

Opening Prayers

སྐྱབས་འགྲོ།

Refuge Prayer

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་སྲིད་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་ལན་གསུམ།

SANG GYÉ CHÖ DANG TSOK KYI CHOK NAM LA /

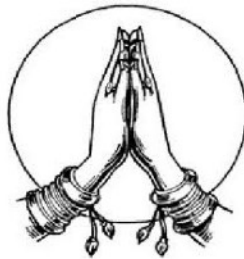
JANG CHUP BAR DU DAK NI KYAP SU CHI /

DAK GI JIN SOK GYI PÉ SÖ NAM KYI /

DRO LA PHEN CHIR SANG GYÉ DRUP PAR SHOK (3x)

Until awakening, I take refuge in the Buddha, Dharma, and the Supreme Assembly! By the merit of generosity and other good deeds, may I attain buddhahood for the benefit of all beings!

Recite three times.



ཚད་མེད་པ་བཞི།

Four Immeasurables

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་
རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག། ལྷན་པར་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་བསྤུལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་
གྱུར་ཅིག། ལྷན་པར་སྤྲུལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། ཉེ་རིང་
ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།
ཅེས་ལན་གསུམ།

MA NAM KHA DANG NYAM PÉ SEM CHEN THAM CHÉ DÉ
WA DANG DÉ WÉ GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK /
DUK NGAL DANG DUK NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR
GYUR CHIK / DUK NGAL MÉ PÉ DÉ WA DANG MI DRAL
WAR GYUR CHIK / NYÉ RING CHAK DANG NYI DANG
DRAL WÉ TANG NYOM LA NÉ PAR GYUR CHIK (3x)

May all mother sentient beings, limitless as space, have happiness
and the causes of happiness! May they be free from suffering and
the causes of suffering! May they not be separated from the
happiness that is free from sorrow! May they rest in equanimity, free
from attachment and aversion! *Recite three times.*



ཚོས་འཕོར་བསྐྱོར་བར་གསོལ་འདེབས།

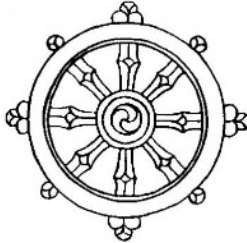
Requesting Teachings

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །སྒོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུར། །

ཆེ་ལྷུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །ཚོས་ཀྱི་འཕོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

SEM CHEN NAM GYI SAM PA DANG / LO YI JÉ DRAK JI TA
WAR / CHÉ CHUNG THÜN MONG THEK PA YI / CHÖ KYI
KHOR LO KOR DU SÖL

Please turn the Wheel of the Dharma of the greater and lesser vehicles,
and the teachings common to both, according the dispositions and
mental capacities of sentient beings!



བསྐྱོན།

Dedication Prayers

༄༅། །བསོད་ནམས་འདི་ཡི་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་
ཉེས་པའི་དབང་རྣམས་ལམ་བྱས་ཏེ། །སྐྱེ་བ་ལ་འཛིན་ཅ་ལྟོང་འབྱུགས་པ་ཡི། །
སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །

SÖ NAM DI YI THAM CHÉ ZIK PA NYI /THOP NÉ NYÉ PÉ
DRA NAM PHAM JÉ TÉ / KYÉ GA NA CHI BA LONG TRUK
PA YI / SI PÉ TSO LÉ DRO WA DRÖL WAR SHOK

By this merit may I attain omniscience. Having defeated the enemies
—my wrongdoings—may I liberate all beings who are tossed in the
ocean of saṃsāra by the waves of birth, old age, sickness, and
death!