

༄༅། །བདེན་གསལ་སྒྲིན་ཆོག །

The Prayer of the Words of Truth

by His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

ན་མོ་རྩ་བ་ལྷ་ཡ། །

namo ratna trayaya

Namo ratnatrayāya!¹

ཚད་མེད་ཡོན་ཏན་གྱི་མཚའི་དཔལ་མངའ་ཞིང་། །

tsé mé yönten gyamtsöi pal nga zhing

Masters of the glory of an ocean of boundless qualities,

ཉམ་ཆུང་འགྲོ་ལ་བྱ་གཅིག་ལྟར་དགོངས་པའི། །

nyam chung dro la pu chik tar gongpé

Who look upon all helpless beings as if they were an only child,

དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་སྐུ་དང་སྒོའ་མར་བཅས། །

dü sum deshek sé dang lobmar ché

Sugatas of the past, present and future, bodhisattvas and those in training,

བདག་གི་བདེན་པའི་སྤྲེང་གཤེགས་དགོངས་ཤིག །

dak gi denpé mengak dir gong shik

Hear these truthful lamentations of mine, I pray!

མིང་ཞིའི་གདུང་སེལ་ཡོངས་རྒྱུ་བའི་བསྟན། །

si zhi dung sel yongdzok tubpé ten

Let the complete teaching of the Sage, which dispels the miseries of existence and quiescence,

འཇམ་སྤྲིང་ཡངས་པའི་ཕན་བདེའི་དཔལ་དྲ་བྱས། །

dzam ling yangpé pendéi pal du gyé

Spread as the glory of benefit and happiness for the whole world!

དེ་འཛིན་མཁས་དང་བྱུ་བའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས། །

dé dzin khé dang drubpé kyebu nam

And among the learned and accomplished holders of these teachings

ཆོས་རྒྱུད་རྣམ་བཞུའི་བྱ་བ་འཕེལ་བར་མཛོད། །

chö chö nam chüi chawa pelwar dzö

Let the activity of the ten dharmic actions increase!

མི་ཟད་ལས་ངན་དྲག་པོས་ཡོངས་ཚོན་བས། །

mi zé lé ngen drakpöi yong nönpé

Totally overcome by intense and inexhaustible negative karma,

བར་མེད་དུམ་མཁན་པའི་ཉམ་ཐག་འགོ།

barmé duhkhé narwé nyam tak dro

Beings are worn out and tormented by relentless *duḥkha*.²

བཟོད་དཀའི་ནད་མཚན་ཟུ་གའི་འཇིགས་པ་ཀུན།

zö ké né tsön mugéi jikpa kun

Let all the terrors of unbearable illness, warfare and famine

ཞི་ནས་བདེ་དགའ་བྱ་མཚར་དབྱགས་དབྱངས་མཛོད།

zhi né dega gyamtsor uk yung dzö

Be pacified, and relieved by an ocean of bliss!

ཁྱེད་པར་གངས་ལྗངས་ཚོས་ཐན་སྐྱེ་འགོ་ནས།

khyepar gang jong chö den kyé dro nam

And especially for the practitioners in the Land of Snows,

ནག་ཕྱགས་ཁྱ་ལྟའི་དཔུང་གིས་བརྙེ་མེད་དུ།

nak chok lalöi pung gi tsé mé du

Mercilessly conquered by uncivilized forces of evil,

བན་དགུས་འཛོམས་པའི་ཁྲག་དང་མཆི་མའི་རླུན།

ngen gü jompé trak dang chimé gyün

Let the flowing stream of their blood and tears

སྙུང་དུ་ཆད་པའི་ཐུགས་རྗེའི་མཐུ་དཔུང་སྐྱེད།

nyur du ché pé tukjéi tu pung kyé

Be swiftly halted by the powerful might of compassion!

ཉན་མངས་གདོན་གྱིས་སྦྱོས་པའི་བརྒྱུད་ཀྱིས།

nyönmong dön gyi nyö pé lang chö kyî

Those who are driven mad by the demon of negative emotions,

རང་གཞན་གཉིས་ཕུང་བཀྱིད་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ།

rang zhen nyi pung gypé nyingjéi yul

And pitifully bring ruin upon themselves and others through their reckless actions—

མི་བསུན་སྐྱེ་བའི་ཚུགས་ནམས་སྒང་དོར་མེག།

mi sün kyéwé tsok nam lang dor mik

Let such impudent beings gain the vision of what to adopt and abandon,

ཡོངས་ཐོབ་བྱམས་བརྟེ་མཛའ་བའི་དཔལ་ལ་སྦྱོར།

yong top jam tsé dzawé pal la jor

And meet with kind and loving friends!

རིང་ནས་སྤྱིང་དུ་བརྟག་པའི་འདོད་པའི་དོན།

ring né nying du nakpé döpé dön

Let the object of my most long-standing and heartfelt wish:

ཡོངས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དབང་གཙང་མའི་དཔལ། །

yongdzok pö jong rang wang tsangmé pal

The marvel of total independence and freedom for Tibet,

ལྷན་གྲུབ་ཚས་མིང་བུང་འབྲེལ་དགའ་ལྷན་ལ། །

lhun drup chö si zung drel ga tön la

Be spontaneously accomplished! And let us be swiftly granted

སྤྱིད་པའི་སྐལ་བཟང་ཐུར་བ་ཉིད་དུ་རྩོལ། །

chöpé kalzang nyurwa nyi du tsöl

The good fortune to celebrate the unity of Dharma and affairs of state!

བསྟན་དང་དེ་འཛིན་ཆབ་སྲིད་རང་རིགས་སྡང། །

ten dang dé dzin chapsi rang rik lé

Giving away their bodies held so dear, their lives and their possessions,

གཅེས་པའི་ལུས་སྟོག་ལོངས་སྤྱོད་ཡོངས་བཏང་སྟེ། །

chépé lü sok longchö yong tang té

For the sake of the teachings and those who maintain them, for our culture and unique traditions—

དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱུ་པའི་སྐྱེ་བོ་ན་མས། །

kawa gya trak drupé kyewo nam

Let those accomplished beings who undergo so many hardships,

གྲུ་འཛིན་མགོན་དེས་བྱགས་རྩིས་སྦྱོང་བར་མཛད། །

dru dzin gön dé tukjé kyongwar dzö

Be protected by the compassionate lord of the Potala!³

མདོར་ན་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་གིས། །

dor na gönpo chenrézik wang gi

In short, I pray that all the vast prayers of aspiration

སྐུ་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྤྱན་རྒྱུར་གངས་ཅན་ཞིང་། །

sé ché gyalwé chen ngar gang chen zhing

The lord Avalokiteśvara made for the land of Tibet

ཡོངས་བཟང་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་ལམ་གང་མཛད་པའི། །

yong zung gya chen mönlam gang dzépé

In the presence of buddhas and their bodhisattva heirs,

འབྲས་བཟང་དང་འདིར་ཐུར་དུ་འཆར་བར་གསོལ། །

dré zang deng dir nyur du charwar söl

Swiftly come to their positive fruition here and now!

སྒང་སྟོང་ཚེས་ཉིད་ཟབ་མོའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། །

nang tong chönyi zabmöi tendrel dang

Through the interdependence of the profound intrinsic nature of appearance and emptiness,

མཚན་གསུམ་ཐུགས་རྗེའི་མཐུ་དང་བདེན་ཚིག་སྟོབས། །

chok sum tukjéi tu dang dentsik top

Through the power of the compassionate Three Jewels, by the force of these words of truth,

ལས་འབྲས་བསྐྱེད་མེད་མཐུས་བདག་ཅག་གི། །

lé dré lu mé den tü dak chak gi

And through the strength of the infallible truth of cause and effect,

བདེན་པའི་སྟོན་ལམ་གཤམ་མེད་མུར་འགྲུབ་ཤོག། །

denpé mönlam gekmé nyur drup shok

May this, our prayer of truth, be swiftly accomplished without any hindrance!