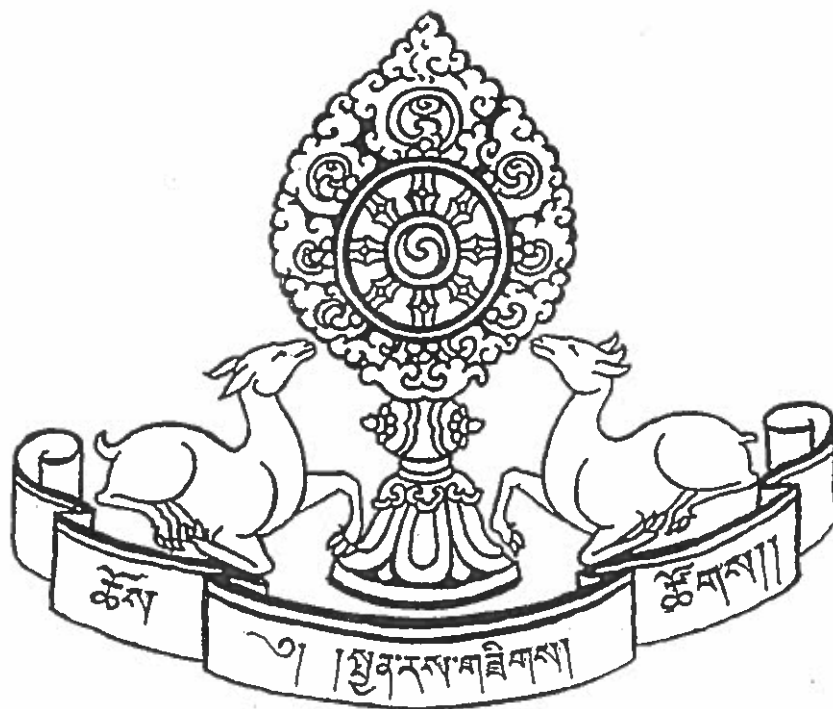


Ngondro: The Preliminary Practice

Part 1

Taking Refuge and Generating Bodhicitta



Land of Compassion Buddha

TAKING REFUGE AND GENERATING BODHICITTA

1. TAKING COMMON REFUGE (VISUALIZING THE FIELD OF REFUGE)

I go for refuge to the kind, glorious holy root and lineage Gurus,
Who are the essence of all body, speech and mind qualities and
enlightened activities of all the Tathagatas of the ten directions
and the three times,
who are the source of the eighty-four thousand teachings,
and Masters of all Arya Sangha.

I go for refuge to the Guru.
I go for refuge to the Buddha.
I go for refuge to the Dharma.
I go for refuge to the Sangha.

I go for refuge to the Yidams, the Mandala Deities and their retinues.
I go for refuge to the Dakinis and the Protectors of the holy Dharma
who clear away obstacles.

2. TAKING UNCOMMON REFUGE AND GENERATING BODHICITTA

I go for refuge, until I am enlightened,
To the Buddha, the Dharma and the Sangha,
Through the merit I create by practicing giving and the other perfections,
May I quickly attain the state of Buddhahood for the benefit of all sentient beings.

3. TAKING THE BODHISATTVA VOWS

To the Three Jewels, I go for refuge.
I confess individually all my negative actions.
I rejoice in the virtues of migrating beings.
I remain mindful of highest Enlightenment.
I go for refuge, until Enlightenment,
To the Buddha, the Dharma, and the Supreme Assembly.
In order to fulfill well the complete purpose of myself and others,
I generate Bodhicitta, the mind of Enlightenment.
Having generated this mind seeking highest Enlightenment,
I will invite all sentient beings as my guests.
I will act in the delightful and supremely high ways of a Bodhisattva.
May I reach Enlightenment in order to benefit all sentient beings.

4. THE FOUR IMMEASURABLE THOUGHTS

May all sentient beings have happiness and its cause.
May all sentient beings be freed from suffering and its cause.
May all sentient beings never be separated from the happiness that is beyond all suffering.
May all sentient beings abide in equanimity, free from attachment to dear ones and aversion to others.

5. PROSTRATION TO THE MIDDLE WAY

I prostrate to the perfect Buddha, the best of teachers, who taught that
whatever is dependently arisen is unceasing, unborn,
un-annihilated, not permanent, not coming, not going,
without distinction, without identity, and free from conceptual construction.

6. PROSTRATION TO PRAJNAPARAMITA

The knowledge of the Basis leads to thorough pacification for all Hearers who seek
peace;
The knowledge of the Path benefits all migrating beings and accomplishes the purpose
of the world.
The Buddha is endowed with all that is pure and has taught about various phenomena
and all subjects;
To these three, the Assembly of Hearers, the Bodhisattvas and the Buddha's Mother
(Wisdom), I prostrate.

7. PROSTRATION TO THE DHARMAKAYA

(To the Buddha) thoroughly free from the net of dualistic conceptions, having profound
and extensive kaya, constantly radiating rays of light of Samantabhadra, I prostrate.

8. INVITATION

Protector of all beings without exception,
Divine Destroyer of the hosts of Mara and their forces,
Perfect knower of all things without exception,
Oh, Bhagavan, please come to this place together with your retinue.

9. OFFERING ABLUTION

Just as, at the very time of birth,
The Devas offered an ablution to the Buddha,
So do I, with pure divine water,
Offer an ablution to the Holy Body.

10. OFFERING CLOTHING

This divine cloth, which is light, smooth, and fine,
I offer with immutable faith to those
Who achieved the Indestructible Vajrakaya.
May I also achieve the Vajrakaya.

11. SHORT MANDALA OFFERING

I offer this base, anointed with perfume
Strewn with flowers, adorned by Mount Meru,
The continents, sun and moon-
All visualized as a Buddha-field
May all beings enjoy this pure land.

To You, Oh Precious Guru, I send forth this jeweled Mandala.

༄༅། །སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད། །

TAKING REFUGE and GENERATING BODHICITTA

1. ༄༅། །སྐྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་

Chog chu du sum gyi de zhin sheg ba tham che kyi

སྐྱུ་གསུང་བུགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་གྱི་རོ་བོ་གྱུར་པ། །

ku sung thug yon den trin le tham che kyi ngo wo gyur pa

ཚོས་གྱི་ཡུང་པོ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་བཅུདི་ཙ་བཞིདི་འབྱུང་གནས།

cho kyi phung bo dong thrag gye chui tsa zhi jung ne

།འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་གྱི་མངའ་བདག།

phag bai ge dun tham che kyi nga dag

།དྲིན་ཅན་ཙ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྡན་སྐྱེ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

drin chen tsa wa dang gyu bar che bai pal den la ma dam ba nam la kyab su chio

སྐྱེ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

la ma la kyab su chio sang gye la kyab su chio

ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

cho la kyab su chio ge dun la kyab su chio

ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་མཚོག་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

yi dam kyil khor gyi hla tsog khor dang je wa nam la kyab su chio

དབལ་མགོན་དམ་པ་ཚོས་སྟོང་བའི་སྲུང་མ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱེན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

pel gon dam pa cho kyong wai sung ma ye she kyi chen dang den pa nam la kyab su chio

2. སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། ། བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

sang gye cho dang tsog kyi chog nam la jang chub bar du dag ni kyab su chi

བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་གྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱི།། འགོ་ལ་ཡན་མིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།།

dag gyi jin sog gi pai so nam kyi

dro la phen chir sang gye drub par shog

3.

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ། །

kon chog sum la dag kyab chi

འགོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་རངས། །

dro wai ge la je yi rang

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། །

sang gye cho dang tsog chog la

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། །

rang zhen dun ni rab drub chir

བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཤིད་ནས། །

jang chub chog gi sem ni kye gyi ne

བྱང་ཆུབ་སྐྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བཤི།།

jang chub cho chog yi ong che bar gyi

སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སོ་སོར་བཤགས། །

dig ba tham che so sor shag

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་། །

sang gye jang chub yi kyi zung

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཚེ། །

jang chub bar du dag kyab chi

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བཤི། །

jang chub sem ni kye bar gyi

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་གཉེར།།

sem chen tham che dag gi drun du nyer

འགོ་ལ་མན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་བར་ཤོག།།

dro la phen chir sang gye drub bar shog

4.

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

sem chen tham che de wa dang de wai gyu dang den bar gyur chig

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

sem chen tham che dug ngal dang dug ngal gyi gyu dang drel war gyur chig

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

sem chen tham che dug ngal me bai de wa dang mi drel war gyur chig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྡོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། །

sem chen tham che nye rin chag dang dang dre wai dang nyom la ne bar gyur chig

5.

གང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང། །

gang gi den ging drel war jung

ཆད་བ་མེད་པ་ཉུག་མེད་པ། །

che ba me ba dag me ba

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །

tha de don min don chig min

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་ནམས་ཀྱི།

dzog bai sang gye ma nam kyi

འགག་བ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །

gag ba me ba kye me ba

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ། །

ong wa me ba dro me ba

སྐྱོས་བ་ཉེར་ཞི་ཞི་བསྟན་པ། །

dro ba nyer zhi zhi den ba

དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱགས་འཚལ་ལོ། །

dam ba de la chag tsal lo

6. ཉན་ཐོས་ཞི་བ་ཚོལ་རྣམས་ཀྱུན་གཤམ་ཉིད་ཀྱིས་ཉེར་ཞི་བྲིད་མཛད་གང་ཡིན་དང། །

nyan tho zhi wa tsol nam kun she nyi kyi nyer zi thri ze gang yin dang

འགོ་ལ་ཐན་བར་བྱེད་རྣམས་ལམ་གཤམ་ཉིད་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་དོན་སྐྱབ་མཛད་པ་གང། །

dro la phen bar je nam lam she nyi kyi jig den don drub ze pa gang

གང་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས་བྱབ་རྣམས་རྣམ་པ་ཀྱུན་ལྡན་སྐྱོ་ཚོགས་འདི་གསུངས་པ། །

gang dang yang dag den bay thub nam nam ba kun den na tsog di sung ba

ཉན་ཐོས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་བཅས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ནི་ཡུམ་དེ་ལ་ཕྱགས་འཚལ་ལོ། །

nyan thoe jang chub sem bai tsog chei sang gye kyi ni yum de la chag tsal lo

7. རྫོགས་པའི་དྲ་བ་རྣམ་གསལ་ཞིང།

dog bai dra wa nam sel zhing

ཀྱུན་ཏུ་བཟང་བའི་འོད་ཟེར་དག།

kun du zang boi o zer dag

ཁབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེའི་སྐྱེ་མངའ་བ། །

zab ching gya chei ku nga wa

ཀྱུན་ནས་འཕྱོ་ལ་ཕྱགས་འཚལ་ལོ། །

kun ne tro la chag tsal lo

8.

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། ། བདུད་ལྡེ་དཔུང་བཅས་མི་ཟད་འཛོམས་མཛད་ལྟ། །

ma lu sem chen kun kyi gon gyur ching du de bung che mi ze jom ze lha

དངོས་རྣམ་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁུན་གྱུར་བའི། ། བཙོམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

ngo nam ma lu yang dag khyen gyur bai chom den khor che ne dir sheg su sol

9. ཇི་དྭ་བ་ལྟམས་པ་ཅམ་གྱིས་ནི།

།ལྟ་རྣམས་གྱིས་ནི་བྱས་གསོལ་ལྟར། །

ji dar dam ba tsam gyi ni

lha nam kyi ni tru sol dar

ལྟ་ཡི་ཚུན་དག་བ་ཡི།

།དེ་བཞིན་བདག་གིས་སྐྱབས་གསོལ། །

lha yi chu ni dag pa yi

de zhin dag gi ku tru sol

10. སྐབ་འཇམ་ཡངས་པ་ལྟ་ཡི་གོས།

།མི་མྱིད་དོ་རྗེའི་སྐྱབ་བརྟེས་ལ། །

sab jam yang ba lha yi go

mi chyi do jei ku nye la

མི་མྱིད་དད་པས་བདག་འབུལ་ན།

།བདག་གྱུང་དོ་རྗེའི་སྐྱབ་ཐོབ་ཤོག། །

mi chye de be dag bul na

dag kyang do jei ku thob shog

11.

ས་གཞི་སྟོས་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟེན་བརྒྱན་པ་འདི།

sa zhi bo kyi jug shing me tog dram

ri rab ling zi nyi de gyen ba di

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སུལ་བ་ཡིས། །

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་བར་ཤོག། །

sang gye zing du ming de phul wa yi

dro kun nam dag zing la choe bar shog

༄༅། །ཨི་དེ་གུ་རུ་རྩུ་མརྒྱལ་གེ་ནི་ཏུ་ཏུ་ཡ་མི།།

Idam gu ru ratna man dala kam nirya ta ya mi