



༄། །བྱམས་པའི་སྣོན་ལམ་བཟུགས་སོ། །

Maitreya's Aspiration
from the Words of the Buddha

ཀྱ་གར་རྣང་དུ། །ཡུལ་མི་དྲི་བ་ཉི་རྒྱ་ན་རྩ་ཇ།

gyagar ké du arya maitri pranidhana radza
In the language of India: *ārya-maitrī-praṇidhānarāja*

བོད་རྣང་དུ། །འཕགས་པ་བྱམས་པའི་སྣོན་ལམ་གྱི་
ཀྱལ་པོ།

böké du pakpa jampé mönlam gyi gyalpo
In the language of Tibet: *pakpa champé mönlam gyi gyalpo*

In the English language: *The Noble Maitreya's King of Aspirations*

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་
ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

sangye dang changchup sempa tamché la chaktsel lo
Homage to all buddhas and bodhisattvas!



ཀུན་དགའ་པོ་ཇི་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་
 བྱམས་པས་སློན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པའི་ཚོ། ཉིན་
 ལན་གསུམ་མཚན་ལན་གསུམ་དུ་སྒྲ་གོས་ཕྱག་པ་གཅིག་ཏུ་གཟར་
 བྱས་པུས་མོ་གཡས་པའི་ལྟ་ངས་ལ་བརྩུགས་ཏེ། ཐལ་མོ་སྤྱར་ནས་
 སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་ཚིག་འདི་སྐད་ཅེས་སློན་
 ལམ་བཏབ་བོ། །

Ananda, in the past, when the bodhisattva mahāsattva Maitreya was engaged in the bodhisattva practices, he would drape his upper robes over one shoulder, bend his right knee to the ground, and join his palms together, three times a day and three times a night. He would then concentrate on all the buddhas and make the following aspiration:¹

སངས་རྒྱས་ཀུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

sangyé kün la chaktsel lo
 Homage to all buddhas!

བྱང་སློང་ལྷ་མིག་ལྡན་པ་ཡི། །

drangsong lha mik denpa yi
 Homage to the bodhisattvas

¹In this paragraph the Buddha Śākyamuni addresses his foremost disciple Ananda, and recounts the following aspiration made by the Buddha Maitreya, when he was on the bodhisattva path.



བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་དང་ཡང། །

jangchup sempa nam dang yang
who possess the divine vision of seers,

ཉམ་ཐོས་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

nyentö nam la chaktsel lo
and homage to the hearers as well.

ངན་འགོ་ལས་ནི་བསྐྱོག་བགྱིད་ཅིང། །

ngendro lé ni dok gyi ching
Homage to bodhicitta, the heart of awakening,

མཐོ་རིས་ལམ་ནི་རབ་སྟོན་ལ། །

tori lam ni rap tön la
that keeps the lower realms at bay,

མ་གྲི་མེད་པར་འདྲེན་བགྱིད་པ། །

gashi mepar dren gyipa
that shows us the way to the higher realms,

བྱང་ལྷུབ་སེམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

jangchup sem la chaktsel lo
and leads us to a state beyond aging and death.



སེམས་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་པས་ན། །

sem kyi wang du gyurpé na
I go before the awakened ones

བདག་གིས་སླིག་པ་ཅི་བགྱིས་པ། །

dak gi dikpa chigyi pa
to confess any and all misdeeds

སངས་རྒྱས་སྤྱན་ལྔར་མཆིས་ནས་སུ། །

sangyé chen ngar chi né su
that I may have committed

བདག་གིས་དེ་དག་བཤགས་པར་བགྱི། །

dak gi dedak shakpar gyi
while under the sway of mind.

གང་ལས་རྣམ་པ་གསུམ་གང་གིས། །

gangle nampa sum gang gi
May all merit accrued

བསོད་ནམས་ཚོགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དེ། །

sönam tsok ni kyepa dé
through the three kinds of actions



བདག་གི་ཀུན་མཁྲེན་ས་བོན་ཏེ། །

dak gi künkhyen sabön té
become a seed for my omniscience

བདག་གི་བྱང་ཆུབ་མི་ཟད་ཤོག། །

dak gi jangchup mizé shok
and inexhaustible awakening.

ཕྱོགས་བརྒྱ་དག་གི་ཞིང་ཁམས་སྲ། །

chok chu dak gi zhingkhams su
The buddhas are aware and rejoice in any offering

སངས་རྒྱས་མཚོད་པ་གང་བྱུང་བ། །

sangyé chöpa gang jungwa
made to the awakened ones

སངས་རྒྱས་མཁྲེན་པས་ཡི་རང་བ། །

sangyé khyenpé yirangwa
throughout the buddhafi elds of the ten directions,

དེ་ལ་བདག་ནི་ཡི་རང་ངོ། །

dé la dak ni yi rang ngo
and so do I too rejoice.



སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྟེ། །

dikpa tamché shakpar gyi

I hereby confess all negative actions.

བསོད་ནམས་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ངོ། །

sönam kün la yi rang ngo

I hereby rejoice in everything meritorious.

སངས་རྒྱས་ཀུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལ། །

sangyé kün la chaktsel la

I hereby pay homage to all buddhas.

བདག་ནི་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་ཤོག །

dak ni yeshé chok top shok

May I attain the supreme wisdom state.

ཕྱོགས་བརྒྱ་དག་གི་ཕྱོགས་རྣམས་ན། །

chok chu dak gi chok nam na

I exhort each and every bodhisattva

ས་བརྒྱ་དག་ལ་གནས་པ་ཡི། །

sa chu dak la nepa yi

dwelling in the ten directions



བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་བྱང་ཚུབ་མཚོག། |

jangchup sempa jangchup chok
and upon the ten bodhisattva levels

འཚང་རྒྱ་བགྱིད་པར་བསྐྱེལ་མ་འདེབས། |

tsang gya gyipar külma dep
to awaken now to supreme enlightenment.

བྱང་ཚུབ་དམ་པར་སངས་རྒྱས་ཤིང། |

jangchup dampar sangyé shing
And, as they awaken to sublime enlightenment,

སྡེ་དང་བཅས་པའི་བདུད་བདུལ་ནས། |

dé dang chepé dü tül né
may they turn the wheel of Dharma

སློག་ཆགས་ཀུན་ལ་སྐྱོན་སྐྱོད་ཏུ། |

sokchak kün la men ledu
so as to tame the demons and all their hordes,

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་གྱུར་ཅིག། |

chö kyi khorlo kor gyur chik
and bring benefit to every living being.



ཚོས་རྩ་ཚེན་པོའི་སྒྲ་ཡིས་ནི། །

chö nga chenpö dra yi ni

May the beat of the great drum of Dharma

སྤྱག་བསྐྱལ་སེམས་ཅན་ཐར་བགྱིད་ཤོག། །

dukngel semchen tar gyi shok

free beings from their suffering.

བསྐླལ་པ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སྟུ། །

kelpa jewa samyé su

For unimaginable billions of eons,

ཚོས་སྟོན་མཇེད་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག། །

chö tön dzé ching zhuk gyur chik

may the awakened ones teach Dharma and remain.

འདོད་པའི་འདམ་དུ་བྱིང་གྱུར་ཅིང། །

döpé dam du jing gyur ching

I beg you, best of humans,

སྟེང་པའི་སྟངས་བྱས་དམ་བཅིངས་པ། །

sepé sebü dam chingpa

look upon us drowning in the mud of desires,



འཆིང་བ་ཀུན་གྱིས་བཅིངས་བདག་ལ། །

chingwa kün gyi ching dak la
bound by the ropes of craving,

རྐང་གཉིས་མཚོག་རྣམས་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

kang nyi chok nam zik su söl
and in other ways absolutely trapped.

སེམས་ཀྱི་དྲི་མར་གྱུར་པ་ལ། །

sem kyi drimar gyurpa la
May the buddhas not level criticism

སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་སྣོད་མི་མཛད། །

sangyé nam ni mö mi dzé
against those of impure minds.

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བྱམས་བྱུགས་ལྡན། །

semchen nam la jam tukden
Instead, may they give love to beings

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སྦྱོལ་བར་ཤོག། །

sipé tso lé drölwar shok
and free them from the ocean of existence!



རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གང་བཟུགས་དང། །

dzokpé sangyé gang zhuk dang
May I train in the likeness

གང་དག་འདས་དང་མ་བྱོན་པ། །

gangdak dé dang majönpa
of the perfectly awakened buddhas

དེདག་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང། །

dedak jesu dak lop ching
of the present, past, and future,

བྱང་ཚུབ་སྤྱད་པ་སློབ་གུར་ཅིག །

jangchup chepa chö gyur chik
and uphold the bodhisattva conduct.

ཕ་རོལ་ཕྱིན་དུག་རྫོགས་བགྱིས་ནས། །

paröl chin druk dzok gyi né
May I bring to completion the six perfections

འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་མཐར་བགྱིད་ཤོག །

dro druk semchen tar gyi shok
and lead, to the end, the six classes of beings.



མངོན་ཤེས་དུག་པོ་མངོན་བགྱིས་ནས། །

ngönshé drukpo ngön gyi né
May I manifest at last the six super-knowledges

སླ་མེད་བྱང་ཚུབ་རེག་གྱུར་ཅིག །

lamé jangchup rek gyur chik
and reach the unsurpassed state of awakening.

མ་སྐྱེས་པ་དང་མི་འབྱུང་དང། །

makyepa dang minjung dang
May I realize the truth of emptiness

རང་བཞིན་མ་མཆིས་གནས་མ་མཆིས། །

rangzhin ma chi né ma chi
in which all is birthless and non-arising,

རྣམ་རིག་མ་མཆིས་དངོས་མ་མཆིས། །

namrik ma chi ngö ma chi
without intrinsic nature, without location,

སྟོང་པའི་ཚོས་ནི་རྟོགས་པར་ཤོག །

tongpé chö ni tokpar shok
with neither mental process nor substance.



སངས་རྒྱས་དང་སྲོང་ཆེན་པོ་ལྟར། །

sangyé drangsong chenpo tar

Just like the great sage, the Buddha himself,

སེམས་ཅན་མ་མཆིས་སྲོག་མ་མཆིས། །

semchen ma chi sok ma chi

may I realize the truth of selflessness

གང་ཟག་མ་མཆིས་གསོ་མ་མཆིས། །

gangzak ma chi so ma chi

in which beings do not exist, nor any living things,

བདག་མ་མཆིས་པའི་ཚོས་ཉོག་ཤོག །

dak machipé chö tok shok

nor an individual, nor any kind of person.

བདག་འཇིན་བདག་གིར་འཇིན་པ་ཡི། །

dakdzin dakgir dzinpa yi

May I practice generosity free from stinginess

དངོས་པོ་ཀུན་ལ་མི་གནས་པར། །

ngöpo kün la mi nepar

without entertaining any notion of substantiality,



སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་སྲིད་བྱ། །

semchen kün la pen ledu

nor any belief in the self nor egoistical clinging,

སེར་སྣ་མ་མཆིས་སྦྱིན་གཏོང་ཤོག །

serna ma chi jin tong shok

so that the benefit may reach all beings.

དངོས་པོ་དངོས་པོར་མ་མཆིས་པས། །

ngöpo ngöpor machipé

Since material things do not exist concretely,

བདག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ལྷུན་གྲུབ་ཤོག །

dak gi longchö lhündrup shok

may all my needs be spontaneously met.

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རྣམ་འཇིག་པའི། །

ngöpo tamché nam jikpé

Since all material things are subject to decay,

སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་སྦྱིན་རྫོགས་ཤོག །

jinpé paröl chin dzok shok

may I master the perfection of generosity.



ཁྱི་ཚུལ་ཁྱིམ་སྐྱོན་མེད་ཅིང། །

trim kyī tsültrim kyönmé ching
With discipline completely flawless,

ཚུལ་ཁྱིམ་རྣམ་པར་དག་དང་ལྡན། །

tsültrim nampar dak dang den
discipline that is perfectly pure,

སྐྱོམ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྱིམ་གྱིས། །

lomsem mepé tsültrim kyī
and discipline devoid of arrogance,

ཚུལ་ཁྱིམ་པ་རོལ་བྱིན་རྫོགས་ཤོག། །

tsültrim paröl chin dzok shok
may I master the perfection of discipline.

སའམ་ཡང་ན་རྒྱའམ་མེ། །

sam yangna chuam mé
With absence of anger--in other words, with patience,

རླུང་གི་ཁམས་ལྟར་མི་གནས་ཤིང། །

lung gi kham tar mi né shing
akin to how the earth, water, and fire elements,



བབློད་པའམ་ཁྲོ་བ་མ་མཚིས་པར། །

zöpam trowa machipar

and the wind element as well, dwell not anywhere,

བབློད་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག། །

zöpé paröl chin dzok shok

may I complete the perfection of patience.

བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས། །

tsöndrü tsampé tsöndrü kyi

With persistent application of diligence

བརྟན་སྲོལ་ལོ་མ་མཚིས་ཤིང། །

ten tro lelo ma chi shing

may I be ever joyful and free from laziness,

སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱིས། །

top dang denpé lü sem kyi

and with strength in both body and mind

བརྩོན་འགྲུས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག། །

tsöndrü paröl chin dzok shok

may I complete the perfection of diligence.



ལྷུ་མ་ལྷ་བུའི་ཉིང་འཇིན་དང། །

gyuma tabü tingdzin dang

With illusion-like meditative concentration,

དཔའ་བར་འགྲོ་བའི་ཉིང་འཇིན་དང། །

pawar drowé tingdzin dang

and bravery-inspiring meditative concentration,

དོ་རྗེ་ལྷ་བུའི་ཉིང་འཇིན་གྱིས། །

dorjé tabü tingdzin gyi

and vajra-like meditative concentration,

བསམ་གཏན་པ་རོལ་ཕྱིན་ཚོགས་ཤོག། །

samten paröl chin dzok shok

may I master the perfection of meditation.

རྣམ་པར་ཐར་པའི་སྐོ་གསུམ་དང། །

nampar tarpé go sum dang

Acting with the three gates of liberation,

དུས་གསུམ་མཉམ་པ་ཉིད་དང་ཡང། །

dü sum nyampa nyi dang yang

with the equality of the three times,



རིགས་སམ་མངོན་སུམ་བགྲིས་པ་ཡིས། |

rik sam ngönsum gyipa yi
and the threefold knowledge,

ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་ཚློགས་ཤོག། |

sherap paröl chin dzok shok
may I master the perfection of wisdom.

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྲིས་བསྐྱབས་པ་དང། |

sangyé kün gyi ngakpa dang
May I be praised by all buddhas

འོད་དང་གཟི་བརྗིད་འབར་བ་དང། |

ö dang ziji barwa dang
as I beam with light and splendor,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྲིས། |

jangchup sempé tsöndrü kyi
and with the diligence of a bodhisattva

བདག་གི་བསམ་པ་ཚློགས་གུར་ཅིག། |

dak gi sampa dzok gyur chik
may all my aims be accomplished.



དེལྟར་སྤྱད་པ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང། །

detar chepa chö jé ching

As I engage in this very conduct,

བྱམས་པ་གྲགས་དང་ལྡན་པ་ཡིས། །

jampa drak dang denpa yi

may I, the one known as Maitreya,

ཕ་རོལ་ཕྱིན་དུག་རྫོགས་བགྱིས་ནས། །

paröl chin druk dzok gyi né

bring to completion the six perfections

ས་བཅུ་པོ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །

sa chupo la raptu né

and reach the ten bodhisattva levels.

Additionally:²

འདི་ནས་ཤི་འཕོས་གུར་མ་ཐག། །

di né shi pö gyur ma tak

At the very moment I pass away,

²The following is an additionally verse commonly added to the end of Maitreya's aspiration.



དགའ་ལྡན་སྐྱེས་ནས་ཡིད་དགའ་བར། །

ganden kyé né yiga bar

may I joyfully take rebirth in Tuṣita Heaven

སྙུར་དུ་བྱམས་མགོན་མཉེས་བྱས་ནས། །

nyurdu jam gön nyé jé né

and, swiftly delighting the Lord Maitreya,

བྱང་ཚུབ་ལྷུང་བསྟན་ཐོབ་པར་ཤོག། །

jangchup lungten toppar shok

receive his prophecy of my awakening.

Lhasey Lotsawa Translations (trans. Lowell Cook, ed. Libby Hogg), 2020.