米咩杰位得遷尖瑞錫　集咩堪北汪波蔣悲揚
都崩麻呂炯杰桑威達　崗尖喀北竹尖宗喀巴
洛桑札北霞喇受哇得　　（共唱三次）

（出自　佛教課誦）