



ཏེན་འབྲེལ་སྐྱེང་པོ་ནི།

The Essence of Dependent Origination

ཨོ་ཡེ་དྷམ་ཧེ་ཏུ་པ་བླ་མ་ཧེ་ཏུ་རྗེ་ཤུན་ཐུ་ག་ཏོ་བྱ་མ་དང།
ཏེ་ཤུན་ཐུ་ཡོ་ནི་རོ་དྷ་ཨེ་མོ་སུ་དྷི་མ་དྷུ་བྲ་མ་ཏུ་ཡེ་སྐྱེད། །།

**om yé dhama hé tu tra bha wa hé tunté shanta ta ga to
hya wa data té shanytsa yo ni ro dha é wam ba di ma ha
shra ma nah yé saha**

oṃ ye dharmā hetu-prabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hy avadat |
teṣāṃ ca yo nirodha evaṃ vādī mahāśramaṇaḥ svāhā |



ॐ ཡིག་བརྒྱ།

The Hundred Syllable Mantra

ཨོྫ་བཛྲ་སདྲ་ས་མ་ཡེ། མ་རུ་སྤུ་ལ་ཡེ། བཛྲ་སདྲ་དྲི་
 རོ་པེ། ཉིལྱ་དྲིལྱོ་མེ་གྲ་བེ། སྤུ་དྲི་ལྱོ་མེ་གྲ་བེ། སྤུ་པོ་
 ལྱོ་མེ་གྲ་བེ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་གྲ་བེ། སཐ་སིལྱི་མྱེ་པ་ཡ་
 ལྷོ། སཐ་ཀམ་སྤུ་ཙ་མེ། ཙྲི་ལྱི་ཡི་ཀྱ་རུལྱོ། ཉ་ཉ་ཉ་
 ཉ་ཉོ། གྲ་ག་ལྷུ་མཐ་ཉ་གྲ་ག་ཉ་བཛྲ་མ་མེ་སྤུ་ལྱོ། བ
 ལྱོ་གྲ་བ་མ་རུ་ས་མ་ཡེ་སདྲ་ལྱོ།

**om badzra sata samaya^ᅅ manupalaya^ᅅ badzra sata
 ténopa^ᅅ tishta dridho mé bhawa^ᅅ suto shyo mé bhawa^ᅅ
 supo shyo mé bhawa^ᅅ anurakto mé bhawa^ᅅ sarwa
 siddhim mé traya ttsa^ᅅ sarwa kamasu tsa mé^ᅅ tsittam
 shri yam kuru hum^ᅅ ha ha ha ha ho^ᅅ bhagawen sarwa
 tatagata badzra ma mé munytsa^ᅅ badzri bhawa maha
 samaya sata a^ᅅ**

om vajrasattva-samayam^ᅅ anupālaya^ᅅ vajra-sattvatven-opatiᅇtha^ᅅ
 dr̥dho me bhava^ᅅ sutoᅇyo me bhava^ᅅ supoᅇyo me bhava^ᅅ anurakto
 me bhava^ᅅ sarva-siddhiᅇm me prayaccha^ᅅ sarva-karmasu ca me^ᅅ
 cittam śreyam kuru hūᅇm^ᅅ ha ha ha ha hoᅇ^ᅅ bhagavan sarva-
 tathāgata-vajra mā me muᅇca^ᅅ vajrī bhava mahā-samaya-sattva
 āᅇᅅ



ལྷ སྡིག་པ་འདག་པའི་སྒྲགས།

Purification

ཨོྃ་གྷེ་ཙ་ན་ཎུྃ།

om ghé tsa na hum

oṃ ghecana hūṃ

འདི་བསྐྱེས་པས་བསྐྱེས་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པའི་སྡིག་པ་འདག་གོ། །

Reciting this mantra will purify misdeeds accumulated over a thousand eons.

ལྷ ཡངས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་འཇུག་པའི་གཟུངས་ནི།

The Dhāraṇī For Entering The Spacious City

ཨོྃ་ཨེ་རྩོ་ཤུགྷེ་ཤུགྷེ། བི་རྩོ་ཤུགྷེ་ཤུགྷེ། ཨེ་རི་རི་བི་ན་

རི་ཤུགྷེ་རི་ཨེ་ཨེ་ཨུཾ་སྐྱུ་ལྷ། ཨོྃ་བི་རི་སྡི་བི་རི་སྡི་སྐྱུ་ལྷ།

**om é ho shuddhé shuddhé bi ho shuddhé shuddhé a hi
ram bi na ram shuddhé ram a a ah soha om bi ra ti bi ra
ti soha**

oṃ e ho śuddhe śuddhe | viho śuddhe śuddhe | ahiraṃ vinaraṃ
śuddhe raṃ a a aḥ svāhā | om virasti virasti svāhā |



ཞེས་ལན་བདུན་བཟུངས་པས་སྐྱུ་བསྐྱུས་ཐོས་པ། ཚུལ་འཆལ། དམ་
 གྲིབ། ཉམས་གྲིབ། མཚམས་མེད་གྱི་ལས་སོགས་དག་པར་
 གསུངས་སོ།

It is said that if you recite this seven times, negativities accrued from partaking of offerings to the noble ones, mistaken conduct, contagion from broken samayas, contagion from downfalls, the five deeds with immediate retribution, and so on, will all be purified.

ལྷོ་བར་ཆད་ཞི་བའི་སྒྲགས།

Protection

བླ་མ་དགོངས་འདུས་ལས་རྣལ་འབྱོར་པས་འཕྲེང་བ་ལག་གཡོན་
 པར་བཟུང་སྟེ་སྐྱི་བོར་བཞག་ནས་སྒྲགས་འདི་ལན་བདུན་བརྗོད་པར་
 བྱའོ་གསུངས།

It is taught in The Combined Realization of All Gurus (Lama Gongdū) that the practitioner should pick up his mala in his left hand, place it on the crown of his head, and recite the following mantra seven times:



ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བཛྣ་གུ་རུ་དེ་ཕ་རྩ་གི་ལྷོ་མ་ཉི་རྩེ་རི་བཛྣ་ནི།
མ་རྩེ་པ་ཉི་སྐ་རེ་རྒྱ་རྒྱ་མ་མ་ཧུཾ་ཧུཾ་ཕའ་སྐྱེ།

**om ah hum badzra gu ru dé wa da ki ni ma ni dha ri
badzri ni ma ha tra ti sa ré raksha raksha ma ma hum
hum pé soha**

oṃ āḥ hūṃ vajra-guru-deva-dākinī-maṇidhāri-vajrini | mahā-
pratisāre rakṣa rakṣa mama hūṃ hūṃ phaṭ svāhā |

འདི་བཟླས་པ་ཙམ་གྱིས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབ་པའི་
བར་ཆད་ཞི་ཞིང། འདི་མེད་ན་ཚོས་བྱེད་པ་རྣམས་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་
དུ་འགོ་བས་མི་ཆགས་པ་གལ་ཆེ་ཆེ།

*Merely reciting this will pacify obstacles to liberation and omniscience.
Conversely, without it practitioners will succumb to the obstacles of māra.
Therefore, it is extremely important to recite this mantra continuously.*



ཕྱག་འཚལ་བའི་སྐབས

Before Prostrations

ཨོཾ་ན་མོ་མཇུ་བྱི་ཡེ་སྐྱེ་ཏུ། ན་མོ་སུ་བྱི་ཡེ་སྐྱེ་ཏུ། ན་མོ་
ཇུ་ཏུ་མ་བྱི་ཡེ་སྐྱེ་ཏུ།

**om na mo manydzu shri yé soha na mo su shri yé soha na
mo utta ma shri yé soha**

om̐ namo mañjuśīye svāhā | namaḥ suśriye svāhā | nama
uttamaśriye svāhā |

ལན་བདུན་བརྒྱུས་ནས་ཕྱག་གཅིག་འཚལ་བས་འབུམ་ཐེང་དུ་འགྱུར་
རྒྱ།

*Having recited this seven times before making prostrations, a single
prostration will be multiplied into one-hundred thousand.*

ལྷོ་ཕྱེད་བའི་བྱིན་རླབས།

Blessing the Mālā

ཡོངས་སུ་བསྐྱོ་བའི་འཁོར་ལོའི་མདོ་ལས།

ཨོཾ་རུ་ཅི་ར་མ་ཉི་སྤ་ཏུ་མ་ན་ཡེ་སྐྱེ་ཏུ།

om ru tsi ra ma ni tra ta ma na yé soha

om ruci-ramaṇi-pravartamanaye svāhā |



ལན་གསུམ་བཟུང་ནས་ཕྱིར་བལ་བཏབ་པས་སྐྱགས་བྱེ་བར་འགྱུར་
རྒྱུ།

It is taught in the Wheel of Dedication Sūtra that if you cast the following three times on your mala, the mantras you recite will be multiplied by ten million.

ལྷོ་གྲོ་ལྷོ་ལྷོ།

Liberation-Upon-Hearing Mantra

འཕ་ཤ་ས་མ་ཏ།

a ah sha sa ma ha
a ā śa sa ma ha

Health and Happiness:



ཏྲ་མ་སྐྱེས་སྐྱེས་ལྷན་ལྷན་གྱི་མཁུན་པོ།

Dhāraṇī for Medicine Buddha, the Supreme Healer

ཏྲ་མ་ ཨོྃ་མྱེ་པ་ཧྲི་མྱེ་པ་ཧྲི་མ་རྒྱེ་པ་ཧྲི་རྒྱེ་མ་
མུག་ཏེ་སྐྱེ་ལྷན།

**tadyata om bhai sha dzyai bhai sha dzyai ma ha bhai sha
dzyai ra dza sa mutga té soha**
tad yathā | om̐ bhaiṣajyai bhaiṣajyai mahābhaiṣajya-rājā-
samudgate svāhā |

Mantra to Reduce Mental Uneasiness and Unhappiness

ཨ་ཨ་ཙྲི་ཏྲ་སུ་ཁ་སྐྱ་སྐྱ།

a a tsitta sukha sam sam
a a citta-sukha saṃ saṃ |

Mantra That Can Help Cure Hundreds Of Different Illnesses

ཨོྃ་ནིར་སེང་ཡེར་བཅད།

om nir seng yer bed
om̐ nir seng yerbed



Mantra to Dispel Illness, Demons and Obstructors

འཕྱུག་འཕྱུག་མཆོག་འཕྱུག་མཆོག་ རིལ་རིལ་མཆོག་ ཉོལ་ཉོལ་མཆོག་ སོད་
སོད་ བྲ་མོ་སྒྲིང་ལ་བེས་མཆོག་ བྲ་མོ་ལ་ལ་བེས་མཆོག་ བྲ་མོ་
རུས་ལ་བེས་མཆོག་ ཚོམས་གཏོབས་མཆོག་ ཁོས་ལྷུང་མཆོག་ སོད་
ཅིག་མཆོག་ ཁ་ལེ་ལུ་ལེ་ཁ་ལུ་ལེ་ཅད་སོད་མཆོག་

**up up^o chum chum^o ril ril^o nyöl nyöl^o sö sö^o tra mo nying
la ti^o tra mo sha la ti^o pra mo rü la ti^o chom tip^o khö pü^o sö
chik^o kha lé chu lé kha chu lé bé sö^o**

These last three mantras were taught by Guru Rinpoche in The Essence Manual of Oral Instructions.

The Mantra for the Guru of Great Bliss (Guru Dewa Chenpo)

ཨོཾ་གུ་རུ་མ་སུ་ཁ་སྐྱེ་རྗེ་ཨུྃ

om guru maha sukha siddhi hung
om guru-mahāsukha-siddhi hūṃ |

Before Meals

Before eating meat, chant the following lines of homage and mantras three times each, one after the other:



བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དཔལ་བཟང་
ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་
གཤེགས་པ་དཔལ་བྱིན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བཙམ་
ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམ་པར་རོལ་པ་
མངོན་པར་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chom den dé dé zhin shek pa pel zang la chak tsel lo
chom den dé dé zhin shek pa pel jin la chak tsel lo chom
den dé dé zhin shek pa nam par röl pa ngön par khyen pa
la chak tsel lo

Homage to the Bhagavān Tathāgata Excellent Splendor. Homage
to the Bhagavān Tathāgata Courageous One. Homage to the
Bhagavān Tathāgata Play of Direct Knowledge.

ཨོཾ་ཨ་མི་རྟུ་རྩུ་ཁེ་ཙ་མེ་སྐུ་

om abhira hung khetsa mam soha
om abhira hūṃ khecamam svāhā

ཨོཾ་བདུ་སདྲ་ཨ།

om badrza sato a
om vajra-sattva āḥ



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧྲིཿ

om mani padmé hum hri
om maṇi padme hūṃ hrīḥ

ཨོཾ་ཨ་མི་དྭཱ་མ་ཧྲིཿ

om a mi dhé wa hrih
om amitābha hrīḥ

འ་ཨ་ཤ་ས་མ་ཧ

a ah sha sa ma ha
a ā śa sa ma ha

ཤ་ལ་བཏབ་ནས་ཐོས་ན་ཉེས་པ་རྒྱུད་ཞིང་། སེམས་ཅན་རེའང་ངན་
སོང་ལས་ཐར་བར་གསུངས་པས་འདི་ཙམ་རེ་མི་ཆགས་པ་མཇོང་།
གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩུས་པ་ལ། ཀུན་རིག་མི་
འབྲུགས་པ། འོད་དཔག་བརྩུག་ཅིག་ཞལ། རྗེ་སེམས་ཡིག་བརྒྱ།
ཡི་གེ་རྩུག་པ། བཏགས་གྲོལ་འབྲུ་རྩུག་སོགས་གཞུངས་སྤྲུགས་དང་།
སྒྲིང་པོ་བྱིན་རླབས་ཅན་བཏོན་ནས་ཕུངམ་བྱེ་མ་ལ་སྤྲུགས་བཏབ་ནས་



ངན་སོང་ལས་ཐར་བ་སོགས་མདོ་རྒྱུད་ནས་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་
 པ་གསུངས་པས་བག་ཡིད་པར་མཛད་འཚེལ།

If you recite these mantras [three times each] and then blow on your meat and other food before eating it, it is taught that the negative karma of eating meat will be reduced and the animals whose flesh you are eating will also be freed from the lower realms. This being so, it is very important to always do this. Further, it is taught in both the sutras and tantras that if you recite dhāraṇī mantras such as the mantras of Sarvavid, Akṣobhya, Amitābha, Eleven-faced Avalokiteśvara, the Hundred Syllables of Vajrasattva, the six syllables, the six-syllable mantra that liberates upon wearing, and so on, and other blessed essence mantras, and then blow directly on the bones of any sentient being, or recite the mantras over sand [and then scatter that over the bones], then those beings will be freed from the lower realms and experience countless other benefits. Therefore, please be vigilant about this.

Multiplying Virtue

དགོ་སྒྲོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚུག་ཏུ།

ཨོྲླཱུ་རུ་རུ་རུ་ཨོྲླཱུ་ལེ་མུ་ཁེ་སྐྱེ་སྒྲོ།

om dhu ru dhu ru dza yé mu khé soha
 om dhuru dhuru jaya mukhe svāhā

ཞེས་ལན་བདུན་བཟས་ན་དགོ་སྒྲོར་གྱེ་བར་འགྱུར་རོ།

By reciting this mantra seven times before dedicating the merit of any virtuous act, that virtue will be multiplied one million times.



Before Aspirations

བཙམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་
ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྟོན་ལམ་བམས་
ཅད་གྲུབ་པ་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཨོ་རྩ་རེ་རྩ་རེ་བྱན་རྩ་རེ་སྐྱེ

**chom den dé dé zhin shek pa dak chom pa yang dak par
dzok pé sang gyé mön lam tam ché drup pa zi ji kyi gyel
po la chak tsel lo om dha ré dha ré bhen dha ré soha**

Homage to the Bhagavān Tathāgata Arhat Saṃyaksambuddha,
Fulfiller of All Aspirations, the Majestic King! om dhare dhare
bandhare svāhā |

ལན་བདུན་བཟླས་ན་སྟོན་ལམ་གང་བཏབ་འགྲུབ་གོ།

By reciting this mantra seven times, whatever aspirations you make will be fulfilled.

Blessing Your Feet

འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས།



ཨོཾ་ཁེ་ཙ་ར་གམ་ཧཱུྃ་ཧྲིཿ་ཐ

om khé tsa ra gham hum hriḥ ta
oṃ khecara ghaṃ hūṃ hrīḥ ṭha

སྐྱལ་ས་འདི་ལན་བདུན་བཟླས་ཏེ་རྐང་མཐིལ་དུ་བཏབ་ན་རྐང་འོག་དུ་
སློག་ཆགས་གང་གི་སྐུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་ལྟའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བར་
གསུངས་སོ།། །།

*It is taught in the Mañjuśrī Root Tantra that if you recite the following
mantra seven times and then blow on the soles of your feet, whatever
insects die under your feet will be reborn in the abode of the Thirty-Three
Gods.*

*Translated by Lhasey Lotsawa Translations (trans. Laura Dainty, ed.
Libby Hogg)*