

内加行修法之皈依加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持皈依加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请详细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

金刚掌

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，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为主所造的一切罪业，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为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴噶 桑巴噶 波玛纳萨噶 玛哈臧巴巴 吽啪的所哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎咋噶噶昂
匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅噶拉瓦 夏
卡萨哈恰

2) 缘起咒（七遍）：

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

- (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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

以外皈依顶戴三宝尊，以内皈依成就三根本，
以密皈依现前三身者，无等上师足下我敬礼。

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

不共前行之皈依：

念诵内容	观想方法
<p>登德华萨香钦雅嘎诶 喂色喇嘛郭金多吉羌 杰波喇嘛耶丹卡竹谷 登德吨乔地色桑吉南 意色逆追特钦怕波凑 佳德颂绕累玩南巴剑 云德乔加年让给登当 塔够益西秋炯凑南得 秀杰地色嘉耶踏加根 玛苍枚巴德贡达萨卫 登德让当玛瘦都吉当 卡恰森剑根吉给德得 地德内纵香且酿布瓦 耶起乔给嘉色昼瓦三</p> <p>前观五枝如意树 中央莲师金刚持 传承师尊空行绕 前枝导师三时佛 右近佛子大乘圣 后枝佛典经函卷 左枝八胜声缘僧 周边智慧护法众 明观十方三时中 诸皈依境如芝麻荚 前观我及母亲等 普天众生敬顶礼 从今直至菩提果 以最诚信而皈依</p>	<p>1. 明观皈依境。</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。</p> <p>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，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，里面有充满不死智慧甘露的宝瓶，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>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）、郭金莲花生大士、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。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。在皈依境上只画了三尊佛，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>

念诵内容	观想方法
	<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>假如你很难同时观想这么多对境，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>2. 作意与发心。</p> <p>念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。其次，要明确皈依的目的，是为了利益无边无际的众生，不是为了求身体健康、可以听密法或者拼命念、求个数量。所以，修十万皈依，应该反反复复地想：“我皈依是为了利益无边无际的众生。”</p>
<p>那葵内色那卡刚瓦耶 喇嘛耶丹堪竹措南当 桑吉秋当帕波给登拉 达当桌折给贝嘉色切</p> <p>遍满虚空尽边际 上师本尊空行众 佛陀正法圣僧前 我与六道敬皈依</p>	<p>3. 对自己等的观想。</p> <p>首先，把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧²，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³，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>4. 修皈依之心。</p> <p>然后，自己和这些众生一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：“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>要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态</p>

² 今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处。

³ 从修行方面而言，仇人、魔障比父母的恩德更大，故观在前面（具体原因请参阅《前行广释》第 87 课）；如果没有关系不好的人或加害自己的魔障等，把六道众生观在前面就可以。

念诵内容	观想方法
	<p>念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。</p> <p>5. 念诵皈依偈。 下面以至真至诚的猛烈心念诵皈依偈，圆满十万遍。</p> <p>6. 收座。 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而“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> <p>7. 回向。 起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵：</p> <p style="text-align: center;"> 给瓦的意涅德大 我速以此善 滚秋色波哲杰内 成就三宝尊 卓瓦戒江玛利巴 愿将无余众 得叶萨拉故巴秀 安置于佛地 </p> <p>若想质量过关，最好以闭关的形式观修。即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。</p> <p>8. 平时的修持。 我们要随时随地不离正知正念而观想皈依境的尊众，在行走的时候，将皈依境观想在自己右肩的虚空中，作为转绕的对境；安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境；享用饮食的时候，观想在自己的喉间，作为饮食献新的供养处；睡觉的时候，观想在自己的心间，作为迷乱（梦境）隐没于光明境界的要诀。总之，一切威仪中要处在明观皈依境尊众的境界中，以坚定不移的信解诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。</p>

【注】修持十万皈依加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的皈依偈颂：

滚秋色
匝得相
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

匝哦让
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

【皈依境观想图】

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



三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

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，可简短回向：

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、87 课。
3. 《开显解脱道略释》第 2 课。
4. 修法引导视频下载地址：
 - (1) 智悲佛网：<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>
 - (2) 网盘⁴：
链接：<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg>
提取码：pnz2

⁴若该链接失效，请从智悲佛网等其他途径下载。