



༄༅། །ཚེ་ཐར་བཏང་ཐབས་ཕན་བདེའི་སྒྲིང་པོ་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

The Essence of Benefit and Happiness
A Method for Releasing Lives

ན་མོ་གུ་རུ་རྗེ་བ་རྣམ་ཀའི་ལྷོ་ཡི།

Homage to the guru, yidam, and dākiṇī!

འདུས་བྱས་གྱི་དགོ་རྩ་མཚིས་སོ་ཙམ་ལས་ཕན་ཡོན་བྱུང་པར་དུ་ཆེ་
བ་སེམས་ཅན་གྱི་སློག་བསྐྱེའི་ལྷོ་བ་པ་ཉིད་ཡིན་ལ། དེའི་བྱེ་བྲག་
ལོར་ལྷགས་སོགས་ཚེ་ཐར་བཏང་བས་དུད་འགོ་དེ་ཉིད་འཕལ་དུ་སློག་
གི་འཇིགས་པ་ལས་གོལ་ཅིང་། དཀོན་མཆོག་ལ་སྐུལ་བ་དང་མཚན་
དང་གཟུངས་སྐྱེལ་སོགས་པའི་བྱིན་ལྡན་བས་གྱིས་མཐར་ཐུག་དན་
འགོའི་སྐྱེ་གནས་ལས་ཐར་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་མཐུ་དང་རྒྱ་
མཐུན་གྱི་འབྲས་བུས་བྱེད་པ་པོ་རང་ཉིད་ཚེ་རིང་དུ་འཕལ་བ་སོགས་
ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཐོབ་པར་ཐོ་ཚེ་མ་མེད་ལ། དེའང་ཚོག་དང་འབྲེལ་ན་
འགྱུར་སློབས་ལྷག་པར་ཆེ་བས། ལྷགས་འདིར་ལྷགས་སྐྱེལ་བར་ཆད་



ཀུན་སེལ་གྱི་སྒྲ་མ་ཚོས་སྐྱའི་ལས་ཚོགས་ལས་འབྱུང་བ་ལྟར་བཀོད་
 བ།

From among the many types of conditioned roots of virtue, ransoming and protecting the lives of beings has exceedingly great benefits. In particular, releasing the lives of farm animals, livestock and the like not only frees them immediately from the fear of death, but also frees them ultimately from rebirth in the three lower realms, through being offered to the Three Jewels and through the blessings they receive upon hearing the names of the buddhas and the dhāranī mantras. Through the power of such virtuous actions, when the karmic result in accord with the cause ripens, the doer of the virtue will, without a doubt, experience great benefits, such as an increased lifespan. Furthermore, if you release lives in conjunction with a ritual practice, its impact will be greatly multiplied. It is for this reason that this text has been arranged according to the liturgies for the dharmakāya guru of the Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles.

I. Preliminaries

ཚོ་ཐར་གང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་སོགས་པར་དར་རས་གྱིས་བརྒྱུ་།

Adorn the ears and so on of the animals to be released with pieces of silk and cloth. Then recite:

A. REFUGE AND BODHICITTA

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་

ལ། །

sangyé chö dang tsok kyi chok nam la

In the Buddha, the Dharma, and the Supreme Assembly,



བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

jangchup bar du dak ni kyap su chi
I take refuge until awakening.

བདག་གི་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

།

dak gi jin sok gyi pé sonam kyi
Through the merit of practicing generosity and so forth,

འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dro la pen chir sangyé drupar shok
may I attain buddhahood for the benefit of beings.

སྐྱབས་སེམས་སྲོན་དུ་འགྲོ་བས་སྲོག་ཆགས་ནམས་ལ་ལྷུ་གཙང་
འཕྲོར།

Thus, preceded by refuge and bodhicitta, sprinkle some clean water on the animals. Then say:



II. The Main Part

A. THE VISUALIZATION

ཨོ་བཟླ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀུཊྲ་ལྷི་ཏ་ན་བ་ཏ་ན་ལྷུ་ཕའ།

om benza amrita kuntali hana hana hum pé
om vajrāmṛtakuṇḍalī hana hana hūṃ phaṭ

ཨོ་སྤ་བླ་མ་ཕ་བྱུང་སའ་རྣམ་སྤ་བླ་མ་ཕ་བྱུང་ཉེ་ཏོ།

om sobhava shuddha sarva dharma sobhava shuddhoh
hang

om svabhāva-śuddhāḥ sarva-dharmāḥ svabhāva-śuddho'ham

ཚོས་རྣམས་མི་དམིགས་སྤོང་པའི་ངང་ཅེ།

chö nam mimik tongpé ngang[§]

Within the state of emptiness, free from all reference,[§]

ཤ་ཁྲག་བྲོད་དབུགས་སེམས་དང་བཅས་ཅེ།

sha trak drö uk sem dang ché[§]

the animals' flesh, blood, and warmth,[§]

ཡོངས་སྤུ་རྫོགས་པའི་སློག་ཆགས་རྣམས་ཅེ།

yongsu dzokpé sokchak nam[§]

their breath and mind—the whole of their being[§]



ངོ་བོ་གཏོད་ནས་ཡུམ་ལྗེ་དངོས་མེད་།

ngowo döné yum ngé ngö

is primordially, in essence, the five female buddhas

རྣམ་པ་རིགས་ལྗེ་སྤུང་པོ་ནི་།

nampa rik ngé pungpo ni

and, in appearance, the gathering of the five male buddhas,

རང་རང་བྱུད་གཟུགས་ཡོངས་ཚྭ་གས་པ་།

rang rang chezuk yong dzokpa

perfectly replete in their form and attire.

འདོད་ཡོན་དཔག་མེད་འཕྲོ་བ་ཡི་།

döyön pakmé trowa yi

They radiate out sensual delights beyond measure.

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་གཞལ་ཡས་ཁང་།

dün gi namkhar zhelyé khang

In the space before me is a celestial palace

མཚན་ཚྭ་གས་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུམ་པའི་ནང་།

tсен dzok gyen gyi trepé nang

bedecked with perfect attributes and decoration.



སྣ་ཚོགས་པརྩ་འདབ་བཞིའི་སྟེང་།

natsok pema dap zhi teng།

Inside is a multi-colored four-petalled lotus,།

སྤང་ཆེན་སེང་གོ་རྟ་མཚོག་དང་།

lang chen sengé dachok dang།

on top of which are elephants, lions, stallions,།

མ་བྱ་ཤང་ཤང་གིས་བཏེགས་བའི།

maja shang shang gi tekpe།

peacocks, and jīvaṃjīva birds.།

རིན་ཆེན་ཁྲི་རྐང་པརྩ་དང་།

rinchen tri kang pema dang།

They all support a jewel throne on top of which།

ཉིམ་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས།

nyima dawé teng gyi ü།

are lotuses, sun, and moon discs.།

བཙེམ་ལྷན་རིགས་ལྔ་ཚེ་དཔག་མེད།

chomden rik nga tsepak mé།

Seated there are the five family forms of Amitāyus,།



དཀར་མཐིང་སེར་དམར་ལྗང་བའི་མདོག་ཅེ་།

kar ting ser mar jangwé dok^{ཅེ་།}
white, dark blue, yellow, red, and green.

ཞེལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་གཞག་གིས་ཅེ་།

zhel chik chak nyi nyamzhak gi^{ཅེ་།}
Each has one face and two hands and is holding

འཆིམ་དེ་ཆེ་ཡི་བྱམ་པ་འཇིན་ཅེ་།

chimé tseyi bumpa dzin^{ཅེ་།}
a vase of immortality in the mudra of equipoise.

རང་འོད་ཡུམ་མཚོག་དབྱིངས་ཕྱག་ལྔ་ཅེ་།

rang ö yum chok yingchuk nga^{ཅེ་།}
They embrace their natural radiance, the five supreme consorts,

རང་རྟགས་ཆེ་བྱམ་བསྐྱམས་པས་འབྲིལ་ཅེ་།

rang dak tsebum nampé tril^{ཅེ་།}
the queens of space, who hold life vases marked with their
insignia.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས་ཅེ་།

dar dang rinchen gyen gyi tré^{ཅེ་།}
They are all adorned with silks and jewels



དོ་རྗེ་པལྒྱའི་སྐྱིལ་ཀྱང་གིས།

dorjé pemé kyiltrung gi^{མོ}
and are seated in the vajra and lotus postures^{མོ}

འོད་ཟེར་འབྲུགས་པའི་གྲོང་ན་བཞུགས།

özer trukpé drong na zhuk^{མོ}
amid a swirling expanse of light.^{མོ}

ཕྱི་རོལ་པལྒྱ་འདབ་བརྒྱད་ལ།

chiröl pema dap gyé la^{མོ}
Surrounding them, on an eight-petalled lotus,^{མོ}

སྐྱེག་སོགས་མཚོད་པའི་ལྷ་མོ་དང་།

gek sok chöpé lhamo dang^{མོ}
are the offering goddesses, such as Graceful Lady.^{མོ}

སྐོ་བཞིར་དོ་རྗེའི་མགྲོགས་མ་བཞི།

gozhir dorjé gyokma zhi^{མོ}
At the four gates are the four Swift Vajra Ladies.^{མོ}

བར་མཚམས་རྩ་གསུམ་ཚེ་ཡི་ལྷ།

bar tsam tsasum tseyi lha^{མོ}
In the space between are the three roots long-life deities—^{མོ}



བྱིན་རླབས་གཟི་བྱིན་འབར་བ་ཡི།

jinlap zijin barwa yi

all ablaze with the splendor of blessings.

གནས་གསུམ་ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱི་གིས་མཚན།

né sum om ah hum gi tsen

From ‘om āḥ hūṃ’ marking their three places,

དེལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱི།

dé lé tröpé özer gyi

light rays radiate out

ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོགས་སྤྱོད་བྱངས་གྱུར།

yeshé lha tsok chendrang gyur

inviting the assembly of wisdom deities to come.

B. THE INVITATION

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་།

malü semchen kün gyi gön gyur ching

Guardians of all beings without exception,



བདུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་བླ་འཛོམས་མཛད་ལྷ་ལྟོ་

dü dé pung ché mi zé jom dzé lha^{མི་ལྷ་ལྟོ་}
divine conquerors of the host of demons,

དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཁྱེན་གྱུར་པའི་ལྷ་ལྟོ་

ngö nam malü jizhin khyen gyurpé^{ལྷ་ལྟོ་}
who know all things, just as they are—

བཙོམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་

གསོལ་ལྟོ་

chomden khor ché né dir shek su söl^{ལྷ་ལྟོ་}
blessed ones and your retinues, please come to this place!

པདྨ་ཀ་མ་ལུ་ཡ་སྟོ་ བཛྲ་ས་མུཛ་ ཇེ་རྩྱུ་བེ་རོ་ ཨ་

ཏི་སུ་རོ་ བྲ་ཏི་ཇ་རོ་

pema kamalaya satam^{ལྷ་ལྟོ་} **benza samadza**^{ལྷ་ལྟོ་} **dza hum bam**^{ལྷ་ལྟོ་}
hoh^{ལྷ་ལྟོ་} **atipuhoh**^{ལྷ་ལྟོ་} **pratitsa hoh**^{ལྷ་ལྟོ་}

padmakamalāya sattvam^{ལྷ་ལྟོ་} vajrasamajah^{ལྷ་ལྟོ་} jah hūṃ baṃ hoh^{ལྷ་ལྟོ་}
atipuhoh^{ལྷ་ལྟོ་} pratīccha hoh^{ལྷ་ལྟོ་}



C. PRESENTING OFFERINGS

ཨོཾ། དངོས་འབྱུང་ཡིད་ལས་བྱུང་བ་ཡི།

om[§] ngöjor yi lé jungwa yi[§]

Om āḥ hūm[§] Actual offerings and those created by the mind,[§]

གུན་རྩུ་བཟང་པོའི་མཚན་སྒྲིན་གྱིས།

küntu zangpö chötrin gyi[§]

cloudbanks of Samantabhadra’s offerings,[§]

ཚོས་དབྱིངས་རྒྱས་པར་བཀང་བྱས་ཏེ།

chöying gyépar kang jé té[§]

filling the whole expanse of dharmadhātu—[§]

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་ལྷ་ཚོགས་མཚན།

chimé tseyi lha tsok chö[§]

I offer them to you, immortal long-life deities![§]

ཨོ་བཟོ་ཨུརྟུ་ སུའྲེ་ སུའྲེ་ རྩུ་པེ་ ལྷ་ལོ་ཀེ་ བ

ལྷུ་ རྣེ་མི་རྩུ་ འབྲེ་ ཨོ་ལྷུ་རྩུ་

**om benza argham padyam pushpé dhupé aloké ghendhé
naividya shapta om ah hum[§]**

om vajra argham pādyam puṣpe dhūpe aloke gandhe naivedye
śabda om āḥ hūm[§]



ཤ་བྲག་བྱོད་དབུགས་སེམས་དང་བཅས་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

sha trak drö uk sem dang ché
The animals' flesh, blood, and warmth,

ཡོངས་སྤུ་རྫོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་རྣམས་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

yongsu dzokpé sokchak nam
their breath and mind—the whole of their being

ངོ་བོ་གདོད་ནས་ཡུམ་ལྷའི་དངོས་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

ngowo döné yum ngé ngö
is primordially, in essence, the five female buddhas

རྣམ་པ་རིགས་ལྷའི་ཕུང་པོ་ནི་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

nampa rik ngé pungpo ni
and, in appearance, the gathering of the five male buddhas,

རང་རང་བྱུད་གཟུགས་ཡོངས་རྫོགས་པ་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

rang rang chezuk yong dzokpa
perfectly replete in their form and attire.

འདོད་ཡོན་དཔག་མེད་འཕྲོ་བ་རྣམས་མེད་ཅེས་མཛད་སྟེ།

döyön pakmé trowa nam
They radiate out sensual delights beyond measure.



རིགས་ལྔ་ཚེ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ལྟར་།

rik nga tseyi kyilkhor lhar།

All of this I present with devotion to you,།

གུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་འབུལ་ལགས་ན།

güpé tsül gyi bü l lak na།

five family deities of the long-life mandala!།

དགེས་པ་ཚེན་པོས་རབ་བཞེས་ནས།

gyepa chenpö rap zhené།

Please, partake of these offerings with unbounded delight,།

གནས་སྐབས་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་དང་།

nekap chiwé jikpa dang།

please protect us temporarily from the fear of death།

མཐར་ཐུག་འཁོར་བ་ངན་སོང་གི།

tartuk khorwa ngensong gi།

and ultimately from every kind of suffering།

སྤྱི་བསྐྱལ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་མཛད་གསོལ།

dukngel kün lé kyap dzé söl།

inherent in samsara and the lower realms!།



D. THE MANTRA RECITATION AND VISUALIZATION

ཅེས་དང་ཚེ་དཔག་མེད་རིགས་ལྔ་འི་སྲགས།

Then recite the following mantra for the five family forms of Amitāyus:

ཨོ་བུ་རྒྱ་ཡུལ་རྣམ་ཚེ་བློ་ཤེལ། ཨོ་བུ་རྒྱ་ཡུལ་རྣམ་ཚེ་བློ་ཤེལ།
ཨོ་རྩུ་ཡུལ་རྣམ་ཚེ་བློ་ཤེལ། ཨོ་བུ་རྒྱ་ཡུལ་རྣམ་ཚེ་བློ་ཤེལ།
ཨོ་ཀམ་ཡུལ་རྣམ་ཚེ་བློ་ཤེལ།

**om buddha ayugyana tsé bhrum^ᄂ om benza ayugyana tsé
bhrum^ᄂ om retna ayugyana tsé bhrum^ᄂ om pema
ayugyana tsé bhrum^ᄂ om karma ayugyana tsé bhrum^ᄂ
om buddha āyujñāna tshe bhrūᄂ^ᄂ om vajra āyujñāna tshe
bhrūᄂ^ᄂ om ratna āyujñāna tshe bhrūᄂ^ᄂ om padma āyujñāna tshe
bhrūᄂ^ᄂ om karma āyujñāna tshe bhrūᄂ^ᄂ**

ཞེས་དང་ཚེ་གཟུངས་བསྐྱེ།

Also recite this long-life mantra:^ᄂ



ཨོཾ་ནལོ་བྲུག་ཤ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨུ་ཡུལ་རྩེ་ན་སུ་བི་ནི་
 ཟྱི་ཏ་ཏེ་ཇོ་རྩེ་ལ། ཏ་སྲུ་ག་ཏུ་ལ། ཨཱ་ཏེ་སལྷུ་གླི་
 བུལ་ལ། ཏཏ་སྲ། ཨོཾ་ཡུའུ་ཡུའུ། མ་ཏུ་ཡུའུ། ཨ་པ་རི་
 མི་ཏ་ཡུའུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཡུའུ་རྩེ་ན་སོ་སྲུ་རོ་པ་ཙཱི་ཏེ།
 ཨོཾ་སཐ་སོ་སྲུ་ར་པ་རི་ཤུལ་རྩེ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་སྲུལ་ཏེ་སྲུ་
 བྲུ་ཤ་བི་ཤུལ་མ་ཏུ་ན་ལ་པ་རི་ཤ་རེ་སྲུ་ཏུ། །

**om namo bhagavaté, aparimita ayugyana subini tsita
 tedza radzaya, tathagataya, arhaté samyaksambuddhaya,
 teyata, om punyé punyé, maha punyé, aparimita punyé,
 aparimita punyé gyana sambharopa tsité, om sarva
 samskara pari shudhé dharmaté gagana samungaté
 sobhava bishuddhé mahanaya pari varé soha**

om namo bhagavate | aparimitāyurjñāna-suviniścitatejo-rājayā |
 tathāgatāya | arhate samyak-sambuddhāya | tadyathā | om puṇye
 puṇye | mahā-puṇye | aparamita-puṇye | aparamita-puṇye jñāna-
 sambhāropacite | om sarva-saṃskāra pariśuddha-dharmate
 gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahānaya-parivāre svāhā

བདག་གི་སྲུགས་ནས་འོད་འཕྲོས་པས་ཅེ།

daki tuk né ö tröpé
 From my heart center, light rays stream out.



མདུན་བསྐྱེད་རྒྱུད་བསྐྱེད་ལ་འོད་ཟེར་གྱིས།

dün kyé gyün küi özer gyi

They invoke the wisdom hearts of the deities in front, so that they project light rays too,

སྲིད་ཞིའི་ཁམས་ཀྱི་ཚེ་བཅུད་དང་།

sizhi kham kyi tsechü dang

which gather back the life-essence of existence and peace,

ཟུང་པར་འབྱུང་ལྗེའི་དྲངས་བཅུད་ཀྱུན།

khyepar jung ngé dang chü kün

and in particular the essence of the five elements.

བསྐྱེད་ཏེ་བདག་དང་བསྐྱེད་བྱུང་བྱིས།

düdé dak dang drupjar tim

These dissolve into me and the practice focus.

ཁམས་ལྗེ་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་ནས།

kham nga nyampa sorchü dé

Our depleted five elements are thereby revitalized

རིགས་ལྗེའི་ཚེ་དབང་ཐོབ་པར་གྱུར།

rik ngé tsewang topar gyur

and we attain the long-life empowerment of the five families.



ཁམས་ལྗེ་རྣམ་དག་ཡུམ་དང་སྦྱོར་ཅི།

kham nga namdak yum dang jor

united with your consorts, the five elements utterly pure.ཅི།

ཚོ་བདག་རིགས་ལྗེ་ཚོ་གསལ་བསྟོན་ཅི།

tsedak rik ngé tsok la tö

Five family long-life lords, I praise you!ཅི།

བཙོམ་ལྡན་ཚོ་ཡི་ལྗེ་ཚོ་གསལ་གྱིས་ཅི།

chomden tseyi lha tsok gi

Assembly of blessed long-life deities, I beseech you!ཅི།

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཅི།

dak dang tayé semchen nam

Revitalize the depleted life force and meritཅི།

ཚོ་བསོད་ཉམས་པ་སོར་ཚུད་ནས་ཅི།

tse sö nyampa sorchü dé

of myself and all infinite beingsཅི།

རིགས་ལྗེ་ཚོ་དབང་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་ཅི།

rik ngé tséwang ngödrup tsöl

and grant us the long-life empowerments and siddhis of the five families!ཅི།



ཅེས་བསྟོན་ཅིང་གསོལ་བ་གདབ་མཐར།

Thus praise and supplicate. Then recite:

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་
དགྱིལ་འཁོར་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པ་བདེ་བ་ཚེན་
པོའི་ངོ་བོར་འོད་དུ་ལྷུ། བདག་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཐིམ་
པས་ཁམས་ལྷ་ཉམས་པ་སོར་ཚུད། རིགས་ལྷའི་ཚེ་
དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ་པར་གྱུར།

**dün gi namkhar zhukpé chimé tseyi kyilkhor den dang
denpar chepa dewa chenpö ngowor ödu zhu, dak dang
drupja la timpé kham nga nyampa sorchü, rik ngé tsé
dang yeshé ki ngödrup malüpar topar gyur**

The entire mandala of immortality in the sky before me, the support and supported, melts into light as the essence of great bliss and dissolves into myself and the practice focus. Our depleted five elements are thereby revitalized and we attain every one of the longevity and wisdom siddhis of the five families.

III. Conclusion

མཐར་བསྟོན་བ་དང་སྟོན་ལམ་ལེགས་པར་སྤེལ་ལ་མེ་རྟོག་འཐོར་རོ། །

At the end, augment the virtue with dedications and aspirations and toss handfuls of flowers.



ॐ ཚེ་བར་གྱི་ཕན་ཡོན་བཟུགས་སོ། །

The Benefits of Releasing Lives

ཨེ་མ་རྟོ། བ་མོ་བེ་རོ་ཅ་ན་ཨོ། འཁོར་བ་དོང་སྐྱུགས་ལྷ་ལ་ཕྱག་
འཚལ་ལོ། །

Emaho! Namo vairocana om. Homage to the divine Dredger of Samsara!

སྒོན་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་སྐྱེགས་རྒྱལ་པོ་འཕྲི་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་དེས། ཟ
ས་སུ་ཤ་ཁྲག་རྫོན་མོ་ལ་དགའ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱག་སྒོག་
གཙོད་པའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱིས་དཔྱལ་ཁམས་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་དོ་རྗེ་
དཔྱལ་བར་སྐྱེས་ནས་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱི་ཚད་ནི་ལན་བརྒྱ་རེ་འཆི། བརྒྱ་
རེ་སོས་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ནས་ཡོད་པ་ལས།

In the past in India there once lived a heretical king named Trichen who liked to gorge on fresh meat and blood and killed tens of thousands of beings. As the karmic ripening of this, he was reborn in the Vajra Hell, one of the eighteen hell realms. His suffering there was immense, and from time to time he would die, only to revive there once more.

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཀུན་དགའ་བོས་མ་དག་པའི་སེམས་ཅན་དེ་ཉིད་ཀྱི་
སྐྱུག་བསྐྱལ་མཐོང་ནས་བཙོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཞུས་པས། བཙོམ་
ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞལ་ནས། མི་དེ་ནི་ཟས་སུ་ཤ་ཁྲག་ལ་དགའ་ཞིང་
སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོག་བཙོད་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཡིན་གསུངས་སོ། །འཇིག་



རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཚེ་ཐར་བཏང་ན་ཐར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལས།
 དེ་ནས་ཀུན་དགའ་བོས་མི་དེ་ཡི་དོན་དུ་ཚེ་ཐར་བཏང་བས། རོ་རྗེ་
 དམུལ་བ་ལས་ཐར་རོ། །ལོ་རྒྱུས་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལོ། །

When venerable Ānanda saw the suffering of this impure being, he spoke of it to the Blessed One. The Blessed One then said, “This is the karmic ripening of the act of murdering beings and savoring their flesh and blood. He can be freed from this suffering if the lives of other beings are released in this world on his behalf.” Ānanda then released lives on his behalf, and he was freed from hell. This story illustrates the efficacy of releasing lives.

ཕན་ཡོན་ནི་སེམས་ཅན་ཚེ་ཐར་བཏང་ན་དག་སྤོང་སྤོམ་ལྡན་དང་
 འབྲེལ། །ལུག་ཚེ་ཐར་གཅིག་གིས་ངན་སོང་ལན་གཅིག་དག་གོ། །ར་
 ཚེ་ཐར་གཅིག་གིས་ངན་སོང་ལན་བདུན་དག་གོ། །འཇིག་རྟེན་གྱི་
 ཁམས་ན་མི་བརྒྱ་རྒྱ་བསད་པའི་སྤྲིག་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཚེ་ཐར་
 གཅིག་བཏང་བས་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་གོ། །ཚེ་ཐར་བཅུ་གསུམ་བཏང་ན་
 བསྐལ་པ་ཁྲི་ཕྲག་གཅིག་གི་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་གོ། །སེམས་ཅན་ཚེ་བྱང་
 པའི་དོན་དུ་ཚེ་ཐར་བཏང་ན་ཚེ་བསྐྱེད་བར་འགྱུར་རོ། །ཡང་ཚེ་བྱང་
 པའི་མི་ཞིག་ཞག་གསུམ་འཛིངས་པ་ལ་ཚེ་ཐར་བཅུ་གསུམ་བཏང་ན་
 མི་དེ་ལོ་གསུམ་ཚེ་བསྐྱེད་ངེས་པར་འགྱུར་རོ། །

As for the benefits of this practice, if you release lives you will be like a fully-ordained monk who keeps his vows faultlessly. By releasing one sheep, one rebirth in the lower realms will be purified. By releasing one



goat, seven rebirths in the lower realms will be purified. Even if you have performed the negative karma of killing a hundred people and a hundred horses within this world, such misdeeds and obscurations will be purified by releasing a single life. By releasing thirteen lives, the misdeeds and obscurations of ten thousand aeons will be purified. If lives are released for the sake of someone whose lifespan is running out, their lifespan will be lengthened. And if thirteen lives are released for the sake of someone who is certain to die in three days' time, it is certain that their lifespan will be increased for three years.

ཚེ་ཐར་ཏེ་བསད་ན་མི་བརྒྱ་སྟོག་གཙོད་པ་དང་འདྲའོ། །དེ་ལ་སོགས་
པའི་ཉེས་དམིགས་དཔག་རྒྱ་མེད་པ་བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་མདོ་
ལས་གསུངས་སོ། །སར་མཛད་པོ། །།

Killing a being who has been released is like killing a hundred people. To take the lives of such beings is an act that carries immeasurable defects, as explained in the Blessed One's teachings. Sarvā mangalam.

Lhasey Lotsawa Translations, 2019 (trans. Laura Dainty, ed. Libby Hogg).