

© 2019 by Damchö Rinchen

All rights reserved.
This text, or parts thereof, may not
be reproduced in any form
without permission from the publisher.
Printed in the USA

Published by Damchö Rinchen
Palyul Changchub Dargyeling Ohio PO Box 202
Richfield OH 44286
330-659-0468
damchorinchen@palyulohio.org



千臂觀世音

༄༅། །འཕགས་པ་བཟླ་ཤིས་བརྒྱད་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས།།

八聖吉祥文

米滂仁波切作

ལས་གང་ཞིག་རྩོམ་པ་ན་ཐོག་མར་འདི་ཚར་གཅིག་བརྗོད་ན་གྲུབ་པ་བདེ་བ་ཡིད་བཞིན་དུ་བྱེད་པར་འགྱུར་བས་ཅི་ནས་ཡིད་ལ་བྱུང་།
於諸事之始誦此文，能得佛菩薩加持，凡事順心如意。

༄༅། །ལོ། །སྤང་སྲིད་རྣམ་དག་རང་བཞིན་ལྷུན་གྲུབ་པའི།།

喻 浪夕 南達 朗欣 輪竹北

喻法界清靜自性任運成

བཟླ་ཤིས་ཕྱོགས་བརྒྱའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི།།

札西 丘居 欣那 修巴依

安住十方吉祥世界中

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་དགེ་འདུན་འཕགས་པའི་ཚོགས།།

桑架 卻當 給敦 帕北措

佛陀聖法一切賢聖僧

ཀུན་ལ་ཕྱག་འཚུངས་བདག་ཅག་བཟླ་ཤིས་ཤོག།།

棍拉 洽察 達佳 札西秀

我等頂礼祈願大吉祥

སྒྲོན་མེའི་རྒྱལ་པོ་རྩལ་བརྟན་དོན་སྤུབ་དགོངས།།

終妹 加波 朝电 敦竹共

燃燈王佛妙力義成佛

བྱམས་པའི་རྒྱན་དཔལ་དགེ་གྲགས་དཔལ་དམ་པ།།

將北 見巴 給札 包當巴

慈嚴德佛最勝善行佛

ཀུན་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཚེར་གྲགས་པ་ཅན།།

棍拉 共巴 加切 札巴見

憶持一切廣大聞名佛

ལྷུན་པོ་ལྷར་འཕགས་རྩལ་གྲགས་དཔལ་དང་ནི།།

輪波 大帕 早札 巴當尼

如須彌山能勝吉祥佛

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དགོངས་གྲགས་པའི་དཔལ།།

深千 湯皆 拉共 札北巴
憫諸眾生慈悲聖德佛

ཡིད་ཚིམ་མཛད་པ་ཕྱལ་རབ་གྲགས་དཔལ་ཉི།།

衣成 則巴 札拉 札巴爹
賜諸如意勝力稱德佛

མཚན་ཅིམ་ཐོས་པས་བཀུ་གིས་དཔལ་འཕེལ་བ།།

成贊 推北 札西 巴陪哇
即聞聖名增德增吉祥

བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

迭哇 些巴 皆拉 洽察洛
虔誠頂禮八大善逝佛⁽¹⁾

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཏུ་དཔལ་ལྷན་རྩི་འཛིན།།

將巴 匈奴 巴电 多桀正
孺童文殊具德金剛手

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མགོན་པོ་བྱམས་པའི་དཔལ།།

見瑞 夕汪 共波 將貝包
聖觀世觀音怙主彌勒尊

ས་ཡི་སྤྱིང་པོ་སྤྱིབ་པ་རྣམ་པར་སེལ།།

薩衣 寧伯 記巴 南巴少
地藏菩薩除蓋障菩薩

ནམ་མཁའི་སྤྱིང་པོ་འཕགས་མཚོག་ཀུན་ཏུ་བཟང་།།

南開 寧波 帕丘 昆都桑
虛空藏及普賢大菩薩

ལྷ་ལྷུང་རྩི་ལྷུང་པ་དཀར་ལྷུང་གིང་དང་།།

烏巴 多桀 貝嘎 路欣當
烏巴拉、杵、白蓮及龍樹

(1)明灯之王，堅定而有威力，能達成所有的願望，具愛的光輝以神聖的善業而聞名。宇宙衆知，尊貴大威力如須彌峯，以關愛所有的有情衆生而聞名，而其最有威力最有名的是能滿足所有的願望。

ོར་བུ་སྐྱ་བ་རལ་གྱི་ཉིམ་ཡི།།

諾布 達哇 繞記 尼瑪衣

摩尼月宝宝劍及日輪

ཕྱག་མཚན་ལེགས་བསྐྱམས་བཟུང་གིས་དཔལ་གྱི་མཚོག།

洽稱 累浪 札西 包記丘

持善法印吉祥德殊勝

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

將秋 深巴 借拉 洽察洛

八大菩提薩埵我頂礼

རིན་ཚེན་གདུགས་མཚོག་བཟུང་གིས་གསེར་གྱི་ཉ།།

仁千 都丘 札西 色記娘

殊勝宝傘吉祥金色魚

འདོད་འབྱུང་བུམ་བཟང་ཡི་དེད་ཀ་མ་ལ།།

迭炯 朋尚 依翁 嘎瑪拉

如意宝瓶悦意青蓮花

སྐྱོན་གྲགས་དུང་དང་ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ལ་བེན།།

粘札 敦當 朋措 巴北烏

声聞法螺圓滿吉祥結

མི་ཉུབ་རྒྱལ་མཚན་དབང་བསྐྱུར་འཁོར་ལོ་སྟེ།།

米努 叫稱 汪就 括洛迭

尊勝宝幢具威力之金輪

རིན་ཚེན་ཉགས་མཚོག་བརྒྱད་ཀྱི་ཕྱག་མཚན་ཅན།།

仁千 達丘 借記 洽稱見

殊勝法印八聖吉祥宝

ཕྱགས་དུས་རྒྱལ་བ་མཚོད་ཅིང་དབྱེས་བསྐྱེད་མ།།

丘都 加哇 卻京 皆借瑪

供養十方諸佛祈納受

སྒྲིག་སོགས་དེ་བོ་དྲན་པས་དཔལ་སྤེལ་བའི།

給所 哦喔 正北 巴北威
憶念善妙成就時增長

བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

札西 拉摩 皆拉 洽察洛
八大吉祥天女我頂礼

ཚངས་པ་ཚེན་པོ་བདེ་འབྱུང་སྲིད་མེད་སུ།

昌巴 千波 迭炯 色妹布
大梵天大自在遍入天

མིག་སྟོང་ལྷན་དང་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤུང་།

米冬 电當 加波 尤扣宋
帝釋天王及持國天王

འཕགས་སྐྱེས་པོ་དང་ལྷ་དབང་མིག་མི་བཟང་།

帕接 波當 路汪 米米桑
增長天王龍王廣目王

རྣམ་ཐོས་སྲས་དང་ལྷ་རྣམས་འཁོར་ལོ་དང་།

南推 色當 拉哲 扣洛當
多聞天王各持其法器

ཇི་བྱལ་ལ་དང་མདུང་བྱང་དོ་ཇི་ཅན།

替秀 拉當 東同 多皆見
輪三叉戟短槍金剛杵

པི་མོ་རལ་གྲི་མཚོད་ཉེན་རྒྱལ་མཚན་འཛོན།

北汪 繞記 卻电 加稱正
琵琶長劍宝塔勝宝幢

ས་གསུམ་གནས་སུ་དགེ་ལེགས་བཀྲ་ཤིས་སྤེལ།

沙宋 涅速 給列 札西陪
三界之中妙善增吉祥

འཇིག་རྟེན་སྐྱོད་བ་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

吉天 炯哇 皆拉 洽察洛
世間八大護法我頂礼

བདག་ཅག་དང་འདིར་བྱ་བ་རྩམ་པ་ལ།།

達加 电迭 加哇 終巴拉
我等如今所作諸事業

གིགས་དང་ཉེབར་འཚོ་བ་ཀུན་ཞི་ནས།།

給當 涅哇 側哇 棍西涅
一切障難惱害悉消弭

འདོད་དོན་དཔལ་འཕེལ་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།།

得敦 巴北 桑敦 衣欣祝
滿願增長隨心皆成就

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག། །།

札西 迭列 朋順 措巴秀
吉祥如意祈願臻圓滿

ལྷ་ཚོ་བཟོད་ན་དེ་ཉིན་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །ཉལ་ཚོ་བཟོད་ན་མི་ལམ་བཟང་པོ་མཐོང་། །གཡུལ་དུ་འཇུག་ཚོ་
བཟོད་ན་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ། །བྱ་བ་རྩམ་དུས་བཟོད་ན་འདོད་དོན་འཕེལ། །རྒྱན་དུ་བཟོད་ན་ཚོ་དཔལ་གྲགས་
འགྲུར་ཤིས། །བདེ་ལེགས་ཕུན་ཚོགས་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །རྗེས་སྐྱིབ་ཀུན་བྱང་མཛོད་མཐོང་ས་
ལེགས་ཀྱི། །དོན་ཀུན་འགྲུབ་པ་རྒྱལ་བ་མཚོག་གིས་གསུངས། །

醒來時誦此文，日中誦此文，諸事成就，睡前誦此文，詳夢得察。出
行之前誦此文，八方吉祥，做事之前誦此文，終遂所願。

-此為佛陀所說的話-

རབ་ཚོས་མེ་སྒྲེལ་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ཚོས་གསུམ་གཟའ་ཉི་མ་དང་རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་གྱི་དུས་བཟང་པོའི་ཆ་ལ་
འཇམ་དཔལ་དགེས་པའི་རྫོང་མཛོད་ཡིད་མཚོ་ལས་བྱང་བའི་ནོར་བུའི་དོ་ཤལ་ཆེན་པོའོ། །

此祈請文在 1896 年的火猴年的三月三日，根據星座的位置，那一刻是
大吉祥的時刻，從蔣巴給貝多架(米滂仁波切)的心湖中生起的。

༄༅། ལྷ་མེད་འཇམ་དཔལ་དུ་སྐྱེད་པའི་གསོལ་འདེབས་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱིན་ཆེན་བཟུགས་སོ།།

旺都：大加持雲

-吸引所有顯現存在的祈請文-

米滂仁波切作

ཨོ་ཨུཾ་ཧྲཱི་ཧྲཱིཾ་

喻阿吽哈

བདེ་ཆེན་འབར་བ་དབང་གི་པོ་བྱང་དུ།།

迭千 巴哇 旺記 頗張都

熾燃大樂迷人的聖宮殿

བདེ་སྟོང་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུ།།

迭東 所所 奪威 也些固

空樂合一的超時覺醒

མ་ཆགས་བདེ་ལྡན་པདྨའི་རང་བཞིན་ལས།།

瑪洽 迭电 貝妹 讓欣累

從蓮花，無執的自然大樂

རྫོ་རྫོ་ཉིམ་སྐྱང་བ་ཆེན་པོའི་དཔལ།།

多桀 尼瑪 浪哇 千背帕

以壯麗光明的金剛太陽顯現

ཚོས་སྐྱུ་སྐྱང་བ་མཐའ་ཡས་རྫོ་རྫོས།།

卻固 南哇 他耶 多桀卻

法身阿彌陀佛和金剛手

འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཐུགས་རྗེས་རྗེས་ཆགས་གཟུགས།།

吉天 旺丘 突桀 皆洽速

世主大悲觀世音

པདྨ་རྒྱལ་པོས་འཁོར་འདས་མངའ་དབང་བསྐྱུར།།

貝瑪 加波 括迭 雅旺就

娑婆和涅槃的統治者貝瑪加波

སྤྱང་སྲིད་ཟིལ་གཞོན་དབང་ཚེན་ཉི་ཅུ་ཀྱེ།

浪夕 息涅 旺千 嘿嚕嘎
存在現象 征服者 大威力 嘿嚕嘎

གསང་བ་ཡེ་ཤེས་བཟླ་ར་ཉི།

桑哇 也些 班雜 哇惹嘻
秘密智慧 金剛亥母

བདེ་མཚོག་འདོད་པའི་རྒྱལ་པོ་བདེ་ཚེན་གཉེར།

迭丘 奪北 加波 迭千貼
殊勝 大樂 慾界 天王 奪北 加波

མ་ལུས་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཡིད་འཕྲོག་རིག་བྱེད་མ།

瑪律 皆古 衣愁 瑞皆瑪
愛的女神 咕嚕咕累

མཚོག་ཕུན་ཕུག་རྒྱའི་དབང་ཕུག་བདེ་སྟོང་གར།

丘頓 洽皆 旺丘 迭東嘎
上師 佛母 舞著 空性 大樂 的手印

དབང་མཚོད་དོ་ཇི་དཔའ་བོ་རྒྱའི་ཚོགས།

旺這 多桀 帕喔 達基措
空行 勇父 勇母 非常 吸引人

སྤྱང་སྟོང་མཉམ་པ་ཚེན་པོའི་ངང་ཉིད་དུ།

浪東 釀巴 千波 浪尼都
在顯空的平等中

དོ་ཇི་སྐྱེ་ཡི་གར་གྱིས་སྲིད་གསུམ་གཡོ།

多桀 固衣 嘎記 西宋有
您的金剛身 起舞時 震撼 三界

འགགས་མེད་གསུང་གི་བཞད་སྐྱས་འམས་གསུམ་འགྲུགས།

嘎妹 宋記 些最 康宋固
您証悟語的 欢笑声 迷住了 三界

འོད་ཟེར་དམར་པོས་འཁོར་འདས་ཡོངས་ལ་བྱབ།།

欧色 瑪波 扣迭 用拉甲

紅光穿透了娑婆和涅槃

སྲིད་ཞིའི་དྲངས་བཅུད་གཡོ་ཞིང་སྤྱད་པར་བྱེད།།

西虛 當曲 有欣 都巴皆

大量送來存在現象樂明的生命本質

དོ་རྩེ་ཆགས་པ་ཆེན་པོའི་སྤྱགས་ཀྱིས་ནི།།

多桀 洽巴 千波 突記尼

您証悟心純淨的大熱情

རྣམ་གཉིས་དངོས་གྲུབ་འདོད་དགའི་མཚོག་སྤྱོལ་ཞིང་།།

南尼 哦竹 奪古 丘措欣

賜予二層次慾望的悉地成就

དོ་རྩེ་ལྷགས་ཀྱ་ཞགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིས།།

多桀 洽求 瞎拔 千波衣

用您的金剛鈎和繩索圈

སྤྱང་སྲིད་བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྤྲོམ་བྱེད་པ།།

浪夕 迭哇 千波 東皆巴

顯相存在是大樂

མཐའ་ཡས་སྤྱ་འཕྱལ་དུ་བའི་རོལ་གར་ཅན།།

大也 就初 札威 洛嘎千

在無盡的魔術網起舞

ཉིལ་གྱི་གོང་བུ་བྱེ་བ་བཞིན་བཞུགས་པའི།།

替記 共布 切哇 欣修北

就像大量溢流的芝麻子

རབ་འབྱམས་རྩ་གསུམ་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ།།

惹將 札宋 旺記 拉措拉

向迷人三根本的本尊衆

གུས་པས་གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།།

故北 所哇 迭所 金記洛

懇切祈請祈加持

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་འདོད་དགུའི་དཔལ་མཐའ་དག།

丘吞 哦助 都古 帕大達

賜予最極至慾望的共不共成就

ཐོགས་མེད་དབང་དུ་བྱེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣེལ།།

托妹 旺都 皆北 哦助措

無礙的迷人威力

ཅེས་པའང་རབ་ཚེས་ས་ཡོས་ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༡ ལ་རྗེ་མིང་པས་སྤེལ་བ། གསོལ་བ་བཏབ་ན་གང་ཟག་སུ་ཡང་
རུང་སྟེ་དབང་གི་ལས་ཀུན་ཇི་ལྟར་བསམ་པ་བཞིན་འགྲུབ་པར་གདོན་མི་ཟེའོ།།དར་དམར་ལ་བྲིས་ཏེ་ཕྱར་
བའམ། མི་རྣུང་ལ་འཁོར་ལོ་བྱས་ཀྱང་འགྲུབ་ལོ།།མཛྲ་ལོ།།

此文是在 1879 年的土兔年的七月一日由名字叫「滴」所撰寫的，任何人只要如文祈求，毫無疑問的，能完成懷柔的活動，達成所願。此祈請文可以書写在紅旗上，掛在空中飄，或用在轉經輪上。芒嘎拉！

受齋戒

༄༅། ར་མོ་ལོ་གེ་ཤུ་རྩུལ། དཀར་ཕྱོགས་བསྐྱེད་པམ་པག་བཅད་བསྐྱེད་ཡང་རུང་སྟེ། གཞི་དཀར་པོའི་སྟེང་དུ་
 རས་ཀྱིས་བརྒྱ་འདབ་བརྒྱད་གྲིས། བུམ་པ་ལ་རྒྱན་ཅན་དང་མར་མེ་ཡོན་ཆབ་འཛོམ་ན་བཤམ། གཏོར་མ་རྩུས་
 པོ་ཞིག་གམ་མེད་ན་མར་རམ་སྐྱེད་དུམ་བུ་བཞག་ བུམ་པ་མ་འཛོམ་ན་སྟོད་གང་ཆེད་དུ་རྒྱ་གཙོང་བ་བཤམ།
 ཡན་ལག་ལྔ་བྱས་བྱ། ཆབ་སྐྱེད། ཐང་ཀ་སོགས་རྟེན་ཡོད་ན་བཤམ། མེད་ན་ཡང་ནམ་མཁར་སྐྱེད་སྐྱེད་རས་
 གཞིགས་བཞུགས་ཡོད་པར་བསྟོམ་ལ་ཕུག་གསུམ་འཚེ། བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དུང་དུ་གསོ་སྦྱོང་གི་སྟོམ་པ་
 ལྷ་བསམ་པར་བྱས་ལ།།

礼敬觀觀世音菩薩！

無論是持齋或禁語，用麥粒在白布上排出一朵八瓣蓮花，擺上一個寶瓶、燈燭和水做供養，雅緻地排列，在蓮花的中心放一朵瑪（沒有的話，放一堆奶油或一塊起司代替）；如果沒有寶瓶的話，可以用小碗裝些清水代替。清洗你的五肢，拿淨化水，進入佛堂。

掛一觀世音菩薩的唐卡，或放他的像在壇城。如果沒有佛像的話，就觀想觀世音菩薩在你前面的虛空中，做三個禮拜，從他那裏接受到齋戒，如此來唸下面的文字：

拜三禮拜後，跪下來受戒（右膝觸地，左膝是豎立的，雙手相握放左膝上）。此段文字和[清淨戒行]，一天只唸一次，在早上受戒時唸。

ཕྱོགས་བརྒྱན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་
 བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།
 丘秋那 修北 桑桀當 將秋深巴 湯千達拉
 共書所
 十方佛菩薩請垂念我

རི་ལྗར་སྟོན་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གསུམ་པའི་
 སངས་རྒྱས།

吉大 恩吉 爹欣 些巴 札窮巴
 (猶如過去的如來、阿羅漢)
 揚達巴 作貝 桑桀
 (正等正覺)

རྟ་ཅང་ཤེས་ལྟ་བུ། སྤང་པོ་ཆེན་པོ། བྱ་བ་བྱས་ཤིང། བྱེད་པ་བྱས་པ།

大將些大布 浪波千波 嫁哇皆欣 皆巴皆巴
(如神駒) (大象) (所做已做) (方做當做)

ལུང་བོར་བ། བདག་གི་དོན་རྗེས་སུ་ཐོབ་པ། སྲིད་པ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བ། ཡོངས་སུ་ཟད་པ།

咕撥哇 達紀敦皆 夕巴棍突 久巴永書 些巴
(放下包袱) (即証佛性) (斷諸緣結)

ཡང་དག་པའི་བཀའ། ལེགས་པར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་སྤྲུག་པ། ལེགས་པར་རྣམ་པར་

གྲོལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར་དང།

揚達 貝嘎
(具清淨語)

累巴 南巴 卓威突

(善解脫心)

累巴 南巴 卓威 些惹 千南紀

(善解脫慧)

森千 湯切 紀敦 紀企當

(為利有情故)

ཕན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང། གྲོལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང། རྟན་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་

དང། ལུ་གེ་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང།

噴巴 嫁威 企當

(為饒益故)

卓哇 嫁威 企當

(為渡脫故)

涅妹巴 嫁威 企當

(為除病苦故)

目給 迭巴 嫁威 企當

(為免飢荒故)

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་། ལྷན་
མིང་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

將秋紀 秋紀卻南 永書作巴 嫁威企當
(為圓滿一切菩提法故)

拉那妹巴 洋達 巴作貝 將秋托巴 嫁威企
(為証無上正等正覺故)

གསོ་སྦྱང་ངེས་པར་སྤང་བར་དེ་བཞིན་དུ་བདག་མིང་། འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་
འདི་ནས་བཟུང་སྟེ། ཇི་སྲིད་སང་ཉིམ་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་གསོ་སྦྱང་ངེས་པར་ཡང་
དག་པར་སྤང་བར་བགྱི་འོ།

所炯 涅巴 浪巴 迭欣都
(決定領受齋戒。如是)

達名(你名字) 些紀 威姜 都滴 涅宋迭
(我名某某當下受持)

吉夕 桑尼 瑪瑪 夏紀 巴都
(直至明晨破曉前)

所炯 涅巴 洋達巴 浪哇紀歐
(決定受此齋戒)

དེང་ནས་སློག་གཅོད་མི་བྱ་ཞིང་།

电涅 所卻 米嫁欣
[1]今後不殺生

གཞན་གྱི་འོ་ཡང་སྤང་མི་བྱ།

先紀 諾洋 浪米嫁
[2]不取他人財

འཇིག་པའི་ཚོས་ཀྱང་མི་སྦྱད་ཅིང་།

直貝 卻姜 米切欽
[3]不姪

རྫུན་གྱི་ཚིག་ཀྱང་མི་སྦྱེ་འོ།

尊紀 七姜 米瑪歐
[4]不妄語

སྐྱོན་ནི་མང་སོ་ཉེར་བརྟེན་པའི།། ཚང་ནི་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱ།།

兼尼 忙波 涅天北 將尼 永書 邦哇嫁
[5] 衆过所依附 不飲酒

ཁྲི་སྟན་ཚེ་མཐོ་མི་བྱ་ཞིང་།།

知天 切投 米嫁欣
[6] 不高廣大床

དེ་བཞིན་དུས་མ་ཡིན་པའི་ཟས།།

迭欣 度瑪 英貝些
[7] 不非時食

རི་དང་ཕྱེད་བ་དང་ནི་རྒྱན།། ལྷ་དང་གར་སོགས་སྤང་བར་བྱ།།

知當 稱哇 當尼兼 咕當 嘎索 邦哇嫁
[8] 不花蔓 不歌舞

རི་ལྟར་དག་བཅོམ་རྟག་ཏུ་ནི།། སྲོག་གཅོད་ལ་སོགས་མི་བྱེད་པ།། དེ་ལྟར་སྲོག་གཅོད་ལ་སོགས་སྤངས།། ལྷ་མེད་བྱང་ཚུབ་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།།

吉大 札窮 大突尼 索卻 拉所 米皆巴
(猶如阿羅漢) (恆不殺生不做妄為)

迭大 所卻 拉所邦 拉美 將秋 紐投修
(如彼斷殺、不妄為) (願速証菩提)

སྤུག་བསྐྱེལ་མང་དཀྱུག་སེམས་ཅན་རྣམས།། སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་གྲོལ་བར་ཤོག།།
都雅 忙出 深千南 夕北 措累 卓哇修
衆生受衆苦 願令脱离娑婆苦海

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་དོ།
重覆三次

མཚོ་མོ་གླ་ཤི་ལ། མཐུ་ར་མཐུ་ར། མུ་ར་མུ་ར། མ་རུ་བུ་མུ་ར། བཟླ་བི་མུ་མི་ཏི་མུ་མ། ཟླ་ར་ཟླ་ར།
མ་མཐུ་ཨ་མའོ་ཀི་ཏི་རྩྱུ་ཕའ་ལུ་ར།

喻 阿莫嘎西拉 桑巴拉 桑巴拉 巴拉 巴拉
哈修達 沙朵貝瑪 必部客爹 部渣 達拉
拉 薩曼達阿哇洛給爹 吽呷索哈

ཞེས་ཉེར་གཅིག་བཟོད།

誦二十一次

ཁྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྦྱོན་མེད་ཅིང་།།

聽基 處聽 炯美 欽

願無毀犯諸戒律

ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལྷན།།

出聽 南巴 答當 电

願具足清淨戒律

རྫོམས་མེམས་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས།།

洛森 美貝 處聽 基

願無嬌舉持淨戒

ཚུལ་ཁྲིམས་པ་ལོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག།

處聽 帕洛 欽卓 修

圓滿持戒波羅密

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་སྦྱོབ་བྱུང་ཏེ།།

加哇 昆即 桀殊 洛舉 爹

願隨諸佛之教示

བཟང་པོ་སྦྱོང་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བྱེད་ཅིང་།།

桑波 舉巴 永殊 卓接 竟

圓滿善妙之佛行

ཚུལ་ཁྲིམས་སྦྱོང་བ་དྲི་མེད་ཡོངས་དག་པར།།

處聽 舉巴 直美 湧達 巴

願諸戒行無染盡清淨

རྟམ་ཏུ་མ་ཉམས་སྦྱོན་མེད་སྦྱོང་པར་ཤོག།

大度 瑪娘 炯美 觉巴 修

恆常無轉無染圓滿諸戒行

༄༅། །འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཕྱག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་གི་སྐུང་ཚོག་འདོད་འབྱུང་
བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་བཞུགས་སོ།།

千臂觀音八關齋戒(紐涅)

“奪炯散陪諾布”

珍貴的如意寶

卡瑪恰美仁波切作

༄༅། །དཀར་ཕྱོགས་དང་། ངག་བཅད་འཛོར་ཡན་དང་། གདན་གཅིག་དུས་འདི་འདོན་ནོ། །དེ་མིན་སྐུས་
འདོན་ནའང་མགོའི་སྐྱེམ་ལུང་སྐུར་དགོས། འདི་མེད་ན་དཀར་ཕྱོགས་དང་ངག་བཅད་གོ་ཚད་པོ་ཞིག་མི་འོང་
བས་གལ་ཚེ། ངག་བཅད་ཉིན་པར་འགྲག་མི་རུང་བས་འདི་ཡིད་འདོན་བྱ། ངག་བཅད་ཉིན་པར་ཕྱག་བསྐོར་
ཡང་མི་རུང་བར་བཤད། སྐྱོམ་གྱི་དོད་ལ་ཡིག་རྒྱུང་སྐུར་ལ་ཡིག་ཚེན་རྣམས་འདོན་པར་གྱིས།།

當禁語時、齋戒日或一天只吃一餐時，受戒來唸此文，是很重要的。如果未受戒的話，齋戒和禁語的修行就不會有好的效果。

在禁語的那一天是不准講話的，就必須要在心理唸誦此文。甚至有人會說，在禁語的那天是不能做禮拜或繞塔的。不用去管上述的評註，可以出聲來唸法本的內容。

傳承祈請文

སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་དགེ་སྲོང་དཔལ་མོ་དང་།།

千瑞 息旺 給龍 怕摩當
觀世音、比丘尼帕摩，以及

ཡེ་ཤེས་བཟང་པོ་སྐྱབ་གཞོན་ཅུ་དང་།།

耶謝 桑波 達哇 匈奴當
耶謝桑波、達哇匈奴，以及

པེ་ཉལ་དང་བྱུང་སེམས་སྐྱ་རྒྱལ་ཞབས།།

朋亞 巴當 將深 達加夏
朋亞巴和將深達加

ཉི་ཕུག་པ་དང་སྐུ་སྟོན་དོ་རྗེ་རྒྱལ།།

尼噴 巴當 普東 多桀加
尼噴巴和普東多桀加

ཞང་སྟོན་དག་འཇིགས་མཁན་པོ་ཚེ་འདུལ་བ།།

香吞 札吉 肯波 側都哇
香吞札吉、堪布側都哇

བདེ་བ་ཅན་པ་མཁས་པ་རྒྱ་བཟང་བ།།

迭哇 千巴 給巴 秋桑哇
迭哇千巴、給巴秋桑哇

ཤེས་རབ་བུམ་པ་རྒྱལ་སྤེལ་རིན་པོ་ཆེ།།

些惹 布巴 加些 仁波切
些惹布巴、加些仁波切

དཀོན་མཚོག་བཟང་པོ་སྤྲ་མ་ངག་དབང་བ།།

空秋 桑波 喇嘛 雅旺哇
空秋桑波、喇嘛雅旺哇

བྱང་སེམས་སེང་གེ་མཁན་ཆེན་སྦྱག་ཕྱག་པ།།

將秋 深皆 堪千 娘普巴
將秋深皆、堪千娘普巴

བསོད་ནམས་དར་དང་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོ་དང་།།

所南 達當 將巴 桑波當
所南達當、將巴桑波，以及

སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱེད་དོ་ཇི་ཞབས།།

桑桀 粘巴 米哲 多桀夏
桑桀粘巴、米哲多桀

དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱག་དོ་ཇི་དང་།།

空秋 言拉 旺秋 多桀當
空秋言拉、旺秋多桀，以及

ཚོས་ཀྱི་དབང་ཕྱག་ངག་གི་དབང་ཕྱག་དང་།།

卻紀 旺秋 雅紀 旺秋當
卻紀旺秋、雅紀旺秋，以及

སྤུལ་སྐྱེ་སྤུལ་བརྒྱད་བསྟན་པ་རྣམ་རྒྱལ་དང་།།

祖古 助秋 天巴 南加當
祖古助秋、天巴南加，以及

ཀམ་ཚགས་མེད་ཀྱི་བཟང་ཤེས་རབ་ཞབས།།

卡瑪 恰美 棍桑 些惹夏

卡瑪恰美、棍桑些惹

ལྷུན་སྲུབ་རྒྱ་མཚོ་པདྨ་འོ་ར་བུ་དང་།།

輪助 加措 貝瑪 諾布當

輪助加措和貝瑪諾布當

ཀམ་ཚཱ་དཔལ་ཀམ་ལྷ་དབང་དང་།།

卡瑪 卻巴 卡瑪 拉旺當

卡瑪卻巴、卡瑪拉旺，以及

འཇུར་མེད་བསྟན་འཛིན་མདོ་སྲགས་བསྟན་འཛིན་དང་།།

就美 天近 多雅 天近當

就美天近、多雅天近，以及

ཚོས་ཀྱི་ཉིམ་དཔལ་ཚེན་འདུས་པ་དང་།།

卻紀 尼瑪 巴千 敦巴當

卻紀尼瑪、巴千敦巴，以及

ཀམ་ཐེག་མཚོག་ཚོས་ཀྱི་སྐྱ་བ་སོགས།།

卡瑪 貼秋 卻紀 達哇所

卡瑪貼秋、卻紀達哇和其他

རྒྱ་ཚེན་ཙུ་བའི་སྐྱ་མ་ཐམས་ཅད་ལ།།

基千 札威 喇嘛 湯切拉

向所有慈悲的喇嘛們

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།།

所哇 迭所 近吉 拉度所

我祈請賜予加持

དེ་ཡི་ངང་ལས་རིན་ཆེན་གཞིར།།

迭衣 昂累 仁千虛

空性中化現出珍寶地

མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་པའི།།

稱尼 湯切 永做北

有一美麗聖宮殿

གཞལ་མེད་ཁང་པ་ཡིད་འོང་བར།།

薩美 康巴 衣翁哇

具備所有圓滿特徵

བདག་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་རུ།།

達尼 突皆 千波如

觀自身為觀世音

རྣམ་པར་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀ་ར།།

南巴 沙威 突嘎涅

心間「阿」ཨ 種子字

ཨ་ལས་སྐྱབས་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི།།

阿累 達威 即扣紀

由其化現一月座

སྟེང་དུ་སྦྱིལ་ས་མཚན་པར་གྱུར།།

天都 啥衣 稱巴就

用「啥」སྦྱིལ 種子字標記

དེ་ནས་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་ནི།།

迭涅 敦記 南卡尼

前面虛空中

རིན་ཆེན་ཁྱིམ་དང་ཚུ་སྐྱེས་མཚོག།།

仁千 提當 秋皆秋

有殊勝蓮花宝座

འབྲུམ་ཕྲག་འདབ་ལྗན་དེའི་སྟེང་དུ།།

笨札 達電 爹天都

是百萬瓣蓮花

ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་བཅས་པའི་སྟེང་།།

達威 即扣 切北天

上有月座

རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་རྩི་ཡིག་ལས།།

讓記 突給 啥衣累

從己心間的「啥」 𠵼字上

འོད་འཕྲོས་དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་དང་།།

哦措 帕电 喇嘛當

放光照向根本上師

སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དབྱེར་མེད་ལ།།

突皆 千波 耶美拉

與觀世音不可分

རིགས་བཞིའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱིས།།

仁西 桑桀 蔣深記

衆佛菩薩所圍繞

བསྐོར་བ་སྤྱན་དྲངས་བཞུགས་པར་བྱུང།།

扣哇 千張 修巴就

放光邀請他們

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

七支供養

礼敬

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱུ།།

桑桀 湯切 敦北固

諸佛之總集

དོན་རྗེ་འཇིག་པའི་དོན་ཉིད།།

多桀 近北 哦喔尼

其本質是持明

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་སྟེ།

空秋 宋記 札哇迭

也是三宝的根本

སླེ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

喇嘛 南拉 恰察特

我向所有的喇嘛礼敬讚嘆

དུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱུ།

杜宋 迭哇 先巴 卻記固

三世善逝佛的法身

འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱེན་རས་གཟིགས།

卓助 深千 南拉 千瑞息

六道眾生的觀世音

ནམ་མཁའ་ལྷ་སུ་ཁྱབ་པའི་བུུག་ཅིག་ཞལ།

南嘎 大布 加北 秋記夏

十一面遍虛空

གཟི་བརྗིད་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

寄告 哦帕 美拉 恰察特

我礼敬讚嘆阿彌陀佛

སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱེ་མ་དོག་དཀར།

兼記 瑪夠 固多嘎

身白色純淨無瑕

ཚོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

作桑 桀記 烏拉皆

阿彌陀佛頂莊嚴

སྤྲུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

突皆 千記 卓拉息

慈眼悲憫視眾生

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

千瑞 息拉 恰察特

頂礼讚誦觀世音

ཚོས་སྐྱ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་དབྱེར་མེད་ཀྱང་།།

卻固 南嘎 欣都 耶美抗
法身如虛空是不能被分割

གཟུགས་སྐྱ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་སོ་སོར་གསལ།།

書固 嫁側 欣都 所所薩
其色身如彩虹般鮮活

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།།

他當 些惹 秋拉 雅涅北
向你們,善巧於智慧方便的大師們

རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།།

瑞雅 迭哇 先拉 恰察特
我禮敬讚嘆五方善逝佛

供養

བདག་གི་སྤིང་གའི་ས་བོན་ལས།།

達記 寧給 薩苯累
由我心間的種子字

འཕྲོས་པའི་མེ་ཏོག་བདུག་སྟོས་དང་།།

措北 美托 都波當
化現出供養天女持花、持香

མར་མེ་དྲི་ཆབ་ཞལ་བས་སོགས།།

瑪美 皆恰 夏西所
持燈、持香水、持食物及其他

འཛིན་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད།།

近北 拉摩 南記卻
來做大供養

ཨོ་བཙྰ་སུའུ་ཨྲེུ་ཨྲེུ་སྒྲི། ཨོ་བཙྰ་རྩུ་པེ་ཨྲེུ་སྒྲི། ཨོ་བཙྰ་ཨེ་ལོ་ཀེ་ཨྲེུ་སྒྲི།
 ཨོ་བཙྰ་གཞུ་ཨྲེུ་སྒྲི། ཨོ་བཙྰ་ནི་མི་བྱ་ཨྲེུ་སྒྲི། ཨོ་བཙྰ་ཤུ་ཨྲེུ་སྒྲི།
 喻 班雜 普貝 阿吽 (敬獻妙花)
 喻 班雜 都貝 阿吽 (敬獻薰香)
 喻 班雜 阿洛給 阿吽 (敬獻明燈)
 喻 班雜 根迭 阿吽 (敬獻塗香水)
 喻 班雜 內問迭 阿吽 (敬獻妙食)
 喻 班雜 夏大 阿吽 (敬獻天樂)

懺悔

དོ་ཇི་འཇོན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོལ།།

多桀 近所 共書所
金剛傳承持有者，請聽我說

བདག་ནི་མ་རིག་དབང་གྱུར་པས།།

達尼 瑪瑞 旺就北
在無明的搖蕩下

སྒྲོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བ་རྣམས།།

多巴 宋當 嘎哇南
違犯的三戒

རབ་ཏུ་འགྲོད་པས་བཤགས་པར་བགྱི།།

惹突 切北 夏巴記
深深後悔，我懺悔

གང་ཡང་བདག་གིས་དུས་ཀུན་ཏུ།།

剛洋 達記 敦棍突
隨時地

སྒྲིག་པ་བགྱིས་པ་གང་གྱུར་པ།།

滴巴 記巴 剛就巴
所做惡業

སྐྱག་པས་མི་འདྲར་བཤགས་བགྱིད་ཅིང་།།

插北 米達 夏記欽
像恐怖的惡夢，我懺悔

དེང་ནས་བཟུམ་སྟེ་འབྱུང་མི་བགྱིད།།

电涅 昌迭 炯米記
我永不再犯

隨喜善業

དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།

給哇 南拉 皆衣讓
我隨喜善業

請轉法輪

འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།།

擴洛 扣欣 所哇迭
請轉法輪

請佛住世

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་།།

桑桀 將秋 衣記送
心中常有佛菩薩

迴向

ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་བསྟོ།།

湯切 將秋 秋突哦
我迴向一切願所有的眾生都得証悟

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

深千 迭當 电就即
願所有的衆生都充滿歡樂

སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན་དང་བྲལ་གྱུར་ཅིག།

都雅 棍當 札就即
且免於苦難

ནམ་ཡང་བདེ་མེད་མ་གྱུར་ཅིག།

南洋 迭美 瑪就即
願他們永 不 离 快樂

བཏང་སྣོམས་ཆེན་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག།

唐紐 千波 涅就即
安住在 大 平 等 性 中

བདག་བསྐྱེད་ནི།
觀自身為本尊。

ཨོ་སྤ་བྱ་མ་ཤ་ཤུར་ལ་བ་རྩམ་ལྷ་སྤ་མ་ཤུར་ཤོ།།

喻 梭巴哇 修達 沙哇達瑪 梭巴哇 修多漢
(觀空咒)

ཨོ་ཤུ་བྱ་ཏ་རྩྭ་ན་བཛ་སྤ་མ་ཤ་ཨ་ལྷ་ཀོ་ཤོ།།

喻 尋亞大 嘎那班雜 梭巴哇 阿瑪扣漢

གཟུང་དང་འཛིན་པས་བསྐྱེས་པ་ཡི།།

送當 近北 敦巴衣
主觀的和客觀的所有現象

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྣོད་པར་གྱུར།།

卻南 湯切 東巴就
都化為空性

དེ་ཡི་རང་ལས་བསྐྱེད་དང་།

迭衣 昂累 貝瑪當

空性中化現一蓮花

ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཉ་གང་བའི།

達威 即扣 娘剛威

月座上

སྟོང་དུ་རང་སེམས་སྡིང་དཀར་ལས།

天都 讓深 啥卡累

我心以「啥」^{ཟྱིེ}字化現

འོད་འཕྲོས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས།

歐抽 深千 敦皆涅

放光照射利衆生

ཚུར་འདུས་སྡིང་ཡིག་བསྐྱེད།

促度 啥衣 貝瑪尼

光再回到啥^{ཟྱིེ}字

གསེར་མདོག་འབར་བ་སྡིང་ས་མཚན་གྱིས།

仙多巴哇 啥稱就

啥^{ཟྱིེ}字再放射金光

སྐར་ཡང་དེ་ལས་ལྷགས་ཀྱི་དང་།

拉洋 迭累 恰就當

復次由彼^{ཟྱིེ}再放出

ཞགས་པ་ལྷ་བུའི་འོད་འཕྲོས་པས།

夏巴 大布 歐抽北

繩索圈及鈎狀的光芒

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས།

秋究 桑桀 蔣深南

迎請十方諸佛菩薩

སྐུན་བྲངས་དེ་ལ་བྲིམ་པ་ཡིས།

千張 迭拉 聽巴衣

他們都融於^{ཟྱིེ}字中

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བསྐྱེད།

給切 尼拉 貝瑪尼

瞬間之際彼蓮花

སྤྱི་དང་བཅས་པ་ཡོངས་གྲུབ་ལས།

啥當 切巴 永就累

和啥 སྤྱི་字完全轉化

བདག་ཉིད་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས།

達尼 帕巴 千瑞息

化現為(自己是)觀世音

སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོ་ལང་ཚོ་ཅན།

固多 嘎波 浪措千

年輕身白色

བརྩུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་རྩ་ཞལ་དཀར།

秋切 夏記 札夏嘎

十一面，下三面的中間為白色

གཡས་ལྗང་གཡོན་དམར་དེལི་སྟེང་།

耶將 原瑪 迭衣天

右面綠、左面紅

དབུས་ལྗང་གཡས་དམར་གཡོན་དཀར་བ།

烏將 言瑪 原嘎哇

其上有三面：中面綠、右面紅、左面白

དེའི་སྟེང་དབུས་དམར་གཡས་དཀར་ཞིང་།

迭电 烏瑪 耶嘎欣

其上又有三面：中面紅、右面白

གཡོན་ལྗང་བ་རྒྱས་ཞི་ཞལ་ཅན།

原將 哇南 西夏千

左面綠，這九面是寂靜的

དེའི་སྤྱིང་ཁོ་ཞལ་ནག་པོ་ནི།

迭天 抽夏 那波尼
其上又一忿怒藍黑面

སྤྱན་གསུམ་མཚེགའི་གས་ཁོ་གཉེར་ཅན།

千宋 切七 抽涅千
具三眼、獠牙、極忿怒

དེའི་སྤྱིང་ན་ཞི་ཞལ་ནི།

爹衣 天那 西夏尼
其上又一寂靜面

དམར་པོ་གཙུག་ཉེར་ལྔ་ན་པ་ནི།

瑪波 出托 电巴尼
紅色且頂上有凸肉髻

སྤྱན་སྤངས་མགུལ་བཅས་རྣམ་པར་གསལ།

兼胖 古切 南巴薩
不戴宝冠，如此地清晰觀想

རྩ་བའི་ཕྱག་བརྒྱད་དང་པོ་གཉིས།

札威 恰桀 當波尼
前八臂的二臂

ཐུགས་ཀར་ཐལ་སྤྱར་གཡས་གཉིས་པས།

突嘎 他嫁 耶尼北
合掌當胸，右边第二臂

བགྲང་ཐོང་གསུམ་པས་མཚེག་སྤྱིན་མཛད།

張邦 宋巴 秋近這
持念珠，右边第三臂佈施印

བཞི་པས་འཁོར་ལོ་འཛིན་པ་སྟེ།

西貝 括洛 近巴貼
右边第四臂持法輪

གཡོན་གྱི་གཉིས་པས་བསྐྱ་དང་།

原紀 尼北 北瑪當

左边第二臂持蓮花

གསུམ་པས་སྦྱི་སྒྲགས་བཞི་པ་ཡིས།

宋北 企魯 西巴衣

左边第三臂持金寶瓶

མདའ་གཞུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའོ།

達修 永書 真巴歐

左边第四臂持弓箭

དེ་ལྟར་ཕྱག་ནི་དགུ་བརྒྱ་དང་།

迭拉 恰尼 古加當

其餘的九百九十二臂

དགུ་བརྒྱཅ་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་མཛད།

古秋 札尼 秋緊這

做佈施印

དེ་ལྟར་སྦྱོང་ཕྱག་ཕྱག་རྣམས་ཀྱི།

迭大 東札 恰南尼

如是總數有千臂

མཐིལ་དུ་སྦྱུན་རེ་ལྟན་པའོ།

提都 千瑞 电巴歐

各个手掌上各有一眼

འོར་བུ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྲུང་ཤིང་།

諾布 仁千 皆強欣

以珍寶莊嚴裝飾

སྦྱོང་དུ་མ་གཡོན་པ་ནི།

固堆 奴瑪 原巴尼

上身的左胸部

རི་དྲགས་ལྷགས་པས་ཡོངས་བཀབ་པ།

利達 巴北 永嘎巴

覆蓋著鹿皮

ཀ་ཤིའི་རས་ཀྱི་ཤམ་ཐབས་ཅན།།

卡夕 瑞紀 夏他千

下身穿著綾羅裙

ཡིད་འོང་དར་གྱི་ཅོད་པན་འཛོལ།།

衣翁 達記 卻边僅

頂戴精美絲寶冠

འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོ་བར་གྱུར།།

歐色 嘎波 抽哇就

由他身上放白光

དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་སྐྱབ་པའི་སྣང་།།

迭衣 突卡 達威天

心間的月座上

རྫོ་ཡིག་དཀར་པོའི་འོད་ཟེར་གྱིས།།

啥衣 嘎波 歐色記

白色啥 𑄎字放光照射

པོ་ཏ་ལ་ནས་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

波大 拉涅 千瑞息

到波它拉迎請觀世音

འཁོར་དང་བཅས་པ་སྐྱུན་དངས་གྱུར།།

括當 切巴 千張就

及其眾眷屬

ཨོ་བཟླ་ཨ་རྒྱུ་པུྃ། སུའྃ། ཨ་ལོ་གེ། གཞུ། རི་མེ་བྱ། ཤུ་ཨུ་རྒྱུ།

喻 班雜 阿岡 巴當 普貝 都貝 阿洛給

根迭 內問迭 夏大 阿吽

སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱུ་མདོག་དཀར།།

兼記 瑪夠 固多嘎

尊者純淨無瑕身白色

ཇོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབྱེ་ལ་རྒྱན།།

作桑 桀記 歐拉皆

完美的佛頂莊嚴

ཐུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།།

突桀 千記 卓拉夕

慈眼悲憫視衆生

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།།

千瑞 息拉 恰察特

頂礼讚嘆觀世音

ཇོ་སྤྱི་བོ་རྟོག་ཉེས་སུ་མེད་པར་གྱུར།།

札吽滂荷 尼書 美巴就

札吽滂荷我們變成不可分

དེནས་རང་གི་གནས་གསུམ་དུ།།

爹涅 讓吉 涅宋都

在我三處

ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པར་གྱུར།།

衣皆 宋記 稱巴就

有種子字

ཙོ་ཨུ་རྗེ་

喻 阿吽

སྐྱེད་ཡང་རྗེ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།།

拉洋 啥累 哦這北

啥 囉字再放光

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྷ་བྱོན་ཏེ།།

爹欣 些巴 雅炯迭

迎請五方善逝佛

དེད་ག་རྣམས་ཀྱི་སྐྱགས་ཀ་ནས།།

爹達 南記 突嘎涅

從他們心間化現出

ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩི་འཛིན་པ་ཡི།།

耶謝 都妻 近巴衣

智慧甘露宝瓶的持有者們

ཡུམ་བཞི་འཕྲོས་ནས་བདག་ཉིད་ལ།།

擁西 措涅 達尼拉

四種女性面向

མཛོན་པར་དབང་བསྐྱར་ཚུལ་ལྷག།

哦巴 旺固 秋衣拉

向我傾倒甘露，賜予灌頂

སྟོང་དུ་ལུང་པས་སྦྱི་གཙུག་ཏུ།།

定都 路貝 企出突

甘露溢流我頂冠

སླ་མའི་ངོ་བོ་འོད་དཔག་མེད།།

拉美 哦喔 哦巴美

變成阿彌陀佛、是我上師的本質

དཔལ་བར་མི་བསྐྱོད་ན་གཡས་སུ།།

大哇 米覺 那耶書

前額化現為藍色阿閃如來、右耳上方是

རིན་འབྲུང་ན་གཡོན་དོན་གྲུབ་ཉིད།།

仁炯 那原 東都尼

黃色寶生如來、左耳上方是綠色成就如來

ལྷག་པར་རྣམ་པར་སྐྱེས་མཛད་དེ།།

大巴 南巴 南這爹

後腦是白色毘盧遮那佛

རིགས་བདག་རྣམས་ཀྱི་དབུ་རྒྱན་གྲུབ།།

瑞達 南記 烏貝就

我頭頂嚴飾五方佛

རང་གི་སྐྱགས་ཀར་པད་ཟླའི་སྟེང་།།

讓記 突嘎 貝爹定

在我心間的月蓮座上

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ངོ་བོ་ཉིད།།

耶些 深貝 哦喔尼

出現大悲智慧尊

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཚོན་གང་བ།།

突桀 千波 稱剛哇

大悲者如姆指大小

དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཉིང་ངེ་འཛིན།།

迭衣 突嘎 聽涅近

其心間有一三曼地尊(在定境禪修中)

སེམས་དཔའ་རྫིང་ཡིག་དཀར་པོ་ལས།།

深巴 啥衣 嘎波累

以白色啥 རྫིང་字的形相存在

འོད་འཕྲོས་འགོ་བའི་སྒྲིབ་སྤང་ནས།།

哦這 卓威 瑞將涅

放光淨化衆生的障礙

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་སྐྱ་གུར་པ།།

突桀 千背 哭就巴

他們都變成大悲者

ཚུར་འདུས་རྫིང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།།

修都 啥拉 聽巴就

然後融入光，再融入啥 རྫིང་字中

ནམ་རྒྱུ་ཡུ་ལ། ར་མ་ལྷུ་རྒྱ་ནམ་ག་ར་བེ་འོ་ཅ་ན། ལྷ་ཉ་རྒྱ་ལ། ཉ་ལྷ་ག་ཏུ་ལ། ལཱ་ཉི་
སུལྷོ་བུ་རྒྱ་ལ། ར་མ་ལྷུ་ཉ་ལྷ་ག་ཉི་རྒྱུ། ལཱ་ཉི་རྒྱུ་
拿摩喇那札呀呀 拿摩阿呀佳那 薩嘎喇 佩
諾札那 巴幽哈喇札呀 大他嘎大呀 阿爾哈
爹 桑呀桑布達呀 拿瑪薩哇大他嘎爹貝 阿
爾哈爹貝

སུལྷོ་བུ་རྒྱུ། ར་མ་ལྷུ་ལཱ་མ་ལོ་ཀི་ཉི་ག་ཏུ་ལ། བོ་རྒྱི་སུལྷུ་ལ། མ་རྒྱ་སུལྷུ་ལ། མ་རྒྱ་ཀུ་ཏུ་
ཉི་ཀུ་ལ། ཉཅ་ལྷ། ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་ར། རྒྱི་རྒྱི་རྒྱི།
桑呀桑布達貝 拿瑪阿呀阿哇洛給爹
秀喇呀 撥地薩埵呀 瑪哈薩埵呀 瑪哈嘎嚕
尼嘎呀 爹雅他 喻 達喇達喇 地哩地哩

རྒྱ་བུ་རྒྱ་བུ། ལྷི་ལྷི་ལྷི། ཅའེ་ཅའེ། བྲ་ཅའེ་བྲ་ཅའེ། ཀུ་སུ་ལེ། ཀུ་སུ་མ་ལེ།
ལྷི་ལི་ལི་ལི་ཅོ་ཉི་རྒྱ་ལམ་མ་ལ་རྒྱ་ལ་སུ་རྒྱ།
都嚕都嚕 依哲歸依哲 渣列渣列 札渣列
札渣列 固殊美 固殊瑪 哇列 依利彌利
記弟薩拉 瑪巴那耶梭哈

ཅམ་གཞུངས་འིང་དེ་གསུམ་བདུན་ཉེར་གཅིག་ཅི་བསྐབ་བསྐབ།
唸誦此長咒三次、七次、二十一次或盡可能的唸誦很多次。

ཉཅ་ལྷ། ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་ར། རྒྱི་རྒྱི་རྒྱི། རྒྱ་བུ་རྒྱ་བུ། ལྷི་ལྷི་ལྷི། ཅའེ་ཅའེ། བྲ་ཅའེ་བྲ་ཅའེ།
ཀུ་སུ་ལེ་ཀུ་སུ་མ་ལེ། ལྷི་ལི་ལི་ལི་ཅོ་ཉི་རྒྱ་ལམ་མ་ལ་རྒྱ་ལ་སུ་རྒྱ།
爹雅他 喻 達喇達喇 地哩地哩 都嚕嚕
依哲歸依哲 渣列渣列 札渣列 札渣列
固殊美 固殊瑪 哇列 依利彌利 記弟薩拉
瑪巴那耶梭哈

ལྷོ་རྒྱ་རྒྱ་ར་ཅད་ཅི་བསྐབ་བསྐབ།
盡可能的唸誦很多次

ལྷོ་བར་རྗེའི་ལས་རང་འདྲ་བའི།།

迭哇 啥累 讓渣威

月座中央有啥 𠵼字

ལྷགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་རྣམ་པར་གསལ།།

突皆 千波 南巴薩

化現出(如己的)觀世音

ལྷོང་དུ་རྗེའི་ལས་འོད་དཔག་མེད།།

天都 啥累 哦巴美

從啥 𠵼字上方出現阿彌陀佛

དམར་པོ་ཉིང་འཛོན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།།

瑪波 聽近 恰加千

身紅色禪定坐

གར་དུ་རྗེའི་ལས་མི་བསྐྱོད་པ།།

夏都 吽累 米最巴

在東方由吽 𠵼字化現出阿閃如來

ལྷོན་པོ་ས་གནོན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།།

哦波 沙粘 恰加千

身藍色做觸地手印

ལྷོ་རུ་ཧྲི་ལས་རིན་འབྱུང་ནི།།

洛如 燦累 仁炯尼

在南方由燦 𠵼字化現出宝生如來

སེར་པོ་མཚོག་སྤྱིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།།

色波 秋近 恰加千

身黃色做佈施手印

ལུབ་དུ་ཧྲི་ལས་རྣམ་སྲུང་མཛད།།

奴突 喻累 南那這

在西方由喻 𠵼字化現出昆盧遮那佛

དཀར་པོ་བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་ཚུལ།།

嘎波 將秋 秋吉屬

身白色做殊勝的証悟姿勢

བྱང་དུ་ཨ་ལས་དོན་གྲུབ་ནི།།

將都 阿累 東助尼

在北方由阿 𑖦 字化現出成就如來

ལྗང་གུ་སྐྱབས་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།།

將古 加近 恰加千

身綠色做“給人皈依”的姿勢

ཀུན་ཀྱང་རིན་ཆེན་རྒྱན་ལྗན་ཞིང་།།

棍姜 仁千 堅電欣

他們都有珠寶裝飾

གནས་གསུམ་མཚན་པའི་ས་བོན་ལས།།

涅槃 稱貝 沙崩累

從三處的三種子字

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་རྣམས།།

歐抽 耶謝 深巴南

放光邀請智慧尊

སྦྱོར་དངས་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྲུབ།།

千張 聽貝 尼美就

他們溶入你變成不可分離

ཇི་ལྟོ་བུ་རྟོ་

札吽滂吹

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བ་ནི།

七支供養

礼敬

སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱུ།།

桑皆 湯切 都貝固

諸佛之總集

རྫོག་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད།།

多桀 近貝 哦喔尼

其本質是持明尊

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཙ་བ་སྟེ།།

空秋 宋吉 札哇迭

也是三寶的根本

སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།།

喇嘛 南拉 恰察洛

我礼敬讚嘆所有的喇嘛

དུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱུ།།

都宋 迭哇 些巴 卻吉固

三世善逝佛的法身

འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

卓助 深千 南拉 千瑞息

六道眾生的觀世音

ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱ་བྱབ་པའི་བརྟུ་གཅིག་ཞལ།།

南嘎 大布 加貝 秋紀夏

十一面遍佈虛空

གཟི་བརྗིད་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།།

息吉 哦巴 美拉 恰察特

我礼敬讚嘆阿彌陀佛

སྒྲིན་གྲིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར།།

兼紀瑪夠固多嘎
身白色純淨無瑕

རྩོགས་སངས་རྒྱས་ཀྲིས་དབྱེ་ལ་བརྒྱན།།

作桑 築紀 歐拉皆
阿彌陀佛頂莊嚴

ལྷགས་རྗེ་འཇུག་གྲིས་འགོ་ལ་གཟིགས།།

突築 千記 卓拉夕
慈眼悲憫視衆生

སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

千瑞 息拉 恰察洛
頂禮讚嘆觀世音

ཚས་སྐྱ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་དབྱེར་མེད་ཀྱང་།།

卻固 南嘎 欣都 耶美姜
法身如虛空是不能被分割

གཟུགས་སྐྱ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་སོ་སོར་གསལ།།

蘇固 嫁側 欣都 所所薩
其色身鮮活如彩虹

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།།

他當 些惹 秋拉 雅涅北
向你們，善巧於智慧方便的大師們

རིགས་ལྷ་བདེ་བར་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

瑞雅 迭哇 先拉 恰察特
我禮敬讚嘆五方佛

供養

བདག་གི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས།།

達紀 寧給 薩苯累
從我心間的種子字

འཕྲོས་པའི་མེ་ཏྲག་བདུག་སྲོམ་དང་།

措北 美托 都波當
化現出 供養天女持花、持香

མར་མེ་དྲི་ཚབ་ཞལ་བམ་སོགས།

瑪美 皆恰 夏些所
持燈、持香水、持食物及其他

འཛིན་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད།

近北 拉摩 南記卻
來做大供養

ཨོ་བཟླ་བུ་ལྷོ་ལྷོ་། ཨོ་བཟླ་བྱ་བུ་ལྷོ་ལྷོ་། ཨོ་བཟླ་ཨེ་ལོ་ཀེ་ལྷོ་ལྷོ་།

ཨོ་བཟླ་གཞུ་ལྷོ་ལྷོ་། ཨོ་བཟླ་ནི་མི་བྱ་ལྷོ་ལྷོ་། ཨོ་བཟླ་ཤུ་ལྷོ་ལྷོ་།

喻 班雜 普貝 阿吽 (敬獻妙花)

喻 班雜 都貝 阿吽 (敬獻薰香)

喻 班雜 阿洛給 阿吽 (敬獻明燈)

喻 班雜 根迭 阿吽 (敬獻塗香水)

喻 班雜 內問迭 阿吽 (敬獻妙食)

喻 班雜 夏大 阿吽 (敬獻天樂)

懺悔

དོ་རྩེ་འཛིན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོལ།

多桀 近所 共書所
金剛傳承持有者，請聽我說

བདག་ནི་དུག་གསུམ་དབང་གྱུར་པས།

達尼 都宋 旺就北
在無明的搖蕩下

སྲོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བ་རྣམས།

多巴 宋當 嘎哇南
違犯的三戒

རབ་ཏུ་འགྲོད་པས་བཤགས་པར་བགྱི།།

惹突 切北 夏巴記

深深後悔，我懺悔

གང་ཡང་བདག་གིས་དུས་ཀུན་ཏུ།།

剛洋 達記 敦棍突

隨時地

སྤྲིག་པ་བགྱིས་པ་གང་གྱུར་པ།།

滴巴 記巴 剛就巴

所做惡業

སྐླག་པས་མི་འདྲར་བཤགས་བགྱིད་ཅིང་།།

插北 米達 夏記欽

像恐怖的惡夢，我懺悔

དེང་ནས་བཅུམ་སྟེ་འབྱུང་མི་བགྱིད།།

电涅 昌迭 炯米記

我永不再犯

隨喜善業

དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།

給哇 南拉 皆衣讓

我隨喜善業

請轉法輪

འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།།

擴洛 扣欣 所哇迭

請轉法輪

請佛住世

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་།།

桑桀 將秋 衣記送

心中常有佛菩薩

迴向

ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་བསྲོལ།།

湯切 將秋 秋突哦

我迴向一切,願所有的眾生都得証悟

供曼達

ས་གཞི་སྲོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀམ།།

沙西 波卻 局行 美多札

遍地塗香鮮妙雜花敷

རིང་བ་སྤྱིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།།

瑞然 林西 尼爹 簡巴敵

須彌四洲日月頂莊嚴

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕྱལ་བ་ཡིས།།

桑桀 行都 米爹 普哇依

將其觀想為淨土,獻給諸佛

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་བར་ཤོག།།

卓棍 南達 行拉 卻巴修

願諸有情生於此完美的佛淨土

祈願文

མཉེས་བྱེད་མཐུལ་བཟང་པོ་འདི་ཕྱལ་བས།།

涅皆 曼達 桑波 滴布威

由此供養令人怡悅的曼達

བྱང་ཚུབ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་།།

將秋 喇嘛 巴千 米炯欣

願証悟道上無阻礙

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང་།།

杜宋迭些共巴托巴當

体悟三世諸佛意

སྲིད་པར་མི་འཁྲུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང་།།

夕巴米出西哇米涅欣

沒有迷失於輪迴也沒有停留在涅槃

ལྷོ་མཁའ་དང་པའི་འགོ་རྣམས་གྲོལ་བར་ཤོག།།

南嘎當北卓南卓哇修

願無盡的衆生得解脫

བུམ་པ་མེད་ན་འདི་བསྐྱར།

如果沒有寶瓶，略過這一段。

རང་དང་མདུན་དུ་བཞུགས་པ་ཡི།།

讓當敦都修巴依

從我大悲者的手指

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་མཚུབ་ལས།།

突桀千波恰蘇累

從前方智慧尊的手指

ཡི་ཤེས་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་བབས་པས།།

耶謝都七就巴北

流出智慧甘露

བུམ་པ་ཡོངས་སུ་གང་བར་གྱུར།།

苯巴永書岡哇就

完全地充滿寶瓶中

ནམ་རྒྱུ་ཡུ་ཡུ། ར་མ་ལྷོ་ལྷོ་ན་སྐ་ག་ར་ལི་རོ་ཙ་ན། ལྷ་ཏ་ར་རྩ་ཡུ། ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཡུ། ལཱ་ཏི་
སུམྱི་བུལྷུ་ཡུ། ར་མ་ལྷོ་ལྷོ་ཏ་སྐ་ག་ཏི་བྱུ། ལཱ་ཏི་བྱུ།
拿摩喇那札呀呀 拿摩阿呀佳那 薩嘎喇
佩諾札那 巴幽哈喇札呀 大他嘎大呀
阿爾哈爹 桑呀桑布達呀 拿瑪薩哇大他
嘎爹貝 阿爾哈爹貝

སུམྱི་བུལྷུ་བྱུ། ར་མ་ལྷོ་ལྷོ་ལཱ་ཏི་ག་ཏི་ལྷ་ཏུ་ཡུ། བོ་རྩི་ས་ཏུ་ཡུ། མ་རྒྱ་ས་ཏུ་ཡུ། མ་རྒྱ་ཀུ་ཙཾ་ཀུ་
ཡུ། ཏུ་བྱུ་ལྷོ་རྩི་རྩི་ལྷ་ལྷ་ལྷི་རྩི་རྩི།
桑呀桑布達貝 拿瑪阿呀阿哇洛給爹
秀喇呀撥地薩埵呀 瑪哈薩埵呀 瑪哈嘎嚕
尼嘎呀 爹雅他 噶 達喇達喇 地哩地哩

རྩི་རྩི་བྱུ། ལཱི་ལྷི་ལྷི། ཙ་ལི་ཙ་ལི། སྐ་ཙ་ལི་སྐ་ཙ་ལི། ཀུ་སྐ་ལི། ཀུ་སྐ་མ་ལྷ་ལི།
ལཱི་ལི་ལི་ལི་ཙཾ་ཏི་རྩི་རྩི་ལཱ་ལ་རྒྱ་ཡུ་སྐ་རྒྱ།
都嚕都嚕 依哲歸依哲 渣列渣列 札渣列
札渣列固殊美 固殊瑪 哇列 依利彌利
記弟薩拉 瑪巴那耶梭哈

融入

དེ་ནས་བདག་བསྐྱེད་ཡེ་ཤེས་པ།
迭涅 達皆 耶些巴
自己的智慧尊
མདུན་བསྐྱེད་གཙོ་བོར་ཐིམ་གྱུར་པས།
敦皆 措喔 聽就貝
溶入前方的本尊
རང་གི་སྐྱེ་བོར་དགེ་སྦྱོར་མ།
讓紀 企喔 皆龍瑪
我頂戴皆龍瑪帕摩
དཔལ་མོ་བཞུགས་ནས་རོ་ཆེན་མཛད།
帕摩 修涅 哦千這
她出現,做對我有利的的事情

༄༅། །འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་བསྟོད་པ།།

礼讚觀世音

比丘尼拉思咪作

ཙོ། །འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

喻！喇嘛 吉天 公波拉 洽察洛
喻！向世界之王致敬

འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟོད་པ་པོ།།

吉天 喇嘛 夕巴 宋記 托巴波
三世衆生都讚嘆的喇嘛

ལྷ་ཡི་གཙོ་བོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོད་པ་པོ།།

拉衣 措哦 都當 昌貝 托巴波
天人、妖怪、帝釋天都讚嘆

ཐུབ་པའི་རྒྱལ་མཚོག་བསྟོད་པས་སྲུབ་པར་མཛད་པ་པོ།།

突北 加秋 托貝 助巴 這巴波
讚嘆您，助我們成佛道

འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

吉天 宋記 公波 秋拉 洽察洛
我頂礼三世聖主

བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱེ་སྐྱེ་བཟང་འཛིན་པ་པོ།།

迭些 帕美 固迭 昆桑 近巴波
尊貴色身充滿了善逝佛的無量加持

བདེ་གཤེགས་སྐྱེད་བ་མཐའ་ཡས་དབུ་རྒྱན་བྱས་པ་པོ།།

迭些 南哇 他耶 烏兼 皆巴波
你頂戴阿彌陀佛

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྐྱིན་ཡི་དྲགས་བཀའ་སྐྱོམ་སེལ་བ་པོ།།

恰耶 秋近 依達 側控 色哇波
右手大佈施除餓鬼道的飢渴

ཕྱག་གཡོན་གསེར་གྱི་པརྣམས་རྣམ་པར་བརྒྱན་པ་པོ།

恰原 色記 貝莫 南巴 兼巴波
左手持金蓮花

དྲི་ཞིམ་རལ་པའི་སྤེང་བ་དམར་སེར་འབྲུག་པ་པོ།

知西 惹貝 寸哇 瑪色 哭巴波
你一縷縷芳香的頭髮金光閃亮

ཞལ་རས་རྒྱས་པ་སྐྱབ་ལྟ་བུར་མཛེས་པ་པོ།

夏瑞 皆巴 達哇 大布 這巴波
臉蛋美如滿月

སྤྱན་གྱི་པརྣམས་མཚོག་དུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ།

千記 貝瑪 秋突 桑欣 洋巴波
蓮花眼很大又非常的美麗

ལ་བ་དུང་ལྷ་རྣམ་དཀར་དྲི་དང་ལྷན་པ་པོ།

卡哇 敦塔 南喀 知當 电巴波
色身美好白如雪螺

དྲི་མེད་འོད་ཆགས་སྐྱ་ཉིག་ཚོམ་བུ་འཛིན་པ་པོ།

知妹 歐恰 目提 措布 近巴波
夾著一串完美無瑕的發光珍珠

མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱ་རེངས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ།

這貝 歐色 卡任 瑪波 兼巴波
並散發出耀眼的紅光,如黎明般的紅色

འོ་མའི་མཚོ་ལྟར་ཕྱག་ནི་དངར་བར་བྱས་པ་པོ།

貝美 措大 恰尼 雅哇 皆巴波
您的手臂完美優雅,就像湖上的蓮花

སྟོན་ཀའི་སྤྱིན་གྱི་མདོག་དང་ལྷན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ།

吞給 寸記 多當 电欣 修巴波
年輕皎白如秋天的雲朵

རིན་ཆེན་མང་པོས་དཔྲུང་བ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ།

仁千 芒波 噴巴 尼尼 兼巴波
肩上珍寶嚴飾

ལོ་མའི་མཚོག་ལྟར་ཕྱག་མཐོལ་འཇམ་ཞིང་གཞོན་པ་པོ།

洛美 秋大 恰提 將欣 修巴波

手掌細緻如精巧的葉子

རི་དྲགས་ལྷགས་པས་རྩུ་མ་གཡོན་པ་བཀའ་པ་པོ།

利達 帕貝 奴瑪 原巴 喀巴波

左胸覆蓋著鹿皮

སྟན་ཚག་དུ་བྱས་སྟེག་ཅིང་རྒྱན་རྣམས་འཆང་བ་པོ།

年恰 都布 給欽 兼南 強哇波

穿戴著耳環、手鐲和腳鍊

རི་མ་མེད་པ་པདྨ་འི་མཚོག་ལ་གནས་པ་པོ།

知瑪 美巴 貝美 秋拉 涅巴波

安住在純淨無瑕的蓮花上

ལྟོ་བའི་ངོས་ནི་པདྨ་འི་འདབ་ལྟར་འཇམ་པ་པོ།

迭威 哦尼 貝美 達大 將巴波

肚臍美麗柔軟如蓮瓣

གསེར་གྱི་སྐ་རགས་མཚོག་ལ་ཞོར་བྱས་སྐྱས་པ་པོ།

色記 喀惹 秋拉 諾布 這巴波

穿戴金腰帶

སྟ་བུར་དཀྱིས་པའི་རས་བཟང་ཤམ་ཐབས་འཛོན་པ་པོ།

大書 椎貝 瑞桑 夏他 近巴波

腰上穿戴絲綾羅

བྱབ་པའི་མཁུན་མཚོག་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་བྱིན་པ་པོ།

突貝 前秋 措千 帕若 欽巴波

您以聖者的至高知識渡過大海

མཚོག་བརྗེས་བསོད་ནམས་མང་པོ་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ།

秋涅 所南 芒波 涅哇 沙巴波

您已經積聚豐富的功德並獲得卓越的成就

རྟམ་རྟམ་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་ནད་སེལ་བ་པོ།

大突 迭威 炯涅 嘎涅 色哇波
您是永久歡樂的泉源、摧毀了年老病苦

གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་སྐྱོད་སྐྱོད་པ་སྟོན་པ་པོ།

宋他 這親 卡卻 卻巴 吞巴波
除下三道之苦⁽¹⁾，並展現出天界的行動

ལུས་ཅན་མཚོག་སྟེ་བདུད་དཔུང་འབྲུགས་ལས་རྒྱལ་བ་པོ།

律千 秋貼 都噴 出累 加哇波
戰勝邪惡魔群的勝利者

གསེར་གྱི་ཀང་གདུབ་སྐྱེ་ཡིས་ཞབས་ཡིད་འོང་བ་པོ།

色記 康都 札衣 夏衣 翁哇波
腳踝掛著的金腳鍊發出歡樂迷人的響亮聲⁽²⁾

ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ།

昌貝 涅巴 西衣 文巴 這巴波
您的美麗遍及大梵天的四个住所⁽³⁾

ངང་པའི་འགྲོས་འདྲ་སྲུང་ཆེན་འིགས་ལྟར་གཤེགས་པ་པོ།

昂貝 卓札 浪千 這大 些巴波
行如優雅的天鵝、如大象般莊嚴

ཡོངས་རྫོགས་ཉེ་བར་བསགས་ཤིང་བཏབ་པ་གཉེར་བ་པོ།

永作 涅哇 沙西 大巴 涅哇波
積聚福德、精進求教法⁽⁴⁾

འོ་མའི་མཚོ་དང་ཚུ་ཡི་མཚོ་ལས་སྐྱེལ་བ་པོ།

歐美 措當 秋衣 措累 卓哇波
是大海中的救世主⁽⁵⁾

ལྷོ་གང་ཞིག་རྟུ་ཏུ་ཐོ་རངས་ལངས་ནས་གྲུས་པ་ཡིས།།

岡西 大突 托讓 浪涅 歸巴衣
經常能在破曉時分起床時

རྣམ་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང་།།

千瑞 息記 旺波 衣拉 深皆欽
就能虔誠地憶及觀世音怙主

བསྟོན་པའི་མཚོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོད་བྱེད་ན།།

特貝 秋滴 達欽 沙哇 特皆那
並以最高的讚美來讚頌他

དེ་ནི་སྐྱེས་པ་འང་ནི་བྱད་མེད་ཡིན་ཀྱང་རྩུང་།།

迭尼 皆旁 洋尼 布美 陰姜如
無論男女

སྐྱེ་བ་འདི་དང་མ་འོངས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།།

皆哇 滴當 瑪翁 皆哇 湯切都
在此生及未來

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་དགོས་པ་ཀུན་འགྲུབ་འགྲུབ།།

吉天 吉天 累迭 夠巴 棍助就
他們所有的需要(平凡或超越的)都得到滿足

འཕགས་པ་རྣམ་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ལ་དགེ་སྲོང་མ་དཔལ་མོས་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་དུ་བསྟོད་པ་རྫོགས་མོ།།

此總結了比丘尼拉思米所作的讚嘆觀世音菩薩。

亞當波些在 2019 年由札巴些竹(1675-1748)的評論所翻譯的。

- (1) 就是三種的受苦。
- (2) 在天就的版本，此行出現在早一些。
- (3) 札巴些竹指出「电巴」的一般意思是隔離的意思，在古早時代，也有吸引人的意思。
- (4) 此行在另一版本讀為：您收集了寶藏、揭示了教法。
- (5) 牛奶的大海指的是涅槃，海洋指的是娑婆。在天就的版本，此行讀為：您從苦海解救他們。

བསྟན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་།

天巴 天近 雲任 涅巴當

願上師長壽及教法常存

བདག་སོགས་འགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་སེམས་སྤྱོད་ཤིང་།

達所 卓南 將秋 深窮欣

願我及他人人都得証悟

ཞི་ལྷག་བྱང་འབྲེལ་ཉིང་འཛིན་རབ་ཐོབ་ནས།

西拉 送這 定近 惹托涅

得到了“止觀”的完美禪定

ཀུན་མཁྱེན་ཤེས་རབ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

棍前 些惹 托巴 近記洛

祈加持証得全知的般若智慧

དེ་ནས་གཏོར་མ།

朶瑪供養

ཨོ་སྣ་བླ་མ་ཤ་བྱུང་སའ་རྣམ་མཁུ་བླ་མ་ཤ་བྱུང་ཉེ།

喻 梭巴哇 修達 沙哇 達瑪 梭巴哇 修多漢

(觀空咒)

ཨོ་ཨུཾ་ཧྲི།

喻 阿吽

ལ་དོག་དེ་རོ་ལུས་པ་རྣམས།

卡多 知若 奴巴南

此完美的朶瑪

ཕུན་ཚོགས་ལྷན་པའི་གཏོར་མ་འདི།

朋措 电貝 托瑪滴

顏色、香氣、味道都完美

འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་དང་།།

帕巴 千瑞 息旺 當

我用來供養觀世音

རྒྱལ་བ་སྐུས་བཅས་རྣམས་ལ་འབུལ།།

加哇 色切 南拉布

以及諸佛菩薩

ཨོ་ལོ་གེ་ཤུ་ར་ས་པ་རི་ལྡུ་ར་ཨི་དེ་བ་ལི་ཏ་ལ་ལ་ལྡུ་ཉི་ལྡུ་ཉི་།།

噶 洛給 夏哇惹 沙巴蕊瓦惹 衣當 巴令大

卡卡 卡噶 卡噶

ལན་གསུམ།

重覆三次

ཨོ་ཨ་ཀུ་རོ་ལུ་ལི་སའ་རྣམ་ཤི་ཨུ་བྱ་བྱུ་རྣམ་པ་དྲུ་ཨོ་ཨུ་རྩི་པར་སྐྱུ།།

噶 阿嘎柔 目康 沙瓦 達瑪 那瑪亞

奴偏那 投 噶阿吽呷 索哈

ལན་གསུམ།

重覆三次

སྐྱེ་ཤིང་སྐྱེ་བ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་དུ།།

皆欣 皆哇 達尼 湯切 都

在此生和繼續的來生

རིགས་བཟང་སློབ་བཟང་རྒྱལ་མེད་པ་དང་།།

利桑 洛桑 雅加 美巴當

願生在好家庭，心明無傲慢

སྤིང་རྗེ་ཆེ་ཞིང་སྤོ་མ་ལ་གུས་ལྡན།།

寧架 切欣 喇嘛 拉歸 電

具悲心、敬愛深信上師

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ལ་གནས་ཤོག།།

千瑞 息記 淡七 拉涅修

願安住於觀世音的金剛誓言中

བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།།

將秋 深秋 仁波切

殊勝珍貴的菩提心

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་བྱུང་ཅིག།

瑪皆 巴南 皆就即

願未生起者生起

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།།

皆巴 娘巴 妹巴當

願已生起者不退失

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

共涅 共都 佩哇修

而且更加增長

དེ་ནས་ཡིད་ཀྱིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཁྱུས་གསོལ་བར་སྐྱོམ་ཞིང་།།

為觀世音沐浴

འགྲོ་བའི་སྐྱོན་མེ་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།།

卓威 尊美 千瑞 息共拉

觀世音護法是眾生的光明

དེ་ཞེས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱུས་གསོལ་བས།།

知西 都七 尊記 出所威

我用芳香甘露為您沐浴

འགྲོ་བའི་སྐྱིབ་གཉིས་དེ་མ་རབ་གསལ་ནས།།

卓威 知尼 知瑪 惹沙涅

以此,願能淨化眾生的二種障礙

དེ་བལ་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

知札 固宋 涅貝 札西秀

願帶來吉祥、証得三身的佛果

དེ་ནས།

然後

ཨོམ་ཉི་པ་རྩེ་རྩྱི།

噶瑪尼貝美吽

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་འཕགས་པ་མཚོག།

敦記 南卡 帕巴秋
前面虛空出現殊勝的高貴者

ཡི་གེ་རྩུག་པ་བྱོན་གྱུར་པའི།

依給 助巴 炯就貝
六种子字的主人

ཕྱག་ནས་བབས་པའི་བདུད་རྩི་ཡིས།

恰涅 巴貝 都七依
從他手中流出甘露

ལུས་ཕྱས་སློབ་གསུམ་དག་གྱུར་ཅིག།

出皆 知宋 達就即
願三種障礙被淨化

ལྷ་ཡང་སྤྱི་བོར་བེམ་པར་གྱུར།

拉洋 企喔 聽巴就
本尊溶入我頭頂

བྱུགས་ཇི་ཕྱག་ན་པ་རྩྱི་ཡིས།

突皆 恰那 貝瑪依
你慈悲的手持著蓮花

ཡིད་གྱི་པ་རྩྱི་ལ་བྱེ་ནས།

依記 貝瑪 卡皆涅
已經打開了我的蓮花心

རི་བོ་ཏ་ལར་གཤེགས་ནས་ཀྱང་།

利窩 大拉 些涅姜
雖然你已回到了波他拉淨土

ཚུར་བྱོན་སྤྱགས་རྗེ་ཚེན་པོ་སྤུང་།

朽久 突皆 千波目

大悲者,祈請時請再來

ཞེས་བརྗོད་པས་མདུན་བསྐྱེད་གཤེགས་པར་བསམ།།

前面所觀想的觀世音已經回去波他拉，如此地感覺來唸誦。

བདག་བསྐྱེད་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པའི།།

達皆 夏企 恰尼北

自觀為一面二臂

སྤྱགས་རྗེ་ཚེན་པོར་གསལ་བར་གྱུར།།

突桀 千波 沙哇就

身為大悲的觀世音

迴向

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག།

給哇 滴依 紐都達

願以此功德

སྤུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

千瑞 息旺 助就涅

速証觀世音的果位

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

卓哇 企強 瑪律巴

毫無例外的所有衆生

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭依 沙拉 夠巴修

共証此境地

་ བྱ་གཤམ་ལྷ་བ་དང་། ཚོ་འཕུལ་གྱི་ལྷ་བ་སྟེ་འབུམ་འབྱུར་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་བཟང་། དཀར་ཕྱོགས་
 དང་སྐྱུང་གནས་གྱི་དུས་ཉིན་རེ་ཚར་གསུམ་རེ་འདོན། དེ་ལ་སྐྱོམ་ལུང་ཞོག་པ་གཅིག་དེས་ཚོག་ ཚོས་
 གཅིག་ནས་བཅོ་ལྷའི་བར་དུ་སྐྱུངས། བཅུ་དྲུག་ཉིན་སྐྱོམ་ལུང་སྐྱུར། དེ་མར་ཚར་གཅིག་འདོན། དེ་ལྟར་
 ཞག་བཅོ་ལྷ་ལ་ཚོ་ག་ཚར་གསུམ་རེ་དང་གཟུངས་འདོན་པ་བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་བསྐྱེན་པ་ཚར་བ་
 ཡིན། བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་གཟུངས་གྱི་མན་ཡོན་ནི་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པ། ལན་
 གཅིག་བརྗོད་པས་ཕུ་བའི་ལྷུང་བ་བཞི་པོ་དག་ཀྱང་བྱང་བར་འཁྱུར་པོ། །མཚམས་མེད་པ་ལྷ་པོ་དག་ཀྱང་
 མ་ལུས་བྱང་བར་བགྱིད་པར་ཁྱུར་ན། ཇི་སྐད་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ནན་ཉན་བགྱིད་པ་ལྷ་སྐྱོས་ཀྱང་ཅི་
 འཚལ། །དེ་དག་ནི་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཐག་མིག་དང་འབུམ་སྐག་དུ་མ་ལ་དགེ་བའི་ཕུ་བ་བསྐྱེད་པར་
 འཁྱུར་བ་ལགས་ན། བརྒྱས་བརྗོད་བྱས་པ་དང་སྐྱབ་པ་ལྷ་སྐྱོས་ཀྱང་ཅི་འཚལ་ཏེ། བསམ་པ་ཐམས་ཅད་
 ཡིད་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བགྱིདོ། །སུ་ཞིག་བདག་གི་སྐྱེད་དུ་ཚོས་བཅུ་བཞི་འམ་བཅོ་ལྷ་ལ་
 སྐྱུང་བར་བགྱིས་པ་དེ་བསྐལ་པ་བཞི་མིའི་འཁོར་བ་ཕྱིར་བསྐྱེལ་བར་འཁྱུར་ལགས་སོ། །ནང་པ་སྐྱ་བར་
 ལངས་ནས་བརྒྱ་ཕྱ་ཕྱ་འདོན་ན་ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་ཡོན་ཉན་བཅུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པར་འཁྱུར་པོ། །བཅུ་
 གང་ཞེ་ན། །འོ་ན་ད་མ་མཚེས་པར་འཁྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་
 བརྒྱང་བར་འཁྱུར་བ་དང་། དེས་བསྐྱིབ་པར་མི་འཚལ་བར་ནོར་དང་འབྱུང་དང་དབྱིག་རྣམས་བརྟེན་པར་
 འཁྱུར་བ་དང་། དག་ཐམས་ཅད་ལྷག་ཅིང་ཐུབ་པར་འཁྱུར་བ་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཚོགས་རྣམས་གསོང་པོར་
 སྐྱེ་བར་སེམས་པར་འཁྱུར་བ་དང་། ལུས་ལ་དུག་གིས་མི་ཚུགས་པ་དང་། རིས་གྱིས་མི་ཚུགས་པ་
 དང་། མཚོན་ཆས་མི་ཚུགས་པར་འཁྱུར་བ་དང་། ཆབ་ཀྱིས་འགུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འཁྱུར་བ་
 དང་། ལྷགས་ཀྱིས་འགུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འཁྱུར་བ་དང་། དུས་མ་ལགས་པར་འགུམ་པའི་
 དུས་བགྱིད་པར་མི་འཁྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་ཡོན་ཉན་བཞི་པོ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པར་འཁྱུར་
 ཏེ། འགུམ་པའི་ཚོ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་མཐོང་བར་འཁྱུར་བ་དང་། ངན་སོང་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བར་
 མི་འཁྱུར་བ་དང་། ཡང་བ་མ་སྐངས་པར་འགུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འཁྱུར་བ་དང་། འདི་ནས་ཤི་
 འཕོས་ནས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལམས་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འཁྱུར་ལགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་
 སོ། །ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསོལ་འདེབས་བྱ་འདོད་ན། སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ལོགས་
 བྱ། ་ ཅེས་འདི་རྗེ་དཀོན་མཚོ་ག་ཡན་ལག་གིས་མཛད་པའི་སྐྱུང་ཚོག་སོར་བཞག་སྟེ་གཞུང་འབྲུགས་
 བསལ་ནས་གོ་བདེ་ཞིང་ཡི་གེ་ཤེས་ཚད་ཀྱིས་འདོན་ཚོག་པར། རྩ་ག་ཨ་ལྷས་བསྐྱིགས་པ་སྟེ་གཞུང་སོར་
 བཞག་ཡིན་གྱི་རང་བཟོ་རྩུང་བྱང་མེད་པས་ཡིད་ཚེས་པར་གྱིས། །།

後記

做八關齋戒的最佳時間是藏曆的神跡月(一月)和鳥鳴月(四月)，因為在這段時間，所做善業是乘以十萬遍的，在素食和禁食的那天，早上受一次齋戒就足夠了，從初一到十五都要受齋戒，十六不受戒只要修儀軌一次(如果連續做了八次的八關齋戒的話)。每天唸誦儀軌和長咒三次，直到十五，如此修法就是完成十一臂觀世音的咒語累積。

唸長咒的好處，觀世音菩薩有教過：只要唸誦一次，所有四根本的過失都能被清淨，毫無例外地，五無間罪也能被淨除。所以只要精進依教實修，還有必要去提到修此法的利益嗎？唸咒語時，就已經有不少於一千萬的佛菩薩在成就你，在幫助你累積好幾萬遍的善業。既然只要去修法累積咒語，就能所願皆成，還需要去提到修法的好處嗎？娑婆的眾生，在初一或十五做八關齋戒，可清除四萬劫的業。

如果你早上一早醒來，就唸誦 108 次的長咒，你在此生就會有下面利益：

1. 不生病
2. 所有的佛菩薩時時慈悲看護你
3. 不執著於障礙，得財寶
4. 克服敵軍，你是不被打敗的
5. 國王誠實的說話
6. 百毒不侵
7. 不染皮膚病
8. 不為武器所傷
9. 不會意外死於水災或火
10. 不會有不定時的死亡

更進一步地，也會有這四個好處：

1. 臨終得見佛菩薩
2. 不生於下三道
3. 臨終前不會因為害怕而絕望
4. 死後生於大樂界

如果你想唸傳承祈請文，唸[觀世音菩薩大怙主]等等。

因此，我已保留了皆空秋元拉(1525-1583)所寫的法本，我有重新編排內容的次序，以利於瞭解和讀誦。我惹嘎阿薩(卡瑪恰美仁波切)做了編輯，保留原文未加修改。所以是可以信賴的。

結尾祈請文

དག་བཟོ་མི།

迴向

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

所南 滴衣 湯切 西巴尼

以此功德願成佛

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ཤིང་།

托涅 內北 札南 旁皆欣

願能克服所有的障礙

སྤྱི་ཚུ་ན་འཆིའི་རྩོད་འབྲུགས་པ་ཡི།

皆嘎 那企 巴龍 朱巴衣

生老病死滔滔浪

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག།

西北 丘累 卓哇 卓哇秀

願渡衆生出離輪迴海

祈請上師長壽文

ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཅིག་སུ།

朋迭 炯威 涅基布

功德大樂的唯一來源

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་།

天巴 雲潤 涅巴當

願佛法永住世

བསྟན་པ་འཛིན་པའི་སྤྱིས་སུ་མཚོག།

天巴 津北 皆布南

願珍貴教法的持有者

སྤྱི་ཚེའི་རྒྱལ་མཚན་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

古側 假稱 天就吉

健康長壽如勝利的幢幡

དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མའི་སྐྱེ་ཚོ་བརྟན་པ་དང་།།

巴电 喇妹 古側 天巴當

願上師的壽命堅固

མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བ་དང་།།

卡釀 勇拉 迭紀 炯哇當

願宇宙中所有的衆生都幸福快樂

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྤྱིབ་སྦྱངས་ནས།།

達先 瑪律 措沙 知將涅

淨障積德祈願自他皆圓滿

ལྷུང་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

紐都 桑桀 沙拉 夠巴修

願快速成就佛的境界

སྤྱོད་སྐྱེ་ལམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།།

喇嘛 固康 桑哇 所哇迭

祈願上師身體健康

མཚོག་ཏུ་སྐྱེ་ཚོ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།།

秋突 固側 潤哇 所哇迭

祈願他們長住世

ཕྱིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདེབས།།

春雷 達欣 皆巴 所哇迭

祈願他們的証悟活動不斷地增長

སྤྱོད་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

喇嘛當 昭哇 妹巴 近記洛

祈願加持我永不離上師

བདག་དང་མཐའ་ཡས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།

達當 他也 卓哇 瑪律巴
願我與無數的衆生,毫無例外的

དག་བའི་རྩ་བ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།

給威 札哇 弟拉 天涅尼
由此善業功德

ཚོ་རབས་ལས་ཀྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཡོངས་བྱང་ནས།

側惹 累記 弟知 勇將涅
完全淨除往昔諸業障

ཟབ་ཡངས་ཚོས་མཛོད་གྲོང་དུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

薩洋 卻作 弄都 昭哇修
被解脫於甚深佛法的寶藏中

བཀྲ་ཤིས་པན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྣམ་རྒྱལ་སྤྲིང་།

札西 偏迭 炯涅 南加林
白玉南加林是幸運快樂、有利益的源泉

སྐྱུབ་གནས་ཚོས་བྲ་དག་འདུན་སྡེ་རྣམས་ཀུན།

竹涅 卻札 根敦 迭南昆
所有的僧衆都在修行和研習佛法

ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་རྣམ་གཡེང་མ་མཚིས་ཤིང་།

寧稱 都昆 南元 瑪企欣
日夜精勤不分心

ཟབ་དོན་ཚོས་ལ་སྦྱོང་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

薩敦 卻拉 卻貝 札西秀
願幸運地能有殊勝妙義的佛法活動

བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་སྤྲུགས་བསྐྱེད་དང་།

札西 加哇 些切 突皆當

藉由佛菩薩的慈悲和好運

རྩ་གསུམ་ཚོས་སྐྱོང་སྤྲུང་མའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས།།

札宋 卻炯 送妹 电托記

三根本和護法的真實力量

ཐེག་ཆེན་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་དཔལ་ཡུལ་བའི།།

貼千 天貝 雅達 白玉威

願大威力大乘的白玉傳承

བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

天巴 達欣 給貝 札西秀

廣傳、增長、好運遍佈

དཔལ་ཡུལ་བའི་བསྟན་པ་དར་བའི་སྟོན་ལམ་ནི།

珍守白玉傳承祈願文

རྣམ་དག་བསྟན་པ་དར་བ་དཔལ་ཡུལ་དགོན།།

南大 电巴 大哇 白玉滾

白玉寺中宣說圓滿的純淨教法

རྒྱལ་བའི་རྣམ་འཕུལ་བྱོན་པ་མཁའ་སྐྱོད་ཞིང་།།

加威 南出 炯巴 卡卻欣

就像諸佛臨的卡雀土一樣

འབྲེལ་ཚད་བྱང་ཚུབ་ལམ་འབྲེན་འདུས་སྡེ་བཅས།།

椎策 將秋 浪珍 都迭切

有緣人都被引導到証悟的道路上

ཚོས་གླིང་འདི་ཉིད་སྲིད་མཐར་བཏོན་གྱུར་ཅིག།

秋林 地尼 夕他 天就記

願此佛法中心永住世

སློན་སློང་གཏེར་ཚེན་གྱི་འདུལ་ལའི་ཞལ་འཚེམས།

三金剛位祈請文

སྤུང་གྲགས་རིག་གསུམ་ལྷ་སྤྲུལ་ཚོས་སླུའི་དང་།

浪札 利宋 拉雅 卻歸昂

相聲覺的經驗是本尊、咒語和法身

སླུ་དང་ཡེ་ཤེས་རོལ་པ་འབྱམས་ཀླས་པ།

固當 也些 若巴 將累巴

無限地顯現，是身(kayas)和智慧的展示

ཟབ་གསང་རྣལ་འབྱོར་ཚེན་པོའི་ཉམས་ལེན་ལ།

沙桑 那久 千波 釀連拉

甚深秘密乘的偉大的修行力

དབྱེར་མེད་ཐུགས་གྱི་ཐིག་ལེར་རོ་གཅིག་ཤོག།

也妹 突記 替累 若記修

常住不離一味的証悟心

༄། ལྷོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སློན་ལམ།།

觀世音菩薩祈請文

༄། ར་མོ་ཨ་ཁུ་ལོ་ཀེ་ཤ་ར་ཡ།།

南莫 阿亞 洛給 修惹亞

禮敬洛給修惹亞教師

ལྷགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ལྗབས།།

突桀 西虛 吉天 旺秋夏

世界怙主請慈悲護佑我

མགོན་སྐབས་མཛོད་ཅིག་རྗེ་བཙུན་ལྷོན་རས་གཟིགས།།

共加 作即 皆增 千瑞息

懇請觀世音讓我皈依並保護我

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འཕགས་མཚོག་ལྷགས་རྗེའི་གཏེར།།

所哇 迭所 帕秋 突桀貼

我祈求殊勝的大悲尊者

མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས།།

大妹 扣威 加措 千波累

從無盡的娑婆大海

སློལ་བའི་དེད་དཔོན་མཛོད་ཅིག་ལྷོན་རས་གཟིགས།།

卓威 迭碰 作即 千瑞息

懇請觀音救助我解脫

མི་ཤེས་གཏི་ལྷག་ལྷོན་པ་འཐིབས་ཅོ་ན།།

米謝 提目 母巴 替札那

當黑暗無明的霧聚積時

གསལ་བའི་སློན་མེ་མཛོད་ཅིག་ལྷོན་རས་གཟིགས།།

薩威 尊妹 作即 千瑞息

懇請觀世音作為引導我的明灯

དག་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྷ་ར་འབར་ཅ་ན།།

札拉 些當 妹塔 巴札那
當我对敵人的忿恨像火一樣燃燒時

ཞེ་བའི་ཐུ་རྒྱུན་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

西威 秋兼 作即 千端息
懇請觀世音用水來為我澆息它

གཉེན་ལ་འདོད་ཆགས་ཐུ་ལྷ་ར་འབྲུག་ཅ་ན།།

年拉 朵恰 秋塔 出札那
當我对親人的執著如泉湧時

གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

涅槃 托巴 作即 千瑞息
懇請觀世音讓我悟到其本質

འོར་ལ་སེར་སྐྱའི་མདུད་པས་བཅིངས་ཅ་ན།།

諾拉 色涅 都貝 親札那
當我被貪財的繩結網綁住時

གཏོང་བའི་གཉེར་པ་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

東威 涅巴 作即 千瑞息
懇請觀世音做我散財的管家

འཆི་ཁར་འཆོར་ཞིང་འཛིགས་པས་སྐྱག་ཅ་ན།།

即哈 捨欣 吉貝 札渣那
當我臨終會擔憂害怕時

ཞལ་སྟོན་སེམས་གསོ་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

夏吞 深所 作即 千瑞息
懇請觀世音給我溫暖撫慰的臉色

གཅིག་པོར་བར་དོའི་འགྲང་ལ་འགྲོ་ཅ་ན།།

即波 巴奪 張拉 卓札那
當我在中陰的懸崖邊獨自徘徊時

མངལ་བའི་མངོན་ཤེས་མངོད་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

嫁威 哦謝 作即 千瑞息
懇請觀世音賜予我千里眼去面見您

མ་ངེས་སྐྱེ་གནས་འཚོལ་ཞིང་འབྱམས་ཅ་ན།།

瑪涅 皆涅 措欣 康札那
當我徘徊流浪尋找出生地時

དག་པའི་ཞིང་དུ་སྐྱོལ་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

達貝 欣都 柯即 千瑞息
懇請觀世音引導我到佛淨土

མངལ་སྐྱོལ་ལས་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བྱུང་ཅ་ན།།

雅夠 累記 都雅 炯札那
當我在母胎中受業報苦時

འོད་ཀྱི་གུར་ཁང་ཕུབ་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

歐記 古姜 普即 千瑞息
懇請觀世音用慈光籠罩著我

མི་སེམས་བྱིས་པའི་ལུས་སུ་གྱུར་པའི་ཚོ།།

米深 吉貝 律書 就貝側
當我生為天真的孩童時

གྲོགས་མཚོག་བཤེས་གཉེན་མངོད་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

卓秋 些年 作即 千瑞息
懇請觀世音做我的上師及好友

དྲག་ཏུ་སྐྱེ་བོར་བསྐྱོམས་ཞིང་གསོལ་འདེབས་ན།།

大突 企喔 共欣 所迭那
當我觀想您在我頭頂並向您祈求時

རྩ་བའི་སླ་མ་མངོད་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས།།

札威 喇嘛 作即 千瑞息
懇請觀世音做我的根本上師

སྒྲིབ་པའི་བརྗོད་རབ་སྒྲོམ་མས་ཞིང་མཚོད་བསྟོད་ན།།

寧給 貝莫 共欣 卻特那

當我觀想您在我心的蓮花上，對您供養和讚嘆時

ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

衣淡 拉措 作即 千瑞息

懇請觀世音做我的禪修本尊

བྱི་ནང་རྒྱུན་རན་བར་ཆད་བྱུང་ཅ་ན།།

企浪 前年 巴切 炯札那

當面對外在的和內在的障礙時

ཞི་བའི་ཚོས་སྐྱོང་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

西威 卻炯 作即 千瑞息

懇請觀世音做我的護法來化解

བགེས་སྐྱོམ་ཉོར་གྱིས་དབུལ་བའི་སེམས་སྐྱག་ཚོ།།

吹噶 諾記 烏威 深都側

當飢渴貧困襲擊時

ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་སྤུལ་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

企奪 哦助 措即 千瑞息

懇請觀世音賜予悉地並滿足我所有的慾望

ལྷང་ལྷང་ཡི་གེ་རྒྱག་མའི་གསལ་འདེབས་ན།།

朗朗 衣皆 助妹 所迭那

當我唸六字大明咒向您祈禱時

རྒྱུན་དུ་སྐྱབས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

捐都 突桀 夕虛 千瑞息

懇請觀世音時時慈悲護佑我

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་དེ།།

給哇 滴衣 桑桀 夠旁迭

以此善功德

ལྷུར་དུ་ཐོབ་པར་མཛོད་ཅིག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

紐都 托巴 作即 千瑞息

懇請觀世音讓我迅速得証悟

ལྷུགས་རྗེ་མངའ་བདག་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།།

突桀 雅達 帕巴 千瑞息

尊貴的觀世音、慈悲的怙主

ལས་ངན་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཅན་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།།

累年 都雅 千拉 共書所

請眷顧那些造惡受苦的衆生

བདག་སོགས་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།།

達所 米律 仁千 托就姜

雖然我和他人都得珍貴的人身

སློ་གསུམ་བག་མེད་འདམ་དུ་སོང་བའི་མཐུས།།

夠宋 拔妹 淡都 宋威突

由於三門的力量，我陷入草率的泥沼

པ་མ་སེམས་ཅན་མང་པོ་སློག་དང་བྲལ།།

巴瑪 深千 芒波 所當札

我們殺過曾經是我們父母的有情眾生

གཞན་གྱི་ཚོར་འཕྲོག་འདོད་ལོག་འདམ་དུ་བྱིང་།།

顯記 諾抽 奪洛 淡都近

偷盜財物、落邪淫的沼澤

རླུང་དང་སྤ་མ་ངག་འབྲལ་ཚིག་རྩལ་དང་།།

鐘當 札瑪 雅將 七出當

說慌、離間、閒言閒語、講話尖銳

བརྒྱབ་སེམས་གཞོད་སེམས་ལོག་ལྷ་ལ་སོགས་པའི།།

那深 粘深 洛大 拉所貝

貪婪、企圖不良、有邪見

རྣམ་མངསྲིག་པའི་ལས་རྣམས་གང་བགྱིས་པ།

南忙 滴貝 累南 岡記巴
我犯过很多罪業

རོང་པོ་འགྲོད་དོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།

諾哦 就多 帕巴 千瑞息
懇請觀世音讓我懺悔、悔改过錯

སྲིག་པ་མ་ལུས་དག་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

滴巴 瑪律 達巴 金記洛
請加持、淨化我罪業

དག་བ་འདི་ཡི་ལྷུང་དུ་བདག།

給哇 滴衣 紐都達
以此善功德

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

千瑞 息旺 助就涅
速証觀世音的証悟境界

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

卓哇 企姜 瑪律巴
毫無例外的所有衆生

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭耶 沙拉 夠巴修
共同達到完美的境界

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲོ་དུག་ཡོངས་ལ་གཟིགས།

千端 息旺 卓助 勇拉西
觀世音怙主請照顧六道衆生

སུགས་ཇི་ཆེན་པོའི་སྣོད་ཇི་རྒྱན་མི་འཚད།

突桀 千波 寧桀 君米切
大悲者的慈愛止息盡

འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན།

吉天 旺秋 卓哇 勇記共
世界怙主、衆生的護法

འགྲོ་བའི་སྐྱབས་གནས་མཚོག་གི་བྱ་ཤིས་ཤོག།

卓威 加涅 秋吉 札西秀

衆生殊勝的皈依處，請賜予吉祥

སངས་སྐྱེ་ལོ།།

願都吉祥!

འདི་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙམ་སྐམ་པོའི་མ་ཉི་བཀའ་འབུམ་ལས་འཕུང་བའོ།།

這是從松稱法王(第33世西藏國王)的瑪尼喀佈中摘錄出來的。