

༄༅། །ལམ་ཟབ་སྒྲུ་མ་སྐྱབ་པ་ལས། རྒྱན་འབྲེར་ཤིན་
ཏུ་བསྐྱུས་པ་བཞུགས་སོ།

《甚深道上师修持之日修极略轨》

༄༅། །སྒྲུ་མའི་ཞབས་ལ་གུས་བཏུང་ནས། །སློང་མན་ཚོས་ལ་མོས་
པ་དང་། །གཞན་དབང་གཡིང་བས་བྲེལ་རྣམས་ལ། །རྒྱན་འབྲེར་ཆག་
མེད་འདི་སྐྱད་གདམས། །བདེ་བའི་སྟོན་ལ་འདུག་ནས་འདི་སྐྱད་བརྗོད།

上师足前敬礼已，心智低劣欣羨法，
他力放逸忙碌众，日修不断如是授。
安坐垫已如是诵：

སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཡི་དམ་སྲུང་མ་ལ། །

桑给却措以堂松玛喇
佛陀法僧本尊护法众

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

强秋帕笃达尼价苏器
我行皈依直至得菩提

བདག་གིས་སྒྲིན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

达给井梭吉贝虽囊几
我做布施等等之福德

འགྲོ་ལ་སྒྲན་སྒྲད་སངས་རྒྱས་གྲུབ་པར་ཤོག། །གསུམ་གྱ།

卓喇棉类桑给竹巴勒修
为利众生愿成就佛果

(唸三次)

ཨོ་སྐ་བྲུ་མ་ཤུ་ལྷོ་སའ་རྒྱུ་སྐ་བྲུ་མ་ཤུ་ལྷོ་ཏེ།

嗡 梭巴瓦 修达 萨勒瓦 达勒玛
梭巴瓦 修朵 杭

གཉིས་འཛིན་གཤོས་བཅས་ཚོས་སྤངས་སྤྱོད་པའི་ངང་། །

逆津对界却讲东贝昂
清净二执物法於空境

བདུད་བཞིའི་གདན་ལ་རང་རིག་རྩྭ་དམར་ལས། །

对席垫喇让日吽玛类
四魔垫上本觉红吽字

བྱུང་བའི་སྒྲ་མ་བདེ་བའི་རྩོམ་མོ། །

琼卫喇嘛磔卫多杰尼
所现上师大乐金刚身

མདོག་དམར་ཕྱག་གཉིས་རྩོར་བྲིལ་ཡུམ་ལ་འབྱུང། །

朵玛恰逆朵直永喇去
红色双手铃杵拥佛母

བརྒྱུད་བསྐྱེལ་རུས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་དྲུག་བརྒྱན་ཅིང་། །

将工瑞贝恰甲除间警
双足伸曲六骨印庄严

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཆང་ཐོར་ཚུགས་ཅན། །

塔躺仁千间羌托促间
绸缎珍宝为饰具顶髻

ཡུམ་མཚོག་སྟོང་ཉིད་རྩོམ་གྱི་རུའི་མདོག། །

永秋东逆多杰秋瑞朵
空性金刚胜母珊瑚色

གྲི་ཐོད་འཛིན་ཅིང་འབྲིལ་སྟུང་རལ་པ་བསྐྱེལ། །

尺推金警赤久惹巴尼
钺刀颇器交合垂发辮

ཡབ་ཡུམ་གར་དགའི་ཉམས་ལྡན་འོད་ཟེར་འབར། །

雅永卡贵娘颠卫色拔
父母具九舞恣光炽盛

ཡབ་ཀྱི་དཔལ་བར་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

雅几哲瓦尼碟垫颠笃
父尊额间日月垫上方

བྱབ་དབང་མཚན་དཔེ་ཡོངས་ཚྲོགས་རྗེར་སྐྱེལ་བཞུགས། །

吐旺餐贝永佐朵机修
能仁相好圆满跏趺坐

མགིན་པར་ཟླ་ཉིའི་གདན་ལ་དོ་རྗེ་འཆང། །

真巴达尼垫喇多杰羌
喉间月日垫上金刚持

རྩེར་དྲིལ་བསྐྱོལ་འཛིན་རང་འདྲའི་ཡུམ་དང་སྐྱེར། །

朵直虐金让哲永躺久
交持铃杵如己母交合

ལོངས་སྐྱེལ་དཔེ་ལྡན་མཚན་དཔེ་ཚྲོགས། །

拢估涅巴阿颠餐贝佐
具五决定报身相圆满

ཐུགས་ཀར་ཉི་ལྷའི་གདན་ལ་འཛིག་རྟེན་མགོན། །

吐噶勒尼碟垫喇吉颠贡
心间日月垫上直贡巴

དཀར་པོ་ཚོས་གོས་གསུམ་ལྡན་དྲོར་སྤྱིལ་བཞུགས། །

噶波却贵松颠多机修
白色著三法衣跏趺坐

ཚོས་འཁོར་ཕྱག་རྒྱ་བཀའ་རྟགས་སྒྲོམ་ལྷ་མནའས། །

却阔恰甲噶大贡夏那
法轮印戴标志性禅帽

ཐུགས་ཀར་ལྷ་སྟེང་ཙུ་བའི་སྤྲ་མ་ནི། །

吐噶勒达颠杂卫喇嘛尼
心间月垫根本上师尊

ད་ལྟའི་ཆ་ལུགས་ཇི་བཞིན་འོད་དུ་འབར། །

躺碟恰路启形维笃拔
犹如当下形象光炽盛

ཐུགས་ཀར་དྲོ་ཇི་སྟོན་པོ་ཙུ་ལྷ་པའི། །

吐噶勒多杰温波贼阿贝
心间蓝色五股金刚杵

ལྷོ་བར་ཨོྲོ་དཀར་ལཱུཾ་ དམར་རྩྱུྃ་མཐིང་རྣམས། །

碟瓦勒喻噶阿玛吽听囊

核心白喻红阿蓝吽字

བརྩེགས་མར་གནས་པ་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་དངོས། །

贼玛内巴耶谢阿以卫

层叠安放五本慧之体

ལྷ་རྣམས་ཀུན་གྱི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ། །

拉囊滚几内松以给松

一切本尊三处三种字

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་དྲངས་གཉིས་མེད་བསྟོམ། །

卫吹耶谢间常逆美丁

放光迎请慧尊无二融

སྤྱར་ཡང་འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྤྱན་དྲངས་ནས། །

拉洋卫吹望拉间常内

复又放光迎请灌顶尊

མཚོད་ཅིང་གསོལ་བཏབ་དབང་ལྷས་དབང་བསྐྱར་བས། །

却井虽大旺类旺估卫

供养祈请灌顶尊灌顶

ལྷ་ཡིས་ལུས་གང་སྒྲིབ་སྦྱངས་ལྷག་མ་ལས། །

曲以吕扛指讲拉玛类
水满全身净障所溢水

རིགས་ལྲས་དབུ་བརྒྱན་དབང་ལྷ་རང་ལ་བསྟེན། །

日爷邬间旺拉让喇丁
成五佛冠灌顶尊融己

ལྷ་སྒྲགས་ས་བོན་བཅས་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། །

拉阿萨本界类卫吹贝
本尊咒及种字放光芒

ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་མཚོད་བྱགས་ཇེ་བསྐྱུས་ལ་ཐིམ། །

秋具给却吐杰对喇听
十方供佛收融其悲心

འོད་ཀྱིས་འགོ་དུག་སྒྲིབ་སྦྱངས་སྣ་མ་ཡི། །

卫几卓除指讲喇嘛以
光净六道障碍且安置

གོ་འཕང་ལ་བཀོད་ཀུན་ཀྱང་སྒྲགས་སྒྲོག་སྒྲོག། །

口滂喇贵滚将阿札卓
上师果位众皆发咒音

གཟུགས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཟུགས་རྗེ་རྗེའི་བསྐྱེད། །

苏囊估喇札炸多杰磔
相皆本尊声皆金刚诵

དབྱེད་རྗེས་སྐྱེད་གཟུགས་སྐྱེད་གཟུགས་ཡོངས་སྐྱེད་གྲུབ། །

臣埵吐苏对内永苏竹
念皆圣意自始乃圆成

ཨོཾ་ཨུཾ་ ཧཱིཾ་ ཞེས་རྗེས་བསྐྱེད་བརྒྱ་ཕྱེད་གྲུབ།

嗡阿吽

(金剛誦修至百遍)

སྐྱེད་དབང་འོད་ལྷུ་རྗེ་རྗེའི་འཆང་ལ་ཐིམ། །

吐旺卫修多杰枪喇听
能仁化光融入金刚持

དེ་ཡང་འོད་ལྷུར་འཛིག་རྟེན་མགོན་པོ་ལ། །

铁洋卫修吉颠贡波喇
彼亦化光融入直贡巴

དེ་ཉིད་ཚུ་བའི་སྒྲ་མ་ལ་ཐིམ་ཞིང་། །

铁逆杂卫喇嘛喇听形
彼亦融入根本上师中

དེ་ཡང་རྩོམ་རྩོམ་སྒྲ་གས་གསུམ་ལ། །

铁洋多杰多杰阿松喇
又入杵中杵入三咒字

སྒྲ་གས་གསུམ་སྟེང་ནས་རིམ་བཞུགས་རྩྱུ་ལ་ཐིམ། །

阿松颠内仁对吽喇听
三咒由上次第融入吽

རྩྱུ་ཡིག་འབས་ཀྱི་ཁོག་པ་མགོ་སྒྲ་ཚོས། །

吽易夏久阔巴果达测
吽由下勾至腹至月牙

ཐིག་ལེ་རྒྱ་ད་རིམ་བཞིན་དམིགས་མེད་གྱུར། །

替类那达仁形密妹久
明点那达次第无所缘

བདེ་བའི་རྩོམ་རྩོམ་སྒྲི་བོར་ཉི་དཀར་པོ། །

碟卫多杰记卧杭噶波
大乐金刚顶轮白杭字

ཐུར་བསྐྱེན་གསང་བར་ཨ་ཤ་འད་དམར་པོ་བསམ། །

吐颠桑瓦勒阿谢玛波桑
朝下观想密轮红阿线如

རླུང་གིས་སྤར་བས་ཨ་ཤ་འད་མེ་ལྷེ་ཡིས། །

龙给拔卫阿谢美界以
风令点燃阿线其火舌

ལུས་ངག་ཉེས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ཤིང་རྟོ་ལ་རེག། །

吕阿涅至色形杭喇惹
焚烧身语过障触杭字

རྟོ་ལས་དཀར་ཆ་འོ་མ་ལྟར་ཟགས་པ། །

杭类噶恰欧玛搭勒萨巴
由杭滴漏如乳白明点

མེ་ལྷེ་དང་འདྲིས་དཀར་དམར་བདེ་བློ་གྲིས། །

美界躺哲噶玛碟追吉
相合火舌白红之暖乐

ལུས་གང་བདེ་སྤོང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་བསམ།

吕扛碟东耶谢给巴勒桑
充满全身乐空慧圆满 如是想

སྒོམ་བརྒྱས་བརྒྱ་ཕྱག་བྱ་ཞིང་སྐར་ཡང་ནི།

修誦百遍復又如是觀：

བདེ་བའི་དོ་རྩེ་སྟོང་སྦྱང་འོད་དུ་ལྷ། །

碟卫多杰堆妹卫笃修

大乐金刚由上下化光

དམིགས་མེད་འཇའ་ཚོན་མཁའ་རུ་ཡལ་བ་ལྟར། །

密妹甲村喀乳耶瓦搭勒

无所观待如虹空中消

དུས་གསུམ་རྟོག་མེད་མ་བཅོས་རང་གཤེས་བབས། །

退松埵妹玛偃让悉帕

三时无念无为之本性

མཐའ་བྲལ་མཉམ་ཡངས་ཚོས་སྐྱའི་དོ་བོར་གྲོལ། །

他车娘样曲贵欧握吹

离边广等法身境中解

དེ་ལས་བྱུང་དང་འཁོར་འདས་ཡོད་པའི་དགོ། །

铁类琼躺阔碟月贝给

彼所生与轮涅所具善

ཀུན་མཁྱེན་ས་བོན་འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་ཚོགས། །

滚千萨本阔松永塔措
遍知种子三轮普净资

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དག་ཚོགས་རབ་དཀར་བ། །

退松萨贝给措惹噶瓦
三时所积善资甚白净

འགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ཕྱིར་བསྡོ་བར་བསྒྱ།།

卓囊强秋拓器欧瓦勒吉
为众证得菩提当回向

ཞེས་བརྗོད་འདོན་སྒྲིམ་བྱུང་འདུག་ལམ་བསྐྱས་འདི། །

སློབ་དམན་རྣམས་ཀྱིས་ཞོགས་སམ་དགོང་མོའང་རུང་། །

ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལན་རེ་མ་ཆག་པར། །

སླ་སྐྱབ་ཆག་མེད་དམ་ཚིག་རེས་པར་འཚོ། །

如是簡略唸誦雙運道，
劣智等眾於晨或晚間，
每日一回日日不間斷，
上師修持誓言須存養。

འདི་ཡང་སློབ་དམན་ཚོས་འདོད་ཆེ་བའམ། །

ལམ་ལ་མོས་ཀྱང་གཞན་དབང་གཡེང་བ་ཡིས། །

རྣམ་པར་བྲེལ་ལ་མདོར་བསྡུས་འདི་བྱས་གྱི། །

然则劣智於法有大求
虽羨此道外力使放逸
庸庸碌碌唯有修略轨

སློབ་གྲོས་ལྡན་ཞིང་རྣམ་གཡེང་འགའ་མེད་པར། །

དཀའ་ཚོགས་ལ་བསམ་ལས་སྤྲོ་འབྱེར་བདེ་དང་། །

དེས་ཚོག་དེས་འོང་རྒྱ་དལ་ལ་བསམས་ནས། །

རྒྱས་པའི་ལམ་དོར་བསྡུས་པ་ལ་དགའ་ཞིང་། །

以为专传聪慧不懈者
畏为艰难为令简便修
令思可行有暇力能及
舍弃广轨喜好简略道

དེ་ཡི་འདོད་དོར་སྒྲ་མས་འདི་བྱིན་ན། །

དམ་མེད་སློབ་དཔོན་སློབ་མ་དེ་དག་ནི། །

སླིང་ཁག་འཇུང་ཞིག་དམ་ཅན་སྲུང་མའི་ཚོགས། །

ཞེས་པའང་སློ་དམན་འཇུག་བདེ་མ་བགྱིས་ན། །

ལས་ལ་མོས་ཀྱང་སློ་གྲོས་དམན་པ་འགའ། །

འདོན་ཆ་མང་སྤྱིར་ཟབ་ལམ་སྤངས་ཀྱི་དོགས། །

依其所求上师传此法
虽言对於无誓师与徒
守誓护法将饮彼心血
然若不令劣智易入门
一些希求此法劣智众
念诵过多恐弃甚深道

ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས་གཟུ་བོར་བྱིས་པ་ལ། །

ཉེས་ཚོགས་མཚིས་ན་ཚོས་བདག་རྣམས་ལ་འཆག། །

དགོ་བས་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་དཔལ་ཐོབ་ཤོག། །།

སྒྲིབ་སྒྲུབ།

曲吉札巴正心造此文
若有过错法主众前忏
愿以此善任运得二利
 悉帝惹斯度
(梵：令成就！)

སྒྲིབ་སྒྲུབ་དགོན་མཚོག་ཕུན་ཚོགས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་སྒྲུབ་པས་དག་ལེགས་འཕེལ།

刘哲安汉译，愿乐善增长。

财施助翻译，并使广流传，
功德同译者，胜于己抄经，
恒常自他众，除惑得新知，
虽已睡眠时，功德自然积。

如果您想出资助译：

海外（overseas）

1.paypal: <https://www.paypal.me/LiuZheAn>

2.银行汇款：

Bank Name:E.Sun Commercial Bank, Ltd.

Swift Code:ESUNTWTP

Beneficiary Name:LIU, CHE-AN

Account:0163441025613

国内（domestic）

台湾：玉山银行(808)，账号：0163968141869

大陆：可扫微信二维码：

