



# ཇཱ་མོ་དཀྱིལ་ལྷ་མོ་འཇཱ་ལྷ་མོ་འཇཱ་ལྷ་མོ་

། །ཕྱོད་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་རི་བྱོད་ལོ་མ་གྱོན་པའི་སྐབས་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

**САДХАНА ДАКИНИ  
ПАРНАШАВАРИ**

Из собрания учений Кьобпы Джигтена Сумгона



Когда вставляешь эти 26 слогов в текст [дхармы], то не возникнет никаких ошибок и нарушений, даже если переступишь через этот текст каким бы то ни было способом. Так сказано в Коренной Тантре Манджуши.





Дакини Парнашавари





Ты освобождаешь нас от болезней самсары, которой нет предела,  
Океаном великого блаженства самсары и нирваны.  
И ведешь скитальцев к высшему пробуждению.  
О славный Пхагмодрупа, к твоим стопам склоняюсь я.

Славная богиня Парнашавари, меня и всех других  
освобождает ты от великого вреда.  
Когда прибежище мы приняли в тебе, возвышенная богиня,  
Ты защитишь нас от всех угроз.  
Поэтому я кратко запишу эти слова.

*Тем, кто очистил свой поток ума с помощью уверенности, описанной выше,  
следует выполнять приближение, достижение и активности божества:*

*В достаточно уединенном месте, сделайте свое место приятным: подметите  
пол, окропите водой, украсьте цветами и так далее. Установите изображение  
богини Парнашавари и другие на востоке. Выполните обильные подношения и  
сядьте на удобное сидение лицом на восток. Пребывая в медитативной позе  
читайте:*

## Подготовительная часть

### *Краткая молитва Прибежища*

САНГ ГЪЕ ЧО ДАНГ ЦОГ КЪИ ЧОГ НАМ ЛА  
В высочайших драгоценностях Будды, Дхармы и Сангхи

ДЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЪЯБ СУ ЧИ  
я, вплоть до просветления, нахожу свое прибежище.

ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ГЪИ ПЕЙ СЁ НАМ КЪИ  
Пусть благодаря заслуге моей практики щедрости и других парамит

ДРО ЛА ПЕН ЧИР САНГ ГЪЕ ДРУБ ПАР ШОГ  
я достигну пробуждения ради блага всех скитающихся существ.

*Повторите 3 раза*





### *Четыре безмерных пожелания*

МА НАМ КХА ДАНГ НЬЯМ ПЕЙ СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ ВЕЙ ГЬЮ  
ДАНГ ДЕН ПАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть все существа — мои матери, безграничные числом как небо, будут счастливы и обладают причинами счастья.

ДУГ НГЕЛ ДАНГ ДУГ НГЕЛ ГЬИ ГЬЮ ДАНГ ДРЕЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ  
Пусть они будут свободны от страданий и причин страданий.

ДУГ НГЕЛ МЕ ПЕЙ ДЕ ВА ДАНГ МИ ДРЕЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ  
Пусть они будут неразлучны со счастьем, в котором нет страданий!

НЬЕ РИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ ДРАЛ ВЕЙ ТАНГ НЬОМ ЛА  
НЕ ПАР ГЬЮР ЧИГ

Пусть пребывают в равностности, свободной от привязанности и неприязни и деления на близких и далеких.

*Повторите 3 раза*

### *Краткое семичастное подношение*

ЧАГ ЦЕЛ ВА ДАНГ ЧО ЧИНГ ЩАГ ПА ДАНГ  
Посредством простирааний, подношений, раскаяния,

ДЖЕ СУ ЙИ РАНГ КУЛ ЩИНГ СОЛ ВА ЙИ  
сорадования, призывания и просьбы

ГЕ ВА ЧУНГ СЕ ДАГ ГИ ЧИ САГ ПА  
всю собранную заслугу, даже самую малую,

ТАМ ЧЕ ДЗОГ ПЕЙ ДЖАНГ ЧУБ ЧИР НГО О  
я посвящаю всем ради совершенного пробуждения.

*Зародив бодхичитту и накопив заслугу, читайте далее:*





## Основная часть

ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ

*Это означает, что все феномены изначально пусты по своей природе.*

*Представляйте:*

РАНГ ГИ ШЕ ПА ПАМ СЕР ПО ШИГ ДЖУНГ БАР САМ ЛА  
Мое сознание возникает как желтый слог ПАМ.

ДЕ ЛЕ О ЗЕР ТРО ПЕ  
Из него исходят лучи света

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ КЬИ НЕ ДАНГ НО ПА ЦО ВО ДЖЕ ПЕ  
ДИГ ПА ДАНГ ДРИБ ПА ТАМ ЧЕ ДЖАНГ НЕ О ЗЕР ДЕЙ ЦУР ДУ НЕ  
и очищают болезни и несовершенства всех существ, а также все их проступки и омрачения. Затем лучи возвращаются обратно

СА БЁН ГЬИ ЙИ ГЕ ДЕЙ НЬИ ЛА ТИМ ПЕЙ  
и растворяются в семенном слоге,

ДЕ ЙОНГ СУ ГЬЮР ПА ЛЕ  
который мгновенно превращается

КЕ ЧИГ ГИ РАНГ НЬИ ЧОМ ДЕН ДЕ МА РИ ТРО МА ДУ СУМ ГЬИ  
САНГ ГЬЕ ТАМ ЧЕ КЬИ ЮМ ДУ ГЬЮР ПА  
в Бхагавати Парнашавари, мать всех будд трех времен.

КУ ДОК СЕР МО ЩЕЛ СУМ ПА  
Мое тело желтого цвета. У меня три лица,

У СЕР ВА / ЙОН КАР ВА / ЙЕ НГО ВА / ЧАК ДРУК ПА  
центральное желтое, левое белое, правое синее, и шесть рук.

ЙЕ ДАНГ ПО ДОР ДЖЕ / НЬИ ПА НА ДРА ТА НАМ ПА  
В правой нижней руке держу ваджру, в средней — боевой топор

СУМ ПА НА ДА НАМ ПА  
и в верхней — стрелу.

ЙОН ГЬИ ДАНГ ПО ДИК ДЗУБ ДАНГ ЩАГ ПА  
В левой нижней руке с угрожающей мудрой держу петлю,





НЬИ ПА ШИНГ ЛО БАМ ПО / СУМ ПА ЖУ НАМ ПА

в средней — связку листьев и в верхней — лук.

ПЕМА КАР ПО ТЕНГ НА

Я сижу на белом лотосе

МЕ ПУНГ БАР ВЕ НАНГ НА ЩУГ ПА

посреди пылающего пламени.

### *Приглашение существ мудрости*

ДЕ ТУК КА НА ПАМ ЛЕ ПЕМА ДАНГ ДА ВЕЙ ТЕНГ НА ПАМ СЕР ПО  
ЛЕ О ЗЕР ТРО ПЕ

Слог ПАМ в моем сердце превращается в лотос и диск луны, на которых стоит желтый слог ПАМ. Из него исходят лучи

РАНГ ЖИН ГЬИ НЕ НЕЙ Е ШЕ ПА ЧЕН ДРАНГ

и приглашают существ мудрости из их обители.

ДЖА ХУМ ВАМ ХО

*Так призывайте, объединитесь и возрадуйтесь.*

НЬИ СУ МЕ ПАР ТИМ

Они сливаются со мной нераздельно.

### *Приглашение Божеств Посвящения*

ЛАР ЯНГ ТУК КЕ СА БЁН ЛЕ О ТРО ПЕ ВАНГ ГИ ЛХА РИГ  
НГА КХОР ЧЕ ЧЕН ДРАНГ

Снова лучи света исходят из семенного слога в моем сердце и приглашают божеств посвящения пяти семейств вместе с их окружением.

### *Подношение*

ОМ ПАНЧА КУЛА САПАРИВАРА ПУШПАМ.../...ДХУПАМ.../...АЛОКАМ...../  
.....ГАНДХАМ.../...НЕЙВИДЪЯМ.../...ШАБТА ПРАТИЧЧА СВАХА

*Так правильно выполняйте пять подношений.*





ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИ ШИНЦАТУ МАМ

ЖЕ СОЛ ВА ТАБ ПЕ ВАНГ ГИ ЛХЕ

Так я прошу божеств даровать посвящение.

ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА САМАЯ ШРИ ЙЕ ХУМ

ЩЕ БУМ ПЕ ЧУ ВАНГ КУР / КУ ГАНГ

Так они даруют посвящение водой из вазы, вода заполняет тело

ДРИ МА ДАК ЧУ ЛХАК МА ЛЕ ДЁН ЙО ДРУП ПЕ У ГЬЕН

и очищает осквернения. Избыток воды превращается в будду Амогасиддхи, который венчает мою голову.

ВАНГ ЛХА НАМ РАНГ НЬИ ЛА ТИМ ПАР ГЬЮР

Затем божества посвящения растворяются во мне.

### *Подношения Парнашавари*

ОМ ПИЩАЧИ ПАРНА ШАВАРИ САПАРИВАРА

АРГХАМ.../...ПАДЬЯМ.../...ПУШПАМ.../...ДХУПАМ.../...АЛОКАМ

...ГАНДХАМ.../...НЕЙВИДЬЯМ.../...ШАБТА ПРАТИЧЧА СВАХА

*Так подносите.*

*После получения благословения тела, речи и ума, получения посвящения, медитации на символ посвящения и так далее восхваляйте богиню Парнашавари.*

### *Восхваление*

ЧО КУ ДЕ ВА ЧЕН ПО КЬИЛ КХОР НЕЙ

Из мандалы великого блаженства дхармакаи

ЯМ ЛА СОК ПА НЕЙ КЬИ ДЖИК ПА ДАНГ

Ты защищаешь от опаснейших болезней,

ДУ МИН ЧИ ЛЕ КЬОП ПАР ДЖЕ ПА ЙИ

разных эпидемий и безвременной кончины.

ДОН ДРУБ ТРИН ЛЕ ЮМ ЛА ЧАК ЦЕЛ ЛО

Тебе я кланяюсь, мать исполняющих желания деяний.





ПЕМЕ ДЕН ЛА СЕР ДОК РИ ТРО МА

О, золотистая Парнашавари, на лотосе ты восседаешь

ЦА ВЕ ЖЕЛ СЕР ЙЕ ЙОН НГО ДАНГ КАР

с центральным ликом желтым, правым синим, левым белым,

У ТРА ТОР ЦУК ЗИ ДЖИ ДЕН ПА ЙИ

с пучком волос на темени, исполнена величия.

НГО ДРУП ЛХА МО КУ ЛА ЧАК ЦЕЛ ЛО

Пред формою богини, что дарует сиддхи, я склоняюсь.

ЕШЕ ТУК ДЖЕ ДАГ НЬИ ЧОМ ДЕН ДЕ

О, Бхагавати, воплощенье мудрости и сострадания,

ДУ ТЕ МЕ ПУНГ ТА БУ ЛОНГ КЬИЛ НЕ

Ты в гневной форме посреди огня конца времен

ЖАЛ СУМ ЧАК ДРУК ЖИГ ДЖЕ ТРО МО ЖАЛ

Стоишь, трехликая, с шестью руками и двумя ногами,

ЩАБ НЬИ КЬЯНГ КУМ ДЗЕ ЛА ЧАК ЦЕЛ ЛО

прямой и согнутой. Пред тобою я с почтением склоняюсь.

РИ ТРО ЛО МА КУ ЛА НАМ ПА ЙИ

Парнашавари в одеянии из листьев,

ДА ЖУ ДРА ТА ШИНГ ЛО БАМ ПО ДЗИН

в твоих руках лук и стрела, топор и ветви,

ДИК ДЗУП ДОР ДЖЕ НАМ ПЕ ША ВА РИ

ты угрожаешь мудрой, держишь ваджру.

ЮМ ЧЕН ДРО ВЕЙ ГЁН ЛА ЧАК ЦЕЛ ЛО

Я кланяюсь великой матери, защитнице существ.







*Визуализация при повторении мантры для своей защиты*

РИ ТРО ЛО МА ГЬОН МЕЙ У ГЬЕН ГЬИ ГЬЕЛ ВА РИК НАМ ПА НГЕ ТУК КА  
НЕЙ ДУ ЦИ ЧУ ГЬЮН БАП ПЕЙ

Я, Парнашавари, украшена венцом из пяти будд-победителей.

РАНГ НЬИ КЬИ ЛЮ ДУ ЦИ О МА ТА БУ КХЕНГ ПАР ГЬЮР

Из их сердец истекают потоки нектара молочного цвета и наполняют мое тело.

*Так представляйте. Это очищает все проступки и омрачения. Сосредоточившись на визуализации повторяйте как можно больше::*

**ОМ ПИЩАЧИ ПАРНА ШАВАРИ САРВА МАРИ ПРАЩА МАНИ ХУМ**

*Так защищайте себя самого.*

*Визуализация при повторении мантры для защиты других*

ЮЛ РИ САМ ГЬЕЛ КХАМ

В области, стране или любом месте, что пожелаю,

РАНГ ДЖИ ТАР ДО ПА ЩИН ДУ РИК НГА ДЕ ВАР ШЕК ПА ДАНГ

все пространство заполнено пятью сутатами

ДЖЕ ЦУН МЕ НАМ КХА ТАМ ЧЕ ГАНГ ВАР САМ ЛА

и богиней Парнашавари.

ДУ ЦИ ГЬЮН БАП ПЕ / НЕ ПААМ / ЮЛ РИ САМ

Из них истекают потоки нектара и заполняют тела всех,  
кто болен в этой стране или месте.

ГЬЕЛ КХАМ ГАНГ ЩИНГ

И так все болезни проходят,

НЕ ДАНГ НЁ ПА ТАМ ЧЕ ЖИ ВАР ГЬЮР

И вред усмирится.

*Сосредоточившись на этой визуализации повторяйте как можно больше:*

**ОМ ПИЩАЧИ ПАРНА ШАВАРИ САРВА МАРИ ПРАЩА МАНИ ХУМ**





## Завершающая часть

ОМ ПИШАЧИ ПАРНА ШАВАРИ САПАРИВАРА  
АРГХАМ.../...ПАДЬЯМ.../...ПУШПАМ.../...ДХУПАМ.../...АЛОКАМ...  
...ГАНДХАМ.../...НЕЙВИДЬЯМ.../...ШАБТА ПРАТИЧЧА СВАХА

*Так подносите.*

### *Восхваление*

ЧО КУ ДЕ ВА ЧЕН ПО КЫЛ КХОР НЕ  
Из мандалы великого блаженства дхармакаи

ЯМ ЛА СОК ПА НЕ КЫИ ДЖИК ПА ДАНГ  
Ты защищаешь от опаснейших болезней,

ДУ МИН ЧИ ЛЕ КЬОП ПАР ДЖЕ ПА ЙИ  
разных эпидемий и безвременной кончины.

ДОН ДРУП ТРИН ЛЕ ЮМ ЛА ЧАК ЦЕЛ ЛО  
Тебе я кланяюсь, мать исполняющих желания деяний.

### *Просьба о прощении*

МА ДЖОР ПА ДАНГ НЬЯМ ПА ДАНГ  
За все, что я не смог выполнить или выполнил плохо,

ГАНГ ЯНГ ДАК МОНГ ЛО ЙИ НИ  
и за все, что бы я ни совершил в заблуждении,

ГЫИ ПА ДАНГ НИ ГЫИ ЦЕЛ ГАНГ  
либо способствовал тому, чтобы совершали другие,

ДЕ КЮН КЬО КЫИ ЗО ПАР СОЛ  
прошу, прости.

*Так просите о прощении и повторяйте стослоговую мантру:*

ОМ ВАДЖРА САТТВА САМАЯ / МАНУПАЛАЯ  
ВАДЖРА САТТВА ТВЕНОПА / ТИШТА ДРИДХО МЕ БХАВА /  
СУТОШЬО МЕ БХАВА / СУПОШЬО МЕ БХАВА / АНУРАКТО МЕ БХАВА  
САРВА СИДДХИМЕ ПРАЯЧЧА / САРВА КАРМАСУ ЧА МЕ  
ЧИТТАМ ШРЕЯ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
САРВА ТАТХАГАТА / ВАДЖРА МА МЕ МУНЧА  
ВАДЖРИ БХАВА / МАХА САМАЯ САТТВА А





*Молитва о благе*

САНГ ГЪЕ КЮН ГЪИ НГО ВОР ГЪЮР ПА ЙИ  
Пусть великий Ваджрадхара,

ДОР ДЖЕ ЧАНГ ЧЕН ЛА МА ДАМ ПА ЙИ  
истинный лама, суть все будд,

ДАК ДАНГ КХАМ СУМ СЕМ ЧЕН МА ЛЮ ПА  
дарует мне и всем без исключения существам трех миров

РИ ТРО ЛО ГЪОН ЛХА МО ТРАШИ ШОК  
благо богини Парнашавари.

*Молитва-устремление*

РАНГ ЖЕН ДЖИК ПА ЧЕН ПО НЬЕН ПА ЛЕ  
Славная богиня Парнашавари, ты освобождаешь

ДРОЛ ДЖЕЙ ПАЛ ДЕН ДЖЕ ЦУН РИ ТРО МА  
меня и всех существ от великого вреда.

ЛХА МО ЧОК ЛА КЪЯБ СУ СОНГ ГЪЮР НЕ  
Великая богиня, я принимаю в тебе прибежище,

ДЖИК ПА КЮН ЛЕ КЪОБ ПАР ДЗЕ ДУ СОЛ  
прошу, защити нас от всех опасностей.

*Вкратце, нет сомнения, что практику Парнашавари следует выполнять с чистым умом, любовью, состраданием, бодхичиттой и очень ясным самадхи. Когда мне угрожал величайший вред, я был спасен выполнением практики богини Парнашавари, матери, воплощающей любовь. Потому в честь ее доброты я составил эту практику. Пусть благодаря этому все достигнуто высочайшего пробуждения. Так завершается садхана и восхваление богини Парнашавари. Эту садхану испросил Тхолунгпа, великий духовный друг.*

*В наше время все страны мира охвачены ужасной эпидемией. Пусть это собрание сути садхан Парнашавари, составленных Дрикунг Къобпой Джигтеном Сумгоном, и расположенных с однонаправленным умом мольбы к нему, в первую очередь усмирят эпидемию. А в дальнейшем усмирят кармические, болезненные омрачения и омрачения познания и радостно ведет нас к высшему состоянию полного пробуждения. Это было умело составлено Гьялава Дрикунгпой Тринлеем Лхундрупом в американском центре Дрикунг Къобпа Чолинг, в год Металлической Мыши (2020) на пятнадцатый день месяца чудес и набрано Кончогом Човангом. Пусть будет благо!*





## Значение и блага мантры Парнашавари (тиб. Лома Гьонма)



В Собрании Учений (Кабум) Владыки Джигтена Сумгона сказано, что мантра Парнашавари чрезвычайно эффективна и могущественна для излечения и умиротворения эпидемий и взятия их под контроль.

Мантра:

**ОМ ПИШАЧИ ПАРНА ШАВАРИ САРВА МАРИ ПРАША МАНИ ХУМ**

**ОМ:** Священный слог, состоящий из трех звуков: А, О и М, представляющих совершенные Тело, Речь и Ум Будды. Они благословляют и пробуждают наши тело, речь и ум, а также закладывают в нас семя трех кай — нирманакаи, самбхогакаи и дхармакаи. Здесь, в частности, эти звуки произносятся, чтобы предотвратить вред, защитить и освободить наши тела, речь и ум от эпидемий, таких как эпидемия коронавируса.

**ПИШАЧИ:** Божество женского рода, обладающее великой силой. Например, дакини или йогини, которая может защитить, предотвратить и освободить существ от всех демонов, духов и мешающих влияний.

**ПАРНА:** Лист дерева или другого растения

**ШАВАРИ:** Обитающая в лесу госпожа, которая применяет магию и лечит, используя лечебные растения.

**ПИШАЧИ ПАРНАШАВАРИ:** Могущественная дакини, одетая в зеленые листья лекарственных растений, которые служат противоядием от всех болезней и эпидемий.

**САРВА:** Все, каждый

**МАРИ:** Болезнь или эпидемия

**ПРАША МАНИ:** Усмиряющая

**САРВА МАРИ ПРАША МАНИ:** Усмиряющая все болезни и эпидемии.

**ХУМ:** Обрести достижения (сиддхи, исполнить устремления, установиться в состоянии божества, в состоянии Парнашавари.





Тексты священной Дхармы содержат учения Будды, поэтому они обладают силой защитить нас от перерождения в нижних мирах и указывают на путь к освобождению. К ним надо относиться с уважением, не класть на пол или на стул и не перешагивать через них. Если мы возьмем куда-то текст Дхармы, например, в сумке, необходимо завернуть его в чистую ткань или обложку и обращаться с ним аккуратно. Хранить книги Дхармы нужно в алтаре или на высоком месте, отдельно от обычных вещей. Если текст Дхармы пришел в негодность, его следует сжечь с осторожностью и осознанием, отдельно от мусора. Это относится также к любым книгам, содержащим изображения и слова Будды, равно как и к текстам и изображениям других религий.

Мы выражаем глубокую благодарность нашему доброму учителю Кьябдже Гарчену Ринпоче, который вдохновляет нас на практику слушания, изучения и медитации. Просим прощения за все ошибки и неточности, возникшие по нашей вине в данном издании.

Перевод с тибетского: Кончог Еше Метог, 15 марта 2020, исправлено 25 марта 2020.

Верстка английского оригинала: Кристиан Лихт

Английский оригинал издан Drikung Kagyu Verlag (DKV), Ахен, Германия.

Издание первое, март 2020.

Перевод с английского на русский Гарчен Джангсем Кханг/Дрикунг Кагью Ратна Шри Москва, март 2020 года.



༄༅། །ཕྱོད་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་རི་བྲོད་ལོ་མ་  
གྲོན་པའི་སྐབ་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྐྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་  
བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་  
ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་  
ལས། །སྐྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་བྲོད་མ། །ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐབས་སུ་སོང་  
གུར་ན། །འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་སྲིད་ཅུང་ཟད་གྱི། དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་སྐར་རྒྱུད་  
དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱེན་པ་དང་། །སྐབ་པ་དང་། །ལས་སྐྱོར་བ་  
ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། །གནས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་གནས་ཁང་ཕྱག་དར་དང་། །ཆག་ཆག་  
ལེགས་པར་བཏབ་ནས། །མེ་ཏོག་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ།  
རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བཀྲམ་ཞིང་། །མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད་  
དེ། །སྐྱན་བདེ་བའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བལྟས་ཏེ། །བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་  
གིས་གནས་ནས། །སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མེད་དང་། །ཚད་མེད་བཞི། །ཡན་  
ལག་བདུན་པ་བཅས།

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་  
བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚི། །བདག་གིས་སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་

རྣམས་གྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་སྲིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །མ་  
 རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་  
 རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། ལྷག་བསྐྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་  
 བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། ལྷག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་  
 གྱུར་ཅིག། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་  
 གནས་པར་གྱུར་ཅིག། ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་  
 དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །དགོ་བ་ཅུང་ཟད་  
 བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཚུབ་སྲིར་  
 བསྐྱོའོ། །བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་དང་། བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་བསགས་པའི་རྗེས་ལ།

ཨོྃ་སྣ་རྣམ་པ་འཁྱོར་སྣ་རྣམ་པ་འཁྱོར་ཉེ་ཉི་ཨོྃ་ །ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་ཚོས་  
 ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱོམས་པའི་རང་ལས།  
 རང་གི་ཤེས་པ་པོ་སེར་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་བསམ་ལ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་  
 འཕྲོས་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་  
 པའི་སྡིག་པ་དང་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་འོད་ཟེར་དེ་ཚུར་འདུས་

ནས། ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་  
ལས། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རི་བྲོད་མ་དུས་  
གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ། སྐྱུ་མདོག་སེར་  
མོ་ཞལ་གསུམ་པ། དབུས་སེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡས་སྡོ་བ།  
ཕུག་དུག་པ། གཡས་དང་པོ་དོ་རྗེ། གཉིས་པ་ན་དབྱ་སྒྲ་བསྐྱམས་པ།  
གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་གྱི་དང་པོ་སྡིགས་མཚུབ་དང་  
ཞགས་པ། གཉིས་པ་ཤིང་ལེའི་བམ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ།  
པར་དཀར་པོའི་སྟེང་ན། མེ་དཔུང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ།  
དེའི་ཐུགས་ཀ་ན་པོ་ལས་པར་དང་རྒྱ་བའི་སྟེང་ན་པོ་སེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་  
འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱུན་བྱངས། ཇོ་ཉི་  
བོ་རྟོ་ ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དགེས་པར་བྱ་སྟེ།  
གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་  
པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྡེ་འཁོར་བཅས་སྐྱུན་བྱངས། ཨོྲོ་པཱུ་ཀུ་ལ་ས་  
པ་རི་ལྷ་ར་པཱུྱི་པཱུྱི་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་རྒྱ། ནས་ནི་ལྷི་བའི་བར་མཚོད་པ་རྣམ་པ་ལྡས་ཡང་དག་  
པར་མཚོད་དེ། ཨོྲོ་སཱ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨཱ་ལྷི་ཏི་ལྷ་ཏུ་ལྷོ། ཞེས་གསོལ་བ་



བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷས་ཨོ་སྐྱོ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཏི་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་ལྷི་ཡེ་  
ལྷོ། ཞེས་བུམ་པའི་རྒྱས་དབང་བསྐྱུར། ལྷ་གང། སྤི་མ་དག ལྷ་  
ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པས་དབུ་བརྒྱན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་  
ལ་ཐིམ་པར་གྱུར། ཨོ་པི་ཤ་ཙི་པར་ཤ་ཤ་ཤི་ས་པ་ཤི་ལྷ་ར་ཨ་ལྷོ་པ་ལྷོ་ལྷོ་སྐྱོ་  
ལྷོ། ལས་ཤུའི་བར་གྱིས་མཚོད། ལྷ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ལྷིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་།  
དབང་བསྐྱུར་བ་དང་། དབང་རྟགས་བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ཐུག་པར་བུས་ལས།  
རྗེ་བཙུན་རི་བློད་ལོ་བློན་མའི་བསྟོད་པ་ཚིགས་བཅད་མ་ནི། ཚོས་སྐྱོ་བདེ་བ་ཚེན་པོའི་  
དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་  
དང་། །དུས་མིན་འཚི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་ལྷིན་  
ལས་ལུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ། །པརྱའི་གདན་ལ་གསེར་མདོག་རི་བློད་  
མ། །རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་སྟོ་དང་དཀར། །དབུ་སྐྱོ་ཐོར་  
རྒྱགས་གཟི་བརྗིད་ལྷན་པ་ཡི། །དངོས་གྲུབ་ལྷ་མོའི་སྐྱོ་ལ་ཐུག་འཚལ་  
ལོ། །ཡེ་ཤེས་ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཙོམ་ལྷན་འདས། །དུས་མཐའི་  
མེ་དཔུང་ལྷ་བུའི་གྲོང་དགྱིལ་ན། །ཞལ་གསུམ་ཐུག་དུག་འཇིགས་བྱེད་  
བློ་མོའི་ཞལ། །ཞབས་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱུམ་མཚོད་ལ་ཐུག་འཚལ་

ལོ། །རི་བྲོད་ལོ་མ་སྐྱེ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི། །མདའ་གཞུང་གྲ་སྒྲུབ་ཤིང་  
 ལོའི་བམ་པོ་འཛིན། །སྤྲིགས་མཚུབ་དོ་རྗེ་བསྐྱམས་པའི་ཤ་ལྷ་  
 རི། །ཡུམ་ཆེན་འགོ་བའི་མགོན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རྣམ་དམིགས་ནི།  
 རི་བྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྗེའི་ཕྱགས་ཀ་  
 རས་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་རྒྱན་བབ་པས། རང་ཉིད་གྱི་ལུས་བདུད་རྩི་ལོ་མ་ལྟ་  
 བུས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་། དེས་སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་  
 སེམས་གཏད་ཅིང་། ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པརྩ་ཤ་ལྷ་རི་སྐྱེ་སྐྱེ་རི་ལྷ་ཤ་མ་ནི་ཏྱུ། ཅི་  
 རུས་སུ་བརྣམས་པ་ནི་བདག་བསྐྱེད་བའོ། །གཞན་སྐྱེད་བའོ།

ཡུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ། རང་རྗེ་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིགས་  
 ལྷ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དང་། རྗེ་བཙུན་མས་རྣམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་  
 གང་བར་བསམ་ལ། བདུད་རྩིའི་རྒྱན་བབས་པས། རད་པའམ། ཡུལ་  
 རིས་སམ། རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་། རད་དང་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་  
 བར་བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པརྩ་ཤ་ལྷ་རི་སྐྱེ་སྐྱེ་རི་ལྷ་ཤ་མ་ནི་  
 ཏྱུ། བརྣམས་པ་ཅི་རུས་སུ་རྣམ། མཚུགས་ཞེས། ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པརྩ་ཤ་ལྷ་རི་ས་པ་

རི་ལྗང་ར་ཨ་རྒྱུ་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ། ཉམ་འབྲུའི་བར་གྱིས་མཚོད། ཚོས་སྐྱབ་དེ་བ་  
ཚེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་  
དང་། །དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་སྲིན་  
ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཅིས་དང་། །མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་  
པ་དང་། །གང་ཡང་བདག་སྤོངས་སྐྱོ་ཡིས་ནི། །བགྱིས་པ་དང་ནི་  
བགྱིད་བསྐྱལ་གང་། །དེ་ཀུན་ཁྱོད་གྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །ཞེས་བཟོད་  
གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱུ། ཨོྃ་བཏྃ་སཏྃ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་ལྟེ་ལ་ཡ། བཏྃ་  
སཏྃ་ཏེ་ལ། ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ། སུ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ། སུ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ།  
ཨ་རུ་རྟེ་ཏེ་ཏེ། སཏྃ་སེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ། སཏྃ་ཀམ་སུ་ཅ་ཏེ་ཏེ།  
ཏེ་ཡེ་ཀུ་རྟེ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ་ ཏེ་ག་ལམ་སཏྃ་ཏེ་ཏེ། བཏྃ་སྐྱ་  
ཏེ་སྐྱེ། བཏྃ་ཏེ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་སཏྃ་ཏེ། བཏྃ་ཏེ་ནི། སངས་  
རྒྱས་ཀུན་གྱི་དོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི། །དོ་རྗེ་འཆང་ཚེན་སྐྱ་མ་དམ་པ་  
ཡིས། །བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །དི་ཁྱོད་  
ལོ་གྲོན་ལྟ་མོའི་བཏྃ་ཏེ་ཏེ། །སྐྱོན་ལམ་ནི། རང་གཞན་འཇིགས་པ་  
ཚེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སྐྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྡན་རྗེ་བཙུན་དེ་ཁྱོད་

མ། །ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གུར་ནས། །འཛིགས་པ་ཀུན་  
 ལས་སྐྱོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་བསྐྱོ་སྐྱོན་གྱ། མདོར་བསྐྱུ་ན། ལྷ་  
 དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་ཇེ། བྱང་ལྷུབ་གྱི་སེམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་  
 ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ཁོ་ནའོ། །བཙུ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱུར་ཇེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་  
 མའི། །ཉམས་ལེན་ཅུང་ཟད་འཛིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གཞོད་པ་དེ་ལས་  
 ཐར་སྤྱིར་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གོར་བཀོད་པས་བྱང་ལྷུབ་མཚོག་ཐོབ་  
 ཤོག། །ཇེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་ཡོངས་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་  
 གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོད་ལུང་པས་ལྷས་པ་རྫོགས་སོ། ། །

ཞེས་པ་འདི་དེང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་  
 སྐབས་སུ། །འགྲི་གུང་ཕ་སྐྱོབ་པ་འཛིག་ཉེན་གསུམ་མགོན་ལ་ཙུ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་  
 བཞིན་གང་གིས་མཛད་པའི་རི་ཁྲོད་ལོ་གྲོན་མའི་སྐྱབ་ཐབས་ཉིང་ཁུ་ཁག་ཕྱོགས་སྦྱིགས་སུ་  
 བསྐྱབས་པ་འདིས། །ཡམས་ནད་གྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་  
 སྐྱོབ་པ་མཐའ་དག་ཇིག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་བུང་གོ་འཕང་མཚོག་ལ་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་དགྱི་བར་  
 གྱུར་ཅིག་གུ། །ཞེས་ཨ་རི་འགྲི་གུང་ཕ་སྐྱོབ་པ་ཚོས་གླིང་དུ་རབ་གནས་ལྷགས་གྱི་ ༢༠༢༠  
 ལོར་ཚོ་འཕུལ་རྒྱ་བའི་ཡར་ཚོས་ ༡༥ ལ་ཕ་རྒྱལ་བ་འགྲི་གུང་ཕ་འཕྲིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་  
 གྱིས་ལེགས་པར་སྐྱར་ཞིང་། །རིག་མཛུད་ནང་དགོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བཀྲིས་སོང་  
 བས། དགོ། དགོ། དགོའོ། །