**Foreword**

This text is part of a new series of daily practices and prayers translated by the Rinchenpal Translation Project (RTP) which was initiated by me in February 2017.

The translation process follows three guiding principles: 1) The text closest to the original is used, 2) scribal errors in the text are corrected, missing elements included, and 3) translators adhere to a collaborative, standardized glossary of technical terms and strive to be sensitive to the context of the target language.

All translated texts are freely available on www.drikungtranslation.com for use at Drikung Kagyu centers world-wide. However, it is requested not to make unauthorized changes to the Tibetan or translated texts.

Suggestions for improvement are welcome and can be sent to info@drikungtranslation.com.

With my prayers,

Drikung Kyabgön Chetsang Thrinle Lhundrup

༄༅། །ལྔ་ལྡན་ཉམས་ལེན་སྙིང་པོ་ཤིན་ཏུ་བསྡུས་པ་བཞུགས་སོ། །

The Exceedingly Concise Essence of the

Fivefold Mahāmudrā Practice

སྐྱབས་སེམས་ནི།

# Refuge and Bodhicitta

༄༅། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་ལན་གསུམ།

sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la/ jang chup bar du dak ni kyap su chi/

dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi/ dro la pen chir sang gyé drup par shok/ Three times.

In the Buddha, Dharma, and Supreme Assembly, I take refuge until awakening.

Through the merit of practicing generosity and the other perfections,

may I attain buddhahood for the benefit of beings. Three times.

འགྱུར་སྔགས་དང་ཕྲེང་སྔགས་ནི།

# Multiplying Mantras and Mālā Blessing Mantras

༈ ༀ་ཨ་ཨཱ། ཨི་ཨཱི། ཨུ་ཨཱུ། ར་རཱ། ལ་ལཱ། ཨེ་ཨཱཻ། ཨོ་ཨཽ། ཨཾ་ཨཿ ཀ་ཁ་ག་གྷ་ང་། ཙ་ཚ་ཛ་ཛྷ་ཉ། ཊ་ཋ་ཌ་ཌྷ་ཎ། ཏ་ཐ་ད་དྷ་ན། པ་ཕ་བ་བྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཝ། ཤ་ཥ་ས་ཧ་ཀྵཿ སྭཱ་ཧཱ། ལན་གསུམ།

om a ā/ i ī/ u ū/ ri rī/ li lī/ e ē/ o ō/ ang ah/ ka kha ga gha nga/ ca cha ja jha nya/ tra thra dra dhra na/

ta tha da dha na/ pa pha ba bha ma/ ya ra la wa/ sha shha sa ha kshya svāhā/ Three times.

ༀ་ཡེ་དྷརྨཱ་ཧེ་ཏུ་པྲ་བྷ་ཝཱ་ཧེ་ཏུནྟེ་ཥཱནྟ་ཐཱ་ག་ཏོ་ཧྱ་བ་ད་ཏ། ཏེ་ཥཱེཉྩ་ཡོ་ནི་རོ་དྷ་ཨེ་ཝཾ་བཱ་དཱི་མ་ཧཱ་ཤྲ་མ་ཎཿ སྭཱ་ཧཱ། ལན་གསུམ།

om ye dharmā hetu prabhavā hetun teshān tathāgato hyavadat teshān ca yo

nirodha evam vādī mahā shramana svāhā/ Three times.

ༀ་བཛྲ་སཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ། ཏིཥྛ་དྲིཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷི་མྨེ་པྲ་ཡཙྪ། སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ། ཤྲེ་ཡཿཀུ་རུ་ཧཱུྃ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷ་ག་ཝན་ས་རྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ། བཛྲ་མཱ་མེ་མུཉྩ། བཛྲ་བྷ་ཝ། མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་སཏྭ་ཨཱཿ ལན་གསུམ།

om vajra sattva samayam anu palaya/ vajra sattva tvenopa/ tishta dridho me bhava/ sutoshyo me bhava/ suposhyo me bhava/ anu rakto me bhava/ sarva siddhim me prayatsa/ sarva karma sutsa me tsittam shreyah kuru hung/ haha haha hoh/ bhagavan sarva tathāgata/ vajra mā me muntsa/ vajri bhava/ mahā samaya sattva ah/ Three times.

ༀ་ཧྲཱིཿ་པདྨ་ནརྟེ་ཤྭ་རཱི་ཧཱུྃ། ལན་ཉེར་གཅིག

om hrīh padma narte shvarī hūng/ Twenty-one times.

ཨོཾ་ཨཱཿ་ཧཱུྃ། བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་བཟླས།

om āh hūng/ 108 times.

རྡོར་དྲིལ་བྱིན་རླབས་ནི།

# The Blessing of the Vajra and Bell

ༀ་མ་ཧཱ་བཛྲ་ཧཱུྃ། ༀ་བཛྲ་གྷཎྜེ་ཨཱཿ།

om mahā vajra hūng/ om vajra ghante āh/

ཚེ་སྒྲུབ་ནི།

# The Longevity Practice

༈ འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། །དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་དཔལ། །

མགོན་མེད་སྡུག་བསྔལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

jik ten dren pé tso wo tse pak mé/ dü min chi wa ma lü jom dzé pal/

gön mé dug ngal gyur pa nam kyi kyab/ sang gye tse pak mé la chak tsal lo/

Amitāyus, foremost guide of this world, glorious subduer of all untimely death, refuge for helpless suffering beings: I prostrate to Buddha Boundless Life.

ༀ་ཨ་མ་ར་ཎི་ཛཱིཝནྟཱི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ། ཅི་འགྲུབ་བཟླ།

om amarani dzī vantī ye svāhā/

Recite as many times as possible.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་གྲུབ་གྱུར་ནས། །

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

gé wa di yi nyur du dak/ tsé pak mé gön drup gyur né/

dro wa chik kyang ma lü pa/ dé yi sa la gö par shok/

By this virtue, may I swiftly accomplish the protector Amitāyus

and establish all beings without exception in his state.

ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོ་ནི།

# The Common Preliminary Practices

སྤྱོད་འཇུག་ལས། ༈ དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྙེད་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྒྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྒྲུབས་ན། །ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་ག་ལ་འགྱུར། །ཞེས་དང་།

del jor di ni nyé par shin tu ka/ kyé bü dön drup top par gyur pa la/

gel té di la pen pa ma drup na/ chi di yang dak jor bar ga la gyur/

From the Guide to a Bodhisattva’s Way of Life (Bodhicaryāvatāra):

I have obtained these freedoms and advantages which are extremely difficult to find and enable me to accomplish the purpose of my human life. If I do not actualize their benefits now, how will such a perfect opportunity come about in the future?

མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས།

༈  སྲིད་གསུམ་མི་བརྟན་སྟོན་ཀའི་སྤྲིན་དང་འདྲ། །འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་ལྟ་དང་མཚུངས། །

འགྲོ་བའི་ཚེ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་གློག་འདྲ་སྟེ། །རི་གཟར་འབབ་ཆུ་ལྟ་བུར་མྱུར་མགྱོགས་འགྲོ །ཞེས་དང་།

si sum mi ten tön ké trin dang dra/ dro wé kyé chi gar la ta dang tsung/

dro wé tsé dro nam khé lok dra té/ ri zar bap chu ta bur nyur gyok dro/

From the Sūtra of the Play in Full (Lalitavistara Sūtra):

The three realms of existence are as inconstant as autumn clouds.

The birth and death of beings is like watching a drama.

The life of a being is like a flash of lightning in the sky,

passing as swiftly as a stream of water rushing down a steep mountain.

རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།

༈ དུས་ཀྱི་གཉེར་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་དགོས་ན། །ལོངས་སྤྱོད་མཛའ་དང་གཉེན་བཤེས་ཕྱིར་མི་འབྲང་། །

སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་གང་དང་གར་འགྲོ་ཡང་། །ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲང་། །

dü kyi nyer té gyel po dro gö na/ long chö dza dang nyen shé chir mi drang/

kyé bu dé ni gang dang gar dro yang/ lé ni drip ma zhin du jé su drang/

From the Sūtra of Instructions to the King (Rājādeśa Sūtra):

When his time comes, and a king must die, his wealth, friends and relatives can not follow him.

No matter where he stays or goes, his karma will follow him like his shadow.

རྗེ་མི་ལས།

༈ རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་འདི། །བསམ་ན་སྙིང་རླུང་དྲག་པོ་ལྡང་། །ཞེས་དང་།

rik druk khor wé duk ngel di/ sam na nying lung drak po dang/

Lord Milarepa said:

Strong despair arises when I think of the sufferings of the six classes of beings in samsāra.

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྔོན་འགྲོ་ནི།

# The Uncommon Preliminary Practices

སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

Refuge

སྐྱབས་འགྲོའི་ཚོགས་ཞིང་། ༈ མདུན་མཁར་པད་ཟླ་ཉི་སྟེང་བླ་མ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཚུལ། །

ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཉིས་རྡོར་དྲིལ་འཛིན། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐོག་བརྩེགས་ཡོངས་སུ་སྐོར། །

dün khar pé da nyi teng la ma ni/ sang gyé kün dü dor jé chang gi tsül/

nam khé dok chen chak nyi dor dril dzin/ gyel wa sé ché tok tsek yong su kor/

Accumulation field for taking refuge: In the space in front, on a lotus and discs of sun and moon, sits the guru.

He is the embodiment of all the buddhas, in the form of Vajradhara, and has the color of the sky.

His two hands hold vajra and bell, and he is in the center of tiers of the Victorious Ones and their heirs.

སྐྱབས་འགྲོ་གྲངས་གསོག་ནི།

Accumulation of refuge

༈ སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་ཡི་དམ་ཆོས་སྐྱོང་བཅས། །སྐྱབས་མཆོག་རྣམས་ལ་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་ཀུན། །

སྲིད་པའི་འཇིག་ཚོགས་ཉམ་ང་ལས་སྐྱོབ་ཕྱིར། །བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

sang gyé chö tsok yi dam chö kyong ché/ kyap chok nam la dak sok dro wa kün/

si pé jik tsok nyam nga lé kyop chir/ jang chup ma top bar du kyap su chi/

Accumulation of refuge:

To the Buddha, Dharma, and Sangha together with the yidams and Dharma protectors—

the supreme objects of refuge, in order to protect ourselves from the frightening perils of samsaric existence, I and all beings go for refuge, until awakening is attained.

རྡོར་སེམས་ནི།

Vajrasattva

༈ སྤྱི་བོའི་པད་སྟེང་ཧཱུྃ་དཀར་ཡི་གེ་ལས། །རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་དཀར། །

རྡོར་དྲིལ་བརྐྱང་བསྐུམ་ལོངས་སྐུ་འགྱིངས་པའི་ཚུལ། །ཐུགས་ཀའི་སྔགས་ལས་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་བྱེད། །

chi wö pé teng hūng kar yi gé lé/ tsa wé la ma dor jé sem pa kar/

dor dril kyang kum long ku gying pé tsül/ tuk ké ngak lé dü tsi bep jong jé/

Above a lotus on the crown of my head is a white hūng syllable which transforms into my root guru in the form of Vajrasattva in the sambhogakāya form. White in color holding a vajra and bell, he sits gracefully in the half-lotus posture. From the mantra garland at his heart center nectar flows down and purifies.

ༀ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ། ཞེས་སྔགས་བཟླ།

om vajra sa tva hūng/

Thus recite the mantra.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

ge wa di yi nyur du dak/ dor jé sem pa drup gyur né/

dro wa chik kyang ma lü pa/ dé yi sa la gö par shok/

By this virtue, may I swiftly accomplish Vajrasattva and establish all beings without exception in his state.

མཎྜལ་ནི།

Mandala

༈ མདུན་མཁར་པད་ཟླ་ཉི་སྟེང་བླ་མ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཚུལ། །

ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཉིས་རྡོར་དྲིལ་འཛིན། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐོ་རྩེགས་ཡོངས་སུ་སྐོར། །

dün khar pé da nyi teng la ma ni/ sang gyé kün dü dor jé chang gi tsül/

nam khé dok chen chak nyi dor dril dzin/ gyel wa sé ché to tsek yong su kor/

In the space in front, on a lotus and discs of sun and moon, sits the guru.

He is the embodiment of all the buddhas, in the form of Vajradhara, and has the color of the sky.

His two hands hold vajra and bell, and he is in the center of tiers of the Victorious Ones and their heirs.

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

sa zhi pö chü juk shing mé tok tram/ ri rap ling zhi nyi dé gyen pa di/

sang gyé zhing la mik té pül wa yi/ dro kün nam dak zhing du chö par shok/

The ground is sprinkled with scented water and strewn with flowers. It is adorned with Mount Meru,

the four continents, the sun, and the moon. As I see it as a buddhafield and offer it,

may all beings experience the completely pure realm.

ཡི་དམ་བདེ་མཆོག་ནི།

# The Yidam Chakrasamvara

༈ རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་འཁོར་ལོ་སྡོམས་པ་ནི། །སྔོ་སངས་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྡོར་དྲིལ་འཛིན། །

ཞབས་གཡོན་འཇིགས་བྱེད་གཡས་ཀྱིས་དུས་མཚན་མནན། །སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པའི་སྐུ་རུ་གསལ། །

rang nyi ké chik khor lo dom pa ni/ ngo sang zhel chik chak nyi dor dril dzin/

zhap yön yé jik jé ye kyi dü tsen nen/ nang la rang zhin mé pé ku ru sel/

Instantly I appear as Chakrasamavara. Dark blue in color, with one face, my two arms holding vajra and bell, my left leg presses down on Bhairava and the right one on Kālarātri.

My body appears and yet has no inherent existence.

གྲངས་གསོག་ནི།

 ༀ་ཧྲཱིཿ་ཧ་ཧ་ཧུཾ་ཧཱུྂ་ཕཊ།

བདེ་མཆོག་ཡིག་གེ་བདུན་པའི་སྔགས་གྲངས་འབུམ་དྲུག་བཟླའོ། །

Accumulation:

om hrīh ha ha hung hūng phat/

Recite 600,000 of Chakrasamvara’s seven-syllable mantra.

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

# The Practice of the Guru

བླ་མ་སྤྲུལ་སྐུ་ནི། ༈ རྩ་བའི་བླ་མ་བཅོམ་ལྡན་བསྟན་པའི་བདག །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །

བརྒྱུད་པའི་ཚོགས་བཅས་མཁའ་ལ་སྤྱན་དྲངས་ཏེ། །སེང་ཁྲི་པད་ཟླར་རོལ་པའི་རྣམ་པར་བཞུགས། །

tsa wé la ma chom den ten pé dak/ dü sum sang gyé jang chup sem pa dang/

gyü pé tsok ché kha la chen drang té/ seng tri pe dar röl pé nam par zhuk/

The guru as nirmanakāya: To the space in front I invite my root guru—the bhagavān, the master of the teachings—together with the assembly of the buddhas of the three times, the bodhisattvas, and the lineage masters. He sits joyfully on a lion throne, lotus, and moon disc.

གྲངས་གསོག་ནི། ༀ་མུ་ནེ་མུ་ནེ་མཧཱ་མུ་ན་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

Accumulation: om mune mune mahāmuna ye swāhā/

བླ་མ་ལོངས་སྐུ་ནི། ༈ སེང་ཁྲི་པདྨ་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་བླ་མ་དམ་པའི་སྐུ། །

རྣམ་པར་སྣང་མཛད་འོད་ཟེར་རབ་འབར་བ། །མི་འབྲལ་ཏིང་འཛིན་བསྐུལ་བྱེད་གསང་སྔགས་བརྗོད། །

བཟླ་བྱའི་མཚན་སྔགས་སྙིང་དྲིལ་ནི། ༀ་ཨཱཿགུ་རུ་བཛྲ་དྷྲིཀ་རཏྣ་ཤྲཱི་རཏྣ་ཀརྨ་མ་ཧཱ་མུ་དྲ་སིདྡྷི་ཕ་ལ་ཧཱུྃ།

seng tri pe ma nyi dé den teng du/ yi zhin nor bu la ma dam pé ku/

nam par nang dzé ö zer rap bar wa/ mi drel ting dzin kül jé sang ngak jö/

The guru as sambhogakāya: On a lion throne with lotus and discs of sun and moon, sits the wish-fulfilling jewel,

the sublime guru in the form of Buddha Vairochana, radiating brilliant rays of light.

Recite the secret mantra that invokes the samādhi of inseparability!

The quintessential name mantra which is to be recited:

om āh guru vajra dhrik ratna shrī ratna karma mahāmudra siddhi phala hūng/

བླ་མ་ཆོས་སྐུ་ནི། ༈ རང་མདུན་སེང་ཁྲིད་པད་མ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། །རྩ་བའི་བླ་མ་རིགས་དྲུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

སྐུ་མདོག་སྔོ་སངས་ཕྱག་གཉིས་རྡོར་དྲིལ་བསྣོལ། །བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་རྣམས་དང་ཐབས་གཅིག་བཞུགས། །

rang dün seng tri pé ma nyi dé teng/ tsa wé la ma rik druk dor jé chang/

ku dok ngo sang chak nyi dor dril nöl/ gyü pé la ma nam dang tap chik zhuk/

The guru as dharmakāya: In front of me, on a lion throne with lotus and discs of sun and moon, abides my root guru, Vajradhara, lord of the sixth family. Dark blue in color, his two crossed arms holding vajra and bell,

he abides together with the masters of the lineage.

གྲངས་གསོག་ནི། རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཏི་ལོ་ནཱ་རོ་དང་། །མར་མི་དྭགས་པོ་ཕག་གྲུ་འཇིག་རྟེན་མགོན། །

བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མའི་ཞབས། །རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་ཡི་དམ་ཆོས་སྐྱོང་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རློབས། །ཞེས་སོ། །

dor jé chang wang ti lo nā ro dang/ mar mi dak po pak dru jik ten gön/ ka drin sum den tsa wé la mé zhap/tsa gyü la ma yi dam chö kyong la/ söl ba dep so dak gyü jin gyi lop/

Accumulation: I supplicate the mighty Vajradhara, Tilopa, Nāropa, Marpa, Milarepa, Gampopa,

Phagmodrupa, Jigten Sumgön, my venerable root guru who possesses the three kindnesses,

the root and lineage masters, yidams, and Dharma protectors: Please bless my mind.

བླ་མ་ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་ནི། ༈ ཕྱི་རུ་ཀུན་རྫོབ་བླ་མའི་སྐུ་གསུམ་པོ། །རང་སེམས་དོན་དམ་བླ་མའི་རང་རྩལ་མདངས། །

བླ་མ་རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་མེད་པའི། །ངོ་བོ་ཉིད་སྐུའི་རོལ་པར་འཆར་གྱུར་ཏོ། །

chi ru kün dzop la mé ku sum po/ rang sem dön dam la mé rang tsel dang/

la ma rang sem sang gyé yer mé pé/ ngo bo nyi kü röl par char gyur to/

The guru as svābhāvikakāya: Externally, on the conventional level, there are the guru’s three kāyas;

the natural plays or expression of my own mind, which is the ultimate guru.

The guru, my own mind, and buddha are inseparable, appearing as the display of the svābhāvikakāya.

གྲངས་གསོག་གི་ངག་འདོན་ནི། ན་མོ་སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གི་བླ་མ་ལ། །སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་སུ་མཆོད་པ་འབུལ། །

ཁམས་གསུམ་ཡོངས་གྲོལ་དུ་གསོལ་བ་འདེབས། །འཁོར་བ་དོང་སྤྲུགས་སུ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

na mo nang si nam dak gi la ma la/ nang si zhir zheng su chö pa bül/

kham sum yong dröl du söl ba dep/ khor wa dong truk su jin gyi lop/

Recitation to be accumulated: Namo. To the guru, the complete purity of phenomenal existence,

I offer phenomenal existence arising within the ground.

I pray that the three realms be completely liberated.

Grant blessings that, from its depths, samsāra be uprooted.

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནི།

# Mahāmudrā

༈ ལུས་གནད་དྲང་པོར་ཕྱི་ནང་ཁོང་གློད་ལ། །ཤེས་པ་རླུང་གི་རྟ་ལ་འདྲེན་ནས་ནི། །

མ་བཅོས་མ་སྒོམས་རང་བཞིན་ལྷུག་པའི་ངང་། །རིག་པ་དྲི་མེད་མཉམ་རྗེས་མེད་པར་ཞོགས། །

lü né drang por chi nang khong lö la/ shé pa lung gi ta la dren né ni/

ma chö ma gom rang zhin lhuk pé ngang/ rik pa dri mé nyam jé mé par zhok/

Mahāmudrā: Sitting straight, relax body and mind. Let your mind be guided by the “horse” of the breath.

Do not fabricate, do not meditate, but rest in a natural, relaxed state, in the immaculate awareness,

without distinction between meditative equipoise and post-meditation.

བསྔོ་བ་ནི།

# Dedication

# 

བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་གསུམ་བསགས་དང་ཡོད་པའི་དགེ །

འདི་དགེས་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་སར་འགོད་ཤོག །

dak dang khor dé tam ché kyi/ dü sum sak dang yö pé gé/

di gé ma gyur sem chen kün/ la mé jang chup sar gö shok/

Dedication: By the virtues accumulated in the three times by myself and all of samsāra and nirvāna, and by the innate root of virtue, may I bring all mother sentient beings to the unsurpassable, perfect, complete, and precious awakening.

ཅེས་པའང་ལས་བྲེལ་ཅན་གྱི་སློབ་མ་འགས་ཡང་ཡང་སྐུལ་བའི་ངོར་གོང་མའི་གསུང་ཇི་བཞིན་འབྲི་གུང་པ་འཕྲིན་ལས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས་འཇར་མན་མི་ལ་རས་པའི་ཆོས་ཚོགས་སུ་སྦྱར་ཞིང་།ཨིན་ཡིག་བཅས་ལྷུ་སྒྲིག་ཨ་ཎེ་ཡེ་ཤེས་མེ་ཏོག་ནས་མྱུར་བར་ཞུས་པས་དགེ དགེ དགེའོ།། །།

༢༠༡༩ ལོའི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༢ བཟང་པོར།།  །།

In response to the repeated request of some karmically connected disciples, Drikungpa Tinle Lhundup compiled this in the German Milarepa Center,

in accord with the teachings of former masters. Ani Yeshe Metog quickly put it together with an English translation.

May it be virtuous!

On the auspicious date of the 22nd of May 2019.

Serial No: RTP027

Translation: Rinchenpal Translation Group

Editor: Dr. Kay Candler

Translator: Könchog Yeshe Metog

Co-translator: Solvej Hyveled Nielsen

Based on: Earlier translations by Jan-Ulrich Sobisch

Design & Layout: Khenpo Könchog Tamphel

Edition: First Edition (2020)

© 2020 Rinchenpal Translation Project

www.drikungtranslation.com, info@drikungtranslation.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).