



སྐྱུབས་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདྲིབས་པ་ནི།
 Visualizing the Field of Refuge and Cultivating Bodhichitta

ཨ

A

ཨུ

HŪM



སྐྱུབས་སེམས་ནི།

Refuge and Bodhichitta:



ན་མོ་ག་རུ་བྱུང་།

ན་མོ་རྗེ་ལ་བྱུང་།

ན་མོ་རྗེ་ཞེ་བྱུང་།

NAMO GURU BHYA NAMO DHĒVA BHYA

NAMO DHĀKKINI BHYA



|ནམ་ མཁའི་གནས་ སུ་ནམ་ མཁའ་གང་བ་ཡི།
 NAMKÀI NÁSSU NAMKÀ GĀŃVAYI
 In the space of the sky filled with

|སླ་མ་ཡི་དམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས།
 LÁMA YIDĀM BAVO KÀDRŌI COG
 Masters, Yidams, Pawos and Dakinis,

|སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།
 SAŃGYÁS QOS DĀŃ PÀGBAI GÉDŪN ĻA
 In the Buddha, Dharma and noble Sangha

|བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་གས་པས་རྐྱབས་སུ་མཆི།
 DÁG SOG DRŌGŪŅ GŪSBAS ĠYAB SU QĪ
 I and all sentient beings respectfully take refuge.



|བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཀུན།
 DÁG DĀŃ TÀYAS SEMJAN GUN
 I and all infinite beings

|ཡི་ནས་སངས་རྒྱལ་ཡིན་པ་ལ།
 YE NAS SAŃGYÁS YINBALA
 Are enlightened from the very beginning;

|ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་ད།
 YINBAR XESBAI DÁGŃYIDĐU
 Fully recognizing that this is really so

|བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།
 JYĀŃQUB QŌGĐU SEM ĠYEDDO
 I cultivate the supreme Bodhichitta.



སྐྱེ་གསུམ་མཚུལ་འབུལ་བ་ནི།
Mandala Offering of the Three Kayas

ཨོྃ ཨུཾ ཧུྃ

OM Ā HŪM

ཅོས་དབྱིངས་མཚུལ་རིག་པས་བརྒྱན་པ་འདིཾ
QOSYĪŅ MAṄḌAL RIGBAS GYANBA DĪ
The mandala of the Dharmadhatu, adorned with Rigpa

ཤྲ་མ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་འབུལཾ
LÁMA SAŅGYAS QOSKYI GULA BŪL
I offer to the Enlightened Guru who is the Dharmakaya.

རང་ལུས་མཚུལ་དབང་པོས་བརྒྱན་པ་འདིཾ
RAŅLUS MAṄḌAL WÁŅBOS GYÁNBA DĪ
The mandala of my body, adorned with senses,

ཤྲ་མ་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་སྐྱེ་ལ་འབུལཾ
LÁMA LOŅJYOD ZÓGBAI GULA BŪL
I offer to the Guru who is the Sambhogakaya.

རིན་ཆེན་མཚུལ་གསེར་གཡུས་བརྒྱན་པ་འདིཾ
RINQEN MAṄḌAL SÈR YÚS GYÁNBA DĪ
The mandala of precious substances, adorned with gold and turquoise,

ཤྲ་མ་བྲུགས་རྗེ་སྤྱེལ་པའི་སྐྱེ་ལ་འབུལཾ
LÁMA TUGJÉ DRULBAI GULA BŪL
I offer to the compassionate Guru who is the Nirmanakaya.

གྲ་རུ་རྩུ་མཚུལ་ཀྱི་ནི་རྩི་ཏ་ཡ་མེཾ
GURU RATŅA MAṄḌAL KAM NIRYAM TAYA MI



ལྷོ་བ་སྤྱོད་གི་དམིགས་པ་གསལ་འདེབས་པ་ནི།
Recollecting the Visualization for Purifying the Obstacles

ॐ

HUM

ॐ * ॐ

ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ནི།

The Hundred Syllables

ॐ

OM

བརྗེ་ས་དྲ་ས་མ་ཡེ། མ་རྩ་སྤྱ་ལ་ཡེ།
VAJRASATTVA SAMAYA MANUPĀLAYA

བརྗེ་ས་དྲ་དྲི་ཞི་པ་ཉེ།
VAJRASATTVA TVENOPA TIṢṬHA

དེ་ཚྭ་མེ་གླ་ལ།
ḌIDHO MEBHAVA

སྤྱ་ཉེ་ཉེ་མེ་གླ་ལ།
SUTOṢYOMEBHAVA

སྤྱ་པོ་ཉེ་མེ་གླ་ལ།
SUPOṢYOMEBHAVA

ཨ་རྩ་རྗེ་མེ་གླ་ལ།
ANURAKTOMEBHAVA

སའ་སྤྱི་མེ་པ་ཡལ།
SARVASIDDHIMMEPRAYACCA

སའ་ཀམ་སྤྱ་ཙ་མེ།
SARVAKARMASUCAME

ཙྰྱི་ཤྱི་ཡེ་ཀུ་རུ་
CITTAMŚREYAḤKURU

ཧྱུྃ

HŪM

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ ཧྱུྃ

HA HA HA HA HO

ལྷ་ག་ལྷ་ནེེ

BHAGĀVĀN

སེེ་ཏ་ཐ་ག་ཏེེ

SARVATATHĀGATA

བཏྲ་མ་མེ་སུ་རྩེེུ བཏྲ་ལྷ་ལྷེེ

VAJRAMAMEMUṆCA VAJRIBHAVA

མ་ཏྲ་ས་མ་ཡ་ས་ཏྲེེུ

MAHĀSAMAYA SATTVA

ཨྱུྃ

ĀḤ

ooo*ooo

བྱིན་རླབས་ཀྱི་དབང་ལེན་པ་ནི།

Taking the Blessing Empowerments

ཨོྲཱི་ཤྱི་བཏྲ་སུ་ཨོྲཱི་ཨྱུྃ་ཧྱུྃ

OM SHRĪ VAJRA SATTVA OM Ā HŪM

ཀུ་ཡ་སི་ཏྲི་ཨོྲཱི།

KĀYA SIDDHI OM

ལྷ་ཀྱ་སི་ཏྲི་ཨྱུྃ

WĀKKA SIDDHI Ā

ཙྰྱི་སི་ཏྲི་ཧྱུྃ།

CITTA SIDDHI HŪM

རྣམ་ལུགས་སྒྲིལ་ཞུ།
JÑĀNA SIDDHI A

སྐྱོད་སྒྲིལ་ཕ་ལ་རྩེ་ལྷོ།
SARVA SIDDHI PHALA HŪM Ā

ooo ❁ ooo

སློམ་དང་ཐུགས་ཡིད་བསྐྱེ་བ་ནི།
Unifying One's Mind with the State of the Guru

ཨོྃ ལྷོ། རྩེ་ལྷོ།

OM Ā HŪM

རྩོ་རྩེའི་བརྒྱལ་པ།

(Vajra Breathing)

o ❁ ❁ ❁ o

རྩོ་རྩེའི་སྒྲིལ་དགོངས་པ་ར་འཇོག་པ་ནི།

Relax in the State of the Song of the Vajra

ཨི་མ་ཀི་རི་ཀི་རྩེ། མ་སུ་ཏ་བ་ལི་བུ་ལྷོ།

EMAKIRIKĪRĪ MASUTAVALIVĀLĪ

ས་མི་ཏ་སུ་རུ་སུ་རྩེ། ཀུ་ཏ་ལི་མ་སུ་མུ་སུ་རྩེ།

SAMITASURUSŪRŪ KUTALIMASUMĀSŪ

ཨི་ཀ་ར་སུ་ལི་གྲ་ཏ་ཡེ། ཅི་ཀི་ར་སུ་ལི་གྲ་ཏ་ཡེ།

EKARASULIBHAṬAYE CIKIRABHULIBHAṬHAYE

ས་སུ་གྲ་ཅ་རུ་སུ་གྲ་ཡེ། མི་ཏ་ས་ཀ་སྒྲུ་ཀུ་ཡེ།

SAMUNTACARYASUGHAYE

BHETASANABHYAKULAYE

ས་ཀ་རིེ། ལྷུ་ཀ་ཀེ། མ་ཏ་རིེ། བི་ཏ་ཀེ།

SAKARI DHUKANA MATARI VAITANA

པ་ར་ལི། ཉི་ས་ན། མ་ཁར། ཁི་ལ་ནི།
PARALI HISANA MAKHARTA KHELANAM

སི་ལྷ་ར་ཐ་མི་ཁ་ཙ་ལ།
SAMBHARATHAMEKHACANTAPA

སྐྱུ་ལྷ་ཏ་རེ་པ་འ་ན་པ།
SŪRYABHATARAIPASHANAPA

ར་ན་བི་ཉི་ས་ལྷ་ར་ལ་པ།
RANABIDHISAGHURALAPA

མ་ལྷིན་ས་ལྷ་ལྷི་ཏ་ཡ་པ།
MASMINSAGHULĪTAYAPA

ལྷ་ར་ལྷ་རྒྱ་ས་ལྷ་ཁར་ལི།
GHURAGHŪRĀSAGHAKHARṆALAM

ན་ར་རྒྱ་རྒྱ་ཨི་ཐ་པ་ཏ་ལི།
NARANĀRĀITHAPAṬALAM

སིར་སྐྱིར་ལྷེ་ས་ར་ལྷ་ལི།
SIRṆASĪRṆĀBHESARASPALAM

ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ཨི་འ་ས་ཀེ་ལི།
BHUNDHABHŪNDHĀCHISHASAKELAM

ས་སྐྱི། རི་སྐྱི། ལི་ལྐྱི། ཨི་ལྐྱི། མི་ལྐྱི།
SASĀ RIRĪ LILĪ Ī MIMĪ

ར་ ར་ རྐྱི།
RA RA RĀ



Dedication of Merits

|དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག
GÉVA DÏYIS ÑÚRDU DÁG

With these virtues may I rapidly

|ཚ་གསུམ་ལྷ་ཚོགས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
ZASÙM LHACOG DRÜBGYŪRNAS

Realize the deities of the Three Roots

|འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
DRÒVA JIGYAN MALUSBA

And may I lead all beings, without excluding any,

|དེ་དག་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
DĚDĀG SALA GÒDBAR XOG!

To their level of realization!



|ཞབས་བརྟན་སློན་ལམ་ནི།

Long Life Invocation for the Masters

|དཔལ་ལྷན་སྤྲོ་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་།
BALDÁN LÁMAI XĀBBAD DANBA DĀÑ

May the lotus feet of the Glorious Masters remain firm (upon the earth).

|མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང་།
KĀÑAM YOÑLA DÉGYID JYŪÑVA DĀÑ

May all beings as infinite as space have joy and happiness.

|བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་ཚོགས་སྐྱེབ་བྱང་ནས།
DÁG XÁN MALUS COG ZÓG DRÍBJYĀÑ NAS

Purifying obstacles and completing the two accumulations,

|སྐྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
ÑÚRDU SAÑGYÁS SALA GÒDBAR XOG

May I and all beings swiftly obtain the state of enlightenment.

བསྐྱོན་པ་རྒྱས་པའི་སྒྲོན་ལམ་ནི།

Invocation for Spreading the Teaching

།རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསང་ཆེན་མཛོད།

GYÁLVA GUNGI SÀÑQEN ZÒD

The secret treasure of the enlightened ones,

།ལྷ་མིང་ཚོགས་ཆེན་བསྐྱོན་པ་ནི།

LÁMED ZÓGQEN DANBANI

The unsurpassable Dzogchen teaching,

།རི་ལྗང་མཁའ་ལ་ཉི་ཤར་བཞིན།

JĪDAR KĀLA ŅI XAR XÍN

Like the sun when it rises in the sky

།རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་དར་རྒྱས་ཤོག།

GYÁLKAM YOŅLA DĀR GYÁS XOG!

May it spread in all realms.



བསྒྲོན་གྱིན་གྱིས་བཟབ་པ་ནི།

Empower the Dedication of Merits

ཨོྲཱ་ཧྲཱ་ཨོྲཱ་ཧྲཱ་ཧྲཱ་ཧྲཱ་ཨོྲཱ་ཧྲཱ་

OM DHARE DHARE BHANDHARE SVĀHĀ

ཇཱ་ཨཱ་ཇཱ་ཨཱ་ སིདྲི་སིདྲི་ སཱ་ལ་སཱ་ལ་

JAYA JAYA SIDDHI SIDDHI PHALA PHALA

འེ་ ཨེ་ ཉེ་ ཤེ་ སེ་ མེ་ མཱ་མཱ་ཀོ་ལིང་སཱ་མཱ་ཀུ་

HĀ A HA SHA SA MA MAMAKOLĪŅ SAMANTA