

༄༅ དག་སྒྲོལ་སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་རོར་མཆོག་ལས་ཆོ་སྒྲུབ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས་མཁུ་བ་དེ་གཤམ་།

NECTAR MOONBEAMS

LONGEVITY SADHANA INSTRUCTIONS UPADESHA

From the *Supreme Wish-fulfilling Jewel White Tara Pure Vision*



འབྲི་གུང་རིན་ཆེན་ཕུན་ཆོག་ས་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།

Revealed by Drigung Rinchen Phuntsog Chökyi Gyalpo

BUDDHA VISIONS PRESS

Copyright © 2026 Eric Fry-Miller. All rights reserved.

For a variety of other related publications, free translations,
and to make donations to support this work, please visit:

www.buddhavisions.com

༡༡: ཆོ་རྒྱལ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་གདམས་པ་ནི། སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་ལའོར་ལོའི་དབུས་བསྐྱ་དཀར་པོ་འདབ་མ་སུམ་ཅུ་སོ་
 གཉིས་གྱི་ཉེ་བར་ཆོ་དཔག་མེད་སྐྱ་མདོག་དམར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཆོ་བུམ་དང་ཀ་པ་ལ་བདུད་ཅིས་གང་བ་
 འཛིན་པམ། ཞབས་རྩོམ་ཉི་ལྷུང་གིས་བཞུགས་པའི་པར་དུ། ཡུམ་ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་
 གཡས་ལྷུང་ལ་དང་གཡོན་གཤམ་གྱི་བུམ་པ་བདུད་ཅིས་གང་བ་འཛིན་པས་ཡབ་ལ་འབྱུང་པམ། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀའང་དར་
 དང་རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་པམ། ཡུམ་གྱི་ཞབས་བསྐྱའི་སྤྱི་ལྷུང་གིས་འཁྲིལ་པམ། འདབ་མ་རྣམས་ལ་ལྷ་བའི་དཀྱིལ་ལའོར་ཉ་
 གང་བ་རེ་རེ། དེ་རྣམས་གྱི་ཉེ་བར་རྩི་དང་རྩྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་ལམ། གཙོ་ལའོར་རྣམས་ལས་འོད་ཟེར་ལྷ་ཟེར་གྱི་
 རྣམ་པ་འཕྲོས། ལྷ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་རྣམས་དང་། ལྷ་མི་འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་རིག་འཛིན་གྲུབ་པ་རྣམས་གྱི་
 ཕྱིན་ལྷབས་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་སྦྱོར་བྱངས། གཙོ་ལའོར་གྱི་བར་དང་ཕྱི་ནང་འོད་ལུང་གི་རྣམ་པར་བསམ།
 འདོད་པའི་དོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་། བཞུས་པའི་སྐྱབས་སུ་སྤྱོད་རྣམས་གསལ་བ་དང་། མཐར་འོད་གྱི་གོང་བུར་
 བསམ་ཞིང་དབྱེར་མེད་བྱ། ལྷབ་གསལ་བརྗོད་བྲལ་ཡེ་དབྱིངས་གྱིས་བརྒྱན་པར་བྱའོ།

སྒྲགས་ནི།

ཨོ་ཨ་པ་རི་མི་ཏཱ་ ཏཱ་ར་དེ་སྤྱི་མ་མ་ཨུལ་ཡུ་པུའྱི་ཀུ་རུ་སྤྱི་ཏཱ་

ཞེས་བཞུ་བར་བྱའོ།

ཆོ་རྒྱལ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་སྤྱི་དོགས་གདམས་པ་རྩོགས་སོ། ཨྱི།

For the *Nectar Moonbeams Longevity Sadhana Instructions*, (visualizing yourself as the Buddha Shakyamuni) within the center of your mahasukha great bliss crown chakra there is a white lotus with thirty-two petals. In the center of that is Amitayus (the Buddha of Infinite Life). His body is red in color with one face and two hands holding a longevity vase and skull cup filled with nectar. He is seated with legs crossed in vajra posture. Upon his lap is the *Wish-fulfilling Wheel* mother Tara. (Her body is white in color) with one face and two hands. Holding an utpala lotus with her right hand and a crystal vase filled with nectar with her left hand, she embraces the father Amitayus. The father and mother both are adorned by silks and precious ornaments. The mother's legs are crossed in lotus posture wrapped around the father.

On each of the petals is a full moon mandala. On all of those in the center is a *Hri* and *Tam* syllable appearing together in union. From the main deities and the retinue light rays emanate in the form of moon beams. This invokes the blessings of all the gurus, yidams, Buddhas, bodhisattvas, together with the immortal awareness holders of god and human realms. These blessings appear in the form of nectar moonbeams. Imagine that outside, inside, and between the main deities and retinue all appear in the form of masses of light. Pray for the purpose that you want. When you recite the mantra, visualize the enlightened forms. At the end, imagine that all merges inseparably into a sphere of light. Adorn this, meditating upon the primordial expanse of inexpressible all-pervading luminosity.

Mantra

ཨོཾ་ཕ་པ་རི་མི་ཏཱ་ ཏཱ་ར་དེ་མྱེ་མ་མ་ཡུ་པུ་ཤྲི་ཀུ་རུ་སྐྱ་རྩེ།

OM AH PA RI MI TA TARA DEWI MAMA AYU PUSHTIM KURU SO HA

*Om aparimta taradevi mama ayu pushtim kuru svaha*¹

Thus recite.

This completes the generation and completion stage instructions of the *Nectar Moonbeams Longevity Sadhana. Ithi.*

¹ The meaning of the mantra here is *Om aparimta* ("infinite," a name of Amitayus *Tsepagme*, the Buddha of "Infinite Life") *taradevi* (goddess Tara) *mama* (my) *ayu* (life) *pushtim* (increase) *kuru* (make it so) *svaha*. To recite for another person, place their name in the mantra instead of the *mama*. So for example, to recite to increase the longevity of Garchen Rinpoche K6nchog Gyaltzen whose Sanskrit name is Ratna Dwadza (*Dvaja*), the mantra becomes:

Om aparimta taradevi (ratna dwadza) ayu pushtim kuru svaha

༡༡: ཆོ་སྐྱབ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་ལས་མཐའ་ཡོད་ཨུ་པ་དེ་གེ།

ཆོ་སྐྱབ་པར་འདོད་ན་ བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་ལས་མཐའ་ནི་ ཕ་གནས་ལྷ་བསྐྱེད་ལུགས་ཡས་མར་གོང་དང་འདྲ་བ་ལ་
ལམ་ལོ་རྣམས་སུ་གྲྭ་དཔ་དྲུང་ཁང་གི་དམིགས་པ་ཁོ་ན་གསལ་བཏབ་ལ་ ཆོ་ཡི་འོད་སྤང་འབར་བར་བསམ་ བསྟེན་པ་
ལ་འབད་ རྒྱུ་སྦྱོར་འོད་སྤང་བྱི་ནང་དབྱེར་མེད་བྱ་བ་གོང་གིས་འགྲེའོ་ དེས་ནི་བར་ཆད་སེལ་ཞིང་ཆོ་ལ་དབར་བར་
འཁྱུར་རོ་ གཞན་གྱི་ཆོ་བསྐྱེད་བ་ནི་གཞན་དག་ཡིན་ཏེ་ཞལ་ལ་དྲིས་ ཆོ་སྐྱབ་ཁོ་ལ་དུ་སྤྱང་བའོ་ ཆོ་སྐྱབ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་
གྱི་གདམས་པའི་ལས་མཐའ་ཚོ་གས་སོ་ གླི།

༡༢: ཆོ་སྐྱབ་བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་གྱི་ལས་མཐའི་ཞལ་གེས་ཡོད་

ཆོ་སྐྱབ་གྱི་སྐྱབས་སུ་གདམས་པ་འདི་དང་ལྷན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་རང་ཉིད་ཆོ་སྐྱབ་པར་འདོད་ན་ལས་མཐའི་གཞུང་ནས་
བཤད་པ་བཞིན་ཉམས་སུ་བྱུང་ཞིང་ གཞན་གྱི་ཆོ་བསྐྱེད་བ་ལ་གཉིས་སྟེ་ སློབ་མ་ལ་བསྐྱོམ་དུ་གཞུག་པ་དང་རིམ་གྱོར་
བདག་ཉིད་གྱིས་བསྐྱབ་པའོ་

དང་པོ་ནི། རྒྱུར་བཤད་པའི་སློབ་མ་དེ་ལྷ་སྤྱད་གཞུང་ན་གཞན་དག་ཡིན་ཏེ་ཞལ་ལ་དྲིས་གིག། ཅེས་པ་ནི་རང་གིས་རི་
ལྷར་བསྐྱོམས་པ་བཞིན་ཆོ་སྐྱབ་གྱི་ལས་མཐའི་དམིགས་པ་དང་བསྟེན་པ་ཚོ་གས་རིམ་སྤྱ་རགས་གྱི་བཞག་ཚུལ་བསྐྱབ་
གོ། །

གཉིས་པ་ནི། རང་ལུས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཉིད་གྱི་ལུས་སུ་བསམ་ཞིང་ལས་མཐའི་དམིགས་པ་གསལ་གདབ། རག་བསྐྱབ་བྱའི་
རག་དང་དབྱེར་མེད་པས་སྤྲུགས་བཞུ། ཡིད་གཉིས་སུ་མེད་པས་ཚོ་གས་རིམ་སྤྱ་རགས་ལ་མཉམ་པར་བཞག་གོ། ཆོ་སྐྱབ་
ཁོ་ལ་དུ་སྤྱང་བའོ། །ཞེས་པ་ནི་དེ་ལྷར་གཞན་གྱི་རིམ་གྱོ་ཡང་སྐྱབ་པས་ཚོག་པའོ། །ཞེས་པའི་ཐ་ཚོག་གོ། གླི།

Nectar Moonbeams Longevity Sadhana Applied Activities Upadesha

When you wish to accomplish longevity, there are the *Nectar Moonbeams Applied Activities*. The visualization of the deities in the channel centers from above to below are as before. Here though, in all the chakras visualize just the visualization of the conch shell mansion of the brain. (So visualize Amitayus and Tara in union in all of the chakras.) Imagine that they blaze as masses of longevity light. Persevere in the mantra recitation. Hold the vase breath and meditate that all outer and inner things become an inseparable mass of light as before. By that, obstacles will be cleared and you gain power over your longevity.

To extend the longevity of others, this is something else that you should ask about. That longevity practice is kept separate. This completes the *Nectar Moonbeams Longevity Sadhana Applied Activities*. *Ithi*.

Nectar Moonbeams Longevity Sadhana Applied Activities Oral Advice

At the time of doing the longevity sadhana, for you yogins who have these instructions and wish to accomplish your own longevity, you can practice according to what is in the *Applied Activities* root text. To extend the longevity of others there are two parts: having students engage in the meditation and accomplishing it yourself as a healing practice for others.

First, as explained before, if there are such students it was said, "this is something else that you should ask about." Train them, just as you have meditated yourself, in the manner of the *Longevity Sadhana Applied Activities* visualizations along with the recitation and coarse and subtle completion stage.

Second, imagine that your own body is the body of who you are practicing for and clearly visualize the applied activity visualization. Recite the mantra with your speech inseparable from their speech. With inseparable minds, evenly rest in the coarse and subtle completion stage.

The statement, "This has been set out separately as a longevity practice," means that it is acceptable to perform it to heal others in precisely this way. That is the intended meaning of the statement. *Ithi*

༥ ཆེ་སྒྲུབ་བདུད་ཅི་ཟླ་ཟེར་གྱི་ཞལ་གཤམ་གསལ་བྱེད་བཞུགས་མེད།

ཆེ་སྒྲུབ་པར་འདོད་ན་མཁའ་མཐའ་ལྟར་སྒྲོམ་བཞུགས་བྱེད་པར་གཞན་གྱི་རིམ་འགོའི་ཆེ་སྒྲུབ་བྱེད་ན་བདག་བསྐྱེད་སྒྲོམ་བཞུགས་རྒྱུ་ལེན་པར་འགྲོ་བའི་ལུས་སུ་བྱས་ཏེ་དེའི་རང་ལས་མདུན་དུ་བསྒྲུབ་བྱ་སེམས་ལ་དེའི་གནས་ནམས་སུ་ལས་མཐའི་དམིགས་པ་གསལ་བཏབ་སྟེ་བཞུགས་པ་བྱེད་ཐུག་མཚམས་སུ་འོད་ལུང་དུ་བསྒྲུབ་ལ་རང་དང་དབྱེར་མེད་བྱའོ་ལུ་བ་དེ་གེ།

༥ ཡིད་བཞིན་ནོར་མཚོག་གི་འདོད་གསོལ་ལས།

བདག་སོགས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་ཀླན་མ་ལུས་པའི།
སྒྲིབ་གཉིས་བག་ཆགས་བར་གཙོད་ཀླན་ཞི་ཞིང་།
བདུད་བཞིའི་དགའ་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་གྱུར་ཏེ།
གཞོམ་མེད་ཆེ་མཚོག་རྩོམ་ཆེའི་སྒྲུབ་འགྲུབ་ཤོག།

༥ ཡིད་བཞིན་ནོར་མཚོག་གི་སྒྲོན་ལམ་ལས།

༥ བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་པད་འདབ་སོ་གཉིས་དབྱུང་།
ཆོད་བག་ཡབ་ཡུམ་སྤྱི་ཏྱི་ཁ་སྒྱུར་ལས།
འོད་འཕྲོས་ཆེ་བཅུད་དྲངས་མ་ཀླན་བསྒྲུས་ནས།
འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་རིག་འཛིན་འགྲུབ་པར་ཤོག།

Nectar Moonbeams Longevity Sadhana Oral Advice Clarification

When you wish to accomplish longevity, do the meditation and recitation according to the *Applied Activities*. When you do the longevity practice as a healing practice for others, do the self-generation meditation and recitation along with the intermediate completion stage, dissolving into a body of light. Within that state, imagine the person you are practicing for in front of you. Clearly visualize the applied activity visualization in their channel centers and recite the mantra. Between sessions, gather everything into a mass of light that merges inseparably with yourself. *Upadesha*.

Supplication Prayer from the Supreme Wish-fulfilling Jewel

For myself and all beings equal to space without exception,
May the two obscurations, habitual tendencies, and all obstacles be pacified.
Completely victorious over the enemy of the four maras,
May we accomplish the indestructible vajra body of supreme longevity.

Aspiration Prayer from the Supreme Wish-fulfilling Jewel

In the center of the thirty-two lotus petals of the mahasukha great bliss chakra,
From Amitayus father and mother with the *Hri* and *Tam* in union,
Light emanates, gathering all of the pure essence of longevity.
May we accomplish the state of an awareness holder of immortal longevity.