

། གུབ་ཚེན་སློ་གྲོས་རིན་ཚེན་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་བྱུང་མང་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་  
སླ་མ་ཡི་དམ་ཚེས་སྦྱོང་བཅས་གྱི་ཉམས་ལེན་  
བསྟུས་པ་བཞུགས་སོ། །

A condensed practice of the Lama, Yidam and  
Dharmapala according to the Zurmang Kagyud  
Lineage as upheld by the highly  
realized one, Lodro Rinchen.

此上師，本尊，護法的精髓修法，  
是根據蘇曼噶舉之大成就者  
羅卓仁青的傳承編寫。





ཟུར་མང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སླ་བརྒྱུད།  
Zurmang Kagyud Lineage Guru  
蘇曼噶舉傳承上師

དཀར་ཆག  
Table of Contents

目錄

ཐོག་མར་ལྷང་བའི་རྣལ་འབྱོར།	4-9
The Initial Yoga of Awakening 前行清醒瑜伽	
དག་བྱེད་ལུས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར།	10-13
The Yoga of Washing 灑淨瑜伽	
གྲུབ་ཆེན་མ་སེའི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱུས་པ།	14-39
Condensed Practice of the Great Siddha Trung Mase 瑪賽極簡上師瑜伽	
འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོལ་བཟླས།	40-51
A Short Praise to Arya Tara 度母修持儀軌	
དཔལ་ལྡན་ཡེ་ཤེས་མགོན་པོའི་གསོལ་བསྐྱུས།	52-83
A Brief Request to the Wisdom Protector (Mahakala) 簡短智慧護法(瑪哈嘎啦)	
ཞབས་བརྟན།	84-92
Long Life Prayer 上師長壽祈請文	





མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ན་མོ།

Namo Manjushri

頂禮文殊菩薩

ཐོག་མར་ལྷང་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།  
**The Tital Yoga of Awakening**  
前行清醒瑜伽

ཙ་གསུམ་མཁའ་འགྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི། །  
**TSA SUM KHA DOE LHA TSOK KYI**  
匝誦卡卓喇促記

ཌ་ཌིལ་ཤེཔི་ལུ་ལང་ལྷ་ཀྱེ། །  
**DRA DRIL SHE PEI LU YANG KYE**  
札哲希貝魯揚記

མ་རིག་གཉིད་ལས་སད་པར་བསམ། །  
**MA RIG NYID LE SED PAR SAM**  
瑪瑞逆雷瑟巴久

You arise from the deep sleep of ignorance to the songs of wisdom sung by the three roots and the dakinis accompanied by bells and damaruls.

三根本空行眷屬眾之手鼓鈴吉祥法音中，從無明中喚醒

སྐད་ཅིག་རང་ཉིད་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། །

KED CHIG RANG NYID JAM PEL YANG

給記讓逆蔣巴揚

དམར་སེར་རལ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་འཛིན། །

MAR SER RAL DRI LEG BAM DZIN

瑪瑟染者列邦怎

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྣམས་རྫོགས། །

DAR DANG RIN CHEN GYEN NAM DZOG

達檔仁青淨囊族

པད་ཟླར་བཞུགས་པའི་གནས་གསུམ་དུ། །

PED DHAR ZHUG PEI NE SUM DU

貝達修貝內誦度

ཨོྫ་དཀར་ཨུཾ དམར་ཏུ་མཐིང་དང་། །

OM KAR AH MAR HUNG THING DANG

噶噶阿瑪吽潭檔

ལྷགས་སྤེང་ཨུཾ དཀར་སྤིང་དབྱུངས་སུ། །

JAG TENG AH KAR NYING WU SU

嘉鼎阿噶寧吾素

ལྷིཾ ཡིག་དམར་སེར་འབར་བས་མཚན། །

DHI YIK MAR SER BAR WEI TSEN

底衣 嘛色 爸偉曾

དེ་ནམས་འོད་གྱིས་རང་ལུས་ཁེངས། །

DE NAM O'KYI RANG LU KHENG

謀南 哦記 讓路肯

ཐྲིག་སྒྲིབ་བར་ཆད་སློ་ཐུན་བསལ། །

DHIG DRIB BAR CHED LO MUN SAL

滴哲 巴切 嘍門薩

ཕྱིར་འཕྲོས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་ཆུབས་བསྐྱུས། །

CHIR TRO GYAL WEI JIN LAB DU

次處 迦偉 今拉度

ཚུར་འདུས་བདག་ཉིད་ལུས་ངག་ཡིད། །

TSUR DU DAG NYID LU NAG YID

促都 達尼 路啊衣

རྒྱལ་བའི་དོ་རྗེ་གསུམ་དུ་བྱས། །

GYAL WEI DHOR JE SUM DU JE

迦偉 多接 孫德基



འཆད་ཚུང་ཐོག་པ་མེད་པ་དང་། །

CHED TSOD THOG PA MED PA DANG

期最突巴美巴檔

གཟུངས་སྒྲོབས་གཏེར་ཁ་རྒྱས་པར་བསམ། །

ZUNG POB TER KHA GYE PAR SAM

誦波得卡皆柏桑

Recite:

念誦

ཨོ་ཨུཾ་ ཧཱུྃ།

OM AH HUNG

嗡阿吽

ལན་གསུམ།

3 times

3次

ཨུཾ་

ལན་བདུན།

7 times

AH

7 次

阿

ཧཱུྃ།

ལན་ཉེར་གཅིག་

21 times

DHI

21次

蒂

ནམས་བརྗོད་པས་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་ཀྱིས་སྐབས།

念誦而加持三门

Instantly, you arise as Manjushri, orange in colour, holding a sword in the right hand and book in the left, clothed with silken garments and jewelled ornaments. You are seated upon a lotus and moon disc. At your forehead, there is a white OM. At your throat, a red AH and at your heart a dark blue HUNG. In the centre of your tongue, there is a white AH. At the centre of your heart, there is a bright orange DHI. Light radiates from these syllables, bringing offerings to the Buddhas of the ten directions. Now, gathering the Victors blessing, the light returns and transforms your body, speech and mind into the victor's three vajras. It purifies all ignorance, negativities and hindrances. You are blessed to become a great treasure. Holding the visualisation, recite the mantras as follows to bless the three doors.

同時，觀自身為桔黃色的文殊師利菩薩，右手舉智慧劍，左手拿佛經，絲質寶衣和珠寶莊嚴，坐于蓮花月輪上。我的前額，喉部及心輪由三個種子字顯現白色的嗡，紅色的啊和深藍色的吽，在我的舌上觀白色的啊，在內心觀橘黃色光燦的迪字。所有種子字放光充滿我身體，清除無明業障。向外放光勾招諸佛、菩薩的加持融入自身變化成如來之三身，思維聞思無障礙，增盛不忘、信心之寶藏。



ཁྲོ་བོ་སྣེ་བཙུགས་ལ་ན་མོ།

Namo Metsek

頂禮穢跡金剛

། དག་བྱེད་ལྷུས་ཀྱི་རྣམ་འབྱོར་ནི།

The Yoga Of Washing

灑淨瑜珈

མདུན་མཁར་པར་ལྷ་ལྷ་བའི་སྟེང་།།

DUN KHAR PE MA DA WEI TENG

鈍卡 唄嘛 大偉定

སྟེ་བཅེགས་མཐེང་ནག་ཕྱག་གཉིས་ཀྱིས།།

ME TSEK THING NAG CHAG NYI KYI

美賊 聽那 差尼記

ཐལ་སྐྱར་བར་དུ་བུམ་པ་འཛིན།།

THAL JAR BAR DU BUM PA DZIN

他珈 爸都 朋柏怎

བུམ་ནང་ཚུ་དང་དབྱེར་མེད་པའི།།

BUM NANG CHU DANG YER MED PEI

崩囊 區當 耶美貝

སྒྲགས་སྟེང་བདུད་ཅིས་ཚུ་རྒྱུན་གྱིས།།

NGAG TRENG DUD TSI CHU GYUN GYI

阿辰 度自 區經紀

བཀུས་བས་སྒོ་གསུམ་ཉེས་སྒྲིབ་གཙོས།།

TRU PE GO SUM NYE DRIB TSOE

珠 唄 果 誦 尼 至 族

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ལྷག་མེད་དག།

MI THUN CHOG KUN LHAG MED DAK

米 屯 丘 昆 拉 美 達

ལུས་ནང་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཅིས་གང།།

LU NANG YE SHE DUD TSI GANG

路 囊 耶 謝 度 自 港

In the space in front of you, the wrathful deity, Metsek, is seated upon a lotus and moon disc. His hands are at his heart, palms together holding a vase filled with nectar. When you recite the mantra, the water in the vase, which is inseparable from the mantra garland, flows out, purifying and thoroughly cleansing all accrued negativities and filling your body with wisdom nectar.

在我前方的虛空中，穢跡金剛坐在蓮花月輪上，他雙手合十捧著裝滿甘露水的寶瓶于胸口，甘露水與咒輪無別。（甘露水）流入我的身體，清淨我所造作的惡業使我身充滿智慧甘露。

ཞེས་བསྐོམ་ལ།

"Thinking this, recite"

如此思維

ཨོཾ་བུར་ཀུ་མ་རུ་བྱ་ཏ་ཡེ་བུར་ཅི་བུར་གི་

OM BHURKU MAHA TRANAYE BHUR TSI BHUR KI

嗡 布故 瑪哈 札納耶 布澤 布給

བི་མ་ལེ་ལུ་ཙུཏྲ་མོ་ནཱ་ཧཱི་ཕཌ།

BHIMALE U TSUT MA TRODHA HUNG PHAT

貝瑪列 烏茲瑪 卓達 吽佩

ཞེས་བསྐྱེད་ཞིང་ལུས་བྱ།

念誦及侍浴

Chanting and ablutions

མཐར་ལུས་ལྷ་རང་ལ་ཐིམ་པར་བསམ།

THAR TRU LHA RANG LA THIM PAR SAM

他處啦讓啦 叮巴參

Now the deity dissolves into you.

本尊皆溶入我身



གུབ་ཆེན་ལྷོ་གྲོ་ས་རིན་ཆེན་ལ་ན་མོ།

Namo Drub Chen Lodroe Rinchen

頂禮大成就者羅卓仁青

། གྲུབ་ཚེན་མ་སེའི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་ནི།

Condensed Practice of the Great

Siddha Trung Mase

上師瑜珈

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་ལ། །

KON CHOG KUN DU LA MA LA

棍丘都度喇嘛啦

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI

蔣丘爸都加素且

མཁའ་མཉམ་མ་ཀུན་ལྷམ་གཅིག་ཏུ། །

KHA NYAN MA KUN CHOM CHIG TU

卡釀瑪昆強積度

བྱང་ཚེན་སྒྲོལ་བར་དམ་བཅའོ། །

JANG CHEN DROL WAR DAM CHA'O

江青卓哇檔嘉喔

ལན་གསུམ།

3 Times

三次

Until enlightenment, I go for refuge to the Guru who is the embodiment of all Jewels. I will liberate all mother sentient beings as limitless as the expanse of the sky and give rise to bodhicitta.

直至成佛，我皈依三寶總集之上師，並誓願渡所有如母眾有情入菩薩道。



རང་སྒང་མི་དམིགས་སྟོང་པའི་ངང་།།

RANG NANG ME MIG TONG PE NGANG

讓囊 美米 東貝昂

མ་འགགས་རིག་ཅུ་ལ་སྐྱ་མའི་སྐྱ། །

MA GAK RIG TSAL GYU MI KU

嘛葛 瑞砸 就米庫

ཧེ་རུ་ཀ་ཡི་ཆས་གསལ་བའི། །

HE RU KA YI CHE SAL WEI

喝如 噶依 契薩偉

ཤི་འོ་སེང་ཁི་པད་ཟླའི་ཤེང་། །

CHI WOR SENG TRI PE DHE TENG

記喔 森澈 貝迪定

སྐ་སྒའི་འངའ་འོད་གུར་ཁྱིམ་དབུས།།

NA NGE JA O' GHUR CHIM WU

那阿 嘉為 故羌吾

སྐྱ་བཞིའི་ངོ་བོ་མཚོག་གསུམ་བཞི། །

KU ZHI NGO WO CHOK SUM ZHI

故希 喔窩 丘誦希

དགྱིལ་འཁོར་ཀུན་གཙོ་རྗེ་འཛིན། །

KYIL KHOR KUN TSO DOR JE DZIN

記擴棍座多傑怎

གྲུབ་དབང་མ་ཏི་རུ་ཤྲི། །

DRUB WANG MA TI RAT NA SHRI

竹旺嘛底染納希

སྐུ་མདོག་དཀར་གསལ་ཞི་འཇུ་མ་ཞལ། །

KU DOK KAR SAL ZHI DZUM ZHAL

故度噶薩希藏夏

དབུ་ལ་གློམ་ལུ་རྒྱན་ལྡན་མཛེས། །

WU LA GOM ZHA GYEN DHEN DZE

烏喇岡夏盡鼎賊

སྐུ་ལ་རྣམ་གསུམ་གོས་ཀྱིས་བསྐྱབས། །

KU LA NAM SUM GO KYI LUP

古啦囊誦古記錄

ཕྱག་གཉིས་ཚེས་འཆད་ཉིང་འཛིན་གྱ། །

CHAK NYI CHO CHED TING DZIN JHA

恰逆區期登增嘉

ཞབས་བྱང་རྫོ་རྫེའི་མདུད་པ་བསྐྱེམས། །

ZHAB ZUNG DHOR JE DUD PA DHOM

夏誦 多傑 堆巴檔

སྐྱ་གསུང་བྱུགས་གསུམ་མི་བཟང་པ། །

KU SUNG THUG SUM MI ZED PA

故誦 突誦 米瑟巴

ཡུད་ཙམ་བདེ་སྟོང་ལྷན་སྐྱེས་པའི། །

YUD TSAM DHE TONG LHEN KYE PE

於藏 謀動 令記貝

དོན་དམ་མངོན་དུ་བོད་པར་གྱུར། །

DON DAM NGON DU NOD PAR GYUR

頓檔 溫度 虐巴就

གཞན་ཡང་བཀའ་བརྒྱུད་ཉམས་བརྒྱུད་ཀྱི། །

ZHEN YANG KA GYUD NYAM GYUD KYI

欣揚 噶舉 釀舉記

ལ་མ་ཁྲོམ་ཚོགས་ལྷ་བུ་དང་། །

LA MA TROM TSOK TA BU DANG

喇嘛 創促 大哇檔

མཚོག་གསུམ་ཅ་བ་གསུམ་གྱི་ཚོགས། །

CHOG SUM TSA WA SUM GYI TSOG

丘誦 砸哇 誦記促

བྱིན་ལྷབས་འོད་ལུང་ཐིབས་སེ་བསྐྱོམ། །

JIN LAB O'PHUNG THIB SE GOM

僅喇 為盆 特瑟港

From within the observed, self-arisen emptiness, the undistracted illusionary body, the display of awareness, appears Herukha. On his crown, there is a lion throne, a lotus and moon disc. On this, within a five coloured rainbow tent, the essence of the four Buddha bodies, the basis of the three jewels and Vajradhara, lord of all the mandalas, sits the supremely realized Matiratna Shri. He is white in colour, smiles peacefully and wears a beautifully ornate meditation hat. He wears the three robes of a monk. His right hand is in the mudra of granting teaching and his left hand in the mudra of meditation. He is seated in the full lotus posture. Blessings are received from the Guru, the supreme field of merit, the embodiment of the three jewels and the three roots in the form of light rays and nectar.

自相無所緣的空性中，觀想自身不滅虛幻赫如  
噶身，並觀想頭頂上方獅子蓮花月墊五光彩虹  
光環中安座四身三寶所有壇城之主瑪蒂冉拿尊，  
白色身、寂靜尊容，頭戴禪帽，身著法衣、雙  
手持說法、禪定印，雙足金剛跏趺坐，安住無  
量身語意之樂空、勝義中。另外觀想噶舉傳承  
上師眾以及三寶、三根本。

ལ་མེ་ནེ་ཤིར་ཧོར་ཇེ་མི་ཡི་ངོ་ས། །

LA ME NE ZHIR DHOR JE ZHI YI NGO

啦美尼希多傑修衣諾

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རླུ་དང་རྟེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཏེ། །

OM AH HUNG DANG HO LE O'TRO TE

嗡阿吽當霍雷喔綽謀

གོམ་དྲེ་ཡེ་ཤེ་ཙེན་གྲང་ལྷི་མེད་པེ། །

GOM DRE YE SHE CHEN DRANG NYI MED PE

剛者耶希經章逆美貝

ཇིན་ལ་བ་ས་གཟི་འོད་འབྲུམ་གྱུར་བསྐྱེད་པར་བསམ། །

JIN LAB ZI O'BUM GYUR KYED PAR SAM

今拉瑟威崩就記巴誦

Light rays and nectar emits from the Guru's four places. Blessing in the form of letters **OM, AH, HUNG** and **HO** dissolves into your forehead, throat, heart and navel respectively. Your mind becomes inseparable with the Guru.

觀想上師的四處，形成四個種子字：嗡，啊，吽，霍，放光法界迎請智慧的上師，兩者相融無二無別，成為加持、莊嚴的身。

### The Invitation 迎請

ཧྲིཾ་ ཚོས་དབྱིངས་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་དང་།།

HRI! CHO YING DAK PA RAB JAM ZHING KHAM DANG

舍 區 應 達 帕 染 蔣 欣 康 當

ཨོ་རྒྱན་མཁའ་འགྲོའི་གྲོང་ཁྲིལ་ཆེན་པོ་ནས། །

O'GYEN KHA DOE DRONG CHER CHEN PO NE

烏 金 卡 卓 忠 伽 青 波 尼

མ་ཏི་རཱ་སྐ་གསུམ་འཁོར་དང་བཅས། །

MA TI RAT NA KU SUM KHOR DANG CHE

瑪 底 染 納 庫 孫 擴 當 記

མོས་པའི་སྣང་ངོར་ཐོགས་མེད་འབྱོན་མཛད་གསོལ། །

MO PE NANG NGOR THOG MED JHON DZED SOL

母貝囊喔突美尊澤唆

བཞུ་ས་མ་ངེ།

BA ZAR SA MA DZA

貝砸莎瑪匝

Hri! From the Dharmadhatu, the pure Buddha field and also from Orgyen the great abode of the dakinis, Matiratna, with your three bodies and entourage, please come to the space before me.

舍! 從法界, 諸佛淨土以及眾空行刹土烏金, 瑪底染納和您們的三身以及眷屬, 前來到我面前的虛空。

**Seven Branch Prayers 七支祈請文**

ན་མོ། ལྷ་མ་འཁོར་བཅས་གསང་གསུམ་རྒྱན་འཁོར་ལོར། །

NA MO LA MA KHOR CHE SANG SUM GYEN KHOR LOR

Namo, to the three secret chakras of Guru and retinue

南無喇嘛擴記桑誦僅擴洛

皈依喇嘛, 眷屬之三密

བདག་ཡིད་མོས་པའི་རྩེ་མོ་གཅིག་དྲིལ་ནས། །

**DHAG YID MO PE TSE MO CHIG DRIL NE**

My devoted mind concentrated and

**達意 摩貝 賊摩 記者 內**

我全心全意的投入

སྐྱ་ལྗེ་གངས་མེད་དབྱངས་གྱིས་བསྐྱབས་བརྗོད་ཅིང་། །

**MRA CHE DRANG MED YANG KYI NGAG JOD CHING**

Praising with the melody of countless  
tongues,

**瑪借 章美 楊其 阿覺建**

無量語音作禮贊

དེ་སྙེད་ལུས་གྱིས་གུས་པས་བྱལ་འཚལ་ལོ། །

**DE NYID LU KYI GU PE CHAG TSAL LO**

Prostrating to you with many bodies  
filled with devotion.

**得尼 路其 咕貝 恰擦羅**

化身無數遍禮拜



ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་དང་། །

LHA MI LONG CHOD PHUN TSOG THAM CHED DANG

Glorious wealth of Gods and human,

拉米 龍覺 彭促 堂傑檔

廣大人天之財富

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་མཚོད་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེན་དང་། །

KUN TU ZANG POE CHOD TRIN JA CHEN DANG

Vast clouds of Samantabhadra offerings of

昆度 桑波 確真 架青檔

普賢供養云匯聚

གསང་དང་རབ་གསང་གསང་ཆེན་སླ་མེད་པའི། །

SANG DANG RAB SANG SANG CHEN LA MED PE

Secret, higher secret, and supreme secret,

桑檔 染桑 桑青 喇美貝

三密供養盡無余

མཚོད་པའི་སྤྲིན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་དག་གིས་མཚོད། །

CHOD PE TRIN GYI JA TSO DAG GI CHOD

And limitless precious things I  
offer to you.

確貝珍記嘉措達給確

以勝如雲海供養

ཐོག་མེད་དུས་ནས་མ་རིག་གིས་བསགས་སྤྲིག་ །

THOG MED DU NE MA RIG GI SAG DHIG

Negativities created by ignorance since  
beginningless time,

突美度內瑪瑞給薩迪

無始無明所作業

གནོད་འགྱོད་བཅས་བཤགས་མི་བགྱིད་དམ་འཆའ་འོ། །

NONG JOD CHE SHAG ME GYID DAM CHA'O

I confess with regret and promise never to  
commit them again.

囊覺記夏米及檔恰喔

以懺悔止力清淨

སྟོན་དང་དེ་སྐུ་ལ་འཕགས་སྐྱེད་རྣམ་ཐར་གྱི། །

TON DANG DE SE PHAK KYE NAM THAR GYI

Deeds of the Buddhas and their sons,  
holy and ordinary practitioners,

東當得瑟帕記南他及  
諸佛，佛子及善識之善行

བསོད་ནམས་ཀུན་ལ་ཡི་རང་སློབ་པར་བགྱི། །

SO NAM KUN LA YE RANG LHOB PAR GYI

I rejoice in their merits and follow  
in them.

所南昆拉耶讓洛爸机  
我隨喜功德及善根

ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྐུ་ལ་འགྲོ་ཀུན་སློབ་མཛད་ཅིང་། །

THEG CHEN CHO DRE DRO KUN MIN DZED CHING

I request that you bless all sentient  
beings with peace,

替青區者卓棍命澤建  
大乘發音度無量眾生

དཔག་དགའི་ཡུན་དུ་འཚོ་གཞེས་གསོལ་བ་འདེབས། །

PAK KAI YUN DU TSO ZHE SOL WA DEB

And grant them endless longevity.

巴噶 運度 措希 唆哇 謀

唯愿贈于無窮長壽

དུས་གསུམ་དག་མཆིས་མ་གུར་འགོ་བའི་ཆེད། །

DU SUM GE CHI MA GYUR DRO WEI CHED

Whatever merits that have been performed throughout the three times.

度誦 給其 瑪就 卓威 期

三時所造諸善業

ལྷ་མ་དོ་ཇེ་འཆང་གི་རྒྱ་རུ་བསྐྱོ། །

LA MA DOR JE CHANG GI GYU RU NGO

I dedicate to all mother sentient beings to achieve the state of Vajradhara.

喇嘛 多傑 羌給 就如 喔

回向有情得金剛總持位

དེ་ནས་མོས་གུས་དྲག་པོའི་ངང་ནས་སྣ་མ་རྩ་གསུམ་ཀུན་འདུས་གྱི་ངོ་  
བོར་དམིགས་ནས་ཡིད་རྩེ་གཅིག་གི་སྣོ་ནས་གདུང་བའི་དབྱངས་གྱིས་  
གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

Then recite this prayer, Calling Guru from Afar,  
filled with faith, devotion and concentration  
然後以強烈的虔敬心對三根本總集上師  
一心唱誦祈禱

ཚས་སྐུ་དོ་རྗེ་འཆང་ཚེ། །

CHOE KU DO JE CHANG CHEN

Vajradhara of Dharmakaya,

曲故 多傑 羌慶

法身金剛總持

ལོངས་སྐུ་འཁོར་ལོ་སྣོམ་པ། །

LONG KU KHOR LO DOM PA

Chakrasamvara of  
Sambogakaya,

隆故 擴囉 檔巴

報身喜金剛

ལྷུལ་སྐུ་ཏེ་ལོ་སངས་རྒྱལ། །

TRUL KU DE LO SANG GYAY

Wisdom Tilopa of Nirmanakaya,

竹故 蒂羅 桑傑

化身帝洛巴

དབྱེར་མེད་མ་ཏི་རཏྣ། །

YER MEY MA TI RATNA

All inseparable from Matiratna.

耶美 瑪底 染納

無二瑪瑪底 染納

ཕ་གཅིག་ལྷོ་གྲོས་རིན་ཆེན། །

PHA CHIG LO DROE RIN CHEN

Supreme father Lodro Rinchen,

帕即 羅卓仁青

為父羅卓仁青

དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་བདག་ཉིད། །

KYIL KHOR GYA TSOI DAG NYII

Owner of the ocean of mandalas.

即擴 嘉措 達尼

壇城海之自性

མཁའ་འགོ་ཡོངས་གྱི་དབང་ཕུག།

KHA DRO YONG KYI WANG CHUG

The glory and power of all the dakinis,

卡卓 勇吉 旺丘

一切空行之主

བཀའ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མ།།

KA GYU TEN PEI DRON ME

And the illuminating light of the  
teachings of the Kagyud tradition.

噶舉 定貝 準美

噶舉 教法之燈炬

བྱིད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།།

CHO LA SOL WA DEB SO

I pray to you,

其喇 唆哇 謀唆

向您作祈禱

ཐུགས་རྗེས་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས་ཤིག།

THUK JEY JIN GYI LOB SHIG

Please kindly bless

突傑 僅吉 羅西

祈以大悲作加持

བདག་དང་མ་གྲན་འགྲོ་གུམ། །

DAG DANG MA GAN DRO KUN

I and all mother sentient beings,

達檔 瑪根 卓棍

吾及如母眾

འཁོར་བ་ཐོག་མེད་དུས་ནས། །

KHOR WA THOG MEY DU NAY

Circling in samsara from  
beginningless time

擴瓦 圖美 度內

自從無始

ཐ་མ་ད་ལྷའི་བར་དུ། །

THA MA DA TAI BAR DU

Till now.

它瑪 達迪 巴度

直至當下

མ་རིག་གཉི་མུག་འཐུག་པོས། །

MA RIG TI MUG THUG POO

Blinded by ignorance

瑪瑞 蒂穆 突波

濃厚無明黑暗



བར་མ་ཚོད་དུ་སྒྲིབ་བས། །

BAR MA CHO DU DRIB PAY

That continuously obscures,

巴瑪 確度 竹貝

不斷作以障礙

ཡེ་ཤེ་སང་སྤང་བའི་སྒྲོན་མ། །

YE SHE NANG WAI DRON ME

The light of wisdom

耶西 囊為 準美

本智光明燈炬

མཐོང་བའི་གོ་སྐབས་བྲལ་བའི། །

THONG WAI GO KAB DRAL WAI

Cannot be seen.

通為 國噶 札為

無有親見機會

ཐབས་མཁས་སྤོན་པའི་རྒྱལ་པོ། །

THAB KHAY MAN PAI GYAL PO

King of all doctors who possess  
skillful methods,

它克 命貝 嘉波

善巧大醫王

བྱེད་ཀྱི་བྱུགས་རྗེའི་ཉི་འོད། །

CHE KYI THUK JEI NYI WO

Your blessing is like the light of the sun.

其吉 突傑 尼喔

您之大悲陽光

སྒྲིབ་གཡོགས་ཕྱོགས་ལུང་བྲལ་བས། །

DRIB YOK CHOK LHUNG DRAL WAY

Without obscuration and with  
equanimity,

止由 丘隆 札為

無有障礙、墮邊

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་སོལ་ཅིག།

DA TA NYII DU SOL CHIG

Please grant us right now,

達大 尼度 唆吉

此刻當下消除

གདོད་ནས་རང་གནས་ཡེ་ཤེས། །

DO NAY RANG NAY YE SHE

The primordial wisdom that

堆內 讓內 耶西

初始本具之智

འཕོ་འགྱུར་སྒྲིབ་གཏོགས་ཡེ་བྲལ། །

PHO GYUR DRIB YOK YE DRAL

unchanging and un obscured

頗久 止由 耶札

無有 變化 染障

ཚོས་སྐྱུ་བྱུང་གདམ་ཆེན་པོ། །

CHO KU CHAB DAL CHEN PO

The widely pervading Dharmakaya,

曲故 恰達 慶波

法身 廣大 遍佈

ལྔ་ངས་སྐྱུ་འོད་ལྔ་རང་གསལ། །

LONG KU WO NGA RANG SAL

The five natural lights of Samboghakaya,

隆故 喔啊 讓薩

報身 無光 自現

སྐྱུ་བ་སྐྱུར་འཁོར་བ་དོངས་སྐྱུ་གསལ། །

TRUL GYUR KHOR WA DONG TRUK

And Nirmanakaya which empties samsara.

竹久 擴瓦 東竹

幻化 永斷 輪迴

ད་ལྷ་ཉིད་དུ་སྦྱེལ་ཅིག །

DA TA NYII DU TSOL CHIG

Please grant us blessings right now.

達大尼度作即

此刻當下恩賜

ཅེས་སྐྱང་བ་འགྲུར་ངེས་ཀྱི་རྒྱུད་འབོད་བྱ་ཞིང་སྤྲོ་མའི་ཐུགས་དང་རང་  
སེམས་དབྱེར་མེད་སྤོ་འདས་ཐུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་མཉམ་  
པར་བཞག་ལ།

LA MAI THUK DANG RANG SEM YER MED LO DE CHAK GYA

啦美圖當讓森耶美羅謀恰迦

CHEN POI NGANG DU NYAM PAR ZHAK LA

青波昂度釀巴夏喇

Reciting this prayer will strengthen our thoughts of devotion. Our mind becomes inseparable from the Guru's. We then rest in Mahamudra.

通過遙呼上師，上師的心與自心無二無別，安住在超越思維的大手印的境界。

ཨོཾ་ཨུཾ་ མ་ཏི་རཏུ་སར་སེདྲི་པ་ལ་ཏུཾ།

OM AH MA TI RATNA SARWA SIDDHI PHALA HUNG

嗡阿嗎得染那莎哇斯底帕拉吽

Recite the mantra of Trung Mase as many times as possible to achieve accomplishment without conceptual elaboration. Rest in equipoise for a while.

重複念誦多次董瑪希心咒趣入大圓滿無念境界,安住于等性一會兒

དེ་ནས་ཡིག་བརྒྱ་བཞུགས།

Recite the Vajrasattva mantra for purification:

念誦金剛薩埵百字明咒净化:

ཨོཾ་བཛ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ།

OM BENZA SATTVA SAMAYA MANU PALAYA

嗡邊雜薩埵薩瑪呀瑪奴巴拉呀

བཛ་ས་ཏུ་ཏེ་ནོ་པ་ཏིཏྲ། སི་ཏྲོ་མེ་ལྷ་པ།

BENZA SATTVA TENOPA TIKTRA DRIDDHO MEBHAVA

邊雜薩埵喋諾巴地叉則卓美巴哇

སུ་ཏོ་ཕྱེ་མེ་ན་ལ། སུ་པོ་ཕྱེ་མེ་ན་ལ།

SUTO KHAYO MEBHAVA SUPO KHAYO MEBHAVA ANU

速埵卡唷 美巴哇速波卡唷 美巴哇

ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ན་ལ། སར་སིདྲི་སྒྲེ་བྲ་ཡཙྱ།

RAKTO MEBHAVA SARVA SIDDHI METRA YATSA

阿奴喇多 美巴哇 薩哇悉地 美呀擦

སར་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙཱི་ཤྲེ་ཡ་ཀུ་རུ་ཧཱི།

SARWA KARMA SUTSA ME TSIT TAM SHREE YA KURU HUNG

薩哇嘎瑪 速雜美 積當 希瑞呀咕如吽

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ། ཧ་ག་ཕྱེ། སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་

HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHA GATA

哈哈哈哈哈 霍巴嘎問 薩哇 達他嘎達

བཛ་མེ་མུམྱ། བཛེ་ན་ལ་མ་རུ་ས་མ་ཡ་ས་རུ་ལུཾ།

BENZA MAME MUN TSA BENZE BHAVA MAHA SAMAYA

SATVA AH

邊雜瑪美 目雜 邊茲巴哇 瑪哈 薩瑪

呀 薩埵阿

ལྷར་ཡང་མོས་གུས་བར་མེད་འཕྲོས་པའི་རྐྱེན། །

LHAR YANG MO GU BHAR MED TROPE KYEN

拉楊 摩古 扒美 處貝淨

ལྷ་མའི་གནས་གསུམ་ལས་འཕྲོས་བྱིན་འོད་ཀྱིས། །

LA ME NE SUM LE TRO JIN O'KYE

拉美 內孫 雷處 今哦記

གནས་གསུམ་དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་གྱུར། །

NE SUM DHOR JE SUM GYI RANG ZHIN GYUR

內孫 多傑 孫机 讓欣久

མཐར་ནི་ལྷ་མ་འོད་ལྷ་རང་ལ་བེམ། །

THAR NI LA MA O 'ZHU RANG LA THIM

他內 喇嘛 哦希 讓拉騰

མ་བཅོས་ཚོས་དབྱིངས་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ། །

MA CHO CHO YING O'SAL CHAK JA CHE

麻就 區印 喔薩 恰嘉且

དབྱེར་མེད་གཉུག་མའི་ངང་དུ་ལྷུག་པར་བཞག། །

YER MED NYUG ME NGANG DU LHUG PAR ZHAG

耶美 紐美 昂度 盧巴夏

དགེ་འདིས་སྐྱེ་བྱུང་སྐྱེ་བ་པ་ཀུན་བསལ་ནས།

GE DI KYE GUE DRIB PA KUN SAL NE

各底傑古主巴棍薩內

སྤྲ་མའི་བྱུགས་དགོངས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པར་ཤོག །

LA MEI THUG GONG JI ZHIN TOK PAR SHOK

拉美突恭及欣都巴修

Through our faith and devotion, light rays radiates towards the Guru. Blessing from the Guru's body, speech and mind in the form of light rays issues forth and bless our body, speech and mind. We become inseparable from the Guru. The Guru dissolves into light and into oneself. We let our mind rest in the union of unfabricated luminosity and Dharmadatu which is the affirmation of Mahamudra.

再次生起虔敬心故，上師三門放光，自身三門化為金剛三門，最後化光融入自身，而安住在無造作法界光明大手印的境界中。願此善業淨除所有眾生之障礙，祈願如是證得上師之密意。





སྐྱེལ་མ་ཉེར་གཅིག་ལ་ན་མོ།

Namo 21 Tara  
頂禮二十一度母

། འདོད་པའི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པ་  
འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་སྐྱོལ་བཟུངས་བྱ་བར་སྐྱོན།

**A Short Praise to Arya Tara**

度母修以圓眾生愿

སྐྱབས་སེམས་ནི། Refuge Prayers 皈依文

ན་མོ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་རྗེ་བཙུན་མ།

**NA MO, LA MA YI DAM JET TSUN MA**

南無喇嘛耶東傑俊瑪

南無上師本尊至尊母

མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ།

**CHOG SUM GYAL WA GYA TSO LA**

秋舜佳哇嘉錯拉

尊勝三寶聖者海

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་བར།

**DAG SOG DRO KUN JANG CHUB BAR**

達索卓袞將措爸

我等直至悟菩提

ཅེ་གཅིག་གྲུབ་པས་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

**TSE CHIG GU PE KYAB SU CHI**

則其古貝佳舜切

一心虔敬誠皈依

ལན་གསུམ།

3 Times

三次

Until supreme awakening, I and all migrators with one pointed devotion, go for refuge to the lama, divine Jetsun-ma, embodiment of the three jewels of refuge, Ocean of Victors.

ཧོ། མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན།

HO, MA GYUR SEM CHEN THAM CHED KUN

吽 瑪吉森吉通吉袞

吽 一切如母有情眾

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།

SANG GYE GO PHANG THOB JE CHIR

桑給拱帕透則瑟

為令得獲佛果位

ཉེས་སྤོང་ཀུན་བསྐྱམ་དག་ཚོས་སྤུད།

NYE CHOD KUN DHOM GE CHOO DHUD

內久袞東給秋督

盡縛罪行攝善法

གཞན་པར་བྱང་སེམས་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད།

ZHEN PHEN JANG SEM TAG TU KYED

任拼桑僧達度節

恆發利他菩提心

ལན་གསུམ།

(3Times)

三次

HO! In order to place all mother beings in the state of supreme awakening, continuously abandoning negative actions and gathering positive ones, I will give rise to bodhicitta.

ཨུ། སྤོང་གསལ་ཡེ་ཤེས་སྤང་ཆ་ལས།

AH, TONG SAL YE SHE NANG CHA LE

阿 東薩耶些南恰類

阿 空明本智明晰中

པད་དཀར་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང་།

PED KAR DHA WA GYE PE TENG

貝噶達哇傑貝定

盛開白蓮月輪上

རྩེ་ཡིག་ལྗང་གུའི་འཕྲོ་འདུ་ལས་།

TAM YIG JANG GUE TRO DHU LE

當易將給衝得咧

綠色當字收放已

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལྗང་།

RANG NYID JE TSUN DROL MA JANG

讓尼吉孫卓瑪將

自身化為綠度母

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱིན་གཡོན་བ་ནི་།

CHAG YE CHOD JIN YON PA NE

薩耶措今擁巴嫩

右手執持勝施印

སྐབས་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱས་ལུངས་བསྐྱམས་།

KYAB JIN CHAG JE UPAL NAM

夾今薩傑歐巴南

左手持蓮施依印

དར་དང་རིན་ཆེན་གྱིས་བརྒྱན་ཅིང་།

DAR DANG RIN CHEN GYEN GYI GYEN

達當仁欽今吉今

綾羅珍寶為莊嚴

གནས་གསུམ་རྫོ་རྫོ་འབྲུ་གསུམ་མཚན་ཅིང་།

NE SUM DHOR JE DRU SUM TSEN

內孫多傑卓桑千

三處示三金剛字

རང་འབྲུའི་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་དྲངས་བྱིམ་ཅིང་།

RANG DRAI YE SHE CHEN DRANG THIM

嚷者耶些針黨藤

迎智慧尊融自身

**AH!** From within empty clarity, primordial wisdom from the side of appearances a white lotus appears. On it is a moon disc. On top of this moon disc, there is a green syllable TAM which is the heart syllable of Mother Tara. Light radiates from TAM bringing offerings to the Buddhas and bodhisattvas of the ten directions and brings back blessings. I instantly arise as Noble Tara, emerald green in colour. My right hand is in the mudra of supreme generosity resting on my right knee. My left hand is the mudra of granting refuge, holding an Utpala flower between my thumb and second finger. I am adorned with silken clothing and jewelled ornaments. My three gates, marked with the three vajra syllables, **OM**, **AH** and **HUNG**, radiates light. Gathering the victor's blessing, the light returns, inviting the beings to come forth. They dissolve into light and into myself, and we become inseparably set.

Invitation 迎請

ཏཱིཾ་ སྐྱེ་མེད་འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱུའི་དབྱིངས་མེད་

TAM, KYE MED O'SAL CHO KUE YING

當 傑美歐薩秋給應

當 無生光明法界身

འགགས་མེད་འཕགས་མའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུཾ་

GAG MED PHAG MI YE SHE KU

噶美帕麼耶些各

無礙聖母本智身

གང་འདུལ་སྐྱུ་འབྱུལ་དྲ་བ་ཤར་མེད་

GANG DHUL GYU TRUL DRA WAR SHAR

崗度君曲扎哇夏

隨化而顯幻化網

ཚུར་གཤེགས་ལྷུ་ཅུ་རྩུ་རེ་ངེ་མེད་

TSUR SHEG ARE YA TA RE DZA

綽些阿呀達惹札

祈臨阿雅達熱雜

ངེ་ལྷུ་བེ་ལྷུ་མེད་

DZA HUNG BAM HO

雜吽邦厚

雜吽邦厚

**TAM!** From the realm of the Dharmakaya, unborn, clear light, unobstructedly in the Noble Lady's body, appearing as an apparitional net, disciplining as needed, come to this place, Arya Tara. Dza Hung Bam Ho.

**Receiving Emplowerment: 接受加持**

ནམ་མཁའ་གང་བའི་དབང་གི་ལྷ་སེཾ

**NAM KHA GANG WEI WANG GI LHE**

南卡崗喔忘葛類

虛空遍滿灌頂尊

དབང་བསྐྱར་རིགས་བདག་དབུ་རྒྱན་གུར་ེ

**WANG KUR RIG DHAG WU GYEN GYUR**

汪葛力達烏金決

賜灌部主成頂巖

The skies become full of empowering goddesses. Carrying vases filled with nectar, they empower me. My body is filled. The excess water remaining on the crown of my head is transmuted into Amitabha, who adorns my head.

**Offering to the Self Generation 供養自生本尊**

ཨོཾ་ཨུ་རུ་རྩེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨཱ་རྟུ་པུ་འྲེ་རྩུ་བེ་ཨུ་ལོ་གོ་གཞེ་  
རི་མི་རྩུ་ཤུ་པ་ཉི་རྩུ་སྐྱ་རྩུ་ེ

**OM ARYA TARE SAPARI WARA ARGAM, PADYAM, PUPE, DHUPE, ALO  
KE, GEN DHE, NE VI DE, SHAB DA TRATITSA SO HA**

嗡阿呀搭列沙帕哩哇啦阿崗巴檔布  
貝都貝阿洛給根得內維得夏達達地  
他唆哈

敬獻飲水、浴水、妙花、薰香、明燈、塗香、  
妙食、伎樂

ཨོཾ་ སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་སྒྲིབ་ལས་བདག་ལྷོ་།

OM, SANG GYE KUN GYI TRIN LE DHAG

嗡 桑吉袞吉欽類達

嗡 一切諸佛事業主

རྗེ་བཙུན་ལྷུང་མ་དཔལ་མོ་དང་།

JE TSUN NYUR MA PAL MO DHANG

傑尊尼瑪巴莫當

至尊迅速吉祥母

འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་མཛད་མལོ།

JIG PA THAM CHED SEL DZED MA

傑巴倘吉瑟則瑪

消除一切諸恐懼

འཁོར་གྱི་ཚོགས་དང་བཅས་ལ་བསྟོད་ལྷོ་།

KHOR GYI TSOK DANG CHE LA TOD

闊傑綽當傑拉度

讚禮度母與眷眾

**OM!** I offer praise to the glorious swift one, the embodiment of all Buddhas' enlightened activities, who along with your entourage, removes all fear.



ཐུག་ཀར་ཐ་ཏེང་ཏུ་ཐུང་གུ།

THUG KAR DHA TENG TAM JANG GU

透噶達店東將各

心間月墊綠色當

ཐུག་ཀར་ཐ་ཏེང་ཏུ་ཐུང་གུ།

THUG KAR DHA TENG TAM JANG GU

他過那覺礮威過

周邊圍繞咒語鬘

འོད་ཟེར་ནམ་མཁའ་གང་བར་འགྲོས།

O'ZER NAM KHA GANG WAR TRO

歐薩南卡崗哇初

光明照射遍虛空

ཕག་ཇོད་དྲོ་ལེ་ཐོན་གུན་བྱས།

PHAG CHOD DRO WEI DHON KUN JE

龐秋卓威懂古鞋

供養聖尊利群生

ཇིག་པ་མ་ལུ་སེལ་བ་དང་།

JIG PA MA LU SEL WA DANG

吉吧瑪呂鞋哇當

盡除一切諸懼佈

འདོད་དོན་མ་ལུས་འགྲུབ་པར་གྱུར།

DOD DHON MA LU DRUB PAR GYUR

度東瑪呂卓巴厥

一切心願盡成就

At my heart upon a moon disc, a green TAM is surrounded by the mantra garland which radiated light, filling all spheres, performing charity to migrators and offering to the noble ones. It dispels all fears and fulfills all wishes.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་སྐྱ།

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

嗡 搭列 度 搭列 度 列 梭 哈

ཞེས་ཅི་འགྲུབ་བཟོ་ཞིང་མི་རྟོག་པའི་ངང་ལ་ཅུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག་མཐར་སྐྱོ་ན།

Recite to achieve accomplishment without conceptual elaboration. Rest in equipoise for a while.

盡力修持念誦，並稍加安住在無念中，若意樂，可持誦：

ཨོ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རེ་སྐྱ་ར་ཨུརྟི་སྐྱུ་ཏུ་པུལྱེ་ཏུ་པེ་ཨྲཱ་ལ་གེ་  
གཞེ་ཞེ་ཨི་ཏུ་འཉྱ་ས་ཏི་རྩོ་སྐྱ་སྐྱ།

OM ARYA TARE SAPARI WARARGAM, PADYAM, PUPE, DHUPE,  
ALO KE, GEN DHE, NE VI DE, SHAB DA TRATITSA SO HA

嗡 阿 呀 搭 列 沙 帕 哩 哇 啦 阿 崗 巴 檔 布  
貝 都 貝 阿 洛 給 根 得 內 維 得 夏 達 達 地  
他 梭 哈

敬獻飲水、浴水、妙花、薰香、明燈、塗香、  
妙食、伎樂

ཨོཾ་ སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་སྒྲིན་ལས་བདག་ཨོཾ་

OM, SANG GYE KUN GYI TRIN LE DHAG

嗡 桑傑昆傑趁類達

嗡 一切諸佛事業主

ཇེ་བཙུན་ལྷུང་མ་དབལ་མོ་དང་ཨོཾ་

JE TSUN NYUR MA PAL MO DHANG

傑尊尼瑪巴莫當

至尊迅速吉祥母

འཇིགས་བཅ་ཐམས་ཅད་སེལ་མཛད་མེད་ཨོཾ་

JIG PA THAM CHED SEL DZED MA

吉巴倘傑瑟則瑪

消除一切諸恐懼

འཁོར་གྱི་ཚོགས་དང་བཅས་ལ་བསྟོད་ཨོཾ་

KHOR GYI TSOK DANG CHE LA TOD

闊傑綽當傑拉度

讚禮度母與眷眾

OM! I offer praise to the glorious swift one, embodiment of all Buddhas enlightened activities, who along with your entourage, remove all fear.

ཅེས་བས་བསྟོད་ལ། ཧུཾ་ཧུཾ་ཧུཾ་གིས་བསྟུ།

HUNG HUNG HUNG,

如是禮讚 吽吽吽 收集

ཕན་ཕན་ཕན་ གྱིས་སྣང་སྣངས།

PHET PHET PHET

呬呬呬 再次化現

Dedication 功德回向

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྣུར་དུ་བདག །

GE WA DHI YI NYUR DU DHANG

給哇得伊扭度達

吾願以此善

འཕགས་མ་སྐྱེལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PHANG MA DROL MA DRUB GYUR NE

帕瑪卓瑪多就內

成就聖度母

འགྲོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་བ།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA

卓哇吉將瑪呂巴

無餘一有情

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DE YI SA LA GOD PAR SHOG

爹依薩拉夠巴秀

悉令登彼地

By this merit acquired through this practice, may i achieve the exalted state of Noble Tara and lead all sentient beings without exception to this sublime state.



མ་རྒྱ་ཀ་ལ་འཁོར་བཅས་ལ་ན་མོ།

Namo Mahakala

頂禮護法瑪哈嘎啦

༄ དཔལ་ལྷན་ཡེ་ཤེས་མགོན་པོའི་གསོལ་བསྐྱུས་ནི།

**A brief request to the Wisdom Protector**

**(Mahakala)**

簡短祈請智慧護法(瑪哈嘎啦)

བདག་ཉིད་སྐད་ཅིག་ཏེ་རུ་ཀ།

**DHAG NYID KED CHIG HE RU KA**

達尼給記黑如噶

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར། །

**LHEN CHIG KYE PE NGO WOR GYUR**

聯其皆貝喔鳴就

ཞེས་པས་བདག་ཉིད་ཡི་དམ་འཁོར་ལོ་བདེ་མཚོག་ཏུ་གསལ་བཏབ་ནས།

**Instantly, I arise as Heruka, essence of the spontaneously arisen. Then, clearly visualizing oneself as Chakrasamvara recite the approach:**

刹那間自身觀想勝樂金剛。

ཨོྲི་ཧ་ཧ་ཧུྱེ་ཧུྱེ་པཎ།      ཨོྲི་མ་རུ་ཀུ་ལ་ཧུྱེ་པཎ།

**OM HRI HA HA HUNG HUNG PHAT. OM MAHAKALA HUNG PHAT**

嗡舍哈哈吽吽佩。 嗡瑪哈噶啦吽佩

ཅེས་ཡི་དམ་དང་ཚོས་སྦྱོང་གི་བསྟེན་པ་བརྒྱས་མཐར།

(Mantras of the Yidam Deity - Protector)

本尊及護法心咒後

ཨོཾ་ཨུཾ་བིགྷཱཱ་གིཏ་ཌཱི་པཌ།

OM AH BIGA NEN TA TRI TA HUNG PHAT

嗡啊畢噶內大支達吽佩

ཨོཾ་སྤ་བྱ་མ་ཤུལ་སའ་རྣམས་ལྷ་རྩ་མ་ཤུལ་འོ།

OM SOBWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA

SHUDDHO HANG

嗡所叭哇修打薩哇達瑪

唆巴哇修埤吽

སྦྱོང་པའི་ངང་ལས་ཨ་ལས་ཐབས་ཤེས་བྱ་རྣམས་སྦྱོང་།  
མཚོག་རྒྱ་ཚེན་གངས་མང་གི་ནང་དུ་ཤ་ལྷ་བདུད་ཅི་

TONG PE NGANG LE AH LE THAB SHE BEN DHI NOD CHOD

JA CHENDRANG MANG GI NANG DU SHA NGA DHUD TSI

東貝昂雷啊雷他希並達虐丘

嘉青章芒給囊度夏阿堆自

ལྷ་ལ་སོགས་པ་མངའ་གསོལ་མཚན་པའི་ཡོ་བྱད་འཁོར་  
འདས་ཀྱི་སྐྱོང་དུ་བྱབ་པར་གྱུར། ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།  
NGA LA SOG PA NGA SOL CHOD PE YO JED KHOR DE KYI LONG  
DU KHYAB PAR GYUR OM AH HUNG

阿喇素巴阿峻確貝月記擴底記隆  
度恰巴就 唵阿吽

From emptiness, from AH comes the supreme Bhandas offering vessels, vast and spacious. Inside it are the five meats and five nectars and the supreme praiseworthy offering substances, pervading the whole of Samsara and Nirvana

空性中,阿化現出裝有五種肉食,五種甘露和各種勝妙供品的天靈容器充滿整個三千大千世界

དྲིང་པོ་མགོན་པའི་མངའ་གསོལ་ནི།  
Firstly, the Praise and offering prayer of Mahakala:

首先, 瑪哈嘎拉禮贊及獻供文

ཧཱུྃ། ཚས་སྐའི་སྐྱོང་ནས་དོ་རྗེ་འཆང་གི་མཐུ། །

HUNG, CHO KU LONG NE DO JE CHANG GI THU

The power of Vajradhara from the expanse of Dharmakaya,

吽卻固龍涅多傑羌個突

吽法身界中金剛持之力



ལོངས་སྐྱ་བདེ་ཆེན་དྲ་བ་སྣོམ་པའི་སྣོབས། །

LONG KU DE CHEN DRA WA DOM PEI TOB

the strength of commitment of Sambhogakaya Great Bliss Net ,

龍固 喋千 札哇 檔貝多

報身大樂勝樂金剛力

བསྟན་དང་བསྟན་འཛིན་སྲུང་ཞིང་སྤེལ་བའི་ཕྱིར། །

TEN DANG TEN DZIN SUNG ZHING PEL WEI CHIR

for the purpose of protecting the doctrine and its upholders.

滇倘 滇進 松興 貝威切

弘揚佛法護佑上師故

སྐྱུལ་བ་མ་རྩུ་ཀླ་ལ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

TRUL PA MA HA KA LA NGA SOL LO

To Mahakala who appear as Nirmanakaya, I praise you and

竹巴 瑪哈 嘎拉 那梭洛

祈請化身瑪哈噶拉尊

དོ་ཇེ་འཛིན་པ་སྲུང་བའང་བརྒྱུད་པར་བཅས། །

DO JE DZIN PA LU WANG GYU PAR CHE

make offering. Just like the Vajra-holder lineage of

多傑 增巴 路旺 舉巴借

持有金剛龍王傳承等

ཁྱོད་ལ་མངའ་གསོལ་བདུད་ལས་རྒྱལ་བ་ལྟར། །

**KHYO LA NGA SOL DUD LE GYAL WA TAR**

the Lord of Naga, enthroned you and became victorious over Mara ,

秋拉 阿梭 讀列 嘉哇達

祈請供養如勝諸魔眾

བདུད་འདུལ་ཕྱག་བཞེ་པོ་རྒྱུད་མགོན་པོའི་ཚོགས། །

**DU DUL CHAK ZHI PHOGYU GON POI TSOK**

the assembly of the male lineage of Mara

Subduer four armed protector .

堆讀 岔希 婆舉 貢坡措

降魔四臂父續怙主眾

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་བར་རྒྱལ་བའི་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**CHOK LE NAM PAR GYAL WEI NGA SOL LO**

Victorious in all directions, I praise you and make offering.

秋列 南巴 嘉威 阿梭洛

供養能勝一切諸聖眾

སྨྱོགས་མའི་དུས་སུ་ཕྱོགས་རྗེའི་སྣོབས་འབར་བས། །

**NYIK MEI DU SU THUK JEI TOB BAR WE**

Due to the power of your compassion that is

blazing in the degenerate age,

尼咩 讀蘇 突傑 多巴威

五濁惡時大悲力炙燃

སྣང་སྲིད་དབང་དུ་སྐྱུར་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱིས། །

**NANG SI WANG DU GYUR WEI CHOTRUL GYII**

with the miraculous ability that controls the appearing existence,

囊瑟 旺讀 久威 秋處即

威懾一切萬物之神力

བསྟན་པའི་མངའ་ཐང་ཕྱོགས་བཅུར་སྤེལ་བ་དང་། །

**TEN PEI NGA THANG CHOK CHUR PEL WA DANG**

please make the might of the doctrine to  
spread to the ten directions,

滇比 阿湯 秋究 貝哇倘

佛法威嚴盛傳十方境

ཕྱི་ནང་བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་མཛོད། ། ཅིས་དང་།

**CHI NANG DU ZHI YUL LE GYAL WAR DZOD**

and to be victorious over the four outer and four inner maras.

氣能 堆希 佑列 嘉哇作

祈能勝於內外四魔魅

ལྷ་མོའི་མངའ་གསོལ་ནི།

The praise and offering prayer of Mahakali :

吉祥天女禮贊及供養

ཧྲིཿ ཚོས་སྐུ་འཆི་བདག་བདུད་འཛོམས་རྒྱལ་བའི་ཡུམ།།

**HRI CHOO KU CHI DAG DU JOM GYAL WEI YUM**

HRI. Dharmakaya, the conqueror of lord-of-death Mara,

舍 卻 固 氣 達 讀 炯 嘉 威 永

舍 降 死 魔 主 法 身 如 來 母

ལོངས་སྐུ་ཡེ་ཤེས་སྤུང་པོ་དབྱིངས་ཀྱི་རྒྱལ། །

**LONG KU YE SHE PHUNG PO YING KYI GYAL**

the mother of the victorious ones.Nirmanakaya,

龍 固 耶 謝 彭 波 英 即 嘉

報 身 本 智 蘊 體 法 界 尊

ཉོན་མོངས་བདུད་འཛོམས་དུད་སོལ་ལྷ་མོའི་སྐུ། །

**NYON MONG DU JOM DU SOL LHA MOI KU**

the king star <Gyal> in the embodiment

sphere of primordial wisdom

尼 蒙 讀 炯 堆 梭 拉 默 哥

降 伏 煩 惱 之 魔 督 唆 母

བདུད་བཞིའི་གཡུལ་ཚོན་འཇོམས་པར་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**DUZHII YUL TSOK JOM PAR NGA SOL LO**

Appearing as the Vetali Goddess, the conqueror of Klesha Mara . I offer you

**讀錫 月措 炯巴 阿梭洛**

供養降伏四魔之魔眾

གསང་བའི་བདག་པོ་ས་ར་ཏ་པ་སོགས། །

**SANG WEI DAG PO SA RA HA PA SOK**

enthronement to conquer the mass of the four Maras.  
The Lord of Secret

**桑威 達波 薩臘 哈巴梭**

秘密之主薩然哈尊等

མདོ་སྔགས་བསྟན་བའི་གཉེར་ཁ་བྱིད་ལ་གཏད། །

**DO NGAK TEN PEI NYER KHA KHYO LA TED**

Sarahaba and others, entrusted the doctrine By each of the nine

**多阿 滇貝 涅卡 求拉喋**

祈請守護顯密之教法

འཁོར་འདས་གཡོ་འབྲུགས་མ་མོའི་རྒྱལ་མོ་བྱིད།

**KHOR DE YO TRUK MA MOI GYAL MO CHOD**

of Tantra and Sutra to you to take care. To You, the queen of

**擴喋 有處 瑪沫 嘉麼求**

混爭輪涅瑪摩之主您

ལས་བཞི་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མངའ་གསོལ་ལོ། །

LE ZHI LHUN GYII DRUP PAR NGA SOL LO

Mamos who shakes and stirs both Samsara and Nirvana,

列希 倫即 竹巴 阿梭洛

供養任運成就四事業

མཐུ་སྟོབས་འབར་བ་གར་གྱི་ཉམས་དགུ་རེས། །

THU TOB BAR WA GAR GYI NYAM GU RE

I offer enthronement for accomplishing the four activities spontaneously .

突多 巴哇 噶皆 娘固瑞

大力炙燃舞之九姿態

ཕྱི་ནང་བདུད་གྱི་གཡུལ་ངོ་ཅད་ནས་ལྗོག། །

CHI NANG DU KYI YUL NGO TSE NE DOK

dance-expressions with blazing power and strength, repel the force

氣能 讀紀 有哦 賊內多

根除內外一切諸魔障

བསྟན་དང་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་འདུལ་ཞིང་འདིར། །

TEN DANG TEN PA DZIN PEI DUL ZHING DIR

of Mara completely. In this taming field of the doctrine and its

滇倘 滇巴 增貝 讀興喋

正法以及持教此勝境

མ་ཉམས་རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་རྒྱས་པར་མཛོད། ། ཅེས་དང།

**MA NYAM DZOK PEI NGA THANG GYE PAR DZOD**

upholders, please make the uncorrupted perfection of might to develop

**瑪娘 作貝 阿湯 皆巴作**

祈願不衰圓滿且增盛

ལྷགས་ཀྱི་སྲུང་མའི་མངའ་གསོལ་ནི།

The praise and offering prayer of Eka Dzati:

文噯卡匝地 (一髻佛母) 禮贊及供養

རྫོག་ རང་རིག་ཚེས་སྲུང་དགོངས་པ་ཀུན་བཟང་ཡུམ། །

**JO RANG RIG CHOO KUI GONG PA KUN ZANG YUM**

JO. Self-awareness Dharmakaya, the primordial wisdom

Samantabhadri. Sambhogakaya ,

**覺 讓瑞 卻固 公巴 昆桑雍**

自明法身之義普賢母

ལོངས་སྲུ་བུ་དྲུ་གྱི་ཉི་ཤུ་རི་མ། །

**LONG KU BU DA TRO TI SHO RI MA**

Buddhakrodhiswari. Manifests in the form of the wrathful mother

**龍固 布達 卓地 休曆瑪**

報身布達卓蒂秀瑞母

རྒྱལ་བའི་བསྟན་བཅས་སྤྱིར་བྱིན་མའི་སྐྱེ། །

**GYAL WEI TEN PA SUNG CHIR TRO MEI KU**

in order to protect the doctrine of the victorious one. I offer enthronement,

嘉威 滇巴 松企 處咿固

為護法教示現忿怒身

སྤྲལས་སྤྱང་ཨེ་ཀ་ཇ་ཉི་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**NGAG SUNG EH KA DZA TRI NGA SOL LO**

to Vajrayana protector Ekajati. The assembly of the lineage

雅松 噯嘎 砸低 啊梭洛

供養守密噯嘎 砸低尊

ཀུན་བཟང་དགའ་རབ་རྗེ་རྗེ་བརྒྱུད་བའི་ཚོགས། །

**KUN ZANG GA RAB DO JE GYU PEI TSOK**

that passed down from the All-good Garab Dorje enthroned you

哀桑 嘎臘 多傑 舉貝措

普賢嘎然多傑傳承眾

བྱིན་ལ་མངའ་གསོལ་བསྟན་བཅས་རྒྱལ་བ་ལྟར། །

**CHOD LA NGA SOL TEN PA GYE PA TAR**

and expanded the doctrine. Likewise, the wrathful Mara

秋拉 那梭 滇巴 皆巴達

祈請於您如教法盛。



བདུད་འདུལ་ཁྲིམ་མ་སྣང་སྲིད་མ་མེད་ཚོགས། །

**DU DUL TRO MA NANG SI MA MOI TSOK**

subduer, the Mamo assembly of appearing existence, I offer you

堆都 處瑪 儂四 瑪沫措

降魔忿怒世間瑪魔眾

བདུད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**DU LE NAM PAR GYAL WEI NGA SOL LO**

enthronement to be victorious completely over Mara.

Due to the fully

讀列 南巴 嘉威 阿梭洛

供養戰勝一切魔障尊

བསྟན་པའི་དོན་དུ་བྱུགས་རྗེད་ཅལ་རྗེགས་བས། །

**TEN PEI DON DU THUK JEI TSAL DZOK PE**

developed power of compassion for the benefit of the doctrine,

滇貝 頓讀 突傑 札作貝

為利教法圓滿大悲心

དབང་བཅུའི་ཡོན་ཏན་བརྟེན་པའི་སྐད་ཅིག་རེས། །

**WANG CHU YON TEN NYE PEI KE CHIK RE**

with each moment of attaining the accomplishment of the ten

旺就 元滇 涅貝 給即列

獲得十自在德諸當下

བར་ཆད་བདུད་ཀྱི་སྐྱང་བ་དབང་བསྐྱར་ནས། །

BAR CHE DU KYI NANG WA WANG GYUR NE

powers, control the appearance of the obstructing maras, and to

巴切 讀即 儂哇 旺久內

轉換一切魔障之虛相

བསྟན་པའི་ཆབ་སྲིད་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད། །

TEN PEI CHAP SI DAR ZHING GYE PAR DZOD

make the dominion of doctrine to be spreading and flourishing.

滇貝 洽四 達進 皆巴作

祈願佛法事業旺興盛

ཅེས་མ་མགོན་པུགས་གསུམ་གྱི་མངའ་གསོལ་འདི་ཡང་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེ་

At the request of Chok Trul Rinpoche

應秋祖仁波切滇佩尼瑪列希之請求，

བསྟན་པའི་ཉི་མ་ལེགས་བཤད་དབང་པོས་གསུང་བསྐུལ་ལྟར།

༡ བསྐྱེད་ཀྱི་མ་མགོན་པུགས་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེ། མཁའ་རབ་མཐར་  
སྐྱོན་ནས་ཡི་གེར་བསྐྱེད་པ་དགེ་ལེགས་འབྲེལ། །

Tenpe Nyima Lekshad Wangpo, this Praise and offering of Mahakala, Mahakali and Eka Dzati was composed by Padma Nampar Gyalwa and was written by Khyenrab Tharchin. May virtue and goodness increase!

此禮讚及供養瑪哈嘎拉那和噯嘎 砸低由貝  
瑪南巴嘉哇所編制，並由欽繞塔欽所寫。  
願功德增長！

ཚོས་སྐྱོང་བརྩུའི་གསོལ་བསྐྱུས་ནི།

The Ten Dharmapala Offering til

護法十供

ཕུ་ལྷོ། ཚོས་དབྱེངས་སྐྱོང་ནས་དྲག་པོའི་སྐྱུར། །

HUNG JO, CHO YING LONG NE DRAG POE KUR

Arising in the form of a fierce one from the space of dharmadhatu,

吽究 卻英 龍尼 札坡固

法界中起忿怒身

བཞེངས་པའི་དྷེ་རྩེ་ནག་པོ་ཚ། །

ZHENG PE DHOR JE NAG PO CHE

You are the Great Black Vajra,

形貝 多傑 那播切

所生金剛大黑天

དཔལ་ལྷན་མགོན་པོ་བྱུག་བཞི་པ། །

PAL DHEN GON PO CHAG ZHI PA

Glorious protector the Four-armed Mahakala,

巴殿 拱播 洽希巴

具德怙主四臂者

བསྟན་སྲུང་གཙོ་བོ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

TEN SUNG TSO WO NGA SOL LO

I praise you and make offerings.

丁松 作哦 阿梭洛

我向您禮贊並供養

དཔལ་ཆེན་དངོས་སྤུལ་ནག་པོའི་སྤྱ། །

PAL CHEN NGO TRUL NAG POE KU

Great Black One you are the real emanation of the  
Great Glorious one,

巴千 哦祖 那坡固

大德所化黑色身

འཚོལ་བའི་ཁྲོ་རྒྱལ་དབྱ་བགོགས་གཤེད། །

CHOL WE TRO GYAL DRA GEG SHED

You are the crazy king of the wrathful ones, the  
destroyer of spirits,

秋威 卓嘉 札給謝

忿怒之王降魔眾

གཙུག་ལག་ཆོས་འཁོར་དབུས་གནས་སྤྱོད། །

TSUG LAG CHO KHOR WEN NE KYONG

You protect temples and dharma retreat centers,

祖拉 卻擴 温內炯

守護經堂寂靜地

ལྷ་ཚེན་དཔལ་འབར་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**LHA CHEN PAL BAR NGA SOL LO**

Glorious blazing great deity, I praise you and make offerings.

拉千 巴巴 阿梭洛

供養禮讚大黑天

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་སྐུན་སྣ་རུ། །

**DU SUM SANG GYE CHEN NGA RU**

In the presence of the Buddhas of the three times,

讀孫 桑傑 千阿入

三世諸佛尊跟前

བསྐྱོན་པ་སྤང་བར་ཞལ་བཞེས་ཤིང་། །

**TEN PA SUNG WAR ZHAL ZHE SHING**

You promised to protect the teachings,

殿巴 松哇 暇些仙

誓愿護持佛之法

སྲིད་པ་གསུམ་ལ་དབང་བསྐྱུར་བའི། །

**SID PA SUM LA WANG GYUR WE**

You hold dominion over the three worlds of existence,

殿巴 松哇 暇些仙

主宰三界輪迴之

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**PAL DHEN LHA MO NGA SOL LO**

Glorious mother deity, I praise you and make offering.

巴殿 拉姆 阿梭洛

禮贊吉祥天女尊

ཡེ་ཤེ་ཡིང་ལེ་ལྷེད་པའི་ཡུམ། །

**YE SHE YING LE KYED PEI YUM**

You are the mother that has arisen from wisdom dhatu.

耶些 英列 皆貝用

智慧界中所化女

ལེགས་ཉེས་སྤངས་འཛིན་ཁྲིས་པའི་གར། །

**LEG NYE TANG DZIN TRO PEI GHAR**

You display the wrathful form that judges good and evil.

嚧尼 東怎 處貝嘎

您現怒相判定正邪

སྟོན་མཛད་སྤྲལས་གྱི་སྤྱང་མ་ཆེ། །

**TON DZED NGAG KYI SUNG MA CHE**

You are the great protector of tantra.

敦則 阿皆 松瑪切

您是密續的偉大護法

ཨེ་ཀ་ཇཱ་ཏི་ངམ་འགསོལ་ལོ། །

**E KA DZA TRI NGA SOL LO**

Ekajati, I praise you and make offering.

噯嘎 砸低 阿梭洛

禮讚 噯嘎 砸低 尊

མི་སྤྱན་རྒྱལ་ས་པའི་ང་རོ་ཡིས། །

**MI SUN NGAM PE NGA RO YI**

By means of a wild, fierce roar,

咪松 昂貝 阿若依

隨著 狂野 威猛的 怒吼

ཉམས་པའི་ཤ་དང་ཁྲག་ལ་རོལ། །

**NYAM PEI SHA DANG TRAG LA ROL**

You enjoy the flesh and blood of the corrupters of Samaya.

娘貝 夏倘 剎拉若

受用 煩惱 血 及 肉

སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་སྤོང་མཛེད་པའི། །

**SANG GYE TEN PA SUNG DZED PE**

You protect the teachings of the Buddha,

桑傑 丁巴 松賊貝

您 保護 佛 的 教法

སྲོག་སྐྱབ་ལྷ་མོ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**SOG DRUP LHA MO NGA SOL LO**

Mother deity Shenma, I praise you and make offering.

梳竹 拉姆 阿梭洛

禮讚慈母雙伸瑪

དཔལ་ལྷན་སྣེ་མ་བའི་བྱུགས་སྐྱལ་བ། །

**PAL DHEN DHOM PEI THUG TRUL PA**

You are the emanation of Glorious Chakrasamvara,

巴殿 東貝 突祝巴

勝樂金剛意所化

འཛིགས་གཟུགས་རྟེགས་བྱེད་སྐྱ་རུ་རྟོན། །

**JIG ZUG DREG JED KU RU TON**

You display the form of a terrifying worldly deity.

即蘇 哲希 咕熱敦

化現威猛忿怒身

བདུད་མགོན་མེད་གདོང་ཡབ་དང་ཡུམ། །

**DHUD GON SENG DHONG YAB DANG YUM**

Lord of maras, lion-faced one, father and consort,

讀衰 森東 雅倘永

降魔獅面父母尊



རྒྱལ་བསྟན་སྐྱོང་མཛད་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**GYAL TEN KYONG DZED NGA SOL LO**

Protector of the teachings of the victorious ones,  
I praise you and make offering.

加顛 炯傑 阿梭洛

禮讚供養護法尊

བྲངས་མེད་བསྐྱལ་བའི་སྤྱོད་རྩལ་ནས། །

**DRANG MED KAL PEI NGON ROL NE**

Prior to the countless kalpas,

張咩 噶貝 恩若內

無量劫數之前時

སྤྱིན་བའི་བར་སྤྱིན་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །

**JIN PEI PHAR CHIN YONG SU DZOG**

You completely perfected the paramita of generosity,

進貝 帕慶 雍蘇祖

圓滿布施波羅蜜

གཞོད་སྤྱིན་ནོར་འཆང་ཡོངས་ཀྱི་རྗེ། །

**NOD JIN NOR CHANG YONG KYI JE**

You are the lord over all the rich Yakshas,

諾進 娜強 雍即傑

夜叉財富之君主

ནམ་མང་ཐོས་སྤྲས་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**NAM MANG THO SE NGA SOL LO**

Vaishravana, I praise you and make offering.

南芒 托些 阿梭洛

多聞天王我禮贊

རང་བཞིན་དབྱིངས་ཀྱི་རྒྱ་གེ་མ། །

**RANG ZHIN YING KYI DRA KI MA**

Mother dakinis, the nature of space,

讓新 英皆 扎個瑪

自性界中札給瑪

ནལ་འབྱོར་ཉིང་འཛིན་དོད་ཉུལ་ཞིང་། །

**NAL JOR TING DZIN DROD NYUL ZHING**

You investigate the samadhi of yogins,

那究 丁進 卓扭興

您征入瑜珈三摩地

གནས་ཡུལ་ཞིང་ལ་མངའ་མཛད་མ། །

**NE YUL ZHING LA NGA DZED MA**

You are the mothers who have power over the land,

內約 興拉 阿傑瑪

境地刹土自在母

ཚེ་རིང་མཚེད་ལྷ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**TSE RING CHED NGA NGA SOL LO**

The five Tseringma sisters, I praise you and make offering.

切仁 切阿 阿梭洛

長壽天女我禮贊

འཇམ་བུ་གླིང་གི་སྐྱེས་གཅིག་ལུ། །

**DZAM BU LING GHI KYE CHIG PU**

You are the only great being of the world,

贊布其皆乞布

世間唯一之大士

གནམ་ས་སྤེད་ཀྱི་བདག་པོ་ཚེ། །

**NAM SA CHED KYI DHAG PO CHE**

You are the great lord over half of space and earth,

瞻布另給即及布

一半天地之大主

དམ་ཚིག་ཅན་གྱི་གྲོགས་མཛད་པ། །

**DAM TSIG CHEN GYI DROG DZED PA**

You help those who hold Samaya,

担戚千即卓傑巴

護佑具三昧耶者

དོ་རྗེ་ལེགས་པ་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**DHOR JE LEG PA NGA SOL LO**

Vajrasadhu, I praise you and make offering.

多傑 列巴 阿梭洛

禮贊金剛善士尊

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་གཉེན་སྲུང་ཞིང་། །

**GYAL WE TEN PA NYEN SUNG ZHING**

You are the protector of the teachings of the victorious ones,

嘉威 滇巴 年松興

您是佛教的護法

ཚོས་མཛད་ནལ་འབྱོར་བུ་བཞིན་སྐྱོང་། །

**CHO DZED NAL JOR BHU ZHIN KYONG**

You protect the yogin who practices the  
dharma like a mother protecting a child,

卻賊 那究 布興炯

您如母護持瑜珈士

དག་སློག་ཏུར་གྱིས་གཅོད་མཛད་པ། །

**DRA SOG HUR GYI CHOD DZED PA**

You suddenly annihilate the life of the enemies,

札梭 呼即 覺傑巴

您剎那摧毀魔眾

ཤུ་བ་སློག་ལེན་མངའ་གསོལ་ལོ། །

**SHU WA SOG LEN NGA SOL LO**

Shuwa, taker of lives, I praise you and make offering.

修哇 梭林 阿梭洛

蘇哇素令我禮贊

ཕྱི་ནང་གསང་མཚོད་སྐྱེན་རྣམ་གཏོར། །

**CHI NANG SANG CHOD MEN RAG TOR**

The outer, inner and secret offerings of medicine, rakta and tormas.

契囊 桑卻 敏熱多

藥,血,塚瑪外,內,密供養

ལྷུན་གཟིགས་གཟུགས་འགྲོས་སྣ་ཚོགས་པ། །

**CHEN ZIG ZUG DRO NA TSOG PA**

Various offerings of forms.

津斯 蘇竹 那措巴

無上勝妙諸供養

བསྐྱེད་སྐྱོང་སྐྱུབ་པའི་རྗེས་ནམས་ཀྱིས། །

**TEN KONG DRUB PEI DZE NAM KYI**

By these enjoyable, appeasing and accomplishing offerings.

滇供 竹貝 傑南即

以此吉祥,安撫,圓滿之供養

བསྟན་སྲུང་འཁོར་བཅས་མངའ་གསོལ་ལོ། །

TEN SUNG KHOR CHE NGA SOL LO

Protectors of the teachings and your retinue,  
I praise you and make offering.

滇松 擴切 阿梭洛

護法眷屬我禮贊

དེ་ལྟར་མངའ་གསོལ་སྲུལ་བའི་མཐུས། །

DE TAR NGA SOL PHUL WE THU

In that way, by the power of this praise and offering,

嗚大 阿梭 鋪威突

如此禮贊功德力

རྒྱལ་བསྟན་དར་རྒྱས་ཡུན་དུ་གནས། །

GYAL TEN DAR GYE YUN DU NE

May the teachings of the victorious ones  
spread and flourish for a long time.

嘉滇 打皆 雲讀內

愿佛法長存永廣大

དེར་འཇིན་སྐྱེས་བུའི་ཞབས་པད་བརྟན།

DER DZIN KYE BUE ZHAB PED TEN

May the holders of these teachings have long lives.

嗚津 給威 暇貝滇

愿佛法持有者長壽

འགྲོ་ཀུན་ཕན་བདེའི་དབུ་སྐྱོད་ཤོག །

**DRO KUN PHEN DHE PAL CHOD SHOG**

May all beings enjoy beneficial circumstances and happiness.

卓袞 偏嗲 巴倔修

愿眾生得善境與安樂

ཁྱེད་པར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ཀྱི། །

**CHEY PAR DHAG CHAG KHOR CHE KYI**

And especially ourselves and retinue, may we be pacified.

皆巴 達駕 括切即

愿我們及眷屬之

འགལ་སྐྱེན་ཉེར་འཆེ་ཞི་བ་དང་། །

**GAL KYEN NYER TSE ZHI WA DANG**

May all unfavorable conditions and obstacles be dispelled.

嘎千 湟切 希哇倘

違緣障礙盡消除

མཐུན་སྐྱེན་བསམ་བ་ཡིད་བཞིན་སྐྱབ། །

**THUN KYEN SAM PA YID ZHIN DRÜB**

May harmonious circumstances prevail and  
may all wishes be fulfilled.

吞進 桑巴 義興竹

順緣心願皆圓滿

ས་ལམ་བར་ཆད་ནི་བར་མཛོད། །

SA LAM BAR CHED ZHI WAR DZOD

Please pacify all obstacles of the ground and path.

薩朗 巴切 希哇作

消除地道之障礙

རྗེས་ཀྱི་རིམ་བཞི།

結行部份

བདག་བསྐྱེད་མི་དམིགས་སྣོད་བྲལ་ངང་། །

DAK KYE MI MIG TRO DRAL NGANG

The self-visualization dissolve within  
nonconceptual simplicity .

打皆 咪覓 卓扎楞

無自觀緣安住在

མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་གཏོར་མགོན་རྣམས། །

NYAM PAR ZHAK CHING TOR DRON NAM

Rest within equality and the torma guests depart to their

娘巴 夏間 多忠南

離戲境界賓客眾



རང་བཞིན་གནས་སུ་ག་ཤེགས་པར་གྱུར། །

**RANG ZHIN NE SU SHEK PAR GYUR**

natural abodes. May auspiciousness  
and excellent

**讓興 內蘇 些巴久**

返回自性之境界

བག་ཤེས་བདེ་ལེགས་སུ་ཚོགས་ཤོག། །

**TRA SHI DE LEK Phun tsok SHOK**

happiness be gloriously abundant.

**札西 德勒 巴覺修**

吉祥如意祈圓滿

དཔལ་ལྷན་མགོན་པོས་བདུད་བཞི་བཅོམ་པ་དང་། །

**PAL DHEN GON PO DHUD ZHI CHOM PA DANG**

May the Glorious Protector destroy the four Maras,

**帕停功波圖知衝爸當**

具德護法摧毀四魔障

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོས་འདོད་ཀྱི་སྒྲེར་བ་དང་། །

**PAL DHEN LHA MO DHOD GU TER WA DANG**

May the Glorious Mother Deity bestow prosperity,

**帕停拉摩多古特哇當**

吉祥天女賜予諸所需

ཕོ་ཉ་ལས་མཁན་བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པ་ཡི། །

PHO NYA LE KHEN KA ZHIN DRÜB PA YI

May messengers and servants obey their commands.

波那樂肯卡真主爸意

眷屬使者如教而奉行

བསྟན་སྲུང་ཚོས་སྐྱོང་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་ཤིས་ཤོག། །

Ten Sung Cho Kyong Nam Kyi Ta Shi Shog

May all Dharma Protectors grant all kinds of auspiciousness.

旦孫綽空南其他些所

護法勝眾祈賜妙吉祥

ཅེས་པ་འདིའང་གྱི་རྒྱལ་གྱི་དད་ལྡན་སློབ་མ་མང་པོས་གྲུབ་ཆེན་སློ་གྲོས་རིན་  
ཆེན་གྱི་སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་།

At the request of many students, I who hold the  
title of the 12th Zurmang Gharwang Tulku

應諸弟子請求,我(十二世蘇曼噶旺仁波切)

ཡི་དམ་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ། མགོན་པོ་ཕྱག་བཞི་པའི་གསོལ་ཀ་བསྐྱས་པ་  
ཞིག་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་བསྐྱུལ་དོར་དཔལ་ཀམ་རྩུར་མང་བཤད་སྐྱབ་ཚོས་འཁོར་  
སྐྱོང་དུ་བྱུར་མང་གར་དབང་སྐྱུལ་མིང་པས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུངས་ལས་བཏུས་ཏེ་  
ཁྱེད་བཤེར་བསྐྱོགས་པས་ཕྱགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་སྐྱུར་དུ་འཇུག་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

compiled this Guru Yoga of Drupchen Lodro Rinchen,  
brief meditation of Tara and brief

offering of the Four-armed Mahakala at The Pal  
Karmae Zurmang She Drup Cho Kor Ling  
Monastery based on previous Gurus texts on 21  
January, 2002. May the Guru's blessings quickly  
enter and transform our hearts.

據度任僱哆仁青學者所傳編寫師瑜珈法,簡  
短的度母禪修和四臂大黑天供養在寶喝叫蘇  
曼些都楚歌珍寺是于上師于2002年1月21日  
的法本。愿上師的加持迅速進入轉化我們的  
心。





ལ ལྷུབས་ཇེ་བླུང་མང་གར་དབང་རིན་པོ་ཆེ།  
H.E. 12th Zurmang Gharwang Rinpoche  
第十二世 蘇曼噶旺仁波切

། ཟུར་མང་གར་དབང་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན་བཞུགས།

Longevity prayers for His Eminence

Zurmang Gharwang

噶旺仁波切長壽祈請文暨蘇曼傳承擴  
大永長存

རབ་འབྲུམས་ཅུ་གསུམ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་དུ།

RAB JAM TSA SUM CHI DANG KHYE PAR DU

Through the blessings of the three roots,

燃將 匝松 舉當 切巴德

無量三根為主特別由

འཆི་མེད་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་མཆོའི་མཐུ་བྱིན་གྱིས། །

CHHI ME TSHE LHA GYA TSHOI THU JIN GYI

And especially from the ocean of Long Life Buddhas,

契美 側拉 嘉翠 突欽吉

無死長壽佛海加持力

གར་དབང་ཆོས་སྐྱོང་བསྟན་པ་ནམ་རྒྱལ་མཆོག། །

GAR WANG CHHO KYONG TEN PA NAM GYAL CHHOK

May the supreme Ghar Wang Cho Kyong Ten Pa Nam Gyal,

噶旺秋炯 旦巴 南嘉秋

噶旺秋炯 旦巴南嘉尊

ཞབས་པད་བརྟན་ཅིང་སྒྲིན་ལས་རྒྱས་གྱུར་ཅིག །

ZHAB PE TEN CHING THRIN LE GYE GYUR CHIK

Have a long life and may his activities be boundless.

暇悲 定建 慶咧 傑就 記

祈願足蓮永固增事業

དཔལ་ལྷན་སྤྲོ་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་བ་དང་། །

PAL DEN LA MEIZHAB PED TEN PA DANG

May the glorious lama live long.

巴典 拉美 夏佩 典爸 当

具德上師足蓮堅固及

མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྲིད་འབྱུང་བ་དང་། །

KHA NYAM YONG LA DE KYID JUNG WA DANG

May all sentient beings who are as numberless as  
the expanse of space be happy.

嘎南 永拉 德乞 尊哇 當

祈願等虛空眾得安樂

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྦྱང་ནས། །

DAG ZHEN MA LÜ TSHOG SAG DRIB JANG NĒ

May I and all beings without exception, gather the two accumulations,

答珍 瑪露 綽酒 滴江 內

自他諸眾具資消障礙

ལྷུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

NYUR DU SANG GYĚ SA LA GOD PAR SHOG

Purify the two veils, and be swiftly established in the state of Buddhahood.

浓度桑结洒拉郭爸寿

迅速能得佛陀之果位

༄ རྣམ་འདྲེན་མཉམ་མེད་བྱེད་བདག་དོ་ཇི་འཁང་། །

NAM DREN NYAM ME KHYAB DAG DOR JE CHANG

Incomparable guide of Vajradhara.

南真酿没恰达多傑羌

伟大引導遍主金剛總持

དམ་ཚེས་ཡང་སྣང་རྒྱད་སྡེ་རྣམ་པ་བཞི། །

DAM CHOO YANG NYING GYU DE NAM PA ZHI

Essence of Dharma, the four classes of tantra

当却扬宁舉喋南巴息

佛法精髓密宗四密續

འདུས་པ་དམ་པ་རིག་འདྲིན་ཏུ་གཉི་ཚོགས། །

DU PA DAM PA RIG DZIN DRA KII TSOK

The four noble knowledge-holders and Dakinis.

杜巴当巴瑞增扎給措

持明空行正眷屬之眾



བསྟན་པ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དགོ་ལེགས་སྦྱེལ། །

TEN PA PHEL ZHING GYE PEI GE LEG TSOL

May the precious Buddha's teachings flourish.

典巴佩贤吉贝格勒作

祈請賜於盛法之善妙

རྒྱལ་བསྟན་སྡིང་པོ་བཟུ་ཤེས་བུར་མང་གི། །

GYAL TEN NYING PO TA SHI ZUR MANG GI

The Zurmang tradition, essence of the Buddhas teachings,

嘉定宁波扎西苏曼给

佛法精髓吉祥蘇曼之

བསྟན་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་མང་ད་ཐོན་སོགས། །

TEN DZIN NAM KYI KU TSE DZE TRIN SOK

And holy Gurus who are the lineage holders.

滇增南吉固側賊辰素

上師眾之壽及事業等

ལྷག་བསམ་དག་པའི་བྱ་གས་ཀྱི་བཞད་པ་ཀུན། །

LHA SAM DAG PEI THUK KYI ZHE PA KUN

May they have long life and may all their wishes and activities,

喇桑达贝突吉谢巴昆

清淨意樂心中一切願

གཤམ་མེད་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

**GEG ME NYUR WA NYI DU DRUP GYUR CHIK**

Be accomplished without any obstacles.

格没 纽哇 尼度 竹就 記

祈願無礙迅速得成就

དགེ་འདུན་གླེ་རྒྱས་འཆད་ཅོད་ཅོམ་པ་དང་། །

**GE DUN DE GYE CHE TSO TSOM PA DANG**

May the teachings, debates and compositions of the glorious Sangha community,

給郭 蝶结 七最 藏巴 檔

僧團願盛講、辯、著作及

རིམ་གཉིས་བྲབ་མའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་ནས། །

**RIM NYI ZAB MOI NYAM LEN THAR CHIN NE**

And the two stages of tantric practice be fully accomplished,

仁尼 薩摩 釀令 它青 內

圓滿甚深二次第修行

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིས། །

**MI THUN CHOK LE NAM PAR GYAL WA YII**

May all activities be auspicious.

密吞 丘雷 囊巴 嘉哇 依

戰勝所有一切諸障礙

ཡར་ལྷ་ལྷ་བུར་འཕེལ་བའི་བགྲ་ཤེས་ཤོག། །

YAR DA TA WUR PHEL WEI TA SHI SHOK

May they increase like the waxing moon.

雅達 大武 佩欣 扎西修

如上弦月增盛願吉祥

ལྷ་དམར་བླ་མ་སོ། །

Thus by 6<sup>th</sup> Zhamarpa

第六世夏瑪巴

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

SÖ NAM DI YI THAM CHÉ ZIK PA NYI

Through this merit may all attain omniscience,

索南 德以 湯皆 瑟巴涅

以此功德願證佛自性

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྲ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །

THOP NE NYE PI DRA NAM PHAM JAE NAY

and conquer the enemy, wrong action!

托內 逆比 札南 龐協內

降伏煩惱怨敵之過患

ལྷེ་ག་ན་འཆི་བ་རྒྱབས་འཁྲུགས་པ་ཡི། །

KYE GA NA CHI BA LAB TRUK PA YI

and its pounding waves of birth, old age,  
sickness, and death!

傑嘎納齊巴喇處巴以

生老病死洶湧之波濤

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྦྱེལ་བར་ཤོག། །

SID PI TSO LE DRO WA DROL WAR SHOK

May all be freed from samsara's ocean

斯比措利卓瓦卓瓦修

願度眾生解脫輪迴海

། བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་  
བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་

CHOM DEN DAY DE ZHIN SHEK PA DRA CHOM PA YANG  
DAG PAR ZOK PAI SANG GYAY

Bhagavan, Tathagata, Arhat, complete and perfect Buddha

將頂迪謀欣謝巴札將巴揚。

達巴祖貝桑傑

頂禮薄伽梵如來阿羅漢正等

མོན་ལམ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པ་གཟི་

བརྗིད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

MON LAM THAM CHED YONG SU DRUP PA ZI JID KYI  
GYAL PO LA CHAG TSAL LO

who accomplish all the aspirations, king of majesty.

To you I pay homage

蒙郎 湯即 永素竹巴 瑟傑及 嘉  
波喇 恰擦囉

成就一切願力莊嚴聖王佛

ཏེ་ཧ་ཐ་ ཨོཾ་ དྷ་རེ་ དྷ་རེ་ བྷཱན་ དྷ་རེ་ སུ་ ཧ་

TE YA THA OM DHA RE DHA RE BHAN DHA RE SO HA

迪呀它 喻達惹 達惹 並達惹 梭哈

ཨོཾ་ དྷུ་རུ་ དྷུ་རུ་ རུ་ཙ་ མུ་ཀེ་ སུ་ ཧ་

OM DHU RU DHU RUZA YA MU KHE SO HA

ལན་བདུན།

7 times

7遍

喻得如 得如 啞呀 姆剋 梭哈





ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་རྒྱ་ག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཞོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འདམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱ་དུ་ལས་གསུངས་སོ། །



ལུང་མང་བཀའ་བརྒྱུད།

**ZURMANG KAGYUD**

**ZURMANG KAGYUD FOUNDATION**

**Lingdum, East Sikkim, India**

**Office Tel : +91 70011 55285**

**Email : [zurmanlabrang@gmail.com](mailto:zurmanlabrang@gmail.com)**

**[www.zurmangkagyud.org](http://www.zurmangkagyud.org)**