

ལྷོ་
གཟིག་
འགྲུག་

༐། །ལྷོ་འགྲུག་འགྲུག་། །

《總懺》

ཨོ། །ཨུ་རུ་ལགས། ལྷ་མ་རྩེ་རྩེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་ཏེ། ལྷོགས་བརྩུ་དུས་གསུམ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་

嗚呼啦

拉嗎多傑金巴千波喇梭磔

上師大金剛持等，

秋久退松那修貝桑給倘

十方三時所在一切

༄༅། །དང་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་གིས་ཚེ་འཁོར་

強秋森巴湯界達 XXXX 協吉瓦喇共蘇雖
佛菩薩請眷顧我 XXXX。

達給測闊瓦
我自無始

བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས། ཐ་མ་ད་ལྟ་ལ་བྱུག་གི་བར་དུ། ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྣང་། གཏི་མུག་ ང་རྒྱལ། སྤག་དོག་གི་དབང་

拓瑪美巴內 他嗎倘大喇吐給帕篤 牛夢巴對恰 協當 地木 阿給 剎朵給望給
輪迴起， 終至當下止， 因煩惱貪、 瞋、 痴、 慢、 嫉所致，

གིས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་སྡིག་པ་མི་དགོ་བ་བཅུ་བཅུམ་པ་དང་། མཚམས་མེད་པ་ལྟ་བུམ་པ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བ་ལྟ་

呂阿以松己果內底巴米給瓦久集巴躺 倉美巴阿吉巴躺 鐵躺鎳瓦阿
由身語意三門造十不善業及罪， 造五無間罪， 以及近五

༄༅། །བགྱིས་པ་དང་། སོ་སོ་ཐར་པའི་སྒྲོམ་པ་ལ་འགལ་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ་འགལ་བ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་

吉巴躺

梭梭他貝東巴拉給瓦倘

強秋森貝拉巴拉給瓦倘

鐵巴千波

無間罪，

違背分別解脫戒，

違背菩薩學處，

違背大乘

པོ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ལ་འགལ་བ་དང་། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། ལྷ་མ་དང་སྒྲོབ་དཔོན་ལ་

桑阿幾倘次喇給瓦倘

滾秋松喇馬鐵警瑪潰巴吉巴躺

拉嗎躺落奔喇

密咒誓言，

不信不敬三寶，

不信不敬上師

མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། ས་དང་མ་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། གྲོགས་ཚངས་པར་མཚུངས་པར་སྤྱོད་པ་

馬鐵警瑪潰巴吉巴躺
與阿闍黎，

帕倘瑪喇馬鐵警瑪潰巴吉巴躺
不信不敬父母，

卓倉巴勒聰巴勒屈巴囊喇
不敬不信

རྣམས་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། དམ་པའི་ཚོས་སྤངས་པ་དང་། འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ལ་སྐྱེར་བ་བཏབ་པ་ལ་སོགས་པ།

馬鐵警瑪潰巴吉巴躺
行如梵行友，

躺貝卻幫巴躺
捨棄正法，

帕貝給敦喇估瓦大巴喇梭巴
毀謗聖僧等等，

༄༅། །མདོར་ན་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་གོགས་སུ་གྱུར་པ། །འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་ཉེས་པ་དང་ལྷུང་བ་ཅི་མཆིས་པ་དེ་

躲那拓日躺他勒貝給蘇久巴

闊瓦倘念松給久久貝鐮巴躺東瓦記器巴

總之能成善趣與解脫之障，

輪迴與惡趣之因等一切過患與墮罪

དག་ཐམས་ཅད། །སྤྲོ་མ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་ཕྱོགས་བརྒྱ་དུས་གསུམ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དང་གྲུང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་

鐵大湯界

拉嗎多傑金巴千波喇梭秋久退松那修貝桑給躺強秋森巴

皆懺悔，

於上師大金剛持等十方三時所在一切佛菩薩

ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྲུལ་མཐོལ་ལོ་འཆགས་སོ། གནོད་ངོ། འབྱོད་དོ། མི་འཆབ་བོ། མི་སྐྱེད་དོ། སྐྱོན་ཆད་ཀྱང་གཙུག་ཅིང་སྤོམ་པར་

倘界已間阿勒推落恰梭
眼前坦白懺悔，
濃歐 貴躲 米恰握 米貝躲 連切將倔警東巴勒
懺， 悔， 不遮， 不隱， 注後必斷

བཟོད་ལགས་སོ། །མ་མཐོལ་མ་བཤགས་ན་དེ་ལྟར་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་བས། མཐོལ་ཞིང་བཤགས་པ་ལས་ག་པས། བྱང་ཞིང་དག་པར་

吉拉梭 馬退馬夏那鐵搭勒逆篤米久衛 推形夏巴喇貝 強形塔巴勒
且約束， 若不坦白懺悔，如是不得改， 坦白懺悔故， 即可得

ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། ཚོར་བར་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། མ་ཚོར་བར་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

演辣給倘次娘巴退落夏

錯瓦娘巴推落夏

馬錯瓦娘巴推落夏

支分之誓言敗損坦白懺，

已察敗損坦白懺，

未察敗損坦白懺，

ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་གསུམ། །ངག་གི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་བཞི། །ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་གསུམ། །མི་དགོ་བརྩུ་པོ་སོ་སོར་འཆགས། །

呂己過內米給松

阿給果內米給席

以幾果內米給松

米給久波梭梭恰

由身所造三不善，

由語所造四不善，

由意所造三不善，

此十不善紛紛懺，

ལྷ། །བྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྐྱོན་མེད་ཅིང་། །ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལྡན། །རྣོམ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས། །

慶幾村慶捐美景
持戒律儀無過失，

村慶囊巴勒塔倘顛
具足普淨之律儀，

龍森美貝村慶幾
不具傲慢之律儀，

ཚུལ་བྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་ཚོགས་ཤོག། ། །དཔལ་ལྡོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། །ཧོ་བཏྲ་སཏྲ་ས་མ་ཡ་མ་སྐྱོ་སྐྱོ་ལན་བརྒྱ་ལན་བརྒྱ་

村慶帕瑞慶左修
願令律儀到彼岸。

貝多傑森巴喇恰測洛
頂禮吉祥金剛薩埵，

噶巴咱勒薩埵薩瑪雅

等等百字明咒

ཙུ་བརྒྱད་དམ་ཉེར་གཅིག་བདུན་སོགས་གང་འགྲུབ་བྱའོ།།

持誦一百零八或廿一或七次。

ལྷུ་ཅིག །

འདི་ཡང་སྐྱ་སྐྱར་ཐ་ཤལ་བ་དགོན་མཚོག་ཕུན་ཚོགས་ནས་སྐྱར་པས་ཚོགས་གཉིས་ལྷུན་གྲིས་གྲུབ་པར་

此為平庸譯者劉哲安所譯，以此願令二資圓滿。

