

四不共加行 合集課誦略儀



第十七世大寶法王噶瑪巴
鄔金欽列多傑

四加行課誦略儀

教授：第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

藏譯中：妙融法師



正法電子書

提醒：

若欲修持此法，必先得到具德上師之口傳與
教授才得起修。

目錄

〈金剛總持祈請文〉

四共加行

四不共加行合集課誦略儀

一 皈依發心

二 金剛薩埵

三 獻曼達

四 上師相應法

本著作係採用

གསོལ་འདེབས་དྲི་ཐེ་འཆང་བུང་མ།

〈 金剛總持祈請文 〉

དྲི་ཐེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་རྒྱ་རོ་དང་།

多傑 羌干 帝洛 那諾倘

金剛總持帝洛那洛巴

མར་པ་མི་ལ་ཆོས་རྩམ་པོ་པ། །

瑪巴 米拉 卻戒 岡波巴

馬巴密勒法王岡波巴

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ།

度松 謝甲 袞干 噶瑪巴

普明三世遍知噶瑪巴

ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པར་འཛིན་རྣམས་དང་། །

切息 沖給 舉拔 僅南倘

四大八小傳承持有者

འབྲི་སྟག་ཆོལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། །ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེལ་མངའ་བརྟེན་པའི། །

及大 擦松 巴滇 竹巴梭

直達察派具德竹巴等

薩朗 恰嘉 切拉 阿涅貝

於甚深道大印得自在

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱད་སྒྲ་མ་རྣམས། །

釀每 卓袞 達波 噶舉拉

達波噶舉無比眾生怙

梭哇 喋梭 噶舉 喇嘛南

於諸口傳上師作祈請

བརྒྱད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །ཞེན་ལོག་སྒྲོམ་གྱི་ཀང་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །

舉巴 僅挪 南踏 勤吉洛

持有傳承記述祈加持

賢洛 拱吉 岡巴 松巴行

教云離欲即為修行足

ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་། ། ཆོ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཆོད་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

瑟諾 袞拉 恰賢 沒巴倘 測迪 堆踏 卻貝 拱干拉
於諸飲食財寶無繫念 斷離此世貪網之行者

ཆེད་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། ། མོས་གུས་སྒྲོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །

涅固 賢巴 沒巴 勤吉洛 昧舉 拱吉 果窩 松巴行
無著名聞利養祈加持 教云虔敬即為修行首

མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་སྒྲོམ་ལ། ། རྒྱན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

面阿 喋果 結貝 喇嘛拉 君讀 梭哇 喋貝 拱干拉
上師開啓教誠寶藏門 於諸恆常祈請之行者

བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྒྱུ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། ། ཡེངས་མེད་སྒྲོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །

訣民 昧舉 給哇 勤吉洛 言昧 拱吉 溫昔 松巴行
加持生起無偽之虔敬 教云毋逸即是修正行

གང་ཤར་རྟོག་པའི་རོ་བོ་སོ་མ་དེ། ། མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

扛夏 豆貝 哦窩 梭瑪喋 瑪訣 喋噶 久貝 拱干拉
隨顯即悟體性自如如 住於任運無整之行者

བསྒྲོམ་བྱ་སྒོ་དང་བལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། ། རྣམ་རྟོག་རོ་བོ་ཆོས་སྐུར་གསུངས་པ་བཞིན། །

拱甲 洛倘 札哇 勤吉洛 南豆 哦窩 卻固 松巴行
修行遠離妄心祈加持 教云妄念體性即法身

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །མ་འགགས་རྩལ་པར་འཆར་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

記揚 瑪吟 記揚 恰哇拉 瑪噶 若巴 恰威 拱干拉
所顯非真宛然而顯現 不滅幻有顯現之行者

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་། །

擴喋 耶沒 豆巴 勤吉洛 給哇 袞讀 揚達 喇嘛倘
證悟輪涅不二祈加持 世世不離清淨上師尊

འབྲལ་མེད་ཚས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

札昧 卻記 巴拉 隆訣京 薩倘 朗吉 元滇 拉昨內
受用殊勝吉祥之法教 五道十地功德悉圓滿

རྫོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མུར་ཐོབ་ཤོག །

多傑 羌吉 果龐 紐透修
願速證得金剛持果位

ཅེས་པའང་བན་སྒྲར་བ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པ་འོ། །

本根蔣巴桑波著。

四共加行

ལྟོ་མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཁྱིའི་རག་འདོན་ནི།

「而後，念誦「暇滿人身難得」的教導：」

དང་པོ་བསྒྲོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྤྲ་དེས་དོན་ཡོད་བྱ། །

倘波 拱洽 達就 仁干笛

透嘎 己拉 達惹 敦約洽

先觀所修暇滿此珍寶，

難得易壞今應令具義。

ལྟོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནི།

2. 「死亡無常」

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །སྒྲོས་སུ་འབྱོ་བའི་ཆོ་སྤྲུག་ཆུབ་པ་འདྲ། །

尼巴 紐聚 湯界 米達京

軌素 卓威 策搜 丘布札

次觀一切情器悉無常，

尤以有情性命如泡沫。

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཆོར་བྱ་འབྱུང་།

།དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་པན་ཕྱིར་བཅོམ་པས་བསྐྱབ་།

南企 洽美 企策 若汝就

得喇 卻吉 片企 尊貝竹

何時命終難料死成屍，

於彼法能利故應精勤。

༥ ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

3. 「業、因、果」

གསུམ་པ་ཞི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར།

松巴 系策 壤望 米督瓦

三觀死亡之時難自主，

།ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྒྲིག་པ་སྤང། །

雷尼 達吉 洽企 底巴邦

業乃自造作故應斷惡。

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ།

給威 洽威 大篤 達瓦洽

以做善行恆常越諸惡，

།ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག།

協桑 寧惹 壤菊 尼喇大

思此日日省察自心續。

༥ འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

4. 「輪迴過患」

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་ཕྱིར།།

息巴 闊威 內卓 得就搜 篤阿 松吉 大篤 拿瓦企

四觀輪迴處、眷、樂、財等，恆時為彼三苦逼惱故。

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །ཞེན་འཁྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྐྱབ། །

雖薩 赤貝 謝每 噶敦搭 顯赤 界內 尊貝 強丘竹

猶如誘入刑場屠夫宴， 應斷貪著精勤修菩提。

ཞེས་པས་སྤྱད་མོང་གི་སྟོན་འགོ་བཞི་དང། །

此即四共加行。



༄༅། །སྔོན་འགྲོ་བཞི་སྦྱར་གྱི་དག་འདོན་མདོར་བསྐྱུས་བཅུགས་སོ། །

四不共加行合集課誦略儀

དཔལ་ལྷན་བྱབ་བདག་དོ་ཤེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀུན་གཙོ་བོ་སྤྲུལ་མ་ཀམ་པ། །

具德持金剛 諸部之主上師噶瑪巴，

དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྤིད་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་དོ་ཤེ་རྣལ་འབྱོར་མ། །

一切壇城生源處 有寂成瑞本尊瑜伽女，

ཕྱིན་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱུར་ཚེས་སྦྱོང་བར་ཅན་ལྷུ་མ་དྲལ་ལ། །

統御一切事業者 黑袍伴侶護法諸聖眾，

རྣལ་འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་ཤེས་སྦྱོང་བར་མཛོད། །

行者專一虔敬禮 祈請大悲護祐莫捨離。

འདིར་གང་ཟག་གང་ཞིག་ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱུད་སྦྱངས་པ་སྔོན་དུ་སོང་བས། ཚད་ལྷན་གྱི་སྤྲུལ་མ་འི་རྩང་ནས་དབང་དང་
གདམས་པ་ལེགས་པར་ཁྱུས་ཏེ། ཐུག་ཆེན་གྱི་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲོའི་འདོན་སྦྱོར་བཞི་བ་ལ།

任何人以共同道先淨自心已，於具德上師前善受灌頂與口訣後，大手印
不共前行之誦修：

༡ སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

一 皈依發心

ཐོག་མར་ཅི་བྱེད་ཆོས་སུ་འགོ་བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། །
ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི་འཇིག་
རྟེན་དང་བྱ་བ་གཞན་གྱི་སྤྲོས་པ་བཅད་དེ་བདེ་པའི་སྤྲན་ལ་ལུས་གནད་གཅུན་ཏེ།

一、於座上時：當斷捨世間與其他戲論諸行，安坐於舒適墊上，約束身
要穴道。

རང་མདུན་ནམ་མཁར་སྤྲ་མ་རྩེ་འཆང་། །དེ་ལ་དོན་བརྒྱད་ཕྱིན་སྐྱབས་བརྒྱད་པ་དང་། །

攘敦 南卡 喇嘛 多傑羌 碟拉 敦舉 勤洛 舉巴檔
面前虛空上師持金剛， 義傳者與聖化傳承者，

ཆོས་འབྲེལ་དད་ཐོབ་སྤྲ་མའི་ཆོག་གས་ཀྱིས་བསྐྱོར། །མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །

確則 碟圖 喇嘛 措吉闊 敦度 宜檔 耶速 桑傑檔
法緣所信上師眾圍繞。 其前本尊其右為佛陀，

རྒྱལ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་བཅས། །རང་རང་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཆོག་གས་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར། །

嘉度 倘確 元度 給敦傑 攘攘 日吞 擴措 嘉措闊
其後正法左為僧伽眾。 各自隨類海會眷眾繞。

སྐྱབས་ལུལ་ཀུན་གྱི་སྤྱན་ལམ་འོག་ཕྱོགས་སུ། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན་ཀྱང་འཁོད་གྱུར་པས། །

嘉由 昆吉 干朗 沃秋速 瑪究 森間 昆江 闊究貝

皈依聖眾眼前之下方， 一切如母有情亦安在，

ཅེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

則季 宜記 嘉卓 森給究

齊心專注皈依發菩提。

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

達檔 森間 湯界 喇嘛拉 嘉速企喔

我與一切眾生，皈依上師

ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

宜檔臘拉 嘉速企喔

皈依本尊，

།སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

桑傑拉 嘉速企喔

皈依佛陀，

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

確拉 嘉速企喔

皈依正法，

།དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

給敦拉 嘉速企喔

皈依僧伽。

དགོན་མཆོག་རིགས་ལྔར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བཅིན་ཏུ་དང་། དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱས་སུ་མཐུད་དེ་སེམས་བསྐྱེས་བྱ་བ་ནི།

盡力修持皈依五寶。 觀想後接續為發菩提心。

བྱང་ཆུབ་སྤྱི་པོར་མཆིས་གྱི་བར།

蔣秋 寧波 企記琶

直至菩提藏，

།སངས་རྒྱལ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

桑傑 南拉 嘉速企

皈命諸佛前，

ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི།

確檔 蔣秋 森巴宜

法及菩薩眾，

།ཆོག་ས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

措朗 喋行 嘉速企

如是亦皈依。

རི་ལྟར་སྤྱོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་གྱིས།

吉大 溫吉 喋謝吉

如昔諸善逝，

།བྱང་ཆུབ་སྤྱགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །

蔣秋 圖尼 界巴倘

先發菩提心，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབས་པ་ལ།

蔣秋 森貝 蠟巴拉

復次循序住，

།དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །

喋達 仁行 內巴達

菩薩諸學處。

དེ་བཞིན་འགོ་ལ་པན་དོན་དུ།

喋行 卓拉 偏敦讀

如是爲利生，

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །

蔣秋 森尼 界吉行

我發菩提心，

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབས་པ་ལའང་།

喋行 讀尼 蠟巴拉

復於諸學處，

།རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་པར་བགྱི། །ལན་གསུམ།

仁巴 行讀 蠟巴吉

次第勤修學。（唸三遍）

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

蔣秋 森秋 仁波切
勝菩提心寶，

།མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་བྱུང་ཅིག །

瑪傑 巴南 傑究吉
未生令生起，

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

傑巴 寧巴 梅巴檔
生已無退轉，

།གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

供尼 供度 佩巴修
願輾轉增長。

མཐའ་མར་སྐབས་ཡུལ་འོད་ཟླ་བདག་དང་འབྲེས།

最後皈依境化光與自身融合。

གཉིས་པ་སྐྱོན་མཚམས་སུ། །རང་རྒྱུད་བཏང་སྟོམས་སུ་མ་ལུས་པར། །གཉིན་པོས་བཟུང་སྟེ། །སྒྲ་མ་ལ་མོས་གུས་རྗེ་ཆེ།
དགོན་མཆོག་ལ་དད་པ་ཅི་སྟེ། །སེམས་ཅན་ལ་སྟིང་རྩེ་རྩེ་སྟེད་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

二、下座之修持:不放任自心於散漫，而以對治攝持自心。當努力增長對上師之虔敬，盡力生起對三寶之信心與發起對眾生之悲心。



༢ རྗེ་སེམས་སྒྲོམ་བཞུས།

二 金剛薩埵

༥ རྗེ་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྗེ་སེམས་སྒྲོམ་བཞུས་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

爲淨除罪障，金剛薩埵修誦有二。上座時，首先應觀誦：

རང་གི་སྒྲིབ་པར་པད་ཆེན་གྱི་སྒྲིབ་། །སྒྲོམ་རྗེ་སེམས་དཔལ་རྒྱན་ལྡན་དཀར། །

攘吉 季沃 貝達 滇吉滇 喇嘛 多傑 森巴 間滇噶

自身頂處蓮月座墊上， 上師金剛薩埵白端嚴

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རྗེ་རྒྱུ་དང་། །གཡོན་པས་རྒྱུ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྒྲིབ་ཁྱུང་བཞུགས། །

暇季 恰尼 耶貝 多傑檔 元貝 直布 錦間 吉中修

一面二臂右持金剛杵， 左手持鈴雙足跏趺坐。

ཐུགས་ཀར་སྒྲིབ་དཀྱིལ་ལ་རྒྱུ་དང་ཐུགས་ཐེང་བཅས་པ་གསལ་བར་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་བདུད་རྩི་རྒྱན་
སྒྲིབ་ལས་བརྒྱད་དེ་ཞབས་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་ནས་བབས། རང་གི་ཚངས་བུག་ནས་མར་ཞུགས། རྗེ་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་
སྒྲིབ་ཚའམ་དུད་ཁྱུང་བུ་ཕྱིར་དོན་ལུས་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩི་རྒྱན་དེས་གང་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ།

清晰觀想心間月輪上有「吽 𑀧」字及咒縵圍繞而祈請，甘露續流由
本尊身右足拇趾降淋，由自頂梵穴而進入自身，將心投入於觀想一切
罪障如污墨、如煙汁般形象流出，而全身充滿甘露瓊霖。

ཨོ་བཛྲ་སྟོ་སམལ་མཉུ་ཡལ། །བཛྲ་སྟོ་ཏེཾ་ཏེཾ། རི་རྩོ་མེ་རྩལ། སུཾ་ཏེཾ་མེ་རྩལ། སུཾ་ཏེཾ་
མེ་རྩལ། ཨ་ཏུ་རྟོ་མེ་རྩལ། སམ་སི་རྩོ་མེ་ཡལ་རྩོ། སམ་ཀལ་སུ་ཅ་མེ་ཅེ་རྩོ་ཡལ་ཀུ་རྩོ།
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ་རྩལ་བཙ་སམ་ཏུ་བཙ་ཏ། བཛྲ་སྟོ་མེ་སུ་རྩོ། བཛྲ་རྩལ། མ་རྩོ་ས་མ་ཡ་སྟོ་ཨོ་
བཛྲ་སྟོ་རྩོ། །ཞེས་ཀྱང་ཅི་རུས་བཛྲ་དེ།

嗡 邊紫 薩埵薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 邊紫薩埵喋諾巴地叉 則卓美巴
哇 速埵卡喃美巴哇 速波卡喃美巴哇 阿奴惹埵美巴哇 薩爾哇悉地
美札呀擦 薩爾哇嘎爾瑪速紫美 積當希瑞以呀 咕如吽 哈哈哈哈霍
巴嘎問 薩爾哇達他嘎達 邊紫瑪美木紫 邊知以巴哇 瑪哈薩瑪呀薩
埵阿 (計次數處) 嗡 邊紫 薩埵 吽 (此也盡力持誦)

ཞེས་སོགས་བཤགས་བསྐྱམ་བྱ། རྗེ་ཐེ་སེམས་དཔས་ཀྱང་རྣམ་པར་དག་གོ་ཞེས་དགྲེས་པར་མཛད་ཅིང་འོད་དུ་བྱ་བ་རང་
ལ་བསྐྱེམས་ནས་མཉམ་པར་བཞག །

以上作懺戒已。觀想金剛薩埵云：「汝已清淨。」現歡喜並化光 沁
入自身而住禪定。

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ལྷ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། །

湯界 千席 拉南 拱速梭

一切觀知聖者祈明鑑，

ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་བདག་ཅག་གིས། །

托瑪 梅貝 度尼 達佳吉

無始以來吾受三毒制，

དུག་གསུམ་དབང་གིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །

度頌 旺吉 呂阿 宜頌吉

身語意違佛教之三戒，

སྒྲིམ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལས་འདས་བྱུང་པ། །

東頌 嘉威 噶雷 磔究巴

所作罪墮惡業誠懺悔，

ཉེས་ལྟངས་སྒྲིག་པའི་ལས་བགྱིས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །སྒྲིན་ཆད་མི་བགྱིད་ཚུང་བར་མ་བྱུང་ཅིག །

涅東 迪貝 雷記 托洛夏

蓮切 米吉 紐瓦 瑪究吉

願於來日不為不受報。

གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་རྟོག་ཅིག་ཡང་། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་པས་བཟུང་ནས་འཕྲོ་བྱེད་བཅད་ནས་འཛིན་མེད་
ཀྱི་ངང་དུ་བཞག །སེམས་ཅན་གང་མཐོང་ཐོས་བྱུང་རིགས་དང་། ལྷག་པར་སྒྲིག་པོ་ཆེལ་དམིགས་ནས་རྟོར་
སེམས་སྤྱི་བོར་བསྒྲོམ་ཞིང་ཡིག་བརྒྱ་བརྩོད་དོ། །

以上作懺戒已。觀想金剛薩埵云：「汝已清淨。」現歡喜並化光 沁入自身而住禪定。其次下座時，任何煩惱妄念，隨生即令覺知，堅決斷除餘念住無 執性中，觀想任何我所見、聞、憶者，尤其重罪者，觀修金剛薩埵於 自身頭頂，而誦百字明咒。

༣ ཚོགས་གསེབ་མཐུལ།

三 獻曼達

ཕྱི་ཚེས་གཉིས་ཚེས་པར་བྱེད་པ་མཐུན་གྱི་ཚེས་ལ་གཉིས་ལས། ངང་པོ་ནི། ཞིང་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་སྐྱབ་པའི་མཐུན།
 དངོས་པོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མཆོད་པའི་མཐུན་གཉིས་ལས་པར་པོ་ནི། མཐུན་གྱི་གཞི་གང་ཡང་རུང་བར་ཕྱོགས་བཞིར་
 དབྱས་དང་ལྷུང་། བསྐྱའི་སྤྱང་པོ་རེ་རེ་སང་གོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏོགས་པའི་རིན་པོ་ཆའི་ཁྲི་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱང་དུ། དབྱས་སུ་ཁྲི་
 མ། མདུན་དུ་ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱས། རྒྱབ་དུ་ཆོས། གཡོན་དུ་དགོན་འདུན་དགོན་མཆོག་རྣམས་དང་། མཐར་
 དམ་པའི་ཆོས་སྦྱོང་བ་དང་བཅས་པ་དམིགས་ལ། རོན་དུན་བཞིན་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡང་འབྲུལ་ཏེ།

圓滿二資糧獻曼達儀軌有二：一、上座時：主要作為資糧田之修持曼達，與主要作為物質之供養曼達。所謂修持曼達，即於任何質材曼達盤上之四方與中央共五處，觀想各個蓮莖上，八獅撐舉之寶座蓮花日月墊之上，中間上師，前方本尊，右方佛陀，後有正法，左有僧伽眾尊，周邊聖賢護法等。思維意義而獻七支供養。

རོག་མིན་ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཤོ་བྱང་དུ། །དུས་གསུམ་སངས་སྐུས་ཀུན་གྱི་རོ་བོ་ཉིད། །

沃明 確吉 應吉 波彰讀 杜頌 桑傑 昆吉 哦窩尼
密嚴法界之宮殿， 三時諸佛之體性，

རང་སེམས་ཚོས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ་ནི། །དཔལ་ལྷན་གྱི་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚེ། །

攘森 確固 溫頌 敦則貝 巴滇 喇嘛 檔巴拉 恰擦
明示自心即法身， 頂禮具德聖上師。

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་གྱིས་སྤུལ་པ་ཡི། །མཚན་པ་ཀུན་གྱིས་མཚན་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱ། །

呂檔 隆訣 宜吉 祖巴宜

確巴 昆吉 確京 對巴吉

身與受用意化現，

獻諸供養並禮讚，

སྨར་བྱས་སྤྲིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །སྤྲིག་པ་གཞན་ཡང་སྤྲད་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

阿傑 迪巴 瑪呂 夏巴嘉

迪巴 賢揚 蓮切 米吉朵

懺悔往昔諸罪障，

往後不復更造罪。

འགྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཀུན་ལ་ཇེས་ཡི་རང་།

།བྱང་ཚུབ་མཚན་གི་རྒྱུར་ནི་བསྔོ་བར་བགྱ། །

卓昆 給瓦 昆拉 傑宜攘

蔣秋 究吉 吉尼 溫瓦吉

隨喜一切有情善，

迴向最勝菩提因。

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

釀恩 米達 修巴 梭瓦磔

祈不入涅槃恆住世，

ཐེག་མཚན་སྒྲ་མེད་ཚས་འཁོར་བསྐྱར་བར་བསྐྱལ། །

帖秋 喇梅 確闊 闊瓦古

祈轉無上勝乘法。

བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོར་པ་དང་། །དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྦྱིས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །

蔣檔 寧傑 秋梅 炯巴檔

敦檔 蓮吉 傑貝 耶謝磔

無方熟稔慈與悲，

勝義俱生之本智，

ཀྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །བདག་གིས་མཛོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།།

嘉瓦 瑟介 南吉 豆巴達 達吉 溫頌 豆巴 勤吉洛

如佛菩薩之體悟， 加被吾現前了悟。

མཚོད་པའི་མཆོལ་སྒྲུངས་ནས།

持起供養曼達：

ས་གཞི་སྒོས་ཁྲུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཀྲམ། །རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

薩息 波秋 究行 梅豆章 日惹 令息 尼喋 間巴迪

大地塗香敷妙花， 須彌四洲日月嚴，

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །འབྲོ་ཀྱན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །

桑傑 行篤 密喋 璞瓦宜 卓袞 南達 行拉 偃巴秀

觀爲佛國作供獻， 有情咸受清淨刹。

ཨིདྲི་གུར་རྩུ་མཆོལ་ཁྱེ་རྒྱུད་ལ་མི།

以當 咕嚕惹那 曼達拉 康尼雅達雅米

ཞེས་མཆོལ་འདོན་སྒོམ་སྤྲུགས་པ་སྒོ་ལ་རྣམ་པ་གསལ་པོར་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་འབུལ། མཐར་མཚོད་ཡུལ་སོགས་ལ་
འཁོར་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་མེད་པར་མཉམ་པར་བཞག །

將曼達與修誦(隨文作觀)結合而獻供，直至心中明晰景象生起 爲止。
最後於供養境等無三輪念(無能作、所作、所作之事三者)而 住禪定。

(爲何要修禪定？是爲在心中種下大手印之種子，能相應於 大手印。)

གཉིས་པ་ནི། རང་འདོད་ཀྱི་འཁྲི་བ་སྤངས་ནས་སྒོ་གསུམ་སྒྲ་མ་དང་དཀོན་མཆོག་ལ་འབུལ། ཟུང་པར་སྒྱབས་གནས་དེ་
དག་གི་རྟེན་ལ་སླི་བྱ་དང་རིམ་གྲོ་སོགས་བྱའོ། །

二、下座時(日常生活中)： 斷捨私心而以三門供養上師與三 寶。尤其
於皈依處之事物(如佛塔、寺院、上師)，當行承侍供養。

༥ བླ་མའི་ནལ་འབྱོར།

四 上師相應法

བྱིན་རྒྱལ་སྐྱུ་དུ་འཕྱག་པར་བྱེད་པ་བླ་མའི་ནལ་འབྱོར་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཐུན་མིན་དང་ཐུན་མོང་གཉིས་ལས་
འདིར་བྱི་མ་ལྟར་སྒྲོམ་ན། རང་ཡི་དམ་གྱི་ལྟར་མོས་ཏེ།

迅即得入聖化（迅速得到加持）之上師瑜伽有二： 不共與共同之修
持，後者修法如下所述。 觀自身為本尊。

སྤྱི་བོར་པ་བླ་ཉི་ཐཱ་འི་གདན་སྟེང་དུ། །ཙུ་བའི་བླ་མ་རྩི་ཆེ་འཆང་དབང་པོ། །
季沃 貝瑪 尼達 滇殿讀 紮威 喇嘛 多傑羌 旺波
頭頂蓮花日月座墊上， 根本上師權勢持金剛，

སྤྱི་བསངས་རྩི་བྱི་ལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྟོལ། །རིན་ཆེན་རྒྱན་མཛེས་མཚན་དཔེ་རབ་ཏུ་འབར། །
溫桑 多直 勤貝 恰嘉諾 仁千 間則 燦貝 惹度巴
湛藍金剛杵鈴交持印， 嚴麗珍寶相好甚絕妙，

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་པའི་རོ་བོར་གསལ། །
秋度 嘉昆 度貝 哦窩梭
觀為十方三時佛總性。

ཡན་ལག་བདུན་པ་གོང་བཞིན་ལ།

如前所敘，作七支供養。

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་ཟིན་པེ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ། །

瑪南卡檔 釀貝 森間 湯界 喇嘛 桑傑 仁波切 拉梭哇 喋梭
等虛空一切如母有情 祈請佛寶上師

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ཀྱན་བྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ། །

瑪南卡檔 釀貝 森間 湯界 喇嘛 棍洽 確吉固 拉梭哇 喋梭
等虛空一切如母有情 祈請遍滿法身上師

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་ཚྭ་གས་པའི་སྐུ་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

瑪南卡檔 釀貝 森間 湯界 喇嘛 喋干 隆覺 奏貝固 拉梭哇 喋梭
等虛空一切如母有情 祈請大樂圓滿報身上師

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བླགས་རྩེ་སྐུ་ལ་པའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ། །

瑪南卡檔 釀貝 森間 湯界 喇嘛 突傑 竹貝固 拉梭哇 喋梭
等虛空一切如母有情 祈請大悲勝應化身上師

སྐྱབ་ཞེ་མ་དང།

四身祈願文：

སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

喇嘛 仁波切

上師仁波切，

བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་འཕོ་བ་མཁན།

錦拉吉 波瓦干

聖化傳遷者，

མ་རོན་ཤེས་སྤྱན་དང་ལྗན་པ།

溫謝 堅檔 殿巴

具通慧與五眼，

བཟོད་མེད་བཀའ་རིན་སྦྱེལ་བ།

瑟梅 噶真 奏瓦

賜難承受大恩，

ག་མཁའ་སྤང་བ་བསྐྱར་ཏེ།

踏瑪 囊瓦 久喋

轉化凡夫俗相，

།དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་ཅན། །

敦吉 舉巴間

實義傳承者，

།རྟོགས་པའི་གདེང་ཚད་ཅན། །

豆貝 殿策間

證悟定量者，

།རྩ་འཁྱུལ་བཀོད་པ་བསྟན་ཏེ། །

祖初 貴巴 殿喋

變幻嚴置開演，

།སངས་རྒྱས་ལག་བཅངས་སུ་གཏོད་པ། །

桑傑 喇江速 對巴

執手交付佛果，

།དག་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པ། །

達巴 惹蔣 敦巴

示予清淨廣大，

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག

帕巴 吉殿 旺秋

聖者觀世自在，

སྤྱིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས། །

寧空 如貝 滇內

吾以徹骨深心，

གཅིག་ཐུབ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

季突 梭哇 喋梭

虔心悲切祈請，

ཐུགས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱ་དང་། །

突傑 勤巴 修檔

請求慈悲攝受，

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཚན་ལ་ཅན།

溫竹吉 燦卡間

成就雄銳力者，

འགྲུག་ཅོད་པ་མེད་པ། །

噶舉 最巴 梅巴

噶舉無可辯駁，

དམ་ཚིག་འདུལ་བའི་རྩས་པ།

慕軌 讀瓦 努巴

調伏兇殘之力，

འཕྲིན་ལས་འགྲན་ཆེན་བཟུང་། །

慶雷 真達 札瓦

無與倫比事業，

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་དམ་པ།

奏貝 桑傑 唐巴

圓滿淨妙佛陀，

སྒོ་གསུམ་དགེ་ཅུ་དང་བཅས་པ། །

苟頌 給紮檔 傑巴

我以三門善根，

མཐའ་མེད་སེམས་ཅན་དོན་བྱ།

踏梅 森間 敦讀

普為無邊有情，

འདྲ་ཉིད་བྱ་འབུལ་ལོ། །

達大 尼讀 樸洛

唯此當下供養，

བཙེ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིག

則瓦 干波 協夕

大慈憫而納受，

།བཞེས་ནས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི། །

協內 卓瓦 昆吉

於一切有情眾，

གཏམ་སྐྱབས་ཐུབ་པའི་སླ་མ།

殿嘉 突貝 喇嘛

恆救護之上師，

།རྗེ་བཙུན་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར། །

傑尊 切攘 大樸

由心賜與加持，

སྤོང་ནས་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་ཤིག །

寧內 錦吉 洛息

能如師尊一般。

ཀར་མཁུན་དང་གཞན་ཡང་གསལ་འདེབས་ཡུན་རིང་དུ་བྱ། སླ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་རབ་དུ་དབྱེས་པའི་སྐྱའི་གནས་གསུམ་
ལས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་རི་མ་དག་དབང་བཞི་ཐོབ། སྐྱ་བཞི་མཛོན་དུ་
བྱས། མཐར་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་སླ་མའི་སྐྱ་གསུང་བྲགས་དང་རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་
གྱུར་པ་ལ་སེམས་བཞག་གོ།

長時唸誦「噶瑪巴千諾」與其他祈願，上師持金剛極歡喜，由尊 身
額、喉、心三處放射白紅藍三光，清淨我之三門垢染，得四灌，現 四
身，其後化光入自身，將心安住於上師身語意與我之身語意合一無 別
之觀修。

གཉིས་པ་ནི། སྒྱུད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་སླ་མའི་སྣང་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། སྒྱིད་སྐྱུག་ཐམས་ཅད་སླ་མའི་སྐྱ་རིན་དུ་བཏྲ་
ཞིང་། རྗེའི་བཞེད་པ་དང་རང་གི་འདོད་པ་རྒྱུ་འགལ་དུ་མ་སོང་བར་བྲགས་ཡིད་གཅིག་འདེས་སུ་ཤོག་སྐྱམ་པའི་སེམས་པ་

འཕྲལ་འཕྲལ་བསྐྱེད། མདོར་ན་ཞི་སྟགས་ཀྱི་ལས་གང་སྟུང་ཀྱང་དམིགས་ནས་བསྐྱེད་བ་ཅེས་ལས་སྒྲ་མ་ཉིད་ཀྱིས་ཚེག་
པར་བྱའོ། །

下座時，觀修一切行爲不離上師之示現，一切苦樂皆視爲上師之 厚
恩，祈願尊者之願望與我之意願不相違背、心意合一，而虔敬速速 發
起。總歸，任何所作寂靜諸業，轉換緣境與相，唯修上師即足已。

ཚུལ་འདིར་ང་གི་འཕྲལ་མཁོར་ཇི་ཞུ་དམར་ལྔ་པའི་སྟོན་འགྲུའི་མན་ངག་དང་མཐུན་པར་ཀམ་པར་འབོད་པ། ཨོ་རྒྱལ་ཕྱིན་
ལས་པས་སྟོད་རྒྱུད་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཚུ་སྟོད་ཀྱི་ཉ་བའི་ཡར་ཚེས་དགུ་ལ་གྲུབ་པར་སྐྱེར་བའོ། ། ༢༠༠༦ ལ ༣

此作，爲吾之急需，乃符合至尊五世夏瑪巴之前行口訣，稱名噶 瑪巴
鄔金欽列者，於上密院，箕宿滿月上弦九日，圓滿撰著。2006 年8月
3日。指導：第十七世大寶法王噶瑪巴 藏譯中：堪布丹傑、釋妙融

本著作係採用



創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際授權條款授權。檔案由正法電子書網站提供。

譯者：堪布羅卓丹傑 Khenpo Lodro Tengye

電子書版本：2021.04.

Dharmaebooks.org



正法電子書為第十七世大寶法王鄔金欽列多傑所指導之正法寶藏股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。

