

皈依三寶——能穿越時空、優化生命的導航系統

● 姜淑惠

擁有中、西醫執業執照，並廣泛涉獵歐洲、印度及西藏醫學

踏上尋寶之旅

身處忙、茫、盲的人生，從出生到老病死，各年齡層、各階級，這苦難無一人能倖免。再者，從此世，再延續到往後的生生世世，必然也是如此不得自由、不能解脫。仔細審察，真能解決這難題者，又有永出生死之方法者，究竟是什麼？或誰真正成辦？如是開啟探索尋寶之旅。

以圖1標示：有情(有情世間)、器界(器世間)、輪迴纏縛(欲塵纏縛)。(右側)
處在世間、出離世間、再入世間。(左側)

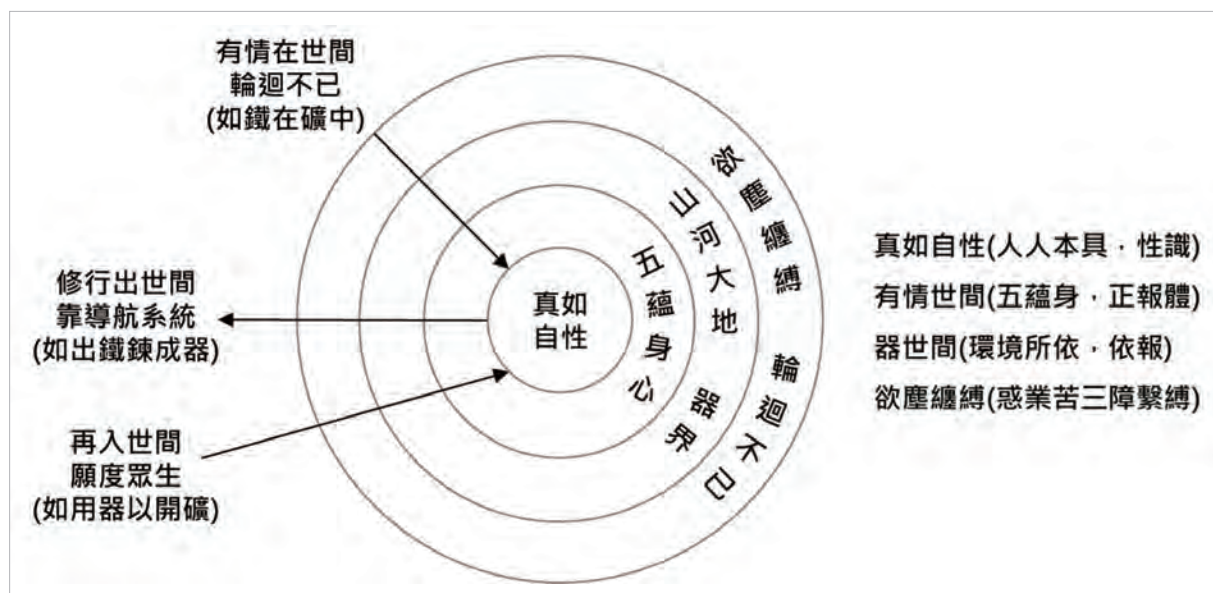


圖1

穿越時空的選擇

以圖2標示：一期生命的組成為壽(命)、煖(氣)、識(心識、神識、靈魂)

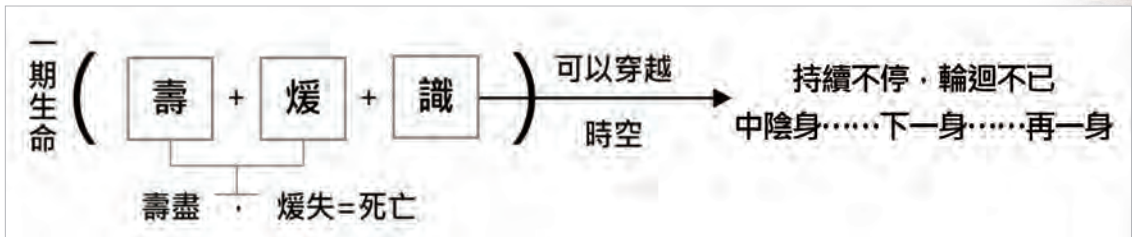


圖2

「萬般帶不去，唯有業隨身」，委實是每個生命臨終的真實寫照。自身內內外外，凡一切粗顯物質性者，無一微塵可以帶走，連帶再熟悉不過的臭皮囊，亦得棄捨。但此世乃至生生世世，起心動念所造的善業、惡業，卻全部如實地，隨著神識，繼續與中陰身或下一個投生轉世，緊密相隨，所謂隨業而流轉不息。

當心識在臨命終時，對於一般人，如處於迷航狀態的「亂心位」上。反之，對於平常有所學習，有所準備者，此刻正是用功時，啟動正確無誤的導航系統，準備信心十足，意志堅定地航向光明、解脫、安樂的旅程。

試問誰有能力，完善地建構這套優越的「導航系統」？能夠突破重重障礙，不但成就自己，而且可以成為法範表率，成功地協助其他無量的生命，也能圓滿這個使命。因其珍貴、稀有、難得，故稱之為「寶」。

然而這種寶與世間的寶，究竟有何異同？進而探討被敬稱為「寶」，根本理由又是為何？

分解「寶」的真義

世間或出世間的寶，其共通性為何？

(1) 稀有性

如世間寶物，多半經歷長時間的因緣聚合，譬如珍珠，是蚌類含沙磨礫多時而成。黃金是地質運動積累而成。寶玉是由璞石善巧雕琢而成。出世珍寶，如佛寶、法寶、僧寶，更是難值難遇。

(2) 珍貴性

世間珍寶可以滿足富貴，改善貧困；法寶珍貴緩和心靈貧瘠。

(3) 有大力量

世間珍寶雖價值連城，但多為物質方面的勢力；出世三寶的力量能解決有情最深層的痛苦，令獲最究竟的安樂。

相異處：二者本質上及作用上，大相逕庭。

(1) 無常與究竟

世間寶物，終會毀壞，或可能招惹災難；

出世三寶，具無漏功德，能引眾生，出生死，證佛果。

(2) 外求與內證

世間寶物，是向外追逐而獲得，易生貪執心；

出世三寶，透過內在覺性開發，如法修行，最後回歸自性三寶。

(3) 短暫安樂(壞苦)與徹底解脫

世間寶物，如刀刃蜜，短暫安樂；

出世三寶，能斷煩惱，自利利他，解決根本問題，獲究竟安樂。

出世三寶不是遙不可及的奢望，而是可以直接感知的，有當下立即性。合乎可實驗性，可重複性，可再現性，可攜帶性，可穿越性，可無限增值性，無階級性，非虛無飄渺，非奇幻偶然，非奇蹟靈異，非金錢交易，非門牆派別，最極平等，更是人人可以獲得的寶物。

釋迦牟尼佛在兩千多年前是這套優化導航系統的原創者，真正的過來人，沒有智慧財產專利權，歡迎有緣者開源使用，稱為「佛寶」。

建置一套相當圓滿成熟，但亦包含各階層的需求，可依循的作業系統，稱為「法寶」。

兩千多年來，更有無數的隨行者，志同道合，互相切磋的善友群眾，稱為「僧寶」。

皈依利益時時兌現

生命的迷惘、困境，透過認識三寶、了解三寶，自己內心可以驅動如理如法的思惟，不是迷信，不是被迫，不是壓力，而是客觀地生起好樂心、迫切感、希求心，希望更加深入的學習、修練，如此逐步在日常生活與生命歷練中，親自覺知與兌現這套導航系統的存在價值與實用利益，這就是所謂信、解、行、證的驗證過程。

因此皈依三寶，不是一種外在儀式或宗教信仰等狹隘又局限的行為。皈依是慎思明辨後的抉擇智慧，依是依止，效法楷模的學習過程。皈依三寶是現實生活中，乃至未來生命遠航時，都不可須臾離開的導航定位，或如指南針，或如救生圈般，無比重要。佛寶如光明，法寶如水源，僧寶如沃田，皈依三寶猶如自己在現世中增設了一座水庫、一座電廠，開闢一畝良田。平日除了確立自己是正信的佛陀弟子外，日常生活中必然會生起微妙變化，如生命從此不再迷失、虛無，有了明確方向，對人更為和善慈憫，對事更能感恩厚道，對物質能知足常樂，處事能廣結善緣，生活中能惜福惜勞，整體感到身心輕鬆許多，焦慮煩憂減少，內心光明許多，心性調和韌性增長，真有一種時刻與佛菩薩、善知識同行、同在、同處的安樂，也體現在往昔以自利為導向的錯誤與痛苦，今日以利他為導航的快樂泉源，逐步落實利他兼成自利的智慧生命航行。

是禪修，非纏修

雖說是皈依三寶，但真正的皈依是「法寶」。法寶是自我蛻變的法藥，其核心宗旨是從小我利己的內耗糾纏中，轉變為利他、不害他，大我無我，真正禪修的實踐。寂天菩薩：「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。」故皈依三寶對現代的意義，更是心智提昇的操作系統，協助現代人打開狹隘的視野，主動開創更有價值的人生。對整體社會，可以推動永續優化、淨化包容的社群。對人類文明，資訊狂飆，環境破壞的時代，皈依

三寶，提供另一種「不依賴外在欲求與掠奪」，而是喚醒內在本質具足，豐碩富足的生命思惟模式。

臨終自在導航

最終來到此生生命終點時，自己已能熟練任運地調控在「優化的導航系統」，令善心生起，令惡心被調伏，使法寶的力量順勢生起。引領導航，藉著法寶的可穿透性，可攜帶性，可持續性，可增益等特性，完成自主自導，或選擇自己修行願力，自在投生，或帶業引領到增上生命的軌道中……

結語

在越來越冷漠的社會中，我們若能皈依三寶的恩德，駕馭這套優化的導航系統，便得以守住：

人性的溫度

靈性的高度

心態的寬度

群體相容的厚度

善心善行的純度

而且不再是問題與痛苦的製造者，而是有能力的解決者，更重要是充滿信心、光明、良善的生命舵手。🌀



筆者註：本文參考〈三寶歌〉（太虛大師作詞，弘一大師譜曲）。太虛大師主張：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」說明學佛要從人乘行果完成大乘佛道，從人的本位踏實修行，方能成辦。真正能皈依的還是人。另外，《廣論》中說：「故正皈依是為法寶，若能得此，解脫畏故。」所以文中提到真正的皈依是「法寶」。而聖嚴法師則說，佛教雖以法寶為主，解脫之道皆由法寶之中流出，但是法寶的產生，必須佛寶與僧寶為之完成，所以三寶是不能分開的。以此作為補充說明。

本文附上 3 篇讀者心得分享，以期大眾獲得更多閱讀樂趣和反思。

讀後五思——從迷茫到清明，三寶導航我生命的方向

●入念

入念拜讀老師的文章〈皈依三寶——能穿越時空、優化生命的導航系統〉，有五個思考：

第一思：若我在生命中失去目標，會有什麼後果？

透過文章中「導航系統」的比喻，我清楚看見——如果我在當下生活中沒有目標，就容易空轉、焦慮、無力；如果我在臨終之時沒有目標，就會陷入恐懼、亂心、失去抉擇力；如果我在來生之前沒有目標，就會被業力牽引，墮入無明的輪迴。

現階段最讓我觸動的是中年人的處境，年輕時為家庭、事業全力以赴，等到孩子長大、職場轉型或退休來臨，卻突然發現自己失去了動力與方向。曾經引以為傲的角色漸漸淡出，生活開始變得空洞，每天空閒就滑手機、追劇、運動、聚會、旅行打發時間。



表面看似自由，其實內心深處也會常感到空虛、迷茫，常在夜深人靜時自問：「我這樣過有意義嗎？」這份真實的無力與迷惘，讓我更堅定地想要設立一個真正的導航目標。一個不會隨年齡改變而瓦解、不因環境動盪而失準的目標，能在我此生與來生中，串流引導我走向覺醒與慈悲。

第二思：目標若經不起考驗，有何危害？

目標也有「質感」的差異：

- 像玻璃珠的目標，看似閃亮，但一摔就碎，是虛妄、短暫的滿足；
- 像黃金般的目標，雖有恆定的價值，但終究無常，也無法解脫生死；
- 像金剛鑽石的目標，堅實、耐久、不壞，硬度能穿透一切障礙；

三寶是金剛種子，我願選擇皈依三寶，讓「佛、法、僧」這三種最究竟的智慧力量，成為生命真正的歸宿與方向。

第三思：我們是否能辨識真正的寶地？

我們是否有智慧力分辨生命中真正的寶藏？又或是「入寶山而空手回」、「有眼不識泰山」？文章讓我明白，「寶地」不是某個神聖場所，而是內心是否啟動了皈依三寶的導航系統。我願努力培養這份慧力，不錯過與佛法的因緣，不錯過學習的機會，把人生定位在正確的方向上。



第四思：那麼，該怎麼做？如何皈依三寶？

老師的文章已經給出明確答案：皈依不是一個儀式，而是從信、解、行、證的過程，讓三寶真正導入生活。佛寶是光明，法寶是水源，僧寶是沃田。我願皈依三寶，讓內在轉向，從自利走向利他，從小我走向無我。

第五思：皈依三寶，我能得到什麼利益？

文章末尾列出五個寶貴的「度」，讓我內心無比觸動：

- 人性的溫度
- 靈性的高度
- 心態的寬度
- 群體相容的厚度
- 善心善行的純度

我讀到這裡時，內心是顫抖的。這五度，幾乎囊括了人類所有渴望的真、善、美，它不只是佛法的願景，也是人性最高的展現。我深深覺得：這就是我想要走的路，也是想分享給我身邊有情的路。

這篇文章的珍貴之處在於，不僅啟發我，還具備了不同學佛階段的人都能受益的啟導力。它涵蓋了三個層次的導航設立：

第一層：幫助「未接觸佛法的人」建立一個初始的導航目標

這篇文章用極為貼近現代人的語言，把佛法比喻為「導航系統」。這個比喻很現代、很生活化，能讓從未學佛的人明白：人生不是漂泊無依的旅程，而是可以「設定目的地」的修行旅程。初次接觸佛法的人，往往會問：「我為什麼要學佛？佛法能幫我什麼？」這篇文章就像一張生命地圖，為他們清楚地畫出：「你在哪裡？要去哪裡？怎麼去？為什麼值得去？」幫助他們啟動願意走向光明的第一步。

第二層：幫助「已經在學佛的人」強化信心與導航方向的清晰度

對於已經開始學佛、有所皈依、參加共修的人來說，常會出現以下問題：

- 「我學得對？」
- 「我是否在往正確的方向努力？」
- 「我這樣的修行真的有效嗎？」

這篇文章用明確邏輯、生活比喻，幫助學佛者再次確認：三寶就像導航的燈塔、地圖、同伴，我的目標是有依據的，我的道路是有保障的。這種信心會轉化為力量，幫助他們在日常中更加穩定地落實修行，繼續往前。

第三層：提醒「已經堅定的人」不斷深化與優化導航目標的品質

對那些發了大願、皈依已久、修行路上堅定不移的修行者來說，文章提供了一個珍貴提醒：導航系統不是一成不變的，它需要不斷校準與升級。

像是長途航行的船長，不能只靠出發時的指引，而是要隨時觀測天氣、路徑、風向，微調航道。佛法亦然，我們不能因「已經信了、學了」就自滿，而要更深入理解法義、精進戒定慧的修持、發更廣大的菩提心。

總結

從迷茫走向清晰，從搖擺走向堅定，從無效走向有效，彷彿穿越了「忙、茫、盲」的人生迷霧，逐步靠近生命的核心要義。

我真心期望，這篇讀後心得所帶來的感動與明朗，也能成為我與親友之間分享三寶的橋梁。讓我們每個人都能將生命的導航，從「僅僅設定方向」，進一步落實為「真正活用於日常」；從「知道該怎麼走」，深化為「走得更加慈悲與智慧」。

願我們都能啟動這套正確無誤的導航系統，懷著堅定的意志與信心，航向那光明、解脫、安樂的生命旅程。

感恩三寶！感恩老師！🙏

翻黑轉白的內心改造

◆ 和靜

感恩老師再教導「皈依」的含義，更體會老師文中強調的「真正的皈依是法寶」，通過親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行進行翻黑轉白的內心改造，感受找對生命航向和突破困境的喜悅，體會皈依三寶的真實利益，是我們跟隨老師學習佛法課的收穫！

如老師文中讚歎的佛陀在兩千多年前將生命優化導航系統，沒有智慧財產專利權地奉獻給眾生，學習者是與三寶擦肩而過隨業流轉，還是發生生世世不捨棄的皈依心，珍惜與否，全是自己的覺悟與選擇！

真的感受到老師寫的這篇文章，每次學習都有增進愚癡如我惜寶、求寶的心力！🙏



悲智圓融利眾生，圖表設計導航佳

● 昆明法友

恭讀老師寫的文章，非常的驚歎與敬佩，老師將「有情、器界、輪迴纏縛」的關係用圖形畫出，讓現代人（學佛或沒學過佛法的人）很容易了解為什麼要學佛，為什麼要皈依三寶的原理與架構。人因不認識心中寶藏的愚癡而受惑業苦繫縛的輪迴苦相，想挖寶離苦，要靠大乘佛法的路徑。在世間挖寶藏（如在礦中煉鐵），要建立煉鐵成器的生命目標，方法是以皈依三寶為導航系統，修行出離世間（如出鐵煉成器），再入世間願度眾生（如用器以開礦）。老師嚴謹巧妙又細緻的構思設計，展現了老師常教導的——學習佛法要如畫唐卡的深觀細察功夫，而成就的動力是至誠的大悲心！

其次，老師詳細比較世間寶與出世寶的特點利弊，幫助為追求世間寶而忙、茫、盲的我們覺醒，看到出世寶的殊勝——可無限增值性，無階級性，非虛無飄渺，非奇幻偶然，非奇蹟靈異，非金錢交易，非門牆派別，最極平等，更是人人可以獲得的寶物，而產生欲求心。尤其老師說皈依三寶是「臨終自在導航」的總結——善心死（進入死亡要保持善良的心）^①，通途^②的殊勝增上生，求生極樂世界的把握，更增加我好好聞思、發利他菩提心的動力。

看了老師文中的教導「對人更為和善慈憫，對事更能感恩厚道，對物質能知足常樂，處事能廣結善緣，生活中能惜福惜勞，往昔以自利為導向的錯誤與痛苦，今日以利他為導航的快樂泉源，逐步落實利他兼成自利的智慧生命航行」，深感是每日必對照反省修心的具體指南，再次感恩老師慈悲的教導！🙏

編註：

- ① 《廣論》176頁第3行說：「善心死者，謂由自憶，或他令憶，乃至粗想現行以來，信等善法現行於心。」善心死是指臨命終時，由自或他人提醒，心中生起信等善法，稱之。
- ② 通途法門是指完全仰仗自力，殊途法門是指仰仗佛力與自力的感應道交。