

ཅུ། །དམ་ཚིག་དགོངས་པ་ཡང་ཟབ་གསང་བ་སྡིང་བྱང་དམར་པོ་སྒྲོར་ལས།
བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་མ་ཎི་སྒྲོམ་བཞུགས་བཞུགས་སོ། །

GREAT COMPASSIONATE CHENREZIG MANI MANTRA MEDITATION & RECITATION

*From the Red Secret Heart Inventory
Of the Innermost Profound Realization
Of the Sublime Dharma Treasure Cycle*

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ



Taught by Padmasambhava
Revealed by Rinchen Phüntshog (1509-1557)

BUDDHA VISIONS PRESS

www.buddhavisions.com

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

༣༡ །གསར་སྒྲིང་བྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་བྱི་སྐྱབ་ཏུ་མཆོན་གསོལ་བའི་བྱམས་པ་སྒྲོམ་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

བྱི་ལྟར་འཕགས་པའི་བྱགས་མཆོག་བྱམས་པའི་སེམས་མཁུ་
སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་བསྒྲོམ་པས་གཞན་དོན་འགྲུབ་མཁུ་
དེ་ཡང་བདེ་བའི་སྒྲན་འདུག་འདི་ལྟར་བསམ་མཁུ་

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

ཧྲིཿ བདེ་གཤེགས་འདུས་པ་སྐྱ་གསུམ་གྲུབ་པའི་ལྷ་མཁུ་

HRI DE SHEG DÜ PA KU SUM DRUB PAI LHA

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

དོན་གཉིས་མཐར་བྱིན་ནམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིམཁུ་

DÖN NYI THAR CHIN NAM LA KYAB SU CHI

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

འགྲོ་ཀྱན་སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་བྱའི་བྱིར་མཁུ་

DRO KÜN SANG GYE JANG CHUB THOB CHAI CHIR

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

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོཿ ལན་གསུམ་བརྗོད།

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་བཟང་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་ཤིན་བསམ་མི་བྱབ། ད་ལྟའི་ཆོ་འདིར་རང་གཞན་ཀྱན་འབྱུང་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་ཤིན་ཤོན་དག་གཉིན་རིགས་ཤུག་ཀྱན།

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་ལྷན་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་སྐྱིད་རྒྱ་བཅས་ལྷན་གྱུར་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་བསྒོམ་པར་བྱ།

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

དེས་ནི་ཕྱི་ནང་དག་གདོན་བསམ་ངན་ཞི། ཀླན་གྱི་པ་མ་ལུ་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་ལྟལ་བྱུག་བདེ་བར་འཆར། ཆོས་ཀྱན་རྩ་བ་བྱམས་པ་བསྒོམ་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་ལན་འགོ་བ་འདུལ་བའི་ཐབས་རྩ་བ། ལྷིང་པོར་གདམས་སོ་དམ་པར་ཡིད་ལ་ཆོངས། 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་བྱན་ཁོང་གཅིག་རྒྱ་ཉམས་སུ་ལེན་ན་འདི་ཉིད་གཙོ་བོར་ལས་བྱང་རྒྱབས་སེམས་ཀྱི་མཛུགས་སྦྱོར་ལ་མཛུགས་བྱན་མཆོམས་རྣམས་སུ་

ཡིག་བྱུག་གི་གསོལ་འདེབས་དང་སྒྲེལ་ནའང་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 བླ་མ་ལྟར་བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཡིག་དྲུག་གི་གསོལ་འདེབས་གཏེར་གཞུང་ནས་ཟུར་དུ་ཐུང་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་སྟོང་ལམ་དང་། ཆོགས་དང་དབེན་བ་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་འབྲུགས་པའི་གྲོང་། སྐབས་ཀྱན་འདུས་གཟུགས་སྒྲ་མ་སྒྱུན་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་བཤ། དྲངས་པའི་ཤེལ་གྱི་རི་བོ་བཞིན་དུ་གསལ་།

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་སྦྱར་། ཐ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཤེལ་ཐྱེང་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་ཆེན་རྒྱུ་སྒྲས་དར་གྱི་ན་བཟས་ཁྲུབས་། 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་སྒྱེལ་གྲུང་པད་དཀར་སྒྲ་བའི་སྟེང་། ལྷང་རེ་ལྷམ་མེ་ལྷ་བས་ཆོག་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་སྒྱའི་ཁུང་རེར་ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་སུ་། དེ་སྟེང་སངས་རྒྱས་སྐས་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་དཔེ་ཡོངས་རྫོགས་འགོ་ལ་བརྟེ་བར་བཞུགས། བདག་སོགས་རིགས་དྲུག་པ་མ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ།

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་གྲས་དང་དང་པའི་འདུན་པ་ཡིས། འཕགས་པའི་བྱང་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་ཤིང་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་སྒྲོ་བསྐྱེད་པའི། ཡན་ཡན་ཚིགས་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་སྒྲ་ལས་འོད་ཟེར་སྒྲ་ལྔ་འཕྲོས། བདག་གཞན་ལུས་ངག་ཡིད་ཕྱོགས་སྒྲིབ་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་སྒྲ་གསུང་བྲགས་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

སྤྱིར་འགོ་བ་ཀུན་ལ་བུ་བཞིན་བཅེ། །སྒོས་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་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆེལ་བསྟོད། །སྐྱབས་ཐུགས་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.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ།

OM MA NI PADME HUNG

Om mani padme hung

ཞིང་གྱུ་མཆོར་རྟག་བྱུང་མཆོད་སྒྲིབ་སྒྲོ། །བདག་འགོར་བཅས་སྒྲིག་ལྷུང་སྒྲིང་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.

ཆོས་སྤྱི་ཞིའི་དགེ་ལ་ཡིད་རང་རོ། །སྐྱབས་ཐུག་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.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎ།

OM MA NI PADME HUNG

Om mani padme hung

ཞིང་ཀུན་བཞུགས་འདྲེན་པར་ཆོས་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་མཆོ་དོང་སྐྱུགས་ཤོག །

GE DI YI KOR TSHO DONG TRUG SHOG

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

ཨོཾ་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་ཧཱུྃ།

OM MA NI PADME HUNG
Om mani padme hung

ནམ་ཆེ་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.

ནམ་མཁའ་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་ཧཱུྃ།

OM MA NI PADME HUNG
Om mani padme hung

དེ་བཞིན་བདག་གཞན་དོན་ཕྱིར་ཞི་རྒྱས་དབང་མཛོན་སྒྲོན་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་ཉི་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.

ངས་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་སྐལ་བར་བརྩེང་།

Take up your fine inheritance of the yidam deity.

བསྐྱོད་པ་ནི།

Dedication

ཧྲིཿ འདུས་དང་འདུས་བྱས་ཀྱན་རྫོབ་དོན་དམ་ཆོས་མཁས་ཅན་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུར་བསྐྱོད་འོཿ

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.

སྦྱོན་ལམ་ནི།

Aspiration

ཧྲིཿ འཁོར་བར་གནས་པའི་དུས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཀྱན་མ་ལུས་ཕྱམ་གཅིག་སངས་རྒྱས་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་ཐིགས་བསྐྱེད་སུ་བཞོད་པ་འདི་ནི་མཁས་དབང་དགོན་མཆོག་ལོར་བཟང་གི་ཞལ་སྤྲུལ་ནས་ལྷགས་སྦྱིག་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.