

1 ཤེས་རབ་སྒྲིབ་པའི་བརྟན་རྒྱལ། THE HEART SUTRA WITH THE REPULSION OF MARAS

སྐྱེ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན། །

ma sam jö mé sherab parol chin

Beyond words, beyond thought, beyond description,
Prajñāpāramitā

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

makyé mingak namkhé ngowo nyi

Unborn, unceasing, the very essence of space,

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ། །

soso rangrig yeshe chöyulwa

The sphere of individually self-aware wisdom:

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

dü sum gyalwé yum la chaktsal lo

Homage to the mother of the buddhas of past,
present and future!

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

diké dak gi töpa dü chik na

Thus did I once hear.

བཙམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་རི་ལ། དག་སྲོང་གི་དག་འདུན་
ཚེན་པོ་དང་།

**chomdendé gyalpö khab jagö pungpö ri la gelong gi gendün
chenpo dang**

The Bhagavan was dwelling on Vulture Peak Mountain in
Rājagriha

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དག་འདུན་ཚེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

**changchub sempé gendün chenpo dang tab chik tu shyuk
té**

together with a great sangha of monks and a great sangha of
Bodhisattvas.

དེའི་ཚེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྤང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་
འཛིན་ལ་སྟོམས་པར་ཞུགས་སོ། །

**dé tsé chomdendé zabmo nangwa shyejawa chö kyi
namdrang kyi ting ngé dzin la nyompar shyuk so**

At that time, the Bhagavan entered the samadhi of
enumeration of dharmas called “Profound Light.”

ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་
གཟིགས་དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྲོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་
བསྟུན་ཞིང་།

**yang déyi tsé changchub sempa sempa chenpo pakpa
chenrezik wangchuk sherab kyi parol tu chinpa zabmo
chöpa nyi la nampar ta shying**

Also at that time the bodhisattva-mahāsattva Noble Lord
Avalokiteshvara too, looking at the practice of profound
transcendent prajna,

ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟ་འོ། །

**pungpo ngapo dedak la yang rangshyin gyi tongpar nampar
ta o**

saw that the five aggregates are empty of nature.

དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཁུས།

dené sangye kyi tü

Then through the power of the Buddha,

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ལྷ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་
པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །

**tsé dang denpa sharibü changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk la diké ché mé so**

Venerable Shariputra said this to the bodhisattva-mahāsattva
Noble Lord Avalokiteshvara:

རིགས་གྱི་བུ། རིགས་གྱི་བུའམ་རིགས་གྱི་བུ་ཚོ་གང་ལ་ལ་

rik kyi bu | rik kyi bu'am rik kyi bumo gang la la

“Son of Noble Family, how should any son or daughter of
Noble Family,

ཤེས་རབ་གྱི་པ་ལོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྦྱོད་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་
པར་བྱ།

**sherab kyi parol tu chinpa zabmo chöpa chepar döpa dé
jitar labpar ja**

who wishes to practice the practice of the profound
transcendent prajna, train?”

དེ་སྐོར་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་
པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ལྟ་རུ་ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་སྐོར་
ཅེས་སྒྲུས་སོ། །

deké ché mepa dang | changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk gi tsé dang denpa shara
datibu la diké ché mé so

Thus he spoke, and the bodhisattva-mahāsattva Noble Lord
Avalokiteshvara spoke these words to the Venerable Son
of the Shāradvatis.

ལྟ་རུ་ཉིའི་བྱ་རིགས་ཀྱི་བྱ་འམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཚོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་
པ་ཟབ་ཚོ་སྦྱོར་པ་སྦྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ།

sharibu rik kyi bu am rik kyi bumo gang lala sherab kyi
parol tu chinpa zabmo chöpa chepar döpa dé ditar
nampar tawar ja té

“Shariputra, any son or daughter of noble family who wishes
to practice the practice of transcendent prajna should fully
look like this.

ཕྱང་པོ་ལྟ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བལྟ་འོ། །

pungpo ngapo dedak kyang rangshyin gyi tongpar
yangdakpar jesu ta o

The five aggregates should be correctly viewed as empty by
nature.

གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །

zuk tongpa o | tongpanyi kyang zuk so

Form is empty. Emptiness is form.

གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན།

zuk lé tongpanyi shyen mayin no

Emptiness is not other than form;

སྟོང་པ་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

tongpa lé kyang zuk shyen mayin no

form is also not other than the empty.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་།

deshyindu tsorwa dang | dushé dang

In the same way feeling, conception,

འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པ་འོ། །

dujé dang | nampar shepa nam tongpa o

formations and consciousness are empty.

ཤུ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུས་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ།

sharibu detawé na chö tamché tongpanyi dé

Shariputra, therefore all dharmas are emptiness:

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།

tsennyi mepa | makyepa | magakpa

no characteristics, unborn, unceasing,

རྩི་མ་མེད་པ། རྩི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།

drima mepa | drima dang dralwa mepa

no stains, no freedom from stains,

བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །

driwa mepa | gangwa mepa o

no decrease, and no increase.

ཤུ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།

sharibu detawé na tongpanyi la zukmé

Shariputra, therefore in emptiness there is no form,

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།

tsorwa mé | dushé mé | dujé nam mé | nampar shepa mé

no feeling, no conception, no formations, no consciousness;

མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྒྲ་མེད། ལྗེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད།

mik mé | nawa mé | na mé | che mé | lü mé | yi mé

no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind;

གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། འི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །

zuk mé | dra mé | dri mé | ro mé | rekja mé | chö mé do

no form, no sound, no smell, no taste, no sensation, no
dharmas;

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

mik gi kham mepa né yi kyi kham mé

from no element of eye to no element of mind

ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

yi kyi nampar shepé kham kyi bardu yang mé do

and up to no element of mind consciousness.

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀྱི་མེད།

marikpa mé | marikpa zepa mepa né gashi mé

There is no ignorance, no exhaustion of ignorance, up to no aging and death

ཀྱི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

gashi zepé bardu yang mé do

and also up to no exhaustion of aging and death.

དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་།

deshin du dukngalwa dang | künjungwa dang

In the same way, there is no suffering, no origin,

འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད།

gokpa dang | lam mé | yeshe mé | tobpa mé

no cessation and no path; no wisdom, no attainment,

མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །

matobpa yang mé do

and no non-attainment.

ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།

sharibu detawé na changchub sempa nam tobpa mepé chir

“Shariputra, therefore because the bodhisattvas have no attainment,

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

sherab kyi parol tu chinpa la ten ching né té

they abide in reliance upon transcendent prajna;

སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་པས་སྐྱེག་པ་མེད་དེ།

sem la dribpa mepé trakpa mé dé

as there is no obscuration of mind there is no fear;

བྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་བུ་རྟོ། །

chin chi lok lé shintu dé né nya ngen lé depé tarchin to

they completely transcend the mistaken and reach ultimate
nirvana.

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་
རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས།

**dü sum du nampar shyukpé sangye tamché kyang sherab
kyi parol tu chinpa di la ten né**

All the buddhas dwelling in the three times fully and clearly
awaken

སྤྲོད་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་
རྒྱས་སོ། །

**lana mepa yangdakpar dzokpé changchub tu ngönpar
dzokpar sangye so**

to unsurpassed, true, complete enlightenment by relying on
this profound transcendent prajna.

དེ་ལྟ་བུ་ལས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལ་ས།

detawé na sherab kyil parol tu chinpé ngak

“Therefore, the mantra of transcendent prajna,

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲལ་ས། ལྷན་མེད་པའི་སྤྲལ་ས།

rigpa chenpö ngak | lana mepé ngak

the mantra of deep awareness, the unsurpassed mantra,

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲལ་ས། ལྷོག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྤྲལ་ས།

minyampa dang nyampé ngak | dukngal tamché rabtu shyiwar jepé ngak

the mantra equal to the unequalled, the mantra that completely pacifies all suffering

མི་བརྗེན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།

midzünpé na denpar shepar ja té

should be known as truth, for it is not false.

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་སྤྲལ་ས་སྤྲུལ་པ།

sherab kyil parol tu chinpé ngak mepa

The mantra of transcendent prajna is proclaimed:

ཏད་ཐཱ་མྱཾ ཨོྃ་ག་ཏི་ག་ཏི་པཱ་ར་ག་ཏི། པཱ་ར་མི་ག་ཏི། བོ་རྗེ་སྤུ་རྗེ།

tadyathā oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

ལྷ་རིའི་བྱ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་
རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

sharibu changchub sempa sempa chenpö detar sherab kyi
parol tu chinpa zabmo la labpar ja o

“Shariputra, this is how a bodhisattva-mahāsattva should
train in profound transcendent prajna.”

དེ་ནས་བཙམ་ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་བཞེངས་ཏེ།

dené chomdendé ting ngé dzin lé shyeng té

Then the Bhagavan arose from that samadhi

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་
ལྷུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ཏེ།

changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik
wangchuk la lek so shyejawa jin té

and spoke to the bodhisattva-mahāsattva Noble Lord
Avalokiteshvara.

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་དེ་བཞིན་ཏེ།

lek so lek so | rik kyi bu de de shyin no | de de shyin té

“Excellent,” he said. “Excellent, excellent, Son of Noble
Family. It is so. It is just so.

ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་
པར་བྱ་གྱེ།

jitar khyö kyi tenpa shyindu sherab kyi parol tu chinpa
zabmo la chepar ja té

Profound transcendent prajna should be practiced just as you
have taught,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །

deshyin shekpa nam kyang jesu yi rang ngo

and all the tathāgatas will rejoice.”

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས།

chomdendé kyi deké ché katsal né

After the Bhagavan spoke these words,

ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་ར་དུ་ཉིའི་བྱ་དང་།

tsé dang denpa sharadati bu dang

the venerable Son of the Shāradvatis,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་

ལྷན་དང་།

changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik

wangchuk dang

the bodhisattva-mahāsattva Noble Lord Avalokiteshvara,

ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་།

tamché dang denpé khor dedak dang | lha dang | mi dang

all those in the gathering, and the world with its gods,
humans,

ལྷ་མ་ཡིན་དང་། འི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཉེ།

lha mayin dang | drizar chepé jikten yi rang té

demigods and gandharvas rejoiced

བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །

chomdendé kyi sungpa la ngönpar tö do

and greatly praised the words of the Bhagavan.

ཏཱ་ཏྲ་མྱ། ཨོྃ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ། པཱ་ར་སི་ག་ཏེ། བོ་རྗེ་སྐུ་ནྱ།

tadyathā oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

ལྷོ་ནམ་གླ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

namo, lama la chaktsal lo

Namo! Homage to the Guru!

སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

sangye la chaktsal lo

Homage to the Buddha!

ཚཱ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chö la chaktsal lo

Homage to the Dharma!

དགོ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

gendün la chaktsal lo

Homage to the Saṅgha!

ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ས་ལོ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

yum chenmo sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo

Homage to the Great Mother, Prajñāpāramitā!

ཁྱེད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

khyé nam la chaktsalwé tu dang nüpa la ten né

Through the power and strength of paying homage to you,

བདག་ཅག་གི་ཚིག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །

dakchak gi tsik di drubpar gyur chik

May these words of ours come true!

ཇི་ལྟར་སྔོན་ལྷ་འི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་
པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་

**jitar ngön lhé wangpo gyajin gyi yum chenmo sherab kyi
parol tu chinpé dön zabmo yi la sam shying**

Just as, long ago, the king of the gods Indra, by the power and
strength of contemplating the profound meaning

ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །

tsik khatön du jepé tu dang nüpa la ten né

of transcendent prajna, the Great Mother, and reciting its
words,

བདུད་རྗེས་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཕྱིར་བརྗོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་

dü dikchen lasokpa chir dokpa deshyindu dak gi kyang

was able to avert the evil maras, so in the very same way,

ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་

**yum chenmo sherab kyi parol tu chinpé dön zabmo yi la
sam shying**

may we too, through the power and strength of
contemplating the profound meaning

ཚོག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །

tsik khatön du jepé tu dang nüpa la ten né

of transcendent prajna, the Great Mother, and reciting its words,

བདག་འཁོར་དང་བཅས་པའི་དམ་པ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་
བམས་ཅད་ཕྱིར་བཞོག་པར་གྱུར་ཅིག །

**dak khor dang chepé dampa chö drubpé pangja mitünpé
chok tamché chir dokpar gyur chik**

avert all the negative influences which prevent us and those around us from accomplishing the true dharma!

མེད་པར་གྱུར་ཅིག །

mepar gyur chik

May they be annihilated!

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

shyiwär gyur chik

May they be rendered harmless!

རབ་དུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག །

rabtu shyiwär gyur chik (3x)

May they be completely pacified!

ལྗོངས་གོས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །

gang gi ten ching drelwar jung

Everything that arises interdependently

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ། །

gakpa mepa kyé mepa

Is unceasing and unborn,

ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ། །

chepa mepa tak mepa

Neither non-existent nor everlasting,

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ། །

ongwa mepa dro mepa

Neither coming nor going,

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །

tadé dön min dön chik min

Neither multiple nor single.

སྤྱོད་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྤྱོད་པ། །

tröpa nyershyi shyi tönpa

To this teaching that pacifies all concepts and duality,

ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྱོད་པ་གྱི། །

dzokpé sangye ma nam kyi

The most sacred speech of the fully enlightened Buddha,

དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། །

dampa dé la chaktsal lo

We pay homage!

བགེགས་རིགས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་། །

gek rik tong trak gye chu shi wa dang

May the eighty-four thousand types of obstructors be
pacified,

མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྐྱེན་དང་བྲལ་བ་དང་། །

mi tün nö pay kyen dang dral wa dang

May we be free of adverse, harmful conditions,

མཐུན་པར་གྱུར་ཅིང་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡི། །

tün par gyur ching pün sum tsok pa yi

And may we be harmonious. By the excellence

བྲ་ཤི་དེས་ཀྱང་དང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

tra shi de kyang deng dir de lek shok

Of this auspiciousness, may it be auspicious here and now.