

# Recitations for Telephone Prayer Gathering

## REFUGE AND BODHICITTA

*(Repeat the following 3 times.)*

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།      །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།      །

**Sang-gye chö-dang tshog-kyi chog-nam-la**      **Chang-chub bar-du dag-ni kyab-su-chi**  
In the Buddha, Dharma, and Sangha      I take Refuge until Enlightenment is reached;

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།      །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།      །

**Dag-gi jyin-sog gyi-pa'i tshog-nam-kyi**      **Dro-la pen-chir sang-gye drub-par-sho**  
by the merits of giving and other good deeds, may I achieve Buddhahood for the sake of all sentient beings.

ཅ་རུས་ཀྱི་སྐྱབས་སེམས་སྡོན་དུ་མཏང་ནམ།

## THE FOUR IMMEASURABLES

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།      །

**Sem-chen tham-che dé-wa dang de-wa'i-gyu dang den-par gyur-chig**  
May all beings have happiness and the causes of happiness;

སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།      །

**Dug-ngel dang dug-ngel gyi-gyu dang dral-war gyur-chig**  
May all be free from suffering and the causes of suffering;

སྐྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།      །

**Dug-ngel mé-pa'i dé-wa dang min-dral-war gyur-chig**

May all never be separated from the Bliss that is sorrowless;

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་ཉིད་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

**Nyé-ring chag-dang nyi-dang dral-wa'i tang-nyom-la ne-par gyur-chig**

May all live in equanimity, free of attachment and aversion to those near and far.



ཇི་ལྷར་གཤེད་མས་འཁྲིད་པའི་གསོད་བྱ་བཞིན།      |སྐད་ཅིག་ཙམ་ལ་ལུས་སེམས་འབྲེལ་བྱེད་པའི།      |  
 Ji tar shet me trit pa'i sot cha shin                      Ke chig tsam la lu sem dral chet pa'i

སློག་འཕྲོག་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེད་པ།      |འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག།      |  
 Sog throg net kyi dug ngal ji nyet pa                      Jig ten kham su jung war ma gyur chig

May all the painful sicknesses which snatch life away,  
 Separating mind and body in a single instant  
 Like an executioner dragging away his victim,  
 Never occur anywhere in the universe.

འཆི་བདག་གཤིན་ཇེའི་ཁ་ནང་རྒྱུད་པ་ལྟར།      |ནད་ཀྱི་མིང་ཙམ་ཐོས་པས་སྐྱག་བྱེད་ཅིང།      |  
 Chi dag shin je'i kha nang chut pa tar                      Net kyi ming tsam tho pe trag chet ching

ཉེན་གཅིག་པ་དང་རྟག་པའི་རིམས་སོགས་ཀྱིས།      |ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་གནོད་པར་མ་གྱུར་གཅིག།      |  
 Nyin chig pa tang tag pa'i rim sog kyi                      Lu chen kun la not par ma gyur chig

May epidemics, temporary or chronic,  
 The mere sound of whose name engenders fear  
 Like falling into the jaws of Yama, lord of death,  
 Never harm any being.

གནོད་པའི་བགགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་དང་།      |སློ་བུར་ཡི་འཛོགས་སུམ་བརྒྱ་དུག་བཅུ་དང་།      |  
 Not pa'i geg rig tong thrag gyet chu tang                      Lo bur ye trog sum gya trug chu tang

བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་ལ་སོགས་པ་ཡིས།      |ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆེ་བར་མ་གྱུར་ཅིག།      |  
 Shi gya tsa shi'i net la sog pa yi                      Lu chen kun la tse war ma gyur chig

May the eighty thousand types of harmful obstacles,  
 The three hundred sixty sudden dangers from evil spirits,  
 The four hundred four types of disease and other ills,  
 Never strike any being.

ལུས་སེམས་བདེ་བ་མ་ལུས་འཕྲོག་བྱེད་པའི།      །འབྲུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅི་སྟེད་པ།      །  
 Lu sem de wa ma lu throg chet pa'i                      Jung shi thrug pa'i dug ngal ji nyet pa

མ་ལུས་ཞི་ཞིང་མདངས་སྟོབས་ལྡན་པ་དང་།      །ཚེ་རིང་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པར་ཤོག།      །  
 Ma lu shi shing tang top den pa tang                      Tse ring net met de kyt den par shog

May all sufferings due to disturbances of the four elements,  
 Which plunder the well-being of body and mind be pacified;  
 May we have radiance, strength,  
 Health and happiness, and a long life free from sickness.

ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྤྱགས་རྗེ་དང་།      །མཁའ་འགྲོ་ཚེས་སྦྱོང་སྤྱང་མའི་རྒྱས་མཐུ་དང་།      །  
 La ma kon chog sum kyi thug je tang                      Khan dro cho kyong sung ma'i nu thu tang

ལས་འབྲས་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས།      །སྟོན་ལམ་ཅི་ལྟར་བཏབ་པ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།      །  
 Le dre lu wa met pa'i den tob kyi                      Mon lam ji tar tap pa drub gyur chig

Through the compassion of the Teachers and Three Jewels,  
 The ability and might of the dakinis and Dharma protectors,  
 And the power of the unfailing law of cause and effect,  
 May all our dedications and wishes be fulfilled.

ཅེས་པ་འདི་ནི་གདན་ས་ཆེན་པོ་དབུ་ལྡན་ས་སྐྱུར་ནད་རིམ་མི་གཅིག་པ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བར།      སྤྱགས་བོན་རྣམས་ཀྱིས་མདོས་གཏོར་སྟོན་སྤྱགས་  
 སྤྱང་བ་སོགས་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་ཐན་བར་གདན་ས་སྦྱོང་ས་ལ་སྤྱག་པའི་སྐབས།      རྗེ་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོས་མ་ནམ་མཁའ་མའི་སྐབས་འགྲོ་གྱིས།      མ་  
 ཉི་སྦྱོངས།      སྟོན་ལམ་འདི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྐྱེལ་བ་བཞིན་བཀྱིས་པ་ལ་བརྟེན་ནད་ཡམས་ཐམས་ཅད་འབྲལ་དུ་ཆད་པས་ས་སྐྱུར་ནད་གོལ་མའི་སྟོན་  
 ལམ་ཞེས་རྗེ་རྗེའི་གསུང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྤྱང་འགྲོ་བར་གྲགས་སོ།།      །།

*When the great seat of the Sakyapas was assailed by a multitude of epidemics, the tantrikas and shamans tried all kinds of practices – ransom – rituals, tormas-offerings, healing mantras and protection ceremonies – but nothing worked. Sakya was on the point of becoming completely depopulated. The great accomplished siddha Thangtong Gyalpo told the people to practice the refuge formula which begins, ‘Our mothers, infinite as space...’, accumulate a large number of recitations of the mani, and conclude with this prayer. They did as he said, and as a result all the epidemics immediately disappeared. This prayer, whose vajra words emanate clouds of blessings, became famous as ‘The Prayer which Saved Sakya from Epidemics’.*

༄༅། །ཕྱོད་པའི་རྣམ་མཁུ་ལ་གསོལ་འདེབས།

*Prayer to the Root Lama*

༄༅། །དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་རྣམ་མཁུ་འོ་ཆེ། །བདག་གི་སྤྱི་བོར་པརྩའི་གདན་བཞུགས་ནས། །

Pal-den tsa-wa'i la-ma rin-po-ché Dag-gi chi-wor pe-ma'i den-zhug-ne  
Glorious Root Lama, Precious One, seated on the lotus throne atop my head

བཀའ་རྒྱུ་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུང་ཏེ། །སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། །

Ka'a-drin chen-pö go-ne jé-zung-té Ku-sung tug-kyi ngö-drup tsal-du sol  
Gracing me through your great kindness, pray bestow the attainments of body, speech, and mind.

**Long Life Prayer for  
His Holiness the Dalai Lama**

For this realm encircled by snow covered mountains  
You are the source of every benefit and bliss without exception,  
Tenzin Gyatso, you who are one with Avalokiteśvara,  
May you remain steadfast until samsara's end.

༄༅། །གངས་རིའི་རུ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར།

*Gang ri'i ra way kor way shing kham dir*

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

*Phen dang dey wa ma lu jung way ne*

སྐྱུ་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

*Chen ray zig wang ten zin gya tso yi*

ཞབས་པད་སྤིང་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

*zhab ped srid tha'i bar du ten gyur chig*

༄༅། །དཔལ་ས་སྐྱའི་ལྷ་བས་མགོན་ལོངས་སྤོངས་སྤྱི་ཚེན་རྗེ་འཆང་ཞེ་གཅིག་པ་ཚེན་པོ་དག་དབང་  
 །ཀུན་དགའ་ཐེག་ཚེན་དཔལ་འབར་སྤྱིན་ལས་བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་བརྟན་བཞུགས་འགྱུར་མེད་  
 །རྗེའི་སྐྱ་དབྱངས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

**Long Life Prayer for His Holiness the Sakya Trichen Ngawang Kunga**

དབང་དབང་སྐྱ་འཕུལ་ལྷ་རིགས་འཁོན་གྱི་གདུང་། །འགྲོ་ཀུན་དགའ་མཛད་ཐེག་ཚེན་མདོ་སྐྱགས་ལམ། །

**Nga-wang gyu-trul lha-rig khön-gyi-dung Dro-kun ga'-dze teg-chen do-ngag-lam**  
 Ngawang Kunga, line of Khön divine, giving joy and benefit to all,

ཕན་བདེའི་དཔལ་དུ་འབར་བའི་འཕྱིན་ལས་ཅན། །བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་བརྟན་གསོལ། །

**Pen-dé'i pal-du bar-wa'i trin-le-chen Sam-pel wang-gi gyal-po zhab-ten-sol**  
 owner of the great and secret path, wish-fulfilling great king, please live long!

**Dedication Prayers**

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོས་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**Jam-pal pa'-wō ji-tar khyen-pa-dang Kun-tu zang-pö dé-yang dé-zhin-té**  
 In whatever way valiant Manjushri and Samantabhadra know how to transfer merit,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་སྦྱོར། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྒྲི། །

**Dé-dag kun-gyi je-su dag-lob-chir Gé-wa di-dag tam-che rab-tu-ngo**  
 so do I dedicate all of my own virtues that I might train to be like them.

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །བསྒྲོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱགས་པ་དེས། །

**Dü-sum sheg-pa'i gyal-wa tam-che-kyi Ngo-wa gang-la chog-tu ngag-pa-dé**  
 Through this dedication praised as supreme by the victorious Buddhas of the past, present, and future,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱི་ཡུང་། །བཟང་པོ་སློབ་སྦྱོར་རབ་ཏུ་བསྒྲོ་བར་བསྒྲི། །

**Dag-gi gé-wa'i tsa-wa di-kun-kyang Zang-po chö-chir rab-tu ngo-war-gyi**  
 I dedicate all these roots of virtue to accomplishing the deeds of Samantabhadra.