

༄༅། །ཞི་ཐོ་ཡང་ཟབ་བསྐྱེས་པ་ནི། །

SHI TR'O YANG ZAB DÜ PA NI
The Concise Yangzab Shitr'o

ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་ནི།

First come the refuge and generation of the enlightened attitude

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

KYAB NE KÖN CHOG NAM LA KYAB SU CHI

I go for refuge to the Three Rare and Precious Jewels, source of all protection.

སྔོན་ཚད་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་མྱད་བྱུང་ལྟར། །

NGÖN CHE GYÄL WA'I DZE PA ME JUNG TAR

Just like the wondrous actions of the Victorious Ones of the past,

དེ་བཞིན་བདག་གིས་དུས་འདི་ནས་བརྩམ་བྱ། །

DE ZHIN DAG GI DÜ 'DI NE TSAM JA

so too, will I act from now on.

འགོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སློ་མར་བདག་གྱུར་ཅིག །

'DRO WA YONG KYI LA MAR DAG GYUR CHIG

May I become a spiritual guide for all sentient beings.

ལན་གསུམ་བརྗོད།

Recite this three times

དངོས་གཞི་བདག་བསྐྱེད་ནི།

The main practice — Generating oneself as the deity

ཞུམ་ ཚོས་རྣམས་དམིགས་མེད་སྟོང་ཉིད་སྟིང་རྗེའི་ཕྱལ། །

AH CHÖ NAM MIG ME TONG NYI NYING JE'I TSÄL

All phenomena resolve into non-referential emptiness. From the power of compassion,

བད་ཉིད་སྟོང་དུ་རྗེའི་ཡིག་འཕྲོ་འདུས་ལས། །

PE NYI'I TENG DU HUNG YIG 'TRO 'DÜ LE

the syllable *HUNG* upon a lotus and solar disc radiates and gathers back light

སྐད་ཅིག་བདག་ཉིད་རྟ་མགྲིན་དམར་གསལ་མདངས། །

KE CHIG DAG NYI TAM DRIN MAR SÄL DANG

from which I instantaneously arise as the radiant and brilliant red Hayagriva

ལལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་གྱི་གྲུག་ཐོད་བྲག་འཛིན། །

SHÄL CHIG CH'AG NYI DRI GUG T'Ö TR'AG 'DZIN

with one face and two hands holding a *drigug*-chopper and a blood-filled skull-cup,

ཁ་ཏྲུ་མཚན་བཅུག་དུར་ཁྲོད་ཆས་བརྒྱན་གསོལ། །

K'A TRAM CHÄN CHUG DUR TR'Ö CHE GYE SÖL

a *khatvanga* staff nestling in the crook of his arm and dressed in the eight charnel ground ornaments.

ཕག་མོ་མཐིང་ནག་གི་གུག་ཐོད་འཛིན་འཁྱུད། །

P'A MO T'ING NAG DRI GUG T'Ö 'DZIN 'KYÜD

He is embraced by the blue-black Varahi who holds a *drigug*-chopper and skull-cup,

ཞབས་གཉིས་བརྒྱུང་བསྐྱུམ་བདུད་བཞི་བད་ཉིར་འགྱིང། །

SHAB NYI KYANG KUM DÜD SHI PE NYIR 'GYING

and, his two feet spread with one leg bent and the other drawn in, he is standing upon a lotus and sun disc and the four maras.

གནས་ལྔར་རིགས་ཀྱི་དབའ་བོ་ཡབ་ཡུམ་དང། །

NE NGAR RIG KYI PA' WO YAB YUM DANG

In his five places, clearly and vividly visualized, are the heroic dakas of the five families in union with their consorts

མཁྱེན་འཁྱུང་རིགས་ལྔ་ཡབ་ཡུམ་གསལ་ཚོགས་བསྐྱེད། །

TR'AG TUNG RIG NGA YAB YUM SÄL DZOG KYE

and the five families of blood-drinkers in union with theirs.

སྤྱི་གཙུག་པད་སྣོད་སྤྲོ་མ་ཐོད་ཐེང་རྩལ། །

CHI TSUG PE DONG LA MA T'Ö TR'ENG TSÄL

Above his head, upon a lotus stalk, is the spiritual teacher as T'ötrengetsäl,

འོངས་སྤྱི་ཆས་ཚོགས་ལྷན་གཉིས་དོར་དྲིལ་འཛིན། །

LONG KU'I CHE DZOG CH'AG NYI DOR DRIL 'DZIN

perfect in the sambhogakaya ornaments and his two hands holding the *vajra*-scepter and bell.

མཚོ་རྒྱལ་དཀར་མོ་གི་ཐོད་འཛིན་པས་འཁྱུད། །

TS'O GYÄL KAR MO DRI T'Ö 'DZIN PE 'KYÜD

White Yeshe Ts'ogyäl, who is holding a *drigug*-chopper and skull-cup, embraces him,

གནས་ལྔར་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔ་ལྷན་གྲུབ་གསལ། །

NE NGAR GYÄL WA RIG NGA LHÜN DRUB SÄL

and in his five places are the five clearly visualized and spontaneously present families of Victorious Ones.

དབུ་གཙུག་མཁའ་ལྷིང་རྒྱལ་བོ་བྱ་བྱུང་ལྷིང། །

U TSUG KA' DING GYÄL PO JA KY'UNG DING

Above the crown of his head wheels the garuda bird, 'Sky-Soaring King',

གནས་ལྔར་ས་བོན་སྤྲུགས་ཀྱི་ཐེང་བས་བསྐྱོར། །

NE NGAR SA BÖN NGAG KYI TR'ENG WE 'KOR

the five seed-syllables in his five places surrounded by mantra malas.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་སྤྲུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས། །

NE SUM 'DRU SUM TUG KA'I SA BÖN LE

From the three seed-syllables in his¹ three places and from the syllable in his heart-centre,

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་དངས་དབྱེར་མེད་བསྐྱེམ། །

'Ö 'TRÖ YE SHE CHEN DRANG YER ME TIM

light streams forth, inviting the *jñanasattva* to merge inseparably with him.

1. I.e., T'ötrengetsäl's

མཚོད་བསྟོད་དང་བཤགས་པ་ནི།

Offering, praises and confession

རྗེ་ དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྣུལ་མཚོད་སྒྲིན་གྱ་མཚོས་མཚོད། །

HRIH NGÖ 'JOR YI TRÜL CHÖ TRIN GYAM TS'Ö CHÖ
I make oblation of oceans of clouds of both real and mentally-created offerings.

འཁོར་འདས་དག་པ་རབ་འབྱམས་ལྷ་ལ་བསྟོད། །

'KOR 'DE DAG PA RAB 'JAM LHA LA TÖ
I praise the deity of the all-encompassing purity of both *samsara* and *nirvana*.

འགལ་འཇུག་ཚོངས་པ་ཅི་མཚིས་བཟོད་པར་གསོལ། །

'GÄL 'TRÜL NONG PA CHI CHI ZÖ PAR SÖL
I beg your forbearance for all faults, errors or mistakes I may have made:

བཟོད་པར་བཞེས་ལ་ཚངས་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །

ZÖ PAR SHE LA TS'ANG PA'I NGÖ DRUB TSÖL
please be patient with me and grant me the accomplishment of purity.

ཡིག་བརྒྱུ་ལན་གསུམ་བཟོད།

Recite the Hundred-Syllable Mantra three times

ཐུན་གྱི་མཐར།

At the close of the session

སྣང་གྲགས་རིག་གསུམ་ལྷ་སྣགས་ཚོས་སྐྱའི་ངང་། །

NANG DRAG RIG SUM LHA NGAG CHÖ KU'I NGANG
Appearances, sound and awareness are of the very nature of deity, mantra and the enlightened dimension of absolute reality.

སྐྱ་དང་ཡེ་ཤེས་རོལ་པར་འབྱམས་གྲས་པ། །

KU DANG YE SHE RÖL PAR 'JAM LE PA
the infinite display of enlightened body and primordial awareness.

ཟབ་གསང་རྣལ་འབྱོར་ཚེན་པོའི་ཉམས་ལེན་ལ། །

ZAB SANG NÄL 'JOR CHEN PO'I NYAM LEN LA
In this great profound and secret practice of yoga

དབྱེར་མེད་སྤྲུགས་གྱི་ཐིག་ལེར་རོ་གཅིག་ཤོག །

YER ME T'UG KYI T'IG LER RO CHIG SHOG
may they become inseparably one taste with the *bindu* of the heart.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །

NYIN MO DE LEG TS'ÄN DE LEG
May the day be well and the night be well

ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །

NYI MA'I GUNG YANG DE LEG SHING
and the midday hours bring happiness too.

ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པ། །

NYIN TS'ÄN TAG TU DE LEG PA
May day and night always be well,

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་དང་འདྲིར་སྤོལ།

KÖN CHOG SUM GYI DENG 'DIR TSÖL
and may the Three Rare and Precious Jewels grant this this very instant.

སྣོ་པའི་རྗེ་དུང་མིང་གིས་གང་ཤར་སྤྲིལ། །དག་དེས་འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །།

This was put together as seemed best to him by one called Lho Jedrung. By whatever virtue there is in it, may all beings swiftly attain buddhahood.

(m08)

