

辛八、劝修

一、以报恩意乐供养三宝

《三摩地王经》说：“由佛福德获饮食，愚夫不知报佛恩。”以获得饮食为例，其实我们出现任何利益安乐都是三宝的恩德，这样知恩后要以报恩心供养三宝。

二、运用最殊胜的供养境

要把握供养境和供养意乐的诀窍。

供养境方面，按照教中所说有三种供养：一、现前供养，就是对出现在自己面前的佛身、佛塔等设立供养，这样供养可以获得广大福；二、不现前供养，就是佛和佛塔没有现在跟前，普遍为了一切佛和佛塔设立供养，或者佛涅槃后为了供佛造立佛像、佛塔，或一或多，都是不现前供养，这样供养可以得更大福；三、俱供现不现前，就是在作上面两种供养时，心里这样起念：“这一个的法性是一切的法性，所以供养这一佛、一塔，其实已经供养了三世一切诸佛、十方无量佛塔。”像这样设立供养，就是同时供了现前与不现前，这样供养得最大福。因此日常在供养一尊佛、一座佛塔等时，应当首先忆念法性无别，再以心供养一切是关要。

以这个作为启发，要通达华严事事无碍法界，一即一切，一个的法性是一切的法性，如果有这种见解，那在这一个里面就包括了一切，这样供一个的时候，只要缘念它是一切的

2 皈依

法性、一切俱供的话，就得最大福。懂得这个原理才知道，我们修习龙钦宁体皈依境是无上、殊胜、圆满的。前面已经用大量的篇幅阐述了其中的道理，五枝如意树包含显密、三身一切三宝相，而又以要诀摄于根本上师莲花生一体。在供莲花生上师时，已经俱供了所有四层皈依境，概括无余，圆满无上，简要至极，既是最简要，又是最圆满、最无上，而且最容易相应，在缘起上最密切相应，是属于第一。这样就会发现，在皈依境上就到了顶点了，那么我们至心皈依莲花生上师一体三宝体性，直接在莲师前供养的时候，所有尽虚空遍法界十方三世四层皈依境的加持神力全部通过一个渠道进入我们的相续。三宝全体都是佛心一切种智，融汇无碍通过一个要道进入，这样就是得最大的福，这是境的要点。有了这个认识，我们应该视为无上如意宝，在莲花生上师前殷重地作供养。

因此，《言教》指示要诀，教导我们以这个作为无上资粮田，行走时观于右肩上方作旋绕之境，饮食、打水都明观这样的资粮田作供养等等，就是这个要点。

三、作六种殊胜供养想

就供养心来说，如果按照《瑜伽师地论·菩萨地》所说作六种想，哪怕只是作一个微小的供养，也会出生无量果报。六种想就是：（一）作无上功德田想；（二）作无上恩德想；

(三) 作一切有情中尊想；(四) 作极稀有想；(五) 作大千世界独一无二出现想；(六) 作一切圆满根源想。

(一) 作无上功德田想

以要诀而言，心作是念：这样的莲花生上师三宝体系是无上的功德田。

(二) 作无上恩德想

心作是念：这是饶益我们的无上对境。

(三) 作一切有情中尊想

心想：这是一切有情中最殊胜者。

(四) 作极稀有想

心想：这比昙花出现还要稀有，我们竟然遇到了第一无上资粮田，心里发生极稀有、极难得的珍重之心。

(五) 作大千世界独一无二出现想

心想：法身佛应娑婆世界南瞻部洲此时期的因缘，出现自然化生莲花生上师无死金刚之身，成为显密大教主，与我们最具因缘，他是根本上师现为莲花生上师的形相，出现在我们心前，是三千大千世界唯一出现的，可谓独一无二。

(六) 作一切圆满根源想

心里认定，这是一切世间出世间圆满的根源，也就是，我从现前身心安乐、修道成功到未来解脱成佛，一切的圆满就从这个莲花生上师三宝体系的加被出生。因此，视其为大

如意宝王，所有圆满的总根源，为此殷重地供养。

四、珍惜机缘，恒勤供养

应当珍惜因缘，日常按照自己的情况，在无上大资粮田莲花生上师前殷重供养，每逢良辰佳节比如藏历初十、二十五等，随自己的能力作一份很好的供养。平时受用饮食时，不间断献新供养，这样稍微用一点功力就能圆满极多的资粮，因此，下至净水以上都要以至诚心作献新供养。

如常言所说，供养并不依赖物品，而在于自己的信心，如果有信心，用曼荼罗、净水或者众生心没有摄持的各种供品都可以作供养，眼前看到的各种美好的事物都可以作供养。没有财物时应当这样实行。

就像有一块极为肥沃的大良田，哪怕只是暂时不耕种让它荒芜，都非常可惜，如果真正知道它的无上宝贵，极其殊胜，心里就不敢这么让它浪费。同样，这是一个出生今生来世所有利益安乐的无上良田，在四季一切时候可以不间断地种下极殊胜的安乐种子，如果没有像经中所说以信心的犁耕福德的田，那就太可惜了，所以应当像《赞应赞》所说，三世间无有与您同等的良田，您是第一布施处，犹如虚空界横竖无有边际，对您作利益和损害，异熟果无有边际。所以一切时中应当发勤精进，供养这样的无上大资粮田——莲花生上师圆满三宝体系。

如果能这样行持，依靠这个无上资粮田种善根的力量，我们在修道的时候智慧力会日渐增长。过去听闻不能持文，思惟不能解义，修习不能生起证量等等，慧力很弱，这时候依止这样无上福田的力量是重要的口诀。像这样，依定这样的无上资粮田勤种大福德，将来各方面都会顺利，各种障碍都容易消除，事业容易成办，修道容易成功，智慧容易开发。正如马鸣菩萨所说：“作诗大善根，我慧依尊故，如夏季江河，虽小极增长。”

庚六、勤修归依串习成性，以达生死关头依托三宝

一切时处中，无论是苦是乐，都应不忘唯一归依三宝。如果能这样做，达到在梦中心生恐怖等时也自然归依的话，那么中有期间也会如此出现。在没有达到这样之前，需要精勤努力。

归依的心要逐渐地发展深入，最终使它成为一切境遇中的唯一，这有一个由生转熟、由杂转一，最终达到贯穿一切的修心历程。如果认为还有其他归依处可以作为依托，那就不是唯一；如果有时记得有时不记得，那也不是恒常；如果遇到忧苦时没有这个心、成功时又忘乎所以，这些都属于忘记归依，没有达到恒常唯一的程度。这里修心的目标是最终凝结成唯一，如同念佛三昧，只有这念佛的心没有其他的心那样，在一切苦乐遭遇当中，心唯一归依三宝，没有其他归

处。也就是说，这里的修量是指在一切时、一切处、一切苦乐境遇当中，都能记得唯一信托三宝。

假如醒觉位已经做到不忘记归依，那么梦中也就会做到不忘记归依，这是因为由生转熟形成了强大的串习力，自然就会从醒觉位延伸到梦境当中。也就是醒觉的时候，遇到苦也是归依三宝，得到乐也是归依三宝，哪怕遇到再强烈再激烈的程度，心里始终依定三宝，不管发生什么事都是心归依三宝。这样修心一旦串习坚固，习以成性，任运出现在任何情况中，那在醒觉位就算已经持住了。这个力量会渗透到梦境当中，梦境里遇到凶神恶煞恐怖境界的时候，自然就会唯一归依三宝，祈祷三宝，心里不假思索，自然就现出“归依师、归依佛、归依法、归依僧”这样归依的状态。

像这样，修习到梦中各种苦乐境界当中都能做得了主，遇到境界，自然现前这个归依之心，那么在中阴自然就会这样出现。比如在轮回中阴的阶段，有非常强烈恐怖的境相出现，由于在生时归依串习到极为纯熟的地位，因此当下就会起归依之心，脱口就是归依，这样当时就得到三宝的救护。如果还没有达到这个量，就需要多加努力，把归依心修到恒常的地步，让它成为一切苦乐中的唯一。

接下来要知道该怎样反省努力。这里有一个不断进步完善的过程，比如一个月里有好多次的苦乐遭遇，看看这些遭

遇里能不能有几个不忘归依三宝。通过客观检查，会看到自己的程度，如果程度还不够，那就需要进一步地锻炼、进一步地提升，当事情出来的时候，比如生病或者遭受各种折磨，生活中这类的境界好多，都是考验，这个时候自己到底是归依三宝还是归依其他？如果忘记了三宝，认为其他世间的门道、世间的导师、世间的神灵更有力量，去拜托他们，那就表明不是唯一以三宝作为归依处。像这样考验来时，会发现初步阶段归依三宝的心差得很多，那就需要从中反省，多加努力，看看自己能否在十分之一的上面不忘记归依三宝；进一步努力，遇到事情的时候，看能否有十分之五、十分之六记得归依三宝；最后发展到十分之八、十分之九乃至全部。

像这样，这个归依的观念一旦到了至心猛利、恒常相续的地步，最终就会达到心里只有三宝是归依处，不会再起一个念头归依其他，这样就算归依心修成了，能够完全把握自己，归命三宝。所以，真正把“唯一”这两个字修出来了，就算有力量，一碰到事情就是全心归依三宝，全心入在佛的法道中，那就成了真正的佛教徒。也就是一颗心依着三宝，一切时依着三宝，一切处依着三宝，一切事依着三宝，现世的醒觉位和梦境位、中间的中阴，乃至来世的一切时位，心心念念全然归依三宝，这样由于自己的信心如此虔诚坚固，当然就与三宝的悲心密切相通而得到三宝极大的加持。

庚七、纵遇命难亦不舍弃归依及归依学处 分二：一、出示典范说明修学目标；二、讲述道理劝导实际修持

辛一、出示典范说明修学目标

总之，务必做到唯一信任托付三宝，纵遇命难亦不弃舍归依。从前在印度，一位内道居士被外道徒抓获，外道对他说：“如果你舍弃归依三宝就不杀你，否则格杀勿论。”居士说：“我言词上可以说舍弃归依三宝，但内心绝不舍弃。”于是他被外道徒杀害。无论如何，我们需要做到这样。

这里的标准是身心性命完全交给三宝，即使丧失性命也不弃舍。公案里的居士面临生命和归依的抉择，到底是放弃归依保全性命，还是舍弃生命保全归依，在这个重要关头，他毅然选择了归依。如果我们修学时对归依有大胜解，见到归依有无比重大的意义，一切道都从这里建立，一切安乐都从这里获得，法身慧命完全是从这个依处孕育、生长、成熟，就会知道它无数倍胜过生命，也就能发起宁死也不舍归依的心。串习到量，就有“砍头不要紧，只要信仰在”的大气概，就能做到舍生取义。像公案里的居士，他说自己内心深处绝不舍弃，这就是他得胜解的相。

如果从观念上确立了归依的意义远胜于生命，那就能做到舍生取义，关键就是这一点，所以要作对比观。要这样对比观察：生命只能给予今生少许的安乐，此外没有别的，而

归依能成办一切增上生和决定胜的安乐，既然二者有这样殊胜和下劣的差别，就不应当为了生命舍弃三宝，就像不应为了一颗糖舍弃如意宝珠那样。这样反复思惟，对于归依的意义远超生命生起决定，到达恒常猛利的地步，自然就能做到宁死不舍归依。

辛二、讲述道理劝导实际修持

如果内心舍离归依三宝，那么不管修持多么甚深的法，也不能纳入内道之列，所谓“内外道以归依别”。虽然外道徒也有防范造恶、观修天尊、修持气脉等而获得共同成就，但因其不知归依三宝，导致远离解脱正道，毕竟无法解脱生死。

这里从反面观察，如果舍弃归依会出现怎样的结果？一句话：永远得不到解脱！因为内外道是以心来定，不是以法类来定，归心于内就是内道，不归心于内就是外道，因此，内外道实际是以归依来分判。如果内在决定信任三宝，发起了奉持三归依的誓愿，那即使没有佛教所说的任何见修行的功德，也是佛教徒，任何所修都属于内道。相反，如果没有信任三宝的心、随学三宝的誓愿，那不管外在显现修多么高深的法，显示怎样高深广大的见修行，也不是佛教徒，不会生起佛教的任何功德。因此说，如果舍弃归依，不管外表修怎样高深的法，乃至无上密乘，都不算是内道。

再看外道的状况，外道虽然在外相上、道相上有与内道共通的防护造恶、修天尊、修气脉，有得禅定、发神通等的共同成就，但由于在缘起上没有拜请佛、法、僧三宝为解脱道的导师、正道和道友，因此必然远离真正的解脱道，终究无法解脱生死。作为求解脱者，务必要看清这个后果，如果舍弃归依，从佛门出来落到外道圈中，就意味着彻底断了解脱的缘分，远离修持解脱道的导师、正法和友伴，远离无我的正道，这样不管怎么做怎么修，都不可能出现无我智慧，也就永远出不了轮回，因此绝对不能舍离三宝。

阿底峡尊者对于显密法海无所不知、无所不见，然而他考虑到这一切中最初唯以归依为紧要，于是在一切眷属众会中唯一宣讲归依，因此被称为“归依班智达”。

这是通过祖师教化的重点来体会归依的重要性。阿底峡尊者通晓显密一切佛法，然而他在大众中却唯一宣讲归依。这是因为他观察到，在一切佛法中最初归依最为关键，如果没有生起真正的归依之心，那么显密佛法的任何功德都无法建立起来。这就好比建造万丈高楼，最初以建立地基为切要，如果地基没有打好，那么再谈论什么万丈高楼都只是空谈，无法真正实现。同样，如果没有发起真实的归依誓愿，没有切实修持归依学处，那么一切道法的功德就没有引生的因缘。

比如内道所说别解脱乘、菩萨乘、金刚乘的任何戒定慧的功德，都要以归依为基础才能生起，缘起最初的关键就是拜请佛为师、法为道、僧为友的誓愿，有个至诚学道的心，这是出现内道功德的关键。

用母子的比喻来说，真正出现了归依的誓愿，从此就建立了自己与三宝的关系，如同确立母子关系。接着修学归依学处，好比奉行孝道，由此孩子的心与母亲的心出现相顺的缘起，一个有依止的心，一个有慈悲护念的心，二者和合，孩子就能一路顺利地成长，出现各种功德。相反，如果最初没有建立归依，没有母子关系，那一切的修行功德都不必谈。归依后，如果没有护好学处，反而出现各种违逆之道，不行孝道，那相互之间的感通就堵塞了，也就没法出现相互作用，没法以师、道、友三分因缘的助力和自己的求道之心和合，而引发出佛道任何一分戒定慧的功德。因此，尊者在一切大众当中唯一宣讲归依，就是要建立一切显密佛法的道基。

这样就知道，如果我们能真正持住归依、奉行归依学处，以至诚的道心跟着三宝母亲学，那修行之路自然能循序渐进，一步一步地建立显密法海各分道法，出现各种功德。

因此，自从趣入解脱道成为一名佛教徒，往后就需要切身行道，纵遇命难亦不舍弃归依和归依学处。即如经中云：“若人归依佛，彼为真居士，永时亦不归，其余诸天神；自

归依正法，当离损恼心；自归依圣僧，不结交外道。”

我们既然已经踏入解脱道，成为真正的佛教徒，就获得了无比殊胜的因缘，一切佛法的功德都能如实成就，其中的关键就是护好归依，因此以后要切实地守好归依，要生起猛利的誓愿，纵遇命难也不舍离归依和归依学处。所以《涅槃经》教导，如果谁归依佛，他就是真正的居士，从此永远也不应归依其余天神等；自从归依了正法，就应当远离损恼众生之心；归依了僧伽，就不应与外道结交。

庚八、断除不敬三宝所依之行为，恒常侍奉如同三宝分四：一、断除贩卖三宝物；二、断除对三宝所依言说过失；三、断除不敬法宝；四、断除不敬铃杵

辛一、断除贩卖三宝物

我们自诩为三宝的追随者，却对三宝所依等毫无恭敬，将佛陀的身像、佛语的经函等视为财物进行贩卖或者抵押等，这是所谓的吃三宝财，罪过极其严重。

总的来说，所谓三宝的信徒，就是发誓拜在三宝门前，一切时处顶戴信奉，跟着三宝走。内在的恭敬是信徒的基本德相，但是自以为是三宝信徒的我们这些人，对于三宝所依的圣物却没有微少的恭敬。我们对于世间某高贵者或者他的象征物还有那么一分恭敬，但对于三宝所依物佛像、佛经、佛塔，却连这一种恭敬程度也没有，反而把佛像、佛经当成

商品做买卖、赔偿、抵押等。这就是大恶的源头、大祸的开端，正是由于缺少诚敬的修行，导致在三宝门中造下各种严重的罪行。

要知道，这些圣物的表征义极其重大，不能视为普通的材料，比如不能把佛像看成一块画布和上面的各种颜料，或者认为它只是一个泥塑木雕；同样，对于一座佛塔，也不能将其视为一个普通的建筑。虽然原材料不过是一些布料、泥巴等，但由于被赋予了三宝的涵义，也就成了最重大的境田。就像一块布被做成了皇帝的龙袍，一个物品被做成了皇帝的玉玺那样，这就不能当成一般的物品，随随便便来看待，如果对它起轻慢心、做各种不如法的行为，那会招来杀身之祸。同样，全法界最大的安乐之源、救护之源就是三宝体系，它代表着无上的意义、圆满的功德，是所有的境当中最重、最深、最广的，面对这样的境田如果倒行逆施，在观念上颠倒、在伦理上颠倒、在行为上颠倒，那将会造下极其严重的罪过，招来种种惨烈的报应。

一切唯心造，前面“三应修”时提出了清净观的内涵，对于当前这样一个泥塑木雕的佛像应当作真佛想，认为真佛就在此处，法身色身不二，具有无量功德海的圆满佛宝正在此处。由于心里执定真佛降临此处，它并不是一般的土木雕塑，这样自然就会提起极大的恭敬、畏惧、信心。以这样的

真佛想，在他面前礼拜、供养、旋绕、持诵等等，做任何一个法行就是在真佛面前做。心这么想就这么现，就会产生极大的利益，这是佛弟子理所应做的事。就像孝子应当把父母的木像执为是真正的父母，然后在他面前尽孝心作供养那样。

相反，如果已经发誓要做佛弟子、做三宝弟子，却完全颠倒，把表征佛法僧三宝的圣物看成一般的物质材料，把它们从一个最大的功德层面降到一个没有功德的方面，认为只是普通的纸张、普通的木料等而已，进一步，以贪婪之心想以此来赚钱等等，持着商品想。这样整个地颠覆过来，丧失诚敬，大胆地以三宝作为商品进行贩卖、抵押等，把三宝当成自己赚钱的工具。这样的心态、行为就是伦理上极大的颠倒，属于极其深重的罪行，因此，要断除这样不如法的心态和行为。

思考题

1. 修皈依应达到何种量？这对于中阴得救度有怎样的帮助？日常应如何努力才能达到这种程度？
2. 修学皈依要达到怎样的目标？如何才能做到？为何不能舍弃皈依？

3.从阿底峡尊者被称为“归依班智达”的事例体会归依的重要性。

4.对于佛像等三宝所依应如何看待？应当断除哪些不恭敬的心态、行为？