

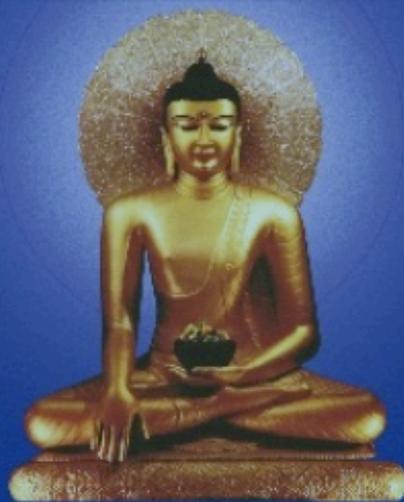


༄༅། ལྷན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་རྒྱལ་ཁྲིམས་འཇུག་སློ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

常用瑜伽 · 佛子入门

DAILY YOGA FOR BUDDHISTS

Chapter 3



གཏེར་སྟོན། རིག་འཛིན་ཆེ་དབང་ནོར་བུ།

取藏师：噶陀仁珍千宝二世·才旺诺布

Terton : The 2nd Kathog Rigzin Chenpo Tsewang Norbu

དབང་ལྷང་གནང་མཁན། ཀམ་མོག་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་པདྨ་དབང་ཆེན།

传法上师：噶陀仁珍千宝·贝玛旺晴

Transmission Guru : Kathog Rigzin Chenpo Padma Wangchen

The Book : Daily Yoga for Buddhists

Daily Yoga for Buddhists is a compendium of dharma suitable for beginning buddhists and those seeking an organised framework of practice. It was first compiled in Tibetan and Chinese by His Eminence Rigzin Chenpo Padma Wangchen in 2011. Apart from terma teachings extracted by the 2nd Kathog Rigzin Chenpo Tsewang Norbu (1698 - 1755), it also contains the essences of practices of previous accomplished masters and extracts from the Great Completion Vajra Bridge Practice handbook for long-term retreaters. Altogether 26 chapters, this hardcopy book is issued free to people keen to practise Buddhism.

Chapter 3 : Daily Yoga for Buddhists

Here, we have extracted Chapter 3 from the book for you. If you are keen, it will serve to quickly set you on the path to liberation, through four seatings (morning, afternoon, night and before sleeping) a day. This chapter which carries the same title as the book, is also an easy reference of the Guru Yoga practice, and mantras for practices such as Medicine Buddha, Secret Hayagriva, White Tara and Six-Arm White Mahakala.

Oral transmission from His Eminence Rigzin Chenpo Padma Wangchen is required for this practice.

If you need further assistance or clarifications regarding the practice to fit into your busy schedule, please see His Eminence himself. Alternatively, you may seek help from any of the Rigzin sangha members.

Sarwa Mangalam.



The Padma Raja Society - US
April 2020

Daily Yoga for Buddhists

Overview of Guru Yoga Practice. For information only .

Please seek guidance for practice from His Eminence Rigzin Chenpo Padma Wangchen, and practice with the texts compiled by him.

Awake

- Relax, sit in meditation posture
- Breathe forcibly out 3 times
- Visualise refuge field
- Lama Knows! X3
- Multiplier Mantra X3
- Wrathful Dakini Ucchushma Mantra X3 - Ablution

Morning

- Prayer Mantra & Full Prostration (X3 or X7, increase as you progress)
- Mantra for Making Offerings / Make Offerings
- Going for Refuge X3
- Supplication Prayers (to the Buddha Sakyamuni and Victorious Ones) X3
- Seven Verses of the Vajra X3
- Heart Mantra of Vajra Guru X 21
- Heart Mantra Vajrasattva X ~
- Six-Syllable of Profound Meaning (several times)
- Three Vajra Mantra of Blessing X3
- Verses for Dedication

{Where relevant, seek advice from His Eminence how to incorporate current practice with this Guru Yoga Practice}

Breakfast

- Recite Verses to offer food to the Triple Gem, offer food to the Triple Gem
- Recite Eight Auspicious Verses (Chapter 22, Daily Yoga for Buddhists)
- Recite The Ways of the Bodhisattva (Chapters 23 to 26, Daily Yoga for Buddhists)
- Contemplate

Lunch

- Short Verses for Offering X3 / offer food to Guru Rinpoche, Triple Gem, Three Roots and Protectors

Afternoon - Prayers to arise bodhicitta

- Six-Syllable Mantra (X100)
- Green Tara Mantra (X100)

Evening - Vajrasattva Practice

- Going for refuge and arousing bodhicitta (X3)
- Offer mandala, repent, contemplate four dharma seals
- Recite 100-Syllable Mantra (X21, X108)
- Vajrakilaya Mantra (several times)
- Kalachakra Mantra
- Optional - 14 Root Downfalls of Vajrayana (Chapter 5, Daily Yoga for Buddhists)
- Prayers to Protectors (for Rigzin Lineage, Chapters 7 to 14. Daily Yoga for Buddhists)

Sleeping

Amitabha Mantra; lie in nirvana pose.



Alternative to Guru Yoga Practice

Visualise your guru as the respective deity while reciting mantra.

Mantras for most practices are available in Daily Yoga for Buddhists.



། ལྷོན་པ་སྐམ་མེད་རྒྱལ་པོ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་།

无上导师释迦牟尼佛

The Exalted Teacher Buddha Sakyamuni



གུ་རུ་པདྨ་སྒྲུབ་སངས་པདྨ་མ་
莲花生大士“如我”像

Guru Padmasambhava "Looks like me" statue



གསང་བ་དག་དངོས་ལྷོན་ཚེ་དབང་ནོར་ལུའི་ལྷ།

密主真身才旺诺布尊

The Tantric Master Vajrapani Tsewang Norbu



འཇིག་རྒྱུ་ལྔ་ལྟོ་མེ་མེ་བཟུང་སྤྲོས་མ་ནལ།
过障皆净秽迹佛母尊

Remover of Obstacles The Wrathful Dakini Uchushma



མཁའ་བསྐྱེད་དབང་ལྡན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དལ། །

十相自在时轮大坛城

Emptiness of Phenomena The Tenfold Powerful Symbol



༄༅། རྒྱལ་ལོ་མཚན་ལྷན་བརྒྱུད་དོ་ཇི་ཟམ་པའི་ཚྲིགས་ལོང་།།

大圓滿耳傳金剛橋皈依境

Refuge Field of the Orally Transmitted
Great Completion Vajra Bridge Practice



ཀམ་ཐོག་རིག་འཇིན་ཆེན་པོ་པདྨ་དབང་ཆེན།

噶陀仁珍千宝·贝玛旺晴

Kathog Rigzin Chenpo • Padma Wangchen

3



༄༅། ལྷན་གྱི་རྣམ་འཕྲོར་རྒྱལ་སྐྱེས་འཇུག་སྣོ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

常用瑜伽 · 佛子入门

DAILY YOGA FOR BUDDHISTS

ན་མོ་གུ་ར་མེ།

南莫咕喇威

NAMO GURA WEI

ནང་པའི་བསྟན་ལ་ཞུགས་ཤིང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དང་སྤགས་གྱི་སྡེ་སྡོད་ལ་མོས་པ་
ལམ་དུ་བྱེད་པ་རྣམས་ངེས་པར་འཇུག་པའི་སྣོ་ནི་བསག་སྦྱོང་གཉིས་ཏེ། དེའི་ཕྱོགས་
ཙམ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ། ཐོག་མར་ལྷ་འདོན་ནི། ཐོ་རངས་གཉིད་ལས་སང་མ་ཐག
ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་ལུགས་སུ་སྡོད་ཀྱིས་བཞག་ལྷང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ།
མདུན་གྱི་རྣམ་མཁར་བསྟན་པའི་བདག་པོ་གྲུ་ཐུབ་པ། དེའི་མདུན་དུ་ཅ་བའི་ལྷ་
མ་གྲུ་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སོགས་ལྷ་མ་བརྒྱད་པ། ལྷོན་པའི་གཡས་སུ་དྷོ་རྩེ་སེམས་
དཔའ་སོགས་ཡི་དམ་གྱི་ཚོགས། གཡོན་དུ་སྡོལ་མ་ལྷང་མོ་སོགས་མཁའ་འགྲོའི་
ཚོགས། ལྷུ་དུ་མ་མགོན་ལྷུ་མ་དཔའ་སོགས་སྤང་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཞལ་
བརྗེ་བ་ཆེན་པོས་བདག་ལ་གཟིགས་ཏེ། ང་ལྟོད་ཀྱི་སྡོན་པ་ཡིན། སྤྱབས་ཡིན། གོན་
ཡིན། དཔུང་གཉེན་ཡིན། ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་རྩེས་སུ་འཛིན་ཞེས་གསུང་སྣང་
ལྷང་སྡོག་བཞིན་ཕྱག་གིས་འདྲན་ལ་ཉེ་བ་ལྷ་བུར་བཞུགས་པར་བསམ།

入於佛門，行大乘密咒法門以信解為道用者必入之門為修福忏
罪二門，此法部份實踐者，早晨修持乃：晨醒時，身自然安置
於舒適禪坐，出三濁氣，觀想前方虛空中導師釋迦牟尼佛，其
前方大樂蓮師等一切傳承祖師，本師右方金剛薩埵等諸本尊，
左方綠度母等眾空行，前方瑪哈嘎拉和一髻佛母等護法眾安住，
皆慈目觀照，「我為汝導師，我為汝皈依處，我為汝怙主我為
汝援護，世世生生我攝受汝。」如此發出宏亮聲音，如似欲携
手般。



The path of enlightenment for a beginning practitioner of the Mahayana Secret Mantra Practice starts with having faith in the Buddha, followed by the two foundational practices of accumulating merits and confession. Some of the practices are found in this chapter. So, upon waking in the morning :

- Relax and sit comfortably in meditation posture.
- Breathe out 3 times forcibly through your nostrils.
- Visualise in the space in front of you, the great teacher Buddha Sakyamuni. In front of him, the greatly blissful Guru Padmasambhava and all the lineage masters. On the right of Guru Padmasambhava, Vajrasattva and all your yidams. On Guru's left, Green Tara and all the dakinis. In front of Guru, Mahakala, Ekajati and all other protectors. Visualise all of them looking at you compassionately.
- You then beseech them for acceptance : "Lama, your refuge field, gonpos and protectors, may I take refuge with all of you, in all the worlds that I am/might be in, and in all my lives".
- Next, say this loudly and clearly, just like how you would in agreeing to a partnership :

ལྷ་མ་མཁྱེན། ལྷ་མ་མཁྱེན། ལྷ་མ་མཁྱེན།

上师知! 上师知! 上师知!

THE LAMA KNOWS! THE LAMA KNOWS! THE LAMA KNOWS!

ཞེས་གསོལ་བ་ལན་གསུམ་བཏབ་ཅིང་སྤྱགས་ཡིད་བསྐྱེས་ཏེ་ཟུང་ཟད་མཉམ་པར་
འཇོག་རང་གིས་སྤོང་ཁུང་རྩས་པའི་གཏོང་ནས་མདུན་གྱི་སྐྱབས་ལུལ་དེ་དག་གིས་
སྤྱགས་རྗེ་དང་བྱིན་རྒྱབས་དྲན་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཡུགས་འདི་བསྐྱེད།

如是祈请三次，心意融合中稍微等持！尔后内心深处随念前方
诸佛菩萨的慈悲及加持。念诵变增咒：



Recite the mantra above 3 times sincerely. Remain focused and wait for a while. Afterwards, recollect the merits of the compassionate Buddhas and Bodhisattvas, and their blessings. Then recite the following multiplier mantra :

变增咒

The Multiplier Mantra

ཨོ་སྐྱུ་ར་སྐྱུ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་དུ་ཇ་མུ་ཏུཾ
ཨོ་སྐྱུ་ར་སྐྱུ་ར་བི་མ་ན་སྐ་ར་མ་དུ་ཇ་བ་ཏུཾ

唵 三巴惹 三巴惹 比玛纳萨日玛哈赞巴吽：

唵 玛惹玛日 比玛纳嘎日 玛哈杂巴吽：

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMA NASA RAMA
HA DZAMBHA HUNG：

OM sMARA sMARA BIMA NAKARA MAHA
DZABA HUNG：

ཞེས་ལན་བདུན་བསྐྱུ་ར་སྐྱུ་ར་བི་མ་ན་དེར་དགེ་སྦྱོར་གང་བྱས་འབྲུམ་འཇུར་དུ་
འགྲོའོ། །བྱ་བ་གཞན་ཡོད་ན་འདི་ནས་དགེ་བ་བསྐྱུ་ར་ཏེ་ལྷུས་སོགས་འཇུབ་ཚེ་འོག་
གི་ཚེས་སྦྱོད་ལ་སྐྱུ་ར་སྐྱུ་ར་བི་མ་ན་ཡུང་རུང་།

如此念诵七遍，日修一切善业变增十万，若有余事待圆，於此先行回向，沐浴等事圆满后续行下列法行：

Recite the mantra above 7 times. This mantra multiplies each day's practice by 100,000 times. Dedicate merits straight after reciting this mantra. After this, go shower yourself. If necessary, complete all other daily tasks before returning to complete the rest of the practice.



བྱུང་བའི་
沐浴乃
Ablution

ལྷོ་བོར་ཁོ་མོ་སྤེ་བརྗེགས་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་མེ་དྲོ་དང་གཡོན་བྱམ་པ་
འཛིན་པར་གསལ་ལ། བདག་སོགས་སེམས་ཅད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་
ཆག་དག་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དང་། ཕྱག་གི་བྱམ་པ་ལས་བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བྱུང་
སྟེ་བྱུང་ཆུ་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འབྲེས་ཤིང་ལུས་ལ་འབྲུགས་ཏེ་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་སྤྲིག་
སྤྲིབ་དག་པར་བསམ་ལ།

顶上观想秽迹佛母一面二臂，右手拿三角火法源，左手持宝瓶，
祈请净化我等一切众生毁坏三昧耶戒等罪障，左手宝瓶中降下
甘露水与沐浴水合而为一渗入自身，净化内外密诸障，念诵此
咒：

Visualise Wrathful Dakini Uccushma above your head - one face,
two arms, her right hand holding a triangular prism emitting the
fire of dharma and her left hand holding a treasure vase. Pray to
her to dissolve for you and all sentient beings, any broken samaya
and obstacles. Next, visualise amrita flowing from this vase mixing
with the water that you are showering with, and then this mixture
permeating your body to purify your inner, outer and secret
obstacles. Recite this mantra during visualisation :

秽迹佛母咒语

Wrathful Dakini Uccushma Mantra

ཨོ་གླམ་ཙཱི་བི་མ་ན་སེ་ལྷ་ཙཱི་མ་དུ་གོ་རྗེ་རྩུ་པཎཾ།

喻 阿爾康 资爾康 布玛拿谢

邬资玛 玛哈卓帝吽吽

OM GHARKHAM TSIRKHAM BIMA NASE
UCCHUSHMA MAHA TRODHI HUNG PHET



བསྐྱོབ་བཞིན་ལྷུས་བྱ། གཞན་དམ་ཉམས་དང་འབྲེལ་འབྲེས་དགོས་ཚེ་ཡང་འདི་ཉིད་
ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་བརྩོན་པས་ཉམས་གྲིབ་ཀྱིས་མི་གོས་པར་གསུངས་སོ། །

念著咒沐浴，若接触毀戒者亦勤行此瑜伽即无有毀戒之污染。

Recite the mantra above as you shower yourself. Practise this yoga diligently to prevent yourself from being contaminated by broken vows.



མ་ཐུན་དངོས་གཞི་ནི།

早课正行乃

MORNING SESSION

སྐྱབས་ཡུལ་རྒྱ་མཚོའི་མདུན་དུ་རང་གི་ལྷུས་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྡེད་དུ་སྐྱུལ་ནས་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་དང་སྤྱན་ཅིག་ཕྱག་འཚལ་བར་མོས་ལ། ཐལ་མོ་སྤྱི་བོར་བཞག་
པས་ལྷུས་སྐྱིབ། མགོན་པར་བཞག་པས་ངག་སྐྱིབ། སྡིང་གར་བཞག་པས་ཡིད་
སྐྱིབ། མ་ཐུ་ས་ལ་གདུག་པའི་ཚེ་དུག་གསུམ་ཆ་མཉམ་གྱི་སྐྱིབ་པ་དག་པར་བསམ་
ཞིང་།

观想皈依海前自己化为尘数，与一切众生同时敬礼，合掌置顶时净化身业障，置喉净一切语业，置於心间净意业，五体投地即净化五毒同分之业，念此咒：

Visualise yourself multiple times like the number in a pile of dust performing full prostrations together with all sentient beings in front of the refuge field. Next, put your hands in prayer and move them to the crown of your head, to your throat and then to your heart. This serves to purify your body, speech and mind. You then go down on the floor with the 5 points of your body touching the floor. This act purifies the 5 poisons in you. Prostrate together with recitation of the following mantra :



拜念时咒语
Prayer Mantra

ན་མོ་མཚུ་ཤྲི་ཡེ་སྐ་དུཾ

ན་མོ་སྐ་ཤྲི་ཡེ་སྐ་དུཾ

ན་མོ་ལྷནྲ་ཤྲི་ཡེ་སྐ་དུཾ

南莫 曼殊殊利耶梭哈：

南莫 宿殊利耶梭哈：

南莫 邬答玛殊利耶梭哈：

NAMO MANDZU SHRI YE SVA HA (*hands on crown)

NAMO SU SHRI YE SVA HA (*hands at throat)

NAMO UTAMA SHRI YE SVA HA (*hands at heart)

ལྷགས་འདི་བཟླ་བཞིན་ཕྱག་འཚལ་ན་གངས་མེད་དུ་འགྱུར་ཞིང་མཐོང་ལམ་གྱི་ཡེ་
ཤེས་ཚེ་དེ་ཉིད་ལ་སྐྱེ་བར་གསུངས་པས་ཕྱག་གསུམ་མམ་བདུན་འཚལ།
如此念著顶礼，变增为无数，今生生起见道之智慧，是故顶礼
三或七次。

Increase the number of prostrations as you progress. For you to
arise the view of wisdom in this lifetime, do this diligently 3 or 7
times on each occasion.

མཚོང་བ་ནི།

供养乃

Making Offerings

མཚོང་རྩིས་ཡོད་ན་བཤམ། མེད་ན་ཡིད་གྱིས་དམིགས་ཏེ། མཚོང་རྩིས་དང་དེ་
མཚོན་བྱེད་རས་བྲིས་སོགས་གྱི་སྟེང་དུ་ཨོྲི་དཀར་ཡུངས་རྩྱུ་མཐིང་སྒྲོམ་ཏེ་བདུད་
ཚིང་བྱིན་གྱིས་བཟླ་བས། དེ་ལས་འདོད་ཡོན་གྱི་སྣ་མོ་མཚོང་ཡོན་དང་། འབས་བསེལ།
མེ་ཏོག་བདུག་སྟོན། ལྷང་གསལ། ཇི་ཆབ། འལ་ཟས།
རོལ་མོ་སོགས་ཐོགས་བ་དཔག་ཏུ་མེད་བ་འཕྲོས་ཏེ་སྐྱབས་ལུལ་རབ་འབྱམས་མཚོང་
པས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་སྐྱིབ་བ་དག་པར་མོས་ཏེ། །



若有供养物则陈献，无则可观想，图画等表示物之上，观想白色喻字，红色阿字，蓝色吽字，加持成为甘露，甘露中化出无数妙欲供养天女，手持饮水、沐浴水、花、香、灯、涂香、神食，乐器，供於广大无边之皈依处，一切欢喜，圆满福德资粮，净化罪业，念诵此咒：

If you do not have any physical items nor pictures of offerings to offer, visualise them instead. Next, visualise on these items, a white **OM**, a red **AH** and a blue **HUNG**. Afterwards, the 3 syllabuses are blessed and transformed into amrita. They then become countless desirable offering goddesses each holding an offer item for the boundless refuge field. The items are as follows : a) water for drinking, b) water for bathing, c) flower, d) incense, e) light, f) perfume, g) food, and h) musical instrument. Next, visualise everyone is happy because of the perfect merits and all karmic debts cleared. Recite the following mantra :

供养咒语

Mantra for Making Offerings

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་ཧཱུྃ་ ཨོཾ་ཨུཾ་འཇཱ་འཀླུ་པ་ཏི་པུཤེ་ཏུ
བེ་ཨུ་ལ་ཀེ་གཞེ་ནི་མི་ལྷ་ཤུ་པ་ཏི་ཏྟེ་ཡེ་སྐ་ཏུ།
喻阿吽 哈伙啥：喻阿边杂 阿冈 巴档
逼别 杜别 阿洛给 甘叠 内微叠 夏打
札得杂耶 梭哈

OM AH HUNG HA HO HRI :
OM AH VAJRA ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE
ALOKE GANDHE NEEWITYE SHABTA TRATE TSA YE
SVAHA

ཞེས་ཕྱག་རྒྱ་བཅས་བརྗོད།
结著手印，如此念诵。

Combine the above recitation with hand mudras.





water for drinking · water for bathing · flower · incense ·
light · perfume · food · musical instrument

སྐྱབས་སེམས་ནི།

皈依发心乃

Going for Refuge

སྐྱབས་ལུལ་གྱི་ཡོན་ཏན་བྲན་པ་དང་། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བྲན་པ། རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་སྦྱོལ་བའི་ཕྱིར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འཁོར་བའི་གནས་རིས་སུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤོང་བ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་མི་འདོད་ངས་དེ་དག་ཐར་བའི་ལམ་དུ་སྤྲིད་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་དགོས། དེའི་ཚེད་དུ་དེ་རིང་གི་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་བྱའོ་སྐྱམ་ནས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ལ།

随念皈依处之功德，思维轮回之过失，自他一切有情渡此轮回海故行皈依。自身不喜受地狱痛苦，诸六道受苦众生亦不喜，是故此等安置於佛陀之果位，为此我於今日行法行之次第，如是合掌发愿。

Recollect the merits of the refuge field. Also, think about the sufferings in samsaric transmigration. You then take refuge because both you and all other sentient beings would like to cross over to nirvana. This is because neither of you want to be subjected to the pain and sufferings in hell, nor do the beings in any of the six realms as they are not happy there. All the above are precisely the reasons why sentient beings aspire to attain Buddhahood. Then, put your hands together in prayer. Pray that through your daily practices, you will accomplish siddhis while on the path, so as to achieve the state of Buddhahood.



སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

桑吉 秋当 措吉 秋南拉

诸佛正法圣贤僧

SANGYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

To the excellent Buddha, Dharma and Sangha

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

江秋 巴都 答尼 佳苏企

直至菩提我皈依

JANG CHUP BAR DU DAG NI KYAP SU CHI

I go for refuge until the attainment of enlightenment

བདག་གིས་བསྐྱེན་སྐྱབ་བཀྲིས་པ་འདི་དག་གིས། །

答给 粘轴 吉巴 都答给

我今持诵等功德

DAG GI NYEN DRUP GYI PA DI DAG GI

By the merits of generosity, and others

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

卓拉 畔秋 桑吉 珠巴秀

为利众生愿成佛

DROLA PEN CHIR SANGYE DRUP PAR SHOK

May I attain Buddhahood for the sake of sentient beings

ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། ལྷན་ཟེན་པའི་དམ་སྲོམ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་སྲུང་སྐྱོམ་པས།

如此念诵三次，发愿已受之戒律及三昧耶如法道守念诵：

Recite the verses above 3 times. Affirm that you will keep your vows (samaya) having taken refuge. After which, recite the following :



ཉོ་ཇི་ལྷར་ལྷོན་གྱི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་དང་།།

伙 基答 恩吉 加哇 实吉档

伙 往昔诸佛与菩萨

HO JITAR NGONGYI GYELWA SE CHE DANG

HO The embodiment of Buddhas of the past, present and future,

Guru Rinpoche

རིག་འཛིན་མཁའ་འགོ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།

仁增 堪卓 加措 措南吉

持明空行母海众

RIGZIN KHANDRO GYACHO TSOG NAM KYE

The ocean of vidhyadharas and dakinis

བྱི་ནང་གསང་བ་མཚོག་གི་དམ་ཚོག་དང་།།

企能 桑哇 秋给 档次当

外内密胜三昧耶

CHINAN SANWA CHOKYI DAMCHOG DANG

Inner, outer, secret and supreme samaya

ལྷོ་བ་བྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་བཟུང་བ་ལྷར།།

东巴 加措 塔伊 松哇答

受持无量诸戒海

DAMPA GYATSO TAYE ZUNG WA TAR

Blessed by the ocean of those bound by samaya

བདག་ཀྱང་དང་ནས་ལམ་མཚོག་དེར་ལྷགས་ཏེ།།

答江 丁内 兰秋 迭秀爹

吾亦今入此胜道

DAGKYANG DENGNE LAMCHOG DEZHUG TE

May I be on the path of the Victorious Ones



འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་དེ་དག་བཟུང་བར་བགྱི།།

卓拉 片秋 迭答 松哇吉

此等为利众生受

DROLA PENSIR DEDAG ZUNGWAR GYI

For the benefit of sentient beings

ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། ལྷོ་མ་པ་དག་པས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱགས་རྗེས་འཛིན་པ་
དང་སྣེའི་རྣལ་འབྱོར་གང་ཕྱིན་ཀྱང་རྣམས་ལྷན་དུ་འགྱུར་བས་འདི་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་
རྣམས་སྤྱན་དྲུག་སོགས་སུ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར་རོ།།

如此念诵三次，若清净戒律，诸佛慈悲摄受，行任何本尊之瑜伽则具力，是故若能六时行此观修即更圆满。

Recite the above 3 times. By keeping precepts pure, you will be accepted by all the Buddhas – the compassionate ones. Such is the power of the yoga practice of any deity. Thus, It would be perfect if you could practise this daily.

གསོལ་འདེབས་ནི།

祈请乃

Supplication Prayers

སྣ་མིའི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤུག་ལུབ་པའི་བཀའ་ངིན་བྲན་ཞིང་།

随念人天无比尊师释迦牟尼佛功德

Recollect the merits of the sovereign Buddha Sakyamuni :

ལྷ་མ་སྟོན་པ་སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་དབལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་

ལུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཚེའོ།།

喇嘛敦巴 图傑千波档滇巴 巴加哇

夏佳图巴喇 洽差洛 秋夺加素企欧

顶礼供养上师、导师、具大悲者、吉祥胜者

释迦牟尼佛！



LAMA TONPA TUKJE CHENPO DANGDENPA
PELGYELWA SHAKYA

TUPPA LA CHAG TSAL LO CHODO KYAP SU CHIO

I supplicate and take refuge in the great compassionate teacher,
the Buddha Sakyamuni and the Victorious Ones. Please shower
me with blessings!

ཞེས་ལན་གསུམ། ལྷོགས་བཅུདེ་རྒྱལ་བ་ཀུན་ཀྱང་ཅུ་བའི་སྐྱེ་མ་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཀྱི་
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རིལ་བ་ཁོ་ནར་ཐག་བཅད་ཅིང་གུ་རུའི་སྐྱེ་གསུང་ལྷོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་
དྲན་པའི་སློན་ནས།

如此念诵三次，在确定一切十方诸佛菩萨根本上师莲花生智慧
之游戏，随念其身口意功德。

Recite the above 3 times. This is to affirm the vast wisdom of Guru
Padmasambhava, the root teacher of the Victorious Ones.
Following this, recollect the merits of body, speech and mind.

དྷོ་རྗེའི་ཚིག་བདུན་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།
七句金剛祈請文

The Seven Verses of the Vajra

ལྷོ། ལོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།།

吽 邬坚 尤记 努将参

吽 邬金境之西北隅

HUNG ORGYEN YULGYI NUBJANG TSHAM

Hung! In the north-west of the land of Oddiyana

བདུ་གེ་སར་རྗོང་པོ་ལ།

贝玛 给沙 东波拉

莲花花蕊茎干上

PADMA GESAR DONGPO LA

On the pistil of a lotus blossom



ཡ་མཚན་མཚག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

雅称 丘各 屋助捏

证得稀有胜成就

YASHEN CHOKGI NGOERUB NYE

Endowed with the most marvellous attainments

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས། །

贝玛 炯内 写苏札

莲花生名广称扬

PADMA JUNGNE ZHESU TRAG

You are renowned as the 'Lotus-born'

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར།

扣杜 康卓 忙波够

周围空行众围绕

KHORDU KHANDRO MANGPOE KOR

Surrounded by a retinue of dakinis

བྱིད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས། །

切记 借苏 达助记

我愿随尊而修行

KHYED KYI JESU DAGDRUB KYI

Following you, I shall practise

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

金记 拉企 谢苏守

赐加持故祈降临

JINGYI LABCHIR SHEGSU SOL

Please come and give blessings



གུ་ཅ་པ་དྲ་སིདྲི་མུ།
咕嚕 贝玛 悉地 吽
GURU PADMA SIDDHI HUNG

ཉེས་ལན་གསུམ། ལྷོང་པོ་ནི།
如是念诵三次, 心咒乃 :
Recite the following heart mantra 3 times :

蓮師心咒
Heart Mantra of Vajra Guru

ཨོ་ཨུམ་རྩྱུ་བཙྲ་གུ་ཅ་པ་དྲ་སིདྲི་མུཾ
嗡阿吽 边杂 咕嚕 贝玛 悉地 吽
OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG

ཞེས་ཉེར་གཅིག་གས་བརྒྱ་སྟོར་དང་། གུ་ཅ་ཉི་མུགས་གར་རྩི་རྩེ་སེམས་དབའ་
གསལ་ལ།
如此念诵二十一或百遍, 莲师心间观想金刚萨埵, 念诵 :
Recite the following mantra 21 times. Visualise Vajrasattva in the
heart centre of Guru Padmasambhava.

金剛薩埵心咒
Heart Mantra of Vajrasattva

ཨོ་བཙྲ་ས་དུ་རྩྱུ།
嗡 边杂 萨埵 吽
OM VAJRA SATTVA HUNG

ཞེས་ཅི་མང་དང་། རྩིར་སེམས་མུགས་གར་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་གསལ་ལ།
尽量念诵, 金剛薩埵心间观想普贤如来, 念诵 :
Recite the following mantra as many times as possible. Visualise
Samantabhadra (*Kuntuzanpo* in Tibetan) in the heart centre of
Vajrasattva.



六道金剛心咒

The Six Syllables of Profound Meaning

ཨཱམ་ཨཱམ་ཨཱམ་ཨཱམ་ཨཱམ་ཨཱམ་

啊啊 夏沙 玛哈

AH AH SHAH SAH MA HA

ཞེས་ཅི་མང་བསྐྱུ་མཐར་རྒྱུད་སེམས་དལ་བར་བཞག་ཅིང་། མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་ཡི་ངོ་བོ་ཨོྲ་དཀར་པོ་བསྐྱོམ། དེ་ལས་ཨོྲ་འཕྲོས་ཏེ་རང་
གི་རྒྱུད་རྩལ་བ་དང་མཉམ་ཏུ་རང་གི་སྣ་སྟོ་གཡས་ནས་འཁྲུགས། རང་དུ་སླེབས་པ་
དང་ལྷན་དམར་པོར་གྱུར་བར་བསམ་ལ་རྒྱུད་སེམས་དེར་གཏད་ལྗིད་འགོ་བའི་ཚོ་
རྩྭ་ཚོན་པོར་གྱུར་ནས་སྣ་སྟོ་གཡོན་ནས་ཐོན་པར་བསམ་པ་སོགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་
བའི་འབྲུ་གསུམ་རྩི་རྩེའི་བསྐྱེས་པ་དང་།

如此多念后，气心自然安置，前方虚空中观想诸佛菩萨之自性
白色喻字，吸气时，喻字自右鼻吸入，入於体内成红色阿字，
气心专注于此，吐气时左鼻发出蓝色吽字，如此随顺气息念诵
三金剛咒：

After reciting the mantra above a few times, your mind and heart
will naturally be at ease. Next, visualise in the space in front of you,
the primordial nature of all Buddhas and Bodhisattvas. Visualise it
as a white **OM**. Inhale, visualising this letter **OM** entering your
right nostril. This letter then reaches your torso and becomes a
red letter **AH**. Concentrate and focus on the energy here. Exhale.
At this exhalation, a blue **HUNG** leaves the left nostril. Perform 3
sets of this visualisation, while reciting and following the rhythm
of the Three Vajra Mantra of Blessing as follows:

三字金剛咒

Three Vajra Mantra of Blessing

ཨོྲ་ཨཱམ་ཨཱམ་

喻阿吽

OM AH HUNG



གནས་གསུམ་ཏུ་འབྲུ་གསུམ་གསལ་བཏབ་ཅིང་རང་ལ་ཚོས་འབྲེལ་དང་དང་འདུན་
 ཡོད་པའི་སླ་མ་དང་། ཡི་དམ། མཁའ་འགྲོ། ཚོས་སྦྱོང་། རོར་ལྷ་སོགས་ཐམས་ཅད་
 གྱི་སྐྱུ་གསུང་བྱགས་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་དེ་ལ་ཞུགས་པར་མོས་པས་འབྲུ་གསུམ་བརྒྱ་སྐོར་
 བརྒྱ། མཐར་མཁའ་ཁྱབ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱགས་ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་ངོ་བོ་རྣམས་
 གྱུར་བར་བསམ་ལ་རྣམ་རྒྱུ་སྒྲུང་ཞིང་མི་དམིགས་པའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།
 གཞན་ཡང་མཇེ་རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་ཚེ་དབང་ལོ་བུའི་ལལ་ནས། སྤྱི་བོའི་གཙུག་
 གི་ནམ་མཁའ་གྲུ་ཅུ་ལལ་གྱིས་སྐྱད་ཅིག་དྲན་རྫོགས་གྱིས་གསལ་གདབ་ཅིང་བདག་
 གི་རིགས་བདག་གི་ཚུལ་དུ་ཉག་ཏུ་འགལ་མེད་དུ་བཞུགས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་
 པར་བསམ་ལ། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་རིམ་རང་སེམས་གྱི་མདངས་གྲུ་ཅུའི་སྐྱུ་ཅུ་ལལ་མེར་
 ཤར་བའི་གསལ་ཆ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་གཅེར་གྱིས་བཞུས་པས་དེར་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་ཚེས་
 གདབ་དང་བྲལ་བ་དུས་གསུམ་རྣམ་རྟོག་གི་སྦྱོས་པས་མ་བསྐྱད་པ་ལལ་ལེ་སེང་འེ་བ་
 དེ་ཀའི་ངང་དུ་སེམས་ཅི་གནས་མཉམ་གཞག་སྤྲུལ་མཐུད་གྱིན་བསྐྱོན་པ་ནི་རྫོགས་
 རིམ་ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ་སྟེ། གཞུག་བཞིངས་ཏེ་བསྐྱོན་ན་དགོས་ཏེ་ཉེན་མཚན་
 འཁོར་ལུག་ཏུ་འཆར་བར་ཡང་འགྱུར་རོ། གཞན་སྦྱོང་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ན་སླ་མར་
 མོས་གུས། སེམས་ཅན་ལ་སྟེང་རྗེ། མལེངས་པའི་དྲན་ཤེས་དང་མི་འབྲལ་བར། འགྲོ་
 བའི་སྐབས་སུ་འཕྲག་པ་གཡས་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་གྲུ་ཅུ་བཞུགས་ཏེ་དེ་ལ་བསྐོར་བའི་
 ཚུལ་དང་། ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་མགོན་པ་དང་། གོས་གོན་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱིང་གར་
 བསྐྱོན་ཏེ་དེ་ལ་མཚོན་པར་བསམ་པ་དེས་ཀྱང་ཚོགས་འཁོར་འགྱུར་ཞིང་ཚོགས་
 བསགས་པ་དང་། གཞིད་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱིན་མཚམས་ནས་སྤྱི་གཙུག་དབུ་མའི་
 ལམ་བརྐྱེད་སྦྱིང་འོད་ཕྱ་སྤེལ་དངས་ཤེལ་གྱི་བུམ་པ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་བཞུགས་པར་
 བསམས་ཏེ་གཞིད་ལོག།

ནམ་སང་པའི་སྐབས་དྲན་པས་རང་ཟེན་གྱིས་གསལ་རེ་བཏབ་པས་སྤེལ་མམ་ངོས་ཟེན་
 ཅིང་འོད་གསལ་འཆར། ལྷངས་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱིང་གའི་སླ་མ་དབུ་མའི་ལམ་ནས་
 ཡར་ཤོན། ཚངས་བུག་ན་སྤྱི་བོའི་ནམ་མཁའ་ལ་བཞུགས་པར་བསམ་པས་འཕོ་བ་
 ཡང་ངང་གིས་འབྱོངས་ཤིང་ནམ་ཞིག་འཆེ་བའི་སྐབས་སུ་རིག་པ་མདུང་ཚུགས་དེར་
 གཏད་པས་འཆེ་ཁའི་འཕོ་བ་ཁྱད་པར་འཕགས་པར་གྱུར་ལ། གཞན་ཡང་ཞི་རྒྱས་
 དབང་གི་བྱ་བ་མཐའ་དག་མོས་པས་ཁ་བསྐྱུར་ནས་བརྗོད་གྲུ་ཅུ་བརྒྱས་པས་འགྲུབ་



ཅིང་ལྷན་པར་ཚོ་སྐྱབ་ལ། ལྷི་པོའི་གྲ་ཐུའི་སྐུ་ལས་བདུད་ཚིའི་རྒྱུ་བྱུང་། རང་གི་
ལུས་མེར་གྲིས་ཁེངས་པར་བསམས་ནས་བཟོ་གྲ་ཐུ་བརྒྱས་ཤིང་ཚོ་བཟོང་བར་གསོལ་
བ་གདབ་ན་ཚོ་སྐྱབ་གྱི་མཚོག་དམ་པ་ཡིན་ལོ།།

དེ་ལྟར་ཚུ་པོའི་རྒྱུ་བཞེན་ཉམས་སུ་ལེན་ན་རིང་པོར་མི་ཚོགས་པར་གྲོལ་བ་འཛོལ་
པར་འགྱུར་ཁེང་ཉམས་སུ་ལེན་མ་རུས་པར་ཚོས་ཚུལ་མང་པོ་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་
ཀྱང་རྒྱ་མཚོའི་འགམས་དུ་ཡི་དུགས་སྐྱོམ་གྱིར་འཆི་བ་དང་འདྲ་བས་དེས་ན་ཚོས་
ཐོས་ཐོས་མང་པོས་ཅི་ཞིག་བྱ་སྟེ་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་བ་ཁོ་ན་གལ་ཆེ་བ་དམ་པ་
མཚོག་རྣམས་གྲིས་མགོན་གཅིག་དང་དབྱངས་གཅིག་ཏུ་གསུངས་པས་ཐུན་དུག་གི་
རྣལ་འབྱོར་སོགས་ཅི་ལྟ་ར་རུས་པ་འབད་བས་ཉམས་སུ་ལེན་ར་གཅིས་སོ།།
ཞེས་གསུངས་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱའོ།།

三处观想三字，自身结过法缘，具信心之一切上师、本尊、空行、护法、财神等身口意的加持入於此三字，念诵三字金剛咒百遍，最后遍虚空一切圣者智慧之自性现为吽字，唱诵吽字歌，无缘界中等持。

其余尊者大持明才旺诺云：如是祈愿和回向的令印。刹那间，莲师显现於自己头顶的虚空中，意念圆满间观想成为自己的部主，恒时不离，安住且加持。

生起次第时，自心的本觉相明的部份，明然显现莲花生大士。圆满次第的根本时，观照其自性赤裸，离一切执着令印的守持，三时分别念具戏无污染明然觉然中安置自性。如此相续静座，渐渐延长静座时间，日夜成现为善业轮。

其他如行为时，对上师的信心和对众生的慈悲心，不放逸的正知正念不离开。走路时，观想右肩前方虚空中莲花生大士环绕之理趣。吃饭时，观想在喉间；穿衣服时，观想在心间，为供养之理趣。荟供和累积福德资粮的理趣。

睡眠时，观想莲师由顶轮经由中脉至心间明亮如透明玻璃般中入眠。醒时，以自然念知摄持，重覆观想，如此认识睡眠，显现光明。

起床时，心间的上师经由中脉往上到梵天穴，直至虚空中，如此观修而熟练颇瓦法，临终时本明如梦般安住其中，成为殊胜临终时的颇瓦。



其余息增怀诛等一切事业，稍微转字，念诵“边杂 咕噜”即会成就，尤其修持长寿法门取成就时，自身顶门的莲师身上流出甘露，充满自身中念诵莲师咒语“边杂 咕噜”，寿命延长，成为最殊胜的寿命成就法。如是河流般实践，不需要等久，定能获得解脱。如果无法实修，见闻众多法门也无用，即如大海旁的饿鬼道众生口渴而死般，听听闻闻有何用？

精进实修，非常重要，众佛同声赞叹，六时瑜伽等尽力精进修持。以如此实修。

- Visualise the letters **OM AH HUNG** at the respective places based on the last paragraph, and yourself having connection to the dharma in your mind continuum.
- Now, because of your unwavering faith, you are blessed by the gurus, yidam, dakas & dakinis, protectors, wealth gods etc.
- Then, recite the mantra “**Vajra Guru**” 100 times. Finally, in the vast space, the primordial wisdom of all the sacred ones are transformed into the letter **HUNG**.
- Following this, sing **HUNG**, as you remain focussed and await to be blessed by the deities.
- The great vidyadhara Tsewang Norbu had said : “This is the seal for aspirations and the dedication of merits. Guru Padmasambhava will appear spontaneously in the space above your head. Afterwards, visualise the state of perfection as your lord, inseparable from you, blessing you”.
- Whilst developing siddhi, Guru Padmasambhava will appear brightly and clearly at the moment of luminosity of mind awareness. At the completion of siddhi, contemplate the view of your true nature, obeying the order of non-attachment : your body, speech and mind all in the pure state of luminosity and awareness.
- Then, settle in your true nature of equanimity, clarity and awareness. Remain in this state of meditation for some time.
- As you progress in your practice, extend the duration of meditation gradually.



- Practise mindfulness when not in meditation practice. Always be mindful of your conduct. Keep in mind, your faith in your guru and your compassion towards sentient beings. Also, that you would always do good, and have right and pure thoughts.
- Bear in mind that Guru Padmasambhava never leaves you. As you walk, visualise in the space in front of you, just above your right shoulder, yourself circulating clockwise around Guru Padmasambhava. When taking meals, visualise Guru Padmasambhava in your throat as you eat, and in your heart when you get dressed. Also, visualise yourself as an item for offering. Offer ganachakra and accumulate merits.
- Before falling asleep, visualise Guru Padmasambhava entering your central channel through your crown into your heart centre, and then yourself in the state of luminosity. You then fall asleep while in this state.
- Whenever you are awake, be in the state of natural mind (where you view all things as wholesome and pure).
- Repeat the above visualisation exercise. Define sleep as luminosity.
- When you wake, visualise Guru Padmasambhava in your heart centre rising to the brahmin space before merging with the vast space. Visualise and familiarise yourself with this practice of Phowa (conscious dying). This is so that at the time of your passing, you will return to primordial luminosity, as if you've just had a dream.
- For pacifying, increasing, magnetizing and subjugating activities, visualise **"Vajra Guru"** gently rotating with the relevant seed syllable or otherwise, following instructions in the liturgy or the pith instruction from the guru. This method is particularly effective in accomplishing activities to prolong lifespan.
- So, for longevity, visualise Guru Padmasambhava above your head, and amrita flowing and filling you. During which, recite **"Vajra Guru"**. If you practise this continuously like a flowing river, in no time, you will be liberated.



- Note that if you do not practise this dharma and merely know it, it won't be any different from the hungry ghosts standing by the sea, and ultimately dying from thirst. There is really no point just knowing this dharma. You need to practise it diligently. If you do so, without doubt, both sentient beings and the Buddhas will concurrently sing praises. Do practise this yoga and dharma continuously, without interference.

སྐར་ཡང་དེ་རིང་ངའི་ཉོན་མོངས་དུག་མའི་མགོ་ནོན་ཞིང་མི་དགེ་བའི་ལས་མི་
བསག་པར་ཅི་བྱས་གཞན་དོན་དུ་འགྱུར་བར་སློན་སྐྱེས་པས་བཟོ་བ་ནི།

再次发愿今生可以降伏五毒、不行恶业，所作成为利生，如此思维。

Once again, vow that you will try your best in this lifetime to destroy the five poisons. Also, vow that you will not engage yourself in any bad deeds as all that you do will be for the benefit of sentient beings. Then, recite the following dedication verses :

回向乃

Dedication

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

给哇 德伊 纽杜答

如是善法吾速证

GEWA DIYI NYUR DUDAK

May I attain expediently

གུ་ཅ་པ་རྣམ་འགྱུར་གྱུར་ནས།།

咕噜 贝玛 珠究尼

邬金上师尊成就

GURU PADMA DRUP GYUR NE

The same accomplishment as Guru Orgyen



འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

卓哇 究江 玛立巴

所有众生无一余

DROWA CHIKYANG MALU PA

Never forsaking any sentient beings

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭伊 萨拉 敦巴秀

悉令安置其果位

DEYI SALA DUNPAR SHOG

Leading them on the path to the ultimate state

རང་བཞིན་དག་པའི་དགེ་བ་འདིས།

壤杏 答贝 给哇迪

如是自性净善力

RANG ZHIN DAKPE GEWA DI

Such is the virtuous action of the self-nature

འཁོར་བ་ངན་སོང་དོང་སྤྱུགས་ཏེ།

蔻哇 安宋 东伯迭

息除恶趣于轮回

KORA ENSONG DONG PUG TE

By eradicating delusions and samsaric transmigration

སྲིད་ན་འགའ་ཡང་མི་གནས་པར།

桑纳 噶央 目尼巴

不住任何轮回趣

SINA GAYANG MI NE PAR

So that none is in samsaric transmigration



ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་ཤོག།

汤界 桑傑 涅陀秀

愿能一切证佛位

TAMCHE SANGYE NYI TO SHOG

May all attain Buddhahood.

ནང་ཇ་འཐུང་ཚེ། ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཞལ་ཟས་འབུལ་བར་མོས་ཏེ།

早斋时，观想供养三宝：

At **breakfast**, visualise offering food to the Triple Gem :

སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐུ།

桑傑 汤切 杜必固

诸佛总集身

SANGYE TAMCHE DU PE KU

The embodiment of all the Victorious Ones

དོ་རྩེ་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད།

多傑 增贝 欧离涅

金刚持体性

DORJE DZIN PE NGOWO NYI

The vajra body

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་སྟེ།

根秋 松吉 札哇迭

三宝之根本

KONCHOK SUMGYI ZHA WA TE

The primordial nature of the Triple Gem



སླ་མ་རྣམས་ལ་མཚོན་པ་འབུལ། །

喇嘛 南喇 秋巴布

供养诸上师

LAMA NAMLA CHO PA BU

These are the offerings to all masters

སྟོན་པ་སླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ། །

顿巴 喇美 桑吉 仁波切

无上尊师佛陀尊

TONPA LAME SANGYE RINPOCHE

The unsurpassable teacher, the enlightened Buddha

སྐྱབ་པ་སླ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ། །

就巴 喇美 旦秋 仁波切

无上怙主妙法宝

KYOPPA LAME DAMCHO RINPOCHE

Protectors of the dharma, the unsurpassable precious ones

འདྲན་པ་སླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །

仅巴 喇美 给登 仁波切

无上引导诸僧众

DRINPA LAMEI GEDUN RINPOCHE

The guide of dharma, the unsurpassable sangha

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབུལ། །

嘉尼 贡秋 甚拉 秋巴布

供养三宝皈依处

KYAPNE KONCHOK SUMLA CHO PA BUL

These offerings are for the Triple Gem and all at the place of
refuge



ཞེས་ལུལ། དུས་ཚོད་ཡོད་ན་དབང་དུས་སུ་ལས་སྒང་བའི་ཐུགས་དམ་ཆགས་མེད་
གྱི་རིམ་པ་སྒྲ་མ་དང་། ཡི་དམ། མཁའ་འགྲོ་སོགས་ཞི་བ་སྟོན་དང་དྲག་པོ་རྗེས་སུ་
བསྐྱེད་སྟོན་ཚོག་བརྒྱད་མ་དང་། སྟོན་འཇུག་གི་ལཱུ་རེ་སོགས་བཏོན་ཞིང་རང་
སྤྱད་དང་སྦྱར་ཅེ་ཤེས་བྱའོ།

如是供养，若时间充裕，修持灌顶时所受之上师、本尊、空行等，寂静为先、忿怒为后诵之，修心八颂及入菩萨行论分章念诵而尽力对照於自心。

Recite the verses above as you make offerings. Time permitting, offerings should be in this sequence - the guru who bestowed empowerment, the yidams, dakas & dakinis, and then to other deities. For other deities, start with the peaceful ones before going to the wrathful ones. Next, recite *The Eight Auspicious Verses* (Chapter 22) and *The Way of the Bodhisattva* (Chapters 23 to 26). Contemplate.

༥ བྱང་ཚོག་སྐབས། ལྷ་མ་མཚོག་གསུམ་རྩ་གསུམ་སྤང་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་
མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་གསལ་བཏབ་ཅིང་། རང་གི་བཟའ་བཏུང་བདུད་རྩིར་སོས་
པས་སྒོ་ནས་ཚོགས་བསྐྱེད་འདི་ལྟར་འདོན།

午斋时，观想前方虚空中上师、三宝、三根本、护法众，自身受用之食观为甘露，如是诵简略荟供：

At **lunch**, visualise in the space in front of you, Guru, the Triple Gem, the Three Roots and protectors. Offer the food that you would be taking as amrita. Recite *Short Verses For Offering*:

供养诵词

Short Verses for Offering

རྩ་ཡི་ཁྱེད་

让样康

RAM YAM KHAM

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་

嗡啊吽

OM AH HUNG



ཚོགས་རྩལ་འདོད་ཡོན་ཡེ་ཤེས་རྩལ་བའི་རྒྱུ་ཅིང་།

措在 多云 耶些 若贝坚

聚资妙欲智慧游戏严

TSOGDZE DOYON YESHE ROL BAE JYN

These heaps of offerings, I offer sincerely to

ཚོག་རྗེ་ཚོགས་བདག་རིག་འཛོན་སྐྱ་མ་དང་ཅིང་།

措界 措大 仁增 喇嘛档

持明上师至尊荟供主

TSOGDZE TSOGDAG RIGZIN LAMA DANG

The all-knowing guru and the lords of offerings

གདན་གསུམ་དགྲིལ་འཁོར་གནས་ཡུལ་ཉེར་བཞིའི་བདག་ཅིང་།

单顺 聚扣 内幽 涅西答

三轮坛城二十四处主

DENSUM KYILKHOR NEYUL NYER ZHI DAG

Lord of the mandala of the 3 cycles & 24 places

དབའ་བོ་མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་ཚས་སྐྱོད་རྣམས་ཅིང་།

巴窝 堪卓 档见 却窘南

勇父空行具誓护法众

PAWO KHANDRO DAMCHEN CHOK YANG NAM

Brave dakas, dakinis and protectors bound by samaya

འདིར་གཤེགས་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་མཚོད་པ་བཞེས་ཅིང་།

帝谢 隆诀 措记 却巴协

祈请降临纳受此荟供

DISHEG LONGCHO TSOBKHYI CHO PA ZHE

Please come, and accept the offerings



འགལ་འཁྲུལ་འོངས་པ་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་བཤགས།

噶初 农巴 档祖 宁巴下

过错越戒破誓诚忏悔

GALTU NONGPA DAMSIG NYAM PA SHAG

And redeem me from my mistakes and broken samaya. I repent

ཕྱི་ནང་བར་ཆད་ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་སྒྲིའི།

器能 把切 欲记 英酥卓

外内中断法界胜解脱

CHINANG BARCHE CHOKYI YING SU DOL

May I be liberated from all realms of suffering

ལྷག་གཏོར་བཞེས་ལ་ཕྱིན་ལས་འགྲུབ་པར་མཛོད།

拉豆 协拉 成立 珠巴作

纳受余品事业令成就

LHATOR ZELA TRINLEY DRUPAR DZO

Please accept the residual offerings and activities, and help me attain enlightenment

གུ་ཅ་དེ་བ་ཏྲཱི་ནི་ག་ན་ཅཀ་ཕུ་ཇ་ཏོ། བཟླ་བྱི་བ་ལི་ཏྲ་ལྷ་ཏི།

咕噜 迭瓦札 各尼 噶纳渣札 布渣火

邬则大 拔铃大 卡喜

GURU DEWA DAKINI GANACAKRA PUDZA HO

OCHIYDA BALINGTA KHAHI

ཀ་དག་ཕྱོགས་ཡན་ཆེན་པོའི་དགོངས་པ་ལ།

噶答 秋元 钦布 公巴拉

本自清净遍方殊胜义

KADAG CHOGYEN CHENPO GONG PA LA

Vastness of the great complete primordial nature





午课

AFTERNOON SESSION

ཕྱི་དྲོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བྱམས་སྤོང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་སྐྱེ་བར་
འགྱུར་བའི་སློན་བ་བཅས།

下午，祈请一切众生心续中生起慈悲菩提心。

In the **afternoon**, perform prayers for bodhicitta to arise in the mind streams of all sentient beings.

སློན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དགར།།

涓吉 玛軌 固豆嘎

尊者无暇白净身

KYONGYI MAGO KU DOGKAR

The exalted one with pure perfect body

ཚོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།།

卓桑 傑吉 务拉柬

阿弥陀佛顶上严

DZOGSANG GYEKYI U LA GYEN

With stately Amitabha in the crown

ཐུགས་རྗེའི་སྐྱོན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས།།

突傑 见吉 卓拉息

慈眼悲悯视众生

TRUKJE CHENGYI DRO LA ZIG

Looking compassionately at sentient beings



ལྷན་རས་གཟིགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

见热 息拉 梭瓦迭

祈请观世音菩萨

CHENREZIG LA SOL WA DEP

Lord Avalokiteshvara, I supplicate you

六字大明咒

The Six-Syllable Mantra

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ།

嗡 玛尼 贝咪吽

OM MANI PADME HUM

ཞེས་བརྒྱ་ཙུང་། རེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཇིགས་བ་བཅུ་དུག་སོགས་ས་ལམ་གྱི་
བར་ཚད་ལས་གྲོལ་བར་སློན་བས།

如此念诵百遍，祈请一切众生脱离十六难等、消除修行道上障碍。

Recite the mantra above 100 times. Pray that all sentient beings do not encounter any of the 16 difficulties while on the path to enlightenment.

བདག་གི་ཚེ་རབས་ཚོན་གྱི་སྐབ་པའི་ལྷ།།

达给 才惹 问皆 助必拉

累世吾修之本尊

DAKGI TSERAP NGONGYI DRUP PE LA

Mother of my lineage over many lives

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཐེན་ལས་མ།

帝甚 桑吉 根皆 诚利玛

三界诸佛事业母

DUSUM SANGYE KUNGYI TRIN LE MA

Mother of activities, amongst the Buddhas of 3 times



སྒྲོ་རྒྱུང་འཕེ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྤྱར་ཞེ་མ།།

哦将 峡记 恰尼 扭协玛

翠颜双臂极寂奋

NGO JANG ZHELCHI CHIGNYI NYUR ZHI MA

Her 2 emerald-green hands, working fervently

ཡུམ་གྱུར་ལྷུན་ལ་བསྐྱམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

烟就 乌巴拉 南拉 梭瓦迭

祈请持青莲佛母

YANGYUR UTPALA NAMLA SOL WA DEP

I supplicate the Mother Tara, holding a green lotus

绿度母心咒

GREEN TARA MANTRA

ཨོྲཱེ་ཏུཏྲེ་ཏུཏྲེ་སྐྱུ།།

唵 答瑞 都答瑞 都瑞梭哈

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

ཞེས་བརྒྱ་ཚུ་སོགས་བསམ།།

如是念诵百遍

Recite the mantra above 100 times

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་བ་ཉིད།།

梭南 德谊 汤借 色巴尼

以此功德证遍知果位

SONAM DIYI TAMCHE ZIK PA NYI

May the merits gained help sentient beings attain the ultimate state



ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགེ་རྒྱུ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས།

透尼 涅比 扎南 潘西尼

证已催伏过失之诸敌

TOPNE NYEPE DRANAM PAM JE NE

May enemies that caused mistakes be expediently removed

སྐྱེ་གན་འཆི་བ་རྒྱབས་འབྲུགས་པ་ཡིས།།

皆嘎 那企 巴拉 出巴宜

生老病死汹涌之波涛

KYEGA NACHI BALAP TRUK PA YI

Also, causes of surges in aging, sickness & death

སྲིད་པའི་ཚོགས་ལས་འགོ་བ་སྦྱོལ་བར་ཤོག།

世必 措里 卓哇 卓哇修

愿度众生解脱轮回海

SIPE TSOGLÉ DROWA DROL WAR SHOG

May all sentient beings be liberated

ཞེས་བཟོ་བ་བྱ། །

如是回向

Dedicate by reciting the verses above.



晚课

EVENING SESSION

དགུང་འདོན་ལོ། རྩོམ་སེམས་སྦྱོམ་བཟླས་ནི།

晚课乃 观修金刚萨埵

In the **evening**, perform Vajrasattva practice



皈依发菩提心

Going For Refuge and Arousing Bodhicitta

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

桑吉 秋当 措吉 秋南拉

诸佛正法圣贤僧

SANGYE CHODANG TSOBKYI CHOG NAM LA

The Buddha, Dharma and Sangha

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

江秋 巴都 答尼 佳苏企

直至菩提我皈依

JANGCHUP BARDO DAGNI KYAP SU CHYI

I take refuge in you till enlightenment

བདག་གིས་བསྟེན་སྐྱབ་བགྱིས་པ་འདི་དག་གིས།

答给 粘轴 吉巴 都答给

我今持诵等功德

DAKGI NYENDRUP GYIPA DI DAG GI

May the merits I gained by doing thus

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

卓拉 畔秋 桑吉 珠巴秀

为利众生愿成佛

DRALA PENCHIR SANGYE DRUPAR SHOG

Benefit sentient beings till they attain enlightenment

ཅེས་སྐྱབས་སེམས་ལན་གསུམ་བཟོད།

如此皈依发心念诵一或三遍

Recite the verses above once or 3 times



ཨུ བདག་ཉིད་སྐྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།
阿 答尼 究祖巴帝 单定杜
阿 自身头顶莲花坐垫上

AH DAGNI CHACHUG PEDE DEN TE DUH
AH my self-nature on a lotus seat

དཔལ་ལྷན་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཤེལ་གྱི་མདོག་མ།
巴单 多傑仙巴 协吉夺
吉祥金刚萨埵白晶色

PELDEN DORJE SEMPA SHEY GI DUO
The white crystal-like auspicious Vajrasattva

དོ་རྗེ་འཛིན་སྐྱེད་སྐྱིལ་བལྟགས་པ་ཡི།
多傑 祖尊协究 秀巴伊
手持铃杵双足单盘坐

DORJE DRIZIN CHEKYI ZHUG PA YI
Hand holding a bell, arm cradling a khatvanga, sitting in half
lotus pose

ཐུགས་གར་ཟླ་སྟེང་རྒྱུ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར།
图嘎 答丁吽喇 幽吉郭
心间月上吽周百字绕

TEGAR DATENG HUMLA YIG GYE KOR
On the moon-disc in the heart centre, the letter
HUNG, the 100-syllable mantra garland rotating round it



བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབས་ཆགས་ཉམས་ཚིག་སྒྲིབ་ཀུན་ཅུང་།

督最 均巴恰囊 督珠棍

降下甘露损坏诸罪障

DUCHE GYNBA CHAGNIAM DE DRUP KUN

Cascading amrita to destroy all karmic debts

མ་ལུས་དག་ནས་ཤེལ་གོང་ལྷ་བུར་གུར་ཅུང་།

玛路 答尼协贡 答布究

系皆无余清净如白晶

MALU DAGNE SHELGONG TA BU GYUR

Cleansing all, till crystal clear and pure

དེ་ལྟར་གསལ་བཟབ་ཅིང་ཉམས་ཆགས་བསྐྱང་བའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ།
如此观想，坏损戒律恢复故。

The visualisation practice above helps repair broken samaya.

ས་གཞི་སྒྲོས་ཚུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ། །

萨西 布企 秀相 美豆章

大地涂香妙花敷

SAGHI PICHU JUGSHING ME TOG TRAM

The vast ground strewn with fragrant flowers

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

日若 朗西 尼地 金巴德

须弥四州日月严

RIRAP LANGZHI NYIDA SYEN PA DI

The sun and moon on Mount Sumeru, and the 4 continents



སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

桑吉 相杜 目地 菩哇益

观为佛刹以奉献

SANGYE ZHINGDU MITE PUL WA YI

Visualise this as the Buddha field; as an offering

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག།

宙根 南达 相拉 久巴休

众生受用清净土

DROKUN NAMDAG JINGLA CHIO PAR SHOK

And as pureland for sentient beings

ཅེས་མཚུལ་ལ་ཤས་ཕུལ། བཤགས་ལུལ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཐུགས་བསྐྱེད་དང་ཡོན་
ཏུན་དུན་པ། རང་གི་མྱུར་བྱས་ཀྱི་ཐིག་པ་ལ་འགྲོད་བཤགས་དང་། ཕྱིན་ཆད་མི་
བྱེད་པའི་དམ་བཅའ། བཤགས་ཐབས་བདུད་ཅི་འབེབས་སྤྱོད་གི་དམིགས་པ་སྟེ་
གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་བརྒྱ་བརྗོད།

如此供少许曼达拉，随念忏悔对象金刚萨埵之誓愿及功德，自身往昔所作罪业行忏悔，未来不作需发誓，忏悔之法降甘露之观修依恃四对治，念诵百字明咒：

Recite the verses above as you offer some mandala. Before Vajrasattva, repent all your wrongdoings continuously. At the same time, think about the aspirations of and vows made by Vajrasattva. Confess to clear your karmic debts and promise not to incur anymore. During confession, visualise amrita flowing onto you. Contemplate the Four Dharma Seals. Recite the 100-Syllable mantra as follows:



ལྷོ་པོའི་རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་ཕྱགས་སོག་རྩྱི་ཡིག་རྣམ་བཅུ་དབང་ལྡན་ལྡང་གུ་ཁོང་
སྣོང་གི་རྣམ་པར་གྱུར་བ་ལས་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡི་ཤེས་དྲུག་གི་འོད་ཟེར་སྣོན་པས་
ལོ་སྐོག་ལྷ་གཤེད་སོགས་བཀྲ་མི་ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཡི་ཤེས་
རྒྱས་པར་བསམ་ལ།

观想顶上金刚薩埵心间吽种字成为绿色中空十相大自在相由此发出时轮金刚六种智慧光芒消除凶年月煞等一切不祥增长大乐的智慧。

Visualise Vajrasattva on your crown. In the heart centre is the seed letter **HUNG** becoming green. Inside, the Kalachakra seed syllable of Tenfold Powerful One radiating light of the six perfections to eliminate defilements from all times, and bestowing you with great bliss and wisdom.

时轮金刚咒语

The Kalachakra Mantra

ཨོ་ཨུའོ་ཧྱཱི་ཧྱཱི། ཧྱཱུ་མ་ལ་མ་ར་ཡི་སྐད།

唵阿吽 伙 哈哈 玛拉哇日央 梭哈

OM AH HUNG

HO HA SHYA MA LA WARAYAM SVAHA

ཞེས་བཟླས་པས་ཐམས་ཅད་རྩོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་མ་རྩིང་གི་གོ་འཕང་ལ་བཀོད་པར་
བསམ་ལ།

如是念诵， 观想一切众生安置金刚薩埵中性之果位。

Recite the above and visualise all sentient beings established in the state of enlightenment of gender-neutral Vajrasattva.



དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

给哇 德伊 纽杜答

如是善法吾速证

GEWA DIYI NYUR DU DAG

May I attain enlightenment expediently

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

多傑 仙巴 珠究尼

金剛薩埵尊成就

DORJE SEMPA DRUP GYUR NE

And be in the state of the accomplished Vajrasattva

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

卓哇 究江 玛立巴

所有众生无一余

DROWA CHIGKYANG MA LU PA

May all sentient beings, without exception

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

迭伊 萨拉 郭巴秀

悉令安置其果位

DEYI SALA GO PAR SHOG

Attain the ultimate state of Buddhahood

བསྟན་པའི་དཔལ་གྱུར་སྤྱི་མའི་ཞབས་པད་བརྟན།།

单贝 巴久 拉美 下巴定

教法资源上师莲足稳

TENPE PELGUR LAMEI ZHAP PE TEN

May the lotus feet of the guru be firm



བསྟན་འཛིན་སྐྱེས་བུས་ས་སྟོང་ཡོངས་ལ་བྱབ། །

单增 吉悟 萨定 永拉恰

持教丈夫遍满於大地

TENZIN KYEBU SATEN YONG LA KHYAP

And protectors and guardians fill the space

བསྟན་པའི་སྐྱིན་བདག་མངའ་ཐང་འབྱོར་བ་རྒྱས། །

单贝 金达 阿唐 久哇吉

佛教施主权威福德增

TENPE JENDAG NGATANG JO WA GYE

May those who practise the dharma be more powerful and
accumulate more merits

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

单巴 云仁 尼贝 扎西秀

佛法长久住世愿吉祥

TENPA YURING NE PE TRA SHI SHOG

May the Buddhadharma remain in this world and may all be
auspicious

ཞེས་དང་། ཡོངས་བྱབ་ཡོད་ཆེ་ཙམ་སྐྱེས་བུ་བཞི་སོགས་བརྗོད་ཅིང་དམ་ཚིག་གི་
རིམ་བུ་བསྟོར་བསྐྱེད་བྱུ་རྒྱས་ན་ཙམ་གསུམ་གསོལ་བསྐྱེས་བཏོན་ཞིང་ཚོས་བྱ་ལ་བར་
ཆད་མེད་པའི་འཕྲིན་ལས་བཅོལ།

如是念诵，若时间充裕，诵十四根本堕等数戒回向，再修持三
根本护法及祈托除行法之障。

Recite the above. If time permits, recite the *14 Root Downfalls of Vajrayana* (Chapter 5) and other verses. Dedicate the reward of the good deeds from the prayers to the various realms. Afterwards, pray to the protectors of the 3 roots (see chapters 7 to 14) for the removal of obstacles to practices.





༩ ཉལ་ལ།
眠寐乃
Sleeping

ལུས་སྒྲིའི་ཉལ་སྟབས་བྱ། ལྷོད་བརྟུང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཅན་དུ་བསམ། རང་གིས་
མགོ་བོ་འོད་དཔག་མེད་པའི་ཞབས་ལ་གཏུག་ནས་བདག་ཚེ་འདི་འཕྲོས་མ་ཐག་
པར་མགོན་བོ་ལྷོད་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་པར་ཤོག་ཅིག་བསམ་ཞིང་།
安置为吉祥狮子卧，一切情器观为极乐净土，自身头触於阿弥
陀佛莲足下，祈愿：当我於临终时与怙主无二别成佛！念诵：
Lie down in the nirvana Buddha pose. Then visualise the
surrounding as pureland and your head touching the feet of
Amitabha. Pray：May I be inseparable from the Lord Buddha at
my deathbed and be enlightened. Recite：

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

桑傑 欧巴美喇 梭哇迭

祈请阿弥陀佛尊

SANGYE OPAG MELA SOL WA DEP

I supplicate the Lord Amitabha

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

迭哇 坚杜傑哇 钦吉洛

加持往生极乐利

DEWA CHENDU GYAWAR JIN GYI LOP

Please bless this Buddha field, called Dewachen

ཅེས་དང་།

念诵此祈请文及咒语：

Recite the following mantra and verses:



NAMO RATNA TRAYAYA : OM KAMKANI
KAMKANI : ROTSANI ROTSANI : TROTANI
TROTANI : TRASANI TRASANI : TRATI HANA
TRATI HANA : SARBA KARMA PARAMPARA
NIME SVAHA :

ལྷན་སྐྱེད་སྤྱོད་པོ།
药师佛心咒

Medicine Buddha Heart Mantra

ཨོྲཱ་ཎི་པ་རྩི་ཎི་པ་རྩི་མ་དུ་ཎི་པ་རྩི་རྩི་མ་ལུ་ཎི་ལྷ་དུཎི།
嗡 贝卡杂亚 贝卡杂亚 玛哈贝卡杂亚
冉杂三木 嘎爹 梭哈

OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE
RADZA SAMUDGATE SVAHA

རྟ་མགོན་གསང་སྐྱབ་སྤྱོད་པོ།
秘密马头明王咒

Secret Hayagriva Mantra

ཨོྲཱ་མྱེ་ པ་ལྷ་ཏ་ཀྱི་ཏ་བཙོ་ཀྱི་ཏ་ཡ་ཤི་མ་དུ་ཕ་དུ་ཕ་རྩི་ཕའུ།
嗡 舍 贝玛 答智答 边杂卓达
哈亚奇 噜哇 呼噜 呼噜 吽呬

OM HRI PEMA TATRITA VAJKA TRODA
HAYAGRIVA HULU HULU HUNG PHET



སྒྲོལ་དཀར་སྒྲགས།
白度母根本咒

White Tara Root Mantra

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུར་པུཐཱཾ་ཀུ་ར་སྐྱེ་རྩུ་ཧཱུཾ།

喻 答 瑞 都 答 瑞 都 瑞 玛 玛

阿 右 布 尼 佳 纳 布 章 咕 噜 梭 哈

OM TARE TUTTARE TURE MAMA

AYUR PUNYE JNANA PUSHTAM KURU SVAHA

སེང་གའོང་མའི་སྒྲིང་པོ།
狮面空行母咒

Lion-Face Dakini (Sengdongma) Mantra

ཨུམ་ ཀུམ་ སུམ་ མུམ་ རུམ་ ཅུམ་ ཤུམ་ ཌུམ་ རུམ་ སུམ་ མུམ་ རུམ་ ཡུམ་ ཕུམ་ བུམ་ རུམ་

阿 嘎 萨 麻 啦 渣 夏 达 喇 萨 嘛 啦 呀 呸

A A SAMA RATSA SHADA RASA MARAYA PHET

མཐོན་དཀར་སྒྲིང་པོ།
六臂白马哈嘎拉咒

Six-Arm White Mahakala Mantra

གུ་རུ་མ་དུ་ཀུ་ལ་ཧ་རི་ནི་ས་སྒྲིང་མཚུངས།

咕 噜 玛 哈 嘎 拉 哈 日 尼 萨 悉 地 杂

GURU MAHAKALA HARI NISA SIDDHI ZHA



བསྐོར་བའི་སྐབས།
绕圣地咒

Prayer for Circumambulation of Sacred Places

ན་མོ་ལྷ་ག་བ་ཉེ། རཏྲ་གེ་ཏུ་ར་ཇ་ཡ་ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཡ་ཨ་ཚ་ཉེ་སྐྱུག་
སི་བུ་རྒྱ་ཡ། ཏཏྲ་ལྷ། ཇི་ར་ཏཱེ་ར་ཏཱེ་མ་ཏུ་ར་ཏཱེ་ར་ཏུ་ཕི་ཇ་ཡེ་ལྷ་ཏུ།
南莫 巴嘎哇迭 日纳 该杜 冉杂亚 答塔噶
答亚 阿爾哈迭 三亞桑布大亞 大亞他
喻 日尼日尼 摩诃日尼 日尼布杂耶 梭哈

NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RADZAYA TATAGA
TAYA ARHATE SANYASAM BUDDHAYA TADYATHA
OM RATNA RATNA MAHA RATNA RATNA PUZAYA
SVAHA

ཡོན་ལྷོད་བའི་གཞུངས།
净信财总持咒

Prayer for Purification of Gifts

ན་མཚུངས་མ་རྒྱ་བ་རྒྱ་ར་ཇ་ཡ་ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཡ་ཨ་ཚ་ཉེ་སྐྱུག་སི་བུ་རྒྱ་ཡ།
ཏཏྲ་སྐ་ན་མོ་མ་རྒྱ་བྱི་ཡེ་གུ་སྐ་ར་རྒྱ་ཏུ་ ཡ་ཤོ་རྗི་སྐ་ཏུ་ཡ་མ་ཏུ་སྐ་ཏུ་ཡ་མ་ཏུ་
གུ་ཐ་ཉེ་གུ་ཡ། ཏཏྲ་ལྷ། ཇི་འི་ར་ཡ་སྐེ་འི་ར་རྒྱ་སེ་ཇ་ཡེ་ཇ་ཡ་
ཡ་སྐེ་མ་ཏུ་མ་ཉེ་དཔྲེ་དཔྲེ་ཉི་པ་རི་ཤོ་རྗི་ཡ་སྐ་ཏུ།
南莫萨曼达 札巴日杂亚 大地嘎大亚
阿爾哈迭贝 三亞桑布大亞 大亞他
南莫 曼则些日耶 够玛日 布大亚 布德萨埵亚
玛哈萨埵亚 玛哈噶如尼噶亚 大亚他
喻 尼日南贝 尼惹巴谢 杂伊杂亚拉迭
玛哈玛蒂 大器大切 尼美巴日 修打亚 梭哈



NAMO SAMANTA TRABHA RADZAYA TATAGATAYA
ARHATEBE SAMYATSAM BUDDAYA TADYATA
NAMO MANJUSHRI KUMARA BUDDAYA
BUDHE SATTVAYA
MAHA SATTVAYA MAHA KARUNIKAYA TADYATA
OM NIRE LAMBE NIRABASE DZAYI DZAYA LADE
MAHA MATE DAKSHE DAGSHE NAME PARI
SHODHAYA SVAHA

回向

Dedication

བྱེད་ལ་བསྟོན་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །

切拉 堆径 梭哇 大贝突

赞叹祈请尊者之力故

KYELA TOCHING SOLWA TA PE TU

Praise the sage for the power

བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །

达梭 康突 涅贝 萨秋速

吾等无论居於何方所

DASOG GANGDU NEPE SA CHOG SU

Wherever I and others might be

ནད་དང་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་ཚུད་ནི་བ་དང་། །

涅尚 鄂朋 他最 息哇倘

贫穷疾病战争悉平息

NEDANG UPONG TAZHI SI WA DANG

May there not be poverty, illness and warfare



ཚོས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

却倘 扎西 佩哇 则突梭

佛法吉祥祈令俱增胜

CHODANG TRASHI PELWAR DZE DU SOL

I supplicate the Buddhadharmā. I pray for all sentient beings to attain enlightenment

། མཚན་ལམ་འགྲུབ་བའི་གནུངས་ལྷགས་བཞུགས། །

祈愿成就总持咒

Aspiration Prayer for Accomplishment

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

根秋 松拉 洽查洛

顶礼三宝

KONCHOK SUMLA CHAG TSAL LO

Homage to the Triple Gem

ན་མོ་རྡོ་བ་ཡུ་ཡ། །ཏཱ་ལ། བུལ་ཏི་ཡ་ཨ་ལ་སྟོ་ནྟ་ན་ཡེ་སྐ་ཏཱ།

南莫 罗那 扎亚亚 迭亚他

班杂 知亚 阿哇 布达那耶 梭哈

NAMO RATNA TRAYAYA TADYATHA

PANTSA DRIYA AHWA BODHANAYE SVAHA

དང་སྲོང་བདེན་པར་སྐྱེ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

章松 登巴 玛哇 南拉 洽查洛

顶礼 诸说谛实语仙人

DANSONG DENPAR MAWA NAMLA CHAG TSAL LO

Homage to the sage, the one raining truths



འདི་ལྟར་སྐྱ་དགོང་གི་ཞལ་འདོན་སོགས་བསྐྱོན་བ་སྐྱོན་ལམ་གྱི་རྗེས་སུ་བཏོན་ན་དགེ་
ཅུ་ཁོང་ཁྲོས་མི་འཛིག་ཅིང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ།
སྐྱོན་ལམ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་གསུངས་སོ།།

每次早晚课或任何祈愿、回向文后，念诵以上咒语，能增长善业、净化嗔心、诸愿成就。

Recite this *Aspiration Prayer for Accomplishment* after each practice, aspiration prayer or dedication. These verses serve to multiply your virtuous actions and reduce the effects caused by anger and hatred. Recitation of these verses helps in the realisation of aspirations.

ཁྱེས་པ་འང་ལས་དང་པོ་རྣམས་འཇུག་བདེ་བའི་བྱིར་ཚམས་སྤྱོད་དང་ཞལ་གདམས་
གྱི་སྒྲིང་པོ་བསྟུས་པའི་ཚུལ་དུ་ཀུན་ཐོག་རིག་འཛིན་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་མིང་དུ་གྲགས་ཀྱང་
དོན་དུ་དུག་གསུམ་གྱི་ཁོལ་བོར་གྱུར་བ་བསྐྱོད་དབང་ཆེན་དགེས་པའི་དོ་རྗེས་ཤར་
མར་བྲིས་པ་དགེའོ།།

此为初学方便入门，撷取法行（古德日修仪轨）及教言（常修瑜伽及闭关手册）之精要，名为噶陀仁珍千宝的转世、实为三毒的仆人·莲花大怀欢喜金刚顺然落笔，善哉！

This is a compendium of dharma to provide beginning practitioners with a convenient means of practice. Inside are essences extracted from the daily yoga practices of vidyadharas and the handbook for long-term retreaters. It is compiled and written by the servant of the three poisons - the incarnation of the Kathog Rigzin Chenpo - Padma Greatly Blissful Vajra (6th Rigzin Chenpo), May it be virtuous!

C-E/R, DRINSANG

