

# 中阴愿词



ཨོཾ ཟབ་ཚོས་ཞི་བོ་སྤོངས་པ་རང་གོལ་ལས་མེད་སངས་རྒྱས་དང་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ར་མདའ་  
སྐྱོན་པའི་སྐོན་ལམ་བཟུགས་སོཾ

### 向诸佛菩萨求助之愿词

——摘自《深法寂猛密意自解》

莲花生大士撰著并伏藏

伏藏师噶玛朗巴开取

慈诚罗珠恭译

དེའང་རང་ཉིད་འཆི་བའི་དུས་ཀྱི་ཚེའམ་ནམ་ཡང་བྱ་སྟེ་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
རྣམས་ལ་ར་མདའ་སྐྱོན་པ་ནིཾ

在自己即将死亡之际或于平时，应向诸佛菩萨求助。具体内容为：

དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་དངོས་སུ་འབྱོར་བ་དང་། ཡིད་གྱིས་སྐྱེལ་པའི་མཚོན་པ་ལྟུང་ལ་ལག་ཏུ་  
སྐྱོས་དྲི་ཞེས་པོ་ཐོགས་ཏེ་། གདུང་བའི་བྲུགས་བྲག་པོས་འདི་རྒྱན་དོ་།

于三宝前敬献真实圆满供品与意幻供品，手持妙香，并以强烈信心作如下猛厉发愿：

ཕྱོགས་བརྩུན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའམ་། ལྷགས་ཇེ་དང་།

晓杰纳休比桑吉当相求森华，土界当丹

安住十方之诸佛菩萨，具大悲者，

ལྡན་པམ་། མཁྱེན་པ་དང་ལྡན་པམ་། སྐྱུན་དང་ལྡན་པམ་། བརྩེ་བ་དང་ལྡན་པམ་། འགོ་

巴，亲巴当但巴，宣当但巴，则哇当但巴，桌

具大智者，具明眼者，具大慈者，众生

བའི་སྐྱབས་སུ་གྱུར་བ་རྣམསམ་། ལྷགས་ཇེ་འི་དབང་གིས་གནས་འདིར་བྱོན་ཅིགམ་།

喂叫嘶结尔巴南，土级王给尼德尔迅捷，

救主，祈以大悲莅临于此，享用

དངོས་སུ་འབྱོར་བ་དང་ཡིད་གྱིས་སྐྱེལ་པའི་མཚོན་པ་བཞུགས་ཤིགམ་།

喔嘶就尔把当也即这比丘八西些。

此等真实圆满与意幻供养。

ལྷགས་ཇེ་ཅན་ཁྱེད་རྣམས་ལ་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེསམ་། བརྩེ་བའི་ལྷགས་ཇེམ་། མཚན་

土界坚且南拉，亲比业西，则巴土界，杂巴

汝等大悲圣尊拥有不可思议之遍知智慧、

པའི་ཕྱིན་ལསམ་། སྐྱོབ་པའི་རྣམ་མཁུ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་མངའ་བ་ལགས་པསམ་།

称利，就比尼特，森吉莫恰巴，阿瓦拉比，特

大慈大悲、所作事业与救护之力。

ལྷགས་ཇེ་ཅན་ཁྱེད་རྣམས་གྱིས་། ཆེ་གམོ་། ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནིམ་། འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་

界间且南极，“且给没”西夏瓦德呐，界定德尼

汝等大悲圣尊于“某某（亡者姓名）”自

ཕ་རོལ་དུ་ནི་འགྲོེ། འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་བོར། ལྷུ་ས་ཚེན་པོ་ནི་འདེགས། གྲོགས་  
 帕弱的呐桌，界定德呐喔尔，击亲部呐得，捉  
 此世界前往他方世界，辞别此世、作大迁  
 བྱི་མེད། ལྷུ་ག་བསྐལ་ནི་ཆེ། ལྷུ་བས་ནི་མེད། མགོན་ནི་མེད། དཔུང་གཉེན་ནི་མེད།  
 呐美，德阿呐且，加呐美，滚呐美，红宁呐美  
 移、缺失友伴、苦不堪言、无依无怙、举  
 ཚེ་འདིའི་སྣང་བ་ནི་ལུབ། འགྲོ་བ་གཞན་དུ་ནི་འགྲོེ། ལུན་ནག་འབྲུག་པོར་ནི་  
 策底囊瓦呐奴，桌瓦显德呐桌，门纳特波尔呐  
 目无亲、此生隐没、投生他道、走进  
 འཇུགས། གཡང་ས་ཚེན་པོར་ནི་ལྷུང། ཉགས་ཤོད་འབྲུག་པོར་ནི་འཇུག། ལས་ཀྱི་  
 究，样萨亲波尔呐弄，那措特波尔呐究，力界  
 黑暗、惨堕险地、深陷密林，  
 དབང་གིས་ནི་དེད། དགོན་པ་ཚེན་པོར་ནི་འགྲོེ། ལྷུ་མཚོ་ཚེན་པོས་ནི་ལྷུང།  
 王给呐得，滚巴亲波尔呐桌，加措亲布呐且，  
 为业所驱、游荡荒野、漂泊重洋、业风  
 ལས་ཀྱི་རླུང་གིས་ནི་དེད། ས་ཚུགས་མེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ནི་འགྲོེ། གཡུལ་ངོ་ཚེན་པོར་  
 力戒龙给呐德，萨策美比雪斯呐桌，业噢亲波  
 吹送、漫无目的、入大沙场、大魔所缠，  
 བྱི་འཇུག། གདོན་ཚེན་པོས་ནི་ཟེན། གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་ལ་ནི་འཛིགས་ཤིང་སྐྱག།  
 尔呐究，敦亲布呐森，辛机破那拉呐界相扎，  
 于阎罗卒生大惊惧，以业堕入来世，不由  
 ལས་ཀྱི་སྲིད་པ་ལ་ཡང་སྲིད་པ་ལ་ནི་འཇུག། དབང་ནི་མེད། གཅིག་ལུང་གྲོགས་  
 力戒者巴拉样者巴拉呐究，王呐美，界波桌美  
 自主、孤苦伶仃、独自前行之际，愿汝等

མེད་པར་འགོ་དགོས་པའི་དུས་ལ་བབ་ན་། བྱགས་ཇི་ཅན་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་ ཆེ་གེ་མོ་  
巴尔桌谷比底拉瓦那，土界坚且南极 “且给没”

大悲圣尊为“某某”作无皈依处者之皈依处

སྐྱབས་མེད་པ་འདི་ལ་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག་། མགོན་མཛོད་ཅིག་། དཔུང་གཉེན་མཛོད་།  
教美巴德拉佳作究，滚作究，红宁作究，瓦尔

怙主、救助者，从中阴幽暗中获得救护，

ཅིག་། བར་དོའི་མུན་ནག་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱོབ་ས་ཤིག་། ལས་ཀྱི་རླུང་དམར་ཆེན་པོ་  
度门拿亲 波利 教 休，力戒龙 马尔 亲波

从业力赤风中得以回转，从阎罗大畏惧

ལས་བརྐྱོག་ཅིག་། གཤམ་ཇི་འཛིགས་སྐྱག་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱོབ་ས་ཤིག་། བར་དོའི་  
里 多 究，辛吉结 扎亲波利 教 休，瓦尔度

中得到救援，于中阴大关隘中获得护送。

འཕྲུང་རིང་ཆེན་པོ་ལས་སྐྱོབ་ཅིག་། བྱགས་ཇི་ཅན་ཁྱེད་རྣམས་བྱགས་ཇི་དེར་མ་རྒྱུང་  
章让亲波利桌究，土界间且南土界得尔马穷

愿汝等大悲圣尊此时大悲无有枯竭，担

ཞིག་། ར་མདའ་མཛོད་ཅིག་། ངན་སོང་གསུམ་དུ་མ་བཏང་ཞིག་། རྩོན་གྱི་དམ་བཅའ་  
究，然大作究，安送森德马动究，文界丹驾

当援军，不舍众生于三途，令其不失犯誓

མ་གཡིལ་བར་། བྱགས་ཇི་འཛིགས་ལྷུང་དུ་ལྷུང་ས་ཤིག་། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་  
马也瓦尔，土吉休尼尔德琼 休，桑 吉当香秋

言，迅速发出大悲之力。祈请诸佛菩萨为

སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ ཆེ་གེ་མོ་ འདི་ལ་བྱགས་ཇི་ཐབས་དང་ལུས་པ་མ་རྒྱུང་ཞིག་།  
森华南机 “且给没” 德拉土界他当尼巴马穷究

“某某”所发之大悲方便威力永不消减，

ཐུགས་རྗེས་ཟུངས་ཤིག། སེམས་ཅན་ལས་ངན་པའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།

土级颂休，森见利安比王德马动究

以大悲摄持，令众生不为恶业所驱。

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བར་དེའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་ལས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

滚却 森吉瓦尔度独阿利 教德所。

祈请三宝拯救中阴苦难！

ཞེས་མོས་གུས་དྲག་པོའི་སྣོན་ནས་བདག་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ལན་གསུམ་དུ་བྱའོ། དེ་ནས་བར་དོ་

ཐོས་གྲོལ་དང་། བར་དོ་འཕྲང་སྣོལ་གྱི་སྣོན་ལམ་སོགས་ཀྱང་གདབ་པོ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་

སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ར་མདའ་སྤྲོན་པའི་སྣོན་ལམ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་ཨོ་རྒྱན་གྱི་པདྨ་འབྲུང་གནས་

གྱིས་མཛད་པ། འཁོར་བམ་སྣོངས་བར་དུ་མ་རྗོགས་མོ།

自他一切众生当以强烈而虔诚之希求恭敬心，念诵此愿文三遍，之后念诵《中阴听闻解脱》、《中阴度险愿词》等。此《向诸佛菩萨求助之愿词》由莲花生大士所造，将于轮回未空之际永无止尽。

ཨྲི་བར་དོ་འཇོན་ལམ་འཛིགས་སྐྱོབ་མཉམས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

## 中阴救畏愿词

莲花生大士撰著并伏藏

伏藏师噶玛朗巴开取

慈诚罗珠恭译

ཀྱི་མ།

界玛！

呜呼！

བདག་ནི་ཚེ་ཡི་འཕེན་པ་ཟད་པའི་ཚེ།

达纳册页品巴萨比测，

吾寿引业穷尽时，

འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཉེ་དུས་མི་བསྐྱབས་ཏེ།

界定德尼聂底没当得，

此世亲眷无助益，

རང་ཉིད་གཅིག་ལུང་བར་དོར་འབྱམས་ཅན་མེད།

让捏界波尔瓦多千杂拿，

独自蹒跚漂中阴，

ཀླུ་བ་ཞི་ཁྲོམ་གྲུགས་རྗེའི་ལྷགས་ལྷུངས་ནས།

家瓦西戳土级些琼呢，

寂猛佛发悲力已，

མ་རིག་ལུན་པའི་སྐྱལ་རུམ་སེལ་བར་ཤོག།

马热门比麻仁色瓦效。

愿除无明深幽暗。

དགའ་བའི་གྲོགས་དང་བྲལ་ནས་གཅིག་ལུང་འབྱམས།

嘎味桌当扎你界波尔前，

别离密友孤身行，

རང་སྣང་སྟོང་པའི་གཟུགས་བརྟེན་འཆར་དུས་དེར།

让囊东波色宁恰尔底得尔，

自境空影现形时，

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་གྲུགས་རྗེའི་ལྷགས་ལྷུངས་ནས།

桑机南界土级些琼尼，

诸佛发出大悲力，

དངངས་སྐྱལ་བར་དོའི་འཛིགས་པ་མི་འབྱུང་ཤོག།

昂扎瓦尔度结巴没炯效，

愿无中阴惊怖难。

ཡི་ཤེས་གསལ་བའི་འོད་ལྔ་འཆར་དུས་དེར།

也西萨味哦阿恰尔底得尔，

显现明慧五光时，

མི་འཇིགས་མི་སྐྱལ་རང་ངོ་ཤེས་གྱུར་ཅིག།

目节目扎让窝细节尔究，

无畏无惧知自现。

ཞི་དང་ཁྲོ་བའི་སྐྱེག་ལྷགས་འཆར་དུས་དེར།

西当戳为各搜恰尔底得尔，

显现寂猛色身时，

མི་འཇིགས་གདེངས་ཐོབ་བར་དོ་ངོ་ཤེས་ཤོག།

目节当托瓦尔多噢西效，

自信无恐识中阴。

ལས་ངན་དབང་གིས་སྐྱལ་བསྐྱེད་མྱོང་ཅམ་ན།

利安王给德阿弄赞拿，

感受恶业苦报时，

རྒྱལ་བ་ཞི་ཁྲོས་སྐྱལ་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག།

家瓦西初德阿色瓦效。

愿寂猛佛扫诸苦。

ཚེས་ཉིད་རང་སྐྱེ་འབྲུག་སྤོང་ལྗིང་ཅམ་ན།

秋聂让扎浙东德尔赞拿，

法性自声雷鸣时，

ཐེག་ཆེན་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་རུ་འགྲུང་བར་ཤོག།

特亲秋界扎日界瓦尔效。

愿成大乘妙法声。

སྐྱེ་བས་མེད་ལས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་དུས་དེར།

加美力戒基斯章底得尔，

无怙跟随业行时，

ཀུལ་བ་ཞི་ཁྲོས་བདག་སོགས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

家瓦西戳大所加德所，

愿寂猛佛佑吾等。

བག་ཆགས་ལས་ཀྱི་སྐྱལ་བཟུལ་ཕྱིད་ཙམ་ན།

瓦恰力戒德阿弄赞拿，

感受习气业苦时，

འོད་གསལ་བདེ་བའི་ཉིང་འཛིན་འཆར་བར་ཤོག།

噢撒得味当怎恰尔瓦效。

愿现明乐三摩地。

སྲིད་པ་བར་དོར་བརྗེས་ཏེ་སྐྱེས་ཙམ་ན།

者巴瓦尔多贼得吉赞拿，

化生有之中阴时，

ཕྱིན་ལོག་བདུད་ཀྱི་ལུང་བསྟན་མི་འབྱུང་ཤོག།

寻罗德吉龙单莫炯效。

愿无颠倒魔授记。

གང་དུ་བསམ་པའི་དབང་གིས་སྤེལ་ཙམ་ན།

港德森把王给勒咱那，

何处以心能至时，

ལས་ངན་འབྱུལ་པའི་འཛིགས་སྐྱག་མི་འབྱུང་ཤོག།

利安车比结扎莫炯效。

愿无恶业迷乱怖。

གཙན་གཟམ་བྲོ་བའི་ངར་སྐྱད་འདོན་པའི་ཚེ།

间三戳务阿嘎顿比测，

凶恶猛兽咆哮时，

ཡིག་བྲུག་པའི་ཚོས་སྐྱར་འགྲུར་བར་ཤོག།

业给这比秋扎界瓦尔效。

愿成六字之法声。

ཁ་ཚར་རླུང་དང་ལུན་པས་དེད་པའི་ཚེ།

喀恰尔龙当门被得比则，

雨雪风暗所驱时，

ཡེ་ཤེས་གསལ་པ་བའི་ལྷ་མིག་མཐོང་བར་ཤོག།

业西萨味拉默筒瓦尔效，

愿见明慧之天眼。

རིགས་མཐུན་ནང་ཚན་བར་དོའི་སེམས་ཅན་རྣམས།

热腾囊参瓦尔度森见南，

同类中阴诸有情，

མིག་སེང་མེད་ཅིང་མཐོ་རིས་སྐྱེ་བར་ཤོག།

没色没将托热界瓦尔效。

愿无妒忌生善趣。

ཤིན་ཏུ་ཉོན་མོངས་བགེས་ཤིང་སྐྱོམས་པའི་ཚེ།

新的宁梦这项滚比测，

饥渴烦恼交迫时，

ལྷོག་སྐྱོམ་ཚ་གང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འབྱུང་ཤོག།

多滚擦章德阿莫炯效。

愿无饥渴寒热苦。

བྱི་མ་པ་མའི་འདྲེ་འཕྲོད་མཐོང་ཅམ་ན།

学马怕米德戳同赞拿，

若睹来世父母合，

ཀླུ་བ་ཞིའོ་ཡབ་ཡུམ་ཉིད་མཐོང་ཤོག།

家瓦些戳压因聂同效。

愿见寂怒之父母。

གཤམ་རྒྱུས་རང་དབང་ཐོབ་ནས་གཞན་དོན་དུ།

嘎尔纪让王托尼先顿德，

投生自在能利他，

མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའི་ལུས་མཚོག་ཐོབ་པར་ཤོག།

参会检比利确托巴尔效。

愿得相好殊胜身。

བདག་ཉིད་རྒྱུས་པའི་ལུས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར་ནས།

大聂吉比利确脱节尔尼，

吾获来世妙男身，

མཐོང་ཐོས་ཐམས་ཅད་ལྷུང་དུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

通途探皆尼尔德桌瓦尔效。

愿见闻者速解脱。

ལས་ངན་ཐམས་ཅད་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་ཞིང་།

利安探皆基斯米中相，

一切恶业不跟随，

བསོད་ནམས་གང་ཡོད་འཕེལ་ཞིང་རྗེས་འབྲང་ཤོག།

所南港哟配相集中效。

愿诸福德随且增。

གང་དང་གང་དུ་རྒྱེ་བ་དེ་དང་དེར།

港当港德界瓦得当得尔，

何处投生诸生中，

ཚོ་རབས་ཡི་དམ་ལྷ་དང་མཇལ་བར་ཤོག།

策绕耶诞拉当家瓦尔效。

愿见宿世之本尊。

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེ་ཞིང་འགོ་ཤེས་ཏེ།

吉马他的马想桌西得，

初生通言行念宿，

སྐྱེ་བ་བྲན་ཅིང་མི་བརྗེད་གཟུངས་ཐོབ་ཤོག།

接瓦站江莫界颂托效。

愿得不忘陀罗尼。

ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་དང་སྣ་ཚོགས་པམ།

云淡且穷中当拿措巴，

大中小之诸功德，

ཐོས་སམ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་གྱུར་ཅིག།

图森筒瓦赞吉细节尔究。

愿稍见闻即通达。

གང་དུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དེར་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་།

港德结尾野德尔扎细想，

生于何处皆吉祥，

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

森见探皆得当但节尔究。

愿诸众生得安乐。

རྒྱལ་བ་ཞི་ཁོ་བྱིད་སྐྱེ་ཅི་འདྲ་དང་།

家瓦些戳切各结扎当，

寂怒佛汝身如何，

ལའོ་དང་སྐྱེ་ཚེ་ཚད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་།

阔当各策采当相堪当，

眷属寿命及刹土，

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མཚོག་བཟང་པོ་ཅི་ལྟ་བུ་།

切记参窍桑波结扎瓦，

殊胜善妙相如何，

དེ་ལྟ་ལོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག་།

得扎扩那尔大所界瓦尔效。

愿我等亦如是成。

ཀུན་བཟང་ཞེས་པ་འབྲུམས་ཐུགས་རྗེ་དང་།

根桑些戳然间土界当，

普贤寂怒大悲心，

ཚོས་ཉིད་རྣམ་པར་དག་པའི་བདེན་སྟོབས་དང་།

秋聂南把达比定多当，

法性清净谛实力，

རྒྱགས་འཚང་ཅེ་གཅིག་བསྐྱབས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་།

阿强贼界这比巡拉吉，

咒师专修之加持，

སློན་ལམ་བཏབ་པ་དེ་བཞིན་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག་།

门兰大坝得讯者节尔究。

愿所发愿如是成。

བར་དོའི་སློན་ལམ་འཛིགས་སློབ་མ་ཞེས་བྱ་བ་ལའོ་རབ་མ་སྟོངས་བར་དུ་མ་རྫོགས་སོ།།

此《中阴救畏愿词》于轮回未空之际永无止尽。

ཨོཾ བུ་དོ་འཕྲུང་སྒོལ་གྱི་སྒོན་ལམ་བུལ་སོཾ

## 中阴度险愿词

莲花生大士撰著并伏藏

伏藏师噶玛朗巴开取

慈诚罗珠恭译

སྲུ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོཾ

喇嘛耶诞夸珠措拉恰擦罗！

顶礼上师本尊空行诸尊！

བརྩེ་བ་ཚེན་པོས་ལམ་སྣ་བྲང་དུ་གསོལ་ལོཾ

则瓦亲部兰囊中德所，

祈以大慈作引路，

བདག་ནི་འཇུག་བས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚོཾ

达呢车为扩瓦尔千比测，

吾因迷漂轮回时，

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་འོད་ལམ་ལེ།  
图森滚森麻阳噢兰拉，

祈请传承师指引，

བཀའ་བརྒྱུད་སླེམ་ནམས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དྲོང་སེ།  
挂接喇嘛南吉兰囊中，

不懈闻思修光道，

ཡུམ་མཚོག་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱ་བཀའ་སྐྱོར།  
因却夸珠错机加你较尔，

佛母空行作后盾，

བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།  
瓦尔多界比厂利抓德所，

祈度中阴怖狭道，

ཡང་དག་ཇོ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་ས་སུ་སྐྱོལ།  
养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

གཏི་མུག་དྲག་པོས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚེ།  
德莫扎部扩瓦尔千比测，

因猛愚痴轮回时，

ཚོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་གསལ་བའི་འོད་ལམ་ལེ།  
秋阳业西萨味噢兰拉，

祈请毗卢遮那佛，

བཙོམ་ལྡན་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ལམ་སྣ་དྲོང་སེ།  
炯但南把囊杂兰那中，

引往法界智光道，



ཡང་དག་ཚེ་གསལ་པའི་སངས་རྒྱལ་ས་སུ་སྐྱེ་ལེ།

养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

ང་རྒྱལ་དྲག་པོས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚེ།

阿家扎部扩瓦尔千比测，

因猛傲慢轮回时，

མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་གསལ་པའི་འོད་ལམ་ལེ།

年捏业西萨味噢兰拉，

祈请宝生佛父尊，

བཅོམ་ལྡན་རིན་ཚེན་འབྱུང་ལྡན་ལམ་སྣ་དྲོངས།

炯但认亲炯但兰那中，

引往等性智光道，

ཡུམ་མཚོག་ལྷ་མ་གཤིས་རྒྱབ་ནས་སྐྱོར།

因却玛玛各意加尼较尔，

玛玛各母作后盾，

བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

瓦尔多界比厂利抓德所，

祈度中阴怖狭道，

ཡང་དག་ཚེ་གསལ་པའི་སངས་རྒྱལ་ས་སུ་སྐྱེ་ལེ།

养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

འདོད་ཚགས་དྲག་པོས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚེ།

多恰扎部扩瓦尔千比测，

因猛贪恋轮回时，

སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་གསལ་བའི་འོད་ལམ་ལམ།  
 所多业西萨味噢兰拉，  
 祈请坏有无量光，  
 བཅོམ་ལྡན་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ལམ་སྣ་བྱོངས།  
 炯但囊瓦塔意兰那中，  
 引往妙察智光道，  
 ཡུམ་མཚོག་གོས་དཀར་མོ་ཡིས་རྒྱབ་ནས་སྐྱོར།  
 因却故嘎尔没意加尼救，  
 白衣佛母作后盾，  
 བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།  
 瓦尔多界比厂利抓德所，  
 祈度中阴怖狭道，  
 ཡང་དག་རྗེ་གསལ་བའི་སངས་རྒྱས་ས་རུ་སྐྱོལ།  
 养大作比桑机萨日救。  
 送往圆满正觉位。  
 ཕྱག་དོག་དྲག་པོས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚེ།  
 查多扎部扩瓦尔千比测，  
 因猛嫉妒轮回时，  
 བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་གསལ་བའི་འོད་ལམ་ལམ།  
 夏哲业西萨味噢兰拉，  
 祈请坏有不空成，  
 བཅོམ་ལྡན་དོན་ཡོད་གྲུབ་པས་ལམ་སྣ་བྱོངས།  
 炯但顿哟哲比兰那中，  
 引往成作智光道，

ཡུམ་མཚོག་དམ་ཚོག་སྐྱོལ་མས་རྒྱབ་ནས་སྐྱོར།

因却但策卓玛加尼较尔，

誓言度母作后盾，

བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

瓦尔多界比厂利抓德所，

祈度中阴怖狭道，

ཡང་དག་ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ས་རུ་སྐྱོལ།

养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

བག་ཆགས་དྲག་པོས་འཁོར་བར་འབྱུངས་པའི་ཚེ།

瓦恰扎部扩瓦尔千比测，

因猛习气轮回时，

ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་གསལ་བའི་འོད་ལམ་ལ།

兰吉业西萨味噢兰拉，

祈请持明勇士尊，

དཔའ་བོ་རིག་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་ལམ་སྣ་དྲོངས།

化窝热怎南吉兰那中，

引往俱生智光道，

ཡུམ་མཚོག་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱབ་ནས་སྐྱོར།

因却夸卓措吉加尼较尔，

佛母空行作后盾，

བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

瓦尔多界比厂利抓德所，

祈度中阴怖狭道，

ཡང་དག་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ས་ཏུ་སྐྱོལ།

养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

འབྲུལ་སྒྲུང་དག་པོས་འཁོར་བར་འབྲུམ་པའི་ཚེ།

车囊扎部扩瓦千比测，

因猛迷现轮回时，

སྤངས་སྐྱུག་འཛིགས་སྤྲང་སྤྲང་བའི་འོད་ལམ་ལ།

阿扎解囊帮窝噢兰拉，

祈请寂猛诸佛尊，

བཅོམ་ལྡན་ཞིབྱེའི་ཚོགས་ཀྱིས་ལམ་སྤྲོད་སེ།

炯但些戳错机兰那中，

引往遣除怖畏道，

དབྱིངས་ཕྱུག་ཁོ་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱ་བཀའ་སྐྱོར།

样休戳目措吉加尼较尔，

怒空自在作后盾，

བར་དོ་འཛིགས་པའི་འཕྲང་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

瓦尔多界比厂利抓德所，

祈度中阴怖狭道，

ཡང་དག་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ས་ཏུ་སྐྱོལ།

养大作比桑机萨日救。

送往圆满正觉位。

གྱི་མ།

界玛！

呜呼！

ནམ་མཁའི་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

南阔堪南扎热莫党项，

虚空诸界不为敌，

སངས་རྒྱལ་མཐོང་གའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉同给相堪筒瓦尔效；

愿见蓝色佛刹土；

ལྷ་ཡི་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

且也堪南扎热莫党项，

一切水界不为敌，

སངས་རྒྱལ་དཀར་པོའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉噶不相堪筒瓦效；

愿见白色佛刹土；

ས་ཡི་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

萨也堪南扎热莫党项，

一切地界不为敌，

སངས་རྒྱལ་སེར་པོའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉色布相堪筒瓦尔效；

愿见黄色佛刹土；

མི་ཡི་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

美也堪南扎热莫党项，

一切火界不为敌，

སངས་རྒྱལ་དམར་པོའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉麻布相堪筒瓦尔效；

愿见红色佛刹土；

རྒྱུང་གི་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

龙哥堪南扎热莫党项，

一切风界不为敌，

སངས་རྒྱལ་ལྗང་གུའི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉将给相堪筒瓦尔效；

愿见绿色佛刹土；

འཇའ་ཚོན་ཁམས་རྣམས་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

家村堪南扎热莫党项，

一切虹界不为敌，

སངས་རྒྱལ་སྣ་ཚོགས་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

桑吉拿错相堪筒瓦尔效；

愿见佛种种刹土；

སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་དག་སུམི་སྣང་ཞིང་།

扎哦色森扎热莫党项，

声光光芒不为敌，

ཞི་བོ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་མཐོང་བར་ཤོག་།

些戢然江相堪筒瓦尔效；

愿见寂怒浩瀚刹；

སྒྲ་རྣམས་ཐམས་ཅད་རང་སྒྲུང་གེས་པར་ཤོག་།

扎南探家让扎西坝尔晓，

愿知诸声即自声，

འོད་རྣམས་ཐམས་ཅད་འོད་གེས་པར་ཤོག་།

噢南探家让噢西坝晓，

愿知诸光即自光，

ཟེར་རྒྱམས་ཐམས་ཅད་རང་ཟེར་གཤེས་པ་ར་ཤོག།

色南探家让色西坝晓，

愿知光芒自光芒，

བར་དོ་རང་དོ་རང་གིས་གཤེས་པ་ར་ཤོག།

瓦尔多让噢让给西坝晓，

愿悟中阴之自性，

སྐྱ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་ར་ཤོག།

格森相堪温德揭瓦尔晓。

愿能现前三身刹。

བར་དོ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།  
六中阴根本颂

莲花生大士撰著并伏藏

伏藏师噶玛朗巴开取

慈诚罗珠恭译

ཀྱི་མཚ།

界玛！

呜呼！

བདག་ལ་སྐྱེ་བཞུགས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་མཚ།

达拉杰尼瓦尔多恰地德尔，

此生中阴现前时，

ཚེ་ལ་འོངས་མེད་ལེ་ལོ་སྤངས་བྱས་ནས་མཚ།

册拉龙梅雷咯帮徐尼，

寿命无常断懒惰，

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡེངས་ལམ་ལ་འཇུག།

图森滚森麻阳兰腊杰，

趋入不懈闻思修，

སྣང་སེམས་ལམ་བསྐྱང་སྒྲུགསུམ་མཛོན་འགྱུར་བྱ།

囊森蓝龙格森文杰尔夏，

现心转道现三身，

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།

目里兰杰陀比地错德尔，

仅获此番人身时，

ཡེངས་མ་ལམ་ལ་སྡོད་པའི་དུས་ཚོད་མིན།

羊马兰拉多比地错门。

绝非悠闲散漫时。

གྱི་མ།

界玛！

呜呼！

བདག་ལ་མྱི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

达拉目兰瓦尔多恰尔地德尔，

梦之中阴现前时，

གཉི་མུག་འོ་ཉལ་བག་མེད་སྐྱངས་བྱས་ནས།

德莫弱尼瓦美帮徐尼，

不作放逸愚躺卧，

དབྱེད་པ་ཡེངས་མེད་གནས་ལུགས་ངང་ལ་འཛོགས།

占巴杨梅尼勒昂拉觉，

无散正念性中住，

མི་ལམ་བཟུང་ནས་སྤྱལ་བ་སྦྱར་འོད་གསལ་སྦྱངས།

目兰宋尼者界尔哦撒样，

依梦修炼幻光明，

དུད་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་ཅིག།

德卓寻得内哇尔玛雪积，

莫若旁生酣痴眠，

གཉིད་དང་མངོན་སུམ་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས།

聂当文森哲比念领极。

应当梦明融合修。

གྱི་མ།

界玛！

呜呼！

བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

达拉森单瓦尔多恰尔地德尔，

禅定中阴现前时，

རྣམ་གཡེངས་འབྲུལ་པའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས།

南阳车比措南帮徐尼，

断除懒散迷乱众，

ཡིངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཛོག།

杨梅怎没塔扎昂拉觉，

无散无执离边住，

བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱ།

杰作尼啦丹巴脱吧尔夏，

当获稳固二生圆，

གུ་བ་སྐྱངས་ནས་ཚེ་གཅིག་བསྐོམ་དུས་འདིར་།

夏娃帮尼贼节滚底德尔，

弃离琐事专修时，

ཉོན་མོངས་ལྟུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག་།

宁蒙车尾忘得马东休。

勿受烦恼迷乱牵。

གྱི་མ་།

界玛！

呜呼！

བདག་ལ་འཚིམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

达拉切喀瓦尔多恰尔地德尔，

临死中阴现前时，

རྒྱལ་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྐྱངས་བྱས་ནས་།

根拉恰森信怎帮徐尼，

于一切法断贪执，

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡེངས་འཇུག་།

单阿萨维昂啦马阳杰，

忆念窍诀无散住。

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ་།

让热杰美南奎样色婆，

自明迁往无生界，

འདུས་བྱས་གཤམ་གསལ་ལྷུ་དང་བྲལ་ལ་འད་།

底续夏查理当扎拉咖，

临离有为血肉身，

མི་ཏྟག་སྒྲུ་མ་ཡིན་པར་གཤམ་པར་བྱེ།

目大结吗因巴西坝尔夏。

了知无常幻化性。

གྲི་མེ།

界玛！

呜呼！

བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཚར་དུས་འདིར་མེ།

达拉邱涅瓦尔多恰尔地德尔，

法性中阴现前时，

རྒྱལ་ལ་སྤངས་སྒྲག་འཛིགས་སྤང་སྤངས་བྱས་ནས།

根拉昂扎皆郎帮徐尼，

于诸现象断畏惧，

གང་གར་རང་སྤང་རིག་པར་ངོ་གཤམ་འཇུག་མེ།

岗厦尔让朗热吧尔噢细节，

认识诸现皆自境，

བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པར་གཤམ་པར་བྱེ།

瓦杜郎策印巴西坝尔夏，

当知悉为中阴相，

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་བྱུག་པའི་དུས་གཤམ་འོང་མེ།

顿亲嘎拉投比低些喻，

将遇重大关要时，

རང་སྤང་ཞི་བྱའི་ཚོགས་ལ་མ་འཛིགས་གཤམ་མེ།

让朗析出措拉马究休。

莫畏自现寂怒众。

གྱི་མཆོ།

界玛!

呜呼!

བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ཆོ།

达拉者巴瓦尔多恰尔地德尔，

有之中阴现前时，

འདུན་པ་ཚེ་གཅིག་སེམས་ལ་བཟུང་བྱས་ནས་ཆོ།

顿巴贼节森啦宋旭尼，

心存专注之期望，

བཟང་པོ་ལས་གྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད་ཆོ།

桑博立皆戳啦南极特，

精勤衔接余善业，

མངལ་སྐྱོ་བགག་ནས་རུ་ལོག་དྲན་པར་བྱེ།

阿果嘎尼日络占巴尔夏，

阻止胎门忆回遮，

སྡིང་རུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན་ཆོ།

娘惹大囊谷比低些因，

乃需真诚净见际，

མིག་སེང་སྲོང་ས་ལ་བླ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱོམ་ཆོ།

目色尔崩拉喇嘛压印滚。

观佛父母断嫉妒。

འཆིབ་འོང་སྟོམས་མེད་པའི་སྐྱོ་བོ་པོ་ཆོ།

切娃喻娘美比罗荣波，

忽视死亡拖延者，

དོན་མེད་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས་།

顿美侧第夏娃哲哲尼，

频忙此生无义事，

ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ་།

达热东落续拿信得车。

此生空返极荒谬。

དགོས་ངོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཡིན་།

故噢西坝淡比拉求因，

真正急需乃正法，

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལྷ་ཚོས་མི་བྱེད་དམ་།

达达聂德拉球莫雪丹？

此时此刻何不修？

གྲུབ་ཚེན་སྤྱི་མའི་ཞལ་ནས་འདི་རྒྱན་གསུངས་།

哲琴喇米下尼德噶送，

成就上师如此言，

སྤྱི་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན་།

喇米但阿森啦玛夏拿，

师教若未存自心，

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱབས་བར་མི་འགྱུར་རམ་།

让给让涅勒瓦尔末节尔任。

岂非自欺自己者？

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བར་དོའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ལས་སྦྱོབས་པར་མཛད་དུ་  
གསོལ།

滚球森及瓦尔杜德阿亲波里较巴尔杂德所！

祈愿至尊三宝救度中阴之剧苦！

ཞེས་གསུངས་སོ། བར་དོ་ཐོས་ཀྱི་ལྷན་ལོ་འདི་ལོར་བམ་སྦྱོང་བར་དུ་མཚོགས་སོ། དགོའོ།  
此《中阴闻解脱根本颂》于轮回未空之际永无止尽。