

༄༅། །ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣོད་པོ་བཞུགས་སོ།།

The Essence of Transcendent Wisdom
Known as the Heart Sutra

༄༅། །གདུགས་དཀར་བསྐྱོག་པ་ནི།།

The Reversal Ritual of White Umbrella

༄༅། །སེང་གའོང་མའི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས།

The Daily Sadhana of Sengdongma,
The Lion-Faced Dakini



Palyul Changchub Dargyeling Ohio

Damchö Rinchen

June 2020

© 2020 by Damchö Rinchen

All rights reserved.

This text, or parts thereof, may not
be reproduced in any form
without permission from the publisher.

Printed in the USA

Published by Damchö Rinchen
Palyul Changchub Dargyeling Ohio PO Box 202
Richfield OH 44286
330-659-0468
damchorinchen@palyulohio.org



Yumchenmo

༄༅། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ་
ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ།།

The Essence of Transcendent Wisdom
Known as the Heart Sutra

༄༅། ལྷ་བསམ་བཟོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།།

masam jömed shérab pharol chin

Inconceivable, Inexpressible, Prajñāparamita

མ་སྣེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་རོབ་ཉིད།།

makyé migak namkhé ngowo nyid

is unborn, unceasing—the very nature of space,

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ།།

soso rangrik yéshé chödyul wa

Yet can be experienced as the wisdom of our own rigpa.

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

düsum gyalwé yumla chaktsal lo

Homage to the mother of the buddhas of the three times!

༄༅། རྒྱ་གར་སྐད་སུ། ལྷ་ག་མ་ཉི་ཤརྫོ་བ་ར་མི་ཏུ་ཉི་ད་ཡ།།

gyagar kedu | bhagavati prajnaparamita hridaya

In Sanskrit: Bhagavati Prajñāparamita Hridaya

བོད་སྐད་སུ། བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྣང་པོ།།

bö kedu | chomden déma sherab kyī parol tu chinpé nyingpo

In Tibetan: chomden déma shérab kyī pharol tu chinpé nyingpo

བམ་པོ་གཅིག་གོ།།

bampo chik go

In one volume.

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་གྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

chomden déma shérab kyī parol tu chinpa la chak tsal lo

Homage to the Bhagavati Prajñāparamita!

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

diked dakgi töpa düchik na

Thus have I heard:

བཅོམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་པོའི་རིལ་དག་སྐོང་གི་དག་འདུན་

ཆེན་པོ་དང་།

**chomdendé gyalpö khab jagöd rila gélong
géndün chenpo dang**

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

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

**jangchub sempé géndun chenpo dang tabchik tu
shyuk té**

And a great gathering of the sangha of bodhisattvas.

དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྐྱང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་དེ་

འཛིན་ལ་སྐྱོམས་པར་ཞུགས་སོ།

**détsé chomdendé zabmo nangwa shyé jawa
chökyi namdrang kyi ting ngé dzin la nyompar
shyuk so**

At that time the Blessed One entered the samadhi that expresses the dharma called, 'Profound Illumination;'

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་

གཟིགས་དབང་ལྷུག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་འོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྐྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་

པར་བཟླ་ཞིང་།

**yangdéi tsé jangchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrézik wanchuk shérab kyi parol tu
chinpa zabmö chöpa nyidla nampar tashying**

And at that same time, noble Avalokiteśvara, bodhisattva mahasattva, while practicing the profound prajñaparamita, saw in this way:

ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ།།

**pungpo ngapo dédak layang rangshyin gyi
tongpar nampar ta'o**

He saw the five skandhas to be empty of nature.

དེན་ས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁུས།

déné sangyé kyi tü

Then, through the power of the Buddha,

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རིའི་བུས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་

པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་རྣམ་ཅེས་སྤྲིས་སོ།།

**tsédang denpa shāribü jangchub sempa sempa
chenpo pakpa chenrézik wangchuk la diked
chémé so**

Venerable Shariputra said to noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahasattva:

རིགས་ཀྱི་བུ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་

འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ།

**rikyi bu gangla la shérab kyi parol tu chinpa
zabmo chödpa chedpar dödpa dé jitar labpar ja**

“A son or daughter of noble spiritual heritage who wishes to practice the profound prajñāparamita, how should they train?”

དེ་རྣམ་ཅེས་སྤྲིས་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་ར་དུ་ཉིའི་བུ་ལ་འདི་རྣམ་ཅེས་

སྤྲིས་སོ།།

**déked ché mépa dang | jangchub sempa sempa
chenpo pakpa chenrézik wangchuk gi tsédang
denpa shāra datibu la diked chémé so**

Addressed in this way, noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahasattva, said to Venerable Shariputra:

ལྷ་རིའི་བུ་རིགས་ཀྱི་བྱམ་མེས་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕིན་
པ་ཟབ་མའི་སྣོད་པ་སྣུང་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཏྟ་བར་བྱ་སྟེ།

**shāribu rikyi bu'am rikyi bumo gangla la shérab
kyi parol tu chinpa zabmö chödpa chedpar
dödpa dé ditar nampar tawar jaté**

“O Shariputra, a son or daughter of noble spiritual heritage who wishes to practice the profound prajñāparamita should see in this way:

ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོད་པར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་
བཏྟའོ།།

**pungpo ngapo dédak kyang rangshyin gyi
tongpar nampar yang dakpar jésu ta'o**

View the five skandhas as truly empty in nature.

གཟུགས་སྣོད་པའོ།། སྣོད་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ།།

zuk tongpa'o | tongpa nyid zuk so

Form is emptiness; emptiness is form;

གཟུགས་ལས་སྣོད་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།

zuklé tongpa nyid shyen mayin

Emptiness is none other than form;

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

tongpa nyid lékyang zukshyen mayin no

Form is also none other than emptiness.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་།

déshyin du tsorwa dang | dushé dang

In the same way, feeling, perception,

འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྣོད་པའོ།།

dujéd dang | nampar shépa nam tongpa'o

Mental formation, and consciousness are empty.

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ།

shāribu | déstawé nachö tamched tongpa nyid dé
Shariputra, thus all dharmas are emptiness.

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།

tsenyid médpa | ma kyépa | ma gakpa
They have no characteristics. They are unborn and unceasing,

རྩི་མ་མེད་པ། རྩི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།

drima médpa | drima dang dralwa médpa
Neither impure, nor free from impurity.

གྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ།།

driwa médpa | gangwa médpa'o
They neither decrease nor increase.

ལྷ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།

shāribu | déstawé na tongpa nyidla zukméd
Shariputra, therefore, emptiness has no form,

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱིད་རྣམས་མེད།

tsorwa méd | dushé méd | dujéd nam méd
No feeling, no perception, no mental formation,

རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད།

nampar shépa méd | mik méd | nawa méd
No consciousness, no eye, no ear,

སྣ་མེད། ལྗེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད།

na méd | ché méd | lü méd | yid méd | zuk méd
No nose, no tongue, no body, no mind, no appearance,

སྒྲ་མེད། རྩི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ།།

dra méd | dri méd | ro méd | rekja méd | chöméd do
No sound, no smell, no taste, no touch, no dharmas;

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

mikgi kham médpa né yidkyi kham méd
No eye element, no mind element,

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

yidkyi nampar shépé khamkyi bardu yangméd do
No mind consciousness element;

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་གྲ་ཤི་མེད།

marikpa méd | marikpa zedpa médpa né gashi méd
No ignorance, no end of ignorance, no aging and death,

གྲ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།

gashi zedpé bardu yangméd do
And no end of aging and death;

སྤྱག་བསྐྱལ་བ་དང་། གྱུན་འབྱུང་བ་དང་།

dukngal wa dang | künjung wa dang
No suffering, no origin of suffering,

འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད།

gokpa dang | lam méd | yéshé méd
No cessation of suffering, no path, no wisdom,

ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ།

tobpa méd | ma tobpa yangméd do
No attainment, and no non-attainment

ཤུ་རིའི་བྱ། དེ་ལྟ་བུས་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།

shāribu | déta wé na jangchub sempa nam tobpa médpé chir

Shariputra, therefore, since bodhisattvas have nothing to attain,

ཤེས་རབ་ཀྱི་ས་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

shérab kyī parol tu chinpa laten ching nété
They abide in reliance upon prajñāparamita.

སེམས་ལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྐླག་པ་མེད་དེ།

sem la dribpa médpé trakpa médé
Without obscurations of mind they have no fear.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྐྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ།།

**chinchí loklé shintu déné nya ngen lé dépé
tarchin to**

Completely transcending false views they attain complete nirvana.

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་
རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**düsum du nampar shyukpé sangyé tamched
kyang shérab kyi parol tu chinpa la ten né**

All buddhas of the three times, by relying on the
Prajñāparamita,

སྐྱ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་
རྒྱས་སོ།།

**lana médpa yangdakpar dzokpé jangchub tu
ngönpar dzokpar sangyé so**

Fully awaken to unsurpassable, true, complete enlightenment.

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱགས།

détawé na shérab kyi parol tu chinpé ngak

Therefore, the mantra of prajñāparamita

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱགས། སྐྱ་ན་མེད་པའི་སྐྱགས།

rigpa chenpö ngak | lana mépé ngak

Is the mantra of great insight, the unsurpassable mantra,

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྐྱགས།

mi nyampa dang nyampar jédpé ngak

The mantra that equalizes whatever is unequal,

སྐྱག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱགས།

dukngal tamched rabtu shyiwar jédpé ngak

The mantra that totally pacifies all suffering,

མི་རློན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

mi dzünpé na denpar shépar jaté

Since it does not deceive, it should be known as truth.

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕིན་པའི་སྤྲུགས་སྐྱུས་པ།

shérab kyi parol tu chinpé ngak mépa

The Prajñāparamita mantra is uttered thus:

ཏུ་ཐཱ་ ཨོ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པུ་ར་ག་ཏེ། པུ་ར་སི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྐུ་ལྷ།

**teyathā | om gaté gaté pāra gaté | pāra samgaté |
bodhi sōhā**

ལྷ་རྩའི་བྱ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་
རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།

**shāribu jangchub sempa sempa chenpö détar
shérab kyi parol tu chinpa zabmo la labpar ja'o**

Shariputra, in this way, the bodhisattva mahasattva should train in the profound Prajñāparamita.”

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

déné chomdendé ting ngé dzin délé shyeng té

Then, the Blessed One arose from that samadhi

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་

ཕུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས།

**jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenrézik
wangchuk la lekso shyéjawa jin né**

And praised noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahasattva, saying:

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

lekso lekso | rikyi budé déshyin no | dé déshyin té

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

ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་
པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ།

**jitar khyöd kyi tenpa déshyindu shérab kyi parol
tu chinpa zabmo la chedpar jaté | déshyin shekpa
namkyang jésu yirang ngo**

One should practice the profound Prajñāparamita just as you have taught, and all the tathagatas will rejoice."

བཙེམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས།

chomdendé kyi déked chéka tsal né

When the Blessed One had spoken these words,

ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བྱ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་།

**tsédang denpa shāribu dang | jangchub sempa
sempa chenpo pakpa chenrézik wangchuk dang**

Venerable Shariputra and Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva mahasattva,

ཐམས་ཅས་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེད་ག་དང་།

tamched dang denpé khor dédak dang

Along with the whole assembly and the entire world with its

ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་།

lha dang | mi dang | lhama yin dang

Gods, humans, asuras, and

དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ། བཙེམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་

མངོན་པར་བསྟོད་དོ།།

**drizar chépe jikten yirang té | chomdendé kyi
sungpa la ngönpar töd do**

Gandharvas rejoiced and praised the words of the Blessed One.

བཙེམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་སྤྱིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་རྗེ་གསུངས་སོ།།

Thus concludes the mahayana sutra of the Heart of Transcendent Knowledge.

ནམོ། ལྷ་མ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

namo lama la chaktsal lo

Namo Homage to the Lama!

སངས་རྒྱལ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

sangyé la chaktsal lo

Homage to the Buddha!

ཚུམ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

chö la chaktsal lo

Homage to the Dharma!

དགེ་འདུན་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

géndun la chaktsal lo

Homage to the Sangha!

ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

**yumchenmo shérab kyi parol tu chinpa la
chaktsal lo**

Homage to the Great Mother, Prajñāparamita!

བདག་གི་བདེན་པའི་ཚིག་རྣམས་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག

dakgi denpé tsiknam drubpar gyurchik

May these words of ours come true!

ཇི་ལྟར་སྡོན་ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པའི་དོན་ཟབ་

མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཤིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**jitar ngön lhé wangpo gyajin gyi shérab kyi parol
tu chinpé dön zabmo yidla samshing tsik khatön
du jépa la tené**

Just as long ago, the king of the gods, Indra, by contemplating the profound meaning of the prajñāparamita and reciting its words,

བདུད་སྒྲིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱོག་པ་དེ
 བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ཟམ་མོ་
 ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་ཉོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་ནས་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**dü dikchen lasokpa mitünpé chok tamched chir
 dokpa déshyindu dakgi kyang yumchenmo
 shérab kyî parol tu chinpé dön zabmo yidla
 samshying tsik khatön jépé tudang nüpa la tené**

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

བདུད་སྒྲིག་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱོག་པར་
 བྱུང་ཅིག

**dü dikchen lasokpé mitünpé chok tamched chir
 dok*par gyur chik**

*clap

Avert* all the negative influences that prevent us and those around us from accomplishing the noble Dharma!

མེད་པར་གྱུར་ཅིག ཞི་བར་གྱུར་ཅིག

med*par gyur chik | shyi*war gyur chik

May they be annihilated!* May they be rendered harmless!*

རབ་དུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག

rabtu shyiwar gyur chik**

**finger snap

May they be completely pacified!**

ན་མོ་ཅས་ནས་ལན་གསུམ།

May recite three times from, "Namo"

ཅེས་པའི་མཚུག་དུ།

After reciting this conclude with the following

གང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།།

gangi tenching drélwar jung
Everything that arises interdependently

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ།།

gakpa médpa kyéméd pa
Is unceasing and unborn,

ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ།།

chedpa médpa takméd pa
Neither non-existent nor everlasting,

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ།།

ongwa médpa droméd pa
Neither coming nor going,

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན།།

taded dönmin dönchik min
Neither multiple nor single.

སྤྱོད་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ།།

chöpa nyershnyi shyitön pa
The teaching that pacifies all concepts and duality,

རྫོགས་པ་འཛི་སངས་རྒྱས་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི།།

dzokpé sangyé manam kyi
The most sacred speech of the fully enlightened Buddha—

དམ་པ་དེ་ལ་བྱུག་འཚེལ་ལོ།།

dampa déla chaktsal lo
To this we pay homage!

རྫོགས་པ་འཛི་བྱང་ཚུབ་སྤྱོད་པ་ལ།།

dzokpé jangchub drubpa la
As to our attainment of complete enlightenment,

ཕྱི་དང་ནང་གི་འཚོ་བ་ཡི།།

chidang nangi tséwa yi
May all outer and inner causes of harm,

བར་དུ་གཅོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱན།།

bardu chöpa tamched kün

All disruptions,

ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ།།

nyéwar shyiwar dzedu sol

Be totally pacified!

བགོགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་།།

gekrik tongtrak gyedchu shyiwa dang

May the eighty thousand classes of obstructors be pacified.

མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱེན་དང་བྲལ་བ་དང་།།

mitün nödpé kyendang dralwa dang

May we be free from discordant and harmful circumstances.

མཐུན་པ་འབྲུབ་ཅིང་ཕྱན་སྲུལ་ཚོགས་པ་སྟེ།།

tünpa drubching pünsum tsokpa té

May excellent harmony be established,

བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག།

tashi dékyang dengdir délek shok

And with prosperity, may happiness and good fortune now prevail.

ཞེས་སོགས་དང་བསྡུ་སྟོན་ཤིས་བརྗོད་བྱའོ།།

In this way, make dedication and auspicious prayers.

ཀླ་གར་གྱི་མཁའ་པོ་བི་མ་ལ་མི་ཏྲ་དང་། ལོ་རྒྱུ་བ་དགོ་སྒོང་རིན་ཆེན་སྡེས་བསྐྱར་ཅིང་།
 ལྷ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དགོ་སྒོང་དང་ནམ་མཁའ་ལ་སོགས་པས་ལྷུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཐབ་པ། དཔལ་
 བསམ་ཡས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་དགོ་སྐྱེས་ཀྱི་མ་གླིང་གི་ཚིག་རོས་ལ་
 བྲིས་པ་དང་ལྷུས་དག་ལོགས་པར་བགྱིས་སོ།།

Under the royal patronship of King Trisong Deutsen in the mid-eighth century, the tibetan translator (Lotsawa) bhiksu Rinchen De translated this text into Tibetan with the Indian master (Pandita) Vimalamitra. It was edited by the great tibetan editor-translators (lotsawas) Gelo, Namkha, and others. This tibetan text was copied from the fresco in Gegye Chemaling, one of the temples of the glorious Samye Vihara.

མདོ་སྐྱབ་བྱ་བར་འདོད་ན། མདུན་མཁའ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུད་འདུལ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན་
 གྱི་འཁོར་དུ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དང་། །ཤུ་རིའི་བྱ་གཉིས་འི་ལན་མཛད་པ་སོགས་ཐེག་པ་ཆེ་
 རྒྱུད་གི་དགོ་འདུན་གྱིས་བསྐྱོར་བར་མོས་ལ། ལྷོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སེམས་བཞིན་དུ་མདོ་
 ཟབ་མོ་བདུན་ཡན་ཆད་ཅི་མང་དང་། རིག་སྒྲགས་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་བརྒྱས་ནས། མཐར་
 བདུད་བརྗོད་བྱ་ན།

If you wish to perform the sutra accomplishment, visualize in the space in front, the Tathagata in the mudra of demon subjugation, with Avalokiteśvara and Shariputra, who are engaged in discussion with questions and answers, and also surrounded by his retinue of the sangha of the greater and lesser vehicles. While reflecting upon the meaning of emptiness, recite the profound sutra (Heart Sutra) seven times or more, and also the awareness mantra (of the same sutra) as much as you can. Finally, if you wish, do the averting of evil forces practice.

ཏེཧ་མྱ། མོ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ། པཱ་ར་སྟི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྐུ་རྒྱ།

**teyathā | om gaté gaté pāra gaté | pāra samgaté |
 bodhi sōhā**

སྐྱགས་བསྐྱེན།
Accumulate the mantra

༄།གཙུག་གཏོར་གདུགས་དཀར་མའི་བསྐྱོམས་བསྐྱེས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་
བགྲོད་པའི་གདམས་པ་བྱ་རྒྱལ་ཁྲུང་གི་རྩ་མོ།

The Swift Steed of Garuḍa, King of Birds:
An Instruction for Travelling to Sukhāvātī,
Based on the Visualization and Recitation of Uṣṇīṣa–Sitātapatrā
by Karma Chakmé

ན་མོ་ཤུག་ལྷ་ན་ཡེ།

namo śākyamunaye

ཚེ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ་མཚོག་གོས་དཀར་མོ།རབ་རྒྱ་ཁྲོས་པའི་ལྷ་མོ་འདི་ཡིན་པས།བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དེ་
ཡི་དོན།མ་མགོན་ལྷུང་དུལ་དམ་ལ་བཏགས་པའི་ཕྱིར།སྐབ་པའི་གཙུག་ཏོར་ནས་ནི་ལྷ་འདི་སྐྱེལ།བྱང་ལ་
ལྷོག་པར་ཟབ་པ་དེ་ཡི་དོན།ཞལ་ནས་མ་གསུངས་སྐབ་པའི་གཙུག་ཏོར་ནས།མདོ་དང་གཟུངས་ཀྱི་སྐྱ་གྲགས་
གཙུག་ཏོར་ཟེར།འདི་ཉིད་བྱ་བའི་རྒྱུད་ནི་ཡིན་ནའང་།བྱ་རྒྱུད་སྐྱ་མེད་ལྷར་དུ་ཉམས་ལེན་པ།ཇོ་ཏ་རི་དང་རྗེ་
གདན་པ་སོགས།སྐབ་ཆེན་མང་པོས་མཛད་ལྷར་ཉམས་ལེན་བདེ།དགའ་རབ་རྗེ་རྗེ་འཇམ་དཔལ་བཤེས་
གཉེན་ནས།བི་མ་མི་ཏར་བརྒྱུད་པ་རྣེས་མའི་ལུགས།གུ་རུ་ཁྲག་འབྱུང་ནག་པོའི་གཏོར་མ་དང་།སྐྱེབ་ཐབས་
རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་ཚའི་རྒྱ་གཞུང་དང་།མཐོང་བ་དོན་ལྷན་དབང་ལྷག་རྗེ་རྗེ་སོགས།མཐོང་གཞུང་ཚད་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་
བཅུད་བསྐྱེས་ཏེ།ཉམས་ལེན་བདེ་ཞིང་བྱིན་རྒྱུ་བས་ཆེ་བ་འདི།ནད་གདོན་བྱང་ཀ་གཏད་མཉན་ལྷོག་པ་ལ།རྗོ་
རྗེ་མ་ལམ་རལ་གྱི་ཉིད་དང་མཚུངས།བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་བགྲོད་འདོད་ན།བྱ་རྒྱལ་ཁྲུང་ལ་ཆིབས་ནས་
འགྲོ་དང་མཚུངས།དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་རྒྱན་ཁྲུང་ཉམས་ལེན་མཛོད།

Since the extremely wrathful Sitātapatrā is a form of Pāṇḍarāvāsini, the supreme consort of Amitāyus, this practice will lead to rebirth in Sukhāvātī, realm of great bliss. The mighty sage emanated Sitātapatrā from his crown (uṣṇīṣa), in order to bind the male and female, together with their retinues, under oath. Thus Sitātapatrā emerged as a profound practice for averting harmful forces. Because the dhāraṇī-sūtra resounded from the sage’s crown (uṣṇīṣa), while his speech remained silent, it was named uṣṇīṣā. Although the dhāraṇī-sūtra is a kriyā-tantra, it has been practiced by many siddhas such as Jetāri and Vajrāsana in the manner of a Highest Yoga tantra. If you follow this practice and thus also practice it like them, it will become very easy for you. It is a practice that condenses the authentic traditions of the Nyingma tantras, as passed from Prahevajra and Mañjuśrīmitra to Vimalamitra; the terma treasures of Guru Traktung Nakpo; an entire ocean of sādhanas from India; and the many Tibetan practices written by Karmapa Wangchuk Dorje and others. Thus, it is an easy practice and its blessing is great. To practice it is to hold aloft an indestructible vajra sword that can avert disease, obstacles, black magic, evil spells and all oppressing forces. If you wish to travel to Sukhāvātī, this practice will take you there, mounted on the garuḍa, king of birds. Therefore, make this your daily practice:

ལྷ་ལྷོ་ཚེས་རྣམས་སྤྲོ་བསམ་བཤོལ་མེད་སྤོང་པ་ཉིད།

ah chönam masam jöméd tongpa nyid

ÄH Phenomena are emptiness, beyond words, thought, and description.

ལྷོ་གྲིས་མཚན་པའི་བཀུགས་དཀར་ཡོངས་གྱུར་ལས།

omgyi tsenpé dukar yongyur lé

A white umbrella marked with OM transforms

དཔྱེགས་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་རང་ཉིད་ནི།

drendzok damyé yerméd rangnyid ni

Instantaneously into the visualized deity, inseparable from the wisdom being, one's nature as

དོ་ཇི་གཙུག་གཏོར་ཕྱིར་སློབ་ཆེན་མོའི་སྐུ།

dorjé tsuktor chirdok chenmö ku

The enlightened form of the goddess Vajroṣṇīṭṣā, the Great Reverser

དབུ་སྟོང་མདུན་ཞལ་སྐྱེག་པ་ཉིས་བརྒྱ་དཀར།

utong dünshyal gekpa nyigya kar

With one thousand heads: in front, two hundred white faces, mesmerizingly beautiful;

གཡས་ཞལ་ཉིས་བརྒྱ་འཛིགས་ཅུང་དགོད་པ་སེར།

yéshyal nyigya jikrung gödpa ser

To the right, two hundred yellow faces, fearsomely laughing ;

རྒྱབ་ཞལ་ཉིས་བརྒྱ་དམར་པོ་གཤེ་དང་རྩམ།

gyabshyal nyigya marpo shyédang ngam

Behind, two hundred red faces, dreadfully furious;

གཡོན་ཞལ་ལྗང་གུ་ཉིས་བརྒྱ་སྤིང་རྗེ་ཞི།

yönshyal jangu nyigya nyingjé shyi

To the left, two hundred green faces, compassionately peaceful;

སྟོང་ཞལ་སྔོན་པོ་ཉིས་བརྒྱ་དྲག་ལ་གཏུམ།

tengshyal ngönpo nyigya drakla tum

And above, two hundred blue faces, haughtily aggressive.

དབུ་རེར་དོ་ཇི་མཚན་རྟགས་སྐྱེན་གསུམ་གསུམ།།

u'rer dorjé tsentak chensum sum

Each head marked with a vajra has three eyes.

སྐྱ་མདོག་དཀར་ཞིང་སྐྱེན་མིག་གྲིབ་འབུམ།།

kudok karshying chenmik jéwa bum

One's body is white in color; myriads of eyes

སྐྱེན་མིག་བགྲང་པས་སྒྲོག་ལྟར་དྲག་ཏུ་གཟིགས།།

chenmik drépé loktar draktu zik

Are wide open with lightning-like glances that violently stun.

གཡས་ཕྱག་ལྟ་བརྒྱ་གཡོན་ཕྱག་ལྟ་བརྒྱ་ཡིས།།

yéchak ngagya yönchak ngagya yi

Five hundred right hands and five hundred left hands

ཐམས་ཅད་བསམ་ཚོད་རལ་གྲིའབར་བ་འཕྱར།།

tamched samchöd raldri barwa char

Each brandish a burning sword that severs conceptions.

ཞབས་གཡས་ལྟ་བརྒྱ་བརྒྱུང་བས་འཛིགས་ཀུན་མཉན།།

shyabyé ngagya kyangwé jikün nen

Five hundred extended right legs quell all fears;

ཞབས་གཡོན་ལྟ་བརྒྱ་བསྐྱམ་པས་གཏོན་ཀུན་མཉན།།

shyabyön ngagya kumpé dönkün nen

Five hundred bent left legs trample all evil spirits.

སངས་རྒྱས་གྲིབ་སྤྱག་བདུན་ཅོད་པན་འཚང།།

sangyé jéwa trakdün chödpen chang

One wears a diadem of seventy million buddhas.

དབུ་གཟུགས་གདུགས་དཀར་བདུན་ནི་བཙུགས་མར་འཁོར།།

utsuk dukar düni tsekmar khor

Towering above one's crown, seven white umbrellas spin.

བ་སྐྱ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་འབར།།

bapu tamched yéshé ödzer bar

All the hairs on one's body blaze with primordial wisdom fire.

ལྷ་རྩམ་ན་བཟའ་ཞི་མོའི་རྒྱན་དང་ལྷན།།

lhadzé naza shyitrö gyendang den

One is adorned with peaceful and wrathful ornaments, divine substances and attire.

དཔྲལ་བར་རྣམ་སྐྱང་ཐུགས་ཀར་ཨོྩ་དཀར་པོ།།

tralwar namnang tukar om karmo

In one's forehead is Vairocana in whose heart is a white OM.

མགོན་པར་སྐྱང་མཐའི་ཐུགས་ཀར་ཨུཾ་དམར་པོ།།

drinpar nangté tukar āh marpo

In one's throat is Amitabha in whose heart is a red AH.

ཐུགས་སྐྱད་དོར་སེམས་ཐུགས་ཀར་ཧྱུྃ་སྔོན་པོ།།

tukmed dorsem tukar hūng ngönpo

In the lower part of one's heart is Vajrasattva in whose heart is a blue HÜNG.

ཐུགས་དབུས་རྒྱ་རྒྱེད་ཨོྩ་ཡིག་དཀར་པོའི་མཐར།།

tuk ü dateng omyik karpö tar

At the center of one's heart on a moon disk is a white OM,

ཐུགས་ཐེང་འོད་ཀྱིས་སྒྲིབ་བསལ་མཐུ་སྟོབས་རྒྱས།།

ngaktreng ödkyi dribsal tutob gyé

Encircled by a radiant mantra garland that dispels obscurations and enhances power.

ཡ་སོ་ཁྲོ་བརྩམ་སོ་ཁྲོ་མོ་བརྩ།།

yaso trochu maso tromo chu

One's upper teeth are the ten male wrathful deities; one's lower teeth are the ten wrathful female ones.

སླ་ར་མེ་དཔུང་རལ་གྱི་ངར་མའི་ལྷེ།

mara mépung raldri ngarmé ché

Fire burns like a beard around one's mouth; one's tongue is a sword, razor sharp.

མགྲིན་པ་ཉི་ཟླ་རང་ལྷུས་མེད་དཔུང་འབར།

drinpa nyida ranglü médpung bar

In one's throat are the sun and moon; surrounding one's body a blazing mass of fire

གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་གཞོབ་སྤུལ་བསྐྱེགས་པར་གྱུར།

nödjé tamched shyobtul sekpar gyur

Burns all harm doers into ashes!

དེ་ཡང་མངོན་རྟོགས་སློལ་མ་ཟིན་ཀྱང་། །དམིགས་པ་བསྐྱོམ་པ་ལོ་ནས་ཚོག་པ་སྟེ། །བསྐྱོམས་པ་ཅོམ་གྱིས་
མནན་གཏད་ངག་མནན་སོགས། །སྒོལ་བར་གྱུ་རྩ་ལྷག་འཐུང་ནག་པོས་གསུངས། །འདི་ནི་ངག་ཏུ་འདོན་པ་
གལ་ཆེའོ། །

Although you may lack actual realization, it is sufficient simply to practice the above visualization. As Guru Traktung Nakpo explains, simply practicing this will free one from oppression, sorcery, spells and the like. Thus, reciting it is of great importance.

ལྷོ། རོ་རྩེ་གཙུག་ཏོར་ཕྱིར་སྐྱོག་པ་ཆེན་མོ།།

hung dorjé tsuktor chirdok pachen mo

HÜNG Vajra Ushnisha, the Great Reverser,

ཕྱག་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ།།

chaktong ngawa chenmo

Great goddess with one thousand arms,

དབུ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ།།

utong ngawa chenmo

Great goddess with one thousand heads,

སྤྱན་གྱི་བ་བརྒྱ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ།།

chen jéwa gyatong ngawa chenmo

Great goddess with myriads of eyes,

རོ་རྩེ་མི་བྱེད་འབར་བའི་མཚན་རྟགས་ཅན།།

dorjé michéd barwé tsentak chen

The one with blazing, indestructible vajra characteristics,

རོ་རྩེ་ཡངས་པ་ཆེན་པོས་ས་གསུམ་གྱི་དགྲིལ་འཁོར་ལ་མངའ་མཛད་མ།།

**dorjé yangpa chenpö sasum gyi kyilkhör la
ngadzé ma**

Great Exalted Vajra, ruler of the mandala of the three realms—

ཀུན་ནས་བདག་ཅག་མི་ཚོར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིན་དང་མཚན་དུ་

བསྐྱེད་དུ་གསོལ།།

**küné dakchak minor khordang chépa tamched
la nyindang tsendu sungdu sol**

Protect our people, wealth, and retinues everywhere, both day
and night, I pray!

ཏུ་གྲོ། མོ་ཨ་ན་ལེ་ཨ་ན་ལེ། བེ་ཤ་དེ་བེ་ཤ་དེ། བེ་རེ་བེ་རེ། བཛྲ་རྩ་རི། བརྩ་བརྩ་
ནི། བཛྲ་སྤ་ཉི་པའ་རྩྱུ་རྩྱུ་པའ་པའ་སྤ་རྩ། རྩྱུ་རྩྱུ་བརྩ་པའ། མ་མ་སྤ་སྤ་སྤ་རྩ།

teyathā | om analé analé | bikadé bikadé | bairé
bairé | benza dhari | bhendha bhendha ni | benza
pāṇi phaṭ hung hung phaṭ phaṭ sōhā | hung drum
bhendha phaṭ | mama raksha raksha sōhā

བདག་དང་བསྐྱུང་བྱའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་མནན་པ་དང་བཅེངས་པ་ཐམས་ཅད་
ཕྱིས་ཕྱིས་ཁྲོའལ་ཁྲོའལ། མནན་པ་དང་བཅེངས་པ་དང་བསྐྱུམས་པ་ཐམས་ཅད་སྦྲ་
ཨ་པ་ན་ཡ་སྤ་རྩ། ཞི་བ་ཤྱོ་རྩྱུ་བྱ་ཅེ་སྤ་རྩ།

dakdang sungjé lü ngak yidsum nenpa dang
chingpa tamched chéché troltrol | nenpa dang
chingpa dang dampa tamched | sarwa apanaya
sōhā | shyiwa shanting kuru yé sōhā

All forces that suppress and bind the body, speech, and mind
of myself and those to be protected—Break them, break them!
Stop them, stop them! Drive away all forces that suppress,
bind, and chain! sarwa apanaya svāhā! Pacify them utterly!
śāntiñ—kuru ye svāhā!

ཞེས་པའི་བར་དེ་རབ་བདུན་འབྲིང་ལྔ་དང་། ཐ་མ་ཚར་གསུམ་ཅམ་ནི་བཛྲ་དཔའི་རྩེས། སྤྱིང་པོ་དང་ནི་ཉེ་སྤྱིང་
སྤྱུགས་འདི་གཉིས། རང་གི་གང་ཚེས་བསྐྱེན་པ་ཅི་འགྲུབ་བྱ།

Recite this at best, seven times, at middling, five times, or at least three times.
Following this one should recite the essence and quintessence mantras
according to one's wishes as one is able.

མོ་སྦྲ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨུ་རྩྱུ་ཤ་རྩྱུ་པའ། རྩྱུ་མ་མ་རྩྱུ་ནི་སྤ་རྩ།

om sarwa tathāgata ukṇīka hūṅ phaṭ
hūṅ mama hūṅ ni sōhā

སྤྱིང་པོའོ།།

The essence mantra

མོ་མ་མ་རྩྱུ་ནི་སྤ་རྩ།

om mama hūṅ ni sōhā

ཉེ་བའི་སྤྱིང་པོའོ།།

The quintessence mantra.

འདི་ལྟར་བསྐྱོམས་བརྐྱས་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

ditar gomdé jépé södnam kyi

By the merit of this meditation and recitation,

མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བར་གྱུར་མ་ཐག།

mitsang lüdi borwar gyurma tak

As soon as we have discarded this unclean body,

བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྐྱས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

déwachen du dzüté kyéwar shok

May we be miraculously reborn in the pure land of great bliss!

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བསྐྱོད་ནས།།

kyéma taktu sachu rabdröd né

As soon as we are born there, having traversed the bhūmis,

སྐྱུལ་པས་ཕྱོགས་བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།

trulpé chokchur shyendön jédpar shok

May our emanations benefit beings in all ten directions!

དེ་ལྟར་བསྐྱོམ་མཁན་སེམས་ལ་རྟིག་གེར་བལྟ། །ཅི་ཡང་མ་མཐོང་ངང་ནས་ས་ལེར་བཞག །རྒྱན་དུ་
དམིགས་པ་ལ་སོགས་མ་གསལ་ཀྱང་། །སྲགས་བྱང་གཉིས་པོ་སྦྱོད་ལམ་ཀྱན་དུ་འདོན། །ཞུ་རྒྱ་གས་
སོ། །དགེའོ།།

Attentively watch the meditating mind. Rest vividly in the state of seeing nothing. Even if one does not perform the visualization and so forth daily, continuously recite the two short mantras throughout all your daily activities.

Composed by Arāga.

ཀྱེ་མ་ཚེ་སྔོན་བསོད་ནམས་དམན་པའི་མཉམས། །ཐོས་པ་མེད་པའི་དོམ་ཡིག་ཟེར་བའི་
དཔེ། །བྱས་པ་མེད་ཀྱང་གཏད་ཡིག་ནང་དུ་ཐེབས། །བན་བོན་མང་པོའི་མཉམ་གཏད་ཞབས་སུ་
སོང། །ན་ཚེ་རྒྱན་དན་མང་པོས་རྒྱན་དུ་མཉན། །འཆི་བ་དྲན་ཅིང་དམ་ཚེས་འདོད་ན་
ཡང། །དམ་ཚེས་ཚུལ་བཞིན་སྦྱོང་པའི་སྐལ་བ་མེད། །ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་བ་སློག་ཐབས་
མེད། །ཤི་ནས་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཨ་ཙཱ། །རིགས་དུག་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྦྱག་བསྡུལ་
ཆེ། །དེ་འདྲ་ཡིད་ལ་དྲན་མཁན་མི་ཡོད་ན། །གདམས་པ་འདི་ལ་རྒྱན་དུ་བྱུགས་དམ་
མཛོད། །སྔོན་ཚེ་ཚེས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྷེ་འུ་བཙན་གྱིས། །མཐའ་དབུས་མཁས་པ་བརྒྱ་ཅུ་གདན་
དངས་ནས། །བཀའ་འགྲུར་བསྟན་འགྲུར་ཐམས་ཅད་བོད་དུ་བསྐྱར། །དེ་དུས་རྒྱལ་པོའི་སྐུ་
རིམ་བྱང་སློག་ལ། །བཀའ་གྲུར་ནང་ནས་འདི་ལས་ཟབ་མ་རྙེད། །རྒྱལ་པོའི་སྐུ་རིམ་བྱང་སློག་
འདི་ལ་བྱས། །རྒྱ་གར་སྤྲེགས་རྒྱ་ནག་སྤྲེགས་དང། །བོད་ཀྱི་བོན་པོ་ཀུན་གྱིང་གཞོད་མ་
ཉུས། །དུས་ཤིས་སོག་པོ་ཨོ་འོད་རྒྱལ་པོ་དེས། །འདི་ལ་རྒྱན་དུ་བྱུགས་དམ་ཞལ་དོན་
མཛོད། །ཀར་བསྟན་ཅད་ནས་བརྒྱགས་ཀྱང་གཞོད་མ་ཉུས། །དེ་མིར་བྱང་སློག་འདི་ལས་ཟབ་
པ་མེད། །གཞན་ཡང་འདི་ཡི་གཟུངས་ནས་གསུངས་པའི་དོན། །ཤིན་ཏུ་བསྡུས་ཏེ་ཚོགས་སུ་
བཅད་སྤྲོ་ན། །སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་གངས་མེད་དུ་མ་ཡི། །བྱིན་རྒྱབས་བསོད་ནམས་རང་གིས་
ཐོབ་པར་གསུངས། །མཚམས་མེད་ལྷ་དང་ལས་ཀྱི་སྤྲིབ་པ་རྣམས། །ཐམས་ཅད་མ་ལུས་བྱང་
ཞིང་དག་པར་འགྱུར། །རང་གི་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་སྟོབས་ཆེར་འཕེལ། །ནམ་ཞིག་འདི་ནས་
འཆི་འཕོས་གྲུར་མ་ཐག །བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་གསུངས། །ཚོ་འདིའི་རྒྱན་སློག་ཕྱི་མ་
ཞིང་ཁམས་ཐོབ། །ཕྱིར་མི་ལྷོག་པ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྟེ། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་
ཐག་ཉེ་བ། །འདི་འདྲ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར། །རྒྱ་གཞུང་གསུམ་གཞུང་དང་མན་དག་
བསྟེན། །པར་མཐར་ཕྱིན་ཞེས་བྱས་ཡི་གེར་བྱིས། །འདི་ལ་སྦྱགས་སྐྱེ་མ་དག་འགལ་
འབྲུལ་སོགས། །མཆིས་ན་ཡེ་ཤེས་སྦྱན་ལྷན་རྣམས་ལ་བཤགས། །དགོ་བས་འགྲོ་ཀུན་བར་
ཆད་ཀུན་ཞི་ནས། །ཕྱི་མ་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག །སྐྱེས་ནས་གཞན་དོན་དཔག་མེད་
འགྲུབ་པར་ཤོག

Kyema! We have but little merit from past lives! And so, with neither loan nor any use of money, still we are forced to repay the debt. Black magic and sorcery hold us in their sway, conjured by Buddhist and non-Buddhist alike. Disease and adversities continuously torment us. Although we reflect on death and yearn for the sacred Dharma, we lack the good fortune to act in accordance with the Dharma. We do not know when death will come, and we have no means of averting it. Alas! We will never know where next we'll be born. Great suffering awaits us, wherever we take birth amongst the six classes of beings. For anyone to whom these thoughts occur, this practice and instruction should be taken as a daily commitment. In the past, King Trisong Deutsen invited a hundred scholars from far and wide to translate into Tibetan the collected words of the Buddha, along with the commentaries. For them, there was no practice more profound than this, protecting the King and averting black magic. When this practice was performed as such, all the heretics of India, Hashang and his Chinese followers, and all the shamans of Tibet were unable to harm the King. And later, when the Oriat Mongols invaded Tibet, obliterating ruthlessly the Karmapa's teachings, no harm or detriment came down upon the practitioners because of their daily recitation of the Sitātapatrā practice. Therefore, there is no practice more profound than this for averting black magic.

If you recite this practice, the condensed meaning of the dhāraṇī, you will obtain the merit and blessings of infinite buddhas. All without exception will be cleansed and purified—all karmic obscurations, the five crimes with immediate retribution. Your life-span and merit will increase and flourish, and, immediately after passing, you will take birth in Sukhāvātī. Thus the adversities of this life will be averted and you will reside in pure realms in lives to come. Hence, perfect Buddhahood, the irreversible and ultimate goal, will be close at hand. I, Rāga Asya, for the benefit of myself and others, compiled this practice that brings together the root text and the pith instructions. It was transcribed by Pema Tarchin. Any errors that are here, such as misspelled mantras, I confess them before those with the wisdom eye. Through this merit, may the obstacles of all beings be pacified, and may they take rebirth in Sukhāvātī! Once there, may they accomplish the immeasurable benefit of others!

| Lhasey Lotsawa (trans. Laura Dainty, Stefan Mang; ed. Libby Hogg), 2017. Revised 2018, with thanks to Han Kop .Edited by Damchö Rinchen 2020

༄༅། །གདུགས་དཀར་བརྗོད་པ་ནི།

The Reversal Ritual of White Umbrella

བདེ་གཤེགས་གཙུག་ཏྲར་ལྷ་ར་མི་མངོན་པ་ལས།།

déshek tsuktor tarmi ngönpa lé

From the invisible tip of the crown of the Sugata,

ཉེར་འབྲུངས་རྒྱལ་བ་ཀུན་ཡུམ་གདུགས་དཀར་མོ།།

nyertrung gyalwa künyum dukarmo

The Mother of all Conquerors, White Umbrella, is born.

མཚན་ཅོམ་ཐོས་པས་རིག་སྲགས་མེ་ཡིས་ཀྱང་།།

tsentsam töpé rikngak méyi kyang

Merely upon hearing her name, the fire of the awareness
mantra

བདུད་སྡེ་སྲིག་བྱེད་བདེ་འབྲུང་ལྷག་པའི་ལྷ།།

düdé sekjéd déjung lhakpé lha

Burns up the demon classes. Source of bliss, exceptional deity,

ཀར་གསལ་ལང་ཚོ་རབ་རྫོགས་ལྷ་གཞོན་གྱི།།

karsal langtso rabdzok dashyön gyi

White, luminous, perfectly youthful like the full moon,

སྙིང་པོ་ལས་གྲུབ་གཞན་གྱིས་མི་སྦྱབ་པ།།

nyingpo lédrub shyengyi mitub pa

Made invincible from the essence mantra—

མི་དང་མི་མིན་འབྲུང་ལས་འབྲུང་བ་ཡི།།

midang mimin junglé jungwa yi

Any obstructions caused by humans and non-human spirits—

འགལ་རྐྱེན་ཀུན་ཞི་ལེགས་ཚོགས་མ་ལུས་སྤྲོལ།།

galkyen künshyi lektsoak malü tsol

Pacify all of them and bestow total prosperity and well-being.

ལྷན་པར་པ་རོལ་མི་སྲུན་བསམ་སྦྱར་གྱིས།།

khyedpar parol misün samjor gyi

Particularly, when the malicious thoughts of others

སློག་སྲུམ་མཚན་དང་བྱད་སློབས་བཅིངས་ལ་སོགས།།

gosum nendang jedtob chingla sok

Suppress one's three doors, powerful evil spells entangle, and so forth,

ཉེར་འཚོ་མི་ཚུགས་ཕྱིར་སློག་ཕྱིན་ལས་གྱིས།།

nyertsé mitsuk chirdok trinlé kyi

Through the enlightened activity that reverses all harms,

བདག་ཅག་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྲུང་དུ་གསོལ།།

dakchak nampa küntu sungdu sol

May all of us be protected at all times!

ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏོ་ཨུཎི་ཁ་ཧྱུ་པའ། ཧྱུ་མ་མ་ཧྱུ་ནི་སྣ་ལྷ།

om sarwa tathāgato ukṇika hūng phaṭ

hūng mama hūng ni sōhā

ཨོ་མ་མ་ཧྱུ་ནི་སྣ་ལྷ།

om mama hūng ni sōhā

ཧྲོལ། སྐྱབས་པ་ཤུག་སེང་གེ་ཡི།།

hung kyobpa shākya sengé yi

HÜNG Out the Protector Lion of the Shakyas' crown,

གཟུགས་ཉེར་འོད་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་ལས།།

tsuktor ödkyi trodu lé

From radiating and reabsorbing rays of light,

བྱུང་བའི་ལྷ་མོ་སྐྱབས་ཆེན་མོ།།

jungwé lhamo tobchen mo

The great, powerful goddess appears.

རིག་པའི་རྒྱལ་མོ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།།

rigpé gyalmo chaktsal töd

To the awareness queen, I prostrate and render praise!

བཙེམ་ལྷན་གདུགས་དཀར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས།།

chomden dukar lhatsok nam

Oh assembly of Blessed Ones, White Umbrella deities,

མཐུ་སྐྱབས་ཐོགས་པ་མི་མངའ་ཞིང།།

tutob tokpa mi nga shying

Through the unobstructed strength and power you wield,

བྱུགས་ཇི་སྟོན་ལམ་མཐུ་བཙེན་པས།།

tukjé mönlam tutsen pé

And with the force of your compassion and aspirations,

བདག་གིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཞིན།།

dakgi jitar solwa shyin

According to whatever supplications I have made,

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་བ་དང།།

sangyé tenpa darwa dang

Spread the Buddha's teachings

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་པར་སྒྲོད།།

semchen dédang denpar dzöd

And bring happiness to sentient beings!

རྒྱ་སྤྱོད་ཡོན་བདག་འཁོར་བཅས་ཀྱི།།

gyujor yöndak khorché kyi

The generous patrons and their retinues—

ཆག་ཆེ་ཉམ་ང་བསྐྱོབ་ཏུ་གསོལ།།

chakché nyam nga doktu sol*

May their misfortunes and desolation be reversed!

མི་ལམ་མཚན་མ་ངན་པ་སྐྱོབ།།

milam tsenma ngenpa dok*

Reverse evil omens in dreams!

རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ངན་པ་སྐྱོབ།།

takdang tendrel ngenpa dok*

Reverse bad signs and connections!

དགའ་འདྲེ་བསམ་སྤྱོད་ངན་པ་སྐྱོབ།།

dradré samjor ngenpa dok*

Reverse the evil intentions and deeds of enemies and harmful spirits!

ལྷས་ངན་བརྒྱད་ཅུ་ཙུ་བཞི་སྐྱོབ།།

té ngen gyedchu tsashyi dok*

Reverse the eighty-four evil omens!

ཡེ་འདྲོག་སྤུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་སྐྱོབ།།

yédrok sumgya drukchu dok*

Reverse the three hundred and sixty obstructing entities!

ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཙུ་བཞི་སྐྱོབ།།

nedrik shyigya tsashyi dok*

Reverse the four hundred and four classes of diseases!

* Clap

བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་རྒྱེག།

gekrik tongtrak gyedchu dok*

Reverse the eighty thousand classes of obstacles!

དུས་མིན་འཆི་བ་རྣམ་བརྒྱད་རྒྱེག།

dümin chiwa namgyed dok*

Reverse the eight causes of untimely death!

ཡས་ཀྱི་བདུད་དུ་གཡོས་པ་རྒྱེག།

yékyi düdu yöpa dok*

Reverse the movements of demons from above!

མས་ཀྱི་སྲི་རུ་ལངས་པ་རྒྱེག།

mékyi siru langpa dok*

Reverse the uprising of devils from below!

དཔལ་བའི་གཤེད་དུ་བསྐྱོས་པ་རྒྱེག།

tralwé shédu köpa dok*

Reverse the doom marked on my brow!

ཕ་མེས་དུར་སྲི་ལངས་པ་རྒྱེག།

pamé dursi langpa dok*

Reverse the spirits who arise in my ancestors' graveyard!

མི་ལ་ནད་དུ་གཏོང་བ་རྒྱེག།

mila nédu tongwa dok*

Reverse the spells that bring illness to humans!

ཕྱགས་ལ་གོད་ཁ་བྱེད་པ་རྒྱེག།

chukla gödkha jédpa dok*

Reverse the sickening of livestock!

གནམ་གྱི་དལ་ཁ་ཐབས་པ་རྒྱེག།

namgyi dalkha tabpa dok*

Reverse calamities from the sky!

ས་ཡི་དུག་མདའ་གཡོས་པ་རྒྱེག།

sayi dukda yöpa dok*

Reverse poison arrows shot from the earth!

སླེ་བ་སྤྲུང་ཁ་དན་པ་སྒྲོག།

méwa parkha ngenpa dok*

Reverse unfavorable astrological calculations!

སྐླག་དང་ཕུང་སྲི་ལངས་པ་སྒྲོག།

kakdang pungsi langpa dok*

Reverse the periodical arising of disasters and harmful spirits!

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་བསྒྲོག་གྱུར་ཅིག།

mitün chokün dokgyur chik*

Reverse all unfavorable conditions!

རྗེས་ནི།

Conclusion

བདེ་གཤེགས་ཐུགས་རྗེའི་གཙུག་ཏོར་ལས་འབྲུངས་ཤིང་།།

déshek tukjé tsuktor létrung shing

Born from the crown of the compassionate Sugata,

བདེ་འབྲུང་བསྟན་ལ་གཞོན་བྱེད་ཚར་བཅད་ནས།།

déjung tenla nödjé tsarched né

Source of bliss, having subdued those who harm the teachings,

བདེ་ལེགས་འབྲས་བུ་ཉེ་བར་སྦྱེ་ལ་མཛད་པའི།།

délek drébu nyéwar tsol dzedpé

Granting the full fruition of happiness and wholesomeness,

བདེ་མཚོག་གཤུགས་དཀར་ཅན་གྱི་བྲག་ཤིས་ཤོག། །།

déchok dukar chengyi tashi shok

May the goddess of supreme bliss, White Umbrella, bring all auspiciousness!

ཞེས་ལྷོ་བྲག་གྲུབ་ཆེན་ལས་ཀྱི་རྗེ་རྗེས་མཛད་པའོ།།

This was composed by the Great Mahasiddha of Lodrag, Lekyi Dorje

༄༅། །སེང་གའོང་མའི་སྐྱབ་ཐབས་བརྒྱགས།།

The Daily Sadhana Of Sengdongma,
The Lion-Faced Dakini

དཔལ་ལྷན་རྗེ་ཇི་པག་མོ་ནི།

palden dorjé pakmo ni

Glorious Vajra Varahi,

དྲག་མོ་སེང་གའི་གའོང་པ་ཅན།

drakmo sengé dongpa chen

Wrathful, bearing the face of a lion,

ཡེ་ཤེས་མེ་ཡི་འོད་ཟེར་འཕྲོ།

yéshé méyi ödzer tro

Radiating rays of primordial wisdom fire,

སེང་གའི་གའོང་ཅན་ལྷ་མོར་འདུད།

sengé dongchen lhamor düd

To you, the lion-faced goddess, I prostrate!

ཨུཾ་ཀཾ་སཾ་མཾ་རུཾ་ཅོཾ་འུཾ་རུཾ་སཾ་མཾ་རུཾ་ཡུཾ་ཤཱཾ།

akasa maratsa shadara samaraya phat

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་།

könchok sumgyi denpa dang

Through the force and power of the truth of the Triple Gem

མཁའ་འགོ་མ་སེང་གའི་གའོང་པ་ཅན་ཁྱེད་ཀྱི་རིག་སྤྲུགས་བསྐྱེས་པའི་མཐུ་དང་

རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཅག་དཔོན་སློབ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྤང་

བར་བྱེད་པའི་དབང་།

khandroma sengé dongpachen khyéd kyi rikngak

dépé tudang nüpa latené dakchak pönlob

khordang chépa namla dangwar jédpé dra

And that of reciting your awareness mantra, Lion-Faced Dakini,
may the forces that are hostile to us, teachers and students,

གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགོགས་མཁུ་ བར་དུ་གཙོན་པའི་རྐྱེན་མཁུ་

nödpar jédpé gek | bardu chödpé kyen

Obstacles that harm, conditions that obstruct,

མཛོད་ན་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་ཕྱོགས་རིས་ངན་པ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བསྐྱོག་པར་གྱུར་ཅིག

dorna trami shipé chokri ngenpa tamched

chir dokpar gyur chik*

*clap

In brief, all inauspiciousness and evil, be reversed!

ཁྲོ་མོ་འབར་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།།

tromo barwé tsoknam kyi

Assembly of blazing wrathful dakinis—

དག་བགོགས་བྱད་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།

dragek jedma tamched kyi

All enemies, obstacles, and sorcerers,

ལུས་ངག་ཐལ་བའི་རུལ་དུ་སྐྱོག།

lü ngak talwé duldu lok

Crush their bodies and speech into dust!

རྣམ་ཤེས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རྫོངས།།

namshé chökyi yingsu drong

Lead their consciousnesses into the Dharmadhatu!

ཁྱོད་ཀྱི་རིག་སྲགས་བསྐྱེས་པའི་མཐུས།།

khyödkyi rikngak dé pé tü

Through the power of reciting your awareness mantra,

གཞོན་བྱེད་མ་ལུས་ཞི་བ་དང་།།

nödjéd malü shyiwa dang

Pacify all those who harm!

ཅི་བསམ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་།།

chisam yidshyin drubpa dang

Fulfill all that is wished for!

གསང་སྲགས་བསྟན་པ་རྒྱས་པར་མཛོད།།

sang ngak tenpa gyépar dzöd

Spread widely the teachings of secret Mantrayana!