

# 道次實修日常儀軌

雪歌仁波切 彙編

2011年3月恭印

## ■ 前行

功德增長咒

唵 散巴日<sub>阿</sub> 散巴日<sub>阿</sub> 比瑪那 薩日<sub>阿</sub>瑪哈 雜挖吽  
唵 媽日<sub>阿</sub> 媽日<sub>阿</sub> 比瑪拿 嘎日<sub>阿</sub> 瑪哈 雜哇吽  
(3遍)

加持念珠咒 (可於歸依發心獻曼達之前念，也可在念咒語之前念)

唵 如季日<sub>阿</sub> 瑪尼 柵哇大雅 吽 (3遍)

加持土地與供品

一切地基化清淨	無有砂礫等雜物
面均平坦如掌心	性同琉璃甚平滑
人間天界諸供品	真實陳列與意化
普賢無上供養雲	祈願遍滿虛空界

唵 拿摩巴嘎哇爹 邊雜薩拉 乍瑪答涅 答他  
嘎大雅 阿哈爹 三藐三布答雅 爹雅他 唵  
邊澤邊澤 瑪哈邊澤 瑪哈爹雜邊澤 瑪哈比雅  
邊澤 瑪哈鉢提吉答邊澤 瑪哈鉢地 曼卓巴森  
乍瑪那邊澤 薩哇嘎瑪 阿哇惹拿 筆修答那  
邊澤 梭哈 (3遍)

願以三寶真諦力、一切佛菩薩加持力、圓滿福智資糧大威神力、清淨不可思議法界力、令供品真實化現。

迎請聖眾

一切無餘眾生依怙主      摧滅無盡魔軍勝戰尊  
一切實相無餘遍知者      世尊眷屬祈請降臨此

皈依發心

諸佛正法聖賢僧      直至菩提我歸依  
我以所集諸資糧      為利眾生願成佛 (3遍)

願一切有情具樂及樂因

願一切有情離苦及苦因

願一切有情不離無苦之樂

願一切有情遠離愛惡親疏，住平等捨

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。

色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

### 兜率百尊

兜率百尊怙主之心中	極白如新乳般白雲頂
法王遍智洛桑札巴尊	與二法子祈降臨此處
面前虛空獅座蓮月上	至尊上師歡喜具笑顏
我心至信殊勝妙福田	爲揚聖教祈請住百劫

遍見一切所知大慧心  
名揚聖德威奕莊嚴身  
種種悅意供具妙花鬘  
實設意化如海此供雲

衆有福者耳嚴善說教  
見聞憶念有利我禮敬  
末香燒香燈燭塗香等  
殊勝福田尊前誠獻供

皈依發心

諸佛正法聖賢僧  
我以所集諸資糧

直至菩提我歸依  
爲利衆生願成佛（3遍）

獻曼達

妙香遍塗花散之大地  
觀如佛土我樂敬供養

須彌四洲日月所莊嚴  
願諸有情共享此淨土

意當木 咕嚕日阿那 曼扎拉岡木 尼雅達雅米（3遍）

兜率百尊之懺悔

彼由無始以來所造作  
特於三種戒之相違處

從身口意所生之惡業  
至心生悔猛烈發露懺

入行論第二品之追悔力

普於十方善安住

圓滿正覺諸菩薩

具足大悲諸聖前  
從於無始生死來  
無知自作諸罪愆  
愚痴擾亂所勝故  
所作罪愆悉觀見  
我於殊勝三寶前  
由煩惱門諸所作  
衆多過患集我身  
盡其所有諸罪愆  
我今罪垢未淨治  
故欲解脫諸罪愆  
死王倏忽難保信  
有病無病悉齊等  
悉當棄捨終離散  
分別親及非親故  
所謂非親畢竟無  
乃至我身性尚空  
宛如夢境之所經  
彼彼皆成憶念境

合掌至心而啓請  
或於今生或他世  
或復教他令作罪  
或見他作而隨喜  
依怙尊前至心懺  
父母師長諸尊重  
身語意之一切罪  
極惡重罪難倖免  
諸導師前求懺悔  
或遇災橫先時死  
定須速疾求皈救  
已作未作不相待  
命如朝露何可賴  
我於此理昧無知  
造作種種諸罪業  
所謂親愛亦非有  
如是別餘何所有  
景物斑斑曾親歷  
逝者如斯不可見

或復即於清醒時  
爲彼所造衆罪業  
空言年命倏爾盡  
愚痴貪欲嗔恚力  
無間晝夜如逝水  
空乞延年何可得  
當我輾轉困床褥  
畢竟臨終命斷時  
墮落死王使者手  
時唯福業堪依怙  
哀余昔時由放逸  
乃爲無常現生事  
罪人斷肢赴刑場  
況人吻燥眼根壞  
死王使者面猙獰  
極大怖畏病苦纏  
哀呼誰能爲救護  
瞠目倉惶睛肉露  
若見四顧無可歸

衆多怨親悉亡逝  
極重難忍現在前  
無常之理未證知  
作諸衆罪難數計  
年命消竭不暫留  
人生安得長不朽  
縱多親友相環守  
死苦唯吾一人受  
親知何補友何能  
奈余片善亦未修  
如斯怖畏非所謀  
造作衆多諸罪垢  
牽引之時猶悵惶  
宿業轉變見異物  
形象現前來攫捕  
衰損難堪何待言  
令我脫此大怖畏  
四方狂顧求皈救  
嗒然自失心頽喪

若時無處可皈依

我於爾時當奈何

入行論第二品之依止力

是故有情依怙尊  
大力能除諸怖畏  
佛心證入微妙法  
菩提薩埵賢聖僧  
衆怖所逼極驚惶  
復於文殊妙吉祥  
大悲心行無動轉  
疾痛哀號聲慘切  
聖者虛空藏菩薩  
一切大悲依怙前  
死王使者最獍惡  
誰具威德能如是  
昔違諸尊教敕言  
即今皈依諸聖前

爲護衆生勤精進  
即於現前應皈依  
能除生死諸恐怖  
正應皈依亦如是  
我今皈依普賢王  
自以此身爲供獻  
觀音自在依怙前  
懇求於我施救護  
地藏菩薩諸聖衆  
至心呼籲求皈依  
見之恐怖四散逃  
持金剛手我皈依  
今見現前大怖畏  
願乞速除諸恐怖

三聚經中之依止力

我（某某） 恆常皈依上師  
恆常皈依佛  
恆常皈依法  
恆常皈依僧 （3遍）

入行論第二品之對治力

尋常病惱之所怖	猶當謹畏奉醫言
況復欲貪諸過患	百千重病常相逼
即其一端亦已勝	盡陷閻浮所有人
若求他醫療諸病	遍訪十方終不得
惟大醫王一切智	聖教拔苦盡無餘
若不依教而修行	是大愚痴可訶處
若遇尋常小坑坎	猶須謹畏毋輕翫
況臨長劫生死淵	一墮千尋何可忽
謂爾許時可不死	坦然安住不應理
我身決定歸壞滅	死亡無時旦夕爾
誰能於我施無畏	決定於死得解脫
若無決能解救者	云何坦然安樂住

### 三聚經中之對治力

(以下 35 佛念佛次數自訂)

1. 南無薄伽梵如來應供正遍知 釋迦牟尼佛  
(消除一萬劫的惡業)
2. 南無薄伽梵如來應供正遍知 金剛不壞佛  
(消除一萬劫的惡業)
3. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶光佛  
(消除三萬一千劫的惡障)
4. 南無薄伽梵如來應供正遍知 龍尊王佛  
(消除八劫的惡障)
5. 南無薄伽梵如來應供正遍知 精進軍佛  
(消除綺語的惡障)
6. 南無薄伽梵如來應供正遍知 精進喜佛  
(消除三個意業的惡業)
7. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶火佛  
(消除享用供養而無修行的惡業)
8. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶月光佛  
(消除一劫的業障)
9. 南無薄伽梵如來應供正遍知 現無愚佛  
(消除毀謗聖者的惡業)
10. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶月佛  
(消除殺母之惡業)
11. 南無薄伽梵如來應供正遍知 無垢佛  
(消除殺父之惡業)

12. 南無薄伽梵如來應供正遍知 勇施佛  
(消除殺阿羅漢的惡業)
13. 南無薄伽梵如來應供正遍知 清淨佛  
(消除破和合僧的惡業)
14. 南無薄伽梵如來應供正遍知 清淨施佛  
(消除出佛身血的惡業)
15. 南無薄伽梵如來應供正遍知 水天佛  
(消除傷害女阿羅漢修行的罪業)
16. 南無薄伽梵如來應供正遍知 水天天佛  
(消除殺菩薩的罪業)
17. 南無薄伽梵如來應供正遍知 堅德佛  
(消除殺或害上師的罪業)
18. 南無薄伽梵如來應供正遍知 梅檀功德佛  
(消除阻止供僧的惡業)
19. 南無薄伽梵如來應供正遍知 無量掬光佛  
(消除破壞佛塔的罪業)
20. 南無薄伽梵如來應供正遍知 光德佛  
(消除嗔心的惡業)
21. 南無薄伽梵如來應供正遍知 無憂德佛  
(消除貪心的惡業)
22. 南無薄伽梵如來應供正遍知 那羅延佛  
(消除一萬劫的罪業)
23. 南無薄伽梵如來應供正遍知 功德華佛  
(消除十萬劫的罪業)

24. 南無薄伽梵如來應供正遍知 清淨光遊戲神通佛  
(消除一千劫的罪業)
25. 南無薄伽梵如來應供正遍知 蓮花光遊戲神通佛  
(消除七劫的罪業)
26. 南無薄伽梵如來應供正遍知 財功德佛  
(消除習氣的罪業)
27. 南無薄伽梵如來應供正遍知 德念佛  
(消除身的惡業)
28. 南無薄伽梵如來應供正遍知 善名稱功德佛  
(消除不喜佛降世的罪業)
29. 南無薄伽梵如來應供正遍知 紅燄帝幢王佛  
(消除嫉妒心的惡業)
30. 南無薄伽梵如來應供正遍知 善游步功德佛  
(消除教他作的惡業)
31. 南無薄伽梵如來應供正遍知 鬪戰勝佛  
(消除慢心的罪惡業)
32. 南無薄伽梵如來應供正遍知 善游步佛  
(消除兩舌離間的惡業)
33. 南無薄伽梵如來應供正遍知 周匝莊嚴功德佛  
(消除隨喜不善的惡業)
34. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶華游步佛  
(消除謗佛法的惡業)
35. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶蓮花善住娑羅樹王佛  
(消除破三昧耶戒的惡業)

### 三聚經中之追悔力

如是等一切世界，諸佛世尊，常住在世，願諸世尊當慈念我。若我今生，若我前生，從無始生死以來，所作衆罪，若自作，若叫他作，見作隨喜；若塔、若僧、若四方僧物、若自取，若教他取，見取隨喜；五無間罪，若自作，若叫他作，見作隨喜；十不善道，若自作，若叫他作，見作隨喜；所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，應墮地獄餓鬼畜生，諸餘惡道，邊地下賤及蔑戾車如是等處，所作罪障，今皆懺悔。

### 三聚經中之遮止力

從此制止

### 入行論第二品之遮止力

昔所受用皆壞滅  
而我於彼起貪著  
今我身命尚存時  
獨行熒熒迷所往  
任何親友及非親

所存於我今何有  
違越上師教示言  
乃至親友皆遠離  
從於不善衆苦生  
誰能定令脫彼苦

我心夙夜常不寧	恆念此理無暫捨
我由無知愚昧故	造作衆多自性罪
及彼俱有諸罪業	凡其所作一切罪
今對依怙聖目前	合掌思惟諸苦怖
數數皈命恭敬禮	一切諸罪皆告解
懇祈一切大導師	許我發露懺諸罪
此是不善不應爲	從今我誓不再造

三聚經中之第二聚「隨喜」及第三聚「迴向」

今諸佛世尊當證知我，當憶念我，我復於諸佛世尊前，作如是言，若我此生，若我餘生，曾行布施或守淨戒，乃至施與畜生一搏之食；或修淨行所有善根，成熟衆生所有善根，修行菩提所有善根，及無上智所有善根，一切合集校計籌量，悉皆迴向阿耨多羅三藐三菩提，如過去未來現在諸佛所作迴向，我亦如是迴向。

衆罪皆懺悔	諸福盡隨喜
及請佛功德	願成無上智
去來現在佛	於衆生最勝
無量功德海	我今皈命禮

兜率百尊之隨喜

於此濁世多聞勤修證 斷除八法暇滿修大利  
怙主汝所行之偉功績 吾等至心懇切而隨喜

兜率百尊之「請轉法輪」、「迴向」

至尊上師聖者汝等衆 法身虛空智悲祥雲集  
隨機應化於所調大地 祈請任運降下法露雨  
如是以我所集諸善業 利益一切聖教與衆生  
特於至尊洛桑札巴之 聖教心要恆常令顯揚

具德珍貴根本之上師 請來安住我頂蓮月座  
並以甚深恩惠攝持我 賜予身語意之諸成就

密集瑪

無緣悲心寶藏觀世音 無垢智慧王者妙文殊  
(米美 界威 爹千 堅慈西 尺美 千悲 旺玻 講悲央)  
無餘摧伏魔軍秘密主 雪域智者頂嚴宗喀巴  
(督彭 瑪呂 炯結 桑威達 扛堅 喀悲 足堅 宗喀巴)  
洛桑札巴蓮足誠祈請  
(洛桑 察悲 暇拉 索哇 碟) (3遍)

釋迦心咒

唵 牟尼牟尼 瑪哈 牟尼耶 梭哈 (3遍)

六字大明咒

唵 嘛 尼 貝 美 吽 (3遍)

## ■ 正行

(以下以十七班智達祈請文的部分偈頌做為希求成辦聞、思的祈禱；以功德之本頌作為祈求成辦修方面的發願。若有時間，可於發願之後禪修，思維所修主題，如暇滿、無常、歸依、業果、菩提心、空正見…等)

通達基法道理二諦義  
正量引生堅穩三寶信  
欲求止息苦集解脫者  
遍佈十方悲心為根本  
極大車軌教典一切義  
諸道扼要聞思而修持  
願能世世善得三學身  
如斯持守以及令遍布

次以四諦證輪迴還滅  
安立解脫道根謹迴向  
出離心及欲度諸眾生  
加持修成任運菩提心  
波羅蜜多金剛乘深處  
易獲定解此心謹迴向  
說證二教宣講及修持  
如諸軌師於教盡奉行

生生世世由勝宗喀巴  
願於佛所讚嘆善隱道

爲作大乘善知識之力  
雖剎那頃亦不暫捨離

### 功德之本頌

一切功德之本具恩主  
善見此理多方精進心  
一次所得此閒暇善身  
晝夜恆時求取精要心  
身命飄搖猶如水中泡  
死後仍如影伴隨身行  
得堅定解於諸罪惡業  
一切善法資糧悉成辦  
受用無饜爲一切苦門  
知其過患而於解脫樂  
由彼清淨心念所引生  
教法根本別解脫律儀  
猶如自墮輪迴苦海般  
見已負荷救度衆生擔  
雖有發心若於三種戒

如理依止是爲道根本  
恭敬至誠依止祈加持  
極爲難得利大當了知  
相續不斷生起祈加持  
迅速壞滅故當憶念死  
黑白善惡業果隨後至  
即使甚小微細亦斷除  
恆常謹慎力行祈加持  
輪迴圓滿實無可依賴  
生起極大希求祈加持  
正知正念謹慎不放逸  
修護以攝心要祈加持  
一切如母有情亦如是  
諳習勝菩提心祈加持  
無有串習則不成菩提

善見此理佛子諸律儀  
於顛倒境散亂令止息  
寂止勝觀以及雙運道  
共道淨治令轉成法器  
彼爲有福衆生聖門徑  
彼時成就二悉地之基  
獲得無造作之定解已  
爾後密續心要二次第  
行持四座瑜伽不散亂  
開示如此善道善知識  
內與外之種種道障等  
生生世世不離正上師  
圓滿一切地與道功德

猛烈精進修習祈加持  
於正法義如理而思擇  
迅速心續生起祈加持  
諸乘中之最勝金剛乘  
無難順利得入祈加持  
佛說乃爲清淨誓言戒  
縱捨命故守護祈加持  
如理通達要義而精勤  
如聖所教而修祈加持  
如理修持法友皆長壽  
唯願完全息止祈加持  
受用一切法之妙功德  
祈願速得金剛持果位

佛陀與正法	僧衆諸菩薩	隨時敬皈依	頂禮宜供衆
拋捨諸罪業	應取衆福德	隨喜諸有情	所有之福德
吾頂禮合掌	請轉法輪故	直至有衆生	請諸佛住世
以所作福德	已作與未作	願衆生亦具	無上菩提心
願衆無垢根	完美超無暇	行動能自主	具備善生計

祈願諸有情	手中具財寶	資具無限量	不竭至無生
祈願一切時	女衆爲善士	祈願諸有情	具備慧與足
有情具妙色	美相與榮盛	漂亮無病痛	力大長壽命
願衆具善巧	解脫諸苦痛	趨入三寶中	具佛大法寶
慈悲心歡喜	煩惱住等捨	施戒忍精進	靜智爲莊嚴
資糧皆圓滿	相好極清明	十地難思議	願行無間斷
已亦具彼德	餘等爲莊嚴	脫離衆罪惡	極愛諸有情
衆生心所願	諸善令圓滿	祈願恆消除	衆生一切苦
諸世間衆人	因恐懼生憂	願但聞吾名	即離大怖畏
見我憶念我	唯聞吾名者	淨妙正無亂	確定三菩提
願生生世世	獲隨行五通	願隨時隨地	常利益衆生
一切世界中	若人欲行惡	願不傷彼等	恆常頓遮止
如地水火風	藥與荒野樹	願衆生恆時	隨意無礙用
衆生惜如命	於我彼爲最	我身彼惡熟	吾善全施他
直至某衆生	未獲解脫止	縱已證菩提	爲彼亦願住

出處《中觀寶鬘論第五品》

（若需做六座瑜伽及密續功課者，於此處接著做）

## 回向文

願我能以此善業	迅速成就上師佛
縱一衆生亦無遺	祈願安置彼果位
殊勝菩提心妙寶	諸未生者令生起
諸已生者勿退失	祈願輾轉得增上
殊勝空正見妙寶	諸未生者令生起
諸已生者勿退失	祈願輾轉得增上
如同文殊妙智慧	大行普賢亦如是
爲隨彼等清淨學	一切善業皆迴向
正如一切三世善逝佛	所讚種種迴向中最勝
爲行彼善行我亦如是	將此善根各各皆迴向
願一切母有情得安樂	願一切惡道恆常空寂
諸菩薩衆所發利生願	願彼如願成就悉圓滿
如是以我所集諸善業	利益一切聖教與衆生
特於至尊洛桑札巴之	聖教心要恆常令顯揚
願消三障諸煩惱	願得智慧眞明了
普願罪障悉消除	世世常行菩薩道

## 願望成就真言

爹雅踏 喻 邊記 格日<sub>z</sub>呀 阿哇玻達尼 梭哈

(以下廣論祈願文、修心八偈有時間者可念)

### 廣論祈願文

久勤所積福智二資糧，無限寬廣浩瀚如虛空，  
為導愚癡障蔽慧眼衆，願我速得成就勝者王。  
未到彼位生生輪轉中，皆得文殊菩薩悲攝受，  
圓具聖教次第最勝道，獲已修習令諸勝者喜。  
我以如實了悟道精要，猛利大悲所引之方便，  
無餘滅除衆生心愚闇，祈願長久執持佛聖教。  
諸凡佛陀聖教未遍及，或雖遍及又復衰微處，  
心為大悲所感極撼動，祈願弘揚如是利樂藏。  
佛及佛子清淨希有業，由是善成菩提道次第，  
欲求解脫心中賜勝德，祈願長久護持佛事業。  
成辦善道順緣除違緣，祈願一切人與非人等，  
生生世世皆得不遠離，諸佛所讚圓滿清淨道。  
若時能以十種修行法，如理精勤修持最勝乘，  
爾時護法不捨常作伴，祈願吉祥大海遍十方。

## 修心八偈

我於虛空如母衆  
依彼能成究竟利  
任與誰等會聚時  
從心深處視衆生  
一切威儀觀自心  
惑仇唯令自他損  
秉性邪惡諸有情  
對境如獲珍寶藏  
彼雖橫生嫉妒心  
盡其損惱我取受  
我曾於彼利樂施  
彼卻非理妄加害  
直接間接諸利樂  
如母有情衆苦迫  
願此所修一切善  
深觀諸法皆如幻

視之猶勝如意寶  
恆常心懷珍愛惜  
思己較諸他人卑  
恆常尊他爲最勝  
微惑尋生即察知  
願速呵斥令消除  
思彼猛烈罪苦煎  
難值修悲願珍惜  
非理辱罵謗我等  
願將利樂奉獻他  
並予深心寄厚望  
願仍視爲勝導師  
願集奉獻如母衆  
我願暗中盡取受  
莫爲八法所垢染  
離執離繫得解脫

## 註：

1. 若無註明數量，皆以一次為數。
2. 若沒時間，入行論第二品可以不用念，但要觀想其意。
3. 念三十五佛懺時，若是念而不拜，則只要在第一次念「南無薄伽梵 如來 應供 正遍知 釋迦牟尼佛」，第二次以後則直接念「南無．．．佛」。

## 六年加強前行功課

- 第一年**：加強“歸依發心、獻供曼達”部分，共 10 萬遍。
- 第二、三、四年**：加強拜佛的部分，以 35 佛為內容。三年 10 萬拜，做時不要停，每天至少一拜、或大禮拜、或小禮拜、或念佛號。（念佛號以一佛一萬遍，共 35 萬遍）
- 第五年**：密集瑪 10 萬遍。釋迦心咒 10 萬遍。
- 第六年**：六字大明咒 60 萬遍。