



༄༅། །ཕྱུགས་རྗེ་བདུན་འཛོམས་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་  
སློབ་གྲི་འགོ་བའི་རིམས་ནད་སྤུང་དུ་ཞི་བའི་  
སློན་ལམ་བཞུགས། །

**A PRAYER TO SWIFTLY PACIFY THE SUDDEN  
CONTAGION OF PANDEMICS**

*By His Holiness Dudjom Rinpoche*



# དཀར་ཆག

## CONTENTS

༡༡། །ལྷ་བསམ་རྗེ་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་གྲོ་བུར་གྱི་འགོ་བའི་ རིམས་ནད་སྲུང་དུ་ཞི་བའི་སྒྲོན་ལམ།	
A Prayer to Swiftly Pacify the Sudden Contagion of Pandemics	1
གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དམ་སྤྱི་ནང་གསང་བའི་སྐྱབས་འགོ།	
The Outer, Inner and Secret Refuge Practice of Mahasiddha Thangtong Gyalpo	5
སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཞུས།	
A Practice of Avalokiteshvara	7
འོད་ཟེར་ཅན་མའི་སྐྱབ་ཐབས།	
A Sadhana of Özer Chenma	9
འོད་ཟེར་ཅན་མའི་སྒྲོམ་བཞུས།	
A Meditation and Recitation Practice of Özer Chenma	11
ས་སྐྱ་ནད་གྲོལ་མ།	
The Prayer that Freed Sakya from Disease	15
རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སོགས།	
Concise Prayers to Tara	19
གང་དུ་སྐྱེས་པའི།	
Always From Rebirth to Rebirth Prayer	21
འཛོམས་སྤིང་སྤྱི་དང་།	
Prayer for the People of the Earth	23



༄༅། །ལྷ་སྐྱབས་རྗེ་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་གློ་བུར་གྱི་འགོ་བའི་  
རིམས་ནད་རླུང་དུ་ཞི་བའི་སློན་ལམ་བཞུགས། །

**A PRAYER TO SWIFTLY PACIFY THE SUDDEN CONTAGION OF  
PANDEMICS**

*By His Holiness Dudjom Rinpoche*

ཉོན་མོངས་འདོད་ཆགས་དྲག་པོའི་དབང་གུར་ཉ། །

**NYÖN MONG DÖ CHAK DRAK PÖ WANG GYUR TÉ**  
The fierce power of desire and attachment

རང་རླུང་འབྱུང་ཁམས་འབགས་བཙོག་དྲི་མས་བསྐྱོས། །

**RANG JUNG JUNG KHAM BAK TSOK DRI MAY GÖ**  
Stains our naturally beautiful environment with filth

ཕྱི་ནང་འབྱུང་བ་འཁྲུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས། །

**CHHI NANG JUNG WA TRUK PAY GYU KYEN GYI**  
And stirs up the outer and inner elements,

ས་གཡོས་མེ་དག་ཚུ་ལྷག་རླུང་འཚུབ་སོགས། །

**SA YÖ MÉ DRA CHU LOK LUNG TSHUB SOK**  
Causing earthquakes, wildfires, floods, typhoons and more.

སེམས་ཅན་འབྱུང་བཞིའི་གནོད་པས་མནར་བའི་ཚོ། །

**SEM CHEN JUNG ZHIY NÖ PAY NAR WAY TSHÉ**  
When sentient beings suffer harm from the elements,

ཨོ་རྒྱན་འཆི་མེད་ཚོ་ལྷ་ར་གསོལ་བ་འདེབས། །

**O GYAN CHHI MÉ TSHÉ LCHAR SOL WA DEB**  
Pray to Orgyen, longevity deity of immortality:

སྐྱོད་བརྩུང་འབྱུང་བའི་འཛིགས་པ་ནི་བ་དང་། །

**NÖ CHÜ JUNG WAY JIK PA ZHI WA DANG**

Please, quell the destruction of our environment and all it contains

འབྱུང་འབྲུགས་ཕྱི་ཡི་བར་ཚད་ཕྱི་རུ་སོལ། །

**JUNG TRUK CHHI YI BAR CHHAY CHHI RU SOL**

And externally dispel obstacles from the outer turmoil of the elements!

ཉོན་མོངས་ཞེ་སྤང་གདུག་པའི་དབང་གུར་ཏེ། །

**NYÖN MONG ZHÉ DANG DUK PAY WANG GYUR TÉ**

The poisonous power of anger and aggression

དགོ་སྒྲིག་འཚོལ་ཉོག་དུད་འགྲོ་ཉམས་ཉེས་བཏང་། །

**GÉ DIK CHHOL NYOK DÜ DRO NYAM NYEY TANG**

Twists virtue and evil, devastates animals

ཟས་སྦྱོད་འདུ་བ་འབྲུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས། །

**ZAY CHÖ DU WA TRUK PAY GYU KYEN GYI**

and damages health through food and behavior,

ཚ་བྲང་ལྷང་འདུས་སྒྲོ་བུར་ཚད་རིམས་སོགས། །

**TSHA DRANG DANG DÜ LO BUR TSHAY RIM SOK**

Bringing sudden fevers with chills and heat.

འབྱུང་ལུས་ལན་ཆགས་ནད་འབྱས་མནར་བའི་ཚོ། །

**JUNG LÜ LEN CHAK NAY Ü NAR WAY TSHÉ**

When there is suffering from viruses, the karmic debt of bodies,

༄༅། །ཡི་དམ་ཕུར་པའི་ལྷ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**YI DAM PHUR PAY LHA LA SOL WA DEB**

Pray to Yidam Kilaya:

ནད་རིམས་འགོ་བའི་ཡམས་ནད་བརློག་པ་དང་། །

**NAY RIM GO WAY YAM NAY DOK PA DANG**

Please, end epidemics and pandemics

འདུ་འབྲུགས་ནད་གི་བར་ཆད་ནད་དུ་སོལ། །

**DU T'HRUK NANG GI BAR CHHAY NANG DU SOL**

And internally, dispel obstacles from inner diseases!

མ་རིག་གཉི་མུག་ཚེངས་པའི་དབང་གུར་ཏེ། །

**MA RIK TI MUK MONG PAY WANG GYUR TÉ**

The darkness of unawareness and stupidity

འགོ་བའི་སེམས་ཁམས་སྣ་ཚོགས་ཏོག་པས་བསྐྱད། །

**DRO WAY SEM CHEN NA TSHOK TOK PAY LAY**

Spoils the minds of beings with all kinds of concepts,

སྲིད་པའི་མ་མོ་འབྲུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས། །

**SID PAY MA MO T'HRUK PAY GYU KYEN GYI**

And rattles the mamos of the world,

མ་མོའི་དལ་ཡམ་འབྲུང་པའི་རིམས་ནད་སོགས། །

**MA MÖ DAL YAM JUNG PÖ RIM NAY SOK**

Causing plagues from the mamos, illness from spirits and more.

སེམས་ཅན་འགོ་བའི་ནད་གྱིས་མནར་བའི་ཚོ།     |

**SEM CHEN GO WAY NAY KYIY NAR WAY TSHÉ**

When sentient beings are wretched with misfortune from disease,

ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།     |

**YÉ SHEY KHAN DRÖ TSHOK LA SOL WA DEB**

Pray to the wisdom dakinis:

སྣང་སྲིད་མ་མེདི་དལ་ཡམ་ཞི་བ་དང་།     |

**NANG SI MA MÖ DAL YAM ZHI WA DANG**

Please, throughout all existence, pacify plagues from the mamos

སེམས་འཁྲུགས་གསང་བའི་བར་ཚད་དབྱིངས་སུ་སོལ།     |

**SEM T'HRUK SANG WAY BAR CHHAY YING SU SOL**

And dispel secret obstacles of mental turmoil into the infinite pure expanse!

ཅེས་པའང་དང་དུས་འཛམ་གླིང་ཤར་རྒྱབ་ཀུན་ཏུ་འགོ་བའི་རིམས་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་ནི་བའི་སྣང་དུ།  
བོད་ལྷགས་བྱི་ལོའི་དཔོ་བའི་ཚོས་བཅུའི་དུས་སུ་བདུད་འཛོམས་སྤུལ་མིང་པ་སངས་རྒྱས་པརླ་བཞད་པས་  
སྒྲིགས་དུས་འགྲོ་བའི་སྐྱབས་མཚོག་མ་རྣམས་ལུ་སྲུ་སོགས་ཡི་དམ་ཅུ་གསུམ་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་ཡུར་  
ཚུགས་སུ་བཏབ་སྟེ་གྲིས་པ་དགོལོ།     |

*To quell the destruction caused by the distressful pandemic that is everywhere in the world these days, Sangye Pema Shepa, one named as an incarnation of Dudjom, composed this emphatic prayer to the sublime refuge for beings in dark times, the Mahaguru, and to the yidam and Three Root wisdom deities, on the tenth day of the second month of the Tibetan Iron Rat Year (April 3, 2020). May it be virtuous!*

*English Translation by Christina Monson.*



༡། །གྲུབ་ཚེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་སྤྲུལ་སྐྱེས་དམ་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་སྐྱབས་འགོ།

**THE OUTER, INNER AND SECRET REFUGE PRACTICE OF  
MAHASIDDHA THANGTONG GYALPO**

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེས་པ་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་  
ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**MA NAM KHA DANG NYAM PAY SEM CHEN T'HAM CHAY LA MA  
SANG GYAY RIN PO CHHÉ LA KYAB SU CHHIO**

All motherly sentient beings as infinite as space take refuge in the Lama,  
the precious Buddha.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**SANG GYAY CHHÖ DANG GEN DÜN NAM LA KYAB SU CHHIO**

We take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha.

སྐྱེས་པའི་དམ་མཁའ་འགོའི་ཚོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

**LA MA YI DAM KHAN DRÖ TSHOK LA KYAB SU CHHIO**

We take refuge in the hosts of Lamas, Yidam deities, and Dakinis.

རང་སེམས་སྟོང་གསལ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་ཅི་རུས་དང་།

**RANG SEM TONG SAL CHHÖ KYI KU LA KYAB SU CHHIO**

We take refuge in the nature of our own minds, emptiness-clarity  
Dharmakaya.

*Recite this as many times as you are able.*

སྐྱབས་འགོ་འདི་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་བཀའ་ལྷན་པ་དཔལ་འབྱོར་ཤེས་རབ་ལ་གནང་།  
འདིས་གྲུབ་ཚེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་ལ་གནང་ནས་འགོ་དོན་མཐའ་ཡས་པར་མཛད་དོ། །

*This Refuge prayer was given by the Bodhisattva Avalokiteshvara to the  
Fifth Lord of Dharma of Sakya, Paljor Sherab, who then gave it to  
Mahasiddha Thangtong Gyalpo, who benefited countless beings with it.*



༄༅། །སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཞགས།

A PRACTICE OF AVALOKITESHVARA

རྩོམ་སྤྱན་གྱིས་མ་གོས་སྤྱུ་མདོག་དགས། །

JO WO KYÖN GYIY MA GÖ KU DOK KAR

Lord unstained by flaws, your body white in color,

རྩོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །

DZOK SANG GYAY KYIY Ü LA GYEN

The perfect Buddha Amitabha adorns the crown of your head.

སྤྱུག་རྩེའི་སྤྱན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས། །

T'HUK JEY CHEN GYIY DRO LA ZIK

You who look upon beings with the eyes of compassion,

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚོལ་ལོ། །

CHEN RAY ZIK LA CHHAK TSHAL LO

Avalokiteshvara, to you I prostrate.

ཨོཾ་མི་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ། བརྒྱ་ཅུ་ལ་སོགས་པ་གྲངས་མཐམས།

OM MANI PADME HUNG

*After reciting the mantra one hundred or more times:*

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱུར་དུ་བདག། །

GE WA DI YI NYUR DU DAK

Through this merit, may I swiftly

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

**CHEN RAY ZIK WANG DRUB GYUR NAY**

Accomplish Avalokiteshvara, and thereby

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

**DRO WA CHIK KYANG MA LÜ PA**

May all beings without exception

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

**DÉ YI SA LA GÖ PAR SHOK**

Arrive at that very state.

༡༡། །འོད་ཟེར་ཅན་མའི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས།

A SADHANA OF ÖZER CHENMA

སྟོང་པའི་ངང་ལས་བརྒྱ་ཟླ་བའི་སྟེང་། །

TONG PAY NGANG LAY PAY MA DA WAY TENG

From within the state of emptiness, atop a lotus and moon seat,

མྱེ་ལས་སྐྱ་ངན་མེད་པའི་འོད་ཟེར་ཅན། །

MAM LAY NYA NGEN MÉ PAY Ö ZER CHEN

From the syllable MAM appears the goddess Özer Chenma.

གསེར་མདོག་ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱོན་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །

SER DOK CHHAK YAY CHHOK JIN CHHAK GYA DANG

Golden colored, her right hand is in the mudra of supreme generosity,

གཡོན་པས་སྐྱ་ངན་མེད་པའི་ལྗེན་གིང་བསྐྱམས། །

YÖN PAY NYA NGEN MÉ PAY JÖN SHING NAM

And her left hand holds an *Ashoka* tree.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆས་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །

DAR DANG RIN CHHEN GYEN CHHAY YONG SU DZOK

She is perfectly adorned with silks and precious jewel ornaments.

ཞབས་གཉིས་སྟེང་སྦྱིལ་པད་ཟླ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས། །

ZHAB NYIY CHHÉ KYIL PAY DAY DEN LA ZHUK

Her two legs are folded in half vajra posture, sitting on a lotus and moon seat.

ཐུགས་ཀར་རྒྱ་སྤེང་མྱོ་ལ་སྤྲུགས་གྱིས་བསྐྱོར། །

**T'HUK KAR DA TENG MAM LA NGA KYIY KOR**

At her heart center, atop a moon seat, is the syllable MAM surrounded by the mantra.

འོད་འཕྲོས་ཞི་དང་སྤུང་སོགས་ལས་ཀུན་འགྲུབ། །

**Ö T'HRÖ ZHI DANG SUNG SOK LAY KÜN DRUB**

Light rays radiate out and perform all activities, such as pacifying and protecting.

ཨོམ་མ་རི་ཙེམ་སོ།

**OM MA RI TSYEM SOHA**

གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་ཞི་དང་སྤུང་བ་དང་། །

**ZHEN GYIY MI T'HUB ZHI DANG SUNG WA DANG**

The power of indomitable pacifying and protecting activity

ཕ་རོལ་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ་བའི་མཐུག་འགྲུབ། །

**P'HA ROL CHHOK LAY GYAL WAY T'HU DRUB GYUR**

And victory over all opposition is accomplished.

མི་ཕམ་བས་སོ།

*By Mipham.*

༄༅། །འོད་ཟེར་ཅན་མའི་སྒྲིམ་བཞུས་བཞུགས། །

A MEDITATION AND RECITATION PRACTICE OF ÖZER CHENMA

ཨོལ་ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

OM LHA MO Ö ZER CHEN MA LA CHHAK TSHAL LO  
OM Homage to Özer Chenma, wisdom goddess of light rays.

ཕྱག་འཚལ་བདུད་ཀྱི་བདུད་དག་ཚེ་མོ། །

CHHAK TSHAL DÜ KYI DÜ DRA CHHEN MO  
I prostrate to you, great enemy of the maras,

གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་རྣམ་པར་འཛེམས་མ། །

ZHEN GYIY MI T'HUB NAM PAR JOM MA  
Invincible conqueror,

ཉི་མ་ཟླ་བའི་མདུན་ནས་འགོ་ཞིང་། །

NYI MA DA WAY DÜN NAY DRO ZHING  
You travel before the sun and moon

ཚུ་སྲིན་རྩུ་མཚོར་རྣམ་པར་སྐྱོད་མ། །

CHHU SIN GYA TSHOR NAM PAR TRÖ MA  
And drive crocodiles back into the ocean.

སྤོང་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཙམ་གྱིས། །

KHYÖ LA SOL WA TAB PA TSAM GYIY  
Just by praying to you,

དག་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་ཚོམས་ཤིག། །

**DRA YI PUNG NI NAM PAR CHHOM SHIK**  
May you eliminate all unwanted circumstances,

བསད་དང་དབྱེ་དང་བསྐྱད་ཚོངས་བྱེད་པའི། །

**SAY DANG YÉ DANG TRAY MONG JÉ PAY**  
And may you grant us the siddhis to perform the activities of liberating,  
pacifying, repelling, and confusing

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་ཅིག། །

**CHHOK LAY NAM GYAL NGÖ DRUB TSOL CHIK**  
To gain victory over all opposition.

ཨོཾ་རི་ཙྱེ་མཎ་སྐྱེ་མཎ།

**OM MA RI TSYE MAM SOHA**

ཨོཾ་རི་ཙྱེ་བཏུ་ལི་བཏུ་ལི་བ་ར་ལི་བ་ར་རྣུ་བ་ར་སྐྱེ་འོ་སམ་དུལྱ་གཞོན་བྱེད་དག་  
ངག་ཚོམ་རྒྱུན་གཅན་སྤྱད་ཐམས་ཅད་ཅུག་སྐྱེ་འོ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་ལྷོ་ཕུ། ཅེས་ཐམ་  
དེབས་བྲ། ཞེས་ཚོགས་ཚེན་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་སོ། །

**OM MA RI TSYE BATTALI BATTALI BARALI BARAHABARA  
MUKHAM SARWA DUKHTRA NÖ JÉ DRA JAK CHHOM KÜN CHEN  
CHANG T'HAM CHAY TSAKSHU MUKHAM BHENDHA BHENDHA  
HUNG P'HET**

*Recite this with hand clapping.*

*By the Dzogchen practitioner Rangjung Dorje (Jigme Lingpa).*



༄༅། །གང་གི་མཚན་ཅམ་འཛིན་ཅིང་དྲན་པས་ཀྱང་། །

**GANG GI TSHEN TSAM DZIN CHING DREN PAY KYANG**

Even just by remembering and thinking of your name,

བར་དུ་གཙོད་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོབས་མཛད་མ། །

**BAR DU CHÖ PA KÜN LAY KYOB DZAY MA**

You grant protection from all obstacles.

དྲི་མ་བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྦྱེལ་མཛད་མ། །

**DRI MA DÉ WA CHHEN PO TSOL DZAY MA**

You who transform the stains of the passions into great bliss,

ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་མའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

**LHA MO Ö ZER CHEN MAY TRA SHI SHOK**

Wisdom goddess Özer Chenma, please grant your auspiciousness!



༡༡། །སྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་དོ་རྗེའི་གསུང་ས་སྐྱུ་ནད་གྲོལ་མ་གྲགས་པའི་  
སྟོན་ལམ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་བལྟགས་སོ། །

**THE PRAYER THAT FREED SAKYA FROM DISEASE**

*The Sacred Vajra Speech of Mahasiddha Thangtong Gyalpo*

ལས་དང་སློབ་ལུར་རྐྱེན་ལས་གྱུར་པ་ཡི། །

**LAY DANG LO BUR KYEN LAY GYUR PA YI**

From karma and temporary circumstances

གདོན་དང་ནད་དང་འབྱུང་པོའི་འཚོ་བ་སོགས། །

**DÖN DANG NAY DANG JUNG PÖ TSHÉ WA SOK**

Come the harms of obstructors, diseases, and harmful spirits.

སེམས་ཅན་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ནད་རྣམས་ཀུན། །

**SEM CHEN YI MI DÉ WAY NAY NAM KÜN**

May all these diseases which disturb the minds of sentient beings

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག། །

**JIK TEN KHAM SU JUNG WAR MA GYUR CHIK**

Never occur in the world!

ཇི་ལྟར་གཤེད་མས་འབྲིད་པའི་གསང་བྱ་བཞིན། །

**JI TAR SHÉ MAY T'HRI PAY SAY JA ZHIN**

Beings' bodies and minds are separated in a single instant by deadly diseases

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

**KAY CHIK CHIK LA LÜ SEM DRAL JÉ PAY**

Just like animals led to slaughter by a butcher.

སྲོག་འཕྲོག་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་པ། །

**SOK T'HROK NAY KYI DUK NGAL JI NYÉ PA**  
May all of the suffering of these kinds of diseases

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

**JIK TEN KHAM SU JUNG WAR MA GYUR CHIK**  
Never occur in the world!

འཚི་བདག་གཤིན་རྗེའི་ཁ་ནང་ཚུད་པ་ལྟར། །

**CHHI DAK SHIN JEY KHA NANG TSHÜ PA TAR**  
Just hearing the names of diseases inspires fear

ནད་ཀྱི་མིང་ཙམ་ཐོས་པས་སྐྱུག་བྱེད་པའི། །

**NAY KYI MING TSAM T'HÖ PAY TRAK JÉ PAY**  
Like being caught in the jaws of the Lord of Death.

ཉིན་གཅིག་པ་དང་རྟག་པའི་རིམས་སོགས་ཀྱིས། །

**NYIN CHIK PA DANG TAK PAY RIM SOK KYIY**  
May all these acute and chronic infectious diseases

ལུས་ཙན་ཀུན་ལ་གནོད་པར་མ་གྱུར་གཅིག །

**LÜ CHEN KÜN LA NÖ PAR MA GYUR CHIK**  
Never harm the bodies of any beings!

གནོད་པའི་བགོགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །

**NÖ PAY GEK RIK TONG T'HRAK GYAY CHU DANG**  
The eighty thousand classes of harmful obstructors,

༄༅། །སྒོ་བུར་ཡེ་འདྲོགས་སུམ་བརྒྱ་དུག་བཅུ་དང་། །

**LO BUR YÉ DROK SUM GYA DRUK CHU DANG**

The three hundred and sixty sudden *Yedrok* obstructors,

བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་འི་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །

**ZHI GYA TSA ZHI NAY LA SOK PA YIY**

The four hundred and four types of diseases, and so forth –

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཚོ་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

**LÜ CHEN KÜN LA TSHÉ WAR MA GYUR CHIK**

May they never harm the bodies of any beings!

ལུས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལུས་འཕྲོག་བྱེད་པའི། །

**LÜ SEM DÉ WA MA LÜ T'HROK JÉ PAY**

May all the suffering from disturbances of the four elements

འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཇི་སྟེད་པ། །

**JUNG ZHI T'HRUK PAY DUK NGAL JI NYÉ PA**

That destroy all the happiness of beings' bodies and minds be pacified,

མ་ལུས་ཞི་ཞིང་མདངས་སྟོབས་ལྡན་པ་དང་། །

**MA LÜ ZHI ZHING DANG TOB DEN PA DANG**

And may all beings have vitality,

ཚོ་རིང་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་ཤོག །

**TSHÉ RING NAY MÉ DÉ KYI DEN PAR SHOK**

Longevity, health, and happiness!

ལྷ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་དང། །

LA MA KÖN CHHOK SUM GYI T'HUK JÉ DANG

Through the compassion of the Lama and the triple gems,

མཁའ་འགོ་ཚེས་སྐྱོད་སྲུང་མའི་རུས་མཐུད་དང།

KHAN DRO CHHÖ KYONG SUNG MAY NÜ T'HU DANG

The power and strength of the Dakinis and Dharma protectors,

ལས་འབྲས་བསྐྱེ་བ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་གྱིས། །

LAY DRAY LU WA MÉ PAY DEN TOB KYIY

And the power of truth of the undeceiving law of karma, action and result,

བསྐྱེ་བ་སྐྱོན་ལམ་བཏབ་ཚད་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

NGO WA MÖN LAM TAB TSHAY DRUB PAR SHOK

May all dedication and aspiration prayers be accomplished!

ཅེས་པ་འདི་ནི་གདན་ས་ཚེན་པོ་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱུར་ནད་རིམ་མི་གཅིག་པ་སྣ་ཚོགས་ལྷུང་བར།  
སྲུགས་བོན་རྣམས་གྱིས་མདོས་གཏོར་སྐྱོན་སྲུགས་སྲུང་བ་སོགས་གང་བསྐྱེབས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་  
གདན་ས་སྐྱོད་ས་ལ་ཐུག་པའི་སྐབས། རྗེ་ཡུལ་ཐོབ་ཚེན་པོས་མ་ནམ་མཁའ་མའི་སྐྱབས་འགོ་  
གྱིས། མ་ཉི་སྐྱོད་ས། སྐྱོན་ལམ་འདི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྤུལ་པ་བཞིན་བགྱིས་པ་ལ་བརྟེན་ནད་  
ཡམས་ཐམས་ཅད་འཕྲལ་དུ་ཆད་པས་ས་སྐྱུར་ནད་གྲོལ་མའི་སྐྱོན་ལམ་ཞེས་རྗེ་རྗེའི་གསུང་གིན་  
ལྷབས་གྱི་སྐྱོན་ལུང་འགྲོ་བར་གྲགས་སོ།། །།

Once the great monastery of Sakya was afflicted by various different types of diseases and nothing the mantra practitioners did was beneficial, including making effigies, casting tormas, using medicine, reciting mantras, and doing protection practices. The great temple had almost become empty. At that time, the Great Mahasiddha Thangtong Gyalpo said to recite the refuge prayer starting with "Ma Namkha...", recite the Mani mantra, and recite this prayer. Because they did as he instructed, all the

*The Prayer that Freed Sakya from Disease*

*epidemic diseases quickly ceased. It became widely known that this prayer, called The Prayer that Freed Sakya from Disease, is vajra speech which emanates clouds of blessings.*

**CONCISE PRAYERS TO TARA**

༄༅། །རྗེ་བརྩུན་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ཁྱེད་མ་ཁྱེད་ནོ། །

**JÉ TSÜN P'HAH MA DROL MA KHYÉ KHYEN NO**  
Noble Arya Tara, please look upon me.

འཇིགས་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

**JIK DANG DUK NGAL KÜN LAY KYAB TU SOL**  
Please protect me from all fear and suffering.

*By His Holiness Dudjom Rinpoche.*

ལྷོ་རྒྱལ་ཁམས་ནད་མཚོན་ལུག་ཞི། །

**GYAL KHAM NAY TSHÖN MU GÉ ZHI**  
May all disease, war, and famine in the land be pacified,

འགྲོ་ཀུན་བདེ་སྐྱིད་ཚེས་ལ་དཔྱོད། །

**DRO KÜN DÉ KYI CHHÖ LA CHÖ**  
May all beings be happy and contemplate the Dharma,

སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་དར་འགྲོ་བ་ཀུན། །

**SANG GYAY TEN DAR DRO WA KÜN**  
May the teachings of the Buddha flourish,

རྒྱལ་ཡུམ་སྐྱོལ་མའི་འདུལ་བྱར་གྱུར། །

**GYAL YUM DROL MAY DUL JAR GYUR**  
And may all beings be tamed by Tara, the Mother of all Buddhas.





༄༅། །གང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ། །

**GANG DU KYEY PAY KYÉ WA T'HAM CHAY DU**  
Always, from rebirth to rebirth,

མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྡན་ཐོབ་པར་ཤོག། །

**T'HO RIY YÖN TEN DÜN DEN T'HOB PAR SHOK**  
May I obtain a precious human being's body with the seven qualities\* of higher realms.

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཚོས་དང་འཕྲད་གུར་ཅིང་། །

**KYEY MA T'HAK TU CHHÖ DANG T'HRAY GYUR CHING**  
Just after being born, may I meet holy Dharma

ཚུམ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པར་ཤོག། །

**TSHUL ZHIN DRUB PAY RANG WANG YÖ PAR SHOK**  
And may I have the freedom to practice according to pure Dharma.

དེར་ཡང་སྐྱ་མ་དམ་པ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །

**DER YANG LA MA DAM PA NYEY JÉ CHING**  
From that, may I make my holy Root Guru happy

ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཚོས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། །

**NYIN DANG TSHEN DU CHHÖ LA CHÖ PAR SHOK**  
And may I apply myself only to Dharma day and night.

ཚོས་རྟོགས་ནས་ནི་སྐྱིད་པོའི་དོན་བསྐྱབས་ཏེ། །

**CHHÖ TOK NAY NI NYING PÖ DÖN DRUB TÉ**  
From realizing holy Dharma, accomplishing the essence of the meaning,

---

\* The noble lineage of human beings, a beautiful body, no sickness, long life, good fortune, wealth, great intelligence.

ཚེ་དེར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱལ་བར་ཤོག། །

**TSHÉ DER SI PAY GYA TSHO GAL WAR SHOK**

In that life may I cross the ocean of samsara.

སྲིད་པར་དམ་པའི་ཚོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་། །

**SI PAR DAM PAY CHHÖ RAB TÖN JÉ CHING**

Revealing supreme teachings to samsaric beings,

གཞན་ཕན་བསྐྱབ་ལ་སྤོང་ལ་མེད་པར་ཤོག། །

**ZHEN P'HEN DRUB LA KYO NGAL MÉ PAR SHOK**

May I make the effort to benefit them, never tired or sad.

ལྷ་བས་ཚེན་གཞན་དོན་སྤྱོད་གསུང་འཇམ་མེད་པ་ཡིས། །

**LAB CHHEN ZHEN DÖN CHHOK RIY MÉ PA YIY**

By great waves of benefit for others, without discriminating between beings,

ཐམས་ཅད་སྤུམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག། །།

**T'HAM CHAY CHHAM CHIK SANG GYAY T'HOB PAR SHOK**

May all of them attain the state of fully enlightened Buddha, altogether.

སྤོང་ཚེན་པའི་གསུང་།། །།

*Written by Omniscient Longchenpa (Translated by Thinley Norbu Rinpoche).*

*Of course, those who are nihilists have no belief in karma, virtue, or the Triple Gems; that is why they are nihilists. They think only about this momentary life and that it is not necessary to consider previous births or future reincarnations since they do not believe in them. According to Buddhist theory, however, until one attains the state of enlightenment, one must believe mind is continuous even though one does not see the mind's continuity. Since the mind is continuous, phenomena will be continuous, so*

*the phenomena of suffering and happiness are continuous. Sometimes there are phenomena of suffering and sometimes there are phenomena of happiness, but either way, these phenomena must change. In order not to circle like this between suffering and happiness unceasingly, it is necessary to be liberated to reach unchangeable, flawless ecstasy; and in order to be liberated one needs virtue or merit until the habits of dualistic mind are exhausted. So, one needs to believe in abstaining from negative karma and increasing positive karma and the accumulation of merit and wisdom. In order to make accumulation, first one needs to obtain a precious human birth with the seven qualities of the high realms of gods and humans.*

**PRAYER FOR THE PEOPLE OF THE EARTH**

༄༅། །འཛོམས་གླིང་སྤྱི་དང་ཡུལ་ཁམས་འདི་དག་ཏུ། །

**DZAM LING CHI DANG YUL KHAM DI DAK TU**

For the whole world in general and these lands in particular,

ནད་སྐྱུག་མཚོན་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མིང་མི་གྲགས། །

**NAY MUK TSHÖN SOK DUK NGAL MING MI DRAK**

May not even the names of disease, famine, war and suffering be heard,

ཚོས་ལྡན་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་གོང་དུ་འཕེལ། །

**CHHÖ DEN SÖ NAM PAL JOR GONG DU P'HEL**

But rather may dharma, merit, wealth and prosperity increase,

རྟག་ཏུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷན་ཚོགས་ཤོག། །རྫོགས་སོ།། །།

**TAK TU TRA SHIY DÉ LEK P'HÜN TSHOK SHOK**

And may supreme good fortune and well-being always arise! *By Jñana.*