

# ༄༅། །སྒྲིབ་འགོ་ཉུང་འདུས་བཞུགས།

## Concise Preliminaries

by Shabkar Tsokdruk Rangdrol

ན་མོ་གུ་རུ།

Namo guru!

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་འཛི་བ་མུར་དུ་འོང། །

daljor nyé ka ciwa nyur du ong

The freedoms and advantages are hard to find, and death comes quickly;

ལས་འབྲས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པར་བྱ། །

lé dré khorwé nyemik sampar ja

Actions have their effects, and saṃsāra its trials—on these, I shall reflect.

ཞེས་པ་ལྟར་བསམ་ལ།

དེ་ནས་ཚོགས་ཞིང་གསལ་བ་ནི།

## Visualisation of the Field of Merit

འཁོར་བ་ངན་སོང་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པའི། །

khorwa ngen song dukngal lé kyobpé

Those who protect us from the sufferings of saṃsāra and the lower realms—

སྐྱབས་ལུལ་ལྟ་ཚོགས་ནམ་མཁའ་གང་བར་བཞུགས་པར་བསམ།

kyab yul lha tsok namkha gangwar shyukpar ja

The deities who are the objects of refuge fill the whole of space.

དེ་ནས་སྐྱབས་འགོ་ནི།

## Taking Refuge

བླ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཛི།

lama könchok sum la kyab su chi

In the guru and the Three Jewels, I take refuge.

སེམས་བསྐྱེད་ནི།

### Arousing Bodhicitta

བྱམས་དང་སྙིང་ཇེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

jam dang nyingjé chang chub sem kye do

I generate love, compassion and the mind of bodhicitta!

ལན་ཅི་རིགས་བརྗོད་ལ།

*Recite these lines as many times as you can, and then:*

སྐྱབས་ཡུལ་ལྷ་ཚོགས་འོད་ལྷ་རང་ལ་བེམ། །

kyab yul lha tsok ö shyu rang la tim

The sources of refuge melt into light and dissolve into me.

རང་ལུས་དྲངས་གསལ་འོད་ཀྱི་ཕུང་པོར་གྱུར། །

rang lü dang sal ö kyi pungpor gyur

And my own body becomes a mass of glowing radiant light.

དོར་སེམས་བསྐྱོམ་བཟུང་ནི།

### Visualisation and Recitation of Vajrasattva

སྤྱི་བོར་དོར་སེམས་སྐྱུ་ལས་བདུད་ཅི་བབ། །

chiwor dor sem ku lé düdtsi bab

Vajrasattva appears at my crown, and from his body there flows a stream of nectar

རང་གི་ནད་གདོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་པར་གྱུར། །

rang gi né dōn dik drip dakpar gyur

To purify my illnesses, harmful influences, negative actions and obscurations.

ཨོ་བཟླ་སདྲ་ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་བཟུང་ལ།

*Recite the hundred-syllable mantra Om vajrasattva... etc.*

དོར་སེམས་འོད་དུ་ལྷ་ནས་རང་ལ་བེམ། །

dor sem ö du shyu né rang la tim

Vajrasattva melts into light and dissolves into me.

རང་ལུས་དྲངས་གསལ་འོད་ཀྱི་ཕུང་པོར་གྱུར། །

rang lü dang sal ö kyi pungpor gyur

And my own body becomes a mass of glowing radiant light.

མཇུལ་གྱི་ཚོགས་ཞིང་ནི།

### Field of Merit for the Maṇḍala Offering

བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་ཆར་ལྟར་འབབས་མཛད་པའི། །

chinlap ngödrup char tar bep dzepé

Those who cause blessings and accomplishments to fall like rain,

ཚོགས་ཞིང་ལྷ་ཚོགས་ནམ་མཁའ་གང་བར་བཞུགས། །

tsok shyang lha tsok namkha gangwar shyuk

The deities of the field of merit, fill the whole of space.

དེ་ནས་མཇུལ་འབུལ་བ་ནི།

### Maṇḍala Offering

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་པའི་མཇུལ་འབུལ། །

ngöjor yikyī trulpé mandal bul

This maṇḍala of actual riches and those created by the mind, I offer!

བཞེས་ནས་བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །

shyé né chinlap ngödrup tsal du sol

Accept it, and grant your blessings and accomplishments, I pray!

ཞེས་འབུལ།

ཚོགས་ཞིང་ལྷ་ཚོགས་འོད་ལྷུ་རང་ལ་བེམ། །

tsok shyang lha tsok ö shyu rang la tim

The deities of the field of merit melt into light and dissolve into me.

རང་ལུས་དངས་གསལ་འོད་གྱི་ཕུང་པོར་གྱུར། །

rang lü dang sal ö kyī pungpor gyur

And my own body becomes a mass of glowing radiant light.

དེ་ནས་སྐྱེ་མའི་ནལ་འབྱོར་ནི།

### Guru Yoga

སྤྱི་བོར་སངས་ལྷི་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

chiwor seng tri pé dé den teng du

At the crown of my head, on a lion throne, a lotus and a moon-disc seat,

ལྷ་མ་རྫོང་ཇེ་འཚང་དབང་བཞུགས་པར་གྱུར། །  
lama dorje chang wang shyukpar gyur  
Presides the guru in the form of mighty Vajradhara.

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཙུ་བའི་ལྷ་མ་ལ། །  
kyab né kundü tsawé lama la  
Root teacher, the embodiment of all sources of refuge,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
solwa depso dak gyü chin gyi lop  
I pray to you: inspire me with your blessings!

ཞེས་ཅི་མང་འདོན།  
*Recite this as many times as possible.*

ལྷ་མས་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་དབང་བཞི་བསྐྱུར། །  
lamé ting nge dzin gyi wang shyi kur  
The guru, through samādhi, grants the four empowerments,

འོད་དུ་ལྷ་ནས་རང་ལ་བེམ་པར་གྱུར། །  
ö du shyu né rang la timpar gyur  
Melts into light and dissolves into me.

ལྷ་མའི་སྤྱུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་འདྲེས། །  
lamé tuk dang rang sem yermé dré  
The guru's wisdom mind and my own mind merge as one.

སེམས་ཉིད་སྟོང་གསལ་ཚོས་སྐྱའི་ངང་ལ་བཞག། །  
sem nyi tong sal chö kü ngang la shyak  
And I rest in an experience of dharmakāya, the emptiness and clarity of the nature of mind.

དེ་ནས་བསྔོ་སྟོན་ནི།

### Dedication and Aspiration

འདིའི་མཚོན་དག་བས་ཚོས་སྐྱ་མངོན་དུ་བྱས། །  
di tsön gewé chöku ngön du ché  
Through virtuous actions such as this, may I realise the dharmakāya,

གཟུགས་སྐྱ་གཉིས་ཀྱིས་འགོ་དོན་བྱེད་པར་ཤོག། །  
zuk ku nyi kyi dro dön chepar shok  
And, through the two kāyas with form, act for the welfare of beings.

ཅེས་སྡོན་འགོ་ཉུང་འདུས་འདི་ནི་རྣལ་འབྱོར་ཞབས་དཀར་པས་སྦྱར་བའོ། །དགེའོ།།

*This concise preliminary practice was composed by the yogi Shabkar. May virtue abound!*

| Translated by Adam Pearcey, 2016. With thanks to Sean Price for providing the Tibetan text.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Fri Dec 10 14:58:10 2021 GMT from <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/shabkar/concise-preliminaries>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.