

皈依加行修法（简略版）

【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¹，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。

¹ 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

念诵内容	观想方法
<p>登德华三香钦雅嘎诶 于前如意宝树五枝上 威色喇嘛哦坚多杰羌 中央上师耶金刚持 杰波喇嘛耶丹宽竹果 传承上师本尊空行聚 登德顿巧迪森桑吉南 前方师尊三世一切佛 意色涅追特钦帕波措 右旁亲子大乘圣者众 佳德颂焉拉万南巴坚 后枝安奉善说众经卷 云德巧嘉年让根登当 左侧八大尊者声缘僧 塔果耶西秋炯措南得 周围智慧护法众环绕 效吉迪森嘉耶坛加根 所有十方三世皈依境</p>	<p>首先将住处观想清净，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，观想一棵具有五枝的如意树，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>中央的树枝：根本上师。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，双足以国王舞舞式，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</p>

念诵内容	观想方法
<p>玛苍美巴德恭达萨沃 悉皆明观犹如芝麻荚 登德让当玛瘦都吉当 于前我与母等众亲眷 夸恰森森根吉给德得 及诸遍天有情敬顶礼 迪德内荣向切酿布瓦 从今乃至菩提果之间 耶起乔给嘉森桌瓦三 发起殊胜信解而皈依</p>	<p>空中。</p> <p>上方的树枝：传承上师。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：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（智悲光尊者）。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，修法上是皈依师。</p> <p>前方的树枝：三世诸佛。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>右方的树枝：大乘僧众。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>左方的树枝：小乘僧众。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> <p>以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的皈依僧。</p> <p>后方的树枝：法宝经函。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>树枝的空隙：男女护法。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，</p>

念诵内容	观想方法
	<p>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：

滚秋色恹得相匝瓦色	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
恹哦让云特吉杰阔拉	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。



三、 后行

回向时观想：“我今天修皈依为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”

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
沙当兰结云单鬲造内	圆满地道功德已
多吉蕾格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

【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>。