



བདེ་བའི་གནད་ལ་ལྟམ་གནད་དང་ལྡན་པས་སྤྱོད་མོང་གི་
སྡོན་འགྲོའི་སློབ་ལགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་
བཅས། སྐབས་སེམས་ནི།

於舒適座上端身正坐，善思共通加行
並具出離心。

*Sit on a comfortable cushion assuming the points
of the body, (the seven-point posture of
Vairocana), train well in the common
preliminary practices, and with a mind of
renunciation take refuge and give rise to
bodhicitta.*

མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་ལྟར།།

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཚི།།

秋孫 棍讀 喇嘛拉

江去 拔度 達架企

三寶總集上師尊，

直至菩提我皈依，

chog sum kün dü la ma lhar

jang chub bar du dag kyab chi

In the Lama Deity embodiment of the
Three Jewels. I take refuge until
awakening is reached.

ཉམ་ཐག་མཁའ་བྱུང་འགོ་སྒྲིལ་ཕྱིར།།

སྤྱོད་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱེས་བཙུན་བྱ།།

ཞེས་ལེན་གསུམ།

釀踏 喀恰 卓軸企

喇嘛 桑傑 住尊甲

為度遍空苦難眾，

上師佛儀精進修。 ~如是三遍~

nyam thag kha khyab dro dröl chir

la ma sang gye drub tsön ja

In order to liberate infinite destitute beings, I will strive to accomplish the Guru Buddha.

~ Recite three times ~

རང་སེམས་གསལ་སྟོང་འོད་ལྗེ་གུར་བྱིམ་དབུས།།

རང་རིག་ངོ་བོ་དཔལ་ལྷན་སྤྲེལ་ནི།།

攘森 撒東 偉恩 古沁玉

攘日 哦窩 巴滇 喇嘛尼

自心明空五光帳幕中，

自明本質具德上師尊，

rang sem sal tong ö ngé gur khyim ü

rang rig ngo wo pal den la ma ni

My own mind – luminous and void – appears as a sphere of rainbow-colored light, in the center of which is the glorious guru – the essence of self-knowing awareness.

རྒྱུ་མེད་གཅེར་བུ་ཨང་རག་སྒྲོམ་ཐག་ཅན།།
དགེས་པའི་ཉམས་ཅན་བརྗེ་བས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།།

堅昧 杰布 腌熱 拱踏間
杰悲 釀間 則威 卓拉息

赤裸無飾短裙修帶俱，
面帶微笑慈眼視眾生。

gyen me cher bu ang rag gom thag chen
gye pé nyam chen tse we dro la zig

Naked and without adornment he is
dressed in anrag pants and a
meditation belt. With joyful
expression, he looks upon beings with
love.

ཕྱག་གཡས་ཚེས་འཁོར་བར་མེད་སྐྱོར་བ་ཡིས།།

སྐྱོར་གསུམ་ཀུན་དུ་ཚེས་གྱི་ཆར་བ་འབེབས།།

恰頁 卻摳 巴昧 苟哇宜

東孫 棍度 卻寄 恰巴貝

右手不停搖著轉經輪，

法雨甘露遍滿三千界，

chag ye chö khor bar me kor wa yi
tong sum kün tu chö kyi char pa beb

From the ever-turning Dharma wheel
in his right hand, flows a rain of
Dharma on the entire universe.

ཕྱག་གཡོན་བདུད་ཕྱིས་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་པ་ཡིས།།
སེམས་ཅན་ཉོན་མོངས་ནད་རྣམས་གསོ་བར་བྱེད།།

恰淵 讀計 倫色 今巴宜
森間 扭蒙 餒那 搜哇杰

左手握著盛滿甘露鉢，
眾生煩惱諸病能治癒。

chag yön dü tsi lhung ze dzin pa yi
sem chen nyön mong ne nam so war je

By holding a begging bowl filled with
nectar in his left hand, he heals the
disease of afflictions of sentient
beings.

ལྷོ་བར་ཉི་ལྷོང་རྩྱུ་དཀར་འོད་ཟེར་ཅན།།
དེ་ཡི་འོད་གྱིས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྣམས།།

得哇 尼滇 吽噶 偉色間
德宜 偉寄 讀孫 甲哇那
臍間日輪白吽放光明，
彼光迎請三世一切佛，

te war nyi teng hung kar ö zer chen
de yi ö kyi dü sum gyal wa nam

At his navel on a sun disk is a white
luminous HŪM. The light radiating
from it, invites the buddhas of the
three times.

ཁ་བ་བུ་ཡུག་འཁྱུ་བ་བཞིན་སྐྱུན་བྲངས་ཐིམ།།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་བསམ།།

喀哇 補祐 粗新 間張聽

讀孫 桑傑 棍讀 哦窩桑

猶如暴雪瀰漫迎融入，

觀成三世諸佛總集性。

kha wa bu yug tsub zhin chen drang thim
dü sum sang gye kün dü ngo wor sam

Who descend like snowflakes in a
blizzard and dissolve into him. Thus,
I see him as the embodiment of the
buddhas of the three times.

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབུལ་བ་ནི། 七支供養
The Seven-Limb Offering

བྱམས་དང་སྣང་རྗེས་བདག་ཉིད་སྦྱོར་རས་
གཟིགས།།

འགྲོ་ལ་མ་ལྟར་བཅུ་བའི་སྣོལ་མ་དངོས།།

蔣倘 您杰 達尼 堅熱息
軸拉 瑪得 則威 卓瑪恩
仁慈悲心之主觀世音，
如母慈愛眾生之度母，

jam dang nying je dag nyi chen re zig
dro la ma tar tse wé dröl ma ngö

You are Chenrezig, embodiment of
kindness and compassion. You are
Tara herself for you love all beings
like a mother loves her child.

དགྲིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་བྱུང་བདག་དོ་རྗེ་འཆང་།།
དཔལ་ལྷན་མགར་ཆེན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས།།

今 掘 甲 措 恰 大 多 傑 羌
巴 滇 噶 千 夏 拉 梭 瓦 喋
壇 城 海 之 遍 主 金 剛 持 ，
具 德 噶 千 尊 者 我 祈 請 。

kyil khor gyam tsö kyab dag dor je chang
pal den gar chen zhab la söl wa deb

All-pervasive Vajradhara, lord of an
ocean of mandalas, I supplicate you,
Glorious Garchen!

ལྷ་མ་དང་དྲན་པ་རང་སེམས་གསུམ།།
འདུ་འབྲལ་མེད་པས་གུས་ལྷག་འབྲལ།།

喇嘛倘 真巴 攘森孫
讀 札 昧 悲 古恰菩

上師與念體自心三，
虔恭頂禮無離合；

la ma dang dren pa rang sem sum
du dral me pe gü chag bül

Beyond meeting and parting I
respectfully pay homage to the guru,
mindfulness, and my own mind.

ཚོགས་དྲུག་རང་བཞག་མ་བཅོས་ངང་།།

སྒྲུང་སྤྱིད་མཚོད་པའི་རྒྱན་དུ་འབྱུང།།

措竹 攘夏 瑪倔盎

囊細 卻悲 間都菩

六識自如無整性，

呈獻萬象莊嚴供；

tsog drug rang zhag ma chö ngang

nang si chö pé gyen du bü

Everything — appearance and

existence — is offered as an ornament

of the six consciousnesses settled in

their natural state.

ཉོན་མོངས་ནམ་ཏོག་སྒྲིན་ཚོགས་ནམས།།

རང་གྲོལ་མཁའ་དབྱིངས་སྐྲོང་དུ་བཤགས།།

扭蒙 那豆 真措那

攘軸 喀映 隆都夏

煩惱妄念如雲聚，

自消虛空以懺悔；

nyön mong nam tog trin tsog nam

rang dröl kha ying long du shag

The clouds of passions and discursive thoughts are confessed as they are naturally freed within the vastness of the basic space.

གཉིས་འཛིན་གཟེབ་གྱིས་མ་བཅིངས་པར།།

མཉམ་ཉིད་ངང་ནས་རྗེས་ཡིད་རང་།།

泥今 色寄 瑪今巴

釀泥 盎內 杰意攘

不為二執籠所困，

平等體性以隨喜；

nyi dzin zeb kyi ma ching par

nyam nyi ngang ne je yi rang

Unconfined by the cage of dualistic grasping, I rejoice from within the state of sameness.

མ་རིག་མུན་འབྲུམ་འགོ་བ་ལ།།

ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེ་སྒྲར་མཛད་གསོལ།།

瑪日 門吞 軸哇拉

耶謝 諄昧 巴則梭

無明昏闇諸眾生，

智慧明燈祈燃耀；

ma rig mün thum dro wa la

ye she drön me bar dze söl

Set ablaze the torch of wisdom for the
sake of beings who are enveloped by
the darkness of ignorance.

བདག་སོགས་འགྲོ་བའི་བསོད་སྐལ་དུ།།

སྐྱེ་ཚེ་ཞབས་པད་རྟག་བརྟན་གསོལ།།

達梭 軸威 雖噶都

固冊 夏悲 大滇梭

我等眾生之福緣，

尊壽蓮足祈常住；

dag sog dro wé sö kal du

ku tse zhab pe tag ten söl

May myself and others have the merit
and good fortune for your life to be
firm and everlasting.

གློམ་སྐྱུབ་ལ་སོགས་དགེ་ཚོགས་རྣམས།།

མཁའ་ཁྱབ་མ་ཀུན་དོན་འགྱུར་ཤོག།

拱住 拉梭 給措那

喀恰 瑪根 敦久秀

勤觀修等諸善根，

遍空母眾願饒益。

gom drub la sog ge tsog nam

kha khyab ma gen dön gyur shog

May the virtue gathered through
meditation and so forth turn into the
benefit of all mother sentient beings.

ཞེས་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་འདི་རྗེ་ཉིད་འབྲོག་ལ་བྱི་གངས་གྱི་ར་
བར་མཚམས་སྐྱབ་སྐབས། འབྲི་གུང་ལུབ་པ་རིན་པོ་ཆེས་སུལ་
བཤོ།།

如是，此七支乃噶千尊者於拉企閉關時，
直貢努巴仁波切所呈獻也。

*This Seven-Limb Prayer was offered by Drikung
Nupa Rinpoche during Garchen Rinpoche's
retreat in the holy Drog Lapchi snow range.*

མ་བཅོས་རང་རིག་ཚེས་སྐྱ་མངོན་དུ་གྱུར།།

དམིགས་མེད་བརྗེ་ཚེན་འགྲོ་བམས་ཡོངས་ལ་བྱུང།།

瑪偈 攘日 卻固 恩都久

密昧 則千 軸康 永拉恰

無整自明法身現證成，

無緣大愛全遍眾生界，

ma chö rang rig chö ku ngön du gyur
mig me tse chen dro kham yong la khyab

Fully realized in the unfabricated
dharmakāya of self-awareness, your
unconditional love pervades all beings
in the universe.

ཚད་མེད་འཕྲིན་ལས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་བཞིན་འཇུག།
ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་མར་གསོལ་བ་འདེབས།།

冊昧 稱列 讀結 康新究
恩敦 滇悲 尼瑪 梭瓦喋

無量事業趨入所化域，
恩敦滇悲尼瑪我祈請。

(恩敦滇悲尼瑪意即：「了義教法之日」
乃噶千仁波切之名號)

tse me trin le dül jé kham zhin jug
nge dön ten pé nyi mar söl wa deb

With boundless enlightened acts, you
train sentient beings according to
their needs. Ngedön Tenpé Nyima –
Sun of the Teachings of the Absolute
Truth – I supplicate you!

ཞེས་བས་ཨ་ལྷེའུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་འདི་ལན་
གསུམ་མཇུག་བདུན་སོགས་གྲངས་བསགས།།

此乃阿德仁波切所云，具加持力故，
念誦三或七遍。

*Recite these blessed words, composed by
Adeu Rinpoche three or seven times.*

ལྷོ་བར་ཉི་ལྷོང་ལྷུགས་འབྲེང་གཡས་སྐྱོར་གྱིས།།
སྐྱོང་ཉིད་སྐྱིང་རྗེའི་འོད་གྱིས་རྒྱལ་ཀུན་མཚོད།།

德哇 尼滇 盎稱 頁苟吉
東泥 您杰 偉寄 甲棍卻

臍間日輪咒鬘向右旋，
空性悲心之光供諸佛，

te war nyi teng ngag treng ye kor gyi
tong nyi nying jé ö kyi gyal kün chö

At the navel upon a sun disk is the
mantra garland revolving clockwise.
From it the light of emptiness and
compassion radiates, makes offerings
to all the buddhas,

སེམ་ཅན་ལས་ཉོན་སྲིག་སྲིབ་བག་ཆགས་སྦྱངས།།

སྣོད་བཅུད་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་གྲུང་བསམ།།

森間 雷扭 地秩 拔恰江

虐究 達巴 熱蔣 新久桑

有情業惱罪障習氣淨，

情器清淨浩瀚剎土觀。

sem chen le nyön dig drib bag chag jang
nö chü dag pa rab jam zhing gyur sam

and purifies the karmas, afflictions,
negativities, and habitual tendencies
of sentient beings. Think that the
universe and beings become a field of
all-embracing purity.

ཨོཾ་ཞུ་གུ་རུ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་མ་ཉ་མུ་བ་སྲིདྲི་ཕ་ལ་ཧཱུྃ།

ཞེས་ཅི་རུས་བགམ་།

喻 阿 咕 汝 惹 那 多 雜
瑪 哈 木 札 悉 地 帕 拉 吽

～如是儘力持誦～

om ā guru ratna dhva dza mahamudra
siddhi pha la hūm

~ Recite as many times as possible ~

མཐར་འཁོར་བཅུད་འོད་ཟེངས་མཐ་ཐིམ།།

སྤྱི་མ་འོད་ལྷའི་གོང་བུར་གྱུར་ནས་སུ།།

他尼 虐究 偉休 喇嘛聽

喇嘛 偉盎 拱布 久內速

最後情器化光融上師，

上師變成五色之光團，

thar ni nö chü ö zhu la mar thim

la ma ö ngé gong bur gyur ne su

At the end, the universe and beings
melt into light and dissolve into the
guru. The guru transforms into a five-
colored orb,

རང་གི་སྟོང་ཁར་བེམ་པས་སྤྱགས་ཡིད་འབྲེས།།

སྤྱ་མ་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ངོ་བོར་ལྷ།།

攘給 您喀 聽悲 突意這
喇嘛 攘森 頁昧 哦窩大
融入自己心間心意合，
上師自心無分體性見。

rang gi nying khar thim pe thug yi dre
la ma rang sem yer me ngo wor ta

and dissolving into my heart, our
minds merge. Look at the indivisible
nature of the guru and your own
mind!

བླ་མ་གྱི་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་གཤམ་པར་བྱ།

རྒྱུ་དུ་བླ་མ་གྱི་སྐྱེ་བའི་ངོ་བོར་སྦྱོང་ས།

明覺即是上師體性如是知，
覺知乃是上師本質恆保任。

*Know that the guru is the inherent condition of
mindful awareness.*

*Sustain a continuity of mindfulness, which is the
essence of the guru.*

བསྐྱོབ་ནི། 回向 *Dedication*

དག་བའདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།

དཔལ་ལྷན་སྤྲོ་མ་འགྲུབ་གུར་ནས།།

給哇 迪宜 扭都大

巴滇 喇嘛 住久內

願我迅速以此善，

證成具德上師已，

ge wa di yi nyur du dag

pal den la ma drub gyur ne

By this virtue, may I swiftly

accomplish the glorious guru,

འགོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ།།

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

軸哇 計江 瑪呂巴

德宜 薩拉 貴巴秀

所有眾生一無餘，

悉皆同登彼佛地。

dro wa chig kyang ma lü pa

de yi sa la gö par shog

and may all sentient beings without
exception be established in that state.

ཅེས་པ་འདི་ནི་གྲུས་སློབ་ས་མན་ཏ་ནས་ནན་སྐྱུར་ངོར། མགར་ཆེན་
རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་འབྲེང་བརྒྱད་པ་དགོན་མཚོག་ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་
མ་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་པ་བཞིན་སློབ་བྱ་བྱབ་བསྟན་ཉི་མས་ཡི་གེར་
བཀོད་པ་དག་བར་གྱུར་ཅིག །

如是，此儀軌由虔敬弟子恭秋德吉鄭重敦請，第八世噶千仁波切恭秋恩敦滇悲尼瑪親述，弟子突滇尼瑪（噶貝喇嘛）記錄，善哉。

Following the earnest request of the devoted disciple Konchog Dekyi, this practice was composed by the 8th Garchen Rinpoche Ngedön Tenpé Nyima and written down by the disciple Thubten Nyima (Gape Lama). May it be virtuous.

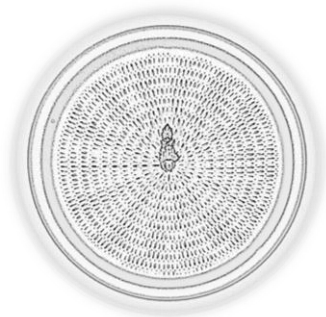
རྒྱལ་ཐབས་འདིས་ལྷག་ལུང་ཞུས་སྐབས་རིན་པོ་ཆེས་ལུང་མ་ཐོབ་
ཀྱང་འདོན་རུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པ་ན། དེ་ནི་དོན་གྱི་
ལུང་ཡིན་གསུངས།།

此儀軌雖無仁波切口傳亦可持誦，若發起
菩提心，云即菩提心義之口傳。

When the oral transmission for this practice was requested, Garchen Rinpoche said that it is permissible to recite this practice without having received the oral transmission. Rinpoche said that giving rise to bodhicitta is the actual transmission.

二零一六年春，應尊者之弟子恭秋仁青旺達
新版付梓之請，釋普舟恭譯於貢噶林關房，
惟報噶千仁波切沐法之恩，賢善吉祥。

*Translated into English by Ina Dhargye 2007
(Rev. 2017)*



༡༡། །སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱོམས་པའི་སྐབས།།

རང་སེམས་གསལ་སྟོང་འོད་ལྗེའི་གུར་ཁྱིམ་དབུས། ཞེས་
པ་དེ་ཁོང་ཚོས་བདག་བསྐྱེད་དང་མདུན་བསྐྱེད་གང་ཡིན་
ན་བསམ་གི་ཡོད་རེད་ཏེ། བདག་ཡིན་གཞན་ཡིན་གང་
ཡང་མ་བསམ་པར་བྱས། རང་གི་སེམས་ལ་ཐོབ་སེ་དེ་
འདྲ་ཞིག་འཇའ་ཚོན་ནང་བཞེན་བསྐྱོམ་བསྐྱེད་ན་དེ་གི་
འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། དེ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བསམ་
དགོས་མ་རེད། སེམས་ལ་ག་རེ་ཤར་ན་སེམས་ཁོ་རང་དེ་
ལ་འགྱུར་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། དེ་ལ་བདག་དང་གཞན་ཟེར་
གཉིས་ཡོད་མ་རེད། རང་གི་སེམས་གསལ་པོ་ཡིན་པ་
དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལན་དགོས་བསམ་པའི་རང་
ནས་སེམས་ལ་དེ་ལྟར་གྱི་སྤྱི་མ་དྲན་བསྐྱེད་ན་འགྲིག་གི་
ཡོད་རེད།

～ 觀修上師瑜伽時 ～

「自心明空五光帳幕中」意即：不作自想，不作他想。觀想上師如彩虹即可，也不想這是上師，這是我，不作這樣的分別想，只要將心安住於此，其他都不需要。

此何以故？心如鏡子，怎麼照即如何呈現，其中，無我、無他，當如是知。

又，自心極明晰，想著需要利益一切有情之故而憶念上師；觀彼等、自生、對生，如何憶念，心即如是轉化。當知也。

（此為噶千仁波切親述）

Visualization

In the Guru Yoga practice, when reciting the line "In the center of a sphere of five-colored light, an expression of your own clear and empty mind, etc," do not think of it in terms of "subject" and "object". It is sufficient to visualize the guru at once in rainbow-like form.

Do not think that it is the guru or yourself. It is enough if this simply appears in your mind, without any further thoughts about it; nothing else is needs to be done.

Some people wonder about whether this is a self-visualization or a front-visualization. Actually, the mind is like a mirror. Whatever appears in the mind, the mind will become that. There is no self and other. If you understand this, it is sufficient to be mindful of the guru while sustaining a state of mental clarity and a wish to benefit all sentient beings.

འཇིགས་མེད་གྱི་སྣོད་པོ་ནི།

不分教派(上師)之心咒

*This is the essence mantra that can be used for
all gurus of all traditions*

ཨོཾ་ཨུཾ་གུ་བུ་བོདྷི་རྫོན་སིདྷི་ཧཱུྃ།

嗡 阿 古 汝 菩 提 佳 那 悉 地 吽

(上師菩提無二本智成就祈得證)

om āḥ guru bodhi jñāna siddhi hūm

(Guru, please grant me the
accomplishment of the buddhas' wisdom)

མགའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་༢༠༡༧ ལོར་གསུངས།

二零一七年噶千仁波切口諭

*These words were set forth by Garchen Rinpoche
in 2017*

封面的紅色藏文草書，乃吉祥尊貴的怙主
噶千仁波切手寫之「慈悲」。

*The Tibetan script “Love and Compassion” on
the front cover was written by His Eminence
“Garchen Triptrul Rinpoche”.*

ཨོྫ་རུ་རེ་རུ་རུ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུར་རྩོལ་སུཌེ་སུཌི་ཀུ
ཏུ་སྐྱ་དྲཱི

喻 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒
佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

喻 解脫母！解脫苦難母！疾速救度
母！令我壽命、智慧、福德盛開增長
梭哈

om tāre tuttāre ture mama āyur jñāna
puṇye puṣṭim kuru svāhā

Translation of the mantra:

OM Oh Tara, swift liberator from pain,
make my lifespan, wisdom, and merit,
increase SVĀHĀ





**SOUTHWEST BUDDHAFIELD
ENDOWMENT FUND**