

## 在“佛教在线”所作的皈依修学开示

济群法师

2006年7月26日晚，济群法师来到“佛教在线”，为部分北京信众作了皈依修学的开示，并答疑解难。本文根据现场录音整理。

经过多年修学，我越来越真切地体会到皈依的重要性。

遗憾的是，以往大家都重视得不够。多数只是把皈依当作一种仪式，好像仪式结束就大功告成，所作已办了。却不曾关注：三宝在心中究竟有多少份量，有多少地位。

对于大部分人而言，发心皈依时，三宝才刚刚在心中播种，若无进一步的呵护和灌溉，这株萌发不久的幼苗很快就会停止生长，甚至逐渐枯干。倘若三宝不能在心中深深扎根，占据重要地位，佛法就不可能对人生构成多少影响。就像幼苗，能给我们带来多少蔽荫，多少清凉呢？更何况，它还因缺乏照料而随时有面临夭折的可能。

皈依，是寻求生命究竟的依赖。但很多人皈依后，心仍是飘浮的，并未找到归宿感。也就是说，虽然皈依了，但佛法和人生仍是脱节的。甚至，由皈依带来的激动和虔诚渐渐平复后，还会因习以为常，而出现信仰淡化的倾向，所谓“学佛一年，佛在眼前；学佛三年，佛在大殿”，事实上，这一状况在教界极为普遍。其根源，正是在于对皈依修学的忽略所致。

近年来，我因为讲授《道次第》，对这个问题有了更深的体悟，并专门就此作了系列讲座，后整理为《皈依修学手册》，包括“皈依三宝在修学佛法中的地位”、“皈依之因和皈依的选择”等九个章节，对有关皈依的种种问题作了较为全面的阐述。

为配合皈依修学，我又根据汉传佛教的传统，并结合南传、藏传有关皈依修学的长处，编写了《皈依共修仪轨》，即如何修学皈依的具体步骤。希望通过一种常规的宗教生活，帮助信众确立信仰中心。如果皈依后，不再对归投对象进行强化，这一目标很快会被淡忘，会被边缘化。

因为我们自身有太多妄想，太多习气；社会又有太多诱惑，太多干扰。人，就是由这

么一大堆混乱的想法、情绪构成。而每种想法和情绪，都代表着一种念头，都来自心的相续。修行，难就难在摆脱自己的相续。就像我们难以脱离地心引力那样，除非进入太空，否则，在地球任何一个角落都无法摆脱引力的干扰。事实上，心的力量绝不亚于地球引力。

若不下决心改变这一点，即使学佛，仍是以原有习性为依托。那样的话，诵经也好，禅修也好，只是在固有习性的基础上增加一点内容，增加一点修行的包装，内容却没有实质性的改变。虽然学了很多，看了因果，看了缘起，也看了中观，但是否确信无疑呢？是否觉得这是唯一真理呢？佛陀反复告诫我们，持戒有多少利益，有多么重要，但我们是否不折不扣地依教奉行了呢？我们所以会不当作一回事，听归听，做归做，仍是和皈依有关。因为三宝在我们心中本来就没有多少份量，所以，佛陀的言教我们只是听听、看看，自己感觉喜欢的，就做一点，感觉麻烦的，就随它去了。这些问题的根源，都出自皈依。

皈依的修行，由前行和正行两部分构成。前行部分，主要是发心、忏悔、供养。正行部分，主要是念诵三皈依，其中，又包括观察修和安住修。观察修，是在完成一种心理引导。现在很多人念“阿弥陀佛”，但往往念得有口无心，念得没有力量。问题在哪里呢？其实，念佛也好，念皈依也好，关键是令这一念具足力量。

怎样才能做到这一点？关键是意识到念诵所缘的对象有多么重要，这是需要通过观想完成的。如果没有意识到所缘对象的重要，虽然也在念，但投入的心力、能量却很少。试想，同样是念一小时，投入百分之零点五的能量，和投入百分之九十九点五的能量，在相续中产生的力量可能一样吗？

所以，我们要不断提醒自己，由此提高对这一问题的重视程度，其过程就是观察修。其实，观察修是我们非常熟悉的心行运作规律。生活中，我们就时常在作观察修。比如为某件小事生气，本来只有一点点气，但若是把心粘在这件小事上，不断地想，很快就会想出一大堆值得生气的素材。这么想上一个钟头后，开始的一点气，就会充斥我们的整个心，让人义愤填膺，怒不可遏。观察修的原理，正是如此。至于安住修，其实也并不玄妙。沿用刚才的比喻，就是当心进入生气状态时，继续保持这一状态。一旦这种感觉变得模糊，立刻转入观察修，进行相关思维，进一步把嗔心调动起来。可见，观察修、安住修都是我们平时经历过的，只不过，以前是用于成就贪嗔痴，现在是用于培养对三宝的正念。虽然目标不同，但

用心原理是相同的。

观察修，是通过这种心行运作规律来完成修行引导。我们要经常观想三宝功德，观想佛陀身、语、意的功德。其中，三十二相、八十种好，为佛陀身业的功德；三藏十二部典籍，为佛陀语业的功德；无量的慈悲、智慧，为佛陀意业的功德。经常作如是观修，或读诵赞叹佛陀功德的经典，令信心得以生起，并不断增长。其实，不仅观想佛陀功德会有这些作用，我们平时听到某人如何苦行，如何精进，如何为法忘躯，也会油然而生景仰之心。三宝在心中有一分地位，佛法对人生就会有一分影响。若能每天以一定时间培养对三宝的信心，久而久之，三宝在心中的地位将不断上升，佛法对人生的影响也将日益增长。

我们现有的人生，是以自我为中心的人生，是一种习气的相续。学佛，则要将生活重心转移到以三宝为核心。在皈依仪轨中，从发心到忏悔、七支供等等，每一步都有相应的观想。比如忏悔，须以至诚恳切的心念诵忏悔文，念诵七佛灭罪真言，使心念与七佛无量功德相应，以此清洗罪业。所以说，忏悔所凭借的，不仅是七佛具备的功德，同时也包含自身的心念力量。任何仪轨，若只是有口无心地念一念，未辅以相应的观想、用心，是没有力量的。虽然不是完全没有效果，但效果会小很多。最后，是关于五戒的内容，选用了一行禅师对五戒的诠释。五戒，是健康生活的行为准则，也是修学的重要增上缘。

皈依共修既是常规、基础的修行，也可以深不见底，一直修到成佛。事实上，整个佛法的修行，无非是念佛、念法、念僧，最终于自身成就三宝的过程。除此而外，并无其他奥妙，关键是修习时赋予什么样的见地：我们的见地有多高，就可以把皈依修到多高，切莫等闲视之。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>