

一、皈依

顶礼偈

丁一、皈依之基础：信心

清净信：

欲乐信：

胜解信：

教证

老妇依靠狗牙得成佛

觉沃奔的故事

现量证悟胜义谛实相也唯一依赖于信心

丁二、皈依之分类：

分为三种

小士道皈依

中士道皈依

大士道皈依

当依大士道发心而皈依

丁三、皈依之方法：

皈依的方法

共同乘皈依法

不共同密乘皈依法

殊胜方便之金刚藏皈依法

究竟无欺实相金刚乘皈依法

明观皈依境修持真实皈依

观想

念诵皈依偈

观想父母怨敌之原理

收座

平时观想修皈依

丁四（皈依之学处）

戊一、三种所断

戊二、三种所修

戊三、三种同分

精勤承侍供养佛宝

依教奉行法宝

恭敬依止僧宝

上师是三宝总集的本体

世间的安乐与善事都是佛陀的悲悯与加持

一切时处应当念修皈依偈

行住坐卧要观想忆念

入睡

饮食

新衣

悦意外境

打水

善根

供养

梦境、中阴

纵遇命难也绝不能舍弃三宝

皈依班智达——阿底峡尊者

如何对待佛经、佛塔、佛像

恭敬经书

恭敬供养金刚铃杵

丁五、皈依之功德

皈依三宝是一切正法的基础

皈依是一切戒律的根本

皈依是一切功德的根本

猪被狗追赶而转绕佛塔

依靠一泥像，三人得成佛

皈依可以远离不善

消归自心
教证
祈请加持偈

乙二（不共内加行）分五：一、诸圣道之基石——皈依；二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心；三、清净违缘罪障——念修金刚萨埵；四、积累顺缘资粮之供曼荼罗与顿然断除四魔之古萨里——积累资粮；五、自相续生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽。

1. 一、皈依

丙一（诸圣道之基石——皈依）分五：一、皈依之基础；二、皈依之分类；三、皈依之方法；四、皈依之学处；五、皈依之功德。

1.1. 顶礼偈

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。

1.2. 丁一、皈依之基础：信心

总的来说，能开启一切正法之门的的就是皈依，而要开启皈依的门必须依赖信心。因此，在皈依之初，自相续生起稳固的信心这一点非常重要。

信心可以分为清净信、欲乐信、胜解信三种。

1.2.1. 清净信：

当步入陈设许多佛像、经书、佛塔的佛殿或经堂里，或者见到上师、善知识、高僧大德的尊颜，听到他们的丰功伟绩以及感人事迹，依靠此类因缘，能够立即想到他们的悲心广大等等，这种由清净心引发而生起的信心，就叫做清净信。

1.2.2. 欲乐信：

当听到恶趣轮回的痛苦之后，自然生起渴望摆脱的心态；当听到善趣与解脱的安乐时，油然生起渴求获得的心理；而一旦听到善法的功德，会生起想要修行的心念；当现见罪业的过患之后，也会立即生起想要断除的决心。这些都属于欲乐信。

1.2.3. 胜解信：

了知三宝的不共功德与加持之后，从内心深处生起信解，知道一切时分无欺的皈依处就是三宝，想到无论是苦是乐，是病是痛，是生是死，任何事情，无欺的皈依处——三宝都会知晓，除了三宝之外，自己没有其他可依赖的、可指望的靠山，这种坚定不移的信心，就称为胜解信。

1.2.4. 教证

正如邬金莲师说：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”

信心犹如种子，它能生长一切善法功德，如果不具备信心，那就如同种子被火烧得一无二净一样。如经中说：“无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？”

此外，信心也是居于七圣财的首位，如云：“信心如宝轮，昼夜修善道。”

所以说，信心是一切财宝当中首屈一指的。信心就像宝藏，是无穷无尽功德的源泉；信心就像双足，能够踏上解脱胜道；信心又像双手，能将一切善法揽入自相续。如颂云：“信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根。”

虽然三宝具有不可思议的悲心与加持，但要想使之融入自相续，唯一还要依赖自己的信心和恭敬心。如果自己具有上等的信心与恭敬心，那么所得到上师三宝的悲悯与加持也是上等的；倘若具有中等的信心与恭敬心，所得到的悲悯与加持也是中等的；假如仅仅具备下等的信心与恭敬心，就只能获得少许的加持与悲悯；如果根本没有信心和恭敬心，那么绝对不可能得到上师三宝的悲悯与加持。如若自己没有信心，即使遇到真佛摄受也不会有什么收益，就像前面提到的善星比丘和世尊的弟弟提婆达多等一样。无论是谁，如果具有一颗真诚的信心与恭敬心，那么现在祈祷，佛陀就会降临安住在他的面前赐予加持，佛陀对众生的悲心无有亲疏，一视同仁。如颂云：“何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。”

邬金莲师也说：“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”

1.2.5. 老妇依靠狗牙得成佛

只要自己具有胜解信，任何人都会得到佛的悲悯，就像人们通常所说的“自己有胜解信，老妇依靠狗牙得成佛”。

从前有一位老妇人与儿子相依为命。儿子经常去印度经商。母亲对他说：“印度金刚座是圆满正等觉释迦牟尼佛出世的圣地，你一定要从印度给我带回一个作为顶礼对境的殊胜加持品。”

尽管母亲三番五次地嘱咐，但儿子都忘在脑后了，一直没有带回加持品。

一次，儿子又准备去印度时，母亲郑重其事地对他说：“如果这次你还不给我带回来一个作为顶礼对境的加持品，我就自杀死在你的面前。”

儿子去印度经商到返回的期间又忘记了母亲嘱咐的那件事，快要到家门的时候才突然想起了母亲的话。他心里嘀咕：现在该怎么办呢？我没有给老母亲带回任何顶礼所依的加持品，如果这样空手而归，老母一定会自尽身亡的。他不禁左右环顾，结果发现路边有个狗头，于是拔出狗牙，用绸缎裹好带回来交给母亲说：“这是佛陀的牙齿，希望你将它作为祈祷的对境。”

老母亲将这颗狗牙当作真正的佛牙，生起了强烈信心，经常顶礼供养，后来狗牙降下了许多舍利。当老妇人去世的时候，彩虹光环等瑞相纷纷呈现。其实，这并非是狗牙具有加持力，而是老妇人以强烈的信心力认为它是真正的佛牙，这样一来，佛的加持力融入狗牙当中，所以也就与佛牙没有差别了。

1.2.6. 觉沃奔的故事

此外，在工布地方有一个叫觉沃奔的愚人，一次他去拉萨朝拜觉沃佛像。当时觉沃佛像前，没有香灯师等其他任何人。于是“工布奔”便来到近前，他看到那些供桌上的食品和酥油灯，心想：觉沃像是将这些糌粑团蘸上灯器里的酥油汁以后才吃的，为了使酥油汁液不凝固才燃火的，觉沃他怎么享用我也应该同样食用。于是乎，他将糌粑食子蘸上酥油汁就开始吃了起来。吃完了以后，看着觉沃的尊颜说道：“神馐被狗叼走了您也是笑眯眯的，酥油灯被风吹动您还是笑眯眯的，您真是一位好上师。我的这双鞋托您保管，我转绕您一圈就回来。”说完便将鞋子脱下来放在觉沃佛像前面，他自己去转绕了。

香灯师来了以后，看到了佛像前的鞋准备扔出去。这时，觉沃佛像开口说话了：“这是工布奔委托我保管的，不要扔掉。”

那个工布奔回来取鞋时，又说：“您真是一位好上师，明年请到我的家乡来吧。我宰一头老猪炖上猪肉，煮熟陈旧的青稞酿成青稞酒等着您。”

觉沃佛像说：“可以。”

这位工布奔回到家中对妻子说：“我已经邀请了觉沃仁波切来做客，不知道他什么时候才来，所以你经常不要忘了瞧着点，看他是否来了。”

第二年的一天，他的妻子去河边提水，在水中清楚地显出“觉沃”的影像。妻子立刻跑回家告诉丈夫：“那边水里有一个人，是不是你请的客人呀？”他马上跑去看，果然看到水里现出“觉沃”仁波切。他认为“觉沃”落到水里了，于是奋不顾身地跳进河里去捞“觉沃”的身体，真的抓住将他拽了上来，然后带着他往家中走。

途中到了一块大石头前，这时，“觉沃”说：“我不去俗人家里。”不肯再继续前行而融入了那块岩石中。后来石头上自然显出了觉沃佛像，所以被人们称为“觉沃石”，显现觉沃身像的河则被叫做“觉沃河”。据说至今它们仍然与拉萨觉沃具有相同的加持力，而且络绎不绝的信众们也经常对它们顶礼供养。

这个“觉沃奔”完全是依靠自己具有的坚定信心，得到了佛陀的悲悯。否则，他喝了灯油、吃了神馐，又将鞋子放在觉沃佛像前面，怎么会没有罪过呢？但是他凭着信心力反而得到了那样的功德。

1.2.7. 现量证悟胜义谛实相也唯一依赖于信心

不仅如此，而且现量证悟胜义谛实相也唯一依赖于信心。如佛在经中说：“舍利子，胜义谛唯以信心才能证悟。”依靠所生起的不共信心，上师三宝的加持融入自相续以后自然而然会生起真实的证悟，而只有见到实相真实义的时候，才能真正对上师三宝诚信不疑，生起与众不同的不退信心。由此可见，证悟实相与胜解信二者是相辅相成的。

从前，塔波仁波切临行时问米拉日巴尊者：“尊者，我什么时候才可以摄受眷属呢？”

尊者告诉他说：“一旦你与现在截然不同，相续中生起了现见心性的证悟，并且将老父我看作真佛，当萌生了这样的坚定信心时，你便可以摄受眷属。”

因此，上师三宝的大悲心与加持融入自相续，唯一依靠恭敬和信心。

从前，阿底峡尊者的一个弟子直呼尊者的名字：“觉沃，给我加持加持。”尊者说：“坏弟子，恭敬一点吧！”

可见，只有以坚定不移的不共信心与恭敬心才可能开启皈依之门，所以信心对于每个人来说都是必不可少的条件。

1.3. 丁二、皈依之分类：

具有如此信心的皈依根据动机的不同也分为三种：

1.3.1. 分为三种

1.3.1.1. 小士道皈依

其一、如果是因为畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求善趣人天安乐而皈依，称为小士道皈依；

1.3.1.2. 中士道皈依

其二、如果是因为认识到无论生在轮回的善趣恶趣都离不开痛苦的本性，为了摆脱轮回的一切痛苦，获得寂静涅槃的果位而皈依三宝，称为中士道的皈依；

1.3.1.3. 大士道皈依

其三、如果是因为现见沉溺在茫茫无边的轮回大苦海中的所有众生遭受无法想象的各种深重苦难逼迫，为了将他们安置于遍知无上真实圆满正等觉的果位而皈依，就叫做大士道的皈依。

1.3.2. 当依大士道发心而皈依

在这三种发心当中，我们必须具有希望将无边众生安置于圆满正等觉果位的大士道发心而皈依。善趣的人天安乐暂时好像是快乐的，但实际上也超不出痛苦的范畴，有朝一日善趣乐果耗尽以后又会再度堕入恶趣之中。我们绝不能追求瞬间的善趣安乐。如果只是为了独自一人得到寂静、安乐涅槃的声闻缘觉果位，而不去饶益无始以来曾经当过自己父母、现今沉沦在轮回苦海中的无边众生，实在不合情理。希望一切众生能获得佛的果位而皈依三宝是大士道无量福德的津梁，所以我们理所应当修行大士道的皈依。《宝鬘论》中说：“众生界无量，利彼亦如此。”

1.4. 丁三、皈依之方法：

(皈依的方法有以下几种：)

1.4.1. 皈依的方法

1.4.1.1. 共同乘皈依法

共同乘皈依法：也就是以诚信佛为本师、法为道、僧众为修道助伴的方式来皈依。

1.4.1.2. 不共同密乘皈依法

不共同密乘皈依法：通过三门供养上师、依止本尊、空行为助伴的方式而皈依。

1.4.1.3. 殊胜方便之金刚藏皈依法

殊胜方便之金刚藏皈依法：依靠脉清净显现化身、风清净显现报身、明点清净显现法身的捷径来皈依。

1.4.1.4. 究竟无欺实相金刚乘皈依法

究竟无欺实相金刚乘皈依法：皈依境圣众心相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍三相无二无别大智慧，我们为了使自相续生起这种智慧而反复修持、决定，依靠这样的方式而皈依。

1.4.2. 明观皈依境修持真实皈依

1.4.2.1. 观想

所有的皈依方法已经明确之后，接下来就是明观皈依境修持真实皈依。具体来说，将自己的住处观想成由各种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。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，所有的枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。

然后观想中央的树枝上：本体为三世诸佛的总体、无等大悲宝藏具德的根本上师，形象是邬金大金刚持（莲花生大士），他的身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式安坐在八大狮子宝座上面的各种莲花、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，莲师身着锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀、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。接下来要观想莲师头顶上诸位传承上师以重楼式安坐。本来，共同续部有无数传承上师，但在这里只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师，也就是：法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚、阿闍黎文殊友、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎纳、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲，他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没有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而安坐，周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士团团围绕。

随后再观想前方的树枝上，本师释迦牟尼佛的周围由贤劫一千零二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，身色有白黄红绿蓝色，身体放射出不可思议的光芒。

之后观想右方的树枝上，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。再观想左方的树枝上：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，身着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

接着观想后方树枝上：法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方陈列着六百四十万颂大圆满续部，所有函头标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“啊勒、嘎勒”的自声。这些树枝的所有空隙中间有智慧护法神和业成护法神，其中男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍以及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。这些事业护法神都具有智、悲、力的无量功德，对我十分慈爱。把他们全部观想成引导众生的大导师。

下一步，把今生的父亲观想在自己的右侧，母亲观想在左侧，前面是以对自己憎恨的敌人和进行加害的魔障为首的三界六道一切众生，就像大地上规模盛大聚会的人们一样聚集在一起，大家面向皈依境双手合掌、三门毕恭毕敬，身恭敬就是顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：从现在起，自己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的依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。因此，从即日起一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的皈依处、指望处。

1.4.2.2. 念诵皈依偈

以这般至真至诚的猛烈之心念诵下面的皈依偈：

滚秋色 恁得相 匝瓦色

真实三宝善逝三根本

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

每一座期间尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍，在没有达到数量之前，一定要以闭关的形式来观修，在平日里也应该念修皈依。

1.4.2.3. 观想父母怨敌之原理

如果有人想：皈依时将自己的父母观在左右，而将怨敌、魔障二者观在自己前面，为什么观想怨敌魔障比父母还重要呢？

这是因为，作为已经进入大乘的修行人，我们理所应当对无边无际的一切众生平等地修慈悲心与菩提心，尤其是为了圆满广大的福德资粮、避免失毁所积累的一切善根，完全有必要将修安忍放在主导地位。正如所谓的“若无生嗔境，于谁修安忍？”也就是说，我们只有依靠怨敌、魔障对自己进行损害，才能修成难行的忍辱。如果好好加以观察，就不难发现，从修行方面而言，仇人与魔障比自己父母的恩德更大，为什么这样说呢？父母教给我们的是成办现世利益的一切欺诳手段，使我们后世无法从恶趣的深渊中解脱。从这一点来说，父母的恩德并不很大。而怨敌魔障呢？其中的怨敌以对我们制造违缘、妨碍修行而成了我们修安忍的对境，并且使我们斩断长久以来无法摆脱的轮回缚索，远离财产受用、没有自由等等一切痛苦的来源，所以对我们恩德极大。魔障也同样是修忍辱的对境，它使我们遭受病痛及苦痛的折磨，我们依靠这种折磨可以清净自己往昔所造的许多罪业。例如，至尊米拉日巴依靠伯父与姑母霸占他们家所有的财产受用这种外缘才遇到了正法。又如吉祥比丘尼也是因为遭受龙魔的侵害而修持观音法，最后获得了殊胜成就，通过诸如此类的实例可以看出，怨敌和魔障作为我们值遇正法之因，可以说是恩德深厚。如全知法王无垢光尊者说：“遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大；厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大；非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大；人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大；猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大；他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。平等报恩善根回向彼。”因此，怨敌、魔障不仅今生今世对自己的恩德颇大，而且他们也是自己往昔生生世世的父母，这样来观想非常重要。

1.4.2.4. 收座

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想皈依境的所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生，自他一切众生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当中，皈依境的所有尊众也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间集三宝于一体的上师中，头顶重楼式的一切尊众也融入下面的上师，上师又融于光中，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。起座时，将一切善根回向无边众生并念诵：

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

1.4.2.5. 平时观想修皈依

我们随时随地也要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。

1.5. 丁四（皈依之学处）

丁四（皈依之学处）分三：一、三种所断；二、三种所修；三、三种同分。

1.5.1. 戊一、三种所断

一、皈依佛之后，就不能再顶礼所谓轮回中的世间天神，也就是说，不能把那些自己还没有摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们顶礼供养等。

二、皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。

三、皈依僧之后，不可以与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道种姓共同交往。在藏地虽然没有真正的外道，但侮辱詈骂上师、诋毁亵渎正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，绝不能和他们亲密接触，友好往来。

1.5.2. 戊二、三种所修

皈依佛以后，对佛宝的身像，乃至零碎片段以上也要恭敬供养，以头顶戴，放在清净的地方，对它生起真实佛宝想，生起信心并观清净心；

皈依法后，对只言片语乃至一字一句的佛经也要生起恭敬心，顶戴供养，生起真实法宝想；

皈依僧以后，对僧宝所依乃至（僧衣上的）红黄补丁以上也应生起真实僧宝想，恭恭敬敬顶戴供养，将它放在干净的地方，生起信心并观清净心。

1.5.3. 戊三、三种同分

1.5.3.1. 精勤承侍供养佛宝

对现在为自己开示取舍道理的上师、善知识，我们一定要看作真正佛宝，甚至连上师的身影也不能随意践踏，而要精勤承侍、供养；

1.5.3.2. 依教奉行法宝

对于殊胜上师所赐的任何教言都应当作为真正法宝想，依教奉行，哪怕仅仅是一言一句也不能置之不理；

1.5.3.3. 恭敬依止僧宝

对于上师的眷属、弟子及与自己共同持梵净行的道友，要作真正僧宝想，身语意恭敬依止，一刹那也不做令他们不欢喜的事。

1.5.3.4. 上师是三宝总集的本体

尤其是密宗金刚乘中皈依境的主尊就是上师，所以我们务必清楚地认识到，上师的身为僧众，语为妙法，意为佛陀，是三宝总集的本体。之后，上师的所作所为都要看作是正确、善妙的，诚信不疑地精进依止，时时刻刻虔诚祈祷。假若自己三门的行为令上师生起厌烦心，就完全舍弃了一切皈依境，因此应当随时随地以坚定不移的毅力和决心，想方设法让上师欢喜。

1.5.3.5. 世间的安乐与善事都是佛陀的悲悯与加持

总而言之，不论苦也好乐也好、吉祥也好不幸也好、疼痛也好哀伤也好，无论如何，唯有一心一意依赖上师三宝。如果幸福快乐，也知道这是三宝的悲悯所致，如佛在经中所说：此世间的安乐与善事，乃至烈日炎炎时的习习微风吹到脸上，都是佛陀的悲悯与加持。同样自心生起一刹那的善分别念也是佛陀不可思议的加持力带来的，如《入行论》中说：“犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”

因此我们要明确一点，那就是不管拥有什么利乐之事都来源于佛陀的大悲，无论出现病痛、苦痛、魔障等任何挫折磨难，除了祈祷三宝之外，不依靠其他解除病痛魔障的措施，假如需要采取医疗术、禳解术等行之有效的方法，也要明白这些都是三宝的事业，然后再接受治疗等，对一切显现都是三宝的游舞这一点，我们要深信不疑，并且观清净心。当自己为了办事等某些目的需要前往异地他乡时，也应该先顶礼所去方向的如来或顶礼三宝后，再开始动身。

1.5.3.6. 一切时处应当念修皈依偈

一切时处应当念修宁提派仪轨的皈依偈“真实善逝三宝三根本，风脉明点自性菩提心，体性自性大悲坛城中，乃至菩提果间永皈依”，或者共同乘的皈依偈“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。经常发誓念修共称的四皈依颂。在他人面前也不时赞叹皈依的功德，让他们皈依，（并使他们明白）自他所有的众生今生来世的依赖处就是三宝，并精勤念修皈依。

1.5.3.7. 行住坐卧要观想忆念

1.5.3.7.1. 入睡

（在日常生活的行住坐卧过程中也要观想忆念：）晚上就寝的时候，要像前面所说那样将皈依境的尊众观想在自己的心间，自心专注于皈依境而入睡；即使做不到这样，也要在心里意念：上师三宝此时就安住在我的枕头上正慈悲、怜悯地关照垂念于我。自己生起诚信并观清净心，在不离随念三宝的状态中入睡。

1.5.3.7.2. 饮食

在享用饮食的时候，也是同样，将三宝观想于自己的喉间，以饮食的美味作供养；如果实在不能这样观想，就诚心意念一切所饮所食的献新 部分首先供养三宝。

1.5.3.7.3. 新衣

当自己准备换上一件崭新的衣服时，在还没有穿之前先观想供养三宝，向空中甩动一下后，然后意念三宝赐给了自己，再穿上。

1.5.3.7.4. 悦意外境

同样，遇到悦意的外境也应供养三宝，如美丽的花园、清澈的河流、美妙的宫殿、悦意的树林、广大的财产、富饶的受用、佩带装饰品的俊男美女等等。无论看见任何自己喜爱或贪执的事物，都要诚心意念供养三宝。

1.5.3.7.5. 打水

打水时也应当将献新供养三宝之后，再将水装入自己的水器。

自己获得现世的幸福美满、安居乐业、名声远扬等等任何称心如意的事情，都要想到这完全来自于三宝的大悲，首先供养三宝，生起恭敬心，并观清净心。

1.5.3.7.6. 善根

自己顶礼供养、观修本尊、念诵咒语等一切善根也应当供养三宝，回向众生。

1.5.3.7.7. 供养

在藏历每月的十五、三十日的六时中一定要尽可能供养三宝，平时也不间断供养三宝。随时随地都切切不要忘记：

1.5.3.7.8. 梦境、中阴

无论是苦是乐，唯一皈依三宝。如果能够做到这样的话，那么在梦中心里害怕、恐惧万分的时候也能够皈依，这样一来在中阴界也能做到，在没有达到这样的境界之前，一定要努力念修皈依。

1.5.3.8. 纵遇命难也绝不能舍弃三宝

归根到底一句话，一心一意依托三宝之后，纵遇命难也绝不能舍弃三宝。

从前，印度的一位居士被外道徒抓住，他们说：“如果你舍弃皈依三宝，就不杀你，如果不舍弃就杀掉你。”他回答：“我仅仅在口头上可以舍弃皈依三宝，但内心绝不可能舍弃。”最后，这位居士被外道徒杀害了。我们务必竭尽全力使自己拥有这样的境界。

一旦放弃了皈依三宝，那么即使修持何等高深莫测的大法也不能列入佛教徒的行列中，如阿底峡尊者说：“内外道以皈依别。”尽管在外道中也有依靠禁忌恶业、观修本尊、修持风脉等而获得共同成就的，但是因为他们不知道皈依三宝，结果与解脱道也就有千里之遥，致使永远不能从轮回中解脱出来。

1.5.3.9. 皈依班智达--阿底峡尊者

阿底峡尊者对于浩瀚如海的显密正法无所不知、无所不见，可是他老人家考虑到对于初学者来说首先必须将重点放在皈依上，于是在所有的法会当中，唯一宣讲皈依，由此而被人们称为“皈依班智达”。

因此，作为已经迈入解脱道的佛教徒，从今往后即使遇到生命危险也绝不可舍弃皈依及皈依戒，这一点必须要付诸于实际行动中。正如经中说：“何人皈依佛，彼为真居士，何时亦不能，皈依其他尊；皈依于正法，远离恼害心；皈依圣僧众，不应交外道……”

1.5.3.10. 如何对待佛经、佛塔、佛像

如今我们这些人自以为是三宝的随行者，可是竟然对佛经、佛塔、佛像等没有一丝一毫的恭敬心，居然把这些看成是普通的财物而进行买卖或作为抵押品……这就是所谓的享用三宝身财，罪过极其严重。

此外，除非是在绘画、雕刻佛像等情况下需要测量尺度方可进行制作，在其他时间里对佛像指手画脚、妄加评论这里不庄严那里不美观，过失也相当严重，因此我们千万不要对这些佛像吹毛求疵。

1.5.3.11. 恭敬经书

也不允许将佛经文字的书函等直接放在地上、从经书上跨越或者翻页时手指蘸唾液等等，所有这些不恭敬的行为，罪过特别严重。世尊说：“末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。”就是在世间中也有这样的俗语：“佛经上面不能放佛像。”在所有佛像、经典、佛塔当中，佛经具有开示取舍道理、延续佛法慧命等作用，与真佛没有一点一滴的差别，甚至与佛陀相比，也可以说是有过之而无不及。

1.5.3.12. 恭敬供养金刚铃杵

更为值得一提的是，现在多数人将金刚铃杵当作平平常常的用品而不认为是三宝的所依。但实际上，金刚杵表示佛陀的五种意智慧。金刚铃也同样具有本尊面相，下续部中说这一面相代表毗卢遮那佛，上续部中说它表示金刚界自在母，因此它具有身相；再者，金刚铃上有八大佛母真实种子字的经文相；此外，它的清脆响声代表佛陀说法

的妙音，可见，金刚铃已完全具备了身语意三所依的象征。尤其是密宗金刚乘的全部坛城轮在它上面样样齐全、完整无缺，并且也是不共誓言的标志，如果对此轻视，当然会有严重的罪过，因此我们必须常常恭敬供养。

1.6. 丁五、皈依之功德

1.6.1. 皈依三宝是一切正法的基础

皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅皈依就能播下解脱种子、远离不善业、增上善业，它是一切戒律的根本、一切功德的源泉。皈依三宝的人，暂时也受到善法方面护法神的保护，一切所愿称心如意，经常不离三宝的光明，也能回忆宿世，今生来世安乐，究竟获得佛果等等，功德利益不可估量。

1.6.2. 皈依是一切戒律的根本

如《皈依七十颂》云：“虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。”在比丘戒、沙弥戒、居士戒等所有别解脱戒当中，皈依都是不可或缺的先决条件。而且，在大乘中，发殊胜菩提心与密宗金刚乘的灌顶等这一切也必须以具足真实皈依为前提，甚至仅仅受持一天的八关斋戒，首先也不可缺少皈依。因此说，皈依是一切戒律与功德的根本。

1.6.3. 皈依是一切功德的根本

1.6.3.1. 猪被狗追赶而转绕佛塔

不用说了知三宝功德后生起信心而皈依，哪怕仅仅耳闻佛号或者对佛陀的身语意所依中任何一种结上少许善缘，也将在相续中播下解脱的种子，最终得到涅槃。律藏中记载：曾经一头猪被狗追赶而转绕了一座佛塔，由此相续中播下了解脱的种子。

1.6.3.2. 依靠一泥像，三人得成佛

此外也有“依靠一泥像，三人得成佛”的公案：从前，有一个人在路边看到一尊小泥像，他想：这尊小泥像如果这样放着，很快就会被雨水淋坏，不能让它就这样毁坏。他发现前面有一个被扔掉的鞋垫，于是将鞋垫盖在小泥像的上面。另有一人看到这种情景，他认为这么肮脏不堪的鞋垫盖在小泥像上面很不好，于是将鞋垫甩掉。盖鞋垫和扔鞋垫的二人以贤善意乐的果报，后世获得了王位。如颂云：“善意置鞋垫，于能仁佛顶，他人复弃彼，二者得王位。”所以说，最初造小泥像、中间盖鞋垫、最后扔鞋垫的三个人暂时得到王位等善趣的乐果，究竟播下解脱的种子，逐渐也得以成佛了。

1.6.3.3. 皈依可以远离不善

远离不善的功德也是同样，如果发自内心以最大的虔诚和恭敬皈依三宝，那么以往所造的恶业也会有所减轻或消尽无余。从此以后，自相续也会承蒙三宝大悲加持，一切所做都会成为善法，也不会再造恶业。比如，佛经中记载：未生怨国王杀害了自己的亲生父亲，后来诚心皈依了三宝，结果仅仅感受了七天的地狱痛苦便得以解脱；提婆达多造了三种无间罪，当他活活地感受地狱烈火烧身时，才对佛语诚信不疑，并说：“我现在从心坎深处皈依佛陀。”由此他将来成就正等觉果位，佛号具骨。

1.6.4. 消归自心

如今，我们这些人依靠上师善知识的大恩大德得以听闻到殊胜正法，进而心里生起了行善断恶的一点点念头，这时如果能够尽力从内心深处皈依三宝，那么三宝定会加持自相续，使自己的信心、清净心、厌离心、出离心、坚信因果等等一切圣道功德逐步增长，直线上升。相反，如若将皈依祈祷上师三宝弃之一旁或者束之高阁，那么不管你现在的厌离心、出离心等有多么善妙，但是因为形形色色的外界善于蛊惑人心，加之自身智慧浅薄、无有主见，分别念很容易被诱惑，尽管现在奉行善法，可是轻而易举就会走向罪恶。因此，我们务必要清楚地认识到，要想今后彻底斩断不善业的相续也没有比皈依更为殊胜的。

再者，正如人们所说的“精进行者魔众尤憎恨”以及“法深之时黑魔亦猖獗”。我们都很清楚，如今正值五浊恶世，修持甚深法义、行持广大善举，经常会面临着现世尘间的种种诱惑、亲朋好友的屡屡阻挠、病痛魔障的层层违缘，再加上自己的心里也是疑惑重重、妄念纷纷等等，正法的障碍变化多端来摧毁善业资粮。如果下定决心精进修持皈依三宝等一系列的对治法，修行的所有障碍就会变成顺缘并使善法越来越增上。

不仅如此，而且当今时代有些在家人说是为了一年当中全家平平安安、除病免灾，而采取一些保护措施，于是乎将一些既没有得过任何灌顶和传承也未曾圆满持诵基数密咒等的上师僧人们请到家中。这些上师僧人则摆设一个猛修仪轨的坛城，本来没有任何生圆次第境界，只是睁着一双碗大的眼睛，对着一个食团生起忍无可忍的嗔恨心，口中喊着“召召、杀杀、呀呀、打打”，一听就给人一种面目狰狞的感觉。随后他们唯一做的就是血肉供养。如果好好观察诸如此类的现象，诚如米拉日巴尊者所说的：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他做扫地的事情一样。又如单巴桑吉尊者也亲口说过：“将密宗的坛城设在村子的羊圈里，怎么能对治呢？简直可笑！”像这样的持诵密咒必将沾染上苯波教吟诵的过患。

降伏事业，也只是对于那些没有私心杂念、为了成办广大弘法利生事业的人来说才有开许，也就是可以降伏十大应诛的怨敌魔障。如果偏执自他而以自相的嗔恨心进行降伏，那么不但不可能降伏对方反而将成为自己堕入地狱之因。根本没有生圆次第的境界、三昧耶不清净的人一味地进行血肉供养，非但不可能修成智慧天尊和护持正法的护法神，反而使黑法方面的所有妖魔鬼神纷纷云集来享用那些供品及食子。虽说这些鬼神眼前似乎给他们做些利益的事，可是从长远来看，只会给他们带来多种不幸。所以我们务必要一心一意皈依三宝。

实际上，迎请那些相续寂静调柔的上师、僧人，念诵十万遍皈依偈是最保险不过的。这样一来，自己已经入于三宝的庇护之下，今生不会出现任何不愉快之事，一切如愿以偿，还会得到善法方面天众的竭力保护，而且黑法方面的诸魔障也无法靠近。举个例子来说，从前一个盗贼被主人逮住，主人一边念皈依偈一边用棍棒打他，比如，念一句皈依佛，打他一下，（这样四句皈依全部念完后）就将他放了。（盗贼想：释迦牟尼佛恩德实在很大，幸好皈依偈只有四句，如果皈依偈有五句的话，我可能已被打死了。）在他心中好像皈依偈的声音与疼痛成了无二无别，脑海里一直回响着朗朗的皈依偈声。他到一个桥下躺了下来。这时，桥上来了许多鬼魔，它们说“这

里有一个皈依三宝的人”而不敢过桥害他，便吵吵嚷嚷地逃走了。

1.6.5. 教证

所以，如果从内心诚挚皈依三宝，那么今生可遣除一切损害，后世将获得解脱和遍知的果位等有不可思议的功德。如《无垢经》中说：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”

《般若摄颂》中也说：“皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合岂能衡量耶？”

此外，又如《日藏经》中云：“有情谁人皈念佛，俱抵魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”

由此可见，皈依具有无量功德。所以，我们理当勤奋念修一切正法之根本——皈依。

1.7. 祈请加持偈

虽已皈依然而诚信弱，虽受三学然仍舍持戒，

我与如我无心诸有情，不退坚固信心祈加持。

一切圣道之基石——皈依之引导终