



༄༅། རྫོག་མེད་ཆོ་སྐྱབ་པའི་མན་ངག་ཟབ་གསལ་བཅུད་འདུས་འཛི་མེད་ལམ་བཟང་།

The Sublime Path to Immortality

The Quintessence of Profoundly Secret Pith Instructions on Attaining Vajra Longevity

By Kyapjé Düdjom Rinpoché

ན་མོ་གུ་རུ་བཟླ་ཨ་ཡུརྟཱ་ན་ཡེ།

Namo guru vajra-ayurjñanaye!

ཆོ་སྐྱབ་ཟབ་མོ་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་དུ་བྱ་བར་འདོད་པས། ཐོ་རངས་བྱ་རོག་མ་ལུང་བའི་གོང་དུ་བདེ་བའི་
སྒྲུབ་ལ་འཁོད་དེ་ལུས་གནད་བྲང་པོར་བསྐང་ཞིང་རླུང་རོ་བསལ་ལ། ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཅེ་གཅིག་པའི་
སློབས།

Those who wish to perform this profound longevity practice on a regular basis should rise early in the morning before the crow wakes, take their seat upon a cushion, straighten their body, exhale the stale air, and with single-pointed pure intention recite:

Refuge and Bodhichitta

ན་མོ། སྐྱབས་གནས་གུ་ན་འདུས་སྐྱ་མ་ཚེ་ཡི་ལྷར། །

namo, kyapné kündü lama tsé yi lhar

Namo! In the Guru of Longevity, the all-encompassing refuge,

གུས་པས་སྐྱབས་མཚེ་བདག་སོགས་མཁའ་མཉམ་འགྲོ། །

güpe kyap chi dak sok khanyam dro

I devotedly take refuge. So that I and all beings, infinite as space,

འཛི་བདག་བར་ཚད་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིར། །

chidak barché yül lé namgyel chir

May overcome all obstacles set by the Lord of Death,

ཚེ་ཡི་རིག་འཛིན་བསྐྱབ་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

tsé yi rikdzin drupar semkyé do

I arouse the intention to become an immortal *vidyadhara*.

ཞེས་ལན་གསུམ་གྱིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད།

Take refuge and generate bodhicitta while reciting this verse three times.

Visualization

ཨ། སྐད་ཅིག་དྲན་རྗེས་ཀྱང་ལམ་ཀྱང་ལྷུང་བཞིན། །

ah, kechik dren dzok chu lé chu bur zhin

Ah. Complete in the instant of recollection, like a water bubble forming on water,

གནས་ཡུལ་བསྐྱོ་བདེ་ཆེན་པོ་བྱང་དབུས། །

neyül pemo dechen podrang wü

The environment becomes the Lotus Palace of Great Bliss. In its center

རང་སེམས་དག་པ་རྫིེ་དམར་འཕྲོ་འདུ་ལས། །

rangsem dakpa hrih mar trodu lé

My mind in its purity is a red *hrih*, which radiates and absorbs light,

བཙམས་ལྷན་མགོན་པོ་རིག་འཛིན་ཆོ་དཔག་མེད། །

chomden gönpo rikdzin tsepakmé

Becoming the Blessed Lord Amitayus, the *vidyadhara*.

རྫུ་གཤི་མདངས་ལྷན་བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོ་ཅན། །

ragé dangden gyé nyi langtso chen

I am resplendent ruby red, youthful as a sixteen-year-old,

ཞི་འཇུག་ཡིད་འོང་མཚན་དཔེའི་གཟི་བྱིན་འབར། །

zhi dzum yi ong tsenpé zijin bar

Smiling serenely, attractive, resplendent with marks and signs.

མཉམ་གཞན་སྤྱད་ན་འཚི་མེད་ཆོ་བུམ་བསྐྱེད་མས། །

nyam zhak chak na chimé tsebum nam

My hands rest in equanimity, holding the vase of immortality.

གསང་ཡི་དམར་སེར་མདའ་དར་བུམ་འཛིན་འབྱུང། །

sang yé marser dadar bum dzin khyü

In my embrace is gold-red Guhyajñana, holding a long-life arrow and vase.

བདེ་ཆེན་མཉམ་སྐྱོར་ལོངས་སྐྱུའི་རྒྱན་ཆས་རྫོགས། །

dechen nyamjor longkü gyenché dzok

We are united in great bliss, with all *sambhogakaya* ornaments perfect.

ཉི་ཟླ་པད་སྟེང་དོན་རྒྱུལ་ཀྱུང་གིས། །

nyida pé teng dorjé kyiltrung gi

As we sit in vajra posture upon a lotus and a moon-disc seat,

འཇའ་ཟེར་དྲངས་མར་འབྲིགས་པའི་གློང་དུ་རོལ། །

jazer dangmar trikpé long du röl

Within a luminous expanse of rainbow-colored lights,

ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་རྟོག་ཚོགས་མ་ལུས་ཀུན། །

pung kham kyemché toktsok malü kün

All aggregates, elements, senses, and thoughts

གདོད་ནས་ཆོ་ལྷའི་དགྲིལ་འཁོར་ལྷན་གྱིས་གྲུབ། །

döné tselhé kyilkhör lhün gyi drup

Are spontaneously, primordially present as the divine longevity mandala.

སྤྱི་ལོར་བསྐྱེད་ཉི་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

chiwor pema nyidé den tengdu

Above my crown, upon a seat of lotus and moon-disc,

རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་པད་འབྱུང་ཆོ་ཡི་བདག། །

rik kyî dakpo pejung tsé yi dak

The Master of Longevity Padmasambhava resides, the family lord.

དཀར་དམར་ཞི་འཛུམ་མཉམ་གཞག་ཆོ་བུམ་དོན་རྒྱུལ་རྒྱན་ཅན། འཛིན། །

kar mar zhi dzum nyam zhak tsebum dzin

Red-tinged white, he smiles peacefully; in equipoise, he holds a long-life vase.¹

ཡུམ་མཚོག་མཚུར་དང་གཉིས་མེད་སྲོད། །

yumchok mandhara dang nyimé jor

He is united inseparably with Mandarava, the supreme consort.

ལོངས་སྲོད་ཆས་རྫོགས་རྩི་རྒྱུ་ཀྱང་ཅན། །

longchö ché dzok dorjé kyiltrung chen

They are adorned with *sambhogakaya* ornaments and rest in vajra posture.

བདེ་དྲོད་འོད་ལུང་རབ་འབར་འཁོར་འདས་གྱི། །

dé drö öpfung rap bar khordé kyi

Their blissful warmth blazes as a sphere of light, drawing in

ཚེ་བཅུད་དྲངས་མ་སྲུད་པའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས། །

tsechü dangma düpé tsül du zhuk

All the vital essences of samsara and nirvana.

རང་གི་སྒྲིང་གར་སྣ་ཚོགས་རྩི་རྩི་ལྟེར། །

rang gi nyinggar natsok dorjé ter

At the core of the double vajra in the center of my heart, a sun and moon disc casket

ཉི་ལྷའི་གཡུར་ལྷ་ལྷམ་ཐིག་ལིའི་སྤུབས། །

nyidé gaur ngaden tik li bup

Holds a *bindu* of five-colored light

རླུང་སེམས་དྲངས་མ་རྫིེ་དམར་མར་མེ་ལྟར། །

lungsem dangma hrih mar marmé tar

And the essence of *prana*-mind—a red *brih*.

འབར་བའི་འོད་གྱིས་སྲོད་བཅུད་སྲོད་འམས་ཁུབ། །

barwé ö kyi nöchü tong kham khyap

Like a flame, it blazes with light that fills the entire universe,

དངོས་སྣང་མ་ལུས་རྫིེ་ཡིག་གསལ་འཚོར་འབར། །

ngö nang malü hrih yik sel tser bar

Turning all apparent reality into brilliantly shining *brih* syllables

མེར་མེར་ཤིག་མེར་ཤིག་ཉི་ཟེང་རླུང་ལྷུང་གཡོ། །

mermer shik shik nyizer dül tar yo

Which flicker like the dust that shimmers in sunbeams.

གྲགས་པའི་སྒྲ་སྒྲ་རྫིཾ་སྒྲ་སྒྲ་བརྗིད་གདངས། །

drakpé draké hrih dra nyen ji dang

All sounds, all voices become the marvelous resonance of *hrih*,

བུང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟ་བུར་འུར་ཆེས་ལྗིད། །

bungwa tsang zhik tabur ur chem dir

Like the roaring *hung* of a beehive that has broken open.

རྫོག་ཚོགས་རང་གྲོལ་འཛིན་མེད་ལྲུབ་བཅའ་གློང་། །

toktsok rangdröl dzinmé khyapdel long

All thoughts are self-liberated, beyond grasping, in the all-encompassing expanse.

བདེ་སྤོང་འཕོ་བྲལ་དྲོ་རྗེའི་སྒྲིག་ཏུ་རྗོགས། །

dé teng podrel dorjé sok tu dzok

All is complete within immutable bliss-emptiness, the vajra life-force.

ཞེས་པའི་དམིགས་གནད་དང་བཅས་རྫིཾ་བཟུང་ཅི་འགྲུབ་བྱ་ཞིང་།

While actualizing the key points of this visualization, recite the syllable hrih as much as you can.

རེས་འགའ་བྱམ་པ་ཅན་གྱི་སྤྲང་སྤྲང་དང་བསྐྱེད་ཉེ་འགོག་བཟུང་སམ་རྗོར་བཟུང་གུང་བྱ། ལྷུང་བར་འབར་འཛིན་གྱིས་དངས་པའི་བདེ་ཆེན་འཛིན་དྲོ་རྗེའི་ལང་ཚོ་སྤོལ་བའི་རྩུལ་མན་དག་གི་རེས་པ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲུང་ངོ། ། ལྷུན་གྱི་མཐར་སྤྱི་བོའི་སྒྲ་མ་ལ་མོས་གུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

Occasionally combine the recitation with the vase-breathing, and recite the syllable in silence or practice vajra recitation. Apply with determination the pith instructions on blazing and dripping, in particular, and thereby cultivate the ever-youthful, deathless vajra of great bliss. When you conclude the recitation, visualize the Guru above your head and recite with yearning and deep devotion:

Invocation

རྫིཾ་ རྒྱལ་བ་ཀུན་དངོས་བཅོམ་ལྷན་ཚེ་དབག་མེདཾཾ

hrih, gyelwa kün ngö chomden tsepakméཾ

Hrih. Blessed Amitayus, quintessence of all the victors.ཾ

མཁྱེན་བཟེ་རྣམ་པའི་བདག་ཉིད་པར་འབྱུང་།

khyen tsé nü pé daknyi pema jung

Padmasambhava, embodiment of wisdom, love, and power,

བཀའ་རྒྱུན་མཉམ་མེད་སྐྱབས་མགོན་མཉམ་མེད་པོ་ཆེ།

kadrin nyamé kyap gön rinpoché

Precious lord of refuge, whose kindness is without equal,

མོས་གུས་གདུང་བ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།

mögü dungwa drakpö sölwa dep

I pray to you with deep yearning and devotion!

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོས་དགོངས་པའི་རྩལ་བསྐྱེད་ལ།

yeshé chenpö gongpé tsel kyé la

In your great wisdom, and in the light of your powerful resolve,

འཆི་མེད་རྗེ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྲོལ།

chimé dorjé tsé yi ngödrup tsöl

Grant me the siddhi of deathless vajra life—

བདག་རྒྱུད་སྒྲིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཇེད་དུ་གསོལ།

dak gyü min ching drölwar dzé du söl

Please ripen and liberate my very being!

ཞེས་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་པས།

Fervently pray like this.

Receiving the Siddhi

སྤྱི་པོའི་རིགས་བདག་ཐུགས་རྒྱུད་དབང་མེད་བསྐྱལ།

chiwö rikdak tukgyü wangmé kü!

The crowning family lord is unable to resist my invocation.

དབྱེས་པས་མི་བཟོད་ཡབ་ཡུམ་མཉམ་སྦྱར་གྱི།

gyepé mi zö yapyum nyamjor gyi

With unbearable delight, the father and mother in their union

བདེ་བའི་སྐྱ་དང་འོད་གྱིས་ཞིང་ཀུན་ལྷབ། །

dewé dra dang ö kyi zhing kün khyap

Fill all realms with blissful sounds and lights,

སྲིད་ཞིའི་ཚེ་བཅུད་ཡོངས་བསྐྱུས་སྐྱ་ལ་ཐིམ། །

sizhi tsechü yong dü ku la tim

And the essential vitality of existence and peace is absorbed into their forms.

སྐྱ་མ་དབུ་མའི་ལམ་བརྐྱད་སླིང་དབུས་བྱོན། །

lama wumé lam gyü nying wü jön

It travels down through the Guru's central channel into his heart,

ཐབས་ཤེས་དབྱེས་རྩོལ་བྱུང་སེམས་དཀར་དམར་རྒྱན། །

tapshé gyé röl jangsem kar mar gyün

And the flow of red and white bodhicitta, the passionate play of method and wisdom,

སྐྱོར་མཚམས་ནས་བབས་རང་ལུས་ལྷུ་མས་སེག་ང་། །

jortsam né bap rang lü tem sé gang

Descends from the point of their union, filling my body to the brim.

དྲངས་བཅུད་ཐུགས་སྲོག་རྫིཾ་ལ་འབྲེལ་གྱིས་འདྲིལ། །

dangchü tuk sok hrih la up kyi dril

The essential vitality condenses into the life-force syllable *hrih*.

ཉི་ཟླའི་ཁ་འགྲིགས་སྐྱ་ཚོགས་དྲི་ཇེའི་ར། །

nyidé kha drik natsok dorjé ra

The sun and moon casket closes, and the points of the double vajra

སྐྱེད་དུ་མདུད་བས་བསྐྱུས་ཤིང་རྒྱས་བཏབ་བས། །

tengdu düpé dam shing gyetapé

Are entwined at the top, tightly closed and sealed.

རང་ལུས་སྐྱེད་གསལ་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་ཅན། །

rang lü teng sel namkhé rangzhin chen

My body has the nature of sky-like empty clarity.

འཆི་མེད་འཇའ་ལུས་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེས་སྐྱུ། །

chimé jalü yeshé dorjé ku

I obtain the everlasting and unchanging treasure—

རྟོག་བརྟན་འགྲུར་བ་མེད་པའི་དབྱིག་ཐེབ་གྲུར། །

takten gyurwa mepé yik tep gyur

The immortal rainbow body, the *vajrakaya* of primordial wisdom.

ཅེས་མོས་འོད་གསལ་བདེ་བ་ཆེན་པོ་འཆི་མེད་གཉེག་མའི་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག། །
ཁྲིམས་ལུང་བ་ན།

*Confident in this truth, rest evenly within the immortal natural state of luminous great bliss.
Upon concluding the meditation, recite:*

Dedication

བདག་གིས་འཆི་མེད་བསྐྱབས་པའི་དགོ་ཚོགས་མཐུས། །

dak gi chimé drupé gé tsok tü

Through the virtue gathered by this practice of deathlessness,

འགྲོ་ཀུན་རིག་འཛིན་ཚེ་ཡི་སྣོད་གྲུར་ནས། །

dro kün rikdzin tsé yi nö gyur né

May all beings become vessels for the immortal *vidyadhara*.

འཆི་བདག་ལུན་པའི་གཡུལ་ངོ་མཐར་བྱས་ཏེ། །

chidak münpé yülngo tar jé té

Thus, may the dark forces of the lord of death be overcome,

ཕན་བདེའི་སྣང་བ་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་འོག། །

pendé nangwa gypé tashi shok

Ushering in the auspicious light of joyful goodness!

ཅེས་དགོ་བ་བསྐྱོའིང་ཤིས་པ་བརྗོད་པས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ་སྦྱོང་ལམ་ལ་འཇུག་པར་བྱའོ། །

Conclude by reciting further dedications of merit and prayers of auspiciousness, and then engage in your daily activities.

ཚུལ་འདི་ནི་གཏོར་བྱོན་ཚོ་སྐྱབ་ཟབ་རྒྱས་ཅན་མང་པོའི་དོན་གྱི་བཅུད་ལྷུངས་ཏེ་ཉམས་ལེན་འཇུག་བདེ་སྤོང་
པོར་རྒྱལ་བ་སྟེ། བརྗོན་པས་ཉམས་སུ་སྦྱང་ན་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཚོ་བ་ངེས་པར་བརྒྱུག་ཅིང་ཚོ་རིང་དུ་
བསྐྱིང་བར་འགྲུར་བ་བྲེ་ཚོམ་མེད་པའི་གདམས་བསྟོན་བས་གྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། །

This easy yet essential practice condenses the substance of the many vast and profound longevity practices of the treasure tradition. If you strive in applying this practice you will come to

actualize these instructions, which will certainly avert the danger of an untimely death and prolong your life.

ཞེས་པའང་རང་གཞན་རྣམས་འཆི་མེད་དོན་རྗེས་སྲོག་འགྲུབ་པར་དམིགས་པའི་རྒྱུད་དང་། ཟ་ཉོར་རྒྱ་ཕུ་
རིའི་གོང་གི་སྲུགས་བཙུན་བསྟན་འཛིན་ཚེས་འཕེལ་ནས་གསེར་གྱི་མེ་ཉོག་དང་བཅས་བསྐྱེལ་བའི་རྒྱེན་ལས།
འཛིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་དོན་རྗེས་འགྲུབ་པའི་སྲོུར་བ་དང་ལྷན་པའི་དུས་བབ་དོར་བྱིས་པ་ཨཱ་ཡུ་སློུར་སྟུ།

With the primary intent that I and others may attain the deathless vajra life-force, and at the request of the mantrika Tendzin Chöphel from the town of Ratnapuri in Zabor, who offered a golden flower, I, Jikdral Yeshe Dorje, composed this practice at an auspicious astrological juncture. Ayu-siddhirastu!



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2021 (Peter Woods and Stefan Mang, ed. Libby Hogg).

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

Tibetan Source

'jigs bral ye shes rdo rje. "rdo rje'i tshe sgrub pa'i man ngag zab gsang bcud 'dus 'chi med lam bzang." In *gsung 'bum/_'jigs bral ye shes rdo rje*. BDRC W20869. 25 vols. Kalimpong: Dupjung Lama, 1979–1985. Vol. 25: 194–198.

1 With a vajra ornamenting the spout.