



༄༅། །བཀའ་གཏོར་དག་སྣང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཚེ་སྐབ་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐབ་ཐབས་
དབང་ཚོག་དང་བཅས་པ་བཞུགས་སོ། །

**The Sadhana and Empowerment for the Extremely Close
Lineage of the Long-Life Practice that Unites the Oral, Treasure
and Visionary Teachings**
by Chöjé Lingpa

གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱག་དང་སློབ་དཔོན་ཚེན་པོ་གཉིས་སུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

Homage to the Lord of Siddhas¹ who is indivisible from the great master Padmasambhava!

དག་སྣང་དུ་གྲུབ་ཐོབ་ཚེན་པོས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེལ་བའི་ཚེ་སྐབ་ཀྱི་དབང་གས་ཉམས་ལེན་ཟིན་བྲིས་ནི།

These notes on performing this extraordinary long-life practice were given to me in a vision directly by the Mahasiddha² himself.

རང་ཉིད་ཡི་དམ་རྟེན་མགྲིན་སོགས་གང་རུང་དུ་གསལ།

Visualize yourself as a yidam deity, such as Hayagriva, and imagine:

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་གནམ་ལྷགས་རྩི་རྩི་ནི། །

dün gyi namkhar namchak dorjé ni

In the sky before me appears a vajra of meteoric iron.

འགྱུར་མེད་རྩི་རྩི་རྩི་ལྷ་མེ་འབར་གསལ། །

gyurmé dorjé tsé nga mebar sal

This unchanging, five-pronged vajra blazes with fire.

ལྷོ་དབུས་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱག་ལྷགས་ཟམ་པ། །

té ü drupé wangchuk chak zampa

In its centre resides the Lord of Siddhas, Thangtong Gyalpo, the Iron Bridge Builder.

ལོ་བརྒྱ་ལོན་ཚུལ་དབུ་སྐྱ་སྐྱར་དང་། །

lo gya lön tsul utra mara dang

He appears as a hundred-year-old man, with white hair and a white beard.

ཨམ་ཚོམ་དཀར་ལ་སྐྱ་གཞག་སྐྱུན་གསུམ་འབར། །

aktsom kar la muknak chen sum bar

He is dark red in colour and his three eyes are aglow.

སྐྱ་ལ་རས་གོས་དྲི་མ་མེད་བ་གསེལ། །

ku la ré gö drima mepa sol

He wears a white cotton robe.

དོ་ཇེ་འི་སྐྱུལ་ཀྱང་མཉམ་གཞག་ཚེ་བུམ་འཛོན། །

dorjé kyiltrung nyam shyak tsebum dzin

He rests in equipoise in the crossed-legged vajra posture and holds a long-life vase.

དབུ་གཙུག་སངས་རྒྱལ་སྐྱེད་བཅའ་ཡས་བཞུགས། །

u tsuk sangye nangwa tayé shyuk

Atop his head is Amitabha, Buddha of Limitless Light.

མགྲིན་པར་རྟ་མགྲིན་ཁོ་རྒྱལ་མེ་ཕུང་འབར། །

drinpar tamdrin trogyal mepung bar

At his throat, within a blazing mass of fire, is the Wrathful King, Hayagriva.

བྱུགས་ཀར་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་དཀར་དམར་མདངས། །

tukkar pema jungné kar mar dang

In his heart is Padmasambhava, his complexion white with a tinge of red.

དེ་རྣམས་གསལ་བསྐྱོམ་བདག་ཉིད་དུས་མིན་དུ། །

denam sal gom daknyi dümin du

By visualizing them clearly, all obstacles³

འཆི་སོགས་བར་ཆད་ཉེར་འཆོ་ནི་བ་དང་། །

chi sok barché nyertsé shyiwa dang

And dangers, such as untimely death, are overcome,

ཚེ་རིང་འགྲུར་མེད་རྗེ་མེད་སྐྱེ་འགྲུབ་མྱིར། །

tsering gyurmé dorjé ku drub chir

And long-life and the unchanging vajra-body are accomplished.

མ་དུན་གྱི་སྐབས་ཐོབ་ཆེན་པོར་ཁ་སྦྱིང་སྤྲད། །

dün gyi drubtob chenpor kha nying tré

Upon meeting the Mahasiddha face to face

མོས་གུས་བསྐྱེད་དེ་གསོལ་བ་འདི་ལྟར་བཏབ། །

mögü kyé dé solwa ditar tab

Devotion wells up, and so I offer this heartfelt prayer:

མྱོ་མྱོ་མྱོ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་འགྲོ་ཀུན་རྗེས་སུ་སྐྱོང་། །

hrih hrih hrih, nangwa tayé dro kün jesu kyong

Hrih, hrih, hrih! Buddha Amitabha, Limitless Light, you care for us, each and every one,

ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲོལ་འཆི་མེད་སྟེར། །

tsepakmé gön dro la chimé ter

Lord Amitayus, Boundless Life, you grant us immortality,

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

tamdriin wanggyal drowé barché sel

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

པདྨ་འབྲུང་གནས་སྦྱིགས་དུས་འགྲོ་བའི་སྐྱབས། །

pema jungné nyikdü drowé kyab

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

ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོར་གསོལ་བཏབ་བསྐྱེད་བཞུ་བ་མེད། །

tangtong gyalpor soltab luwamé

Thangtong Gyalpo, you never fail to answer our prayers.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་སེལ། །

solwa deb so galkyen barché sol

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

འོན་གྱིས་རྫོབས་ཤིག་འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །

jingyi lob shik chimé ngödrub tsol

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

ལན་གསུམ་གསོལ་བ་བཏབ་པས་གྲུབ་ཐོབ་དང་། །

len sum solwa tabpé drubtob dang

By reciting this prayer three times light radiates from the Mahasiddha

གནས་གསུམ་ལྷ་ཡི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། །

né sum lha yi ku lé özer trö

And from the deities residing in his three centres,

བདག་གི་སྒྲ་ཚེ་ཡར་པ་ཐོར་པ་དང་། །

dak gi la tsé yarpa torpa dang

Causing my life force—dispersed, scattered,

སྡེ་བརྒྱད་མི་མ་ཡིན་གྱི་བར་ཆད་དང་། །

dé gyé mi mayin gyi barché dang

And stolen by the eight classes of non-humans—

འབྲུང་བཞིའི་བཅུད་དང་སྐྱེ་འགྲོའི་ཚོ་བམོད་དང་། །

jung shyi chü dang kyendrö tsesö dang

Together with the vital essence of the four elements, beings' longevity and merit,

འཕགས་པའི་སྤྱགས་རྗེ་ཐམས་ཅད་འཆི་མེད་གྱི། །

pakpé tukjé tamché chimé kyi

And all the compassion of the noble ones

བདུད་ཚི་འོད་ཟེར་སྐྱང་ཚི་ལྷ་ལུར་བསྟུས། །

dütsi özer drangtsi tabur dü

To gather in honey-like light rays of immortal nectar.

བུམ་པར་ཐིམ་པས་མ་ཤོང་བ་ནས་ལུད། །

bumpar timpé ma shong kha né lü

They melt into his long-life vase, causing it to overflow

བདག་གི་ཚངས་པའི་བྱ་གནས་མར་ལྷགས། །

dak gi tsangpé buga né mar shyuk

And enter my body through the brahma-aperture.

ལུས་ཀུན་གང་བས་འཛི་མེད་ཚེ་དབང་ཐོབ། །

lū kūn gangwé chimé tsewang tob

It fills my whole body and grants the empowerment of immortality.

མ་ཡེངས་སྤྲུགས་འདི་ཉིན་བཞིན་བརྒྱ་ཙུ་བརྗོད།

Without distraction recite this mantra one hundred times every day:

ཨོཾ་ཨཱ་རྩུ་ར་ཏི་རྩེ་མཁྱི་གུ་རུ་བཟླ་གོ་རྩ་བུ་ཚེ་རྩེ་རྩུ་ལྷ་ཡུར་མི་རྩི་རྩི་རྩི་རྩི་

om amarani dziwenti guru pema krodha punyé jnana ayur siddhi hrih hrih hrih

ཐ་མར་གྲུབ་ཐོབ་ཚེ་པོ་འོད་དུ་ལྷ། །

tamar drubtob chenpo ö du shyu

At the end the Mahasiddha melts into light.

བདག་ལ་ཐོམ་པས་བདག་ཉིད་གྲུབ་ཚེ་སྤྱ། །

dak la timpé daknyi drubchen ku

He dissolves into me, and I assume the form

སྤུ་མ་ལྷ་བུ་རྩེ་རྩེ་འི་གདན་ལ་འཁོད། །

ngama tabu dorjé den la khö

Of the Mahasiddha seated in the vajra's centre as before.

རུ་རྩེ་ནས་འཕྲོས་མཚོན་ཆ་མེ་གུར་གྱིས། །

ratsé né trö tsöncha mé gur gyi

Weapons stream forth from the vajra's prongs forming a blazing tent.

བར་གཙོད་སྤུང་བའི་འཁོར་ལོ་ས་བསྐོར་བར་བསྐོར། །

barchö sungwé khorlö korwar gom

I meditate on a spinning protection circle which guards against obstacles.

གསེལ་འདེབས་བརྒྱད་ཅུ་བརྒྱད་དང་། །
 སྲགས་འདི་སྟོང་སྲག་རེ་ནི། །
 ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་བསྐྱེས་པ་ན། །
 ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་ཅིང་སྟོན་བརྒྱ་མཐོང་། །
 ཐེ་ཚོམ་མེད་དོ་བྱད་མིན་ནོ། །

*If you recite the prayer one hundred and eight times
 And the mantra one thousand times every day,
 Have no doubt that
 You will reach a hundred years
 And see a hundred autumn moons!*

འདི་ནི་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོས་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེལ་བ་ལྟར་བྱིན་གྱིས་སུ་བཀོད་དེ། བསམ་གཏན་དཔལ་
 འབྱོར་གྱིས་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རིན་པོ་ཆའི་མཚུལ་གྱིས་མཉེས་པར་བྱས་པ་ལས། ཆོ་སྐྱབ་མི་འདྲ་བ་
 དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ལྟར་བསམ་སྟེ་སྦྱིན་པའོ། །།

*I wrote these notes down as they were directly bestowed by the Mahasiddha. After Samten
 Paljor made a lavish mandala offering of precious substances, I thought that, although there
 are many long-life practices, this one possesses particularly potent blessings, and so gave it to him.*



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#) 2020, (trans. Stefan Mang and Peter Woods). The prayer beginning with “*nan-gwa tayé...*” courtesy of Rigpa Translations.

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

Tibetan Source

"bka' gter dag snang zung du 'brel ba'i tshé sgrub shin tu nye brgyud kyi sgrub thabs dbang chog dang bcas pa." In mkhyen brtse'i dbang po, blo gter dbang po. *sgrub thabs kun btus*. BDRC W23681. 14 vols. Kangra, H.P.: Indo-Tibetan Buddhist Literature Publisher, Dzongsar Inst. for Advanced Studies, null. Vol. 1: 475–478.

1 Thangtong Gyalpo.

2 Thangtong Gyalpo.

3 A note in the Tibetan says that the visualization is as clear as a reflection in a mirror (*me long gzugs brnyan 'char bzhin gsal*).