



# BUDDHA VISIONS PRESS

[www.buddhavisions.com](http://www.buddhavisions.com)

Copyright © 2025 Eric Fry-Miller. All rights reserved.

༄༅། །གསང་སྡིང་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་ཕྱི་སྐྱབ་ཏུ་མཚན་གསོལ་བའི་བྱམས་པ་སྐོམ་ཚུལ་གཏེར་གཞུང་ནས་ཟུར་དུ་བཀོལ་བ་ནི།

# OUTER PRACTICE OF THE GREAT COMPASSIONATE CHENREZIG

*Way of Meditating on Love, Arranged from the Root Treasure  
From the Secret Heart Inventory of the Innermost Profound Sublime Dharma*

ཕྱི་ལྟར་འཕགས་པའི་ཐུགས་མཚོག་བྱམས་པའི་སེམས་མཚན་  
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱོམ་པས་གཞན་དོན་འགྲུབ་མཚན་  
དེ་ཡང་བདེ་བའི་སྐྱབ་འདུག་འདི་ལྟར་བསམ་མཚན་།

For the outer practice, the supreme enlightened heart of the nobles ones is the mind of love.  
By meditating on it for all sentient beings, we will accomplish the goal of helping others.  
Thus, on a comfortable seat, contemplate the following:

སྐྱབས་འགོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

## Going for Refuge and Generating Bodhichitta

ཧྲི་ དེ་གཤེགས་འདུས་པ་སྐྱ་གསུམ་གྲུབ་པའི་ལྷ་མོ།

HRI DE SHEG DÜ PA KU SUM GRUB PAI LHA

*Hri* Deity of the accomplished three kayas of the gathered sugatas,

དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚན།

DÖN NYI THAR CHIN NAM LA KYAB SU CHI

We take refuge in all of you who have perfected the two goals.

འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།

DRO KÜN SANG GYE JANG CHUB THOB CHAI CHIR

So that all wandering beings may attain the enlightenment of the Buddhas,

བྱམས་དང་སྡིང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། ལན་གསུམ་བཅོད།

JAM DANG NYING JE JANG CHUB SEM KYE DO (3X)

We generate love, compassion, and bodhichitta. Recite three times.

## Practice of Love

ཐོག་མེད་དུས་ནས་རང་ཉིད་ཡང་ནས་ཡང་། འཁོར་བའི་གནས་ཀྱི་སྲིད་པར་འཁོར་བ་ན།

TOG ME DÜ NE RANG NYI YANG NE YANG KHOR WAI NE KYI SI PAI KHOR WA NA

Since the beginning of time, we have again and again been circling through the realms of cyclic existence.

སེམས་ཅན་གཅིག་གིས་ཀྱང་ནི་རང་གི་མ། ལན་གྲངས་བགྲང་མི་ལང་བར་བྱས་པ་ན།

SEM CHEN CHIG GI KYANG NI RANG GI MA LEN DRANG DRANG MI LANG WAR CHE PA NA

Throughout these infinite lifetimes, there is not a single sentient being that has not been our mother.

ཕན་བཏགས་གཞོན་པ་སྐྱབས་དྲིན་བསམ་མི་བྱབ། ད་ལྟོ་ཚོ་འདིར་རང་གཞན་ཀུན་འབྲུལ་པས།

PEN TAG NÖ PA KYAB DRIN SAM MI KYAB DA TAI TSE DIR RANG ZHEN KÜN TRÜL PE

The ways they have helped us and protected us from harm are inconceivable.

Now in this lifetime, through the delusion of ourselves and others,

ཆགས་སྣང་རྣམ་པའི་ཉེ་རིང་གང་སྣང་ཡང་། མ་ཡི་དྲིན་དྲན་དག་གཉེན་རིགས་དུག་ཀུན།

CHAG DANG NAM PAI NYE RING GANG NANG YANG MA YI DRIN DREN DRA NYEN RIG DRUG KÜN

Everyone appears as close or distant with the bias of our attachments and aversions.

When we instead recall the kindness of all beings of the six realms having been our mothers

རིས་མེད་བདེ་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། དེ་རྣམས་བདེ་དང་དགེ་ལ་བདག་གིས་འགོད།

RI ME DE DANG DEN NI CHI MA RUNG DE NAM DE DANG GE LA DAG GI GÖ

Without any bias of seeing them as enemies or friends, it would be amazing if they all have happiness.

Thus, we will help all those beings find happiness and virtue.

ཐམས་ཅད་བདེ་སྲིད་རྒྱ་བཅས་ལྡན་གུར་ཅིག །

TAM CHE DE KYI GYU CHE DEN GYUR CHIG

May they all have happiness and delight, along with the causes of such.

ཅས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་སྐྱེས་སུ་བསྐྱར་རོ། །

Thus, generate this in your mindstream repeatedly.

བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པས་ཡང་དང་ཡང་། དྲན་པའི་གསོལ་གདབ་འབད་དེ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

With a completely pure mind, think about this again and again. Thus, pray with diligence and meditate.

དེས་ནི་ཕྱི་ནང་དག་གཞོན་བསམ་ངན་ཞི། ཀུན་གྱི་པ་མ་སུ་ལྟ་བུར་མཐོང་།

Through this, outer and inner enemies and obstructors, along with negative thoughts will be pacified.

You will see everyone as your father, mother, older and younger sisters, and brothers.

རང་ཉིད་རྒྱད་དུ་ལ་ཡུལ་དུག་བདེ་བར་འཆར། ཚོས་ཀུན་ཅུ་བ་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པའི་ཐབས།

Taming your mind, the six objects of the senses will arise as bliss.

The root of all the dharma is the method of meditating on love.

གཞན་ཕན་འགོ་བ་འདུལ་བའི་ཐབས་ཅུ་བ། ལྷིང་བོར་གདམས་སོ་དམ་པར་ཡིད་ལ་ཚོངས། ཞེས་སོ།

It is the root method to help others and tame wandering beings.

Hold this sublime essential instruction in your heart.

ཕྱི་ནང་གསང་བ་གསུམ་ཀ་བྱམ་ཁོང་གཅིག་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་ན་འདི་ཉིད་གཙོ་བོར་ལས་བྱང་རྒྱབས་སེམས་ཀྱི་མཛུགས་ཏུ་སྦྱོར་ལ་མཛུགས་བྱམ་མཚམས་རྣམས་སུ་

ཡིག་དུག་གི་གསོལ་འདེབས་དང་སྦྲེལ་ན་འང་རུང་ངོ་།།

If you are practicing the outer, inner, and secret practices all in one session, do this mainly after refuge and bodhichitta and at the end of your sessions. You can also do this together with the *Inner Practice of the Prayers of the Six Syllables*.

༥ བང་ལྟར་བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ལ་ཡིག་དྲུག་གི་གསོལ་འདེབས་གཏིར་གཞུང་ནས་བྱུང་བ་ནི།

# INNER PRACTICE OF THE GREAT COMPASSIONATE CHENREZIG

*Prayers of the Six Syllables, Drawn from the Root Treasure*

དེ་ཡང་འགོ་འཆག་ཉལ་འདུག་སྐྱོད་ལམ་དང་། ཚོགས་དང་དབེན་པ་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་།

Furthermore, in all activities whether walking, moving, laying down, sitting, being in a group, or being alone:

མདུན་མཁར་ཡེ་ཤེས་འོད་ལྔ་ལྟུགས་པའི་གྲོང་། སྐབས་ཀུན་འདུས་གཟུགས་སྒྲ་མ་སྐྱོན་རས་གཟིགས་།

DÜN KHAR YE SHE Ö NGA TRUG PAI LONG KYAB KÜN DÜ ZUG LA MA CHEN RE ZIG

In the space before us, within an expanse of swirling five-colored primordial wisdom light,  
Is the embodiment of all sources of refuge, guru Chenrezig.

སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པེ། དྲངས་པའི་ཤེལ་གྱི་རི་བོ་བཞིན་དུ་གསལ་ལ།

KU DOG KAR PO ZHAL CHIG CHAG ZHI PA DANG PAI SHEL GYI RI WO ZHIN DU SAL

His body is white with one face and four arms.  
He appears luminous like a transparent crystal mountain.

དང་པོའི་ཕྱག་གཉིས་བྱུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྐྱར་། ཐ་མ་གཉིས་གྱིས་ཤེལ་ཐྲང་པད་དཀར་བསྐྱམས་།

DANG PÖ CHAG NYI TUG KAR TAL MO JAR TA MA NYI KYI SHEL TRENG PE KAR NAM

His first two hands are with palms joined together at his heart center.  
His final two hands are holding a crystal mala and a white lotus flower.

རིན་ཚེན་རྒྱན་སྐྱས་དང་གྱི་ན་བཟས་ཀྱུབས་། སྐྱ་ཡི་རུ་གཡོན་རི་དྲགས་པགས་པས་བཀའ་།

RIN CHEN GYEN TRE DAR GYI NAB ZA LUB KU YI NU YÖN RI DAG PAG PE KAB

He is adorned with precious ornaments and wears silken garments.  
His left breast is covered with the skin of a deer.

དོ་རྗེ་སྐྱིལ་ཀྱང་པད་དཀར་སྒྲ་བའི་སྟེང་། ལྷང་དེ་ལྷམ་མེ་ལྷ་བས་ཚོག་མི་ཤེས་།

DOR JE KYIL KRUNG PE KAR DA WAI TENG LHAND NGE LHAM ME TA WE CHOG MI SHE

He sits in vajra posture on a white lotus and moon disc.  
Brilliantly clear and blazing with light, he appears utterly captivating.

བ་སྐྱའི་ཁུང་རེར་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་སུ། དེ་སྟེང་སངས་རྒྱས་སྐྱས་བཅས་ཉན་རང་བཀོད་།

BA PÜI KUNG RER ZHING KHAM RAB JAM SU DE NYE SANG GYE SE CHE NYEN RANG KÖ

In each of his hair pores are infinite pure realms.  
In these, infinite Buddhas, bodhisattvas, shravakas, and pratyekabuddhas are arrayed.

མཚན་དབེ་ཡོངས་རྫོགས་འགོ་ལ་བརྟེ་བར་བཞུགས། བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་པ་མ་སེམས་ཅན་ཀུན།

TSEN PE YONG DZOG DRO LA TSE WAR ZHUG DAG SOG RIG DRUG PA MA SEM CHEN KÜN  
With the fully complete marks and signs, Chenrezig dwells having love for wandering beings.  
With joy, devotion, and ecstatic yearning,

དགའ་ཞིང་གྲུས་དང་དང་པའི་འདུན་བ་ཡིས། འཕགས་པའི་དྲུང་དུ་བམས་ཅད་ཚོགས་པར་གྱུར། བར་བསམ་ལ།

GA ZHING GÜ DANG DANG PAI DÜN PA YI PAG PAI DRUNG DU TAM CHE TSOG PAR GYUR  
We and all father and mother sentient beings of the six realms  
Appear together before the noble Chenrezig.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ།

OM MA NI PADME HUNG  
*Om mani padme hung*

ཞེས་པ་གསང་སྔགས་གཟུངས་སྔགས་སྟིང་པོ་མཚོགས། ཀུན་འདུས་གསང་བའི་ཡང་སྟིང་དམ་པ་འདི།

This is the supreme secret mantra, dharani mantra, and essence mantra.  
This is the sublime innermost secret essence that gathers all.

འབྲུག་གི་སྒྲ་འམ་དབྱར་གྱི་ཆར་རྒྱུན་ལྟར། སྒྲ་བཅས་བར་མེད་བསྐྱེད་ཞིང་རེས་འགའ་ནི།

Like the sound of thunder or a continuous monsoon rain shower,  
Recite the mantra out loud without interruption.

སྟན་པའི་དབྱངས་བཅས་ཡིད་དང་སྣོ་བསྐྱེད་པའི། ཡན་ཡོན་ཚོགས་སུ་བཅད་དེ་གསོལ་བ་གདབ།

At times, with a beautiful melody to inspire the mind  
Perform the *Prayers (of the Six Syllables)* with their beneficial lines of poetic verse.

འཕགས་པའི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་སྒྲ་ལྔ་འཕྲོས། བདག་གཞན་ལུས་ངག་ཡིད་ཕྱིག་སྐྱིབ་གསུམ་སྤངས།

PAG PAI KU LE Ö ZER NA NGA TRÖ DAG ZHEN LÜ NGAG YI POG DRIB SUM JANG  
From noble Chenrezig's body, rays of five colored light emanate.

These strike the body, speech, and mind of ourselves and others, purifying our three obscurations.

འཕགས་པའི་སྐུ་གསུང་བུགས་སུ་དབྱེར་མེད་གྱུར། བར་བསམ།

PAG PAI KU SUNG THUG SU YER ME GYUR

We become inseparable with Chenrezig's enlightened body, speech, and mind. Thus imagine.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ། བརྒྱ་ཅུ་སོགས་བསྐྱེད་བ་འགྲོ།

OM MA NI PADME HUNG  
*Om mani padme hung* Recite this one hundred times and so forth.

## Prayers of the Six Syllables

སྐྱུར་འགོ་བ་ཀུན་ལ་བུ་བཞིན་བརྩེ། །སློམ་ཁ་བ་ཅན་པར་ལྷག་པར་དགོངས། །

CHIR DRO WA KÜN LA BU ZHIN TSE GÖ KHA WA CHEN PAR LHAG PAR GONG

Universally, you love all beings like your own children.

In particular, you give special thought to the snowy land of Tibet.

མགོན་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །སྐྱབས་ལུགས་རྗེ་ཆེན་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

GÖN CHEN RE ZIG LA CHAG TSHAL TÖ KYAB THUG JE CHEN POR SÖL WA DEB

To the protector Chenrezig, we prostrate and sing praise.

We pray to the refuge Great Compassionate One, Thugje Chenpo.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ།

OM MA NI PADME HUNG

*Om mani padme hung*

ཞིང་གྲུ་མཚོར་རྟག་བྱབ་མཚོན་སྒྲིབ་སྒྲོ། །བདག་འགོར་བཅས་སྤིག་ལྷུང་སྤིང་ནས་བཤགས། །

ZHING GYA TSOR TAG KHYAB CHÖ TRIN TRO DAG DROR CHE DIG TUNG NYING NE SHAG

We emanate offering clouds that continually pervade the oceans of realms.

All of us wandering beings confess our negative deeds and downfalls from our hearts.

ཚོས་སྤིང་ཞིའི་དགེ་ལ་ཡིད་རང་ངོ། །སྐྱབས་ལུག་ན་བསྐྱོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

CHÖ SI ZHI'I GE LA YI RANG NGO KYAB CHAG NA PE MO SÖL WA DEB

We rejoice in the virtues of the dharma, cyclic existence, and state of peace.

We pray to the refuge Lotus-Holder, Padmapani.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ།

OM MA NI PADME HUNG

*Om mani padme hung*

ཞིང་ཀུན་བཞུགས་འདྲེན་པར་ཚོས་འཁོར་བསྐྱུལ། །སྐྱུ་ཞི་ལ་མི་གཞིལ་རྟག་བཞུགས་གསོལ། །

ZHING KÜN ZHUG DREN PAR CHÖ KHOR KÜL KU ZHI LA MI ZHÖL TAG ZHUG SÖL

Please turn the dharma wheel to guide all beings in all the realms.

Please do not pass away into nirvana, but remain with us always.

དགེ་འདི་ཡིས་འཁོར་མཚོ་དོང་སྐྱུགས་ཤོག །

GE DI YI KOR TSHO DONG TRUG SHOG

By this merit, may samsara be overturned from its depths.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ།

OM MA NI PADME HUNG

*Om mani padme hung*

ཕྱི་ནང་གི་སྒྲོན་པ་ཅུང་སྒྲ་སྒྲ་ཀུན། །སྒྲ་གས་ཡི་གེ་དྲུག་ཏུ་བྱིན་བསྐྱབས་པས། །

CHI NANG GI NÖ CHÜ DRA KE KÜN NGAG YI GE DRUG TU JIN LAB PE  
All the outer and inner sounds and voices of the universe and its inhabitants,  
Are blessed as the mantra of the six syllables.

མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རེག་རང་གོལ་མཛོད། །སྐྱབས་འཛིག་རྟེན་མགོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

THONG THÖ DANG DREN REG RANG DRÖL DZÖ KYAB JIG TEN GÖN LA SÖL WA DEB  
It self-liberates through seeing, hearing, recollecting, and touch.  
We pray to the refuge Protector of the World, Lokanatha.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ།

OM MA NI PADME HUNG  
*Om mani padme hung*

ནམ་ཚེ་འདིའི་སྤང་བ་རྒྱབ་མ་ཐག །ཞིང་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེས་ནས་ཅིང་། །

NAM TSE DI NANG WA NUB MA TAG ZHING DE WA CHEN DU KYE NE CHING  
As soon as the appearances of this life fade away,  
May we be born in the pure realm of Dewachen.

རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །སྐྱབས་འཛིག་རྟེན་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

NAM KYEN GYI GO PANG NYUR TOB SHOG KYAB JIG TEN WANG POR SÖL WA DEB  
Then may we attain the state of omniscient Buddhahood.  
We pray to the refuge Master of the World, Lokeshvara.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ།

OM MA NI PADME HUNG  
*Om mani padme hung*

དེ་བཞིན་བདག་གཞན་དོན་ཕྱིར་ཞི་རྒྱས་དབང་མངོན་སྲོད་ལས་སྐྱབ་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་བསྐྱར།

Thus, to benefit yourselves and others, visualize the different colors of light rays of the various enlightened activities while reciting to accomplish pacifying (white light rays), increasing (yellow), magnetizing (red), and wrathful actions (blue).

མཐར་ཐི་བདག་གཞན་དབྱེར་མེད་ངང་ནས་བསྐྱེད། །འབྲུལ་པའི་དྲི་བྲལ་སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་འགྲུབ།

In the end, recite the mantra within a state of the inseparability of self and others.  
Freed from the contamination of delusion, you will attain the three kayas of Buddhahood.

ངེས་དོན་ཡིན་ནོ་ཐེ་ཚོམ་སོམ་ཉི་མེད། དེ་ལྟར་གསོལ་གདབ་ཡི་གེ་དྲུག་མ་ནི།

This is the definitive meaning without any doubt or hesitation.  
These prayers of the six syllables are the deity instructions.

ལྷ་རུ་གདམས་སོ་ཡི་དམ་སྐྱལ་བར་བཟུང་།

Take up your fine inheritance of the yidam deity.

བསྐྱོབ་ལྟེན།

**Dedication**

རྗེ་འདུས་དང་འདུས་བྱས་ཀྱི་རྫོབ་དོན་དམ་ཚེས་མཁས་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོའི་རྒྱུར་བསྐྱོབ་འོ་

HRI DÜ DANG DÜ CHE KÜN DZOB DÖN DAM CHÖ TAM CHE JANG CHUB CHEN PÖI GYUR NGO'O

*Hri* All compounded and uncompounded relative and ultimate reality

We dedicate to the cause of great enlightenment.

སྐྱོན་ལས་ཞེ།

**Aspiration**

རྗེ་འཕོར་བར་གནས་པའི་དུས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཀྱི་མ་ལུས་ལྷན་གཅིག་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་གྱུར་གཅིག་

HRI KHOR WAR NE PAI DÜ SUM SEM CHEN KÜN MA LÜ CHAM CHIG SANG GYE THOB GYUR CHIG

*Hri* May all sentient beings throughout the three times that dwell in cyclic existence

Attain Buddhahood simultaneously without exception.

དེ་ལྟར་གཏོར་གཞུང་ལ་གསལ་བྱེད་ཕྱན་བུས་བརྒྱན་ཏེ་བྲིག་ས་བསྐྱེད་ས་སུ་བཀོད་པ་འདི་ནི་མཁས་དབང་དགོན་མཚོ་གོ་རོ་བཟང་གི་ཞལ་སྐྱོན་ལས་ལྷན་གཅིག་གི་གནང་བའོ།།

In that way, this was arranged to clarify and adorn the instructions in the (Yangzab) root treasure texts (revealed by Rinchen Phüntshog) according to the transcribed oral instructions of Khewang Könchog Norzang.