



ཨྎི། རྩེ་ཐབ་པ་སྐྱོར་བ་དབུན་ལས། རྩ་བ་གསུམ་གྱི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས་སོ།

The Three Roots Sadhana:

from the Sevenfold Profundity:
Revealed by Terchen Chokgyur Lingpa

ནམོ་གུར་རྩེ་ལ་རྒྱ་གཞི་རྩྎི།

Namo guru deva dakini hung:

ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཡང་ཐབ་སྐྱོར་པའི་ཚེས།

ལྷ་མེད་ཡང་ཐབ་རྩ་གསུམ་དེལ་སྐྱབ་ཏུ།

ཉམས་སུ་བྱེད་མེད་སྤོན་འགོའི་ཚེས་རྣམས་བུ།

དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་འདི་ལྟར་བསྐྱོམ།

*The root of all, the most profound, essential teaching—
This unsurpassed, profoundest sadhana combines the Three Roots:
To bring this into experience, carry out the preliminaries:
And practice the main part, the generation stage, in the following way:*

Generating the Deities

རྩྎི། ཚེས་རྣམས་མི་དམིགས་མཐའ་བུལ་ངང་།

hung, chö nam mimik tadrang:

Hung. In the limitlessness devoid of conceptual focus on anything:

ཀུན་གྲུབ་བཅེ་བའི་སྤྲིང་ཇེ་ལས།

künkhyab tsewé nyingjé lé:

Out of all-pervading and loving tenderness:

རང་རིག་རྩེ་རྩྎི། བཅས་བསྐྱོམ།

rangrig dorjé hrih ché gom:

Self-knowing awareness is experienced as a vajra with a hrih:

རྡོ་རྗེ་འོད་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་།

dorjé ö lé zhalyé khang།

From the vajra's light appears a measureless palace།

པ་རྒྱ་རིན་ཆེན་འབར་བ་སྤེལ་།

pema rinchen barwa pel།

Abounding with glowing gems and lotus flowers.།

རྡོ་རྗེ་རྫིེ་བཅས་ཡོངས་གྲུར་ལས་།

dorjé hrh ché yong gyur lé།

The vajra with hrh transforms།

བདག་ཉིད་དབང་ཆེན་ཏུ་མགྲིན་ནིེ།

daknyi wangchen tamdrin ni།

And I am Mighty Hayagriva།

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐྱུ་མདོག་དམར་།

zhal chik chak nyi kudok mar།

With one face, two hands, red in color.།

ཕྱག་གཡས་དབང་སྲུང་གི་གྲུག་འཛིན་།

chak yé wangdü driguk dzin།

My right hand holds a magnetizing hooked knife.།

གཡོན་པས་ཐོད་བྲག་ཐུགས་ཀར་བསྐྱེལ་།

yönpé tötrak tukkar kyil།

And my left cradles a skull-cup of blood at my heart.།

དཔལ་དང་དུར་ཚོད་ཆས་ཀྱིས་བརྒྱན་།

pal dang durtrö ché kyi gyen།

I wear glorious ornaments and charnel ground attire.།

ཡུམ་མཚོག་རྡོ་རྗེ་པག་མེ་ནིེ།

yum chok dorjé pakmo ni།

The sublime lady, Vajravarahi, is brilliant red.།

དམར་གསལ་གྱི་གྲུག་ཐོད་བྲག་འཛིན་།

mar sal driguk tötrak dzin:

Holding a hooked knife and a skull-cup of blood,:

ཕྱག་རྒྱ་ལྔ་འཆང་ཡབ་ལ་འབྲིལ་།

chakgya nga chang yab la tril:

Wearing five bone ornaments, embracing me.:

ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་དབུ་གཟུགས་དུ།

yabyum nyi kyi u tsuk tu:

At the crowns of the lord and lady's heads,:

ཉ་སྐད་པག་སྐད་ཕྱོགས་བཅུར་སྒྲོགས་།

také pak ké chok chur drok:

A horse neighs and a sow squeals, sounding in ten directions.:

མི་དབུང་འབར་བའི་གྲོང་དུ་བཞུགས་།

mepung barwé long du zhuk:

We stand amidst blazing clusters of flames,:

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་སྒྲེ་བཞིས་བསྐྱོར་།

pawo khandro dé zhi kor:

Encircled by four classes of dakas and dakinis.:

སྤྱགས་ཀར་ཞི་བ་ཚེ་དཔག་མེད་།

tukkar zhiwa tsepakmé:

Peaceful Amitayus is at my heart center,:

དམར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་སྐུ།

mar sal longchö dzokpé ku:

Brilliant red, in sambhogakaya form,:

མཉམ་བཞག་ཕྱག་རྒྱས་ཚེ་བུམ་འཛིན་།

nyamzhak chakgyé tsebum dzin:

With the gesture of equipoise and holding a longevity vase.:

ཡུམ་མཚོག་ཚེ་ཡི་བདག་མོ་ནི།

yum chok tsé yi dakmo ni:

The brilliant red Long-Life Queen,:

དམར་གསལ་ཚེ་ཡི་བུམ་པ་འཛིན།

mar sal tsé yi bumpa dzin

The sublime lady, holds a longevity vase.

ཡབ་ཡུམ་ཞལ་སྤྱིར་སྐྱབས་ཀྱི་རུ།

yabyum zhal jor tukka ru

At the heart of the lord, embracing the lady.

སྐྱ་ཚོགས་དོན་ལྷོ་བ་རུ།

natsok dorjé tewa ru

There is a double vajra, and inside its hub.

ཉི་ཟླའི་གཟུང་སྤྱིར་དབུས།

nyidé ga'u khajor ü

A sun and moon orb.

མི་འགྲུར་ཨ་རྩི་རྩི་གསུམ་གསལ།

mingyur a nri hung sum sal

Inside, a nri hūm glow, unchanging.

ཚེ་ཡི་མགྲོགས་མ་ཕོ་ཉར་སྤྱོ།

tsé yi gyok ma ponyar tro

And emanate messengers, swift life-giving ladies.

སྤྱི་གཙུག་པད་སྤོང་གསུམ་བརྗེགས་ནང་།

chitsuk pedong sum tsek nang

Above my head, on a three-tiered lotus throne.

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་པལ་འབྲུང་།

dü sum sangye pema jung

Sits the buddha of the three times, Padmasambhava.

དོན་སེམས་དཔའི་ཆ་ལྷགས་ཅན།

dorjé sempé chaluk chen

Appearing in the form of Vajrasattva.

མཐིང་མཁའ་ལྗང་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཀྱིས།

tingnak zhal chik chak nyi kyi:

Dark blue with one face; his two hands hold:

རྡོ་རྗེ་རྩིལ་བུ་ཡུམ་ལ་འཇུང་།

dorjé drilbu yum la khyü:

A vajra and bell as he embraces the consort.:

སྤྱན་གསུམ་ཐོར་ཚུགས་ཅོད་པན་ཅན།

chen sum tortsuk chöpen chen:

He is three-eyed, with a top-knot and crown.:

ཐོད་སྐམ་རུས་པའི་བུ་བྱེད་མཛེས།

tökam rüpe draché dzé:

Adorned with dry skulls and a lattice of bone.:

དར་དང་སྟག་ཤམ་རུས་རྒྱན་ཅན།

dar dang taksham rügyen chen:

Wearing silks, a tiger skirt, and bone ornaments.:

ནབས་གཉིས་སྦྱིལ་ཀྱང་བཞུགས་པའི་བང་།

zhab nyi kyiltrung zhukpé pang:

Sitting with legs crossed in the lotus posture.:

ཡེ་ཤེས་མཁའ་མང་འགྲོ་མཚོ་རྒྱལ་མ།

yeshe khandro tsogyalma:

On his lap is the wisdom dakini Yeshe Tsogyal.:

བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་གཞོན་ཚུལ་ཅན།

chudruk lönpé zhön tsulchen:

A maiden of sixteen years, embracing him.:

ཚེ་བུམ་ཐོན་ཆང་འཛིན་བས་འཇུང་།

tsebum töchang dzinpe khyü:

She holds a longevity vase and skull-cup of liquor.:

འོད་དང་འོད་ཟེར་འབར་བར་བསམ།

ö dang özer barwar gyur:

Imagine they are luminous, blazing with light.:

གུ་རུ་རྗེ་ཕ་རྒྱ་ཀི་རྒྱ་ས་མ་ཡ་ཧྱུཾ།

guru deva dakini samaya hung:

ཨོཾ་ཧྱུཾ།

om ah hung:

ཨོཾ་ཧྱུཾ་རྩི་རྩི་ཧྱུཾ།

om hung tram hrih ah:

སྐུ་གསུང་བུགས་སུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།

ku sung tuk su jin gyi lab:

May I be blessed with awakened body, speech, and mind,:

ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་དབང་རྗེ་གསལ་ཤོག།

yeshé nga yi wang dzok shok:

And the complete empowerment of the five wisdoms!:

གུ་རུ་རྗེ་ཕ་རྒྱ་ཀི་རྒྱ་ས་མ་ཡ་ཧྱུཾ།

guru deva dakini samaya dza:

Inviting the Wisdom Deities

ཕྱོད་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ལྷོ་ལྷོ་ནས་འོད་དཔུང་ངེར་བྱིན་པར་བསམས་ལ།

Imagine that the host of Three Roots deities arrives from the south-west in a mass of light, and recite::

ཧྱུཾ། ཨོཾ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚོམས།

hung, orgyen yul gyi nubjang tsam:

Hung. At the northwest border of the land of Uddiyana.:

པར་གཞུང་གི་སྐྱེ་བོ་ལེ་ལོ།

pema gesar dongpo la:

Upon the anthers of a lotus flower,:

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་ལེ་ལོ།

yatsen chok gi ngödrub nyé:

You gained sublime, marvelous attainments.:

པར་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་ལེ་ལོ།

pema jungné zhé su drak:

Known everywhere as the Lotus-Born,:

འཁོར་དུ་མ་ལའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་ལེ་ལོ།

khor du khandro mangpö kor:

You are surrounded by many dakinis as a retinue.:

ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་བདག་སྐྱབ་ཀྱི།

khyé kyi jesu dak drub kyi:

Our practice follows in your footsteps,:

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་ལེ་ལོ།

jingyi lab chir shek su sol:

Please come and grant your blessing!:

གནས་མཚོག་འདི་ཏུ་བྱིན་པོ་བལ་ལེ་ལོ།

né chok diru jin pob la:

Shower this supreme place with resplendence!:

སྐྱབ་མཚོག་བདག་ལ་དབང་བཞི་སྐྱུར་ལེ་ལོ།

drub chok dak la wang zhi kur:

Grant the four empowerments upon us supreme practitioners!:

བགོགས་དང་འོག་འབྲེན་བར་ཚད་སོལ་ལེ་ལོ།

gek dang lokdren barché sol:

Clear away obstructors, false teachers, and obstacles,:

མཚོག་དང་བུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྣོད་ལེ་།

chok dang tünmong ngödrub tsol།

And bestow the supreme and common attainments!།

རྩེ་བ་བཞུས་ཤིང་ཐོད་རྩེ་འཁྲོལ་།

Repeat the mantra and play the skull hand-drum.།

Requesting the Deities to Be Seated

སྤྱི་ལོ་ རིན་ཆེན་པོ་བྲང་ཉམས་རེ་དགའ་།

hung, rinchen podrang nyam ré ga།

Hung. The jeweled palace, how delightful,།

དུར་ཁྲོད་གཞལ་ཡས་བྱིན་རེ་ཆགས་།

durtrö zhalyé jin ré chak།

The infinite charnel ground, how resplendent.།

ཙ་བ་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་།

tsawa sum gyi lhatsok nam།

O host of deities of the Three Roots,།

དགྲེས་ཤིང་བརྟན་པར་བཞུགས་སུ་གསོལ་།

gyé shing tenpar zhuk su sol།

Please be delighted, and stay a while.།

གུ་དུ་རྗེ་མ་རྗེ་གི་ལྷོ་ས་མ་ཡ་ཉིལ་ལྷན་།

guru deva dakini samaya tishta lhen།

Paying Homage

ན་མོ་ སྤྱི་འགག་འགྲུར་མིང་ཕྱིན་ལས་རྫོགས་།

namo, kyegak gyurmé trinlé dzok།

Namo. Unborn, unceasing, unchanging activities are complete,།

རང་བྱུང་བྱུགས་རྗེས་འགྲོ་རྣམས་སྦྲོལ་།

rangjung tukjé dro nam drol།

Self-arisen compassion liberates beings.།

ཙ་བ་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ལེ།

tsawa sum gyi lhatsok la:

To the host of Three Roots deities,:

གུས་པའི་ཡིད་གྱིས་སྤྲུག་འཚལ་ལོ།

güpe yi kyi chaktsal lo:

I fold my hands with a heart of devotion!:

གུ་རུ་ཚེ་མ་རྒྱ་གྲི་ས་མ་ཡ་ཨ་ཏི་སུ་ཏེ།
guru deva dakini samaya ati pu ho:

ཕྱི་ནང་གསལ་བའི་མཚོན་པ་འབྲུལ་བ་ནི།

Presenting Outer, Inner, and Secret Offerings:

རྗེ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལེ།

hrih, lama yidam khandro la:

Hrih. To the guru, yidam, and dakini,:

ལྷ་ཇུས་ཕྱི་མཚོན་འབྲུལ་བ་ནི།

lhadzé chi chö bulwa ni:

I present outer offerings of divine enjoyments.:

མེ་ཏྲིག་བདུག་སྒྲིམ་མར་མེ་དྲི།

metok dukpö marmé dri:

Flowers, incense, lamps, fragrance,:

ཞལ་ཟས་སིལ་སྒླེན་ཡིད་འོང་རྣམས།

zhalzé silnyen yi ong nam:

Food, music, everything delightful,:

སྤྲུལ་ཤར་སྤྲུག་སྤྲུ་ལུས་དང་།

chen shang tukka ku lü dang:

I present as gifts before your eyes, nose,:

ཞལ་དང་སྒྲིན་དུ་མཚོན་པ་འབྲུལ།

zhal dang nyen du chöpa bul:

Heart, body, mouths, and ears.:

གུ་ཅུ་མེ་མ་རྒྱ་གྲོ་རྩི་མེ་ སུཤེ་མེ་ ལྷ་པོ་མེ་ ལྷ་ལོ་ཀེ་མེ་ བུ་ལྷེ་མེ་ བོ་མེ་ལྷེ་མེ་
འགྲུ་སམ་བླུ་ཇི་ཏེ་མེ་

guru deva dakini pupé dhupé aloké gendhé nevidé shabta sarva pudza ho:

རྩི་མེ་ ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལེ་མེ་

hrih, lama yidam khandro la:

Hrih. To the guru, yidam, and dakini,:

རང་གྲུང་ནང་མཚོན་འབྲུལ་བ་ནི་མེ་

rangjung nang chö bulwa ni:

I present inner offerings, naturally arisen.:

དབང་པོ་རྣམ་ལཱའི་མེ་ཏྲོག་མཚོན་མེ་

wangpo nam ngé metok chö:

Delight in the flower of the five sense faculties,:

གསུམ་ཚེན་བདུག་སྒྲིབ་འདི་ཡིས་མཚོན་མེ་

sur chen dukpö dri yi chö:

Relish the incense of the great burnt offering,:

ཞུན་ཚེན་སྣང་གསལ་མར་མེས་མཚོན་མེ་

zhün chen nangsäl marmé chö:

Be enchanted by lamps burning with my body's fat,:

བདུད་ཅི་དྲི་ཚེན་ཞལ་ཟས་མཚོན་མེ་

dütsi drichen zhalzé chö:

Savor the food of fragrant amrita,:

དོ་རྩེ་དྲི་ལྷུའི་བྲུགས་པས་མཚོན་མེ་

dorjé drichü jukpé chö:

Bask in the perfume of fragrant vajra water,:

ཀང་གླིང་ཐོཔེ་ཤང་རྩེ་སྒྲིབ་མཚོན་མེ་

kangling töpé ngadré chö:

Revel in the music of thigh-bone trumpets and skull drums.:

དུག་གསུམ་སྐྱ་གསུང་བུགས་སུ་མཚོད།

duk sum ku sung tuk su chö:

Enjoy the three poisons as awakened body, speech, and mind,:

དུག་ལྔ་ཡི་ཤེས་ལྔ་རུ་མཚོད།

duk nga yeshe nga ru chö:

Partake of the five poisons as five primordial wisdoms,:

སྣང་སྲིད་ཐུག་རྒྱ་བཞི་རུ་མཚོད།

nangsi chakgya zhi ru chö:

All that appears and exists is a gift of the four mudras—:

གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ་གྱུར་ཅིག།

nyisumepar tim gyur chik:

May they merge indivisibly with you!:

གུ་རུ་རྗེ་ལ་ཏཱ་ཀི་ལྷོ་མ་ལྷ་སྐུ་བླ་མ་པུ་ཇ་ཉལོ།

guru deva dakini maha sarva pudza ho:

ཧྲི། ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལ།

hrih, lama yidam khandro la:

Hrih. To the guru, yidam, and dakini,:

གཉིས་མེད་གསང་མཚོད་འབུལ་བ་ནི།

nyimé sangchö bulwa ni:

I present the secret offering of non-duality,:

ཡབ་ཡུམ་གཉིས་མེད་མཁའ་གསང་ལས།

yabyum nyimé kha sang lé:

From the secret space of the lord and lady's union,:

གྲང་སེམས་དཀར་དམར་བདེ་བའི་མཚོག།

changsem kar mar dewé chok:

Flows the red and white bodhichitta of sublime bliss,:

ལྷ་ཡི་དམ་ཚིག་རྗེ་ལེ།

ché yidam tsik dorjé la:

We yogis visualize a hung syllable:

ནལ་འབྱོར་ཅན་གྱིས་སྤྱི་བསྐྱེལ་ཞིང་།

naljor chen gyi hung gom zhing:

On the samaya-vajras of our tongues,:

ཨོ་ཨུལ་སྤྱི་གིས་དངོས་གྲུབ་གླང་།

om ah hung gi ngödrub lang:

We receive the siddhis through om, ah and hung.:

ལྷ་ལ་ཐེམ་པས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ལེ།

ché la timpé ngödrub tob:

They dissolve on our tongues—we attain the siddhis.:

སཀྲ་སོགས་སྤྱི་ལེ།

sarva siddhi hung:

སྤྱི་ལེ། དུང་ཆེན་ལྷོད་དུ་བྱ་བ་བསྐྱེལ་ལེ།

hung, dung chen nö du ru dra dral:

Hung. Within the great conch vessel, Rudra is freed.:

དམ་པ་ཆེན་པོ་སྐྱབས་ལམ་ལ་འབྱོར་ལེ།

mar chen ba lab kha la cho:

A great red flood surges through space.:

ལམོར་བ་སྟོང་པའི་རྟ་འདི་ལེ།

khorwa tongpé rakta di:

I offer this rakta, which empties samshāra.:

དཔལ་ལ་ཆེན་འཁོར་དང་བཅས་ལ་འབྲུལ་ལེ།

palchen khor dangché la bul:

To the Glorious One and his retinue.:

གུར་རྗེ་མ་རྒྱ་ཀློ་མ་རྒྱ་ལ་རྩེ་ལཱ་ཉི།
guru deva dakini maha rakta kha ram khahiᄂ

ཧུང་། མུང་བ་སྟེང་གི་འཛིག་རྟེན་གཏོར་གཞོང་དུ།

hung, nangwa nö kyi jikten torzhong duᄂ

Hung. Upon the torma plate of appearance, the outer world.ᄂ

སྲིད་པ་བཅུད་གི་སེམས་ཅན་གཏོར་མར་སྦྱར་ཏེ།

sipa chü kyi semchen tomar jarᄂ

I place existence, sentient beings, as a torma.ᄂ

དཔལ་གི་གཏོར་མ་བཟློན་ལྷན་འབྲིང་བ་འདི།

pal gyi torma jiden gyingwa diᄂ

I offer this torma of glory, majestic and imposing.ᄂ

རྩ་བ་གསུམ་གི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ་ཏེ།

tsawa sum gyi lhatsok nam la bulᄂ

To the hosts of Three Roots deities.ᄂ

གུར་རྗེ་མ་རྒྱ་ཀློ་མ་རྒྱ་བ་ལི་ཏ་ལ་རྩེ་ལཱ་ཉི།
guru deva dakini maha balingta kha ram khahiᄂ

Rendering Praise

ཧུང་། མ་བཅོས་སྒོམ་བལ་སླེ་མཚོས་གི་སྐུ།

hung, machö trödral lama chö kyi kuᄂ

Hung. Dharmakaya, guru of uncontrived simplicity.ᄂ

བདེ་ཚེན་ལོངས་སྟོན་སླེ་མཚོས་གི་རྗེ།

dechen longchö lama chö kyi jéᄂ

Lord of teachings, Sambhogakaya guru of great bliss.ᄂ

པད་སྟོང་ལས་འབྲུངས་སླེ་མ་སྦྱལ་བའི་སྐུ།

pedong lé trung lama trulpé kuᄂ

Nirmanakaya, guru born from a lotus stem—ᄂ

སྐྱབས་གསུམ་རྗེ་རྗེ་འཆང་ལ་སྐྱབས་འཚལ་བ་སྟོན།

ku sum dorjé chang la chaktsal tō:

Bowing, I venerate three forms of Vajradhāra.:

སྐྱེ་ཞི་མི་འགྲུར་ཀུན་ཏུ་བབང་པོའི་སྐྱེ།

ku ni mingyur kuntuzangpō ku:

Awakened body, unchanging form of Samantabhadra.:

གསུང་ཞི་མི་འགགས་མཉམ་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་།

sung ni mi gak nyamnyi rigpé sung:

Awakened speech, voice of awareness, unceasing equality.:

བྱུགས་ཞི་མི་གཡོ་སྤྲོ་བསམ་བརྗོད་ལས་འདས།

tuk ni mi yo ma sam jō lé dé:

Awakened mind, unmoving, beyond words, thought, expression—:

སྐྱབས་གསུང་བྱུགས་ལྷན་བརྒྱ་རྒྱལ་ལ་བ་སྟོན།

ku sung tukden pema gyal la tō:

I venerate the Lotus King of awakened body, speech, and mind.:

འགྲོ་བའི་དོན་དུ་རང་བྱུང་འོད་དཔག་མེད།

drowé döndu rangjung öpakmé:

Amitābha, self-arisen and benevolent.:

བཀའ་ཉིས་ཡོན་ཏན་དུ་མས་བརྒྱན་པའི་སྐྱེ།

tashi yönten dumé gyenpé ku:

A form graced with myriad auspicious qualities.:

འཛིག་རྟེན་མངའ་སྐྱུར་བརྒྱ་རྒྱལ་པོའི་སྲས།

jikten ngagyur pema gyalpö sé:

Son of the Lotus King, who is master of the world—:

རྗེ་རྗེ་བོད་བྲང་རྩལ་ལ་སྐྱབས་འཚལ་བ་སྟོན།

dorjé tötrenḡ tsal la chaktsal tō:

Bowing, I venerate Vajra Tötrenḡ Tsal!:

རྗེ་མཚོ་མེད་མཐོག་པོ་པ་རྒྱ་ཚོ་དཔག་མེད་མཚོ།

hrih chimé gönpo pema tsepakmé།

Hrib. Padma Amitayus, Deathless Guardian,།

བདེ་ཆེན་དབྱེར་མེད་ཚོ་མཐའ་ཡས་པའི་སྐྱེ།

dechen yermé tsé tayepé ku།

Body of limitless life merged with great bliss,།

ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ཚོ་ཡི་བདག་མོ་ཡུམ།

yeshe khandro tsé yi dakmo yum།

With the lady, the wisdom dakini Queen of Life—།

ཞི་བ་འོངས་སྤྱོད་རྗེ་གསལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།

zhiwa longchö dzok la chaktsal tö།

Bowing, I venerate the peaceful sambhogakaya.།

བསྐྱལ་པ་མེ་ལྟར་འབར་བའི་གྲོང་དགྲིལ་ནས།

kalpa mé tar barwé long kyil né།

In the shape of a fearsome, mighty daka།

དཔའ་བོ་འཛིགས་བྱེད་དབང་ཆེན་འདུས་པའི་སྐྱེ།

pawo jikjé wangchen düpé ku།

Amidst a blaze of world-ending flames།

འམས་གསུམ་སྲིད་གསུམ་ཟིལ་གྱིས་འོན་མཛད་པའི།

kham sum si sum zil gyi nön dzepé།

Outshining the three realms and three worlds—།

རྟ་མགྲིན་རྟ་སྐད་བཞད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།

tamdrin také zhé la chaktsal tö།

Bowing, I venerate Hayagriva, Horse's Neigh.།

དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མཁའ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་གཙོ།

dorjé naljor khandro kün gyi tso།

Vajrayogini, foremost dakini,།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡུམ་གྱུར་མེད།

dü sum gyalwa kün gyi yum gyur maᄃᄂ
Mother of all victors in the three times.ᄃᄂ

སྟོང་ཉིད་བདེ་ཚེན་དབྱིངས་ལས་བཞེངས་པ་ཡི།

tongnyi dechen ying lé zhengpa yiᄃᄂ
Rising from the basic space of great bliss emptiness—ᄃᄂ

དོར་ཇེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ལ་སྤྲལ་འཚལ་བ་སྟོན།

dorjé naljorma la chaktsal töᄃᄂ
Bowling, I venerate Vajrayogini.ᄃᄂ

རྗོད་བསྐྱེས་ནི།

*The Mantra Recitation*ᄃᄂ

སྟོང་ཉིད་སྣང་སྤྱིད་གཞུང་ལས་སླེ་མ་ལྟོ།

hung, nangsi zhalyé lama lhaᄃᄂ

Hung. Appearance, a measureless palace, and existence, gurus and deities.ᄃᄂ

ཐམས་ཅད་སྤྲལ་རྒྱུའི་དགྱིལ་འཁོར་ཆེ།

tamché chakgyé kyilkhor chéᄃᄂ
All of this great mandala of divine form.ᄃᄂ

དཔེར་ན་ཚུ་སླེ་འཇའ་ཚོན་བཞིན།

per na chuda jatsön zhinᄃᄂ
I experience as appearing but essenceless.ᄃᄂ

སྣང་ལ་རང་བཞིན་མཛད་པར་བསྟོམས།

nang la rangzhin mepar gomᄃᄂ
Like a moon in water or the colors of a rainbow.ᄃᄂ

རིགས་འདུས་སླེ་མ་དོར་ཇེ་འཛིན།

rik dü lama dorjé dzinᄃᄂ
Vajradhara guru, embodying all families.ᄃᄂ

བདེར་གཤེགས་ཀུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཆེ།

der shek kün gyi daknyi chéᄃᄂ
Essential heart of all the sugatas.ᄃᄂ

བདག་ཡིད་གཏུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

dak yi dungwé solwa deb

I cry out to you with a heart of yearning.

སྐྱབ་ཞི་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

ku zhi drubpar dzé du sol

Please help me accomplish the four kayas!

ཅེས་ཚེ་གཅིག་པས་སྐྱེ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་དང་བཅས་པས།

Pray to the Guru single-pointedly, and recite:

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རློ་བལྟ་བུ་རུ་བློ་སེའི་རློ་བུ།

om ah hung benza guru pema siddhi hung

རྗེ་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་བློ་ཚོད་པལ་མེད།

hrih, drowé gönpo pema tsepakmé

Hrih. Guardian of Beings, Padma Amitayus.

འཛི་མེད་དངོས་གྲུབ་རྗེའི་ཚོ་མངའ་བ།

chimé ngödrub dorjé tsé ngawa

Holder of vajra life and the deathless siddhi.

བདག་ཅག་སྐྱེ་འཛི་བགྲེས་རྒྱུད་མེད་པ་ཡི།

dakchak kyechi dré gü mepa yi

Swiftly grant us wisdom and long life.

ཚོ་དང་ཡི་ཤེས་སྐྱུར་བར་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

tsé dang yeshe nyurwar tsal du sol

Free from birth, death, aging and decay!

ཚོ་དཔག་མེད་གྱི་ཐུགས་ཀའི་རྩི་ལྷོ་ཡིག་ལ་ཨ་རྩི་རྩི་གསུམ་དེ་ལས་འོད་ཟེར་མཐའ་ཡས་པ་སྒྲོམ་
པས་འཁོར་འདས་གྱི་ཚོ་བཅུད་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ཏེ་བདག་ལ་ཐིམ།

**tsepakmé kyi tukké hrih yik la a nri hung sum dé lé özer tayepa tröpé khordé
kyi tsechü tamché dü té dak la tim།**

At Amitayus's heart, there is the syllable *hrih*, with *a*, *nri*, and *hung*. From them,
endless light radiates outward and gathers all the essential life-force of samsara
and nirvana, which dissolves into me.།

ཨ་རྩི་རྩི་གསུམ་འོད་འབར་ཞིང་ཚོ་ཡི་བདུད་རྩིའི་དྲངས་མའི་དྲངས་མ་ཐམས་ཅད་གྱིས་ཉི་ལྗེའི་
གུའུ་གང་།

**a nri hung sum öbar zhing tsé yi dütsi dangmé dangma tamché kyi nyidé
ga'u gang།**

A, *nri*, and *hung* shine brilliantly with light, and the orb of the sun and moon fills
with the quintessence of the long-life nectar.།

ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་འཚི་མེད་གྱི་བདུད་རྩིས་གང་རྗེས་སྒྲོག་ཐོབ་པར་བསྐྱོམ།

lü tamché kyang chimé kyi dütsi gang dorjé sok tobpar gom།

My entire body fills with the nectar of immortality, and I visualize myself
attaining the vajra life-force.།

ཨོཾ་ཨ་མ་རྩ་ར་ཉི་རྩི་ལྷོ་ཡི་སྐྱེ་བུ།
om amarani dziwantiyé soha།

རྩ་མགིན་གྱི་ཐུགས་ཀའི་ཚ་སྐད་དུ་རྩི་གི་མཐའ་སྐྱགས་གྱི་ཐོང་བ་འཁོར་།

tamdrin gyi tukké cha mé du hung gi tar ngak kyi trengwa khor།

In the lower part of Hayagriva's heart, the mantra garland revolves around a hung
syllable.།

དེ་ལས་སྐྱགས་གྱི་ཐོང་བ་འཕྲོས་ཏེ་ཞལ་ནས་ཐོན།

dé lé ngak kyi trengwa trö té zhal né tön།

From it, a string of mantras issues upward, flows out my mouth.།

རྗེ་རྣམ་འབྱོར་མའི་ཞལ་དུ་ཞུགས།

dorjé naljormé zhal du zhuk།

Enters Vajrayogini's mouth.།

ཕུསྟིམ་ཀུརུ་ཡེ་སྐྱུ་རྣམས་།

pushtim kuru yé soha:

ལྷ་ལོ་ཀུརུ་ཡེ་སྐྱུ་རྣམས་།

washam kuru yé soha:

མྱ་ར་ཡ་ཕུར་སྐྱུ་རྣམས་།

maraya pé soha:

འཁོར་གྱི་མཁའ་འགོ་བསྐྱེལ་ན་གུད་དུ་ཤེས་།

Should you wish to invoke the retinue dakinis, this can be learned elsewhere.:

བསྐྱེལ་ནི་།

The Dissolution Stage:

དགྱིལ་འཁོར་རྣམས་སྤྱི་བའི་ལྷ་མ་ལ་བསྐྱེ།

kyilkhor nam chiwö lama la du:

The mandalas dissolve into the guru above my head.:

ལྷ་མ་ཡང་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ།

lama yang ö du zhu né rang la tim:

The guru then melts into light and dissolves into me.:

རང་ཉིད་འོད་དུ་ལྷུ་བ་ཐུགས་ཀའི་ཚོད་བཀའ་མེད་ལ་ཐིམ།

rangnyi ö du zhuwa tukké tsepakmé la tim:

I myself melt into light and dissolve into Amitayus at my heart.:

ཚོད་བཀའ་མེད་ཡབ་ཡུམ་ཡང་རིམ་གྱིས་ཅེ་མྱི་རྩི་གསུམ་ལ་ཐིམ།

tsepakmé yabyum yang rimgyi a nri hung sum la tim:

Amitayus and consort then dissolve gradually into *a*, *nri*, and *hung*.:

དེ་ཉིད་རྣམ་མཁའི་རྗེ་རྗེ་གཞིམ་གཞིག་དང་བྲལ་བར་གྱུར་བར་བསམ།

denyi namkhé dorjé zhomzhik dang dralwar gyur:

These become the vajra of space, invincible and indestructible.:

ཚོགས་གྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་ཐིན་ལས་གཞུང་བཞིན་བྱ།

Perform activities such as the feast-offering according to the texts.:

Invoking Longevity

ཐུན་མཚམས་སུ་ཚེ་འགྲགས་པར་འདོད་ན་མདའ་དར་གཡབ་ཅིང་།

In between sessions, should you wish to summon longevity, recite the following while waving an arrow hung with silk:།

རྩྭ་། བཅོམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་།

hung, chomden gönpo tsepakmé:

Hung, Blessed Protectors, Lord and Lady of Limitless Life,།

ཡབ་ཡུམ་སྤྱད་པ་དམ་དབྱིངས་ནས་བསྐྱེད་།

yabyum tukdam ying né kul:

I invoke your heart promise from basic space.།

ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ནས་ཚེ་ཁྲུག་ལ།

namkhé ying né tsé khuk la:

Call in vitality from basic space!།

དམིགས་པའི་ཚེ་རྟེན་རྣམས་ལ་བྲིམ།

mikpé tsé ten nam la tim:

Let it infuse our supports for longevity!།

སེམས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་ཚེ་འབེལ་མཛོད་།

sem kyi kham kyi tsé pel dzö:

Rejuvenate the heart-mind within!།

འདར་སྤྱོད་ཚེ་བདག་མགྲོགས་མ་དཀར་།

sharchok tsedak gyok ma kar:

Swift life-giving lady in the east, white,།

དོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོའི་སྤྱད་པ་དམ་བསྐྱེད་།

dorjé khandrö tukdam kul:

Vajra Dakini, I invoke your heart promise!།

ཚུ་ཡི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཁྲུག་ལ།

chu yi kham né tsé khuk la:

Call in vitality from the water element!།

དམིགས་པའི་ཚེ་རྟེན་རྣམས་ལ་བྱིས།

mikpé tsé ten nam la timᄃ

Let it infuse our supports for longevity!ᄃ

ཐུག་གི་ཁམས་ཀྱི་ཚེ་འཕེལ་མཛོད།

trak gi kham kyi tsé pel dzöᄃ

Rejuvenate the blood in our veins!ᄃ

ལྷོ་ཕྱོགས་ཚེ་བདག་མགྲོགས་མ་སེར།

lhochok tsedak gyok ma serᄃ

Swift life-giving lady in the south, yellow,ᄃ

རིན་ཚེན་མཁའ་འགྲོའི་ཐུགས་དམ་བསྐྱུལ།

rinchen khandrö tukdam kulᄃ

Jewel Dakini, I invoke your heart promise!ᄃ

ས་ཡི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཐུག་ལ།

sa yi kham né tsé khuk laᄃ

Call in vitality from the earth element!ᄃ

དམིགས་པའི་ཚེ་རྟེན་རྣམས་ལ་བྱིས།

mikpé tsé ten nam la timᄃ

Let it infuse our supports for longevity!ᄃ

ག་ཡི་ཁམས་ཀྱི་ཚེ་འཕེལ་མཛོད།

sha yi kham kyi tsé pel dzöᄃ

Rejuvenate the flesh on our bones!ᄃ

ལྷུབ་ཕྱོགས་ཚེ་བདག་མགྲོགས་མ་དམར།

nubchok tsedak gyok ma marᄃ

Swift life-giving lady in the west, red,ᄃ

པ་ལྷ་མཁའ་འགྲོའི་ཐུགས་དམ་བསྐྱུལ།

pema khandrö tukdam kulᄃ

Lotus Dākinī, I invoke your heart promise!ᄃ

མེ་ཡི་ཁམས་ནས་ཚོ་སྲུག་ལེ།

mé yi kham né tsé khuk la:
Call in vitality from the fire element!:

དམིགས་པའི་ཚོ་རྟེན་རྣམས་ལ་ཐིམ།

mikpé tsé ten nam la tim:
Let it infuse our supports for longevity!:

དྲོད་གྱི་ཁམས་གྱི་ཚོ་འཕེལ་མཛོད།

drö kyi kham kyi tsé pel dzö:
Rejuvenate the warmth in our bodies!:

བྱང་ཕྱོགས་ཚོ་བདག་མགྲོགས་མ་ལྷང་།

jangchok tsedak gyok ma jang:
Swift life-giving lady in the north, green,:

ལས་གྱི་མཁའ་འགྲོའི་བྲལ་དམ་བསྐྱུལ།

lé kyi khandrö tukdam kul:
Karma Dakini, I invoke your heart promise!:

ལྷུང་གི་ཁམས་ནས་ཚོ་སྲུག་ལེ།

lung gi kham né tsé khuk la:
Call in vitality from the wind element!:

དམིགས་པའི་ཚོ་རྟེན་རྣམས་ལ་ཐིམ།

mikpé tsé ten nam la tim:
Let it infuse our supports for longevity!:

དབུགས་གྱི་ཁམས་གྱི་ཚོ་འཕེལ་མཛོད།

uk kyi kham kyi tsé pel dzö:
Rejuvenate our vital breath!:

ཚོ་སྲ་བ་ནི།

Then seal your longevity with::



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2024 (trans. Maitri Yarnell and Laura Swan, ed. Monica Thunder, Stefan Mang and Libby Hogg). Many thanks to Rune la Croix for offering us some feedback on this translation.

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

Tibetan Source

mchog gyur gling pa. "zab pa skor bdun las/ rtsa ba gsum gyi sgrub thabs." In *rin chen gter mdzod chen mo*. New Delhi: Shechen Publications, 2007–2008. Volume 5: 539–548.