

# 《皈依僧宝的学修》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

## 目录

一、总说皈依三宝的好处.....	2
二、别说皈依僧宝 .....	3
(一) 难生皈依心的原因——未见僧之功德 .....	3
(二) 对于皈依僧宝，应持何种心态.....	3
(三) 皈依僧宝，应修共受财法正行.....	4
1.皈依三宝，僧伽是助伴 .....	4
2.修共受财法正行，增长欢喜 .....	4
①什么是共受财法 .....	4
②居士侧重于共受财，僧众侧重于共受法.....	5
③共受财，得福德增长的欢喜.....	5
④共受法，得智慧增长的欢喜.....	6
⑤欢喜可以积大资粮、生到上善之处，不欢喜则反之 .....	6
(四) 要善于总结在团队中得到的提升.....	7
(五) 在一个团队里，尽量取长补短，共同创造好环境.....	8
三、自由交流环节 .....	8
1.法师答疑.....	8
2.法师提问.....	11
提问一 .....	11
提问二.....	12
四、回向 .....	13

## 皈依僧宝的学修

(<sup>上</sup>宗<sup>下</sup>宙法师 2016 年于某寺的开示)

这次会面主要是给大家简单地谈一下“皈依僧宝的学修”。对于皈依，我想在座的各位应该是非常熟悉，我在这里谈的一些内容，对于已经了解过很多道理的法师和居士们，就当起到一个复习的作用；对于还没有接触过的人，可以结一个缘，透过这样的缘分，以后再进入更深的闻思。

### 一、总说皈依三宝的好处

总的来讲，皈依三宝有非常多的功德和好处。平时我们看到好处、看到胜利，心就会欢喜；欢喜以后，对于我们追求的目标就有一种动力；有了动力就会发精进；发精进，心就专注，趣向于禅定。所以，对于我们来讲，如果没有获得上面的功德，那么前面了解它的好处是非常非常重要的。

对于皈依三宝有什么好处，大家应该都是比较熟悉的，在《瑜伽师地论》这些大部头的论著里面有阐述，在中观的论典里也有阐述。在皈依三宝的胜利里，第一就是成为佛弟子，进入（佛教）的大门。现在，随着科技的发展，以及文化知识的普及传播，很多不信佛的人、很多学者，对于佛教的文化或者佛教的理论知识、一些基本的教理教义及其逻辑思想，了解得可能并不比我们具有信仰的佛弟子差，但是如果对三宝的承许皈依，还是不能称之为佛弟子。因此，是不是佛弟子，不是看他的智慧是高还是低，也不是看他的禅定是深还是浅，而是看他对于三宝有没有这种承许的皈依。如果有皈依，我们就可以很光荣地说“我是一个佛教徒”，“我是一个佛弟子”。我们看到，仅仅只知道进香、仅仅只知道拜佛的一些老太太，可能她并不了解佛宝和法宝有什么区别、法宝和僧宝有什么区别，但是总的来讲，她对于佛法僧三宝，有一种皈依、求救（之心），承认以此作为唯一的皈依处，那她就可以称之为清淨的佛教徒、佛弟子。所以皈依成为入佛教的大门（的标志）。

第二，成为一切律仪所依处。

第三，皈依能够积集广大的福德资粮。皈依三宝以后，就要学习皈依学处，这能够增长我们的福德。福德来自于我们行善，行善就有福德，反过来说它会让我们止恶，因为我们了解了三宝的弟子必须要做什么、不做什么，最主要的是不恼害众生，不恼害众生就是不做恶业，不做恶业就断除了生三恶趣的因。所以第三个好处是可以增长福德——行善，再者就是制止恶业。

第四，（先集业障轻微灭尽），由于行善，他的果报就是生人天。

第五，由于止恶，他就不堕恶趣了。

第六，他所想要成办的一切的善业、好的事情，都容易成办。

第七，平时我们遇到的很多违缘、各种非人的损恼、鬼魅、恐怖的虎狼狮子，还有横死等等，这些都会远离。只要不是定业，都会由于皈依得到三宝的加持，会远离。

最后，最重要的一点是能够快速地解脱、成佛。

这是总的来讲皈依三宝的胜利、有这样的益处。我们内心当中就会想：如果能够得到皈依是多么好！我能够皈依是多么幸运！这样就会生起欢喜。

## 二、别<sup>①</sup>说皈依僧宝

### （一）难生皈依心的原因——未见僧之功德

今天要谈的是皈依僧宝。现在很多的学者、专家，对于总的皈依三宝是承认的，但对于皈依僧宝，觉得不是十分理解，勉强地承认，但是内心中总觉得皈依僧宝颇难做到。因为僧宝的体性是圣者——随行佛陀的教言而修证的圣者，即见道以上的，不管是大乘的圣者还是小乘的圣者。这样的人从绝对数量上来说是不少，因为已经有无数的佛，还有登地的菩萨、阿罗汉也是非常多，到处都有。但是对于我们凡夫能接触到的人来说，就很难确定他是圣者还是凡夫。圣者的外貌特征到底是什么样子？也不能确定。很难通过外貌来判定这就是圣者的样子、这不是圣者；也很难通过他的行为来界定这样做就是圣者、那样做就是凡夫。由于难以确定、难以看到，就难以对他生起这样的崇敬之心。所以很多人认为，现在看到的，恐怕大部分都是些不行的人，“好像比我还要差一些，这样的人我去皈依他，何以堪能？”不堪能。由于这样，他看不到皈依僧的功德，那他皈依的心也就不强烈。当他找到少数的、他承认的“这是得道的高僧”，然后才生起对于皈依僧的修学（实际上已经非常稀有难得）。

### （二）对于皈依僧宝，应持何种心态

对于一个皈依三宝的弟子来讲，皈依僧的修学是非常重要的，我们的进步或者是退步，就皈依僧宝而言，影响力非常的大。

皈依僧宝，从心态上我们应该是什么样的看法？首先要树立一种和合、同一法性的看法，就是说圣者、僧宝都是从佛陀所宣说的法所生的、是法所化的、是法等分、是同一法性。例如阿罗汉，舍利弗尊者，都是从佛陀所宣说的法音而诞生的。这是我们在看法当中要成立的。

---

<sup>①</sup> 别：各别的意思。

### （三）皈依僧宝，应修共受财法正行

皈依僧宝的修行，应该修什么？就是修共受财法正行，这是《瑜伽师地论》里这样讲的。皈依僧宝的用处是什么？就是能够勇猛增长——增长我们的善根、增长我们的欢喜。可能大家觉得：皈依僧和欢喜有什么关系？很多人皈依以后，内心没有强烈的欢喜，这和没有修好皈依僧，有很大的关系。

#### 1. 皈依三宝，僧伽是助伴

我们知道佛陀是我们导师，导师就像一个指明方向、指路的人。比如开拓一个大的格局，把我们引向那里；直接救护我们的是法宝——真正让我们断烦恼、离开烦恼的困扰的，就是法宝。

我们从一个很差的人、从一个凡夫，或者从一个经常造恶业、造了很多恶趣因的人走向圣者，这中间的距离非常非常远。我们可以想，从凡夫到成为圣者，再从圣者到成佛，这么长远的路，如果没有一个助伴、没有一个同行者，我们几乎很难有信心走下去。大家有体会，如果一条路很长远很长远，又是在这样的黑夜，你一个人开车在高速公路上，虽然你目标很明确，比如说要去北京，从这里开车到北京，中间要经过无数的岔路，要经过无数没有车辆、也没有同伴的路段，有时甚至没有指路牌。虽然你很明确“我要去北京”，但是你会感到很孤独、很无助，你也会怀疑：这个路我到底走对了没有？没有人给你证明。这个时候如果有一个助伴，他告诉你：“我走过这条路，这条路虽然看起来不像去北京的路，但它确实是去北京的路。”这个时候我们内心当中会生起一种安宁，会得到一种皈依的感觉，会想到这个人可靠的，我们可以一起走。由于你想一起走，你就会坚定，你不会放弃说“我不走，我回去了”。同样的，在你迷路的时候，有人给你指路，你就会欢喜。

#### 2. 修共受财法正行，增长欢喜

皈依僧宝的业用是“勇猛增长业”，增长了我们的欢喜。在我们修学当中，增长欢喜可以从两个方面来看：一个是增长福报的欢喜，一个是增长智慧的欢喜。这和刚才说的共受财法正行是相配合的。

##### ①什么是共受财法

什么是共受财法？共住的同梵行者同受利养，叫作共受财。大家都知道，僧团里享受的物质待遇，吃的、穿的、住的、用的，都是平均分配，都是一样的，这是共受财。然后是“同趣尸罗”——修一样的戒律，我们都是出家人，都是不杀生的，都是不偷盗的，都是不淫欲的，都做一样的事情，同趣正见，这就是共受法。比如

说我们都念《金刚经》，都承认最究竟的就是不要执著，要明白自性空，要明白缘起，这是我们的见地。

## ②居士侧重于共受财，僧众侧重于共受法

在同受财法的时候，居士和出家众有不同的侧重点。从传统上，自佛陀时代开始到现在，基本上重点是不会改变的。居士主要是和出家众共受财，通常我们都知道，出家众实际上没有去从事生产劳动，因此物质生活的保障是依于在家信徒。由于在家众的悲心，以及他想培福的心，他就去供养三宝、护持三宝，使得修行的出家众没有后顾之忧。这是修行的一个必不可缺的保障。出家众主要和居士共受法，通常出家众去修行，例如读诵、坐禅，为居士们回向，引领他们去修行，居士众从中得到法益。他们没有太多的时间去专门地进行闻思修佛法，但是他们可以透过向出家法师请益而得到智慧，可以去抉择该做的和不该做的。

这是从主要方面来讲。当然，有的高僧大德——佛经里说有的高僧大德，即使出家以后什么也不做，由于他宿世的福德所致，他的利养、恭敬非常多。比如他的亲朋好友等等，会自然而然去供养他所在的僧团。像这样的大德，他也同时做财供养，比如他会把这些钱财用于兴隆三宝、供养僧众。同样，居士也不是只会做财供养，像有的居士也有很高的智慧，甚至有开悟、有证得圣者果位的，他也会去做一些有利于僧众智慧方面的帮助，这也是有的。但是从主要方面来说：僧众承担做法的布施，俗众承担做财的布施。

## ③共受财，得福德增长的欢喜

在共受财法的时候，如何从中得到欢喜？举个例子：一个居士看到一个出家人很艰苦，在山上修行，没有钱去买粮食。这个居士很欢喜地说：“我要供养他一百斤大米，让他可以吃饭，可以修行。”他知道他的行为可以让一个出家人不用去担心吃饭的问题，可以安心办道。如果他知道某个山上住着十个僧人，都没有饭吃，他就想：我现在这一百斤粮食可以供养十个僧人。他去供养的时候，从培福方面来讲，内心觉得更加欢喜：我供养了十个僧人。假如这时他听到有一百个僧人住在那里，他就更加欢喜了。因为很显然，供养一百个僧人的功德、福报很大，肯定超过供养一个僧人的福德。虽然不知道到底对境是什么样的人，但是内心中我们都会认为：供养大的僧团，福报一定很大。我们知道，在修共受财法正行的时候，从积集功德方面，譬如刚才说的福德方面，能够增长我们的欢喜。

#### ④共受法，得智慧增长的欢喜

智慧方面，可能出家师父们对此更有体会。例如我们在佛学院，一个班级有二十个同学一起学习《俱舍论》，《俱舍论》能够开智慧。这二十个人中会产生很多的疑问，比如有二十种疑问。如果在这个班里学习的同学，自己不懂的，假设其他十九个人能够帮自己解决了，那么，靠一个人的智慧无法解决的这二十个问题，而靠这二十个同学，全部都解决了，那我们的智慧增长了二十分，这就是欢喜——比一个人欢喜。如果一个人来到一个两百人的僧团，两百人一起学习《俱舍论》，这时候可能解决问题的数量增加到了两百，甚至更多。如果同样地学习完了，这时候他对于智慧的增长，就感觉到更加的欢喜。

这其实大家也能理解，例如现在为什么大家都喜欢去读重点大学或者重点高中？因为聪明人多。聪明人跟聪明人在一起的话，出来的聪明人就更聪明。如果是和很普通的人在一起，就算他是普通人里很聪明的，但到了聪明的人群里也只是一般。所以从这个方面，大家可以体会，如果看到其好处、功德，就会欢喜。

#### ⑤欢喜可以积大资粮、生到上善之处，不欢喜则反之

这样的欢喜可以积累极大的资粮。比如每个寺庙的功德箱上都印有“随喜功德”，假如看见人家放一块钱到功德箱里，我们说“随喜你的功德”，当然这是我们经常习惯性的口头语，如果我们真的在看见别人放一块钱时内心就欢喜一下，这个功德是非常大的。所以，如果我们学会修行共受财法正行，欢喜会贯穿在我们整个修学生活当中。欢喜越多，积集的资粮越大。我们如果经常这样修，内心当中经常欢喜，可能我们自己不用去做太多的努力，就可以积累很大很大的功德。

反过来，有时候我们非常的努力，而我们的心态是反过来的，比如在二十人的班级里，我想成为一个学习最好的人，如果别人学得比我更好，我不欢喜。虽然我很努力地学习，但是看到别人学得比我好，我内心中生起一个“不欢喜”，也就是说我们前面用了很多的力气，几乎就浪费了。因为你不欢喜的事情是什么？不欢喜有人佛法学得很好。当然你的前提是说“比我好”，但实际上从本质分析，是不喜欢某人学习佛法得到很好的成绩。如果这样的业和这样的心态种下去，导致未来你会投生到一个几乎所有人都比你差的环境——这是你所希求的，因为你不想看到（有人比你好）。很可能你会很欢喜地投生到一个佛法很差的环境，如你所愿，你会在那里变得很强、很厉害，但这可能是在一种庸才当中的“很强”，这样的很强没有太大的意义。

有的人反过来，虽然他在二十人的班级里学得很差，但是这二十人都是非常厉害的，他在内心中高兴、希求：要是我总是能够遇到比我学得好的人，总是和福报比我大的人在一起，多好！可能他在这群人当中福报也最小，智慧也最小，但是，我们知道极乐世界里，诸大菩萨在一起，诸上善人在一起，那些人的福报比我们大，

智慧比我们大，但是我们如果成为其中一员，那是非常非常幸运的，如果到了福智中等的人群中都成了实际中的强者了。

因此“财法共受”这样去修行，会令我们生起欢喜；有了欢喜，我们在修行的道路上就不容易退堕。在修行的道上最怕的是什么呢？就是怕我们走着走着不想走。走错了再回头，至少他还想走；走着走着不想走了，这个路就到此为止，到终点了。我们希望不要走着走着不想走，就得有动力。除了有目标，还得不断加强动力。动力来自于观察功德，观察皈依僧的功德。如果我们观察皈依僧的功德，这样去修行共受财法，那我们进道的速度就非常快。

#### （四）要善于总结在团队中得到的提升

当然，这要总结。如果我们不总结，比如有的人出家若干年了，不总结的话，好像觉得自己和若干年前相比没什么大的变化。可是当你到了一个跟你完全不同的团队时，你会发现这个情况是不一样的。比如我们在座的各位出家人，已经很多年不杀生了，如果你来到一个喜欢杀生的人群当中，你会觉得很习惯、很不相应。而以前的我们可能会觉得这是很正常的，比如看到一只蟑螂一脚把它踩死了，看见一只蚊子一巴掌把它拍死了，不但要去做，而且很欢喜，没有什么惭愧心。现在我们哪里会有这样的心念？说明这就是差距：你不做，然后觉得做了是可耻的；原先是做，而且觉得很光荣。

当我们从一个不杀生的团队里，走到一个杀生的团队里的时候，如果你仍然不杀生，可能别人会说“你这个人很有修行，你都不杀生，比我强多了”。如果我们在那样的团队里待惯了一——比如说你从一个不杀生的团队，待到一个杀生的团队，你再待十年，天天杀、天天杀，可能那个时候你内心中也开始差不多了，你就觉得“看，你也杀，他也杀，都杀，杀其实也没什么太大的过失，就是这回事”。我们会在这当中慢慢觉得，杀其实也没有什么不好。这就是团队给我们的影响。这是最粗的一个（例子）——杀生。

但是如果一个如法的僧团，能够全方位地去做到一切如法，可想而知，我们相当于投生到一个檀香林。所谓丛林，就是能够熏功德。把你放在这个地方，你无需太多太多的用功，自然而然地身上也就香了。比如说在不杀生的地方，你自然而然地习惯不杀生，也喜欢不杀生，也喜欢不偷盗，也喜欢不淫欲，也喜欢不妄语，不去挑拨离间，也不恶口，也不绮语，也不去想偷别人东西，也不想去把别人打一顿，也不会故意想去否定前后世。如果我们习惯于这样的生活的时候，可以说我们得到了皈依僧宝的功德。那个时候你再总结，一看，一定会很欢喜。



### （五）在一个团队里，尽量取长补短，共同创造好环境

因此，对于好处大家可以去观察、去了解。大家说：“如果有这样的好地方，我当然要去了，譬如极乐世界。”可是去极乐世界不是一件很容易的事情。在我们没有到临终之前，我们总要想找一个相对来说能够让我们很快增上的环境。通常我们找环境，就是从甲地到乙地，或者从乙地到丙地，这样去找。如果大家有经验的话，可能觉得这样找来找去，好像能找到的也不多；再一个，我们的眼光是不是够，也是个问题；就算你眼光够了，你有没有福报享受这样清静的僧团，这又是一个问题。由于我们的缘分，更切实的是，我们在一个相对缘分深的地方，待上一段相对长的时间，尝试着去和这个团队共同创造、改变这个环境，这样还来得更切实一点。

我们住在某一个地方，比如现在的僧团——可能任何团队都有其不足的地方，也有其很优秀的地方，我们都可以想着：如何用我们的智慧，尽量地将这个团队的好处都学会，尽量将其短处都避开，然后能够尽自己的所能，去做一些能够使整个环境变得更好的事情。这个事情其实也不是非常非常的难，好像我们要去盖一个几亿元的、高八万四千丈的大堂那么难，那样的事情可能我们一辈子都不能做成功。可是如果能够改变一点小环境，很多人都去改变一点的话，可能没多久，大环境也改变了。

我想这个僧团，每一位也是非常希求要把僧团搞好，让大家能够更好地享受共住的顺缘，让大家能够具备学修的条件，能够成就圣者。既然有这样的愿景，我想大家应该是很幸福的。因为一个团队的成功与否，主要是看带头人的眼光、格局，还有他的决策正确与否。我们不怕现前有多困难，就怕没有希望。只要有希望、大家都想做，这个事情真的不是太难。何况刚才说的，在这个过程中，就算你还没有走到目的地，本身已经很欢喜。在欢喜中去走的话，就算路再长也不痛苦。如果路虽然不长，但是很痛苦，走起来就会觉得很漫长。

所以在这里，也很随喜大家能够有这样的一个环境，能够积集福德资粮、积集智慧资粮，还能够学修，这是非常不容易。非常随喜。刚才讲的这些对大家做一些法的供养，希望大家能够得到好处。

## 三、自由交流环节

### 1. 法师答疑

问题 1：关于助念，听说一句“阿弥陀佛”就送去极乐世界了，个人不是很确信，请问往生净土的事情如何界定？因为有居士常说他念一个走一个，都去了极乐世界，这是否容易犯妄语？知见是否正确？

宗宙法师：念一句“阿弥陀佛”就送去极乐世界了，这个可能性是有的。经里面也有讲，临终十念就能去极乐世界。这肯定是佛说的，不会假的。但是，是不是

每个人不观待任何前提条件，只要念十遍“南无阿弥陀佛”，就一定去极乐世界了——马上、这辈子？这不是一定的，在佛经里也没有这样说过。如果这样想的人，那是他自己的理解。

如何界定？有两种界定方法。一个是现量界定，比如我问大家，大家面前有没有这个杯子？有。你眼睛看到了，这就界定了。这样的界定方式能不能界定这个人死后是否去了极乐世界？有这样的能力的人，比如有神通的大德，他看到了，就是有。因为我没有这样的神通，我没有办法用这种方式。我想这种方式也不是普遍可以通用的。

还有一种是推论式，推论式就要有一个正确的理由。他能不能往生极乐世界？如果他符合往生极乐世界条件，那肯定能。能，还要观待有没有障碍，符合条件并且没有障碍，那是可以往生。但是仅凭我们的推论，往生极乐世界这个事情也很难得到一个确切的答案。所以通常我们应该持一种谨慎的态度，按照佛说的这样去做。比如我们知道这里有烟，那肯定有它的因——有火。我们想要冒出烟，比如我们要以檀香烧烟供佛，肯定先要去点火。你不点火肯定没有烟，有烟肯定要有火。但点了火是不是一定有烟？不一定。如果你想要有烟，你肯定要去点火的工作。这和我们想要年末收成就一定要去播种一样。播种不一定就会让你收获果实，但是，凡是收获果实的人，一定是播种的人。所以我们就算面临可能不一定得到收获的结果，但我们还是要去工作。

至于他是不是妄语，这倒也不能算妄语。有些可能是妄语。妄语和非妄语的区别是什么？如果明知道他去不了极乐世界，却骗人说他去极乐世界了；或者明知道他没去极乐世界，却说他已经去极乐世界，这叫妄语。如果你是出于一种不确定或者是错误的理解：因为佛说的，念一句“阿弥陀佛”就去极乐世界了，这个人念“阿弥陀佛”了，所以就去了极乐世界了。这是出于没有正确地理解而造成的一种思想，由此说出来的话，不能称之为妄语。妄语一定是由于烦恼的支使，想的和说的完全相违背了，这称之为妄语。

关于知见，刚才说过，这是他的理解的问题。

问题 2：想让三宝常住、兴隆，最重要的工作是什么？

宗宙法师：最重要的工作，如果以出家师父来说的话，就是闻思修——闻思佛法、住持正法。佛经里面说，一切菩萨的大愿，统一的都是一个住持正法。住持正法就是最重要的工作。如何让三宝常住、兴隆，把法住持下去？住持的方式就是去听闻佛法、思惟佛法、修习佛法。如果一个居士说：“那我是不是就不能这样去做住持正法？”不一定。作为居士，刚才说了，出家人修行你去护持，这也是在护持正法、让常住兴隆。

像出家法师，也不一定（只有说法才是住持正法）。比如这里的出家法师说：“哦，这个是大和尚的事情，住持正法，他去住持。”我们怎么住持正法？比如大

和尚给我们讲一部经，“今天你们把这部经给我背下来。”我们内心中记住了，比如《金刚经》里的“一切有为法”这个颂子我记住了，这就是住持了一分的正法。如果你智慧更大，人家问你：什么叫“一切有为法”？你给我解释解释。你把正确的解释记住了，也给他说了，就更进一分地住持了正法。然后人家问你：“一切有为法”这个颂子怎么修行？你对这个颂子经过正确的听闻、正确的思惟，然后铲除了自己不正确的思惟，用于调伏烦恼，去修行，相应了，这样的住持正法就更好。

如果我们能够集体地闻思修一部很大的经论，用于改变我们的行为，比如断除杀生、断除偷盗、断除邪淫等等，那就是住持正法。现在有的人钱多了，没地方花，去赌博、去吸毒、去杀很多很多的生命，想到佛说的不能杀生、不能偷盗、不能邪淫，那他去改变一下，今天本来他要杀一百条鱼的，现在他想：我现在已经听了法，我要去住持正法，我要让法住在我的心中，那我就少杀点吧，杀个三十条。我不是说杀三十条鱼是好事情，而是说他从杀一百条鱼变成只杀三十条，减少杀七十条了，这是好事情。有的人说现在做生意没办法不偷税偷税，如果一分钱都不偷做不到，干脆就一点也不做。但如果你可以减少一点，那也是个好事情。这样去思惟、去做的话，我觉得这就是我们可以做到的令三宝兴隆、也是住持正法的事情。

问题 3：如何判定自己是否达到了辨识微细惑的境界？

宗宙法师：辨识微细惑有两种方式，还是刚才说的，一个是从我们比度方面，一个是从现前方面。现前要达到，一定要比度，先推论。你怎么样判到你能够辨识微细惑？你的内心要经过训练，有专注的能力。在你训练专注之前，首先要从理论上了解什么是惑，什么是微细惑。“惑”从理论上讲，经论里讲的非常多，比如《俱舍论》的“随眠品”。我们要了解一个东西、一个烦恼是怎样的，首先要做粗分的观察。比如说经论说瞋是这样的，那我们就要去找：瞋到底是什么样子？瞋的样子你从别人身上是找不出来的，你就从自己内心中先去推论：瞋是这样的定义，好像是这个样子。你就可以第一步先找到粗分的瞋。从理论上找到，锻炼、学习、掌握它的定义。如果你对瞋的定义、烦恼的定义不明白，就可以确定地说，你没有达到辨识的境界。

在了解了定义之后，你要去训练、观察你的内心。观察内心是什么样一个状态，和定义是怎么样配套的，就像拿一个镜子去照。当你开始可以观察到内心、这样去照的时候，因为你前面已经准确无误地先了解了它的样子，现在根据它的样子在你的内心中去找，然后你可以判定，这个时候你能够认识粗分的烦恼。

再之后细的烦恼，就需要你的心更细，要达到专注，要训练你专注的程度。如果你仅仅去训练专注，而不去训练辨识它的定义，你心静下来，就像一个镜子，却没有标准；如果你仅有标准，而不能让心专注，就像一个水面，波动太大，照不出影像。所以主要是从这两方面去努力。

如果你能够很快速地把一个烦恼的定义说出来，并且很快速地在你的内心找到你目前有几个烦恼在现行、是什么样子的，这是需要经过熟悉的锻炼才可以做到的。如果我们现在对定义也不知道，心也无法宁静，感觉不到我们的心是什么状态，那肯定没有达到那样的程度。

问题 4：师徒关系如何建立？有哪些方式？如何应对？

宗宙法师：师徒关系的建立主要是从法上来建立的。法上建立，就是听法。比如你到一个地方听一位大德讲经，你坐在后面听了，内心想：这位大德的话讲得太正确了，对我的内心非常有好处，这位大德就是我的老师了，我要跟着他修行。这个时候你决定了，那师徒关系就成立了。第一是听了法，第二个是你认定，这样师徒关系就成立了。这位大德需不需要认识你？不一定，可能他也不知道你是谁，他都不知道你有这个想法，但这样（师徒关系）是可以（成立）的。所以最主动的是在弟子方面。

但是如果一个弟子的行为非常恶劣，然后跑到这位善知识面前说：“我要认你做师父，好不好？”这位师父说：“不行，我不要你这个徒弟。”如果他主动地遮止了，那师徒关系就没办法建立了。只要他不遮止，是可以建立的。这是最基础的一种方式。

如果没有这样的听法，比如说有的人说：“我拜了某某大德做我的师父。”去认了一个师父，这个师父一句话都没有跟他说，什么法也没有讲，这样严格地说是不能称之为佛教里面的师徒的。（师徒关系）是以佛法来定位。

## 2. 法师提问

以上是小纸条上的问题，说明在座的各位还是学习了很多经论，已经很有基础，也非常的随喜。我想这和在座的大和尚，还有僧团的努力、大家个人的努力也是分不开的。能够学修行次第，学这些经论，非常随喜赞叹大家。大家如果还有问题，可以继续问，如果没有的话，我们也可以算是结了一个法缘。大家能够对佛法有一定的探讨，很好。如果没问题，我就向大家提几个问题。

### 提问一

宗宙法师：我刚才讲的是否佛弟子的区别，有谁来回答一下？是佛弟子、不是佛弟子的标准是什么？

听众：应该是看他有没有从内心上堪皈依，不知这样回答是否正确？

宗宙法师：对的。但是我想再问一个问题，如果一个人他有了心态上的皈依，但是他没有形式上的皈依，这样可不可以称之为佛弟子？

听众：我个人认为，既然心态上都有了皈依，他一定会做一个形式上的皈依。既然心态上有皈依的态度，他绝对不会去在乎一个形式上的，一定会去做的。

宗宙法师：现在我听到很多人说：“其实我已经天天在吃素了，我老早就是佛弟子了，我心态上已经是佛弟子，干嘛做那些形式？那不是形式主义吗？”

听众：我个人认为，这样是他自己没有信心。如果内心真的是想皈依三宝，肯定是把全部的身心托付给三宝了，难道连一个小小的仪式都没有勇气去做吗？我觉得他这样说是没有底气的。

宗宙法师：您的观点就是说，他如果心态到了，不做仪式，仍然不是佛弟子。

听众：如果他心态到了，他一定会去做，如果他不做，可能就有点问题。

宗宙法师：您说的心态实际上已经包括仪式了，对不对？

听众：是的。

宗宙法师：心态和仪式怎么区别？

听众：仪式应该是一种心态的表达。

宗宙法师：我再重复一遍您的观点，有了皈依的心态，可以称之为佛弟子，因为有了合量的心态，一定会有皈依的仪式，没有皈依的仪式表示他没有合量的心态。这样是不是您的观点？

听众：是的。

宗宙法师：说得挺好的。虽然我还有很多问题，但是暂时就不问了。

## 提问二

宗宙法师：对于皈依和修皈依，很多在座的都皈依过，大家认为我们每天怎么样去修皈依？谁来回答一下，你是怎么修习皈依的？

听众：按照论典里讲，皈依有共同学处、各别学处，各别学处里有遮止学处、奉行学处。遮止学处就是皈依佛，我们就不再皈依天魔外道；皈依法就不再损恼有情；皈依僧就不再与疑谤三宝者为伍。奉行学处是皈依佛以后，看到佛像要去恭敬，作真佛想；皈依法要恭敬法宝、经典，不要把经典随意放置在不干净的地方，或者利用经书做一些买卖、盈利的事情；皈依僧要恭敬一切出家师父，只要他是披着佛的象征解脱的袈裟，我们都应该恭敬，不管他持戒清不清净、有没有修行。

共同学处，第一，我们应该经常思惟三宝的功德，每天昼三夜三思惟三宝的功德，经常皈依；第二，皈依要常常去思惟三宝的恩德，常行报恩供养，哪怕我们每天喝杯水，或者吃干净的食物，或者用一些没有用过的衣服或者其他东西之前，都要先念三宝恩，常行供养；第三，要随念法的大悲，随缘安立一切有情于皈依，如果遇到一些比较有善根、有因缘的人，尽量地引导他们皈依；第四，每天要昼三夜三，至少早晚各三次作皈依；第五，凡有所作皆先启白三宝，不管我们要做什么事情，大事小事，我们都应该在内心先向三宝启白，祈求三宝加持，比较容易顺利成

办；第六，下至戏笑，哪怕是谈笑之间，上至命难，遇到生命危险，也不能弃舍三宝。

按照理论上来讲是这样，个人修行的话，有很多方面我觉得还是很难做到。比如说皈依不再特意地损恼有情，但是我们由于烦恼比较重，有时候生活遇到一些对境会起瞋心。能做到不杀生，但是自己内心的一些东西还需要去调伏，我觉得还有很多方面需要努力。

宗宙法师：非常随喜，你理论上已经说得很好。遮止应学、应做的，都说得很好，非常随喜，表示闻思在用功。我们在实际中有差距的话，我还是刚才那个观点，就是我们的近期目标不要定得太高。比如我们要对治烦恼、不损恼众生的话，如果我们定的是不发脾气，定了也没有什么太大的用处，因为发脾气这个事情是经常的，如果我们说“我一定不发脾气”，因为你经常发的缘故，你觉得反正做不到，所以你就想：不发脾气这个事情，几乎就不可能做到，所以做不到也很正常。

所以我们现在不要这样定，在不发脾气里面——皈依学处的不恼害众生，打开讲就是遮止十恶业道，实际上最主要的先从粗的做起，比如说不起瞋心，不要起“拿起棍子打一个众生”这样的瞋心，先把它遮止了，这样我们是可以做到的。“拿起刀子杀一个众生”的瞋心，我们要遮止并不是太难。所以我们可以把目标定得近一点，这样容易做到。

我们的目标是很远大的，所以要完成也得一步一步来，但是不能以此为由，就说“反正我现在做不到，也是很好的”。当然不是这个意思。我们应该一步一步地去做到，这样就不会沮丧。内心中，因为你的敌人，你定的正好是比较弱的、也能够打败他的，所以每次打胜仗你就高兴了。如果你的敌人一开始定得太强了，你每次打败仗，然后你根本就没有斗志了，每次都不想打，反正是打不过。

#### 四、回向

好的，大家也没有问题了，我们今天就到这里。我想我们在这里坐着的，也是积累了很多的善根，我们做一个回向。大家坐在这里，从开始到现在将近一个半小时。从开始听说有这个消息、我们有这样的一个佛法交流的机会，然后就有很多的想法产生，比如说“我想去听一听、看一看”，然后我们就会去创造一些条件，从家里或者其他地方来到这里。

已经开始的时候，我们又坐在这里思考，身体没有做什么大的恶业，没有去杀生，也没有去偷盗，也没有去做什么不好的事情，而是坐在这里听一些关于佛法的事情；语业，我们也没有用嘴巴去骂人，去说不好的话，我们的嘴巴有时候还用来问答佛法，这样也是清净的善业；意业，我们没有发什么大的脾气，也没有起大的瞋心，思想方面是朝着抉择善、不善，是佛法、非佛法，这样相应地去做，这也是清净的意业。我们主要关注的东西是缘着佛法，所以我们身语意积累了很多的善业。

我们希望这个善业不要白白地流失、仅仅成为世间享受的一种果报，希望能够尽量地让善根增广，让自己感到欢喜。透过今天坐在这里的因缘，或多或少地听到和佛法相应的内涵，我们会产生一些想法，会改变一些行动。我们会想：如何能够更好地去皈依，更好地去承事僧团，更好地去成为僧团中的一员，更好地去住持佛法。这样的话，我们的善根真的是非常殊胜。

我们把这个（善根）回向到生极乐世界，或者回向能够获人天的身，或者回向能够快速成佛。尤其回向我们自己的师长能够法体安康、长久住世，也回向现前饶益我们的这些师长，尤其我们附近的僧团、这些大德高僧都能够身体健康、广说正法、吉祥如意。

愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，  
普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。