

大黑天（玛哈嘎拉）简修法

一、皈依发心：念诵三次

༄༅།སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ།
桑皆 却当 措吉 秋南拉
诸佛正法众中尊
ཁདག་གིས་སྦྱོར་སོགས་བགྱིས་པ་འདི་དག་གིས།
达给 今索 吉巴 迪达给
我以所行施等善

ཁྱད་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྦྱབས་སུ་མཆི།
江秋 巴杜 达尼 加苏企
直至菩提我皈依
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུག་པར་སོག།
卓拉 遍企 桑皆 主巴修
为利众生愿成佛

二、四无量心：念诵三次

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག
森间 汤皆 迭哇当 迭威久当 滇巴久吉
愿诸有情具足安乐及安乐因

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག
森间 汤皆 杜内当 杜内吉久当 哲哇久吉
愿诸有情永离苦恼及苦恼因

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲུག་པར་གྱུར་ཅིག
森间 汤皆 杜内美贝 迭哇当 米哲哇 久吉
愿诸有情永不离失无苦之乐

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་ལྷན་པའི་བདེ་བ་དང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།
森间 汤皆 内林 洽当 当哲威 当纽拉 内巴 久吉
愿诸有情远离爱恶亲疏、住平等舍

三、赞颂

། རྩྱུ་མཇེད་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ།
吽 努这 坚热 息拉 洽擦洛
吽 恭敬致礼速作观自在
ནག་པོ་ཆེན་པོ་སྟག་གི་ཤམ་ཐབས་ཅན། །
拿波 千波 达吉 夏踏坚
玛哈噶拉身着虎皮裙
གཡས་པ་གི་གུག་བར་བ་ཐྱེད་བ་བཛྲ། །
耶巴 几咕 巴哇 称哇金
右执钩刀中持数珠鬘
གཡོན་པ་ཐོད་པ་དང་ནི་མདུང་ཅེ་གསུམ། །
云巴 托巴 当尼 东这松
左持颇器以及三股叉
དྲག་པོའི་ཞལ་ནི་མཆེ་བ་རྣམ་པར་གཅིགས། །
札布 写尼 切哇 南巴这
威猛面上獠牙尽毗露
དབྱལ་བར་སེན་རྩུ་ར་ཡིས་ལེགས་པར་བྱུགས། །
札哇 森度 惹宜 雷巴救
于其额间善涂红丹粉
ཁྱག་འཛིག་མི་མགོ་ལྷ་བརྩའི་དོ་ཤལ་ཅན། །
查几 米果 按救 朵夏坚
悬佩五十滴血人首鬘
ཤིང་ལས་བྱོན་ནས་གཏོར་མ་ལེན་མཇེད་པའི། །
辛雷 均内 朵玛 莲则贝
从树而来受取朵玛者

། འབས་གདུབ་དང་བཅས་བི་རྣ་ཡ་ཀ་མནན། །
侠度 档杰 贝那 雅嘎念
足佩环钏踏毗那夜迦
ཕྱག་དྲུག་སྤྱལ་གྱི་རྒྱན་གྱིས་རྣམ་པར་བརྒྱན། །
恰竹 祝几 坚几 南巴坚
六臂以蛇庄严善严饰
ཐ་མ་རྩ་མ་རྩ་ནི་དྲག་ཏུ་འཁྲུལ། །
踏嘛 札嘛 如呢 札度措
末手猛利振响札玛如(手鼓)
དེ་བཞིན་འགས་པ་བཟུང་ནས་འཆིང་བར་བྱེད། །
迭辛 侠巴 松捏 清哇杰
如是并执羂索作系缚
སྤྱན་གསུམ་དྲག་པོ་དབྱུག་གྱིན་དུ་འབར། །
坚松 札波 乌渣 间度巴
三目威猛发上耸炽然
སྤྱི་བོར་མི་བསྐྱེད་རྒྱལ་པོའི་རྒྱས་བདེ་བ་བརྟན། །
基窝 米觉 杰波 皆达滇
顶上封緘不动佛王印
རིན་ཆེན་ཐོད་སྒྲམ་ལྷ་ཡིས་དབྱལ་བརྟན། །
仁钦 突刚 按依 吾拉坚
顶以五千骷髏宝庄严
དཔལ་ལྷན་ཕྱག་དྲུག་པ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད། །
贝滇 洽注 巴拉 洽澈对
吉祥六臂尊前敬礼赞

སངས་རྒྱལ་བཟུང་པ་གཉན་པོ་བསྐྱང་བ་དང་། །

桑杰 滇巴 念波 松哇当

祈尊凜肃守护佛圣教

བདག་ཅག་དཔོན་སློབ་འཁོར་དང་བཅས་ནམས་གྱི། །

达嘉 奔洛 扩当 杰南几

祈令我等师徒眷属众

དགོན་མཚོག་དབྱ་འཕང་གཉན་པོ་བསྐྱང་བ་དང་། །

袞秋 悟滂 年波 对巴当

凜肃赞扬三宝尊首位

ཁྱེན་ངན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཞི་བ་དང་། །

间年 巴切 汤杰 喜哇当

一切恶缘中断皆息除

ཅི་འདྲོད་དངོས་གྲུབ་ཟུར་དུ་སྩལ་དུ་གསོལ། །

基嘟 温竹 努度 这度梭

任何所欲悉地速赐予

༥ དཔལ་ཤ་བ་རི་དབང་ཡུག་གིས་མགོན་པོ་ཞལ་གཟིགས་དུས་མཛད་པ་འོ། །

吉祥夏瓦利自在亲见怙主时所作

༥ རྩོམ་མ་མགོན་པོ་དབྱེར་མེད་ལ། །

吽 喇嘛 贡波 也昧拉

吽 上师怙主无别异

བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་བཅད་གྱི། །

达索 森间 汤杰几

我等一切诸有情

མགོན་པོ་སླ་མ་དབྱེར་མེད་ལ། །

贡波 喇嘛 也昧拉

怙主上师无别异

བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་བཅད་གྱི། །

达索 森间 塘杰几

我等一切诸有情

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ཆོ་རབས་ཀྱན་དུ་བདག །

给哇 底伊 侧惹 袞度达

祈以此善我于一切生

དེ་ཡི་འགལ་ཁྱེན་སེལ་ཞིང་ཐུན་ཁྱེན་ཀྱན། །

迭伊 给间 色星 吞间滚

彼之违缘除遣诸顺缘

བདག་ནི་གུས་པས་སྐབས་སུ་མཆོ། །

达尼 故贝 嘉苏企

以诚恭敬我归依

ཉོན་མོང་མ་ལུས་སེལ་བར་ཤོག །

纽蒙 玛吕 赛瓦秀

烦恼无余令除遣

བདག་ནི་གུས་པས་སྐབས་སུ་མཆོ། །

达尼 故贝 嘉苏企

以诚恭敬我归依

བར་གཅོད་མ་ལུས་སེལ་བར་ཤོག །

巴就 玛吕 赛瓦秀

中断无余令除遣

རྒྱལ་བའི་དམ་ཚིག་མ་ལུས་འཛིན་པ་དང་། །

嘉威 胆曲 玛吕 锦巴唐

无余执持胜者之正法

སླ་མ་མགོན་པོ་གཡེལ་མེད་བསྐྱབ་གྱུར་ཅིག །

喇嘛 贡波 也昧 朱久记

上师怙主无缓令成就

四、本尊咒：至少 108 次，多多益善

།ཨོ་བཟླ་མ་རྩ་ལ་ལྷོ་ལྷོ་ཏྲ་བི་སྒྲུན་བི་ན་ཡ་ཀ་རྩུ་རྩུ་པཌ་པཌ་སྤྱ་རྩ།

ུྱ

嗡 编札 麻哈嘎拉 青澈达 比纳 比纳亚嘎 吽吽 呬呬 梭哈

种子字：吽（深蓝色）

近心咒：

ཨོ་སྤྱི་མ་རྩ་ལ་ལྷོ་ལྷོ་ཏྲ་བི་སྒྲུན་བི་ན་ཡ་ཀ་རྩུ་རྩུ་པཌ་པཌ་སྤྱ་རྩ།

ཨ་བ་ཀ་རི་ཏི། ཡ་ཏི་ཐ་ཏི་རྩ། སྤྱ་ར་སི་རྩ་རྩ། ཨི་དྲུགྱ། ལ་ལ་ལ་ཏི་ལ་ཏི། སྤྱ་ར་སྤྱ་ར། བྱིན་གྱི་ན།

བརྩ་བརྩ། ཏ་ན་ཏ་ན། ད་ཏ་ད་ཏ། པ་ཅ་པ་ཅ། དེ་ན་མེ་ཀེ་ན། སྤྱ་ར་ཡ་རྩུ་རྩུ་པཌ་པཌ་སྤྱ་རྩ།

嗡 悉利 麻哈嘎拉 夏萨那 屋巴哈日尼 耶喀阿巴季 麻嘎洛 阿漾 伊当 惹那扎雅

阿巴嘎日尼 亚第巴第赞 嘛惹西 大达 伊当 读詹 卡卡 卡嘻卡嘻 麻惹麻惹 给哈那

མཚུངས་བྲལ་སྤྲོ་བའི་ཐུབ་པ་ཞབས་བརྟན་ཤོག།	འཆད་པ་སྐབས་གསུམ་འཆི་མེད་མིང་བྱ་དང་།	ཚོད་པ་རྣམ་གཞོན་བཟིད་པའི་སྤར་ཁྱིམ་ནོ།
从哲 麻威 达哇 夏滇修	切巴 嘎孙 企美 今布昂	左巴 南诺 吉贝 巴青诺
无比宣说明月足坚固	讲说环列三世无死池	辩论降伏威严锐利爪
ཚོམ་པའི་ཆོག་དོན་རྒྱ་ཁྱི་འདབ་སྟོང་རྒྱས།	བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་ཆེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག།	བསྟུ་མེད་སྤུལ་བཅས་རྒྱལ་བའི་བདེན་བྱིན་དང་།
宗贝 企敦 间吉 达东皆	滇贝 色皆 千波 夏滇修	路美 色皆 皆威 滇今当
著述庄严词义千瓣广	开显圣教大士足坚固	无欺胜者及子谛加持
མཐུ་ལྷན་བསྟན་སྤྱད་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་སྟོབས།	བདག་ཅག་དད་མོས་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུས།	རེ་འབྲས་ཇི་བཞིན་བདེ་སྒྲག་འབྲུབ་གྱུར་ཅིག།
土滇 滇松 当间 加措多	达加 迭摩 哈三 达贝土	雷哲 吉兴 迭拉 主久吉
大力护教具誓海之力	我等清净信解意乐力	如所希愿祈顺易成就