

再者，无论出现病痛、苦痛、魔障等任何磨难，除了祈祷三宝之外，不依靠其他解除病痛、苦痛、魔障的方便。假如需要实行医疗术、禳解术等，也应了知这些都是三宝的事业，从而起相应的修持。了知一切显现都是三宝的游戏，由此当修信心和清净观。

当我们全心信托的时候，如果出现了一些灾难、不顺的事情该怎么来看待呢？总的来说，诚心归依莲师三宝体系、祈请莲师，命运只会往好的方面改变，因为三宝母亲的慈悲和神力无时无刻不在利益着我们，不会有一点落空，这个力量加进来，一定会促进我们解脱成佛。假如我们出现身体病痛等各种灾难，要想到无始劫来自己八识田里熏了无数无量的种子，这里面既有善种子又有恶种子，这些病因既然存在，自然就会有发动，会次第地成熟果报，有些重恶种子一旦成熟，就会堕到地狱里受报，现在如果有一种极重的病，只要接受轻度的治疗、吃一点小苦就能好的话，那这就不是坏事，而是好事。像这样，原本应堕在地狱感受极大苦痛的果报，现在头痛几次就已经解决了，这叫重报轻受、后报现受，是得莲师加持、迅速消业得以好转的妙相。正如《金刚经》所说：“先世罪业应堕恶趣，以今世人轻贱故，先世罪业即得消灭。”要想到：在我修行正法的时候，往往会有各种怨家现前阻碍、各种业报现前显现，而依靠莲师母亲的加被，使

2 皈依

得原本要多劫在地狱受报的重业，现前生一些病、遭一些魔就解决了，真是太好了。像这样，在自身出现任何病痛魔恼、各种灾难困厄时，应当知道这是莲师母亲慈悲我、加持我，在用另一种方式让我很快消业，重报轻受，从而更加感恩莲师、依托莲师、祈祷莲师加持。

再者，如果心里起了各种分别烦恼怎么办？为什么皈依后还出现这样不理想的情况呢？实际上，这也是莲师的加持，不是说只起善念就是进步，其实在修道的进程当中，内心深处的各种烦恼种子会翻腾，或者各种习气会翻动起来，这时候要知道这是上师加持，使我看到自己心中的习气，让我知道惭愧，从而更加精进地修道，这是一种激励的方法。像这样，要知道一切都是三宝佛心的游戏，都是佛力起用的现相，这样作清净观。

此外，日常也有需要借助世间方便的时候，比如病痛会找医生治疗，或者消魔障会找世间护法，这时就要作一体观，知道一切都是三宝神力的游戏。要这样想：莲师母亲千百亿化身、千百种事业，为了利益我等一切众生，现在显现成医生、护法等等，虽然呈现为世间各行各业的相，实际都是佛心的游戏。这样看到是一个佛力在推动各种因素、在呈现各种生命中的事情，来保持清净观。其他好比要借助世间的教育事业、医疗事业、交通事业等等，都要知道是三宝的事业。

三宝是千手千眼普门示现，处处都会起用显现，有各种形态的角色和作用，对此都一体同观，全是三宝佛心的游戏，这样就能保持信心和清净观，二六时中处处都是忆念三宝。这样遇到各种事情，不但不会失掉归依，反而会促进归依，增长对莲师三宝体系的信心。

庚二、顶礼去处佛与三宝

自己为了办事等前往异地他乡时，首先顶礼所去方向的佛陀与三宝，再前往。

无论去哪个地方，首先顶礼那里的佛和三宝，之后再动身。这个做法很重要，我们随念三宝的心要恒常相续，不能间断，碰到去异地他乡时，先顶礼佛、顶礼三宝，就接通了当地的佛和三宝，这样就能得到护佑。

庚三、自他安立于归依 分二：一、自身一切时处誓受归依；二、以悲心安立其他众生于归依

辛一、自身一切时处誓受归依

一切时处应当依照龙钦宁体归依偈：“三宝真体善逝……”或者诸乘共通的四归依偈：“归依上师、归依佛陀、归依正法、归依僧伽。”随归依文修誓愿。

在一切时中不忘失三宝功德，心里念着佛法僧的功德，自己修归依，而且把别人也安置在归依中。这样的效果就是，由于现在一直都是自己誓愿受归依，然后利他心将别人也安

置于归依，这样不断地串习一心托付佛法僧三宝的善心，心跟三宝紧密相联，死的时候也就会出现这种心，这时候即使没有其他修持，也有极殊胜的利益。

“一切时处”，表明我们修归依要贯穿生命的每一天。我们经过深思熟虑，看到这样一个无比的大义，这是生命中最重大的一件事，特别是我们找到了莲花生上师圆满的三宝体系，在这样的根本上师前诚心发誓归依，这个承诺是要发到成佛为止的。

我们之所以要归依，是因为要回法界老家。过去在法界之家时一念妄动，从此不断流转在错乱当中，最后落到了轮回、落到了恶趣，现在依靠三宝的加持，我们的善根发动，认识到不能再重复这样的错乱生涯，不能再陷在这样的怖畏当中不思悔改，要向三宝靠拢，回到本来的家乡。在这个关头，只有三宝能救济我们，把我们带回老家，因此乃至最细的二取习气还没有消尽期间，一直要一心信托三宝、信托佛力加持。我们这些迷失的孩子只要还没有回归到三宝的母体，就时时处处都要不离这样的归依。

归依就是根本的修法、是贯彻始终的修法，不要以为这只是幼儿园的修法，实际上从现在开始逐渐登上五道十地的一切历程都离不开归依，只不过随着道的升进，归依会越来越深入、越来越密切、越来越周遍而已。如果开悟了，那会

更加深切地归依三宝，登地以后从初地到十地每一地都不离念佛、不离三宝，而且得到归依法性戒体，自然而然完全信任三宝、归依三宝；升进到八地以上，更是不离三宝，密切融通；到了十地最后际，由十方诸佛作大光明灌顶，得到佛位，在最后一刻和三宝关联，三宝的力量加上去而直接成佛。

在龙钦宁体四层归依当中，前两个归依三宝、归依三根本，是一心依托外支佛力的加持，时时不能离开，一直到成佛为止；后两个是归依身心的实相，归依自性三宝、自性佛。我们一念妄动脱离了母体，落到迷梦里面，生生不已，已经流浪了无数劫，现在认识到自己本来是佛，只是被客尘障住了，因此誓愿现见本来面目，回到本来的佛地。对于这两层如果有见解，就会一切时处不离归依，念念唤醒主人公不要再做梦了。这样唤醒之后，从此自己做自己的老师，自悟自修自成道。这样认识自性三身佛、自性正法和圣僧，回归自性就是内归依。在没有达到这种见解之前，自己也要常常发大誓愿，一定要彻证到身心的本来面目，不要忘失这个根本目的。也就是只要我们还没有彻底回到本来三宝地，念念不能忘记这样的本愿，以大誓愿精进修无上密乘，返回本来的金刚身心之家，一切时处都要生起这样的道心。

有人想：为什么这么着重强调归依，就像不离开呼吸一样要一切时处都不离？

确实最重大的事就是返回本来之家，最重大的事就是和三宝紧密相联，就像胎儿一刻不能离开母体，一旦脱开了就会有生命危险。也就是从细微的角度来说，一念迷失就已经陷入无明当中了，从粗的角度来说，一念忘失就已经落入到我执为主的惑业的流转当中、落入到一己之利的小乘作意之流里了。尤其是现今这样极度污染的末法时期，更要时时提起归依誓愿，如果稍稍没有这样的誓愿摄持，就会落入内外魔障的层层包围当中，被粗猛的烦恼和业流所冲，导致退失道业，无法上进。

从子依母的比喻就会知道，这的确是一切时处都不能离开。就像胎儿跟母体连接的脐带什么时候都不能断开，一旦断开，胎儿就有生命危险，因此在十个月当中始终不能脱开。又像婴儿必须时刻依靠母亲，不能离开，一旦离开就会面临诸多危险和困境，而且生命也无法得到滋养和成长，所以一切时处都要靠着母亲的养护。同样，我们一切时处也不能离开三宝母亲的护持。

如果立志修习龙钦宁体即生成佛的大道，那么一切时处都不能离开按照本法的归依偈“三宝真体善逝……”起誓愿心，这个誓愿就是归依四层归依境。从现在开始每一次都要有这样四个誓愿、四个承诺，这样才能维系着身心一直不离开这样的大道勇猛精进奋发向上，通过外前行、内前行、正

行一路修证上去，而圆成佛果。

如果修持共通的四归依，正行观想、结行回向、座间修持都和龙钦宁体归依法一样。归依境里，外层佛法僧三宝归于上师一体，进入内层密教体系，一切忿怒寂静所摄的本尊是佛，四续部六续部所摄的密教是法，所有勇士空行护法是僧，这些都摄归为上师一体。上师的身是僧宝、上师的语是法宝、上师的意是佛宝，这样按密宗的规矩以上师为首要，所以放在首位。观想面前的五枝如意树归依境，自己与魔怨和父母为首的一切众生在归依境前，以猛利渴望立誓：“从现在起直到成就无上菩提之间，归依上师、归依佛陀、归依法、归依僧伽。”这样反复立誓。结行收摄，在无执的状态中安住，以及回向、座间修持都与龙钦宁体的归依法一样。

辛二、以悲心安立其他众生于归依

向他人也赞叹归依，将他安置于归依，在将自他一切众生今生来世的信赖交给三宝而诚心归依上，当精勤努力。

自己首先认识到归依是一个跟呼吸一样无比重要的道，它的利益极其殊胜，而且又知道怎么来修，才能把自己的心跟三宝的心连在一起而得到全分的利益，远离一切衰损，成就一切安乐，迅速开发本性，成就菩提。那么推己及人，众生都是母亲，他们都沉溺在苦海里挣扎，一浪又一浪的苦折磨着他们，以悲心当然要把他们安置在三宝慈航中带他们一

起回家。怎么来拯救他们呢？关键就是把他们引入三宝的家庭中，让遗失的孩子找到母亲，承诺要依止母亲，这样就连上了三宝母亲，开始学正道，主动上三宝母亲的航船，之后再指导他们怎么一路避开错路、修好顺缘，自心跟三宝心相应，从而内支外支具足，顺利地回家。

摄持他人就是四摄法，配在这里，怎么将父母安立于皈依？也是首先作布施、结善缘，让他们欢喜，成为闻法的法器。爱语就是要赞叹宣扬皈依，把自己懂得的一整套归依法，按照适合他们的程度作开演、宣扬，让他们心里明理，然后实际把他安置在皈依的法道上。而且自己也实修实证，真正发起皈依的誓愿，实行皈依的学处，入于世俗胜义两种皈依、福慧资粮齐修的轨道。像这样，言传身教，把所有的父母都安立在皈依上，这是作利他最初最重要的地方。

庚四、睡眠时观念三宝

睡眠时，将如上所述的圣众资粮田明观于心间，专注于此而入睡。如果不能这样观想，那就意念：上师三宝都以慈悲怜悯垂念于我，现前安住于自己枕前。如此修信心与清净观，不离随念三宝而入眠。

前面讲过莲师三宝体系是无上殊胜圆满的皈依处，是最好的资粮田，因此，我们日常生活中唯一依止这样的皈依境，穿衣、吃饭、见色闻声、行住坐卧都要依他积集资粮、礼拜

供养、祈求加持，除此之外没有更好的依止之处。作为三宝信徒，时时念三宝、供三宝，这是我们的本分事。

睡眠的时候，在自己心间很清楚地观想归依境，然后心专注在这上面入睡。如果观不出来，就作胜解修，要这样想：莲师三宝体系遍一切时遍一切处，由于这是事事无碍的法界，任何时空点上都有归依境全体，他们具有无法衡量的殊胜智慧力功德，恒时唯一慈悲哀愍我，所以现前就安住在这里慈悲我、引导我的心。以这样的胜解，观想莲师三宝体系正安住在自己枕头边上，慈悲怜愍照看我。像这样修信心和清净观，在随念三宝的状态中入睡。

庚五、随念大恩恒勤供养 分八：一、饮食供养；二、衣服供养；三、外境供养；四、净水供养；五、顺利圆满时知恩供养；六、修行供养；七、吉日供养与平日供养；八、劝修

辛一、饮食供养

饮食时，也将三宝明观于喉间，以饮食的美味作供养。如果不能如此，应当以所有饮食作献新，诚心意念供养三宝。

受用饮食的时候，清楚地观想三宝资粮田在喉咙处，用五欲中的味尘供养三宝，观想方法如上。如果观不出来，也是作胜解修，首先将饮食的献新部分意念供养三宝。也就是相信莲师三宝体系就在这里，我诚心献新供养，他们当下就

知道，必然慈悲纳受，心里能起这样的心念，就算作了供养。

辛二、衣服供养

穿新衣服之前，首先意念供养三宝，向空中甩动一下，想着三宝赐给了自己，再穿上。

穿新衣服时，首先要想到这是三宝的恩德，应当先供养三宝。所以在没有穿之前先要作供养。方法是，首先拿着衣服向空中甩动一下，心想供养三宝，又想三宝赐给了自己，再穿在身上。自己有诚心供养，三宝慈悲纳受，这样就完成了供养。

辛三、外境供养

外在的境界，无论见到什么令自心欢喜而贪著的事物，如美丽的花园、清澈的河流、庄严的宫殿、悦意的园林、广大的资财、丰裕的受用以及美貌严饰的男子女人，都应诚心意念供养三宝。

外界境界指色声香味触五尘，这里有很多自己非常欢喜、贪著的事物，都可以作为供品，向三宝母亲陈供。所谓的胜解修就是相信自己有一份供养的诚心，三宝也就在当下接受我的供养，这样作供养也就做到了供养之事。像这样，皈依以后为了多修供养，可以以意缘取种种美妙五尘来供养。

以色尘为例来说明，比如在城市里能见到美丽的花园、

鳞次栉比的高楼大厦、车流如织的美丽景象，灯火辉煌的夜景、超市中琳琅满目的丰盛物品、以各种装饰品严饰的俊男美女等，眼睛看到的时候以意缘取供养三宝，这样就作了很好的福德。

依此类推，凡是显现声香味触美妙的欲尘，都这样采取供养。比如听到好听的河流声、鸟鸣声、音乐声，嗅到各种花香、檀香，尝到酸甜苦辣的美味，觉到光滑柔软温暖的妙触，都以意缘取献给三宝母亲，这样处处起报恩心作供养行，就能和三宝母亲相通起来。

辛四、净水供养

打水时，首先将献新供养三宝，随后才装入自己的容器。

打水的时候，首先抛洒净水供养三宝，然后再倒入自己的容器。

辛五、顺利圆满时知恩供养

自己无论获得此生的何种幸福安乐、名誉利养等所求的悦意之事，都要想到“这是三宝的悲心！我应回供三宝！”要这样修诚敬心与清净观。

我们这一生会显现各种福报相，比如身心处在快乐的状态、美名流传在人群中、获得丰厚的利养等等，当出现各种悦意的所求、很顺心如意的时候，应当想到：“这是三宝的悲心加持着苦海中的我，才出现这样的世间圆满。”这样处

在一个念恩的状态里供养三宝，同时修诚敬的心和清净观。

所谓的清净观，就是要这样想：“这些世间的幸福美满、美名利养，都是三宝的威神力加持的结果。”要看到后面是这样一个清净的根源，而发生清净的观念。

辛六、修行供养

自己所做的顶礼、供养、观修本尊、念诵咒语等一切善根，都应向三宝献供，而且回向利益众生。

我们平时所修的顶礼供养、观修本尊、持诵咒语，乃至各种闻思修的善根，都应当上供下施，上连通于三宝，下连通于众生，中间以善心作连接。当修完善根的时候，向上的善心，应该这样想：“我修到了这样很好的善根，这是源于我的善心；善心是如何来的呢？是三宝悲心加被我的心在远离垢障的时候，自然发生这样的善念，所以是三宝的恩德。”这样在念三宝恩的时候，将善根供养于三宝。向下连通于众生，这样想：“众生都沉溺在苦海里，待人如待己，要给他们拔苦予乐，我所修积的所有善根都作愿给全法界的众生用，让他们同等获得善根。”像这样，我们从现在到成佛之间，都是上供三宝、下利众生，中间以自己的信心、悲心来修作。

辛七、吉日供养与平日供养

藏历每月十五、三十这两天，应随力作六时等三宝供养，

而且日常不间断三宝定时供养。

藏历每个月的十五、三十这两天是好日子，功德大，所以要随自己的力量作六时供养等。“六时”就是每天在六个时辰里供养三宝，当然其他佳节吉日也以此类推。平时也不间断定时供养，比如每天都有饮食前的献新供养，等等。

思考题

1. (1) 遇到磨难时应如何修归依？
(2) 应如何看待寻医看病等的方便？
2. 去其他地方时如何修归依？
3. (1) 自己一切时处应如何修归依？
(2) 为何要将他人安立于归依？具体怎么做？
4. 睡眠时应如何观想？观不出来该怎么办？
5. “随念大恩恒勤供养”一科中，提到了哪些方面的供养？每一项如何行持？