

༄༅། །གཏེར་སྟོན་ཉི་ལྷ་སངས་རྒྱལ་གྱི་འཕོ་བ་འཇག་འཇུགས་མ་གསོལ་འདེབས་བསྐྱེས་པ།

### Tertön Nyida Sangye's Inserting the Grass Stalk - Concise Phowa Prayer

སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་ལ་བྱལ་འཚལ་ལོ།

SANG GYE Ö PAG ME LA CHAG TSAL LO  
We bow to Buddha Amitabha.

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

OR GYEN PEMA JUNG NE LA SÖL WA DEB  
We pray to Orgyen Pema Jungne.

དྲིན་ཚེན་རྩ་བའི་སྐྱ་མས་བྱུགས་རྗེས་བྱུངས།

DRIN CHEN TSA WAI LA ME TUG JE ZUNG  
Kind root lamas hold us with your love.

རྩ་བ་བརྒྱད་པའི་སྐྱ་མས་ལམ་སྣ་དྲོངས།

TSA WA GYÜ PAI LA ME LAM NA DRONG  
Root and lineage lamas guide us.

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

ZAB LAM PHO WA JONG WAR JIN GYI LOB  
Bless our phowa profound path training.

སྐུར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྐྱོད་བགྲོད་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

NYUR LAM PHO WE KHA CHÖ DRÖ PAR JIN GYI LOB  
Bless our swift path celestial journey.

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་བཟ།

DAG SOG DI NE TSE PHÖ GYUR MA TAG  
As soon as we pass on at life's end,

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB  
Bless us to be born in Dewachen.

ཞེས་ལན་གསུམ་གྱི་རྗེས་མ་ལ།

Recite three times and then:

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

DE WA CHEN DU KYE WAR JIN GYI LOB  
Bless us to be born in Dewachen.

ཞེས་པ་ལན་གསུམ་གྱ།

Recite three times.