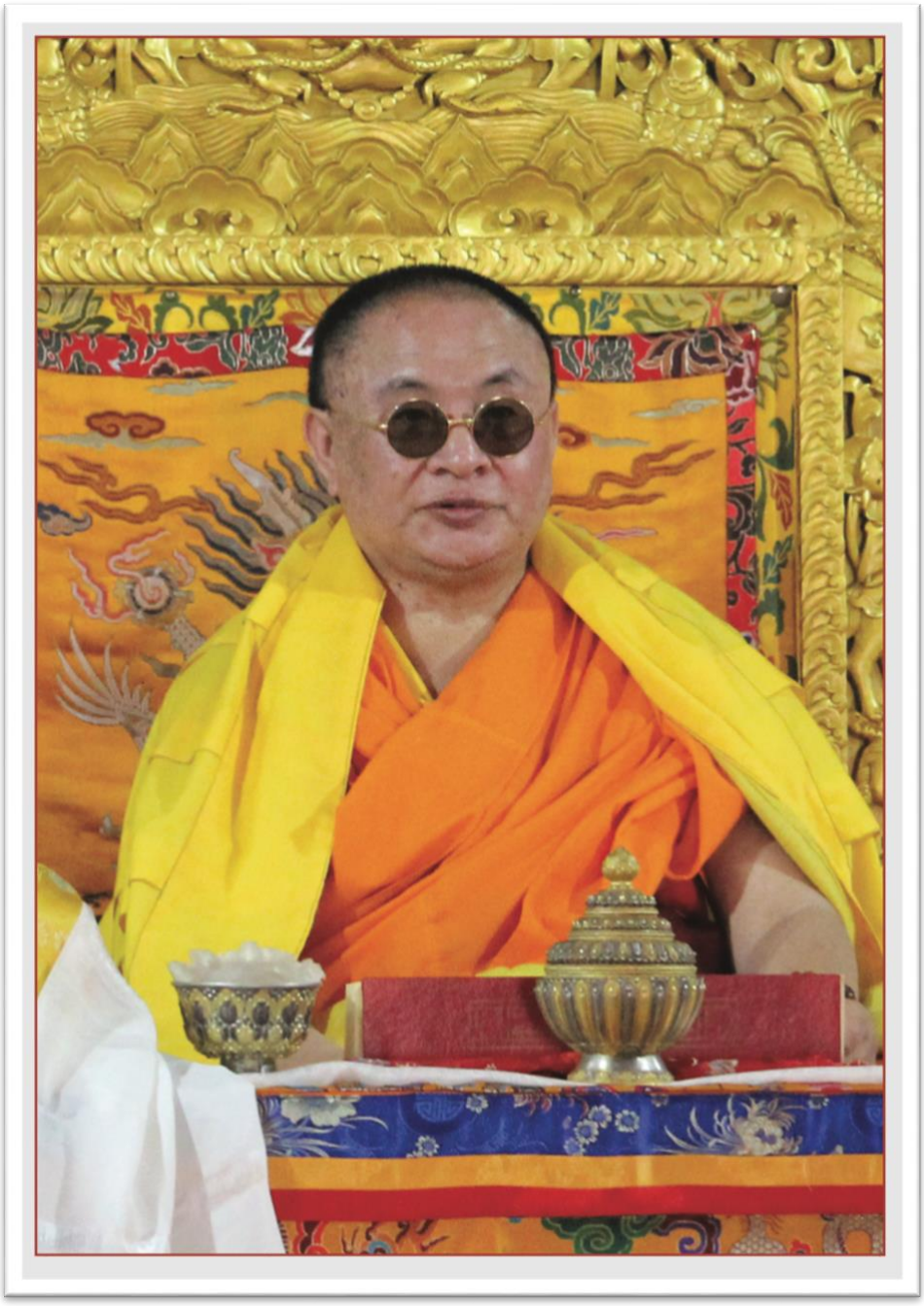
《无量光佛课诵集摄无戏论心要》



第七十任杰堪布吉美却札法王

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》



无量光佛/阿弥陀佛

《无量光佛[1]课诵集摄无戏论心要》

敬礼上师与怙主无量光佛无二无别！

如是，欲修持《无量光佛成就法无戏论》者，于闲暇时，设长寿物、供养多玛…等，平时观修、遍满。

初，归依、发心者：

ལྷ་མ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་ལ།
拉玛 桑杰 却措拉
上师佛陀法众中尊，

དངས་དང་འཕྲོ་ཀུན་སྐྱབས་སུ་མཆི།
达当 卓衮 嘉苏齐
我及众生敬归依，

མ་ཇུར་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས།
玛久 廓维 森坚南
为令如母轮回众，

ཐུང་ཚུབ་ཐོབ་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།
绛曲 托齐 森杰多
证得菩提而发心。

三遍

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྡན་ཇུར་ཞུར་ཅིག།
森坚 德当 丹久吉
祈愿众生具安乐，

སྡུག་བསྔལ་ཀུན་དང་བྲལ་བར་ཤོག།
杜艾 衮当 哲哇秀
祈愿远离一切苦，

བདེ་དང་རྟག་ཏུ་མི་འབྲལ་ཞིང་།
德当 达杜 米哲兴
恒常不离于安乐，

ཆོས་ཀུན་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག།
却衮 念尼 多巴秀
证得一切法平等。

三遍

ཧྲཱིཿ
释
释（HRĪḤ）

རང་ཉིད་ཞྭ་ཡི་ཐྲག་ཀ་ནས།
让尼 拉依 图嘎内
自生本尊之心中，

འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕོས་པ་ལས།
额色 乔久 颇巴列
光明遍照于十方，

[1] 无量光佛，即阿弥陀佛（梵文 Amitābha 之义译；"阿弥陀"为音译）

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

ཛོ་རྒྱ་ལྷ་ཡི་སྐུར་བཞེངས་ཏེ། །ཨེ་ཀཱ་ཛ་ཡ་ཏཱ་ཐ་ཀཱ་ཏ་བར་ཐྱུར།
绰嘉 拉依 古胜德 美卫 南萨 岗哇久
现起忿怒明王身， 赤焰之中遍天地。

ཨོཾ་བཛྲ་ཀི་ཎ་ཀ་ཧཱ་རཱ་ཛཱ་ཧཱུྃ།
嗡 班杂卓达 哈雅吉瓦 惹嘎惹嘎吽 以此结界

自生本尊：

ཨཿ
啊
啊！

འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་སྟོང་པའི་ངང། །སྣང་སྲིད་དག་པ་རབ་འབྱམས་དབུས།
廓代 却南 东贝昂 囊斯 达巴 饶江卫
轮灭诸法空性中， 显有清净浩瀚中，

རང་ཡུས་རྣམ་དག་གཞལ་ཡས་ཁང་། །མ་ཆགས་སྙིང་གི་པདྨའི་སྟེང་།
让吕 南达 谢耶康 玛恰 宁吉 贝美登
自身清净无量宫， 无贪之心莲花上，

ཐབས་ཤེས་ཉི་ཟླ་བརྩེགས་པའི་ཁར། །ས་ས་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་ཆེ།
塔谢 尼达 泽贝卡 索索 让日 耶谢切
方便智慧叠日月， 别别自明广大智，

གདོད་མའི་མགོན་པོ་འོད་མི་འཇིག། །ཟད་འདས་ཆོས་སྐུའི་རང་བཞིན་ལ།
多美 贡波 额米久 洛代 却桂 让欣拉
本初怙主不变光， 越思法身自性中，

ཞལ་ཕྱག་མཚན་མ་ཀུན་ལྡན་ཡང་། །ཐུགས་རྗེ་འཁྲིག་པ་མེད་པའི་རྩལ།
谢恰 参玛 衮哲扬 图杰 嘎巴 美贝杂
虽离一切手面相， 悲心无碍之威势，

ཕྱོན་གྲུབ་རོལ་པའི་ཚུལ་དུ་ཤར། །རྩུབ་དང་ཆ་བྱད་རྫི་ཤུ་བ།
伦竹 若贝 慈杜夏 坚当 恰杰 吉达瓦
显现任运幻化理， 严饰装束皆如是。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

མ་འདྲེས་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་གསལ།
玛哲 嘉村 欣杜赛
无杂显明如虹霞，

རྣམ་ཡེ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་སྐུ།
单耶 尼苏 美贝古
誓言智慧无二身，

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ངོ་བོར་བཞུགས།
嘉瓦 嘉措 俄沃舒
安住佛海自性中，

ཁོལ་གསུམ་ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་གིས་མཚན།
内松 嗡啊吽 吉参
三处嗡啊吽庄严。

དབྱིངས་ལས་རང་ཤར་དཔང་གི་ཤུས།
英列 让夏 旺吉列
界中自显灌顶尊，

ཁྲུས་ཆུ་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་གྱིས་དབང་བསྐུར་བས།
堆孜 君吉 旺古维
甘露水流为灌顶，

ལུས་གང་སྒྲིབ་དག་སྦྱི་བོར་འཕྱེལ།
吕岗 智达 吉沃齐
满身净障盘顶门，

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་བརྒྱན།
日达 额巴美吉 坚
庄严部主无量光。

亲近者（念诵）：

རང་གི་ཐུགས་ཀའི་ཡིྃ ཐྲགས་ལས།
让吉 图给 释 昂列
从自心间释字中，

འོད་ཟེར་འཕོས་སྣོད་བཙུད་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས།
额颇 诺居 智巴绛
放光清净情器障，

སྣང་གྲགས་དྲན་རྟོག་མ་ལུས་པ།
囊扎 展多 玛吕巴
一切见闻念分别，

ཕྱི་མ་མི་རྟེ་ཁཱ་ཡིྃ།
拉昂 耶谢 若巴桑
观为天咒智所化。

ཨོཾ་མི་རྟེ་ཁཱ་ཡིྃ།
嗡 阿弥德瓦 释
尽力持诵已：

སྤྱན་ཡང་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས།
辣扬 图给 额色吉
复次心间之光明，

རྣམ་གསུམ་ཡིྃ ཀ་ཐིམ་པ་ལས།
古松图吉 金拉南
摄身语意诸加持，

ཚུར་བསྡུས་ཡིྃ ཀ་ཐིམ་པ་ལས།
楚堆 释 拉听巴列
收摄融入释字中，

ཁྱད་བ་ཆེན་པོའི་ངོ་བོར་གྱུར།
德瓦 钦波 俄沃久
转为大乐之体性。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

ཧྲཱིཿ
释（HRĪḤ）

心不散乱，尽力持诵已：

若欲修持「对生本尊」，当缘诸所依。

ཨོཾ་སྭ་ཧཱ་ཨས་སྒྲུབ།
嗡 梭巴瓦须达 萨瓦达玛 梭巴瓦须埵 杭　　为净化

སྟོང་པའི་ངང་ལས་མདུན་གྱི་མཁར།
东贝 昂列 顿吉卡
空性前方虚空界，

དབྱུ་ཟ་བའི་གདན་སྟེང་དུ།
贝玛 达维 丹登杜
莲花月轮宝垫上，

ཧྲཱིཿ ཡིག་ཡོངས་སུ་ཇྱུར་པ་ལས།
释 依 雍苏 久巴列
[释]字全然皆转化，

ལི་ཁྲིའི་ཏེ་བོ་ཉ་བྱང་མཛེས།
利赤 日沃 达布泽
犹如黄丹妙严山，

ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྐུང་བཟེད་འཛིན།
恰尼 念夏 隆色增
二手定印持钵盂，

སྤུལ་པའི་སྐུ་ཡི་ཆ་བྱད་ཅན།
祖贝 古依 恰杰坚
化身装束之行相，

ཐུགས་ཀའི་འོད་ཀྱིས་ཡེ་ཤེས་པ།
图给 额吉 耶谢巴
心光迎请智慧尊，

།རང་སྣང་འཇའ་འོད་འཁྲིགས་པའི་གློང་།
让囊 嘉额 赤贝龙
自显虹光稠密中，

།བདག་གི་ཐུགས་ཀས་འཕོས་པ་ཡི།
达吉 图列 颇巴依
由自心间所放射，

།བཅོམ་ལྡན་འོད་དཔག་མེད་པའི་སྐུ།
炯丹 额巴美贝古
世尊无量光佛身，

།ཞལ་གཅིག་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁུ་ཞི་ཞིང་འཕྲུམ།
谢吉 欣杜 西兴尊
一面极静熙怡相。

།ཞབས་གཉིས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་དཀྲུང་བཅས།
夏尼 多杰 吉仲杰
双足金刚跏趺坐，

།གནས་གསུམ་ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་གིས་མཚན།
内松 嗡啊吽 吉参
三处嗡啊吽庄严。

།སྒྲུང་དང་དམ་ཡེ་གཉིས་མེད་འདྲེས།
坚章 单耶 尼美哲
誓言智慧合无二，

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

ཟླར་ཡང་བདེ་གཤེགས་དབང་གི་ལྷས།
辣扬 德谢 旺吉列
复次如来灌顶天，

ཁདུད་རྩེའི་རྒྱན་གྱིས་དབང་བསྐུར་བས།
堆孜 君吉 旺古维
甘露水流为灌顶，

ཡུས་གང་དྲི་དག་སྦྱི་བོར་འཁྱིལ།
吕岗 智达 吉沃齐
满身净垢盘顶门，

ཏེགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་མཚན།
日达 额巴美吉 参
庄严部主无量光。

胜解供物遍满虚空：

ཡིད་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་མོ་ཡིས།
依列 炯维 拉莫依
心意所化之天女，

ཁེར་སྦྱང་ཕུ་དང་འདོད་ཡོན་ཕུ།
涅杰 昂当 多云昂
五种近供五妙欲，

བཀྲ་ཤིས་ཛ་ག་སྒུལ་སྟིད་བདུན།
扎西 杂达 嘉斯顿
八种吉祥七政宝，

ལ་སོགས་མཆོད་པའི་སྤྲིན་གྱིས་མཆོད།
拉索 却贝 珍吉却
此等供云作供养。

ཨོཾ་བཛྲ་ཨརྒྷཾ། པཱ་དྱཾ། པུཥྤེ། ཨཱ་ལོ་ཀེ། གནྡྷེ། ནཻ་ཝི་དྱེ། ཤབྡ་ན་དྱི་ཛྫ་ཧཱུྃ་སྭཱཧཱ།
嗡 班杂阿冈 巴殿 布呗 独呗 阿洛给 根跌 捏威得 夏达 札帝杂 吽梭哈
为供养

བཅོམ་ལྡན་མགོན་པོ་ལྷ་ཡི་ལྷ།
炯丹 贡波 拉依拉
世尊怙主天中天，

ཞེས་ཆའི་བའི་གདུང་སེལ་བ།
耶谢 囊维 斯金吉
本智光明之威严，

ན་ཁ་འཆི་བའི་གདུང་སེལ་བ།
那嘎 齐维 东色瓦
灭除老病死忧苦，

འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
额巴美拉 恰采多
敬礼赞叹无量光。

为礼赞

召请前方「对生本尊」之念诵所缘：

བདག་གི་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས།
达吉 图给 额色吉
从自心间之光明，

ཨདྲན་གྱི་ལྷ་ཡི་ཐུགས་རྒྱུད་བསྡུལ།
顿吉 拉依 图居桂
勾召前方本尊心，

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

རྒྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་ཆབས་དང་།
古松图吉 金拉当
获得身语意加持，

།ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ།
策依 俄竹 托巴桑
以及长寿之悉地。

思惟

ཨོཾ་མི་རྡྷེ་ཝ་ཏྲྱེ།
嗡 阿弥德瓦 释
尽力持诵

复次，若欲修持「业瓶（羯磨瓶）」者：

སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྐད་ཅིག་གིས།
东贝 昂列 给吉吉
空性之中刹那顷，

།ཁྲམ་ནང་ཁོ་རྒྱལ་ར་མཁྲིན་དམར།
奔囊 绰嘉 饶珍玛
瓶中怒王赤马头，

རྒྱ་ལས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབས་པས།
古列 堆孜 君巴贝
身中降注甘露流，

།ཁྲམ་པ་ཡོངས་སུ་གང་བར་བསམ།
奔巴 雍苏 岗哇桑
悉皆遍满宝瓶中。

思惟

念诵「事业咒」108 遍
嗡 班杂卓达 哈雅吉瓦 乎如乎如 吽呸

思惟
其后本尊化为光明，与宝瓶水同为一味。
或以此为「洒净水」，于〈自生本尊〉前修持亦可

于吉日等时，若乐供养荟供者：

于诸荟供品
嗡啊吽 三遍

思惟
净、证、增长，化为甘露。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

迎请荟供宾客者：

ཇིན་ཆབས་རྩ་བ་ཤཱ་མ་དང་།
金拉 杂瓦 拉玛当
加持根源上师尊，

ཀར་ཚད་སེལ་བའི་མཁའ་འགྲོ་མ།
巴切 色维 卡卓玛
灭除障碍空行母，

འདོད་ཡོན་ཚོགས་ལ་སྦྱན་འདེབ་ནོ།
多云 措拉 坚珍诺
迎请莅临妙欲荟。

བདག་ཅག་རྣམས་ལ་དབང་བསྐུར་ནས།
达嘉 南拉 旺古内
来为我等作灌顶，

།དཀོན་དཔལ་ལྡན་ཚོགས་ཀྱི་བཟང་པོ།
俄竹 德维 依单拉
垂赐悉地本尊天，

།འཕྲིན་ལས་རྒྱས་པའི་ཆོས་སྐྱོང་ཚོགས།
赤列 竹贝 却迥措
成办事业护法众，

།རྒྱགས་རྗེའི་དབང་གིས་གཤེགས་ནས་ཀྱང་།
图杰 旺吉 谢内绛
由大悲心而降临，

།འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྩོལ།
齐美 策依 俄竹佐
垂赐无死寿成就。

第一次荟供品：

ཤཱ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་དང་།
拉玛 依单 卡卓当
上师本尊及空行，

།ཆོས་སྐྱོང་སྲུང་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ།
却迥 松美 措南拉
护法守卫诸众会，

དགྱེས་པའི་མཆོད་ཕྱག་མ་ལུས་པ།
杰贝 却杂 玛吕巴
欢喜供物尽无余，

།ནམ་མཁའ་གང་བར་དམིགས་ཏེ་འཕྲུལ།
南卡 岗哇 米德布
缘观满空作供养。

第二次荟供品：

ཤ་དང་རང་སེམས་གཉིས་མེད་དུ།
拉当 让森 尼美杜
本尊自心为无二，

།བདག་གིས་མ་འཚལ་ངེས་པ་གང་།
达吉 玛采 涅巴岗
我由无知诸罪业，

རང་རིག་སྐོང་དུ་མཚལ་བཤགས་ན།
让日 龙杜 妥夏那
自明界中发露忏，

།དེཛེར་མེད་རྡོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
耶美 多巴 金吉洛
证得无二祈加持。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

第三次荟供品：

བདག་གི་ཚེ་འཕོག་གདོན་ཀྱི་ཚོགས།	། འཆི་བདག་བདུད་ཀྱི་སྡེ་བཅས་རྣམས།
达吉 策颇 顿吉措	齐达 堆吉 德杰南
劫夺我命诸魔类，	死主以及魔军众，
ཚོགས་འདིར་བསྙེམས་ནས་ཁྱོད་ཞལ་བགས།	།ཏུག་ཏུ་བཞེགས་དང་བཟལ་བར་ཤོག །
措迪 丁内 却谢萨	达杜 格当 哲哇秀
融此荟供入尊口，	祈愿恒常离魔障。

若欲累积「略荟供」数量者：

ཨཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡啊吽

རུ་གསུམ་འཆི་མེད་ལྷ་ཚོགས་ལ།	།འདོད་ཡོན་ཚོགས་ཀྱི་མཆོད་པ་འབུལ།
杂松 齐美 拉措拉	多云 措吉 却巴布
三根无死本尊众，	妙欲荟供作供养，
དུས་མིན་འཆི་བདེ་བར་ཚད་སེལ།	།མཆོག་དང་ཕུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྩོལ།
堆敏 齐维 巴切索	乔当 屯蒙 俄竹佐
息灭非时横死障，	垂赐殊胜共悉地。

ཀ་ཅ་ཙ་ཀུ་ཟུང་ཁ་ཀྲ་ཏི།

嘎那杂札布杂喀嘻。　云云

供养多玛：

རིན་ཆེན་སྦོང་དུ་འབྲུ་གསུམ་གྱིས།	།ཀཱ་ཏྱ་ན་ཟག་མེད་བདུད་རྩིར་བསམ།
仁钦 诺杜 竹松吉	多玛 萨美 堆孜桑
珍宝器中由三字，	多玛无漏妙甘露。

思惟

以心迎请多玛宾客：

ཨཾ་ཨ་མི་ཏྲེ་ཡ་སྟོཿ ཨེ་དཾ་བ་ལིཾ་ཀ་ཁ་ཀ་ཁ་ཧཱུྃ་ཁ་ཧཱུྃ　三遍，供养

རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཕོངས་བཅས་ལ།	།ཁད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ཕྱུག་དང་།
内觉 达嘉 廓杰拉	内美 策当 旺曲当
我等瑜伽眷属俱，	无病长寿及自在，

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

ཞེ་དང་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ཡི། །ལས་དང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྩོལ།
西当 杰拉 索巴依 列当 乔吉 俄竹佐
息灭增长等诸业， 殊胜悉地皆垂赐。

བཊྱ་སུཿ
班杂母

思惟 多玛宾客还归自处。

回施荟供受用余物者：

ཀུན་དེཿ
竹呸

思惟 器皿颅骨，及精华本智甘露，悉皆消融。

ཉག་ལ་དགྱེས་པའི་མ་དང་སྙིང་། །འདོད་དགུར་བསྐྱེར་བའི་ཛ་འཕྲུལ་ཅན།
拉拉 杰贝 玛当星 多古 久维 祖楚坚
欢喜余物母姐妹， 妙欲变化具神通，

དགྱེས་པར་འདི་ལ་རོལ་ནས་ཀྱང་། །བསམ་པ་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་གསོལ།
杰巴 迪拉 若内绛 桑巴 伦吉 竹巴索
欢喜于此受用已， 所愿任运皆成办。

ཨོཾ་ཙུ་ཅོཏྟ་བ་ལིནྡ་བཀྲ་རྒྱཱཧཱ།
嗡 乌孜卡 巴林达 巴喀杯雅梭哈 余物弃于外处

如是发愿：

于嘿噜嘎坛城中，以荟供之轮作供养，自他无余诸众生，愿于同一坛城中成就。

不为罪堕垢秽所染，圆满广大之殊胜行，愿于此生即证得，与嘿噜嘎等同之果位。

愿如母众生一切皆具安乐，愿一切恶趣恒常空尽，凡安住诸地之诸菩萨，愿彼等一切发愿悉皆成就。

结行仪轨：

嗡 班杂 阿冈 乃至 夏达 间 如前供养。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

བཅོམ་ལྡན་མཚོན་པོ་ལྷ་ཡི་རྒྱ།
炯丹 贡波 拉依拉
世尊怙主天中天，

ཡེ་ཤེས་སྣང་བའི་གཟི་བྱིན་གྱིས།
耶谢 囊维 斯金吉
本智光明之威严，

ན་ཀ་འཆི་བའི་གདུང་སེལ་བ།
那嘎 齐维 东色瓦
灭除老病死忧苦，

ཨོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།
额巴美拉 恰采多
敬礼赞叹无量光。

如是礼赞已，若欲祈求悉地者：

འཆི་བདག་བདུད་འཇོམས་ཚེ་ཡི་རྟེན།
齐达 堆炯 策依列
摧伏死魔长寿天，

ཨདག་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ།
达吉 吕昂 依松拉
愿于我之身口意，

རྒུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་ཆོངས།
古松图吉 金吉洛
以身语意作加持，

ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྩལ་དུ་གསོལ།
策依 俄竹 杂杜索
垂赐寿命之悉地。

受用长寿物。念诵《百字明》，补益增减。

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ་དཱི་པྟ། ཏིཥྛ་མེ་བྷ་བ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་བ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་བ།
ཨ་ནུ་རཀྟ་མེ་བྷ་བ། སརྦ་སིདྡྷི་ཤྲཱི་ཡཾ་ཙྪུ། སརྦ་ཀཱརྨ་སུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ་ཤྲེ་ཡཿཀུ་རུ་ཧཱུྃ།
ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿཞྭ་གཿསཏ་ཏྭ་བྷ་ག་ཏ་བཛྲ་མ་མུཉྩ། བཛྲཱི་བྷ་བ། མཧཱ་ས་མ་ཡ་སཏྭ་ཨཿ

嗡 般杂萨埵萨麻雅 麻努巴拉雅 般杂萨埵爹诺巴帝叉 基卓美巴哇 苏垛卡忧美巴哇 苏波卡忧美巴哇 阿努拉哆美巴哇 萨哇悉地美扎雅札 萨哇嘎玛苏杂美 基当希利漾 咕鲁吽 哈哈哈哈霍 跋嘎万 萨哇达踏嘎达 般杂玛美 姆杂 般杂跋哇 玛哈萨玛雅萨埵 啊

祈请宽恕：
未能备办及衰损，凡以我愚痴心者，
所作或令他所作，于此一切祈堪忍。

《无量光佛课诵集摄无戏论心要》

ཨདུན་དུ་བསྒེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྐ།
顿杜 杰贝 耶谢拉
前方所生智慧尊，

།རང་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་གཤེགས།
让欣 却吉 英苏谢
还归自性法界中，

བདག་ཉིད་ཟུང་སྣང་སྦྱང་བའི་ཚ།
达尼 拉古 囊维恰
自身所显本尊身，

།དྲན་རིག་གཞུག་མའི་ངོ་བོར་ཐིམ།
展日 纽美 俄沃听
融入念明本初性。

收摄、现起已：(收摄、融入空性、再次自生本尊)

དཀེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེར་དུ་བདག།
格瓦 迪依 纽杜达
愿我能以此善业，

།འོད་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
额巴美贡 竹久内
成就怙主无量光，

འཕོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།
卓瓦 吉绛 玛吕巴
一切众生无遗余，

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
德依 萨拉 果巴秀
悉皆安置于彼地。

以善根回向菩提

ཆོད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ངེ་ཡི་མིང་ཐོས་ཀུན།
却吉 森坚 昂依 明妥衮
尊说一切众生闻我名，

།ངེ་ཡི་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་སྒྱུར་ཅིག་བཏབ།
昂依 兴杜 杰哇 久吉达
发愿皆能往生我净土，

དེ་ཕྱིར་བདག་གིས་གུས་པས་གསོལ་བཏབ་མཐུས།
德齐 达吉 桂贝 索达吐
是故我以恭敬祈请力，

།བདེ་བ་ཅན་ཀྱི་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག།
德瓦坚吉 兴杜 杰哇秀
祈愿往生极乐净土中。

如是愿文、吉祥颂，当如次第而作。 如是了知明觉为本尊身，诸法现为本尊轮者，即「阿底瑜伽」之密意。了知自身即本尊坛城自性者，即「阿努瑜伽」之密意。明现外——面容、手臂、标帜诸相，乃至清净忆念体性之理，开示其义，趋入生起，即「玛哈瑜伽」之轨则。 此复，《自生》如「阿努」、「阿底瑜伽」之密意；对生随顺「玛哈瑜伽」而安立。

此亦具菩萨名者，耶喜宇颇 (意为「智慧遍照」—— 即第七十任杰堪布吉美却札法王之菩萨名)，为自课诵而辑。 愿成善妙！

由 Deki Soh 编辑与排版，2026 年