

# 皈依加行修法（完整版）

## 【说明】：

- 1、本仪轨中的**红色字体**为念诵内容，应尽量出声念诵；
- 2、藏汉文对照部分，念诵汉文或藏文均可。

## 一、 前行

### 1、身要：毗卢七法入座。即：

- (1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖<sup>1</sup>，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

### 2、语要：

#### (1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以三股金刚印按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以嗔心所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳



三股金刚印

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以贪心所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

<sup>1</sup> 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴 桑巴 波玛纳萨 玛哈藏巴巴 吽 吽 所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各三遍），如果实在不会念，也可直接念“**嗡 啊吽**”（21遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（三遍）：

嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎喀嘎嘎阿 匠擦匠  
匠酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅高拉哇 夏喀萨哈恰

2) 缘起咒（三遍）：

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达  
诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈

3、心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

(1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那葵内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(2) 祈祷：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文。

祈祷文（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

## 二、正行

### 前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切造

喇嘛钦（三遍）	上师知（三遍）
达救逆嘎呢登哇高札	暇满难得犹如优昙花
涅那顿钦耶银诺类拉	既得大义超胜如意宝
德札涅巴达瑞匝耶拉	获得如是此身唯一回
顿钦丹杰登玛莫哲巴	若未修持究竟大义果
顿美切高杰巴达嘉拉	我等无义虚度此人身

滚巧根迪喇咪特吉惹  
达救顿哟学巴辛吉洛

总集三宝上师悲眼视  
愿获暇满实义求加持

### 第一修法竟

迪虚坛加么达洛银哟  
诺吉刚拉三匠杰波秋  
切瓦诶香南切恰美匠  
达怎森吉让果过内色  
瓦美昂德内巴达嘉拉  
滚巧根迪喇咪特吉惹  
么达切瓦湛巴辛吉洛

诸法无常迁变如闪电  
思维器情悉皆坏灭法  
决定死亡死时却不定  
心执常法唯是自欺诳  
我等恒处懈怠放逸中  
总集三宝上师悲眼视  
能念无常死亡求加持

### 第二修法竟

嘎那类追南样切么高  
杰追勒瓦美波蓝德类  
括当酿安迪波秋色囊  
让虚让拉门巴诶那样  
策银杰多么尼达嘉拉  
滚巧根迪喇咪特吉惹  
给德浪多杰巴辛吉洛

黑白业果永时亦不虚  
于此无欺因果正道中  
显现一切轮涅之诸法  
虽知自作定熟于自身  
我等无力如法作取舍  
总集三宝上师悲眼视  
能作善恶取舍求加持

### 第三修法竟

惹巴嘎沃德钢芒当丹  
得瓦囊卫耶利杰瓦坚  
高吉彭波塔达德钢杰  
堪森括瓦美耶哦札样  
得达么西恰丹达嘉拉  
滚巧根迪喇咪特吉惹  
诶炯三巴结瓦辛吉洛

具足众多难忍之苦痛  
彼现安乐欺意无常众  
一切有漏五蕴痛苦因  
三界轮回犹处火坑中  
我等不知如是尚贪世  
总集三宝上师悲眼视  
生起出离意乐求加持

### 第四修法竟

复次不共前行之皈依者：

念诵内容	观想方法
<p>登德华三香钦雅嘎诶 威色喇嘛哦坚多杰羌 杰波喇嘛耶丹宽竹果 登德顿巧迪森桑吉南 意色涅追特钦帕波措 佳德颂高拉万南巴坚 云德巧嘉年让根登当 塔果耶西秋炯措南得 效吉迪森嘉耶坛加根 玛苍美巴德恭达萨沃 登德让当玛瘦都吉当 夸恰森森根吉给德得 迪德内荣向切酿布瓦 耶起乔给嘉森桌瓦三</p> <p>于前如意宝树五枝上 中央上师邬金金刚持 传承上师本尊空行聚 前方师尊三世一切佛 右旁亲子大乘圣者众 后枝安奉善说众经卷 左侧八大尊者声缘僧 周围智慧护法众环绕 所有十方三世皈依境 悉皆明观犹如芝麻荚 于前我与母等众亲眷 及诸遍天有情敬顶礼 从今乃至菩提果之间 发起殊胜信解而皈依</p>	<p>首先<b>将住处观想清净</b>，将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。然后在自己正前方，观想一棵<b>具有五枝的如意树</b>，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。</p> <p><b>中央的树枝：根本上师。</b>观想本体为三世诸佛总集的根本上师，观想形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措嘉空行双运。莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。</p> <p><b>上方的树枝：传承上师。</b>观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。这些上师对我们生起大圆满的觉性证悟，有不可缺少的缘起，所以一定要观想。这些传承上师分别是：<b>法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿闍黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智慧光尊者）。</b>如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝。刚才也说了，这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。刚才观想的是上师，修法上是<b>皈依师</b>。</p> <p><b>前方的树枝：三世诸佛。</b>本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。这是观想佛宝。不过，在皈依境上，只画了三尊，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就是皈依佛。</p> <p><b>右方的树枝：大乘僧众。</b>以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕。他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。</p> <p><b>左方的树枝：小乘僧众。</b>舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。</p>

念诵内容	观想方法
	<p>以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的<b>皈依僧</b>。</p> <p><b>后方的树枝：法宝经函。</b>法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着 640 万颂大圆满续部。所有函头的标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒”的自声。</p> <p><b>树枝的空隙：男女护法。</b>这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。其中，男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，皈依时一定要这样观想，把他们全部观成引导众生的大导师，跟释迦牟尼佛、莲花生大士没有任何差别。</p> <p>可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。</p>
<p>南葵内色南夸刚瓦耶 虚空界中遍满虚空者 喇嘛耶丹宽竹措南当 上师本尊空行诸会众 桑吉秋当帕波根登拉 诸佛正法以及圣众前 达当桌折给贝嘉森切 我与六道众生敬皈依</p>	<p>首先，把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。</p> <p>然后，你和这些人一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬念诵皈依偈，心里默念：“从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓“从今以后我的一切都拜托您了”。</p> <p>最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主</p> <p>的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如鸟雀被石簧惊动“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。</p>

【注】：皈依偈也可选用下面《大圆满前行引导文》中的皈依偈：

滚秋色恁得相匝瓦色      真实善逝三宝三根本  
匝龙特利让云向切塞      风脉明点自性菩提心  
恁哦让云特吉杰阔拉      本体自性大悲坛城中  
向切酿波瓦德加色切      直至菩提果间永皈依

念《开显解脱道》或《大圆满前行引导文》中的皈依偈皆可，首选念修前者。

**【皈依境观想图】：**

对密宗有信心的话，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么修单身像也可以。



于如上皈依境前而发心者：

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等

次正行发心者：

吹	吹
结达地色嘉瓦这阶吉	如同三世佛佛子
香且乔德特讷吉巴达	已发最胜菩提心
达江卡恰桌根扎西些	我亦为度遍天众
喇梅香且秋德森吉多	愿发无上胜觉心

(三遍)

次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(三遍)

供曼茶者：

嗡阿吽	嗡阿吽
秋扬年涅秋给央卡色	法界等性法身净刹土
让囊玛嘎隆格热诶央	自现不灭报身五佛刹
卡恰折给央各古巴南	周遍化身刹界诸庄严
根桑得钦秋波真德玻	普贤大乐供云而奉献

嗡 高那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕高那萨玛耶啊吽

如是而供献

修诵金刚萨埵者：

啊	啊
达格谢则巴得单当德	于自梵顶莲花月垫上
华单多吉森花达卫多	吉祥金刚萨埵皎月色
多吉者怎您玛耶当切	执持铃杵双运白幔母



隆给切凿多吉杰仲耶      圆满报饰金刚跏趺坐  
特嘎达当吽拉耶吉谷      心月百字旋绕于吽字  
德贼金瓦德折达巴解      降下甘露清净诸罪障

以具足四力，观想降下甘露而净除。并念诵百字明（三遍）：

喻班匝<sub>儿</sub>萨埵萨玛雅 嘛努巴拉雅 班匝儿萨埵得诺巴 迪叉知卓美巴哇 色多喀  
哟美巴哇 色波喀哟美巴哇 阿呢哥多美巴哇 萨<sub>儿</sub>瓦色德玛美抓雅匝 萨<sub>儿</sub>瓦嘎<sub>儿</sub>  
玛色匝美 则当西<sub>日</sub>央格热吽 哈哈哈哈哈 巴嘎万 萨<sub>儿</sub>瓦达塔嘎达 班匝<sub>儿</sub>玛美门  
杂 班则<sub>儿</sub>巴哇 玛哈萨玛雅萨埵啊

后行者：

滚波！	怙主！
达讷莫西蒙巴噫	我以愚昧无知故
丹策雷讷嘎央年	于三昧耶有缺犯
喇嘛滚布嘉凑皆	怙主上师祈救护
左握多吉怎巴得	亦即主尊金刚持
特吉钦布达涅剑	具足大悲体性者
桌卫左拉达嘉切	众生主尊我皈依

达当 森坚 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各  
我与一切有情，身语意失坏之根本支分誓言，  
丹策 年巴 踏加 透漏夏所 德者 呢冬 哲咪  
悉皆发露忏悔，业障、罪孽、种种垢染，  
措踏加 香样 达巴 匝德所 噫 所瓦 达杯

悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

多吉 森慧 压内 热结沃 巧结 达策 年恰 踏加  
金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，  
达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当 森坚  
皆已清净。”说后融入自身，观想自己  
踏加 多吉 森慧 格杰巴 萨拉耶 哲达

与一切有情皆成金刚萨埵身，

并诵六字心咒：

喻班匝<sub>尔</sub>萨捶吽

最后回向者：

给瓦德噫涅德达	我今速以此善根
多吉森华哲杰内	成就金刚萨捶尊
桌瓦久江玛利巴	令诸众生无一余
得耶沙拉告巴校	悉皆安置于此地

发愿者：

达当森剑踏加结	我与一切诸有情
达策年恰根达将	失坏誓言皆令净
德内香且酿布瓦	从今乃至菩提间
丹策南巴达巴校	三昧耶戒愿清净

上师瑜伽者：

哎玛吹！	哎玛吹！
让囊达巴高绛央堪色	自现清净浩瀚佛刹土
让利多杰南救玛萨沃	明观自成金刚瑜伽母
谢握切吉达咚涅笛当	梵顶千瓣莲日月垫上
嘉内根地乌金多吉羌	总集皈处邬金金刚持
嘎玛也则多吉拖窝南	白红寂悦执持杵盖瓶
隆给期措措嘉耶当撤	圆满报饰双运措嘉母
格拉让雄杰地皆扣凿	身圆自生续部之坛城
匝结喇嘛夸竹丹剑吉	本传上师空行守誓等
德结工挝雪瓦印德耶	安住如同解开芝麻荚
阿压狼内得贼益西巴	如是邬金刹土智慧尊
恰达瓦巴估波登拉特	犹雨融入观修之所依

莲师七句祈祷文：

吽	吽
欧坚意吉努向参	乌金刹土西北隅
巴玛改萨东波拉	莲茎花胚之座上
雅参乔革俄珠尼	稀有殊胜成就者

巴玛炯内写思扎	世称名号莲花生
扣德夸桌忙布果	空行眷属众围绕
切杰吉色达折吉	我随汝尊而修持
新吉拉些谢色所	为赐加持祈降临
格日巴玛思德吽	格日巴玛思德吽

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

吹	吹
德逆理德给贝香擦漏	化身尘数恭敬而顶礼
囊折耶样根桑巧贝巧	奉献现有本圆普贤供
才阿内萨德冬解期夏	无始所积罪堕皆忏悔
靠地给措根拉吉耶让	轮涅一切诸善作随喜
桌卡结折多吉格耶内	乃至轮尽祈驻金刚身
杂吉秋结库漏估德所	祈请常转深广正法轮
给措玛哩桑吉脱些哦	无尽善聚回向成正觉

祈祷者：

讷校乌金旺格剖涨德	西方邬金自在无量宫
得夏格颂特结折瓦得	善逝身语意之化现者
匝韦朗德桌卫顿拉巡	为利瞻部众生而降临
热怎卡竹茫布库吉锅	持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得	祈请邬金莲师诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得	祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索	祈祷赐予灌顶作加持

喻阿吽 班匝儿格热班玛色德吽（随力念诵）

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷	从于上师三处三字上
澳贼嘎玛糖色雄内色	发出白红蓝色三种光
让各内色特毕新吉拉	融入自身三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶	又复师偕眷属化为光

苍毕兰内酿格特雷特	由自梵穴融入心明点
喇咪特当让森耶麦巴	上师意与自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝	心性本然法身中安住
哲巴耶达旺伊益西脱	清净四障获得四灌智
兰耶炯香格耶问杰波	精熟四道现前四身果
巡拉旺格玛哩脱巴杰	获得一切灌顶及加持

如是而观想

噶阿吽 班匝儿格热班玛色德吽（随力念诵）

最后发愿：

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单高造内	圆满地道功德已
多吉蕾格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

此前行念诵仪轨为麦彭华吉巴所造，增上善妙！

### 三、 后行

回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，  
我今回向诸善根，随彼一切常修学，  
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，  
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，  
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

**【参考资料】：**

- 1、《预科系加行教材（2014 版）》第一册：前行广释第 2 课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。
- 2、《预科系加行教材（2014 版）》第四册：前行广释第 86 课。
- 3、修法引导视频：<http://www.zhifeifw.com/ptjt/jtsp.php>。