

ལྷ་དམར།



Red Garuda

ལྷུང་དམར་དབང་གྱི་སྐྱབས་སེམས།

Refuge, Bodhicitta and Confession

སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

ཨོྲཱ་མ་སངས་རྒྱས་བོན་དང་གཤམ་རབ་དང།

ཡི་དམ་རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་བཀའ་སྐྱོང་ལ།

བདག་སོགས་མཁའ་ཉམས་འགྲོ་ཀུན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

སྒོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་སྐྱབས་སུ་མཆོའོ།

Om lama sangye, bön, dang shenrab dang/

Yidam rigzin khandro kakyong la/

Dagsog khanyam drokun thamcé gi/

Gosum gupé chaktsal kyabsuchi

སེམས་བསྐྱེད།

ཨོྲཱ་བདག་ནི་རང་དོན་གོར་རྩེ་མ་ཡིན་པས།

སྔོན་གྱི་སངས་རྒྱས་སེམས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

འགྲོ་ལ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པ་ལྟར།

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Om dakni rangdön kortse mayin pé/

Ngongyi sangyé sempa thamché ki/

Drola jangchub semchok kyaypa tar/

Drokun sangyé thopchir semkyé do/

Refuge

Om. In the Lama, Buddha, Bön, and Shenrab,

Yidam, Rigzin, Khandro, and protectors of the teaching.

I and all sentient beings equal to space,

Prostrating with our three doors, take refuge.

Generating bodhicitta

Om. I, not only for myself, but,

Just as all previous Buddhas and bodhisattvas generated the supreme bodhicitta for the benefit of beings,

Like that, I generate [the supreme bodhicitta],

With the aim that all beings obtain Buddhahood.

འཕགས་པ།

ན་མོ་བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

ཚེ་རབས་དགོངས་ནས་དུས་འདི་ཡན་ཆད་དུ།

སྤྲིག་པ་མི་དགའི་ལས་སྦྱོད་གང་གྲིས་པ།

སྐབས་གནས་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་མཐོ་ལོར་འཕགས།

Namo, dagsog drokun semchan
thamché ki/

Tshayrab gongné düdi yanché du/

Digpa migé laychöd gangiy pa/

Kyabné lhatsok namla tholo shak/

Confession

Namo: I and all sentient beings,
Confess to sources of refuge and
the hosts of deities,
Whatever sinful and non-virtuous
actions we may have done,
From all our previous lives until
now.

༄༅། ཅེས་འཚམས་བཅད་སྐབས་སེམས་གསོལ་འདེབས་མངོན་རྟོགས་བྱ་སྟེ།

The Means of Accomplishment [of the Red Garuda]:
Establishing the Boundary, Refuge, Bodhicitta and Supplication

བདག་ཉིད་དབལ་ཁྱུང་གི་ཐུགས་ཁ་ནས།

Dag nyi wal kyung gi thug ka ne

ཁྲོ་དམར་པོ་གཅིག་མི་མངོན་

Tro mar po mo chik mi ngon

དབྱིངས་སུ་ཡར་འཕྲོས་པས།

Ying su yar trö pe

དབྱིངས་ན་བཞུགས་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་

Ying na zhuk ba ye she kyi

མི་ལྷ་རྣམས་སྐྱེན་བྲངས་སྟེ།

Me lha nam jen drang de

As the [Red] Garuda, from my heart
[comes],

One red syllable **trom**. As it emanates up
to the invisible realm,

All those who live in that realm,

The fire deities of primordial wisdom, are
invited [here].

བདག་དབལ་ཁྱུང་དམར་པོ་མེའི་ལྷ་དང་

Dag wal kyung mar mo me'i lha dang

གཉིས་སུ་མེད་པའི་སྐྱེན་བྱུར།

Nyi su me be kur gyur

དེ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས་

Te nyi su me be thug ka ne

ཨ་ཡི་རེ་མི་ཁྲི་ཅེས་པས།

A YANG RAM MAM KHAM DRUM

(ཡི་གེ་འབྲུ་དྲུག་གསལ་སྟེ།)

I, as the fire deity, the Red Garuda,

Become inseparable [with the] enlightened
body [of the wisdom deity].

From the heart of that deity, with whom I
am inseparable, comes the syllables

A Yam Ram Mam Kham Drum

(Imagine those syllables clearly.)

འཕྲོས་པས་འོད་དུ་ལྷུ་བ་ལས།

Trö be ö du zhu wa le

ཕོ་བྲང་མེའི་བཞུལ་ཡས་ཁང་།

Po drang me'i zhel ye kang

ནང་དུ་བོན་འབྲུང་གྲུ་གསུམ་འབར་བ་ཨེའི་དབྱིབས།

Nang du bon jung dru sum bar wa e'i yib

རྒྱ་ཁྲོན་ཚད་ལས་འདས།

Gya kyon tshe le de

དཔག་ཏུ་མེད་པ་གཅིག་བསྐྱེད།

Pag du me pa chik kye

དེ་ལྟ་བུ་གཞུལ་ཡས་ཀྱི་དབུས་དང་ཕྱོགས་བཞིར་ཀུན་དུ།

Te da bu zhel ye kyi ö dang chog zhir kun tu

སྣ་ཚོགས་རྒྱན་གྱི་བརྒྱན་དང་ལྡན་པ་སྣ་ཚོགས་སུ་གསལ་སྟེ།

Na tshok gyen gyi gyen dang den pa na tshok su sel de

དབུས་ཀྱི་ལྷེ་བ་དང་པརྣ་འདབ་བཞིའི་གདན་སྟེང་སུ།

Ö kyi de wa dang padma dab zhi'i den deng su

ཡི་ཤེས་ཀྱི་མི་ལྷ་དབལ་ཁྱུང་རིགས་ལྲ་ལ།

Ye she kyi me lha wal kyung rig nga la

They emanate, and from their
melting [comes],

The citadel of a celestial mansion.

Inside of it is a phenomena-source, a
blazing triangle, in the shape of
the letter E.

Transcending any limit.

This immeasurable one
[phenomena-source] is
generated.

Like this, in the center of the celestial
mansion, and in each of the four
directions,

Clearly imagine: seated in the very
center, and on the four petals of
a lotus, are,

The five families of Garuda, fire
deities of primordial wisdom.

Possessing all varieties of
ornaments.

འཁོར་ཁྱུང་གསལ་འབྱུང་གྱིས་བསྐྱོར་བ།

Khor kyung se bum gyi gor wa

དེའི་ཕྱི་རིམ་པདྨ་སྐྱོ་ཚོགས་གདན་གྱི་སྡེང་དུ།

Te'i chi rim padma na tshok den gyi deng du

དམ་ཅན་བཀའ་སྐྱོངས་དཔལ་མགོན་ལྷ་སྲིན་ལྡེ་བརྒྱད་

Tam jen ka kyong bel kon lha sin de gye

རིགས་དྲུག་དང་བཅས་པའི་བསྐྱོར་བར་བསྐྱེད།

Rik drug dang che be gor war kye

They are surrounded by a retinue of
hundreds of thousands of Garudas.

Outside of that, on seats of
multicolored lotus,

[Are seated] oath-bound protectors of
the teachings, the eight classes of
gods and spirits, and,

These are [in turn] surrounded by the
six classes of beings.

Recitation and Supplication to Garuda

དེ་ནས་བསྐྱེན་པའི་འཕྲོ་འདུ་ལས།

De ne nyen be tro du le

(Then, the emanation and collection of the
mantra recitation :)

བདག་ཉིད་དབལ་ཁྱུང་གོང་ལྷར་

Dag nyi wal kyung gong dar

གསལ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་དྲྀལ་དུ་

Sel we thug kyi kyil du

I am the Garuda as [described] above.

Clearly, in the center of my heart is a **Hūm**
syllable.

ཧྱུང་གི་ལྷ་བར་ཉི་ཟླ་པདྨའི་གདན་ལ།

HUNG gi de war nyi da pedme den la

In the center of that [Hūm] are a sun disk,
moon disk, and lotus.

གྲུ་གསུམ་བསྐྱོལ་མ་ཨི་ཡི་གཞལ་ཡས་ཀྱི་དབུས་སྤུ།

Dru sum nöl ma E yi zhel ye kyi ö su

In the center of that are immeasurably large
crossed triangles and in the center of
that is a red **Trom** marked by vermillion.

ཡི་གོ་ལྷོ་དམར་པོ་རྒྱ་མཚལ་གྱི་ཐིག་པ་འདྲ་བ་ལ།

*Yi ge TROM mar po gya tsel gyi thig pa dra
wa la*

Light rays flash and pulse out.

Imagine that surrounding the [syllable **Trom**]
are the syllables of the root mantra
circling counter-clockwise like a swirling
firebrand.

འོད་ཟེར་ཚུ་ཚུ་ལྷ་བུ་འཕྲོས་པ།

Ö zer tsa tsa da bu trö ba

དེ་ཡི་རྒྱབ་དུ་རྩ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱིས་གཡས་སྐྱོར་དུ་

De yi gyab tu tsa we ngag kyi ye kor du

སྒྲ་ར་ར་འགལ་མི་བསྐྱོར་བ་བཞིན་དུ་བསམ་མོ།

Ga ra ra gel me kor wa zhin du sam mo

མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཡང་དེ་བཞིན་བསམ་མོ།

Dun kye kyi thuk kar yang de zhin sam mo

ངག་ལྷ། ལྷོ་ལྷ་ཡ་གླ་རུན་བྲི་བྲོ་ཏ་ར་ཉེ་ལོ་ཡོ་བསྟོ་ཐུན་

འདུ། ཞེས་བརྗོད་པས།

**HUNG TROTA YA GHARUNA TRITONG
HARA NYELOYO SO THUNDU**

སྐྱགས་ཀྱིས་འོད་ཟེར་ལུ་གུ་རྒྱུད་དུ་འཕྲོ་བར་བསམ་ལ།

Ngak kyi ö zer lu gu gyu du tro war sam la

དབྱིངས་ན་བཞུགས་པའི་ཡེ་ཤེས་བྱུང་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་

ཐུགས་དམ་ཀྱི་རྒྱུད་བསྐྱེད་ནས།

*Ying na zhug be ye she kyung chen nam kyi
thug dam kyi gyu kul ne*

མཚོགས་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ།

Chog thun mong gi ngö drub tob bar sam

འོད་ཟེར་པར་འཕྲོས་ཏེ་དྲེགས་བྱེད་ལྷ་སྟོན་སྡེ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོ་

བཀྲག་བཅུད་མདངས་ཐམས་ཅད་ལུབ་ཀྱིས་འདུས་ནས།

*Ö zer par trö te drek che lha sin de gye kyi tshe
trak chu dang tham che öb kyi du ne*

བདག་གི་ཚོ་བཀྲག་བཅུད་མདངས་སུ་གྱུར་པར་བསམ།

Dag gi tse trak chu dang su gyur par sam

[If one is also generating a Garuda

mandala in front:] Imagine in this

same manner [the *mantra* garland] in

the heart of the Garuda in front.

Recite:

Hüng trota ya gharuna tritrong hara

nyeloyo so thundhu

(Thus recite, [and during that]:)

Imagine that by the power of the *mantra*,

interlaced light rays emanate.

They supplicate the mental continuum of

the deity, the great primordial

wisdom Garuda who resides in space.

May I obtain the supreme and common

siddhis!

Light rays emanate out. All the life-force,

energy, and vital-essence of the gods

and demons of the eight classes are

gathered together.

Then, imagine that this [gathering]

becomes my own life-force, energy,

and vital-essence.

འོད་ཟེར་མར་འཕྲོས་རིགས་དུག་གི་སྐྱིབ་པ་སྤྲུངས།

Ö zer mar trö rik drug gi drib ba jang

སྤྲུང་འདུས་འོད་ཟེར་མེ་རི་མཚོན་ཆ།

Lar du ö zer me ri tshön cha

བསྐྱེད་པའི་ཐོག་མཚོན་གྱི་ཕྱི་རིམ་དུ་འཕྲོས་ནས།

Kel be thog tshön gyi chi rim du trö ne

སྤྲུང་སྲིད་སྤྲེ་བརྒྱད་གཏུག་པའི་ཅི་ཏ་རྣམས་ངོ་བོ་ཐོག་

ལེ་དཀར་དམར་བསྐྱེད་ནས།

Nang sid de gye dug be tsi ta nam ngo wo thig le kar mar du ne

རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས།

Rang nyi la thim be

ཚོ་བཀྲག་མདངས་གསུམ་པོ་ལ།

Tse trak dang sum po la

སྤྲེ་བརྒྱད་གང་གི་ཡང་བསྐྱེད་དུ་མིད་པར་བསམ།།

De gye gang gi yang kye du me bar sam

Light rays emanate downward and the
sins of the six classes of beings are
purified.

Light rays return and become a fire
mountain of weapons.

Lightening like at the end of an eon
emanates outwards.

Then, the hearts of the hostile eight
classes of beings of the universe are
absorbed into red and white essential
drops.

Then, they are absorbed into me.

Due to that, my life-force, luster, and
radiance cannot be destroyed by the
eight classes [of gods and demons].

སྐབས་སུ་འཛབ་བསྟོན་ནི།

Kab su dzab töd ni

ལྷོ་ནི་མ་བཙམ་བོན་ཉིད་དབྱིངས།

HUNG ni ma chö bon nyi ying

ལྷོ་ཏུ་སྐྱང་སྟིད་ལྷོ་བའི་ངང་།

TROM TA nang sid tro wö'i ngang

ཡུ་ནི་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཉིད།

YA ni ye she chen po nyi

གླ་རུ་ནུ་ནི་དག་པོ་བྱུང་གི་སྐྱ།

GHA RU NA ni drag po kyung gi ku

ལྷོ་ལྷོ་ང་རོལ་བྱུང་གི་སྐྱ།

TRI TRONG nga rol kyung gi dra

ཏུ་རུ་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷ་འཕྲོ།

HA RA ö zer tsa tsa tro

ཉེ་ལོ་ཡེ་ནི་སྐྱུ་གསུང་གི་སྐྱ།

NYE LO YO ni ngak kyi dra

བསྟོན་ནི་སྐྱུ་གསུང་སྐྱུ་གསུང་གི་མཚོག

SO ni ku sung thuk kyi chok

ཐུན་ཏུ་སྐྱང་སྟིད་བཅུད་མདངས་བསྐྱད།

THUN DU nang sid chöd dang du

(At this time, performing the praise of the *mantra*.)

Hūng: Is the uncontrived space of the nature of Bön.

Trota: Is the state of the wrathful universe.

Ya: Is the great primordial wisdom.

Gharuna: Is the enlightened body of the wrathful Garuda.

Tritrong: The roar of the sound of the Garuda.

Hara: The light rays like a firebrand.

Nyeloyo: Sound of the mantras.

So: Is the supreme enlightened body, speech, and mind.

Thundhu: Is the collection of the vital essence of the entire universe.

བདེར་གཤེགས་སྐྱལ་པ་བྱུང་གི་འཛེབ་བསྐྱེན་འདི།

Der shek trul pa kyung gi dzab nyen di

འོད་ཟེར་ཡར་འཕྲོས་བདེར་གཤེགས་སྐྱལ་པ་དམ་བསྐྱལ།

Ö zer yar trö der shek thuk dam kul

ཕར་འཕྲོས་དྲིག་བྱེད་རྣམ་པ་བཅོམ།

Par trö drek che nu pa chom

མར་འཕྲོས་རིགས་དྲུག་སྐྱིབ་པ་སྐྱུངས།

Mar trö rik druk drib pa jang

ཚུར་འདུས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་རྩོལ།

Tsur du wang dang ngö drub tsöl

སྒྲིང་པོ་འཛེབ་གྱི་འཕྲོ་འདུ་མཚོད་པ་འདི།

Nying po dzab kyi tro du chod pa di

དྲག་པོ་བྱུང་ཆེན་སྐྱལ་འབྲུལ།

Drak po kyung chen ku la bul

བྱེད་གྱི་མཐུ་རྩལ་གཟེ་བྱིན་བདག་ལ་རྩོལ།

Kye kyi thu tsel zi jin dak la tsöl

[From] this mantra recitation of Garuda,
the emanation of the Sugatha
Buddhas,

Light rays emanate upward, making a
supplication.

[Light rays] emanate out, and the
potency of the hostile spirits is
conquered.

[Light rays] emanate down, and the sins
of the six classes of beings are
purified.

[Through the light rays] returning back,
power and *siddhis* are conferred [on
me].

This offering through the emanation
and collection of the essential
mantra,

Is presented to the enlightened body of
the wrathful Garuda.

Please confer on me your power,
energy, and radiance!

བདག་གི་ཉོན་མོངས་སྐྱིབ་པ་དག་གྱུར་ཅིག

Dag gi nyön mong drib pa dag gyur chik

མ་རིག་གཞུག་པའི་རྒྱུ་ཚོགས་ཞི་བར་མཛོད།

Ma rig duk be kyen tshok zhi war dzod

སློ་བུར་ཡི་འགྲོག་ནད་རྣམས་ཞི་བར་མཛོད།

Lo bur ye drok ne nam zhi war dzod

མཚོག་དང་ཐུན་མོངས་དངོས་གྲུབ་བཅའ་དུ་གསོལ།

Chok dang thun mong ngö drub tsel du sol

དགྲུས་ཤིང་བསྟན་པ་གཉེན་པོ་སྤངས་དུ་གསོལ།

Gye shing ten pa nyen po sung du sol

སྐྱུ་གཤོན་གཞུག་པ་འདུལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།།

Lu don duk pa dul la chak tsel dod

ཅེས་འབུལ་ལོ།

Che bul lo

This brief practice text was assembled by Loppon Trinley Nyima by selecting three portions from the *Empowerment Guidance (dbang khrid*, pages 136a ff.), and the *Practice Literature of Red Garuda (khyung dmar sgrub gzhung*, pages 107a ff.) of Volume 213 of the Bön Tengyur as described in Samten Karmay's *A Catalogue of the New Collection of Bonpo Katen Texts*, 2001 or in A Handlist of the Bonpo Kangyur and Tengyur. *Revue d'Etudes Tibétaines*, vol. 17 (October 2009), pp. 63-128. Kurt Keutzer, Kevin O'Neill. http://himalaya.socanth.cam.ac.uk/collections/journals/ret/pdf/ret_17_04.pdf

Please purify my afflictions and obscurations.

Please pacify my hosts of conditions of harmful ignorance.

Please pacify suddenly arising illnesses due to gods and planets.

Please confer on me the supreme and ordinary *siddhis*.

Please protect these good teachings with joy.

I prostrate and praise you who subdues harmful and malevolent *nagas*.

(Thus offer [the praise].)

This text was quickly translated by Kurt Keutzer under the guidance of Loppon Trinley Nyima and Geshe Tenzin Yangton for the occasion of Loppon Trinley Nyima's conferral of the Red Garuda empowerment, commentary, and transmission at Teacher Ho Lynn's Yuan Yuan Educational Foundation on May 8, 2010, in Millbrae, California. The Tibetan text and roman transliteration were entered by Kevin O'Neill.

We apologize for any errors!

Please do not give this to anyone who has not received the full empowerment of the Red Garuda.