



། ཇི་དཀར་འཕེལ་བའི་མཚན་ལྟར་།  
གཞུང་མ་བཞུགས་སོ།།

恆河大手印

The Ganga-ma:  
Mahāmudra  
Instructions by Tilopa



༄༅། ཁྱི་ལོ་ཤེས་རབ་བཟང་པོ།

帝洛巴尊者

Tilo Prajñābhadrā

༡༡། །རྒྱ་གར་རྣམ་དུ། མ་རྩ་མུ་རྩ་ལྷུ་པ་དེ་གློ།  
བོད་རྣམ་དུ། རྒྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་མན་ངག།  
དཔལ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ལ་འཕྱག་འཚལ་ལོ།  
འཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྟན་དུ་མེད་གྱིས་གྱང།  
དགའ་བ་སྦྱོད་ཅིང་སྒྲ་མ་ལ་གྲུས་པས།  
སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་བཟོད་ལྷན་སྦྱོ་ལྷན་རྩ་རོ་པ།  
རྣམ་ལ་ལྷན་བྱོད་གྱི་སྦྱིང་ལ་འདི་ལྟར་བྱོས།  
གྱི་རོ་འཇིག་རྟེན་ཆོས་ལ་ལེགས་སྦྱོས་དང།  
རྟེན་མི་བྱུང་སྦྱོ་མི་ལམ་སྐྱེ་མ་འདྲ།  
མི་ལམ་སྐྱེ་མ་དོན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན།  
དེས་ན་སྦྱོ་བ་བསྐྱེད་ལ་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཐོང།  
འཁོར་ཡུལ་ཆགས་སྤང་འབྲེལ་བ་གྲུན་ཆོད་ལ།

གཅིག་ལུང་ནུང་འདབས་ཅི་བྱོད་དགོན་པར་སྒྲོམས།།

བསྒྲོམ་དུ་མེད་པའི་ངང་ལ་གནས་པར་གྱིས། །

ཐོབ་མེད་ཐོབ་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོབ། །

འཁོར་བའི་ ཆོས་འདི་དོན་མེད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ།།

བྱས་ཆོས་སྒྲིང་པོ་མེད་པས་དོན་དམ་སྒྲིང་པོར་སྒྲོས།།

སྒོ་ཡི་ ཆོས་ཀྱིས་སྒོ་འདས་དོན་མི་མཐོང་། །

བྱས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་བྱར་མེད་དོན་མི་བསྐྱེལ། །

སྒོ་འདས་བྱར་མེད་དོན་དེ་ཐོབ་འདོད་ན། །

རང་སེམས་རྩད་ཆོད་རིག་པ་གཅེར་བུར་ཞོག། །

ཉོག་པ་ དྲི་མའི་ཚུད་དུངས་སུ་ཚུག། །

སྒྲིང་བ་དགག་སྐྱབ་མི་བྱ་རང་སོར་ཞོག། །

སྒྲིང་སྒྲིང་མེད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་གྲོལ། །

དཔེར་ན་ ལྷོན་གྱིང་ ཡལ་ག་ལོ་འདབ་རྒྱལ། །

རྩ་བཅུད་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་བྱི་འབུམ་སྐལ། །

དེ་བཞིན་སྟོ་གྱི་རྩ་བཅུད་འཁོར་བའི་ལོ་འདབ་སྐལ། །

དཔེར་ན་ བསྐལ་པ་ ལྷོང་དུ་བསམ་པའི་མུན་པ་ཡང་། །

སྐྱོན་མེ་གཅིག་གིས་མུན་པའི་ཚོགས་རྣམས་སེལ། །

དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་སྐད་ཅིག་གིས། །

བསྐལ་པར་བསམ་གསུམ་པའི་སྒྲིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་སེལ། །

སྐྱོ་དམན་ རྒྱུ་བོ་དོན་ལ་མི་གནས་ན། །

རྒྱུ་གི་གནད་བཟུང་གེས་པ་གཟུང་ལ་བོར། །

ལྷ་སྐྱེས་དང་ཞི་སེམས་འཛིན་དུ་མ་ཡིས། །

རིག་པ་ངང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་གཟུན། །

དཔེར་ན་ རྣམ་མཁའ་ དགྱིལ་ནི་བརྟག་བྱས་ན། །

མཐའ་དང་དབུས་སུ་འཛིན་པ་འགག་པར་འགྱུར།།  
 དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བརྟག་བྱས་ན། །  
 རྣམ་རྟོག་ཚོར་འགག་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཐོང་།།  
 དཔེར་ན་ ས་རྩེད་ས་ སྤྱིན་རྣམས་རྣམ་མཁར་དེངས།།  
 གར་ཡང་སོང་མེད་གར་ཡང་གནས་པ་མེད། །  
 དེ་བཞིན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་རྟོག་ཚོགས་ཀྱང་། །  
 རང་སེམས་མཐོང་བས་རྟོག་པའི་ཅ་རྩེབས་དེངས།།  
 དཔེར་ན་ རྣམ་མཁར་ ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས།།  
 དཀར་ནག་དག་གིས་གོས་མེད་འགྱུར་བ་མེད། །  
 དེ་བཞིན་རང་སེམས་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས།།  
 དག་སྤྲིག་དཀར་ནག་ཚོས་ཀྱིས་གོས་མི་འགྱུར། །  
 དཔེར་ན་ གསལ་དག་ ཉིམའི་སྤྱིང་པོ་དེ། །

བསྐྱལ་པ་སྟོང་གི་མུན་པས་སྐྱེ་བ་མི་རུས། །  
 དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྟོང་པོ་འོད་གསལ་དེ། །  
 བསྐྱལ་པར་འཁོར་བས་སྐྱེ་བ་པར་མི་རུས་སོ། །  
 དཔེར་ན་ རྣམ་མཁའ་ སྟོང་པར་རབ་བཏགས་ཀྱང་། །  
 རྣམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་འདྲ་བརྗོད་དུ་མེད། །  
 དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བརྗོད་གྱུར་གྱང་། །  
 བརྗོད་པས་འདི་འདྲར་གྱུ་བ་ཅེས་གདའ་གཞི་མེད། །  
 དཔེར་ན་ རྣམ་མཁའ་ གང་གིས་གང་ལ་བརྟེན། །  
 དེ་བཞིན་རང་སེམས་ལྷན་ཆེན་བརྟེན་ཡུལ་མེད། །  
 མ་བཅོས་གཏུག་མའི་ངང་དུ་སྟོང་ལ་ཞོག། །  
 བཅིངས་པ་སྟོང་གྱུར་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །  
 དེ་ལྟར་ སེམས་ཀྱི་ རང་བཞིན་རྣམ་མཁའ་འདྲ། །

ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་དེ་རུ་མ་འདུས་མེད། །

ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཡོངས་ཐོང་དལ་བར་སྡོད། །

ངག་གི་སྒྲ་བརྗོད་མ་མང་བྲག་ཆ་འདྲ། །

ཡིད་ལ་མི་སེམས་ལ་བཟུའི་ཚོས་ལ་ལྟོས། །

ལུས་ལ་སྡིང་པོ་མེད་པས་སྐྱུག་སྡོང་འདྲ། །

སྟོན་ཅི་ནམ་མཁའི་དགྱིལ་ལྟར་བསམ་ཡུལ་འདས། །

དེའི་ངང་བཏང་བཞག་མེད་པར་སྡོད་ལ་ཞོག །

སེམས་ལ་གཏང་སོ་མེད་ན་ཕྱག་ཆེན་ཡིན། །

དེ་ལ་གོམས་པས་སྤྲ་མེད་བྱང་ཚུབ་ཐོབ། །

དམིག་པའི་ཡུལ་མེད་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ། །

བགྲོད་པའི་ལམ་མེད་སངས་རྒྱས་ལམ་སྒྲ་བེན། །

བསྐྱོམ་མེད་གོམས་པས་སྤྲ་མེད་བྱང་ཚུབ་འཐོབ། །



གཟུང་འཛིན་ གུན་འདས་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །

ཡེང་བ་མེད་ན་སྒྲོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །

བྱ་ཚོལ་མེད་ན་སྦྱོད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །

རེ་དོགས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་འགྱུར། །

གུན་གཞི་ སྐྱེ་མེད་བག་ཆགས་སྐྱིབ་གཡོའ་སངས། །

མཉམ་རྗེས་མི་བྱ་སྐྱེ་མེད་སྦྱིང་པོར་ཞོག། །

སྣང་བ་རང་སྣང་གྲོ་ཡི་ཚོས་རྣམས་ཟད། །

མུ་མཐའ་ ཡོངས་གྲོལ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག། །

མུ་མེད་གཏིང་ཡངས་སྒྲོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག། །

བྱར་མེད་རང་གནས་སྦྱོད་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག། །

རེ་མེད་རང་གནས་འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག་ཡིན་ནོ། །

ལས་ནི་ དང་པོ་གཙོང་རོང་ཚུད་འདྲ། །

བར་དུ་ཚུ་བོ་གརྩ་དལ་གྱིས་འབབ། །

ཐ་མ་ཚུ་ཕྱན་མ་བུ་འཕྲད་པ་འདྲ། །

སྒྲགས་སུ་སྒྲ་དང་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པར་སྒྲ། །

འདུལ་བ་སྡེ་སྡོད་ལ་སོགས་ཚོས་རྣམས་དང་། །

རང་རང་གཞུང་དང་གྲུབ་པའི་མཐའ་ཡིས་གྲང་། །

འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་མཐོང་མི་འགྱུར། །

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞེ་འདོད་གྲུན་དང་བྲལ། །

རང་བྱུང་རང་ཞེ་ཚུ་ཡི་པ་ལྷ་འདྲ། །

ཞེ་འདོད་བྱུང་བས་འོད་གསལ་མ་མཐོང་སྒྲིབ། །

རྟོག་པའི་སྒྲུང་སྡོམ་དམ་ཚིག་དོན་ལས་ཉམས། །

མི་གནས་མི་དམིགས་དོན་ལ་མི་འདའ་ན། །

དམ་ཚིག་ཉམས་མེད་མུན་པའི་སྒྲོན་མེ་ཡིན། །

ཞེ་འདོད་ གུན་བྲལ་མཐའ་ལ་མི་གནས་ན། །

སྡེ་སྡོད་ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་མཐོང་བར་འགྱུར། །

དོན་འདིར་གཞོལ་ན་འཁོར་བའི་བཙོན་ལས་ཐར། །

དོན་འདིར་མཉམ་བཞག་མ་རིག་སྡིག་སྒྲིབ་སྡིག།

བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། །

དོན་འདིར་ མི་མོས་སྐྱེ་བོ་སྐྱོན་པོ་རྣམས། །

འཁོར་བའི་ཚུ་བོས་རྟག་ཏུ་འབྱེད་བར་བྱད། །

ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་བཟོད་སྡིང་རེ་རྗེ། །

སྐྱུག་བསྐྱེལ་ ཐར་འདོད་སྐྱ་མ་མཁའས་པ་བསྟེན། །

བྱིན་རྒྱབས་ལྷུང་པས་རང་སེམས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

ལས་རྒྱ་བསྟེན་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བྱིན་རྒྱབས་སྟོམས་པར་ལྷུང། །

དལ་བར་དབབ་ཅིང་བསྐྱེལ་བསྐྱོག་དྲང་བ་དང་། །

གནས་སྐྱབས་ལ་དང་ལུས་ལ་བྱུང་བར་བྱ། །

དེ་ལ་ཞེན་མེད་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །

ཚེ་རིང་སྐྱེད་ཀར་མེད་ཅིང་ལྷ་ལྟར་རྒྱས། །

བཀྲའ་མདངས་གསལ་ཞིང་སྟོབས་ཀྱང་སེང་གེ་འདྲ། །

ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྐྱུར་ཐོབ་མཚོག་ལ་གཞེས། །

ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་འདི། །

འགྲོ་བ་སྐལ་ལྷན་སྦྲིང་ལ་གནས་པར་ཤོག། །

ལ རྗེ་ཉི་ལོ་པས་རྣམ་པ་ལ་ཚུབ་གསུལ་འགྲམ་དུ་གསུངས་པ་

རྗོགས་སོ།། །།མདུན་ལོ།།

༡༡། །ཚོས་སྐྱེ་འཕོ་བ་བཟུགས་སོ། །

ཨ། སྐད་ཅིག་གསལ་སྟོང་བྱུང་འཇུག་ངང་ཉིད་ལས། །

སྟོང་རྗེའི་འོད་ཟེར་རིགས་དྲུག་ཡོངས་ལ་བྱུབ། །

སེམས་ཅན་རྣམ་ཤེས་ཨ་དཀར་གཅིག་ཏུ་གྱུར། །

དགོན་མཚོག་ཅུ་གསུམ་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་གྱིས། །

ཚད་མེད་བཞི་ཡིས་བཀྲུག་ནས་རང་ལ་བསྟེམ། །

གསལ་རིག་སྟོང་གསལ་བརྗོད་བྲལ་གཏུག་མའི་གཤིས། །

འཕོ་བྱ་འཕོ་བྱེད་མེད་པའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

གྲག་སྟོང་བརྗོད་བྲལ་སྟོ་འདས་ཉིག་སྐྱེ་གདབ། །

མཐའ་བྲལ་རོལ་བ་ཆེན་པོར་འུབ་ཆུབ་བོ། །

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱེའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ། །

ཉག་སྐྱེ་བདུད་འདུལ་དོ་རྗེའི་གསུང་ལགས་སོ། །

## 恆河大手印

.....

梵名：瑪哈穆札屋巴得夏

藏名：洽佳千波門盎

(漢名：大手印之口授)

頂禮吉祥俱生。

大手印雖無可示，行苦行且敬上師，  
忍苦具慧那洛巴，具緣汝心如是傾。

嗟乎，

於世間法善觀察，無恒常且如夢幻，  
夢境虛幻無實義，若爾俗事生厭棄。

斬斷愛憎鄉親關，林間山寺獨自修，  
安住無修體性中，若證無證證大印。

輪迴無義痛苦因，有法無實觀勝義。

心法不見超心義，有法不達無為義，  
欲得超心無為義，探尋自心置裸智。

妄念垢水任澄清，顯不破立安自狀，  
若無取捨大印中解脫。

譬如樹木枝葉豐，斷根千萬枝葉枯，  
如是心根斷則輪葉乾。

譬如千劫所積闇，一燈諸闇盡消除，  
如是瞬間自心光，累劫罪障滅無餘。

劣慧士若不解義，修持氣要保覺性，  
觀與持心諸方法，勤修直至明覺住。

譬如探索天中央，無法分辨邊與中，  
如是以心探索心，妄念悉止見心性。

譬如雲霧虛空散，不去不住任何處，  
如是心生諸念頭，觀照自心念浪消。  
譬如天空超形色，不染白黑不改變，  
如是自心超形色，不染善惡白黑法。  
譬如明淨日精華，千劫昏闇不能遮，  
如是自心精華光，萬劫輪迴不能蔽。  
譬如虛空強名空，虛空即此離言詮，  
如是自心雖名光，即此言詮無實名。  
譬如天空任依憑，自心大印無依境，  
鬆置無整自性中，鬆執解脫無疑慮。  
如彼心性似虛空，諸法無餘盡攝集。  
身捨諸作安閒暇，語不多詮似回音，  
意不思慮依定法。



身無實義似空竹，心如空中超思境，  
無捨無住而放鬆。

心無定準是大印，熟習證無上菩提。

無所緣境心性明，無所行道入佛道，  
熟諳無修證無上菩提。

超諸執取是見王，若無渙散是修王，  
若不勤事是行王，若無希懼現證果。

心性無生習垢淨，無出入定住無生，  
顯相自呈心法盡。

脫諸邊際勝見王，深廣無邊勝修王，  
無作自安勝行王，無求自安勝果王。

初學好似深谷澗，中間恒河水流緩，  
最後支流母子會。

說密咒與波羅蜜，以及律藏等諸法，  
分別經典與宗義，不見光明大手印。

心不作意離意圖，自生自消似水紋，  
動念障起不見光。

持戒念頭違誓義，不住不緣不越義，  
不違誓語闇中燈。

若離意圖不住邊，藏經諸法見無餘。  
趨此義脫輪迴獄，住此義焚無明障，  
即是所曰教明燈。

不信此義愚夫眾，恒常漂泊輪迴河，  
可憐難忍惡道苦。

欲脫苦依善巧師，加持自心令解脫。

依業印生樂空智，方便智慧加持定，  
緩降漩遮與提引，送至要處遍全身，  
無貪生起樂空智。

長壽髮黑如滿月，光彩煥發力如獅，  
速證共成趨勝成。

大印要訣此教授，具緣眾心願安住。

尊者帝洛巴在恒河岸對那洛巴說法圓滿  
矣。一切吉祥！

二〇〇九年夏至行者普舟恭譯於美國噶千關房。

二〇一八年春修訂。賢善吉祥！

## 法身頗瓦(遷識)

---

「阿」！

瞬間明空雙運體性中，  
悲心光芒遍滿於六道，  
衆生意識轉成一白「阿」，  
三寶三根真諦加持力，  
四無量心召入沁於己，  
明覺空明離詮本來因，  
沒有所遷能遷之體性，  
聲空離詮超思呼「嘿」音，  
攬集通達大離邊遊戲，  
遷識自明無生法身界。

所云乃 良拉敦杜多傑 之善誨。

【按，此教誡乃於一九六三年文革勞改營中由寧瑪巴大師堪布 門瑟仁波切密傳予噶千仁波切也。】

二〇〇九藏曆新年，行者普舟恭譯於美國噶千關房。賢善吉祥！

The Ganga-ma:  
Mahāmudra  
Instructions by Tilopa  
.....

In Sanskrit: Mahāmudrā Upadeśam  
In Tibetan: Chaggya Chenpö Menngak  
Homage to Glorious Coemergence!

Even though mahāmudra cannot be explained, wise Nāropa, you have accepted suffering and endured hardships with devotion to the guru, so take this to heart, you fortunate one!

Alas! Look closely at worldly phenomena. Like dreams and illusions, they cannot last; dreams and illusions do not actually exist. Therefore, renounce them and relinquish worldly activities.

Having cut through the bonds of attachment and aversion to people and places, meditate alone in forests and mountain retreats. Remain there in a natural state of non-meditation. When you attain non-attainment, you attain mahāmudra.

Since involvement in worldly affairs is the meaningless cause of suffering and is without any essence, look at the essence of the ultimate meaning.

The intellect cannot see the truth of what's beyond the mind. You will not find the truth beyond action by means of deliberate action. To know what is beyond both mind and effort, cut through the root of your mind and rest in naked awareness.

Allow the water muddied by thoughts to settle naturally. Without affirming or negating what arises, leave it as it is. When there is no acceptance or rejection, appearances are liberated into mahāmudra.

Cut the root of a living tree, and its hundreds of thousands of branches and leaves will wither. Likewise, by cutting the root of the mind, the foliage of saṃsāra will dry up.

The darkness of a thousand eons is dispelled by the light of a single lamp. Likewise, the luminous clarity of mind instantly dispels negativities and obscurations amassed over eons.



If you are of lesser ability and cannot abide in this state, you should hold the key points of the winds and exert yourself in stabilizing awareness. Through various gazes and methods of focusing the mind, persevere until you abide in awareness.

When you look into the middle of the sky, fixed concepts of “center” and “boundary” will cease. Likewise, when mind looks into mind, thoughts cease and you see the nature of mind.

When mist and clouds dissolve into the sky, they neither go nor remain anywhere. Likewise, the waves of thoughts arising in the mind subside when mind sees itself.

As space transcends color and form, it is changeless and not tinted black or white. So too, your own mind is beyond color and form, unstained by the light and dark phenomena of good and evil.

As the brilliant clear essence of the sun is not obscured by the darkness of a thousand eons, so too, the luminous essence of mind cannot be dimmed by eons in saṃsāra.

Though you may say that space is “empty,” space itself cannot be expressed in this way. Likewise, though you may say that the nature of mind is “luminous,” there is no basis for labeling it through any such expression.

In space, what depends on what? Likewise, your own mind—mahāmudra—has no supporting ground. When you relax in an unaltered, natural state, the bonds are released and you are undoubtably freed.

Thus, the nature of mind is like space; there is no phenomenon not included in it.

Abandon all physical activities and rest at ease. Be silent and let speech be like an echo. Without a thought in your mind, look at the definitive truth beyond.

The body has no essence, just like a hollow bamboo reed. Mind, like open space, transcends the world of thought. Release your mind within that state, neither restraining it nor allowing it to wander.

Mind without a focal point is mahāmudra. By habituating this, you will attain supreme awakening.

The nature of mind is luminous, without any object of reference.

Without a path to tread, you enter the path of the buddhas. When you habituate non-meditation, you will attain unsurpassed awakening.

Transcending dualistic perceptions of subject and object is the king of views. Remaining without distraction is the king of meditations. Making no deliberate effort is the king of conduct. Having neither hope nor fear is to realize the fruition.

The unborn ground-of-all is freed from the obscuring veils of karmic imprints. Rest in the unborn essence without discriminating between meditation and post-meditation. When you recognize appearances as self-projections, the phenomena produced by the conceptual mind come to an end.

Complete release from all extremes is the supreme king of views. Boundless, deep, and vast is the supreme king of meditations. Abiding at ease, free from all effort, is the supreme king of conduct. Abiding at ease, free of any hope, is the supreme king of fruitions.

In the beginning, mind is like a river rushing down a gorge. In the middle, it flows slowly like the River Ganges. In the end, it is like a stream reuniting with its mother, the sea.

Proponents of the mantra or pāramitā vehicles, the vinaya and the other scripture collections, will not reveal the luminosity of mahāmudra through expounding their texts and philosophical traditions.

In a mind without engagement and free of wanting anything, thoughts will arise and subside on their own like ripples on water. Obscured by the rising of desires, luminosity cannot be seen.

Observing vows conceptually, you betray the point of true samaya. Neither focused on an object nor abiding anywhere, if you do not stray from the actual truth, the unimpaired samaya is a light in the darkness.

If, free of any wish, you do not dwell in extremes, you will see the meaning of all the Buddha's teachings without exception. If you attend to this truth, you will be

freed from the prison of saṃsāra.  
If you rest in it evenly, the veils of  
negativity and ignorance will be  
burnt away. Thus, it is known as “the  
torch of the teachings.”

Foolish people who lack interest in  
this truth are forever being carried  
off by the torrents of saṃsāra, and  
their misery never ends. How sad  
that they experience the intolerable  
pains of evil states!

If you want release from these  
sorrows, rely on a wise guru, for  
when his blessings infuse you,  
your mind will be freed!



When you rely on a consort, the wisdom of empty bliss will arise, so enter into union—the blessing of method and wisdom. Bring it down slowly, retain it, reverse it, and draw it back up. Bring it to the places in the body and let it spread throughout. When you remain free of desire, the wisdom of empty bliss will appear.

Like the waxing moon, your life will expand, without graying hair; you will have a shining presence and be as strong as a lion. The common attainments will be swiftly gained and you will enter into the ultimate attainment.

May this essential advice on  
mahāmudra dwell in the hearts of  
fortunate beings!

This is what the Siddha Tilopa said  
to Nāropa on the banks of the River  
Ganges. May it be virtuous!

.....

*Translated by Ina Trinley Wangmo and  
edited by Kay Candler in 2017. English  
translation © 2017 Ina Trinley Wangmo.  
All rights reserved.*



## Dharmakaya Phowa

.....

In a single moment, from within the state of the inseparable unity of clarity and emptiness, light rays of compassion pervade all six realms and the consciousnesses of all sentient beings take on the form of a white A.

Through the four immeasurables of the blessing of the reality of the three jewels and the three roots, it is attracted and dissolves into me. In essence, the natural ground of inexpressible clear awareness and empty clarity is without something to be transferred and a transferrer.

Upon uttering the resounding yet empty word HIK, which lies beyond mind, everything is united and perfected within the endless great display free from extremes.

Your own innate awareness is transferred into the expanse of the unborn dharmakaya.

These are the words of Nyagla Dudul Dorje.

.....

*This extremely abbreviated Dharmakaya Phowa was given by Kyabje Garchen Triptrul Rinpoche to Lama Konchog Tsering Rinpoche and translated into English by Karl Brunnholzl.*

ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཞུ་ཡུར་

རྩོལ་ཀ་པུ་ཏཱེ་པུ་ཏིཾ་ཀུ་རུ་སྣ་ཏཱ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR  
JÑĀNA PUṆYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

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

嗡 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒

佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

嗡 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



