

། ཚེ་ཡི་བསྐྱེད་པ་གསོལ་རྒྱུ་ལ་བཞུགས་སོ།།

HOW TO RECITE LONG LIFE MANTRA

སྐྱབས་སེམས།

**TAKING REFUGE AND BODHICITTA**

ནམོ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ་མེད་ཀྱི་འོད་སྟོན་ལ།

NAMO KON CHOG SUM DANG TSA WA SUM

Homage! To the Triple Gems and the Three Roots,

སྐྱབས་གནས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཞུ།

KYAB NE NAM LA KYAB SU CHI

I take refuge in the objects of refuge.

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར་ཞུ།

DRO KUN SANG GYE LA GOE CHIR

In order to lead all beings to Buddhahood,

བྱང་རྒྱལ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

JANG CHUB CHOG TU SEM KYED DO

I generate the mind that aspires for supreme enlightenment.

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

**SEVEN LIMB PRACTICE**

ཕྱག་འཚམ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།།

CHAG TSAL WA DANG CHOE CHING SHAG PA DANG

I prostrate, make offerings, confess

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས།།

JE SU YI RANG KUL ZHING SOL WA YI

Rejoice, exhort and pray

དགེ་བ་རྩུང་བྱས་པ་དང་གི་ལྷོ་བཤགས་པ་།།

GE WA CHUNG ZE DAG GI CHI SAG PA

Whatever little merit I accumulate from these

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བཟོ་ལོ།

THAM CHE DAG GI JANG CHUB CHIR NGO O

I dedicate all of them for the achievement of enlightenment.

བསྟོད་པ།

## PRAYER OF PRAISE

འཇིག་རྟེན་འདྲན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད།།

JIG TEN DREN PAI TSO WO TSE PAG ME

Amitayus, you are the chief in leading beings

དུས་མིན་འཚི་བ་མ་ལུས་འཇོམས་པའི་དཔག།།

DU MIN CHI WA MA LU JOM PAI PAL

And glorious in pacifying all premature deaths.

མགོན་མེད་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལྟུང་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས།།

GON ME DUG NGAL GYUR PA NAM KYI KYAB

You are the protector of all the helpless suffering beings.

སངས་རྒྱས་ཚོ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚོམ་ལོ།།

SANG GYE TSE PAG ME LA CHAG TSAL LO

I prostrate to the Buddha Amitayus.

མཚན་སྐྱབས་ལྷི།

## AMITAYUS MANTRA

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཉི་རྩེ་ལྷོ་ཡེ་སྐྱ་ཧཱུ།

OM AH MA RA NI JI WAN TAYE SVA HA

Recite the mantra as much as possible

བསྟོད་པ།

## DEDICATION

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

GE WA DI YI NYUR DU DAG

With this merit, may I swiftly

ཚོ་དཔག་མེད་པ་གྲུབ་གྱུར་ཅིང་།།

TSE PAG ME PA DRUB GYUR CHING

Accomplish Amitayus

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA

And lead all beings without exception

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

DE YI SA LA GOE PAR SHOG

To his state.

བཀྲ་ཤིས།

**PRAYER OF AUSPICIOUSNESS**

འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་རུང་།།

KHOR WAI SEM CHEN GANG YANG RUNG

Sentient beings in samsara, whoever they may be,

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་ཅམ་འཛིན་པ་ཡིས།།

KHYOE KYI TSEN TSAM DZIN PA YI

By reciting just your name

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་མེད་པ།།

TSE DANG YE SHE PAG ME PA

May Amitayus bring the auspiciousness

ཚོ་དཔག་མེད་ཀྱིས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

TSE PAG ME KYI TRA SHI SHOG

Of limitless life and primordial wisdom!