

庚三、归依心

之后自己像维那师那样念归依文。这里不与顶礼相连时，观想自他所有众生身恭敬合掌，语恭敬说归依文，意恭敬发自心坎深处，心想：“从今天起，直到没有获得究竟佛果期间，放到上面的佛地也好，抛到下面的地狱也好，心善也好，心恶也好，病也好，疼也好，苦也好，乐也好，既不向父亲询问，也不与母亲商量，不自作主张，上师三宝您知，您观照，除您之外不寻求其他指望处、归依处，唯修您，唯亲您，唯依您！”如是由全心托付门念诵归依偈。

面对这样的佛心大体系，一切众生都身恭敬合掌，语恭敬陈白，念归依偈，意处在胜解信的状况中全心地托付。

这里要了解两点：一、阶段是完全的；二、托付是唯一的。所谓从现在起一直到没有得到佛果位之间，唯一归依上师三宝、归依佛心大体系。阶段就是不论我升往最高的佛地，还是降至最低的地狱，不管自身上出现怎样的苦乐遭遇、善心恶心的状况，或者在这生死之流里不论出现怎样的生老病死，不管处在此生、中阴、来世哪个阶段，都唯一归依上师三宝。

其次，所谓托付是唯一的，就是不在世间方面寻求依处，唯一依托三宝。从世间最亲的父母来说，当我需要寻求救度、寻求解脱成佛的时候，既不向父亲询问，也不和母亲商量，从最尊重的自己来说，也不自作主张，唯一全然地信赖上师

2 前行备忘录

三宝，深信上师三宝体系唯是佛心、唯是一切种智，我的一切唯有上师三宝的佛心您知，您有大慈悲恒时愍念观照我，除您之外，我再不去寻找其他的指望处和归依处。像这样，唯一缘念上师三宝，唯一亲近上师三宝，唯一修持上师三宝，这样全心地托付就是胜解信，在这样胜解信的状态里念归依偈。

以上都是源自莲师的教导，具体可参阅《金刚七句祈祷文》《莲花佛王七品大祈祷经》等的相关内容。

下面讲特别具师道友三分的归依：

特别由师、道、友三门而归依。首先呼唤本师佛薄伽梵后，口里说：“从本年本月本日本时起，乃至没有获得究竟菩提藏期间，依止您为我的导师，除您之外，不依止其他导师。”

首先是归依佛。这里要有一种发自内心的表白，呼唤本师薄伽梵。所谓随呼随应，心里如是呼唤，当然法界体系的一切诸佛悉知悉见，听我表白。出于对于佛宝本体、功德、事业的大信心、大胜解，而出现唯依佛为导师的大信仰，这份心发之为语言，就这样表白：“从今年今月今日今时起，乃至我还没有获得究竟菩提藏期间，发誓唯一以您为导师，不再依止其他导师。”这是在导师方面唯依尊无他的大誓愿、大原则。这个宣誓决定了以后，就不再以佛之外其他的天神、

天仙、世间宗教家、学术权威等为导师。

再次呼唤本师佛薄伽梵后，口里说：“您金口亲宣的圣教，以教证为体性的正法，我承诺从今日起乃至没有获得究竟菩提藏期间，以此作为我修办解脱菩提的道，除此之外，不依止其余的邪道外道。”

接着要有唯一归依法的承诺，也是呼唤本师佛陀薄伽梵。本师是三宝的根源，因此祈请导师垂念就可以。这里呼唤导师的原因是，由于正法是佛所说，因此呼唤导师立下对佛所说法的誓愿。

我们认识了道谛、灭谛的无上德相之后，发誓就以这样的佛法作为自己的道路，不再依止其他种种邪教外道。这个宣誓就是在佛面前表白：“对于您金口所宣的圣教——具有教证体性的正法，我从今年今月今日今时起，只要还没有得到究竟菩提藏，这期间唯一依止这样成办解脱菩提的正道而不依止其他诸道。”这是归依法的大誓愿、大原则，是唯依尊无他的信仰。

又呼唤本师佛薄伽梵，口里说：“对您金口亲宣的圣教正法，由讲修二轮门住持的引导者圣僧，我承诺从今日起，乃至没有获得究竟菩提藏期间，依此作为我修道的友伴，除此之外，不依止其余世间背弃誓约者、颠倒言论者、成办不善者为自友伴。”

这里归依僧也是如此呼唤，原因是，僧是佛弟子，是依

佛的教法奉行的人，因此也请佛垂听我依止僧的誓愿。总而言之，一个“佛”字就能统括一切三宝体系。

之后，供献上师等容易理解。

呼唤承诺归依三宝后，对上师敬献供养等容易理解，这里就不多说。

己三、结行

到最后收座时，观想从归依境诸圣众的身体中发出红色的光明，照到自他一切众生，以此因缘，得到断德证德，净除一切烦恼障、所知障、习气障，众生界中本有的如来藏种性或者界性转依而证得自然本智，一切如鸟群……最终上师也从足、垫、座和头部次第收摄，消失于心间。在这样的境界中入定，这是实相义的归依。

收座时，归依境圣众身体发出红光照到一切众生身上，加持自他一切众生断证圆满而成佛。断德圆满，是指清净三种障碍，最后连烦恼障、所知障极细的习气都消光了。证德圆满，是指众生本性住种性的如来藏彻底转依而无余显发了自然智，悉皆成佛。

苦海中的众生是归依者，具二清净的三宝佛心大体系是救度者，由归依而使众生的悲仰与三宝的慈力连通起来，最终迷梦中的自性佛全数会唤醒，彻底出迷梦，证得众生与佛平等的自然本智。这形象的表达就是全体众生归入归依境佛

心体系。

接下来，依照《普贤上师言教》所说，三宝体系次第从外向内收摄，最后收入三宝体系，收入根本上师，最终上师也按照从足、垫、座以及头部逐渐收到心间，之后消失，在这个状态中入定。这就是实相义归依。

像这样观察修和安住修轮番而作。之后又开始出现一个分别时，处在后得位，如前一样明观资粮田等，念诵“惟愿以此善……”作回向，并发清净愿。

像这样观察修和安住修轮番而行。安住的最后又会出现一个分别，这时处在后得位，就再像前面那样祈请资粮田等等。最后念回向偈回向，并作清净发愿。

戊二、下座

尔后座间吃饭、睡眠、行走、安坐等的一切时分里，明观归依的资粮田……

座间的修行，指一切威仪当中明观归依的资粮田，作供养、祈祷、转绕、迷乱化为光明境界等等，具体按照《言教》中所说的相关内容来行持。

准备再次上座时，首先解手、擤好鼻涕、洗好脸，关好外门、内门，总之，一切该办的事都办好，做到不必中断打坐。随后心想：“如果没有切断一切座间的杂乱妄念，那很难决定后面这一座会好，所以现在这一座里，绝不放任自心随错乱的烦恼而转，我立此誓言。”这样立誓后，心不追忆

过去、不迎接未来、不接续现在的分别，随力而住。这相当于观修生圆次第时先驱魔障、后观护轮。之后身要等与前面相同。

座间一段过后要再次上座时，需要做好各种该办的事，保证中间不打岔中断修行。然后要把心收好，也就是在座间有好多杂乱的分别，如果不截断的话，以它的惯性力量会影响到后面一座，所以先要调整自心。要这样想：现在这一座，我不能放纵自心随烦恼而转，宁死也不舍这个誓愿。由这样的立誓，心不缘过去回忆、不缘未来预想、现在起的分别不使它相续，像这样放下缘过去、未来、现在三时的种种妄想，尽可能地安住。这相当于观修生圆次第时先驱魔再观护轮的做法，首先把内心的杂念驱逐出去，再护好清净心的状态。这样调整好了就进入下一座具足前行、正行、结行的修行，前行身要等跟前面一样。像这样循环往复，不断进行。

戊三、座后反省 分二：一、对治骄慢；二、对治自卑 己一、对治骄慢

在一座结束后，随后观察前面的誓愿是否兑现，如果誓愿兑现，唯一生起善念，心便欢喜起来，那就再作它的对治，内心自言：“哦！对你要说：无定性的福德者，该看它后面，所以你是不是这样好，还要看你下一座如何。”按这样来截断慢心。

一座结束后，要观察前面的誓愿是否做到了，如果做到了，要防止骄傲情绪，没做到要防止自卑情绪。这里首先开示对治骄傲的方法。

假如这一座修得不错，都是善念没有别的念头，这时就会做一个夸张的自我评价，认为自己很好，仿佛一直都是这样，像这样缘着高相而转就起了骄傲。这样观察到后，就要当下对治，也就是要这样认清自己的状况：“你不过是一个福德流浪汉而已，一下这样一下那样，暂时有一种好的状态，过后就没有了，又飘到别的地方去了，没有一种稳固，所以不必把自己看得太高，一座好仿佛一直好一样的，你是不是能坚持这么好，还要看下一座。”就用这样的方法客观地认识自己，打消那种骄傲自满的心，使心冷静下来继续下面的修行。

己二、对治自卑

如果没兑现誓愿，心跟着迷乱转，会认为现在我什么也修不成，之后心很苦恼，那就应该这样想：“你有什么好悲观？如果你最初没有错乱的话，为什么现在不成佛？虽然现在落在错乱的控制下，下一座我誓死也不放任你随错乱烦恼而转！”立下这样的誓愿，心又振奋起来。

如果没有做到像先前的誓愿那样，心没法控制，一直随着念头转，有时在座上妄念纷飞，甚至乱七八糟，出现这样的情况时，不能悲观。如果发现自己不行，就走向极端，认

为我肯定不是修法的料，就不再修了，这也是一种偏激。

应该很理智地看到，修行是要跟无始劫来的习气作斗争，跟各种的迷乱烦恼作斗争，常常是屡战屡败的，但是也不应该气馁。要这样看清状况：我从无始以来就这样颠倒惯了，这种习气不是一月一年而是无数生了，这么重的病哪里一下子就能治好呢？常常会有反复，这个很正常，关键是要不断前进。

像这样，清楚地看到，这一路上总是跌跌爬爬的，跌一次不要紧，关键是要再站起来，暂时战败不要紧，关键是再提起劲头，要有一种越挫越勇的心振奋起来，提起修行的勇气，给自己打气说：“我就是个轮回的老众生，如果当初没有错乱的话，现在为什么不成佛？应该老早就是佛了。所以这个状态出现也没什么可悲观的，这次失败了不要紧，我决不放弃！”这样振奋起心来，再度发誓：“如果下一座还随烦恼而转的话，我宁可死！”这样来提起心力。

总之，我们凡夫无非是在悲观、乐观两种心态中转，有时分别心有个极端的看法，一次好就认为永远好，一次坏就认为永远坏。我们进入修行之后，等于是在迷乱中出现一个正法，这就要让它不断地由生转熟，从前错乱的状况要由熟转生，这需要有一个长期转换的过程，只要自己坚持正念向正道上发展，就会逐渐地好转，要像这样理智地来看待。乐

观过头了也要知道，这只是一次好，不必认为就如何如何，这样经过客观地评价后贬低自己，然后很冷静地继续修行。悲观主义也是一种偏激、幼稚的心，一次糟糕就认为彻底完了，这样就彻底放弃，这是很幼稚的，应该要以一个很长远的心来坚持修行，知道长夜的大病经常发作，这是众生的常态，关键是在发作当中坚持正道，越挫越勇，提起心力，这样就会逐渐脱离过去那种困难的状况，修行上越来越好。

戊四、总结教诫

如果不是闭关一座，那也不好断定，只要是闭关一座，一切加行、正行、结行务必要完满具足。

最后这里强调，凡是要闭关一座，就一定要具有加行、正行、结行，这样才是具有三殊胜的内涵。

早晨起床时，生起本尊佛慢，观想整个虚空界里有勇士众、瑜伽母众敲长腰鼓和摇铃的声音，还有“阿立、嘎立”的自然音声在作唤醒，上座的前行等内容一样。

在一天四座或者八座结束后，第二天继续闭关修行。早上起来，自己的本尊是哪一尊，就起那一尊的佛慢。之后，观想整个虚空界里有很多勇士和瑜伽母，出现敲长腰鼓和摇铃的声音，还有“阿立、嘎立”的自然之声，这两种声音唤醒自己。接着就上座，如前一样继续做前行等的修法。

丁三、归依学处 分三：一、向下缘众生学慈悲行；二、向上缘上师学孝子行；三、一生彻底心连三宝

这里只是对《言教》的补充解释，完整的学处内容要看《言教》。

戊一、向下缘众生学慈悲行

总而言之，由于“正法不害他”的缘故，因此别解脱、菩萨、密咒三乘都需要断除害他及其根源，从没有说过需要作损害。

归依的学处中，这里解释不伤害有情这一条。佛法是慈悲的法，三乘佛法都没说过可以损害有情。比如说从别解脱律仪开始，说的都是身口意要断除损害众生，身体不做杀、盗、淫，口不说妄语、离间语、粗恶语、绮语，意不起贪心、害心等等。为什么要这样遮止损害有情呢？因为地狱、饿鬼、旁生的所有惨烈果报都是由损害有情而来，因此要断除损害众生。再进一步发展到要遮除以人我执所发生的种种烦恼心，当然更要远离损恼有情。

进入到菩萨律仪，是以大慈大悲菩提心作为根本，行持如海的菩萨律仪，其中的根本点就在不损害有情上。不但不损害有情，反而要以有情为重、以利他为重，视众生为如意宝、前世父母，对任何众生都要行持慈悲的行为。六波罗蜜多的学处中任何一条都是不损害有情，并且要将身、财、善根全数布施有情；面对众生的各种邪行、损恼，不但不作报复，甚至不起嗔心、不起自我为主的心，反而要起慈悲饶益

的心。

密乘律仪，是要有一切众生都是佛的见解，对于一切都作清净观、对众生起慈悲心等等。

像这样，只要是释迦佛所说的佛法，决定是慈悲的法，是不害有情的法。

再者，我们的天然本性本来就没有私我，只是沦落到轮回里出现错觉，以为这上有我，而产生了私我的执著；进一步，就出现了自他对立，分自党他党，然后合自己意的起贪心，违自己意的起嗔心，为了维护自方打击对方，从而出现了各种损害的行为，像这样就是流落到苦海中的状况。现在既然归依三宝，以佛为师、以佛说的法为道、以僧为友，这样归命于释迦佛的正法，就应当断除损害众生的行为和它的根源。

佛法没有说过还有必要作损害的行为。世间常常有各种颠倒的观点，比如外道有专门行持损恼法的邪道，主张杀害异教徒是有必要的，因为它具有大功德能够升天；或者世间的学者建立邪论，说人类有种族优劣之别，高等种族可以消灭低等种族；或者鼓吹竞争的论调，认为使用手段侵害对方来让自己成功是合理的；或者认为动物是可以杀害的，诸如此类，他们认为在某些情况下可以作损害之行、有必要作损害之行。又比如，有所谓的报复主义，认为既然他对我不好，那我损害他就是天经地义的，所谓以怨报怨、以牙还牙。这

些都是世间的说法、外道的说法，按因果律去衡量、按三乘佛道去衡量，都是颠倒的。

因此，从成为一名佛教徒开始，就必须断除损害众生，别解脱的律仪也应当从这个要点来完成。也就是说，必须断除损害众生的意乐和加行。

自从我们成为一名佛教徒开始，信奉佛为导师、视佛所说的法为正道，所以，归依后就要断除损害众生的行为，别解脱的律仪也应当从这个要点来完成。从最基本的十善开始，断除损害众生；再细致地深入防范，远离一切损害众生的心理和行为，包括种种打骂、摧残、压迫、欺负、干扰等的心态和做法，这样来完成别解脱的律仪。

戊二、向上缘上师学孝子行 分二：一、广大门；二、要点门

己一、广大门

密咒教规，由于上师是一切归依处的本体，因此自己身语意的行为凡是与上师的身语意相违的都要断除，凡是承顺着上师身语意的行持都需要依止。

密乘的根本归依处是上师，尊称为第四宝。由于上师是三宝三根本的总集，与我们的因缘最为密切，所以，就有一切归依摄在这一个上面的要道。

这里的学处分为应断和应修两个部分。所谓应断，就是

要断除不顺师心、师语、师身的所有身语意的行为，包括各种违背、叛逆、颠倒法道伦理的心态、说法和做法。比如，如果自己这么想、这么说、这么做违逆了上师的心，那就失坏了归依，因此这样的想法、说法、做法就需要断掉。上师的教导是法宝，对此如果自己起反感、口中说反对的语言、身体不遵照而行，这些都属于叛逆、违反，就失掉了归依，因此都需要断除。又如，对于上师的身体起不恭敬的心，口里说他的缺点，脚踩踏身影、自居高位等等，这些都是不顺上师，都是违背之行。总的来说，对于上师身语意的每一处，自己凡是身有违背、语有违背、意有违背的地方，总共九种情况都应断除。

其次是应修。上师是归依处的总集体，一切归依处都可以摄在归依上师上，这里就出现了“唯一”的特点，这个要道就是所谓的唯一依止您、唯一信赖您、唯一修您等等。这样的话，总的对于真佛上师身语意的一切显现都要视为善妙，上师的心是佛宝、语是法宝、身是僧宝，要发自内心地用诚敬之心来承顺上师。自己的身口意凡是顺从上师身语意的行为，都要奉守、行持。比如，对于上师的教导，发起这是法宝的信心，认为句句都是至理名言，都是教导自身的良药；口里作赞叹，对于上师的言教作弘扬；身体做相关的服务，所有这些都是弟子应当做的。又如，对于上师的身体起恭敬之心，认为这是化身；口中说赞叹之语，或者做各种传

话的服务；身体做种种承事。像这样，能承顺上师色身的行为都要奉行。

己二、要点门

如果承顺上师的心，就承顺了如海归依处的心；违背上师的心，就违背了如海归依处的心，如同断头不可医治一样，所以必须断除令上师心不欢喜的事。

这里是就要点门指示归依的学处，从总集性和首要性两点说明必须承顺上师的心。承顺的道就是孝顺的道，就像《事师五十颂》等教典所说，凡是令上师心欢喜的事就去做，凡是令上师不欢喜的事就要断除。

由于上师是一切归依处的总集，如果行为承顺了上师的心，那就承顺了一切归依处的心；相反，如果违背了他的心，也就违背了如海归依处的心。

再者，由于他是归依处的首要，就像人体的头部一样。手脚等其他部位如果断了还能医治活命，但如果头断了，那就彻底没有办法，无药可救了；同样，如果与上师的心之间出现了大矛盾、大叛逆，那就与一切归依处的心之间割裂开来了，所以要以大坚毅、大决心，在任何情况下都要断除一切令上师心不欢喜的行为，通过种种方便修作使上师心欢喜的行为。这个承顺就像修孝子心那样，好比那若巴依止帝洛巴、米拉日巴依止玛尔巴那样，并不是以自我为主，而是放

下自我随师心而转，处处修上师欢喜之行。

思考题

1. 应以怎样的心来归依？
2. 如何作具师道友三分的归依？
3. 收座时应如何观想？
4. 座间如何修行？再次上座前应如何立誓？有何必要？
5. 一座修行结束时容易出现哪两种烦恼？分别如何对治？
6. 早晨起床时如何修行？
7. 为什么“不损害有情”是所有佛法的根本？
8. 如何缘上师学孝子行？