བདག་གིས་མཆོག་གསུམ་དམ་པར་ཕྱག་འཚལ་བས། |བདག་དང་འགྲོ་ཀུན་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་འགྱུར། |ལག་གཉིས་མཉམ་པར་ཕལ་མོ་སྦྱར་བ་ཡིས། |ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཟུང་འཇུག་ཐོབ་པར་འགྱུར། |ཕལ་ མོ་སྒྲི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྦྱར་བ་ཡིས། |འོག་མིན་དག་འཕྲན་གནས་ས་བཅུ་པར་ཕྱིན་པ་ཡིས། |ལུས་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག་པར་འགྱུར། |ཕལ་མོ་མཁྲིན་པའི་ ཐད་དུ་སྦྱར་བ་ཡིས། |དག་གི་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག་པར་འགྱུར། |ཕལ་མོ་སྙིང་གའི་ཐད་དུ་སྦྱར་བ་ ཡིས། |ཡིད་ཀྱི་སྡིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་དག་པར་འགྱུར། |ཕལ་མོ་སྦྱར་བ་ས་མོ་ས་ཕེར་ཕྱེ་བ་ཡིས། |གཟུགས་སྐུ་ གཉིས་ཀྱི་འགྲོ་དོན་བྱེད་པར་འགྱུར། |ཤུད་ གཉིས་ཕུས་མོ་ས་ལ་བཏུགས་པ་ཡིས། |བརྩེ་གཅིག་ཀུན་ཏུ་ འོད་ཀྱི་ས་ཐོབ་འགྱུར། |ཡན་ལག་བཞི་པོ་བརྩེ་བསྐྱེལ་བྱེད་པ་ཡིས། |འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྷུན་གྱིས་ གྲུབ་པར་འགྱུར། |རྩ་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་བརྩེ་བསྐྱེལ་བྱས་པ་ཡིས། |རྩ་མདུད་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་ གོལ་བར་འགྱུར། |སྐལ་ཚོགས་དགེ་མཚན་དཀྱེ་དགུགས་བྱེད་པ་ ཡིས། |རྒྱུང་རྩམས་མ་ལུས་དགེ་མར་ཚུད་ པར་འགྱུར། |ས་ལ་ཐུག་ནས་ཡར་ལངས་ཐོབ་པར་འགྱུར། |འཁོར་བར་མི་གནས་ཐར་ལམ་ཐོབ་པར་འགྱུར། |ཇི་ ནས་ལན་མང་དུ་ མར་ཕྱག་འཚལ་བས། |ཞི་བར་མི་གནས་སེམས་ཅན་འདྲེན་པར་འགྱུར། |བདག་སོགས་ བརྩེ་རས་ཕྱག་ཕྱལ་བའི་དགེ་བའི་མཐུས། ||གནས་སྐབས་ཚོ་རིང་ནད་མེད་ ཕུན་ཚོགས་འགྱུར། |འཆི་ཚོ་ བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེས་ནས་ཀྱང་། |རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་སྒྲུར་ཐོབ་འགྱུར། |ཕ་མ་སེམས་ཅན་ ཐམས་ཅད་བདེ་བང་ལྡན་གྱུར་ཅིང་། |ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོང་བ་དང་། |བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་ གང་ན་སྡུད་བཞུགས་པ། |དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག |ས་རྒ་མཎ་ལཾ།། ||

The words of prayer to be chanted when one performs prostrations as taught by Sakya Pandita

By paying homage to the Three Sacred Jewels, may my own and all other beings' wrongdoings and obscurations be purified! Through placing my two hands together palm joined to palm may I obtain the indivisible union of means and wisdom! By placing my clasped palms to the crown of my head may I travel to Ogmin Ganden, the blissful, unsurpassed Pure Land! By touching my palms between my eyebrows at the forehead may all the sins and obscurations of my body be purified! By touching my palms to my throat may all the sins and obscurations of my speech be purified! By touching my palms to my heart-center may all the sins and obscurations of my mind be purified! Through separating my joined palms may the two form bodies – the Sambhogakhaya and Nirmanakaya – work on behalf of all beings! Through planting the knees of my two legs on the ground may I obtain the eleventh bhumi, the Buddha-stage of total luminosity! By stretching out and contracting my four limbs may I instantly and perfectly accomplish the four [tantric] activities! By stretching out and contracting all my tendons and [gross and subtle] channels may I release every channel-knot without exception! By bending my spine and central channel may all loong winds without exception enter into the central channel! By touching the ground and rising up again may I not remain in samsara and go on to achieve the Path of Liberation! Through then prostrating downwards again many more times may I not merely abide in peace but go on to lead sentient beings [out of samsara]!

Through the power of the merit of offering such fully extended, full-body prostrations for myself and others may I and they have abundant and long lives free from illness! Upon death may we be reborn in the Blissful Pure Land of Dewachen and swiftly obtain the perfected state of a Buddha!

May all mother-and-father sentient beings have happiness! May all the lower realms of negative rebirth be forever empty! Wherever Bodhisattvas might reside may all their prayers be accomplished!

SARVAMANGALAM!

[Translation by Ben Joffe (Jigme Dorje)