



Refuge and Bodhicitta

**Going for Refuge
and Generating Bodhicitta**

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། ། བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཛེ། །

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la jang chub bar du dak ni kyab su chi

Until enlightenment, I go for refuge to the Buddha, the Dharma and the supreme Sangha.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། ། འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

dak gi jin sok gyi pay sö nam kyi dro la pen chir sang gye drup par shok

May the merit of my generosity and other such practices lead to buddhahood for the benefit of all beings.

three times

སྐྱེ་མ་རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གྲུས་སྒྲིང་གི་གཟེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Calling the Lama from Afar

A Prayer called Intensifying the Devotion of the Heart

ཁ་མོ་གུ་བེ།

na mo guru be

སྐྱམ་རྒྱུ་འདོད་ཀུན་ལ་གྲགས་ཆེའད།

བྱིན་རྒྱལ་བ་སྐྱེལ་བའི་གནད་སྐྱོད་ཤས་ངེས་བྱུང་གིས་བསྐྱེལ་བའི་མོས་གྲུས་ཁ་ཚམ་ཚོག་ཚམ་མ་ཡིན་པར་སྦྱིང་གི་དགྲིལ།

རུས་པའི་གཏིང་ནས་བསྐྱེད།

སྐྱམ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད་པར་ཐག་ཚོད་པའི་ངེས་ཤེས་དང་ལྷན་པས་དབྱངས་ཏྲ་སྟོན་པོས།

Prayers calling the lama from afar are known to everyone. The key to invoking blessing is devotion, motivated by weariness of the old ways and renunciation of samsara.

This devotion is not a mere repetition of empty words, but it comes from the depth of our heart, from the marrow of our bones, and from the conviction that there is no Buddha apart from the lama. With this certainty, we chant:

༄༅། ཁྲྀ་མ་མཁྲིན་ནོ།

འིན་ཚེན་རྩ་བའི་སྐྱམ་མཁྲིན་ནོ།

la ma khyen no (... x3) drin chen tsa way la ma khyen no

Lama, think of us. Gracious root lama think of us.

འདུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ།

ལུང་ཏྲོག་ས་དམ་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།

dü sum sang gye kyi ngo wo lung tok dam chö kyi jung ne

Essence of the Buddhas of the three times, source of the true Dharma and realisation.

འཕམ་གས་ཚོགས་དགོ་འདུན་གྱི་མངའ་བདག

རྩ་བའི་སྐྱམ་མཁྲིན་མཁྲིན་ནོ།

pak tsok gen dün gyi nga dak tsa way la ma khye khyen no

Master of the noble assembly of Sangha, who is my root lama, think of us.

བྱིན་རྒྱལ་ས་བྱུགས་རྗེ་ཡི་གཏིང་ཚེན།

དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།

jin lab tuk je yi ter chen ngö drub nam nyi kyi jung ne

Great revealer of treasures of blessing and compassion, and the accomplishment that all will have,

འིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀུན་སྐྱེལ་མཛད།

རྩ་བའི་སྐྱམ་མཁྲིན་མཁྲིན་ནོ།

trin le chi dö kün tsöl dze tsa way la ma khye khyen no

Buddha activity that grants whatever is desired, root lama, think of us.

། ལྷ་མ་འོད་དབག་མེད་པ་མཁུན་ནོ། །སྒྲོམ་བྲལ་ཚོས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

la ma ö pak me pa khyen no trö dral chö kuy long ne zik shik

Lama Amitabha, think of us. Behold us from the expanse of the dharmakaya, free of fabrication.

།བདག་སོགས་ལས་ངན་ལའོར་བར་འབྱམས་རྣམས།། །བདེ་ཆེན་དག་པའི་ཞིང་དུ་རྫོངས་མཛོད།།

dak sok le ngen khor war khyam nam de chen dak pay shing du drong dzö

We wander in samsara through the force of negative karma; bring us to rebirth in your pure land of bliss.

། ལྷ་མ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁུན་ནོ།། །འོད་གསལ་ལོངས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

la ma chen re zik wang khyen no ö sel long kuy long ne zik shik

Lama Chenrezi, think of us. See us from the expanse of the luminous sambhogakaya.

།རིགས་དྲུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྩུང་ནས་ཞི་ཞིང་།། །ཁམས་གསུམ་ལའོར་བ་དོང་ནས་སྐྱུགས་མཛོད།།

rik druk duk ngal tse ne shi shing kham sum khor wa dong ne truk dzö

Pacify completely the suffering of the six kinds of beings and totally transform the three realms of samsara.

། ལྷ་མ་པདྨ་འབྲུང་གནས་མཁུན་ནོ།། །རྩ་ཡབ་པདྨ་འོད་ནས་གཟིགས་ཤིག།

la ma pe ma jung ne khyen no nga yab pe ma ö ne zik shik

Lama Padmasambhava, think of us. Behold us from the luminous lotus of Nga Yab Ling.

།སྒྲིགས་དུས་སྐྱབས་མེད་བོད་འབངས་ཉམ་ཐག། །སྐྱུགས་རྗེས་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་སྐྱོབས་མཛོད།།

nyik dü kyab me bö bang nyam tak tuk je nyur wa nyi du kyob dzö

In these dark times, swiftly protect with your compassion Tibetan disciples, and all who are destitute without refuge.

། ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་མཁུན་ནོ།། །མཁའ་སྐྱོད་བདེ་ཆེན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

la ma ye she tso gyal khyen no kha chö de chen drong ne zik shik

Lama Yeshe Tsogyal, think of us. Behold us from the dakinis' city of great bliss.

།སྒྲིག་ལྡན་བདག་སོགས་སྤིད་པའི་མཚོ་ལས།། །ཐར་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོར་སྐྱོལ་མཛོད།།

dik den dak sok si pay tso le tar pay drong khyer chen por dröl dzö

Bring us, who have committed negative actions, across the ocean of samsara to the great city of liberation.

།བཀའ་གཏེར་བརྒྱུད་པའི་ལྷ་མ་མཁུན་ནོ།། །རྩུང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

ka ter gyü pay la ma khyen no zung juk ye she long ne zik shik

Lamas of the oral transmission and terma lineages, think of us. Behold us from the expanse of primordial wisdom, the union of appearance and emptiness.

།བདག་རྒྱུད་ལྟུང་པའི་མུན་ཁང་བཏོས་ནས།

dak gyü trül pay mün khang töl ne

Break through the dark prison house of our confused mind and make the sun of realisation arise.

།རྟོགས་པའི་ཉི་མ་གར་བར་མཛོད་ཅིག

tok pay nyi ma shar war dzö chik

།ཀུན་མཁྱེན་དྲི་མེད་འོད་ཟེར་མཁྱེན་ལོ།

kün khyen dri me ö zer khyen no

Omniscient Drime Ozer, think of us. Behold us from the expanse of the five spontaneous lights.

།ལྷུན་གྲུབ་འོད་ལྡེའི་གློད་ནས་གཟིགས་ཤིག

lhün drub ö ngay long ne zik shik

།ཀ་དག་དགོངས་པའི་རྩལ་ཆེན་རྫོགས་ནས།

ka dak gong pay tsal chen dzok ne

Help us to perfect the great display of mind, primordially pure, and to complete the four stages of ati yoga.

།སྣང་བཞི་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་མཛོད་ཅིག

nang shi ta ru chin par dzö chik

།མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཡབ་སྲས་མཁྱེན་ལོ།

nyam me jo wo yab se khyen no

Incomparable Atisha and your heart son, amidst hundreds of deities, behold us from Tushita.

།དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱའི་དབུས་ནས་གཟིགས་ཤིག

gan den lha gyay ü ne zik shik

།སྟོང་ཉིད་སྟིང་རྗེའི་སྟིང་བོ་ཅན་གྱི།

tong nyi nying jey nying po chen gyi

Bring about the birth in our mind stream of bodhicitta, the essence of emptiness and compassion.

།བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྦྱིབ་པར་མཛོད་ཅིག

chang sem gyü la kye war dzö chik

།གྲུབ་མཆོག་མར་མི་དྲགས་གསུམ་མཁྱེན་ལོ།

drub chok mar mi dak sum khyen no

Supreme siddhas, Marpa, Milarepa and Gampopa, think of us. Behold us from the space of great vajra bliss.

།བདེ་ཆེན་དོ་རྗེའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

de chen dor jey ying ne zik shik

།བདེ་སྟོང་ཕྱག་ཆེན་མཆོག་དངོས་གྲུབ་ཅིང་།

de tong chak chen chok ngö drub ching

Enable us to attain the supreme siddhi of Mahamudra - bliss and emptiness inseparable. Awaken the dharmakaya in our heart.

།ཆོས་སྐྱ་སྟིང་དབུས་སད་པར་མཛོད་ཅིག

chö ku nying ü se par dzö chik

།འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་ཀམ་པ་མཁྱེན་ལོ།

jik ten wang chuk kar ma pa khyen no

Lord of the world, Karmapa, think of us. Behold us from the space where all beings, vast in numbers as the sky, are trained.

།མཁའ་ཁྱབ་འགོ་འདུལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

kha khyab dro dül ying ne zik shik

།ཆོས་ཀུན་བདེན་མེད་སྐྱུ་མར་རྟོགས་ནས།

chö kün den me gyu mar tok ne

Bring us to see that all phenomena are like an illusion, without any true existence, and to realise appearance and mind arising as the three kayas.

།སྣང་སེམས་སྐྱུ་གསུམ་འཆར་པར་མཛོད་ཅིག

nang sem ku sum char par dzö chik

།བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བའི་ཚུང་བརྒྱུད་མཁུན་ལོ།

།རང་སྣང་དག་པའི་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

ka gyü che shi chung gye khyen no rang nang dak pay shing ne zik shik

Lamas of the four great and eight lesser Kagyu lineages, think of us. Behold us from the realm of pure appearances that naturally arise.

།གནས་སྐབས་བཞི་ཡི་འབྲུལ་པ་སངས་ནས།

།ཉམས་ཏྟོགས་མཐའ་ལུ་ཕྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།

ne kab shi yi trül pa sang ne nyam tok ta ru chin par dzö chik

Clear away the confusion of the four situations, and bring us to the perfection of experience and realisation.

།རྗེ་བཙུན་གོང་མ་རྣམ་ལུ་མཁུན་ལོ།

།འཕོར་འདས་དབྱེར་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

je tsün gong ma nam nga khyen no khor de yer me long ne zik shik

Five Sakya forefathers, think of us. Behold us from the expanse of samsara and nirvana inseparable.

།རྣམ་དག་ལྟ་སྐོམ་སྦྱོད་གསུམ་འབྲེལ་པས།

།གསང་བའི་ལམ་མཚོག་བགྲོད་པར་མཛོད་ཅིག།

nam dak ta gom chö sum drel pe sang way lam chok trö par dzö chik

Help us to blend together pure view, meditation and action. Take us along the supreme path of the secret vajrayana.

།མཉམ་མེད་གངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་མཁུན་ལོ།

།རྣམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

nyam me shang pa ka gyü khyen no nam dak sang gye shing ne zik shik

Lamas of the unequalled Shangpa Kagyu, think of us. Behold us from the totally pure realm of Buddhas.

།ཐབས་གྲོལ་ཉམས་ལེན་ཚུལ་བཞིན་འབྲོངས་ནས།

།མི་སློབ་བྱུང་འཇུག་བརྟེན་པར་མཛོད་ཅིག།

tab dröl nyam len tsül shin jong ne mi lob zung juk nye par dzö chik

Train us correctly in the methods of practice that bring liberation. Lead us to discover the path of no more learning, the ultimate union.

།གྲུབ་ཆེན་ཐང་ཏོང་རྒྱལ་པོ་མཁུན་ལོ།

།ཚོལ་མེད་བྱུགས་རྗེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

drub chen tang tong gyal po khyen no tsöl me tuk jey long ne zik shik

Great siddha, Thangtong Gyalpo, think of us. Behold us from the expanse of effortless compassion.

།བདེན་མེད་ཏྟོགས་པའི་བརྟུལ་ལྷགས་གྲུབ་ནས།

།རྒྱུང་སེམས་རང་དབང་འདུ་བར་མཛོད་ཅིག།

den me tok pay tül shuk drub ne lung sem rang wang du war dzö chik

Enable us to attain the discipline that brings realisation of ultimate non-existence, and to master prana and mind.

|ཕ་གཅིག་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་མཁའ་མོ། |ལས་རབ་གྲུབ་པའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

pa chik dam pa sang gye khyen no le rab drub pay ying ne zik shik

Only father, Dampa Sangye, think of us. Behold us from the space of the accomplishing supreme activity.

|བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རླབས་སྣོད་ལ་ཞུགས་ནས། |རྟེན་འབྲེལ་སྤོགས་མེད་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག

gyü pay chin lab nying la shuk ne ten drel chok me char war dzö chik

Bring into our hearts the blessing of the lineage, and make auspicious signs arise in all directions.

|མ་གཅིག་ལབ་གྱི་སྒྲོན་མ་མཁའ་མོ། |ཤེས་རབ་ལར་བྱིན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

ma chik lab kyi drön ma khyen no she rab par chin long ne zik shik

Only mother, Labkyi Dronma, think of us. Behold us from the space of prajnaparamita.

|བདག་འཛིན་སྣེམས་བྱེད་ཅུད་ནས་ཚོད་ཅིང་། |བདག་མེད་སྒྲོས་བྲལ་བདེན་མཐོང་མཛོད་ཅིག

dak dzin nyem che tse ne chö ching dak me trö dral den tong dzö chik

Enable us to uproot ego-clinging, the source of pride, and to see the truth of egolessness, beyond conception.

|རྒྱལ་མཁའ་མོ་དོལ་པོ་སངས་རྒྱལ་མཁའ་མོ། |རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་ལུན་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

kün khyen dö! po sang gye khyen no nam kün chok den ying ne zik shik

Omniscient Dolpo Sangye, think of us. Behold us from the space endowed with all supreme aspects.

|འཕོ་བའི་དཔལ་ལྡན་རྣམས་དཔལ་མར་འགགས་ནས། |འཕོ་བྲལ་ངོ་རྗེའི་སྐྱ་ཐོབ་མཛོད་ཅིག

po way uk nam u mar gak ne po dral dor jey ku tob dzö chik

Help us to bring into the central channel the prana of transference and to attain the immovable vajra body.

|རྗེ་བཙུན་ཏཱ་ར་བླ་མ་མཁའ་མོ། |རྣམ་གསུམ་ཕོ་ཉའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

je tsün ta ra na ta khyen no nam sum po nyay ying ne zik shik

Jetsun Taranatha, think of us. Behold us from the space of the three mudras.

|རྗེ་རྗེའི་གསང་ལམ་གོགས་མེད་བགྲོད་ནས། |འཇམ་ལུས་མཁའ་སྤྱོད་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག

dor jey sang lam gek me drö ne ja lü kha chö drub par dzö chik

Help us to travel without obstacle the secret vajra path, and bring us to the attainment of a rainbow body, the enjoyment of all space.

|འཇམ་དབྱངས་མཁའ་ལེན་བརྗེའི་དབང་པོ་མཁའ་མོ། |མཁའ་གཉིས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

jam yang khyen tsey wang po khyen no khyen nyi ye she ying ne zik shik

Jamyang Khyentse Wangpo, think of us. Behold us from the space of primordial wisdom that knows all phenomena in their simplicity and in their vast extent.

མི་ཤེས་སློ་ཡི་མུན་པ་སངས་ནས། མཁྱེན་རབ་སྣང་བ་རྒྱས་པར་མཛོད་ཅིག

mi she lo yi mün pa sang ne khyen rab nang wa gye par dzö chik

Clear away the mental darkness of ignorance. Increase the luminosity of our supreme intelligence.

འོད་གསལ་སྐྱལ་པའི་དོ་རྗེ་མཁྱེན་ལོ། འཇམ་ཟེར་འོད་ལཱི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

ö sel trül pay dor je khyen no ja zer ö ngay long ne zik shik

Osel Tulpay Dorje, think of us. Behold us from the expanse of the five rainbow lights.

ཐིག་རླུང་སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་དག་ནས། གཞོན་ནུ་བུམ་སྐྱར་བྱང་ཚུབ་མཛོད་ཅིག

tik lung sem kyi dri ma dak ne shön nu bum kur chang chub dzö chik

Purify the stains from bindu, prana and mind, and bring us to the enlightenment of the youthful vase body.

པཎ་མདོ་སྒྲགས་གྲོང་པ་མཁྱེན་ལོ། བདེ་སྟོང་འགྱུར་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

pe ma do ngak ling pa khyen no de tong gyur me long ne zik shik

Pema Do Ngak Lingpa, think of us. Behold us from the expanse of unchanging bliss and emptiness inseparable.

རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱས་དགོངས་པ་མཐའ་དག བདག་གིས་ཡོངས་སུ་སྐོང་བུས་མཛོད་ཅིག

gyal dang gyal se gong pa ta dak dak gi yong su kong nü dzö chik

Enable us to fulfill perfectly all the intentions of the Buddhas and bodhisattvas.

ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཁྱེན་ལོ། འདྲིངས་ཡེ་ཟུང་འཇུག་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

ngak wang yön ten gyam tso khyen no ying ye zung juk long ne zik shik

Ngakwang Yonten Gyamtso, think of us. Behold us from the expanse of space and primordial wisdom in union.

སྣང་བའི་བདེན་འཛིན་རྒྱལ་གྱིས་ཞིག་ནས། གང་བྱང་ལམ་དུ་བྱིར་བུས་མཛོད་ཅིག

nang way den dzin hrül gyi shik ne gang jung lam du khyer nü dzö chik

May we stop taking appearances to be real. Develop our ability to carry onto the path whatever arises.

རྒྱལ་སྐྱས་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་མཁྱེན་ལོ། བྱམས་དང་སྣོད་རྗེའི་དང་ནས་གཟིགས་ཤིག

gyal se lo drö ta ye khyen no jam dang nying jey ngang ne zik shik

Bodhisattva Lodro Thaye, think of us. Behold us from your state of loving-kindness and compassion.

འཇོ་གུན་དྲིན་ཅན་པ་མར་ཤེས་ནས།

གཞན་པན་སྐྱིད་ནས་སྐྱབ་རུས་མཛོད་ཅིག

dro kün drin chen pa mar she ne shen pen nying ne drub nü dzö chik

Enable us to recognise all beings as our kind parents. Develop our ability to benefit others from the depths of our hearts.

པཎ་གར་གྱི་དབང་ལྷག་མཁུན་ལོ།

ཁད་ཆེན་འོད་གསལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

pe ma gar gyi wang chuk khyen no de chen ö sal ying ne zik shik

Pema Gargyi Wangchuk, think of us. Behold us from the expanse of great bliss and luminosity.

དུག་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་རུ་གྲོལ་ནས།

སྤང་བོབ་གཉིས་འཛིན་ཞིག་པར་མཛོད་ཅིག

duk nga ye she nga ru dröl ne pang top nyi dzin shik par dzö chik

Liberate the five poisons into the five wisdoms. May our dualistic clinging to loss and gain disappear.

ཏེན་ཡི་ཡུང་དྲུང་ལྷིང་པ་མཁུན་ལོ།

སྲིད་ཞི་མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

ten nyi yung drung ling pa khyen no si shi nyam nyi ying ne zik shik

Tenyi Yungdrung Lingpa, think of us. Behold us from the space where samsara and nirvana are equal.

མོས་གུས་རྣལ་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས།

ཁྱོད་གས་གྲོལ་དུས་མཉམ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག

mö gü nel ma gyü la kye ne tok dröl dü nyam chen por dzö chik

Engender genuine devotion in our mind. Bring us to simultaneous realisation and liberation.

དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ།

སྐྱི་གཙུག་ཁད་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག

drin chen tsa way la ma khyen no chi tsuk de chen ne ne zik shik

Kind root lama, think of us. Behold us from the place of great bliss on the crown of our head.

རང་རིག་ཚོས་སྐྱེའི་རང་ཞལ་མཇལ་ནས།

ཚོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག

rang rik chö kuy rang shal jal ne tse chik sang gye drub par dzö chik //

Bring us to meet the very face of the dharmakaya, the awareness of our true nature, and in this very life, bring us to complete enlightenment.

ཀྱེ་མ།

kye ma

བདག་འདྲའི་སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྒྲིག་ཏེ་ཅན།

།ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འབྱམས།

dak dray sem chen le ngen dik to chen

tok me dü ne khor war yün ring khyam

Alas, sentient beings like ourselves, who have committed negative actions, wander in samsara from beginningless time.

ད་རུང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་མེད་སྤོང་འགྱུར་བས།

།སྦྱོ་གས་སྐད་ཅིག་རྩམ་ཡང་མ་སྦྱིས་པས།

da rung duk ngal ta me nyong gyur we

kyo she ke chik tsam yang ma kye pe

Still experiencing endless suffering, we do not feel even an instant of repentance.

སྤྲུལ་མཁའི་འོ་སྤྱུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

།རེས་འབྱུང་གཏིང་ནས་སྦྱི་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

nge jung ting ne kye war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that renunciation arise from the depth of our heart.

།དལ་འབྱོར་སྐབ་ཀྱང་མི་ཚེ་སྤོང་ཟད་མཁན།

།དོན་མེད་ཚེ་འདིར་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་གཡེང་།

dal jor tub chang mi tse tong ze khen

dön me tse dir cha way tak tu yeng

Although we have attained a precious human birth with leisure and resources, we waste in vain, constantly distracted by the activities of this hollow life.

།དོན་ཚེན་ཐར་བ་སྐྱབ་ལ་ལེ་ལོས་བྱིར།

།ཁོར་བུའི་གྲིང་ནས་ལག་སྦྱོང་ལོག་གྱུར་བས།

dön chen tar pa drub la le lö khyer

nor buy ling ne la tong lok gyur pay

When it comes to accomplishing the great goal of liberation, we are overcome by laziness and return empty-handed from a land filled with jewels.

།སྤྲུལ་མཁའི་འོ་སྤྱུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

།མི་ལུས་དོན་ལྡན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

mi lü dön den drub par jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we make this life meaningful.

།མ་གྱི་ས་སྤོང་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

།ད་ལྟ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་པ་རོལ་འགོ།

ma shi sa teng lü pa chik kyang me

da ta chik je nyi tü pa röl dro

There is no one on this earth who will not die. Even now, people are passing away, one after another.

།རང་ཡང་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་འཚི་དགོས་ཀྱང་།

།ཡུན་རིང་སྤོང་གྲབས་བྱེད་པའི་སྤྱིང་སུལ་པོ།

rang yang nyur wa nyi du chi gö kyang

yün ring dö drab che pay nying rül po

We also soon must die. But, like a fool, we plan to live long.

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion.

། ལོང་མེད་སློ་སྣ་སྤང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

long me lo na tung war jin gyi lob

Bless us that we curtail all of our scheming.

། ལྷིང་དུ་སྤྲུག་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།

nying du duk pay dza she so sor dral

We will be separated from our closest friends. Others will enjoy the wealth we as misers kept.

། སེར་སྣས་བསགས་པའི་ལོར་རྗེས་གཞན་གྱིས་སྤྱོད།

ser ne sak pay nor dze shen gyi chö

། གཤེས་པའི་ལུས་ཀྱང་ལྷུ་ལ་དུ་བོར་ནས་སྤ།

je pay lü kyang shül du bor ne su

Even our body we hold so dear will be left behind, and our consciousness will wander without direction in the bardos of samsara.

། རྣམ་ཤེས་བར་དོ་གཏོལ་མེད་ལའོར་བར་འབྱམས།

nam she bar do töl me khor war khyam

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion.

། ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཏྟགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

chi kyang gö me tok par jin gyi lob

Bless us that we realise the futility of this life.

། འཛིགས་པའི་མུན་པ་ནག་པོས་སྡོན་ནས་བསྤ།

jik pay mün pa nak pö ngön ne su

In front, the black darkness of of fear waits to take us in. From behind, we are chased by the fierce red wind of karma.

། ལས་ཀྱི་རླུང་དམར་དྲག་པོས་རྒྱབ་ནས་དེད།

le kyil lung mar drak pö gyab ne deng

། མི་སྤྲུག་གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉས་བརྟེན་ཅིང་བརྟེན།

mi duk shin jey po nye dek ching tsok

The hideous messengers of the lord of death beat and stab us, and so we must experience the unbearable sufferings of the lower realms.

། བཟོད་དཀའ་ངན་འགྲོའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་དགོས་ན།

zö ka ngen droy duk ngal nyong gö na

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we are liberated from the chasms of lower realms.

། ངན་སོང་གཡང་ལས་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ngen song yang le tar war jin gyi lob

། རང་སྦྱོན་རི་བོ་ཅམ་ཡང་ཁོང་དུ་སྦྱོད།

rang kyön ri wo tsam yang khong du be

We conceal within ourselves a mountain of faults. Yet we put down others and broadcast their shortcomings though they may be minute as a sesame seed.

། གཞན་སྦྱོན་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་སྦྱོགས་ཅིང་སྦྱོད།

shen kyön til dru tsam yang drok ching mö

ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟེང་མེད་ཀྱང་བཟང་པོར་རྣོམ།

ཚོས་པའི་མིང་བཏགས་ཚོས་མིན་ཁོ་ནར་སྟོད།

yön ten chung ze me kyang zang por lom chö pay ming tak chö min kho nar chö

Though we have not the slightest good qualities, we boast saying how great we are. We have the label of Dharma practitioners, but practice only non-Dharma.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

། རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik rang dö nga gyal shi war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we loose our pride and self-centredness.

། བཀྱེན་སྐྱུང་བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཁོང་དུ་བཅུག་

བསམ་ཚད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་རྒྱ།

ten pung dak dzin gong po khong du chuk sam tse tam che nyön mong pel way gyu

We conceal within the demon of ego-clinging that always brings us to ruin. All of our thoughts cause kleshas to increase.

། བྱས་ཚད་ཐམས་ཅད་མི་དགའི་འབྲས་བུ་ཅན།

། ཐར་པའི་ལམ་དུ་སྟོགས་ཅམ་མ་སྟེན་པས།

che tse tam che mi gey dre bu chen tar pay lam du chok tsam ma chin pe

All of our actions have non-virtuous results. We have not even turned towards the path of liberation.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

། རང་འཛིན་ཅུང་ནས་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik ngar dzin tse ne chö par jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that grasping onto a self be uprooted.

། བསྟོད་སྐྱེད་ཅམ་ལ་དགའ་དང་མི་དགའ་སྟེ།

། ཚིག་ངན་ཅམ་ལ་བཟོད་པའི་གོ་ཆ་ཤོར།

tö me tsam la ga dang mi ga kye tsik ngen tsam la zö pay go cha shor

A little praise makes us happy. A little blame makes us sad. With a few harsh words we lose the armour of patience.

། ཉམ་ཐག་མཐོང་ཡང་སྙིང་རྗེའི་སེམས་མི་སྟེ།

། སྟེན་ཡུལ་བྱུང་དུས་སེར་སྐྱའི་མདུད་པས་བཅིང་།

nyam tak tong yang nying jey sem mi kye chin yül jung dü ser nay dü pay ching

Even if we see those who are destitute, no compassion arises. When there is an opportunity to be generous, we are tied in knots by greed.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས།

། སེམས་རྒྱུད་ཚོས་དང་འབྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik sem gyü chö dang dre pa jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that our mind be one with the Dharma.

|འཕོ་བ་སྐྱིད་པོ་མེད་ལ་སྐྱིད་པོར་བཟུང་། | ལྷོ་གོས་ཕྱིར་དུ་གཏན་འདུན་ལིང་གིས་བོར།

khor wa nying po me la nying por zung to gö chir du ten dün ling gi bor

We think samsara is worthwhile when it is not. We give up our higher vision for the sake of food and clothes.

|མཁོ་རྒྱ་ཚང་ཡང་དགོས་དགོས་ཕྱི་ཕྱིར་མང་། | མི་བདེན་སྐྱུ་མའི་ཚོས་གྱིས་རང་སེམས་བསྐྱུས།

kho gu tsang yang gö gö chi chir mang mi den gyu may chö kyi rang sem lü

Although we have all that is needed, we constantly want more. Our minds are deceived by unreal, illusory phenomena.

|སྐྱེ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། | ཚེ་འདི་སློ་ཡིས་བོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik tse di lo yi tong war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we let go of attachment to this life.

|ལུས་སེམས་སྐྱུག་བསྐྱུ་ལ་སྤྱོད་མེད་མི་བཟོད་ཀྱང་། | ངན་འགོར་འགོ་ལ་མི་འཚོར་སྐྱིད་རྗེས་ཅན།

lü sem duk ngal tra moang mi zö kyang ngen dror dro la mi tser nying dö chen

Not able to endure the merest physical or mental pain, with blind courage, we do not hesitate to fall into lower realms.

|རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་མེད་མའོན་གསུམ་མཐོང་བཞིན་དུ། | ངག་བ་མི་འགྲུབ་སྤྲིག་པའི་ཡོ་ལང་འཕེལ།

gyu dre lu me ngön sum tong shin du ge wa mi drub dik pay yo lang pel

Although we see directly the unfailing law of cause and effect, we do not act virtuously, but increase in our unvirtuous activity.

|སྐྱེ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། | ལས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik le la yi che kye war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we come to trust completely in the laws of karma.

|དགྲ་ལ་སྤང་སེམས་གཉན་ལ་ཚགས་སེམས་སྐྱེ། | ལྷང་དོར་གནས་ལ་གཏི་མུག་མུན་ལྟར་འཕྱོམ།

dra la dang sem nyen la chak sem kye lang dor ne la ti muk mün tar tom

We hate our enemies and cling to friends. Lost in the darkness of ignorance, we do not know what to accept or reject.

|ཚོས་བཞིན་སྐྱོད་ཚེ་བྱིང་མུག་གཉིད་དབང་ཤོར། | ཚོས་མིན་སྐྱོད་ཚེ་དབང་པོ་གསལ་ཅིང་གྲུང།

chö shin chö tse ching muk nyi wang shor chö min chö tse wang po sal ching drung

When practicing Dharma, we fall into dullness, drowsiness and sleep. When not practicing Dharma, we are clever and our senses are clear.

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེ་སྐུར་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion.

། ཉོན་མོངས་དག་པོ་ཚོས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

nyön mong dra wo chom par jin gyi lob

Bless us that we overcome our enemy, the kleshas.

། སྤྱི་ནས་བལྟས་ན་ཡང་དག་ཚོས་པའི་གཟུགས།

chi ne te na yang dak chö pay zuk

From the outside we appear to be genuine Dharma practitioners. On the inside our minds have not blended with the Dharma.

། རང་དུ་རང་སེམས་ཚོས་དང་མ་འདྲེས་པས།

nang du rang sem chö dang ma dre pay

། སྐྱུལ་གདུག་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་ཁོང་ན་སྤྲས།

drül duk shin du nyön mong khong na be

We conceal our kleshas inside like a poisonous snake. Yet when difficult situations arise, the hidden faults of a poor practitioner come to light.

། རྒྱུན་དང་འབྲུད་ཚེ་ཚོས་པའི་མཚང་རྟགས་སྟོན།

kyen dang tre tse chö pay tsang tak tön

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེ་སྐུར་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion.

། རང་རྒྱུད་རང་གིས་བུལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

rang gyü rang gyi tül war jin gyi lob

Bless us that we ourselves are able to tame our mind.

། རང་སྟོན་ངན་པ་རང་གིས་མ་རྟོགས་པས།

rang kyön ngen pa rang gi ma tok pe

Not recognising our own faults we take the form of a Dharma practitioner while engaging in non-Dharmic pursuits.

། ཚོས་པའི་གཟུགས་བབུང་ཚོས་མིན་སྣ་ཚོགས་སྟོད།

chö pay zuk zung chö min na tsok chö

། ཉོན་མོངས་མི་དགའི་ལས་ལ་བྱུགས་གྱིས་གོམས།

nyön mong mi gey le la shuk kyi gom

We are habituated to kleshas and non-virtuous activity. Again and again virtuous intentions arise, again and again they are cut off.

། དགོ་སྟོ་ཡང་ཡང་སྦྱིད་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཆད།

ge lo yang yang kye kyang yang yang che

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེ་སྐུར་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we see our own faults.

། རང་སྟོན་རང་གིས་མཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

rang kyön rang gi tong war jin gyi lob

། འག་རེ་སོང་བཞིན་འཆི་ལ་ཕར་ཕར་ཉེ།

shak re song shin chi la par par nye

With the passing of each day, we come closer and closer to death. As each day arrives our mind gets more and more rigid.

། ཉིན་རེ་ལོན་བཞིན་རང་རྒྱུད་ཕྱིར་ཕྱིར་གྱུང།

nyin re lön shin rang gyü chir chir gyong

། ལྷ་མ་བསྟེན་བཞིན་མོས་གུས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

la ma ten shin mö gü rim gyi drib

Though we serve the lama, our devotion is gradually obscured. Our love, affection and pure outlook towards our Dharma friends diminishes.

། མཚེད་ལ་བརྟེན་གདུང་དག་སྣང་རྗེ་རྒྱུང་སོང།

che la tse dung dak nang je chung song

|སྐྱེ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། |སྐྱེ་མོད་རང་རྒྱུད་སྐྱུལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik mu gö rang gyü tül war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we tame our obstinate mind.

|སྐྱུབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང་། |མོས་གྲུས་སྦྱིང་རྗེ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་བས།

chap dro sem kye söl deb che na yang mö gü nying je ting ne ma kye pay

Although we have taken refuge, engendered bodhicitta and made prayers, devotion and compassion have not arisen in the depth of our being.

|ཚིག་ཙམ་དབང་གྱུར་ཚོས་སྦྱོད་དག་སྦྱོར་རྣམས། |བྱས་ལོ་ཙམ་ལས་རྒྱུད་ཐོག་མ་ཁེལ་བས།

tsik tsam wang gyur chö chö ge jor nam che lo tsam le gyü tok ma khel way

Dharma activity and the practice of virtue have turned into hollow words. Our empty achievements are many, but none have moved our mind.

|སྐྱེ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། |ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik chi che chö su dro war jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that whatever we do is in harmony with the Dharma.

|བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། |གཞན་ཕན་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་གསུང་གྱུང་།

dak de dö le duk ngal tam che jung shen pen sem kyi sang gye drub sung kyang

All suffering arises from wanting happiness for ourselves. Although it is taught that enlightenment is attained through benefitting others.

|སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་སྤྲུག་ཏུ་བཅུག། |གཞན་ཕན་ལྟ་ཅི་གཞན་གཞོན་ཞོར་ལ་སྐྱབ།

sem chok kye ching rang dö puk tu chuk shen pen ta chi shen nö shor la drub

We engender bodhicitta, while secretly cherishing our own desires. We do not benefit others, and further, we even unconsciously harm them.

|སྐྱེ་མ་མཁུན་ལོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། |བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik dak shen je war nü par jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we are able to exchange self for others.

|སངས་རྒྱས་དངོས་སྤྱང་སྐྱེ་མ་མི་སུ་བཟུང་། |གདམས་ཐབ་སྟོན་པའི་བཀའ་དྲིན་ངང་གིས་བརྗེད།

sang gye ngö nang la ma mi ru zung dam zab tön pay kan drin ngang gi je

Our lama is actually the appearance of the Buddha himself, but we take him to be an ordinary human being. We come to forget the lama's kindness in giving us profound instructions.

།རང་འདོད་མ་བྱུང་ཚོན་ཡི་ཚད་བསྐྱོམ།

rang dö ma jung tse na yi che gom

We are upset if we do not get what we want. We see the lama's activity and behaviour through the veil of doubts and wrong views.

།མཇོད་སྤྱོད་རྣམས་ལ་བེ་ཚོམ་ལོག་ལྟས་སྤྱིབས།

dze chö nam la te tsom lok de drib

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that free of obscurations, our devotion increase.

།མོས་གྲས་འགྲིབ་མེད་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

mö gü drib me pel war jin gyi lob

།རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱང་དོ་མ་ཤེས།

rang sem sang gye yin kyang ngo ma she

Our own mind is the Buddha but we do not recognise it. All concepts are the dharmakaya, but we do not realise it.

།རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས།

nam tok chö ku yin kyang dön ma tok

།མ་བཅོས་གཏུག་མ་ཡིན་ཀྱང་སྤྱོད་མ་རུས།

ma chö nyuk ma yin kyang kyong ma nü

This is the uncontrived natural state, but we cannot sustain it. This is the true nature of mind, settled into itself, but we are unable to believe it.

།རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཚེས།

rang bab ne luk yin kyang yi ma che

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that self-awareness be liberated into its ground.

།རང་སེམས་རང་སར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

rang sem rang sar dröl war jin gyi lob

།ཡོད་ངེས་འཚི་བ་སྟོང་ནས་དྲན་མ་བྱུབ།

yong nge chi wa nying ne dren ma tub

Death is certain to come, but we are unable to take this to heart. Genuine Dharma is certain to benefit, but we are unable to practice correctly.

།ཡན་ངེས་དམ་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་མ་རུས།

pen nge dam chö tsül shin drub ma nü

།བདེན་ངེས་ལས་འབྲས་སྤང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མེད།

den nge le der lang dor tsül shin me

The truth of karma, cause and effect, is certain, but we do not decide correctly what to give up and accept. It is certainly necessary to be mindful and alert, but these qualities are not stable within, and we are carried away by distraction.

།དགོས་ངེས་དྲན་ཤེས་མ་བརྟེན་གཡེང་བས་བྱིར།

gö nge dren she ma ten yeng we khyer

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we stay mindful with no distractions.

།ཡིངས་མད་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

yeng me dren pe zin par jin gyi lob

།སྒོན་ལས་ངན་པས་སླིགས་མའི་དུས་མཐར་སྐྱེས། །སྒར་བྱས་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་རུ་སོང་།

ngön le ngen pay nyik may dü tar kye ngar che tam che duk ngal ju ru song

Out of previous negative karma, we are born at the end of this degenerate time. All our previous actions have become the cause of suffering.

།གྲོགས་ངན་རྣམས་ཀྱིས་སླིག་པའི་གྲིབ་མས་གཡོགས། །དོན་མེད་གླིང་མོས་དག་སྐྱོར་གཡེང་བས་བྱེད།

drok ngen nam kyi dik pay drib may yok dön me ling mö ge jor yeng we khyer

Bad friends cast over us the shadow of their negative actions. Our practice of virtue is corrupted by meaningless gossip.

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་བྱུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས། །ཚོས་ལ་སླིང་རུས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

la ma khyen no tuk je nyur du zik chö la nying rü nü par jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we take the Dharma deep to heart.

།དང་པོར་བསམ་རྒྱ་ཚོས་ལས་མེད་པ་ལ། །ཐར་མ་གྲུབ་འབྲས་ལའོར་བ་ངན་སོང་རྒྱ།

dang por sam gyu chö le me pa la ta ma drub dre khor wa ngen song gyu

At first there is nothing but Dharma on our mind, but at the end, the result is the cause of samsara and the lower realms.

།ཐར་པའི་ལོ་ཉོག་མི་དགའི་སང་གྱིས་བཅོམ། །གཏན་འདུན་ཉེས་པའི་སྐྱོད་བདག་འདྲ་རྣམས།

tar pay lo tok mi gey se kyi chom ten dün nye pay mu gö dak dra nam

The harvest of liberation is destroyed by the frost of unvirtuous activity. We, like wild savages, have lost our ultimate vision.

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་བྱུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས། །དམ་ཚོས་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

la ma khyen no tuk jey nyur du zik dam chö ta ru chin par jin gyi lob

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that within we bring the genuine Dharma to perfection.

།སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ལོང་མེད་སློ་སྣ་བྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

kyo she ting ne kye war jin gyi lob long me lo na tung war jin gyi lob

Bless us that repentance arise deep from within. Bless us that we curtail all our scheming.

།འཚི་བ་སླིང་ནས་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ལས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

chi wa nying ne dren par jin gyi lob le la yi che kye war jin gyi lob

Bless us that from the depth of our heart we remember death. Bless us that we develop certainty in the laws of karma.

།ལམ་ལ་བར་ཚད་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྐྱུབ་ལ་བརྩོན་འགྲུས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

lam la bar che me par jin gyi lob drup la tsön drü nü par jin gyi lob

Bless us that our path is free from obstacles. Bless us that we are able to exert ourselves in practice.

ཀྱིན་ངན་ལམ་དུ་ལོང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ལག་ཉེན་པོ་རང་ཚུགས་སུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

kyen ngen lam du long war jin gyi lob

nyen po rang tsuk tub par jin gyi lob

Bless us that we bring difficult situations onto the path. Bless us that antidotes, through their own power, are completely effective.

ཁོ་མོས་མིན་མོས་གྲུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ལག་ནས་ལུགས་རང་ཞལ་མཇལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

chö min mö gü kye war jin gyi lob

ne luk rang shel jal war jin gyi lob

Bless us that genuine devotion arise. Bless us that we see the very face of the mind's true nature.

རང་རིག་སྣང་དབུས་སང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

འབྲུལ་སྣང་གཞི་རྩ་ཚོད་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

rang rik nying ü se par jin gyi lob

trül nang shi tsa chö par jin gyi lob

Bless us that self-awareness awaken in the centre of our heart. Bless us that elusive appearances are completely eliminated.

ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

tse chik sang gye drub par jin gyi lob

... x2 //

Bless us that we achieve enlightenment in one lifetime.

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

།གདུང་བས་འབོད་དོ་དྲིན་ཅན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ།

söl wa deb so la ma rin po che dung way bö do drin chen chö kyi je

We pray to you, precious lama. Kind lama, lord of Dharma, we call out to you with longing.

།སྐྱལ་མེད་བདག་ལ་རེ་ས་ཁྱོད་ལས་མེད།

།སྲུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

kal me dak la re sa khyö le me tuk yi yer me dre par jin gyi lob

For us, unworthy ones, you are the only hope. Bless us that your mind blends with ours.

three times

།ཚུལ་འདི་མོས་ལྡན་དག་སྦྱོང་འགའ་ཞིག་གིས་སྲ་སོར་ནས་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་ལུས་སུ་གྱུར་པ།

།ཉེ་ཆར་རིགས་ལྡན་ཚོས་མཛད་མ་བསམ་འགྲུབ་སྒྲོན་མ་དང་། །དེ་བ་རྒྱུ་ཉ་ཟུང་གིས་ནན་སྐྱལ་དོར་སྟེགས་དུས་ལྔ་མའི་གཟུགས་བརྟན་འཛིན་བ་སྟོ་གོས་མཐའ་ཡས་
གྱིས་རྫོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱབ་གནས་ཆེན་པོར་བགྱིས་བ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

།ཟབ་ཚོས་རྒྱ་མཚོའི་མངའ་དབང་གྲུ་ཆའི་གསུངས། ཟབ་ལམ་སྐྱ་མར་གསོལ་འདེབས་འཇུག་གྱིས་སྤར། ཟབ་གསང་དད་ཐོབ་ཀྱི་ཉིས་སྟོལ་རིང་བརྟུན་ཟབ་དོན་རྒྱུད་
ལ་རྟོགས་པའི་རྒྱར་འགྲུར་ཤོག། དཔལ་ལྡན་སྐྱ་མའི་ཞབས་པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟེན་པའི་མདྲུམ།། །།

Previously, some devoted monks had asked me to write a prayer like this, but time slipped away, and then recently, Sandrub Dronma, a lady practitioner from a noble family, and Deva Rakshita earnestly requested me to compose this text, and so I, Lodro Thaye, who in this degenerate time, is the mere reflection of a lama, wrote this prayer at the great retreat place of Dzongsho Deshek Dupa. May virtue and goodness increase.

Dedication Prayer

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡོངས་འཛིན་དམ་པ་མཚོགས།

kye wa kün tu yong dzin dam pa chok

Through all my births may I be taken care of by the supreme true teacher, the very holder of the black hat crown,

།ལྷ་ནག་ཅོད་པན་འཛིན་པ་ཁོ་ན་དང་།

sha nak chö pen dzin pa kho na dang

།ཡི་དམ་སྣིང་པོ་དཔལ་ལྷན་བདེ་བ་ཆེ།

yi dam nying po pal den de wa che

and the heart yidam, the glorious "Great Bliss" Chakrasamvara.

།ལའོར་ལོ་སྣོམ་པའི་རྗེས་སུ་འཛིན་གུར་ཅིག

khor lo dom pay je su dzin gyur chik

།ལམ་གྱི་སྣིང་པོ་མོས་གུས་ལྷག་རྒྱ་ཆེ།

lam gyi nying po mö gü chak gya che

The glorious lama is the embodiment of the heart of the path, devotion-mahamudra,

།ཞེན་ལོག་ངོ་བོ་དཔལ་ལྷན་སྤྲ་མའི་སྐྱེ།

shen lok ngo wo pal den la may ku

།རྩུང་འཇུག་དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཉིད།

zung juk dor je chang gi go pang nyi

the essence of non-attachment; this is the state of Vajradhara. So that all sentient beings may easily attain

།རྣལ་འབྱོར་འདན་མ་གྲུབ་ཐོབ་སངས་རྒྱས་རྗེའི།

nal jor den ma drub tob sang gye jey

།གོ་འཕང་བདེ་སྐྱབས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས།

go pang de lak sem chen tam che kyi

state of the enlightened lord siddha -Yogi of "Denma", I and all beings dedicate our virtuous effort.

།འགྲུབ་ཕྱིར་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས།

drub chir dak sok sem chen tam che kyi

།དག་ཚོགས་འབད་པ་དེ་ཡི་ཕྱིར་དུ་བསྔོ།

ge tsok be pa de yi chir du ngo

Through all births and lifetimes may we never be separated from glorious Sangje Nyenpa, father and child.

།དཔལ་ལྷན་སངས་རྒྱས་མཉན་པ་ཡབ་སྲས་དང་།

pal den sang gye nyen pa yab se dang

།སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་མི་འབྲལ་ཤོག

kye dang tse rab kün tu min dral shok

།སངས་རྒྱས་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་དང་།

sang gye ku sum nye pay jin lab dang

Through the inspiration of attaining the three buddha kayas, the inspiration of the truth of unchanging

།ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་དང་།

chö nyi min gyur den pay jin lab dang

།དག་འདུན་མི་སྲེད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱལས་གྱིས།

gen dün mi che dün pay jin lab kyi

dharmata, and the inspiration of the unified wish of the sangha, may this dedication and aspiration prayer be accomplished accordingly.

།རི་ལྟར་བསྔོ་བ་སྣོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །།

ji tar ngo wa mön lam drub par shok