《甚深道前行之极简轨》



第七十任杰堪布吉美却札法王

《甚深道前行之极简轨》

此是甚深道–一切生圆二次第行者皆应受持之法，但为饶益无力荷担广略二种前行仪轨者，写下如是极简轨受持之理趣，了知者应于清晨醒时即刻清除浊气、并行语加持，若不知如何行持，则以动听之音声课诵如下：

ཟ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཟ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཟ་མ་མཁྱེན་ནོ།
拉玛 钦诺 拉玛 钦诺 拉玛 钦诺
上师知矣！ 上师知矣！ 上师知矣！

如是猛烈呼唤，使自心由庸俗之显现中转念，并发起白善法之根本–信心为动机！

前行有共通及不共前行共两种，最初是由共通前行陶冶相续之祈请文。

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཞེས་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
代觉 涅嘎 谢巴 金吉洛
了悟暇满难得祈加持！

ཇི་འཕགས་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
久哲 依切 杰哇 金吉洛
心信因果不虚祈加持！

ཐར་པའི་ཐན་ཡོན་མཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
塔贝 潘云 通哇 金吉洛
现见解脱功德祈加持！

འཆི་བ་མི་རྟག་དྲན་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
齐瓦 米达 展巴 金吉洛
正念死亡无常祈加持！

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
廓维 涅米 多巴 金吉洛
证知轮回过患祈加持！

ཐེག་པ་ཆོས་ལ་འཇུག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
洛那 却拉 久哇 金吉洛
转心趋入正法祈加持！

第二、不共前行分四。 最初明观皈依境如下：

མདུན་མཁར་རང་སྣང་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་དབུས།
顿卡 让囊 达贝 兴康卫
前方虚空自显净刹中，

དཔལ་ལྡན་ཙ་བའི་ཐ་མ་རྩ་རྒྱ་བཅས།
贝丹 杂维 拉玛 多杰羌
俱德根本上师金刚持，

ཁྲི་བཟང་ཡུལ་ཀྱན་འདུས་ངོ་བོར་བཞུགས་པར་གྱུར།
僧赤 贝玛 达尼 丹登杜
狮子宝座莲华日月垫，

རྒྱལ་ཡུམ་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་བཞུགས་པར་གྱུར།
嘉玉 衮堆 俄沃 舒巴久
安住皈处总集体性中。

皈依：

རྒྱལ་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ།
嘉内 贡乔松 当 杂瓦松
皈处三宝以及三根本，

ཀུ་སུམ་རང་རིག་ངོ་བོ་བླ་མ་ལ།
古松 让日 俄沃 拉玛拉
三身本觉体性上师中，

བདག་དང་མཐའ་ཡས་མ་སྐྱེ་འགྲོ་བ་ཀུན།
达当 塔耶 玛久 卓瓦衮
我及无边如母有情众，

ཐུང་ཚུབ་སྦིང་པོའི་བར་དུ་རྒྱབས་སུ་འཆི།
绛曲 宁波 巴杜 嘉苏齐
乃至菩提藏前永皈依。

发心：

མ་དག་རིགས་དྲུག་རྒྱུ་མཉེ་གོང་ཁྲེར་དུ།
玛达 日竹 久美 仲切杜
不净六道虚幻城市中，

ཞང་སྐང་འཁྲུལ་པས་བསྐྱས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས།
让囊 楚贝 吕贝 森坚南
自显惑乱欺诳有情众，

ཡང་དག་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར།
扬达 佐贝 桑杰拉 果齐
为令安置正等圆觉佛，

སྨོན་འདྲུག་བླ་མེད་ཐུབ་ཆེན་ཐེག་པའི་སེམས།
门久 拉美 绛曲 森杰多
发起愿行无上菩提心。

累积资粮之七支供养：

རང་ཡུས་དཔག་མེད་མཁའ་ཉམས་སེམས་ཅན་བཅས།
让吕 巴美 卡念 森坚杰
自身无尽等空有情众，

དཔལ་ལྡན་བླ་མར་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
贝丹 拉玛 桂贝 恰采洛
恭敬顶礼俱德上师前，

བདག་གཞན་ཡུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་མཆོད་པ་འབུལ།
达贤 吕当 龙觉 却巴布
奉献自他身财及受用，

ཐེག་མཆོག་དག་ཆོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།
托美内 萨 迪东 玛吕夏
忏悔无始所造诸罪堕，

དུས་གསུམ་དག་ཆོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།
萨当 嘉切 却廓 果哇桂
请转甚深广大妙法轮，

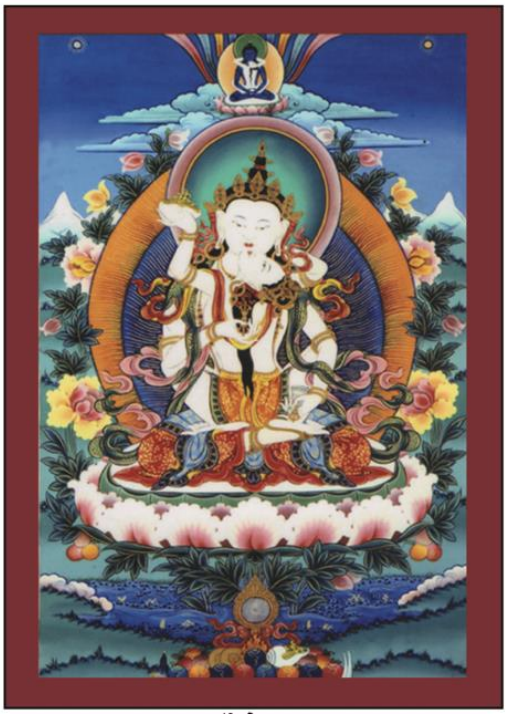
མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས།
娘恩 米达 舒巴 索瓦德
祈请不入涅槃永住世，

ཀུ་ཆོགས་བླ་མེད་ཐུབ་ཆེན་ཐོབ་ཕྱིར་བསྟོ།
格措 拉美 绛曲 托齐俄
回向善资为证上菩提。

收摄资粮田：

རྒྱལ་ཡུལ་འོད་ཟུར་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།
嘉玉 额舒 让拉 听巴久
皈依境化为光融入自己。

第二、金刚萨埵观修念诵：



金刚萨埵

རང་གི་སྦྱི་བོར་པད་ཟླའི་སྟེང་།
让吉 吉沃 贝代登
自己顶门莲月上，

ཨོཾ་ཡས་ཟླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས།
吽列 拉玛 多杰森
吽化上师金刚萨，

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐུ་མདོག་དཀར།
谢吉 恰尼 古多嘎
一面二臂身色白，

ཨོཾ་ཏེ་དེལ་འཛིན་ཡུམ་ལ་འཁྱུད།
多杰 智增 云拉曲
执持铃杵拥佛母，

ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ་མཐར་ཐུགས་ཀྱིས་བསྐོར།
图嘎 吽塔 昂吉果
心间吽字绕咒鬘，

ཨཱུ་སྲུང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི།
古松图 当 耶谢吉
身语意及本智力，

བདུད་རྩི་རྣམ་བཞི་ཆུ་བོའི་རྒྱུན།
堆孜 南西 曲沃君
降下四种甘露流，

སྤྱིན་མཚམས་ནས་བབས་སྦྱི་བོར་ཞུགས།
觉灿内 巴 吉沃舒
由等合处入顶门，

ཤས་ཀྱི་ནང་ཀུན་བཟུ་ཞིང་སྦྱང་།
吕吉 囊衮 竹兴绛
清洗身内全净化，

ཁེད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་མ་ཤས་པ།
内顿 迪智 玛吕巴
病魔罪障等垢秽，

ཐམས་ཅད་ཟང་ཞིང་དག་པར་གྱུར།
谭杰 绛兴 达巴久
圆满净化得清净。

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་མ་ཡ། མ་ནུ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ་དྷིཥྛ། ྀ་རྀ་མེ་ཥྛ་བཱ། སུ་དྷྱེ་མེ་ཥྛ་བཱ། སུ་པོ་ཥྛ་མེ་ཥྛ་བཱ། ཨ་ནུ་རཀྟ་མེ་ཥྛ་བཱ། ལཀྵ་ཎཱ་ཡུ་ཡཙྪ། ལཀ་ཀཱ་སུ་ཙ་མེ་ཛཱ་ཏྲ་ཡཱ་ཏྭཾ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཧོཿཧཱ་གཿཁན་ལཀ་ཏ་ཝཱ་ཏ་བཛྲ་ཨ་མེ་མུཉྩ། བཛྲཱ་ཧཱ་མ་ཡ་སཏྭ་ཨཿ
嗡 般杂萨埵萨麻雅 麻努巴拉雅 般杂萨埵爹诺巴帝叉 基卓美巴哇 苏垛卡忧美巴哇 苏波卡忧美巴哇 阿努拉哆美巴哇 萨哇悉地美扎雅札 萨哇嘎玛苏杂美 基当希利漾 咕鲁吽 哈哈哈哈霍 跋嘎万 萨哇达踏嘎达 般杂玛美姆杂 般杂跋哇 玛哈萨玛雅 萨埵 啊

若不知如何念诵百字明咒者，亦可持诵名号咒语：

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་ཧཱུྃ།
嗡 般杂萨埵吽

尽力持诵以上咒语。最末：

རྡོར་སེམས་འོད་ཟུར་ངང་ལ་ཐིམ།
多森 额舒 让拉听
金刚萨埵化为光融入己。

如上于自心无别中安住等持。

第三、曼达：

之前累积之资粮力虽然具足，但若意欲另外个别供养，初应明观成就供养之资粮田如下：

རང་མདུན་ནམ་མཁར་རིན་ཆེན་ས་གཞིའི་དཀྱིལ།　　ཉི་རབ་སེང་ཁྲི་པདྨ་ཟླ་དཀྱིལ་སྟེང་།
让顿 南卡 仁钦 萨西吉　　日饶 僧赤 贝玛 达尼登
自前虚空珍宝地基中，　　须弥狮座莲华日月上，

རྡོ་བའི་བླ་མ་རིགས་བདག་རྗེ་རྗེ་འཆང་།　　རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ངང་བོར་བཞུགས་པར་གྱུར།
杂维 拉玛 日达 多杰羌　　嘉瓦 嘉措 俄沃 舒巴久
根本上师部主金刚持，　　安住胜者大海体性中。

如上，或观一切刹土皆显现为身，身之刹土周遍一切；或如日轮及日光般，了知一切诸佛菩萨皆是上师之幻变；或一切皆与上师无别故，安住于体性总集之任一皆可，主要随自己心力明观。

供养曼达：

གླིང་བཞི་ཉི་རབ་ཀྱི་ཟླ་ཕེ་བ་བརྒྱ།　　ཁང་བཙུད་མཐོ་རིས་འདོད་ཡོན་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས།
林西 日饶 尼达 杰瓦嘉　　囊居 托日 多云 拉莫措
四洲须弥日月百俱胝，　　内萃上界欲德天女众，

རྒྱུ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་མ་ལུས་པ།　　མོས་པའི་བློ་ཡིས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་འབུལ།
古松 嘉维 兴康 玛吕巴　　莫贝 洛依 嘉瓦 南拉布
三身胜者一切清净刹，　　以胜解心奉献诸如来，

བདག་དང་འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་རྫོགས་ཤོག །
达当 卓衮 措尼 雍佐秀
自他有情二资愿圆满。

གུ་རུ་ཡི་དམ་རྟྭ་མཆྱ་ལ་ཀཱ་ནི་ཅ་ཀ་ཡྨ་མི།
古汝 伊当 惹那 曼达拉 康尼雅 答雅弥

以上亦可结合观想及手曼达印作为供养，若有真实曼达则应以七堆供奉献。 数量如所欲般累积之最后：

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཟུར་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།
措兴 额舒 让拉 听巴久
资粮田化为光融入己。

第四、上师瑜伽：



金刚亥母

སྟོང་པའི་དང་ལས་སྐད་ཅིག་གིས།
东贝 昂列 给吉吉
空性状中刹那间，

རང་ལུས་དོ་རྗེ་ཕག་མོའི་སྐུ།
让吕 多杰 帕莫古
自化金刚亥母身，

སྣང་སྟོང་བར་སྣང་འཇའ་ཚོན་བཞིན།
囊东 巴囊 嘉村欣
显空虚空虹彩般，

གཤེས་པའི་ཐྲི་བཅོ་ཏེ་ཁྲི།
赛维 吉沃 僧格赤
明现顶上狮子座，

པདྨ་ཉི་ཟེ་བརྩེགས་པའི་སྟེང་།
贝玛 达尼 泽贝登
莲华日月堆叠上，

རྡོ་བའི་ཐ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་།
杂维 拉玛 多杰羌
根本上师金刚持，

གང་ཐུགས་འཇུར་མེད་བདེ་བའི་གདངས།
岗图 久美 德维当
圣意不变安乐光，

རང་འོད་ཡུམ་དང་མཉམ་པར་རོལ།
让额 云当 念巴若
自光佛母等合戏，

ཀུན་བཟང་དོ་རྗེ་འཆང་ལ་སོགས།
衮桑 多杰羌 拉索
普贤金刚持等众，

ཡོངས་རྫོགས་བཀྲ་བའི་ཐ་མ་དང་།
雍佐 居贝 拉玛当
历代传承诸上师，

རྫ་གསུམ་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་ཚོགས།
杂松 嘉瓦 饶江措
三根胜者浩瀚海，

ཁྱེད་མེད་ཐུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་འདྲེས།
耶美 图吉 俄沃哲
无别混合意体中，

ཁྱབ་བདག་རྣམ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ལྡའི།
恰达 古西 耶谢艾
遍主四身五本智，

བདག་ཉིད་ཅན་དུ་བཞུགས་པར་གྱུར།
达尼坚杜 舒巴久
安住彼之体性中。

如上般，观想自身化为金刚亥母，一面二臂，右持钺刀，左持颅血，五干头颅为顶严，五十湿人首为项链，俱五印为庄严，左腋下持喀章嘎，右足弯曲，左足伸踏，安住于莲华、日轮、人尸垫上。顶门上方有上师金刚持，身色深蓝，执持金刚铃杵，拥抱身色艳红之佛母。

祈请文：

སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ།
桑杰 衮堆 杂维 拉玛拉
诸佛总集根本上师前，

མོས་གུས་གདུང་བ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།
莫桂 东瓦 扎波 索瓦德
猛烈信解恭敬而祈请，

སེམས་ཉིད་ངང་ངོ་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་ཆློབས།
森尼 让俄 谢巴 金吉洛
了悟心性本貌祈加持，

གོང་ཞར་ཚོས་སྐུར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆློབས།
岗夏 却古 卓哇 金吉洛
任显法身解脱祈加持，

མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཆློབས།
乔吉 俄竹 托巴 金吉洛
证得最胜成就祈加持。

如上猛烈信解恭敬而祈请。 仅以此累积次数亦可，或唯一持诵名号咒语，如上师瑜伽之总体传规般行之亦可：

ཨཾ་བཛྲ་ཀཱ་ཏ་ཀཱི་ནི་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།
嗡 般杂 古汝 达姬尼 悉地 吽

以上一心不乱尽力持诵。

求取四灌：

ཟླ་མའི་གནས་བཞིར་འདྲུ་བཞི་ལས།
拉美 内西 竹西列
上师四处四字中，

ཁོང་བཞི་ཐོབ་ཅིང་སྒྲིབ་བཞི་དག།
旺西 托京 智西达
获得四灌净四障，

ཨོཾ་བཞི་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
额绰 让吉 内西听
放光融入自四处，

古西 托巴 金吉洛
证得四身祈加持。

收摄次第：

མཐར་ནི་ཟླ་མ་དགྱེས་འཕྲོམ་བཅས།
塔尼 拉玛 杰尊杰
最后上师含笑颜，

ཟླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་གི་སེམས།
拉美 图当 让吉森
上师意与自己心，

ཨོཾ་ཏུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ།
额杜 舒内 让拉听
化为光芒融入己，

尼美 玛觉 昂拉夏
不二无改状中住。

回向善根：

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྐྱེར་དུ་བདག།
格瓦 迪依 纽杜达
愿我速由此善根，

འཕྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
卓瓦 吉绛 玛吕巴
并将一切诸众生，

ཨོཾ་ཡི་ས་ལ་འཁོད་པར་ཤོག།
德依 萨拉 果巴秀
安顿立定于彼地。

发愿：

ཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ་འཇང་ཚེན་མན་ཆད་ནས།
衮桑 多杰羌钦 曼切内
普贤金刚持佛等以来，

འཕྲོ་བའི་དོན་དུ་སྨོན་ལམ་གང་བཏབ་པ།
卓维 顿杜 门朗 岗达巴
为利有情所发一切愿，

ཨོཾ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་འགྲུབ་པར་ཤོག།
德达 谭杰 达吉 竹巴秀
彼等一切愿由我成办。

吉祥词：

ཐམྦུ་མེད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
鲁美 贡乔松吉 扎西秀
无欺最胜三宝愿吉祥！

ཚུལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
嘉维 古松图吉 扎西秀
胜者身语三密愿吉祥！

ཟངས་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
丹巴 云仁 内贝 扎西秀
圣教长久住世愿吉祥！

念诵任何所知之回向及愿文，若不知如何念诵，彼等亦已足够。

以上乃杰堪布之名号者–吉美却札于铁兔年（2011）二月十五日写于东不丹佩马加策尔，为当地信众教授之坐间。

由 Deki Soh 排版，2026 年

《甚深道前行之极简轨》

