

ལྷུང་བཤམ་གསུམ།

Tunshag - Tisztító megvallások szutrái

ལྷོ་ འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་བརྗེགས་པ་ལས་ལྷུང་པའི་བཤམ་གསུམ།

Menedékvétel, a harmincöt Buddha előtt tett vallomás -

Három fejezet szútra

2. oldal

ལྷོ་ རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་ལྷུང་བཅུ་བཞིའི་བཤམ་གསུམ།

**A tizennégy tantrikus gyökér-szamaja megszegésének
megvallása**

17. oldal

ལྷོ་ སློའི་བཤམ་གསུམ།

A negatív cselekedetek általános megvallása

22. oldal

ལྷོ འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་བཞེགས་པ་ལས་བྱུང་པའི་
བཤགས་པ།

A harmincöt Buddha előtt tett vallomás (Három fejezet szútra)

Menedékvétel

ལྷོ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཏུག་པར་གླེ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །
སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ།

SZEM CSEN THAM CSE TAG PAR LA MA LA KJAB SZU

CSI'O/ SZANG GYE LA KJAB SZU CSI'O/

Én és minden érző lény mindenkor a Lámában veszünk
menedéket, a Buddhában veszünk menedéket,

ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ།

CSÖ LA KJAB SZU CSI'O/ GE DÜN LA KJAB SZU CSI'O/

a Dharmában veszünk menedéket, a Szanghában veszünk
menedéket.

Leborulás a 35 Buddha előtt

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱལ་ལྡན་ལྟ་བུ་པ་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།

**CSOM DEN DE DE SIN SEG PA DRA CSOM PA JANG DAG PAR
DZOG PE SZANG GYE SHAKJA THUB PA LA CSAG CAL LO/**

A Bhagavan, a Tathagata, az Arhat, a Teljesen Megvilágosodott,
a Shakjamuni Buddha előtt leborulunk.

རྫོགས་སྤྱོད་པོས་རབ་ཏུ་འཛོམས་པ་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། །རིན་ཆེན་འོད་འཕྲོ་
ལ་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།

**DOR DZSE NYING PÖ RAB TU DZSOM PA LA CSAG CAL
LO/ RIN CSEN ÖD TRÖ LA CSAG CAL LO/**

A Mindent Legyőző Vadzsra-Lényegiség előtt leborulunk, a
Fény Sugárzó Drágakő előtt leborulunk,

སྤྲུ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལེ། །དཔའ་བོའི་སྤྲེལ་ལེ། །དཔའ་དགུལ་ལེ།

**LU VANG GI GYAL PO LA CSAG CAL LO/ PA VÖ DE LA
CSAG CAL LO/ PA GYE LA CSAG CAL LO/**

a Nágák Királya előtt leborulunk, a Hősök Vezére előtt
leborulunk, a Dicső Öröm előtt leborulunk,

རིན་ཆེན་མེ་ལེ། རིན་ཆེན་རྒྱ་ལོང་ལེ། །མཐོང་བ་དོན་ཡོང་།

**RIN CSEN ME LA CSAG CAL LO/ RIN CSEN DA Ö LA CSAG
CAL LO/ THONG VA DÖN JÖ LA CSAG CAL LO/**

a Drágakő Tűz előtt leborulunk, a Drágakő Holdfény
előtt leborulunk, azelőtt, Kinek Látványa Jelentőségteljes
leborulunk,

རིན་ཆེན་རྒྱ་བ་ལེ། རྗེ་མ་མེད་བ་ལེ། །དཔལ་བྱིན་ལེ།

**RIN CSEN DA VA LA CSAG CAL LO/ DRI MA ME PA LA
CSAG CAL LO/ PE DZSIN LA CSAG CAL LO**

a Drágakő Hold előtt leborulunk, a Tisztátalanságtól Mentés
előtt leborulunk, a Dicsőséget Adó előtt leborulunk,

ཁང་པ་བ་ལེ། ཁང་པ་པས་བྱིན་ལེ། །རྒྱ་ལྷ་ལེ།

**CANG PA LA CSAG CAL LO/ CANG PE DZSIN LA CSAG
CAL LO/ CSU LHA LA CSAG CAL LO/**

a Tiszta Erkölcés előtt leborulunk, a Tiszta Erkölcset Adó előtt
leborulunk, a Vizek Istene előtt leborulunk,

རྒྱ་ལྷའི་ལྷ་ལེ། དཔལ་བཟང་ལེ། ཅོ་རྒྱ་དཔལ་ལེ།

**CSU LHE LHA LA CSAG CAL LO/ PAL ZANG LA CSAG CAL
LO/ CEN DEN PAL LA CSAG CAL LO/**

a Vizek Istenségei Istene előtt leborulunk, a Tökéletes Dicsőség
előtt leborulunk, a Dicső Csandana előtt leborulunk,

།གཟི་བརྗིད་མཐའ་ཡས་ལེ། འོད་དཔལ་ལེ། ལྷ་ངན་མེད་པའི་
དཔལ་ལེ།

**SZI DZSI THA JE LA CSAG CAL LO/ Ö PAL LA CSAG CAL
LO/ NYA NGEN ME PE PAL LA CSAG CAL LO/**

a Határtalan Ragyogás előtt leborulunk, a Dicső Fény előtt
leborulunk, a Dicső Szenvedéstől Mentés előtt leborulunk,

།སྲིད་མེད་གྱི་བྱ་ལེ། མེ་ཉོག་དཔལ་ལེ།

**SZE ME KJI BU LA CSAG CEL LO/ ME TOG PA LA CSAG
CAL LO/**

a Vágytalanság Fia előtt leborulunk, a Dicső Virág előtt
leborulunk,

།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཚངས་པའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རྩོལ་པ་མངོན་པར་
མཐུན་པ་ལེ།

**DE SIN SEG PA CANG PE Ö ZER NAM PAR RÖL PA NGÖN
PAR KJEN PA LA CSAG CAL LO/**

a Tathagata előtt, Aki Brahma Fényének Megnyilvánulását
Tökéletesen Ismeri, leborulunk,

།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྐྱའི་འོད་ཟེར་རྣམ་པར་རྩོལ་པ་མངོན་པར་མཐུན་པ་ལེ།

**DE SIN SEG PA PE ME Ö ZER NAM PAR RÖL PA NGÖN PAR
KJEN PA LA CSAG CAL LO/**

a Tathagata előtt, Aki a Lótusz Fényének Megnyilvánulását
Tökéletesen Ismeri leborulunk,

འོན་དཔལ་ལེ། །དྲན་པའི་དཔལ་ལེ། །མཚན་དཔལ་འཁོར་ཏུ་
ཡོངས་གྲགས་ལེ།

**NOR PEL LA CSAG CAL LO/ DREN PE PEL LA CSAG CAL
LO/ CEN PEL SIN TU JONG DRAG LA CSAG CAL LO/**

a Dicső Gazdagság előtt leborulunk, a Dicső Éberség előtt
leborulunk, a Dicső Hírneves előtt leborulunk,

།དབང་པོའི་ཉོག་གི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལེ། །འཁོར་ཏུ་རྣམ་པར་གཞོན་
པའི་དཔལ་ལེ།

**VANG PÖ TOG GI GYAL CEN GYI GYAL PO LA CSAG CAL
LO/ SIN TU NAM PAR NÖN PE PEL LA CSAG CAL LO/**

a Királyok Ura előtt, ki a Győzelmi Zászló Koronája leborulunk,
a Dicső Tökéletesen Győzedelmes előtt leborulunk,

གཡུལ་ལས་འཁོར་ཏུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ལེ། །རྣམ་པར་གཞོན་པས་
གཤེགས་པའི་དཔལ་ལེ།

**JÜL LE SIN TU NAM PAR GYAL VA LA CSAG CAL LO/ NAM
PAR NÖN PE SEG PE PEL LA CSAG CAL LO/**

a Minden Csatában Tökéletesen Győzedelmes előtt leborulunk,
a Dicső előtt, Ki Győzelemre jut és Tovább lép leborulunk,

།རྒྱན་ནས་སྣང་བ་བཞོད་པའི་དཔལ་ལེ། །རིན་ཆེན་བརྒྱ་རྣམ་པར་གཞོན་པ་ལེ།
**KÜN NE NANG VA KÖ PE PAL LA CSAG CAL LO/ RIN CSEN
PE MA NAM PAR NÖN PA LA CSAG CAL LO/**

a Mindenhol Fényt Sugárzó Dicső előtt leborulunk, a Mindent
Legyőző Drágakő Lótusz előtt leborulunk,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་ རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེའི་བསྐྱེད་ལ་རབ་ཏུ་བཞུགས་པ་རི་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལ་།

**DE SIN SEG PA DRA CSOM PA JANG DAG PAR/ DZOG PE
SZANG GYE RIN PO CSE PE MA LA RAB TU SUG PA RI
VANG GI GYAL PO LA CSAG CAL LO/**

a Tathagata, az Arhat, a Teljesen Megvilágosodott, a Drága Lótuszon Tökéletesen Ülő, a Hatalmas Hegyek Királya előtt leborulunk.

Az erénytelen cselekedetek megvallása

དེ་དག་ལ་སོགས་པ་སྤོགས་བཅུའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ན་དེ་
བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་

**DE DAG LA SZOG PA CSOG CSÜ DZSIG TEN GYI KHAM
THAM CSE NA DE SIN SEG PA DRA CSOM PA**

Mindannyian, kik a tíz irány világainak birodalmaiban tartózkodtok, Tathagaták, Arhatok,

ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གང་ཇི་སྟེད་ཅིག་བཞུགས་ཏེ་འཚོ་ཞིང་
གཞེས་པའི་

**JANG DAG PAR DZOG PE SZANG GYE GANG DZSI NYE
CSIG SUG TE CO SING SE PE**

Teljesen Megvilágosultak, mindannyian, ahányan csak vagytok,

སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་
གསོལ། བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་

**SZANG GYE CSOM DEN DE DE DAG THAM CSE DAG LA
GONG SZU SZOL/ DAG GI KJE VA DI DANG/**

minden élő Baghavan Buddha, kérlek, hallgassatok meg!
Ebben az életemben, s életem kezdet és vég nélküli sorában,

སྐྱེ་བཅོག་མ་དང་ཐམས་ཅད་མཆིས་པ་ནས། འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་
གནས་ཐམས་ཅད་དུ་སློབ་པའི་ལས་བགྱིས་པ་དང་།

**KJE VA THOG MA DANG THA MA MA CSI PA NE/ KHOR VA
NA KHOR VE KJE NE THAMCSE DU DIG PE LE GYI PA DANG/**

a szamszara összes létformájában erénytelen tetteket követtem
el, rávettem másokat, hogy elkövessék e tetteket,

བགྱིད་དུ་སྐྱལ་བ་དང་། བགྱིས་པ་ལ་ཇེས་སུ་ཡི་རང་བའམ། མཚོད་རྟེན་གྱི་
དགོར་རམ།

**GYI DU CAL VA DANG/ GYI PA LA DZSE SZU JI RANG
VA'AM/ CSÖ TEN GYI KOR RAM/**

vagy örültem elkövetésüknek. Visszaéltem a sztúpák
tulajdonával, a Szangha tulajdonával, és a tíz irány Szangháinak

དག་འདུན་གྱི་དགོར་རམ། ཕྱོགས་བཅུའི་དག་འདུན་གྱི་དགོར་
ཕྱོགས་པ་དང་། འཕྲོག་ཏུ་སྐྱལ་བ་དང་།

**GE DÜN GYI KOR RAM/ CSOG CSÜ GE DÜN GYI KOR
TROG PA DANG/ TROG TU CAL VA DANG/**

tulajdonával, rávettem másokat, hogy elkövessék e negatív

འབྲོག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ། མཚམས་མ་མཚིས་པ་ལྟའི་ལས་བ
གྱིས་པ་དང་། བགྱིད་དུ་སྦྱལ་བ་དང་།

**TROG PA LA DZSE SZU JI RANG VA'AM/ CAM MA CSI PA
NGE LE GYI PA DANG/ GYI DU CAL VA DANG/**

tetteket, és örültem elkövetésüknek. Elkövettem az öt szörnyű
gazztettet, rávettem másokat is, hogy elkövessék e tetteket,

བགྱིས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ། མི་དགོ་བ་བཅུ་འི་ལས་གྱི་ལམ་ཡང་དག་
པར་བླང་བ་ལ་ཞུགས་པ་དང་།

**GYI PA LA DZSE SZU JI RANG VA'AM/ MI GE VA CSÜ LE
KJI LAM JANG DAG PAR LANG VA LA SUG PA DANG/**

és örültem elkövetésüknek. Helyesnek tartottam és elkövettem
a tíz erénytelen cselekedetet,

འབྲུག་དུ་སྦྱལ་བ་དང་། འབྲུག་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའམ།
ལས་གྱི་སྒྲིབ་པ་གང་གིས་བསྐྱིབས་ནས།

**DZSUG TU CAL VA DANG/ DZSUG PALA DZSE SZU JI
RANG VA'AM/ LE KJI DRIB PA GANG GI DRIB NE/**

másokat is belevontam e cselekedetekbe, és örültem
elkövetésüknek. E karmikus elhomályosulások hatása által

བདག་སེམས་ཅན་དམྱལ་བར་མཚི་བའམ། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་
མཚི་བའམ། ཡི་དྲགས་གྱི་ཡུལ་དུ་མཚི་བའམ།

**DAG SZEM CSEN NYAL VAR CSI VA'AM/ DÜ DRÖ KJE NE
SZU CSI VA'AM/ JI DAG KJI JÜL DU CSI VA'AM/**

érző lényként a poklokban születhetek meg, az állatok világában

ཡུལ་མཐའ་འབྲོབ་ཏུ་སྐྱེ་བའམ།
ལྷ་ཚོ་རིང་པོ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བའམ།

གླ་གློར་སྐྱེ་བའམ།

**JÜL THA KHOB TU KJE VA'AM/ LA LOR KJE VA'AM/ LHA
CE RING PO NAM SZU KJE VA'AM/**

születhetek újra, az éhes szellemek világába kerülhetek, olyan országokba, ahol nincs jelen a Dharma, barbárok országában

དབང་པོ་མ་ཚང་བར་འགྱུར་བའམ། ལྷ་བ་ལོག་པ་འཛིན་པར་འགྱུར་བའམ།

**VANG PO MA CANG VAR GYUR VA'AM/ TA VA LOG PA
DZIN PAR GYUR VA'AM/**

születhetek újra, hosszú életű istenek világában, tökéletlen érzékszervű lényként, vagy olyanként, aki ragaszkodik a

སངས་རྒྱལ་འབྱུང་བ་ལ་མཉེས་པར་མི་བགྱིད་པར་འགྱུར་བའི་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་
པ་གང་ལགས་པ།

**SZANG GYE DZSUNG VA LA NYE PAR MI GYI PAR GYUR
VE LE KJI DRIB PA GANG LAG PA/**

helytelen nézetekhez, és nem örül a Buddha jelenlétének – e karmikus elhomályosulásokat most mind megvallom

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཡི་ཤེས་སུ་གྱུར་པ།
སྐྱེན་དུ་གྱུར་པ།

**DE DAG THAM CSE SZANG GYE CSOM DEN DE JE SE SZU
GYUR PA/ CSEN DU GYUR PA/**

a Baghavan Buddhák színe előtt, akik rendelkeznek az eredeti tudással, akik a bölcsesség szemével látnak,

དཔང་དུ་གུར་པ། ཚད་མར་གུར་པ། མཁྱེན་པ་གཟིགས་པ།
དེ་དག་གི་སྐྱེན་སྲུང་མཐོལ་ལོ། །འཆགས་སོ།

**PANG DU GYUR PA/ CE MAR GYUR PA/ KJEN PA ZIG PA/
DE DAG GI CSEN NGAR THÖL LO/ CSAG SZO/**

akik tanúkká váltak, akik valóságosak, akik mindent tudnak,
és látnak. Előttetek mindent beismerek, nem színlelek és nem

མི་འཆབ་སོ། །མི་སྤེད་དོ། །སྐྱེན་ཆད་ཀྱང་གཅོད་ཅིང་
སྤོམ་པར་བགྱིད་ལགས་སོ།

**MI CSAB BO/ MI BE DO/ LEN CSE KJANG CSÖ CSING DOM
PAR GYI LAG SZO/**

rejték el semmit sem, és ígérem, hogy nem követem el többet e
rossztetteket és a jövőben megtartom a fogadalmakat.

སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགོངས་སུ་
གསོལ།

**SZANG GYE CSOM DEN DE DE DAG THAM CSE DAG LA
GONG SZU SZOL/**

Minden Bhagavan Buddha, kérlek, hallgassatok meg!

བདག་གིས་སྐྱེ་བ་འདི་དང་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་དང་ཐ་མ་མ་མཆིས་པ་ནས།

**DAG GI KJE VA DI DANG KJE VA THOG MA DANG THA MA
MA CSI PA NE/**

Ebben az életemben és életem kezdet és vég nélküli során át,

འཁོར་བ་ན་འཁོར་བའི་སྐྱེ་བ་གཞན་དག་ཏུ་སྐྱེན་པ་

KHOR VA NA KHOR VE KJE VA SEN DAG TU DZSIN PA

a szamszara összes létformájában megszületve az erénynek

ཐ་ན་དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་སྐྱེས་པ་ལ་ཟས་ཁམ་གཅིག་ཙམ་སྐྱལ་བའི་དགོ་
བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་དང་།

THA NA DÜ DRÖ KJE NE SZU KJE PA LA ZE KHAM CSIG

CAM CAL VE GE VE CA VA GANG LAG PA DANG/

bármí gyökerét teremtetem azáltal, hogy egy falatnyi táplálékot
adtam egy állatként született lénynek,

བདག་གིས་རྩལ་བྲིམས་བསྐྱེད་པའི་དགོ་བའི་ཟེ་བདག་གིས་ཚངས་
པར་སྐྱོད་པ་ལ་གནས་པའི་ཟེ་

DAG GI CÜL TRIM SZUNG VE GE VE CA VA GANG LAG PA

DANG/ DAG GI CANG PAR CSÖ PA LA NE PE GE VE CA VA

GANG LAG PA DANG/

az erénynek bármí gyökerét teremtetem a tiszta erkölcs
fenntartásával, az erénynek bármí gyökerét teremtetem a tiszta
életvitel fenntartásával,

བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྐྱིན་པར་བགྱིས་པའི་ཟེ་

DAG GI SZEM CSEN JONG SZU MIN PA GYI PE GE VE CA

VA GANG LAG PA DANG/

az erénynek bármí gyökerét teremtetem azáltal, hogy az érző
lényeket teljes szellemi éréshöz segítettem,

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་མེད།

**DAG GI DZSANG CSUB CSOG TU SZEM KJE PE GE VE CA
VA GANG LAG PA DANG/**

az erénynek bármilyen gyökerét teremtettem a legnagyobb
bodhicitta felkeltése által, és bármilyen gyökerét

བདག་གིས་སློན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་
དེ་དག་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཤིང་བསྐྱེད་པའི་ཉེ།

**DAG GI LA NA ME PE JE SE KJI GE VE CA VA GANG LAG
PA DE DAG THAM CSE CSIG TU DÜ SING DUM TE/**

teremtettem a felülmúlhatatlan eredeti tudás által – összegyűjtve
és egyesítve mindezen érdemet teljes egészében felajánlom

བསྐྱེད་པའི་ནས་སློན་མེད་མཚོག་པ་དང་། གོང་ན་མཚོག་པ་དང་།
གོང་མའི་ཡང་གོང་མ།

**DOM NE LA NA MA CSI PA DANG/ GONG NA MA CSI PA
DANG/ GONG ME JANG GONG MA/**

a hasonlíthatatlan, páratlan, és legnagyobb Guruknak,

སློན་མའི་ཡང་སློན་མའི་ཡེ་ཤེས་སུ་སྐྱེ་བས། སློན་མེད་པ་ཡང་དགེ་བའི་
རྩོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ཡེ་ཤེས་སུ་བསྐྱེད་པར་བསྐྱེད་པོ།

**LA ME JANG LA MAR JONG SZU NGO VE/ LA NA ME PA
JANG DAG PAR DZOG PE DZSANG CSUB TU JONG SZU
NGO VAR GYI'O/**

a kiválók közt a legkiválóbbaknak, így ajánlom fel Nekik azt a
felülmúlhatatlan, teljesen tiszta és tökéletes megvilágosodásért.

ཇི་ལྟར་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བ
སྐྱོ་བ་དང་།

**DZSI TAR DE PE SZANG GYE CSOM DEN DE NAM KJI
JONG SZU NGÖ PA DANG/**

Ahogy a múlt Buddhái felajánlották az összes érdemet,

ཇི་ལྟར་མ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བ
སྐྱོ་བར་འགྱུར་བ་དང་།

**DZSI TAR MA DZSÖN PE SZANG GYE CSOM DEN DE NAM
KJI JONG SZU NGO VAR GYUR VA DANG/**

ahogy a jövő Buddhái felajánlják majdan az összes érdemet,

ཇི་ལྟར་ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་
སྐྱོ་བར་མཚན་པ་དེ་བཞིན་དུ་

**DZSI TAR DA TAR DZSUNG VE SZANG GYE CSOM DEN DE
NAM KJI JONG SZU NGO VAR DZE PA DE SIN DU**

és ahogy a jelen Buddhái felajánlják az összes érdemet,

བདག་གིས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བར་བགྱིའོ། ། །སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་
སོར་བཤགས་སོ། །

**DAG GI KJANG JONG SZU NGO VAR GYI'O/ DIG PA THAM
CSE NI SZO SZOR SAG SZO/**

ugyanúgy felajánlom az érdemeket én is. Megvallok külön-
külön minden erénytelen tettet,

ཁ་སོ་དེ་ན་མ་ས་ཐམས་ཅད་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་
ལ་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

**SZÖ NAM THAM CSE LA DZSE SZU JI RANG NGO/ SZANG
GYE THAM CSE LA KÜL SING SZOL VA DEB SZO/**

örvendezek mások összes érdemén, s minden Buddhához
könyörgök, érzem el a legkiválóbb, felülmúlhatatlan

ཁང་གའི་གིས་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་མཚོག་དམ་པ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

**DAG GI LA NA ME PE JE SE KJI CSOG DAM PA THOB PAR
GYUR CSIG/**

eredeti tudatosságot! Az emberek közt a legkiválóbbakhoz, a
Győzedelmesekhez, akik most élnek, akik a múltban éltek,

མི་མཚོག་རྒྱལ་བ་གང་དག་ད་ལྟར་བཞུགས་པ་དང་།
གང་དག་འདས་པ་དག་དང་དེ་བཞིན་གང་མ་བྱོལ།

**MI CSOG GYAL VA GANG DAG DA TAR SUG PA DANG/
GANG DAG DE PA DAG DANG DE SIN GANG MA DZSÖN**

és akik a jövőben fognak élni, mindazokhoz, kik dicsőítésre
méltók, s kiknek tulajdonságai határtalanok, mint az óceán,

ཡོན་ཏན་བསྐྱབས་པ་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་འདྲ་གུན་ལ། ཐལ་མོ་སྐྱར་
བར་བགྱིས་ཏེ་སྐྱབས་སུ་ཉེ་བར་མཚོའོ།

**JÖN TEN NGAG PA THA JE GYA CO DRA KÜN LA/ THAL
MO DZSAR VAR GYI TE KJAB SZU NYE VAR CSI'O/**

kezeim összetéve szívből menedékért folyamodom.

།འདིན་དོན་མཚོག་བཅེགས་པའི་འདུས་པ་ཉི་ལུ་བཞི་པ་འདུལ་བ་རྣམ་པར་གཏན་ལ་པབ་
པ་ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ལྷུས་པ་ལས་འབྱུང་ནིང་། བཤེ་ཡི་ཤེས་སྤེས་བསྐྱར་བའོ།།

Ez a szöveg Buddha azon tanításaiból származik, melyeket akkor adott, mikor tanítványai kérték, hogy fejtsse ki bővebben a Vináját és különösen a „Koncshog Cepa” 24 pontját.

། རྒྱལ་སྐྱེ་ལྷ་ལྷུང་བཅུ་བཞིའི་བཤམས་པ།

A tizennégy tantrikus gyökér-szamaja megszegésének megvallása

། །གང་ཕྱིར་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཡིས། དངོས་གྲུབ་སློབ་དཔོན་རྗེས་
འབྲང་གསུང་། དེ་བས་དེ་ལ་བརྟམས་པ་ནི། ལྷ་བའི་ལྷུང་བ་
དང་པོར་བཤད།

**GANG CSIR DOR DZSE DZIN PA JI/ NGÖ DRUB LOB PÖN
DZSE TRANG SZUNG/ DE VE DE LA NYE PA NI/ CA VE
TUNG VA DANG POR SE/**

A Vadzsra-tartó tanítása szerint minden sziddhi a Vadzsra-
mestertől ered. Ha negatívan beszélünk róla, az az első
gyökér- hiba.

བདེ་བཤམས་བཀའ་ལས་འདས་པ་ནི། ལྷུང་བ་གཉིས་པ་ཡིན་པར་བཤད།
DE SEG KA LE DE PA NI/ TUNG VA NYI PA JIN PAR SE/

A Szugata tanának elhanyagolása a második hiba, így
mondják.

དོན་སྤྱན་ལ་བློས་པ་ནི།

ཉེས་པར་བརྗོད་པ་གསུམ་པ་ཡིན།

**DOR DZSE PÜN LA TRÖ PA NI/ NYE PAR DZSÖ PA SZUM
PA JIN/**

Ha vadzsra-testvéreinkkel szemben negatív a hozzáállásunk,
az a harmadik szamaja megszegése.

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་པ་སྡོད་། བཞི་པ་ཡིན་པར་རྒྱལ་བས་གསུངས།

**SZEM CSEN NAM LA DZSAM PA PONG/ SI PA JIN PAR
GYEL VE SZUNG/**

Ha megszűnik szeretetünk az élőlények iránt, az a negyedik
szamaja megszegése, így mondja a Buddha.

ཚོས་ཀྱི་ཅུ་བ་བྱང་རྒྱབ་སེམས། དེ་སྡོད་པ་ནི་ལྷ་པ་ཡིན།

**CSÖ TYI CA VA DZSANG CSUB SZEM/ DE PONG PA NI NGA
PA JIN/**

Ha lemondunk a megvilágosodás szelleméről, mely minden
Dharma-gyakorlás alapja, azzal megszegjük az ötödik
szamáját.

རང་ངམ་གཞན་གྱི་གྲུབ་པའི་མཐའ།

ཚོས་ལ་སྡོད་པ་དུག་པ་ཡིན།

**RANG NGAM SEN GYI DRUB PE TA/ CSÖ LA MÖ PA DRUG
PA JIN/**

Magunk vagy mások vallását kritizálni, ez a hatodik szamaja
megszegése.

ཡོངས་སུ་མ་སྐྱིན་སེམས་ཅན་ལ། གསང་བ་རྣོགས་པ་བདུན་པ་ཡིན།

**JONG SZU MA MIN SZEM CSEN LA/ SZANG VA DROG
PADÜN PA JIN/**

Beavatásban nem részesült, felkészületlen lényeknek a Titkosakat magyarázni, az a hetedik számaja megszegése.

ཕུང་པོ་སངས་རྒྱལ་ལྔའི་བདག་ཉིད། དེ་ལ་བརྟམས་བྱེད་བ
རྒྱུད་པ་ཡིན།

**PUNG PO SZANG GYE NGE DAG NYI/ DE LA NYE DZSE
GYE PA JIN/**

Saját szkandháinkat megvetni, lenézni, melyek természetük szerint az öt buddha, ez a nyolcadik számaja megszegése.

རང་བཞིན་དག་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ། སོམ་ཉི་ཟ་བ་དགུ་པ་ཡིན།

**RANG SIN DAG PE CSÖ NAM LA/ SZOM NYI SZA VA GU PA
JIN/**

A Buddha tanításainak tiszta természetében kételkedni, ez a kilencedik számaja megszegése.

གདུག་ལ་རྟག་རྟུ་བྱམས་ལྡན་པར། བྱེད་པ་དེ་ནི་བཅུ་པར་འདོད།

**DUG LA TAG TU DZSAM DEN PAR/ DZSE PA DE NI CSU
PAR DÖ/**

Ártó lényekkel barátságot fenntartani, ez a tizedik számaja megszegése.

མིང་སོགས་བྲལ་བའི་ཚོས་རྣམས་ལ།

དེར་ཉོག་པ་ནི་བཅུ་གཅིག་པ།

**MING SZOG DREL VE CSÖ NAM LA/ DER TOG PA NI CSU
CSIG PA/**

Kételkedni minden jelenség eredendően tiszta természetében,
mely gondolatokon és szavakon túli, ez a tizenegyedik számaja
megszegése.

སེམས་ཅན་དང་དང་ལྔ་ན་ཡི།

སེམས་སྲུན་འབྲིན་པ་བཅུ་གཉིས་པ།

**SZEM CSEN DE DANG DEN PA JI/ SZEM SZÜN DZSIN PA
CSU NYI PA/**

Valakinek a Dharmába vetett bizalmát elvenni, az a tizenkettedik
számaja megszegése.

དམ་ཚིག་ལ་ནི་ཇི་བཞིན་རྟེན།

མི་བསྐྱེན་པ་ནི་བཅུ་གསུམ་པ།

DAM CIG LA NI DZSI SIN NYE/ MI TEN PA NI CSU SZUM PA/

A számajákat nem elfogadni úgy, ahogyan megkaptuk azokat,
ez a tizenharmadik számaja megszegése.

ཤེས་རབ་རང་བཞིན་བྱུང་མིང་ལ།

སྒོད་པར་བྱེད་པ་བཅུ་བཞི་པ།

SE RAB RANG SIN BÜ ME LA/ MÖ PAR DZSE PA CSÜ SI PA/

A nők természete a bölcsesség, ezért a nőket lenézni – a
tizenegyedik számaja megszegése.

༣ སྤྱི་བཤམ་གསལ།

A negatív cselekedetek általános megvallása

༣ ལུ་ཏུ་ལགས། ལྷ་མ་རྩེ་རྩེ་འཛིན་པ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་ཏེ།

U HU LA/ LA MA DORDZSE DZIN PA CSEN PO LA SZOG TE/

A mély megbánás kifejezése: Vadzsra-Tartó hatalmas Guru, és minden Nemes Lény,

སྤྱོད་གསལ་བཅུ་དུས་གསུམ་ན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་རྒྱུ་བ་སེམས་
དཔའ་ཐམས་ཅད་བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

CSOG CSU DÜ SZUM NA SUG PE SZANG GYE DANG

DZSANG CSUB SZEM PA THAM CSE DAG LA GONG SZU

SZOL/

a tíz irány és három idő minden Buddhája és Bodhiszattvája,
kérlek, figyeljetek rám!

བདག་གིས་ཆེ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཤམ་ད་ལྷ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ།

DAG GI CE KHOR VA THOG MA ME PA NE/ THA MA DA TA

LA THUG GYI BAR DU/

Kezdetlenn életék óta a szamszárában vándorolva, egészen

ཉོན་མོངས་པ་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག ར་རྒྱལ།
ཕྱག་དོག་གི་དབང་གིས།

**NYÖN MONG PA DÖ CSAG CSE DANG SE DANG TI MUG
NGA GYAL TRAG DOG GI VANG GI/**

mostanáig, a zavaros érzelmek – a vágy, gyűlölet, tudatlanság,
büszkeség és irigység - hatalmában, a test, beszéd és tudat

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སློན་སྒྲིག་པ་མི་དགོ་བ་བཅུ་བཅུ་སྒྲིག་པ་དང་།
མཚམས་མེད་བ་ལྷ་བཅུ་སྒྲིག་པ་དང་།

**LÜ NGAG JI SZUM GYI GO NE DIG PA MI GE VA CSU GYI
PA DANG/ CAM ME PA NGA GYI PA DANG/**

kapuival elkövettem a tíz erénytelen cselekedetet, az öt szörnyű
gonosztettet, és az öt szörnyű tettet megközelítő

དེལ་ཉེ་བ་ལྷ་བཅུ་སྒྲིག་པ་དང་། སོ་སོ་ཐར་པའི་སློམ་པ་ལ་འགལ་བ་དང་།

**DE LA NYE VA NGA GYI PA DANG/ SZO SZOR THAR PE
DOM PA LA GAL VA DANG/**

öt rossztettet. Megszegtem a személyes megszabadulás
fogadalmait és a bodhiszattva-fogadalmakat. A Nagy Jármű

བྱུང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ་འགལ་བ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་
གསང་སྤྲུགས་གྱི་དམ་ཚིག་ལ་འགལ་བ་དང་།

**DZSANG CSUB SZEM PE LAB PA LA GAL VA DANG/ THEG
PA CSEN PO SZANG NGAG KJI DAM CIG LA GAL VA DANG/**

Titkos Mantrájának szamajái ellen cselekedtem.

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། ལྷ་མ་དང་
སྲོབ་དཔོན་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་།

KÖN CSOG SZUM LA MA DE CSING MA GÜ PA GYI PA DANG/ LA
MA DANG LOB PÖN LA MA DE CSING MA GÜ PA GYI PA DANG/
Nem fordultam hittelt és tisztelettel a Három Drágaság, a Guru
és a tanító,

པ་དང་མ་ལ་མ་དད་ཅིང་མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། གྲོགས་ཚངས་པར་
མཚུངས་པར་སྲིད་པ་རྣམས་ལ་མ་དད་ཅིང་།

PHA DANG MA LA MA DE CSING MA GÜ PA GYI PA DANG/
DROG CANG PAR CUNG PAR CSÖ PA NAM LA MA DE
CSING

apám és anyám, a fogadalmaikat tartó társaim felé, akikkel
együtt a tisztaságra törekszem.

མ་གུས་པ་བགྱིས་པ་དང་། དམ་པའི་ཚོས་སྤངས་པ་དང་།
འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ལ་སྐྱར་བ་བཏབ་པ་ལ་སོགས་པ།

MA GÜ PA GYI PA DANG/ DAM PE CSÖ PANG PA DANG/
PHAG PE GE DÜN LA KUR VA TAB PA LA SZOG PA/

Elfordultam a legmagasabb rendű Dharmától, kritizáltam a
nemes Szanghát, és sok más ilyet elkövettem.

མདོར་ན་མ་ཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་གོགས་སུ་གྱུར་པ།

DOR NA THO RI DANG THAR PE GEG SZU GYUR PA/

Röviden, bármilyen rossz tettet és hibát elkövettem,

འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་རྒྱུར་རྒྱུར་པའི་ཉེས་པ་དང་ལྷུང་བ་ཅི་མཆིས་པ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད།

**KHOR VA DANG NGEN SZONG GI GYUR GYUR PE NYE PA
DANG TUNG VA CSI CSI PA DE DAG THAM CSE/**

mindent, mi a magasabb birodalmak elérését és a megszabadulást
akadályozza, és a kedvezőtlen újjraszületéseket okozza,

སླ་མ་རྗེ་རྗེ་འཛོན་པ་ཆེན་པོ་ལ་སོགས་པ་སྤྱོད་པ་བཅུ་དུས་གསུམ་ན་བལྟས་པ་
པའི་སངས་རྒྱས་དང་

**LA MA DOR DZSE DZIN PA CSEN PO LA SZOG PA CSOG
CSU DÜ SZUM NA SUG PE SZANG GYE DANG**

a Vadzsra-Tartó nagy Guru előtt, a tíz irány és három idő összes
Buddhája és Bodhiszattvája előtt teljesen őszintén megvallok.

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྲོན་སྤྲར་མཐོལ་ལོ་འཆགས་སོ།
ཁགོང་ངོ། འགྱུང་ངོ། མེ་འཆབ་བོ། མི་སྤྲེད་ངོ།།

**DZSANG CSUB SZEM PA THAM CSE KJI CSEN NGAR THOL
LO CSAG SZO/ NONG NGO/GYŐ DO/MI CSAB BO MI BE DO/**

Szégyellem és bánom, nem színlelek és nem rejtek el semmit sem.
Ígérem, hogy a jövőben tartózkodni fogok e tettek elkövetésétől.

སྤྲན་ཆད་ཀྱང་གཙོང་ཅིང་སྤྲོམ་པར་བགྱིད་ལགས་སོ། མ་མཐོལ་མ་
བལགས་ན་དེ་ལྟར་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་བས།

**LEN CSE KJANG CSÖ CSING DOM PAR GYI LA SZO/ MA
THOL MA SAG NA DE TAR NYI DU MI GYUR VE/**

Ha e vétkeket nem fedem fel, s nem ismerem be őszintén,

མཐོལ་ཞིང་བཤགས་པ་ལགས་པས། བྱང་ཞིང་དག་པར་གྱུར་ཅིག།

THÖL ZSING SAG PA LA PE/ DZSANG SING DAG PAR

GYUR CSIG/

semmi sem fog megváltozni, ezért mindent felfedek és beismerek. Tisztuljon meg mind ezáltal!

ལྷ ར་མོ་ཡི་དམ་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་དུ། །ཨོྲཱ་ཨཱ་ཨ྄་ཡི་དམ་ཚིག་
ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་འཆགས།

NAMO JI DAM GYALVE KJIL KHOR DU/ OM DORDZSE KU

JI DAM CIG NYAM PA THOL LO CSAG/

NAMO! A Jidamok győzedelmes mandalája előtt, **OM** a Vadzsra Test szamáják megszegését őszintén megvallom;

།ཨུལ་པ་རྒྱ་གསུང་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་འཆགས། རྩི་ཡང་
དག་གྲུགས་གྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་འཆགས།

AH PEMA SZUNG GI DAM CIG NYAM PA THOL LO CSAG/ HUNG

JANG DAG THUG KJI DAM CIG NYAM PA THOL LO CSAG/

AH a Lótusz Beszéd szamájainak megszegését őszintén megvallom; **HUNG** a tökéletesen Tiszta Tudat szamájainak

རྩི་ཕྱ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། ཚོར་
བར་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས།

HRI CA VA DANG JEN LAG GI DAM CIG NYAM PA THOL

LO SAG/ COR VAR NYAM PA THOL LO SAG/

megszegését őszintén megvallom; **HRI** a fő és mellék-szamáják megszegését őszintén megvallom; Az összes tudatosan és

མ་ཚོར་བར་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་
གསུམ། དག་གི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་བཞི།

**MA COR VAR NYAM PA THOL LO SAG/ LÜ KJI GO NE MI
GE SZUM/ NGAG GI GO NE MI GE SI/**

nem tudatosan elkövetett vétkeket megvallom. A test három
erénytelen cselekedetét, a beszéd négy erénytelen cselekedetét,

ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་དགོ་གསུམ། མི་དགོ་བརྒྱ་པོ་སོ་སོར་འཆགས།
བྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྒྲིན་མེད་ཅིང་།།

**JI KJI GO NE MI GE SZUM/ MI GE CSU PO SZO SZOR
CSAG/ TRIM KJI CUL TRIM KJÖN ME CSING/**

a tudat három erénytelen cselekedetét, mind a tíz erénytelen
cselekedetet külön-külön megvallom. Az erkölcs törvénye
hibáktól mentes,

ཚུལ་བྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལྷན། །རྫོམ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་བྲིམས་
ཀྱིས། ཚུལ་བྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་འོག།

**CUL TRIM NAM PAR DAG DANG DEN/ LOM SZEM ME
PE CUL TRIM KJI/ CUL TRIM PHA ROL CSIN DZOG SOG/**

az erkölcs tökéletes tisztasággal teljes. Büszkeségtől mentes
erkölccsel, teljesítsem be az Erkölcs Tökéletességét!

ॐ |ཨྱེ་བཟླ་སཏྲ་ས་མ་ཡ་ མ་རྩུ་བ་ལ་ཡ་ བཟླ་སཏྲ་ཏི་ཚོ་པ་
ཏི་ཕྱུ་ཏི་ཚོ་མི་ལྷ་མ་ སྲུ་ཏི་ཕྱུ་མི་ལྷ་མ་

OM VADZSRA SZATVA SZAMAJA/MANU PALAJA/
VADZSRA SZATVA TENOPA/ TISTA DRIDHO ME BHAVA/
SZUTO KHAJO ME BHAVA/

སྲུ་པེ་ཕྱུ་མི་ལྷ་མ་ ཨ་རྩུ་ར་ཏྲོ་མི་ལྷ་མ་ མཐ་སི་ལྷི་གེ་པ་ཡམ་
སཐ་ཀམ་སྲུ་ཚོ་མི་

SZUPO KHAJO ME BHAVA / ANU RAKTO ME BHAVA /
SZARVA SZIDDHI MEM PRAJACA / SZARVA KARMA
SZUCA ME

ཅོ་ཏྲོ་ལྷི་ཡེ་ ཀུ་རུ་ལྷི་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི། ལྷ་ག་ལྷན་སཐ་ཏ་སྲུ་ག་ཏ་
བཟླ་སྲུ་མི་ལྷ་མ་ བཟླ་སྲུ་མི་ མཐ་ས་མ་ཡ་སཏྲ་ལྷུ་

CITTAM SIRJA KURU HUM / Haha Haha Ho / BHAGAVAN
SZARVA TATHAGATA / VADZSRA MA ME MUNCA /
VADZSRI BHAVA / MAHA SZAMAJA SZATTVA AH /