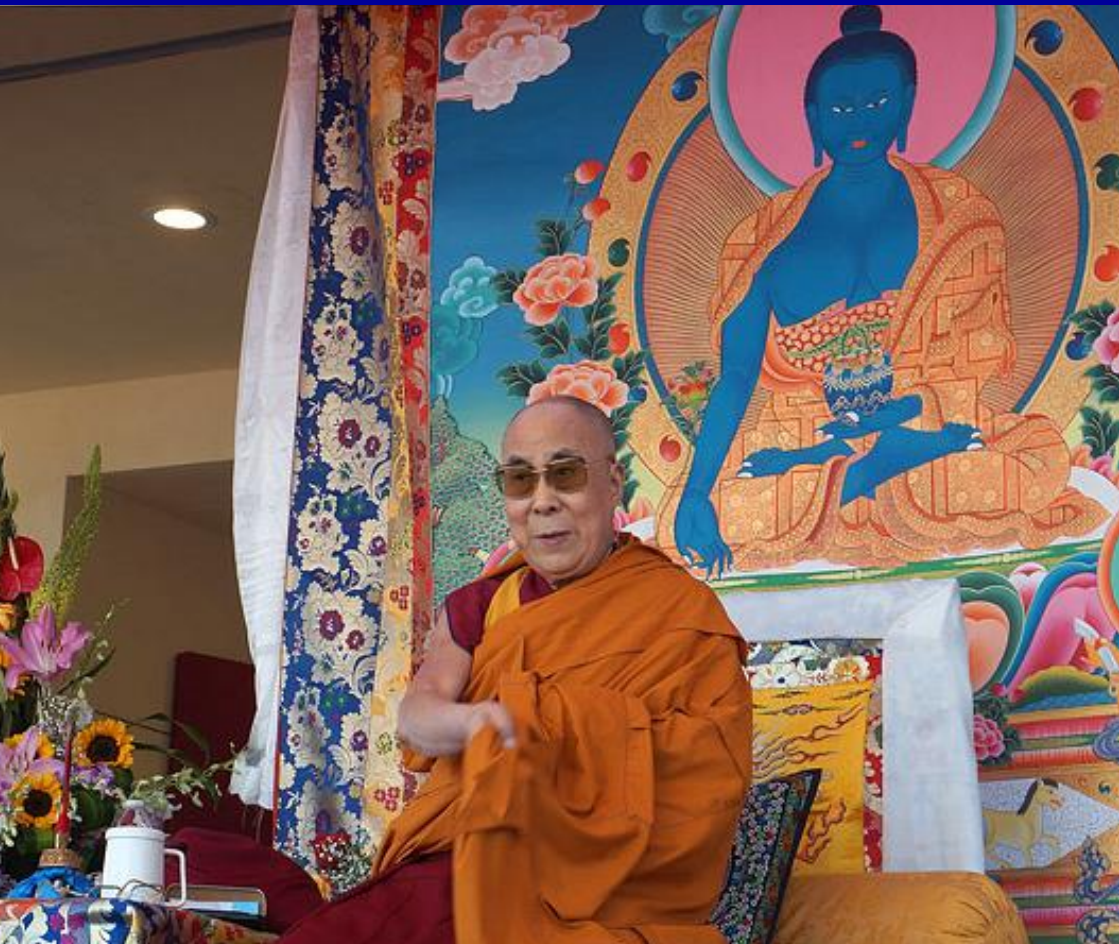


རིམ་གྱི་འཇམ་འདོན་ནང་རིམ་ས་གུན་
འཇོམས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།



**Collection of Practices to
Avert Infectious Disease**

Contents

། ལྷོ་བས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།	5
Refuge and Bodhichitta	5
། ཚད་མེད་བཞི།	6
Four Immeasurables	6
། ཡན་ལག་བདུན་པ།	7
Abbreviated Seven Limb Prayer	7
། མཚལ།	8
Abbreviated Mandala	8
། ལུ་པའི་གཟུངས་སྒྲགས།	9
Abbreviated Shakyamuni Buddha Practice	9
། ལུ་རུའི་གཟུངས་སྒྲགས།	11
Guru Rinpoche Practices	11
། ལུ་པའི་མཚན་སྒྲགས།	13
His Holiness the 14 th Dalai Lama	13
། ལུ་རྩ་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་སྒྲགས།	15
Abbreviated Chenrezik Practice	15
། ལུ་མགྲིན་གཟུངས་སྒྲགས།	17
Hayagriva Mantra	17

Collection of Practices to Avert Infectious Disease - 3

། རོ་རྗེའི་གོ་ཁབ་གཟུངས་སྒྲགས།	18
Dorje Gotrab (Vajra Armour) Mantra.....	18
། སྐྱེ་བའི་གཟུངས་བསྐྱུས་བ།	19
Abbreviated Medicine Buddha Practice.....	19
། རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་གཟུངས་སྒྲགས།	21
Abbreviated Green Tara Practice.....	21
། ལོ་མ་གྲོན་མའི་གཟུགས་སྒྲགས།	23
Abbreviated Loma Gyonme (Goddess Paransavari) Practice.....	23
། རོ་རྗེ་རྣམ་འཛོམས་མའི་གཟུངས་བསྐྱུས་བ།	25
Short Mantra of Dorje Namjom	25
། ལྷ་མོའི་རྩོ་བདུན་མ།	26
Palden Lhamo Mantra.....	26
། ལྷ་བ་ཐོབ་ཐང་སྤོང་རྒྱལ་མོའི་རོ་རྗེའི་གསུང་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་ཞི་བའི་གསོལ་ འདེབས་ས་སྐྱུ་ནད་གྲོལ་མ་ནི།	27
The Verses that Saved Sakya from Sickness: A Prayer for Pacifying the Fear of Disease	27
། ལྷ་མོའི་ཞབས་བརྟན།	32
Long Life Prayer for His Holiness the 14 th Dalai Lama...	32

Collection of Practices to Avert Infectious Disease - 4

ཕྱི་བསྐྱོད་ཀྱི་སྨོན་ལཱ།	32
Dedication prayer	32
ཕྱི་བཀའ་ཤིས་ལྷན་སྨོན་ལཱ།	34
Prayer of Auspiciousness	34



། སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

Refuge and Bodhichitta

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANGYE CHÖ DANG TSOK KYI CHOK NAM LA

I go for refuge until I am enlightened

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།

CHANGCHUB BARDU DAK NI KYAB SU CHI

To the Buddha, the Dharma and the supreme assembly.

།བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི།

DAK GI JIN SOK GYIPÉ TSOK NAM KYI

By my merit from giving and others perfection,

།འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་འོག་ཚར་གསུམ་

DRO LA PEN CHIR SANGYE DRUPPAR SHOK (3x)

May I become a Buddha to benefit all
sentient beings. (3x)



ཕྱི་ཚད་མེད་བཞི།

Four Immeasurables

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

SEMCHEN TAMCHÉ DEWA DANG DEWÉ GYU DANG DENPAR GYUR CHIK

May all sentient being have happiness and the causes of happiness.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

SEMCHEN TAMCHÉ DUKNGAL DANG DUKNGAL GYI GYU DANG DRALWAR GYUR CHIK

May all sentient being be free from suffering and the causes of suffering.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་བའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

SEMCHEN TAMCHÉ DUKNGAL MEPÉ DEWA DANG MI DRALWAR GYUR CHIK

May all sentient beings be inseparable from happiness that is free from suffering.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གཞན་པར་

གྱུར་ཅིག། ཚར་གསུམ་

SEMCHEN TAMCHÉ NYERING CHAKDANG DANG DRALWÉ TANGNYOM LA NEWAR GYUR CHIK

May all sentient beings abide in equanimity, free from attachment for friends and hatred for enemies. (3x)

ལྷོ་ཡན་ལག་བདུན་པ།

Abbreviated Seven Limb Prayer

སྤྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་བ་དང་།

CHAKTSALWA DANG CHÖ CHING SHAKPA DANG

I, myself prostrate, make offerings, confess,

རྗེས་སྤྱི་ཡི་རང་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

JESU YI RANG KUL SHYING SOLWA DEB

Rejoice, request the teachings and implore
you to remain.

དགེ་བ་རྩུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GEWA CHUNGZÉ DAK GI CHI SAKPA

Whatever slight virtue I have amassed,

ཐམས་ཅད་རྗེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

TAMCHÉ DZOKPÉ CHANGCHUB CHENPOR NGO

I dedicate entirely towards great, perfect awakening!



ཕྱི་མཚན་ལ།

Abbreviated Mandala

ས་གཞི་སྒོ་ས་གྲིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉླག་བཟམ།

SA SHYI PÖ KYI JUK SHING METOK TRAM

This ground, anointed with perfume, flower strewn,

འདྲི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་བ་འདྲི།

RIRAB LING SHYI NYIDÉ GYENPA DI

Mount Meru, four continent, sun and moon.

འསངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཉེ་དབྱེལ་བར་བསྒྲི།

SANGYE SHYING DU MIK TÉ ULWAR GYI

Imagined as a Buddha land and offered to you.

འཕགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་བར་ཤོག།

DRO KÜN NAMDAK SHYING LA CHÖPAR SHOK

May all beings enjoy this pure land.

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩུ་མཚལ་ཀོ་ནི་རྩུ་ཏུ་ཡ་མི།

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI



ཕྱི ཐུབ་བའི་གཟུངས་སྒྲགས།

Abbreviated Shakyamuni Buddha Practice



ཐབས་མཁས་སྒྲགས་རྗེས་ཤྱུག་འཛིན་གསུང་འཁྲུངས། །

TABKHÉ TUKJÉ SHAKYÉ RIK SU TRUNG

With skilful means and compassion, you were born in the Sakya clan,

གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་བདུད་གྱི་དབུང་འཛོམས་པ། །

SHYEN GYI MITUB DÜ KYI PUNG JOMPA

Unconquerable by others, you vanquished Mara's hordes,

གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྷ་སུར་བརྗེད་པའི་སྐྱུ། །

SER GYI LHÜNPO TABUR JIPÉ KU

Your physical form resplendent, like a mountain of gold.

ལྷ་ཀྱའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ལ་སྲུག་འཚལ་ལོ། །

SHAKYÉ GYALPO KHYÖ LA CHAKTSAL LO

To you, the King of the Sakyas, I pay prostrate.

ཏད་ཐཱ། ཨོཾ་མུ་ནི་མུ་ནི་མ་རྩུ་མུ་ན་ཡེ་སྐྱ་རྩ།

**TADYATHA / OM MUNI MUNI MAHA
MUNAYE SOHA**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སྐྱབ་པའི་དབང་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

TUBPÉ WANGPO DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Shakyaminu Buddha

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



། གུ་རུའི་གཟུངས་སྒྲགས།

Guru Rinpoche Practices

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་གུ་རུ་འོ་མོ་ཆེ།

DÜ SUM SANGYE GURU RINPOCHE

Embodiment of buddhas of past, present and future,
Guru Rinpoche;

དངོས་གྲུབ་ཀྱན་བདག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞབས།

NGÖDRUB KÜN DAK DEWA CHENPÖ SHYAB

Master of all siddhis, Guru of Great Bliss;

བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་བདུད་འདུལ་བྲག་པོ་རྩལ།

BARCHE KÜN SEL DÜDUL DRAKPO TSAL

Dispeller of all obstacles, Wrathful Subjugator of Māras;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

SOLWA DEB SO JINGYI LAB TU SOL

To you I pray: inspire me with your blessing,

བྱེན་པ་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

CHI NANG SANGWÉ BARCHE SHYIWA DANG

So that outer, inner and secret obstacles are dispelled

བསམ་བ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས།

SAMPA LHÜN GYI DRUPPAR JINGYI LOB

And all my aspirations are spontaneously fulfilled.

ཨོ་ཨུམ་ཧཱི་བཟླ་གུ་རུ་བརྗེ་སི་རྩི་ཧཱི།

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA

SIDDHI HUNG



དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།ཞོ་རྒྱན་སྣ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

ORGYEN LAMA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Guru Rinpoche

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པར།།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

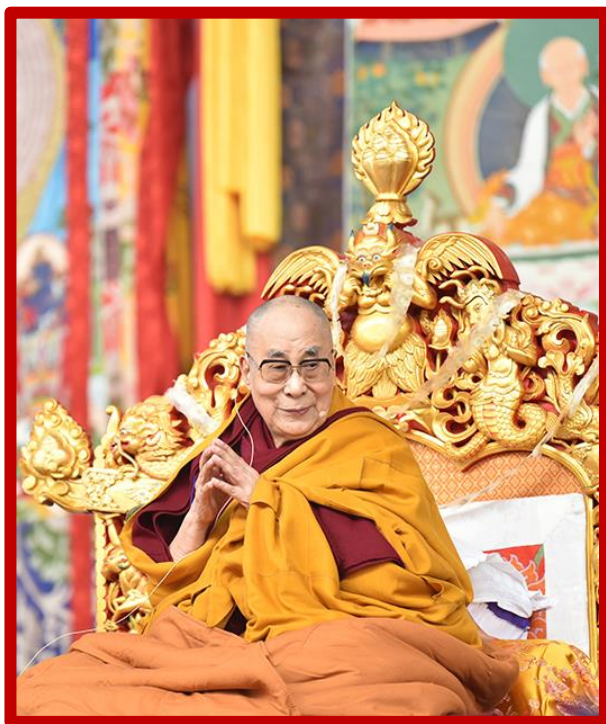
།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.

། རྒྱལ་བའི་མཚན་ལྔགས།

His Holiness the 14th Dalai Lama



སྟོང་ཉིད་སྟིང་རྗེ་རྣམ་དུ་འཇུག་བའི་ལམ།

TONGNYI NYINGJÉ ZUNGDU JUKPÉ LAM

You make the path that combines emptiness and compassion grow clearer and clearer,

།ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།

CHÉ CHER SAL DZÉ GANGCHEN TEN DRÖ GÖN

Lord of the teachings and beings in the Land of Snow,

། སྤྱལ་ན་སརྩོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།

CHAK NA PEMO TENDZIN GYATSO LA

To you, the Lotus Holder Tenzin Gyatso,

། གསལ་ལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷུན་འགྲུབ་ཤོག །

SOLWA DEB SO SHYEDÖN LHÜNDRUB SHOK

I pray, may all your wishes be spontaneously fulfilled!

ཨོྲཱ་གུ་རུ་བཛྲ་ནྲ་ར་ནྲུ་ར་ཀ་མཚུ་བྱི་སྤྱལ་རྩ་སུ་མ་ཉི་རྩོན་ལུ་ས་ན་རྩ
ར་ས་སུ་བྱི་རྩ་བྱི་སྤྱུ་མྱེ།

**OM A GURU BENZA DHARA BHATTARAKA
MANJUSHRI WAGINDRA SUMATI DZANYEN
SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA
SARVA SIDDHI HUNG**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

། དབལ་ལྡན་སྤྲོ་མ་འགྲུབ་གུར་ནས།

PALDEN LAMA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state the Glorious Guru

། འགྲོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་ས།

DROWA CHIK KYANG MALÜPA

And lead all living beings, without exception,

། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



ཕྱི་སྐྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་སྒྲགས།

Abbreviated Chenrezik Practice



ཕྱག་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་།

CHAK TONG KHORLO GYURWÉ GYALPO TONG

Your thousand arms are the thousand universal monarchs,

སྐྱོན་སྟོང་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་།

CHEN TONG KALPA ZANGPÖ SANGYE TONG

Your thousand eyes the thousand buddhas of this fortunate age,

གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པའི།

GANG LA GANG DUL DÉ LA DÉ TÖNPAI

You who teach each and every one of us according to our needs,

བཙུན་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་སྤྲལ་འཚལ་ལོ། །

TSÜNPA CHENREZIK LA CHAKTSAL LO

Noble Avalokitesvara, to you I pay prostrate.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུྃ

OM MANI PADME HUNG

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་འབྲུབ་གྱུར་ནས།

CHENREZIK WANG DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Avalokitesvara

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། ། །

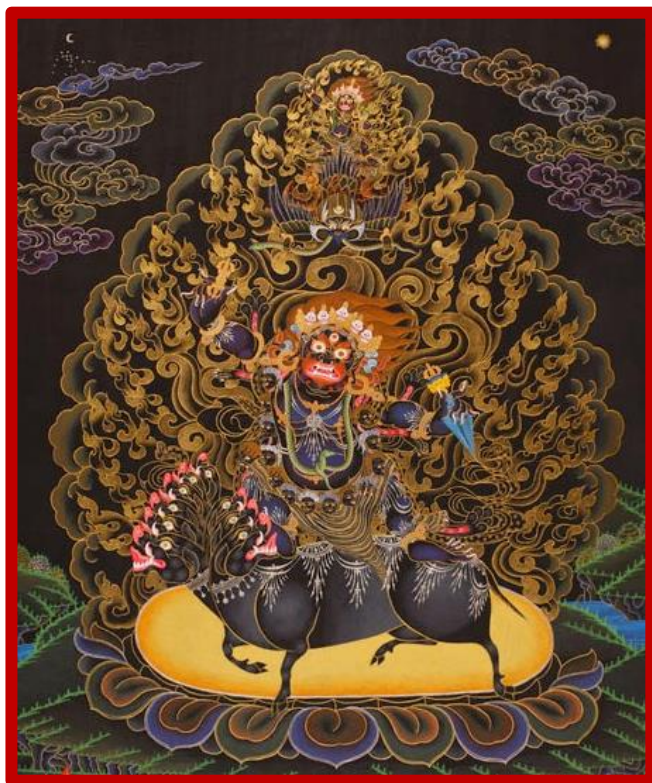
DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK

Into that enlightened state.



༄ རོ་རྗེའི་གོ་ཁྲབ་གཟུངས་ལྷགས།

Dorje Gotrab (Vajra Armour) Mantra



ཨོ་པལ་ཤཱའ་རི་ཕེ་ཏེ། རྟ་པར་ལེག། ལྷ་ག་ཅཅ། ཏཱ་ཐཱ། སའ་མེ་རི་ཏཱ།
ཏཱ་ཏཱ་བཟླེན་རྟ་རྟ་སྣ་རྣ།

**OM PEMA SHAWA RI PHET / NENPAR SHIK /
NAGA NEN / TAYADTA / SARVA WIRITA /
HANA HANA BENZA NA RAKSHA RAKSHA SOHA**

ཕྱི་སྐྱོད་ལྷུང་གཟུངས་བསྐྱུས་བཀ

Abbreviated Medicine Buddha Practice



བཙེམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་བཞེགས་བ་དག་བཙེམ་བ་ཡང་དག་བར་རྫོགས་བའི་སངས་
རྒྱས་སྐྱོད་གྱི་ལྷ་བེ་རྩུ་རྩུའི་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤྲལ་འཚལ་ལོ།

**CHOMDENDE DESHYIN SHEKPA DRACHOMPA YANG
DAKPAR DZOKPE SANGYE MENGYI LHA BAIDURYA
Ö KYI GYALPO LA CHAKTSAL LO**

To the Bhagavan, Tathagata, Arhat, perfectly completed Buddha, Medicine Guru, King of Lapis Light, I prostrate.

ཏད་སྐྱའ། ཨོ་རྟེ་ཤ་ཚེ་རྟེ་ཤ་ཚེ། མ་རྩ་རྟེ་ཤ་ཚེ་རྟེ་ཤ་ཚེ།
རྩ་ཇ་ས་སྤྲུལ་ཏེ་སྤྲུལ།

**TADYATHA / OM BHEKANZE BHEKANZE /
MAHA BHEKANZE BHEKANZE /
RADZA SAMUDGATÉ SOHA**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུང་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སངས་རྒྱས་སྤོན་ལྷ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

SANGYE MEN LHA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Medicine Buddha

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



ཕྱི་རྩེ་བཟུང་སྒྲོལ་མའི་གཟུངས་སྒྲགས།

Abbreviated Green Tara Practice



འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཏུ་རེ་མ།

KHORWA LÉ DROL TARÉ MA

TARE who liberates from samsara

།ཏུ་ཏུ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།

TUTTARA YI JIKGYÉ DROL

TUTTARA who liberates from the eight fears

ཁྱེ་རེས་ན་བ་རྣམས་ལས་སྒྲོལ།

TURÉ NAWA NAM LÉ DROL

And TURE who liberates from the three misconception¹

སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

DROLMA YUM LA CHAKTSAL LO

To Mather Tara I prostrate.

ཨོྲ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་ཏུ།

OM TARÉ TUTARÉ TURÉ SOHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྣུར་དུ་བདག།

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

JÉ TSÜN DRÖL MA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Arya Tara

འབྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK

Into that enlightened state.

¹ The inability to see the truth in subject and object plus the self grasping attitude.

ཕྱི་ལོ་མ་གྲོན་མའི་གཟུགས་སྤྲུལ་སྤྲུལ།

Abbreviated Loma Gyonme (Goddess Paransavari) Practice



གྲུལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྤྲུལ་མ་ཡི། །

GYALWA KÜN GYI YESHE GYUMA YI

Miraculous manifestation arising from

ཚོ་འདུལ་རྣམ་པར་སྤྲུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི། །

CHOTRUL NAMPAR TRULPA LÉ JUNGWÉ

The magical wisdom of all the victorious ones,

ལྷ་མོ་གང་གིས་སྐྱབ་པོའི་ནད་གདོན་བགོགས། །

LHAMO GANG GI DRUBPÖ NEDÖN GEK

Goddess who pacifies all disease, harmful influences,
and misfortunes

ཀུན་ཏུ་ཞི་མཛད་མ་ལ་སྐྱབ་འཚལ་ལོ། །

KÜNTU SHYIDZÉ MA LA CHAKTSAL LO

Of practitioners, to you I prostrate.

ཨོ་པི་ཤཱ་ཏི་པར་ཤཱ་རི་སཱ་ལ་རྩ་རྩ་པ་ལ་མ་ན་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ།

**OM PISHATSI PARNA SHAWARI SARWA
DZORA PRASHA MANAYE SOHA**

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ལོ་མ་གྲོན་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

LOMA GYÖN MA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Parna-savari

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་འོག། །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



༄ རོ་རྗེ་ནུམ་འཛོམས་མའི་གཟུངས་བསྐྱུས་པ།

Short Mantra of Dorje Namjom



ནུ་མ་ཕུའྲ་བཟླ་ཤོ་རྗེ་ཡ། ཏུ་ཕུ་ཏུ་ཕུ། ཉིལྲ་ཉིལྲ། ཟླ་ཟླ། ཏུ་ཏུ་ཏུ།
ཨ་མྲི་ཉི་ཧཱི་པེ།

**NAMA TSENDA BENZA KRODHAYA / HULU HULU /
TISHTHA TISHTHA / BHENDHA BHENDHA /
HANA HANA / AMRITÉ HUNG PHET**

། ལྷ་མོ་དེ་རྩོ་བདུན་ལ།

Palden Lhamo Mantra



ལྷོ་ རྣོ་ལྷོ་ རྣོ་ལྷོ་ལྷོ་ རྣོ་སུན་ལྷོ་ ལ་ལ་རག་ཚེན་ལོ་
རྣོ་ལ་བྲ་ཏ་བྲ་ སུན་ལྷོ་ རུ་ལུ་རུ་ལུ་རྩི་ལྷོ་རྩི།

**JOH / RAKMO JOH / RAKMO JOH JOH /
RAKMO TÜN JOH / KHALA RAK CHENMO /
RAKMO AJA TAJA / TUN JOH /
RULU RULU HUNG JOH HUNG /**

ཕྱི་གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྣོང་རྒྱལ་པོའི་རྩོམ་ཞེས་པའི་གསུང་ནང་གི་འཇིགས་པ་ཞི་བའི་
གསོལ་འདེབས་ས་སྐྱུ་ནད་གྲོལ་མ་ནི།

**The Verses that Saved Sakya from Sickness:
A Prayer for Pacifying the Fear of Disease**

by *Thangtong Gyalpo*



ལས་དང་སློ་བྱུང་རྐྱེན་ལས་གྱུར་བ་ཡི། །

LÉ DANG LOBUR KYEN LÉ GYURPA YI

May all the diseases that disturb the minds of sentient
beings,

གདོན་དང་ནད་དང་འབྱུང་པོའི་འཆེ་བ་སོགས། །

DÖN DANG NÉ DANG JUNGPO TSEWA SOK

And which result from karma and temporary conditions,

སེམས་ཅན་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ནད་རྣམས་ཀྱུན། །

SEMCHEN YI MIDEWÉ NÉ NAM KÜN

Such as the harms of spirits, illness, and the elements,
འཇིག་རྟེན་ཁམས་སྲུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

ཇི་ལྟར་གཤེད་མས་འཁྲིད་བའི་གསལ་བྱ་བཞིན། །

JITAR SHEMÉ TRIPÉ SEJA SHYIN

May whatever sufferings arise due to life-threatening
diseases,

སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ལྷུས་སེམས་འབྲལ་བྱེད་པའི། །

KECHIK CHIK LA LÜ SEM DRAL JEPÉ

Which, like a butcher leading an animal to the slaughter,
སྲོག་འཕྲོག་ནད་ཀྱི་སྲུག་བསྐྱལ་ཇི་སྟེད་པ། །

SOK TROK NÉ KYI DUKNGAL JINYÉ PA

Separate the body from the mind in a mere instant,
འཇིག་རྟེན་ཁམས་སྲུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

འཆི་བདག་གཤེད་ཇི་འདི་ཁ་ནང་ཚུད་པ་ལྟར། །

CHIDAK SHEN JÉ KHA NANG TSÜPA TAR

May all embodied beings remain unharmed
ནད་ཀྱི་མིང་ཅམ་ཐོས་པས་སྐྱབ་བྱེད་པའི། །

NÉ KYI MING TSAM TÖPÉ TRAK JEPÉ

By acute, chronic and infectious diseases,

ཉིན་གཅིག་སྐད་དང་རྟག་པའི་རིམས་སོགས་ཀྱིས། །

NYIN CHIKPA DANG TAKPÉ RIM SOK KYI

The mere names of which can inspire the same terror

ལྷུས་ཅན་ཀུན་ལ་གནོད་པར་མ་གྱུར་གཅིག་།

LÜCHEN KÜN LA NÖPAR MAGYUR CHIK

As would be felt in the jaws of Yama, Lord of Death.

གནོད་པའི་བགགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །

NÖPÉ GEK RIK TONGTRAK GYECHEU DANG

May the 80,000 classes of harmful obstructors,

སྟོ་བྱར་ཡེ་འཛོགས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་བཅུ་དང་། །

LOBUR YÉ DROK SUMGYA DRUK CHU DANG

The 360 evil spirits that harm without warning,

བཞི་བརྒྱ་ཙུ་བཞིའི་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །

SHYIGYA TSA SHYI NÉ LASOKPA YI

The 424 types of disease, and so forth

ལྷུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆེ་བར་མ་གྱུར་ཅིག་།

LÜCHEN KÜN LA TSEWAR MAGYUR CHIK

Never cause harm to any embodied being!

ལྷུས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལྷུས་འཕྲོག་བྱེད་པའི། །

LÜ SEM DEWA MALÜ TROK JEPÉ

May whatever sufferings arise due to disturbances in the
four elements,

འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱལ་ཇི་སྟེད་པ། །

JUNG SHYI TRUKPÉ DUKNGAL JINYÉ PA

Depriving the body and mind of every pleasure,

མ་ལུས་ཞི་ཞིང་མདངས་སྟོབས་ལྡན་པ་དང་། །

MALÜ SHYI SHYING DANG TOB DENPA DANG

Be totally pacified, and may the body and mind have radiance and power,

ཆེ་ངོང་ནད་མེད་བདེ་སྲིད་ལྡན་པར་ཤོག །

TSERING NEMÉ DEKYI DENPAR SHOK

And be endowed with long life, good health, and well-being.

སྐྱེ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྤྲུགས་རྗེ་དང་། །

LAMA KÖNCHOK SUM GYI TUKJÉ DANG

By the compassion of the gurus and the Three Jewels,

མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྲོང་སྲུང་མའི་རུས་མ་སྤྲུང་དང་།

KHANDRO CHÖKYONG SUNGMÉ NÜTU DANG

The power of the *dākinīs*, Dharma protectors and guardians,

ལས་འབྲས་བསྐྱབ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་གྱིས། །

LÉ DRÉ LUWA MEPÉ DEN TOB KYI

And by the strength of the infallibility of karma and its results,

བསྔོ་བ་སྟོན་ལས་བཏབ་ཚད་འགྲུབ་པར་ཤོག །

NGOWA MÖNLAM TAB TSÉ DRUBPAR SHOK

May these many dedications and prayers be fulfilled as soon as they are made.



ཅེས་པ་འདི་ནི་གདན་ས་ཆེན་པོ་དབལ་ལྗན་ས་སྐུར་ནད་རིམ་མི་གཅིག་པ་སྣ་ཚོ་གས་བྱུང་བར། ལྷགས་པོ་
ན་རྣམས་ཀྱིས་མདོས་གཏོར་སྣོན་སྲགས་སྲུང་བ་སོགས་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་ཐན་བར་གདན་ས་སྣོངས་
ལ་ཐུག་པའི་སྐབས། རྗེ་བྱུང་ཐོབ་ཆེན་པོས་མ་ནམ་མཁའ་མའི་སྐབས་འགོ་གྱིས། མ་ཉི་སྣོངས། སྣོན་ལ་
མ་འདི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྐྱེལ་བ་བཞིན་བཀྱིས་པ་ལ་བརྟེན་ནད་ཡམས་ཐམས་ཅད་འབྲེལ་དུ་ཆད་པས་ས་
སྐུར་ནད་ཕྱོལ་མའི་སྣོན་ལམ་ཞེས་རྗོ་རྗེའི་གསུང་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་སྣོན་ལུང་འཕྲོ་བར་གྲགས་སོ།། །།

Once, an epidemic was spreading from one person to the next at the great monastery of the Glorious Sakya tradition. Whatever the mantric masters tried—effigies, tormas, medicines, mantras, protection-amulets, and so on—had no effect, and the monastery was in danger of annihilation. At that time, the master mahāsiddha Thangtong Gyalpo performed the refuge prayer which begins, “Sentient beings in number as vast as space”, then recited a number of Maṇi mantras, and said following the Teachers' words, “These aspirations become reality...”. At that time, the entire epidemic immediately ceased in dependence upon the performance of this prayer. Thereby, it became renowned as the vajra speech radiating cloud-like blessings entitled ‘The Prayer that Saved Sakya from Disease.’

/ Translated by Tenzin Jamchen, 2014. Edited and revised for Lotsawa House, 2016.

། ལྷ་མའི་ཞབས་བརྟན།

Long Life Prayer for His Holiness the 14th Dalai Lama

གངས་རི་རྩ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

GANGRI RAWÉ KORWÉ SHYINGKHAM SU

In the land encircled by snow mountains

།མན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

PEN DANG DEWA MALÜ JUNGWÉ NÉ

You are the source of all happiness and good;

།སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

CHENREZIK WANG TENDZIN GYATSO YI

All-powerful Chenrezig, Thenzin Gyatso,

།ཞབས་བདེ་བསྐྱེད་བརྒྱུ་བའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

ZHAPPÉ KAL GYÉ BARDU TEN GYUR CHIK

Please remain until samsara ends.

། བསྐྱོ་སྒོན།

Dedication prayer

འཇམ་དབལ་དབང་བོའི་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་དང་།

JAMPAL PAWÖ JITAR KHYENPA DANG

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra too,

།ཀུན་ཏུ་བཟང་སོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

KUNTUZANGPO DEYANG DESHYIN TÉ

Realized things as they are,

།དེ་དག་ཀུན་གྱིས་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་བྱིང།

DEDAK KÜN GYI JESU DAK LOB CHIR

I too dedicate all these merits in the best way,

།དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།

GEWA DIDAK TAMCHÉ RABTU NGO

That I may follow their perfect example.

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

DÜ SUM SHEKPÉ GYALWA TAMCHÉ KYI

I dedicate all these root of virtue

།བསྟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྟུགས་པ་དེས།

NGOWA GANGLA CHOK TU NGAKPA DÉ

With the dedication praised as the best

།བདག་གིས་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང།

DAK GI GEWÉ TSAWA DI KÜN KYANG

By the victorious one thus gone of the three times,

།བཟང་པོ་སྟོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བ་བགྱ། །

ZANGPO CHÖ CHIR RABTU NGOWA GYI

So I might perform good works.



ཕྱི་བུ་ཤེས།

Prayer of Auspiciousness

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།

NYINMO DELEK TSEN DELEK

May happiness and goodness arise during the day and during the night,

ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།

NYIMÉ KUNG YANG DELEK SHING

May happiness and goodness also arise during the afternoon,

ཉིན་མཚན་རྟུ་བདེ་ལེགས་ས།

NYIN TSEN TAK TU DELEK PA

May happiness and goodness always arise day and night,

།དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བུ་ཤེས་ཤོག །

KÖNCHOK SUM GYI TASHI SHOK

May there be the auspiciousness of the Three Jewels.

This Collection of Practices to Avert Infectious Disease is compiled according to the advice of Geshe Tenzin Deyang, Penang, Malaysia on 2nd April 2020 as the world is facing a Covid-19 global pandemic.