

༄༅། །སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ཚད་མེད་བཞི་ནི། །

༄༅། །སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་
San gye chö dang tshog kyi chog nam la Chang chub bar du dag

སྐྱབས་སུ་མཚེ། །བདག་གིས་སྤྱན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགོ་ལ་པན་
ni kyab su chi Dag gi jin sog gyi pa'i sö nam kyi Dro la phen

བྱིར་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་པར་ཤོག། ལན་གསུམ། ༄༅། །ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་པ་སྤྱོད་དུ་བཏང་སྟེ།
chir sang gye drub par shog

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
Sem chen tham che de wa dang de wa'i gyu dang den par gyur chig

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
Dug ngal dang dug ngal gyi gyu dang dral war gyur chig

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
Dug ngal mé pa'i de wa dang mi dral war gyur chig

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །།
Nye ring chag dang dang dral wa'i tang nyom la ne par gyur chig

Refuge and Bodhicitta, & the Four Immeasurables

To the excellent Buddha, Dharma, and Sangha,
I go for Refuge until enlightenment is won.
By the merit of giving and the other perfections.
May I attain Buddhahood for the sake of all beings.
Recite three times.

Then cultivate the four immeasurables:

May all beings be happy and have the cause of happiness.
May they be free from suffering and the cause of suffering.
May they never be parted from sorrowless bliss.
May they dwell in equanimity without attachment and hatred to
those near and far.