

ལྷིད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྐྱོ།

KYI NA DEWA TSOK SU NGO

When I am happy, may my merit flow to others.

界拿達哇措蘇哦<sub>翁</sub>

願吾樂時 吾善流向他

ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་ཁྲབ་པར་ཤོག །

PHEN DEY NAM KHA KYAB PAR SHOK

May its blessings fill the sky.

遍磔南<sub>木</sub>卡架把修

願此加持遍佈滿虛空

སྐྱུག་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདག་གིས་ཁྱེད། །

DUK NA DUK NYAL DAK GYI KHUR

When I am unhappy, may the sorrows of all beings be mine.

讀<sub>克</sub>拿讀<sub>克</sub>讀<sub>恩</sub>阿<sub>爾</sub>達卡<sub>衣</sub>庫

願吾苦時吾承眾生哀

འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་སྤོང་པར་ཤོག །

KHOR WA DUK NYAL GYI GYA TSO TONG PAR SHOK

May the Ocean of suffering run dry.

廓哇讀<sub>克</sub>恩<sub>爾</sub>阿<sub>爾</sub>既措東霸修

願此苦海乾枯不復存