

༣། །ལམ་ཟབ་སྒོམ་རིམ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས་བཙུན་མོ་དང་བྱུང་མར་གནང་པའི་མན་ངག་སྟི
ང་གཏམ་ལྟར་བཀོད་པའི་ངག་འདོན་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་བཞུགས་སོ།

深道禪修次第唸誦文

依鄔金蓮花生賜給昂雄王妃之口訣忠告

(略軌)

༣། །ན་མོ་མ་རྒྱ་ཅུ་མུ་ལ་བཙ་རྒྱ་ར་གླི་ལྟན།

南無摩訶咕嚕莫喇班雜達熱殊利萬

ཐོག་མར་སྒོ་ཆས་སུ་འགོ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྒོ་ཐོག་ནམ་པ་བཞི་ནི།

首先“轉心向法”之四轉心法（一般譯本多用這詞）

ཀྱི་མ་སོམས་དང་གངས་མེད་བསྐལ་པ་རུ། །རྟེན་དཀའ་དལ་འབྱོར་ལན་གཅིག་ཐོབ་པ་འདི།

嗟瑪 松當 章美 嘎巴如 涅槃 答究 連究 陀巴帝
嗚呼思之無量劫以來 獲得暇滿人身僅這次

རབ་ཏུ་འཇིག་སྒྲ་འཆི་རྒྱན་བསམ་མི་བྱུང། །གཅིས་བསྐྱོང་ལུས་འདི་དེ་རིང་ཉིད་འཆི་སྟི།

日督 究喇 企津 薩嫫恰 吉窘 路德 迭壤 尼企思
極易毀壞死緣難思議 愛護此身今日可能死

མི་དགེ་ལོག་སྒྱེ་མཚམ་མེད་སྟུག་བསྐལ་རུ། །འཁོར་བའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་བྱས་ཤིང་།

目給 羅吉 猜美 督阿究 擴威 恰哇 湯界 蚌企相
不善重罪無間痛苦因 一切輪迴之事應捨棄

ཅུང་ཟད་ལོང་ཡོད་དུས་འདིར་ལུས་ངག་ཡིད། །ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་བསམ་ནས་ཆོས་བསྐྱབ་འཇལ།

窘塞 龍右 督德 路阿伊 塔威 篇允 桑內 秋珠差
稍有空閒此時身語意 應思解脫利益修佛法

གཉིས་པ་ཚོས་ལམ་དུ་འགོ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་ནི།

第二“以法為道”之皈依

ན་མོ་ཧྱུ།

拿摩吽

འགོ་ལ་ཕན་མཛད་སངས་རྒྱས་ཚས་དགེ་འདུན།། ཅ་བརྟུང་བླ་མ་ཡི་དམ་རྒྱ་གཉི་ཚགས།།

卓喇 篇哉 桑傑 秋給敦

雜究 喇嘛 益當 答給搓

利益眾生佛法僧三寶

根傳上師本尊空行眾

སྐྱ་གསུམ་རང་རིག་འདུ་འབྱལ་མེད་པའི་ལྟར།། ཏྲག་པར་སྐྱབས་མཆི་མགོན་པོས་བདག་བཟུང་མཛོད།།

固松 壤如 敦札 昧必喇

答巴 佳企 貢布 答松作

三身本覺無離合尊前

恆常皈依怙主攝持我

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

發菩提心

མཁའ་མཉམ་འགོ་ལ་ཕན་དང་བདེ་བའི་ཕྱིར།། སློན་འདུག་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚག་ཆེར་བསྐྱེད་དོ།།

卡年 卓喇 篇當 迭威企

門究 強秋 信秋 且界奪

利益等空眾生安樂故

發起願行大勝菩提心

སངས་རྒྱས་ནལ་འབྱོར་རྗེས་སུ་བདག་འདུག་སློབ།། སློམ་ནམས་བརྟན་བཀྱིད་བྱགས་རྗེས་བྱིན་བྱིས་ཆོབས།།

桑界 南究 界蘇 答究羅

敦南 單句 圖吉 欽吉洛

我隨佛陀瑜伽而修學

戒律堅固慈悲作加持

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བླ་མ་འབོད་དབྱངས་ཀྱི་བསྟེན་པ་ནི།

不共喚上師曲之念修

བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

།བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།།

喇嘛喇 梭哇迭梭

喇嘛喇 梭哇迭梭

恭敬祈請上師尊

恭敬祈請上師尊

ལྷ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

喇嘛喇 梭哇迭梭
恭敬祈請上師尊

ཙ་གསུམ་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་སྤྱི་དཔལ།

雜松 吉擴界 究巴
三身任運之主宰

འགྲན་བལ་ལྷ་མ་རང་མཁུན་ལོ།

沾札 喇嘛嚕 欽諾
根本上師自鑒知

།མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་གྱི་དོ་བོ།

秋松 根督吉 歐窩
三寶總集之本體

།སྤྱི་གསུམ་ལྷན་གྲུབ་གྱི་བདག་ཉིད།

固松 倫珠吉 答尼
三根壇城總盛德

ལེ། འེན་མ། འོ་སངས་ཀྱས།

耶 耶喇嘛 歐桑傑
唉！唉上師！哦佛陀！

གདུང་ལུས་ནི།

悲訴：

བདག་འདྲེ་ལས་ངན་གྱི་སེམས་ཅན།

單齋 利安 吉欣堅
惡業如我之有情

སྤྱི་ཕྱགས་གཏད་ས་གཞན་མ་མཆིས།

洛普 迭薩杏 瑪企
餘無衷心指望處

།སྤྱིད་སྤྱག་ཅི་བྱང་ཡང་བྱིད་ལས།

吉督 吉匈央 且列
生何苦樂除您外

།མཐོ་དམན་གར་གཏད་ཡང་བྱིད་ཤེས།

陀曼 嘎當 央切席
高低任安置您知

(無論放置高處如天界，低處惡趣地獄等，完全把自己託付給上師了)

སྤྱིང་ནས་གསོལ་འདེབས་གྱི་བུ་ལ།

寧內 梭迭吉 布喇
對於衷心祈請兒

།ཕྱགས་རྗེས་གཡེལ་མེད་དུ་གཟིགས་ཤིག།

圖界 耶美多 素秀
慈悲勿散請關注

ཅེས་པ་དད་པས་མཆི་མ་སྤགས་ཤིང་གདུང་ཕྱགས་དྲག་པོའི་དབྱངས་གྱིས་ཙ་བའི་ལྷ་མའི་མཚན་ནས་འབོད་པ་
ཡང་ངེས་པར་བྱས་ལ། ཁྱད་པར་གྱི་བསྟེན་པ་འཛབ་གྱིས་གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། བསྟེན་དུས་ལྷ་མ་སྤྱི་བོ་
ར་བསྟོམ། །གསོལ་འདེབས་ཚུལ་དུ་འཛབ་འདི་བསྟོ། །ཞེས་པའི་དོན་རང་གི་སྤྱི་བོར་ཙ་བའི་ལྷ་མ་དོ་རྗེ་སེམས་ད
པའ་བཞུགས་པ་ལ་ཡིད་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་དད་མོས་ཀྱིས་དྲིལ་ཕུར་ཚུགས་སུ་གསོལ་འདེབས་སྤྱིང་པོའི་འཛ
བ་འདི་ལ་ནན་ཏན་གཙོ་བོར་བྱ་བ་སྟེ།

如此虔信地留下眼淚，而且以猛烈悲切的曲調呼喚根本上師名號，這個必須要作；以特別的念修來祈請：密續中說道：「念修時上師觀想在頭頂，祈禱時如法而念誦。」如此意思指自己的頂門安住根本上師金剛薩埵，心意勿散他處集中全部虔誠信解，專注地祈請，主要是認真持誦此心咒：

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་བཛ་གུ་ཅུ་པ་མ་སིཿའི་ཧཱུྃ།

嗡阿吽 班雜 咕嚕 貝瑪 悉地吽

ཞེས་བསྟན་ནོ།། 如是唸誦。

དེ་ནས་བཞི་པ་འཁུལ་སྒྲུང་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱེད་པ་ལ།

第四、化幻象為本智

རྒྱུད་ལས། །ལས་སྒྱུར་སྒྲ་མ་རང་གསལ་གདབ། །ཅེས་པ་ལྟར་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་སྒྲ་མ་རང་རིག་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཁྲིགས་ཚད་ཐོད་གལ་གྱི་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི།

密續中云：「事業加行應自觀為上師。」如是唯一真實之瑜伽，上師和自之本覺無二無別而實修立斷、頓超之義為：

སྒྲ་མའི་བྱུགས་དང་རང་རིག་དབྱེར་མེད་པ་སྟོང་ཉིད་རང་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྒྲུབས་མ་བཟོད་འདས་ཆེན་པོ་རིག་ག་དངས་ཅལ་ཤར་སྒྱེ་འགག་མེད་པར་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

上師意和本覺無別，空性自生智慧，超越言詮思維，覺相力現起，無有生滅中入根本定！

མུཿཨུཿཤུཿསུཿམུཿ

阿阿夏薩瑪哈

ཞེས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་དབྱེ་དབང་གཞུག་གསུམ་གྱི་སྤང་ལ་གཙུག་ཏེ་གནས་ལུགས་གྱི་དོན་ཤོར་ས་དང་གོལ་ས
ར་མ་ལྟར་བཤམ་ནོ་བསམ་དཔུང་སྒོམ་ཡེངས་རྟོག་གིས་མ་སྤགས་པ།

如是實修應約束於分開、駕馭和融入三者之道，實相之義莫墮入
遺失和歧途，莫被思維、觀察修、散亂念頭所沾染。

རིག་རིག་པོས་མ་བཅིངས།

དུར་དུར་པོས་མ་བསྐྱད།

明莫被明所束縛

莫被明滅不定所沾染

(因明分太過會執著)

(因太偏明或空會成執著)

རྩེན་རྩེན་པོས་མ་བཅོས་པ་སྟེ།

མཉམ་གཞག་གི་མཚན་ཉིད་དུངས་བ།

赤裸莫造作赤裸

等持的性相明澈

(莫為了赤裸而刻意造作赤裸)

གསལ་བཤམ་བཤམ་མི་རྟོག་པའི་ངང་ཉིད་རྟག་དུ་བསྐྱངས་པས་ཚས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གདོད་མའི་གནས་ལུགས་སྟོས་པའི་
མཐའ་ནམས་གྱིས་དབེན་པས་ངས་བྱས་ཀྱན་གྱི་ཚས་སྟུ་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ངོ་བོ་གཏན་ལ་
འབབས་པར་བྱེད་པ་ནི་དམ་པའི་ཚས་སྟོ་མ་ལུས་པའི་སྟོང་པོར་གྱུར་པ་སྟེ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

於明晰、微細、無分別之中恆常保任，一切法原初的實相無戲論
諸邊，抉擇諸佛的法身自性光明大樂之本質，乃一切善妙法門之精
華，因此要努力勤奮實踐之！

དེ་ནས་རྩེས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི།

結行次第

སྤང་ནམས་གཟུང་འཛིན་ལས་འདས་སྤྲ་མའི་སྟུ།།གྲགས་ཀྱན་ཞེན་འཁྱིས་ཡོངས་བལ་སྤྲ་མའི་གསུང་།

囊難 松金 雷磔 喇美故

札棍 咸赤 永札 喇美宋

諸顯超越能所上師身

諸聲遠離貪戀上師語

རྟོག་ཚགས་སྟོ་འདས་རིག་གོལ་སྤྲ་མའི་བྱགས་།།དབྱེར་མེད་མཉམ་པའི་དབྱིངས་སུ་རྟག་གནས་སོ།།

多措 洛磔 日卓 喇美兔

頁美 娘貝 英素 大內梭

諸念超心覺解上師意

無別平等界中恆安住

དེ་ལྟར་ཚས་ཀྱན་སྒྲ་མའི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྩལ་པར་ཤེས་ཤིང་། རྣམ་རྟོག་ཉོན་མངས་ལྟ་འདྲེ་ཐུག་བཤུལ་ན་ཚ་
འཆི་བ་ཀྱན་སྟོང་གསལ་སྐྱ་མ་ལྟ་བུར་རོ་སྟོམས་ཤིང་ལམ་དུ་བྱིར་བར་བྱའོ།།

如此了知諸法為上師身語意之遊戲；一切妄念、煩惱、鬼神、痛苦、疾病、死亡皆如空明幻化般，應平等而轉為道用！

ཐུན་མཚམས་སུ་དགེ་བ་འབྲོ་ལ་བསྡོ་བ་ནི།

座間迴向善根給眾生：

འདི་ལྟར་བདག་གིས་དཔལ་མཚན་སྒྲ་མ་ལ། །དད་གུས་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དགེ་ཚན་ཀྱན།།

德大 答格 巴丘 喇嘛拉

如此我於勝德上師尊

磬古 梭哇 大貝 給措棍

恭敬信解祈請諸善聚

མཁའ་མཉམ་འབྲོ་ལ་ཡོངས་སུ་བསྡོས་པའི་མཐུས།། གམས་ཅད་ཕྱམ་གཅིག་ཚོགས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཤོག།

卡娘 卓拉 永素 月貝兔

以悉迴向等空眾生力

湯皆 槍基 左桑 皆托秀

願皆同證圓滿佛果位

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་རྩི་ཆེ་འཆང་ཆེན་པོ།

巴滇 喇嘛多杰 槍千波

具德上師大金剛持佛

།ཁྱེད་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་རི་སྟེད་དང་།།

切故 松兔 元滇 吉涅巴

您盡所有身語意功德

འཁོར་ཚན་ཞིང་ཁམས་ཕྱིན་ལས་བཟང་པོ་གང་།། ཇི་བཞིན་བདག་གིས་ཐུར་བ་ཉིད་ཐོབ་ཤོག།

闊措 形康 稱列 桑波岡

及諸善妙眷淨土事業

吉心 達格 紐哇 尼托秀

願我迅速亦如此獲得

དེ་ལྟར་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་ཐུན་དུག་གམ་བཞི་ཐ་མ་ཡང་ལན་གཉིས་སུ་མི་ཆག་པར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ལ། ཐུན་གྱི་
དངོས་གཞི་སྟོང་ཉིད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་སྟེ་རྒྱ་འབྱས་ཀྱན་དེར་ལ་བསྐྱས་ལ། ཐུན་མཚམས་ཇེས་ཐོབ་སྐྱ་མ་ལྟ་བུ
ར་ཚས་སྟོད་བཅུ་ལྷགས་རྒྱ་འབྱས་ཤན་འབྱེད་པའི་དགེ་བ་ལ་འབད་དོ། །

這樣不間斷地修習上師瑜伽，六座或四座，最少兩次。座上的正行，乃於空性中入根本定，而決定彼一切因果。座間、後得時，應努力修如幻之十種法行等區分因果的善業！

སྒྲིལ་པ། །

偈頌曰：

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རྟེན་ཆེ་བྱ་མཚས་ཅི། །ཆོས་ཀྱི་སྤྲིང་པོ་ཐོབ་ཆེ་གཞུང་མང་ཅི། །

獲如意寶時大海又怎樣；獲法精華時經多又怎樣；

སྒོ་སྒྲ་མ་མང་ལམ་ཐབ་འདི་ཁོ་ནར། །བཙོན་པས་ཆེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ས་ཐོབ་ངེས། །

心思勿多，僅於此深道；精進今生必定證佛地；

བདག་གི་འབད་པས་གཞུང་འདི་བཞོད་པ་ཡི། །དགེ་བས་ཀྱང་ནི་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་ཀུན། །གཅིག་ཆོག་སྒྲ་མའི་སྒྱུ་
བ་པ་འདིར་ཁྱེད་ཀྱས་ནས། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཇི་འདྲ་སྒྱུར་ཐོབ་ཤོག། ཅེས་པའང་རིག་པ་འཛིན་པ་ཆེ་དབང་ནོར་བུས་
སོ། །དགེའོ། །དགེའོ། །དགེའོ། །ཞུང་འདི་ནི་རྩིས་དཔོན་སྒྱུ་བ་པའི་མན་ངག་ལས་ཁོལ་དུ་བྱུང་པའོ། །

我以努力撰寫此經文；善根迴向遍空諸眾生；入此一可抵多上師法；願速得如普賢王佛位！這是持明才旺諾布寫下。善哉！善哉！善哉！此為取自實修金剛阿闍黎修行之竅訣攝要轉為道用大益法《降下勝共成就精髓》。

導師：噶陀仁珍千寶六世

譯者：雍仲嘉瓦

校對：盧瑞荼

藏文：仁珍多卓

發行：桑傑措吉

如有過失在上師三寶前懺悔之，敬請寬恕！