

BRIEF RECITATIONS *for the* FOUR PRELIMINARY PRACTICES



GYALWANG KARMAPA
OGYEN TRINLEY DORJE

BRIEF RECITATIONS *for the*
FOUR PRELIMINARY PRACTICES



GYALWANG KARMAPA
OGYEN TRINLEY DORJE

BRIEF RECITATIONS FOR THE FOUR PRELIMINARY PRACTICES

by

THE 17th GYALWANG KARMAPA
OGYEN TRINLEY DORJE



DHARMA EBOOKS

CONTENTS

The Short Vajradhara Lineage Prayer

The Four Ordinary Foundations

BRIEF RECITATIONS FOR THE FOUR PRELIMINARY PRACTICES

I. Going for Refuge and Giving Rise to Bodhichitta

II. Vajrasattva Meditation and Recitation

III. The Mandala Offering, Which Gathers the Two Accumulations

IV. Guru Yoga

གསེལ་འདེབས་རྫོ་རྗེ་འཆང་བྱང་མ།
THE SHORT VAJRADHARA LINEAGE PRAYER

རྫོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་ནུ་རོ་དང་། །

dor je chang chen te lo na ro dang

Great Vajradhara, Telo, Naropa,

མར་པ་མི་ལ་ཆོས་རྗེ་གླམ་པོ་པ། །

mar pa mi la chö je gam po pa

Marpa, Mila, Dharma Lord Gampopa,

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ། །

dü sum she ja kün khyen kar ma pa

The knower of three times, omniscient Karmapa,

ཆེ་བཞི་ཆུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པར་འཛིན་ནམས་དང་། །

che shi chung gye gyü par dzin nam dang

Those who hold the four elder and eight younger lineages,

འབྲི་སྟག་ཆེལ་གསུམ་དབལ་ལྡན་འབྲུག་པ་སོགས། །

dri tak tsal sum pal den druk pa sok

The Drikung and Taklung and Tsalpa, great Drukpa,

ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི། །

sap lam chak gya che la nga nye pay

And others who've mastered mahamudra's profound path,

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ། །

nyam me dro gön dak po ka gyü la

Unequaled protectors of beings, Dakpo Kagyu,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སླ་མ་ནམས། །

sol wa dep so ka gyü la ma nam

We supplicate you. Kagyu gurus, we uphold

བརྒྱུད་པ་འཛིན་ལོ་ནམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །

gyü pa dzin no nam tar jin gyi lop

Your lineage: Please bless us to follow your example.

ཞེན་ལོག་སྦྱོམ་གྱི་རྒྱུ་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །

shen lok gom gyi kang par sung pa shin

Detachment's the foot of meditation, as it's taught.

ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་། །

se nor kün la chak shen me pa dang

As ones with no craving for food or for wealth,

ཆེ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཆོད་པའི་སྦྱོམ་ཆེན་ལ། །

tse diy dö tak chö pay gom chen la

Who cut all the ties to this life: Please bless us

རྟེན་བཀྱར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །

nye kur shen pa me par jin gyi lop

To have no attachment to honor or to gain.

མོས་གྲུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །

mö gü gom gyi go wor sung pa shin

Devotion's the head of meditation, as it's taught.

མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་སླ་མ་ལ། །

men ngak ter go che pay la ma la

As ones who pray always to the lama who opens

རྒྱུན་དུ་གསལ་བ་འདེབས་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ། །

gyün du sol wa dep pay gom chen la

The gate to the treasury of oral instructions:

བཅོས་མིན་མོས་གྲུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས། །

chö min mö gü kye war jin gyi lop

Please bless us to develop genuine devotion.

ཡེངས་མེད་སྒོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །

yeng me gom gyi ngö shir sung pa shin

The main practice is being undistracted, as it's taught.

གང་ཤར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། །

gang shar tok pay ngo wo so ma de

As ones who whatever arises, rest simply,

མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ། །

ma chö de kar jok pay gom chen la

Not altering, in just that fresh essence of thought:

གམས་བྱ་ལྟོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

gom ja lo dang dral war jin gyi lop

Please bless us with practice that's free of conception.

ནམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཆོས་སྐུར་གསུངས་པ་བཞིན། །

nam tok ngo wo chö kur sung pa shin

The essence of thought's the dharmakaya, as it's taught.

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །

chi yang ma yin chir yang char wa la

Not anything at all, yet arising as anything,

མ་འགགས་རྒྱུ་པར་འཆར་བའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

ma gak röl par char way gom chen la

In unceasing play we arise: Please bless us

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

khor de yer me tok par jin gyi lop

To realize samsara and nirvana inseparable.

སྤྱི་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །

kye wa kün tu yang dak la ma dang

In all of our births may we never be separate

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

dral me chö kyi pal la long chö ching

From the perfect guru, enjoying dharma's splendor.

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

sa dang lam gyi yön ten rap dzok ne

Perfecting the qualities of the paths and levels,

དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱུར་ཐོབ་ཤོག། །

dor je chang gi go pang yur top shok

May quickly we reach the state of Vajradhara.

ཅེས་བའང་བན་སྒྲར་བ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་བཞི། །

Composed by Pengar Jampel Sangpo.

THE FOUR ORDINARY FOUNDATIONS

༥ མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཁྱིེད་གི་ངག་འདོན་ནི།

1. The Precious Human Body

དང་པོ་བསྐྱེམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། །

dang po gom ja dal jor rin chen di

First meditate on this precious human body, so hard to get and easy to lose.

ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སླ་ད་རེས་དོན་ཡོད་བྱ། །

top ka jik la da re dön yö ja

I shall make this life meaningful!

༥ འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ནི།

2. Death and Impermanence

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །

nyi pa nö chü tam che mi tak ching

Second, the world and living beings are impermanent.

སྐོས་སུ་འགོ་བའི་ཆེ་སྒྲིག་ཆུ་བུར་འད། །

gö su dro way tse sok chu bur dra

Our lives in particular are like water bubbles—

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་ཆེ་རོ་རུ་འགྱུར། །

nam chi cha me shi tse ro ru gyur

Who knows when we will die and become corpses?

དེ་ལ་ཚུམ་གྱི་ཕན་ཕྱིར་བཅོམ་པས་བསྐྱབ། །

de la chö kyi pen chir tsön pay drup

Since Dharma will help then, I'll practice diligently.

༄ ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

3. Karma, Cause, and Effect

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །

sum pa shi tse rang wang mi du war

Third, there is no freedom at the time of death.

ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྤང་། །

le ni dak gir ja chir dik pa pang

In order to take control over karma,

དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །

ge way ja way tak tu da war ja

I give up misdeeds and always do virtuous acts.

ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག། །

she sam nyin re rang gyü nyi la tak

Thinking thus, I examine myself every day.

༄ འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

4. The Defects of Samsara

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །

shi pa khor way ne drok de jor sok

Fourth, the places, friends, pleasures, and riches of samsara,

སྤྱག་བསྐྱལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མནར་བའི་བྱིར། །

duk ngel sum gyi tak tu nar way chir

Are always stricken with the three sufferings;

གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །

sö sar tri pay she may ga tön tar

They're like a feast before being led to execution.

ཞེན་འཁྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཆུབ་བསྐྱབ། །

shen tri chen ne tsön pay jang chup drup

Cutting the ties of attachment, I'll strive and reach enlightenment.

ཞེས་པས་སྤྱན་མོང་གི་སྟོན་འགྲོ་བཞི་དང་།།



GURU VAJRADHARA

༄༅། །སྤྲེལ་འགྲོ་བ་ཞེ་སྤྲུང་གྱི་དག་འདོན་མདོར་བསྐྱུས་བཀུགས་
སྟེ། །

BRIEF RECITATIONS FOR THE FOUR PRELIMINARY PRACTICES

དཔལ་ལྷན་ཁྱབ་བདག་དོ་རྗེ་འཆང་དབང་རིགས་ཀྱན་གཙོ་བོ་སྤྲེལ་མ་ཀམ་པ། །

Glorious, powerful, omnipresent Lord Vajradhara, principal of all Buddha families—Guru Karmapa,

དགྱིལ་འཁོར་ཀྱན་གྱི་འབྱུང་གནས་སྤྲིད་ཞིའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ། །

Origin of all maṇḍalas, glory of saṃsāra and nirvāṇa—Yidam Vajrayoginī,

ཐེན་ལས་ཀྱན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱུར་ཆོས་སྦྱོང་བེར་ཅན་ལྷམ་བུལ་ལ། །

Those who have power over enlightened activity—dharma protectors
Bernakchen and consort,

རྣལ་འབྱོར་ཅེ་གཅིག་གྱུས་པས་འདུད་དོ་འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྗེས་སྦྱོང་བར་མཛོད། །

This yogi bows to you with one-pointed respect—please protect me forever with your noble compassion.

འདིར་གང་ཟག་གང་ཞིག་ལམ་ཐུན་མོང་བས་རྒྱུད་སྦྱངས་པ་སྤྲོན་དུ་སོང་བས། ཆད་ལྷན་གྱི་སྤྲེལ་མའི་བྱུང་གནས་དབང་དང་གདམས་པ་ལེགས་
པར་ཁྱུས་ཏེ། བྱལ་ཆེན་གྱི་ཐུན་མེན་སྤྲོན་འགྲོའི་འདོན་སྤྲོམ་བགྱི་བ་ལ།

Once individuals have purified their mindstreams with the common preliminary practices, they should excellently request empowerment and instruction from a qualified guru and then train in the recitation meditation of Mahāmudrā's extraordinary preliminary practices as follows:

༡ སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

I. GOING FOR REFUGE AND GIVING RISE TO BODHICHITTA

ཐོག་མར་ཅི་བྱེད་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། །
ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི་འཛིག་རྟེན་དང་བྱ་བ་
གཞན་གྱི་སྒྲོས་པ་བཅད་དེ་བདེ་བའི་སྟན་ལ་ལུས་གནད་གཅུན་ཏེ།

First, so that everything you do will accord with the dharma, go for refuge and give rise to bodhichitta in two ways: during meditation sessions and in between meditation sessions. During meditation sessions, leave worldly concerns and other activities aside, sit in a proper meditation posture on a comfortable seat, and recite:

རང་མདུན་ནམ་མཁར་གླ་མ་དོ་རྩེ་འཆང་། །

rang dün nam khar la ma dor je chang

Before me in the sky is the Guru Vajradhara,

དེ་ལ་དོན་བརྒྱད་བྱིན་ཆུབས་བརྒྱད་པ་དང་། །

de la dön gyü jin lap gyü pa dang

Surrounded by the gurus of the lineage of meaning and blessings

ཆོས་འབྲེལ་དད་ཐོབ་གླ་མའི་ཆོག་ས་གྱིས་བསྐྱོར། །

chö drel de top la may tsok kyi kor

And gurus with whom I have dharmic connections of faith.

མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། །

dün du yi dam ye su sang gye dang

In front are the yidams, to the right are the buddhas.

གྱལ་ཏུ་དམ་ཆོས་གཡོན་དུ་དག་འདུན་བཅས། །

gyap tu dam chö yön du gen dün che

Behind is the sacred dharma; to the left, the sangha.

རང་རང་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཆོགས་རྒྱ་མཆོས་བསྐྱོར། །

rang rang rik tun khor tsok gya tsoy kor

All are surrounded by ocean-like retinues of their own kind.

སྐབས་ཡུལ་ཀུན་གྱི་སྤྱན་ལམ་འོག་ཕྱགས་སུ། །

kyap yul kün gyi chen lam ok chok su

My mothers, sentient beings, and I stand together

མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱང་འཁོད་གྱུར་བས། །

ma gyur sem chen kün kyang khö gyur pay

As the sources of refuge gaze down upon us.

ཅེ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱུར། །

tse chik yi kyi kyap dro sem kye gyur

One-pointedly, we go for refuge and arouse bodhichitta.

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ། །

dak dang sem chen tam che la ma la kyap su chi o

All sentient beings and I go for refuge to the gurus.

ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ། །

yi dam lha la kyap su chi o

We go for refuge to the yidams.

སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

sang gye la la kyap su chi o

We go for refuge to the buddhas.

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

chö la kyap su chi o

We go for refuge to the dharma.

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

gen dün la kyap su chi o

We go for refuge to the sangha.

དགོན་མཆོག་རིགས་ལྔ་སྐྱབས་སུ་འཁོ་བ་ཅི་ཅུས་དང་། དམིགས་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཐུས་སུ་མཐུད་དེ་སེམས་བསྐྱེད་ བྱ་བ་ནི།

Go to these five jewels for refuge as many times as possible. Maintaining the same visualization, arouse bodhichitta:

བྱང་ཆུབ་སྣང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །

jang chup nying por chi kyi bar

Until I reach enlightenment's essence,

སངས་རྒྱལ་ནམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

sang gye nam la kyab su chi

I go for refuge to the buddhas.

ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའ་ཡི། །

chö dang jang chub sem pa yi

To the dharma and the assembly

ཆོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

tsok la'ang de shin kyab su chi

Of bodhisattvas, too, I go for refuge.

ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །

ji tar ngön gyi de shek kyi

Just as the sugatas of the past

བྱང་ཆུབ་སྤྱགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །

jang chup tuk ni kye pa dang

Aroused the mind of bodhichitta;

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ། །

jang chup sem pay lap pa la

Just as they followed step-by-step

དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །

de dak rim shin ne pa tar

The training of the bodhisattvas,

དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་པན་དོན་དུ། །

de shin dro la pen dön du

So, too, shall I, to benefit wanderers

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཀྱིའི་ང་། །

jang chup sem ni kye gyi shing

Arouse the mind of bodhichitta.

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང་། །

de shin du ni lap pa la

So, too, shall I follow step-by-step,

རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །ལན་གསུམ།

rim pa shin du lap par gyi

The bodhisattva's training. (*Recite three times.*)

Then recite the following:

ཁྱད་ཚུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

jang chup sem chok rin po che

May precious and supreme bodhichitta

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག །

ma kye pa nam kye gyur chik

Arise where it has not arisen,

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kye pa nyam pa me pa dang

Not diminish where it has arisen,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཞོག །

gong ne gong du pel war shok

And continually increase and increase.

མཐའ་མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ཟླ་བདག་དང་འབྲེས།

Finally, the sources of refuge melt into light and then become one with me.

གཉིས་པ་སྤྱོད་མཆོམས་སྤྱ། །རང་རྒྱུད་བཏང་སྟོམས་སྤྱ་མ་ལུས་པར། གཉིན་པོས་བཟུང་སྟེ། ལྷ་མ་ལ་མོས་གྲུས་རྩེ་ཆེ། དཀོན་མཆོག་ལ་
དད་བ་ཅི་སྟེ། སེམས་ཅན་ལ་སྤྱིང་རྩེ་རྩེ་སྟེད་ལ་འབད་དགོས་བ་ཡིན་ནོ། །

Second, between sessions, do not be indifferent. Take up the antidotes: Strive to increase devotion to the guru, to develop as much faith in the rare and supreme jewels as possible, and to have greater and greater compassion for sentient beings.



GURU VAJRASATTVA

༡ རྩོམ་སེམས་སྒྲོམ་བཟླས།

II. VAJRASATTVA MEDITATION AND RECITATION

༥ རྩིག་སྒྲིབ་དག་པར་བྱེད་པ་རྩོམ་སེམས་སྒྲོམ་བཟླས་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

The Vajrasattva meditation and recitation practice, which purifies negativity and obscurations, has two parts. First, during meditation sessions, recite:

རང་གི་སྒྱི་བོར་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་། །

rang gi chi wor pe day den gyi teng

Above the crown of my head, on a lotus-moon seat,

ལྷ་མ་དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་རྒྱན་ལྗན་དཀར། །

la ma dor je sem pa gyen den kar

Is Guru Vajrasattva, white in color, adorned with ornaments,

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་དོ་རྩེ་དང་། །

shal chik chak nyi ye pay dor je dang

With one face and two arms,

གཡོན་པས་རྩེལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྒྱིལ་ཁྱང་བཞུགས། །

yön pay dril bu dzin ching kyil trung shuk

Holding a vajra with his right hand and a bell with his left, and seated in vajra posture.

ཐུགས་ཀར་རྒྱ་དགྱིལ་ལ་རྩྱི་དང་ཐུགས་ཐྱེང་བཅས་པ་གསལ་བར་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་བདུད་ཅིའི་རྒྱན་སྒྱུ་ལས་བརྒྱད་དེ་
ཞབས་གཡས་པའི་མཐེ་བོང་ནས་བབས། རང་གི་ཚངས་བུག་ནས་མར་ཞུགས། རྩིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སྒྲག་ཚའས་བྱད་ཁྱ་ལྟ་བུ་ཕྱིར་དོན་
ལུས་ཐམས་ཅད་བདུད་ཅིའི་རྒྱན་དེས་གང་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ།

Clearly visualize at Vajrasattva's heart center a moon disc, upon which sits a ཧཱུྃ (HŪM), encircled by the mantra garland. Due to your supplicating him, a stream of amṛita fills his body and descends from his right big toe, entering the Brahma aperture at the top of your head. All your obscurations and past negative actions, embodied in a substance that looks like ink or dark smoke, leave your body as all of your body's parts are filled with amṛita. While doing this visualization, recite Vajrasattva's mantra as many times as you can:

ཨོཾ་བརྩ་སརྩ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བརྩ་སརྩ་རྩོ་བ། རྩེ་བོ་རྩོ་མེ་ན་མ། སུ་རྩོ་ཕྱོ་མེ་
 ན་མ། སུ་བོ་ཕྱོ་མེ་ན་མ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་ན་མ། སརྩ་སི་རྩོ་མེ་བ་ཡ་མཆོ། སརྩ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།
 ཅོ་རྩོ་ཕྱོ་ཡི་ཀུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་རྩོ་རྩོ་ན་ག་སྤྱལ། སརྩ་ཏ་སྤྱལ་ག་ཏ། བརྩ་སྤ་མེ་ཐུ་ཐུ། བརྩ་ན་
 མ་མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ཨཱཿ ཨོཾ་བརྩ་སརྩ་རྩོ། ། ཞེས་ཀྱང་ཅི་རུས་བརྩོན་དེ།

OM VAJRASAT'TVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRASAT'TVA
 TVENOPATIṢṬHA DR̥IḌHO ME BHAVA SUTOṢHYO ME BHAVA
 SUPOṢHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA-SIDDHI ME
 PRAYACCHA SARVA-KARMASU CHA ME CHIT'TAṃ SHREYAḤ
 KURU HŪM HA HA HA HA HOḤ BHAGAVAN SARVA-TATHĀGATA
 VAJRA MĀ ME MUÑCHA VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYASAT'TVA ĀḤ
 OM VAJRASAT'TVA HŪM

ཞེས་སོགས་བཤགས་བསྒྲམ་བྱ། རྩོ་རྩོ་སེམས་དཔེས་ཀྱང་ནམ་པར་དག་གོ་ཞེས་དགེས་པར་མཛད་ཅིང་འོད་དུ་ཁྱེ་བ་རང་ལ་བསྐྱེམས་ནས་
 མཉམ་པར་བཞག །

Then, confess your past negative actions and vow not to perform them again by reciting the following:

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ལྷ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། །

tam che khyen sik lha nam gong su söl

Noble ones who know and see everything, think of us.

ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་བདག་ཅག་གིས། །

tok ma me pay dü ne dak chak gi

Since beginningless time, under the power of the three poisons,

དུག་གསུམ་དབང་གིས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །

duk sum wang gi lü ngak yi sum gyi

We have transgressed the three vows and the victors' commands

སྒོམ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལས་འདས་གུར་པ། །

dom sum gyal way ka le de gyur pa

In body, speech, and mind.

ཉེས་ལྷུང་སྡིག་པའི་ལས་བགྱིས་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

nye tung dik pay le gyi tol lo shak

We admit and confess these downfalls and misdeeds

སྒྲན་ཆད་མི་བགྱིད་སྟོང་བར་མ་གུར་ཅིག །

len che mi gyi nyong war ma gyur chik

And promise not to do them again—may we not experience their results.

ཞེས་སོགས་བཤགས་བསྐྱུང་བ། རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔས་ཀྱང་རྣམ་པར་དག་གོ་ཞེས་དགྱེས་པར་མཛད་ཅིང་འོད་དུ་ཁྱེད་པ་རང་ལ་བསྐྱེམས་ནས་
མཉམ་པར་བཞག །

Saying this, confess and resolve not to repeat your misdeeds. Vajrasattva says, "Your misdeeds are purified," and is pleased. He melts into light and dissolves into you. Rest in equipoise.

གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་རྟོག་ཅི་ཤར་ཡང་། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་བྲན་པས་བཟུང་ནས་འཕྲོ་བྲད་བཅད་ནས་འཛིན་མེད་ཀྱི་ངང་དུ་བཞག

།སེམས་ཅན་གང་མཐོང་ཐོས་ཏེ་གསུམ་བྱུང་རིགས་དང་། ལྷག་པར་སྒྲིག་པོ་ཆེ་ལ་དམིགས་ནས་དྲོར་སེམས་སྤྱི་པོར་བསྒྲོམ་ཞིང་ཡིག་
བརྒྱ་བཟོད་དོ། །

Second, between sessions: whatever afflictions or thoughts arise, be mindful of them as soon as they arise. Completely cut through them and rest in freedom from fixation. Whatever sentient beings you see, hear, or think of—especially those who have done terrible misdeeds—visualize Vajrasattva above their heads and recite the hundred-syllable mantra.

༣ ཆོགས་གསེག་མཐུལ།

III. THE MANDALA OFFERING, WHICH GATHERS THE TWO ACCUMULATIONS

༥ ཆོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་མཐུལ་གྱི་ཆོག་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཞིང་གཙོ་པོར་གྱུར་པ་སྐྱབ་པའི་མཐུལ། དངོས་པོ་གཙོ་
པོར་གྱུར་པ་མཆོད་པའི་མཐུལ་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། མཐུལ་གྱི་གཞི་གང་ཡང་རུང་བར་སྟོགས་བཞི་དབུས་དང་ལྷར། བསྐྱེད་སྤྱོད་པོ་རེ་
རེར་སེང་གོ་བརྒྱུད་གྱིས་བཏེག་པའི་རིན་པོ་ཆའི་ཁྲི་བསྐྱེད་ཉི་ལྔའི་སྟེང་དུ། དབུས་སུ་མེ་མ། མདུན་དུ་ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཏུ་ཆོས། གཡོན་དུ་དགོ་འདུན་དགོན་མཆོག་རྣམས་དང་། མཐར་དམ་པའི་ཆོས་སྟོང་བ་དང་བཅས་པ་དམིགས་ལ། དོན་པོ་བཞིན་པས་
ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡང་འབུལ་ཏེ།

The maṇḍala ritual, which completes the two accumulations, has two parts. First, during meditation sessions, there are two types of maṇḍalas: the maṇḍala of accomplishment, the field of focus for one's gathering of the two accumulations, and the offering maṇḍala, which contains the substances offered. For the first of these, the maṇḍala's physical base may be made of any suitable material. Visualize that in its center and each of its four directions there are lotus flowers, upon each of which stand eight lions supporting a throne made of precious jewels, upon which is a lotus, sun, and moon seat. On these central thrones sit the gurus, in front sit the yidams, to the right the buddhas, behind the dharma, and to the left the sangha—so are the rare and supreme jewels arrayed. The dharma protectors guard the maṇḍala's perimeter. While remembering its meaning, offer the seven branches:

འཁ་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་པོ་བྲང་དུ། །

ok min chö kyi ying kyi po drang du

In the dharma expanse palace of Akaniṣṭha

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། །

dü sum sang gye kün gyi ngo wo nyi

Is the essence of all buddhas of the three times,

རང་སེམས་ཚོས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི། །

rang sem chö kur ngön sum tön dze pay

Who directly shows my mind as dharmakāya:

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་དམ་པ་ལ་བྱག་འཆའ། །

pal den la ma dam pa la chak tsal

I prostrate to the genuine, glorious guru.

ལུས་དང་ལོངས་སྟོད་ཡིད་གྱིས་སྒྲུལ་བ་ཡི། །

lü dang long chö yi kyi trul pa yi

My body, possessions, and all the pleasing things I can imagine,

མཆོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད་པར་བགྱི། །

chö pa kün gyi chö ching tö par gyi

I offer you; I praise you.

སྒྲ་བྱས་སྒྲིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། །

ngar che dik pa ma lü shak par ja

I confess all the misdeeds I have performed

སྒྲིག་པ་གཞན་ཡང་སྒྲན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

dik pa shen yang le che mi gyi do

And will never do such things again.

འགྲོ་གུན་དག་ཅེས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

dro kün ge wa kün la je yi rang

I rejoice in all sentient beings' virtuous actions.

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་རྒྱུར་ནི་བསྟོན་བར་བཀྲི། །

jang chup chok gi gyur ni ngo war gyi

I dedicate all this as a cause of supreme enlightenment.

སྲུང་ན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

nya nge mi da shuk par sol wa dep

I supplicate you to remain and not pass into nirvāṇa.

ཐེག་མཆོག་སྤྲོ་མེད་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །

tek chok la me chö khor kor war kul

Please turn the dharma wheel of the unsurpassably supreme vehicle.

བྱམས་དང་སྙིང་ཇེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོར་པ་དང་། །

jam dang nying je chok me jong pa dang

Just as the victors and their heirs mastered

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །

dön dam lhen chik kye pay ye she de

Universal love and compassion, and realized

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ནམས་གྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །

gyal wa se che nam kyi tok pa tar

The ultimate co-emergent wisdom,

བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

dak gi ngön sum tok par jin gyi lop

Bless me that I may directly realize that.

མཆོད་པའི་མཐུལ་སྒྲངས་ནས།

Next, pick up the offering maṇḍala and recite:

ས་གཞི་སྤྱོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཟམ། །

sa shi pö chü juk shing me tok tram

The earth is perfumed with scented water and strewn with flowers,

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

ri rap ling shi nyi day gyen pa di

Adorned with Mount Meru, the four continents, sun, and moon.

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་བྱུལ་བ་ཡིས། །

sang gye shing du mik te pul wa yi

Visualizing this as the buddha realm, I offer it

འགྲོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག། །

dro kün nam dak shing la chö par shok

So that all beings may enjoy this perfectly pure realm.

ཨིདྲི་གུར་རྩྭ་མཐུལ་ཁི་རྒྱལ་ཡ་མི།

IDAM GURU RATNA MAṆḌALA KHAM NĪRYATAYA MI

ཞེས་མཐུལ་འདོན་སྒོམ་སྒྲུགས་པ་སྒོ་ལ་ནམ་བུ་གསལ་པོར་མ་ཤར་གྱི་བར་དུ་འབུལ། མཐར་མཆོད་ཡུལ་སོགས་ལ་འཁོར་གསུམ་གྱི་རྟོག་

པ་མེད་པར་མཉམ་པར་བཞག །

Combine the maṇḍala recitation and meditation and offer the maṇḍala until your visualization of it is vivid. Finally, rest in equipoise, free of thoughts of the offering's three spheres.

གཉིས་པ་ནི། རང་འདོད་ཀྱི་འཁོར་བ་སྤངས་ནས་སྒོ་གསུམ་ཆེ་མ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་འབུལ། བྱད་པར་སྐྱབས་གནས་དེ་དག་གི་རྟེན་ལ་སྤི་
ལུ་དང་རིམ་གྱོ་སོགས་བྱའོ། །

Second, in between meditation sessions, abandon self-centered attachment and offer your three gates to the guru and the rare and supreme jewels. Especially, offer respect, service, and veneration to these sources of refuge and their symbolic representations.

ལྷ་མའི་ནལ་འབྱོར། IV. GURU YOGA

བྱིན་ཆུབས་སྤྱད་དུ་འབྱུག་པར་བྱེད་པ་སྣ་མའི་ནལ་འབྱོར་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཐུན་མིན་དང་ཐུན་མོང་གཉིས་ལས་འདིར་བྱི་མ་ལྟར་
སྒྲོམ་ན། རང་ཡི་དམ་གྱི་སྤྱད་མོས་ཉེ།

Guru yoga, which quickly brings blessings, has two parts. First, during meditation sessions, there are the common and the extraordinary ways to do this practice. Here, do the former by visualizing yourself as your yidam and then reciting:

སྤྱི་པོར་པར་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

chi wor pe ma nyi day den teng du

Above the crown of my head, on a lotus, sun, and moon seat,

ཙ་པའི་སྣ་མ་རྩོ་རྩེ་འཆང་དབང་པོ། །

tsa way la ma dor je chang wang po

Is my root guru, the mighty Vajradhara,

སྟོ་བསངས་རྩོར་དེལ་འཛིན་པའི་བྲལ་རྒྱ་བསྟོལ། །

ngo sang dor dril dzin pay chak gya nöl

Sky-blue, holding vajra and bell in his crossed arms,

རིན་ཆེན་རྒྱན་མཛེས་མཚན་དགེ་རབ་ཏུ་འབར། །

rin chen gyen dze tsen pe rap tu bar

Beautified by precious ornaments, blazing with major and minor marks,

ཕྱགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་ངོ་བོར་གསལ། །

chok dü gyal kün dü pay ngo wor sal

The vivid embodiment of all ten directions and three times' victorious ones.

ཡན་ལག་བདུན་པ་གོང་བཞིན་ལ།

Recite the seven-branch prayer as above and then the supplication of the four kāyas:

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

ma nam kha dang nyam pay sem chen tam che la ma sang gye rin po
che la sol wa dep so

I and all my mother sentient beings, as great in number as space is vast,
supplicate the guru, the precious buddha.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ཀུན་ཁྱབ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

ma nam kha dang nyam pay sem chen tam che la ma kün khyap chö
kyi ku la sol wa dep so

I and all my mother sentient beings, as great in number as space is vast,
supplicate the guru, all-pervading dharmakāya.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་
པའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

ma nam kha dang nyam pay sem chen tam che la ma de chen long
chö dzok pay ku la sol wa dep so

I and all my mother sentient beings, as great in number as space is vast,
supplicate the guru, great bliss sambhogakāya.

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷ་མ་ཐུགས་རྗེ་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེལ་
གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

ma nam kha dang nyam pay sem chen tam che la ma tuk je trul pay
ku la sol wa dep so

I and all my mother sentient beings, as great in number as space is vast,
supplicate the guru, great compassionate nirmāṇakāya.

སྐྱབ་ཞེ་མ་དང་།

Then, recite:

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །

la ma rin po che

Precious guru

དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་ཅན། །

dön gyi gyü pa chen

Who holds the lineage of meaning,

བྱིན་རྒྱབས་གྱི་འཕོ་བ་མཁན། །

jin lap kyi po wa khen

Who gives us blessings,

རྟོགས་པའི་གདེང་ཚད་ཅན། །

tok pay deng tse chen

Who has the confidence of realization,

མངོན་ཤེས་སྒྱུན་དང་ལྡན་པ། །

ngon she chen dang den pa

Who has the clairvoyances and eyes,

རྩུ་འབྲུལ་བཀོད་པ་བསྟན་ཏེ། །

dzu trul kö pa ten te

Who shows arrays of miracles,

བཟོད་མེད་བཀའ་ངེན་སྦྱེལ་བ། །

sö me ka drin tsol wa

Who gives unbearable kindness,

སངས་རྒྱས་ལག་བཅངས་སུ་གཏོད་པ། །

sang gye lak chang su tö pa

Who places buddhahood in our palms,

ན་མལ་སྒྲུང་བ་བསྒྱུར་ཏེ། །

ta mal nang wa gyur te

Who transforms ordinary appearances

དག་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པ། །

dak pa rap jam tön pa

And shows infinite purity,

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕུག། །

pak pa jik ten wang chuk

You are the noble Lokeshvara.

སྙིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས། །

nying khong rü pay ting ne

From the depths of my heart,

གཅིག་ཐུབ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

chik tup sol wa dep so

I supplicate you, the all-capable.

ཐུགས་རྗེས་འཛིན་པར་བྱ་དང་། །

tuk je dzin par shu dang

Please hold me with your compassion.

དངོས་གྲུབ་གྱི་ཚན་ཁ་ཅན། །

ngö dup kyi tsen kha chen

The undisputed Kagyü lineage

བཀའ་བརྒྱུད་ཚིག་པ་མེད་པ། །

ka drin tsö pa me pa

Holds the power of the siddhis,

དམ་གྲོད་འདུལ་བའི་རུས་པ། །

mu gö dul way nü pa

And can tame wild sentient beings—

འཕྲིན་ལས་འགྲན་ཆེ་བལ་བ། །

trin le dren da dral wa

Your enlightened activity is peerless.

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་དམ་པ། །

dzog pay sang gye dam pa

You are the genuine and perfect Buddha.

སྟོབས་ལྡན་དག་ཅེ་དང་བཅས་པ། །

go sum ge tsa dang che pa

For the benefit of all the limitless sentient beings,

མཐའ་མེད་སེམས་ཅན་དོན་དུ། །

ta me sem chen dōn du

This very moment, I offer you

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འབྱུང་ལོ། །

da ta nyi du bül lo

My body, speech, and mind, and all my roots of virtue.

བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིག །

tse wa chen poy she shik

Please accept them with your great love.

བཞེས་ནས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི། །

she ne dro wa kün gyi

Having accepted them,

གཏན་སྐྱབས་ཐུབ་པའི་སྒྲ་མ། །

ten kyap tuk pay la ma

O lord and guru, ultimate protector

རྗེ་བཙུན་ཁྱེད་རང་ལྟ་བུར། །

je tsün khye rang ta bur

Of all wandering beings,

སྙིང་ནས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཤིག །

nying ne jin gyi lop shik

Please bless me that I might become like you.

ཀར་མཁྱེན་དང་གཞན་ཡང་གསོལ་འདེབས་ཡུན་རིང་དུ་བྱ། རྒྱ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་རབ་ཏུ་དགེས་པའི་སྐྱའི་གནས་གསུམ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་
དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་ཁྱིམ་དག་དབང་བཞི་ཐོབ། སྐྱ་བཞི་མངོན་དུ་བྱས། མཐར་འོད་དུ་ཁྱེན་རང་ལ་ཐེམ་
པས་རྒྱ་མའི་སྐྱ་གསུང་བྱགས་དང་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་པ་ལ་སེམས་བཞག་གོ།

Recite “Karmapa, think of me” (Karmapa Khyenno) and other supplications at length. Visualize that the Guru Vajradhara is utterly pleased, and that from the three places on his enlightened form emanate white, red, and blue light respectively. These purify the stains of your own three gates, you receive the four empowerments, and you manifest the four kāyas. Finally, the guru melts into light and dissolves into you. Rest in the equipoise of the guru’s enlightened body, speech, and mind and your own body, speech, and mind being undifferentiable.

གཉིས་པ་ནི། སྦྱོང་ལམ་ཐམས་ཅད་དུ་རྒྱ་མའི་སྐྱ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་བྱ། སྦྱིད་སྦྱུག་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མའི་སྐྱ་བྱིན་དུ་བཏྲ་ཞིང་། རྗེའི་བཞེད་
པ་དང་རང་གི་འདོད་པ་རྒྱུ་འགལ་དུ་མ་སོང་བར་བྱགས་ཡིད་གཅིག་འདྲེས་སུ་ཤོག་སྐྱམ་པའི་ཚུལ་སྤྲུལ་འབྱེད། མདོར་ན་ནི་
སོགས་གྱི་ལས་གང་སྐྱབ་ཀྱང་དམིགས་ནམ་བུ་སྦྱར་བ་ཅམ་ལས་རྒྱ་མ་ཉིད་གྱིས་ཚོག་པར་བྱའོ། །

Second, in between meditation sessions, in all paths of conduct, never be apart from the appearance of the guru. View all happiness and suffering as the guru’s kindness. Do not let your lord’s intentions and your own desires contradict each other, but rather, pray again and again that his enlightened mind and your own mind will mix and become one. In short, whatever of the activities of pacifying and so forth you seek to accomplish, you need only to adjust your conduct’s focus and the way you think of it and to supplicate the guru—that will suffice.

ཚུལ་འདི་རང་གི་འཕམ་མཁོར་རྗེ་ཞུ་དམར་ལྷ་བའི་སྟོན་འགྲོའི་མན་ངག་དང་མཐུན་པར་ཀམ་པར་འབོད་པ། མོ་རྒྱན་ཟིན་ལས་བས་སྟོད་
རྒྱུད་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་རྒྱ་སྟོད་ཀྱི་ཉི་མའི་ཡར་ཆེས་དགུ་ལ་གྲུབ་པར་སྦྱར་བའོ།། || ༢༠༠༦ ན ༣

As it was needed quickly, the one called Karmapa, Ogyen Trinley, composed this according to the Fifth Shamar's pith instructions on the preliminaries on the ninth day of the waxing phase of the sixth Tibetan month at the temple of Gyutö, August 3, 2006.

English translation compiled and revised by Tyler Dewar based upon previous translations by Ari Goldfield and Karma Choephel, April, 2008.

COPYRIGHTS



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

Translation: Various

Cover and Layout: Beata Tashi Drolkar

First e-book edition: September 2017

[DHARMAEBOOKS.ORG](https://dharmaebooks.org)



Dharma Ebooks is a project of [Dharma Treasure](https://dharma-treasure.com), which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to Dharma Treasure Corporation.



འདྲིའདྲིའདྲིའདྲིའ
正法寶藏
Dharma Treasure

Contents

1. [Contents](#)
2. [The Short Vajradhara Lineage Prayer](#)
3. [The Four Ordinary Foundations](#)
4. [Brief Recitations for the Four Preliminary Practices](#)
5. [I. Going for Refuge and Giving Rise to Bodhichitta](#)
6. [II. Vajrasattva Meditation and Recitation](#)
7. [III. The Mandala Offering, Which Gathers the Two Accumulations](#)
8. [IV. Guru Yoga](#)
9. [Copyrights](#)

Landmarks

1. [Cover](#)
2. [Table of Contents](#)