

༄༅། །སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་མཛོན་རྟོགས་རྒྱན་འཕྲུལ་ཕན་བདེའི་སྣང་པོ་ནི།

The Heart of Benefit and Well-being

A Medicine Buddha Daily Practice Sadhana

སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་མཛོན་རྟོགས་རྒྱན་འཕྲུལ་ཕན་བདེའི་སྣང་པོ་ནི། །ཉམས་སྲུ་ལེན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས། །བདེ་བའི་སྐྱེས་ལ་ལྷུས་གནད་བསྐང་། །དམིགས་མེད་ངང་ནས་འདི་ལྟར་བསམ། །སྐབས་སེམས་སོང་ནས།
I prostrate to the Medicine Buddha, king of lapis lazuli light. A yogi wishing to engage in the practice should assume the proper meditation posture on a comfortable seat, and having gone for refuge, conjure the following while remaining within the non-conceptual state.

ན་མོེེ་རྩ་གསུམ་ཀུན་འདུས་སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་སྒྲུབ། །བདག་སོགས་སྐབས་མཆི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

NAMO TSA SUM KUN DU SANG GYE MEN GYI LAR / DAG SOG KYAB CHI JANG CHUB SEM KYE DOE

Namo, To the Medicine Buddha, embodiment of the Three Roots, I and others go for refuge and generate the mind of awakening.

།མ་གུར་འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་པའི་ཕྱིར། །སྐྱེས་སྤྱི་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་བཞུ། །ལན་གསུམ།

MA GYUR DRO KUN SANG GYE TOB PE CHIR / MEN LA NAL JOR NYAM SU LEN PAR GYI

So that all wandering beings who have been my mothers may attain Buddhahood, I will practice the yoga of the Medicine Buddha.

Recite three times

ཨུཾ །སྤོ་བྲལ་མི་དམིགས་སྣང་རྗེའི་རྩལ། །སྣང་སྣང་རིག་པའི་ཚོ་འཕུལ་ལས། །སེར་ལྗང་ལྷོ་དང་པད་ལྷའི་སྣང་།

AH TRÖ DRAL MI MIG NYING JE TSAL / NANG TONG RIG PE CHO TRUL LE / SENG GE TRI DANG PE DE TENG

Ah, through the unfabricated, non-conceptual display of compassion, magical emanations that are the empty appearances of awareness arise as a lion throne with a lotus and moon cushion.

།རང་སེམས་རྩྭ་མཐིང་འཕྲོ་འདུལ་ས། །བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་སྐྱེས་སྤྱི་སྤྱུ། །མཐིང་ཀ་ལོངས་སྤྱི་རྒྱན་རྣམས་རྫོགས།

RANG SEM HUNG TING TRO DU LE / DAG NYI CHOM DEN MEN LHAY KU / TING KA LONG KU GYEN NAM DZOG

Above that is my own mind in the form of a deep blue hung syllable. By sending out and reabsorbing light rays I become the enlightened form of the Medicine Buddha, cobalt blue and in sambhogakaya form, complete with all the ornaments.

།ཕྱག་གཡོན་ལྗང་བཟེད་སྐྱེན་བཀང་བསྐྱམས། །གཡས་པས་ས་གནོན་མཐེབ་སྤྱི་བྱིས། །རྣམ་རྒྱལ་སྐྱེན་འབྲས་ལོ་འདབ་འཛིན།

CHYAG YON LHUNG ZE MEN KANG NAM / YE PE SA NÖN TEB SIN GYI / NAM GYAL MEN DRE LO DAB DZIN

My left hand holds an alms bowl filled with medicine, and my right is in the earth-subduing mudra, holding between

the thumb and ring finger, a sprig from the all-curing medicinal [arura] plant with leafy foliage and fruits.

།དར་དང་རྩེ་དོ་ཤལ་ཅན། །ཚུ་ལ་ཉ་མིང་ལྷ་བུར་གསལ། །སྤིང་གར་ཨ་ཕ་ལྷུ་ཏིའི་ནང་། །ཅིནྟ་པསྐ་འདབ་བརྒྱད་དབུས།

DAR DANG RAT NAY DOE SHAL CHEN / CHU LA NYA DING TA BUR SAL / NYING GAR AH VA DHU TI NANG / TSI TA PE MA DAB GYE Ü

Covered in silk and jewel necklaces, I am resplendent like a fish leaping from water. At the heart level inside the *avadhuti*, at the center of an eight-petaled *citta* lotus,

།རྣམ་ཤེས་ཏིང་འཛིན་སེམས་དཔའ་རྩྭ། །ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལྷན་རང་འོད་འཕྲིལ། །དེ་མཐར་རང་ལྲགས་སྤེང་བས་བསྐོར། །འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་མཚོད་འགོ་ཀུན་གྱི།

NAM SHE TING DZIN SEM PA HUNG / YE SHE NGA DEN RANG Ö TRIL / DE TAR RANG NGAG TRENG WE KOR / Ö TRO GYAL CHÖ DRO KUN GYI

is my consciousness, the samadhi being, in the form of a *hung*, endowed with the five wisdoms and engulfed in its own light rays. Around it circles the mantra, radiating light which makes offerings to the victorious ones, then clears away

།བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་རྣམས་བསལ། །ཚ་གང་ནད་ཀྱི་ལུག་ཏུ་བཅོམ། །འགོ་ལ་བཅེ་བས་ལྲགས་འདི་བཟོད།

ZHI GYA TSI ZHI NE NAM SAL / TSA DRANG NE KYI ZUG NGU CHOM / DRO LA TSE WE NGAG DI JO

the four hundred and twenty four types of illness afflicting sentient beings and vanquishes the ailing pains of heat and cold. While generating love for wandering beings, recite the mantra:

།ཏད་ཤ། ཨོ་རྩེ་པ་ཧྱེ་རྩེ་པ་ཧྱེ་མ་དུ་རྩེ་པ་ཧྱེ་རྩེ་ལ་ས་སུ་རྩེ་ཏེ་སྤྲ།

TADYATHA OM BEKANSE BEKANSE MAHA BEKANSE RADZA SAMUGHATE SVAHA

མཐར་ལ་རང་ལུས་མཐའ་ནས་གྲེན་དུ་ཡལ། །རིག་པ་སྤོང་གསལ་རྩྭ་ལ་ཐིམ། །དམིགས་མེད་མཁའ་དབྱིངས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱ། །གདོད་ནས་ཟང་ཐལ་ཨ་ལ་ལ།

RANG LU TA NE GYEN DU YAL / RIG PA TONG SAL HUNG LA TIM / MIG ME KHA YING CHÖ KYI KU / DÖ NE ZANG TAL AH LA LA

In conclusion: My body dissolves from the bottom up and disappears into the empty awareness luminosity of the *hung*. The non-conceptual spacious expanse of dharmakaya is primordially unobstructed, *Ah la la*.

།ཞེས་ཤེས་བཟོད་བཟོ་སྐོན་བྱའོ། །སྐྱེ་ལྷའི་རྒྱལ་འཕྲེར་མདོར་བསྐྱེས་འདི། །ལྲགས་བཙུན་རུས་ལྷན་རྗེས་བྲིས། །དགོ་བས་འགོ་བ་ཡོངས་སྐྱེན་ཤོག།

Recite additional prayers of dedication and auspicious good fortune. This abbreviated daily practice sadhana of the Medicine Buddha, was composed by the tantric master Nuden Dorje. By this virtue may all living beings in entirety be healed.

སྐྱུར་ཡང་སངས་རྒྱུས་སྐྱེ་སྐྱུ་རུ་ལྷང་། ལྷུན་གྲུབ་ཟུང་འཇུག་ཐུན་མཚམས་སྦྱོང་ལམ་གྱ།

LAR YANG SANG GYE MEN LAY KU RU DANG / LHUN DRUB ZUNG JUK TUN TSAM CHYÖ LAM JYA
Again I arise in the enlightened form of the Medicine Buddha as I set out on the path of activity that is the spontaneously accomplished indivisibility of meditation and post meditation.

འཕྲོགས་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་དུ་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །བདག་གཞན་སྐྱོ་གསུམ་གྱིས་བསགས་དགོ་བ་ཀུན།
CHOG DU NE KAB KUN TU DE LEG SHING / DAG ZHEN GO SUM GYI SAG GE WA KUN

May there always be temporal happiness and goodness throughout space and time.

།བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་སུ་བསྐྱོ་བར་བསྒྱ། །འཁོར་བར་གནས་པའི་དུས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཀུན། །མ་ལུས་ཕུམ་ཅིག་སངས་རྒྱུས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག །

JANG CHUB CHEN PO YING SU NGO WAR GYI / KHOR WAR NE PE DU SUM SEM CHEN KUN / MA LU CHYAM CHIG SANG GYE TOB GYUR CHIG
All the virtue accumulated by myself and others through our three doors, I dedicate to the expanse of great awakening. May all sentient beings without exception dwelling within samsara in the three times, reach the state of buddhahood together.

Translated by Virginia Blum © 2017