

༄། །ཚེ་དཔག་མེད་དུངས་མ་བཅུད་འབྲེན་གྱི་  
རྒྱན་ཁྲིམ་འཛི་མེད་སྣོད་པོ།

Immortality in a Nutshell: A Daily Practice  
for *Amitāyus* *Extracting the Pristine Nectar*

Jamyang Khyentse Wangpo



KHYENTSE VISION  
PROJECT

*tsbe dpag med dwangs ma bcud 'dren gyi rgyun khyer 'chi med snying po*

Kabum, vol. 13 (pa), 23.1–28.2, Dzongsar 2014.

This text was translated by Gyurme Avertin. The translation was completed under the patronage of Khyentse Foundation and the supervision of Khyentse Vision Project.

First published 2022

**Khyentse Vision Project:** Translating the collected works of  
Jamyang Khyentse Wangpo

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

# CONTENTS

INTRODUCTION	iv
OUTLINE	v
IMMORTALITY IN A NUTSHELL	1
I. Preliminaries	1
II. Main Practice	4
III. Conclusion	10
NOTES	12
BIBLIOGRAPHY	13

## INTRODUCTION

*Immortality in a Nutshell* is a daily sādhana for *Amitāyus Extracting the Pristine Nectar*, one of the termas contained in *Bearing the Seal of Secrecy*,<sup>1</sup> a cycle composed of twenty-five sections and revealed by the Fifth Dalai Lama in a pure vision.<sup>2</sup> Jamyang Khyentse Wangpo received the empowerment and transmission for this practice from Shechen Önrul Gyurme Tutob Namgyal.<sup>3</sup>

Great masters, such as Jamyang Khyentse Wangpo, may often be asked to write specific practice texts—such as daily sādhanas, lineage prayers, *drubchen* manuals, and so on—for cycles that other masters have composed or discovered as termas. Khyentse Wangpo wrote this sādhana by extracting from the root text of the pure vision the part that details the visualization, and by adding short preliminaries and a conclusion, as well as the usual ancillary sections (invitation, prostration, offerings, and praise) in the main section.

# OUTLINE

I. PRELIMINARIES	1
A. Refuge and Bodhicitta	1
B. Expelling Obstructing Forces and Establishing the Protective Tent	2
C. Blessing the Offerings	2
II. MAIN PRACTICE	4
A. Deity Generation	4
B. Invitation, Prostration, and Offerings	7
C. Praise	8
D. Recitation	8
III. CONCLUSION	10
A. Dissolution and Rearising	10
B. Dedications, Aspirations, and Prayers of Auspiciousness	10

# འཆི་མེད་སྣོད་པོ།

## Immortality in a Nutshell

*Namo guru padma Aparimitāyurjñānāya.*

[24] For those who prefer to practice essentially, here is a daily *sādhana* for Amitāyus Extracting the Pristine Nectar from the *terma* cycle known as *Bearing the Seal of Secrecy*.

### I. Preliminaries

#### A. Refuge and Bodhicitta

*Visualize the objects of refuge, take refuge in them, and generate bodhicitta in their presence.*

བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་དེང་ནས་བྱང་ཚུབ་བར། །

dak sok dro kün deng né jang chub bar

From now until enlightenment, I and all sentient beings

ཙུ་གསུམ་ཚེ་ཡི་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

tsa sum tsé yi lha la kyab su chi

Take refuge in the Three Roots and the deities of longevity.

གཞན་དོན་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར། །

zhen dön dzok pé sang gyé tob jé chir

I generate the pure motivation of bodhicitta, wishing to accomplish the level of an immortal vidyadhara

འཚིམེད་རིག་འཛོལ་བསྐྱབ་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

chi mé rik dzin drub par sem kyé do

For others, so that they attain complete buddhahood.

*Repeat three times.*

*B. Expelling Obstructing Forces and Establishing the Protective Tent*

*Set the boundaries and the protective spheres.*

ཧྲིཿ

hrih

HRĪḤ

རང་ཉིད་རྩ་མགྲིན་བེ་ཙོན་སྤྲིགས་མཚུབ་མཛད། །

rang nyi tam drin bé chön dik dzub dzé

I am Hayagrīva, wielding a club and a menacing mudrā.

བྱུགས་ལས་སྐྱལ་པའི་ཁྲོ་མཚོན་མེ་ཕུང་གིས། །

tuk lé trul pé tro tsön mé pung gi

From my heart stream wrathful emanations, weapons, and masses of fire

ཚེ་སློག་འཕྲོག་པའི་གདོན་བགེགས་འབྱུང་པོ་རྣམས། །

tsé sok trok pé dön gek jung po nam

That banish negative forces, obstructions, and elemental demons which steal all life and lifeforce.

མཐར་བསྐྱེད་དོ་ཇི་སྲུང་བའི་གུར་དུ་གྱུར། །

tar tré dor jé sung wé gur du gyur

Then, they transform into the protective tent.

ཨོཾ་བཛྲ་ཀྲོ་རྩ་ལ་སྤྲི་ཨ་རུ་ལུ་རྩུ་ལྷུ་མཎ། གཞོད་བྱེད་འབྱུང་པོ་ལྷ་ཙཱུ་ཡ་མཎ།  
ཨོཾ་བཛྲ་ཙཱ་ལ་རྩུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ།

om benza krodha hayagriwa hulu hulu hung pé nö jé jung po utsattaya pé

om benza tsakra dzvala ram hung droom hung

OM VAJRA KRODHA HAYAGRĪVA HULU HULU HŪṂ PHAṬ | NÖJE JUNGPO

UCAT'TĀYA PHAṬ | OM VAJRA CAKRA JVALA RAṂ HŪṂ BHRŪM HŪṂ [25]

*C. Blessing the Offerings*

*In case you have arranged some physical offerings, say:*

𑖀𑖳𑖦

hrih

HRĪḤ

འཆི་མེད་རིག་འཛོན་དགྲིལ་འཁོར་སྐྱབ་པའི་རྗེས། །

chi mé rik dzin kyil khor drub pé dzé

The substances to accomplish the maṇḍala of immortal vidyādhara

ཕྱི་ནང་གསལ་བའི་རང་བྱུང་མཚོད་པ་རྣམས། །

chi nang sang wé rang jung chö pa nam

And the outer, inner, and secret naturally present offerings

མ་དག་ལོག་འབྲུལ་ཉེས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀུན། །

ma dak lok trul nyé pé tsok nam kün

Are purified of every impurity, error, confusion, and imperfection

ཡེ་ཤེས་འབྲུ་གསུམ་སྐྱེད་ཞིང་བྱིན་གྱིས་བརྐྱབ། །

yé shé dru sum jang zhing jin gyi lab

And blessed by the three wisdom syllables.

*Purify the offerings with:*

རམ་ཡམ་ཁམ།

ram yam kham

RAM YAM KHAM

*Repeat three times.*

*So they satisfy every desire, multiply the offerings with:*

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི།

om ah hung

OM ĀḤ HŪḤ

*Repeat three times.*



## II. Main Practice

### A. Deity Generation

ཨོ་སྐ་ལྷ་མ་ཕྱུར་མ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཨོ།

om svabhawa shuddha sarwa dharma svabhawa shuddho hang

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVADHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

འདྲིན་མེད་སྟོང་པའི་དབྱིངས་ཉིད་ལས། །

dzin mé tong pé ying nyi lé

From the expanse of emptiness free of grasping,

ཚུལས་ཚུབུར་བཞོལ་བ་བཞིན། །

chu lé chu wur dol wa zhin

Padmākara appears like bubbles on the surface of water,

པད་ཟླའི་སྟེང་ན་པར་འབྱུང། །

pé dé teng na pema jung

Sitting on a lotus and moon seat

ཚོ་དཔག་དཀར་པོ་ལོངས་སྤྱོད་ཚྭ་གས། །

tsé pak kar po long chö dzok

In the saṃbhogakāya form of white Amitāyus,

དོ་རྩེ་བུམ་འདྲིན་ཡུམ་ལ་འཁྱུང། །

dor jé bum dzin yum la khyü

Holding a vajra and a long-life vase.

པང་དུ་མཁའ་འགྲོ་མནུར། །

pang du khan dro mandara

The dākinī Mandāravā sits on his lap.

གོ་ས་དཀར་པད་ཐོད་འདྲིན་པས་འཁྱུང། །

gö kar pé tö dzin pé khyü

She is wearing white, [26] and she embraces him with her two arms that hold a lotus and a skull cup.

གཉིས་ཀའང་ལོངས་སྤྱོད་ཚྭ་གས་སྐྱེ་ཚུལ།

nyi ka'ang long chö dzok kü tsul

Both appear in their saṃbhogakāya form,

དར་དང་རིན་ཆེན་རུས་པས་སྒྲིམ། །

dar dang rin chen rü pé tré

Adorned with the silk, jewel, and bone ornaments.

ལུས་ནང་ཚུ་གསུམ་འཁོར་ལྔ་འེད་བུས། །

lü nang tsa sum khor ngé ü

In his body are three channels and five cakras.

པདྨ་ཐོང་ཐང་དཀར་དམར་མཐིང་། །

pema tö treng kar mar ting

In the center of each cakra

ཤེར་ལྗང་ལོངས་སྤྱོད་ཇོགས་པའི་སྒྲ། །

ser jang long chö dzok pé ku

Are white, red, dark blue, yellow, and green

རིམ་བཞིན་གཡས་པ་འཁོར་ལོ་དང་། །

rim zhin yé pa khor lo dang

Padma Tötrenḡ Tsals in saṃbhogakāya form,

པདྨ་དོར་རིན་པོ་ཆེ། །

pema dor jé rin po ché

Holding in their right hand a wheel, a lotus, a vajra,

རྒྱ་གྲམ་འཛིན་ཅིང་གཡོན་ཆོ་བུས། །

gya dram dzin ching yön tsé bum

A jewel, and a crossed vajra, respectively; in their left hand, they hold a long-life vase.

གསང་གོས་སྒྲུང་སྒྲུང་མཉེན་ལྷ་གསོལ། །

sang gö nam jar nyen zhu sol

Each wears the secret garment, the monastic shawl, and the lotus hat.

ཡིད་འཛིན་ཤུག་དེ་ལྷི་དང་། །

yi dzin shakya dé wi dang

The five ravishing consorts—Mandāravā, Śākyadevī,

མཚོ་རྒྱལ་ཀ་ལ་སིདྲི་མ། །

tso gyal ka la siddhi ma

Yeshe Tsogyal, Kālasiddhī,

བཀ་ཤིས་ཁྱེ་དྲན་ཅུང་ས་མ་ལྷ། །  
tra shi khyé dren zung ma nga  
And Tashi Kyedren\*—

སངས་རྒྱས་སྤྱན་དང་གོས་དཀར་མོ། །  
sang gyé chen dang gö kar mo  
Appear in the forms of Buddhhalocanā, Pāṇḍaravāsini,

མུ་མ་གྲི་དང་རིན་ཆེན་སྒོལ། །  
ma ma ki dang rin chen drol  
Māmakī, Ratnatārā,

དམ་ཚིག་སྒོལ་མའི་རྣམ་པ་ཅན། །  
dam tsik drol mé nam pa chen  
And Samayatārā.

གཡས་པ་རང་རྟགས་ཕྱག་མཚན་དང། །  
yé pa rang tak chak tsen dang  
Holding their respective hand implements in their right hands

གཡོན་པ་ཐོད་པ་བཅུད་ལྡན་འཛིན། །  
yön pa tö pa chü den dzin  
And a skull cup filled with the elixir of long life in their left,

གཅེར་བུ་སྒྲོ་གོལ་རུས་པས་བརྒྱན། །  
cher bu tra drol rü pé gyen  
The deities are naked and adorned with the bone ornaments.

མཛེས་སྤྱུག་བདེ་བ་སྦྱིད་པའི་ཉམས། །  
dzé duk dé wa kyé pé nyam  
Their hair is loose, and they are attractive, seductive, and arousing.

ཀུན་ཀྱང་རྩོུ་རྒྱ་ཡི། །  
kün kyang dor jé pema yi  
The deities strike the vajra and lotus postures

སྦྱིལ་ཀྱང་འཇའ་འོད་གྲོང་ན་བཞུགས། །  
kyil trung ja ö long na zhuk  
Amidst rainbow lights.

*Say these words and actualize their meaning.*

*B. Invitation, Prostration, and Offerings*

*In brief, the next steps in the practice, such as inviting the maṇḍala of wisdom deities and so on, are:*

ॐ

hrih

HRĪḤ

རང་བཞིན་རྣམ་དག་གཞལ་ཡས་ནས།

rang zhin nam dak shal yé né

From the infinite palace of utterly pure nature,

པདྨ་ཐོང་ཐང་ཚོ་དབང་ཚུལ། །

pema tö treng tsé wang tsal

Padma Tötrenḡ Tsal, who has power over life—

འདིར་གཤེགས་གཉིས་སུ་མེད་པར་བཞུགས། །

dir shek nyi su mé par zhuk

Please come and remain here, indivisible from our visualization.

སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ཞིང། །

go sum gü pé chak tsal zhing

We prostrate in devotion with body, speech, and mind

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་པ་འབུལ། །

chi nang sang wé chö pa bul

And present you with outer, inner, and secret offerings.

མཚོག་དང་བྱུང་མོད་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ། །

chok dang tün mong ngö drub tsol

Please grant the supreme and ordinary accomplishments!

ཨོ་བཙུན་གུ་རུ་པདྨ་ལུ་ཡུ་རྫོག་ལུ་མཚོ་པདྨ་པུ་སྤེ་ལུ་བེ་ཨ་ལོ་གེ་གཞུ་ཞི་མི་བྱ་ཤེད་པ་ཏུ་ཚོར་སྦྱེ་བྱ།  
མ་རྒྱ་པར་ལུ་ཨ་མི་ཏ་བའི་ཏ་རྟ་ལུ་ཉི།

om benza guru padma ayurdznyana argham padyam pupé dupé aloké gendé

naividyé shabda pratittsa soha mahapantsa amrita balingta rakta khahi

OM VAJRA GURU PADMA ĀYURJĀNA ARGHAṂ PĀDYAṂ PUṢPE DHŪPE ĀLOKE

GANDHE NAIVIDYĀ ŚABDA PRATĪCCHA SVĀHĀ | MAHĀ PAÑCA AMṚTA

BALIṆTA RAKTA KHĀHI [27]

*C. Praise*

𑖀𑖳𑖫

hrih

HRĪḤ

དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་འཚིབ་དག་བདུད། །

dren pa tsam gyi chi dak dü

Merely thinking of you terminates that devil, the Lord of Death!

མཐར་མཛད་པད་འབྲུང་ཚོ་དཔག་མེད། །

tar dzé pé jung tsé pak mé

To you, Padmākara Amitāyus,

ཨོ་ཨོ་བླུང་འབྲུག་ལྷ་ཚོགས་ལ། །

é wam zung juk lha tsok la

And to the deities of the union of E and VAM,

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གུས་ཕྱག་འཚེལ། །

lü ngak yi sum gü chak tsal

We prostrate in devotion with body, speech, and mind.

*D. Recitation*

བུགས་ཀར་སླེ་སླེ་དྲྀ་དྲྀ་ཀར་གསལ། །

tuk kar da teng hrih kar sal

At my heart, on a moon disc, is a brilliant white syllable HRĪḤ.

དེ་མཐར་སྲུགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐོར། །

dé tar ngak kyi treng wé kor

The mantra garland revolves around it.

འོད་འཕྲོས་འབྲུང་བཞིའི་དྲུངས་བཅུད་དཔལ། །

ö trö jung zhi dang chü pal

Light emanates from the syllables to gather

རང་གི་སྒྲ་ཚོ་ཡར་ཉམས་དང། །

rang gi la tsé yar nyam dang

The glorious quintessence of the four elements,

འཁོར་འདས་ཚེ་བསོད་ཡེ་ཤེས་ཀུན། །

khor dé tsé sö yé shé kün

Which restores the ruptures and decline of my *la* vitality and longevity.<sup>5</sup>

འོད་ཟེར་སྣ་ལྔ་འི་རྣམ་པར་བསྐྱུས། །

ö zer na ngé nam par dü

The luminosity also gathers all the life, merit, and wisdom of saṃsāra and nirvāṇa in the form of five-colored rays of light,

ལུས་དཀྱིལ་ལྷ་ཡི་སྤྱི་བོར་ཞུགས། །

lū kyil lha yi chi wor zhuk

Which enter the maṇḍala of the deities' bodies through the top of their heads

སྤྱོར་མཚམས་བྱང་སེམས་བདུད་རྩིར་བབས། །

jor tsam jang sem dü tsir bab

And then flow out from the point of union as bodhicitta nectar

རྩ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལྷ་རྣམས་གང། །

tsa sum khor lo nga nam gang

That fills my three channels and five cakras.

དུས་མིན་འཚིབ་འེབ་ཆད་ཞི། །

dü min chi wé bar ché zhi

As a result, the obstacles of untimely death are pacified,

ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །

tsé sö pal jor yé shé gyé

Life, merit, wealth, and wisdom flourish,

འཚིམ་ལོ་འཛིན་འགྲུབ་པར་གྱུར། །

chi mé rik dzin drub par gyur

And I become an immortal vidyādhara.

*As you say this prayer, think about its meaning, and then recite the mantra:*

ཨོཾ་བཙེན་གུ་རུ་བདེན་ལུ་ཡུར་རྩེ་ལྷ་སེམས་སྤྱོད་འཛིན་འགྲུབ་པར་གྱུར། །

om benza guru pema ayurdznyana sarwa siddhi nri droom hung dza benza ayushé soha

OM VAJRA GURU PADMA ĀYURJÑĀNA SARVA SIDDHI NRI BHRŪM HŪṀ JAḤ |  
VAJRA ĀYUṢE SVĀHĀ

*At the end of the session, recite the vowel and consonant mantra, the mantra of dependent origination, the offering mantra, and the verse of praise. If you wish, you may also add a tseguk longevity-summoning prayer at this point.<sup>6</sup>*

*Purify mistakes and negativity with confession by reciting the hundred-syllable mantra.*

### III. Conclusion

#### *A. Dissolution and Rearising*

སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷ་རང་ལ་འདུས། །

nö chü ö zhu rang la dü

The universe and all those dwelling in it melt into light. The light dissolves into me,

རང་ཉིད་འོད་གསལ་ལ་དབྱིངས་སུ་གྱིམ། །

rang nyi ö sal ying su tim

And I myself dissolve into clear light, vanishing into basic space.

སྤར་ཡང་རྩུང་འཇུག་སྐྱུ་མའི་སྐྱུ། །

lar yang zung juk gyu mé ku

Again, the illusory form of union

མཁའ་ལམ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་ཤར། །

kha lé ja tsön zhin du shar

Arises like a rainbow from the sky.

*Saying this eliminates the extremes of permanence and nihilism.*

#### *B. Dedications, Aspirations, and Prayers of Auspiciousness*

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

gé wa di yi nyur du dak

Through the positivity and merit of this practice,

ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

tsé pak mé gön drub gyur né

May I swiftly attain the realization of the protector Amitāyus [28]

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lü pa

And thereby lead every single sentient being

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

dé yi sa la gö par shok

To their state of perfection.

*Dedicate, make aspirations, and say words of auspiciousness with these four lines and any other prayers that are appropriate.*

*This text is a brief practice based on the main part of the pure vision root text—the part that details the visualization—with the addition of preliminary and other sections. It was arranged by Jamyang Khyentse Wangpo, a mere servant who delights his master the Lotus-Born Guru. May the merit of this compilation be the cause for all beings to enjoy everything they desire and the glory of long life and wisdom.*



## NOTES

1. *gsang ba rgya can*. On the section *dag snang rgya can tshe dpag med dwangs ma bcud 'dren*, see [https://rtz.tsadra.org/index.php/Dag\\_snang\\_rgya\\_can\\_tshe\\_dpag\\_med\\_dwangs\\_ma\\_bcud\\_%27dren](https://rtz.tsadra.org/index.php/Dag_snang_rgya_can_tshe_dpag_med_dwangs_ma_bcud_%27dren).
2. Affectionately known as the Great Fifth, Ngawang Lobsang Gyatso (ngag dbang blo bzang rgya mtsho, 1617–1682) was a tertön, and as such an emanation of Guru Rinpoche, as well as the activity emanation of King Trisong Detsen.
3. Shechen Önrul Gyurme Tutob Namgyal (zhe chen dbon sprul 'gyur med mthu stobs rnam rgyal, 1787–1854).
4. Mandāravā—here called by her Zahor name, Yizin (yid 'dzin)—was the daughter of King Vihārdhara of Zahor; Śākyadevī was the daughter of the Newar King Puṇyadhara; Yeshe Tsogyal (ye shes mtsho rgyal) was a princess from the Kharchen clan of Tibet; Kālasiddhī was also from Nepal; and Tashi Kyedren (bkra shis khye dren) was from the region of Mön in Bhutan; see Gross, “Yeshe Tsogyal,” 270–71. See also Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye’s *The Life and Liberation of Padmākara*; Dash, “Gu-ru Rin-po-che and Lamaism in Sikkim,” 35–36. On Yizin as a woman’s name in Zahor, see van der Kuijp, “On the Edge of Myth and History,” 143.
5. On *la (bla)* vitality, see <https://www.rigpawiki.org/index.php?title=La-vitality>.
6. The life-summoning prayer, or *tseguk (tshe 'gugs)* in Tibetan, is a ritual in which the quintessence of life and longevity is gathered from the whole universe, animate and inanimate, and particularly from beings who have very long lives, such as gods, ṛṣis, and so on. It is drawn back into the practitioner, extending their life, and the practice articles.

## BIBLIOGRAPHY

- Dash, Narendra Kumar. “Guru Rin-po-che and Lamaism in Sikkim.” *Bulletin of Tibetology* 31, no. 1 (1995): 34–42.
- Gross, Rita. “Yeshe Tsogyal: Enlightened Consort, Great Teacher, Female Role Model.” In *A Garland of Feminist Reflections: Forty Years of Religious Exploration*, edited by Rita Gross, 263–80. Berkeley: University of California Press, 2009.
- Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. *The Life and Liberation of Padmākara, the Second Buddha*, from *A Precious Garland of Lapis Lazuli*. Translated by Peter Woods and Stefan Mang. Edited by Libby Hogg. Lhasey Lotsawa Translations, 2018. <https://www.lot-sawahouse.org/tibetan-masters/jamgon-kongtrul/life-and-liberation-of-padmakara>.
- Ngawang Lozang Gyatso (ngag dbang blo bzang rgya mtsho). *Gsang ba'i rnam thar rgya can ma*: A record of the visionary experiences of the 5th Dalai Lama reproduced from a rare manuscript belonging to the Stag tshang ras pa Bla brang of Hemis. Leh: S.W. Tashigangpa, 1972.
- van der Kuijp, Leonard W.J. “On the Edge of Myth and History: Za hor, its Place in the History of Early Indian Buddhist Tantra, and Dalai Lama V and the Genealogy of its Royal Family.” In *Studies on Buddhist Myths: Texts, Pictures, Traditions and History*, edited by Bangwei Wang, Jinhua Chen, and Ming Chen, 114–64. Shanghai: Zhongxi Books, 2010.