



RIGPA

Event Booklet
for contemplation sessions

www.prajnaonline.org

Table of Contents

Before session

Taking Refuge and Generating Bodhicitta.....	3
Training the Mind in the Four Immeasurables..	4
The Sūtra of the Heart of Transcendent Knowledge.....	5

End of session

The Dedication of Merit.....	24
Dedication from ‘Samantabhadra’s Aspiration to Good Actions’.....	25

version: 20210804

Before session

Taking Refuge and Generating Bodhicitta

། 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་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

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 so on,

འགོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་ལངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

dro la pen chir sangye drubpar shok

May I attain Buddhahood for the benefit of all beings!

(three times)

༥ ཚད་མེད་བཞིའི་རྩོམ་བཞི།

Training the Mind in the Four Immeasurables

By the power and the truth of this practice

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

semchen tamché dewa dang dewé gyu dang denpar gyur chik

May all sentient beings enjoy happiness, and the causes of happiness,

སྤུག་བསྐྱེད་དང་སྤུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dukngal dang dukngal gyi gyu dang dralwar gyur chik

Be free from suffering, and the causes of suffering,

སྤུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dukngal mepé dewa dampa dang midralwar gyur chik

May they never be separated from the great happiness devoid of suffering,

རྗེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

nyering chakdang nyi dang dralwé tangnyom tsemepa la nepar gyur chik

And may they dwell in the great equanimity that is free from attachment and aversion.

༥ བཙམ་ལྷན་འདུས་མ་ཞེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་སྤྱིང་པོ། །

The Sūtra of the Heart of Transcendent Knowledge

In Praise of Prajñāpāramitā

ལྷ་བལམ་བརྗོད་མེད་ཞེས་རབ་པ་རོལ་སྤྱིན། །

ma sam jö mé sherab parol chin

Beyond words, beyond thought, beyond description,
Prajñāpāramitā

མ་སྤྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

makyé mingak namkhé ngowo nyi

Unborn, unceasing, the very essence of space

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཞེས་སྤྱོད་ཡུལ་ག། །

soso rangrig yeshe chöyulwa

Yet it can be experienced as the wisdom of our own rigpa:

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་སྤྱུག་འཚམ་ལོ། །

dü sum gyalwé yum la chaktsal lo

Homage to the mother of the buddhas of past,
present and future!¹

1 A second translation for the first four verses:
Prajñāpāramitā, inexpressible by speech or thought
Unborn, unceasing, with nature like the sky
Which can only be experienced by discriminating awareness wisdom
Mother of the Victorious Ones of the three times, I praise and prostrate!

བཙམ་ལྷན་འདུས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་པ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ། །

chomden dema sherab kyī parol tu chinpa la chaktsal lo

Homage to the Bhagavatī Prajñāpāramitā!

འདི་རྒྱུད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

diké dak gi töpa dü chik na

Thus have I heard:

བཙམ་ལྷན་འདུས་སྐུ་ལ་པོ་འེ་ཁབ་བྱ་རྒྱུད་ལུང་པོ་འེ་རི་ལ་དགེ་སྤོང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་

དང།

**chomdendé gyalpö khab jagö pungpö ri la gelong gi
gendün chenpo dang**

Once the Blessed One was dwelling in Rājagṛha at Vulture Peak mountain, together with a great gathering of the

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བ་ཞུགས་ཏེ།

**changchub sempé gendün chenpo dang tab chik tu shyuk
té**

Saṅgha of monks and a great gathering of the
Saṅgha of bodhisattvas.

དེའི་ཚེ་བཙམ་ལྷན་འདུས་ཐབས་ལོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་

ལ་སྦྱོམས་པར་ཞུགས་སོ། །

**dé tsé chomdendé zabmo nangwa shyejawa chö kyī
namdrang kyī ting ngé dzin la nyompar shyuk so**

At that time the Blessed One entered the samādhi that expresses the Dharma called ‘profound illumination’,

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱན་རས་
གཟིགས་དབང་ལྷག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཏུ་
ཞིང།

**yang dé tsé changchub sempa sempa chenpo pakpa
chenrezik wangchuk sherab kyi parol tu chinpa zabmo
chöpa nyi la nampar ta shying**

And at the same time Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahāsattva, while practising the profound Prajñāpāramitā, saw in this way:

བྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་པར་རྣམ་པར་བཏུ་ལོ། །

**pungpo ngapo dedak la yang rangshyin gyi tongpar
nampar ta o**

He saw the five skandhas to be empty of nature.

དེ་ནས་ལངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས།

dené sangye kyi tü

Then, through the power of the Buddha,

ཚོ་དང་ལྷན་པ་ག་རིའི་བྱུང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་

སྐྱན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་ལ་འདི་ལྟར་ཅེས་སྐྱུས་ལོ། །

**tsé dang denpa sharibü changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk la diké ché mé so**

Venerable Śāriputra said to Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahāsattva:

རིགས་ཀྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ལེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་
དེས་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

**rik kyi bu gang lala sherab kyi parol tu chinpa zabmo
chöpa chepar döpa dé jitar labpar ja**

“How should a son or daughter of noble family train,
who wishes to practise the profound Prajñāpāramitā?”

དེ་རྒྱུད་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་
པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལུ་ར་དུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་རྒྱུད་ཅེས་
སྒྲུས་སོ། །

**deké ché mepa dang | changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk gi tsé dang denpa shara datibu
la diké ché mé so**

Addressed in this way, Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva
mahāsattva, said to Venerable Śāriputra:

ལུ་རིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ལེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་
ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཏྟ་བར་བྱ་གྱེ།

**sharibu rik kyi bu am rik kyi bumo gang lala sherab kyi
parol tu chinpa zabmo chöpa chepar döpa dé ditar nampar
tawar ja té**

“O Śāriputra, a son or daughter of noble family who wishes to
practise the profound Prajñāpāramitā should see in this way:

ཕྱང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་གྲང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་
བརྟལོ། །

**pungpo ngapo dedak kyang rangshyin gyi tongpar nampar
yangdakpar jesu ta o**

Seeing the five skandhas to be empty of nature.

གཟུགས་སྟོང་པལོ། །སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱང་གཟུགས་སོ། །

zuk tongpa o | tongpanyi kyang zuk so

Form is emptiness; emptiness also is form;

གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

zuk lé tongpanyi shyen mayin no

Emptiness is no other than form;

སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

tongpanyi lé kyang zuk shyen mayin no

Form is no other than emptiness.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང། རྟུ་ཤེས་དང།

deshyindu tsorwa dang | dushé dang

In the same way, feeling, perception,

འདུ་བྱེད་དང། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པལོ། །

dujé dang | nampar shepa nam tongpa o

Formation and consciousness are emptiness.

ལྷ་མིའི་བྱ་དེ་ལྷ་བས་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཉིད་དེ།

sharibu detawé na chö tamché tongpanyi dé

Thus, Śāriputra, all dharmas are emptiness.

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།

tsennyi mepa | makyepa | magakpa

There are no characteristics, there is no birth and no cessation.

དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།

drima mepa | drima dang dralwa mepa

There is no impurity and no purity,

བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པལོ། |

driwa mepa | gangwa mepa o

There is no decrease and no increase.

ལྷ་མིའི་བྱ་དེ་ལྷ་བས་ན་སྟོང་བ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།

sharibu detawé na tongpanyi la zukmé

Therefore, Śāriputra, in emptiness, there is no form,

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་བ་མེད།

tsorwa mé | dushé mé | dujé nam mé | nampar shepa mé

No feeling, no perception, no formation, no consciousness;

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྷུ་མེད། ལྷུས་མེད། ཡིད་མེད།

mik mé | nawa mé | na mé | che mé | lü mé | yi mé

No eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind;

གཟུགས་མེད། ལྷ་མེད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད།
ཏོ། །

zuk mé | dra mé | dri mé | ro mé | rekja mé | chö mé do

No appearance, no sound, no smell, no taste, no touch,
no dharmas;

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

mik gi kham mepa né yi kyi kham mé

No eye dhātu up to no mind dhātu;

ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

yi kyi nampar shepé kham kyi bardu yang mé do

No dhātu of dharmas, no mind consciousness dhātu;

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀ་གི་མེད།

marikpa mé | marikpa zepa mepa né gashi mé

No ignorance, no end of ignorance up to no old
age and death,

ཀ་གི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

gashi zepé bardu yang mé do

No end of old age and death;

སྤུག་བསྐྱལ་བ་དང་། ཀུན་ལྗུང་བ་དང་།

dukngalwa dang | künjungwa dang

No suffering, no origin of suffering,

འགོག་པ་དང། ལམ་མེད། ཡེ་ཞེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད།

gokpa dang | lam mé | yeshe mé | tobpa mé

No cessation of suffering, no path, no wisdom, no attainment,

མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། |

matobpa yang mé do

And no non-attainment.

ལཱ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འཛམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར།

sharibu detawé na changchub sempa nam tobpa mepé chir

Therefore, Śāriputra, since the bodhisattvas have
no attainment,

ཞེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ལྟ་སྤྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

sherab kyi parol tu chinpa la ten ching né té

They abide by means of Prajñāpāramitā.

སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ།

sem la dribpa mepé trakpa mé dé

Since there is no obscuration of mind, there is no fear.

སྤྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྐྱེ་བཞུགས་ལས་འདས་པའི་མཐར་སྤྱིན་ཏེ། |

chin chi lok lé shintu dé né nya ngen lé depé tarchin to

They transcend falsity and attain complete nirvāṇa.

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བརྟགས་པའི་ལངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་
རོལ་ཏུ་སྦྱོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**dü sum du nampar shyukpé sangye tamché kyang sherab
kyi parol tu chinpa la ten né**

All the buddhas of the three times,
by means of Prajñāpāramitā,

སྤྱན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་ལངས་རྒྱས་
སོ། །

**lana mepa yangdakpar dzokpé changchub tu ngönpar
dzokpar sangye so**

Fully awaken to unsurpassable, true, complete enlightenment.

དེ་ལྟར་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྦྱོན་པའི་སྲགས།

detawé na sherab kyi parol tu chinpé ngak

Therefore, the great mantra of Prajñāpāramitā,

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྲགས། སྤྱན་མེད་པའི་སྲགས།

rigpa chenpö ngak | lana mepé ngak

The mantra of great insight, the unsurpassed mantra,

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྲགས། སྲག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་

པའི་སྲགས།

**minyampa dang nyampé ngak | dukngal tamché rabtu
shyiwar jepé ngak**

The unequalled mantra, the mantra that calms all suffering

མི་བརྟན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

midzünpé na denpar shepar ja té

Should be known as truth, since there is no deception.

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ལྟ་བུ་སྤྱིན་པའི་སྤྲུགས་སྐྱེས་པ།

sherab kyi parol tu chinpé ngak mepa

The Prajñāpāramitā mantra is said in this way:

དུང་སྐྱེ། ཨོྫ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་སུ་ར་ག་ཏེ། སུ་ར་སོ་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སུ་གྲུ།

teyata | om gaté gaté para gaté | para samgaté | bodhi soha

Gone, gone, gone beyond, completely exposed, awake,
so be it.

ཤུ་འི་འི་བྱ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔལ་སེམས་དཔལ་ཚེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ལྟ་བུ་

སྤྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱུ་ལོ། |

**sharibu changchub sempa sempa chenpö detar sherab kyi
parol tu chinpa zabmo la labpar ja o**

Thus, Śāriputra, the bodhisattva mahāsattva should train in
the profound Prajñāpāramitā.”

དེ་ནས་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བ་ཞེདས་ཏེ།

dené chomdendé ting ngé dzin dé lé shyeng té

Then the Blessed One arose from that samādhi

བྱང་ལྷོ་སེམས་དཔལ་འཕེལ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་

ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས།

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik
wangchuk la lek so shyejawa jin né**

And praised Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva
mahāsattva, saying:

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།

**lek so lek so | rik kyi bu de deshyin no | rik kyi bu de
deshyin té**

“Good, good, O son of noble family; thus it is, O son of noble
family thus it is.

དེ་ལྟར་བྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་ཚོལ་སྐྱད་པར་

བྱ་སྟེ།

**jitar khyö kyi tenpa deshyindu sherab kyi parol tu chinpa
zabmo la chepar ja té**

One should practise the profound Prajñāpāramitā just as you
have taught

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །

deshyin shekpa nam kyang jesu yi rang ngo

And all the tathāgatas will rejoice.”

བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས།

chomdendé kyi deké ché katsal né

When the Blessed One had said this,

ཚོ་དང་ལྷན་པ་ལ་རིའི་བྱ་དང།

tsé dang denpa sharibu dang

Venerable Śāriputra, and

བྱང་རྒྱལ་ལེམས་དཔའ་ལེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རལ་གཞིགས་དབང་ལྷུག་དང།

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik
wangchuk dang**

Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahāsattva,

ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་ལའོ་ར་དེ་དག་དང། ལྷ་དང། མི་དང།

tamché dang denpé khor dedak dang | lha dang | mi dang

That whole assembly and the world with its gods, humans,

ལྷ་མ་ཡིན་དང། འི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ།

lha mayin dang | drizar chepé jikten yi rang té

Asuras and gandharvas rejoiced and praised

བཙམ་ལྷན་འདུག་གྱིས་གསུངས་པ་ལ་མ་མཐོན་པར་བསྟོད་དོ། |

chomdendé kyi sungpa la ngönpar tö do

The words of the Blessed One.

བཙམ་ལྷན་འདུག་མ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོ་ལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་

མདོ་རྗོགས་སོ།། ||

**chomden dema sherab kyi parol tu chinpé nyingpo
shyejawa tekpa chenpö do dzok so**

Thus concludes the Sūtra of the Heart of
Transcendent Knowledge.

The Prajñāpāramitā Mantra

། ཏཱ་ཨྱ་ ཨོ་གཏེ་གཏེ་ཕུ་ར་གཏེ། ཕུ་ར་ལོ་གཏེ། བོདྱི་ཕུ་གྱ།

teyata | om gaté gaté para gaté | para samgaté | bodhi soha

Gone, gone, gone beyond, completely exposed, awake,
so be it.

Dokpa—Averting Obstacles through the Heart Sūtra

། ར་མོ་ལྷ་མ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལྟོ། |

namo, lama la chaktsal lo

Namo! Homage to the Lama!

སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལྟོ། |

sangye la chaktsal lo

Homage to the Buddha!

ཚོས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལྟོ། |

chö la chaktsal lo

Homage to the Dharma!

དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལྟོ། |

gendün la chaktsal lo

Homage to the Saṅgha!

ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེལ་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལྟོ། |

yum chenmo sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo

Homage to the Great Mother, Prajñāpāramitā!

བྱེད་རྣམས་ལ་སྐྱབ་འཚེ་བའི་སྐྱེད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས།

khyé nam la chaktsalwé tu dang nüpa la ten né

Through the power and strength of paying homage to you,

བདག་ཅག་གི་ཚིག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །

dakchak gi tsik di drubpar gyur chik

May these words of ours come true!

ཇི་ལྟར་སྣོན་ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཚེན་མོ་ཞེས་རབ་གྱི་པ་ལོ་ལ་རྟུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་
ཡིད་ལ་བསམ་ནིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་སྐྱེད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས། །

**jitar ngön lhé wangpo gyajin gyi yum chenmo sherab kyi
parol tu chinpé dön zabmo yi la sam shying tsik khatön du
jepé tu dang nüpa la ten né**

Just as, long ago, the king of the gods Indra, by the power and strength of contemplating on the profound meaning of the Prajñāpāramitā, the Great Mother, and reciting its words,

བདད་སྣོན་ཅན་ལ་སོགས་པ་སྤྱིར་བཏོན་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་གྲང་ཡུམ་ཚེན་མོ་
ཞེས་རབ་གྱི་པ་ལོ་ལ་རྟུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ནིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་
སྐྱེད་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས། །

**dü dikchen lasokpa chir dokpa deshyindu dak gi kyang
yum chenmo sherab kyi parol tu chinpé dön zabmo yi la
sam shying tsik khatön du jepé tu dang nüpa la ten né**

Was able to avert the demonic forces of negativity, so in the very same way, may we too, through the power and strength of contemplating on the profound meaning of the Prajñāpāramitā, the Great Mother, and reciting its words,

བདག་ལཱའོ་དང་བཅས་པའི་དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྲུང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ལ་ཐམས་
ཅད་ཕྱིར་བཟོག་པར་གྱུར་ཅིག། |

**dak khor dang chepé dampa chö drubpé pangja mitünpé
chok tamché chir dokpar gyur chik**

Avert all the negative influences which prevent us and those
around us from accomplishing the Noble Dharma!

མེད་པར་གྱུར་ཅིག། |

mepar gyur chik

May they be annihilated!

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག། |

shyiwär gyur chik

May they be rendered harmless!

རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག། |

rabtu shyiwär gyur chik

May they be completely pacified!

3 times

Conclusion

། གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང། །

gang gi ten ching drelwar jung

Everything that arises interdependently

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །

gakpa mepa kyé mepa

Is unceasing and unborn,

ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ། །

chepa mepa tak mepa

Neither non-existent nor everlasting,

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ། །

ongwa mepa dro mepa

Neither coming nor going,

ཐ་དང་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །

tadé dön min dön chik min

Neither multiple nor single.

སྤྱོད་པ་རྟེན་ཞི་ཞི་སྤྱོད་པ། །

tröpa nyershyi shyi tönpa

To this teaching that pacifies all concepts and duality,

དོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་སྤྲུལ་མཁས་ཀྱི།

dzokpé sangye ma nam kyi

The most sacred speech of the fully enlightened Buddha,

དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།

dampa dé la chaktsal lo

We pay homage!

དོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྐྱབས་པ་ལ།

dzokpé changchub drubpa la

May all obstacles,

ཕྱི་དང་ནང་གི་འཚོ་བ་ཡི།

chi dang nang gi tsewa yi

Outer and inner,

བར་དུ་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

bardu chöpa tamché kün

To our attaining complete enlightenment,

ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོ་ལ།

nyewar shyiwar dzé du sol

Be totally pacified!

གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ། །

shyenyang kyewa dinyi du

Also, in this very life,

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང། །

mitün chok kün shyiwa dang

May everything inharmonious be pacified, and

ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཕྱུན་སུམ་ཚོགས། །

tsering nemé pünsum tsok

May we always enjoy peace and happiness, long life,

རྒྱལ་ཏུ་བདེ་དང་ལྷན་སྐྱུང་ཅིག། །།

taktu dé dangden gyur chik

Good health, prosperity and success!

End of session

The Dedication of Merit

། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

sönam di yi tamché zikpa nyi

Through this merit, may all beings attain
the omniscient state of enlightenment,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ཤིང་། །

tob né nyepé dra nam pamjé shing

And conquer the enemy of faults and delusion,

སྐྱེ་ན་ན་འཆིའི་རྩ་གྲོང་ལ་བྱུགས་པ་ཡི། །

kyé ga na chi balong trukpa yi

May they all be liberated from this ocean of samsara

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། །

sipé tso lé drowa drolwar shok

And from its pounding waves of birth,
old age, sickness and death!

Dedication from ‘Samantabhadra’s Aspiration to Good Actions’

༥ འཇམ་དཔལ་དཔལ་བོས་ཇི་ལྟར་མ་ཐུན་པ་དང། །

jampal pawö jitar khyenpa dang

Just as the bodhisattva Mañjuśrī attained omniscience

ཀུན་རྒྱ་བཟང་བོས་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

kuntuzangpö deyang deshyin té

And Samantabhadra too,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་སྲིད་སྲོལ་ཅིང། །

dedak kün gyi jesu dak lob ching

All these merits now I dedicate

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་རྒྱ་བསྲོ། །

gewa didak tamché rabtu ngo

To train and follow in their footsteps!

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། |

dü sum shekpé gyalwa tamché kyi

As all the victorious buddhas of past, present and future

བསྐྱོབ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱབས་པ་དེས། |

ngowa gangla chok tu ngakpa dé

Praise dedication as supreme,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིས། |

dak gi gewé tsawa di kün kyang

So now I too dedicate all these sources of merit of mine,

བཟང་པོ་སྤྱོད་མྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོབས་བཤི། |

zangpo chö chir rabtu ngowar gyi

For all beings to perfect ‘Good Actions’.³

3 These two famous verses come from Samantabhadra’s *Aspiration to Good Actions—the King of Aspiration Prayers*, the *Ārya Bhadracarya Prañidhāna Rāja*, which is the final part of the *Gaṇḍavyūha Sūtra*, the last section of the *Avataṃsaka Sūtra*.



RIGPA

www.prajnaonline.org

On account of the Dharma 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.