

# ༄༅། །སྲོག་བསྐྱབས་བྱ་ཚུལ་ཚེ་དཔལ་རྒྱས་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

## Increasing Life and Vitality: A Practice for Freeing Lives

by Jamyang Khyentsé Wangpo

ལྷ་མ་དང་བཙུན་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

*Homage to the Guru and the Blessed Protector Amitāyus, the Buddha of Boundless Life!*

གྲུབ་པའི་སློབ་དཔོན་ཚེན་པོ་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་གྲགས་པའི་ཞལ་ནས།

*The great accomplished master Vāgīśvarakīrti has said:*

བྱ་ཉ་རི་དྭགས་རྒྱན་མ་དང་།

*By saving the lives of birds, fish, deer,*

སྐྱུལ་སོགས་གསལ་བྱའི་ཕྱོགས་གྱུར་ནམས།

*Thieves, snakes and others to be killed,*

སྲོག་བསྐྱབས་པ་ཡིས་འཕྲལ་དུ་ནི།

*Your lifespan, even if it were to be short,*

ཚེ་ལྷང་བ་ཡང་ཚེ་རིང་འགྱུར།

*Will be long.*

ཞེས་གསུངས་པས་མཚོན་གསོད་པར་ངེས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་བསྐྱབ་ནི་ཚེ་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་མདོ་རྒྱད་  
བརྟན་བཙུན་ཐམས་ཅད་ནས་གསུངས་ཤིང་རིག་པས་ཀྱང་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་  
པའི་ཕྱིར་སློབ་སྲོག་དང་ལྷན་པ་ནམས་གྱིས་སྲོག་བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པ་ཚེས་ཚེར་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

*Just as this statement reveals, it is also taught in all the sūtras, tantras and śāstras that ransoming lives of sentient beings who are sure to be killed is the foremost amongst all longevity practices. This fact can be established through logic and reasoning. Since freeing lives brings benefits beyond the imagination, reasonable persons should increase their efforts to free lives more and more.*

དེ་ལ་སྤྱིར་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོ་དང་ལྷན་པས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་དུད་འགོ་གཙོ་བོར་གྱུར་བ་ནམས་གྱི་སྲོག་བསྐྱབ་  
ཞིང་། རང་གིས་བསད་པ་དང་། གཞན་ལ་འཚོང་བ་སོགས་མི་བྱ་བར་རང་རང་གི་སྤོད་ཡུལ་དུ་བདེ་བར་འཚོ་བ་དང་། དེ་  
ལྷན་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་བསྲོ་སློན་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པ་ཙམ་བགྱིས་བས་སྐབས་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཚེ་ག་དམིགས་  
བསལ་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་མོད།

*First of all, this means that with a compassionate and good-hearted intention you free the lives of those animals that are in your possession. This implies refraining from killing them yourself or selling them to others who would kill them. Instead, take good care of the animals that live in your surroundings. By merely doing so, and sealing the roots of virtue through dedication and aspiration prayers for their benefit, you will naturally fulfil the purpose of this text and it is therefore permissible not to perform any other specific rituals.*

ཡུལ་དུས་ཀྱི་སློབ་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཅུང་ཅུང་རྒྱས་པར་སློབ་ན། སྤྱི་འགྱུར་གྱི་མན་ངག་འགའ་ཞིག་ལས་སྤང་བའི་རྟེན་དུ་  
འཇུགས་པ་སོགས་གཞན་ནས་འབྱུང་བ་ལྷར་བྱ་བའམ། ལུན་མོང་དུ་ཤིས་བརྗོད་བསྲོ་སློན་ཙམ་སློབ་ཏེ་བྱ་བར་འདོད་ན། ཚོ་

འབྲུལ་ལྷོ་བ་དང་། ལྷོ་བ་གང་ཡང་རུང་བའི་ཚེས་བརྒྱད་ཉི་ཤོད་སོགས་དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་ལྷན་པར་ཅན་འབྲུང་བ་དང་སྐབས་  
འགྲིགས་ན་བཟང་ཞིང་།

*However, should you wish perform a slightly more detailed practice corresponding to the particular place and occasion, then you can apply following various pith-instructions from the Early Translation School, such as making the animal a support for a dharmapāla. Or, should you wish to perform a more elaborate ritual accompanied by prayers of auspiciousness, dedication and aspirations, you can do this practice which is best performed on a special occasion such as within the Miracle Month (the first Tibetan month), or on the eighth day of the lunar month (associated with Medicine Buddha & Tārā), or the new or full-moon days.*

ཚེ་རིང་བའི་དོན་དུ་གཙོ་བོར་བྱེད་ན་བསྐྱབ་བྱའི་སློག་གཟའ་དར་བ་དང་འཕྲོད་སྦྱར་བཟང་པོ་འཛོམས་པའི་ཉི་ཤར་ལ་བྱ།

*If your primary purpose is to extend someone's life, perform this ritual at sunrise at the conducive time of the 'ascending life-planet'.*

གང་ལྟར་ཡང་སློག་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱ་ནམས་མདུན་དུ་འཁོད་པ་ན། སྐབས་སེམས།

*In any case, place those whose lives are to be freed in front of you and recite:*

### Refuge

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

sangye chö dang tsok kyi chok nam la

In the Buddha, the Dharma and the Supreme Assembly

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

changchub bardu dak ni kyab su chi

I take refuge until I attain enlightenment.

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyipé sönam kyi

Through the merit of practising generosity and so on,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

dro la pen chir sangye drubpar shok

May I attain buddhahood for the benefit of all beings.

ལན་གསུམ།

*Thus recite the verses of taking refuge three times.*

### Bodhicitta

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

semchen tamché dewa dang dewé gyu dang denpar gyur chik

May all sentient beings enjoy happiness and the causes of happiness!

སྤྱག་བསྐྱལ་དང་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dukngal dang dukngal gyi gyu dang dralwar gyur chik

May they be free from suffering and the causes of suffering!

སྐྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག

dukngal mepé dewa dampa dang mindralwar gyur chik

May they never be separated from the sacred happiness devoid of suffering!

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་སྟོང་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

nyering chakdang nyi dang dralwé tangnyom chenpo la nepar gyur chik

And may they dwell in boundless equanimity that is free from attachment and aversion!

ཅེས་ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ།

*Thus cultivate the four immeasurables.*

### Reciting the Names of the Buddhas

སྐྱོས་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཚན་དང་། གཟུངས་སྤྲུགས་ལྷན་པར་ཅན་མང་དུ་བཟོན་ན་དུད་འགོ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཐར་པའི་ས་  
བོན་ཐེབས་པ་སོགས་པན་ཡོན་ཆེ། དེ་ཅེས་མི་རུས་ཀྱང་།

*If you wish to elaborate, recite the names of the buddhas and their particular dhāraṇī-mantras several times. This will bring immense benefits, such as sowing the seeds of liberation in the animals' mind-streams. If you are unable to do that much, first recite:*

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་མགོན་པོ་

འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye gönpo ö pak tu mepa la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Protector Amithāba, Buddha of Boundless Light, I pay homage to you.

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་མགོན་པོ་མི་

འཁྲུགས་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye gönpo mitrukpa la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Protector Akṣobhya, The Unshakeable, I pay homage to you.

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་རིན་ཆེན་

གཙུག་ཏྟར་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye rinchen tsuktor chen la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Ratna-śikhin, Crest of Jewels, I pay homage to you.

བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

*Next pay homage to the Seven Tathāgatas<sup>1</sup>*

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་མཚན་  
ལེགས་པར་ཡོངས་བསྐྱགས་དཔལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye tsen lekpar yong  
drak pal gyi gyalpo la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Supari-kīrtita-nāma-śrī-rāja,  
Renowned King of Splendour, I pay homage to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་  
དང་ལྷ་བ་དང་པརྣམས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ་མཁའ་པ་གཟི་བརྗིད་སྤྲད་བྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye rinpoche dang  
dawa dang pemé rabtu gyenpa khepa ziji drayang kyi gyalpo la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Ratna-candra-padma-  
pratimaṇḍita-ṇḍita-teja-svara-ghoṣa-rāja, Jewel, Moon and Lotus Adorned King of  
Intelligence, Brilliance and Eloquence, I pay homage to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་གསེར་  
བབ་དྲི་མེད་རིན་ཆེན་སྣང་བརྟུལ་ལྷུགས་སྐབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye ser zang drimé  
rinchen nang tulshyuk drubpa la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Suvarṇa-bhadra-vimala-ratna-  
prabhāsa, Flawless Pure Gold, Jewel Light, Master of Courageous Conduct, I pay homage  
to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་མྱ་ངན་མེད་  
མཚོག་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye nya ngen mé chok  
pal la chal tsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Aśokottama-śrī, Sorrowless  
Eminent Splendour, I pay homage to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཚོས་  
བསྐྱགས་རྒྱ་མཚོའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye chö drak gyatsö  
yang la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Dharma-kīrti-sāgara-ghoṣa,  
Dharma Expounding Melodious Ocean, I pay homage to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་ཚམས་རྒྱ་  
མཚོ་མཚོག་གི་སྒོས་རྣམ་པར་རོལ་པ་མངོན་པར་མཁྱེན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye chö gyatso chok gi  
lö nampar rolpa ngönpar khyenpé gyalpo la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Dharma-sāgarāgramati-  
vikrīḍitābhi-jñā-rāja, King of Insight, Playful Dharma Ocean of Higher Knowledge, I pay  
homage to you.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་སྤྲན་གྱི་སྒྲ་  
བེ་རྩུ་རྒྱའི་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye men gyi la baiduryé  
ö kyi gyalpo la chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Bhaiṣajya-guru-vaiḍūrya-  
prabhā-rāja, Lord of Physicians, Radiant Lapis Lazuli King, I pay homage to you.

ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

*And, finally pay homage to Buddha Śākyamuni:*

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་ཤུག་ཐུབ་པ་  
ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdendé deshyin shekpa drachompa yangdakpar dzokpé sangye shakya tubpa la  
chaktsal lo

Bhagavān, tathāgata, arhat, complete and perfect buddha, Śākyamuni, Sage of the Śākyas,  
I pay homage to you.

## Recitation of the Mantras

ཞེས་དང།

*Then, chant the following mantras loud and clearly:*

ཡི་གེ་རྒྱུག་པ།

## The Six-Syllable Mantra of Avalokiteśvara

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་རྩྱུ་རྩི།

om mani pemé hung hrih

om maṇi padme hūṃ hrīḥ

མི་འཕྲུགས་པའི་གཟུངས།

**The Dhāraṇī of Buddha Akṣobhya**

ན་མོ་ར་རྩུ་ཏ་ཡུ་ཡ། བ་མོ་བླ་ག་མ་ཉེ་ཨཱོ་བྱུ་ཡ། ཏ་སྲུ་ག་ཏ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་སུལྷི་བྱུ་ཡ། ཏཏྲ་སྲ། ཨོ་  
ཀི་ཀའི་ཀི་ཀའི། རོ་ཅ་ནི་རོ་ཅ་ནི། རྩོ་ཏ་ནི་རྩོ་ཏ་ནི། ཏཱ་ས་ནི་ཏཱ་ས་ནི། བ་ཉེ་ཏ་ན་བ་ཉེ་ཏ་ན། སམ་  
ཀམ་པ་རྩི་པ་རྩི་ཉི་མེ་སམ་སཏྲ་བྱུ་ལྷ་སྲ།

namo ratna trayaya | namo bhagavate akshobhya tathagataya arhate samyak sambuddhaya | tadyatha | om kamkani kamkani rotsani rotsani trotani trotani trasani trasani pratihana pratihana sarva karma paramparani me sarva sato nantsa soha namo ratna-trayāya | namo bhagavate akṣobhyāya tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya | tadyathā | om kaṃkaṇi kaṃkaṇi rocani rocani troṭani troṭani trāsani trāsani pratihana pratihana sarva karma paramparāṇi me sarva sattvānāṅca svāhā

བརྩུ་གཙུག་ཞལ་གྱི་གཟུངས་སོགས་ཞེས་སྐད་གསང་མཐོ་བས་བརྗོད།

**The Dhāraṇī of the Eleven-faced Avalokiteśvara**

ན་མོ་ར་རྩུ་ཏ་ཡུ་ཡ། བ་མེ་ལྷུ་རྫོ་ན་སྲུ་ག་ར་བེ་རོ་ཅ་ན་བྱུ་ཏ་རྩུ་རྫོ་ཡ། ཏ་སྲུ་ག་ཏ་ཡ། ཨཱ་ཏེ། སུལྷི་  
བྱུ་ཡ། བ་མེ་སམ་ཏ་སྲུ་ག་ཉེ་བྱུཾ། ཨཱ་ཏེ་བྱུཾ་སུལྷི་བྱུ་ཡྱུཾ། བ་མེ་ལྷུ་ཨ་བ་ལོ་ཀི་ཉེ་ཤ་རྩུ་ཡ། བོ་  
རྩི་སཏྲ་ཡ། མ་རྩུ་སཏྲ་ཡ། མ་རྩུ་ཀཱ་རུ་ཉི་ཀཱ་ཡ། ཏཏྲ་སྲ། ཨོ་རྩུ་ར་རྩུ་ར། རྩི་རི་རྩི་རི། རྩུ་རུ་རྩུ་རུ། ཨི་  
ལྷེ་བི་ལྷེ། ཅ་ལེ་ཅ་ལེ། བ་ཅ་ལེ་བ་ཅ་ལེ། ཀཱ་སུ་མེ། ཀཱ་སུ་མ། བ་རེ། ཨི་ལི་མི་ལི། ཅོ་ཉེ་རྩུ་ལ་སྲུ་པ་ན་  
ཡ་སྲུ་རྩ།

namo ratna trayaya | nama arya jnana sagara vairotsana byuha radzaya tathagataya arhate samyak sambuddhaya | nama sarva tathagate bhyah arhata bhyah samyak sambuddha bhyah | nama arya avalokiteshvaraya bodhisattvaya mahasattvaya mahakarunikaya | tadyatha | om dhara dhara | dhiri dhiri | dhuru dhuru | itte bitte | tsale tsale | pratsale pratsale | kusume kusuma | vare | ili mili tsiti dzola mapanaya soha namo ratna-trayāya | nama ārya-jñāna-sāgara-vairocana-vyūha-rājāya tathāgatāya arhate samyak sambuddhāya | namaḥ sarva-tathāgatebhyaḥ arhadbhyaḥ samyak-sambuddhebhyaḥ | nama āryāvalokiteśvarāya bodhisattvāya mahāsattvāya mahākāruṅikāya | tadyathā | om dhara dhara | dhiri dhiri | dhuru dhuru | itṭe viṭṭe | cale cale | pracale pracale | kusume kusuma vare | ili mili citi jvalam apanaye svāhā

**Visualization**

དེ་ནས་ལག་ཏུ་མེ་ཉོག་ཐོགས་ལ།

*Then, holding flowers in your hand, imagine:*



མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྒྲུ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་བཙེམ་ལྡན་འདས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་  
 རྩོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྟ་དང་དྲང་སྲོང་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པ་སོགས་སྐྱབས་  
 གནས་དཀོན་མཆོག་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཞལ་ནས་ཤིས་པ་བརྗོད་  
 པའི་དབྱངས་སྟོན་སྒྲོགས་ཤིང་མེ་ཏོག་གི་ཆར་ཆེན་པོ་ཕབ་པས་བདག་དང་སྦྱིན་པའི་བདག་པོས་གཙོ་བོ་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་ཤེས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་  
 ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། དུད་འགོའི་སྦྱིས་གནས་སུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱང་གནས་སྐབས་དུས་མ་ཡིན་པར་འཚི་  
 བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་ཞིང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་འོག་ཏུ་བདེ་བར་འཚོ་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་ཐར་པའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་སྦྱིན་ནས་ལྷུང་དུ་བྱང་ཆུབ་འཕྲོབ་པའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་གྱུར་པར་བསམས་ལ།

dün gyi namkhar lama dang nyisumepé chomdendé gönpo tsé pak tu mepa la chok chü  
 sangye dang changchub sempa lha dang drangsong dentsik drubpa sok kyabné  
 könchok gyatsö tsok kyi korwa ngönsum du shyukpé shyal né shipa jöpé yang nyen  
 drok shing metok gi char chenpo pabpé dak dang jinpé dakpö tso jé semchen tamché  
 kyi tsé sö paljor yeshe yönten tamché gong né gong du pel shying gyepa dang düdrö  
 kyé né su gyurpa nam kyang nekab dü mayinpar chiwé jikpa lé tar shying könchok  
 sum gyi kyab oktu dewar tsowa dang tartuk tarpé sabön gyü la min né nyurdu  
 changchub tobpé kalwachen du gyurpar gyur  
 In the sky before me appears in actuality my teacher indivisible from the Tathāgata, the  
 Protector Amitāyus, the Buddha of Boundless Life, surrounded by an ocean-like assembly  
 of the precious objects of refuge, such as the buddhas and bodhisattvas of the ten  
 directions, the devas and the ṛṣis whose speech is undeceiving. In melodious tones all of  
 them recite poetry and words of auspiciousness, and they shower down an immense rain  
 of flowers which further increases and extends my own, the benefactor’s and all sentient  
 beings’ life-span, merit, splendour, vitality, wisdom and virtues. Thus at present all those  
 who have taken birth as animals are freed from the fear of untimely death and live  
 peacefully and at ease under the protection of the Three Jewels. And, finally when the  
 seeds of liberation ripen within their minds, they swiftly bring the treasure of awakening.

**Prayers of Auspiciousness**

*Then recite whatever prayers of auspiciousness come to your mind, such as:*

རྒྱལ་མཚན་རྩེ་མོ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྷར། །

gyaltsen tsemo wang gi gyalpo tar  
 Like the mighty royal crest of the victory banner,

ལྷག་པར་ལྷ་ཡི་གཙུག་གི་རྒྱན་གྱུར་པའི། །

lhakpar lha yi tsuk gi gyen gyurpé  
 Sublime deity adorning the practitioners’ crowns,

སྐྱབ་པ་པོ་ལ་དངོས་གྲུབ་མཚོག་སྦྱོལ་བ། །  
drubpapo la ngödrub chok tsolwa  
Bestowing upon us supreme accomplishments,

དཔལ་ལྷན་སྐྱ་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་ཤིས་ཤོག །  
palden lama nam kyi tashi shok  
Glorious and eminent gurus let everything be auspicious!

སྟོན་པ་སྐྱ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། །  
tönpa lamé sangye rinpoche  
Precious Buddha, the unsurpassable teacher,

སྐྱབས་པ་སྐྱ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ། །  
kyobpa lamé damchö rinpoche  
Precious Dharma, the unsurpassable protection,

འདྲེན་པ་སྐྱ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །  
drenpa lamé gendün rinpoche  
Precious Saṅgha, the unsurpassable guides—

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བྱ་ཤིས་ཤོག །  
kyabné könchok sum gyi tashi shok  
Three rare and supreme sources of refuge let everything be auspicious!

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད། །  
jikten drepé tsowo tsepakmé  
Buddha of Infinite Life, foremost guide for beings in this world,

དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་པ། །  
dümin chiwa malü jom dzepa  
Your glory overcomes all untimely death,

མགོན་མེད་སྤྱད་བསྐྱེད་གྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། །  
gönmé dukngal gyurpa nam kyi kyab  
You are a refuge for those of us who suffer without protection—

མགོན་པོ་ཚོ་དཔག་མེད་ཀྱི་བྱ་ཤིས་ཤོག །  
gönpo tsepakmé kyi tashi shok  
Buddha Amitāyus let everything be auspicious!



## Verses from the Sūtra of Boundless Life and Wisdom<sup>2</sup>

ལ་སོགས་བཀྲ་ཤིས་གང་ཤེས་གྱི་མཐར།

*Then recite:*

སྤྱན་པའི་སྟོབས་གྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

jinpé tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of generosity are perfectly sublime.

མི་ཡི་སང་གེ་སྤྱན་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi sengé jinpé tob tok té

Lions among men, they have realized generosity's strength.

སྟིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

སྤྱན་པ་མཐར་ཕྱིན་ཆེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

jinpa tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect generosity.

ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོབས་གྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

tsultrim tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of discipline are perfectly sublime.

མི་ཡི་སང་གེ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi sengé tsultrim tob tok té

Lions among men, they have realized discipline's strength.

སྟིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

ཚུལ་ཁྲིམས་མཐར་ཕྱིན་ཆེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

tsultrim tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect discipline.

བཟོད་པའི་སྟོབས་གྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

zöpé tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of patience are perfectly sublime.

མི་ཡི་སང་གེ་བཟོད་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi sengé zöpé tob tok té

Lions among men, they have realized patience's strength.

སྙིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

བཟོན་པ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

zöpa tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect patience.

བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

tsöndrö tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of diligence are perfectly sublime.

མི་ཡི་སང་གེ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi sengé tsultrim tob tok té

Lions among men, they have realized diligence's strength.

སྙིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

tsöndrö tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect diligence.

བསམ་གཏན་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

samten tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of meditation are perfectly sublime.

མི་ཡི་སང་གེ་བསམ་གཏན་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །

mi yi sengé samten tob tok té

Lions among men, they have realized meditation's strength.

སྙིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

བསམ་གཏན་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

samten tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect meditation.

ཤེས་རབ་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །

sherab tob kyi sangye yangdak pak

The buddhas who are the strength of wisdom are perfectly sublime.

མི་ཡི་སངས་གོ་ཤེས་རབ་སྟོབས་རྒྱུགས་ཏེ། །

mi yi sengé sherab tob tok té

Lions among men, they have realized wisdom's strength.

སྟིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེད་འཇུག་པ་ན། །

nyingjé chen gyi drongkhyer jukpa na

When entering the citadel of the compassionate ones,

ཤེས་རབ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །

sherab tarchin tsé yang pelwar shok

May my life-span further increase, so that I can perfect wisdom.

ཚེ་གཟུངས་ཅི་རུས་བསྐྱེད་མེ་ཏོག་འཕྲོལ།

*Then recite the dhāraṇī of long-life as many times as you can and scatter flowers:*

ཨོ་ན་ཨོ་གླ་ག་ཤ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨུ་ཡུལྟོ་ན་སུ་བི་ནི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་ཚོ་ར་རྫོ་ཡ། ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྟ་ཏེ་ས་ལྷ་སྐྱི་

བུལྟོ་ཡ། ཏ་ཏ་སྐ། ཨོ་སུའུ་སུའུ་མ་རྒྱ་སུའུ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་སུའུ་ཨ་པ་རི་མི་ཏ་སུའུ་རྫོ་ན་སྐ་གྲོ་ལ་པ་ཅི་

ཏེ། ཨོ་སམ་ཅ་སྐ་སྐ་ར་པ་རི་ལྷུང་རྟམ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་སྐྱུ་ཏེ་སྐ་སྐ་ཤ་བི་ལྷུང་མ་རྒྱ་ན་ཡ་པ་རི་ཤུ་རེ་སྐ་རྒྱ།

om namo bhagavate | aparimita ayurjnana subinikita tedzo radzaya | tathagataya arhate samyak sambuddhaya | tadyata | om punye punye mahapunye aparimita punye aparimita punye jnana sambharo patsite | om sarva samskara pari shuddha dharmate gagana samudgate sobhava vishuddhe mahanaya parivare soha

om namo bhagavate aparimitāyur-jñāna-suviniścita-tejo-rājāya tathāgatāya arhate samyak saṃbuddhāya | tadyathā | om punye punye mahā-punye 'parimita-punye 'parimita-puṇya-jñāna-saṃbhāropacite | om sarva-saṃskāra-pariśuddhe dharmate gagana-samudgate svabhāva-viśuddhe mahā-naya-parivāre svāhā |

## Dedication and Aspiration Prayers

དེ་ལྟར་བགྱིས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་མཚོན་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བས་སངས་རྒྱུས་གྱི་  
བསྟན་པ་དར་ཞིང་འཇིག་རྟེན་དུ་དགོ་ལེགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་འབྱུང་བ་དང་། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་  
རྣམས་ཞབས་པད་བརྟན་ཅིང་ཕྱིན་ལས་རྒྱས་པ་དང་། རང་དང་སྤྱིན་བདག་གིས་གཙོ་བྱས་པའི་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་ཡེ་ཤེས་འཕེལ་བ་དང་། དུད་འགོ་རྣམས་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་ངན་  
སོང་གི་འཇིགས་པ་ལས་གྲོལ་ནས་བྱང་ཆུབ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག

detar gyipé gewé tsawé tsön dü sum du sakpé gewé tsawé sangye kyi tenpa dar shyang  
jikten du gelek gyachenpo jungwa dang tendzin gyi kyebu dampa nam shyabpé ten  
ching triné gyepa dang rang dang jindak gi tso jepé semchen tamché tsé sö paljor  
yeshe pelwa dang düdro nam kyang khorwa dang ngen song gi jikpa lé drol né  
changchub rinpoche nyurdu tobpar shok chik

May the roots of virtue of this practice, and likewise the roots of virtue gathered in past,  
present and future cause

The Buddha's teachings to prosper and flourish;

Bring vast happiness and well-being to this world;

Lengthen and strengthen the lives of the noble beings, who uphold the Dharma;

Make their activities flourish ever more;

Increase and extend our own, the benefactors' and all sentient beings' life-span, merit,  
splendour, vitality, wisdom and virtues;

Cause these animals to be liberated from the fears of samsāra and the lower realms, and  
lead them swiftly to the attainment the precious state of awakening.

སྤྲུལ་དུ་འདུན་པ་རྩེ་གཅིག་པས།

*Having formed these aspirations, one-pointedly make the following resolve:*

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

gewa di yi kyewo kün

Through this virtue, may all beings

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

sönam yeshe tsok dzok shing

Complete the accumulations of merit and wisdom,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

sönam yeshe lé jungwé

And so attain the dharmakāya and rūpakāya

དམ་པ་སྐྱེ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག །

dampa ku nyi tobpar shok

That come from merit and wisdom.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

sönam di yi tamché zikpa nyi

Through this merit, may all beings attain the omniscient state of enlightenment,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ཤིང་། །

tob né nyepé dra nam pam jé shing

And conquer the enemy of faults and delusion,

སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བློང་འཁྲུགས་པ་ཡི། །

kyé ga na chi balong trukpa yi

May they all be liberated from this ocean of saṃsāra

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག །

sipé tso lé drowa drolwar shok

And from its pounding waves of birth, old age, sickness and death!

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

gangdu kyepé tserab tamché du

In all our lives, wherever we are born,

དཀོན་མཚོག་གསུམ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

könchok sum dang namyang mindral shying

May we never be separate from the Three Jewels.

དཀོན་མཚོག་གསུམ་པོ་རྒྱན་དུ་མཚོད་པ་དང་། །

könchok sumpo gyündu chöpa dang

May we always venerate them,

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་འཇུག་པར་ཤོག །

könchok sum gyi jinlab jukpar shok

And receive their blessings.

བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

changchub sem chok rinpoche

Precious and sublime bodhicitta,

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག །

makyepa nam kyé gyur chik

May it arise in those in whom it has not arisen,

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །  
kyepa nyampa mepa dang  
May it never decline where it has arisen,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །  
gong né gong du pelwar shok  
But go on increasing, further and further!

ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གནས་གཅིག་པོ། །  
pendé jungwé né chikpo  
The one true source of benefit and happiness,

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། །  
tenpa yün ring nepa dang  
May the teachings long endure!

བསྟན་འཛིན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས། །  
tendzin kyebu dampa nam  
May the lives of the great and noble beings who uphold the teachings

སྐྱེ་ཚེའི་རྒྱལ་མཚན་བརྟན་གྱུར་ཅིག །  
kutsé gyaltsen ten gyur chik  
Remain secure, like banners of victory!

འཇིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །  
jikten dé shyang lo lek dang  
Bring peace to the world and bountiful harvests,

འབྲུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཕུགས་འཕེལ་བ། །  
dru nam pel shyang chuk pelwa  
May grains and livestock be ever more plentiful,

དགེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གནས། །  
gelek tamché jungwé né  
A source of every happiness and good,

ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་མཛོད། །  
yi la döpa kün drub dzö  
May all that we wish for be accomplished.

གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་ཅུ། །  
shyenyang kyewa di nyi du  
In this very life,

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང་། །  
mitün chok kün shyiwa dang  
May everything inharmonious be pacified, and

ཚེ་རིང་ནད་མེད་སྤུན་སྲུང་ཚོགས། །  
tsering nemé pün sum tsok  
May we always enjoy peace and happiness, long life,

རྒྱ་ཏུ་བདེ་དང་ལཱ་རྒྱུར་ཅིག །  
taktu dé dangden gyur chik  
Good health, prosperity and success!

བསོད་ནམས་སྟོབས་ཆེན་འདི་ཡི་མཐུས། །  
sönam tobchen di yi tü  
By the great power of this merit,

སྤྱིན་བདག་འཁོར་དང་བཅས་རྣམས་ལ། །  
jindak khor dangché nam la  
May the wishes and aims of the sponsors, their friends and families

ཚོ་འདིར་བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་ཅིང་། །  
tsé dir sampé dön drub ching  
All be fulfilled in this very life!

བར་ཆད་ཞི་ནས་བཟང་ཤིས་པ། །  
barché shyi né trashipa  
May they enjoy auspiciousness free of obstacles, and

བསམ་པ་ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །  
sampa chö shyin drubpar shok  
May everything be auspiciousness so that they accomplish their aims in accordance with the dharma!

ཅེས་སོགས་བསྐྱོ་སྐྱོན་གང་ཤེས་དང་།  
*In this way make dedication and aspirations. Then recite:*



ཆེ་བའི་ཆེ་མཚོག་སྟོན་མཚོག་སྐྱ་ན་མེད། །

chewé chemchok tön chok lanamé

Supreme among those who are great, unsurpassable supreme teachers,

ཚོས་རྗེ་ཉི་མ་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

chöjé nyima gyalwé jinlab kyi

King of the Dharma, Sun-like Conqueror, may your blessings

བདུད་དང་བགགས་རིགས་གཞོན་པའི་དག་ཞི་སྟེ། །

dü dang gek rik nöpe dra shyi té

Pacify harmful enemies, māras and obstacles.

རྟམ་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཟླ་ཤིས་ཤོག། །

taktu pal né nyintsen tashi shok

May all be ever glorious and auspicious throughout day and night!

ཚོས་ཉིད་བདེན་པའི་ཚོས་མཚོག་སྐྱ་ན་མེད། །

chönyi denpé chö chok lanamé

Truth of dharmatā, unsurpassable supreme Dharma,

དམ་ཚོས་བདུད་རྩི་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

damchö dütsi denpé jinlab kyi

Nectar of truth of the sublime Dharma, may its blessings

ཉོན་མོངས་དུག་ལྷ་གདུང་བའི་དག་ཞི་སྟེ། །

nyönmong duk nga dungwé dra shyi té

Pacify the enemy of the pain of the destructive emotions, the five poisons—

རྟམ་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཟླ་ཤིས་ཤོག། །

taktu pal né nyintsen tashi shok

May all be ever glorious and auspicious throughout day and night!

དགེ་འདུན་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་དཔལ་འབར་བ། །

gendün yönten rinchen pal barwa

The Saṅgha shines with the glory of precious noble qualities,

རྒྱལ་སྐྱེས་པའི་མཛད་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

gyalsé pen dzé denpé jinlab kyi

May the blessings of the truth of the bodhisattvas' beneficial deeds

ཉེས་པའི་སྐྱོན་བྲལ་དགེ་ཚོགས་རྣམ་པར་འཕེལ། །

nyepé kyöndral gé tsok nampar pel

Increase the virtues free of negativity—

རྟུག་ཏུ་དཔལ་གནས་ཉིན་མཚན་བཟང་གིས་ཤོག །

taktu pal né nyintsen tashi shok

May all be ever glorious and auspicious throughout day and night!

སོགས་བཟང་གི་ཚིགས་བཅད་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར།

*Having recited these and other suitable verses of auspiciousness, say:*

འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

chimé tsé yi pal la longchö ching

The splendour of a deathless, everlasting life,

རིག་པའི་སྒོ་དང་རྣམ་དཔྱོད་ཤེས་རབ་དང་། །

rigpé lo dang namchö sherab dang

A mind of intelligence and critical insight,

སྲིད་དང་ཞི་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ལགས་པ། །

si dang shyiwe paljor gang lakpa

And all the riches and glories of existence and quiescence,

དེ་ཀུན་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཟང་གིས་ཤོག །

dé kün lhün gyi drubpé tashi shok

May they all be spontaneously accomplished, we pray!

བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་རི་རྒྱལ་ལྷུན་པོ་བཞིན། །

sönam dargyé ri gyal lhünpo shyin

May merit increase and flourish like the lofty king of mountains,

སྣན་གྲགས་ཚེན་པོ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་བྱུང། །

nyendrak chenpo namkha shyindu khyab

May great fame spread throughout the sky,

ཚེ་རིང་ནད་མེད་གཞན་དོན་ལྷུན་གྲུབ་པའི། །

tsering nemé shyendön lhündrubpé

May the auspiciousness of an ocean of excellent qualities—

ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་གི་བཟང་གིས་ཤོག །

yönten gyatso chok gi tashi shok

Long life, good health and spontaneous benefit for others—be ever present!



ལྷན་པར་དུ་ཡུལ་ཕྱོགས་དེར་ཆར་རྒྱ་འབབས་ཤིང་ལོ་ཕྱགས་ལེགས་པ་སོགས་བཟང་གིས་པའི་དགོ་མཚན་དུ་མ་འབྱུང་བ་དང་།

*In particular, in the places where you apply these instructions, auspicious signs will appear, such as seasonal rainfall and prosperous crops and cattle.*

འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཀྲིས་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ལས།

*In The Precious Garland<sup>3</sup> the noble Nāgārjuna states:*

གྲོག་སྐྱར་ཚང་གི་སྐོ་དག་ཏུ།

*At the openings of ant-hills,*

ཟད་དང་རྒྱ་དང་འབྲུ་མར་དང་།

*Have the trustworthy*

འབྲུ་ཡི་སྤུང་པོ་རྟག་པར་ནི།

*Always put food, water,*

སྐྱགས་བརྟན་མི་རྣམས་བགྱིད་དུ་གསོལ།

*Sugar and piles of grains.*

ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་སློག་ཆགས་གྲོག་མ་ལ་བས་སྦྱིན་པ་དང་། ཉལ་བའི་གཙང་མ་སྦྱིན་པ་དང་། ཉན་པ་ལ་སྦྱིན་པ་དང་། བྱིས་པ་ལ་སྦྱིན་པ་དང་། འདབ་ཆགས་དང་དབྱུལ་པོངས་ལ་བས་སྐོམ་སྦྱིན་པ་སོགས་ཀྱང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་དང་། བསྐྱོ་སྦྱིན་དག་པའི་ཐབས་ཀྱིས་བྱིན་པ་འཆི་བ་བསྐྱུ་བ་དང་། འཕྱོར་བ་སྤེལ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོའི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་སོགས་བྱས་ཆོགས་རྒྱུར་པན་ཡོན་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་པས་སློ་ལྷན་རྣམས་ཀྱིས་སྐོ་དུ་མ་ནས་ཆོགས་གསོག་པའི་ཐབས་མཁས་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

*As advised, train in giving—such as offering food to ants, clean food to fish, medicine to the sick, feasts to children, sustenance to birds and the destitute. This should of course be embraced by the skilful means of bodhicitta, dedication and aspiration. If you do so, the resulting merit will transform into a cause for averting death, increase vitality and ultimately lead to the attainment of great awakening. Since this advice is easy to follow, involves little hardship and brings immense benefits, the wise and learned should persevere to become experts in these various means for gathering the accumulations.*

ཞེས་པའང་རང་གཞན་རྣམས་ལ་པན་པའི་དོན་དུ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའི་སྤྲོ་སྦྱོར་ལ་གྱུས་པ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོས་ལྷག་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱིས་པ་འདིས་ཀྱང་བསྐྱར་འཛིན་མཚོག་རྣམས་ཞབས་པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུས་མིན་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ལས་ཐར་ནས་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་གོ་འཕང་སྤུར་དུ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །སམ་དུ་མཛྲ་ཡི།

*In order to benefit both myself and others, this was written by Jamyang Khyentsé Wangpo, someone who is devoted to the Bodhisattva-piṭaka, motivated by pure intentions. May this be a cause for the lives of the sublime upholders of the teachings to last for a hundreds eons, for all sentient beings to be liberated from the fears of untimely death, and their imminent attainment of the state of Amitāyus, the Buddha of Boundless Life. Sarva Maṅgalam.*

1. ↑ The Seven Tathāgatas are a set of seven ‘medicine buddhas’ mentioned in two kriyā-yoga tantras, namely *The Sūtra Describing in Full the Specific Previous Vows of the Seven Tathāgatas*(D 503, *sapta-tathāgata-pūrva-praṇidhāna-viśeṣa-vistāra-sūtra*, *phags pa de bzhin gshegs pa bdun gyi sngon gyi smon lam gyi khyad par rgyas pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) and *The Incantation of Vaidūrya-prabhā* (D 505, *tathāgata-vaidūrya-prabhā-nāma-balādhāna-samādhi-dhāraṇī*; *bai DUR+ya'i 'od gyi gzung*)

2. ↑ The verses and the dhāraṇī that follows come from the *The Sublime Sūtra of the Great Vehicle entitled “Boundless Life and Wisdom”* (D 675, *ārya-aparimita-āyurjñāna-nāma-mahāyāna-sūtra*, ‘*phags pa tshe dang ye shes dpag tu med pa zhes bya ba theg pa chen po’i mdo*)
3. ↑ The full title of this famous text by Nāgārjuna is *Precious Garland of Advice for a King* (D 4158, *rājaparīkathāratnāvali*, *rgyal po la gtam bya ba rin po che’i phreng bā*)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/).

PDF document automatically generated on Sun Jul 28 21:22:28 2019 GMT from <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-wangpo/increasing-life-and-vitality>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.