



༄༅། །ཉི་བརྒྱད་ཚོ་རྟ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱན་ཁྲེར་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་ཞལ་  
ལྷུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

**Advice by a Deathless Siddha**

An Extremely Concise Daily Practice Uniting the Short Lineages of Amitayus  
and Hayagriva  
by *Jamyang Khyentsé Wangpo*

ནམོ་གུར་བྱུང་།

*Namo gurubhyah!*

འདིར་ཉི་བརྒྱད་ཚོ་རྟ་བྱུང་འབྲེལ་འཆི་མེད་དཔལ་སྟེར་གྱི་སྒྲོམ་བསྐྱེས་རྒྱན་ཁྲེར་མདོར་བསྐྱེས་པ་ནི།

*The concise daily practice for the visualization and recitation of the Glorious Bestower of Immortality, which unites the short lineages of Amitayus and Hayagriva, is as follows:*

**Refuge and Bodhichitta**

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་དང་ནས་བྱང་རྒྱབ་བར། །

**dak sok dro kün deng né changchub bar**

From now until enlightenment, I and all sentient beings

རྩ་གསུམ་ཚོ་ཡི་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

**tsa sum tsé yi lha la kyab su chi**

Take refuge in the Long-Life Deity embodying the Three Roots.

གཞན་དོན་རྗེ་གསལ་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར། །

**shyendön dzokpé sangye tob jé chir**

In order to attain perfect buddhahood for the benefit of beings,

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་བསྐྱབས་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

**chimé rigdzin drubpar semkyé do**

I will generate bodhichitta through practicing the vidyadhara of immortality.

ལན་གསུམ།

*Recite this, three times.*

**Visualization**

ཨོཾ་སྣ་བླ་མ་ཤུལ་མེད་ལྷོ་སྣ་བླ་མ་ཤུལ་མེད་ཨོཾ།

**om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham**

གནས་ཡུལ་སྣོད་བཅུད་མི་དམིགས་སྣོད་པའི་ངང་། །

**neyul nöchü mimik tongpé ngang**

The environment itself, and everything within it, in the state of referenceless emptiness,

སྤྱི་སྣོད་བདེ་ཆེན་པོའི་བཀོད་པའི་ཞིང་། །

**chinö dechen pemo köpé shying**

Becomes the Lotus Arrayed Pure Land of Great Bliss.

དེ་དབུས་མ་བྱས་བཞེགས་པའི་རིན་ཆེན་ཁྲིར། །

**dé ü majé tekpé rinchen trir**

At its centre, on a jewelled throne supported by peacocks,

སྣ་ཚོགས་པད་ཟུང་སྟེང་དུ་རང་སེམས་རྟེན།

**natsok pé dé tengdu rangsem hih**

Upon a multicoloured lotus and moon disc seat,  
Rests my mind as the syllable *brih*.

ཡོངས་གྲུང་བདག་ཉིད་མགོན་པོ་ཚོ་དཔག་མེད། །

**yong gyur daknyi gönpo tsepakmé**

From it, I arise as the protector Amitayus.

དམར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེང་། །

**mar sal shyal chik chak nyi nyamshyak teng**

Brilliant red, with one face and two hands resting in equipoise,

འཚི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བའི་ཚོ་བུམ་བསྐྱམས། །

**chimé dütsi gangwé tsebum nam**

Holding the long-life vase filled with the nectar of immortality.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྫོགས་སྐྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །

**dar dang rinchen gyen dzok kyiltrung shyuk**

Adorned with silks and jewels, he sits in cross-legged posture.

ཐུགས་ཀར་ལྷ་སྟེང་སྤྲིལ་ཡིག་དམར་པོ་ཡི། །

**tukkar da teng hrih yik marpo yi**

In his heart upon a moon disc rests the red *hrih* syllable

ཁོག་པར་ཚོ་རྟེན་འོད་ལྷའི་ཐིག་ལེས་མཚན། །

**khokpar tsé ten ö ngé tiklé tsen**

And within it the long-life support, a bindu of five-coloured light.

སྤྱི་བོའི་སྟེང་ན་ཙ་བརྒྱད་ལྷ་མ་རྣམས། །

**chiwö teng na tsa gyü lama nam**

Above Amitayus' head are the root and lineage masters, seated in tiers,

བཙུན་ལྷ་ཚོ་དབུག་མེད་མགོན་ལྷ་པ་རུ། །

**chomden tsepakmé gön nampa ru**

With the Blessed Protector highest of all, the Buddha of Boundless Life.

ཐོ་བརྗེགས་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས་པའི་ཐུགས་ཀ་ནས། །

**to tsek tsul gyi shyukpé tukka né**

Light shoots forth from the deities' hearts, inviting the wisdom beings.

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་དྲངས་གཉིས་མེད་ཐིག། །

**ö trö yeshe chendrang nyimé tim**

They dissolve indivisibly with me

སྤྱབས་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ངོ་བོ་གྱུར། །

**kyabné tamché düpé ngowo gyur**

And I become the embodiment of all the sources of refuge.

ཇཱ་ཧཱུང་བམ་ཏོ།

**dza hung bam ho**

*Invocation and Mantra*

ཐམས་ཅའི་སྤྱར་ཏེ།

*Fold your hands and recite:*

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི་ཧྱཱི་ སྣང་བ་མཐའ་ཡས་འགོ་ཀུན་རྗེས་སུ་སྦྱང་། །

**om ah hung hrih hrih, nangwa tayé dro kün jesu kyong**

*Om ah hung hrih hrih!* Buddha Amitabha, Limitless Light, you care for us, each and every one,

ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲོལ་འཛི་མེད་སྟེར། །

**tsepakmé gön dro la chimé ter**

Lord Amitayus, Boundless Life, you grant us immortality,

རྟོ་མགོན་དབང་རྒྱལ་འགྲོ་བའི་བར་ཆད་སེལ། །

**tamdryn wanggyal drowé barché sel**

All-powerful Hayagriva, you eliminate every obstacle we face,

པདྨ་འབྲུང་གནས་སློགས་དུས་འགོ་བའི་སྐབས། །

**pema jungné nyikdö drowé kyab**

Padmasambhava, you are our refuge in this darkest of times,

ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་གསོལ་བཏབ་བསྐྱབ་མེད། །

**tangtong gyalpo soltab luwamé**

Thangtong Gyalpo, you never fail to answer our prayers.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འགལ་རྒྱན་བར་ཆད་སེལ། །

**solwa deb so galkyen barché sol**

Now, I pray to you all: dispel everything unfavorable, every obstacle,

འིླ་གྱིས་སྦྱོབས་ཤིག་འཛི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །

**jingyi lob shik chimé ngödrub tsol**

Fill me, transform me with your blessing—grant me the siddhi of immortal life!

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི་ཧྱཱི་ བཟླ་གུ་རུ་པདྨ་སི་རྗེ་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ན་ཨཱུ་ཡུར་སི་རྗེ་ཇེ་

**om ah hung hrih hrih benza guru pema siddhi punyé jnana ayur siddhi dza**

ཚ་བརྒྱུད་སྤྲ་མའི་ཐུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

**tsa gyü lamé tukké özer gyi**

Light shoots forth from the hearts of the root and lineage masters,

རང་གི་གླ་ཚེ་ཚད་ཉམས་ཡར་བ་དང་། །

**rang gi la tsé chenyam yarwa dang**

Causing my depleted, waning, dispersing life-force

སྲིད་ཞིའི་ཚེ་བརྟུང་བསྐྱུས་ནས་བུམ་པར་ཐིམ། །

**sishyi tsechü dü né bumpar tim**

And the life essence of all existence and quiescence to gather and dissolve into the long-life vase.

བདུད་ཚིའི་རྒྱན་ལུང་ཚངས་པའི་སྒོ་ནས་ཞུགས། །

**dütsi gyün lü tsangpé goné shyuk**

A stream of nectar flows from the vase, entering my body through the brahma-aperture.

ལུས་ཀྱི་ཞུབ་པས་ནད་གདོན་སྲིག་སྲིབ་སྦྱངས། །

**lü künkhyab pé nedön dikdrib jang**

The nectar fills my body and purifies all disease, all harmful influences, defilements and obscurations,

འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར། །

**chimé tsé yi ngödrub tobpar gyur**

And grants the siddhi of immortality.

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་བསམམས་ལ། སྒྲགས་དང་གསོལ་འདེབས་སྲེལ་ཞིང་ཅི་ལྷུས་སུ་བརྒྱ།

*Once you have recited and visualized this, accumulate the prayer and mantra as much as you can.*

### **Conclusion**

ཐུན་བསྐྱུ་བ་ན།

*At the conclusion of the practice, recite:*

རྩ་བརྒྱུད་རྣམ་ཡི་དམ་ཞི་བློ་ཡིས། །

**tsa gyü lama yidam shyitro yi**

Root and lineage masters, peaceful and wrathful yidam deities,

མཐུ་དང་ལུས་པའི་བྱིན་རླབས་དབྱང་བསྐྱེད་ལ། །

**tu dang nüpé jinlab pung kyé la**

By the power and strength of your blessings

འགལ་རྐྱེན་ནད་གདོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཞིབ་དང་། །

**galkyen nedön dikdrib shyiwa dang**

Pacify all adversities, diseases, harmful influences, defilements and obscurations!

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྣོལ། །

**tsé dang yeshe chimé ngödrub tsol**

Grant me the siddhi of immortality and boundless life and wisdom!

ཞེས་པས་གསེལ་བཏབ་ཙུ་བརྒྱད་སྐུ་མ་རྣམས། །

**shyepé soltab tsa gyü lama nam**

The root and lineage masters, by virtue of this prayer,

འཆི་མེད་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱུན་རྣམ་པ་རུ། །

**chimé dütsi chugyün nampa ru**

Transform into a stream of the nectar of immortality

རིམ་གྲིས་འོད་ཟུ་སྒྲིང་དབུས་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །

**rimgyi ö shyu nying ü tikler tim**

Which gradually melts into light and dissolves into the bindu in my heart,

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་བར་གྱུར། །

**tsé dang yeshe ngödrub tobpar gyur**

Granting me the siddhis of immortality and boundless life and wisdom.

རང་གི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ་གྲིས་མཚན་པར་བསམས་ལ།

*While imagining that your three places are marked by the three syllables, recite:*

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི། ཞེས་བརྗོད།

**om ah hung**

དགོ་བ་འདི་ཡིས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཀུན། །

**gewa di yi dak sok semchen kün**

Through the merit of this practice, may I and all beings

ཚེ་འདིར་ཚེ་རིང་ནད་མེད་དམ་ཚེས་ལྷན། །

**tsé dir tsering nemé damchö den**

Enjoy a long and healthy life dedicated to the Dharma.

སྤྱི་མ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་སྐྱེས་ནས། །

**chima dewachen gyi shying kyé né**

In the next life may we take rebirth in Sukhavati,

ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག། །

**tsepakmé gön gopang nyur tob shok**

And swiftly reach the state of the Protector Amitayus.

འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་། །

**chimé tsé yi pal la longchö ching**

May the enjoyment and splendor of everlasting, deathless life,

རིག་པའི་སྒོ་དང་རྣམ་དཔྱད་ཤེས་རབ་དང་། །

**rigpé lo dang namchö sherab dang**

Keen intellect, discernment, and insight,

སྲིད་དང་ཞི་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ལགས་པ། །

**si dang shyiwé paljor gang lakpa**

And all the riches and glories of existence and quiescence—

དེ་ཀུན་སྣོན་གྱིས་གྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

**dé kün lhün gyi drubpar dzé du sol**

May all these be spontaneously accomplished, we pray!

དཔོན་སློབ་མི་འབྲལ་ལྷན་ཅིག་འགྲོགས། །

**pönlob mindral lhenchik drok**

May students never separate from teachers, may they always keep close company!

སྐྱེ་ཚེ་མི་འགྲུར་སྲ་ཞིང་བརྟན། །

**kutsé mingyur sa shying ten**

May the lives of our teachers remain firm and unchanging!

ཇ་བཟང་བཞེས་སྟོ་རྒྱན་མི་འཚད། །

**ja zang shyé po gyün mi ché**  
May there always be good food and drink!

སྐྱིད་ལ་ཚོས་འཕེལ་བ་ཀྱང་ལིས་འཕོག། །

**kyi la chö pel tashi shok**  
May everything be auspicious, that happiness and the Dharma flourish and abound!

ཅེས་བསྟོ་སྟོན་ལིས་བརྗོད་ཀྱིས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ་སྐྱོད་ལམ་ལ་འཇུག། །

*Conclude with prayers of dedication, aspiration and auspiciousness, and then engage with the day's activities.*

བསྐྱེན་པ་བྱེད་ན། རྒྱས་པར་མཐུན་བསྐྱེད་ཀྱི་རྟེན་དང་མཚོན་གཏོར་སོགས་ཚོ་དབང་གི་སྐབས་ལྟར་  
བཤམས། རྒྱན་བཞིའི་རིམ་པས་བདག་མཐུན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བསྐྱེད་བསྐྱེས་ཀྱིས་བསྐྱེན་པ་འབྲུམ་ཕྲག་  
བརྩམས་འབྲུམ་ཕྲག་བཞི་ཁ་སྟོང་དང་བཅས་པ་འགྲོ་བར་བྱ། གྲོལ་ཁར་བདག་འཇུག་གི་ཚུལ་དུ་དངོས་  
གྲུབ་གྲང་། བསྐྱེན་བདག་བསྐྱེད་རྒྱུད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེན་པ་རྫོགས་པར་བཏང་ཡང་རུང་ངོ། །

*For the practice of approach, set up the shrine elaborately as you would for a long-life empowerment, with the supports for the front visualization, the offerings and tormas and so forth. Follow the format of the four sessions and recite the practice while maintaining the invisibility of the front and self visualizations. In this way, accumulate the approach mantra one million or four hundred thousand times. At completion, receive the siddhis as you would in the rituals for self-initiation. In essence, relying on the self-visualization alone will suffice for perfecting the approach phase.*

ཞེས་པའང་རིག་འཛིན་གྱི་བརྩམས་པ་འཇམ་དབྱེད་ས་མཁུན་བརྗེའི་དབང་པོས་རྗེ་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོས་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབས་པའི་གནས་དཔལ་རྒྱ་བོ་རིའི་གཟིམ་ཕུག་ཏུ་རྩ་བའི་ཡིག་རྟེན་གི་དགོངས་པ་རྗེ་ལྟ་བུ་བཞེན་སྦྱར་བ་  
ལས། སྐར་ཡང་རུང་ཟད་གསལ་བར་བྱེ་བའི་དགོ་བས་འགྲོ་ཀུན་འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་སྦྱར་དུ་འགྲུབ་  
པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག། །།སམ་རྒྱ་ཀུལྟུ་འཇུག་ཏུ། །

*The devout and faithful vidyadhara Jamyang Khyentsé Wangpo composed this practice in accordance with the meaning of the original sadhana, in the sacred meditation cave of Pal Chuwo Ri, blessed by the lord of mabasiddhas himself. May whatever virtue has come from this minor clarification be the cause for all beings to swiftly accomplish the deathless wisdom kaya. Sarvada kalyanam bhavatu!*





### **Translation Origin**

Translated by [Samye Translations](#), 2021 (trans. Stefan Mang, ed. Libby Hogg).  
Reviewed by Han Kop. The prayer beginning with “*namgwa tayé...*” courtesy of  
Rigpa Translations.

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).