

# 《2017 年皈依专题开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

（内部整理资料 仅供学习参考）

## 目录

成为佛弟子的光荣之因 .....	1
认识三宝的力量 .....	1
皈依之后应该加强皈依的希求心 .....	2
了解生命的状态 .....	2
自己掌控来世的命运 .....	3
发露忏悔往昔所造诸恶业 .....	4
罪业之源——对身体、财产、亲人的贪著 .....	5
求救的对境所具备的四个条件 .....	6
修行皈依的要点 .....	7
皈依对来世和现世的好处 .....	7

## 关于皈依的开示

上宗下宙法师

2017年闰六月初八，观音殿

好，下面皈依已经圆满了，祝贺你们成为光荣的佛弟子了。光荣的佛弟子，意思就是说，我们成为佛弟子，是很光荣的。光荣的事情，光荣的身份，就很值得跟别人经常提起。当然，现在让我们去跟别人说我们是佛教徒，不知道别人会不会认为我们是很光荣的。不管能不能做到很光荣地去说，我们应该有一种光荣的心态。

### 成为佛弟子的光荣之因

为什么会光荣？这里给大家阐述一下。光荣的东西肯定是好东西，那么没有拥有这种东西，我们就应该去追求，去拥有。已经拥有了，就会去珍惜，珍惜了还想要更多，这就是很光荣。作为一个佛弟子，你们可能因为各种的因缘来皈依，然后各种的因缘进行皈依之后的学修。那么我们应该有一种心态，觉得佛法难闻，佛陀难遇，真正成为圣者的僧宝也是稀有难遇。我们一旦遇上了，那么就觉得非常幸运。因此我们要去思考，遇到佛法之后，如果没有老师，也没有信佛的朋友，我们甚至都不会去想，这些佛经看了有什么用处？修行佛法有什么用处？就是连这样的念头都不会生起。也不会生起求解脱，求成佛的果位，没有这样的想法，因为我们觉得这没什么意思。

有很多人皈依了，问他为什么皈依？说“我要成佛”。问他为什么成佛？“因为佛经说佛是最高的”。这些当然我们可以先记住，但是我们一定要努力地让自己的内心有这种感觉。这种感觉是怎么来的？这种珍惜的，想解脱、想成佛的感觉，是靠学习、靠修行出来的。也就是说，我们学着学着，修着修着，它就会从没感觉到有感觉，这就是进步。既然大家，在座的已经都是皈依的佛弟子，那就应该明确目标，然后思考如何达到进步。

### 认识三宝的力量

我们树立了一个目标，比如说“我想生起一个真诚的，想求解脱、想求成佛的心”，这作为我们预定的目标，目标是要成佛和达到解脱。得到解脱和想解脱这两个，一个是终点，一个是起点。那么现在我们树立一个“我想发起解脱的心”，或者“我想解脱的心”，或者“我想真诚地皈依的心”，这也可以算是一个目标。

然后我们现在还没有达到这个目标，这又成为一个起点和终点。我们首先要树立这个目标，然后朝着这个方向努力。那么刚才我说了，我们要回忆十年前，在座的各位可能都没有想过皈依，现在怎么会想要皈依的？我们要想这种心是怎么出来

的。同样的，我们十年前对世界的认识，对人生的认识，对苦的认识也不一样，那我们要回忆，这些是从哪里来的？我们分析下来，它不在我们的睡眠中，不在我们的单位里，也不是在我们的书本，或者其他的书本里，也不是我们自己去搜罗来的。那它是从哪里出来的？仔细分析起来，是非常稀有难得来的，这是诸佛菩萨的悲心和智慧的力量，使我们遇到了一些善知识，这些善知识给我们阐述了一些佛法的道理。

由于要让我们发起解脱的心，他就会告诉我们，我们现在所处的情况，是一种困境。被谁所困呢？被业力所困，被烦恼所困，然后我们种种的不自在。由于了解了这样的状况，我们就会不想要这样的不自在，我们就想要得脱离这种不自在的解脱，我们就生起了追求解脱的心。仔细的分析，这就是法的力量。

所以，当我们看到一本佛经，一本对我们有启发的（书），讲苦集灭道的道理也好，讲三宝的功德也好，或者某一位出家师给我们阐述的佛理，这些都可以归结为三宝的力量。因此我们要重新地认知，就是我们皈依之后应该如何进步。

### 皈依之后应该加强皈依的希求心

皈依之后必须做的就是数数地忆念三宝的功德，我们现在所处的状况，就是面临的老、病、死，还有衰。那么观察了以后，要寻求解脱的办法，寻求如何脱离这种困境的办法。这种办法依托于这个阐述的人，就是佛陀，还有随行的人，就是僧宝。那么现在就给大家讲一下，如何生起这种希求、皈依的心？我们皈依之后怎么去加强它？

今天大家已经作了皈依，但不一定有强烈的要皈依的心。只要我们现在认可：我想皈依，我决定要皈依了。这就可以得到皈依。但这不代表说，我们就已经有了所想要达到的这种皈依心的要求。作为皈依弟子，这个是我们应该要不断串修的。

### 了解生命的状态

首先，要生起这种心，一定要去了解我们生命的这种状态。首先是我们的身体在衰老，这个一定要先了解清楚。了解的方式有很多，大家可以这样去观察。你们居士每天要做的一件事情，照镜子要照吧？有没有不照镜子的？大部分还是照，不照的很少吧。既然我们大部分人都每天照镜子，那你照完之后，你照出什么来了？你照镜子主要是看什么？就正衣冠嘛对不对？以前是正衣冠，帽子戴得正不正，衣服穿得端不端正。现在主要是照面容，应该是这样吧？面容上是不是多了几条皱纹等等。但照完之后，我们做的办法是什么？把那个皱纹遮住嘛，然后脸上哪里有点不对的，把它先修理修理。如果我们的观察是为了照镜子以后发现哪里不太好看，把它变得好看一点的话，那就说明我们已经发现它不好看了。发现不好看之后，我们应该不要只顾着掩盖，不是说不用去整理你的仪容了，而是说我们应该仔细地观

察。比如说你看到一根白头发长出来了，一个皱纹出来了，或者一个什么斑点又多出来了，我们应该真实地认知到，这就是老了，我已经在老化。

认识到老化，就不会仅仅想遮盖这个老化的现象，要接受我已经在老化，然后我不想老化，然后我应该从佛法里用些什么办法，这样去认知。如果带着这样的心态去照镜子，我觉得就是一举两得。既可以美容，又可以认识到人生的一部分真相，就是衰老的这个情况。

认识到衰老以后，接着我们还应该进一步地认识到：一般生命的流程，就是老之后会死亡。死亡的话，我们没办法从自己身上看到，因此要借助其他的众生。大家有没有亲眼看到过那些死亡的动物？有看到啊。我们不一定要亲眼看到死人，在看到死去的动物的时候，应该去想到，我们的未来也会有死亡的一天。这个大家相信吗？我们都会有未来死亡的一天，相信的是吧？只不过我们没有去想到底是哪一天，反正都不会认为是今天或者是明天吧，这是肯定的嘛。

那么就是说，首先要认识到，我们是会老的，老了之后会死亡的。如果检查身体的时候发现一个癌细胞等等，你就会想，死亡可能会在今年的年底等等。如果有这种心态，你就去观察，当你有了这个报告单和之前没有的时候比，你觉得你的生活是不是有所变化？我们并不是希望每个人都观想拿了张癌症肿瘤报告单，观想我要死了，不是这样的。就是说，我们要认识到，这一天是会到来的。那么我们认识到，“到来”，意思就是我们的眼光要放得长，长到我们已经老了；还要再长，老了之后已经死了；死了之后还要再长，长到我还有下世。当我们尝试一步一步地想到下世的时候，我们修这个皈依的心就快有一半了。凡是想对皈依有所感受的人，这个是一定要尝试的，没有这个就肯定没有后面的。这是第一点。

### 自己掌控来世的命运

当想到我们将要面对下世，那么下世，是谁在掌控？是谁在创造？大家有过这样的思考吗？你们认为自己的未来主要掌握在命运手中呢？还是掌握在自己手中？自己手中。你是怎么掌控呢？比如说你想考大学，考这所大学和那所大学，这个你可以有一定的掌控力。你可以报考这所大学、那所大学，录不录取是对方在掌控，考不考是你在掌控；那么我想做这个工作和那个工作，想不想做是你在掌控，给不给你做是对方在掌控；你做得好不好，是你在掌控，能不能继续做，是你的领导在掌控。那么对来世你是自己掌控的话，你是怎么掌控的？你们是怎么掌控你们的来世？刚才不是说了，皈依的好处就是不堕恶趣嘛，不堕恶趣你就掌控了你的来世对不对？那我们都皈依了，我们都不堕恶趣对不对？都不堕恶趣，都掌握了来世，我们都生人天了。

现在我们要进一步的思考，就是我们要不堕恶趣，要生人天。如果我们说是自己掌控，我们学了皈依，今天又正式受了皈依的仪式，知道投生恶趣和善趣，它主要的因是什么？是不是善恶业？是的啊。那善恶业是谁造的？自己造的。自己造的

善恶业，将来自己受这个苦乐果。这样，我们称之为自己在掌控。掌控不能等到投生的时候去掌控，应该在造业的时候掌控。造业的时候，那我们就回忆，我们这辈子，或者前辈子造的业，或者行为，是好事多，还是坏事多？做的好事是大好事，还是小好事？做的坏事是大坏事，还是小坏事？我问的这些问题，你们是今天第一次听说的，还是平时已经想过的？如果你们没有想过的话，那么皈依之后，要想生起强烈的皈依的心，这些问题必须要经常想的，想了之后，自己问自己，然后自己给自己答案。我今天问完了，你们记得回去晚上自己问自己。

### 发露忏悔往昔所造诸恶业

现在要问的是，如果造了很多的业，然后仔细回忆，发现好事没有坏事那么多。还有，没有几个很大力量的好事，都是些小小的好事。而坏事呢，可能会有很多很多的大坏事。这还有个前提，就是我们已经明白了业果，什么是善恶，这是第一个条件；第二个条件，我们清楚地知道自己做了什么什么。就是你做的时候能够清清楚楚地知道，而不是说糊里糊涂的，忘记了。第一个要知道什么是善恶业，第二个，在做善恶业的时候能够比较清晰地知道。

这样的条件下，我们就开始分析，我们就开始算。算了一下发现，如果好事少于坏事，好事的力量小于坏事，那我们就应该生起一种紧张、紧迫的感觉。为什么会紧迫呢？因为佛经里已经明确地告诉我们，投生到善趣或者恶趣最主要的因，或者说最主要的影响力量，就是我们自己造的善恶业。如果善的力量弱，那就表示我们生人天的希望就小；恶的力量强，投生恶道的可能性就大。这时我们就有了这种忧患的想法，这就是皈依的第一个因，就是畏恶趣苦。有了畏恶趣苦，才会想要解救这个苦，才会去找人解救，才会找人皈依。所以这是第一个重要的事情。

那么当我们回忆的时候，不能仅仅想，我是个坏人，我干了很多坏事，我对不起三宝，我对不起谁。不要说你对不起谁，你不要说对不起别人，应该说对不起自己，还有对不起自己的前世。为什么呢？因为我们得到人身很不容易，你可以想象，你前世就像今世经过非常多的努力，好不容易种下了暇满的因，你现在长得六根具足，没有什么大的病痛，自由自在，想来寺院就来寺院，想做什么就做什么。你在这样的状态下还去干了很多坏事，把你这辈子的人身给浪费了，你的前世如果你对话的话，一定会骂你，“你真是个败家子”。因为你的前世去做这些好事，不知道花了多少代价，而你这辈子拿这个身体去干坏事，不干好事，下辈子得不到更好的身体。那么就会后悔，就想我的生命浪费了，白过了，我为什么去干那么多坏事？那你就担忧了，担忧的时候你还要想，是不是我造了这个罪，佛菩萨很慈悲，“好，你干了这个坏事，我就给你一百年的时间活着，让你慢慢地忏悔。”不会。我们造了罪的人和没造罪的人是同样的，都是无常。我们的寿命有多长是不确定的。

造了罪以后，如果我们还没忏悔掉就突然死了，那我们就带着罪而走。带罪而走的话，就要感这个罪所生的这个结果。那么会生到哪里去呢？去恶道。因此，我

们要有一种紧迫感，造了罪要感果，但是我们还没忏悔就已经命终了，那么就没希望了。现在就要想，既然已经造罪了，要赶快想办法。我们已经皈依了，我们为什么皈依呢？就不想堕恶道。为什么不堕恶道要去找三宝？因为三宝有救度的能力。三宝为什么有救度的能力？三宝能告诉我们什么是善，什么是恶；还有，做了恶以后要怎样去忏悔。

### 罪业之源——对身体、财产、亲人的贪著

忏悔，首先要知道，造罪的时候，这个行为是没意义的，这是非常非常关键的。我们造罪的时候，无论何种罪，我们回忆一下，分析一下，刚才说你们干了很多不好的事情，主要是为了什么干这个坏事。你们为什么会去杀生？为什么会去偷盗？为了生存，为了活着，还有什么？为了更好的生活，为了享受。偷盗是不是为了财产而造的罪？杀生是不是因为身体造的罪？那我们分析一下，佛经告诉我们，我们主要从三个方面造这个罪：一个是亲人，一个是自己的身体，还有，就是自己的财产。我们主要为了这三方面，造了非常多的罪。

那么，这三个值不值得我们为其造罪？我们要观察。你们认为值得为你们的身体去杀人吗？为了财产？刚才有人说为了过得更好，如果获得更多财物，可能会过得更好，因此为了获得更多的财物，可能会去偷盗。那么这个偷盗就是为了过得更好，而从财产上造的这个罪，是这样吗？。

那么我们就要想，身体、财产和亲人，在我们临终的时候，我们的财产堆在床前，我们的亲人围绕在面前，还有我们的身体就放在这里，如果说下一秒钟就命终了，大家认为这三个东西对这个人来讲，有什么实质的利益吗？那么也就说明，主要是为了这辈子过得更好，所以为了这三个东西去造了很多罪。但是这三个东西在下辈子来说就没用了，所以这个时候我们要看到，这三个东西只能对这辈子带来一点点好处，那实在不值得为了长远的后世而造很多罪。这是最主要的一点。

由于我们不了解，我们造了很多罪以后，罪还在，亲人、财产、身体却跟我们分离了。等我们死亡的时候，这些都分离了。但罪呢？就带到下辈子，因此，我们应该想这十分的没意义。有些人不相信还有来世，但是你可以看到，有很多造罪、干坏事的人，在临终的时候，会非常的痛苦，表情非常难受，话也说不出，好像在求救，表情很恐怖，好像遇到了什么恐怖的事情。这是什么原因呢？一般人碰到恐怖的事情的时候，在活着的时候，他是自在的，他用各种办法来躲避恐怖；而临终的时候，身体指挥不灵，财产根本就没用，亲人甚至都不知道他在痛苦什么，他的表达没办法让亲人准确地把握，他想要亲人看他的表情，但是他们却看不出来。所以这三个东西对他而言，没办法帮助他。这个内心的恐怖，就像我们做梦一样的，外面人看，好像没有什么东西，但是这种恐怖足以让他惊骇万分，两手抓天，这就是罪为临终的人带来的一种恐怖。

## 求救的对境所具备的四个条件

还有，当我们到临终的时候，预知到将要死亡，因为从来没有经历过，就像我们去到一个非常非常陌生的地方，充满了黑暗和危险，那我们内心当中油然而生起一种没有依靠的感觉。你们可以回忆，比如说你们到了一个很担心很害怕的地方，你的任何亲人都不在身边，任何可依靠的东西都没有，你被困在一条黑黑的路上，到处有野兽在叫，有各种恐怖的声音和样子，我们的内心是非常的无助，非常的忧愁。这个时候你会想到很苦，然后你会想到要靠谁呢？在那个时候，我们靠谁，是根据我们的习惯发出来的。比如说我们碰到很恐怖的事情，通常会说“我的老天爷啊”或者“我的妈呀”。有宗教信仰的人呢，根据他的信仰，会说“我的上帝啊”“我的天神啊”等等。我们佛弟子会说“我的佛陀啊”“阿弥陀佛”“观世音菩萨”“救苦救难大势至菩萨”等等。这是根据他的习惯，他习惯皈依哪尊就念哪尊。

对于我们佛弟子来讲，碰到任何的苦、忧、恐怖，这时候我们要皈依谁，不是说随便爱皈依谁就皈依谁，反正有个皈依的对象就行了，不是这样的。皈依，第一个，你要想皈依，你还要找对对象，他要有本事解决你的痛苦。从这个角度，我们要观察，我应该皈依谁，谁会来救拔我，这时就要思考，平时我们在念“皈依佛，皈依法，皈依僧”，还有“南无观世音菩萨”“南无阿弥陀佛”这种皈依的言词时，要带有皈依的心态。

皈依的心态，刚才说了，一个是你确实感知到苦了；第二点，你要了解，你喊的那个对境，要有能够解救你的苦的这种能力。能解救的话，首先他要听得到。比如说现在我们各位，如果碰到恐怖的事情，现在一个办法是拿出电话就打120、110之类的，原因是什么？就是你喊爸爸妈妈，他们如果听不到的话，就没办法救你。120、110你喊了，它能够回应，能回应则能救度。所以，这是一个道理，对于求救的对境，要具备四个条件：他能救度，能了知我们的苦；也愿意解救我们的苦；而且，他自己已经解除了这个苦了；并且了解能够解救我们的苦的方法。

还有一点，他不会因为喜欢我们，或者对我们有这种偏爱，就会说，这是我的朋友，那是我的敌人。你如果是他的敌人的话，那么他就不救你了。他不会。佛，他具备这四个条件，所以是我们皈依的对境。当我们了解他有这样的能力，所以在恐怖的时候，我们会想到这样有能力的一个皈依境，是我们可以皈依的对象。可以皈依，堪为我们的救护，这个是非常重要的点。

当我们了解到，皈依佛，其实最主要是解救我们的苦。佛解救我们苦的办法是什么？是佛法，用佛法这个药来解救我们的苦。因此我们知道，真正要解脱轮回的苦必须透过佛陀的言教的力量，使我们的内心生起这种法宝——无漏的道谛，这才能够真正解脱。其他的，比如说解救我们一点点的头痛脚痛，这个我们依靠三宝以外的也是可以做到，就这样去皈依他，现在我们要脱离三恶道，靠着一位圣者才能做到，去忆念观音菩萨等等。



## 修行皈依的要点

这就是在皈依的时候，两个要点，首先要对未来的苦有所了解；第二，了解他对你有解脱的能力。这两个有了之后，就发起皈依的心。有了皈依的心，然后我们就像今天一样作皈依了。作皈依不是做完这个仪式就可以了，作完皈依，我们就要开始吃药了，法就像药一样。你好不容易找到一个法药，刚才说，以前我们不会想到解脱的。透过这个法药，就像一面镜子，照到我们的实际情况，那你就赶快努力了。由于有了这个法镜，你会看到生老病死是苦等等问题。没有法镜，我们甚至都不知道自己已经被生老病死所困扰，你也不会知道原来还有脱离生老病死这回事，那就更不会想脱离，那最后也不会真正地脱离。

所以我们能遇到佛法僧三宝，并且已经皈依了，那就要好好地珍惜，然后依法去修。既然知道了珍惜，以后就不要再去做同样的罪，以后要好好地依法修行，这样就离安乐越来越近了，离恶道越来越远了，离现在的痛苦也越来越远了。

这个就是皈依的一个修行的要点，希望大家回去依着今天所说的这些，主要呢，对未来要仔细地分析和观察，对三宝的能力要进一步地了解、实践。我们在实践这个皈依的时候，不要认为只有临终的那一次，皈依的实践就是三宝有能力把我们救出三恶道，同样也有能力救拔我们现在遇到的困难。现在的困难，例如，什么地震，火灾，水灾，以及种种的困扰，这些不一定常常会遇到。常常遇到的就是，比如说你发脾气，你跟人吵架了，你觉得谁冤枉你了，谁陷害你了，这时候我们要皈依。你就可以用法，用法的时候你的心是缘着清净的法，缘到清净的法你就远离了烦恼的困扰，你不能改变这个人，但是你可以改变你对他的这个感受，你的瞋恨心会减弱。

我觉得你如果体验到几次了，你会对法生起非常强烈的信心。由于这样的信心，你会认为这个法是可靠的，因为当下你能够获得降伏了瞋恨所带来的困扰和苦，那你就会有信心，在你临终时，法也有能力解脱你未来的怖畏。

好的，今天就是讲说了这个皈依的要点，希望今天皈依的人和已经皈依的，好好地依法而修，这样就获得了我们所要的安乐。刚皈依的有一个皈依的略的仪轨，你们可以去修。

## 皈依对来世和现世的好处

最主要的你们皈依之后要去学习三宝的功德和皈依学处，然后照着去做，这样每天你能够抽出一些时间仔细地思考皈依的道理，进行修习皈依。如果按照刚才所说的道理去思维，想一遍，这样内心发起至诚皈依的心，这个就是你修习了一遍皈依。按照皈依学处，每天要六次至诚地修习皈依。如果我们要专修，就花七天专修皈依。你如果用这样的思维，再配上念“皈依佛，皈依法，皈依僧”，思维再念，

思维再念，这样六次的话，这个就是专修皈依的方法，我们皈依的心会有增强，这是非常殊胜的。

如果你做不到这样又思维道理，又去念很多，那最简单的，你就次数减少，每天想一次，哪怕三分钟到五分钟。如果这都做不到，那么更略的是什么呢？你每天念六遍“尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧”，念六遍，这样算是完成功课了，完成任务了。

但是这个力量肯定是不够的，你这样每天念六遍，念十年，恐怕这皈依还是不会有什么感受，如果你每天修六次，持续，比如说一个月，三个月，那肯定是对皈依有感受、有感触。有了感触，信心生起来了，你再学其他的法，你再去面对很多的困难，你就有了一个无上的法宝，是什么呢？你有了依靠。

对于三宝，平时我们接触不到。到底谁是宝？圣者才是宝。到底哪个是圣者？搞不清楚。佛在你面前，到底谁是佛也搞不清楚。这样的话，那要靠我们主动皈依的心，使我们获得加持。当内心有了依靠，这样的人，人生是有方向的，不会迷茫，碰到了困难，是有依靠的，会很冷静、很稳定，你说这样的生活是多么的殊胜啊！

希望大家都能获得这样的皈依的好处，福报增长，业障消除，然后事业也会顺利，家庭和睦等这些现世的好处都可以透过皈依更容易获得，那么这些就是皈依对来世和现世的好处。

下面我们将今天这个皈依的善根，还有如法地讲说听闻的善根一起作回向，希望我们生生世世都得到三宝的摄受，都能成为一个佛弟子，不要退失皈依的心。然后回向我们的大宝恩师能够法体安康，长久住世，法轮常转。下面我们一起来念个回向偈：

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。