



༄༅། །ཇོ་གན་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཐིག་གི་ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་བཞུགས་སོ།།

The Profound Path of Phowa of Dzogpa Chenpo Longchen Nyingtik

By Jigmed Lingpa

དཀར་ཆག

Contents

1. དང་པོ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ། <i>Going for Refuge</i>	1
2. གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ། <i>Developing Bodhicitta</i>	1
3. གསུམ་པ་དམིགས་པ་གསལ་གདབ་པ། <i>Visualization Practice</i>	2
4. བཞི་པ་དངོས་གཞི་འཕོ་བའི་ཉམས་ལེན། <i>Actual Phowa Practice</i>	3
* གཏིར་སྟོན་ཉི་ཟླ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕོ་བ་འཇག་ཟུག་མ་རྫོགས་ཆེན་ནས་བརྒྱུད་པ་ལྟར་གྱི་གསོལ་འདེབས་བསྟུན་པ། <i>Short Prayer of Phowa from Dzogchen Lineage</i>	6
* གནམ་ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བ་དཔལ་ཡུལ་ནས་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས། <i>The Phowa of the Mind-Treasure Space-Dharma from the Palyul Lineage</i>	7
5. རྩ་པ་སྐྱུ་ལྔའི་དབྱིངས་སུ་རྒྱས་གདབ་པའི་ཕའུ་ཚར་བརྗོད་པ། <i>Seal It the Expanse of the Five Kayas by Saying “Phat” Five Times</i>	9
6. དུག་པ་བསྐྱུ་རིམ་དང་ཆོ་སྐྱབ། <i>Dissolution and Amitayus Sadhana</i>	9
7. བདུན་པ་བསྟོན་པ། <i>Dedication</i>	10
* སྟོན་ལམ། <i>Aspiration</i>	11
* བདེ་སྟོན་བསྟུན་པ། <i>Short Prayer of Amitabha Pure Land</i>	12
* བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་མ། <i>Bodhicitta Wishing Prayer</i>	13

* ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་གནུངས།	
<i>The Hundred Syllable Mantra of Vajrasattva</i>	14
* འཕོ་བའི་སྒོམ་རིམ།	15
<i>Visualization of Phowa</i>	18
* བར་དོའི་ངོ་སྤྲོད་བསྐྱུང་པ།	22
<i>A Brief Introduction to the Bardos</i>	24
* འཆི་ཁ་མའི་མན་ངག་ནི།	27
<i>Advice for a Dying Practitioner</i>	28

དང་པོ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ།

1. Going For Refuge

དགོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཙུ་བ་གསུམ་མཆོག་།

KON•CHOG SUM•NGOY DE•SHEG TSA•WA SUM

The actual Three Jewels, the Three-Root sugatas,

ཙུ་རླུང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་།

TSA•LUNG TIG•LEI RANG•ZHIN JANG•CHUP SEM

The Bodhicitta, the nature of the Channels, energy, and essence

ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དགྲིལ་འཁོར་ལ་མཆོག་།

NGO•WO RANG•ZHIN TUK•JEI KYIL•KHOR LA

The Mandala of the nature, expression, and compassion,

བྱང་ཆུབ་སྤྱིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོག་།

JANG•CHUP NYING•POI BAR•DU KYAP•SU CHI

To these I go for refuge, until I attain the Bodhi-Essence (Enlightenment).

ལན་གསུམ་མཆོག་།

(Repeat Three Times)

གཉིས་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་།

2. Developing Bodhicitta

ཧོ་ ལྷ་ཆོགས་སྤང་བ་ཆུ་ཟླའི་རྩྭ་ན་རིས་ཀྱིས་མཆོག་།

HO NA•TSOG NANG•WA CHU•DI DZUN•RI KYI

Ho! Deluded by various appearances like the reflection of the moon in water,

འཁོར་བ་ལུ་གུ་རླུང་དུ་འབྱམས་པའི་འགོ་མཆོག་།

KHOR•WA LU•GU GYUD•DU KHYAM•PI DO

Sentient beings wander in the samsaric wheel of lives,

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་གསེའི་ཕྱིར་མཆོག་།

RANG•RIG WOD•SAL YING•SU NGAL•SOI CHIR

In order to let them rest in the luminescent sphere of self awareness,

ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ་མཆོག་།

TSE•MED ZHI•YI NGANG•NE SEM•KYED DO

I shall develop the Bodhicitta by the practice of the four Boundless States.

ལན་གསུམ་མཆོག་།

(Repeat Three Times)

3. *Visualization Practice*

[Visualization] (For guide, see p. 18-20)

ཨེ་མ་ཏོ།

EH•MA HO

Wonderful!

རང་སྤང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

RANG•NANG LHUN•DRUP DAG•PA RAB•JAM ZHING

In the naturally manifest, spontaneously present realm of infinite purity,

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

KOD•PA RAB•DZOG DE•WA CHEN•GYI ZHING

the display of the perfect realm of Sukhavati,

རང་ཉིད་གཞི་ལུས་དོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མུ།

RANG•NYID ZHI•LUE DOR•JE NAL•JOR MA

oneself becomes that of the Exalted Vajra Yogini

འཕོ་ལུང་སྤངས་བྱེད་རང་། གཤེན་པོ་ལ་འཕོ་བ་འདེབས་ན་ཆོས་འདས་
ཞེས་པར་ཆོག་བསྐྱར་དགོས། ཆོས་འདས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དོ་བོ་ཡི་གེ་
རྩི་དང་རང་གི་སེམས་དང་བླ་མའི་ཐུགས་གསུམ་དབྱེར་མེད་རང་ནས་
སྤར་དགོས།

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

ZHAL•CHIK CHAK•NYI MAR•SAL DI•THOD ZIN

with one face, two arms, radiant red, holding a curved-knife and a darmaru made of skulls,

ཞབས་གཉིས་འདོར་སྤངས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟེགས་།

ZHAB•NYI DOR•TAB CHEN•SUM NAM•KHAR ZIG

with two feet in the advancing posture and three eyes gazing into space.

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མུ།

DE•YI KHONG•OUE TSA•OU MA

In the centre of her body runs the central channel

སྒོམ་པ་མདའ་སྒྱག་ཅམ་པ་ལུ།

BOM•TRA DHA•NYUG TSAM•PA LA

which is the size of a narrow bamboo arrow,

སྟོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྒྲ་གུ་ཅན་།

TONG•SANG WOD•KYI BU•GU CHAN

a transparent empty tube of light.

YAR•NE TSHANG•BUG NE•SU HAR

MAR•NE TE•WOG ZUM•PA YI

NYING•GAR TSIK•KYI CHED•PI TENG

LUNG•GI THIG•LE JANG•KYI OUE

RIG•PA HRI•YIG MAR•PO SAL

CHI•WOR TRU•GANG TSAM•GYI TENG

SAN•GYE NANG•WA THA•YE NI

TSEN•PE ZOG•PI PHUNG•POR SAL

4. Actual Phowa Practice

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་
ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**CHOM•DEN DE DE•ZHIN SHEK•PA DA•CHOM PA YANG•DAK PAR
ZOG•PI SAN•GYE GON•PO WOD PAK•TU MED•PA LA CHAG•TSAL LO
CHOD•DO KYAB•SU CHI•WO**

To the Bhagavan, the Tathagata, the Arhat, the Perfectly Pure Buddha, the Protector of Boundless Light (Amitabha), to you I pay homage, make offerings, and take refuge!

ཞེས་ལན་༣་༥་༧་༢༡་བརྗོད། (Recite Three, Five, Seven or Twenty-One Times)

* ཞེ་མ་རྟེ།

* **EH•MA HO**

Wonderful!

* གནས་རང་སྒྲུང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ནེ།

* **NE RANG•NANG DON•GYI WOG•MIN NA**

In the realm of self-illuminated Akanishta

* ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇམ་གུར་འབྲིགས་པའི་གྲོང་།

* **YID DE•GYI JA•GUR TRIK•PI LONG**

filled with rainbows of 100-fold devotion,

* སྐྱབས་ཀྱན་འདུས་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་ནིེ།

* **KYAB KUNG•DUE TSA•WI LA•MA NI**

is the root lama, embodiment of all refuges.

* སྐྱ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས་།

* **KU THA•MAL MA•YIN DANG•MI LUE**

His form is not ordinary but luminous.

* དཔལ་སངས་རྒྱུ་སྒྲུང་མཐའི་དོ་བོར་བཞུགས་།

* **PAL SAN•GYE NANG•THI NGO•WOR ZHUG**

He resides as the essence of the glorious Buddha of Boundless Light.

* ཡིད་མོས་གྲུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས་།

* **YID MO•GUE DUNG•WE SOL•WA DEB**

With a mind of overwhelming devotion, I pray:

* ལམ་འཕོ་བ་འབྱུངས་བར་བྱིན་གྱི་སྒྲོབས།

* **LAM PHO•WA JONG•WAR JIN•GYI LOB**

Bless me that I may accomplish the path of Transference-of-Consciousness (phowa)!

* གནས་འོག་མིན་བགོད་པར་བྱིན་གྱི་སྒྲོབས།

* **NE WOG•MIN DROD•PAR JIN•GYI LOB**

Bless me that I may pass to the realm of Akanishta

* དབྱིངས་ཆོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

* **YING CHOE•KUE GYAL•SA ZHIN•PAR SHOG**

and recognize the victorious state of the Great-Space & Dharmakaya!.

* ལན་གསུམ། (* Repeat Three Times)

** ཡིད་མོས་གྲུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

** **YID MO•GUE DUNG•WE SOL•WA DEB**

With a mind of overwhelming devotion, I pray:

** ལམ་འཕོ་བ་འབྱུངས་བར་བྱིན་གྱི་སྒྲོབས།

** **LAM PHO•WA JONG•WAR JIN•GYI LOB**

Bless me that I may accomplish the path of Transference-of-Consciousness (phowa)!

** གནས་འོག་མིན་བགོད་པར་བྱིན་གྱི་སྒྲོབས།

** **NE WOG•MIN DROD•PAR JIN•GYI LOB**

Bless me that I may pass to the realm of Akanishta

** དབྱིངས་ཆོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

** **YING CHOE•KUE GYAL•SA ZHIN•PAR SHOG**

and recognize the victorious state of the Great-Space & Dharmakaya!.

** ལན་གསུམ། (** Repeat Three Times)

*** དབྱིངས་ཆོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག།

*** **YING CHOE•KUE GYAL•SA ZHIN•PAR SHOG**

and recognize the victorious state of the Great-Space & Dharmakaya!.

*** ལན་གསུམ། (***) Repeat Three Times)

ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་

HRI HRI HRI HRI HRI HIK

ཞེས་ལན་3་ལ་21་ཀྱི་ཆེད། (Repeat 3, 5, 7 or 21 Times)

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་
ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

**CHOM•DEN DE DE•ZHIN SHEK•PA DA•CHOM PA YANG•DAK PAR
ZOG•PI SAN•GYE GON•PO WOD PAK•TU MED•PA LA CHAG•TSAL LO
CHOD•DO KYAB•SU CHI•WO**

*To the Bhagavan, the Tathagata, the Arhat, the Perfectly Pure Buddha, the Protector of
Boundless Light (Amitabha), to you I pay homage, make offerings, and take refuge!*

ཞེས་ལན་3་ལ་21་ཀྱི་ཆེད། (Repeat 3, 5, 7 or 21 Times)

གཏིང་མོན་ཉི་ཟླ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་འཕོ་བ་འཇག་བྱག་མ་ཚོགས་ཆེན་ནས་བརྒྱད་པ་ལྟར་གྱི་གསོལ་འདེབས་བསྐྱས་པ།

Short Prayer of Phowa from Dzogchen Lineage by Treasure Discoverer Nyidha Sangye

* སངས་རྒྱུ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ།

* **SAN•GYE WOD•PAK•MED LA CHAG•TSAL LO**

To the Buddha of Boundless Light, I prostrate.

* ཨོ་རྒྱན་པད་མ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

* **OR•GYEN PE•MA JUNG•NE LA SOL•WA DEB**

To Padmasambhava of Oddiyana, I pray:

* འོ་ཆེན་ཅུ་བའི་སྒྲ་མས་ཐུགས་རྗེས་བཟུང་།

* **DRIN•CHEN TSA•WI LA•ME THUG•JE ZUNG**

supremely kind root lama, kindly accept me!

* ཅུ་བ་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མས་ལམ་སྐྱོང་ས།

* **TSA•WA GYUD•PI LA•ME LAM•NA DRONG**

May the lamas of the root lineage guide my way!

* ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱུངས་བར་གྱིན་གྱི་རྒྱ་བས།

* **ZAB•LAM PHO•WA JONG•WAR JIN•GYI LOB**

Bless me that I may accomplish the profound path of phowa,

* ལྷུར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྤྱོད་བགྲོད་པར་བྱིན་གྱི་ལྗོངས་མཆོག་ལོ།

* **NYUR•LAM PHO•WE KHA•CHOD DROD•PAR JIN•GYI LOB**
and through the swift path of phowa, may I reach the celestial realm.

* བདག་སོགས་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གྲུར་མ་ཐག་མཆོག་ལོ།

* **DAK•SOG DI•NE TSE•PHOE GYUR•MA THAG**
Bless us that as soon as we pass from this life

* བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱི་ལྗོངས་མཆོག་ལོ།

* **DE•WA CHEN•DU KYE•WAR JIN•GYI LOB**
we may be reborn in the pureland of Great Bliss.

* ལན་གསུམ་མཆོག་ (* Repeat Three Times)

** བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱི་ལྗོངས་མཆོག་ལོ།

** **DE•WA CHEN•DU KYE•WAR JIN•GYI LOB**
we may be reborn in the pureland of Great Bliss.

** ལན་གསུམ་མཆོག་ (** Repeat Three Times)

ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི།

HRI HRI HRI HRI HRI HIK

ཞེས་ལན་༣་ལ་༧་ལ་༢༡་ལ་བཞེད། (Repeat 3, 5, 7 or 21 Times)

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་
ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། མཆོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

CHOM•DEN DE DE•ZHIN SHEK•PA DA•CHOM PA YANG•DAK PAR
ZOG•PI SAN•GYE GON•PO WOD PAK•TU MED•PA LA CHAG•TSAL LO
CHOD•DO KYAB•SU CHI•WO

To the Bhagavan, the Tathagata, the Arhat, the Perfectly Pure Buddha, the Protector of Boundless Light (Amitabha), to you I pay homage, make offerings, and take refuge!

ཞེས་ལན་༣་ལ་༧་ལ་༢༡་ལ་བཞེད། (Repeat 3, 5, 7 or 21 Times)

གནམ་ཆོས་ཀྱི་འཕོ་བ་དཔལ་ཡུལ་ནས་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས།

The Phowa of the Mind-Treasure Space-Dharma from the Palyul Lineage

* ཨེ་མ་ཧོ།

* **EH•MA HO**

Wonderful!

* ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་།

* **SHIN•TU NGO•TSAR WOD•PAK MED•GON DANG**

To the most marvelous protector Amitabha,

* ཐུགས་ཇེ་ཆེན་པོ་ཕུག་དོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་ཅ།

* **THUG•JE CHEN•PO CHAG•DOR THU•CHEN THOB**

to the Great Compassionate One (Avalokiteshvara) and powerful Vajrapani:

* བདག་སོགས་ཏུ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས་ཅ།

* **DAK•SOG TSE•CHIK YID•KYI SOL•WA DEB**

we pray with single-pointed concentration.

* ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས་ཅ།

* **ZAB•LAM PHO•WA JONG•WAR JIN•GYI LOB**

Bless us that we may accomplish the profound path of phowa!

* བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་རྗེ་། གཤམ་པོ་ལ་འཕོ་བ་འདེབས་ན། འཇིག་རྟེན་པ་རྩལ་སོང་བའི་ཆོ་འདས་ཀྱི་། ཞེས་འདོན་དགོས།།

* **DAK•SOG NAM•ZHIG CHI•WI DUE•JUNG TSE**

Bless us that as soon as we pass from this life

* རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས་ཅ།

* **NAM•SHE DE•CHEN PHO•WAR JIN•GYI LOB**

our consciousnesses may be transferred to the pureland of Great Bliss.

* ལན་གསུམ་། (* Repeat Three Times)

** རྣམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས་ཅ།

** **NAM•SHE DE•CHEN PHO•WAR JIN•GYI LOB**

our consciousnesses may be transferred to the pureland of Great Bliss.

** ལན་གསུམ་། (** Repeat Three Times)

ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི་ ཧྲི།

HRI HRI HRI HRI HRI HIK

ཞེས་ལན་༣་༥་༧་བརྒྱེད། (Repeat 3, 5, 7 or 21 Times)

གཤིན་པོ་ལ་འཕོ་བ་འདེབས་ན་གཤམ་གསལ་འདོན།

ཆོས་འདས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་པའི་ཐུགས་ཀར་ཐེམ། འོད་དཔག་མེད་ཇི་མཐོང་མཐོར་ཕྱིན་ཏེ་རྣམ་ཐོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་དཔག་ཆེན་གྱི་མདའ་
འཕང་བ་ལྷར་སོང་བར་བསམ་ལ།

སྐྱེ་ལྔ་འདྲིངས་སུ་རྒྱས་གདབ་པའི་ཕྱེ་ཆར་བརྒྱུད།

ལྔ་པ་སྐྱེ་ལྔ་འདྲིངས་སུ་རྒྱས་གདབ་པའི་ཕྱེ་ཆར་བརྒྱུད་པ།

5. Seal it the expanse of the five kayas by saying “Phat” five times

ཕྱེ་ཆར་ ཕྱེ་ཆར་ ཕྱེ་ཆར་ ཕྱེ་ཆར་ ཕྱེ་ཆར་

PHAT PHAT PHAT PHAT PHAT!

གཤིན་པོ་ལ་འཕོ་བ་འདེབས་ན་ཆོ་སྒྲུབ་འདོན་མི་དགོས།

དུག་པ་བསྐྱེད་ཅིང་དང་ཆོ་སྒྲུབ།

6. Dissolution and Amitayus Sadhana

[Dissolution and Visualization of Amitayus] (For guide, see pp. 21)

འཕྲིན་ཏེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆོ་དཔག་མེད།

JIG•TEN DREN•PI TSO•WO TSE•PAK MED

Lord Amitayus who is perfect guide of sentient beings

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལྟས་འཛོམས་མཛད་པའི།

DUE•MIN CHI•WA MA•LUE JOM•ZED PI

Who save us from untimely death;

མགོན་མེད་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས།

GON•MED DUG•NGAL GYUR•PA NAM•KYI KYAB

Protector of the helpless and suffering

སངས་རྒྱལ་ཆོ་དཔག་མེད་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ།

SAN•GYE TSE•PAK MED•LA CHAK•TSAL LO

Buddha Amitayus, to you I prostrate.

ཚེ་གཟུངས།
Mantra of Amitayus

ཨོྭ་མ་ཐ་གཟུངས། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཡུ་ཡུ་རྩ་ལྷ་མི་ནི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་རྩོ་རྩོ་ཡ། ཏ་ཐ་གཟུངས། ཨ་ཏ་ཏེ་སྤྱུ་ཐྱུ་ཡ།
ཏ་ཏ་ཐ། ཨོྭ་ཐུ་ཐུ་ཐུ། མ་རྩ་ཐུ་ཐུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཐུ་ཐུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཐུ་ཐུ་རྩ་ལྷ་མི་ཐ་ཏེ་ཏ། ཨོྭ་མ་ཐ་མི་སྤྱུ་ར་པ་
རི་ཤུ་ཐུ་ཏེ་གཟུངས་སྤྱུ་ཏེ་སྤྱུ་ཐ་མི་ཤུ་ཐ་ཐུ་རྩ་ལྷ་མི་པ་རི་ཐ་རི་སྤྱུ་ཐ།

**OM NA•MO BHA•GA WA•TE • AH•PA RI MI•TA AH•YUR JA•NA
SU•BI NI TSI•TA TE•ZO RA•ZA YA • TA•THA GHA•TA YA • AR•HA TE
SAM•YAK SAM BUD•DHA YA • TE•YA THA • OM PUN•NE PUN•NE •
MA•HA PUN•NE • AH•PA RI MI•TA PUN•NE • AH•PA RI MI•TA PUN•YE
JA•NA SAM•BA RO•PA TSI•TE • OM SAR•WA SAM KA•RA PA•RI
SHUD•DHE DHAR•MA TE GA•GA NA SA•MU GA•TE SO•BHA WA
BI•SHU DE MA•HA NA•YA PA•RI WA•RE SO•HA •**

ཨོྭ་ཨ་མ་ར་ཁི་རྩོ་ཐ་ན་ཏི་ཡེ་སྤྱུ་རྩེ།

OM AH•MA RA•NI ZI•WAN TE•YE SO•HA

ཞེས་བརྒྱ་ཅུ་བརྒྱ། (Repeat Short Mantra 108 Times)

བདུན་པ་བསྐྱོ་བ།
7. *Dedication*

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱུར་དུ་བདག་

GE•WA DI•YI NYUR•DU DAK

By the virtue of doing this practice,

ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

TSE•PAG MED•GON DRUB•GYUR NE

May I quickly attain the realization of Amitayus.

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།

DRO•WA CHIK•KYANG MA•LUE PA

All beings without exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག་

DE•YI SA•LA GOE•PAR SHOG

May I come to lead them to the stage of Amitayus.

སྨོན་ལམ།
Aspiration

དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྐུ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

PAL•DEN TSA•WI LA•MA RIN•PO CHE

The glorious and precious Root Lama,

བདག་གི་སྤྱི་བོར་པསྒྲུའི་གདན་བཞུགས་ལ།

DAK•GI CHI•WOR PE•MI DEN•ZHUG LA

Seated on the lotus above my head.

བཀའ་བློན་ཆེན་པོའི་སློན་སྐྱོལ་བཟུངས་ཏེ།

KA•DRIN CHEN•POE GO•NE JE•ZUNG TE

Look upon me with your great compassion.

སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྦྱུལ་དུ་གསོལ།

KU•SUNG THUG•KYI NGOY•DRUP TSAL•DU SOL

Please grant all the siddhis of your body, speech, and mind.

དཔལ་ལྷན་སྐུ་མའི་རྣམ་པར་ཐར་བ་ལ།

PAL•DEN LA•MI NAM•PAR THAR•PA LA

Of all the activities of the Glorious Lama,

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་ལོག་ལྷ་མི་སྤྱོད་ཅིང་།

KED•CHIG TSAM•YANG LOK•TA MI•KYE ZHING

May doubt never enter into my mind for a moment.

ཅི་མཛད་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་མོས་གུས་ཀྱིས།

CHI•ZED LEK•PAR THONG•WI MUE•GUE KYI

And may I be able to see the purity of all your actions with deepest devotion.

སྐུ་མའི་བྱིན་རྒྱལས་སེམས་ལ་འདུག་པར་ཤོག

LA•MI JIN•LAB SEM•LA JUG•PAR SHOG

I pray that your blessings come into my mind.

སྐྱེ་བ་ཀུན་རུ་ཡང་དག་སྐུ་མ་དང་།

KYE•WA KUNG•TU YANG•DAK LA•MA DANG

In all my life times, may I not be separated from the perfect lama.

འབྲུལ་མེད་ཆོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

DRAL•MED CHOE•KYI PAL•LA LONG•CHOD CHING

May I enjoy the glory of the teaching.

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཏུ་གསུམ་ནས།

SA•DANG LAM•GYI YON•TEN RAB•ZOG NE

And having accomplished all the stages and paths of the Bodhisattva

དོ་ཤིང་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤྱུར་ཐོབ་ཤོག།

DRO•JE CHANG•GI GO•PHANG NYUR•THOB SHOG

May I quickly attain the realization of Vajradhara.

བདེ་སྤོན་བསྐྱེས་པ།

Short Aspiration of Amitabha Pure Land

ཨི་མ་རྟོ།

EH•MA HO

How astonishing!

དོ་མཆར་སངས་རྒྱས་སྤྱང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

NGO•TSAR SAN•GYE NANG•WA THA•YE DANG

The wondrous Amitabha, the Buddha of Boundless Light

གཡས་སུ་ཐོ་བོ་བྱུགས་ཤིང་ཆེན་པོ་དང་།

YE•SU JO•WO THUG•JE CHEN•PO DANG

On his right side, is the Lord of Great Compassion

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

YON•TU SEM•PA THU•CHEN THOB•NAM LA

And on his left Vajrapani, the Lord of Powerful Means.

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

SAN•GYE JANG•SEM PAK•MED KHOR•GYI KOR

They are surrounded by limitless Buddhas and Bodhisattvas.

བདེ་སྤྱིད་དོ་མཆར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

DE•KYID NGO•TSAR PAK•TU MED•PA YI

In this Pure Land known as Great Happiness resides Immeasurable peace and happiness

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

DE•VA CHAN•ZHE JA•WI ZHIN•KHAM DER

In the Blissful Pure Land.

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

DAK•ZHAN DI•NE TSE•PHOE GYUR•MA THAG

When I and all beings pass from samsara

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་རུ།

KYE•WA ZHANG•GYI BAR•MA CHOD•PA RU

May we be born there without taking other rebirth.

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

DE•RU KYE•NE NANG•THI ZHAL•THONG SHOG

May I have the blessing of meeting Amitabha face to face.

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

DE•KED DAK•GI MON•LAM TAB•PA DI

This aspiration, which I make, by the power and blessings

ཕྱོགས་བརྒྱའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

CHOG•CHUE SAN•GYE JANG•SEM THAM•CHED KYI

Of the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions.

བགེགས་མེད་གྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

GEG•MED DURB•PAR JIN•GYI LAB•TU SOL

May I attain this aspiration without hindrance.

ཏདམཐུ། བརྒྱ་བྲི་ཡ་ཨ་ཤ་ལྷོ་རྒྱ་ཡ་སྤྱུ།

TE•YA•THA PEN•TSA DI•YA AH•WA BHO•DHA NA•YA•SO•HA

བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་ལ།

Bodhicitta Wishing Prayer

བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།

JANG•CHUB SEM•CHOG RIN•PO CHE

The precious Bodhicitta,

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག

MA•KYE PA•NAM KYE•GYUR CHIG

If unborn, may it arise;

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་།

KYE•PA NYAM•PA MED•PA YANG

If generated, may it never diminish;

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག

GONG•NE GONG•DU PHEL•WAR SHOG

And may it remain ever-increasing!

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་གནཱ་དམ།

The Hundred Syllable Mantra of Vajrasattva

ཨོྭ་བཙྰ་སདྰ་ས་མ་ཡེ། མ་རྩ་བུ་ལ་ཡེ། བཙྰ་སདྰ་དྲེ་ཀོ་པེ། ཉིལུཾ་བི་ལྷོ་མེ་རྩ་མེ། སུ་ཉྱེ་ཕྱེ་མེ་རྩ་མེ། སུ་པོ་ཕྱེ་མེ་རྩ་མེ།
ཨ་རྩ་རྟོ་མེ་རྩ་མེ། སམ་སྤྱི་མེ་པ་ལྷོ། སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅིཙྱེ་བྱི་ཡེ་ཀུ་རུ་ཧྱེ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་
རྩ་ག་ལྷན་སམ་ཉ་སྤྱ་ག་ཉ་ བཙྰ་སྤ་མེ་སུ་རྩུཾ་བཙྰེ་རྩ་མེ། མ་རྩ་ས་མ་ཡེ་སདྰ་ཨྱེ།

**OM BEN•ZAR SA•TO SA•MA YA ◦ MA•NU PA•LA YA ◦ BEN•ZAR
SA•TO TE•NO PA ◦ TIG•TRA DRI•DHO ME•BHA WA ◦ SU•TO KHA•YO
ME•BHA WA ◦ SU•PO KHA•YO ME•BA WA ◦ AH•NU RAG•TO ME•BHA
WA ◦ SAR•WA SID•DHI ME•TRA YA•TSA ◦ SAR•WA KAR•MA
SU•TSA ME ◦ TSI•TAM SHI•RI YAM KU•RU HUNG ◦ (HA•HA HA•HA
HO ◦ BHA•GA WEN) (SAR•WA TA•THA GA•TA ◦ BEN•ZAR MA•ME
MUN•TSA BEN•ZI BHA•WA ◦ MA•HA SA•MA YA) SA•TO AH ◦**

སྒྲུབ་བཤེས་པ་འདི་རྒྱུ་ལ་མོ་ཀྱང་ལ་སོགས་པ་བཅའ་ཞིང་། ལུས་དྲང་པོར་བསྐྱེད་ཐོན་འགྲོ་བུ་མ་རྒྱུ་འཕྲོད་ནས་བཟུང་སྟེ་སྒྲུབ་མའི་
རྣལ་འབྱོར་གྱི་བསྟུ་རིམ་དང་བཅས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པ་གསལ་ལ་རྒྱས་པར་བྱ། དེ་ནས་དོངས་བཞིའི་དམིགས་པ་ནི། རང་གི་གཞི་
ལུས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་འདི་ཉིད་རྒྱུ་དེ་གིས་རྩོམ་འབྱོར་མ་རྒྱུ་མདོག་དམར་མོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས། ཞབས་གཉིས་མཉམ་པའི་
འདོར་སྒྲུབས་ཅན། སྒྲུབ་གསུམ་ནམ་མཁའ་གཟིགས་ཤིང་། འཕྲོ་ལུང་གི་དུས་འདིར་ཕྱང་ཟད་ཞི་མ་ཁྲོའི་ཉམས་ཆགས་པ་ཞིག་
བསྐྱོམ། ཕྱག་གཡས་མ་རིག་གཏི་ཕྱག་གི་གཉིད་ལས་སྒྲོང་བའི་ཐོད་པའི་ཏ་མ་རྩ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཁྲོལ་བ། གཡོན་དུག་
གསུམ་རྩད་ནས་གཅོད་པའི་གྲི་ལྷག་དཀྱར་བརྟེན་པ། སྒྱ་གཅེར་མོ་རུས་པའི་རྒྱན་དང་མེ་ཏོག་གི་རྒྱན་འཕྲངས་ཅན། སྒྲུང་ལ་རང་
བཞིན་མེད་པ་དར་དམར་གྱི་གྱུར་ཕྱུག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱོམ། དེ་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་སྒྲོང་ར་ཡིན། དེའི་ལུས་ཀྱི་དབུས་དྲང་པོ་ན་རྩ་དབུ་མ་ཁང་
སྒྲོང་ནང་ཀ་བ་བཅུགས་པ་ལྟར་བསྐྱོམ་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་གཡས་གཡོན་གང་དུ་འང་མ་ཡོ་བར་ལུས་ཀྱི་དབུས་དྲང་པོ་ན་ཡོད་པའི་དོན་
གྱིས་དབུ་མ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོས་སྒྱུ་འགྱུར་པ་མེད་པ་མཚན་པས་མཐིང་གི་ཤུན་པ་ལྟར་སྟོབ། བག་ཆགས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་སྒྲུབ་
པའི་བདར་ཏིལ་གྱི་མར་མེ་ལྟར་སྒྲུབ་པ། མ་རིག་པའི་སྒྲུབ་པ་བསལ་བའི་བདར་ཏིལ་གྱི་མར་མེ་ལྟར་གསལ་བ། ལམ་དམན་པ་དང་
ལམ་ལོག་པར་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ཤིང་གི་ཕྱེས་བུ་ལྟར་དྲང་བ་སྟེ། མཚན་ཉིད་བཞི་དང་ལྷན་པ། མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་ལམ་
མཚན་པའི་ཆེད་དུ་ཡར་སྟེ་སྒྱི་ཤོ་ཆངས་པའི་བྱ་གན་རྒྱ་མཐོངས་ཁ་ཕྱེ་བ་ལྟར་ཉལ་པོར་ཡོད། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྒྲོ་འགོགས་
པ་མཚན་པའི་མར་སྟེ་ཕྱེ་ལོག་སོར་བཞིའི་ཐད་ན་རྩ་ཕྱག་དུགས་སུ་ཁ་ཕྱུས་པ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གསལ་གང་བ། དེ་ནང་རྩའི་སྒྲོང་ར་
ཡིན། དེ་ནས་རྩ་དབུ་མ་དེའི་ནང་སྒྲིང་གའི་ཐད་ན་སྒྲུག་མ་ཆོགས་ཀྱིས་འགགས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོགས་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ། དེའི་སྒྲིང་
དུ་རྒྱུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྷང་སྒྱུ་འགྲུལ་བ་དང་འཕྲིགས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་བསྐྱོམ། དེའི་སྒྲིང་དུ་རང་གི་སེམས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡི་གི་
རྒྱ་ཡིག་དམར་པོ་རིང་ཆ་ཆོགས་དྲག་དང་བཅས་པ་དར་སྟོགས་རྒྱུད་གིས་བདེབས་པ་ལྟར་འཕར་འདར་སྤི་ཡི་ཡོད་པ། དེ་ལྟ་བུ་
ཞིག་བསྐྱོམ་ཏེ། དེ་རིག་པ་སེམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན། དེ་ནས་རང་གི་སྒྱི་པོར་ཁྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྒྲིང་གི་ནམ་མཁའ་མ་བྱ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་
ཀྱིས་བཏོགས་པའི་རིན་པོ་ཆའི་ཁྲིའི་སྒྲིང་དུ་སྒྲ་ཆོགས་པསྒྲིང་དང་ཉི་མ་རྒྱ་བའི་གདན་སུ་བཅུགས་ཀྱི་སྒྲིང་ན། ངོ་བོ་དུས་གསུམ་སངས་
རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་མཚུངས་མེད་ཐུགས་རྗེའི་གཏིར་མཛོད་དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་ཡིན་པ་ལ། རྣམ་པ་སངས་
རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྒྱུ་མདོག་དམར་པོ་པསྒྲ་རྒྱ་གའི་ལྷན་པོ་ལ་ཉིན་བྱེད་འབུམ་གྱིས་འཁྱུད་པ་ལྟ་
བུ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྒྲིང་ན་འཆི་མེད་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་གང་བའི་སྒྲིང་བཟེད་འཛིན་པ་མཚོག་གི་སྒྲུལ་སྒྱུ་
ཆངས་པར་སྒྲོད་པའི་ཆ་ལུགས་ཅན། སྒྱུ་ལ་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་ཞིང་དབུ་ལ་གཙུག་ཏོར་དང་ཞབས་ལ་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་
མཚན་བཟང་པོ་སྒྲུམ་རྩ་རྩ་གཉིས་དང་། དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་བརྒྱུད་རྩུམ་བརྒྱན་པ། འོད་དང་འོད་ཟེར་སུ་མཐའ་མེད་པར་འཕྲོ་བ་དེ་ལྟ་
བུ་ཞིག་གསལ། དེའི་གཡས་སུ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྒྲིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་པ་སྒྲུན་རས་གཟིགས་དབང་ལུགས་སྒྱུ་མདོག་དཀར་
པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་བཞིའི་དང་པོ་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྒྱུར་བ། གཡས་འོག་མས་ཤེས་དཀར་གྱི་སྒྲིང་བ་འཛིན་པ། གཡོན་
འོག་མས་པསྒྲིང་དཀར་པོའི་ཡུ་བ་ནས་འཛིན་པའི་མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་སྒྲན་གྱི་ཐད་ཀར་ཁ་ཕྱེ་བ། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་གཡོན་དུ་རྒྱལ་
བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་རྣམས་པའི་བདག་ཉིད་གསང་བའི་བདག་པོ་ཕྱག་སྒྲ་རྩོམ་མདོག་མཐིང་གི་ཕྱག་གཉིས་རྩོམ་དང་རྩལ་བུ་
བསྟོལ་སྒྲུབས་སུ་འཛིན་པ། དེ་གཉིས་ཀའང་ཡོངས་སྒྲོད་རྒྱུགས་པའི་རྒྱན་ཆས་བཅུ་གསུམ་གྱིས་སྒྲུས་པ། དེ་ཡང་འོད་དཔག་མེད་
སྤྱིད་ཞིའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི་བདར་ཞབས་རྩོམ་འབྱོར་སྒྱུ་ལ་མོ་ཀྱང་དང་། སེམས་དཔལ་གཉིས་འགྲོ་དོན་སྒྲོ་དུབ་དང་བྲལ་བའི་
བདར་ཞབས་བཞེངས་པའི་སྒྲུབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། གཏོ་བོ་དོ་གསུམ་གྱི་མཐའ་སྒྲོར་དུ་ལམ་ཟབ་མོ་འཕོ་བ་བརྒྱུད་པའི་རྒྱ་མ་ཐམས་
ཅད་དྲངས་པའི་མཁའ་ལ་སྒྲིན་ཕྱང་འཕྲིགས་པ་ལྟར་བཞུགས་ནས། རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བརྟེན་བའི་ཞལ་གྱི་ཕྱོགས།
འཛུམ་པའི་སྒྲུན་གྱིས་གཟིགས། དཀྱིས་པའི་ཐུགས་ཀྱིས་དགོངས་ནས་རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་

- 16 -

ཡང་གནས་ཆོས་འཕྲོ་ལུང་གི་དུས་རྗེས་མས་མང་ཆོག་ས་ལ་འཕྲོ་བ་གདབ་པའི་དུས། འདི་ནམས་ནམ་ཞིག་ཆོ་ཡི་དུས་བྱས་ཆོ། ཞེས་
གསུང་སྒོལ་ཡོད་པ་བརྟེན་མ་འཕྲོད་པར་བཟུང་ནས། དེ་ལྟ་ཁ་ཅིག་གིས་འདིར་སྤང་ནམ་ཞིག་དང་། འདི་ནམ་ནམ་ཞིག་སོགས་སུ་
འདོན་པ་ནི། ཅུང་ཟད་མ་དག་གསུམ་མོ། དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྤྱངས་པ་སོང་ནས་མཐར་འཇོག་ཁར།

སྐྱེ་ལྗེ་དབྱིངས་སུ་རྒྱས་གདབ་པའི་ཆེད་དུ། བུ་ལྷ་སྤྱགས་སུ་བརྟེན་ཅིང་། གནས་ལུགས་སྒྲོས་པ་དང་བུལ་བའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་
བཞག།

དེ་ནས་སྤྱི་གཙུག་གི་བརྒྱུད་པའི་སྤྲོ་མ་ཐམས་ཅད་གཙོ་བོ་གསུམ་ལ་ཐིམ། སེམས་དཔའ་གཉིས་ཀྱང་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཐིམ། འོད་
དཔག་མེད་འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས། རང་གི་དེ་སྤྱད་ཅིག་གིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱེ་མདོག་དམར་
པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཞབས་གཉིས་དོ་རྗེ་སྤྱིལ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྤྱིང་ན་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་
བདུད་ཅིས་གང་བའི་ཆོ་བུམ་དཔག་བསམ་ལྟོན་ཤིང་གི་ཁ་རྒྱན་ཅན་འཛོན་པ། སྐྱེ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་རྗེ་གསུམ་པའི་རྒྱན་ཆས་བཏུ་གསུམ་
གྱིས་སྤྲོས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བསྒྲོམས་ལ། ཨོྲཱ་མྱ་ར་རྩི་ལྷན་ཏི་ཡེ་སྤྱེ་ན། ཞེས་བརྒྱ་རྩ་དང་ཆོ་གཟུངས་སོགས་འདོན། དེས་ཆོ་
ལ་མི་གཞོད་ཅིང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བདེན་པས་ཆོ་གོགས་ཀྱང་ཞི་བ་ཡིན། དེས་ན་གཞན་ཤི་བོ་དང་འཆི་ཀ་མ་ལ་གདབ་པ་དང་རང་གི་དེ་
འཆི་བའི་ཆོ་ལས་ལ་སྐྱར་བའི་དུས་འདི་མི་དགོས། དེ་ལྟར་སྤྱངས་པས་འབྲོངས་པའི་རྟགས་ཀྱང་གཞུང་ལས། མགོན་ཏུ་སེར་ཟེལ་
པ་འཕྲོམ། །འཇག་མ་དལ་གྱིས་རྟགས་སོགས་འབྱུང་། །ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་རྟགས་མ་ཐོན་གྱི་བར་དུ་ནན་ཏན་གྱིས་སྤྱངས་དགོས་པ་ཡིན་
ན། མཇུག་དགོ་བ་བསྟོ་ཞིང་། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་སྟོན་ལམ་ལ་སོགས་པ་འདོན་པར་བྱའོ། ། དེ་ལྟར་ཟབ་ལམ་འཕྲོ་བའི་གདམས་པ་
འདི་ནི་བསྐྱེད་རྗེ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ལྟར་དུས་ལུན་རིང་དུ་སྤྱང་མི་དགོས་པར་བདུན་ཕྱག་གཅིག་ཅམ་སྤྱངས་ན་ངེས་པར་རྟགས་ཐོན་
དུ་འབྱོངས་པས། མ་བསྒྲོམ་པར་འཆང་རྒྱ་བའི་ཆོས་ཞེས་པ་འང་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་པས་སྐྱར་ལམ་སྤྲོ་ན་མེད་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཐམས་
ཅད་གྱིས་ཡི་དམ་དུ་བྱ་བར་རིགས་སོ། རང་མགོ་མི་ཐོན་རོ་མགོར་ཅ་ཅོ་སྒྲོགས། །ཉམས་སུ་མི་ལེན་བཤད་རྒྱངས་གདུགས་ལྟར་ཕུབ།
།བདག་དང་བདག་འདྲ་ཟོག་པོའི་རིགས་ཅན་རྣམས། །སྐྱབ་ལ་སྤྱིང་རུས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྟོབས། །འཕྲོ་བ་མ་བསྒྲོམས་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་ཁྲིད་དོ། །

[Continue from p. 2, visualization guide]:

Sit comfortably on a cushion, with your legs crossed in the vajra-posture, keeping your back completely straight.

First, go completely through all the preliminaries, clearly and in detail, starting with the *Calling the Teacher from Afar* and continuing up to the moment of dissolution in the Guru Yoga.

Visualize that your ordinary body, in an instant, becomes that of Vajra Yogini. She is red, with one face and two arms, standing with her two legs together, her right foot raised in the “walking posture.” Her three eyes are looking up toward the sky. For the purposes of these instructions on transference, visualize her with an attractive expression, at once peaceful and slightly wrathful. With her right hand high in the air, she rattles the small skull-drum that awakens beings from the sleep of ignorance and confusion. With her left she holds at her hip the curved knife that severs the three poisons at the root. She is naked except for a garland of flowers and ornaments of bone. Like a tent of red silk, she appears but has no substance or reality. All this is the *outer empty enclosure* of the body.

Running down the centre of your erect body, visualize the central channel, like a pillar in an empty house. It is called the “central” channel because it stands in the very axis of the body, without leaning to the left or the right. It has four characteristics. It is blue like a film of indigo, symbolizing the unchanging dharmakaya. Its fabric is as fine as a lotus petal, symbolizing the tenuousness of the obscuring veils arising from habitual tendencies. It is as bright as the flame of a sesame-oil lamp, symbolizing the dispelling of the darkness of ignorance. And it is as straight as a segment of bamboo, indicating that it never leads to lower or wrong paths. Its upper end opens straight out into the aperture of Brahma on the top of the head, like an open skylight, to symbolize that it is the pathway to liberation and higher rebirths, while its lower end is closed off four fingers below the navel without any opening, to symbolize that all access to samsara and lower rebirths is sealed. All this is the *inner empty enclosure* of the central channel.

Now visualize a swelling in the central channel at the level of the heart, like a knot in a bamboo stem. Above this knot, visualize the bindu of energy, light green in colour, active and vibrant. Just above it is the essence of your mind-consciousness, the red syllable *hrih*, with the long vowel sign and two dots for the *visarga*, fluttering and vibrating like a flag in the wind. This represents your mind awareness.

In the air a cubit above your head visualize a jeweled throne, held up by eight great peacocks. Upon it is a multicoloured lotus and the discs of the sun and moon, one upon the other, making a three-layered cushion. Seated on the cushion is your glorious root teacher, incomparable treasure of compassion, in essence embodying all the Buddhas of the past, present and future, and in form the bhagavan Buddha and Protector, Amitabha. He is red, like a mountain of rubies embraced by a thousand suns. He has one face. His two hands rest in the gesture of meditation, holding a begging bowl filled with wisdom nectar of immortality. Clad in the three monastic robes, the attire of a supreme nirmanakaya observing pure conduct, his body bears the thirty-two major and eighty minor marks, such as the *usnisa* on the crown of his head and wheel marked on the soles of his feet, and is bathed in a brilliant radiance from which immeasurable rays of light shine forth.

To Amitabha’s right is the noble Lord Avalokitesvara, embodiment of all the Buddhas’ compassion, white, with one face and four arms. The hands of his two upper arms are touching together, palm to palm, at this heart. His lower right hand moves the beads of a white crystal rosary and his lower left hand is holding the long stem of a white lotus whose flower, near his ear, has all its petals open.

To Amitabha’s left is Vajrapani, Lord of Secrets, embodiment of all the Buddhas’ power and strength. He is blue, and in his two hands, crossed over at his heart, he is holding a vajra and bell.

Both of these deities are wearing the thirteen sambhogakaya ornaments. Amitabha is seated, his legs crossed in the vajra posture. This symbolizes that he dwells in the extremes of neither samsara nor nirvana. The two Bodhisattvas are standing, which symbolizes that they never tire of working for the benefit of beings.

Around these three principal deities all the lineage teachers of the profound path of transference are gathered like a mass of clouds in a clear sky. They turn their faces with love towards you and all other beings. They gaze at you with smiling eyes, thinking of you with joy. Think of them as the great guides who liberate you and all other beings from the sufferings of samsara and the lower realms, leading you to the pure land of great bliss. Visualize according to the text, starting from::

My ordinary body becomes that of vajra Yogini...
down to:

...Gazing skyward with her three eyes.

Then from:

In the centre of her body runs the central channel ...

as far as the words:

... Her body perfect with all the major and minor marks.

Then, with total faith and trust, your whole body tingling and tears streaming from your eyes, repeat as many times as possible the prayer:

Bhagavan, Tathagata, Arhat, utterly perfect Buddha, protector Amitabha, I prostrate before you.

I make offerings to you. In you I take my refuge.

Then recite the next prayer three times in full, starting from:

Emaho! In this place, the spontaneously appearing absolute Akanistha ...

as far as:

... May I capture the stronghold of the expanse of dharmakaya!

Next, recite three times the last part, starting from:

With devotion in my mind...

Finally, recite three times the last line alone:

May I capture the stronghold of the expanse of dharmakaya!

While you pray, concentrate solely upon the syllable *hrih*, the representation of your mind-awareness, with such devotion for your teacher and protector, Amitabha, that your eyes fill with tears.

Now comes the ritual for ejecting consciousness. As you recite "*Hrih, Hrih*," five times from the back of your palate, the red syllable *hrih*, representing your mind-awareness, is lifted upward by the vibrant light-green bindu of energy, which rises higher and higher, vibrating all the while. As it emerges from the aperture of Brahma at the top of your head, call out "*Hik!*" and visualize the bindu shooting up, like an arrow shot by a giant, and dissolving into Buddha Amitabha's heart.

Go through the process seven, twenty-one or more times, visualizing the *hrih* in your heart and repeating "*Hik!*" as before. In other traditions one says "*Hik!*" as the consciousness shoots up and "*Ka*" as it comes back down, but in this tradition we do not say "*Ka*" for the descent.

Then go through the ritual as before as many times as suits you, starting with:

Bhagavan ... protector Amitabha ...

reciting the prayers and practicing the technique of ejection and the rest.

Then once again, recite three or seven times from:

Bhagavan ... protector Amitabha ...

down as far as:

... I make offerings to you. In you I take my refuge.

Follow this with the condensed transference prayer called *Inserting the Grass-stalk*, written by the treasure-discoverer Nyi Da Sangye and transmitted through the lineage of Dzogchen Monastery:

Buddha Amitabha, I prostrate you;

Padmasambhava of Oddiyana, I pray to you;

Gracious root teacher, hold me with your compassion!

Root and lineage teachers, guide me on the path.

Bless me that I may master the profound path of transference.

Bless me that this short path of transference may take to the realm of celestial enjoyment.

*Bless me and others that as this soon as this life is over,
We may be reborn the Land of land of Great Bliss!*

Recite this prayer three times, and then repeat the last line three times. Continue practicing the technique of ejection for as long as it suits you, as before. Then start again from:

Bhagavan, Tathagta...

and recite the transference prayer from the *Sky Doctrines*, transmitted through the lineage of Palyul monastery:

*Emaho! Most marvelous protector Amitabha,
Great Compassionate One and powerful Vajrapani,
With one-pointed, mind, for myself and others I beseech you:
Bless us that we may master the profound path of transference.
Bless us that, when the time comes for us to die,
Our consciousness may be transferred to the state of great bliss!*

Say this prayer three times, repeating the last two lines again three more times. Then practice the technique of ejection as before.

These last two prayers are not part of the texts of instruction on the *Heart-essence of the Vast Expanse* and were not transmitted by Rigdzin Jigme Lingpa, but came down through Dzogchen Rinpoche, via Gochen Monastery, and through other intermediaries. They form part of the transmissions received by Kyabje Dodrup Chen Rinpoche, who united them into a single stream. He used them himself, as did my own venerable teacher. Dodrup Chen Rinpoche also inherited the Kagyu lineage of instructions on transference going back to Gampopa. In the transference prayer-book he compiled, some prayers by Gampopa are therefore to be found, although those particular prayers are not ones my own teacher was in the habit of reciting. In any case, the visualization process in all these different traditions is exactly the same, so beyond any doubt the streams of instructions were united to become one great river. My venerable teacher received them many times from Kyabje Dodrup Chen Rinpoche. I feel that all those who received them from him must also have received the Kagyu tradition of transference instructions at the same time, and are therefore authorized to recite the corresponding lineage and other prayers. Whether or not the two condensed prayers given here are identical to those in Dodrup Chen Rinpoche's collection, they differ only very slightly from other versions and I have therefore written them down just as my venerable teacher taught them.

Once, my teacher was giving the transmission of the *Sky Doctrines* transference tradition. While he was performing transference for a large crowd, some people did not catch the phrase he added, "... all of these (*di nam*), when the time comes for them to die;" so now some say "...this life's perceptions (*dir nang*)..." and others say "... hence (*di ne*)..." both of which are, in my opinion, slightly incorrect.

When you have gone through the practice many times and the time comes to end your session, seal it the expanse of the five kayas by saying "P'et!" five times. Then rest in equanimity in the natural state without contriving anything.

[Return to p. 2 to continue Visualization]

[Continued from p. 9, Dissolution and Visualization of Amitayus]:

All the lineage teachers above your head dissolve into the three main figures; the two Bodhisattvas dissolve into Amitabha; Amitabha dissolves into light and then into you. Immediately visualize yourself as the Buddha protector Amitayus, red, with one face, two hands and two legs. He is sitting in the vajra posture. His hands rest in the gesture of mediation holding a vase of life filled with the wisdom nectar of immortality and topped with a wish-granting tree. He is wearing the thirteen sambhogakaya ornaments.

Recite “Om Amarani Jivantiye Svaha” hundred times, then the dharani of long life and other mantras. This is to prevent the duration of your life being affected by the practice and—through the truth of interdependence—dispels any obstacles that might threaten it. This part of the practice is not necessary when you perform transference for a dying your own death.

The signs of success in this practice are described in the root text:

The head aches; a drop of serum, shining like dew, appears;

A grass stalk can slowly be pushed in.

Practice assiduously until these signs arise.

To conclude, share the merit and recite the *Prayer for Rebirth in the Pure Land of Bliss* and other prayers.

Unlike the other practices of the generation and perfection phases, these instructions on the profound path of transference do not require a long training period. Signs of success will definitely come after one week. That is why the method is called “the teaching that brings Buddhahood without any mediation,” and that is why everyone should take this unsurpassable shortcut as their daily practice.

Unable to take care of myself, I mutter incoherently over the dead.

Without practicing, I spread the canopy of my interminable teachings.

Bless me and other frauds like me

That we may be able to practice with perseverance.

[Return to p. 9 to continue Dissolution and Visualization of Amitayus]

སྤྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་འཆི་བའི་ཆོ་དང་པོ་རྟགས་པའི་ཐིམ་རིམ་ཉི་ཤུ་ནི། གཞུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཐིམ་པས་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཕྲ་བ་དང་། ལུས་ཀྱིས་ཉམས་ཞུན་ཅིང་རྩས་པ་མེད་པར་འགྱུར། མེ་ལོང་ལྷ་བྱའི་ཡེ་ཤེས་ཐིམ་པས་སེམས་མི་གསལ་ཞིང་རབ་རིབ་ཏུ་འགྱུར། སའི་ ཁམས་ཐིམ་པས་ལུས་ཐམས་ཅད་སྐྱམ་པར་འགྱུར། མིག་གི་དབང་པོ་ཐིམ་པས་མིག་མི་གསལ་བར་འགྱུར་ཞིང་རྒྱུ་པར་འགྱུར། ལུ་ལ་ གཞུགས་ཐིམ་པས་ལུས་ཀྱི་མདངས་མེད་ཅིང་ཉམས་པར་འགྱུར། ཡང་ཆོར་བའི་ཕུང་པོ་ཐིམ་པས་ཆོར་བ་ཉམས་སུ་མི་སྤོང་། མཉམ་ ཉིད་ཡེ་ཤེས་ཐིམ་པས་ཆོར་བ་གསུམ་དྲན་པར་མི་འགྱུར། རྒྱུ་ཁམས་ཐིམ་པས་རང་ལུས་ཀྱི་མཆུ་དང་རྩལ་དང་གཅིན་དང་ཁྲ་ཁྲག་ སོགས་སྐྱམ་པར་འགྱུར། རྒྱ་བའི་དབང་པོ་ཐིམ་པས་སྤྱི་ནང་གི་སྤྱི་མི་ཐོས། ལུ་ལ་སྤྱི་ཐིམ་པས་རང་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་མི་ཐོས། ཡང་འདྲ་ ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཐིམ་པས་རྒྱུ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་མི་དྲན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཐིམ་པས་མ་མ་བྱ་སྤྱིང་ལ་ སོགས་པའི་མིང་མི་དྲན། མའི་ཁམས་ཐིམ་པས་ཟས་མི་འཇུ། སྤྱི་དབང་པོ་ཐིམ་པས་སྤྱིང་རྒྱུད་དལ་གྱིས་འགྲོ། །ལུ་ལ་གྱི་དྲི་ཐིམ་ པས་རང་གི་ལུས་ལ་དྲི་མི་བྱེད། །ཡང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཐིམ་པས་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པར་མི་འགྱུར། བྱ་བ་བྱུབ་པའི་ ཡེ་ཤེས་ཐིམ་པས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་དང་དགོས་པ་མི་དྲན། རྒྱུད་གི་ཁམས་ཐིམ་པས་རྒྱུད་བཅུ་གནས་ནས་འཕྱོ། །ལྷའི་དབང་པོ་ཐིམ་ པས་ལྷེ་སྤྱོད་ཞིང་ཐུང་ལ་ཅུ་བ་སྤོང་པོར་འགྲོ། །ལུ་ལ་གྱི་རོ་ཐིམ་པས་རོ་དྲུག་ཉམས་སུ་མི་སྤོང་དོ། དེ་ལྟར་རྟགས་པ་ཉི་ཤུ་ཐིམ་ནས། བྲ་བ་ནང་གི་འགྱུར་བའི་ཐིམ་ལུགས་ནི། ས་རྒྱ་ལ་ཐིམ་པས་ལུས་བསྐྱེད་བསྐྱོད་མི་རྩས་ཤིང་བྱང་མི་ཐུབ། ལུས་ས་ལ་བྱིང་བ་སྐྱམས་ བྱེད། རྒྱུད་རྟགས་སྤྱི་གཞུ་ལྷ་བྱ་སྤོང་མེར་མེར་བ་དང་། ཆར་ཟིམ་དང་རྒྱ་གཡོ་བའི་རྣམ་པ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་། རྒྱ་མེ་ལ་ཐིམ་པས། ཁ་སྤྱ་ སྐྱམ་ཞིང་ལྷེ་སྤྱོད་ཕུག་བྱ་འགྲོ། །རྒྱུད་རྟགས་སུ་བྱ་བ་འཕྱུར་བ་ལྷ་བྱ་དང་། བྱ་ཐང་ཆགས་པ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་། མེ་རྒྱུད་ལ་ཐིམ་པས་ལུས་ ཀྱི་ཤོད་མཐའ་ནས་སྤྱི་ཅིང་ཕོ་བའི་མེ་ཤོད་ཉམས། རྒྱུད་རྟགས་སུ་སྤྱི་ན་བྱ་མེ་ཁྲེང་ལྷ་བྱ་དམར་ཅག་ཅག་དང་། དམར་ཕྱམ་སྤོང་འབྱུང་། རྒྱུད་རྣམ་ཤེས་ལ་ཐིམ་པས། དབུགས་ཕྱིར་རིང་བྱ་རྒྱ་ཞིང་རྒྱུད་མི་ཤེས་པར་རྟགས་པའི་རྒྱ་བ་ཆད། རྒྱུད་རྟགས་སུ་མར་མི་འབར་ བའི་སྤྱང་བ་དང་། སྤྱོན་མའི་སྤྱང་བ་བསྐྱིགས་པ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་། རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་ལ་ཐིམ་པས་རྒྱུད་ཤེས་པ་དྲངས་པ་དང་ ། སྤྱི་རྟགས་སུ་སྤྱི་ན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་། དེ་ནས་ནམ་མཁའ་འོད་གསལ་ལ་ཐིམ་པས། སྤྱང་བཞི་རིམ་གྱིས་འཆར་ ཉི། དང་པོ་སྤྱི་པོ་ནས་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཐིག་ལེ་དཀར་ཆ་དེ་ཉིད་ཐུར་བྱ་བབས་ནས་སྤྱིང་ཀར་སོན་པ་ན་སྤྱང་བཞེས་བྱ་སྤྱོ། སྤྱི་རྟགས་སུ་ སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱི་ན་བྲལ་གྱི་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་པ་ལ་རྒྱ་འོད་གྱིས་ཁྲབ་པ་ལྷ་བྱ་དཀར་ལམ་པ་འབྱུང་། རྒྱུད་རྟགས་སུ་གཞུང་བའི་ རྣམ་རྟོག་རྟགས་པས་སྤྱིང་པའི་ཤེས་པའི་རང་གདངས་གསལ་བར་སྤྱང་བ་འཆར། གཉིས་པ་དབུ་མའི་མས་སྤྱི་ཁམས་དམར་ཆ་དྲངས་ མ་གྱིན་དུ་སོང་པས་སྤྱང་བའི་ཡེ་ཤེས་འཆར་པ་ལ་ཐིམ། སྤྱི་རྟགས་སུ་སྤྱི་ན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་ཉི་འོད་གྱིས་ཁྲབ་པ་ལྷ་བྱ་དམར་ལམ་ པ་འཆར། རྒྱུད་རྟགས་སུ་འཛིན་པའི་རྣམ་རྟོག་རྟགས་པའི་ཆོས་སྤྱིང་པའི་སེམས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་སྤྱང་བ་འཆར། གསུམ་པ་དྲངས་ མ་དཀར་དམར་སྤྱིང་གར་ཕྱད་པའི་དུས་སུ་མཆེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པ་ལ་ཐིམ་པས། སྤྱི་རྟགས་སུ་ནམ་མཁའ་ལ་སྤྱན་ནག་གིས་ཁྲབ་པ་ ལྷར་ནག་ཐིབས་གྱིས་འགྲོ་བའི་ནག་ལམ་དང་། རྒྱུད་རྟགས་སུ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བའི་གཞུང་འཛིན་གྱི་རྟོག་པའི་ཆོས་ཆར་སྤྱིང་པ་སྤྱང་ཆའི་སྤྱིང་ དུ་ཐ་དད་པའི་མཚན་མ་ཐམས་ཅད་རྩབ་པས་སེམས་འགགས་པ་ལ་ཕྱོགས་པ་སྤྱང་བ་ཐོབ་པའི་ཡེ་ཤེས་འཆར། བཞི་པ་དེ་ནས་སྤྱིང་གའི་ ཅ་དར་དཀར་གྱི་སྤྱུད་པ་འདྲ་བའི་རྒྱུ་ལྷག་དབུགས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཐིག་ལེ་ཨ་ཉི་སོགས་རྟོགས་པར་ཐིམ་པས་འཆི་ཁའི་གཞི་དུས་ཀྱི་ འོད་གསལ་འཆར་སྤྱོ། སྤྱི་རྟགས་སུ་སྤྱི་ན་དང་བྲལ་བའི་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་པ་ལྷ་བྱ་དང་སྤྱིང་གསལ་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་སྤྱང་བ་ དང་། རྒྱུད་རྟགས་སུ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལྷན་ཅིག་སྤྱིས་པ་ཤིན་ཏུ་སྤྱོས་པ་དང་བྲལ་བའི་ཡེ་ཤེས་ལ་གནས་པ་སྤྱོ་འདི་ངོས་ཟེན་ནས་ད་ ལྷའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ངར་དུ་བཞག་ན་འོད་གསལ་མ་བྱ་འདྲིས་ཉི་བར་དོ་དང་པོ་ལ་གྲོལ་བ་ཡིན་ནོ། །འདི་ནི་སྤྱིང་བའི་འོད་གསལ་རྒྱུད་ སྤྱོ་སྤྱོ་དང་མཐུན་པར་བཤད་པ་ཡིན་ལ་འདི་འོད་སྤྱོ་བས་སྤྱང་བའི་འོད་གསལ་ལྷ་སྤྱུ་དང་། ཐིག་ལེ་ལ་སོགས་པ་འཆར་ཚུལ་རྟོགས་ཆེན་

གྱི་རྒྱུད་ཕྱི་རྣམས་ནས་བཤད་པ་ཡོད་ཀྱང་ཇི་ལྟ་བུ་བར་གྲོལ་བ་ཡོང་ཡོད་ཀྱང་འཆར་དགའ་བར་སྤང་ངོ་། །དེ་ནས་སྤང་གསུམ་ཐིམ་པའི་འོད་
 གསལ་དེ་ལས་སྤང་ཡང་རིམ་གྱིས་མཆེད་དེ་སྤྱིད་པ་བར་དོའི་ལུས་སུ་འབྱུང་བ་ནི། བར་དོར་ཅི་ཙམ་གནས་པའི་བྱེད་སྒྲུ་མ་ལ་ཆོ་སྤྲུལ་འི་
 གཞུགས་དང་། ཕྱི་མ་ལ་ཕྱི་མ་གང་དུ་སྤྱི་འབྱུང་གི་གཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་ཆང་ཞིང་། མའི་མངལ་མ་གཏོགས་
 པར་རྒྱ་འཕྲུལ་གྱིས་ཐོག་མེད་དུ་རྒྱ་བ་བར་དོ་རིགས་མཐུན་པ་རྣམས་དང་ལྷ་འི་མིག་དག་པ་ཐོབ་པ་རྣམས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་མི་
 མཐོང་བ། དཔེར་ན་མི་ལམ་གྱི་ལུས་ལྟ་བུར་སྤྲད་ཅིག་ལ་སྤྱིས་ནས་སྤང་བའང་མ་ཡིན་མཁུན་པའང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་མཁུན་འོད་ཀྱི་བར་དོ་
 ཞེས་བྲ། འདིའི་སྤྱབས་སུ་ལྷི་བ་ངོ་ཤེས་དགའ་བས། རྣམ་མཁར་བལྟས་ན་ཉི་ཁྲི་མི་མཐོང་བ་དང་། ས་ལ་རྒྱུ་ཆེས་དང་། གྲིབ་མ་
 མེད་པ་སོགས་བར་དོ་ཡིན་པའི་རྟགས་སུ་བཤད། འདིའི་ཆོ་ལས་དག་མ་དག་གི་སྤང་བ་བཟང་རན་སྤྱོད་ཆོགས་དང་། ཁྱད་པར་འཛིགས་
 པའི་སྤྱོད་བཞི་ཞེས་པ་ས་རྒྱུང་ལས་རི་ཉིལ་བ་ལྟ་བུའི་སྤྱ། རྒྱུར་ལས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་འཛོལ་བའི་སྤྱ། མེ་རྒྱུང་ལས་ནགས་ལ་མེ་མཆེད་
 པའི་སྤྱ། རྒྱུང་གི་རྒྱུང་ལས་འབྲུག་སྤྱོད་དུས་གཅིག་ཏུ་ལྷིར་བའི་སྤྱ། ཉམས་ང་བའི་གཡང་ས་གསུམ་ནི། དུག་གསུམ་གྱི་རང་གཞུགས་
 གཡང་ས་དགའ་དམར་ནག་གསུམ་མཐོང་ནས། དེར་རྒྱུང་བ་ན་མངལ་དུ་རྒྱུད་པ་སོགས་འབྱུང་། འདི་དག་གི་ཆོ་སྤྱོད་གནས་ཆོལ་བ་དང་
 ། གནས་ལུས་ལ་སྤྱིད་པ་སོགས་རྒྱན་མར་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། འོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་། ས་ཕུག་དང་། གང་སྤོང་དང་། དུད་འགོ་
 ཐོ་མོ་དང་། མི་ཐོ་མོ་ལ་སོགས་པ་མངལ་སྤོང་དང་སྤྱི་གནས་ཀྱི་སྤང་བ་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་ཆོགས་འཆར་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་གི་ཆོ་ཉམས་
 ལེན་གྱི་གནད་ནི། དང་པོ་འཆི་ངེས་པར་སྤོ་ཐག་ཆེད་པའི་ཆོ་ཆོ་འདིའི་ཞེན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཐམས་ཅད་བཅད། དམ་ཆོག་ཉམས་ཆགས་
 དང་སྤྱིག་རྒྱུང་སོགས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་བཤག་པ་བྲ། རང་བྱས་ཀྱི་སྤྱིག་པ་བྲན་ནས་འགྱོད་པ་དང་། འཆི་བ་ལ་འཛིགས་སྤྱིག་ །ཆོ་
 འདིའི་ཞེན་པ་སོགས་སྤྲད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་བྱ་བར། དགའ་ཡལ་ལེ། སྤྱོད་སང་ངོ་། ད་ངེས་འཆི་བ་འོད་གསལ་ངོས་ཟེན་པར་བྱ་བའམ་
 མིན་ཀྱང་བར་དོར་འོག་མིན་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སམ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི། བདེ་བ་ཅན་ལ་སོགས་པར་ངེས་པར་འགྲོ་ཆོག་པས་ངེ་
 དགའ། དག་པའི་ཞིང་ཁམས་དེ་དག་ཏུ་འགྲོ་བར་བྱའོ་སྤྱོད་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་མ་བཟེད་པར་བྲ། ད་ལྟའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་
 གང་གསལ་དེ་གའི་རང་དུ་སྤོང་གྱིས་བཞག་ནས་ཆོའི་འདུ་བྱེད་གཏོང་བ་ལས། ད་ལྟ་གོམ་འདྲིས་མེད་པའི་མཛད་གཞན་དེའི་ཆོ་
 ཉམས་སུ་མི་ལོན་པས་ད་ལྟ་རང་གི་ཉམས་ལེན་གང་གསལ་པ་དེའི་རང་དུ་འཛོག་པ་དང་། ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་སོགས་དག་པའི་
 ཞིང་དུ་འགྲོ་སྤྱོད་པའི་འདུན་པ་གཉིས་པོ་འདི་ལས་སྤྱིག་པ་མེད་དོ། །ཁྱད་པར་རང་ཉིད་གང་ལ་འདུན་པ་གཏད་པའི་དག་པའི་ཞིང་
 ཁམས་དེར་འགྲོ་བར་བྱའོ་སྤྱོད་པའི་འདུན་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཡིད་ལ་བྱ་བ་ནི་གནད་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་པས་ད་ལྟ་རང་ཉིན་མཚན་རྒྱན་
 དུ་ཡིད་ལ་མི་འབྲལ་བར་ཤེས་པར་གནད་གལ་པོ་ཆེ་ཡིན་ནོ། །

A Brief Introduction to the Bardos

by Patrul Rinpoche

Generally, whenever physically embodied beings die, they first experience the twenty phases of coarse dissolution, which are as follows:

1. *As the aggregate of form dissolves, the limbs twitch, and the body loses its strength and power.*
2. *As the mirror-like wisdom dissolves, the mind grows unclear and hazy.*
3. *As the earth element dissolves, the body grows dry.*
4. *As the eye faculty dissolves, sight becomes unclear and the eye takes on a rounder shape.*
5. *As the object form dissolves, the body loses its vitality and weakens.*
6. *As the aggregate of sensations dissolves, the dying person can no longer detect feelings.*
7. *As the wisdom of equality dissolves, there is no longer any awareness of the three types of sensation (i.e., pleasant, painful or neutral).*
8. *As the water element dissolves, the lips, sweat, urine, semen and ovum all dry up.*
9. *As the ear faculty dissolves, external and internal sounds can no longer be heard.*
10. *As the object sound dissolves, the sounds of the body itself can no longer be heard.*
11. *As the aggregate of perception dissolves, it is no longer possible to distinguish between different creatures.[1]*
12. *As the wisdom of discernment dissolves, the dying person forgets the names of his or her own parents, siblings or children.*
13. *As the fire element dissolves, proper digestion of food is no longer possible.*
14. *As the nose faculty dissolves, upper respiration[2] slows.*
15. *As the object smell dissolves, the person can no longer detect the odours of their own body.*
16. *As the aggregate of formations dissolves, the person is unable to carry out physical activities.*
17. *As the all-accomplishing wisdom dissolves, the person can no longer remember ordinary mundane tasks or their purpose.*
18. *As the wind element dissolves, the ten internal winds shift from their usual locations.*
19. *As the tongue faculty dissolves, the tongue feels thicker and shorter than usual and turns blue at its base.*
20. *As the object taste dissolves, the person can no longer detect the six kinds of taste.*

Following the twenty coarse forms of dissolution, which unfold in this way, comes the process of subtle inner dissolution:

As earth dissolves into water, the person is unable to move the body and can no longer maintain its strength.[3] It feels as if the body is sinking into the ground. As an inner sign, there is a shimmering expanse of blue, and the impression of softly drizzling rain and flowing water.

As water dissolves into fire, the mouth and nostrils dry up, and the tongue becomes lodged against the palate. As an inner sign, there is an appearance of a smoky haze swirling on a plain.

As fire dissolves into wind, the body loses heat in its extremities, and the stomach's digestive energy grows weaker. As an inner sign, shimmering red sparks crackle and flicker like fireflies.

As wind dissolves into consciousness, exhalations become longer, and, as the coarse outer breathing ceases, the person is unable to inhale. As an inner sign, there is a vision of a burning lamp, and many torches arranged in a row.

As consciousness dissolves into space, as an inner sign, awareness is very clear, and as an outer sign, there is an experience like the sky devoid of clouds.[4]

Then, as space dissolves into luminosity, four visions gradually unfold:

1. The white essence obtained from the father descends from the crown, and when it reaches the heart there is what is called 'appearance'. As an outer sign, this is accompanied by an experience of whiteness, as when moonlight fills a completely clear sky that is entirely free from clouds. As an inner sign, there is a clear experience of the self-clarity of consciousness devoid of any coarse thought states focused on perceived objects.
2. As the subtle red element of the mother ascends from the base of the central channel, the wisdom of appearance fades into 'increase'. As an outer sign, a red vision unfolds like a cloudless sky pervaded by sunlight. As an inner sign, there is an extremely clear state of mind devoid of any coarse thought states focused on the perceiving subject.
3. As the subtle white and red essences meet at the heart, the wisdom of increase dissolves into 'attainment'. Through this, as an outer sign, there is an experience of blackness, like the thick darkness which falls when the sky turns completely black. As an inner sign, extremely subtle thoughts involving perceived objects and perceiving subject become completely absent, and all distinct concepts based on the appearance aspect of mind fade away, so that, as the ordinary dualistic mind ceases, the wisdom of attainment dawns.
4. When the the subtle essences of blood and breath, the bindus A and HANG[5] and so on, which are inside the white, silken thread-like channel in the heart, all dissolve completely, the ground luminosity of the moment of death arises. As an outer sign, there is an experience of emptiness and clarity without centre or periphery, like a cloudless sky when it is completely clear. As an inner sign, you remain in co-emergent, non-conceptual wisdom that is entirely without elaboration. If, having recognized this, you can settle into an ongoing experience of the present moment, mother and child luminosities will meet together, and you will be liberated in the first bardo.

In this context, empty luminosity is explained according to the general approach of the tantras, whereas how the forms of the deities arise out of clear light, how the tikles of light and so on appear are explained in the Dzogchen tantras. Nevertheless, it would seem to be rare for these to unfold in a way that provides an opportunity for liberation.[6]

Next, out of the luminosity into which the three visions dissolved, appearances unfold gradually once again, and the body of the bardo of becoming is formed. For the first half of this bardo, however long that might be, you have the form of your preceding life, and for the second half you take on the appearance of your eventual rebirth. All sensory faculties are intact, and you can travel anywhere but the mother's womb, miraculously and without obstruction. You are invisible to all except those of the same class (i.e. other bardo beings) and those who have obtained divine vision. Since you have taken on something like a body in a dream, for example, which is generated in an instant, and knows neither light nor complete darkness, this is known as the 'bardo of semi-darkness'.

It is difficult at this time to realize that you have died, so certain indications that you are in the bardo have been taught. For instance, you do not see the sun or moon when looking into the sky, and you leave no footprints and cast no shadow.

As earth dissolves into water, the person is unable to move the body and can no longer maintain its strength.[3] It feels as if the body is sinking into the ground. As an inner sign, there is a shimmering expanse of blue, and the impression of softly drizzling rain and flowing water.

All manner of experiences, both positive and negative, arise at this stage, as a result of both good and bad karma. In particular, there are the four so-called 'fear-inducing sounds', which are:

*the sound of a mountain collapsing, which comes from earth prana,
the sound of waves crashing in the ocean, which comes from water prana,
the sound of fire ravaging a forest, which comes from fire prana, and
the sound of a thousand simultaneous claps of thunder, which comes from wind prana.[7]*

The so-called ‘three terrifying abysses’ are the three white, red and black abysses which are the spontaneous forms of the three poisons. When seeing them and falling into them, you enter the womb.

This is also the stage at which you undertake a search for a birthplace, feel craving for a home and a body, and so on. Various visions, which are indications of the entrance to a birthplace can occur, with appearances such as wheels of light, caves, empty hollows, male and female animals, male and female human beings and so on.

At these times, the crucial points of practice are as follows:

At first, when you are certain that you are going to die, you must cut all ties and attachment to this life. Confess from the depths of your heart any downfalls and breakages of samaya, harmful actions and so on. Devote not even so much as a single moment to feeling guilty about your own negative actions, fearing death, or being attached to this life. Instead, feel happiness and joy, and say to yourself: “Now I shall recognize the clear light at death. Or, if that is not possible, since I shall certainly use the bardo as an opportunity to travel to a pure realm such as Akanishtha, Zangdokpalri or Sukhavati, I shall be joyful.” Maintain, without ever letting it slip away, the strong intention and thought “I shall travel to the pure realms!”

Gently, in a relaxed way, as you settle into an experience of whichever practice is the clearest and most vivid for you, let go of the constituents of this life. Since you will be unable to practise any unfamiliar pith instructions, rely only on those practices which are clearest for you at the moment. These two points—settling into a practice in this way, and aspiring to travel to a pure land such as Zangdokpalri—are unsurpassable. In particular, it is absolutely crucial that you repeatedly form the intention to travel to the pure land of your choosing. It is exceptionally important to understand that even now, both day and night, you must never let go of this thought.

Translated by Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2010. With gratitude to Alak Zenkar Rinpoche, who kindly clarified many points of the text.

1. Literally “there is no awareness of bipeds and other creatures.”
2. This is the same as the ‘supporting wind’ (རྟོགས་ཐེན་གྱི་རྒྱུད།). Alan Zenkar Rinpoche
3. རྩུང་སྒྲིལ་ལྷན། རྩུང་སྒྲིལ་ refers to something like the body’s vital constituents. As an indication of their degeneration, the person can no longer support themselves and remain upright. Alak Zenkar Rinpoche
4. The text may be incorrect here and the outer and inner signs confused.
5. A and HANG here symbolize the white essence received from the father (an upside-down HANG) and the red essence received from the mother (A), which meet at the heart.
6. In other words, for most people this process of subtle dissolution unfolds so quickly it is almost impossible to recognize.
7. In Tsele Natsok Rangdrol’s _Mirror of Mindfulness_ (བློ་མཐོང་མེ་མོང་།) these are referred to as the ‘four enemies’ (དྲུག་བཞི།), indicating there has been some confusion at some point over the homophonic syllables རྩུང་/རྩུང་།.

འཆི་རན་དུས་ཀྱི་སྒོན་ནས་ཆགས་སུ་ཚུད་དགོས་ཏེ། དེ་ལ་རིམ་པ་མང་ཡང་འདྲིར་སྒོས་པ་བསྐྱེད་སྒྲིལ། འཆི་བ་ལ་ཉི་ལེ་དུས་སུ་ཅི་
ལྟར་བྱ་བ་ཉེང་བསྐྱེད་ནི། སྒྲིལ་ནས་ཤི་ཡང་རུང་སྟེ། ལུས་དང་ཡོངས་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་མཐར་འདྲོར་བའི་ཆོས་ཁོན་ལས་མ་འདས་
ཏེ། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ནོ་ཞེས་མང་དུ་བསམ་ལ། ཆགས་ཞེན་གྱི་འཁྲི་བ་ཐད་ཀྱིས་བཅད། ཆོ་རབས་གཞན་དང་
འདི་ཉིད་ཀྱི་རིང་ལ་འདུས་བྱས་པའི་སྒྲིག་པ་དང་། བཅས་འགལ་གྱི་ལྷུང་བ་བྱན་མི་བྱན་ཐམས་ཅད་བཤགས་ཤིང་། སྒོས་སེམས་མང་དུ་
བསྐྱེན། དེ་ནས་འཆི་བ་ལ་ཞེ་འཆོར་མེད་པར་རིག་པ་གཟེངས་བསྟོད་དེ་སྒོ་སིང་ངེ་བ་བྱས་ལ། སྒར་པན་ཆོད་དག་སྒྲིབ་ཅི་ལྟར་བྱས་པ་
ནམས་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། སྒོས་སེམས་དང་བྲལ་བའི་ཡི་རང་མང་དུ་བསྒྲོམ་ཞིང་། ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཐེག་པ་མཆོག་གི་ལམ་ཡོངས་
རྫོགས་ལ་སྐྱབ་པ་སྦྱིང་པོར་བྱེད་པ་དང་། སྐྱབ་པ་དེ་ཡང་ཡོངས་འཛིན་བཤེས་གཉིན་དང་། དད་བརྟེན་ཤེས་རབ་བག་ཡོད་སོགས་ཀྱི་
དང་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་ཐམས་ཅད་ནས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་། སྒྲིག་གོགས་དང་ཉོན་མོངས་པ་སོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མི་
འགོ་བའི་བསྟོ་བ་དང་སྒོན་འདུན་ཡང་ཡང་བྱེད། འདུལ་བ་ལུང་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་སྒར་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་སོགས་ཀྱི་མཆོག་
ཏུ་སྒྲིམ་པ་ནམས་ཀྱི་དང་པོའི་རྒྱ་བཤད་དུས། སྒོན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལ་འཆི་བར་སྒོན་ལམ་བཟབ་ཚུལ་ཤུགས་སྒྲུབ་བས། ཉི་
ལ་གང་དང་གོམས་པ་གང་། ཞེས་པ་ལྟར་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེའི་གོགས་སུ་ཆོ་རབས་ཀྱི་ཏུ་སྟོང་ཉིད་སྦྱིང་ཆེད་སྦྱིང་པོ་ཅན་གྱི་ལམ་
ལ་ཅིས་ཀྱང་སྟོབ་དགོས་སྟམས་པའི་འཕེན་པ་བྲག་པོ་གཏོང་དགོས་ཏེ། གཉིད་ལས་སྒྲུབ་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་འདྲེང་། ནང་དུས་
སྒྲོ་མོ་ནས་སད་པར་གྱུར་ཅིག་སྟམས་པའི་སྒོན་ལམ་ལས། སད་པར་བྱའོ་སྟམས་པའི་འཕེན་པ་གཏོང་བ་སྟོབས་ཆེ་བ་ལ་སྟོས་དང་ཤེས་
སོ། །སྒོན་ལམ་དང་འཕེན་པ་གང་བྱས་ལྟར་བདེ་བྲག་ཏུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུའི་ཡན་ལག་ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བསྐྱེད་པ་ཟབ་པས། དཔལ་ཨོ་
རྒྱུན་ཆེན་པོ་དང་འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་ལྟ་བུ་གཙོ་བོར་རང་ཉིད་གང་ལ་མོས་པ་ཆེ་ཞིང་། བསྐྱེད་སྒོམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆེ་བ་དེ་
དགོན་མཆོག་ཀྱི་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཐག་བཅད་དེ། འདོད་དོན་སྐྱབ་པའི་གསོལ་བ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བཟབ། དེ་ནས་འཆི་ཁ་དངོས་ལ། དེ་
འབྲེལ་འཁྲིགས་ཆགས་སུ་བསམ་དབང་ཡོད་དཀའ་བས། སངས་རྒྱས་རྗེས་བྱས་ནམ། སྦྱིང་ཆེད་དམིགས་ནམ་མམ། སྦྱིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་
བའམ། གཞན་ཡང་ཆོས་དང་། དག་འདུན་རྗེས་བྱས་སོགས་སྒར་གོམས་འདྲིས་གང་ཆེ་དང་། ཐད་དེར་བསམ་དུ་བཟབ་ཤོས་ཞིག་ལ་
སེམས་ཅི་རྩས་སུ་བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་འཆི་ཁར་གཞུག་ཅིང་། དེ་ཡོང་ཐབས་སུ། དེའི་སྒོན་ནས་དག་གཟོད་འཆི་ཁར་མཆོམས་སྒྲིབ་ཀྱི་
ནམ་རྟོག་ངན་པ་མི་རྒྱུ་བར་བྱའོ་སྟམས་པའི་འཕེན་པ་ཡང་སྐྱུང་བ་གལ་ཆེ། སྒོན་གྱི་དམ་པས། རིག་པ་སྐྱུག་པའི་དག་སྒྲིབ་ལྟར་རིང་ལས་
། རིག་པ་དངས་པའི་དག་སྒྲིབ་ཞག་གཅིག་དགའ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འདི་ཐམས་ཅད་ཤེས་པ་དགའ་སྟོང་ལྡན་པར་བཅོས་
གང་རུས་བྱས་པའི་རང་ནས་བྱེད་པ་སྟོབས་ཆེ་བར་གོ། རིང་རང་ལྟ་བུས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་དཀའ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེད་མེད་བར་ཐེག་
པ་ཆེན་པོའི་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་སྒོན་ལམ་དང་སྐྱབས་འགོ་འདོན་རྒྱ་ལགས། །འཇིགས་མེད་པས་བྱིས། །

Advice for a Dying Practitioner

by Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima

You will need to make preparations before the time comes to pass away. There are many aspects to this, but I will not go into too much detail here. Briefly, then, this is what you should do as you approach the time of death.

Think to yourself again and again: “Whether death comes sooner or later, ultimately there is no alternative but to give up this body and all my possessions. This is just how it is for the world as a whole.” Thinking along these lines, sever completely the bonds of desire and attachment. Confess all the harmful actions you have committed in this and all your other lives, as well as any downfalls or breakages of vows you may have incurred, wittingly or unwittingly, and make repeated pledges never to act in such a way in future.

Do not feel nervous or apprehensive about death. Try instead to raise your spirits and cultivate a clear sense of joy, bringing to mind all the positive, virtuous things you have done in the past. Without feeling any trace of pride or arrogance, celebrate your achievements over and over again. Dedicate all your merits and make repeated prayers of aspiration, so that in all your future lives you may be able to take to heart the complete path of the supreme vehicle, with the guidance of a virtuous spiritual friend, and with qualities such as faith, diligence, wisdom and conscientiousness—in other words, all the most perfect circumstances, both outer and inner. Pray too that you never fall under the influence of evil companions or destructive emotions.

The texts of the Vinaya explain that one of the principal causes for taking a supreme form of rebirth, as one who leads a disciplined life in the presence of the Buddha for example, is to make prayers and aspirations at the moment of death. This is why it is said that ‘whatever is the closest and whatever is the most familiar’ will have tremendous power.[1]

Any aspirations you make should be given additional impetus by making determined pledges such as this: “In all my lives, I will do all that I can to train on the path of emptiness with compassion as its very essence!” To appreciate the importance of this, consider how much more effective it is to say strongly to yourself, “I will wake up early in the morning!” than simply to make the aspiration “May I wake up early.”

In order to accomplish more easily whatever prayers you have made or intentions you have formed, it is profoundly beneficial to rely upon an embodiment of spiritual power. Bring to mind therefore the one for whom you have the greatest devotion, or to whom you feel the deepest connection through your practice, whether it is the great and glorious master of Oddiyana, Guru Rinpoche, or Noble Avalokiteshvara, the Lord of the World, and, with the confident trust that he or she is the embodiment of all the precious sources of refuge, pray one-pointedly for the fulfilment of your aspirations.

At the actual moment of death it will be difficult to gather sufficient strength of mind to meditate on something new or unfamiliar, which is why you must choose an appropriate meditation beforehand and train until you are familiar with it. Then, as you pass away, you should devote your thoughts to the meditation as much as you possibly can, whether it is remembering the Buddha, focusing on the feeling of compassion, cultivating the view of shunyata, or remembering the Dharma or the Sangha. In order for this to happen successfully, it is also important that you train yourself beforehand to think, “From now on, as I pass through this critical juncture of the time of death, I will not allow any negative thoughts to enter my mind.”

The saints of the past had this saying: “Better than plenty of virtuous activity done with a dull and clouded mind is just a single day’s virtuous action done with mental clarity.” As this says, if you practise all this having first made every effort to develop a sense of inspiration and joy, it will be much more effective.

Even though it is difficult for the likes of me to benefit others, I will recite the verses of refuge and pray that in all your future lives you may follow the Mahayana teachings.

Written by the one called Fearless (Jigme).

| Translated by Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2006. Dedicated to the memory of Ian Maxwell.

In other words, the thoughts we have in the moments closest to death and those we have grown most accustomed to in life will have the greatest influence in determining our rebirth.



དོན་ལྡན་འགྲུང་མ།

Vajrayogini



ཨུ་བ་ཅུ་མའི་དམིགས་རིམ།

The Visualization of the Channel and Seed Syllable



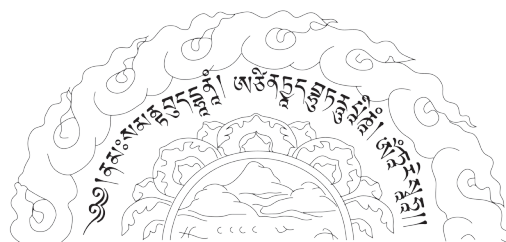
ཆོ་དཔག་མེད།

Long Life Buddha

སཱ་ཁ་མག་ལེ།

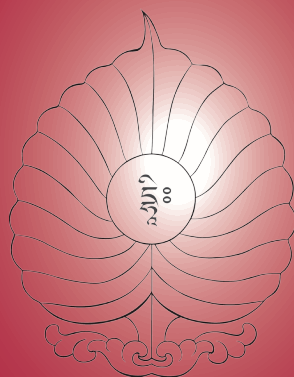
SAR•VA MAN•GA LAM

May All Be Auspicious!



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྒྱལ་པ་འདི་དཔེ་ཆ་མི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འབྲར་
བགོམས་ཀྱང་ཉིས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཙུང་ལས་གསུངས་སོ།

05.03.2018



www.shenphenling.org
www.dzogchen.org.tw