

༄༅། །ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་གྱི་སྒོར་འགོ་

བསྐྱེད་པ། །

**The Concise Preliminary Practices**

for the Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles (*Lamé  
Tukdrup Barché Küinsel*)

arranged by Tulku Urygen Rinpoché

ན་མོ་གུ་ཏུ་པདྨ་ཀ་ར་ཡེ།

Namo guru padmākaraye!

འདིར་དཔལ་དུས་གསུམ་མཁུན་པ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོའི་ཐུགས་བརྟུན།  
བོད་ཡུལ་ས་འོག་ཀུན་གྱི་གཏེར་གཅིག་སྲ་མའི་ཐུགས་སྐྱབ་བར་  
ཆད་ཀུན་སེལ་གྱི་རིམ་གཉིས་ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩུང་  
འཇུག་གི་འབྲས་བུ་སྦྱར་དུ་སྐོབ་པར་འདོད་པས། ཐོག་མ་ཁོ་ནར་ཐུན་  
མོང་དུ་ངེས་འབྱུང་དང། དད་པ་དང། ལྷིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་འཕགས་པ་  
ཏུ་བསྐྱེད་པས་སློ་རྒྱུད་ཀྱི་ཞིང་ས་ལེགས་པར་སྦྱངས་ལ།

*Herein lies the heart extract of Great Orgyen, Glorious Knower of the  
Three Times. It is unique among all the treasures buried in the land of  
Tibet. The person who wishes to attain the swift fruition of unity by  
means of the two profound stages of the Guru's Heart Practice,  
Dispeller of All Obstacles should first of all, as the common  
preliminaries, arouse intense renunciation, faith, and great  
compassion, and thereby thoroughly cultivate the field of their  
mindstream.*

མུན་མོང་མ་ཡིན་པར་སྔོན་དུ་འགོ་བའི་ས་བོན་གདབ་པ་ལ་བརྩོན་  
 པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལ་ལྷ། ཐར་པའི་ལམ་གྱི་རྩ་བ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ།  
 ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་ལམ་གྱི་སྣང་པོ་བྱང་རྒྱབ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ།  
 འགལ་རྒྱུན་སྤིག་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཞུགས། མཐུ  
 རྒྱུན་རྒྱུན་ཚོགས་རྗོགས་པར་བྱེད་པ་མཚུལ། རོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་  
 མཐར་ཐུག་བྱིན་རླབས་སྤྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱོམ་པ་དང་ལྷ་ལས།

*You should then exert yourself in sowing the seeds of the uncommon preliminaries, the following five practices: (I) going for refuge, the root of the path to liberation; (II) arousing the heart of awakening (bodhicitta), the essence of the path to omniscience; (III) the meditation and recitation of Vajrasattva, which purifies adverse conditions, misdeeds, and obscurations; (IV) the mandala offering, which perfects the accumulations, the conducive conditions; and (V) training in the guru yoga of blessings, the consummate practice of the Vajrayāna path.*

### ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་ནི།

#### I & II. Refuge and Bodhicitta

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་མངོན་སུམ་དུ་གསལ་  
 བཤུབ་པའི་སྐྱུན་སྒྲར་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྣོ་གསུམ་  
 འཇུག་པ་གཅིག་པས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་སེམས་བསྐྱེད་པར་མོས་  
 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 wholeheartedly through your three gates.*

ན་མོ། བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

ཀུན།

namo<sup>o</sup> dak dang khanyam semchen malü kün<sup>o</sup>

Namo<sup>o</sup> I and all beings, infinite as space,<sup>o</sup>

སྐྱབས་གྱི་མཚོག་གུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi<sup>o</sup>

take refuge in the supreme sources of refuge.<sup>o</sup>

སློན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

mön dang jukpé changchup semkyé né<sup>o</sup>

Rousing the bodhicitta of aspiration and application,<sup>o</sup>

སྐྱ་གསུམ་སྒྲ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་པར་བགྱི།

ku sum lamé gopang drupar gyi<sup>o</sup>

I will accomplish the level of the three-kāya guru.<sup>o</sup>

ཞེས་ཅི་རུས་མཐར་སྐྱབས་ལུལ་རྣམས་གྱི་འོད་ཟེར་གྱིས་བདག་  
གཞན་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སྦྱོང་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.*

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཟུངས་ལ།

III. The Meditation and Recitation of Vajrasattva

ཐོག་མར་རྟེན་གྱི་སྟོབས་ལྷ་གསལ་གདབ་པ་ནི།

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

ཨུཾ་ བདག་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྷའི་སྟེང་ཾ་

ah<sup>ṃ</sup> dak gi chiwor pedé teng<sup>ṃ</sup>  
Āh<sup>ṃ</sup> Above my head, upon a lotus and moon disc,<sup>ṃ</sup>

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྤྱུ་

sangyé kün gyi yeshé ku<sup>ṃ</sup>  
sits the wisdom form of all the buddhas,<sup>ṃ</sup>

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་བདེ་བ་ཆེ་ཾ་

dorjé sempa dewa ché<sup>ṃ</sup>  
Vajrasattva of great bliss.<sup>ṃ</sup>

དྲི་མེད་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བའི་མདངས་ཾ་

drimé tönké dawé dang<sup>ṃ</sup>  
He is stainless as the glow of the autumn moon.<sup>ṃ</sup>

ཕྱག་གཉིས་དོ་རྗེ་དྲིལ་བུ་བསྐྱམས་ཾ་

chak nyi dorjé drilbu nam<sup>ṃ</sup>  
His two hands, clasping a vajra and bell,<sup>ṃ</sup>

རང་འོད་སྟེམས་མ་དགུས་པར་འབྲིལ་ཾ་

rang ö nyema gyepar tril<sup>ṃ</sup>  
joyfully embrace Vajragarvā, his own light.<sup>ṃ</sup>

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མངོས་མཛེས་མཛོད་མཛོད་མཛོད་

dar dang rinchen gyen gyi dzé<sup>མོ</sup>  
Adorned with silks and jewel ornaments,<sup>མོ</sup>

ཞབས་བྱུང་རྩོད་རྗེས་སྦྱིལ་ཀྱང་གིས་མཛོད་མཛོད་མཛོད་

zhap zung dorjé kyiltrung gi<sup>མོ</sup>  
his two legs in vajra posture,<sup>མོ</sup>

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་གྲོང་ན་བཞུགས་མཛོད་མཛོད་མཛོད་

ja zer tikhé long na zhuk<sup>མོ</sup>  
he is seated amid a swirl of spheres, rainbows, and lights.<sup>མོ</sup>

ཞེས་གསལ་བཏབས་ཏེ། རྣམ་པར་སྲུང་འབྲིན་པའི་སྟོབས། ལྷིག་  
ལྷུང་ལ་གནོད་འགྱོད་དྲག་པོ་སྟོན་ཏུ་འགྲོ་བའི། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་  
པའི་སྟོབས་སྲུགས་བཟླ་བའི་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:*

སྲུགས་ཀར་རླབས་པའི་དྲུག་ལ་འཁོར་དབྱུང་མཛོད་མཛོད་མཛོད་

tukar dawé kyilkhor ü<sup>མོ</sup>  
In the center of the moon disc in his heart<sup>མོ</sup>

བདེ་གཤེགས་ཀུན་གྱི་སྲུགས་སྟོབས་ཏུ་མཛོད་མཛོད་མཛོད་

deshek kün gyi tuk sok hum<sup>མོ</sup>  
is hūṃ [ཧཱྀྃ], the life-force of all the sugatas,<sup>མོ</sup>

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྐྱལ་ས་ཀྱིས་བསྐོར་ཅི།

yigé gyapé ngak kyi kor<sup>ཅི།</sup>  
encircled by the hundred-syllable mantra.<sup>ཅི།</sup>

བཟླས་པས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ཅི།

depé ö trö dön nyi jé<sup>ཅི།</sup>  
As I chant, light rays stream out, fulfilling the twofold goal.<sup>ཅི།</sup>

ཚུར་འདུས་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་བབས་ཅི།

tsur dü dütsi chu gyün bap<sup>ཅི།</sup>  
As they gather back, a stream of amrita descends.<sup>ཅི།</sup>

རང་གི་ཚངས་པའི་སྐོ་ནས་ལུགས་ཅི།

rang gi tsangpé go né zhuk<sup>ཅི།</sup>  
It enters through the crown of my head,<sup>ཅི།</sup>

སྡིག་སྒྲིབ་ཉམས་ཆག་ཀུན་སྦྱངས་ནས་ཅི།

dik drip nyamchak kün jang né<sup>ཅི།</sup>  
purifying misdeeds and obscurations, and vows both damaged and broken,<sup>ཅི།</sup>

དག་ཅིང་དྲི་མ་མེད་པར་གྱུར་བསམ་ལ།

dak ching drima mepar gyur<sup>ཅི།</sup>  
and I become immaculate and pure.<sup>ཅི།</sup>

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་བསམ་ལ།

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

ཨོྃ་བཅྣ་སདྲ་ས་མ་ཡེ། མ་རུ་པྲ་ལ་ཡེ། བཅྣ་སདྲ་དྲི་  
 རོ་པེ། ཉིལྱ་བྲི་རྩོ་མེ་བྲ་བེ། སུ་ཉོ་ཕྱོ་མེ་བྲ་བེ། སུ་པོ་  
 ཕྱོ་མེ་བྲ་བེ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་བྲ་བེ། སཅ་སི་རྩི་མྲོ་བྲ་ཡ་  
 རྩོ། སཅ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅོ་རྩི་བྲི་ཡི་ཀུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་  
 ཏ་ཏ་རོ། བྲ་ག་ལྷུ་ཅ་སཅ་ཏ་བྲ་ག་ཏ་བཅྣ་མ་མེ་མུ་ཉུ།  
 བཅྣྱ་བྲ་བེ་མ་རུ་ས་མ་ཡེ་སདྲ་ཨུ།

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

om vajrasattva samayam<sup>o</sup> anupālaya<sup>o</sup> vajrasattvatvenopatiṣ ṭ hā dr dho me bhavaḥ  
 sutoṣ yo me bhavaḥ supoṣ yo me bhavaḥ anurakto me bhava<sup>o</sup> sarva-siddhiṃ me  
 prayaccha<sup>o</sup> sarva-karmasu ca me<sup>o</sup> cittam śreyam kuru hūm<sup>o</sup> ha ha ha ha hoḥ<sup>o</sup>  
 bhagavān sarva-tathāgata-vajra ma me muñca<sup>o</sup> vajrī bhava mahāsamaya sattva  
 āḥ<sup>o</sup>

ཞེས་ཅི་རུས་དང།

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

ཨོྃ་བཅྣ་སདྲ་ཨུ།

om benza sato ah<sup>o</sup>  
 om vajrasattva āḥ<sup>o</sup>

ཞེས་པའང་ཅི་རིགས་པར་བསྐྱེས་མཐར།

*At the end, say:*

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

**gönpo dak ni mi shé mongpa yi**<sup>§</sup>  
Protector, due to my ignorance and lack of understanding,<sup>§</sup>

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

**damtsik lé ni gel zhing nyam**<sup>§</sup>  
I have transgressed and violated my samayas.<sup>§</sup>

སྐྱེ་མ་མགོན་པོས་བསྐྱབ་མཛོད་ཅིག།

**lama gönpö kyap dzö chik**<sup>§</sup>  
Guru and protector, please grant me refuge!<sup>§</sup>

གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ནི།

**tsowo dorjé dzinpa ni**<sup>§</sup>  
Sovereign vajra holder,<sup>§</sup>

བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

**tukjé chenpö daknyi chen**<sup>§</sup>  
Embodiment of great compassion,<sup>§</sup>

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

**drowé tso la dak kyap chi**<sup>§</sup>  
king of beings, to you I go for refuge.<sup>§</sup>

གང་ལྟར་ཡང།



*Then always say:*

སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་  
ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ཞིང་བཤའ་གས་སོ། །  
སྲིག་སྲིབ་ཉེས་ལྗང་བྱི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་  
དག་པར་མཇོད་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་སྤྱོད་མ་རྗེ་རྗེ་སེམས་དཔའ་  
ད་གྲེས་ཤིང་འཇུག་པ་དང་བཅས་པས་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཁྱོད་  
ཀྱི་སྲིག་སྲིབ་ཉེས་ལྗང་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**  
My supplicating in this way delights Guru Vajrasattva. With smiling face he  
says, “Child of noble family, all of your misdeeds and obscurations are  
purified.”

ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་  
རང་ཉིད་ཀྱང་དཔལ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐྱར་གྱུར།

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་སྐྱིག་སྐྱིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དམ་ཚོག་ཉམས་ཆག་སོར་ཚུད་  
པར་བསམ།

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

མཚུལ་ནི།

IV. Mandala Offering

རིན་པོ་ཆེའི་མཚུལ་དྲི་བཟང་གི་ཚུ་ཚོམ་བྱའི་རྒྱ་སོགས་སྟོ་གོན་བྱས་ལ།  
ལྷུས་ཀྱི་ཚོམ་བྱ་འགོད་པ་དང་བསྐྱུན་ནས། དག་ཏུ།

Prepare the mandala plate of precious metals, the perfumed water, the  
material for the heaps, and so forth. Then, physically arrange the parts,  
and with your speech recite:

ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱིཾ། ཁམས་གསུམ་སྣོད་བཅུད་དཔལ་འབྱོར་

དང་ཾ།

om ah hum<sup>§</sup> kham sum nöchü peljor dang<sup>§</sup>

Om āḥ hūṃ<sup>¶</sup> The three realms, environment and inhabitants, all richness and  
splendor,<sup>§</sup>

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཚོགས་ཀུན་ལྟོ་།

dak lü longchö getsok kün<sup>o</sup>  
my body, possessions, and each and every virtue.<sup>o</sup>

བྱུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབྲུལ་།

tukjé daknyi nam la bü<sup>o</sup>  
I offer to the embodiments of compassion.<sup>o</sup>

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་།

zhé né jin gyi lap tu sö<sup>o</sup>  
Accept them all and bestow your blessings, I pray.<sup>o</sup>

ཨོ་སཀ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་རཱ་མཱུ་ལ་པུ་ཇ་ཏོ་།

om sarva tathagata retna mandala pudza hoh<sup>o</sup>  
om sarva tathāgata ratna maṇḍala pūjā hoḥ<sup>ṣ</sup>

ཞེས་བཟོད་ཅིང་། ཡིད་གྱི་རི་རབ་གླིང་བཞི་ལྷ་མིའི་ལོངས་སྤྱོད་ཞིང་  
རྒྱལ་གྱི་གངས་དང་མཉམ་པ་སྦྱུལ་ཏེ་སྤུལ་བ་སྤྱི་ཡི་མཱུལ། རང་རང་  
གི་སྤང་ཁམས་སྦྱེ་མཆེད་གཅེས་པར་བཟུང་བའི་འདོད་དགུའི་ཚོགས་  
དང་བཅས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ནང་གི་མཱུལ། དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་གསུམ་  
མི་དམིགས་པའི་ལྷ་བས་རྒྱས་ཐེབས་པ་གསང་བའི་མཱུལ་ཏེ་གསུམ་  
ཀ་སྤུག་གཅིག་ཏུ་ལན་མང་ཏུ་འབྲུལ་ཞིང་མཐར། ཚོགས་ཞིང་  
རྣམས་རང་ལ་བསྟིམ།

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.

སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྟེ།

V. Guru Yoga

*This has three parts.*

དང་པོ་ཕྱི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་ཏུ་སྐྱབ་པ་ནི།

A. EXTERNALLY, PRACTICING IN THE MANNER OF SUPPLICATION

མོས་འདུན་ཅེ་གཅིག་པས།

*With one-pointed devotion say:*

རང་མདུན་ནམ་མཁར་མཚོད་སྤྱིན་གྱི་མཚོའི་དབུས་ཅེ།

**rang dün namkhar chötrin gyatsö ü<sup>ཅེ</sup>**

Amid an ocean of offering clouds in the sky before me,<sup>ཅེ</sup>

སང་ཁྱི་པདྨ་ཉི་ཟླ་བ་ཅེགས་པའི་སྟེང་ཅེ།

**sengtri pema nyida tsekpé teng<sup>ཅེ</sup>**

on a lion throne stacked with a lotus, sun, and moon,<sup>ཅེ</sup>

སྐྱའཕམ་གནས་ཀྱན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་ཐོད་ཐོང་རྩལ་ཅེ།

kyapné kündü orgyen tötreng tsel<sup>ཅེ</sup>

is Orgyen Tötrenge Tsel, embodiment of all refuge objects.<sup>ཅེ</sup>

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ལྷོ་འཇུམ་གཟི་འོད་འབར་ཅེ།

zhel chik chak nyi tro dzum zi öbar<sup>ཅེ</sup>

With his one face, two arms, and wrathful smile, he glows with splendor.<sup>ཅེ</sup>

པད་ལྷ་གསང་པོད་ཚོས་གོས་བཟབ་བེར་གསོལ་ཅེ།

pé zha sangpö chögö zap ber söl<sup>ཅེ</sup>

He wears the lotus crown, inner gown, Dharma robes, and cloak of brocade.<sup>ཅེ</sup>

ཕྱག་གཡས་དོ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་ཅེ།

chak yé dorjé yönpé töbum nam<sup>ཅེ</sup>

His right hand holds a vajra, his left a skull cup and vase,<sup>ཅེ</sup>

གསང་བའི་ཕྱག་རྒྱ་སྤྲུལ་ཚུལ་ཁ་རྒྱུ་ཅེ།

sangwé chakgya betsül khatvang khyü<sup>ཅེ</sup>

and he embraces his secret mudra concealed as a trident.<sup>ཅེ</sup>

ཞབས་གཉིས་རོལ་སྐྱབས་འཇའ་ཚོན་འོད་ལྗང་གྲོང་ཅེ།

zhap nyi röl tap jatsön ö ngé long<sup>ཅེ</sup>

He sits with his two legs in reveling posture amid five-colored rainbow light.<sup>ཅེ</sup>

རབ་འབྱམས་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་སྤྱིན་ཕུང་འཕྲོ་ཅེ།

rapjam tsawa sum gyi trinpung tro<sup>ཅེ</sup>

Boundless cloudbanks of the Three Roots stream forth from him.<sup>ཅེ</sup>

སྣང་སྲིད་དཔལ་ལྷན་སྲུ་མའི་དོ་བོར་གྱུར་ཅེ།

**nangsi pelden lamé ngowor gyur**<sup>ཅེ</sup>

All phenomenal appearance is the essence of the glorious guru.<sup>ཅེ</sup>

ཞེས་གསལ་བཏབ་ལ། དེ་ནས་བྱིན་ལྷབས་འཇུག་པའི་བྱིར་མོས་  
གྲུས་གདུང་བྱུགས་བྲག་པོས།

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

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ཅེ།

**dü sum sangyé guru rinpoché**<sup>ཅེ</sup>

Buddha of the three times, Guru Rinpoché,<sup>ཅེ</sup>

དངོས་གྲུབ་ཀུན་བདག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞབས་ཅེ།

**ngödrup kün dak dewa chenpö zhap**<sup>ཅེ</sup>

lord of all siddhis, Great Bliss,<sup>ཅེ</sup>

བར་ཆད་ཀུན་སེལ་བདུད་འདུལ་བྲག་པོ་རྩལ་ཅེ།

**barché kün sel düdul drakpo tsal**<sup>ཅེ</sup>

dispeller of all obstacles, Wrathful Tamer of Māra—<sup>ཅེ</sup>

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ་ཅེ།

**sölwa depso jin gyi lap tu söl**<sup>ཅེ</sup>

I supplicate you, bestow your blessings.<sup>ཅེ</sup>

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་ཅེ།

**chi nang sangwé barché zhiwa dang**<sup>ཅེ</sup>

Pacify the outer, inner, and secret obstacles<sup>ཅེ</sup>

# བསམ་པ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱོན་གྱིས་སློབས།

sampa lhün gyi drupar jingyi lop<sup>ཅ</sup>  
and spontaneously fulfill all wishes.<sup>ཅ</sup>

ཞེས་མངུ་བརྗོད་ཅིང་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ནང་བསྟོན་པའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པ་དབང་བྲང་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་ནས་  
འཇའ་འོད་ཐིག་ལེ་སྐྱུ་དང་ཡིག་འབྲུ་ཕྱག་མཚན་གྱི་རྣམ་པ་གངས་  
མེད་པ་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་ལྟར་བྱུང་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་དབང་དང་བྱིན་  
རྒྱལ་ས་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ། །

*By virtue of your supplication, 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 and dissolve into you. By that, you obtain every empowerment, blessing, and siddhi, without exception. While imagining that, recite:*

# ཨོ་ཨུཾ་ཧཱིྃ་བརྗོད་གུ་རུ་པདྨ་སིདྭོ་ཧཱིྃ་ཨུཾ།

om ah hum benza guru pema siddhi hum<sup>ཅ</sup>  
om āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃ<sup>ཅ</sup>

ཞེས་བཟླ། སུན་སྐྱ་བ་ན་འཁོར་གྱི་ཕ་བ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཀུན་  
 འདུས་སྒྲ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ལ་བེམ། དེའི་གནས་བཞི་ནས་འོད་ཟེར་  
 དཀར་དམར་མཐིང་ག་སྣ་ཚོ་གས་མདོག་ཅན་བྱུང། རང་གི་གནས་  
 བཞིར་བེམ་པས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་བསམ་ལ།

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

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་སྐྱ་ཡི་གནས་བཞི་ནས་མེ་

**palden lamé ku yi né zhi né**  
 From the four places of the glorious guru's form

འོད་ཟེར་བྱུང་བ་བདག་གི་གནས་བཞིར་བེམ་མེ་

**özer jungwa dak gi né zhir tim**  
 light rays emerge and dissolve into my four places.

སྐྱ་གསུང་བུགས་དང་ཡེ་ཤེས་རྗོ་རྗེ་ཡི་མེ་

**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་མེ་

**jin gyi lap né wang zhi topar gyur**  
 I obtain the four empowerments.



གསུམ་པ་གསང་བ་ལས་སྦྱར་གྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱོས་མེད་དོན་གྱི་སྒྲ་མའི་  
རྣལ་འབྱོར་ནི།

C. SECRETLY, PRACTICING THE ULTIMATE GURU YOGA OF SIMPLICITY IN THE  
MANNER OF ACTIVITY APPLICATION

སྤྲ་མ་ཨོ་ཤུན་ཆེན་པོ་ཉིད་ཅེ།

**lama orgyen chenpo nyi**<sup>ཅེ</sup>  
The great master of Uḍḍiyānā

དགེས་པ་ཆེན་པོས་རང་ལ་བྲིམ་ཅེ།

**gyépa chenpö rang la tim**<sup>ཅེ</sup>  
with great joy dissolves into me.<sup>ཅེ</sup>

རང་ཡང་ཀུན་གཞི་མ་བཅོས་པའི་ཅེ།

**rang yang kunzhi machöpe**<sup>ཅེ</sup>  
In the state of the unfabricated all-ground,<sup>ཅེ</sup>

ངང་ལ་ཡིད་ནི་འཇིན་པ་བྲལ་ཅེ།

**ngang la yi ni dzinpa dral**<sup>ཅེ</sup>  
my mind, free from fixation<sup>ཅེ</sup>

རྣམ་དག་སྦྱོས་བྲལ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཅེ།

**namdak trödral chökyi ku**<sup>ཅེ</sup>  
is the pure dharmakāya devoid of constructs.<sup>ཅེ</sup>

ཞེས་བཅོད་ཅིང་བསམ་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་སྦྱོས་པ་དང་བྲལ་བའི་  
རིག་སྟོང་གཉུག་མའི་རང་ཞལ་ལྟ་བས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ། དངོས་

གཞིའི་བསྐྱེད་ཚྭ་གས་ཀྱི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་པའམ། སྤྱོད་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:*

རོཾ་ རིག་འཇིན་སྐྱ་མའི་ད་ཀྱིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་

མཐུས་ཾ་

ho<sup>ཾ</sup> rikdzin lamé kyilkhor drupé tü<sup>ཾ</sup>

Ho<sup>ཾ</sup> By accomplishing the mandala of the vidyādhara guru,<sup>ཾ</sup>

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་ཾ་

dak dang tayé semchen malü kün<sup>ཾ</sup>

may I and all infinite sentient beings<sup>ཾ</sup>

སྤོན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་ཾ་

trinlé nam zhi lhün gyi drupa dang<sup>ཾ</sup>

spontaneously fulfill the four awakened activities<sup>ཾ</sup>

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

ösäl chökü ying su drolwar shok<sup>ཾ</sup>

and be liberated into the basic space of luminous dharmakāya!<sup>ཾ</sup>

ཙ་བརྒྱད་སྤྱི་མཐོན་གྱི་རྒྱ་བལ་སྦྱིང་ལ་ཞུགས།

tsa gyü lamé jinlap nying la zhuk<sup>§</sup>

May the blessings of the root and lineage gurus enter my heart!<sup>§</sup>

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

vidam khandro lü dang drip zhin drok<sup>§</sup>

May the yidams and ḍākinīs accompany me like a shadow follows its body!<sup>§</sup>

ཚོས་སྦྱང་སྤྱང་མས་བར་ཆད་ཀྱུན་བསལ་ནས།

chökyong sungmé barché kün sal né<sup>§</sup>

May the Dharma protectors and guardians dispel all obstacles!<sup>§</sup>

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

choktün ngödrup drupé trashi shok<sup>§</sup>

May there be the auspiciousness of attaining the supreme and common siddhis!<sup>§</sup>

ཅེས་དག་བའི་ཙ་བ་བྱང་ཚུབ་སྦྱིང་པོར་ཡོངས་སུ་བསྔོ་ཞིང་སྦྱོན་ལམ་  
རྣམ་པར་དག་པས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་། ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་  
དུ་ཚོས་དང་མཐུན་པའི་སྦྱོད་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.*

མཚོག་གཏེར་ཐུགས་སྦྱབ་བར་ཆད་ཀྱུན་སེལ་གྱི་སྔོན་འགྲོ་ལས་དང་  
པོ་པའི་ཆེད་དུ་ཤིན་དུ་མདོར་བསྐྱས་སུ་གམ་ཨོ་རྒྱན་པས་བྲིས་པའོ།།

||

*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 written by Karma Urgyen [Tulku Urgyen Rinpoché] for the sake of beginners.*

*Rangjung Yeshe & Lhasey Lotsawa Translations (trans. Erik Pema Kunsang, checked against the Tibetan and edited by Laura Dainty and Oriane Sherap Lhamo), July 2019.*