



ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་ནི།

**I & II. Refuge and Bodhicitta**

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་རྒྱབས་ཡུལ་རྣམས་མངོན་སུམ་དུ་གསལ་བ་དྲུབ་པའི་སྐྱེན་སྲུང་བདག་དང་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་སློབ་སྦྱོར་འདུག་པ་གཅིག་པམ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པར་མེས་ཏེ།

*Visualize the objects of refuge vividly present in the space before you. Imagine that, in their presence, you and all sentient beings go for refuge and arouse bodhicitta, doing so wholeheartedly through your three gates.*

འ་མེཾ་ བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་ཾ་

**namo, dak dang khanyam semchen malü kün:**

*Namo. I and all beings, infinite as space,:*

སྐྱབས་གྱི་མཚོག་གྱུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚིཾ་

**kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi:**

*Take refuge in the supreme sources of refuge.:*

སློབ་དང་འདུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་ཾ་

**mön dang jukpé changchup semkyé né:**

*Rousing the bodhicitta of aspiration and application,:*

སྐྱ་གསུམ་ལྷ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་པར་བགྱིཾ་

**ku sum lamé gopang drupar gyi:**

*I will accomplish the level of the three-kaya guru.:*

ཞེས་ཅི་ལྷུས་མཐར་སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་གྱི་འོད་ཟེར་གྱིས་བདག་གཞན་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སློང་བར་  
བསམ།

*Recite that as much as you can. Then, imagine that light rays streaming from the objects of refuge purify all misdeeds and obscurations, for yourself and all others.*

རྗེ་སེམས་དཔའ་བསྐྱེལ་བཟུངས་ལ།

### *III. The Meditation and Recitation of Vajrasattva*

ཐོག་མར་རྗེ་གྱི་སྟོབས་སྣ་གསལ་གདབ་བཞི།

*First, the visualization of the deity, the power of support:*

ཨུཾ། བདག་གི་སྤྱི་བོར་བད་ལྷའི་སྟེང་ཾ།

**ah, dak gi chiwor pedé tengཾ།**

*Ah. Above my head, upon a lotus and moon disc,ཾ།*

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྐུཾ།

**sangyé kün gyi yeshé kuཾ།**

*Sits the wisdom form of all the buddhas,ཾ།*

རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའ་བདེ་བ་ཆེཾ།

**dorjé sempa dewa chéཾ།**

*Vajrasattva of great bliss,ཾ།*

དྲི་མེད་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བའི་མདངས་ཾ།

**drimé tönké dawé dangཾ།**

*Stainless as the glow of the autumn moon,ཾ།*

ཕྱག་གཉིས་རྗེ་རྗེ་དྲིལ་བུ་བསྐྱམས་ཾ།

**chak nyi dorjé drilbu namཾ།**

*His two hands clasp a vajra and bell,ཾ།*

རང་འོད་སྟེམས་མ་དགེས་བར་འབྲིལ་ཾ།

**rang ö nyema gycpar trilཾ།**

*As he joyfully embraces Vajragarva, his own light,ཾ།*

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མངོས་ཾ།

**dar dang rinchen gyen gyi dzéཾ།**

*Adorned with silks and jewel ornaments,ཾ།*

ཞབས་རྩུང་རྗེ་རྗེའི་སྤྱིལ་ཀྱང་གིས་ཾ།

**zhap zung dorjé kyiltrung giཾ།**

*His two legs in vajra posture,ཾ།*

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་གྲོང་ན་བཞུགས།

**ja zer tiklé long na zhuk:**

He sits amid a swirl of spheres, rainbows, and lights.:

ཞེས་གསལ་བཏབས་ཏེ། རྣམ་པར་སུན་འབྱིན་པའི་སྟོབས། སྲིག་ལྷུང་ལ་གནོད་འགྲོད་དྲག་པོ་སྟོན་  
དུ་འགྲོ་བའི། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྟོང་པའི་སྟོབས་སྲགས་བསྐྱབས་པའི་དམིགས་པ་ཡིད་ལ་བྱ་བ་ནི།

*Visualize like that. Preceded by the power of remorse—an intense regret for one’s misdeeds and downfalls—engage in the power of the applied antidote, the visualization for reciting the mantra:*

ཐུགས་ཀར་སྐྱབས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་དབུས།

**tukar dawé kyilkhor ü:**

In the center of the moon disc in his heart:

བདེ་གཤེགས་ཀུན་གྱི་ཐུགས་སྟོན་རྩྭ་མུ་མུ།

**deshek kün gyi tuk sok hung:**

Is *Hung* [རྩྭ], the life-force of all the sugatas,:

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྲགས་ཀྲིས་བསྐྱོར།

**yigé gyapé ngak kyi kor:**

Encircled by the hundred-syllable mantra.:

བསྐྱེད་པས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས།

**depé ö trö dön nyi jé:**

As I chant, light rays stream out, fulfilling the twofold goal.:

ཚུར་འདུས་བདུད་རྩི་ཚུ་རྒྱན་བབས།

**tsur dü dütsi chu gyün bap:**

As they gather back, a stream of amrita descends.:

རང་གི་ཚངས་པའི་སྐོན་སྲུག་ལུགས།

**rang gi tsangpé go né zhuk:**

It enters through the crown of my head,:

སྲིག་སྐྱོབ་ཉམས་ཆག་ཀུན་སྐྱུངས་ནས།

**dik drip nyamchak kün jang né:**

Purifying misdeeds and obscurations, and vows both damaged and broken,:

དག་ཅིང་རི་མ་མེད་པར་གྱུར་བསམ་ལ།

**dak ching drima mepar gyur:**

And I become immaculate and pure.:

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་བསམ་ལ།

*Imagine that, while reciting the mantra as many times as you can:*

ཨོ་བཛྲ་སང་ས་མ་ཡུལ། མ་རུ་ཕུ་ལ་ཡུལ། བཛྲ་སང་ཏུ་ལོ་སུམ། ཏིཏྲ་ཏི་ལྷོ་མི་གླ་བུ།  
སུ་ཏི་ཕྱི་མི་གླ་བུ། སུ་ཏི་ཕྱི་མི་གླ་བུ། ཨ་རུ་ར་ཏྟོ་མི་གླ་བུ། སམ་སྒྲི་ལྷོ་པ་ཡུལ་རྩེ།  
སམ་ཀམ་སུ་ཙཱེ། ཅིཏྲི་ཤི་ཡི་ཀུ་རུ་རྩེ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི། ལྷ་ག་ལྷ་ལྷ་སམ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་  
བཛྲ་མ་མ་ལུ་རྩེ། བཛྲི་གྲ་བ་མ་རུ་ས་མ་ཡུལ་སང་ལུ།

om bendza sato samaya, manu palaya, bendza sato tenopa, tishta dridho mé bhava, sutoyo mé bhava, supoyo mé bhava, anurakto mé bhava, sarva siddhi mé prayatsa, sarva karma sutsamé, tsittam shri yam kuru hung, ha ha ha ha ho, bhagaven sarva tathagata bendza ma mé muntsa, bendzi bhava maha samaya sato a:

ཞེས་ཅི་རུས་དང་།

*Then, recite the following mantra as much as is suitable:*

ཨོ་བཛྲ་སང་ལུ།

**om benza sato ah:**

ཞེས་པའང་ཅི་རིགས་པར་བཞུས་མཐར།

*At the end, say:*

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

**gönpo dak ni mi shé mongpa yi:**

Protector, due to my ignorance and lack of understanding,:

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

**damtsik lé ni gel zhing nyam:**

I have transgressed and violated my samayas.:

ལྷ་མ་མགོན་པོས་བསྐྱབ་མཛོད་ཅིག་མེད།

**lama gönpö kyap dzö chik:**

Guru and protector, please grant me refuge!:

གཙོ་བོ་རྩི་རྩེ་འཛིན་པ་ནི་མེད།

**tsowo dorjé dzinpa ni:**

Sovereign vajra holder,:

སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན་མེད།

**tukjé chenpö daknyi chen:**

Embodiment of great compassion,:

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི་མེད།

**drowé tso la dak kyap chi:**

King of beings, to you I go for refuge.:

གང་ལྟར་ཡང་།

*Then always say:*

སྐྱོ་གསུང་སྤྱགས་རྩེ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ཞིང་བཞགས་སོ། །  
སྤྱི་གཞི་སྤྱི་ཉེས་ལྷུང་བྱི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱུང་ཞིང་དག་པར་མཛོད་དུ་གསོལ།

**ku sung tuk tsawa dang yenlak gi damtsik nyamchak tamché töl zhing shak so, dikdrip nyetung drimé tsok tamché jang zhing dakpar dzé du söl**

I openly admit all the damaged and broken root and branch samayas of body, speech, and mind. I beseech you, please cleanse and purify all my misdeeds, obscurations, downfalls, and stains!

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ལྷ་མ་རྩི་རྩེ་སེམས་དཔའ་དགུས་ཤིང་འཇུག་པ་དང་བཅས་པས་རིགས་གྱི་བྱ་བྱེད་གྱི་སྤྱི་གཞི་སྤྱི་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ། །

**zhé sölwa tapé lama dorjé sempa gyé shing dzumpa dang chepé rik kyi bu khyö kyi dikdrip nyetung tamché dakpa yin no**

As I supplicate in this way Guru Vajrasattva is delighted. With smiling face he says, “Child of noble family, all your misdeeds and obscurations are purified.”

ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་ཉིད་ཀྱང་དཔལ་རྗེ་རིམ་ས་དཔའི་  
སྤར་བྱུར།

**zhé nangwa jin ching ö du zhu né rang la timpé rang nyi kyang pel dorjé  
sempé kur gyur**

Thus absolving me, he melts into light, dissolves into me, and I myself become  
the wisdom form of glorious Vajrasattva.

ཞེས་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་སོར་ཚུད་པར་བསམ།

*Thus, imagine that all your misdeeds and obscurations are purified and that damaged and  
broken samayas are mended.*

མཇུག་ནི།

**IV. Mandala Offering**

འིན་པོ་ཆེའི་མཇུག་འདི་བཟང་གི་ཚུ་ཚོམ་བུའི་རྒྱ་སོགས་སྟོ་གོན་བྱས་ལ། ལུས་ཀྱི་ཚོམ་བུ་འགོད་པ་དང་  
བསྟན་ནས། དག་ཏུ།

*Prepare the mandala plate of precious metals, the perfumed water, the material for the heaps,  
and so forth. Then, corresponding to the arrangement of the body's physical parts, say:*

ཨོའི་ཨུཾ་ཧྱཱིཾ། འམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་དང་ཾ།

**om ah hung, kham sum nöchü peljor dangཾ།**

*Om ah hung.* The three realms, environment and inhabitants, all richness and  
splendor.ཾ།

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་ཾ།

**dak lü longchö getsok künཾ།**

My body, possessions, and each and every virtue.ཾ།

ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ་ཾ།

**tukjé daknyi nam la büཾ།**

I offer to the embodiments of compassion.ཾ།

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ་ཾ།

**zhé né jin gyi lap tu söཾ།**

Accept them all and bestow your blessings, I pray.ཾ།

ཨོཾ་ས་ར་ཏ་རྒྱ་ག་ཏ་ར་རྒྱ་མཚེས་སྤྱི་ཏེ།

om sarva tathagata retna mandala pudza hoh:

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། ཡིད་གྱི་རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ལྟ་མིའི་ལོངས་སྤོང་ཞིང་རྩལ་གྱི་གངས་དང་མཉམ་པ་སྤུལ་ཏེ་  
སྤུལ་བ་སྤི་ཡི་མཚུལ། རང་རང་གི་སྤུང་ཁམས་སྤྱོ་མཚེད་གཅེས་པར་བཟུང་བའི་འདོད་དགའི་ཚོགས་དང་  
བཅས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ནང་གི་མཚུལ། དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་གསུམ་མི་དམིགས་པའི་ལྟ་བུ་བས་རྒྱས་ཐེབས་པ་  
གསང་བའི་མཚུལ་ཏེ་གསུམ་ཀ་སྤུག་གཅིག་ཏུ་ལན་མང་དུ་འབྲུལ་ཞིང་མཐར། ཚོགས་ཞིང་རྣམས་རང་  
ལ་བསྐྱིམ།

*To mentally send out and offer Mount Sumeru, the four continents, and the riches of gods and humans in quantities equal to the number of atoms in the universe is to offer the outer mandala. To offer your own aggregates, elements, and sense bases, along with all your dearly held pleasures, is to offer the inner mandala. To seal all these with the view of not conceptualizing the three spheres is to offer the secret mandala. Offer all three together simultaneously, numerous times, and at the end dissolve the whole field of accumulation into yourself.*

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྟེ།

**V. Guru Yoga**

*This has three parts.*

དང་པོ་སྤྱི་གསོལ་འདེབས་གྱི་རྒྱལ་ཏུ་སྤྱབ་པ་ནི།

*A. Externally, Practicing in the Manner of Supplication*

མོས་འདུན་རྩེ་གཅིག་པས།

*With one-pointed devotion say:*

རང་མ་དུན་ནམ་མཁམ་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོའི་དབུས།

**rang dün namkhar chötrin gyatsö ü:**

*Amid an ocean of offering clouds in the sky before me.:*

སེང་ཁྲི་བཞུ་ཉི་ལྷ་བཅེགས་པའི་སྤྲིང་།

**sengtri pema nyida tsekpé teng:**

*On a lion throne stacked with a lotus, sun, and moon.:*



སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་ཐོད་སྤེང་རྩལ་།

**kyapné kündü orgyen tötreng tsel:**

Is Orgyen Tötrenge Tsel, embodiment of all refuge objects.:

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཁྲོ་འཇུག་གཟི་འོད་འབར་།

**zhel chik chak nyi tro dzum zi öbar:**

With his one face, two arms, and wrathful smile, he glows with splendor.:

པད་ལྷ་གསང་མོད་ཚོས་གོས་ཟབ་བེར་གསོལ་།

**pé zha sangpö chögö zap ber söl:**

He wears the lotus crown, inner gown, Dharma robes, and cloak of brocade.:

ཕྱག་གཡས་རྩོམ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་།

**chak yé dorjé yönpé töbum nam:**

His right hand holds a vajra, his left a skull cup and vase.:

གསང་བའི་ཕྱག་རྒྱ་སྐྱེས་ཚུལ་ཁ་ལྷོ་འཇུག་།

**sangwé chakgya betsül khatvang khyü:**

And he embraces his secret mudra concealed as a trident.:

ཞབས་གཉིས་རོལ་སྐབས་འཇའ་ཚོན་འོད་ལྗེའི་གྲོང་།

**zhap nyi röl tap jatsön ö ngé long:**

He sits with his two legs in reveling posture amid five-colored rainbow light.:

རབ་འབྲུམས་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་སྤྱིན་སྲུང་འཕྲོ་།

**rapjam tsawa sum gyi trinpung tro:**

Boundless cloudbanks of the Three Roots stream forth from him.:

སྣང་སྤྱིད་དཔལ་ལྷན་སྤྲོམ་མའི་རོ་བོར་གྱུར་།

**nangsi pelden lamé ngowor gyur:**

All phenomenal appearance is the essence of the glorious guru.:

ཞེས་གསལ་བཤད་ལ། དེ་ནས་བྱིན་རྒྱལས་འཇུག་པའི་ཕྱིར་མོས་གྲུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

*Visualize that, and then, in order to receive the blessings, repeat the following supplication many times, with intense, heartfelt devotion:*

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་རྩི་བོ་ཆེ།

**dü sum sangyé guru rinpoché**ᄃ  
Buddha of the three times, Guru Rinpoché.ᄃ

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་དབང་བའི་བཞེས་པའི་ཞབས།

**ngödrup kün dak dewa chenpö zhap**ᄃ  
Lord of all siddhis, Great Bliss.ᄃ

བར་ཆད་ཀྱི་སེལ་བཟུང་འདུལ་བྱུང་གི་རྩལ།

**barché kün sel düdul drakpo tsal**ᄃ  
Dispeller of all obstacles, Wrathful Tamer of Mara—ᄃ

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

**sölwa depso jin gyi lap tu sö!**ᄃ  
Bestow your blessings, I pray.ᄃ

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

**chi nang sangwé barché zhiwa dang**ᄃ  
Pacify the outer, inner, and secret obstaclesᄃ

བསམ་པ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**sampa lhün gyi drupar jingyi lop**ᄃ  
And spontaneously fulfill all wishes.ᄃ

ཞེས་མང་དུ་བརྗོད་ཅིང་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ནང་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་དུ་བསྐྱབ་པ་དབང་བླང་བ་དང་བཅས་པ་ནི།

*B. Internally, Practicing in the Manner of Recitation, Together with Taking Empowerment*

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་གནས་གསུམ་རྣམས་འཇའ་འོད་ཐིག་ལེ་སྐྱེད་ངའ་ཡིག་འགྲུ་  
ཕྱག་མཚན་གྱི་རྣམ་པ་གངས་མེད་པ་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་ལྟར་གྱུང་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་དབང་དང་བྱིན་རྒྱུ་བས་  
དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ། །

*Rainbows, lights, and bindus—countless as dust motes in a sunbeam, and all taking the shapes of deities, seed syllables, and implements—emerge from the three places of each of the gathered deities, by virtue of your supplication, and dissolve into you. By that, you obtain every empowerment, blessing, and siddhi, without exception. While imagining that, recite:*

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རློ་བུ་རྒྱ་ལྷོ་སྒྲི་རློ་

om ah hung benza guru pema siddhi hung:

ཞེས་བརྒྱ། བྱམས་སྤྱོད་འཁོར་གྱི་རྩ་བ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་སླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ལ་ཐེམ།  
དེའི་གནས་བཞི་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསལ་ཚོགས་མདོག་ཅན་གྱུང་། རང་གི་གནས་བཞིར་  
ཐེམ་པས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་བསམ་ལ།

*When concluding the session, the retinue of the Three Roots dissolves into the great master of Uddiyana, the guru who embodies all objects of refuge. From his four places stream forth light rays- white, red, dark blue, and multicolored- which dissolve into you, and you thereby attain the four empowerments. Imagining that, say:*

དཔལ་ལྷན་སླ་མའི་སྐྱ་ཡི་གནས་བཞི་ནས་མེད།

**palden lamé ku yi né zhi né:**

From the four places of the glorious guru's form:

འོད་ཟེར་གྱུང་བ་བདག་གི་གནས་བཞིར་ཐེམ།

**özer jungwa dak gi né zhir tim:**

Light rays emerge and dissolve into my four places.:

སྐྱ་གསུང་བྱུགས་དང་ཡེ་ཤེས་རྗེ་ཡི་མེད།

**ku sung tuk dang yeshé dorjé yi:**

Blessed by his vajra form, speech, heart, and wakefulness.:

བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་གྱུར།

**jin gyi lap né wang zhi topar gyur:**

I obtain the four empowerments.:

གསུམ་པ་གསང་བ་ལས་སྤྱོད་གྱི་རྩུལ་དུ་སྤྲོས་མེད་དོན་གྱི་སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

*C. Secretly, Practicing the Ultimate Guru Yoga of Simplicity in the Manner of Activity Application*

སླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ཉིད།

**lama orgyen chenpo nyi:**

The great master of Uddiyana.:

དགྲེས་པ་ཚེན་པོས་རང་ལ་བྲིམ།

**gyépa chenpö rang la tim**ᄃ  
With great joy dissolves into me.ᄃ

རང་ཡང་ཀུན་གཞིམ་བཅོས་པའི།

**rang yang kunzhi machöpé**ᄃ  
In the state of the unfabricated all-ground.ᄃ

རང་ལ་ཡིད་ནི་འཛིན་པ་བྲལ།

**ngang la yi ni dzinpa dral**ᄃ  
My mind, free from fixationᄃ

ནམ་དག་སྤྲོས་བྲལ་ཚོས་གྱི་སྐྱུ།

**namdak trödral chökyi ku**ᄃ  
Is the pure dharmakaya devoid of constructs.ᄃ

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་བསམ་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་སྤྲོས་པ་དང་བྲལ་བའི་རིག་སྟོང་གཉེན་གམའི་རང་ཞལ་ལྟ་  
བས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ། དངོས་གཞིའི་བསྐྱེད་རྗེས་གྱི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་པའམ། སྤྲོད་ལམ་ལ་འཇུག་  
པའི་སྐབས་ཡིན་ན།

*Recite and imagine that. Then look into the natural face of innate empty awareness, devoid of mental constructs of the past, present, and future. Connecting with this, then either train in the paths of the main practice, generation and completion, or, if it is time to enter your daily activities, say:*

ཧོ། རིག་འཛིན་གླ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་མཐུས།

**ho, rikdzin lamé kyilkhor drupé tü:**

*Hob.* By 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 all sentient beings, infinite in number,:

སྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་།

**trinlé nam zhi lhün gyi drupa dang:**

Spontaneously fulfill the four awakened activities:

འོད་གསལ་ཚེས་སྐྱའི་དབྱིངས་སུ་གོལ་བར་ཤོག།

**ösal chökü ying su drolwar shok:**

And be liberated into the basic space of luminous dharmakaya!:

ཙ་བརྒྱུད་གླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྐྱོང་ལ་ཞུགས།

**tsa gyü lamé jinlap nying la zhuk:**

May the blessings of the root and lineage gurus enter my heart!:

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

**yidam khandro lü dang drip zhin drok:**

May the yidams and dakinis accompany me like a shadow follows its body!:

ཚེས་སྐྱོང་སྲུང་མས་བར་ཚད་ཀུན་བསལ་ནས།

**chökyong sungmé barché kün sal né:**

May the Dharma protectors and guardians dispel all obstacles!:

མཚོགས་ལྷན་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་བཀའ་ལུས་ཤོག།

**choktün ngödrup drupé trashi shok:**

May there be the auspiciousness of attaining the supreme and common siddhis!:

ཅེས་དགོ་བའི་ཙ་བ་བྱུང་རྒྱུ་སྐྱོང་པོར་ཡོངས་སུ་བསྐྱོལ་བའི་སྐྱོན་ལམ་རྣམ་པར་དག་པས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་།  
ལྷན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚེས་དང་མཐུན་པའི་སྐྱོད་པས་དུས་འདའ་བ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །

*Thus, fully dedicate the roots of virtue to supreme awakening. Seal the practice with perfect and pure aspirations, and train in passing the time in all your breaks with activities that accord with the Dharma.*

མཚོགས་གཏོང་བྱུགས་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀྱན་སེལ་གྱི་སྡོན་འགྲོ་ལས་དང་པོ་བའི་ཚེད་དུ་ཉིན་ཏུ་མདོར་བསྡུས་སུ་  
ཀམ་ཨོ་རྒྱན་པས་ཚོགས་བསྐྱིགས་སོ།།

*This very concise edition of the preliminary practices of the terma of Chokgyur Lingpa, the Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles (Tukdrup Barché Künsel), was arranged by Karma Urgyen [Tulku Urgyen Rinpoché] for the sake of beginners.*



### **Translation Origin**

Translated by Rangjung Yeshe & [Samye Translations](#), 2022 (trans. Erik Pema Kunsang; edited by Laura Dainty, Oriane Sherap Lhamo, and Libby Hogg).

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