

# 目 录

原 文.....	1
讲 记.....	3
甲一、认识依师的绝对必要性.....	3
甲二、掌握依师的具体途径.....	5
乙一、最初观察上师.....	5
乙二、中间依止上师.....	11
乙三、最后学习师心师行.....	12



# 大圆满龙钦宁体

## 前行备忘录·依止善知识

纽西龙多尊者 讲授

阿格旺波尊者 记录

益西彭措堪布 译文

第六，依止善知识轨理者。

若要寻找一位能开示这样的解脱道者，则包括天、魔、众生之主梵天在内的众生都不懂得开示，慈爱自己的父母、亲朋好友等也不会开示。谁能开示这样的道呢？只有上师善知识能开示。

由于善知识是饶益者，因此必须依止善知识与善友。不依止善知识与善友，便不懂得如何修解脱与一切种智的果位。不依止善知识与善友，仅凭自我臆造和魄力而获得解脱与一切种智果位，这在所有经续论典当中都未曾说过。观察一下：如果不依止善知识与善友，自己是否懂得如何修解脱道？这样观察就知道，自己并不懂得如何修，因此必须依止一位上师善知识。

这也不是随便遇到谁都可以，如果遇到一位宣讲颠倒见行的人，依止他为上师，那就是魔知识；如果把他作为朋友依止，那就是魔友，因此要寻找具相的善知识。

为此，首先要观察上师。这又有通过远的传闻、近的眼见、打卦占卜等方式来观察，特别是要以佛法来观察。

声闻缘觉的善知识或堪布，需具足五数二十一聚，受别解脱戒满十年，未失坏戒律等，具足智尊贤的功德。菩萨善知识需具足寂静、调伏、

近寂静等十种功德。金刚乘善知识需具足各续部论典中所说的功德。特别是玛哈、阿努瑜伽的上师需具足八种体性，如《道次第》中云：“导师具藏江河圆，掌管娴熟续与业，窍诀暖相持八法。”

在此之上，特别是开示窍诀的上师，除了大圆满自道的下四灌顶以外，还要以得受有戏、无戏等四灌顶成熟相续；依靠有守护渐次誓言——上师身语意所摄的二十七种根本誓言、二十五种支分誓言，以及无守护顿悟誓言——无有、平等、唯一、元成，其中无有、平等二者本净以及唯一、元成二者元成誓言清净，守护相续。

凭借能解脱之教授——本来清净立断与任运自成顿超二者，现量见到法性，并具备道之四相界限的理解、觉受、证悟任一种；不分贤劣摄受弟子；具足传承加持，传承如金线般未被破誓之锈染污；具足前代传承的加持如满瓶倾泻般耳耳相传的加持，要观察是否是这样一位具足一切功德的上师。

特别要注意的是，观察上师最主要的是观察其是否具有菩提心。若具菩提心，则凡结缘者皆具实义，结善缘者即生可成佛，结恶缘者也可令轮回有边际。在此基础上，还要观察其是否对“三大”的见解具备理解、觉受和证悟。

中间依止上师，即以三喜承侍来依止。依师期间，不以修行为主，而以闻思为主。

最后学习师心师行时，首先要将上师修证的核心融入自相续，若未领悟上师的意趣而仅学习其行为，就会变成诈现威仪，因此必须先领悟意趣，再学其行为。

# 大圆满龙钦宁体

## 前行备忘录·依止善知识讲记

纽西龙多尊者 讲授

阿格旺波尊者 记录

益西彭措堪布 译讲

这一章是依止善知识的引导，分三个部分来认识：一、认识依师的绝对必要性；二、掌握依师的具体途径；三、总结依师的核心。

### 甲一、认识依师的绝对必要性

首先要明确，在我们立志求取解脱和一切种智的道路上能不能不依靠上师，仅凭自己就得到解脱和佛果？这是一个关乎成败的根本问题。

#### 第六，依止善知识轨理者。

若要寻找一位能开示这样的解脱道者，则包括天、魔、众生之主梵天在内的众生都不懂得开示，慈爱自己的父母、亲朋好友等也不会开示。谁能开示这样的道呢？只有上师善知识能开示。

我们既然发起了希求解脱与佛果的心，就要寻找引路人。这时候放眼整个三界，哪怕是天界的天王、魔王，甚至是世间众生之主大梵天王，他们虽然福报很大、神通很大，但对于出世间的解脱道也是一窍不通，根本不懂得如何正确开示解脱道的走法。

再看人间，那些最慈爱我们的父母、亲友等，虽然在世间法上能给我们很多帮助，但在解脱生死的大事上，他们也是泥菩萨过河，自身难保，更不可能给我们开示正道。

那么，谁能开示这条道呢？在这个世间，唯有具德的上师善知识能够开示。因为他们已经走过了这条路，拥有了教证的功德，是解脱道上的过来人。

由于善知识是饶益者，因此必须依止善知识与善友。不依止善知识与善友，便不懂得如何修解脱与一切种智的果位。不依止善知识与善友，仅凭自我臆造和魄力而获得解脱与一切种智果位，这在所有经续论典当中都未曾说过。观察一下：如果不依止善知识与善友，自己是否懂得如何修解脱道？这样观察就知道，自己并不懂得如何修，因此必须依止一位上师善知识。

这一段从正反两方面来确立依师的定解。正面来说，善知识是我们在轮回旷野中唯一的饶益者，所以必须依止。反面来说，如果不依止善知识，我们就像瞎子一样，根本不懂得如何去修解脱和一切种智的果位。

这里要打破一种“可以自学成才”的傲慢幻想。要知道，不依止善知识和善友，仅凭自我臆造，也就是自己瞎想出一套修法，或者盲目的自信、想当然的臆测，就能获得解脱和佛果，这种情况在一切经续论典中从未记载过。

我们可以观察自心：如果不依靠上师的指点，不依靠传承的加持，我自己懂不懂得如何断烦恼？懂不懂得如何证空性？懂不懂得大圆满的本来面目？只要如实地观察，就会发现自己完全是一片茫然。既然不懂，那就必须依止一位懂行的上师善知识。这

就好比一个盲人要过险恶的旷野，如果不依止明眼的向导，那绝对是死路一条。

## 甲二、掌握依师的具体途径 分三：

一、最初观察上师；二、中间依止上师；三、最后学习师心师行

依止上师不是盲目迷信，而是有着严谨的次第。这就好比走一段险路，首先要选对向导，中间要听从指挥，最后要学会向导的本领。

### 乙一、最初观察上师

这也不是随便遇到谁都可以，如果遇到一位宣讲颠倒见行的人，依止他为上师，那就是魔知识；如果把他作为朋友依止，那就是魔友，因此要寻找具相的善知识。

依师的第一步是观察和抉择。这不是随便在大街上拉一个人就能拜师的，如果遇到一位宣讲颠倒见解和行为的人，把他当成上师依止，那他就是魔知识，会把我们引向恶趣；把他当成道友，那就是魔友，会牵引我们堕落，那完全是饮毒跳崖，后果不堪设想。因此，一定要寻找具足德相的善知识。

为此，首先要观察上师。这又有通过远的传闻、近的眼见、打卦占卜等方式来观察，特别是要以佛法来观察。

怎么观察呢？有多种途径：

远的传闻，比如听听大家是怎么说的，了解他的传承来源。近的眼见，也就是亲自接触，观察他的言行举止是否如法。打卦

占卜，意思是对于不仅具德而且有缘的上师，还可以通过打卦看圆光等方式确认缘分。然而在这当中，依靠佛法来观察是最根本的，也就是拿着经论里所讲的德相，去对照着观察上师。

下面就依照不同层次的佛法标准，来对应观察上师的德相。

**声闻缘觉的善知识或堪布，需具足五数二十一聚，受别解脱戒满十年，未失坏戒律等，具足智尊贤的功德。**

如果要依止一位小乘声闻缘觉的善知识，从他那里得受别解脱戒，如居士戒、沙弥戒、比丘戒，或者跟随他学习《俱舍论》《毗奈耶经》等法教，那这位上师必须具备清净的戒律和特定的资格。

这里提到的“五数二十一聚”，源自《律经根本律》中对于亲教师或堪布资格的详细规定，也就是将二十一种功德归纳为五组。

#### 第一组：圆满根本二德

这是堪布自身的根本素质。

1.戒律坚固：自身持戒清静，对于细微学处也不违犯，如护眼目一般。

2.多闻：精通律藏仪轨，对于遮、持、开缘学处了如指掌。

#### 第二组：圆满能作三德

这是堪布举办授戒仪式、运作法事的能力。

3.能作羯磨：熟练掌握传戒、诵戒、安居等一切律仪作法的仪轨。

4.能诵戒本：能够准确无误地背诵戒本。

5.能断弟子疑：当弟子在持戒过程中遇到疑问或困难时，有

能力根据律典予以解答和指导。

### 第三组：圆满所知五德

这是对戒律条文的精准掌握，堪布必须不仅自己守戒，还必须是“戒律专家”。

6.知犯：清楚地知道什么是犯戒。

7.知不犯：清楚地知道在什么情况下不算犯戒。

8.知轻罪：能辨别轻微的罪业，比如恶作罪。

9.知重罪：能辨别严重的罪业，比如他胜罪、僧残罪。

10.知余方便：清楚地知道如果犯了戒，如何通过忏悔、羯磨等方式来恢复清净。

### 第四组：圆满悲心五德

这是作为师长对弟子的慈悲关怀，不仅仅是传法，还要照顾内心。

11.令出离：能够教导弟子，使其对轮回产生厌离心，不想破戒，愿意守持清净戒。

12.令欢喜：当弟子修法疲厌时，能宣说佛法功德，令其生欢喜心。

13.令坚固：对于弟子的善行，能给予赞叹，使其道心坚固。

14.看护病患：当弟子生病时，能亲自照顾或安排他人照顾，不舍弃病徒。

15.解决生活困难：当弟子缺乏衣食药物时，能尽力给予资助，令其安心办道。

### 第五组：圆满摄受六德

这是关于传戒资格的硬性指标。

16.知难：知道受戒时可能出现的障碍。

17.知遮：知道哪些人不能受戒（如黄门、犯边罪者等遮难）。

18.满十腊：受比丘戒后，戒腊必须满十年。

19.具智慧：心智正常，非愚痴狂乱。

20.具五分法身：即具足戒、定、慧、解脱、解脱知见五种功德。

21.具足堪布之量：综合以上条件，被公认为具足传戒资格的长者。

以上就是“五数二十一聚”。只有具足这二十一条，才有资格坐在法座上，给别人传授比丘戒等，被称为“堪布”。简单来说，就是受持比丘戒满十年，持戒清净无染等，具足智、尊、贤的功德。

**菩萨善知识需具足寂靜、调伏、近寂靜等十种功德。**

如果是大乘菩萨善知识，就要具足《大乘经庄严论》所说的十种功德：

1.寂靜：依定学静息烦恼散乱。

2.调伏：依戒学禁制相续，令诸根调伏。

3.近寂靜：依慧学寂灭烦恼。

4.教富：学识渊博。

5.通达真实性：证悟空性。

6.德增上：功德超胜于弟子。

7.善巧说法：善巧通达如何引导弟子的次第，能将法义巧妙送入所化心中。

8.具悲悯：发心纯正，唯求利他。

9.具精勤：对于利他勇悍坚固，任何困难都无法动摇，无有

怯弱、懈怠。

10.离厌患：数数说法无有疲厌，能安忍说法的辛劳。

金刚乘善知识需具足各续部论典中所说的功德。特别是玛哈、阿努瑜伽的上师需具足八种体性，如《道次第》中云：“导师具藏江河圆，掌管娴熟续与业，窍诀暖相持八法。”

到了金刚乘，要求就更高了，需要具足各大续部论典中所说的善知识的德相。特别是内密玛哈瑜伽和阿努瑜伽的上师，如《道次第》中所说，需要具足见行修之宝藏、圆满四灌顶之河流等八种功德。

在此之上，特别是开示窍诀的上师，除了大圆满自道的下四灌顶以外，还要以得受有戏、无戏等四灌顶成熟相续；依靠有守护渐次誓言——上师身语意所摄的二十七种根本誓言、二十五种支分誓言，以及无守护顿悟誓言——无有、平等、唯一、元成，其中无有、平等二者本净以及唯一、元成二者元成誓言清净，守护相续。

这里讲到了大圆满窍诀部的上师，要求更为严格。

首先是灌顶成熟自相续：不仅要获得大圆满自道的下四灌顶，更要获得窍诀部特有的有戏、无戏、极无戏、最极无戏这四级灌顶，以此令自相续完全成熟。

其次是誓言清净，包括两类誓言：首先，有守护的誓言，这是渐次性的，包括与上师身语意相关的二十七种根本誓言，以及二十五种支分誓言。这些都需要严谨守护。

其次，无守护的誓言：这是顿悟性的，属于大圆满见的自然守持。包括无有、平等、唯一、元成，了悟大圆满见后住大圆满

见中，自然不逾越实相本性，这就是最殊胜的守护。

凭借能解脱之教授——本来清净立断与任运自成顿超二者，现量见到法性，并具备道之四相界限的理解、觉受、证悟任一种；

再者要具足修证功德。不仅要通达大圆满法义，还要依靠大圆满的两大正行——本净立断和元成顿超，现量见到法性真谛。对于光明大圆满道的四相，至少要具备理解、觉受、证悟中的任何一种。如果是真正的大成就者，那当然最好；如果做不到，起码要有真实的修持觉受和无误的理解。

不分贤劣摄受弟子；具足传承加持，传承如金线般未被破誓之锈染污；具足前代传承的加持如满瓶倾泻般耳耳相传的加持，要观察是否是这样一位具足一切功德的上师。

最后是摄受与传承：

#### 一、平等摄受

有大悲心，不分贫富贵贱、贤劣亲疏，一视同仁地摄受弟子。

#### 二、传承清净

传承就像金线一样纯净，从未被破誓言的锈迹所染污。如果中间有破誓言者，加持力就会中断。

#### 三、加持圆满

就像一个瓶子里的水完全倒入另一个瓶子一样，从普贤王如来一直到根本上师之间，历代祖师的加持从未间断、没有遗漏地耳耳相传下来。

我们要细致地观察，这位上师是否具足以上这些功德。

特别要注意的是，观察上师最主要的是观察其是否具有菩提心。若具

菩提心，则凡结缘者皆具实义，结善缘者即生可成佛，结恶缘者也可令轮回有边际。

这一段是观察的核心窍诀。前面列举了那么多条件，末法时代很难完全具足，那么最底线、最核心的标准是什么？就是菩提心。为什么呢？因为如果有菩提心，他的发心纯正，只会利益弟子，绝不会害弟子。只要跟具足菩提心的上师结上缘，不管善缘恶缘，都有实义。也就是，跟他结上善缘，依教奉行，即生就能成佛；即使结上恶缘，也会因为上师的悲愿力，最终把我们拉出轮回，让轮回有尽头。

相反，如果没有菩提心，哪怕他神通再大、学问再高，也可能把弟子带入邪道，或者只是为了求名闻利养，最终师徒俱毁。所以，菩提心具有“一票否决权”。

在此基础上，还要观察其是否对“三大”的见解具备理解、觉受和证悟。

在此基础上，还要观察他对大中观、大手印、大圆满这“三大”见解是否具有理解、觉受或者证悟的功德。

## 乙二、中间依止上师

中间依止上师，即以三喜承事来依止。依师期间，不以修行为主，而以闻思为主。

观察好了，决定依止了，中间就要如法依止。核心就是三喜承事上师，也就是财物供养、身语承事、依教奉行。其中，财物供养是下等的，也就是舍弃贪执供养上师，这样来积累资粮。身

语承事是中等的，也就是为上师做事，这样能净除业障。依教奉行是上等的，也就是如法修行，这是最能令上师欢喜的事。

这里特别提到一个要点：“依师期间，不以修行为主，而以闻思为主。”这不是说不要修行，而是指在依止上师学习的阶段，重点在于通过闻思来断除疑惑、树立正见。很多人刚依止上师，还没听懂法义，就急着要去闭关、去实修，结果成了盲修瞎练。正如那若巴依止帝洛巴，虽然经历了无数苦行，但他本身是大班智达，闻思早已圆满，只差最后的证悟。而对于初学者，必须先在上师身边多听闻、多思惟，把路搞清楚了，再去修，这才是稳妥之道。所谓“磨刀不误砍柴工”，闻思透彻了，修行才能上路。

### 乙三、最后学习师心师行

最后学习师心师行时，首先要将上师修证的核心融入自相续，若未领悟上师的意趣而仅学习其行为，就会变成诈现威仪，因此必须先领悟意趣，再学其行为。

依师的最终目的，是要把上师的功德“复制”到自己身上，这就叫“学习师心师行”。这里有一个关键的次序：先学心，后学行。

先学心，就是要体会此修法的核心是什么？上师的密意在哪里？要把上师修证的证量、智慧、悲心，融入自己的相续中。这就是“修上师瑜伽”的真谛——师心我心无二无别。后学行，意思是内在有了境界，外在的行为自然会像上师一样如法。

如果反过来，内在空空如也，不懂上师的心，只是表面上模仿上师的动作、表情、威仪，甚至模仿成就者的疯狂行，那就成了东施效颦，成了诈现威仪的骗子，不但没有功德，反而造下大

罪。所以，依止上师的过程，是一个从外在形象的模仿，逐渐深入到内在心性的融合的过程。

总之，我们要从认识依师的必要性开始，打破自我臆造的幻想；进一步掌握观察上师的标准，特别是以菩提心为核心；中间通过三喜承事，确立正知正见；最后将上师的智慧融入自心。这是一条严谨而殊胜的解脱之路。我们要这样发愿：愿我生生世世不离善知识，愿上师的意传证悟早日融入我心！

### 思考题

1. 结合盲人迷失旷野的比喻，阐述为什么绝不可能仅凭自我臆造和盲目自信而获得成就？这对破除自学成才的傲慢心有何启发？
2. 从正反面说明为何要依止善知识。
3. 不同层次的善知识需要具备哪些功德？
4. 观察上师的核心标准是什么？为什么说只要具足这一功德，结恶缘也能最终解脱？
5. 在中间依止上师的阶段，所谓“不以修行为主，而以闻思为主”，这与我们通常认为的“依止上师就要马上实修”似乎不同，分析这一教言背后的深意是什么？如果缺乏闻思基础而盲修，会有什么后果？
6. 随学上师时，如果内在没有上师的证悟，外在却模仿上师的疯狂行或自在行，会造成什么严重的后果？