



སྟོང་སངས་འོད་གྱི་སྒྱ་གུ་ཅན་མེད་  
tong sal ö kyi bugu chen  
Empty and clear like a tube of light.

ཡར་སྣ་ཚངས་བྱུག་གནས་སུ་ཉར་མེད་  
yar né tsang buk né su har  
Its upper end is open at the brahma-aperture,

མར་སྣ་ལྷེ་བར་བྱུག་པ་ཡི་མེད་  
mar né té wo zukpa yi  
And its lower end touches the navel centre.

སྟིང་ཁ་ཚིགས་གྱིས་བཅད་པའི་སྟེང་མེད་  
nyingkar tsik gi chépe teng  
Upon the notch at the heart-centre,

རླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྗང་སྒྱའི་དབུས་མེད་  
lung gi tiklé jang kyé ü  
In the centre of a light green sphere of inner air (*lung*)

རིག་པ་རྣམས་ཡིག་དམར་པོར་གསལ་ལེད་  
rikpa hrih yik marpor sal  
Awareness clearly appears as a red syllable *Hriḥ*.

སྤྱི་བོའི་ལྷུ་གུ་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་མེད་  
chiwor tru gang tsam gyi teng  
A forearm's length above the crown of one's head

སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི་མེད་  
sangyé nangwa tayé ni  
Appears the Buddha Amitābha, 'Limitless Light',

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཕྱད་པོར་གསལ་ལེད་  
tsen pé dzokpé pungpor sal  
Complete with all the major and minor marks.

མོས་གུས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ་པེད་  
ཤེས་པ་གཞན་དུ་མ་ཡངས་པར་མེད་  
ཅེ་གཅིག་འདུན་པའི་ལྷུང་ལ་དངས་པེད་  
ཀུན་གྱི་སྒྱུ་བས་ནས་རྣམས་རྣམས་ཞེས་པེད་  
ལྷ་ཚོར་ཕྱགས་གཅིག་བརྗོད་པ་དང་མེད་  
ལྷན་ཅིག་སྟོན་གཟུམ་མགོ་བོ་སྤྱི་མེད་

དེ་ཚེ་རིག་པ་རྗེའི་དམར་པོའི་  
 ཤོག་སྐྱུ་རླུང་གིས་བཏེག་པ་བཞིན་ཅི་  
 ཡར་ཡར་འགྲོ་བའི་ངང་དེ་ལའི་  
 སྤྲེལ་ཅེས་བྲག་པོས་མདའ་ལྟར་འཕངས་ཅི་  
 འོད་དཔག་མེད་པའི་སྐྱུགས་ཀར་བསྐྱེམ་ཅི་  
 དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་འབད་པ་ཡིས་ཅི་  
 འབྱོངས་རྟགས་ཚངས་བྲུག་འཕར་བ་དང་ཅི་  
 མགོ་ན་ཚུ་སེར་བེལ་པ་སྐྱེམ་ཅི་  
 འཇག་མ་འདལ་གྱིས་ཚུགས་སོགས་འབྱུང་ཅི་

*Pray with fervent devotion.  
 Not allowing the mind to wander elsewhere,  
 And with single-pointed aspiration.  
 Recite "Hriḥ Hriḥ" from the upper palate,  
 Recite them five times together,  
 While holding upper body tight and focusing on the head.  
 Awareness is in the form of a red syllable Hriḥ,  
 Lifted like paper carried on the wind,  
 Rising ever higher and higher.  
 With a loud "Phaṭ!" it shoots up like an arrow  
 And dissolves into Amitābha's heart.  
 Through training like this repeatedly,  
 Signs of proficiency will arise: the brahma-aperture will tremble;  
 The head will ache; a drop of serum, shining like dew, will appear;  
 And it will be possible to slowly insert a grass stalk.*

དེ་ཚེ་འོད་དཔག་མེད་པའི་སྐྱུ་  
 dé tsé öpakmé pé ku  
 Then, the form of Amitābha

འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་བསྐྱེམ་ཅི་  
 ö du shyu né rang la tim  
 Melts into light and dissolves into me.

རྒྱུན་དེས་སྐད་ཅིག་བྲག་ཚོགས་སུ་  
 kyen dé kechik dren dzok su  
 Through that, I too become Amitāyus,

རང་ཡང་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་གྱུར་ཅི་  
 rang yang tsé pakmé du gyur  
 Perfect in the very instant of recollection.

ཨ་མ་ར་ཉི་ཚར་བརྒྱ་བརྗོད་ཅི་  
 དག་བ་བསྐྱེའི་ལོ་ན་ལམ་གདབ་ཅི་  
 དེས་ནི་ཚེ་ལ་མི་གཞོན་སྟེང་ཅི་

རྟེན་འབྲེལ་བདེན་པས་ཚོ་གོགས་ནིམ།  
གསང་སྤྲུགས་ཐབས་ཀྱིས་ཆེ་བའི་ལམམ།  
མ་བསྐྱོམས་སངས་རྒྱས་འཕོ་བའི་གནད།  
སྟིང་དང་མིག་ལས་གཅེས་པར་བྱུངས།  
ས་མ་ཡམ།

*Recite the amaraṇi mantra one hundred times.  
Dedicate the virtue and make prayers of aspiration.  
This will not damage your life.  
In fact, due to the truth of interdependence, it will pacify obstacles to life.  
This secret mantra path is superior in its methods,  
So guard the crucial points of Transference: Buddhahood without Meditation  
As dearer than your own heart or eyes!  
Samaya!*

གསོལ་འདེབས་ནིམ།

## Prayer

ཨ་མ་ལྟོ།

emaho  
Emaho!

གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ནམ།  
né rang nang dön gyi womin na  
In the self-appearing realm, the ultimate Akaniṣṭha,

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇའ་གུར་འཁྲིགས་པའི་གློང་མ།  
yi dé gyé ja gur trikpé long  
Is an expanse of interweaving rainbow light of intense devotion.

སྐབས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་སྤྲུལ་མ་ནིམ།  
kyap kundü tsawé lama ni  
Here, the embodiment of all objects of refuge, one's own root guru,

སྐྱུ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུསམ།  
ku tamal ma yin dangmé lü  
In an extraordinary form and with a radiant body,

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགསམ།  
pal sangyé nang té ngowor shyuk  
Abides as the essence of Buddha Amitābha.

ཡིད་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབསམ།  
yi mö gü dungwé solwa dep  
With intense devotion, we pray:

