

己五、不共内归依境三根本归于三宝

不共内层归依境三根本与三宝具体的情形：

依照显教之规，承许佛为殊胜变化身，依照密教之规，承许佛为圆满受用身。又有认为上师是僧，信奉的本尊、有缘的本尊二者为佛。还有一种观点说，上师为佛，本尊为法宝，其他传承祖师为持明内僧。

内层归依境三根本归在三宝中的情形是这样的：

依照显教的教规，佛宝指的是这个娑婆世界示现十二佛事的教主化身佛，真正的佛就是在金刚座成道的丈六比丘。依照密教的教规，认为这仅仅是顺应娑婆世界无量众生的因缘变化的影像，实际上，本师是密严刹土中的圆满受用身如来。又有一类密教承许，行者信奉的本尊、有缘的本尊这两者是导师佛，上师是助成修道的友伴僧。还有一种观点说，上师是佛宝，本尊是法宝，传承祖师是僧宝，因为上师是真佛化现直接引导自己的导师，所以是佛宝；本尊法是所修的正道，所以是法宝；传承祖师是助成修道的因素，因此是僧宝。

实际上，总的就是由师、道、友三分，按照众生各自心想和因缘的差别，呈现出各式各样的三宝相。这些归依境相互之间并没有什么矛盾，不必执定一种而否定另一种，就像每个人因缘上呈现的师、道、友有种种情况那样。比如一类根机以本尊为重，成了本尊直接引导他，那本尊就是导师、

2 前行备忘录

是佛宝；另一类根机以上师的因缘为重，那就是上师在直接引导，上师为佛宝。

由于本法采取后者，这样由教理来证成上师为佛宝、本尊为法宝，就显得特别重要。得到定解后，这个归依的修法和前面依师的修法、后面上师瑜伽的修法就会直接连贯起来，和修持的本尊之道也直接连通起来了。

上师为佛，需要由圣教和正理二者来证成。

一、由圣教证成，《五次第论》云：“此乃自然薄伽梵，唯一大体性圣尊，善赐诸多口诀故，金刚上师胜于彼。”有如是等教。

二、由正理证成，上师之心为大智慧，他的姿态如身那样现起，如语那样响起，如心那样发出，因此法身的姿态为色身，色身的本体为法身，此为不可分双运金刚持。

首先，通过教理证成上师是佛宝。

一、由圣教证成

《五次第论》中说，这是自然的佛，他是唯一大体性的本尊，就是这位圣尊极为赐予我种种窍诀，以此缘故，从功德门，他与诸佛没有高下之别；从恩德门，他的恩德超过诸佛，因为他现前直接摄受我、教导我如何成佛，所以比诸佛还要殊胜。

二、由正理证成

这里要证成的是，上师就是色身与法身不可分的双运大金刚持，因此上师是佛宝。

实际上，正是这样的大智慧心或者法界真心或者自性天真佛，他周遍在一切时处而有种种显现，这个佛心大智慧也就是法身，顺应我们的机缘有种种形态的表现，这就是他的姿态。比如，就在我们面前像一个身体那样现起，有这身体行住坐卧的种种威仪、种种动作、种种表情，说出种种语言、响着种种声音像有说的语言那样，又像是喜怒哀乐种种的心那样发出，所有这些姿态总的就叫他色身。这样就会明白，法身的姿态是色身，色身的本体是法身，法身和色身本不可分。

用比喻来说，比如本体只是那个演员，却有种种形态的表演、各种心态、各种语言、各种行为，其实演员即是角色、角色即是演员，这两者本来不可分，叫做双运，叫做不二，叫做圆融。从反面看，如果演员和角色是分开来的两个法，那就成了即使演员不在还能演出种种角色，或者即使没有任何形态的演出，也还有演员的体性，这当然不成立。再者，不能安立角色和演员是一体，因为角色是多个，而演员是一个。好比这个演员，他在演帝王、演官员、演平民，角色上是不同的三个法，演员自己不能说有三个，所以两者不是一体。像这样，演员和角色是不可分的，是不二的。

再回到意义上来，正是这法身在现起种种的姿态，从现

起的姿态方面安立为色身；另一方面，种种姿态无一不是真心的妙用，脱离真心并没有这些身语意的姿态，所以，色身身语意姿态的自体是法身。当前的上师就是这样法身与色身本无可分的双运金刚持，故安立他为佛宝。

本尊是法宝的情形，总的有新密、旧密共通的四续部，瑜伽续部里分为内、外两种。内瑜伽续中，旧密有甚深的三部内续，新密有《胜乐金刚》《喜金刚》《密集金刚》，这些都有教法和证法。其中，外密教的教法是现声、传声、表示。外续事部、行部、瑜伽部中，证法是成熟和解脱两部，赐予成熟、解脱两部教授的上师为佛陀，成熟、解脱两部法的修持行者为持明内僧。内续三部中，赐予最初入门之灌顶和能解脱之教授的上师是佛陀，成熟解脱两种教授为法宝，如是修持的行者为持明内僧。

本尊法是法宝的观念，按照新密旧密共通的说法，有事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部这样四部密法，前三部密法是外密，第四部密法为内密。瑜伽续部分为外内两种，内指无上瑜伽，从旧密来说，指的是玛哈、阿努、阿底三部瑜伽，按新密而言，就是《胜乐金刚》《喜金刚》《密集金刚》三大密法。所有这些都教法和证法两个部分，证法又有成熟和解脱两个部分。

总的从师、道、友三分这个共通的法则，结合外密三部

来说，给予下三部密法成熟和解脱教授的上师是佛宝，成熟和解脱两部法本身是法宝，遵循这二者修行的持明行者为僧宝。结合内密三部而言，授予入门能成熟的灌顶和能解脱的教授的上师是佛宝，成熟和解脱两种教授是法宝，遵循教法修持的持明行者是僧宝。

三根本归在三宝的自性中。如果区分，可分为九种归依处，收摄起来，唯一收于上师一体。

上师、本尊、空行这三根本归在佛法僧三宝当中，反过来，佛法僧三宝按照内层的教法，出现上师、本尊、空行三根本的名言。

接着从开合来看，如果区分，从上师一体可以分为九种归依处，如果收摄，九种归依处可以归摄于上师一体。这样明白了一多、开合，对于不同的归依处就不会感觉相违，而能开合自在、融通无碍。

对于修法也有个开合自在，观修的次第上有开有合。所谓开，就是从自然智的本体开出器情清净相，所依为净土，能依为三宝。具五枝的如意树，表明不二的真心中圆满一切。中央表根本，本体为三世诸佛的妙体，从这法身根本上师的体性中流出三宝、三根本、三身整个体系。就三宝而言，从上师一体出现了佛宝的现相，包括显教的变化身佛和密教的受用身佛、寂静忿怒本尊海会；僧宝，包括显教声闻、缘觉、菩萨三乘僧，和密咒四续部、六续部的持明圣众，也就是勇

士、空行、护法海众；法宝，包括显密一切教典，上至大圆满续部以及修证的道谛灭谛的功德。又包括三身，有本体法身和从法身流出的受用身和变化身。像这样，从上师根本一开为九，九即是一，所以整个归依境就是佛心大体系，九种归依境就是上师佛心一切种智的游戏。

最后的收摄就是合，三宝收于上师，三根本收于上师，三身收于上师，上师消失于光中，实际就是回归究竟法身。所有的归依境都归在这里，这是根本上师的本体，也是我们的本性。如果认为只是未来将会现前的三宝，为此以因归依来求证，就是共显教的果归依；如果认为当下就是上师的本体、真实的三宝、本体自性悲心三相无别的曼荼罗，安住于当下是佛的境界，就是密教的果归依。所以，修法上指示我们众生与上师不二，上师色身消于光中也就是本性现前，住在法身离戏的本来状况，就是果归依。总而言之，以上所讲述的内容最终都摄为修法。

其次，在归依的要领上需要将四层归依统归为三宝，总摄为上师。它的原因是，大圆满龙钦宁体前行法门是一个圆满的教，它要总摄一切归依境合在一起修，并且以圆融的方式进行。在各层教法里有种种归依境的安立，外层显教说为三宝，内层密教共同说为四宝，还有说到脉气明点、本体自性悲心，像这样，龙钦宁体法说成外、内、密、极密四层，

在通常所说的三宝之外还有九种归依境。意科上师的前行引导讲记里，命名为外、内、密、极密四种三宝。这本《备忘录》就是以三宝含摄一切显密的归依境，所以，纽西龙多仁波切特别在三宝广大的阐述当中，把三根本摄在三宝里，把三身摄在三宝里，像这样，九种都摄归为三宝。

按意科上师前行引导的讲记，通常说的佛、法、僧是外三宝，三根本是内三宝，脉、气、明点所对应的法、报、化三身是密三宝，大圆满的归依境本体、自性、悲心是极密三宝，这样一切显密的归依境都统归为三宝。

本法的要点，就是要由归依师、道、友三分，成为大的因归依。这个归依里面，所谓的“师”含括了显密导师，“法”含括了显密法海，“友”含括了显密外僧内僧。

再者，将九类归依境摄归为上师，归依上师一体，在果归依的要点上这些都摄归为佛心，一心希求证得它，就是显教的果归依。这样的佛心与自心无别，当下安住就是密教的果归依。回向的时候，愿自己成就三宝尊，将众生安置于三宝地，也是要把全体显密归依境摄归为三宝来回向。总而言之，九摄为三、九摄为一，通达了以后就能会归到这样的修法当中。

总的由以上的闻思要发生下面几个方面的认识和定解：
一、归依的必要性；二、入归依之门信心的涵义，总的包括三种信心，特别胜解信的内涵；三、获得三宝加持的因缘；

四、不共大乘归依的意乐、时间、境的特点；五、显密因归依和果归依的法相；六、设立品和真实品两种归依的法相；七、四层归依的法则和归依境的法相；八、九类归依境统摄为三宝、为上师。总而言之，通过闻思，心上有了这些定解再来修归依就是真实的道；心里没有这些内涵，表面的念修只是影像的道，因此这些方面的闻思至关重要。

当年法王在讲述《文殊静修大圆满》的归依时说过：“所谓的归依就是承诺，心上有这种承诺，修一万就足够（这是指文殊大圆满的归依偈）；心上如果没有，只是口中空念，无论念多少也没有大的意义。”又讲道：“面临不舍三宝就要被枪毙的关键时候，自己口里能不能说不舍弃三宝？心里能不能这样想？从能做到的时候开始，名字就叫做内道佛教徒。相续中没有生起的期间，不必说十万遍，就算修积到一亿遍，他的名字也不能安立为内道佛教徒。如果相续中有这样的誓愿，哪怕只念三遍，在他身上也生起了归依的律仪。”移到这里，修持龙钦宁体的归依也是同样的道理。

丁二、归依修法 分四：一、上座；二、下座；三、座后反省；四、总结教诫

戊一、上座 分三：一、前行；二、正行；三、结行
己一、前行

以上稍许解释了归依的涵义，现在讲解修持实行的内

容，有上座和下座两个部分，上座有昼两座、夜两座共四座，或者八座。上座的修行，包括前行、正行、结行三个部分。

所谓知行合一，前面闻思归依的涵义发生定解，取得眼睛一样的见解，接着是修持实行，好比用双脚直接走路。

这个实修又包括上座集中修和下座辅助修，每天的座次安排和时间如前面所说。上座包括前行、正行、结行完整的修行。

最初前行的部分，身的要领、语的要领、心的要领、祈祷这四项在所有的座上都要实行。身的要领，依毗卢七法，解脱道七法，身体放松或者跏趺正直坐。语的要领，除垢气，除三次或九次，随自己的欲乐而行。除垢气时，将自他无始轮回以来所积集的一切业、罪堕、坏戒、深道障碍观想成黑气的形相向外排出。心的要领，需要调整等起，首先去除恶劣的等起，修改无记的等起，加工为以意乐菩提心而发起。

前行有四个项目：一、身要；二、语要；三、意要；四、祈祷。

身要和语要，在前面“暇满难得”部分有详细的讲解。第三、意要，指的是调整等起。等起包括因等起与运行等起两种，这里是指因等起，也就是最初位的意乐。在善、恶、无记三种心当中，要去掉恶等起，改造无记等起，转变为善等起。在善等起中，又有下士、中士、上士三种心，不取下士、中士的发心而取上士的发心，也就是要修菩提心意乐，

具体修法如前面“三殊胜实修引导”中所说。总而言之，要发起无上道心作为缘起的出发点，从而规定整个修行前进的方向。

祈祷方面，上师的形相转不转变都可以，观想在头顶上十万莲花瓣铺开，在分散的红黄花蕊的中央处月轮垫上，狮子座上层层叠放的柔软锦缎的垫子上，上师现出家相或密咒士相，需要以视为真佛的恳切的诚敬心，祈求成办所求之事。具体而言，在修暇满难得时，祈求上师于暇满摄取坚实义的功德能在自相续中生起，随后观上师化光入于自身而入定。像这样修习任何共同不共前行时，都要祈求上师心相续中那些功德能在自相续上生起，以及师心、己心融合而入定。一切座都如此，应类推了知。

第四、祈祷。总的要知道上师是佛，如果通达了这个要点，那么修法是灵活的，上师的形相转变不转变都可以，或观出家相或观在家咒士相。也就是视上师为真佛，上师的形相则按情况而定，关键的要点是内心有一种大诚信、大渴望：“祈求上师加持我，助我成办所愿的佛法之事！”所谓依师就是要成就师，达到与师同等的功德，所以修每一段法的时候都是在这个要点上祈请。所谓常随师学，就是愿上师的师心师行在我身上出现，所以这时唯一愿上师加持我修到与上师同等的功德。

比如修暇满难得时，就是要珍惜人身，利用人身来摄取佛法的坚实义、精华义，那么，上师以暇满人身摄取到了无量无数不可思议的宝贵功德，我依师学法，所愿就是在我相续中生起与上师同等的功德，祈求加持的重点就在这里。当然，所谓的祈祷也有消灾免难等方面，但这里突出的是依止上师、学成上师的这个要点。

最后观上师化光入在自身上而入定。

修共同前行或者不共前行的每一段都是这样祈请，要点就是祈求上师加持，使我相续中生起与上师同等的功德。修无常时，就祈求加持达到上师那样念无常的功德；修业果时，就祈求达到上师那样信业果、谨慎取舍等的功德；修归依时，祈求加被能成就与上师同等的外内密各层归依的功德。

己二、正行 分三：一、归依境；二、归依者；三、归依心

庚一、归依境

第二、上座的正行

在菩萨的圆、净、熟三大行海中，这是严净佛土。为此，明观所有大地都是方格图案的宝地，在自己对面的远方，有种种妙宝所成的五枝如意大树，中央的一枝上面，狮子座层层叠放的柔软锦缎的垫上，本体为根本上师，形相为邬金仁波切。在他的顶髻圆形五光明点环绕之内，安住着诸位传承上师，法座的周围有自己得过灌顶等法的诸位上师，周围是

本尊四续部或者六续部的圣众。在右方的树枝上有佛陀等。周围的地方，观男性护法面向外看，作不许外在魔怨入内的事业，女性护法都面向内看，作不使内在悉地散失于外的事业。在护法的周围有财神、宝藏主等。

入座正式修归依时，首先观想以五枝如意树为表示的大归依境。大乘菩萨的修道就是要完成圆、熟、净三大项目，“圆”是指圆满十度，“熟”是指成熟众生，“净”是指严净佛土。这里首先要有净土观念，处处都作清净观：这里不是秽土惑业形成的错乱相，而是本来清净的刹土，一切器世界都是宝性的妙土，具足庄严。

面前的五枝如意树每一枝上有一类归依境，具体如《言教》中所说。这里补充了上师体系和护法体系的说明。如意树的中央一枝是上师体系，包括根本上师、传承上师和自己曾得过法的其他上师，周围有四部密续、六部密续的本尊。再者，周围还有护法体系，分为两类，也就是在周边环境有男性系统护法神，他们都是面朝向外，这是表示要行持不让外在魔怨入内的事业；女性系统护法神面朝内看，表示行持不使内在悉地散失于外的事业。总而言之，护法就是要护持行者的法道，不使外在魔怨入内、内在悉地趣外，这样来保护行者心中的佛法。护法的周围有财神、宝藏主等等各类显现。

所有这一切都是上师之心大智慧的游戏，无有高低贤劣之别，皆具一切种智之心。以超越人的眼明见，以超越人的耳彻听，以超越人的心观照，成为我等众生引导者的商主而安住。

总的来说，上师、本尊、佛菩萨、声闻各类圣众，以及男女护法神、财神、宝藏主等，所有这些表相实际都是上师佛心的游戏、大智慧随缘的变现。由于本体无二的缘故，所有这些归依境实际没有高下贤劣的差别，每一种都是一切种智佛心的流现。

比如极乐世界，法身阿弥陀佛佛心流出各层刹土的种种佛相、菩萨相，乃至水鸟花林等的器界相，实际都是佛心所现，都是一切种智所现，因此平等无有差别。这里也是一样，种种上师都是他，四部六部密续里的各种忿怒本尊、寂静本尊都是他，各类的护法也都是他，显现的佛、菩萨、声闻各类相也还是他，本体就是这个佛心一切种智。男性系统的种种护法是他的变现，女性系统的各种护法还是他的表演，无论哪一种，都是上师大智慧的游戏。这样的话，就不能认为上师高、本尊低，或者本尊贤、护法劣，或者这种具有佛心、那种不具有佛心，而应该看成是同一个根源，没有一高一低、一贤一劣的差别，这样对整个归依境作清净观，全体就是佛心。

这样知道以后，就形成了统一的观念，所有的归依境全

是佛境界，他们都是一切种智的体性，现在正以佛眼看着我们，以佛耳听着我们，以佛心垂念我们，就像这样，都是引导我们走向解脱成佛的大商主。

庚二、归依者

应归依的有情，观想父亲在自己的右方等，如同在地面上集会一样穿衣配饰，黑压压一片。

归依者，指的是自他一切有情。所谓“同是苦海沦落人，同须回归圣法界”，唯一可归投依靠的就是三宝，就是这样的佛心大体系、救度大根源。因此，这里的归依者是每一个沉沦的众生，根本的归依处就是佛心大体系。

思考题

1. 关于三宝三根本有哪些不同观点？各观点是否矛盾？为什么？
2. 以教理证成上师为佛宝。
3. 本尊法是法宝的情形如何？
4. 思惟修法的开合情况。
5. 上座的前行包括哪些内容？祈祷的要点是什么？
6. 如何观想归依境体系？归依境各个体系之间有何关系？
7. 归依者是谁？