

## Refuge Prayer

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

SANG GYE CHÖ DANG TSHOK KYI CHOK NAM LA  
In the Buddha, the Dharma, and the Assembly Most Excellent,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

JANG CHUP BAR DU DAK NI KYAP SU CHI  
I take refuge until I reach enlightenment.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །

DAK GI JIN SOK GYI PAY SÖ NAM KYI  
By the merit of generosity and other good deeds,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOK  
May I attain buddhahood for the sake of all beings.

## The Four Immeasurables

༄༅། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WAY GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK  
May all sentient beings gain happiness and the cause of happiness.

སྤྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUK NGAL DANG DUK NGAL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIK  
May they be free from suffering and the cause of suffering.

སྤྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

DUK NGAL ME PAY DE WA DAM PA DANG MI DREL WAR GYUR CHIK  
May they never be separated from the highest bliss, which is devoid of suffering.

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦོམས་ཚེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

NYEY RING CHAK DANG NYI DANG DREL WAY TANG NYOM CHEN PO LA NE PAR GYUR CHIK  
May they come to rest in the great impartiality, which is free of attachment and aversion.