

# 大圆满龙钦宁体不共前行实修引导 之念住讲记

晋美朗巴尊者 取藏

益西彭措堪布 译讲

**敬礼本来自然法界！**

**依靠共同前行的七种修心使自相续得堪能后，即当由不共和特别两种前行开辟道路，尔后安置于自性大圆满之心髓——光明胜乘王的殊胜果位。**

这里晋美朗巴祖师首先标明自己作不共前行引导文的用意。首先明确阶段，是在已经完成共同前行的七种修心，达成了相续堪能，为了登入自性大圆满之心髓光明胜乘王的无上果位，中间需要开通缘起，使行者堪能修证，因此需要作不共前行和特殊前行的引导。这属于内层的前行。

所谓的“共”就是与三士道共，它属于共通的修心之道，是共同有这种退除现世心、来世心的修炼，特别按照遍知父子的传规，还需要退除求自利心。这三种退心做好了，就在心相续中淘汰掉了三种杂质。这就像金子去除杂质后就能随欲而转那样，之前杂有杂质，不能如欲而转，想打造哪

种金器不堪能；经过数数地火烧水洗后，就变得调柔了，可以如欲而转了，想打造什么就能随意打造出来，这种情形叫做“堪能性”。共同外前行的目的，就是要淘汰掉三种不如法的心，它们都是大乘道的障品，因为如果是个世间心，希求现世和来世，就不会趣入大乘；如果是个小乘心，只求自我解脱，这也障碍大乘。通过外前行的修心，已经去掉了这三种意乐，那就成了禀性堪能，是一个修大乘的好根器，这时就可以顺利地进入大乘的修行。所以通过共同前行完成修心的量之后，就要开展不共前行的修心，往后看，它需要接引到大圆满的大道上，因此又有它的不共和特殊的前行法。

**由于出现众多引导法的次第，致使心髓大教已成画中油灯一样，对此心生悲感，立誓依照胜乘教主佛王龙钦巴之心意奠定圣教根基。**

接着，祖师解释了作大圆满龙钦宁体不共前行引导的用心。这里很明显祖师有护教的心，原因是当时藏地出现了很多种引导法的次第，但佛教是随机说法、因缘所生法，这里对心髓大教来说，就出现了严重的问题，有各种相似法，或者混同于其他次第，或者只是表面形象的做法、缺乏实质等等。当时到了一个非常危险的境地，心髓大教变得像绘画里的油灯一样，只有影像，没有实质、没有作用、没有内涵。在这种情况下，行者如果没有进入到真正的修心轨道，就缺

少趣入光明大圆满胜乘王的功能，这样心髓大教将面临隐没的危险。所以，祖师立誓遵照遍知法王龙钦巴尊者的原本心意，作这样大圆满龙钦心髓的不共前行的引导法，行者遵循这样的法修行，就能培养好大圆满法乘的根机，直接趣入光明胜乘王的大道。

### **甲一、归依 分三：一、分辨差别；二、归依法则；三、思惟利益**

这里修归依入大乘佛教之门，包括三个方面修心的内容。首先，以拣择智分辨三种归依的差别，在等起上看到缘起的差别走向，这样判别其中的优劣，何者应取、何者应舍，发生定解以后就开始实行，每次归依的时候调整等起，都要以大乘的无上心摄持，从而进入大乘的归依。

接着认识归依的法则，有原理和操作两个部分。先要在四种层面的归依上取得认识，明确外、内、密、极密每一层归依的法则，才能进入后面的观想和修心。前者是原理，后者是观法。观法是按照原理来设计的，如果没有熟悉它的内涵，只是停留在表面操作、口头念念，甚至处在无记的状态里，那就没有多大意义。归依法则的四个层面，一方面要层次井然地认识各部分的特点，另一方面又要融通无碍地发生圆融的见解。这样产生见解以后，按照仪轨修的时候就能随文作意，出现具相的归依。这样经过一定量的修持，内心

巩固了以后，就奠定了龙钦宁体心髓大道修行的一分基础，以后所有的修持都是依着归依来趣入。

最后思惟归依的利益，引起欢喜心。以这个欢喜的力量就能持续精进、坚持不懈，从而在一切时处贯彻大乘归依。

**乙一、分辨差别 分三：一、总的认识归依共和不共的方面；二、具体分辨归依的差别；三、取舍**

### **丙一、总的认识归依共和不共的方面**

归依的共同点是怖畏和信任。也就是见到苦心里畏惧，想离苦得乐，以这种心驱使，就去寻找真正能够救度的依处；从内外教观察衡量师、道、友三个方面，发现只有佛教才有真正的救护能力，只有佛是无上导师、法是无上道路、僧是无上友伴，这样归依三宝作为道的护送者，所以共同点都有怖畏心和信心。

不同点就是行者的意乐。也就是，由于离苦得乐的志愿有大、中、小的差别，所作的归依也就出现了上、中、下三种缘起的差别，在依止师、道、友方面会出现三个层次，由此趣入的道就是上、中、下三层道路。假使趣入中下两种道路，那就不是成佛的道路，所以不能采取。

那么，如何才能把握好呢？首先要认识趣入三条道路归依的等起上是有差别的，辨认好了三种等起的状况，才能反省自身，看自己到底是处在哪种等起当中，之后着手调整。

再者，要明确它们各自的优劣差别，发生决断的心，唯一采取上品的归依。

## 丙二、具体分辨归依的差别 分三：一、下士归依； 二、中士归依；三、上士归依

这里判断三士的标准，用两个字来说就是“等起”，用一句话来说就是“离苦得乐的志愿”，用三个点来说就是苦乐的见解、度人的心量、修道的志愿。

### 丁一、下士归依

**如果怖畏三恶趣苦，仅仅希求安乐善趣之快乐，由此归依三宝，则称为下士，仅仅希求暂时安乐之果故；**

这里苦乐的见解超过了现世主义者。自从成了来世主义者，就进入下士的行列，见解拉长到来世的苦乐。通过佛典的学习，知道有很漫长的来世，今生死不是意识永灭，随着业将会转在善趣、恶趣，如果堕入恶趣就有非常大的苦，生到善趣有很多的享乐。当看清楚轮回下层和上层的苦乐差别后，一心希求人天善趣的快乐，也就是在轮回圈里求上层的境界，以这个见解指导，所有的业行只在轮回圈里转，在三士当中这是最差的见解。再者，心量的情况，没有解除自利欲，仅仅陷在个人追求的缘起圈里。在度人的心量上，只求度自己出恶趣、生善趣，这也是最差的。再看修道的志愿，他只求世间暂时的乐，没有高远的心，对于解脱和成佛不感

兴趣。这样看到他的见解下等、心量下等，只有下等的志愿，所以是下士的归依。

文中讲到称为“下士”的原因，就是直接认识这种志愿是下等的。因为他只有这么一点追求，希求暂时能够升天、做人、享受荣华富贵、五欲享乐，以这么低浅的眼光，出现了这么小的志愿，因此在修道士里面属于下士，属于小心行人。

那么，以这种归依将走向何方呢？每一次只是这种等起，希求人天快乐，以此依止三宝作为这条路上的护送者，最终落实在修人天善趣的道，这样最多只能到达人天善趣，由于不出现其他缘起的缘故，不会得到解脱成佛。

## 丁二、中士归依

**如果怖畏轮回大苦，仅仅希求独自寂静安乐，为此归依三宝，则称为中士，仅仅关注自身解脱之果故；**

这里要看到中士的见解比下士有所提升，有了四谛的相关认识，出现了有漏皆苦和涅槃寂静的见解。这时看到轮回唯苦无乐，不仅堕在三恶趣苦不堪言，生到三善趣仍然不出苦圈，只有止息苦因苦果的涅槃才是寂静安乐，基于这种见解发生了出世间的志愿。但是他的心量狭小，没有去除自利欲。这样观察缘起的时候，是有求出世间解脱的志愿，所以业行会在轮回圈外走；但出不了个人追求的圈子，因为是

念念求自身解脱，以这个志愿只是在小乘路上走，不会出现大乘的道。由于见解中等、心量狭小、志愿中等，所以是中士。

从“仅仅关注自身”就可以看出心上的缘起，这条心路很狭小，只想求自身解脱，那是没办法开发四身五智的功德、开发佛果地的无量功德，没法出现普度众生的无量方便、无量事业，结果就只是自己得到解脱而已。

### 丁三、上士归依

如若观见处在无边际轮回中其他众生的苦难，为把他们度出轮回而归依三宝，则称为上士，为利一切有情希求成佛是其所关注故。

这里苦乐的见解有大的提升，也就是能分辨微细苦乐，见到小乘住寂灭地是苦，脱离不了无明习气地、无漏业、意生身、不可思议死，是一种险地；而大乘不住轮涅二边，是大乐，是家乡，有这种微细的苦乐辨别，从而走无上乘的道路。只不过本法在智悲两分里着重说悲，从悲这一分看，行者心量广大，见到法界其他众生都陷在轮回无有边际的大苦海里，这时有广大的苦乐的关注，心里不忍所有的母亲陷在苦海里无止境地受苦，所以不愿意走自了的路线，只求普度一切母亲。以这样一种悲心的大动力，他的志愿就是要拔济一切众生的苦难，寻求无上佛果，这时立誓以三宝作为这条

道路的护送者，作为大助缘，作为祈求处。以这样的无上志愿归依三宝就是上士，因为他的见解上等、心量广大、志愿无上。

最后一句揭示了无上的缘起。也就是，上士关心之处就是为了一切众生希求证得无上正等正觉的果位，为了实现这样一个最伟大的目标，一心归依三宝。以这样一个志愿分判了缘起，他走在最上的路线上，以此会引导一切众生出离生死苦海，到达无上果地，这就是上士的归依。

### 丙三、取舍

由以上道理，应当排除下士、中士的方面，为利一切有情当随学上士，以此观念调整等起。

这里祖师要求我们学上士的志气，发无上心来归依三宝。如果有这个认识，就会主动调整等起。也就是要看到，人的心作归依有这样三种希求：一是成办少分自利的希求，二是成办殊胜自利的希求，三是成办广大利他的希求。第一个是由于怖畏来世恶趣苦、希求增上生人天乐从而归依三宝，他只在轮回快乐上希求自利，智慧很差，所以是凡庸。第二个属于中等智慧，超过前者，但是舍离了所有沉溺在轮回苦海里的父母，只求自己得寂灭涅槃之乐，这不算高尚。第三个是发心要把一切轮回众生全数度到无上佛地，从而拜在三宝门下诚心学道，这才是无上的志愿。这样就看到，入

佛门学道有多种志愿或者希求，认识到什么是最高尚的，发大志气，要随学上士，此处辨别差别要落实在这里。

具体的做法，就是反省自己：现在我发的是什么心？落在什么缘起上？

如果只求自己脱离恶趣的怖畏，想到下一世堕恶趣太可怕了，一定要得一个人天善趣的快乐，这样归依三宝来做人天之路的护送者，那只是下士的意乐。不能停留在这种等起上，因为这是往轮回里走，这样贪著轮回根本不是出离的行者，一定会落在生死当中，最终堕入恶趣受苦，所以不能随这样的心来归依三宝。

假使想到轮回太苦了，怎么走都是苦，没有任何意思，就想今生一定要解脱，至于其他众生，我目前还不考虑，这样发的就是小乘心。如果以这种心来归依，会往阿罗汉的果位上走，这样没法把一切母亲度到成佛的地位。

以上两种等起都是自利的意乐，障碍“利益法界一切众生成就佛道”这个无上的目标，所以都不采取。

应当要随学上士的志气，唯一为了普度一切众生成佛而归依三宝。这时要提起具有两个内涵的菩提心来归依三宝，既有悲心缘众生的内涵，要把一切众生拔济出轮回的苦因苦果，又有智慧缘菩提的内涵，要把一切众生都安置在佛的果位。以具这两个内涵的大菩提心来归依佛法僧三宝，就

是大乘的归依。不共内前行的归依需要有这种意乐。用这种意乐来摄持归依，就是具有加行发心殊胜的涵义。每一次归依都要以这个要求来反省自身，调整好等起再作归依。

## 乙二、归依法则 分二：一、四层归依；二、正式观修 丙一、四层归依

**共同乘的法则：**胜解佛为导师、法为归处、僧为修道友伴，从而归依三宝。**不共密乘共通的法则：**三门供养上师、依止本尊、以空行为友伴，以此归依三根本。**特别殊胜方便金刚藏的法则：**由于有依止脉变化身、清净气受用身、清净明点法身的成就速道，依此道而归依脉气明点。**究竟无欺实相金刚的归依：**即是将归依境心相续中的智慧——本体空性、自性光明、悲心周遍三相无别，作为自相续的所修，以决定的方式而归依。

这里归依处有四层：外层、内层、密层、极密层，由于修道逐渐升进，需要遣除从粗至细的怖畏，加快回归的速度，加强回归的效果，程度要达到彻底，自然就有归依更深层面的三宝相。前面是共同层面的归依处，随着自身素质的提高、善根转为深厚，相应的会出现内层、密层的三宝相，也就有这些层面的归依法则。就像一个学生进入最完善的教育体系，每当他的素质提升一层，会相应显现这个层面的教育体系，有更高层次的教师、教法、同学和学习方式，如果

进入研究所，又有专门的依止处、依止方式。像这样，虽然有多层次，其实就是一个教育体系，虽然是一个教育体系，但却有应机施教的不同面的显现，要这样认识四层归依境总摄三宝，三宝分为四层归依境的道理。

大圆满龙钦宁体的法系属于一生成佛的速道，就像进入完善的教育体系，它的道路是一次性要走完教学的全程，基于这样的特点，它的入门的归依当然要奠定整个道从前到后的地基，也就包括四个层面至心归投、全心信托的承诺了。

龙钦宁体的大法体系好比一座庄严的王宫，它有外院、内院、密院、极密院，每一个院有一道入门，这就是归依。这里先有显密共同乘的归依三宝，进而有不共密咒乘的归依，它又包括三种，一种是密乘的共同归依三根本，一种是密乘中特别生圆次第法门的归依，还有极密层究竟的大圆满归依，所有这些都可以称为三宝。再者，从窍诀门可以把所有归依境摄归为根本上师莲花生一体，莲花生上师在不同层面的显现就是不同层面的三宝相，所以可以现为三宝、三根本、三身、菩提心等无量三宝相。

首先是外层归依，指显密共通的归依。归依境是佛法僧三宝，归依方式是依护送者的方式，由师道友三分归依，也就是誓愿依佛为导师、依法为正道、依僧为友伴，而修学正道。

“法为归处”，意思是三宝当中正归依的是法，其余二宝，佛是归依导师，僧是归依修道助伴，自心真正要依止法才能脱离怖畏，得到救护。如《集法句》所说：“能断有苦道，我教示汝等，如来是大师，尔等应须行。”佛的责任是教导我们断除苦的正道，除此之外不能代替我们修道、代替我们出苦，所以我们的正归依处是法宝。就像投靠医生治病，如果不依医生开的良药，医生再怎么好也没法作饶益。同样，佛所说的法是所依止处，如果自己不修持这个法，导师有再大的功德，也没法救度，所以佛说“我为汝说解脱道，解脱依赖于自己。”像这样，在师、道、友三分依止的原则上，自己要依法而行，这是根本。

这里归依的体性是承诺，也就是认识佛法僧三宝的体相、功德，真正发起大信任，承诺从今直至菩提唯一归依佛为导师，不归依其他外道天神等；唯一归依佛所说的法为正道，不归依其他法道；唯一归依随法修行的僧为友伴，不归依其他外道为友，像这样生起了不言有余而归依的誓愿，就是归依的真实体性。

从外层归依开始，就有一个坚定的道心要归入三宝门下修道，这样的誓愿死也不舍弃，那就是真正的佛教徒了。也就是认识到自他众生落在轮回里流落他乡，充满了怖畏，而三宝是无上的归依境，是本来的家园，有一个要带着一切

众生回到三宝之家的大心，想在自身上现前果三宝的心，就是显教的果归依；为此要以三宝作为一路的护送者，就是显教的因归依。

进一步，善根深厚者有更深度的警觉，发现这个离戏法身就是自己的本性，现在只是暂时迷惑了，陷在梦境当中，想要回到本性中去。这时会趣入内层金刚乘的道路，也就是想借助金刚乘的法道方便迅速脱开客尘，现见本面而回归到本来之地。在这个层面上，先前的果归依要稍微转一下。前面是认为我现在只是成佛的因，通过修道逐渐地增进、变化，然后新修成佛，是能生所生因果；而这里已经知道自己本来是佛，只要借缘开显它就可以，这是能显所显因果，从这个见解就踏上金刚乘了。

这时就要进入到密咒乘当中的归依，也就是要进入三宝庄严大厦内院的门，它需要从归依开始，首先要拜在这个门当中，有真心的承诺，这样才可以依止这里的三根本着手于修证。进入这个里面，当然所谓的善逝佛宝就会扮演三种特别的角色，叫做三根本，也就是加持的根本为上师、成就的根本为本尊、事业的根本为空行。

到这里自身本来是佛，有道心希求现见本来佛，特别希求有佛力充分加入，能迅速开发，这时候就有归依三根本修证的问题。其中为了尽量出生加持，缘起上需要尽量奉献

三门于上师；要出现圆满的成就，缘起上需要不离本尊，需要依止本尊进入实修实证；要出现圆满高效的事业，需要以空行为伴侣，因此归依的法则就是三门供养上师、依止本尊、以空行为伴侣。这里也有相应的承诺，也有求果的道心，也就是希求证得与上师本尊空行同等果位的心，这种求果之心与前面的显教共通。

接下来要进入三宝庄严皇宫的密院和极密院。行者由即生成就普度众生的大志愿想行速道，就要进入后面两个宫殿，那么它的入门的第一步也是归依。密层三宝实际就是清净的脉气明点——法、报、化三身，自身要通过修生圆次第的道达到速成，这是归依金刚身实相。归依的法则就是以这样的速道而归依清净的脉气明点。

最后极密层归依是大圆满的归依，归依境是菩提心，也就是本体空、自性明、悲心遍三行相无别的本性。归依方式就是内心断定无有疑惑，这样了悟本性就是归依。

**丙二、正式观修 分二：一、世俗有缘归依；二、胜义实相归依**

**丁一、世俗有缘归依**

熟悉了如上的法则后，再说正行所缘：明观自己所在的地方是由种种珍宝所成的净土，庄严悦意。净土中央有五枝如意树，树枝上花叶果实圆满具德，以珍宝璎珞、铃铎等

而为装饰，遍满虚空。中央一枝上有由狮子所抬起的宝座，座上敷设由莲花、日轮、月轮层叠的垫子，垫上有诸佛总集体根本上师，形相为邬金金刚持与佛母双运，大圆满传承诸上师依层楼式安住其上，由本尊、勇士、空行周匝围绕。前枝上有释迦佛等十方三世诸佛，右枝上有八大清净佛子等菩萨僧圣众，左枝上有第一双等声闻僧圣众，后枝上为法宝，具经函层叠相，流宣“阿立、嘎立”的自然之声。这些的间隙处都充满了智慧成与业成两种护法海众。

熟悉了上面的法则，包括归依的等起、四层法则，之后就可以进入观修。首先是随念功德观想归依境。我们归依就像孩子归依母亲、游子心向故乡那样，归依境就是我们要回的家，也是帮我们回家的母亲、一路护送我们回去的亲人，所以她有家和母亲双重含义。我们要回的大家庭实际就是净土，我们出来流浪好久，都不认识本有的家乡，现在有幸学到甚深佛法，逐渐明白自己本来是佛，自己的家是净土，只是暂时迷糊了，落在妄想境界里出不来，但这也只不过是个迷梦而已，正当显现也是本来没有的，所以当下就是净土，当下就是三宝之家，因此需要作清净观：这里并不是庸常的山河大地、城市高楼等，而是种种珍宝体系的妙土，是真实智慧无为法身所现，庄严悦意，具足功德。

在这样的净土中央，有一棵具足五枝的大如意树，这

表示莲花生上师圆满的四层归依境体系。如意树表征归依境的功能，以无上佛力可以如愿赐予所有暂时和究竟的所求。枝叶花果悉皆圆满，具足装饰，遍虚空界，表示如意树任何一种功德都是全法界心，尽法界量，所以遍一切处，一色一香，一声一光，都是佛心，圆明具德，不可思议。五枝代表圆满，这里包括中央上师体系，由三根本围绕，前枝佛体系，右枝菩萨圣僧体系，左枝声缘圣僧体系，后枝法宝体系，空隙护法体系，实际一即是多，多即是一，整个的三宝体系就是莲花生上师。再者，从自身角度来说，所有这一切其实就是离戏法身，而这个离戏法身就是我们的本性，也就是心的实相，本来佛，未曾迷失之前的本来三宝地，我们要归依的故乡、回归的母体就是她，而她自然会救度同体的迷失者，所以也是我们唯一信托之处。

接着具体观修五枝归依境。首先观中央一枝，也就是观三世诸佛的总集体根本上师邬金金刚持。三宝本为一体，诸佛同共一法身，实际就是普贤王如来，它的接口处从第一因缘来说，就是这一期众生善根成熟所感现的莲花生上师，这个显现当体之处具有全体三宝的内容，所以这既是首要的又是全体的，除此之外没有更多、没有更好，所以作全心信托。观莲师时先观座位，由狮子抬起的宝座之上有莲花日月三层叠起的座垫，莲师与佛母双运，在这上面安住。

内层是密教体系，是受用身佛，由三根本围绕，上有大圆满传承上师体系，周围有本尊空行体系，这样的三根本，其实就是密教佛表现为不同角色、不同身份来救度我们的。

前方、右方、左方这三枝是外层三宝，释迦佛为首的十方三世诸佛属于变化身佛体系，文殊、观音等八大菩萨为首的菩萨圣僧以及舍利子、目犍连为首的声缘圣僧属于僧宝体系。后枝是九乘法宝体系，“阿立、嘎立”是藏文元音字母组、辅音字母组，表示教法音声，经函表示教法文字，层叠相表示教法次第。五枝的所有空隙当中全是护法，只要有三宝处就有护卫三宝者。

以上各种具体细节、表示含义详见《言教》讲记。

**由于上述归依境都具有无法衡量的智悲力功德，因此现前正安住、慈悲于我，作为引导我的大商主。**

一切摄归为一，由差别而平等，全是上师大智慧的游戏，都是本来大智慧起用，所以没有高下贤劣之别，只是随着众生的根性意乐和程度现出相应的三宝相而已，其幕后的运作者唯一是莲师佛心，所以说一切归依境都具有难思难量的智悲力功德。也就是能彻底照见我们界根意乐的状况，具有设法救度的智慧，有大悲心恒时关心我们、摄持我们，当到了救度之时刹那不会延误，能够恰如其分地作救济。像这样，全体的归依境都慈悲我们，现前安住，做引导我们解脱

成佛的大商主。这样认识到归依境全体为莲师佛心，生起最大的信心，带领全体众生一心归投。这样，对上师一体的圆满归依境体系发起“唯依尊无他”的大心，就是不言有余而归依。

### 思考题

1. 晋美朗巴祖师作不共前行引导文有何用意？是以怎样的用心来作的？
2. 归依修法包括哪些方面的修心？次第如何？
3. 三士归依有何差别？此处应取何种归依？原因是什么？具体应如何做？
4. 四层归依的法则是什麼？
5. 正式观修时应如何观想归依境？对于归依境应生起怎样的信心？