

༄༅། །ཐོ་མའི་སྤྲུག་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀུན་སེལ་ལས་མེད་། །སྤོན་ལས་སློང་པོའི་རྣལ་འབྱོར་བཞུགས་སོ།།

**Trinley Nyingpo**

The Yoga of Essential Activity མེད་  
from Lamey Thukdrup Barchey Künsel མེད་

༄༅། །ཐོ་མ་སྐྱབ་ལས་སྤྲུག་ལ་འདུད་མེད་། །དེ་ཉིད་སྐྱབ་པའི་སློང་པོ་ནི་མེད་། །དབེན་པར་བཤེ་བའི་སྤོན་ལ་འདུག་མེད་། །སྐྱོར་དངོས་རྩིས་ཀྱི་ཉམས་སྤྲུག་པར་མེད་། །ས་མ་ཡེད་།

*Homage to the Guru Trikaya deity. མེད་*

*For the essence of accomplishing the Trikaya Guru, མེད་ Sit on a comfortable seat in a secluded place, མེད་*

*And practice by means of preparation, main part, and conclusion. མེད་*

*Samaya. མེད་*

༄༅། །དང་པོ་སྐྱོར་བའི་ལས་རིམ་ནི་མེད་། །*First, the Sequence of Preparation མེད་ [Take refuge saying 3 times]:*

ན་མོ། བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་།  
namo dak dang kha nyam semchen malü kün

Namo བློ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་། I and every sentient being, equal to the sky, བློ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་།

མྱོན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་།  
mön dang jukpai jangchup sem kyé né

Forming bodhi-mind resolve, aspiring and applied, མྱོན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་།

སྐྱབས་གྱི་མཚོག་གྱུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi

Take as source of refuge all protection most sublime. སྐྱབས་གྱི་མཚོག་གྱུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

སྐྱབས་སུ་སྒྲུབ་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱབས་པར་བགྱི།  
kusum lamai gophang drupar gyi

We shall realize the triple kaya guru state. སྐྱབས་སུ་སྒྲུབ་པའི་གོ་འཕང་བསྐྱབས་པར་བགྱི།

ལྷ་ལྷོ་ལྷོ། གཉིས་སྤྱང་འབྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྲུང་པོ་ཀུན་།  
hung hri nyinang trülpai dön gek jungpo kün

Hung hri གཉིས་སྤྱང་འབྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྲུང་པོ་ཀུན་། Obstructers, harms and spirits, fooled duality in form, གཉིས་སྤྱང་འབྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྲུང་པོ་ཀུན་། Please enjoy this torma and go back to whence you came. གཉིས་སྤྱང་འབྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྲུང་པོ་ཀུན་།

གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་ལྷ་སྤྲལ་ཚེས་སྐྱའི་ངང་། མཚམས་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་རང་བཞིན་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་། ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་བཟོ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ལྷོ་ལྷོ།  
nyimé yeshé lha ngak chökui ngang tsamkyi kyilkhör rangshin lhüngyi drup

hung hung hung benza raksha raksha dhrum

As deva, mantra, dharmakaya, nondual wakeful state, གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་ལྷ་སྤྲལ་ཚེས་སྐྱའི་ངང་། The border of the mandala perfected by itself. གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་ལྷ་སྤྲལ་ཚེས་སྐྱའི་ངང་།

Hung hung hung vajra raksha raksha bhrum གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་ལྷ་སྤྲལ་ཚེས་སྐྱའི་ངང་།

ཨོཾ། །ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུང་། །སྐུ་གསུམ་སྐྱ་མའི་ལྷ་ཚོགས་དབྱིངས་ནས་བཞེངས། །གནས་འདིར་བྱིན་པོའ་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ། །  
**om ah hung kusum lamai lhatsok yingné sheng nedir jin phop wang dang ngödrup tsöl**

Om ah hung མ་ Trikaya Guru deities, please manifest from space. མ་ Rain blessings, siddhis and empowerments upon this place. མ་

སྐྱད་མྱིད་གཞིར་བཞེངས་མཚོད་པའི་སྤྲུལ་རྒྱ་ཚེ། །ཀུན་བཟང་རྣམ་འཕྲུལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །  
**nangsi shir sheng chöpai chakgya ché künsang namtrül gyatsor jin gyi lop**

Ground-manifest as mudra gifts, all beings and perceived, མ་ Please bless as ocean-like display of Ever-Excellence. མ་

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུང་། །བརྒྱ་ལྷ་འུ་རྩེ་ཐུ་རྒྱ་ཀུན་རྒྱུ་འཕེལ་ལ་ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུང་། །ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུང་། །ཨོཾ་སྐུ་ཕུར་མི་གྲུ་ཧཱུྃ་ཧྱུང་། །  
**om ah hung benza guru dewa dakini gyana abeshaya a ah hung hung hung om sarwa puza megha ah hung**

Om ah hung vajra guru dheva dhakini gyana abheshaya a ah མ་ Hung hung hung མ་

Om sarva puja megha ah hung མ་

སཱམ་ཡ། མ་ Samaya མ་

གཉིས་པ་དངོས་གཞིའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། མ་ Second, the Yoga of the Main Part མ་

༄། །ཨུཾ །ཚོས་སྐྱེ་དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་འོད་གསལ་ལ་ངང་མེད་ལོངས་སྐྱེ་འགགས་མེད་ཀུན་སྐྱེ་སྐྱེ་རྗེ་ལྟེན་ལེན་ལེན་ །སྐྱེ་སྐྱེ་རྒྱ་ལི་ཉིང་འཛིན་རྩི་དཀར་པོ་མེད་ལོངས་སྐྱེ་  
**ah chöku deshin nyi ying ösal ngang longku gakmé künang nyingjei tsal trülku gyu yi tingzin hri karmo**

Ah : Dharmakaya, suchness space of lucid wakefulness. : Sambhogakaya, loving light, an unobstructed play. :

Nirmanakaya, seed-samadhi present as white hrih, : Shining light to melt beliefs in beings and real worlds. :

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སྐྱོད་བཅུད་དངོས་འཛིན་སྐྱེངས་མེད་ །འབྲུང་བ་རིམ་བཅུགས་རྗེ་རྗེ་ལྷུང་འཁོར་དབུས་མེད་ །འཕྲུང་ལས་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་མཚན་ཉིད་རྗེ་གསལ་མེད་  
**delé ötrö nöchü ngözin jang jungwa rimtsek dorjei sungkhor ü dhrum lé rinchen shalyé tsenyi dzok**

Layered elements, amidst the vajra guarding dome, : From bhrum, a jewel palace perfect in all attributes. :

ལྷེ་བར་སེང་གི་པདྨ་ཉི་ལྷུང་ལྷུང་མེད་ །རང་རིག་བདེ་གཤེགས་ཀུན་འདུས་པདྨ་འབྲུང་མེད་ །དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་ཞི་འཇུག་ཁྲོས་པའི་ཉམས་སེམས་མེད་  
**tewar sengtri pema nyidai teng rangrik deshek kündü pema jung karmar dangden shizum tröpai nyam**

The center is a lion throne with lotus, sun and moon, : Here is self-knowing, Lotus-Born, all buddhas within one. :

White and red complexion, peaceful with a wrathful smile, :

པད་ལྷ་གསང་ཕོད་ཚོས་གོས་བེར་ཕྱུམ་གསོལ་མེད་ །སྤྱག་གཡས་རྗེ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱེམས་མེད་  
**pesha sangphö chögö bercham söl chakyé dorjé yönpé thöbum nam**

Lotus crown, dress, garment, dharma robes and brocade cloak. : Right hand raises vajra, left holds skull cup with a vase. :

༄༅། །གསང་བའི་ཡུམ་མཚོག་སྐུ་ཚུལ་ཁ་བྱོ་འབྱུང་། །ཞབས་གཉིས་རོལ་སྐབས་འོད་ལྗིད་གྲོང་ན་འགྲིང་། །  
**sangwai yumchok betsül khatvam khyü shapnyi röltap ö ngai long na gyng**

Around the supreme consort, hidden in a trident's form. § Legs in playful posture, poised in spheres of rainbow light. §

སྤྱི་བོར་ལོངས་སྐྱ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་དཀར་། །སྤྱུ་བཞི་ཐལ་སྐྱུར་ཤེལ་སྤྱིང་པད་དཀར་འཛོལ་། །དེ་ཡི་སྤྱི་བོར་ཚོས་སྐྱ་སྐྱུང་མཐའ་ཡས་། །  
**chiwor longku chenresik wang kar chakshi thaljar sheltreng pekar dzin deyi chiwor chöku nang thayé**

The white sambhogakaya Lokeshvara is above, § With four arms, joined palms, a crystal mala, lotus white. §

Above his head is dharmakaya Amitabha, red. §

དམར་པོ་མཉམ་གཞག་བདུད་རྩི་ཚོ་བུམ་བསྐྱམས་། །ཕྱི་རོལ་འདབ་བཞི་པདྨའི་གོ་སར་ལ་། །ཤར་དུ་རྒྱལ་བའི་གདུང་འཛིན་སྐྱ་མདོག་དཀར་། །  
**marpo nyamshak dütsi tsebum nam chiröl dapshi pema gesar la shardu gyalwai dungzin kudok kar**

In equipoise, he holds a life vase with ambrosia. § Around, upon the lotus flower, anthers and four leaves, §

ལྷོ་རུ་སྐྱ་བའི་སེང་གོ་དཀར་གསལ་མདངས་། །རུབ་ཏུ་སྐྱེས་མཚོག་ཚུལ་བཟང་སྐྱ་མདོག་སེར་། །བྱང་དུ་བདུད་ཀྱི་གཤེད་ཆེན་དཀར་སྐྱུ་མདངས་། །  
**lhoru mawai sengé karsal dang nuptu kyechok tsülsang kudok ser jangdu dükyi shechen karmuk dang**

To the east is Gyalwey Dungdzin in a clear white form, § To the south is Mawey Senge, radiant and white, §

To the west is Kyechok Tsulsang in a golden form, § To the north is Dukyi Shechen, shining light-brown hue. §



ལྷོ། །སྐྱང་སྟོང་བྱང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་མའི་སྐྱུ་ རྗེ་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་ལྷན་གྲུབ་ཅིང་། ཡེ་ཤེས་རིགས་ལྔའི་དབང་མཚོ་གཞོགས་པར་གྱུར་།  
 nangtong sungjuk yeshé gyumai ku dorjé sumgyi ngowor lhündrup ching yeshé rikngai wangchok dzokpar gyur

These magic wisdom forms are seen yet empty not apart, བྷ Their triple vajra nature all perfected naturally, བྷ

Empowerments complete with fivefold wisdom families. བྷ

ཨོ་ཨུཾ་ ཨུཾ་ ཨོ་ཨུཾ་ ཨུཾ་ ཨོ་ཨུཾ་ ཨུཾ་ ཨོ་ཨུཾ་ ཨུཾ་ ཨོ་ཨུཾ་ ཨུཾ་

**om ah hung om hung tram hri ah abhikentsa hung**

Om ah hung བྷ Om hung tram hrih ah བྷ abhikhincha hung བྷ

ཨུཾ་ ཨུཾ་ ཡུལ་གྱི་མིང་ནི་ལྷོ་ལྷུང་དང་ཡབ་གླིང་། སྐྱེལ་པའི་ཞིང་མཚོ་ག་པ་དྲུ་བ་ནས་། སྐྱ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཨོ་རྒྱན་ཐོད་མེད་རྩེ་ལ་།  
 hung hri yülgyi ming ni lhonup ngayap ling trülpai shingchok pema drawa né kusum yermé orgyen thötrenge tsal

Hung hrih བྷ To southwest an island by the name of Chamara, བྷ From a realm most splendid, Lotus Net the magical, བྷ

Triple kayas undivided, Orgyen Totreng Tsal, བྷ

རབ་འབྲུམ་ས་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོའི་འཁོར་དང་བཅས་། མོས་པའི་གནས་འདིར་གདུང་བས་སྐྱེན་འདྲེན་ནེ།

**rapjam tsasum gyatsoi khor dang ché möpai nedit dungwé chendren na**

With your ocean circles, endless hosts of the three roots, བྷ To this place of deepest yearning, we invite you here, བྷ

༄། །སྲུགས་ཇི་སྲུགས་དམ་དབང་གིས་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། བར་ཚད་ཀུན་སོལ་མཚོག་སྲུན་དངོས་ཀྱི་བརྩོན་པ།  
**thukjé thukdam wangi shekné kyang    barché künsöl choktün ngödrup tsöl**

Manifest at this location through your vow of love, ✽ Clear all hindrances, grant siddhi common and supreme. ✽

ཨོཾ་ཧཱུྃ་བརྩོན་གཏུ་པདྨ་ཐོང་རྩལ་བརྩོན་ས་མ་ཡ་ཇོ་སྲིད་པ་ལ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་།  
**om ah hung benza guru pema thötrenge tsal benza samaya dzah siddhi phala hung ah**

**om ah hung benza guru pema thötrenge tsal benza samaya dzah siddhi phala hung ah**

Om ah hung vajra guru padma totrenge tsal vajra samaya jah siddhi pala hung ah ✽

ཇོ་ཧཱུྃ་བོ་ཙོ་ ས་མ་ཡ་ཏི་ཐུ་ལན།  
**dzah hung bam ho    samaya tishtha lhen**

Jah hung bam hoh ✽ Samaya tishtha lhen ✽

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། རྩེ་འགགས་འགྲུ་རམེད་ཤིན་ལས་ཐམས་ཅད་ཇོགས། རང་གྲུང་སྲུགས་ཇི་ས་འགོ་བ་མ་ལུས་སྒོལ།  
**hung hri    kyé gak gyurmé trinlé thamché dzok    rangjung thukjé drowa malü dröl**

Hung hrih ✽ No rising, ceasing, changing, every action is complete, ✽ Self-present, your capacity is freeing everyone. ✽



༄༅། །ཡིད་བཞིན་ནོར་ལྷར་དངོས་གྲུབ་ཆར་འབབས་པའི། རིག་འཛིན་འདུས་པའི་ཚོགས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ།

**yishin nortar ngödrup charbep pai rikzin düpai tsokla chaktsal lo**

Like wishfulfilling jewels, shower down a siddhi rain, མེ མ Hosts of vidyadhara circles, greetings with respect. མ

ཨ་ཏི་ཕུ་ཏོ། བླ་ཏི་ཚུ་ཏོ།

**ati puho tratisha ho**

Ati puhoh མ Pratihcha hoh མ

ཨོ་ཨུ། ཏྟོ། བྱི་མཚོད་འདོད་ཡོན་རྒྱ་མཚོ་སྤྱིན་ལྷར་གཏིབས། རང་མཚོད་སྤྲུལ་རྟལ་གཏོར་ཚོགས་བསམ་མི་བྱབ།

**om ah hung chichö dōyön gyatso trintar tip nangchö menrak tortsok sam mi khyap**

Om ah hung མ Outer gifts are oceans of enjoyment, lined like clouds, མ Inner gifts, amrita, rakta, torma, beyond thought, མ

གསང་མཚོད་བདེ་སྤོང་བྱང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས། འདུལ་ལོ་བཞེས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྤྲོལ།

**sangchö detong sungjug yeshé ying bül lo shé né chokthün ngödrup tsöl**

Secret gifts, united open ease and wakeful space; མ Accept these gifts, please grant all siddhi, common and supreme. མ

ཨོཾ། །ཨོ་བཟོ་ཨཱ་ཁྲི་ཡུའི་ཕུའུ་ཏྲུ་པེ་ཨྲཱ་ལོ་གི་གཞུ་རྩེ་མི་བྱེད་འཇུ་སཏྲ་པལ་ལྷ་རྒྱ་བ་ལོ་ཏམ་རྒྱ་པུ་རྩེ་ཨྲཱུཾ།

om benza argham padyam pushpé dhupé aloké gendhé nevidyé shapta

sarwa pentsa rakta balingta maha pudza ah hung

Om vajra argham padyam pushpe dhupe aloke ghandhe naividya shabta

sarva pancha rakta balingta maha puja ah hung མཎྜ

ཨྲཱུཾ། ངོ་བོ་འོད་གསལ་ཚུལ་སྐྱེའི་ངང་ཉིད་ལསམམ། བར་བཞིན་བདེ་སྟོང་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐྱེར་འཤར་མམ།

hung hri ngowo ösal chökui ngang nyi lé rangshin detong longchö dzok kur shar

Hung hrih མཎྜ From essence, dharmakaya realm of lucid wakefulness, མཎྜ Sambhogakaya nature brings forth forms of open ease. མཎྜ

ཐུགས་རྗེ་གང་འདུལ་སྐྱེའི་འགོ་དོན་མཛདམམ། དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་ཡུག་འཚལ་བསྟོདམམ། དེ་ནས་ཛེས་ཀྱི་རིམ་པའིམམ།

thukjé gangdül trülkui drodön dzé kyilkhor lhatsok namla chaktsal tö

Nirmanakaya acts, capacity for beings needs མཎྜ Mandala divinities, we bow and offer praise. མཎྜ

Now come the recitation phases. མཎྜ

ཐུང་མྱེད་ ལྷིང་པོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་དགྱིལ་འཁོར་དུ། ཡེ་ཤེས་སྐུ་མར་རོལ་པའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས།  
hung hri nyingpo jangchup semkyi kyilchor du yeshé gyumar rôlpai lhatsok nam

Hung hrih མི་ལྷན་འདྲེ་རྗེས་ཀྱི་དམ་ཚིག་རྗེས་དགོངས་ལ། སྤྱིན་རྒྱལ་ས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྐུལ་དུ་གསོལ།

mida dorjei damtsik jegong la jinlap wangdang ngödrup tsaldu söl

Do not abandon us, but please recall your vajra pledge, ཞེས་བསྐྱུལ་ཉིང་འཛིན་ཅེ་གཅིག་པས། Thus beseech them. Then with one-pointed concentration say

ཞེས་བསྐྱུལ་ཉིང་འཛིན་ཅེ་གཅིག་པས། Thus beseech them. Then with one-pointed concentration say

སྤྱི་བའི་རིགས་བདག་གྲུགས་ཀ་ནས། འོད་འཕྲོས་འཁོར་འདས་ཚེ་བཅུད་བསྐྱུས། ལྷག་གི་བུམ་པའི་ནང་དུ་ཐིམ། དེ་ལས་བདུད་རྩི་རི་རྒྱུན་བབས་པ།  
chiwoi rikdak thuka né ötrö khordé tsechü dü chakgi bumpai nang du thim delé dütsi gyünbap pa

The rays that shine above, from buddha Amitabha's heart, Collect samsara and nirvana life ambrosia,

Which then are gathered in the vase he holds within his hands. From it flows ambrosia in streams cascading down.

བདག་གི་ཚངས་པའི་སྒྲོ་ནས་ལྷགས། ལུས་གང་ནད་གདོན་སྤིག་སྤིབ་དག། དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཐོབ་པར་བསམ། ཨོཾ་ཨཱ་མྱ་ར་ཧི་ཧྲོ་བཏྲི་ཡེ་སྐུ་རུ།  
dakgi tsangpai goné shuk lügang nedön dikdrip dak ngödrup namnyi thopar gyur om amarani dzivantayé soha

It enters through the door of Brahma, fills my body up, So harms and illness, veils and misdeeds all are cleared away,

And so, the siddhi of the twofold types are now achieved. Om amarani jivantiye svaha

And so, the siddhi of the twofold types are now achieved. Om amarani jivantiye svaha

༄༅། །བདག་དོན་གྱི་རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་པའོ། *That was the gathering blessings for the benefit of oneself*

འགྲོ་འདུལ་འཕགས་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས། འོད་འཕྲོས་རིགས་དུག་ཁམས་ཀུན་ཁྲུབ། སོ་སོའི་ཉོན་མོངས་དུག་སྐྱེད་ས་ནས།

**drodül phakpai thuka né ötrö rikdruk kham kün khyap sosoi nyönmong drukjang né**

From the center of the noble Lokeshvara's heart : Rays of light shine out to penetrate the sixfold realms. :

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པའི་སྐུ་རུ་བསམ། ཨོ་མ་ཁི་པ་ཏྟེ་ཏྟེ་གསུམ་པ་ནི། གཞན་དོན་གྱི་ལས་མཁའ་ཁྲུབ་བོ།

**thukjé chenpoi kuru gyur om mani peme hung hri**

All the negative emotions are transformed in each, : And everyone is changed into the Great Compassion's form. :

Om mani padma hung hrih : *That was the all-pervading activity for the benefit of others.*

རང་ཉིད་རིགས་འདུས་སྒྲ་མ་ཡི། ཐུགས་ཀར་རྒྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་སྟེང་། གསེར་གྲི་དོ་རྗེ་རྩེ་ལྷ་པའི། ལྷ་བར་ཏྟེ་མཐར་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྐྱོར་།

**rang nyi rikdü lama yi thukar dawai kyilkhor teng sergyi dorjé tsé nga pai tewar hri thar ngak kyi kor**

I, the Guru, all the buddha-families in one, : Have a full moon disc within the center of my heart. :

In the middle of a golden vajra with five spokes : Is the letter hrih encircled by the mantra chain. :

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཚོད། བྱིན་རྒྱལ་བ་དངོས་གྲུབ་རང་ལ་ཐིམ། སྐར་འཕྲོས་ཕྱི་སྒྲོད་དག་པའི་ཞིང་།

**delé ötrö phakpa chö jinlap ngödrup rangla thim lartrö chinö dakpai shing**

From hrih shines a light to honor the exalted ones, : So blessings and accomplishments dissolve into myself. :

Again it radiates, the world becomes a buddhafield, :

༄༅། །ནང་བཅུད་འགོ་ཀུན་ལྷ་ཡི་སྐྱེ། །སྒར་གྲགས་རྫོང་འི་སྒྲགས་གྱི་དབྱངས། །དྲན་རྟོག་འོད་གསལ་ཡེ་ཤེས་ངང་།  
nangchü drokün lha yi ku drardrak dorjei ngak kyi yang drentok ösal yeshé ngang

And all the beings in it have turned into deva forms. § All resounding sounds we hear are vajra mantra tones, §  
While the mind and thoughts are constant lucid wakefulness. §

གཉིས་མེད་དགྱིལ་འཁོར་གཅིག་ཏུ་བསམ། །ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱུཿ་བརྩ་གུ་ཏུ་པརྩ་སཱིི་ཧྱཱུཿ།

nyimé kyilkhor chiktu gyur om ah hung benza guru pema siddhi hung

Without duality all is a single mandala. § Om ah hung vajra guru padma siddhi hung §

ཞེས་པས་བདག་གཞན་གཉིས་མེད་པ། །བསྐྱེད་རྫོགས་ལུང་འཇུག་བརྒྱས་པའོ། །ས་མ་ཡ།

*In that way, and without the duality of self and other, § Recite in the unity of development and of completion. § Samaya §*

དེ་ལྟར་བསྐྱེན་པ་སྟོན་སོང་ནས། །སྐབ་དང་བདེ་ཆེན་བརྒྱས་པ་ནི།

*Having thus finished the approach-recitation, § Now comes the recitation of accomplishment and of great bliss. §.*

༄༅། །བདག་དང་དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ སྐུ་ལས་སྐུ་འཕྲོས་འཇིག་རྟེན་གང་མཁོ་ གསུང་གི་ཇེ་པ་དབྱངས་སྐྲགས་སྐྲོགས་མཁོ།  
**dakdang kyilkhor lhatsok kyi kulé kutrö jikten gang sung gi dzap yang ngakdra drok**

I and all the deities within the mandala མཛོ་ Send out replicas of forms to fill the universe, མཛོ་

ཐུགས་ནི་འགྲུར་མེད་འོད་གསལ་ངང་མཛོ་ ཐུགས་དུས་རྒྱལ་བ་མཚོན་པས་མཉེས་མཛོ་ །ཁམས་གསུམ་འགྲོ་བའི་དོན་གཉིས་བསྟོབས་མཛོ་  
**thukni gyurmé ösal ngang chokdü gyalwa chöpe nyé khamsum drowai dön nyi drup**

Voice as roaring recitation and with mantra sounds, མཛོ་ Every mind is seen as changeless lucid wakefulness. མཛོ་

We honor conquerors in every time and everywhere, མཛོ་ Fulfilling the two aims of beings in the triple realms. མཛོ་

ཐམས་ཅད་སྐྱབས་རྒྱུ་འདྲིལ་འཁོར་ཆེ་མཛོ་ བསམ་གྲིས་མི་བྱུང་ཡོངས་རྫོགས་བསམ་མཛོ་  
**thamché chakgyai kyilkhor ché samgyi mikhyap yongzok gyur**

Everything is vastness mandala of mudra forms, མཛོ་ Beyond the reach of thought, perfection totally complete. མཛོ་

ཨོ་ཨུམ་མཛོ་ རྩུ་བརྗོད་གུ་ཏུ་པདྨ་ཐོད་ཐོང་རྩུ་ལ་བརྗོད་ས་མ་ཡ་ཇེ་མཛོ་ སེའི་ཐོབ་པ་ལ་རྩུ་ཨུམ་མཛོ་  
**om ah hung benza guru pema thötrenng tsal benza samaya dzah siddhi phala hung ah**

Om ah hung vajra guru padma totrenng tsal vajra samaya jah siddhi phala hung ah མཛོ་

༄། །སྐབས་སུ་དབྱངས་ཀྱི་ཏ་ལ་བསྐྱོན། དེས་འགའ་རྩྭ་གི་སྐྱུ་དབྱངས་ལེན། །བྱང་པར་རྒྱང་དང་སྐྱུར་ནས་ཀྱང་། བདེ་ཆེན་དོན་ལོ་བསྐྱེས་པ་བྱ། ས་མ་ཡ།

*Sometimes 'mount the horse' of melodious tune, § Sometimes sing the song of hung §*

*Especially, perform the vajra recitation of great bliss § While joining with the breath. § Samaya §*

དེ་ནས་ལས་ཀྱི་སྐྱོར་བ་ནི། *Now comes the activity-application §*

རང་གི་སྤྱགས་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། དཔའ་བོ་རིགས་བཞིའི་སྤྱགས་རྒྱུད་བསྐྱེད། སྐྱུ་ལ་པ་ཡང་སྐྱུ་ལ་འཇིག་རྟེན་བྱབ། སྤོན་ལས་རྣམ་བཞི་སྐྱེན་གྱུ་བ་བསམ།  
**rangi thuklé ötrö pé pawo rikshi thukgyü kül trülpa yangtrül jikten khyap trinlé namshi lhündrup gyur**

*From within my heart a radiance expanding out, § Invokes the minds of all the fourfold daka families. §*

*Their replicas, re-replicas, pervade the universe, § Spontaneously fulfilling all the four activities. §*

སྤྱི་རྩི་ལ་མཐར། *At the end of the combined mantra (Totreng Tsal) add:*

ཧ་རི་ནི་ས་ར་ཙ་ཅི་ཡ་ཙོ་རྩྭ་རྩྭ་འོ། ས་ར་སྤྱི་པ་ལ་ཕྱོ།

**harinisa ratsa hriya tsitta hring hring dzah sarwa siddhi phala hung**

*Harinisa racha hriya chitta hring hring jah sarva siddhi phala hung §*

ཞེས་བསྐྱེས་སོ་སའི་ཁ་བསྐྱུར་ནི། ཞལ་གདམས་སྤྱིང་བྱང་བཞིན་དུ་སྐྱུར། ས་མ་ཡ། རྩྭ་རྩྭ།

*Recite in that way. § Apply the change of concentrations as described in the Sheldam Nyingjang. § Samaya § Seal, seal, seal §*

སྐྱེན་མཚམས་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་ནི། *What follows is the feast-offering between sessions. §*

༄༅། །རི་ཡི་ཁྱིལ་། བདག་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་ལྷུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་ལྷ། །རི་ཡི་ཁྱིལ་འཕྲོས་ཚོགས་རྗེས་དངོས་འཛིན་སྤྲངས་ལྷ།  
ram yam kham daknyi lhar sal thukai sabön lé ram yam kham trö tsokzé ngö dzin jang

Ram yam kham མཚོ་ Present as the deity, the letter in my heart, མཚོ་ Sends out ram yam kham to clear beliefs in solid gifts. མཚོ་

འབྲུ་གསུམ་འོད་གྱིས་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩིར་བསྐྱར་ལྷ། །འོད་ཡོན་མཚོད་སླིན་ནམ་མཁའ་གང་བར་གྱུར་ལྷ། །ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།  
drusum ökyi yeshé dütsir gyur döyön chötrin namkha gangwar gyur om ah hung

Transformed by triple letters into nectar wakefulness, མཚོ་ Offering clouds of sense-pleasures fill up the sky's expanse. མཚོ་

Om ah hung མཚོ་

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། །བཞེངས་ཤིག་སྐྱུ་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་ལྷ། །འོད་གསལ་ལྷོས་དང་བྲལ་བའི་ངང་ཉིད་ལས་ལྷ།  
hung hung hung shengshik kusum gyalwa gyatsoi tsok ösal trö dang dralwai ngang nyi lé

Hung hung hung མཚོ་ Ocean-like trikaya conquerors, please manifest མཚོ་ From the unconstructed state of lucid wakefulness. མཚོ་

བདག་ཅག་ཚོགས་བསགས་སླིབ་པ་སྤྲང་སྤྲང་དུ། །ཡེ་ཤེས་སྐྱུ་མར་རོལ་བཞིན་གཤེགས་སུ་གསོལ། །བརྗོད་ས་མ་ཡ་ཇེ་ཇེ།  
dakchak tsoksak dripa janglé du yeshé gyumar rölshin sheksu söl benza samaya dzah dzah

Enable us to gather merit, clear away our veils, མཚོ་ Come here and display illusion with your wisdom forms. མཚོ་

Vajra samaya jah jah མཚོ་



ཨོཾ། །ཨོཾ་ཨུཿ་ཧུཿ། ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡི་ཤེས་བདུན་རྩེ་འི་སྤྲིན་མེད། རྣམ་པ་འདོད་ཡོན་ལྷན་མོས་རྣམ་མཁའ་གང་། ཨོཾ།  
**om ah hung tsok kyi ngowo yeshé dütsi trin nampa döyön lhamö namkha gang**

Om ah hung མེད་ཤེས་བདུན་ལྷན་མོས་རྣམ་མཁའ་གང་། ཨོཾ། Fill the sky with forms of devas bearing pleasant gifts. ཨོཾ།

ཟག་མེད་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ལོངས་སྤྱོད་འདིས་མེད། རྩ་གསུམ་དགྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་མཉེས་གྱུར་ཅིག་མེད། སར་བ་ཁ་ཅོག་ལྷ་ཐུང་ལོ་རྩེ་མོ།  
**sakmé dewa chenpoi longchö di tsasum kyilkhör lhatsok nyegyur chik sarwa gana tsatra pudza ho**

With these pleasures of the unconditioned greatest ease, ཨོཾ། Triple root mandala deities, may you be pleased. ཨོཾ།

Sarva gana chakra puja hoh ཨོཾ།

ཧོ། ཐོག་མེད་བསགས་པའི་སྤྲིན་སྤྲིབ་ཉེས་ལྷུང་དང་། བྱུང་པར་རྩ་བ་ཡན་ལག་དམ་ཚིག་ལས་མེད། འགལ་ཞིང་ཉམས་པར་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ཀུན་མཁའ་ལོ་རྩེ་མོ།  
**ho thokmé sakpai dikdrip nyetung dang khyepar tsawa yenlak damtsik lé galshing nyampar gyurpa thamché kün**

Hoh མེད་ཐོག་མེད་བསགས་པའི་སྤྲིན་སྤྲིབ་ཉེས་ལྷུང་དང་། བྱུང་པར་རྩ་བ་ཡན་ལག་དམ་ཚིག་ལས་མེད། འགལ་ཞིང་ཉམས་པར་གྱུར་པ་ཐམས་ཅད་ཀུན་མཁའ་ལོ་རྩེ་མོ།

འདོད་ཡོན་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པས་བསྐྱེད་ཞིང་བཤགས་མེད། ས་མ་ཡ་ལྷུང་ལྷ།  
**döyön tsok kyi chöpé kangshing shak samaya shuddhe ah**

Mainly the transgression and the vows we have destroyed, ཨོཾ། Forgive us and repair them with this joyful pleasant feast. ཨོཾ།

Samaya shuddhe ah ཨོཾ།

ཨུཎ། ལྷོཎེ། དཔལ་ཆེན་ཐུགས་སྤེལ་རྗེ་གིང་ཀ་རསེ། གཟུང་འཛིན་བདུད་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་བཀའ་ཅིང་བསྐྱིམསེ།  
 འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེལ་བའི་ཤུགས་རྩལེ།

**hung palchen thuktrül dorjé gingkaré sungzin dügek tsoknam kukching tim ösal yingsu dralwai shatrak rü**

Hung བཟུང་ལྷོཎེ། འོད་གསལ་ཆེན་པོའི་སྤེལ་རྗེའི་སྤོང་ཀ་རསེ། གཟུང་འཛིན་བདུད་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་བཀའ་ཅིང་བསྐྱིམསེ།

ཅུ་གསུམ་དགེལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་ཞལ་དུ་བསྐྱབསེ། སམ་བུ་གྲུན་ཤུན་ལྷ་རྣམས་ཁ་ཁ་ལྷ་ནི་ལྷ་ནིེ། ཉ་ཉ་ནི་ནི་ལྷོ་ལྷོ་ཕའེ།  
**tsasum kyilkhor lhatsok shaldu tap sarwa bighanen shatrün maraya khakha khahi khahi haha hihi hung hung phet**

Freed into the lucid space, their meat and blood and bones, བཟུང་ལྷོཎེ། འོད་གསལ་ཆེན་པོའི་སྤོང་ཀ་རསེ། གཟུང་འཛིན་བདུད་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་བཀའ་ཅིང་བསྐྱིམསེ།

Sarva bighanan shatrün maraya kha kha khahi khahi བཟུང་ལྷོཎེ། འོད་གསལ་ཆེན་པོའི་སྤོང་ཀ་རསེ། གཟུང་འཛིན་བདུད་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་བཀའ་ཅིང་བསྐྱིམསེ།

ལྷོཎེ། དཔལ་གྱི་བཀའ་ཉན་པོ་ཉའི་ཚོགསེ། ལྷག་མའི་འོངས་སྤྱོད་འདི་གསལ་ལེ། ལྷོ་ཚོ་གཡ་ར་དམ་བཅས་པ་བཞེནེ། བར་ཆད་ཀུན་སོལ་མཐུན་ཀུན་སྤེལེ།

**joh palgyi ka nyen phonyai tsok lhakmai longchö disöl la ngöntsé yardam chepa shin barché künsöl thünkyen pel**

Bhyo ལྷོཎེ། དཔལ་གྱི་བཀའ་ཉན་པོ་ཉའི་ཚོགསེ། ལྷག་མའི་འོངས་སྤྱོད་འདི་གསལ་ལེ། ལྷོ་ཚོ་གཡ་ར་དམ་བཅས་པ་བཞེནེ། བར་ཆད་ཀུན་སོལ་མཐུན་ཀུན་སྤེལེ།

And according to the oath you swore in former times, ལྷོཎེ། དཔལ་གྱི་བཀའ་ཉན་པོ་ཉའི་ཚོགསེ། ལྷག་མའི་འོངས་སྤྱོད་འདི་གསལ་ལེ། ལྷོ་ཚོ་གཡ་ར་དམ་བཅས་པ་བཞེནེ། བར་ཆད་ཀུན་སོལ་མཐུན་ཀུན་སྤེལེ།

མ་མ་ལྷོ་ལྷོ་བ་ལི་ཏ་ལྷ་ནིེ།

**mama hring hring balingta khahi**

Mama hring hring balingta khahi བཟུང་ལྷོཎེ། འོད་གསལ་ཆེན་པོའི་སྤོང་ཀ་རསེ། གཟུང་འཛིན་བདུད་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་བཀའ་ཅིང་བསྐྱིམསེ།

༄། རྗེས་སུ་མཚོན་བསྟོད་དངོས་གྲུབ་གསོལ། རོང་ས་པ་འཕགས་ཤིང་ཡི་ཤེས་གྱི།

*After this, make offerings and praise, request the siddhis and apologize for faults.*

འཁོར་ལོ་རྟོ་ཞེས་དབྱིངས་སུ་བསྟུ།

*By hung dissolve the wisdom mandala into basic space.*

ཕཌ་གྱིས་སྤར་གསལ་སྟོན་པ་བརྒྱང།

*By phat manifest the deity and continue activities.*

དགེ་བ་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་གདབ། *Dedicate the merit and make aspirations.*

ཧོ། རིག་འཛིན་སྐྱེ་མའི་དབྱིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་མཐུས། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན།

**ho rikzin lamai kyilkhor drupai thü dakdang thayé semchen malü kün**

Hoh : Realizing Guru Knowledge-Holder mandala, May we all the countless beings, each and everyone,

སྤོན་ལས་རྣམ་བཞི་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེའི་དབྱིངས་སུ་གོལ་བར་ཤོག།

**trinlé namshi lhüngyi drupa dang ösal chökui yingsu drölwar shok**

Naturally perfected in the four activities, Free within the dharmakaya, lucid wakeful realm.

༄༅། །ཙུང་བརྟུན་གླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྐྱིད་ལ་ལྷགས། །ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །

tsagyü lamai jinlap nying la shuk yidam khandro lü dang dripshin drok

Root and lineage gurus, let your blessing fill our heart. བྱིན་རླབས་སྐྱིད་ལ་ལྷགས། །ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །

ཚོས་སྐྱོང་སྤྱང་མས་བར་ཆད་ཀུན་བསལ་ནས། །མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་བཀའ་ཤིས་ཤོག།

chökyong sungmé barché kün sal né chokthün ngödrup drupai tashi shok

Guardians of dharma, clear away all hindrances. བྱིན་རླབས་སྐྱིད་ལ་ལྷགས། །ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །

ཐུན་མཚམས་ཀུན་ཏུ་བམོད་ནམས་དང་། །ཡི་ཤིས་ཚོགས་གཉིས་གོང་དུ་སྐྱེལ། །ལྷན་པར་གླ་མའི་མོས་གུས་དང་། །དབྱིངས་རིག་དབྱིར་མེད་ལམ་དུ་བྱིར། །ས་མ་ཡེ། །ཟབ་པའི་ནང་ནས་ཡང་  
བཏུན་དང་། །བྱ་སྐྱོང་བྱིན་རླབས་སྐྱུང་། །བར་ཆད་སེལ་ཞིང་ཉམས་ཉེགས་འཕེལ། །འགྲོ་འདུལ་སྲིན་ལས་མཐའ་རྒྱས་འགྲུང་། །ས་མ་ཡེ། །རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། །ཁོ་བོ་མཚོག་ལྷུང་བདེ་ཆེན་གྱིང་པས་  
རྒྱ་ཉིན་ཁ་ལ་རོང་སྐྱོའི་དཔལ་ཆེན་པོའི་ཞབས་འོག་ནས་ས་སྤྱོལ་དབྱུག་པ་རྒྱ་བའི་ཚོས་བཏུར་སྤྱན་དྲངས། །ལོ་བརྟུན་གསང་རྒྱས་བཏབ་སྟེ། །སྤྱར་ཤིང་ཡོས་སྲིན་དུག་རྒྱ་བའི་ཚོས་བཏུར་གནས་དུས་ཀྱི་རྟེན་  
འབྲེལ་ཐུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་བཅས་ཡི་ཤིས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོའི་གསང་བའི་བརྟེན་ལས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཡི་གེ་པ་ནི་མཚོ་སྐྱིས་གླ་མ་དབྱིས་པའི་འབངས་མཁྱེན་བཙུན་འཕྲིན་པའི་དབང་པོས་མཚན་པའོ།

སུ་ཏུ་ཀུལ་ཏུ་བ་ཏུ།

། *In between sessions, always increase the two accumulations of merit and wisdom. Especially train in devotion to the guru and in the unity of basic space and awareness.*

*Samaya.*

*This quintessence from among profound [teachings] is easy to apply, simple to practice, and has swift blessings. It will remove obstacles, increase experience and realization, and will perfect the activities of taming beings. Samaya. Seal, seal, seal.*

*I, Chokgyur Dechen Lingpa, revealed this from beneath the foot of Palchen Heruka at Danyi Khala Rong-Go on the 10<sup>th</sup> day of the ninth month in the year of the Earth Monkey [Nov.7, 1848]. Having kept the seal of secrecy for eight years, on the 10<sup>th</sup> day of the tenth month, during the Kartika constellation in the year of the Wood Hare [Nov.19, 1855], accompanied by the perfect conditions of place and timing, the letters which I decoded from the secret script of the wisdom dakinis were written down by Khyentse Wangpo, the joyful servant of the Lotus-Born Guru. May there always be happiness!*

Translated by Bodhi Translations guided by Erik Pema Kunsang for chanting in English, 2020.