

༄༅། །ཚེ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་
འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་གསེང་ལམ།

**A Shortcut to the Siddhi of Immortality:
The Guru Yoga of Union with the Three
Deities of Long Life**

Jamyang Khyentse Wangpo



KHYENTSE VISION
PROJECT

This text is intended to be read and practiced by those who have received the requisite Vajrayāna authorizations, transmissions, and instructions. If you are unsure whether you have received the appropriate permissions, please consult a qualified Dharma teacher of the relevant tradition.

tsbe lba nmam gsum la brten pa'i bla ma'i rnal 'byor 'chi med grub pa'i gseng lam

B1385, D439

Kabum, vol. 22 (za), 293.1–300.4, Dzongsar 2014;

Kabab Dun, vol. 13 (pa), 509.1–516.2, Dzongsar 2013.

Translated by Gyurme Avertin and edited by Janine Schulz. Previously published by [Lotsawa House](#) (version 1.3-20230208) in 2021. Revised and edited for Khyentse Vision Project.

First Published 2023

Version 1

Generated from KVP's reading room on 16-Sep-2026

Khyentse Vision Project: Translating the Works of
Jamyang Khyentse Wangpo

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).

CONTENTS

TRANSLATOR'S INTRODUCTION	1
A SHORTCUT TO THE SIDDHI OF IMMORTALITY	3
NOTES	17
BIBLIOGRAPHY	19
GLOSSARY	21

TRANSLATOR’S INTRODUCTION

This special long-life practice composed by Jamyang Khyentse Wangpo includes the three deities of longevity in a single guru yoga liturgy: Bhagavatī White Tārā, Sublime Wish-Fulfilling Wheel, also known as “Mother Who Holds an Utpala Flower”; Buddha Amitāyus, Infinite Life; and Uṣṇīṣavijayā, Sublime Victorious Lady.

After taking refuge, generating renunciation, and arousing bodhicitta, the practitioner of this sādhana commences the practice of deity generation, which includes a detailed and beautiful description of the three deities of long life. In their presence one makes the seven-branch offering, after which blessings are received for Dharma practice in general and for the increase of lifespan, merit, wealth, and wisdom in particular. This extraordinary guru yoga practice concludes with the dissolution of the field of merit, an incentive to reset in the natural state, indivisible from the three deities of long life. According to Matthew Kapstein, this text and three others by Jamyang Khyentse Wangpo on the three deities of long life reflect the late development (eighteenth and nineteenth centuries) of longevity practices in Tibet, being primarily focused in Kham and Amdo.¹

འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་གསེང་ལམ།

A Shortcut to the Siddhi of Immortality

ན་མོ་གུ་རུ་ཏི་ཡུ་ཡུ་དེ་བུ་བྱུང་།

namo guru tri ayur dewebhya

*Namo guru tryāyurdevebhyah!*²

If you wish to attain immortality by practicing the guru yoga with the three deities of long life, begin by taking refuge and arousing bodhicitta with renunciation and bodhicitta in mind. Then, meditate as follows.

ཨོ་ཤུན་ཏཱ་ལྷོ་ན་བཟླ་སྤྱུ་ཤ་ཡུ་ཏྲ་ཀོ་ཏྲ་ཏི།

om shunyata jnana benza sobhawa atmako ham

OM ŚUNYATĀ JĀNĀNA VAJRA SVABHĀVĀTMAKO 'HAM

སྟོན་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་དམིགས་འདྲ་གསལ་ངང་།

nö chü tam ché mi mik ö sal ngang

In the natural state of clear light, without reference to anything in the universe or any being,

བྱུང་འཕྲུག་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྣམ་རེལ་ལས།

zung juk ting ngé dzin gyi nam röl lé

The display of the samādhi of union

ཕྱི་སྟོན་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་བདེ་བ་ཅན།

chi nö dak pé zhing kham dé wa chen

Manifests the beautiful, pure universe of the buddha field of Great Bliss,

ཡིད་འཕྲུག་རོ་མཚར་བཞོད་པས་མཛེས་པའི་གཞིར།

yi trok ngo tsar kö pé dzé pé zhir
Enchanting and perfectly displayed.

རང་ཉིད་ཐ་མལ་གསལ་བའི་སྤྱོད་ཅུ།

rang nyi ta mal sal wé chi wo ru
I appear in my ordinary form, vivid and clear.

ཕུན་ཚོགས་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོ་འབྲིགས་པའི་དབུས།

pün tsok chö trin gya tso trik pé ü
Above my head, amidst an ocean of marvelous and most excellent offerings,

པད་དཀར་རྩེ་ལྷེང་ཅུ་བའི་བླ་མ་ནི།

pé kar da teng tsa wé la ma ni
My root guru sits on a white lotus and a moon

ནམ་པ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་སྤྱོད་ཕྱིར།

nam pa tsé dang yé shé chok tsöl chir
In the form of the Bhagavatī, Sublime Wish-Fulfilling Wheel,

བཅོམ་ལྷན་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚུལ།

chom den pak ma yi zhin khor lö tsül
So I may receive supreme long life and wisdom.[295]

དྲི་མེད་རྩེ་བ་ནོར་བུའི་མཚན་དཔེ་ལ།

dri mé da wa nor bü tsen pé la
The color of stainless crystal, endowed with the marks and signs,

རབ་ཞི་བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོའི་མཚར་སྤྱག་ཅན།

rab zhi gyé nyi lang tsö tsar duk chen
She has the serene, youthful beauty of a sixteen-year-old.

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྤྱན་གསུམ་ཕྱག་ཞབས་ཀྱི།

zhal chik chak nyi chen sum chak zhab kyi
She has one face with three eyes,

མཐིལ་བཞིར་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་རིས་མཚན་པ་སྟེ།

til zhir yé shé chen ré tsen pa té
And four wisdom eyes mark the palms of her hands and the soles of her feet,

བྱང་ཚུབ་ཡན་ལག་བདུན་གྱི་གཟིགས་པས་མངོས།།

jang chub yen lak dün gyi zik pé dzé

Indicating that she can see the seven factors for enlightenment.

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྒྲིན་རྫོགས་ལྷན་སྒྲིན་ཆེན་ལས།།

chak yé chok jin dzok den trin chen lé

Her right hand forms the mudrā of supreme giving, conjuring great clouds

ཕན་དང་བདེ་བའི་དངོས་ཀྱན་ཆར་དུ་འབབ།།

pen dang de wé ngö kün char du beb

From which everything that brings well-being and joy rains down.

གཡོན་པས་དུས་གསུམ་དེ་བཞིན་གཤེགས་མཚོན་པས།།

yön pé dü sum dé zhin shek tsön pé

Her left hand indicates that she is the embodiment of the victorious ones of the three times,

ཉུང་ལ་བསྐྱམས་པས་སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་པ་འཕྲོག།

utpal nam pé si zhi jik pa trok

And holds an utpala flower that takes away all fear of saṃsāra and nirvāṇa.

དར་དཀར་སྟོད་གཡོགས་དམར་པོའི་ཤས་ཐབས་དང་།།

dar kar tö yok mar pö sham tab dang

She looks beautiful in a blouse of white silk and a red skirt,

ནོར་བུ་རིན་ཆེན་སྒྲུ་ཚོགས་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས།།

nor bu rin chen na tsok gyen gyi tré

Adorned with many jewels

ཟླ་བར་རྒྱབ་དྲེན་དོ་རྩེའི་སྦྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།།

da war gyab ten dor jé kyil trung zhuk

As she sits in vajra posture with the moon as her backrest.

དེ་ཡི་སྦྱི་བོར་རིགས་བདག་ཆེ་དཔག་མེད།།

dé yi chi wor rik dak tsé pak mé

Above her head is the lord of the family, Amitāyus Infinite Life, [296]

དཀར་དམར་མདངས་ཅན་མཉམ་གཞག་ཆོ་བུམ་འཛིན།།

kar mar dang chen nyam zhak tsé bum dzin

Brilliant white, tinged with red; his hands, in the meditation mudrā, hold a long-life vase.

མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་དར་དང་རིན་ཆེན་བརྒྱན།།

tsen pé pal bar dar dang rin chen gyen

Blazing with the glory of the marks and signs, wearing the silk and jewel ornaments,

ཞབས་གཉིས་དྲོ་རྗེའི་སྒྲིལ་ཁུང་པད་ཟླ་རོལ།།

zhab nyi dor jé kyil trung pé dar röl

He sits joyfully on a lotus and a moon, his two legs in the vajra posture.

གཙུག་ཏོར་ལས་སྐྱེས་འོད་ཀྱི་ཕུང་པོའི་དབུས།།

tsuk tor lé kyé ö kyi pung pö ü

Born from his uṣṇīṣa, amidst dazzling light

འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མ་སྟོན་ཟླའི་མདོག།

pak ma nam par gyal ma tön dé dok

Appears the Sublime Victorious Lady Uṣṇīṣavijayā; she is the color of an autumn moon

དཀར་མེར་སྐྱོ་བའི་ཞལ་གསུམ་ཕྱག་བརྒྱད་མ།།

kar ser ngo wé zhal sum chak gyé ma

With three faces—white, yellow, and blue—and eight arms.

ཞལ་རེར་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་སྦྱན་གསུམ་མཛེས།།

zhal rer rab tu gyé pé chen sum dzé

Each face beams with pleasure and is adorned with three beautiful eyes.

ཕྱག་གཡས་དང་པོས་སྦྱ་ཚོགས་དྲོ་རྗེ་དང་།།

chak yé dang pö na tsok dor jé dang

Her first right hand holds a vajra,

གཉིས་པས་པད་དཀར་ལ་གནས་འོད་དཔག་མེད།།

nyi pé pé kar la né ö pak mé

The second a white lotus on which sits Amitābha,

གསུམ་པས་མདང་དང་བཞི་པས་མཆོག་སྦྱིན་མཛད།།

sum pé da dang zhi pé chok jin dzé

The third an arrow, and the fourth forms the mudrā of supreme giving.

གཡོན་གྱི་དང་པོས་རྩྭ་རྒྱགས་པ་དང་།།

yön gyi dang pö dor jé zhak pa dang

Her first left hand holds a vajra noose

གཉིས་པས་གཞུ་དང་གསུམ་པས་སྐྱབས་སྦྱིན་གྱ།།

nyi pé zhu dang sum pé kyab jin gya

And the second a bow; the third forms the mudrā of granting refuge,³

བཞི་པས་མཉམ་གཞག་བདུད་རྩི་བྱམ་པ་བསྐྱམས།།

zhi pé nyam zhak dü tsi bum pa nam

While the fourth is in the meditation mudrā, holding a vase of nectar.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་རྩྭ་གས་སྦྱིལ་ཀྱང་བཞུགས།།

dar dang rin chen gyen dzok kyil trung zhuk

Wearing all the silk and jewel ornaments, she sits in the full lotus posture.

རྣམ་གསུམ་སྐྱེ་ཡི་ཆ་གས་ཐམས་ཅད་ནས།།

nam sum ku yi cha shé tam ché né

Every part of each of the three deities' bodies shines brightly,

འོད་ཟེར་ཐྱེད་བ་དཔག་ཡས་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོ།།

ö zer treng wa pak yé chok chur tro

Sending infinite rays of light throughout the ten directions.

དེ་དག་རེ་རེ་རྩྭ་ཡང་དག་པའི་ཞིང་།།

dé dak ré ré tser yang dak pé zhing

At the tip of each ray appear infinite pure buddha fields—

རབ་འབྱམས་རྩུལ་གྱི་གངས་སྟེད་སྣང་བ་ན།།

rab jam dul gyi drang nyé nang wa na

Equal in number to the atoms in the universe—

སྤྲ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་རྩལ་སེམས།།

la ma yi dam sang gye jang chub sem

Where all the lamas, yidams, buddhas, bodhisattvas,

ཚེ་ལ་དབང་བའི་རིག་འཛིན་བྲང་སྤྲང་དང་།།

tsé la wang wé rig dzin drang song dang

Vidyādhara, ṛṣi with power over life,

ཚེས་སྤྲང་ནོར་ལྷའི་ཚྷགས་ཀྱན་སྤྱན་ལྟར་བཏིབས།།

chö sung nor lhé tsok kün trin tar tib

Dharma protectors, and wealth deities assemble in an immense, cloud-like gathering.

ཀུན་ཀྱང་སྤང་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྲུལ་བྲ་བའི་སྤྱའི།།

kün kyang nang tong gyu trül dra wé kü

They all appear yet are empty—kāyas of the magical net.

གནས་གསུམ་ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པ་ལས།།

né sum yi gé sum gyi tsen pa lé

The three places of each deity are marked with the three syllables,

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྤྱན་བྲངས་ཐིམ།།

ö trö yé shé sem pa chen drang tim

Which radiate light to invite the wisdom beings; dissolving into the samayasattvas, [297]

སྐྱབས་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་དེ་བོར་གྱུར།།

kyab né tam ché dü pé ngo wor gyur

Now their nature is such that they embody all sources of refuge.

If you want to practice more elaborately, you can add a detailed seven-branch offering, offer prostrations, and present as many maṇḍalas as you wish. If you want to do a short practice, say:

གང་གི་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི།།

gang gi so sor tok pé yé shé ni

To you who are the wisdom of discernment,

བྲན་པས་འཆི་མེད་མཚན་སྤྱོད་ཚེ་ཡི་ལྟར།།

dren pé chi mé chok tsöl tsé yi lhar

To the deity of long life who grants supreme immortality to those who think of you,

ཡོངས་ཤར་སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་སྤྱོད་མ་ལ།།

yong shar kyab né kün dü la ma la

The manifest form of the lama who is the embodiment of all refuge—

མི་བྱེད་སྤྱིང་ནས་གྲུག་པས་བྱག་འཆའ་ལོ།།

mi ché nying né gñü pé chak tsal lo

I prostrate with whole-hearted devotion.

འཇིག་རྟེན་འདྲིན་པའི་གཙོ་བོ་ཆོ་དཔག་མེད།།

jik ten dren pé tso wo tsé pak mé

Buddha Infinite Life, foremost guide of beings in this world,

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛམས་པའི་དཔལ།།

dü min chi wa ma lü jom pé pal

Your glory overcomes all untimely death.

མགོན་མེད་སྤྱག་བསུལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱབས།།

gön mé duk ngal gyur pa nam kyi kyab

You are a refuge for those of us who suffer without protection—

སངས་རྒྱལ་ཆོ་དཔག་མེད་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ།།

sang gye tsé pak mé la chak tsal lo

To you, Buddha Amitāyus, I prostrate!

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་སྟོན་ཀའི་ཆེ་བའི་མདོག།

pal den lha mo tön ké da wé dok

Glorious goddess, the color of the autumn moon,

ཞལ་གསུམ་བྱག་བརྒྱད་རབ་མཛེས་ཞི་མའི་སྐྱ།།

zhal sum chak gyé rab dzé zhi mé ku

Graced with the most beautiful, peaceful body, three faces, and eight arms,

ཡེ་ཤེས་དཔག་ཡས་ཆོ་ཡི་མཆོག་སྟུལ་མ།།

yé shé pak yé tsé yi chok tsöl ma

You who bestow primordial wisdom and infinite life—

རྣམ་པར་རྒྱལ་མའི་ཞབས་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ།།

nam par gyal mé zhab la chak tsal lo

Uṣṇīṣavijayā, at your feet I bow!

བདག་གིས་ཆོ་རབས་སྟོན་ནས་བསྐྱབས་པའི་ལྷ།།

dak gi tsé rab ngön né drub pé lha

The deity I accomplished lifetimes ago,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཕྱིན་ལས་མ།།

dü sum sang gyé kün gyi trin lé ma

Embodiment of the activities of all the buddhas of the three times,

རབ་དཀར་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྟུན་བདུན་མ།།

rab kar zhal chik chak nyi chen dün ma

Pure white, with one face, two hands, and seven eyes—

ཡུམ་གྱུར་ུཌ་པ་བསྐྱམས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།།

yum gyur utpal nam la chak tsal lo

Mother Who Holds an Utpala Flower, I pay homage to you!

གཞན་ཡང་ཕྱགས་བཅུ་ཉི་ལྔ་ལ་བ་སྐྱམས་བཅས་དང་།།

zhen yang chok chü gyal wa sé ché dang

All the buddhas and bodhisattvas of the ten directions,

ཚེ་ལ་དབང་བའི་དྲང་སྟོང་རིག་པ་འཛིན།།

tsé la wang wé drang song rik pa dzin

All the ṛṣis and vidyādhara with power over life,

ཆོས་སྤང་ནོར་ལྷ་རྒྱ་མཚོའི་ཆོགས་བཅས་ལ།།

chö sung nor lha gya tsö tsok ché la

And oceans of Dharma protectors and wealth deities—

རབ་དྲ་དང་བའི་ཡིད་གྱིས་ཕྱག་འཆའ་ལོ།།

rab tu dang wé yi kyi chak tsal lo

I prostrate to you with the purest motivation!

དངོས་འབྱུང་ཡིད་སྟུལ་མཆོད་སྟོན་རྒྱ་མཚོས་མཆོད།།

ngö jor yi trül chö trin gya tsö chö

Here are vast quantities of real and imagined offerings. [298]

སྟོན་ལྟར་ཀུན་བཤགས་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།

dik tung kün shak gé la jé yi rang

I confess all my negative actions and faults, and rejoice in virtue.

ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བཞིན་བསྐྱལ་བརྒྱུར་གསོལ་འདེབས།།

chö khor kor zhin kal gyar zhuk söl deb

Please remain here, continuously turning the wheel of the Dharma for hundreds of kalpas, I pray!

འདིས་མཚན་དག་ཚོགས་བྱང་རྒྱལ་སྤྱིར་པོར་བསྐྱོ།

di tsön gé tsok jang chub nying por ngo

All virtue illustrated by these offerings, I dedicate to the heart of enlightenment.

Repeat this prayer three times.

དེ་ལྟར་ཕྱག་འཚུངས་མཚན་ཅིང་གསོལ་བ་ཏབ་མཐུས།།

dé tar chak tsal chö ching söl tab tū

Through the power of my prostrations, offerings, and prayers,

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།

dak dang ta yé sem chen tam ché kün

Bless me and all sentient beings.

སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བར་དལ་འབྱོར་རྟེན་ཐོབ་ཅིང་།།

kyé zhing kyé war dal jor ten tob ching

May we obtain the support of a precious human body lifetime after lifetime

རྣམ་དག་བཤེས་དང་མཇུག་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྲེབས།།

nam dak shé dang jal war jin gyi lob

And meet pure spiritual friends.

ཚུལ་གནས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཕ་རོལ་སོན།།

tsül né tö sam gom pé pa röl sön

Bless us so we may perfect discipline, hearing, reflection, and meditation,

ངེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་གཉིས་གཏིང་ནས་འབྱོརས།།

ngé jung jang chub sem nyi ting né jong

Fully master renunciation and the two bodhicittas,

ལྷབས་ཆེན་རྒྱལ་སྐུ་སྤྱོད་ལ་དབང་བསྐྱུར་ནས།།

lab chen gyal sé chö la wang gyur né

Accomplish the vast conduct of the victorious heirs,

རང་གཞན་དོན་གཉིས་འབྲུག་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྲེབས།།

rang zhen dön nyi drub par jin gyi lob

And act for the benefit of ourselves and others.

ཁྱད་པར་ནད་གཏོན་སྤྱི་གཞི་ཉེར་འཆོ་སོགས།

khyé par né dön dik drib nyer tsé sok

In particular, pacify all snares and adversities that impede Dharma practice,

དམ་ཆོས་སྦྱབ་པའི་འགལ་ཁྱེན་ཀུན་ཞི་ཞིང་།

dam chö drub pé gal kyen kün zhi zhing

Such as sickness, negative influences, negative karma, obscurations, harm, and so on.

ཆོ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ལུང་ཏོགས་ཡེ་ཤེས་དང་།

tsé sö pal jor lung tok yé shé dang

Grant your blessings so that our lives are lengthened, our merit, wealth, wisdom of knowledge, and realization of the teachings increase,

ཕན་བདེའི་དགེ་མཚན་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

pen dé gé tsen gyé par jin gyi lob

And our capacity to benefit others and bring happiness expands.

ཨོྭ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཞུ་ཡུར་པུའུ་རྫོ་ན་པུའུ་ཀུ་ཅུ་སྐྱ་ཏཱ།

om taré tuttaré turé mama ayur punyé jnana pushtim kuru soha

OM TÂRE TUTTÂRE TURE MAMA ÂYUR PUṆYA JNĀNA PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

Recite this mantra. Then say:

ཕྱོག་ཅིག་བསྟེན་པས་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས།

tsé chik nyen pé söl wa tab pé tü

Through the power of reciting this prayer with all concentration,

སྒྲ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཐུགས་ཀྱིས་།

la ma yi zhin khor lö tuk ka né

Light streams from the heart of the lama, Wish-Fulfilling Wheel,

འོད་འཕྲོས་རིགས་བདག་ཆོ་དཔག་མེད་པ་དང་།

ö trö rik dak tsé pak mé pa dang

Touching the lord of the family, Amitāyus,

དེ་ཡི་གཙུག་རྩོར་ནོར་བུའི་འོད་ཟེར་གྱིས་།

dé yi tsuk tor nor bü ö zer gyi

And rays of light from the jewel on his uṣṇīṣa

འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མའི་བྱུགས་རྒྱུད་བསྐྱལ།
pak ma nam par gyal mé tuk gyü kü
Invoke Uṣṇīṣavijaya's wisdom mind. [299]

ཀུན་ཀྱང་བྱུགས་རྗེའི་འཕྲག་པ་ལྷག་པར་གཡོས།
kün kyang tuk jé juk pa lhak par yö
A strong desire to accomplish compassionate activities flares up in all the deities

དཔག་ཡས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བརྒྱའི་ཞིང་ཀུན་བྱེད།
pak yé ö zer chok chü zhing kün khyab
And they radiate infinite rays of light that fill all the worlds of the ten directions,

བདག་གི་སྒྲ་ཆོ་ཆད་ཉམས་ཡར་བ་དང་།
dak gi la tsé ché nyam yar pa dang
Gathering my broken, corrupted, and scattered vitality and longevity.⁴

འབྱུང་བཞིའི་དྲུས་བརྒྱད་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
jung zhi dang chü khor dé tam ché kyi
The quintessence of the four elements

ཆོ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་ཤེས་ཡོན་ཏན་ཀུན།
tsé sö pal jor yé shé yön ten kün
And all the longevity, merit, wealth, wisdom, and qualities

འོད་ཟེར་སྒྲ་ལྡེ་རྣམ་པར་སྦྱར་དངས་ནས།
ö zer na ngé nam par chen drang né
Of saṃsāra and nirvāṇa in the form of five-colored light

རིགས་ཀྱི་བདག་པོའི་ཕྱག་གི་བུམ་པར་ཐིམ།
rik kyi dak pö chak gi bum par tim
Fill the vase held by the lord of the family, Amitāyus.

བདུད་ཕྱིའི་རྒྱུན་ལུད་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།
dü tsi gyün lü dé dang lhen chik tu
A shower of nectar of immortality

ཚོགས་ཞིང་ཀུན་གྱི་སྒྱུ་ཡི་ཆ་ཤས་ལས།
tsok zhing kün gyi ku yi cha shé lé
Rains down from the overflowing vase and from every part of the deities' bodies, the field of accumulation.

འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་བེལ་དངར་ཆར་ལྷར་བབས།།
chi mé drub pé zil ngar char tar bab
Falling like sweet rain that brings immortality,

རང་གི་སྤྱི་བོ་ཆངས་པའི་སྒོ་ནས་ཞུགས།།
rang gi chi wo tsang pé go né zhuk
The nectar flows into my body through the crown of my head,

ལུས་ཀྱི་ནང་གང་ནད་གདོན་སྤིག་སྒྲིབ་སྦྱངས།།
lū kyi nang gang né dön dik drib jang
Filling me completely and eliminating all sickness, negative influences, negative karma,
and obscurations.

སྤྱོ་ཆེ་ཆད་ཉམས་ཡར་པ་རང་སོར་རྒྱུད།།
la tsé che nyam yar pa rang sor chü
Any interruption, corruption, or scattering of our vitality and longevity is naturally
restored,

ཆེ་བཤིན་དཔལ་འབྱོར་ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་གྲུས།།
tsé sö pal jor lung tok yön ten gyé
Long life, merit, wealth, and the qualities of understanding the teachings grow,

འཆི་མེད་གཞུག་མའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་གྱུར།།
chi mé nyuk mé go pang tob par gyur
And I attain the level of original immortality.

ཨོཾ་ཨཱ་ར་ཌི་ཇྲི་ཨྲྀ་ཡེ་སྨྱ་ལྷ།།
om amarani dziwentiye soha
OM AMARAṆI JĪVANTIYE SVĀHĀ

Recite this mantra as many times as you can. In addition, recite the appropriate number of the dhāraṇī of long life,³ the long, medium, and short dhāraṇīs of Uṣṇīṣavijayā, and White Tārā's essence mantra. Conclude the session with:

ཚོགས་ཞིང་ཐམས་ཅད་འོད་ཟླ་རང་ལ་གྲིམ།།
tsok zhing tam ché ö zhu rang la tim
All the deities of the field of accumulation melt into light and dissolve into me.

རང་གི་སྒོ་གསུམ་གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་དང་།།

rang gi go sum nyuk mé yé shé dang

In the natural state of original primordial wisdom,

སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་གསང་གསུམ་དབྱེར་མེད་དང་།།

kyab yül nam kyi sang sum yer mé ngang

My three doors are indivisible from the three secrets of the objects of refuge.

གནས་ལུགས་འོད་གསལ་ཚེས་སྐྱའི་རང་ཞལ་བཟླ།།

né luk ö sal chö kü rang zhal ta

I look into the face of the clear light dharmakāya, the fundamental nature.

Rest in the meaning of these words. When you arise from that meditation, say:

དགེ་བ་འདི་ཡིས་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཀུན།།

gé wa di yi dak sok sem chen kün

Through this merit, may my life and the lives of all sentient beings [300]

ཚེ་འདིར་ཚེ་རིང་ནད་མེད་དམ་ཚེས་ལྷན།།

tsé dir tsé ring né mé dam chö den

Be long, free from illness, and graced with the Dharma.

ཕྱི་མ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་སྐྱེས་ནས།།

chi ma dé wa chen gyi zhing kyé né

In the next life, may we be born in the buddha field of Great Bliss

ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་པོ་འཕང་མུར་ཐོབ་ཤོག།

tsé pak mé gön go pang nyur tob shok

And quickly attain the realization of the protector Infinite Life.

Say this and other prayers of dedication, aspiration, and auspiciousness, then resume your ordinary activities. Between sessions, always prostrate to and circumambulate supports containing relics, read sūtras, make tsatsas, offer water tormas and so on. In other words, strive to accomplish virtuous activities.

If you apply yourself to this practice wholeheartedly, all the illnesses, negative influences, negative karma, and obscurations that afflict you will be pacified, and your life, merit, and intelligence will flourish. Your practice will bring you these and other benefits beyond measure. After you die, you will be reborn in the buddha field of Great Bliss, where you will quickly receive the prophecy of your enlightenment—of this there is no doubt!

*This also is a blessing of the lama,
Like the nectar that opens utpala flowers.
May the quintessence of the profound meaning
Bring all sentient beings the siddhi of immortality!*

This prayer was written by Jamyang Khyentse Wangpo. Maṅgalam bhavatu. ⁶

NOTES

1. Kapstein, “Textualizing the Icon,” 392.
2. “Homage to the gurus, the three deities of long life!”
3. This differs from traditional iconography of Uṣṇīṣavijayā, where her second hand is in the mudrā of refuge and her third hand holds the bow (corresponding with the arrow on the other side).
4. In Tibet, it is held that three factors contribute to keeping us alive: (1) our longevity (*tshe*), the force or energy that we gain at birth as the result of our previous karma (when it is “interrupted” by incidental factors, such as an accident or illness, we die); (2) our life force (*srog*), the life energy that every sentient being possesses and which is responsible for health and a general sense of well-being (when it is “corrupted” by illness or spirits, death will follow); and (3) our vitality (*bla*), which is located in the heart and is responsible for our sense of identification with the body (if it is “scattered” or leaves the body, death soon ensues). See <https://www.rigpawiki.org/index.php?title=La-vitality>.
5. For the dhāraṇī of long life, see the *Aparimitāyurjñānabhṛdayadhāraṇī*. For the long dhāraṇī of Uṣṇīṣavijayā, see the *Uṣṇīṣavijayādhāraṇīkalpasahitā*. On Tārā’s essence mantra (OM TARE TUTTARE TURE SVĀHĀ), see Atiśa’s *An Extremely Concise Praise of the Twenty-One Tārās* (*sgrol ma nyer gcig gi bstod pa*), translated by Sean Price (<https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/atisha/concise-tara-praise>).
6. “May there be good fortune!”

BIBLIOGRAPHY

Source Texts

Jamyang Khyentse Wangpo. *tshe lha rnam gsum la brten pa'i bla ma'i rnal 'byor 'chi med grub pa'i gseng lam*. In *mkhyen brtse dbang po'i bka' 'bum*, vol. 22, 279–85. Gangtok: Gonpo Tseten, 1977–1980.

Jamyang Khyentse Wangpo. *tshe lha rnam gsum la brten pa'i bla ma'i rnal 'byor 'chi med grub pa'i gseng lam*. In *mkhyen brtse dbang po'i bka' 'bum*, vol. 22, 293–300. Dzongsar: rdzong sar blo gros phun tshogs, 2014.

Kangyur Sources

The Dhāraṇī “Essence of Immeasurable Longevity and Wisdom” (*Aparimitāyurjñānahrdayadhāraṇī*). Toh. 850. Translated by the Dharmachakra Translation Committee. 84000: Translating the Words of the Buddha, 2021. <https://read.84000.co/translation/toh850.html>.

The Uṣṇīṣavijayā Dhāraṇī with Its Ritual Manual (*Uṣṇīṣavijayādhāraṇīkalpasabitā*). Toh. 596. Translated by Catherine Dalton. 84000: Translating the Words of the Buddha, 2022. <https://read.84000.co/translation/toh596.html>.

Secondary References

Kapstein, Matthew T. “Textualizing the Icon: The Three Deities of Longevity in Art and Ritual.” In *Tibetan and Himalayan Healing: An Anthology for Anthony Aris*. Compiled by Charles Ramble and Ulrike Roesler, 383–403. Kathmandu: Vajra, 2014.

Lama Chönam and Sangye Khandro, trans. *The Guhyagarbha Tantra, Secret Essence Definitive Nature Just As It Is with Commentary by Longchenpa*. Ithaca, NY: Snow Lion, 2011.

GLOSSARY

Amitāyus

ཆོ་དཔག་མེད། • *tshe dpag med*

Literally named “Infinite Life,” Amitāyus Buddha is one of the three long-life deities.

Great Bliss

བདེ་བ་ཅན། • *bde ba can* • *sukhāvātī*

Sukhāvātī is the western buddha field of Amitābha and Amitāyus, whose inhabitants are completely happy and supported in their spiritual development. Buddha Śākyamuni provides a teaching on this pure land in the *Sukhāvātīvyūha*. This translation is supported by common convention as well as alternative Tibetan spellings of this buddha field (cf. *bde ba chen*).

kalpa

བསྐལ་པ། • *bskal pa* • *kalpa*

In the Indian tradition and adopted by Buddhism, a measurement of time. A regular kalpa lasts approximately sixteen million years and the largest eon lasts approximately 1.28 trillion years.

long-life practice

ཆོ་སྐྱབ། • *tshe sgrub* • *āyusādhana*

Among the manifold types of long-life practice, the Vajrayāna tradition offers ones connected to specific deities.

magical net

སྒྱུ་འཕྲུལ་བྲི་བ། • *sgyu 'phrul drwa ba* • *māyājāla*

The concept of the magical net or magical illusion (*sgyu 'phrul*) is treated in the Māyājāla class of tantras. According to Vimalamitra, they are divided into eight types; according to Longchenpa, there are four.

Mother Who Holds an Utpala Flower

ཡུམ་གྱུར་ལྷ་མོ་བསྐྱེད་པ། • *yum gyur ut+pal bsnam*

Epithet for White Tārā.

relics

རིང་བསྐྱེལ། • *ring bsrel* • śarīra

Relics can refer to tiny, pearl-like grains or the actual physical remains of a holy master.

ṛṣi

བླ་མོ་རྩོད་། • *drang srong* • ṛṣi

In Indian mythology, a saint or sage, often possessing longevity and magical powers. This term (*mahārṣi*) is also used to describe the Buddha.

samayasattva

དམ་ཚིག་སེམས་དཔའ། • *dam tshig sems dpa'* • samayasattva

Literally, “commitment being.” In Mahāyoga practice, especially in the creation stage, the samayasattva is the deity imagined by the practitioner in all its symbolic details. The practitioner unites this samayasattva with the wisdom being (*jñānasattva*); that is, one imbues the practice with timeless awareness.

seven factors for enlightenment

བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན། • *byang chub yan lag bdun* • saptabodhyaṅga

Mentioned frequently in Sūtra, these include mindfulness (*smṛti*), discrimination between dharmas (*dharmapraṇavicaya*), effort (*vīrya*), joy (*prīti*), mental and physical ease (*prāśrabdhi*), meditative concentration (*samādhi*), and equanimity (*upekṣā*).

Sublime Victorious Lady

འཕགས་མ་རྣམ་པར་རྒྱལ་མ། • *'phags ma rnam par rgyal ma*

Epithet for Uṣṇīṣavijayā.

Sublime Wish-Fulfilling Wheel

འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ། • *'phags ma yid bzhin 'khor lo*

Epithet for White Tārā.

three doors

སྒོ་གསུམ། • *sgo gsum*

Body, speech, and mind.

three syllables

ཡི་གེ་གསུམ། • *yi ge gsum*

OM ĀḤ HŪM.

tsatsa

སྨྱུ་རྩེ། • *sAts+tsha*

Votive tablet, often in the form of a deity or stūpa, made of clay, ashes, or valuable substances.

two bodhicittas

བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས། • *byang chub sems gnyis*

Relative bodhicitta (compassion) and absolute bodhicitta (realization of emptiness).

Uṣṇīṣavijayā

གཙུག་ཏོར་རྣམ་རྒྱལ་མ། • *gtsug tor rnam rgyal ma*

Included among the twenty-one Tārās, Uṣṇīṣavijayā is also one of the three long-life deities.