

兜率天上師瑜伽法

皈依誦

桑咎、卻當、措記、卻又南姆拉
諸佛妙法眾中尊

蔣丘、巴爾杜、達尼、教布數企
乃至菩提我皈依

發心誦

達哥伊、僅索、記巴、迪達哥伊
我行施等諸善根

卓拉、遍企爾、桑咎、祖布巴爾秀
為利有情願成佛 (誦三遍)

四無量心

皈依上師 皈依佛
 卻拉、教布數企喔 給引頓拉、教布數企喔
 皈依法 皈依僧 (各誦多遍)

耶單、進鬪吉、拉措、
 闍當潔哇、南拉、教布數企喔
 皈依本尊中圍聖眾及諸眷屬

帕貢單巴、卻炯貝、松瑪、耶西吉
 、間當、丹巴、南拉、教布數企喔
 皈依具慧眼者吉祥怙主守護正法一切護法
 (誦三遍或七遍)

二、不共皈依及發心

桑咎、卻當、措記、卻又南姆拉
 諸佛妙法眾中尊

蔣丘、巴爾杜、達尼、教布數企
 乃至菩提我皈依

達哥伊、僅索、記巴、迪達哥伊
我行施等諸善根

卓拉、遍企爾、桑咎、祖布巴爾秀
為利有情願成佛（誦多遍）

三、受菩薩戒

棍卻又、松姆拉、達教布企
我今皈依勝三寶

迪巴、塔姆咎、梭梭爾夏
一切罪業皆懺悔

卓威、給拉、傑宜攘
隨喜有情諸善事

桑咎、蔣丘、宜記松
至心受持佛菩提

桑咎、卻檔、措卻又拉

正覺妙法聖僧伽

蔣丘、巴爾杜、達教布企

乃至菩提我皈依

攘先、敦尼、繞主企爾

成就自利他利故

蔣丘、森尼、借巴爾記

發起求證菩提心

蔣丘、卻又哥伊、森尼、借記涅

既發最勝菩提心

森間、塔姆咎、達哥伊、尊杜涅爾

接引有情如大賓

蔣丘、厥卻又、宜哦、借巴爾記

樂行最勝菩薩行

卓拉、遍企爾、桑咎、祖布巴爾秀
利有情故當成佛（誦三遍）

四、四無量心

森間塔姆咎、迭哇擋、
迭威久擋、顛巴爾久爾記
願諸有情具足安樂及安樂因

森間塔姆咎、獨額阿擋、
獨額阿記、久擋、責也哇爾久爾記
願諸有情永離苦惱及苦惱因

森間塔姆咎、獨額阿美比、
迭哇擋、彌責也哇爾久爾記
願諸有情永不離失無苦之樂

森間塔姆咎、涅琳恰當、尼擋、
責也威當、紐姆拉、涅巴爾久爾記

願諸有情遠離愛惡親疏住平等捨

五、中觀偈

港哥伊、顛京、責也哇爾炯

因緣所生法

噶巴、美巴、借美巴

不生亦不滅

卻巴、美巴、大美巴

不斷亦不常

哦恩哇、美巴、卓美巴

不來亦不去

塔迭、屯明、屯寄明

不一亦不異

椎巴、涅爾昔、昔顛巴

息滅諸戲論

卓比、桑咎、瑪努于記

敬禮佛所說

達姆巴、迭拉、洽澈洛

寂靜微妙法

六、般若偈

平退、昔哇翠南姆、棍謝尼記

令求寂滅諸聲聞

涅爾昔爾企節、港雲檔

遍智導入真寂滅

卓拉、遍巴爾、節南姆、拉姆謝尼記

令諸饒益有情者

即顛屯祖、節巴港

道智成辦世間利

港擋、洋達顛貝、突布南姆

具足一切種智佛

南姆巴、棍顛那措、迪松巴

說此一切種種法

牟退、蔣丘森比、措咎

聲聞菩薩大眾俱

桑皆記尼、雲姆迭拉、洽澈洛
諸佛母前恭敬禮

七、讚法身偈

朶比、札哇、南姆瑟興 莎布京、賈企、固額哇
滅除妄結網 甚深廣大體

棍杜桑鉢伊、哦也瑟爾記 棍涅措拉、洽澈洛
遍放普賢光 敬禮妙法身

八、迎請偈

嘛呂森間、棍記、混久爾京
無餘有情依怙主

獨迭崩皆、彌協就姆節哈
無盡魔軍能摧壞

哦也南姆、嘛呂、揚達、遷久爾比

一切真實悉正知

救姆顛擴爾咎、涅迪爾、謝數索
佛與眷屬乞降臨

九、獻浴偈

即大爾、大姆巴、札姆記尼、
云何如來降生時

哈南姆記尼、催索大爾
一切天眾獻沐浴

哈宜丘尼、達巴宜、
今以清淨妙天水

迭興、達哥伊、固催索
我亦如是作灌沐

十、獻衣偈

莎布嘉姆、洋巴、哈宜、歸

我以輕細軟天衣

彌企朵傑伊、固涅拉

於彼金剛不壞體

彌切迭貝、達補那

專一誠信作供獻

達蔣、朵傑伊、固透布秀

願我亦證金剛身

十一、供曼陀羅偈

薩昔、鉢也記、就烏興、美朵、札姆

香塗地基妙花敷

日伊繞布、琳昔、尼迭、僅巴迪

須彌四洲日月巖

桑咎興杜、彌迭、僕哇宜

觀為佛土以奉獻

卓棍、南姆達、興拉、厥巴爾秀

眾生咸受清淨刹

伊當 菇茹 惹那 曼札拉岡 尼爾雅 答雅彌