

# ༄༅། །འཕགས་བསྟོན།

རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་པ་འདིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལ་  
བསྟོན་ཅིང་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱེད་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་བཅས་པ་ཕན་བདེའི་ཆར་འབེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

མངོན་པ་པོ། །རྒྱལ་མཚོག་སྐྱེས་བདུན་པ་། །རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

## A PRAISE *to* THE EXALTED

A Praise, together with supplication, beseeching the compassion  
of the exalted Avalokiteśvara (Chenrezig), the physical manifestation  
of the compassion of all Victors (Buddhas), entitled,  
*“Showering Rains of Help and Happiness”*

*Composed by*

**His Holiness the Seventh Dalai Lama, Gyalwa Kalsang Gyatso (1708-1757)**

༢༡། །འཕགས་བསྟོད་བཞུགས་སོ།།

༢༡། །འཕགས་བསྟོད་ལོ།།

།སྐྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་ཞིང་གི་རྩལ་དང་མཉམ་པ་དེ་དག་གི།  
།འགོ་ལ་ཆགས་པའི་ཀུན་ཏུ་ཆགས་པའི་སྟོང་རྗེ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུར་བཟུང་།།  
།དེ་ལས་འཁྲུངས་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷན་སྐྱོན་རྣམས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞེས་རྣམ་གྲགས་པ།།  
།མགོན་པོ་བདག་ཅག་ཀུན་གྱིས་བསྟོན་འོས་རིན་ཆེན་རི་འདྲ་དེ་ལ་འདུད།།༧

།དྲི་མེད་རྒྱ་རྒྱུས་གསར་པའི་དབྱུས་སུ་བསེལ་བེད་གང་བའི་དགྲིལ་འཁོར་སྟེང་།།  
།བསྐྱེད་འདབ་ལྷན་རྣམས་པར་དག་པའི་ཞབས་གཉིས་མཉམ་པའི་རྒྱལ་བཞུགས་ཏེ།།  
།འཛིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱ་བ་ཉ་འདྲ་ཀུན་ཏུ་ལྷན་མེད་གསལ་བ་ཞྀང་།།  
།མཐོང་བའི་མོད་ལ་སྟོང་གི་གདུང་སེལ་ཀུན་ནས་དགའ་བ་རྒྱས་པར་མཛད།།༨

།ཁ་བས་རེག་པ་ལྟ་བུར་བསེལ་ཡང་བདུད་གྱི་སྤེ་རྣམས་ལྷག་པར་བསྐྱེད།།  
།མཐོང་དག་མཚན་མའི་ཚོས་ལས་འདས་ཀྱང་སྟོས་པ་དུ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་སྟེང་།།  
།སྲིད་ལས་བཀལ་ཡང་སྲིད་པ་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བ་ཉག་ཏུ་སྟོན་མཛད་པའི།།  
།རྒྱ་མ་ཇི་བཞིན་ཞྀང་གྱི་སྟོང་ལ་སྟོང་དང་ལྷན་རྣམས་འོ་མཚར་འཇུག།༩

།རྣམ་པ་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་སྟོན་མཚན་ནམ་མཁའི་དགྲིལ་འཁོར་ཏེ།།  
།སྐལ་ལྷན་སྐྱེ་བོས་ཉག་ཏུ་བསྟེན་པས་སྟོ་མེད་ས་གཞི་ཉིད་དུ་ལྷུང་།།  
།འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ཀྱི་གཏི་ལྷག་སྤྱན་པ་མཐར་མཛད་ཉི་མ་འབར་བ་དང་།།  
།ཞེ་སྤང་ཡིད་བསྐྱེད་གདུང་བ་སེལ་བའི་རི་བོང་མཚན་མ་འཛིན་པ་ཅན།།༡༠

།ཕུན་ཏུ་རི་ཀ་རབ་ཏུ་བཞད་པའི་ཞལ་གྱི་དགྲིལ་འཁོར་མཛེས་སྟོན་ཅིང་།།  
།དྲི་མེད་དུང་དང་རྒྱུ་ཤེལ་ལྷན་དཀར་ལྷ་ན་སྤྱུག་པའི་ལང་ཚོ་ཅན།།  
།བསམ་ཡས་མཚོན་སྤྱིན་རྒྱས་པའི་དབྱུས་ན་སྟོལ་མཛད་རྒྱ་མའི་ཚེད་འཛོ་དང་།།  
།བདེ་གཤེགས་རྒྱལ་སྤྱིས་ཁོ་བོའི་དཔུང་སོགས་གངས་མེད་འཁོར་གྱི་དབྱུས་ན་བརྗེད།།

།མེ་དང་རྒྱ་སྤྱང་སྐལ་པ་རན་དང་རྒྱལ་པོའི་འཛིགས་པ་ལ་སོགས་པ།།  
།ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་གནས་སུ་སྤྱང་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བརྒྱ་ཡིས་གཅོས་པ་ཀུན།།  
།ཞྀང་གྱི་འོད་ཟེར་རྒྱ་བ་བཀུས་འདྲའི་ཕྱ་གྱུ་རྒྱུད་གྱིས་ཉེར་དངས་ནས།།  
།ལྷ་ཡི་དཔལ་དང་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་བདེ་བ་མཚོག་ལ་མངོན་པར་སྤྱུང་།།༡༡

དྲི་ཞིམ་ལན་བྱ་སྐྱི་བོར་བཅིངས་པ་ནམ་མཁའི་འོད་དང་རབ་འདྲེས་ལ།  
རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་འོད་དཔག་མེད་སྐྱེ་རིགས་ཀྱི་ཚོད་པའ་དབྱེ་ལ་མངོས།  
ཕྱག་གཡམས་མཚོག་སྐྱིན་ཅེ་མོ་ལས་བབས་བདུད་ཅི་དཀར་པོའི་ཐིགས་པ་ནི།  
སྤྲིག་འོད་ཆགས་ཉག་ཏུ་ལྷུང་བས་ཡི་དྲགས་ཀུན་གྱི་གདུང་བ་འདྲོམས།༥

ཕྱག་གཡོན་སྟུང་རོས་ལ་བརྟེན་པའི་འཁྱིལ་བག་ཡིད་འོང་གཙང་མའི་སྐྱེ།  
ཚངས་དབང་ལ་སོགས་དྲིགས་ལྡན་འདུད་པས་ཁྱོད་ནི་འདིག་ཉེན་ཀུན་དབང་ཕྱག །  
འཁོར་ལོ་སྐྱོ་མདའ་དང་གཞུ་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་རབ་སྣ་བའི།  
སྟོང་ཕྱག་ཕྱག་དང་སྐྱོན་སྟོང་མངའ་བ་བརྟེན་གཅིག་ཞལ་བཟང་ཡང་དག་སྟོན།༦

ལ་ལར་གདུག་ཅན་སྐྱེ་ཡི་དེད་དཔོན་སེང་གའི་སྐྱེ་དང་གཞན་ཏུ་ནི།  
དོན་ཡོད་ཞགས་དང་མགིན་སྟོན་ལ་སོགས་ནམ་པ་དུ་མའི་ཚོ་འཕྲུལ་འཁྱེད།  
རེས་འགའ་བཞེགས་འདྲོམས་ཁྱོ་རྒྱལ་ཏེ་མགིན་ལེགས་ལྡན་ནག་པོའི་ཚུལ་ལ་སོགས།  
དྲག་ཤུལ་ས་གསུམ་འགོངས་པ་སྟོན་ཡང་ཕྱགས་ནི་བཅེ་ལས་གཡོ་མི་མངའ།༧

ནམ་མཁའི་ལམ་གྱི་རྗེས་སུ་སོང་བའི་འདིག་ཉེན་རྒྱ་ཆེན་མཐའ་མ་མཆིས།  
དེ་ལྟ་མོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྲངས་མཚུངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱུལ་པ་དེ་སྟེད་གཅིག །  
རབ་ཏུ་སྟོོ་ཡང་བ་སྐྱེའི་ཅེ་ཅམ་གཡོས་སྟམ་བཞིད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
ཆར་སྐྱིན་ལས་ནི་ཆུ་ཆར་བཞིན་ཏུ་འབབ་པའི་རྟོག་པ་མངའ་མ་ལགས།༡༠

ནམ་པ་འགར་ཡང་འགོ་བའི་དོན་ཏུ་མི་འགྱུར་ཆིག་ནི་ཡོངས་སུ་སྤངས།  
རང་རང་སྟོོ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་འགལ་མེད་དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་ནི།  
རྒྱ་མཚོའི་རྩལ་གྱི་གྲངས་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ལམ་ཉེ་བར་སྟོན་མངོད་པ།  
ཁྱོད་གསུང་སྐྱེ་ཡི་རྣ་བར་ལྷུང་ཡང་བཀའ་ལ་ཡང་དག་གནས་པར་འགྱུར།༡༡

དྲི་ཟའི་རྒྱུད་མང་སྐྱེ་དང་འཐབ་པའི་ཡིད་འོང་ན་ཚུང་སྐྱེ་ཉེ་བ།  
ཡིད་ཏུ་འཐད་གྲང་ཆགས་ལྡན་ནམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་འདོད་པ་མ་ལུས་འདྲོམས།  
ནམ་མཁའ་ཁྱབ་པའི་འདུག་སྐྱེ་རི་བཞིན་ཟབ་མོར་འབྱིན་ཡང་དེ་ཡི་མོད།  
འདིགས་པས་སྐྱག་པ་དེ་དག་གི་ཡང་སྐྱག་བསྐྱེལ་མིང་གི་སྐྱག་མར་མངོད།༡༢

འཁོར་བ་པ་རྣམས་ཉག་ཏུ་གཡོ་བའི་སྐྱེ་བ་ཡང་དག་སྟོོལ་སྤྲད་ཏུ།  
རྣམས་པ་ཀུན་ལྡན་གསང་མཚོར་སྟོོག་པའི་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྟོན་འགོ་བ།  
དུས་གསུམ་གཏོགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསུང་དབྱངས་ངེས་པ་རབ་རྫོགས་པས།  
སྤྲི་མེད་འཁྱོར་པའི་དབང་ཕྱག་ཁྱོད་ནི་འདིག་ཉེན་ཀུན་གྱི་སྤྲི་མར་གྲགས།༡༣

སྐྱེ་བོ་གང་དག་རང་སྐྱེ་ཉིད་ཀྱང་རེས་འགའ་ཁྱོ་བའི་དབང་གུར་ཉེ།  
གསོད་པར་བཅམས་མོད་ཁྱོད་ཀྱིས་འགྲོ་ལྷན་སྲུང་དང་འབྲ་བར་ཉག་དགོངས་ནས།  
གནོད་འགྱུར་ཆ་ཙམ་ཐུགས་ཀྱིས་དགོངས་པ་རིང་མོ་ཞིག་ནས་བཏང་བས་ན།  
བདག་འདྲ་རང་ལ་བཅེ་བ་དེས་ཀྱང་ཁྱོད་ཐུགས་སྦྱང་རྗེས་ཆར་མི་མོད།།༡༤

ག་ལུར་ཙན་དན་ལྷ་ཤིར་ལ་སོགས་ཆབ་ཀྱིས་སྦངས་པ་ལྟར་བསེལ་བའི།  
ཞི་བའི་གཟེགས་སྦངས་ནམ་ཡང་མི་འདྲུམ་རིགས་དུག་སྐྱུན་རས་བཙའ་མོད་ཀྱི།  
ལྷོང་སྤང་སྤོས་པ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཉེ་བར་ཞི་བའི་དགོངས་པ་ནི།  
བདེ་བ་མཚོག་གིས་ཉག་ཏུ་འཁྱུད་བཞིན་གཡོ་བ་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།༡༥

སྐྱོགས་ཀུན་འབར་བའི་མེ་ལྷེས་བསྐྱེད་ཅིང་ཁ་གདངས་མིག་ཅུ་དམར་ཁྱོས་པའི།  
ཤག་ཤེད་མས་ཁོར་ཡུག་ཀུན་ནས་འཇིགས་བསྐྱེད་ལ་ལ་ཟངས་ལྷན་འབར་བའི་ཁྱོད།  
འབྲུ་ལྟར་འཚོད་པའི་ཆ་དམུལ་གནས་སུ་བདུད་ཚིའི་ཆར་གྱིས་བསེལ་བ་དང་།  
ཤ་རུས་འགས་བྱེད་གང་བས་ཉེན་ལྷན་རྒྱུ་ལྟོ་བའི་རེག་པས་སྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།༡༦

སྟོ་བ་རི་མཚུངས་མགྲིན་པ་འགག་ཅིང་ཡན་ལག་ཅུ་ཕྱན་བཞིན་དུ་སྤ།  
ལུས་སྐྱམས་ཐལ་བས་རབ་གཡོགས་ལྷ་ཚིགས་འཐབ་ལས་མེ་ཡི་ཆ་ཆ་འབབ།  
ཚུ་ལྷང་དག་ཀྱང་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་སྐྱེམ་འགྱུར་ཉག་ཏུ་ངལ་བ་དང་།  
བགྲོས་པས་གདུང་བའི་ཡི་དུགས་ལྷན་ལ་ཟས་གོས་བདུད་ཚིའི་ཆར་པ་སྦྱོལ།།༡༧

ཟས་ཁམ་ཙམ་གྱི་འདོད་ལ་སྲིད་པས་སྤ་མོའི་བདེ་བ་དེ་ཡི་སྦྱད།  
གཅེས་པའི་སོག་ཀྱང་ཡལ་བར་འདོར་བཀྱིད་སྒང་དོར་འགའ་ཡང་སྐབས་མི་བྱེད།  
དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མི་སྐྱེག་ལ་བཞེན་ཤིན་ཏུ་སྐལ་དམན་དུད་འགྲོ་ལྷན།  
ཤྐྱུར་དུ་དགོ་བའི་བྲན་པ་ཐོབ་ཅིང་བདེ་བས་འཚོ་བ་སྐྱལ་དུ་གསོལ།།༡༨

འོར་སུ་འབར་བའི་གཞལ་མེད་ལ་བཞེན་ཚངས་པའི་རྒྱལ་པོའི་དཔལ་དེ་ཡང་།  
མི་ཉག་ཉམས་ནས་མནར་མེད་མེ་ནང་རུས་པ་རྐང་ཡང་འབར་འགྱུར་ཞིང་།  
རེག་ན་བདེ་བའི་མལ་སྐྱོན་འཇམ་དང་ཡིད་འོང་སྦྱེད་ཆལ་དོགས་ཅེ་བའི།  
སྐྱ་སྐྱ་ཉིད་ཀྱང་འགྱུར་བྱེད་འཐུང་ཞིང་སྐྱགས་ཀྱི་ཆེར་ཚོན་ཐང་ལ་འདྲད།།༡༩

མཐོ་བ་ཉིད་ཀྱང་མི་རིང་དུས་སུ་རྐང་པས་བསྐྱེད་འོས་བྲན་དུ་འགྱུར།  
ལང་ཚོ་འདི་ཡང་ཡུད་ཀྱིས་ཉམས་འགྱུར་སྟོན་མཐའི་མེ་དོག་ཇི་ལྟ་བུ།  
འགྱུར་པ་འདི་ཡང་དུས་ཀྱིས་འདོར་ངེས་བརྟན་པོའི་རྒྱན་ལ་དགའ་སྐྱེམ་བཞིན།  
བདག་གི་ཆོ་ཡང་སྐྱོག་འོད་འགྱུ་བཞིན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་འདིར་སྤང་སྟེ།།༢༠

འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་ས་རོལ་ཞེས་བྱ་སྟེ་འདྲིས་དངོས་པོ་ཐག་བསྐང་བའི།  
སྤོང་ཁྲིད་སྤྱོད་པོར་བདག་ཉིད་གཅིག་ཤུ་རྣམ་པར་འབྱམས་འཇུག་དེ་ཡི་སྟེང་།  
འཇིགས་རུང་འཁོར་བར་ཉོན་མོངས་སྐྱུ་ཡིས་སྤོང་ལ་མངོན་པར་བསྐྱེད་ཀྱང་པ།  
བདག་ཅག་སྤྱོད་བསྐྱེད་ལ་རྒྱ་མཚོ་འདི་ནས་སྤྱོད་མེད་ཅེས་ཀྱིས་བྱང་དུ་གསོལ། ༡༡

གངས་ཅན་རི་ཡིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་འདིར་སྤྱོད་པའི་བསྐྱེད་སྐྱོལ་གནས་མོད་ཀྱི།  
ཚོས་བྱེད་པལ་ཆེར་རྒྱལ་ཁྲིམས་གོས་བྲལ་གཅེར་བྱུར་དོ་ཚ་སྤངས་ནས་ནི།  
བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བསྟེན་ཅིང་དོར་ལྟ་དམ་པས་སྤྱོད་པའི་ལས་ལ་འཇུག །  
ཀྱེ་མ་དམ་ཚོས་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་རི་བོའི་སྤྱོད་ཀྱི་ལུ་ལུ་ལ་ཉེ། ༡༢

སྟོབས་དང་ལྡན་རྣམས་རང་འདོད་ལྟར་ལེན་པའི་རྒྱུན་ཚུན་ཚོད་ཅིང་དམའ་ལ་འཚོ།  
དམན་པ་རྣམས་ནི་ཉལ་ཀྱི་འཁོལ་ཞིང་གི་ནའི་ཟས་ཀྱང་རྟེན་པར་དཀའ།  
མི་བཟད་སྟོགས་མའི་ངང་རྒྱལ་འདི་འདྲར་འཕགས་པས་བཏང་སྟོབས་མཛད་ལགས་ན།  
སྟོན་གྱི་སྤྱོད་དམ་དེ་ཡིས་ཅི་འཚལ་འབངས་རྣམས་སུ་ཞིག་སྤྱོད་པལ་བསྟེན། ༡༣

ཁྲོད་ཀྱི་མཚན་ཡང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་གང་ཐོས་འཇིགས་པ་ཞི་བ་དང་།  
སངས་རྒྱས་གངས་མེད་བསྟེན་པའི་ལས་དང་ཁྲོད་མཚན་འདྲིན་ཅམ་འབྲས་མཚུངས་ཞེས།  
བྱང་སྟོང་བདེན་པའི་ཚིག་གིས་བསྟེན་བཞིན་བདག་ཅག་རེ་བས་གསོལ་འདེབས་ན།  
མགོན་པོ་གཞན་དུ་གཡེལ་བའི་སྤྱོད་སྤངས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་སྟོབ་ཀྱི་གསོལ། ༡༤

སྤྱོད་པོ་ཐམས་ཅད་དཀོན་མཚོག་གསུམ་པོ་གྲས་པས་ཉེ་བར་བསྟེན་པ་དང་།  
ལས་དང་འབྲས་སུའི་གནས་ལ་དད་པས་ཉལ་ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག །  
སྤྱོད་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱེལ་བར་འཚམས་པའི་ཞི་ཁྲོའི་ཚོ་འཕྲུལ་དཔག་མེད་ཀྱིས།  
སྤྱོད་པ་ཉམ་ངའི་གནས་འདིར་སྤྱོད་པའི་གཉེན་རྣམས་བདེ་ལ་སྟོབ་ཀྱི་གསོལ། ༡༥

རབ་གྲས་བདག་ཀྱང་དེ་ཉིད་འབྱེད་པའི་སྟོན་གྱིས་བྱི་མ་མེད་པ་དང་།  
སྤྱོད་ལ་སྟོབ་དང་སྤོང་རྗེས་གཞན་དོན་སྤྱོད་པ་དུ་མར་སྟོབ་ལ་བཅོལ།  
བདུད་སྟེ་མཐའ་དག་པམ་པར་བྱེད་པའི་མཐུ་ཚེན་ས་རོལ་བྱིན་ཐོབ་སྟེ།  
རྣམ་དག་དགའ་ལྡན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་དང་འགོ་བ་དུས་རིང་སྟོང་གུར་ཅིག ། ༡༦

སྟོན་གྱིས་དམན་ཡང་ཁོ་བོའི་ཡིད་ཀྱི་འོ་མཚོ་བྱེན་དུ་འཕྱར་བའི་མཐུས།  
བསྟེན་ཅིང་སྤྱོད་པའི་འབྲེང་བ་རབ་མཛེས་དཔུ་བ་དཀར་པོ་ཚོད་པ་འདི།  
སྟོན་གམ་ཐོས་བསམ་བློན་པ་དེ་ཡང་སྤྱོད་པའི་བྱི་མ་རྣམ་དག་ཅིང་།

གྲུ་འཛིན་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བ་མཚོག་རབ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྗེས་གཟུང་ཤོག ། །། ༡༥

དེ་ལྟར་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱུགས་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་པ་འཛིག་རྟེན་དབང་ཕྱོགས་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་བསྟོན་ཅིང་སྐྱུགས་རྗེ་  
བསྐྱུལ་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་བཅས་པ་མན་བདེའི་ཆར་འབེབས་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། སྤྱུའི་དགོ་སྟོང་ཚོས་སྐྱ་བོ་བཟང་བསྐྱུལ་  
བཟང་རྒྱ་མཚོས་སྐྱར་བའོ། །།

།འདིར་འཁོད་བོད་དཔེ་འདི་གཞི་བཙུག་ཡུལ་ནི། ལྷ་རྒྱུ་ལས་ཁང་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ལོར་དཔར་འགྲེམས་མངོན་པའི་ཚོས་སྟོན་སྐྱུགས་འདེབས་  
དང་། སེར་སྐྱུང་དཔེ་མངོན་ཁང་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་དཔར་འགྲེམས་མངོན་པའི་ཚོས་སྟོན་སྐྱུགས་བསྐྱུས་བྱང་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་སྐད་ལེགས་བཤད་  
གཏེར་མངོན་དཔར་ཁང་གིས་དཔར་སྐྱུན་བྱེད་པའི་དཔེ་དེབ་རྣམས་དེ་སྐབས་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དགོ་བཤེས་བྱུང་བསྐྱུན་ཆེ་རིང་དམ་པ་མཚོག་གིས་  
ཞབས་དོད་མེད་པར་བསྐྱུན་པའི་ཞབས་ཞུའི་ཚུལ་དུ་ལྷུ་དག་མངོན་གྱི་ཡོད་འདུག །། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐར་གྱི་དཔེ་རྣམས་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་རྟེན་གས་  
སྐྱུ་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་བར་ན་འང་སྐྱུངས་ཤད་(འཁོད་ཤད་འཁོད་པས་འདིར་ཡང་བཀོད།)གང་སྟོན་གྱི་བོད་དཔེའི་མདུན་ཤོག་མཚམས་སྟོན་མཚོན་པར་སྐྱུམ་  
པས་དེ་རྣམས་འདིར་སོར་བཞག་དང་། དཔེ་བསྐྱུར་གཟིགས་བདེའི་ཆེད་ཡིག་འབྲེང་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་མིན་པར་འབྲེང་བཅད་དང་། ཚིགས་བཅད་སོ་  
སོར་ཨང་གངས་བཀོད་པའོ། །།

# འཇུག་འཕགས་བསྐྱོད།

## A Praise to The Exalted

(Lama-Deity, at Your lotus feet, I bow!)

Namo Ārya Lokeśvaraya!

**D**eep as ocean is the compassion of the Victors (Buddhas)  
of the ten directions,  
Equal to particles of the infinite realms, who are passionate  
and *ever compassionate* of the wandering beings.  
From that [ocean] You were born, renowned as, “Eyes Looking [with Compassion]”  
(*Avalokita, Chenrezig*), all attributes spontaneously complete;  
O Protector, worthy of devotion by us all, [towering] like a jewel mountain,  
I bow to You! (1)

At the hub of a stainless fresh lotus, upon a moon fully augmented,  
You stand with Your two pure feet poised alike,  
as a lotus stem straight,  
And like a full-moon, brightly illuminating the worldly realms.  
The moment when beheld, You remove torments of heart  
and increase happiness. (2)

Cool as a touch of snow is You and yet the hordes  
of malicious beings are burnt;  
All [things] are beyond attributes of [inherent] characteristics,  
yet all *mandalas* of elaborations (emanations) appear;  
Gone beyond mundane existence is You, and yet always You take birth  
in the three mundane realms;  
Like illusion are Your deeds, the intelligent ones become amazed! (3)

When the fortunate people always devote to You,  
One akin to [fullmoon] in the sky of autumn night, shining in all,  
[they] become grounds of sorrow devoid.  
You are the sun ablaze, expelling away the darkness of mind  
of all mundane worlds,  
And the moon soothing the mind of hatred, remover of torments. (4)

Beautiful is Your face shown, like a lotus fully blossomed,  
Fair as a stainless conch and crystal, Your physique is beautiful to behold;  
Amidst inconceivable clouds of extensive offerings, and performing  
liberating deeds of illusory plays,  
You [stand] magnificently amongst countless entourage of Those Gone to Bliss (Buddhas),  
Victor Scions (*Bodhisattvas*), assembly of wrathful ones, and others. (5)

All who by fears of fire, rivers, bad events, ruler's [sentence], so forth,  
And fallen into states of extreme helplessness, and tormented  
by hundreds of sufferings,  
May You, by Your rays of moon washed, lift them as ewes led in rows,  
And place them in the supreme bliss with celestial splendour endowed. (6)

Your fragrant plaited hair tied at head's zenith fully blends with sky light,  
And the enlightened body of Victor Chief Boundless Light (*Amitābha*)  
beautifully adorns Your head as the lineage crown;  
The right hand in granting the supreme boon, there flows from its tip  
drops of white nectar,  
An ever flow of radiant pearls, eliminating torments  
of all Mentally Anguished (*Pretas*); (7)

The left hand leaning on hip, with a pleasant pure body in splendid pose,  
Bowed at by the arrogant The Neat, The Supremo, and others, and so  
You are the Chief over all worlds.  
Adorned well by seals of wheel, lotus, arrow, bow and so on,  
And endowed with a thousand hands and eyes, You perfectly show  
the noble eleven faces. (8)

At times You appear as the Navigator of malicious *nāgā-serpent*, The Lion's Roar,  
And during other, as The Meaningful Lasso (*Amoghapāśa*), The Blue Necked  
and others, thus displaying numerous emanations.  
Sometimes as the king of the fierce, The Horse Headed, The Dark Well-Endowed,  
and so on,  
You emit wrathful [emanations] filling the three realms, and yet Your mind  
does not waver from compassion. (9)

Vast and limitless is the mundane [realm] extending to sky's reach;  
This being so, equal to the number of sentient beings, You emit fully  
That many emanations. Yet even a tip of body hair "I will move" does not occur;  
Like rainfall from rain-clouds, there is no conceptual thought. (10)

Words that in any way do not become service to the wandering beings  
are fully eschewed by You;  
To each suitable to their mentality, not against, You show the Dharma-path,  
In melodies more [numerous] than the particles in ocean.  
Into whoever's ears Your teachings (speech) enter, they abide well by the Words. (11)

Like a delightful youth's song against multi-stringed [violin] of *Gandharvas*,  
[Your teachings] suit the mind and yet the entire object-wishes  
of the lustful are vanquished.  
Like a thunder pervading the sky, You lead [wandering beings] to the profound,  
And yet that itself removes even the label "suffering" also of those frightened of fear. (12)



To perfectly liberate those of the Cycle (*Samsāra*) from their ever-shifting births,  
You pronounce afore the Wheel of Teachings full in all aspects, honest and high [in sound],  
And certain of complete with the melodious teachings of Victors of the three times;  
You are thus renowned as The Sublime Teacher of all worlds,  
leading them to the sublime. (13)

Even the people dear to self, swayed by the power of anger, attempt  
To kill [themselves], but You always think of the wandering beings  
as Your only child,  
Eschewing since long ago the thought of the slightest of harm [to others];  
And so, even the compassion of someone like I towards myself  
is not even a fragment of the compassion within Your mind. (14)

Cool as soaked by water of camphor, sandalwood, ushir and others,  
Your peaceful gaze never closes and Your eyes ever foster the six species,  
Yet Your thought of conceptual elaboration of experiential sight subsided  
into Reality Sphere  
Is ever in embrace by the supreme bliss, and unmoving—I prostrate! (15)

In the Hot Torment Realms, beings are burnt by flames from all sides,  
And frightened by *strong beings* with mouth agape and fierce red eyes all around;  
Some are cooked like grains amidst ablaze molten copper—may You pour forth there  
rains of soothing nectar,  
And rescue by touch of warmth those endangered by the chill cracking open  
flesh and bone. (16)

The Mentally Anguished, with mountain-like stomach, blocked throat,  
limbs thin as subtle veins,  
Withered body, covered by ash, sparks falling from joints rubbing,  
Rivers drying up when looked at, are ever exhausted and tormented by hunger;  
May You pour forth on them nectar-rain of food and clothing. (17)

The animals—craving for want of mere mouthful of food, mind not  
their dear life  
For that minor happiness, and [ignorant of] discerning any taking-up  
and giving-up,  
Of unpleasant shapes and hues—are of utter worse opportunities;  
May You [help] them attain quickly virtuous mindfulness  
and a life sustained by happiness. (18)

Even that splendour of the king of the *clean*-species celestials,  
living in mansions of dazzling jewels,  
Being impermanent, declines, and in Avichi fire even bones  
and marrows become ablaze;  
And the celestial youths whose bed-mats are smooth when touched,  
playing by the pleasant gardens,

[Eventually] drink salty [molten flows] and are dragged on the ground  
by sharp iron-thorns. (19)

The high too, not long after become servile, are trodden by feet;  
This health too, declines in a moment, like a flower at autumn's end.  
This wealth too, certainly will be forsaken by time, like fondness  
at reflection ornaments;  
My life too, appears here merely for a moment, like a lightening flashing. (20)

In "beyond-here" of this life the things acquainted earlier become distanced,  
Alone in pitch darkness one wanders, and so in the fearful Cycle  
The guile of *afflictive thoughts* fully deceives at core [the sentient beings];  
May You, by Your hands of compassion, lift us from this ocean of sufferings! (21)

In this realm surrounded by snowy mountains the teaching system  
of The Able One (*Buddha Shakyamuni*) does exist,  
But most Dharma-practitioners are devoid of morality clothing, naked,  
shame forsaken,  
And approaching the lay, imitating them, and engaging in deeds  
defamed by the sublime beings.  
Alas! the sunrays of the sublime Dharma are close to set into mountain crevice! (22)

The powerful ones actively pursue self-interests, argue amongst themselves,  
and hurt the low;  
The lowly are always burdened, and have difficulty even finding a meagre food;  
If, O Exalted One, You are indifferent to such unbearable aspects  
of the degenerate [time],  
What is to become of [Your] vow of past, and to whom should  
the subjects (ordinary beings) turn for Refuge? (23)

Even Your name is blessed that whoever hears it will have  
fears subsided;  
Guided by The Sage's words of truth, "Deeds of devotion to countless Buddhas  
are equalled in results by mere retention of Your name",  
If we supplicate to You by hope, O Protector, by not giving up [on Your vow],  
Kindly rescue the destitute sentient beings! (24)

May all people reverently devote to The Three Rare Supreme,  
And by belief in actions and their results, always enter Dharma path.  
By unfathomable [varieties] of peaceful and wrathful emanations  
suits varied dispositions and [meritorious] opportune,  
May You place in bliss the dear [sentient beings] fallen in this  
frightening place of mundane existence! (25)

I too, who revere You greatly, may have stainless intelligence discerning  
*the suchness*,  
 Sadness at the mundane, moved by compassion, be diligent  
 at others' welfare in many [future] lives,  
 And having gained the perfection of defeating all *māra* [negative forces],  
 Maintain for a long time the modes of the pure and joyful Dharma  
 and foster the wandering beings! (26)

Of low intelligence am I, but by upward flow of my [virtuous thoughts  
 resembling] an ocean of milk,  
 Erupted here are white bubbles of immensely beautiful garland of praise  
 and request-wail!  
 Whoever even reads or hears, reflects upon, or recollects this, may their impurities  
 of negativities get erased,  
 And may they be cared for by the supreme Victor, Avalokiteshvara, in the Potala [Pure-]Realm! (27)

### Colophon

This *Praise*, together with supplication, beseeching the compassion of the exalted Avalokiteshvara, the physical manifestation of the compassion of all Victors (Buddhas), entitled, “*Showering Rains of Help and Happiness*”, is composed by [His Holiness the Seventh Dalai Lama], Shakya Bhikkshu Dharma-speaker [Gyalwa] Losang Kalsang Gyatso (1708-1757).

Having received the transmission blessing of *The Praise* from His Holiness the Fourteenth Dalai Lama, at a public teaching, at Drepung Monastic University (Mundgod, India), in 1984, this *Praise* was translated into English, by Upāsaka Laylung Dhawa Dhondup (Acharya), in Sydney, on August 6, 2013, to fulfil recent request-queries for an English translation of *The Praise*, by fellow compatriots from Kollegal (India) and Brisbane (Australia). A phonetic reading in English of *The Praise* is also presented herewith to benefit those who cannot read Tibetan.

### Translation Notes

The beautiful verses, laden with a feeling of fervent beseeching, by His Holiness the Seventh Dalai Lama, and the numerous poetical alternates (synonyms) and other rich compositional styles employed in the original Tibetan, cannot be replicated in the English. The translation here has attempted to mainly bring intact, as much as possible, the contents of *The Praise*.

In the absence of access at hand to a *Collected Works* of the Author, the Tibetan text used for the translation was from *A Compilation of Dharma-Practices Recitations*, GSWFA, Sarnath, 1984. For a comparative manuscripts cross-check, the text consulted was from *A Compilation of Uncommon Dharma-Practice Recitations of Sermey Monastic University*, Sermey Library, Vol.2, 1997.

- For ease of reading, these Sanskrit words are written, in the text and in Colophon, in non-technical plain transliteration: Avalokiteśvara; Avīci; Bhikṣu; Śākyamuni.
- The notes below are limited to serve as an immediate clarification to remove possible ambiguity in the translation, and not as a commentary. To avoid disrupting the flow in reciting of *The Praise*, notes numbering is not used in the text.
- Verse 6; “Fears” refer to major external harms and calamities. The inner fears are ordinary mind’s afflictive mental states, such as, anger, hatred, attachment, ignorance, etc.
- Verse 8; The Neat (Brahmā); The Supremo (Indra).
- Verse 9; The Navigator of *nāgā*-serpent, The Lion’s Roar (*Simhanādā*), The Meaningful Lasso (*Amoghapāśa*), The Blue Necked (Nīlagrīva); The Horse Headed (Horse Neck; Hayagrīva), The Dark Well-Endowed (an epithet of Māhakāla)—all are various manifestations of *Avalokiteśvara*.
- Verse 15; *Ushir* (*ushira*) is a Himalayan orchid.
- Verse 19; molten fluids, or as mentioned in *Lamrim Nectar Essence*, when describing the sufferings in the hot torment realms, the beings there suffer as well from having to drink molten copper, etc.
- Like, when referring to His Holiness the Dalai Lama, a senior Thai teacher in Chiangmai says, “He is the Supreme!”, where an adjective is left hanging but in a very apt admiration, here “The Exalted” is retained in the title of *The Praise*.



chak-yon ta-zur ngoe-la ten-pai gying-bak yi-wong tsang-mai-ku  
tsang-wang la-sok drek-dhen dhue-pae khyoe-ni jig-ten kun-wang-chuk  
khor-lo pad-ma dha-dhang zhu-yi chak-gya sog-kyi rab-pa-wai  
tong-trak chak-dhang chen-tong chu-chik zhal-zang yang-dhak-ton (8)

la-lar dhuk-chan lu-yi dhe-pon seng-gai dra-dhang zhan-dhu-ni  
dhon-yoe zhak-dhang drin-ngon la-sok nam-pa dhu-mai cho-trul-gyae  
re-ga gek-jom tro-gyal ta-drin lek-dhan nak-poi tsul-la-sok  
drak-shul sa-sum geng-pa ton-yang thuk-ni tse-lae yo-mi-nga (9)

nam-khai lam-gyi je-su song-wai jig-ten gya-chen tha-ma-chi  
dhe-ta mod-kyi sem-chan drang-tsung khyoe-kyi trul-pa dhe-nyae-chik  
rab-tu tro-yang ba-pui tse-tsam yoe-nyam gyi-pa ma-yin-te  
char-trin lae-ni chu-char zhin-dhu bab-pai tok-pa nga-ma-lak (10)

nam-pa gar-yang dro-wai dhon-dhu mi-gyur tsik-ni yong-su-pang  
rang-rang lo-dhang je-su thun-pai gael-mae yang-kyi yan-lak-ni  
gya-tsoi dhul-gyi drang-le dhe-pai choe-lam nye-war ton-zae-pa  
khyoe-sung su-yi na-war lhung-yang ka-la yang-dhak nae-par-gyur (11)

dri-zai gyue-mang dra-dhang thap-pai yi-yong na-chung lu-ta-bu  
yi-dhu thae-kyang chak-dhan nam-kyi yul-gyi dhoe-pa ma-lue-jom  
nam-kha khyab-pai druk-dra ji-zhin zab-mor jin-yang dhe-yi-mod  
jig-pae trak-pa dhe-dhak gi-yang dhuk-ngal ming-gi lhak-mar-zae (12)

khor-wa pa-nam tak-tu yo-wai kye-wa yang-dhak drol-le-dhu  
nam-pa kun-dhan sang-thor drok-pai choe-kyi khor-lo ngon-dro-wa  
dhue-sum tok-pai gyal-wa kun-gyi sung-yang nga-pa rab-zok-pae  
la-mae jor-wai wang-chuk khyoe-ni jig-ten kun-gyi la-mar-drak (13)

kye-wo gang-dhak rang-dhuk nyi-kyang re-ga tro-wai wang-gyur-te  
soe-par tsam-mod khyoe-kyi dro-nam bu-dhang dra-war tak-gong-nae  
noe-gyur cha-tsam thuk-kyi gong-pa ring-mo zhik-ne tang-wae-na  
dhag-dra rang-la tse-wa dhe-kyang khyoe-thuk nying-jei char-mi-phod (14)

ga-bur tsan-dhan u-shir la-sok chap-kyi bang-pa tar-sil-wai  
zhi-wai zik-tang nam-yang mi-zum rik-druk chen-re tsa-mod-kyi  
nyong-nang troe-pa choe-kyi ying-su nye-war zhi-wai gong-pa-ni  
dhe-wa chok-gi tak-tu tue-zhin yo-wa mae-la chak-tsal-lo (15)

chok-kun bar-wai mae-che sek-ching kha-dhang mik-tsa mar-troe-pai  
shae-mae khor-yuk kun-nae jig-kyoe la-la zang-zhun bar-wai-troe  
dru-tar tsoe-pai tsa-nyal nae-su dhu-tsi' char-gyi sil-wa-dhang  
sha-rue gae-je drang-wae nyen-nam dro-wai rek-pae kyob-tu-sol (16)

to-wa ri-tsung drin-pa gak-ching yen-lak tsa-tren zhin-dhu-tra  
lue-kam thel-wae rab-yok lhu-tsik thab-lae mae-yi tsa-tsa-bab  
chu-lung dhak-kyang te-pa tsam-gyi kem-gyur tak-tu ngal-wa-dhang  
tre-pae chung-wai yi-dhak nam-la zae-goe dhue-tsi' char-pa-tsol (17)



དང་ལམ་རྒྱ་གར་གོ་ལི་གྲུ་ལོ་ལྷན་སྤྱི་བཟུང་གཞི་སྒྲིག་ཆགས་དང་ཡུལ་ཚོ་སོ་སོ་ལམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་སོགས་ནས་རང་རིགས་  
 འགས་འཕགས་བསྟོད་ཀྱི་དཔེ་ཆའི་དབྱིན་འགྲུར་ཡོད་མེད་ཀྱི་འདྲི་ཅན་དང་། འགྲུར་གྱི་བསྐྱེད་མ་གྱུར་བར་བརྟེན། བོད་ཡིག་  
 མི་ཤེས་པའི་རང་རིགས་ན་གཞོན་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ། དབྱིན་འགྲུར་དང་དབྱིན་སྐད་བོག་བོད་སྐད་འདོན་གཉིས་དེ་རིང་གྱི་ལོ་  
 ༢༠༡༣ ལྷོ་ལོ་ཆོས་ ༤ ཉིན་ཀུན་སྲོད་བཅོས་པ་དང་གསོལ་འདེབས་སྟོན་སོང་རྗེས་འཕྲལ་མར་རྫོགས་པར་གྲུབ་པ་བཀྲིས་ཤིང་།  
 ལས་གཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཆེད་དང་། མ་འོངས་པ་ན་བོད་མི་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ཤེས་པར་འགྲུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་  
 དུ། བོད་དཔེ་འང་ལྷན་དུ་བཀོད། འདིར་འབད་དགོ་བ་ཕྱ་མོས་ཀྱང་། །སྐྱབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་གོང་ས་ལྷ་མིའི་རྣམ་  
 འདེན་མཆོག་རང་ཅག་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་། །སྐྱ་ཆེ་བསྐྱེད་བརྒྱུ་བརྟན་པའི་བཀྲིན་རྗེས་བཅེས་སྦྱོང་བ་དང་། གཉིས་སྟོན་འཆོ་  
 མེད་ཀྱི་ལམ་ལས་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་བ་དང་ཕྱོགས་ཀུན་དུ་སྦྱེ་འགྲོ་ཡོངས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་སྦྱོང་པའི་རྒྱར་  
 འགྲུར་བར་བསྟོད། གུས་སྐད་གཉིས་སྟོན་བའི་གྱི་ན་བ་དགོ་བཞེན་ལས་ལུང་ལྷ་བ་དོན་གྲུབ་ལྷ་རྒྱུ་པས་བསྟོ་སྟོན་དུ་སྦྱས་པ་  
 དགོའོ། །

At the queries and requests for an English translation of *The Praise to The Exalted*, by compatriots from Dhondhenling Tibetan Settlement (India) and Brisbane (Australia), and to benefit youths not versed in Tibetan, this English translation, along with Tibetan phonetic-reading in English, was prepared on August 6, 2013. Preceded by motive-setting and supplications, these were completed the same day. To make it a complete work, and as an auspicious karmic-link that our compatriots not versed in Tibetan may get to become literate in the language, the original Tibetan text is also presented herewith.

Even by the minute merits from the effort here, may His Holiness the Dalai Lama, the sublime Teacher to all humans—including the celestials—kindly live for hundreds of aeons, for the benefit of us wandering beings! Through the mutually beneficial non-violent approach, may the plight of Tibet prevail, and may beings everywhere enjoy the splendour of happiness. Dedicated by translator, Upāsaka Laylung Dhawa Dhondup (Acharya). May all be virtuous!

