



༄༅། །ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བཅིངས་པ་ལས་རབ་ཏུ་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་
གཟུངས་བཞུགས་སོ། །

The Dharani “Vanquishing Constraints of Body, Speech and Mind”

from the Words of the Buddha

རྒྱལ་ར་རྣམ་དུ། ཀུ་ཡ་ཕ་ཀི་ཅི་མི་ཏ་སྐྱུ་ན་བི་ཇ་ཡུ་རྫཱ་ར་ཉི།

gyagar ké du kaya waki tsitrita stambhana bidzaya dharani

In the language of India: *Kaya-vak-citta-stambhana-vijaya dharani*

བོད་རྣམ་དུ། །ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བཅིངས་པ་ལས་རབ་ཏུ་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་
གཟུངས།

böké du lü ngak yi sum cingpa lé rabtu gyalwar jepa zhé chawé zung

In the language of Tibet: *Lü ngak yi sum chingpa lé rabtu gyalwar jepa zhé chawé zung*

In the English language: *The Dharani “Vanquishing Constraints of Body, Speech and Mind”*

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཐམས་ཅད་མ་ཁྱེན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé tamché khyenpé gyalpo la chaktsal lo

Homage to the Blessed Omniscient King!

རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་པའི་གནས་སུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱུན་གྱིས་
གསོལ་བ།

nampar gyalwé khangpé né su chomdendé la lhé wangpo gyajin gyi solpa

Indra, King of the Gods, implored the Blessed One in the Palace of Victory:¹

འཁོར་ལོ་འདི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པའི་དབུས་སུ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རྩྭ་མོ་ལ་བཏགས་ཏེ། མཐོན་པོའི་
དབུས་སུ་འགྱུར་ན་དེའི་གྲིབ་མ་ཕོག་པའམ། བསིར་བྱའི་རྩི་ཕོག་པ་དེའི་བཅིངས་པ་ཡང་གྲོལ་
བར་འགྱུར་རོ། །

**khorlo di drongkhyer chenpé ü su gyaltsen gyi tsemo latak té tönpö ü su
char na dé dribma pokpa am sir bü dzi pokpa dé chingpa yang drolwar gyur
ro**

If this chakra is placed upon a victory banner and hoisted atop the highest building in the centre of the capital, then likewise, the body, speech and mind of whoever is touched by its shadow or a breeze passing by the banner will be freed from constraints.

ཁྱེད་པའམ། རྒྱུ་མིག་གམ། ལུ་མ་འམ། འབབ་རྒྱུ་འམ། ལྷིང་ཀ་འམ། མཚོ་
ལུ་འམ། ལུ་ལྷ་ལྷ་དུ་ཡི་གེ་འམ། འཁོར་ལོ་འདི་གཟུགས་འཆར་བར་བྱས་ལ། རྒྱ་དེ་དག་འགྲུངས་
པ་རྣམས་ཀྱང་བཅིངས་པ་ཐོབ་པ་ཅད་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་དོ། །

**trönpa am chumik gam lu ma am babchu am tengka am tsé ü chu nang du
yigé am khorlö zuk charwar jé la chu dedak tungpa nam kyang chingpa
tamché lé drolwar jé do**

The body, speech, and mind of whoever drinks water from a well, spring, pool, waterfall, pond, or lake reflecting the letters or form of the chakra will be freed from all constraints.

སྒོ་ཁང་གི་ཡ་ཐེམ་ལ་བཏགས་པའམ། བསིལ་གཏུགས་ཀྱི་འོག་གམ། ལྷའི་ནང་དམ།
གོས་ཀྱི་གོང་བ་ལ་བཏགས་པ་དེའི་འོག་ཏུ་འདུག་ན་ཡང་བཅིངས་པ་ལས་རབ་ཏུ་གྲོལ་བར་འགྱུར་
རོ། །

**go khang gi ya tem latak pa am sil duk kyi ok gam zhé nang ngam gö kyi
gongwa latak pa dé oktu duk na yang chingpa lerab tu drolwar gyur ro**

Anyone who places this chakra above their doors, under their umbrellas, inside their hats, or on their collars, will remain under its protection and therefore be liberated from constraints.

དེའི་ཕྱིར་རིག་སྤྲལས་ཆེན་མོ་འདི་ཚོད་གྱིས་གཟུང་བར་བྱའོ། །

dé chir rik ngak chenmo di khyö kyi zungwar ja o

Therefore, retain this great vidya-mantra well.

དེ་ནས་ལྷ་འི་དབང་པོས་གསོལ་བ།

dené lhé wangpö solpa

Indra then said:

ཀྱེ་སྟོན་པ་བཙམ་ལྷན་འདས། །

kyé tönpa chomdendé

O Blessed Teacher,

རིག་པའི་རྒྱལ་པོ་གཟི་བརྗིད་ཅན། །

rigpé gyalpo ziji chen

Majestic King of Vidyas,

ཀུན་ལ་ཕན་སྲིར་ལེགས་པར་གསུངས། །

kün la pen chir lekpar sung

You have excellently expressed something beneficial to all.

རིག་སྤྲལས་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

rik ngak chok la chaktsal tö

This supreme vidya-mantra will be honoured and praised!

ཅེས་བསྟོད་དོ། །བརྒྱ་བྱིན་ལ་སོགས་པའི་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཡི་རངས་ཏེ། བཙམ་ལྷན་
འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །

ché tö do gyajin lasokpé khor tamché yirang té chomdendé kyi sungpa la ngönpar tö do

Indra and his entire retinue rejoiced and praised the speech of the Blessed One.

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བཙུངས་པ་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་གསུངས་རྗོགས་སོ།།

lü ngak yi sum chingpa lé drolwar japa zhejawé zung dzok so

Thus concludes the dharani “Vanquishing Constraints of Body, Speech and Mind”

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པོ་བརྗིད་ཏེ་གསུངས་པར་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མང་ཡུལ་བྱམས་སྤྱིན་གྱི་
གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བསྟུར་བའོ།། མངྏ་ལོ།།

This was translated by the Indian pandita Gayadhara and the Tibetan lotsawa Shakya Yeshe at the Jamtrin temple in Mangyul.⁷ Mangalam.



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2023 (trans. Stefan Mang and Peter Woods).

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).

Tibetan Source

Jo nang rje btsun Taranatha, ed. “lus ngag yid gsum bcings pa las rab tu rgyal bar byed pa zhes bya ba’i gzungs.” In *gzungs bsdus*, pp. 373–78. Delhi: dkon mchog lha bris, 1994. (MW1KG5988_A08521).

1 The palace or meeting-hall of the gods in the Heaven of the Thirty-three.

2 Asuras are a class or powerful nonhuman beings, sometimes called demigods, who constantly wage war against the devas, or gods. Indra, the king of the devas, thus requests the Buddha for protection from the asuras.

3 A vidya-mantra is type of incantation or spell used to accomplish a ritual goal. This can be associated with either ordinary attainments or those whose goal is awakening. Although a technical term in its own right, it is also used interchangeably at times with the term dharani.

4 Eng.: "Liberate my body, speech and mind from any spells, curses, constraints, hindrances, and impediments!"

5 Eng.: "Defeat all our opponents' evil schemes!"

6 Eng.: "All harmful intentions and evil thoughts directed at you are pacified by this great unassailable vidya-mantra!"

7 The most famous sacred site, and thus the prime destination for many pilgrims, in Mangyul is the temple called Jamtrin Lhakang, Cloud of Love Temple. While the temple itself presents an invaluable sacred and historic relic in itself, what drew the pilgrims to it was primarily its central object of worship, namely the statue of Arya Vati Zangpo. Arya Vati Zangpo is a sacred, ancient wooden statue, depicting the bodhisattva Avalokiteshvara in standing, two-armed appearance as Arya Lokeshvara, said to have been brought to Tibet under the reign of King Songtsen Gampo. Fearing that the statue of Arya Vati Zangpo might be damaged in the Cultural Revolution, in an extraordinary effort the Tibetan refugees took the statue to Nepal and eventually to the private quarters of His Holiness the Fourteenth Dalai Lama's residence in Dharamsala.