

## 辛二、观归依者

接着这样观想，在自己右边有今生的父亲，左边有今生的母亲，前面有嗔恨自己的怨敌和加害自己的魔障，以此为首的三界六道一切众生，在地面上像大集会一样，聚集在一起。

法界有觉悟和迷失两个部分，前者是根本上师普贤王如来圆满救度的体系——佛心大体系，他本身有智慧力要解救一切陷在迷乱中的众生，所以，所有迷失的心灵——处在粗细怖畏中的众生都应当归投他。但无量无边的众生由于迷失过深，业障障蔽而归投其他地方，由此不会得到解脱和成佛。现在我们具足善缘，明白唯一应当归向上师三宝，而且要推己及人发大乘心，带领三界一切众生归依上师三宝，所以这里观想归依者时，要带着所有众生来归依。

对于一切众生来说，这是回归法界之路最重要的开端。自己应当有大乘的愿力，从今往后不仅自己归依上师三宝，而且要把一切众生都安置在归依中。以这样的发心，观想三界所有众生像地面大集会一样聚集一处，自己带着所有的众生作归依。

众生当中以三大恩人居于首要位置，也就是具有生养恩德的父母双亲和具有增上修道恩德的怨敌、魔障（嗔恨自己的是怨敌，加害自己的是魔障，他们的恩德超过父母），像

这样以三大恩人为首的三界六道所有众生，就是皈依者。

**辛三、作皈依行 分二：一、身语意行；二、念皈依偈**  
**壬一、身语意行**

他们双手合掌，由身恭敬门顶礼，语恭敬门诵皈依句，意恭敬门心想：无论上升或者下堕，不管出现怎样的善恶祸福、苦乐吉凶，除了靠定上师和三宝，我没有其他皈依处与救护者、怙主与援助、希望处与依靠处。因此从现今起直至获得菩提藏期间，我一心信赖、全心托付您，任何事不向父亲询问，不与母亲商量，也不自作主张，就依靠上师三宝您、供养您、专修您，除您之外，别无皈依处、指望处。

皈依时出现身口意三门恭敬的行为，有非常具体的表现。就像一名罪犯即将被枪决时，只有忠诚地皈依国王才能免除死难，这时，处在极度怖畏中的罪犯，一定会身口意三门恭敬地归顺国王，他的身体会恭恭敬敬地膜拜国王；口中会恭恭敬敬地陈白：我诚心皈依国王；心里会决定从今以后我唯一以国王为怙主，不再归投其他。像这样，观想一切皈依者向着上师三宝救度体系身体恭恭敬敬地礼拜，口中说着皈依的言词，心里想着从今以后唯一皈依上师三宝，全心托付上师三宝。

总的从全心托付的时间、原因、事情、状态四个方面来解释。

一、全心托付的时间：从今天起直到获得菩提藏期间，全心托付上师三宝。

二、全心托付的原因：通过观察如实见到只有上师三宝是真正的归依处、无上的归依处，因此不再寻找其他归依处、救护者、希望处，这是自己全心靠定三宝的原因。

三、全心托付的事情：不管出现什么善恶祸福、苦乐吉凶，不管在上升还是下堕，总之在任何事情出现时都是全心托付的心态。

四、全心托付的状态：任何事情出现时，不是靠父母，不是靠自己，而是靠上师三宝，从今以后，一心依着三宝，供养三宝，亲近三宝，修持三宝。这个“所作您知”的大信任是归依的要髓，由它打开归依之门，自己的心就和上师三宝真正连通起来，从此以后就成为三宝的信徒了。

## 壬二、念归依偈

以猛利的渴望念诵归依偈：

**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。**

以极大的渴望，希求归依三宝，成为三宝门徒，有这份心再念归依偈作承诺，就是真正的归依。有了归依承诺，以后就会一心跟着三宝走，唯一以三宝为依处、为怙主、为希望处、为救援处，自己唯一就是这么一个依处，做什么都是

求三宝，暂时和究竟的一切事情都是靠定三宝，亲近的是三宝，供养的是三宝，修学的是三宝。现在就要有这么一个极度渴望入佛门的心、成为佛教徒的心，以这样的大希求心来念归依偈作承诺。

这里龙钦宁体前行依照归依偈修承诺归依，要把握三分差别和四层归依。三分差别是归依境、归依时、归依心，其中前三句是归依境，第四句中有归依时和归依心。归依境包括外、内、密、极密四层，外层是三宝真体善逝，内层是三根本，密层是气脉明点体性，极密层是菩提心本体自性悲心曼荼罗。

外层归依境暂时说的是三宝，究竟的归依境唯一是佛，因此说到“三宝真体善逝”。“真体”二字，按照果归依解释，指希求自相续中将来成就真实的三宝，以这种欲乐而归依就是果归依。从善逝分为三根本，按照各个法则而作归依，属于内层密咒法不共的归依境。密层和极密层两种归依境指身心究竟的实相，色法方面，身体究竟的实相是金刚身，清浄的脉、气、明点对应法、报、化三身，明点性是法身；心的究竟实相是菩提心，也就是本体、自性、悲心三相无别的曼荼罗，它称为自然智。

这四层归依境既是圆满的，又是融通的，也是可以渐次趣入的。所谓圆满九乘次第的归依境，从暂时到究竟、从显

至密、从现相到实相，所有的归依境无不包含在内。

所谓融通，比如以极密层的菩提心来说，就是从菩提心自然智流现出三宝三根本的无量相。一切都是它的游戏，它的依处是金刚身，所以真实的三宝是它，三根本是它，三身也是它。以善逝来说，它是究竟的三宝，从它可以分出佛、法、僧，进一步从充当三大根本可以分出三根本，脉、气、明点金刚身就是善逝身的实相，本体、自性、悲心无别的曼荼罗就是善逝心的实相。或者从三宝来看，按照意科喇嘛的前行解释，有外、内、密、极密四层三宝，这里四层归依境全摄在三宝中。

所谓渐次趣入，首先从共同外三宝进入，再进一层就是密乘不共内三宝，再归入身的实相，最终归于心的实相，也就是归到自然智，是众生与佛平等的本性。我们首先进入显密共同的大乘归依，依照师、道、友三分法则而行持；再进入密咒乘不共的归依，按照三根本的法则来作归依；再进入内三乘玛哈瑜伽、阿努瑜伽，修持生圆次第，以清净的脉、气、明点为归依境，重点在开发金刚身，速疾成就。阿底瑜伽大圆满的归依境是本体、自性、悲心三相无别的曼荼罗，这里要彻证本觉菩提心本具的心的实相，也就是自性佛，这是究竟的三宝。

甚深广大圆满的归依境都摄在这里。自己对于四层归依

境有真实的信心，发起猛利的希求，非常想归依这么殊胜的三宝三根本，希求现前这样的身心实相金刚身与菩提心。再者，发了度众成佛的无上心，以这个大志愿决定了归依的时间，为了把一切众生安置于无上佛果，从现在起直到获得佛智慧的期间，恒时归依这四层归依境，永远不归依额外的师、道、友，不归依此外的身心虚妄之相，像这样承诺就算是最圆满的归依。这就是龙钦宁体归依法门的殊胜之处。

像这样，一次性作圆满的承诺归依，大圆满龙钦宁体法门从前行到正行之间的归依，都圆满地包括进去了。

### **承诺才是真归依**

归依的本体是承诺，有承诺就是归依，没有承诺就不是归依，归依的修持就是在归依境前数数承诺。龙钦宁体的归依修持就是作四层承诺，如果有承诺念一遍是一遍归依，念十遍是十遍归依，念多少遍就是多少遍的归依，如果没有承诺，哪怕念一亿遍也不是真正的归依，所以需要承诺。

所谓的承诺就是誓愿，它不是表面的模仿，作一种承诺的言词和态度，或者凭一时意气认为好汉我就是可以这样承诺，这些都不是真正的誓愿，而是由于对归依境有一个无上的信心，非常渴望归依，拜在三宝门下。如果有这样的心发动起来，那就是真正的归依。

想要真正发起这个承诺，需要修积正确的因，因缘和合

才会出现。这件事不容易但也不困难，说它不易，是因为如果没有努力地修积因缘，也不可能无因果，哪怕是再大的智者，有再高的名声、再多的知识，也发不起来，真正追问起来自己也心虚，会说“恐怕还没有吧”。这是所谓的人生大事，是建立最大信仰的问题，它不是短时间就能看得清的，这么一种深远的归依誓愿，也不是表面谈一谈、积累一点知识就会突然出现的，需要我们按照正轨不断地勤奋修因，一点点地开发，最后才会出现。

再者，说它不难，是因为如果肯用功努力，几个月也能开发出来。原因是这个归依境太殊胜了，内外教的差距太明显了，就像天和地、黑和白那么明显，对此一旦认识到量，就会产生唯一归依的心；其次，三宝堪为归依处的理由也十分清楚，无论是念佛念法念僧哪方面的功德，都是直接起信心的因素，这样方方面面都看得透彻、想得明白，之后就会发起定解，一心归依。

像这样，一旦把握了它的门道，就像点多少干柴就会出多少火，只要肯修，持之以恒，逐渐积累，几个月就会出现很明显的效果。如果能够多方面转动起心来，最后就会出现一个综合的效果，到某个点上，心里自然会发起真切的誓愿：“我从现在到菩提之间，唯一归依三宝，哪怕失掉性命也不舍归依。”

#### 辛四、说归依量

每一座尽力修积归依数量，总数至少要达到十万遍，未完成之前须闭关打坐专修。日常也应当修归依誓愿。

每座中根据自己的能力尽力念修归依偈，积累归依念修的次数，最低要求也是要累计完成十万遍归依偈，期间应当闭关打坐专门修持。此外，日常也要坚持修归依誓愿，将归依作为基本的修行。

#### 庚二、断疑

或有人想：归依时，把自己的父母观在左右，怨敌和魔障却观在前面，为什么观修怨敌魔障比父母还重要？

原因是：首先，作为入大乘门的人，我们应当对一切众生修平等的慈悲菩提心。尤其是为了圆满广大福德资粮，以及使一切修积的善根不致失坏，需要把修安忍放在主要位置。而修安忍，正如所谓“若无生嗔境，于谁修安忍”，要依靠怨敌魔障作损害，才能生起安忍的苦行。

从正法方面而言，如果善加观察会发现，怨敌魔障比父母的恩德更大。父母教我们的是成办现世利益的种种狡诈方便，这会让我们来世深陷恶趣深渊，难以解脱，因此算不上真正的恩德。而怨敌和魔障则不同，怨敌因对自己作颠倒邪行，成为自己修安忍的所依；而且财物、享受等本是让自己永远陷溺轮回、不得解脱的绳索，是一切痛苦的源泉，而怨

敌能让自己被迫与它分离，因此具大恩德。魔障也充当了修安忍的对境，它使我们遭受病痛和苦恼，依此净除了我们往昔所造的许多罪业。特别是像米拉日巴，也是由叔叔、姑姑掠夺一切财物受用这个缘，才值遇正法。华姆比丘尼因遭受龙魔的侵害而修持观音法门，最终获得了殊胜成就。诸如此类，怨敌和魔障成为值遇正法之因，因此具大恩德。

这里提出了一个重要问题：在修归依时，将自己的父母亲观在两边、怨敌魔障观在前方，魔怨安排在比父母还重要的位置，这是什么原因？

这其中有着深刻的道理。总的来说，在大乘菩萨道上，魔怨有极大的帮助成就的恩德，所以放在首位。具体分为四个方面来讲：

#### 一、成为安忍所依，具大恩德

首先，对于大乘行人来说，要有怨亲平等的观念，应当对所有众生修平等的慈悲菩提心，因此对父母和魔怨不能有偏袒之心。

其次，从佛法方面衡量，怨敌、魔障实际促成了我们广大福德聚的完成，他们做了我们修持安忍的对境，总是在帮助我们提升道力、保护善根，这一点与父母教导恶法让我们堕落相比，怨敌、魔障的恩德更大。

具体来说，成佛需要积功累德、功行圆满，不能功亏一

策，因此需要稳定持续地增长，这又需要所修的善根不致损坏才能积累起来；怎么能不致损坏呢？就要有安忍的德行；安忍怎么练出来呢？就需要有对自己作害的对境，这个境就是魔怨。有了怨敌的邪行、魔障的损害，自己在受打、受骂、受害、受恼等时，才有修安忍的机会，所以这些魔怨是在帮助我们成就安忍，帮助我们保全善根，升华德行，因此具有大恩德。而父母教导我们的往往是成办世间法的狡诈方便，比如说人不必太老实，可以通过这种手段、那种门道来搞到名利等等，这样教导以杀盗淫妄等邪行来窃取名利财富，就成了令我们来世堕恶趣不得解脱的因素，这样对于自己修道来说就不算什么大恩。这样比较来看，实际上魔怨在助成我们修道上的恩德更大。

## 二、令远离险难，具大恩德

生死的因缘、苦的根本就是财物享受等，本来我们都粘著在这些上面，很难脱开，而魔怨用很猛厉的方法，使我们不得不远离这些财物享受等等，这样就等于是把我们从造生死业的圈子里拉出来了，有让我们远离险难的恩德。

## 三、净除罪业，具大恩德

享福、贪婪往往是增加业障，而魔怨施加给我们痛苦、病苦，依靠这种受苦，就得以净除我们过去所造的罪业，所以恩德大。

#### 四、促成值遇法，具大恩德

往往是由于怨敌、魔障而促成了行者往法上回归。所谓“不受苦不受难不会回头”，人往往是在苦的逼迫下才转向佛道。也就是，由魔怨的刺激，使我们陷在困境当中，这个时候我们去寻求救护、寻求大道，转而才出现了相遇法的因缘。如果没有这些魔怨制造苦，在世法上非常顺利，那就会一直狂奔到底；现在依靠魔怨所作的这些损害，让我们头脑清醒，深知这里是苦海，需要回头，寻求解脱的方法，这样就促成了修道。

就像米拉日巴尊者一样，因为他的家产被叔叔和姑姑掠夺一空，以这个因缘，他才被迫去学法术来报仇。当时由造诛杀和降雹的罪业，他感觉自己一定会堕恶趣，只有修持佛法才有脱离的可能，因此就逼着他走上寻师访道、勤修正法的道路，最终获得大成就，所以怨家对于他的恩德非常大。

华姆比丘尼因为受到龙鬼的侵害，苦不堪言，就促使她走到求助于观音圣尊这条路上，最终她依靠修持观音法门而得到殊胜的成就。像这样，他们都是依靠魔怨的损害，被逼到佛道上来，最终得到成就的，因此魔怨的刺激、促成有大恩德。

正如遍知法王所说：“受诸损害而遇法，得解脱道害恩大；因苦厌离而遇法，得永乐故苦恩大；非人损恼而遇法，

**得无畏故魔恩大；人等嗔恨而遇法，得利乐故嗔恩大；由猛恶缘而遇法，得无变道缘恩大；由他劝励而遇法，得坚实义劝恩大，回向善根普报答。”**

这里遍知法王龙钦巴说到，由于各种逆境促成了行者修道，因此逆境具有大恩德，不能将其视为有损害。比如，当受到损害的时候，才遇到法，得到解脱的正道，所以作害的因缘具有大恩德；因为受苦才想到要出离，这样就值遇了佛法，最后得到永久的安乐，所以苦的恩德大；受到鬼神的损恼才寻求佛法的救度，之后得到无畏的境界，所以鬼的恩德大；人群中受到别人的愤怒攻击，很苦的时候才走到佛法上来，然后获得利益安乐，所以对自己嗔怒的恩德大；在强大的恶缘之下，弱小的自己会归投佛法，而归依了佛法后，又证得了无有变易的大道，因此恶缘的恩德大；由于他人的催促、劝勉才值遇法，之后获得了坚实之义，所以他人劝勉的恩德大。这样想来，就不能以魔怨给自己带来了反面的刺激、损恼，就认为这是真正有害的、没有利益的，实际上如果善于观察就会发现，恰恰是怨敌的损恼帮助自己成全了佛道，帮助自己往佛法上回归，帮助自己提升了道力，所以他们是非常重要的。

**因此，怨敌魔障对于自己的今生有大恩德，又是前世的父母，故应放在重要位置。**

总结来说，一方面我们要眼光放长来看，知道这些魔怨同样是自己前世的父母，在做父母时，对自己有生养的大恩；另一方面从修道的助缘来看，魔怨对自己的帮助极大，所以在修归依时将他们列在首要的位置。

**己二、收座 分二：一、归依者收于归依境；二、归依境收于法身**

**庚一、归依者收于归依境**

最后收座时，观想由自己恳切诚敬为因缘，感得归依境圣众身中发出无量光明，照触自他一切众生，由此因缘，一切众生就像鸟群被石簧惊动一样，“轰隆隆”地飞起，入于归依境圣众。

最后收座时，修持的内容是一切同归于法身。

首先由自己对于上师三宝有恳切的归依心、大诚敬心，这样具备感通上师三宝的正因，由此归依境圣众极其欢喜，放光加持，表现为一切圣众身体发出无量虹光，照触到自他一切众生的身心。

这个加持的效果是离障显德，净除烦恼障、所知障和习气障，使本有的如来藏转依，显发自然智。以此因缘，一切众生都从迷梦中觉醒过来，如同甩石簧惊动了鸟群那样，都“轰隆隆”地飞了起来，归入上方归依境圣众的身体，也就是回到了本来是佛的境界。以上是迷乱界回归于觉悟界。

## 庚二、归依境收于法身

归依境圣众从边缘次第化光，入于中间三宝总集体上师身中，头顶重楼式圣众都入于下面的上师，上师也化为光，消失在光中，随后于离戏法身本来的状况中，无有分别的起灭，随力安住。

归依境各类圣众，包括三宝、三根本、护法体系，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。也就是前方一切诸佛入于释迦佛，右方一切菩萨入于观世音，左方一切声缘入于舍利子，这一切入于后方的法宝，一切法宝入于中间的邬金上师，周围的上师本尊护法众都入于邬金上师，头顶重楼式安住的圣众，也都入于下方的邬金上师。像这样，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，也就是归于法身。在离戏法身本来的状况中没有分别的起灭，随力而住，这是密教的果归依，是实相义归依。到此，就回归了本源。

法身是离一切戏论的自性光明，这是佛法僧的精要，实际的圣，实际的天，实际的佛。归依境的实相是它，众生的实相也是它。如果是他相续中现前的法身，那是因的归依处；我们的本性住在三宝的自性中，这远离一切戏论的自性光明

是密教果的归依处，安住它就是果归依。

## 戊二、结行

起定之时，回向善根利益无边众生，口诵：

惟愿以此善，速成三宝尊，  
众生无一余，悉置三宝地。

从离戏法身定中起来时，后得位依显现如幻回向善根。回向的愿望是用善根利益无边众生，结合归依的修法，就是将一座修持的善根回向自己速疾成就真实的三宝——离戏法身，再将一切众生全数度到湛寂圆明的三宝地。

## 思考题

1. 应如何明观归依者？归依者如何作归依？
2. （1）应以怎样的心态念归依偈？  
（2）解释归依偈的涵义。
3. 修归依要达到何种量？
4. 修归依时，为什么魔怨安排在比父母还重要的位置？
5. 收座时应如何观想？
6. 结行如何回向？