

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་དུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཙན་ཐབས་གདོང་
ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག །

chö lam kün tu rang gyü la/ tok ching nyön mong kyé ma tak/ dak zhen ma rung jé pé na/ tsen
tap dong né dok par shok/

In all actions I will watch my mind
And as soon as an afflictive emotion arises
Endangering myself and others
May I firmly face and avert it.

*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.*

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །སྤྲིག་སྤྱུག་དྲག་པོས་ཉོན་མོངས་ཚོ། །རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྟོན་པར་
དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

rang zhin ngen pé sem chen nam/ dik duk drak pö nön tong tsé/ rin chen ter dang tré pa zhin/
nyé par kawé ché dzin shok/

May I cherish beings of bad nature
And those oppressed by strong sins and suffering
As if I had found a precious
Treasure very difficult to find.

*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་ཐྲག་དོག་གིས། །གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྐྱལ་ཁ་ག
ཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག །

dak la zhen gyi trak dok gi/ shé kur la sok mi rik pé/ gyong kha rang gi len pa dang/ gyel kha
zhen la bülwär shok/

When others out of jealousy treat me badly
With abuse, slander, and so on,

May I take on all loss,
And offer victory to them.

*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.*

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་ཕྱིད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་
པར་བལྟ་བར་ཤོག །

gang la dak gi pen tak pé/ rewa chewa gang zhik gi/ shin tu mi rik nö jé nang/ shé nyen dam
par tawar shok/

When one whom I have benefited with great hope
Unreasonably hurts me very badly,
May I view that person
As an excellent spiritual guide.

*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.*

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱང་ལ་འབྲུལ། །མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི། །གསང་བས་བ
དག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

dor na ngö sam gyü pa yi/ pen dé ma nam kün la bü/ ma yi nö dang duk ngel kün/ sangwé dak
la len par shok/

In short, may I offer to everyone without exception
All help and happiness directly and indirectly
And secretly take upon myself
All harm and suffering of my mothers.

*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.*

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི། །རྟོག་པའི་ངྲི་མས་མ་སྐྱབས་ཤིང་། །ཚེས་ཀུན་སྐྱུ་མར་ཤེས་པའི་གྲོས། །ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལ་
ས་གྲོལ་ཤོག །

dé dak kün kyang chö gyé kyi/ tok pé dri mé ma bak shing/ chö kün gyu mar shé pé lö/ zhen
mé chingwa lé dröl shok/

May I keep all these practices
Undeiled by the stains of the eight worldly conceptions
And by understanding all phenomena as like illusions
Be released from the bondage of attachment.

*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.*

*This text was prepared based on various sources at Urban Dharma North Carolina, USA by Dorjé Lopön
Dr. Lye for ease of use by members of the temple. We are happy to offer it for others' use if they so find
this to be helpful.*

Urban Dharma
Asheville, North Carolina
udharmanc.com

Edition 03/01/2016

03/01/2016