

ཐོག་མར་ཐུན་གྱི་སྒྲོན་འགོ་སྤྱི་ལྟར་བྱ། དངོས་གཞི་སྒྲོན་འགོ་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གཉིས་ལས། ཐོག་མར་ཐུན་མོང་སྒྲོན་འགོ་སྒྲོ་ལྷོག་ནམ་བཞི་ནི།

*For the introductory practice of the session, do it according to the general way.
First, the general preliminary practice of the Four Reflections.*

The Four Thoughts

སྤྲེལ་མ་མཁྱེན་ནོ། །ལན་གསུམ།

Lama chyen, lama chyen, lama chyen-no! (*Lama hear me!*)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་དུས་འདིར།

Dal jor mi lü len chik top dü dir
Now that I have a human life with leisure and fortune,

།འཆི་བ་སྤྱིང་ནས་དྲན་ནོ་སྤྲེལ་མ་མཁྱེན། །

Chiwa nying ne dren no lama chyen
*I remember death from my heart.
Lama chyenno!*

ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མིད་པའི་དོན་རྟོགས་ནས།

Le dre lu wa me pe dön tok ne
As I understand that karma is unfailing,

།དེ་ལྟར་འགྲོའི་གཡང་ལས་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབ། །

Ngen drö yang le tar war jyin ji lob
Bless me to be free of abysmal births.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྲེལ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

Söl wa deb so lama rinpoche
To you precious Lama, I pray,

།གདུང་བས་འབོད་དོ་དྲིན་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་ཇེ། །

Dung we bö do drin chen chö kyi je
Calling you fervently, kind lord of Dharma.

སྐལ་མིད་བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མིད།

Kal me dak la re sa zhen na me
In my misfortune, I have no one else to turn to,

།ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མིད་འདྲིས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

Tuk yi yer me dre war jyin ji lob
Grant your blessings so our minds are one.

གཉིས་པ་ཐུན་མིན་སྒྲོན་འགོ་ལ་ལྟ། དང་པོ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟོན་སྐབས་སུ་འགོ་བཤམ། ཐོག་མར་ཆོགས་ཞིང་གསལ་གདབ་ལ་སྐབས་འགོ་
དངོས་ནི།

*Second, the specific preliminary practice has five sections:
1. The foundation of Dharma is Refuge.
First visualize the Field of Accumulation and recite the actual Refuge Prayer.*

Refuge



ན་མོ།

Na Mo!

དབྱིངས་རིག་དབྱེར་མིང་ཙུ་བ་གསུམ།

Ying rik yer me tsawa sum
Three Roots, space and awareness, united.

ཡི་ནས་མཚོག་གསུམ་སྐྱ་གསུམ་བདག།

Ye ne chok sum ku sum dak
Three Jewels, primordially the nature of Trikaya.

ཕྱི་ནང་མི་དམིགས་ཟང་ཐལ་སྐྱེ།

Chyi nang mi mik zang tal ku
No outer or inner, the intangible kaya,

འབད་ཚོལ་བྲལ་བར་སྐྱབས་སུ་མཆི།

Be tsöl drel wa kyab su chi
Thus, effortlessly I take refuge.

ཞེས་སྐྱབས་འགོ་ཅི་འགྲུབ་བྱ་ཞིང་མཐར་ཚོགས་ཞིང་འོད་ལྷ་རང་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་མི་དམིགས་པའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག། གཉིས་པ་ཐེག་ཆེན་བྱང་ཚུབ་
མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི། སློན་འཇུག་དོན་དམ་ཟུང་དུ་འཇུག་པས།

2. Developing the supreme Bodhicitta of the Greater Vehicle: uniting the Relative Bodhicitta of aspiration and practice with the Absolute Bodhicitta:

Bodhisattva Vow

ཧོ།

Ho!

གདོད་ནས་དག་པ་ཚོས་དབྱིངས་གྲོང་།

Död ne dak pa chö ying long
To place the six kinds of beings,

མ་རྟོགས་སེམས་ཅན་རྒྱུད་དུག་ནམས།

Ma tok semchen gyu druk nam
Who have not realized the vast, originally pure
Dharmadhatu

རྣམ་ཐར་བྱང་ཚུབ་ལམ་འགོད་ཕྱིར།

Nam tar jyang chup lam kö chir
On the path of liberation and awakening,

སློ་འདས་དེ་བཞིན་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Lo de de zhin sem kye do
I give rise to enlightened mind untouched by concept.

ཅི་རྣམས་བརྗོད་ཅིང་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པའང་བྱ་ཞིང་མཐར་དམིགས་མིང་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག། །གསུམ་པ་སྐྱིབ་སྐྱོང་དོན་སེམས་སློན་བརྒྱས་ནི།
Recite this as much as possible, then practice Tong-len [or the Four Immeasurables,] and at the end, remain in meditation free of concept.

3. The recitation and meditation of Vajrasattva to purify obscurations.

Vajrasattva Practice



ཨུཾ
Ah

བདག་ལུས་སྤང་སྟོང་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐྱེ།
Dak lü nang tong dorje sem pe ku
My body is Vajrasattva, apparent yet empty;

དཀར་གསལ་འོད་ལུང་རྗེ་འཁྱེད་ལ་བྱ་འཛིན།
Kar sel ö pung dorje drilbu dzin
*A brilliant white mass of light, holding
vajra and bell.*

ཐུགས་སྲོག་སྲུགས་སྤོང་འོད་གྱི་སྲིག་ལྷུང་སྤྱང་། སྤྱར་ཡང་འོད་འཕྲོས་སྤྱང་སྲིད་སེམས་པར་གྱུར་།

Tuk sok ngak treng ö kyi dik tung jyang

Lar yang ö trö nang si sem par gyur

Light from the seed syllable and mantra garland purifies ill deeds and downfalls. Once again, light radiates – the phenomenal world becomes Vajrasattva.

ཨོཾ་བཙྰ་ས་ཏཱ་ཨ།

Om benzra satto ah

ཅེས་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཡང་སྲིད་འབྲུ་དུག་ཅི་རུས་བརྒྱས། མཐར་སྤྱོད་བརྒྱད་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལོ་རང་གི་ཐུགས་སྲོག་ཨུཾ་ཡིག་ལ་བསྟུ་ཞིང་དུན་རིག་མི་
རྟོག་པའི་རང་ལ་བཞག་གོ། །

After reciting both the Hundred Syllable Mantra and the Six Syllables as much as possible, the mandala of the outer universe and its contents dissolve into your seed syllable, Ah. Remain in awareness free of thought.

བཞི་པ་མཐུན་རྒྱན་ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་བྱེད་མཚུལ་ནི། ཚོགས་ཞིང་སྤར་ལྷུང་།

4. The Mandala for completing the two accumulations and favorable conditions.
Visualize the Field of Accumulation as before.

Mandala Offering

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

Om ah hung

སྤྱལ་སྤྱའི་ཞིང་ཁམས་སྟོང་གསུམ་བྱེ་བ་བརྒྱ།

Trul kü zhing kam tong sum je wa ja
Nirmanakaya purelands, the tri-chiliocosm;

ལོངས་སྤྱའི་བཀོད་པ་ལྷུང་ཁམས་དབང་པོ་བཅས།

Longkü köd pa pung kam wang po che
Sambhogakaya array of aggregates, constituents and sense faculties;

ཚོས་སྤྱའི་བྲུབ་བརྡལ་རིག་སྟོང་འཛིན་མིད་འདི།

Chö kü kyap dal rik tong dzin me di
And Dharmakaya, pervasive empty awareness free of fixation –

སྤྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མ་རྗེ་ལ་འབུལ།

Kyap ne kün dü lama je la bü
I offer to the Lord of all Lamas, embodiment of all refuges.

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ནས་ཡོན་ཏན་མཐར་ཕྱིན་ཤོག།

Tsok nyi dzok ne yönten tarchin shok

Completing these two accumulations, may all my good qualities be perfected!

བརྒྱ་སྟོང་གྲངས་མ་རྫོགས་བར་འབུལ་ཞིང་མཐར་ཚོས་དབྱིངས་མཉམ་པ་ཚེན་པོར་བཞག་གོ། །ལུ་པ་སྲིན་རྒྱབས་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། ལྷན་གཅིག་ལ་

གཞི་ལུས་ཞིང་ཁམས་གྱི་བཀོད་པ་ལྷལ་གྱི་གསལ་བཏབ།

5. Guru Yoga for [receiving] Blessings.

In an instant visualize your body as a deity and the world arrayed as a pureland:

Guru Yoga



Painted by Tara Mizner

རང་ལུས་སྤང་སྟོང་ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་སྐྱེ།

Rang lü nang tong yidam lha yi ku
*My body is the form of the yidam deity,
apparent yet empty.*

སྤྱི་བོར་པདྨ་སྟོང་ལྗན་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

Chyi wor pema tong den nyi de teng
*Above the crown of my head, on a thousand-petal lotus,
sun, and moon,*

སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་སྤྲོ་མ་དོ་རྗེ་འཆང་།

Sangye kün dü lama dorje chang
*Is the Lama as Vajradhara, embodiment
of all buddhas.*

མཚན་དཔེ་དཔལ་འབར་བྱུགས་རྗེའི་བྱིན་འོད་གཉིབས།

Tsen pe pel bar tuk je jyin ö tip
*Their major and minor marks blaze gloriously,
shrouded with the light of compassionate splendor.*

མིས་གྲུས་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་རྩེ་གཅིག་གསལ།

Mü gü dung shuk drak pö tse jik sel
Meditate one-pointedly with strong, fervent devotion.

དེ་ནས་སྒོ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་གསོལ་བ་ཡུར་ཚུགས་སུ་གདབ་ལ།
Praying intensely with unified body, voice and mind:

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུྃ།

Om ah hung

ངོ་བོ་རང་བཞིན་བྱུགས་རྗེ་མངོན་དུ་གྱུར།

Ngo wo rang zhin tuk je ngön du gyur
Precious lama who is the Trikaya,

སྐུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་སྤྲོ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

Ku sum yer me Lama Rinpoche
Actualizing essence, nature and compassion;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱུགས་རྒྱུད་བྱིན་རྒྱབས་སྟེལ།

Söl wa deb so tuk gyüd jyin lap tsöl
I pray, bestow the blessing of your mind-stream.

སྐུ་གསུང་བྱུགས་ལྗན་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ངང་།

Ku sung tuk den kön chok sum gyi ngang
*Your Body, Speech, and Mind the nature of the
Three Jewels,*

རྒྱལ་བ་ཀུན་འདུས་སྤྲོ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

Gyal wa kün dü Lama Rinpoche
Precious Lama, embodiment of all Victors —

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་དགོངས་པ་རྟོགས་གྲོལ་སྟེལ།

Söl wa deb so gong pa tok dröl tsöl
*I pray, bestow the realization and liberation of your
Mind.*

ཙ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཡིད་བཞིན་ཚོར་བུའི་སྐུ།

Tsa sum yer me yi zhin norbū ku
Wish-fulfilling jewel Body, not separate
from the Three Roots,

མ་བྱེན་བཅེ་རུས་ལྷན་གྲུ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

Kyen tse nü den Lama Rinpoche
Precious Lama endowed with knowledge, love and
power —

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་རྟོགས་པ་མཐར་ཕྱིན་སྦྱོལ།

Söl wa deb so tok pa tarchin tsöl
I pray, bestow complete realization.

རྗེ་བཙུན་བྱེད་རང་ལྷ་བུར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

Je stün kye rang ta wur jyin gyi lob
Revered and noble one, bless me to be like you!

ཞེས་ཁ་ཞེ་མེད་པར་སྒྲིང་བྱུང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་མཆོམ་མ་འབྲུགས་རུས་པའི་གསོལ་འདེབས་བརྒྱ་སྟོང་གྲངས་མེད་བྱ། སྒྲིང་པོ།

Offer this prayer a hundred, a thousand, many times; not just with mere words but from the depth of your heart, so that it
moves you to tears.

Essence [Mantra:]

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྩི་བཟླ་གུ་རུ་པདྨ་སི་རྩི་རྩི།

Om ah hung benzra guru pema siddhi hung

ཁོ་ན་ལ་འབད། དེ་ནས་དབང་བཞི་ལོན་ཞིང་དབྱེར་མེད་བསྐྱེད་ནི།

Endeavor solely in this mantra. Following that take the Four Empowerments and mingle [your mind with the lama's.]

སྐྱ་མའི་སྐུ་ལས་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན།

Lamé ku le yeshe dütsi gyün
From the Lama's body flows a stream
of wisdom nectar.

བབས་པས་ལུས་གང་སྐྱིབ་དག་དབང་བཞི་ཐོབ།

Bap pe lü gang drip dak wang zhi top
Filling my body, it purifies obscurations; I receive the four
empowerments.

སྐྱ་མ་འོད་ལྷ་རང་དང་དབྱེར་མེད་པར།

Lama ö zhu rang dang yer me par
My lama melts into light, merging
with me.

བདག་གཞན་རྟོག་མེད་ཆོས་དབྱིངས་ཆེན་པོར་བཞག།

Dak zhen tok me chö ying chen por zhak
Rest in the great space of reality, free of concepts of self
and other.

ཐུགས་ཡིད་བསྐྱེས་ལ་ཅི་རུས་སུ་མཉམ་པར་བཞག། །མཐར་བསྐྱོན་ནི།

Merging your mind with the lama's, remain in equipoise for as long as possible.

Dedication of Merit

དགོ་བ་འདི་ཡི་སྐུར་དུ་བདག
Gewa di yi nyur du dak
By this virtue may I swiftly

།ཨོ་རྒྱལ་སྐ་མ་འབྲུབ་གྱུར་ནས། །
Orgyen Lama drup gyur ne
Attain the state of the Lama of Orgyen,

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
Drowa jik kyang ma lü pa
And bring all beings without exception

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །།
De yi sa la gö par shog
To that level.

ཅེས་བསྐྱོན་བྱའོ། ཅེས་ཨོ་རྒྱལ་ཅུ་གསུམ་གླིང་པས་ཟབ་གཏོར་འཁོར་འདས་རང་གོལ་གྱི་སྐྱོན་འགྲོ་རྒྱལ་འཛོན་ཐུགས་མཚོག་དོན་རྗེས་ཀྱི་དགའ་ལས།
ངག་འདོན་ཁྲུལ་དུ་སྐྱུང་ཞིང་ཐུན་མོང་སྐྱོན་འགྲོ་གཏོར་ཆེན་ནམ་འཕུལ་པད་རྒྱལ་གླིང་པའི་གསུང་ལས་བསྐྱོན་ཏེ་ཉེར་མཁོའི་ཆེད་དུ་གྲུབ་མིང་གི་སྐུལ་བ་དགའོ།
Thus offering the prayer.

The text for this abridged preliminary practice was extracted from the guide manual of Rigzin Tuk Chok Dorje for Tsa Sum Lingpa's preliminary practice of the profound Terma, "Natural Liberation of Samsara and Nirvana." The text for the general preliminary practice was taken from the writings of Pedgyal Lingpa.

Seeing the necessity for this practice the one known as Guhya [reference to "Sang-ngag", Gochen Tulku Rinpoche] compiled this text.

May it bring good!!

Translated by David Christensen, 2007.

Long Life Prayer for
The Venerable Gochen Tulku,
Sang-ngag Rinpoche

Om swasti

Gyal wa chok yang ye she gyu mai trul
Gyalwa Choyang's illusory emanation of timeless awareness,

Dri may ling pay yang si rab druk pa
The sixth sublime incarnation of Drime Lingpa.

Go chen gyal trül Sang-ngag Tenzin chok
May the supreme, victorious incarnation of Gochen,

Ku tse tak ten dzey trin rab gyay shok
*Sang-ngag Tenzin's life always remain stable,
and may his enlightened activities ever increase.*

*Thus after bestowing the empowerments and oral authorizations of the profound treasures of
Orgen Tsa Sum Lingpa, during the joyous mandala offering, the treasure discoverer Pedgyal
Lingpa composed this from his aspiration. May there be virtue!*

Long Life Prayer for Namchak Khenpo

Om swasti

Chok sum tsasum gyüd pai jin t'u yi
Through the blessings of the Three Jewels and Three Roots,

Ngak la wang t'op ma wai nyin mor jed
Your speech is empowered as the "Sun of Exposition," (Manjushri).

Gelek tsül gu dze k'yod zhapten ching
You are adorned with the nine forms of virtue and excellence.

T'uk kyey tendroi don nyi t'arjin shok
*May you live long, and according to your aspiration, accomplish your two-fold aim for the teachings
and for beings.*

*At the occasion of the sixth year of Study Retreat in Ewam, Sang-ngag Ling, when Khenpo was giving teachings, the
students requested me to write this prayer for his long-life. On the tenth day of the Monkey month, in the Fire-Pig year, I,
Gotrul Sang-ngag, composed this prayer, may it fulfill their wishes.*

Seven Line Prayer to Guru Rinpoche

Hung orgyen yul gyi nub jang tsam

Hung. On the northwest border of the region of Oddiyana,

Pe ma ge sar dong po la

On the stamens of a long-stemmed lotus,

Ya tsen chog gi ngö drub nye

You discovered amazing and sublime spiritual attainment.

Pema jung nay zhe su drag

You are renowned as the one named Padmakara, Lotus Source,

Khor du kha dro mang pö khor

And are surrounded by a retinue of many dakinis.

Khyed kyi je su dag drub kyi

As I follow in your footsteps, practicing to gain accomplishment,

Jin gyi lab chir sheg su sol

I pray that you approach to grant your blessings.

Guru pema sid1029dhi hung

The Hundred Syllable Mantra

Om

The most excellent exclamation of praise

Benzra satto samaya

Vajrasattva's samaya,

Manu palaya benzra satto

O Vajrasattva, protect the samaya.

Tenopa tishtha dridho me bhawa

May you remain firm in me.

Sutokhayo me bhawa

Grant me complete satisfaction.

Supokhayo me bhawa

Grow within me (increase the positive within me).

Anurakto me bhawa

Be loving towards me.

Sarwa siddhi me prayatsa

Grant me all the siddhis.

Sarwa karma su tsa me
Show me all the karmas (activities).

Tsittam shreyam kuru
Make my mind good, virtuous and auspicious.

Hung
(The heart essence, seed syllable of Vajrasattva)

Ha ha ha ha
(Symbolizes the Four Immeasurables, the Four Empowerments, the Four Joys, and the Four Kayas)

Ho
(The exclamation of joy at this accomplishment)

Bhagawan sarwa tathagata
O blessed one, who embodies all the vajra tathagatas

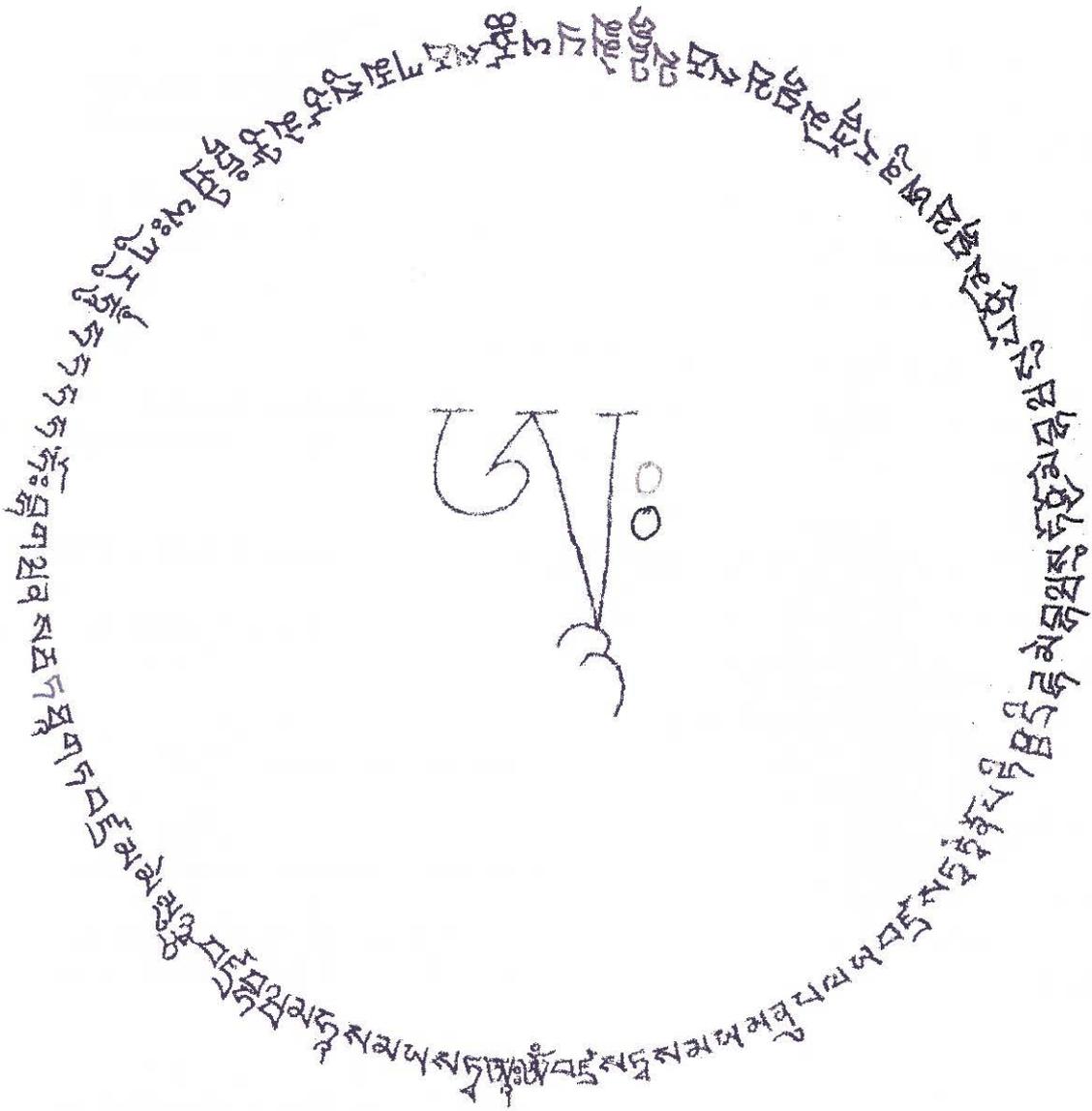
Benzra ma me munsa
Do not abandon me.

Benzra bhawa
Grant me the realization of the vajra nature.

Maha samayasattoa
O great samayasattva,

Ah
Make me one with you!

Recite as many times as possible.



Prayer Upon Going to Sleep

Palden tsawe Lama Rinpoche
Glorious, precious root lama,

Dak gi nying gar peme den zhuk la
Dwell on the lotus-seat in the depth of my heart.

Ka drin chenpo go ne je zung te
Look upon me with the grace of your great compassion,

Ku sung tuk kyi ngo drup tsal du sol
Grant me the attainments of body, speech and mind.

Prayer Upon Waking Up

Palden tsawé lama Rinpoche
Glorious, precious root lama,

Dak gi nying gar pemé den zhuk la
Dwell on the lotus-seat on the crown of my head.

Ka drin chenpö go ne je zung te
Look upon me with the grace of your compassion,

Ku sung tuk kyi ngo drup tsal du söl
Grant me the attainments of body, speech and mind.

Prayer to Begin the Meditation Session

Precious Lama, essence of all the buddhas of the three times, Khyen-no!

Bestow your blessings upon my mindstream.

Bestow your blessings that the special realization of this profound path may awaken in my mindstream.

Bestow your blessings that I may realize view of the fundamental way of abiding, that of original purity.

Bestow your blessings that I may bring to consummation the timeless awareness of the Four Visions of Spontaneous Presence.

By Lungtok Tenpé Nyima. Translated by Chökyi Nyima, Richard Barron.