

༄༅། །ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་ལས། ལྷ་མ་
ཚོས་སྐྱེས་ལ་མཐའ་ཡས་ཚེ་དཔག་མེད་པའི་ལས་
བྱང་འཆི་མེད་བརྩུད་འདྲེན་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Extracting the Essence of Immortality¹

The Practice Manual for Amitāyus, the Dharmakāya Guru of
Boundless Light from the Guru’s Heart Practice, Dispeller of All
Obstacles

revealed by Chokgyur Dechen Lingpa and arranged by Jamgön Kongtrul Lodrö
Thayé

ལྷ་མ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

Homage to the Dharmakāya Guru!

རང་བྱུང་འཆི་མེད་དོ་རྗེའི་སྐྱེ། །

Bowing with reverence to the protector Amitāyus,

ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་ལ་བརྩུད་ནས། །

The self-arisen vajra-kāya of immortality,

རིགས་ལྷ་གཅིག་འདུས་གདམས་ཟབ་ཀྱི། །

I will steer the great chariot of ripening and liberation,

སློན་གྲོལ་གྱི་རྟའི་ཁ་ལོ་བྱང། །

The profound instruction that embodies the five families.

དེའང་རྩ་བའི་གཞུང་ལས། ལས་རྣམས་ཀུན་གྱི་ཐོག་མར་ནི། རིག་
 འཛིན་ཚེ་ཡི་སྐྱབ་པ་བྱས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཕྲལ་ཡུན་གྱི་དོན་
 ཚེན་སྐྱབ་པའི་རྟེན་རྩལ་བའི་སློ་གྲོས་ཅན་དག་གིས་ཐོག་མའི་འཇུག་
 རོགས་འདི་ལ་གསུམ། རང་དོན་བསྐྱེད་སྐྱབ། གཞན་དོན་སྲིད་བྱེད་
 གཉིས་ཀའི་དོན། ཚོགས་འཁོར་རྗེས་ཚོག་དང་བཅས་པའོ། །

As stated in the root treasure text, “At the outset of all activities,[§] one should practice the Vidyādhara of Life-Accomplishment.” Accordingly, those of intelligence should exert themselves in this fundamental practice, which brings about great benefit in both the short-term and long-term. This practice has three parts: (I.) benefitting oneself by means of approach and accomplishment, (II.) benefitting others by means of the ripening empowerment, which fulfills the aims of both oneself and others, (III.) the concluding rituals, such as the feast gathering.²

དང་པོ་ལ་གསུམ།

I. Benefitting Oneself by Means of Approach and Accomplishment

སྐྱེད་བ། དངོས་གཞི། འཕྲོས་དོན་འོ། །

This consists of three sections: (A.) the preliminaries, (B.) the main part, and (C.) supplementary instructions.

དང་པོ་ལ་ལས་དང་ཚོག་གཉིས་ལས། །

A. THE PRELIMINARIES

This has two parts: (1.) the preparatory activities and (2.) the preliminary rituals.

དང་པོ་ནི།

1. The Preparatory Activities

ཤིན་ཏུ་དབེན་པའི་གནས་སུ་བཀྱ་ཤིས་པའི་ས་ལ་སྟེགས་བུ་གྲུ་བཞི་
 བྱས་པར། དཀྱིལ་འཁོར་སྟོ་རྫོགས་ཏེ་བབས་སྐྱམ་བུ་བཞི་མ་དོར་
 འོད་ལྗེའི་ཕྱང་བས་བསྐྱོར་བའི་ནང་ཏུ་པརྟ་འདབ་མ་བརྒྱད་པའི་ལྟེ་བ་
 དམར་པོ་ལ་གཙོ་བོ་ཡབ་ཡུམ། འདབ་བརྒྱད་ཕྱོགས་མདོག་ལ་ལྷ་མོ་
 བརྒྱད། སྟོ་བཞིར་མཚོགས་མ་བཞིའི་སྐྱེའམ་ཕྱག་མཚན་ནམ་ཐིག་
 ལེ་ས་བོན་གྱིས་མཚན་པ་འགོད། མ་འཕྱོར་ན་སྐྱོན་མེད་པའི་མཇུག་
 ཇི་བཟང་གིས་ཆག་ཆག་བཏབ་པར། མེ་ཏོག་དམར་པོའི་ཚོམ་བུ་
 དབྱས་སུ་གཅིག་།དེ་རྒྱབ་བརྒྱད། དེ་རྒྱབ་བཞི་བཀོད་པའི་དབྱས་སུ་
 བུམ་པ་ཆས་ལྷན་བཅུད་གྱིས་བཀའ་བའི་སྟེང་། དཀར་དམར་འབྲུ་
 ཟན་ལས་བཙོས་པའི་ཚེའི་འབྲང་རྒྱས་བུམ་གཟུགས་རྒྱན་གྱིས་སྐྱས་
 པ། དེདག་གི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོད་མར་གྱི་བྲེ་བྲོག་ཅན་
 གྱི་ནང་ཏུ་རྩ་གདུག་གི་ཉིང་ལུ་སྐྱོན་དང་སྐྱུར་བ། གཡོན་ཏུ་བཅུད་ལེན་
 གྱི་རིལ་བུ། རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་མཚོད་གཏོར། ལྷ་གཏོར་དམར་པོའི་
 གཡས་སུ་སྐྱོན་ཐོད། གཡོན་ཏུ་གཏོར་སྐྱུང་གཏོར་མ། ལྷབས་གང་
 བདེར་ཚེ་མདའ་རྒྱན་ལྷན། མདུན་ཏུ་རྒྱ་གཉིས་ཉེར་སྟོད་ཕྱང་ཚར།
 བསྟེན་སྐྱབ་གྱི་སྐབས་སུ་བྱང་ཤར་མཚམས་འཛིན་ནས་བརྩམས་ཏེ་

གཡས་བསྐྱོར། གཞན་ཡང་ཚོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད། བགོགས་གཏོར།
 ཉེར་མཁོའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་གྲབས་སུ་ཚུད་པར་བྱ། དབང་གི་སྐབས་
 སུ་དེ་སྟེང་གཙོ་བོ་དང་རིགས་ལྔ་སོ་སོ། སྐྱེག་སོགས་གཅིག་ཏུ་བྱས་
 པ། དུམ་ལྔའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཚག་ལིའང་བུམ་པའི་མདུན་དུ་
 བཀོད་དོ། །

In a completely solitary place, on an auspicious piece of land, arrange a raised platform that is square in shape and upon this raised platform arrange the mandala. The mandala has gateways topped by porticos, and an encircling raised walkway, and is surrounded by a vajra fence and a garland of five-colored light. Inside this is an eight-petalled lotus. Its center is red and upon it are seated the chief figures, the Lord and Lady. The eight petals are the colors of the respective directions and upon them are seated the eight goddesses. At the four gateways are the four Swift Ladies. They are all illustrated either by drawings of their bodies, their hand implements, or circles marked with their seed syllables. Arrange the mandala in this way. If you cannot acquire such a mandala, get an untarnished mandala plate, sprinkle it with saffron water, and in its center arrange a heap of red flowers. Surrounding that central heap, arrange eight further heaps, and around those eight arrange a further four heaps. In the center, place a vase adorned with a neck-ribbon and filled with elixir. On top of the vase, place a long-life drang-gyé torma made from the dough of white and red grains, shaped like a vase and adorned with decoration. To the right of these, place a vessel made from precious materials, its mouth adorned with drop-like ornaments of butter, and filled with alcohol with amṛta-medicine (mendrup). To the left, arrange essence-pills, and to the rear arrange the offering tormas. To the right of the red Guru torma, arrange the kapāla containing medicine, and to its left place the tormas for the Treasure protectors. Wherever is convenient, arrange the long-life arrow adorned with ornaments, and in the front arrange the seven offerings, beginning with the two waters, in a line. When engaging in the approach and accomplishment practices, arrange these clockwise beginning from the northeast corner. In addition, prepare the articles

for the gathering offering, the tormas for the obstructers, and all other necessities.

གཉིས་པ་ནི།

2. The Preliminary Rituals

བརྒྱུད་འདེབས་སློན་དུ་འགོ་བས།

Begin by reciting the lineage supplications. Then go for refuge and rouse bodhicitta.

སྐྱབས་སུ་འགོ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

GOING FOR REFUGE AND ROUSING BODHICITTA

ན་མོ། བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་

ཀུན་མོ།

namo[§] dak dang khanyam semchen malü kün[§]

Namo. I and all beings as infinite as space[§]

སྐྱབས་ཀྱི་མཚོག་གུར་ནམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

kyap kyi chokgyur nam la kyap su chi[§]

Take refuge in the supreme sources of refuge.[§]

སློན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

mön dang jukpé jangchup semkyé né[§]

Rousing the bodhicitta of aspiration and application,[§]

འཆི་མེད་སྤྲ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་པར་བགྱི།

chimé lamé gopang drupar gyi[§]

I will accomplish the level of the immortal guru.[§]

ལན་གསུམ།

Repeat that three times.

བགོགས་གཏོང།

GIVING THE TORMA TO THE OBSTRUCTERS

རྩི་ཡི་ཁྲི་གིས་བསང།

ram yam kam

Cleanse the torma with ram yam kam

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་ཧོཾ་ ལན་གསུམ་གྱིས་བརྒྱབ།

om ah hum hoh

Consecrate it by saying om āḥ hūḥ hoḥ three times

སཐ་བྱ་ཏ་ཨུ་ཀཱ་ཡ་ཇོཾ་ ས་མགོན་དགུགས།

om sarva bhuta arkakhaya dza

Summon the guests with om sarvabhūta ākaṛṣ āya jah

Dedicate it by reciting the following three times:

སཐ་བི་གླུ་ན་མེ་སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏེ་བྱོ་བི་ཤུ་མུ་ཁེ་བྱུཾ་ ས
ཐ་ཐུ་ཁི་ཡུ་རྒྱ་ཏེ་སྤྲ་ར་ཏ་ཨི་མི་ག་ག་ན་ཁི་གི་རྩེ་དེ་བ་ལྷུ་
དི་སྐྱ་རྩེཾ་ གསུམ་གྱིས་བསྟོ།

om sarva bighanan nama sarva tathagata bhayo bisho mukhebhé sarva
tekham utgaté saporana imam gagana kham ghrihana dam balayadé soha
Om sarvavighnān namaḥ sarvatathāgatabhyo viśvamukhebhya sarvathā khaṃ
udgate spharaṇa imaṃ gaganakhaṃ gr̥ hāna daṃ baliṇ taye svāhā

བཀའ་བསྟོན་ཞིང་མཚམས་བཅད་པ་ནི།

ISSUING THE COMMAND AND ESTABLISHING THE BOUNDARY

ཧཱུྃ་རྩེཾ་ གཉིས་སྐྱང་འཁྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྱུང་
པོ་ཀུན་ཾ་

hum hriḥ^᠑ nyinang trülpé dön gek jungpo kün^᠑
Hūm hrīḥ. All you demons, obstructers, and spirits of deluded dualistic
experience—^᠑

གཏོར་མ་འདི་ལོངས་རང་རང་གནས་སུ་དེངས་ཾ་

torma di long rang rang nesu deng^᠑
Take this torma and disperse to your own abodes.^{᠑3}

གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལྷ་སྤྲུགས་ཚོས་སྐྱའི་ངང་ཾ་

nyimé yeshé lha ngak chökü ngang^᠑
In the nondual wisdom state of deity, mantra, and dharmakāya^᠑

མཚམས་ཀྱི་དྲུལ་འཁོར་རང་བཞིན་ལྷུན་གྱིས་གྱུབ་པ་ལྟོགས་པའོ།

tsam kyi kyilkhor rangzhin lhün gyi drup^{པོ}

The boundary mandala is spontaneously established.^{པོ}

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་བཙུན་རྒྱལ་རྒྱལ་བུལ་པོ།

hum hum hum benza raksha raksha bhrum^{པོ}

hūṃ hūṃ hūṃ vajra-rakṣ a-rakṣ a bhrūṃ^{པོ}

བྱིན་དབབ་ཅིང་མཚན་རྣམས་བརྒྱབ་པ་ནི།

THE DESCENT OF BLESSINGS & CONSECRATING THE OFFERING SUBSTANCES

སྒོམ་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྱུར་བས།

Light incense and accompany the following with music and a melodious tune:

ཨོ་ཨུམ་ཧཱུྃ་ལྷ་མ་ཚས་སྐུ་ལྷ་ཚོགས་དབྱིངས་ནས་

བཞེངས་པའོ།

om ah hum^{པོ} lama chökü lha tsok ying né zheng^{པོ}

Oṃ āḥ hūṃ. Host of dharmakāya guru deities, come forth from basic space!^{པོ}

གནས་འདིར་བྱིན་ཕོབ་དབང་དང་དངོས་གྱུབ་སྒྲོལ་པའོ།

né dir jin pop wang dang ngödrup tsöl^{པོ}

Rain down blessings on this place! Grant empowerments and siddhis!^{པོ}

སྒྲུང་མྱིང་གཞིར་བཞེངས་མཚོད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།

nangsi zhir zheng chöpe chakgya ché[§]

Bless the great offering-mudrā of phenomenal appearance as manifest ground[§]

ཀུན་བཟང་ནམ་འཕྲུལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

künzang namtrül gyatsor jin gyi lop[§]

To be an ocean-like display of Samantabhadra![§]

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱིྃ་བཛྍ་གུ་རུ་རྗེ་ཤ་རྗེ་གི་ནི་རྗེ་ན་ཨུཾ་བེ་ཤ་ཡ་ཨཱ་

ཨུཾ།

om ah hum benza guru dheva dhakini gyana abeshaya a ah[§]

om āḥ hūṃ vajra-guru-deva-dhākinī jñāna-ābeśaya a āḥ[§]

ཧཱིྃ་ཧཱིྃ་ཧཱིྃ་། ཨོ་སཐ་ཕུ་ཇ་མེ་གླ་ཨུཾ་ཧཱིྃ་།

hum hum hum[§] om sarva pudza megha ah hum[§]

hūṃ hūṃ hūṃ[§] sarva-pūja-megha āḥ hūṃ[§]

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས།

B. THE MAIN PART

ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་གྱི་བྱ་བའོ། །

This has two parts: (1.) the main practice and (2.) the activities between sessions.

1. The Main Practice

དང་པོ་ལ་བསྐྱེད་བསྐྱེས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ནི་བདག་
མདུན་ཏུ་རྣམ་པར་བརྟག་པ་སོགས་སྤངས་སྤོང་གི་ཚོས་ཀྱི་རང་སྤང་
འོད་གསལ་གྱི་འཁོར་ལོ་གཅིག་ཏུ་ཡེ་ནས་རྫོགས་པའི་རང་བཞིན་
ཡོངས་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་སྒྲོམ་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བས།

This consists of the practice of the generation stage and the mantra recitation. Regarding the generation stage, everything that appears and exists, all possible phenomena, such as the imputed self- and front-visualizations, are self-appearances, primordially complete within the single sphere of luminosity. Fully understanding this, the unity of view and meditation, visualize as follows:

THE GENERATION STAGE

ཨཾ། ཚོས་སྐྱེ་དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་འོད་གསལ་ངང་།

ah[ཾ] chöku dezhinyi ying ösel ngang[ཾ]

A. Within the luminous state of dharmakāya’s basic space of suchness,[ཾ]

འོངས་སྐྱེ་འགགས་མེད་ཀྱི་རྣལ་སྤོང་རྣམ་རྒྱུ་རྗེའི་རྩལ་།

longku gakmé kün nang nyingjé tsel[ཾ]

From sambhogakāya’s unceasing illumination, the expression of compassion,[ཾ]

སྐྱེལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡི་ཉིང་འཛིན་རྩི་དམར་པོ་།

trülku gyu yi tingzin hrih marpo[ཾ]

Appears the nirmāṇ akāya seed samadhi, a red *hrīḥ*.[ཾ]

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སྣོད་བཅུད་དངོས་འཛིན་སྐྱུངས་མཁོ།

dé lé ö trö nöchü ngödzin jang^o

From it, light streams forth, purifying all reification of the world and beings.^o

འབྲུང་བ་རིམ་བརྟེན་སྡོད་ཆེན་གྱི་སྐྱུང་འཁོར་དབུས་མཁོ།

jungwa rim tsek dorjé sungkhor ü^o

On stacked elements, in the center of the vajra protection circle,^o

ལྷ་ལས་རིན་ཆེན་གཞལ་ཡས་མཚན་ཉིད་ཚོགས་མཁོ།

drum lé rinchen zhelyé tsenyi dzok^o

From *bhrūm* appears a jewel celestial palace with all attributes replete.^o

མྱི་ དབུས་ཉིད་དྲངས་མ་འོད་ལྷའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་མཁོ།

hrih^o ü nyi dangma ö ngé kyilkhor du^o

Hrih. In its center, in a mandala of the five lights of pure essence,^o

མ་བྱས་བཏེག་པའི་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ཁྲི་མཁོ།

majé tekpé rinchen natsok tri^o

Is a throne of variegated jewels supported by peacocks,^o

ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་པར་ཉི་ཟླའི་སྟེང་མཁོ།

tapshé yermé pema nyi dé teng^o

With a lotus, sun and moon seat of inseparable means and insight.^o

རང་རིག་སོ་སོར་ཀུན་ཏུ་རྟོག་པ་ཡི་མཁོ།

rangrik sosor kün tu tokpa yi^o

Upon this is great, self-aware, discriminating wisdom,^o

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་ངོ་བོ་རྗེེ་དམར་པོེ་

yeshé chenpö ngowo hrih marpo[§]

Its essence manifest as a red *hrih*.[§]

དེ་ཉིད་ཡོངས་གྱུར་སྐྱད་ཅིག་དྲན་ཚོགས་སེུ་

dé nyi yong gyur kechik dren dzok su[§]

It transforms in an instant of recollection[§]

མ་རྗེ་གུ་རུ་པདྨ་ཚེ་དཔག་མེདེ་

mahaguru pema tsepakmé[§]

Into the Mahāguru, Padma Amitāyus,[§]

དམར་གསལ་ཞལ་ག་ཅིག་ཕྱག་གཉིས་ལོངས་སྤྱོད་

ཚོགསེ་

marsel zhel chik chak nyi longchö dzok[§]

Luminous red, with one face, two arms, in sambhogakāya form.[§]

མཚན་དཔེའི་གཟི་འབར་ཞི་འཇུག་སྐྱེག་པའི་ཉམསེ་

tsenpé zi bar zhi dzum gekpé nyam[§]

Blazing with the signs and marks, he has a peaceful, smiling, and captivating expression.[§]

མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱས་ཚེ་ཡི་བུམ་པ་འཇིགེ་

nyamzhak chakgyé tsé yi bumpa dzin[§]

With hands in the mudrā of equanimity, he holds a life-vase,[§]

རང་འོད་ཡུམ་འབྱུང་བདེ་སྟོང་ཆེན་པོར་སྦྱོར་ཅིང་།

rang ö yum khyü detong chenpor jorᄇ

While embracing the consort of his own light, the great indivisibility of bliss and emptiness.ᄇ

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་མཛེས་སྦྱིལ་གྱུང་བཞུགས་ཅིང་།

dar dang rinchen gyen dzé kyiltrung zhukᄇ

Adorned with silks and jewels, he is seated with legs crossed.ᄇ

རང་བྱུང་དོ་རྗེ་ལུས་ཀྱི་ད་ཀྱིལ་འཁོར་དུ་།

rangjung dorjé lü kyi kyilkhör duᄇ

Within the mandala of the self-arisen vajra body,ᄇ

འཁོར་ལོ་ལྔ་རུ་རིགས་ལྔ་ཚོ་དཔག་མེད་ཅིང་།

khorlo nga ru rik nga tsepakméᄇ

Within the five wheels are the five families of Amitāyus,ᄇ

དཀར་དམར་མཐིང་སེར་ལྗང་བའི་མདངས་འོད་འཚོར་ཅིང་།

kar mar ting ser jangwé dang ö tserᄇ

Glowing white, red, blue, yellow, and green.ᄇ

ལོངས་སྦྱུང་ཆས་རྫོགས་རང་རིག་ཡུམ་དང་འབྲེལ་ཅིང་།

longkü ché dzok rangrik yum dang trilᄇ

Perfectly adorned with sambhogakāya attire, they are in union with the consorts of self-awareness.ᄇ

ཡབ་རྣམས་མཉམ་བཞག་ཚེ་ཡི་བུམ་པ་དང་།

yap nam nyamzhak tsé yi bumpa dangᄇ

The male deities hold life-vases in the mudrā of equanimity,ᄇ

ཡུམ་རྒྱམས་རང་རྟལ་སྤྱལ་མཚན་ཚོ་བུམ་བསྐྱམས་མཚན་མོ།

yum nam rangtak chaktsen tsebum nam^{མོ།}

While the consorts hold life-vases and their family implements.^{མོ།}

དོར་རྗེ་པལྒྱའི་སྐྱེལ་ཀྱུང་དང་བཅས་ཏེ།

dorjé pemé kyiltrung dang ché té^{མོ།}

They are seated in vajra and lotus posture,^{མོ།}

འོད་དང་འོད་ཟེར་འཕྲུགས་པའི་གློང་དུ་གསལ་ལོ།

ö dang özer trukpé long du sel^{མོ།}

Vividly present amidst a great mass of light and rays.^{མོ།}

དེ་ཡི་ཕྱི་རོལ་པལྒྱ་འདབ་བརྒྱད་སྟེང་ལོ།

dé yi chiröl pema dap gyé teng^{མོ།}

Upon the eight petals that surround the lotus flower,^{མོ།}

དོར་རྗེ་སྐྱེག་མོ་ཕྱེང་བ་སྐྱུ་གར་དང་ལོ།

dorjé gekmo trengwa lu gar dang^{མོ།}

Are vajra offering-goddesses of beauty, garlands, song, and dance,^{མོ།}

བདུག་སྟོམས་མེ་ཏོག་མར་མེ་དྲི་ཆབ་མཚན་མོ།

dukpö metok marmé drichapma^{མོ།}

Incense, flowers, lamps, and perfumes.^{མོ།}

བདེ་བའི་ཉམས་རྒྱས་རང་རང་མཚོད་སྤྱིན་སྤྱོད་ལོ།

dewé nyam gyé rang rang chötrin tro^{མོ།}

With blissful experiences a hundredfold, they stream out clouds of offerings.^{མོ།}

སྒོ་བཞིར་ཚེ་ཡི་ལྷ་མོ་མགྲོགས་མ་བཞིཾ

go zhir tsé yi lhamo gyokma zhi[ཾ]

At the four gates are the four Swift Ladies, goddesses of long-life,[ཾ]

དཀར་སེར་དམར་ལྗང་རང་རྟགས་ཚེ་བུམ་འཛིན་ཾ

kar ser mar jang rangtak tsebum dzin[ཾ]

White, yellow, red, and green, holding life-vases marked with their family signs.[ཾ]

བར་མཚམས་རྩ་གསུམ་ཚེ་ཡི་ལྷ་ཚོགས་ཀུན་ཾ

bartsam tsasum tsé yi lha tsok kün[ཾ]

Filling the space between are hosts of the three roots and long-life deities,[ཾ]

བྱིན་རླབས་གཟི་བྱིན་འོད་སྐུར་ལམ་མེར་བཟུགས་ཾ

jinlap zijin ö kur lamer zhuk[ཾ]

Their bodies of light ablaze with blessings and resplendence.[ཾ]

ཨོ་ཨ་མ་རྩ་ར་ཉི་ཇི་བརྟེ་ཡེ་སྐྱ་རྩཾ བཤྭ་མརྩ་ལ་ཨུཾ རྩཾ

om amarani dziventiyé soha[ཾ] pema mandala ah hum[ཾ]

om amāraṇ i jīvantiye svāhā, padma maṇ ḍala āḥ hūṃ[ཾ]

དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་ལྷན་གྲུབ་ཅིང་ཾ

dorjé sum gyi ngowor lhündrup ching[ཾ]

They are spontaneously present as the three vajras' essence,[ཾ]

ཡེ་ཤེས་རིགས་ལྷའི་དབང་མཚོག་རྫོགས་པར་གྱུར་ཾ

yeshé rik ngé wang chok dzokpar gyur[ཾ]

Replete with the supreme empowerments of the five wisdom families.[ཾ]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཨུཾ། ཨ་མྱི་ཤི་ཧུ་ཧཱུྃ།

om ah hum^o om hum tram hrih ah^o abhikhintsā hum^o
om āḥ hūṃ, om hūṃ traṃ hrīḥ āḥ , abhiṣ iñca hūṅ

སྤྱན་འདྲེན་པ་ནི།

INVITING THE WISDOM DEITIES

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། རུབ་ཕྱོགས་བདེ་ཆེན་ནིང་ཁམས་ནས།

hum hrih^o nupchok dechen zhingkhā né^o
Hūṃ hrīḥ. From the western pureland of Great Bliss,^o

ཚེ་ཡི་བདག་པོ་སྐྱེ་བ་ཞེས་ཤིག།

tsé yi dakpo kur zheng shik^o
Lord of Life, come here in your wisdom form!^o

སྐྱབ་ལ་ཚེ་དབང་མཆོག་སྤྱེ་ལ་ཕྱིར།

drup la tsewang chok tsöl chir^o
To bestow on us practitioners the supreme longevity empowerment,^o

གནས་འདིར་སྤྱན་འདྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ།

né dir chendren shek su söl^o
I invite you to this place! Please come!^o

གནས་མཆོག་འདི་འུ་བྱིན་ཕོབ་ལ།

né chok diru jin pop la^o
Bestow blessings upon this supreme place,^o

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད་ལེ།

chimé tsé yi ngödrup tsöl[§]
Bestow the siddhi of immortality,[§]

བདག་ཅག་ཚེ་སློག་བརྟན་པར་མཛོད་ལེ།

dakchak tsesok tenpar dzö[§]
Stabilize our life-force and lead us,[§]

ཚེ་དབང་མཐར་ཕྱིན་མཛད་དུ་གསོལ་ལེ།

tsewang tarchin dzé du söl[§]
I pray, to the ultimate attainment of mastery over life![§]

ཨོཾ་ཨ་མ་རྣེ་ར་ཉི་ལྷོ་བརྟེ་ཡེ་སྤྱོད་རྣེ།

om amarani dziventiyé soha[§]
om amāraṇ i jīvantiye svāhā[§]

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

hum hum hum[§]
hūṃ hūṃ hūṃ[§]

ཇོ་ཧཱུྃ་བོ་ཧོ།

dzah hum bam hoh[§]
jāḥ hūṃ baṃ hoḥ[§]

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

chimé tsé yi lha la chaktsel lo[།]

Deities of immortality, I pay homage to you![།]

ཨ་ཏི་ཕུ་ཏོ། བ་ཏྲི་རྩོ་ཏོ།

atipuhoh[།] pratista hoh[།]

atipūhoḥ , pratīccha hoḥ[།]

མཚོད་པ་འབྲུལ་བ་ལ་

PRESENTING OFFERINGS

ཕྱི་མཚོད་ལྷ་རྣམས་ནི།

The outer offerings of divine substances:

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། འཆི་མེད་ཚེ་ལྷ་འི་དགྲིལ་འཁོར་སྤྱན་ལམ་དུ།

hum hrih[།] chimé tsé lhé kyilkhor chenlam du[།]

Hūṃ hrīḥ. In the presence of the mandala deities of immortality,[།]

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྲིས་རྣམ་པར་སྤྲུལ་བ་ཡི།

ngöjor yi kyi nampar trülpa yi[།]

We present offerings, material and imagined.[།]

ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་མཚོད་ཡོན་མཚོ་ལྷར་བསྐྱེལ།

yenlak gyeden chöyön tso tar kyil[།]

Drinking water with the eight qualities, like a rippling lake;[།]

དྲི་མེད་ཞབས་བསིལ་གངཱའི་རྒྱུན་བཞིན་སྐྱེང་།

drimé zhap sil gangé gyün zhin dreng[།]
Crystal clear bathing water, flowing like the Ganges;[།]

ལྷ་རྒྱས་མེ་ཏོག་ཆར་གྱིས་ནམ་མཁའ་བཀང་།

lha dzé métok char gyi namkha kang[།]
A rain of celestial flowers, filling all the sky;[།]

དྲི་ཞིམ་སྒྲོམ་གྱི་དུད་སློན་བར་སྤང་ཁྱབ་།

dri zhim pö kyi dütrin barnang khyap[།]
Clouds of fragrant incense smoke, pervading all of space;[།]

སྤང་གསལ་ཉི་ཟླའི་ཚོགས་རྣམས་འོད་རབ་འབར་།

nang sel nyidé tsok nam örap bar[།]
Offering lamps that blaze as bright as sun and moon;[།]

བྱུགས་པས་བདེ་བ་སྐྱེད་པ་བདུད་རྩིའི་ཆུ་།

jukpé dewa kyépa dütsi chu[།]
Nectar-filled water that brings bliss when anointed;[།]

རོ་བུད་རྩུས་པ་སྤུན་ཚོགས་ཞལ་བས་རིགས་།

ro chü nüpa püntsok zhelzé rik[།]
All kinds of foods, rich in taste, nutrients, and energy;[།]

རོལ་མོ་སྐྱུ་དབྱངས་ཀྱན་བཟང་དབྱིངས་ཁྱབ་པ་།

rölmo luyang künzang ying khyapa[།]
Wondrous music and melodies filling the space of Samantabhadra—[།]

འབྲུལ་ལོ་བཞེས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ལེན།

bülo zhéné chok tün ngödrup tsöl

Please accept them all and grant the supreme and common siddhis!

ཨོ་སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ལྡུ་ར་མཇུ་ལེ་བྱེ། ཨུའྲི་ཕུ་

དྲི་ཕུའེ་རྩུ་པེ་ལྡུ་ལོ་གེ་གྲུ་རྩེ་ཞི་བི་དུ་ཤལ་པ་དྲི་རྩུ་སྡུ་རྩེ།

om sarva tathagata saparivara mandalé jah argham padyam pushpé
dhupé aloké ghendhé naividya shapta pratista soha

om sarva tathāgata saparivāra maṅ ḍ alebhya, argham padyam puṣ pe dhūpe
āloke ghandhe naividya śabda praticcha svāhā

ནང་མཚོད་སྦྲན་དང་གཏོར་མ་ནི།

The inner offerings of amṛta and balingta:

ཨོ། རང་བྱུང་གཏོད་ནས་རྣམ་པར་དག་པའི་རྩིས་ལེན།

om rangjung döné nampar dakpé dzé

Om. The primordially pure, self-arisen substance

ཙ་བརྒྱད་ཡན་ལག་སྟོང་སྦྱར་སྦྲན་གྱི་མཚོག་ལེན།

tsa gyé yenlak tong jar men gyi chok

Is the supreme amṛ ta medicine with its eight root ingredients and its thousand subsidiary ingredients.

དོ་རྗེའི་དམ་ཚིག་ཤ་ལྔ་བདུད་རྩི་ལེན།

dorjé damtsik sha nga dütsi nga

It is the vajra-samaya five meats, the five samaya amṛ tas

རིགས་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ལྡན་བདེ་བ་ཆེ།

rik nga yeshé ngaden dewa ché

And the five families endowed with the great bliss of the five wisdoms.

ལ་དོག་དྲི་རོ་རྣམ་བཟུང་སྤུན་སྦྲུམ་ཚོགས་ཆེ།

khadok dri ro nü chü pünsum tsok

It is replete with perfect color, smell, taste, power, and potency,

བྱིག་མ་གང་ལ་རེག་པས་དོན་གྲུབ་པའི།

zikma gang la rekpé döndrup pé

All gathered in abundance. Wherever a drop of it touches, it brings forth the ultimate accomplishments,

ཕན་རྣམ་ལྡན་པའི་ཕུད་འདི་ལྟ་ལ་འབུལ།

pen nü denpé pü di lha la bü

Such is its benefit and power. The first portion I offer to the deities.

བྱུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་

སྤོལ།

tukjé tser gong wang dang ngödrup tsöl

Through your great compassion, look upon us lovingly and bestow empowerment and siddhis!

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བཟོཾ་ཨུཾ་ཡུལྟུཾ་ན་ས་པ་རི་ཕྱེ་ར་སའ་བ་ཕུ་ཨ་
མིཏཾ་ལྷ་ནིཾ་

om ah hum benza ayu gyana saparivara sarva pentsa amṛ ta khahñ
oṃ āḥ hūṃ vajra āyurjñāna saparivāra sarva pañca amṛ ta khāḥñ

ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲོ་འདུལ་ཐུགས་རྗེའི་གཏེར། །

tsepakmé gön drodül tukjé ter
Lord Amitāyus; gem of compassion, Tamer of Beings;

མཚོ་སྐྱེས་དོ་རྗེ་འཆི་མེད་བི་མ་ལ། །

tsokyé dorjé chimé bimala
Lake-Born Vajra; immortal Vimalamitra;

མརྟ་ར་བ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ལ། །

mendarawa yeshé tsogyel la
Mandāravā; and Yeshé Tsogyal—

སྤྲུལ་མཚོད་འདུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྤྲེལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl
I proffer this offering of amṛ ta; bestow the empowerment of immortality!

ཚོས་རྒྱལ་ཡབ་སྲས་ཚེ་མཚོག་གྲུབ་པའི་འཁོར། །

chögyel yapsé tsé chok drupé khor
Dharma King, father and son, siddhas of supreme longevity;

ཟབ་གཏེར་མཛོད་འཛིན་མཚོག་གུར་བདེ་ཆེན་གླིང། །

zapter dzö dzin chokgyur dechen ling

Chokgyur Dechen Lingpa, sovereign of the profound treasures;

བཀའ་བབ་ཚོས་བདག་བརྒྱུད་པར་བཅས་རྣམས་ལ། །

kabap chödak gyüpar ché nam la

Dharma Lords holding the special transmissions—

སྐྱམ་མཚོད་འབུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚོ་དབང་སྦྱོལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl

I proffer this offering of amṛ ta; bestow the empowerment of immortality!

རིགས་ལྔ་ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་ཡབ་དང་ཡུམ། །

rik nga tsepakmé gön yap dang yum

Amitāyus Lords and Ladies of the five families;

ལྷ་མོ་བརྒྱུད་དང་ལས་བྱེད་མགྱོགས་མ་བཞི། །

lhamo gyé dang leje gyokma zhi

The eight goddesses; the four Swift Ladies of wisdom action;

བཀའ་སྤྲུང་ཕོ་ཉ་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོ་ལ། །

kasung ponya damchen gyatso la

Ocean of oath-bound teaching protectors and messengers—

སྐྱམ་མཚོད་འབུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚོ་དབང་སྦྱོལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl

I proffer this offering of amṛ ta; bestow the empowerment of immortality!

ལྷག་མ་དངོས་གྲུབ་སྒྲང་བ་ནི།

Receiving the siddhis from the remainder:

ཀའ་ཡ་སི་རྟུ་ཨོཾ། བུ་ཀའ་སི་རྟུ་ཨཱཿ། ཅི་རྟུ་སི་རྟུ་ཧཱུྃ།

kaya siddhi om[§] vaka siddhi ah[§] tsitta siddhi hum[§]
kāya siddhi om, vāka siddhi āḥ, citta siddhi hūṃ[§]

ཧཱུྃ་རྩི། སྒྲང་བ་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གཏོར་གཞིང་དུ།

hum hriḥ[§] nangwa nō kyī jikten torzhong du[§]
Hūm hriḥ. On the torma plate of appearance, the vessel of this world,[§]

སྲིད་པ་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཏོར་མར་སྦྱར།

sipa chü kyī semchen tormar jar[§]
Is arranged the torma of existence, the contents—living beings.[§]

དཔལ་གྱི་གཏོར་མ་བཟིན་ལྷན་འགྱིང་བ་འདི།

pel gyi torma jiden gyingwa di[§]
This glorious torma, naturally poised with splendor,[§]

རིགས་འདུས་ཚེ་ཡི་ད་ཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་ལ་འབུལ།

rikdü tsé yi kyilkhor lha la bül[§]
I offer to the mandala of long-life deities, embodiment of all buddha families.[§]

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ་བཅོད་ཨུཾ་ཡུར་ལྷོ་ན་ས་པ་རི་ལྷ་ར་མ་རྒྱ་བ་ལི་ཏ་ལྷ་
ཧིཾ་

om ah hum benza ayurgyana saporivara maha balingta khahi^ॐ
om āḥ hūm vajra āyurjñāna saporivāra mahā baliṃta khāhī^ॐ

གསང་མཚན་སྐྱེག་སོགས་བརྒྱད་ནི།

The secret offering of the eight goddesses:

ཧུཾ་ མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད་ཅེ།

hum^ॐ melong yeshé ngowo nyi^ॐ
Hūm. The nature of mirror-like wisdom,^ॐ

དོར་རྗེ་སྐྱེག་མའི་མཚན་པའི་སྤྱིན་ཅེ།

dorjé gekmé chöpe trin^ॐ
Offering clouds of the vajra goddess of beauty—^ॐ

ད་ཀྱི་ལ་འཁོར་ལྷ་ཚོ་གས་རྣམས་ལ་འབུལ་ཅེ།

kyilkhor lhatsok nam la bü^ॐ
I offer this to the gathered mandala deities.^ॐ

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་ཅེ།

zhé né chimé ngödrup tsöl^ॐ
Accepting it, bestow the siddhi of immortality!^ॐ

ཧྲིཾ་ སྲོལ་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྲོལ་།

hrih^ṣ sortok yeshé ngowo nyi^ṣ
Hrih. The nature of discriminating wisdom,^ṣ

དོ་རྗེ་གླུ་མའི་མཚོད་པའི་སྤྲིན་ཀྱི་སྲོལ་།

dorjé lumé chöpé trin^ṣ
Offering clouds of the vajra goddess of song—^ṣ

ད་ཀྱི་ལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ་།

kyilkhor lhatsok nam la bü^ṣ
I offer this to the gathered mandala deities.^ṣ

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་།

zhé né chimé ngödrup tsöl^ṣ
Accepting it, bestow the siddhi of immortality!^ṣ

ཨོཾ་བཙུན་གྱི་རྩི་རྩི་སྲོལ་།

om benza girti hrih^ṣ
om vajra gīrtī hrīḥ^ṣ

ཨུཾ་ རྩུ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྲོལ་།

ah^ṣ jadrup yeshé ngowo nyi^ṣ
Āh. The nature of all-accomplishing wisdom,^ṣ

དོ་རྗེ་གར་མའི་མཚོད་པའི་སྤྲིན་ཀྱི་སྲོལ་།

dorjé garmé chöpé trin^ṣ
Offering clouds of the vajra goddess of dance—^ṣ

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

kyilkhor lhatsok nam la bü!

I offer this to the gathered mandala deities.

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl!

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!

ཨོ་བཟླ་ནི་རྩེ།

om benza nirti ah!

om vajra nīrti āh!

ཧཱུྃ། དགའ་བའི་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

hum! gawé yeshé ngowo nyi!

Hūm. The nature of the wisdom of joy!

བྱམས་པའི་རང་བཞིན་བདུག་པ་མ།

jampé rangzhin dukpama!

Goddess of incense, the spirit of love—

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

kyilkhor lhatsok nam la bü!

I offer this to the gathered mandala deities.

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl!

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!

ཨོ་བཙུ་བ་ཏུ་པོ་ཏུ་ཨོ།

om benza dhupé hum^o
om vajra dhūpe hūm^o

ཏུ་ཨོ། མཚོག་དགའི་ཡེ་ཤེས་དོ་བོ་ཉིད་ཨོ།

tram^o chok gé yeshé ngowo nyi^o

Trām. The nature of the wisdom of supreme delight,^o

སྙིང་རྗེའི་རང་བཞིན་མེ་ཏོག་མ་ཨོ།

nyingjé rangzhin metokma^o

Goddess of flowers, the spirit of compassion—^o

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ་ཨོ།

kyilkhor lhatsok nam la büi^o

I offer this to the gathered mandala deities.^o

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་ཨོ།

zhé né chimé ngödrup tsöl^o

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!^o

ཨོ་བཙུ་བ་ཕུཎྜེ་ཏུ་ཨོ།

om benza pushpé tram^o

om vajra puṣ pe trāṃ^o

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ་ཅི།

kyilkhor lhatsok nam la bü!ᄇ

I offer this to the gathered mandala deities.ᄇ

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་ཅི།

zhé né chimé ngödrup tsöl!ᄇ

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!ᄇ

ཨོཾ་བཙུན་གཤེད་ཨཱཿ།

om benza gendhé ah!ᄇ

om vajra gandhe āh!ᄇ

རྩི་རྩེའི་སྐུ་ཡིས་བསྟོད་པ་ནི།

PRAISING WITH VAJRA SONG:

རྩི་ཅི་སོ་སོར་རྩིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་ཅི།

hrih!ᄇ sosor tokpé yeshé kyi!ᄇ

Hriᄇ. Emanation of discriminating wisdom,ᄇ

པདྨའི་རིགས་སུ་རྣམ་འབྲུལ་པ་ཅི།

pemé rik su namtrülpa!ᄇ

Magical manifestation of the lotus family,ᄇ

འཆི་མེད་མགོན་པོ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཅི།

chimé gönpo chomdendé!ᄇ

Blessed One, immortal protector,ᄇ

ཚེ་ཡི་བདག་པོར་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།

tsé yi dakpor chaktsel tö

To the Lord of Life, I offer homage and praise!

སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཡོན་ཤིན་ལས་ཀྱི།

ku sung tuk yön triné kyi

Your wisdom form, speech, heart, qualities, and activities

བདེ་མཚོག་སྐྱེ་འཕྲུལ་བྱ་བའི་ཚུལ།

dé chok gyutrül drawé tsül

Are supreme bliss, appearing as the illusory net's display.

འགྲོ་བའི་རྒྱུད་ལྔ་སྟོང་མཛད་པ།

drowé gyü nga jong dzepa

You thus cleanse the five types of wandering beings.

རིགས་ལྔ་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་བསྟོན།

rik nga tsepakmé la tö

To the five families of Amitāyus, I offer praise!

རང་བྱུང་མཚོད་པའི་སྤྱིན་སྤྱོད་བའི།

rangjung chöpé trin trowé

To the consorts that give rise to great bliss,

བདེ་ཚེན་སྐྱེད་མཛད་ཡུམ་རྣམས་དང།

dechen kyé dzé yum nam dang

While sending forth cloudbanks of self-arisen offerings,

ཚེ་ཡི་ལས་བྱེད་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་ཅེ།

tsé yi leje gyokmé tsok^{ཅེ།}

To the host of Swift Ladies who perform long-life activities,^{ཅེ།}

དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བསྟོད་ཅེ།

kyilkhor lhatsok kün la tö^{ཅེ།}

To the entire mandala of deities, I offer praise!^{ཅེ།}

ཨ་ལ་ལ་ཏོ།

a la la hoh^{ཅེ།}

a la la hoh^{ཅེ།}

གཉིས་པ་བསྐྱས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

THE PRACTICE OF MANTRA RECITATION

Opening the recitation mansion:

བསྟོན་པའི་སྐབས་ཇི་ལང་དབྱེ་མི་དགོས་ཤིང། སྐབས་པ་དང་དབང་
བསྐྱར་ལས་ཚོགས་སྐབས་པ་སོགས་མདུན་བསྐྱེད་གཙོ་འདོན་པའི་
སྐབས།

During the approach recitation, there is no need to open the recitation mansion. However, when the front visualization is emphasized—for instance, when performing the accomplishment, bestowing empowerment, or carrying out activities and the like—the recitation mansion should be opened with the following:

ལྷོ་བི་ཤུ་བི་ཤུ་རྟེ་དང། ཨོཾ་ཨ་མ་རྣམ་ཅི་རྩི་བརྟེ་ཡེ་སྤྱི་རྩེ།

dhrum bishu bishuddhé, om amarani dziventiyé soha^o
bhrūṃ viśviśuddhe phaṭ jah | om amāraṇ i jīvantiye svāhī

ཞེས་སྟོང་པོའི་གཤམ་དུ།

And then append the essence mantra with:

ཕའ་ཇོ་བཏགས་པས།

pé dza
phaṭ jah

Then imagine that:

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པ་
མདུན་དཀྱིལ་སྐྱབ་རྩམ་ཀྱི་གོ་སར་ཕྱེས་ཏེ་དབྱེར་མེད་
དུ་བཏུགས་པར་མོས་ལ།

yeshé kyi khorlo ten dang tenpar chepa dünkyl drup dzé kyi gosar ché té
yermé du zhukpar gyur

The wisdom mandala, both support and supported, is opened up as a frontal
mandala upon the accomplishment substances, indivisible from them.

ཇོ་བོ་འཕགས་ཀྱི།

The recitation visualization:

རང་གི་སྒྲིང་དབུས་ལྔ་སྟོང་གསལ་འོད་ལྗང་གྲོང་།

rang gi nying ü tongsel ö ngé long

Within my heart center^s amidst a sphere of five-colored lights, empty yet vivid.[§]

མི་བསྐྱོད་ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་ཐུགས་ཀ་རུ།

mikyö tsepakmé gön tuka ru

Is the protector Akṣ obhya Amitāyus[§]

རྒྱ་གམ་ལྷེ་བར་ཉི་ཟླའི་ག་འཁྲུའི་དབུས་།

gyadram tewar nyidé ga'ü ü

Within his heart, in the center of a vajra cross, is a sphere of sun and moon.[§]

རྒྱ་གི་ཁོག་པར་བྱི་ཡིག་ཨ་ཡིས་མཚན་།

hum gi khokpar nri yik a yi tsen

At its center is *hūm* and inside that is the syllable *nr*, marked with *A*.[§]

དེ་ལ་ཚེ་ཡི་སྒྲིང་པོས་བསྐྱོར་བ་ལས་།

dé la tsé yi nyingpö korwa lé

It is encircled by the essential life-mantra,[§]

འོད་ཟེར་དཔག་ཡས་ནམ་མཁའ་ཁྱབ་པར་སྐྱོས་།

özer pakyé namkha khyapar trö

From which boundless light rays stream through the sky.[§]

རང་གི་སྤྲོ་ཚེ་ཆད་ཉམས་ཡར་བ་དང་།

rang gi la tsé ché nyam yarwa dang

My own vitality and life-force that have been interrupted, damaged, or dissipated;[§]

འབྲུང་ལྔ་འི་དྲུང་ས་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ཚེ་བསོད་སྟོབས་མེད།

jung ngé dangchü kyedro tsé sö top

The vital essences of the five elements; beings' life-span, merit, attainments;

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་མཁུན་བརྩེའི་ཡེ་ཤེས་ཚེ་མེད།

gyelwa sé ché khyentsé yeshé tsé

The victors and their heirs' wisdom life-force of knowledge and love—

མ་ལུས་བདུད་རྩིའི་རྣམ་པར་འབྲུབ་ཀྱིས་བསྐྱུས་མེད།

malü dütsi nampar up kyi dü

All these without exception are gathered back in the form of amṛ ta

རིགས་ལྔ་ཚེ་དཔག་མེད་པའི་བྱུང་པར་འབྱེལ་མེད།

rik nga tsepakmepé bumpar khyil

And stream into the life-vases of the five families of Amitāyus.

ལྷ་ཞིང་ཁོལ་བས་རང་ལུས་ནང་ཀླན་བྱུང་བ།

zhu zhing khölwé rang lü nang kün khyap

Melting and boiling, the amṛ ta completely fills my body

སྐྱིབ་པ་ལྔ་དག་ཁམས་ལྔ་འི་ཚེ་ཉམས་གསོས་མེད།

dripa nga dak kham ngé tsé nyam sö

It purifies the five obscurations and replenishes the depleted life-force of my five elements.

འབྲུང་ལྔ་འི་དྲུང་ས་མས་ཡེ་ཤེས་ཚེ་འཕེལ་རྣམས་མེད།

jung ngé dangmé yeshé tsé pel né

The five elements' pure essence increases and expands the wisdom of long-life,

རིགས་ལྔ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

rik nga tsé yi ngödrup topar gyur

Thus the longevity-siddhi of the five buddha families is accomplished.

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཉི་འོ་བརྟེ་ཡེ་སྐྱ་རྩེ།

om amarani dziventiyé soha

om amāraṇ i jīvantiye svāhā

ཨོཾ་བུདྲ་ཨུ་ཡུལ་ན་ཚེ་བྱེ་ཨོཾ།

om buddha ayugyana tsé dhrum om

om buddha āyugyāña tshe bhruṃ om

ཨོཾ་པདྨ་ཨུ་ཡུལ་ན་ཚེ་བྱེ་ཨོཾ།

om pema ayugyana tsé dhrum hrih

om padma āyugyāña tshe bhruṃ hrīḥ

ཨོཾ་བཙུ་ཨུ་ཡུལ་ན་ཚེ་བྱེ་ཨོཾ།

om benza ayugyana tsé dhrum hum

om vajra āyugyāña tshe bhruṃ hūṃ

ཨོཾ་རཏྣ་ཨུ་ཡུལ་ན་ཚེ་བྱེ་ཨོཾ།

om retna ayugyana tsé dhrum tram

om ratna āyugyāña tshe bhruṃ trāṃ

ཨོཾ་ཀར་མ་ལུ་ཡུག་ལྷ་མོ་ཙེ་དྭུཾ་ཨོཾ་

om karma ayugyana tsé dhrum ahṃ

om karma āyugyāña tshe bhruṃ āḥṃ

ཞེས་ཅུ་བའི་སྒྲིང་པོ་འབྲུམ་ཕྱག་བརྩུ་གཉིས། རིགས་ལྔ་སོ་སོར་དེ་ཡི་
བརྩུ་ཆ་རེ་བཞུགས་པས་བསྟེན་པའི་རིམ་པ་ཚོ་གས་པར་གསུངས་སོ། །

It is taught that the essential root mantra should be recited 1.2 million times and that, in order to perfect the stages of the approach recitation, one should accumulate one tenth of that amount for each of the five families.

གཉིས་པ་ནི། བྱན་མཚམས་ལ་བབ་པ་ན།

2. The Activities Between Sessions

ཧྱཱི། ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོ་གས་སྐྱུན་འདྲེན་གཤེགས། །

hum, yeshé lhatsok chendren shek
Hūm. Wisdom deities, I invite you. Please come!

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་པ་འབྲུལ། །

chi nang sangwé chöpa bül
I present you with outer, inner, and secret offerings,

སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཡོན་ཤིན་ལས་བསྟོད། །

ku sung tuk yön triné tö
Praise your wisdom form, speech, heart, qualities, and activities,

བག་མེད་འགལ་འཁྲུལ་ཉམས་ཆགས་བཤགས། །

bakmé geltrül nyamchak shak

And confess all carelessness, mistakes, and downfalls!

མ་རྒྱ་ཨ་མྲིཏ་བ་ལི་རྒྱ་ལྷ་རྟི།

maha pentsa amṛ ta rakta balingta khahi

Mahā pañca amṛ ta rakta baliṃta khāhi

ཞེས་སྟོང་ཚིག་སྒྲིལ་རྩུབ་བྱ། མཚོད་བསྟོད་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་སྟོས་ཀྱང་
རུང།

Thus recite this generic verse to make the recitation offerings and praises. Alternatively, if you wish, you can make slightly more extensive offerings and praises.

རྫོ་རྫོ་རྫོ་ རྒྱེ་འཆིག་ཉིས་སྤངས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་
མེད་ཅེ།

hrih hrih hrih[§] kyechi nyi pang gönpo tsepakmé[§]

Hriḥ hriḥ hriḥ. Lord Amitāyus, you who have relinquished both birth and death;[§]

སྐུ་ལྷ་འི་ཚེ་ཡི་བདག་པོ་ཡབ་ཡུམ་དང་ཅེ།

ku ngé tsé yi dakpo yapyum dang[§]

Five family Lords and Ladies, five wisdom bodies with mastery over life;[§]

ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཙཱ་ལྷིཿ།

yeshé ying kyi lhamo tsendali^{མོ}

Candalī, goddess of the expanse of primordial wisdom;^{མོ}

འཆིམ་ད་སྐྱེ་བརྟེན་རིག་འཛིན་པ་སྐྱེ་འབྱུང་།

chimé ku nyé rigkdzin pemajung^{མོ}

Lotus-Born Vidyādhara, who attained the immortal kāya;^{མོ}

མི་འགྲུར་ཚེ་ལ་མངའ་བརྟེན་བི་མ་ལཿ།

migyur tsé la nga nyé bimala^{མོ}

Vimalamitra, master of immutable long-life;^{མོ}

ཚེ་ལམ་གྲུབ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་མཚུ་རཿ།

tsé lam drupé chakgya mendara^{མོ}

Mandāravā, consort for accomplishing longevity;^{མོ}

བདེ་ཆེན་ཚེ་ལ་དབང་ཐོབ་མཆོ་རྒྱལ་ཡུམཿ།

dechen tsé la wang top tsogyel yum^{མོ}

Consort Yeshé Tsogyal, who attained empowerment for longevity's great bliss;^{མོ}

ཚེ་ཡི་བཀའ་བབ་ལྷ་སྐུ་སྐུ་རོལ་པ་རྩལཿ།

tsé yi kabap lhasé rölpa tsel^{མོ}

Divine prince Rölpa Tsal, holder of longevity's special transmission;^{མོ}

སྐྱེ་བས་གསུམ་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་སོགསཿ།

kyap sum kündü tsawé lama sok^{མོ}

Root gurus, embodiments of the three objects of refuge;^{མོ}

ཚེ་འགྲུགས་པའི་དམིགས་པ་ནི།

THE VISUALIZATION FOR SUMMONING LIFE:

ཚེ་བདག་རིགས་ལྔའི་སྤྱུགས་སྟོན་སྟོར་མཚམས་ནས་ཅེ།

tsedak rik ngé tuk sok jortsam néཅེ།

From the heart-syllables and sites of union of the five-family lords of life,ཅེ།

འོད་འཕྲོས་ཕོ་ཉལ་གྱུགས་མའི་ཚོགས་བཅས་བསྐྱེད་ཅེ།

ö trö ponya gyokmé tsok ché küཅེ།

Light shines forth, invoking the assembly of messengers, the Swift Ladies.ཅེ།

དེདག་ཀུན་དང་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས་ཅེ།

dedak kün dang özer chakyu yiཅེ།

The Swift Ladies, and light rays in the shape of hooks,ཅེ།

རང་གི་སྤྲོ་ཚེ་གདོན་གྱིས་བརྒྱས་པ་དང་ཅེ།

rang gi la tsé dön gyi küpa dangཅེ།

Gather back all of my vitality and life-force that have been stolen by negative forcesཅེ།

ཆད་དང་ཉམས་དང་ཡར་བ་ཐམས་ཅད་དང་ཅེ།

ché dang nyam dang yarwa tamché dangཅེ།

That have been interrupted, damaged, or dissipated,ཅེ།

འཁོར་འདས་སྟོན་བཅུད་ཚེ་ཡི་དྲངས་མ་ཀུན་ཅེ།

khordé nöchü tsé yi dangma künཅེ།

Together with all the vital life-essences of samsara and nirvana, the environment and beings—ཅེ།

དབང་མེད་བསྐྱེས་ཏེ་བདག་ལ་བྲིམ་པ་ཡིས།

wangmé dü té dak la timpa yi[§]

It is all gathered in, unhindered, and dissolves into myself.[§]

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

chimé tsé yi ngödrup topar gyur[§]

Thus, I attain the siddhi of immortality.[§]

མདའ་དར་གཡབ་ཅིང་སྒྲན་པའི་དབྱངས་བཅས།

Wave the long-life arrow and recite melodiously:

ཧྲི་ཧྲི། རྣམ་སྐྱང་ཡབ་ཡུམ་ཐུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་

བསྐྱེལ།

hum hrih[§] namnang yapyum tukdam ying né kü![§]

Hūṃ hrīḥ. With the sacred bond of Vairocana and consort, I invoke you from basic space![§]

ཕོ་ཉམ་གྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་རྩལ་སྐྱེད།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé[§]

Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might![§]

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དྲང་སྟོང་རིག་པ་འཛིན།

sangyé jangsem drangsong rikpadzin[§]

Buddhas, bodhisattvas, ṛ ṣ is, and vidyādhara—[§]

འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་མེད།

jikten sönamchen gyi tsesö pel[§]

Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.[§]

སྟེང་འོག་མཚམས་གྱི་འབྲུང་པོས་འཕྲོག་པའི་ཚེ་མེད།

teng ok tsam kyi jungpö trokpé tsé[§]

Gather the life-span stolen away by spirits above, below, and in between,[§]

ནམ་མཁའི་བརྩུད་དང་བྱུང་ཚེ་མཚོག་ཀུན་མེད།

namkhé chü dang buddhé tsé chok kün[§]

The vital essence of space, and the supreme longevity of the buddha family.[§]

བག་ཤིས་ཚེ་ཡི་བུམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་མེད།

trashi tsé yi bumpé nang du kyil[§]

Collect it all into the auspicious long-life vase.[§]

བདག་ཅག་ཚེ་སྲོག་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག་མེད།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik[§]

Make our life-force stable and steadfast,[§]

འགྱུར་མེད་བདེ་གཤེགས་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་མེད།

gyurmé deshek tsé yi ngödrup tsöl[§]

And bestow the siddhi of the unchanging life-force of the sugata family![§]

ཨོཾ་ཨ་མ་རྩུ་ཁི་རྩི་བརྟུ་ཡེ་སྤ་རྩུ་ ཨོཾ་བུ་རྩུ་ཨུ་ཡུ་རྩུ་ན་ཚེ་
ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་

om amarani dziventiyé soha[§] om buddha ayugyana tsé dhrum om[§]
om amāraṇ i jīvantiye svāhā, om buddha āyurjñāna tshe bhrūṃ om[§]

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ ལྷ་འཕམ་འཡབ་ཡུམ་ཐུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་

བསྐྱེལ་ཨོཾ་

hum hrih[§] nangta yapyum tukdam ying né kül[§]

Hūṃ hrīḥ. With the sacred bond of Amitābha and consort, I invoke you from basic space![§]

ཕོ་ཉ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་རྩལ་སྐྱེད་ཨོཾ་

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé[§]

Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might![§]

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དྲང་སྟོང་རིག་པ་འཛིན་ཨོཾ་

sangyé jangsem drangsong rikpadzin[§]

Buddhas, bodhisattvas, ṛ ṣ is, and vidyādharas—[§]

འཛིན་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་ཨོཾ་

jikten sönamchen gyi tsesö pel[§]

Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.[§]

ཧྲོ་རྗེ། མི་བསྐྱོད་ཡབ་ཡུམ་གྱུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་

བསྐྱེལ།

hum hrih^ᄂ mikyö yapyum tukdam ying né kü!^ᄂ

Hūm hrīh. Akṣ obhya and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!^ᄂ

ཕོ་ཉ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་རྩལ་སྐྱེད།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé^ᄂ

Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might!^ᄂ

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དྲང་སྟོང་རིག་པ་འཛིན།

sangyé jangsem drangsang rikpadzin^ᄂ

Buddhas, bodhisattvas, ṛ ṣ is, and vidyādhara—^ᄂ

འཛིག་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚོ་བསོད་དཔལ།

jikten sönamchen gyi tsesö pel^ᄂ

Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.^ᄂ

ཤར་ཕྱོགས་དྲི་ཟའི་ལག་ནས་སྤྲོ་ཚོ་ལྷག།

sharchok drizé lak né latsé khuk^ᄂ

Summon the vitality and life-span from the gandharvas in the east.^ᄂ

ཚུ་ཡི་བཅུད་དང་དོ་རྗེའི་ཚོ་མཚོག་ཀུན།

chu yi chü dang dorjé tsé chok kün^ᄂ

Gather the vital essence of water and the supreme longevity of the vajra family.^ᄂ

བག་ཤིས་ཚེ་ཡི་བུམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ།

trashi tsé yi bumpé nang du kyil
Collect it all into the auspicious long-life vase.®

བདག་ཅག་ཚེ་སྲོག་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik
Make our life-force stable and steadfast.®

འཕོ་མེད་རྩི་རྗེ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

pomé dorjé tsé yi ngödrup tsöl
And bestow the siddhi of the unwavering life-force of the vajra family!®

ཨོ་ཨ་མ་རྣམ་ཅི་རྩི་བརྟན་ཡེ་སྤྱོད་ཨོ་བཟླ་ཡུལ་རྩི་ལྷ་ཚེ་
ཨོ་ཨོ།

om amarani dziventiyé soha® **om benza ayugyana tsé dhrum hum**®
om amāraṇ i jīvantiye svāhā om vajra āyurjñāna tshe bhrūṃ hūṃ®

ཨོ་ཨོ། རིན་འབྲུང་ཡབ་ཡུམ་སྐྱེལ་སྤྱོད་དམ་དབྱིངས་ནས་
བསྐྱེལ།

hum hrih® **rinjung yapyum tukdam ying né kül**®
Hūṃ hriḥ. Ratnasambhava and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!®

ཕོ་ཉ་མགོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་རྩལ་སྐྱེད།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé[§]

Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might![§]

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དྲང་སྲོང་རིག་པ་འཛིན།

sangyé jangsem drangsong rikpadzin[§]

Buddhas, bodhisattvas, ṛ ṣ is, and vidyādharas—[§]

འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚོ་བསོད་དཔལ།

jikten sönamchen gyi tsesö pel[§]

Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.[§]

སྟོ་ཕྱོགས་གཤེན་རྗེའི་ལག་ནས་སྤྲོ་ཚོ་ལྷག།

lhochok zhinjé lak né latsé khuk[§]

Summon the vitality and life-span from Yama in the south.[§]

ས་ཡི་བརྩུད་དང་རྒྱའི་ཚོ་མཚོག་ཀུན།

sa yi chü dang retné tsé chok kün[§]

Gather the vital essence of earth and the supreme longevity of the jewel family
—[§]

བག་ཤིས་ཚོ་ཡི་བུམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ།

trashī tsé yi bumpé nang du kyil[§]

Collect it all into the auspicious long-life vase.[§]

བདག་ཅག་ཚོ་སྲོག་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik[§]

Make our life-force stable and steadfast,[§]

ཚུལ་མེད་རིན་ཆེན་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་ལེགས་ལྷོ་ལེགས་།

tsölmé rinchen tsé yi ngödrup tsöl

And bestow the siddhi of the effortless life-force of the jewel family!

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་འི་རྩི་བརྟུ་ཡེ་སྐྱ་རྩེ་ཨོཾ་རྩེ་ལྷ་ཡུལ་རྩེ་ར་ཚེ་
ཨོཾ་རྩེ་ལྷ་ཡུལ་རྩེ་ར་ཚེ་

om amarani dziventiyé soha om retna ayugyana tsé dhrum tram
om amāraṇi jīvantiye svāhā om ratna āyurjñāna tshe bhrūṃ trāṃ

ཨོཾ་ཨྲིེ་ དོན་གྲུབ་ཡབ་ཡུམ་ཐུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་

བསྐྱེད་ལེགས་།

hum hrih dōndrup yapyum tukdam ying né kü!

Hūm hrīh. Amoghasiddhi and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!

ཕོ་ཉེ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་རྩལ་སྐྱེད་ལེགས་།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé

Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might!

སངས་རྒྱལ་བྱུང་སེམས་དྲང་སྟོང་རིག་པ་འཛིན་ལེགས་།

sangyé jangsem drangsong rikpadzin

Buddhas, bodhisattvas, ṛ ṣ is, and vidyādhara—

འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་མཁོ།

jikten sönamchen gyi tsesö pel[§]

Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.[§]

བྱང་སྤྱོད་གསལ་གཞི་སྤྱོད་ལག་ནས་སྤྱོད་ཚེ་ལྷག་མཁོ།

jangchok nöjin lak né latsé khuk[§]

Summon the vitality and life-span from the yakṣ as in the north.[§]

ལྷུང་གི་བཅུད་དང་ལས་ཀྱི་ཚེ་མཚོག་ཀུན་མཁོ།

lung gi chü dang lé kyi tsé chok kün[§]

Gather the vital essence of wind and the supreme longevity of the karma family.[§]

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་ཡི་བུམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་མཁོ།

trashī tsé yi bumpé nang du kyil[§]

Collect it all into the auspicious long-life vase.[§]

བདག་ཅག་ཚེ་སྲོག་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག་མཁོ།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik[§]

Make our life-force stable and steadfast,[§]

ཐོགས་མེད་སྤྱོད་ལས་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད་མཁོ།

tokmé trinlé tsé yi ngödrup tsöl[§]

And bestow the siddhi of the unimpeded life-force of the karma family![§]

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཉི་ལྷོ་བརྟུ་ཡེ་སྐྱ་རྩེ། ཨོཾ་ཀ་མ་ཡུ་ཡུ་རྩེ་ན་ཚེ་
ལྷོ་ཡེུ།

om amarani dziventiyé soha^{ཨོཾ་} om karma ayugyana tsé dhrum ah^{ཨོཾ་}
om amāraṇ i jīvantiye svāhā^{ཨོཾ་} om karma āyurjñāna tshe bhrūṃ ā^{ཨོཾ་}

ཞེས་བསྐྱེལ་བས།

With that, you entreat them, whereby:

ཚེ་བརྩུད་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ལུས་གང་སྟེ།

tsechü nam kyi rang gi lü gang té^{ཨོཾ་}
The vital essences of longevity fill up my body,^{ཨོཾ་}

ཉི་ཟླའི་ཁ་ཕྱེ་ནི་ལ་འཁྱུ་འཁྱུ་འདུས།

nyidé kha ché nri la up up dü^{ཨོཾ་}
The sun and moon open up, all the essences are gathered into *nr*.^{ཨོཾ་}

འོད་ལྔ་འབར་ཞིང་དོ་རྗེའི་ཚེ་ཐོབ་གུར།

ö nga bar zhing dorjé tsé top gyur^{ཨོཾ་}
It blazes with the five lights, and vajra-life is thus obtained.^{ཨོཾ་}

ཞེས་མོས་ལ། རང་དོན་བསྐྱེད་སྐྱེལ་གྱི་སྐྱབས་སུ་རླུང་རོལ་ན་གསུམ་
བསལ་བས་ཚེའི་བར་ཆད་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་སངས་
ཀྱིས་དག་པར་མོས། རླུང་ཁ་ནས་ཏུབ་ཏུབ་ཅེས་རླུང་ཅིང་རུས་ན་བུམ་
ཅན་དང། མི་རུས་ན་བར་རླུང་བརླུང་བས།

Imagine that. When practicing the approach and accomplishment for the benefit of oneself, exhale the stale breath three times and imagine that thereby all unwanted obstacles and hindrances to longevity are completely purified. Then, inhale through the mouth and, if you can, hold the vase breath. If not, hold the intermediate breath.

འོད་ཀྱིས་ལུས་གང་ཉི་ཟླ་ལ་བསྐྱིགས་ནས་མཆོག་ལ་

ö kyi lü gang nyida kha drik né^{མཆོག་ལ་}

Light fills my body, the sun and moon rejoin,^{མཆོག་ལ་}

འོག་གི་དོ་རྗེའི་རྩ་རྒྱུ་སྟེང་དུ་མཐུད་མཆོག་ལ་

ok gi dorjé ra nam teng du dü^{མཆོག་ལ་}

And the spokes of the lower vajra tie together with the upper spokes.^{མཆོག་ལ་}

གཟུངས་སྐྱེགས་དམར་པོའི་ཐག་པས་ལན་གསུམ་

བསྐྱེད་མཆོག་ལ་

zung ngak marpö takpé len sum dam^{མཆོག་ལ་}

Bound three times with the red cord of the dhāraṇī mantra,^{མཆོག་ལ་}

ཅིས་ཀྱང་མི་འགྱུར་མི་ཤིགས་རབ་དུ་བརྟན་མཆོག་ལ་

chikyang migyur mishik rap tu ten^{མཆོག་ལ་}

It becomes completely stable, unchangeable, and indestructible.^{མཆོག་ལ་}

དེ་སྟེང་མྱི་ལ་དམར་ལས་སྐྱེས་ཏུ་མགྱིན་ནི་མཆོག་ལ་

dé teng hrih mar lé kyé tamdrin ni^{མཆོག་ལ་}

Upon it, from a red *hrīh*, appears Hayagrīva.^{མཆོག་ལ་}

ངང། འཚིམེད་གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་མི་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་དུ་མོས་
ལ་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་སུ་ཚེསྟ།

Finally, understand that all phenomena, illustrated by that to be accomplished and the act of accomplishing, are primordially unborn, the intrinsic nature, the self-occurring continuum of unfabricated great bliss. Understand that this continuum is the immutable natural state, immortal innate wakefulness, and thereby your life-force will be concealed within the basic space of all things.

སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སྐྱབ་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་ན། ཡེ་ཤེས་གྱི་
འཁོར་ལོ་མདུན་རྟེན་ལ་བརྟན་བཞུགས་བྱ་ཞིང་མེ་རྟོག་འཕྲོད། གཞ
ན་དུ་རང་ལ་ཉིམ་དང་འོད་ཟེར་གྱི་ཚུལ་དུ་འདུས།

If you are performing this practice in connection with the consecration of supports for wisdom form, speech, and heart and the like, request the front-visualized mandala of wisdom beings to remain and scatter flowers. Otherwise, dissolve the front-visualization into yourself in the manner of the sun and its rays.

Release the mandala of samaya beings into luminosity by uttering:

དམ་ཚོག་གི་འཁོར་ལོ་**ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་**གིས་འོད་གསལ་ལ་དུ་གཞུག། །

hum hum hum
Hūṃ hūṃ hūṃ

Then re-arise as the innate wisdom form by uttering:

ཕཎྜ་ཕཎྜ་ཕཎྜ་གྱིས་གཉུག་མའི་སྐྱུར་ལྗང།

pé pé pé
phaṭ phaṭ phaṭ

ཐལ་མོ་མེ་ཏོག་དང་བཅས་དོ་རྗེའི་ཚིག་གི་སྟོན་ལམ་འདི་ཉིད་ལན་
གསུམ་བཅོད་པར་བྱ་སྟེ།

While holding a flower in your hand, recite these vajra words of aspiration three times:

ཨོཾ། འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག་དོ་རྗེའི་ཡེ་ཤེས་ཚེ།

migyur mishik kha tar kün la khyap[§]

Om. May it be accomplished! May the longevity of vajra wisdom[§]

མི་འགྱུར་མི་ཤིག་མཁའ་ལྟར་ཀུན་ལ་བྱལ།

yönten pakyé trinlé sam mikhyap[§]

Be unchanging, indestructible, and all-pervasive, like space,[§]

ཡོན་ཏན་དཔག་ཡས་ཕྱིན་ལས་བསམ་མི་བྱལ།

pema tsepakmé gön nyur top shok[§]

And with infinite qualities and activities beyond thought,[§]

པདྨ་ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

May there be the swift attainment of Amitāyus, the Lotus Lord![§]

ཅེས་དང།

Then say:

རྩ་བརྒྱུད་སླ་མའི་བྱིན་ལྟ་བས་སྟིང་ལ་ཞུགས།

tsa gyü lamé jinlap nying la zhuk[§]

May the blessings of the root and lineage gurus enter my heart![§]

