

༥ །སྒྲོམ་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོམ་བཞུགས་ཤིན་ཏུ་བརྒྱས་པ་ཕན་བདེའི་ལྗོངས་ལམ།

**Fast Track to Happiness and Peace:
A Very Brief Meditation and Recitation of
the Medicine Buddha**

Jamyang Khyentse Wangpo



KHYENTSE VISION
PROJECT

This text is intended to be read and practiced by those who have received the requisite Vajrayāna authorizations, transmissions, and instructions. If you are unsure whether you have received the appropriate permissions, please consult a qualified Dharma teacher of the relevant tradition.

smān bla'i sgom bzlas shin tu bsdus pa phan bde'i myur lam

B693

Kabum, vol. 12 (na), 53.4–55.6, Dzongsar 2014.

Translated by Rigpa Translations, 2019, benefiting from the translation by Ven. Khenpo Kalsang Gyaltzen and Sakya Phuntsok Ling on the occasion of H.H. the 41st Sakya Trizin's first visit to Washington, D.C. in 1989. Republished with permission and adapted for [Lotsawa House](#) (Version 1.4-20230206) in 2020. Revised and edited for Khyentse Vision Project.

First Published 2023

Version 2

Generated from KVP's reading room on 17-Sep-2026

Khyentse Vision Project: Translating the Works of
Jamyang Khyentse Wangpo

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).

CONTENTS

TRANSLATOR'S INTRODUCTION	1
FAST TRACK TO HAPPINESS AND PEACE	3
NOTES	11
BIBLIOGRAPHY	13
GLOSSARY	15

TRANSLATOR’S INTRODUCTION

Jamyang Khyentse Wangpo composed this simple practice of visualization and mantra recitation for Buddha Bhaiṣajyarāja (“King of Physicians”), commonly known as the Medicine Buddha. Since this is a liturgy belonging to Kriyātantra, the cleanliness of one’s outer environment, body, and diet is a prerequisite for the practice. The meditation is arranged according to the structure of larger sādhanas: refuge and bodhicitta, visualization and mantra recitation, offerings, praise and requests, the invitation to depart, and a dedication. This brief composition appears in the Kriyātantra section of the extended Nyingma Kama collection of oral teachings.

ཕན་བདེའི་སྐུར་ལམ།

Fast Track to Happiness and Peace

ན་མོ་གུ་རུ་རྟེན་པ་རྩེ་རྩེ་ལ།

namo guru bhekhandzyé radzaya

*Namo Guru Bhaiṣajye Rājāya.*¹

Refuge and Bodhicitta

If you wish to practice the abbreviated meditation and recitation of the Medicine Buddha, then begin by taking refuge and arousing bodhicitta three times:

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la

In the Buddha, Dharma, and supreme Saṅgha

[བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

jang chub bar du dak ni kyab su chi

[I take refuge until enlightenment is realized.

བདག་གིས་སྤྱན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi

Through the merit of giving and the other perfections,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

dro la pen chir sang gyé drub par shok

May I attain buddhahood for the sake of all beings.]

[Then meditate on the four immeasurables:]

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

sem chen tam ché dé wa dang dé wé gyu dang den par gyur chik

May all sentient beings enjoy happiness and the causes of happiness,

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

duk ngal dang duk ngal gyi gyu dang dral war gyur chik

[May they be free from suffering and the causes of suffering,

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

duk ngal mé pé dé wa dang mi dral war gyur chik

May they never be separated from true happiness devoid of suffering,

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམ་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

nyé ring chak dang nyi dang dral wé tang nyom tsé mé pa la né par gyur chik

And may they dwell in boundless equanimity, free from attachment and aversion.]

Visualization

ཨོ་སྤྱ་སྒྲ་མ་ཤུག་སྤྱ་སྒྲ་ཤུག་སྤྱ་སྒྲ་ཤུག་ཨོ།

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVADHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

སྟོང་པའི་ངང་ལས་པད་ཟླའི་གདན་གྱི་སྟེང་།

tong pé ngang lé pé dé den gyi teng

Appearing out of emptiness on a lotus-and-moon seat,

རང་སེམས་རྩྱུ་ཡིག་འོད་ཀྱིས་དོན་གཉིས་བསྐྱབས།

rang sem hung yik ö kyi dön nyi drub

My own mind is the syllable HŪM, which sends out light to accomplish the benefit of myself and others.

ཚུར་འདུས་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྷན་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲ།
tsur dü dak nyi chom den men gyi la

The light returns, and I transform into the Medicine Buddha.

སྐྱུ་མདོག་མཐིང་ག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།
ku dok ting ga shal chik chak nyi pa

My body is deep blue in color with one face ^[54] and two hands;

ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྒྱིན་ཕྱག་རྒྱས་ཨ་རུ་ར།
chak yé chok jin chak gyé a ru ra

The right, in the gesture of supreme giving, holds an *arura* plant,²

གཡོན་པས་མཉམ་གཞག་བདུད་རྩི་ལྗང་བཟེད་བསྐྱམས།
yön pé nyam shak dü tsi lhung zé nam

And the left, in meditation pose, cradles an alms bowl full of nectar.

མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ།
tsen pé pal bar chö gö nam sum söl

Resplendent, radiant with major and minor marks of perfection, and clad in the three
Dharma robes,

ཞབས་གཉིས་རྩྭ་རྩིལ་མོ་ཁྱུང་གིས་བཞུགས།
zhab nyi dor jé kyil mo trung gi zhuk

I sit with legs crossed in the vajra posture.

གཡས་སུ་རྒྱལ་སྐུ་ཉི་ལྷ་ར་སྣང་བྱེད་དམར།
yé su gyal sé nyi tar nang jé mar

On my right stands red Bodhisattva Sunlight,

ཕྱག་གཡོན་ཉི་མས་མཚན་པའི་པདྨ་བསྐྱམས།
chak yön nyi mé tsen pé pema nam

His left hand holding a lotus on which rests the sun.

གཡོན་དུ་ཆེ་ལྷ་ར་སྣང་བྱེད་སྐྱུ་མདོག་དཀར།
yön du da tar nang jé ku dok kar

On my left is white Bodhisattva Moonlight;

ཕྱག་གཡོན་ལྷ་བས་མཚན་པའི་པདྨ་འཛིན།
chak yön da wé tsen pé pema dzin

His left hand holds a lotus on which rests the moon.

གཉིས་ཀ་གཡས་པས་མཆོག་སྒྱིན་ཕྱག་རྒྱ་མཛད།

nyi ka yé pé chok jin chak gya dzé

Their right hands form the mudrā of generosity.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྫོགས་གཙོ་བོ་ལ།

dar dang rin chen gyen dzok tso wo la

Adorned with all the jewel ornaments and silken garments,

འདྲད་པའི་ཚུལ་གྱིས་པད་ལྷའི་གདན་ལ་བཞུངས།

dü pé tsül gyi pé dé den la zheng

They stand on lotus-and-moon discs, in reverent attendance on the Medicine Buddha.

གཙོ་འཁོར་ཀུན་གྱི་གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་མཆོན།

tso khor kün gyi né sum dru sum tsen

The three centers of the Medicine Buddha and bodhisattvas are marked with the three syllables,

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཕྱགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཀུན།

dé lé ö trö chok chü gyal wa kün

From which light streams out to invoke all the buddhas of the ten directions,

བཅོམ་ལྷན་སྒྲན་གྱི་སྒྲ་མའི་ནམ་པ་ཅ།

chom den men gyi la mé nam pa ru

Who appear in the form of Medicine Buddhas

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་བཟོས་སྐྱ་ཙུང་།

dün gyi nam khar benza samadza

In the sky in front of me—VAJRA SAMĀJAḤ!

ཙུང་ལྷུ་བའི་རྟོར་ལ་གཉིས་མེད་ཐིམ།

dza hung bam ho rang la nyi mé tim

With JAḤ HŪM BAM HOḤ they dissolve inseparably into me.

Mantra Recitation

སྤྱགས་ཀར་སྒྲ་སྟེང་སྟེ་མཐར་སྤྱགས་སྟེང་ལས།

tuk kar da teng hung tar ngak treng lé

In my heart on a moon disc is HŪM, encircled by the mantra mālā,

ö trö pak chö dro kün drib nyi jang

སྤྲུལ་བཅས་སྐྱུ་ལ་བའི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱལ་ཀྱི།

sé ché gyal wé tuk jé jin lab kün

ཚུར་འདུལ་བདག་རྒྱུད་གྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་པར་གྱུར།

tsur dü dak gyü jin gyi lab par gyur

၇၅။ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ ဣန္ဒြိယံ

tayata om bhekhandzé bhekhandzé mahabhekhandzé radza samudgaté soha

Recite this mantra as many times as you are able. If you practice more elaborately, you can recite the long dhāraṇī.³

When you conclude, the wisdom being you are visualizing yourself as now appears in space [55] in front of you. Then make offerings with the following:

མོ་གླི་ཤུ་རྩེ་རྒྱ་ཆ་མ་པ་རི་ལྷ་ར་ལུ་གླི་

om bhekhhandzé radza sapariwara argham padyam pupé dhupé aloké gandhé naiwedyé
shabda ah hung

OM BHAIṢAJYE RĀJA SAPARIVĀRA ARGHAM [PĀDYaM PUṢPE DHŪPE ĀLOKE GANDHE
NAIVEDYE ŚABDA ĀH HŪM]

ཐུགས་རྒྱལ་ལས་སྦྱོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས།

tuk jé kün lé nyom pé chom den dé

Transcendent accomplished conqueror, for all of us your compassion is equal and the same.

མཚན་ཅིམ་ཐོས་པས་དན་འགོའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སེལ།

tsen tsam tö pé ngen drö duk ngal sel

Just hearing your name removes the suffering of the lower realms

དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྤྲན་གྱི་གླ།

duk sum né sel sang gyé men gyi la

And cures the diseases of the three poisons.

བི་རྒྱུ་ཡི་འོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

bai durya yi ö la chak tsal lo

Medicine Buddha, shining with lapis lazuli light—to you I bow!

Request

བཅོམ་ལྡན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ།

chom den de zhin shek pa dra chom pa

Transcendent accomplished victor, Thus-Gone One, Foe Destroyer,

ཡང་དག་ལྡོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྲན་གྱི་གླས།

yang dak dzok pé sang gyé men gyi lé

Perfectly enlightened Medicine Buddha—

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།

dak dang ta yé sem chen tam ché la

Grant me and all sentient beings without limit

མཚོག་དང་བྱམ་མོང་དངོས་སྤྱབ་སྤུ་གསེལ།

chok dang tün mong ngö drub tsal du söl

The siddhis, common and supreme!

Thus ends the supplication.

Invitation to Depart

With OM VAJRA MUḤ . . . , invite them to depart.

འཁོར་དང་གདན་འདྲུ་ཐུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ།

khor dang den ö du zhu né rang la tim

The two bodhisattvas and the lotus and moon-disc seats melt into light and dissolve into me.

རང་གི་གནས་གསུམ་དུ་ཨོྲཱཿ་ཧཱུྃ་གིས་མཚན་པར་བསམ།

rang gi né sum du om ah hung gi tsen par sam

I imagine my three centers are marked with OM ĀḤ HŪḤ.

Dedication

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག་

gé wa di yi nyur du dak

Through this merit may I swiftly

སངས་རྒྱས་སྐུ་ལྷ་འབྱུང་གྱུར་ནས།

sang gyé men la drub gyur né

Accomplish the Medicine Buddha,

[འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

dro wa chik kyang ma lü pa

[And lead every single sentient being

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

dé yi sa la gö pa shok

To that state of perfection, too.]

Recite this and other dedications and aspirations. If you are doing the approach practice in retreat, be sure to wash and keep everything clean, and recite 100,000 of the short dhāraṇīs, plus an additional 11,000. In between sessions, do prostrations, make offerings (either extensively or concisely, depending on what is suitable), and read either the short or long Medicine Buddha Sūtra,⁴ whichever you can manage.

The learned renunciant Mañjughoṣa composed this to answer a need. Through this merit, may it be a cause for peace and happiness for all beings.

Maṅgalam!

NOTES

1. “Homage to the Guru King of Healing!”
2. Known in India as *arura*, the myrobalan plant (*Terminalia cherbula*) has a long history of medicinal use in India and Tibet. In particular, its fruit is one of the three “precious jewels” of Tibetan medicine. In traditional tangka iconography, the Medicine Buddha holds a blossoming specimen by the stem. See Choedon and Kumar, “Medicinal Plants used in the Practice of Tibetan Medicine,” 394.
3. NAMO BHAGAVATE BHAIŚAJYAGURU VAIDŪRYAPRABHARĀJĀYA TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAKSAMBUDDHĀYA TADYATHĀ: OM BHAIŚAJYE BHAIŚAJYE BHAIŚAJYA SAMUDGATE SVĀHĀ. This mantra appears in the *Medicine Buddha Sūtra* (see note below).
4. The latter refers to the *Bhaiśajyaguruvaiḍūryaprabhārājasūtra* (Taisho Tripitaka, vol. 14, no. 449). This work has been translated into English by the [Buddhist Text Translation Society](#).

BIBLIOGRAPHY

- Choedon, Tenzin, and Vijay Kumar. “Medicinal Plants used in the Practice of Tibetan Medicine.” In *Recent Progress in Medicinal Plants, Volume 34: Potential and Challenges*, edited by G.N. Govil, 387–405. USA: Studium Press, 2013.
- Buddhist Text Translation Society, trans. *Medicine Master Sūtra, With commentary by the Venerable Master Hsuan Hua*. A Revised Translation. Ukiah, CA: Dharma Realm Buddhist University, 2016. <https://www.buddhisttexts.org/collections/free-english/products/medicine-master-sutra-second-revised-edition>.

GLOSSARY

arura

ཨ་རུ་ར། • *a ru ra* • harītakī

The myrobalan plant (*Terminalia cberbula*).

Bodhisattva Moonlight

ཟླ་བ་ལྷུང་ནམ་པར་སྣང་བ། • *zla ba lter rnam par snang ba* • candravairocana

One of the two primary bodhisattvas to accompany the Medicine Buddha in the buddha field Vaiḍūryanirbhāsa.

Bodhisattva Sunlight

ཉི་མ་ལྷུང་ནམ་པར་སྣང་བྱེད། • *nyi ma ltar rnam par snang byed* • sūryavairocana

One of the two primary bodhisattvas to accompany the Medicine Buddha in the buddha field Vaiḍūryanirbhāsa.

Mañjughoṣa

མཇུ་གློ་ཤ། • *many+dzu g+ho Sha*

An epithet for Jamyang Khyentse Wangpo ('jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po, 1820–1892).

Medicine Buddha

སླན་གྱི་ལྷ་བྱི་རྩུབ་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ། • *sman gyi lha bai DUr+ya'i 'od kyi rgyal po* •

bhaiṣajyaguruvaiḍūryaprabhārāja

The buddha of healing, who resides in the buddha field Vaiḍūryanirbhāsa.

Nyingma Kama

རྟིང་མ་བཀའ་མ། • *rnying ma bka' ma*

The Oral Transmission lineage of the Nyingma school represents teachings passed down in an unbroken lineage from the Buddha.