

༄༅།

སྤོན་འགྲོ་བཞི་སྤྱོད་གྱི་འདོན་ཆ་འཕགས་ལམ་བསྐོད་བའི་ཤིང་རྟ་བུའགས་སོ།

།།

Within is "The Chariot Traversing the Noble Path" - the preliminaries in four parts.



Homage to Tilopa

༄༅། །དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་

PALDEN TSAWAI
Glorious root-lama,

བོ་འཕྲུལ་ལྷའི་གདན་བཞུགས་ལ།

WOR PAIDAI DEN SHUG LA
upon a lotus & moon-disc,



Homage to Dorje Chang

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྤྱི་

LAMA RINPOCHE DAG GI CHI
precious one, who crowns me

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོས་སློ་ནས་

KADRIN CHENPUR GONAY
through your great



Homage to Naropa



Homage to Marpa

༄༅། །རྗེས་བཟུང་ཏེ། །སྐྱུ་གསུང་བུགས་གྱིས་དངོས་སྐྱབས་སྣོལ་དུ་གསོལ། །དཔལ་

JAY ZUNG TAY
kindness,

KU SUNG TUK CHI NGODRUB TSOLDU SOL
grant the blessing conferring
the accomplishment of body, speech & mind.

ལྷན་རྗེ་རྗེ་འཆང་དབང་ཅིགས་ཀྱིན་ལྷབ་བདག་སྐྱ་མ་གཟུང་པ། །དཀྱིལ་འཕོར་ཀྱན་གྱི་འབྲུང་གནས་སྲིད་ཞེའི་དཔལ་གྱུར་ཡི་དམ་

Glorious Dorje Chang, universal lord of
all Buddha families - the Lama Karmapa,

yidam Dorje Naljorma, source of all mandalas,



Homage to Milarepa

ལྷོ་
ལྷོ་



Homage to Gampopa

རྣམ་འབྱོར་མ། །ཐིམ་ལས་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱེད་ཚོས་སྐྱོང་བའི་ཅན་ལྷུ་མ་དྲུལ་ལ། །རྣམ་འབྱོར་ཚེ་གཅིག་གུས་པས་འདུད་

*dharma protector Dorje Bernagchen and consort,
powerful masters of all enlightened activity;*

*the practitioner, with one-pointed devo-
tion, bows down and requests*

དོ་འབྲལ་མེད་ལྷགས་རྗེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །སྐྱབ་བརླུད་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ལམ་སྲོལ་ལས། །བྱུང་བའི་བྱིན་རླབས་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་ཆེན་པོ།།

*to be inseparable from the
protection of your compassion.*

*The precious accomplished
lineage - the path of practice*

*is the source of a great river
of continuous blessings.*



Homage to Dusum Khyapa
(1st Karmapa)

Ngondro

༄༅། །བདག་གིས་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་བསྟེན་བྱས་ཏེ། །ཉམས་སུ་སྒྲུབ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཕྱིར། །དོ་རྗེའི་གསུང་རྣམས་གསལ་བཀོད་བས། །འཕགས་ལམ་བགོད་པའི་

Through much listening and learning from great masters, experience has arisen and so, to arouse the enlightened mind, I arrange clearly these vajra verses: "The Great Chariot Traversing

ཤིང་རྩ་མཚོག། །ལམ་འདིར་ཞུགས་པའི་སྐལ་སྲན་རྣམས། །མ་ཡིངས་བརྩོན་འགུས་ལྡན་པར་མཛོད། །དེ་ཡང་སྲོན་འགྲོའི་ཚོས་འདི་རྣམས་རྒྱན་ཁྱེར་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་བསྐྱེད་པའི་

the Noble Path", you fortunate ones who enter this path proceed with unwavering diligence. This ngondro, (preliminary), text can be practiced daily. During retreat one should arise at the time of calling

ཚོན་འང། །ཕྱི་འདུལ་བྲིམས་ཀྱི་དགོས་པའི་སྐྱོད་དགོ་སྐྱོད་དགོ་སྐྱོད་གང་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་པ་དང་མཐུན་པས་ལྡན་པ། །ནང་སྲོན་འཇུག་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ། །དགོན་

keeping the outer discipline of the monk, novice or layman, whatever is appropriate to your training and circumstance, and having the sincere motivation to generate bodhicitta, assemble together.

མཚོག་གི་རྟེན་ལ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚུལ། གསང་བ་སྲུགས་ཀྱི་རྗེ་རྣམས་དཔོན་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་གཤམ་དུ་ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཚེས་སྲ་དང་ལྡན་པས་འཕོད། འཇིག་

*Prostrate with devotion
to the refuge jewels.*

*Keeping the commitments and instructions of the secret-mantra Vajra Master
one should take ones place in the row seated in the five-point meditation posture*

རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཚི་ཚོས་ཡང་དག་པར་བྱེད་དོ་སྣམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་ཡང་རིག་པ་མ་ཡེངས་པར་སྐྱོ་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་མ་ཉམ་པར་བཞག་ནས་མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་

*Without succumbing to the power of the eight worldly dharmas, turn ones thoughts entirely to dharma, and at the time of chanting
keep unwavering concentration, inseparable from an equanimous mind. Recite the teaching on the human body*

པར་དགའ་བའི་ཁྲིད་གྱི་ངག་འདོན་ནི། དང་པོ་བསྐྱོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། རྩོལ་དགའ་འཇིག་སྐྱ་ད་རེས་དོན་ཡོད་བྱ། འཚི་བ་མི་ཉག་པ་ནི།།

*with its eighteen conditions
so difficult to find:*

DANGPO GOMJA DALJOR RINCHEN DI
*Firstly meditate on the
precious eighteen conditions*

TOBKAH JIGLA DARAY DUNYUH JA
*hard to obtain, easy to lose, which
this time should be used with purpose.*

*Death and
impermanence:*

ལྷ་
ལྷི

Ngondro

༄

།གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། །སྒོས་སུ་འགོ་བའི་ཆོ་སྒོག་ཚུ་བུར་འབྲ། །ནམ་འཆི་ཆ་མེད་གི་ཆོ་རོ་རུ་འགྱུར།།

NYIPA NURCHU TAMCHEY MITAG CHING
Secondly the entire universe and
its contents are impermanent,

GURSU DROWAI TSESOG CHUBUR DRA
especially the life-force of sentient
beings which is like a bubble.

NAMCHI CHAMAY SHI TSE RORU JUR
At the time of death we die alone
and ones body becomes a corpse,

དེ་ལ་ཆོས་གྱིས་ཕན་སྲིབ་བརྩོན་པས་བརྟུབ། །ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི། །གསུམ་པ་གི་ཆོ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་སྲིབ་སྲིག་པ་

DELA CHOCHI PENCHIR TSONPAY DRUB
then only the dharma is of benefit,
so practice with diligence.

Karma, cause
and fruit:

SUMPA SHI TSE RANGWANG MIDU WA
Thirdly, at the time of death
one's freedom will be lost,

LAYNI DAG GIR JACHIR DIGPA
usurped by one's karma;
therefore abandon defilements

སྤངས། །དགོ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདའ་བར་བྱ། །ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག། །འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི། །བཞི་པ་འཁོར་བའི་

PANG
GEWAI JAWAE TAGTU DAWA JA
and accumulate virtue
continuously until death.

SHEY SAM NYIN RAYRANG JU NYI LA TAG
With this in mind, examine
one's motivation everyday.

Reflect on the
faults of samsara:

SHIPA KHORWAI
Fourthly, all places

ལྔ

Four

གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། །སྤྲུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྟུག་རྩ་མཚར་བའི་ཕྱིར། །གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར།།

NAY DROG DAYJOR SOG
*friends, enjoyments,
wealth and so on*

DUG NGAL SUMJI TAGTU NARWAI CHIR
*continuously causes torment
of the three sufferings,*

SURSAR TRIPAI SHEYMAI GATUN TAR
*instead of celebrating as the hangman
leads you to your death,*

ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བརྩོན་པས་བྱང་ལྷུང་སྤྲུབས། །ཞེས་པས་བྱུང་མོང་གི་སྟོན་འགོ་བཞི་དང་། །དེ་ནས་རྒྱུད་སྣོད་དུ་རུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འགོ་བསྐྱབས།

SHENTRI CHEYNAY TSONPAY JANGCHUB DRUB
*cut through attachments, and
diligently strive for enlightenment.*

*They were the four
ordinary preliminaries.*

*Then, to become a suitable lineage receptacle so that ones ac-
tions becomes a cause to progress along the path to liberation;*

འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཁྲིད་ཀྱི་འདོན་བྱ་བེ། །མདུན་དུ་མཚོ་དབུས་དཔག་བསམ་སྟོན་གིང་གི། །སྟོང་པོ་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཡལ་ག་ལྟར། །གྲེས་པའི་དབུས་མར་

*Taking refuge and
generating bodhichitta:*

DUNDU TSO-U PAGSAM JUNSHING GI
*In front of one is a lake, and in
its centre a wish-fulfilling tree*

TONGPO TSAWA CHIGLA YALGA NGAR
with a single trunk and five branches

JAYPAI U-MAR
*in the centre where
the branches divide*

གྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལུང་གི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོ་ལ། གསོ་ལ་བ་བཏབ་བས་རྫོང་སེམས་གྱི་ཐུགས་ཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་

CHI DIGDRIB NYER TUNG GI TSOG TAMCHEY JANGSHING DAGPAR DZAYDU SOL

*of myself and all sentient beings limitless like the sky,
are entirely cleansed and purified.*

SOLWA TABPAE DORSEM CHI TUGKAR DAWAI TENG

*Through my supplication, the syllable Hung
appears within Dorje Sempa's heart,*

དུ་རྗེ་གི་མཐར་ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་བསྐོར་བ་ལས་བདུད་ཅི་འི་རྒྱན་བྱང་བ་དང་སྐྱེ་ལས་བདུད་ཅི་བབས། བདག་གི་ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་ལུས་

DU HUNG TAR YIGE JAPAE KORWA LAY DUTSI JUN JUNGWA DANG KULAY DUTSI BAB

*encircled by the hundred syllables from which a stream of nectar continuously pours,
and the nectar then flows from his body*

DAG GI TSANGBU NAY SHUG LU

*in through my crown aperture,
completely filling my body*

གང་བས་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལུང་ཐམས་ཅད་དག་པར་གྱུར།

GANGWAE DIGDRIB NYERTUNG TAMCHEY DAGPAR JUR

*entirely purifying defilements,
obscurations, faults and downfalls.*

ཨོ་བཟླ་སང་ས་མ་ཡ། མ་རྒྱ་སྤུ་ལ་ཡ། བཟླ་སང་རུ་ལོ་བ་ཉེ་བའི་རྩོ་མེ་རྣ་མ།

OM BENZA SATO SAMAYA MANU PALAYA

BENZA SATO TEHNOPA
TIKTA DRIDHO MEHBHAWA

ཨོ་བཟླ་སང་ས་མ་ཡ།

Ngondro

༄༅། །སུ་རོ་ཉེ་མེ་རྣ་མ། །སུ་པོ་ཉེ་མེ་རྣ་མ། །ཨ་ནུ་རྟོ་མེ་རྣ་མ། །སམ་སྐྱི་མེ་པ་ཡ་ཙྰ། །སམ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། །ཙོ་ཤྲི་ཡེ་ཧུ་སུ་རྩྱ་ར་ར་ར་

SUTOKAYO MEH BHAWA SUPO KAYO MEH BHAWA AHNU RAKTO MEH BHAWA SARWA SIDDHI MEM TRAYATSA SARWA KARMA SUTSA MAY TSITTAM SHRI YEH KURU HUNG HAHA HAHA

ཧོ་ རྣ་ག་སྐྱེ། སམ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་བཟླ་མེ་མུ་ཏུ་བཟླི་རྣ་མ་མ་རྣ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ཨུ། ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་པ་དང་། །ཨོ་བཟླ་སཏུ་ཧྱོ། ཞེས་ཅི་རུས་བཟླས། མཐུ་

HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BENZA MAMAY MUTSA BENDZI BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH OM BENZA SATO HUNG

The hundred syllables. *Repeat as much as you are able.*

ཐལ་མོ་སྐྱིང་ཁར་སྐྱར་ཏེ། མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྐོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །སྲུ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་བཅོལ་ཅིག།

GONPO DAGNI MISHEY MONGPA YI DAMTSIG LAYNI GALSHING NYAM LAMA GONPOE CHABDZUR CHIG

Then, with palms joined at the heart: *Lord, in my ignorance and confusion* *I have broken and contradicted my commitments,* *lama, protector and refuge*

ཧྲ

Ten

༄༅།

༄༅། །བྱེད་པའི་མཚུལ་ནི། ལྷུབ་པའི་མཚུལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། ལྷོ་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་སུ་ལྷ་བཀོན་དཀོན་མཆོག་ལྷར་བསྐྱེད།

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབུས་སུ་

accumulations. *If one has an Accomplished
Mandala then upon that*

*appears the syllable Dhrum which becomes a palace,
and the five heaps become the refuge jewels.*

DUNJI NAMKHAI U-SU
*Before one in the
centre of the sky*

སྐྱ་མ་དང་། །མདུན་གཡས་རྒྱབ་དང་གཡོན་དུ་རིམ་པ་བཞིན། །ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །རང་རིགས་འཁོར་བཅས་

LAMA DANG
*are the
Lamas,*

DUNYAY JABDANG YUNDU RIMPA SHIN
*and before them, to their right,
behind and to their left are the*

YIDAM SANGJEH CHO DANG GENDUN DANG
*yidams, Buddhas, dharmas
and sangha respectively*

RANGRIG KHORCHEY
*each surrounded by a
host of their own kind*

གཞན་ཡང་གདན་མཚམས་སུ། །ཚོས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་དཀོན་མཆོག་རྣམས། །ཚོགས་གྱི་ཞིང་མཆོག་དམ་པ་བཞུགས་པའི་དུང་། །མཚོད་

SHENYANG DEN TSAM SU
*and in the spaces
between them*

CHOCHONG JAMTZO LASOG KUNCHOG NAM
*an ocean of dharmas protectors and so forth,
the assemblage of refuge jewels*

TSOGCHI SHINGCHOG DAMPA SHUGPAI DRUNG
*thus we are in the presence of the perfect
gathering for making accumulations.*

བཏུག་ཅིག

Eleven

པའི་མཚུལ་ལག་ཏུ་སྒྲུབ་སྐབས་ནས། རྒྱལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱི་བའི་ཚེ། གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་གྱི་སླིག་སློབ་དག་པར་བསམ་ལ། ཨོཾ་བཙུན་སྐྱེ་ལོ་སོགས་ཡིག་

Taking hold of the Offering Mandala

and wiping it clean of all its impurities

you should imagine that you purify yourself and others of the defilements and obscurations of mind and appearance:

OM BENZA SATO...
Om Benza Sato... etc. repeat the

བརྒྱ་བརྗོད། ཚོག་འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་པ་དང། ཚོམ་བུ་བཀོད་ནས་འབུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ། ཨོཾ་བཙུན་བུ་མི་ཨུཾ་ཧཱུྃ། གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཚེན་

hundred syllables,

then holding the visualization clearly with the recitation

offer the heaps at their respective locations.

**OM BENZA
BHUMI AH HUNG**

SHI NAMPAR DAGPA WANGCHEN
As foundation, a perfect

གསེར་གྱི་ས་གཞི། ཨོཾ་བཙུན་རེ་ལེ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཕྱི་ལྷགས་རི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཚོག་རབ།

SERJI SA SHI
base of pure, powerful gold.

**OM BENZA
REKE AH HUNG**

CHICHAG RIKHOR YUG GI RAWAE YONGSU KORWAI U-SU RI JALPO RIWO CHOGRAB
At the border, an unbroken ring of iron mountains and in their centre the king of mountains Mt Meru.

ཨུཾ་ཧཱུྃ།

Ngondro

ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
 SHAR LURPAGPO LHO DZAMBULING NUB BALANGCHUR JANG DRAMINYEN LU DANG LUPAG NGAYAB DANG NGAYAB
In the east, Lumphagpo, the south, the west, the north, Draminyen, Lu and Lupag, Ngayab and Ngayabshen

ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
 SHEN YODEN DANG LAMCHOG DRO DRAMI-NYEN DANG DRAMI-NYENJIDA RINPOCHEI RIWO PAGSAM JI SHING DUR DZOI BA MA
Yoden and Lamchogdro, Draminyen and Draminyenjida, the precious mountain, the wish-fulfilling tree, the cow of abundance,

ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་
 MURPAI LOTOG KHORLO RINPOCHE NORBU RINPOCHE TSUNMO RINPOCHE LUNPO RINPOCHE LANGPO RINPOCHE TACHOG RINPOCHE
the spontaneous harvest, the precious wheel, the precious jewel, the precious queen, the precious minister, the precious elephant, the precious horse,

ལུས་ལ། ལྷིང་བཞི་རི་རབ་བཅས་པ་དང་། ལྷིང་བཞི་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་དང་། བྱེ་བ་འབུམ་དང་དུང་ལྷུར་ཉེ། མཁའ་ལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་ནས་ནི།།

LULA
without
exception

LINGSHI RIRAB CHEYPA DANG
I offer the four continents,
Mt Meru, and the rest

LINGSHI JEYWA TRAGJA DANG
these four continents I offer a
hundred million times,

JEYWABUM DANG DUNGCHUR TEY
a hundred-thousand million
ten million times,

MANDAL CHIGTU DUR NAYNI
all united in a single mandala

མོས་གྲོར་གོང་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། རྩུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་བཞེས་སུ་གསོལ། །བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་དང་།

MURLOR GONGMA NAMLA BUL
with deep devotion I offer
to the exalted ones,

TUGJAY TSERGONG SHEYSU SOL
in your compassionate kindness
please accept it

SHEYNEY JINJILAB TU SOL
and receiving it kindly
grant your blessings.

Then:

ཨོ་མཁའ་ལ་བུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་བྲ་སྤྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཧྱཱི། ཞེས་པ་གང་རིགས་ཚར་ཅི་རུས་སུ་འབུལ་ལ་རྗེས་སུ། མཉེས་བྱེད་མཁའ་ལ་བཟང་པོ་འདི་ཡུལ་བས།།

OM MANDALA PUDZA MEYGHA SA MUDRA
SAPARANA SAMAYEH AH HUNG

Thus, offer to the best of
one's ability and then:

NYERJEY MANDAL ZANGPO DI PULWAY
Through the excellent act of
offering this pleasing mandala

ལྷིང་བཞི་

Ngondro