

འཇམ་དབྱངས་དཀར་པོའི་རྒྱན་ཁྲིར་བསྐྱུས་པ་བཞུགས་སོ།།

圣白文殊菩萨简修法

一、归依发心：念诵三次

༄༅།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
桑皆 却当 措吉 秋南拉  
诸佛正法众中尊  
ཁདག་གིས་སྦྱོན་སོགས་བགྱིས་པ་འདི་དག་གིས།  
达给 今索 吉巴 迪达给  
我行施等诸善根

ཁྱེད་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྦྱབས་སུ་མཆི།  
江秋 巴杜 达尼 加苏企  
直至菩提我归依  
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།  
卓拉 遍企 桑皆 主巴修  
为利有情愿成佛

二、四无量心：念诵三次

ཁམས་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

ཁམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་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

ཁམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
森间 汤皆 杜内美贝 迭哇当 米哲哇 久吉  
愿诸有情永不舍离无苦之乐

ཁམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་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、礼赞文

གཞོན་ལུང་སྐྱེ་ལུས་འཆང་བ་པོ།  
宣努 洽路 强汪波  
持童子形相  
འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་ཐུན་སེལ་བ།  
吉滇 松吉 门色哇  
灭除三世闇

ཡེ་ཤེས་སྦྱོན་མེ་རབ་ཏུ་བརྒྱན།  
也协 准美 饶度拔  
智炬极炽然  
འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།  
江贝 央拉 梭哇迭  
敬礼妙音尊

རི་བོང་འཇིན་པ་ལྟར་དཀར་གླེགས་བསམ་རལ་གྱིས་སྤྲུག་མཚན་ཞིང་།། རབ་མཛེས་འིན་ཏུ་ཞི་བའི་གཞོན་ལུ་ལུང་སྤྱད་ལྟ་བུ་ཅན།།  
里翁 仅巴 达嘎 雷邦 雷吉 洽千兴 饶则 新杜 西威 宣努 苏普 昂巴间  
如月皎洁经函宝剑为手帜 殊胜庄严寂静童子具五髻  
དགའ་བ་རྒྱ་ཆེན་ཐར་མཚོག་སྤྲུན་ནི་བརྗེ་འདབ་ལྟར་ཡངས།། ལྷོ་གྲོས་ངན་པ་བསྐྱེད་མཁམས་ཇི་བཅུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདོད།།  
嘎哇 甲千 他秋 间尼 贝美 达搭扬 洛卓 年巴 色克 杰尊 江贝 央拉 夺  
大喜菩提慧眼细长如莲瓣 恶慧尽焚善巧怙主我顶礼

四、本尊咒：至少 108 次，多多益善

༄༅། ཨོ་ལྷ་གྱི་དོན་མ། །།  
嗡 哇杰 当纳麻

ཨ  
种子字：啊（白色）



རང་སྤྱིང་ཚེ་མོ་གྲུན་བརྟན་བརྟན་འདབ་བརྟན་ལ་འབྲུག་གི་རྣམ་པར་ལ་ཕྱེ་བའི་དབྱུག་སྤྱི་འཁོར་  
ལོ་དཀར་བོ། ཚེ་བས་དྲུག་པའི་ཚེ་མོ་རྣོ་བ། ལྷོ་བར་རྒྱ་བ་ལ་ཨ། ཚེ་བས་དྲུག་ལ་མདུན་ནས་གཡས་  
བསྐྱར་གྱི་ཨོ་ལྷ་གྱི་དྲི་ན་མ། ཞེས་པའི་གསང་སྤྲུག་ཡི་གེ་དྲུག་པ་སྟེ། ཡིག་འབྲུ་རྣམས་རེག་ལ་  
མ་འབྲུར་བའི་ཚུལ་དུ་གནས་པ། དེ་ཉིད་འཁོར་ལོ་གཡས་སྐྱར་དང་ཡིག་འབྲུ་གཡོན་སྐྱར་དུ་  
འཁོར་བས་ཐོག་སྟེབ་མཐའ་དག་དག་པར་གྱུར།  
持咒观想法：  
自身文殊心尖向上，八瓣莲花开敷，其内月垫上具白色六辐  
宝轮、轮心阿 𑄎 字，六辐尖端锐利、其上自前向右环绕而立  
六字明咒「嗡 哇杰 当纳麻」 𑄎་ལྷ་གྱི་དྲི་ན་མ། 诸咒轮字于轮辐  
似触非触而立，观轮辐右旋、咒轮字左旋，（亦可不观旋  
转），放光清净轮回一切罪障。

五、金刚萨埵百字明

ཨོ་བཟླ་སདྲ་ས་མ་ཡ།	མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ།	བཟླ་སདྲ་ཉེན་བ་ཉིལ།	འི་རྩོ་མེ་རྩུ་ཨ།	སུ་ཉོ་ཉེ་མེ་རྩུ་ཨ།
嗡 班札萨多 沙麻亚	麻努 巴拉亚	班札萨多 迭诺巴	迪察吉卓 美巴哇	苏多卡友 美巴哇
金刚勇识誓句请勿忘		金刚勇识加持坚固我自性		将喜悦我自性
སུ་པོ་ཉེ་མེ་རྩུ་ཨ།	ཨ་རུ་རྟོ་མེ་རྩུ་ཨ།	སའ་སི་རྩི་ལྷོ་སྤ་ཡ་ཚ།	སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།	ཅི་རྩོ་ལྷོ་ཡི་ཀུ་བུ་རྩོ།
苏波卡友 美巴哇	阿努拉多 美巴哇	沙哇兴迪 美巴亚扎	沙哇嘎麻 苏扎美	吉当 西利央 固如吽
将不退我自性 不离悲护我自性		一切成就我赐无余 一切事业祈赐我		心德赐与
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ།	རྩ་ག་མན་སའ་ཏ་སྤ་ག་ལ།	བཟླ་སྤ་མེ་སུ་ལ།	བཟླ་སྤ་ཨ། མདུ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཨྲུ་རྩོ་བཟ།	ཉེར་གཅིག་སོགས་བཟོད།
哈哈哈哈哈	班嘎文 萨哇达他嘎多	班札麻美木扎	班札巴哇 麻哈沙麻亚	沙多阿吽呬
五智出有坏 一切如来金刚对我不弃		金刚自性大誓句 勇识降服烦恼		

(五字表五智)

六、愿文

བཙེ་ལྷན་ཁྱེད་གྱི་མཁྱེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས།།	བདག་སློའི་གཉི་སྤག་སྤན་བ་རབ་བསལ་ནས།།
这滇 切记 千绕 哦色几	达洛 第目 门巴 饶设内
具悲尊以智慧光	净除我心愚痴暗
བཀའ་དང་བརྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་ཉོགས་བ་ཡི།།	སློ་གྲོས་སློབས་བའི་སྤང་བ་སྤུལ་དུ་གསོལ།།
嘎檔 滇就 雄路 舵巴伊	洛卓 播为 囊哇 这读梭
一切经纶悉通达	智辩光明祈赐予
གང་ཚེ་བསྟུ་བར་འདོད་བ་འམ།།	ཅུང་ཟད་འི་བར་འདོད་ན་ཡང་།།
冈策 达哇 德哇昂	炯色 吉哇 德纳扬
阅览三藏经律论	慧力不足疑惑生
མགོན་པོ་འཇམ་དབྱེད་ས་དེ་ཉིད་ནི།།	བགགས་མེད་པར་ཡང་མཐོང་བར་ཤོག
棍波 江央 迭尼尼	给美 巴扬 同哇修
祈请怙主垂摄受	障碍净除尽通达

七、回向

།དུས་གསུམ་ག་ཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས།།	།བསྟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱབས་པ་དེས།།
杜孙 协贝 皆哇 汤皆吉	我哇 冈拉 秋杜 纳巴迭
三时如来一切佛	回向中之最胜者
།བདག་གཞན་དགེ་བའི་ཚ་བ་འདི་ཀུན་གྱིད།།	།བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བར་བགྱི།།
达贤 给威 札哇 迪棍江	桑波 就企 绕度 我哇计
自他所有诸善根	为利乐故做回向

# 果硕仁波切住世法

། །ཨོ་སྲ་སྲི།

喻梭迪

<p>ཁཚལ་སྐྱེན་བདུད་རྩི་ཡིད་ལ་བསྐྱེན་པའི་མོད།                  千年 杜吉 伊拉 滇贝摩                  称誉甘露意依止无间                  །འཚི་མེད་གྲུབ་པའི་བྱིན་བརྒྱ་དེང་འདིར་ཤོབས།                  企美 主贝 今加 滇迪颇                  今此祈降无死成百验                  །མ་སྐྱེད་དགོ་སྲུན་ལེགས་པའདད་ཅོར་བུའི་གཏེར།                  麻美 给滇 雷协 诺布迭                  超胜具妙善说摩尼藏                  །དཔུང་འཛིག་རང་རྩལ་དོམས་པའི་དབྱིག་གི་གཏེར།                  界久 让则 我贝 伊给迭                  止观自力履足珍宝藏                  །ཟབ་གསལ་མ་བྱེན་རབ་ལྷ་ལམ་ཡངས་པའི་མཁའ།                  沙色 千热 拉蓝 扬贝卡                  深明智慧广大虚空中                  །མཚུངས་བྲལ་སྐྱེན་པའི་རྒྱ་བར་ཞབས་བརྟན་ཤོག།                  从哲 麻威 达哇 夏滇修                  无比宣说明月足坚固                  །ཚོམ་པའི་ཚིག་དོན་རྒྱན་གྱི་འདབ་སྟོང་རྒྱས།                  宗贝 企敦 间吉 达东皆                  著述庄严词义千瓣广                  །མཐུ་ལྷན་བསྟན་སྲུང་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་སྟོབས།                  土滇 滇松 当间 加措多                  大力护教具誓海之力</p>	<p>།གཞོན་བྲལ་དོ་རྩེའི་ཚོ་སྲོག་སྐྱབ་པའི་མགོན།                  雄哲 多则 策索 主贝棍                  成就离坏金刚寿命怙                  །དག་གི་དབང་ལྷུག་ལྷུབ་གསུང་རབ་འབྱུམས་གཞུང།                  昂给 汪秋 土松 热江雄                  牟尼语自在说无边教                  །རྒྱ་ཚེན་ཚོས་གྱི་མཚོ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།                  加千 却吉 措拉 索哇迭                  广大正法海尊我启请                  །རྒྱལ་སྲས་སྟོན་པའི་འཛུམ་རྒྱབས་ཕྱོགས་གྱི་མཐའ།                  皆色 觉贝 尊拉 秋吉他                  胜者子行笑颜诸方际                  །ལྷག་བསམ་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་བ་འཛུམ་པའི་རྒྱབས།                  哈三 杜吉 达哇 尊贝拉                  增上意乐甘露月含笑                  །འཚད་པ་སྐབས་གསུམ་འཚི་མེད་རྩིང་བུ་དངར།                  切巴 嘎孙 企美 今布昂                  讲说环列三世无死池                  །བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་ཚེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག།                  滇贝 色皆 千波 夏滇修                  开显圣教大士足坚固                  །བདག་ཅག་དད་མོས་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུས།                  达加 迭摩 哈三 达贝土                  我等清净信解意乐力</p>	<p>།མ་དེས་སྐྱེ་མར་རོལ་པའི་ཚོ་ཡི་ལྷས།                  麻年 久麻 若贝 策伊雷                  不定幻化游戏长寿天                  །བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པའི་མཛོད་འཛིན་ཚོས་གྱི་རྩེ།                  协主 滇贝 左今 却吉皆                  执持讲修教藏法之尊                  །ཡོངས་དག་འབྱུལ་བྲལ་ལྷ་བ་ཟབ་མའི་སྟོང།                  永大 出哲 达哇 沙摩隆                  遍净无误甚深见之心                  །སྲོམ་ལས་ཚོས་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག།                  卓克 却吉 加措 夏滇修                  勤勇善巧法海足坚固                  །ཀུན་མོངས་དག་སྡེའི་སྲུན་པ་ལམ་པའི་དབྱིད།                  棍蒙 札迪 门巴 胖贝吉                  胜愚敌军黑暗之光辉                  །ཚིང་པ་རྣམ་གཞོན་བརྩིད་པའི་སྲར་བྱིམ་རྫོ།                  左巴 南诺 吉贝 巴青诺                  辩论降伏威严锐利爪                  །བསྐྱེད་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བདེན་བྱིན་དང།                  路美 色皆 皆威 滇今当                  无欺胜者及子谛加持                  །དེ་འབྲས་ཇི་བཞིན་བདེ་སྐྱབ་འགྲུབ་ལྷུར་ཅིག།                  雷哲 吉兴 迭拉 主久吉                  如所希愿祈顺易成就</p>
--	--	---