

༄༅། །འའི་མི་ལམ་ཞིག་ཏུ་ནམ་མཁའ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་སྐྱོན་གྱིས་གང་བསྐྱད་པ་མིས་སོང་། དེ་དུས་སྐྱོན་སྣོང་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱུས་  
སྣོང་གིས་བྱུང་འདུག་བསམ་སོང་། ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་ལྷ་བ་གཅིག་ཙམ་རྗེས་ནས་པར་འདི་སྣོང་མ་སུ་ཡིན་མ་ངེས་ཀྱང་གཅིག་གིས་ལྷ་ཁང་སྣོང་  
བཞག་འདུག་ ངས་དགྱིལ་དེར་རོ་བོ་རང་བྱུང་ལྷ་ལྷན་དབུ་དེ་བཞག་སྟེ། ཉམ་མཁའ་ལྷ་སུར་བྱུང་པའི་བརྗེ་བ་ཅན་ཞེས་སྣོན་ལམ་དེ་བཏབ་པ་  
ཡིན། ཞེས་མགར་ཚན་རིན་པོ་ཆེས།

噶千仁波切有一次夢見天空中佈滿眼睛，他想這是觀音菩薩，想起「千眼代表千尊賢劫佛」恰如此意。奇妙的是，約一個月之後，不知是哪位弟子畫了這張圖放在佛堂門上。仁波切將大昭寺覺沃五自生頭像放在圖的中央，「具足悲心遍滿如虛空」如是祈請。

Once Garchen Rinpoche had a dream in which the entire sky was filled with Chenrezig’s eyes—the thousand buddhas of this fortunate eon. A month later, incredibly, an anonymous discipline put this image up on our temple door. Rinpoche then added the face of the Jowo Rangjung Ngaden (the self-arisen image of Chenrezig) at the center of this image and made an aspiration: “Your love is boundless like space...”





བརྒྱན་འདེབས།	傳承祈請文	Prayer to the Lineage	2
གསོ་སྦྱང་གི་སྒྲོམ་པ།	大乘長淨戒文	Mahayana Sojong Vows	5
དངོས་གཞི།	正行	Main Practice	
སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།	皈依發心	Refuge and Generation of Bodhicitta	12
བསྐྱེད་རིམ།	生起次第	The Generation Stage	12
བདག་བསྐྱེད།	自生本尊	Self-Generation	19
དབང་།	灌頂	Empowerment	25
གཟུངས་སྒྲགས།	持咒	Mantra Recitation	26
མདུན་བསྐྱེད།	對生本尊	Front-Generation	29
ཡན་ལག་བདུན་པ།	獻七支供養	Seven Branches Offering	32
མུལ་སྤུལ།	獻曼達	The Maṇḍala Offering	36
གཟུངས་སྒྲགས།	持咒	Mantra Recitation	37
བསྟོད་པ།	觀音禮讚	Praise to Avalokiteśvara	39
གཏོར་མ།	供食子	Torma Offering	45
ཁྲུས་གསོལ།	獻浴	Offering an Ablution	47
བསྐྱེད་རིམ།	收融	Dissolution	49
བསྐྱོབ་པ།	回向	Dedication	50



ཅུ། །དཀར་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། རག་བཅད་འཐོར་ཡན་དང་། གདན་གཅིག་སྤྱོད་འདི་འདོན་ལོ། དེ་མིན་སྤྱོད་འདོན་སྐབས་མགོའི་སྤོམ་ལུང་སྐྱུར་  
དགོས། འདི་མེད་ན་དཀར་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་རག་བཅད་གོ་ཚོད་པོ་ཞིག་མི་འོང་བས་གལ་ཆེ། རག་བཅད་ཉིན་པར་ཁ་དྲག་མི་རུང་བས་ཡིད་འདོན་བྱ། རག་  
བཅད་ཉིན་པར་སྤྱོད་སྤོམ་ལུང་མི་རུང་བར་བཤད། སྤོམ་གྱིས་སྤོམ་ལུང་ཡིག་ལུང་སྐྱུར་ལུང་ཡིག་ཆེན་རྣམས་འདོན་པར་གྱིས།

紐涅斷食、禁語、齋戒(涅涅)時唸此儀軌。非這些修持時，則應於唸誦時略去開頭戒文部份。紐涅斷食、禁語、[齋戒]時則必須唸受戒文。禁語之日不可出聲唸誦，心唸即可；禁語之日亦不應做大禮拜或繞行，如是云。禪坐修法時不須唸小字，只要唸誦大字。

*Recite this sādhana when engaging in the practices of Nyung-ne, any kind of practice where one observes silence, or the one-day (bsnyen gnas) vows. When practicing this sādhana at other times, exclude the vow section in the beginning. When engaging in the practices of Nyung-ne, [Nyen-ne], or silence, however, the vow section is indispensable. On the day of silence, as speaking is not permitted, recitations should be performed [silently], with the mind<sup>1</sup>. It is also said that one should not perform prostrations or circumambulations on the day of silence. While remaining in meditation, only recite the part of the text that is to be chanted aloud; the small print should not be recited.*

---

<sup>1</sup> Although the text prohibits any verbalization, we still recite the sādhana aloud. All other verbal utterances, however, are prohibited on that day.

傳承祈請文 Prayer to the Lineage

༄༅། །ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསོལ་འདེབས་བྱ་འདོད་ན།

此法門之傳承次第祈請文

*If you wish, you may recite the following supplication to the lineage of this practice.*

ལྷུན་རས་གཟིགས་དབང་དགེ་སློང་དཔལ་མོ་དང་།

chen ré zik wang gé long pal mo dang

堅熱 息旺 給隆 巴摩尚

觀音自在比丘尼巴摩，

པེ་ཉ་པ་དང་བྱང་སེམས་ལྷ་རྒྱལ་ཞབས།

pé nya pa dang jang sem da gyal zhap

貝娘 巴尚 江森 達甲夏

貝娘瓦與菩薩月王尊，

Lord Avalokiteśhvara, Gelongma Palmo, Yeshe Zangpo, Dawa Zhönu, Penyapa, Jangsem Dagal, Nyiphukpa, Putön Dorje Gyal,

ཡེ་ཤེས་བཟང་པོ་ལྷ་བ་གཞོན་ཅུ་དང་། །

yé shé zang po da wa zhön nu dang

耶謝 桑波 達哇 宣努尚

智慧賢善、月亮童子尊，

ཉི་ཕུག་པ་དང་སྤྱུ་སྟོན་དོ་རྩེ་རྒྱལ། །

nyi phuk pa dang tru tön dor jé gyal

尼樸 巴尚 竹敦 多傑甲

尼璞巴與竹敦金剛王，

ཇང་སྟོན་དགུ་འཛིགས་མཁན་པོ་ཚུ་འདུལ་བ།

zhang tön dra jik khen po tsi dül wa

香敦 札吉 堪波 計讀哇

香敦敵畏堪布計讀哇，

ཤེས་རབ་འབུམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ།

shé rap bum pa gyal sé rin po ché

謝熱 本巴 甲瑟 仁波切

智慧佛塔、佛子珍寶尊，

Zhangtön Drajjig, Khenpo Tsidülwa, Dewachenpa, Scholar Chuzangwa, Sherab Bumpa, Gyalse Rinpoche, Könchok Zangpo, Lama Ngawangwa,

ཁདེ་བ་ཅན་པ་མཁས་པ་ཚུ་བཟང་བ། །

dé wa chen pa khé pa chu zang wa

德哇 堅巴 克巴 去桑哇

具安樂者、善巧水賢尊，

དཀོན་མཚོག་བཟང་པོ་ལྷ་མ་དག་དབང་བ། །

kön chok zang po la ma ngak wang wa

恭秋 桑波 喇嘛 盎旺哇

三寶賢善上師語自在，



བྱང་ཚུབ་སེང་གེ་མཁན་ཆེན་སྐྱེག་ཕུ་པ།

jang chup seng gé khen chen nyak phu pa

江去 森給 堪千 娘樸巴

菩提獅子、堪千娘樸巴，

སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་ཞབས།

sang gyé nyen pa mi kyö dor jé zhap

桑傑 年巴 米覺 多傑夏

佛陀舵手、不動金剛尊，

Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sönam Dar, Jampal Zangpo, Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje,

ཚོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་དག་གི་དབང་ཕྱུག་དང་།

chö kyi wang chuk ngak gi wang chuk dang

却寄 旺秋 盡給 旺秋尙

法之自在、語之自在尊，

ཀམ་ཆགས་མེད་པ་ལྷ་ཀུན་དགའ་དང་།

karma chak mé pema kün ga dang

噶瑪 恰昧 悲瑪 滾噶尙

噶瑪恰美、蓮花全喜尊，

Chökyi Wangchuk, Ngagi Wangchuk, Tulku Drubgyü, Tenpa Namgyal, Karma Chagme, Pema Künga, Trinley Wangjung, Sherab Drakpa,

བསྟན་འཛིན་དོན་གྲུབ་བསྟན་འཛིན་སྦྱིན་ལས་རྗེ།

ten dzin dön drup ten dzin trin lé jé

滇今 敦竹 滇今 稱列杰

持教成就、持教事業尊，

Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sönam Dar, Jampal Zangpo, Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje,

།བསོད་ནམས་དར་དང་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོ་དང་། །

sö nam dar dang jam pal zang po dang

索囊 達尙 蔣巴 桑波尙

福德旗與文殊賢善尊，

།དཀོན་མཆོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱུག་དོ་རྗེ་དང་། །

kön chok yen lak wang chuk dor jé dang

恭秋 顏拉 旺秋 多傑尙

三寶支分、自在金剛尊，

Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sönam Dar, Jampal Zangpo, Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje,

།སྤྱུལ་སྐྱུ་སྐྱུབ་བརྒྱན་བསྟན་པ་རྣམ་རྒྱལ་དང་། །

trül ku drup gyü ten pa nam gyal dang

竹固 住居 滇巴 囊甲尙

祖古修傳、佛教尊勝尊，

།སྦྱིན་ལས་དབང་འབྱུང་གཤམ་རབ་གྲགས་པའི་ཞབས། །

trin lé wang jung shé rap drak pé zhap

稱列 旺炯 謝熱 札悲夏

事業旺炯、智慧名盛尊，

Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sönam Dar, Jampal Zangpo, Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje,

།ཀམ་ངེས་དོན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཞབས། །

karma ngé dön ten pa rap gyé zhap

噶瑪 恩敦 滇巴 熱傑夏

噶瑪了義、佛教極盛尊，

Jangchub Senge, Khenchen Nyagphupa, Sönam Dar, Jampal Zangpo, Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje,

དྲིན་ཆེན་ཙ་བརྒྱད་སྤྲེལ་མ་ཐམས་ཅད་ལ།

drin chen tsa gyü la ma tham ché la

真千 匝居 喇嘛 湯界拉

大恩根本傳承諸上師，

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་སྤྲབས་ཏུ་གསོལ། །

söl wa dep so jin gyi lap tu sö!

梭哇 德梭 今吉 洛度梭

尊前祝禱祈請賜加持。

Tenzin Döndrub, Master Tenzin Trinley, Karma Ngedön, Tenpa Rabgye, and all the root and lineage gurus of great kindness: I supplicate you, please grant me your blessings!

༄༅། །ན་མོ་ལོ་གི་ཤུ་རྒྱལ།

南無洛給修惹雅

Namo Lokishvarāya!

དཀར་ཕྱོགས་བསྐྱེད་རམ་པའི་བཅུད་བསྐྱེད་ཡང་རུང་སྟེ། གཞི་དཀར་པོའི་སྟེང་དུ་ནས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བཅུད་བྱི། ལུས་པ་ཁ་རྒྱུན་ཅན་དང་མར་མེ་  
ཡོན་ཚབ་འཛོམས་པར་བཤམ། གཏོར་མ་རྒྱུ་པོ་ཞིག་གམ། མེད་ན་མར་རམ་ཐུད་དུ་མ་བཤམ། ལུས་པ་མ་འཛོམས་ན་སྟོང་གང་མེད་དུ་ཚུ་གཙང་མ་  
བཤམ། ཡན་ལག་ལྔ་ལུས་བྱས་ཚབ་བྱང་། ཐང་ཀ་སོགས་རྟེན་ཡོད་ན་བཤམ། མེད་ན་ཡང་ནམ་མཁའ་བྱ་མ་རྒྱུན་རས་གཟིགས་བཞུགས་ཡོད་པར་  
བསྐྱོམས་ལ་ཕྱག་གསུམ་འཚལ། ལུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་དུང་དུ་གསོ་སྦྱོང་གི་སྒོམ་པ་ལྷུ་བསམ་པར་བྱས་ལ།

修持八關齋戒或修持紐涅斷食禁語皆如是：在白色供桌上以青稞(或穀物)畫八瓣蓮花，安置寶瓶瓶口嚴飾並且排列油燈、供水列。一個圓形食子，若無則供酥油或酪糕塊。若無寶瓶，於任何容器注入淨水，彈淨己之五指，飲淨水。若有唐卡等佛像則供奉；若無則觀想上師觀世音菩薩安住虛空作三頂禮。觀想於大悲觀音尊前領受長淨戒文。

Whether you are engaging in the practice of the fasting ritual (Nyingne) or in the ritual of silence (Nyingne), on a white offering table, draw an eight-petalled lotus with barley and set up butter lamps, offering water, and a vase tied with a scarf. Place a round torma [upon the shrine], or if you don't have [a torma, you can] place a piece of butter or sweet cheese. If a vase cannot be arranged, set up any vessel filled with clean water. Cleanse the five limbs [of your body] and drink some of the vase water. Set up any representation [of the deity], such as a thangka, that you have. If you have none, visualize the guru [as] Avalokiteśhvara abiding in the space [before you], offer three prostrations [to him], and think that you are taking the Sojong (restoring and purifying) vows in Avalokiteśhvara's presence.

受戒發願文 Prayer for Taking the Vows

[三頂禮，右膝跪，合掌]

[Stand up and offer three prostrations. Then, kneel on your right knee and join your palms in prayer.]

ཕྱོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ལུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་དང་།

chok chu na zhuk pé sang gyé dang jang chup sem pa tham ché dang

秋就拿修悲 桑傑尙 江去森巴 湯界尙

常住十方之一切諸佛菩薩、

བཙོམ་ལྷན་འདས་མཉམ་མེད་ཤུག་ཀྱའི་རྒྱལ་པོ་དང་། འཕགས་པ་རྒྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

chom den dé nyam mé shakyé gyal po dang phak pa chen ré zik wang chuk dak la gong su söl

烟滇德 釀昧 夏皆 甲波尙

帕巴 堅熱息 旺秋 達拉 拱速梭

無比釋迦牟尼佛與聖者觀世音自在祈怙念我：

All buddhas and bodhisattvas dwelling in the ten directions; Blessed Lord, peerless King of the Shākya; and noble Lord Avalokiteśhvara—please heed me!

ཇི་ཏར་ངོན་གྱི་དེ་མཚོན་གཤམ་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ།

ji tar ngön gyi dé zhin shek pa dra chom pa yang dak par dzok pé sang gyé

吉達 恩吉 德新謝巴 札爛巴 揚大巴 奏悲桑傑

猶如過去之如來阿羅漢正等正覺，

Just as the previous tathāgatas, arhats, and perfectly complete buddhas,

རྟ་ཅང་ཤེས་ལྷ་བུ་སྤང་བོ་ཆེན་པོ།

ta chang shé ta bu lang po chen po

大 江謝 大布 朗波千波

如神駒， 大象，

བྱ་བ་བྱས་ཤིང་།

ja wa jé shing

甲哇杰新

所作已作

(指度眾之事)

བྱེད་པ་བྱས་པ།

jé pa jé pa

杰巴傑巴

方作當作，

ཁུར་བོར་བ།

khur bor wa

窟撥哇

放下包袱，

(指五蘊)

who—like the heavenly steed and the great elephant—did what had to be done, completed their tasks, laid down all their burdens,

བདག་གི་དོན་རྗེས་སུ་ཐོབ་པ།

dak gi dön jé su thop pa

達給敦 杰速透巴

即證吾本性，

སྲིད་པ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་བ་ཡོངས་སུ་ཟད་པ།

si pa kün tu jor wa yong su zé pa

細巴 棍讀久哇 永速 歲巴

斷盡諸有結，

ཡང་དག་པའི་བཀའ།

yang dak pé ka

揚大悲噶

具清淨語，

reached their own goal, and completely destroyed their bonds to existence; whose speech is utterly perfect,

ལེགས་པར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་བྱུགས།

lek par nam par dröl wé thuk

類巴 囊巴 軸威突

善解脫心，

ལེགས་པར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས།

lek par nam par dröl wé shé rap chen nam kyi

類巴 囊巴 軸威 謝熱堅 囊寄

善解脫慧，

whose minds are perfectly free, and whose wisdom is completely liberated;

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར་དང་།      ཕན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།      གྲོལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

sem chen tham ché kyi dön gyi chir dang      phen par ja wé chir dang      dröl war ja wé chir dang

森間 湯界寄 敦吉企倘      翩巴 甲威企倘      軸哇甲威企倘

彼等為一切有情之利故，      為饒益故，      為渡脫故，

who, for the sake of all sentient beings—in order to benefit them, liberate them,

ནད་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།      མུ་གེ་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

né mé par ja wé chir dang      mu gé mé par ja wé chir dang

餒昧巴 甲威企倘      木個昧巴 甲威企倘

為除憂病故，      為免饑饉故，

heal them from illness, and to eliminate famine,

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

jang chup kyi chok kyi chö nam yong su dzok par ja wé chir dang

江去寄秋寄 却囊 永速奏巴 甲威企倘

為圓滿一切趨菩提之法故，

in order to fully perfect all Dharma directed toward awakening,

སྒྲ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

la na mé pa yang dak par dzok pé jang chup tok par ja wé chir

喇拿昧巴 揚大巴 奏悲江去 豆巴甲威企

為證無上正等正覺故，

and to realize unsurpassed, perfectly complete awakening—

གསོ་སྤྱོད་ངེས་པར་སྐྱངས་པ་དེ་བཞིན་དུ།

so jong ngé par lang pa dé zhin du

梭烟 恩巴 浪巴 喋新度

決定領受齋戒。

most definitely took up the practice of Sojong.

བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ།

dak (your name)di zhé gyi wé dü di né zung té

達名迪 \_\_\_\_\_ 寫吉威 讀迪內 松喋

吾名“稱自己的名字”，當下受持，

ཇི་སྲིད་སང་ཉི་མ་མ་གཤམ་གྱི་བར་དུ་

ji si sang nyi ma ma shar gyi bar du

吉細桑 尼瑪瑪夏吉 巴讀

乃至明晨旭日升起之際，

In the same way, I who am called \_\_\_\_\_, from now on and until sunrise tomorrow,

གསོ་སྤྱོད་ངེས་པར་ཡང་དག་པར་སྐྱངས་པར་བགྱིའོ། །

so jong ngé par yang dak par lang war gyi-o

梭烟恩巴 揚大巴 浪哇吉 哦

決定領受齋戒。 (三次)

shall most definitely and perfectly take up the Sojong vows. [Repeat three times.]

戒文誓言 The Commitment to Keep the Vows

དང་ནས་སློག་གཙོད་མི་བྱ་ཞིང་།

deng né sok chö mi ja zhing

滇內 梭倔 米甲新

今後不殺生，

།གཞན་གྱི་ནོར་ཡང་སྐྱང་མི་བྱ། །

zhen gyi nor yang lang mi ja

賢吉 諾揚 浪米甲

不取他人財（不偷盜），

From now on, I will not kill. I will not steal the belongings of others.

འཇིག་པའི་ཚོས་ཀྱང་མི་སྤྱད་ཅིང་།

trik pé chö kyang mi ché ching

赤悲 却江 米介今

不行非梵行，

I will not engage in sexual activities. I will not speak false words.

རྩུན་གྱི་ཚིག་ཀྱང་མི་སྤྲོད། །

dzün gyi tsik kyang mi ma-o

尊吉 企江 米茂喔

亦不說妄語，

སྐྱོན་ནི་མང་པོ་ཉེར་བརྟེན་པའི།

kyön ni mang po nyer ten pé

涓尼 芒波 涅湏悲

眾過所依附，

I will totally abstain from alcohol, as it is a gateway for many mistakes.

ཁང་ནི་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱ། །

chang ni yong su pang war ja

羌尼 永速 邦哇甲

酒應全斷除，

བྲི་སྟན་ཆེ་མཐོ་མི་བྱ་ཞིང་།

tri ten ché tho mi ja zhing

赤湏 切透 米甲新

高廣大座、床，

(座位及床褥)

I will not sit on high and luxurious seats. I will not eat at inappropriate times.

དེ་བཞིན་དུས་མ་ཡིན་པའི་ཟས། །

dé zhin dü ma yin pé zé

喋新 讀瑪 銀悲隨

如是非食時，

བྲི་དང་སྤྲེང་བ་དང་ནི་རྒྱན།

dri dang treng wa dang ni gyen

直倘 稱哇 倘尼堅

香水瓔珞飾，

I will not use perfumes, jewelry, and ornaments. I will avoid [entertainment], such as song and dance.

ལུ་དང་གར་སོགས་སྤང་བར་བྱ། །

lu dang gar sok pang war ja

路倘 噶梭 邦哇甲

歌舞等咸斷。

ཇི་ཏར་དྲ་ཅོམ་ཏཱ་ཏུ་ནི།

ji tar dra chom tak tu ni

吉達 札爛 大度尼

猶如阿羅漢，

སློག་གཙོད་ལ་སློག་ས་མི་བྱེད་པ། །

sok chö la sok mi jé pa

梭倔 拉梭 米節巴

恆不作殺等，

(上述殺生等犯戒之行為)

Just as the arhats refrained at all times from these actions, such as taking the lives of others,

དེ་ཏར་སློག་གཙོད་ལ་སློག་ས་སྤང་།

dé tar sok chö la sok pang

喋達 梭倔 拉梭邦

如此斷殺等，

ལྷ་མེད་བྱང་ཅུབ་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག། །

la mé jang chup nyur thop shok

喇昧 江去 紐透秀

願速證菩提，

so shall I avoid [these actions], such as taking the lives of others. May I swiftly attain unsurpassed awakening,

སྤུག་བསྐྱལ་མང་དགྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས།

duk ngal mang truk sem chen nam

讀盜 芒住 森間囊

苦擾此世間，

(苦難紛擾)

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སློལ་བར་ཤོག། །ལན་གསུམ། །

si pé tso lé dröl war shok

細悲 措磊 卓哇秀

願渡三有海。 唸三次

(輪迴)

and may sentient beings, fraught with many sufferings, be freed from the ocean of cyclic existence! Repeat three times.

[若有授戒師，彼曰：“這就是法（踏引耨）。” 受戒者答：“善哉（雷叟）。”]

[If there is a spiritual teacher, he or she says, "This is the method," (thab yin no) to which you reply, "Excellent" (leg so)].



淨戒陀羅尼 The Mantra of Pure Discipline

ཨོཾ་ཨོ་མྲོ་བྱི་ལ། མཐོ་ར་མཐོ་ར། མྲ་ར་མྲ་ར་མ་དུ་བྱུ་སྒྲ་སྒྲ། བྲ་རྩི་བྲ་ཕི་ཏ་བྲ་ཐ། རྩ་ར་རྩ་ར།  
ས་མཐོ་ཨ་མ་ལོ་གི་ཏེ་རྩི་ལྟ་སྒྲ་དུ། ཞེས་ཞེས་གཅིག་བརྗོད།

OM AMOGHA SHĪLA / SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA MAHĀ ŚHUDDHA  
SATVA / PEMA BHIBHU KETA BHUJA / DHARA DHARA / SAMANTA AVALOKITE  
HŪM PHAT SVĀHĀ *Repeat twenty-one times.*

喻 阿摩噶 希拉 桑木跋日阿 桑木跋日阿 跋日阿跋日阿  
瑪哈 咻達 薩埵 貝瑪 畢布克以大 布雜 達日阿達日阿  
薩門大 阿哇 樓噶迭 吽呬 梭哈 如是唸廿一遍。

發願清淨持戒 Prayer to Keep Pure Discipline

ཁྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐྱོན་མེད་ཅིང་། | ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལུན། |  
trim kyi tsül trim kyön mé ching | tsül trim nam par dak dang den  
稱寄 粗稱 涓昧今 | 粗稱 囊巴 大尚滇  
戒之律儀無過失， | 戒律完全淨持守，

Through flawless discipline in accordance with the rules of conduct, through perfectly pure discipline,

ལོམ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས། | ཚུལ་ཁྲིམས་པ་རོལ་བྱིན་ཚོགས་ཤོག། |  
lom sem mé pé tsül trim kyi | tsül trim pha röl chin dzok shok  
洛森 昧悲 粗稱寄 | 粗稱 帕若 親奏秀  
無憍舉心持戒故， | 願圓持戒波羅蜜。

and through discipline devoid of arrogance, may I carry the perfection of discipline to completion!

皈依發菩提心 Refuge and Generation of Bodhicitta

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la

桑傑 却尙 措寄 秋囊 拉

諸佛正法以及眾中尊，

། རྩེད་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

jang chup bar du dak ni kyap su chi

江去 拔都 達尼 架速企

直至菩提我願行皈依，

In the Buddha, Dharma, and the Supreme Assembly, I take refuge until attaining enlightenment!

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་ཤོག །ལན་གསུམ།

dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi

達給 今梭 吉悲 索囊 寄

以我所行施等諸福德，

dro la phen chir sang gyé thop par shok

軸拉 偏企 桑傑 透巴秀

為利眾生之故願成佛。 三次

By the merit of generosity and other good deeds, may I attain buddhahood for the benefit of all beings! Repeat three times.

生起本尊 The Generation of the Deity

ཨོ་སྤྱ་བྱ་མ་ཕུན་སའ་རྣམ་སྤྱ་བྱ་མ་ཕུན་འོ།

OM SVABHĀVA ŚHUDDHAḤ SARVA DHARMA SVABHĀVA ŚHUDDO HAM

嗡 梭拔哇 蓄打 薩瓦達嘛 梭拔哇 蓄朵 吭

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་གྱུར།

chö nam tham ché tong par gyur

却囊 湯界 東巴久

萬法全部化成空。

། སྟོང་པའི་ངང་ལས་རིན་ཆེན་གཞིར། །

tong pé ngang lé rin chen zhir

東悲 昂雷 仁千洗

空中化出珍寶基，

All phenomena become void. From within the state of emptiness, upon a precious ground

མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་པའི།

tsen nyi tham ché yong dzok pé

參尼 湯界 永奏悲  
性相完全圓滿之，

།གཞལ་མེད་ཁང་པ་ཡིད་འོང་བར། །

zhal mé khang pa yi ong war

暇昧 康巴 意翫哇  
美妙悅意越量宮，

[appears] a lovely, boundless palace complete with all the perfect attributes,

བདག་ཉིད་བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སུ།

dak nyi thuk jé chen po ru

達尼 突傑 千波如  
自成大悲觀世音，

།ནམ་པར་གསལ་བའི་བྱགས་ཀ་ན། །

nam par sal wé thuk ka na

囊巴 撒威 突噶拿  
相貌清晰之心中，

within which I vividly appear as the Great Compassionate One.

ཨ་ལས་ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི།

ah lé da wé kyil khor gyi

阿雷 達威 今樞吉  
從「阿」化現出月輪，

།སྟེང་དུ་རྗེ་ཡིས་མཚན་པར་གྱུར། །

teng du hri yi tsen par gyur

滇讀 捨意 參巴久  
其上「捨」字為標幟。

Arising from AH, a moon disk at my heart is marked with the syllable HRĪḤ.

དེ་ནས་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ནི།

dé né dün gyi nam khar ni

喋內 敦吉 囊喀尼  
復次對面虛空中，

།རིན་ཆེན་ཁྲི་དང་ཚུ་སྦྲེས་མཚོག།

rin chen tri dang chu kyé chok

仁千 赤尚 去介秋  
珍寶座與勝蓮花，

།འབྲུམ་ཕྲག་འདབ་ལྗན་དེའི་སྟེང་དུ། །

bum trak dap den dé teng du

奔叉 打滇 德滇讀  
具足十萬之花瓣，

From the HRĪḤ at my heart, light rays radiate and invite the glorious guru, who is indivisible from the Great Compassionate One.

ལྷ་བའི་དགྲིལ་ལོང་བཅས་པའི་སྟེང་།

da wé kyil khor ché pé teng

達威 今樞 介悲滇

其上具有一月輪。

Surrounded by the buddhas and bodhisattvas of the four families,

།རང་གི་སྤྱུགས་ཀའི་རྗེ་ཡིག་ལས། །

rang gi thuk ké hri yik lé

攘給 突噶 捨意雷

從己心中之「捨」字，

འོད་འཕྲོས་དཔལ་ལྷན་སྐྱ་མ་དང་།

ö trö pal den la ma dang

偉綽 巴滇 喇嘛尚

放光迎請具德師，

he appears in the space in front of me

།སྤྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དབྱེར་མེད་ལ། །

thuk jé chen po yer mé la

突傑 千波 頁昧拉

彼與觀音無分別，

རིགས་བཞིའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱིས།

rik zhi sang gyé jang sem kyi

日息 桑傑 江森寄

四部諸佛與菩薩，

and sits upon a moon disk resting on a thousand-petaled lotus flower, which sits upon a jeweled throne.

།བསྐོར་བ་སྤྱོད་བྱངས་བཞུགས་པར་གུར། །

kor wa chen drang zhuk par gyur

苟哇 堅張 修巴久

環繞安住於其周。

七支供養 Offering the Seven Branches

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱ།

sang gyé tham ché dü pé ku

桑傑 湯界 讀悲固

一切諸佛總集身，

།དོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

dor jé dzin pé ngo wo nyi

多傑 今悲 哦窩尼

持金剛者之體性，

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཙ་བ་སྟེ།

kön chok sum gyi tsa wa té

恭秋 孫吉 匝哇喋

勝妙三寶之根本，

Homage and praise to the gurus—who embody all buddhas, whose essence is the vajra holder, and who are the root of the Three Jewels!

། ལྷ་མ་ནུམ་ས་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད། །

la ma nam la chak tsal tö

喇嘛 囊拉 恰擦對

上師之前讚頂禮。

དུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ།

dü sum dé war shek pa chö kyi ku

讀孫 喋哇 謝巴 却寄固

三世如來善逝之法身，

། འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་ནུམ་ས་ལ་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །

dro druk sem chen nam la chen ré zik

軸竹 森間 囊拉 堅熱息

觀視世間六道諸有情，

ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་བྱེད་པའི་བཙུ་གཅིག་ཞལ།

nam kha ta bur khyap pé chu chik zhal

囊喀 大布 恰悲 就計暇

猶如遍滿虛空十一面，

། གཟི་བུ་འོད་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད། །

zi ji ö pak mé la chak tsal tö

洗吉 偉巴 昧拉 恰擦對

威奕阿彌陀佛讚頂禮。

Homage and praise to the radiant Amitābha, the dharmakāya of all the Bliss-Gone-Ones of the three times, appearing as Avalokiteśvara, the eleven-faced one who gazes upon all beings of the six realms!

སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱེ་མཛོག་དཀར།

kyön gyi ma gö kun dok kar

涓吉 瑪貴 固豆噶

不染瑕疵身色白，

། རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །

dzok sang gyé kyi u la gyen

奏桑 傑寄 屋拉堅

圓滿佛陀為頂嚴，

བྱུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

thuk jé chen gyi dro la zik

突傑 堅吉 軸拉息

悲心之眼視眾生，

། སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད། །

chen ré zik la chak tsal tö

堅熱 息拉 恰擦對

觀世音前讚頂禮。

Homage and praise to Avalokiteśvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!

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

chö ku nam kha zhin du yer mé kyang

却固 囊喀 新都 頁昧江

法身如同虛空般無分，

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

thap dang shé rap chok la nga nyé pé

踏尙 謝熱 秋拉 盎涅悲

精通勝妙方便與智慧，

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

zuk ku ja tsön zhin du so sor sal

俗固 甲村 新都 梭梭撒

色身如同彩虹般分明，

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

rik nga dé war shek la chak tsal tö

日盎 喋哇 謝拉 恰擦對

五方善逝尊前讚頂禮。

Homage and praise to the sugatas of the five families, who prevail over skillful means and supreme wisdom, and who, though inseparable from the space-like dharmakāya, emanate distinctly in rainbow-like forms!

བདག་གི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས།

dak gi nying gé sa bön lé

達給 您噶 薩奔磊

從己心中之種字，

མར་མེ་དྲི་ཚབ་ཞལ་བས་སོགས།

mar mé dri chap zhel zé sok

瑪美 直恰 暇色梭

妙花燒香與明燈，

།འཕྲོས་པའི་མེ་དོག་བདུག་སྟོས་དང་། །

trö pé mé tok duk pö dang

綽悲 美豆 讀播尙

化出持供諸天女，

།འཛིན་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོན།

dzin pé lha mo nam kyi chö

今悲 拉摩 囊寄却

塗香膳食等獻供。

From the seed syllable at my heart emanate goddesses who offer flowers, incense, lamps, perfumes, food, and the like.

ཨོ་བཟོ་སྤྱེ་ལྷ་ལྟོ། ཨོ་བཟོ་རྩེ་བེ་ལྷ་ལྟོ། ཨོ་བཟོ་ལྷ་ལོ་གེ་ལྷ་ལྟོ། ཨོ་བཟོ་གཞེ་ལྷ་ལྟོ། ཨོ་བཟོ་ནི་མེ་དུ་ལྷ་ལྟོ།

ཨོ་བཟོ་གཏྟ་ལྷ་ལྟོ།

OM VAJRA PUṢPE ĀḤ HŪM / OM VAJRA DHUPE ĀḤ HŪM / OM VAJRA ĀLOKE ĀḤ  
HŪM / OM VAJRA GANDHE ĀḤ HŪM / OM VAJRA NAIVEDYA ĀḤ HŪM / OM VAJRA  
ŚHABTA ĀḤ HŪM

喻班雜布貝阿吽      喻班雜杜貝阿吽      喻班雜阿洛格阿吽  
喻班雜根喋阿吽      喻班雜捏威迭阿吽      喻班雜夏打阿吽

དོ་རྗེ་འཛིན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོལ།

dor jé dzin sok gong su söl  
多傑 今梭 拱速搜  
持金剛等祈怙念，

ཁདག་ནི་མ་རིག་དབང་གུར་པས། །

dak ni ma rik wang gyur pé  
達尼 瑪日 旺久悲  
我因無明力使然，

སྒྲོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བ་རྣམས།

dom pa sum dang gal wa nam  
凍巴 孫倘 嘎哇囊  
所有違犯三律儀，

ཁབ་ཏུ་འགྲོད་པས་བཤགས་པར་བགྱི། །

rap tu gyö pé shak par gyi  
熱度 倔悲 夏巴吉  
極為懊惱深懺悔。

Vajra Holder and others, please heed me! With heartfelt regret I confess all transgressions of the three kinds of vows, which I have committed while overpowered by ignorance!

གང་ཡང་བདག་གིས་དུས་ཀུན་ཏུ།

gang yang dak gi dü kün tu  
港揚 達給 讀棍度  
諸凡我於一切時，

སྒྲིག་པ་བགྱིས་པ་གང་གུར་པ། །

dik pa gyi pa gang gyur pa  
抵巴 吉巴 港久巴  
所造任何諸罪業，

སྐྱལ་པས་མི་འདྲར་བཤགས་བགྱིད་ཅིང་།

trak pé mi drar shak gyi ching  
札悲 密札 夏寄今  
懼如惡夢以懺悔，

དེང་ནས་བརྩམས་ཏེ་འགྲུང་མི་བགྱིད། །

deng né tsam té jung mi gyi  
滇內 贊喋 烟米吉  
從今以後不復造。

Whatever wrongs I have done at any time, I confess them with great fear. From now on, I will not allow them to happen again!

དག་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

ge wa nam la jé yi rang

給哇 囊拉 杰宜攘

一切善業盡隨喜，

ཁོ་ལོ་ལོ་བསྐྱོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས། །

khor lo kor zhing söl wa dep

樞羅 苟新 搜哇喋

祈請轉動妙法輪，

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་གྱིས་བཟུང་།

sang gyé jang chup yi kyi zung

桑傑 江去 意寄松

守持諸佛菩提心，

ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱོ། །

tham ché jang chup chok tu ngo

湯界 江去 秋度哦

一切回向勝菩提。

I rejoice in all virtue, and I supplicate you to turn the Wheel of Dharma! Holding in mind the awakened state of buddhahood, I dedicate [all virtues] to supreme enlightenment!

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་གུར་ཅིག

sem chen dé dang den gyur chik

森間 德尚 滇久計

惟願有情具安樂，

སྨྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་དང་བྲལ་གུར་ཅིག །

duk ngal kün dang dral gyur chik

讀盡 棍尚 札久計

惟願遠離一切苦，

ནམ་ཡང་བདེ་མེད་མ་གུར་ཅིག

nam yang dé mé ma gyur chik

囊揚 德昧 瑪久計

惟願永無不安樂，

བང་སྟོབས་ཆེན་པོར་གནས་གུར་ཅིག །

tang nyom chen por né gyur chik

當紐 千波 內久計，

惟願住大平等捨。

May all sentient beings be endowed with happiness! May they be free from all suffering! May they never be without happiness! May they abide in great equanimity!



自生本尊 Self-Generation

ཨོཾ་སྐ་བྱ་ལ་ལྷ་རྩེ་ལ་ལྷ་རྩེ་ལ་ལྷ་རྩེ་ལྟོ།

OM SVABHĀVA ŚHUDDHAḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚHUDDHO HAM /

嗡 梭拔瓦 蓄打 薩瓦 達嘛 梭拔瓦 蓄 朵 吭

ཨོཾ་ཤུ་རྩུ་ཏུ་རྩུ་འ་བཟླ་སྐ་ལྷ་རྩུ་ཀོ་ལྟོ།

OM ŚHUNYATĀ JĪNĀNA VAJRA SVABHĀVA ĀTMAKO HAM

嗡 修紐大 佳那 班雜 梭拔瓦 也嘛 果 吭

གཟུང་དང་འཛིན་པས་བསྐྱུས་པ་ཡི།

zung dang dzin pé dü pa yi

松尚 今悲 讀巴宜

能取所取攝集之，

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་གྱུར། །

chö nam tham ché tong par gyur

却囊 湯界 東巴久

一切萬法化成空。

All phenomena that are subsumed under perceiver and perceived become empty.

དེ་ཡི་ངང་ལས་བསྐྱུ་དང་།

dé yi ngang lé pema dang

喋宜 昂磊 悲瑪尚

從彼體性化生出，

། ལྷ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་ཉ་གང་བའི།

da wé kyil khor nya gang wé

達威 今摳 娘港威

蓮花滿月輪之上，

། སྟེང་དུ་རང་སེམས་རྩི་དཀར་ལས། །

teng du rang sem hri kar lé

滇讀 攘森 捨噶雷

自心白色種字「捨」，

From within this state, the nature of my mind appears as a white HRĪḤ upon a lotus and moon disk.

འོད་འཕྲོས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས།

ö trö sem chen dön jé né

偉綽 森間 敦結內

放光利益有情已，

། ཚུར་འདུས་རྩི་ཡིག་པ་དྲུ་ནི།

tsur dü hri yik pema ni

粗讀 捨意 悲瑪尼

返集「捨」字化蓮花，

། གསེར་མདོག་འབར་བ་རྩི་ས་མཚན་གྱུར། །

ser dok bar wa hri tsen gyur

色豆 拔哇 捨參久

金色燦爛「捨」標嚴。

From it, light streams forth and fulfills the purpose of sentient beings. The light then gathers back into the HRĪḤ, which transforms into a golden lotus marked with a HRĪḤ.

སླར་ཡང་དེ་ལས་ལྷགས་ཀྱི་དང་།

lar yang dé lé chak kyu dang

拉揚 喋磊 架就倘

復又從彼放出光，

ཞགས་པ་ལྷ་བུའི་འོད་འཕྲོས་པས། །

zhak pa ta bü ö trö pé

夏巴 大布 偉綽悲

猶如鐵鈎與繩索，

From the HRĪH, light emanates once again in the form of hooks and lassos

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས།

chok chü sang gyé jang sem nam

秋就 桑傑 江森囊

十方諸佛菩薩眾，

སྐྱུན་བྲངས་དེ་ལ་བྲིམ་པ་ཡིས། །

chen drang dé la thim pa yi

堅張 喋拉 聽巴宜

迎請融入於彼中。

that invite the buddhas and bodhisattvas of the ten directions. They dissolve into the lotus and HRĪH, and instantly

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བསྐྱེད།

ké chik nyi la pema ni

個計 尼拉 悲瑪尼

一剎那間金蓮花，

ཁྱིེད་བཅས་པ་ཡོངས་གྱུར་ལས།

hri dang ché pa yong gyur lé

捨尙 介巴 永久磊

連同「捨」字全轉化，

ཁངག་ཉིད་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །

dak nyi phak pa chen ré zik

達尼 帕巴 堅熱息

自成聖尊觀世音，

transform into myself appearing as the noble Avalokiteśvara.

སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོ་ལང་ཚོ་ཅན།

kun dok kar po lang tso chen

固豆 嚙波 朗措堅

尊身白色年少壯，

བརྩུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་རྩ་ཞལ་དཀར། །

chu chik zhal gyi tsa zhal kar

就計 暇吉 匝暇嚙

具十一面主面白，

My body is youthful, white in color, with eleven faces. The main face is white,

གཡས་ལྗང་གཡོན་དམར་དེ་ཡི་སྟེང་།

yé jang yön mar dé yi teng

頁江 淵瑪 喋宜滇

右綠左紅彼之上，

the right face is green, and the left face is red. Above them, the middle face is green, the right face is red, and the left face is white.

།དབུས་ལྗང་གཡས་དམར་གཡོན་དཀར་བ། །

ü jang yé mar yön kar wa

玉江 頁瑪 淵噶哇

中綠右紅左白色，

དེ་སྟེང་དབུས་དམར་གཡས་དཀར་ཞིང་།

dé teng ü mar yé kar zhing

喋滇 玉瑪 頁噶新

其上中紅右白色，

།གཡོན་ལྗང་བ་རྣམས་ཞི་ཞལ་ཅན། །

yön jang wa nam zhi zhal chen

淵江 哇囊 息暇堅

左首綠色悉寂相；

Above them, the middle face is red, the right face is white, and the left face is green. These faces have a peaceful expression.

དེ་སྟེང་ཁྲོ་ཞལ་ནག་པོ་ནི།

dé teng tro zhal nak po ni

喋滇 綽暇 那波尼

其上黑色忿怒首，

།སྐྱུན་གསུམ་མཆེ་གཙོགས་ཁྲོ་གཉེར་ཅན། །

chen sum ché tsik tro nyer chen

堅孫 切計 綽涅堅

三眼獠牙怒紋具；

Above [all of] them is a black, wrathful face with three eyes, bared fangs, and a menacing, frowning grimace.

དེ་ཡི་སྟེང་ན་ཞི་ཞལ་ནི།

dé yi teng na zhi zhal ni

喋宜 滇拿 息暇尼

其上復一寂相首，

།དམར་པོ་གཙུག་ཏོར་ལྗན་པ་ཉིད།

mar po tsuk tor den pa nyi

瑪波 租多 滇巴尼

紅色具有妙頂髻，

།རྒྱན་སྤངས་མགུལ་བཅས་རྣམ་པར་གསལ།།

gyen pang gül ché nam par sal

堅邦 古介 囊巴撒

頸無裝飾極清淨。

Above it is a red, peaceful face with a crown protrusion. Unadorned, it is visible from the neck up.

ཙ་བའི་བྱལ་བརྒྱད་དང་པོ་གཉིས།

tsa wé chak gyé dang po nyi

匝威 恰傑 檔波尼

主要八臂之首對，

ཁྱུགས་ཀར་བལ་སྤྱར་གཡས་གཉིས་པས། །

thuk kar thal jar yé nyi pé

突噶 他甲 頁尼悲

當胸合掌右次臂，

Of my eight main hands, the first two [on top] are folded in prayer at my heart. [Below it], the second right hand holds a [crystal] māla,

བྲང་ཐྱེང་གསུམ་པས་མཚོག་སྦྱིན་མཛད།།བཞི་པས་ལའོར་ལོ་འཛིན་པ་སྟེ། །གཡོན་གྱི་གཉིས་པས་བཏུང་དང་། །

drang treng sum pé chok jin dzé

zhi pé khor lo dzin pa té

yön gyi nyi pé pema dang

張稱 孫悲 秋今在

息悲 摳羅 今巴喋

淵吉 尼悲 悲瑪尚

唵珠第三勝施印，

第四妙臂持法輪，

左第二臂持蓮花，

the third is in the gesture of supreme generosity, and the fourth holds a wheel. The second left hand holds a lotus,

གསུམ་པས་སྦྱི་ལྷུགས་བཞི་པ་ཡིས།

sum pé chi luk zhi pa yi

孫悲 吉路 息巴宜

三持淨瓶第四臂，

མདའ་གཞུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའོ། །

dab zhu yong su dzin pa-o

達修 永速 今巴哦

弓箭等等盡握持，

the third holds an anointing vase, and the fourth holds a bow and arrow.

དེ་ལྷུག་བྱལ་ནི་དགུ་བརྒྱད་དང་།

dé lhak chak ni gu gya dang

喋拉 恰尼 古甲尚

餘手九百九十二，

དགུ་བཅུ་ཙ་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་མཛད། །

gub chu tsa nyi chok jin dzé

古就 匝尼 秋今在

皆做莊嚴勝施印，

My remaining nine hundred and ninety-two hands are in the gesture of supreme giving,

དེ་ལྟར་སྟོང་ཕྱག་ཕྱག་རྣམས་ཀྱི།    །མགྲིལ་དུ་སྐྱབ་རེ་ལྡན་པ་ལོ།    །འོ་ར་སུ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྱང་ཞིང་། །

dé tar tong trak chak nam kyi    thil du chen ré den pa-o    nor bu rin chen gyen chang zhing

喋達 東叉 恰囊寄    梯都 堅惹 滇巴哦    諾布 仁千 堅羌新  
如是一千手之上，    掌中各具一隻眼，    摩尼珍寶垂懸飾。

and each of the one thousand hands has an eye on its palm. I am adorned with ornaments of precious gems,

སྐྱུ་སྟོད་རུ་མ་གཡོན་པ་ནི།    །རི་དྲགས་ལྷགས་པས་ཡོངས་བཀབ་པ།    །ཀ་ཤིའི་རས་ཀྱི་ཤམ་ཐབས་ཅན། །

ku tö nu ma yön pa ni    ri dak pak pé yong kap pa    ka shi ré kyi sham thap chen

固對 努瑪 淵巴尼    日大 巴悲 永噶巴    噶細 熱寄 相踏堅  
上身左邊當胸際，    斑羚毛皮所覆蔽，    噶夏絲布為其裙，

and I am wearing an upper garment of an antelope's skin draped over my left breast. My lower garment is made from Benares,

ཡིང་འོང་དར་གྱི་ཅོད་པན་འཛིན།

།འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོ་བར་གུར། །

yi ong dar gyi chö pen dzin

ö zer kar po tro war gyur

意翫 達吉 倔奔今

偉色 噶波 綽哇久

頂戴柔絹絲寶冠，

放出白色之光芒。

my crown is adorned with a diadem of beautiful silks, and I emit rays of white light.

དེ་ཡི་ཐུག་ཀར་དཔེ་བའི་སྟེང་།

།མྱི་ཡིག་དཀར་པོའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

dé yi thuk kar da wé teng

hri yik kar pö ö zer gyi

喋宜 突噶 達威滇

捨意 噶波 偉色吉

於彼心間月輪上，

白色「捨」字耀光芒，

པོ་ཏ་ལ་ནས་སྐྱབ་རས་གཟིགས།

།འཕོར་དང་བཅས་པ་སྐྱབ་བྲངས་གུར། །

po ta la né chen ré zik

khor dang ché pa chen drang gyur

波大 拉內 堅熱息

摳倘 介巴 堅張久

「布達拉」聖宮殿中，

迎請觀音及眷屬。

At my heart, upon a moon disc, is the white letter HRĪḤ, whose light rays invite Avalokiteśvara and his retinue from the pure land of Potala.

ཨོཾ་བཱ་ཇལ་ཨཱ་མུཾ་ པཱ་དྲཱིཾ་ པུཤྱེཾ་ ལྷུཤེུཾ་ གཏྲཱིཾ་ རྩི་མེཾ་ འཤཱིཾ་ ཨོཾ་

OM VAJRA ARGHAM / PĀDYAM / PUŚHPE / DHUPE / ĀLOKE / GANDHE / NAIVEDYA / ŚHABTA ĀḤ HŪM

喻班雜 阿岡 巴當 布貝 杜貝 阿洛格 根得 捏威迭 夏打 阿吽

སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱུ་མདོག་དཀར།

འཛོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །

kyön gyi ma gö kun dok kar

dzok sang gyé kyi u la gyen

涓吉 瑪貴 固豆噶

奏桑 傑寄 屋拉堅

不染瑕疵身色白，

圓滿佛陀為頂嚴，

ཐུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་ཐུག་འཚལ་བརྗོད། །

thuk jé chen gyi dro la zik

chen ré zik la chak tsal tö

突傑 堅吉 軸拉息

堅熱 息拉 恰擦對

悲心之眼視眾生，

觀世音前讚頂禮。

Homage and praise to Avalokiteśvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!

ངེ་མུཾ་བོ་ཉོག་ཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། །

dza hung bam ho nyi su mé par gyur

雜 吽 榜 厚 尼素 昧巴久

「雜吽榜厚」合一而無二，

JAḤ HŪM BAM HOḤ. We merge inseparably,

དེ་ནས་རང་གི་གནས་གསུམ་དུ།

ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པར་གྱུར།

ཨོཾ་ཨུཾ་མུཾ། །

dé né rang gi né sum du

yi gé sum gyi tsen par gyur

om ah hung

喋內 攘給 內孫督

以個 孫給 參巴久

複次自己之三處，

以三種字為標誌。

喻阿吽

and my three places become marked with the syllables OM ĀḤ HŪM.

灌頂 Empowerment

སྐྱེད་ཡང་མྱི་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།

lar yang hri lé ö trö pé

拉揚 捨磊 偉綽悲

復又「捨」字放光明，

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྔ་བྱོན་ཏེ། །

dé zhin shek pa nga jön té

德新 謝巴 盎涓喋

五方如來齊臨此，

Again, light radiates from the HRĪḤ [at my heart, which causes] the five tathāgatas to come here.

དེ་དག་རྣམས་གྱི་སྤྱགས་ཀ་ནས།

dé dak nam kyi thuk ka né

喋大 囊寄 突噶內

從彼等眾之心間，

ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩི་འཛིན་པ་ཡི།

yé shé dü tsi dzin pa yi

耶謝 讀計 今巴宜

馳四佛母手握持，

ཡུམ་བཞི་འཕྲོས་ནས་བདག་ཉིད་ལ། །

yum zhi trö né dak nyi la

雲息 綽內 達尼拉

智慧甘露來為我，

From their hearts emanate the four mothers holding primordial wisdom nectar,

མངོན་པར་དབང་བསྐྱེད་ཚུ་ཡི་ལྷག

ngön par wang kur chu yi lhak

恩巴 旺古 去宜拉

現前灌頂而餘水，

སྟིང་དུ་ལུད་པས་སྦྱི་གཙུག་རྒྱ།

teng du lü pé chi tsuk tu

滇都 呂悲 吉租度

滙溢上方於頂髻，

སྐྱེད་མའི་ངོ་བོ་འོད་དཔག་མེད། །

la mé ngo bo ö pak mé

喇美 哦窩 偉巴昧

上師體性彌陀佛，

which they use to bestow empowerment directly upon me. The nectar overflows and transforms into the essence of the guru [appearing] as Amitābha at my crown,

དབྱལ་བར་མི་བསྐྱོད་རྣ་གཡས་སུ།

tral war mi kyö na yé su

扎哇 米覺 那頁速

額不動佛右(耳)寶生，

རིན་འབྲུང་རྣ་གཡོན་དོན་གྲུབ་ཉིད། །

rin jung na yön dön drup nyi

仁炯 那淵 敦住尼

左耳不空成就佛，

Akṣhobya at my forehead, Ratnasambhava [behind] my right ear, Amoghasiddhi [behind] my left ear,

ཏཱ་པར་ནམ་པར་སྣང་མཛད་དེ།

tak par nam par nang dzé dé

大巴 囊巴 囊在德  
後腦毘盧遮那佛，

རིགས་བདག་ནམས་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་གུར། །

rik dak nam kyi u gyen gyur

日大 囊寄 屋堅久  
以諸部佛為頂嚴。

and Vairochana at the nape of my neck. Thus, I am crowned by the lords of the five families.

持咒 Mantra Recitation

རང་གི་སྤྱགས་ཀར་པད་ལྷའི་སྟེང་།

rang gi thuk kar pé dé teng

攘給 突噶 悲德滇  
自己心中蓮月上，

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ངོ་བོ་ཉིད།

yé shé sem pé ngo wo nyi

耶謝 森悲 哦窩尼  
智慧勇識之體性，

སྤྱགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཚོན་གང་བ། །

thuk jé chen po tsön gang wa

突傑 千波 村岡哇  
大悲觀音如寸大，

At my heart, upon a lotus and moon, is the essence of the wisdom being, the Great Compassionate One. He is the size of a thumb-joint,

དེ་ཡི་སྤྱགས་ཀར་ཉིང་ངེ་འཛིན།

dé yi thuk kar ting ngé dzin

喋以 突噶 丁恩今  
彼心三摩地勇識，

སེམས་དཔའ་འཁྱེད་ཡིག་དཀར་པོ་ལས། །

sem pa hri yik kar po lé

森巴 捨意 噶波磊  
白色「捨」字放光明，

and at his heart is the samādhi being, appearing as a white letter HRĪH.

འོད་འཕྲོས་འགྲོ་བའི་སྒྲིབ་སྤྱད་ས་ནས།

ö trö dro wé drip jang né

偉綽 軸威 秩江內  
淨化眾生之障已，

སྤྱགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་སྐྱུར་གུར་བ། །

thuk jé chen pö kur gyur pa

突傑 千波 固久巴  
化為大悲觀音身，

From it, light issues forth and purifies the obscurations of all beings, and they all transform into the Great Compassionate One.



ཚུར་འདུས་རྗེའི་ལ་ཐིམ་པར་གཏུང། །

tsur dü hri la thim par gyur

粗讀 捨拉 聽巴久

返集融入於「捨」字。

The light then returns and dissolves back into the HRĪḤ.

ན་མོ་རྒྱ་ལྷ་ཡུ་ཡ། བ་མ་ལྷུ་རྫོ་བ་སྦྲི་ག་ར་བེ་རོ་ཙ་བ་བྱུ་ཏ་རྩ་ཇ་ཡ། ཏ་སྤྲ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྩ་ཏེ་སུ་གྲོ་བྱུ་ལ། བ་  
མེ་སྤྲ་ཏ་སྤྲ་ག་ཏེ་བྱུ་མེ་ཨ་རྩ་ཏེ་བྱུ་མེ་སུ་གྲོ་བྱུ་བྱུ་མེ་མེ་ལྷུ་ཡུ་ཡ་མ་མ་ལོ་གི་ཏེ་བྱུ་རྩ་ཡ། བོ་རྩི་ས་ཏུ་ཡ། མ་རྩ་ས་ཏུ་  
ཡ། མ་རྩ་གྲ་སུ་ཏི་ག་ཡ། ཏུ་སྤྲ། ལོ་རྩ་ར་རྩ་ར། རྩི་རི་རྩི་རི། རྩུ་སུ་རྩུ་སུ། ཨ་རྩི་མ་རྩི། ཙ་ལེ་ཙ་ལེ། བྲ་ཙ་ལེ་བྲ་ཙ་ལེ།  
གྲ་སུ་མེ་གྲ་སུ་མ་མ་མེ། ལི་ལི་མི་ལི་ཙི་ཏེ་རྩ་ལ་མ་པ་བ་ལ་སྤྲ་རྩ། ཙམ་ག་རྩུང་ས་རིང་དེ་ག་སུ་མ་བདུན་ཉེར་ག་ཏིག་ཏི་འགྲུབ་བ་རྩུ་ས།

NAMO RATNA TRAYĀYA / NAMA ĀRYA JÑĀNA SĀMGARA VAIROCHANA BHŪHA RĀJAYA  
/ TATHĀGATĀYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHĀYA / NAMAḤ SARVA TATHĀGATE  
BHYAḤ / ARHATE BHYAḤ / SAMYAKSAM BUDDHĒ BHYAḤ / NAMAḤ ĀRYA AVALOKITE  
ŚHVARĀYA / BODHISATVAYA / MAHĀ SATVAYA / MAHĀ KĀRUṆIKAYA / TADYATHĀ /  
OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / EṢṬI VAṬṬE / CALE CALE / PRACALE  
PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI CITE JVALA MAPANAYA SVĀHĀ. *Recite the  
long dhāraṇi three times, seven times, twenty-one times, or as many times as you can.*

南無 惹那札雅呀 南嘛 阿呀佳拿 桑噶惹 貝若雜拿  
布哈 惹雜呀 大他嘎大呀 阿哈喋 桑呀桑 布達呀  
南嘛 薩哇大他嘎喋 貝 阿哈喋貝  
桑呀桑 布喋貝 南嘛 阿呀阿哇羅給喋  
秀惹呀 菩提薩埵呀 瑪哈薩埵呀 瑪哈嘎如尼嘎呀  
爹雅他 喻 達惹達惹 迪日迪日 都如都如  
依哲威哲 雜咧雜咧 布惹雜咧 布惹雜咧  
固速美 固速瑪哇瑞 伊哩米哩 吉喋鄒拉 瑪巴那呀 娑哈  
如是長咒 三、七、廿一 儘力唸。

ཏད་ཐཱ། ཨོྫ་རྣ་རྣ་པ། རྩི་རི་རྩི་རི། རྩུ་ཕུ་རྩུ་ཕུ། ཨཱཱི་མཱེ། ཅ་ལེ་ཅ་ལེ། དྲ་ཅ་ལེ་དྲ་ཅ་ལེ། ཀུ་སུ་མེ་ཀུ་སུ་མ་མ་མ་མེ།  
ཨི་ལི་མི་ལི་ཅི་ཏེ་ཇ་ལ་མ་པ་ན་ཡ་སྐྱ་རྒྱ། ཅི་ལྷུ་བ་བཟློལ། །

TADYATHĀ / OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / EṢṬI VAṬṬE / CALE  
CALE / PRACALE PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI CITE JVALA MAPANAYA  
SVĀHĀ. *Recite as many times as you can.*

爹雅他 喻 達惹達惹 迪日迪日 都如都如

依哲威哲 雜咧雜咧 布惹雜咧 布惹雜咧

固速美 固速瑪哇瑞 伊哩米哩 吉喋鄒拉 瑪巴那呀 娑哈 儘力持誦也。

對生本尊 Front-Generation

ཨོ་སྐ་བྱ་མ་ཕུརྟེ་སའ་རྣམ་སྐ་བྱ་མ་ཕུརྟེ་ཉེ་གྱིས་གྱུར།

*Purify with:* OM SVABHĀVA ŚHUDDHAḤ SARVA DHARMA SVABHĀVA ŚHUDDO HAṀ

喻 梭拔哇 蓄打 薩瓦 達嘛 梭拔哇 蓄朵 吭 以淨。

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པར་གྱུར། །

chö nam tham ché tong par gyur

却囊 湯界 東巴久  
萬法全部化成空。

དེ་ཡི་ངང་ལས་རང་ཉིད་གྱི། །

dé yi ngang lé rang nyi kyi

喋宜 昂磊 攘尼寄  
空性中從自心之，

All phenomena become void. From within this state,

བུགས་ཀའི་རྗེ་ལས་རྒྱུ་ཡིག་ནི།

thuk ké hri lé bhrum yik ni

突給 捨磊 忠意尼  
「捨」字化出一「忠」字，

མདུན་དུ་འཕྲོས་ནས་ལུ་བ་ལས། །

dün du trö né zhu wa lé

敦都 綽內 修哇磊  
射於前方融化成，

from the HRĪḤ at my heart emanates the letter BHRŪṀ, [which travels] to the space in front of me.

རིན་ཚེན་ལས་གྲུབ་གཞལ་ཡས་ཁང་།

rin chen lé drup zhal yé khang

仁千 磊住 暇頁康  
珍寶所成越量宮，

གྲུ་བཞི་སྒོ་བཞི་ལྗན་པའི་དབུས། །

drub zhi go zhi den pé ü

主息 苟息 滇悲玉  
四方四門之中央，

[The BHRŪṀ then] melts and transforms into a palace of jewels, square with four doors.

རིན་ཆེན་བྲི་དང་ལྷ་བའི་སྟེང་།

rin chen tri dang da wé teng

仁千 赤尙 達威滇

珍寶座與月輪上，

Inside is a jeweled throne and a moon disk upon which is a multicolored, eight-petaled lotus.

སྣ་ཚོགས་པདྨ་འདབ་བརྒྱད་གྱི།

na tsok pema dap gyé kyi

那措 悲瑪 達傑寄

八瓣彩色之蓮花，

སྟེ་བར་རྗེ་ལས་རང་འདྲ་བའི་།

té war hri lé rang dra wé

得哇 捨磊 攘札威

中間「捨」化似己之，

At its center is a HRĪḤ, which transforms into the Great Compassionate One, crystal-clear, resembling myself.

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྣམ་པར་གསལ།

thuk jé chen pö nam par sal

突傑 千波 囊巴撒

大悲觀音相清明；

སྟེང་དུ་རྗེ་ལས་འོད་དཔག་མེད།

teng du hri lé ö pak mé

滇讀 捨磊 偉巴味

上方「捨」化彌陀佛，

Above, a HRĪḤ transforms into red Amitābha, his hands in the gesture of samādhi.

འཇམ་པོ་ཏིང་འཛིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།

mar po ting dzin chak gya chen

瑪波 丁今 恰佳堅

紅色手結等持印；

གཤམ་དུ་རྗེ་ལས་མི་བརྟེན་པ།

shar du hung lé mi kyö pa

夏都 咩磊 米覺巴

東方「咩」化不動佛，

In the East, a HŪḤ transforms into blue Akṣhobya, his hands in the earth-touching gesture.

སྟོན་པོ་ས་གནོན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།

ngön po sa nön chak gya chen

恩波 薩弄 恰佳堅

藍色手結觸地印；

ལྷོ་རུ་ཏྲམ་ལེ་རིན་ལུང་ནི།

lho ru tram lé rin jung ni

洛如 漲磊 仁炯尼

南方「漲」化寶生佛，

ཤེར་པོ་མཚོག་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། །

ser po chok jin chak gya chen

瑟波 秋今 恰佳堅

黃色手結勝施印；

In the South, a TRĀM transforms into yellow Ratnasambhava, his hands in the gesture of supreme giving.

ནུབ་ཏུ་ཨོཾ་ལས་ནམ་སྒྲུང་མཛད།

nup tu om lé nam nang dzé

怒度 喻磊 囊囊在

西方「喻」化毘盧佛，

ཀར་པོ་ཇམ་ཅུབ་མཚོག་གི་ཚུལ། །

kar po jang chup chok gi tsül

噶波 江去 秋給粗

白色勝菩提手印；

In the West, an OM transforms into white Vairochana in the aspect of supreme awakening.

བྱང་ཏུ་ཨཱཿ་ལས་དོན་གྲུབ་ནི།

jang du ah lé dön drup ni

江都 阿磊 敦住尼

北方「阿」不空成就，

ཇམ་གུ་ཀྟམ་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། །

jang gu kyap jin chak gya chen

江酷 架今 恰佳堅

綠色手結護施印；

In the North, an ĀḤ transforms into green Amoghasiddhi with his hands in the gesture of granting protection.

ཀུན་ཀྱང་རིན་ཚེན་རྒྱན་ལྗན་ཞིང་།

kün kyang rin chen gyen den zhing

棍江 仁千 間滇新

悉皆珍寶莊嚴飾，

ལག་སྐྱོ་གསུམ་མཚོན་པའི་ས་བོན་ལས། །

né sum tsen pé sa bön lé

內孫 參悲 撒奔雷

三處所標種子字，

All of them are adorned with jewels, and their three places are marked [with the three seed syllables].

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དབའ་རྣམས།

ö trö yé shé sem pa nam

偉綽 耶謝 森巴囊  
放光迎請智慧尊，

ལྷན་བྲངས་ཐིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར།

chen drang thim pé nyi mé gyur

間張 聽悲 尼昧久  
融入合一而無二。

༄༅། རྩུ་བོ་ཉོ།

dza hung bam ho

雜吽榜厚

The light radiating from the three syllables invites the wisdom beings, who dissolve into me. Thus, we have merged non-dually. JAḤ HŪM BAM HOḤ.

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བའོ།    獻七支供養    Offering the Seven Branches

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱེ།

sang gyé tham ché dü pé ku

桑傑 湯界 讀悲固  
一切諸佛總集身，

དོར་ཇེ་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

dor jé dzin pé ngo wo nyi

多傑 今悲 哦窩尼  
持金剛者之體性，

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་སྟེ།

kön chok sum gyi tsa wa té

恭秋 孫吉 匝哇喋  
勝妙三寶之根本，

ལྷ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

la ma nam la chak tsal lo

喇嘛 囊拉 恰擦羅  
諸上師前我頂禮。

Homage to the gurus—who embody all buddhas, whose essence is the vajra holder, and who are the root of the Three Jewels!

དུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ།

dü sum dé war shek pa chö kyi ku

讀孫 喋哇 謝巴 却寄固  
三世如來善逝之法身，

འབྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །

dro druk sem chen nam la chen ré zik

軸竹 森間 囊拉 堅熱息  
觀視世間六道諸有情，

ནམ་མཁའ་ལྷ་སུར་བྱའི་བཟུ་གཅིག་ཞལ།

nam kha ta bur khyap pé chu chik zhal

囊喀 大布 怡悲 就計暇

猶如遍滿虛空十一面，

Homage to the radiant Amitābha, the dharmakāya of all the Bliss-Gone-Ones of the three times, appearing as Avalokiteśvara, the eleven-faced one who gazes upon all beings of the six realms!

།གཟི་བརྗིད་འོད་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

zi ji ö pak mé la chak tsal lo

洗吉 偉巴 昧拉 怡擦羅

威奕無量光佛我頂禮。

སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དགའ།

kyön gyi ma gö kun dok kar

涓吉 瑪貴 固豆噶

不染瑕疵身色白，

བྱུགས་རྗེའི་སྐྱོན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས།

thuk jé chen gyi dro la zik

突傑 堅吉 軸拉息

悲心之眼視眾生，

Homage to Avalokiteśvara, who, with compassionate eyes, watches over beings; who, untainted by faults, is white in color; and whose crown is adorned by the perfect Buddha!

།རྗོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །

dzok sang gyé kyi u la gyen

奏桑 傑寄 屋拉堅

圓滿佛陀為頂嚴，

།སྐྱོན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

chen ré zik la chak tsal lo

堅熱 息拉 怡擦羅

觀世音前我頂禮。

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

chö ku nam kha zhin du yer mé kyang

却固 囊喀 新都 貢昧江

法身如同虛空般無分，

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

thap dang shé rap chok la nga nyé pé

踏倘 謝熱 秋拉 盎涅悲

精通勝妙方便與智慧，

Homage to the sugatas of the five families, who prevail over skillful means and supreme wisdom, and who, though inseparable from the space-like dharmakāya, emanate distinctly in rainbow-like forms!

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

zuk ku ja tsön zhin du so sor sal

俗固 甲村 新都 梭梭撒

色身如同彩虹般分明，

།རིགས་ལྷ་བདེ་བར་གཤེགས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

rik nga dé war shek la chak tsal lo

日盎 喋哇 謝拉 怡擦羅

五方善逝尊前我頂禮。

བདག་གི་སྒྲིང་གའི་ས་བོན་ལས།

dak gi nying gé sa bön lé

達給 您噶 薩奔磊

從己心中之種字，

མར་མེ་དྲི་ཚབ་ཞལ་བས་སོགས།

mar mé dri chap zhel zé sok

瑪美 直恰 暇色梭

妙花燒香與明燈，

།འཕྲོས་པའི་མེ་ཏོག་བདུག་སྒྲོས་དང་། །

trö pé mé tok duk pö dang

綽悲 美豆 讀播尚

化出持供諸天女，

།འཛིན་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད། །

dzin pé lha mo nam kyi chö

今悲 拉摩 囊寄却

塗香膳食等獻供。

From the seed syllable at my heart emanate goddesses who offer flowers, incense, lamps, perfumes, food, and the like.

ཨོྲ་བཱ་ཤྲེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོྲ་བཱ་དུཔེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོྲ་བཱ་ལོ་གེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོྲ་བཱ་གརྟེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོྲ་བཱ་འི་མེ་བྱ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོྲ་བཱ་ཤྲེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

OM VAJRA PUṢPE ĀḤ HŪM̐ / OM VAJRA DHUPE ĀḤ HŪM̐ / OM VAJRA ĀLOKE ĀḤ HŪM̐ / OM VAJRA GANDHE ĀḤ HŪM̐ / OM VAJRA NAIVEDYA ĀḤ HŪM̐ / OM VAJRA ŚHABTA ĀḤ HŪM̐

喻 班雜 布貝 阿吽      喻 班雜 杜貝 阿吽      喻 班雜 阿洛格 阿吽

喻 班雜 根喋 阿吽      喻 班雜 捏威迭 阿吽      喻 班雜 夏打 阿吽

དོ་རྗེ་འཛིན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོལ།

dor jé dzin sok gong su söl

多傑 今梭 供速搜

持金剛等祈怙念，

།བདག་ནི་དུག་གསུམ་དབང་གུར་པས། །

dak ni dug sum wang gyur pé

達尼 讀孫 旺久悲

我因三世無明力，



ལྷོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བ་རྣམས།

dom pa sum dang gal wa nam

凍巴 孫尚 嘎哇囊

所有違犯三律儀，

།རབ་ཏུ་འགྲོད་པས་བཤགས་པར་བགྱི། །

rap tu gyö pé shak par gyi

熱度 倔悲 夏巴吉

極為懊惱深懺悔。

Vajra Holder and others, please heed me! With heartfelt regret I confess all transgressions of the three kinds of vows, which I have committed while overpowered by the three poisons!

གང་ཡང་བདག་གིས་དུས་ཀུན་ཏུ།

gang yang dak gi dü kün tu

港揚 達給 讀棍度

諸凡我於一切時，

།སྲིག་པ་བགྱིས་པ་གང་གུར་པ། །

dik pa gyi pa gang gyur pa

抵巴 吉巴 港久巴

所造任何諸罪業，

སྐྱག་པས་མི་འདྲར་བཤགས་བགྱིད་ཅིང་།

trak pé mi drar shak gyi ching

札悲 密札 夏寄今

懼如惡夢以懺悔，

།དེང་ནས་བཟུམ་སྟེ་འགྲུང་མི་བགྱིད། །

deng né tsam té jung mi gyi

滇內 贊喋 烟米吉

從今以後不復造。

Whatever wrongs I have done at any time, I confess them with great fear. From now on, I will not allow them to happen again!

དག་བ་རྣམས་ལ་རྗེ་ཡི་རང་།

ge wa nam la jé yi rang

給哇 囊拉 杰宜攘

一切善業盡隨喜，

།འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས། །

khor lo kor zhing söl wa dep

樞羅 苟新 搜哇喋

祈請轉動妙法輪，

སངས་རྒྱས་བྱང་ལྷུ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་།

sang gyé jang chup yi kyi zung

桑傑 江去 意寄松

守持諸佛菩提心，

།ཐམས་ཅད་བྱང་ལྷུ་མཚོག་ཏུ་བསྟོ། །

tham ché jang chup chok tu ngo

湯界 江去 秋度哦

一切回向勝菩提。

I rejoice in all virtue, and I supplicate you to turn the Wheel of Dharma! Holding in mind the awakened state of buddhahood, I dedicate [all virtues] to supreme enlightenment!

曼達讚 The Maṇḍala Offering

ས་གཞི་ཤོས་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཏོག་བགྲམ།

sa zhi pö chü juk shing mé tok tram

薩息 播去 聚心 美多掌

大地香水灑淨鋪鮮花，

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས།

sang gyé zhing du mik té phül wa yi

桑傑 新讀 密德 菩哇以

將此觀為佛境而供養，

འི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

ri rap ling zhi nyi dé gyen pa di

日熱 領息 尼得 堅巴迪

須彌四洲日月以莊嚴，

འཕྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག །

dro kün nam dak zhing la chö par shok

卓棍 囊大 新拉 覺吧秀

願諸眾生同享清淨土。

The ground is sprinkled with scented water and strewn with flowers. It is adorned with Mount Meru, the four continents, the sun and the moon. By my visualizing it as a buddha-realm and offering it, may all beings enjoy the perfect purity of this realm.

མཉེས་བྱེད་མཐུལ་བཟང་པོ་འདི་སྤུལ་བས།

nyé jé mendal zang po di phül wé

涅傑 曼達 桑波 迪菩威

供養歡喜善妙此曼達，

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

dü sum dé shek gong pa tok pa dang

讀孫 德謝 拱巴 豆巴尚

並且證得三世諸佛意，

བྱང་ལྷུང་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་། །

jang chup lam la bar ché mi jung zhing

江去 浪拉 拔切 米烟新

惟願菩提道上無障礙，

སྲིད་པར་མི་འབྱུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང་། །

si par mi trül zhi war mi né shing

細巴 米出 息哇 米內新

不迷輪迴亦不住涅槃，

ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་འཕྲོ་རྣམས་སྦྱོལ་བར་ཤོག །

nam kha dang nyam pé dro nam dröl war shok

囊喀尚 釀悲卓囊 軸哇秀

等同虛空之眾生悉解脫。

Having offered this excellent and pleasing maṇḍala, may I experience no obstacles on the path to awakening! May I realize the enlightened mind of the sugatas of the three times! May I neither stray into saṃsāra nor rest in nirvāṇa's peace! May all beings, limitless as the sky is vast, become liberated!

加持寶瓶 Blessing the Vase Water

ལུམ་པ་མེད་ན་འདི་སྐུར། ལུམ་པ་ཡོད་ན།

*If there is no vase, you can skip this [section]. If there is a vase, then:  
若無寶瓶捨去此文，若有寶瓶續唸：*

རང་དང་མདུན་དུ་བཞུགས་པ་ཡི།

rang dang dün du zhuk pa yi

攘尙 敦讀 修巴宜

己與對生安住之，

ཡེ་ཤེས་བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབས་པས།

yé shé dü tsi gyün bap pé

耶謝 讀計 君爸悲

流出智慧甘露涓，

། ལུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་ཕྱག་མཚུབ་ལས། །

thuk jé chen pö chak dzup lé

突傑 千波 恰租雷

大悲尊者之手指，

། ལུམ་པ་ཡོད་ས་སུ་གང་བར་གྱུར། །

bum pa yong su gang war gyur

奔巴 永速 港哇久

注入寶瓶悉盈滿。

Streams of primordial wisdom nectar descend from the fingers of myself and the Great Compassionate One in front, filling the vase completely.

ན་མོ་རྒྱུ་ཏུ་ཡུ་ཡ། བ་མ་ལྷུ་རྫོ་ན་སྒྲི་ག་ར་བེ་རོ་ཙ་ན་རྒྱ་ཏུ་རྫོ་ལ། ཏ་ལྷ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྟ་ཏེ་སལྷུ་གྲི་བུ་རྫོ་ཡ། བ་  
མེས་མ་ཏ་ལྷ་ག་ཏེ་བྱུཅུ་ ཨ་རྟ་ཏེ་བྱུཅུ་ སལྷུ་གྲི་བུ་རྫོ་བྱུཅུ་ བ་མེས་ལྷུ་ཨ་མ་ལོ་གི་ཏེ་བྱ་རྫོ་ཡ། བོ་རྟི་ས་ཏུ་ཡ། མ་རྫོ་ས་ཏུ་  
ཡ། མ་རྫོ་གྲུ་བུ་ཅི་ག་ཡ། ཏུ་ལྷ་ ལོ་རྟ་ར་རྟ་ར། རྟི་རི་རྟི་རི། རྟི་བུ་རྟི་བུ། ཨ་ཉི་མ་ལྷེ། ཙ་ལེ་ཙ་ལེ། བྲ་ཙ་ལེ་བྲ་ཙ་ལེ།  
གྲུ་སུ་མེ་གྲུ་སུ་མ་མ་ལེ། ཨི་ལི་མི་ལི་ཙི་ཏེ་རྫོ་ལ་མ་པ་ན་ཡ་སྐྱ་རྒྱ། གཟུངས་རིང་བརྒྱ་ཙ་བརྒྱད་བརྒྱས།

NAMO RATNA TRAYĀYA / NAMA ĀRYA JÑĀNA SĀMGARA VAIROCHANA BHŪHA  
RĀJAYA / TATHĀGATĀYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHĀYA / NAMAḤ SARVA  
TATHĀGATE BHYAḤ / ARHATE BHYAḤ / SAMYAKSAM BUDDHĒ BHYAḤ / NAMAḤ  
ĀRYA AVALOKITE ŚHVARĀYA / BODHISATVAYA / MAHĀ SATVAYA / MAHĀ  
KĀRUṆIKAYA / TADYATHĀ / OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU /  
EṢṬI VAṬṬE / CALE CALE / PRACALE PRACALE / KUSUME KUSUMA VARE / ILI MILI  
CITE JVALA MAPANAYA SVĀHĀ. *Recite the long dhāraṇi a hundred and eight times.*

南無 惹那札雅呀 南嘛 阿呀佳拿 桑噶惹 貝若雜拿  
 布哈 惹雜呀 大他嘎大呀 阿哈喋 桑呀桑 布達呀  
 南嘛 薩哇大他嘎喋 貝 阿哈喋貝  
 桑呀桑 布喋貝 南嘛 阿呀阿哇羅給喋  
 秀惹呀 菩提薩埵呀 瑪哈薩埵呀 瑪哈嘎如尼嘎呀  
 爹雅他 喻 達惹達惹 迪日迪日 都如都如  
 依哲威哲 雜咧雜咧 布惹雜咧 布惹雜咧  
 固速美 固速瑪哇瑞 伊哩米哩 吉喋鄒拉 瑪巴那呀 娑哈  
 總持長咒唸一〇八遍

དེ་ནས་བདག་བསྐྱེད་ཡེ་ཤེས་པ།

dé né dak kyé yé shé pa

喋內 達介 耶謝巴

復次自生智慧尊，

།མདུན་བསྐྱེད་གཙོ་བོར་ཐིམ་གཏུར་པས། །

dün kyé tso wor thim gyur pé

敦介 鄒窩 聽久悲

融入對生主尊矣，

Then I, the deity-wisdom being, dissolve into the main deity in front.

རང་གི་སྤྱི་བོར་དགེ་སློང་མ།

rang gi chi wor gé long ma

攘給 吉窩 給隆瑪

吾頂比丘尼巴摩，

།དཔལ་མོ་བཞུགས་ནས་ངོ་ཚེན་མཛད། །

pal mo zhuk né ngo chen dzé

巴摩 修內 哦千在

為我祈求觀世音。

Above my crown is Gelongma Palmo, who supplicates the Noble One on my behalf.

觀音禮讚 Praise to Avalokiteśhvara

ཀྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷ་བྱ་ཨ་ལ་ལོ་གེ་ཏེ་ཤུ་ར་ཡ་ ཧྱི་ཏུ་ཤྱི་ན་ཏེ་སྟོ་ཏུ་ན་མ།

(In the Indian language) GYA GAR KE DU: ĀRYA AVALOKETE ŚHVARAYA BHIKṢHU SHRĪ NATESTOTTRA NAMA.

甲噶個讀（梵語曰）：啊亞 阿瓦 洛給喋 修惹亞 毘修希日 拿喋梭札 南無

བོད་སྐད་དུ། འཕགས་པ་ལྷུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ལ་དགེ་སྟོང་མ་དཔལ་མོས་བསྟོན་པ་ཞེས་བྱ་བ།

(In the Tibetan language) BÖ KE DU: PHAK PA CHEN RÉ ZIK WANG CHUK LA GÉ LONG MA PAL MÖ TÖ PA ZHÉ JA WA.

頗個讀（藏語曰）：帕巴 堅熱息 旺秋拉 給隆瑪 巴摩對巴 協甲哇

漢語曰：比丘尼巴摩讚頌聖者觀世音自在菩薩

[In the English language] : Gelongma Palmo’s praise to the Noble Lord Avalokiteśhvara

ཨོ། འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ལ་སྐྱུག་འཚལ་ལོ།

om / jik ten gön po la chak tsal lo

嗡 吉滇 滾波拉 恰擦羅

嗡 世間怙主吾敬頂禮；

།འཇིག་རྟེན་གླ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟོན་པ་པོ། །

jik ten la ma si pa sum gyi tö pa po

吉滇 喇嘛 細巴 孫吉 對巴波

世間上師三有所盡讚歎者；

OM, I prostrate to protector of the universe, the guru of the universe, the one praised by [the beings of] the three realms!

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

lha yi tso wo dü dang tsang pé tö pa po

拉宜 鄒窩 讀尚 倉悲 對巴波

天之至尊魔與梵天讚歎者；

།ཐུབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་བསྟོན་པས་གྲུབ་པར་མཛད་པ་པོ།།

thup pé gyal chok tö pé drup par dzé pa po

突悲 甲秋 對悲 住巴 在巴波

讚歎尊勝佛王令願成就者；

The one who is praised by the principal gods, and by Māra and Brahmā: I praise you, supreme King of Sages, who accomplishes the wishes of [beings]!

འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱེ་སྤྱོད་ཀུན་བཟང་འཛིན་པ་པོ།།

jik ten sum gyi gön po chok la chak tsal lo

dé shek pak mé ku té kün zang dzin pa po

吉滇 孫吉 滾波 秋拉 恰擦羅

德謝 巴昧 固喋 固桑 今巴波

世間三界尊勝怙主我頂禮；

無量善逝相好匯集身持者；

I prostrate to the supreme protector of the three worlds, holder of a noble body [containing the bodies] of infinite ones gone to bliss,

བདེ་གཤེགས་སྐྱང་བ་མཐའ་ཡས་དབུ་རྒྱན་བྱས་པ་པོ། །ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྤྱིན་ཡི་དྲུགས་བཀྲེས་སྐྱོམ་སེལ་བ་པོ། །

dé shek nang wa tha yé u gyen jé pa po

chak yé chok jin yi dak tré kom sel wa po

德謝 囊哇 他頁 屋堅 結巴波

恰頁 秋今 以大 這貢 瑟哇波

善逝阿彌陀佛做為頂飾者；

右手勝施印除餓鬼飢渴者；

whose crown is adorned with the One Gone to Bliss of Infinite Light, whose right hand in supreme giving dispels the hunger and thirst of the hungry ghosts,

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

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

chak yön ser gyi pemé nam par gyen pa po

dri zhim ral pé treng wa mar ser khyuk pa po

恰淵 色吉 悲美 囊巴 堅巴波

直信 惹悲 稱哇 瑪色 曲巴波

左手金色蓮花清淨莊嚴者；

味香纖長髮鬢紅黃交錯者；

whose left hand is perfectly adorned with a golden lotus, [whose hair], flashing like lightning, [is bound up] as a sweet-smelling, reddish-gold garland,

ཞལ་རས་རྒྱས་པ་ལྷ་བ་ལྷ་བྱུང་མཛེས་པ་པོ།

ལྷུན་གྱི་བདུས་མཚོག་ཏུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ། །

zhal ré gyé pa da wa ta bur dzé pa po

chen gyi pema chok tu zang zhing yang pa po

暇惹 傑巴 達哇 大布 在巴波

堅吉 悲瑪 秋度 桑新 揚巴波

尊容圓潤如月顯耀妙美者；

蓮花雙眼尊勝賢善廣大者；

whose beautiful face [shines] like a full moon, whose lotus-like eyes are exquisite and wide,

ཁ་བ་དུང་ལྷུང་ནམ་དཀར་བྱི་ངད་ལྡན་པ་པོ།

kha wa dung tar nam kar dri ngé den pa po

喀哇 東達 囊噶 直恩 滇巴波

如雪螺貝純白香氣具有者；

བྱི་མེད་འོད་ཆགས་མུ་ཏིག་ཚོམ་བུ་འཛིན་པ་པོ། །

dri mé ö chak mu tik tsom bu dzin pa po

直昧 偉恰 木地 聰布 今巴波

無垢光澤美妙珍珠飾持者；

and whose sweet-smelling body is pure white, like a conch shell or snow. Holding immaculate, glittering pearls,

མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱེ་རེངས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ། །བདུའི་མཚོ་ལྷུང་ཕྱག་ནི་དངར་བར་བྱས་པ་པོ། །

dzé pé ö zer kya reng mar pö gyen pa po

在悲 偉色 甲仁 瑪波 堅巴波

妙好黎明紅色光芒莊嚴者；

pemé tso tar chak ni ngar war jé pa po

悲美 措達 恰尼 盎哇 節巴波

聖手如蓮湖中蓮花排列者；

you are draped in beautiful light rays like the red of dawn. You with hands spreading forth like lotuses perfectly arranged in a lake,

སྟོན་ཀའི་སྒྲིན་གྱི་མདོག་དང་ལྡན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ།

tön ké trin gyi dok dang den zhing zhön pa po

敦噶 真吉 斗尙 滇新 旋巴波

手如秋雲之色肌膚柔嫩者；

རིན་ཚེན་མང་པོས་དབུང་བ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ། །

rin chen mang pö pung pa nyi ni gyen pa po

仁千 芒波 本巴 泥尼 堅巴波

尊身雙肩遍飾珍寶莊嚴者；

are youthful and have the color of autumn clouds. Your shoulders are adorned by many jewels,

ལོ་མའི་མཚོག་ལྷུང་ཕྱག་མཐིལ་འཇམ་ཞིང་གཞོན་པ་པོ། །རི་དྲགས་ལྷགས་པས་རུ་མ་གཡོན་པ་བཀའ་པ་པོ། །

lo mé chok tar chak til jam zhing zhön pa po

羅美 秋達 恰梯 蔣新 旋巴波

如最勝葉手心柔軟細嫩者；

ri dak pak pé nu ma yön pa kap pa po

日大 巴悲 努瑪 圓巴 嘎巴波

斑羚毛皮覆飾左乳掩蓋者；

and your palms are as soft and youthful as exquisite leaves. Your left breast is covered by an antelope's skin,

སྟེན་ཅ་གདུ་བུས་སྒྲིག་ཅིང་རྒྱན་རྣམས་འཁང་བ་པོ།

nyen cha du bü gek ching gyen nam chang pa po

年恰 讀布 給今 堅囊 羌巴波

優美妙音釧鐲莊嚴持有者；

དྲི་མ་མེད་པ་བདུའི་མཚོག་ལ་གནས་པ་པོ། །

dri ma mé pa pemé chok la né pa po

直瑪 昧巴 悲美 秋拉 內巴波

無有諸垢勝妙蓮花墊坐者；

and you are beautified with ornaments of earrings, bracelets, and anklets. You who dwell on a supreme stainless lotus,

ལྷེ་བའི་ངོས་ནི་བདུའི་འདབ་ལྗང་འཇམ་པ་པོ།

té wé ngö ni pemé dap tar jam pa po

喋威 恩尼 悲美 達達 蔣巴波

肚臍美妙宛如蓮瓣細膩者；

གསེར་གྱི་སྐྱ་རགས་མཚོག་ལ་ལོར་བུས་སྒྲིས་པ་པོ། །

ser gyi ka rak chok la nor bü tré pa po

色吉 嘎惹 秋拉 諾布 這巴波

金色腰帶嚴飾摩尼裝飾者；

and your belly is as smooth as a lotus petal. Your sublime golden belt is studded with gems,

སྟེ་ཟུར་ད་གྲིས་པའི་རས་བཟང་གམ་ཐབས་འཛིན་པ་པོ།

ta zur tri pé ré zang sham thap dzin pa po

大俗 直悲 惹桑 相踏 今巴波

髑骨包裹優布僧裙持有者；

ཐུབ་པའི་མཁྱེན་མཚོག་མཚོ་ཚེན་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་པོ། །

thup pé khyen chok tso chen pha röl chin pa po

突悲 千秋 措千 帕若 親巴波

佛陀勝智大海彼岸到達者；

and your lower body is clothed in garments of fine silk. Possessing the supreme wisdom of the Buddha, gone beyond the great ocean,

མཚོག་བརྟེས་བསོད་ནམས་མང་པོ་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ། །ཉུག་ཏུ་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་རྒྱ་ནད་སེལ་བ་པོ། །

chok nyé sö nam mang po nyé war sak pa po

秋涅 索囊 芒波 涅哇 薩巴波

尊勝得證福德眾多積聚者；

tak tu dé wé jung né ga né sel wa po

大度 喋威 烟內 嘎內 瑟哇波

恆常安樂源處老病滅除者；

you have gathered a multitude of merit and reached the sublime state. You are the source of eternal delight, the dispeller of aging and disease,



<p>གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་སྐྱོད་སྐྱོད་པ་སྟོན་པ་པོ།  sum thar dzé ching kha chö chö pa tön pa po  孫特 在今 喀覺 覺巴 敦巴波  救三惡趣如空眾行引導者；</p>	<p>ལུས་ཅན་མཚོག་སྟེ་བདུད་དཔུང་འབྲུགས་ལས་རྒྱལ་བ་པོ། །  lü chen chok té dü pung truk lé gyal wa po  呂堅 秋喋 讀奔 出磊 甲哇波  眾生聖主錯亂魔軍戰勝者；</p>
--	--

and the liberator from the three [lower realms]. Displaying holy deeds, supreme among embodied beings, you are victor in battle against the armies of Māra.

<p>གསེར་གྱི་རྐང་གདུབ་སྐྱེ་ཡིས་ཞབས་ཡིད་འོང་བ་པོ།  ser gyi kang dup dra yi zhap yi ong wa po  色吉 岡讀 札宜 夏意 翳哇波  金色足釧所發妙音如意者；</p>	<p>ཁོངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ། །  tsang pé né pa zhi yi wen par dzé pa po  倉悲 內巴 息宜 淵巴 在巴波  四梵住無利己散亂之行者；</p>
---	---

Your feet are beautified with jingling anklets of gold, you seclude [sentient beings into peace] through the four immeasurably pure states,

<p>ངང་པའི་འགྲོས་འདྲ་གྲང་ཆེན་དྲེགས་ལྟར་གཤེགས་པ་པོ།  ngang pé drö dra lang chen drek tar shek pa po  昂悲 綴札 朗千 這達 謝巴波  行走如鵝高貴如象行止者；</p>	<p>ཡོངས་རྫོགས་ཉེ་བར་བསགས་གིང་བསྟན་པ་གཉེར་བ་པོ། །  yong dzok nyé war sak shing ten pa nyer pa po  永奏 涅哇 薩新 滇巴 涅巴波  圓滿集資弘揚法教利他者；</p>
--	--

and you move with the grace of a swan and the dignity of an elephant. Having fully completed the accumulations and looking after the teachings,

<p>འོ་མའི་མཚོ་དང་ལྷ་ཡི་མཚོ་ལས་སྐྱོལ་བ་པོ།  o mé tso dang chu yi tso lé dröl wa po  偶美 措尚 去宜 措磊 卓哇波  牛乳之海大水之海解脫者。</p>	<p>གང་ཞིག་རྟག་ཏུ་ཐོ་རངས་ལངས་ནས་གྲུས་པ་ཡིས། །  gang zhik tak tu tho rang lang né gü pa yi  港細 大度 透攘 朗內 古巴宜  任何一人黎明即起以敬信，</p>
--	---

you liberate from the ocean of milk and the ocean of water. Whoever, man or woman, will rise at dawn every day

ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང་། །བསྟོན་པའི་མཚོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོན་བྱེད་ན། །  
chen ré zik kyi wang po yi la sem jé ching                      tö pé chok di dak ching sal war tö jé na

堅熱 息寄 旺波 意拉 森結今                      對悲 秋迪 達今 撒哇 對結拿  
心念意想觀音菩薩諸大力，                      以此最上讚頌音正清晰讚，

and direct their mind with respect to Lord Avalokiteśhvara and clearly and purely recite this excellent praise,

དེ་ནི་སྐྱེས་པ་འམ་ནི་བྱད་མེད་ཡིན་ཀྱང་རུང་།                      །སྐྱེ་བ་འདི་དང་མ་འོངས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །

dé ni kyé pa am ni bü mé yin kyang rung                      kyé wa di dang ma ong kyé wa tham ché du  
喋尼 介巴 昂尼 布美 銀江容                      介哇 迪倘 瑪翳 介哇 湯界都  
此為不論男人或女人皆可，                      此生或者一切未來世之時，

all their worldly and transcendent wishes will be fulfilled

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

jik ten jik ten lé dé gö pa kün drup gyur  
吉滇 吉滇 磊喋 貴巴 棍住久  
世間暨出世間願求皆得成。

in this and all their future lives!

འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ཡུག་ལ་དག་སྟོང་མ་དཔལ་མོས་ལི་ཁར་གིང་འཕེལ་དུ་བསྟོན་པ་རྫོགས་སོ། །

比丘尼巴摩於里喀辛佩讚頌聖尊觀世音世在圓滿矣。  
*This completes the praise offered by Gelongma Palmo at Likhar Shingphel to the Noble Lord Avalokiteśhvara.*

བསྟན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་།                      །བདག་སོགས་འགྲོ་རྣམས་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྱོར་གིང་། །

ten pa ten dzin yün ring né pa dang                      dak sok dro nam jang chup sem jong shing  
滇巴 滇今 由任 內巴倘                      達梭 軸囊 江去 森烟新  
佛法持教長久永安住，                      我等眾生修習菩提心，

Please grant your blessings that the teachings and the holders of the teachings will remain for a long time and that myself and all sentient beings may train in bodhicitta!

ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་ཉིང་འཛིན་རབ་ཐོབ་ནས།

zhi lhak zung drel ting dzin rap thop né

息拉 松這 丁今 熱透內

獲得止觀雙運等持定，

ཀུན་མཁྱེན་ཤེས་རབ་རྫོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

kün khyen shé rap tok par jin gyi lop

棍千 謝熱 豆巴 今吉洛

證悟全知智慧祈加持。

Grant your blessings that we may fully attain the union of śhamatha and vipaśhyanā and that we may perfectly realize omniscient wisdom!

དེ་ནས་གཏོར་མ། 供食子 Torma Offering

ཨོྲ་ལྷ་བླ་མ་ཕུན་སེམས་དྲམ་སྣ་བླ་མ་ཕུན་ཏྲོའི་གྱིས་སྦྱང་།

OM SVABHĀVA ŚHUDDHAḤ SARVA DHARMA SVABHĀVA ŚHUDDO HAṀ /

嗡 梭拔瓦 蓄打 薩瓦 達嘛 梭拔瓦 蓄朵 吽

ཨོྲ་ཨཱཿཱཿ།

OM ĀḤ HŪṀ

嗡阿吽

ཁ་དོག་དྲི་རོ་རུས་པ་རྣམས།

kha dok dri ro nü pa nam

喀豆 直若 努巴囊

具足色香味功德，

ཕུན་ཚོགས་ལྡན་པའི་གཏོར་མ་འདི། །

phün tsok den pé tor ma di

朋措 滇悲 朵瑪迪

勝妙圓滿此食子，

This torma, endowed with perfect color, odor, taste, and potency,

འཕགས་པ་སྦྱོན་རས་གཟིགས་དབང་དང་།

phak pa chen ré zik wang dang

帕巴 堅熱 息旺尚

聖尊觀世音自在，

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་ལ་འབུལ། །

gyal wa sé ché nam la bü

甲哇 瑟介 囊拉菩

諸佛菩薩咸供養。

I offer to the noble Lord Avalokiteśhvara, the buddhas, and the bodhisattvas.

ཨོཾ་ཨ་ཀཱའོ་མུ་ཁོ་སཀ་རྣམ་ཤི་ཨཱ་ཏུ་བུ་རྣམ་ཏུ་ཏཱ་ཨོཾ་ཨཱུཾ་ལྷོ་ཕའ་སྣུ་རྒྱ། ལན་གསུམ།

OM AKĀRO MUKHAM SARVA DHARMA ÑAM ĀDYA NUTPAN NATVATA OM ĀḤ  
HŪM PHAT SVĀHĀ. *Recite three times.*

嗡 阿嘎若 木康 薩瓦達嘛囊 阿得 努半那 朵大 嗡阿吽 呸梭哈 三次

ཨོཾ་ལོ་གི་ཤུ་ར་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨི་དེ་བ་ལོ་ཏཱ་ཁ་ཁ་ལྷ་རྟི་ལྷ་རྟི། ལན་གསུམ།

OM LOKIŚHVARA SAPARIVĀRA IDAM BALINGTA KHA KHA KHĀ HI KHĀ HI. *Recite  
three times.*

嗡 洛給休惹 撒巴日哇惹 伊當巴林大 卡卡喀嘿喀嘿 三次。

回向 Dedication

སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་དུ།

kyé zhing kyé wa dak ni tham ché du  
介新 介哇 達尼 湯界讀  
願我生生世世一切時，

འིགས་བཟང་སློ་གསལ་ང་རྒྱལ་མེད་པ་དང་། །

rik zang lo sal nga gyal mé pa dang  
日桑 洛撒 盎甲 昧巴尚  
善種心明而且無我慢，

In this and all my future lives, may I be born in a good family, and may I be endowed with a clear intellect, free from pride,

སྙིང་རྗེ་ཆེ་ཞིང་སྣུ་མ་ལ་གུས་ལྷན།

nying jé ché zhing la ma la gü den  
您介 切新 喇嘛 拉古滇  
具大悲心而且敬上師，

སྦྱོར་རས་གཟིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ལ་གནས་ཤོག །

chen ré zik kyi dam tsik la né shok  
堅熱 息寄 胆企 拉內秀  
安住觀音菩薩之誓言。

and may I have great compassion and devotion to the guru. May my samaya with Chenrezig remain firm!

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

jang chup sem ni rin po ché

江去 森尼 仁波切

殊勝菩提心妙寶，

མ་ལྷེས་པ་ནམས་ལྷེས་གུར་ཅིག །

ma kyé pa nam kyé gyur chik

瑪介 巴囊 介久計

未生起者願生起，

May bodhicitta, the precious and supreme mind, arise in whom it has not yet arisen.

ལྷེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

kyé pa nyam pa mé pa dang

介巴 釀巴 昧巴尙

已生起者亦不退，

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong né gong du phel war shok

拱內 拱都 佩哇秀

祈願輾轉更增上。

Where it has arisen, may it not decline, but ever increase higher and higher.

獻浴 Offering an Ablution

དེ་ནས་ཡིད་གྱིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ལྷུས་གསོལ་བར་བསྐོམ་ཞིང་། 復次意觀祈浴觀世音菩薩

*Then, imagine that an abluion is performed upon Avalokiteshvara, and recite:*

འགྲོ་བའི་དྲོན་མེ་ལྷན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།

dro wé drön mé chen ré zik gön la

軸威 諄美 堅熱 息滾拉

眾生明燈怙主觀世音，

དྲི་ཞིམ་བདུད་ཅི་འི་རྒྱུན་གྱིས་ལྷུས་གསོལ་བས། །

dri zhim dü tsi gyün gyi trü söl wé

直信 讀計 君吉 出梭威

芳香甘露涓流祈沐浴，

By offering a bath with scented streams of nectar to the protector Avalokiteshvara, a lamp for wandering beings,

འགྲོ་བའི་སྤྱིབ་གཉིས་དྲི་མ་རབ་བསལ་ནས།

dro wé drip nyi dri ma rap sal né

軸威 秩尼 直瑪 熱撒內

眾生二障垢染悉消除，

དྲི་བྲལ་སྤྱུ་གསུམ་བརྟེས་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག

dri dral ku sum nyé pé ta shi shok

直札 固孫 涅悲 札西秀

證得離垢三身願吉祥。

may all defilements and the two kinds of obscurations of all beings be completely purified, and may there be the auspiciousness for all beings to achieve the stainless three kāyas.

བཙོམ་ལྷན་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

chom den dak la gong su söl

烟滇 達拉 拱速梭

祈請世尊憶念吾，

།བདག་ཅག་བྱིང་ཚོད་དབང་གུར་པས། །

dak chak jing gö wang gyur pé

達架 今貴 旺久悲

我等昏沈掉舉故，

Exalted Lord, please heed me! I request you to forgive my lack of clarity in meditation, corrupted mantra recitations,

དྲིང་འཛིན་མི་གསལ་སྒྲགས་ཉམས་དང་།

ting dzin mi sal ngak nyam dang

丁今 米撒 盎釀尚

定境不明咒不全，

།གཙང་སྤྱ་ཚུང་སོགས་བཟོད་པར་གསོལ། །

tsang tra chung sok zö par söl

咱札 穹梭 隨巴梭

不淨等過祈寬恕。

and impure activities regarding cleanliness, [all of which I have committed] while controlled by lethargy and agitation.

ཨོྲཱ་པདྨ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བྲ་ལ་ཡ། པདྨ་ས་དུ་ཏེ་ལོ་བ། ཏིལྱ་བྲི་རྩོ་མེ་རྩ་མ། སུ་ཏྲཱི་མེ་རྩ་མ།

སུ་ཏྲཱི་མེ་རྩ་མ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་རྩ་མ། མཐ་སྒྲི་སྒྲེ་བྲ་ཡ་རྩ། མཐ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙྲི་བྲི་ཡི་ཀུ་རུ་རྩ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ།

རྩ་ག་ལྷན། མཐ་ཏ་བྲ་ག་ཏ། པདྨ་མ་མེ་ལུ་ལྷ། པདྨ་རྩ་མ་མ་དུ་ས་མ་ཡ་ས་དུ་ཨུཾ། དེ་ནས།

OM PADMA SATVA SAMAYA/ MANU PĀLAYA / PADMA SATVA TENOPA / TIṢṬHA  
DRIDHO MEBHAVA / SUTO KYO MEBHAVA / SUPO KYO MEBHAVA / ANURAKTO  
MEBHAVA / SARVA SIDDHI MEMPRAYACCHA / SARVA KARMA SUCAME / CITTAṀ  
ŚHRIYAṀ KURU HŪṀ / HA HA HA HA HO / BHAGAVĀN / SARVA TATHĀGATA /  
PADMA MAME MUÑCA / PADMA BHAVA MAHĀ SAMAYA SATVA ĀḤ

喻 悲瑪薩埵薩嘛雅 嘛努把拉雅 悲瑪薩埵得努把  
底叉仄著嚙把瓦 蘇朵喀啣嚙把瓦 蘇鉢喀啣嚙把瓦 阿努惹朵嚙把瓦  
薩瓦悉地 嚙雜雅擦 薩瓦 噶瑪蘇雜嚙 吉鐺西養 古魯吽  
哈哈哈哈火 把噶問 薩瓦 打他噶打  
悲瑪 嘛嚙母雜 悲瑪巴瓦 瑪哈 薩嘛雅 薩埵 阿

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

And: OM MANI PADME HŪM.

復次。喻瑪尼悲美吽

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་འཕགས་པ་མཚོག

dün gyi nam khar phak pa chok

敦吉 囊喀 帕巴秋

對面虛空觀世音，

ལྷག་ནས་བབ་པའི་བདུད་རྩི་ཡིས།

chak né bap pé dü tsi yi

恰內 爸悲 讀計宜

手中流降之甘露，

ཡི་གེ་དུག་པ་བྱོན་གུར་བའི། །

yi gé druk pa jön gyur pé

以個 竹巴 涓久悲

彼從六字咒化出，

ཁྲུས་བྱས་སྒྲིབ་གསུམ་དག་གུར་ཅིག །

trü jé drip sum dak gyur chik

出結 秩孫 達久計

洗沐淨化三障矣。

In the space before me is the Exalted Noble One who was born from the six syllables. He bathes me with the nectar that flows from his fingers, which purifies the three obscurations.

收融及再生起 Dissolution and Reemergence

ལྷ་ཡང་སྤྱི་བོར་བིམ་པར་གུར།

lha yang chi wor thim par gyur

拉揚 吉窩 聽巴久

尊復融入於頭頂。

ཁྲུགས་རྗེའི་ལྷག་ན་པདྨ་ཡིས།

thuk jé chak na pema yi

突傑 恰拿 悲瑪宜

大悲手中之蓮花，

ཡིད་གྱི་པདྨ་ཁ་བྱེ་ནས། །

yi kyi pema kha ché né

意寄 悲瑪 喀切內

彼使心之蓮花開，

རི་བོ་ཏ་ལར་གཤེགས་ནས་གུར།

ri wo ta lar shek né kyang

日波 達拉 謝內江

雖然返回普陀山，

ཁྲུར་བྱོན་བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ལྷ། །ཞེས་བརྗོད་པས་མདུན་བསྐྱེད་གཤེགས་པར་བསམ།

tsur jön tuk jé chen po mu

出涓 突傑 千波木

祈請大悲復臨「木」。如是唸，且觀想對生尊離去。

(再見)

The deity then dissolves into my crown, and the lotus in the Compassionate One's hand opens the lotus of my mind. Although you now depart to Mount Potala, Great Compassionate One, please return so we can meet again! While reciting thus, think that the deity visualized in front departs.

བདག་བསྐྱེད་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པའི།

dak kyé zhal chik chak nyi pé

達介 暇計 恰尼悲

自生一面二臂之，

།ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གསལ་བར་གྱུར། །

thuk jé chen po sal war gyur

突傑 千波 撒哇久

大悲觀音明現矣。

Visualizing myself as the deity, I appear as the Great Compassionate One with one face and two arms.

回向 Dedication

དག་བའི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག་

gé wa di yi nyur du dak

給哇 迪宜 紐都達

願我迅速以此善，

།འབྲུག་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

chen ré zik wang drup gyur né

堅熱 息旺 住久內

成就觀音自在已，

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

dro wa chik kyang ma lü pa

軸哇 計江 瑪呂巴

盡諸眾生一無餘，

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

dé yi sa la gö par shok

喋宜 薩拉 貴巴秀

悉皆安置彼之地。

By this virtue, may I swiftly accomplish Lord Avalokiteśvara, and may I bring all beings, without exception, to that state.

བྱ་གྲགས་ལྷ་བ་དང་། ཚོ་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་བ་སྟེ་འབྲུམ་འགྲུར་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་བཟང་། དཀར་ཕྱོགས་དང་སྐྱུང་གནས་གྱི་དུས་ཉིན་རེ་ཚར་གསུམ་རེ་  
འདོན། དེ་ལ་སྣོམ་ལུང་ཞོགས་པ་གཅིག་དེས་ཚོག་ ཚོས་གཅིག་ནས་བཙོ་ལའི་བར་དུ་བསྐྱེད་། བཅུ་དུག་ཉིན་སྣོམ་ལུང་བསྐྱུར། དེ་ཡན་ཚར་གཅིག་  
འདོན། དེ་ལྟར་ཞག་བཙོ་ལྷ་ལ་ཚོག་ཚར་གསུམ་རེ་དང་གཟུངས་འདོན་པས་བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་བསྐྱེན་པ་ཚར་བ་ཡིན། བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་  
གཟུངས་གྱི་ཕན་ཡོན་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཉིད་གྱིས་གསུངས་པ། ལན་གཅིག་བརྗོད་པས་ཅུ་བའི་ལྷུང་བ་བཞི་པོ་དག་ཀྱང་བྱང་བར་འགྲུར་  
རོ། །མཚམས་མེད་པ་ལྷ་པོ་དག་ཀྱང་བྱང་བར་བསྐྱེད་པར་འགྲུར་ན། ཇི་སྐད་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ནན་ཏན་བསྐྱེད་པ་ལྷ་སྣོམ་གྱང་ཅི་འཚལ་དེ་དག་  
ནི་སངས་རྒྱུས་བྱེ་བ་ཁྲིག་ཁྲིག་འབྲུམ་སྐྱུང་དུ་མ་ལ་དགོ་བའི་ཅུ་བ་བསྐྱེད་པར་འགྲུར་བ་ལགས་ན། བསྐྱེད་བརྗོད་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱུང་བ་ལྷ་སྣོམ་གྱང་  
ཅི་འཚལ་ཏེ་བསམ་པ་བསམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་རྗོད་པར་བསྐྱེད། །སྐྱེད་པ་དག་གི་སྐད་དུ་ཚོས་བཅུ་བཞི་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་བར་  
བསྐྱེད་ན་དེ་བསྐྱུང་བ་བཞི་འདི་འདོར་བ་བསྐྱེད་པར་འགྲུར་ལགས་སོ། །ནངས་པར་སྐྱུང་བ་ལངས་ནས་བསྐྱུ་ཅུ་བསྐྱེད་བཏོན་ན་ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་ཡོན་



ཉན་བཅུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པར་འགྱུར་ཏེ། བཅུ་གང་ཞེན་བྲོན་མ་མཚིས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། དེས་བསྐྱིབ་མི་འཚལ་བར་ནོར་དང་འགྱུར་དང་དབྱིག་རྣམས་སྟེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། དག་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཅིང་བྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཚོགས་རྣམས་གསོང་པོར་སྐྱེན་སེམས་དཔར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་ལ་དུག་གིས་མི་ཚུགས་པ་དང་རིམས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པ་དང་། མཚོན་ཆས་མི་ཚུགས་པ་འགྱུར་བ་དང་། ཆབ་ཀྱིས་འགྲུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་། ལྷགས་ཀྱི་འགྲུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་། དུས་མ་ལགས་པར་འགྲུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་ཡིན་ལོ། །གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་བཞི་པོ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པར་འགྱུར་ཏེ། འགྲུམ་པའི་ཚེ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་མཐོང་བར་འགྱུར་བ་དང་། དན་སོང་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་བ་མ་སྤང་བར་འགྲུམ་པའི་དུས་བགྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་། འདི་ནས་ཤི་འཕོས་ནས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ལགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསོལ་འདེབས་བྱ་འདོད་ན། ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་སོགས། ཅེས་པ་འདི་རྗེས་དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་གིས་མཛད་པའི་སྐུང་ཚོག་སོར་བཞག་སྟེ་གཤེགས་ལུགས་བསལ་ནས་གོ་བདེ་ཞིང་ཡི་གེ་ཤེས་ཚོད་ཀྱིས་འདོན་ཚོག་པར་ཡར་གུ་ལ་སྐྱུས་བསྐྱིགས་པ་སྟེ་གཞུང་སོར་བཞག་ཡིན་གྱི་རང་བཟོ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས་ཡིད་ཆེས་པར་གྱིས། ཡི་གེ་བཞི་དག་སྟོང་བཙོན་འགྲུས་སོ། །

於藏曆四月「薩噶達哇」（雞鳴月），神變月等功德增益十萬倍之月份修持甚善。齋戒和紐涅斷食之期間每天念誦儀軌三遍，受戒文於早晨念誦即可，於初一至十五之間受持。十六號當日不受戒，儀軌其它部分念一遍。如是十五天儀軌每天念三遍，並且念誦總持長咒，則十一面觀音之「修念」齊全。十一面千手觀音總持咒之功德利益乃觀世音菩薩所親說：念一遍總持咒，四種根本墮都將清淨又淨化也。若欲清淨淨化五無間罪，則依所述般認真去做，更何況彼等乃諸佛千萬俱胝各種善根生起轉化。實際念誦和修持則所求一切悉皆滿願也。任何人為己之利於十四日或十五日若做斷食則消除四萬劫之輪迴也。

清晨早點起床持咒一百零八遍，此生能轉成十種功德。十者為何：一. 疾病不生，二. 獲諸善逝完全怙佑，三. 無障地獲得珍寶、穀物諸財物，四. 能夠勾召並征服一切敵人，五. 君王的真實語，將使自己的勇氣增上，六. 身體不受毒、疫侵害，七. 武器不能傷害，八. 不被溺死，九. 不被燒死，十. 不非時死也。復次具足四種功德：一. 死時能見諸善逝鑑知，二. 不生惡道，三. 不死於恐懼，四. 此世命盡即於極樂世界出生也。如是云。

若欲作此法之傳承祈請文，「觀音自在…」等，如是由（第六世夏瑪巴）恭秋顏拉尊者所著之舊版斷食儀軌清楚匯編，念誦簡單且文字易懂口本儀軌乃惹噶阿瑟（恰美仁波切）所編輯，全部依照原版，沒有任何杜撰。比丘尊竹記錄也。

*[Engaging in this practice] during the month of Saka Dawa (the Cuckoo Month) and the Month of Miracles is excellent, since [virtuous actions] during that time are multiplied by a hundred thousand. During the fasting ritual (Nyingne) and while practicing Nyungne, [this sādhana] should be recited three times a day, but it is sufficient to recite the vow-section once in the morning. Keep the vows from the first day of the lunar month until the fifteenth day, and on the sixteenth day, exclude the vow-section, but recite the rest of the text once again. Reciting the ritual three times a day and reciting the dhāraṇī mantra for fifteen days completes the “approach,” or the general practice of mantra recitation of the Eleven-Faced One. The benefits of reciting the dhāraṇī of the Eleven-Faced One were taught by Avalokiteśvara himself:*

*By reciting this dhāraṇī even once, even the four root downfalls will be purified.  
Even the five uninterrupted negative karmas will be purified.  
This being the case, what need is there to speak of the earnest practice of that which has been so explained?*

*Since such practices give rise to the roots of virtue in many tens of millions of hundreds of billions of hundreds of thousands of buddhas, what need is there to speak of doing this recitation or sādhana practice?  
All your wishes will be completely realized just as you intend!*

*Whoever, on my account, performs the fasting ritual on the fourteenth or fifteenth day of the month, their time in saṃsāra will be reduced by 40,000 eons.*

*If you rise in the morning and recite this dhāraṇī 108 times, you will come, in this very life, to hold completely the ten good qualities. What are these ten you might ask? They are as follows:*

- 1) Your body will always be free from disease,

- 2) you will be fully guided by all the tathāgatas,
  - 3) due to this, you will come by wealth, food, and property without having to struggle for them,
  - 4) all your enemies will be summoned to you and subdued,
  - 5) the honest speech of hosts of rulers will inspire courage in you,
  - 6) your body will not be harmed by poisons, and epidemics will not harm you,
  - 7) weapons will not harm you,
  - 8) you will not die by water,
  - 9) you will not die by fire, and
  - 10) you will not experience an untimely death.
- Furthermore, you will come to fully hold four good qualities:
- 1) At the time of death you will see tathāgatas,
  - 2) you will not be reborn in lower states of existence,
  - 3) you will not die without letting go of fear, and
  - 4) upon your dying and passing from this life, you will be reborn in the pure realm of Sukhāvati.

If you wish to perform the supplication to the transmission lineage of this practice, recite the Prayer to the Lineage [on page 2], followed by the Nyungne Ritual, written by Konchok Yenlag [the fifth Shamarpa], which is left untouched, except for [changes] by Rāga Asya, who has spelled out abbreviations and obscurities and arranged it in a comprehensible way, suitable to be recited by any literate person. Since I have not altered the original text in even the slightest, it is trustworthy. [This was written] by the scribe Gelong Tsöndrü.

བཀའ་ལྷན་གཅིག་འདྲེས་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱན་ལས། རྟེན་འབྲེལ་གནད་ལ་དབང་བསྐྱར་འབྲི་གུང་པའི། རང་གཞན་དོན་གཉིས་སྐྱབ་ཐབས་  
མཚོན་ཚོག་ཚོམ། རབབ་པས་བསྐྱབས་པའི་འདོད་འབྱུང་འདི་ན་བསྐྱབ། །

教印一體達波傳承師，緣起要訣統領直貢巴，自他二利諸修儀供軌，努力達成滿願此興辦。  
This compilation of pūja liturgies—the methods of accomplishment for self and others—is like a wish-fulfilling [jewel] that has been arranged with great effort and [finally] been published. [These liturgies come from] the tradition of Lord Drikungpa, the master of interdependent arising, [which itself stems] from the Dakpo Kagyü Lineage, which combines the traditions [of Kadamapa and Mahāmudrā] into one.

དགེ་འདིས་རྒྱལ་བསྐྱབ་སྲིད་དང་དྲགས་བརྒྱན་པའི། བསྐྱབ་འཛིན་མཚོག་རྣམས་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །  
ཁྱུང་པར་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་མགར་གྱི་མཚོག། རྣམ་གསུམ་སྐྱེ་མའི་ཞབས་པད་རྟག་བརྟན་ཤོག །

願此善令佛教達波(噶舉)之，傳承師尊皆蓮足永固，特是噶爾稱號教派主，三相上師蓮足恒永固。  
By this virtue, may the lives of the upholders of the Buddha's teachings in general, and of the Dakpo Kagyü Lineage [in particular], be long! Especially, may the Lords of the Family—the three lamas with the name of Gar—live long!

དེས་མཐུས་མ་རྟན་ཉམས་ཐག་འགོ་བ་རྣམས། ལྷན་བསྐྱེད་དུཤེས་འཚིངས་ལས་ཡོངས་གྲོལ་ཞིང་། །  
རིང་མིན་བདེ་ནས་བདེ་བའི་ལམ་བཟོད་ནས། རྣམ་མཁུན་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

彼令如母苦惱諸眾生，痛苦煩惱桎梏全解脫，立即容易行於安樂道，證得全知佛位回向已。  
By the power of this [virtue], may all tormented mother sentient beings be freed from the fetters of suffering and misery, and, having walked the path from happiness to happiness, may they before long attain the awakened state of omniscience!

ཅེས་འབྲི་ལྷན་ཚོག་ཉར་མཁོ་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ཞེས་པའི་འཕྲུལ་དབ་འདི་ནི། སྐྱོབ་པ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མཁོན་པོ་ཉིད་སྐྱེ་བལྟམས་ནས་ལོ་  
ལའོར་བརྒྱན་བརྒྱ་དོན་བཞི་ལོན་པ་དང་། རང་ཅག་གི་རྩ་བའི་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་བས་རྗེ་མགར་ཚེན་རིན་པོ་ཚེ་ཡ དཀོན་མཚོག་ཤེས་དོན་བསྐྱབ་པའི་ཉི་མ་  
མཚོག་དགུང་གུངས་བརྒྱན་བརྟུ་ལ་ལེབས་པ་དང་། མགར་ཉང་ཚེན་ལྷ་ཚོས་སྐྱབ་སྐྱེ་དེས་དོན་མཚོག་གྲུབ་གྲིང་གི་སྐྱབ་གྲུ་ཐེངས་བདུན་པ་བཀྲ་ཤིས་

མཐའ་རྒྱུ་ཀྱིས་སྐབས་རྗེས་དྲན་ལེགས་སྐྱེས་སུ་མཁར་དགོན་ལྗོངས་སྐྱབ་སྡེའི་སྐབ་དཔོན་སྐ་མའི་མིང་འཛིན་དགོན་མཚོག་གྲུབ་བསྟན་ནས། བོད་  
རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་མེ་སྡེལ་ལྷ་དགུ་པའི་ཚེས་ཉེར་གཉིས་ཉིན་སྟལ།

如是此直貢派儀軌所需類編之電子版，於怙主吉天頌恭八百七十四聖誕以及吾等之根本上師聖尊 噶千仁波切恭秋恩敦滇悲尼瑪八十歲誕辰，並且囊千噶爾寺五支法了義勝成關房之行者第七次(三年閉關)吉祥圓滿出關之際作為紀念，由噶爾寺五支法關房之指導上師恭秋圖滇，藏曆十七勝期火猴年九月二十二日呈獻。

*The e-book compilation of essential Drikung Kagyü ritual texts [containing this sādhana] was offered as a gift by Könchok Thubten, who bears the title of a Drubpön Lama, at the auspicious completion of the seventh [three-year] retreat of the Ngachö Ngedön Chokdrub Ling Retreat Center in Gar Nyangchen in the 17th Tibetan Rabjung, in the 9th month of the fire monkey, on the 21st day, coinciding with the 874-year anniversary of Lord Jigten Sumgön's birth and the 80th birthday of our root guru His Eminence Garchen Rinpoche, Könchok Ngedön Tenpé Nyima.*

此法本依布尼瑪喇嘛之請，由普舟法師藏譯中。受戒文、觀音讚等數處中譯取自台灣噶千佛學會之「觀音斷食儀軌吉祥雨臨」。文祺、貢秋索南札西中文輸入；恭秋禪定藏中英排版；堪布滇津、恭秋貝瑪、久美多傑校對，於二〇二〇年薩噶達瓦月完成。感謝 噶千仁波切及圖登尼瑪喇嘛釋疑。賢善吉祥。

*At the request of Lama Bunima, this translation completed by Ina Bieler and edited by Dan Clarke in 2020. Special thanks to Lama Thubten Nima, Drubpön Thubten, and Khenpo Sambdrub, for their assistance. English translation © 2020. All rights reserved.*

ཅུ། ། ལྷལ་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་།  
chak tong khor lo gyur wé gyal po tong  
恰東 扣露 居威 佳播東  
千手千位轉輪之聖王，

། ལྷུན་སྟོང་བསྐྱལ་བ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་། །  
chen tong kal pa zang pö sang gyé tong  
堅東 嘎巴 桑播 桑傑東  
千眼千尊賢劫之佛陀，

ནམ་མཁའ་ལྷ་སུ་བྱུང་བའི་བརྗེ་བ་ཅན།  
nam kha ta bu khyab pé tsé wa chen  
囊喀 大部 恰貝 則瓦堅  
具足悲心遍滿如虛空，

། སེམས་དཔའ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །  
sem pa chen ré zig la söl wa dep  
森巴 堅瑞 息拉 叟瓦得  
觀音菩薩尊前我祈請。

Your thousand arms are the thousand wheel-turning kings.  
Your thousand eyes are the thousand buddhas of this fortunate eon.  
Your love is boundless like space.  
I supplicate to the Bodhisattva Chenrezig.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧྲིཿ

OM MANI PADME HŪM HRĪḤ

喻 瑪尼 悲美 吽 捨

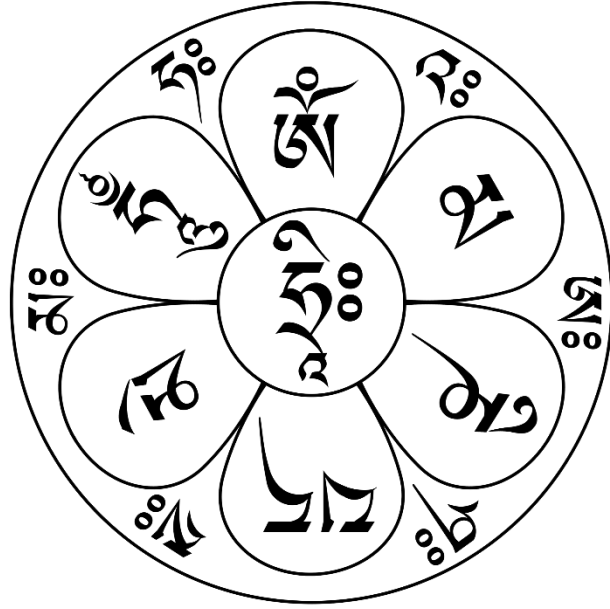
此觀音讚文第三句乃第八世噶千仁波切於二〇〇八年十二月所撰。  
Garchen Rinpoche substituted the third line in December 2008.



༄༅། །མགར་དགོན་ཡི་དམ་གཙོ་བོ་སྤྲལས་རྗེ་ཚེན་པོ་ལྟེན། མགར་དགོན་བྱེས་གྱི་གདན་ས་ཨ་རི་ཨོ་ཏོ་ཆོས་ཚོགས་གྱི་རྫོ་མང་པོ་ལ་སྐྱུན་གྱི་ནམ་པ་  
 འདུག འདི་སྐྱུན་རས་གཟིགས་གྱི་གནས་ཡིན་པའི་རྟགས་ལྟར། སྐྱུན་གྱིས་ཤེས་རབ་མཚོན་ལེད། འདི་དད་པ་ཡོད་མཁན་ལ་མ་གཏོགས་ཐོབ་གྱི་མི་  
 འདུག

噶爾寺主奉大悲觀世音菩薩。外面主寺位於亞利桑那，這裡有許多自然的像眼睛的石頭，這是觀音菩薩聖地的象徵。眼睛表示智慧。這些石頭除了具信者之外，不是大家都會拾獲。

The Great Compassionate One is the principal yidam deity of Gar Monastery. The land of the center in Arizona -the main seat outside of Tibet- is filled with rocks that have the shape of eyes - a symbol of wisdom. Only those who are endowed with faith and devotion usually find these rocks, and they are a sign that this place truly is a holy site of Chenrezig.



GARCHEN BUDDHIST  
INSTITUTE

ཇུ་འཇུག་ལྷན་ཁང་།