

ཚོ་འགྲུགས་བསྐྱེད་པ།

### Brief capture of longevity

སྐྱབས་སེམས་སྒྲོན་དུ་བཏང་བས།

Preliminarily doing the coming to Refuge and [the generation of] an enlightened attitude. Then:

བདག་ཉིད་སྐྱད་ཅིག་གིས་རྒྱལ་བ་ཚོ་དཔག་མེད་དུ་གསལ་བའི་བྱགས་ཀའི་རྗེ་ལས་འོད་ཟེར་གྱིས་བརྟན་དང་གཡོ་བའི་ཚོ་བཅུད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་  
བྱེད་ཐེངས་པ།

**DAG NYI KE CIG GI GYAL VA TSHE PAG ME DU SAL WEI THUG KEI HRİh LE O  
ZER GYI TEN DANG YO WEI TSHE CHU THAM CHE SUNG JA LA THIM PA**

I instantly manifest as the Victorious Amitayus. From the syllable Hrīh in the heart [radiate] rays of light. By them, the whole essence of longevity of that which is stable and that which moves [is captured] and dissolves in the protected one.

བསམ།

Imagine this.

ཚོ་བསྐྱེད་འདོན།

Recite [mantras] to approach Amitayus. [Further:]

ལྷོ་ལྷོ་

ཡི་ཤེས་ཚོ་མཚོག་ཀུན་ནས་ཡོངས་རྫོགས་པ།    ཚོ་དཔག་མེད་མགོན་གཞུག་གཏོར་རྣམ་པར་རྒྱལ།

རྗེ་བཅུན་སྐྱོལ་དཀར་ཚོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱིས།    བྱགས་རྗེས་བསྐྱེད་བྱེད་འདི་དག་ལེགས་སྐྱོབས་མཛོད།

**HRİh**

**YESHE TSHE CHOG KUN NE YONG DZOG PA  
TSHE PAG ME GON TSUG TOR NAM PAR GYAL  
JETSUN DROL KAR TSHE LHA NAM SUM GYI  
THUG JE SUNG JA DI DAG LEG KYOB DZO**

Hrīh!

Totally perfect among all, supreme in primordial wisdom and longevity! Lord Amitayus, Ushnisha-Vijaya, holy white Tara! The three deities of longevity with compassion bring good and protection to these protected ones!

ལན་གསུམ་མཐར།    ཚོ་བསྐྱེད།    རྣམ་རྒྱལ་མའི་གཟུངས།    སྐྱོལ་བསྐྱེད་རྗེ་ལྷ་འོས་པ་བཛོད་མཐར།

Repeat three times. At the end, recite all that is acceptable, which corresponds to the [practice] of the approach of Amitayus, the dharani of Vijaya, the approach of Tara. In conclusion:

དེ་ལྟར་བཀུག་པའི་སྐྱབས་བྱའི་དུངས་མའི་ཚོ།    སྦིང་གར་ངལ་ལྷན་འོད་གྱི་གོང་བུ་རུ།

འགྲུར་མེད་ཕུག་རྒྱ་བདུན་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་སྟེ།    རྣམ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པར་བསྐྱེད་གྲུར་ཅིག།

**DE TAR KUG PEI DRUB JAI DANG MEI TSHE  
NYING GAR NGA DEN O KYI GONG BU RU  
GYUR ME CHAGYA DUN GYI GYE TAB TE  
NAM YANG NYAM PA ME PAR SUNG GYUR CHIG**

Longevity and the essence of the one for whom the practice is carried out, which are captured in this way, [appear] in the heart as an unchanging sphere of five kinds of light, which is marked by seven seals-mudras. May protection be manifested without any damage!

བདག་གིས་ལྷག་བསམ་སློན་པའི་ལེགས་དོན་ཀུན། ཚོ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱགས་ཇི་མི་བསྐྱུས་བས།  
ཇི་བཞིན་གོགས་མེད་དུས་སུ་ལེགས་འགྲུབ་སྟེ། བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱིས་སྐྱེ་དགུ་སྐྱོང་གྱུར་ཅིག།

**DAG GI LHAG SAM MON PEI LEG DEN KUN  
TSHE LHA SUM THUG JE MI HLU VE  
JI ZHIN GEG ME DU SU LEG DRUB TE  
TRA SHI PAL GYI KYE GU KYONG GYUR CIG**

May I, without obstacles, fulfill in a good way all goals and good from aspirations and lofty thoughts thanks to the unerring compassion of the three deities of longevity! May glory and fortune provide protection for all creatures!

ཚོ་དབང་དུ་གྱུར་ཅིག དབང་དངོས་གྲུབ་ཏུ་གྱུར་ཅིག  
མི་ཤིགས་པ་དོ་ཇི་ལྷ་བྱར་གྱུར་ཅིག མི་འགྲུར་བ་གཡུང་དུང་ལྷ་བྱར་གྱུར་ཅིག  
མི་རླབ་པ་རྒྱལ་མཚན་ལྷ་བྱར་གྱུར་ཅིག

**TSHE WANG DU GYUR CIG  
WANG NGODRUB DRUB TU GYUR CIG  
MI SHIG PA DORJE TA BUR GYUR CIG  
MINGYUR WA JUNG DRUNG TA BUR GYUR CIG  
MI NUB PA GYAL TSHEN TA BUR GYUR CIG**

May strength be manifested in longevity! May the power and real attainments-siddhis be manifested! May [longevity] be indestructible like a vajra! Let it be unchanged like a swastika! Let it not fall like a victorious standard!

ཚོ་སྟོན་དོ་ཇི་གྲག་རི་བས་སྤྱིང་བརྟན་པ་ལ་མངའ་བརྟེན་པར་གྱུར་ཅིག

**TSHE SOR DORJE DRAG RI VE SA ZHING TEN PA LANGA NYE PAR GYUR CIG**

May for longevity and vitality be found power in strength and stability, which are like vajras, rock and mountain!

ཉེན་སྲིད་དང་ཤེས་བརྗོད་ཅི་རིགས་བརྗོད་ཅེས།

Say the [mantra] of the hearts of interdependence and any wishes for good luck.

སྐྱབས་མགོན་མ་ཉི་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ལྗོགས་བསྐྱིགས་ཡོན་མིང་བས་བྲིས་པའོ།།

This was recorded by Yongming [after being extracted] from a collection of parts of the works of Kyabgon Mati Rinpoche. Translated by Dondhub Dorje Tulku (O.E. Filippov).