

先誦白度母長咒

唵 他呢 吐他呢 吐呢 瑪瑪 阿吽 般野 鏡那 布添 咕嚕 梭哈 (誦21遍或更多)

Om Tare Tuttare Ture Mama Ahyu Punye Jnana Puktrim Kuru So Ha

後誦：

唵 他呢 吐他呢 吐呢 梭哈 (誦多遍)

Om Tare Tuttare Ture So Ha

一座完結前，誦插入寧波車名號的白度母咒100遍或至少21遍：

唵 他呢 吐他呢 吐呢 (Om Tare Tuttare Ture)

惟願莊嚴殊聖上師怙主圖敦索巴寧波車的壽緣、善行、事業恆久增盛 梭哈 (So Ha)

(誦100遍或至少 21 遍)

(拼音)

唵 他呢 吐他呢 吐呢 叭登 喇嘛 膽叭 甲姐 圖敦 索巴 寧波車 叭增破 古 姐 車箭 既叭 咕之
梭哈

Om Tare Tuttare Ture palden lama dampa Kyabje Thubten Zopa Rinpoche palzangpoi ku tse
zetrin gayper gyurchig SO HA