



མ་གཅིག་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་མོའི་ལྷགས་ཀྱི་ཚེ་རླུབ་བཞུགས་སོ།

### Achieving Immortality

The practice of Amitayus according  
to the tradition of Machig Drupay Gyalmo

སྲ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།

**Homage to the Lama and the Special Deity.**

ཆེ་དཔག་མིང་གྲུབ་རྒྱལ་མའི་རྒྱལ་ཐབས་བྱེད་ན། རྒྱལ་ཚོན་ནམ་མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་ལྷ་པའི་  
 དབྱས་སུ་ཆེ་གཏོར་སྦྱི་ལྷ་བུ་ཆེ་དཔག་མིང་གྱི་སྐྱེ་དང་བཅས་པ། གཞན་ཡང་ཆེ་ཟན་ཆེ་ཆང་  
 མདའ་དར་མཚོད་པ་ཚྲོན་འགྲོ་གཏོར་མ་དང་བཅས་པ་བཤམས། སློབ་དཔོན་གྱི་མདུན་དུ་རྩྭ་  
 རྒྱལ་ལས་བུམ་སོགས་ཉེར་མཁོ་འདུ་བྱས་ནས། རྒྱབས་སུ་ཚྲོན་དུ་བཏང།

*If one wishes to perform the practice of Buddha Amitayus of the tradition of Drubpay Gyalmo, place the long-life tormas in the center of a sand mandala or five heaps of flowers. Also arrange an image of Amitayus along with long-life pills and nectar, long life flag and the preliminary tormas. In front of the Vajra Master, place the necessary things such as the vajra, bell, and action vase.*

*Take refuge and generate Bodhicitta.*

**Going for Refuge and Developing the Mind of  
Enlightenment**

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG-GYAY CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA/  
To the Buddha, Dharma, and Sangha

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་རྒྱབས་སུ་མཚི།

CHANG CHUB BARDU DAG-NI KYAP-SU CHI/  
I go for refuge till Enlightened.

བདག་གི་སྦྱིན་སྲོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

DAG-GI JYIN-SOK GYI PAY SO-NAM KYI/  
May I, through virtues such as giving,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO-LA PEN-CHIR SANG-GYAY DRUB-PAR SHOG// (3X)  
Attain Buddhahood for others's sake.

*Repeat this three times.*

### The Four Immeasurables

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཐམས་ཅད་

MA NAM KHA-DANG NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHAY  
May all mother sentient beings, boundless as the sky,

བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

DE-WA DANG DE-WAY GYU DANG DEN-PAR GYUR CHIG/  
have happiness and the causes of happiness.

སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG-NGAL DANG DUG-NGAL GYI GYU-DANG DRAL WAR  
GYUR CHIG/

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

སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG-NGAL MEY-PAY DE-WA DANG MI-DRAL WAR GYUR  
CHIG/

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

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉེས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་དང་སྣོམས་ལ་གནས་པར་

གྱུར་ཅིག།

NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG-  
NYOM LA NE-PAR GYUR CHIG// (3X)

May they rest in equanimity, free from attachment and aversion.  
*Repeat this three times.*

**Seven-Limbed Prayer**

ཕུག་འཚལ་བ་དང་མཚན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

CHAG TSAL WA DANG CHÖ CHING SHAG PA DANG/

By homage, offerings, confessing,

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས།

JESU YIRANG KULSHING SOLWA YI/

Rejoicing, requesting, beseeching,

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསམགས་པ།

GEWA CHUNGZAY DAG GI CHI SAGPA/

The small merit which I have gathered

ཐམས་ཅད་རྗོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོའ།

THAM CHE ZOG PAY CHANGCHUB CHIR NGO O//

By dedicating all this, may I

Achieve all perfect Enlightenment.

ཕྱིན་འགྲོ་གཏོར་མ་སྤྱི་འགྲོ་ལྷར་གྲ།

*Offer the preliminary tormas at the start of the retreat (p. 60). If you wish to do the Long Lineage Prayer, turn to p. 48.*

### Short Lineage Prayer

བྱིན་ལྷ་བས་ཀུན་འདུས་ཅུ་བརྒྱད་སྤྲོ་མ་དང་།

JYIN-LAB KUN-DÜ TSA-GYU LA-MA DANG/

To the root and lineage Lamas

Who are the source of all the blessings,

དངོས་གྲུབ་མཚོག་སྤྱིལ་བཙམ་ལྷན་ཚེ་ཡི་ལྷ།

NGO-DRUB CHOG-TSOL CHOM-DEN TSHE-YI LHA/

To the exalted Life Deity,

Who grants the supreme accomplishment,

མི་མཐུན་འཇོམས་མཇེད་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱང་ལ།

MI-THUN JOM-DZE KHA-DRO CHO-KYONG LA/

To the Dakinis and Protectors

Who defeat all our difficulties,

ཅུ་གཅིག་གཏུང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་འདེབས་ཀྱ།

TSE-CHIG DUNG-WAY YI-KYI SOL-DEB NA/

I pray with single-minded longing.

ཐུགས་རྗེས་བདག་སོགས་མཁའ་ཁྲབ་ལུས་ཅན་ཀུན།

THUG-JE DAG-SOG KHA-KHYAB LU-CHEN KUN/

By the means of your great compassion,

May all beings pervading all space

འཆི་མེད་གོ་འཕང་ས་ལ་འགོད་གྱུར་ཅིག

CHE-ME GO-PHANG SA-LA GO-GYUR CHIG/ (3X)

Attain the immortality state. *Repeat three times.*

**Bless the offerings**

ཨོ་བཌྲ་སྣ་ར་ཎ་ཤི།

OM BAZRA SAPHARAṆA KHAM/

ཨོ་སཐ་བིཏྱ་པུ་ར་པུ་ར་སུ་ར་སུ་ར། ཨོ་བཌྲ་ཡ་ཉོེ། ཞེས་བྱེན་བྱེས་བཞུབས་

ནས།

OM SARWA BIDYA PŪRA PŪRA SURA SURA  
AWARTĀYA HO *thus bless.*

རང་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་གསལ་ལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཀྱིས་

ཐོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་འཕོར་བཅས་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པར་མདུན་གྱི་

རྣམ་འཁར་སྤྱན་དངས།

RANG TSE-PAG-MED-DU SAL-WAY THUG-KAY SA-BON-  
GYI Ö-KYI CHOG-CHU'I GYAL-WA KHOR-CHE TSE-  
PAG-ME KYI NAM-PAR DUN-GYI NAM-KHAR CHAN  
DRANG/

I visualize myself as Amitayus. Light radiating from the seed syllable at the heart invites the Victorious Ones of the ten directions and retinue, in the form of Amitayus, into the sky in front.

བཌྲ་ས་སྐྱེེེ། པདྨ་ཨྲ་ས་ན་ཉིཏྱ་སྤྱི།

BAZRA SAMĀDZA/ PADMA ĀSANA TISHTHASTAM/

ན་མེསཐ་ཉ་ཐུག་ཉ་ས་པ་རེ་ལྷ་ར་སྤྲ་རྩུ་ཞི་ཀ་རེ་མི།

NAMA SARWA TATHĀGATHA SAPARIWĀRA  
BHANDHANAM KAROMI/

**Offerings**

ཨོ་བཌྲ་ཨཱ་མ་ཨོྲ་ཧྲོ། པཌྲི། པུམྲི། ལྷུཔ། ལྷུ་ལོ་ཀོ། སྐལ། རི་མི་དེ།

འཤམ་ཨོྲ་ཧྲོ།

OM BAZRA ARGHAM ĀH HŪNG

OM BAZRA PADTING ĀH HŪNG

OM BAZRA PUSHPAM ĀH HŪNG

OM BAZRA DHUPAM ĀH HŪNG

OM BAZRA ĀLOKAM ĀH HŪNG

OM BAZRA GHANDHE ĀH HŪNG

OM BAZRA NAIWITE ĀH HŪNG

OM BAZRA SHAPTA ĀH HŪNG 

**Praise**

བསྟོན་པར་འོས་པ་ བམས་ཅད་ལ།

TÖ-PAR Ö-PA THAM CHE LA/

To all those worthy of praise

ཞིང་དུལ་ཀུན་གྱི་གངས་སྟེང་གྱིས།

ZHING-DUL KUN-GYI DRANG-NYE KYI/ 

I always bow with bodies

ལུས་བདུད་པས་ནི་མཉམ་ཀུན་ཏུ།

LÜ-TU PE-NI NAM-KUN TU/

Countless as dust particles.

མཚོག་ཏུ་དད་པས་བསྟོན་པར་བགྱིའོ།

CHOG-TU DE-PE TÖ-PAR GYI-O/ 

With supreme faith, I praise you.



ཚོགས་ཞིང་རྣམས་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

TSHOK-ZHING-NAM RANG-LA THIM-PAR GYUR/

The field of visualization dissolves into me.

---

**Refuge and Bodhisattva Vow**

དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།

KUN-CHOG SUM-LA DAG-KYAB CHI/

I go for refuge to the Three Jewels.

ཇིག་པ་མི་དགེ་སོ་སོར་བཤགས།

DIG-PA MI-GE SO-SOR SHAG/

I confess my sins and non-virtues.

འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་ཇིས་ཡི་རང་།

DRO-WAY GE-LA JE-YI RANG/

I rejoice in all others' virtue.

སངས་ཀྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་།

SANG-GYE JYANG-CHUB YI-KYI ZUNG/

I will maintain all of the Buddhas  
And the Bodhisattvas in my heart.

སངས་ཀྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ།

SANG-GYE CHÖ-DANG TSHOG-CHOG LA/

To the Buddha, Dharma and Sangha,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

JYANG-CHUB BAR-DU KYAB SU CHI/

I go for refuge till Enlightened.

རང་བཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར།

RANG-SHEN DON-NI RAB-DRUB-CHIR/

To benefit myself and others

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི།

JYANG-CHUB SEM-NI KYE-PAR GYI/

I will generate Bodhicitta.

བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས།

JYANG-CHUB CHOG-GYI SEM-NI KYE-GYI NE/

And because I have generated

The supreme Mind of Enlightenment,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་གཉེས།

SEM-CHEN THAM-CHE DAG-GI DRON-DU NYER/

I care for all beings as my guests.

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི།

JYANG-CHUB CHO-CHOG YI-ONG CHE PAR GYI/

By magnificently performing

The supreme acts of Enlightenment,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་པར་ཤོག །

DRO-LA PHEN-CHIR SANG-GYE DRUB-PAR SHOG/ (3X)

Thus may I achieve Enlightenment

For the sake of all living beings.

ཅེས་གསུམ་གྱིས་ཚོགས་བསགས་ནས།

*Accumulate merit by reciting three times.*

**Generation Stage**

ཨོ་སྤ་ཐྱ་ལྷ་ལྷོ་སེའི་ལྷོ་སྤ་ཐྱ་ལྷོ་ཉི་ཉི།

OM SWABHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA  
SWABHAWA SHUDDHO 'HANG

བདག་བཞུན་དེར་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་དངོས་པོར་འཛིན་པ་གམས་ཅད་སྦྲང་

པ་ཉིད་དུ་སྦྱངས།

DAG-SHEN DER-DZIN GYI TOG-PA NGO-POR DZIN-PA  
THAM-CHE TONG-PA NYI-DU JYANG/

Grasping onto self and others, conceptual thoughts of grasping  
at reality, all this is purified into emptiness.

དེའི་ངང་ལས་སྤྱ་ཚོགས་པསྐྱ་དང་ཟླ་བའི་གདན་ལ་

DE'I NANG-LE NA-TSHOG PE-MA DANG DA-WE DEN  
LA

From that arises a variegated lotus and moon cushion.

བདག་དང་གཉོར་མ་ཡི་གེ་རྩི་དམར་པོ་རིང་ཆ་ཚེག་དྲག་དང་བཅས་པ་

ལས་

DAG-DANG TOR-MA YI-GE HRI MAR-PO RING-CHA  
TSHEG DRAG DANG CHE-PA LE

Upon these, both I and the torma appear as a brilliant red letter

HRI ཉི་ཉི།

འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་

Ö-TRÖ DON-NYI CHE

From this light radiates accomplishing the two benefits.

ཚུར་འདུས་རྗེའི་ཐིམ་དེ་ཡོངས་སུ་གུར་པ་ལས་

TSUR-DÜ HRI LA-THIM DE YONG-SU DRUB PA LE

The light then returns and dissolves into the HRI རྗེའི་ which completely transforms into

མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད་སྐུ་མདོག་དམར་པོ་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་

GON-PO TSHE-PAG-ME KU-DOK MAR-PO NANG-LA  
RANG-SHIN ME-PA

the red Protector Amitayus (Limitless Life), appearing but without inherent existence,

མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

TSHEN-PE GYEN-PA ZHAL-CHIG CHYAG-NYI PA/

with all the major and minor marks of the Buddha and with one face and two hands.

དབུ་སྐུ་རལ་པའི་ཚོད་པན་ཅན།

U-TRA RAL-PAY CHO-PAN CHEN

The hair is in a top-knot.

རེན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན།

RIN-PO-CHE NA-TSHOK-PAY U-GYEN/

The head is ornamented with a jeweled crown.

སྒྲ་རྒྱན། མགུལ་རྒྱན། རྡོ་ཤལ། ཕྱག་གདུབ། ཞབས་གདུས་ལ་སོགས་

པ་འོད་འཕྲོ་བས་མཛེས་པ། དར་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོན་གཡོགས་དང་སྣང་

གཡོགས་ཅན།

NYEN GYEN/ GUL-GYEN/ DO-SHAL/ CHAG-DUB/  
ZHAB-DUB LA-SOG-PA Ö-TRO-PAY DZE-PA/ DAR NA-  
TSHOK KYI TÖ YOG DANG ME YOG-CHEN/

The body is beautified by light-radiating ornaments, such as earrings, short necklace, long necklace, armlets, and anklets, along with multicolored silk upper and lower garments.

ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྒྲིང་ན་འཆི་མིང་ཆེའི་བདུད་རྩིས་གང་བའི་

བུམ་པ་ཁ་རྒྱན་མགུལ་ཆེངས་ཀྱིས་སྒྲིས་པ་བསྐྱམས་པ།

CHAG-NYI NYAM-ZHAG-GI TENG-NA CHI-ME TSE-DU-  
TSI GANG-WAY BUM-PA KHA GYEN GUL-CHING-KYI  
TRE-PA NAM-PA/

The hands are in the meditation position holding the vase filled with the life-restoring nectar, with silk ribbons tied around the neck of the vase.

ཞབས་རྩི་རྒྱུའི་སྐྱེལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་པའི་དཔྲལ་བར་ཞོ། མགྱིན་

པར་ཞུ་བྱུགས་ཀར་རྩྱིགྱིས་མཚན་པ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་བསྐྱམས་པ་

དང་འདྲ་བའི་ཡི་ཤེས་པ་སྒྲིན་དངས།

ZHAB DOR-JE KYIL-MO TRUNG-GYI ZHUG-PAY TREL-  
WAR OM/ DRIN-PAR AH THUG-KAR HUNG GYI TSHAM-  
PA LE Ö TRO PAY GOM-PA DANG DRA-WAY YE-SHE-PA  
CHEN DRANG/

The legs are in the Vajra position. At the forehead is an OM ཨོྃ,

at the throat is an AH ཨ྘ོ, and at the heart is a HUNG ཧུྃ from which light radiates inviting the Wisdom Beings, who appear identical to the visualized form.

ཇོ་མོ་གློ་བུ་རྩོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱིས།

DZA HŪNG BAM HO. NYI-SU ME-PAR THIM/  
DZA HŪNG BAM HO. They dissolve nondually.

སླར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་ལྷ་རིགས་ལྔ་

སྤྱན་བྲངས།

LAR-YANG THUG-KAY SA-BON LE Ö TRÖ PE WANG-  
LHA RIG-NGA CHEN-DRANG

Then, from the seed syllable at the heart, light radiates, inviting  
the five-family empowerment deities.



# BUDDHA AMITAYUS





ཨོཾ་པ་རྩུ་ཀུལ་ས་པ་རེ་ལྷ་ར་ཨ་མྲི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྲུ་དྲཱ། ཅས་ འཕྲུའི་བར་གྱིས་མཚོད།

*Make the offerings*

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **ARGHAM**  
PRATITSA SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **PADTING**  
PRATITSA SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **PUSHPE** PRATITSA  
SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **DHUPE** PRATITSA  
SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **ALOKE** PRATITSA  
SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **GHANDHE**  
PRATITSA SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **NAIWITE**  
PRATITSA SVĀHĀ/

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA **SHAPTA** PRATITSA  
SVĀHĀ/ 


ཨོཾ་ས་ར་ཏ་སྲ་ག་ཏ་ཨ་མྲི་ཏི་ཕྱ་དུ་མེ།

OM SARWA TATHĀGATA ABHIKHINYTSATU MAM/

ཞིས་གསོལ་བ་བདབ་པས། དབང་གི་ལྷས་

ZHE SOL-WA TAB-PE/ WANG-GI LHE

Thus supplicate the empowerment deities:

ཨོཾ་ས་ར་ཏ་སྲ་ག་ཏ་ཨ་མྲི་ཏི་ཀ་ཏ་ས་སྲ་ཡ་ཤྲི་ཡི་ཧྲཱི། 

*With the mantra:*

OM SARWA TATHĀGATA ABHIKHEKATA SAMĀYA  
SHRIYE HUNG

ཞེས་བུམ་པའི་ཚུས་དབང་བསྐྱར་སྐྱེ་གང་དྲི་མ་དག

ZHE BUM-PAY-CHU WANG-KYUR KU-GANG DRI-MA  
DAG/

They bestow initiation filling the body with water from the  
vase, purifying the defilements.

ཚུ་ལྷག་མ་ལས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབྱ་བརྒྱན་དབང་ལྷ་རྣམས་རང་


ཉིད་ལ་བསྐྱེམ་པར་གྱུར།

CHU LHAG-MA LE Ö-PAG-ME KYI U-GYEN WANG-LHA-  
NAM RANG-NYI-LA TIM-PAR-GYUR/

The overflowing water transforms into Amitabha ornamenting  
the head. The empowerment deities dissolve into me.


ཨོཾ་སཱ་ར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨུ་རུ་རྩུ་མ་པ་རི་ལྷུ་ར་ཨུ་རྩུ་པུ་ཏི་རྩུ་སྤྲུ་ཏུ། རི་བཞིན་དུ་  
 སྤྲོ། སྤྲོ། ལྷུ་པོ། ཨུ་ལོ་ཀོ། ལྷུ་མེ། རི་མི་ཏི། བསྟན་པུ་ཏི་རྩུ་ཡི་སྤྲུ་ཏུ།  
 བར་གྱིས་མཚོད།

*Make the Offerings:*

OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **ARGHAM** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **PADTING** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **PUSHPE** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **DHUPE** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **ALOKE** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **GHANDHE** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **NEWITE** PRATITSAYE SWĀHĀ/  
 OM SARWA TATHĀGATA ĀYUR JÑĀNA  
 SAPARIWĀRA **SHAPTA** PRATITSAYE SWĀHĀ/ 

**Praise**


འཇིག་རྟེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆེ་དཔག་མེད།  
 JIG-TEN DREN-PAY TSO-WO TSHE-PHAG-ME/  
 Amitayus, chief guide of this world,

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་པའི།  
 DÜ-MIN CHI-WA MA-LÜ JOM-DZE-PAY/   
 Save all beings from untimely death.

མགོན་མིང་ལྷན་གྱི་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་སྐྱབས།

GON-ME DUG-NGAL GYUR PA NAM-KYI KYAB/  
Refuge for helpless suff'ring beings,

སངས་རྒྱལ་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ཞེས་བསྐྱོད་ནས།

SANG-GYE TSHE-PAG-ME LA CHAG-TSHAL-LO/   
I prostrate to Buddha Boundless Life.

### Mantra Recitation

ཐུགས་ཀར་ལྷ་བའི་དབུས་སུ་རྫོང་ཡིག་གི་མཐར་ལྷན་གྱིས་བསྐོར་བ་

ལས་འོད་འཕྲོས། འཕྲོ་བའི་དོན་བྱས།

THUG-KAR DA-WAY Ü-SU HRI-YIG-GI THAR-NGAG-KYI  
KOR-WA LE Ö TRÖ/ DRO-WAY DON-JYAY/

At the heart, in the center of a moon circle, is a HRI རྫོང་ syllable surrounded by the mantra, radiating light that benefits beings.

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་བསྐྱེད་ནས་ལྷན་གྱི་འཕྲེང་

ས་བོན་དང་བཅས་པ་ལ་ཐེམ་པར་གྱུར་བསམ་ནས།

SANG-GYE JYANG-SEM NAM-KYI JYIN-LAB DÜ NE  
NGAG-TRENG SA-BON DANG-CHA-PA-LA THIM-PAR-  
GYUR/

The blessings of all the Buddhas and Bodhisattvas gather and dissolve into the mantra garland and seed syllable.



ཨོཾ་མེ་ལྷ་ག་ལྷ་ཏི་ཨ་པཱ་ལི་མི་ཏཱ་ཡུ་ལྷ་ཀླ་ཀ་སུ་བི་ཀི་ཕྱི་རྩ་ཏི་ཧོ་རཱ་ཧོ་ཡ།  
 ཏ་ཐུ་ག་ཏཱ་ཡ། ཨཀྱ་ཏི་སྐྱུ་མྱི་བུ་རྩུ་ཡ། ཏ་ཅུ་ཤ། ཨོཾ་སུ་རྩུ་སུ་རྩུ། མ་  
 ཏུ་སུ་རྩུ། ཨ་པ་ལི་མི་ཏཱ་སུ་རྩུ་ཨ་པ་ལི་མི་ཏཱ་སུ་རྩུ་རྩུ་ཀ་སྐ་ལྷ་ལོ་པ་ཙཱ་ཏི།  
 ཨོཾ་སའུ་སྐ་སྐ་ར་པ་ལི་ཤུ་རྩུ་རྩུ་ཏི་ག་ག་ཀ་ས་སུ་རྩུ་ཏི་སུ་རྩུ་ལྷ་བི་ཤུ་རྩུ་མ་  
 ཏཱ་ཀ་ཡ་པ་ལི་ལྷ་ལི་སྐྱུ།

*The long mantra*

OM NAMO BHAGA WATE AH PĀ RI MITA ĀYUR  
 JÑĀNA SUVINISH TSITTA TEZO RĀZAYA/  
 TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA/  
 TAYATHA/ OM PUNYE PUNYE/ MAHĀ PUNYE/ AH  
 PA RI MITA PUNYE AH PA RI MITA PUNYA JANA  
 SAMBARO PA TSITI/ OM SARWA SAMSKARA PARI  
 SHUDDHA DHARMA TE GAGANA SA MUNG GATE  
 SWABHAWA VISHUDDAH MAHĀNAYA PARIWARE  
 SWĀHĀ/

ཞེས་བཟུངས་ཤིང་དང་། ལྷོང་པོ་ནི།

*The essence mantra*

ཨོཾ་ཨ་མཱ་ར་ཀི་དྲི་ཡཱྱི་ཡི་སྐྱུ།

OM A MĀRANI DZI WĀNTI YE SWĀHĀ/

ཞེས་ཅི་ལྷུ་བཟངས་མཐའ་།

*Recite the mantra as many times as possible.*

**Summoning Life Energies**

ཆེ་དབང་གྲུབ་རྒྱལ་མ་ཁུངས་གྲུབ་ལྡན་མ་རྣམས་སུ་ཆེ་འགྲུགས་མིང་པས་མ་བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་མིང་ལ།  
ཕྱིས་རྙིང་མ་དང་རིགས་འགྲེས་ནས་ཆེ་འགྲུགས་བྱེད་པ་ཡང་འདུག་པས་སྒྲོ་ན།

*The practice of summoning the life energies (Tse Guk) is not found in the earlier tradition of the Amitayus practice of the lineage of Machig Drubpay Gyalmo. Therefore, if you decide not to perform the summoning of life energies, it acceptable. If you wish to perform summoning of the life energy:*

རང་ཆེ་དབག་མིང་པར་གསལ་བའི་བྲུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་རྒྱལ་བ་ལྟ་  
ཆེ་བུམ་དང་མདའ་དར་ཕྱོགས་པ་དཔག་མིང་སྒྲོ་ས།

RANG TSHE-PAG-ME-PAR SAL-WAY THUG-KAY SA-  
BON-LE GYAL-WA-NGA TSHE-BUM DANG DA-DAR  
THOG-PA PAG-ME TRO/

I visualize myself clearly as Amitayus. From the seed syllable at my heart radiates limitless numbers of the Five-Family Buddhas holding vases and long-life banner.

རང་གི་གཤམ་བུ་རྫོད་དབྲུགས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ནས་ཆེ་འཕྲོ་ར།  
ཡལ་ཉམས། ཡོ་གས། འཁྲུམས་རལ། ཞིག་ཅིང་གདོན་བགོགས་ཀྱིས་  
རྒྱས་ཕྱོགས་པ་བམས་ཅད་དང་།

RANG-GI SHA-TRAG-DRO-WUG NAM-PAR SHE-PA  
KHAM-NE TSHE-THOR/ YAL-NYAM/ YO-GE/ KHYOM-  
RAL/ ZHIG-CHING DON-GEG-KYI KU-TROG-PA THAM-  
CHE-DANG/

The life forces from the elements of my flesh, blood, heat, breath, and consciousness which have become dispersed, weakened, vanished, broken, dented, or collapsed; or which have been stolen or robbed by evil spirits or demons;



ས་མུ་མི་རླུང་ནམ་མཁའ་བཅུད་དང་། སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་སྤྲ་མ་ཡི་  
དམ་མཁའ་འགྲོ་ཚེས་སྐྱོང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་།

SA-CHU-ME-LUNG NAM-KHAY CHU DANG/ SANG-GYE  
JYANG-SEM LA-MA YI-DAM KHA-DRO CHO-KYONG  
THAM-CHE KYI JYIN-LAB DANG/

along with the essences of earth, water, air and space; and the  
blessings of all the Buddhas, Bodhisattvas, Lamas, Yidams,  
Dakinis, and Dharma Protectors;

ཆེ་ལ་དབང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེའི་རིག་འཛིན་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་ཆེ་  
བསོད་དཔལ་འགྱུར་སྲོག་ལུས། དབང་རླུང་གི་རློབས་ཐམས་ཅད་བཀུག་  
ནས་ཆེའི་རྗེས་རྣམས་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

TSHE-LA WANG-WA THAM-CHE-KYI TSHE RIG-DZIN  
DRO-WA RIG-DRUG GI TSHE SOM PAL-JYOR SOG-LU/  
WANG-LUNG-GI TOB THAM-CHE KUG-NE TSHE-DZE  
NAM-LA THIM-PAR GYUR/

and the Immortals of the six realms who have the capacity to  
bestow and restore life, the strength of long life, prosperity, life  
force, good health, dignity, and good fortune. All this is  
summoned and dissolves into the long life substances.



མདའ་དར་གཡབ་ཅིང་།

*With waving the long life banner.*

རྩྱེ་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་དབང་ཕྱུག་གི།

HUNG/ DAG-NYI NAL-JYOR WANG-CHUG-GI/  
HUNG/ If through flesh the life-force has decreased

ག་ཡི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཉམས་ན།

SHA-YI KHAM-NE TSHE NYAM NA/  
Of this diligent practitioner,

བཙེམ་ལྷན་རེན་འབྱུང་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

CHOM-DEN RIN-JYUNG YAB-YUM GYI/  
Buddha Ratnasambhava Yab-Yum

ས་ཡི་ཁམས་ནས་ཆེ་བྱ་ཅིག

SA-YI KHAM-NE TSHE-KHUG CHIG/  
Please summon vitality from earth.

ཨོ་རྩྱེ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩྱེ་ཇེ།



OM RATNA ĀYU KHE HŪNG DZA

རྩྱེ་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་དབང་ཕྱུག་གི།

HUNG/ DAG-NYI NAL-JYOR WANG-CHUG-GI/  
HUNG/ If through blood the life-force has decreased

ཁྲག་གི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཉམས་ན།

TRAG-GI KHAM-NE TSHE NYAM NA/  
Of this diligent practitioner,

བཙོམ་ལྷན་མི་བསྐྱོད་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

CHOM-DEN MI KYO YAB-YUM GYI/  
May the Buddha Akshobhya Yab-Yum

ཚུ་ཡི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཁྲག་ཅིག

CHU-YI KHAM-NE TSHE-KHUG CHIG/  
Summon vitality from water.

ཨོྲཱོ་བཟླ་ཨྲཱུ་ཤི་ཧཱུྃ་ཇཾ



OM BAZRA ĀYU KHE HŪNG DZA

ཧཱུྃ་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་དབང་ཕྱག་གི།

HUNG/ DAG-NYI NAL-JYOR WANG-CHUG-GI/  
HUNG/ If through heat the life-force has decreased

དོད་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཉམས་ན།

DRO-YI KHAM-NE TSHE NYAM NA/  
Of this diligent practitioner,

བཙོམ་ལྷན་དཔག་མིད་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

CHOM-DEN PAG-ME YAB-YUM GYI/  
May Buddha Amitabha Yab-Yum

མི་ཡི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཁྲག་ཅིག

ME-YI KHAM-NE TSHE-KHUG CHIG/  
Summon vitality from fire.

ཨོྲཱོ་པདྨ་ཨྲཱུ་ཤི་ཧཱུྃ་ཇཾ



OM PADMA ĀYU KHE HŪNG DZA

ཉེ་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་དབང་ཕྱུག་གི།

HUNG/ DAG-NYI NAL-JYOR WANG-CHUG-GI/  
HUNG/ If through breath the life-force has decreased

དབུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཆེ་ཉམས་ན།

WUG-KYI KHAM-NE TSHE NYAM NA/  
Of this diligent practitioner,

བཙེམ་ལྷན་དོན་གྲུབ་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

CHOM-DEN DON-DRUB YAB-YUM GYI/  
Buddha Amoghasiddhi Yab-Yum

ལྷུང་གི་ཁམས་ནས་ཆེ་བྲག་ཅིག།

LUNG-GI KHAM-NE TSHE-KHUG CHIG/  
Please summon vitality from wind.

ཨོཾ་ཀར་མ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩེ་ཇེ།



OM KARMA ĀYU KHE HŪNG DZA

ཉེ་བདག་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་དབང་ཕྱུག་གི།

HUNG/ DAG-NYI NAL-JYOR WANG-CHUG-GI/  
HUNG/ If through thought the life-force has decreased

རྣམ་ཤེས་ཁམས་ནས་ཆེ་ཉམས་ན།

NAM-SHE KHAM-NE TSHE NYAM NA/  
Of this diligent practitioner,

བཙེམ་ལྷན་རྣམ་སྣང་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

CHOM-DEN NAM-NANG YAB-YUM GYI/  
May Buddha Vairochana Yab-Yum

ནམ་མཁའི་ཁམས་ནས་ཆེ་བལ་ཅིག

NAM-KHAY KHAM-NE TSHE-KHUG CHIG/  
Please summon vitality from space.

ཨོ་བུ་རྒྱ་ཡུ་ཤི་རྩེ་ཙུང་།



OM BUDDHA ĀYU KHE HŪNG DZA

ལྷན་གདབ་པ་ནི་མདའ་དར་ཐོགས་ནས།

*The seal of the Five-Family Buddhas.*

རྩེ་སྐལ་ལྷན་འཆེ་མེད་རྩི་ལ།

HUNG/ KAL-DEN TSE-ME DOR-JE LA/  
HUNG/ On this fortunate death-less vajra,

ནམ་སྣང་འཁོར་ལོ་སྐྱ་ཡི་གྲ།

NAM-NANG KHOR-LO KU-YI GYA/  
The wheel of Vairochana  
Is the seal of the body.

དཔག་མེད་པ་སྐྱ་གསུང་གི་གྲ།

PAG-ME PE-MA SUNG-GI GYA/  
Lotus of Amitabha,  
This is the seal of the speech.

མི་བསྐྱེད་རྩི་ཙུང་གི་གྲ།

MI KYO DOR-JE THUG KYI GYA/  
The vajra of Akshobya,  
This is the seal of the mind.

རེན་འབྲུང་རེན་ཆེན་ཡོན་ཏན་གྲ།

RIN-JYUNG RIN-CHEN YON-TEN GYA/

Jewel of Ratnasambhava  
Is the seal of qualities.

དོན་གྲུབ་རྒྱ་གམ་འཕྲིན་ལས་རྒྱ།

DON-DRUB GYA-DRAM TRIN-LEY GYA/  
Crossed vajra of Amogha,  
The seal of activities.

མི་གྱུར་མི་ཉམས་རྒྱས་གདབ་བོ།

MI GYUR MI-NYAM GYE DAB WO/  
I receive these seals to make  
Life stable and permanent.

ཨོྲཱ་བུདྡྷ་བཙུ་ར་རྩ་པལྒ་ཀམ་ལུ་བྱ་སྤྱ་པ་ཉལྱ་རལྱ་ཧྱུྃ་ཧྱུྃ།

OM BUDDHA BAZRA RATNA PADMA KARMA  
MŪDRA SU PRATITSHA RAKYHA HŪNG HŪNG/



ཞེས་མདའ་དར་གྱིས་གནས་ལྗར་རྒྱ་གམ་གྱ།

*Make a cross with the long-life flags at the five locations.*

ཚེ་མི་བཤེག་པ་དོ་རྗེ་ལྷ་བུར་གྱུར་ཅིག

TSHE-MI-SHIG-PA DOR-JE TA-BUR GYUR CHIG/  
May my life be indestructible like a vajra,

མི་རྒྱལ་པ་སྐྱལ་མཚན་ལྷ་བུར་གྱུར་ཅིག

MI-NUB PA GYAL-TSEN TA-BUR GYUR CHIG/  
May my life be never lowered like the victory banner,

མི་འགྱུར་བ་གཡུན་དྲུང་ལྷ་བུར་གྱུར་ཅིག

MI-GYUR-WA YUN-DRUNG TA-BUR GYUR CHIG/  
May my life be unchanging like the yung drung,

འཆི་མེད་དོ་རྗེ་འོ་སྐྱེ་མཚན་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག

CHI-ME DOR-JE KU-CHOG THOB-PAR SHOG CHIG/  
May I gain the attainment of the  
Supreme immortal vajra body.

**Torma Offering**

མཐུན་མཚམས་གདོར་མ་འབུལ་བ་ནི།

*Offer the torma between sessions.*

ཨོྲཱེ་ཨི་འུ་ཧྲཱེ་ཀྲི་ཏཱ་ཧྲཱེ་ཕཎ།

OM AH BIGHANĀNTA TRITRA HŪNG PHAT

ཨོྲཱེ་སྲ་མ་ལྷ་ཤུའྲུའོ་སའ་ཏཱ་མེ་སྲ་མ་ལྷ་ཤུའྲུའོ་ཉཱ།

OM SWABHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA  
SWABHAVA SHUDDHO 'HANG/

སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྟོང་ལས་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆའི་

སྟོན། ཡངས་ཞིང་གྱི་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཨོྲཱེ་ཨི་ཧྲཱེ།

TONG-PA NYID-DU GYUR/ TONG-PAY NGANG LE DRUM  
LE JYUNG-WAY RIN-PO-CHE NO/ YANG-ZHING GYA-  
CHE-WAY NANG-DU OM AH HUNG/

All becomes emptiness. From that emptiness arises a DRUM ལྷུ་  
from which arises a precious vessel, vast and expansive, within  
which is OM AH HUNG ཨོྲཱེ་ཨི་ཧྲཱེ།.

འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གདོར་མ་ཁ་ཤོག་གི་རོ་ལུས་པ་སྟུན་སྟུམ་

ཚོགས་པ་འདི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་དང་ལྡན་པའི་བདུད་རྩིའི་གྱི་མཚོ་

ཆེན་པོར་གུར།

Ö-DU ZHU-WA LE JYUNG-WAY TOR-MA KHA-DOG DRI  
RO NU-PA PHUN-SUM-TSHOG PA DI DÖ-PAY YON-TEN  
NGA DANG-DEN PAY DÜ-TSI GYA-TSHO CHEN-POR-  
GYUR/

They melt into light. From this arises the divine substances of the torma, an ocean of nectar possessing the five pleasing qualities of color, smell, taste, ability, and abundance.

ཨོྲྎུྃ་ཧཱུྃ་ཧྲོ་ཧྲོ་ཧྲོཾ་ གསུམ་དང།

*Bless three times with mudra,*  
OH ĀH HŪNG HA HO HRI

ཨོྲྎུྃ་ཡུརྟཱ་ན་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨི་དམ་བ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁ་ཁྲ་ཧི་ཁྲ་ཧི།

OM ĀYURJÑĀNA SAPARIWARA IDAM BALINGTA  
KHA KHA KHĀHI KHĀHI/

གསུམ་བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་སྤུལ་ལ་ཐལ་མོ་བྱུར་ནས།

*With mudra, offer three, seven or twenty one times.*

*With folded hands:*

བཙེམ་ལྷན་འདས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་མཚོན་སྦྱིན་གྱི་གཏོར་མ་གྱི་

ཆེན་པོ་འདི་བཞེས་ལ་མཉེས་པས་བདག་ཅག་གི་དཔལ་ལྷན་སླ་མ་དམ་

པའི་སྐྱེ་ཆེ་དང་འཕྲོན་ལས་ཆེས་ཆེར་གྱས་པ་དང།

CHOM DEN-DE KHOR DANG-CHE-PA LA CHO-JYIN-GYI  
TOR-MA GYA-CHEN-PO DI ZHE-LA NYE-PAY DAG-  
CHAG-GI PAL-DEN LAMA DAM-PAY KU-TSE DANG  
TRIN-LE CHE-CHER GYE-PA DANG/

Exalted One and retinue, accept and be pleased by this great offering torma. Increase greatly the life and activities of our holy, glorious Lama.



དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཙོན་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་གམས་ཅད་ཉེ་བར་  
ཞི་བ་དང་།

DE-DAG LA BAR-DU CHO-PAY MI-THUN-PAY CHOG  
THAM CHE NYE-WAR ZHI-WA DANG/  
May all the obstacles to this be completely pacified.

མཐུའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་གམས་ཅད་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་  
སོགས་པའི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་བཅུ་དྲུག་སོགས་ལས་གར་  
ཞིང་། ཉན་མཚོན་སྲ་གེ་འབྲུག་ཙོད་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱལ་པ་མི་འགྲུང་  
བར་རྗེས་ལྷན་གྱི་དཔལ་ཡོན་ལྷ་བུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་།

THA-YE-PAY SEM-CHEN THAM-CHE DÜ-MA-YIN-PAR  
CHI-WA LA-SOG-PAY JIG-PA CHEN-PO GYE-DANG CHU-  
DRUG SOG LE THAR ZHING/ NE-TSHEN MU-GE THUG-  
CHO LA-SOG-PAY KAL-PA MI-JYUNG PAR DZOG-DEN-  
GYI PAL-YON TA-BU-LA LONG-CHO-PA DANG/

May all limitless sentient beings be liberated and protected from  
the eight great fears, and the sixteen fears, such as untimely  
death; may they enjoy great abundance; like the prosperity that  
is the complete absence of misfortune, such as the occurrence of  
illness, weapons, famine, and warfare;

བདག་དང་སྤྱིན་པའི་བདག་པོ་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི་  
ཉེ་བར་འཆི་གམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བསམ་པའི་དོན་གམས་ཅད་ཚོས་ལྷན་དུ་  
འབྲུབ་པ་དང་།

DAG DANG JYIN-PAY DAG-PO DÜ MA-YIN-PAR CHI-WA  
LA-SOG-PAY NYER-TSHE THAM-CHE ZHI-ZHING SAM-

PAY DON THAM-CHE CHO-DEN-DU DRUB-PA DANG/

May I and all my benefactors escape all unfortunate circumstances, untimely death, and so forth. May we fulfill all our goals through the practice of Dharma activities.

དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཙོན་པའི་ཉེར་འཆི་ཐམས་ཅད་མི་འགྱུར་ཞིང་།

DE-DAG-LA BAR-DU CHO-PAY NYER-TSHE THAM-CHE MI-JYUNG-ZHING/

May no obstacles to this arise in any lifetime.

ཆེ་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་འགྱུར་ཐམས་ཅད་ཡར་ངོའི་ལྷ་བ་ལྟར་

འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་།

TSHE-DANG SO-NAM PAL-JYOR THAM-CHE YAR-NGOY DA-WA TAR PHEL ZHING GYE-PA DANG/

May our life, merit, and prosperity increase like the waxing moon of summer.

མཐར་ཐུག་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྒྱལ་བ་འོད་མཚན་མགོན་

པོའི་གོ་འཕང་བདེ་སྲག་དུ་གྲུབ་པ་དང་།

THAR-THUG NAM-PA THAM-CHE KHYEN-PA GYAL-WA Ö-TSHEN GON-POY GO-PHANG DE-LAG-TU DRUB-PA DANG/

Ultimately, may I easily accomplish the state of the omniscient protector Amitabha.

དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བཅོམ་ལྡན་ཁྱོད་ཉིད་ལྷག་

པའི་ལྟར་འཛོན་ཅིང་མི་འབྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཅིང་།

DE-MA THOB-KYI BAR-DU TSHE-RAB THAM-CHE-DU CHOM-DEN KYO-NYI LHAG-PAY LHAR-DZIN CHING MI-DRAL-WAR JYIN-LAB-CHING

Until then, in all my lives, may I be blessed to always hold and never be separated from you, Exalted One, as my special deity.

དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་སྟོལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཐོགས་མེད་དུ་གྲུབ་པར་  
བྱེད་གྱིས་བརྟུན་དུ་གསོལ།

NGO-DRUB NAM-NYI TSOL-WAY TRIN-LE THOG-ME-  
DU DRUB-PAR JYIN-GYI LAB-TU SOL/

Please grant the blessings of the realization of the unlimited activities which bestow the two attainments.

དེ་ནས་མཚེད་བསྟོན་ནི།

*During the last session of the day, offer the tshok at this time.  
(p. 55)*



**Offering**

ཨོྲཱ་ཨྲཱ་ཡུརྱ་ན་ས་པ་རི་ལྷ་རལ་རྩྱི་ཤི་རྩི་ཚུ་སྤྱ་རྩེ། དེ་བཞིན་དུ་གསལ་པ་རྩི་ཚུ་  
སྤྱ་རྩེ། བར་གྱི་མཚོན།

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA ARGHAM  
PRATITSAYE SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA PADTING  
PRATITSAYE SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA PUSHPE  
PRATITSAYE SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA DHUPE  
PRATITSAYE SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA ALOKE PRATITSAYE  
SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA GHANDHE  
PRATITSAYE SVĀHĀ/

OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA NEWITE  
PRATITSAYE SVĀHĀ/


OM ĀYUR JÑĀNA SAPARIWĀRA SHAPTA  
PRATITSAYE SVĀHĀ/ 

**Praise**

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆེ་དཔག་མེད།

JIG-TEN DREN-PAY TSO-WO TSHE-PHAG-ME/  
Amitayus, chief guide of this world,

དུ་ས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཇུག་པའི།

DÜ-MIN CHI-WA MA-LÜ JOM-DZE-PAY/   
Save all beings from untimely death.

མགོན་མིང་ལྷན་བཟུལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐབས།

GON-ME DUG-NGAL GYUR PA NAM-KYI KYAB/  
Refuge for helpless suff'ring beings,

སངས་རྒྱས་ཆེ་དཔག་མེད་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། ཞེས་བསྟོད་ནས།

SANG-GYE TSHE-PAG-ME LA CHAG-TSHAL-LO/  
I prostrate to Buddha Boundless Life.



བཅོད་གསོལ་ནི།

### Requesting forgiveness

མ་འགྱུར་ཡོངས་སུ་མ་རྟེན་དང་།

MA-JYOR YONG-SU MA-NYE DANG/  
For meager, incomplete offerings,

བདག་རྗེས་སློ་ཡིས་གང་བགྱིས་པའི།

DAG-MONG LO-YI GANG-GYI PAY/  
For mistakes made through my ignorance,

ཆད་ལྷན་འོངས་པར་གྱུར་པ་དག།

CHE-LAG NONG-PAR GYUR-PA DAG/  
Or for adding or omitting things,

མགོན་ཁྱེད་དེ་ཀུན་བཅོད་པར་མཛོད།

GON-KHYO DE-KUN ZO-PAR DZO/  
Protector, please forgive these mistakes.

ཅེས་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ལན་གསུམ་བཅོད།

*Recite the 100-syllable mantra three times.*

ཨོཾ་བཱ་ར་སཏྲ་ས་མ་ཡ་མ་རྩ་སྤྲ་ལ་ཡ་བཱ་ར་སཏྲ་རྩོ་པ་

**OM BAZRA SATTWA SAMAYA/ MANU PALAYA/  
BAZRA SATTWA TENOPA**

ཏིཤཏ་ཏིཤཏ་མེ་བྱམ་སུ་ཏིཤཏ་མེ་བྱམ་

**TISHTA/ DRIDHO ME BHAWA/ SUTO KHYO ME  
BHAWA/**

སུ་ཏིཤཏ་མེ་བྱམ་ཨ་ནུ་རྟོ་མེ་བྱམ་

**SUPO KHYO ME BHAWA/ANU RAKTO ME BHAWA/**

སའ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཡུ་ཚུ་སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙཱི་ཤེ་ཡེ་ཀླ་སྤྱི་ཏྲུ་

**SARWA SIDDHI ME PRAYATSHA/**

**SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAN SHIRYA KURU  
HUNG/**

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ། ལྷ་ག་ལྷ་ཅན་སའ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་

**HAHA HAHA HO/ BHAGAWAN SARWA  
TATHAGATA/**

བཱ་ར་མ་མེ་མུ་ཚུ་བཱི་བྱམ་མཏྲ་ས་མ་ཡ་སཏྲ་ཨེ།

**BAZRA MA ME MUNTSA/ BAZRI BHAWA/ MAHA  
SAMAYA SATTWA AH//**

སློན་ལམ་ན།

**Prayer**

རྗེ་བཙུན་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མིང།

HRIH/ CHOM-DEN GON-PO TSHE-PAG ME/  
HRIH Exalted Amitayus,  
Protector, by this merit

བསྟོན་ཅིང་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་འདིས།

NYEN-CHING DRUB-PAY GE-WA DI/  
Of reciting and practice,

བདག་སོགས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།

DAG-SOG DRO-WA MA-LU PA/  
I and all living beings,

ཚེ་ཡི་རིག་འཛིན་མཚོག་ཐོབ་ཤོག།

TSHE-YI RIG-DZIN CHOG-THOB SHOG  
May we accomplish the great  
Immortality Wisdom.


བཏག་ཤིས་ནི།

**Verses of great fortune**

རྩི་མྱིན་གྲོལ་གདམས་པའི་མཚོག་སྤྱེལ་བ།

HRIH/ MIN DROL DAM-PAY CHOG-TSOL WA/  
HRIH/ May I have the great fortune  
Of the Root and Lineage Lamas


ཙ་བརྒྱད་སླ་མའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

TSA-GYU LA-MAY TA-SHI SHOG/   
Who grant the great instructions  
Which ripen and liberate.

མཚོག་ཐུན་ངོ་ས་གྲུབ་མཚོག་སྤྱེལ་བ།

CHOG-THUN NGO DRUB CHOG-TSHOL WA/  
May I have the great fortune  
Of Buddha Amitayus,


འཆི་མེད་མགོན་པོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

CHI-ME GON-POY TA-SHI SHOG/   
Who grants supreme attainments  
Both ultimate and mundane.

འགལ་རྒྱན་བར་ཆད་སེལ་མཛད་པ།

GAL-KYEN BAR-CHE SEL-DZE PA/  
May I have the great fortune  
Of the Ocean of Holders

དམ་ཅན་གྱི་མཚོའི་བཀྲ་ཤོག།

DAN-CHEN GYA-TSHO TA-SHI SHOG/   
Of Samaya, who dispells  
All adverse circumstances.



**AUSPICIOUS  
AND  
DEDICATION PRAYERS**

---

དོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏིལི་ལྷོ་རྩ་རོ་དང་།

DORJE CHANG CHEN TILLI NARO DANG/

Dorje Chang Chen, Tilli, Naro and

མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་གླམ་པོ་པ།

MARPA MILA CHÖ JE GAMPOPA/

Marpa, Milarepa, Gampopa

ཕག་མོ་གྲུ་པ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ།

PHAGMO DRUPA GYALWA DRIKUNGPA/

Phagmo Drupa and Lord Drikungpa

བཀའ་བརྒྱུད་ལྷོ་མ་རྣམས་ཀྱི་བགྲིས་ཤོག།

KAGYU LAMA NAMKYI TASHI SHOG//

All the Kagyu Lamas, please bless us.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་གམས་ཅད་གཟེགས་པ་ཉིད།

SO-NAM DI-YI THAM-CHE ZIG-PA NYI/

By this virtue may I overcome

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྲ་རྣམས་པམ་བྱས་ཏེ།

THOB-NE NYE-PAY DRA-NAM PHAM-CHE TE/

All obstacles, by seeing all, and

སྐྱེ་གྲ་ན་འཚི་བ་སྲོང་འབྲུག་པ་ཡི།

KYE-GANA-CHI BA-LONG TRUG-PA YI/

Cross this sea with waves of birth, sickness,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འབྲོ་བ་སྦྱོལ་བར་ཤོག།

SI-PAY TSHO-LEY DRO-WA DROL-WAR SHOG//  
Age, and death—this world of confusion.

ཉང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

CHANG-CHUB SEM-CHOG RIN-PO CHE/  
May precious Bodhicitta

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅེག།

MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG/  
Arise where it has not been.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མིང་པར་ཡང་།

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/  
Where it has, never decrease,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG//  
But grow, higher and higher.

སླ་མ་སྐྱེ་བམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདིབས།

LA-MA KU-KHAM SANG-WAR SOL-WA DEB/  
I pray the Lama has perfect health.

མཚོག་དུ་སྐྱེ་ཆེ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདིབས།

CHOG-TU KU-TSHE RING-WAR SOL-WA DEB/  
I pray the Lama has a long life.

འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདིབས།

TRIN-LEY DAR-SHING GYE-PAR SOL-WA DEB/  
I pray all activities flourish.

ལྷ་མ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

LA-MA-DANG DRAL-WA ME-PAR JYIN-GYI LOB//  
Bless me to not part from the Lama.

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱིན་པ་དང་།

JAM-PAL PA-WÖ JI-TAR KHYEN-PA DANG/  
As Hero Manjushri became wise

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

KUN-TU SANG-PO DE-YANG DE-SHIN TE/  
And likewise did Samantabhadra

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་སྲིད་སྤྱོད་པ་ཅིང་།

DE-DAG KUN-GYI JE-SU DAG-LOB CHING/  
So I will follow their example

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྒྲུ།

GE-WA DI-DAG THAM-CHE RAB-TU NGO//  
And share this merit with all beings.

སངས་བྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྲུལ་བ་རྗེས་པའི་བྱིན་སྒྲོབས་དང་།

SANG-GYE KU-SUM NYE-PAY JYIN-LAB DANG/  
By the great blessing of the Buddha  
Who attained the three Buddha bodies;

ཚིག་ཉིད་མི་འགྱུར་བའི་པའི་བྱིན་སྒྲོབས་དང་།

CHÖ-NYI MI-GYUR DEN-PAY JYIN-LAB DANG/  
By the great blessing of the truth of  
The unchangeable Dharma-as-such;

དགེ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུས་པའི་བྱིན་ལྡན་གྱིས།

GE-DUN MI-CHE DÜ-PAY JYIN-LAB KYI/

By the great blessing of the union  
Of the indivisible Sangha;

ཇི་ལྟར་བསྐྱོས་བཞིན་སློན་ལམ་གྲུབ་པར་ཤོག།

JI-TAR NGÖ-SHIN MON-LAM DRUB-PAR SHOG//

So by the sharing of this merit  
May this aspiration be fulfilled.

བདག་དང་འཁོར་འདས་གམས་ཅད་གྱིས།

DAK-DANG KHOR-DAY THAM-CHAY KYI/

By the virtues collected in the

དུས་སྐུམ་དུ་བསགས་པ་དང་།

DU-SUM DU-SAG PA-DANG/

Three times by myself and all beings  
In all samsara and nirvana,

ཡོད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས།

YÖ-PAY GE-WAY TSA-WA DI/

And by the innate root of virtue,

བདག་དང་སེམས་ཅན་གམས་ཅད་

DAG-DANG SEM-CHEN THAM-CHAY

May I and all sentient beings

སྐྱུར་དུ་སློན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ལྡན་

NYUR-DU LA-NA ME-PA

YANG-DAG-PAR DZOG-PAY JYANG-CHUB

Quickly attain unsurpassed, perfect,

ཇི་ཅི་མེད་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག

RIN-PO-CHE THOB-PAR GYUR-CHIG//

Complete and precious Enlightenment.

ཤེས་བྱ་ཀུན་གཟིགས་ཀུན་མཐུན་ཚོས་ཀྱི་ཇི།

SHE-JA KUN-ZIG KUN-KHYEN CHÖ-KYI JE/

May teachings of the Lord of Dharma

Who is omniscient, the Master of

རྟོན་འབྲེལ་གནས་ལ་དབང་ཐོབ་འབྲི་གུང་པ།

TEN-DREL NE-LA WANG-THOB DRI-GUNG-PA/

Interdependence, Great Drikungpa,

ཇི་ཅི་ཆེན་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་སྲིད་མཐའི་བར།

RIN-CHEN PAL-GYI TEN-PA SI-TAY BAR/

Ratna Shri, continue and increase

Until the end of the samsara

བཤད་སྐྱབ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པས་འཛིན་གྱུར་ཅིག

SHE-DRUB THÖ-SAM GOM-PEY ZIN-GYUR CHIG//

Through hearing, studying, practicing,

Contemplation and meditation.

*Sarva Mangalam.*

**AMITAYUS**  
**LINEAGE**  
**PRAYER**

---

### Amitayus Lineage Prayer

ན་མོ་གུ་རུ། ཚེས་སྐྱེ་མི་འགྲུར་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད།

NAMO GURU/ CHO-KU MI-GYUR GON-PO TSHE-PAG  
MET/

NAMO GURU Protector Amitayus, the unchanging  
Dharmakaya,

འཚི་མེད་རིག་འཛིན་མངའ་བརྟེན་གྲུབ་པའི་རྒྱལ།

CHI-MET RIG-DZIN NGA-NYE GRUB-PAY GYAL/  
Machig Drub Pe Gyalmo, who attained the mastery of the  
wisdom of immortality,

རང་སེམས་མངོན་གྱུར་ཚེ་བཅུན་གསང་ལྔགས་སྤོང།

RANG-SEM NGON-GYUR JE-TSUN SANG-NGAK DONG/  
Revered Sang Ngak Dong, who realized the nature of the mind,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/  
I supplicate to you. Please bestow your blessings.

རས་རྒྱུང་རྫོང་གྲགས་བཞད་པ་རྫོ་ཚེ་དང།

RE-CHUNG DOR-GRAK ZHAT PA DOR-JE DANG/  
Rechungpa Dorje Drakpa, Mila Shepa Dorje

ཟླ་འོད་གཞིན་ལྷ་དཔལ་ལྔན་ཕག་གུའི་མཚན།

DA-OT ZHON-NU PAL-DAN PHAG-DRU TSHAN/  
Youthful Moonlight (Gampopa) and glorious Phagmo Drubpa

མཉམ་མེད་རིན་ཚེན་སྤྱན་ལྔ་གྲགས་འགྲུང་ལ།



NYAM-MET RIN-CHEN CHAN-NGA DRAK-JYUNG LA/  
The incomparable Jewel (Drikung Kyobpa Jigten Sumgon) and  
Chen Nga Drakpa Jungne,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN-GYI LAB-TU SOL/  
I supplicate you. Please bestow your blessings.

རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་རིན་ལྡན་བྱུང་ཕྱག་པ།

GYAL-WA YONG-GON RIN-DAN ZUR-PHUG PA  
Gyalwa Yong Gonpa, Rindan Zur Phugpa,

ཚོས་ཇི་འབའ་ར་བཟང་པ་རིན་ཆེན་རྒྱལ།

CHO-JE BA-RA ZAT-PA RIN-CHEN GYAL  
Choje Bara, Zatpa Rinchen Gyal,

བྲག་ཐོག་རྩོར་གདན་ཀུན་དགའ་རྣལ་རྒྱལ་ཞབས།

DRAG-THOG DOR-DEN KUNGA NAM-GYAL ZHAB/  
Dragthog Dorden, and Kunga Namgyal,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/  
I supplicate to you. Please bestow your blessings.

ངག་གི་དབང་པོ་ཚོ་གྲུབ་སང་གི་དང་།

NGAG-GI WANG-PO CHO-DRUB SEN-GE DANG  
Ngaggi Wangpo, Chodrub Senge, and

ལྷ་དམར་ཚེས་གྲགས་མཁན་ཚེན་ཤེས་རབ་དཔལ།

SHA-MAR CHO-DRAK KHEN-CHEN SHE-RAB PAL  
Shamar Chodrak, Khenchen Sherab Pal,

ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་ཚེས་རྒྱལ་ཕུན་ཚོགས་མཚན།

KUN-GA GYAL-TSHEN CHO-GYAL PHUN-TSHOK  
TSHAN

Kunga Gyaltshe, and Chogyal Phuntshog,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/

I supplicate to you. Please bestow your blessings.

རིག་འཛིན་ཚེས་གྲགས་པན་ཚེན་ལྷུན་གྲུབ་ཞབས།

RIG-ZIN CHO-DRAK PAN-CHAN LUN-DRUB ZHAB/  
Rigzin Chodrak, and Panchen Lundrub

འཕྲིན་ལས་བཟང་པོ་དོན་གྲུབ་ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ།

TRIN-LEY SANG-PO DON-DRUB CHO-KYI GYAL  
Trinley Sangpo, Dondrub Chokyi Gyal

བསྐྱེད་འཛིན་འགྲོ་འདུལ་ཚེས་ཀྱི་ཉེ་མའི་མཚན།

TAN-DZIN DRO-DUL CHO-KYI NYI-MAY TSHAN/  
Tendzin Drodul, and Chokyi Nyima

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/

I supplicate to you. Please bestow your blessings.

པདྨའི་རྒྱལ་མཚན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་དང་།

PAD-MAY GYAL-TSHAN CHO-KYI GYAL-TSHAN DANG

Padmay Gyaltshan, Chokyi Gyaltshan,

ཁྲི་ཆེན་ལྷོ་གྲོས་ཚོས་ཉིད་ལོ་རྩེ་མཚན།

TRI-CHEN LO-DRO CHO-NYI NOR-BU TSHAN

Trichen Lodro, Chonyi Norbu

ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ་ཨོ་རྒྱན་རྣམ་ལུན་ཞབས།

THUG-JE NYI-MA OR-GYAN NU-DEN ZHAB

Thugje Nyima, and Orgyan Nuden

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བུམ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/

I supplicate to you. Please bestow your blessings.

ཚོས་ཀྱི་ལྷོ་གྲོས་ཐུབ་བསྐྱེད་ཞི་བའི་མཚན།

CHO-KYI LO-DRO THUB-TAN ZHI-WA TSHAN/

Chokyi Lodro, and Thubtan Zhiwa,

ཚོས་ཀྱི་འཇུང་གནས་སྲུབ་དབང་བཅོལ་པའི་ཞབས།

CHO-KYI JYUNG-NE DRUB-WANG ZOD-PAY ZHAB/

Chokyi Jyungne, and Drubwang Zodpa,

འཕྲིན་ལས་ལྷན་སྲུབ་ཚོས་ཀྱི་སྣང་བ་ལ།

TRIN-LAY LHUN-DRUB CHO-KYI NANG-WA LA/

Trinlay Lhundrub, and Chokyi Nangwa/



གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/

I supplicate to you. Please bestow your blessings.

དབང་བསྐྱར་མན་ངག་མ་ལུས་ཀུན་སྦྱོལ་བའི།

WANG-KUR MAN-NGAK MA-LU KUN-TSOL WAY/

To the Root Lama, embodiment of all the Buddha families,

འཇགས་ཀུན་བྱིབ་བདག་ཅུ་བའི་སྐྱ་མ་ལ།

RIG-KUN KYAB-DAK TSA-WAY LA-MA LA/

Who bestows all empowerments and instructions,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

SOL-WA DEB-SO JYIN GYI LAB-TU SOL/

I supplicate to you. Please bestow your blessings.

དེ་ལྟར་བྱིན་རླབས་ཀུན་སྦྱོལ་སྐྱ་མ་ལ།

DE-TAR JYIN-LAB KUN-TSOL LA MA LA/

By the power of this prayer of one pointed devotion

ཅུ་གཅིག་གུས་པའི་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བཏབ་མཐུས།

TSE-CHIG GU-PAY YIT-KYI SOL-TAB THU/

To the Root Lama who bestows all blessings

བདག་སོགས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་བྱིངས་པ་རྣམས།

DAG-SOK KHOR-WAY GYA TSHOR JYING-PA NAM

Myself and others, sunk in the sea of samsara,

ཐུགས་རྗེའི་དྲི་བཞོན་གྱི་སྒྲུབ་དངས་ནས།

THUG-JE DRI-ZHON SHUG-KYI LAR-DRANG NE

May we be rescued by the power of compassion.

གནས་སྐབས་ཚེ་འདྲིའི་འགལ་རྒྱུན་མ་ལུས་པ།

NAS-KAB TSHE-DI GAL-KYAN MA-LU PA/

Temporarily, all unfavorable conditions in this life,

སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་ཞི་བར་མཇུག་དུ་གསོལ།

NYUR-WA NYID-DU ZHI-WAR DZAT -DU SOL/

May they quickly be pacified.

མཐར་ཐུག་བདེ་ཅན་སྤང་མཐའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

THAR-THUG DE-CHAN NANG-THAY ZHING-KHAM SU/

And ultimately, being born in blissful pure land (Dewachan) of  
Amitabha

མགོན་པོ་ཁྱོད་གྱི་ཞལ་མཚོང་གསུང་བློས་ཤོག།

GON-PO KYOT-KYI ZHAL-THONG SUNG-THOS SHOG

May we see your face and hear your teachings, Protector.

སྐྱེས་ནས་གཞན་དོར་དཔག་མེད་སྐྱབ་རྣམས་པའི།

KYE-NA ZHAN DOR PHAG-MET DRUB-NU PAY/

May we send forth emanations pervading the ten directions

སྐྱུལ་པ་ཕྱོགས་བརྒྱུར་བྱེད་པར་འགྱེད་པར་ཤོག།

TRUL-PA CHYOG-CHUR KYAB-PAR GYET-PAR SHOG/

With the capacity to benefit countless others.

བསྐླལ་པ་བྱི་བ་ཕྱག་བརྒྱ་མ་འདས་བས།

KAL-PA CHE-WA TRAG-GYA MA-DA BAR/

Until the end of a billion Kalpas

ཐུལ་མཚོག་འོད་མཚན་མགོན་པོའི་ཞབས་བུང་དུ།

GYAL-CHOG OT-TSHAN GON-POY ZHA- DRUNG DU

May I always be born in the heart of a lotus

པརྒྱའི་སྣང་པོ་དག་ལས་རབ་སྐྱེས་ནས།

PAD-MAY NYING-PO DAG-LAS RAB-KYE NAS/

At the feet of the radiant protector, the supreme Victor

སྐད་གཅིག་ཙམ་ཡང་མི་འགྲལ་རྗེས་འཛིན་ཤོག།

KA-CHIG TSAM-YANG MI-DRAL JE-DZIN SHOG/

Never leaving, not even for a single instant.

ཅེས་པ་འདི་ཡང་མན་ཡུལ་ལ་དྲགས་ནས་སླ་མ་དགོན་མཚོག་རང་གྲོལ་

ཉི་མ་རིན་པོ་ཆེས་བསྐླལ་བ་ལྟར་འབྲི་བརྒྱ་རྣམ་མཆིས་སྐྱར་བའོ།།

This was written by Drikung Dharmamani at the request of the  
Ladakhi lama Konchok Rangdrol Nyima Rinpoche.

**Tshok Offering**


མཐུན་མཐར་ཚོགས་མཚོན་བགྱིད་པ་ནི།

*Perform the Tshok offering at the end of the session*

རི་ཡི་ཁི་གྲིས་དངོས་འཛིན་གྲམས་ཅད་བསྐྱིགས་གཏོར་བཀྲུས་

RAM YAM KHAM GYI NGO-DZIN THAM-CHE SEG-TOR  
TRU

RAM-YAM-KHAM purify the Tshok offering by burning,  
washing and blowing.

།ཨོྲཱཿཧུང་ཧཱཱོ་ཧོ་ཧོ་ཧཱོཿ གསུམ་དང། 

OM AH HUNG HA HO HRIH *Repeat three times with mudra.*

ཡི་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་བར་བསམ།

YE-SHE-KYI DÜ-TSE RANG-ZHIN-DU GYUR/

And it is transformed into the nature of wisdom nectar.

ཧུང་བབྱུགས་སྒྲི་དྲི་རོ་རེག་ལ་སོགས།

HUNG/ ZUG-DRA DRI-RO REG-LA SOG/

HUNG/ I offer this pleasing tshok

དགྲེས་པ་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་འདི།

GYE-PA TSHOG-KYI CHOG-PA DI/

Of form, sound, smell, taste and touch,

དཔལ་ལྷན་རྩི་བའི་སྤྲ་མ་ལ།

PAL-DEN TSA-WAY LA-MA LA/

To the splendid Root Lama

བརྒྱུད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དང། 

GYU-PAY TSHOG-KYI KOR-WA DANG/

Circled by the Lineage,

བཙེམ་ལྷན་ཚེ་དཔག་མེད་པ་ལ།

CHOM-DEN TSHE-PAG ME-PA LA/

Exalted Amitayus,

ཚེ་ལྷའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་དང་།

TSHE-LHA TSHOG-KYI KOR-WA DANG/

With the long-life deities,

ཚོས་སྐྱོང་མ་མགོན་ལྷམ་དྲལ་ལ།

CHO-KYONG MA-GON CHAM-DRAL LA/

Mahakala, retinue,

བསྟན་བསྐྱེད་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་ལ།

TEN-SUNG TSHOG-KYI KOR-WA LA/

and all Dharma Protectors.

ཚོགས་དང་གཏོར་མ་རྒྱ་ཚིན་འདི།

TSHOG-DANG TOR-MA GYA-CHEN DI/

This Tshok and immense Torma

གཉིས་མེད་ངང་དུ་འབྲུལ་ལགས་ན།

NYI-ME NGANG-DU BUL-LAG NA/

Offered in the non-dual state,

སྤང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ།

LANG-DOR ME-PAR ZHE-SU SOL/

Please accept this offering

Without discrimination

ཨ་ལ་ལ་སྟེ་དགེར་པར་རོལ།

A-LA-LA TE GYER-PAR ROL/

A la la, be pleased, enjoy!





ཨོྲཱ་ཀུ་དེ་བ་རྒྱའི་མི་ག་ན་ཙཱ་པུ་ཇ་ཁྲ་ཉི།



OM GURU DEWA DĀKKINI GANATSAKRA PŪDZA  
KHĀHI

ཞེས་འགྲུལ། ལྷག་མ་གྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་ནི།

*Thus offer. Then bless the remainder of the Tshok:*

ཨོྲཱ་ཨ་ཀཱ་རོ་མུ་ཁྲི་སའ་ཆ་མུ་ཁྲི་ཨ་ཏྱ་རུ་མུ་ཆ་དུ་ད་ཨོྲཱ་ཀུ་ཕའ་སྲུ་ཀུ།

གསུམ་གྱི་མཐའ་།

OM AH KĀRO MUKHAM SARWA DHARMA NAM  
ADYA NUTPAN NATO TA OM ĀH HŪNG PHAṬ  
SWAHA/

*Repeat three times with mudra*

ཨུ་ཚྭིཏྱ་བ་ལིངྱ་བཟུང་བྱི་སྲུ་ཀུ།



ŪTSHITRA BALINGTA BHAKHYA BHYE SWĀHĀ/

*Offer the remaining tshok outside in a clean place.*



**PRELIMINARY**  
**TORMA**  
**OFFERING**

---

**Blessing the Torma**

ཨོཾ་ཨུཾ་བིཿཤྲིཿཏྲ་ཏ་ཀྲི་ཏ་ཏྲི་ཡཱཎ། གྱིས་བསངས།

OM AH BHIGHANANTA TRITRA HŪNG PHAṬ *to bless.*

ཨོཾ་སྣ་ལྷ་ལྷ་ཤྲིཿཏྲ་སའ་ལྷ་ལྷ་ཤྲིཿཏྲ་ཏྲི། གྱིས་སྤངས།

OM SWABHAVA SHUDDHA SARWA DHARMĀ  
SWĀBHĀWA SHUDDHO 'HANG *to purify.*

**Visualization**

སྣོང་པའི་ངང་ལས་ཨོཾ་ལས་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆའི་སྣོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་  
བའི་ནང་དུ།

TONG-PAY NGANG-LE OM-LE JYUNG-WE RIN-PO-  
CHEY NO-YANG ZHING GYA CHE-WAY NANG-DU/

From emptiness arises an OM ཨོཾ་ which transforms into a  
precious container, broad and vast.

ཨོཾ་ཨུཾ་ཏྲིཿལུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་དུངས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པ་ཟག་  
པ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་  
མཉམ་པར་གྱུར།

OM-ĀH-HŪNG ZHU-WA LE JYUNG-WAY TOR-MA  
DANG-SHING THOG-PA ME-PA ZAG-PA ME-PAY DE-  
WA KHE-PAR-CHAN KYE NU-PA NAM-KHAY THA-  
DANG NYAM-PAR GYUR/

Within this are OM ĀH HŪNG ཨོཾ་ཨུཾ་ཏྲིཿ which melt and  
transform into a pure unlimited, uncontaminated torma,  
extensive as the sky, capable of giving rise to the special,  
ultimate great bliss.

ཨོཾ་ཨཱ་ཀཱ་རོ་ལྷ་ཁྱིའི་སའའ་སྒྲུ་ཤྱིའི་ཨཱཱ་ཀྱེ་ལྷ་ཀྱེ་དྲུ་དྲུ་ཨོཾ་ཨཱ་ཀྱེ་ཕའ་སྤྱེ་ཀྱེ།

གསུམ་དང།

OM AH KĀRO MUKHAM SARWA DHARMĀ NĀM  
ADYA NUTPAN NATO TA OM ĀH HŪNG PHAT  
SWĀHĀ/ Repeat three times with mudra.

ན་མཆོས་སའའ་ཏ་གྲུ་ག་ཏ་ཨཱ་བ་ལོ་ཀེ་ཏེ་ཨོཾ་སྤྱེ་ར། སྤྱེ་ར། ཏྱེ། གསུམ་

དང།

NAMAH SARWA TĀTHAGATA AWALOKITE OM  
SAMBHARA SAMBHARA HŪNG/ Repeat three times with  
mudra.

**Paying Homage**

*With hands folded at the heart.*

བཙེམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རིན་ཆེན་མང་ལ་ཕྱག་འཚལ་  
ལོ།

CHOM-DEN-DE DE-SHIN SHEG-PA RIN-CHEN-MANG  
LA CHAG-TSHAL LO/

I pay homage to the Exalted Tathagata Rinchen Mang.

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གཟུགས་མཛེས་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE-SHIN SHEG-PA ZUG-DZE DAM-PA LA CHAG-  
TSHAL LO/

I pay homage to the Tathagata Zugdze Dampa.

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་སྤྱོད་བྱམས་ཀྱས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE-SHIN SHEG-PA KU-JYAM LE LA CHAG-TSHAL  
LO/

I pay homage to the Tathagata Kujam Le.

དེ་བཞིན་གཤམས་པ་འཇིགས་པ་ བམས་ཅད་དང་ཡོངས་སུ་བྲལ་བའི་ལྷ་  
ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE-SHIN SHEG-PA JIG-PA THAM-CHE DANG YONG-  
SU DRAL-WA LHA LA CHAG-TSHAL LO/

I pay homage to the Tathagata Jigpa Thamche Dang  
Yongsu Dralwa Lha.

### Offering the Torma

གང་ཞིག་མཚན་མོ་རྒྱ་བ་ཡི།

GANG-ZHIG TSHEN-MO GYU-WA YI/   
Spirits who wander by night,

འབྲུང་པོ་རྣམས་དང་ཤ་བ་བྲང་།

JYUNG-PO NAM-DANG SHA-ZA DANG/   
All Jyungpo and flesh eaters,


སྲིན་པོ་ཤ་རྗེན་བྲང་བ་དང་།

SIN-PO SHA-JEN ZA-WA DANG/   
Sinpo who consume raw meat,

སེམས་ཅན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་།

SEM-CHEN NAM-PA NA-TSHOG DANG/   
Various types of beings,

ལྗོན་ཤིང་གི་ལ་བ་སོགས་གནས་པ།

JON-SHING GEL-WA SOG-NA PA/   
Those who abide in the thin  
branches of trees, and so forth,

དེ་དང་དེ་ལ་གཏོར་མ་ནི།

DE-DANG DE-LA TOR-MA NI/



For these individuals and

And others, is this tormā

བཟའ་བ་ཤ་ཆང་ལ་ཕུག་དང་།

ZA-WA SHA-CHANG LA-PHUG DANG/



Made of meat, beer, radish and

འབྲས་ཆན་འབྲས་བུ་མང་པོ་དང་།

DRE-CHEN DRE-BU MANG-PO DANG/



Mashed rice, many kinds of fruit,

མཚོན་པ་འདི་ཡིས་མག་བྱོས་ལ།

CHÖ-PA DI-YI GU-JYÖ LA/



Please enjoy this offering.

གཞོན་པའི་བསམ་པ་ཞི་བ་དང་།

NÖ PAY SAM-PA ZHI-WA DANG/



Pacify your harmful thoughts.

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱེད་པའི་སེམས།

SEM-CHEN NAM-LA PHEN-PAY SEM/



From now on develop the

དེ་རིང་ཕྱིན་ཆད་བསྐྱེད་པར་གྱིས།

DE-RING CHIN-CHE KYE-PAR GYI/



Intention to help others.

གྱེན་གྱིས་བགྱེན་བཞིན་དུ་ནི་ཚོས་སྤྱོད་ཅིང་།

GYEN-GYI GYEN-ZHIN DU-NI CHÖ CHÖ CHING/

Practice Dharma like an ornament



དུལ་ཞིང་ཡང་དག་སྤོམ་ལ་ཚངས་པར་སྤྱོད།

DUL-ZHING YANG-DAK DOM-LA TSHANG-PAR  
CHÖ/

Hold perfect samaya and pure vows



འཇུང་པོ་ཀུན་ལ་ཆད་པ་སྤངས་པ་སྟེ།

JYUNG-PO KUN-LA CHE-PA PHANG-PA TE/

Renounce chastizing any jyungpo.



དག་སྤོང་དག་སྤོང་དེ་ཡིན་བྲམ་ཟེའང་དེ།

GE-LONG GE-JYONG DE-YIN BRAM-DZENG DE/

Be Ordained, Shramanas or Brahmins.



མཚོན་ཆས་མི་འཇིགས་གང་ཡང་མེད།

TSHON-CHE MI-JIG GANG-YANG ME/

Everyone is afraid of weapons



འཚེ་བའི་སྲོག་ལ་ཀུན་ཀྱང་འཇིགས།

TSE-WAY SOG-LA KUN-KYANG DZEM/

And everyone values their own life.



རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོང་ལ།

RANG-GI LÜ-LA PE-LONG LA/

Take your own life as an example



གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག


ZHEN-LA NÖ-PA MA JYE CHIG/






And avoid causing harm to others.

ཨོཾ་ཚེན་པོའམ་ཚུང་ངུ་གང་དག་གེས།

OM/ CHEN-POM CHUNG-NGU GANG-DAG GI/   
OM/ All you spirits, strong or weak

ལུས་ལ་མངོན་པར་གཞོན་ཉིད་པའི།

LÜ-LA NGÖN-PAR NÖ-JYE PAY/   
To fully eliminate  
Illnesses especially


ནད་དེ་ཉི་བར་སོལ་མཛོད་ལ།

NE-DE NYE-WAR SOL-DZÖ LA/   
dangerous to the body,

གདོན་ཉིད་རང་གི་གནས་སུ་དེངས།

DON-KYÖ RANG-GI NE-SU DENG/   
Return to your own abode.

སའ་བྱུང་སྣ་སྤྱོད་ཀྱི་གཙུག་མིེ།

SARWA BHŪTA SWASTHĀNAM GATSHAMI/   
ཞེས་གདོར་མ་གཙང་སར་འབུལ།  
*Offer the tormas in a clean place.*

*This was written by Drikungpa Padma Gyaltsen at the Jangling Golden Temple at the request of the Konchok Chodan, a hermit monk at Drikung Thel.*

*This was compiled by His Holiness the Drikung Kyabgon Chetsang Kunzang Trinley Lhundrup with the text revised at Drikung Kyobpa Choling, Escondido, California. It was translated at Drikung Kyobpa Choling by Ngakpa Konchok Wangdu, under the supervision of Drupon Konchok Samten Rinpoche. Editing help by Kay Candler. An initial English translation was done by Ngawang Tsering at Drikung Ngaden Choling in Medelon, Germany, in 1983.*

© 2003, Drikung Kyobpa Choling Publications,  
Escondido, CA, USA  
All rights reserved..

*Published by the*

**International Drikung Kagyu Text Project**

*Printed by  
Drikung Kyobpa Choling Publications*

---