

己三、远离诸恶，增长众善 分二：一、按共通断恶修善情况开示；二、按特别深广行善情况开示

庚一、按共通断恶修善情况开示 分二：一、正面成立；二、反面成立

辛一、正面成立

归依三宝能令相续远离众恶。若恳切猛利信敬归依三宝，则以往所造恶业亦当轻微灭尽，此后自相续蒙受三宝大悲加持，性情转为贤善，也就不造恶业了。例如佛典中说，未生怨王虽然杀害了生身父亲，但由于他归依三宝，因此仅在地狱感受七日之苦便得解脱；提婆达多造有三种无间重罪，活活感受地狱烈火烧身之报，当时他对佛语生起了诚信，说：“我现在从骨子里彻底归依佛。”以此因缘将成就独觉果位，名号具骨。

如果能够从内在发出大心力，以猛利的信心、恭敬心归依三宝，一定会出现大的感通作用，三宝的悲心和加持直接入于自心，能大量消减业障，往昔所造的恶业有的变得轻微，有的甚至完全消尽。就像过去有个天子快要堕入猪胎，情况非常危急，所以他当时的心非常虔诚，猛利归依佛求救，以他至诚地归依，结果感得不需要堕入恶趣而受生善趣了。这个例子证明了归依三宝就能够消减过去所造的恶业。三宝是一个大净化场，一心归依三宝就能起到净化作用，能够转变

业力、转变命运，在缘起上发生极大的作用。

这样消除业障后，自己的性情会变得贤善。好比世间孩子受母亲德行的影响很大，母亲的气氛会感染孩子，孩子在不知不觉中就变得有德行。同样，如果我们真正以信心和恭敬心归依三宝母亲，自己就和全体三宝的至善慈悲清净智慧的大磁场连起来了，当然会发生磁化作用，不知不觉中性情就转变了，性情一旦变好了，也就不造恶业了。

这里举了两个公案，一个是未生怨王归依三宝得到救脱的例子。未生怨王杀了自己今生的父亲，犯的是五逆重罪，一般情况是决定要长劫堕在地狱受苦，然而由于他当时一心归依三宝，以至心归依三宝的力量，使得他虽然堕在地狱，但只感受了七天的苦，就得以脱免。就像世人虽造罪，但他拜国王为父亲，成了国王的儿子，那当然很快就获得减刑赦免，这是由于国王有极大的权势，能把他从牢狱之灾中迅速解救出来。三宝是法界最高体系，有最大的功德、能量，如果我们诚心归依三宝，就已经进入到最大的保护组织，有最大的权威功能，缘起上它可以加被到归依者身上，可以消减恶业，让他遮住罪业的束缚。原因是他立的功非常大，原先无数个小善不及这一下发生大觉悟要归依三宝、拜三宝为师道友真诚修道的大善，这是非常大的转变，这个缘起转变的份量极大，三宝护持的力量极大，所以有很大的消罪减罪的

功能。

一念至诚地归依，我们的身份就已经变了，命运的轨道就已经变了。因为已经入了佛门，成了三宝家庭里的一员，整个缘起转换的量极大，在我们心中开始有了三宝母体的悲心加持进来，有很大净化相续的功能，使得原本需要漫长时劫困在地狱受各种惩罚的苦报，只关七天就脱出来了。原因是他立了超级大功，有超级的悔改，他竟然出现了一个最大的弃暗投明、改邪归正的誓愿，要发誓归入三宝之家，好好学道，这一下就可以大量减刑甚至完全减刑，因此只是象征性地关了七天。

提婆达多得以成道是另一个大的证明。提婆达多造了杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧三种无间重罪，马上就要落入无间地狱在漫长不见边际的时间中受业报的惩罚，而且现世就已经出现地狱之报，地狱猛火活活地烧着身体。这个时候他善根发动，对于佛语生起了信心，真正彻到骨髓地归依佛，以这个强大的力量，一下子命数就有了极大的转变，以此免去了他长劫的地狱之灾，并且将来会成就独觉果位。

因此，归依佛就是归依无上大觉尊，这种至心归依的力量不可思议，能够减免、消掉重罪，截断恶业之流。

因此，现在我们由于善知识的恩德得以听闻真正的妙法，生起了些许断恶修善之心，此时如果能恳恳切切精勤归

依三宝，那么自相续蒙受三宝加持，信心与净观、厌世心与出离心、深信因果等一切圣道功德都会辗转增长。

前面讲到，归依三宝就会得到三宝清净万德大磁场的加被，从负面来看会消除诸恶，从正面来说有增长众善的功能。就像胎儿和母体相连，母体自然会帮他排毒，帮他输送营养，使得他各方面得以增长，生命得到很好的孕育成长。同样，我们的法身慧命完全依靠三宝母亲的养育，如果我们能至诚归投依靠三宝，三宝一定会滋长我们的法身慧命。现在我们由于善知识的恩德，得以听闻正法，生起了一些断恶修善的功德，善根开始萌动起来，天天都有一个好转，这时最要紧的是密切与三宝联络。自己要懂得靠三宝母亲加持，主动把心投到三宝妈体当中，一心与母亲相连，如果能得到加被护念，那就会好上加好，逐渐地增长起来。因此，这时候要把自己完全放下，全心信托上师三宝，相信三宝妈体有一个极大的孕育我法身慧命的能力，由此恳恳切切精勤归依三宝，这样信心的门充分打开了，三宝加持的阳光就会充分进入，自己方方面面的功德都会越来越增长。

这里一定要注意二力合修，自力和他力要配合起来，自力方面是自己有信心恭敬心归依三宝努力向道，他力方面是祈求上师三宝加持，这样二力和合，就会出现大幅度增长众善的效果。好比胎儿在母体当中，母亲摄持的作用是非常大

力、明显的，时时都在起全面地支持、全面地长养，摄持着胎儿逐渐地生长，这是非常明显的事实。同样，我们至诚皈依三宝，就已经连通了三宝母体，就有加持输入进来，长养着我们的法身慧命，由此自心上会出现很多大的转变，诸如信心、清净观、悲心、智慧等这些道心都会越来越增长。

比如信心方面，清净信、欲乐信、胜解信日益增长起来，观念开始清净起来，看什么都是好的，都是光明的、清净的。人人都是佛，处处是净土，出现什么都是三宝的游戏，没有不好的，这时自己的心也是吉祥宁静的，没有那些庸俗的心态和观念。出离心也逐渐增上起来，不会耽著世间的五欲六尘这些无意义的世俗之事，一心想把自他一切众生带回三宝之家，全数安置在无上菩提果地。再者，非常相信因果，相信一切都是由业决定、由因缘决定，绝对不是按照私我意志为转移。诸如此类，这就是得三宝功德的加被带起同分的功德，像这样，所有道上的功德都会得到增进。

辛二、反面成立

相反，如果把向上师三宝皈依祈祷的要门弃之不顾，那么尽管现在有好的厌世出离心等，但因为现象擅于欺惑，自己理智力又弱，心很容易被引诱欺骗，尽管现在有一些善行，很容易就会转成不善。

我们的心识之流有善有恶，到底是往恶性循环的方向

走，还是往良性循环的方向走，这取决于我们的修力和他力。但是，初级阶段修的力量弱，所以一定要借助佛力，如果有佛力注入，心就可以纳入到良性运转的系统里，这一点极其关键。

前面从正面看到，我们依靠善知识的恩德开始学法，发起了一些断恶的善心、修善的善心，有一种改过自新的新面貌。这个时候就看自己重不重视归依，如果非常重视归依，特别努力精勤恳切地归依三宝、祈祷三宝，让自己的相续多多地受三宝加持，系统转为良性的运转，就会一直往上走，信心、清净观、出离心、智慧、精进方方面面都会蓬蓬勃勃地发展起来，增长上去。

相反，虽然暂时有一点好的道心，有时候有一点信心、出离心，有一些智慧、利他心，但这只是一个暂时萌动的现象，如果不重视归依这个根本的修行，把向上师三宝归依祈祷这样无比重大的事情弃之不管，或者若有若无，没有重点去修，没有精勤地领取佛力加持在系统中，将心纳入到良性运转的轨道里，结果心很容易就把持不住，遇到一个邪系统，马上就转进去了，之后就变成了恶性系统起用，有很多恶种子现行、增长，心马上就变坏了。

这种现象非常普遍，比如在某道场几个月，有的时候出现了一些修行的成绩，但不注重归依的修行，没有时时勤奋

恳切地修归依、祈祷，心没有稳固地纳入良性运转的轨道，由于到处都是充满欺惑的现象，自己理智力又比较差，分辨不出来，很快就落入到恶性运转的系统里。再过两三个月来看，就发现什么出离心、向道的心、信心、清净观、利他心都没有了，又变成了原来的老样子，一堆习气，只是一种我执我慢，追逐欲尘，闲聊散乱，贪图享受，懈怠懒惰，心迷乱不堪，甚至不断地起贪心、嗔心、慢心、嫉妒心，白天心烦乱不堪，晚上梦境就更乱了，像这样各种的恶习都出来了，直接就陷下去了。

这是什么造成的呢？就是不知道在初修的阶段一定要靠定三宝妈体，要勤修归依、勤修祈祷，使得佛力加持在自心上，能够稳固地纳入到向上的系统，不会退回到染污系统里。由于不重视，就不会有一个强大的摄持力，内心、外境两方面都流落到恶性系统里去了，内在种种无明、烦恼种子，外在境相上尤其现代的这种情况，实际就是邪师说法如恒河沙，邪道千千万万条，到处都是邪友，这样就陷入到邪系统里面；而且由于魔伪装得非常好、非常高级，非常具有迷惑性，引诱力十分强大，一接触，心马上就跟着进去了，一进去就是重度染污，烦恼妄念发动得很厉害。好比上网几个小时，东看西看，都是一些贪嗔痴的东西，心散乱得一塌糊涂，多陷入几次就会上瘾，每一次都要进去，一天几个小时，这

样生了染污以后就出现恶法状况，甚至已经堕落得难以自拔了，所谓的修道就更不用提了。

因此要知道，今后断绝不善方面也没有比归依更为殊胜的。

由以上的观察可以知道，勤修归依得佛力加持就进入良性循环圈，善性持续增长，不归依就进入恶性循环，恶性持续增长，关键就是我们的心是不是绑定在无上三宝体系上。怎么来绑定？就是恳恳切切精勤修持归依，这样心就完全处在三宝的正系统里，处在正能量的加持之下。因为三宝的力量很大，能够摄持自心稳固地纳入到善性运转的轨道里，所以会不断地往上走，出现各种善法蓬勃增长的气象。如果不注重修归依，把它完全弃置不管，不去在这上努力的话，那现在五浊恶世是一个极大的邪系统，各种的邪缘引诱，邪性助长，当然心很快又绑定在邪系统当中，陷入到恶性之流里了。

这样就知道，归依就是截断恶性之流的最殊胜法门，是消除恶性循环最好的方法，从这里可以看到归依有极大的利益。

庚二、按特别深广行善情况开示

此外，正如所谓“于具精进者，诸魔尤嗔怒”以及“道法深时邪魔深”，由于现在到了五浊恶世时期，对于修习甚

深义及广大行善，现世的种种诱惑、亲友的阻碍留难、病痛魔障的违缘、自心的疑虑分别等这些正法的障碍无所不现，从而摧毁众善。因此，如果由衷精勤地修习归依三宝等相应的对治，则一切法的障碍都会现为顺缘，从而使善辗转增长。

现在到了五浊恶世，而我们修持的道法又很深、很广，有很勇猛精进地修行，因此出现的障碍也格外多，格外频繁，这又包括外、内、密、极密四个层次。外层指名利，有现世各种的诱惑；内层指人际，有亲友的各种阻碍留难；密层指魔、病，身体有病痛，外在有魔障；极密层指心念，心里起各种疑虑分别，发动种种习气，甚至起邪见等等，这些修道的障碍无所不现。对于修持甚深法、精进行道的人来说，这些障碍就特别多，时时处处都会出来，处在这样外、内、密、极密障碍的包围圈里，如果不注意心转向道、转向三宝，很容易就会摧毁善根资粮。

这时归依三宝有什么作用呢？就是在这个邪正双方的交战中，邪恶方有极大的阵营、非常多的因素，正义方就是无上的三宝体系，它有强大的力量可以护卫归依者，护持行道。因此，从总体三宝来说，能除遣各种内外障碍，如果能够至心精勤修习，那么一切道的障碍都能转为顺缘，这些障碍出现的时候，反而成了一个强劲助长道行增长的因缘。这方面有各种情况，如果善于修持，当然逆境助道的力量格外

强。

我们修道，一个是靠自身觉悟的力量，一个是靠佛力在心中起作用，如果自身修道的程度还不够，那就要归依三宝。尤其在这样的五浊恶世要归依莲师，比如我们修习祈祷王《金刚七句》、莲师心咒、普巴金刚等等这些法门，就是祈祷莲师的佛力在心中起作用。末法时代，莲师除障的力量显现得无与伦比，能够遣除外、内、密、极密四层障碍，这就是借助佛力在自心中运转。正如《金刚七句》后跋中，莲师亲自宣说的修法利益那样，能够转化外在的障碍、内在身心的障碍、怨敌魔怨的障碍、各种虚妄分别的障碍。为什么能做到这样呢？就是由莲师的愿力所致。因此，能够归依三宝总集体莲花生上师，修持莲师祈祷、莲师心咒、莲师除障法，就能消除一切外内密的障碍，并且让逆缘转成顺缘，使得修道辗转增长。

“等”字中包括其他对治法，比如自身心依于法，心依于道，诸如修菩提心、观修业果、观修无我、观修本性，如果心与法相应，那么大大小小的障碍在智慧心前都汇之于道，转成修道的因素。比如生病着魔，如果能够作清净观，想到：“这些就是上师三宝加持我，使得我原本需要累世在地狱里受报的业，现在受这一次报就停息了。”这个时候会生欢喜心，作感恩想，而且观成是三宝的大悲显现，由于心

里已经转成了善心清净观，就不会有很多的烦恼，心一旦脱开，这些自然就会好转。再进一步祈求三宝加持“让更多的病魔障碍来吧，使我更快地消业”，这样在面对违缘障碍时，由于他的心不是排斥、对立、打压，而是欢迎开放的状态，那么在这样一个清净观、一个大心量当中，所有违缘障碍就都会转成顺缘。

或者心中起各种猛利的分别，这时要归向三宝，想到：“这些都是三宝加持，让我们看到心中还有这些习气，需要进一步努力。”因此增上道念。或者自己能有甚深的见解，起各种念都是智慧所现，不必在这上计较分别，自己不去随念而转，就自然止息了。像这样，如果真正懂得往法上会归，那么这些就都可以转化。

再者，在心有障碍、起抑郁分别等的时候，能够一念至诚依托三宝，心就脱开来了，也就没事了，所以关键在于诚心，一念诚心归依，心态一放开，顿时就还归清净。一切的障碍都是从心而现，心一转向三宝，就是一个智慧的状态，这些障碍就不足为障了。的确三宝的力量会过来，莲师的力量会过来，入到自相续中，使我们愚蒙的心突然转成智慧，混乱的心当下就歇止了，刚才还处在混乱当中，一个至诚的归依祈祷，心就换成清净了，心清净有了正见现前，就不会受外缘转动，而能够转境，这也是能转障碍为顺缘增进修道

的关键。

像这样，勤修归依十分重要。因为处在现在五浊炽盛的年代里，外内密的障碍处处涌现，如果没有心归三宝、心归莲师、心归佛力、心归正道，那我们内在的魔是非常麻烦的，从内心里会涌现各种的分别妄念烦恼冲动，一不小心就入了魔，就会困惑其中，有的几个小时转不过来，有些人际关系的缠缚会搞得很麻烦，各种牵缠都容易陷进去，破坏善行。这时候关键就是要归依三宝，心要往三宝上归、往莲花生上师智慧上归。如果能这样归依，就根本不用担心，因为万万千千的魔障就是一个妄心所现，一旦归入莲师佛心，这些妄念的邪魔，根本不足以为障，又有特别的莲师佛力住持自心，虚妄的各层障碍根本诱惑不了自己。

总而言之，我们应当好好修归依，心归在三宝上，特别要归在莲花生上师的智慧中，由此各种外内密的障碍都可以化为顺缘，无论在任何情况下，依靠莲师佛力在心中起用，就能够使自己的修道不断进步。

心归依佛离恶增善

为什么归依会远离诸恶增长众善呢？下面从内归依与外归依两层来说明。

一、内归依

首先要知道，我们之所以会处在众恶之中，是因为忘失

了本性，起了虚妄分别，之后越陷越深，各种杂染因缘混杂，而无法脱离诸恶；这样被恶性习气控制的时候，善自然就被压制，如果缺少强大的助缘力，善就很难生起，这是我们陷入轮回的一个现状。那么，发心修道以后，在善知识的加持引导下会逐渐脱离恶、增长善，这时候如何能让它持续地保持良好的趋势呢？这就需要时时勤修归依。

所谓归依三宝，内归依就是要归依本性，不离觉照，这样常常在观照当中，各种的虚妄分别就起不来，自然而然就消弱了。就像光明之下，魑魅魍魉没办法活动一样，各种错乱的愚痴心、迷狂心、骄慢心、嫉妒心、竞争心等等，自然就会消弱，乃至化为乌有。另一方面，如果常常不离本性，那么善的系统自然就会发生作用，诸如慈悲喜舍四无量心、信心、智慧、大愿大行都会开发出来，最终扩展到无有障碍不可思议的解脱境界，就像普贤行愿十大愿王那样，这就是内归依的效果。

这样就知道，我们迷失了本性，就逐渐地陷入到恶的循环当中，善被遮住了；而回归本性的时候，就从根源上遮止了我和我所的执著，消除了烦恼和恶业，所以内归依极其重要。一旦本性的力量占了上风，就不会被妄念所夺，这样就可以消减掉烦恼恶业的力量。因此，内归依实际是要返回本性，觉照不离，时时不忘记主人公，这样就会达到远离诸恶、

增长众善的效果。

二、外归依

外归依的涵义从广义来说，如果我们没有明悟本性，在惑业面前做不了主，就像一个婴儿没有自理能力，这时候关键是不能脱离母亲，一旦脱离，就非常危险，所以他一直要依定母体。同样，我们一直要归依三宝、依定三宝，这样就有一个很大的智慧力住持在心中，自然就能远离诸恶、增长众善。

从狭义而言，以“南无阿弥陀佛”为例来说，至诚一念“南无阿弥陀佛”，万祸冰消，千善骈起，这就是远离诸恶、增长众善的明证。这是借托阿弥陀佛的万德洪名，当我们一念佛的时候，佛的果觉就住持在心中，这个时候自心明朗，各种罪业自然消除，各种善自然开发。好比至诚一念“南无阿弥陀佛”，就能灭尽八十亿劫生死重罪，可见灭罪力极强。再者，念佛时佛光照耀，各种的妄想杂念起不来，可见由于佛的智慧住持在心中，我们念佛时就是佛光现前时，也就是自心开朗时，负面的各种杂念、邪分别念就起不来。当念得相应，与阿弥陀佛佛心相合的时候，就像狮子出窟，百兽潜踪，杲日照霜，千林失白，也就是以至诚归投阿弥陀佛，全心是佛，全佛是心，就换掉了百千万亿的杂染万想，这样就是消罪逐恶。再者，念阿弥陀佛的万德洪名，能召感佛功德

为自功德，就在这个当中能够发生信心、悲心、智慧、禅定、陀罗尼、三摩地等等，它就像如意宝王一样，能够赐予无量利乐，开发无量功德海。这就是以佛的果觉作因地心，当我一念归投阿弥陀佛的时候，我的心就已经垓摄了果海，而果海彻到了因的源头，彻到了我的心上，就在自心上起作用。归依强调的是放下自己、全心依托，这样托付给阿弥陀佛，门打开来了，佛的神力就充分地进入自心，在自心中起作用，因此相反的虚妄分别起不来，各种的恶习起不来，而且就在自心上作转化，性情变为贤善。

前面内归依、自归依是说我已经明见本性，当本来的智慧不忘失的时候，是这样的明知在起作用，当然邪念的分别起不来，恶就会消减，本性所具的善自然会增长。但我们现在还达不到这种程度，那就要一心信托佛力，当至诚一念“南无阿弥陀佛”的时候，就是佛的果觉在自心起作用，也就能把凡心转为佛心，消除各种杂染，开发各种功德。因此，所谓的消障增福、得定开慧、开悟解脱乃至成佛，都可以在至诚一念“南无阿弥陀佛”里面实现，这就是暗合道妙。

狭义的懂了再推到广义上，一切诸佛本自融通无碍，都是法界心，之间没有丝毫距离，集体合作，是一个无障无碍、不分不隔的整体。当我们一心归依三宝的时候，佛力自然会起作用加被在我们心上。归依到量了就是全心信托，任何时

处一心信定三宝，实际就跟佛法界相通起来了，全分的加持就会入在心中，自然就能化掉业障、消除罪恶、遮止恶习，性情转为贤善。

好比经中记载，佛光照到地狱里、饿鬼界里，那些恶趣众生蒙光照触脱离障碍的时候，会发起至诚归依三宝的心，当时就能止息他的恶念、生起善心，而且当即得以超脱，乃至往生净土，可见三宝的威神不可思议。

又像鸟靠近金山的时候就变成了金色，我们的心归依无量功德海的三宝，就会得到万德之光照明自心，自心也就呈现万德之光了。这就是最大的三宝体系佛智慧体系加被在我们心上，有一个他力同化的作用，依此自身所具的无量功德海就会同分地开发出来。所以，当我们初步有一点善心出现时，要一心归投三宝，至诚恳切地归依祈请，这样由于佛力的住持就能使得这些功德辗转增长。就像婴儿不能离开母亲一样，孩子时常靠定母亲，不断得到母亲的慈悲护持，他会成长得很好。同样，我们一切时处也要一心靠定三宝，这样依母得母的护持，法身慧命就能够茁壮成长，这是关键。因此说到，往后截断不善的方面，没有比归依更殊胜的。

再者，当今末法时代，各种外、内、密、极密的障碍层出不穷，这时如果从别的地方去找方法是非常困难的。但要知道，所有外内密的障碍无非是自身的迷乱力跟外在相应，

无法转掉障碍，就流入到一些恶分别、烦恼用事、造积黑业上面。如果能非常恳切地归依三宝，一心仰赖佛力，这样由于和最大的智慧果海相合，在根本上是佛的智慧力同分起用的时候，就不会被这些外内密的现象所迷惑，在障碍当头的时候，自己就能够把它用在修道上，从而转成促进修道的因缘。

如果我们谈内归依，它是由于智慧现前，所以遇到任何障碍的时候，它不会被障碍所转，而能够转障碍，所谓心能转物即同如来，就是由于开悟的力量，在任何事境中都能够转得过来，都能够增上修道。最后是魔力越大，就越加增上修道。但如果没有开悟，就是一心归依三宝，借托佛力，这个时候有果觉大智慧的作用在自心上起作用，就在最微细的障碍的层面，也就是动一些分别就已经转化掉了，那何况是内层面的病痛、魔障，或者外层面显现的各种怨家的障碍、亲友的障碍、五欲六尘的障碍，由于智慧明朗的原因，就不会陷在它的包围圈里，陷在它的锁链当中，而能够看得清楚，能够转成道用。

再者，日常需要作保护的时候，也是一心依投三宝，这样的三宝体系能护持我们修行正法，护持我们各方面顺利，从世间的顺利到出世间的修道解脱成佛都一概护持，护内的悉地不流失于外，护外的障碍不进入内。像这样，一心归投

三宝的时候，借他力的作用不会受各种的障缘干扰、鬼魔的干扰。

总而言之，要认识到所谓归依的要点，就是自己处在怖畏当中没法做主，这时候不是要靠自己这样一个虚妄的分别心，而是完全要靠定三宝体系的大智慧身。当已经出现完全的信任、一心地托付的时候，就打开了归依的门，三宝的悲心和加持就会直接入到自相续中，这样就是佛的大智慧在自心中起作用，由此就能够消业障、增福慧、去障碍、免损害，要把握这个要点。

思考题

- 1.归依能带来哪些良好的效果？有哪些实例证明？
- 2.如果不重视修归依会导致什么后果？由此可得出何种结论？
- 3.五浊恶世有哪些修行的障难？如何对治？