

།། །འཚི་མིང་ཚེ་ལས་བྱང་བཞུགས་སོ།།

Practice of Immortal Life

By Rigdzin Chökyi Dragpa

BUDDHA VISIONS PRESS

Portland, Oregon

www.buddhavisions.com

contact@buddhavisions.com

Copyright © 2015 by Eric Fry-Miller. All rights reserved.

རིན་ཆེན་རུས་རྒྱན་ཡིད་འོང་པ་ད་སྒྲིལ་འབྲིལ། །ཕྱག་གཉིས་ཚེ་བུམ་འཛིན་པས་ཡབ་ལ་འབྱུང།

rin chen rü gyen yi ong pe kyil tril chag nyi tshe bum dzin pe yab la khyü

She is attractive, adorned with jewels and bones. Her legs in padmāsana and her two hands holding a longevity vase, embrace the father.

ཡབ་ཡུམ་སྦྱོང་གསལ་བདེ་བའི་ཉམས་དང་ལྗན། །ཡབ་ཀྱི་སྒྲི་མགོན་སྦྱིང་ལྷེ་གསང་གནས་ལྗར།

yab yum tong sal de wei nyam dang den yab kyi chi drin nying te sang ne ngar

The father and mother are endowed with the experience of the bliss of emptiness and luminosity.

At the father's crown, throat, heart, navel, and secret places

དང་དམར་སྒོ་སེར་ལྗང་བའི་བད་སྦྱོང་བརྟེན། །བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད།

kar mar ngo ser jang wei pe dong tseg de chen khor lo sang gye tshe pag me

are white, red, blue, yellow, and green lotuses. In the great bliss cakra is the white Buddha Amitāyus,

དང་པོ་དུན་བཟང་དང་མོ་ཡུམ་དང་སྦྱོར། །འོངས་སྦྱོད་འཁོར་ལོ་བདེ་ཆེ་དཔག་མེད།

kar po kun zang kar mo yum dang sbyor long chö khor lo pema tshe pag me

united with white Samantabhadri. In the enjoyment cakra is the red Padma Amitāyus,

དམར་པོ་གོས་དང་ཡུམ་དང་གཉིས་མེད་འབྲིལ། །ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩྭ་རྩེ་ཆེ་དཔག་མེད།

mar po gö kar yum dang nyi me tril chö kyi khor lo dor je tshe pag me

embraced without duality by red Pāndurā. In the dharma cakra is the blue Vajra Amitāyus,

སྦྱོན་པོ་ལྷ་མ་དི་དང་འབྱུང་སྦྱོར་ཚུལ། །སྒྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་རྩྭ་ཆེ་དཔག་མེད།

ngön po ma ma ki dang khyü jor tshül trül pei khor lo ratna tshe pag me

in an embraced manner united with blue Māmaki. In the emanation cakra is the yellow Ratna Amitāyus,

སེར་པོ་སངས་རྒྱས་སྦྱོན་དང་དགའ་བར་འབྲིལ། །བདེ་སྦྱོང་འཁོར་ལོ་དམ་ཆེ་དཔག་མེད།

ser po sang gye chen dang ga war khiril de kyong khor lo karma tshe pag me

joyfully embraced by yellow Buddha Locanā. In the bliss-sustaining cakra is the green Karma Amitāyus,

།ལྷུང་གུ་སྐྱོལ་མ་ཡུམ་དང་མཉམ་པོར་སྐྱོར། །ཡབ་རྣམས་མཉམ་བཞག་ཚེ་བུམ་རྫོང་སྐྱིལ་བང།

jang gu drol ma yum dang nyam por jor yab nam nyam zhag tshe bum dor kyil pang

evenly united with the green mother Tāra. The fathers perform the mudrā of resting in equanimity, hold a longevity vase, and are seated in vajrāsana.

།ཡུམ་རྣམས་གཡས་བས་མདའ་དར་རང་མདོག་ཅན། །གཡོན་བ་ཚེ་བུམ་བས་སྐྱིལ་ཡབ་ལ་འབྲིལ།

yum nam ye pe da dar rang dog chen yön pa tshe bum pe kyil yab la tril

The mothers hold an arrow with silk ribbons their own color in their right hands. Their left hands hold longevity vases, embracing the fathers.

།དུན་གྲང་ལོངས་སྐྱེའི་ཚ་ལུགས་མཚན་དབེར་ལྗན། །གནས་ལྗར་ཨོ་ཨུཾ་ཧཱིྃ་སྐྱ་དུ་རྣམས་ནི།

kün kyang long küi cha lug tshen per den ne ngar om ah hung so ha nam ni

All also have the sambhogakāya ornaments and are endowed with the marks and signs. In the five places are *Om āḥ hūṃ svā hā*.

།དདར་དམར་སྒོ་སེར་ལྗང་ལས་འོད་འཕྲོས་བས། །བདྲུ་འོད་ནས་ཡེ་ཤེས་སྐྱབ་དངས་བསྐྱིམ།

kar mar ngo ser jang le ö trö pe pe ma ö ne ye she chen drang tim

From the white, red, blue, yellow, and green [syllables], light emanates, inviting primordial wisdoms beings from Lotus Light, who dissolve into me.

Invitation

།ཧྲིཾ་ རྩོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་རྒྱལ་བ་དུན་གྱི་དངོས། །འཚི་མེད་བདྲུ་འབྱུང་གནས་ཚེ་དབག་མེད།

hri chog chu dü zhii gyal wa kün gyi ngö chi me pema jung ne tshe pag me

Hriḥ Manifestation of all the victors of the ten directions and four times, immortal Padmākara Amitāyus,

།རིགས་ལྗེའི་ཚོགས་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་ཤིང་བཞུགས། །བདག་ཅག་གུས་བས་འདུད་ཅིང་ཕྱག་བགྱིའོ།

rig ngei tshog che ne dir sheg shing zhug dag chag gü pe dü ching chag gyi'o

Come here and remain with your retinue of the five families. I bow and prostrate with devotion.

།ཨོ་བཇླ་གུ་རུ་བརྩུ་ཨུ་ཡུ་རྟེ་མ་བཇླ་ས་མ་ཡ་ཇོཾ་ ས་མ་ཡ་ཏཱིྃ་ལྷན། །ཨ་ཏི་ཡུ་རྟེཾ་ བྲ་ཏི་རྩྩེ་རྟེཾ་

om badzra gu ru pantsa ayurdewa badzra sa ma ya dza sa ma ya tikthra lhen a ti pu ho pra ti ttsha ho

Om vajra guru pañca āyurdeva vajra samaya jaḥ samya tiṣṭa lhan atipūho pratīccha hoḥ

Offering

མྱེ་ ཐུགས་རྗེ་པད་འབྲུང་ཚེ་ལྷ་ལའོར་བཅས་ལ། །མཚོན་ཡོན་ཞབས་བསིལ་མེ་ཏོག་སྒྲོས་མར་མེ།

hri thug je pe jung tshe lha khor che la chö yön zhab sil me tog pö mar me

Hrih To the compassionate Padmākara together with your retinue of longevity deities, I offer an ocean of offerings of drinking water,

ཁྲི་ཚབ་ཞལ་བས་རོལ་མོ་འདོད་ཡོན་ལྷ། །སྒྲོན་རད་གཏོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོ་མཚོན་པར་འབུལ།

dri chab zhal ze rol mo dö yön nga men rak tor tshog gyam tsho chö par bul

water for the feet, flowers, incense, butter lamps, scented water, food, music, the five sense pleasures, amṛta, rakta, and torma.

ཨོ་བཌ་ཨརྒྱུ་པདྱ། བུཤ། ལྷ་པེ། ཨ་ལོ་དེ། གརྱ། བེ་མི་བྱ། བཤ།

om badzra argham padyam pukpam dhupe aloke gendhe newidya shapta

Oṃ vajra arghaṃ pādyaṃ puṣpaṃ dhūpaṃ aloke gendhe neviyaṃ śapta

རུ་པ། བཤ། གརྱ། ར་ས། སྤར་བེ། པརྱ་མི་ཏ་མ་རུ་རྩྱི་ར་མ་རུ་བ་ལི་རྩ་ལྷ་ཏི།

rupa shapta gendhe rasa sparshe pantsa amrita maha rudhira maha balingta kha hi

rupa śapta gendhe rasa sparśe pañca amṛta mahā rudhira mahā balingta khā hi

Praise

མྱེ་ འཚི་མེད་དབང་པོ་གྲུབ་མཚོག་པརྱ་འབྲུང་། །ཡུམ་ཡུམ་གནས་ལྷར་རིགས་ཀྱི་ཚེ་དཔག་མེད།

hri chi me wang po drub chog pema jung yab yum ne nga rig kyi tshe pag me

Hrih Supreme siddha Padmākara with immortality's power, father Amitāyus Buddhas of the five places and families,

ཡུམ་བཅས་ལོངས་སྤོད་རྗོགས་སྐྱེ་མཚན་དཔེ་རྗོགས། །མ་བསྐྱིབ་ཚུ་རྩེ་འི་བཞིན་སྤང་ལ་བསྐྱོད། །ཅིས་བསྐྱོད་དོ།

yum che long chö dzog ku tshen pe dzog ma drib chu dz ji zhin nang la tö

together with the mothers, with the complete sambhogakāya marks and signs, I praise you, who are not obscured, like the moon in water. Thus praise.

Mantra Recitation

།ལྷ་རྣམས་གནས་ལྗེ་འི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་སྤྱོད་པ་བཅུ་སྐུ་སྣ་བས།

lha nam ne ngei sa bön le ö zer na tshog chog chur trö pe

From the seed syllables of the deities of the five places, various rays of light emanate into the ten directions.

འཁོར་འདས་ཀྱི་སྣོད་བཅུ་ཚེད་པ་ལ་འབྱོར་བ་དུས་བསྐྱེས་ནས། ཐིམ་པས་འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ཐོབ་པར་གྱུར།

khor de kyi nö chü tshe pal jor wa kün dü ne thim pe chi me rig dzin thob par gyur

This gathers all the longevity, glory, and wealth of the vessel and contents of saṃsāra and nirvāṇa.

As this dissolves into me, I attain the state of an immortal vidyādhara.

ཨོ་བུ་རྣམ་ལུ་ལྷ་རྣམས་ལ་ཚེ་རློབ་རྒྱུ། བརྒྱུ་འགན་སྲུ། པདྨ། བཟོ། རཏུ། དམ། ལྷ་ར་ལ་བསྐྱེན་བ་ལུས་ཚད་འབད་དེ་བྱ།

om buddha ayur dznana tshe bhrum hum pema badzra ratna karma

Om buddha ayurjñāna tshe dhrūṃ hūṃ This is for the Buddha family cakra. Do the same for the other cakras: *padma vajra ratna karma*

Persevere in reciting the mantras as much as possible.

Gaṇacakra

ཚོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད། རི་ཡི་འཁོར། གསུམ་གྱིས་སྤངས། ཨོ་ཨུམ་རྒྱུ་རྩ་རྩེ་རྩེ། གསུམ་བཟོན་པས་བྱིན་བརྒྱབས་ཚོགས་སྤུད་འབུལ།

ram yam kham (3x) om ah hung ha ho hri (3x)

Gathering the gaṇacakra substances: *Raṃ yaṃ khaṃ* Purify by reciting three times. *Om āḥ hūṃ ha hoḥ hrīḥ* Bless by reciting three times. Offer the first portion.

རྩེ། འདོད་ཡོན་ཚོགས་ཀྱི་མཚོན་པ་ནི། །སྣ་ཚོགས་ནམ་མཁའི་ཁམས་བདད་བ།

hri dö yön tshog kyi chö pa ni na tshog nam khei kham kang wa

Hriḥ This offering of the gaṇacakra of the sense pleasures fills the element of space with various offerings.

།འཆི་མེད་སྣ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ། །དབྱེས་ཞིང་ཚིམ་པར་བཞེས་ནས་ཀྱང་།

chi me lha tshog nam la bül gye zhing tshim par zhe ne kyang

I offer it to all the assembled deities of immortality. Having been delighted and satisfied,

ཁྱུགས་དམ་བསྐྱངས་ལ་བར་ཚད་སོལ། །འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།

thug dam kang la bar che söl chi me tshe yi ngö drub tsl

I invoke your commitment. Please dispel obstacles. Please grant the siddhi of immortal life.

ཨོྃ་བཟླ་གུ་རུ་བཏུ་ལྷ་ཡུ་རྩེ་མ་ག་ཏ་ཅ་ག་པུ་ཇ་པུ་ཉི་ཚུ་རྩོེ། ཞེས་འབུལ། འོངས་སྤྱད། ལྷག་མ་བསྐྱས།

om badzra gu ru pantsa ayurdewa gana tsakra pudza tratittsha ho

Om vajra guru pañca āyurdeva gaṇacakra pūja pratīccha hoḥ Thus offer and enjoy. Then, gather the remainder.

Offering the Remainder

ཨོྃ་ཨ་དུ་རོ་མུ་ཁམ་སམ་རྣམ་ཤི་ཨུ་རུ་རྣམ་དུ་ཨོྃ་ཨ་ཉི་ལའ་སྤྱ་དུ། ལན་གསུམ་དང་།

Om akaro mukham sarwa dharma nam adya nutpenna twata om ah hung phat swaha (3x)

Om akāro mukham sarvadharmā naṃ adya nutpanna tvata om a hūṃ phaṭ svāhā Recite three times.

རྩོེ། ཚོགས་གྱི་ལྷག་མའི་ཕ་འབབ་བཟའ་བདུང་བཅས། །འཆི་མེད་བདག་པོའི་བདའ་ཉན་འཁོར་ཚོགས་ལ།

hri tshog kyi lhag mei pha bab za tung che chi me dag pöi ka nyen khor tshog la

Hriḥ The inheritance of the gaṇacakra remainder, together with food and drink, I offer well to the servants of the immortal master.

ལེགས་པར་འབུལ་གྱིས་ཚིམ་གིང་རངས་གྱུར་ནས། །བདག་གི་ཚེ་ཡི་བར་གཅོད་ཞི་བར་མཛོད།

le par bül gyi tshim shing rang gyur ne dag gi tshe yi bar chö zhi war dzö

Becoming satisfied and enraptured, please pacify obstacles to my longevity.

ལུ་ཚྱོད་སམ་པ་ཏི་ཁྲ་རྩོེ། ཞེས་འབུལ།

uttshitta sarwa pa ti kha hi

Uccitta sarva pati khāhi Thus offer.

འོངས་བཤགས་མདུན་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི།

Confession and Dissolving the Generation in Front

རྗེ་ ལཱ་ཏུ་པདྨ་ཡབ་ཡུམ་དང་། །ཚེ་ལྷ་རིགས་ལྔའི་ཚོགས་བཅས་དགོངས།

hri gu ru pema yab yum dang tshe lha rig ngei tshog che gong

Hrih Guru Padma father and mother, together with the longevity deities of the five families, please heed me.

།བདག་གི་མི་ཤེས་དབང་གིས་ནི། །ཉམས་པར་གྱུར་གང་བཟོད་པར་བཞེས།

dag gi mi she wang gi ni nyam par gyur gang zö par zhe

Please forgive whatever transgressions I have committed under the power of ignorance.

ཨོ་བཌྲ་སདྲ་ས་མ་ཡ། །མ་རུ་པཱ་ལ་ཡ། །བཌྲ་སདྲ་དཱ་འོ་པ། །དིཏྲ་དྲི་རྩོ་མེ་རྩ་མ། །སུ་དོ་རྩོ་མེ་རྩ་མ།

om badzra satwa samaya manu palaya badzra sattwa tenopa tisthra dri dho me bhawa suto kyo me bhawa

Om vajrasattva samayam anupālaya vajrasattva tvenopa tiṣṭhadṛḍho me bhava sutoṣyo me bhava

སུ་དོ་རྩོ་མེ་རྩ་མ། །ཨ་རུ་རཏྲོ་མེ་རྩ་མ། །སཌ་སི་རྩི་སྐྱེ་བྲ་ཡ་རྩ། །སཌ་དམ་སུ་ཅ་མེ་ཅི་རྩི་བྲེ་ཡི་དུ་རུ་རྩ།

supo kyo mebhawa anurakto mebhawa sarwa siddhi me trayattsha sarwa karma sutsame tsittam shreyam kuru hung

supoṣyo me bhava anurakto me bhava sarvasiddhim me prayaccha sarvakarma sucame cittam śreyam kuru hūṃ

ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་ །རྩ་ག་མཐ་སཌ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་བཌྲ་མ་མེ་མུལ། །བཌྲི་རྩ་མ་མ་དུ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཨུལ། །ཡི་གེ་བརྒྱ་བ་ལན་གསུམ་བཟོད།

ha ha ha ha hoh bha ga wen sarwa ta tha ga ta badzra ma me muntsa badzri bha wa ma ha sa ma ya satwa ah (3x)

ha ha ha ha hoh bhagavan sarvatathāgata vajra mamemuñca vajribhava mahāsamaya sattva āḥ Recite the hundred syllable mantra three times.

རྗེ་ གཏོར་མ་ལྷ་ཡི་གནས་ལྔ་ནི། །རིགས་ལྔ་ཚེ་ལྷ་ཡབ་ཡུམ་རྣམས།

hri tor ma lha yi ne nga ni rig nga tshe lha yab yum nam

Hrih The five families of the longevity deities of the five places of the tormas father and mother

།རང་རང་མདོག་ཅན་འོད་དུ་བྱ། །རྩུར་འཕྲོས་བདག་གི་གནས་ལྔའི་ལྷར།

rang rang dog chen ö du zhu tshur trö dag gi ne ngei lhar

melt into light that is their respective color. These lights emanate and dissolve into the respective deities of my five places.

།སོ་སོར་བེམ་པས་འཆི་མེད་གྲུབ། །གཏོར་མའི་གྲུ་རུ་ཡབ་ཡུམ་ཡང་།

so sor thim pe chi me drub tor mei gu ru yab yum yang
Thus, I accomplish immortality. The torma father and mother melt into light.

།འོད་ལྷ་བདག་ལ་བེམ་པའི་མོད། །རང་ལུས་སྤྱི་ནང་ལྷ་རྣམས་ཀྱང་།

ö zhu dag la thim pei mö rang lü chi nang lha nam kyang
This light dissolves into me. The outside and inside of my own deity form

།འོད་ལྷ་ལྷ་ལྷན་ཐིག་ལེ་ཆེ། །སློང་གསལ་ཉི་ལ་ད་ཉག་གཅིག་

ö zhu nga den thig le che tong sal ti la ka nyag chig
melts into light and becomes a five colored great bindu. It is the unique tilaka of emptiness and luminosity.

།རང་མདངས་མ་བཅོས་ཨ་ལ་ལ།

rang dang ma chö a la la
My own radiance is uncontrived *Ah la la*.

ཐུན་མཚམས་རང་སེམས་སྣང་པའི་ཆ། །སྣང་ཆ་ཡབ་ལ་སློང་ཆ་ཡུམ། །ན་བཟའ་དདར་མོའི་ད་རྒྱལ་ལྷན།

thün tsham rang sem nang pei cha nang cha yab la tong cha yum nab za kar möi nga gyal den
In between sessions, my own mind is the aspect of appearance. In the appearing aspect of the father is the mother emptiness.
I possess the white garment of pride.

།ཤིས་བརྗོད་བསྐྱོབ་སློབ་ལམ་ནི།

Expression of Auspiciousness, Dedication, and Aspiration

ཧྲིཿ འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ཆོད་བང་སྣེ་ལ། །མི་ཤིགས་ཆེ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་སྣེ་ལ།

hri chi me rig dzin tshe wang tsöl mi shig tshe yi tra shi tsöl
Hrih Bestow the longevity power of the immortal vidyadhara. Bestow the auspiciousness of indestructible longevity.

།གནས་ལྗང་རིགས་ཀྱི་ཚེ་དཔག་མེད། །རིགས་ལྗང་ཚེ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་སྣེ་ལ།

ne ngar rig kyi tshe pag me rig nga tshe yi tra shi tsöl

Amitāyus of the families of the five places, bestow the auspiciousness of the longevity of the five families.

།ཚ་གསུམ་ཞི་བོ་རྒྱལ་བའི་ཚོགས། །བྱིན་རྒྱལ་ཚེ་དཔལ་བཀྲ་ཤིས་སྣེ་ལ།

tsa sum zhi tro gyal wei tshog chin lab tshe pal tra shi tsöl

Victorious assembly of the peaceful and wrathful three roots, bestow the auspiciousness of the blessing of glorious longevity.

།དམ་ཅན་གཏེར་བདག་བདེ་སྲུང་ཚོགས། །བར་གཙོད་དུན་སེལ་བཀྲ་ཤིས་སྣེ་ལ།

dam chen ter dag ka sung tshog bar chö kün sel tra shi tsöl

Oath endowed treasure guardians and dharma protectors, bestow the auspiciousness of removing all obstacles.

།ཧྲིཿ འཚི་མེད་བསྐྱབས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་འདིར། །དུས་གསུམ་རྣམ་དངར་དགེ་བའི་ཚོགས།

hri chi me drub pei kyil khor dir dü sum nam kar ge wei tshog

Hriḥ Gathering all the assembled white virtue throughout the three times in this maṇḍala of the accomplishment of immortality,

།བསྐྱུས་ཏེ་ཁམས་གསུམ་འགྲོ་བ་དུན། །འཚི་མེད་རིག་འཛིན་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ།

dü te kham sum dro wa kün chi me rig dzin thob chir ngo

I dedicate it so that all wandering beings of the three realms attain the state of the immortal vidyādhara.

This was extracted from a text composed by Rigdzin Chökyi Dragpa on this practice which comes from the *Most Profound* terma cycle discovered by Rinchen Phüntso.

This was translated into English by Eric Fry-Miller. May beings have supreme happiness and ultimate immortality.