

以父母和作害魔怨为首，自他一切众生在大地上双手合掌，心作是念：从现在起乃至无上菩提，依止您、供养您，除您之外无有其他归依处、指望处。如此以猛利的渴望念诵：

**三宝真体善逝三根本，脉气明点体性菩提心，
本体自性悲心曼荼罗，乃至得证菩提我归依。**

观想以今生的父母与加害者为首的自他一切众生，都在归依境前恭敬合掌，心想从现在起直至证得无上菩提之间，唯一依止您、供养您，除了您之外再没有别的归依处、希望处。关键要认识归依境无上殊胜圆满，如果对此发生了定解，就一定会有这个唯一归依的内涵，因为他对自己和一切众生具有最大的利益，所以又会起极度的渴望，想对这样的归依境作诚心归依。由这样的心推动，边念偈颂边作承诺，数数地承诺，就是这里归依的实际修持。

念修归依偈时，前三句一分一分过来，心里要清楚地现出四层归依境。首先“三宝”两字，指显密共通的归依境三宝；之后“三宝”连到“真体”，是指示果归依境；然后再连到“善逝”，是指示究竟的果归依境唯一是无上果位的佛；之后再连到三根本，就进入内层密乘共通的归依境，从善逝连到三根本上，也就是从善逝无上果位佛分出了上师、本尊、空行作为三大根本。接着，第二句第三句属于密层与极密层的无上密归依境。首先是脉气明点体性，这是殊胜方便

金刚藏大道的归依处，实际就是清净的脉气明点这三身。最后菩提心本体自性悲心曼荼罗，这是极密层大圆满的归依境，菩提心就是本觉真心，按照莲师大圆满的法规，以本性、自性、悲心三行相无别的曼荼罗作指示。

所有这四层归依境摄归为一，就是三宝总集、三根本总集、三身总集、四层归依境总集的莲花生上师。再看到佛与众生无别、自他无别，它就是我们的本觉真心，是我们的本来佛、我们的身心实相。这样在归依的时候，有所谓的外归于佛、内归于实相，外归于佛就是要借助三宝三根本的佛力，以全心的信托引来佛力悲心加持，希求开发本性。真正明白了身心的实相，回归于本来佛，这就是内归实相、内归自性佛。由于通过闻思已经发生了大胜解，认识到这是我乃至得证菩提的无上归依处，从而起大信任、大希求，哪怕失掉生命也要归依，这样就有大勇心承诺“乃至得证菩提我归依”。这样在莲师一体三宝无上的归依境前非常郑重地作承诺，依着仪轨文一遍又一遍地承诺，一遍又一遍地发誓，就进入了世俗有缘归依的实际修持当中。

这里要修十万遍以上的归依，内含就是四种誓愿，指总体佛教归依的誓愿、特别密咒共通的归依誓愿、密咒生圆次第的归依誓愿、密咒大圆满的归依誓愿。如果有志于修证一生成佛的大道，就要勤奋努力，引发出这四种归依的誓愿

作为大道前行正行修持的依处，不然就入不了门。这就需要有一个闻思引起的定解来作为根本，有定解的眼睛就会走真正的归依之路，所以需要闭关努力修持至少十万遍的量。在这个量当中，要引出归依的誓愿，引动起来的誓愿次数越多越好，要让这个誓愿越来越坚固，最后达到哪怕死也不舍弃。有这个根本，然后一切时处都要再修誓愿，以它作为最前因，带动着心进入修道。

丁二、胜义实相归依

如是随力修办归依，最后自己与一切众生融入三宝等归依境，他们又入于中央的三宝总集根本上师，根本上师入于本来离戏法身，随后于胜义实相的归依境界中随力安住。

一座中随力修持归依后，最后收座时，观想自他一切众生向上归入归依境圣众当中，这表示迷乱界回归于觉悟界。之后所有归依境按照从边缘往内部的次序逐渐化光，入于中央归处总集体的莲花生上师，这样种种归依境色身归于上师总集体，就是万类归于一体。接着，总集体的上师化为光，消失在光中，一切归于离戏的光明，在离戏法身本来的状况中随力而住，这是密教的果归依，是实相义归依。

乙三、思惟利益 分三：一、正说利益；二、旁述学处；三、劝修归依

丙一、正说利益

归依是一切正法的依处，即仅仅归依便种下解脱种子，远离诸恶，增长众善，成为一切律仪依处、一切功德来源，暂时得蒙白方诸天守护，如意成办所愿，常时不离三宝光明，能忆宿命，今生安乐来世安乐，究竟证得佛果位等，具有无量利益。

一、总说利益

这里讲到归依的利益，一句话来说就是：归依是一切正法的依处。由于龙钦宁体法门包含外内密极密的一切修法精要，引导极具善缘者速疾成佛的大道，它的归依包括外内密极密的四层誓愿，每一层誓愿就入一道门，成为这个范畴里一切妙法的依处。

比如首先是共通的归依三宝，它就是大乘的归依，成为发生大乘一切道谛灭谛功德的依处，这是共通层面。再进入内层，归依三根本，成为密咒道共通所有戒定慧功德、四持明果等正法的依处。再进入密层，誓愿归依清净的脉气明点三身速疾成佛的妙道，那也就成了无上密生圆次第一切道功德的依处，成了现前道谛和灭谛的妙法的依处。再发誓归依这样本体、自性、悲心三相无别的大曼荼罗，这是大圆满法的归依，它成了大圆满见修行果一切妙法的依处。

二、分别广说

（一）种植解脱种子

就外层共同三宝而言，只要众生以胜解信相信三宝具有救护的能力，全心地依托，这样一念归依偈就和三宝的悲心相连，三宝的加持入到他的身心上，就种下了解脱种子。按照公案来讲，就连旁生无心转绕佛塔，由于它是一种顺转，向着三宝的缘起，也因此三宝的悲力加持在心上，就已经种下了解脱种子。又像过去公案里说的“一称南无佛，皆共成佛道”：有个樵夫砍柴的时候碰到老虎，吓得爬上树去，他在惊恐当中不经意喊出了一句“南无佛”，虽然他对于佛法没有多少了解，但也已经在他心中种下了种子，永远也不会消失，到后面成熟时，他就因此得到了解脱。

像这样，一个无记状态顺着三宝都能种下解脱种子，何况我们有了胜解信，全心托付来投靠归依三宝，那决定能种下极殊胜极好的解脱种子。又何况发动起大善根，要作四层归依，想即生证到佛果，走的是显密圆融的大道，直接从归依外在的三宝三根本到归依身心的实相，要彻证清净的脉气明点三身和本体自性悲心三无别的心的实相，这样一种誓愿，决定种下了极其殊胜的速疾解脱的种子。

（二）远离诸恶，增长众善

从外层三宝来说，一旦诚心归依以后，得到三宝悲心的摄持加被，过去所积的业障都会变得轻微乃至灭尽。《集学论》显示归依有净除业障的功能时说到“要以诸因缘作为

例子来了解”，公案里说到往昔有个天子，他看到自己即将要投入猪胎，恐怖之下他归依三宝，以这个力量致使没有堕入猪胎。可见一旦归依三宝，以三宝的力量就能遮止堕入恶趣，实际就是能清净恶趣的业因，能令我们过去所造的业障有些转成轻微，有些彻底灭尽等等。

为什么归依能远离诸恶呢？我们在归依以前胜解恶师恶法恶友，造了很多恶业，一旦归依三宝，这样的邪胜解障就变得轻微乃至灭尽了。比如归依三宝以后，过去的一些恶习，诸如抽烟、喝酒、赌博、嫖娼，各种不清净的妄语、绮语、恶口、两舌等等就会远离，种种的贪婪、谋害、邪见等的心理行为都会减轻。有些转化得非常快，归依以后这些恶就都不做了，这样就进入到行持高尚法规的善士行列，昼夜不断地增长各层的善法，这是就外层归依来说的。

进入龙钦宁体内前行的法门，它的起步高，一起步就是大乘的归依，为了一切众生，我归依三宝、归依三根本、归依清净的脉气明点、归依心的本性。如果能发起真实的誓愿，那在各个层面上就能迅速消除违品的诸多恶心恶念。比如说，进入大乘归依，一直想着为了一切众生归依大乘三宝，这个时候心趣入到大乘的修行当中，就能够消除各种自我主义、自我意识，整个一套以私欲为主的心态和行为就可以逐渐减轻乃至灭尽。或者已经趣入到密乘，修行密咒法门，心

依着身心的实相，种种庸常的错乱执著会直接消滅乃至灭尽。

所谓增长诸善是从正面来讲，发起归依誓愿就会增长各种菩提心所摄的善法，无量无边的菩提行海会由此逐渐展开；或者安住本性，出现了各种自性功德的妙用显发等等。像这样，一定会出现离恶增善的良好效果。

所谓诸恶，再广义化地来理解，包括一切内外的怖畏损害、内在的各种烦恼染污等等。如《胜幢经》所说：诸比丘，你们无论住在寺院、尸陀林或旷野等何处，归依三宝吧，这样会远离那些怖畏苦恼和汗毛耸立的恐惧。

总之，依靠归依，凡是烦恼、损害、劣乘之道以及轮回恶趣等的各种粗细违品，都能得以救脱，凡是增上生和决定胜各种层面的利益，都可以获得。正如《大乘庄严经论》所说：“一切烦恼聚，一切罪恶行，一切老及死，佛常普救脱。普救诸损害，恶趣及非处，劣乘坏聚见，佛为胜归处。”

（三）一切戒律依处、一切功德源泉

以龙钦宁体四层归依来说，如果这样作四层归依，它就成为一切戒律的依处。首先是具有波罗蜜多乘的归依，当然这里面已经包含了菩提心的内涵，在归依的等起上已经具足怖畏心、信心、悲心三个要素：自己陷在轮回的苦海毫无实义，不仅自己想出离，而且推己及人，想到所有众生都是

父母，正陷在生死无穷无尽苦的循环当中，于心不忍，就想要救度他们出离轮回，因此是以利他为主，这个当中就已经包含了出离心和菩提心的内涵。就是以这样的大心推动，誓愿修出大乘之道，再去受取菩萨律仪，所以它是菩萨律仪的依处。

再者，如果有更深的警觉，怖畏陷入到庸常的错乱执著当中，也就是我是本性佛，一切本来清净，都是佛境界，可我却迷失了，陷入到这样迷梦般的颠倒当中，自己有所畏惧，心想我一定要归依三宝，归依实相，这样就趣入到密乘，所谓共通的三根本归依、不共的脉气明点归依以及大圆满本性的归依。像这样，以它为依处，可以受取密乘当中外密、内密所有的密咒律仪。

进一步，在受持三乘律仪的基础上，就会出现显密大乘的三摩地及其慧学，这样将会成为所有戒定慧功德的源泉。

再者，从横向来说，归依以后，我们心中会出现许多无漏功德，比如出现深广智慧、陀罗尼门，惭愧、正念、不放逸等各种修道善根，以及梦中不离三宝、忆念宿命，一直在佛法上前进，具有种性和富足的庄严。正如经中所说：归依佛者，一切善法极为增长，知惭有愧；归依法者，心不放逸，得众多功德聚，常能忆念宿命，具有佛法善缘；归依僧

者，心得堪能，得诸多三摩地门、陀罗尼门，常为尊贵种姓，梦中亦不离佛法僧。因此，归依就成为无量功德的依处。

（四）暂时受白方诸天守护，所愿如意成办

归依以后，蒙受白法诸天的护卫，人和非人不能为难，修道会非常顺利。护法善神都爱乐善法，如果我们作龙钦宁体四层归依，会得到显教密教各类护法神的拥护、保卫，使得我们外、内、密、极密四层修行的善根辗转不断地增长。正如公案中所说，念三归依的时候，鬼神就不能扰乱，或者诸魔不能侵害。在修习殊胜道时，有外、内、密、极密各层的魔障，由于坚固的归依誓愿和各层面的三宝体系相互融通，得到三宝悲心的加被摄持，因此，一切外、内、密、极密的障碍都无法侵扰，得到守护。

其次，能如意成办如法的所愿。因为龙钦宁体归依境极其圆满，他是无上的如意树，能够赐予我们世间出世间一切利益安乐。得到归依境的加被以后，我们修法上的各种所愿，比如想要生起菩提心、趣入大乘菩萨道，积资净障、开发本性，修习生圆次第、大圆满等等，各种法上的所愿都能如意成办。

再者，凡是需要成办如法的事业，首先供养这样殊胜的大归依境，诚心祈求帮助成办，那就很容易成功，因此这样作归依有一切意愿皆得成办的利益。

（五）常时不离三宝光明，忆念宿命

归依就是大道心，龙钦宁体的这个归依就是外内密极密四层的大道心，为着遣除三组三大怖畏，一心信仰三宝能作救护，这样全心地归投，达到了不退信的地步，这样自心与上师三宝就建立了密切的关系。由于这种甚深的连络，从外三宝来说，三宝的光明照在自身上恒时不离开，一切生不论生到哪里，三宝的光明都不会舍开我们，而且常常得加持；从内在归依身心实相果归依的方面，自己不离开自性的光明，这是真正内在的三宝光明，而且以誓愿摄持，一切生中不会忘记宿命，生生世世会归入佛门做修道人，会趣入到四层归依当中，修习显密联合、依无上密直证身心实相而成佛的大道。

（六）今生安乐，来世安乐

有了归依的誓愿，就真正进入外内密圆通的大道，按照这样的道走下去，可以说是从光明到更光明，从安乐到更安乐。

从外层共通归依来说，由于归依处有无比的救护能力，使得行者一切生都被安置在善趣和解脱的安乐之道中。如经中所说：“若有归依佛，彼不往恶趣，舍弃人身已，彼当得天身。”对法和僧都是这样说的。可见归依三宝就能使行者不趣往恶趣，得到善趣身。

再者，由归依能得极度的欢喜。如《念集》中所说：“若诸日夜中，能随念诸佛，正归依佛者，此是人所得。”对法和僧也这样说。意思是如果谁昼夜当中忆念佛、归依佛，他是善得人身者，忆念法、归依法或者忆念僧、归依僧就是善得人身者。行者进入到最殊胜的三宝门中，心里就会想：“我实在是太幸运了，能够依止这么殊胜的三宝归处，我现在的所得真正是善得。”由此，欢喜就会不断地增长。

像这样来推，已经进入到大乘归依，而且是四层圆具的龙钦宁体法门的归依，每个上面都会想：“这是得到人身真正的意义啊，我已经入到这样殊胜安乐的大道上，而且一层比一层殊胜，从外层来说，我已经归依了大乘三宝，自己已经行进在成佛普度众生的大乘道上，昼夜都是安乐的。”或者已经入了密乘，进入到内密的三大瑜伽的修道当中，能趣入这样的法门，实在是无量生难逢难遇的一日，这样的归依实在是善得，是最好的意义。按照这样的誓愿，日日夜夜行进在显密联合速疾成佛的大道上，今生从安乐到更安乐，不断地涌现修道的受用，当然来世就更安乐了。

从外层归依来说，都是誓愿以佛为师、以法为道、以僧为伴，走在大乘修道的路线上；从内层来说，进入密咒乘，三门供养上师，依止本尊，不离空行，极其殊胜的速疾成佛的缘起，使得我们今生来世出现迅速实现解脱成佛的受用；

进入到密层极密层的生圆次第、大圆满的大道里，连心里想一想都觉得是极大的善得，然后去修持的话，每一分都是大安乐，结果是能够速疾成就佛果。

（七）究竟证得佛果位

用比喻来说，在信心的大地上修习世俗有缘归依和胜义实相归依，将积集广大福德资粮和甚深智慧资粮，依靠福慧深广资粮的雨水善为滋润，使佛性善种子获得增长，由此将成熟正等觉佛的庄稼。《涅槃经》中说：“归依三宝者，福慧胜资粮，世间佛法增，将获得佛果。”又说：“若归依三宝，彼当速成佛。”

（八）无量利益

总之，如《无死鼓音陀罗尼经》所说：佛世尊不可思议，正法不可思议，圣僧不可思议，诸信不可思议，异熟果也不可思议。以至诚的信心归依三宝，会得到不可思议的果报。再者，依止无量功德的归依处而修行，也就能圆满成办利益。由诸如此类的道理可以了解归依具无量利益。

丙二、旁述学处

顺便为使归依戒住于相续，简要归摄其学处：自归依佛，不寻求其他归依处，诸如自身尚轮转生死属于世间的天神、其性质为难以依止且给予损害的鬼神等，对身所依，下至碎片以上，无不同等恭敬供养，无有松懈；自归依法，乃

至梦中亦断除损恼众生之念，下至文字碎片以上都发起恭敬；自归依僧，不与具外道性颠倒见行者亲近结交，连黄色补丁亦不踩踏。

修学归依学处就是要护好归依戒，使得清净的归依律仪住于自相续中。外支三宝救护的力量圆满，唯一看内支自身归依的程度，如果能维持好全心信托三宝的归依道心，外内感应道交，得三宝的助力，那么所有的怖畏都能脱离，所有的衰损都能遣除，所有的利益都能成办，因此至关重要。

如何来护归依戒呢？所谓的归依就是佛门的孝道，取舍要非常分明，凡是让自己远离三宝母亲、破坏母子关系、影响母子相连的都要远离，凡是能使自己亲近三宝母亲，心心相融相合的都要行持，这样母子心连心，在母亲的呵护、培养、加持之下，孩子就能走向成长。我们的法身慧命全靠三宝母亲的护念，这里无论共显教的归依三宝、密教的归依三根本、大圆满归依本性，都需要远离归依的违品，修集归依的顺品，这样护好归依戒，就有成就的基础。

祖师用最简捷的手法来指示，我们要领会其中的精神。正反面放在一起，无非是要非常断定毫不含糊，反面要坚决地远离，正面要从很小的地方努力行起。也就是，有关上师三宝的方面，下至于表相都需要恭敬奉事供养，这样来维持好孩子归投三宝母亲的心。

从共同方面来说，已经归依佛为导师后，再也不寻找其他世间的归依处。也就是，我是为了解脱生死怖畏而下定决心修解脱道的，我已经归依佛为导师，所以绝不再以轮转生死者为导师。比如，那些自己还在生死中轮转、属于世间范畴里的天神，绝不依止；又比如，那些性质上难以成为依靠处、暂时有点帮助长远来看还会带来损害的大力鬼神，也绝不依止。这在原则上是非常坚决的，无论外教领域里面有多么高的能力，多么炫耀的成就、名声、徒众，多么引人注目，我都绝不依止他为导师，这样就能护好归依佛的誓愿。从积集顺品来说，我拜了佛为导师，所以要尊重佛，对于佛的身所依佛像，下至碎片，都不敢轻视，以恭敬之心常常顶戴、供养、奉事，不松懈，要这样维持住归依佛的孝顺之心、尊重之心。

归依法的原则非常清楚，我已经拜在佛门下，发誓要学习佛法，那么我的行道原则当然就一定要随顺佛的圣教。佛的圣教是慈悲的圣教，所以我作为佛的信徒，绝不能做任何损害众生的事情，凡是损害众生的心态和行为都一概远离，即使在梦中也远离损害众生的心念，像这样就能远离归依法的违品。归依法以后不能行邪道，所有那些竞争、斗争的道都是邪道，诸如所谓自身的利益要建立在损害他者上面，哪怕心态上要贬低对方、压倒对方，这些都一概要远离。

正面要修持对法宝的恭敬之行，下至佛语的一个字、一句话都起恭敬心，顶戴在头上，因为就是佛所说的法在救我、在给我开示大道，对于正法有一个由衷的恭敬，想到它具有无上的恩德，一切的利益来源于它，而发起敬重之心；或者想到它承载着整个大道，油然而生起恭敬之心。

归依僧之后，唯一与随法修行的僧伽结伴为友，此外凡是见行颠倒的外道都不结交为朋友。虽然有时生活上、工作上需要有共处，但心上绝不相契交流，因为他是颠倒的见解和行为，一旦与之相联就违背了正道，向邪道发展，这不是我拜三宝学圣道的方向，所以一定要远离。正面，下至僧宝的表相都起恭敬之心，因为我已经拜了所有登地菩萨作为修道的友伴，他们代表着十方三世具有明脱圣德的无数修道成就者，因此要对他们起恭敬之心。下至于僧伽的表相，甚至一块袈裟的补丁、一根表示出家相的黄色腰带，都恭敬顶戴、奉事。

总之，此大秘密乘中，归依境主要为上师，上师心为佛、语为法、身为僧，因此若违反其心，则成舍离归依境。

密乘里首要的归依境是上师，上师是三宝总集，心是佛心，因为是法身佛所现；语是法语，说什么都是在指导自己成佛；身随法修行是僧伽，在领着我向善，带动我修行。这样的三宝总集体无论做什么，都要作清净观：心是佛心，

正面慈悲、反面嗔恚等都是大智慧的游戏，语无论说什么都是妙法，身无论示现什么都是楷模。

再者，要有完全的信任来依止，恒常祈请，都是您知我心，事事求上师加持、加被、观照，这样来依止三宝总集体。如果以自己的身口意为使上师生厌心，就脱开了归依，而上师又是三宝总集，这样就等于舍开了一切归依境。因此，缘起上非常重要的就是使上师心欢喜。无论身口意做什么都要把握这个要点，一切时处都要努力行方便，令上师的心欢喜。这个方便有三种，下等供养财物、中等身语承事、上等如教修行，应当以大毅力、大决心按照这样来做，那就是修学归依学处的大心要，这个要点展开来就是《依止善知识》一品整个的内容，这里不再多说。

丙三、劝修归依

对于一切法之依处——归依的要领应切实而行。

归依是一切法的依处，当然就是修道最前位打地基的事情。它的要领就是要集聚好生长的因缘，要在因缘上努力修作，因缘有了，自然就有归依的出生、增长与圆满。

归依的要因是信心和怖畏心，这两个达到了切要处，归依就会达到切要处。信心包括三种，其中以胜解信来打开归依之门，对于三宝有全然的信任，所谓尊知吾心的大信心，这样以一心信托来和上师三宝相通。修信心，关键在认识三

宝的功德，常常随念。

像这样，诸多因缘聚合的时候，就要引出四种誓愿。这又要知道四层归依的法则，按照那么去发誓，就会出现真实归依。

之后要实行归依学处，非常认真地去违品、集顺品，使自己和上师三宝越来越相亲、相顺、相通。这样一来，自己方面有真实道心，三宝有真实加持，所谓内力外力和合，就能达成脱出恶趣怖畏、生死怖畏、庸常执著怖畏，回归到三宝本地。

这些就是归依的要领，在这些方面切实而行，就是真正的修证归依。

思考题

1. (1) 在归依境前如何实际修归依？
(2) 解释归依偈的涵义。
(3) 归依偈为何要修十万遍以上？
(4) 胜义实相归依如何修？
2. 归依有怎样的利益？
3. 归依的学处有哪些？密乘中特别的学处是什么？
4. 归依的要领是什么？