



The Repelling Practice of DUGKAR



*Dedicated to His Holiness
Guru Vajradhara the Twelfth
Chamgon Kenting Tai Situ Rinpoche.*



Care of Dharma Books

Dharma books contain the words of but rather passed around the text or the Buddha and as such they have the book. potential to protect against lower rebirth and to point the way to liberation. They should be covered or protected when being transported, and kept in a high clean place of respect.

Therefore they should be treated with respect, kept off the floor and places where people sit or walk and not stepped over and drinks should not be passed over them (in case of spillage), When wanting to dispose of the text, it should be preferably burnt rather than tossed in the bin.

༄༅། །གཙུག་ཏྲོང་གཤམ་དཀར་མོའི་བསྐྱོམ་བསྐྱེས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་བསྐོད་པའི་གདམས་པ་བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་གི་རྩ་མོ་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

Travelling to Dewachen: the meditation and mantra practice of the goddess Dugkar (Uṣṇīṣa-Sitātapatrā) - known as The Garuda - King of the Birds, Powerful as a Stallion



ན་མོ་གྲུ་མ་ན་ཡི། ཚེ་དབག་མིང་པའི་ཡུམ་མཚོག་གོས་དཀར་མོ། །རབ་ཏུ་ཁྲོས་པའི་ལྷ་མོ་འདི་ཡིན་པས། །བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དེ་ཡི་དོན། །མ་
Homage As she is an extremely wrathful Pāṇḍarāvasinī (Gokarmo), therefore this practice
Shakyamuni! emanation of the goddess the supreme consort of Amitayus, (Tsepagme). will lead to rebirth in
Sukhavati (Dewachen).

མགོན་ལྷ་མ་དྲལ་དམ་ལ་བཏགས་པའི་བྱི ར། །སྤུབ་པའི་གཙུག་ཏྲོང་ནས་ནི་ལྷ་འདི་སྤུལ། །བྱུང་ཁ་སྐྱོག་པར་ཟབ་པའང་དེ་ཡི་དོན། །ཞལ་ནས་མ་
In order to bind under oath the Buddha emanated the and it became a profound Once the
Mahakali and Mahakala goddess from his crown practice for repelling harmful Buddha
consorts and retinue, (ushnisha), intent.

གསུངས་སྤུབ་པའི་གཙུག་ཏྲོང་ནས། །མདོ་དང་གསུངས་ཀྱི་སྐྱ་གཤམ་གཙུག་ཏྲོང་ཟེར། །འདི་ཉིད་བྱ་བའི་རྒྱུད་ནི་ཡིན་ནའང་། །བྱ་རྒྱུད་སྤུབ་མིང་
was silent, and from a Sutra and Mantra resounded forth Even though this itself this Kriya
his crown, (ushnisha), - becoming known as the Ushnisha. is a Kriya tantra text, tantra is

ལྷ་རྩ་ཉམས་ལེན་པ། །རྩོ་ཏུ་རི་དང་རྩོ་རྗེ་གདན་པ་སོགས། །སྤུབ་ཆེན་མང་པོས་མཛད་ལྷ་རྩ་ཉམས་ལེན་བྱེད། །དགའ་རབ་རྩོ་རྗེ་འཇམ་དཔལ་
in accordance with Many mahasiddhas such as Dzetari, Dorje Denpa, From Garab
the highest yogas. and so forth, have practised this and attained realisations. Dorje,

བཤེས་གཉེན་ནས། །འི་མ་མི་ཏར་བརྒྱུད་པ་རྙིང་མའི་ལྷགས། །ཀླུ་སྤྲལ་འབྲུང་ནག་པོའི་གཏེར་མ་དང་། །སྐྱབ་ཐབས་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་ཅུའི་རྒྱ་གཞུང་
Jampal Vimamitra, the lineage of to the terms of there are an ocean of texts,
Shenyen, the Nyingmapa tradition, Guru Traktung Nakpo, hundreds upon hundreds of them,

དང་། །བཟོང་བ་དོན་ལྡན་དབང་ལྷུག་རྩོ་རྗེ་སོགས། །བོད་གཞུང་ཚད་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་བཅུད་བསྐྱེས་ཏེ། །ཉམས་ལན་བདེ་ཞིང་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བ་
from the likes of the Tibetan Government has The great blessings of the
Tongwa Donden (6th Karmapa), authenticated and collated Pure-land Dewachen is
& Wangchuk Dorje (9th Karmapa), everything. this practice experience,

འདི། །རྩན་གཏོན་བྱུང་གཤམ་མཚན་སྐྱོག་པ་ལ། །རྩོ་རྗེ་ཕ་ལམ་རལ་གྱི་ཉིད་དང་མཚུངས། །བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་བསྐོད་འདོད་ན། །བྱ་
that repels all sickness, evil like wielding the If one wishes to travel to
spirits, curses, and oppression, diamond sword itself. Sukhavati, (Dewachen),

རྒྱལ་ལྷུང་ལ་ཆེབས་ནས་འགོ་དང་མཚུངས། །དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་རྒྱུན་ཁྱེར་ཉམས་ལེན་མཛོད། །
this practice will carry you Therefore make this
there, riding upon the a daily practice.
Garuda - the king of birds.

ལྷ། ཚོས་རྣམས་སྐྱུ་བསམ་བཞེད་མེད་སྤོང་པ་ཉིད། །ཞོ་གྱིས་མཚན་པའི་གཤམ་དཀར་ཡོངས་གྱུར་ལས། །
AH CHONAM MASAM JOMEH TONGPA NYI OM JI TSEN PAI DUGKAR YONG JUR LEH
All phenomena are empty, inexpressible, a white umbrella, marked with the
inconceivable, indescribable, syllable Om, transforms into oneself,

དྲན་རྩོགས་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་རང་ཉིད་ནི། །རྩོ་རྗེ་གཙུག་གཏོར་ཕྱིར་བསྐྱོག་ཆེན་མོའི་སྐུ། །དབུ་སྤྱོད་མདུན་
DREN DZOK DAMYEH YERMEH RANG NYI NI DORJE TSUK TOR CHIR DOK CHENMOI KU U-TONG DUN
complete and perfect, inseparable she has a
from the commitment-wisdom deity, the Supreme Repeller, thousand heads,

འལ་སྐྱེག་པ་ཉིས་བརྒྱ་དཀར། བཀའ་སྐྱེག་པ་ཉིས་བརྒྱ་འཛིག་སྲུང་དཀོན་པ་སེར། རྒྱལ་འལ་ཉིས་བརྒྱ་དམར་
 SHEL GEGPA NYI JA KAR YEH SHAL NYI JA JIG RUNG GUHPA SER JAB SHAL NYI JA MAR
in front are two hundred *to the right are two hundred* *at the back are*
attractive white faces, *terrifying, angry yellow faces,* *two hundred*

པོ་གཤེད་དང་རྩམ། བཀའ་ལོན་འལ་ལྷང་གུ་ཉིས་བརྒྱ་སྤྱིང་རྩེ་ཞི། སྤྱིང་འལ་སྤོན་པོ་ཉིས་བརྒྱ་དྲག་ལ་གཏུམ།།
 PO SHEK DANG NGAM YUN SHAL JANG GU NYI JA NYING JEH SHI TENG SHAL NGONPO NYI JA DRAK LA TUM
murderous, hungry *on the left are two hundred peaceful,* *above are two hundred*
red faces, *compassionate green faces,* *frightful, fierce blue faces,*

དབུ་རེར་རྩོ་རྩེ་མཚན་རྟགས་སྐྱུ་གསུམ་གསུམ། རྒྱུ་མདོག་དཀར་ཞིང་སྐྱུ་མིག་གྲེ་བ་འབུམ། རྩུ་མིག་
 U-RER DORJE TSEN TAG CHEN SUM SUM KUDOK KAR SHING CHEN MIK JEHWA BUM ZUR MIK
each head has the vajra *she has a white body,* *eyes wide*
characteristics of three eyes each, *and a billion eyes,* *open,*

བསྐྱོད་དང་སྒོ་གུ་ལྷར་དྲག་ཏུ་གཟིགས། བཀའ་སྐྱེག་པ་ཉིས་བརྒྱ་གཡོན་ལྷན་ལྷ་བརྒྱུལ། བཟམས་ཅད་བསམ་ཚེད་
 DREH DANG LOK TAR DRAG TU ZIG YEH CHAG NGA JA YUN CHAG NGA JA YI TAM CHEH SAM CHUH
side-eyeing, rapidly moving like *Five hundred right arms* *brandishing*
lightning, and intensely staring. *and five hundred left arms,* *flaming swords*

རལ་གྱི་འབར་བ་འབྱུང། འབར་གཡས་ལྷ་བརྒྱ་བརྒྱུང་བས་འཛིག་སྲུང་གུ་མཚན། འབར་གཡོན་ལྷ་བརྒྱ་བསྐྱམ་
 RALTRI BARWA CHAR SHAB YEH NGA JA CHANG WAE JIG KUN NEN SHAB YUN NGA JA KUM
that cut through *five hundred extended* *five hundred*
all thoughts, *right legs crush all fears,* *bent left legs*

བས་གདོན་གུ་མཚན། སངས་རྒྱུ་གྲེ་བ་སྐྱེ་བ་དུམ་ཅོད་བཅའ་འཛུང། དབུ་གཟུག་གཏུགས་དཀར་བདུན་ནི་
 PAE DUNKUN NEN SANG JEH JEHWA TRAG DUN CHUH PEN CHANG U-TSUK DUGKAR DUN NI
crush all *seventy million Buddhas* *above your head are*
negativity, *are your head-ornament,* *seven revolving white*

བཟུགས་མར་འཁོར། བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་འབར། ལྷ་རྩམ་ན་བཟའ་ཞི་ཤོའི་རྒྱན་དང་ལྷན། །
 TSEG MAR KHOR BAPU TAMCHEH YESHE U-ZER BAR LHA DZEH NAZAH SHITROI JEN DANG DEN
umbrellas, one *all pores blaze* *adorned with jewels of the gods,*
above the other, *with wisdom light,* *the peaceful and wrathful ornaments.*

དབུ་ལ་བར་རྣམ་སྐྱོད་ཐུགས་ཀར་ཨོྲ་དཀར་པོ། མཁྱིལ་བར་སྐྱོད་མཐའི་ཐུགས་ཀར་ཨོྲ་དམར་པོ། ཐུགས་སྐྱོད་
 TRELWAR NAM NANG TUGKAR OM KARPO DRINPAR NANG TAI TUGKAR AH MARPO TUG MEH
At your forehead is Variocana *at the throat Amitabha within* *in your*
within whose heart is a white Om, *whose heart is a red Ah,* *lower*

རྩོད་སེམས་ཐུགས་ཀར་རྩྱ་སྤོན་པོ། ཐུགས་དབུས་ལྷ་སྤོང་ཨོྲ་ཡིག་དཀར་པོའི་མཐའ། ཐུགས་སྤོང་འོད་གྱིས་སྐྱོབ་
 DORSEM TUGKAR HUNG NGONPO TUG U DA TENG OM YIG KARPOI TAR NGAG TRENG U-CHI DRIB
heart is Vajrasattva within *at the centre of your heart, upon a* *with the blazing*
whose heart is a blue Hung, *moon-disc is a white syllable Om,* *mantra-chain that clears*

བསལ་མཐུ་སྤོབས་རྒྱས། ལ་སོ་སོ་བཟུ་མ་སོ་སོ་མོ་བཟུ། རྩུ་ར་མེ་དབུང་རལ་གྱི་ངར་མའི་ལྷ། །
 SAL TUTOB JEH YASO TRO CHU MASO TROMO CHU MARA MEHPUNG RALTRI NGAR MAI CHEH
darkness and *your upper & lower teeth are the ten* *with flames surrounding your mouth*
increases power; *male & ten female wrathful deities,* *and a razor-sharp blade as a tongue,*

མཁྱིལ་བར་ཉི་ལྷ་རང་ལུས་མེ་དབུང་འབར། བཀའ་དེ་བྱེད་ཐམས་ཅད་གཞོབ་ཐུག་བསྐྱེད་པར་གྱུར།
 DRINPAR NYI DA RANGLU MEH PUNG BAR NUH JEH TAMCHEH SHOBTU SEKPAR JUR
at your throat are the sun and moon, *incinerating all*
a fire blazes around your body, *harm-doers to ashes.*

དེ་ནས་མཛོན་རྟོགས་སྒོ་ལ་མ་ཟེན་གྱང། དེ་མིགས་པ་བསྐྱོད་པ་ཁོ་ནས་ཚོག་པ་སྟེ། བསྐྱོད་པ་ཅམ་གྱིས་མཚན་གཏད་དག་མཚན་སོགས།
 If unable to hold the whole then focus on the central this practice will crush and
 description clearly in the mind, figure, that is the best, overcome all oppression, and so on,

འདི་བར་ཐལ་དེ་བ་སྒྲོག་པ་སྐྱར་བར་སྒྲོན།
*If circumstances allow, then
from here until the end clap
on the word DOK (repel):*

།བཅོམ་ལྷན་གདུགས་དཀར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས།
CHOM DEN DUGKAR LHA TSOK NAM
*Exalted Dugkar
and vast entourage,*

།མགྲོན་པས་ཐོགས་པ་མི་
TUTOB TOGPA MI
*with unobstructed
intensity*

མངའ་ཞིང་།
NGAR SHING
*and
strength,*

།ཕྱགས་རྗེ་སློབ་ལམ་མཐུ་བཅོན་པས།
TUG JEH MONLAM TU TSEN PAE
*through the sheer power of your
compassion and aspirations,*

།བདག་གིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན།
DAG GI SOLWA TABPA SHIN
*just as we
have prayed,*

།སངས་རྒྱལ་
SANG JEH
*may the
Buddha's*

བསྟན་པ་དར་བ་དང་།
TENPA DARWA DANG
*teachings
flourish,*

།སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག
SEMCHEN DEH DANG DEN JUR CHIK
*may sentient beings
possess happiness,*

།རྒྱ་སྐྱོར་ཡོན་བདག་ལའོར་བཅས་ཀྱིས།།
JU JOR YUN DAK KHOR CHEH CHI
*may the problems and
anxieties of the benefactors,*

ཆགས་ཆེ་ཉམས་ང་བསྐྱོག་ཏུ་གསོལ།
CHAG CHEH NYAM NGA DOK TU SOL
*the patrons, their families
and followers be repelled,*

།མི་ལམ་མཚན་མ་ངན་པ་སྐྱོག།
MILAM TSENMA NGENPA DOK
*may bad dreams and
omens be repelled,*

།རྟོགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ངན་པ་སྐྱོག། །
TAG DANG TENDREL NGENPA DOK
*may bad signs and inauspicious
coincidences be repelled,*

དག་འདྲེའི་བསམ་སྐྱོར་ངན་པ་སྐྱོག།
DRA DREH SAMJOR NGENPA DOK
*may enemies and spirits with
harmful intent be repelled,*

།ཉུམ་ངན་བརྒྱད་ཅུ་ཅ་གཅིག་སྐྱོག།
TEH NGEN JEHCHU TSA CHIK DOK
*may the eighty one evil
forebodings be repelled,*

།ཡེ་འདྲོགས་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་སྐྱོག།།
YEH DROK SUMJA DRUKCHU DOK
*may the three hundred and sixty
negative forces be repelled,*

སྟོ་བུར་དགུ་བཅུ་ཅ་གཅིག་སྐྱོག།
LO BUR GUBCHU TSACHIK DOK
*may the ninety one sudden
obstacles be repelled,*

།དུས་མིན་འཆི་བ་རྣམ་བརྒྱད་སྐྱོག།
DUHMIN CHIWA NAM JEH DOK
*may the eight causes of
untimely death be repelled,*

།ཡས་ཀྱི་བདུད་དུ་གཡོས་པ་སྐྱོག། །
YEHCHI DUH DU YUHPA DOK
*may initial misfortune
be repelled,*

མས་ཀྱི་སྲི་རུ་ལངས་པ་སྐྱོག།
MEHCHI SIRU LANGPA DOK
*may persistent
misfortune be repelled,*

།དབུལ་བའི་གཤེད་དུ་བསྐློས་པ་སྐྱོག།
TRELWAI SHEH DU KUHPA DOK
*may the doom marked
on our brow be repelled,*

།ཕ་མས་དུར་སྲི་ལངས་པ་སྐྱོག། །
PA MEH DUR SI LANGPA DOK
*may the ghouls that arise in our
ancestors' graveyards be repelled,*

མི་ལ་ནད་དུ་གཏོང་བ་སྐྱོག།
MILA NEH DU TONGWA DOK
*may human sicknesses
be repelled,*

།ལྷུགས་ལ་གོད་ཁ་བྱེད་པ་སྐྱོག།
CHUG LA GUHKHA JEHPA DOK
*may the loss of
livestock be repelled,*

།གནམ་གྱི་དལ་ཁ་ཐབས་པ་སྐྱོག། །
NAM JI DAL KHA TABPA DOK
*may the causes of infectious
diseases be repelled,*

ས་ཡི་དུག་མདའི་གཡོས་པ་སྐྱོག།
SAYI DUG DAI YUHPA DOK
*may earthquakes and
pollution be repelled,*

།སླེ་བ་སྐྱར་ཁ་ངན་པ་སྐྱོག།
MEHWA PAR KHA NGENPA DOK
*may bad astrological
signs be repelled,*

།ཀོག་དང་ཡུང་སྲི་ངན་པ་བསྐྱོག་ཏུ་གསོལ། །
KEG DANG PUNGSI NGENPA DOK TU SOL
*may timed obstacles and
disasters be repelled.*

།འདི་ལྟར་སྒྲོམ་བསྐྱས་བཞིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
DITAR GOMDEH JIPAI SONAM CHI
*Through the merit of practising
and meditating in this way,*

།མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བར་གྱུར་མ་ཐག
MITSANG LUDI BORWAR JURMA TAG
*immediately upon abandoning
this unclean body,*

།བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།
DEWACHEN DU DZU THE CHEHWAR SHOK
*may we miraculously
take birth in Dewachen,*

།སྐྱིས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བཞོད་ནས།
CHEH MA TAGTU SA CHU RAB DRUH NEH
*and as soon as we are born
may we traverse the ten levels,*

།རྒྱལ་པས་ཕྱོགས་
TRULPAE CHOG
*and send out
emanations*

བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།
CHUR SHEN DUN JEHPAR SHOG
*throughout the ten directions
 for the benefit of other beings.*

།དེ་ནས་བསྐྱོམ་མཁལ་སེམས་མིག་གེར་བཟླ།
*Then great meditators look
 to their minds - vivid, clear;*

།ཅི་ཡང་མ་མཐོང་ངང་དུ་ས་ལེར་བཞག།
*not perceiving anything,
 rest in the clarity.*

རྒྱན་དུ་དམིགས་པ་ལ་སོགས་མ་གསལ་གུང་།
*If one is unable to do
 this practice everyday,*

།སྐྱགས་བུང་གཉིས་པོ་སྦྱོང་ལམ་གུན་ཏུ་འདོན།
*then at least recite the
 two mantras everyday.*

།འདི་འདྲ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་བའི་ཕྱིར།
*In this way you benefit
 yourself and others too,*

།རྩ་གཞི་ལ་སྐྱེས་གཞུང་དང་མན་ངགས་བསྐྱེད་བས།
*Rahga Ahseh, (Karma Chagme),
 composed this text and
 it was combined*

།བདུ་མཐར་ཕྱིན་ཞེས་བྱས་ཡི་གེར་བྲིས།
*into the text collection, that is
 known as the Pema Tarchin,
 (The Perfect Lotus).*

།འདི་ལ་སྐྱགས་སྦྱོར་མ་དག་འགལ་ལྟུལ་སོགས།།
*If those possessing the eye of
 knowledge discover that the
 mantras have been wrongly
 transcribed,*

མཆིས་ན་ཡེ་ཤེས་སྦྱོན་སྤོང་རྣམས་ལ་བཤགས།
*or any other mistakes show-up,
 then I freely confess to all errors.*

།དགོ་བས་འགོ་གུན་བར་ཚད་རྒྱུན་ཞི་ནས།
*May any merit (arising from
 this text) pacify the faults
 and obstacles of all beings,*

།ཕྱི་མར་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་སྦྱེ་བར་ཤོག།
*may they take birth in the
 pure-land of Dewachen,*

རྒྱེས་ནས་གཞན་དོན་དཔག་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།
*and having taken birth there may
 they benefit countless others.*

།།





PALPUNG CHANGCHUB DARGYELING

***Palpung Wales ~ a Centre of
HH Guru Vajradhara the 12th
Chamgon Kenting Tai Situpa***

*under the guidance of
Choje Lama Rabsang*

www.palpung.org.uk