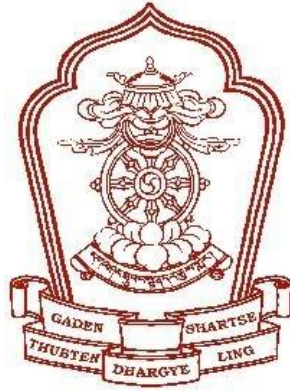


། ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས་ཕྱོགས་སྒྲིག་
བརླགས་སོ། །
LONG-LIFE PRAYERS



2026

དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་སུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་སྒྲིང་།
Gaden Shartse Thubten Dhargye Ling

ལྷ་རྒྱལ་མཚོག་སྐྱ་ཕྱེང་བཅུ་བཞི་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་ཞབས་བཏུན།

His Holiness the Dalai Lama's Long-Life Prayer

ལྷ་རྒྱལ་ས་རྗེ་མཚོག་སྐྱལ་རིན་པོ་ཚེའི་ཞབས་བཏུན།

His Eminence Zong Rinpoche's Long-Life Prayer

ལྷ་རྒྱལ་ས་རྗེ་ལྷ་ཉི་མཚོག་སྐྱལ་རིན་པོ་ཚེའི་ཞབས་བཏུན།

His Eminence Lati Chogtrul Rinpoche's Long-Life Prayer

སྐྱལ་སྐྱ་བསྟན་འཛིན་ཐར་འདོད་ཀྱི་ཞབས་བཏུན།

Venerable Tulku Thardoe's Long-Life Prayer

ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་མེད་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

His Holiness the Dalai Lama's Long-Life Prayer

ལ་སྐྱབས་ཇེ་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་གཉིས་གྱིས་མཛད།

ཨོ་སྤྱི། རབ་འབྲུམས་རྒྱལ་བའི་གསང་གསུམ་མ་ལུས་པ། །གང་འདུལ་ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་སྐྱེ་འཕྲུལ་གར། །
སྲིད་ཞིའི་དགོ་ལེགས་ཀུན་འབྲུང་ཡིད་བཞིན་ནོར། །དངོས་བརྒྱད་འིན་ཚན་སྐྱེ་མེད་ཆོགས་རྣམས་ལ། །
བདག་ཅག་གཏུང་ཕྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
སྐྱེ་ཆེ་མི་ཞིགས་བསྐྱེད་བརྒྱུ་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Om Svasti! rab-jam gyal-wa'i sang-sum ma-lus pa / gang-dul chir-yang char wa'i gyu-trul gar
sid-zhi Ge-leg kun-jung yid-zhin nor / ngos-gyus drin-chen la-ma'i tsog-nam la
dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

O our gurus, and your line of lamas, for whom we have the deepest gratitude, You who are the repository of the three: secret powers of body, speech, and mind of innumerable buddhas, who manifest in a miraculous way to each devotee according to his capacity, to you, who are the wish-fulfilling gems, the source of all virtues and good qualities, we offer our prayers with intense devotion That our protector of the great Land of Snows, Tenzin Gyatso, upholder of the Dharma, the great ocean, May live for a hundred eons. Pour on him your blessings That his aspirations may be fulfilled.

ཆོས་དབྱིངས་ཀུན་གསལ་ཁྱོན་དང་མཉམ་འབྲུག་པའི། །རྒྱལ་བའི་བདེ་ཆེན་ཡེ་ཞེས་སྐྱེ་མེད་སྲིད། །
གངས་མེད་རྟེན་དང་བརྟན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། །ཤར་བའི་ཡི་དམ་ལྷ་ཆོགས་རྣམས་ཅད་ལ། །
བདག་ཅག་གཏུང་ཕྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
སྐྱེ་ཆེ་མི་ཞིགས་བསྐྱེད་བརྒྱུ་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

chos-ying kun-sel kyon-dang nyam-jug pa'i / dul-drel den-chen ye-she gyul-ma'i trin
drang-med ten-dang ten-pa'i kyil-kor du / shar-wa'i yi-dam lha-tsog tham-chad la
dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

The dharma dhatu, the inexpressible reality that pervades all things like the heavens, Immaculate, full of great bliss and transcendental wisdom, Manifests like a cloud the numberless abodes of the higher divinities, The mandalas of the heavenly beings. To all the higher forms of the divine ones, the Yi dams, we offer our prayers with intense devotion That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a hundred eons. Pour on him your blessings That his aspirations may be fulfilled.

སྤངས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ལྷན་རྒྱུན་རྫོགས་འཕྲིན་ལས་གྱི། །སྤང་བ་འགྲོ་ཁམས་རྒྱ་མཚོར་རྟག་ཅེན་བས། །
 བན་མཛད་སྟོབས་བཅུ་མངའ་བ་ལྷ་ཡི་ལྷ། །རབ་འབྱམས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །
 བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
 ལྷ་ཚེ་མི་ཞིགས་བསྐྱལ་བརྒྱུར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

pang-tog yon-ten lhun-zog trin-las kyi / nang-wa dro-kham gya-tsor tag-tsen pas
 phan-zed tob-chu nga'-wa lha-yi lha / rab-jam dus-sum gyal-wa tham-chad la
 dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
 ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

O you numberless buddhas of the past, present, and future Who are the masters of the ten powers and teachers of the gods, whose attributes of perfection, free from defilements and born of realization, Are the source of the buddha-activity, that appears for all time in the ocean of the suffering of the world. For the sake of all sentient beings —To you we offer our prayers with intense devotion, That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a hundred eons. Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

འཛིན་རྟོན་གསུམ་ལས་གང་གིས་ངེས་སྟོལ་ཞིང་། །མཚོག་ཏུ་ཞི་བ་རྣམ་བུར་ལོར་བུའི་གཉེར། །
 ཟག་མེད་མི་གཡོ་ཀུན་བཟང་དགེ་བའི་དབལ། །ཐེག་གསུམ་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་རྫོགས་རྣམས་ལ། །
 བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
 ལྷ་ཚེ་མི་ཞིགས་བསྐྱལ་བརྒྱུར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

jig-ten sum-las gang-gis nges-drol zhing / chod-tu zhi-wa nam-jang nor-bu'i ter
 zag-med mi-yo kun-zang ge-wa'i pel / theg-sum dum-pa'i chos-kyi tsog-nam la
 dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
 ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

O sacred Dharmas of the three yantras, which liberate us from the sufferings of the three worlds, supremely calm, the jewel treasure of the fully enlightened ones, without impurities, unchanging, eternally good, the peak of virtues, to you we offer our prayers with intense devotion. That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a hundred eons. Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

སྲིད་བའི་འཕྲུལ་འཁོར་འཛོམས་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། །བདེན་དོན་མངོན་སྲུང་འཇམ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཅན། །
ནམ་ཐར་རྗེ་རྗེའི་གྲོང་ལས་མི་སྲིད་པ། །རིག་གྲོལ་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་ལ། །
བདག་ཅག་གདུང་ཕྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
སྐྱ་ཚེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱུར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

sid-pa'i trul-khom jom-la ches-pa' wa'l / den-don ngon-sum jel-wa'i ye-she chan
nam-thar dor-jee'i drong-las mi-chad pa / rig-drol phag-pa'i ge-dun tham-chad la
dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

O all you Arya Sangha, awakened and unsullied, of highest velour in conquering the suffering of the wheel of life. With the transcendental wisdom that directly intuits the deeper truth, never departing from the indestructible vajra abode of nirvana. To you we offer our prayers with intense devotion. That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a hundred eons. Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

མཁའ་སྲོད་ཞིང་དང་གནས་ལུལ་དུར་ཁོད་དུ། །བདེ་སྟོང་ཉམས་བརྒྱུར་རོལ་བའི་ཅེད་འཛོལ་ས། །
ནམ་འགྲོར་ལས་བཟང་སྐྱབ་ལ་གྲོགས་མཛད་པའི། །གནས་གསུམ་དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །
བདག་ཅག་གདུང་ཕྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
སྐྱ་ཚེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱུར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

kha-chod zhing-dang nas-yul dur-tro du / de-tong nyam-gyar rol-pa'i tse-jo yi
nal-jor lam-zang drub-la drog-ze pa'i / nas-sum pa'-wo kha dro'i tsog-nam la
dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

O you dakas and dakinis, heavenly beings of the three worlds, who appear in the highest paradises, the sacred places, the cremation grounds, who have innumerable experiences of the bliss of the void, Supporting the yogis in their meditation on the excellent path, to you all we offer our prayers with intense devotion. That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a hundred eons. Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

རྗེ་འཆང་གི་བཀའ་བཏགས་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་མཛུགས། ། མི་བྲལ་རལ་བའི་ཐོད་དུ་ཉེར་བཀོད་ནས། །
 བསྟན་དང་བསྟན་འཛིན་སྐྱོང་བའི་མཐུ་རྩལ་ཅན། ། ཡེ་ཤེས་སྤྱན་ལྡན་བསྟན་སྲུང་རྒྱ་མཚོ་ལ། །
 བདག་ཅག་གཤུང་ཤྲུགས་དྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། ། གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
 སྐྱེ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱུར་རབ་བརྟན་ཅིང་། ། བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་བར་གྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

dor-je chang-gi ka-tag chag-gya'i dud / mi-dral ral-pa'i thos-du nyer-kod nas
 ten-dang ten-zhing kyong-wa'i thu-tsel chan / ye-she chen-den ten-sung gya-tso la
 dag-chag dung-shug drag-po'i sol-deb na / gang-chen gon-po ten-zin gya-tso yi
 ku-tse mi-zhig kyal-gyar rab-ten ching / zhad-don lhun-gyis drup-par jin-gyis lob

To the ocean of guardians of the teaching, who possess the eye of transcendental wisdom, carrying
 on their matted locks the knot. Symbolic of the vows they made to Vajra Dhara Buddha, the
 powerful ones who protect the teaching and the upholders of the Dharma. We offer you our prayers
 with intense devotion. That Tenzin Gyatso, protector of the great Land of Snows, may live for a
 hundred eons. Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

དེ་ལྟར་བསྐྱེད་མེད་སྐྱབས་གྱི་མཚོ་ག་རྣམས་ལ། ། ཤྲུགས་དྲག་སྤྱིང་ནས་གྲུས་པས་གསོལ་བཏབ་མཐུས། །
 མི་ཐད་སྤྱིགས་མའི་རླུག་རྩལ་རབ་མནར་བའི། ། བདག་སོགས་གངས་ལྗོངས་འགོ་བའི་མགོན་གཅིག་ལ། །
 དག་དབང་རྫོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོ་ག། ། གསང་གསུམ་མི་ཤིགས་མི་འགྱུར་མི་རུབ་བར། །
 གཞོམ་ཞིག་ཡོངས་བྲལ་རྗེ་སྤྱིང་པོའི་ཞིང་། ། བསྐྱལ་བ་རྒྱ་མཚོར་གཡོ་མེད་རྟག་བརྟན་ཤོག། །

de-tar lu-med kyab-kyi chog-nam la / shug-drag nying-nas gus-pas sol-deb thus
 mi-zed nying-ma' zud-ngus rab-nar wa'i / dag-sog gang-jong dro-wa'i gon-chig pu
 nga-wang lo-zang ten-zin gya-tso chog / sang-sum mi-shig mi-gyur mi-nub bar
 zhom-shig yong-dral dor-jee nying-po'i trir / kal-pa gya-tsor yo-med tag-ten shog

To all your guileless ones, in whom we take the excellent refuge, we pray with intense devotion,
 humbly, from our very heart, That by the strength of these verses. Ngawang Lobsang Tenzin Gyatso,
 He who has power over speech, the kindly one, Upholder of the Dharma, the great ocean,
 He who possesses the three secret powers, May be indestructible, eternal, and without end.
 That, seated on the supreme unconquerable throne of the vajra, He may live for a hundred eons.
 Pour on him your blessings, that his aspirations may be fulfilled.

རབ་འབྲུམས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཛད་པའི་ཁུར། །སྙིང་སྟོབས་སྤྲལ་པར་བཟུང་བའི་རྒྱལ་བ་ཆེན་གྱི། །
 འཕྲིན་ལས་ཀུན་པན་ལོར་བུའི་སྙིང་སོ་ཅན། །བཞེད་པ་རྗེ་བཞིན་ལྷུན་གྱིས་འབྲུབ་གྱུར་ཅིག། །
 དེ་མཐུས་རྫོགས་ལྷན་སྐལ་བཟང་ནམ་མཁའི་སློ། །ལུས་ཅན་ངལ་བསོའི་དབྱིད་དུ་ཉག་གོལ་ཞིང། །
 ལུབ་བསྟན་སྟོགས་དུས་ཀུན་ཏུ་རབ་དར་བའི། །དགོ་མཚན་སྲིད་ཞིའི་ཚེ་མོར་རྒྱས་གྱུར་ཅིག། །

rab-jam gyal-wa kyu-gyi zed pa'i khur / nying-tob trag-par zung-pa'i lab-chen gyi
 trin-las kun-phen nor-bu'i nying-po chan / zhad-pa ji-shin lhun-gyis drup-gyur chig
 de-thus zog-den kel-zang nam-kha'i go / lus-chan ngal-so'i chid-du tag-drol zhing
 thub-ten chog-dus kun-tu rab-dar wa'i / ge-tsen sid shi'i tse-mor gyas-gyur chig

You who bear the burdens of innumerable Buddhas, with courage carrying on your shoulders the vast activities of the fully enlightened ones, working for the wealth of all beings, like the wish-fulfilling gem, the jewel of jewels, may your aspiration be perfectly fulfilled. By virtue of this may the golden era be opened, like a gate to the great spaces, liberating all sentient beings, coming as the happiness of spring which comforts our sorrows and helps the teaching of the Buddha to spread in all directions and in all ages, making it prosper to the summit of samsara and nirvana.

ཕྱག་ན་བད་མོའི་བྱིན་བརྒྱབས་བདུད་ཅིའི་རྒྱུ། །བདག་སོགས་སྙིང་གི་ཟུངས་སུ་ཉག་སྲིན་ཅིང། །
 བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཚོན་པས་རབ་བསྟེན་ནས། །ཀུན་བཟང་སྟོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོ་མཐར་སོན་ཤོག། །
 མད་བྱང་སྤས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་དང། །རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱབ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང། །
 བདག་གི་ལྷག་བསམ་དག་པའི་མཐུ་སྟོབས་ །གྱིས། །སྟོན་པའི་དོན་ཀུན་བདེ་སྤྲལ་གྱུར་འབྲུབ་ཤོག། །

chag-na ped-mo'i jin-lab dud-tsi'i gyun / dag-sog nying-gi zhung-su tag-min ching
 ka-zhin drub-pa'i chod-pas rab-nyen nas / kun-zang chod-chog gya-tso thar-son shog
 mad-jung sel-chas gyal-wai' jin-lab dang / ten-drel lu-wa med-pa'i den-pa dang
 dag-gi lhag-sam dag-pa'i thu-top kyis / mon-pa'i don-kun de-lag myur-drup shog

O you with the lotus in your hand, May the nectar stream of your blessings strengthen our mind and bring it to maturity. May we be able to please you by practicing the Dharma; Through accomplishing at all times, the good deeds of the bodhisattvas. May we reach nirvana. By the blessings of the wondrous Buddhas and Bodhisattvas, By the unassailable truth of the spiritual laws of cause and effect, By the unstained power of the pure mind, May the aim of my prayers soon be accomplished.

ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཐོང་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན།

His Eminence Zong Rinpoche's Long-Life Prayer

བྲག་གཡམ་ལ་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ཐོང་དགུ་པ་མཚོག་གིས་མཛད།

། གཞོམ་གཞིག་ཡོངས་བྲལ་ཆེ་ལ་དབང་བསྐྱར་བའི། །རྒྱལ་དང་དེ་སྲས་འཆི་མེད་ལྷག་པའི་ལྷ། །
གྲུབ་རིགས་བྲང་སྲོང་བདེན་པར་སྐྱེ་ནམས་ཀྱིས། །མི་ཞིགས་ཉག་པའི་དངོས་པོ་དང་འདྲིར་སྐྱབས། །
| shom shig yong dräl tsä la wang gyur wä | | gyäl dang dä se chi me lhag pä lha |
| drub rig drang song dän par ma nam kyi | | mi shig tag pä ngö po däng dir drub |

The victors, their children and the long-life deities, have gained power over their life spans and are entirely freed from obliteration and destruction. Together with the siddhas and hermits who speak the truth, may they grant us realization of the permanent, indestructible way things really are.

ཐུབ་གསུང་སྐྱོང་པོ་སློབ་བཟང་ལ་རྒྱལ་བའི་བསྟན། །བཤད་སྐྱབ་འཛིན་སྲོང་སྤེལ་བའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི། །
འཛིན་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན་ཆེ། །སྲོང་མཛད་རྗེ་བཅུན་སྲུང་མ་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
| thub sung nying po Lo sang gyäl wä tän | | shä drub zin kyong päl wä lab chen gyi |
| trin lä nam par gyäl wä gyäl tsän chä | | drän zä jä tsün la ma shab tän sho |

The essence of the Muni's speech is contained in the teachings of the victor Losang. You teach, practice, uphold, protect and spread them in an all-encompassing way. By means of these activities you erect the sign of complete victory. Noble lama, may you live long!

མདོ་རྒྱུད་བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་མ་ལུས་པ། །གསུང་བསམ་སྒྲོམ་བས་ཐང་མར་ལེགས་བཅལ་ཏེ། །
 འཁོར་འདས་སྣོད་བཟུང་དགོ་མཚན་ཡོངས་འགྲུགས་པའི། །གསུང་གི་མཛད་བཟང་སྐྱོང་ཕྱིར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 | do gyü ka dang gong dräl ma lü pa | | sän sam gom pä thang mar läg dar tä |
 | khor de nö chü Gä tsän yong gug pä | | sung gi zä sang kyong chir shab tän sho |

By means of hearing, reflecting and meditation you fully penetrate, the words of sutra and tantra as well as all the commentaries dealing with their intention. In this way you attract all the good qualities of samsara and nirvana, sentient beings and environment. In order to maintain these excellent deeds of your speech, may you live long!

མདོ་རྒྱུད་འཆད་ཚོད་ཚོམ་པའི་དགྲིལ་འཁོར་ལས། །དམ་པའི་རྣམ་ཐར་གཟི་བཞིན་འོད་སྟོང་གིས། །
 འགྲོ་བའི་རྫོངས་ལུན་གཞོམ་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། །ཆོས་ལ་སྤྲོ་བའི་ཉི་མ་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 | mä jung che tsö tsom pä kyil khor lä | | dam pä nam thar zi ji ö tong gi |
 | dro wä mong mün shom la che pa wä | | da dräl ma wä nyi ma shab tän sho |

Out of the wondrous sphere of explaining, debating and composing thousands of the brilliant light rays of your pure actions, destroy the darkness of ignorance of sentient beings. Incomparable sun of speech, great hero, may you live long!

ཐུབ་བརྟན་སྐྱོང་པོ་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྲུང་དང་། །སྐྱོད་པ་འཚོ་མེད་ཞི་བསེལ་བྱམས་བཅའི་གཏེར། །
 བན་བདེའི་དབྱིག་གི་དཔལ་ཡོན་རྟག་འཛོ་བའི། །རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་སྐྱོང་ཕྱིར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 | thub tän nying po ta wa tän jung dang | | chö pa tsä me shi sil jam tse tä |
 | phän de yig gi päl yön tag jo wä | | gyäl wä zä pa kyong chir shab tän sho |

The essence of the Muni's teachings is contained in the view of dependent origination and in a conduct of nonviolence, a treasure of peace, calming down /pacification, love and compassion. In this way you constantly procure the jewel-like qualities of benefit and happiness. In order to maintain these actions of the victors, may you live long!

ལོ་བཟང་ཡ་རྒྱལ་བའི་སྤྲུག་ས་བཟུང་གཞུང་གི་རྒྱན། །གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི་བདུད་ཅིའི་བྱམ་བཟང་ལས། །
 བཙུན་འགྲུས་ཟབ་མོས་ལེགས་བཤད་ཟེལ་དངར་འབྲུམ། །སྦྱིན་པའི་རྣམ་ཐར་སྦྱོང་བྱིར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 | Lo sang gyäl wä thug chü gang ge gyün | | chig tu kyil wä dü tsi bum sang le |
 | tsön drü zab mö läg shä zil ngar bum | | jin pä nam thar kyong chir shab tän sho |

The heart essence of the victor Losang is like the stream of the Ganges, concentrated in an excellent nectar vase. Out of it you give, profoundly filled with joyful energy, the sweet dew drops of good explanations. In order to maintain these pure actions of generosity, may you live long!

འགྲོ་ལ་སྤེལ་བའི་དགོ་མཚན་སྦྱོང་འབར་བའི། །ལེགས་མཛད་ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་འཚམས་བར། །
 འགོག་མེད་ཅིར་ཡང་སྤེལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས། །འབྲེལ་ཚད་དོན་ལྡན་མཛད་བྱིར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 | dro la dä shi gä tsän tong bar wä | | läg zä yül dü nä kab kün tsam par |
 | gog mä chir yang char wä trin lä kyi | | dräl tsä dön dân zä chir shab tän sho |

Your good actions emanate to beings as the manifold qualities of the Four Kinds, always suitable to the country, the time and the circumstances. In order that your activities may spread everywhere without any obstacles and be of benefit as soon as there is a mental connection to you, may you live long!

སྐབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་དང་། །བདག་སོགས་དད་དམ་གཡོ་བ་མེད་པའི་སྦྱོབས། །
 རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་མེད་བདེན་པའི་མ་སྤུས། །ཇི་ལྟར་སྦྱོན་པའི་གནས་ཀུན་འགྲུབ་པར་ཤོག། །
 | kyab ne kōn chog sum gyi jin lab dang | | da so dä dam yo wa mä pä tob |
 | gyu dre tän dräl lu mä dân pä thü | | ji tar mön pä ne kün drub par sho |

By means of the blessings of the objects of refuge, the Three Jewels, by means of the unshakable faith und spiritual bond of myself and others and by means of the power of the unerring truth of the dependent origination of cause and effect, may all these wishes come true.

ཡ་སྐབས་ཇེ་ལྷ་ཉི་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་ཚེའི་ཞབས་བརྟན།

His Eminence Lati Chogtrul Rinpoche's Long-Life Prayer

དགའ་ལྷན་ཁྲི་ཐོག་བརྒྱ་དང་བཞི་པ་ཡ་ཁྲི་ཚེན་ལྷོ་བཟང་བསྐྱན་འཛིན་གྱིས་མཛད།

༄ སྐ་བ་ལྷ་མེད་ཀུན་མཁྲིན་མདོ་སྲགས་བསྐྱན། །གངས་རིའི་ལྗོངས་སུ་ཉི་ལྷ་ར་གསལ་མཛད་པ། །
འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བ་གཉིས་བ་ཡབ་སྐས་གྱིས། །དྲང་སྲོང་བདེན་ཚིག་སྐྱ་བའི་ཤེས་བ་སྟོལ། །

Ma wa da me kun khyen do ngag ten / Gang ri' jong su nyi tar sel zed pa
Jam gon gyal wa nyis pa yab ses kyis / Drang song den tsig ma wa'i shis pa tsol.

O Manjushri Lama Tsongkhapa, Second Buddha, and Lineage Sons! As bright as sunshine, you have clearly elucidated. The Sutra and Tantra discourses of the peerless omniscient Buddha. Kindly bless me to speak the Sage's truthful words.

བསྐྱན་འཛིན་བྱེ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་མཛེས་བའི་རྒྱན། །ཤེས་བྱའི་གནས་ཀུན་བྱང་རྒྱབ་བསྐྱན་འཛིན་མགོན། །
ལྷ་རྟོགས་དམ་ཚོས་འཕེལ་བའི་དཔལ་ཡོན་ཅན། །གཟུལ་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །

Ten zin je wa'i kyil khor zes pai' gyen / Shes jai' nas kun jang chub ten dro'i gon
Lung tog dam chos phel wa'i pelyon chen / Dul ja gya tso'i gon du zhab ten shog.

In the mandala of innumerable Dharma Holders (Tenzin), you are a brilliant gem. You protect Dharma and lead sentient beings - You are the one who has actualized the realities of all phenomena (Jangchub). You are endowed with gifts to spread the Dharma of scriptures and the Dharma of realizations (Chosphele). Please live long as a guide for an ocean of sentient beings.

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་དང་འཆད་ཚོད་ཚོམ་བའི་རྩལ། །ཡོངས་རྫོགས་གཡུ་རལ་མ་སྐྱབ་པོས་གཉའ་ཁེབས་ཤིང་། །
ལྷ་རིགས་སྤེར་བྱིས་ཚོན་པོའི་དཔལ་ལྷན་བའི། །སྐབ་བསྐྱན་གངས་རིའི་བདག་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །

Thos sam gom dang chad tsod tsom pa'i tsal / Yong zog yu ral thug pos nya' kheb shing
Lung rig der kyim non po'i pal den pa'i / Thup ten gang ri'i dag por zhab ten shog.

You are a snow lion of Buddha Dharma. The back of your neck is covered by the rich mane of accomplished study, contemplation, meditation, teaching, debate, and composition. Your claws are marked with the sharpness of scriptural and analytical reasoning. Please live long as the King of the snow mountain that is Buddha Dharma.

མདོར་ན་གོང་མའི་མཛད་ས་རྣམ་ཐར་ཀུན། །བསྐྱེད་དང་འགྲོ་བའི་ཕན་བདེ་འབྱུང་བའི་གཞིར། །
ལྷན་གྲུབ་རྒྱན་མི་ཚད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས། །སྐལ་བཟང་གཏུལ་བྱའི་རྒྱན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །

Dor na gong ma'i zepa nam thar kun / Ten dang dro wa'i phen de jung wa'i zhir

Lhun drup gyun me chad pa'i trin las kyis / Kel sang dul ja'i gyen du zhab ten shog.

In short, your liberating life story and all the deeds of your predecessor, Are the source of Dharma, joy, and benefit sentient beings. While streaming the spontaneous blessing of your predecessor, please live long as a sublime refuge for the fortunate devotees.

རྗེ་བཙུན་ལྷ་མའི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་སློན་ལམ་དང་། །སྐལ་བཟང་གཏུལ་བྱའི་དད་དམ་གཙང་མའི་ཁམས། །
ཚོས་སྤང་མཐུ་སྟོབས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུམས་ས་ལས། །ཇི་ལྟར་སློན་པའི་དོན་ཀུན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག། །

Jes tun lama'i thug kyed mon lam dang / Kel sang dul ja'i dad dam tsang ma'i kham

Chos sung thu top chig tu dum pa las / Ji tar mon pa'i don kun lhun drop shog.

By virtue of the Venerable, Sublime Guru's altruism and aspirational prayers, Conjoined with the pure bond and faith of the blessed disciples, and by the power of the Dharma protectors, may we swiftly realize our dedication prayers.

སྤྱི་སྤྱི་བསྟན་འཛིན་ཐར་འདོད་ཀྱི་ཞབས་བརྟན།
Venerable Tulku Thardoe's Long-Life Prayer

དགའ་ལྗན་ཁྱིམ་གྱི་བུ་དང་བཞི་པ་ལྟེ་ཆེན་མོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་མཛད།

༄ རབ་འབྱམས་ཞིང་གི་མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད། །གཙུག་ཏོར་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱལ་ཡུམ་སྒྲོལ་མ་སོགས། །
སྤྱོད་སྤྱོད་བཅུ་དྲུའི་ཆེ་ཡི་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ། རྟག་བརྟན་མི་ཤིག་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །

Rab jam zhing gi gon po tse pag med / Tsug tor nam gyal gyal yum drol ma sog

Chog cu'i tse yi lha tsog tham cad kyis / Tag ten mi shig chog gi ngos drup tsol.

O Buddha Amitayus – Guide for Countless Universes! O Ushnish Vijaya, Arya Tara, and Others! O Deities of Longevity in the Ten Directions! Grant your blessings for a stable and enduring life.

ཐུབ་བསྟན་སྤྱི་དང་མོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཡི། །བཤད་སྤྱི་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་དཔལ་ཡོན་ཅན། །
ཐར་འདོད་གདུལ་བྱ་སྤྱོད་མཁས་བཤེས་གཉེན་མཚོག། །ཡང་སྤྱི་ཉིན་བྱེད་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

Thub ten chi dang Lobsang gyal wa yi / Shad drup ten pa zin pa'i pal yon chan

Thar doe dul ja kyong khas shes nyen chog / Yang tul nyin jed wang por sol wa deb.

O Eminent Guru who upheld Dharma (*Tenzin*) of the Buddha in general and Buddha Tsongkhapa's teaching and practice in particular. How skillful you are in guiding disciples aspiring for Enlightenment (*Thardoe*)! We supplicate to you, the young Rising Sun.

འཛིན་ཉེན་གསུམ་མགོན་ཕྱག་ན་བསྐྱེད་བྱེད། །བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོ་ཐར་བ་ཡི། །
རྣམ་དག་ཚུལ་ཁྱིམ་ཡང་དག་སྤངས་པ་ཡིས། །མོ་བཟང་རྒྱལ་བསྟན་དཔལ་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །

Jig ten sum gon chag na pad mo'i drung / Ten pa'i tsa wa so so thar pa yi

Nam dag tsul trim yang dag lang pa yis / Lobsang gyal ten pal du zhab ten shog.

At the feet of the Lotus-Holder – the Dalai Lama, who guides the Three World Systems, you have received pure monastic vows. Personal emancipation vows are the foundation of Dharma. Please live long for the glory of Tsongkhapa's teaching.

མོས་བྱུང་རྒྱ་ཆེན་ལོར་འཇིན་ཡངས་པའི་གཞིར། །བསམ་བྱུང་རྣམ་དཔྱོད་ཚང་ཚིང་ལྡོན་པའི་ཚལ། །
 སྐོམ་བྱུང་ཞི་ལྷག་བྱུང་འཇུག་འབྲས་བུའི་གཏེར། །བསྟན་པའི་མངའ་བདག་ཆེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 Thos jung gya chen nor zin yang pa'i zhir / Sam jung nam chod tsang tsing jon pa'i tshal
 Gom jung zhi lhag zung jug dras bu'i ter / Ten pa'i nga dag chen por zhab ten shog.

Extensive listening to discourses is like a spacious field, Analytical contemplation is like a grove. The Union of Calm Abiding and Special Insight, arising from meditation, is like an abundant harvest. Please live long as a great master of Dharma.

འཚད་པས་མདོ་སྔགས་གོ་བ་བོགས་ཚོད་སྟེར། །ཚོད་པས་རིགས་ལམ་གཟེ་འོད་འབྲུལ་སྤག་འགྲེད། །
 ཚུམ་པས་དོན་ལྡན་ལེགས་བཤམ་སྤང་ཚར་འདྲོ། །མཁས་གྲུབ་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 Chad pas do ngag go wa bhog chog ter / Tsod pas rig lam zhi 'od bum trag gyed
 Tsom pas don den leg shad drang char jo / Khas drup shes nyen chen por zhag ten shog.

Your teaching leads to a deep insight into the Sutras and Tantras. Your debating enables the radiance of valid reasoning to shine; Your authoring yields a drizzle of meaningful and elegant instructions. Please live long as an incredibly realized scholar-guru.

མཁས་པས་སྤང་དོར་ཀྱུ་ཤེ་ཅེ་ལྟར་འགྲེད། །བརྟན་པས་སྤྲ་རགས་ཉེས་ཚོགས་རང་སར་འགགས། །
 བཟང་པོས་གདུལ་བུའི་རེ་སྐོང་ཡིད་བཞིན་ལོར། །གསུམ་ལྡན་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །
 Khas pas lang dor ku sha'i tse tar jed / Tsun pas tra rag nyes tsog rang sar gags
 Zang pos dul ja'i re kong yid zhin nor / Sum dan she nyen chen por zhab ten shog.

Your expertise is as fine as *Kusha* grass tips; You distinguish between what must be abandoned and what must be cultivated. Your discipline enables the cessation of both coarse and subtle faults and transgressions. Your kindness, like a Wish-Fulfilling Gem, satisfies the hopes of your disciples. Please live long as a great guru endowed with these three qualities.

ཐོས་བསམ་སྐྱབ་ལ་སྐྱར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། །མད་བྱང་ལྷ་སྲོད་གཙང་མའི་གཟི་བྱིན་འབད། །
རྒྱབས་ཆེན་མཛད་འཕྲིན་བསྟན་འགྲུའི་དཔལ་ཤར་བའི། །མཚན་ལྡན་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །

Thos sam drup la jar wa'i ten drel gyis / Med jung ta chod tsang ma'i zhi jin bar

Lab chen zed trin ten dro'i pal shar wa'l / Tsan den shes nyen chen por zhag ten shog.

Through the power of the integrated practice of study, contemplation, and meditation, the immaculate view and conduct manifest. May your extensive altruistic deeds benefit Dharma and all sentient beings. Please live long as a great guru worthy of his name.

མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་བྱིན་རྒྱབས་དང། །མཐུ་ལྡན་དམ་ཅན་སྲུང་མའི་འཕྲིན་ལས་དང། །
བདག་ཅག་ལྷག་བསམ་དག་པའི་བདེན་སྟོབས་གྱིས། །རྗེ་ལྷར་སློན་པའི་དོན་ཀུན་སྐྱར་འགྲུབ་ཤོག། །

Chog sum gyal wa ses chas jin lab dang / Thu den dam chen sung ma'i trin las dang

Dag chag lhag sam dag pa'i den tob kyis / Ji tar mon pa'i don kun lhun drub shog.

With the blessing of the Three Jewels and Bodhisattvas, Through the activities of the mighty Dharma Protectors, By the power of our pure intentions, may our prayers swiftly come to fruition.