



ཇམ་གྱི་དཔལ་ལྷན་གྱི་འཇམ་མཁའ་ལྷོ་མཚོ་ལྷན་གྱི་

ཨོཾ་ མ་ རྩི་ པད་ མེ་ ལྷོ་ རྩི་ ཨོཾ་

DAILY PRACTICE OF
THE EXALTED AVALOKITESHVARA

观音日修仪轨



Four Armed Chenrezig (Avalokiteshvara)

四臂观音



ALTRUISTIC MOTIVATION 利他心愿文

༄༅། །བདག་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ། གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགོགས། ཐར་པ་དང་

DHAG-LA DANG-WAR JYE-PAY DRA/ NO-PAR JYE-PAY GEG/
THAR-PA DANG THAM-CHE KHYEN-PAY BAR-DU CHO-PAR

All mother sentient beings, especially those enemies who hate me,
obstructors who harm me, and those who

达拉当瓦勒色贝札 虐巴勒色贝给 他勒巴档
汤界千贝拔勒笃倔巴勒色巴汤界吉作色贝

怨我之敌寇，害我之邪魔，解脱与成佛之障碍者，
以其为主之等虚空

།ཐམས་ཅད་མ་བྱེན་པའི་བར་དུ་གཙོན་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་གཙོ་བྱས་པའི་མ་ནམ་མཁའ་ལ་

JYE-PA TAM-CHE KYI TSO JYE-PAY/ MA NAM KHA DANG NYAM-PAY
SEM-CHEN TAM-CHE DEWA DANG-DEN/

create obstacles on my path to liberation and all-knowingness;
may they experience happiness,

玛囊卡档娘贝森间汤界碟瓦档颠 笃酿档札勒

如母一切有情，愿得安乐，愿离苦楚，

དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན། ལྷག་བསྐྱེད་དང་བྲལ།

ལྷུང་དུ་སྒྲོན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ལྷུབ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ། ཞེས་ལན་གསུམ།

DHUG-NYAL DANG DREL NYUR-DU LA-NA ME-PA
YANG DAG-PAR DZOG-PAY JYANG-CHUB

RINPOCHE THOB-PAR-JYA/

and be separated from suffering. I will quickly establish them in the state
of the most perfect and precious Buddhahood. (repeat 3 times)

扭笃拉纳美巴扬达巴勒作贝桑秋仁波切拓巴勒萨

速证无上正等正觉。念三次



ACTION BODHICITTA PRAYER 行菩提心愿文

དེའི་ཚེད་དུ་སངས་མ་རྒྱལ་གྱི་བར་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བལ་བཀོལ།

DEI CHE-DU SANG MA-GYE KYI BARDU LU-NGAG YI-SUM GEWA-LA KOL/
Thus, until I achieve enlightenment, I perform virtuous deeds with body,
speech and mind.

迪切笃桑玛结吉拔勒笃吕阿夷松给瓦拉过勒

是故，恒以身语意三门行善直至获证菩提，

མ་ཤིངེ་བར་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བལ་བཀོལ།

MA-SHEI BARDU LU NGAG YI-SUM GEWA-LA KOL/
Until death, I perform virtuous deeds with body, speech and mind.

玛西拔勒笃吕阿夷松给瓦拉过勒

恒以身语意三门行善直至命终，

འདྲམ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉི་མ་སང་ད་ཅེས་ཀྱི་བར་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བལ་བཀོལ།

DU DE-RING-NE SUNG-TE NYI- MA SANG DA TSAM-GYI BARDU
LU NGAG YI-SUM GEWA-LA KOL/
From now, until this time tomorrow, I perform virtuous deeds
with body, speech and mind.

对碟仁内松碟尼玛桑达臧吉拔勒笃吕阿夷松给瓦拉过勒

迄今直至明日此刻，恒以身语意三门行善。



REFUGE AND BODHICITTA 皈依发心

།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུང་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཛི།

SANG-GYAY CHO DANG TSO G KYI CHOG NAM LA/
CHANG CHUB BARDU DAG-NI KYAP-SU CHI/

In the Buddha, the Dharma and the Sangha most excellent,
I take refuge until enlightenment is reached.

桑杰却档措吉秋囊拉 桑秋拔勒笃达尼架苏企

如来正法众中尊，直至菩提恒皈依，

།བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

།འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། ཞེས་ལན་གསུམ།

DAG-GI JYIN-SOK GYI PAY SO-NAM KYI/
DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYAY DRUB-PAR SHOG/

By the merits of generosity and other good deeds,
may I attain Buddhahood for the sake of all sentient beings. (repeat 3 times)

达给以经梭吉贝索南吉 卓拉偏斯桑杰竹巴勒修

以我布施诸功德，为利众生愿成佛。念三次



THE FOUR IMMEASURABLES 四无量心

མ་ཀམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག

MA NAM-KHA DANG NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHAY
DE-WA DANG DE-WAY GYU-DANG DEN-PAR GYUR CHIK/
May all mother sentient beings, boundless as the sky,
have happiness and the causes of the happiness.

玛南卡堂娘贝森间汤接喋哇堂喋威求堂滇巴就记
愿等虚空无量如母众生皆具乐及乐因，

སྤྱག་བཤལ་དང་སྤྱག་བཤལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
སྤྱག་བཤལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DUG-NGAL DANG DUG-NGAL GYI GYU DANG DRAL-WAR GYUR CHIK/
DUG-NGAL ME-PAY DE-WA DANG MI DRAL-WAR GYUR CHIK/
May they be liberated from suffering and the causes of suffering.
May they never be separated from the happiness,
which is free from sorrow.

董雅堂董雅吉求堂扎哇就记 董雅美贝喋哇堂米扎哇就记
愿其皆离苦及苦因，愿其不离无苦之妙乐，

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་
བདེང་སྣོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག ཞེས་ལན་གསུམ།

NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG NYOM-LA
NE-PAR GYU CHIK/
May they rest in equanimity, free from attachment and aversion. (repeat 3 times)

捏任恰当腻堂渣威当妞拉内巴就记
愿其永离爱憎常住平等舍。念三次



DORJE CHANG WANG 传承祖师祈请文

དོར་ཇེ་འཆང་དབང་ཏིལ་ལེ་རྣམ་ཐོང་། མར་མེ་དགལ་པོ་པག་གྲུ་འཇིག་རྟེན་མཐོག་།

DOR JE CHANG WANG TI LE NA RO DANG/
MAR ME DAG PO PAG DRU JIG TEN GON/

I beseech the great Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa,
Gampopa, Phagmodrupa, Lord Jigten Sumgoen,

多杰尚汪帝利那洛当 马迷达波帕就记颠恭

祈求金刚总持、帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波
巴、帕摩竹巴、吉天颂恭

འགའ་དྲིམ་གསུམ་ལྡན་མུ་བའི་སྤྲུལ་མའི་ཞབས་། མུ་བརྒྱུད་སྤྲུལ་མ་ཡི་དམ་ཚོས་སྤང་ལ།
ཁག་སོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

KA DRIN SUM DEN TSA WÜ LAME SHAB/
TSA GYUR LA MA YI DAM CHO SUNG LA/
SOL WA DEB SO DAG JU JEN GYI LOB/

at the feet of the Root Guru, who possesses the three ways of
kindness and all the Root Gurus and spiritual masters of the lineage,
the Yidams and Dharma protectors. May your marvelous blessings
permeate my mind.

卡曲松丹萨哇拉马峡 扎就喇嘛吉党秋松拉
梭瓦爹索达就行吉洛

顶礼圆满悲心根本上师, 传承导师本尊及诸护法,
祈请殊胜加持遍入我心



༄༅ རྗེ་བཙུན་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱན་འབྱེད།

DAILY PRACTICE OF THE EXALTED AVALOKITESHVARA

圣观音日修仪轨

དང་པོ། སྐྱབས་སེམས་ཚུན་དུ་སོང་ནས།

First, recite prayers of refuge and bodhicitta.

首先，念诵皈依和菩提心愿文。

ན་མོ། ལྷ་མ་མཚོག་གསུམ་ཡིད་དམ་ཚོས་སྐྱུང་ལ།

NAMO. LA MA CHOK SUM YI DAM CHÖ SUNG LA

Namo. To the guru, the Three Jewels, the yidam deities, and the Dharma protectors

南无 喇嘛秋孙仪当秋孙拉

南无，上师、三宝、本尊及护法，

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་གཞན་སྐྱབས་སུ་མཚི།

JANG CHUP BAR DU DAK ZHEN KYAP SU CHI

I and others go for refuge until enlightenment.

将秋巴度达真夹苏奇

我与众皈直至证菩提，

འགོ་ཀུན་འཁོར་བ་སྐྱུག་བཟུལ་རྒྱ་མཚོ་ལས།།

DRO KÜN KHORWA DUK NGEL GYA TSO LÉ

To liberate all beings from samsara's ocean of suffering

多坤科瓦度耶夹速勒

解脱众生离于轮回苦，



སྐྱོལ་ཕྱིར་འཕགས་མཚོག་བསྐྱེད་རྫོགས་བསྐྱེད་བཙུན་བྱ།

ཞེས་ལན་ཅི་རིགས་བརྗོད།

DRÖL CHIR PAK CHOK KYÉ DZOK DÉ TSÖN JA.

I will make effort in the generation stage, completion stage, and mantra recitation of the supreme Arya Avalokiteshvara.

Recite this as many times as you can.

朵奇派绰皆奏德孙夹

精修生圆次第观音咒。

尽量念诵

ཨོ་སྐ་སྐྱ་ཤུལ་སའ་དྲམ་སྐ་སྐ་མ་ཤུལ་ཏཱ་ཏྟ། ལྷགས་ཀྱིས་ཚས་ཀུན་སྐྱོང་བར་སྦྱངས།

Purify everything into emptiness with the mantra: OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HANG.

以此咒清净一切并转为空性：

嗡 梳巴瓦 书多 沙尔瓦 达尔马 梳巴瓦 书多哄

སྐྱོང་ཉིད་ངང་ལས་རང་རིག་རྫིང་ཀར་པོ།

TONG NYI NGANG LÉ RANG RIK HRIH KAR PO

From the state of emptiness, my own consciousness appears as a white HRIH (རྫིཾ).

东京刚勒浪理舍卡坡

由空中己心为白色舍，

ཡོངས་གྱུར་བདག་ཉིད་འཕགས་པ་སྦྱུན་རས་གཟིགས།

YONG GYUR DAK NYI PAK PA CHEN RÉ ZIK

It transforms into myself as Arya Avalokiteshvara,

永久达集帕帕千勒集

己身转变圣胜观世音，



ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་ཞབས་གཉིས་རྩྭ་བསྐྱེལ་བཞུགས།

ZHAL CHIK CHAK ZHI ZHAP NYI DOR KYIL ZHUK

With one face, four arms, and two legs sitting in the vajra posture.

夏奇查集夹几多几修

一面四臂二足跏趺姿，

སྐྱ་མདོག་དཀར་འཚོར་ཞི་འཇུག་སྣང་རྗེའི་ཉམས།

KU DOK KAR TSER ZHI DZUM NYING JÉ NYAM

Avalokiteshvara's body is brilliantly white and smiling peacefully, with an expression of compassion.

库度卡瑟几尊英节杨

观音身白微笑慈悲相，

དང་པོའི་ཕྱག་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་སྐྱར་ཚུལ།

DANG PÖ CHAK NYI TUK KAR TEL JAR TSÜL

The palms of the two lower hands are joined at the heart center,

达坡查集图卡特夹速

二下臂合掌于心间处。

མཐའ་གཉིས་ཤེལ་ཤང་བརྒྱ་དཀར་པོ་བསྐྱེལ།

TA NYI SHEL TRENG PEMA KAR PO NAM

And the two upper hands hold a crystal mala and a white lotus flower.

达几舍灵贝玛卡坡南

二上臂持晶珠及白莲，



དར་དང་རིན་ཆེན་མཚན་དབེའི་རྒྱན་ལྡན་གྱུར།

DAR DANG RIN CHEN TSEN PÉ GYEN DEN GYUR

Wearing silk and jewels, I am adorned with the major and minor marks.

达当令晨森培简登久

吾身丝绸珍宝具相好，

ཟླ་བའི་གདན་བཞུགས་གནས་གསུམ་ཚོ་ལྷུང་རྒྱུ།

DA WÉ DEN ZHUK NÉ SUM OM AH HUNG

Seated on a moon disc seat, there is a white OM (ཚོ།), a red AH (ལྷུང་), and a blue HUNG (རྒྱུ།) at my three places.

达维登竹内孙翁啊哄

坐于月座三处翁（白）啊（红）哄（蓝），

དཀར་དམར་མཐིང་ལས་འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་པ།

KAR MAR TING LÉ Ö TRÖ YÉ SHÉ PA

Lights radiate from these and invite the wisdom deity

卡玛庭列哦透耶舍帕

三处放光迎请智慧尊，

དབང་ལྡན་བཅས་བཀུག་མདུན་མཁར་བཞུགས་པར་གྱུར།

WANG LHAR CHÉ KUK DÜN KHAR ZHUK PAR GYUR

And empowerment deities, who arrive in the space in front.

望拉车库顿卡竹帕久

前方虚空降临灌顶尊。



ཨོ་ལྷ་ལོ་གོ་ཤྱ་ར་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་སའ་ཕུ་ཇ་བྲ་ཏི་ཚྭ་ཡེ་སྐྱུ། ཞེས་མཚན།

Make offerings with:

OM ARYA LOKESHVARA TATHAGATA SAPARIVARA SARVA PUJA
PRATICCHAYE SVAHA.

供养:

嗡 啊 亚 罗 各 苏 拉 达 塔 嘎 达 萨 巴 利 哇 拉 萨 哇 普 加 普
拉 迪 卡 耶 梭 哈

Praise 赞颂 :

བསྟོན་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ།

TÖ PAR Ö PA TAM CHÉ LA
To all who are worthy of praise

多 帕 哦 帕 汤 车 拉

一切礼赞之怙主，

ཞིང་རྩལ་ཀུན་གྱི་གངས་རྗེད་ཀྱིས།

ZHING DÜL KÜN GYI DRANG NYÉ KYI
I bow with as many bodies

京 度 坤 几 让 叶 集

以 无 量 身 顶 礼 之，

ལུས་གཙུང་པ་ཡི་རྣམ་ཀུན་ཏུ།

LÜ TŪ PA YI NAM KÜN TU
As the particles in the land,

卢 图 帕 伊 南 昆 图

多 如 大 地 之 微 尘，



མཚོག་དུ་དད་པས་བསྟོན་པར་བགྱི། ཞེས་པས་བསྟོན།

CHOK DU DÉ PÉ TÖ PAR GYI.

And continuously make praises with the highest faith.

秋度德培多帕几

以大信心继礼赞，

ཇོ་མྱོ་བོ་རྟོ་དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་བསྟེན།

DZA HUNG BAM HO. DAM YÉ YER MÉ TIM.

The samaya deity and the wisdom deity melt together indivisibly.

扎哄棒霍汤耶耶美庭

誓智相融为无二，

དབང་ལྷས་དབང་བསྐྱར་བུམ་ཚུས་སྐྱ་གང་ཞིང་།

WANG LHÉ WANG KUR BUM CHÜ KU GANG ZHING

The empowerment deities bestow the empowerment, the water from the vase fills my body,

望勒望库布初库刚京

灌尊瓶水赐灌顶，

དྲི་མའི་ཚོགས་དག་ཚུ་ལྷག་གྲེན་འབྲིལ་ལས།

DRI MÉ TSOK DAK CHU LHAK GYEN KHYIL LÉ

And the accumulated defilements are purified. The remaining water flows up

京美措达初拉坚几累

清净恶业水溢出。



སྤྱི་བོར་འོད་མཚན་རྒྱས་བཏབ་དབང་ལྷའང་བསྐྱེམ།

CHI WOR Ö TSEN GYÉ TAP WANG LHAANG TIM.

From the crown of my head and becomes a seal of Amitabha. Then the empowerment deities also melt into me.

赤沃欧瑟皆塔望拉庭

弥陀封顶融于吾

ཨོཾ་བཛྲ་ཨརྒྱུ། བདྱུ། བུཤེ། ལྷ་པོ། ཨ་ལོ་ག། གཞེ། རི་མི་རྩེ། བཟླ་བ་ཏིཙྪ་སྤྲུ།

OM VAJRA ARGAM PADYAM PUSHPAM DHUPAM ALOKE GANDHE NEVIDYE SHABDA PRATICCHA SVAHA.

嗡 本扎 阿尔甘 巴旦 布贝 度贝 阿罗给 根迭 牛威
迭 湿达 巴迪加 梭哈

སྤྱི་བོར་མ་གོས་སྤྱི་མདོག་དཀར།

KYÖN GYI MA GÖ KU DOK KAR

Your white body is unstained by faults,

永几玛沟库东卡

汝白身相无染垢，

རྩོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

DZOK SANG GYÉ KYI U LA GYEN

A perfect buddha adorns your head,

卓桑杰奇乌拉坚

圆满佛陀饰顶严，

སུགས་རྩེ་སྤྱི་བོར་འགོ་ལ་གཟིགས།

TUK JÉ CHEN GYI DRO LA ZIK

You gaze upon beings with compassionate eyes.

图杰辰伊卓拉几

悲眼看视诸有情。



ཇུན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད།

CHEN RÉ ZIK LA CHAK TSAL TÖ.

Homage and praise to Avalokiteshvara!

千惹京拉恰萨投

顶礼赞叹观世音！

བྱུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་སྟོལ་ཡིག་དཀར་པོའི་མཐར།

TUK KAR DA TENG HRIH YIK KAR PÖ TAR

In my heart center is a moon disc, on which is a white HRIH (སྟོལ),

图卡达登舍伊卡坡塔

于吾心间月座白色舍 (སྟོལ)

ཡིག་དྲུག་སྟུགས་འབྲེང་དཀར་ལ་མཚོར་བའི་ཚོགས།

YIK DRUK NGAK TRENG KAR LA TSER WÉ TSOK

Surrounded by the mantra garland of the six syllables, white and brilliant.

伊竹噶仍卡拉瑟维措

环绕六字咒幔白光灿。

གཡས་སུ་འཁོར་བ་འོད་ཟེར་དཔག་མེད་ཀྱིས།

YÉ SU KHOR WA Ö ZER PAK MÉ KYI

It circles clockwise, and immeasurable light rays stream forth

耶速寇瓦欧泽帕美伊

顺时旋绕放射无量光，

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་མི་དང་དུད་འགྲོ་དང་།

LHA DANG LHA MIN MI DANG DÜNDRO DANG

And pervade all the realms of the gods, demigods, humans, animals,

拉当拉敏米当顿卓当

遍及天、非天、人、畜生道，



ཡི་དྲགས་དམྱལ་གནས་ཀུན་བྱབ་དེ་རྣམས་ཀྱི།

YI DAK NYAL NÉ KÜN KHYAP DÉ NAM KYI

Hungry spirits, and hell beings.

伊当亚内昆夹得南几

饿鬼及地狱等诸众生。

སྤུག་བཟུལ་སྒྲིབ་བ་ཀུན་བྱང་འཕགས་བའི་སྐྱུ།

DUK NGEL DRIP PA KÜN JANG PAK PÉ KU

These purify all their suffering and obscurations, and transform them into Arya Avalokiteshvara,

图格迪帕坤江帕培库

净化苦障转为观世音，

ལམ་ལམ་གྱུར་ཏེ་ཀུན་ཀྱང་སྤྲགས་སྒྲོ་སྒྲོག།

LAM LAM GYUR TÉ KÜN KYANG NGAK DRA DROK

Appearing vividly while chanting the mantra.

蓝蓝久特困江噶然卓

奕奕显现持诵心咒时。

སྐྱར་ཡང་འོད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་སྤྲས་བཅས་མཚོད།

LAR YANG Ö KYI SANG GYÉ SÉ CHÉ CHÖ

Again, the lights stream out and make offerings to the buddhas and bodhisattvas,

拉扬欧奇桑杰瑟车秋

再放光芒供诸佛菩萨，

སྤུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱབས་འོད་ལྗང་བདུད་རྩི་ཡི།

TUK JÉ JIN LAP Ö NGA DÜ TSI YI

Gathering their compassionate blessings in the form of five-colored light and nectar,

图杰金拉欧噶度西伊

聚集慈悲加持五色光，



ནཱམ་པར་ཀུཀ་ཏེ་དཀ་ལ་ཐིམ་པར་གཏུར།

NAM PAR KUK TÉ DAK LA TIM PAR GYUR.

Which melt into me.

南帕库特达拉庭帕久

随即加持甘露融入我。

ཞེས་དམིགས་པ་བྱམས་པའི་ཡིད་གྱི་མ་ཡེངས་པར།

Visualize this with a loving, undistracted mind.

以慈心专注观想：

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུཾ།

OM MANI PADME HUNG

嗡玛尼呗美吽

སྐྱོན་བྱུག་སྤང་ལ་ངག་ཏུ་བསྐྱབ་བར་བྱ། འཕྲོ་གྲོད་ཆེ་ཆེ་ཡིད་གྱིས་སྐྱབ་བའང་ཚལ།

བྱིང་ཞིང་སྐྱུག་ན་དབྱངས་དང་འཛེབ་ཏུ་གྱུར།

Be free of the six faults while reciting this. When you are agitated with many thoughts, you can recite it mentally. If you become drowsy and dull, chant it with melodies.

在念诵时，避免六种错误。当念头涌动，可以在心中默念。处在昏沉状态，则大声唱诵。

བྱུན་མཚམས་སྣོད་བཅུད་རང་ཐིམ་རང་ཉིད་ཀྱང་།

TÜN TSAM NÖ CHÜ RANG TIM RANG NYI KYANG

At the end of the session, visualize that the world and beings dissolve into you;

屯萨诺初嚷庭嚷伊强

结行观想情器融于汝，



འོད་གུར་སྒྲིམ་ཐིམ་དེའང་དམིགས་མེད་ངང་།

Ö GYUR HRIR TIM DEANG MIK MÉ NGANG

Then you become light and dissolve into the HRIH, which in turn becomes free from reference point.

欧久舍庭登安米美甘

汝化光融舍无所参照，

ཅི་ནས་བཞག་ཅིང་འཕྲོ་བར་གུར་པ་ན།

CHI NÉ ZHAK CHING TROWAR GYUR PA NA

Rest in that state as long as you can, and when a thought appears,

赤内扎庆卓瓦久帕南

长时休息念头显现际，

སླར་ཡང་རང་ཉིད་འཕགས་པའི་སྐྱ་གུར་བསམ།

LAR YANG RANG NYI PAK PÉ KU GYUR SAM.

Think that you again become Arya Avalokiteshvara.

拉扬嚷几帕培库久桑

再观己身转为观世音，

འདི་ལྟར་འཕགས་པ་བསྐྱོམ་བསྐྱེས་ལས་བྱུང་བའི།

DI TAR PAK PA GOM DÉ LÉ JUNGWÉ

By this virtue arising from the meditation and recitation of Arya Avalokiteshvara,

迪达帕帕供得累炯维

禅修念诵观音功德力，



དགེ་བ་འདི་ཡིས་བདག་དང་འགྲོ་ཀུན་གྱི།

GE WA DI YI DAK DANG DRO KÜN GYI

May all the negativities and obscurations

格维迪伊达当卓昆几

祈愿一切恶业及障碍，

སྤྱད་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཀུན་བྱང་ཞིང་།

GYÜ LA YÖ PÉ DIK DRIP KÜN JANG ZHING

In the mind streams of myself and all beings be purified,

久拉游培迪立昆江京

清净众生以及己心续，

འཕགས་པའི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་དང་རོ་གཅིག་ཤོག།

PAK PÉ KU SUNG TUK DANG RO CHIK SHOK

And may we become one taste with Arya Avalokiteshvara's body,
speech, and mind!

帕培库松图当若赤雄

观音身语意与我一味。

ཅེས་དང་གཞན་ཡང་བསྐྱོབ་སྐྱོན་ལམ་སོགས་བྱང་སེམས་བརྒྱུད་བསྐུལ་དོན་གཉིས་ལྷན་འགྲུབ་བྱ།

ཞེས་པ་འདི་ཡང་རང་གཞན་ཀུན་དོན་དུ། རྒྱུ་འདི་དག་སྦྱང་འཕྲིན་ལས་བཟང་པོ་ཡིས།

།དབྱིས་པའི་འགྲོ་ལ་ཕན་བདེའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །སའ་མཁྱེན་ལྟོ།།

Recite other dedications and aspiration prayers too, generate bodhicitta in your mind stream, and strive for the spontaneous accomplishment of the two benefits (of oneself and others).

This was written by Trinlé Zangpo, a monk who follows Shakyamuni, for the benefit of himself and all others.

May it be a cause for beings' well-being and happiness. Sarva mangalam.

At the request of Drigar Thubten Dargye Ling, this main practice of The Exalted Avalokiteshvara was translated by Solvej Hyeveled Nielsen and edited by Boyce Teoh, April 2020.

可同时念诵其他回向和祈愿文，在心续中生起菩提心，极力任运成就自他二利。

此法本由释迦牟尼佛的追随者廷列藏波所造，以利益自他。愿此功德成为众生幸福安乐的因。
贤善吉祥。

应直噶如灯大吉林之托，此至尊观音修持仪轨于2020年4月由苏洁尼尔森藏译英，刁文超编辑。
范思蕊于2021年5月中译。



དངོས་གཞི་བསྐྱེད་རིམ་ནི།

THE GENERATION FOR THE MAIN PRACTICE

正行生起

ལྷ། ལྷོས་བྲལ་མི་དམིགས་སྣོད་པའི་ངང་ཉིད་ལས། ། རང་ལུས་གདོད་ནས་ཡོངས་
གྲུབ་འཕགས་པའི་སྐྱུ། ། རབ་དཀར་ཞལ་གཅིག་ལྷག་བཞི་དོར་སྐྱིལ་བཞུགས། །
དང་པོའི་ལྷག་གཉིས་ལྷགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྤྱར། །

A | TRÖ DREL MI MIK TONG PÉ NGANG NYI LÉ RANG LÜ DÖ NÉ
YONG DRUP PAK PÉ KU RAP KAR ZHAL CHIK CHAK ZHI DOR
KYIL ZHUK DANG PÖ CHAK NYI TUK KAR TAL MO JAR

Ā, from the unelaborated, unperceived, and empty state [arises] my own body as the Noble One's primordially perfected form, brilliantly white, with one face, four arms, and legs in vajra position. The first two hands are folded at the heart,

啊 左纠米蜜东呷囊尼勒嚷陆兜内咏阻帕呷酷嚷卡咋
屈岔叽多意阻当泼岔尼涂卡踏莫札

啊，从由无造作、无可知和空性状态中，自身生起为本初圆
满圣观世音，身相亮白，具一面、四臂，结金刚跏趺坐。上
二臂合掌于心间，

གཡས་གཡོན་འོག་མ་ཤེལ་སྤེང་པད་དཀར་འཛིན། ། མཚན་དཔེ་ཡོངས་རྫོགས་
དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་སྐྱེའི། ། ལྷགས་ཀར་ལྷ་སྣོད་རྗེ་ལས་ཡིག་ལྷག་གིས། ། བསྐྱོར་
ལས་འོད་འཕྲོས་ལྷི་སྣོད་གཞལ་ཡས་ཁང། །

YÉ YÖN OK MA SHEL TRENG PÉ KAR DZIN TSEN PÉ YONG DZOK
DAM YÉ YER MÉ KÜ TUK KAR DA TENG HRI LÉ YIK DRUK GI KOR
LÉ Ö TRÖ CHI NÖ ZHAL YÉ KHANG



while the lower right and left hands hold a crystal māla and a white lotus. The indivisible form of the wisdom being and samaya being is complete with the major and minor marks. On a moon disc at the heart is the letter hrīḥ encircled by the six syllables, which radiate with light. These lights transform the outer universe into a boundless palace

耶咏哦玛沙腾呷卡尽森呷咏邹档耶页枚酷涂卡达田示
勒意阻吼扣勒哦左吼奴咋耶康

下二臂右持晶珠左持莲花。智慧尊和誓言尊的无二身相，具足相好随行好。心间月座有“舍”种字，为六字大明咒旋绕，放射出光芒。光芒转变外在器世间为无量宫殿。

ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགོ་སེམས་ཅན་འཕགས་པའི་སྐྱེ། ། སྐྱ་གྲགས་ཀུན་གྱང་ཡིག་དྲུག་
ངང་བཞིན་ལ། ། དྲན་རྟོགས་ཐམས་ཅད་བྱམས་པ་ཆེན་པོའི་ངང་། ། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ཏཱཾ་
ཱུཿ ཅི་རུས་བཞེ།

NANG CHÜ KYÉ DRO SEM CHEN PAK PÉ KU DRA DRAK KÜN
KYANG YIK DRUK RANG ZHIN LA DREN TOK TAM CHÉ JAM PA
CHEN PÖ NGANG OM MA NI PADMÉ HUM

and the inner sentient beings into the Noble One's form. All sounds transform into the nature of the six syllables, and all thoughts into a state of supreme love.

om̐ maṇi padme hūṁ *Recite as many times as you can.*

This particular text was composed by Mahasiddha Drubwang Konchog Choekyab.

囊楚杰左森晨帕呷酷抓咋困阳意阻嚷尽喇卷投弹扯帐
帕晨泼囊喻玛尼贝美哄

内在情世间众生转变为圣观音相。一切音声转变为六字大明咒之自性，一切心念转为大爱境界。

喻玛尼呗美吽 尽力持诵

此部分乃由大成就者竹旺坤秋卓佳仁波切所造



DISSOLUTION 消融

། ཐུན་མཚམས་སྣོད་བཅུད་རང་བེམ་རང་ཉིད་ཀྱང་། ། འོད་གྱུར་ཉིཾར་བེམ་དེ་ཡང་
མི་དམིགས་ངང་། །

TÜN TSAM NÖ CHÜ RANG TIM RANG NYI KYANG Ö GYUR HRIR
TIM DÉ YANG MI MIK NGANG

涂散奴楚嚷挺嚷尼蒋哦纠舍挺喋阳米蜜囊

ཅི་གནས་བཞག་ཅིང་འཕྲོ་བར་གྱུར་པ་ན། ། སྤྱིར་ཡང་རང་ཉིད་འཕགས་པའི་སྤྱིར་
གྱུར་བསམ། །

CHI NÉ ZHAK CHING TRO WAR GYUR PA NA LAR YANG RANG NYI
PAK PÉ KUR GYUR SAM

At the end of the session, the universe and beings [melt into light and] are absorbed into myself. I then melt into light and dissolve into the hñh. The hñh subsides into the natural state devoid of thoughts. I rest in it as long as it remains. When thoughts proliferate anew, I manifest again as the Exalted Lord.

屈涅咋京左瓦纠帕那喇阳嚷尼帕呷酷纠散

结行，情器世间 [融入光及] 融入于自身。自身于是化为光并融入舍字。舍字融入无念的本然状态。持续休息在此一状态中。一旦复又生起念头，随即化现为圣观音尊。

རྗེ་འཕྲིན་ལས་བཟང་པོས།

[Written] by Trinlé Zangpo (the 2nd Chetsang Rinpoche, 1656-1718).

由听列藏波所造（第二世澈赞仁波切，1656年-1718年）



དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་གྲུབ་ལྟར་ནས།

GE WA DI YI NYUR DU DAG / CHEN RE ZI WANG DRUB GYUR NE

By this merit, may I swiftly attain the realisation of the Lord Avalokiteshvara,

给哇迪夷纽杜达 坚瑞息江竹就内

愿我以此诸功德，速证观世音果位，

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA / DE YI SA LA GO PAR SHOG

And, having done so, may I lead every living being, without the least exception, to that selfsame state.

卓哇记将玛律巴 喋夷撒拉果巴秀

一切众生尽无余，愿皆安置彼之地。

༄༅། །ཡིག་བརྒྱ་ཁྱིམ་བུ་སྐྱེ་ས་མ་ལ་མ་རྒྱུ་པ་ལ་ལ་

བུ་སྐྱེ་ཏེ་ལོ་པ་ཏིལ་དྲི་རྩོ་མེ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ཏེ་ཕྱོ་མེ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ཏེ་ཕྱོ་མེ་སྐྱེ་ལ་

ལ་རྒྱུ་རྩོ་མེ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་སྐྱེ་ལ་ལྷ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་

ཅོ་རྩོ་ལྱོ་ལ་ལྱོ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་

བུ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་

ཞེས་ལན་གསུམ།



100 SYLLABLES MANTRA

OM BAZRA SATTWA SAMAMYA/ MANU PALAYA/ BAZRA SATTWA
 TENOPA TISHTHA/ DRIDO ME BHAWA/ SUTO KHYOME BHAWA/
 SUPO KHYOME BHAWA/ ANU RAKTO ME BHAWA/ SARWA
 SIDDHIM-ME PRA-YATSHA/ SARWA KARMA SUTSA-ME TSIT-
 TAN SHRIYA KURU HUNG/ HAHA HAHA HO/ BHAGAWAN SARWA
 TATHAGATA BAZRA-MAME MUN TSA/ BAZRI BHAWA/ MAHA
 SAMAYA SATTWA AH/

(Repeat 3 times)

金剛薩埵百字明咒

嗡 本扎 萨埵 萨玛呀 / 马努巴拉亚 / 本扎 萨埵
 迭诺巴 / 迪他 迪多 美巴瓦 / 苏多 嚩优 美巴瓦 / 苏
 波 嚩优 美巴瓦 / 阿奴 拉多 美巴瓦 / 萨瓦 西递 美巴
 亚沙 / 萨瓦 卡马 苏萨美 提单 须立亚 古如 哄 / 哈哈
 哈哈 哄 / 巴嚩 万 萨瓦 达他 嚩达 本扎 麻美 木扎 / 本
 扎 巴瓦 / 马哈 萨玛呀 萨埵 阿 /

念三次



མ་ཁི་བསྐྱོ་བ།།

MANI DEDICATION

玛尼回向文

ནམ་གུ་རུ་དེ་ཕ་ཇ་ཀི་རྒྱེ་ཡ།

Homage to the Guru, devas and dakinis!

顶礼上师、天神和空行母

དུས་སུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ། །འགྲོ་བུ་ག་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་སྐྱེན་རེས་
གཟིགས། །ཚམ་མཁའ་ལྷ་སུར་བྱབ་པའི་བརྩ་གཅིག་ལྷལ། །གཟི་བརྒྱེད་ཨོང་དཔག་མེད་
ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །ཨོ་མ་ཁི་པ་རྗེ་རུ་རྗེཾ།

DU SUM DE WAR SHEG PA CHÖ KYI KU / DRO DRUK SEM CHEN KUN
LA CHEN RE ZIG / NAM KHA TA BUR KYAB PE CHU CHIG SHAL /
ZI GI Ö PAK ME LA CHAG TSAL LO / OM MANI PADME HUNG HRIH

Three times bliss gone one's dharmakaya
Chenrezig who looks on all beings of six realms
Eleven faced pervasive like space
To splendrous Amitabha I bow!

OM MANI PADME HUNG HRIH

度孙迭瓦谢巴却吉固 卓初森坚南拉坚瑞息
南卡达布恰贝久几夏 息几维巴美拉索瓦迭

三世善逝诸佛之法身，于诸六道众生观世音
犹如虚空遍满十一面，威容无量光尊前祈请

嗡玛尼呗美吽舍

འདྲེན་པ་མཉམ་མེད་སྐབ་དབང་གྲུའི་དོག། ཕྱོགས་བརྩའི་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་སྐུ་དང་བཅས།།
བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱེས་མ་རྣམས་ཀྱི་མཚོད་སྤིན་དུ། སྤྲིང་པོ་ཡི་གོ་བུ་ག་མས་འབྲུང་བར་ཤོག།།
ཨོ་མ་ཁི་པ་རྗེ་རུ་རྗེཾ།



DREN PA NYAM ME TUB WANG SHA KYA TOK / CHOG CHU GYAL WA
GYA TSO SE DANG CHE / KA GYU LA MA NAM KYI CHÖ TRIN
DU / NYING PO YI GE DRUK ME JUNG WAR SHOG / OM MANI PADME
HUNG HRIH

May unequaled guide able Shakya
Ocean of ten direction's victors and sons
Kagyü lamas like clouds of offerings
Manifest through the core six syllables!

OM MANI PADME HUNG HRIH

坚巴酿美图望夏夹托 秋久夹瓦夹措谢汤杰
噶举喇嘛南几却今度 宁波伊给初美琼瓦秀
无比导师能仁释迦顶，十方胜者大海佛子具
一切噶举上师供养云，六字大明精要愿生起
嗡玛尼呗美吽舍

འདས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་ཚལ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་
ཚོགས་བསགས་དང་། ད་ལྟ་བུའི་གསལ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞབས་བརྟན་དུ། ལྷིང་པོ་ཡི་གེ་དུག་
མས་འབྱུང་བར་ཤོག མོ་མ་ཁི་པ་ལྷེ་ཏུ་འུཾ།

DE PE SAN GYE NAM KYI GONG DZOG DANG / MA ONG SAN GYE NAM
KYI TSO G SAK DANG / DA TA SHUG PA NAM KYI SHAB TEN DU / NYING
PO YI GE DRUK ME JUNG WAR SHOG / OM MANI PADME HUNG HRIH

May past buddhas' intent made complete,
Future buddhas' gathered accumulations,
And present buddhas' steadfast long life
Manifest through the core six syllables!

OM MANI PADME HUNG HRIH



迭贝桑杰南吉供卓堂 玛喻桑杰南吉措萨堂
 堂达秀巴南吉夏填度 宁波伊给初美琼瓦秀
 往昔诸佛圆满深密意，未来诸佛聚集资粮与
 现今一切住世之凭依，六字大明精要愿生起
 喻玛尼呗美吽舍

ལས་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་ཕ་མ་སློབ་དཔོན་དང་། ཀཉེན་འདུན་མཐུན་གྲོགས་རེ་ཞིང་ལྷོས་པ་
 རྣམས། མགོན་པོ་སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
 ཀྱིས་སློབས། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ལྷེ་དུ་འྲུཿ

LE KYI DREL WE PA MA LO PON DANG / NYEN DUN TUN TROG RE
 SHING TO PA NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG /
 DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Joined by karmic parents and teachers
 And every friend and dear kin I depend on
 Lord Chenrezig guide them on the path
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

累记折维帕玛洛奔堂 念敦屯卓瑞行堆巴南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 由业关连父母师尊与，希求而依亲属益友众
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 喻玛尼呗美吽舍



དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སྣང་ཚོངས་གསུམ་གྱི་ རང་གདོན་དག་བཞགས་ཆེ་ལེན་བདུད་མེ་
རྣམས། མགོན་པོ་སྤྱི་བཤེས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
གྱིས་ལྷོ་བས། ཇོ་མ་ཁི་པ་སྐྱེ་དུ་རྗེཾ།

DE LA TEN NE CHAG DANG MONG SUM GYI / NE DON DRA GEG TSE
LEN DU DE NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG DE WA
CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Illness, foes, threats to life and demons
Arisen from lust, anger and confusion,
Lord Chenrezig guide them on the path
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

迭拉堆内恰当梦松吉 内顿扎给切连度迭南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
与彼观待贪嗔痴三之，病邪敌鬼窃命魔部众
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍

མ་བཟེང་ལུས་པའི་སྤྱི་བཤེས་བདག་རྒྱུན་ཅན་དང་། མི་བཟེང་གསུངས་པའི་སྤྱི་བཤེས་བདག་པོ་མོ་
རྣམས། མགོན་པོ་སྤྱི་བཤེས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
གྱིས་ལྷོ་བས། ཇོ་མ་ཁི་པ་སྐྱེ་དུ་རྗེཾ།

MA JE SHU PE JIN DAG DRIN CHEN DANG / MI JE SUNG PE JIN DAG
PO MO NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Kind patrons who ask to be thought of,
Male and female patrons we should not forget,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH



米泽秀贝琴达晴坚堂 玛泽松贝琴达波莫南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 请求勿忘施主恩人与，言不忘之男女施主众
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 唵玛尼呗美吽舍

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སྐྱ་མ་དག་འདུན་དགོངས། སྐྱ་སྐུད་དང་ཟས་བཏྟན་པའི་སེམས་ཅན་
 རྣམས། མགོན་པོ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྐོང་ས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
 ཀྱིས་རྣོབས། ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ་ཧྲིཾ།

KU SUNG TUK TEN LA MA GEN DUN KOR / KU LU DE ZE TEN PE SEM
 CHEN NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
 CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Those who give to lama and sangha,
 And those who rely on offerings and faith food,
 Lord Chenrezig guide them on the path,
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

固松图填拉嘛给顿过 固绿迭谢填贝森坚南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 身口意依上师僧众财，凭依赎身信斋诸有情
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 唵玛尼呗美吽舍



སྤྱིག་སྤྱོད་རྒྱལ་གློན་འབངས་དང་མི་ངན་གྱིས། བྱེད་མེད་གཡོ་སྤྱོད་ངན་སེམས་འཁང་བ་
རྣམས། མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དྲོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
གྱིས་རྫོབས། ཞོ་མ་ཁི་པ་རྗེ་རྩུ་རྩུ།

DIG CHÖ GYAL LON BANG DANG ME NGEN GYI / TREL ME YO GYU
NGEN SEM CHANG WA NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA
DRONG / DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME
HUNG HRIH

Evil kings, court, subjects and bad folk
Who are ill-willed, deceptive and shameless ones,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

迪久夹隆芒堂米燕吉 且美由久源森强瓦南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
罪行君臣百姓与恶人，心怀无耻狡诈恶念众
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍

མི་དགོ་བཙུ་དང་མཚམས་མེད་ལྷ་པོ་དང་། དེ་དང་ཉེ་ལྷ་སྤྱོད་པའི་ལས་ངན་རྣམས།
མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དྲོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
ཞོ་མ་ཁི་པ་རྗེ་རྩུ་རྩུ།

MI GE CHU DANG TSAM ME NGA PO DANG / DE DANG NYE NGA CHÖ
PE LE NGEN NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE
WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH



Doers of ten non-virtues, five acts,
The close five wrong doings and all evil deeds,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

米给久堂灿美纳波堂 迭堂捏纳区贝森坚南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
十不善与五种无间罪，作彼与五近行诸有情
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍

བཟོ་ཡིག་སྐྱོ་མོ་ལག་ན་བྱིན་པ་དང་། གཤིན་པའི་ཟས་སྐལ་སྤངས་པའི་ཚེ་འདས་རྣམས།
མགོན་པོ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱོབས།
ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ལྷེ་ཏུ་ཧྲིཿ།

NGO YIG KYA MO LAG NA JIN PA DANG / SHIN PO ZE KAL LANG PE TSE
DE NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG DE WA CHEN DU
KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Those deceased whose names have been given,
All who've passed for whom we've taken food offerings,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

欧伊加莫拉纳晴巴堂 杏波谢噶浪波切迭南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
手中给予回向祈请与，受取死者食物诸亡灵
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍



འགོ་བོ་སྤྱོད་པའི་མི་ལོ་མཚན་ལ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཚོའདུས་མ་ལུས་པ།
མགོ་བོ་སྤྱོད་པའི་གསུང་འཕྲིན་ལྷན་པའི་འབྲེལ་བ། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས།
ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུཾ་ཧྲིཾ།

SHI WA NA WE TÖ DANG MIG GI TONG / JIG TEN KAM KYI TSE DE MA
LU PA / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA CHEN DU
KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

Those we've heard have died, or have seen die,
And all those excluding none who've left this world,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

息哇纳威退堂米给同 吉田康吉切迭玛绿巴
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
耳所闻与眼所见之死，世间一切亡者尽无余
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍

གྲི་ཤི་མུག་ཤི་ལ་རོ་ཚུ་རོ་སོགས། དག་མེད་ལྷིག་མེད་བར་དོར་འབྲུམས་པ་རྣམས།
མགོ་བོ་སྤྱོད་པའི་གསུང་འཕྲིན་ལྷན་པའི་འབྲེལ་བ། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས།
ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུཾ་ཧྲིཾ།

DRI SHI MUG SHI LA RO CHU RO SOK / GE ME DIG ME BAR DOR KYAM
PA NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA CHEN
DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Death by knives, famine, heights, or drowning,
Virtue-less, sin-less wanderers of bardos,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH



吉息木息拉若秋若索 给美迪美巴多强巴南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 刀死饥死山死水死等，无善无恶漂泊中阴众
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 嗡玛尼呗美吽舍

འོ་ཞོ་འབྲུངས་པའི་མ་འབྲི་དྲིན་ཅན་དང་། ཤ་ཐག་ཐོས་པའི་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།
 མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུཾ་ཧྲིཾ།

O SHO TUNG PE MA DRI DRIN CHEN DANG / SHA TRAG ZO PE SEM
 CHEN MA LU PA /GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
 CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

Kind mother dri, drinkers of milk and
 All beings who eat flesh and blood, excluding none,
 Lord Chenrezig guide them on the path,
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

欧秀屯威玛吉晴坚堂 夏查随贝森坚玛绿巴
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 喝饮乳酪具恩母牛与，食血肉之有情尽无余
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 嗡玛尼呗美吽舍

མི་ཁྲོག་ཁལ་བགལ་བཞེན་བཞེན་ཞིང་བརྟུང་། མི་གོ་སྣ་ཕུག་ཚོས་སུ་ཚོས་པ་རྣམས།
 མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུཾ་ཧྲིཾ།



MI KYOG KHAL BKAL SHON PA SHON SHING DUNG / MI DRO NA PUK
MÖ SU MÖ PA NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE
WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

Slowed by loads, creatures we beat and ride,
If who won't go, with nose rope must plow and plow,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

米秋卡噶雄巴雄行顿 敏卓纳普莫速莫巴南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
不堪负载骑乘骑而打，不堪穿鼻耕地犁田众
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍

དབུས་གཙང་ཁམས་གསུམ་མངའ་རིས་འཛམ་བུ་གླིང། དེ་བཞིན་གླིང་གསུམ་གླིང་ཕྱན་ཉི་
འོག་རྣམས། མགོན་པོ་ལྷན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྤོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
བྱིས་རྣམས། ཇོ་མ་ཁི་པ་རྩེ་དུ་རྩི།

Ü TSANG KHAM SUM NGA RI DZAM BU LING / DE SHIN LING SUM LING
TREN NYI OG NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB / OM MANI PADME HUNG HRIH

Ü, Tsang, Kham, Ngari and the whole world,
All continents and sub-continents under the sun,
Lord Chenrezig guide them on the path,
Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

五藏康颂阿日赞布令 贴新令松令称尼沃南
滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
康藏三区阿里瞻部洲，如是三州小州日下众
祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
嗡玛尼呗美吽舍



འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་ལྔ་ལ་གནས་བཅས་ཏེ། གཟུགས་ཅན་གཟུགས་མེད་པ་རྣམས་སེམས་ཅན་
 རྣམས། མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་
 ཀྱིས་རྫོབས། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཏུ་འྲུཿ།

JUNG WA CHEN PO NGA LA NE CHE TE / ZUG CHEN ZUG ME TRA RAG
 SEM CHEN NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
 CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

Those among the five coarse elements,
 All beings coarse or subtle, with form or formless,
 Lord Chenrezig guide them on the path,
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

琼瓦千波纳拉内杰迭 速坚速美查日森坚南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 依止五大种而栖息之，有色无色大小诸有情
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 嗡玛尼呗美吽舍

དབྱུལ་བ་ཡི་དྲགས་དུད་འགྲོ་ལྔ་མ་ཡི་ན། ལྔ་མི་ལ་སོགས་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས། མགོན་པོ་སྤྱན་རས་
 གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་ཀྱིས་རྫོབས། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཏུ་འྲུཿ།

NYAL WA YI DAG DUN DRO LHA MA YIN / LHA MI LA SOK KHAM SUM
 SEM CHEN NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE WA
 CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

Hell beings, pretas, animals, asuras,
 Gods and humans, all the beings of the three realms,
 Lord Chenrezig guide them on the path,
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH



酿瓦伊达度卓哈玛因 哈米拉索康颂森坚南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 地狱饿鬼畜生阿修罗，天与人等三界有情众
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 唵 玛尼 呗 美 吽 舍

ཕྱོགས་བརྒྱའི་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་མཐའ་ལས་འདས། དེ་བཞིན་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས།
 མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་དོངས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱེད་ཀྱིས་རྒླབས། ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུ་ཧྲིཿ།

CHOG CHU SHING KAM RAB JYAM TA LE DE / DE SHIN TING PAG KA
 WE SEM CHEN NAM / GON PO CHEN RE ZIG KYI LAM NA DRONG / DE
 WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/ OM MANI PADME HUNG HRIH

All beings of the ten directions' realms
 Without limit, infinite and fathomless,
 Lord Chenrezig guide them on the path,
 Bless them to be born in Dewachen!

OM MANI PADME HUNG HRIH

秋久行康嚷江塔累迭 迭新丁巴噶威森坚南
 滚波坚瑞息记浪纳冲 迭瓦坚度杰瓦晴吉洛
 横过十方无边地狱际，如是难以测知诸有情
 祈请怙主观音为引路，加持往生西方极乐国
 唵 玛尼 呗 美 吽 舍

དགེ་སློང་དཀོན་མཆོག་ཚེས་ཚེས་སྐོབས་ཀྱི་མཛད་པའོ།

This was composed by the fully ordained monk, Konchog Chökyab

Translated into English verse by Virginia Blum 09/25/2012.

This mani dedication prayer was taken from the chos spyod phyogs bsgrigs rta'i zhal lung "The Collected Daily Practices from the Oral Instructions of Ratna (shri)" or "Daily Prayers" sponsored by, Drikung Kagyu Three Kayas Centre.

由出家比丘贡秋卓佳所造

维吉尼亚布伦于2012年9月25日英译。

此玛尼回向文摘录自《宝吉祥口传日修集》或直贡噶举三法身中心赞助的《日常课诵》。



སློན་ལམ་ནི།

PRAYER [TO BE BORN IN SUKHĀVATI]

往生极乐世界祈愿文

ཨེ་མ་ཏོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

གཡས་སུ་ཐོ་བོ་བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་དང་། གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

E MA HO / NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG /
YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG /
YÖN DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA

E MA HO! Marvelous! [In the center is] the Buddha [Amitābha,] Boundless Light. To his right is [Chenrezig,] the Lord of Great Compassion, and to his left is the bodhisattva [Vajrapāni,] the Lord of Great Power.

哎玛霍 欧差桑杰囊瓦塌业档

业苏就卧吐杰千波档 远笃森巴吐千拓囊拉

稀有哉！稀有难得阿弥陀尊佛，右为至尊大悲观世音，
左为大力大势至菩萨，

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

བདེ་སྦྱིད་རོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR /
DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI /
DE WA CHEN ZHE JA WA'I ZHING KHAM DER

They are surrounded by an inconceivable assembly of buddhas and bodhisattvas. Extraordinary limitless peace and happiness is the buddha field called Bliss-Endowed.

桑杰桑森巴美括吉过 碟吉欧差巴笃美巴以

碟瓦间协萨卫行抗碟勒

无量诸佛菩萨做围绕，稀有难得无量安乐之，名为极乐世界该净土，



བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་བ་སྲ དེ་སྲིབ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA THAG /
KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHÖ PA RU /
DE RU KYE NE NANG THE'I ZHAL THONG SHOG

When I and all beings pass from this life, may we be born there, unhindered by another samsāric birth. Once born there, may we behold the face of [the Buddha Amitābha,] Boundless Light.

达贤迪内测破久玛踏 界瓦贤吉把勒玛却巴如
碟如界内囊铁峡勒通修

唯愿自他往生刹那间, 断绝阻碍投往其他生,
愿生彼土得见阿弥陀,

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྐྱོན་ལམ་བཏབ་བ་འདི། ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།
གིགས་མེད་འགྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI / CHOG CHÜ SANG GYE JANG
SEM THAM CHE KYI / GEG ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SÖL

[By the power of] all the buddhas and bodhisattvas of the ten directions, bless me that I may attain this aspiration without hindrance.

跌给达给以门浪达巴敌 梭具桑杰桑森汤界吉
给美竹巴勒行吉乐笃梭

我以此语所作之祈愿, 唯愿十方一切佛菩萨,
赐予加持无碍成就之!

ཏདཧམ། བཏུ་གྱི་ཡ་ཨ་མ་བོ་རྟ་རྒྱ་ཡ་སྣ་རྣ།

TADYATHA / PAÑCA GRIYA AWA BODHANĀYA SVĀHĀ

碟雅他 班咱止雅阿瓦波达那耶 梭哈



།སྤང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་། སྐྱེ་གུར་ཅིག།

SANG CHUB SEM CHOG RIN BO CHE/
MA JE BA NAM JE JUR JIG/

May Bodhicitta, the excellent and precious mind,
arise where it has not been,

桑秋森秋仁波切 玛界巴囊界久记

殊胜菩提心大宝，未生起者愿生起，

།སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་གོ།

JE BA NYAM BA ME BAR YANG/
GONG NE GONG DU PEL WAR SHOG/

where it has arisen, may it not decline, but ever increase,
higher and higher!

界巴娘巴美巴扬 贡内贡笃赔瓦勒修

已生起者愿不衰，辗转增益更得上。



༄། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་སློན་ལམ།།

PRAYER FOR WORLD PEACE AND WELFARE

世界和平愿文

༄། །སྐྱབས་གནས་བསྐྱེད་དཀོན་མཆོག་ཚུ་བ་གསུམ།

།ཁྱད་པར་གངས་ཅན་མགོན་པོ་སྐུན་རས་གཟིགས།། རྩོམ་སློབ་མ་གུ་རུ་པར་ལྷུང་།

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་དམ་ཞལ་བཞེས་དགོངས།།

KYAB NE LU ME KUN CHOG TSA WA SUM / KHYE PAR GANG CHEN
GON PO CHEN RE ZIG / JE TSUN DROL MA GU RU PEMA JUNG /
SOL WA DEB SO THUG DAM ZHAL ZHE GONG

The three jewels and three roots, trustworthy source of refuge, and in particular the lord of the land of snow, Avalokiteshvara, Jetsun Tara Guru Padmasambhava, I supplicate you; please follow your previous pledges!

架内路妹恭秋匝哇宋 / 切巴港尖滚波坚热息
杰尊佐玛古如贝玛炯 / 搜哇喋嗽吐当瑕写拱

无欺救处三宝三根本，尤其雪域怙主观世音，至尊度母大士莲花生，至心祈请心誓垂怙念，

སློན་ལམ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

MON LAM YONG SU DRUB PAR JIN GYI LOB

Bestow blessings that this aspiration prayer may be fulfilled most perfectly!

门浪拥速住巴今吉洛

完全达成祈愿垂加持。

NYIG DU DRO NAM SAM JOR LOG PA DANG / CHI NANG JUNG WA



སྒྲིགས་དུས་འགོ་རྣམས་བསམ་སྦྱོར་ལོག་བ་དང་།།

སྤྱི་ནང་འབྱུང་བ་འབྲུགས་པའི་རྒྱ་སྐྱེན་གྱིས། །སྣང་མ་གྲགས་པའི་མི་ཕྱུགས་དལ་ཡམས་ནད།།

THRUG PE GYU KYEN GYI / NGAR MA DRAG PE MI CHUG DAL YAM NE

Due to the degeneration of times when thoughts and deeds of beings are perverted and the inner and outer elements have lost their balance, men and cattle are seized by epidemic disease previously unheard of;

溺堵佐那喪久漏巴挡 / 企囊炯哇处杯就尖吉 /
盎玛札杯米秋打养捏

浊世众生行思常颠倒, 内外大种错乱之因缘,
往昔流传人畜瘟疫病,

གཟའ་ལྷུ་རྒྱལ་གདོན་ནག་ཕྱོགས་འབྱུང་པོའི་གཟེར།

ཁབ་ཅའ་སང་སེར་གསུམ་ལོ་ཉེས་དམག་འབྲུགས་རྩོད།།

ZA LU GYAL DON NAG CHOG JUNG PO ZER /
TSA SE SER SUM LO NYE MAG THRUG SOG

intruding rahu, nagas, powerful demons and dark forces, blight, frost and hail, bad harvest, warfare and so forth,

撒路甲敦那秋炯波瑟 / 匝瑟写宋楼涅玛处最

曜龙王怪黑方部多疾, 锈霜雹等荒年战乱纷,

ཆར་རྒྱུ་མི་སྒྲོམས་འཛམ་གླིང་ཚ་གདུང་ཐན། །ས་གཡོས་མེ་དག་འབྱུང་བཞིའི་འཛིགས་བ་དང་།།

CHAR CHU MI NYOM DZAM LING TSHA DUNG THEN /
SA YO ME DRA JUNG ZHI JIG PA DANG

erratic rainfall, heat, misery and droughts in the world, destruction by the elements such as earthquakes and the threat of fire,



恰秋米弄杂林擦洞天 / 撒由妹札炯息集巴挡

雨水不调世间天灾旱，地震火殃四大之怖畏，

ཁྱད་པར་བསྐྱན་ལ་འཚོ་བའི་མཐའ་དམག་སོགས།

།འཛམ་གླིང་ཁྱོན་འདིར་གཞོན་འཚོའི་རིགས་མཐའ་དག།

མུར་དུ་ཞི་ཞིང་ཅུད་ནས་འཛོམས་གུར་ཅིག

KHYE PAR TEN LA TSHE WE THA MAG SOG /
DZAM LING KHYON DIR NO TSHE RIG THA DAG /
NYUR DU ZHI ZHING TSA NE JOM GYUR CHIG

and in particular barbaric offenses causing harm to the teachings, are rampant. May all types of harm and injury around the world be swiftly pacified and overcome!

切巴滇拉企威他骂嗽 / 藏林圈迪涅册日他大 /

扭堵息辛在捏救久寄

尤其危害佛教外寇等，尽此世间所有诸害，

惟愿迅速平息连根除。

མི་དང་མི་མིན་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི། རྒྱུད་ལ་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

།ངང་གིས་སྐྱེས་ནས་གཞོན་འཚོའི་བསམ་སྦྱོར་བྲལ།།

MI DANG MI MIN DRO WA THA DAG GI / GYU LA JANG CHUB SEM
CHOG RIN PO CHE / NGANG GI KYE NE NO TSHE SAM JOR DRAL

May precious and supreme Bodhicitta spontaneously arise in the mindstreams of all beings, human and non-human, and may they be free from destructive thoughts and deeds!

米挡米明佐哇他大给 / 久拉江去森秋仁波切 /

昂给介内虐册噪久札

所有人 与非人众生之，心中殊胜珍宝菩提心，心行由衷远离於侵害，



ཕན་ཚུན་བྱམས་པའི་སེམས་དང་ལྡན་ནས་ཀྱང་། །འཛོམ་གླིང་མཐའ་དབུས་བདེ་
སྦྱིད་དཔལ་གྱིས་འབྱོར།། མངས་རྒྱས་བསྐྱེད་པ་དང་རྒྱས་ལུན་གནས་ཤོག།

PHEN TSHUN JAM PE SEM DANG DEN NE KYANG /
DZAM LING THA U DE KYI PAL GYI JOR /
SANG GYE TEN PA DAR ZHING YUN NE SHOG

May all be endowed with a loving mind for one another and may well-being, glory and prosperity prevail throughout the world!
May the Buddha's teachings spread far and wide and ever last!

片村蒋杯森挡滇内江 / 藏林他勿德计巴吉久 /
桑杰滇巴德辛云内秀

尚且相互偕具仁慈心，世间各处安乐且富足，
并愿佛教兴盛且长住。

ཚུ་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་བདེན་པའི་སྣོབས།།

འཕོར་འདས་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་མཆིས་དང་།

ཁབདག་ཅག་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དཀར་བའི་མཐུས།།

TSA SUM GYAL WA SE CHE DEN PE THU / KHOR DE GE WE TSA WA
GANG CHI PA / DAG CHAG LHAG SAM NAM PAR KAR WE THU /

By the truthful power of the three roots, the Buddhas and Bodhisattvas,
by any root of virtue existing in samsara and nirvana and by the power of
our perfectly pure, highest intention,

匝宋甲哇瑟介滇杯豆 / 扣得给威匝哇港企趴 /
打架喇丧那巴嘎威吐

三根诸佛菩萨真谛力，任凡所有轮涅诸善根，
我等意乐白善净相力，



གསོལ་བཏབ་སྒོན་པའི་འབྲས་བུ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

SOL TAB MON PE DRE BU DRUB GYUR CHIG

may the fruition of our supplication and aspiration be attained!

搜大门杯遮不住久计

惟愿达成祈愿之正果。

བོད་ཡུལ་བདེ་བའི་སྒོན་ལམ་འདི་ཉིད་འཇམ་གླིང་བདེ་བའི་སྒོན་ལམ་དུ་གྲུས་མཁན་
རྒྱལ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཞལ་བསྐྱུར་བྱས་པ་ལགས་ན། ཉེས་འགལ་ཅི་འཆིས་སྒྲུ་མ་ལྟ་ལ་བཤགས།།

This prayer was composed by Jamgon Kongtrul Rinpoche for the peace and welfare of Tibet. In order to suit present times. Gape Lama changed certain wording, such as the reference to the whole world instead of only to Tibet.

Translated by Ina Bieler in December 2007, Copyright, The Garchen Institute 2007. All rights reserved.

第八世噶千仁波切亲示将祈愿西藏和平, 改为祈愿世界和平, 若有违过, 向上师尊重忏悔。二00九年行者普舟奉第八世噶千仁波切之谕恭译于美国噶千关房。贤善吉祥。



HEALING PRAYER FROM THE WAY OF A BODHISATTVA

Four lines from Shantideva's Way of a Bodhisattva

入菩萨行愿 – 回向品 四句偈颂

སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།

SEM CHEN NE PA JI NYE PA

May every being ailing with disease

森 嗔 内 巴 吉 涅 巴

愿 诸 罹 病 有 情 众

སྙུར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག

NYUR DU NE LE TAR GYUR CHIK

Be freed at once from every malady.

纽 度 内 叻 塔 纠 曲

速 从 病 中 得 解 脱

འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་ལུས་པ།

DRO WE NE NI MA LÜ PA

May all the sickness that afflicts the living

佐 维 内 尼 玛 录 帕

众 生 诸 病 尽 无 余

རྟོག་ཏུ་འགྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག །།

TAK TU JUNG WA ME PAR SHOK

Be instantly and permanently healed.

达 途 迺 瓦 昧 帕 授

愿 其 恒 不 再 遭 逢



DEDICATION 回向文

ཁོ་མཉམས་ལྡོ་ཡི་མཉམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད།

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་ །དབྱ་རྣམས་པམ་བུས་ཏེ།

SOE NAM DI YI TAM JE SIG BA NYI/
TOB NE NYE BE DRA NAM PAM SE DE/

By this virtue, may I achieve the all knowing state and, by defeating all enemies-confusion, the cause of suffering,

索南迪以汤界斯巴尼 拓内涅贝札囊滂色碟

以此功德愿证遍知性, 过患怨敌众皆得摧伏,

སློལ་ན་འཛིའི་རྩོད་འབྲུག་པ་ཡི།

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག།

JE GA NA CHI BA LONG TRUG BA YI/
SI BE TSO LE DRO WA DROL WAR SHOG/

may all who travel on the waves of birth, old age, sickness and death, cross the ocean of samsara.

界噶那企巴龙处巴以 斯贝措类卓瓦卓勒瓦勒修

愿从生老病死错乱之, 轮回大海之中得解脱。



འཇམ་པལ་པ་འོ་པོ་ས་ཇི་ལྟར་མཁྱིལ་པ་དང་། །ཀུན་དུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་དེ།

JAM PAL PA WO JI TAR KHYEN PA DANG/
KUN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE/

In order to train just like the hero Manjushri who knows reality as it is.

强巴巴喔起大千巴堂 棍杜桑波喋扬喋星嗒

犹如文殊勇士大智慧, 复似普贤菩萨如是性

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སྲུ་བདག་སློབ་ཅིང་། དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་བསྒྲོ།

DE DAK KUN GYI JE SU DAK LOP CHING/
GE WA DI DAK TAM CHE RAP TU NGO/

And just like Samantabhadra as well, I completely dedicate all this goodness, just as they did.

喋达棍吉杰速达洛今 给哇迪达汤杰日阿杜喔

随习彼等一切我学习, 此诸功德一切尽回向

འསངས་རྒྱལ་སྐྱབས་ལཱ་ལྷན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།

ཚོས་ཉིད་མི་འགྲུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།

SANG GYE KU SUM NYE PAY JYIN LAB DANG/
CHO NYI MI GYUR DEN PAY JYIN LAB DANG/

By the blessing of the Buddha who attained the three kayas;
by the blessing of the truth of the unchanging

桑接固颂捏巴晴拉堂 却尼米就滇贝晴拉堂

佛陀得证三身之加持, 法性不变真谛之加持

འདག་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།

ཇི་ལྟར་བསྐྱོས་བཞིན་སྒྲོན་ལམ་གྲུབ་པར་བོག

GE DUN MI CHE DU PAY JYIN LAB KYI/
JI TAR NGO SHIN MON LAM DRUB PAR SHOG/



Changeless nature, by the blessing of the indivisible assembly of the sangha, may these prayers be accomplished as I have dedicated.

给敦米切迪贝晴拉记 起大喔星蒙浪竹巴秀
僧伽坚固聚集之加持, 如是回向祈愿愿成就

ཁ་བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པ་དང་།

DAK DANG KHOR DAY THAM CHAY KYI/ DU SUM DU SAG PA DANG/

By the virtuous accumulations of the three times, of myself and all beings in samsara and nirvana.

达堂阔喋汤杰记 读顺读萨巴堂
以我及一切有情众,

ཡོད་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདིས། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་དུ་

YO PAY GE WAY TSA WA DI/ DAG DANG SEM CHEN

THAM CHAY NYUR DU LA NA ME PA/

And by this root of virtue, may I and all sentient beings swiftly attain,

有贝给威扎哇迪 达堂森间汤杰纽读拉那美巴
三世所累积与有善之根本, 愿我与一切众生,

སྤྱོད་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འོན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

YANG DAG PAR DZOG PAY CHANG CHUB

RIN PO CHE THOB PAR GYUR CHIG/

unsurpassed, perfect complete, precious Enlightenment.

扬达巴作贝强丘仁波切透巴求记
速证无上正等觉妙宝



LONG LIFE PRAYER OF H.H. THE DALAI LAMA

尊者达赖喇嘛长寿祈请文

གངས་རི་ར་བའི་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར། ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། ལྷན་

GANG RI RA WE KOR WAI ZHING KHAM DIR/
PEN DANG DE WA MA LU JUNG WAI NE/

In this pure realm, surrounded by snow mountains, you are the source of all benefit and happiness without exception;

冈日热瓦 括盛 兴康地 潘当得瓦马陆琼盛涅

於此雪岭所绕国土中，一切利益安乐之生处，

རས་གཟིགས་དབང་བསྐྱེན་འཛོལ་གྱི་མཚོ་ཡི། ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་འགྱུར་ཅིག

CHEN RE ZIG WA TEN DZIN GYA TSO YI/
ZHAB PE SI TAI BAR DU TEN GYUR CHIK/

All powerful Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso, may you stay firmly until the end of samsara.

间热及汪天津嘉措伊 夏巴西泰巴杜单决企

天津嘉措观自在菩萨，愿尊常住直至轮回止。



སྐུབས་མགོན་ཀྲན་བཟང་སྤོན་ལས་སྐུན་འགྲུབ་ཞབས་བརྟན་ནི།

H.H CHETSANG RINPOCHE LONG LIFE PRAYER

直贡噶举第三十七任澈赞法王长寿祈请文

དགོན་མཚོག་གསུམ་འདུས་ཤཉུ་སེལྷེ་ཡི།

བསྟན་པ་འཛིན་ཅིང་སྤེལ་བའི་བདག་ཉིད་ཆེ།

KON CHOG SUM DU SHAKYA SENG GE YI /

TEN PA DZIN CHING PEL WAI DAG NYI CHE

You are the embodiment of all the Precious Ones. You, a great being, are the holder and promoter of the teachings of the Shakya Lion.

琨秋孙读夏加僧给宜 滇巴怎今贝为达尼切

执掌弘扬三宝总集之，释迦狮子圣教大权威，

ཀྲན་བཟང་སྤོད་པས་འགོ་འདྲེན་སྤོན་ལས་མཚོག།

སྐུན་འགྲུབ་རྗེ་བཙུན་སྐྱ་མའི་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

KUN ZANG CHO PA DRO DON TRIN LE CHOG /

LHUN DRUB JE TSUN LA MAI ZHAB TEN SOL

Your perfect actions are for the liberation of sentient beings, may you, the Jetsun lama whose enlightened activities are spontaneously present, live long!

琨森偃贝卓珍钦雷秋 伦珠杰尊喇美夹滇叟

普贤行仪度生胜事业，任运成就师尊寿永固。



སྐྱབས་མགོན་ཚེས་ཀྱི་སྣང་བའི་ཞབས་བརྟན།

H.H CHUNGTSANG RINPOCHE LONG LIFE PRAYER

直贡噶举第三十六任琼赞法王长寿祈请文

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་འབྲི་གུང་པའི།

བསྟན་པ་འཛིན་ལ་ལྷ་བལ་བྱུགས་བསྐྱེད་མཐུས།

KON CHOG SUM GYI DAG NYI DRI GUNG PAI /
TEN PA DZIN LA DA DRAL TUG KYI TU

Precious holder of the Triple Gem of Drikungpa, who preserves the indisputable practice of the profound dharma,

琨秋孙吉达尼直贡贝 滇巴怎拉达札菟界退

无以伦比悲愿发心力，执掌三宝自性直贡法，

དམ་པའི་ཚེས་ཀྱི་ཞི་བསེལ་སྣང་བ་ཡིས།

སྐྱེ་དགུའི་དབྱུགས་འབྲིན་མཚོག་གི་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

DAM PAI CHO KYI ZHI SIL NANG WA YI /
KYI GU WUG JIN CHOG GI ZHAB TEN SOL

Who has realized the sublime truth which reveals peace and illumination,
May you, who relieve the suffering of limitless beings, live long!

党贝去计锡似囊哇宜 介规悟津秋各侠滇梭

照耀正法寂静清凉光，众生慰怙尊者寿永固。



སྐྱབས་རྗེ་མགར་ཚེན་རིན་པོ་ཆའི་ཞབས་བརྟན།

LONG LIFE PRAYER OF HIS EMINENCE GARCHEN RINPOCHE

圆满无死甘露流嘉杰噶千曲图仁波切长寿祈请文

ཤམགས་པའི་ཡུལ་ན་ཅུ་རུ་དེ་ལྷ་ཞེས། ཤམདོ་ཤམས་ཕྱོགས་ལུ་མགར་མྱི་རིགས་ལུ་སྐྱུ་ལ།

PHAK PE YUE NA A RYA DE WA ZHE/
DO KHAM CHOK SU GAR GYI RIK SU TRUL/

The one known in the Holy Land as Aryadeva, emanated into the Gar clan of Eastern Tibet as Chodingpa,

帕排月那阿亚代哇写多康翹苏噶机日苏楚

天竺汝为圣天菩萨尊多康显化噶氏家族中

ཤེན་ཀྱི་འཕྲོ་མགོ་བོ་པའི་ཐུག་སྐུ་ཚོས་ལྷིང་པ། ཤམ་ལྷན་མགར་ཚེན་སྐུ་ཚོ་བསྐྱེད་པ་བརྟན་པར།

JIK TEN GON PO THUK SE CHO DING PA/
PAL DEN GAR CHEN KU TSE KAL GYAR TEN/

the heart son of Jigten Sumgon. May the life of glorious Garchen remain steadfast for a hundred aeons!

吉天恭波图赛翹定巴巴登噶千库瑟卡佳添

吉天颂恭心子曲登巴吉祥噶千百劫寿永固



༄། །སྤྱིགས་དུས་རྒྱལ་བསྐྱབ་ཉག་ཕྱི་གནས་སྐབས་འདིར། །མཐུག་ཏུ་བསང་རྗེ་ལྷ་བུའི་བརྒྱལ་ཞུགས་

NYIG DU GYAL TEN NYAK TRE NE KAB DIR/
THU TOB DOR JE TA BU TUL ZHUK KYI/

In this age of strife when the Victor's teaching faces hardship,
through his powerful, vajra-like discipline and vows,

尼度佳丹亚摘耐卡滴 突涛多杰达不突竹及
五浊恶世佛法衰微时 毅力金刚一般之行持

ཀྱིས། །རིས་མེད་བསྐྱབ་པའི་བྱུང་ལྷུང་དག་གིར་བཞེས། །བསྐྱབ་པུའི་ལྷ་མགར་ཚེན་ཞབས་བརྒྱུག་སོས།

RI ME TEN PE KHUR CHI DAG GIR ZHES/
TEN PE NYI MA GAR CHEN ZHAP TEN SOL/

He takes on himself the heavy responsibility of the unbiased
teaching, may Garchen, the sun of the teaching, live long!

日美丹派阔其达机写 丹派尼玛噶千夏丹索
持传无偏教法之重担 圣法日轮噶千寿永固

*This was composed by His Holiness Kyabgon Konchog Tenzin Kunzang Trinle Lhundrub.
此祈请文由吉祥直贡巴贡却丹增昆桑听列龙珠造。*



སྐྱེ་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་བར་གསལ་བ་འདེབས།

ལམ་ཚུ་རྒྱ་རྒྱ་ཚེ་རེད། བར་གསལ་བ་འདེབས།

LA-MA KU-KHAM ZANG-WAR SOL-WA-DEB/
CHOG-TU KU-TSHE RING-WAR SOL-WA-DEB/

I pray that my Lama may have good health and long life, that his Dharma Activities spread far and wide,

喇嘛估抗桑瓦勒 梭瓦碟 秋笃估测日 噁瓦勒梭瓦碟
祈愿上师身体恒安康 祈愿师得长寿之究竟

འཇམ་མེད་ལས་དར་ཁིད་རྒྱས་བར་གསལ་བ་འདེབས།

སྐྱེ་སྐྱེ་འདྲ་བུ་མེད་པར་ཕྱི་ཕྱིས་ ལྷོས།

THRIN-LE DAR-ZHING GYE-PAR SOL-WA-DEB/
LA-MA-DANG DREL-WA ME-PAR JYIN-GYI-LOB/

And that I will never be separated from him.

赤 噁烈达勒 行杰巴勒 梭瓦碟 喇嘛档札勒 瓦美巴勒 行吉洛
祈愿上师事业得广大 加持我与上师恒不离

ཀྱོད་ལས་ལྷུ་སྐྱེ་མེད་རྒྱལ་བར་ཐར་བ། །སྤང་ཚིག་ཚིག་ཡང་ལོག་ལྷུ་མི་རྒྱུ་ཁིད།

PAL-DEN LA-MAI NAM-PAR THAR-PA-LA/
KE-CHIG TSAM-YANG LOG-TA MI-KYE-ZHING/

In all the activities of the Glorious Lama may doubt never enter my mind for a moment,

趴登喇嘛南爬达啪啦 克企灿扬隆塔密杰今
至尊喇嘛领导下 怀疑之心永不现



ཧི་མཛད་ལོ་གསལ་པར་ །མཛད་པའི་མིས་གྲུབ་གྱིས་།

།སློ་མའི་བྱིན་རླབས་སེམས་ལ་འཇུག་པར་འཕྱོག་

CHI-DZE LEG-PAR THONG-WAI MO-GU-KYI/
LA-MAI JYIN-LAB SEM-LA JUG-PAG-SHOG/

May I be able to see the purity of all your actions; and with deepest devotion I pray that your blessings enter my mind.

企杰勒爬同瓦摸固依 喇嘛今拉色啦卓把索

尽观师尊清净行 以虔诚之心祈愿加持心中铭

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ །བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིང་།

།དམ་འཁོ་ཐམས་ཅད་རྟག་རྟུ་སྤོངས་པར་འཕྱོག་

SEM-CHEN THAM-CHE DE-DANG DEN-GYUR-CHING/
NGEN-DRO THAM-CHE TAG-TU TONG-PAR-SHOG/

May all sentient beings have happiness and may all the lower realms be emptied.

显千谈撤得挡登秋今 更冬探撤塔突同爬受

祈愿众生得乐因 祈愿恶道速证空

།བྱད་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་ལ་དག་དག་རྣམ་ །བལྟམས་པ།

།དེ་དག་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤོངས་ལམ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག་

JYANG-CHUB SEM-PAA GANG-DAG SU ZHUG-PA/
DE-DAG KUN-GYI MON-LAM DRUB-GYUR-CHIG/

May the aspirations of all the Bodhisattvas on the different Bhumis be fulfilled accordingly.

将秋显爬刚达诸爬 得达困依摸喇突秋企

圆满一切菩萨愿



མི་པམ་གསུངས་འབྲི་གུང་བསྟན་རྒྱས་སློན་ལམ་ནི།

A PRAYING FOR GENERATING DRI-KUNG SECT
WRITTEN BY MI-PAM:

米滂所作增长直贡教派祈愿文

ཤེས་བུ་ཀུན་གཟིགས་ཀུན་མཁྱེན་ཚེས་ཀྱི་རྗེ།

SHE SA GUN SIG GUN CHEN CHOE JI JE/

May the teaching of the Great Drigungpa, Ratna-Shri,

谢萨滚斯滚千却吉杰

遍见遍晓所知法至尊

ཏྲིན་འབྲེལ་གནད་ལ་དབང་ཐོབ་འབྲི་གུང་པ།

DEN DREL NE LA WANG TOB DRI KUNG BA/

who is omniscient, Lord of the Dharma, Master of interdependence,

颠哲内拉旺拓直贡巴

于缘起得自在直贡巴

རིན་ཚེན་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་སྲིད་མཐའི་བར།

RIN CHEN BAL JI DEN BA SI TE BAR/

continue and increase through study, practice, contemplation
and meditation,

仁钦巴勒吉颠巴司特巴勒

宝吉祥之法教遍有际

ཁབཤད་སྐབ་ཐོས་བསམ་སློམ་པས་འཛིན་གུར་ཅིག།

SHE DRUB TOE SAM GOM BE ZIN JUR JIG/

until the end of samsara.

谢竹退桑贡贝津久记

恒以教证闻思修持之

The arrangement and order of the prayers and pictures are attributed to Venerable Dorzin Dhondrup Rinpoche.

此法本中之颂文和图片由尊敬的多金东周仁波切所编排汇整。



Achi Chokyi Drolma 阿企佛母

