

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

森間塔姆咎、迭哇擋

迭威久檔、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

(誦三遍)

請資糧田誦

噶顛、哈即滾即、突噶涅

兜率天眾怙主心

繞噶爾秀薩爾、崩籍、丘僅借爾

湧如新酪白雲端

卻記嘉波、棍遷、洛桑札

遍智法王賢慧稱

色也檔咎巴、涅迪爾、謝數索

願同弟子降臨此

初請住世支誦

頓記南姆卡爾、興企、貝迪顛

前空獅座蓮月上

傑尊、喇嘛、節比、助姆噶爾間

至尊上師含笑顏

達洛、迭比、雖南姆、興卻又杜

願此信心勝福田

顛巴、節企爾、噶爾嘉爾、秀烏數索
為宏聖教住百劫

禮讚支誦

謝基、傾棍、節威、洛椎突
遍量所知名慧意

給桑、那威、僅久爾、類謝松
嚴賢士耳善說語

札比、貝記、哈姆美爾、節比固
名稱赫耀端嚴身

通退、僅貝、頓顛、拉洽澈
見聞念獲益敬禮

供養支誦

宜喔、卻雲、那措、美朵檔

可意闕伽種種花

籍昔姆、杜鉢、浪瑟、籍恰布檔

異味燒塗燈明等

哦也夏姆、宜珠、卻僅、嘉措迪

實設意變供雲海

雖南姆、興卻又、切拉、卻巴爾補

奉獻上師勝福田

懺悔支誦

達哥伊、透美、杜于涅、薩巴宜

我從無始所積集

呂額、宜記、迪巴、寄企檔

身語意起諸罪惡

卻巴爾、朵姆巴、松姆記、彌吞卻又
尤其三戒違犯品

琳涅、覺巴、扎鉢也、梭梭爾夏
至心發露懺悔除

隨喜支誦

尼彌、杜于迪爾、芒退、祖布拉尊
於此濁世勤聞修

卻覺、邦比、迭久爾、屯有企爾
暇滿不空斷八法

棍波、卻記、洛布遷、節巴拉
怙主所創廣大行

達架、薩姆巴、塔貝、宜攘哦
我等至心皆隨喜

請轉法輪支誦

傑尊、喇嘛、達姆巴、卻南姆記
至尊最勝諸上師

卻固伊、卡拉、遷借伊、僅企涅
法身空布悲智雲

即大爾、刹姆比、杜基、僅嘛拉
願於稱機所化土

莎希咎、卻記、恰爾巴、汪杜索
降澍深廣正法雨

迴向支誦

達哥伊、即涅、薩比、給哇迪
盡我所積諸善根

顛當、卓哇、棍拉、港遍擋
饒益正法及有情

卻巴爾、卻記、嘉爾波、宗喀巴
尤願法王宗喀巴

顛比、琳波、林杜、瑟節秀
聖教心要恆光顯

祈求加持誦

彌美、借威、迭爾遷、見熱也西
無緣悲藏觀自在

籍美、遷比、汪波、蔣姆貝央
無垢智王微妙音

杜崩、嘛呂、久姆節、桑威達
伏魔無餘秘密主

港問、喀也比、祖僅、宗喀巴

雪嶺智嚴宗喀巴

洛桑、札比、俠布拉、索哇迭布

賢慧名稱前祈禱

(誦二十一遍)

收攝資糧田

帕卻記、固擋、達哥伊、呂

父尊寶身與我身

帕卻記、松擋、達哥伊、額

父尊妙語與我語

帕卻記、突擋、達哥伊、宜

父尊勝意與我意

屯耶爾、美寄杜、僅記洛布

一體不二祈加持

求賜悉地誦

貝顛、札威、喇嘛、仁波切
具足勝德本師寶

達哥伊、寄哦爾、貝迪、顛秀拉
請住我頂蓮月上

噶僅、遷鉢伊、果涅、傑松迭
由大恩門垂攝受

固松突記、哦也祖布、節杜索
願賜身語意悉地

請入自心堅住誦

貝顛、札威、喇嘛、仁波切
具足勝德本師寶

達哥伊、琳噶、貝迪、顛秀烏拉

請住我心蓮月上

噶僅、遷鉢伊、果涅、傑松迭

由大恩門垂攝受

蔣丘布、寧波伊、巴爾度、登巴爾、修

乃至菩提堅固住

迴向發願誦

策繞、棍杜、嘉爾哇、宗喀貝

生生由聖宗喀巴

鐵卻又、謝平、哦也數、節比突于

為作大乘知識力

嘉威、額比、南姆桑、迭尼拉

願於佛讚善穩道

給寄、札姆洋、朶巴、嘛久爾記

剎那亦不暫捨離

嗡 阿 咕 茹 班 札 搭 惹 阿 數 嘛 第 哥 伊 第 西 第 吽

～宗喀巴大師心咒～

嗡 牟 尼 牟 尼 嘛 哈 牟 尼 耶 梭 哈

～釋迦牟尼佛心咒～

嗡 阿 班 札 搭 惹 阿 吽

～金剛持心咒～

嗡 阿 吽

～諸佛菩薩身語意心咒～

【註一】：欲圓滿加行者以上四個心咒各誦十萬遍。

嗡 阿 咕 茹 班 札 搭 惹 阿 萬 根 恩 札 數 嘛 第 夏 沙 那

搭 惹 阿 沙 門 恩 札 希 利 班 札 沙 哇 西 第 吽 吽

～達賴喇嘛心咒～

ཨོ། །སྤོན་འགྲོ་བཞེ། །

嗡 阿 咕 茹 數 嘛 第 阿 優 不 敦 西 第 吽 吽

～堪仁波切羅桑才培心咒～

【註二】：意欲加修達賴喇嘛心咒及堪仁波切羅桑才培心咒者，可觀達賴喇嘛心咒外繞於宗喀巴大師心咒，堪仁波切羅桑才培心咒列於最外圈。