

归依三宝始终学修摄要颂

能海上师集述

颂 总 赞 诸一切种诸冥灭 大悲三智十力身
别赞悲智 法界虚空一切种 如其所有尽所有
无上正等正觉知 观诸众生同一子

归 愿 我今归依永归依 归依佛道誓愿成

科 丁二、赞法宝

颂 总 赞 佛说三藏十二部 教证名言诸轨持

别赞教 流转还灭体相用 名诠旨趣等随行

别赞证 诸乘道地一切证 能依所依因果等

归 愿 我今归依永归依 归依法门愿修证

科 丁三、赞僧宝

颂 总 境 三贤十地四果向 剃发染衣具戒者

三乘四部八大子 从佛转轮圣比丘

别 境 龙树无著执金刚 法王第二宗喀巴

大悲法流恩师众 出家得戒传法尊

赞 德 具戒定慧解脱等 度生大愿流无尽

归 愿 我今归依永归依 愿断烦恼度有情

科 丙二、三宝法喻

颂 总 释 如来正法贤圣僧 明净坚严希无上

法 喻 佛如良医法妙药 将护病者说名僧

科 乙二、释内体之自性三宝

颂 自 性 佛谓自觉法者正 自性离染清净僧

有情皆自具三宝 譬如木中本火性

须藉钻等胜势力 所谓佛种从缘生

科 乙三、释外缘之一切三宝分二

丙一、自体三宝

颂 同 体 佛即是法法即僧 名义有三性不异
三宝常住同真际 亦第一义亦法身

丙二、别相三宝

颂 别 相 于一佛宝中 有诸身等别

于一大藏中 教理行果分

依佛教修行 三贤及十圣

四果四向等 菩萨声闻僧

科 丙三、依诸乘分别三宝

颂 大乘佛宝 自觉觉他觉行满 具足三身五智身

菩提大悲以庄严 是名大乘之佛宝

大乘法宝 无畏无流证教法 实相中道二空理

乃至无量度摄门 皆名大乘之法宝

大乘僧宝 不畏生死不入流 恒求自苦他安乐

度生大愿无穷尽 是名大乘之僧宝

小乘三宝 丈六紫金三十二 阿含四谛因缘法

缘觉声闻四果向 是名小乘之三宝

密乘三宝 大日如来金刚尊 密乘四部生圆教

住戒勤修证道等 得大法乐诸品僧

常住三宝 金坭画像及舍利 三藏名言教证体

剃发染衣现前众 久住于世持佛法

科 甲二、归依之因由分五

乙一、引佛说偈

颂 反 显 众人苦所逼 多归依诸山

园苑及丛林 孤树制多等

此归依非胜 此归依非尊

不因此归依 能解脱众苦

正 明 诸有归依佛 及归依法僧

于四圣谛中 恒以慧观察

知苦知苦集 知永超众苦
知八支圣道 趣安隐涅槃
结成 此归依最胜 此归依最尊
必因此归依 能解脱众苦
科 乙二、难闻难得
颂 离八种苦 地狱鬼畜生 长寿北俱卢
诸边地下贱 盲聋暗哑等
世智邪辩才 正法灭尽时
是名日八难 难闻佛法故
得十圆满 众同处所依正圆 现生不作五无间
无诸邪见信业果 如是五种内圆满
大师世俗胜义法 教犹住世证未隐
诸种资缘悉具足 如是名为外圆满科
乙三、念死无常
颂 念死 有情决定死 死来无定期
死至不可拒 死后何所归
念无常 是日已过 命亦随减
如少水鱼 智者应思
科 乙四、观察诸苦
颂 生苦 生为苦之因 众苦所依聚
老病诸愁忧 无常等住地
烦恼复随生 逼迫身心等
生为死之因 无生何有死
老苦 老苦复可怜 盛色日衰减
腰弓头似银 面皱不乐看
念力多忘失 命根快欲断
寿者复多忧 久忧长不死
病苦 四大不均平 逼恼身心苦

肉瘦皮干枯 动止不自由
威仪难振作 受针灸等痛
乐境欲不舆 时时断命忧
死 苦 死苦痛舍难 一切携不去
极可爱自身 眷属良朋翼
田宅诸财物 势位巧文艺
父母诸妻子 不能相偕去
死时万苦煎 死后何处去
大名势财能 皆不免于此
怨憎会苦 若仇怨相逢 怖报怨治罚
恶名声逼命 避免苦复生
爱别离苦 由世境所迫 亲爱眷属离
发起愁烦恼 悲哭等痛心
求不得苦 农种不获实 商贾而失利
欲高位无阶 求闻事反违
或心灰意冷 恼丧等难堪
或苦思计较 欲求不得苦
五取蕴苦 贪着于五蕴 流转苦增盛
引后有无穷 成现在苦器
亦盛苦苦器 虽暂时随己
世乐境共生 舍离苦复起
引起死中后 犹连锁无尽
果缚未脱离 子缚已早生
流转尽八道 数数取舍身
积骨过须弥 乳泪胜海深
损益业不定 胜劣趣无凭
独来亦独往 无人作伴侣
长劫受重苦 复不作厌弃

亦不求停息 随风浪起止
观六道苦 诸天战争时 断支殒命等
劣天被驱摈 死住不自在
修罗多嫉妒 热恼而兴斗
截支或断命 虽智不见谛
人苦谓生等 苦逼如鬼狱
或修罗畜生 似天而速坏
畜弱肉强食 困饥渴猎等
耕负任打杀 但念水草淫
饿鬼业由贪 内外自体障
人间月为日 寿命五百年
地狱中轻苦 胜刺三百槊
寒热等无间 寿命同天量
科 乙五、归依三宝为欲自救救他——结成归依之因由
颂 难得难遇 人生实难得 佛法尤难遇
如须弥引针 盲龟浮木等
身命无常 此身如聚沫 无常刹那尽
游履八苦中 流转六道轮
无别人法 诸山林园苑 孤树灵庙等
自苦既未离 他苦云何济
悲小杂嗔贪 执我心不平
我谛审谛观 不能离二苦
唯依三宝 唯五智三身 十力四无畏
大悲方便语 慈心利有情
能救济自他 是正真归依
此归依因由 应熟读深思
科 甲三、归依之受持分二
乙一、受得

颂 受得方法 决定信乐归三宝 无谄诳骄从师受
千里无僧佛前受 后遇僧时速具仪

乙二、行持分三

丙一、别学归戒

颂 应 止 不归天神外道等 不恼不害于有情
不与外道等共住 逢此三法失归依

应 持 归敬如来是我师 归敬正法证教体

现前僧众贤圣等 直至菩提永归依

科 丙二、共学六支

颂 念德供养 常念三宝胜功德 恩德无边应供养

度生求愿 于诸众生发宏愿 凡所兴求白三宝

归礼护戒 晨夕三七作归礼 守护归戒如爱命

科 丙三、附学八种

颂 精进心 决定信乐归三宝 常恒勤修无止息

于戒止持呵五欲 弃贪嗔等诸盖缠

了境正信正念心 慧定施戒护愿等

三业专一般勤修 如是功德向三宝

念 心 常念三宝恩 殊胜诸功德 孝子念父母

戏语不言舍 念念不去心 道种因积集

加持难思议 他生犹熟客

慧 心 慧心谓择法 知功过得失

魔等不动转 断除诸恶见

定 心 由慧力归依 心定如山王

诸魔不动摇 逢缘心更固

施 心 施他量可量 受报有后现 如来正法僧

不可量受现 报恩除罪业 去贪少守护

资福调练身 恒常施不断 要恭敬净财

丰盛不俭草 整肃亦庄严 亲身行为妙

不图他观美 不图他忻赞 善愿为他故
正等菩提观

护 心 护三宝护戒 护内心善法

七众皆有责 各各护不同

愿 心 立志光远 不怯不弱 殷勤策励

满四宏愿 生生生生 得逢三宝

如法修行 护自三宝

回向心 以此胜功德 回向于自他 梦中常念

究竟无舍离 我及父母众 恒依止三宝

直至菩提座 永久作归依

科 甲四、归依之功德利益

颂 现前利乐 现前大威势 度自他八苦 王贼兵狱难

水火风饥渴 贫穷诸灾厄 应念得消除

诸毒不能害 恶咒不能着 诸天龙鬼神

精祗魔魅等 灾星与恶星 药叉罗刹众

一切非人祸 灾害不能侵 远危难斗争

横天决不临 身强家宅安 财位速成就

求子女眷属 一一皆如愿 日夜身心调

睡眠无恶梦 衣食住病药 四缘悉随顺

正寿增色力 愚痴者增慧 乐施增富饶

见善且勇为

后时利益 常逢善知识 有暇闻正法 了知正因果

修为无倒错 家庭常雍乐 悉作修行侣

得世人尊仰 出言人皆信 能建立三宝

救济诸苦困 生死若客游 不忧堕恶趣

究竟利益 能如法修为 由戒生定慧 从初地至十

渐入如来位 度现生父母 并累世宗亲

宏愿无穷极 行普贤大行