

PRAYER FOR PARTAKING IN FOOD

སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱ་མ་ཚོས།

དེ་བཞིན་སྐྱ་མ་དགེ་འདུན་ཏེ།

ཀུན་གྱི་བྱེད་པོ་སྐྱ་མ་ཡིན།

སྐྱ་མ་རྣམས་ལ་བཀོད་པར་སྤུལ།

སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱབ།

ཚོས་གྱི་ཡོན་ཡོན་ཏན་བསམ་མི་བྱབ།

འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་བསམ་མི་བྱབ།

བསམ་མི་བྱབ་ལ་དད་བྱས་ན།

རྣམ་པར་སྦྱིན་པ་འང་བསམ་མི་བྱབ།

རྣམ་དག་ཞིང་ལ་མཚོད་པར་ཤོག།

ཁ་ཟས་སྦྱིན་དང་འདྲ་བར་རིག་པ་ཡིས།

འདོད་ཆགས་ཞེ་ལྡང་མེད་པར་བསྟེན་བགྱི་སྟེ།

རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་སྦྱིམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས།

འཚོག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར།

ལུས་གྱི་སྦྱིན་བྱ་ད་ལྟ་ཟུང་བའི་གྱི་བསྟུས།

མ་འོངས་པ་ན་ཚོས་གྱི་བསྟུ།

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་

ཐོབ་ཕྱིར་བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྦྱོད་པར་བྱའོ།

PRAYER FOR PARTAKING IN FOOD

Lama sang gye lama chö
De zhin lama gendun te
Kun kyi jed po la ma yin
Lama nam la chö par pul.

The Guru is Buddha, the Guru is Dharma,
The Guru is also Sangha
The Guru is the creator of all [happiness]
To all Gurus I make this offering.

Sang gye gyi yön ten sam mi khyab
Chö gyi yön ten sam mi khyab
Phak pe ge dün sam mi khyab
Sam mi khyab la de che na
Nam par min pa'ang sam mi khyab
Nam dag shing la chö par sho.

The qualities of the Buddha are inconceivable
The qualities of the Dharma are inconceivable
The qualities of the Arya Sangha are inconceivable.
When we have faith in their inconceivable qualities
Its maturation also becomes inconceivable.
I make offerings to these pure fields [of merit.]

Ka ze men dang dra war rig pa yi
Dö chag she dang med par ten gyi te
Gyag chir ma lak nyem pe chir ma lak
Tshag phyir ma lak lü ne ba shik chir.

Through recognizing food to be like a medicine
We rely upon it without attachment or aversion
Not out of arrogance, not out of haughtiness,
And not for physical appearance, but solely for the purpose of sustaining the body.

Lü kyi sin bu tanda zang zing gi dü
Ma ong pa na chö kyi dü
Dro kun dön du dzog pe sang gye ki go phang
tob chir za tung long jö par cha'o.

Now I offer this mundane food to the organisms in my body
In future I will offer them the food of Dharma.
For the purpose of all migrating beings I will attain the state of a perfect Buddha
And now partake in food and drink for just that purpose.