

།།། །བདེན་ཚིག་སློན་ལམ་བཟུགས་སོ། ། 真実の禱り

ཚད་མེད་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་དཔལ་མངའ་ཞིང་།  
ツェーメー ユンテン ギャツウー ペーンガーシン

海のように果てしない徳をそなえて

ཉམ་ཚུང་འགོ་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་དགོངས་པའི།  
ニヤムチュンドラ プチク タルゴンペー

すべての非力な生き物を、たった一人の我が子のように愛される

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་སྤུས་དང་སློབ་མར་བཅས།  
ドゥースム デシェー セーダン ロブマーチェー

過去・現在・未来に出現する仏と菩薩とその弟子たちよ。

བདག་གི་བདེན་པའི་སློ་སྤྲུགས་འདི་དགོངས་ཞིག།  
ダクギ デンペー メンガー ディゴンシン

どうかこの私の真実の叫びを聞いてください。

སྲིད་ཞིའི་གདུང་སེལ་ཡོངས་ཚོགས་ཐུབ་པའི་བསྟན།  
スイーシー ドウンセル ヨンゾー トウツペーテン

この世の苦しみを取り除く、完璧な仏の教えは

འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཕན་བདེ་དཔལ་དུ་རྒྱས།  
ザムリン ヤンペー ペンデー ペードウギェー

全世界の幸福をになっている。

དེ་འཛིན་མཁས་དང་གུབ་པའི་སྦྲེས་བུ་རྣམས།  
デジン ケーダン ドウツペー ケープナム

この教えを奉じている学者や行者たちの

ཚོས་སྦྱོང་རྣམ་བཟུའི་བྱ་བ་འཕེལ་བར་མཛོད།  
チューチュー ナムチュー チャワ ペーワルズー

十種類の法行(正しい仏教の修行)が榮えて行きますように。

མི་བཟད་ལས་ངན་དྲག་པོས་ཡོངས་ཚོན་པས།  
ミセー レーゲン タクブー ヨンヌンペー

恐ろしい乱暴な悪行の徒に迫害されて

བར་མེད་དུ་ཉལས་མཚར་བའི་ཉམ་ཐག་འགོ།  
バルメー ドウフケー ナルウエー ニヤムタクド

絶え間なく苦しんでいる非力な生き物たち

བཟོད་དཀའི་ནད་མཚོན་སྤུ་གའི་འཛིགས་པ་ཀུན།  
スーケー ネーツウン ムゲー ジーバクン

かれらの堪え難い、病と戦争と飢えの恐怖が

ཞི་ནས་བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོར་དབུགས་དབྱུང་མཛོད།  
シネー デガー ギャツォー ウクユンズー

鎮まって、平和の海の中で安らげますように。

ཁྱད་པར་གངས་ལྗོངས་ཚོས་ལྷན་སྦྲེ་འགོ་རྣམས།  
ケーバル カンジョン チューデン ケードーナム

とりわけ、敬虔な雪国(チベット)の人々が、

ནག་ཕྱོགས་ལྷ་གྲོའི་དཔུང་གིས་བཙེ་མེད་དུ།  
ナクチョー ラルー プンギー ツェメードウ

仏教を信じない異教徒の群によって無慈悲に

ངན་དགུས་འཛོམས་པའི་ཁག་དང་མཚི་མའི་རྒྱུ།  
ンゲンダー ジョムペー タクダン チメーギユン

荒々しく滅ぼされて、流した血と涙の河が

སྤུར་དུ་ཆད་པའི་ཐུགས་རྗེའི་མཐུ་དཔུང་སྦྱེ།  
ニユルドウ チューペー トウージェー トウブンケー

すぐにとまるように、慈悲の力を生じてください。

ཉོན་མོངས་གདོན་ལྱིས་སྦྱོས་པའི་བརྒྱུད་སྦྱོད་ལྱིས།  
ニユンモン ドウンギー ニューペー ランチューキー

煩惱という魔物に惑わされてなされる残虐な行為により

རང་གཞན་གཉིས་ཡུང་བཀྱིད་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ།  
ランシェン ニーブン ギーペー ニンジェーユル  
མི་བསྐྱེད་སྤྱོད་མེད་ཚོགས་རྣམས་སྤང་དོར་མིག།  
ミスン ケープー ツォーナム ランドルミク  
ཡོངས་ཐོབ་བྱམས་བརྟེ་མཛའ་བའི་དཔལ་ལ་སྦྱོར།  
ヨントブ ジャムツェ ザーウエー ペーラジョル

自分も他人も滅ぼすもの、かれらは哀れむべきものたち。

乱暴な人々の群が、なすべきこと・なさざるべきことを判別で  
きる目を

得て、愛をもってわたしたちの友となるように。

རིང་ནས་སྤྱིང་དུ་བརྒྱལ་པའི་འདོད་པའི་དོན།  
リンネー ニンドウ ナクペー ドゥーペートウン  
ཡོངས་རྫོགས་བོད་རྒྱུངས་རང་དབང་གཙང་མའི་དཔལ།  
ヨンゾー プージョン ランワン ツァンメーペー  
ལྷན་གྲུབ་ཚོས་སྲིད་བྱུང་འབྲེལ་དགའ་སྟོན་ལ།  
フンドウブ チュースイー スンジェー ガートウンラ  
སྦྱོང་པའི་སྐལ་བཟང་ལྷུང་བ་ཉིད་དུ་སྦྱོལ།  
チューペー ケルサン ニュルワ ニードウツウル

長く心に暖めてきた願いが

叶い、チベットの完全独立が

自ずと叶い、仏教に基づく政治が栄えるような

そのような良き時代をすぐに授けてください。

བསྐྱེད་དང་དེ་འཛིན་ཆབ་སྲིད་རང་རིགས་སྤྱད།  
テンダン デジン チャプスイー ランリーレー  
གཅེས་པའི་ལུས་སྲོག་ཡོངས་སྦྱོད་ཡོངས་བདེ་སྟེ།  
チェーペー リューソク ロンチュー ヨンタンテ  
དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་སྦྱབ་པའི་སྤྱོད་བོ་རྣམས།  
カーワ ギヤタック ドゥブペー ケーウオナム  
གྲུ་འཛིན་མགོན་དེས་ཕྱགས་རྗེས་སྦྱོང་བར་མཛོད།  
ドゥジン グンデー トゥージェー キョンワルズー

仏の教えとその教えを守っている政府や民のために

自分の可愛い身体や財産をなげうって

千の困難を味わっている人々を

ポタラにいる方よ(観音様よ)、お守り下さい。

མདོར་ན་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་གིས།  
ドルナ グンポ チェンレー スィーワンギー  
སྐས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྤྱན་རླུང་གངས་ཅན་ཞིང་།  
セーチー ゲルウエー チェンガー カンチェンシン  
ཡོངས་བཟུང་གྱུ་ཚེན་སྟོན་ལམ་གང་མཛའ་བའི།  
ヨンスン ギヤチェン ムンラム カンゼーペー  
འབྲས་བཟང་དེང་འདིར་ལྷུང་དུ་འཆར་བར་གསོལ།  
デーサン デンディー ニュルドウ チャルワルスウル

まとめると、頼るべき方、観音様は、

仏と菩薩の眼前で「このチベットの地を

護ろう」と広大な祈願をたてられ、

その祈願の結果がすぐに現実のものとなりますように。

སྤང་སྤོང་ཚོས་ཉིད་ཟབ་མའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་།  
ナントン チューニー サブムー テンジェルダン  
མཚོག་གསུམ་གྲགས་རྗེའི་མཐུ་དང་བདེན་ཚིག་སྟོབས།  
チョクスム トゥージェー トゥーダン デンツイクトブ  
ལས་འབྲས་བསྐྱེད་བདེན་མཐུས་བདག་ཅག་གི།  
レーデー ルメー デントゥー ダクチャクギー  
བདེན་པའི་སྟོན་ལམ་བགོགས་མེད་ལྷུང་འབྲུབ་ཤོག།  
デンペー ムンラム ゲクメー ニュルドウブショー

この世界と空性(一切ものに実体がない)との本質である深遠な  
る縁起と

最高の三つの宝(仏とその教えとその教えを奉じる僧侶)の力と  
真実の言葉の力と

良い行為には良い結果が、悪い行為に悪い結果が必ずでるとい  
う真実の力によって、我々の

この真実の祈りが障りなく現実のものとなりますように。