

༄༅། ཁོད་སྐྱབས་བསྟན་པ་ནི། །

An Abridged Siṃhanāda Practice



DRIKUNG ATISHA CENTER

ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་ནི།

First, take refuge & arouse bodhicitta

སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། སྲོན་ཆེད་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་མཛད་བྱུང་ལྟར།
དེ་བཞིན་བདག་གིས་དུས་འདི་ནས་བརྩམ་བྱ། །འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱམར་བདག་གྱུར་ཅིག
ལན་གསུམ་བརྗོད།

kyap né kön chok nam la kyap su chi/
ngön ché gyelwé dzé pa mé jung tar/
dé zhin dak gi dü di né tsam ja/
drowa yong kyi la mar dak gyur chik/ (x3)

To you Jewels – sources of refuge – I go for refuge.
Just as the conquerors did in the past,
Likewise, henceforth I will cultivate in the same way.
May I become a guru for all migratory beings. *Repeat three times*

དངོས་བཞི་བདག་བསྐྱེད་ནི།

The main practice of self-generation

ཨུཾ། ཆོས་རྣམས་དམིགས་མེད་སྟོངས་ཉིད་སྦྱང་རྗེའི་རྩལ། །པད་ཟླའི་སྟེང་དུ་སྦྱིམ་གྱི་འཕྲོ་འདུ་ལས།
སྐྱེད་ཅིག་བདག་ཉིད་སེཾ་སྐྱེད་ཀླུ་པོ། །

ah chö nam mik mé tong nyi nying jé tsel/
pé dé teng du hrih yik tro du lé/
ké chik dak nyi senggé dra kar po/

āḥ From the energy of the non-referential emptiness-compassion
of all phenomena, Upon a lotus and moon is a hrīḥ-syllable
radiating and gathering lights.
Instantaneously, I am white Siṃhanāda.



འོངས་སྒྲིའི་ཆས་ཇེ་གསུམ་ཕྱག་གཡས་པད་དཀར་སྟེང་། སྒྲུལ་གྱིས་དགྲིས་པའི་དབྱུག་པ་ཅེ་གསུམ་དང་།
 གཤམ་པས་པད་དཀར་ཐོད་མཚན་དྲི་བཟང་གཏམས། རིལ་པའི་སྒྲུབས་གྱིས་གདོངས་ལྡེའི་སྟེང་དུ་བཞུགས།

**long kü ché dzok chak yé pé kar teng/
 drül gyi tri pé yuk pa tsé sum dang/
 yön pé pé kar tö tsen dri zang tam/
 röl pé tap kyî dong ngé teng du zhuk/**

Visualized as complete with the sambhogakāya ornaments,
 right hand holding a white lotus,
 Upon which is a trident-staff with a snake curled around and,
 In the left, a white lotus with a kapāla filled with scented water.
 Seated in the posture of playfulness upon the back of a lion.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ཐུགས་ཀར་ས་བོན་ལས། འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྒྲུན་བྲངས་དབྱེར་མེད་བསྟོན།
 དབང་ལྷས་དབང་བསྐྱར་རིགས་བདག་དབྱུ་བརྒྱན་གྱུར། །

**né sum dru sum tuk kar sa bön lé/
 ö trö yé shé chen drang yer mé tim/
 wang lhé wang kur rik dak u gyen gyur/**

Lights radiate from the three syllables in the three places and
 from the seed-syllable in the heart,
 Inviting jñānasattvas to merge inseparably with oneself.
 The empowerment deities confer empowerment, and the lord of
 the family turns into one's crown ornament.



མཆོད་བསྟོད་ནི།
Offering & praise

སྣང་སྤྱིད་འཁོར་འདས་ཀྱན་བཟང་མཆོད་པའི་སྤྱིན། །དཔག་མེད་རང་སྣང་དག་པའི་ལྷ་ལ་མཆོད། །གཏོད་
ནས་མ་བཅོས་ཀྱན་གཞི་རིག་པའི་གློང། །ཀྱན་སྣང་ཆོ་འཕྲུལ་རང་སེམས་ལྷ་ལ་བསྟོད། །

nang si khor dé kün zang chö pé trin/
pak mé rang nang dak pé lha la chö/
dö né ma chö kün zhi rik pé long/
kün nang cho trül rang sem lha la tö/

All that appears and exists, whether of samsara or nirvana,
are the offering-clouds of Samantabhadra,
Which I offer to the boundless, self-appearing, pristine deity.
In the expanse of the primordially uncontrived, ground-of-all
awareness, I praise the deity who is the all-illuminating
miraculous display of my own mind.

བརྒྱ་བཞི།
Recitation

བུགས་ཀར་ཉི་མེད་རྒྱུ་མཐར་སྤྱགས་སྤེང་འཁོར། །རྒྱལ་མཆོད་བྱིན་བསྐྱུས་འགྲོ་བའི་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤྱུངས།
སྣང་སྤྱིད་རྗེ་ཐུགས་དུ་ལྷན་གྲུབ་གྲུར། །

tuk kar nyi teng hrih tar ngak treng khor/
gyel chö jin dü drowé drip nyi jang/
nang si dor jé sum du lhün drup gyur/

The mantra garland turns around a hrīḥ standing on a sun in the
heart, Making offerings to the conquerors, gathering back their
blessings, purifying the two obscurations. All that exists and
appears spontaneously turn into the three vajras.





མཆོད་བསྟོད་དང་བཤགས་པ་ནི།
Offering, praise & confession

སྨྱེ་ དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྤྲུལ་མཆོད་སྤྱིན་བྱ་མཆོས་མཆོད། །འཁོར་འདས་དག་པ་རབ་འབྱུངས་ལྷ་ལ་བསྟོད།
།འགལ་འབྲུལ་ནོངས་པ་ཅི་མཆིས་བཟོད་པར་གསེལ། །བཟོད་པར་བཞེས་ལ་ཅངས་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །

hrih ngö jor yi trül chö trin gya tsö chö/
khor dé dak pa rap jam lha la tö/
gel trül nong pa chi chi zö par söl/
zö par zhé la tsang pé ngö drup tsöl/

hrīḥ I offer oceans of offerings both physically present and
mentally created, And praise you, deities who are
the all-encompassing purity of samsara and nirvana.

Forgive whatever errors, confusions and mistakes made,
Please bear with me, make me whole again and grant the siddhis!

ཡིག་བརྒྱ་ལན་གསུམ་བཟོད།

Recite the Hundred-Syllable Mantra three times.

ཨོ་བཟླ་སྐྱུ་སམ་ཡམ་རུ་ལལ། བཟླ་སྐྱུ་ཤེན་པ་ཉི། རི་རྩེ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ།
ཨ་རུ་རྟ་མི་རྩེ་བ། སམ་སི་རྩེ་མི་རྩེ་བ། སམ་ཀམ་སུ་ཅེ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ།
རྩེ་བཟླ་སམ་ཡམ་རུ་ལལ། བཟླ་སྐྱུ་ཤེན་པ་ཉི། རི་རྩེ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ། སུ་ཏྲུ་མི་རྩེ་བ།

The Hundred Syllable mantra:

OM VAJRASATTVA SAMAYAMANUPĀLAYA VAJRASATTVA
TVENOPATIṢṬHA DṚḌHO ME BHAVA SUTOṢYO ME BHAVA SUPOṢYO
MEBHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIṀ ME PRAYACHHA
SARVA KARMA SUCA MEḤ CITTAM . ŚRIYAḤ KURU HŪṀ HA HA HA
HA HOḤ BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MĀME MUṆCA VAJRI
BHAVA MAHĀSAMAYA SATTVA ĀḤ Three times



ཐུན་གྱི་མཐར་།

At the end of the session

སྒྲིབ་གྲགས་རིག་གསུམ་ལྟ་སྒྲགས་ཆོས་སྒྲིབ་ངང་། སྒྲིབ་ཡེ་ཤེས་རོལ་པར་འབྱམས་གྲགས་པ། །ཟབ་
གསང་རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་ལ། །དབྱེར་མེད་བྱགས་གྱི་ཐིག་ལེར་རོ་གཅིག་ཤོག་། །

nang drak rik sum lha ngak chö kü ngang/
ku dang yé shé röl par jam lé pa/
zap sang neljor chen pö nyam len la/
yer mé tuk kyi tik ler ro chik shok/

Appearance, sound and cognition in the state of deities,
mantras and dharmakāya,
Merge uninterruptedly as the play of kāyas and wisdoms.
In this profound and secret practice of mahāyoga,
May they be of one-taste, indivisible in the heart-bindu.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།
ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དང་འདིར་སྤྱོད། །

nyin mo dé lek tsen dé lek/
nyi mé gung yang dé lek shing/
nyin tsen tak tu dé lek pa/
kön chok sum gyi deng dir tsöl/

May the days and nights be auspicious,
And the mid hours be auspicious too.
May the days and nights always be auspicious,
O, Three Jewels grant this here and now!

ལྟོ་པའི་རྗེ་དུང་མིང་གིས་གང་ཤེས་སྤྱོད། །དགོ་དེས་འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱུས་རྒྱུར་ཐོབ་ཤོག།

*This was composed by the one named Lho Jedrung (1849-1902).
By this virtue, may all migratory beings swiftly attain buddhahood.*





DRIKUNG ATISHA CENTER
INDONESIA
2020

