



ཇི་བཙུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་བདེ་འཆི་མེད་སྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

An Easy Daily Practice of the White Tara, Noble Wish Fulfilling Wheel

Entitled "Accomplishing Deathlessness"

白度母儀軌聖如意輪日修瑜伽無死成就法

噶舉書院宗旨

"噶舉書院"是為了保護噶舉傳統木刻版經典的流失和透過網絡平台把一些簡單而重要的佛法理論及實修，用中英藏文介紹給想了解佛法及修持佛法的各界朋友，尤其是對佔世界人口五分之一的華人有所幫助。我們提供免費下載佛經，論述，翻譯，光碟，法相等服務，盡一份微薄之力，共享和法樂。

經云：**救拔眾苦唯一樂 所有快樂本泉源**
恭敬佛法及護持 正法常住恆流長

網 址：www.kagyulibrary.hk

電郵地址：office@kagyulibrary.hk

電 話：852-59753207

嘎桑旦增

Karsang Tenzin

ཨོ།། ཨོ་སྐ་སྐྱི་སྐྱོ།། རྣམ་པས་བདུད་བཞིའི་འཛིགས་བཅོམ་མ། །འཆི་མེད་འཕགས་མར་གུས་བརྟུན་ནས།

喻索帝悉地 刹念摧伏四魔母 無死聖母我頂禮

རིང་དུ་འཚོ་སོགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར། །དེ་ཡི་རྒྱན་ཁྱེར་ཉམས་ལེན་འཚད།

欲得不共壽成就 造此日修儀軌文

ཐོ་རངས་སམ་སྐྱེའི་ཆ་ལ་བབ་པའི་ཚོ་བདེ་བའི་གདན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་དང་ལྷན་པས་འཁོད་ནས།

在黎明及清早時晨住於俱生禪定法的舒適位

བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

聖白度母日修儀軌祈禱文

ནམ་གུ་རུ་ཨྲཱ་ཧྲཱ་ཡེ།

སྐྱོལ་མ་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་གསེར་གླིང་པ།

Na Mo.Gu Ru.Ah Ya.Ta Ra Ye.
南摩 古魯 呀雅 打拉耶
頂禮聖度母

Drol Ma.Ngak Gi.Wang Chuk.Ser Ling Pa.
卓瑪 雅基 旺促 些令巴
度母自在語及些令巴

ཇོ་བོ་འབྲོམ་ཉློན་སྐྱེན་སྐྱེ་པའི་ནབས།

།དུགས་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཆེན་སྐྱོལ་བྲག་པ།

Jo Wo.Drom Ton.Chen Nga.Dre Pai Zhab.
佐喔 終敦 淺雅 借貝夏
佐喔 終敦 淺雅借貝尊

Dak Po.Du Khyen.Re Chen.Pom Drak Pa.
達波 度堪 累淺 幫扎巴
達波 度堪 累淺 幫扎巴

ཁྲུབ་ཆེན་ཆོས་གྱི་སྐྱེ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

།ཨོ་རྒྱན་པ་དང་རང་བྱུང་གཡུང་སྐྱོན་རྒྱལ།

Drub Chen.Cho Kyi.La Mar.Sol Wa Deb.
竹淺 卻基 喇嘛 梭哇喋
竹淺卻基喇嘛我祈禱

Wo Gyen.Pa Dang.Rang Jung.Yung Ton Gyal.
悟金 巴當 讓炯 勇頓佳
悟金巴和讓炯 勇頓佳

རིལ་རྩོམ་མཁའ་སྐྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས།

རིག་པལ་དོན་ལྷན་བན་སྐར་གོ་བྱི་རྗེ།

Rol Dor.Kha Cho.Wang Po.De Zhin Shek.
若多 卡卻 旺波 喋興諧
若多 卡卻旺波 喋興諧

Rik Ral.Don Den.Ben Gar.Go Shri Je.
利拉 敦殿 邊嘎 過希傑
利拉 敦殿 邊嘎 過希傑

ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Cho Drak.Gya Tsoi.Shab La.Sol Wa Deb.

卻扎 嘉措 夏喇 梭哇喋
卻扎嘉措足下我祈禱

འབང་ཕྱག་རྗེ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚོན།

Wang Chuk.Dor Je.Cho Wang.Nam Dak Tsen.

旺秋 多傑 卻旺 南達淺
旺秋多傑 卻旺 南達淺

བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Ten Pai.Nyin Mo.Jed La.Sol Wa Deb.

滇貝 寧摩 切拉 梭哇喋
滇貝寧摩切拉我祈禱

སྲིད་ཞེད་གཙུག་རྒྱུན་ཐེག་མཚོག་རྗེ་རྗེ་དང་།

Sid Zhi.Tsuk Jen.Thek Chok.Dor Je Dang.

思希 卒今 滇秋 多傑當
輪涅頂巖滇秋多傑和

སློབ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Lo Dro.Tha Ye.Shab La.Sol Wa Deb.

洛卓 塔耶 夏拉 梭哇喋
洛卓塔耶足下我祈禱

པདྨ་དབང་མཚོག་མཁྱེན་བཟུང་འོད་ཟེར་རྒྱལ།

Pe Ma.Wang Chok.Khyen Tse.Wo Zer Gyal.

白瑪 旺曲 堪測 額些佳
白瑪旺曲 堪測額些佳

ལངས་རྒྱལ་མཉམ་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས།

Sang Gye.Nyen Pa.Mi Kyod.Kon Chok Bang.

桑傑 顏巴 米卻 棍秋幫
桑傑顏巴 米卻 棍秋幫

ཀམ་ཆགས་མེད་དུ་ལོ་དཔལ་ཚེན་སོ།

Kar Ma.Chag Me.Dul Mo.Pal Chen Po.

噶瑪 恰美 讀摩 巴淺波
噶瑪恰美 讀摩巴淺波

བདུད་འདུལ་རྗེ་རྗེ་བདུ་ཉིན་བྱེད་དབང་།

Dud Dul.Dor Je.Pe Ma.Nyin Jed Wang.

讀讀 多傑 貝瑪 寧切旺
讀讀多傑 貝瑪寧切旺

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྗེ་གས་བསྟན་པའི་བདག

Gyal We.Lung Ten.Yong Zok.Ten Pai Dak.

佳威 弄滇 雍作 殿貝達
如來授記一切正法主

འོ་རྗེའི་སྐུ་བརྟེན་མཁའ་ཁྱབ་བྱེད་རྗེ་རྗེ་དང་།

Dor Je.Ku Nye.Kha Khyab.Dor Je Dang.

多傑 固涅 卡洽 多傑當
金剛正身卡洽多傑和

འིགས་ཀུན་བྱུང་བདག་འིག་པའི་རྗེ་རྗེ་སོགས།

Rig Kun.Khyab Dak.Rik Pai.Do Je Sok.

利昆 洽達 利貝 多傑梭
諸部遍主利貝多傑等

ཁྱ་བརྒྱད་ལྷ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ།

Tsa Gyud.La Ma.Kun Ngo.Je Tsun Ma.
雜居 喇嘛 棍哦 傑尊瑪
根本傳承上師聖度母

གང་གི་སློན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སྲོལ།

Gang Gi.Min Drol.Ka Bab.Gyud Pai Sol.
岡吉 明卓 嘎帕 居貝梭
任誰解脫法續持授者

རིམ་པ་དུག་ལྷན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Rim Pa.Druk Den.Nam La.Sol Wa Deb.
仁巴 竹殿 南拉 梭哇喋
六種法源具德我頂禮

བསྐྱེད་སྲུགས་རྗེ་གསལ་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ།

Khyed Ngak.Zok Pai.Rim Pa.Thar Chin Te.
傑雅 作貝 仁巴 達沛喋
觀修密咒次第皆圓滿

འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་སྐྱ་མཚོ་གཤམ་བ།

Chi Me.Ye She.Dor Je.Ku Chok Drub.
契美 耶謝 多傑 固秋竹
成就生死智慧金剛身

རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་།

Gyal Wa.Kun Khyed.Yid Zhin.Kor Lo Dang.
佳哇 貢傑 宜興 郭洛當
一切如來之母如意輪

འདྲེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Yer Me.Don Nyi.Lhun Drup.Jin Ji Lop.
耶美 頓尼 倫竹 欽機羅
無二二義任運祈加持

སྲོལ་དཀར་རྒྱན་གྱི་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དད་དམ་ལྷ་བྲལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་ཐུགས་བཞེད་ལྷ་རྣམས་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་
སྲོལ་བ། མཁྲའི།།

此白度母傳承祈禱文是因噶瑪拉巴祈求噶瑪南旺運旦加措造 吉祥

དེན་སྐྱབས་སེམས་ནི།
皈依及發心

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྐྱབས་སུ་མཚི།

Kon Chok.Kun Du.La Mar.Chab Su Chi.
棍秋 棍讀 喇嘛 佳速契
聚諸依處上師我頂禮

ལན་གསུམ།
念誦三遍

ཚོགས་བསགས་སྒོམ།
如欲聚資糧

རང་ཉིད་སྒོམ་མའི་ཐུགས་སྒོག་འོད་ཟེར་གྱིས།

Rang Nyi.Drol Mai.Tuk Sok.Wo Zer Ji.
讓尼 卓美 突梭 喔瑟吉
自觀度母心輪射光芒

བུ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ།

Ben Jar.Sa Ma Za.
邊雜 薩瑪雜

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི།

Kon Chok.Sum La.Dak Chab Chi.
棍秋 順拉 達佳契
聖母三寶我皈依

།འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

Dro Wai.Ge La.Je Yi Rang.
卓威 給喇 傑依讓
利眾善行我隨喜

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱབ།།

Dro La.Phen Chir.Yid Shin.Kor Lo Drub.
卓喇 偏契 依興 扣羅竹
為利眾生修持如意輪

།འཕགས་མ་སྐས་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱོན་བྲངས་གྱུར།།

Pak Ma.Say Khye.Dun Kar.Chen Drang Jur.
帕瑪 些吉 頓卡 淺昌究
迎請聖母眷屬顯空中

།སྒྲིག་བ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས།

Dik Pa.Mi Ge.So Sor Shak.
迪巴 米給 梭梭夏
不善罪業我懺悔

།མངས་རྒྱས་བྱང་རྒྱབ་ཡིད་གྱིས་བཟུང།

Sang Gye.Jang Chub.Yid Chi Zung.
桑傑 強秋 宜契宋
佛陀菩薩住我心

།སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ།

Sang Gye.Cho Dang.Tsok Chok La.
桑傑 卻當 粗求喇
佛祖正法及僧伽

།བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

Jang Chub.Bar Du.Chab Su Chi.
強秋 巴突 佳速契
至之菩提我皈依

།རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར།

Rang Zhen.Don Ni.Rab Drub Chir.
讓顯 敦尼 拉竹契
為利自他修持故

།བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི།

Jang Chub.Sem Ni.Che Par Ji.
強秋 森尼 切巴吉
生起菩提薩埵心

།བྱང་རྒྱལ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས།

Jang Chub.Chok Gi.Sem Ni.Che Ji Ne.
強秋 秋基 森尼 切吉涅
殊勝菩提薩埵心

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་གཉིར།

Sem Chen.Tam Che.Dak Gi.Drun Du Nyer.
森淺 當切 達給 重讀涅
眾生得利生善根

།བྱང་རྒྱལ་སྐྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྐྱོད་པར་བགྱི།

Jang Chub.Cho Chok.Yid Wong.Cho Par Ji.
強秋 卻秋 依喻 卻巴吉
樂行勝義菩提道

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

Dro La.Pen Chir.Sang Gye.Drub Par Shok.
卓喇 偏契 桑傑 竹巴修
成就佛果利眾生

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཞིང་མི་དམིགས་པ་བཞག།

觀無福田靜坐

འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྡན་སྐྱབས་སུ་རྒྱུ་བཅས་བྲལ།

Dro Kun.De Den.Duk Ngal.Ju Che Dral.
卓棍 喋殿 讀雅 究皆扎
眾生得樂離苦因

།བདེ་དང་མི་འབྲལ་བཏང་སློམས་ཆེར་གནས་ཤོག།

Day Dang.Min Dral.Tang Nyom.Cher Ne Shok.
喋當 明扎 湯虐 切涅修
不離樂及住平等

བསྐྱེད་བསྐྱབས་ཀྱི་ཚལ་འབྱོར་ནི།

觀誦瑜伽文

ཨོཾ་ཤུན་ལྷོ་ནེ་ཏཱ་ཙཱ་མ་ཇཱ་ཤོ་བཞ་ཡེ་མ་ཀོ་ཧཱཾ།

Om.Shun Ne Ta.Ja Na.Bed Jar.Sho Bha Wa.E Ma Ko.Hang.

喻 順尼他 加那 邊雜 梭巴哇 噯瑪郭 杭

སྟོང་པའི་རང་རྩལ་རྩྱུ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས།

Tong Pai.Rang Tsal.Hung Gi.Dra Dang Le.

東貝 讓雜 吽給 扎當烈

空性初嚮吽字吼聲中

དྲོ་ཇེ་སྤུང་ཀོར་ནང་དུ་ཚུལ་ཤེལ་གྱི།

Dor Je.Sung Kor.Nang Du.Chu Shel Ji.

多傑 宋郭 囊度 曲謝吉

金剛護輪中央水晶之

ཁག་མེད་ཁང་དབུས་པད་དཀར་ཟླ་བའི་སྤྲོང་།

Zhal Me.Kang Wu.Pay Kar.Da Wai Teng.

沙美 康烏 貝嘎 大威滇

無量宮中白蓮月輪上

ཁྲིའི་ལས་ལྷུན་ལ་དཀར་པོ་རྒྱུ་གིས་མཚན།

Tam Lay.Wu Pal.Kar Po.Tam Ji Tsen.

當烈 烏巴 嘎波 當吉千

“當” 生白色蓮花 “當” 莊嚴

འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་འདུས་ཡོངས་གྲུང་ལས།

Wo Troe.Don Nyie.Je Du.Yong Jur Le.

額出 屯尼 切讀 勇註烈

光照利二加持現本尊

འར་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ཟླ་བའི་མདོག།

Rang Nyi.Pak Ma.Drol Ma.Da Wai Dok.

讓尼 帕瑪 卓瑪 大威朵

自觀月色聖白度母身

ཁི་འཇུམ་སྒྲིག་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷན་འཕྲོ།

Zhi Zum.Gek Nyam.Wo Zer.Nga Den Tro.

西尊 給釀 喔瑟 雅殿出

寂靜柔姿五色光芒照

འདྲལ་བ་ཕྱག་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་བདུན་མཛེས།

Tral Wa.Chag Zhab.Ye She.Chen Dun Ze.

札哇 洽夏 耶謝 淺頓則

眉間手足七隻智慧眼

ལྷུག་གཡས་མཚན་གྱི་སྤྱན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྤྱན་གྱིས།

Chag Ye.Chog Jin.Yon Pai.Theb Sin Jie.

洽耶 秋金 勇貝 貼生吉

聖母右手勝布施手印

ལྷུན་ལ་དཀར་པོའི་སྤྲོད་བུ་ཐུགས་ཀར་འཛིན།

Up Pal.Kar Poi.Dong Bu.Thuk Kar Zin.

烏巴 嘎波 冬布 突嘎曾

左白蓮花枝葉持胸前

།དར་དཀར་སྟོང་གཡོག་སྒྲ་ལྗེ་སྒྲ་དགེས་གསོལ།

Dar Kar.Tod Yok.Na Ngai.Me Trie Sol.
達嘎 堆哨 拿雅 美知梭
上披白絲下圍五彩絲

།ཁོར་བུ་མུ་ཏིག་ཚུ་སྒྲེས་མངོས་རྒྱན་སྟེལ།

Nor Bu.Mu Tik.Chu Che.Ze Jen Pel.
諾布 木迪 曲皆 則間貝
珍珠寶貝蓮花勝莊嚴

།དབུ་སྒྲ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕྱངས།

Wu Tra.Li Wa.Tak Par.Ching Zhing Chang.
烏札 利哇 塔巴 清興昌
頂髻散髮密蓋背與肩

།ཁྲི་བར་རྒྱབ་བསྟེན་རྫོང་ལྷིལ་ཀྱང་བལྟགས།

Da War.Gyal Ten.Dro Jei.Chil Truang Shuk.
大哇 佳滇 多傑 契忠淑
背靠圓月金剛跏趺坐

།གམས་གསུམ་ཨོྩ་ཨུཾ་རྩྱུ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས།

Ne Sum.Om Ah.Hung Gi.Wo Zer Jie.
呢順 喻阿 吽給 喔瑟吉
三處喻阿吽字光芒射

།ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བརྗོད་སྐྱེ།

Ye She.Sem Pa.Bed Jar.Sa Ma Za.
耶謝 森巴 邊雜 薩瑪雜
智慧菩薩邊雜薩瑪雜

།རྩེ་རྩྱུ་བོ་རྟོེ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ།

Za Hung.Bam Ho.Nyi Su.Me Par Thim.
雜吽 蹦霍 尼素 美巴停
札吽幫吹無二並溶入

།སྒྲར་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྷ་སྒྲུབ་དངས་བྱུང།

Lar Yang.Wo Troe.Rik Nga.Chen Drang Jur.
喇楊 喔出 利雅 淺昌究
復次光射迎請五方佛

།དབང་ལྷ་རྣམས་གྱིས་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་སྟོལ།

Wang Lha.Nam Chi.Ngon Par.Wang Kur Tsol.
旺拉 南契 哦巴 旺固作
灌頂本尊現前賜灌頂

།གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷ་རྣམས་གྱིས།།

Sol Wa.Tab Pe.Wang Gi.Lha Nam Chi.
梭哇 達貝 旺給 拉南契
因祈禱故灌頂本尊於

།ཨོཾ་སར་ཏ་ཐ་ཀ་ཏ་ཨ་མི་ཀེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤི་ལེ་ཨུཾ།

Om.Sar Wa.Ta Tha.Ga Ta.Ah Bhi Khe.Ka Ta.Sa Ma Ya.Shi Ri Ye.Hung.
喻 薩哇 大他 噶大 阿比希 卡他 刹瑪呀 希利耶 吽

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱ་གང་ཤི་མ་དག

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་གྱིང་།

She Sung.Wang Kur.Ku Gang.Dri Ma Dak.
謝宋 旺固 固岡 契瑪達
真言灌頂遍身得清淨

Rik Dak.Wo Pak.Me Chi.Wu Jen Jur.
利達 喔巴 美契 烏見究
部主無量光佛頂莊嚴

སྒྱལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད།།

Trul Pai.Lha Mo.Dak La.Cho Ching Tod.
竹貝 拉摩 達喇 卻清喋
吾彼神變供女禮讚頌

ཨོ་ཨུ་རྒྱ་རྒྱ་རེ་བཟོ་ཨུ་རྒྱ་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་ལོ་ཨོ་ཨོ་ཀ་ལ་རྩེ་ནི་ལིང་ལྷ་པོ་པོ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ་ལྷ་པོ།

Om.Ah Ya.Ta Re.Bed Jar.Ah Gam.Pa Dam.Pu Pe.Du Pe.Ah Lo Ke.Gen De.Ni We De.
Shab Da.Tra Ti Tsa.Ah Hung.So Ha.
喻 阿雅 大喇 邊雜 阿岡 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根喋 涅威喋 夏大 札滴擦 阿吽 梭哈
水水花香燈塗果樂

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པའི་ཀྱིས།

ཞབས་ཀྱི་པོ་ལ་བཏུད་དེ།

Lha Dang.Lha Min.Cho Pen Ji.
拉當 拉明 卻偏吉
聖母蓮足天人與

Shab Chi.Pe Mo.La Tod De.
夏契 貝摩 喇都喋
非天人之頂莊嚴

ཁོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ།

སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Pong Pa.Kun Le.Drol Ze Ma.
朋巴 棍列 卓責瑪
一切苦難中救度

Drol Ma.Yum La.Chag Tsal Tod.
卓瑪 優喇 洽雜多
頂禮讚頌聖度母

ཐུགས་ཀར་པད་ལྷན་འཁོར་འཁོར་ལྷོ་བར་རྒྱ།

སྟོང་འོག་ཨོ་ཏུ་ཚུབས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད།

Thuk Kar.Pe Dar.Kor Loi.Te War Tam.
都噶 貝達 郭羅 喋哇當
心間蓮月輪心中央當

Teng Wok.Om Ha.Tsib Gye.Yig Dru Je.
定哦 喻哈 次傑 宜竹傑
上下喻哈八軸八種字

།གཡས་བསྐྱོར་སྟོན་སྐྱེའི་མདོག་ཅན་གཡེ་མེད་གསལ།།

Ye Kor.Ton Dai.Dok Chen.Yo Me Sal.
耶郭 東喋 淺金 約美薩
右轉秋月色恆清明

ཨོྲཱ་རེ་རུ་རུ་རེ་རུ་རུ་སྣ།

ཞེས་ཅུ་སྣ་གསལ་ལ་བསྐྱབས་པའི་དངོས་གཞི་བྱ། ཚེ་ཤམ་ཅན་བསྐྱབས་པའི་ཚེ།

Om.Ta Re.Tut Ta Re.Tu Re.So Ha.
喻 大咧 都大咧 都咧 梭哈

此持正行根本咒加長壽咒

ཱོ་མཐར་ཨོྲཱ་རེ་བར་དུ་སྤེལ་སྤྱལ་འཁོད།

འཛོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྤྱད་ཚེ་དཔལ་སྤེལ།

Tam Tar.Om Hai.Bar Du.Pel Ngak Kod.
當塔 喻嘿 巴突 貝雅闊
當後喻哈中間繞壽咒

Wo Tro.Rang Shen.Drib Jang.Tse Pal Pel.
喔出 讓顯 直將 謝巴貝
光射自他淨障增壽福

།འཕགས་མཚོད་བྱིན་རྒྱལ་བརྟན་གཡེའི་ཚེ་བཅུད་བསྐྱབས།།

།རང་བྱིས་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་བྱུང།།

Pak Cho.Jin Lab.Ten Yoi.Tse Chu Due.
巴卻 欽拉 滇約 測居讀
供聖加持情器壽福聚

Rang Thim.Tse Dang.Ye She.Chog Thob Jur.
讓聽 測當 耶些 秋突就
溶入吾等得勝壽智慧 等觀想

ཨོྲཱ་རེ་རུ་རུ་རེ་རུ་རེ་མ་མ་ཞུ་ཡུལ་ཤུ་རྒྱ་ལ་སྤྱི་ཀུ་རུ་སྣ།

Om.Ta Re.Tut Ta Re.Tu Re.Ma Ma.Ah Yu.Pu Nye.Ja Na.Puk Trim.Ku Ru.So Ha.
喻 大咧 都大咧 都咧 瑪瑪 阿優 布涅 加拿 潘忠 古入 梭哈

ཚེ་སྐྱབ་དང་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་འབྲོར་ལ་འདི་གཙོ་བོར་བསྐྱབ།
修壽福和日修時重持此咒

རིགས་བདག་སྤྱོད་མཁའ་ཚི་མེད་ཚེ་དབང་སྐྱོལ།

།གུ་པེ་ཉུ་ཀུ་ལ་དེ་ཡི་བྱུགས་འོད་གྱིས།།

Rik Dak.La Me.Chi Me.Tse Wang Tsol.
利達 喇美 契美 測旺作
自在無死壽部主恩賜

Gu Pe.Ju Kul.De Yi.Thuk Wo Chie.
古貝 居固 喋宜 突喔契
敬信祈禱主尊心間光

འགཁོར་འདས་བརྟན་གཡེའི་ཚོ་བཅུད་དྲངས་མ་བསྟུས།

ལྷུང་བཟེད་ནང་ལུགས་ལུ་ཁོལ་ཁ་ནས་ལུད།

Kor De.Ten Yoi.Tse Chu.Dang Ma Du.
郭喋 滇約 測居 當瑪讀
一切輪涅福壽精華聚

Lhung Ze.Nang Zhuk.Zhu Kol.Ka Ne Lud.
隆瑟 囊淑 蘇闊 卡涅呂
直入金鉢圓滿從口流

འར་ལུས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར།།

ཞེས་མོས་ལ།

Rang Lue.Chi Me.Dud Tsi.Gang War Jur.
讓呂 契美 突吉 岡哇究
自身充滿無死之甘露

等觀

ཨོྲ་རཱ་རེ་རུ་རཱ་རེ་རུ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུཾ་ཡུཾ་རྩྱེ་རྩྱེ་ན་སྤྱི་ཀུ་རུ་སྤྱི་རྒྱ།

ཞེས་བཟློ།

Om.Ta Re.Tut Ta Re.Tu Re.Ma Ma.Ah Yu.Pu Nye.Jna Na.Puk Trim.Ku Ru.So Ha.
喻大咧 都大咧 都咧 瑪瑪 阿優 布涅 加拿 潘忠 古入 梭哈

ཐུན་མཐར་བསྟུ་ལྷུང་ནི།

最後觀光溶入後重現

སྣོད་བཅུད་འོད་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་དང་བདག་ཉིད་གྱང།

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་མོར་བེམ།

Nod Chu.Wo Zhu.Tam Dang.Dak Nyi Khyang.
諾居 喔秀 當檔 達尼昌
情器化光“當”於自現尊

Mi Mik.Wo Sal.Chag Ja.Chen Mor Thim.
米密 額薩 洽加 淺摩聽
觀無光明溶自大手印

ལྷུང་ཡང་འཕགས་མའི་སྐུར་གསལ་འབྲུ་གསུམ་མཚན།

ཆོས་ཀུན་ལྷ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ།

Lar Yang.Pak Mai.Kur Sal.Dru Sum Tsen.
拉楊 巴美 固薩 竹順淺
復次聖母三處三種字

Cho Kun.Lha Ngak.Ye She.Rol Pa Wo.
卻棍 拉雅 耶謝 若巴哦
諸法尊咒智慧皆享受

གཏོར་འབུལ་སྤོམ།

食子供養

འཁོར་བ་ལས་སྐྱོལ་རྒྱ་རེམ།

Kor Wa.Lay Drol.Ta Re Ma.
郭哇 列卓 大咧瑪
救度輪迴聖度母

ཁྱུ་རྒྱ་ལིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ།

Tu Ta.Re Yi.Jik Gye Drol.
都大 咧依 吉傑卓
都達拉字救八難

ཁྱུ་རེན་བ་རྣམས་ལས་སྐྱོལ།

Tu Re.Na Wa.Nam Le Drol.
都咧 那哇 南烈卓
都哩救度病魔難

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།། ཅེས་བས་བསྟོན།

Drol Ma.La Yang.Chag Tsal To.
卓瑪 拉楊 洽擦多
頂禮讚頌聖度母 等讚頌

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས།

Pak Ma.Gyal Wa.Se Che Chi.
帕瑪 佳哇 瑟切契
聖母如來佛子等

འཚོད་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས།

Cho Tor.Zhe La.Dak Kor Che.
卻多 諧拉 達郭切
供養食子我等眾

ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོབ་སྐྱོལ་བྱིས་ལྗོངས།

Tak Tu.Sung Chob.Jin Ji Lob.
大都 宋卻 欽吉洛
恆常護佑禮加持

ཚོས་སྐྱོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང།

Choe Chod.Yun Ring.Tso Wa Dang.
卻覺 勇仁 措哇當
正法善行常住世

འཚོགས་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྐྱོལ།།

Chok Thun.Ngoe Drub.Ma Lue Tsol.
秋頓 哦竹 瑪呂作
共與不共皆成就

ཨོཾ་བཛྲ་ས་རྒྱ་ས་མ་ཡ།

Om.Bed Jar.Sa To.Sa Ma Ya.
喻 班渣 薩陀 薩瑪雅

མ་ནུ་པ་ལ་ཡ།

Ma Nu.Pa La Ya.
瑪路 帕拉雅

བཛ་མ་ཏུ་ཏེ་ཀོ་པ་ཏི་ཧྲོ་ཏེ་མོ་བླ་མ།

Bed Jar.Sa To.Te No Pa.Tig Tha.Dri Dhro.Me Bha Wa.
班渣 薩陀 鐵落帕 體塔 知多 美吧哇

སུ་ཏེ་ཏུ་མོ་བླ་མ།

སུ་པོ་ཏུ་མོ་བླ་མ།

Su To.Kha Yo.Me Bha Wa. Su Po.Kha Yo.Me Bha Wa.
素陀 卡啲 美巴哇 素波 卡啲 美巴哇

ཨ་ནུ་ར་ཏེ་མོ་བླ་མ།

སར་སི་ཏི་མེ་ཏེ་མ་ལ་ཙ།

Ah Nu.Rak To.Me Bha Wa. Sar Wa.Sid Dhi.Mem Tra Ya Tsa.
阿努 拿陀 美巴哇 薩哇 系第 美扎雅噶

སར་ཀ་མ་སུ་ཙ་མེ།

ཙེ་ཏེ་མེ་ལེ་ཀུ་རུ་ཏུང་།

Sar Wa.Kar Ma.Su Tsa Me. Tsi Tam.She Ri Ya.Ku Ru Hung.
薩哇 噶瑪 素噶美 則當 希里雅 庫如洪

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཏོ་

བླ་ག་མ་མ། སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཛ་

Ha Ha Ha Ha Ho. Bha Ga Wan.Sar Wa.Ta Tha Ga Ta.Bed Jar.
哈哈哈哈火 巴噶萬 薩哇 他塔噶他 班渣

མུ་མེ་མུ་ཏུ་བཏུ་བླ་མ་མ་ཏུ་ས་མ་ལ་ས་ཏུ་ཨུ་མེ།

Ma Me.Mun Tsa.Bed Jir.Bha Wa.Ma Ha.Sa Ma Ya.Sat To Ah.
瑪美 悶噶 班最 巴哇 瑪哈 薩瑪雅 薩陀阿

རྟོན་མེད་ན་

བཛ་མུ་མུ་

ས་གཤེགས།

ཡོད་ན།

སུ་མ་ཏུ་ཏུ་ས་བཏུ་བ་ཏུ་གས་བྱ།

Ben Jar Mu.

Om.Su Tra.Tik Tra.Bed Jar Ya.So Ha.

若無依處物

邊雜木

請佛

如有依處

噶 素扎 迪扎 邊雜呀 梭哈

དགོ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་རེལ་ཕྱིན།

།བདག་གཞན་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྐྱུར་འགྲུབ་ཅིང་།

Ge Di.Ja Yum.She Rab.Pha Rol Chin.

Dak Zhen.Dro Wa.Kun Ji.Nyur Drub Ching.

給迪 皆雍 謝拉 帕若即
依此善聚越過般若岸

達顯 卓哇 棍欽 紐竹清
自他眾生皆能速成就

སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མས་རྗེས་སུ་བབུང་།

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀའ་ཤིས་འོག།

Kye Kun.Je Tsun.Drol Me.Je Su Zung.

Tse Dang.Ye She.Ge Pai.Tra Shi Shok.

傑棍 傑尊 卓美 傑素宋
生生世世繞隨聖度母

測當 耶諧 傑貝 扎希修
長壽智慧增長祈吉祥

ཅེས་བསྐྱོན་ཚེ་དང་བཀའ་ཤིས་གྱིས་དགོ་ལེགས་སུ་བྱའོ།

等祈願和誦吉祥文

ལྷ་ག་པའི་ལྷ་མཚོ་ག་ཀུན་ལས་ཀྱང་།

བྱིན་རྒྱབས་སྐྱུར་ཞིང་ཚོ་སྤེལ་ལ།

Lhak Pai.Lha Chok.Kun Le Khyang.

Jin Lab.Nyur Zhing.Tse Pel Ma.

拉貝 拉秋 棍烈燦
一切最勝本尊中

欽拉 紐興 測貝瑪
加持速勇增長壽

ཇི་བོ་ལུགས་བཞིན་སྐྱབ་པའི་བབས།

།འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོ་ག་འགྲུབ་འོག།

Jo Wo.Luk Zhin.Drub Pai Thab.

Dir Drel.Kun Ji.Chok Drub Shok.

佐窩 呂興 竹貝塔
覺哦傳承修持法

迪借 棍吉 秋竹修
此緣眾生皆成就

འཕགས་མ་སྐྱབ་པའི་རྒྱན་ཁྱེར་འདི་འང་རིགས་ལྷན་རྒྱ་གི་བརྒྱ་ཚོ་དབང་དཔལ་མེས་བཀའ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་བཅས་བསྐྱུལ་དོར་སློབ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་ཚོ་འཕྱུལ་རྒྱ་བའི་

དཀར་ཕྱོགས་གྱི་དུས་བཟང་པོར་དེ་མི་ཀེ་འི་སློང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྤེལ་བ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

此聖母日修因空行母貝瑪負旺巴莫祈求洛卓泰耶神變月造於贊札喋哇郭哲 吉祥

作 者： 第一世蔣貢羅佐泰耶

出 版： 噶舉書院 Kagyu Library

中文翻譯： 堪布噶桑旦增 Khenpo Karsang Tenzin

助 印： Rita Fu ， 岑民傑 ， 岑瑛媚 ， 朱惠芬 ， 袁林娣 ，
Wu Wai Lung ， Samantha Cheng ， Kally Ng ，
Jenny Tse ， Stella Sung ， Khenpo Karsang

2012 年印於香港 願吉祥



www.kagyulibrary.hk



噶舉書院

KAGYULIBRARY

網址: www.kagyulibrary.hk

電郵地址: office@kagyulibrary.hk

電話: 852-59753207