

（二、修行应学）

三种修行应学者。谓于佛像若塑若画，随好随丑，不应讥毁，置尘险处及押当等，不敬轻毁，皆当断除。应当执为是可敬田，犹如大师。《亲友书》云：“随工巧拙木造等，智者应供善逝像。”

三种修行应学，首先在归依佛宝以后要做的学处，就是要明白佛像是佛的代表，无论是塑像、画像，或者在技艺、品质方面等有好丑的差别，都不应当讥毁。也不应放在有灰尘或者险恶不安稳的地方。或者以佛像作为买卖品来押当等，这样不敬轻毁的心和行为都要断除。应当把佛像执为恭敬田，如同对待大师一样。《亲友书》上说：随着工艺的巧拙，无论是木造、泥塑的佛像都应当供养。

《分辨阿笈摩》说：劫毗罗摩纳婆，由于学、无学僧众，说十八种异类恶语，谓云：“汝等象头，岂能了知是法、非法。”等，感有十八异类头形摩羯陀鱼，自迦叶大师时乃至释迦法王，住旁生中。《杂事》中说：“拘留孙大师般涅槃后，端妙大王令建大塔，有一工人曾经二次作是讥云：‘今令树其如是大塔，不知何日乃得完竣？’后善成已，深生忧悔，将其工价造一金铃，挂于塔上，其后感生容颜丑恶、身形矮小、声音和美，名曰善和。”故于佛像不应说言：此如此类。于他所造诸佛像等，若因善妙，若量广大，不应讥毁及遮止等。

这是透过两个公案说明对佛像不能说讥毁语或者生遮止心等等。这都是世俗缘起上有很大的关系，起什么心就召感什么果报，而佛像是佛的代表，归依后对它绝对要恭敬。

在《分辨阿笈摩》里面说：从前有个劫毗罗摩纳婆，他由于对有学无学的僧众讲了十八种不同类的恶语。因为他的母亲教他在辩不过的时候就这样辱骂僧众。他当时在辩论快输的时候就说：你们这些象头怎么知道是法非法，你们这些驴头怎么知道是法非法等等。以辱骂僧众是象头、驴

头、牛头、马头、蛇头等，结果他堕落为一条摩竭陀鱼，长了十八个异类的头，从迦叶佛起一直到释迦佛之间都住在旁生里无法脱出。可见缘僧众说讥毁语就会受这样的果报。以此类推，如果对着佛像起讥毁语，说佛像如何如何，将来就会感很深的果报，因此应当住在清净观里，敬之如佛。

另外，在拘留孙大师般涅槃以后，端妙大王叫人兴建大塔。有个工人曾经两次这样讥讽说：“叫我们建这样大的塔，不知道什么时候才能竣工？”后来塔终于完成了，他看到那么巍峨壮观，心里生了忧悔之心，他想：我对于佛塔起了这样的遮止心，将来不得了，会感很大的果报。他为了酬补，就用自己的工钱造了一个金铃挂在塔上。后来的确由于他遮止建塔的恶因，感到他的容颜非常丑陋，身形矮小；由于他供养佛塔一个铃铛，让人听到很清脆的铃声的缘故，后来他的声音十分地和美，名叫善和。

可见因果丝毫不爽，对殊胜、尊贵对境的佛塔，起一些恶心就得到相应的恶果，起了一些善心、做了善行，就感得相应的庄严。因此不要以为这只是一个泥塑的、金属的佛像，或者布绢、笔墨绘写的佛像，就心里作讥毁，那将来会感召很严重的果报。相反，我们视它为真佛，对它做恭敬承事等等，将来也会感得殊胜的相好，如果我们口里作赞叹也会得到极妙的声音。所以一切都是在于心，懂得缘起的人应当修行善妙的行为。

大瑜伽师奉曼殊像于觉沃前，请观视云：“此善丑何似？若善妙者，可将绒巴迦格瓦所供之四钱金授予购取。”觉沃答云：“至尊妙音之身无所不善，师工中等。”说已置顶，于一切像悉如是行。

当年大瑜伽师在觉沃前奉上一尊文殊菩萨像，请阿底峡尊者看：“这个好丑如何？如果善妙的话，可以用绒巴迦格瓦供养的四钱金子去购取。”觉沃回答说：“至尊文殊菩萨的身相无所不善，做工是中等。”在尊者面前，任何圣像都视为

是真实的圣尊。然后他将像置于头顶，对于一切像都是这样行持。

总而言之，应当视一切佛像为佛宝，一心地致力恭敬，这就是我们的所学之处。

虽于正法四句以上应离不敬，又应断除一切不敬，谓抵押经卷，贸为货物，置秃土地灰尘险处，鞋袜并持及跨越等。应起恭敬，等如法宝。

归依法宝后应行的学处，就是对正法下至四句以上应当远离不敬，而且要远离各种不敬的行为，比如抵押经卷，把经书当做货物，或者把经书放在秃土地上、有灰尘的地方、危险的地方，或者经书和鞋袜一起拿着，以及跨越等。应当起恭敬心，把经书视为真实的法宝。

传说懂哦瓦善知识，凡见有持经典来者，合掌起立，后不能起，殷勤合掌。

传说懂哦瓦善知识见到有人持着经典来，他就合掌起立。他的这样的敬重法宝，因为是自己的归依处。后来他身体不好，不能站起，就殷勤合掌，如是地持恭敬之心。

又说觉沃至哦日时，有一咒师不从闻法。大依怙尊见一记录以齿污秽沾其经书，深生不忍，说云：“可愆，不可不可。”咒师生信，遂从闻法。

又有说到阿底峡尊者到了阿里地区时，有一位咒师不随从尊者闻法。一次大依怙尊见到有个记录员把牙垢沾在经书上，生起了很深的忍之心，说：“可怜可怜，不可以不可以。”见到这个情形，咒师对尊者生起了信心，遂跟随闻法。

霞惹嚩亦云：“我等于法任何玩耍，无所不作，然不敬法及法师者是坏慧因，现在愚蒙如此已足，莫更作集愚痴之因，若愚过此，更有何能？”

霞惹嚩也说：“我们对于法的玩耍无所不作，但不敬法和法师是损坏智慧的因，现在这么愚蒙已经够了，不要再造愚

痴的因，如果比现在还愚痴，那能做什么呢？”

若于僧伽或出家众持沙门相，及于其相，不骂不毁，又一切种不应分党、视如怨敌，云：“汝等，我等。”应当敬重，犹如僧宝。

再者对于僧伽或者出家众持沙门相者，以及这个沙门相，或者三世佛的清静幢相，不毁辱谩骂。而且在一切情况下对僧众不应当分成党类，视同怨敌说“你们，我们”，不应制造矛盾或者挑拨是非等等。应当对一切持沙门相和沙门相都如同僧宝那样敬重。

《劝发增上意乐会》云：“希乐功德住林藪，不应观察他过失，不应起心作是念：我是超胜、我第一。此骄是诸放逸本，永不应轻劣苾刍，一劫不能得解脱，此是此教正次第。”

《劝发增上意乐会》里说到：我们是希求、好乐功德而住在森林中的，所以要好好修心，不应观察他人的过失。不应当起心这样想：我是超胜、我第一。这种骄慢是放逸的根本，永远不应当轻视劣比丘，以轻视比丘或者对僧起轻慢的过失，会在一劫中得不到解脱，这是如来圣教的真实次第。

敦巴仁波切与大瑜伽师见碎黄布在行路中，皆不轻越，抖置净处。如是行持，应随修学。

有一次敦巴仁波切和大瑜伽师走路的时候，在路途中见到有一块碎黄布，因为这是僧的形相，也是三世佛的清静相，这两位大德很敬重，他们没有以轻慢心越过，而是把这块碎黄布抖一抖，放在一个干净处。像这样的行持，我们应当随学。

自能如何恭敬三宝，则诸众生亦能如是恭敬自故，如《三摩地王经》云：“作集如何业，当得如是果。”

我们自己能如何恭敬三宝，其他众生见到后也会恭敬我们的缘故，应当努力做恭敬三宝的行为。就像《三摩地王经》说：你造什么业就会得什么果，你恭敬三宝就得到别人

的恭敬。因此要得恭敬，就一定要在三宝前修敬重。

以下讲应行学处共学的方面，包括随念三宝的功德和差别数数归依，随念三宝的恩德而恒勤供养，以大悲把众生安置在归依中，舍弃其它的世间方便，由了知三宝的胜利而在每天昼三时夜三时中勤修归依，乃至失命也应当不舍三宝。这是对于佛法僧三宝共同的学处。

（二、共学）

共学分六：初者，随念三宝功德、差别，数数归依者，谓数思惟如前所说，内外差别及三宝中互相差别并其功德。

随念三宝功德而数数归依就是按照上面所说，数数地思维内外道在大师、教法、徒众上的差别，以及三宝自身在相、业用、信解、修行、随念、生福等方面的差别，以及三宝的各种功德，这样来修归依。

所以前面是基础，首先要把前面的内容做到很熟悉，对前面的这些知差别、知功德等要非常熟悉，之后就能在心里随念。以随念功德、差别的心能够数数地归依。随念功德会起信心，随念差别会有如理了知的智慧，能够非常相应地做各个门类的归依。

第二，随念大恩恒勤供养，嚼噉之先亦当供养者，如《三摩地王经》云：“由佛福德获饮食，愚夫不知报佛恩。”此是以获饮食为喻，随自所有一切乐善，悉应了知是三宝恩，由报恩德意乐供养。

随念三宝的大恩恒时勤作供养，下至在饮食之前也应当供养。这就是要求已经成为三宝弟子的人，应该时时地念恩和供养。就像既然是父母所生，那当然事事都不能忘记供养。如《三摩地王经》所说：由佛的福德我得到这份饮食，愚夫却以为是自己的福德而不报佛恩。这是以得到饮食作为例子，其实自己所拥有的一切安乐、善根，都要了解是三宝的恩德，由报恩的意乐来供养，这就是总的原则。

譬如我得了一件好衣服，要想到这是三宝恩德所致，所以我不应自己先享用，而应当以报恩的意乐先供献在三宝前。或者我得了一个很好的电子产品，手机、电脑等，也要想到这是三宝的恩德所致。得到了房屋、小车，也应当想是三宝的恩德所致。下至我今天身心愉悦，得到和风、暖阳、美景等受用，都要想到是三宝的恩德。没有三宝我不会行善，也就得不到安乐，是三宝的教导、护持、救护我才得到了这份受用，也因此知恩念恩，以报恩意乐向三宝供献。就要这样养成贤善之心。好比一个孝子，他得到什么都想到这是母亲的恩德。如果没有母亲，就没有我这一切，所以得到好食供母亲、好衣供母亲、好房子供母亲、好鲜花供母亲。总而言之，一切都供母亲，这是由于他的报恩之心自然发起的善心，我们应如是学。

此中复二，谓供养事及供养意乐。

以下对于供养作广泛的叙述。这是我们修学的很大的课题，要贯彻在日常生活的一言一行各个方面，让供养三宝成为我们日常一贯的行持。为此我们需要了解供养的事物有哪些，以及以何种意乐来供养，了解这两个方面以后我们就会善巧供养了。

首先供养事包括十种，宣说如下：

初中有十：供养身者，谓亲供养真佛色身。供养塔者，谓供为佛所建塔等。

供养身是指在佛住世时亲自供养佛的色身，譬如为佛供养饮食、卧具、汤药、舍宅等。供养塔就是供养为佛修建的塔等。

现前供养者，谓前二事，现自根前而设供养。

就是指前面说的佛像和佛塔现在自己根前而供养。

不现前供养者，谓佛、佛塔非现在前，普为一切佛、佛塔故而设供养。又若于佛般涅槃后，为供佛故造像及塔，若一数等，亦非现供。

不现前供养就是佛和佛塔不现在面前，但心里作意普为一切佛和佛塔我作供养，这就叫不现前供养，可以作意而供。如果是在佛涅槃以后，为了供佛的缘故，造立佛像、佛塔，一种多种，也是非现前供养。

若供此二随一之时，作如是念而供养者，谓此一法性即是一切法性，是故现前供养此二，亦即供养其余三世一切诸佛，及供十方无边佛塔，此是俱供现不现前。

所谓俱供现不现前，就是作现前供养或者不现前供养时，心里这样想而供养，这一个法的法性也就是一切法的法性，所以我现前供养佛和佛塔也就是在供养其他的三世一切佛以及十方无边的佛塔，这就是俱供现不现前。也就是在供养现前的佛和佛塔的时候，由于作意一法的法性是一切法的法性故，呈供一切的佛和一切的佛塔，包括在根前现的、不现的全部都作了供养。

论说初者获广大福，第二较前获大大福，第三较前获最大福。故于一佛或佛像等修供养时，应忆法性无所差别，先当遣意供养一切，极为切要。

《瑜伽师地论》里说，现前供得广大福，非现前供比前面得到更大的福，俱供现不现前得到最大的福。因此我们要取上者而行持，也就是面对一佛或者一尊佛像等修供养的时候，我们应当忆念一法的法性就是一切法的法性，法性是无二的，应当首先发起心意供养一切。

譬如面前有一尊释迦佛像，然后作意这一法的法性就是一切法的法性，现在我遍供十方三世一切佛。或者到了某个白塔前，我对它敬献一朵鲜花，这样做供养的时候，不只是局限于供这一座塔，应当缘想此塔的法性就是一切塔的法性，因此要遍供一切塔。

总而言之，在供一物时起遍供一切的心，这是至关切要。

自作供养者，谓非由于懈怠、懒惰、放逸增上而令他

作，惟自手作。教他供养者，谓念自己略有少物，然诸有情贫苦薄福无力供养，若教此供，当获安乐。由悲愍心，惟教他供。又亦劝他共供养者，谓自他俱共同供养。

这里说到自供、教他供和自他同供三种供养方式。

自供就是自己主动地供养，不是由于懈怠、懒惰、放逸增上指使别人去供，唯一是自己亲手来作供养，这叫自作供养。

教他供养，是以悲心想到我自己有一点东西，但是其他有情很穷苦，福薄，没有财力供养，如果我叫他供养，让他得安乐。这样以悲愍心为因教导他人供养，这叫教他供。

又有劝别人和自己一起来作供养，就是想要陈设供养时，不是只为自己一人着想，还想到我的父母、妻儿、亲友、仆人、下属或者举国人民，一切的内道的同梵行者、外道众等，有一种共作供养的心，想到你们跟我一起来作供养多么好啊！这就是以自己的力量摄持别人一起来行供养，这叫做自他同供。

此三福果，大小如前。

如同前面所说，自供养得到广大福，教他供得到大大福，自他同共得到最大福。

总而言之，我们的心越广大越好，越有利他心越好。前者当然是大福德，但如果把自己放下，更多地考虑到众生，让他们去行供养，由于有悲心的缘故，福德就更大。如果想到要以我的力量带动大家一起来行供，那就福德最大。

财敬供养者，谓供种种衣服、饮食、卧具、坐具、病缘医药、供身什物，薰香、末香、涂香、华鬘、伎乐及诸灯烛，敬问礼拜，奉迎合掌，唱种种赞，五支遍礼，右旋围绕。

财敬供养包括两方面，财供养和恭敬供养。财供养就是以财物为供养，恭敬供养以各种身语意恭敬的行为来作供养。这实际是外内的两供，外供是指财供，就是在三宝前供

养各种饮食、衣服、卧具、坐具、治病的医药等资身的日用品，或者供养熏香、末香、涂香、花鬘、音乐、烛光、灯光等等。内供就是在三宝前恭敬地后问、礼拜、迎接、合掌、唱诵赞文，五体投地地顶礼，右旋围绕。

又供田等无尽奉施，又供摩尼、耳环、臂钏诸庄严具，下至供养诸小鸣铃，散诸珍奇，缠宝缕线，供养诸佛或佛塔庙。

财供又有这样的做法，比如供养三宝田地等的无尽奉施，因为田地等可以源源不断地出生资具。或者供养摩尼宝、耳环、臂钏等庄严具，下至供养各种的小鸣铃，散很多金银钱币等的奇珍，在宝物上缠绕彩线，供养佛和佛的塔庙。

广大供养者，谓以如是利养、恭敬常时供养。此复有七，谓所供物众多、微妙、现非现前、自作教他、至心欢喜猛利胜解而为供养，复将此善回向无上正等菩提。

广大供养就是以如是的利养、恭敬常时供养三宝。所谓的广大有七点，一是所供物非常众多、微妙、现前与非现前、自作以及教他作、至心欢喜猛利胜解而作供养，而且把善回向无上正等菩提。

我们供养的心要推到极其广大，它表现在供物、供境、供的行为、供的意乐、供的回向等等。总而言之，不能缩小心量，我们供的时候尽量陈设很丰盛的供品，而且要选择特别妙好、殊胜的物资来呈供。而且供的时候，心量特别地宽广，不但是现前的东西，以及以心缘想不现前的所有供品都供献三宝。心还要特别广大，不仅自己亲自去摆设供养，而且教导他人去作供养。在供养的时候至心欢喜，用猛利的胜解来作供养。供养之后所得的善根一致回向无上正等菩提。这样使得心胸极其宽广，达到周遍法界，无所不供，达到至诚的心来供献三宝，达到把一点一滴的善根全部都回向无上正等菩提，不求低劣的果报。

非染污供养者，谓不由轻蔑、放逸、懈怠而教他供，自手供养，殷重供养，不散漫心而设供养，不以贪等杂染供养，不于信佛国王等所为得利敬而为供养，以随顺物而设供养。

非染污供养的行相就是从遮止身心、供物、等起等的染污方面而说的。这里是在教导不要由轻蔑、放逸、懈怠的心指使别人，要自己以手亲自供养，而且是以非常殷重的心来作供养，不是散漫的心而设供养。还要没有贪著名利等的杂染心而供养，也不是在信佛的国王等具权势者面前、为了得到利养恭敬而设供养，而且是用随顺物或者非常合适的供物来作供养，这就叫远离染污的供养。

在修供养时，我们要检查自己的心，有的时候自己用轻蔑、放逸、懈怠的态度教别人去供一下，没有发起虔诚、恭敬的供养之心。或者供养的时候心很薄，不是以殷重的心来供养，漫不经心的，用很轻浮、不恭敬的态度来供，这都是染污。或者有的时候是想贪取到恭敬，让别人看了好看，显示自我的功德，为了摆排场等等来设供养，这就是有贪染。或者为了表示我胜过对方来设供养，这是有竞争心。或者想我供的很好，有一种洋洋得意的态度，这是骄傲心等等，染著这些烦恼来设供养都是不清净的。

要像西藏传说的奔公甲的一把灰那样，他正在供养时想“今天有某某大人物要来”，忽然之间他意识到这是为了求名利而做，之后他撒了一把灰在供台上，所以被赞为是最好的供养，因为他的心不染著这些求名利的垢染。并不是在很多大人物面前、信佛的国王、大的富豪、官员面前，为了得到他们的赏识而获得地位、尊重、权势等，以一种谄媚的态度来设供养。

随顺物者，谓诸净物远离不净——雌黄所涂、酥所灌洗、局咽罗薰、遏迦花等及诸所余非清净物。

供物要特别地合适，也就是以随顺物供养，指的是很清

净的物品，远离了不净。譬如雌黄所涂、酥油灌洗等，或者有毒的花和其它不清净的物品等等，这些不能献给三宝。

又若如是财物供养，自无所集，无从他求，应于一切世界之中，所有如来诸供养具，以欢喜俱及于广大胜解俱心，周遍思惟一切随喜。少用功力而修无量广大供养，摄集菩提广大资粮，恒常于此以真善心起欢喜心，当勤修学。

假使在作财物供养上，自己没积到财富，也没办法从别人那里求取，那就应当作意幻供养。也就是对于一切世界之中，所有的能供献如来的物品，以伴随着欢喜和广大胜解的心情，周遍地思维，一切皆作随喜。这样稍微用一点功力，就能修无量广大的供养，摄集菩提广大的资粮，所以恒常对于这样一种以意供养、以真实的善心来起欢喜，精勤地修学。

比如说我想到整个三千大千世界里，包括整个地球以及四大部洲，再扩展到一千、百千乃至十亿个世界里，所有美妙的供物都呈献给如来，对此特别生随喜，以及十方无边世界里所有美妙的供养具，也都一起供养如来。意思是特别有供佛的意乐，就像一个小孩欢欢喜喜地把一朵鲜花献在佛前，他对供养有一种特别好乐、踊跃的心。因此，关键是这个心力，要把它扩展到无量。这样以一个真实的善心，特别欢喜地去供献给如来，就能少用功力，积累到无边的资粮，所以我们要精勤地修学。

又如《宝云经》及《建立三三昧耶经》所说：无主摄持诸华果树及珍宝等，亦当供养。

在《宝云经》和《建立三三昧耶经》里讲：如果是无主摄持的鲜花、果实、树林、珍宝等等，也要拿来供养。

总而言之，供养是很善的心，对于诸佛三宝有时时兴供养的心，就像孝子对母亲常常有供养的心一样，要让供养遍及到我们尽未来际的一切生活当中。

正行供养者，谓于下至拘牛乳顷，精勤修习四无量心、四种法集、随念三宝、波罗蜜多，及能胜解甚深空性无分别住，于净尸罗起防护心，于菩提分、六度四摄精勤修学。

最后一个叫正行供养，也叫法供养。在《普贤行愿品》里讲，一切供养中以法供养为最，与财供养相比较，后者于前者百分不及一、千分不及一乃至于优婆波尼沙陀分亦不及一。差距相当悬殊，所以最好的供养是法供养。因此，我们在下至挤牛奶的功夫里也要精勤修习四无量心、四法印，随念三宝的功德和恩德，心里一直缘念着三宝，修持波罗蜜多，以及能够胜解甚深的空性无分别而住，对于清净的尸罗起防护心，对于菩提分、六度四摄精勤地修学。

总而言之，所谓的正行供养就是我们要在下至很短的时间里，譬如等车、坐车或者吃饭、走路的时间里都要安住在法行当中。既然是一个法行者，就应当时时以法为务，住于法，行于法，精修于法，这就是我们唯一的工作。这样会成就非常殊胜的正行供养，三宝都会非常欢喜地纳受。

若能由此十种供养供养三宝，应知是名圆满供养。

假使我们能做到这十种供养事，心里能够在方方面面作广大、周遍、圆满的供养，那就叫圆满供养。

接着要了解供养时的意乐：

由如是等兴供养时，有六意乐，能于三宝随一之所少分思惟，而生无量广大果利。一者无上大功德田，二者无上有大恩德，三者一切有情中尊，四者犹如邬昙妙华极难值遇，五者三千大千世界独一无二出现，六者一切世出世间圆满根本，作是思惟而设供养。此等是如《菩萨地》说而正摘录。

在我们兴起供养的时候，要修六种意乐，对三宝中任何一者能少分地如是思维，就会生起无量广大的利益。

一、无上的大功德田，也就是我们心里随念三宝的功德

就能够出生无量的广大功德，所以三宝是无上大功德田。这样我们心里就会很好地兴起供养。比如缘念佛宝是无上大功德田，对他兴供能发生无量的功德，因此会殷重地对佛宝做供养。对法宝也如是思维，它是无上的大功德田，稍做供养就能够出生无量的福利，这样在缘念功德的同时对法宝兴供养。

二、无上有大恩德的增上意乐：心里这样想，三宝有无上的恩德，为我开了解脱和成佛的道路，让我得到一切现前和究竟的义利。总而言之，我身上，下至一点一滴的安乐都来源于三宝，因此怀着“三宝对我有无上恩德”的心，殷重地对三宝呈献供养，来表示自己的感恩之情。这个心推动得越强越好，当它达到增上意乐的时候就不可能不供养三宝，就像孝子思念母亲的恩德，他会自然的对母亲作供养。

三，一切有情中尊的增上意乐，是要忆念如来是一切有情中最殊胜、最尊贵的，他具有无上的功德，远离一切过失，因此我自然要对他兴起供养。

四，犹如优昙妙花极难值遇的增上意乐：要想到，三宝兴世极难遇到，就像世间万年一开的昙花那样。在《涅槃经》里讲，昙花不是随处可出生的，只有在无热恼海的北方山上有昙花园。昙花也不是随时出生的，只有佛出兴于世的时候，昙花才出生，佛转妙法轮时昙花才盛开，佛现涅槃时，昙花就枯萎。所以如来是很难值遇的，如来所说的法教更难值遇，由此随佛法而行的僧宝也是很难值遇的。要像这样知道，三宝出现在世上，是一切祥瑞的根本，能给无量众生带来极其殊胜的利益，而这也只有在众生的福德、善根增盛到很圆满的地步时，才能感得三宝现前。

譬如我们这个世界人寿百岁的时候，由众生的福德力所感，有佛从兜率天宫降生母胎，来到这个世间示现化身。在这里经过苦行、求道，终于现前正等菩提，从此才为人天宣说正法，法教的光明才显现在世间，给无量的众生指引道路。所以三宝出现在世间是非常难的，在此前和此后都没有

佛法，众生陷在极漫长的黑夜里。非常难以值遇的三宝，今天终于如昙花开放，我们遇到了三宝，遇到了一切利乐之源，由此就会非常珍惜这个机缘，我一定要对三宝呈献供养，立誓永生永世做一个三宝弟子。唯一以佛为师，以佛的法教为道路，以随法修行的僧伽为伴侣，这样坚定地立誓，而且以感恩的心向三宝敬献供养。

一切世出世间圆满根本增上意乐，是要想到，三宝是一切世间和出世间圆满功德的依处，无论是人天善趣的各种五欲乐、禅定乐等的圆满，还是出世间的声闻、缘觉、佛果三种菩提，都是由三宝的恩德而出生的，由三宝的力量加持而兴起的，所以三宝是一切圆满的根本。这样想后，要对利乐之源的三宝兴起供养。

这样心里思维后再设供养，不要一种无心的状态来作供养，那样就等于是做一个简单的行为，就好像宾馆里的服务生一样，那就没有了内涵，关键是内心。就像《贤愚经》里老母供灯的譬喻那样，由于她有非常诚挚、恭敬的心，又有极深的信解，所以她供的一盏灯能够照亮整个世界，又以此功德得到了佛的授记。所以，最关键的是内心，要有很大的信心、恭敬作为内在的发动点，之后身心就处在非常殷重的状态中，如同三宝就在面前一样，以感恩念德的心来作供养。总的来说，应当如是地修持供养的意乐。

恒常时中，于如是等随应而行，若遇佳节及大时会，当随力能修妙供养。

这有通常和特别两种。在平常的时日里，就按照这样随力去做。也就是在了解了供养事、供养意乐等的学处后，平常就按照这样来修习。“特别”是指遇到佳节或者大的时日法会，应当随力地修微妙供养。在这些佳节时日有很大的意义，能够使供养的功德成倍地增长，因此特别注意多作供养。

复次恒须受饮食故，尔时若能首先供养无间缺者，少用功力而能圆满众多资粮，故随受用净水以上，应以先首

至心供养。

之后要把供养结合在日常的饮食里，因为我们每天都要饮食，以一天三餐计，百年三万六千日，合计就将近十万次供养。如果能够在每一次饮食之前供养三宝，而不间断，那的确少用一点功力就能够圆满众多资粮。所以在我们哪怕是受用清净的水以上都应当首先至心供养三宝。譬如在喝一杯茶之前首先供养三宝，受用糖果、糕点、水果等时也首先向三宝兴供。诸如此类，养成供养的好习性，那会使我们受益无穷。

此复非以糕之瘀处、菜叶黄处，是须择其妙者而供；又供茶时，现一切人如洒扬尘惟弹少许，不成供养。是霞惹瓦语录中出。

供养要有很好的心，不能以糕点的腐烂之处，或者菜叶的黄处来作供养，应当是以特别好的物品来设供养。就像我们不会用一个烂苹果或者一些品质很差的东西去供养父母，为了表达心意，一定要尽自己的财力供养很好的东西。

再者供茶的时候，现在的人就像洒水扬尘那样，只弹少许，这样漫不经心地做一下不成供养，心不殷重的缘故。比如一个人要礼敬尊长，但他连腰都不肯弯，稍稍地合一下十，这就是他的心里有慢心障碍。真正有大恭敬者会表现得非常谦恭，有一种恭敬的态度。以此类推，我们在做供养的时候，要尽心尽力。霞惹瓦尊者看到有的人漫不经心地弹两下就以为在做供养，特意说明，他的心不尊重的缘故不成供养。

思维心中的法道

1、共学的第一条学处是什么？请思维学人应该如何具体守护这条学处。

2、思维三宝弟子为什么要“随念大恩恒勤供养”？逐一思维十种供养事和六种供养意乐的行相，并牢记在心，落实到今后的行持中。