

ལྷོ་རྒྱུང་གཅེས་བཅུ་སྟེ།

# Lojong Texts

An Anthology



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.

ལྷོ་ལྷོ་བཀའ་མཚན་བརྒྱུད།

# Lojong Texts

---

An Anthology

Created through the inspiration  
and guidance of Alak Zenkar Rinpoche.

---

Rigpa Translations, 2012.

The texts in this book are also on [lotsawahouse.org](http://lotsawahouse.org)



*This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) licence.*

*Cover: Atisha Dipamkara. Thangka painted by Salga from the collection of Sogyal Rinpoche.*

## Contents

Taking Refuge and Generating Bodhichitta	2
Verses of Refuge and Bodhichitta	3
The Bodhisattva's Garland of Jewels	4
Eight Verses of Mind Training	14
Parting from the Four Attachments	18
The Four Dharmas of Gampopa	33
How to Transform Sickness and Other Circumstances	34
A Mirror Revealing the Crucial Points	38
Three Principal Aspects of the Path	46
A Song of Compassion	54
Many Aeons Ago	60
Aspirations in Accordance with the Dharma	68
Aspiration Prayers	74
Verse from the Bodhicharyavatara	77
Dedication	78

---

## Taking Refuge and Generating Bodhichitta

། ལངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

**sangye chö dang tsok kyi chok nam la**

In the Buddha, Dharma and the Supreme Assembly

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

**changchub bardu dak ni kyab su chi**

I take refuge until I attain enlightenment.

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

**dak gi jin sok gyipé sönam kyi**

Through the merit of practising generosity and the rest,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ལངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་སོག། །

**dro la pen chir sangye drubpar shok**

May I attain Buddhahood for the benefit of all beings!

## Verses of Refuge and Bodhichitta

by the great Kashmiri pandita Shakya Shri Bhadra

༥ འགྲོ་རྣམས་བསྐྱེལ་འདོད་བསམ་བ་ཡིས། །

ལངས་རྒྱས་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་ལ། །

བྱང་རྒྱུ་སྤྱིང་པོར་མཆིས་གྱི་བར། །

རྟལ་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

Motivated by the wish to free all beings,  
Continually, I shall take refuge  
In the Buddha, Dharma and Sangha,  
Till the essence of enlightenment is reached.

ཤེས་རབ་སྤྱིང་བརྗེ་དང་བཅས་པས། །

བརྗོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག །

ལངས་རྒྱས་མདུན་དུ་གནས་བཞུགས་ནས། །

ཇོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

With wisdom and with heartfelt love,  
Diligently, for the sake of sentient beings,  
I shall place myself before the buddhas,  
And generate the perfect mind of bodhichitta.

༥ བྱང་ལེམས་ལོང་གྲུའི་འཕྲེང་བ་བཞག་ལ།

ཐུགས་རྒྱུད་དུ། བོདྱི་ལ་ཏུ་མ་ཉི་ཅུ་མ་ལོ། བོད་རྒྱུད་དུ།  
བྱང་ལེམས་དཔའི་ལོང་གྲུའི་འཕྲེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཐུག་འཚུངས་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་ཐུག་  
འཚུངས་ལོ། །སྤྱི་མ་རྣམས་ལ་ཐུག་འཚུངས་ལོ། །

ཐོ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་། །སྐྱབ་ལ་ཅན་ཏན་གཤེས་  
ལུ་གྱ། །གཉིད་རྣུགས་ལེ་ལོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཏྲ་ག་ཏུ་བརྩོན་  
འགྲུས་འབད་པར་གྱ། །

བློ་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཏྲ་ག་  
ཏུ་སྤངས། །ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །ལེམས་  
ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བཏྲ་ག་པར་གྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འབྲུལ་པ་བཚོལ་  
མི་གྱ། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་བྱ་ཤིང་། །བདག་གི་  
ཡོན་ཏན་སྤང་བར་གྱ། །

རྗེ་དང་བཀའ་རྟེན་སྤྱི་སྤང་བར་གྱ། །ལྷོ་གྲགས་ཏྲ་ག་ཏུ་སྤང་བར་  
གྱ། །

## The Bodhisattva's Garland of Jewels

---

by Atisha Dipamkara

In the language of India: *Bodhisattvamanyāvalī*

In the language of Tibet: *changchub sempé norbū trengwa*

In the English language: *The Bodhisattva's Garland of Jewels*

Homage to great compassion!

Homage to the deities who inspire faith and devotion!

Homage to the masters!

Be done with doubt and indecision,  
And embrace your practice with all your heart.  
Shake off lethargy, dullness and laziness,  
And strive always with enthusiasm and joy.

Mindful, vigilant and careful,  
Guard the doorways of your senses at every moment.  
Three times each day, three times at night,  
Again and again, examine your thoughts.

Make plain your own failings,  
But don't look for faults in others.  
Make known the good points of others,  
But keep quiet about your own best qualities.

Let go of craving for gain and honour,  
And give up the urge for profit or fame.

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེས་བྱ་ཞིང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་བརྟན་  
པར་བྱ། །མི་དགེ་བལྟ་བུ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་རྟུ་དང་པ་  
བརྟན་པར་བྱ། །

འདོད་པ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་པ་བྲིན་དུ་གཞོལ་བར་བྱ། །  
ཐོབ་དང་ང་རྒྱལ་གཞི་མ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་ཀྱང་ལྡན་  
པར་བྱ། །ལོག་པས་འཚོ་བ་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །ཚོས་གྱི་  
འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟེང་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤང་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ཚོར་གྱིས་  
རྒྱན་པར་བྱ། །

དད་པའི་ཚོར་དང་རྒྱལ་བྱིས་ལ་ཚོས། །ཐེམ་ཡོད་ངོ་ཚོ་ཤེས་པའི་  
ཚོས། །ཐོས་པའི་ཚོར་དང་གཏོང་བའི་ཚོས། །ཤེས་རབ་ཉིད་  
གྱི་ཚོར་བདུན་མོ། །ཚོར་གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་མི། །མི་ཟང་པའི་  
གཏོར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་བཟོད་མི་བྱ། །

རྟག་རྟུ་ལུ་འཛི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གཞུགས་པར་བྱ། །  
འབྲུམ་པའི་ཚོག་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དག་རྣམས་རྟག་རྟུ་བལྟམ་  
པར་བྱ། །

Cultivate love and compassion,  
And make your bodhichitta stable.  
Avoid the ten unwholesome actions,  
And make your faith and confidence be strong.

With few wants, be content with what you have,  
And with gratitude repay any kindness you receive.

Overcome anger and arrogance,  
And let humility rule your mind.  
Give up any unwholesome kind of living,  
And pursue a livelihood in keeping with the Dharma.

Do away with your addiction to material things,  
And adorn yourself with the riches of the Aryas.

The wealth of faith, of discipline,  
Generosity and learning,  
Decency, self-control,  
And wisdom—such are the seven riches.  
These most sacred forms of wealth  
Are seven treasures that never run out.  
Do not speak of this to those who are not human.

Leave all busyness and distraction behind,  
And dwell instead in seclusion and solitude.

Refrain from meaningless chatter,  
And always keep a check on what you say.

སྤྱི་མ་མཁའ་ན་པོ་མཐོང་བའི་ཚོ། །གུལ་པར་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་  
གྱ། །གང་ཟུག་ཚོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང། །ལས་དང་པོ་བའི་  
སེམས་ཅན་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་གྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚོ། །པ་མ་བྱ་ཚའི་འདུ་ཤེས་  
བསྐྱེད། །སྟོན་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང། །དགོ་བའི་  
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་གྱ། །

སྤང་དང་མི་བདེའི་ས་སྤང་ཞིང། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་གྱ། །

གང་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་  
པར་གྱ། །ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་མི་འཐོབ་ཅིང། །ཐར་པའི་  
ཕྲོག་ཀྱང་གཅོད་པར་གྱེད། །

གང་དུ་དགོ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་རྟུ་འབད་པར་  
གྱ། །ཐོག་མ་བརྟམས་པ་གང་ཡིན་ལ། །དང་པོ་ཉིད་རྟུ་བསྐྱབ་  
བྱ་སྟེ། །དེ་རྟུ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉེས་ཀ་  
འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་རྟུ་སྟོན་ལ་དགའ་བྲལ་གྱ། །གང་དུ་མཐོང་བའི་སེམས་བྱུང་  
ཚོ། །དེ་ཚོ་ད་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང། །བྲམ་ཟེའི་གདམས་དག་  
དན་པར་གྱ། །ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚོ། །སེམས་ཀྱི་  
གཟེང་ནི་སྟོད་པར་གྱ། །རྟག་རྟུ་སྟོད་ཉིད་བསྐྱོམ་པར་གྱ། །

Whenever you see your master or preceptor,  
Offer to serve them with devotion and respect.  
Those who possess enlightened vision  
And those first setting out upon the path—  
Regard them both as your spiritual teachers.

Whenever you see any sentient beings,  
Regard them as your parents or your children.  
Don't befriend those who act in harmful ways;  
Instead rely on true spiritual friends.

Drop any feelings of hostility or ill will,  
And be happy, wherever you choose to go.

Avoid getting attached to anything at all,  
And stay free from craving and desire.  
Attachment not only keeps you from happy births,  
It kills the very life of liberation.

Should you find a way to peace and happiness,  
Strive constantly to put it into practice.  
Whatever task you set out to do,  
Accomplish that very thing first.  
This way, everything will turn out well;  
If not, nothing will succeed.

Never take pleasure in acts that harm.  
And when thoughts of superiority creep in,  
There and then, deflate your self-importance,  
And recall your master's personal advice.  
Or whenever you feel discouraged or inadequate,  
Raise your spirits and encourage yourself.  
And always meditate on emptiness.

གང་དུ་ཆགས་སྒང་ཡུལ་བྱུང་དེས། །སྐྱེ་མ་སྐྱུལ་པ་བཞིན་  
དུ་བརྟ། །

མི་སྟོན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་ལྟ་བར་  
བྱ། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚོ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་  
བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐུན་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །དེ་དྲགས་ཤི་བའི་  
རོ་བཞིན་དུ། །བདག་གིས་བདག་ནི་སྤྲུལ་ཞིང་། །ཆགས་  
པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་དུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་རྟོག་པའི་སེམས་བྱུང་  
ཚོ། །དེ་ཚོ་བདག་ལ་རྣམ་བཟང་ཞིང་། །བརྟུལ་ཞུགས་  
སྟེང་པོ་བྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱེ་  
བ་དང་། །

ལྷོ་གཉེར་པོ་ལུ་སྤྲུལ་བྱ་ཞིང་། །རྟག་དུ་ལུ་སྤྲུལ་ཤིང་གནས་  
པར་བྱ། །

རྟག་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྐྱ་མེད་ཅིང་སྐྱིན་ལ་  
དགལ། །རྟག་དུ་ཕྱག་དོག་སྤྲུང་བར་བྱ། །

Should the objects of attachment or aversion appear,  
View them as no more than illusions or projections.

Should you hear unpleasant words,  
Consider them nothing more than echoes.  
Should you suffer physical harm,  
See it as the result of your past actions.

Keep entirely to solitude, far away from town,  
And, like the carcass of some wild animal,  
Stay hidden in nature by yourself,  
Free of all entanglement and attachment.

Always keep up your pledges and commitments,  
And should laziness or procrastination strike,  
Immediately take note of your errors, one by one,  
And remind yourself of the heart of your discipline.

Whenever you meet another person,  
Speak calmly, sincerely and truthfully.

Take care not to frown or glare,  
And always wear a cheerful smile.

And when you're with those you see every day,  
Don't be stingy, but be happy to give,  
And banish all feelings of envy.

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པའི་གྱིར། །རྩོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་  
བྱ་ཞིང་། །ཉལ་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་གྱ། །

དོར་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །ཉལ་ཏུ་བྱུངས་ནི་  
ཐུབ་པར་གྱ། །གཞན་ལ་བརྟུན་པ་སྤང་བར་གྱ། །གས་པའི་  
རྩལ་གྱིས་གནས་པར་གྱ། །གཞན་ལ་གདམ་དག་གྱེད་པའི་  
ཚོ། །སྤྱིང་ཇེ་ཕན་སེམས་ལྡན་པར་གྱ། །ཚོས་ལ་སྐྱར་པ་  
གདབ་མི་གྱ། །གང་མོས་འདི་ལ་འདན་པར་གྱ། །ཚོས་སྦྱོད་  
རྣམ་བུ་ཕྱི་སྒོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་མེད་པར་འབད་པར་གྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་དག་ལ་བརྟུག། །གཅིག་སྤུ་འདུག་ན་སེམས་  
ལ་བརྟུག། །

དུས་གསུམ་དགོ་རྩ་ཅི་བལ་གས་པ། །སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོར་  
བསྐྱོ། །བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཅད། །ཉལ་ཏུ་  
ཡན་ལག་བདན་པ་ཡི། །སྦྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་གྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། །ཚོགས་ཆེན་གཉིས་ཀྱང་ཇོགས་  
པར་འགྱུར། །སྦྱིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་པར་འགྱུར། །མི་ལུས་  
ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་  
པ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནོར་བུའི་ཕྱིང་བ་ཇོགས་སོ། །།

So as to protect others' peace of mind,  
Stay clear of quarrels of any kind,  
And be patient and always forbearing.

Don't flatter, or be a fickle friend,  
But be steadfast and reliable all the time.  
Never disparage or belittle other people,  
But treat everyone with respect.  
When giving advice or instructions,  
Do so with compassion and a genuine wish to help.  
Be sure never to criticize the teachings.  
Set your sights on what inspires you most,  
And, through the ten forms of Dharma practice,<sup>1</sup>  
Exert yourself in sessions, day and night.

Among others, keep a check on your speech;  
When alone, keep a check on your mind.

Whatever virtues you amass in the past, present and future,  
Dedicate them all towards great, unsurpassable awakening,  
Share your merit among all sentient beings,  
And with the seven branch practice,  
Continually make great prayers of aspiration.

Practising like this, you will complete  
Accumulations of both merit and wisdom,  
And eliminate the two forms of obscuration.  
You will make this human life meaningful,  
And, in time, gain unsurpassable awakening.

*This concludes The Bodhisattva's Garland of Jewels composed  
by the great Indian pandita Dipamkara Shrijnana.*

---

*1 The ten spiritual trainings of: writing, making offerings,  
generosity, listening to the Dharma, memorizing, reading,  
teaching, recitation, contemplation and meditation.*

---

༥ ལྷོ་ལྷོ་དེ་ཚོ་ག་བརྒྱད་མ་བཞག་གསལ། །

བདག་ནི་སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །

དོན་མཚོ་ག་སྐྱབ་པའི་བལམ་པ་ཡིས། །

རྟོག་རྟོག་ཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་དུ་བྱུང་དང་འགོ་གསལ་པའི་ཚོ། །

བདག་ཉིད་ཀྱན་ལས་དམན་བཟོ་ཞིང་། །

གཞན་ལ་བལམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །

མཚོ་ག་རྟོག་ཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

ལྷོད་ལམ་ཀྱན་རྟེན་རང་རྒྱུད་ལ། །

རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །

བདག་གཞན་མ་རྟུངས་བྱེད་པས་ན། །

བཙོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་དན་པའི་སེམས་ཚན་རྣམས། །

སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚོ། །

དེ་ཚོ་ཞེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

རྟོག་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

## Eight Verses of Mind Training

*by Geshe Langri Thangpa*

1. By thinking of all sentient beings  
As more precious than a wish-fulfilling jewel  
For accomplishing the highest aim,  
I will always hold them dear.
2. Whenever I'm in the company of others,  
I will regard myself as the lowest among all,  
And from the depths of my heart  
Cherish others as supreme.
3. In my every action, I will watch my mind,  
And the moment destructive emotions arise,  
I will confront them strongly and avert them,  
Since they will hurt both me and others.
4. Whenever I see ill-natured beings,  
Or those overwhelmed by heavy misdeeds or  
suffering,  
I will cherish them as something rare,  
As though I'd found a priceless treasure.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། |  
 གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། |  
 གྱོད་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང། | |  
 རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྱུང་བར་ཤོག། |  
 གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། |  
 རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། | |  
 ཤེན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་གྱིད་ནའང། | |  
 བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག། | |  
 མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། | |  
 ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང་། | |  
 མ་ཡི་གཞོད་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན། | |  
 གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། | |  
 དེ་དག་ཀུན་གྱང་ཚོས་བརྒྱད་གྱི། | |  
 ཏྲོག་པའི་ཏྲེ་མས་མ་སྤྲུགས་ཤིང། | |  
 ཚོས་ཀུན་སྤྱོད་མར་ཤེས་པའི་གྲོས། | |  
 ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོ་ལ་ཤོག། | |

ཆེས་པ་འདི་ནི་དགའ་བཤེས་སྤྱང་རི་ཐང་པ་དོ་རྩེ་སེ་རྒྱེ་ལེ་གསུང་དོ། །།

5. Whenever someone out of envy  
Does me wrong by attacking or belittling me,  
I will take defeat upon myself,  
And give the victory to others.
  
6. Even when someone I have helped,  
Or in whom I have placed great hopes  
Mistreats me very unjustly,  
I will view that person as a true spiritual teacher.
  
7. In brief, directly or indirectly,  
I will offer help and happiness to all my mothers,  
And secretly take upon myself  
All their hurt and suffering.
  
8. I will learn to keep all these practices  
Untainted by thoughts of  
    the eight worldly concerns.  
May I recognize all things as like illusions,  
And, without attachment,  
    gain freedom from bondage.

༥ ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོ་ལྷ་ཉི་ལོ་རྒྱུ།

སྐྱམས་སྐྱུ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་  
པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ལྷ་བདུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་  
ཀྱི་དབྱུང་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཐྱི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་བཅུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་ལེར་  
ཚོས་འཚད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་  
བྱང་རྒྱལ་ལོ་མས་དཔའ་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ་མངོན་སྲུང་གཟིགས་  
ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །  
ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །  
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་ལེམས་མིན། །  
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དཔྱད་པས། ང་ལ་ཉུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་  
ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་སྐྱོད་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚོས་  
ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་སྐྱུ་མི་ཐེ། །།

## Parting from the Four Attachments

---

*A short teaching spoken by Manjushri to the Sakya patriarch Sachen Kunga Nyingpo*

Om Svasti Siddham!

When he reached the age of twelve, the great Sachen Kunga Nyingpo undertook a six-month practice of the bodhisattva Manjushri. One day he had a vision, in which he actually saw, amidst a brilliant blaze of light, the holy Lord Manjushri, orange in colour and seated on a jewelled throne, his feet placed flat upon the ground, his hands in the mudra of explaining the Dharma, and with an attendant bodhisattva on either side. Manjushri spoke to him:

**If you are attached to this life,  
you are not a true spiritual practitioner;  
If you are attached to samsara,  
you have no renunciation;  
If you are attached to your own self-interest,  
you have no bodhichitta;  
If there is grasping, you do not have the View.**

When Sachen Kunga Nyingpo examined the truth of these words, he understood that the entire practice of the path of the paramitas was condensed into training the mind in parting from these four attachments, and he attained a special conviction and insight into all the teachings of the Dharma.

*Samaptamithi!*

༥ ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས། །

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྤྲུལ་དང་། ། སྤྱུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་  
ལྷ། ། རྩིང་ནས་སྤྱུབས་སུ་མཆི་ཡགས་གྱི། ། བདག་ལ་  
ཕྱིན་གྱིས་བརྟུན་དུ་གསོལ། ། ཚོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་སྐྱེ་  
མེད། ། ཚོས་བཞེན་སྤྱུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། ། ཞེན་པ་བཞི་  
བྲལ་གྱི་གདམས་དག་འཚེལ། ། དེ་བྱེད་གྱི་སྤྱན་དུ་གསོལ་  
བར་བཞི། །

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན། །  
ལའོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན། །  
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་ལེམས་མིན། །  
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བུ་མིན། །

དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པ། ། རྩྱུལ་བྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་  
པ་གསུམ། ། ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྤྱུབ་པ་དེ། ། ཚོས་  
པ་མིན་གྱིས་བཞོལ་ལ་ཞོག། །

# Jetsün Drakpa Gyaltzen's

## Parting from the Four Attachments

---

### *Homage*

O master with all your kindness,  
Yidam deity with your compassion,  
In you I take refuge from the depths of my heart:  
Grant me your blessings, I pray!

### *Promise to Compose*

Behaviour that goes against the Dharma must be stopped,  
And so, in order to practise the Dharma correctly,  
Here is the instruction on 'Parting from the Four Attachments',  
Which now I shall offer to your ears:

**If you are attached to this life,  
you are not a true spiritual practitioner;  
If you are attached to samsara,  
you have no renunciation;  
If you are attached to your own self-interest,  
you have no bodhichitta;  
If there is grasping, you do not have the View.**

### **1. Relinquishing Attachment to This Life**

The first step is *to relinquish attachment to this life*:  
Discipline, study, reflection and meditation  
Undertaken for the sake of just this life—  
Give them all up, for they are not the Dharma!

ཐོག་མར་རྩོམ་གྱི་མཁུ་བཤམ་ན། །མཐོ་ལོ་སྐྱུ་བ་པའི་རྩ་  
 བ་ཅན། །ཐར་བ་བསྐྱུ་བ་པའི་ཐོམ་སྐྱུ་བ་ཅན། །འུག་བུ་ལ་  
 རྩོད་པའི་གཏེན་པོ་ཅན། །རྩོམ་གྱི་མཁུ་བ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གཤམ་  
 རྟེ། །ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་རྩོམ་གྱི་མཁུ་བ་དེ། །ཚོས་བརྒྱད་སྐྱུ་བ་  
 པའི་རྩ་བ་ཅན། །རྩོམ་གྱི་མཁུ་བ་དན་ལ་གཤེ་བ་ཅན། །རྩོམ་  
 གྱི་མཁུ་བ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་རྩོམ་གྱི་མཁུ་བ་དོ་ཕག་  
 ཅན། །དན་འགོ་སྐྱུ་བ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཙོས་མའི་རྩོམ་  
 གྱི་མཁུ་བ་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྐྱུ་བ་པའི་ཡོངས་  
 རྩོད་ཅན། །མ་དེག་སེལ་བའི་རྩོན་མེ་ཅན། །འགོ་བ་འདྲན་པའི་  
 ལམ་རྒྱུ་ཅན། །ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་  
 ལ་མེད་ཐབས་མི་གཤམ་རྟེ། །ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་  
 དེ། །དར་བ་སྐྱུ་བ་པའི་ཡོངས་རྩོད་ཅན། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་  
 བརྟུག་པ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །འཕོ་དང་  
 ཡོངས་རྩོད་འཚོལ་བ་ཅན། །དན་འགོ་སྐྱུ་བ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །ཚོས་  
 བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

To begin with, to practise *discipline* is to possess  
The cause for reaching higher realms,  
The stairway to liberation,  
And the remedy that eliminates suffering.  
Without discipline, nothing is possible,  
But if it is observed out of attachment to this life,  
You have the root cause of the eight worldly concerns.  
You criticize those with poor conduct,  
You are envious of the truly disciplined,  
It turns your own discipline into mere hypocrisy,  
And it sows the seeds of birth in the lower realms:  
So give up this fake and fabricated discipline!

A person who pursues *study and reflection*,  
Possesses the wealth of acquiring all knowledge,  
Holds a torch that dispels ignorance,  
Knows the path on which to lead living beings,  
And has got the seed of the dharmakaya.  
Study and reflection, then, are indispensable,  
But those who pursue them out of attachment to  
this life,  
Possess instead the riches of pride and arrogance,  
Scorn for those of lesser learning and contemplation,  
And envy for all who accomplish genuine study  
and reflection.  
Forever seeking disciples and wealth,  
They own the root cause for reaching lower realms:  
So give up study and reflection motivated by the  
eight worldly concerns!

སྒོམ་པ་བཅུད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །རྟོན་མོངས་སྟོང་པའི་  
 གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་སྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །གནས་  
 ལུགས་རྟོགས་པའི་ལོངས་སྟོང་ཅན། །ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་  
 ལ་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གང་འདྲེ། །ཚོ་  
 འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བལྟ་ད་ཀྱང་  
 འདྲ་འཛོེ་ཅན། །ལོང་གཏམ་སྐྱ་བའི་ཁ་རྟོན་ཅན། །ཐོས་  
 བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་  
 ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཚོས་བརྒྱད་  
 གྱི་བསམ་གཏན་བཤོལ་ལ་ཞོག། །

ལྷ་དན་འདས་པ་བསྐྱབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་  
 ལྷང་ཡང་འཚེ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྟོང་བ་ལ། །  
 ལམོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚེ་ལ། །

དང་པོ་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ། །དན་སོང་གསུམ་  
 གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱི་ག་  
 འབྱུང་། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བསྐྱེན་ཐབས་མེད། །སྟོང་པའི་  
 དགོ་བ་མི་སྐྱབ་པར། །དན་སོང་གི་སོ་ཅམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་  
 གང་ན་འདག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

All those who train in *meditation*,  
Possess the remedy for negative emotions,  
The basis for accomplishing the path to liberation,  
And the seed for attaining buddhahood.  
Meditation, then, is indispensable,  
But those who meditate with only this life in mind,  
Find busyness and distraction even in seclusion,  
Turn their recitation practice into meaningless talk,  
Disparage those who truly study and reflect,  
And are jealous of other meditators:  
So give up your meditation on the eight  
worldly concerns!

## 2. Relinquishing Attachment to Samsara

In order to attain nirvana, beyond all sorrow,  
Abandon attachment to the three realms of samsara.  
And in order to *relinquish attachment to the*  
*three realms*,  
Reflect on the faults of samsaric existence:  
First, there is *suffering upon suffering*  
Which is the suffering of the three lower realms.  
Contemplate this deeply and you will break out in  
goose pimples;  
If it actually befalls you, it will be beyond your  
power to endure.  
But by failing to practise the virtue of restraint,  
You keep on tilling the fields of the lower realms,  
And there, wherever you find yourself,  
how dreadful it will be!

འགྲུང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཚོན། །མཐོ་འཇམ་དན་འགྲོར་  
 འགྲོ་བ་ཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་སྐྱུན་  
 བར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྐྱུར་རྒྱལ་བཅད་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང། །ལལ་བས་རྟོགས་བར་མི་ནས་  
 བས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྲུང་བ་ལྟོས། །མི་སྐྱུག་པོ་སྣང་བོར་  
 འགྲོ་ཡིན་འདུག །།ཁ་དག་པོ་ཞན་བོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །མི་  
 མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་  
 ཟུག། །

འད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཚོན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་བློན་  
 བ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྐྱུག་ལ་རྟུང་ཡང་སྐྱུག །ཞོར་སྐྱུག་  
 ཀྱང་སྐྱུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྐྱུག །མི་ཆོ་ཐམས་ཅད་གྲུབས་  
 ལ་བློན། །གྲུབས་བྱེད་པའི་འགྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །ལི་  
 ཡང་གྲུབས་ལ་བློན་བ་མེད། །ཆོ་སྤྱི་མའི་གྲུབས་ཀྱི་མགོ་ལ་  
 འདུག །འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྣང་བོ་ལ། །ཞེན་པར་  
 བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ན་སྐྱུང་ན་འདུག །སྐྱུང་ན་  
 འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱུངས། །

Contemplate the *suffering of change*,  
And how you can fall from higher to lower realms,  
How Indra, lord of gods, can be reborn as an  
    ordinary mortal,  
The sun and moon can turn dark,  
And the emperor of the world can be reborn as  
    a humble servant.  
Such examples are to be trusted as they come from  
    the scriptures,  
Yet they are hard for ordinary beings to comprehend.  
So just look then, with your own eyes, at the changes  
    among humans:  
The wealthy turn into beggars,  
The powerful grow weak,  
Out of many people, only one survives...  
And so on, beyond our mind's imagining.

To contemplate the *suffering of conditioning*,  
See how there is never an end of things to do,  
And suffering is found among the many and the few,  
Among the well-off and the starving alike.  
Our whole human life is spent preparing,  
And in the midst of our preparing,  
    we are swept away by death;  
But not even in death is there any end to preparation,  
As once again we begin making ready for the next life.  
How perverse they are who keep clinging  
To this heap of misery that is samsara!  
When free from such attachment, there is nirvana,  
And in nirvana, the attainment of lasting bliss.  
I sing of my realization—  
    freedom from attachment to this life and samsara.

བདག་གཅིག་སྤྱི་ཐར་བལ་པན་རྒྱ་མེད། །།ཁམས་གསུམ་  
 ལེམས་ཅན་པ་མ་ཡིན། །།པ་མ་སྤྱི་ག་བལྟལ་གྱི་གལེབ་ཏུ་  
 བཞག། །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །།ཁམས་  
 གསུམ་གྱི་སྤྱི་ག་བལྟལ་བདག་ལ་སྒྲིན། །བདག་གི་བསོད་  
 ཅམས་ལེམས་ཅན་གྱིས། །བསོད་ཅམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརྒྱབས་  
 གྱིས། །།ལེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལངས་རྒྱལ་ཤོག། །

བདག་ཇི་ལྟར་འདག་གྲང་ཚོས་གྱི་ངང། །།འཛིན་དང་བཅས་ལ་  
 གྲོལ་བ་མེད། །།དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཚོན། །།ཡོད་པར་འཛིན་  
 ལ་ཐར་བ་མེད། །།མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོངས་མེད། །།གཉིས་  
 ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། །།གཉིས་མེད་གྱི་ངང་ལ་གང་  
 དགར་ཞོག། །

ཚོས་ཀན་ལེམས་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །།སྤྱོད་དང་དབང་སྤྱི་ག་  
 ལ་སོགས་པ། །།འབྱུང་བ་ཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར། །  
 ལེམས་ཉིད་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག། །

### 3. Relinquishing Attachment to Our Own Self-Interest

Yet to liberate myself alone will bring no benefit,  
For sentient beings of the three realms are all my  
fathers and mothers.

How disgusting to leave my parents in the thick  
of suffering,

While wishing and seeking for just my happiness alone!  
So may the suffering of all the three realms ripen on me,  
May my merits be taken by sentient beings,  
And through the blessings of the merit of this,  
May all beings attain buddhahood!

### 4. Relinquishing Attachment to Self-Existence

Yet no matter how far I have progressed in the  
Dharma,

As long as there is grasping at self, there is no  
freedom.

To elaborate in more detail:

If you grasp at existence, there is no liberation;

If you grasp at non-existence,  
there are no higher rebirths;

If you grasp at both, you are just ignorant,

So do the best you can, to remain in non-duality!

All things and events are the domain of the mind:

So without searching for a creator of the four elements,

Such as mere chance or an almighty god,

Do the best you can, to rest in mind's innermost  
nature!

སྣང་བ་སྐྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་  
ཡི། །ཀུན་ས་ཡུག་ས་བཟློང་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །བཟློང་བྲལ་  
ཀྱི་རང་ལ་གང་དགར་ཞོག། །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགོ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་  
ཀྱིས། །འགོ་བ་བདན་པོ་མ་ལྷུན་པ། །ལངས་རྒྱས་ས་  
ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣམ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་  
དཔལ་ས་རྒྱའི་དགོན་པར་སྐྱུར་བལོ། །

The nature of appearances is like a magical illusion,  
And the way they arise is through interdependence:  
That's the way things are,  
    which cannot be expressed in words,  
So do the best you can,  
    to dwell in a state which is inexpressible!

By the merit of this virtue—  
Explaining the 'Parting from the Four Attachments',  
May all the seven classes of living beings  
Be led to the perfect ground of buddhahood!

*This instruction on Parting from the Four Attachments  
was composed at the glorious Sakya monastery by the  
yogin Drakpa Gyaltsen.*



## The Four Dharmas of Gampopa

---

། ལྷོ་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བལ། །

**lo chö su dro war chin gyi lop**

Grant your blessing so that my mind may turn towards the Dharma.

ཚོས་ལམ་དུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བལ། །

**chö lam du dro war chin gyi lop**

Grant your blessing so that Dharma may progress along the path.

ལམ་འགྲུལ་བ་ཞིག་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བལ། །

**lam trul wa shyik par chin gyi lop**

Grant your blessing so that the path may clarify confusion.

འགྲུལ་བ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བལ། །

**trulpa yeshé su char war chin gyi lop**

Grant your blessing so that confusion may dawn as wisdom.

༥ རྒྱལ་ལོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ།

ན་མོ་གུ་རུ།

བདག་གཞན་རྒྱ་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི། །ན་ན་ན་སྟེ་ན་བལ་  
དགལ། །སྲུང་བལགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཛད་པ་ཡིན། །ཚོས་  
སྦྱོང་ཀྱི་བྱ་བ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱང། །སྒྲིབ་གཉེས་སྦྱོང་བའི་ཆེད་དུ་  
ཡིན། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགལ། །ལུས་སེམས་བདེ་ན་དགེ་སྦྱོར་  
འཕེལ། །མི་ལུས་དོན་ཆན་བྱེད་པ་ཡང། །སྒོ་གསུམ་དགེ་  
ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན། །

འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགལ། །བསྐྱུང་བུ་ལ་གྱི་བྱ་བེལ་དེ་  
ལ་མེད། །འཕམ་ཚོད་ཀྱི་ཁྲོ་ལསྐྱུགས་ཇི་སྟེད་པ། །འཛིན་  
ཆགས་ཀྱི་ཚོར་ལས་འབྱུང་བར་དེས། །

## How to Transform Sickness and Other Circumstances

---

*by Gyalsé Tokmé Zangpo*

Namo guru!

This illusory heap of a body, which, like others,  
I possess—  
If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!  
For it will exhaust my negative karma from the past,  
And, after all, many forms of Dharma practice,  
Are for the sake of purifying the two obscurations.

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness  
I'll rejoice!  
When body and mind are well and remain at ease,  
Virtuous practice can develop and gain strength,  
And, after all, the way to give meaning to  
this human life  
Is to devote body, speech and mind to virtue.

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!  
I will have nothing to protect and nothing to lose.  
Whatever quarrels and conflicts there might be,  
All arise out of desire for wealth and gain  
—that's certain!

འབྱོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགལ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་དགོ་ཚོགས་  
སྤེལ་བས་ཚོགས། །འཕྲལ་བྱུགས་ཀྱི་པན་བདེ་ཇི་སྟེད་པ། །  
བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས། །

ལྷུང་དུ་ཉི་ན་ཉི་བས་དགལ། །རྗེན་དན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཚོད་  
ཅིང། །མཚམས་སྦྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །  
མ་ཚོད་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱུད་པར་ངེས། །

ཡུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགལ། །ཉམས་སྦྱོར་གི་ལོ་ཐོག་  
སྤྱིས་པ་ལ། །གདམས་དག་གི་རྒྱན་དོད་མ་ཡལ་བར། །  
ཡུན་དུ་བརྟེན་པས་སྦྱིན་པར་འགྱུར། །

གད་ཡིན་ཡང་དགལ་བ་སྐྱོམས་ཤིག་ཅལང། །

ཞེས་པ་ས་སྐྱུང་དགོ་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་སྟེད་  
དྲིས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེར་བའི་རྩལ་འདི། ཚོས་སྤྱོ་  
བའི་བརྩམས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །

ལན་མཛུགས། །

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!  
If I can increase the stock of my merits  
that will suffice.

Whatever benefit and happiness there might be,  
now and in the future,  
All result from merits I have gained—that's certain!

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!  
Without allowing negative circumstances to  
intervene,  
And with the support of positive tendencies I have  
gathered,  
I will surely set out upon the genuine, unerring path!

If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!  
Once the crop of genuine experience has arisen,  
As long as the sun and rainfall of instructions  
do not diminish,  
If it is tended over time, it will surely ripen.

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!

*In response to a question from a Sakya geshé, asking  
what should be done in the event of sickness and the  
rest, I, the monk Tokmé, who discourses on the Dharma,  
set down these ways of bringing sickness and other  
circumstances onto the spiritual path.*

*Sarva mangalam!*

༥ མཐུར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་པ་གནད་གྱི་མེ་ལོང་  
བཞག་ལ། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་ལམོར་མཐུར་ཡས་གྱི། །ཐུགས་  
རྗེའི་ནུས་པ་ལྷན་ལས་གཅིག་བསྟུན་པའི། །དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མ་  
རིགས་བརྒྱའི་བྱུང་བདག་མཚོག། །ཞབས་ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་  
ཐུག་བཞུགས། །

ཅེ་མ། རྣམ་ལྷན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསུམ་འཚེལ། འོ་སྐྱོལ་  
རྣམས་ད་ལན་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་སྤུན་ཚོགས་ནི་ཐོབ། ཐེག་  
ཚེན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཛེས། དམ་ཚོས་རྩུམ་བཞིན་  
སྦྱོང་པའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་ཚོ་སྦྱོང་ཟད་དོན་མེད་  
དུ་མ་ལོང་བར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་དག་ཞིག་མཛད་འཚེལ།  
བསྟན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་མཐུར་ཡས། ཐེག་པའི་འདུག་སྐོ་  
ནི་གྲངས་མང། བཤད་པའི་ཚོགས་ཚོགས་ནི་རྒྱ་ཆེ། ཡང་  
དག་དོན་གྱི་སྦྱིང་པོ་རྣམས་ལེན་ཞིག་མ་ནུས་ན། ཚོས་གྱི་  
སྤྲེགས་བམ་འབྱུང་ཐུག་མང་པོ་སྦྱོལ་ཡོད་ཀྱང་འཆི་ཁ་པན་  
དེས་དཀའ་ཞིང་།

## A Mirror Revealing the Crucial Points

---

*Advice on the Ultimate Meaning*

*by Longchen Rabjam*

Single embodiment of the compassion,  
power and activity  
Of the infinite mandalas of victorious buddhas,  
beyond measure,  
Glorious lama, supreme sovereign lord of a hundred  
buddha families,  
At your feet, now and forever, I pay homage!

Ema! Fortunate yogins, listen now:

We have gained a perfect human form with its freedoms and advantages, we have met the precious teachings of the Mahayana, and we have the freedom to practice the sacred Dharma authentically. So, at this time, let us not waste our lives in meaningless pursuits, but work towards the genuine, lasting goal.

There are infinite categories of teaching and countless are the ways to enter the vehicles. Explanations can involve a great many words and expressions. Unless we can take to heart the essence of the genuine meaning, then even committing many hundreds of thousands of volumes to memory will not decidedly bring benefit at the moment of death.

མོས་བལམ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་མཆིས་ཀྱང་། རང་  
རྒྱུད་ཚོས་དང་མ་མཐུན་ན་ནི་ཉེན་མོངས་པའི་དགྲ་བོ་མི་ཐུལ།  
ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་སྒོ་སྒྲོ་ནང་ནས་མ་བརྟུང་ན་སྟོང་ཁམས་  
རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཚོག་ཤེས་མི་ལྟུང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྲ་གུལས་སུ་མ་བྱས་ན་འཆི་ཁ་དགོས་ངེས་  
ཀྱི་དོན་ཆེན་མི་ལྟུང་།

རང་སྐྱོན་རང་གི་ལདུལ་ཞིང་། དག་སྣང་ཚོགས་མེད་དུ་མ་  
རྒྱུད་ན་ཆགས་སྣང་ཀུན་སྐྱོང་ཅན་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོས་ལྟུང་  
མི་ཚུད།

ཁམས་གསུམ་རིགས་དུག་གི་སེམས་ཅན་པ་མར་མ་གྱུར་པ་  
གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་སྟིང་ཇི་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་དུས་རྒྱན་ཆད་  
མེད་པའི་སྒོ་ནས་སྒོན་ལམ་རྣམ་དག་མ་བཏབ་ན་གཞན་པར་གྱི་  
གཏེར་ཁ་མི་ལྟུང་།

དེན་ཆེན་སྒྲིམ་ལ་ལངས་རྒྱས་ལས་ལྷག་པའི་མོས་གུས་མ་བྱས་  
ན་ཕྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཚོན་ཁ་མི་ལྟུང་།

ཕྱིན་རྒྱབས་གཤམ་མ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ཉམས་ཉོགས་ཀྱི་སྐུ་  
གུ་མི་སྟེ།

Seemingly, we might have boundless knowledge, all derived from study and reflection, but if our fundamental character is not attuned to the Dharma, we will not tame the enemy, the destructive emotions.

Unless we limit our desires from within by adopting an attitude of not needing anything at all, then even mastery over a thousand worlds will bring no real satisfaction.

Should we fail to prepare for the uncertainty of the time of death, we will not accomplish the great purpose, that which we will surely need when we die.

If we don't overcome our own faults and train in impartial pure perception, then having attachment and aversion will prevent us entering the ranks of the Mahayana.

Unless we make pure prayers of aspiration with unceasing compassion and bodhichitta, in the knowledge that there is not a single being among the three realms or the six classes who has not been our mother or father in the past, we will not unlock the treasury of altruism.

Unless we have such devotion for our kind teachers that we consider them as greater than the Buddha, we will not receive even a single portion of their blessings.

Without genuinely receiving blessings, the tender shoots of experience and realization will not grow.

རྟོགས་པ་ནང་ནས་མ་ཤར་ན། ཁ་བཤད་གོ་ཡུལ་རྣམ་པོས་བྱང་  
ཚུབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ།

མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཚོས་དང་མ་འདྲིས་ན། ཚོས་པའི་གཟུགས་  
བརྟན་ཚམ་གྱི་ནི་དགོས་པ་མི་འོང།

ཚོ་སྲོག་འཚོ་བ་ལྷག་སྐྱོབ་ཚམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དགོས་མེད་སོམས།

སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གདབ་པ་དང་།  
དགེ་སྐྱོར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་པ་མ་སོམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས།

སྐྱིད་སྤྱད་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་སྤྱི་མའི་ཐུགས་རྗེ་བསྒོམ།

རང་ཕྱི་གཞི་རང་ཤར་འཛིན་མེད་ཀྱི་གྲོང་ནས་མ་བཙོས་བཟོ་མེད་ལྷག་  
པར་བཞག། །རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་རང་དོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་

ཐམས་ཅད་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་དོལ་པར་གྲོལ།

དམིགས་གཏང་མཚན་མའི་སྒོམ་རྒྱ་སྤྱོད་ཚམ་མེད་པར་བྱས་ནས་ཀྱང་།  
ཐམས་ལ་འཇུག་ལ་འབྲམས་ཀྱི་དབང་དུ་སྐྱོད་ཅིག་མི་བཏང་བར་སྐྱོད་

ལམ་ཀུན་ཏུ་དྲན་པ་ཡིངས་མེད་བྱས་ལ་སྣང་གྲགས་ཚོགས་དུག་  
གང་བྱུང་ཅིག་ཤར་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་སྤྱོད་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྤྱད་སྤྱོད་  
པས་བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་འདུག། |

If realization does not dawn from within, dry explanations and theoretical understanding will not bring the fruit of awakening.

To put it simply, unless we blend our own mind with the Dharma, it is pointless merely to adopt the guise of a practitioner.

Restricting ourselves to only basic sustenance and shelter, let us regard everything else as unnecessary.

Practice guru yoga, pray with single-minded attention, and direct all virtuous actions to the benefit of all beings, your very own parents.

Whatever you encounter—be it happiness or sorrow, good or bad—regard it as the kindness of the lama.

In the expanse in which self-knowing rigpa arises spontaneously, free of all grasping, rest and relax, without contrivance or fabrication. Whatever thoughts arise, recognizing their essence, allow them all to be liberated as the display of your own intrinsic nature.

Without the slightest trace of anything to cultivate or focus upon in meditation, don't allow yourself to drift even for a single instant into ordinary confusion. Instead, remain aware and undistracted during all activities, and train to recognize all sights and sounds and sensory experience as the play of illusion. In so doing, you will gain experience for the bardo state.

མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཅི་བྱེད་དམ་པའི་ཚོས་སུ་  
འགྲོ་བར་བྱས་ལ་དགོ་ཀུན་བྱང་རྩལ་དུ་བསྲོ། དེ་ལྟར་མཛད་  
ན་སྤྱི་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྗེས་ཤིང་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏྲོག་  
འགྲུབ། ས་མའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཞིང་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་  
འབྱོངས་པ་འདི་བཞིན་ཐུགས་ལ་བཞག་པར་ལྷ་ཞིང་།

བདག་དང་དངོས་སུ་འཕྲད་ཡུང་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་  
བཤད་རྒྱ་མེད་པས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་དུ་ཐུགས་ཉམས་  
སུ་བཞེས་འཚེ།

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་གྲོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བཟང་པོས་གངས་རི་ཐོད་དཀར་གྱི་  
མགའ་དུ་བཀོད་པ་དགོལ། །།

In short, at all times and in all situations, let whatever you do accord with the sacred Dharma and dedicate all virtue towards enlightenment. If you do so, you will fulfill the vision of your lamas and be of service to the teachings. You will repay the kindness of your parents and spontaneously benefit yourself and others. Please keep this in mind.

Even if we were to meet in person, I would have no greater instruction to give you than this. So take it to heart, all the time, and in any situation.

*Lord of the victorious ones, Longchen Rabjam Zangpo, wrote this on the slopes of Gangri Tökar. May virtue abound!*

༥ ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་བཞུགས། །

ཇི་བལྟོན་སྤྲོ་མ་རྣམས་ལ་སྤྲུག་འཚེལ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་པོའི་དོན། རྒྱལ་ལྔས་དམ་  
བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྲུགས་པའི་ལམ། །སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་  
རྣམས་ཀྱི་འདུག་དོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་རྣལ་བཞིན་བདག་གིས་  
བཤད་པར་གྱ། །

གང་དག་སྤྱིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་  
ཡོད་བྱ་སྤྱིར་བརྟོན་པ་ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་  
ཉོན་པའི། །སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྤྱིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་  
དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །སྤྱིད་ལ་བརྟམ་པ་ཡིས་  
ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཆིང་སྤྱིར་ཐོག་མར་ངེས་  
འབྱུང་བཅོལ། །

## Three Principal Aspects of the Path

---

by Je Tsongkhapa Lobzang Drakpa

Homage to the precious noble masters!

The very essence of all the buddhas' teachings,  
The path that is praised by the noble  
    bodhisattvas,  
And the entrance for all fortunate ones  
    desiring liberation—  
To the best of my ability, I shall now set forth.

You who are unattached to samsara's pleasures,  
And strive to make full use of the freedoms and  
    advantages,  
You who follow the path delighting all  
    the buddhas,  
Fortunate ones, listen well,  
    with a clear and open mind.

Whilst lacking *pure renunciation*  
    there is no way to pacify  
The continual thirst for pleasure in  
    the ocean of samsara,  
And since all living beings are bound by  
    their craving for existence,  
You must begin by finding  
    the determination to be free.

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་  
བས་ཚེ་འདིའི་སྣང་གས་ལྡོག། །ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་  
བའི་སྐྱུ་བསྐྱུ་ལ་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤྱི་མའི་སྣང་  
གས་ལྡོག། །

དེ་ལྟར་གོམས་བས་འཁོར་བའི་སྐྱུ་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སྣོན་  
སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་སྤྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་  
དོན་གཉེར་སྒོ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་དེས་འབྱུང་སྤྱེས་པ་ལགས། །

དེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཟིན་པ་  
མེད་ན་སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱུ་གྱི། །སྐྱུ་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱ་མི་  
འབྱུང་བས། །སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཚན་ག་  
བསྐྱེད། །

གསལ་དྲག་རྒྱ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱེ། །བརྗོད་དཀའ་ལས་  
ཀྱི་འཚིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱུ་མས། །བདག་འཛིན་སྐྱུ་གས་ཀྱི་དྲ་  
བའི་སྐྱུ་བས་སྐྱུ་རྒྱན། །མ་དེག་སྐྱུ་བའི་སྐྱུ་ག་ཚེན་ཀུན་ནས་  
འཕྲི་བས། །

The freedoms and advantages are rare,  
and there's no time to waste—  
Reflect on this again and yet again,  
and dispel attachment to this life.  
To dispel attachment to your future lives,  
contemplate repeatedly  
The unfailing effects of karma and  
the sufferings of samsara.

When, through growing accustomed  
to thinking in this way,  
Hope for the pleasures of samsara  
no longer arises even for an instant,  
And throughout both day and night  
you long for liberation,  
Then, at that time, true renunciation has been born.

Yet if this renunciation is not embraced  
By the *pure motivation of bodhichitta*,  
It will not become a cause for the perfect bliss of  
unsurpassed awakening,  
So the wise should generate supreme bodhichitta.

Beings are swept along by the powerful current of the  
four rivers,<sup>1</sup>  
Tightly bound by the chains of their karma, so  
difficult to undo,  
Ensnared within the iron trap of their self-grasping,  
And enshrouded in the thick darkness of ignorance.

---

1 According to Ngulchu Dharmabhadra, this refers either to the sufferings of birth, old age, sickness and death, or to the four rivers of desire, becoming, ignorance and belief

---

སྤྱི་མཉམས་ལྟེང་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་སྤྱ། །སྤྱི་གཞི་བཟུང་ལ་གསུམ་གྱིས་  
རྒྱུ་ཆ་མཉམས་པར་མཛད། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་  
མ་རྒྱུས་ཀྱི། །དང་རྩེ་ལ་བལ་མ་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་  
པར་མཛོད། །

གནས་ལྷགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ཅ། །དེས་འབྱུང་  
བྱེད་རྒྱུ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང། །སྤྱི་པའི་རྩལ་གཙོ་  
པར་མི་ཉུང་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟོན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་  
འབད། །

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚོས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱ་འབྲས་  
ནམ་ཡང་བསྐྱེད་པའི་མཐོང་ཞིང། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་  
གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་ལངས་རྒྱས་དགེས་པའི་ལམ་  
ལ་ཞུགས། །

སྣང་བ་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱེད་པའི་པ་དང། །སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་  
པའི་གོ་བ་གཉིས། །དེ་སྤྱི་པའི་སོར་སྣང་བ་དེ་སྤྱི་དུ། །ད་  
དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མཛད། །

Again and yet again,  
they are reborn in limitless samsara,  
And constantly tormented by  
the three forms of suffering.<sup>1</sup>  
This is the current condition of  
all your mothers from previous lives—  
Contemplate their plight and generate  
supreme bodhichitta.

If you lack the *wisdom* that realizes  
the nature of things,  
Although you might grow accustomed to  
renunciation and bodhichitta,  
You will be incapable of cutting through  
conditioned existence at its root,  
Exert yourself, therefore,  
in the methods for realizing interdependence.

The one who sees that cause and effect  
operate infallibly  
For all the phenomena of samsara and nirvana,  
And for whom any objects of conceptual focus  
have subsided,  
Has set out upon the path delighting all the buddhas.

The knowledge that appearances arise unfailingly  
in dependence,  
And the knowledge that they are empty and  
beyond all assertions—  
As long as these two appear to you as separate,  
There can be no realization of the Buddha's wisdom.

---

1 *Suffering of suffering, the suffering of change and the all-pervasive suffering of conditioned existence.*

---

བཅའ་ཞིག་རེས་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟོན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུར་  
 མཐོང་བ་ཚམ་ཉིད་ནས། །དེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛོལ་སྟངས་ཀུན་  
 འཛིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྟ་བུའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །  
 ག་ཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང། །སྟོང་པས་མེད་  
 མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་བ་ཉིད། །སྤྱོད་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་  
 ཤེས་ན། །མཐའ་འཛོལ་ལྟ་བུས་འཕྲོག་པར་མི་འབྱུང་ལོ། །  
 དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་  
 གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚོ། །དབཅུང་བ་བརྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་  
 ཉོ་བས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྐྱུར་དུ་སྐྱུབས་ཤིག་  
 ལྟ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སྤོང་སྤོང་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་  
 གྱིས་ཚེ་ཁོ་དཔོན་པོ་དག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པ་ལོ། །

Yet when they arise at once,  
not each in turn but both together,  
Then through merely seeing unflinching  
dependent origination  
Certainty is born,  
and all modes of misapprehension fall apart—  
That is when discernment of the view  
has reached perfection.

When you know that appearances dispel  
the extreme of existence,  
While the extreme of nothingness is  
eliminated by emptiness,<sup>1</sup>  
And you also come to know how emptiness arises  
as cause and effect,  
Then you will be immune to any view entailing  
clinging to extremes.

When, in this way, you have correctly understood  
The key points of the three principal aspects of  
the path,  
Withdraw to solitude, dear son,  
strengthen your diligence,  
And swiftly accomplish the ultimate and lasting aim.

*This advice was given by the bhikshu of extensive learning,  
Lobzang Drakpé Pal, to Tsakho Önpö Ngawang Drakpa.*

---

<sup>1</sup> *It is commonly said that the fact that things appear eliminates the extreme of nihilism or a belief in the total non-existence of things, and that emptiness dispels the extreme of eternalism, or the belief in things as truly existent. Here, Tsongkhapa goes further and says that the fact that things appear dispels the extreme of taking things to be truly existent, because for things to appear they must lack inherent existence. Moreover, the fact that things are empty eliminates the extreme of non-existence, because it is only because things are empty that they can appear.*

༥ རྒྱལ་ལ་མགོན་ལས་དཀར་བའི་གསུང་མགུར་  
བཞགས། །

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །དོན་གྱིས་བསྐྱེད་ལ་  
པའི་མར་གྱུར་ལེམས་ཅན་གྱིས། །ད་ལྟ་ལྷོག་བཟུལ་སྤོང་བ་  
སྤིང་རེ་ཐེ། །

ཚོ་བའི་དུས་སུ་བལྟའ་ཉེར་དོན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཚོ་དམུལ་  
བཟུང་དུ་སྤྱོད། །ཚོ་བའི་ལྷོག་བཟུལ་སྤོང་བ་སྤིང་རེ་ཐེ། །

གང་བའི་དུས་སུ་དོན་གྱིས་བསྐྱེད་ལ་པའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་  
གང་དམུལ་བཟུང་དུ་སྤྱོད། །གང་བའི་ལྷོག་བཟུལ་སྤོང་བ་  
སྤིང་རེ་ཐེ། །

བཤེས་སྐོམ་དུས་སུ་བཟུང་བཏུང་ཉེར་བའི་མ། །ལ་ལ་ད་  
ལྟ་ཡི་དུགས་གནས་སུ་སྤྱོད། །བཤེས་སྐོམ་ལྷོག་བཟུལ་  
སྤོང་བ་སྤིང་རེ་ཐེ། །

བཅས་པས་ཉུག་ཏུ་བསྐྱེད་ལ་པའི་དོན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་  
དུང་འགྲེལ་གནས་སུ་སྤྱོད། །བཞོལ་སྤོང་ལྷོག་བཟུལ་སྤོང་  
བ་སྤིང་རེ་ཐེ། །

## A Song of Compassion

*by Shabkar Tsokdruk Rangdrol*

My heart goes out to all those who are now suffering,  
My very own mothers who have cared for me so kindly,  
Throughout the whole of time,  
    from its very beginnings until now.

These kind mothers of mine helped to cool me when  
    I was hot,  
But now some have taken birth in the eight hot hells  
To be tormented by the searing heat  
    —my heart goes out to them!

These mothers of mine gave me warmth when I was cold,  
But now some have taken birth in the eight cold hells  
To be tormented by the freezing cold  
    —my heart goes out to them!

These mothers of mine gave me food and drink in  
    my hunger and thirst,  
But now some have taken birth in the preta realm  
To be tormented by famine and drought  
    —my heart goes out to them!

These kind mothers of mine always cared for  
    me with love,  
But now some have taken birth among the animals  
To be tormented by servitude and exploitation  
    —my heart goes out to them!

བརྗེ་བལ་གང་འདོད་སྟེར་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་མི་ཡི་  
གནས་སུ་སྐྱེས། །ན་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སྐྱེད་རེ་ཐེ། །

གཞོན་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྟ་  
མིན་གནས་སུ་སྐྱེས། །འཐབ་ཚོད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སྐྱེད་  
རེ་ཐེ། །

ཕན་པ་ཁོ་ནས་སྐྱོད་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྟ་ཡི་གནས་  
སུ་སྐྱེས། །འཕོ་སྤྱད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སྐྱེད་རེ་ཐེ། །

ལའོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་རང་ལངས་འགྱུར་དུས་མེད། །རང་  
ལ་ད་ལྟ་སྐྱོབ་པའི་ནུས་པ་མེད། །སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་སྐྱེད་པའི་མ་  
ནུས་སྐྱེད་རེ་ཐེ། །

དེ་ལྟར་འགོ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་བལ་མས་ཚ་ན། །དེ་རིང་ནངས་  
པར་གཉེས་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་། །ལངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་  
སྐྱེས་པ་བྱུང་། །

These kind mothers of mine lovingly gave me  
whatever I desired,  
But now some have taken birth among human beings  
To be tormented by the pains of aging and death  
—my heart goes out to them!

These kind mothers of mine shielded me from every  
harm,  
But now some have taken birth among the asuras  
To be tormented by conflict and strife  
—my heart goes out to them!

These kind mothers of mine nurtured me and  
brought me only benefit,  
But now some have taken birth among the gods  
To be tormented by death and transmigration  
—my heart goes out to them!

By yourselves, you have no chance to escape  
samsara's pains,  
And for now you lack the power to provide  
your own protection—  
O my mothers, undergoing all this suffering,  
my heart goes out to you!

When I consider these sufferings which we all endure,  
I think to myself,

‘If only I could gain enlightenment!  
Let it not be tomorrow,  
but let it come to me today!’

བདག་ནི་སྐྱུར་བ་སྐྱུར་དུ་ལངས་རྒྱས་ནས། །མ་སྐྱུར་སེམས་  
ཅན་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་བསལ། །ཐམས་ཅད་བདེ་ལ་འགོད་  
པའི་སྣོན་ལམ་འཚལ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་མཚམས་ཁང་སྒོར་ལྟོ་གོས་ཡེ་མེད་པའི་དན་སྒོར་མང་བོ་ཡང་  
ཡང་སྒོར་དུ་འོངས་པས་རྒྱུན་གྲུས། མ་སྐྱུར་འགོ་བ་ཡོངས་ལ་སྐྱིད་རྗེ་གས་  
མི་བཟོད་པ། མཆི་མ་ལ་བྱུགས་པ་ཚམ་ཞིག་གྲུང་བའི་དུས་སུ་བྱིས་པའོ། །

Swiftly, ever so swiftly, may I gain awakening,  
And, having done so, dispel all beings' pain,  
Leading them all to perfect bliss, I pray!

*When groups of poor folk, who have never had sufficient food or clothing, came begging at the door of my retreat but again and again, I was overcome with feelings of compassion deep within my heart, and, shedding many tears, wrote these words.*

༥ བསྐྱལ་མང་གོང་ནས།

ན་མོ་གུ་རྒྱ།

བསྐྱལ་མང་གོང་ནས་གཡོ་རྒྱུ་སྤངས་པའི་ཐུགས། །བཙོས་  
མའི་རྩོལ་སྤངས་དང་ཞིང་བདེན་པའི་གསུང་། །རྩོལ་འཚོས་  
མི་མངའ་རྩོལ་དང་མཐུན་པའི་སྐྱ། །ཐུབ་པ་དང་ཕྱོད་ཆེན་པོ་  
ལ་སྤྲུག་འཚོལ། །

ཐུབ་པ་དེ་ལྟལ་བདེན་པའི་དོན་གཟིགས་པའི། །བདེན་གསུང་  
མངའ་བ་བདེན་ཚོགས་གྲུབ་པའི་ཚོགས། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་  
ཐར་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀུན་ལ་གུས་པས་སྤྲུག་  
འཚོལ་ལོ། །

བདག་ནི་དེ་ནས་སྐྱེ་དང་ཚོ་རབས་སྤྱ། །རྒྱལ་བ་ལྟལ་བཙས་  
ལྷེད་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །རྒྱལ་བ་ལྟལ་བཙས་ལྷེད་ཀྱིས་  
ཚེས་བཟུངས་ནས། །རྒྱལ་བ་ལྟལ་བཙས་ལྷེད་བཞིན་འགྲུབ་  
པར་ཤོག། །

## Many Aeons Ago

*by Patrul Rinpoche*

Namo guru!

Your mind, many æons ago, rid itself of all deceit,  
Your speech, honest and true,  
    is free of any form of artifice,  
Your body's acts are disciplined and unpretentious—  
Great sage, genuine and wise, to you I prostrate!

Buddha's heirs, who have seen the ultimate meaning,  
Speakers of truth,  
    whose words have prophetic power,  
Those on the way to liberation through  
    the three vehicles—  
Before you all, in devotion, I bow down!

From now on, in all future rebirths,  
    throughout my lives,  
Buddhas and bodhisattvas,  
    may I never part from you!  
Buddhas and bodhisattvas,  
    please accept me as your follower!  
Buddhas and bodhisattvas,  
    let me gain accomplishment just like you!

ལྷན་སྐྱོད་རྒྱུ་ལ་འཚོས་མེད་པར་དུ་ལ་བ་དང་། །དག་ཚིག་རྒྱུ་  
གཏམ་མེད་པར་བདེན་བ་དང་། །ལེམས་སྐྱོད་གཡོ་སྐྱུ་མེད་  
པར་དང་བ་ཡིས། །ཚོས་མཐུན་གྲོགས་དང་བཞེས་གཉེན་  
བརྟེན་པར་ཤོག །

ཐར་པའི་ལམ་ལ་དང་པོ་འཇུག་པའི་སྒོ། །ལམ་པའི་གནས་ནས་  
དང་པོ་བྲོས་པའི་ལམ། །རྣམས་ལེན་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་གྱི་དང་  
པོའི་ལོ། །བཙོན་མེན་དེས་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

ཡོད་ན་ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་ལ་དེས་ཚོག་ཅིང་། །མེད་ན་ལངས་  
རྒྱས་སྐྱབ་ལ་ཐབས་ཆག་པ། །ལངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་ས་  
བོན་མ་ནོར་བ། །རྣམ་དག་བྱང་རྒྱབ་ལེམས་མཚོག་བསྐྱེད་  
པར་ཤོག །

གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་རྒྱབ་ལེམས་མཚོག་འཕེལ། །ཚོར་བས་  
ཀྱན་རྟུ་བྱང་རྒྱབ་ལེམས་མི་བརྗེད། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་རྒྱབ་  
ལེམས་བསྐྱོམས་ནས། །བྱང་རྒྱབ་ལེམས་དཔའི་སྐྱོད་ལ་  
འཇུག་པར་ཤོག །

ཐུབ་པ་མཚོག་དང་འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབོད་དང་། །ཀྱན་རྟུ་བཟང་  
པོའི་སྐྱོད་པ་གང་ཡིན་པ། །བདག་གི་ཚོར་བས་སྐྱོད་ཀྱན་དེ་  
འདྲ་བས། །རྒྱར་ནས་དོན་གཉེས་སྐྱོད་པ་རྣུ་གྲུབ་ཤོག །

My body's actions—  
    may they be disciplined and unpretentious,  
My speech—  
    may it be honest, without falsity or deception,  
My mind—  
    may it be genuine, without artifice or deceit,  
And may I rely upon spiritual guides and true  
    Dharma friends!

The first entrance to the path of liberation,  
The first route of escape from samsara's perils,  
The first preliminary to all practices of Dharma:  
Genuine renunciation—  
    may it dawn within my mind!

With it, I have all that's needed to attain enlightenment,  
And without it, there's no way to find awakening,  
The indisputable seed from which buddhahood  
    is gained,  
May I generate bodhichitta, utterly pure and supreme!

Further and further,  
    may supreme bodhichitta develop,  
Throughout my lives,  
    may bodhichitta never be forgotten,  
Again and again, may I meditate on bodhichitta,  
And always train in the way of the bodhisattva!

Whatever the enlightened actions of the great Sage,  
Heroic Manjushri, or Samantabhadra,  
In all my lives, may my own actions be equal to theirs,  
And spontaneously may I accomplish my own and  
    others' welfare!

ཚོ་གཅིག་ལངས་རྒྱལ་སྐྱབ་པའི་ལམ་བཟང་ཅན། །དུས་གཅིག་  
དོན་གཉེན་སྐྱབ་པའི་ཐབས་མཁས་པོ། །རྩོམ་གཅིག་འཁོར་  
འདས་དབྱེར་མེད་ལྟ་བུ་ཡིས། །ལམ་གཅིག་དོན་ཐེག་པར་  
འདུག་པར་ཤོག །

ལམ་འདིའི་ལམ་སྐོམ་དོན་འཛིན་པའི་ཚོགས། །ཀུན་ལ་བདེ་  
སྲོང་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བགྱིད་ཅིང་། །རྟོན་ཅིག་སྐྱེས་པ་  
མཚོན་པའི་སྐོར་གྲུར་པའི། །ལམ་གཅིག་མཁས་འགྲོའི་སྲིད་  
དུ་རོལ་བར་ཤོག །

བཙོན་མ་སྤངས་པའི་ལམ་ཉིད་གཏུག་མའི་ཞལ། །བཙོན་  
མ་མིན་པར་རང་དོན་ཅན་པར་མཐོང་། །བཙོན་སྤྲད་བྲལ་བའི་  
མཉམ་བཞག་རྒྱུན་བསྐྱེད་ཏེ། །བཙོན་མེད་དོན་གྱི་འབྲས་  
བུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །གསོན་  
པའི་ཚོན་བསམ་པ་དན་པ་མེད། །འཚོ་བའི་ཚོན་གནད་གཅོད་  
སྤུག་བསྐྱེད་མེད། །ཤི་ནས་འཕྲུལ་སྤང་འཛིགས་སྐྱག་མེད་  
པར་ཤོག །

Excellent path, which brings about buddhahood  
in but a single lifetime,  
With skilful methods to benefit oneself and others  
at one and the same time,  
And the view of a single reality in which samsara and  
nirvana are inseparable—  
May I embark upon this unique path of  
the vajra vehicle!

Hosts of vajra holders,  
who cultivate the approach of this path,  
Taking as partners those who bring about  
blissful emptiness,  
As a way for co-emergent wisdom to be introduced—  
May this unique path be enjoyed in  
the realm of the dakinis!

The face of my original nature, mind itself,  
left unaltered,  
My very own essence, beyond contrivance—  
may I see it laid bare!  
Sustaining meditation untainted by  
any trace of alteration,  
May I gain the ultimate fruition  
free from any fabrication!

In the meantime, may all my wishes be fulfilled!  
For as long as I live,  
may I have no negative intentions,  
And when I die,  
may I not suffer a painful death.  
Having died,  
may there be no fear of delusory appearances!

བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རིག་འགོ་བ་ཀུན། །དེས་འབྱུང་  
བྱང་ཚུབ་ལེམས་དང་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས། །དི་ལྟར་རིག་པ་དེ་  
བཞིན་རྒྱུད་སྐྱེས་ནས། །ལྷུང་དུ་རྫོགས་པའི་ལངས་རྒྱས་  
ཐོབ་པར་ཤོག། །

ལངས་རྒྱས་ཉི་མ་མཚན་དཔའི་ཞལ་མཐོང་ཞིང། །དམ་ཚོས་ཉི་  
མ་ཉིང་གི་བདད་ཚིང་སྒྲོད། །དགོ་འདན་ཉི་མ་ཐར་པའི་གོགས་  
ལྷུང་ནས། །མཚོག་གསུམ་ཉི་མའི་འོད་དང་མི་འབྲལ་ཤོག། །

རྒྱལ་པ་པོ་ཉི་མའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་བརྩོན་གཟུགས་དཔལ་དགོས་  
ཉིས་པའོ། །དགོའོ། །

May all who see me, hear me, think of me,  
or come in contact with me in any way,  
Develop renunciation, bodhichitta,  
and co-emergent wisdom,  
And similarly may rigpa too, just as it is,  
arise within their minds,  
So that, swiftly, they may arrive at perfect  
buddhahood!

May I behold the sun-like Buddha  
with his signs and marks,  
May I savour the nectar of the sun-like Dharma  
in my heart,  
And may the sun-like Sangha accompany me  
to liberation—  
From the light of these three sun-like Supreme Ones,  
may I never part!<sup>1</sup>

*To fulfil the wishes of the practitioner Nyima, this was  
written by Palge, the mere reflection of a genuine monk.  
May virtue abound!*

---

<sup>1</sup> Here Patrul Rinpoche plays on the word *nyima*, meaning *sun*, which is the name of the person who requested the prayer.

---

༥ ལྷོན་ལམ་ཚོས་ལ་བཏབ་པ།

སྐྱིད་ན་བསྐྱེན་བཀའ་བྱ་བའི་ཞིང་། །སྤྱག་ན་ཡུལ་གྱིས་འབོད་  
བའི་ཡུལ། །ཚོ་འདིའི་རེ་ས་སྤྱི་མའི་སྐྱབས། །བརྒྱ་འབྱུང་  
གནས་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །དྲིན་ཚེན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་གསུམ། །

མཚན་དང་རྣམ་འབྱུང་ཐ་དད་ཀྱང་། །དགོངས་གྲོང་མཛད་པ་  
དབྱེར་མེད་སྤྱིར། །སོ་སོར་མི་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ། །གསོལ་  
བ་འདེབས་སོ་སྤྱགས་རྗེས་བྱུངས། །དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་བྱིན་  
གྱིས་རྫོབས། །

དལ་འབྱོར་མི་ལྷུན་ཐོབ་དུས་སྐྱུ། །སྐྱིད་པོའི་ལྷ་ཚོས་འགྲུབ་  
པར་ཤོག། །

ཚོ་སྤྱང་དགའ་ན་ཉ་འདྲ་བ་འདི། །དོན་ལྡན་ཚོས་ལ་འདྲིལ་བར་  
ཤོག། །

གདོད་ཐུག་འཆི་བ་འབྱུང་ཚོན། །ཚོས་གྱི་ར་མདའ་སྐྱེབ་པར་  
ཤོག། །

## Aspirations in Accordance with the Dharma

---

*by Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima*

When I am happy,  
it is you whom I honour and revere,  
When I suffer, it is you whom I call upon for help,  
You are my source of hope for this life,  
and protection for the next—  
Padmasambhava, Avalokiteshvara,  
and my kind root teacher.

Although you assume these different names and forms,  
In the expanse of your wisdom and in your deeds,  
you are no different,  
So without considering you as separate,  
but fused together as one—  
I pray to you: hold me with your compassion!  
At all times and in all situations,  
inspire me with your blessings!

Now that I have found this human existence,  
with its freedoms and advantages,  
Let me accomplish the most essential teachings!

Life, like a winter's day, lasts but a short while,  
So let me devote it to what is meaningful:  
the Dharma!

If I should face death all of a sudden,  
Let the teachings come swiftly to my aid!

ཐག་ཅིང་སྤྱི་མར་འགོ་བའི་ཚོ།    |ཚོས་ཀྱི་ལམ་རྒྱགས་མང་  
བར་ཤོག།    |

ཚོ་འདིར་ཚོས་ཀྱི་ས་བོན་ཐེབས།    |སྤྱི་མ་ལོ་ཐོག་ལེགས་  
བར་ཤོག།    |

གར་རྒྱེས་གང་དུ་སོང་ན་ཡང་།    |ཚོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སང་  
བར་ཤོག།    |

རྒྱུད་ལྷག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་།    |ཚོ་གཏད་ཚོས་ལ་བྱེད་  
བར་ཤོག།    |

ཚོས་ཀྱི་འདུག་རྒྱོ་མ་ཚོང་བ།    |དད་པའི་རྩ་བ་བརྟན་བར་ཤོག།    |

ཚོས་ཀྱི་གཞི་མ་མ་འཁུགས་པ།    |མི་འཚོའི་བརྟུལ་ཞུགས་  
བརྗེད་བར་ཤོག།    |

ཚོས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་མ་ཡོ་བ།    |བདེན་པའི་གཞུང་ལམ་སྲོང་  
བར་ཤོག།    |

ཚོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མ་བསྐྱད་པ།    |བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་གཉིས་  
འབྱོར་བར་ཤོག།    |

དམ་ཚོས་རྒྱལ་བོ་ཡི་གོ་དུག།    |གཡེལ་མེད་བརྒྱས་རྒྱོ་མ་བྱེད་  
བར་ཤོག།    |

When setting out upon the long journey to the  
next life,  
Let my provisions of Dharma be plentiful!

By planting the seed of Dharma in this life,  
Let me reap an abundant harvest in the next!

Wherever I am born, wheresoever is my destination,  
Let my propensity for the Dharma be awakened!

Happiness or suffering, good or bad—  
no matter what occurs,  
Let me always place my trust in the Dharma!

Since it is the infallible entry to the Dharma,  
Let the roots of my faith be strong!

Since it is the definite foundation of the Dharma,  
Let my training in nonviolence be secure!

Since it is the vital axis of the Dharma,  
Let me follow the way that accords with how things  
truly are!

Since it is the pure quintessence of the Dharma,  
Let me master bodhichitta in both its aspects!

Since the six-syllable mantra is the sovereign  
of practices,  
Let me recite it and meditate unwaveringly!

ཚོས་བ་ཞེན་བསྐྱབ་ལ་བར་ཚད་མེད། །མ་ཐུན་རྒྱེན་ཡིད་བ་ཞེན་  
འདྲོམ་པར་ཤོག། །

སྤྲུམ་ལྟ་ལ་དཔང་བཅོལ་ནས། །སྤོན་ལམ་ཚོས་ལ་བཏབ་པ་  
འདི། །བཏབ་ལར་ཐེབས་ཤིན་སྤྱིར་མི་སྤོག། །རྒྱད་ཟོས་  
མེད་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

དད་ལྷན་དག་སྤྲུམ་འཕན་དར་གྱི་དོར་བཏུན་ཉེས་གྲིས། །།

May I accomplish the Dharma authentically  
and without obstacle,  
And find favourable conditions in abundance,  
just as I desire!

Taking the teachers and the deities as my witness,  
May these, my prayers of aspiration towards the  
Dharma,  
Take seed in fertile ground, and without ever failing,  
May they be accomplished, and never go to waste!

*Written by Tenpé Nyima for the devoted Drala Pendar.*

## Aspiration Prayers

---

༥ བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

**changchub sem chok rinpoché**  
O sublime and precious bodhichitta,

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་བྱུང་ཅིག། །

**ma kyépa nam kyé gyur chik**  
May it arise in those in whom it has not arisen;

སྐྱེས་པ་ནམས་པ་མེད་པ་དང། །

**kyépa nyampa mépa yang**  
May it never decline where it has arisen,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་གོེག། །

**gong né gong du pelwar shok**  
But go on increasing further and further!

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དང་མི་འབྲེལ་ནིང། །

**changchub sem dang mi dral shying**  
May they not be separated from bodhichitta,

བྱང་རྒྱལ་སྐྱོད་ལ་གཞིལ་བ་དང། །

**changchub chö la shyölwa dang**  
But be always inclined to enlightened action:

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བབྱུང་ཞིང་། །

**sangyé nam kyi yong zung shying**  
May they be cared for by the buddhas, and

བདད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྡོད་བར་ཤོག །

**dü kyi lé nam pongwar shok**  
May they abandon harmful action.

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

**changchub sempa nam kyi ni**  
May the bodhisattvas' good wishes

འགོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །

**dro dön tuk la gong drup shok**  
For benefitting beings be fulfilled.

སའོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །

**gönpo yi ni gang gongpa**  
Whatever the protectors have intended for them:

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་འབྱོར་ཤོག །

**semchen nam la dé jor shok**  
May sentient beings receive it.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

**semchen tamché dé dang den gyur chik**

May all sentient beings be happy.

དན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོང་ས་པར་ཤོག།

**ngen dro tamché taktu tongpar shok**

May all the lower realms be forever empty.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ།

**changchub sempa gang dak sar shyukpa**

May the aspirations of all the bodhisattvas

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྟོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**dé dak kun gyi mönlam drubpar shok**

Of the various bhumis be fulfilled!

## Verse from the Bodhicharyavatara

---

by *Shantideva*

རྩེ་ ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །

**jisi namkha nepa dang**

For as long as space exists,

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །

**drowa jisi né gyurpa**

And sentient beings endure,

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །

**de si dak ni né gyur né**

May I too remain,

འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག། །

**drowé dukngal selwar shok**

To dispel the misery of the world.

## Dedication

*by Nagarjuna*

༥ དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུམ། །

**géwa di yi kyéwo kun**

Through this merit, may all beings

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

**sönam yeshé tsok dzok shing**

Complete the accumulations of merit  
and wisdom,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

**sönam yeshé lé jung wé**

And so attain the dharmakaya and rupakaya

དམ་པ་སྐྱ་བའི་ས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

**dampa ku nyi top par shok**

That come from merit and wisdom.







The translation, production and distribution of  
this booklet have been funded by donations.  
For more information visit [lotsawahouse.org](http://lotsawahouse.org)

*On account of the images and texts it contains, this booklet should be treated  
with respect. If you should wish to dispose of it, please burn it rather than  
throw it away.*