

戊三、一生彻底心连三宝 分二：一、苦时信心缘念三宝大悲；二、乐时信心缘念三宝大悲

己一、苦时信心缘念三宝大悲 分二：一、苦果时；二、苦因时

庚一、苦果时

现在做人的一生中，唯一这个归依需要彻底修持。一个人的一生当中，要么苦，要么乐，没有其他到来。苦分为苦因和苦果，其中苦果，如果遭受病苦折磨、鬼魔控制、秽气压制等灾祸危害时，不要想“我身上不应该发生这样的事”，而要想：“这也是依靠三宝的大悲，赐给我消恶业的方便，本来要在来世受报的业，现在依靠三宝的大悲，让我现在受点苦就了了，因此这是很高兴的事啊！”要按这样思惟而修习。

人的一生当中只有苦乐两种境遇，苦乐又只有因和果两个方面，总共四个方面。任何一种出现时，都要想到这是三宝悲心的加持，一心向着三宝，念三宝恩德，祈求三宝加持，让一切都转为道用。出现苦果时，作三宝赐给消业方便想；出生苦因时，作三宝提醒想，进而为了断恶，祈求三宝加持。出生乐因时，作三宝威力加持想，修欢喜心，为了增上善心，求三宝加持，使善辗转增长；出现乐果时，作三宝悲心赐予想，随即念三宝恩，作报恩供养。

也就是说，任何好事出现时，都要想到这是三宝的恩德，

2 前行备忘录

随后发起报恩的善心，供养三宝作为回报；任何坏事出现时，要念三宝恩，想到这是三宝赐给我消业的方便，因此心甘情愿地顺受。任何善心出生时，要感念三宝的恩德，想到这是三宝威神力的加持，使我生起善心，自己修欢喜心，领三宝恩德，继续向三宝祈求加持，让善心辗转增上；任何恶念出生时，要念三宝恩，想到这是三宝悲心的提醒：原来我心中还有这样的随眠烦恼！领恩后，继续向三宝祈求加持，减少乃至消尽这样的恶心。

苦果的方面举例来说，比如，身体遭受某种病苦的折磨，这时不能有怨尤之心，认为：“我这样精进修行还生这样的疾病，非常不应理！”这样就是随顺自我的娇气，以种种不满情绪而陷入深度的痛苦中，或者发生忧愁、嗔恨等各种烦恼。这时只是想到一个狭小的自己，想不到广大的三宝，也就把自心跟三宝体系的连接脱开来了。现在应该反过来，不想自己只想三宝，心向着三宝，这样就与三宝的悲心连通而得救护了。也就是要这样想：“这是三宝母亲的悲心为了消我的业障，而采取这种非常特殊的生病的方便，这是一种粗猛的疗法，能强力地消除我的业障，真是太好了！”由此心甘情愿地接受三宝大悲的赐予。在这样欢喜的心境中顺受一次病苦，就消了一分业障，也就会越来越有好转，这真是欢喜之事！应当这样用心。

假使受到鬼魔的控制，这时不能陷在自我狭小的执著里烦恼不堪，或者起嗔心与鬼魔作对，而是要唯一缘念三宝。心想：“这是三宝母亲的悲心为了消我的重业，使我受这份折磨，而受一次苦就消一次业，这是很开心的事啊！我这样受一次苦，来世就不需要受三恶趣惨烈的果报，以现在的小苦换掉了将来的大苦，真让人欢喜！”像这样，心量一放大归向于三宝，当时心情就转成了吉祥、美好、贤善，眼里看到的就不是什么鬼魔的作乱，而是三宝的加持现成这种形象来给我消业，这样就处处转为吉祥了。

庚二、苦因时

每当出现贪嗔痴三毒分别的苦因时，也应想到这是三宝的悲心所致。为什么呢？由于三宝的悲心提醒我，相续中还有这样的烦恼随眠，对此视为值得欢喜，视为大有必要，视为不可或缺。如果自相续中不出现恶的意乐和行为，那应该想到“三宝的悲心很重”，随后修习欢喜。

如果心里冒出贪念、嗔念等时，当时就要归向三宝领三宝恩，想到：“这是三宝为了唤醒我的觉悟，使我看到自己心的房子里还睡着这样贪心的毒蛇、嗔心的毒蛇、慢心的毒蛇，这个提醒是有必要的，是应当的、不可缺少的，不然我麻痹大意，已经被这贪心的毒蛇所咬、嗔心的毒蛇毒害还不知道，幸亏三宝提醒我及时发现了。”这样领恩后就立即归依三宝，求三宝母亲加持，使我减少贪心、嗔心等等。

或者哪天发现自己的心境很不错，什么贪嗔痴慢的念头也没有，只有很纯的善心，这时要念三宝恩，心想：“三宝的悲心好大呀！加持我的心竟然如此清净、贤善。”之后修习欢喜。

己二、乐时信心缘念三宝大悲 分二：一、乐因时；二、乐果时

庚一、乐因时

再者，如果出现乐因乐果时，像信心、出离心、菩提心等乐因出现，华智仁波切说：“如果出生一个善念，应当欢喜。”所以应当让这样的善念有力地生起，越来越好地发生。诚如《入行论》所云：“犹如暗夜云层中，刹那闪电极明亮，如是依佛威德力，世间偶生福慧心。”要让这样的善念辗转增上，这需要祈祷上师三宝。

乐因方面，比如心里出现一个对佛法的信心、对上师三宝的信心，应当修持随喜。接着就是知恩，认识到一切善心都是三宝加持才出现的，如同《入行论》所说，在漆黑夜晚的云层当中，一刹那间出现闪电极为明亮，一下子照亮了天地，但这是偶尔生起的，过后又没有了；同样，由于佛不可思议的威德力，世间众生的心中偶尔生起福德和智慧的善念，比如发起一个利他的善心、一个认识因果或无我的心念。知道这样的善念是由佛不可思议的加持力而来非常不容易，

因此念恩后继续提起上进之心：这么难得的善心，应当让它有力地生起、长期地保持、辗转地增上。为了达到这个目的，那只有继续向上师三宝祈求加持，这样就进一步作归依、作祈求，一心仰仗三宝的加持，使自己的善心能辗转地增长。

又比如，从前陷在世间当中，处处耽著、迷惑不清，忽然由于三宝的加持，出现了“一定要从轮回里出去”的念头，当这样的出离心出现的时候，先是随喜自己，之后知三宝恩，随之提起向上之心，再是向三宝祈求，按照这样操作就会走入良性循环。其他都依此类推。

像这样懂得归依和求助的话，每个善出现的时候，都会进入到善辗转增上的缘起链中。

庚二、乐果时 分三：一、知恩念恩后报恩供养；二、供养偈之含义；三、大福德相

辛一、知恩念恩后报恩供养

如果出现衣食资具丰足这样的乐果，要晓得这不是由好汉我所出现的，而是来自三宝的悲心，了知后，应当忆念三宝的恩德。之后要精进地作一切报恩供养，下至日常饮食献新用的一个献新杯也是要拿着的。后来的人仅仅想这是用来供养鬼神的，高低强弱的人，谁也没想过这是供养三宝的供具。每次在献新杯中加上一点献新后，念诵“无上导师佛陀宝……”少许献一份供，这可充当不间断的定时供养，也是报三宝恩。不仅如此，一切身体和资财都应当供养三宝，权

势也要用于正法方面。

乐果方面，小到生活中出现一种福报，比如得到了一件妙衣，这时要知道这不是因为自己福报大，唯一是三宝赐予的。这样念三宝恩后，接着就是报恩，将这件新衣供养三宝，再观想三宝赐给自己受用。

总共有这样两步：一、好事知恩源；二、报恩作供养。当各种各样的世间衣食名利、荣华富贵以及出世间解脱成佛的成就，其中的每一种出现的时候，都要知恩源，想到这来自三宝母亲的加持；在知恩的同时生起报恩的善心，随即向三宝作供养。这样的话，每一个福德出现的时候，都会进入到无限增长的缘起链中。

懂了这个原则以后，可以普遍地应用在生活、修行的一切时处。比如，当出现各种很好的色声香味触五欲境界的时候，都是念三宝恩，报恩供养；又如色尘当中任何一种很好的地水火风的景象出现的时候，都是念三宝恩，报恩供养。其他都依此类推，这样恒时供养三宝报三宝恩。

一个有效的做法就是准备一个献新杯，也叫献新碗盏，就是用小杯或者高碗，向上师三宝供养茶新、食新等等。比如每次吃饭前、喝茶前、享用食物前，首先在这个献新杯里放上一点，随即念三宝恩：“依靠三宝的恩德，我才有这样的福报！”知恩后就起报恩心，首先供养给大恩之源的三

宝母亲，然后自己再受用。像这样，一年三百六十五天，一天早中晚三餐都这么供养，确实就可以充当日常的定时供养，从而一生不间断地作食供。

一般人认为献新杯是供鬼神用的，没有谁想到这实际是供养三宝用的，这也是对于三宝缺乏念恩报恩观念的表现。认识到这个缺点以后，应当尽力改正，不但要有起码的献新供养，而且要推而广之，自他一切的身体、受用都要供养三宝，甚至掌握了权势也要回报三宝。当然，出世间的任何修行出现了善根功德，也都要回报三宝。

这个道理非常清楚，所有的美好都是三宝母亲赐予的，既然一切好的都是三宝给的，那么一切好的出现时也就应当供养三宝。懂得这样的报恩之道，在三宝弟子和三宝母亲的伦理之道上就全都贯通起来了，处处都是缘三宝知恩念恩，这样将出现贯穿人生一切时处的供养三宝的妙行。

辛二、供养偈之含义

无上导师佛陀宝，无上拯救正法宝，
无上引导僧伽宝，归处三宝我供养。

这里补充讲解一下供养偈的含义。我们每次受用饮食之前，都要感念三宝恩德，作献新供养。供养时，要念诵这一颂供养偈。这一颂的大意是：我的导师是佛世尊；我走向解脱和一切种智果地的道，是佛的教证二法；我走向解脱和一切种智果地的道友，是随佛法修行的文殊菩萨等圣者僧，按

照这样忆念三宝的恩德，在念恩的状态中献供。

下面逐句解释这一颂的含义：

无上导师佛陀宝

“无上导师”指这一期佛教的教主释迦如来。实际上，释迦佛是法身位普贤如来、受用身位金刚持如来、化身位众生怙主释迦如来这三身无别的体性，他的恩德无上无等无伦。

从因缘方面衡量，这一期所有显密佛教的总根源就是释迦如来。《悲华经》里记载，早在恒河沙数劫前，本师因地做宝海梵志时发了大菩提心，建立了如白莲花般的五百悲愿，发誓摄受娑婆世界极黑暗时期的无量众生，我们就包括在里面。这是一个极其浊恶的世界，里面的众生无不堪忍贪欲秉性、嗔恚秉性、愚痴秉性，特别刚强难化，中毒极深，达到了麻木的程度，所以称为娑婆世界（娑婆是堪忍的意思）。

正因为释迦佛因地时发愿摄受我们这些无药可救的人，发愿后经过无数劫积累福慧资粮，到功德圆满的时候，才在这个娑婆世界五浊恶世示现成佛，由此我们就生在这位佛陀门下了，这是极为难得的事。释迦佛按照本愿，为我们三次转动正法轮，从三归五戒开始逐渐教化、逐渐调伏，通过四谛法轮、无相法轮、如来藏法轮等引向大乘了义之道。从密

教体系来说，他以另外的形象开演了大教，正如《莲花佛王七品大祈祷经》所说：在这个世间，旷劫当中只有三尊佛广演密教，其中有在这个时期释迦佛的教法里广大开演密咒金刚乘的大教，所以他是我们无上的导师。

像这样，要忆念显密全体佛教的大根源释迦佛，至诚口念“无上导师佛陀宝”。每次吃饭时不忘佛陀恩，首先供佛，作一份献新供养。

无上拯救正法宝

所谓的正法，就是无上导师释迦佛为我们开演的八万四千法蕴，归纳为十二分教，再归纳为三藏大教。它包括教法和证法两个部分，教法如地图，证法如道路和目的地。

我们是依靠本师教法的指示，才如盲人开眼般知道怎么修道，怎么来获得相应的果位，也就是知道怎么依靠能诠文三藏教法的指示，来获得所诠义增上三学的证法功德。“增上”，是相比外道而言，外道也有种种戒律、种种禅定的修法等，但修学那样的道并不能获得解脱和一切种智，只有依靠佛陀证法的增上三学，才能得到解脱和一切种智，所以正法对我们有无上拯救的恩德。

具体来说，正法把我们从恶趣拯救到善趣，从善趣拯救到解脱，从小乘住寂灭边的解脱拯救到大乘不住有寂二边的大解脱，也就是拯救到无住大涅槃一切种智佛地。要像这样忆念正法宝无上拯救的恩德。

佛陀的显密正法归纳为三藏和三学，依照三乘来说：小乘中律藏、经藏、论藏是三藏，它们所诠说的教义是戒学、定学和慧学。菩萨乘中，宣说菩萨戒根本堕详细差别的教是律藏，它所诠说的是戒学；宣说所有三摩地门的一切经是经藏，修行它的教义暇满难得等属于定学；十六空性或二十空性的所有能诠是论藏，它的一切所诠是慧学。密乘中，密咒金刚乘誓言处的所有能诠是律藏，它的教义属于戒学；共同生起次第、圆满次第的能诠是经藏，它的教义是定学；大圆满的一切能诠是论藏，它的教义是慧学。

所有这些三乘的三藏教法和三学证法就是正法的内容，对于我们有作无上拯救的恩德，随念正法的大恩，以至诚心念诵“无上拯救正法宝”。每次吃饭时不忘正法恩，以信心和恭敬心向法献上供养，表达自己的诚意。

无上引导僧伽宝

无上导师圣教宝教法证法的住持者唯一是僧伽。世间所有的天、魔、梵等众生都不能住持圣教，只有圣僧才能住持圣教。住持圣教的规则就是由讲修二门住持教法，由修证二门住持证法，只有登地菩萨圣者僧才有开演和修证如来圣教的妙道，因此，他们才是我们走解脱和成佛路的引导者、带路人。

所谓的“引导者”，就是自己得到解脱，再把自己得解

脱的妙道开示给别人，受教者得到解脱，又再开示给别人，这样不断地引领，带着众生走解脱和成佛的路，所以是引导者。世间的外道自己没有受持如来大教教证二法的功德，连解脱道的入口都不知道，哪里能引导我们走解脱和成佛的路呢？只能带着我们走险恶路、邪恶路。这么思惟就很清楚，真正带我们走解脱和成佛路的是僧伽，随念僧伽的大恩，至诚念诵“无上引导僧伽宝”。每次吃饭不忘僧宝恩，首先供僧，然后享用。

归处三宝我供养

三宝是世间最稀有、最殊胜的宝。黄金、白银、摩尼宝等算不上稀有，比如摩尼宝，大福德之人也会得到，但三宝却是极其难遇的。这完全来自本师释迦佛的大恩德，他在旷劫以前开始发愿、修行、积功累德，经过恒河沙数劫的精进修行，才在我们心前呈现出尊贵三宝的相，所以他极其稀有。世间的摩尼宝等，只能如意出生今生的衣食资具，利益不到来世，不能遣除内心方面的一切怖畏和苦，不能赐予种种利益和安乐，三宝却能遣除今生来世的一切怖畏和苦，给予今生来世的一切利益安乐，所以是最殊胜的宝。

了解三宝无上殊胜的性质后，我们应当把三宝奉为无上的归依处，每次吃饭时不忘三宝恩，首先诚心诚意地以献新供养三宝。

辛三、大福德相

正如所谓“努力勤作如山王，不如积福火星许”，应该积福。积福的境是僧伽，就像噶举派所说的“佛有牙齿，法有牙齿，僧有牙齿”，供养三宝就获得福德，因此向佛、向法献供就获得福德，然而不能得到享用的福德，供养僧得到供养和受用的双重福德。

世人追求人生的安乐，他的勤奋努力能做到像须弥山王那么大，然而却不如积累像火星那么小的福德，因为这一点福德才是真正的安乐之因，因此应当致力于积集福德。换个时间上的表达就是，哪怕很勤奋地忙上百年三万六千日，也不如积一分钟的福德更殊胜。因为前面无数时间做的都是非福，结果只是零或负数，后面才是真正有价值的，无数个世间做法不如一点积功累德，所以应当致力于积功累德。

那么，应当在什么田地里播种呢？就看哪个田地产量高。在一切的福田中，当然三宝福田是最好的，其中又要多种僧伽福田。就像噶举派大德所说的“佛有牙齿，法有牙齿，僧有牙齿”，意思是向三宝献供，在法界的缘起上，这边一献，三宝就必然纳受而出现福德。所谓“有牙齿”都是法界中真实的存在，就有一切佛菩萨相续中的道谛和灭谛的证法，就有圣僧凡僧，所以有献有受就产生福德了。

进一步比较而言，当前佛已经涅槃了，不在现场，不是化现的释迦如来等等，这样的话，供佛、供法只是一重福德；

而供僧则有两重福德，也就是有供养的福德和僧众受用的福德。比如供斋，僧众享用饮食后身体出现力量等，有这份受用的福德；或者，冬天供养僧众衣服，僧众受用后得到身体的温暖，而出现了大福德。这样比较来看，供僧会得到供养和受用的双重福德，因此要多供养僧伽福田。

特别是供养上师，这是供养第四宝的缘故，能获得无量福德。

特别是供养三宝总集的上师，他是第四宝的缘故，将获得无量不可思议的福德。

上师是三宝的总集、一切诸佛的总集，也是一切曼荼罗的总集，而且直接出现在自己面前指示诸佛法身的本来义，因缘最切近，发生的作用力最直接、最强大，所以供养上师超过供养诸佛，会得到极高量级的福德。如《密意集》所说，在一千劫中对一千尊佛作供养的福德，不及仅仅对于上师一毛孔涂一滴旃檀油作供养福德的千分之一。

丁四、归依利益 分二：一、暂时利益；二、究竟利益 戊一、暂时利益

第四、归依的利益，分为暂时的利益和究竟的利益两种。首先，今生当中救离病难、鬼难、国王的惩治、饥荒的怖畏等八大怖畏或十六大怖畏，得到增上生和决定胜的一切安乐，这是归依暂时的利益。

归依的利益分为两个方面：暂时的利益和究竟的利益。

其中暂时的利益又有两个方面：一、现世利益；二、修道利益。

一、现世利益

指归依三宝以后，现世当中可以免除三种难和各种怖畏，所谓能救脱病难、鬼难和王难。也就是，依靠三宝的护佑，可以脱离病障的苦难或者各种鬼魔的苦难，以及各种政治惩罚等的危难。再者，可以远离各种天灾人祸、饥馑怖畏、战争怖畏等等。

二、修道利益

按照三士道而言，由于心已经转为以后世为重、解脱为重、成佛为重，这样就趣入到修道士的行列中，心中想寻求修道的利益，而由归依三宝就出现了主因和助缘两个方面的转变，从而实现增上生人天和决定胜解脱的无量利益。从自身角度来说，由归依而实际趣入了离苦得乐的正道，包括人天善道、解脱正道、成佛正道，这是修积离苦得乐的正因；从助缘方面，由祈请三宝加持而得到三宝的威神加被，这样主因和助缘和合起来，就会实现世出世间的一切利益。

戊二、究竟利益

归依究竟的利益，由归依佛获得佛位的果，由归依法能够次第三转法轮，由归依僧，导师调伏眷属调伏，导师寂静眷属寂静，导师近寂静眷属近寂静，这样的声闻僧眷属和菩

萨僧眷属聚会一处。

以归依三宝的因缘，最终自己成菩提时，将在世间显示圆满三宝的相。也就是由归依佛，以佛为师，随学佛，最终自己将证得佛的果位；由归依法，以法为道，今生实践了整个菩提道，最终自己能为众生演说解脱成佛的法轮，初转四谛法轮说染净二重缘起，中转无相法轮说一切法空，末转了义法轮说如来藏等等；由归依僧作为友伴，最终成佛时将出现声闻僧和菩萨僧的眷属大集会。这里“导师调伏眷属调伏”等三句，依次是具足戒功德、定功德和慧功德，这样成就三学功德的大小乘僧众聚会一处，就是由归依僧所感得的。

思考题

1. 感受苦果时应如何如理思惟是三宝悲心的加持？
2. 为何说生起三毒烦恼是三宝悲心的加持？
3. 当出现信心等乐因时，应如何修持随喜并知恩？为什么这些善念的生起是三宝加持的结果？应如何使这些善念辗转增上？
4. （1）安乐的根源是什么？感受安乐时应如何做？
（2）为何积福很重要？应供养何种福田？
5. 归依三宝暂时和究竟有哪些利益？