

༄༅། འཕགས་མ་སྐྱེལ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བཅུགས།

THE YOGA OF ARYA TARA





ཨ

ཨོ་ཨོ་ཉི་ཤུང་རྗེ་ཤུང་རྗེ།

ཨོ་ཉི་ཤུང་རྗེ་ཤུང་རྗེ།

ཨོ་ཉི་ཤུང་རྗེ་ཤུང་རྗེ།

ཨོ་ཉི་ཤུང་རྗེ་ཤུང་རྗེ།

ཨོ་ཉི་ཤུང་རྗེ་ཤུང་རྗེ།

ཨོ་ ཨོ་ ཨོ་ ཨོ་ ཨོ།

ཤུང་རྗེ་ཤོ་རྒྱ་བ་ཡེ་སྐྱ་དྲ།
༠༠༠ * ཨོ ཨོ ཨོ

ཨ

བ་ཨོ་གུ་ཏུ་རྒྱུ་ བ་ཨོ་རྗེ་ལ་རྒྱུ་ བ་ཨོ་རྗེ་ལི་རྒྱུ་

༠༠༠ * ཨོ ཨོ ཨོ

ཨོ་གུ་ཏུ་ཨུ་རྒྱ་ར་ས་ཤུ་རི་ལ་ར་བརྗོ་ས་མ་ཡ་ཇུ་

བརྗོ་གུ་མ་ལུ་རྒྱ།



ཨོ་རྗེ་བཅུ་མ་འཕགས་མ་རྗོ་ལ་མ་ལྷིང་ལ་འདུང་དོ་བཅེ་བས་རྗོངས།

ཨོ་རྗེ་མ་གུ་འདུས་འཕགས་མ་རྗོ་ལ་མ་ལྷིང་ལ་འདུང་དོ་བཅེ་བས་རྗོངས།



A

OM E HO SHUDDHE SHUDDHE
YAM HO SHUDDHE SHUDDHE
BAM HO SHUDDHE SHUDDHE
RAM HO SHUDDHE SHUDDHE
LAM HO SHUDDHE SHUDDHE
E YAM BAM RAM LAM
SHUDDHE SHODHANAYE SVĀHĀ



A

NAMO GURU BHYA
NAMO DHĒVA BHYA
NAMO DHĀKKINI BHYA



OM GURU ARYATĀRA
SAPĀRIVARA VAJRA SAMAYA JĀ
PADMA KĀMALAYE STAM



OM JÉZUNMA PÀGMA DRÓLMA
Om Venerable, Arya Tara
KYEDLA DÙDDO ZEVAS GYOŊ
I bow to you, protect me with love!
OM LAMA GUNDÙS PÀGMA DRÓLMA
Om union of all teachers, Arya Tara
KYEDLA DÙDDO ZEVAS GYOŊ
I bow to you, protect me with love!

ཨྱི་ཡི་དམ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་ལ་འདུད་དོ་བཅེ་བས་སྐྱོངས།

ཨྱི་མཁའ་འགོ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་ལ་འདུད་དོ་བཅེ་བས་སྐྱོངས།

ཨྱི་ཚས་སྐྱོང་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་ལ་འདུད་དོ་བཅེ་བས་སྐྱོངས།

ཨྱི་མོར་ལྷ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་ལ་འདུད་དོ་བཅེ་བས་སྐྱོངས།

ཨྱི་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་ལ་འདུད་དོ་བཅེ་བས་སྐྱོངས།



བྱང་ཆུབ་སྣང་པོར་མཆིས་གྱི་བར།

ཁངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི།

ཆོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི།

རི་ལྷར་ཚོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་གྱིས།

བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་།

OM YIDĀM GUNDÛS PĀGMA DRÓLMA

Om union of all Yidams, Arya Tara
KYEDLA DÛDDO ZEVAS GYOŃ
I bow to you, protect me with love!

OM KĀDRÒ GUNDÛS PĀGMA DRÓLMA

Om union of all Dakinis, Arya Tara
KYEDLA DÛDDO ZEVAS GYOŃ
I bow to you, protect me with love!

OM QOSGYOŃ GUNDÛS PĀGMA DRÓLMA

Om union of all dharmapalas, Arya Tara
KYEDLA DÛDDO ZEVAS GYOŃ
I bow to you, protect me with love!

OM NORLHA GUNDÛS PĀGMA DRÓLMA

Om union of all deities of wealth, Arya Tara
KYEDLA DÛDDO ZEVAS GYOŃ
I bow to you, protect me with love!

OM GYABNÁS GUNDÛS PĀGMA DRÓLMA

Om union of all Refuges, Arya Tara
KYEDLA DÛDDO ZEVAS GYOŃ
I bow to you, protect me with love!



JYĀŃQUB ŃĪŃBOR QĪSGI BAR

Until I reach the essence of Enlightenment

SAŃGYÁS NÁMLA GYABSU QĪ

I take Refuge in the Buddha,

QOS DĀŃ JYĀŃQUB SEMBAYI

And in the same way I take Refuge in the Dharma

COGLAHĀŃ DĚXĪN GYABSUQĪ.

And in the multitude of Bodhisattvas.

JĪDAR ŃÒNGI DĚXĚGGIS

Just as the Tathagatas of the past

JYĀŃQUB TUGNI GYEDBA DĀŃ

Have generated the commitment of Bodhichitta

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ།

དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར།

དེ་བཞིན་འགོ་ལ་ཕན་དོན་དུ།

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་།

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང་།

རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི།

དེང་དུས་བདག་ཚོ་འབྲས་བུ་ཡོད།

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།

དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།

སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ད་གུར་དོ།

ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།

རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམ་སྟེ།

སྐྱོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།

རྣོག་པ་མི་འགུར་དེ་ལྟར་བྱ།

བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

སྐྱུན་ལྔར་འགོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།

ཁར་དུ་བདེ་ལ་མགོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས།

JYĀŅQUB SEMBAI LĀBBALA
Training themselves gradually
DĚDĀG RIMXÍN NÁSBA DAR
In the conduct of the Bodhisattvas,
DĚXÍN DRÒLA PAN DÖNDU
I too, for the benefit of others
JYĀŅQUB SEMNI GYED GYÍXĪŅ
Generate the commitment of Bodhichitta,
DĚXÍNDŪNI LĀBBALAHĀŅ
And will gradually train myself
RIMBAXÍNDŪ LĀBBAR GYÍ.
In the same way that they did.

DĚNDŪS DĀG CE DRĀSBU YOD
This time my life has revealed itself to be fruitful:
MIYI SĪDBA LEGBAR TOB
I have obtained perfectly a precious human birth.
DĚRĪŅ SAŅGYÁS RIGSU GYES
Today I have been born in the family of the Buddhas,
SAŅGYÁS SĀSSU DĀ GYŪRDO
I have become a son of the Buddha.
DĀNI DĀGGIS JINAS GYĀŅ
From now on, at whatever cost,
RIG DĀŅ TŪNBAI LAS ZAMDE
I will always act in a manner consistent with my lineage,
GYONMED ZUNBAI RIG DĪLA
And will never stain in any way
ŅÓGBAR MIGYŪR DĚDAR JYĀ.
This pure and virtuous lineage.

DĀGGIS DĚRĪŅ GYOBBA TAMJADGI
Today, in front of all the protectors
JYANŅĀR DRÒVA DĚXĚG ŅĪD DĀŅNI
To the state of final realization
BĀRDU DÉLA DRÖNDU BÖS SĪNGĪS
And to temporary happiness I invite all beings:

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

།མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

།སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

།གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

ཨོ་ཏཱ་ལཱ་ཌཱ་ལཱ་ཏཱ་ལཱ་ཏཱ།

།རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་རྣོལ་མ་བྱིད་མཁུན་ལོ།

།འཇིགས་དང་སྐྱུག་བཟུལ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

ཏཱ་ལཱ།

ཏཱ།

ཨོ་ཏཱ་ལཱ་ཌཱ་ལཱ་ཏཱ།

ཨོ་ཏཱ་ལཱ་ཌཱ་ལཱ་ཏཱ་ལཱ་ཏཱ།

ཨོ་ཏཱ་ལཱ་ཌཱ་ལཱ་ཏཱ་ལཱ་ཏཱ་མ་མ་ཨ་ཡུར་བུའི་རྣོ་ན་བུའི་ཀུ་ཅ་སྐྱ་ཏཱ།

།འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་།

།རིག་པའི་སློང་དང་རྣམ་དཔྱད་ཤེས་རབ་དང་།

།སྲིད་དང་ཞི་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ལགས་པ།

།དེ་ཀུན་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་སྦྱེལ།

LHA DĀÑ LHAMIN LASOG GÁVAR GYĪS.

May the Devas, the Asuras and the others rejoice in this!

JYĀÑQUB SEMNI RINBOQE

The Precious Bodhichitta

MAGYESBANÁM GYE GYŪRJIG

May arise in those in whom it has not been born!

GYESBA ŃAMBA MEDBA DĀÑ

May it remain pure in those in whom it has arisen

GŌÑNAS GŌÑDU PÉLVAR XOG.

And develop more and more.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

JÉZUN PĀGMA DRÓLMA KYED KYĒNNO

Venerable Arya Tara, remember me!

JĪG DĀÑ DÚGÑĀL GUNLAS GYABDU SÒL

Protect me from all fears and sufferings.

TĀRE

TĀM

OM TĀRE TĀM SVĀHĀ

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA AYUR PUNYE JÑĀNA

PUSHTĪM KURU SVĀHĀ

QĪMED CEYI BALLA LOÑJYOD JĪÑ

The enjoyment of the glory of immortal life,

RIGBAI LÓ DĀÑ NĀMJYOD XESRAB DĀÑ

Intelligence, discernment, and prajña,

SĪD DAN XĪVAI BALJYÒR GĀÑ LAGBA

All the wealth and prosperity of samsara and nirvana:

DĒ GUN LHUNGYIS DRŪBBAI DRAXIS XOG

May the goodness of all these manifest spontaneously!

EMAKIRIKĪRĪ
MASUTAVALIVĀLĪ
SAMITASURUSŪRŪ
KUTALIMASUMĀSŪ
EKARASULIBHAṬAYE
CIKIRABHULIBHAṬHAYE
SAMUNTACARYASUGHAYE
BHETASANABHYAKULAYE
SAKARI DHUKANA MATARI VAITANA
PARALI HISANA MAKHARTA KHELANAM
SAMBHARATHAMEKHACANTAPA
SŪRYABHATARAIPASHANAPA
RANABIDHISAGHURALAPA
MASMINSAGHULĪTAYAPA
GHURAGHŪRĀSAGHAKHARṆALAM
NARANĀRĀITHAPAṬALAM
SIRṆASĪRṆĀBHESARASPALAM
BHUNDHABHŪNDHĀCISHASAKELAM
SASĀ RIRĪ LILĪ Ī MIMĪ
RA RA RĀ

GÉVA DĪYIS ŃŪRDU DĀG
With these virtues may I rapidly
ZASŪM LHACOG DRŪBGYŪRNAS
Realize the deities of the Three Roots
DRŌVA JIGYAŃ MALUSBA
And may I lead all beings, without excluding any,
DĒDĀG SALA GŌDBAR XOG!
To their level of realization!

BALDÁN LÁMAI XĀBBAD DANBA DĀŅ

May the lotus feet of the Glorious Masters remain firm (upon the earth).

KĀŅAM YOŅLA DÉGYID JYUŅVA DĀŅ

May all beings as infinite as space have joy and happiness.

DÁG XÁN MALUS COG ZÓG DRÍBJYĀŅ NAS

Purifying obstacles and completing the two accumulations,

ŅÚRDU SAŅGYÁS SALA GÒDBAR XOG

May I and all beings swiftly obtain the state of enlightenment.

GYÁLVA GUNGI SĀŅQEN ZÒD

The secret treasure of the enlightened ones,

LÁMED ZÓGQEN DANBANI

The unsurpassable Dzogchen teaching,

JĪDAR KĀLA ŅI XAR XÍN

Like the sun when it rises in the sky

GYÁLKAM YOŅLA DĀR GYÁS XOG!

May it spread in all realms.

OM DHARE DHARE BHANDHARE SVĀHĀ

JAYA JAYA SIDDHI SIDDHI PHALA PHALA

HĀ A HA SHA SA MA

MAMAKOLIŅ SAMANTA



