

སེམས་སྐྱེད།

GENERATING THE HEART AND MIND OF COMPASSION

སླ་མ་སངས་རྒྱས་བོན་དང་གཤེན་རབས་ལ།

LAMA SANG GYE BON DANG SHEN RAB LA

In the Buddha, Dharma, and Sangha

བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།

JANG CHUB MA THOP BAR DU DAG KYAB CHHI

I take refuge until complete enlightenment.

མར་གྱུར་འགོ་ནམས་སྲིད་མཚོར་ལས་བསྐྱལ་ཕྱིར།

MAR GYUR DRO NAM SID TSOR LE DRAL CHIR

Until all beings are free from the cyclic continuum of suffering

བདག་ནི་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།

DAG NI JANG CHUB CHOG TU SEM KYED DO

May I cultivate the heart and mind of compassionate beings.

མཁའ་མགྲམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

KHA NYAM SEM CHEN THAM CHED DE WA DANG DHEN PAR GYUR CHIG

May all sentient beings throughout space have complete happiness

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN THAM CHED DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL
WAR GYUR CHIG

May all sentient beings be free from suffering and the causal seeds of suffering

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་རྒྱུན་དུ་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN THAM CHED DUG NGAL MED PI DE WA DANG GYUN DU ME
DRAL WAR GYUR CHIG

May all sentient beings never be separate from the happiness that is free from suffering.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་སྐྱབས་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚད་མེད་པ་ལ་སེམས་

གནས་པར་གྱུར་ཅིག།།

SEM CHEN THAM CHED DE DUG NYI DANG DRAL WE TANG NYOM TSE MED
PA LA SEM NE PAR GYUR CHIG

Being free from the duality of happiness and suffering, may we realize the immeasurable mind of equanimity.