**Foreword**

This text is part of a new series of daily practices and prayers translated by the Rinchenpal Translation Project (RTP) which was initiated by me in February 2017.

The translation process follows three guiding principles: 1) The text closest to the original is used, 2) scribal errors in the text are corrected, missing elements included, and 3) translators adhere to a collaborative, standardized glossary of technical terms and strive to be sensitive to the context of the target language.

All translated texts are freely available on www.drikungtranslation.com for use at Drikung Kagyu centers world-wide. However, it is requested not to make unauthorized changes to the Tibetan or translated texts.

Suggestions for improvement are welcome and can be sent to info@drikungtranslation.com.

With my prayers,

Drikung Kyabgön Chetsang Thrinle Lhundrup

༄༅། །མ་གཅིག་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་མོའི་ལུགས་ཀྱི་ཚེ་སྒྲུབ་བཞུགས་སོ།

The Longevity Practice of Machig Drubpe Gyalmo's Tradition

བླ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདིར་ཚེ་དཔག་མེད་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་མོ་ལུགས་ཀྱི་ཚེ་སྒྲུབ་ཤིན་ཏུ་བསྡུས་པ་བྱེད་པར་འདོད་ན། རྡུལ་ཚོན་ནམ། མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་ལྔ་པའི་དབུས་སུ་ཚེ་གཏོར་ཚད་ལྡན་གྱི་སྟེང་དུ་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐུས་བརྒྱན་པ་གཞན་ཡང་ཚེ་ཟན། ཚེ་ཆང་མདའ་དར་རྣམས་དང་མདུན་དུ་དཀར་གཏོར་དང་མཆོད་པ་བཤམས། སློབ་དཔོན་གྱི་མདུན་དུ་རྡོར་དྲིལ་དང་ཌ་མ་རུ་ལས་བུམ་སོགས་ཉེར་མཁོ་འདུ་བྱས་ནས། སྐྱབས་སེམས་སྔོན་དུ་བཏང་། སྔོན་འགྲོ་གཏོར་མ་སྤྱི་ཁྱབ་ལྟར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ནས་བསྔོས་ལ།

Homage to the guru and the supreme deity.

*If one wishes to perform the exceedingly concise longevity practice of Drubpe Gyalmo's tradition, arrange a proper longevity torma adorned with an image of Amitāyus in the center of a sand mandala or five heaps of flowers. Accompany this with longevity pills, longevity elixir and an arrow with silk ribbons. In front of them, place a white torma and offerings. Arrange the necessary things, such as the vajra, bell, and activity vase, in front of the master.*

*After that go for refuge and generate bodhicitta. Bless and dedicate the preliminary torma as usual.*

གསོལ་འདེབས་ནི། བྱིན་རླབས་ཀུན་འདུས་རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་དང་། །

དངོས་གྲུབ་མཆོག་སྩོལ་བཅོམ་ལྡན་ཚེ་ཡི་ལྷ། །

མི་མཐུན་འཇོམས་མཛད་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་ལ། །

རྩེ་གཅིག་གདུང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་འདེབས་ན། །

ཐུགས་རྗེས་བདག་སོགས་མཁའ་ཁྱབ་ལུས་ཅན་ཀུན། །

འཆི་མེད་གོ་འཕང་ས་ལ་འགོད་གྱུར་ཅིག

།ཅེས་པ་འདི་བསྟན་འཛིན་འགྲོ་འདུལ་གྱིས་མཛད་པའོ།

**jin lab kün dü tsa gyü la ma dang/**

**ngö drup chok tsöl chom den tsé yi lha/**

**mi tün jom dzé khan dro chö kyong la/**

**tsé chik dung wé yi kyi söl dep na/**

**tuk jé dak sok kha khyap lü chen kün/**

**chi mé go pang sa la gö gyur chik/**

Supplication

To the root and lineage gurus, embodiments of all blessings;

To the Bhagavān, longevity deity, who bestows the supreme accomplishment;

To the dākinīs and Dharma protectors who defeat all adversity:

I supplicate with a single-pointed mind of longing.

With compassion, please guide me and all the infinite beings

to the state without death.

*This was composed by Tenzin Drodul.*

མཆོད་པ་རྣམས། །ཨོཾ་བཛྲ་སྥ་ར་ཎ་ཁཾ། ཨོཾ་སརྦ་བིཏ་པཱུ་ར་པཱུ་ར་སུ་ར་སུ་ར་ཨཱ་བརྟ་ཡ་ཨཱ་བརྟ་ཡ་ཧོཿ

ཞེས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ན།

The Offerings

**om vajra spharana kham/ om sarva vit pūra pūra sura sura āvartaya āvartaya hoh/**

རང་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་འཁོར་བཅས་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པར་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྤྱན་དྲངས།

**rang tse pak mé du sal wé tuk ké sa bön gyi ö kyi chok chü gyal wa khor ché tse pak mé kyi nam par dün gyi nam khar chen drang/**

*Having thus blessed the offerings:*

I appear as Amitāyus. Light radiates from the seed syllable at the heart center and invites into the space before me the victorious ones of the ten directions, along with their retinues, in the form of Amitāyus.

བཛྲ་ས་མཱ་ཛཿ པདྨ་ཨཱ་ས་ན་ཏིཥྛ་སྟྭཾ། ན་མཿསརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་པཱ་ད་བནྡ་ནཱཾ་ཀ་རོ་མི།

**vajra samādza/ padma āsana tishta stvam/ namah sarva tathāgata saparivāra pāda vandanām karomi/**

ཨོཾ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨརྒྷཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ནས་ཤབྡའི་བར་གྱིས་མཆོད།

*Offer:* **om sarva tathāgata saparivāra argham pratītsa svāhā/**

**pādyam, pushpam, dhūpam, ālokam, ghandam, naividyam,shabda/**

བསྟོད་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཞིང་རྡུལ་ཀུན་གྱི་གྲངས་སྙེད་ཀྱིས། །

ལུས་གཏུད་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་ཏུ། །མཆོག་ཏུ་དད་པས་བསྟོད་པར་བགྱི། །

ཞེས་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གིས་བསྟོད།

**tö par ö pa tam ché la/ shing dul kün gyi drang nyé kyi/ lü tü pa yi nam kün tu/ chok tu de pé tö par gyi/**

*Praise:*

With supreme faith,

To all those who are worthy of praise,

I prostrate with bodies

As numerous as atoms in this universe

And praise them continuously.

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

སྡིག་པ་མི་དགེ་སོ་སོར་བཤགས། །

འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡིད་རང༌། །

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུངས། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་མཆོག་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྒྲུབ་ཕྱིར། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིད་ནས། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་མགྲོན་དུ་གཉེར། །

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཆོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱིད། །

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཅེས་གསུམ་གྱིས་ཚོགས་བསགས་ནས།

**kön chok sum la dak kyab chi/**

**dig pa mi gé so sor shak/**

**dro wé gé la jé yi rang/**

**sang gye jang chub yi kyi zung/**

**sang gye chö dang tsok chok la/**

**jang chub bar du dak kyab chi/**

**rang shen dön ni rab drub chir/**

**jang chub sem ni kye par gyi/**

**jang chub chok gi sem ni kyé gyi né/**

**sem chen tam ché dak gi drön du nyer/**

**jang chub chö chok yi ong che par gyi/**

**dro la pen chir sang gye drub par shok/**

*Accumulate merit by reciting three times:*

I take refuge in the Three Jewels,

Confess every non-virtue and misdeed,

Rejoice in the virtues of beings,

And resolve to attain the awakened state of buddhahood.

In the Buddha, Dharma, and Supreme Assembly,

I take refuge until awakening is reached.

To fully accomplish the aims of myself and others,

I shall arouse the mind of awakening.

Having aroused the mind of supreme awakening,

I invite all beings to be my guests.

I shall practice the delightful supreme conduct of bodhisattvas.

May I become a buddha for the benefit of beings.

ཚོགས་ཞིང་རྣམས་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར་བསམ།

**tsok shing nam rang la tim par gyur/**

The fields of accumulation dissolve into me.

*Thus imagine.*

ཨོཾ་སྭ་བྷཱ་ཝའི་སྔགས་ཀྱིས་སྦྱངས།

*Purify with the mantra:*

**om svabhāva shuddhāh sarva dharmāh svabhāva shuddho hang/**

Generation Stage

བདག་གཞན་དེར་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་དངོས་པོར་འཛིན་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་སྦྱངས།

**dak shen der dzin gyi tok pa ngö por dzin pa tam ché tong pa nyi du jang/**

All grasping at things as real, including conceptual fixation upon self and others, is purified into emptiness.

དེའི་ངང་ལས་སྣ་ཚོགས་པདྨ་དང་ཟླ་བའི་གདན་ལ་བདག་དང་གཏོར་མ་ཡི་གེ་ཧྲཱིཿདམར་པོ་རིང་ཆ་ཚེག་དྲག་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་འཕྲོས། དོན་གཉིས་བྱས་ཚུར་འདུས་ཧྲཱིཿལ་ཐིམ།

**dé ngang lé na tsok pe ma dang da wé den la dak dang tor ma yi gé hrīh mar po ring cha tsek drak dang che pa lé ö trö/ dön nyi jé tsur dü hrīh la tim/**

From that state arises a seat of multi-colored lotus and moon disc.

Upon that, both I and the torma appear as a red **hrīh** syllable with long vowel and visarga(ཧྲཱིཿ).

Light radiates from it and accomplishes the two aims.

The light then returns and dissolves into the **hrīh** syllable,

དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་སྐུ་མདོག་དམར་པོ་སྣང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། དབུ་སྐྲ་རལ་པའི་ཅོད་པན་ཅན་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན། སྙན་རྒྱན། མགུལ་རྒྱན། དོ་ཤལ། ཕྱག་གདུབ། ཞབས་གདུབ་ལ་སོགས་པ་འོད་འཕྲོ་བས་མཛེས་པ།

**dé yong su gyur pa lé gön po tse pak mé ku dok mar po nang la rang shin me pa tsen pé gyen pa shal chik chak nyi pa/ u tra ral pé chö pen chen rin po che na tsok pé u gyen/ nyen gyen/ gul gyen/ do shal/ chak dub/ shab dub la sok pa ö tro wé dze pa/**

which fully transforms into the protector Amitāyus. Red in color, he appears yet lacks inherent nature. Adorned with all the major and minor marks of the Buddha, he has one face and two hands. His hair is in a top-knot. Adorned with a crown of various jewels, earrings, short necklace, long necklace, bracelets, and anklets,

དར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོད་གཡོགས་དང་སྨད་གཡོགས་ཅན། ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྟེང་ན་འཆི་མེད་ཚེའི་བདུད་རྩིས་གང་བའི་བུམ་པ་ཁ་རྒྱན་མགུལ་ཆིངས་ཀྱིས་སྤྲས་པ་བསྣམས་པ།

**dar na tsok kyi tö yok dang mé yok chen/ chak nyi nyam zhak gi teng na chi mé tsé dü tsi gang wé bum pa kha gyen gül ching kyi tré pa nam pa/**

along with upper and lower garments of multi-colored silk, he radiates light. His hands in the equipoise mudrā, he holds a vase filled with the nectar of immortality, with top ornament and ribbons around its neck.

ཞབས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་གིས་བཞུགས་པའི་དཔྲལ་བར་ཨོཾ། མགྲིན་པར་ཨཱཿ ཐུགས་ཀར་ཧཱུྂ་གིས་མཚན་པ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་བསྒོམས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས། ཛཿཧཱུྃ་བཾ་ཧོཿ གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། སླར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྔ་སྤྱན་དྲངས།

**zhap dor jé kyil mo trung gi zhuk pé trel war om/ drin par āh/ tuk kar hūng gi tsen pa lé ö trö pé gom pa dang dra wé yé shé pa chen drang/ dzā hūng bam hoh/ nyi su mé par tim lar yang tuk ké sa bön lé ö trö pé wang gi lha rik nga chen drang/**

He sits in vajra posture. From the syllables **om** at the forehead, **āh** at the throat, and **hūng** at the heart center, light radiates and invites the wisdom beings identical to those visualized.

**Dza hūng bam hoh**. They merge inseparably. Once again, light emanates from the seed syllable at the heart, and invites the empowerment deities of the five buddha families.

ཨོཾ་པཉྩ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨརྒྷཾ་པྲ་ཏཱིཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ནས་ཤབྡའི་བར་གྱིས་མཆོད།

*Offer with:*  **om panchakula saparivāra argham pratītsa svāhā/**

**pādyam/ pushpam/ dhūpam/ ālokam/ gandham/ naividyam/ shabda/**

ཨོཾ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་ཨ་བྷི་ཥིཉྩ་ཏུ་མཱཾ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷས་ཨོཾ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲཱི་ཡེ་ཧཱུྂ།

**om sarva tathāgata abhi shintsatu mām/**

**shé sol wa tab pé wang gi lhé**

**om sarva tathāgata abhishekata samaya shrīye hūng/**

Upon requesting with **om sarva tathāgata abhi shintsatu mām** the empowerment deities grant the empowerment with **om sarva tathāgata abhishekata samaya shrīye hūng**.

ཞེས་བུམ་པའི་ཆུས་དབང་བསྐུར། སྐུ་གང༌། དྲི་མ་དག་ཆུ་ལྷག་མ་ལས་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

**shé bum pé chü wang kur/ ku gang/ dri ma dak chu lhak ma lé ö pak mé kyi u gyen/ wang lha nam rang nyi la tim par gyur/**

Thus, they bestow the empowerment with water from the vase, which fills the body and purifies the defilements. The overflowing water transforms into Amitābha as a crown ornament. The empowerment deities dissolve into me.

ཨོཾ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་ཨཱ་ཡུ་རྫྙཱ་ན་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨརྒྷཾ་པྲ་ཏཱིཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ནས་ཤབྡའི་བར་གྱིས་མཆོད།

*Offer with:*  **om sarva tathāgata āyur jnāna saparivāra argham pratitsa svāhā/ pādyam/ pushpam/ dhūpam/ ālokam/ gandham/ naividyam/shabda/**

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། །དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་དཔལ།

།མགོན་མེད་སྡུག་བསྔལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**jik ten dren pé tso wo tse pak mé/ dü min chi wa ma lü jom dzé pal/ gön mé dug ngal gyur pa nam kyi kyab/ sang gye tse pak mé la chak tsal lo/**

Amitāyus, foremost guide of this world,

Glorious subduer of all untimely death,

Refuge for helpless suffering beings:

I prostrate to Buddha Boundless Life.

བསྟོད་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཞིང་རྡུལ་ཀུན་གྱི་གྲངས་སྙེད་ཀྱི། །

ལུས་བཏུད་པ་ཡིས་རྣམ་ཀུན་ཏུ། །

མཆོག་ཏུ་དད་པས་བསྟོད་པར་བགྱི། །

**tö par ö pa tam ché la/**

**shing dul kün gyi drang nyé kyi/**

**lü tü pa yi nam kün tu/**

**chok tu de pé tö par gyi/**

With supreme faith,

To all those who are worthy of praise,

I prostrate with bodies

As numerous as atoms in this universe

And praise them continuously.

Mantra Recitation

ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་དབུས་སུ་ཧྲཱིཿཡིག་གི་མཐར་སྔགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་ལས་འོད་འཕྲོས། འགྲོ་བའི་དོན་བྱས། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་བསྡུས་ནས་སྔགས་ཕྲེང་ས་བོན་དང་བཅས་པ་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

**tuk kar da wé ü su hrīh yik gi tar ngak kyi kor wa lé ö trö/ dro wé dön jé/ sang gyé jang sem nam kyi jin lap dü né ngak treng sa bön dang ché pa la tim par gyur/**

At the heart, in the center of a moon disc, is a **hrīh** syllable surrounded by the mantra. It radiates light that benefits beings. The light collects the blessings of all the buddhas and bodhisattvas, which dissolve into the mantra garland as well as the seed syllable.

ཨོཾ་ན་མོ་བྷ་ག་ཝ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ། ཨཱ་ཡུརྫྙཱ་ན་སུ་བི་ནིཤྩི་ཏ། ཏེ་ཛོ་རཱ་ཛཱ་ཡ། ཏ་ཐཱ་ག་ཏཱ་ཡ། ཨརྷ་ཏེ་སམྱཀྶཾ་བུདྡྷཱ་ཡ། ཏ་དྱ་ཐཱ། ཨོཾ་པུཎྱེ་པུཎྱེ། མ་ཧཱ་པུཎྱེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་པུཎྱེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་པུཎྱེ་ཛྙཱ་ན་སཾ་བྷཱ་རོ་པ་ཙི་ཏེ། ཨོཾ་སརྦ་སཾ་སྐཱ་ར་པ་རི་ཤུདྡྷ་དྷརྨཱ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་མུདྒ་ཏེ་སྭ་བྷཱ་ཝ་བི་ཤུདྡྷེ་མ་ཧཱ་ན་ཡ་པ་རི་ཝཱ་རེ་སྭཱ་ཧཱ། ཚེ་གཟུངས་དང་།

*Elaborate longevity dhāranī:*

**om namo bhagavate aparimita/ āyur jnāna/ suvinish tsita/ tedzo rādzāya/ tathāgatāya/ arhate samyaksam buddhāya/ tadyathā/ om punye punye/ mahā punye/ aparimita punye/ aparimita punye jnāna sambharopa tsite/ om sarva samskāra pari shuddha dharmate gagana samudgate svabhāva vishuddhe mahānaya parivāre svāhā/**

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཎི་ཛཱི་ཝནྟཱི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ། ཅི་འགྲུབ་བཟླ།

*Concise mantra:*

**om amarani dzī vantī ye svāhā/**

*Thus, recite as many times as possible.*

ཨོཾ་བཛྲ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀུནྜ་ལི་ཧ་ན་ཧ་ན་ཧཱུྃ་ཕཊ། ཉེར་གཅིག་བཟླ།

*For the activity vase recite twenty-one times:* **om vajra amrita kundali hana hana hūng phat/**

ཐུན་མཚམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་བ་ནི། དཀར་གཏོར་ལ་ཆུ་བྲན་ལ། ཨ་མྲྀ་ཏས་བསངས། སྭཱ་བྷ་ཝས་སྦྱངས།

Torma Offering between the Sessions

*Sprinkle water on the white torma.*

*Cleanse with:* **om vajraamrita kundali hana hana hūng phat/**

*Purify with****:* omsvabhāva shuddhāh sarva dharmāh svabhāva shuddho hang/**

སྟོང་པའི་ངང་ལས་བྷྲུཾ་ལས་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྣོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུཾ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་རྫས་ལས་གྲུབ་པའི་གཏོར་མ་ཁ་དོག་དྲི་རོ་ནུས་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྔ་དང་ལྡན་པ་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་གྱུར།

**tong pé ngang lé bhrum lé jung wé rin po ché nö yang shing gya ché wé nang du om āh hūng ö du zhu wa lé jung wé lha dzé lé drup pé tor ma kha dok dri ro nü pa pün sum tsok pa dö pé yön ten nga dang den pa dü tsi gya tso chen por gyur/**

From the state of emptiness arises the syllable **bhrum**, which transforms into a jeweled vessel, vast and spacious. Inside it, the syllables **om**, **āh**, and **hūng** melt into light. From that appears a torma made of divine substances, excellent in color, smell, taste and potency. It is a great ocean of elixir of the five sense pleasures.

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུཾ་ཧ་ཧོ་ཧྲཱིཿ གསུམ་གྱིས་བྱིན་རླབས་ལ། ཨོཾ་ཨཱ་ཡུ་རྫྙཱ་ན་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨི་དཾ་བ་ལིཾ་ཏ་ཁ་ཁ་ཁཱ་ཧི་ཁཱ་ཧི།

ལན་གསུམ་མམ་བདུན་གྱིས་འབུལ་ནས། ཐལ་མོ་སྦྱར་ནས།

*Bless by reciting three times:*

**om āh hūng ha ho hrīh**

*Offer by reciting three or seven times:*

**om āyur jnāna saparivāra idam balingta kha kha khāhi khāhi/**

བཅོམ་ལྡན་འདས་འཁོར་དང་བཅས་པས་མཆོད་སྦྱིན་གྱི་གཏོར་མ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་བཞེས་ལ། མཉེས་པས་བདག་ཅག་གི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པའི་སྐུ་ཚེ་དང་འཕྲིན་ལས་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་པ་དང༌། དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང༌།

**chom den dé khor dang ché pé chö jin gyi tor ma gya chen po di zhé la/ nyé pé dak chak gi pel den la ma dam pé ku tsé dang/ trin lé ché cher gyé pa dang/ dé dak la bar du chö pé mi tün pé chok tam ché nyé bar zhi wa dang/**

*Join your palms and supplicate:*

Bhagavān and your retinue, please accept this vast offering torma. Being delighted, please cause the lifespan and activities of our glorious sublime guru to increase further and further. Also, completely pacify any adverse conditions which interfere with that.

མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་བཅུ་དྲུག་ལས་ཐར་ཞིང་ནད་མཚོན་མུ་གེ་འཁྲུག་རྩོད་ལ་སོགས་པའི་བསྐལ་པ་མི་འབྱུང་བར་རྫོགས་ལྡན་གྱི་དཔལ་ཡོན་ལྟ་བུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང༌།

**ta yé pé sem chen tam ché dü ma yin par chi wa la sok pé jik pa chen po gyé dang chu druk lé tar zhing né tsön mu gé truk tsö la sok pé kel pa mi jung war dzok den gyi pel yön ta bu la long chö pa dang/**

May all limitless sentient beings be free from the eight or sixteen different kinds of fear, such as untimely death and the like. May they not experience the misfortunes of sickness, weapons, starvation, conflict, and the like. May they enjoy prosperity like that of the golden age.

བདག་དང་སྦྱིན་པའི་བདག་པོ་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི་ཉེར་འཚེ་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བསམ་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་ཆོས་ལྡན་དུ་འགྲུབ་པ་དང༌།

**dak dang jin pé dak po dü ma yin par chi wa la sok pé nyer tsé tam ché zhi zhing sam pé dön tam ché chö den du drup pa dang/**

May all harm—such as untimely death and so forth—for myself and benefactors be pacified. May all wishes be fulfilled in accord with the Dharma.

དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་ཉེར་འཚེ་ཐམས་ཅད་མི་འབྱུང་ཞིང་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་ལྟར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་དང༌།

**dé dak la bar du chö pé nyer tsé tam ché mi jung zhing tsé dang sö nam pel jor tam ché yar ngö da wa tar pel zhing gyé pa dang/**

May no harm interfere with this. May our lifespan, merit, and wealth grow and increase like the waxing moon.

མཐར་ཐུག་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྒྱལ་བ་འོད་མཚན་མགོན་པོའི་གོ་འཕང་བདེ་བླག་ཏུ་འགྲུབ་པ་དང༌། དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཁྱོད་ཉིད་ལྷག་པའི་ལྷར་འཛིན་ཅིང་མི་འབྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཅིང་དངོས་གྲུབ་རྣམ་པ་གཉིས་སྩོལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཐོགས་པ་མེད་པར་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ།

**tar tuk nam pa tam ché khyen pa gyal wa ö tsen gön pö go pang dé lak tu drup pa dang/ dé ma top kyi bar du tsé rap tam ché du chom den dé khyö nyi lhak pé lhar dzin ching mi drel bar jin gyi lap ching ngö drup nam pa nyi tsöl wé trin lé tok pa mé par drup par jin gyi lap tu söl/**

Ultimately, may we easily accomplish the state of the omniscient conqueror, Protector Adorned with Light.

Until reaching that state, in all our future lives, may we hold you, the Bhagavān, as our supreme deity and may we be blessed never to be separate from you. Please grant your blessings so that through your activities we are unhindered in attaining the two accomplishments.

*Thus, supplicate.*

།དེ་ནས་ཚོགས་ཀྱི་མཆོད་པར་བྱ་བར་འདོད་ན་ཡོ་བྱད་རྣམས་ཚང་བར་བཤམས་ལ། བསང་ཆུས་གཏོར།

རཾ་ཡཾ་ཁཾ་གིས་དངོས་འཛིན་ཐམས་ཅད་བསྲེགས་གཏོར་བཀྲུས། ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུཾ་ཧ་ཧོཿཧྲཱིཿ

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་རྩིའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར། །བྱིན་གྱིས་བརླབས།

*If you wish to perform the feast offering, set out all the requisite materials and sprinkle them with purifying water.*

Through **ram yam kham** all grasping at substantial existence is burnt, scattered, and washed away.

*Bless with:*

**om āh hūng ha ho hrīh**

These materials are transformed into the nature of wisdom nectar.

ཧཱུྂ གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་ལ་སོགས། །

དགྱེས་པ་ཚོགས་ཀྱི་མཆོད་པ་འདི། །

དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ། །

བརྒྱུད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དང༌། །

བཅོམ་ལྡན་ཚེ་དཔག་མེད་པ་ལ། །

ཚེ་ལྷའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དང༌། །

ཆོས་སྐྱོང་མ་མགོན་ལྕམ་དྲལ་ལ། །

བསྟན་སྲུང་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར་བ་དང༌། །

ཚོགས་དང་གཏོར་མ་རྒྱ་ཆེན་འདི། །

གཉིས་མེད་ངང་དུ་འབུལ་ལགས་ན། །

བླང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། །

ཨ་ལ་ལ་ཏེ་དགྱེས་པར་རོལ། །

**hūng/ zuk dra dri ro rek la sok/**

**gyé pa tsok kyi chö pa di/**

**pal den tsa wé la ma la/**

**gyü pé tsok kyi kor wa dang/**

**chom den tsé pak mé pa la/**

**tsé lhé tsok kyi kor wa dang/**

**chö kyong ma gön cham drel la/**

**ten sung gya tsö kor wa dang/**

**tsok dang tor ma gya chen di/**

**nyi mé ngang du bül lak na/**

**lang dor mé par zhé su söl/**

**a la la té gyé par röl/**

Hūng. I offer this pleasing feast offering

Of form, sound, smell, taste, touch, and the like

To the glorious root guru

surrounded by the assembly of lineage masters;

Bhagavān Amitāyus,

Surrounded by the assembly of longevity deities;

And Dharma protector companions Mahākāla and Mahākālī,

Surrounded by the ocean of guardians of the teaching.

When this vast feast and torma is offered

In the non-dual state,

Please partake of this offering without accepting or rejecting.

A la la, enjoy with delight!

ཨོཾ་གུ་རུ་དེ་ཝ་ཌཱཀྐི་ནཱི་དྷརྨ་པཱ་ལ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ག་ཎ་ཙཀྲ་པཱུ་ཛ་ཁཱ་ཧི། ཞེས་འབུལ།

ལས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་གདན་གསུམ་པའི་རྒྱས་བསྟན་ལ།

*Offer with:*

**om guru deva dākinī ganachakra pūja khāhi/**

*Then bless the remainder of the feast:*

*The shrine master performs the three banner mudrā and requests:*

ཧཱུཾ། གཟིགས་ཤིག་མཛེས་ལྡན་དམ་པའི་ཆོས། །

འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་བྱ་མི་རུང༌། །

བྲམ་ཟེ་ཁྱི་ཕག་གདོལ་བ་བཅས། །

ལྷན་ཅིག་མཉམ་པའི་དབྱིངས་སུ་རོལ། །

**hūng/ zik shik dzé den dam pé chö/**

**di la té tsom ja mi rung/**

**dram zé khyi pak döl wa ché/**

**lhen chik nyam pé ying su röl/**

Hūng. Behold, it is not right to have doubts about this

Beautiful, sublime Dharma.

Brahmins, dogs, pigs, and outcastes

Frolick in the expanse of the innate sameness.

ཞེས་ཞུས་ཤིང་ལོངས་སྤྱོད། ལྷག་མ་བསྡུས་ཆབ་བྲན།

ཨོཾ་ཨ་ཀཱ་རོ་སོགས་གསུམ་གྱིས་བྱིན་རླབས། ཨོཾ་ཨུ་ཙྪིཥྚ་པྲ་ཏཱིཙྪ་སརྦ་བྷཱུ་ཏ་བྷ་ཀྵ་སྭཱ་ཧཱ།

ཞེས་གཙང་སར་དོར།

*Thus partake in the feast. Collect the leftovers and sprinkle with water.*

*Reciting three times, bless with:*

**om akāro mukham sarva dharmānām ādyan utpannatvāt om āh hūng phat svāhā/**

**om ucchishta pratitsha sarva bhūta bhaksha svāhā/**

*Then leave the leftovers in a clean place.*

Concluding Procedure

རྗེས་ཆོག་ནི།

མ་འབྱོར་བ་དང་ཉམས་པ་དང༌། །

གང་ཡང་བདག་རྨོངས་བློ་ཡི་ནི། །

བགྱིས་པ་དང་ནི་བགྱིད་རྩལ་གང༌། །

དེ་ཀུན་མགོན་པོས་བཟོད་པར་མཛོད། །ཡིག་བརྒྱ་བརྗོད།

**ma jor wa dang nyam pa dang/**

**gang yang dak mong lo yi ni/**

**gyi pa dang ni gyi tsal gang/**

**dé kün gön pö zö par dzö/**

Whatever I could not procure, whatever was deteriorated,

And whatever I did with a deluded mind,

Or made others do:

May you, the protector, forgive all of that.

*Recite the hundred-syllable mantra.*

སྨོན་ལམ་ནི།

ཧྲཱིཿ བཅོམ་ལྡན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད། །

བསྙེན་ཅིང་བསྒྲུབས་པའི་དགེ་བ་འདིས། །

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་མ་ལུས་པ། །

ཚེ་ཡི་རིག་འཛིན་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །

**hrīh/ chom den gön po tse pak mé/**

**nyen ching drub pé ge wa di/**

**dak sok dro kün ma lü pa/**

**tsé yi rig dzin chok tob shok/**

*Aspiration Prayer*

Hrīh. Through the virtue of having approached and accomplished

The Bhagavān, protector Amitāyus,

May I and all other beings without exception

Attain the state of a supreme longevity-knowledge-holder.

ཤིས་བརྗོད་ནི།

ཧྲཱིཿ སྨིན་གྲོལ་གདམས་པ་མཆོག་རྩོལ་བའི། །རྩ་བརྒྱུད་བླ་མའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག

།མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་མཛད་པ། །འཆི་མེད་མགོན་པོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག

།འགལ་རྐྱེན་བར་གཅོད་སེལ་མཛད་པ། །དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ཅེས་བསྔོ་བས་མཐར་བརྒྱན་ཏོ།། །།

**hrīh/ min drol dam pa chok tsol wé/**

**tsa gyü la mé ta shi shok/**

**chok tün ngö drub tsol dze pa/**

**chi mé gön pö ta shi shok/**

**gal kyen bar chö sel dze pa/**

**dam chen gya tsö ta shi shok/**

*Words of Auspiciousness*

Hrīh. Let there be the auspiciousness of the root and lineage gurus

Who bestow the supreme ripening and liberating instructions.

Let there be the auspiciousness of the immortal protector

Who bestows the supreme and common accomplishments.

Let there be the auspiciousness of the ocean of oath-keepers

Who eliminate unfavorable conditions and obstacles.

*Then adorn the conclusion with further dedications.*

Serial No: RTP003

Translation: Rinchenpal Translation Group

Editor: Dr. Kay Candler

Design & Layout: Khenpo Tamphel

Edition: First Edition

© 2019 Rinchenpal Translation Project

www.drikungtranslation.com, info@drikungtranslation.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).