



།།སངས་རྒྱལ་སྐུ་སྒྲུབ་མཛོད་རྟོགས་རྒྱུན་ཁྲིམ་

ཡན་བདེའི་སྦྱིང་པོ་ནི།

The Heart of Benefit

and Well-being

A Medicine

Buddha Daily

Practice

Sadhana

༄༅། །སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་མཐོན་རྟོགས་རྒྱལ་འཕྲེང་ཕན་བདེའི་སྣང་པོ་ནི།

# The Heart of Benefit and Well-being *A Medicine Buddha Daily Practice Sadhana*

སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་མཐོན་རྟོགས་རྒྱལ་འཕྲེང་ཕན་བདེའི་སྣང་པོ་ནི། །ཉམས་སུ་ལེན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས། །བདེ་བའི་སྐྱེས་ལ་ལུས་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་མོཾ་རྩ་གསུམ་ཀུན་འདུས་སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱི་སྐྱེས། །བདག་སོགས་སྐབས་མཆི་བྱང་རྒྱལ་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་གྱུར་འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། །སྐྱེས་སྤྱོད་ལྟུང་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བསྐྱེ། །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 །སྤོས་བྲལ་མི་དམིགས་སྤྱིང་རྗེའི་རྩལ། །སྤང་སྤོང་རིག་པའི་ཚོ་འཕུལ་ལས། །སེཀླེའི་ཁྱི་དང་པད་ལྗོངས་  
སྤྱིང་།

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་འདུ་ལས། །བདག་ཉིད་བཙོམ་ལྷན་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ། །མཐིང་ཀ་ལོངས་སྐྱེ་བའི་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.

།ཕྱལ་གཡོན་ལྗང་བཟེད་སྐྱེན་བཀང་བསྐྱམས། །གཡས་པས་ས་གནོན་མཐེབ་སྲིན་གྱིས། །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་རརྩའི་དོ་ལལ་ཅན། །ཚུ་ལ་ཉ་མིང་ལྷ་བུར་གསལ། །སྙིང་གར་ཨ་ཕ་ལྷུ་ཉིའི་ནང་། །ཅི་ཏྲ་པམ་  
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་ཉིང་འཛིན་སེམས་དཔའ་རྩྭ། །ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལྷན་རང་འོད་འཁྱིལ། །དེ་མཐར་རང་ལྷགས་ཕྱེང་བས་  
བསྐྱོར། །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་རྩ་བཞི་འི་ནད་རྣམས་བསལ། །ཚ་གང་ནད་ཀྱི་བྱུག་རྩུ་བཙམ། །འགྲོ་ལ་བརྩེ་བས་ལྷགས་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:





*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.*

སླར་ཡང་སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་སྐུ་རུ་ལྷང་། ལྷུན་གྲུབ་རླང་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.

འཕྱོགས་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་དུ་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །བདག་གཞན་སློ་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་ཆུབ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་སུ་བསྒོ་བར་བཞི། །འཁོར་བར་གནས་པའི་དུས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཀུན། །མ་ལུས་  
ཕུམ་ཅིག་སངས་རྒྱས་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*