三聚經中之依止力

དྲྭས་ཏྲག་ཏུ་བྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ས་ངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དེག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

我(稱己名) 恒常皈依上師　皈依佛　皈依法　皈依僧(21/108 遍)

三聚經中之依止力

(以下 35 佛每一尊佛一拜或念 21/108 遍)

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའོ་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

1. 南無薄伽梵如來應供正遍知　釋迦牟尼佛

དེ་དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་རྡོ་རྗེའི་སྙིང་པོས་རབ་ཏུ་འཇོམས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

2. 南無薄伽梵如來應供正遍知　金剛不壞佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་རིན་ཆེན་འོད་འཕྲོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

3. 南無薄伽梵如來應供正遍知　寶光佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་ཀླུ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

4. 南無薄伽梵如來應供正遍知　龍尊王佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དཔའ་བོའི་སྡེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

5. 南無薄伽梵如來應供正遍知　精進軍佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དཔའ་དགྱེས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

6. 南無薄伽梵如來應供正遍知　精進喜佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་རིན་ཆེན་མེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

7. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶火佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་རིན་ཆེན་ཀླ་ངོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

8. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶月光佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་མཐོང་བ་དོན་ཡོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

9. 南無薄伽梵如來應供正遍知 現無愚佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་རིན་ཆེན་ཀླ་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

10. 南無薄伽梵如來應供正遍知 寶月佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་དྲི་མ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

11. 南無薄伽梵如來應供正遍知 無垢佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་དཔལ་སྦྱིན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

12. 南無薄伽梵如來應供正遍知 勇施佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཚངས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

13. 南無薄伽梵如來應供正遍知 清淨佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཚངས་པས་བྱིན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

14. 南無薄伽梵如來應供正遍知 清淨施佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཆུ་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

15. 南無薄伽梵如來應供正遍知 水天佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཆུ་ལྷའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

16. 南無薄伽梵如來應供正遍知 水天天佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་དཔལ་བཟང་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

17. 南無薄伽梵如來應供正遍知　堅德佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཙོན་དན་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

18. 南無薄伽梵如來應供正遍知　栴檀功德佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་གཟི་བརྗིད་མཐའ་ཡས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

19. 南無薄伽梵如來應供正遍知　無量掬光佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་འོད་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

20. 南無薄伽梵如來應供正遍知　光德佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་མྱ་ངན་མེད་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

21. 南無薄伽梵如來應供正遍知　無憂德佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་སྲིད་མེད་ཀྱི་བྱ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

22. 南無薄伽梵如來應供正遍知　那羅延佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་མེ་ཏོག་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

23. 南無薄伽梵如來應供正遍知　功德華佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་ཚངས་པའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རོལ་པས་མངོན་པར་མཐྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

24 南無薄伽梵如來應供正遍知　清淨光遊戲神通佛

དེ་བཞིན་དུཤེགས་པ་པདྨའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རོལ་པས་མངོན་པར་མཐྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

25. 南無薄伽梵如來應供正遍知　蓮花光遊戲神通佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་ནོར་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

26. 南無薄伽梵如來應供正遍知　財功德佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དྲན་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

27. 南無薄伽梵如來應供正遍知　德念佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་མཚན་དཔལ་ཤིན་ཏུ་ཡོངས་གྲགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

28. 南無薄伽梵如來應供正遍知　善名稱功德佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དབང་པོའི་ཏོག་གི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

29. 南無薄伽梵如來應供正遍知　紅焰帝幢王佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་གནོན་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

30. 南無薄伽梵如來應供正遍知　善遊步功德佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་གཡུལ་ལས་ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

31. 南無薄伽梵如來應供正遍知　鬪戰勝佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་རྣམ་པར་གནོན་པའི་གཤེགས་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

32. 南無薄伽梵如來應供正遍知　善遊步佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་ཀུན་ནས་སྣང་བ་བཀོད་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

33. 南無薄伽梵如來應供正遍知　周匝莊嚴功德佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་རིན་ཆེན་པདྨ་རྣམ་པར་གནོན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

34. 南無薄伽梵如來應供正遍知　寶華遊步佛

དེ་བཞིན་དཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་དང་པདྨ་

ལ་རབ་ཏུ་བཞུགས་པ་སངས་རྒྱས་རི་དབང་གི་རྒྱལ་བོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

35. 南無薄伽梵如來應供正遍知　寶蓮花善住娑羅樹王佛

三聚經中之追悔力

དེ་དག་ལ་སོགས་པ་ཕྱོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་གང་ཇི་སྙེད་ཅིག་བཞུགས་ས་ཀ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

如是等一切世界，諸佛世界，常住在世，願諸世尊當慈念我。

བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་། སྐྱེ་བ་ཐོག་མའི་ཐ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས་འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་གནས་ཐམས་ཅད་དུ་སྡིག་པའི་ལས་བགྱིས་པ་དང་། བགྱིད་དུ་བསྟུན་བ་དང་། བགྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ།

若我今生，若我前生，從無始生死以來，所作重罪，若自作，若教他作，見作隨喜；

མཆོད་རྟེན་གྱི་དགོན་རམ། དགེ་འདུན་གྱི་དགོན་རམ། ཕྱོགས་བཞིའི་འདུན་གྱི་དགོན་ཕྱོགས་པ་དང་། འཕྱོག་ཏུ་བཅུག་པ་དང་། འཕྱོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ།

若塔、若僧、若四方僧物、若自取、若教他取，見取隨喜；

མཚམས་མ་མཆིས་པ་ཕྲའི་ལས་བགྱིས་པ་དང་། བགྱིད་དུ་བསྟུན་བ་དང་། བགྱིད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ།

五無間罪，若自作，若教他作，見作隨喜；

མི་དགེ་བ་བཅུའི་ལས་ཀྱི་ལམ་ཡང་དག་པར་བླང་བ་ལ་ཞུགས་པ་དང་། འཇུག་ཅུ་བསྡུས་བ་དང་། འཇུག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ།

十不善道，若自作，若教他作，見作隨喜；

ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་གང་གིས་བསྒྲིབས་ནས་བདག་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་མཆི་བའམ། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་མཆི་བའམ། ཡིདྭགའ་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མཆི་བའམ། ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེ་བའམ། ཟླ་བློར་སྐྱེ་བའམ། ཉ་ཚེ་རིང་པོ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བའམ། དབང་པོ་མ་ཚང་བར་འགྱུར་བའམ། རྟ་བ་ལོག་པ་འཛིན་པར་འགྱུར་བའམ། སངས་རྒྱང་བ་ལ་མཉེས་པར་མི་བགྱིད་པར་འགྱུར་བའི་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་གང་ལགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཡེ་ཤེས་སུ་ཤྱོར་པ། སྤྱན་དུ་ཤྱོར་བ། དཔང་དུ་ཤྱོར་བ། ཚད་མར་ཤྱོར་བ། མཁྱེན་པས་གཟིགས་པ་དེ་དག་གི་སྤྱན་ལྟར་མཛད་ལོ། འཆགས་སོ། མི་འཆབ་བོ་མི་སྟོད་དོ།

所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，應墮地獄餓鬼畜生，諸餘惡道，邊地下賤及蔑戾車如是等處，所作罪障，今皆懺悔。(一拜)

三聚經中之遮止力

སྡིག་ཚད་ཀྱང་གཅོད་ཅིང་སྡོམ་པར་བགྱིད་ལགས་སོ། །

從此制止　(一拜)

三聚經中之第二聚「隨喜」及第三聚「迴向」

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

今諸佛世尊當證知我，當憶念我，我復於諸佛世尊前，作如是言，

བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་། སྐྱེ་བ་ཐོག་མའི་ཐ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས་འཕོ་བ་ན་འཕོ་བའི་སྐྱེ་གནས་གཞན་དག་ཏུ་སྨིན་པ་ཐ་ན་དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་སྐྱེས་པ་ལ་ཟས་ཁམས་གཅིག་ཙམ་སྩལ་བའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་། བདག་གིས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུངས་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།

若我此生，若我餘生，曾行布施或守淨戒，乃至施與畜生一摶之食；

བདག་གིས་ཚངས་པར་སྤྱད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།

或修淨行所有善根，

བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྨིན་པར་བགྱིས་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།

成熟眾生所有善根，

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།

修行菩提所有善根，

བདག་གི་བླ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་

及無上智所有善根，

དེ་དག་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཤིང་བཟླུམས་ཏེ་བསྔོམས་ནས་བླ་ན་མ་མཆིས་པ་དང་། གོང་ན་མ་མཆིས་པ་དང་། གོང་མའི་ཡང་གོང་མ། བླ་མའི་ཡང་བླ་མར་ཡོངས་སུ་བསྟོ་བས་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡོངས་སུ་བསྟོ་བར་བགྱིའོ།

一切合集校計籌量，悉皆迴向阿耨多羅三藐三菩提，

ཇི་ལྟར་འདུས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྟོས་པ་དང་། ཇི་ལྟར་མ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྟོ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཇི་ལྟར་ད་ལྟར་

བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྔོ་བར་མཛད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་གིས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་བསྔོ་བར་བགྱིའོ། །

如過去未來現在諸佛所作迴向，我亦如是迴向。

སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་སོར་བཤགས་སོ།

眾罪皆懺悔

བསོད་ནམས་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ། །

諸福盡隨喜

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

及請佛功德

བདག་གིས་བླ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཆོག་དམ་པ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

願成無上智

皈依

།མི་མཆོག་རྒྱལ་བ་གང་དག་ད་ལྟར་བཞུགས་པ་དང་། །གང་དག་འདས་པ་དག་དང་དེ་བཞིན་གང་མ་
བྱོན། །ཡོན་ཏན་བསྟགས་པ་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་འགྲ་ཀུན་ལ། །ཐལ་མོ་སྦྱར་བར་གཤེགས་ཏེ་སྐྱབས་སུ་ཉེ་བར་
མཆིའོ། །

去來現在佛　於眾生最勝　無量功德海　我今皈命禮。