

# འོད་དཔག་མེད

སྐབས་སེམས།

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ། །

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བཀྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།  
ལན་གསུམ།

ཚད་མེད་བཞི།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུབ་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་  
བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

།སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་  
སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

ཨོ་མ་ཧྲོཾ།

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་ཅེས་སྤྲུག་རྗེ་ཆེན་པོ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་ལ་སོགས།

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་ཐམས་ཅད་ལེ་ཅེ་གཅིག་གྲུས་པའི་སེམས་ཀྱིས་གསོལ་བ་འདེབས་ཅེས་

བདག་ལ་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་དུ་གསོལ་ལེ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་བ་ཅེས་

དེ་ནས་ཅུགས་འཕྲིད་པོ་ཧྲོཾ། ཨོ་ཨ་མི་རྟེ་ལ་ཧྲོཾ། ཡང་བསྐྱེད། ཧྲོཾ། བསྐྱང་ཚོགས་པ་ཡི་ཧྲོཾ།

དེ་ནས་མཐུན་གྱི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཅེས་ འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་བེམ་ཅེས་

རང་ལུས་ནམ་མཁའི་འཇའ་ཚོན་ལྟར་ཅེས་ བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐུར་སྤང་བ་ཅེས་

གསལ་སྟོང་བྱང་དུ་འཇུག་པར་གྱུར་ཅེས་

བདེ་སྟོན།

ཨོ་མ་ཧྲོཾ། ངོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་ཅེས་

གཡས་སུ་རྩོ་བོ་སྤྲུག་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ཅེས་

གཡོན་དུ་སེམས་དཔག་མེད་ཐོབ་རྣམས་ལེ་ཅེས་

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་ཅེ།

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར་ཅེ།

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག་ཅེ།

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་ཅེ།

དེ་ཅུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག་ཅེ།

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

ཚྭ་གསལ་བཅུའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཅེ།

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་ཅེ།

ཏུ་རྩེ་བུ་བུ་སྐྱེ་ཡ་ལྷ་ལ་བོ་རྒྱ་ལྷ་ཡེ་སྐྱ་རྩེ།

བསྐྱོར་བ་ནི།

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས།

སྐྱེ་བ་ན་འཆིའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་འཇུགས་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བསྐྱོལ་བར་ཤོག།

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབྱོར་ལོ་ལྷ་ལ་མཐུན་པ་དང། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

དེ་དག་ཀུན་གི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱོབ་ཅིང། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ།

འདེད་པ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྒྱལ་ནས།

འབོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །དམ་པ་སྐྱེ་གཉེས་ཐོབ་པར་ཤོག།

སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རྒྱུ་དང། །ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱུ་དང།

འདེད་འདུན་མི་བྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱུ་གྱིས། །རི་ལྷ་རྩེ་བའི་སྐྱོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

འབྱུང་རྒྱུ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག །སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང།

འགོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

## ***Öpame***

### *Att Ta Tillflykt*

SANGJÄ TJÖ DANG TSOG KJI TJOG NAM LA

DJANG TJUB BAR DU DAG NI KJAB SU TJI

DAG GI DJIN SOG PAI SONAM KJI

DRO LA PEN TJIR SANGJE DRUB PAR SHOG

(3 gånger)

### *De fyra Bodhicittabön*

SEMTJEN TAMTJE DEWA DANG

DEWÄ GJU DANG DEN PAR GJUR TJIG

DUNGAL DANG DUNGAL GJI GJU DANG DRAL WAR GJUR TJIG

DUNGAL ME PE DEWA DAMPA DANG MI DRAL WAR GJUR TJIG

NJE RING TJAG DANG DANG DRAL WE TANG NJOM TJENPO LA

NE PAR GJUR TJIG

### *EMAHÖ*

*NGO TSAR SANGJE NANG WA TAJE DANG*

*TUGDJE TJENPO TU TOB CHEN LA SOK*

*SANGJE DJANG SEM PAGME TAMCHE LA*

*TSE CHIK GU PÄ SEM KJI SOL WA DEB DAK*

*LA CHOKKI NGO DRUB TSAL DU SOL*

*NANG WA TA YE DRUB PAR CHIN DJI LOP*

*Nu recitera den medellång mantra: **OM AMI DEWA HRI** sedan den korta **HRI***

DE NE DUN GJI TJOM DEN DE / Ö DU SHU NE RANG LA TIM /  
RANG LU NAM KAI DJA TSÖN TAR/ TJOM DEN DE KJI KU NANG WA/  
SEL TONG SUNG DU DJUG PA GJUR//

*DEVATJEN MÖNLAM:*

EMAHO

NGOTSAR SANGJE NANG WA TAJE DANG

JE SU DJOWO TUG DJE TJENPO DANG

JÖN DU SEMPA TU TJEN TOB NAM LA

SANGJE DJANG SEM PAGME KOR GJI KOR

DE KJI NGOTSAR PAGTU MEPA JI

DEWATJEN SHE DJA WAI SHING KAM DER

DAG NI DI NE TSE PO GJUR MA TAG

KJEWASHEN GJI BARMA TJÖ PA RU

DE RU KJE NE NANG TAI SHALTONG SHOK

DEKE DAG GI MÖNLAM TABPA DI

TJOG TJUI SANGJE DJANG SEM TAMTJE KJI

GEG ME DRUB PAR DJIN GJI LAB TU SOL

TEJATA PENTSA DRIJA WA BODHA NA YE SO HA

BÖNER OM DELNING AV FÖRTJÄNSTEN

SONAM DI JI TAMJE ZIGPA NJI

THOB NE NJEPAI DRA NAM PAM DJE NJE

KJE GA NA TJI BALAB TRUGPA JI

SIPAI TSO LE DROWA DRÖLWAR SHOG

DJAMPE PAWÖ DJI TAR KJENPA DANG

KYNTU ZANGPO DE JANG DE SHIN TE

DE DAG KYN GJI DJE SU DA LOB TJING

GEWA DI DA TAMTJE RAB TUNGO

GEWA DI JI KJEWOKYN

SÖNAM JESHE TSOG DSOG NE

SÖNAM JESHE LE DJUNGWA

DAMPA KUNJI THOBPAR SHO

SANGJE KUNSUM NJEPAI DJIN LAB DANG

TJÖ NJI MI GJUR DENPAI DJIN LAB DANG

GENDYN MITJE DYN ME DJIN LAB KJI

DJI TAR NGOWO MÖNLAM DRUBPAR SHO

DJANGTHJUB SÄM NI RINPOCHE/ MA KJÄ PAPANAM KJÄ GJUR THJIK/

KJÄ PANNJAMPAMÄ PANG/ GÄNG NÄ GÄNG TUPHÄLWAR SHOG

## Swedish

### *TILLFLYKTSBÖN:*

*Till Buddha, läran och skaran av alla de Upphöjda tar jag min tillflykt tills jag nått Upplysningen  
Genom förtjänsten av att utöva givmildhet etc. må vi nå Buddha tillståndet till gagn för alla varelser  
3 ggr.*

### *DE FYRA BODHICITTA BÖN:*

*Må alla varelser vara lyckliga och ha orsak till lycka  
Må de befrias från sorg och orsak till lycka  
Må de aldrig skiljas från den heliga lycka som är bortom all sorg  
Må de dvälja i den djupa sinnesro som är bortom förkärlek och motvilja, närhet och avstånd*

### *EMAHO!*

*Underbara Buddha av oändliga ljus, Öpame, Stora medkänslans herre Tjenresig, den stora kraftens Bodhisattva Vajrapani  
Och ni oräkneliga Buddhor och Bodhisattvorna ber jag med samlad hängivenhet  
Skänk mig de högsta siddhis  
Må jag genom din välsignelse nå förverkligandet av Buddha Öpame*

### **OM AH MI DHE WA HRI**

### **HRI**

*Sedan: Baghavanan framför mig smälter in i ljus och in i mig. Min regnbågs-lik kropp uppstår i formen av Baghavanan ,klarhet o tomhet oskiljaktiga.*

### *DEWACHEN MÖNLAM:*

Framför oss är den Oändliga Ljusets Underbara Buddha Öpagme och på Hans högra sida är den Stora Medkänslans Herre Tjenresig. På Hans vänstra sida är den Stora Kraftens Bodhisattva Vajrapani.  
Glädje och lycka utan gräns är detta land, Dewachen.  
Må jag och andra i det ögonblick vi dör, utan att födas någon annanstans dess emellan, födas där och se Öpagmes ansikte. Jag ber er alla Buddhor och Bodhisattvor i de tio riktningarna att ge er välsignelse så att det jag önskar må bli uppfyllt utan hinder.

### *Böner om delning av förtjänsten:*

Genom förtjänsten av detta må vi bli upplysta.

Då detta fullbordats må vi övervinna all

ondska.

Från den ändlösa stormen av födelse, ålderdom, sjukdom och död, från lidandet i Samsara må vi befria alla varelser.

Såsom Manjushri, Kuntuzangpo och de andra som känner sanningen om alltings verkliga natur, gör även jag en fullkomlig tillägnan av all förtjänstfulla handlingar.

Må genom denna förtjänst alla varelser helt förvärva förtjänst och visdom, må de höja sig över förtjänst och visdom och uppnå de två heliga kayas

Genom välsignelsen från Buddha som uppnådde de tre kayas.  
Genom välsignelsen från den oföränderliga Dharma-tas sanning. Genom välsignelsen från den orubbliga Sanghas önskningar.

Må denna bön om delning av förtjänst bli uppfylld.

Bodhicitta-Tanken:

Där den dyrbara Bodhicitta inte uppstått-må den uppstå  
Där den uppstått, må den ej förminska, utan utvecklas alltmer