

༣། །གཙོད་བྲིད་གདན་ཐོག་གཅིག་མའི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས་སོ།།

DenTok ChikMa

The Chöd Teaching Accomplished in One Sitting



DENTOK CHIKMA — MaChik Yidam Practice

༄༅། །ཁཚོད་ཁྱིད་གདན་ཐོག་གཅིག་མའི་སྐབས་ཐབས་བཞུགས་སོ།། The Practice Accomplished in One Sitting



3x



Refuge & Bodhicitta

ནམོ་གུ་རུ། དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་སྐུ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ།

Namo Guru. Deng neh zung teh lama könchog sum

Praise to the Guru! From this day onwards, in the Guru and Three Jewels,

།དེས་པར་སྟིང་ནས་སྐབས་གསེལ་སེམས་ཅན་རྣམས།

Nge par nying neh kyab söl semchen nam

With certainty from my heart, I pray that I become a refuge for beings.

།ཚེ་མེད་བཞི་པོ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་བྱས་ནས།

Tsé meh shipo gyü la kyé jeh neh

From giving rise to the four immeasurables in my mindstream,

།བདག་གིས་རྫོགས་བྱུང་ཉིད་ལ་འགོད་པར་བྱ། །ཞིས་ལན་གསུམ་བཟོད།

Dak gi dzok jang nyi la gö par gya

I will both purify and perfect my being. 3 times

ཕྱི་ནང་ཚོས་ཀླན་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་ལ།

Chi nang chö kün tongpai rang shin la

Outer and inner phenomena are, by nature, an open dimension;

།རང་ཉིད་མཆིག་ལ་བསྟོན་སྐྱེ་མདོག་མཐིང་།

Rang nyi Machik Labdrön ku dog ting

I am Machik Labdrön, body deep blue in color,

།ཞལ་གཅིག་སྐུ་ན་གསུམ་ནམ་མའི་མཐོང་ལ་གཟིགས།

- Shel chik chen sum namkai tongpa zig

One face and three eyes, gazing into open space,

།སྐྱེ་ལུས་གཅིར་བུ་རུས་པའི་རྒྱན་དྲུག་གསེལ།

- Ku lü cherbu rüpai gyen druk söl

My naked form wears the six bone ornaments;

།ཕྱུག་གཡས་སངས་ལྷེད་པ་རུ་ཉིད་ལག་སྟོན་གས།

- Chak weh sengdeng daru ting shak drok

My right hand plays a damaru of acacia wood with attached cymbals,

Self-Visualizations



ལྷག་གཡོན་རྩྭ་ཁྲི་སྒྲུ་ལ་བརྟེན།

- Chak yön bendha katang ku la ten

And left hand holds a skull cup; A katvanga rests against my body.

འབུ་སྒྲུ་སིལ་མའི་གསེབ་ནས་ཕག་ཞལ་བྱུར།

- Ü tra silmai seb neh pak shel ngur

Hair bound up and falling down the back, with a squealing pig's head,

སྒྲིལ་གྱང་སྤྱོད་བའི་སྦྲ་བས་ཀྱིས་པད་ཉིར་བཞུགས།

- Kyil trung jepai tab kyi peh nyir shuk

I sit in cross-legged posture, residing on a lotus and moon .

འར་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ལས།

- Rang nyi lhar sel neh sum dru sum leh

Clearly as the deity, from the three syllables in my three places,

འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གནས་ནས་མཆིག་མ།

- Ö trö rang shin neh neh Machik ma

Light radiates to the fundamental dwelling place of mother MaChik;

རྩེ་རྩྱུ་བློ་རྩེ་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། བཅ།

- Dza Hung Bam Ho. Nyi su mepar gyur. Pai. 2x

Dza Hung Bam Ho. We become inseparable. Pai.

རང་ཉིད་སྒྲིང་གར་ཨུཾ་ཡིག་སྒྲིན་བོ་ལས།

- Rang nyi nyingkar AH yig ngönpo leh

From a blue syllable AH in my heart,

འོད་འཕྲོས་སྒྲི་བོའི་གཙུག་ནས་ཡར་སོང་བས།

- Ö trö chiwoi tsug neh yar song weh

Light radiates and returns to the crown of my head,

མེ་ལོང་ནང་དང་མདུན་གྱི་བར་སྒྲང་ལ།

- Melong nang dang dün gyi bar nang la

To the mirror and to the space in front, where there appears

ཁྲིམ་མཆིག་ལབ་སྒྲིན་སྒྲུ་མདོག་མཐིང་།

- Lama Machik Labdrön ku dog ting

Guru MaChik Labdrön, body dark blue in color.



ཨུཾ

ཁལ་གཅིག་སྒྲུབ་གསུམ་ ནམ་མཁའི་མཐོང་ལ་གཟིག

- Shel chik chen sum namkai tong la zig

One face, three eyes, gazing into open space.

སྒྲུ་ལུས་གཅེར་བུ་རུས་པའི་རྒྱན་དུག་གསོལ།

- Ku lü cherbu rüpai gyen druk söl

Her naked form wears the six bone ornaments;

ཕྱག་གཡས་སེང་ལྷེད་རྒྱ་ཏིང་ཤག་སྒྲོགས།

- Chak weh sengdeng daru ting shak drok

The right hand plays a damaru of acacia wood with attached cymbals,

ཕྱག་གཡོན་རྩྭ་ཁ་ཏྲུ་སྒྲུ་ལ་བརྟེན།

- Chak yön bendha katang ku la ten

And left hand holds a skull cup; A katvanga rests against her body.

དབུ་སྒྲུ་སིལ་མའི་གསེབ་ནས་པག་ཁལ་དུར།

- Ü tra sil mai seb neh pak shel ngur

Hair bound up and falling down the back, with a squealing pig's head,

སྒྲིལ་ཁྱུང་བྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱིས་མཁའ་ལ་གར།

- Kyil trung jepai tab kyi ka la gar

She is in cross-legged posture, she plays in the sky,

རིགས་བཞི་མཁའ་འགྲོ་འབྱམ་གྱི་དབུས་ན་རོལ།

- Rig shi khandro bum gyi ü na röl

Surrounded by a hundred thousand dakinis of the Four Families.

ལྷ་ཆོག་ས་དེ་དག་གནས་གསུམ་འབྲུག་གསུམ་ལས།

- Lha tsok deh dak neh sum dru sum leh

From the three syllables in the three places of all these hosts of Deities,

འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གནས་ནས་མཆིག་མ།

- Ö trö rang shin neh neh Machikma

Light radiates out to the place of the fundamental nature of MaChik ma,

འགྲུབ་བརྒྱུད་ཡི་དམ་ཆོས་སྒྲོང་སྒྲུབ་དངས་བྱུར།

- Kagyü Yidam Chökyong chen drang gyur

Inviting the lamas of the whispered lineage, Yidams and Dharma Protectors.



Descent of Blessings

ཁྱུ་ མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་།

- Hung. Ma lü semchen kün gyi gön gyur ching

Hung. Protector of all beings without exception,

ཁབ་དུད་སྡེ་དཔུང་བཅས་མི་བཟད་འཛམས་མཛེད་ལྷ།

- Dü deh pung che mi zeh jom dze lha

Goddess who vanquishes the terrible hordes of all classes of demons,

དངེས་རྣམས་མ་ལུས་ཇི་བཞིན་མཁྱེན་གྱུར་པའི།

- Ngö nam ma lü ji shin kyen gyur pai

Understanding the nature of reality, just as it is,

མཐིག་ལ་བ་སྟོན་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ།

- Machik Labdrön kor che sheg su söl

MaChik Labrön and your entourage, please come!

ཇི་ཉི་བེ་ཉི་ གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

- Dza Hung Bam Ho. Ngi su mepar gyur

Dza Hung Bam Ho. We become inseparable.

དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་སྐྱེན་བྲངས་དབང་བསྐྱར་ནས།

- Wong lha rig nga chen drang wongkur neh

The empowerment deities of the five families are invited, and empower me;

དབང་རྟགས་མི་བསྐྱོད་པ་ཡིས་དབུ་བརྒྱན་གྱུར།

Wong tak Mikyöpa yi ügyen gyur

As a symbol of empowerment, Akshobya ornaments my head.

ཁབ་དག་མཐུན་མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

- Dak dün khandro ma nam tamché kyi

All the Dakinis, myself and those in front,

སྟྱི་བོ་ཨོ་དཀར་མགྱིན་པར་ཡུལ་དམར་བོ།

- Chiwo OM kar trinpar AH marpo

Have a white OM in the forehead, a red AH in the throat,

ཐུགས་ཀར་རྩྱ་མཐིང་ལྷེ་བར་བོ་དམར་བ།

- Tukar HUNG ting tewar bam marwa

A dark blue HUNG in the heart, a red BAM at the navel.



Mantra Recitation

།དེ་བཞི་འཇམ་མཐོན་རིན་པོ་འདྲེ།

- Deh shi ta mar HA RI NI SA dang

All four seed syllables are surrounded by HA RI NI SA,

།དེ་ཡི་མཇམ་མཐོན་སྒྲགས་ཀྱིས་བསྐོར་བར་གྱུར། །བསམ།

- Deh yi tamar ngak kyi korwar gyur

And on the circumference of this, the mantra rotates.

རང་གི་སྒྲིང་ཁའི་སྒྲགས་ལས་འོད་འཕྲོས་ནས།

- Rang gi nyingkai ngak leh ö trö neh

From the mantra in my heart, light shines forth,

།མདུན་བསྐྱེད་དང་ནི་མེ་ལོང་ལྷ་ལ་ཐེམ།

- Dün kyé dang ni melong lha la tim

Which dissolve into the deity in front and in the mirror.

།དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཕྱོགས་བཅུ་འི་རྒྱལ་བ་དང་།

- Deh leh ö trö chok chu'i gyalwa dang

From them, light radiates to the Buddhas of the ten directions,

།དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་བྱིན་རྒྱལ་སྐུ་མཆོད་བསྐྱུས། །

- Pawo khandro'i jinlab tamché dü

Gathering in all the blessings of the Pawos and Khandros,

།མདུན་བསྐྱེད་དང་ནི་མེ་ལོང་ལྷ་ལ་ཐེམ།

- Dün kyé dang ni melong lha la tim

Which dissolve into the deity in front and in the mirror.

།དེ་ཡི་ཐུགས་ལས་བྱིན་རྒྱལ་སྐུ་མཆོད་སྐྱུ་ལྷུ་ན།

- Deh yi tuk leh jinlab ngödrub kün

From their hearts, all blessings and siddhi,

།འོད་ཟེར་རྒྱུར་འདུས་རང་ལ་ཐེམ་པར་གྱུར། །དམིགས་པ་དེ་ཡི་ངང་ནས་བསྐྱེན་བསྐྱེ།

- Özer tsur dü rang la tim par gyur

Returns in the form of light rays that gathers and melts back into me.

།ཨོྭ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་བྱ་རུ་རིན་པོ་འདྲེ་རྒྱུ། །ཞེས་མདུན་བསྐྱེས་ལ་ཐུན་མཚམས་སུ་མཆོད་པ་འབྱལ་བ་ནི།

- Om Ah Hung Bam Guru Harinisa Siddhi Hung

Offerings

དངོས་འབྱུར་ཡིད་གིས་རྣམ་སྤྱུལ་བའི།

- Ngö jor yi kyi nam trül pai
All pleasures and enjoyments are emanated,
- །ལྷ་ཇེས་དག་པའི་ཉེར་སྤྱོད་རྣམས།
- Lha dze dakpai nyer chö nam
Completely pure and pleasing stuff of the gods,
- །ཁྲིམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་འབུལ།
- Lama khandro tsok la bül
Are offered to the hosts of Gurus and Dakinis,
- །གཟུགས་སྒྱུ་དྲི་རོ་རིག་བྱ་རྣམ་དག་པའི།
- Zug dra dri ro rekgya namdak pai
I offer completely pure form, sound, smell, taste, touch,
- །ཟག་མེད་བདེ་ཆེན་མཆོད་སྤྱིན་རྒྱུ་མཆོད་འབུལ།
- Zag meh dechen chö trin gyatso bül
And inexhaustible clouds and oceans of great bliss.

།ཨོམ་རྒྱ་ལུ་རྒྱ་ཀི་འཁོར་འཁོར་ས། སུཤེ་ ལྷ་བེ་ ལྷ་ལོ་གེ་



གླུ་ཆེ་ རྟི་མི་བེ་ འཤམ་ལྷུང་འུ།

Om Maha Guru Dakini Harinisa Pupeh Dupeh
Aloke Gendeh Niwedyeh Shapta Ah Hung

Praises

རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྟོན་མཛད་པའི།

Rang rig yeshé tön dze pai

Showing our own awareness as Wisdom Mind,

།མ་མི་མིན་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་མ།

Ma mi min yeshé khandroma

Superhuman Wisdom Dakini,

།རིགས་བཞི་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད།

Rig shi khandroi tsok la chaktsel tö

I prostrate to the Dakinis of the four families;

།མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྤུལ་དུགས་ལ།

Chog dang tünmong ngödrub tsel du söl

Please grant supreme and mundane siddhi.

།པ་ཁྲིམ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད།

Pa lama nam la chaktsel tö

I prostrate to the father gurus.

།ལབ་ཀྱི་སྤྱོན་མ་དེ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད།

Lab kyi drönma de la chaktsel tö

to MaChik Labdrön I prostrate.

།ཁམའ་འགྲོ་བྱེད་འབུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད།

Khandro jewa bum la chaktsel tö

I prostrate to the trillions of Dakinis;

Dissolution

- མེ་ལོང་ནང་གི་མ་ཅིག་མཁའ་འགྲོ་རྣམས།
Melong nang gi Machik khandro nam
The MaChik and Dakinis in the mirror,
- ཁ་དུན་བསྐྱེད་མཁའ་འགྲོ་ལྔ་ལ་ཐིམ་གྱུར་ནས།
Dün kyé khandro nga la tim gyur neh
Dissolve into the Five Dakinis generated in front;
- ཁ་དུན་བསྐྱེད་མ་ཅིག་མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལྔ་རབ་ཅས།
Dün kyé Machik khandro deh ngar che
MaChik along with the five classes of dakinis in front,
- འོ་ཤུ་རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐིམ་པར་གྱུར།
Ö shu rang gi nyinkar tim par gyur
Melt into light, and then dissolve into my heart.

Aspiration & Dedication

- མ་མི་མིན་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་མ།
Ma mi min yehshé khandroma
Superhuman Wisdom Dakini,
- ལའབ་ཀྱི་སྒྲོན་མ་དེ་ཡི་བགྲའ་ཤེས་ཤོག།
Lab kyi drönma deh yi trashi shog
Lab Kyi Drönma, may all be auspicious!
- །དགོ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།
Gewa di yi nyur du dak
By this merit, may I swiftly
- ལའབ་ཀྱི་སྒྲོན་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
Lab kyi drönma drub gyur neh
Attain the state of Labdrönma.
- །འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུང་མ་ལུས་པ།
Drowa chik kyang ma lü pa
May all beings without a single exception,
- །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
Deh yi sa la gö par shog
Be placed on that same level.



Secret Practice Lineage Blessing

རང་ཉིད་ལབ་སྟོན་བློ་མོ་སྟུ་མདོག་ནག་

- Rang nyi labdrön trö mo ku dog nak

In am Labrön Troma, black in color;

སྟྱེ་བོར་ལྷ་ཁྱ་ཐུབ་པ་དགོན་མཆོག་གསུམ།

- Chiwor shak thubpa kön chog sum

In my forehead is Shakyamuni and the Triple Gem;

མགིན་པར་སྒྲ་མ་དམ་པ་རྒྱ་གར་སྟུ།

- Trin par lama dampa jagar ku

In my throat is the form of Guru Dampa of India;

སྒླིང་གར་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལྷ་ལྷ་དང་།

- Nying gar yidam khandro deh nga dang

In my heart are the yidams and dakinis of the five families;

ལྷེ་བར་ལས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་ལྷ་དང་ཁྱ་གསལ།

- Tewar leh kyi khandro jang ku sel

In my navel clearly appears the green Action dakini;

ཁད་གཉིད་མཁའ་འགྲོ་ལབ་སྟོན་དངོས་ཡིན་གྱིར།

- Dak nyi khandro Labdrön ngö yin chir

Because I am in reality the Dakini Labdrön,

སྟྱེ་རུ་ཡ་ང་བག་ཚེ་འཛིགས་སྟུ་གཞི།

- Chi ru ya nga bag tsa jig trak meh

On the outer level there is no fear, terror, anguish or lack of confidence.

ནང་དུ་ཆགས་སྤང་བདེ་སྟུ་གཞི་སྒྲ་མ་དམ་པ་རྒྱ་གར་མཁའ་འགྲོ།

- Nang du chak dang de duk chö gye meh

Inward, no attachment and aversion, happiness or suffering of the 8 worldly dharmas.

དབང་གཉིད་ཁྱད་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་མཉམ།

- Dra nyen gye meh pa ma yin par nyam

No distinction of enemy or friend; They are all equally our mothers and fathers.

ལྷ་འདྲེ་བྱད་མེད་ནམ་རྟོག་ཡིན་པར་མཉམ།

Lha dré kyé meh namtok yin par nyam

No division between god and demon; They are equally as discursive thought.

གཙང་བཅོགས་བྱད་མེད་བདུད་ཅི་ཡིན་པར་མཉམ།

- Tsang tsok kyé meh dütsi yin par nyam

No distinction between purity and filth; They are equally sacred nectar.

སྤྱིད་སྤྱུག་བྱད་མེད་རང་སེམས་ཡིན་པར་མཉམ།

- Kyi duk kyé meh rang sem yin par nyam

No distinction between happiness and suffering; They are equally one's mind.

འདི་ཕྱི་བྱད་མེད་ནམ་འཆི་སངས་རྒྱས་ཡིན།

- Di chi kyé meh nam chi sangye yin

No distinction between now and later; At the time of death it is all Buddha.

རང་སེམས་སྤྱེ་མེད་མ་གཅིག་ལ་བ་སྤྱོན་ཡིན།

- Rang sem kyé meh Machik Labdrön yin

My own mind is the unborn Sole Mother, Labdrön.

འདི་ཉིད་མ་བཅོས་བཞག་པས་ཆོས་སྤྱེ་ཡིན།

- Di nyi ma chö shakpeh chöku yin

This is the uncontrived placing into Dharmakaya.

ཆོས་སྤྱེ་རང་ལ་རྟོག་པས་ང་འེད་གཤམ།

Chöku rang la nye peh nga reh ga

How wonderful, if the dharmakaya is found in one's own being!

སྤྱང་བ་འདི་ཀུན་བདེན་མེད་སྟོང་པ་ཡིན།

Nang wa di kün den meh tongpa yin

Appearances are without any reality; They are Sunyata

དཔེར་ན་རྩི་ལམ་རྩིས་དང་བྱད་པར་མེད།

Per na milam mi dang kyé par may

Like the simile of a dream, without a dreamer.

ཀུམ་ཨ་རྩུགས་སྤྱར་བའོ། འདི་ལ་ཉེས་འགལ་གང་མཆིས་པ།

མ་གཅིག་མ་འདྲེ་འཛོལ་སྤྱོད་ལ་བཤགས། དག་བས་ཡུམ་ཆེན་དོན་རྟོགས་ཤོག བུ་ལྷ་ཡོ།

Karma Raga Ase compiled this; Whatever faults or failings there may be, I confess before Dakini MaChik and her entourage. May all the meaning of virtuous YumChenmo be realized. Mangalam.

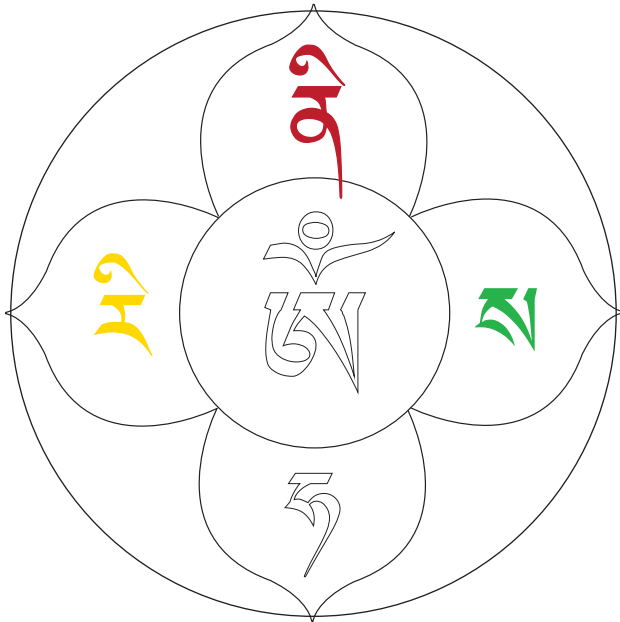
Translated by the lazy and worthless Ngakpa, Lama Jigmé Jinpa © January, 2007.

DEN TOK CHIK MA

Lineage Blessing
Visualization



OM — Forehead



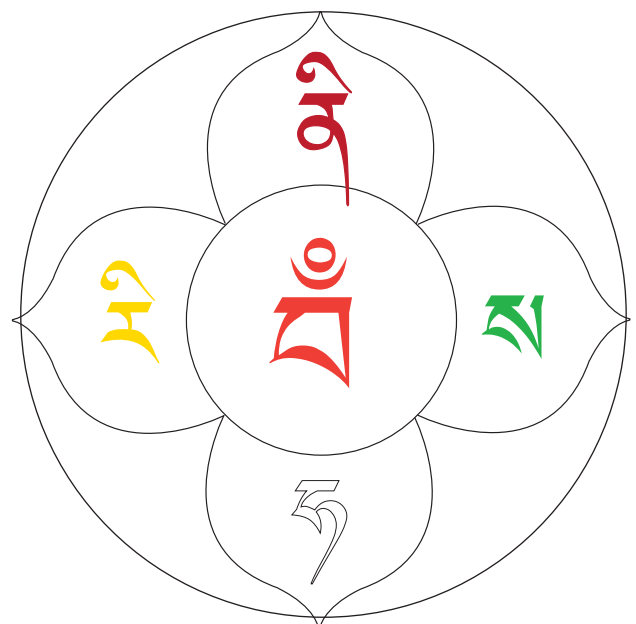
HUNG— Heart



AH —Throat



BAM — Navel



DEN TOK CHIKMA

Shrine Set Up

