

#### 丁四、下座观修

一切时处中，心不离正知正念的状况，行走时将归依境圣众观在右肩上空，即是转绕之处；安坐时，观在头顶上空，即为祈请所依；饮食时，观在喉咙中间，成为饮食献新之处；睡眠时，观在心脏中央，是迷乱消失于光明的要领。由于归依境是全能的所依，因此行者当发精进，于一切威仪中不离归依境圣众明相，以“尊知吾心”的信任，唯一信托三宝、靠定三宝。

这里要认识三个方面：一、上座修与下座修的关系；二、下座恒时不离归依境勤修归依的原因；三、开示下座修归依的要点

##### 一、上座修与下座修的关系

上座修和下座修应当互为助伴，相辅相成。上座时集中火力观修归依，经过努力，会生起一些觉受体验，这就像持续以火烧铁，烧了一段时间，火会烧得通红，如果下座期间心离开归依境，不起归依的心行，而散乱在他处，那就像铁离开了火又冷却变黑一样。所以下座期间要继续修归依，保持上座时归依的心态、心行，让它的热气不断。

##### 二、下座恒时不离归依境勤修归依的原因

用一句话来说：因为上师三宝是全能的所依、无上的资粮田。所谓资粮田，就是依靠他可以种大善根、种大福德，

能集资净障，引发善心，开发功德，各方面具有大效验，而他又遍在一切时处，随时可以作为我们的依靠之处。

比如，走路时观在右肩，作我们转绕之处，这样就可以一直转绕上师三宝，礼敬上师三宝；饮食时观在喉间，这样我们不管受用什么，都成为修殊胜供养的所依；端坐时，观在头顶，成为我们祈请的所依，可以缘着他作祈祷、求加持等等；睡觉时观在心间，就会去除迷乱，是我们安心于光明境界的依处。

这里首先对上师三宝体系生起大信心是关键，越是体会到他的无上殊胜圆满、智慧力不可思议，就越会想依着他，就像孩子一刻也不想离开母亲那样，母子的心连在一起，就时时有个极好的作用，母亲成了他人生的依处、怙主，以及他流露天性、流露孝心的境缘，人生中随学随行的榜样、成长的土壤，成了他的礼敬处、供养处、随行处，这样就是大资粮田的意思。懂了这个道理就知道，这里有一个孩子依靠母亲的做法，就像孩子应该时时不离母亲，以大信任靠定母亲，来得到母亲的摄持帮助，这样就会茁壮成长那样。

### 三、开示下座修归依的要点

用比喻来说，恒时要在两个方面努力：一、孩子不离开母亲；二、孩子的心依托母亲。对应意义有两个方面：一、一切威仪中不离归依境明相；二、以完全的信任唯一靠定三

宝。

具体来说，就是要在归依境前积资净障，祈求帮助，作种种修行，心不指望其他，不依托其他。就像孩子完全依靠母亲，有什么困难就求母亲，解决问题靠母亲，心里恐惧靠母亲，做什么有意义的事都靠母亲，连讲故事也以母亲做为听众。像这样，我们有事就求三宝，消除迷乱求三宝，修礼敬供养依着三宝修，重大的事请三宝观照，请三宝帮助。

孩子就应当一切行动不离开母亲，一心信任母亲，总是安心依托母亲，因为对孩子来说，母亲是万能的，哪方面都靠得住，都会真正来帮助他。同样，我们就应该这样一切事不离三宝，对三宝有大信任心，一心一意地依三宝，靠三宝，拜托三宝，因为三宝是全能的，所以祈求时靠他、净化时靠他、修学时靠他、发愿时靠他、各种积资净障都靠他，以他为资粮田。

三宝就是母亲，从现在起直到成佛，都靠着母亲，她是真正能帮助我们的，我们应该努力的就是常常修心心相印，修二力双修，常常借母亲的力量来修行、来做事、来度过生命的分分秒秒。

为什么要精进呢？比如孩子逃离母亲时间久了，所谓忆母念母、依母求母反而成了非常陌生的事。同样，我们迷失久了，不知道忆念三宝、归依三宝、依托三宝，所以现在初

修的时候还没有这样的习惯，就需要着重培养、精进修持来建立。

修持的就是这个忆母念母、依母求母，做什么都是以大信任心依托母亲。这样久而久之，习以成性就会上路，以后不会再脱离母亲，事事都与母亲相连，事事信任母亲，从此就恒时不离母亲，为了完成最高目的，永远都在和母亲合作。这个母亲就是上师三宝，无论做什么都一定把母亲请出来，所以她是真正的资粮田，法身慧命全在三宝母亲的怀抱里来成长。文中讲了三条，这是举例，说明三宝母亲是万能的，认识之后，就要时时依靠母亲，生命当中恒时不离母亲、依托母亲，事事与母亲合作，这就是归依的大道。

懂得这个要领之后举一反三，要处处懂得运用。比如遇到急难恐怖的时候，一心依托母亲，患病时、死亡时依托母亲，办什么事都先求母亲，修行时依托母亲，在任何行动、任何威仪中都如此而行，就像婴儿唯一依母那样。

像这样，如果在这两个方面精进修持，修到纯熟，当然就成了真正的归依、永恒的归依、彻底的归依，这样就会引来上师三宝神力的帮助。从现在起直到成就大菩提果，一路地成长成熟，都是依着三宝母亲来完成，修任何道都是靠着这个依处才能发展出来的。孩子的身心是依靠母亲成长成熟，我们的法身慧命是依靠三宝的摄持，才有一段一段地成

长成熟。归依最后要贯穿生命的每一时刻，就像婴儿恒时不能离开母亲，离开了就无法成长，所以需要一切时处不离，一切时处依托。

对此首先应当生起大定解，然后就是唯一信托母亲，依靠母亲，不再靠别的、找别的。这个“唯一”非常重要，到一定程度，我们的心完全认定了，就有了真正的安心，从此一心靠定上师三宝，无论出现什么事情，都是一心靠着上师三宝，仰赖上师三宝，从此生命不离三宝。

### 归依修法总结

#### 一、归依境殊胜性

##### (一) 上师三宝体系是最圆满的

实际上，普贤王如来无上的救度体系有最圆满的内涵，包括四层体系的三宝、三根本、三身都在里面。比如本土教主化身释迦如来的三宝体系实际是这里面的一分，由此推展开来，十方三世所有诸佛和他的体系都在这个大体系中。不仅如此，还有内层密教报身佛体系，比如西方莲花部无量光佛主尊眷属大海众、情与无情演说无量显密妙法、圣众修证无量功德，都是这个三宝体系的一部分。依此类推，所有五方五佛的三宝体系乃至十方三世无量寂静忿怒本尊主尊眷属曼荼罗体系，全都是三宝体系内层的呈现。

这样就知道，一切报身佛体系、化身佛体系、显教佛、

密教佛，都在这个三宝体系之中。从僧宝来说，有外层声闻圣僧和菩萨圣僧，包括声缘八地、菩萨十地，所有十方三世外层的声闻僧、菩萨僧都在里面。往内层有持明内僧，所有密教各层体系各持明地的勇士勇母、空行护法都是三宝体系中的部分。比如文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨，分别在五台山净土、普陀山净土、杨柳宫净土为无量菩萨海众所围绕，这些都是三宝体系中的一部分。

法宝方面，无论教法和证法都是最圆满的。教法包括因法、果法，因法有经律论三藏，果法包括事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部四续或者六续，九乘次第的一切教法都在里面，依法修证所成就的戒定慧功德都在里面。十方刹海一切报身化身佛体系的教法证法都在里面，因此有最圆满的内容。

## （二）上师三宝体系是最统一的

实际上普贤王如来一体救度，悲心一体，为了拯救无量迷失的有情，从极密层到密层到内层到外层，都是他大智慧的游戏，没有两个根源，没有两种本体，最极统一。要看到三宝体系每一处每一分都是这个大智慧的妙用，无论现声闻相、菩萨相、持明相、报身佛体系、化身佛体系、单色身、五色身，说因法、说果法，表现大小、权实、顿渐、显密各乘法的行仪、状态，都是这个大智慧的游戏。

### （三）差别中的平等

整个三宝体系从本源看，都是普贤王如来大智慧的妙用，所以没有高下贤劣之别。为此，《备忘录》说，一切归依境都是上师大智慧的游戏，都具一切种智之心，无有高下贤劣之别。《言教》也说，所有归依境都具有无法衡量的智慧功德，都是引导我们的大商主。如果通达了这一点，那么一切的相违矛盾都会化为乌有，将出现平等、全体的归依。

### （四）整体清净观

对于整个归依境体系，如果能认识到唯一是根本上师大智慧的流现，自然就会止息一切诽谤的恶行。

所谓诽谤，就是对于本为同体的归依境偏执一者好一者坏，从而褒贬取舍、是一非余。比如对于整个佛教体系大小显密、顿渐权实种种法门赞此谤彼，支持一者排斥另一者，执著一者好、轻毁一者坏等等；在各种归依境方面，有执事弃理、执理废事；在佛土方面，有赞叹一者、轻毁另一者；在诸佛方面，也有赞叹一佛、轻视另一佛；在各派传承方面，有赞叹此、呵毁彼等等；各种三宝表相方面，也有执此弃彼等等。当有了归依境的统一认识后，这些偏执的观念自然就消失无余，转过来对于三宝的任何表相，下至一片碎佛像、一句法语、一片僧衣都能观为上师大智慧的游戏，视为真实三宝，进而任何事相都观为三宝的游戏，或观为佛陀大悲的

显现，这样将出现整体清净观。

### （五）全事成理

上师三宝体系是理事无碍法界、事事无碍法界。根本上师随缘显现佛法僧三宝、显现上师本尊空行三根本、显现任何显密归依境，都是佛心的妙用，所有这些归依境的事相就是事法界，说到本源，唯一是根本上师大智慧身或者自然智菩提心、如来藏、真心等等，一切归依境都是从这个本源流出，一切事相都是由这妙理所成，它就是理法界。虽然同是根本上师佛心，不妨随缘现种种相、说种种法，因此有受用身、变化身、显密种种层次归依境。尽管在一切时空领域种种众生心前显现千差万别的归依境，却不妨同是上师大智慧的游戏，同是不二的佛心，如同真金随缘造成种种金器，虽然金器千差万别，不妨本体唯是真金，本体真金不变，随缘却造成千差万别的金器。像这样，平等的佛心妙理与千差万别的归依境事相本来不二，即事即理，就是理事无碍法界。

由于归依境任何一分都是普贤王如来全体、法界全体，因此都具佛心一切种智，任何点上都具有全体的缘故，就有所谓一即一切、小大相融、延促平等、广狭无碍、圆明具德。比如普贤王如来化现无数上师善知识相，凡是与修行者有深切因缘的就现为自己的根本上师，其实他就是普贤王如来全体，也就是三宝全体、三根本全体、归依处全体，因此称为

诸佛总集、三宝总集、三根本总集、归处总集。所以，在任何一位根本上师的事相上，都有一切归依境的事相。

从空间而言，在根本上师当处，本来会集十方刹海无量寂静忿怒本尊曼荼罗全体。时间无碍方面，所有三世诸佛普集会于上师一处，时空无碍圆融，所以十方三世尽虚空遍法界，诸佛菩萨声闻以及上师本尊空行护法如海圣众都集于此处，此时此刻任何一点都有归依境全体。因此，行者只要具足胜解信，在任何时空点上都可以接通上师三宝全体。

再者，自他无碍方面，我心遍一切处，上师三宝全体在我心中，当处祈求当处应；上师三宝佛心遍一切处，我与众生都在上师三宝心中，因此上师三宝悉知悉见，尊知吾心，凡有所求，自然满愿。以自他无碍故，全心托付，以神力无碍故，自然成办，所谓“诚心相感定有应，信心无疑满所愿。”

又上师三宝悲心神力无碍入我心，因此可以使我心顿同佛心，三门顿同三密，我心无碍入上师三宝全体，因此与十方三世三宝贯通无碍，可以遍入十方一切刹土、一切三宝处，遍入一切本尊曼荼罗中，遍入一切法门、一切功德门。

上师三宝菩提心遍一切处一切时，也就遍在此时此处，事事本无自性，全以法界真心为体，所以任何时处都有上师三宝全体，也就可以观当处是净土、当处是五枝如意树上师三宝全体。

再者，小大相融，广狭无碍，在喉间、在心间、在顶上，任何处都有上师三宝全体，也因此任何处都可依止，吃饭时观在喉间，睡眠时观在心间，端坐时观在顶上。

又时间上刹那与劫海本来平等，因此任何刹那上都可以观上师三宝全体，因此，醒觉时可依，睡眠时可依，行住坐卧任何时可依，此生、中有、来世任何位可依，从现在起直至获得菩提藏的期间，念念都可依止上师三宝全体。

又从数量看，一即无量，无量即一，一位根本上师一时可化无量身，一一现在无数众生前，一一身都具真心全体，所以一一信士前现一一莲花生，一一莲花生都是普贤王如来。

从悲心、神力来看，皈依境一一圆明具德，如同《言教》所说，都具有无法衡量的智慧力功德，都是引导我们的大商主。因此，每一分都是如意宝王，可以赐给暂时至究竟的一切利益。也就是大如意树的任何一个支分都具有如意树的全体，圆明具德，因此说花叶果实圆满具德，空间上广狭无碍，每一分都遍一切处，遍满虚空，每一分都圆明具德，都可如愿出生暂时究竟的希欲，所以整个皈依境是大如意宝王。

又由皈依境圆明具德，因此我和一切众生虔诚皈依祈求，就能得到充分的加持，净化一切二障和习气，使得寿命、福德、教法、证法的功德增上广大，实现一切利益安乐。

## （六）无上体系

上师三宝体系从第一方便门连通，归依境的主体是根本上师，在因缘上第一，由因缘第一，所以最易相应。以此本体观为根本上师，形相观为邬金金刚持，化身佛以释迦佛为首，菩萨僧以三怙主为首，声缘僧以第一双为首，法宝以大圆满续为首，传承上师以大圆满宁体派传承为首，这些都是各分因缘上的第一。

从因缘衡量，现在到了五浊恶世，污染极其炽盛的年代，修持其他归依境，由于违缘障碍极重，难以得到成就，此时莲花生上师的悲心神力却显得尤其迅速、强大，所以与莲花生上师相应，成为无上捷径门。所谓一门即是普门，从这里将相应归依境全体，将得到共同和殊胜的一切悉地，因此从因缘门衡量，本法的归依境是无上的体系。

这样认识之后，再看世间各种宗教、学术领域，其功德实在微不足道，或者就像萤火虫的光和太阳光相比一样，比这样的差距还要大无量无数倍。无论从导师、法道、友伴哪方面衡量，所有这些虚诞的外道，自身都没有得到解脱，像盲人一样不知道解脱和成佛的道，哪里能与无上莲师归依境体系相提并论？这样排除了世间外道的归依境，排除了其他方式的归依境，从体性、功德、因缘上看到这是最圆满、最无上、最捷径、神力最大的归依境，由此发起唯一归依、信

仰的心。

这样就知道，大圆满龙钦宁体法门归依境的殊胜，这是最极圆满的归依境，在这一个里面已经圆满含摄了显密教的所有归依境或者四层理趣的归依境。无论是药师佛法门、阿弥陀佛法门、观音法门、文殊法门，或者生圆次第法门、大圆满法门，所有法门的归依境全部含摄其中。说到其他归依境时，只是讲到其中的一个面或者一部分，而这里龙钦宁体的归依境包括了一切甚深、广大、秘密、极秘密的层面，它是所有显密教归依境的全体，是化身佛归依境的全体、报身佛归依境的全体，最终集中到莲花生上师双运报身清净的气脉明点、大乐之身，这是秘密层面的归依境；再者，当体就是本体、自性、悲心三相无别的大曼荼罗，这是极密层面大圆满的归依境。

从因缘上衡量，这又是最为有效、无上的归依境。其他世间各种领域的归依境是虚诳的，不能实现所愿，佛教中其他方式的归依境在当前末法时代也有各种障碍，相应度差，难以迅速现前成果，唯有莲花生上师的归依境最容易相应、最容易趣入，这样理解后自然就会生起胜解。

在忆念归依境的殊胜功德与恩德后，一定会生起信心，把这个执为无上的归依处。然后，唯一信赖您，除您之外再不寻找其他归依处，一切时一切处唯一依您、供您、亲您、

修您。不管出现怎样的善恶祸福、苦乐遭遇，唯一祈求莲花生上师三宝体系，一切都是您悉知，一切都全心地托付。

就像病人完全信任一位医生，愿意把生命交给医生，无论是打针、开刀还是其他治疗，都毫无保留地配合，哪怕有生命危险，也一心托付给医生，是这样一种极大的信任，但这只是一种世间的信任。而莲花生上师三宝体系具有无量无边不可思议的功德神力，对此生起胜解信后，自然就会全分地托付，发生最大的愿望，一心想趣入这个体系，成为其中的一员。由此会发起真心地承诺，立誓从今直至获得菩提藏之间，一心归依四层归依境。而且自然想着要带所有父母众生一起来归依，这样就发生了大乘归依的动机。

像这样，只要认识到这是最大的依止之处，再也没有比这个更好的了，一切处都不能离开他，所有的加持都寄望于他，成佛寄望于他，自然就会发起时时不离的愿望。有了这样的心，自然会在行住坐卧四威仪、饮食、睡眠等当中，不离莲花生上师三宝体系，所谓的供养三宝、随学三宝自然就会做得出来，一切佛道的法都会从这里起来。

## 二、归依修法殊胜性

大圆满龙钦宁体前行的归依法门，上座的修行有两个部分，前面修有缘的世俗归依或因归依，收座时修无缘的胜义归依或果归依。世俗的修法就是观想归依境、归依者，至诚

念诵归依偈数数承诺，这些是座上修持的主题，最后收座入离戏法身定，这是密教果归依的修法。

这里要通达其中的理趣和表示法。前面有能所二相落在虚妄当中，只是暂时的世俗归依；最终一切二相消失，归于离戏的自性光明，就是究竟的胜义归依，前者有对境，后者没有对境。现在我们修归依是一种世俗的方便法，一层一层观起来，观出了虚空中归依境的相状，观出了归依者我和一切众生，前者是所归依，后者是能归依，还有归依的行动，身顶礼，口陈词，意承诺，念诵归依偈。其实，能归依、所归依只是自己的心，没有别别他体，这样就知道，一切只是这个心在变化，正当心变化时，二相了不可得。实际上心的本性不住任何处，如同虚空，这就是离戏法身，心无所缘，如是住，就是入法身定，这叫果归依。

归依修法中，因归依和果归依的精要就是两点：第一，依靠信心、诚敬来领恩，得到上师三宝的加持，远离障碍，显发本性，这是借佛力见到自己本来是佛；第二，不离开本性佛，不再迷失，这好比净土宗“忆佛念佛，现前当来，必定见佛”以及“以念佛心，开佛知见，以念佛心，入无生忍”“念佛是因，见佛成佛是果”等等，二者有异曲同工之妙。

修法里用形象化的表达来让我们信解这一点。众生方面有大信心、大诚敬，就能引来上师三宝放光加持，结果众生

即凡心成佛心，表达为全数飞起，入于归依境圣众身中。它的意思就是得到加持，脱离客尘，显发本性，由于本来就是众生和佛没有差异的妙体，所以归在诸佛体中。这个表达就是成佛的意思，得加持而见性，见性就是成佛。

然后观想一切归依境都化为光，光光相融，归在上师体中，上师消失于光中。到此能归依、所归依、归依这三者都没有了。实际上，这才是真归依，就像经中所说，心不缘佛，心不思法，心不思僧，是真实的归依。

其中的道理很清楚，前面是心变出来的假相，心想出来归依境、归依者，这样没有二现出二当然是假相，只不过这个假相有好的作用，暂时需要借用。到这里归依境、归依者都没有了，这表达离开了二，现前离戏的光明，这是众生与佛平等的法身，它是究竟的归处，不离开它就是究竟的归依。

住于离戏的光明中，没有分别的起灭，就是入法身定，入心性无生定、离戏空性定，根本位中离戏如虚空。之后起定就有后得位的修持，这时有种种相，见色闻声等等。这里有作两种如实观：一、梦幻观，所有的二相都是心变的，正变时也没有二相，所以都是虚妄不实的，就像幻梦一样，这样观假相是共显教的看法；二、佛心游戏观，一切现相都是三宝的游戏，现有万法观为归依境圣众的身相，这是密教观，这和观一切都是佛、一切都是上师是一个意思，如云：“溪

声尽是广长舌，山色无非清净身。”

后得位的修持有结行回向和结合四威仪的观修两方面。一座修积的善根回向一切众生，实际上能回向、所回向这样的二法都是自心变现的，无而显现，犹如幻梦，在这样的定解中作如幻的回向。为什么说是幻梦呢？因为就只是一个心，没有二却现成二，都是心变的假法，跟幻梦一样。那为什么还要作回向呢？因为虽然是假法，但缘起的作用不虚，这样作如幻的回向，在缘起上可以帮我们往成佛的方向走。

这里修持皈依回向善根，就是显教果皈依的内容，回向之处唯一是一切众生皆成佛，都回到本有的家乡，不过修持不同的法门，就换不同的名称。好比皈依境说到究竟，佛法僧三宝无非是根本上师离戏光明的法身，任何上师本尊空行三根本无非是这离戏光明的法身，一切众生心的实相也就是这离戏光明的法身，修什么法都要归到这里，作什么回向都要回向到这里，不过修哪一尊就换成那一尊的名称来引导行者回归，其实条条大道通长安，所到的长安并没有两个。既然这里是修皈依，因此就回向于究竟的皈依处——离戏光明的法身，它就是究竟的三宝，也就是众生究竟的本性。懂得了愿菩提心的内涵是发起无上志愿，希求一切众生都成佛，就会知道这里皈依回向也是这样，所以一座修持的善根回向自己速疾成就三宝尊，证到本来离戏的自性光明，然后回向

把一切众生一个不剩地安置于三宝地，使他们全都证到离戏光明的法身。

归依的修持要贯彻到座下，一直不离开归依境、归依心，时时全心托付上师三宝，一心依止，这是修持的要点，这和“忆佛念佛，净念相继”是一个道理，和“如子忆母，母子历生，不相违远”是同一含义，实际上自己和莲花生上师要连通一气，自心和佛心始终要连通一气。

譬如修菩提心，按照《华严经·净行品》，配合种种威仪、种种行事发种种的菩提愿，总是“当愿众生”，而不离开菩提心。同样，在生活中要配合四威仪，使我们做什么都归向三宝，走路时转绕三宝，安坐时祈请三宝，吃饭时供养三宝，睡眠时心系三宝，一切威仪中都要明观归依境，就像行住坐卧常念佛那样，一心靠定三宝，时时观着三宝，全心托付给三宝，这是唯一要努力的地方。前面承诺了任何时候唯一依赖您、供养您、亲近您、修持您，这个承诺要在日常生活中实行出来，后得位中就应当这样修持不离三宝、依止三宝。

这样就会体会到，龙钦宁体归依修法极其圆满，既有座上世俗有缘的归依、胜义无缘的归依，又有座下贯彻一切时处的观修和学处。包括根本位无缘的修法和后得位如幻的修法，显现都是三宝游戏的修法，三殊胜的修法，积集福慧资

粮成就色身和法身的修法，显教密教中因归依和果归依的修法等等，既有外求诸圣又有内归己灵，自心与佛心连成一片，上座与下座连绵不断，念佛法门和见性法门的精髓都归摄其中，因此，这样的归依法门极其殊胜。

### **思考题**

1. 座间应如何修归依？
2. 为何座间要恒时不离归依境？
3. 龙钦宁体归依境和归依修法有怎样的殊胜性？