



報告法王：

我做四加行

噶瑪巴親傳藏密「四不共加行」全紀錄

四不共加行，簡稱「四加行」，
是金剛乘一切大法的基礎，
是必備的基本功，
也可以是終身的修持，
且看法王完整的教授，
與明就仁波切精采的複講！

第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑／著

目錄

開卷語	4
儀軌篇	5
開示篇	35
問答篇	87
附 錄	97
一、明就仁波切複講四不共加行	98
二、大手印傳承祈請文	176
三、求生淨土祈願文	178
四、迴向文	181
做功課計數圈	182
我的四不共 修持筆記	190

開卷語

修行，一定要做好基本功，

如果你是佛弟子，一定要觀修「四共加行」；

如果你是藏傳修行人，傳統上，一定要修持「四不共加行」。

所謂「加行」，就是以自利利他的心，不斷「增加身口意善行」，這是進入佛法修持之前，轉凡心向解脫道的準備工作。

所謂「四共加行」，是指「人身難得、觀死無常、因果業力、輪迴過患」，這是佛家對生命本質的四種正知見，是小乘、大乘、金剛乘三乘佛法共同的基礎。

所謂「四不共加行」，是指「皈依大禮拜、金剛薩埵、獻曼達、上師相應法」，這是藏傳金剛乘要求弟子做的特殊基本功，皈依發心，淨除罪障，累積資糧，增益信心，從法王、仁波切、出家男女眾到在家居士，依傳統，人人必做，這是實修一切密乘大法前必備的基礎，若有人以此或其中一項，當成終身修持，也能得到殊勝成就，修持「四不共加行」之前，必先觀修「四共加行」。

關於法本，藏傳四大教派，都有各自傳承的「四不共加行」，項目、精神相同，但儀軌和觀想內容則有別。以噶舉傳承而言，也有傳統長軌的「四不共加行」法本，第十七世法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑，為了忙碌的現代修行人，特別著作這部《四不共加行合集課誦略儀》法本，慈悲開啟弟子在現代生活修持「四不共加行」的殊勝法緣。

關於做功課次數，傳統上，四個加行各要做111, 111遍；若想修持這部噶瑪巴親傳的法本，必先得到具德上師口傳才能起修，噶瑪巴指示，非藏族的外國弟子，第一加行「皈依大禮拜」可以只做1,000遍（能圓滿111, 111遍更好），其餘三個加行「金剛薩埵、獻曼達、上師相應法」，須依傳統各做111, 111遍。

༄༅། །སྒོན་འགོ་བཞི་སྒྱུར་གྱི་ངག་འདོན་མདོར་བསྡུས་བཞུགས་སོ། །

第一篇

儀軌篇

四不共加行合集課誦略儀

此儀軌需經口傳並獲准修持後始能起修

༄༅། །དཔལ་ལྷན་བྱའ་བདག་དོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀྱན་གཙོ་བོ་བླ་མ་ཀམ་པ། །
 དགྲིལ་འཁོར་ཀྱན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྤིང་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་དོ་རྗེ་ནལ་འབྱོར་མ། །
 སྤོན་ལས་ཀྱན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱར་ཚེས་སྦྱོར་བེར་ཅན་ལྷ་མ་བྲལ་ལ། །
 རྣལ་འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གྲུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་བྲགས་རྗེས་སྦྱོར་བར་མཛོད། །

具德遍主持金剛 諸部之主上師噶瑪巴，
 一切壇城生源處 有寂成瑞本尊瑜伽女，
 統御一切事業者 黑袍伴侶護法諸聖眾，
 行者專一度敬禮 祈請大悲護祐莫捨離。

འདིར་གང་ཟག་གང་ཞིག་ལམ་བུན་མོང་བས་རྒྱད་སྦྱངས་པ་སྟོན་དུ་སོང་བས།
 ཚད་ལྷན་གྱི་བླ་མའི་བྱུང་གནས་དབང་དང་གདམས་པ་ལེགས་པར་ལྷས་ཏེ།
 ཕྱག་ཆེན་གྱི་བུན་མིན་སྟོན་འགྲོའི་འདོན་སྟོམ་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：



【皈依大禮拜】

做功課標準程序

一、端身正坐。

二、唸誦〈大手印傳承祈請文〉，請見附錄二。

三、跏趺坐（半跏趺坐亦可），放輕鬆。

四、唸誦儀軌：

具德遍主持金剛 諸部之主上師噶瑪巴，
一切壇城生源處 有寂成瑞本尊瑜伽女，
統御一切事業者 黑袍伴侶護法諸聖眾，
行者專一度敬禮 祈請大悲護祐莫捨離。

五、觀修「四共加行」：人身難得、觀死無常、因果業力、輪迴過患。

六、觀想皈依境，並唸誦儀軌：

觀想皈依境，在我們直視正前方，不往右偏、也不往左偏。

皈依境的中間，有獅子（四或八隻皆可）抬著一個四方形的巨大珍寶寶座，寶座上有象徵福慧二資糧的各式珍寶。這個大寶座之上，正中央又有一個稍微小的寶座，同樣也是由獅子抬著。小寶座上，有象徵出離輪迴之垢染的蓮花，蓮花上有代表世俗菩提心和勝義菩提心，或說是方便和智慧的日輪及月輪。日輪月輪之上是上師持金剛。

接著觀想金剛總持的周圍有岡倉噶舉實修、證悟的傳承上師，個人的上師、跟我們結下法緣的上師，我們相信的所有上師都圍繞在周圍。上師持金剛前方有本尊，可以是個人依止的本尊，這裡可觀想主要的本尊金剛亥母。右方是佛陀，後方是正法，呈經書的樣子，左方是登地的菩薩僧。接著觀想佛眷眾、本尊的眷眾如海會般圍繞。

皈依聖眾眼前的下方，以自己為主的六道一切如母眾生。自己在這些有情的中間。觀想自身的右邊是父親、左邊是母親、前方是所有的敵人、後方是其他的眾生。自己帶領大眾一起來唸誦皈依發心：

面前虛空上師持金剛，義傳者與聖化傳承者，
法緣所信上師眾圍繞。其前本尊其右為佛陀，
其後正法左為僧伽眾。各自隨類海會眷眾繞。
皈依聖眾眼前之下方，一切如母有情亦安在，
齊心專注皈依發菩提。

七、準備起身做「大禮拜」。邊唸誦「五皈依」，邊做「大禮拜」：
我與一切眾生，皈依上師，皈依本尊，皈依佛陀，
皈依法，皈依僧伽。（計次數處）

八、唸誦儀軌「發菩提心」文：

直至菩提藏，皈命諸佛前，法及菩薩眾，如是亦皈依。
如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。
如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。（三遍）
勝菩提心寶，未生令生起，生已無退轉，願輾轉增長。（一遍）

九、觀想「皈依境」化光與自身融合。

十、唸誦〈求生淨土祈願文〉：噯嗎吽

稀有難得無量光 右有大悲觀世音 左為大力大勢至 無量佛菩薩圍繞
但有無量之妙樂 此即清淨極樂國 願我命終隨即能 不為他生所阻斷
生彼親見彌陀佛 我今如是發願已 十方諸佛及菩薩 加持令無礙成就
爹雅他 邊雜 知以雅 阿哇 波達拿耶 梭哈
諸佛菩薩祈怙念 資糧圓滿我隨喜 三世所積諸善業 悉以供養三寶尊
願諸佛法普傳揚 善業迴向有情眾 願諸眾生悉成佛 積聚一切諸善根
唯願自心得成熟 二障清淨資糧圓 長壽無病證悟增 願我此生登十地
一旦命終得隨即 願能往生極樂國 生已蓮花開放時 即依彼身願成佛
乃至得證菩提果 願以化身度有情

十一、唸誦〈迴向文〉：

以此功德願證佛自性，降伏煩惱怨敵之過患，
生老病死洶湧之波濤，願渡眾生解脫輪迴海。

ཐོག་མར་ཅི་བྱེད་ཆོས་སུ་འགོ་བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། བྱན་དང་བྱན་མཆོམས་གཉིས་ལས།
དང་པོ་ནི། འཛིག་རྟེན་དང་བྱ་བ་གཞན་གྱི་སྒྲོས་པ་བཅད་དེ་བདེ་བའི་སྟན་ 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་སྐྱ་མ་རྩོ་རྩེ་འཆང་། །དེ་ལ་དོན་བརྒྱད་བྱིན་སྐྱབས་བརྒྱད་པ་དང་། །
ཆོས་འབྲེལ་དད་ཐོབ་སྐྱ་མའི་ཆོགས་ཀྱིས་བསྒོར། །མདུན་དྲུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །
རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དགེ་འདུན་བཅས། །རང་རང་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཆོགས་རྒྱ་མཆོས་བསྒོར། །
སྐྱབས་ཡུལ་ཀུན་གྱི་སྐྱན་ལམ་འོག་སྟོགས་སུ། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་འཁོད་གྱུར་བས། །
ཅི་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

面前虛空上師持金剛，義傳者與聖化傳承者，
法緣所信上師眾圍繞。其前本尊其右為佛陀，
其後正法左為僧伽眾。各自隨類海會眷眾繞。
皈依聖眾眼前之下方，一切如母有情亦安在，
齊心專注皈依發菩提。

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །
ཡི་དམ་ལྟ་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །
ཚཱ་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆིའོ། །

我與一切眾生，皈依上師，
皈依本尊，皈依佛陀，
皈依正法，皈依僧伽。（五寶）（計次數處）

དགོན་མཆོག་རིགས་ལྔར་སྒྲུབས་སུ་འགྲོ་བ་ཅི་རུས་དང་། དམིགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་མུས་སུ་མཐུད་དེ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་བ་ནི།
བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །སངས་རྒྱས་ནམས་ལ་སྒྲུབས་སུ་མཆི། །
ཚཱ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྒྲུབས་སུ་མཆི། །
ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་བ་དང་། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ལན་དོན་དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཟུང་། །
དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང་། །རིམ་བཤིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བཟུ། །ལན་གསུམ།

盡力修持皈依五寶。觀想後接續為發菩提心。

直至菩提藏，皈命諸佛前，法及菩薩眾，如是亦皈依。

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。

如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。（唸三遍）

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །ཤོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

勝菩提心寶，未生令生起，生已無退轉，願輾轉增長。

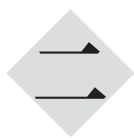
མཐའ་མར་སྐྱབས་ལུལ་འོད་ཟླ་བདག་དང་འབྲེས། །

最後皈依境化光與自身融合。

གཉིས་པ་བྱན་མཆོམས་སུ། རང་རྒྱུད་བཏང་སྟོམས་སུ་མ་ལུས་པར། །གཉིན་པོས་བཟུང་སྟེ།
སྤྲུལ་ལ་མོས་གྲུས་རེ་ཆེ། དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་ཅི་ །སྟེ། སེམས་ཅན་ལ་སྤྲོད་རྗེ་རྟེན་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。



【金剛薩埵】

做功課標準程序

一、端身正坐。

二、念誦〈大手印傳承祈請文〉，請見附錄二。

三、金剛跏趺坐（半跏趺坐亦可），放輕鬆。

四、唸誦儀軌：

具德遍主持金剛 諸部之主上師噶瑪巴，
一切壇城生源處 有寂成瑞本尊瑜伽女，
統御一切事業者 黑袍伴侶護法諸聖眾，
行者專一虔敬禮 祈請大悲護祐莫捨離。

五、觀修「四共加行」：人身難得、觀死無常、因果業力、輪迴過患。

六、觀想皈依境，唸誦「皈依大禮拜」之儀軌內容：

面前虛空上師持金剛，義傳者與聖化傳承者，
法緣所信上師眾圍繞。其前本尊其右為佛陀，
其後正法左為僧伽眾。各自隨類海會眷眾繞。
皈依聖眾眼前之下方，一切如母有情亦安在，
齊心專注皈依發菩提。

七、準備起身做大禮拜。邊唸誦「五皈依」，邊行大禮拜，共三次：

我與一切眾生，皈依上師，皈依本尊，皈依佛陀，
皈依正法，皈依僧伽。（三次）

八、唸誦「發菩提心」文：

直至菩提藏，皈命諸佛前，法及菩薩眾，如是亦皈依。
如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。
如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。（三次）
勝菩提心寶，未生令生起，生已無退轉，願輾轉增長。

九、觀想「皈依境」化光與自身融合。

十、觀想「金剛薩埵」，唸誦儀軌：

自身頂處蓮月座墊上，上師金剛薩埵白端嚴，
一面二臂右持金剛杵，左手持鈴雙足跏趺坐。

十一、觀想完後，唸誦「百字明咒」，長咒計次數：

嗡 邊紮 薩埵薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 邊紮薩埵喋諾巴地又 則卓美巴哇
速埵卡嚩美巴哇 速波卡嚩美巴哇 阿奴惹埵美巴哇 薩爾哇悉地美札呀擦
薩爾哇嘎爾瑪速紮美 積當希瑞以呀 咕如吽 哈哈哈哈哈
巴嘎問 薩爾哇達他嘎達 邊紮瑪美木紮 邊知以巴哇 瑪哈薩瑪呀 薩埵 阿
嗡 邊紮 薩埵 吽

十二、唸誦儀軌：

一切觀知聖者祈明鑑，無始以來吾受三毒制，
身語意違佛教之三戒，所作罪墮惡業誠懺悔，
願於來日不為不受報。

十三、作完懺悔後，觀想金剛薩埵對我們說：「你已清淨」。

十四、觀想金剛薩埵現歡喜狀，化光融入我們自身。

十五、唸誦〈求生淨土祈願文〉：嘎嗎吽

稀有難得無量光 右有大悲觀世音 左為大力大勢至 無量佛菩薩圍繞
但有無量之妙樂 此即清淨極樂國 願我命終隨即能 不為他生所阻斷
生彼親見彌陀佛 我今如是發願已 十方諸佛及菩薩 加持令無礙成就
爹雅他 邊雜 知以雅 阿哇 波達拿耶 梭哈

諸佛菩薩祈怙念 資糧圓滿我隨喜 三世所積諸善業 悉以供養三寶尊
願諸佛法普傳揚 善業迴向有情眾 願諸眾生悉成佛 積聚一切諸善根
唯願自心得成熟 二障清淨資糧圓 長壽無病證悟增 願我此生登十地
一旦命終得隨即 願能往生極樂國 生已蓮花開放時 即依彼身願成佛
乃至得證菩提果 願以化身度有情

十六、唸誦〈迴向文〉：

以此功德願證佛自性，降伏煩惱怨敵之過患，
生老病死洶湧之波濤，願渡眾生解脫輪迴海。

༥ རྟོག་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་དོར་སེམས་སྒོམ་བརྒྱས་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

為淨除罪障，金剛薩埵修誦有二。上座時，首先應觀誦：

རང་གི་སྒྲིབ་པར་བླའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །སྤྱོད་དོ་རྩེ་སེམས་དཔལ་རྒྱན་ལྗན་དཀར། །
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་དོ་རྩེ་དང་། །གཡོན་པས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྒྲིལ་གྱུང་བཞུགས། །

自身頂處蓮月座墊上，上師金剛薩埵白端嚴，
一面二臂右持金剛杵，左手持鈴雙足跏趺坐。

ཐུགས་ཀར་ཐྱེད་གྱིལ་ལ་རྩྱི་དང་ཐུགས་ཐེང་བཅས་པ་གསལ་བར་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་བདུད་རྩིའི་
རྒྱན་སྒྲིལ་ས་བརྒྱད་དེ་ཞབས་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་ནས་བབས། རང་གི་ཆངས་བྲག་ནས་མར་ཞུགས། རྟོག་སྒྲིབ་ཐམས་
ཅད་སྟག་ཆའམ་དུང་ཁུ་ལྟ་བུ་ཕྱིར་དོན་ལུས་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་དེས་གང་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ།

清晰觀想心間月輪上有「吽」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་བཙྰ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྒྲ་ལ་ཡ།
 བཙྰ་ས་ཏུ་ཏེ་ལོ་བ་ཏིགྱ། ངོ་ཚོ་མེ་མ་ལ།
 སུ་ཏོ་ཚོ་མེ་མ་ལ། སུ་པོ་ཚོ་མེ་མ་ལ།
 ཨ་རུ་རྟོ་མེ་མ་ལ། སང་སེའི་སྒྲེ་བ་ཡ་ཚྭ།
 སང་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙཱི་བྱི་ཡེལ། ཅ་ཏྲཱི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ།
 མ་ག་མལ། སང་ཏ་མ་ག་ཏ་
 བཙྰ་ས་མེ་མུ་ཏུ་བཙྰ་ས་མ་ཏུ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ཡེ།
 ཨོ་བཙྰ་ས་ཏུ་ཏྲཱི། ཞེས་ཀྱང་ཅི་རུས་བཙྰ་དེ

喻 邊紮 薩埵薩瑪呀 瑪奴巴拉呀
 邊紮薩埵喋諾巴地叉 則卓美巴哇
 速埵卡甯美巴哇 速波卡甯美巴哇
 阿奴惹埵美巴哇 薩爾哇悉地美札呀擦
 薩爾哇嘎爾瑪速紮美 積當希瑞以呀 咕如吽 哈哈哈哈哈霍
 巴嘎問 薩爾哇達他嘎達
 邊紮瑪美木紮 邊知以巴哇 瑪哈薩瑪呀薩埵阿（計次數處）
 喻 邊紮 薩埵 吽（此也盡力持誦）

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ལྷ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་བདག་ཅག་གིས། །
དུག་གསུམ་དབང་གིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། རྟོམ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལས་འདས་གུར་པ། །
ཉེས་ལུང་སྤྲིག་པའི་ལས་བགྱིས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། སློན་ཆད་མི་བགྱིད་མྱོང་བར་མ་གུར་ཅིག །

一切觀知聖者祈明鑑，無始以來吾受三毒制，
身語意違佛教之三戒^[註]，所作罪墮惡業誠懺悔，
願於來日不為不受報。

ཞེས་སོགས་བཤགས་བསུམ་བྱ། རྟོ་རྗེ་སེམས་དཔས་གུང་རྣམ་པར་དག་གོ་ཞེས་དགྱིས་པར་མཛད་ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་བ་རང་
ལ་བསྐྱེམས་ནས་མཉམ་པར་བཞག།གཉིས་པ་ནི། ཉན་མོངས་དང་རྣམ་རྟོག་ཅི་ཤར་ཡང་། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་བྲན་པས་
བཟུང་ནས་འཕྲོ་བྲད་བཅད་ནས་འཛིན་མེད་གྱི་ངང་དུ་བཞག། སེམས་ཅན་གང་མཐོང་ཐོས་བྲན་གསུམ་བྱུང་རིགས་དང་།
ལྷག་པར་སྤྲིག་པོ་ཆེ་ལ་དམིགས་ནས་རྟོར་སེམས་སྤྱི་བོར་བསྐྱོམ་ཞིང་ཡིག་བརྒྱ་བཟོད་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。

註：三戒，別解脫戒、菩薩戒、密咒戒。



【獻曼達】

做功課標準程序

一、端身正坐。

二、唸誦〈大手印傳承祈請文〉，請見附錄二。

三、跏趺坐（半跏趺坐亦可）→放輕鬆。

四、唸誦儀軌：

具德遍主持金剛 諸部之主上師噶瑪巴，
一切壇城生源處 有寂成瑞本尊瑜伽女，
統御一切事業者 黑袍伴侶護法諸聖眾，
行者專一度敬禮 祈請大悲護祐莫捨離。

五、觀修「四共加行」：人身難得、觀死無常、因果業力、輪迴過患。

六、大禮拜之儀軌內容唸誦三遍，至「五皈依」前，起身準備大禮

拜。邊唸誦「五皈依」邊行大禮拜，共三次。

面前虛空上師持金剛，義傳者與聖化傳承者，
法緣所信上師眾圍繞。其前本尊其右為佛陀，
其後正法左為僧伽眾。各自隨類海會眷眾繞。
皈依聖眾眼前之下方，一切如母有情亦安在，
齊心專注皈依發菩提。

我與一切眾生，皈依上師，皈依本尊，皈依佛陀，
皈依正法，皈依僧伽。（五皈依，邊唸邊做大禮拜，共三次）

直至菩提藏，皈命諸佛前，法及菩薩眾，如是亦皈依。
如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。
如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。（三次）

勝菩提心寶，未生令生起，生已無退轉，願輾轉增長。

觀想「皈依境」化光與自身融合。

七、唸誦「金剛薩埵」儀軌，至「百字明咒」處誦三遍。

自身頂處蓮月座墊上，上師金剛薩埵白端嚴，
一面二臂右持金剛杵，左手持鈴雙足跏趺坐。

嗡 邊紮 薩埵薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 邊紮薩埵喋諾巴地叉 則卓美巴哇
速埵卡嘯美巴哇 速波卡嘯美巴哇 阿奴惹埵美巴哇 薩爾哇悉地美札呀擦
薩爾哇嘎爾瑪速紮美 積當希瑞以呀 咕如吽 哈哈哈哈哈
巴嘎問 薩爾哇達他嘎達 邊紮瑪美木紮 邊知以巴哇 瑪哈薩瑪呀 薩埵 阿
嗡 邊紮 薩埵 吽（「百字明咒」唸誦三次）

一切觀知聖者祈明鑑，無始以來吾受三毒制，
身語意違佛教之三戒，所作罪墮惡業誠懺悔，
願於來日不為不受報。

作完懺悔後，觀想金剛薩埵對我們說：「你已清淨」。而後觀想
金剛薩埵現歡喜狀，化光融入我們自身。

八、「獻曼達」

先依儀軌之說明觀想「修持曼達」：即於任何質材曼達盤上之四方與中央共有五處，觀想各個蓮莖上，有八隻獅子，獅子上有寶座，寶座上有蓮花，花上有日、月墊，墊上中間是上師，前方是本尊，右方（上師之右方）是佛陀，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。

九、唸誦儀軌「七支供養」：

密嚴法界之宮殿，三時諸佛之體性，
明示自心即法身，頂禮具德聖上師。
身與受用意化現，獻諸供養並禮讚，
懺悔往昔諸罪障，往後不復更造罪。

做功課標準程序

隨喜一切有情善，迴向最勝菩提因。
祈不入涅槃住世，啟轉無上勝乘法。
無方熟稔慈與悲，勝義俱生之本智，
如佛菩薩之體悟，加被吾現前了悟。

- 十、供養曼達修持前，左手握少量米或珍寶或藥材，並拿著曼達盤，右手手中握著一些米、珍寶或藥材。
- 十一、再以右手掌底部右繞曼達兩次再左繞一次。（右繞三次亦可）
- 十二、右左繞時觀想，整個世界轉變成琉璃淨土或平坦的黃金大地。
- 十三、再將右手所握的米或物品慢慢地從曼達盤的中間輕輕撒下。隨文觀想其內容並開始計數。
- 十四、接下來便修持「七供堆」（如右頁下方「七供曼達圖解」）。
- 十五、唸誦儀軌「供養曼達」：（隨文觀想其內容並開始計數）。
- 大地塗香敷妙花，須彌四洲日月嚴，
觀為佛國作供獻，有情咸受清淨剎。
- 亦當古嚕惹那曼達拉康尼雅答雅米
- 所謂的七堆供即是：（以自己所坐之位置為主）
- 中央、（自己之）前方、（自己之）右方、下方、左方、左上方、右下方等之順序。
- 十六、觀修儀軌：將曼達修誦結合而獻供，直至心中明晰景象生起為止。最後於供養境等無三輪念而禪定。二、下座時，斷捨私心而以三門供養上師與三寶。尤其於皈依處之事物，當行承侍供養。
- 十七、觀想境化光融入上師，再與自身合而為一。

十八、唸誦〈求生淨土祈願文〉：

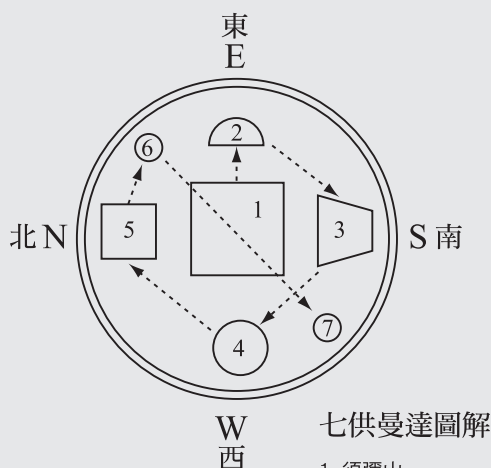
唵嗎吽

稀有難得無量光 右有大悲觀世音 左為大力大勢至 無量佛菩薩圍繞
但有無量之妙樂 此即清淨極樂國 願我命終隨即能 不為他生所阻斷
生彼親見彌陀佛 我今如是發願已 十方諸佛及菩薩 加持令無礙成就
爹雅他 邊離 知以雅 阿哇 波達拿耶 梭哈

諸佛菩薩祈怙念 資糧圓滿我隨喜 三世所積諸善業 悉以供養三寶尊
願諸佛法普傳揚 善業迴向有情眾 願諸眾生悉成佛 積聚一切諸善根
唯願自心得成熟 二障清淨資糧圓 長壽無病證悟增 願我此生登十地
一旦命終得隨即 願能往生極樂國 生已蓮花開放時 即依彼身願成佛
乃至得證菩提果 願以化身度有情

十九、唸誦〈迴向文〉：

以此功德願證佛自性， 降伏煩惱怨敵之過患，
生老病死洶湧之波濤， 願渡眾生解脫輪迴海。



七供曼達圖解

- 1. 須彌山
- 2-5. 四大部洲
- 6. 日
- 7. 月

ཁོགས་གཉིས་ཐོགས་པར་བྱེད་པ་མཛུལ་གྱི་ཚོག་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཞིང་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་སྐྱབ་པའི་མཛུལ།
 དངོས་པོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མཛོད་པའི་མཛུལ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། མཛུལ་གྱི་གཞི་གང་ཡང་རུང་བར་ཚྭ་གས་བཞིར་
 དབུས་དང་ལྗང་། བདྲའི་སྒོར་པོ་རེ་མེད་མེད་གོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆའི་ཁྱི་བདུན་ལྟེང་དུ། དབུས་སུ་
 སྒྲ་མ། མདུན་དུ་ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱལ། རྒྱབ་ཏུ་ཚོས། གཡོན་དུ་དགོ་འདུན་དཀོན་མཆོག་རྣམས་དང་། མཐར་
 དམ་པའི་ཚོས་སྒྲོང་བ་དང་བཅས་པ་དམིགས་ལ། རོན་དཔན་བཞིན་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡང་འབུལ་རྟེ།

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。

འོག་མིན་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་ཕོ་བྱང་དུ། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ནིང་། །
 རང་སེམས་ཚོས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི། །དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཇལ། །
 ལུས་དང་ལོངས་སྟོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པ་ཡི། །མཛོད་བ་ཀུན་གྱིས་མཛོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི། །
 སྒར་བྱས་སྤྲིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །སྤྲིག་པ་གཞན་ཡང་སྤྲད་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །
 འགྲོ་ཀུན་དགོ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱར་ནི་བསྟོ་བར་བགྱི། །

མུ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །ཐེག་མཆོག་སྤྱི་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །
བུམས་དང་སྙིང་རྩེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱེངས་པ་དང་། །དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྦྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །
རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

密嚴法界之宮殿，三時諸佛之體性，
明示自心即法身，頂禮具德聖上師。
身與受用意化現，獻諸供養並禮讚，
懺悔往昔諸罪障，往後不復更造罪。
隨喜一切有情善，迴向最勝菩提因。
祈不入涅槃恆住世，祈轉無上勝乘法。
無方熟稔慈與悲，勝義俱生之本智，
如佛菩薩之體悟，加被吾現前了悟。

མཆོད་པའི་མཁྲལ་སྤངས་ནས།
ས་གཞི་སྒོས་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྗས་བརྒྱན་པ་འདི། །
སངས་རྒྱུ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཡུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀྱན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག། །
ཨིདྱི་གྲུ་རྩ་མཁྲལ་ཁི་ནི་རྒྱལ་མི།

持起供養曼達：（計次數處）

大地塗香敷妙花，須彌四洲日月嚴，

觀為佛國作供獻，有情咸受清淨剎。

亦當咕嚕惹那曼札啦康尼雅搭雅米

ཞེས་མཆུ་ལ་འདོན་སྒྲིམ་སྒྲགས་པ་སྒོ་ལ་ནུས་པ་གསལ་པོར་མ་གར་གྱི་བར་དུ་འབུལ། མཐར་མཆོད་ཡུལ་སོགས་ལ་
འཁོར་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་མེད་པར་མཉམ་པར་བཞག །གཉིས་པ་ནི། རང་འདོད་ཀྱི་འཕྲི་བ་སྤངས་ནས་སྒོ་གསུམ་སྒྲ་མ་
དང་དཀོན་མཆོག་ལ་འབུལ། ཟུང་པར་སྒྱབས་གནས་དེ་དག་གི་རྟེན་ལ་སྤྱི་ལྷ་དང་རིམ་གྱོ་སོགས་བྱུང། །

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為止。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。（為何要修禪定？是為在心中種下大手印之種子，能相應於大手印。）

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。

四

【上師相應法】

做功課標準程序

■法王 噶瑪巴指示，

「上師相應法」是加持法，行者個人應自行虔誠用心祈請，
法王上課開示之錄音、錄影與個人筆記，均不得公開，
所以，做功課之標準程序，
弟子可依曾親聞之上課開示暨儀軌內容，自行體會。

■修持「上師相應法」之前，應先將前三加行各做三次，
才能進入「上師相應法」之修持。

ཁྱེན་སྒྲུབ་མུར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སྤྱི་མཐོང་རྣམས་འབྱོར་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཐུན་མེན་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་པདྨ་ཉི་ཟེང་གདན་སྟེང་དུ། །

རྩ་བའི་སྤྱི་མ་དོ་རྩེ་འཆང་དབང་པོ། །

སྤྱི་བསངས་དོ་དྲིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྟོལ། །

འུག་ཆེན་རྒྱན་མཛེས་མཆན་དཔེ་རབ་ཏུ་འབར། །

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་པའི་ངོ་བོར་གསལ། །

頭頂蓮花日月座墊上，

根本上師權勢持金剛，

湛藍金剛杵鈴交持印，

嚴麗珍寶相好甚絕妙，

觀為十方三時佛總性。

ཡན་ལག་བདུན་པ་གོང་བཞིན་ལ།

如前所述，作七支供養。

འོག་མིན་ཚས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་ཡོ་བྱང་དུ། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །
རང་སེམས་ཚས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི། །དཔལ་ལྷན་སླ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཇལ། །
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་གིས་སྤུལ་པ་ཡི། །མཚན་པ་ཀྱན་གྱིས་མཚན་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི། །
སྤར་བྱས་སྒྲིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །སྒྲིག་པ་གཞན་ཡང་སྤྲད་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །
འགྲོ་ཀྱན་དགོ་བ་ཀྱན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱར་ནི་བསྐྱོར་བར་བགྱི། །
ཁྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །ཐེག་མཆོག་སླ་མེད་ཚས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོངས་པ་དང་། །དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །
རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་གྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

密嚴法界之宮殿，三時諸佛之體性，
明示自心即法身，頂禮具德聖上師，
身與受用意化現，獻諸供養並禮讚，
懺悔往昔諸罪障，往後不復更造罪。
隨喜一切有情善，迴向最勝菩提因。
祈不入涅槃恆住世，祈轉無上勝乘法。
無方熟稔慈與悲，勝義俱生之本智，
如佛菩薩之體悟，加被吾現前了悟。

སྐྱུ་བཞི་མ་དང་།

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་ཅིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་ཀུན་བྱང་ཚུལ་གྱི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྟོན་རྫོགས་པའི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས་སོ། །

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བྱགས་རྗེ་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

四身祈請文：（計次數處）

等虛空一切如母有情 祈請佛寶上師

等虛空一切如母有情 祈請遍滿法身上師

等虛空一切如母有情 祈請大樂圓滿報身上師

等虛空一切如母有情 祈請大悲勝應化身上師

སྐྱ་མ་ཅིན་པོ་ཆེ། འོན་གྱི་བརྒྱད་པ་ཅན། བྱིན་རྒྱབས་གྱི་འཕོ་བ་མཁན། འོགས་པའི་གདེང་ཆད་ཅན། །

མ་དོན་ཤེས་སྒྲིན་དང་ལྡན་པ། རྩུ་འཕྲུལ་བཀོད་པ་བསྟན་ཏེ། །

བཟོད་མེད་བཀའ་དྲིན་སྦྱིལ་བ། ཁངས་རྒྱས་ལག་བཅངས་སྲུ་གཏོད་པ། །

ཐ་མལ་སྣང་བ་བསྐྱར་ཏེ། འདག་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པ། །

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷན། ལྷིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས། གཅིག་ཕུབ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །
 ལྷགས་རྗེས་འཛིན་པར་ལྷ་དང་། འདོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཚན་ཁ་ཅན། བཀའ་བརྒྱུད་ཚུད་པ་མེད་པ། །
 དུས་ཚོད་འདུལ་བའི་རྩས་པ། འཕྲིན་ལས་འགུན་རྒྱ་བཟུང་བ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་དམ་པ། །
 རྫོགས་ལྷན་དགེ་རྩ་དང་བཅས་པ། ལམ་འཕྲིན་སེམས་ཅན་དོན་དུ། །
 ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འབུལ་ལོ། བརྩ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིག །
 བཞེས་ནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི། གཏན་སྐྱབས་ཕུབ་པའི་སྤྲུལ། །
 རྗེ་བཙུན་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར། ལྷིང་ནས་བྱིན་གྱིས་སློབས་ཤིག །

上師仁波切，實義傳承者，聖化傳遞者，證悟定量者，
 具通慧與五眼，變幻嚴置開演，
 賜難承受大恩，執手交付佛果，
 轉化凡夫俗相，示予清淨廣大，
 聖者觀世自在，吾以徹骨深心，虔心悲切祈請，
 請求慈悲攝受，成就雄銳力者，噶舉無可辯駁，
 調伏兇殘之力，無與倫比事業，圓滿淨妙佛陀，
 我以三門善根，普為無邊有情，
 唯此當下供養，大慈憫而納受，
 於一切有情眾，恆救護之上師，
 由心賜與加持，能如師尊一般。

ཀར་མཁའ་དང་གཞན་ཡང་གསོལ་འདེབས་ཡུན་རིང་དུ་བྱ། སྤྱི་མོ་རྩེ་འཆང་རབ་ཏུ་དབྱེས་པའི་སྐྱའི་གནས་གསུམ་
ལས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱི་མ་དག དབང་བཞི་ཐོབ། སྐྱུ་བཞི་མངོན་དུ་
བྱས། མཐར་འོད་དུ་ཁྱེན་ས་རང་ལ་བེམ་པས་སྤྱི་མོ་སྐྱུ་གསུང་གྲགས་དང་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་
གྱུར་པ་ལ་སེམས་བཞག་གོ།

།གཉིས་པ་ནི། སྐྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྱི་མོ་སྐྱུང་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། སྐྱིད་སྐྱུག་ཐམས་ཅད་སྤྱི་མོ་སྐྱུ་བྱིན་དུ་
བལྟ་ཞིང་། རྩེ་འོད་བཞེད་པ་དང་རང་གི་འདོད་པ་རྒྱབ་འགལ་དུ་མ་སོང་བར་གྲགས་ཡིད་གཅིག་འབྲེས་སུ་ཤོག་སྐྱུམ་པའི་
མོས་པ་འབྲལ་འབྲལ་བསྐྱེད། མདོར་ན་ནི་སོགས་ཀྱི་ལས་གང་སྐྱབ་ཀྱང་དམིགས་རྣམ་བཞུར་བ་ཙམ་ལས་སྤྱི་མོ་ཉིད་
ཀྱིས་ཚོག་པར་བྱའོ།

།རྒྱལ་འདི་རང་གི་འབྲལ་མཁོར་རྩེ་ཞུད་མར་ལྷ་པའི་སྒོན་འགྲའི་མན་ངག་དང་མཐུན་པར་ཀམ་པར་འབོད་པ།
ཨོ་རྒྱུན་ཕྱིན་ལས་པས་སྟོད་རྒྱུད་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་རྒྱ་སྟོད་ཀྱི་ཉ་བའི་ཡར་ཆོས་དགུ་ལ་གྲུབ་པར་སྐྱར་བའོ། ॥

長時唸誦「噶瑪巴千諾」與其他祈請，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。

下座時，觀修一切行為不離上師之示現，一切苦樂皆視為上師之厚恩，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。

此作，為吾之急需，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

