



Vajradhara

༄༅། །ལྷ་ལྷན་ཉམས་ལེན་སྣང་པོ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་བཞུགས་སོ། །

## The Exceedingly Concise Essence of the Fivefold Mahāmudrā Practice



Jigten Sumgön

### 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](http://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](mailto:info@drikungtranslation.com).

With my prayers,

Drikung Kyabgön Chetsang Thinle Lhundup

Contents

Refuge and Bodhicitta.....05

Multiplying Mantras and Mālā Blessing Mantras .....06

The Blessing of the Vajra and Bell.....08

The Longevity Practice.....09

The Common Preliminary Practices .....11

The Uncommon Preliminary Practices .....15

The Yidam Chakrasamvara.....21

The Practice of the Guru.....23

Mahāmudrā.....29

Dedication.....30



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

[www.drikungtranslation.com](http://www.drikungtranslation.com), [info@drikungtranslation.com](mailto:info@drikungtranslation.com)

**Serial No:** RTP027  
**Translation:** Rinchenpal Translation Project  
**Editor:** Dr. Kay Candler  
**Translator:** Könchog Yeshe Metog  
**Co-translator:** Solvej Hyeled Nielsen  
**Based on:** Earlier translations by Jan-Ulrich Sobisch  
**Design & Layout:** Khempo Könchok Tamphel  
**Edition:** First Edition (2020)

སྐྱབས་སེམས་ནི།

Refuge and Bodhicitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །  
བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འཕྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་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.*

ཨོ་བཟོ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་དྲ་ལ་ཡ། བཟོ་སདྲ་ཏེ་ལོ་པ། ཏིཏྲ་དྲིཚྲ་མེ་གྲ་མ། སུ་ཏོ་ཏྲུ་མེ་གྲ་མ། སུ་པོ་ཏྲུ་མེ་གྲ་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་གྲ་མ། སམ་སྦྱི་སྦྱེ་པ་  
ཡམྱ། སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅོ་ཏྲི། རྩེ་ཡེལ་ཏྲ་རྒྱུ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོཾ་གྲ་ག་མན་ས་མ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ། བཟོ་སྦྲ་མེ་སུ་ལྷ། བཟོ་གྲ་མ། མ་དུ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ལྷུ་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.**

ཨོ་ཁྱིེད་པ་རྣམ་འདྲེ་ཤུ་རྩེ་རྒྱུ། ལན་ཉེར་གཅིག་

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

ཨོ་ཨྲུཾ་ཧྱུྃ། བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེས།

**om āh hūng/ 108 times.**



ཚེ་སྐྱུ་བ་ནི།

The Longevity Practice

། འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད། །དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་དཔལ། །  
མགོན་མེད་ལྷག་བསྐྱེད་གྱུར་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །སངས་རྒྱས་ཚོ་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.

ཐུན་མོང་གི་སྒོར་འགོ་ནི།

The Common Preliminary Practices

རྒྱུད་འཇུག་ལས། །། དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྟེན་པར་ཤིན་ཏུ་དགའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྐྱབས་ཐོབ་པར་གྱུར་བ་ལ། །  
གལ་ཏེ་འདི་ལ་པན་པ་མ་བསྐྱབས་ན། །སྤྱིས་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?



ལྷན་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།

། དུས་ཀྱི་གཉེར་ཉེ་ལྷན་པོ་འགོ་དགོས་ན། །ལོངས་སྤྱོད་མཛའ་དང་གཉེན་བཤེས་སྤྱིར་མི་འབྲང་། །  
སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་གང་དང་གར་འགོ་ཡང་། །ལས་ནི་གི་བ་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.

བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོན་འགོ་ནི།

**The Uncommon Preliminary Practices**

སྐྱབས་འགོ་ནི།  
*Refuge*

སྐྱབས་འགོའི་ཚོགས་ཞིང་། ། མདུན་མཁར་པད་ལྷ་ཉི་ལྗང་ལྷ་མ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདུས་ཅོ་རྗེ་འཆང་གི་ཚུལ། །  
ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཉིས་རྩོམ་དྲིལ་འཛིན། །ལྷན་བ་སྤྲས་བཅས་ཐོག་བརྟེན་ལོངས་སུ་སྐྱོར། །

**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.





དོར་སེམས་ནི།

*Vajrasattva*

། རྩེ་བོའི་བད་སྟེང་རྩྱ་དཀར་ཡི་གོ་ལས། །ཚ་བའི་ཟླ་མ་དོ་རྩེ་སེམས་དབའ་དཀར། །  
 དོར་བྱིལ་བརྒྱང་བསྐྱམ་ཡོངས་སྐྱེ་འགྲིངས་པའི་ཚུལ། །སྤྲུགས་ཀའི་སྤྲུགས་ལས་བདུད་ཅི་འབེབས་སྦྱང་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.

མཚུལ་ནི།

*Mandala*

། མདུན་མཁར་བད་ཟླ་ཉི་ཉེང་ཟླ་མ་ནི། །སངས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་དོ་རྩེ་འཆང་གི་ཚུལ། །  
 བཀ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕྱག་གཉིས་དོར་བྱིལ་འཛིན། །རྒྱལ་བ་སྤྲུག་བཅས་ཐོ་ཚེགས་ཡོངས་སྤྱོད། །

**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.







ལྷ་མ་ཚོས་སྐྱུ་ལྷོ། ། རང་མདུན་སངས་བུད་པ་དང་མ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། ། རྩ་བའི་ལྷ་མ་རིགས་རྒྱལ་དོ་རྩེ་འཆང་། །  
 སྐྱུ་མདོག་སྟོ་སངས་ལྷུག་གཉེས་དོར་དྲིལ་བསྟོལ། ། བརྒྱད་པའི་ལྷ་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.

ལྷ་མ་དོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་ལྷོ། ། ཕྱི་རྒྱུན་རྫོབ་ལྷ་མའི་སྐྱུ་གསུམ་པོ། ། རང་སེམས་དོན་དམ་ལྷ་མའི་རང་རྩལ་མདངས། །  
 ལྷ་མ་རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་མེད་པའི། ། རོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་འི་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.



ཕྱག་གྱུ་ཚེན་པོ་ནི།

Mahāmudrā

། ལུས་གནད་དྲང་པོར་སྤྱི་ནང་ཁོང་སློང་ལ། །ཤེས་པ་རྒྱུང་གི་རྟ་ལ་འབྲེན་ནས་ནི། །  
མ་བཙོས་མ་སློམས་རང་བཞིན་སྤྱུག་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.

ཅེས་པའང་ལས་གྲེལ་ཅན་གྱི་སློབ་མ་འགས་ཡང་ཡང་སྐུལ་བའི་ངོར་གོང་མའི་གསུང་ཇི་བཞིན་འབྲི་གུང་པ་འབྲིན་ལས་སྤྱན་གྲུབ་ཀྱིས་འཇར་མན་མི་ལ་རས་པའི་ཚས་ཚོགས་སུ་སྤྱར་ཞིང་།  
ཨིན་ཡིག་བཅས་སྤྱི་སྤྱོད་ཨ་ཧེ་ཡེ་ཤེས་མེ་རྟོག་ནས་སྤྱར་བར་ལུས་པས་དགོ་དགོ་དགོའོ། །  
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.*

