



Short PHOWA Practice



Khenpo Samdup Rinpoche



Opening Prayers

ALTRUISTIC MOTIVATION

༄༅། ཁདག་ལ་སྤང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ། གནོད་པར་བྱེད་པའི་བགྲེགས།
ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བར་དུ་གཙོད་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་
ཀེས་གཙོ་བས་པའི། མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་ཕྱན། སྤྲུག་བསལ་དང་བྲལ། སྦྱར་དུ་སྦྲེན་པ་ཡང་དག་པར་
རྒྱལ་པའི་བང་རྒྱུ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བ།
ཁྱེས་ལན་གསུམ།

DHAG-LA DANG WAR JYE-PA'I DRA/ NÖ-PAR JYE-PA'I
GEG/ THAR-PA DANG THAM-CHE KHYEN-PA'I

BAR-DU CHÖ-PAR JYE-PA THAM-CHE-KYI TSO JYE PA'I/
MA NAM-KHA DANG NYAM-PA'I SEM-CHEM THAM-CHE
DE-WA DANG DEN/ DHUG-NYAL DANG DREL NYUR-DU
LA-NA ME-PA YANG DAG-PAR DZOG-PA'I CHANG-CHUB
RIN-PO-CHE THOB-PAR JYA//

All mother sentient beings - especially those enemies
who hate me, obstructers who harm me, and those
who create obstacles on my path to liberation and
omniscience.

May they experience happiness, be separated from
suffering and swiftly,

I will establish them in the state of unsurpassed,
perfect, complete, and precious

buddhahood. (repeat three times)

ACTION BODHICITTA PRAYER

། དེའི་ཆེད་དུ་སངས་མ་རྒྱས་གི་བར་དུ་ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་དགྲེ་བ་
ལ་བཀོལ། མ་ཤིའི་བར་དུ་ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་དགྲེ་བ་ལ་བཀོལ། ཏུད་
དེ་རུང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉི་མ་སང་ད་ཅེས་གི་བར་དུ་ལྷན་ངག་ཡིད་
གསུམ་དགྲེ་བ་ལ་བཀོལ།

**DEI CHE DU SANG MA GYE KYI BAR-DU LU-NGAG
YI-SUM GE-WA LA KOL/ MA SHE'I BAR-DU LU-NGAG
YI-SUM GE-WA LA KOL/ DU DE-RING-NE SUNG-TE
NYI-MA SANG DA TSAM-GYI BAR-DU LU-NGAG
YI-SUM GE-WA LA KOL//**

**Thus, until I achieve enlightenment, I perform
virtuous deeds with body, speech, and mind.**

**Until death, I perform virtuous deeds with body,
speech, and mind.**

**From now until this time tomorrow, I perform
virtu-ous deeds with body, speech, and mind.**

LONG REFUGE PRAYER

། དེན་ཅན་རྩ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་དམ་པ་
རྣམས་ལ་སའས་སུ་མཆིའོ། ཡི་དམ་དཀའ་འཁོར་གི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་
སའས་སུ་མཆིའོ། སངས་རྒྱལ་བཙུག་ལྷན་འདས་རྣམས་ལ་སའས་སུ་མཆིའོ།
དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སའས་སུ་མཆིའོ། འཕགས་པའི་དབྱེ་འདུན་རྣམས་ལ་
སའས་སུ་མཆིའོ། དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྔ་སྔ་མའི་ཚོགས་ལྷ་ལྷུས་གི་
སྤྱན་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་སའས་སུ་མཆིའོ།
ཁྱེས་ལན་གསུམ།

DRIN-CHEN TSA-WA DANG GYU-PAR CHE-PA'I PAL-DEN
LA-MA DAM-PA NAM-LA KYAB-SU CHI O/ YIDAM KYIL
KHOR-GYI LHA-TSHOG NAM-LA KYAB-SU CHI O/
SANG-GYE CHOM-DEN DE NAM-LA KYAB-SU CHI O/
DAM-PA'I CHÖ NAM-LA KYAB-SU CHI O/ PAG-PA'I GE-
DUN NAM-LA KYAB-SU CHI O/ PA-WO KHA-DRO
CHÖ-KYONG SUNG-MA'I TSHOG YE-SHE KYI CHEN-
DANG DEN-PA NAM- LA KYAB-SU CHI O//

**We take refuge in the kind root Lama and lineage
Lamas. We take refuge in the deities of the mandalas
of the Yidams. We take refuge in all the exalted Bud-
dhas. We take refuge in the perfect Dharma.
We take refuge in the excellent order of the Sanghas.
We take refuge in all the noble Dakas, Dakini and
Dharma-guardians – possessors of the eye of
wisdom. (repeat three times)**

TAKING THE BODHISATTVA VOW

། བང་ཚུབ་སིང་པོར་མཆིས་ཀི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སབས་སུ་མཆི། །
ཆོས་དང་བང་ཚུབ་སྤྱུངས་དཔའ་ཡི། །ཆོགས་ལའང་བྱེ་བཞིན་སབས་སུ་མཆི། །
ཇི་ལྟར་སོན་གི་བྱེ་གཤེགས་ཀིས། །བང་ཚུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །
བང་ཚུབ་སྤྱུངས་པའི་བསའ་པ་ལ། །བྱེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
བྱེ་བཞིན་འགོ་ལ་པན་དོན་དུ། །བང་ཚུབ་སྤྱུངས་ནི་བསྐྱེད་བགི་ཞིང་། །
བྱེ་བཞིན་དུ་ནི་བསའ་པ་ལ། །རིམ་བཞིན་དུ་བསའ་པར་བགི། །
ཁྱེས་ལན་གསུམ།

CHANG CHUB NYING-POR CHI KYI BAR/ SANG-GYE NAM LA
KYAB SU CHI/ CHÖ DANG CHANG CHUB SEM PA YI/ TSOG
LA-YANG DE-SHIN KYAB SU CHI/

JI-TAR NGON GYI DE SHEG KYI/ CHANG CHUB THUB NI
KYE PA DANG/ CHANG CHUB SEM PA'I LAB PA LA/ DE DAG
RIM SHIN NE PA TAR/ DE SHIN DRO LA PHEN DON DU/
CHANG CHUB SEM NI KYE GYI SHING/ DE SHIN DU NI LAB
PA LA/ RIM PA SHIN DU LAB PAR GYI//

Until I attain the heart of enlightenment, I take ref-uge in
all the Buddhas. I take refuge in the Dharma and likewise
in the assembly of the Bodhisattvas.

As the previous Buddhas embraced the enlightened mind
and progressed on the Bodhisattvas' path, I, too, for the
benefit of all sentient beings, give birth to

bodhicitta, and apply myself to accomplish the stag-es of
the path. (repeat three times)

SHORT REFUGE PRAYER

སང་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སེམས་སུ་མཆི། །
བདག་གི་སྦྱིན་སྒོགས་བགིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀིས། །
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །
ཁྱེས་ལན་གསུམ།

SANG-GYE CHÖ-DANG TSOB-KYI CHOG-NAM LA/
CHANG-CHUB BAR-DU DAG-NI KYAB-SU CHI/
DAG-GI JYIN-SOK GYI-PA'I SO-NAM KYI/
DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYE DRUB-PAR SHOG//

**In the Buddha, the Dharma and Sangha most excellent,
I take refuge until enlightenment is reached.**

By the merit of generosity and other good deeds,

May I attain buddhahood for the sake of all sentient beings. (repeat three times)

THE FOUR IMMEASURABLES

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སྤྲུལ་སྐྱེ་ཐན་ཐམས་ཅད་བདྱེ་བ་དང་བདྱེ་
བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་ པར་གྱུར་ཅིག ། སྤྲུག་བསལ་དང་སྤྲུག་བསལ་གི་རྒྱ་དང་
བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག ། སྤྲུག་བསལ་ཁྱེད་པའི་བདྱེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་
གྱུར་ཅིག ། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག ། རྒྱུ་ལན་གསུམ།

MA NAM-KHA DANG NYAM-PA'I SEM-CHEN TAM-CHAY
DE-WA DANG DE-WA'I GYU-DANG DEN-PAR GYUR
CHIK/ DUG-NGAL DANG DUG-NGAL GYI GYU DANG
DRAL -WAR GYUR CHIK/ DUG-NGAL ME-PAY DE-WA
DANG MI DRAL-WAR GYUR CHIG/ NYE-RING CHAK-
DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG NYOM-LA NE-PAR
GYUR CHIG//

May all mother sentient beings, boundless as the sky,
have happiness and the causes of happiness.

May they be liberated from suffering and the causes
of suffering.

May they never be separated from the happiness that
is free from sorrow.

May they rest in equanimity, free from attachment
and aversion. (repeat three times)

THE SEVEN LIMB PRAYER

ཨྲ། ཇི་སྤྱེད་སྤྱ་དག་ཕྱོགས་བརྒྱའི་འཇིག་རྟེན་ན། ། ཏུས་གསུམ་གཤེགས་པ་
མི་ཡི་སྤྱེ་རྒྱ་ན། ། བདག་གི་མ་ལུས་ཏེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། ། ལུས་དང་
དག་ཡིད་དྲང་བས་ཕག་བགེའོ། །

JI-NYE SU-DAG CHOG-CHU JIB-TEN TEN-NA/

DU-SUM SHEG-PA MI-YI SENG-GE KUN/ DAG-GI

**MA-LÜ DE-DAG TAM-CHE LA/ LU-DANG NGAG-YI
DANG-WAY CHAG-GYO/**

I bow down respectfully with my body, speech and
faithful mind to all Tathagatas in the ten directions,
those who have already reached the Tathagata state,
those who are reaching it at present, and those
Tathagatas still to come.

བཟང་པོ་སྤྱེད་པའི་སྟོན་ལམ་སོབས་དག་གིས། རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་
མཛོན་སྤྱུལ་དུ། ། ཞིང་གི་རྒྱལ་སྤྱེད་ལུས་རབ་བརྟུང་བ་ཡིས། རྒྱལ་བ་རྒྱ་ན་ལ་
རབ་རྟུ་ཕག་འཆོལ་ལོ། །

**ZANG-PO CHÖ-PAI MON-LAM TOB-DA GI/ GYAL-WA
TAM-CHE YI-KYI NGON-SUM DU/ ZHING-GI**

**DUL-NYE LÜ-RAB TU-PA YI/ GYAL-WA KUN-LA
RAB-TU CHAG-TSAL LO/**

Through the power of Samantabhadra's prayers,
may all Buddhas manifest vividly in my mind. I pros-
trate to them, multiplying my body as many times as
there are atoms of the earth.

རྩལ་གཅིག་སྤྱིང་ན་རྩལ་སྤྱིང་སངས་རྒྱས་རྣམས། ། སངས་རྒྱས་སེམས་ཀྱི་
 དབྱས་ན་བཞུགས་པ་དག་ རྟེ་ལྷ་རྩེ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམས་མ་ལྷས་པ། །
 ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དག་གིས་གང་བར་མོས། །

**DUL-CHIG TENG-NA DUL-NYE SANG-GYE NAM/ SANG-GYE
 SA-KYI Ü-NA SHUG-PA DAG/ DE-TAR**

**CHO-KYI YING-NAM MA-LÜ PA/ TAM-CHE GYAL-WA DAG-GI
 GANG-WAR MÖ/**

**In each atom, I visualize as many Buddhas as there are
 atoms, surrounded by countless Bodhisattvas, thus, all
 space is filled with Buddhas and Bodhisattvas.**

རྟེ་དག་བཞུགས་པ་མི་ཟད་རྒྱ་མཚོ་རྣམས། །དབྱིངས་ཀྱི་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོའི་
 ས་ཀྱན་གིས། རྒྱལ་བ་ཀྱན་གི་ཡོན་ཏན་རབ་བརྩོན་ཅིང་། །
 བཟུངས་པ་གཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བསོད། །

DE-DAG NGAG-PA MI-ZE GYA-TSO NAM/ YANG-YI

**YEN-LAG GYA-TSOI DRA-KUN GYI/ GYAL-WA KUN-GYI YON
 -TEN RAB-JÖ CHING/ DE-WAR SHEG-PA TAM-CHE**

DAG-GI TÖ/

**I praise all Buddhas through magnificent chanting,
 ex-pressing the great ocean of their excellent qualities.**

རྟེ་ཏོག་དམ་པ་སྤྱིང་བ་དམ་པ་དང་། །སེམས་སྤྱིང་རྣམས་དང་བྱུག་པ་གཞུགས་
 མཚོག་དང་། །མར་རྟེ་མཚོག་དང་བདུག་སོས་དམ་པ་ཡིས། །
 རྒྱལ་བ་རྟེ་དག་ལ་ནི་མཚོན་པར་བགོ། །

ME-TOG DAM-PA TRENG-WA DAM-PA DANG/
SIL-NYAM NAM-DANG JYUG-PA DUG-CHOG DANG/
MAR-ME CHOG-DANG DUG-PÖ DAM-PA YI/ GYAL-WA
DE-DAG LA-NI CHÖ-PAR GYI/

To all Buddhas, I make offerings of various pure
flowers, flower garlands, of music, anointing oils,
magnificent light and fragrant incense.

ན་བཟའ་དམ་པ་རྣམ་དང་དེ་མཆོག་དང་། བྱེ་མའི་ཕུར་མ་རི་རབ་མཉམ་
དང་། བཀོད་པ་ཁད་པར་འཕགས་པའི་མཆོག་ཀུན་གཤིས། །
རྒྱལ་བ་ཏྲེ་དག་ལ་ནི་མཆོད་པར་བགོ། །

NA-ZA DAM-PA NAM-DANG DRI-CHOG DANG/
CHE-MA PUR-MA RI-RAB NYAM-PA DANG/ KÖD-PAY
KYE-PAR PHAG-PEI CHO-KUN-GI/ GYAL-WA DE-DAG
LA-NI CHÖ-PAR GYI/

I make offerings to them, of fine garments, perfume,
and pot-pourri piled high as Mount Meru and
arranged in the most beautiful way.

མཆོད་པ་གང་རྣམས་སྒྲུབ་ཏེ་རྒྱ་རྒྱེ་བ། ཏྲེ་དག་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་
མོས། བཟང་པོ་སྦྱོད་ལ་དད་པའི་སྐབས་དག་གཤིས། རྒྱལ་བ་ཀུན་ལ་ཕག་
འཚལ་མཆོད་པར་བགོ། །

CHÖ-PA GANG-NAM LA-ME GYA-CHE WA/ DE-DAG
GYAL-WA TAM-CHE LA-YANG MÖ/ ZANG-PO CHÖ-LA
DE-PAY TOB-DAG GI/ GYAL-WA KUN-LA CHAG TSAL
CHÖ-PAR GYI/

**I visualize the highest and most extensive offerings, and
offer them with great faith to all Buddhas.**

**I prostrate to the Buddhas and make offerings to them,
following the deeds of the great Bodhisattva
Samantabhadra.**

འདོད་ཆགས་ཁྱེ་ལྷང་གཏི་མུག་དབང་གིས་ནི།
ལྷས་དང་ངག་དང་བྱེ་བཞིན་ཡིད་ཀྱིས་ཀང་།
ཁྲིག་པ་བདག་གིས་བགིས་པ་ཅི་མཆིས་པ།
བྱེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་སོ་སོར་བཤགས།

**DÖG-CHAG ZHE-DANG TI-MUG WANG-GI NI/
LÜ-DANG NGAG-DANG DE-ZHIN YI-KYI KYANG/
DIG-PA DAG-GI GYI PA CHI-CHI PA/ DE-DAG
TAM-CHE DAG-GI SO-SOR SHAG/**

**I confess to you, Buddhas, whatever negative actions
I have committed due to the power of anger, desire and
ignorance.**

སྔགས་བརྩེ་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་སས། རང་རྒྱལ་ནྣམས་དང་
སོབ་དང་མི་སོབ་དང་། འགྲོ་བ་ཀུན་གི་བསོད་ནམས་གང་ལ་ཡང་། བྱེ་དག་
ཀུན་གི་བྱེས་སུ་བདག་ཡི་རང་།

**CHOG-CHU GYAL-WA KUN-DANG SANG-GYE SAY/
RANG-GYAL NAM-DANG LOB-DANG MI-LOB DANG/
DRO-WA KUN-GYI SO-NAM GANG-LA YANG/
DE-DAG KUN-GYI JE-SU DANG-YI RANG/**

**I rejoice in the merit of all the Buddhas in the ten
directions, of the great Bodhisattvas and
Pratyekabuddhas,**

those who have attained arhatship, those who have entered the path of arhatship and all other beings.

གང་རྣམས་པོགས་བཅུའི་འཇིག་རྟེན་སོན་ཟེ་དག།
བང་རྒྱབ་རིམ་བར་སངས་རྒྱས་མ་ཆགས་བཟེས།
མགོན་པོ་ཏེ་དག་བདག་གིས་ཐམས་ཅད་ལ།།
འཁོར་ལོ་སྒྲ་ན་ཟེད་པ་བསོར་བར་བསྐྱལ།།

GANG-NAM CHOG-CHUI JIG-TEN DRON-ME NAM/
JANG-CHUB RIM-PAR SANG-GYE MA-CHAG NYE/
GON-PO DE-TAG DAG-GI TAM-CHE LA/
KHOR-LO LA-NA MED-PA KOR-WA KUL/

I request to all Great Protectors and Buddhas to turn the highest wheel of Dharma as the light dispelling the darkness of beings in the ten directions and leading them gradually to the enlightened state.

ཟུང་ན་འདའ་བར་བཞེད་ཀྱན་ཏེ་དག་ལ།། འཕྲོ་བ་ཀྱན་ལ་ཕན་ཅིང་བཏེ་
བའི་ཕྱིར། །བསལ་བ་ཞིང་གི་རྩལ་ཞེད་བཞུགས་པར་ཡང་། །བདག་གིས་ཐལ་
མོ་རབ་སྦྱར་གསོལ་བར་བགོ།།

NYA-NGYAN DAY-TON GANG-SHIK DE-TAG LA/
DRO-WA KUN-LA PHEN-ZHING DE-WAY CHIR/
KAL-PA ZHING-GI DUL-NYE ZHUG-PAR YANG/
DAG-GI THEL-MO RAB-JYAR SOL-WAR GYI/

I make requests to those Buddhas intending to pass into parinirvana, to live long, for as many eons as there are atoms of the earth in order to benefit all beings.

ཕག་འཚལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། ཁྱིམ་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་
ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས། །དགྲེ་བ་རྩུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་
ཅད་རོགས་པའི་བང་རྒྱུ་ཕིར་བསོའོ། །

CHAG-TSAL WA-DANG CHÖ-CHING SHAG-PA DANG/ JE
-SU YI-RANG KUL-ZHING SOL-WA YI/ GE-WA CHUNG-
ZAY DAG-GI CHI-SAG PA/ THAM-CHE
ZOK-PAY CHANG-CHUB CHIR-NGO O//

Whatever merit I have gathered through prostrations,
offerings, confession, rejoicing, beseeching and pray
-ing, for the sake of the enlightenment of all sentient
beings, all this I dedicate.

SUPPLICATION TO LORD JIGTEN SUMGÖN

༄༅། །སཔས་འདྲེན་གིས་དོ་མེད་འཇམ་གིང་བརྒྱན། །གྲགས་པས་སོང་
གསུམ་ཡོངས་ལ་ཁབ། །ཚོད་མེད་རྒྱལ་བ་རོ་ཏེ་འཆང་། །པ་འཇིག་ཏེན་
མགོན་པོའི་ཞབས་ལ་འདུད། །དུས་རག་ཏུ་བསམ་རྒྱུ་ཁོད་ལས་མེད། །
བེན་གིས་སྒྲོབས་ཤིག་ཐུགས་ཏེ་ཅན། །སིང་གི་ཐུན་པ་བསལ་ནས་ཀང་། །
སྤྱུངས་སོས་བྲལ་དུ་རོགས་པར་བེན་གིས་སྒྲོབས། །

KYAB-DREN-GYI DHO-ME ZAM-LING GYEN/
DRAG-PAY TONG-SUM YON-LA KHYAB/
TSÖ-MEY GYAL-WA DOR-JE CHANG/
PHA-JIG-TEN GON-PA'I SHAB-LA DU/
DÜ-TAG-TU SAM-GYU KHYÖ-LAY MEY/
JIN-GYI LOB-SHIG THU-JE CHEN/
NYING-GI MUN-PA SEL-NEY KYANG/
SEM-TRÖ DREL-DU TOG-PAR JIN-GYI LOB//

Unequaled refuge, ornament of the world, Your
fame pervades the three thousand worlds.
You are the victor, Vajradhara, without a doubt.
I bow at the feet of the father, Jigten Sumgön.
Continually, I think of no one but you.
Compassionate One, grant your blessings.
Dispel the darkness that surrounds my heart.
Please bless me so that I can realize the unelaborated
nature of mind.

Short Form of Phowa Lineage Prayer

ÖRGYEN PEMA JUNG NE LA SOL WA DEB/

1) I pray to Padma Sambhava from Orgyen,

ZAB LAM PHO WA JONG PAR JIN GYI LOB/

bestow your blessing for the realization of the profound path of Phowa,

NYUR LAM PHO WE KHA CHÖ DRÖ PAR JIN GYI LOB/

bestow your blessing to reach the Pure Land by the quick path of Phowa.

DAG SOG DI NE TSHE PHÖ GYUR MA THAG/

When we die, may we immediately

TSEN DE DI NE TSHE PHÖ GYUR PA DI/

May the deceased immediately

DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/

be born in the blissful Pure Land of Sukhavati.

SANG GYE Ö PAG ME LA CHAG TSAL LO/

I prostrate to the Buddha Amitabha.

2) TER TÖN NYI DA SANG GYE LA SOL WA DEB/

3) TSHUNG ME NAM KIHA GYAL TSHEN LA SOL WA DEB/

4) TOG DEN SANG-GHA BHA DRA LA SOL WA DEB/

5) PHA GÖ DRI ME LO DRÖ LA SOL WA DEB/

6) CHÖ JE SANG GYE GYAL TSHEN LA SOL WA DEB/

7) TSHUNG ME MA TI TSHEN CHEN LA SOL WA DEB/

8) YONG DZIN PHÜN TSHOG NAM GYAL LA SOL WA DEB/

9) KHEN CHEN NAM JOM PHÜN TSHOG LA SOL WA DEB/

10) JE TSÜN KÖN CHOG RATNA LA SOL WA DEB/

11) RIG DZIN CHÖ KYI DRAG PA LA SOL WA DEB/

12) KÖN CHOG THRIN LE NAM GYAL LA SOL WA DEB/

13) KÖN CHOG THRIN LE ZANG PO LA SOL WA DEB/

14) THIRIN LE DÖN DRUB CHÖ GYAL LA SOL WA DEB/

15) KÖN CHOG TEN DZIN DRO DUL LA SOL WA DEB/

16) YONG DZIN CHÖ KYI GYAL TSHEN LA SOL WA DEB/
17) TEN DZIN CHÖ KYI NYI MA LA SOL WA DEB/

| 18) KHYAB DAG PEME GYAL TSHEN LA SOL WA DEB/
19) JE TSÜN DHARMA DWADZA LA SOL WA DEB/
20) GAR CHEN JANG CHUB WANG PO LA SOL WA DEB/
21) THRI CHEN LO DRÖ GYAL TSHEN LA SOL WA DEB/

22) RIN CHEN TEN PE DZE GYEN LA SOL WA DEB/
23) KÖN CHOG THUG JE NYI MA LA SOL WA DEB/
24) LHO TRUL CHÖ WANG LO DRÖ LA SOL WA DEB/
25) O GYEN NÜ DEN DOR JE LA SOL WA DEB/

| 26) JE TSÜN KÖN CHOG CHÖ KYAB LA SOL WA DEB/
27) TEN DZIN CHÖ KYI LO DRÖ LA SOL WA DEB/
28) THUB TEN ZHI WE LO DRÖ LA SOL WA DEB/
29) TEN DZIN CHÖ KYI JUNG NE LA SOL WA DEB/

DRIN CHEN TSA WE LA MA LA SOL WA DEB/
I pray to the Gracious Root-Guru,

ZAB LAM PHO WA JONG PAR JIN GYI LOB/
bestow your blessing for the realization of the profound path of Phowa,

| NJUR LAM P'O WÄ K'A TSCHÖ DRÖ PAR DSCHIN GJI LOB/
bestow your blessing to reach the Pure Land by the quick path of Phowa.

DAG SOG DI NE TSHE PHÖ GYUR MA THIAG/
When we die, may we immediately

*TSEN DE DI NE TSHE PHÖ GYUR PA DI/
May the deceased immediately*

DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB/
be born in the blissful Pure Land of Sukhavati.

SANG GYE Ö PAG ME LA CHAG TSAL LO/
I prostrate to the Buddha Amitabha.

Dissolving and Transformation

Dissolving the Visualization: All the Phowa Lineage Lamas dissolve into Buddha Amitabha who dissolves into light and is absorbed into oneself. One then transforms into Buddha Amitayus. Recite the mantras.

Conclusion

Praise to Buddha Amitāyus (tib.Tsepame)

JIG TEN DREN PE TSO WO TSHE PAG ME/
Lord Amitayus who is our guide to Enlightenment;
DÜ MIN CHI WA MA LÜ JOM DZE PAL/
who guards us from untimely death;
GÖN ME DUG NGAL GYUR WA NAM KYI KYAB/
Protector of the helpless and suffering;
SANG GYE TSHE PAG ME LA CHAG TSHAL LO//
Buddha Amitayus, to you I prostrate.

Mantra Recitation

Long Mantra:

OM-NAMO-BHAGAWATE-APARI-MITA/
ĀYUR-GYĀ-NA/ SU-BINISH-TSITTA/
TEDSWA-RĀDSĀYA/ TATHĀGATĀYA/
ARHATE/ SAMYAKSAM BUDDHAYA/
TADYATHĀ/ OM-PUNYE/ PUNYE/ MAHĀ-PUNYE/
APARAMITA-PUNYE/ APARAMITA-PUNYE/
GYĀNA-SAMBHAROPA-TSITTE/
OM-SARVA-SAMSKĀRA-PARI SHUDDHE DHARMATE
GAGANA SAMUNG-GATE SVABHĀVA BISHUDDHE/
MAHĀNAYA PARIWĀRE SVĀHĀ/

The Essence (short Mantra):

OM AMĀRANI DZI WĀNTI YE SVĀHĀ/

Recite the short Mantra many times.

(Dissolution of Buddha Amitāyus Meditation)

Dedication

GE WA DI YI NYUR DU DAG/

By the virtue of doing this practice,

TSE PAG ME GÖN LHA TSHOG DRUB GYUR NE/

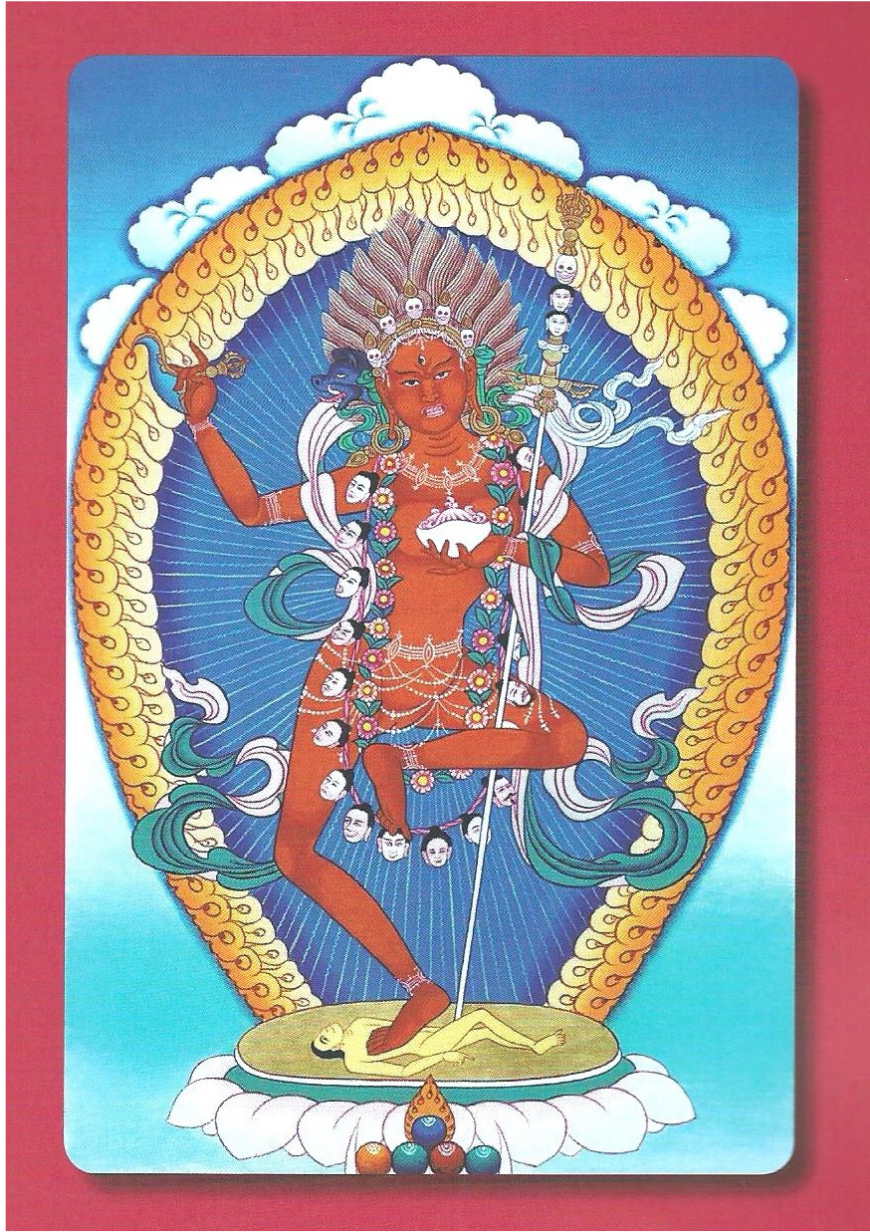
may I quickly attain the realization of Amitayus and

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA/

all beings, without exception

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG//

to that same state may I come to lead.



Vajrayogini
Phag Mo



Buddha Amitabha
Channel, Lotus and Bindu

༄༅། །འབྲི་གུང་འཕོ་ལྷང་ཉམས་ལྷན་བསྐྱས་པ་ནི།

**The Oral Transmission of the
Condensed Drikung Phowa Practice**

༄༅། དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་སྒྲ་མ་ལ། བང་ཚུབ་བར་དུ་སེབས་སུ་མཆི།

**KON CHOK SUM NGÖ LAMA LA/ JANG CHUB BAR DU
KYAB SU CHI/**

**Until I become enlightened, I take refuge in the guru
who is the Three Jewels.**

མ་གྱུར་འགྲོ་བའི་དོན་བྱེད་སྒྲོས། ཟབ་ལམ་སིང་པོ་བསྐྱོམ་བར་བ། ལན་གསུམ།

**MA GYUR DRO PAI DÖN JYE LÖ/ ZAB LAM NYING PO
GOM PAR JA (recite three times)**

**Through the mind that seeks to benefit all mother
beings, I meditate on the essence of the profound
path.**

(recite three times)

སོ་བའི་ངང་ལས་རང་ཉིད་ཕག་མོ་དམར།

གྲི་གུག་ཐོད་འཛིན་ན་ལྷག་ཕག་ཞལ་རྩར།

**TONG PAI NGANG LE RANG NYID PAG MO MAR/
DRI GUG THÖD DZIN NA TAG PAG ZHAL NGUR/**

**From the sphere of emptiness I arise as red
Vajravarahri. She holds a curved knife and skull cup.**

གཞུར་བྱ་རྩལ་པའི་གྱུན་ཅན་གར་སབས་རོལ།
ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ལྷས་དབྱས་ཅུ་དབྱ་མ།

CHER BU RÜ PAI GYAN CHIN GAR TAB RÖL CHIG LA
NANG LA LÜ Ü TSA U MA

Her face is that of a grunting sow with an upturned nose. She is naked, adorned by bone ornaments and dancing.

ཕྱི་སོ་ནང་དམར་མཚན་ཉིད་བཞི་དང་ལྷན།
ཡར་གྱེ་ཚང་བྱག་མར་གྱེ་གསང་གནས་བྱམ།

CHI NGO NANG MAR TSAN NYID ZHI DANG DAN YAR
NE TSANG UG MAR NE SANG NA ZUM

The inside and outside of her body is transparent. In the center of the body is the central channel; it is blue on the outside, red on the inside and possesses the four characteristics.

སིང་ཁར་པད་དམར་བྱེའུ་འབྱར་ནམ་གྱེས་གོ།
ངོ་བོ་ཐེག་ལྷེ་དམར་པོ་སན་མ་ཅམ།

NYING KAR PAI MAR ZE U DUR NAM SHE KYI/
NGO WO TIG LE MAR PO SAN MA TSAM/

There is a hole in the upper end of the channel and it is closed below the secret place at the bottom. At the heart center, is a red lotus, on its pollen bed, is a red bindu that is only the size of a pea.

སྒྲུམ་ལ་འགྲིལ་བ་འཕར་འདར་ལིང་རྩེར་གསལ།
སྒྲི་བོར་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་འོད་དཔག་ཟྱེད།

NUM LA DRIL PA PAR DAR LING NGER SEL/

CHI POR TSA WAI LAMA ÖPAG ME/

It is the nature of consciousness. It is shiny, round, bouncing, vibrating, and transparently glimmering. Your Root Guru, Amitabha, is sitting with the soles of his feet on the Brahma aperture.

བརྩེངས་ཐབས་ཞབས་མཐེལ་ཚངས་བྱག་བཀག་པར་གསལ།
རྩེས་གསལ་བཏབ་མོས་གྲུས་དག་བོས།

**ZHING THAB ZHAB THIL TSANG BUG KA PAR SEL CHE
SEL TAB MÖ GU DRAG PÖ/**

(The hole at the upper end of the central channel at the crown of your head). Visualizing thus, with strong humility and affection (pray):

ཙ་བའི་ལྷ་མ་བདེར་གསུགས་འོད་དཔག་ཟུང་།
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྲངས།

TSA WAI LAMA DER SHEG ÖPAG ME/
SÖL WA DEB SO SAB LAM PHOWA JONG/

**Root Guru, Tathagata Amitabha, I supplicate you to
develop (in me) the profound path of Phowa.**

བེན་གེས་རྫོབས་ཤིག་ཚེ་འདི་འཕོས་མ་ཐག།
བདེ་ཚུན་ཞིང་མགོན་ཐུགས་དང་དབྱེར་ཟུང་ཤོག།

CHIN GYI LOB SHI TSE DI PHÖ MA THAG/ DE CHEN
ZHING GÖN THUK DANG YER MED SHOG/

**By your blessings, as soon as I leave this life, may I
become inseparable from the mind of the protector
in Sukhavati.**

ཚུས་གསོལ་བ་མང་དུ་བཏབ་ནས་ཉིག་ཀ་བརྒྱུ་ཡོད་པས་རྣམ་གྲུས་ངོ་བོ་ཐིག་ལྷེ་འོད་ད
པག་ཟུང་གི་ཞབས་མཐེལ་ལ་ཐུག་པར་བསམ་ལ་རྣམ་གྲུས་ཐིག་ལྷེ་སིང་དབྱས་པ་ཐུ
ན་ཅེར་ལ་ཉིག་ཀ་ཅུར་གཅིག་ཙམ་བརྒྱུ་ཡོད་པས་རྣམ་གྲུས་མར་པག་

*Supplicate Amitabha as much as you can. By saying **HIK KA** im-
-agine that the bindu, which is the nature of consciousness, is driven
up to meet the feet of Amitabha and then comes back down to the
heart center. I every session say **HIK KA** twenty-one times. When
you say **KA** the bindu consciousness descends.*

ཕྱི་བའི་སྒྲ་མ་མར་བོན་སིང་དབུས་ཀྱི།
ནམ་ཤེས་དབྱེར་ཐུང་ཆོ་ལྷའི་ངོ་བོར་བཞུགས།

CHI WÖ LAMA MAR CHÖN NYING Ü KYI/ NAM SHE
YER ME TSE LHAI NGO WOR ZHUG/

The red Guru descends down to your heart center, is
inseparable from your consciousness and abides in
Amitayus.

འོད་ཟླེར་འཕོ་འདུས་འཁོར་འདས་ཆོ་བཅུད་བསྐྱུས།
ཕྱི་བོར་འཕོ་ཐུང་རྒྱ་གམ་རྒྱས་གདབ་བོ།

ÖSER THRO DÜ KHOR DE TSE CHÜ DÜ/ CHI WOR PHO
ME GYA DRAM GYE DAB WO/

Light emanates, and then contracts with the concen-
trated vital life essence of samsara and nirvana. In
order to stop the transference (of your conscious-
ness) seal your crown aperture with crossed vajras.

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ནི་ཇི་ལ་ ཐཱ་ན་ ུཾ་ཨྱེ་སྒྲ། གང་ནུས་བརོད།

As many times as you can recite (Amitayus's mantra):

OM AH MARANI DZI WANTI YE SVAHA

དགེ་བ་འདི་ཡིས་བདག་གཞན་འགོ་མི་གཙང་ལུས་ལས་འཕོ་མ་ཐག།

GE WA DI YI DAK ZHAN DRO/ MI TSANG LÜ LÄ PÖ MA
THAG/

**By this virtue as soon as we leave our impure bodies,
may myself**

བདེ་བ་ཅན་གི་ཞིང་ཁམས་སུ། དཀའ་ཆོགས་སྟེང་པར་སྟེ་བར་ཤོག།

DE WA CHEN GYI ZHING KHAM SU/ KA TSHEK ME POR
KYE WAR SHOK/

**And other wanderers have an easy birth in Sukhavati,
the blissful land.**

May it flourish!

*Composed by the humble servant of the supreme Orgyen Rigdzin
Nuden Dorje, Orgyen Tendzül.*

ཅུས་མཚམས་སྤར་རོ།

ཨོ་རྒྱན་རིག་འཛིན་ཆེ་མཆོག་ནུས་ལྡན་རྩེ་དགེས་པའི་འབངས་ཨོ་རྒྱན་བསན་འཛིན་གིས་བྲིས་པ་དར་གྱས།

༄༅། །བདེ་སློན་བཟུངས་པ།

*Brief Prayer to be Reborn in the
Blissful Land of Amitabha
[Sukhāvati] Prayer*

ཨེ་མ་ཏོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། གཡས་སུ་ཐོ་བོ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་། གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྒྱལས་ལ།
སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར། བདེ་སྐྱིད་རོ་མཚར་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར། བདག་གཞན་
འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག སྟེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མཚོད་པ་རུ
དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག། དེ་སྐྱོད་བདག་གིས་སློན་ལམ་
བཏབ་པ་འདི། ཐུགས་བརྩའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།
གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

ཏཱཌཾ བཞུ་གི་ཡ་ཨ་ལ་བོ་རྟ་རྒྱ་ཡ་ས་ཏྲཾ

E MA HO /
NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG /
YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG /
YÖN DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR /
DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI /
DE WA CHEN ZHE JA WA'I ZHING KHAM DER

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA THAG /
KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHÖ PA RU /
DE RU KYE NE NANG THE'I ZHAL THONG SHOG

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI /
CHOG CHÜ SANG GYE JANG SEM THAM CHE KYI /
GEG ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SÖL

TAY-YA-THA/ PAN-TSA/ DRI-YA/ AWA/ BODHA/
NA-YA/ SVAHA

Marvelous!

In the center is the Buddha Amitābha, Boundless Light. To his right is Chenrezig, the Lord of Great Compassion, and to his left is the bodhisattva Vajrapāṇi, the Lord of Great Power.

They are surrounded by an inconceivable assembly of buddhas and bodhisattvas. Extraordinary limitless peace and happiness is the buddha field called Bliss-Endowed.

When all beings and I pass from this life, may we be born there, unhindered by another saṃsāric birth. Once born there, may we behold the face of Amitabha, Boundless Light.

By the power of all the buddhas and bodhisattvas of the ten directions, bless us that we may attain this aspiration without hindrance.

TAY-YA-THA/ PAN-TSA/ DRI-YA/ AWA/ BODHA/
NA-YA/ SVAHA

Kagyu Lineage Dedication Prayer

༄། རོ་ཅེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལྷི་རྒྱ་རོ་དང་། མར་པ་མི་ལ་ཆོས་ཅེ་སྐམ་པོ་པ། །
ཕག་མོ་གྲུ་པ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ། བཀའ་བརྒྱད་སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་ཤོག །

**DOR-JE CHANG-CHEN TI-LI NA-RO DANG/
MAR-PA MI-LA CHÖ-JE GAM-PO-PA/
PHAG-MO DRU-PA GYAL-WA DRI-KUNG-PA/
KAG-YU LA-MA NAM-KYI TA-SHI SHOG/**

**Dorje Chang, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa,
Dharma Lord Gampopa, Phagmodrupa, and Lord
Drikungpa,
Please bestow upon us the most auspicious blessings
of all the Kagyu Lamas.**

། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། ། ཐོབ་ནས་བྱེས་པའི་
དག་རྣམས་ཕམ་བས་ཏེ། བྱེ་གྲ་ན་འཆི་བ་ཀོང་འབྲུག་པ་ཡི། སིད་པའི་མཆོ་
ལས་འགྲོ་བ་སོལ་བར་ཤོག །

**SO-NAM DI-YI THAM-CHE ZIG-PA NYI/
THOB-NE NYE-PAY DRA-NAM PHAM-CHE TE/
KYE-GA NA-CHI BA-LONG TRUG-PA YI/
SI-PAY TSHO-LEY DRO-WA DROL-WAR SHOG/**

**By this virtue, may I achieve omniscience
By defeating all enemies - confusion.
May all who travel on the waves of birth, old age,
sickness and death -
Cross the ocean of samsara.**

༥ བང་ཚུབ་སྤྱུ་མས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྤྱུ་པ་ནམས་སྤྱུ་གྱུར་ཅིག །
སྤྱུ་པ་ཉམས་པ་ཁྱེད་པར་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕྱེལ་བར་ཤོག །

CHANG-CHUNG SEM-CHOG RIN-PO-CHE/
MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG/
KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/
GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG/

**Bodhicitta, the excellent and precious mind
Where it is unborn, may it arise,
Where it is born, may it not decline,
But ever increase higher and higher.**

༥ ལྷ་མ་སྤྱུ་ཁམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདྲེབས།
།མཚོག་དུ་སྤྱུ་ཆེ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདྲེབས། །
འཕིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདྲེབས།
།ལྷ་མ་དང་འབྲལ་བ་ཁྱེད་པར་བེན་གསོ་ཚོབས། །

LA-MA KU-KHAM SANG-WAR SOL-WA DEB/
CHOG TU-KU TSHE RING-WAR SOL-WA DEB/
TRIN-LEY DAR-SHING GYE-PAR SOL-WA DEB/
LA-MA-DANG DREL-WA ME-PAR JYIN-GYI LOB/

**I pray that the Lama may have good health.
I pray that the Lama may have long life.
I pray that your Dharma activities spread far and wide.
I pray that I may not be separated from you.**

རྟོ་འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །
 ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་དེ། །
 དེ་དག་ཀུན་གི་བྱེས་སུ་བདག་སོབ་ཅིང་། །
 དགྲེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསོ།

JAM-PAL PA-WÖ JI-TAR KHYEN-PA DANG/
 KUN-TU SANG-PO DE-YANG DE-SHIN TE/
 DE-DAG KUN-GYI JE-SU DAG-LOB CHING/
 GE-WA DI-DAG THAM-CHE RAB-TU NGO/

As Manjushri, the warrior, realized the ultimate state,
 And as did Samantabhadra,
 I will follow in their path
 And fully dedicate all the merit for all sentient beings.

རྟོ་སངས་རྒྱལ་སྐུ་གསུམ་བཅུས་པའི་བེན་ལྗབས་དང་། །
 ཚེས་ཉིད་མི་འགྱུར་བཅུན་པའི་བེན་ལྗབས་དང་། །
 དགྲེ་འདུན་མི་ཐུང་འདུས་པའི་བེན་ལྗབས་གེས། །
 ཇི་ལྟར་བསོས་བཞིན་སོན་ལམ་གྱུ་བ་པར་ཤོག །

SANG-GYE KU-SUM NYE-PAY JYIN-LAB DANG/
 CHO-NYI MI-GYUR DEN-PAY JYIN-LAB DANG/
 GE-DUN MI-CHE DÜ-PAY JYIN-LAB KYI/
 JI-TAR NGÖ-SHIN MON-LAM DRUB-PAR SHOG//

By the blessing of the Buddha who attained the three
 kayas,
 By the blessing of the truth of the unchanging
 Dharma- as-such,
 By the blessing of the indivisible Sangha order,
 May the merit I share bear fruit.