

རིམ་གྱི་འཛུགས་པ་ལ་འདོན་ནས་རིམ་མཉམ་སྤྱོད་
འཛུགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།



**Collection of Practices to
Avert Infectious Disease**



༥ སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད།

Refuge and Bodhichitta

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ།

SANGYE CHÖ DANG TSOK KYI CHOK NAM LA

I go for refuge until I am enlightened

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

CHANGCHUB BARDU DAK NI KYAB SU CHI

To the Buddha, the Dharma and the supreme assembly.

།བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོག་རྣམས་གི།

DAK GI JIN SOK GYIPÉ TSOK NAM KYI

By my merit from giving and others perfection,

།འགྲོ་ལ་མན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཆར་གསུམ་

DRO LA PEN CHIR SANGYE DRUPAR SHOK (3x)

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



༥ ཆད་མེད་བཞི།

Four Immeasurables

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 being have happiness and the causes of happiness.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྦྱག་བསྐྱེད་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་གི་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་སྦྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་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་སྡང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་བར་

གྱུར་ཅིག། ཆར་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)

ཕྱི ཡན་ལག་བདུན་པ།

Abbreviated Seven Limb Prayer

བྱམ་འཆོལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་བ་དང་།

CHAKTSALWA DANG CHÖ CHING SHAKPA DANG

I, myself prostrate, make offerings, confess,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

JESU YI RANG KUL SHYING SOLWA DEB

Rejoice, request the teachings and implore
you to remain.

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GEWA CHUNGZÉ DAK GI CHI SAKPA

Whatever slight virtue I have amassed,

ཐམས་ཅད་རྗེས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ།

TAMCHÉ DZOKPÉ CHANGCHUB CHENPOR NGO

I dedicate entirely towards great, perfect awakening!



ཕྱི མཐུལ།

Abbreviated Mandala

ས་གནི་སྟོས་ཀྱིས་བྱམས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགས།

SA SHYI PÖ KYI JUK SHING METOK TRAM

This ground, anointed with perfume, flower strewn,

ཁི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་བ་འདི།

RIRAB LING SHYI NYIDÉ GYENPA DI

Mount Meru, four continent, sun and moon.

ཁས་ངས་རྒྱས་ཞིང་བྱ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྐྱི།

SANGYE SHYING DU MIK TÉ ULWAR GYI

Imagined as a Buddha land and offered to you.

འཕྱོ་ཀྱན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྟོད་པར་ཤོག།

DRO KÜN NAMDAK SHYING LA CHÖPAR SHOK

May all beings enjoy this pure land.

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩ་མཐུལ་ཀྱི་ནི་རྩ་ཏུ་ཡ་མི།

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI



ཕྱི་སྐྱོལ་པའི་གཟུངས་སྤྲུགས།

Abbreviated Shakyamuni Buddha Practice



ཐབས་མཁས་སྤྲུགས་མཛེས་ཤིང་ཕྱག་རྒྱའི་རིགས་སུ་འབྱུངས། །

TABKHÉ TUKJÉ SHAKYÉ RIK SU TRUNG

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

གཞན་གྱིས་མི་སྐྱོལ་བདུད་གྱི་དབྱུང་འཛོམས་པ། །

SHYEN GYI MITUB DŪ KYI PUNG JOMPA

Unconquerable by others, you vanquished Mara's hordes,

གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བརྩིད་པའི་སྤྲ། །

SER GYI LHÜNPO TABUR JIPÉ KU

Your physical form resplendent, like a mountain of gold.

ཤུག་འི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ལ་བྱུག་འཆམ་ལོ། །

SHAKYÉ GYALPO KHYÖ LA CHAKTSAL LO

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

ཏད་ཐཱ། ཨོ་མུ་ནི་མུ་ནི་མ་ཏུ་མུ་ན་ཡེ་སྤྲ།

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

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ཁྱུང་པའི་དབང་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

TUBPÉ WANGPO DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Shakyaminu Buddha

འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུང་མ་ལུས་པར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



ཕྱི་གུ་རུ་འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་བའི་ལྷ་མོ།

Guru Rinpoche Practices

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱུ་གྱུ་རུ་རིན་པོ་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་བདུན་འདུལ་བླག་པོ་རྩལ།

BARCHE KÜN SEL DÜDUL DRAKPO TSAL

Dispeller of all obstacles, Wrathful Subjugator of Māras;

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

SOLWA DEB SO JINGYI LAB TU SOL

To you I pray: inspire me with your blessing,

བྱིན་པ་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

CHI NANG SANGWÉ BARCHE SHYIWA DANG

So that outer, inner and secret obstacles are dispelled

བསམས་པ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

SAMPA LHÜN GYI DRUPPAR JINGYI LOB

And all my aspirations are spontaneously fulfilled.

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྩི་བཟླ་གྱུ་རུ་བཟླ་སིངྒེ་རྩི།

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA

SIDDHI HUNG



དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་ཏུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ཨོཾ་རྒྱན་ལྷ་ས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

ORGYEN LAMA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Guru Rinpoche

འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་ས་ལུས་སར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

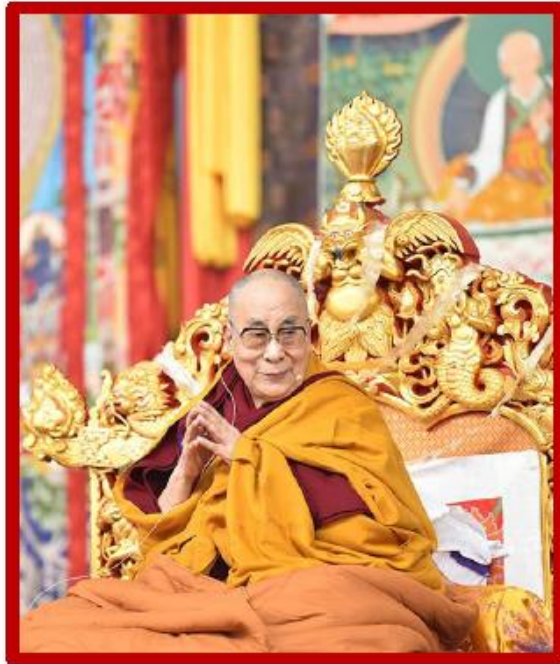
དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.

། རྒྱལ་བའི་མཆོན་སྤྲུལ།

His Holiness the 14th Dalai Lama



སྟོང་ཉིད་སྤྱིང་རྩེ་བྱུང་བྱ་བ་འཇུག་པའི་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་བསྐྱེད་འགྲོའི་མགོན།

CHÉ CHER SAL DZÉ GANGCHEN TEN DRÖ GÖN

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

།བྲག་ན་པཎྜོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།

CHAK NA PEMO TENDZIN GYATSO LA

To you, the Lotus Holder Tenzin Gyatso,

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག །

SOLWA DEB SO SHYEDÖN LHÜNDRUB SHOK

I pray, may all your wishes be spontaneously fulfilled!

ཨོཾ་ཞུ་གུ་བཟླ་བ་རྩལ་ལྷ་མཁུ་བྱེ་སྤྱི་ཐུ་མ་ཏི་རྩོན་པུ་ས་ན་རྩ

་ར་ས་ཐུ་བ་བྱེ་རྩ་བ་ས་བ་སི་རྩི་ཧྱཱ།

OM A GURU BENZA DHARA BHATTARAKA

MANJUSHRI WAGINDRA SUMATI DZANYEN

SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA

SARVA SIDDHI HUNG HUNG

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་བྱ་བ་དག

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།དབལ་ལྷན་ཆེ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PALDEN LAMA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state the Glorious Guru

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ།

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.



ཕྱིན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་སྤྲལ་ས།

Abbreviated Chenrezik Practice



བྱུག་སྟོང་འཁོར་ལོ་སྤྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་།

CHAK TONG KHORLO GYURWÉ GYALPO TONG

Your thousand arms are the thousand universal monarchs,

སྤྱན་སྟོང་བསྐལ་བ་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་བའི།

GANG LA GANG DUL DÉ LA DÉ TÖNPAI

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

བཙུན་བ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཆམ་ལོ། །

TSÜNPA CHENREZIK LA CHAKTSAL LO

Noble Avalokitesvara, to you I pay prostrate.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎྲི།

OM MANI PADME HUNG

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྱུར་གྱུར་ནས།

CHENREZIK WANG DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Avalokitesvara

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་བར།

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.



༄ ཧྲཱིམ་གྲིལ་ག་རྩུངས་སྤྲལ་ས།

Hayagriva Mantra

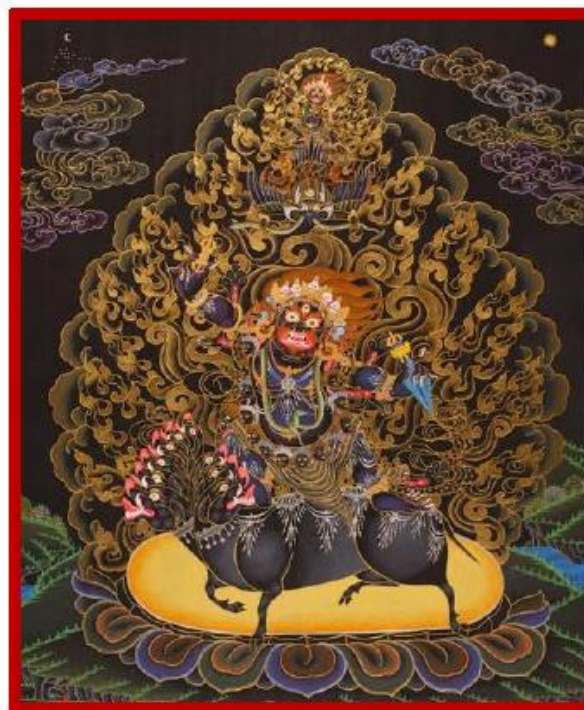


ཧྲཱིམ་ བཛྲ་ཤོན་རྩུ་ཡ་གྲིལ་ཧྲཱིམ་ཧྲཱིམ་ཧྲཱིམ་

**HRIH / BENZA KRODHA HAYAGRIWA
HULU HULU HUNG PHET**

༄ དོར་ཇེ་ལོ་ཁྲབ་ག་རྩུངས་སྤྲལ་ས།

Dorje Gotrab (Vajra Armour) Mantra



ཨོཾ་པམ་ཤཱཱ་རི་ཤེཏ་ རན་པར་ཤིག་ ལྷ་ག་ནན་ ཏུ་ཤྲཱི་ སན་ཤི་རི་ཏཱི་

ཏྲ་ན་ཏྲ་ན་བཛྲེན་རྩུ་རྩུ་སྤྲལ་སྤྲལ་

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

ཕྱི་སྐྱོན་ལྷུ་འུལ་བ་བསྐྱུ་བ་།

Abbreviated Medicine Buddha Practice



བཙུག་པོ་འདི་དེ་བཞིན་བཞུགས་པ་དག་བཙུག་པོ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་
ཀྱས་སྐྱོན་གྱི་ལྷ་བྱི་རྒྱ་ཐུང་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱེས་འཇམ་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་ཐཱ་ ཨ་རྟེ་ཤ་རྟེ་ཤ་རྟེ་ མ་རྟེ་ཤ་རྟེ་ཤ་རྟེ་

ར་ཇ་ས་སུ་དྲ་ཏེ་སྤྱ་སྤྱ།

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

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

།སངས་རྒྱས་སྐྱོན་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་རྩི་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་གཟུངས་སྤྲུགས།

Abbreviated Green Tara Practice



འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་རྩེ་མ།

KHORWA LÉ DROL TARÉ MA

TARE who liberates from samsara

ཁྱུ་རྩེ་ལས་འཛིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།

TUTTARA YI JIKGYÉ DROL

TUTTARA who liberates from the eight fears

ཁྱེ་རེས་ན་བ་ནམས་ལས་སྒྲོལ།

TURÉ NAWA NAM LÉ DROL

And TURE who liberates from the three misconception¹

སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

DROLMA YUM LA CHAKTSAL LO

To Mother Tara I prostrate.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་སྐྱ་སྐྱ།

OM TARÉ TUTTARÉ TURÉ SOHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་བྱ་བདག།

GEWA DI YI NYUR DU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ཕྱི་རྩི་བཙུན་སྒྲོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

JÉ TSÜN DRÖL MA DRUP GYUR NÉ

May I quickly attain the state Arya Tara

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་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.

༥ ལོ་མ་གྲོན་མའི་གཟུགས་སྒྲགས།

**Abbreviated Loma Gyonme
(Goddess Paransavari) Practice**



རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྤུ་མ་ཡི། །

GYALWA KÜN GYI YESHE GYUMA YI

Miraculous manifestation arising from

ཆོ་འབྲུལ་རྣམ་པར་སྤུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི། །

CHOTRUL NAMPAR TRULPA LÉ JUNGWÉ

The magical wisdom of all the victorious ones,

ལྷ་མོ་གང་གིས་སྤྱི་བ་པོའི་ནད་གདོན་བགོགས། །

LHAMO GANG GI DRUPÖ NEDÖN GEK

Goddess who pacifies all disease, harmful influences,
and misfortunes

ཀུན་ཏུ་ཞི་མཛད་མ་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། །

KÜNTU SHYIDZÉ MA LA CHAKTSAL LO

Of practitioners, to you I prostrate.

ཨོཾ་པུ་ཤཱཏི་པར་ཤ་བ་རི་སའ་རྩ་ར་ཤ་ཤ་མ་ན་ཡེ་སྤྱ།

OM PISHATSI PARNA SHAWARI SARWA

DZORA PRASHA MANAYE SOHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག་

GEWA DI YI NYURDU DAK

Due to the merit of these virtuous actions,

ལོ་མ་གྲོན་མ་འབྲུབ་གྱུར་ནས།

LOMA GYÖN MA DRUB GYUR NÉ

May I quickly attain the state Parna-savari

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བར།

DROWA CHIK KYANG MALÜPAR

And lead all living beings, without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་བར་ཤོག །

DÉ YI SA LA GÖPAR SHOK

Into that enlightened state.



༩ གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་དྲེང་འཁྱུང་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་ཞི་བའི་
གསོལ་འདེབས་ས་སྐྱ་ནད་གྲོལ་མ་ནི།

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

by Thangtong Gyalpo



ལས་དང་སྟོ་བྱར་རྒྱུ་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་ནྐམས་ཀྱིན། །

SEMCHEN YI MIDEWÉ NÉ NAM KÜN

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

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

དི་ལྟར་གཤེད་མས་འཁྲིད་བའི་གསང་བྱ་བཞིན། །

JITAR SHEMÉ TRIPÉ SEJA SHYIN

May whatever sufferings arise due to life-threatening
diseases,

སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ལུས་སེམས་འབྲལ་བྱེད་བའི། །

KECHIK CHIK LA LÜ SEM DRAL JEPÉ

Which, like a butcher leading an animal to the slaughter,
སོག་འཕྱོག་ནད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་དེ་སྟེད་བ། །

SOK TROK NÉ KYI DUKNGAL JINYÉ PA

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

JIKTEN KHAM SU JUNGWAR MAGYUR CHIK

Never occur throughout the realms of this world.

འཆི་བདག་གཤེན་རྗེའི་ཁ་ནང་ཚུད་པ་ལྟར། །

CHIDAK SHEN JÉ KHA NANG TSÜPA TAR

May all embodied beings remain unharmed
ནད་ཀྱི་མིང་ཙམ་སོས་བས་སྐྱག་བྱེད་བའི། །

NÉ KYI MING TSAM TÖPÉ TRAK JEPÉ

By acute, chronic and infectious diseases,

ཉེན་གཅིག་པ་དང་རྟག་པའི་རིམས་སོགས་གིས། །

NYIN CHIKPA DANG TAKPÉ RIM SOK KYI

The mere names of which can inspire the same terror

ལུས་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་བགོགས་རིགས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཅུ་དང་། །

NÖPÉ GEK RIK TONGTRAK GYECHU DANG

May the 80,000 classes of harmful obstructors,

སྐྱོ་བྱར་ཡེ་འཛོགས་སུ་མ་བརྒྱ་བུག་བུ་དང་། །

LOBUR YÉ DROK SUMGYA DRUK CHU DANG

The 360 evil spirits that harm without warning,

བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །

SHYIGYA TSA SHYI NÉ LASOKPA YI

The 424 types of disease, and so forth

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆེ་བར་མ་གྱུར་ཅིག་ །

LÜCHEN KÜN LA TSEWAR MAGYUR CHIK

Never cause harm to any embodied being!

ལུས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལུས་འཛོག་བྱེད་པའི། །

LÜ SEM DEWA MALÜ TROK JEPÉ

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

འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་སྐྱུ་ག་བསྐྱུལ་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་རིང་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་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱུགས་ཇི་དང་། །

LAMA KÖNCHOK SUM GYI TUKJÉ DANG

By the compassion of the gurus and the Three Jewels,

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱོར་སྲུང་མའི་ནུས་མ་བྱ་དང་། །

KHANDRO CHÖKYONG SUNGMÉ NÜTU DANG

The power of the ḍākinīs, Dharma protectors and guardians,

ལས་འབྲས་བསྐྱེད་པ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་གིས། །

LÉ DRÉ LUWA MEPÉ DEN TOB KYI

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

བསྟོར་བ་སྟོན་ལས་བཏབ་ཆད་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

NGOWA MÖNLAM TAB TSÉ DRUPPAR SHOK

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



ཅེས་པ་འདི་ནི་གདན་ས་ཆེན་མོ་དབལ་ལྷན་ས་སྐྱར་ནང་རིས་མི་གཅིག་པ་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱོད་བར། སྤྱགས་པོ་
ན་རྣམས་ཀྱིས་མདོས་གཏོར་སྤྱན་ལྷགས་སྤྱང་བ་སོགས་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་ས་མན་པར་གདན་ས་སྤོངས་
ལ་ཐུག་པའི་སྐབས། རྗེ་བྱུང་ཐོབ་ཆེན་མོས་ས་ནས་སའའ་མའི་སྐྱབས་འགོ་གིས། ས་ཁྱིའི་སྤོངས། སྤོངས་
ས་འདི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྤྱལ་བ་བཞིན་བགྱིས་པ་ལ་བཞེན་ནང་ཡམས་ཐམས་ཅད་འབྲལ་དུ་ཆད་པས་ས་
སྐྱར་ནང་གོས་མའི་སྤོངས་ཞེས་རྗེ་ཆེན་པོས་བཀའ་བྱིན་ཆུབས་ཀྱི་སྤྱིན་པུང་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.

ཕྱི་ལྷ་མའི་ཞབས་བརྟན།

Long Life Prayer for His Holiness the 14th Dalai Lama

གངས་རི་དྲ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

GANGRI RAWÉ KORWÉ SHYINGKHAM SU

In the land encircled by snow mountains

ཁམས་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་པད་བསྐལ་བརྒྱའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

ZHAPPÉ KAL GYÉ BARDU TEN GYUR CHIK

Please remain until samsara ends.

ཕྱི་བསྐྱོ་སྤོན།

Dedication prayer

འཇམ་དབལ་དཔའ་བོའི་རི་ལྷ་མ་མཁའ་བ་དང་།

JAMPAL PAWÖ JITAR KHYENPA DANG

Just as the brave Manjushri and Samantabhadra too,

ཀྱུན་དུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

KUNTUZANGPO DEYANG DESHYIN TÉ

Realized things as they are,

དེ་དག་ཀུན་གྱིས་ཟླ་བ་དག་སྟོན་ཕྱིར།

DEDAK KÜN GYI JESU DAK LOB CHIR

I too dedicate all these merits in the best way,

དེ་གེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོན།

GEWA DIDAK TAMCHÉ RABTU NGO

That I may follow their perfect example.

དུས་གསུམ་གཤམས་བའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས།

DÜ SUM SHEKPÉ GYALWA TAMCHÉ KYI

I dedicate all these root of virtue

བསྟོན་བ་གང་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྟུགས་པ་དེས།

NGOWA GANGLA CHOK TU NGAKPA DÉ

With the dedication praised as the best

བདག་གིས་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིར།

DAK GI GEWÉ TSAWA DI KÜN KYANG

By the victorious one thus gone of the three times,

བཟང་པོ་སྟོན་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྟོན་བ་བྱེ། །

ZANGPO CHÖ CHIR RABTU NGOWA GYI

So I might perform good works.



ཕྱི་བགྲམ་ཤིས།

Prayer of Auspiciousness

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཆོག་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་མཆོག་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པ།

NYIN TSEN TAK TU DELEK PA

May happiness and goodness always arise day and night,

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བགྲམ་ཤིག །

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.