

༄༄། །ཚོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ལོར་སུའི་སྤྲོ་མའི་རྣམ་འབྱོར།

法王如意寶晉美彭措上師瑜伽

His Holiness Jigmed Phuntsok Rinpoche's Guru Yoga



༄༅། ། འགྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲིག་། ཨོྃ་སྐྱུ་ར་སྐྱུ་ར་བྱི་མ་ན་ས་ར་མ་ཏུ་ཐམ་བྱ་བ་རྩྱུ་པའ་སྐྱུ་

ལྷོ། ལན་གསུམ།

嗡桑巴日啊 桑巴日啊 布瑪納 薩日啊 瑪哈 藏巴帕 吽帕索  
哈 (三遍)

OM SAMBHA RA. SAMBHA RA. BHI MA NA. SA RA. MA  
HA. DZAM BHA BA. HUNG PHAT SO HA, (Three times)

༄༅། ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས།

蓮師金剛七句祈請文 The Seven Line Prayer

རྩྱེུ་ཨོྃ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམསེལ་།

吽！烏金 尤記 努將倉 [烏金淨土西北隅]

HUNG! OR GYEN YUL GYI NUB CHANG TSAM  
Hung! In the northwest country of Orgyen

བུ་ལྷ་གོ་སར་སྤོང་པོ་ལེལ་།

貝瑪 給薩 東波拉 [蓮花花莖蓮胚上]

PED MA GE SAR DONG PO LA  
born in the pollen heart of the lotus,

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེསེལ་།

雅稱 丘給 吳祝涅 [稀有殊勝妙成就]

YA TSEN CHOG GI NGO DRUB NYEI  
possessing astonishingly supreme spiritual attainments,

བུ་ལྷ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་བྲགསེལ་།

貝瑪 炯涅 些殊札 [得大名稱蓮花生]

PED MA JUNG NEI SHEI SU DRAG  
you are well known as Pedma Jungney (the lotus born),

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར་ཅེས་

蔻都 康卓 芒波夠 [ 空行眷屬眾圍繞 ]

KHOR DU KHA DRO MANG PO KHOR

surrounded by a retinue of many dakinis,

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས་ཅེས་

切記 皆絲 達祝吉 [ 我如本尊勤修持 ]

KHYED KYI JEI SU DAG DRUB KYI

following you, I practice.

འོན་ཀྱིས་བརྒྱབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་ཅེས་

欽吉 拉契 沙殊梭 [ 祈請降臨賜加持 ]

CHIN GYI LAB CHIR SHEG SU SOL

Please come forth to bestow blessings.

གུ་པཌ་ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ལན་གསུམ།

咕嚕 貝瑪 悉地吽 [ 三遍 ]

GURU PEDMA SIDDHI HUNG (Recite three times)

皈依發心 Refuge and Bodhicitta

ནམ་མཁའའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།

那開 內色 那卡 剛瓦耶 [ 虛空界中遍滿虛空者 ]

NAM KHAI NE SU NAM KHA GANG WA YI

Of those within space all the hosts of

ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་།

喇嘛 耶丹 堪竹 措南當 [ 上師本尊空行諸會眾 ]

LAMA YIDAM KHANDRÖ TSOK NAM DANG

gurus, deities, and dakinis who fill space,

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དག་འདུན་ལ།

桑吉 秋当 帕波 给登拉 [ 諸佛正法以及聖僧前 ]

SANGYE CHÖ DANG PAK PAI GENDUN LA

And the Buddha, dharma, and noble sangha

བདག་དང་འགོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆེ།

達當 卓諸 給貝 嘉色切 [ 我與六道眾生敬皈依 ]

DAG DANG DRO KUN GÜ PE KYAB SU CHI

I and all beings take refuge with devotion.

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས་།

達當 塔意 森劍南 [ 我與無邊諸有情 ]

DAG DANG TA YE SEM CHEN NAM

I and all limitless beings

ཡིན་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པ་ལ།

易内 桑吉 印巴拉 [ 本來即是正覺尊 ]

YE NE SANGYE YIN PA LA

are primordially awakened,

ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ།

印巴 悉悲 达涅德 [ 了悟如是之自性 ]

YIN PAR SHE PA'I DAG NYID DU

but to know this nature

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

香且 确德 森吉多 [ 即發殊勝菩提心 ]

CHANG CHUB CHOG TU SEM KYED DO

I give rise to the mind of supreme awakening.

ལྷ་མ་མཁུན། ལྷ་མ་མཁུན། ལྷ་མ་མཁུན།

喇嘛欽 喇嘛欽 喇嘛欽

[ 上師垂念我 上師垂念我 上師垂念我 ]

LAMA KHYEN, LAMA KHYEN, LAMA KHYEN,

Precious teacher, please watch over me! Precious teacher, please watch over me! Precious teacher, please watch over me!

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷ་མ་ཡིད་བཞིན་ཅོར་བུ་མཁུན། བདག་

གི་རྒྱུད་སློན་ཅིང་གོལ་བར་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཟབ་ལམ་གྱི་

ཉོགས་ལ་བྱུང་བར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཚེ་

འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་ལྗོན་གསལ་ལ་ཚེན་སོའི་ལམ་མཚོག་མཐར་བྱེན་བར་བྱེན་གྱིས་

བརྒྱབ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

諦桑 裳杰 塔建吉 哦喔 喇嘛 奕勝諾佈 欽。達給吉 盟將  
卓瓦 欣級 喇巴 扎度索。薩朗吉 埤巴 恰巴建 吉拉 杰瓦  
欣吉 拉把 扎度索。側度 尼拉 哦薩 作巴 欽部 嵐裘，  
他行巴 信吉 拉巴 扎度索。

[ 三世一切諸佛體性上師如意寶，請垂念我。我誠摯地祈求  
您的加持，成熟解脫我的相續。祈求賜予加持令我相續中生  
起甚深妙道殊勝証悟。祈求賜予加持令我即生證達究竟光明  
大圓滿勝道。 ]

DU SUM SANG GYE , THAM TAM CHE, NGO WO,  
LAMA, YI ZHIN NOR BU KHYEN. DAD DI GYUE, MIN  
KYANG, DROL WAR, JIN GYI, LOB BAR, DZE DU  
SOL. ZAB LAM CHE, TOG PA, KHYAD BAR CHAN,  
GYUE LA, KYE WAR, JIN GYI, LOB BAR, DZE DU SOL.  
TSE DU, NID LA, OD SAL, DZOG BA CHEN PO, LAM

CHOK, THAR JIN BAR, JIN GYI, LOB BAR, DZE DU SOL.

Embodiment of all Buddhas throughout the three times, most precious Guru, the wish-fulfilling jewel, please watch over me!

I wholeheartedly beseech your blessings to ripen and liberate my mind.

Please grant your blessings for exceptional realization of the profound path to develop in my mind stream.

Please grant your blessings to perfect the supreme path of the Clear Light Great Perfection in this very lifetime.

༄༅། ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བྱིན་ལྷན་སྤྱད་སྤྱོད་བཞུགས་སོ། །

上师瑜伽速赐加持

Guru Yoga Swift Bestowal of Blessings

ཨ། འཁོར་འདས་ཚེས་ཀུན་ཀ་དག་རིག་བའི་ངང་། །

啊 可蝶 秋根 嘎達 柔貝昂 [ 輪涅諸法本淨覺性中 ]

AH KHOR DAY CHHÖ KUN KA DAG RIG PAI NGANG

From a state of intrinsic awareness, the primordial purity of all phenomena of samsara and nirvana,

རང་གཏངས་མ་གཤགས་ཡེ་ཤེས་འོད་ལྷའི་གློང་། །

穰當 瑪噶 耶喜 務愛龍 [ 自性不滅智慧五光界 ]

RANG DANG MA GAG YE SHE ÖD NGAI LONG

the self-arising dynamic play is an unceasing expanse of the five wisdom lights,

ངོ་བོ་དཔལ་ལྷན་འཇམ་བའི་དོ་རྗེ་ལ། །

悟沃 巴登 將貝 多吉拉 [ 本體具德文殊金剛尊 ]

NGO WO PAL DEN JAM PAI DOR JE LA

amidst which is the nature of Manjushri Vajra

ནུམ་པ་སྐྱབས་གཅིག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཉིད། །

南巴 嘉吉 義新 諾布霓 [ 形象唯一怙主如意寶 ]

NAM PA KYAB CHIG YID ZHIN NOR BU NYID

appearing in the form of the single refuge, the Wish-fulfilling Jewel himself.

དཀར་གསལ་མངོས་འཇུག་པའི་ཉེ་ཡི་ཆས། །

嘎薩 則增 班智 達移切 [ 白明美顏班智達之飾 ]

KAR SAL DZAY DZUM PAN DI TA YI CHHAY

He is luminous white, with a radiant smile, attired as a Pandita.

ཚོས་འཆད་ཐུག་རྒྱས་རལ་གྱི་སྒྲིགས་བམ་བསྐྱམས། །

秋切 恰嘉 日知 拉旺南 [ 說法手印執持寶劍函 ]

CHHO CHHED CHHAG GYA RAL DRI LEG WAM NAM

With the mudra of expounding the dharma, his two hands hold a sword and a Sanskrit text.

ཞབས་གཉིས་སྐྱེལ་གྲུང་འོད་ཟེར་ཐུ་མེད་འཕྲོ། །

暇霓 吉中 務色 莫美措 [ 二足跏趺照射無量光 ]

ZHAB NYI KYIL TRUNG ÖD ZER MU MED TRO

His two legs are crossed and all around, boundless light rays emanate out.

རང་སྣང་དག་པའི་རྒྱན་དུ་ལམ་མེ་གསལ། །

穰囊 達貝 見地 拉美薩 [ 一切自現觀為淨明然 ]

RANG NANG DAG PAI GYEN DU LA MER SAL

All is vividly clear as an ornament of the pure self-appearance.

གསོལ་བ་གདབ་བ་ནི།

祈請 Supplication

གནས་ཆེན་རི་བོ་རྩེ་ལྗེ་ཞིང་ཁམས་སུ། །

內千 日沃 則阿 穰康素 [自大聖地淨土五台山]  
NAY CHHEN RI WO TSE NGAI ZHING KHAM SU  
In the great spot, the pure land of the five-peaked mountain,

འཇམ་དབལ་སྲུང་གྱི་བྱེན་རྒྱབས་ཡིད་ལ་སླིབ། །

將巴 圖吉 進拉 意拉明 [文殊意之加持入心間]  
JAM PAL THUG KYI JIN LAP YID LA MIN  
may the blessings of the mind of Manjushri ripen in my mind.

འཇིག་མེད་ཕུན་ཚོན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

晉美 朋措 暇拉 索瓦迭 [晉美朋措足前敬祈禱]  
JIG MED PHUN TSO G ZHAB LA SOL WA DEB  
Jigmed Phuntsog, at your feet I pray.

དགོངས་བརྒྱུད་རྫོན་བ་འཕོ་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

拱局 豆巴 破瓦 進及洛 [證悟密意傳承求加持]  
GONG GYUD TOG PA PHO WAR JIN GYI LOB  
Grant blessings that the realization of your awakened mind stream be transmitted onto me!

མཐར་ཉི་སྒྲ་མ་འོད་ལྗེ་ཐིག་ལེར་གྱུར། །

塔霓 喇嘛 務阿 圖列久 [後師化為五光之明點]  
THAR NI LA MA OD NGAI THIG LER GYUR  
Finally, the lama dissolves into light and becomes a bindu,



རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ལྷན་སྦྲེང་དབྱུང་བེམ། །

穰格 記渥 內秀 寧吾通 [ 由從自頂滲入于心間 ]

RANG GI CHI WO NAY ZHUG NYING U THIM

that enters into the crown of one's head and dissolves into the center of one's heart.

རྒྱལ་ཀུན་ཡེ་ཤེས་གཅིག་འདུས་སྤྲོ་མ་དང་། །

嘉根 耶喜 久諦 喇嘛當 [ 當思諸佛智慧總集師 ]

GYAL KUN YE SHE CHIG DU LA MA DANG

Feel that you obtain the blessings of becoming one with, equal to,

སྐལ་བ་མཉམ་པའི་བྱེན་རྒྱལ་ས་ཐོབ་པར་བསམ། །

噶瓦 念貝 進拉 陀巴桑 [ 獲得于彼同等之加持 ]

KAL WA NYAM PAI JIN LAP THOB PAR SAM

the lama who is the single embodiment of the wisdom of all Victorious Ones,

ཞེས་སློབ་འདས་ཚོས་སྤྱི་བོ་དང་བྱེན་མཉམ་པར་བཞག། དེ་ལས་ལྡང་བ་ན་སྤང་སྲིད་སྤྲོ་མའི་ཐོབ་པར་བལྟས་ཏེ་རྒྱན་གྱི་  
སྤྱོད་ལམ་ལ་འཇུག་ས་པར་བྱའོ། །

安住於離思本來法性中，從現一切如幻所現上師之自性。

*With that, rest your mind naturally in a state of dharmakaya, beyond conceptual mind.*

When you reemerge from that absorption, viewing all phenomenal appearances as being the nature of the lama, go about your usual activities.

迴向 Dedication of Merit

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱུར་དུ་བདག །

給瓦 的義 紐杜答 [ 以我所修諸善業 ]

GE WA DI YI NYUR DU DAG

By this merit, may I swiftly

དབལ་ལྷན་ལྷ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

巴登 喇嘛 竹究內〔速證具德上師位〕  
PAL DEN LAMA DRUB GYUR NAY  
accomplish the Glorious Lama,

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦 極將 瑪路巴〔一切眾生而無餘〕  
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA  
and may I establish all beings in that state

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

德義 薩拉 柯巴修〔咸令登臻其刹土〕  
DE YI SA LA GOD PAR SHOG  
without excluding a single one.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །

皆瓦 根度 樣達 喇嘛當〔生生世世不離清淨師〕  
KYE WA KUN TU YANG DAG LAMA DANG  
In all my lifetimes, may I never be separate from the lama,

འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

札美 秋極 巴拉 龍覺江〔恆時享用殊勝妙法樂〕  
DRAL MED CHHO KYI PAL LA LONG CHOD CHING  
and partaking in the glory of the dharma,

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

薩當 浪記 雲燈 日左涅〔圓滿地道甚深之功德〕  
SA DANG LAM GYI YON TEN RAB DZOG NAY  
may I totally perfect the qualities of the bhumis and paths,

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་གོ་འཕང་སྐྱར་ཐོབ་ཤོག

巴旦 喇嘛 果彭 密陀修 [ 聖德上師果位速證得 ]

PA DEN LA MAI GO PHANG NYUR THOB SHOG  
and quickly attain the state of the glorious lama!

། དགེ་བལྟོ་ནི།

迴向文： Dedication of Merit

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་བམས་ཅད་གཞིགས་བ་ཉིད། །

所囊 德以 塔見 色巴霓 [ 此福已得一切智 ]

SONAM DI YI THAM CHED ZIG PA NYID

By this merit, through the nature of complete omniscience,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྣམས་པམ་བྱེད་ཅིང་། །

陀涅 霓比 扎囊 旁切將 [ 摧伏一切過患敵 ]

THOB NEI NYEI PAI DRA NAM PHAM CHEI SHING  
and the total defeat of all negative forces,

སྐྱེ་གན་འཆིའི་རྒྱ་ལྷང་འབྲིགས་བ་ཡི། །

接噶 拿起 巴龍 出巴以 [ 生老病死猶波濤 ]

KYE GA NA CHI BA LUNG TRIG PA YI

from the turbulent waves of birth, old age, sickness, death,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །

色比 措里 卓瓦 着瓦修 [ 願度有海諸有情 ]

SID PAI TSO LEI DRO WA DROL WAR SHOG

from this ocean of existence, may all beings be set free !

འཇམ་པལ་པཎ་པོ་མ་རྗེ་ལྷ་ར་མཁུན་པ་དང་།

將巴巴渥 吉達 欽巴當 [ 文殊師利勇猛智 ]

JAM PAL PA WÖ CHI TAR KHYEN PA TANG

Just as the Bodhisattva Manjushri attained his realization,

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

袞度 桑波 迭樣 磔甚磔 [ 普賢慧行亦復然 ]

KUN TU ZANG PO TE YANG TE ZHIN TE

And likewise Samantabhadra,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་།

迭達 袞吉 積斯 達洛江 [ 我今回向諸善根 ]

TE TAG KUN KYI JEY SU DAG LOB CHING

In order to train myself to follow after them,

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྔོ།

各瓦 杜達 塔見 染的渥 [ 隨彼一切常修學 ]

GE WA DI TAG THAM CHED RAB TU NGO

I dedicate these merits (for the enlightenment of all sentient beings).

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

帝森 莎比 嘉瓦 塔見記 [ 三世諸佛所稱嘆 ]

DU SUM SHEK PA'I GYAL WA TAM CHED KYI

As dedication

བསྔོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྔགས་པ་དེས།

卧瓦 剛拉 瓊的 昂瓦帝 [ 如是最勝諸大願 ]

NGÖ WA GANG LA CHOG TU NGAKE PA DEI

is praised as supreme by the buddhas of the three times,

བདག་གི་དག་བའི་ཙ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།

達給 各為 匝瓦 度根將 [ 我今迴向諸善根 ]

DAG GI GE WA'I TSA WA DI KUN KYANG

All these, my roots of virtue,

བཟང་པོ་སྲོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྲོ་བར་བགྱེ།

桑波 確切 染的 卧瓦記 [ 為得普賢殊勝行 ]

ZANG PO CHÖD CHIR RAB TU NGO WAR GYI

I dedicate entirely to Deeds of Excellence.

༄༅། །ཚེ་རབས་ཇེས་འཛིན་གསོལ་འདེབས།

生生世世攝受弟子祈請文

Prayer to the Guru to be Taken Care of Throughout All Lifetimes

དུས་གསུམ་གསལ་བའི་རྒྱལ་བ་ཟམས་ཅན་ཀུན་། །

帝松 剎貝 嘉瓦 塔間根 [ 所有三世諸佛眾善逝 ]

DU SUM SHEG PAI GYAL WA THAM CHE KUN

The victorious ones of the three times who have gone to bliss

རང་ལོར་བཞེས་གཉེན་མཚོག་གི་སྐུར་སྐྱང་བ། །

穰渥 悉念 邱格 古囊瓦 [ 化現超拔上師於面前 ]

RANG NGOR SHE NYEN CHOG GI KUR NANG WA

appear to me in the form of a sublime teacher

བཀའ་རྗེན་མཚུངས་བྲལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར། །

噶真 聰札 雲登 加措迭 [ 無比慈恩功德廣如海 ]

KA TRIN TSHUNG DRAL YON TEN GYA TSOI TER

holding the treasure of ocean-like qualities, your kindness is unequalled.

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

意深 諾布 切拉 索瓦迭 [ 稀世如意珍寶我祈請 ]

YI ZHIN NOR BU KHYE LA SOL WA DEB

I pray to you, the precious wish-fulfilling gem!

བྱེད་ཀྱིས་འགྲོ་འདུལ་ཐབས་མཁས་སྟོན་པ་ནི། །

切極 卓度 塔開 學巴霓 [ 妙施善巧方便諸行持 ]

KHYE KYI DRO DUL THAB KHE CHOE PA NI

Whatever varied skillful methods and activities

ནུམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཇི་ལྟར་བསྟན་བྱས་ཀྱང་། །

南巴 那措 及達 丹些將 [ 幻化遊戲顯現諸形相 ]

NAM PA NA TSOG JI TAR TEN JE KYANG

you employ to tame beings,

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ལོག་ལྟ་མི་སྐྱེ་བར། །

噶吉 贊揚 羅達 密皆瓦 [ 懷疑邪見片刻不曾生 ]

KYE CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE WAR

wrong views do not arise for even an instant.

ཇི་མཇད་ལེགས་པར་མཐོང་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

極匝 列巴 同瓦 辛基羅 [ 具信淨見妙行祈加持 ]

JI DZE LEG PAR THONG WAR JIN GYI LOB

Please bless me to perceive your every action as perfect!

གང་གིས་བརྗེ་བར་གདམས་པའི་གསུང་བཟང་ལས། །

根給 則瓦 當比 松桑力 [ 所予一切良善諸教誨 ]

GANG GI TSE WAR DAM PAI SUNG ZANG LE

Whatever wonderful instructions you have given me,

ཚིག་བྱར་ཙམ་ཡང་འགོངས་པར་མི་བྱེད་ཅིང་། །

冊思 藏樣 功巴 密些將 [ 堅守告誡恆永不違犯 ]  
TSHIG ZUR TSAM YANG GONG PAR ME JE CHING  
I will not violate even a single word of advice;

བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་གྱིས་བྱེན་ཚུབས་ཀུན། །

本巴 剛修 楚極 新拉良 [ 猶將瓶物灌置入他瓶 ]  
BUM PA GANG JOI TSUL GYI JIN LAB KUN  
may all your blessings be transferred to me

མ་ལུས་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་འཕོ་བར་ཤོག །

瑪理 達給 極拉 破瓦修 [ 祈願一切加持賜予我 ]  
MA LU DAD DI GYUE LA PHO WAR SHOG  
as the entire contents of one vase are poured into another.

མགོན་བྱོད་དག་དང་མ་དག་ཞིང་རྣམས་སུ། །

袞確 達當 瑪達 尚那思 [ 展現幻化妙顯怙主您 ]  
GON KHYOE DAG DANG MA DAG ZHING NAM SU  
When you, the protector, display your magical manifestations

སྣ་ཚོགས་སྤུལ་བའི་རྩོལ་གར་རོམ་བའི་ཚེ། །

那措 諸比 若噶 文悲材 [ 化生淨與不淨諸剎土 ]  
NA TSOG TRUL PAI ROL GAR NGOM PAI TSE  
In the pure and non-pure realms of existence,

བདག་ཀྱང་བྱོད་གྱི་ཞབས་འབྲིང་མཚོག་གུར་ནས། །

達將 卻極 莎中 確吉涅 [ 願我生為您最勝隨從 ]  
DAG KYANG KHYOE KYI ZHAB DRING CHOG GYUR NE  
may I be born as your supreme servant and

གུང་ཚུབ་སློན་ལ་མཉམ་དུ་འཇུག་པར་ཤོག།།

將邱 覺拉 念度 究巴曉 [ 追隨引導恪守菩薩行 ]  
JANG CHUB CHOE LA NYAM DU JUG PAR SHOG  
follow you in the Bodhisattva conduct!

ནམ་ཞིག་རང་སྤང་དག་པའི་ཞིང་མཚོག་ཏུ།།

南壽 穰囊 達貝 穰邱度 [ 當您示現證入佛果時 ]  
NAM ZHIG RANG NANG DAG PAI ZHING CHOG TU  
When you will display the activity of achieving enlightenment

ཇི་བྱོད་མངོན་འཚང་རྒྱ་བའི་ཚུལ་སྟོན་ཚེ།།

記切 文倉 嘉位 次敦材 [ 入滅自顯清淨莊嚴土 ]  
JE KHYOE NGON TSANG GYA WAI TSUL TON TSE  
in the self-appearing pure and sublime realm,

བདག་ཀྱང་འདུས་པ་དང་པོའི་གྲལ་འཁོད་དེ།།

達將 帝巴 當波 札闊迭 [ 行列首壇弟子我願生 ]  
DAG KYANG DUE PA DANG POI DRAL KHOE DE  
may I be born as the first among your disciples

ཐེན་ལས་སྐྱེལ་བའི་བྱེད་པོ་མཚོག་ཏུ་སྟོན།།

陳列 別薇 謝波 秋度門 [ 廣增德行至高事業者 ]  
TRIN LE PEL WAI JE PO CHOG TU MON  
and become the supreme one who increases your virtuous activities!

མདོར་ན་ད་ནས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།།

朵納 達涅 結瓦 塔見度 [ 總言從今而後永生世 ]  
DOR NA DA NE KYE WA THAM CHE DU  
In short, may I never be separated from you, supreme and only object of  
refuge.



སྐྱབས་གཅིག་དམ་པ་བྱེད་དང་མི་འབྲུལ་ཞིང་། །

嘉極 丹巴 切當 密札穰 [唯一殊勝依處永不離]  
KYAB CHIG DAM PA KHYE DANG MI DRAL ZHING  
In all my future lifetimes,

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ཀྱང་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་རུ། །

將秋 陀江 如極 達波日 [雖證菩提願為吾部主]  
JANG CHUB THOB KYANG RIG KYI DAG PO RU  
even should I achieve enlightenment, may you become my root teacher

གྱུར་ནས་འབྲོ་ཁམས་དོང་ནས་སྐྱུགས་པར་ཤོག། །

極涅 卓康 東涅 諸巴孝 [拔除輪迴解救諸眾生]  
GYUR NE DRO KHAM DONG NE TRUG PAR SHOG  
and liberate all beings from the pit of samsara.

ཆེ་གང་འབྲོགས་པའི་བྱ་མཚོག་རིག་མྱོལ་གྱིས། །ཆེ་གཅིག་ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་ཚོས་སྐལ་དུ། །ཆེ་རབས་རྗེས་  
འཛིན་སློན་ལམ་འབྲི་དགོས་ཞེས། །ཆེ་མཐར་འབྲོལ་པའི་ཀན་བྱང་བསྐྱུལ་བྱས་ཀྱང་། །རབ་བརྗེད་ཤ་ཡི་སྒྲེར་ཁ་  
དབངས་མཐོ་ཞིང་། །རབ་དཀར་ཆེལ་གྱི་ཐིགས་པ་འབྲུམ་དུ་བརྟལ། །

རབ་མཐོས་རྒྱན་གྱིས་ལེགས་པར་བཏུབ་བྱས་ན། །རབ་སྐྱབ་གཏམ་ལ་ཟད་མཐའ་མེད་མོད་ཀྱང་། །བཅུད་མེད་  
ཐས་མང་མོ་བའི་གཤེད་དུ་གྱུར། །གོས་མེད་ལྷགས་པས་སོར་སོ་དམ་སོར་འབྱུང། །

བཤེས་མེད་ས་མཐར་འབྲུམས་པས་ཡིད་སློུ་ནས། །དོན་མེད་སྐྱ་བ་མང་སོ་བཞག་ན་སྐྱལ། །ཞེས་གྲང་རར་གྱིས་  
ཉ་ཅར་གཏུངས་ནས་སོར་སོ་རྣམས་ཀྱང་གུམ་གུམ་སོར་གྱུར་ཆེ་རག་དབང་སློ་བྲོས་མཚུངས་མེད་པས་གྱིས་  
བའོ། །འདི་ཡང་རི་བོ་ཅེ་ལྷ་ནས་སོ། །

雖然日卓，一位終生追隨我的弟子，請求我這個行將就木的老人為他  
寫下這篇名為“生生世世攝受弟子”之祈請文，做為他終生的主要修  
法。而我身軀雖然沈重，要寫下詞藻華麗的長篇大論本應輕而易舉。  
然而身在異鄉卻因飲食不適造成腹痛，手指也因衣著不敷保暖而凍得

不聽使喚，加上離家索居的鄉愁隱隱作祟，故而無須多言。我，阿旺羅珠聰美，在寒凍中以僵冷的手寫於五台山。

德千康卓中譯於美國加州聖荷西德清穰佛法中心（2011年8月）

Although Rigdrol, the noble son who had followed me throughout my life, requested me an old man whose time is coming to an end to write this supplication “To Be Cared for Throughout All Lifetimes” as his main focus of practice, out of all my teachings, for his entire life. Stout and heavy as I am, I could go on with lengthy and elaborate composition. However, my stomach

had been hurting due to improper diet, my fingers went numb due to insufficient clothing to keep warm, plus the nostalgia from being alone and away from family and friends. Therefore there is no need to go on any further with meaningless words.

Tormented by extreme cold, with my fingers frozen and rigid, I, Ngawang Lodroe Tsungme, wrote this at Wu Tai Shan.

Translated by Lupon Sonam Tsewan and Judith Amtzis at Ngayab Ling, Yangleshod, Nepal, for the Palri Translation Group.