



༄༅། །འཆི་མེད་འཕགས་མའི་སྣོད་ཐོག་གི་རྒྱན་ཁྱེར་སྣོད་པོར་རྗེས་བཞུགས།

**Condensed Daily Practice of
The Heart-Essence of the Sublime Lady of Immortality**
by Kyapje Dudjom Rinpoche

ཨོཾ་སྐ་སྟི།

Om svasti!

འཕགས་མའི་ཆོ་སྦྱོན་རྣམས་འབྱོར་ཟབ་མོ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་པས།

If you wish to engage in the profound practice of the Sublime Lady who bestows long-life, do as follows:

སྦྱོར་བཞི།

Preliminaries

ན་མོ། རྒྱལ་སྐུ་ལྷན་ཀུན་འདུས་ཇི་བཅུན་མམར། །

namo, kyabné kundü jetsünmar

Namo! Sublime Lady, embodiment of all sources of refuge,

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་རྒྱལ་སྐུ་ལའཆི། །

changchub bardu dak kyab chi

Until I attain awakening I take refuge in you.

འགྲོ་ཀུན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྦྱོལ་ཕྱིར། །

dro kun dukngal lé drol chir

In order to liberate all wandering beings from suffering,

འཆི་མེད་བསྐྱེད་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

chimé drupar semkyé do

By attaining immortality, I arouse bodhichitta.

དངོས་གཞི་ནི།

Main Practice

ཇལ། ཚོས་རྣམས་མི་དམིགས་སྤྱོད་བའི་ངང་། །

a, chö nam mimik tongpé ngang

A. All phenomena are empty, beyond all concepts.

བྱུང་འཇུག་འོད་གསལ་སློང་ཇིའི་ཕྱལ། །

zungjuk ösal nyingjé tsal

Union¹ is the all-illuminating compassion.

རིག་པ་རྒྱ་ཡིག་དཀར་པོ་ཤར། །

rigpa tam yikkar po shar

Through its power, awareness arises as the white syllable *tam*.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས། །

dé lé ö trö dön nyi jé

From *tam*, light emanates and accomplishes the two aims.²

ཚུར་འདུས་ཡོངས་གྱུར་སྐད་ཅིག་གིས། །

tsur dü yong gyur kechik gi

As the light gathers back, instantaneously

རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ནི། །

rangnyi yishyin khorlo ni

I transform into Cintamanicakra, Wish-Fulfilling Wheel,

བྲི་མེད་ཡིད་འོད་སྟོན་ལྷའི་མདངས། །

drimé yi ong tön dé dang

Pristine, beautiful and lustrous like the autumn moon.

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱིན་གཡེན་པ་ནི། །

chak yé chok jin yönpa ni

Her right hand displays the mudra of supreme generosity,

དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་སྐྱབས་སྦྱིན་རྒྱས། །

könchok sum tsön kyab jin gyé

Her left hand, extended in the mudra of granting protection,

ལྷ་ཏུལ་ར་གནས་ཚེ་སུམ་བསྐྱམས། །

utpalar né tsebum nam

Holds an utpala flower on which rests a vase of longevity.

ཞི་འཇུག་ཡེ་ཤེས་སྐྱེན་བདུན་ལྷན། །

shyi dzum yeshe chen dünden

Peaceful, smiling, with seven eyes of wisdom,

དར་དང་རིན་ཚེན་རྒྱན་གྱིས་མངོས། །

dar dang rinchen gyen gyi dzé

She is adorned with silks and jeweled ornaments and

ཞབས་གཉིས་དྲོ་ཇེ་རི་སྐྱིལ་ཀྱང་གིས། །

shyab nyi dorjé kyiltrung gi

Seated cross-legged in vajra posture

པ་རྣ་རྒྱ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས། །

pema dawé den la shyuk

On a lotus and moon-disc seat.

རང་འོད་ཐབས་མཚོག་གར་གྱི་དབང་། །

rang ö tab chok gar gyi wang

Her natural radiance is the supreme skillful means, Narteshvara, Lord of Dance,

པ་རྣ་ཚེ་སུམ་བསྐྱམས་པས་འབྲིལ། །

pema tsebum nampé tril

Holding a lotus flower and a vase of longevity and embracing her.

གནས་གསུམ་དྲོ་ཇེ་རི་འབྲུ་གསུམ་ལས། །

né sum dorjé dru sum lé

From the syllables of the three vajras at the three places

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྐྱེན་དངས་གྱུར། །

ö trö yeshe chendrang gyur

Light shoots forth and invites the jñanasattvas.

བཅའ་སྐྱེའོ།
benza sa ma dza

ངོ་རྒྱུ་བོ་ཉོེ་གཉིས་མེད་གྱུར། །

dza hung bam ho nyimé gyur

Dza hung bam ho—they merge indivisibly.

སྤྱགས་ཀར་པད་ལྷན་ཚོ་དཔག་མེད། །

tukkar pé dar tsepakmé

In her heart upon a lotus and moon-disc seat resides Amitayus, Buddha of Boundless Life.

དེ་ཡི་བྱུགས་དབུས་ཉི་ལྷའི་ནང་། །

dé yi tuk ü nyidé nang

In his heart within a sun and moon chest,

དྲོ་མཐར་སྤྱགས་ཀྱི་སྐོང་བས་བསྐོར། །

tam tar ngak kyi trengwé kor

Is the syllable *tam* encircled by the mantra garland.

དེ་ལས་འོད་ཟེར་ཕོ་ཉལ། །

dé lé özer ponyamo

From it, light streams out filled with

འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མའི་སྤྱིན། །

pakma nampar gyalmé trin

Infinite cloud-like noble Vijaya goddesses, like dust in sunbeams.

གྲངས་མེད་ཉི་ཟེར་རྩལ་ལྷར་འཕྲོས། །

drangmé nyizer dul tar trö

They draw in all the vital essence

བརྟན་གཡོའི་ཚོ་བཅུད་དྲངས་མ་ཀུན། །

tenyö tsechü dangma kün

Of the animate and inanimate universe,

ཙ་བ་སུམ་ཚོས་སྤང་རྒྱ་མཚོར་བཅས།

tsa sum chösong gyatsor ché:

Surrounded by an ocean of deities of the three roots and dharmapalas,:

ཚོགས་ཀྱི་འདུ་བར་སྤྱན་འདྲན་གཤེགས།

tsok kyi duwar chendren shek:

Approach—we invite you to this feast gathering.:

སཱ་ས་མ་ཡ་ཇོ་ཇོ།

sarva samaya dza dza

ཨོཾ་ཧུམ་ཧྱུྃ་ཧྱུྃ། རང་བྱུང་སྤྱུ་སྤྱང་བ་སྣོད།

om ah hung ho, rangjung bendza nangwa nö:

Om ah hung hob! Within the feast receptacle—the naturally-arisen *bhanda*,:

ཙ་འཁོར་དབྱིངས་ཀྱི་ཀ་པཱ་ལར།

tsakhor ying kyi kapalar:

The *kapala*—the natural condition of the channels and cakras,:

བཟའ་བུར་སྲིད་བཅུད་བྱུང་རྩལ་སེམས།

zatung si chü changchub sem:

Are arranged bodhichitta—food, drink, and the essences of existence—:

རིག་པ་རང་གསལ་ཚོགས་གཏོར་བཤམས།

rigpa rangsal tsoktor sham:

And the feast *bali*—self-illuminating awareness.:

ཕྱི་ནང་གསང་བ་སྤྲོ་མེད་པའི།

chi nang sangwa lamepé:

Please accept these outer, inner, secret and unsurpassed:

ཚོགས་ཀྱི་མཚོད་པ་བཞེས་སུ་གསོལ།

tsok kyi chöpa shyé su sol:

Feast offerings.:

ནལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་གྱི།

naljor dakchak khor ché kyi།

We practitioners and those around us།

གསང་གསུམ་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་བཤགས།

sang sum damtsik nyampa shak།

Confess all breakages of samaya related to the three secrets.།

བདུད་བཞིའི་བར་ཆད་དབྱིངས་སུ་སྐྱོལ།

dü shyi barché ying su drol།

Liberate all obstacles—the four maras—into the expanse of reality!།

སྐྱ་གསུང་བྱུགས་གྱི་ཚེ་དབང་སྦྱེལ།

ku sung tuk kyi tsewang tsol།

Grant us the empowerment of longevity of the awakened body, speech and mind!།

ས་མ་ཡ་བུ་ཀུ་མ་མ་རྩ་སུ་འཛུ་ན་རྩ་ཏུ་གཏུག་པུ་ངོ་ཉོ།

samaya pentsa kama mahasukha jnana dhatu ganatsakra pudza ho།

རྩི་པོ། དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཞིང་སྐྱོང་ཚོགས།

hrih pem, pawo khandro shyingkyong tsok།

Hrih Phem! Hosts of dakas, dakinis and kshetrapalas.།

ལྷག་མའི་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ།

lhakmé torma di shyé la།

Accept this remainder bali.།

བར་ཆད་ཀུན་སོལ་ཚེ་དཔལ་སྐྱེད།

barché kün sol tsé pal kyé།

Dispel all obstacles, increase our life and vitality.།

ནལ་བཞིའི་ཐོན་ལས་ལྷུང་འགྲུབ་མཛོད།

nam shyi trinlé nyur drub dzö།

And swiftly carry out the four activities!།

ཉལ་སྒྲིབ་གསུམ་མཁུ་ལྷ་མོ།
utsita ganatsakra pudza ho:

མེས་ལོ།

Conclusion

སྒོ་བ་ཅུང་འོད་ལྷ་རང་ཉིད་དང་། །

nöchü ö shyu rangnyi dang

The animate and inanimate universe dissolves into light and becomes one with me.

རང་ཡང་མི་དམིགས་སྒྲིབ་བྲལ་དང་། །

rang yang mimik trödral dang

I rest within simplicity, free from all concepts and elaborations.

འཕགས་མའི་གསང་གསུམ་ཕྱག་རྒྱར་སང་། །

pakmé sang sum chakgyar sé

I reawaken as the expression of the body, speech and mind of the Sublime Lady

འཚི་མེད་གཉུག་མའི་ངོ་བོར་གྱུར། །

chimé nyukmé ngowor gyur

Whose essence is innate immortality.

དགེ་འདིས་བདག་གི་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས། །

gé di dak gi tsok nyi dzok

Through this merit, may I complete the two accumulations,

ལྷུང་དུ་སྒྲིབ་མའི་ས་མཚོག་བརྟེན། །

nyurdu drolmé sa chok nyé

And swiftly reach the supreme accomplishment of Noble Tara.

འགྲོ་ལྷན་སྒྲིབ་པ་གཉིས་སྤངས་ཏེ། །

dro kün dribpa nyi pang té

May all beings conquer the two obscurations

འཚི་མེད་རིག་འཛིན་ཐོབ་པར་ཤོག། །

chimé rigdzin tobpar shok

And reach the stages of the immortal vidyadharas.

རྒྱལ་མཚོག་ཚོ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ། །

gyal chok tsepakmé pé yum
Supreme, victorious consort of Amitayus,

འཚིམ་མེད་ངེས་པར་སྤྱིར་བཏོན། །

chimé ngepar terwa mo
Supreme bestower of immortality,

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་བཅོམ་ལྷན་མ། །

lhakpé lha chok chomden ma
Supreme amongst all exalted deities, Bhagavati,

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལའི་བཀའ་ཤེས་ཤོག། །

yishyin khorlö tashi shok
Wish-fulfilling Wheel, let everything be auspicious!

ཅེས་པའང་ལྷ་ལྷམ་གཡུ་སྒོན་སྒོལ་དཀར་གྱི་བྱུག་ས་དམ་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་བཞེས་སུ་ཚད་ལྷན་གྱི་གཞུང་ལ་
བརྟེན་ནས་འཛིགས་བྲལ་ཡི་ཤེས་རྗེ་སྤེལ་བ་ཨྲཱ་ཡུ་སྒྲི་རྩུག་།། །།

At the request of Lhacham Yudrön Drolkar, this daily practice has been arranged based on the original text, by Jikdral Yesbé Dorjé. Ayu-siddhir-astu!



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2018 (trans. Stefan Mang and Ryan Conlon, ed. Peter Woods). Many thanks to Khenpo Tashi and Han Kop for kindly providing suggestions and clarifications.

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

Tibetan Source

'jigs bral ye shes rdo rje. "chi med 'phags ma'i snying thig gi rgyun khyer snying por dril ba" in *gsung 'bum/ 'jigs bral ye shes rdo rje*. BDRC W20869. 25 vols. Kalimpong: Dupjung Lama, 1979–1985. Vol. 25: 177–180.

1 Khenpo Tashi explained that, following the root text, union (zung 'jug) here refers to the union of luminosity ('od gsal) and the space of suchness (de bzhin nyid dbyings). Thus this line could be more fully read as The union of luminosity and the space of suchness is the all-illuminating compassion.

2 That is the benefit for oneself and the benefit for others

3 For the following section Dudjom Rinpoche inserted a brief feast-offering composed by Jamgön Kongtrul.