

ལྷན་	༄༅། །ཚེ་གཟུངས་ནི། །འཛིག་རྟན་འདྲན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། །དུས་མིན་འཚི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་དཔལ། །མགོན་མེད་སྲུག་བསྐྱེད་ལ་	JIGTEN DRENPAI TSOVO TSEPAMEH	DUMIN CHIPA MALU JOMPAL PAL	GONMEH DUG NGAL				
	<i>The Long-Life Mantra Practice.</i>	<i>Samsara's guide, Lord Tsepame,</i>	<i>glorious one who repels untimely death,</i>	<i>who protects the helpless</i>				
	གྱུར་བ་ནམས་ཀྱི་སྐྱབས། །སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གཟུངས་རིང་ནི། །ཨོ་ན་མོ་རྣམ་ལ་ཏེ། །ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཨུ་ཡུ་རྣམ་ལ་སུ་བི་ནི་ཏེ་ཏ་	JURWA NAMCHI CHAB	SANGJEH TSEPAMEH LA CHAG TSAL LO	OM NAMO BHAGAWATE	AH PARIMITA AHYUR JANA SUBINI TSITA			
<i>and transforms suffering</i>	<i>to the Buddha Tsepame I prostrate.</i>	<i>The long mantra:</i>						
ཏེ་རོ་རྩ་ལ། །ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ལ། །ཨ་རྟ་ཏེ་སྐྱུ་ལ། །ཏུ་ཐུ། །ཨོ་ཕུའུ་ཕུའུ། །མ་དུ་ཕུའུ། །ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཕུའུ། །ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཕུའུ་རྣམ་ལ་སྐྱེ་བ་པ་ཙེ་ཏེ། །	TEH DZO RADZAYA	TATHAGATA YA	ARHATEH SAMYAK SAM BUDDHA YA	TEHYATA	OM PUNYE PUNYE	MAHA PUNYE	AH PARIMITA PUNYE	AH PARIMITA PUNYE JANA SAMBHA ROPA TSITEH

One

གཉིས་	༄༅། །རྗེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །ཚུལ་ཁྲིམས་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག །བཟོན་པའི་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །	JEH CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA	TSULTRIM TARCHIN TSEYANG PELWAR SHOG	ZOPA TOBCHI SANGJEH YANGDAG PAG
	<i>enter the town with great compassion,</i>	<i>may perfect discipline be practiced and lifespan increase.</i>	<i>Through the power of patience the buddha gained full realization,</i>	
	མི་ཡི་སེང་གོ་བཟོན་པའི་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །སྟིང་རྗེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །བཟོན་པ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག །བཟོན་འགྲུབ་སྟོབས་ཀྱི་	MIYI SENG GE ZOPA TOB TOG TEH	NYINGJEH CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA	ZOPA TARCHIN TSEYANG PELWAR SHOG
<i>the lions among people understand the power of patience,</i>	<i>if they enter the town with great compassion,</i>	<i>may perfect patience be practiced and lifespan increase.</i>		<i>Through the power of diligence</i>
སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །མི་ཡི་སེང་གོ་བཟོན་འགྲུབ་སྟོབས་རྟོགས་ཏེ། །སྟིང་རྗེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །བཟོན་འགྲུབ་མཐར་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་	SANGJEH YANGDAG PAG	MIYI SENG GE TSONDRU TOB TOG TEH	NYINGJEH CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA	TSONDRU TARCHIN TSEYANG
<i>the buddha gained full realization,</i>	<i>the lions among people understand the power of diligence,</i>	<i>with great compassion,</i>		<i>may perfect patience be practiced</i>

Two

མུ་གུ་ལྷན་པོ།	<p>འཕེལ་བར་ཤོག། །བསམ་བཏན་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །མི་ཡི་སང་གོ་བསམ་བཏན་སྟོགས་ཏེ། །སླིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན།།</p>			
	<p><b>PELWAR SHOG</b> and lifespan increase.</p>	<p><b>SAMTEN TOBCHI SANGJEH YANGDAG PAG</b> Through the power of concentration the buddha gained full realization,</p>	<p><b>MIYI SENG GE SAMTEN TOB TOG TEH</b> the lions among people understand the power of concentration,</p>	<p><b>NYINGJEH CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA</b> if they enter the town with great compassion,</p>
	<p>བསམ་བཏན་མཐའ་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །ཤེས་རབ་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །མི་ཡི་སང་གོ་ཤེས་རབ་སྟོབས་ཏོགས་ཏེ། །སླིང་ཇེ་</p>			
	<p><b>SAMTEN TARCHIN TSEYANG PELWAR SHOG</b> may perfect concentration be practiced and lifespan increase.</p>	<p><b>SHERAB TOBCHI SANGJEH YANGDAG PAG</b> Through the power of wisdom the buddha gained full realization,</p>	<p><b>MIYI SENG GE SHERAB TOB TOG TEH</b> the lions among people understand the power of wisdom,</p>	<p><b>NYINGJEH</b> if they enter</p>
<p>ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན། །ཤེས་རབ་མཐའ་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །། །སློབ་པ་གཏོང་ཞིང་ཚུལ་བྲིམས་སྲུང་བ་དང་། །བཟོན་པ་བསྐྱོམ་ཞིང་</p>				
	<p><b>CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA</b> the town with great wisdom,</p>	<p><b>SHERAB TARCHIN TSEYANG PELWAR SHOG</b> may perfect wisdom be practiced and lifespan increase.</p>	<p><b>CHINPA TONG SHING TSULTRIM SUNGWA DANG</b> Giving generously, guarding discipline,</p>	<p><b>ZOPA GOMSHING</b> contemplating patience,</p>

Tsepame

མུ་གུ་ལྷན་པོ།	<p>ཨོ་སར་མ་སྐྱུ་ལ་མི་བྱུ་ལྷན་ཏེ་ག་ག་ན་ས་སྐྱུ་ཏེ་སྐྱུ་ལ་མི་ལྷ་ལ་མི་ལྷ་ལ་སྐྱུ་ལ། །གཟུངས་བསྟུས་པ་ན། །ཨོ་ཨ་ལ་ལྷ་ལ་མི་ཇི་ཇི་ལྷན་ཏེ་སྐྱུ་ལ།</p>			
	<p><b>OM SARWA SAMKARA PARI SHUDDHE DHARMA TEH GAGANA SA MUNG</b> <b>GA TEH SOBHAWA BI SHUDDHE MAHA NAYA PARIWAREH SOHA</b></p>		<p><b>OM AHMARANI DZI</b> <b>WENTATEH SOHA</b></p>	
	<p>The short mantra:</p>			
<p>ཅི་བྱས་བརྒྱས།</p>	<p>སློབ་པའི་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །མི་ཡི་སང་གོ་སློབ་པའི་སྟོབས་ཏོགས་ཏེ། །སླིང་ཇེ་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་འཇུག་པ་ན།།</p>			
<p>recite to your ability.</p>	<p><b>CHINPAI TOBCHI SANGJEH YANGDAG PAG</b> Through the power of generosity the buddha gained full realization,</p>	<p><b>MIYI SENG GE CHINPAI TOB TOG TEH</b> the lions among people understand the power of generosity,</p>	<p><b>NYINGJEH CHENJI DRONG CHER JOOKPA NA</b> if they enter the town with great compassion,</p>	
<p>སློབ་པ་མཐའ་ཕྱིན་ཚེ་ཡང་འཕེལ་བར་ཤོག། །ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཡང་དག་འཕགས། །མི་ཡི་སང་གོ་ཚུལ་བྲིམས་སྟོབས་ཏོགས་ཏེ། །སླིང་</p>				
	<p><b>CHINPA TARCHIN TSEYANG PELWAR SHOG</b> may perfect generosity be practiced and lifespan increase.</p>	<p><b>TSULTRIM TOBCHI SANGJEH YANGDAG PAG</b> Through the power of discipline the buddha gained full realization,</p>	<p><b>MIYI SENG GE TSULTRIM TOB TOG TEH</b> the lions among people understand the power of discipline,</p>	<p><b>NYING</b> if they</p>

Tsepame

མཉམ་

༄༅།

།བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་དང་། །མཉམ་པར་འཛོག་ཅིང་གནས་ལུགས་རྟོགས་གྱུར་པའི། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །།

**TSONDRU TSOMPA DANG**  
*and practising  
diligence,*

**NYAMPAR JOGCHING NEHLUG TOGJURPAI**  
*doing them simultaneously may the  
understanding of all things arise,*

**TASHI DEH CHANG DENG DIR DELEG SHOG**  
*and from this time onwards, in this place  
may auspiciousness and happiness arise!*

པ་སྐྱེས་ལྱུང་།

པ་ཁྱེད་མཉམ་།

*Three - end.*