



ཨྎི། སྲུ་མའི་ཐུགས་སྦྱབ་བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་ལས། རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བཀོལ་བུང་།

The Concise Manual for Daily Practice

From The Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles;
Revealed by Chokgyur Dechen Lingpa

སྦྲོས་མེད་དོན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བས།
Practitioners of true simplicity,

རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་སླེང་བའི།
Who seek to apply this essential, daily yoga,

དབེན་པར་བསམ་གཏན་སྒྲོད་རུང་བའི།
take themselves to a solitary place and gather all factors

ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཚོགས་པར་བུ།
That will make them suitable recipients for meditation.

དེ་ནས་ཚེ་གཅིག་ཉིང་འཛིན་གྱིས།
Then, with one-pointed samadhi,

སྣ་སྲུགས་ཡེ་ཤེས་དོན་ལ་འདུག།
They apply the true meaning of deity, mantra, and wisdom.

ན་མོ། བདག་དང་མ་འདྲ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན།
namo, dak dang khanyam semchen malü kün;
Namo. I and all beings, infinite as the sky,

སྐབས་གྱི་མཚོག་གྱུར་རྣམས་ལ་སྐབས་སུ་མཚི།
kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi;
Take refuge in the supreme sources of refuge.

སློན་དང་འདྲུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

mön dang jukpé jangchup semkyé né:

Rousing bodhicitta in aspiration and application,:

སྐྱུ་གསུམ་ལྷ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱུ་བ་པར་བཤི།

ku sum lamé gopang drupar gyi:

I will accomplish the three-kaya guru.:

ཧྲུང་། སློང་ཉིད་དབྱིངས་ལས་ཡི་ཤེས་ཀུན་ཏུ་སྤང་།

hung, tongnyi ying lé yeshé küntu nang:

Hung. From the space of emptiness, wisdom illuminates all.:

རྒྱ་ཡི་ཉིང་འཛིན་རྗེ། ལས་འོད་འཕྲོས་པས།

gyu yi tingdzin hrih lé ö tröpé:

And as light radiates out of the seed samadhi *hrih*,:

སྤང་སྲིད་ཐམས་ཅད་བརྗེ་བྱ་བའི་ནིང་།

nangsi tamché pema drawé zhing:

The entire phenomenal world becomes the Lotus Net Realm.:

ངོ་མཚར་བཀོད་པ་བསམ་ཡས་དཀྱིལ་འཁོར་དབུས།

ngotsar köpa samyé kyilkhör ü:

At the center of this wonderfully arranged, inconceivable mandala,:

རིན་ཆེན་སངས་ཁྱིམ་ལྷ་ཉི་ལྷའི་སྤང་།

rinchen seng tri pema nyi dé teng:

Atop a lion throne, lotus, sun and moon,:

རྗེ། ཡིག་ཡོངས་གྱུར་བདག་ཉིད་སྐྱད་ཅིག་གིས།

hrih yik yong gyur daknyi kechik gi:

The syllable *hrih* transforms, and instantly:

མ་གྲུ་གུ་ཏུ་ཨོ་རྒྱན་ཐོད་ཐོང་ཅེལ།

maha guru orgyen tötreng tsel:

I become Maha Guru Orgyen Tötren Tsel, Subjugator of the Phenomenal World.:

སྒྲུང་སྲིད་ཟིལ་གཞོན་དཀར་དམར་ཞི་ཁྲོའི་ཉམས་སུ།

nangsi zilnön kar mar zhitrö nyamᄃ

Reddish white in complexion, with expression both peaceful and wrathful,ᄃ

བྱུག་གཡམས་རྩེ་རྩེ་ཚེ་ལྷ་མཁའ་ལ་འཕྱར།

chak yé dorjé tsé nga kha la charᄃ

A five-pronged vajra in my right hand, held aloft in the sky,ᄃ

གཡོན་པས་མཉམ་གཞག་བདེ་སྐྱོང་ཚོ་བུམ་བསྐྱམས་སུ།

yönpé nyam zhak dekyong tsebum namᄃ

And my left in the gesture of equipoise, holding a skull-cup and longevity vase,ᄃ

གསང་ཡུམ་སྐྱམ་ཚུལ་ཁ་རྩྭ་གཡོན་ནས་འཁྲིལ།

sang yum bé tsül khatam yön né trilᄃ

As I embrace the secret consort, hidden as a trident in the crook of my arm.ᄃ

པད་ལྷ་གསང་མོད་ཚོས་གོས་བཟའ་གསོལ།

pé zha sangpö chögö zaber sölᄃ

I wear the lotus crown, secret gown, inner dress, Dharma robes, and silken cloak,ᄃ

ཞབས་གཉིས་རིལ་སྟབས་འཇའ་ཟེར་གྲོང་ན་འགྲིང་།

zhap nyi röl tap jazer long na gyingᄃ

And, with my two legs in the reveling posture, I sit within an expanse of rainbow lights.ᄃ

སྤྱི་བོར་ལོངས་སྐྱ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་དང་།

chiwor longku chenrezik wang dangᄃ

Above my head is sambhogakaya Avalokiteshvara,ᄃ

རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཚོ་དང་གཟེང་མགོན་བཞུགས།

rik kyi dakpo tsepakmé gön zhukᄃ

And the family lord, Protector Amitayus.ᄃ

སྟེང་འོག་ཕྱོགས་མཚམས་རྣམ་འཕྲུལ་བཅུ་གཉིས་དང་།

teng ok choktsam namtrül chunyi dangᄃ

All around are the twelve manifestations, on two levels in the cardinal and intermediate directions,ᄃ

ཙ་གསུམ་ཚོས་སྤྱད་རྒྱ་མཚོ་སྤྱན་ལྟར་གཏིབས།

tsa sum chösong gyatso trin tar tip:

And countless forms of the Three Roots and Dharma protectors amass like clouds—

དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་གདོད་ནས་ལྷན་གྲུབ་པའི།

damyé yermé döné lhündrupé:

All are the spontaneous presence of primordially inseparable samaya and wisdom.

རིགས་བདག་ལྷགས་ཀའི་རྫི། ལས་འོད་འཕྲོས་པས།

rikdak tuké hrih lé ö tröpé:

From the *hrih* [རྫི།] at the heart center of the family lord, light radiates out,

སྤྱི་ཞིའི་ཚོ་བཅུད་ཀྱན་འདུས་རང་ལ་བྲིམ།

sizhi tsechü kündü rang la tim:

And gathers all the vital essences of existence and peace, which dissolve into me.

འཕགས་མཚོག་འགྲོ་འདུལ་ལྷགས་ཇེའི་ཚོ་འཕུལ་གྱིས།

pakchok drodül tukjé chotrül gyi:

The miraculous display of compassion by the Noble Tamer of Beings

རིགས་དྲུག་འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསུལ་རྒྱ་བཅས་སྤྱདས།

rik druk drowé dukngel gyu ché jang:

Clears away the suffering of all six classes, along with its causes.

རང་ཉིད་རིགས་འདུས་སྤྱི་མའི་ལྷགས་ཀ་རུ།

rangnyi rik dü lamé tuka ru:

In the heart center of myself, the Guru embodying all families

གསེར་གྱི་དོར་ཇེའི་ལྷོ་བར་རྫི། ཡིག་མཐར།

ser gyi dorjé tewar hrih yik tar:

Is a golden vajra with the syllable *hrih* at its hub.

སྤྲུགས་གྱི་ཕྱིང་བས་བསྐོར་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

ngak kyi trengwé kor lé özer trö:

The mantra garland encircling it revolves and emits light.

འཕགས་པ་མཚོན་ཅིང་སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བྱས་ཅིང་།

pakpa chö ching semchen dön kün jé:

Making offerings to the noble ones, and benefiting all beings.:

ཕྱི་སྣོད་དག་པ་རབ་འབྱམས་འོག་མིན་ཞིང་།

chinö dakpa rapjam okmin zhing:

The outer vessel is boundless purity, the Akanishta Realm;:

ནང་བཅུད་སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་པུག་རྒྱུའི་ལྷ་།

nangchü nangsi zhir zheng chakgyé lha:

Its inner contents are the mudra deities, the ground manifest as the phenomenal world.:

སྒྲར་གྲགས་སྒྲགས་ལ་དྲན་རྟོག་འོད་གསལ་དབྱིངས་།

drar drak ngak la dren tok ösel ying:

Sounds resound as mantra, thoughts are the luminous expanse.:

བྱུང་མེད་ལས་བཞིའི་ཐིག་ལས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་།

tünmong lé zhi trinlé lhün gyi drup:

Commonly, the four awakened activities are instantly accomplished.:

མཚོག་ཏུ་མི་འགྲུར་བདེ་ཚེན་རྗེ་ཇི་ལོ་ངང་།

chok tu migyur dechen dorjé ngang:

Supremely, within the vajra of immutable great bliss,:

འཆི་མེད་སྐུ་གསུམ་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བསམ་།

chimé ku sum gopang topar gyur:

The deathless state of the three kayas is achieved.:

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་བཱུ་གུ་རུ་བཱུ་སི་རྩི་སྩུྃ་།

om ah hung benza guru pema siddhi hung:

འབྲུ་གསུམ་སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པ་། བཱུ་གུ་རུ་རིགས་ཀྱི་གཙོ་། བཱུ་དགྲིལ་འཁོར་འཁོར་ལོར་
སྣང་། སི་རྩི་སྩུྃ་ཞེས་དངོས་གྲུབ་བསྐྱུ་ལ་།

The three syllables ('om ah hung') are the indivisible three kayas. 'Vajra guru' is the family chief, 'padma' appears as the outer circle of the mandala, and 'siddhi hung' summons the attainments.:

བསྐྱེད་སྐྱབ་ལས་གསུམ་ཚིག་འི་གྱི། རྗེའི་སྐྱགས་འདིས་ལས་ཀུན་བྱེད།

This vajra mantra that combines approach, accomplishment, and activity fulfills all activities.:

ཐུན་མཐར་རིགས་འདུས་སྐྱེ་ལ། གསོལ་བ་གདབ་ཅིང་སྐྱགས་ཡིད་བསྐྱེ། དགོ་ཚོགས་བསྐྱེ་སྐྱེན་
རྒྱ་ཡིས་གདབ།

To conclude the session, supplicate the guru, embodiment of all families, and mingle your mind with his awakened heart. Seal the practice by dedicating the accumulated virtue and making aspirations.:

ཧོ། རིག་འཛིན་སྐྱེ་མའི་དགྱིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་མཐུས།

hoh: rikdzin lamé kyilkhor drupé tü:

Hoh.: By the power of accomplishing the mandala of the vidyadhara guru.:

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན།

dak dang tayé semchen malü kün:

May I and each and every countless being:

འོན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་།

trinlé nam zhi lhün gyi drupa dang:

Instantly display the four awakened activities:

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེའི་དབྱིངས་སུ་གྲོལ་བར་འོག།

ösel chökü ying su drölwar shok:

And be liberated within the luminous expanse of dharmakaya!:

ཙ་བརྒྱུད་སྐྱེ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་སྐྱིད་ལ་ཞུགས།

tsa gyü lamé jinlap nying la zhuk:

May the blessings of the root and lineage gurus fill our hearts:

ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས།

yidam khandro lü dang drip zhin drok:

May yidams and dakinis follow us like a shadow follows its body:

ཚོས་སྐྱོད་སྲུང་མས་བར་ཆད་ཀུན་བསལ་ནས།

chökyong sungmé barché kün sel né:

May Dharma guardians and protectors dispel all obstacles.:

མཚོགས་སྤྱན་དངོས་སྲུབ་འགྲུབ་པའི་བཀའ་ཉིས་འཕྱོག་།

choktün ngödrup drupé trashi shok:

And may all be auspicious for the attainment of the supreme and common siddhis!:

དུས་ཀུན་ཙུ་བའི་སློམ་དང་། བདག་ཉིད་ཚེན་པོ་བསྐྱེད་ལ། དབྱེར་མེད་གསེལ་འདེབས་མོས་གྲུས་
གྱིས་། བར་ཚད་ཀུན་སེལ་དངོས་སྲུབ་ཐོབ་།

Through the devotion in continuously praying to the root guru as inseparable from myself, the great Padma, all obstacles will be dispelled, and all siddhis attained!:

ས་མ་ཡ། རྩུ་རྩུ་རྩུ།

Samaya. Seal, seal, seal.

སྤྱུལ་པའི་གཏོར་ཚེན་མཚོགས་གྲུར་བདེ་ཚེན་སྤྲིད་པའི་ཟབ་གཏོར་ཡང་དག་པའོ།། །།

This is the genuine, profound treasure of the incarnate great treasure revealer, Chokgyur Dechen Lingpa.



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2023 (trans. Oriane Lavalé, ed. Peter Woods and Libby Hogg).

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).

Tibetan Source

mchog gyur gling pa. “bla ma’i thugs sgrub bar chad kun sel las/ rgyun gyi rnal ’byor bkol byang.” In *mchog gling bka’ bum skor*. Vol. 3: 179–181. Paro: Lama Pema Tashi, 1982–1986.