

ཕ ཐོག་མར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བཙུག་ཅི།

*Begin by taking Refuge*

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་དེན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Ma Nam Kha Dang.Ynam Pai.Sem Chen Tham Ched.La Ma Sang Gye.Rin Po Che La. Kyab Su Chi Wo.**

May all sentient beings in the boundless space who are like mothers to me, take refuge in the Buddha: the ultimate Guru.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་ཀུན་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Ma Nam Kha Dang.Ynam Pai.Sem Chen Tham Ched.La Ma Kun Chab.Choe Kyi Ku La.Kyab Su Chi Wo.**

May all sentient beings in the boundless space who are like mothers to me, take refuge in the pervasive Dharmakaya Guru.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་ཚླགས་པའི་སྐྱ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Ma Nam Kha Dang.Ynam Pai.Sem Chen Tham Ched.La Ma De Chen.Long Chod.Zog Pai Ku La.Kyab Su Chi Wo.**

May all sentient beings in the boundless space who are like mothers to me, take refuge in the accomplished and blissful Sambogakaya Guru.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བྱུགས་ཆེ་སྐྱ་ལ་པའི་སྐྱ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Ma Nam Kha Dang.Ynam Pai.Sem Chen Tham Ched.La Ma Thuk Je.Trul Pai Ku La. Kyab Su Chi Wo.**

May all sentient beings in the boundless space who are like mothers to me, take refuge in the compassionate Nirmanakaya Guru.

ཞེས་ལན་བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་སོགས་སྐྱབས་དང་བསྐྱེན་པར་བྱ་ཞིང་། ལྷོ་ན།

*Recite seven or twenty-one times, as required.*

རྒྱ་རྒྱུ་བ་རྒྱུན་པའི་བདག་པོས་ཐོག་དངས་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་

**Gyu Gyor Wa.Jin Pi Dak Poe.Thok Drang.Nam Kha Dang.Nyam Pi.**

Led by the virtuous supporters, pervasive as the endless space,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་བརྒྱ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་

**Sem Chen.Tham Ched.Chok Chu.Due Sum Gyi.De Shin Shek Pa.**

May all sentient beings who are like mothers to me take refuge in

ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཡོན་ཏན་མིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་

**Tham Ched Kyi.Ku Sung Thuk.Yon Ten Thin Le.Tham Ched.Chik Tu.**

The icon of the combined activities of body, speech and mind of all Buddhas

བསྐྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་

**Due Pai.Dak Nyid.Choe Kyi Phung Po.Tong Chrak Gyed Chu.**

In the ten directions and three times – the source of the eighty four thousand Dharma paths;

རྩ་བ་ཞིའི་འབྲུང་གནས་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག་ རིན་ཅན་

**Tsa Shi Jung Ne.Phak Pai Ge Dun.Tham Ched Kyi.Nga Dak.Drin Chen.**

The foremost one of the noble Sangha :

རྩ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Tsa Wa Dang.Gyud Par Che Pai.Pa Den La Ma.Dam Pa Nam La.Kyab Su Chi Wo.**

The all-virtuous lineage root gurus most worthy of our gratitude.

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Sang Gye La.Chab Su Chi Wo. Choe La.Kyab Su Chi Wo. Ge Dun La.Kyab Su Chi Wo.**

I take refuge in Buddha,

I take refuge in Dharma,

I take refuge in Sangha.

ཞེས་སམ། དེའི་མཐར་ཐུན་གྱི་ཕྱག་བཞེས་སུ་བྱུང་བ་བཞིན།

*The practice according to ancient tradition.*

རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་ལྷ་ཆོག་མ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**Je Tsun Ma.Phak Ma Drol Mi.Lha Tsok.Khor Dang Che Pa.Nam La.Kyab Su Chi Wo.**

I take refuge in the noble Tara and the spiritual entourage.

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

**Sang Gye.Choe Dang.Tsog Kyi.Chog Nam La.**

Until I reach enlightenment, I take refuge in all the Buddhas,

ཁྱེད་རྒྱུ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

**Jang Chub.Bar Du.Dag Ni.Kyab Su Chi.**

And in the Dharma, and the noble Sangha.

།བདག་གིས་སྤྱན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

**Dag Gie.Jin Sog.Gyie Pai.Sod Nam Kyie.**

By the merits of accomplishing generosity and the Six Paramitas,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ལན་གསུམ།

**Dro La.Phen Chir.Sang Gye.Drub Par Shog.**

May I attain Buddhahood for the benefit of all sentient beings.

*Recite three times.*

ཚད་མེད་བཞི་བསྟོམ།

*The Four Immeasurables.*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

**Sem Chen.Tham Ched.De Wa Dang.De Wai.Gyu Dang.Den Par.Gyur Chik.**

May all beings find happiness and the cause of happiness;

།སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**Dug Ngal Dang.Dug Ngal Gyi.Gyu Dang.Dral War.Gyur Chik.**

May they be free from suffering and the cause of suffering;

།སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**Dug Ngal.Med Pai.De Wa.Dam Pa Dang.Mi Dral War.Gyur Chig.**

May they be inseparable from the perfect happiness which is beyond sorrow;

།ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

**Nye Ring.Chag Dang.Nyie Dang.Dral Wai.Tang Nyom.Chen Po La.Ne Par.Gyur Chig.**

And may they abide in great equanimity, free from attachment to loved ones and aversion to others.

ལན་གསུམ།

*Recite three times.*

**[GO BACK](#)**