

As stated in the root treasure text, “At the outset of all activities, one should practice the Vidyadhara 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

སྒྲིབ་བ། དངོས་གཞི། འཕྲོས་དོན་ནོ། །

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

འིན་ཏུ་དབེན་པའི་གནས་སུ་བཀའ་འཁུར་པའི་ས་ལ་སྟེགས་བུ་གྲུ་བཞི་བྱས་པར། དཀྱིལ་འཁོར་སྒྲིལ་གསུམ་ཏེ་
བབས་སྐྱམ་བུ་བཞི་མ་རྩེར་འོད་ལྷའི་སྒྲིབ་བས་བསྐྱར་བའི་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་བློ་བ་དམར་པོ་ལ་
གཙོ་བོ་ཡབ་ཡུམ། འདབ་བརྒྱུད་ཕྱོགས་མདོག་ལ་ལྷ་མོ་བརྒྱུད། སྒྲོ་བཞིར་མགྲོགས་མ་བཞིའི་
སྐྱེའམ་ཕྱག་མཚན་ནམ་ཐིག་ལེ་ས་བོན་གྱིས་མཚན་པ་འགོད། མ་འགྲུལ་ན་སྒྲིབ་མེད་པའི་མཆུ་འཇུག་འཇུག་
གོས་ཆག་ཆག་བཏབ་པར། མེ་ཏོག་དམར་པོའི་ཚོམ་བུ་དབུས་སུ་གཅིག་དྲི་རྒྱབ་བརྒྱུད། དེ་
རྒྱབ་བཞི་བཞེད་པའི་དབུས་སུ་བུམ་པ་ཆས་ལྷན་བཅུད་གྱིས་བཀའ་བའི་སྒྲིབ་དུ། དཀར་དམར་འབྲུ་ཐུན་
ལས་བཅོས་པའི་ཚེའི་འབྲང་རྒྱས་བུམ་གཞུགས་རྒྱན་གྱིས་སྐྱེས་པ། དེ་དག་གི་གཡལས་ཕྱོགས་སུ་རི་ན་པོ་
ཚེའི་སྒྲོད་མར་གྱི་བྲེ་བྲེ་ག་ཅན་གྱི་ནང་དུ་རྩེ་གད་གྱི་ཉིང་ཁུ་སྐྱེན་དང་སྐྱུར་བ། གཡེན་དུ་བཅུད་ལེན་གྱི་རིལ་
བུ། རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་མཚོན་གཏོར། ལྷ་གཏོར་དམར་པོའི་གཡལས་སུ་སྐྱེན་ཐོང། གཡེན་དུ་གཏོར་
སྐྱུར་གཏོར་མ། སྐབས་གང་བདེར་ཚེ་མདའ་རྒྱན་ལྷན། མདུན་ཏུ་རྒྱ་གཉིས་ཉེར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཚེར།
བསྐྱེན་སྐྱུབ་གྱི་སྐྱབས་སུ་བྱུང་ཤར་མཚམས་འཛིན་ནས་བརྩམས་ཏེ་གཡལས་བསྐྱོར། གཞན་ཡང་ཚོགས་
གྱི་ལོ་བྱུང། བགོགས་གཏོར། ཉེར་མཁོའི་ལོ་བྱུང་རྣམས་གཞུགས་སུ་རྒྱུད་པར་བྱ། དབང་གི་
སྐབས་སུ་དེ་སྒྲིབ་གཙོ་བོ་དང་རིགས་ལྷ་སོ་སོ། སྐྱེག་སོགས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ། ཡུམ་ལྷའི་ཕྱག་རྒྱ་
བཅས་གྱི་ཅག་ལིའང་བུམ་པའི་མདུན་དུ་བཞེད་དོ། །

མོན་དང་འདུག་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

mön dang jukpé jangchup semkyé né།

Rousing the bodhichitta of aspiration and application.།

འཚིམ་མེད་གླུ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱེད་པར་བགྱི།

chimé lamé gopang drupar gyi།

I will accomplish the level of the immortal guru.།

ལན་གསུམ།

Repeat that three times.

བབེགས་གཏོར།

Giving the Torma to the Obstructors

རྩི་ཡི་བེགས་བསང།

ram yam kam

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུྃ་ཧྱུྃ། ལན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད།

om ah hung hoh

སང་བླ་ཏུ་ལྷ་ཀརྲ་ཡ་ཇོ། ས་མགྲོན་དགུགས།

om sarva bhuta arkakhaya dza

Dedicate it by reciting the following three times:

སང་བེགས་ཀྱི་མཚན་སང་ཏུ་གྲུ་གཏེ་བྱི་བེའུ་ལུ་བེའུ།
འོ་གྲི་ཉི་དྲི་བུ་ལུ་དེ་སྐྱེ་རྒྱུ།

སང་བླ་འོ་ལྷ་ཏུ་ཏེ་གྲུ་ར་ཅ་ཨི་མི་ག་ག་ན།
གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད།

om sarva bighanan nama sarva tathagata bhayo bisho mukhebhé sarva
tekhama utgaté saporana imam gagana kham ghrihana dam balayadé soha།

བཀའ་བསྐྱོན་མཚམས་བཅད་པ་ནི།

Issuing the Command and Establishing the Boundary

ཧུང་ཀྲིཾ་ གཉིས་སྣང་འབྲུལ་པའི་གདོན་བགོགས་འབྱུང་པོ་ཀུན་ཅུ།

hung hrih, nyinang trülpé dön gek jungpo kün:

Hung hrih. All you demons, obstructers, and spirits of deluded dualistic experience—:

གཏོར་མ་འདི་ལོངས་རང་རང་གནས་སུ་དེངས་ཅུ།

torma di long rang rang nesu deng:

Take this torma and disperse to your own abodes.:

གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལྷ་སྒྲགས་ཚེས་སྐྱའི་རང་ཅུ།

nyimé yeshé lha ngak chökü ngang:

In the nondual wisdom state of deity, mantra, and dharmakaya:

མཚམས་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་རང་བཞིན་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་ཅུ།

tsam kyi kyilkhor rangzhin lhün gyi drup:

The boundary mandala is spontaneously established.:

ཧུང་ཧུང་ཧུང་བཟོ་རྒྱ་རྒྱ་བྱེད་ཅུ།

hung hung hung benza raksha raksha bhrum:

བྱིན་དབབ་ཅིང་མཚོན་ཇས་བསྐྱབ་པ་ནི།

The Descent of Blessings & Consecrating the Offering Substances

སྒྲོམ་རོལ་དབྱེངས་གྱི་སྒྱུར་བས།

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

ཨོཾ་ཧུང་ཧུང་ཧུང་ ལྷ་མ་ཚེས་སྐྱེས་ལྷ་ཚོགས་དབྱིངས་ནས་བཞེངས་ཅུ།

om ah hung, lama chökü lha tsok ying né zheng:

Om ah hung. Host of dharmakaya guru deities, come forth from basic space!:

གནས་འདིར་བྱིན་པོབ་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་ཅུ།

né dir jin pop wang dang ngödrup tsöl:

Rain down blessings on this place! Grant empowerments and siddhis!:

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་མཚོན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ།

nangsi zhir zheng chöpé chakgya ché:

Bless the great offering-mudra of phenomenal appearance as manifest ground:

ཀུན་བཟང་རྣམ་འཕྲུལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

künzang namtrül gyatsor jin gyi lop:

To be an ocean-like display of Samantabhadra!:

ཨོྲཱེ་ཧཱུྃ་བཙུ་བྱུ་རྩེ་མ་རྒྱ་གི་རྣམ་ཐོབ་ལ་ཨཱཱེ་ཧཱུྃ།

om ah hung benza guru dheva dhakini gyana abeshaya a ah:

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། ཨོྲཱེ་ས་རྣ་བུ་ཇ་མ་གྲཱ་ཨཱེ་ཧཱུྃ།

hung hung hung, om sarva pudza megha ah hung:

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས།

B. The Main Part

བྱུང་དང་བྱུན་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་བརླས་གྱི་རྣལ་འབྱོར་གཉིས་གྱི་དང་པོ་ནི་བདག་མཉམ་ཏུ་རྣམ་པར་བརྟག་པ་སོགས་སྣང་སྲིད་གྱི་ཚོས་ཀུན་རང་སྣང་འོད་གསལ་གྱི་འཁོར་ལོ་གཅིག་ཏུ་ཡོ་ནས་རྫོགས་པའི་རང་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་གྱི་ལྷ་སྣོན་བྱུང་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

ཨཱེ། ཚོས་སྐྱེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་འོད་གསལ་ལ་ངང་།

ah, chöku dezhyiny ying ösel ngang:

A. Within the luminous state of dharmakaya's basic space of suchness,:

ལོངས་སྐྱེའམགས་མེད་ཀྱན་སྒྲུང་སློང་ཇེའི་ཕྱལ་མེད།

longku gakmé kün nang nyingjé tsel:

From sambhogakaya's unceasing illumination, the expression of compassion,:

སྐྱེལ་སྐྱེལ་ལྷ་ཡི་ཉིང་འཛིན་རྫིལ་དམར་པོ།

trülku gyu yi tingdzin hrih marpo:

Appears the nirmanakaya seed samadhi, a red *hrih*.:

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

dé lé ö trö nöchü ngödzin jang:

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

འབྲུང་བ་རིམ་བཞེགས་རྗེ་ཇེའི་སྐྱུང་འཁོར་དབུས་མེད།

jungwa rim tsek dorjé sungkhor ü:

On stacked elements, in the center of the vajra protection circle,:

རྫོག་ལས་རིན་ཆེན་གཤམ་ཡས་མཚན་ཉིད་རྫོགས་མེད།

drum lé rinchen zhelyé tsenyi dzok:

From *droom* appears a jewel celestial palace with all attributes replete.:

རྫིལ་ དབུས་ཉིད་དྲུངས་མ་འོད་ལྷའི་དགྲིལ་འཁོར་དུམ་མེད།

hrih, ü nyi dangma ö ngé kyilkhor du:

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

མ་བྱུས་བཏེག་པའི་རིན་ཆེན་སྐྱེའམགས་ཁྲིལ་མེད།

majé tekpé rinchen natsok tri:

Is a throne of variegated jewels supported by peacocks,:

ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་པར་ཉི་ཟླའི་སྡེང་མེད།

tapshé yermé pema nyi dé teng:

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

རང་རིག་སོ་སོར་ཀྱན་ཏུ་རྟོག་པ་ཡིམ་མེད།

rangrik sosor kün tu tokpa yi:

Upon this is great, self-aware, discriminating wisdom,:

ཡེ་ཤེས་ཚེན་པའི་ངོ་བོ་རྗེེ་དམར་པོེ་

yeshé chenpö ngowo hrih marpoᄃ

Its essence manifest as a red *brib*.ᄃ

དེ་ཉིད་ཡོངས་གྱུར་སྐད་ཅིག་བྲན་རྗེས་སེུ་

dé nyi yong gyur kechik dren dzok suᄃ

It transforms in an instant of recollectionᄃ

མ་རྒྱ་བུ་རུ་པརྗེ་ཚོ་དཔག་མེདེ་

mahaguru pema tsepakméᄃ

Into the Mahaguru, Padma Amitayus,ᄃ

དམར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ལོངས་སྤྱོད་རྗེས་གསེལེ་

marsel zhel chik chak nyi longchö dzokᄃ

Luminous red, with one face, two arms, in sambhogakaya form.ᄃ

མཚན་དཔའི་གཟི་འབར་ཞི་འདྲུམ་སྐྱེག་པའི་ཉམསེ་

tsenpé zi bar zhi dzum gekpé nyamᄃ

Blazing with the signs and marks, he has a peaceful, smiling, and captivating expression.ᄃ

མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱས་ཚོ་ཡི་བུམ་པ་འཛིནེ་

nyamzhak chakgyé tsé yi bumpa dzinᄃ

With hands in the mudra of equanimity, he holds a life-vase.ᄃ

རང་འོད་ཡུམ་འཁྱུད་བདེ་སྤྱང་ཚེན་པའར་སྤྱོདེ་

rang ö yum khyü detong chenpor jorᄃ

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

དར་དང་རིན་ཚེན་རྒྱན་མཛེས་སྤྱིལ་ཀྱང་བཞག་སེལེ་

dar dang rinchen gyen dzé kyiltrung zhukᄃ

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

རང་བྱུང་དོན་རྗེ་ལུས་ཀྱི་དགྱིལ་འཁོར་དེུ་

rangjung dorjé lü kyi kyilkhor duᄃ

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

འཁོར་ལོ་ལྷ་རུ་རིགས་ལྷ་ཚོ་དཔག་མེད་ཅེ་

khorlo nga ru rik nga tsepakmé

Within the five wheels are the five families of Amitayus,ཅེ་

དཀར་དམར་མཐིང་སེར་ལྗང་བའི་མདངས་འོད་འཚོར་ཅེ་

kar mar ting ser jangwé dang ö tser

Glowing white, red, blue, yellow, and green.ཅེ་

འོངས་སྐྱའི་ཆས་རྫོགས་རང་རིག་ཡུམ་དང་འབྲིལ་ཅེ་

longkü ché dzok rangrik yum dang tril

Perfectly adorned with sambhogakaya attire, they are in union with the consorts of self-awareness.ཅེ་

ཡབ་རྣམས་མཉམ་བཞག་ཚེ་ཡི་བུམ་པ་དང་ཅེ་

yap nam nyamzhak tsé yi bumpa dang

The male deities hold life-vases in the mudra of equanimity,ཅེ་

ཡུམ་རྣམས་རང་རྟགས་ཕྱག་མཚན་ཚེ་བུམ་བསྐྱམས་ཅེ་

yum nam rangtak chaktsen tsebum nam

While the consorts hold life-vases and their family implements.ཅེ་

དོན་ཤེས་སྐྱེལ་ཀྱང་དང་བཅས་ཉེ་ཅེ་

dorjé pemé kyiltrung dang ché té

They are seated in vajra and lotus posture,ཅེ་

འོད་དང་འོད་ཟེར་འབྲུགས་པའི་གྲོང་དུ་གསལ་ཅེ་

ö dang özer trukpé long du sel

Vividly present amidst a great mass of light and rays.ཅེ་

དེ་ཡི་ཕྱི་རོལ་བསྐྱེད་འདབ་བརྒྱུད་སྟེང་ཅེ་

dé yi chiröl pema dap gyé teng

Upon the eight petals that surround the lotus flower.ཅེ་

དོན་རྣམས་མེད་མེད་བ་སྐྱེད་ཀྱང་ཅེ་

dorjé gekmo trengwa lu gar dang

Are vajra offering-goddesses of beauty, garlands, song, and dance.ཅེ་

བདུག་སྒོས་མེ་ཏྲོག་མར་མེ་འྲི་ཆབ་མེ།

dukpö metok marmé drichapmaᄃ
Incense, flowers, lamps, and perfumes.ᄃ

བདེ་བའི་ཉམས་རྒྱས་རང་རང་མཚོད་སློན་སློེ།

dewé nyam gyé rang rang chötrin troᄃ
With blissful experiences a hundredfold, they stream out clouds of offerings.ᄃ

སྒོ་བཞིར་ཚེ་ཡི་ལྷ་མོ་མཚོགས་མ་བཞིེ།

go zhir tsé yi lhamo gyokma zhiᄃ
At the four gates are the four Swift Ladies, goddesses of long-life,ᄃ

དཀར་སེར་དམར་ལྗང་རང་རྟགས་ཚེ་བུམ་འཛིན།

kar ser mar jang rangtak tsebum dzinᄃ
White, yellow, red, and green, holding life-vases marked with their family signs.ᄃ

བར་མཚམས་ཟླ་གསུམ་ཚེ་ཡི་ལྷ་ཚོགས་ཀུན།

bartsam tsasum tsé yi lha tsok künᄃ
Filling the space between are hosts of the three roots and long-life deities,ᄃ

གྲིན་རྒྱབས་གཟི་གྲིན་འོད་སྐྱར་ལམ་མེར་བཞུགས།

jinlap zijin ö kur lamer zhukᄃ
Their bodies of light ablaze with blessings and resplendence.ᄃ

ཨོ་ཨོ་མྱ་ར་ཉི་ཉྱེ་བཏྲི་ཡི་སྐྱ་རྩེ། བརྒྱ་མཐུ་ལ་ཨེུ་རྩེ།
om amarani dziventiyé soha, pema mandala ah hungᄃ

དོ་རྩེ་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་ལྷུན་གྲུབ་ཅིང་།

dorjé sum gyi ngowor lhündrup chingᄃ
They are spontaneously present as the three vajras' essence,ᄃ

ཡེ་ཤེས་རིགས་ལྷའི་དབང་མཚོགས་རྩེ་གསུམ་པར་གྱུར།

yeshé rik ngé wang chok dzokpar gyurᄃ
Replete with the supreme empowerments of the five wisdom families.ᄃ

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཏི་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། ཨ་བྷི་ཤི་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།
om ah hung, om hung tram hrih ah, abhikhintsahung:

སྐྱེན་འབྲེན་བཞི།

Inviting the Wisdom Deities

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། ལུ་བ་ཕྱོགས་བདེ་ཚེན་ཞིང་ཁམས་ནས།

hung hrih, nupchok dechen zhingkhame:

Hung hrih. From the western pureland of Great Bliss.

ཚེ་ཡི་བདག་པོ་སྐྱེན་བཞེངས་ཤིག།

tsé yi dakpo kur zheng shik:

Lord of Life, come here in your wisdom form!

སྐྱེན་ལ་ཚེ་དབང་མཚོག་སྐྱེལ་ཕྱིར།

drup la tsewang chok tsöl chir:

To bestow on us practitioners the supreme longevity empowerment.

གནས་འདིར་སྐྱེན་འབྲེན་གཤེགས་སུ་གསོལ།

né dir chendren shek su sö!

I invite you to this place! Please come!

གནས་མཚོག་འདི་ཏུ་བྱིན་པོ་བཞེངས།

né chok diru jin pop la:

Bestow blessings upon this supreme place.

འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ།

chimé tsé yi ngödrup tsöl:

Bestow the siddhi of immortality.

བདག་ཅག་ཚེ་སྐྱོག་བརྟན་པར་མཛོད།

dakchak tsesok tenpar dzö:

Stabilize our life-force and lead us.

ཚེ་དབང་མཐར་ཕྱིན་མཛོད་ཏུ་གསོལ།

tsewang tarchin dzé du sö!

I pray, to the ultimate attainment of mastery over life!

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཉི་ལྔ་ལོ་སྐྱོད་ལོ་སྐྱོད་ལོ་སྐྱོད་ལོ་སྐྱོད་ལོ་སྐྱོད་།
om amarani dziventiyé soha:

ཧུང་ཧུང་ཧུང་།
hung hung hung:

དཙམ་ཧུང་བམ་ཧོམ་།
dzah hung bam hoh:

ཀ་ཡ་ལ་ལྷ་ཀ་ཙཱིཏྲ་ཉིཏྲ་བཟླ་ས་མ་ཡ་ལྷ་ཧུང་།
kaya vaka tsitta tishta benza samaya hung:

ས་མ་ཡ་ཉིཏྲ་ལྷན་།
samaya tishta lhen:

ཐུག་བྱ་བ་ནི།
Paying Homage

ཧུང་ཧུང་། སྐྱེ་འགགས་འགྲུར་མེད་ཕྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་།
hung hrih, kyé gak gyurmé trinlé tamché dzok:
Hung hrih. Unborn, unceasing, unchanging, all activities perfected,:

རང་བྱུང་སྤྱད་མཁུ་ལྷོ་ལོ་སྐྱོད་ལོ་སྐྱོད་།
rangjung tukjé drowa malü dröl:
With self-arising compassion you liberate all beings.:

ཡིད་བཞིན་ནོར་ལྷར་དངོས་གྲུབ་ཆར་འབབས་པའི་།
yizhin nor tar ngödrup char bepé:
Like a wishfulfilling jewel, you pour down a rain of siddhis— :

འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་ལྷ་ལ་ཐུག་འཚེལ་ལོ་།
chimé tsé yi lha la chaktse lo:
Deities of immortality, I pay homage to you!:

ཨ་ཏི་སུ་རྩོེ་ བ་ཏྲི་ཚུ་རྩོེ་
atipuhoh, pratista hoh:

མཚོན་པ་འབུལ་བ་ལ་

Presenting Offerings

སྤྱི་མཚོན་ལྷ་རྩམ་ནི།

The outer offerings of divine substances:

རྩྱུ་རྩི་ལྷོ་མེ་ཚེ་ལྷ་འི་དགྲིལ་འཁོར་སྤྱན་ལམ་དུ་

hung hrih, chimé tsé lhé kyilkhor chenlam du:

Hung hrih. In the presence of the mandala deities of immortality.:

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་རྣམ་བར་སྤྱུལ་པ་ཡི་

ngöjor yi kyi nampar trülpa yi:

We present offerings, material and imagined.:

ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་མཚོན་ཡོན་མཚོ་ལྷར་བསྐྱེལ་

yenlak gyeden chöyön tso tar kyil:

Drinking water with the eight qualities, like a rippling lake.:

བྲི་མེད་ཞབས་བསིལ་གཏུ་འི་རྒྱུན་བཞིན་སྤྲེང་

drimé zhap sil gangé gyün zhin dreng:

Crystal clear bathing water, flowing like the Ganges.:

ལྷ་རྩམ་མེ་ཏོག་ཆར་གྱིས་ནམ་མཐའ་བཀའ་

lha dzé métok char gyi namkha kang:

A rain of celestial flowers, filling all the sky.:

བྲི་ཞིམ་སྤྲོས་གྱི་དུད་སྤྲིན་བར་སྤྲང་བྱལ་

dri zhim pö kyi dütrin barnang khyap:

Clouds of fragrant incense smoke, pervading all of space.:

སྤྲང་གསལ་ཉི་ལྷའི་ཚོགས་རྣམས་འོད་རབ་འབར་

nang sel nyidé tsok nam örap bar:

Offering lamps that blaze as bright as sun and moon.:

རིགས་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ལྷན་བདེ་བ་ཆེ།

rik nga yeshé ngaden dewa ché:

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

ཁ་དོག་དྲི་རོ་རྩུ་བ་བཅུད་སྤུན་སྲུལ་ཚོགས།

khadok dri ro nü chü pünsum tsok:

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

ཟིག་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.:

པན་རྩུ་ས་ལྷན་བའི་སྤུད་འདི་ལྷ་ལ་འབུལ།

pen nü denpé pü di lha la bü:

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

སྤུགས་རྗེས་བཟེར་དགོངས་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྲོལ།

tukjé tser gong wang dang ngödrup tsöl:

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

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རློ་བཟླ་ཨུ་ཡུ་རྩུ་ན་ས་པ་འི་ལྷ་ར་སར་བུ་ཨ་མི་ཏ་ལྷ་ཏི།

om ah hung benza ayu gyāna sapaṛivara sarva pentsa amṭa khahi:

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

tsepakmé gön drodül tukjé ter

Lord Amitayus; gem of compassion, Tamer of Beings;

མཚོ་སྐྱེས་ཐོ་ཐོ་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

Mandarava; and Yeshé Tsogyal—

སྐྱེན་མཚོད་འབྲུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྦྲུལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl

I proffer this offering of amrita; 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་མཚོད་འཛིན་མཚོག་གྲུབ་པའི་ཚེན་སྤིང་། །

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—

སྐྱེན་མཚོད་འབྲུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྦྲུལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl

I proffer this offering of amrita; bestow the empowerment of immortality!

རིགས་ལྔ་ཚེ་དཔག་མེད་མཐོན་ཡབ་དང་ཡུམ། །

rik nga tsepakmé gön yap dang yum

Amitayus Lords and Ladies of the five families;

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

lhamo gyé dang leje gyokma zhi

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

བཀའ་སྲུང་ཕོ་ཉ་དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོལ། །

kasung ponya damchen gyatso la

Ocean of oath-bound teaching protectors and messengers—

སྐྱེན་མཚོད་འབྲུལ་ལོ་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྦྲུལ། །

menchö bülo chimé tsewang tsöl

I proffer this offering of amrita; bestow the empowerment of immortality!

ལྷག་མ་དངོས་གྲུབ་བླང་བཞི།

Receiving the siddhis from the remainder:

ཀུ་ཡ་སིཿཏི་ཨོཿ ལྷ་ཀུ་སིཿཏི་ཨུཿ ཙོཿཏྱ་སིཿཏི་ཨུཿ

kaya siddhi om, vaka siddhi ah, tsitta siddhi hung:

ཧུཿཧྲིཿ སྤང་བ་སྤོད་གྱི་འཛིག་རྟེན་གཏོར་གཞོང་དུཿ

hung hrih, nangwa nö kyi jikten torzhong du:

Hung hrih. On the torma plate of appearance, the vessel of this world.:

སྤོད་པ་བརྟུན་གྱི་སེམས་ཅན་གཏོར་མར་སྤྱུརཿ

sipa chü kyi semchen tormar jar:

Is arranged the torma of existence, the contents—living beings.:

དཔལ་གྱི་གཏོར་མ་བཟུང་ལྷན་འགྲིང་བ་འདིཿ

pel gyi torma jiden gyingwa di:

This glorious torma, naturally poised with splendor,:

རིགས་འདུས་ཚེ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ལྷ་ལ་འབུལཿ

rikdü tsé yi kyilkhor lha la bül:

I offer to the mandala of long-life deities, embodiment of all buddha families.:

ཨོཿཨུཿཧུཿཧྲིཿཧུཿཡུཿརྟེན་ས་བ་རི་ལྷ་ར་མ་རྒྱ་བ་ལི་ཏཱ་ལྷ་ཉིཿ

om ah hung benza ayurgyana saparivara maha balingta khahi:

གསང་མཚོན་སྐྱེག་སོགས་བརྒྱུད་ནི།

The secret offering of the eight goddesses:

ཧུཿཧྲིཿ མི་ལོང་ཡེ་ཤེས་རི་བོ་ཉིདཿ

hung, melong yeshé ngowo nyi:

Hung. The nature of mirror-like wisdom,:

དོར་ཇེ་སྐྱེག་མའི་མཚོན་པའི་སྤྲིནཿ

dorjé gekmé chöpé trin:

Offering clouds of the vajra goddess of beauty—:

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

kyilkhor lhatsok nam la bül:

I offer this to the gathered mandala deities.:

བཞེས་ནས་འཚི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl:

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!:

ཨོཾ་བཙུན་ལྷ་སྤྱུ་ཧྲུཾ།

om benza lasya hung:

ཧྲུཾ། མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

tram, nyamnyi yeshé ngowo nyi:

Tram. The nature of equality-wisdom,:

རྫོ་རྗེ་བཞད་མའི་མཚོད་པའི་སྤྱི་ནུ།

dorjé zhemé chöpé trin :

Offering clouds of the vajra goddess of laughter—:

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

kyilkhor lhatsok nam la bül:

I offer this to the gathered mandala deities.:

བཞེས་ནས་འཚི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl:

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!:

ཨོཾ་བཙུན་ལྷ་སྤྱུ་ཧྲུཾ།

om benza malya tram:

ཧྲིཾ། སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

hrih, sortok yeshé ngowo nyi:

Hrih. The nature of discriminating wisdom,:

དོ་རྗེ་གླུ་མའི་མཚོན་པའི་སྤྱི་ནུ།

dorjé lumé chö pé trinᄃ

Offering clouds of the vajra goddess of song—ᄃ

དགྲིལ་འབོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབྲུལ།

kyilkhor lhatsok nam la büᄃ

I offer this to the gathered mandala deities.ᄃ

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsölᄃ

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!ᄃ

ཨོཾ་བཙུན་གྱི་རྒྱ་རྩི།

om benza girti hrihᄃ

ཨུ། བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

ah, jadrup yeshé ngowo nyiᄃ

Ah. The nature of all-accomplishing wisdom.ᄃ

དོ་རྗེ་གར་མའི་མཚོན་པའི་སྤྱི་ནུ།

dorjé garmé chö pé trinᄃ

Offering clouds of the vajra goddess of dance—ᄃ

དགྲིལ་འབོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབྲུལ།

kyilkhor lhatsok nam la büᄃ

I offer this to the gathered mandala deities.ᄃ

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ།

zhé né chimé ngödrup tsölᄃ

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!ᄃ

ཨོཾ་བཙུན་གྱི་རྒྱ་ཨུ།

om benza nirti ahᄃ

ཧཱུྃ། དགའ་བའི་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

hung, gawé yeshé ngowo nyi:

Hung. 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 bül:

I offer this to the gathered mandala deities.:

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྡེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl:

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!:

ཨོཾ་བཙུན་པོ་ཧཱུྃ།

om benza dhupé hung:

ཧཱུྃ། མཚོགས་དགའི་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་ཉིད།

tram. chok gé yeshé ngowo nyi:

Tram. The nature of the wisdom of supreme delight.:

སྣིང་རྗེའི་རང་བཞིན་མེ་ཏོག་མ།

nyingjé rangzhin metokma:

Goddess of flowers, the spirit of compassion—:

དགྲིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

kyilkhor lhatsok nam la bül:

I offer this to the gathered mandala deities.:

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྡེལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl:

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!:

བཞེས་ནས་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྦྱིལ།

zhé né chimé ngödrup tsöl

Accepting it, bestow the siddhi of immortality!

ཨོཾ་བཙུན་གཙུག་ཅུ།

om benza gendhé ah

རྫོགས་ལྷ་ཡིས་བསྟོན་བཞི།

Praising with vajra song:

རྫི། སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས།

hrih, sosor tokpé yeshé kyi

Hrih. Emanation of discriminating wisdom,

བཟླའི་རིགས་སུ་རྣམ་འདྲུལ་བ།

pemé rik su namtrülpa

Magical manifestation of the lotus family,

འཆི་མེད་མགོན་པོ་བཙུན་ལྷ་མོ།

chimé gönpo chomdendé

Blessed One, immortal protector,

ཚེ་ཡི་བདག་པོར་ཕུག་འཚེལ་བསྟོད།

tsé yi dakpor chaktsel tö

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

སྐྱེ་གསུང་བུགས་ཡིན་མིན་ལས་གྱི།

ku sung tuk yön trinlé kyi

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

བདེ་མཚོག་སྐྱེ་འདྲུལ་དུ་བའི་རྩེལ།

dé chok gyutrül drawé tsül

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

འགྲོ་བའི་རྒྱུད་ལྷ་སྦྱོང་མཚན་པ།

drowé gyü nga jong dzepa

You thus cleanse the five types of wandering beings.

རིགས་ལྔ་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་བསྟོད་ཅེ།

rik nga tsepakmé la tö:

To the five families of Amitayus, I offer praise!;

རང་བྱུང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་སྤྱོད་བའི་ཅེ།

rangjung chöpe trin trowé:

To the consorts that give rise to great bliss,;

བདེ་ཚེན་སྐྱེད་མཚན་ཡུམ་རྣམས་དང་ཅེ།

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:

To the host of Swift Ladies who perform long-life activities,;

དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བསྟོད་ཅེ།

kyilkhor lhatsok kün la tö:

To the entire mandala of deities, I offer praise!;

ཨ་ལ་ལ་ཧོ།

a la la hoh:

གཉིས་པ་བརྒྱས་པའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི།

The Practice of Mantra Recitation

Opening the recitation mansion:

བསྐྱེད་པའི་སྐབས་ཚུལ་ཁང་དབྱེ་མི་དགོས་ཤིང་།

སྐྱབ་པ་དང་དབང་བསྐྱར་ལས་ཚོགས་སྐྱབ་པ་སོགས་

མདུན་བསྐྱེད་གཙོར་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:

ཧྲུམ་བུ་བུ་བུ་ལྷོ་དང་། ཨོཾ་ཨཱ་མུར་ཧཱིྱོ་བརྟུ་ཡེ་སྐྱ་རྗེ།

dhrum bishu bishuddhé, om amarani dziventiyé soha:

ཞེས་སྒྲིང་པོའི་གཤམ་དུ།

And then append the essence mantra with:

པཎ་ཇོ་བཏགས་པས།

pé dza

Then imagine that:

ཡེ་ཤེས་གྱི་འཁོར་ལོ་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པ་མཐུན་དགྱིལ་སྐྱབ་རྗེས་གྱི་གོ་སར་བྱེས་ཏེ་
དབྱེར་མེད་དུ་བཟུགས་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་དམིགས་ནི།

The recitation visualization:

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

rang gi nying ü tongsel ö ngé long

Within my heart center⁴ amidst a sphere of five-colored lights, empty yet vivid.:

མི་བསྐྱོད་ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་ཐུགས་ཀ་རུ་།

mikyö tsepakmé gön tuka ru

Is the protector Akshobhya Amitayus.:

རྒྱ་གམ་ལྟེ་བར་ཉི་ལྷའི་གཏུའི་དབུས་།

gyadram tewar nyidé ga'ü ü

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

སྟོ་གི་འོག་པར་རྗེ་ཡིག་ཨ་ཡིས་མཚན་།

hung gi khokpar nri yik a yi tsen

At its center is *hung* and inside that is the syllable *nri*, marked with *A*.:

དེ་ལ་ཚོ་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་བྱུང་བར་སྒྲིམ།

özer pakyé namkha khyapar trö:

From which boundless light rays stream through the sky.:

རང་གི་རླུ་ཚོ་ཚད་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་ལྗེའི་དྲུངས་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ཚོ་བསོད་སྟོབས།

jung ngé dangchü kyedrö tsé sö top:

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

རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་མཁྱེན་བརྩེའི་ཡེ་ཤེས་ཚོ།

gyelwa sé ché khyentsé yeshé tsé:

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

མ་ལུས་བདུད་ཚིའི་རྣམ་པར་འབྲུབ་གྱིས་བསྐྱུས།

malü dütsi nampar up kyi dü:

All these without exception are gathered back in the form of amrita:

རིགས་ལྔ་ཚོ་དཔག་མེད་པའི་བྱུང་བར་འབྲིལ།

rik nga tsepakmepé bumpar khyil:

And stream into the life-vases of the five families of Amitayus.:

ལྷ་ཞིང་ཁོལ་བས་རང་ལུས་ནང་ཀྱུན་བྱུང།

zhu zhing khölwé rang lü nang kün khyap:

Melting and boiling, the amrita completely fills my body.:

སྒྲིབ་པ་ལྔ་དག་ཁམས་ལྗེའི་ཚོ་ཉམས་གསོས།

dripa nga dak kham ngé tsé nyam sö:

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

འབྲུང་ལྗེའི་དྲུངས་མས་ཡེ་ཤེས་ཚོ་འཕེལ་ནས།

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་ཞེས་ཀྱང་།

rik nga tsé yi ngödrup topar gyur:

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

ཨོཾ་ཨུ་རྒྱ་ར་ཉི་ཉེ་བཞི་ཡེ་སྐྱ་ཏུཾ།

om amarani dziventiyé soha:

ཨོཾ་བུ་ཏྟཱ་ཨུ་ཡུ་རྒྱ་ན་ཚེ་ཨོཾ།

om buddha ayugyana tsé dhrum om:

ཨོཾ་པཎ་ཨུ་ཡུ་རྒྱ་ན་ཚེ་ཨོཾ།

om pema ayugyana tsé dhrum hrih:

ཨོཾ་བེ་ཎ་ཨུ་ཡུ་རྒྱ་ན་ཚེ་ཨོཾ།

om benza ayugyana tsé dhrum hung:

ཨོཾ་རཏྟ་ཨུ་ཡུ་རྒྱ་ན་ཚེ་ཨོཾ།

om retna ayugyana tsé dhrum tram:

ཨོཾ་ཀམ་ཨུ་ཡུ་རྒྱ་ན་ཚེ་ཨོཾ།

om karma ayugyana tsé dhrum ah:

ཞེས་ཅུ་བའི་སྒྲིང་པོ་འབྲུམ་ཐུག་བརྒྱ་གཉིས། རིགས་ལྔ་སོ་སོར་དེ་ཡི་བརྒྱ་ཚེ་རེ་བཞུགས་པས་བསྐྱེད་པའི་
རིམ་བཞུགས་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། ཐུན་མཚམས་ལ་བབ་པ་ན།
2. The Activities Between Sessions

ཧུཾ། ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོགས་སྐྱེན་འདྲེན་གཤེགས། །

hung, yeshé lhatsok chendren shek

Hung. Wisdom deities, I invite you. Please come!

ཕྱིན་གསང་བའི་མཚོན་པ་འབྲུལ། །

chi nang sangwé chöpa bü

I present you with outer, inner, and secret offerings,

སྐྱ་གསུང་བུགས་ཡོན་ཐིན་ལས་བསྟོད། །

ku sung tuk yön trinlé tö

Praise your wisdom form, speech, heart, qualities, and activities,

བག་མེད་འགལ་འབྲུལ་ཉམས་ཆགས་བཤགས། །

bakmé geltrül nyamchak shak

And confess all carelessness, mistakes, and downfalls!

མ་རྒྱུ་ཨ་མྲིཏ་བ་ལྷི་རྒྱ་ལྷ་རྟི།

maha pentsa amrita rakta balingta khahi

ཞེས་སྟོང་ཚིག་སྐྱི་ལྟར་བྲ། མཚོན་བསྟོད་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་སྐྱོས་གྲང་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.

ཧྲིཾ་ཧྲིཾ་ཧྲིཾ་ སྐྱེ་འཚེ་གཉིས་སྤངས་མགོན་པོ་ཚོ་དབག་མེད་ཅེ།

hrih hrih hrih, kyechi nyi pang gönpo tsepakméེ

Hrih hrih hrih. Lord Amitayus, you who have relinquished both birth and death;ེ

སྐྱེ་ལྷ་འི་ཚོ་ཡི་བདག་པོ་ཡབ་ཡུམ་དང་ཅེ།

ku ngé tsé yi dakpo yapyum dangེ

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

ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཅན་ལྷིཾ་ཅེ།

yeshé ying kyi lhamo tsendaliེ

Candali, goddess of the expanse of primordial wisdom;ེ

འཚེ་མེད་སྐྱེ་བཞེས་རིག་འཛོན་པརྩ་འབྲུང་ཅེ།

chimé ku nyé rigkdzin pemajungེ

Lotus-Born Vidyadhara, who attained the immortal kaya;ེ

With that, supplicate.

ཚོ་འགྲུགས་པའི་དམིགས་པ་ནི།

The visualization for summoning life:

ཚོ་བདག་རིགས་ལྟའི་བྱུགས་སྲོག་སྲོར་མཚམས་ནས།

tsedak rik ngé tuk sok jortsam né།

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

འོད་འཕྲོས་པོ་ཉེ་མཚོན་གསལ་མའི་ཚོགས་བཅས་བསྐྱལ།

ö trö ponya gyokmé tsok ché kü།

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

དེ་དག་གུན་དང་འོད་ཟེར་ལྷགས་གྱུ་ཡིས།

dedak kün dang özer chakyu yi།

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

རང་གི་སྒྲ་ཚོ་གདོན་གྱིས་བསྐྱུས་པ་དང་།

rang gi la tsé dön gyi küpa dang།

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

ཚད་དང་ཉམས་དང་ཡར་བ་ཐམས་ཅད་དང་།

ché dang nyam dang yarwa tamché dang།

That have been interrupted, damaged, or dissipated,།

འཁོར་འདས་སྣོད་བཅུད་ཚོ་ཡི་དྲངས་མ་གུན།

khordé nöchü tsé yi dangma kün།

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

དབང་མེད་བསྐྱུས་ཏེ་བདག་ལ་ཐིམ་པ་ཡིས།

wangmé dü té dak la timpa yi།

It is all gathered in, unhindered, and dissolves into myself.།

འཚིམ་མེད་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

chimé tsé yi ngödrup topar gyur།

Thus, I attain the siddhi of immortality.།

མདའ་དར་གཡབ་ཅིང་སྐྱོན་པའི་དབྱེངས་བཅས།

Wave the long-life arrow and recite melodiously:

ཧུང་ཀྲི། རྣམ་སྐྱང་ཡབ་ཡུམ་ཐུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱེལ།

hung hrih, namnang yapyum tukdam ying né kü!

Hung hrih. With the sacred bond of Vairochana and consort, I invoke you from basic space!ᄇ

པོ་ཉལ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་ཅུལ་སྐྱེད།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé!

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

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

sangyé jangsem drangsong rikpadzin!

Buddhas, bodhisattvas, rishis, and vidyadhara—ᄇ

འཛིག་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.ᄇ

སྟེང་འོག་མཚམས་ཀྱི་འབྲུང་པོས་འཕྲོག་པའི་ཚེ།

teng ok tsam kyi jungpö trokpé tsé!

Gather the life-span stolen away by spirits above, below, and in between,ᄇ

ནམ་མཁའི་བཅུད་དང་བུལ་ཚོ་མཚོག་ཀུན།

namkhé chü dang buddhé tsé chok kün!

The vital essence of space, and the supreme longevity of the buddha family.ᄇ

བཀྲ་ཤིས་ཚོ་ཡི་བྱམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ།

trashi tsé yi bumpé nang du kyil!

Collect it all into the auspicious long-life vase.ᄇ

བདག་ཅག་ཚོ་སྲོག་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik!

Make our life-force stable and steadfast,ᄇ

འགྲུང་མེད་བདེ་གཤེགས་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་མེད་།

gyurmé deshek tsé yi ngödrup tsöl:

And bestow the siddhi of the unchanging life-force of the sugata family!:

ཨོཾ་མཎའ་དཔེ་བུ་ཡི་སྐྱེ་བུ་ཨོཾ་། ཨོཾ་བུ་ཏུ་ཨྲ་ཡུམ་ན་ཚོ་ཤོ་ཨོཾ་།

om amarani dziventiyé soha, om buddha ayugyāna tsé dhrum om:

ཧུང་ཀྲི་། ལྷ་འཐའ་ཡབ་ཡུམ་གྲུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱལ་།

hung hrih, nangta yapyum tukdam ying né kü!

Hung hrih. With the sacred bond of Amitabha and consort, I invoke you from basic space!:

པོ་ཉ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་ཅུལ་སྐྱེད་།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé:

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

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་བྱང་སྲིང་རིག་པ་འཛིན་།

sangyé jangsem drangsong rikpadzin:

Buddhas, bodhisattvas, rishis, and vidyadhara—:

འཛིག་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.:

ལུང་ཕྱོགས་ལྷ་དབང་ལ་གནས་སྤྱོད་ལྷ་མོ་ལྷག་།

nupchok luwang la né latsé khuk:

Summon the vitality and life-span from the naga king in the west.:

མི་ཡི་བརྩུད་དང་པརྩུའི་ཚོ་མཚོག་ཀུན་།

mé yi chü dang pemé tsé chok kün:

Gather the vital essence of fire and the supreme longevity of the lotus family.:

བགྲམ་ཤིས་ཚེ་ཡི་བུམ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་།

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་ལྷོ།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik;
Make our life-force stable and steadfast,;

འགགས་མེད་བརྒྱ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྲུང་ལྷོ།

gakmé pemé tsé yi ngödrup tsöl;
And bestow the siddhi of the unobstructed life-force of the lotus family!;

ཨོཾ་ཨཱ་རྩཱ་ར་ཅི་རྩཱ་བརྟེ་ཡི་སྲུང་རྩཱེ། ཨོཾ་བརྒྱ་ཡུལ་རྩཱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

om amarani dziventiyé soha, om pema ayugyanā tsé dhrum hrih;

ཧུང་ཧུང་། མི་བསྐྱེད་ཡབ་ཡུམ་གྲུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱེད་ལྷོ།

hung hrih, mikyö yapyum tukdam ying né kü!
Hung hrih. Akshobhya and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!;

པོ་ཉ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་ཚུལ་སྐྱེད་ལྷོ།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé;
Assembled messengers, Swift Ladies, bring forth your power and might!;

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

sangyé jangsem drangsang rikpadzin;
Buddhas, bodhisattvas, rishis, and vidyadharas—;

འཛིག་རྟེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་ལྷོ།

jikten sönamchen gyi tsesö pel;
Draw in the life-span, merit, and splendor of all meritorious ones in the entire world.;

ཤར་ཕྱོགས་དྲི་ཟའི་ལག་ནས་རྒྱ་ཚེ་སྲུག་ལྷོ།

sharchok drizé lak né latsé khuk;
Summon the vitality and life-span from the gandharvas in the east.;

ཚུ་ཡི་བཅུད་དང་རྩི་རྩི་ཚེ་མཚོག་གུན་ལྷོ།

chu yi chü dang dorjé tsé chok kün;
Gather the vital essence of water and the supreme longevity of the vajra family.;

བཀྲ་ལོ་སྤེལ་ཆོ་ཡི་བྱུང་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ལུགས།

trashi tsé yi bumpé nang du kyil:

Collect it all into the auspicious long-life vase.:

བདག་ཅག་ཆོ་སྲོག་བརྟན་བའི་ལས་མཛོད་ཅིག་ལུགས།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik:

Make our life-force stable and steadfast.:

འཕེམ་མེད་རྗེ་རྗེ་ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྲུང་ལུགས།

pomé dorjé tsé yi ngödrup tsöl:

And bestow the siddhi of the unwavering life-force of the vajra family!:

ཨོཾ་ཨཱ་རྩཱ་ར་ཅི་རྩོ་བརྟེན་ཡེ་སྐྱེ་རྩཱུ། ཨོཾ་བཙུན་ཡུལ་རྩཱུ་ན་ཆོ་གྲུང་རྩཱུ།

om amarani dziventiyé soha, om benza ayugyanā tsé dhrum hung:

རྩཱུ་རྩཱུ། རིན་འབྲུང་ཡབ་ཡུམ་གྲུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱེལ་ལུགས།

hung hrih, rinjung yapyum tukdam ying né kül:

Hung hrih. Ratnasambhava and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!:

ཕོ་ཉཱ་མགྲོགས་མའི་ཆོགས་རྣམས་མཐུ་ཅུལ་སྐྱེད་ལུགས།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé:

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

སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་བྱང་སྲིང་རིག་པ་འཛིན་ལུགས།

sangyé jangsem drangsong rikpadzin:

Buddhas, bodhisattvas, rishis, and vidyadhara—:

འཛིན་ཆེན་བསོད་ནམས་ཅན་གྱི་ཆོ་བསོད་དཔལ་ལུགས།

jikten sönamchen gyi tsesö pel:

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

ལྷོ་ཕྱོགས་གཤེན་རྗེའི་ལག་ནས་སྐྱེ་ཆོ་སྲུག་ལུགས།

lhochok zhinjé lak né latsé khuk:

Summon the vitality and life-span from Yama in the south.:

ས་ཡི་བརྩུད་དང་རྒྱུ་ལོ་ཚོ་མཚོག་ཀུན་ལྟོ།

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་བྱུ་མ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ལྟོ།

trashī tsé yi bumpé nang du kyil:

Collect it all into the auspicious long-life vase.:

བདག་ཅག་ཚོ་སྲོག་བརྟན་བའི་ལས་མཛོད་ཅིག་ལྟོ།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chik:

Make our life-force stable and steadfast,:

ཚོལ་མེད་རིན་ཚེན་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་ལྟོ།

tsölmé rinchen tsé yi ngödrup tsöl:

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

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ར་ཞི་རྩེ་བརྟེན་ཡི་སྤྲུལ་རྩེ། ཨོཾ་རྒྱ་ལུ་ལྷ་ན་ཚོ་སྤྲུལ་རྩེ།

om amarani dziventiyé soha, om retna ayugyanā tsé dhrum tram:

ཧྲི་རྩེ། དོན་གྲུབ་ཡབ་ཡུམ་གྲུགས་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱེལ་ལྟོ།

hung hrih, döndrup yapyum tukdam ying né kü!

Hung hrih. Amoghasiddhi and consort, I invoke your sacred bonds from basic space!:

པོ་ཧ་མགྲོགས་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུ་ཚལ་སྤྲེད་ལྟོ།

ponya gyokmé tsok nam tutsel kyé:

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

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

sangyé jangsem drangsong rikpadzin:

Buddhas, bodhisattvas, rishis, and vidyadhara—:

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

jikten sönamchen gyi tsesö pel:

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

བྱང་ཕྱོགས་གཞོན་སྦྱིན་ལག་ནས་སྒྲ་ཚོ་ལུག་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

jangchok nöjin lak né latsé khukཅེས་ཟུག་ཅིང་།

Summon the vitality and life-span from the yakshas in the north.ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

རླུང་གི་བརྩུད་དང་ལས་ཀྱི་ཚོ་མཚོག་ཀུན་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

lung gi chü dang lé kyi tsé chok künཅེས་ཟུག་ཅིང་།

Gather the vital essence of wind and the supreme longevity of the karma family.ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

བཀྲ་ཤིས་ཚོ་ཡི་བྱུམ་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ཅིང་།

trashi tsé yi bumpé nang du kyilཅེས་ཟུག་ཅིང་།

Collect it all into the auspicious long-life vase.ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

བདག་ཅག་ཚོ་སློབ་བརྟན་པའི་ལས་མཛོད་ཅིག་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

dakchak tsesok tenpé lé dzö chikཅེས་ཟུག་ཅིང་།

Make our life-force stable and steadfast.ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

ཐོག་ས་མེད་ཐོན་ལས་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ་ཅིང་།

tokmé trinlé tsé yi ngödrup tsölཅེས་ཟུག་ཅིང་།

And bestow the siddhi of the unimpeded life-force of the karma family!ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

ཨོཾ་ཨཱ་རྩཱ་ར་ཅི་ཇྱི་བརྟུ་ཡེ་སྩཱ་རྩཱ་ཅེས་ཟུག་ཅིང་། ཨོཾ་ཀཱ་ཨཱ་ཡུ་ཧྱཱ་ན་ཚོ་ཐུཾ་ཧྱཱ་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

om amarani dziventiyé soha, om karma ayugyaṇa tsé dhrum ahཅེས་ཟུག་ཅིང་།

ཞེས་བསྐྱེལ་བས།

With that, you entreat them, whereby:

ཚོ་བརྩུད་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ལུས་གང་སྟེ་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

tsechü nam kyi rang gi lü gang téཅེས་ཟུག་ཅིང་།

The vital essences of longevity fill up my body,ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

ཉི་ཟླའི་འབྲེལ་ལ་འཁྲུབ་འཁྲུབ་འཁྲུབ་ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

nyidé kha ché nri la up up düཅེས་ཟུག་ཅིང་།

The sun and moon open up, all the essences are gathered into *nri*.ཅེས་ཟུག་ཅིང་།

འོད་ལྷ་འབར་ཞིང་རྗེ་ཚེ་ཐོབ་གུར་།

ö nga bar zhing dorjé tsé top gyur།

It blazes with the five lights, and vajra-life is thus obtained.།

ཞེས་མོས་ལ། རང་དོན་བསྐྱེད་སྐྱབ་གྱི་སྐབས་སུ་རླུང་རོལ་ནག་སུམ་བསལ་ལ་བས་ཚེ་འི་བར་ཚད་མི་མཐུན་
བའི་སྤྱོད་མཐུས་ཅད་སངས་གྱིས་དག་པར་མོས། རླུང་ཁ་ནས་ཏུབ་ཏུབ་ཅེས་རྒྱབ་ཅིང་ལུས་ན་བུམ་ཅན་
དང་། མི་ལུས་ན་བར་རླུང་བཟུང་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་གྱིས་ལུས་གང་ཉི་ལྷ་ཁ་བསྐྱིགས་ནས་།

ö kyi lü gang nyida kha drik né།

Light fills my body, the sun and moon rejoin.།

འོག་གི་རྗེ་ཚེ་དེ་རུ་རྣམས་སྟོང་དུ་མ་དུད་།

ok gi dorjé ra nam teng du dü།

And the spokes of the lower vajra tie together with the upper spokes.།

གཟུངས་སྐྱབས་དམར་པོའི་ཐག་པས་ལན་གསུམ་བསྐྱབས་།

zung ngak marpö takpé len sum dam།

Bound three times with the red cord of the dharani mantra.།

ཅིས་ཀྱང་མི་འགྱུར་མི་ཉིགས་རབ་ཏུ་བརྟན་།

chikyang migyur mishik rap tu ten།

It becomes completely stable, unchangeable, and indestructible.།

དེ་སྟོང་རྗེ་དམར་ལས་སྐྱེས་ཏེ་མགིན་ནི་།

dé teng hrih mar lé kyé tamdrin ni།

Upon it, from a red *brib*, appears Hayagriva.།

གྲི་ཐོད་འཛིན་པས་ཚེ་གོགས་བསྐྱངས་བར་གུར་།

dri tö dzinpé tsé gek sungwar gyur།

Holding a knife and skullcup, he guards against hindrances to longevity.།

ཞེས་མོས་ལ་སླིང་པོ་རྣམས་དང་། རྟོན་འབྲེལ་སླིང་པོ་བརྗོད།

མཐར་ཐུག་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་གྱིས་མཚོན་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་གདོད་ནས་མ་སྐྱེས་པ་ཚོས་ཉིད་རང་བྱུང་མ་
 བཅོས་བདེ་བ་ཚོན་པའི་ངང་། འཆི་མེད་གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་མི་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཏུ་མིས་ལ་ཚོས་གྱི་
 དབྱིངས་སུ་ཚོ་སྤ།

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.

སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སྐྱབ་པ་སོགས་དང་འབྲེལ་ན། ཡེ་ཤེས་གྱི་འཁོར་ལོ་མདུན་རྟེན་ལ་བརྟན་བཞུགས་
 བྱ་ཞིང་མེ་ཉལ་འཐོར། གནམ་དུ་རང་ལ་ཉི་མ་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་ཚིག་གི་འཁོར་ལོ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་གིས་འོད་གསལ་དུ་བཞུགས། །

hung hung hung

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

པྱུ་པྱུ་པྱུ་གིས་གཉུག་མའི་སྤར་ལྗང་།

pé pé pé

ཐལ་མི་མེ་ཉལ་དང་བཅས་རྗེ་རྗེའི་ཚིག་གི་སྒོན་ལམ་འདི་ཉིད་ལན་གསུམ་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ།

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

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

om, migyur mishik kha tar kün la khyap:

Om. May it be accomplished! May the longevity of vajra wisdom:

མི་འགྱུར་མི་ཤིག་མཁའ་ལྷར་ཀུན་ལ་བྱབ།

yönten pakyé trinlé sam mikhyap:

Be unchanging, indestructible, and all-pervasive, like space.:

ཡོན་ཏན་དཔག་ཡས་མིན་ལས་བསམ་མི་བྱས།

pema tsepakmé gön nyur top shok:

And with infinite qualities and activities beyond thought.:

བསྐྱེད་ཆོ་དཔག་མེད་མཁོན་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

May there be the swift attainment of Amitayus, the Lotus Lord!:

ཅེས་དང་།

Then say:

རྩ་བ་རྒྱུད་རྣམ་མཁའི་བྱིན་རླབས་སྐྱིད་ལ་ཞུགས།

tsa gyü lamé jinlap nying la zhuk:

May the blessings of the root and lineage gurus enter my heart!:

ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས།

yidam khandro lü dang drip zhin drok:

May the yidams and dakinis accompany me like a shadow follows its body!:

ཚོས་སྐྱོད་སྲུང་མས་བར་ཚད་ཀུན་བསལ་ནས།

chökyong sungmé barché kün sal né:

May the Dharma protectors and guardians dispel all obstacles!:

མཚོན་ཐུན་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་བླ་ཤིས་ཤོག།

choktün ngödrup drupé trashi shok:

May there be the auspiciousness of attaining the supreme and common siddhis!:

ཅེས་ཤིས་པ་བརྗོད་ལ་མེ་ཏྲུག་འཐོར་ཞིང་དགེ་བའི་སྐྱོད་ལམ་ལ་འཕྲུག་པར་བྱའོ།། །།

With that, make prayers for auspiciousness, scatter flowers, and enter the path of virtuous conduct.

This was arranged by the vidyadhara Pema Gargyi Wangchuk Tsel. May virtue and excellence increase!



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2020 (trans. Laura Swan; ed. Libby Hogg).

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

Tibetan Source

'jam mgon kong sprul. “thugs sgrub bar chad kun sel las/_bla ma chos sku snang ba mtha' yas tshe dpag med pa'i las byang dbang chog dang bcas pa' chi med bcud 'dren.” In *rin chen gter mdzod chen mo*. New Delhi: Shechen Publications, 2007–2008. Volume 20: 829–866.

1 ལྟུགས་སྐབ་བར་ཚད་ཀྱི་སེལ་ལས། ལྷ་མ་ཚོས་སྐ་སྦང་བ་མཐའ་ཡས་ཚེ་དབག་མེད་པའི་ལས་བྱང་དབང་ཚོག་
དང་བཅས་པ་འཛིན་པའི་བུད་འདྲན་ཅས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། ། This is the full title of the original text,
which includes both the practice manual and empowerment manual. Since we only
translated the practice manual, we have edited the title to reflect this.

2 Only the first part, benefitting oneself by means of approach and accomplishment
is translated here.

3 If not offering a tormas, then replace this line with: *né dir ma duk zhen du deng* (do
not stay here, but disperse someplace else).

4 Be aware that if you have opened the recitation mansion, you should alter this line
to read: “**dak dün tukar tongsel ö ngé long** / Within the heart center of myself and
the deity before me, amidst a sphere of five-colored lights, empty yet vivid.”.