

Taking Refuge:

皈依文

ལྷོ་སངས་རྒྱལ་ཚུལ་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYĚ CHHO DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA.

To the Buddhas, the Dharma and the Sublime Assembly,

桑杰 措当 措济 措南母 拉

诸佛妙法贤僧俱

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI.

I take refuge until I have accomplished the enlightened state.

江处母 巴尔度 达尼 架布苏 气

直至菩提我皈依

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

DAG GI JIN SOG GYII PEI SO NAM KYII.

By the merit of accomplishing the six perfections,

达济 金收 济北 收南母 济

圆满布施六度诸功德

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ལན་གསུམ།

DRO LA PHEN CHHIR SANG GYĚ DRUB PAR SHOG.

May I achieve Buddhahood for the benefit of all sentient beings.

Recite 3 times.

若拉 片气尔 桑杰 足布巴尔 收

为利众生愿成佛

念诵三遍

The Four immeasurable thoughts:

四无量心文

སེམ་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WEI

May all sentient beings possess happiness

贤母建 谭母接 蝶哇 当 蝶威

愿一切有情众皆

རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག

GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG.

and the causes of happiness.

究当 典巴儿 究尔即

具一切乐及乐因

སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་

DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG

May they be free from suffering and

度那儿 当 度那儿 济 究当

愿一切有情众皆

བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DRAL WAR GYUR CHIG.

the causes of suffering.

扎儿瓦尔 究尔即

离一切苦及苦因

སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་

DUG NGAL MED PEI DE WA DAM PA DANG
May they attain without separation from the superior joy

度那^儿 美北 蝶哇 旦^母巴 当
愿彼等悉皆不离

མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

MI DRAL WAR GYUR CHIG.
that is beyond suffering.

米扎^儿哇^尔 究^尔即
超越痛苦之喜乐

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་བྲལ་བའི་

NYE RING CHHAG DANG NYII DANG DRAL WEI
Free from attachment or aversion, to whatever is close or distant from us,

涅令 恰当 当 扎^儿威
愿彼等住于离贪嗔

བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

TANG NYOM CHHEN PO LA NE PAR GYUR CHIG.
may they remain in great equanimity.

当^勇母 倩波 拉 涅巴^尔 究^尔即
远亲之大平等舍

ལན་གསུམ།

Repeat 3 times.
念诵三遍