

༄༅། །ཀམ་མང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་རྒྱན་འཕྲེར་ཤིན་ཏུ་  
བཟུང་བ་བཞུགས་སོ། །

## 伏魔秘密主金刚手日修极简轨



## 介绍：伏魔秘密主金刚手

此菩萨本尊，外是释迦摩尼佛，内是金刚手，密是金刚总持。他是三世诸佛秘密佛法宝藏的持有者，是随众生类而显化的所有密续本尊的化身。胜乐金刚是身化身，大幻化金刚是语化身，喜金刚是意化身，密集金刚是功德化身，时轮金刚是事业化身。因此这位本尊是一切本尊的化身。在密续当中说：“见我身者成佛果，闻我语者得大乐，悟我心者悟众生，得灌并修此尊者，非但远离魔等障，渐次证悟金刚心，与诸佛陀等无异！”



༄༅ །ན་མོ་ཀུ་རུ་བཟོ་བླ་ནི་ཡེ།

皈依上师密主金刚手

ནལ་འབྱོར་པ་གང་ཞིག་གསང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་བསྐྱེད་བཟོས་རྒྱན་བྱེད་ཤིན་  
ཏུ་བཟུས་པ་ཉམས་སུ་སེན་པར་འདོད་པས་སྐྱབས་སེམས་ཚད་མེད་བཞི་སྟེ་ལྷའ་བྲ།

按照伏魔秘密主金刚手日修极简轨修持生起次第并持咒时，首先应当皈依、发菩提心并修持四无量心。

## 修持广大的空性（观空咒）

ཨོ་སྤ་བླ་མ་ཤུལ་སྤ་བླ་མ་ཤུལ་

OM SVA BHA VA SHUD DHO SAR VA DHAR MA SVA BHA  
WA SHUD DHO HANG

喻 索巴瓦 休多 萨瓦 达玛 索巴瓦 休多杭

一切外境乃为清净广大的空性。自然安住于此。

## 观想

|འཁོར་འདས་སྣོད་བཅུད་དངོས་འཛིན་འབྲུལ་སྒོ་སྤང་།

khor de no chu ngo dzin trol lo pang

扩得 诺就 欧津 戳洛旁 远离轮涅情器实执心

|གདོད་ནས་རང་བཞིན་དག་པའི་སྣོད་ཉིད་ལས།

do ne rang zhin dag pa'i tong nyi le

多涅 让辛 达北 东尼列 本初自性清净本体空

|སྤང་འཁོར་རྩོ་རྩེ་མེ་རི་བཅས་པའི་དབུས།

sung khor dor je me ri che pa'i u

松扩 多杰 每瑞 皆北吴 金刚火山护轮内中央

|པའི་ལས་པརྩ་རྩེ་ལས་ཉི་མའི་གདན།

pam le pad ma ram le nyi ma'i den

邦列 贝美 让列 尼美等 邦化莲花让化日垫上

|རང་རིག་རྩྱུ་མཐིང་གསལ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།

rang rig hung thing sel le wo tro pe

让瑞 畔挺 赛列 沃戳贝 蓝畔自显明亮放光芒

|དོན་གཉིས་བྱས་ཏེ་ཚུར་འདུས་ཡོངས་གྱུར་ལས།

don nyi che te tsur du yong gyur le

东尼 且迭 促度 用就列 成就二利返集转化为

|བདག་ཉིད་གསང་བའི་བདག་པོ་འབྱུང་པོ་འདུལ།

dag nyi sang wa'i dag po jyung po dul

达尼 桑为 达波 炯波度 自成秘密之主伏魔尊

|སྐྱེ་མདོག་ནག་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

ku dog nag po zhel chig chag nyi pa

故多 拿波 谢基 恰尼巴 身体黑色一面二臂膀

ཁགཡས་པས་གསེར་གྱི་རྩི་རྩེ་རྩེ་ལྷ་གདེངས།

ye pe ser gyi dor je tse nga deng

耶贝 色给 多杰 才爵等 右手金质五股金刚杵

ཁགཡོན་པས་སྤྱགས་ཀར་སྤིགས་མཚུབ་རྩིར་ཞགས་བསྐྱམས།

yon pe thug kar dig dzub dor zhag nam

用贝 图噶 第组 多下囊 左手心间持索威赫印

ཞབས་གཡས་བསྐྱམ་ཞིང་གཡོན་བརྒྱུང་བློ་ཉམས་ལྷན།

zhab ye kum zhing yon kyang tro nyam den

下耶 袞辛 用强 戳酿登 右腿弯曲左直忿怒姿

འདུ་སྐྱ་དམར་སེར་གྱེན་དུ་ལྷམ་མེར་འབར།

u tra mar ser gyen du lham mer bar

吴扎 玛色 津度 朗咩巴 黄褐发辫上飘火炽然

ཐོད་སྐམ་དབུ་རྒྱན་རྩོན་པ་དོ་ཤལ་ཅན།

tho kam u gyen lon pa do shel chen

陀岗 乌金 隆巴 多夏津 干颅头鬘湿颅为项链

ལུ་བརྒྱུང་གྱེས་རྒྱན་སྟག་ཤམ་མཛེས་པར་སྐྱབས།

lu gye kyi gyen tag sham dze par lub

路皆 基津 达相 再巴路 八龙为饰精美虎皮裙

ཡེ་ཤེས་མེ་དབུང་འབར་བའི་སྐྱོང་ན་འགྱུང་།

ye she me pung bar wa'i long na gyang

耶谢 美旁 巴为 隆纳津 熊熊智慧火团中间立

ཁགས་གསུམ་ཨོྩ་དཀར་ཨྱུང་དམར་རྩྱི་མཐིང་ལས།

ne sum om kar ah mar hung thing le

涅孙 喻噶 啊玛 叶挺列 三处白喻红阿蓝叶字

འོད་འཕྲོས་རང་འདུའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་དངས་ཞིང་།

wo tro rang dre'i ye she chen trang zhing

沃戳 让追 耶谢 钦常辛 放光迎请智慧尊降临

འཛུ་མུ་བོ་ཉོག་ཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

dza hung bam ho nyi su me par gyur

匝吽 邦吽 尼苏 美巴就

匝吽邦吽二尊成无别

ལྷར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་མུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

lar yang thug ka'i hung le wo zer tro

啦杨 图给 吽列 沃色戳

之后心间吽字放光芒

དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་མདུར་མཁར་སྐྱབ་དངས་ཏེ།

wang lha rig nga dur khar chen drang te

旺啦 瑞爵 多卡 钦装贴

迎请五佛灌顶于面前



### 供养

ཨོཾ་བཙ་པུམ་པ་ཏི་ཙ་སྐ་ཏུ།

om baz ra push pam pra ti tsa svo ha

嗡 班匝 布贝 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙ་ཏུ་པུ་པ་ཏི་ཙ་སྐ་ཏུ།

om baz ra dhu pam pra ti tsa svo ha

嗡 班匝 度贝 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙ་ཨ་ལོ་ཀའ་པ་ཏི་ཙ་སྐ་ཏུ།

om baz ra a lo kam pra ti tsa svo ha

嗡 班匝 阿洛给 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙ་གྲ་མེ་པ་ཏི་ཙ་སྐ་ཏུ།

om baz ra ghan de pra ti tsa svo ha

嗡 班匝 甘戴 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙ་ནེ་ལེ་ཏེ་པ་ཏི་ཙ་སྐ་ཏུ།

om baz ra ne wl te pra ti tsa svo ha

嗡 班匝 内为得 帕提擦 索哈

之后领受灌顶：

ཨོ་སའ་ད་ཐ་ག་དུ་ཨ་ནི་ཤེ་རྩུ་དུ་མ།

om sar va ra tha ga ta a bhi khin tsa tu mam

喻 萨瓦 达塔噶达 阿比肯匝 图芒

ཞེ་སོ་ཏཱ་པེ་འཇམ་ལྷ་རིག་ས་ལྷ་ཡི་ས།

zhe sol tab pe wang lha rig nga yi

谢索 达贝 旺啦 瑞嚩耶 以此呼唤五方灌顶佛

འུ་མ་པ་ག་དུ་ད་རྩི་ས་གང་བ་ཕྱག་དུ་བསྐྱམས།

bum pa du tsi gang wa chag tu nam

崩巴 度再 岗瓦 恰度囊 各个手持盛满甘露瓶

ཨོ་སའ་ད་ཐ་ག་དུ་ཨ་ནི་ཤེ་ཀ་ད་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡེ་ཧུ།

om sar va ta tha ga ta a bhi she ka ta sa ma ya shri ye hung

喻 萨瓦 达塔 噶达 阿比 谢噶 达萨 玛雅 室利耶 吽

དབང་བསྐྱུར་རྟེ་དག་ཅུ་ལྷག་གྱེན་འབྱེལ་ལས།

wang kur tri dag chu hlag gyen khyil le

旺果 追达 出啦 津皆列 赐灌甘露三处皆满溢

མི་བསྐྱེད་དབུ་རྒྱན་དབང་ལྷ་རང་ལ་ཐེམ།

mi kyo u gyen wang lha rang la thim

密就 乌金 旺啦 让啦挺 顶严不动佛等融入我

## 供养

ཨོ་བའ་པུ་ཤྲི་བ་ཏི་ཙ་སོ་བོ་ཧ།

om baz ra push pam pra ti tsa svo ha

喻 班匝 布贝 帕提擦 索哈

ཨོ་བའ་དུ་ཤྲི་བ་ཏི་ཙ་སོ་བོ་ཧ།

om baz ra dhu pam pra ti tsa svo ha

喻 班匝 度贝 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙྨ་ཨྲ་ལོ་ཀེ་བྲ་ཏི་ཙྱ་སྐ་དྲཱ།  
om baz ra a lo kam pra ti tsa svo ha

喻 班匝 阿洛给 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙྨ་གྲ་མེ་བྲ་ཏི་ཙྱ་སྐ་དྲཱ།  
om baz ra ghan de pra ti tsa svo ha

喻 班匝 甘戴 帕提擦 索哈

ཨོཾ་བཙྨ་ནེ་ཤི་དེ་བྲ་ཏི་ཙྱ་སྐ་དྲཱ།  
om baz ra ne wl te pra ti tsa svo ha

喻 班匝 内为得 帕提擦 索哈

之后领受灌顶：

ཨོཾ་སའ་བ་ད་སྐ་ག་དྲ་ཨཱི་ཤི་རྩུ་བྲ་མ།  
om sar va ra tha ga ta a bhi khin tsa tu mam

喻 萨瓦 达塔噶达 阿比肯匝 图芒

## 赞颂

འདེ་ག་ཤེག་ས་མཐུ་རྣོ་བས་གཅིག་བཟུས་ཤིང་།

de sheg thu tob chig du shing

得谢 图多 基度辛

善逝威力化现尊

གསང་བ་སྐགས་ཀྱི་མཛོད་འཛོན་མཚོག

sang wa ngag kyi dzo dzin chog

桑为 爵基 作津秋

秘密续部圣教主

འདུད་བགོགས་མ་ལུས་འདུལ་མཛོད་བ།

du geg ma lu dul dze pa

度给 玛率 度再巴

魔障净除调服者

དོ་རྩེ་འཛོན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བརྗོད།

dor je dzin la chag tsel to

多杰 津啦 恰擦多

金刚手尊我礼赞

།ལྷ་སྐྱ་སྐྱ་མ་ལྷ་བུའི་བསྐྱེད་རིམ་ལ་ཅི་གནས་སུ་བཞག་དེས་སྐྱོན་ལྷགས་བརྒྱབ་ནི།  
 在此生起次第中依本尊身相（显现与空性不二，此乃智慧的自性）尽  
 可能久地禅修。当疲劳的时候，就可以开始持诵咒语。



## 持咒

།ཐུག་ཀར་ཧུཎྲི་མཐར་ལྷགས་སྤོང་གཡས་སུ་བསྐྱོར།

thug kar hung thar ngag treng ye su kor

图噶 吽塔 嚩辰 耶苏果                      心间吽字咒鬘右旋绕

།འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོད་བྱིན་རྒྱབས་བསྐྱེས།

wo tro gyel wa kun cho jin lab du

沃戳 嘉瓦 袞秋 津啦度                      放光供养诸佛菩萨众

།ལྷར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ལྷགས་ལས་འོད་ཟེར་ཕྲོས།

lar yang thug ka'i gag le wo zer tro

啦杨 图给 噶列 沃赛戳                      之后心间字鬘再放光

།འོ་ཤོ་དྲུག་རྒྱིབ་སྐྱུངས་གསང་བདག་ས་ལ་བཀོད།

dro trug drib jang sang dag sa la ko

卓出 追将 桑达 萨拉果                      六道障净皆成秘密主

།ཐྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པ་ལས།

trin le tham che yong su drub pa le

陈列 唐且 用苏 竹巴列                      事业圆满究竟悉地成

།ཚུར་འདུས་ལྷགས་འཕྲིང་ས་བོན་བཅས་ལ་ཐིམ།

tsur du ngag treng sa bon che la thim

措度 嚩陈 萨崩 且拉挺                      返集融入咒鬘种字中

如是禅修，尽可能持诵密咒。





ཧུཾ་བཙ་ཕཎ།

hung bazra phat

吽 班杂 呸

དམིགས་པའི་སྒོ་བཟུང་དང་བཅས་གང་ལུས་བརྒྱས་མཐར་ཡིག་བརྒྱ་བཟོད།  
最后，诵百字明三遍以上，同时摇铃。



## 收摄

ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་རང་བཞིན་གནས་སུ་གཤེགས།

ye she pa nam rang zhin ne su sheg

耶谢巴囊 让辛 涅苏谢

智慧尊众融入自性中

དམ་ཚིགས་སྒོང་བརྒྱད་མི་དམིགས་སྒོང་པར་གྱུར།

dam tsig no chu mi mig tong par gyur

当且 诺组 密美 东巴就

情器依次化为无二空

智慧尊众融入自性，外器世界融入有情，然后融入我，我融入心间吽字，再从吽字底部慢慢向上依次完全消融。尽量安住于此无作的清明当中。

།དེ་ལྟར་མ་བཅོས་གཤིས་བབས་ཟང་ཐལ་སྒོང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

然后再次现起秘密主身相并诵回向文等。



འཇུག་བསྐོ་བ་ནི།

## 回向

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྙུར་དུ་བདག།

ge wa di yi nyur du dag

给瓦 爹以 纽度达

我今速以此善根

།གསང་བའི་བདག་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

sang wa'i dag po drub gyur chig

桑为 达波 主就皆

成就密主金刚手

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

dro wa chig kyang ma lu pa

卓瓦 基将 玛率巴

令诸众生无一余

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །།

de yi sa la go par shog

迭异 萨拉 果巴效

悉皆安置于此地

此后也可加念其他祈祷文。然后在自观金刚手当中行持四种事业。



ལྷན་རང་ཉིད་གསང་བདག་སྐྱེས་ལམ་གྱིས་གསལ་བའིང་རྒྱལ་དང་བཅས་སྦྱོང་ལམ་  
རྣམ་བཞིར་འབྲུག་གོ། །ཞེས་སློབ་དཔོན་འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་དོ་རྗེའི་ལྷགས། །ཕྱག་  
དོར་འབྲུང་འདུལ་གྱི་བསྐྱེད་བརྒྱས་རྒྱུན་འཁྱེར་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་འདི་ཡང་དོན་  
གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་གི་མོས་པ་ལྟར། །འབྲི་བན་རྩ་དྲུས་བྲིས་པའོ། །འདི་ལྟར་  
འཇིན་བདེ་པའི་ཕྱིར་མཐན་པོ་དཀོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཚོག་འཅད་དུ་བསྐྱར་  
བའོ། ལྷ་རྒྱ།

为满足那些满怀意乐者之所愿，此法由上师吉天颂吉多杰（Master Jigten Sumgyi Dorje）所传，第二世止贡彻赞法王贡秋桑波仁波切（Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche）眷写。堪钦仁波切贡秋嘉参（Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen）在米歇尔泰勒（Michael Taylor）的协助下在公元 1987 年七月 8 日英译于华盛顿特区西藏禅修中心。

尊者堪钦仁波切（Venerable Khenchen Rinpoche）在 1991 年十一月于马里兰州弗雷德里克（Frederick, MD）附近的惹纳师利佛法中心（Ratnashri Dharmachakra）整理为颂词格式。

谷平依据堪布桑都（Khenpo Samdup）仁波切提供的藏文法本汉译，2020 年 4 月 20 日。