

三寶 在心中

文：陳家寶

婦產科醫生、香港大學哲學博士、香港普明佛學會會長

（本欄由王秉豪博士及陳家寶醫生隔期撰文）

很多人會有一個問題，就是怎樣才是佛教徒？是不是信佛念經，修禪打坐就是佛教徒呢？很多時在填寫問卷，有宗教一項，究竟要符合甚麼條件，才可以寫上佛教是我的宗教呢？答案很簡單，皈依三寶是進入佛門的第一步，因為一切戒皆以皈依三寶為根本，而所有禪行，都是跟隨佛、法、僧學習的，三寶在心中，就有智慧，所以沒有皈依，就是門外漢，不是佛教徒了。

佛弟子的等第，是以所受戒別的層次而定，受三皈依戒，是最先的，是入佛信佛學佛的第一步，皈依的對象，是佛、法、僧三寶，六道眾生，除了地獄之中的受苦太大、太多，無暇皈依三寶之外，其餘的不論人、天、神、鬼、畜，只要發心皈依，佛教無不接受，因為所有眾生都是未來佛，眾生皆有佛性，這是佛教有教無類，平等無礙的宗教性。

有人說，信佛只要心誠，何必一定要皈依？這種想法，乍聽



覺光長老早年在紅館主持佛誕萬人皈依儀式
(香港佛教聯合會攝)

似有道理，實則不合要求。皈依三寶是進入佛門的第一步，但如不走第一步，豈能走出第二、第三步呢？有人認為自己已有看經的能力，可以直接向佛經之中，探求他們的成佛之道，但是佛經是佛陀所說，再由佛的出家弟子們結集成篇，流傳後世，不能只皈依法寶，因為三寶是不能分開的。有人說現在不皈依，是因為緣份未到，正在等待自己心儀的老師，其實佛教徒是可以皈依多位法師，有皈依師、受戒師，還可以皈依密宗上師。有人將皈依看成是一種儀式，覺得是繁文縟節，說可不可以皈依自性三寶？其實皈依需要儀式，是因為在儀式中可以透過師父適當的講解與

善巧的導引，使皈依者能夠清楚、恩重地發起堅定的菩提心，並且在十方三寶現前證明，承諾盡此一生，必當皈依三寶、發菩提心、斷惡修善。受皈依，既是形式上的問題，更是心性上的問題，是修行的第一步。受皈依時，不僅口中念著，身體拜著，心裏還得想著，主要是在於心的領受，納受三皈戒體。戒體是師師相傳，是法統的一脈相承，直接來自釋迦佛本身。

皈依三寶後，在生活上有所規範，衣食住行有了準則，懂得怎樣處理財富名利，學會如何優化情緒，自然會減少生活上的煩惱，活得自在輕鬆。以三寶為依歸，明白到有生必有死，就可以勇敢面對病苦，不會懼怕死亡，是真正的生命教育。三寶時刻在心中，就是對自己修行方向的肯定，從此就跟著佛陀的足跡，在菩提路上拾級而上，生命就變得有意義了。

皈依後，早晚課和禪修時做三皈依，念念皈依，三寶時刻在心中，就是修行了。■