



Refuge and Bodhichita

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la

I take refuge in the Buddha, the Dharma and in the
supreme assembly

བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

dak gi jin sok gyi pay sö nam kyi

Through the practice of generosity and other
(paramitas),

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ཉི་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

jang chup bar du dak ni kyap su chi

from now until enlightenment is attained.

འགྲོ་ལ་པན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུག་བར་ཤོག །

dro la pen chir sang gye drup par shok

may I attain Buddhahood in order to benefit all beings.
[3x]

The Dhāraṇī of Amitāyus from the Words of the Buddha

འཇིག་རྟེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆེ་དཔག་མེད། །

jik ten dren pay tso wo tse pak me

Buddha of Infinite Life, foremost guide for beings in
this world,

མགོན་མེད་སྤྱད་བསྐྱེད་སྒྱུར་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །

gön me duk ngal gyur pa nam kyi kyap

you are a refuge for those of us who suffer without
protection -

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་པའི་དཔལ། །

dü min chi wa ma lü jom pay pal

your glory overcomes all untimely death,

སངས་རྒྱལ་ཆེ་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། །

sang gye tse pak me la chak tsal lo

to you, Buddha Amitāyus, I pay homage!

ཨོྭ་ན་མོ་རྣ་ག་ཤ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨ་ཡུ་རྫོ་ན་སུ་བི་ནི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་རྩོ་རྩོ་ཡ། ཏ་སྤ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྩ་ཏེ་ས་ཐུ་མི་བུ་རྩོ་ཡ། ཏ་ཏ་སྤ། ཨོྭ་བུ་རྩོ་
བུ་རྩོ། མ་སྤ་བུ་རྩོ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་བུ་རྩོ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་བུ་རྩོ་རྩོ་ན་སི་རྩོ་རྩོ་བ་ཅི་ཏེ། ཨོྭ་ས་རྩ་སི་སྤྱོ་ར་པ་རི་བུ་རྩོ་རྩོ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་
ཐུ་རྩོ་ཏེ་སྤ་སྤ་ཤ་བི་བུ་རྩོ་མ་སྤ་ན་ཡ་པ་རི་ཤ་ར་ཡེ་སྤ་སྤ།

om namo bhagavate aparimita ayurjnana suvinischita tejo rajaya tathagataya arhate
samyaksambuddhaya tadyatha om punye punye maha punye aparimita punye aparimita
punya jnana sambharo pachite om sarva samskara parishuddha dharmate gagana samudgate
svabhava vishuddhe mahanaya parivare svaha [3x]

གཟུངས་བསྐྱུས་པ།

Short mantra:

ཨོྭ་ཨ་སྤ་ར་ཏེ་རྩོ་ཤ་རྩོ་ཡེ་སྤ་སྤ།

Om a maranidzi wantaye soha [many times]

སྤྱི་ན་པའི་སྤོ་བས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

jin pay top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of generosity are perfectly sublime.

སྤྱིང་ཇེ་ཅན་ཀྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

ཚུལ་ཁྲིམས་སྤོ་བས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

tsül trim top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of discipline are perfectly sublime.

སྤྱིང་ཇེ་ཅན་ཀྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

བཟོད་པའི་སྤོ་བས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

zö pay top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of patience are perfectly sublime.

སྤྱིང་ཇེ་ཅན་ཀྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

མི་ཡི་སང་གེ་སྤྱི་ན་པའི་སྤོ་བས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge jin pay top tok te

Lions among men, they have realised generosity's strength.

སྤྱི་ན་པའི་སྤོ་བས་ཀྱི་སྤྱི་ནི་གཤགས་པར་འགྲུབ། །

jin pay top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of generosity is heard.

མི་ཡི་སང་གེ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤོ་བས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge tsül trim top tok te

Lions among men, they have realised discipline's strength.

ཚུལ་ཁྲིམས་སྤོ་བས་ཀྱི་སྤྱི་ནི་གཤགས་པར་འགྲུབ། །

tsül trim top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of discipline is heard.

མི་ཡི་སང་གེ་བཟོད་པའི་སྤོ་བས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge zö pay top tok te

Lions among men, they have realised patience's strength.

བཟོད་པའི་སྤོ་བས་ཀྱི་སྤྱི་ནི་གཤགས་པར་འགྲུབ། །

zö pay top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of patience is heard.

བཙོན་འབྲས་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

tsön drü top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of diligence are perfectly sublime.

སྟོང་ཇེ་ཅན་གྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

བསམ་གཏན་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

sam ten top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of meditation are perfectly sublime.

སྟོང་ཇེ་ཅན་གྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

ཤེས་རབ་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

she rab top kyi sang gye yang dak pak

"The buddhas who are the strength of wisdom are perfectly sublime.

སྟོང་ཇེ་ཅན་གྱི་ཐོང་ཁྱེར་འབྲུག་པ་ན། །

nying je chen gyi drong khyer juk pa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

མི་ཡི་སང་གོ་བཙོན་འབྲས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge tsön drü top tok te

Lions among men, they have realised diligence's strength.

བཙོན་འབྲས་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲ་ནི་གཤམ་པར་འབྱུང། །

tsön drü top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of diligence is heard.

མི་ཡི་སང་གོ་བསམ་གཏན་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge sam ten top tok te

Lions among men, they have realised meditation's strength.

བསམ་གཏན་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲ་ནི་གཤམ་པར་འབྱུང། །

sam ten top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of meditation is heard.

མི་ཡི་སང་གོ་ཤེས་རབ་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi seng ge she rab top tok te

Lions among men, they have realised wisdom's strength.

ཤེས་རབ་སྟོབས་ཀྱི་སྒྲ་ནི་གཤམ་པར་འབྱུང། །

she rab top kyi dra ni drak par gyur

the sound of the strength of wisdom is heard."

Dedication

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག །

ge wa di yi nyur du dak

Through this virtue, may I swiftly attain

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

dro wa chik kyang ma lü pa

and be able to establish every being,

ཆེ་དཔག་མེད་མགོན་འབྲུབ་སྒྱུར་ནས།

tse pak me gon drup gyur ne

the state of Amitayus Buddha

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

de yi sa la gö par shok

without exception, in that same state.