

发菩提心加行修法（完整版）

【说明】：

- 1、本仪轨中的**红色字体**为念诵内容，应尽量出声念诵；
- 2、藏汉文对照部分，念诵汉文或藏文均可。

一、 前行

1、身要：毗卢七法入座。即：

- (1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖¹，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

2、语要：

(1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以三股金刚印按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以嗔心所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳



三股金刚印

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以贪心所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴 桑巴 波玛纳萨 玛哈臧巴巴 吽吽 所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各三遍），如果实在不会念，也可直接念“**嗡 啊吽**”（21遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（三遍）：

嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎喀嘎嘎阿 匠擦匠
匠酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅高拉哇 夏喀萨哈恰

2) 缘起咒（三遍）：

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达
诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈

3、心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

(1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那葵内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南 我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉 本来即是正觉尊
印巴西波达涅德 了知如是之自性
香且确德思吉斗 即发殊胜菩提心

- (2) 祈祷：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文。

祈祷文（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思 自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷 文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得 祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

二、正行

- 1、念诵无垢光尊者《三处三善引导文》中这段文字（三遍）：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

- 2、观想：内心中逐渐生起：无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父

母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐。（若未修过四无量心者，前期应该先修四无量心）

3、念诵仪轨：

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切造

喇嘛钦（三遍）

达救逆嘎呢登哇高札
涅那顿钦耶银诺类拉
德札涅巴达瑞匝耶拉
顿钦丹杰登玛莫哲巴
顿美切高杰巴达嘉拉
滚巧根迪喇咪特吉惹
达救顿哟学巴辛吉洛

第一修法竟

迪虚坛加么达洛银哟
诺吉刚拉三匠杰波秋
切瓦诶香南切恰美匠
达怎森吉让果过内色
瓦美昂德内巴达嘉拉
滚巧根迪喇咪特吉惹
么达切瓦湛巴辛吉洛

第二修法竟

嘎那类追南样切么高
杰追勒瓦美波蓝德类
括当酿安迪波秋色囊
让虚让拉门巴诶那样
策银杰多么尼达嘉拉
滚巧根迪喇咪特吉惹

上师知（三遍）

暇满难得犹如优昙花
既得大义超胜如意宝
获得如是此身唯一回
若未修持究竟大义果
我等无义虚度此人身
总集三宝上师悲眼视
愿获暇满实义求加持

诸法无常迁变如闪电
思维器情悉皆坏灭法
决定死亡死时却不定
心执常法唯是自欺诳
我等恒处懈怠放逸中
总集三宝上师悲眼视
能念无常死亡求加持

黑白业果永时亦不虚
于此无欺因果正道中
显现一切轮涅之诸法
虽知自作定熟于自身
我等无力如法作取舍
总集三宝上师悲眼视

给德浪多杰巴辛吉洛

能作善恶取舍求加持

第三修法竟

惹巴嘎沃德钢芒当丹

具足众多难忍之苦痛

得瓦囊卫耶利杰瓦坚

彼现安乐欺意无常众

焉吉彭波塔达德钢杰

一切有漏五蕴痛苦因

堪森括瓦美耶哦札样

三界轮回犹处火坑中

得达么西恰丹达嘉拉

我等不知如是尚贪世

滚巧根迪喇咪特吉惹

总集三宝上师悲眼视

诶炯三巴结瓦辛吉洛

生起出离意乐求加持

第四修法竟

复次不共前行之皈依者：

登德华三香钦雅嘎诶

于前如意宝树五枝上

威色喇嘛哦坚多杰羌

中央上师乌金金刚持

杰波喇嘛耶丹宽竹果

传承上师本尊空行聚

登德顿巧迪森桑吉南

前方师尊三世一切佛

意色涅追塔钦帕波措

右旁亲子大乘圣者众

佳德颂焉拉万南巴坚

后枝安奉善说众经卷

云德巧嘉年让根登当

左枝八大尊者声缘僧

塔果耶希秋炯措南得

周围智慧护法众环绕

效吉迪森嘉耶坛加根

所有十方三世皈依境

玛苍美巴德恭达萨沃

悉皆明观犹如芝麻荚

登德让当玛所都吉当

于前我与母等众亲眷

夸恰森坚根吉给德得

及诸遍天有情敬顶礼

迪德内荣向切酿布瓦

从今乃至菩提果之间

耶起巧给嘉森桌瓦三

发起殊胜信解而皈依

南葵内色南夸刚瓦耶

虚空界中遍满虚空者

喇嘛耶丹宽竹措南当

上师本尊空行诸会众

桑吉秋当帕波根登拉

诸佛正法以及圣众前

(三遍)

于如上皈依境前而发心者：

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等

次正行发心者：

念诵内容	观想方法
<p>叭 杰达迪森嘉瓦这结吉 向切巧德特纳结巴达 达匠夸恰桌根扎西协 喇美向切巧德森结多</p> <p>叭 如同三世佛佛子 已发最胜菩提心 我亦为度遍天众 愿发无上胜觉心</p>	<p>祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。</p> <p>祈祷的对境，就是前面所讲的皈依境，即把莲花生大士佛父佛母观在中间，三世佛在前面，法宝在后面，两边是大小乘僧众，层层传承上师在上面，周围是世出世间一切护法神。如此浩如烟海的圣众，全部都在自己的眼前。</p> <p>祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来积资净障。或者，也可以先修上师瑜伽，观想皈依境全部融入上师，上师融入自己，自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。然后，再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。</p> <p>这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。</p> <p>观想：念诵发心偈时，要明观皈依境，在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨（传承上师以及护法神众）作为自己发心的见证人，接着心理默默地思维：</p> <p>“遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过我的父母亲，在当父母的时候，他们均与现世的亲生父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。所有这些深恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真正正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸众生无一遗留全部获得解脱而精进修持。”</p> <p>最后对一切圣众满怀虔诚的恭敬之心而观想：所有圣尊从边缘依次化光而融入中央三宝总集的上师中，上师也化光融入自身，依靠这种外缘使自相续了然生起皈依境尊众心相续中的胜义菩提心。</p> <p>收座时，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。</p> <p>安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没</p>

念诵内容	观想方法								
	<p>有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。</p> <p>之后念一遍：</p> <table data-bbox="884 398 1278 577"> <tr> <td>向却森巧仁波切</td> <td>菩提心妙宝</td> </tr> <tr> <td>玛吉巴南结杰吉</td> <td>未生者当生</td> </tr> <tr> <td>吉巴年巴美巴央</td> <td>已生勿退失</td> </tr> <tr> <td>恭内恭德培瓦效</td> <td>展转益增长</td> </tr> </table>	向却森巧仁波切	菩提心妙宝	玛吉巴南结杰吉	未生者当生	吉巴年巴美巴央	已生勿退失	恭内恭德培瓦效	展转益增长
向却森巧仁波切	菩提心妙宝								
玛吉巴南结杰吉	未生者当生								
吉巴年巴美巴央	已生勿退失								
恭内恭德培瓦效	展转益增长								

【注】：发心偈也可选用下面《大圆满前行引导文》中的发心偈：

唵	唵
那凑囊瓦切得怎瑞记	种种显现水月幻化纹
扣瓦乐革杰德恰波昼	相续漂泊轮回众有情
让热恆萨扬色鄂瘦谢	为于自证光明界休息
擦美月叶昂内塞吉斗	以四无量境界而发心

念《开显解脱道》或《大圆满前行引导文》中的皈依偈皆可，首选念修前者。

【皈依境观想图】：

对密宗有信心的人，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么修单身像也可以。



次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(三遍)

供曼茶者：

喻阿吽	喻阿吽
秋扬年涅秋给央卡色	法界等性法身净刹土
让囊玛嘎隆格热诶央	自现不灭报身五佛刹
卡恰折给央各古巴南	周遍化身刹界诸庄严
根桑得钦秋波真德玻	普贤大乐供云而奉献

喻 高那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎 萨帕高那萨玛耶啊吽

如是而供献

修诵金刚萨埵者：

啊	啊
达格谢则巴得单当德	于自梵顶莲花月垫上
华单多吉森花达卫多	吉祥金刚萨埵皎月色
多吉者怎您玛耶当切	执持铃杵双运白幔母
隆给切凿多吉杰仲耶	圆满报饰金刚跏趺坐
特嘎达当吽拉耶吉谷	心月百字旋绕于吽字
德贼金瓦德折达巴解	降下甘露清净诸罪障

以具足四力，观想降下甘露而净除。并念诵百字明 (三遍)：

喻班匝_儿萨埵萨玛雅 嘛努巴拉雅 班匝儿萨埵得诺巴 迪叉知卓美巴哇 色多喀
 哟美巴哇 色波喀哟美巴哇 阿呢高多美巴哇 萨_儿瓦色德玛美抓雅匝 萨_儿瓦嘎_儿
 玛色匝美 则当西_日央格热吽 哈哈哈哈哈 巴嘎万 萨_儿瓦达塔嘎达 班匝_儿玛美门
 杂 班则_儿巴哇 玛哈萨玛雅萨埵啊

后行者：

滚波!	怙主!
-----	-----

达讷莫西蒙巴噫 我以愚昧无知故
丹策雷讷嘎央年 于三昧耶有缺犯
喇嘛滚布嘉凑皆 怙主上师祈救护
左握多吉怎巴得 亦即主尊金刚持
特吉钦布达涅剑 具足大悲体性者
桌卫左拉达嘉切 众生主尊我皈依

达当 森坚 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各
我与一切有情，身语意失坏之根本支分誓言，
丹策 年巴 踏加 透漏夏所 德者 昵冬 哲咪
悉皆发露忏悔，业障、罪孽、种种垢染，
措踏加 香样 达巴 匝德所 噫 所瓦 达杯

悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

多吉 森慧 压内 热结沃 巧结 达策 年恰 踏加
金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，
达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当 森坚
皆已清净。”说后融入自身，观想自己
踏加 多吉 森慧 格杰巴 萨拉耶 哲达

与一切有情皆成金刚萨埵身，

并诵六字心咒：

喻班匝_尔萨埵吽

最后回向者：

给瓦德噫涅德达 我今速以此善根
多吉森华哲杰内 成就金刚萨埵尊
桌瓦久江玛利巴 令诸众生无一余
得耶沙拉告巴校 悉皆安置于此地

发愿者：

达当森剑踏加结 我与一切诸有情
达策年恰根达将 失坏誓言皆令净
德内香且酿布瓦 从今乃至菩提间

丹策南巴达巴校

三昧耶戒愿清净

上师瑜伽者：

哎玛吽！

哎玛吽！

让囊达巴哥绛央堪色

自现清净浩瀚佛刹土

让利多杰南救玛萨沃

明观自成金刚瑜伽母

谢握切吉达咚涅笛当

梵顶千瓣莲日月垫上

嘉内根地乌金多吉羌

总集皈处邬金金刚持

嘎玛也则多吉拖窝南

白红寂悦执持杵盖瓶

隆给期措措嘉耶当撤

圆满报饰双运措嘉母

格拉让雄杰地皆扣凿

身圆自生续部之坛城

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

本传上师空行守誓等

德结工挝雪瓦印德耶

安住如同解开芝麻荚

阿压狼内得贼益西巴

如是邬金刹土智慧尊

恰达瓦巴估波登拉特

犹雨融入观修之所依

莲师七句祈祷文：

吽

吽

欧坚意吉努向参

乌金刹土西北隅

巴玛改萨东波拉

莲茎花胚之座上

雅参乔革俄珠尼

稀有殊胜成就者

巴玛炯内写思扎

世称名号莲花生

扣德夸桌忙布果

空行眷属众围绕

切杰吉色达折吉

我随汝尊而修持

新吉拉些谢色所

为赐加持祈降临

格日巴玛思德吽

格日巴玛思德吽

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

吽

吽

德逆理德给贝香擦漏

化身尘数恭敬而顶礼

囊折耶样根桑巧贝巧

奉献现有本圆普贤供

才阿内萨德冬解期夏

无始所积罪堕皆忏悔

靠地给措根拉吉耶让 轮涅一切诸善作随喜
桌卡结折多吉格耶内 乃至轮尽祈驻金刚身
杂吉秋结库漏估德所 祈请常转深广正法轮
给措玛哩桑吉脱些哦 无尽善聚回向成正觉

祈祷者：

讷校乌金旺格剖涨德 西方邬金自在无量宫
得夏格颂特结折瓦得 善逝身语意之化现者
匝韦朗德桌卫顿拉巡 为利瞻部众生而降临
热怎卡竹茫布库吉锅 持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得 祈请邬金莲师诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得 祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索 祈祷赐予灌顶作加持

喻阿吽 班匝_儿格热班玛色德吽（随力念诵）

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷 从于上师三处三字上
澳贼嘎玛糖色雄内色 发出白红蓝色三种光
让各内色特毕新吉拉 融入自身三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶 又复师偕眷属化为光
苍毕兰内酿格特雷特 由自梵穴融入心明点
喇咪特当让森耶麦巴 上师意与自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝 心性本然法身中安住
哲巴耶达旺伊益西脱 清净四障获得四灌智
兰耶炯香格耶问杰波 精熟四道现前四身果
巡拉旺格玛哩脱巴杰 获得一切灌顶及加持

如是而观想

喻阿吽 班匝_儿格热班玛色德吽（随力念诵）

最后发愿：

结瓦根德样达喇嘛当 生生世世不离师

札梅秋结华拉隆修内 恒时享用胜法乐
沙当兰结云单哥造内 圆满地道功德已
多吉蓄格顾旁涅脱效 唯愿速得金刚持

此前行念诵仪轨为麦彭华吉巴所造，增上善妙！

三、 后行

回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
托内尼波札南潘协将 催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【参考资料】：

- 1、《预科系加行教材（2014 版）》第一册：前行广释第 2 课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。

- 2、《预科系加行教材（2014 版）》第五册：前行广释第 91 课。
- 3、《大圆满前行引导文》：“趣入最胜大乘——发殊胜菩提心”之“正式发心”的内容。
- 4、修法引导视频：<http://www.zhifeifw.com/ptjt/jtsp.php>。