



CONTENTS 目录

Refuge and Bodhicitta	3
皈依发心	
The Four Immeasurables	4 - 5
四无量心	
Dorje Chang Wang	6
金刚总持	
Seven - Limb Prayer	7
七支供养	
Sanskrit Alphabet Mantra And The Mantra Of Interdependant Origination	8 - 9
梵文原音辅音与缘起咒	
100 Syllable Mantra	10
金刚萨埵百字明咒	
Increasing Mantras And Mala Blessing Mantra	11 - 12
增长咒与念珠咒	
Supplication To Guru	13 - 14
上师祈请文	
Arousing Bodhicitta	15 - 16
发菩提心	
First, The Four Common, Outer Preliminaries	17 - 20
初，共通外前行分四	
The First Uncommon Preliminary - Taking Refuge	23 - 27
不共前行。第一项，皈依	
Second, The Method To Purify Negativities And Obscurations	29 - 35
Is The Practice Of Vajrasattva	
第二项，消除罪障之方法，金刚萨埵修诵者	
Third, The Mandala Offering-The Method For Gathering The Accumulations:	37
第三项，集资法，敬献曼达者	
Visualizing The Field Of Accumulation	38 - 48
明现资粮田：	





Fourth, The Practice Of Guru Yoga To Instill Blessings In The Mind 51 - 56
第四项，加持心相续者w，为上师相应法。

The Special Preliminaries Of Cultivating Love, Compassion, And Bodhicitta 57 - 61
特别前行，观修慈悲菩提心。

Sanskrit Alphabet Mantra And The Mantra Of Interdependant Origination 63
梵文原音辅音与缘起咒

100 Syllable Mantra 64
金刚萨埵百字明咒

Prayer To Be Born In Sukhāvati 66 - 68
往生西方净土祈请文

Dedication 70 - 72
回向文

His Holiness The Dalai Lama Long Life Prayer 73
尊者达赖喇嘛长寿祈请文

His Holiness Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche Long Life Prayer 74
直贡噶举第三十七任澈赞法王长寿祈请文

His Holiness Drikung Kyabgon Chungtsang Rinpoche Long Life Prayer 75
直贡噶举第三十六任琼赞法王长寿祈请文

His Eminence Garchen Triptral Rinpoche Long Life Prayer 76 - 77
圆满无死甘露流嘉杰噶千曲图仁波切长寿祈请文

A Praying For Generating Dri-Kung Sect Written By Mi-Pam 80
米滂所作增长直贡教派祈愿文





།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
 །བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།
 །བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
 །འགོ་ལ་ཡན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།
 །ཞེས་ལན་གསུམ།

Refuge and Bodhicitta

SANG-GYAY CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA/
 CHANG CHUB BARDU DAG-NI KYAP-SU CHI/
 DAG-GI JYIN-SOK GYI PAY SO-NAM KYI/
 DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYAY DRUB-PAR SHOG/

In the Buddha, the Dharma and the Sangha most excellent,
 I take refuge until enlightenment is reached.
 By the merits of generosity and other good deeds,
 may I attain Buddhahood for the sake of all sentient beings.

(repeat 3 times)

皈依发心

桑杰却档措吉秋囊拉 / 桑秋拔勒笃达尼架苏企
 达给以经梭吉贝索南吉 / 卓拉偏斯桑杰竹巴勒修

如来正法众中尊，直至菩提恒皈依，
 以我布施诸功德，为利众生愿成佛。

诵三遍





མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུད་
 དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
 སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
 ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་དང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག
 ཞེས་ལན་གསུམ།

The Four Immeasurables

MA NAM-KHA DANG NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHAY DE-WA
 DANG DE-WAY GYU-DANG DEN-PAR GYUR CHIK/ DUG-NGAL
 DANG DUG-NGAL GYI GYU DANG DRAL-WAR GYUR CHIK/
 DUG-NGAL ME-PAY DE-WA DANG MI DRAL-WAR GYUR CHIK/
 NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG
 NYOM-LA NE-PAR GYU CHIK/

May all mother sentient beings, boundless as the sky,
 have happiness and the causes of the happiness.
 May they be liberated from suffering and the causes of suffering.
 May they never be separated from the happiness, which is free from sorrow.
 May they rest in equanimity, free from attachment and aversion.

(repeat 3 times)





四无量心

玛南卡堂娘贝森间汤接喋哇堂喋威求堂
滇巴就记/ 董雅堂董雅吉求堂扎哇就记/
董雅美贝喋哇堂米扎哇就记/
捏任恰当腻堂渣威当妞拉内巴就记

愿等虚空无量如母众生皆具乐及乐因，
愿其皆离苦及苦因，
愿其不离无苦之妙乐，
愿其永离爱憎常住平等舍。

诵三遍





དོ་རྩེ་འཆང་དབང་ཉིལ་ལི་བུ་རོ་དང་། མར་མི་དགས་པོ་ཕག་གུ་འཇིག་རྟེན་མཐོ་ལྷ།
།བཀའ་རྒྱུ་གསུམ་ལྷན་རྩ་བའི་སྤྱོད་མའི་ཞབས། རྩ་བརྒྱུད་སྤྱོད་མ་ཡི་དམ་ཚོས་སྤྱུང་ལ།
།ཁ་སོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས།།

Dorje Chang Wang

DOR JE CHANG WANG TI LE NA RO DANG/ MAR ME DAG PO
PAG DRU JIG TEN GON/ KA DRIN SUM DEN TSA WÜ LAME
SHAB/ TSA GYUR LA MA YI DAM CHO SUNG LA/
SOL WA DEB SO DAG JU JEN GYI LOB/

I beseech the great Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa, Lord Jigten Sumgoen, at the feet of the Root Guru, who possesses the three ways of kindness and all the Root Gurus and spiritual masters of the lineage, the Yidams and Dharma protectors:
May your marvelous blessings permeate my mind.

金剛总持

多杰尚汪帝利那洛当 / 马迷达波帕就记颠恭 /
卡曲松丹萨哇拉马峡 / 扎就喇嘛吉党秋松拉 /
梭瓦爹索达就行吉洛

祈求金剛总持、帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴、帕摩竹巴、吉天颂恭，顶礼圆满悲心根本上师、传承导师本尊及诸护法，祈请殊胜加持遍入我心。





།ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།
།རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས།
།དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅེ་བསགས་པ།
།ཐམས་ཅད་རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཕྱིར་བཞུགས།

Seven - Limb Prayer

CHAG-TSAL WA-DANG CHO-CHING SHAG PA DANG/
JE-SU YI-RANG KUL-ZHING SO-WA YI
GE-WA CHUNG-ZAY DAG-GYE CHI-SAG PA/
THAM-CHAD DZOG PAY CHANG CHUB CHIR-NGO-WO

Whatever merit I have gathered through prostrations, offerings, confessing, rejoicing, requesting and praying, for the sake of the enlightenment of all sentient beings, all this I dedicate.

七支供养

恰擦哇当缺今夏巴堂 / 杰速恰让固行梭哇恰
给哇均些达奇计萨巴 / 汤接作杯强秋企吴喔

顶礼以及供养与忏悔，随喜功德敦请佛住世，
凡诸微许善业我积聚，尽为圆满菩提而回向。





梵文原音辅音

唵阿阿 依依 乌乌 日日 利利 诶诶 喔喔 盎阿
嘎伽 卡卡雅^(台) 扎擦 杂杂娘 搭他 达达那
大他 达达拿 巴帕 琶琶麻 呀日 阿拉哇
下卡 撒哈 恰梭哈

诵三遍

缘起咒

唵也达玛 嘿杜 巴日 阿巴哇 嘿滇得肯 大他嘎多
嘿雅哇 达大 得肯 扎又尼 若达 诶汪哇迪
玛哈复玛那耶梭哈

诵三遍





ཨོཾ་ སམ་བུ་ར་སམ་བུ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་དུ་འཕྲུ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ།
ཨོཾ་སྐ་ར་སྐ་ར་བི་མ་ར་སྐ་ར་མ་དུ་འཕྲུ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ།
ཨོཾ་སམ་བུ་ར་སམ་བུ་ར་མ་དུ་འཕྲུ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ། ལན་བདུན་རེ་བཞེད།
མྱེད་ལྷགས་ནི། ཨོཾ་རུ་ཅི་ར་མ་ཏི་ཤུ་མཉམ་ཡ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ།
ཨོཾ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ་འཛིན་པུ་རེ་ཏྟཱ། ལན་བདུན། ཨོཾ་ཏྟཱ་ཤཱཱྃ།

Increasing Mantras

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANASARA
MAHAZAMBHA HUNG

(repeat 7 times)

OM SMARA SMARA BIMARA SKARA MAHADZABA
HUNG PHAT

(repeat 7 times)

OM SAMBHARA SAMBHARA MAHAZABHU HUNG PHAT

(repeat 7 times)

Mala Blessing Mantra

OM RUTSIRAMANI PRAWARTAYA HUNG PHAT

(repeat 7 times)

OM HRI PADMA NIRTI SHVARI HUNG

(repeat 7 times and then say OM AH HUNG for one round of the Mala)





增长咒

唵桑巴日_阿 桑巴日_阿 比玛那撒日_阿
玛哈藏巴吽

唵沙玛日_阿 沙玛日_阿 比玛日_阿
沙嘎日_阿 玛哈杂哇 吽呬

唵桑巴日_阿 桑巴日_阿 玛哈杂布 吽呬

诵七遍

念珠咒

唵如自日_阿 玛尼巴日_阿 哇搭雅 吽呬
唵舍贝玛尼地夏日_以吽 诵七遍

唵阿吽 108 遍





འདིར་གླུ་མོང་གྱི་དང་གླུ་མིན་ནང་གི་བྱེད་པར་གྱི་ཐོན་འགོ་ཉམས་སྣ་ལེན་པ་ལ། ཐོག་མར་བདེ་བའི་གདན་ལ་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གཟད་དང་ལྷན་པས།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུས་རྩ་བའི་སྐྱམ་དེ་ཉིད་རང་ལ་གྲགས་བརྗེ་བ་ཆེན་པོས་དགོངས་ཏེ་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་བཞུགས་པར་བསམ་ལ།

In order to engage in the practice of the common (outer) and the uncommon (inner) aspects of the preliminaries, on a comfortable cushion first assume the essential points of body, speech, and mind, and think that your root guru, who embodies all buddhas, sits above your crown, beholding you with great love.

此处，实修共通（外）、不共（内）及特别之前行诸项时，首先，具备身口意三要门，并忆念诸佛化现之根本上师，安坐于顶轮，以慈爱注视你。

སྐྱམ་མཚེན་ལོ།

ཞེས་ལན་གསུམ་དང།

LA MA KHYEN NO

Guru, please think of me! (repeat 3 times)

喇嘛千诺

上师，请垂念我！ 诵三遍

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དོ་བོ། ལུང་རྟོག་དམ་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གཞན། འཕགས་ཚོགས་དགེ་འདུན་གྱི་
མངའ་བདག་རྩ་བའི་སྐྱམ་མཚེན་ལོ། ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱུགས་རྗེ་ཡི་གཏེར་ཆེན། དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་
འབྱུང་གཞན། འཕྲིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀྱི་སྤྲོལ་མཛད། རྩ་བའི་སྐྱམ་མཚེན་ལོ།

DÜ SUM SANG GYE KYI NGO WO / LUNG TOG DAM CHÖ KYI
JUNG NE / PHAG TSOGEN DÜN GYI NGA DAG / TSA WEY LA
MA KYE KHYEN NO / JIN LAB THUG JE YI TER CHEN /
NGÖ DRUB NAM NYI KYI JUNG NE / TRIN LEY CHI DÖ KÜN
TSÖL DZE / TSA WEY LA MA KYE KHYEN NO

Essence of the buddhas of the three times, source of the holy dharma of scripture and experience, master of the sangha — the noble assembly — root guru, please think of me. Great treasure of blessings and compassion, source of the two attainments, bestower of whatever enlightened activity is desired, root guru, please think of me.





杜孙桑杰其俄沃 / 鲁东档秋其究捏 / 帕措根敦其
俄档 / 萨威喇嘛其坚诺 / 金拉图杰伊德臣 / 俄朱南
尼基炯内 / 萨威喇嘛其坚诺 /

三世诸佛之精要，经义实修圣法源，贤圣僧伽之怙主，
根本上师垂念我。二成就源悲佑藏，赐予希求证悟业，
根本上师垂念我。

གཞན་ཡང་། དྲིན་ཅན་རྩ་བ་འདི་སླེ་མ་མཁུའུ་ལོ། སྤྱི་གཙུག་པོ་དེ་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག་ རང་རིག་ཚོས་སྐྱེ་
རང་ལམ་མཇུག་ནས་ ཚོ་གཟིགས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག་ ཅེས་དང་། ལྷོ་ནོ།

DRIN CHEN TSA WEY LA MA KHYEN NO / CHI TSUG DE
CHEN NE NE ZIG SHIG / RANG RIG CHÖ KÜ RANG ZHAL
JAL NE / TSE CHIG SANG GYE DRUB PAR DZÖ CHIG

Kind root guru, please think of me! Look upon me from above my
crown, the abode of great bliss. Let me see my own awareness, the true
face of dharmakaya, and attain awakening in one life.

顶千萨威喇嘛千诺 / 持速德千捏捏基细
嚷日凑库嚷咋价内 / 瑟池桑杰朱卧拙曲

大慈根本上师护念我！大乐顶轮上垂视，
愿见自心法身相，祈愿一世证成佛。

སྐྱེ་མཁུ་ བདག་འདྲེ་སེམས་ཅན་ལས་དན་སྤྲིག་ཏུ་ཅན། སོགས་ཀྱི་དྲུག་རིམ་ལོ་ཆེན་མཛོད་པའི་སླེ་མ་རྒྱུད་འབོད་མཐར་དབྱུང་།

KYE MA / DAG DRI SEM CHEN LE NGEN DIG TO CHEN / ...

If you wish you may also recite Calling the Guru From Afar by Kongtrul Rinpoche at this point.

杰嘛 / 达递森千勒恩递透千 / ...

可在此诵读由康楚仁波切所造之《遥呼上师祈请文》。





སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།
Arousing Bodhichitta:
发菩提心:

བདག་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགུ། གཞོད་པར་བྱེད་པའི་བགོགས། ཐར་པ་དང་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པར་བར་དུ་གཙོད་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོར་བྱས་པ་ནི།
མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན། ལྷག་བསྐྱེད་དང་བྲལ།
སྣང་དུ་སྒྲུབ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གསུམ་པའི་བྱེད་རྒྱུ་ལ་འཇོག་པོ་ཆེ་བྱོལ་པར་བྱ།

DAG LA DANG WAR JE PEY DRA / NÖ PAR JE PEY GEG / THAR PA
DANG THAM CHE KHYEN PAR BAR DU CHÖ PAR JE PA THAM
CHE KYI TSOR JE PEY / MA NAM KHA DANG NYAM PEY SEM
CHEN THAM CHE DE WA DANG DEN DUG NGEL DANG DREL /
NYUR DU LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PEY JANG CHUB
RIN PO CHE THOB PAR JA

All mother sentient beings, limitless as space, especially those enemies who hate me, obstructers who harm me, and those who create obstacles on my path to liberation and all-knowingness, may they experience happiness, be free from suffering, and swiftly will I establish them in the state of unsurpassed, perfect, complete, and precious enlightenment.

达喇档瓦杰贝眨 / 虐巴杰贝给 / 踏巴档汤介欠巴把
笃最巴杰巴汤介几周杰贝 / 玛朗喀档凉贝森间汤
介迭瓦档典 / 笃阿档眨 / 扭笃辣那梅巴仰达巴
卓贝蒋秋领波切拓巴贾





怨我之敌寇，害我之邪魔，解脱与成佛之障碍者，以其
为主之等虚空如母一切有情，愿得安乐，愿离苦楚，
速证无上正等正觉。

ཞེས་དང། དེའི་ཚེད་དུ་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་ལྷུས་དག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ། མ་འོ་འི་བར་དུ་ལྷུས་དག་
ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ། དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཏེ་ཉི་མ་སང་དཙམ་གྱི་བར་དུ་ལྷུས་དག་ཡིད་གསུམ་
དགོ་བ་ལ་བཀོལ། ཞེས་བྱུང་རྒྱུ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད།

DEY CHE DU SANG MA GYE KYI BAR DU LÜ NGAG YI SUM
GE WA LA KÖL / MA SHI BAR DU LÜ NGAG YI SUM GE WA
LA KÖL / DÜ DE RING NE ZUNG TE NYI MA SANG DA TSAM
GYI BAR DU LÜ NGAG YI SUM GE WA LA KÖL

Thus, until I achieve enlightenment, I will perform virtuous deeds with
body, speech, and mind. Until death, I will perform virtuous deeds with
body, speech, and mind. From now until this time tomorrow, I will
perform virtuous deeds with body, speech, and mind.

Thus, give rise to the supreme mind of enlightenment.

迭撤度桑马杰基拔笃吕阿乙孙给瓦喇钩/
玛细把笃吕阿乙孙给瓦喇钩/ 堆迭林馁聿迭尼
玛桑打站几把笃吕阿乙孙给瓦喇钩
是故，恒以身语意三门行善直至获证菩提，
恒以身语意三门行善直至命终，
迄今直至明日此刻，恒以身语意三门行善。

诵而发殊胜菩提心。





དང་པོ་ཐུན་ཐོན་འགོ་བྱུང་གི་ལོ་ཐོན་འགོ་བཞུགས་ལོ།།

First, The Four Common, Outer Preliminaries:

初，共通外前行分四：

ཐར་པ་དོན་གཉེན་གྱི་སྒོ་གཤམ་ལེགས་རྒྱུད་ལམ་སྐྱེས་ན་ཚོས་ཚོས་སྐྱུ་མི་འགོ་ལ། དེ་ཡང་འཁོར་བར་དེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་པ་དག་ལ་རས་ལས་པས། ཚོ་འདི་ལམ་དོན་པར་ཞེན་པའི་གཉེན་པོར་དཔའ་འབྱོར་རྙེད་པར་དགའ་བ་ལ་བསམ་པ་ནི།

Unless a true wish for liberation arises within you, your Dharma practice will not be authentic. It will only become authentic if you generate a sincere mind of renouncing cyclic existence. Therefore, reflect upon the precious human existence of freedom and connection, that is so difficult to obtain, in order to overcome the attachment to this life.

若心相续中尚未生出真诚希求解脱想，则法即未能成为法。此将有赖欲解脱轮回之出离心。故针对强烈耽著此世，其对治即是思维暇满难得者：

བདག་གི་དཔའ་འབྱོར་རྙེན་བཟང་འདི། ཕྱིས་ནས་ཡང་ཡང་རྙེད་དགའ་བས།
ད་ཅེས་སྐྱེད་བྱུང་རྒྱལ་གྱི། བོ་འཕང་བསྐྱབ་སྟེ་གཞན་དོན་བྱ།

DAG GI DAM JOR TEN ZANG DI / CHI NE YANG YANG
NYE KA WE / DA RE LA ME JANG CHUB KYI /
GO PHANG DRUB TE ZHEN DÖN JA

Now that I have found a precious human body with freedom and connection, which will be difficult to find again, I must practice to attain the state of unsurpassed enlightenment for the benefit of others.

达叭打久滇桑迪 / 企馁仰仰聂尅伟 /
打列辣昧蒋秋几 / 苟胖竹迭咸敦贾

我此暇满善所依，后欲再得不易故，
此次应得无上之，菩提果位利他事。





སྟོམ་ལས་དང་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་ཚེ་མི་རྟག་པ་ལ་བསམ་པ་ནི།

The way to overcome apathy and laziness is to reflect upon the impermanence of life:

针对懒惰懈怠，其对治即思维寿命无常者：

ད་ལྟོ་འདི་རིན་ཆེན་ལྷུས་འདི་ཡང་། འཚི་བདག་བདུད་ཀྱི་དབྱ་ལྷང་བས།
ནམ་འཚི་དེས་པ་མི་གང་འཇི། བདག་གཞན་མི་རྟག་ཚུལ་འདི་བཟུ།

DAN DEY RIN CHEN LÜ DI YANG /
CHI DAG DÜ KYI DRA DANG WE / NAM CHI NGE PA MI DA YI /
DAG ZHEN MI TAG TSÜL DI TA

On seeing that the hostile Lord of Death may strike my precious life at any time, I shall consider the impermanence of others and myself.

档爹领千吕迪仰 / 企达堆几贬档伟 /
朗企恩巴米达宜 / 打咸米大促迪大
如今珍宝此身躯，亦受死神魔敌嗔，
是故死亡无定期，观此自他无常理。





སྲིད་པ་ལ་བདེ་བར་འཛོམས་པའི་གཞེན་པོར་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ་བསམ་པ་ནི།

The way to overcome the idea that true well-being may be found within samsaric existence is to reflect upon the suffering of cyclic existence.

针对执著三有为快乐，其对治即思维轮回痛苦者：

འཁོར་བའི་གནས་འདིར་གར་སྐྱེས་ཀྱང་། བདེ་བའི་གོ་སྐབས་མ་མཚེས་པས།
སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མི་བཞུ་བར། ཟ෍་ངན་འདས་པའི་ལམ་དུ་འཇུག།

**KHOR WEY NE DIR GAR KYE KYANG / DE WEY GO KAB
MA CHI PE / SI PEY DE LA MI TA WAR / NYA NGEN
DE PEY LAM DU JUG**

Wherever in samsara one is born, true well-being cannot be found.
I shall therefore turn away from worldly pleasures and enter the
path of nirvana.

阔瓦聂迪噶介蒋 / 迭伟苟枪玛企贝 /
系贝迭喇米大瓦 / 两恩迭贝朗笃纠
任于轮回何处生，真实安乐不得寻，
莫观三有之欲乐，当入涅槃道路中。







The First Uncommon Preliminary - Taking Refuge

不共前行。第一项，皈依：

ཐུན་ཐོན་གྱི་ཐོན་འགོ་བྱུང་ལོ་ལས་དང་པོ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐབས་ལོག་ཏུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་པ་ལ་སྐབས་སུ་འགོ་བཙུག་ལྟེ་འདྲུག་སྐྱེ་ཡིན་པས་སོམ་ཉི་
མེད་པར་ཡིད་ལྱེད་ལེས་གྱིད་དུ་འགོ་བཙུག་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་སོང་ན་ཡན་ཡོན་བསམ་གྱི་མི་ཁྲུལ་སྟེ་ཡར་ཕྱིན་བསུས་པ་ལས། སྐབས་སོང་བསོད་ནམས་
གཞུགས་མཆིས་ན། ལམས་གསུམ་འདི་ཡང་སྟོད་དུ་རྒྱུད། ཞེས་དང། མདོ་སྡེ་ཤར་དཀར་པོ་ལས། དཔེ་བསྟན་པ་འདི་ལ་ལྟགས་པའི་དགོངས་ལེན་ལྟེ་འདྲུག་ལྟེ་འདྲུག་
ལྟར་བཅོས་པ་དེ་དག་ཀྱང་བསྐམ་པ་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་ལ་རྒྱལ་མ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་བྱུང་ན་ལས་འདའོ། གསུངས་པ་འདྲུག་སུ་སོང་བ་ལ་དགོངས་པ་ཡིན།

Of the four uncommon preliminaries, first, in order to be taken under the protection of the Three Jewels, go for refuge. With respect to the purpose of taking refuge, it is taught that taking refuge is the entrance door to Buddhism. The benefits of taking refuge in the Three Jewels with full confidence, free from doubts, are inconceivable. The *Condensed Perfection of Wisdom* says, "If the merit of taking refuge had material form, even the three worlds would be too small to contain it." The *White Lotus Sutra* says, "Lay or ordained, those who have entered my teachings will, in this very Excellent Eon, attain complete nirvana without residue."

不共前行有四项，初者，能令进入于三宝救度之下，即是皈依，且为内道法之入门，故若虔信而思「汝皆知也」，丝毫无疑而皈依三宝，则得不可思议利德，《般若摄颂》宣曰：「皈依福德若具相，此三界亦成小器。」以及《大悲白莲花经》宣曰：「已入于我此教法中，虽是矫揉造作之居士、沙门，彼等众亦可于此贤劫，毫无遗漏而尽皆涅槃也。」所宣亦系思维及皈依矣。





Before you, appearing in the form of Vajradhara, the lord who pervades all buddha families, the guru is seated upon a cushion of lotus and moon, on a precious throne in the center of a wish-granting tree that emerges from a lake. He is surrounded by the ocean-like assembly of Kagyu masters. In front is the Bhagavan Chakrasamvara together with a host of yidam deities of the four or six classes of tantra. To his right are the buddhas of the three times, endowed with the major and minor marks, together with the thousand buddhas of this Excellent Eon. Behind is the Great Mother Prajnaparamita and the discourses of the sutras and tantras, which naturally resound the Dharma. To his left are the bodhisattva-protectors of the three families surrounded by the assembly of the Three Vehicles' noble sangha. Surrounding everything is an oceanic host of oath-bound protectors, gathering like billowing clouds.

敦笃措玉爸桑炯兴企 / 玉暑领千替档贝迭定 /
里棍恰达喇嘛朵杰羌 / 噶居主拓贾翠措几够 /
敦笃炯滇阔洛董巴喇 / 举迭昔竹乙档辣措介 /
耶暑堆孙桑皆千贝检 / 噶桑桑皆东档练计修 /
贾笃允千谢拉帕庆档 / 朵居松辣却几朗札卓 /
晕笃贾谢里孙袞波喇 / 帖孙帕贝耿敦阔几钩 /
踏钩卡对党间贾措扯 / 领彭提帕塔波撒瓦就 /

前方海中如意宝树上，中间珍宝宝座莲月上，种姓遍主
上师金刚持，噶举成士海聚众围绕，前方世尊总摄轮伴有，
四六续部本尊天聚众，右方三时诸佛相好严，贤劫千数诸佛
同安居，后方般若大佛母以及，经续至言自然发法音，
左方胜子三种姓怙主，三乘圣者僧众眷围绕，四周遵命
具誓海会等，三宝三本以及胜者聚，大悲爱心垂顾
烦恼众，于虚空处遍满而明现。





དེ་ལྟར་གསལ་པ་བའི་མཐུན་དུ་བདག་དང་མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་ད་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་བྱུང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་
བར་དུ་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་སྤྱད་པས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་ཕྱག་འཚལ་བར་བསམ་ལ། སྐྱབས་འགོའི།

Then, take refuge thinking that you and all infinite sentient beings take refuge and prostrate with respectful body, speech, and mind, to the places of refuge visualized before you from now onwards until attaining awakening.

如前明现，其前方为我与无量有情。复次，于此明现皈依依境前，内心思惟：我与无边有情从现在直至成就菩提，恒以身口意恭敬皈依且顶礼。

ན་མོ། དོ་བོ་སྤྲོ་མ་ཚོས་སྐྱབས་དངས་རྒྱས་དང་། རང་བཞིན་ལོངས་སྤྱི་དམ་དམ་པའི་ཚོས།
ཐུགས་རྗེ་སྤུས་སྐྱུ་མཐའ་འགྲོ་དགོ་འདུན་ལ། བྱུང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚི།

NA MO / NGO WO LA MA CHÖ KU SANG GYE DANG /
RANG ZHIN LONG KU YI DAM DAM PEY CHÖ /
THUG JE TRÜL KU KHAN DRO GEN DÜN LA /
JANG CHUB MA THOB BAR DU KYAB SU CHI

Namo, until attaining enlightenment, I take refuge in the [empty] essence, which is the dharmakaya, the guru, and the Buddha. I take refuge in the [clear] nature, which is the sambhogakaya, the yidam, and the Dharma. I take refuge in [all-pervasive] compassion which is the nirmanakaya, the dakini, and the Sangha.

桑皆却措乙堂却炯介 / 驾秋浪喇打索走瓦棍 /
系贝几措两阿雷就企 / 蒋秋玛透把笃驾暑企 /

佛陀法聚本尊与护法，我等有情于胜皈依众，
救离三有坏聚苦，直至菩提我皈依。

ཞེས་སེམས་རྒྱུད་དང་འདྲེས་དེས་ཀྱིས་སྐྱབས་འགྲོ་དང་བཅས་ཕྱག་འཚལ་མཐར་།

Deeply immersing your mind in the practice, offer prostration while reciting the refuge prayer.

诵已与心续相融合，坚定皈依而顶礼后：





བདག་དང་འགོ་བ་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། ལྷོ་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་
ཀྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། ཚོས་ལམ་དུ་འགོ་བར་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། ལམ་འཁྲུལ་པ་སེམ་
བར་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ། འཁྲུལ་སྤང་ཡེ་ཤེས་སུ་འཚར་བར་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

DAG DANG DRO WA NAM KHEY THA DANG NYAM PEY SEM
CHEN THAM CHE / LO CHÖ SU DRO WAR JIN GYI LAB TU SÖL /
CHÖ LAM DU DRO WAR JIN GYI LAB TU SÖL / LAM TRÜL PA SEL
WAR JIN GYI LAB TU SÖL / TRÜL NANG YE SHE SU CHAR WAR
JIN GYI LAB TU SÖL

Grant your blessing so that the minds of myself and all sentient beings, limitless as space, follow the Dharma. Grant your blessing so that the Dharma leads to the path. Grant your blessing so that the path may clear away confusion. Grant your blessing so that confusion may transform into wisdom.

达档走瓦朗刻踏档凉贝森间汤介/洛却暑走瓦锦几
喇 笃索/却朗笃走瓦锦几喇 笃索/ 朗促巴瑟瓦锦几
喇 笃索/ 促浪也谢暑恰瓦锦几喇 笃索

我及等虚空无量有情，祈请加持内心向于正法，
祈请加持正法向于道中，祈请加持道能消除迷惑，
祈请加持惑显现为本智。

ཞེས་གདུང་བུགས་དྲག་ཤོས་གསོལ་བ་བཟང་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཚོགས་ཞིང་རྣམས་འོད་མའི་རང་བཞིན་དུ་ལུ་ནས་བདག་ལ་ཐིམ་
པས་རྒྱུད་བྱིན་ཀྱིས་རྒྱབས་པར་བསམ་ལ་དལ་གཅིག་མི་དམིགས་པའི་དང་ལ་བཞག་

By supplicating thus with intense devotion, the field of accumulation melts into its nature of five-colored lights, which then dissolve into you. Thus, imagine that blessings enter your mind-stream and rest for a while in the natural state without any reference point.

猛烈虔诚祈请之缘故，思忖资良田众溶为五色光性而融入于我，加持入心续。
于无所缘境中休息片刻。







དོན་གཉིས་པ་སྲིབ་སྐྱབ་སྤྱད་བའི་ཐབས་རྫོང་སེམས་སྐྱོམ་བཞུགས་ལ།

Second, The Method To Purify Negativities And Obscurations Is The Practice Of Vajrasattva:

第二项，消除罪障之方法，金刚萨埵修诵者：

ཚོས་ཟབ་མིའི་དོན་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པ་ནི་སྲིབ་སྐྱབ་བག་ཚགས་ཡིན་ལ། མེ་ལོང་ལ་གཞུགས་བརྟན་འཆར་བར་བྱེད་པ་ལ་བྱི་དོར་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་སྐྱབ་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་རྗེ་སྐད་དུ། སྲིབ་པ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་བ་བགས་པས་དག་པ་ནི་སྲིབ་པ་འཕྲོད་ཏན་ཡིན་གསུང་པ་ལྟར་རྩལ་བཞེན་བ་བགས་ན་སྲིབ་སྐྱབ་རྗེ་ལྟར་ཆེ་ཡང་མི་འདག་མི་སྲིད། བ་བགས་པའི་ཐབས་མང་ཡང་དེ་དག་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་རྫོང་སེམས་སྐྱོམ་བཞུགས་ཡིན་པར་ཡང་དེ་མེད་བ་བགས་རྒྱུད་ལས། དུས་གསུམ་བདེ་ག་འཇགས་ཐབས་ཅད་ཀྱི་སྦྱིང་པོ་ཡིག་གོ་བརྒྱུ་པ་འདི་བཞུགས་པས་སྲིབ་སྐྱབ་ཐབས་ཅད་དག་པར་རྫོང་སེམས་དཔལ་འཁྱིལ་གྱིས་འཕྲིས་བཞེས་པ་ཡིན་པས་རྩལ་བཞེན་ཉམས་སྦྱང་བར་བྱ།

Negativities, obscurations, and habitual tendencies are the hindrances that obstruct the realization of the profound meaning of Dharma. Therefore, it is essential to purify obscurations, just as it is necessary to clean a mirror so that a reflection may appear. It is said, “Though negativities themselves have no good qualities, that they are purified by laying them aside is one good quality.” Accordingly, no matter how great one’s negativities and obscurations, when they are properly laid aside, it is impossible that they do not become purified. Although there are many ways to confess, the supreme one is the meditation and recitation of Vajrasattva. The Stainless Confession Tantra says, “Vajrasattva himself has promised that the negativities and obscurations of someone who recites the Hundred Syllable Mantra—which is the essence of all the sugatas of the three times—will become completely purified.” Therefore, engage in the practice properly.

在证悟甚深法义上而言，所遇阻碍即是罪障习气，如同镜子须擦拭洁净方能显现影像一般，消除罪业是为至要。彼又如同曰：「罪业虽然无好处，然由忏悔可清净，此即罪业之好处。」故若如理忏悔，无论何种罪业，皆可得以清净。忏悔法虽有多种，其中最殊胜者即金刚萨埵修诵，《无垢忏续》亦宣曰：「三时一切善逝之心要百字，诵之则净一切罪障，为金刚萨埵所亲允。」故当如现实修。





རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། རྩུ་ཡི་ཤ་དཀར་པོ་འོད་ཟེར་རབ་འབར་བས། དྲོས་ས་བརྩའི་
 སངས་རྒྱལ་བྱུང་སེམས་མཉེས་པར་བྱས། མཉེན་བརྟེན་ལུས་མཐུ་བསྐྱེས་ནས་རྩུ་ལ་ཐིམ། སྤྱི་ལྷོན་འོད་ཟེར་རིགས་
 བྱུག་གནས་སུ་འཕྲོས། འགོ་བའི་ལས་སྤང་བདག་འཛོན་བག་ཆགས་སུང། འོད་ཟེར་རྩུ་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་གནས་
 ལྷུང་བས། རིགས་ཀུན་ཀྱང་བདག་སྤྱི་ལྷོན་འོད་ཟེར་སྤྱི་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ།
 དུག་གཡམས་རིག་སྟོང་རྩུ་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ།
 དུག་གཡམས་རིག་སྟོང་རྩུ་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ། ལྷོན་ལྷོན་ལྷོན་རྩུ་ལ་ཐིམ།

RANG GI CHI WOR PE DEY DEN TENG DU / HUNG YIG KAR PO
 Ö ZER RAB BAR WE / CHOG CHÜ SANG GYE JANG SEM NYE PAR
 JE / KHYEN TSE NÜ THU DÜ NE HUNG LA THIM / LAR YANG Ö
 ZER RIG DRUG NE SU TRÖ / DRO WEY LE NANG DANG DZIN
 BAG CHAG JANG / Ö ZER TSUR DÜ HUNG YIG NE GYUR WE /
 RIG KÜN KHYAB DAG LA MA DOR JE SEM / KUN DOG KAR SAL
 LONG KÜ GYEN CHE CHEN / CHAG YE RIG TONG DOR JE THUG
 KAR DZIN / YÖN PE NANG TONG DRIL BU KU LA TEN /
 ZHAB NYI CHE KYIL JA GUR LONG DU SAL

On the crown of my head, upon a seat of lotus and moon, appears a white
 HUNG. The brilliant light emanating from it pleases the buddhas and
 bodhisattvas of the ten directions, gathers their knowledge, love, and power, and
 dissolves back into the HUNG. Once again, light emanates to the abodes of
 the six classes of beings, purifies their impure karmic perceptions, self-grasping,
 and habitual tendencies, and gathers back into the HUNG. The HUNG then
 transforms into the guru, who embodies all buddha families, in the form of
 Vajrasattva, clear and white, endowed with the ornaments of a samboghakaya,
 in his right hand holding a vajra of awareness-emptiness at the heart level and in
 his left a bell of appearance-emptiness at his hip. His legs are crossed in half vajra
 posture and he abides within a circular rainbow sphere.





朗吉基沃贝迭典定笃/吽伊噶波伟瑟喇把伟/却纠
桑皆蒋森聂巴杰/千这努兔堆馁吽喇听/辣仰伟瑟
里竹聂暑翠/走伟磊浪打津把恰蒋/伟瑟促堆吽伊
聂纠伟/里棍恰达喇嘛多杰森/固多尬萨拢姑检切
间/恰耶里东多杰兔尬锦/晕杯浪东几不固喇滇/
侠匿切计啥姑弄笃萨

自己头顶莲月座上方，白色吽字毫光灿烂故，已令十方诸佛
菩萨悦，收摄智爱威力融吽字，毫光又复射入六道处，有情业
显我执习气消，毫光集此吽字尽转变，种姓遍主上师金刚心，
身色白亮具报身严饰，右手心间执持觉空杵，左手显空宝铃
倚腰间，双足半跏虹光幕中明。

དཔལ་ལྷན་དེ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཀྲེ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི།
མ་རིག་བདག་འཛིན་བག་ཆགས་ཚོགས། བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

PAL DEN DOR JE SEM PA KYE / DAG DANG THA YE SEM
CHEN GYI / MA RIG DANG DZIN BAG CHAG TSOG /
JANG ZHING DAG PAR DZE DU SÖL

Oh, Glorious Vajrasattva, please purify and cleanse the ignorance, self-grasping,
and habitual tendencies of myself and all infinite sentient beings.

巴滇多杰森巴介/达档踏耶森间几/
玛黎达津把恰措/蒋醒达巴贼笃索/

具德金刚萨埵嗟，我与无边有情众，无明我执习气聚，
请令消除且清净。





ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྫོང་སེམས་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ཐུགས་ཕྱེད་དང་
བཅས་པ་ལས་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བདུད་རྩི་ལྷུན་བྱུང་བ་སྐྱེའི་ཆ་ཐམས་ཅད་
ནས་བབས་རང་གི་ཚངས་བུག་ཏུ་ལྷུགས་ཏེ་རྩིག་སྒྲིབ་སྐྱུངས་བར་གྱུར། ཡིག་བརྒྱ་བརླས་མཐམ།

ZHE SÖL WA TAB PE DOR SEM THUG KAY SA BÖN NGAG
TRENG DANG CHE PA LE JANG CHUB SEM KYI RANG ZHIN
DÜ TSI GYÜN JUNG WA KÜ CHA THAM CHE NE BAB RANG GI
TSANG BUG TU ZHUG TE DIG DRIB JANG BAR GYUR

Having supplicated thus, a stream of bodhicitta nectar emerges from
the seed syllable and mantra garland at Vajrasattva's heart.
The nectar fills up his entire body, enters the Brahma opening at my crown,
and cleanses all negativities and obscurations.

Recite the Hundred-Syllable Mantra.

协索瓦大贝多森兔给萨奔阿千档介巴雷
蒋秋森几朗形堆计均把侠右杯帖奔馁朗企
昌不笃修迭底计蒋瓦纠

祈请故，菩提心甘露由金刚萨垛心间的种字与咒轮流出。
甘露注满其全身，并注入自己顶轮的梵穴，
净化一切恶业罪障。

念诵百字明咒并祈请





བདག་ནི་མི་ཤེས་སྒོ་ངས་པ་ཡིས། དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།
སྤྲུལ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག་གཙོ་བོ་དྲེ་འཛིན་པ་སྟེ། ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་
བདག་ཉིད་ཅན། འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།

DAG NI MI SHE MONG PA YI / DAM TSIG LE NI GAL ZHING
NYAM / LA MA GON PÖ KYAB DZÖ CHIG / TSO WO DOR JE DZIN
PA TE / THUG JE CHEN PÖ DAG NYI CHEN /
DRO WEY TSO LA DAG KYAB CHI

Lost in mental darkness, I have broken and corrupted my samayas. Guru,
protector, grant me refuge! Chief vajra holder, embodiment of great
compassion, lord of all beings, I go for refuge to you!

打尼米谢孟巴宜 / 档企雷尼噶醒良 /
喇嘛衰波驾嘴计 / 周沃多杰仅巴迭兔介千波
打匿间 / 走伟周喇达驾企

我因无知愚昧故，违背誓言且衰损，上师怙主请救度，
主尊为执金刚者，亦为大悲心之体，众中之尊我皈依。





ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་
དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནད་བ་བྱིན་ནས་བདག་ལ་ཐིམ་པས་གཉིས་སྐྱེ་མེད་པར་གྱུར་པར་བསམ་ལ་ལྷ་ཡི་སྐྱོས་པའང་
འོད་གསལ་གཞུག་མའི་དང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྦྱོང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་ཚོགས་ཐམས་ཅད་དང་བཞིན་གྱིས་མ་
གྲུབ་པའི་རིག་སྟོང་དོན་གྱི་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའི་དང་ཞལ་བལྟ་ལ་རུང་ཟད་དལ་གསོ།

ZHE SÖL WA TAB PE DOR JE SEM PEY ZHAL NE RIG
KYI BU KHYÖ KYI DIG DRIB NYE TUNG THAM CHE
DAG PA YIN NO ZHE NANG WA JIN NE DAG LA THIM
PE NYI SU ME PAR GYUR

To this supplication Vajrasattva responds, “Fortunate child, all your negativities, obscurations, faults, and downfalls are now purified.” Having absolved me in this way, Vajrasattva dissolves into me, merging indivisibly.

Then even the mentally fabricated deity itself gathers into the innate state of luminosity. Rest briefly and behold Vajrasattva’s true face of ultimate reality: empty awareness, in which all ordinary concepts of something to be purified and someone who purifies lack inherent existence.

斜索瓦大贝多杰森贝侠馁里几不却几底计聂东汤
介达巴银挪斜浪瓦锦馁达喇听贝匿暑梅巴纠
诵而祈请故，金刚萨埵宣：有幸子，汝之一切罪障过
失堕，现已得清净。如是开许已，融入于己身，
无二无有间。

思已，意设本尊亦摄入光明本然状。一切能清净与所清净之世俗概念皆非本有，此空觉即为胜义金刚萨埵之本貌，观于此而暂休息。







གསུམ་པ་ཚོགས་བསགས་པའི་ཐབས་མཛུལ་འབྲུལ་བ་ནི།

Third, The Mandala Offering—The Method For Gathering The Accumulations:

第三项，集资法，敬献曼达者：

མདོ་ལས། ཇི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་མ་རྫོགས་པར། དེ་སྲིད་སྲོད་ཉིད་དམ་པ་རྫོགས་མི་འཇུག། ཞེས་གསུངས་པ་དང། གཞན་ཡང། ཇི་སྐད་དུ་དོན་དམ་
ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི། ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་པ་དག་པའི་ཡག་རྒྱུས་ཡིན། ཞེས་སོགས་གསུངས་པས། ཚོགས་བསགས་པ་ནི་གཡེ་ཆེ། དེ་ལ་ཚོགས་
བསགས་པའི་ཐབས་མང་ཡང་མཛུལ་འབྲུལ་བ་འདི་མཚོག་ཡིན་ལ། རྒྱུད་ལས། སངས་རྒྱས་ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་ལ། སྲོད་གསུམ་ཞིང་ཁམས་མ་ལུས་པ།
འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱན་པ་ཡི། མཚོད་ན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་རྫོགས། ཅེས་སོགས་གསུང་པས་མཛུལ་འབྲུལ་བ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

A sutra says, "As long as one has not truly perfected the two accumulations, one will not realize true emptiness." Furthermore, "The ultimate, co-emergent wisdom will only reveal itself as the result of having gathered the accumulations and purified obscurations." Thus, it is crucial to gather the accumulations. While there are many methods for gathering the accumulations, the mandala offering is most supreme. A tantra says, "Through offering the entire billionfold universe, adorned with various desirable gifts, to all the buddhas in their pure realms, the wisdom of awakening is perfected." Thus, be diligent in offering the mandala.

经中宣曰：「若未纯正圆满二资粮，彼则不能证悟正空性。」又曰：
「集资净障成就已，胜义俱生智自显。」续中宣曰：「三千大千界无余，
妙欲功德为庄严，献于净刹诸佛陀，由此圆满正觉智。」





ཚོགས་ཉིང་གསལ་འདེབས་ནི།

Visualizing the field of accumulation

明现资粮田者：

མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཉིང་གི། དབུས་སུ་རིན་ཆེན་གྱི་དང་པད་ལྗེའི་སྟེང་།
 རིགས་ཀྱི་འབྲུག་བཟང་པོ་དང་། རྗེ་འཆང་ཆེན་པོ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད་སྲུབ་ཐོབ་སྐྱེ་མཚོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་།
 མདུན་དུ་བཅོམ་ལྷན་འཁོར་ལོ་སྒོམ་པ་ལ། རྒྱུད་སྟེ་བཞི་དུག་ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་བཅས། གཡས་སུ་དུས་གསུམ་
 སངས་རྒྱས་མཚན་དཔེའི་བརྒྱལ། བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་དང་ལྷན་གཅིག་བཞུགས།
 རྒྱུ་དུ་ལྷམ་ཆེན་ལེས་རབ་ལམ་ལྱིན་དང་། མདོ་བརྒྱུད་གསུང་རབ་ཚོས་ཀྱི་རང་སྐྱོ་སྒྲོགས། གཡོན་དུ་རྒྱལ་སྐུས་
 རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་ལ། བྱང་སེམས་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་། མཐོང་བསྐོར་བཀའ་ལྡོང་
 དམ་ཅན་རྒྱུ་མཚོ་བཅས། སྤྱིན་སྲུང་གཉིབ་པ་ལྷ་སྲུང་གསལ་བར་གྱུར།

DÜN DU TSO Ü PAG SAM JÖN SHING GI / Ü SU RIN CHEN TRI
 DANG PE DEY TENG / RIG KÜN KHYAB DAG DOR JE CHANG
 CHEN POR / KA GYÜ DRUB THOB GYAM TSÖ TSO G KYI
 KOR / DÜN DU CHOM DEN KHOR LO DOM PA LA / GYÜ DE ZHI
 DRUG YI DAM LHA TSO G CHE / YE SU DÜ SUM SANG GYE TSEN
 PEY GYEN / KAL ZANG SANG GYE TONG DANG LHEN CHIG
 ZHUG / GYAB DU YUM CHEN SHE RAB PHAR CHIN DANG / DO
 GYÜ SUNG RAB CHÖ KYI RANG DRA DROG / YÖN DU GYAL SE
 RIG SUM GON PO LA / JANG SEM PHAG PEY GEN DÜN KHOR
 GYI KOR / THA KOR KA DÖ DAM CHEN GYAM TSO CHE / TRIN
 PHUNG TIB PA TAB BUR SAL WAR GYUR





Before you appears Great Vajradhara, the lord who pervades all buddha families. He is seated on a cushion of lotus and moon, atop a jeweled throne in the center of a wish-granting tree that emerges from a lake. He is surrounded by the ocean-like assembly of Kagyu masters. In front is the Bhagavan Chakrasamvara together with a host of yidam deities of the four or six classes of tantra. To his right are the buddhas of the three times, endowed with the major and minor marks, together with the thousand buddhas of this Excellent Eon. Behind is the Great Mother Prajnaparamita and the discourses of the sutras and tantras, which naturally resound the Dharma. To his left are the bodhisattva-protectors of the three families surrounded by the assembly of the noble bodhisattvas. Surrounding everything is an oceanic host of oath-bound protectors, gathering like billowing clouds.

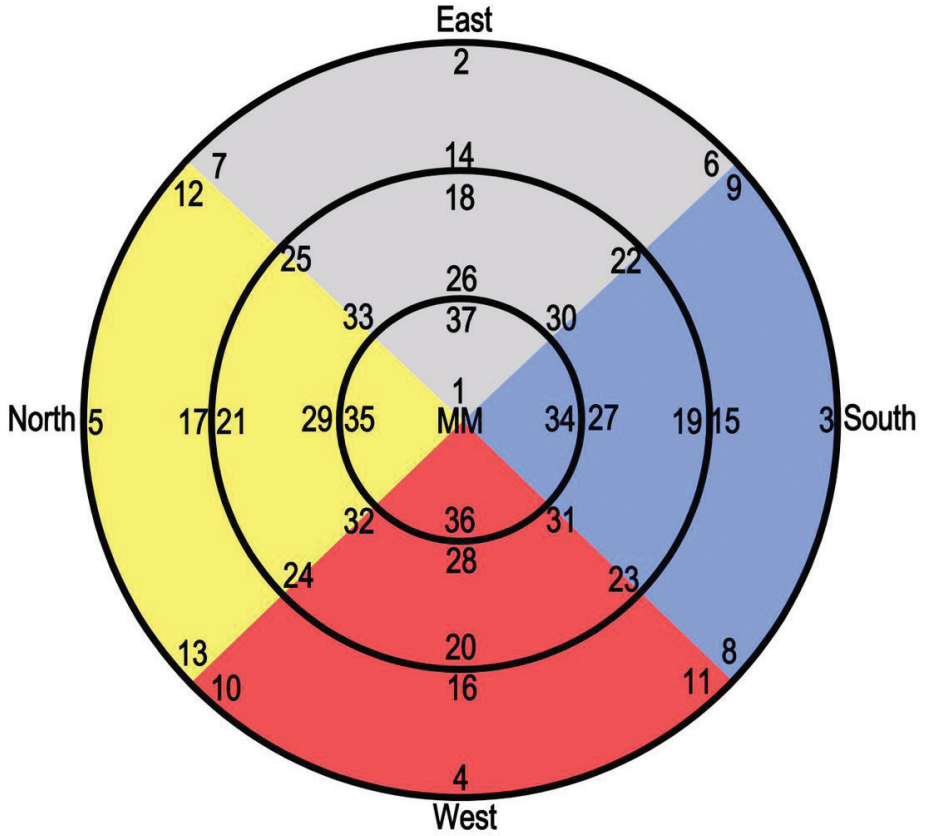
敦笃措玉爸桑炯兴企 / 玉暑领千替档贝迭定 / 里棍
恰达多杰羌千波 / 噶居主拓贾翠措几钩 / 敦笃炯滇
阔洛董巴喇 / 举迭昔竹乙党辣措介 / 耶暑堆孙桑皆
千贝检 / 噶桑桑皆东档练计修 / 贾笃允千谢拉帕庆
档 / 朵居松辣却几朗札卓 / 晕笃贾谢里孙哀波喇 /
蒋森帕杯耿敦阔几钩 / 踏钩尅对档间贾措索 /
丁波提巴踏布萨瓦就

前面湖中如意宝树上，中间珍宝宝座莲月上。种姓遍主大金
刚持尊，噶举成士海会聚围绕。前方世尊总摄轮伴有，
四六续部本尊天聚众。右方三时诸佛相好严，贤劫千数诸
佛同安居。后方般若大佛母以及，经续至言自然发法音。

左方胜子三种姓怙主，菩萨圣者僧众眷属绕。

四周遵命具誓海会等，明现宛如滚滚密云聚。







དེ་ལྟར་གསལ་པ་བའི་དུང་དུ་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པའི་དངོས་པོ་མཐའ་དག་དང་སྣོད་བརྒྱུད་
ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་བཅས་པ་འབྲུལ་བར་བསམ་ལ།

Imagine that you offer up yourself, everything you own, the universe and beings,
and all the glories and riches of gods and humans to them.

如前明现之足前，思忖敬献我执与我所执之所有事物，
以及情器、天人财富：

ཨོྲཱ་མྲོ་བྱ་མི་ལྷ་རྩུ་འུ་གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། ཨོྲཱ་མྲོ་རེ་ཤེ་ལྷ་རྩུ་འུ་ཕྱི་ལྷགས་རི་ལྷ་
ལྷུང་གྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་དབྱུག་སྟུ། རྩུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ། འཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་གྱི་སྤྱིང་།
ལུབ་བ་སྤྲང་སྤྱོད། ལྱང་སྐྱ་མི་སྐྱུ། འཤར་དུ་ལུས་དང་ལུས་འཕགས། ལྷོར་རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞུག། ལུབ་ཏུ་གཡོ་
ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ། ལྱང་དུ་སྐྱ་མི་སྐྱུ་དང་སྐྱ་མི་སྐྱུ་གྱི་སྤྱི། རིན་པོ་ཚེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།
འདོད་འཛེལ་བ། མ་ཚོས་པའི་ལོ་རྒྱུ། འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཚེ། རོར་བུ་རིན་པོ་ཚེ། བརྩམ་མོ་རིན་པོ་ཚེ། ལྷོན་པོ་
རིན་པོ་ཚེ། ལྷང་པོ་རིན་པོ་ཚེ། རྩ་མཚོག་རིན་པོ་ཚེ། དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཚེ། གཏེར་ཚེན་པོའི་ལུས་པ།
སྐྱེག་པ་མ། ཕྱིང་བ་མ། ལྷུ་མ། གར་མ། མེ་རྒྱོག་མ། བདུག་སྐོས་མ། ལྷང་གསལ་མ། དྲི་ཚབ་མ། ཉི་མ། ལྷུ་བ།
རིན་པོ་ཚེའི་གདུགས། ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚོ། དབྱུག་སྟུ་ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ལྷན་སྟུ་མ་
ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ། ཞིང་ཁམས་རྣམ་པར་དག་པ་འདི་ཉིད་སྤྲམ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་དཔའ་པོ་
མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྣོད་སྤྲང་མ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་འབྲུལ་བར་བཞིན། ལྷགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སྟུ་
གསོལ། བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།





OM VAJRA BHU MI AH HUNG / ZHI NAM PAR DAG PA WANG
CHEN SER GYI SA ZHI / OM VAJRA RE KHE AH HUNG / CHI
CHAG RI MU KHYÜ KYI YONG SU KOR WEY Ü SU / HUNG RI
GYAL PO RI RAB / SHAR LÜ PHAG PO / LHO DZAM BU LING /
NUB BA LANG CHÖ / JANG DRA MI NYEN / SHAR DU LÜ DANG
LÜ PHAG / LHOR NGA YAB DANG NGA YAB ZHEN / NUB TU YO
DEN DANG LAM CHOG DRO / JANG DU DRA MI NYEN DANG
DRA MI NYEN GYI DA / RIN PO CHEY RI WO / PAG SAM GYI
SHING / DÖ JO YI BA / MA MÖ PEY LO TOG / KHOR LO RIN PO
CHE / NOR BU RIN PO CHE / TSÜN MO RIN PO CHE / LÖN PO
RIN PO CHE / LANG PO RIN PO CHE / TAM CHOG RIN PO
CHE / XMAG PÖN RIN PO CHE / TER CHEN PO'I BUM PA / GEG
PA MA / TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA / DUG
PÖ MA / NANG SAL MA / DRI CHAB MA / NYI MA / DA WA / RIN
PO CHEY DUG / CHOG LE NAM PAR GYAL WEY GYAM TSEN / Ü
SU LHA DANG MI'I PAN JOR PHÜN SUM TSOG PA MA TSANG
WA ME PA / ZHING KHAM NAM PAR DAG PA DI NYI LA MA YI
DAM SANG GYE JANG SEM PA WO KHAN DRO CHÖ KYONG
SUNG MA DANG CHE PA NAM LA BÜL WAR GYI'O / THUG JE
DRO WEY DÖN DU ZHE SU SÖL / ZHE NE JIN GYI LAB TU SÖL

OM VAJRA BHUMI AH HUNG. The base is a perfectly pure, powerful, golden ground. OM VAJRA REKHE AH HUNG. The outer periphery is a ring of iron mountains. At the center is HUNG, from which arises Meru, the King of Mountains. In the east is Purvavideha; in the south, Jambudvipa; in the west, Aparagodaniya; in the north, Uttarakuru. Beside them are Deha and Videha in the east, Camara and Aparacamara in the south, Shatha and Uttaramantrina in the west, and Kurava and Kaurava in the north. There is the jewel mountain, the wish-fulfilling tree, the wish-fulfilling cow, the harvest that requires no toil, the precious wheel, the precious jewel, the precious queen, the precious minister, the precious elephant, the precious supreme horse, the precious general, the vase of great treasure; the goddess of grace, the goddess of garlands, the goddess of song, the goddess of dance, the





goddess of flowers, the goddess of incense, the goddess of light, the goddess of perfume; the sun, the moon, the precious parasol, the victory banner triumphant in all directions. In the center are all the perfect glories and riches of gods and humans without exception. All these pure fields I offer to the sublime ones—the guru, yidams, buddhas, bodhisattvas, dakas, dakinis and Dharma protectors. Please accept it with compassion, for the benefit of beings. Having accepted it, please grant your blessings.

唵班札补弥阿吽/ 昔浪巴达巴旺千瑟几萨希/ 唵班札
列克阿吽/ 企驾黎母秋几永暑够伟玉暑/ 吽黎宜贾波
里辣/ 夏吕帕波/ 洛展不林/ 努把浪嘴/ 讲札米念/ 夏
笃吕档吕帕/ 洛阿雅档阿雅咸/ 努笃右滇档朗秋卓/
蒋笃眨米念档眨米念几达/ 领波切宜里沃/ 爸杉几形/
堆最乙巴/ 玛莫巴乙罗堕/ 阔洛领波切/ 诺布领波切/
尊莫领波切/ 论波领波切/ 浪波领波切/ 大秋领波切/
骂奔领波切/ 达千波乙本巴/ 给巴玛/ 千瓦玛/ 路玛/
噶玛/ 美堕玛/ 笃备玛/ 浪萨玛/ 几恰玛/ 尼玛/ 打瓦/
领波切乙独/ 秋雷浪巴贾伟贾千/ 玉暑辣档米宜班久
彭孙措巴玛仓瓦梅巴/ 醒康浪巴达巴底匿喇嘛乙党桑
皆蒋森巴沃康周却/ 炯松玛档介巴浪喇不瓦吉偶/ 兔
介走伟敦笃斜暑索/ 斜馁锦几喇笃索

唵班札补弥阿吽，威耀纯金以为地。

唵班札列克阿吽，周匝铁围山环绕。

中央吽生须弥山王，东胜身洲，南瞻部洲，西牛贺洲，北俱
卢洲，东方提诃洲与毗提诃洲，南方遮末罗洲和筏罗遮末
罗洲，西方舍谛洲和上仪洲，北方矩拉婆洲和拉婆洲，珍宝
山，如意树，满愿牛，无需耕种丰收田，转轮宝，摩尼宝，妃





女宝，大臣宝，象宝马宝将军宝，具大宝藏之宝瓶，美丽天，持鬘天，歌天，舞天，持花天，薰香天，明灯天，涂香天，旭日明月与宝伞，十方最胜宝幢中，人天财富圆满备。敬献一切净刹中，上师本尊与佛陀，菩萨勇士与空行，护法以及守卫众，悲悯有情请纳受，受已祈请赐加持。

ཞེས་དང། ལྷིང་བཞིའི་འཛིན་རྟེན་རབ་འབྱུངས་རྒྱུད་མཚམས་སྟོར། རབ་འབྱུངས་རྒྱུ་མཚོའི་ཞིང་གི་འབྲོར་པའི་
ཚོགས། མ་ལུས་སྒྲོ་ཡིས་སྒྲངས་ཏེ་འབྲུལ་ལགས་ན། དེ་སྟེང་འགོ་ཀུན་ཐུགས་རྗེས་བཟུང་དུ་གསོལ། བདག་ལུས་
ལོངས་སྟོང་བདོག་པ་ཅི་མཚིས་དང། ལུང་ཁམས་སྟེ་མཚེད་འཕྲལ་ཡུལ་འདུན་མ་བཅས། བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་
དངོས་པོར་གྱུར་ཚད་ཀུན། འབྲུལ་གྱིས་བདག་འཛིན་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། དངོས་དང་དངོས་མིན་མཐའ་ལས་
ཡོངས་གྲོལ་ཞིང། སྟེ་འགག་གཞུགས་གསུམ་འགོ་འོང་རྟེན་ཆད་ཀྱི་མིང་མཚན་ལས་འདས་གཞུགས་ལུགས་མཐུལ་
མཚོག་ལུས་བས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ཨོྃ་གྱུ་རུ་རྗེ་པ་ལྷ་མོ་འི་རྩལ་མཐུལ་པ་ལྷོ་རྩལ་སྟེ། ཞེས་ལུགས་ཏེ།

LING ZHI JIG TEN RAM JAM GYÜ TSAM JOR / RAM JAM GYAM
TSÖ ZHING GI JOR PEY TSOG / MA LÜ LO YI LANG TE BÜL
LAG NA / DE NYE DRO KÜN THUG JE ZUNG DU SÖL / DAG LÜ
LONG CHÖ DOG PA CHI CHI DANG / PHUNG KHAM KYE CHE
TREL YÜN DÜN MA CHE / DAG TU ZUNG WEY NGÖ POR GYUR
TSE KÜN / BÜL GYI DANG DZIN ZHI WAR JIN GYI LOB / NGÖ
DANG NGÖ MIN THA LE YONG DRÖL ZHING / KYE GAG NE
SUM DRO ONG TAG CHE KYI / MING TSEN LE DE NE LUG MEN
DREL CHOG / PHÜL WE SANG GYE THOB PAR JIN GYI LOB /
OM GURU DEWA DAKINI RATNA MANDALA PRATITSA SVAHA





Imagining limitless universes with limitless worlds of four continents, and offering it all together with the abundance of oceanic infinite realms, I supplicate you: please behold all beings with compassion. As I am offering my body, enjoyments, and possessions; my aggregates, elements, and sense sources, of the present and in future times to come, and everything else I own and will own in the future, please bless me to pacify self-grasping.

As I am offering the supreme mandala that is completely free from all limitations of being either substantial or insubstantial, the mandala that is the natural state, transcending all affirming and negating names and marks of arising, ceasing and dwelling, coming and going, please bless me to attain awakening.

OM GURU DEWA DAKINI RATNA MANDALA PRATITSA SVAHA.

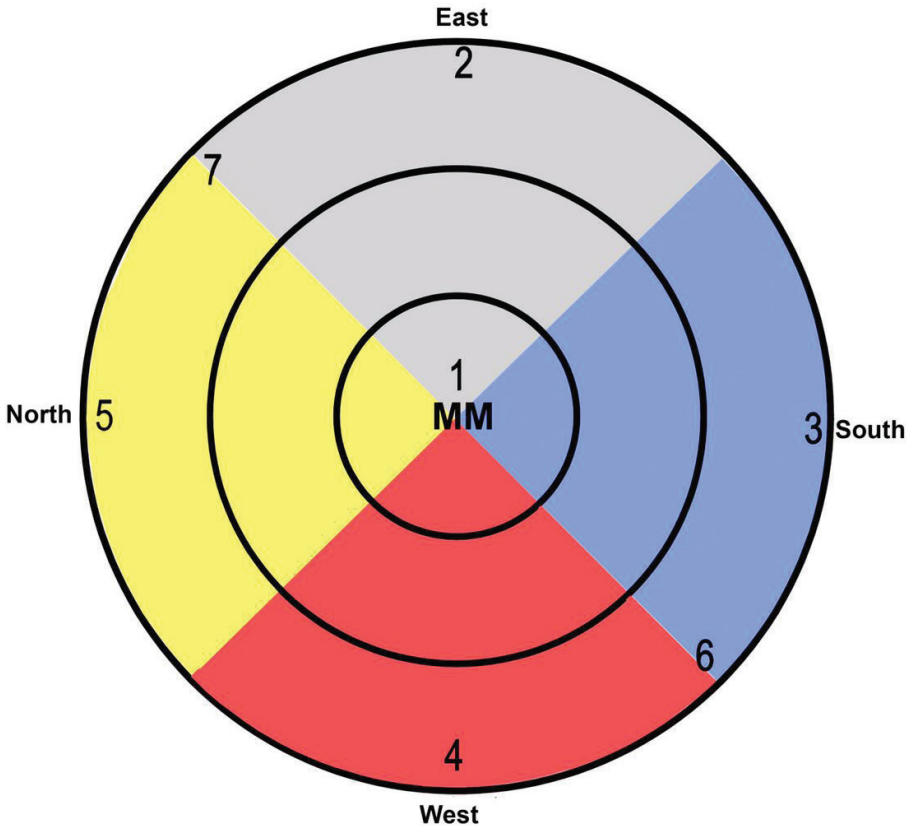
Thus offer.

林希几滇喇蒋举昌久 / 喇蒋贾翠形吼久杯措 /
玛吕洛宜浪迭不喇哪 / 迭聂走棍兔介聿笃索 /
达吕拢最多巴计企档 / 彭康间切岔云敦玛介 /
达笃聿伟欧波纠切棍 / 不几达津昔瓦锦几洛 /
欧档欧民踏雷永卓醒 / 介噶聂孙走翁大切几 /
民千雷迭聂路免札秋 / 铺伟桑皆拓巴锦几洛
唵古鲁迭瓦札吼尼列那免札札地岔娑哈

四洲浩瀚无量世界聚，无边法界财富似大海，内心无余
悉皆敬献时，祈请慈悲垂视有情众，我身受用诸物任所
有，蕴界与处及暂久所求，一切为我所拥诸物品，献矣加
持我执即止息，实有非实尽解脱越边，远离生灭住与来去
相，超越名相实相胜曼达，献故祈请加持得佛果。

唵古鲁迭瓦札吼尼列那免札札地岔娑哈







སྐྱེད་ལྔ་དང་། རྩོད་གསུམ་འཛིན་རྟེན་རབ་འབྱུངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། བདག་ཏུ་བཟུང་དང་མ་བཟུང་དངོས་པོ་དང་།
བདག་ལུས་ལོངས་སྤོང་བདོག་པ་ཅི་མཆིས་པ། ལྷོས་མེད་དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོར་ལུལ་བ་ཡི། འགྲོ་ཀུན་བདག་
འཛིན་རབ་ཞི་བུང་སེམས་ལྡན། དུམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ལོ་འཕང་མཆོག་ཐོབ་ཤོག། ཞེས་བྲངས་བསམགས།

TONG SUM JIG TEN RAM JAM THAM CHE KYI / DAG TU ZUNG
DANG MA ZUNG NGÖ PO DANG / DAG LÜ LONG CHÖ DOG PA
CHI CHI PA / TÖ ME KÖN CHOG GYAM TSOR PHÜL WA YI / DRO
KÜN DANG DZIN RAB ZHI JANG SEM DEN / CHAM CHIG SANG
GYE GO PHANG CHOG THOB SHOG

The limitless, third-order thousandfold universe, all things owned and unowned, my own body, enjoyments, and everything I have, I freely offer to the ocean of jewels. May the self-grasping of all beings be pacified, may they be endowed with bodhicitta, and may all attain the supreme state of awakening together.

The recitation of this verse is to be accumulated.

东孙几滇喇蒋汤介几 / 达笃耸档玛耸欧波档 /
达吕拢最多巴计企巴 / 对昧衰秋贾措铺瓦宜 /
走棍打津喇昔蒋森典 / 羌计桑皆苟胖秋拓秀

无量三千大千之世界，一切所拥非拥诸事物，
所有我身受用与财物，无惜敬献供养三宝海，
祈愿有情我执尽止息，赐予觉心同得胜佛果。

念此偈颂而计数。





སྐྱེ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲུ་མ་འི་ཚོགས་རྣམས་ལ། ཕྱི་ནང་གསལ་དགས་ལ་འབྲུག་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཚོད། བདག་ལུས་
ཡོངས་སྐོད་སྐྱེད་སྤྱིད་ཡོངས་བཞེས་ལ། སྒྲུ་མེད་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་དུ་གསོལ།

KU SUM YONG DZOG LA MEY TSOG NAM LA / CHI NANG SANG
SUM DE ZHIN NYI KYI CHÖ / DAG LÜ LONG CHÖ NANG SI YONG
ZHE LA / LA ME CHOG GI NGÖ DRUB TSAL DU SÖL

To all the gurus who have perfected the three kayas, I make outer, inner, secret, and suchness offerings with my body, wealth, and all that is visible. Please accept these offerings and grant the unsurpassed, supreme attainment.

姑孙永卓喇昧措浪喇 / 企朗桑孙迭形匿几却 /
达吕拢最浪希永斜喇 / 辣昧秋吼欧珠乍笃索
圆满三身诸上师聚众，我身受用显有尽享用，
敬献外内密三真如供，祈请赐予无上胜成就。

ཞེས་བརྗོད་མཐར་ཚོགས་ཞིང་རྣམས་དང་ལ་བསྐྱེས་ཏེ་མཚོད་བྱུང་མཚོད་བྱུང་མཚོད་ཡུལ་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གདུགས་བབ་མིང་མཚན་ལས་འདས་པའི་
གནས་ལུགས་དོན་གྱི་མཐུལ་ཕྱག་རྒྱ་རྒྱུ་རྩེན་པོ་མ་བཅོས་པའི་དང་ལ་རུང་ཟང་མཉམ་པར་བཞག་གོ།

In the end, the field of accumulation gathers into yourself. The natural state of the one who offers, the recipient, and all acts of offering by nature transcends all names and characteristics. Rest briefly within the unaltered state of mahamudra—the ultimate mandala.

最末收摄资粮田众入于己后，能供的本然境、所供、供境，自然超越一切名相与性相，在大手印的不变状态中休息片刻，即是究竟的坛城。









བཞི་པ་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོལ་པར་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་འཛིན་ལ་འབྲེལ་བེ།

Fourth, The Practice Of Guru Yoga To Instill Blessings In The Mind

第四项，能加持心相续者，为上师相应法：

ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་གནས་ལྷགས་རྫོགས་པའི་ཐབས་གཅིག་སྤྲུམ་མ་སངས་རྒྱལ་སྤེལ་པའི་དང་པོས་གྲུབ་བྱིན་རྒྱབ་སྐྱོལ་གྱི་རུས་པ་ལས་འབྱུང་དགོས་ཏེ།
མདོ་ལས། དོན་དམ་པ་ལྷི་དང་པོས་རྫོགས་པར་བྱུང་བ་ཡིན་ལོ། ཞེས་དང་། རྒྱུད་ལས། གང་གིས་བསྐྱེད་པ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ལས་ཕྱག་ལྷོ་མ་སྐྱོལ་པ་ལས། སྒྲུབ་རྒྱུད་
ཅིག་དྲན་པ་མཚོན་ཅེས་དང་། འཛིན་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱི་ཞལ་ནས། སྒྲུབ་སྤྱི་བཞིའི་གངས་རི་ལ། མེས་གྲུས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་འཕེལ་ན། བྱིན་རྒྱབ་སྐྱོལ་གྱི་རྒྱུན་
མི་འབྱུང་བས། སེམས་མེས་གྲུས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། ཅེས་སོགས་གསུངས་པས་བྱིན་རྒྱབ་སྐྱོལ་གྱི་སྒྲུབ་འཛིན་ལ་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་པར་བྱ།

The natural state of mahamudra can be realized only through devotion that sees the guru as the Buddha and through the power of the guru's blessings. The sutras say, "The ultimate reality is realized through faith." The tantras say, "Better than meditating on a hundred thousand deities for ten million kalpas is to think of one's guru for a single moment." Lord Jigten Sumgon said, "Unless the sun of devotion shines upon the snow mountain of the guru's four kayas, the stream of blessings will not emerge. So earnestly arouse devotion in your mind." As mentioned here and in various other sources, be diligent in the practice of Guru Yoga, which causes the guru's blessings to enter your mind.

证悟大手印实相，唯有有了知上师即佛，而生信心、恭敬、胜解、加持。此皆由上师加持力而来。续中宣曰：「观修十万天尊千万劫，不如刹那忆念于上师。」吉天颂恭亲曰：「上师四身雪山上，唯经虔信日光照，加持之水方流出，故应恳切发此心。」如此处及余处所述，应精进修持上师相应法，令上师加持进入汝心。

མདུན་གྱི་ལམ་མཁའ་པད་ལྷའི་གངས་རྟེན་དུ། སྐྱབས་གནས་ཀྱུན་འདུས་རྩ་བའི་སྒྲུབ་འཛིན། འཕོར་འདས་སྤྱི་དཔལ་
རྗེ་འཆང་ཚེན་པོ། སྒྲུབ་དོག་ཐོབ་པོ་རིན་ཆེན་བརྒྱན་གྱིས་མཛེས། ཕྱག་གཉིས་རྫོང་དྲིལ་བསྐྱོལ་འཛིན་སྤྱིལ་ཀྱང་
བལྟགས། དེའི་མཐར་བཀའ་བརྒྱུད་གསེར་གྱི་ཕྱེད་བའི་ཚོགས། མཉེན་བརྩེ་རུས་པའི་བདག་ཉིད་ཚེན་པོ་རྣམས།
སྤྱིན་ཕུང་བཞིན་དུ་བཞུགས་མཁའ་གང་བར་གྱུར། པར་བསམ་ལ་མཚོན་པ་བྱི།





དཔལ་ཐུན་ཐོན་འབྲོ་བྱེད་ལ། བདག་ལུས་དག་ཡིད་ཀྱི་ལྷན་གཞན་གསུམ་གྱི། དངོས་པོ་སྤྱུང་དགུ་
 མཚོད་པའི་རྫས་སྣ་འབྲུལ། མཚོད་བྱ་མཚོད་བྱེད་མཚོད་པའི་རང་བཞིན་གཅིག། མཐའ་བྲལ་རོ་མཉམ་ཆེན་པོར་
 འབྲུལ་ལགས་ན། བྱ་རྩོལ་བྲལ་བའི་དངོས་སྤྱུང་སྣུལ་དུ་གསོལ། ཞེས་དང།
 མོས་སྤྱས་གཏུང་ལྷགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།

PAL DEN LA MA KU ZHI WANG CHUG LA / DAG LÜ NGAG YI CHI
 NANG ZHEN SUM GYI / NGÖ PO DRUB GU CHÖ PEY DZE SU
 BÜL / CHÖ JA CHÖ JE CHÖ PEY RANG ZHIN CHIG / THA DRAL
 RO NYAM CHEN POR BÜL LAG NA / JA TSÖL DRAL WEY NGÖ
 DRUB TSAL DU SÖL

To the glorious guru, the lord of the four kayas, I make offerings of body, speech, and mind, of outer, inner, and of other nature, and present all that is desirable as offering substances. As I offer you great equal taste, free of limits, in which giver and receiver are of equal nature, please grant me the attainment of effortless activity.

Supplicate with intense devotion:

巴滇喇嘛辜希旺秋喇 / 达吕阿宜企朗咸孙几 /
 欧波竹古却贝贼暑不 / 却嘉却杰却贝朗形计 /
 踏札罗凉千波不喇那 / 贾卓眨伟欧珠乍笃索
 具德上师四身自在士，我身口意外内他三者，一切所需为供
 物敬献，所供能供供养自性一，离边大等味中敬献时，
 请赐无作无勤之成就。

诵矣。胜解恭敬强烈虔诚而祈请者：





དྲི་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལི་ནཱ་རོ་དང་། མར་མི་དུགས་པོ་ཡག་སྟུ་འདིག་རྗེན་མགོན། བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་རྩ་བའི་
སྲུང་སོགས། རྩ་བརྒྱུད་སྲུང་སྲུང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། བདག་འདོན་སློལ་སྲོལ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
བུམས་དང་སྙིང་རྗེ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། བདག་མེད་གཞུང་སྟུགས་རྩོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
ཆོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ཅེས་ལྷུར་རྩྭ་གསུ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱོལ། མཐར་།

DOR JE CHANG CHEN TI LI NA RO DANG / MAR MI DAG PO
PHAG DRU JIG TEN GÖN / KA DRIN SUM DEN TSA WEY LA MA
SOG / TSA GYÜ LA MA NAM LA SÖL WA DEB / DANG DZIN LO YI
THONG WAR JIN GYI LOB / JAM DANG NYING JE JONG WAR JIN
GYI LOB / DAG ME NE LUG TOG PAR JIN GYI LOB / TSE CHIG
SANG GYE THOB PAR JIN GYI LOB

Great Vajradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa,
Phagmo Drupa, Lord Jigten Sumgon, root guru who has been kind in three
ways, and all the other root and lineage gurus: I supplicate you. Bless me to
let go of self-grasping. Bless me to develop love and compassion. Bless me to
realize the natural state devoid of self. Bless me to attain awakening
within a single life.

Thus, supplicate earnestly from your heart.

多杰羌千帝里那洛档 / 玛米达波帕竹几滇衰 / 噶津
孙滇乍伟喇嘛索 / 乍举喇嘛浪喇索瓦迭 / 打津洛宜
通瓦锦几洛 / 蒋档领介炯瓦锦几洛 / 打昧聂路堕巴
锦几洛 / 切计桑皆拓巴锦几洛

金剛總持帝洛那洛巴，瑪密岡波帕竹吉天恭，具三恩德根本
上師等，祈請根本傳承上師眾，加持內心能舍棄我執，





加持串习开发慈悲心，加持证悟无我之实相，加持即于
一生得佛果。

诵而当精进钉橛祈请也。最后：

སངས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་སྐྱམ་ལ། མི་བྱེད་གཏུང་འཁྱགས་དཔགས་པོས་གསོལ་བཏབ་པས། སྐྱིལ་གནས་
བཞིར་འོད་ཟེར་སྣ་བཞི་འཕྲོས། རང་གི་གནས་བཞིར་ཐིམ་པས་དབང་བཞི་ཐོབ། སྐྱིབ་བཞི་རིམ་དག་སྐྱབ་ཞི
མཛོལ་དུ་བྱས། སྐྱམ་འང་རང་ཐིམ་དབྱེར་མེད་མཉམ་པར་བཞག།

SANG GYE KÜN DÜ TSA WEY LA MA LA / MI CHE DUNG SHUG
DRAG PÖ SÖL TAB PE / KU YI NE ZHIR Ö ZER NA ZHI TRÖ /
RANG GI NE ZHIR THIM PE WANG ZHI THOB / DRIB ZHI RIM
DAG KU ZHI NGÖN DU JE / LA MANG RANG THIM YER
ME NYAM PAR ZHAG

Having supplicated the root guru, who embodies all the buddhas, fervently and with undivided mind, four-colored light radiates from his body's four places and dissolves into my four places. Thus, I receive the four empowerments, the four obscurations are gradually purified, and I actualize the four kayas. Then, the guru dissolves into me and I rest in an indivisible state.

桑皆棍堆乍伟喇嘛喇/ 米切董修眨波索大贝/ 固宜
聂希伟瑟那希翠/ 朗叭聂希听贝汪希拓/ 几希领达
姑希恩笃杰/ 喇嘛昂朗听页昧凉巴侠

于之佛陀总集根本师，不坏强烈虔诚祈请故，尊身四
处射出四毫光，融己四处故得四灌顶，四种盖障渐净
得四身，师亦融我无别入等置。





ཅེས་སྐྱམ་འདི་ལྷགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་དམིགས་མེད་དང་ལ་མཉམ་པར་བཞག། རྗེས་ཐོབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་འད་དུན་རིག་སྒྲུ་
མའི་རང་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་དང་སྐྱོད་ས་རྒྱ་གཡེཛེ་ལ། རྗེ་ཚོད་ཚོང་པས། རང་སེམས་རང་དོ་ཤེས་པ་སྐྱམ་ལི་རྣམ་འབྱོར། ཡེང་མེད་དུན་པས་སྐྱོད་བ་གསོལ་
འདེབས་ཀྱི་རང་བཞིན། སྐྱམ་ཀྱི་ན་མི་བཞུགས་རང་སེམས་དང་དབྱེར་མེད། སྐྱམ་འདི་རྣམ་འབྱོར་བསྐྱོམ་ན་དེ་ལྟར་དུ་མཛོད་ཅིག། ཅེས་གསུང་པ་ལྟར། མཐར་
སྐྱབས་འགོ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱམ་རང་གི་སེམས་དང་འདུ་འབྲེལ་མེད་པའི་གནད་ཤེས་པར་བྱལོ།

Thus, having merged your mind indivisibly with the guru’s mind, rest within a non-referential state. In all circumstances throughout the post-meditative state, it is important to sustain a state of recognizing your own mindfulness as the guru. Je Götsangpa said, “Guru Yoga is to recognize your own mind. The nature of supplication is to sustain undistracted mindfulness. The guru is nowhere outside, but rather, he is indivisible from your own mind. Practice Guru Yoga in such a way.” Accordingly, recognize that, ultimately, the actual guru is indivisibly united with your own mind.

诵而上师尊意与己心相融成为无别，随后等置于无所缘状中。于后得之一切阶段，了知自心正念即上师，于此保任甚重要。如至尊郭仓巴谓：「了悟汝之自心即上师之瑜伽，保任无散正念即祈祷之本质。上师不在心外而与自心无别，此为上师瑜伽修持之道。」由此，了知究竟胜义上师与己心一体无别，应知是为关键也。





ལྷན་པར་གྱི་ཐོག་འགོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལམ་བསྐྱོན་པ་ལ།
The Special Preliminaries Of Cultivating Love,
Compassion, And Bodhicitta:

特別前行，观修慈悲菩提心：

དང་པོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལམ་བསྐྱོན་པ་ནི།

First, cultivating love:

首先，观修慈心者：

མ་གྱུར་ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། གང་དག་བདེ་དགའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད་པ་
འདི། དེའི་རྒྱ་གཞན་ཡན་ཚེ་ལས་འབྱུང་བས་ན། ཀུན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལམ་བསྐྱོན་པ་
དང་ཐོག་འགོ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལམ་བསྐྱོན་པ་ནི།

MA GYUR NAM KHA NYAM PEY SEM CHEN NAM / GANG DAG DE
GEY PAL LA CHÖ PA DI / DEY GYU ZHEN PHEN LO LE JUNG WE
NA / KÜN KYANG JAM PEY SEM DANG DEN GYUR CHIG

Whatever joy and happiness there is, all comes from a mind that seeks the benefit of others. Therefore, may all mother sentient beings, limitless as space, have a mind of loving kindness.

玛纠朗喀谅贝森间浪 / 刚档德给爸喇最巴地 /
迭就真盆洛雷炯伟哪 / 棍蒋蒋杯森档典纠
任何所具受用乐喜祥，从由利他心而出世故，
如母等同虚空有情众，祈愿众生皆具仁慈心。





ཅེས་བརྗོད་དེ་ཐོག་མར་རང་གི་དྲིན་ཅན་གྱི་མ་དེས་རང་གི་དྲིན་རྣམས་པ་བཞི་ལོ་སྟོན་མ་ཇི་ལྟར་གཅེས་སྐྱོད་བྱས་རྒྱུ་ལ་སོགས་ལ་བསམ་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་
སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་རང་གི་མ་བྱས་པ་ལྷོ་གནས་སྐབས་རྣམས་སྤུ་ཡང་དྲིན་ཅེན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་རྒྱུ་ལ་སོགས་ལ་བསམ་སྟེ་མཐར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་བྱས་པ་དང་ལྷན་འདོད་ཀྱི་སྒོ་བཙོས་མིན་མ་སྟེས་ཀྱི་བར་དུ་བསམ་མོ།

Recite thus and then consider your mother, who was kind to you in four ways, such as how she cared for you affectionately, and so forth. Then, consider how all other sentient beings have cared for you with just such kindness when they were your mothers in past lives. Finally, reflect upon this thought until you have developed an uncontrived mind wishing that all sentient beings may experience happiness and possess a mind of love—the cause of happiness.

如前诵矣。首先思惟大恩母亲如何以四大恩惠养育自己之情形等等，随后逐渐思惟：其他有情众在作为我母亲之诸多时候，亦同具大恩等等情形。最后生起不造作欲求心：一切有情具有安乐与安乐之因——慈心。直至慈心生起以前，当如是思惟。

གཉིས་པ་སྣོད་རྗེ་བསྐྱོན་པ་ནི།
Second, cultivating compassion:
第二，观修悲心者：

མ་གྱུར་ནམ་མཁའ་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། མི་བཟོད་རིགས་དྲུག་དུང་ལས་མཐར་བ་དག་
དེའི་རྒྱུ་མ་རིག་བདག་འཛིན་རབ་ཞི་ནས། གཞན་པར་སྣོད་རྗེས་འགོ་ཀུན་སྐྱོད་བར་ཤོག།

MA GYUR NAM KHA NYAM PEY SEM CHEN NAM / MI ZÖ
RIG DRUG DU KHE NAR WA DAG / DEY GYU MA RIG
DANG DZIN RAB ZHI NE / ZHEN PHEN NYING JE DRO
KÜN KYONG WAR SHOG

May self-grasping ignorance—the cause of all intolerable suffering that mother sentient beings, limitless as space, must endure in the six realms—be fully pacified, and may all beings care for one another with altruistic compassion.





玛纠朗喀凉贝森间浪 / 米走里竹笃克那瓦档 /
德久玛日档仅拉吉内 / 真盆经皆卓昆琼瓦索 /

如母等同虚空有情众，难忍六道痛苦所压迫，彼因无明我
执尽止息，愿众相互具利他悲心。

ཅས་བཛྲོད་ནས་དང་པོ་སྐྱུ་བཟུལ་དྲགས་པོ་མྱོད་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་དམིགས་རྟེན་དུ་བྱས་ནས་དེ་ཉིད་རང་གི་མ་དེ་ཡིན་པར་བསམ་ནསྤྱིད་རྗེ་མི་བཛྲོད་
པ་སྐྱེ་དེས་ལ། དེ་རྗེས་དེ་ཉིད་རང་གི་རྩ་བའི་མ་དེ་དངོས་མིན་ཡང་དེས་མ་བྱས་ཡོད་དེས་པར་བསམ་པ་དང་། མཐར་སྐྱུ་བཟུལ་གྱིས་མནར་བའི་སེམས་མཐའ་
དག་རང་གི་མ་མ་བྱས་པ་མེད་པར་བསམ་ཤིང་ཐམས་ཅད་སྐྱུ་བཟུལ་དང་སྐྱུ་བཟུལ་གྱི་རྒྱ་བདག་འཛོལ་དང་བཟུལ་འདོད་ཀྱི་སྤྱིད་རྗེ་ཚེན་པོ་སྐྱེ་བར་འབད་དོ།

Recite thus, and then bring to mind the intense suffering of sentient beings, imagining them as your own mother, and a feeling of unbearable compassion will certainly arise. Then, consider that even though they are not your mothers in this present life, they all have surely been your mothers in previous lives. Finally, thinking that all these sentient beings tormented by suffering have been your mother, exert yourself to develop great compassion, wishing that they all be free from suffering and self-grasping—the cause of suffering.

如前诵矣。首先缘取正遭受猛烈痛苦之某位众生作为所依，若思其即自己之母亲，则必不忍而生悲心。随后思惟：「彼虽非我此世母亲，然定曾为我母矣。」，最后思惟：「痛苦所逼迫之一切有情，未有不曾为我母亲者矣。」，随即生起大悲心，欲求众生皆已脱离痛苦与痛苦之因——我执。当勤修也。

གསུམ་པ་བྱེད་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱོན་པ་ལོ།

Third, cultivating bodhicitta:

第三，观修菩提心者：

འབྲས་བུ་ལ་དམ་བཅའ་བསྐྱོན་པ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། རྒྱ་ལ་དམ་བཅའ་བ་འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་ལྟེ་སྐོན་འཇུག་གཉིས་ལས། ལྷན་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་པར་ཐུགས་བསྐྱེད་
ཚེན་མོ་ལྟར་རལ། བཟུལ་རང་གི་ཡེན་ཚོག་ལྟར་བྱས་ཏེ་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་བརྟེན་འགྲོད་དེས་བྱའོ།

The commitment to the result is aspiring bodhicitta and the commitment to the cause is engaging bodhicitta. Whether one takes the vows of aspiring and engaging bodhicitta according to the elaborate system of the Great Awakening of Bodhicitta or the concise ritual of taking them oneself, it is essential to understand the training that is to be undertaken.





于果位立誓，为愿菩提心；于因地立誓，为行菩提心。故有愿行二心。
无论广依大觉菩提心体系，或略依自授持之简轨，皆应确切了解所述诸学处。

བདག་གི་དོན་དུ་སྐྱེ་བ་བྲངས་མེད་ནས། ཐྱིག་དང་སྐྱུག་བཟམ་ལུག་རྩལ་ཆེས་མཐར་བའི།
མ་རྒྱལ་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སྒོལ་བའི་ཕྱིར། བྱང་རྒྱུ་ལམ་ཆེན་མོ་གྲོ་ལ་འཇུག་པར་བཞུ།

DAG GI DÖN DU KYE WA DRANG ME NE / DIG DANG DUG NGAL
ZUG NGÜ CHE NAR WEY / MA NAM SI PEY TSO LE DRÖL WEY
CHIR / JANG CHUB LAM CHEN CHOG LA JUG PAR GYI

My mothers are exhausted from the painful misery and evil that they have
experienced for my sake in countless lives. In order to liberate them from the
ocean of existence, I shall follow the supreme path of enlightenment.

达吉敦笃皆瓦掌昧馁 / 底档笃阿暑勿切那伟 / 玛南
系杯措雷卓伟企 / 蒋久蓝千抽拉纠巴吉

因我之故无数投生中，母亲辗转苦痛罪厄处，为度母众
脱离三有海，我当随顺殊胜菩提道。

ཅས་བྲངས་མང་བཤོད་དེ་སྟིང་རྗེ་བྱང་རྒྱུ་ལྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྟུང་བ་ཐོན་པར་བྱ། སྟུང་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་འད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡན་པ་དང་བདེ་བའི་དོན་
ཅི་རུས་སུ་བྱ་སྟམ་པའི་སྲོད་མ་བྲལ་བར་བྱའོ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་བྱང་སྟོན་ཆ་ཚང་དེ་ལ་འདུ་ཞིང་སྟུང་ལམ་ཐམས་ཅད་ཡར་ཕྱིན་དུག་དུ་འགོ་ལོ། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་
ཡན་ཡོན་ནི་མཐའ་ཡས་ཏེ། མདོ་ཡལ་པོ་ཆེ་ལས། བྱང་རྒྱུ་སེམས་རབ་དམ་པ་དེ་ནི་བསོད་ནམས་གཏེར། འདི་ལས་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་
འབྱུང་། འདི་ལས་འཛིག་རྟེན་འགོ་བ་ཀུན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་། འདི་ས་ནི་རྒྱལ་བས་བཅུགས་པའི་ལེགས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། འདི་ས་ནི་འཛིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་སྐྱིབ་པ་
ཟད་པར་འབྱུང་། འདི་ས་ནི་རྒྱལ་བའི་གཙོ་བོར་འབྱུང་བར་ཐེ་ཚོས་མེད། ཅས་སོགས་གསུང་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱི་དགོངས་གཅིག་ལས་ཀྱང་།
བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་རང་གཞུགས་སངས་རྒྱུས་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པས་འདི་ཡོད་ན་སངས་མི་རྒྱུ་བའི་དབང་མེད་པ་དང་། འདི་མེད་ན་གཞན་བསྐྱེད་རྗེས་
སོགས་རི་ལྗང་ཉམས་སུ་བྱུངས་ཀྱང་གཞུགས་བརྟན་ཅམ་དུ་ཟད་དོ། དེས་ན་ཁྱེད་པར་གྱི་སྟོན་འགོ་གསུམ་པོ་འདི་ནི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟིང་པོ་ཡིན་པས་འདི་
རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་ཞིག་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་འབད་དེ་བསྐོས་མོ།





Repeat this many times and bring forth compassion and bodhicitta within your mindstream. In all your daily activities, never separate from the wish to do your best to help all sentient beings and to bring about their happiness. Within such practice, all precepts of the bodhisattva vow are included, and everything you do will become a practice of the Six Paramitas. The benefits of bodhicitta are endless. The Avatamsaka Sutra says, “All the buddhas of the three times ultimately arise from the excellent pure mind of bodhicitta—the treasure trove of merit. All the happiness of worldly beings arises from it. All goodness extolled by the Victorious Ones arises from it. It consumes the obscurations of all worlds. Without a doubt, it is through bodhicitta that one will become foremost among the Victorious Ones.” Furthermore, Lord Jigten Sumgon says in the Gongchig, “The Buddha is the embodiment of bodhicitta.” If bodhicitta is present, one cannot help but attain awakening. If it is absent, no matter what other practices, generation and completion stages, and so forth, one does, they will amount to nothing more than a facade. Therefore, as the three special preliminaries are the essence of all paths, cultivate them earnestly until they have taken birth within your mindstream.

多次复诵后，应令心相续生起悲心与菩提心之觉受。于一切行仪之时，亦当莫离此愿心：「应致力于令一切有情利益快乐之事。」若能如此行持，则其中可完整包括菩萨戒，且一切行仪成为六度矣。菩提心之功德利益无穷尽：

《华严经》宣曰：「彼正菩提心者福德藏，此中可出三时一切佛，此出世间一切有情乐，此出胜者所赞一切好，此者能尽世间诸盖障，此为胜者主因莫须疑。」等句。吉天颂恭《一意》亦宣曰：「菩提心之形体即是佛。」故若有此，则不得不成佛；若无此，虽如何实修其他生圆次第等，则唯外象而已。故此三项特别前行系一切道之心要，故若相续尚不肯定已生此诸项，则需勤勉而观修也。





དེ་ལྟར་ལྷོན་འགྲོ་བྱུང་གི་འདོན་རྒྱལ་བསྟེན་འཚམས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དང་འདུན་དང་དོན་གཉེར་ཅན་མང་པོར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཚུལ་གྱི་དོར་འཛིན་དཀོན་མཆོག་
དོན་འབྱུང་ནས་བཀའ་ལྷན་པའི་རེ་ཁམས་མཚན་པའི་ལྷ་རྩལ་དཀར་གཙང་གིས་མཚོན་ཨ་གློར་བརྒྱ་ཐམ་པ་རྟེན་དུ་ལུས་ཏེ་ལུ་བསྟེན་བྱུང་བ་མ་ཟང་བོད་ནང་ནས་
ཡུང་དང་ལྷན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་སུ་རེ་བསྟེན་ལ་བཟུང་ཆེར་བྱུང་བར་རྟེན། དེད་ལ་བྱུང་བ་གསེར་དུ་ལྷ་བའི་ཚོས་གོགས་རྣམས་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་རྒྱུར་དམིགས་ནས་མགར་ཆེན་བརྒྱད་པའི་མིང་འཛིན་པ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ལྷ་ལྷོན་ལྷོན་འགྲོ་བྱུང་གི་རྟེན་འཛིན་ལུང་གི་འགྲོས་དང་
བསྟེན་ནས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བྱས་པར་མཁས་བློན་གོང་མ་འགའ་ཡི་གསུང་ལས་འཐད་ལྡན་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ལས་འདུང་ལོ་ལྟུང་ས་བར་འཇུགས་བྱས་ཏེ་ཨ་རིའི་
མགར་ཆེན་ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་འདི་ལྟར་བཅུས་པས། ཡིག་གཤམ་ལོ་སློབ་བྱ་བུ་བསྟན་ཏེ་མས་སོ།། །། དཔེ་ལོ།།

Thinking that it would benefit many devoted and dedicated disciples to have a ngondro sadhana of appropriate length, Dorzin Konchog Dondrub requested H.E. Garchen Rinpoche to compose this text, supporting his request by offering a white katak scarf with the auspicious symbols printed on it and a hundred dollars. Moreover, several devotees from inside Tibet had requested the composition of this text with great insistence. Thinking that it might be of benefit to his Dharma friends, who can see gold in a clod of dirt [humbly referring to Himself,] the 8th Garchen Rinpoche, Konchog Gyaltzen, therefore compiled this text in accordance with the structure of Dharmakirti's Oral Instructions on the Preliminaries to the Fivefold Path, while also including some lines taken from the instructions of other learned and accomplished masters of the past. This text was completed at the Garchen Buddhist Institute in the United States, with the assistance of the disciple Thubten Nima acting as Rinpoche's scribe.

The translation from Tibetan into English was completed by Ina Dhargye and edited by Kay Candler. English translation copyright © 2016, Ina Dhargye. All rights reserved.

前述系执金刚者更却东周(三宝物成)持吉祥图纹白净哈达作为表徵，以及佰元美金作为赞礼，敦请曰：「若有一份广略适中的前行课诵，定能广大助益多数具信希求众。」再者，西藏内地亦有些许信士如前者一般殷勤期望敦请之。法友众士待我犹如见污泥为黄金(谦虚自喻)，心忖将能利益彼等众，持有第八世噶千之名者袁却贾钦(三宝胜幢)于美国噶千佛学会编辑成文。笔录者为弟子图滇尼玛(圣教旭日)。



ॐ ། །ཡིགས་ལྷུང་གྱི་དབྱངས་གསལ་ལ། མོ་ཨ་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།
ཨུ་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཡི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨོ་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།
ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།
ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།
ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།
ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨི་ཨྱ།

Sanskrit Alphabet Mantra

OM A AH AI AIH AU AUH RI RIH LI LIH AE AEH O OH ANG AH/
KA KHA GA GHA NGA/ TSA TSHA DZA DZHA NYA/
TA THA DA DHA NA/ TA THA DA DHA NA/ PA PHA BA BHA MA/
YA RA LA WA/ SHA KHA SA HA KHYA SVA HA/ (repeat 3 times)

The Mantra Of Interdependant Origination

OM YEDHARMA HETU PRABHAWA HETUNTEKHAN
TATHAGATO HYAWADATA/ TEKHANTSA YO NIRODHA
EWAMWADI MAHASHRAMANAYE SVAHA/ (repeat 3 times)

梵文原音辅音

唵阿阿依依乌乌 日日利利 诶诶喔喔 盎阿 嘎咖 卡卡雅(台)
扎擦杂杂娘 搭他达达那 大他达达拿 巴帕琶琶麻
呀日阿拉哇 下卡撒哈恰梭哈 诵三遍

缘起咒

唵也达玛嘿杜巴日阿巴哇 嘿滇得肯 大他嘎多 嘿雅哇达大
得肯扎又尼若达 诶汪哇迪 玛哈复玛那耶梭哈 诵三遍





ཨྲ། །ཡིག་བརྒྱ །ཞི་བདེ་སདྲ་ས་མ་ཡ་མ་རྩ་པ་ལ་ཡ་ བདེ་སདྲ་དེ་ནི་པ་དེལྲ་
དེ་རྩོ་མི་སྤྲ་ལྷ་སྤྲ་དེ་ཕྱི་མི་སྤྲ་ལྷ་སྤྲ་པོ་ཕྱི་མི་སྤྲ་ལྷ་ཨ་རྩ་རྩོ་མི་སྤྲ་ལྷ་སའ་སི་རྩོ་མི་
སྤྲ་ཡུལ་སའ་ཀམ་སྤྲ་ཙ་མི་ཙེ་རྩོ་སྤྲ་ཡེ་ཀྱ་རྩོ་རྩོ་ད་ད་ད་ད་དོ། ལྷ་ག་ལྷ་མ་འ་དྲ་སྤྲ་ག་དྲ་
བདེ་སྤྲ་མི་སྤྲ་ལྷ་ བདེ་སྤྲ་ལྷ་ མདྲ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཨྲ།

100 Syllable Mantra

OM BAZRA SATTWA SAMAMYA/ MANU PALAYA/ BAZRA SATTWA
TENOPA TISHTHA/ DRIDO ME BHAWA/ SUTO KHYOME
BHAWA/ SUPO KHYOME BHAWA/ ANU RAKTO ME BHAWA/
SARWA SIDDHIM-ME PRA-YATSHA/ SARWA KARMA SUTSA-ME
TSIT-TAN SHRIYA KURU HUNG/ HAHA HAHA HO/ BHAGAWAN
SARWA TATHAGATA BAZRA-MAME MUNTSA/ BAZRI BHAWA/
MAHA SAMAYA SATTWA AH/ (repeat 3 times)

金剛薩埵百字明咒

唵巴扎萨埵撒玛雅/ 玛奴巴拉雅/ 巴扎萨埵喋诺巴
底叉及朵美巴哇/ 速多卡又美巴哇/ 速波卡又美
巴哇 /阿奴拉朵美巴哇/ 萨哇悉地美扎牙擦/ 萨哇
嘎玛速扎妹/ 计当西利央/ 咕如吽/ 哈哈哈哈哈霍/
巴嘎温/ 萨哇大他嘎大/ 巴扎玛美目扎/ 巴积拔哇
玛哈撒玛雅萨埵阿 诵三遍





འཇུག་གི་འགྲུར་ལྷགས་ནི། དྲུ་གླུ། པ་ཕྱི་གྲི་མ་ཨ་མ་པོ་རྩ་ནི་ཡ་སྤྲུ་དྲ།
ཨོྲུ་རུ་རྩ་རུ་མུ་ཤི་མུ་ཤི་སྤྲུ་དྲ། ཨོྲུ་རུ་རྩ་རུ་མུ་ཤི་མུ་ཤི་སྤྲུ་དྲ།
ལན་བདུན་རེ་བཅོད། མཚལ་གྱི་ལྷ་ལ་ཇུ་དྲི་པ་ཨ་ལ་རྩ་རུ་མུ་ཤི་མུ་ཤི། །། ཨོྲུ་ལྷོ་རྩྱུ།

(Say at the completion of the practice)

TADYATHA/PANTSIDRIWA AWABODHANIYA SVAHA (repeat 7 times)

OM RURUDHARU MUKHEMUKHE SVAHA (repeat 7 times)

OM HANUBHASHA BHARA HRIDAYA SVAHA (repeat 7 times)

OM AH HUNG (repeat 108 times)

嗍雅他 巴扎几哇阿哇波达尼耶梭哈 诵七遍

唵如如达如目给目给梭哈 诵七遍

唵哈努琶夏琶日阿嘻达亚梭哈 诵七遍

唵阿吽 诵108遍





སྨོན་ལམ་ནི།

Prayer [to be born in Sukhāvati]

往生西方净土祈请文

ཨི་མ་ཏོ། རོ་མཚན་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། གཡས་སུ་ཧོ་བོ་བྱུགས་
ཇི་ཚེན་པོ་དང་། གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

E MA HO / NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG /
YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG / YÖN DU SEM PA THU
CHEN THOB NAM LA

E MA HO! Marvelous! [In the center is] the Buddha [Amitābha,] Boundless
Light. To his right is [Chenrezig,] the Lord of Great Compassion, and to his
left is the bodhisattva [Vajrapāni,] the Lord of Great Power.

哎玛霍 / 欧差桑杰囊瓦塌业档 / 业苏就卧吐杰
千波档 / 远笃森巴吐千拓囊拉 /

善哉! 稀有难得阿弥陀佛尊, 右为至尊大悲观世音,
左为大力大势至菩萨,

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔའ་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། བདེ་སྦྱིད་རོ་མཚན་དཔག་
ཏུ་མེད་བ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR / DE KYI
NGO TSAR PAG TU ME PA YI / DE WA CHEN ZHE JA
WAI ZHING KHAM DER





They are surrounded by an inconceivable assembly of buddhas and bodhisattvas. Extraordinary limitless peace and happiness is the buddha field called Bliss-Endowed.

桑杰桑森巴美括吉过 / 碟吉欧差巴笃美巴以 /
碟瓦间协萨卫行抗碟勒 /

无量诸佛菩萨作围绕，具足无量安乐稀有之，
彼国名为极乐世界者，

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག རྟེན་བཞག་ཞུས་བར་མ་ཚོད་པ་སྤ
དེ་སྤྲེལ་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA THAG/ KYE WA ZHEN
GYI BAR MA CHÖ PA RU/ DE RU KYE NE NANG THE'I ZHAL
THONG SHOG

When I and all beings pass from this life, may we be born there, unhindered by another samsāric birth. Once born there, may we behold the face of [the Buddha Amitābha,] Boundless Light.

达贤迪内测破久玛踏 / 界瓦贤吉把勒玛却巴如 /
碟如界内囊铁峡勒通修 /

唯愿自他往生刹那间，皆不辗转投生他趣中，
愿生彼土得见阿弥陀，





དེ་རྣམས་བདག་གིས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི། རྩོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་
ཅད་གྱིས། གིགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI / CHOG CHÜ SANG
GYE JANG SEM THAM CHE KYI / GEG ME DRUB PAR JIN
GYI LAB TU SÖL

[By the power of] all the buddhas and bodhisattvas of the ten directions, bless
me that I may attain this aspiration without hindrance.

跌给达给以门浪达巴敌 / 梭具桑杰桑森汤界吉 /
给美竹巴勒行吉乐笃梭

如是我今发此殊胜愿，祈请十方诸佛菩萨众，
悉皆加持无碍令成就！

ཏདཧམ། པརྩུ་གྱི་ཡ་ཨ་མ་བོ་རྟོ་རྒྱ་ཡ་སྤྲ་རྒྱ།

TADYATHA / PAÑCA GRIYA AWA BODHANĀYA SVĀHĀ

碟雅他 班咱止雅阿瓦波达那耶 梭哈





བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་ །སྐྱེ་གུར་ཅིག
།སྐྱེས་པ་རྣམས་པ་མེད་པར་ཡང་། །ལོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

CHANG CHUB SEM CHOG RINPOCHE/ MA KYE PA NAM KYE
GYUR CHIG/ KYE PA NYAM PA ME PAR YANG/ GONG NE GONG
DU PHEL WAR SHOG

May Bodhicitta, the excellent and precious mind, arise where it has not been,
where it has arisen, may it not decline, but ever increase, higher and higher!

桑秋森秋仁波切/ 玛界巴囊界久记/
界巴娘巴美巴扬/ 贡内贡笃配瓦勒修/

殊胜菩提心大宝，未生起者愿生起，
已生起者愿不衰，辗转增益更得上。





Dedication 回向文

འབོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་ །དབྱ་ནམས་ལམ་བུས་ཏེ།
།སྤྱི་ན་ན་འཛིན་རྟོག་འབྲུག་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག།

SOE NAM DI YI TAM JE SIG BA NYI/ TOB NE NYE BE DRA NAM
PAM SE DE/ JE GA NA CHI BA LONG TRUG BA YI/
SI BE TSO LE DRO WA DROL WAR SHOG/

By this virtue, may I achieve the all knowing state and, by defeating all enemies-confusion, the cause of suffering, may all who travel on the waves of birth, old age, sickness and death, cross the ocean of samsara.

索南迪以汤界斯巴尼/ 拓内涅贝札囊滂色碟
界噶那企巴龙处巴以/ 斯贝措类卓瓦卓勒瓦勒修
以此功德愿证遍知性, 摧伏惑乱之敌诸苦因,
愿历生老病死之众生, 皆渡轮回之海达彼岸。





།འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །ཀུན་དུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་དེ།
།དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། དགེ་བ་འདི་དག་གམས་ཅད་རབ་དུ་བསྟོ།
།མངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་བརྟེས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་བས་དང་། །ཚེས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱལ་བས་དང་།
།དགེ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་བས་ཀྱིས། །ཇི་ལྟར་བསྟོས་བཞིན་སྟོན་ལམ་གྱུ་བ་པར་བོག

JAM PAL PA WO JI TAR KHYEN PA DANG/ KUN TU ZANG PO DE
YANG DE ZHIN TE/ DE DAK KUN GYI JE SU DAK LOP CHING/
GE WA DI DAK TAM CHE RAP TU NGO/ SANG GYE KU SUM
NYE PAY JYIN LAB DANG/ CHO NYI MI GYUR DEN PAY JYIN LAB
DANG/ GE DUN MI CHE DU PAY JYIN LAB KYI/ JI TAR NGO SHIN
MON LAM DRUB PAR SHOG/

In order to train just like the hero Manjushri who knows reality as it is.
And just like Samantabhadra as well, I completely dedicate all this goodness,
just as they did. By the blessing of the Buddha who attained the three kayas;
by the blessing of the truth of the unchanging Changeless nature, by the
blessing of the indivisible assembly of the sangha, may these prayers be
accomplished as I have dedicated.

强巴巴喔起大千巴堂 / 棍杜桑波喋扬喋星嗒 /
喋达棍吉杰速达洛今 / 给哇迪达汤杰日 阿杜喔 /
桑接固颂捏巴晴拉堂 / 却腻米就滇贝晴拉堂 /
给敦米切迪贝晴拉记 / 起大喔星蒙浪竹巴秀 /

犹如文殊具足大智慧，复似普贤了晓如是性，彼等作为我亦如
是为，此诸功德一切尽回向，佛陀得证三身之加持，法性不变真
谛之加持，僧伽坚固聚集之加持，如是回向祈祷愿成就。





།བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པ་དང་།
།ཡོད་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདིས། །བདག་དང་ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་མུར་དུ་
སླ་མ་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་བྱེད་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

DAK DANG KHOR DAY THAM CHAY KYI/ DU SUM DU SAG PA
DANG/ YO PAY GE WAY TSA WA DI/ DAG DANG SEM CHEN THAM
CHAY NYUR DU LA NA ME PA/ YANG DAG PAR DZOG PAY CHANG
CHUB RIN PO CHE THOB PAR GYUR CHIG/

By the virtuous accumulations of the three times, of myself and all beings in
samsara and nirvana. And by this root of virtue, may I and all sentient beings
swiftly attain, unsurpassed, perfect complete, precious Enlightenment.

达堂阔喋汤杰记/ 读顺读萨巴堂/
有贝给威扎哇迪/达堂森间汤杰纽读拉那美巴/
扬达巴作贝强丘仁波切透巴求记/

以我及与众有情，三世所积之善根，
祈愿我共诸众生，速证无上正等觉。





His Holiness The Dalai Lama Long Life Prayer

尊者达赖喇嘛长寿祈请文

གངས་རི་ར་བའི་བསྐྱེད་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར།
ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། ལྷོ་ནུབ་
རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་ཡི།
ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་འགྱུར་ཅིག

GANG RI RA WE KOR WAI ZHING KHAM DIR/
PEN DANG DE WA MA LU JUNG WAI NE/
CHEN RE ZIG WA TEN DZIN GYA TSO YI/
ZHAB PE SI TAI BAR DU TEN GYUR CHIK/

In this pure realm, surrounded by snow mountains,
you are the source of all benefit and happiness without exception;
All powerful Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,
may you stay firmly until the end of samsara.

冈日热瓦 括盛 兴康地 / 潘当得瓦 马陆琼盛涅 /
间热及汪 天津嘉措伊 / 夏巴西泰巴 杜单决企 /

於此雪岭所绕国土中，一切利益安乐之生处，
天津嘉措观自在菩萨，愿尊常住直至轮回止。





སྐྱུབས་མགོན་ཀུན་བཟང་ཕྱིན་ལས་སྐུན་འགྲུབ་ཞབས་བརྟན་ནི།

His Holiness Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche
Long Life Prayer

直贡噶举第三十七任澈赞法王长寿祈请文

དགོན་མཚོག་གསུམ་འདུས་ཤཉུ་སེལྷེ་ཡི།
བསྟན་པ་འཛིན་ཅིང་སྤེལ་བའི་བདག་ཉིད་ཆེ།
ཀུན་བཟང་སྦྱོང་པས་འགོ་འདྲེན་ཕྱིན་ལས་མཚོག་
སྐུན་འགྲུབ་རྗེ་བཙུན་སློ་མའི་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

KON CHOG SUM DU SHAKYA SENG GE YI /
TEN PA DZIN CHING PEL WAI DAG NYI CHE/
KUN ZANG CHO PA DRO DON TRIN LE CHOG/
LHUN DRUB JE TSUN LA MAI ZHAB TEN SOL/

You are the embodiment of all the Precious Ones.
You, a great being, are the holder and promoter of the teachings
of the Shakya Lion. Your perfect actions are for the liberation
of sentient beings, may you, the Jetsun lama whose enlightened
activities are spontaneously present, live long!

愧秋孙读夏加僧给宜 / 滇巴怎今贝为达尼切
衰森倔贝卓珍钦雷秋 / 伦珠杰尊喇美侠滇叟

执掌弘扬三宝总集之，释迦师子圣教大权威，
普贤行仪度生胜事业，任运成就师尊寿永固。





སྐྱབས་མགོན་ཚོས་ཀྱི་སྣང་བའི་ཞབས་བརྟན།

His Holiness Drikung Kyabgon Chungtsang Rinpoche
Long Life Prayer

直贡噶举第三十六任琼赞法王长寿祈请文

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་འབྲི་གུང་པའི།

བསྟན་པ་འཇོན་ལ་ལྷ་བལ་ཕྱགས་བསྐྱེད་མཐུས།

དམ་བའི་ཚོས་ཀྱི་ཞི་བསིལ་སྣང་བ་ཡིས།

སྐྱེ་དགུའི་དབྱགས་འབྲེན་མཚོག་གི་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

KON CHOG SUM GYI DAG NYI DRI GUNG PAI /
TEN PA DZIN LA DA DRAL TUG KYI TU DAM PAI
CHO KYI ZHI SIL NANG WA YI / KYI GU WUG JIN
CHOG GI ZHAB TEN SOL

Precious holder of the Triple Gem of Drikungpa, who preserves the indisputable practice of the profound dharma, Who has realized the sublime truth which reveals peace and illumination, May you, who relieve the suffering of limitless beings, live long!

愧秋孙吉达尼直贡贝 / 滇巴怎拉达札菟界退
党贝去计锡似囊哇宜 / 介规悟津秋各侠滇梭

无以伦比悲愿发心力，执掌三宝自性直贡法，
照耀正法寂静清凉光，众生慰怙尊者寿永固。





།། རྩ་ལྷན་ཐོན་འགོ་བྱུང་རྒྱལ་ལམ་བཟང་ཞེས་བྱ་བ་བཟུགས་སོ།།

His Eminence Garchen Triptrul Rinpoche
Long Life Prayer

圓滿无死甘露流
嘉杰噶千曲图仁波切长寿祈请文

།འབགས་པའི་ཡུལ་ན་ལྷ་རྒྱུ་དེ་ལྷ་ཞེས། །མདོ་པམས་ཕྱོགས་སུ་མགར་གྱི་རིགས་སུ་སྐྱུལ།
།འཛིན་རྟེན་མགོན་པོའི་བྱུག་སྐྱུ་མཚོས་ལྷིང་བ། །དཔལ་ལྷན་མགར་ཆེན་སྐྱོའི་བསྐྱེད་བརྒྱུ་ར་བརྟེན།
།། །རྟེན་གསུལ་དུས་རྒྱལ་བརྟེན་ཉག་སྤེལ་གནས་སྐབས་འདིར། །མཐུས་ལོ་མཚོ་རྒྱ་བུའི་བརྟེན་ལྷགས་
ཀྱིས། །རིས་མེད་བསྐྱེད་པའི་བྱུར་ལྷིང་ག་གི་པའ་ཞེས། །བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པའི་བརྟེན་གསུལ་

PHAK PE YUE NA A RYA DE WA ZHE/ DO KHAM CHOK SU GAR
GYI RIK SU TRUL/ JIK TEN GON PO THUK SE CHO DING PA/
PAL DEN GAR CHEN KU TSE KAL GYAR TEN/ NYIG DU GYAL
TEN NYAK TRE NE KAB DIR/ THU TOB DOR JE TA BU TUL
ZHUK KYI/ RI ME TEN PE KHUR CHI DAG GIR ZHES/ TEN PE
NYI MA GAR CHEN ZHAP TEN SOL/

The one known in the Holy Land as Aryadeva, emanated into the Gar clan of Eastern Tibet as Chodingpa, the heart son of Jigten Sumgon. May the life of glorious Garchen remain steadfast for a hundred aeons! In this age of strife when the Victor's teaching faces hardship, through his powerful, vajra-like discipline and vows, He takes on himself the heavy responsibility of the unbiased teaching, may Garchen, the sun of the teaching, live long!

This was composed by His Holiness Kyabgon Konchog Tenzin Kunzang Trinle Lhundrub.





帕排月那阿亚代哇写 / 多康翘苏噶机日苏楚
吉天恭波图赛翘定巴 / 巴登噶千库瑟卡佳添
尼度佳丹亚摘耐卡滴 / 突涛多杰达不突竹及
日美丹派阔其达机写 / 丹派尼玛噶千夏丹索

天竺汝为圣天菩萨尊，多康显化噶氏家族中，
吉天颂恭心子曲登巴，吉祥噶千百劫寿永固，
五浊恶世佛法衰微时，毅力金刚一般之行持，
持传无偏教法之重担，圣法日轮噶千寿永固。

此祈请文由吉祥直贡巴贡却丹增昆桑听列龙珠造。





ལྷ་མ་རྒྱ་ཁམས་གཟུང་བར་གསེའི་བ་འདྲེས། །མཚོ་གུ་རྒྱ་ཚོ་རྟེན་པར་གསེའི་བ་འདྲེས།
 །འཕྲིམ་ལས་དར་ཁིད་རྒྱས་པར་གསེའི་བ་འདྲེས། །ལྷ་མ་དང་བྲ་ལུ་མེད་པར་བྱིས་ལྷོ་མེས་།
 །དཔལ་ལྷན་ལྷ་མའི་རྣམ་པར་ཐར་པ། །སྤང་ཚིག་ཚམ་ཡང་ལོག་ལྷ་མི་རྒྱ་ཁིད་།
 །ཚི་མཛད་འཁོགས་པར་། །མཚན་པའི་མེས་རྒྱས་ལྱིས་། །སྤྲོ་མའི་བྱིབ་རྣམས་སེམས་ལ་འདུག་པར་འཕྲོག་།
 །སེམས་ཚམ་ཐམས་ཅད་ བད་དེད་ལྷན་གྱི་ཚིད་། །དམ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་གུ་རྒྱ་ཁིད་པར་འཕྲོག་།
 །བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་འཕེད་དཔ་པལ་བཞུགས་པ། །དེ་དག་རྒྱུ་གྱི་ལྷོ་མེས་ལམ་འགྲུབ་གྱུར་ཚིག་།

LA-MA KU-KHAM ZANG-WAR SOL-WA-DEB/ CHOG-TU
 KU-TSHE RING-WAR SOL-WA-DEB/ THRIN-LE DAR-ZHING
 GYE-PAR SOL-WA-DEB/ LA-MA-DANG DREL-WA ME-PAR JYIN-
 GYI-LOB/ PAL-DEN LA-MAI NAM-PAR THAR-PA-LA/ KE-CHIG
 TSAM-YANG LOG-TA MI-KYE-ZHING/ CHI-DZE LEG-PAR
 THONG-WAI MO-GU-KYI/ LA-MAI JYIN-LAB SEM-LA JUG-PAG-
 SHOG/ SEM-CHEN THAM-CHE DE-DANG DEN-GYUR-CHING/
 NGEN-DRO THAM-CHE TAG-TU TONG-PAR-SHOG/ JYANG-
 CHUB SEM-PAA GANG-DAG SU ZHUG-PA/ DE-DAG KUN-GYI
 MON-LAM DRUB-GYUR-CHIG/

I pray that my Lama may have good health and long life, that his Dharma
 Activities spread far and wide, And that I will never be separated from
 him. In all the activities of the Glorious Lama may doubt never enter
 my mind for a moment, May I be able to see the purity of all your actions;
 and with deepest devotion I pray that your blessings enter my mind. May all
 sentient beings have happiness and may all the lower realms be emptied.
 May the aspirations of all the Bodhisattvas on the different Bhumis be
 fulfilled accordingly.

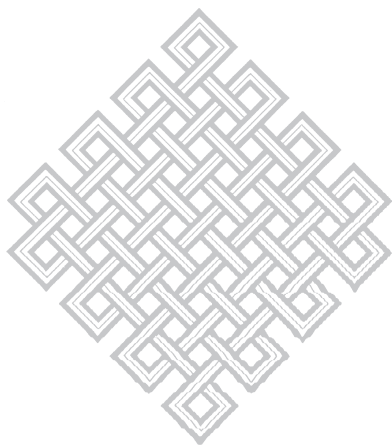




喇嘛估抗桑瓦勒梭瓦碟 / 秋笃估测日唵瓦勒梭瓦碟 /
赤唵烈达勒行杰巴勒梭瓦碟 / 喇嘛档札勒瓦美巴勒
行吉洛 / 趴登喇嘛南爬达啲啦 / 克企灿扬隆塔密杰 /
今企杰勒爬同瓦摸固依 / 喇嘛今拉色啦卓把索 /
显千谈撤得挡登秋今 / 更冬探撤塔突同爬受 /
将秋显爬刚达诸爬 / 得达困依摸喇突秋企 /

祈愿上师身体恒安康，祈愿师得长寿之究竟，
祈愿上师事业得广大，加持我与上师恒不离，
至尊喇嘛领导下，怀疑之心永不现，
尽观师尊清净行，诚愿加持心中铭，
祈愿众生得乐因，祈愿恶道速空净，
圆满一切菩萨愿。





MAHASIDDHA GARCHEN TEACHING PRESERVATION PROJECT

大成就者噶千仁波切法教典藏计划

The Mahasiddha Garchen Teaching Preservation Project is an endeavor to compile and preserve the vast teachings and activities of His Eminence (H.E.) the 8th Garchen Rinpoche. This project was officially established on 26 August 2013 in Singapore with the blessing of H.E. Garchen Rinpoche. The project team comprises Rinpoche's students from various countries such as Singapore, Taiwan and the United States.

Recognizing the importance of the teachings of H.E. Garchen Rinpoche, and to follow Rinpoche's great aspiration to benefit all beings, it is the project's mission "To preserve, compile and make available the enlightened activities of the great master, H.E. Garchen Rinpoche in a comprehensive archive that is accurate and easily accessible to all".

“大成就者噶千仁波切法教典藏计划” (The Mahasiddha Garchen Teaching Preservation Project) 致力于汇集、整编尊贵的第八世噶千仁波切的教言与佛行事业。本计划在仁波切的加持下，于2013年8月26日在新加坡启动，其团队成员包括新加坡、台湾、美国等诸多国家的弟子。

基于对噶千仁波切法教重要意义的认知，同时为了跟随仁波切的利生弘愿，故本计划的使命为：综合存储、整理、传播尊贵的噶千仁波切的佛行事业，帮助大家便捷、准确地获取仁波切的法教。

EMAIL 电邮 info@garchenrinpoche.net
FACEBOOK 脸书 www.facebook.com/mahasiddhagarchen

Mahasiddha Garchen Teaching Preservation Project would like to thank the following sponsors for the printing of this book.

Tan Peck Leng Irving & Ng Ai Tee



ཡིག་ཉི་རྒྱུ་རྒྱལ་པ་འདི་དཔེ་ཚལ་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚད་ཅི་འདྲར་
བསོ་མས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཙ་རྒྱུད་ལས་གསུང་ས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪

