

ཨྀཾ སྲ་མའི་བྱུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་ལས་མུ
ན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བཀོལ་བྱང་བཞུགས་སོཾ

The Concise Manual for Daily Practice[§]
from The Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles[§]

A terma revealed by Chokgyur Dechen Lingpa

སྤྱོད་མེད་དོན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པས་མུ

Practitioners of true simplicity[§]

ཐུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་ནིཾ

to apply this essential, daily yoga,[§]

དབེན་པར་བསམ་གཏན་སྣོད་རྩང་བའིཾ

go to a solitary place and gather all factors[§]

ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཚོགས་པར་བྱུཾ

that will make them recipients suitable for meditation.[§]

དེ་ནས་ཅེ་གཅིག་ཉིང་འཇོན་གྱིས་མུ

Then, with one-pointed samadhi,[§]

ལྟ་སྒྲགས་ཡེ་ཤེས་དོན་ལ་འཇུགཾ

they apply the true meaning of deity, mantra, and wisdom.[§]

ན་མོཾ་ བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

ཀུན་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

namo^o dak dang khanyam semchen malü kün^o

Namo^o I and all beings, infinite as the sky,^o

སྐྱབས་གྱི་མཚོག་གུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིཾ་

kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi^o

take refuge in the supreme sources of refuge.^o

སློན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

mön dang jukpé jangchup semkyé né^o

Rousing bodhicitta in aspiration and application,^o

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

ku sum lamé gopang drupar gyi^o

I will accomplish the three-kāya guru.^o

ཧཱུྃ་ སློང་ཉིད་དབྱིངས་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀུན་ཏུ་སྒྲུང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

hum^o tongnyi ying lé yeshé küntu nang^o

Hūm.^o From the basic space of emptiness, primordial wisdom illuminates all,^o

རྒྱ་ཡི་ཉིང་འཇིན་རྫིཾ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

gyu yi tingdzin hrih lé ö tröpé^o

and as light radiates out of the seed samadhi ‘hriḥ’ [རྫིཾ་],^o

སྒྲུང་སྒྲིད་བཅས་ཅད་པར་བླ་བུ་བའི་ཞིང་།

nangsi tamché pema drawé zhing^{མོ}
the entire phenomenal world becomes the Lotus Net Realm.^{མོ}

ངོ་མཚར་བཀོད་པ་བསམ་ཡས་ད་གྲིལ་འཁོར་དབུས་།

ngotsar köpa samyé kyilkhör ü^{མོ}
At the center of this wonderfully arranged, inconceivable mandala,^{མོ}

རིན་ཆེན་སང་ཁྲི་པར་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

rinchen seng tri pema nyi dé teng^{མོ}
Atop a lion throne, lotus, sun and moon,^{མོ}

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

hrih yik yong gyur daknyi kechik gi^{མོ}
the syllable *hrīh* [རྗེ་མོ] transforms and instantly^{མོ}

མ་རྒྱ་གུ་རུ་ཨོ་རྒྱན་ཐོད་ཐོང་རྩལ་།

maha guru orgyen tötreng tsel^{མོ}
I am Mahā Guru Orgyen Tötreng Tsel, subjugator of the phenomenal world.^{མོ}

སྒྲུང་སྒྲིད་ཟིལ་གཞོན་དཀར་དམར་ཞི་ལྷོའི་ཉམས་།

nangsi zilnön kar mar zhitrö nyam^{མོ}
reddish white in complexion, his expression both peaceful and wrathful,^{མོ}

ཕྱག་གཡས་དོ་རྗེ་ཅེ་ལྷ་མཁའ་ལ་འཕུར་།

chak yé dorjé tsé nga kha la char^{མོ}
A five-pronged vajra in the right hand, held aloft in the sky,^{མོ}

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

teng ok choktsam namtrül chunyi dang[།]

All around are the twelve manifestations, on two levels in the cardinal and intermediate directions,[།]

ཅུ་གསུམ་ཚོས་སྤྱང་རྒྱ་མཚོ་སྤྱིན་ལྟར་གཏོབས་།

tsa sum chösong gyatso trin tar tip[།]

and countless forms of the Three Roots and Dharma protectors amass like clouds—[།]

དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་གདོད་ནས་ལྷུན་གྲུབ་པའི་།

damyé yermé döné lhündrupé[།]

all, the spontaneous presence of primordially inseparable samaya and wisdom.[།]

རིགས་བདག་སྤྱུགས་ཀའི་རྩི་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་།

rikdak tuké hrih lé ö tröpé[།]

From the ‘hrih’ [རྩི་] at the heart center of the family lord, light radiates out[།]

སྤོང་ཞིའི་ཚེ་བཅུད་ཀྱུན་འདུས་རང་ལ་ཐིམ་།

sizhi tsechü kündü rang la tim[།]

and absorbs back all the vital essences of existence and peace, which dissolve into me.[།]

འཕགས་མཚོག་འགྲོ་འདུལ་སྤྱུགས་རྗེའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱིས་།

pakchok drodül tukjé chotrül gyi[།]

The miraculous display of compassion of the Noble Tamer of Beings[།]

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

drar drak ngak la dren tok ösel yingམེད་།

Sounds resound as mantra, thoughts are the luminous expanse.མེད་།

བྱུང་མོང་ལས་བཞིའི་སྤྱན་ལས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་མེད་།

tünmong lé zhi trinlé lhün gyi drupམེད་།

Commonly, the four awakened activities are instantly accomplished.མེད་།

མཚོག་རྩ་མི་འགྱུར་བདེ་ཆེན་དོ་རྗེའི་ངང་མེད་།

chok tu migyur dechen dorjé ngangམེད་།

Supremely, within the vajra of immutable great bliss,མེད་།

འཆི་མེད་སྐུ་གསུམ་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བསམ་མེད་།

chimé ku sum gopang topar gyurམེད་།

the deathless state of the three kāyas' is achieved.མེད་།

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བཟླ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྭྱི་ཧུཾ་མེད་།

om ah hum benza guru pema siddhi humམེད་།

om āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃམེད་།

འགྲུ་གསུམ་སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པ་མེད་། བཟླ་གུ་རུ་རིགས་ཀྱི་གཙོ་མེད་། པ

ལྷ་དགྱིལ་འཁོར་འཁོར་ལོར་སྣང་མེད་། སིདྭྱི་ཧུཾ་ཞེས་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་མེད་།

The three syllables ('om āḥ hūṃ') are the indivisible three kāyas.མེད་། 'Vajra guru' is the family chief,མེད་། 'padma' appears as the outer circle of the mandala,མེད་། and 'siddhi hūṃ' summons the attainments.མེད་།

བསྟེན་སྐྱབ་ལས་གསུམ་ཚིག་དྲིལ་གྱི། རོ་རྗེའི་སྐྱགས་འདིས་ལས་
ཀྱན་ཅེད།

This vajra mantra that combines approach,[§] accomplishment, and activity fulfills all activities.[§]

ཐུན་མཐར་རིགས་འདུས་བླ་མ་ལ། གསོལ་བ་གདབ་ཅིང་སྐྱགས་
ཡིད་བསྐྱེད། དགོ་ཚོགས་བསྔོ་སྔོན་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་བླ་མའི་དགྱིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་

མཐུས།

hoh[§] rikdzin lamé kyilkhor drupé tü[§]

Hoh.[§] By the power of accomplishing the mandala of the vidyādhara guru,[§]

བདག་དང་མཐར་ཡས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀྱན།

dak dang tayé semchen malü kün[§]

may I and each and every countless being[§]

སྤྱིན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང།

trinlé nam zhi lhün gyi drupa dang[§]

instantly display the four awakened activities and[§]

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱའི་དབྱིངས་སུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

ösel chökü ying su drölwar shokᄃ

be liberated within the luminous expanse of dharmakāya!ᄃ¹

ཙ་བརྒྱད་སྤྲ་མའི་བྱིན་ལྷ་བས་སྦྱིང་ལ་ཞུགས།

tsa gyü lamé jinlap nying la zhukᄃ

May the blessings of the root and lineage gurus fill our hearts;ᄃ

ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགོགས།

yidam khandro lü dang drip zhin drokᄃ

may yidams and ᄃākiniᄃs follow us like a shadow follows its body;ᄃ

ཚོས་སྐྱོང་སྤུང་མས་བར་ཆད་ཀྱུན་བསལ་ནས།

chökyong sungmé barché kün sel néᄃ

may Dharma guardians and protectors dispel all obstacles, ᄃ

མཚོག་སྤུན་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

choktün ngödrup drupé trashi shokᄃ

and thus may all be auspicious for the attainment of the supreme and common siddhis!ᄃ

དུས་ཀྱུན་ཙ་བའི་སྤྲ་མ་དང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་པརྩ་ལ་། དབྱེར་
མེད་གསོལ་འདེབས་མོས་གྲུས་ཀྱིས་། བར་ཆད་ཀྱུན་སེལ་དངོས་
གྲུབ་ཐོབ།

Through my devotion in continuously prayingᄃ to the root guru as inseparableᄃ from myself, the great Padma, ᄃ all obstacles will be dispelled, and all siddhis attained!ᄃ

ས་མ་ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱེ།

Samaya.ᄇ Seal, seal, seal.ᄇ

སྤྱུལ་པའི་གཏེར་ཆེན་མཚོག་གུར་བདེ་ཆེན་སྤྲིང་པའི་ཟབ་གཏེར་ཡང་
དག་པའོ།། །།

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

*Lhasey Lotsawa Translations (trans. Oriane Sherap Lhamo, checked
against the Tibetan and edited by Peter Woods and Libby Hogg), 2020.*

*With grateful acknowledgement of a previous version by Erik Pema
Kunsang.*

1 གོང་གི་སྐུ་བས་སེམས་དང་བསྐྱོན་ལྡན་ཉེས་བརྗོད་འདི་དག་ཐིན་ལས་སྤྱིང་པོའི་རྣལ་འབྱོར་ནས་ཁ་བསྐྱང་བའོ།།མཚན། The above refuge, bodhicitta, dedication, aspiration, and auspiciousness verses were supplemented from The Yoga of Essential Activity (Trinlé Nyingpo).