

## Refuge and Bodhichitta

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

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la  
Until enlightenment, I go for refuge in the

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

jang chup bar du dak ni kyap su chi  
Buddha, the Dharma, and the supreme Sangha.

བདག་གིས་བྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyi pe sö nam kyi  
By the merit of generosity and other virtues,

འགྲོ་ལ་པན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

dro la pen chir sang gye drup par shok  
May I attain buddhahood for the benefit of beings.

## The Four Immeasurables

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

sem chen tam che de wa dang de we gyu dang den par gyur chik  
May all sentient beings have happiness and the causes of happiness.

སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal dang duk ngal gyi gyu dang dral war gyur chik  
May we be free of suffering and the causes of suffering.

སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal me pe de wa dam pa dang mi dral war gyur chik  
May we never be separated from true happiness which is free from suffering.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བར་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

nye ring chak dang nyi dang dral war tang nyom chen po la ne par gyur chik  
May we abide in great equanimity, free from the partiality of attachment and aversion.

## Dedication Prayers

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

sö nam di yi tam che zik pa nyi

By this merit may I attain omniscience.

སླེ་ག་ན་འཚེ་བ་རྒྱ་བས་འབྲུགས་པ་ཡི། །

kye ga na chi ba lap truk pa yi

From the stormy waves of birth, old age, sickness, and death,

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྲ་རྣམས་པམ་བྱས་ནས། །

top ne nye pe dra nam pam je ne

May the enemy, wrong action, be overcome.

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་ཀུན་སྐྱར་སློལ་ཤོག། །

si pe tso le dro kun nyur dröl shok

May I quickly free all beings from the ocean of samsara.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག། །

ge wa di yi nyur du dak

By this virtue, may I quickly

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lu pa

And bring every sentient being,

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །

jang chub sem ni rin po che

Bodhichitta is precious.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང། །

kye pa nyam pa me pa dang

Once arisen, may it not diminish

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྲུབ་གྱུར་ནས། །

chak gya chen po drup gyur ne

Realize mahamudra

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

de yi sa la gö par shok

Without exception, to that state.

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག། །

ma kye pa nam kye gyur chik

May it arise in whom it has not arisen.

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །

gong ne gong du pel war shok

But ever grow and flourish.