



ཕྱ་གསུམ་དགོངས་པ་ཡང་ཟབ་ཀྱི་སྐུན་ལིར་བཞུགས་མོ། །

# The Regular Practice of the Very Profound Vision of the Three Roots

[www.kagyu-medialab.org/wogmin](http://www.kagyu-medialab.org/wogmin)

ཅུ་གསུམ་དགོངས་པ་ཡང་ཟབ་ཀྱི་རྒྱན་འབྱེད་བཞུགས་སོ། །

## **The Regular Practice of the Very Profound Vision of the Three Roots**

གུ་རུ་དེ་ལྟ་ཀྱི་ལྷོ་ཡི། དམ་ཚེས་དགོངས་པ་ཡང་ཟབ་ཀྱི། ཅུ་གསུམ་ལྷན་ཀྱི་མངོན་ཉིགས་བསྐྱེད།  
ཐོ་རངས་ལྷན་གནད་བདུན་ལྟན་དང་། དག་གཙང་ཉིང་འཛིན་གསལ་བའི་ངང་། དང་པོ་སྐྱབས་སེམས་འདི་ལྟར་སོ། །

### **GURU DEWA DAKINIYE**

*These are the teachings of the higher realization of the body of the Three Roots from the Very Profound Vision of the Holy Dharma.*

*At dawn, with the body in the seven-fold position and with clear, perfectly pure meditative concentration, first go for refuge and generate Bodhicitta.*

ན་མོ། རུས་འདི་ནས་བཟུང་སྤྱི་མེད་བྱང་རྒྱལ་བར།

**NAMO/ DU DI NE ZUNG LA ME JANG CHUB BAR/**

From now until I reach Buddhahood

སྐྱབས་མཚོག་ཅུ་བ་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚོ།

**KYAB CHOG TSA WA SUM LA DAG KYAB CHI/**

I go for refuge to the Three Roots.

མ་གྱུར་འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་སྤང་དུ།

**MA GYUR DRO KUN SANG GYE THOB LE DU/**

For my mothers, all living beings, to reach Buddhahood in the future

སྣོན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །ལན་གསུམ།

**MON DANG JUG PAY JANG CHUB SEM KYE DO/**

I will produce the aspiration and action Minds of Enlightenment.

*Repeat three times.*

དངོས་གཞི་ནི།

## The main practice

ཨོ། སྒང་སྲིད་ཚོས་རྣམས་དམིགས་མེད་སྤྱོད་དང་བྲལ།

**OM/ NANG SI CHO NAM MIG ME TRO DAN DREL/**  
**OM/** All apparent phenomena melt into objectless simplicity,

ཨུཊེ། མ་འགག་ཀུན་སྒང་བརྩེ་བའི་ཚོ་འཕྲུལ་ཆེ།

**AH/ MA GAG KUN NANG TSE WAY CHO TRUL CHE/**  
**AH/** The great magical display of love unceasingly illuminates all.

རྩྱུ་རང་བྱུང་ཡི་ཤེས་རིགས་པ་རྩྱེད་མར་ལས།

**HUNG/ RANG JYUNG YE SHE RIG PA HRIH MAR LE/**  
**HUNG/** Self-arisen wisdom awareness appears as the red syllable HRIH,

འོད་ཟེར་འཕྲོ་འདུས་དུར་ཁྲོད་གཞུལ་ཡས་ཁང་།

**WÖ ZER TRO DÜ DUR TRO ZHAL YE KHANG/**  
Shining light which returns, it becomes a palace with the cemeteries.

དེ་དབུས་ཁག་མཚོ་པ་ལྷ་ཉི་ཟླ་དང་།

**DE Ü TRAG TSHO PE MA NYI DA DANG/**  
In it's center is a lake of blood, with a lotus, sun and moon disk seats.

བདུད་བཞིའི་གདན་ལ་བདག་ཉིད་ཉི་ཟླ་ཀུཊེ།

**DUE ZHI DEN LA DAG NYI HE RU KA/**  
On a cushion of the four maras, I am Heruka, powerful and

དབང་ཆེན་ཁྲོ་བོ་སྐྱེ་མདོག་དམར་ནག་འབར།

**WANG CHEN KRO WO KU DOK MAR NAG BAR/**  
Fearsome, body radiant dark red,  
ཞུལ་གཅིག་ཕུག་གཉིས་ཁྲོ་གདུམ་རྩམ་པའི་སྐྱེ།

**ZHAL CHIG CHAG NYI TRO DUM NGAM PAY KU/**  
One face, two hands, very wrathful form,

དབུ་སྐྱ་ཏྟ་གདོང་ངར་སྐད་ཕྱོགས་བཅུ་རྒྱུག

**WÜ TRA TA DONG NGAR KE CHOG CHU DROG/**  
In my hair is the head of a horse, roaring loudly to all directions.

གསང་ཡུམ་རྩི་རྩི་ཕག་མོ་མཐོང་གསལ་འབྲིལ།

**SANG YUM DOR JE PHAK MO THING SAL TRIM/**  
I am encircled by the clear blue secret mother, Vajra Yogini,

ཕག་གདོང་དབུ་ར་མཚན་བདེ་ཆེན་ཡབ་དང་སྦྱོར།

**PHAK DONG WÜR TSHEN DE CHEN YAB DANG JYOR/**  
Marked with a sow head in the center. She holds the father with the great bliss.

ཕུག་གཡས་སྐྱང་སྲིད་དབང་སྲུང་གི་གུག་གཡས།

**CHAG YE NANG SI WANG DÜ DRI GUG YE/**  
In his right hand, he holds a hook knife, dominating all phenomena.

གཡོན་པས་ཉོན་མོངས་ཐོད་ཁྲག་ཞལ་དུ་སྦྱོབ།

**YON PE NYON MONG THÖ TRAG ZHAL DU TOB/**  
His left offers to her the blood-filled skull cup symbolizing afflictions.

ཡུམ་གྱི་ཕུག་གཉིས་གྱི་ཐོད་ཡབ་ལ་འབྲུད།

**YUM GYI CHAG NYI DRI THÖ YAB LA KHYÜ/**  
The mother embraces the father with the knife and skull-cup in her hands.

ཁ་ལྷོ་མཚན་བཅུག་ཡེ་ཤེས་མི་དབུས་འགྱུང་།

**KHA TWANG CHEN CHUG YE SHE ME WÜ GYING/**  
A khatvanga is at the shoulder we stand centered in wisdom fire.

གནས་ལྗེ་རིགས་ལྗེ་དབང་བོ་མཁའ་གྲོ་གསལ།

**NE NAR RIG NGAY PA WO KHA DRO SAL/**  
In the five places, the Dakas and Dakinis of five fam'lies are clear.

སྦྱི་བཅུག་པལྒ་ཉི་ཟེའི་གདན་སྦྱང་དུ།

**CHI TSUG PE MA NYI DAY DEN TENG DU/**  
On the crown of the head, on top of a lotus, sun and moon disk seat is

ལྷ་མ་རིག་འཛིན་ཀུན་བཟང་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ།

**LA MA RIG DZIN KUN ZANG CHÖ KYI KU/**

The Lama, the holder of knowledge, Samantabhadra, Dharmakaya,

མཐིང་ནག་དོ་ཚི་དྲིལ་བུ་བསྐྱོལ་ཐབས་འཛིན།

**THING NAG DOR JE DRIL BU NOL THAB DZIN/**

Dark blue in color, he is holding a vajra and bell crossed at the heart,

ལམ་ཚོ་རྒྱལ་དཀར་མོ་གྲི་གུག་ཐོད་འཛིན་སྐྱེ་པ།

**TSHO GYAL KAR MO DRI GUG THÖ DZIN JYOR/**

Embracing the white Yeshe Tshogyal, who is holding a knife and skull-cup,

ལོངས་སྐྱུའི་ཆས་ཅན་ཞབས་བྱུང་དོར་སྐྱེལ་བཞུགས།

**LONG KU CHE CHAN ZHAB ZUNG DOR KYIL ZHUG.**

With clothes of the Sambhogakaya, the legs in the vajra position.

སྤྱི་བོར་ཡི་ཤེས་བྱ་བྱུང་མཁའ་ལ་ལྷིང།

**CHI WOR YE SHE JYA KHUNG KHA LA DING/**

Flying in the sky above my head, a wisdom Garuda is soaring.

ཕྱོགས་མཚམས་ཐམས་ཅད་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོས་ཁྲིམས།

**CHOG TSHAM THAM CHE PHA WO KHA DRÖ KHENG/**

The intermediate directions are filled with Dakas and Dakinis.

གནས་ལྗེའི་ས་བོན་འོད་ཀྱི་ཡི་ཤེས་པ།

**NE NGAY SA BON WÖ KYI YE SHE PA/**

The seeds in the five places shine forth, lights inviting the Wisdom Beings.

སྤྱན་དངས་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་ལོ་གཅིག་ཏུ།

**CHAN DRANG DAM YE YER ME RO CHIG TU/**

The Commitment and Wisdoms Beings merge inseparably in one taste.

སྤྱི་ངན་མི་འདའ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བཞུགས།

**NYA NGEN ME DA DRO WAY DON LA ZHUG/**

To benefit sentient beings who have not passed beyond suffering.

|གས་པས་ཕྱག་འཚལ་ཕྱི་ནང་གསང་བས་མཚོད།

GÜ PAY CHAG TSHAL CHI NANG SANG WAY CHÖ/  
With respect, I make prostrations and outer, inner, secret offerings.

ཚམས་ཉིད་རོ་གཅིག་སྐྱོས་བྲལ་ངང་ནས་བསྟོད། ཤེས་དང། བཟླས་པ་ནི།

CHÖ NYI RO CHIG TRO DREL NGANG NE TÖ/  
I praise in the essence of the state of truth, the one-taste simplicity.

*Recite:*

ཧཱུྃ་ཧྲིཾམཾ། ཕྱ་གསུམ་ཞི་བློ་ཡི་ཤེས་རྟོག་པའི་རྒྱན།

HUNG HRIH MAH/

TSA SUM ZHI TRO YE SHE ROL PAY GYEN/

**HUNG HRIH MAH/** The ornament of the wisdom play, the peaceful and wrathful triple roots,

|མྱོད་བྱང་རོ་གཅིག་ཉིང་འཛིན་འཕྲོ་འདུ་ལས།

ME JYUNG ROL PAY TING DZIN TRO DU LE/  
From the shining forth and gathering meditation expressing marvels,

སྐྱང་གཤམ་རྩེ་ཚྲེ་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་ལ།

NANG DROG DOR JE SUM GYI RANG ZHIN LA/

Please grant realization of the ordinary and supreme four acts

མཚོག་ཐུན་ལས་བཞིའི་དངོས་གྲུབ་རྩལ་དུ་གསོལ།

CHOG THUN LA ZHI NGÖ DRUB TSAL DU SOL/

In the fundamental nature of the three: appearance, sound and vajra.

|ཨོྲཱེ་ཨུྃ་ཧྲིཾམཾ། བློ་རྟོག་སྤོངས་རུ་འཕྲུག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་སྤྱོད་སྐྱོང་གི་རྒྱུ་རྐྱེས་ ཞེས་བསྐྱེད།

**OM AH HUNG HRIH MAH TROM HAH RIH NIH SAH RAH TSAH  
HRIH YAH TSITTAH HRIM HRIM DZAH SIDDHI PALA HUNG AH/**

ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བོ། |མཐར་ཐྲོགས་རེམ་ལ།

*Thus recite with the thought of benefitting others.  
Finish with the completion stage.*

ལྷ་མའི་སྐྱེ་ལས་འོད་ལྡེའི་རྒྱན་བབ་གང།

**LA MAY KU LE WÖ NGAY GYUN BAB GANG/**

From the Lama's body the five lights

ལྷས་གཏམས་ཕྱིར་འཕྲོས་འོད་དུ་མེར་གྱིས་ལྷ།

**LÜ TAM CHIR TRÖ WÖ DU MER GYI ZHU/**

Pour down and fills my body and then it fills me and I melt in to light

ག་གཞན་ཉོག་མིང་བདེ་ཆེན་ངང་དུ་བཞག།

**DAG ZHEN TOG ME DE CHEN NGANG DU ZHAG/**

I and others rest in the essence of the nonconceptual great bliss.

སྨོན་ལམ་འདེབས་པ་ནི།

*Say the aspiration prayers.*

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱིས་ཅད་ཀྱིས།

**DAG DANG THA YE SEM CHEN THAM CHE KYI/**

All virtue gathered in the three times

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་བ་མ་ལུས་ཀྱང།

**DÜ SUM SAG PAY GE WA MA LÜ KUN/**

By myself and limitless beings

སྤྱི་མིང་དཀྱིལ་འཁོར་གསང་བ་འདིར་བསྐྱས་ཏེ།

**LA ME KYIL KHOR SANG WAY DIR DÜ TE/**

Without exception, gathered here in the unexcelled secret mandala

ཅུ་གསུམ་ཞི་ཁྲིའི་དཀྱིལ་འཁོར་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

**TSA SUM ZHI TROY KYIL KHOR DRUB GYUR CHIG/**

May all accomplish the mandala of the peaceful and wrathful Three Roots.

ཅེས་གཞུང་ལྟར་པོ། །དེ་ལྟར་རྒྱལ་བ་ཀུན་འདུས་དམ་ཚཱ་དགོངས་པ་ཡང་ཟབ་ཀྱི་མངོན་ཉོགས་འདིའང་རང་ཉིད་ཉམས་ལེན་ཆེད་  
དུ། ལྷོ་ཇི་བྱང་དཀོན་མཚོག་བསྐྱན་འཛིན་ཕྱིན་ལས་མཐར་ཕྱིན་དཔལ་བཟང་པོས་ཐུན་མཚམས་སུ་སྐྱུར་བ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

May all virtue flourish. This Higher Realization of the Very Profound Instructions of the Holy Dharma Collected by all the Victors was composed, between sessions, by Lho Jedrung (Bongtül) Konchog Tenzin Trinley Tharchin Pal Zangpo for use in his own practice.

This was translated by Ngakpa Konchok Wangdu (Michael G. Essex) for the retreat of Ontül Rinpoche on the Peaceful and Wrathful Deities of the Bardo in May 1998 at the Tibetan Meditation Center, Frederick, MD. The Tibetan text is found in the Selected Prayers for Regular Practice from the Cycle of Teachings of Rigzin Orgyan Nüden Dorje.