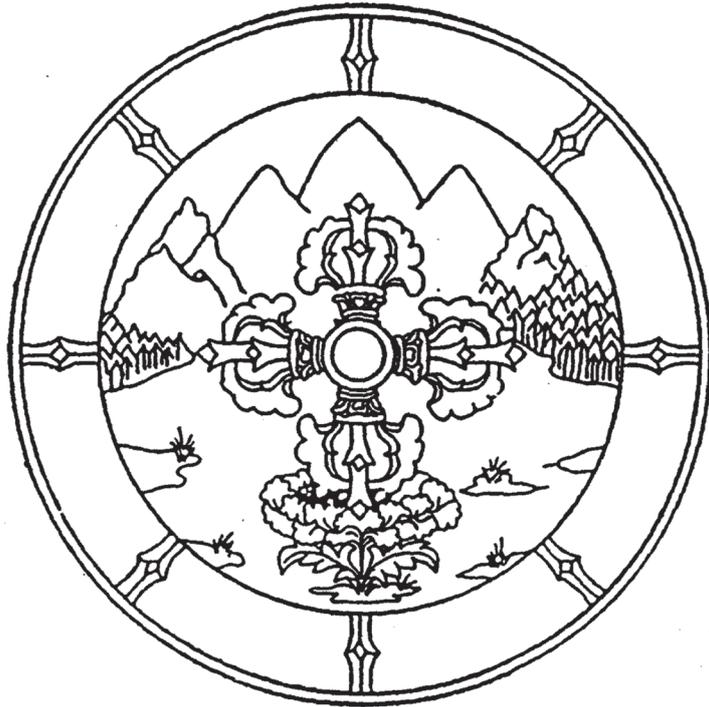


༄༅། ཕུག་འཚལ་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་སློང་པོ་དོན་ལྡན་བཞུགས།

**THE BRIEF SYSTEM FOR MAKING PROSTRATIONS
WHICH CONVEYS THE ESSENTIAL MEANING**



ACCORDING TO THE LINEAGE
of
CHIMED RIGDZIN RINPOCHE

Translated by
C.R. Lama and James Low



ཚུལ་ཁྲིམས་བཟང་པོ་ Tshultrim Zangpo

ཕྱི་ནས་མངལ་ན་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོ།

CHI NE JAL NA KHAN CHEN ZHI WA TSHO

outside from see, meet if, when scholar great Santarakshita

Outwardly he resembles the great scholar Santarakshita,

ནང་གི་ཉོགས་པ་ལྷུ་སྐྱབ་དགོངས་པ་མཉམ།

NANG GI TOG PA LU DRUB GONG PA NYAM

inner thoughts Nagarjuna original equal, similar understanding

Inwardly his thoughts are like Nagarjuna's direct understanding, and

གསང་བ་པན་ཆེན་བི་མ་ལ་མི་ཏུ་དངོས།

SANG WA PHAN CHEN BI MA LA MI TRA NGO

secret pandita great Vimalamitra (i.e. his incarnation) actual

Secretly he is actually the great pandita Vimalamitra –

གྲུ་རུ་པདྨ་འཛིན་གྲུགས་སྐུས་འགྲོ་བའི་མགོན།

GU RU PAD MAI THUG SAE DRO WAI GON

Padmasambhava mind son beings benefactor

The benefactor of beings who is Padmasambhava's heart son,

ཚུལ་ཁྲིམས་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ལོ།

TSHUL TRIM ZANG PO ZHAB LA CHAG TSAL LO

Tulku Tzorlo's feet to, at salutation, prostration

We pray at the feet of Tshultrim Zangpo

Outwardly he resembles the great scholar Santarakshita, inwardly his thoughts are like Nagarjuna's direct understanding, secretly he is actually the great pandita Vimalamitra – the benefactor of beings who is Padmasambhava's heart son, we pray at the feet of Tshultrim Zangpo.

རྟེན་གྱི་སྐྱེན་སྲུང་རྒྱུ་ལ་གཉིས་གཤིབ། ལྷུས་དྲུང་པོར་བསྐྱེད། གོས་ཚབ་ལེགས་པར་
 བཅོས་ཏེ་ཐལ་མོ་སྦྱིང་གར་སྐྱུར་ལ། སངས་རྒྱས་འདྲ་བའི་སྦྱོན་པ་མེད། དམ་ཚེས་འདྲ་བའི་
 སྦྱོབ་པ་མེད། དགོ་འདུན་འདྲ་བའི་འདྲེན་པ་མེད། ཅེས་གསུང་བ་ལྟར།

Standing before a representation of the Refuges with your feet together, your back very straight and your clothes clean and tidy, join your palms together at your heart. "Buddha is the incomparable teacher, the excellent Dharma is the incomparable protection, and the Sangha is the incomparable guide." So it has been said.

དང་པོ་ཕྱག་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། སངས་རྒྱས་གྱི་ཐུགས་སྐྱེ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་དང་། མཚེན་
 བརྟེན་ལུས་པའི་རང་བཞིན་ཡེ་ཤེས་ལྡན་དང་ལྡན་པ། ཟབ་རྒྱས་བདུད་རྩིའི་ཚེས་ཆར་འགོ་ལ་སྦྱོན་
 པ། དེའི་གསུང་གི་དམ་པའི་ཚེས་ནི་ཕན་པ་དང་བདེན་པའི་དོན་ཅན་གྱི་དམ་ཚེས་ལྷུང་རྟོག་གི་
 རོ་བོ། དེའི་སྐྱེ་བའི་འདྲེན་པ་སྦྱོར་མེད་པ་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ཏེ། བརྟེན་བ་སྦྱིང་རྗེའི་རང་
 བཞིན་ཅན་བདག་མེད་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་ཕྱུག། སྤིད་ཞིའི་མཚོད་འོས་དཀོན་མཚོག་
 རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་དགོས་པ་ནི་གང་ལ་ཕྱག་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་།

Firstly regarding that towards which one makes prostrations, the Buddha's mind is the substance of the three modes of an awakened being (Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya), and with the nature of true understanding, compassion and power it has the five pristine knowings, showing to beings a rainfall of the liberating elixir of the profound and vast Dharma. Regarding his speech, the doctrines of the excellent Dharma have the nature of the Dharma transmissions and awakenings which have the significance of benefit and truth. Regarding his body, with the nature of loving compassion he has the power of the supreme knowledge of emptiness free of inherent self-nature and is the unsurpassed guide, the pure Sangha.

Recollecting the good qualities of these Three Jewels who are worthy of the offerings of samsara and nirvana, know them to be the ones to whom prostrations are to be made.

གཉིས་པ་དམིགས་པ་དང་བཅས་ཕྱག་བྱ་རྒྱུ་ལ་ནི་མདོ་ལས། བུདྡམ་ལ་འབུས་ཕྱེ་འདྲ་བ།
 ལག་གཉིས་སྦྱི་བོར་ཐལ་སྐྱུར་ནས། ལྷུས་དཔག་མེད་པའི་སྦྱོན་ཚོགས་བཅས། ཕྱོགས་
 བརྩའི་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བུདྡམ་ལ་འབུས་པ་ལྟ་བུའི་ཐལ་
 མོ་སྦྱིང་ལར་སྐྱུར་བའི་ནང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་ལ་
 དེ་ལས་མཚོད་པའི་སྦྱོན་བྱུང་། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་མཚོད་པ་ལུལ་
 བར་བསམ་ལ་ཐལ་མོ་སྐྱུར་བ་(འདི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་བུདྡམ་འཕྲིན་ལས་བཞེད།) ཐལ་མོ་
 དབྱལ་བར་གཏུག་པས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། སྦྱོག་བཅད། མ་བྱིན་

པ་ལེན་པ། ལོག་གཡེམ་བྱས་པ་གསུམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག།
སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་ཡི་བྱིན་རྒྱལ་བས་བདག་སོགས་ཀྱི་ལུས་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Secondly, regarding this system of meditation used while making prostrations, the Sutra says: "With your palms together like the slightly opened mouth of a lotus, hold your hands at the top of your head. With bodies like masses of measureless clouds make salutation to the Buddhas of the ten directions."

Believe that between your palms of your hands, which are held like the slightly opened mouth of a lotus, there is the wish fulfilling gem called 'the source of everything desirable' (dGos -'Dod Kun-'Byung). Imagine that with your palms together, from it there arise clouds of offerings which are presented to the Buddhas and Bodhisattvas. This is the explanation of Padme Trinlae.

Believe that by touching your forehead with your hands, all the sins and obscurations of the body that limit yourself and all other beings, and in particular the three principle deeds of killing, taking what is not given and sexual misconduct, are purified, and that the blessings of the Body of the Buddhas and Bodhisattvas enter into the bodies of all sentient beings.

དེ་ནས་ཐལ་མོ་མགོན་པར་སྐྱུར་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་གསུང་ལ་མཚོན་པ་སྤུལ་བས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩོན་སྤྱོད་མ་ཚོག་རྩུབ་དག་འབྲུལ་བཞི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རང་གི་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག།
སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱལ་བས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དག་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Then believe that by joining your palms together at your throat all the sins and obscurations of speech that limit yourself and all other beings, and in particular the four principle ones of lying, disruptive speech, rough speech, and idle talk, are purified, and that the blessing of Speech of all the Buddhas and Bodhisattvas enters into the speech of all sentient beings.

དེ་ནས་ཐལ་མོ་སྐྱོང་ཁར་སྐྱུར་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་སྤྱགས་ལ་མཚོན་པ་སྤུལ་བས་བདག་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བརྒྱབ་སེམས། གནོད་སེམས་ལོག་ལྟ་གསུམ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག།
སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྤྱགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་བས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡིད་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Then believe that by joining your palms together at your heart all the sins and obscurations of mind that limit yourself and all other sentient beings, and in particular the three principle ones of covetousness, ill will, and wrong views, are purified, and that the blessing of the Mind of all the Buddhas and Bodhisattvas enters into the mind of all sentient beings.

དེ་ནས་ལག་མཐིལ་གཉིས། ལུས་མོ་གཉིས། དཔལ་བ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་མལ་ལྡ་ས་ལ་ཕབ་ནས།
བདག་གཞན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་འདོད་ཆགས་གཏི་མུག་ཕྱག་ཏོག་རྒྱལ་བ་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་དུག་ལྡའི་ལས་སྒྲིབ་སྐྱུངས།
སྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་གསུང་སྤྱགས་

ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ལྷའི་བྱིན་རླབས་བདག་སོགས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་པར་བསམ།

Then by touching the ground with the five places of the body, i.e. both hands, both knees, and the forehead, the karmic obscurations of the five afflicting poisons of anger, desire, stupidity, jealousy and pride are cleansed from the minds of yourself and all other sentient beings moving in samsara, and the blessing of the Body, Speech, Mind, Good Qualities and Activities of the Buddhas and Bodhisattvas enter into all our minds.

མལ་ལྷ་ཐད་ལ་ཉལ་ཐོག་ཏུ་སྐར་ཡང་ཐལ་མོ་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་སྐར་བས་བདག་གཞན་འགོ་བའི་སློ་གསུམ་གྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྦྱང་། བདག་སོགས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྐས་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་གསུང་བུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ། སྐར་ལུས་གྲུན་དུ་ལང་བའི་ཚེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ཞིང་དུ་དྲངས་བར་བསམ། (འདི་མཁས་གྲུབ་ཀམ་ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་བཞེད་པ་ཡིན།)

Believe that by lying with the five places stretched flat out and joining the palms of your hands at the top of your head, the sins and obscurations of body, speech and mind of yourself and all others moving in samsara are purified, and that the minds of all sentient beings gain the true accomplishment of the Body, Speech and Mind of the Buddhas and Bodhisattvas.

When you rise up again believe that all sentient beings are led to the pure land. This is the explanation given by the scholar Karma Chagmed Rinpoche.

ཕྱག་ལན་རེ་ལ་དམིགས་པ་འདི་རྣམས་མ་ཆགས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་ལུས་གསུམ་པའི་ཡན་ལག་ལྷས་ཕྱག་འཚལ། ཡིད་གསུམ་པའི་གོང་ལྟར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་ཞིང་དམིགས་པ་ཐེབས་བྱ། དག་གསུམ་པའི་འདི་ལྟར་བཟོད།

Each time you make a prostration it is very important to practice just this same meditation without wandering to this and that. Thus with the devotion of your body make prostration with your five limbs. With the devotion of your mind recollect the good qualities of the Three Jewels as described earlier and maintain the focus of the meditation. With the devotion of your speech say as follows.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྷན་པ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་འཇིག་རྟེན་མཁའ་ལྷན་པ་སྐྱེས་བུ་འདུལ་བ་ལ་ལོ་བསྐྱུར་བ་སྐྱོན་མེད་པ་ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤུགས་རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ཀྱི་རྩལ་དྲི་མ་མེད་པ་ལ་མགོ་བོས་རབ་ཏུ་བརྟུང་དེ་སློ་གསུམ་གསུམ་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

“Victorious Transcendent One, Thus Gone, Triumphant, Happily Gone, you who are worthy of respect, Happily Gone, knower of the world, you who skilfully educate beings, turning their minds from the wrong way, unsurpassed teacher of men and gods, to the stainless dust of the feet of unequalled Shakyamuni I bow my head and completely prostrate myself with the greatest devotion of my body, speech and mind.”

ཞེས་དང་གཞན་ཡང་ཕྱག་འཚལ་བའི་ཚིག་མང་དུ་བརྗོད། དེ་རྗེས་གཞུང་གང་ཡིན་གྱི་སྐབས་
འགྲོའི་ཚིག་འདོན་ནས་དག་བྱས་གྱ།

Furthermore one should recite many different verses that accompany prostrations. After that in accordance with your text recite the lines for going for refuge and keep a pure recollection.

དེ་ལྟར་གང་ཟག་དབང་པོ་ཐ་མས་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་དང་། དག་གིས་བསྟོད་དབྱངས། ཡིད་ཀྱིས་
མོས་གུས་ཅེ་གཅིག་སྦྱང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གདུངས་ཤུགས་བྲག་པོའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་
འཚལ།

Those of ordinary capacity should bow with their bodies, sing praises with their speech, and develop one-pointed devotion with their minds. With the most genuine and intense fervour they should make prostrations.

དེ་ཡང་རབ་བྱི་མེད་བཤགས་རྒྱུད་ལས་སམ། བཀའ་བརྒྱུད་བྲག་པོ་རང་བྱུང་རང་ཤར་གྱི་རྒྱུད་
ལེན་ཉེར་རྒྱག་པའི་ན་རག་བསྐྱང་བཤགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དད་པས་བརྒྱུད་ཕྱག་བཅའ་ཉེ་འཚལ་
གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་ས་ལ་བཅའ་ཉེ་ཕྱག་འཚལ།

Moreover the best practice is to make full prostrations with faith when reciting the Dri-Med bShags-rGyud or the bKa'- brGyad Drag-Po Rang-Byung Rang Shar-Gyi rGyud Leu Nyer-Drug-Pai' Na Rag bsKang-bShag. Thus reciting the salutation make prostrations by throwing your body on the ground.

འབྲིང་བརྒྱུད་ཕྱག་གམ། ཐ་ན་བསྐྱམ་ཕྱག་སོགས་གྱ། དབང་པོ་འབྲིང་གིས་གོང་ལྟར་བསྐོམ་
ནས་ལུས་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་གི་རུལ་སྦྱིད་ཀྱི་གངས་དང་མཉམ་པར་སྦྱུལ་ནས་ཀུན་བཟང་མཚོན་
པའི་སྦྱིན་ཕུང་འབུལ་བའི་དམིགས་པ་དང་བཅས་ཉེ་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་།

The middle practice is to make full prostrations and the ordinary practice is to make kneeling prostrations.

Those of middle capacity should meditate clearly on the above, and then emanating as many bodies as there are particles of dust in the lands of the ten directions they should offer masses of offering clouds in the manner of the Bodhisattva Kuntu Zangpo and with this visualisation they can make prostrations.

གང་ཟག་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཕྱག་འཚལ་སྐབས་དེ་སྦྱང་འཁོར་གསུམ་དམིགས་པ་མེད་པའི་རྒྱས་
བཏབ་ནས་ཕྱག་འཚལ་བ་དང་།

Those of higher capacity should make prostrations sealed with the absence of thoughts of subject, object or their connection during the altruistic aspiration, the main practice, and the dedication of merit.

གང་ཟག་དབང་པོ་ཡང་རབ་ཀྱིས་དེ་སྟེང་ཕྱག་བྱ་པའི་ཡུལ། ཕྱག་བྱེད་པ་པོ། བྱ་བའི་ཕྱག་
 བཅས་འཛིན་མེད་ཡངས་པ་ཆེན་པོའི་གྲོང་དུ་ཕྱག་འཚལ་བའོ། འདི་གང་ཟག་དབང་པོ་རབ་
 འབྲིང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་འདི་བྱང་བདག་རིག་འཛིན་པ་དྲུ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཁམ་སྐྱུལ་ཤེས་
 རབ་མེ་འབར་བྱམས་པ་སྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ནས་ད་ལྟ་བར་དགོངས་པ་ཟང་ཐལ་གྱི་ཁྲིད་རྒྱན་དུ་
 བྱང་བའོ།

Those of very high capacity should make prostrations in emptiness free of grasping at an object of salutation, at the one making salutation or at an act of salutation.

This system for those of varying capacities came from Jangdag Rigdzin Padma Trinlae who taught it to Khamtrul Sherab Mebar. He taught it to Jampa Tenpai Gyaltzen and it was the traditional teaching at the time of studying the dGongs-Pa Zang-Thal.

འབྲས་བུ་ནི་སྐོ་གསུམ་གྱི་སྲིག་སྒྲིབ་འདག་པ་དང་། ཚོགས་གསོག་པ་དང་། མཐར་ཐུག་སྐྱུ་
 བཞིའི་རྒྱལ་སྲིད་ལ་དབང་བའོ།

Regarding the result, the sins and obscurations of the three doors (body, speech and mind) are purified and the accumulations are gathered and ultimately one will gain the kingdom of the four modes of enlightened being.

སྐྱིར་བཏང་ལྟར་ན་དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་ཕྱག་དེ་རང་གི་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྤར་རབ་གྱི་གངས་དང་མཉམ་
 པར་སྐྱུལ་ནས་ལུས་ཐམས་ཅད་ས་ལ་ཕབ་སྟེ་སྐྱབས་ཡུལ་གྱི་ཞབས་མཐིལ་ལ་མགོས་
 གཏུགས་ཏེ་ཕྱག་འཚལ་བའོ།

Regarding the general way for the body's prostration, emanating as many bodies as there are particles of dust in the land, with all these bodies touching the earth, make salutation to those in whom you take refuge by touching their feet with your head.

ངག་གི་ཕྱག་ནི་སྐྱུ་མ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུ་དང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བརྗོད་ཅིང་དབྱངས་
 ཀྱི་ངོ་རོལ་གསོལ་འདེབས་ཚིག་བརྗོད་པའོ།

Regarding speech's salutation, each of these bodies also recites the words of prayers with strong melodious sounds, telling separately each of the good qualities of the Body, Speech and Mind of the hosts of Gurus and Gods.

ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་ནི་སྟོང་ཐག་པ་ནས་དད་གུས་བྱེད་ཅིང་རེ་ས་གཞན་ན་མེད་པའི་སྐོ་སྟོས་འཆར་བའོ།

Regarding the mind's salutation, from the depth of your heart with faith and devotion have full confidence that they are the only ones who can grant you what you wish.

དམིགས་རིམ་མེད་པའི་ཕྱག་འཚལ་བྱས་པ་ནི། ལུས་རྩལ་སྐྱུངས་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་བས་ན།

དབང་པོ་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དམིགས་རིམ་འདི། དཀའ་སྤྱད་ཕྱག་འབུམ་བྱེད་པའི་བརྩོན་
འགུམ་ཅན། རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་སར་ཕྱག་འཚལ་མཁན། རང་གི་སློབ་མ་འགའ་ལ་
ཕན་ཕྱིར་དུ། ལྷག་བསམ་དག་པས་འདི་ཉིད་ཡི་གེར་བཀོད།

Seeing that to make prostrations without meditation is just like taking physical exercise, for those who diligently perform the difficult practice of a hundred thousand prostrations, those whom I have personally seen to make prostrations, in order to help my disciples and make them happy I wrote with good intentions regarding these meditation systems for those of high, middle and ordinary capabilities.

འོན་ཀྱང་ཕྱག་མི་འཚལ་བའི་གང་ཟག་འགའ། རི་བོང་ཅལ་སློབ་ཅན་ལ་འདི་མི་མཁོ། ཕྱག་
མ་འཚལ་བར་ངས་ཕྱག་བཙལ་ལོ་ཞེས། རྩལ་གཏམ་སྤྲོས་ན་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་ལྡན་ལྟེན།

But for those who do not make prostrations, those who only talk emptily like the rabbit in the story, this text is not necessary. Those who have not done prostrations but who say they have done a hundred thousand make those with the eye of wisdom feel ashamed with their lies.

བདག་ཅག་བོད་པའི་ཚོས་ལུགས་ལྟ་ཀ་ལ། དམིགས་རིམ་འདྲ་མིན་འགའ་རེ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་།
ཕྱག་འབུམ་འཚལ་མི་དགོས་ཞེས་བྲིས་པ་མེད། ཚོས་ལུགས་ལྟ་གར་ངས་པར་གལ་ཆེ་ཞེས།
ཚད་ལྡན་སློབ་གསུང་བམ་མང་པོའི་ནང་དུ་བཤད།

For all of us of the five Dharma ways of Tibet (Bon, Nyingma, Sakya, Kargyud and Gelug), although it is possible that our systems of meditation may vary a little, we will not find written anywhere that it is not necessary to make a hundred thousand prostrations. All five Dharma schools say that these prostrations are certainly very important and necessary and this is found in the explanations of many authentic books.

མ་ཟད་ཁ་ཆེ་ཡེ་ཤུ་ཉིན་དུ་སོགས། ཚོས་པ་ཀུན་ནས་མགོ་གྲུག་ལུས་འདུད་བྱེད། འཇིག་རྟེན་
ཀུན་གྱི་སྒྲ་དཔོན་ཆེ་རིགས་ལ། ལུས་འདུད་བྱེད་པ་ཕྱག་གི་དོད་པོའོ།

Furthermore, amongst all religions, the Muslims, Christians, Hindus and so forth, there is the practice of bowing the head and body. Respectful bowing is made to the Guru and high officials throughout the world and this is an equivalent for prostrations.

མ་གསུངས་བཞེན་དུ་ཁྱོད་ཅག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ཕྱག་འཚལ་མི་དགོས་སྒྲ་མས་ང་ལ་
གསུངས། ཟེར་བ་དེ་ནི་སུས་ཀྱང་བདེན་མི་འཛིན། སྲོན་ནས་ད་བར་སྤྲོ་མས་གསུངས་པ་མེད།

It has never been taught that there is no need for all of you to do prostrations. If you say “the guru told me this” nobody will believe you since from former times until now, Gurus have not said such things.

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་གསུང་ན་སླེས་བུ་ཁྱོད། རོ་རྩེ་འཛིན་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་ལྷག། ཡང་ན་

བོད་རིགས་མིན་པའི་སྐྱ་མའི་གསོལ། གྲོན་པའི་ལྷ་སྐྱུང་ལུག་སྐྱུག་ཅན་འདྲའི་གསུངས།

If it has ever been said to you it means that you are a being greater than even Vajradhara himself, or else that the one who said it was non-Tibetan impersonating a Lama like a wolf wearing sheep's clothing.

མ་ཟད་སོ་སོ་རང་གི་ལྷ་ཁང་དུ། ལ་ཆེས་ན་མ་སུ་དང་ནང་པའི་བྱུག། མ་གྱི་ཀ་པས་ཙམ་མེན་
ཟེར་སྐྱབས་དང་། ཉིན་རྒྱ་པ་རྣ་ཡམ་ཟེར་བ་བྱུག་དང་གཅིག།

Not only that ... everywhere people go into their own churches and temples. The Muslims pay homage and the Buddhists prostrate, Christians say "Amen" and Hindus say "Pranam". These acts are all the same as prostrations.

ཆོས་པས་ཕུས་བཅུག་མགོ་དགུ་ལུས་འདུད་བྱེད། མ་ཟད་མི་དམངས་ཚོགས་སྐྱབས་ཚོགས་
གནས་སུ། ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོར་ཚོགས་གཙོའི་མི་དམངས་ལ། མི་དམངས་པན་རྒྱུན་
དང་ནི་དོ་ཤེས་ལ། རྒྱས་ཡོད་དགའ་སྤྱིའི་ཕྱིར་དུ་ལག་པ་བཀྲུག། དེ་ཡང་བྱུག་གི་དོད་པོ་
ལུགས་སྲོལ་ཡིན།

Religious people everywhere bow down their heads and bend their knees in respectful homage. Apart from that, whenever many people gather together in a place of assembly then the chairman and each one greets all of his friends and is happy to see the ones he knows and shakes hands and waves to them. These greetings are all known as abbreviated form of prostrations.

འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་སྐྱ་དཔོན་ཆེ་རིགས་དང་། དེང་སང་དམངས་གཙོའི་དུས་སུ་མི་ཀུན་ལ།
གུས་འདུད་བྱེད་པ་བྱུག་གི་དོད་པོའོ།

All over the world people have always liked to show respect either to the teachers and the greatly learned ones of old, or to the popular leaders and administrators of our modern world.

གལ་སྲིད་དེང་སང་དུས་ཚོད་འདི་སྐྱབས་སུ། ཐ་མལ་མི་ལ་གུས་འདུད་བྱ་དགོས་ན། བསྐྱེད་
མེད་རྣམས་ལ་ཅི་ཕྱིར་བྱ་མི་དགོས། དེས་ནི་རང་གི་བསོད་ནམས་གསོག་པར་འགྱུར། གལ་
སྲིད་དེང་དུས་རྒྱུས་པས་ཁེང་བ་ཡི། ད་རྒྱལ་ཅན་ལ་གུས་འདུད་པར་བྱས་ན། དེ་ནི་ད་རྒྱལ་
ཁེང་ནས་རྒྱུར་ལ་བསྐྱེད། འོན་ཀྱང་རང་གི་བསོད་ནམས་གསོག་པ་ལས། གཞན་ཡང་གཞོན་
པའི་རྒྱུན་དུ་མི་འགྱུར་རོ།

If, in these troubled times, it is necessary to show respect towards even ordinary beings – how could it be unnecessary to show respect to the unequalled three jewels? In this way each person will collect his own stock of merit. Even though the respect shown to the worldly people, whose egos are rough and untamed, acts as a cause for them to grow in monstrous pride with deceptive results, one's own collection of merit on the other hand will never act as a cause for making trouble for others.

མྱི་ནང་དག་ཞིང་ནང་བཅུད་ལྷ་ལྷ་མོའི། རང་བཞིན་ཅན་དུ་ཤེས་བར་དགོས་ཞེས། བཞི་ནས་
 དགུ་བར་ཐེག་པ་གོང་མར་བཞེད། འཁོར་ལོ་ཐ་མའི་དགོངས་པའི་དོན་བཞིན་དུ། སངས་
 རྒྱལ་རྒྱུ་ཅན་སྐྱེ་དགུ་ཐམས་ཅད་ལ་འང་། དག་པའི་སྣང་བས་གུས་འདུད་བྱེད་དགོས་སོ།

With the outer visible world being purified as a paradise, the inhabitants will be seen as gods and goddesses. Thus it is necessary to know that this is their natural condition. In accordance with the teachings of the upper yantras from the fourth to ninth and as it has been explained in the view of the third turning of the wheel: all sentient beings are endowed with Buddha-nature, thus those whose vision is pure must have respect for all of them.

ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱན། གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་ན། ཉི་
 མ་ལ་ནི་ཚ་བའི་རང་བཞིན་དང་། ཟེར་ལྟར་ཀྱན་བྱས་ཆེན་པོར་ཕྱག་མི་དགོས།

If one knows the truth of the great wisdom of the non-duality of all activities of subject and object, then he is like the sun with its nature of heat and its all-pervading great rays – there is no need for prostrations.

མྱི་ནང་གསང་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་དགུ་ཕྱག་ལ། རང་གཞུང་ཅི་བཞིན་སྐྱབས་འགོ་ཚད་ལྡན་
 དང་། ཕྱག་འདུམ་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།

Regarding the nine sites of the outer, inner and secret refuge places according to our authentic texts it is necessary to go for refuge genuinely and strongly. It is very important to make one hundred thousand prostrations.

ཞེས་པ་འང་སྣང་འབྱུང་ནད་པ་འཆི་མེད་རིག་འཛིན་རང་གིས་ཕྱག་འཚལ་མི་ཐུབ་བའི་སྐབས་སུ་
 ཀྱན་ལ་ཕན་རེས་བྱིས།

This was written by the wandering beggar, the sick man, 'Chhi Med Rig 'Dzin for the benefit of others at a time when he was unable to make prostrations himself.

English translated by C.R. Lama and James Low

ཕྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་གཤགས་པ་དང་།

CHAG TSHAL BA DANG CHOD CHING SHAG PA DANG
salutations and offerings confession and

By salutations, offerings and confession and

རྗེས་སྲུ་ཡི་རང་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།

JE SU YI RANG KUL ZHING SOL WA YI
rejoicing at the merit request Dharma praying, requesting of
of others teaching the buddhas to stay

By rejoicing at the merit of others, beseeching Dharma teaching, and requesting the Buddhas not to die –

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GE WA CHUNG ZAD DAG GI CHI SAG PA
virtue small amount me by whatever collected

Whatever small amount of virtue I have collected

ཐམས་ཅད་བདག་གི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱོད།

THAM CHE DAG GI JANG CHUB CHIR NGO WO
all me by enlightenment for the dedicate
(for all beings)

I dedicate it all for the Enlightenment of all beings.

By the salutation, offerings and confession and by rejoicing at the merit of others, beseeching Dharma teaching and requesting the Buddhas not to die – whatever small amount of virtue I have collected, I dedicate it all for the Enlightenment of all beings.

སྤྱོད་འཕུག་ལས།

ཕན་པར་བསམས་པ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་།

PHEN PAR SAM PA TSAM GYI KYANG
benefit think only also

When merely the thought of helping others

སངས་རྒྱས་མཚོན་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན།

SANG GYE CHO LAE KYA PHAG NA
buddhas offering than excellent thus

Is more excellent than the worship of the Buddhas,

སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

SEM CHEN MA LUE THAM CHE KYI
sentient beings without all genitive

It is unnecessary even to mention the greatness of striving

བདེ་དོན་བརྩོན་པ་སྤྱོད་ཅི་དགོས།།

DE DON TSON PA MOE CHI GOE
benefit do not necessary to mention

For the happiness and welfare of all beings without exception.

When merely the thought of helping others is more excellent than the worship of the Buddhas, it is unnecessary even to mention the greatness of striving for the happiness and welfare of all beings without exception.

(Verse from *Entering the Way of the Bodhisattva* by Shantideva.)