

## Prayer of Refuge and Bodhicitta

I take refuge until I am enlightened  
In the buddha, the dharma, and the sangha.  
Through the merit I create by practicing giving  
And the other perfections,  
May I attain Buddhahood for the sake of all sentient beings.

SANG GYE CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA  
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI  
DAG GI JIN SOG GYI PAY SO NAM GYI  
DRO LA PEN CHIR SANG GYAY DRUB BAR SHOG

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།  
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ།  
བདག་གིས་སྤྱོན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།།

## The Four Immeasurable Thoughts

May all sentient being have happiness  
and the causes of happiness;  
May all sentient beings be free from suffering  
and the causes of suffering;  
May all sentient beings never be separated from  
the happiness that knows no suffering;  
May all sentient beings live in equanimity,  
free from attachment and aversion.

SEM CHEM TAM CHAY DE WA DANG  
DE WAY GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG

SEM CHEN TAM CHAY DUG NGEL DANG  
DUG GNEL KYI GUY DANG DEL WAR GYUR CHIG

SEM CHEN TAM CHAY DUG NGEL ME PAY DE WA DANG  
MI DREL WAR GYUR CHIG

SEM CHEM TAM CHAY NYE RING CHAG DANG  
NYI DANG DREL WAY DANG NYOM LA NAY PAR GYUR CHIG

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྲོམས་ལ་གནས་པར་  
གྱུར་ཅིག།