

ཨྀཾ། ལྷ་མའི་བྱུགས་སྐྱབ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས། རྒྱ
ལ་འབྱོར་རྒྱན་གྱི་སྙིང་པོ་བཞུགས།

The Essential Daily Practice

from The Wishfulfilling Jewel Guru Heart Practice (*Lamé
Tukdrup Yizhin Norbu*)

revealed by Chokgyur Dechen Lingpa

ཀུན་བཟང་སྣང་མཐའ་ཡས་ལ་འདུད། ལྷ་སྐྱབ་སྙིང་པོའི་རྣལ་འབྱོར་
ནི། སྦྱོར་དངོས་རྗེས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་བྱངས།

*Homage to Samantabhadra Amitābha. This guru sadhana in the form
of an essential yoga should be practiced by means of the preparation,
main part, and conclusion.*

I. The Preparation

སྦྱོར་བ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

For the preparation, go for refuge and arouse bodhicitta.

ན་མོ། ལྷ་མ་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་སྐྱུ།

namo lama deshek düpé ku

Namo! In the guru, embodiment of the sugatas,

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

jangchup bardu kyap su chi

I take refuge until awakening.

སེམས་བསྐྱེད་འགོ་བ་ཀུན་དོན་དུ།

sem kyé drowa kün dön du།

As my bodhicitta resolve, for the sake of all beings,།

བླ་མ་སངས་རྒྱལ་བ་སྐྱབ་པར་བགྱི།

lama sangyé drupar gyi།

I shall become the buddha guru!།

II. The Main Part

དངོས་གཞི་ཕྱག་རྒྱ་འདི་ལྟར་གསལ།

For the main part, visualize the mudra in this way:།

ཧྲི་མྲི། ཚོས་རྣམས་ཡེ་ནས་རྣམ་གྲོལ་དེ་བཞིན་ཉིད།

hum hrih། chö nam yé né namdröl dezhinyi།

Hūm hriḥ.། Primordially liberated phenomena are suchness.།

འོད་གསལ་ཡེ་ཤེས་ཀུན་དུ་སྒྲང་བའི་སྤྲིན།

ösel yeshé kün du nangwé trin།

Luminous wisdom pervades the sky as all-illuminating compassion.།

དབྱིངས་རིག་ཟུང་འཇུག་རྒྱུ་ཡི་སྤྲིང་པོ་མྲི།

ying rik zungjuk gyu yi nyingpo hrih།

The unity of space and awareness is the seed syllable *hriḥ* [ཧྲི།],།

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སྣོད་བཅུད་དངོས་འཇིན་སྤྱངས།

dé lé ö trö nöchü ngödzin jang།

emanating light that purifies grasping to the world and beings as real.།

མཚན་ཉིད་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱུལ་པའི་ནིང་ཁམས་ཆེ།

tsenyi yong dzok trülpé zhingkhám ché[§]
In this fully-qualified, vast emanated realm,[§]

འོག་མིན་པ་སྒྲ་བྱ་བའི་ཕོ་བྱང་དབུས།

okmin pema drawé podrang ü[§]
in the center of Akaniṣ ṭ ha's Lotus Net mansion[§],

རྒྱ་ཡི་རྣམ་ལས་གུ་རུ་ཆེ་བའི་མཚོག།

gyu yi hrih lé guru chewé chok[§]
from the seed syllable *hrīh* [རྣམ་ལས་], I appear as Guru Chemchok.[§]

དབང་བྲག་བརྗིད་ལྷན་བྲེགས་པའི་ཕོ་ཉལ་སྤྱོད།

wang drak jiden drekpé ponya tro[§]
Commanding, wrathful, dignified, I send forth awesome messengers.[§]

སྤྱི་བོར་ཐབས་ཤེས་ཚུ་སྦྱེས་ཉི་ཟླའི་དབུས།

chiwor tap shé chu kyé nyidé ü[§]
At the crown of my head, upon the lotus, sun, and moon seat of means and knowledge,[§]

ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་སྒྲ་མ་བདེ་བ་ཆེ།

yizhin norbu lama dewa ché[§]
is the wish-fulfilling jewel, Guru of Great Bliss.[§]

བདེ་སྣོད་ཟུང་འཇུག་དཀར་དམར་མདངས་དང་ལྗན།

dé tong zungjuk kar mar dang dang den[§]
As the unity of bliss and emptiness, his complexion is white and flushed.[§]

སྤྱན་ཟུང་ལྷ་སྤྲངས་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་གཟིགས།

chen zung tatang ösel ying su zik^o
His two eyes gaze into the basic space of luminosity.^o

ཚོས་ཉིད་འགྱུར་མེད་མཉམ་གཞག་ཕྱག་རྒྱའི་སྤྲེང་།

chönyi gyurmé nyamzhak chak gyé teng^o
With the equanimity gesture of unchanging dharmatā,^o

དབྱིངས་ཀྱི་སྤྲུལ་རིག་པའི་བདུད་རྩི་བསྐྱེལ།

ying kyi bhendhar rikpé dütsi kyil^o
he collects the amrita of awareness within the skullcup of basic space,^o

དབྱེར་མེད་དྲངས་མ་བེ་ཡིག་དཀར་པོས་མཚན།

yermé dangma bam yik karpö tsen^o
its indivisible essence marked with the white syllable *bam* [བེ].^o

སྐུ་ལ་ཐེག་གསུམ་ཡོན་ཏན་ཡོངས་རྫོགས་པའི།

ku la tek sum yönten yong dzokpé^o
He wears on his body all the qualities of the three vehicles:^o

གསང་པོད་ཚོས་གོས་བྱ་འོག་བེར་ཆེན་བསྐྱབས།

sangpö chögö za ok berchen lup^o
the secret gown, Dharma robes, and brocade cloak.^o

དབུ་ལ་ཐེག་མཚོག་ཤེའུའི་སྤྲན་ལུས་བརྗིད།

u la tek chok sheü nyenzhü ji^o
His head is adorned with the long-flap hat of the supreme vehicle^o

ཏིང་འཛིན་གཡོ་མེད་དོ་རྗེའི་སྐྱེལ་ཀྱང་གིས།

tingdzin yomé dorjé kyiltrung gi[§]

Seated in the vajra posture of unwavering samadhi,[§]

རིག་རྩལ་འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་གློང་ན་བཞུགས།

riktsel ja zer tiklé long na zhuk[§]

he rests within a rainbow sphere, the expression of awareness.[§]

མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་བསམ་པ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ།

tsen tsam töpé sampa lhün gyi drup[§]

Merely hearing his name spontaneously fulfills all wishes.[§]

བྲན་པས་ཉོན་མོངས་འབྲུལ་པའི་གདུང་བ་སེལ།

drenpé nyönmong trülpé dungwa sel[§]

Thinking of him dispels the pain of affliction and confusion.[§]

སྐུ་གསུམ་བདག་ཉིད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དངོས།

ku sum dak nyi könchok sum gyi ngö[§]

From myself, lord of the three kāyas, embodiment of the Three Jewels,[§]

རབ་འབྲུམས་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིན་པུང་འཕྲོ།

rapjam tsa sum gyatsö trinpung tro[§]

vast cloudbanks of the boundless Three Roots emanate out.[§]

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་རྗེ།

pawo khandro damchen tsok kyi jé[§]

Sovereign of the hosts of vīras, ḍākinīs, and oath-bound ones,[§]

བརྟན་གཡོ་སྲིད་ཞིའི་སྲིད་པལ་ཆེན་པོར་གསལ་ལེ།

tenyo sizhi chipel chenpor sel^{མོ}

I preside as the glorious chief of the animate and inanimate, of existence and peace.^{མོ}

ཕྱི་རོལ་རིག་འཛིན་རྩལ་འཆང་འཁོར་བཅས་དང་།

chiröl rikdzin tsel chang khor ché dang^{མོ}

All around me are the power-wielding vidyādhara, their retinues,^{མོ}

ཁྲོ་ཆེན་བཞི་སོགས་མོས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱེད་ལེ།

trochen zhi sok möpé tsül gyi kyé^{མོ}

the four great wrathful ones, and many more—all arising through the power of my devotion.^{མོ}

མི་འགྱུར་མི་ཤིགས་འོད་གསལ་སྣང་པོའི་ངང་།

migyur mishik ösel nyingpö ngang^{མོ}

In the state of the unchanging, indestructible luminous essence,^{མོ}

བྱུགས་ཀར་བབས་ཤེས་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་།

tukar tap shé pedé den gyi teng^{མོ}

within my heart center, upon the lotus and moon seat of means and knowledge,^{མོ}

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་མི་འགྱུར་དོ་རྗེའི་སྐབས་ལེ།

yeshé sempa migyur dorjé bup^{མོ}

is the wisdom being, the immutable varja.^{མོ}

ཏིང་འཛིན་སེམས་དཔའ་རྫོང་ཡིག་དཀར་དམར་

མདངས་མཚོ།

tingdzin sempa hrih yik karmar dang^{མཚོ།}

Within the sphere of the vajra is the samadhi being, the syllable *hrih* [རྫོང་།]. It is white with a red hue,^{མཚོ།}

རིག་རྩལ་རོལ་པ་བདེན་དོན་བརྩུག་ཉིས་ཀྱི་མཚོ།

rik tsel rôlpa den dön chunyi kyi^{མཚོ།}

and is encircled by the self-resounding garland of the essence mantra,^{མཚོ།}

སྟིང་པོའི་སྒྲགས་སྤང་རང་སྒྲུ་དང་བཅས་འཁོར་མཚོ།

nyingpö ngak treng rangdra dang ché khor^{མཚོ།}

the twelvefold truth that is the expressive display of awareness.^{མཚོ།}

འོད་ཟེར་མཁའ་ཁྲུབ་ཕྱོགས་བརྩུའི་ཞིང་དུ་འཕྲོས་མཚོ།

özer khakhyap chok chü zhing du trö^{མཚོ།}

Rays of light pervade space throughout the realms of the ten directions.^{མཚོ།}

རྩ་གསུམ་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་མཚོད་པས་མཉེས་མཚོ།

tsa sum gyelwa rapjam chöpe nyé^{མཚོ།}

They please the boundless Three Roots and victors with offerings;^{མཚོ།}

རིགས་དུག་བརྟན་གཡོའི་བག་ཆགས་སྤང་ཞེན་སྦྱངས་མཚོ།

rik druk tenyö bakchak nangzhen jang^{མཚོ།}

they purify the sixfold beings' habitual clinging to their experience of a living universe,^{མཚོ།}

སྡེ་བརྒྱད་འབྱུང་པོ་བློ་ལ་མཉམ་ལས་ལ་བསྐྱུལ་པུ།

degyé jungpo zilnen lé la kü།

they subjugate the eight classes of spirits and enjoin them to act;།

མཚོག་དང་ཐུན་མོང་ཕྱིན་ལས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པུ།

chok dang tünmong triné lhün gyi drup།

and they spontaneously accomplish the supreme and common activities.།

རྩུབ་འདུས་བདག་ཐིམ་བྱིན་རྒྱ་བས་རུས་སྣོབས་འབར་པུ།

tsur dü dak tim jinlap nütop bar།

Reabsorbed into myself, they kindle the power and strength of blessings།

སྣང་གྲག་ལྷ་སྣགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་པར་བསམ།

nang drak lha ngak yeshé rôlpar gyur།

so that sights and sounds become the wisdom display of deity and mantra.།

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱི་བཙྰ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་ཧཱིཾ།

om ah hum benza guru pema siddhi hum།

om āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃ།

སྣགས་ལ་སེམས་བརྩུང་བསྟེན་པ་སྟེ། འོད་ཟེར་སྣོབ་བ་ཉེ་བར་བསྟེན།
བྱིན་རྒྱ་བས་བསྐྱུ་བ་སྐྱུ་བ་པ་དང་། དགོངས་པའི་སྣོག་བརྩུང་སྐྱུ་བ་པ་
ཚེན་ཚོ། སྐབས་སུ་ཉམས་སྲུང་ཇི་དབྱེས་བྱེ། ཐོད་ཐོད་རྩུལ། དེ
ས་འགའ་གཏད་མེད་ལྷུག་པར་བཞག། རྣམ་ཀུན་ལྷ་དང་རང་རིག་
པུ། དབྱེར་མེད་ཟང་ཟལ་དགོངས་པ་བསྐྱུང་། ཐུན་མཐར་གསོལ་

གདབ་དག་སྒྲུང་བསྐྱེད་མཁུ་པར་བསམ་ལྷུན། བསྐྱེད་ན་དོ་རྗེའི་
ཚིག་རྒྱུ་དུག་དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་བཙོན་པ་ཡིས་མཚོག་ཐུན་
བསམ་པ་ལྷུན་འགྲུབ་འགྲུང་།

Focusing on the mantra is the approach,[§] emanating light rays is the close approach,[§] gathering the blessings is accomplishment,[§] and taking hold of the life-force of realization is great accomplishment.[§] At times, uplift your meditative experience and sing (the Tötrenng Tsel) mantra with the tune.[§] At times, rest at ease, free from focus.[§] And at all times, sustain the realization of complete openness,[§] the indivisibility of deity and self-awareness.[§] At the session's end, supplicate and arouse pure perception.[§] (At length, chant The Supplication for the Spontaneous Fulfillment of Wishes, in short The Six Vajra Lines.) By exerting yourself one-pointedly in this way,[§] the supreme and common aims will be spontaneously accomplished.[§]

III. The Conclusion

རྗེས་སུ་རྟག་ཆད་མཐའ་བསལ་བྱེད་པེ།

In conclusion, dispel the extremes of eternalism and nihilism:[§]

སྒྲོད་བཅུད་གཞལ་ཡས་ད་གྱིལ་འཁོར་པེ།

nöchü zhelyé kyilkhorma[§]

The world and beings progressively dissolve into the palace, the main deity,[§]

མ་བཙོན་སྒྲོས་མེད་འོད་གསལ་ངང་།

machö trömé ösel ngang[§]

and the natural state of luminosity beyond fabrication.[§]

ཅིར་སྣང་བདེ་ཆེན་གཡུང་རླུང་ལྷ།

chir nang dechen yungdrung lha[§]
Whatever appears is the unchanging deity of great bliss,[§]

འདུ་འབྲལ་མེད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་བཞེངས།

dudrel mepé chakgyar zheng[§]
manifesting as the mudra beyond meeting and parting.[§]

བསྐྱོ་སྐྱོན་རྒྱས་གདབ་ཤིས་པ་བརྗོད།

Seal with dedication and aspiration and utter prayers for auspiciousness.[§]

ཧོ། རིག་འཇིན་སྤྱ་མ་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་ཡི།

hoh[§] rikdzin lama drupé drebu yi[§]
Hoh![§] All merit resulting from practicing the vidyādhara guru[§]

བསོད་ནམས་གང་མཆིས་འགོ་བའི་རྒྱད་ལ་བསྐྱོ།

sōnam gang chi drowé gyü la ngo[§]
I dedicate to the mindstreams of all beings![§]

ཀུན་ཀྱང་ས་ལམ་ཡོན་ཏན་མཐར་ཕྱིན་ནས།

kün kyang sa lam yōnten tarchiné[§]
May all of them perfect the qualities of the stages and paths,[§]

ཅུ་གསུམ་དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཡི་བྱ་ཤིས་ཤོག།

tsa sum kyilkhor lha yi trashi shok[§]
and may the auspiciousness of the three-root mandala deities abound![§]

རྒྱལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱ་བ་མོ་འདིས་ཅུ་ དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་སྐྱབས་
པར་གྱིས་ཅུ་ ས་མ་ཡེ་ བྱ་བྱ་ཅུ་

Through this profound daily yoga, accomplish the two siddhis. Samaya. Seal. Seal.

སྐྱུལ་པའི་གཏེར་ཆེན་མཚོ་ག་གྱུར་གླིང་པས་སྐྱུན་བྲངས། པར་འོད་
གསལ་མདོ་སྒྲགས་གླིང་པས་དག་པར་ཕབ་པ་ལས། ཁོལ་དུ་སྐྱུང་
ཞིང་དོ་རྗེའི་ཚོག་གི་མཚམས་སྐྱོར་བ་པོ་པར་དབང་ཆེན་ལས་རབ་དོ་
རྗེས་སོ།། །།

This text was extracted from a treasure revealed by the incarnated great treasure revealer Chokgyur Lingpa. Pema Ösel Do-ngak Lingpa perfectly transcribed the treasure text, which was then abridged and supplemented with vajra words by Pema Wangchen Lerap Dorjé.¹

Rangjung Yeshe & Lhasey Lotsawa Translations (trans. Erik Pema Kunsang, checked against the Tibetan and edited by Laura Dainty and Oriane Sherap Lhamo, reedited by Libby Hogg), 2019. Revised with many thanks to Lama Öpak and Nata Kryvolapchuk, 2020.

1 According to Kyapjé Tulku Urgyen Rinpoche, Pema Wangchen Lerap Dorjé is probably Khyungtrül Karjam Rinpoche.