



༄༅། །གསུང་མཚོད་དཀར་དམར་འིན་ཏུ་ཚུར་བདེ་བལྟགས་སོ། །

## White and Red Sur Offerings That Are Very Easy to Apply

Revealed by Chokgyur Dechen Lingpa

ནམོ་གུ་རུ།

*Homage to the Guru!*

### White Sur

སྤྲོད་མེད་ཆར་བྱེ་གཙང་མ་དཀར་མངར་རིན་ཆེན་སྐྱན་སྐྱ་སོགས་བསྐྱེས་བ་དང་། དགོང་མོར་ཤ་ཆང་ཟས་སྐྱ་བསྐྱེས་པའི་བྱེ་འཕུར་དང་།

བར་དེའི་འགྲོ་བལ་ཕན་གདགས་གཙོར་བྱེད་ན་ནམ་ཡང་ལྷོད་གྲོལ་གྱི་དམ་ཇས་བསྐྱེས་བ་གནད་དུ་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་གསུང་ཇས་མེ་ལ་བཏབ། ཆབ་བྲན་ལ།

*When performing the offering in the morning (i.e. the white sur), mix into clean roasted flour the three whites, the three sweets, various kinds of jewels and medicinal substances. When performing the offering in the evening (i.e. the red sur), mix in some meat and alcohol and different kinds of food. If making the offering mainly in order to benefit beings in the intermediate state, it is vital to mix in some sacred liberation-upon-taste substances. Put the sur substances thus prepared on the fire, sprinkle them with cleansing water, and say the following:*

བདག་དང་མཉམའ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས་མཆོག་།

**dak dang kha nyam semchen nam:**

I and all beings, infinite as space,:

སྐྱབས་ལུལ་ཀུན་འདུས་སྐྱབས་སུ་གཞིགས་མཆོག་།

**kyap yül kündü chenrezik:**

Go for refuge to you, Protector Avalokiteshvara,:

མགོན་པོ་ཚྲིད་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོག་།

**gönpo khyöla kyap su chi:**

Embodiment of all refuge objects.:

ཁྱོད་ནི་བྱང་རྒྱལ་ཕྱགས་བསྐྱེད་ལྟར་།

**khyö ni jangchup tuk kyetar**།

Just as you roused bodhicitta,།

མ་ལའང་ཁྱེད་འགྲོ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་།

**khakhyap drowa drelwé chir**།

I too, in order to free beings through all of space,།

སངས་རྒྱས་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད་།

**sangyé nyur du topar ja**།

Will swiftly reach awakening!།

སེམས་ཅན་མ་ལུས་བདེ་དང་ལྷན་།

**semchen malü dé dang den**།

May all beings have happiness,།

སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱུན་གྲུབ་ནས་།

**dukngel tamché kün drel né**།

Be freed from all suffering,།

མཚོག་གི་བདེ་ལས་འབྲལ་མེད་པའི་།

**chok gi dé lé drel mepé**།

Never be parted from true happiness,།

ཉེ་རིང་བཏང་སློམས་ལ་གནས་ཤོག་།

**nyering tangnyom la né shok**།

And abide in unbiased equanimity,།

ཅེས་སྐྱབས་སེམས་དང་ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ།

*Thereby train in refuge, bodhicitta, and the four immeasurables.*

རང་ཉིད་རྣམ་ཅིག་སྤྱན་རས་གཟིགས་།

**rang nyi kechik chenrezik**།

In an instant I become the wisdom-form,།

ཁ་སར་ལྷོ་ཁྱིའི་སྐྱུ་རུ་གྱུར་།

**khasarpani ku ru gyur**།

Of Avalokiteshvara, Khasarpana.།

Recite this mantra a few times:

ཨོཾ་མཎི་པཎེ་ཧུང་ཀྲིཿ།      ཞེས་རུང་ཟད་བཟླ།

**om mani pemé hung hrih**

ཨོཾ་ཧུང་ཧུང་།      ལན་གསུམ།

**om ah hungṃ (three times)**

བསྐྱེག་ཇུས་ཨོཾ་ཧུང་ཧུང་གསུམ་ལས་ལྷོ།

**sek dzé om ah hung sum léṃ**

From *om ah Hung*, the burnt substances flow out,ṃ

ཡེ་ཤེས་མཚོད་སྤྱིན་འགྲོ་བར་བསམ་ལྷོ།

**yeshé chötrin trowar gyurṃ**

Becoming clouds of wisdom-offerings.ṃ

བསྐྱེལ་མེད་དཀོན་མཚོན་རྣམ་གསུམ་ལ་ལྷོ།

**lümé könchok nam sum laṃ**

To the undecieving Three Jewelsṃ

བསྐྱེག་ཇུས་བདུད་རྩིའི་མཚོད་པ་འབུལ་ལྷོ།

**sek dzé dütsi chöpa büḷṃ**

I offer these *amrita* burnt substances.ṃ

བདག་དང་སེམས་ཅན་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ་ལྷོ།

**dak dang semchen kyap tu söḷṃ**

Please protect me and all beings!ṃ

ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོལ་ལྷོ།

**lama yidam khandro laṃ**

To the gurus, *yidams*, and dakinisṃ

བསྐྱེག་ཇུས་བདུད་རྩིའི་མཚོད་པ་འབུལ་ལྷོ།

**sek dzé dütsi chöpa büḷṃ**

I offer these *amrita* burnt substances.ṃ

བདག་དང་སེམས་ཅན་གྱི་གྱིས་རྫོབས་ལྷོ།

**dak dang semchen jin gyi lopṃ**

Please bless me and all beings!ṃ

ཚོས་སྐྱོད་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ལུང་།

**chökyong yül lha zhidak la:**

To the Dharma protectors, local deities, and landlords:

བསྐྱེད་ལྡན་བདུད་རྩི་མཚོན་པ་འབྲུལ་།

**sek dzé dütsi chöpa bül:**

I offer these *amrita* burnt substances.

བར་ཚད་སོལ་ལ་སླིན་ལས་སྐྱབས་།

**barché söl la trinlé drup:**

Dispel obstacles and accomplish the activities!

པ་མས་གཙོར་བྱས་སེམས་ཅན་ལུང་།

**pamé tsor ché semchen la:**

To all beings, and foremost to my parents.

བསྐྱེད་ལྡན་བདུད་རྩི་འདི་བསྐྱོས་པས་།

**sek dzé dütsi di ngöpé:**

I dedicate these *amrita* burnt substances.

སྐྱིབ་དག་ཚོགས་གཉིས་ཚྭ་གས་པར་ཤོག་།

**drip dak tsok nyi dzokpar shok:**

May their obscurations be purified and the two accumulations perfected!

བར་དོར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ལུང་།

**bardor nepé semchen la:**

To all beings in the *bardo*:

བསྐྱེད་ལྡན་བདུད་རྩི་འདི་བསྐྱོས་པས་།

**sek dzé dütsi di ngöpé:**

I dedicate these *amrita* burnt substances.

འབྲུལ་སྐྱོད་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཞི་བར་ཤོག་།

**trülnang dukngel zhiwar shok:**

May their delusion and suffering be pacified!

ལན་ཆགས་དགྲ་བགོགས་ཐམས་ཅད་ལུང་།

**lenchak dragek tamché la:**

To all karmic creditors, foes, and obstructors:



ཨོཾ་མི་ཤེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

om mani pemé hung hrih

ནམ་རྒྱུ་ལྷ་ལ། ཨོ་ཀཾ་ཀཾ་ཀཾ་ཀཾ་ རོ་ཙཾ་ཙཾ་ རྩོ་ལོ་ལོ་ ལྷ་སཱ་ནི  
ལྷ་སཱ་ནི། བྲ་ཉི་ཉི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ སཱ་ཀ་ཀ་མ་པ་རི་པ་རྩོ་ལོ་སཱ་སཱ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་

namo ratna trayaya, om kamkani kamkani, rotsani rotsani, trodani trodani,  
trasani trasani, tradihana tradihana, sarva karma param paranimé sarva  
satva nentsa soha

བདག་གི་བསམ་པའི་སྟོབས་དག་དང་། །

**dak gi sampé top dak dang**

Through the power of my intentions,

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྤྱི་སྟོབས་དང་། །

**dezhin shekpé jin top dang**

The power of the *tathagatas*' generosity,

ཚོས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་སྟོབས་རྣམས་གྱིས། །

**chökyi ying kyi top nam kyi**

And the power of *dharmadhatu*,

འཕགས་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་པ་དང་། །

**pakpa namla chöpa dang**

Whatever plans or intentions there may be

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་གདགས་ཤིར།

**semchen kün la pen dak chir**

To venerate the noble ones

དོན་རྣམས་གང་དག་བསམ་པ་ཀུན། །

**dön nam gang dak sampa kün**

And bring benefit to all beings—

དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཅི་རིགས་པ། །

**dedak tamché chi rikpa**

May all of them, whatever they may be,

འཇིག་རྟེན་ཁམས་ནི་མ་ལུས་པར། །

**jikten kham ni malü par**

In all worlds and all realms, without exception,

ཐོགས་པ་མེད་པར་འབྱུང་བར་ཤོག། །

**tokpa mepar jungwar shok**

Be fulfilled without hindrance!

ཅེས་བདེན་བརྗོད་དང།

*With that, proclaim the power of truth:*

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལས་བྱུང། །

**chönam tamché gyu lé jung**

All things arise from causes.

དེ་རྒྱུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས། །

**dé gyu dezhin shekpé sung**

Those causes were taught by the Tathagata.

དེ་ལ་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ། །

**dé la gokpa gang yinpa**

The cessation of those causes

དགོ་སྤྱོད་ཆེན་པོས་འདི་སྐད་གསུང། །

**géjong chenpö diké sung**

The great *śhrāmana* thus explained:

སྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱུ་ཞིང། །

**dikpa chi yang mija zhing**

Commit not a single misdeed,

དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད། །

**gewa pünsum tsokpar ché**

Cultivate a wealth of virtue,

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

**rang gi sem ni yong su dül**

And completely tame your mind—

འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་ཡིན། །

**di ni sangyé tenpa yin**

This is Buddha's teaching.

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

**gewa di yi kyewo kün**

By this virtue, may all beings

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ། །

**sönam yeshe tsok sak té**

Gather the accumulations of merit and wisdom,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ། །

**sönam yeshe lé jungwé**

And attain the two sublime *kayas*

དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

**dampa ku nyi topar shok**

Resulting from that merit and wisdom!

ཅེས་ཚེས་སྐྱིན་བྱས་ལ་དགོ་བསྐྱོད་སྐྱོན་ལམ་གང་འོས་བྱའོ།།

*Reciting that, practice the giving of the Dharma. Then dedicate the virtue and make whatever aspirations are suitable.*



*The Red Sur*

ཡང་རྒྱུན་གྱི་འཆི་བསྐྱུ་ལ་ཟབ་པའི་དམར་གསུང་ནི།      མྱོད་དུས་སུ་སྤྱེམར་ལ་ཤེས་པ་འབྲུ་སྐྱེན་སྒྲོའོགས་  
སྐྱུར་བས་བསྐྱེགས།      སྐྱེབས་སེམས་གང་རུང་བྲ།

*Now, for the profound red sur offering to be practiced regularly as a ransom for death: in the evening, add meat, blood, and different kinds of grains and medicinal substances to the mixture, and burn it. Recite whatever refuge and bodhicitta prayers are suitable. Then say:*

རང་ཉིད་སྐྱེན་རས་གཟིགས་སུ་གསལ།      །

**rang nyi chenrezik su sel**

I am vividly present as Avalokiteshvara.

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི།      ལན་གསུམ།

**om ah hung**

*(Three times.)*

གསུར་མཚོན་འདོད་ཡོན་ལྷན་བུ།

**sur chö dōyön nga denpa:**

This *sur* offering of the five sensual delights:

མཁའ་ཁྲུབ་དབང་མི་ཚོམ་བྱེད་གྱུར།

**khakhyap wangpo tsim jé gyur:**

Satisfies the senses of all beings pervading space.:

སྐྱུར་རི་སྐྱེགས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

*Recite the Sambhara mantra three times.:*

ནཱམ་སར་ཏ་ཐཱ་གཏཱ་ཨ་ལོ་ཀི་ཏེ་ཨོཾ་སྐྱུར་སྐྱུར་ཧྱཱི།

**nama sarva tathagata avalokité om sambhara sambhara hung**

ཨོཾ།      ཤཱཏྭ་རྩུ་མུ་འུ་ལེ་ལེ།

**om, shatrak drumen jarwa yi:**

*Om.* This *sur* offering of the five sensual delights.:

གསུར་མཚོད་འདོད་ཡོན་ལྷན་འདི།

**sur chö dōyön ngaden di**།

Mixed with meat, blood, grains, and medicines,།

བདག་ཅག་དཔོན་སློབ་འཁོར་བཅས་ཀྱི།

**dak chak pönlop khor ché kyi**།

I dedicate to Yama, Lord of Death, who cuts short;།

ཚོ་དང་སློག་ལ་བར་གཅོད་པའི།

**tsé dang sok la barchöpé**།

Our lives and vitality—teachers, students, and retinue.།

འཚི་བདག་གཤེན་རྗེ་མ་མོའི་སྡེ།

**chidak shinjé mamö dé**།

I dedicate it also to the hordes of *mamos*།

འབྱུང་པོ་ལ་ཟ་གཞོད་སྦྱིན་ཚོགས།

**jungpo shaza nöjin tsok**།

And the flocks of *bhutas*, *pishacas*, and *yakshas*.།

སྦྱིན་པོ་དྲི་བ་ཡི་དྲགས་སོགས།

**sinpo driza yidak sok**།

To the *rakshasas*, *gandharvas*, *pretas* and the like.།

མ་རུང་གཏུག་པའི་སེམས་འཆང་བ།

**marung dukpé sem changwa**།

And to those with savage, evil intentions.།

འཁོར་དང་བཅས་པ་ཀུན་ལ་བསྟོ།

**khor dang chepa kün la ngo**།

I dedicate this to you all, together with your retinues!།

དགྲེས་ཤིང་མཉེས་ནས་རབ་ཚིམས་ཏེ།

**gyé shing nyené rap tsim dé**།

May it please and delight you and completely satisfy you.།

བྱ་ལོན་ལན་ཆགས་བྱང་བ་དང་།

**bulön lenchak jangwa dang**།

Such that karmic dues and debts are cleared away།

ཁྲོ་ཤིང་ཏུཀཔེ་སུམ་ཀུན་མཁོ་།

**trö shing trukpé sem kün zhi:**

And all aggression and hostility appeased!:

དུས་མིན་འཆི་བའི་འཛིགས་པ་དང་།

**dümin chiwé jikpa dang:**

May we be freed from the fear of untimely death,:

ནད་དང་གཞོན་པ་ཀྱན་ལས་ཐར་།

**né dang nöpa kün lé tar:**

From all illness, and all harm!:

པན་དང་བདེ་བའི་སེམས་སྐྱེས་ནས་།

**pen dang dewé sem kyené:**

May benevolence and bliss dawn within,:

བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ལོག་།

**trashi pünsum tsokpar shok:**

Bringing an abundance of perfect auspiciousness!:

ཅེས་དང་། ཡིག་དྲུག་བརྗོད། བསྐྱོན་གང་འོས་བྱས་པས་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་བསྐྱོག་ཅིང་སྐྱོ་བུར་  
བར་ཆད་ནི་བར་གསུངས་སོ། ། སྐྱ་མ་ནི་གཏོར་གསར་བྱགས་ཇེ་ཆེན་པོའི་ཚོས་སྲོད་དང་། སྤྱི་མ་  
བྱགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་ལས་བྱུང་བའོ། །

*Recite the six syllables and then make dedications and aspirations. It is said that by making this red sur offering, untimely death will be averted and temporary obstacles pacified. The white sur comes from the Tersar liturgies for the Great Compassionate One and the red sur comes from The Guru's Heart Practice, Dispeller of All Obstacles.*

*Elaborate Aspiration*

གསུར་བསྐྱོ་སོགས་གྱི་མཐར་སྐྱོན་ལམ་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་སྐྱོན།

*If you wish to make a slightly more elaborate aspiration after dedicating the sur offering, you may recite the following:*

ཧོ། ཚོས་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་པ་ཡི།

**hoh: chöying nampar dakpa yi:**

*Hoh:* The *dharmadhatu* is completely pure.:

ཚོས་ཅན་རྒྱུ་འབྲས་བུ་བཟོ་བ་མེད་ཅེས་།

**chö chen gyudré luwa mé:**

Yet, relatively, cause and effect are undeceiving.

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་ཡི་།

**ten ching drelwar jungwa yi:**

So, by the power of this gathering of immeasurable virtue,

དགོ་ཚོགས་དཔག་མེད་འདི་ཡི་མཐུས་།

**getsok pakmé diyi tü:**

Which has occurred as dependent arising.

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་དར་གྱུར་ཅིག་།

**gyelwé tenpa dar gyur chik:**

May the teachings of the victorious ones flourish!

དམ་ཚོས་ཡུན་རྒྱ་གནས་པ་དང་།

**damchö yün du nepa dang:**

May the sacred Dharma long remain.

དགོ་འདུན་ཚོས་གྲིས་འཚོ་བར་ཤོག་།

**gendun chökyi tsowar shok:**

And may the sangha be sustained by the Dharma!

ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན་པ་དང་།

**lamé kutse tenpa dang:**

May the life-spans of the gurus remain firm.

དགོ་ངས་བཞེད་མ་ལུས་འགྲུབ་པར་ཤོག་།

**gong zhé malü drupar shok:**

And may all their visions be accomplished!

ཡི་དམ་བསྟེན་ཅིང་འགྲུབ་པ་དང་།

**yidam nyen ching drupa dang:**

May we practice the *yidam* until accomplishment.

དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག་།

**ngödrup nam nyi topar shok:**

And thereby attain the two *siddhis*!

མ་མོ་མཎའ་འགྲོའི་མཎོན་པ་སྤང་།

**mamo khandrö khönpa jang**།

May enmity with the *mamos* and dakinis be purified!།

ཚ་བ་གསུམ་གྱི་སྤྲུལ་ས་དམ་བསྐྱང་།

**tsawa sum gi tukdam kang**།

May our heart *samaya* with the Three Roots be mended!།

སྤྱད་མའི་བཀའ་ཚད་མི་འབྱུང་ཞིང་།

**sungmé kaché mijung zhing**།

May we not incur punishments from the protectors!།

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱིས་།

**dak dang tayé semchen gyi**།

May all negative karma, misdeeds, and obscurations,།

ཚོར་བས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་།

**tserap tokma mepa né**།

Accumulated by myself and the infinity of beings།

བསགས་པའི་ལས་ངན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་།

**sakpé lé ngen dik drip dak**།

Since time without beginning, all be purified!།

རྐྱེན་ངན་བར་ཚད་ཞིབ་དང་།

**kyen ngen barché zhiwa dang**།

May adverse conditions and obstacles be pacified,།

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྫོགས་རྫོགས་ཤོག་།

**sönam yeshé tsok dzok shok**།

And the accumulations of merit and wisdom perfected!།

དམྱལ་བའི་ཚ་བྱང་སྤྲུག་བསྔལ་ཞི་།

**nyelwé tsa drang dukngel zhi**།

May the hot and cold torments of hell beings be pacified!།

ཡི་དྲུགས་བགྲུས་སྐྱོམ་མེད་གྱུར་ཅིག་།

**yidak trekom mé gyur chik**།

May hungry ghosts be freed from hunger and thirst!།

དུད་འགྲོ་འཇིགས་པ་ཆེ་ལས་ཐར་།

**dündro jikpa chelé tar**།

May animals be freed from terror!།

ལྷ་རྣམས་ཚོས་སྲིད་པམ་ལྷུང་བྲལ་།

**lha nam chöchö pam tung drel**།

May gods practice the Dharma and not plunge to lower states!།

ལྷ་མིན་འཐབ་ཚོད་ནི་གྲུར་ཅིག་།

**lhamin tap tsö zhi gyur chik**།

May the strife of the *asuras* be appeased!།

མི་རྣམས་ཚུ་བོ་བཞི་ལས་སྲོལ་།

**mi nam chuwo zhi lé dröl**།

May humans be liberated from the four streams!།<sup>1</sup>

བར་དོའི་སེམས་ཅན་རང་ངོ་འཕྲོད་།

**bardö semchen rang ngo trö**།

May *bardo* beings recognize their true nature!།

མདོར་ན་སྐྱེ་བུ་ཐམས་ཅད་ཀུན་།

**dor na kyegu tamché kün**།

In short, may all sentient beings།

ངན་འགྲོའི་འཇིགས་ལས་རབ་ཐར་ནས་།

**ngendro jik lé rap tar né**།

Be completely freed from the terrors of the lower realms།

ལྷ་མེད་བྱང་ཚུབ་གནས་ཐོབ་ཤོག་།

**lamé jangchup né top shok**།

And may they attain unsurpassable awakening!།

འདིར་གནས་ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན་།

**dir né lüchen tamché kün**།

May all beings abiding in this place།

ཚོ་རིང་ནད་མེད་མཐུན་རྐྱེན་འབྱོར་།

**tsering né mé tün kyen jor**།

Live long, in good health, and with prosperity!།

ལས་དང་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀུན་ཅུ།

**lé dang jawa tamché kün**།

May all our work and actions

ཕར་སྤྱོན་དྲུག་ལ་སྐྱུར་ཏེ་སྤྱོད་ཅུ།

**parchin druk la jar dé chö**།

Be performed as the six *paramitas*!

རྟོག་པར་དགོ་བའ་འཕེལ་བར་ཤོག་ཅུ།

**takpar gewa pelwar shok**།

May virtue ever increase!

བདག་གི་བྱ་བ་ཆེ་སྲ་ཀུན་ཅུ།

**dak gi jawa ché tra kün**།

May all my actions, large and small,

དགོ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་བཞིན་རུ་ཅུ།

**gewé lé la juk zhindu**།

Be virtuous, and thence—

རྣམ་དཀར་ཤེས་རབ་ལས་བརྒྱམས་པའི་ཅུ།

**namkar sherap lé tsampé**།

Infused with the compassion that is guided by pure knowledge—

གཞན་ལ་སྐྱིད་རྗེས་པན་བདེ་སྤྱོད་ཅུ།

**zhen la nyingjé pendé jin**།

May they likewise bring benefit and bliss to others!

དགོ་བའ་དེར་གནས་བསམ་གཏན་དང་ཅུ།

**gewa der né samtén dang**།

Living by such virtue, may I persevere

དེ་ཡི་ཐབས་ལ་འབད་པས་བརྟོན་ཅུ།

**deyi tap la bepé tsön**།

In meditation and its methods;

གང་གྱའི་རྩུལ་ལ་མི་ལྷོག་ཅིང་ཅུ།

**gang jé tsül la mi dok ching**།

May I not be discouraged or ever turn away;

དྲིན་མི་དྲིན་འཁུ་མཁུ་ལས་བཟོད།

**drin mi drin khu nam lé zö**

May I have patience towards all, whether they be grateful or not!

བག་ཡོད་དེ་ལྟར་སྤྱད་བཞིན་དུ།

**bakyö detar ché zhin du**

Practicing carefully in this way,

ལོ་བརྒྱ་དག་གྲང་འཚོ་བར་ཤོག།

**lo gya dak kyang tsowar shok**

May I live for a hundred years!

སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྣོན་ལམ་བཞིན།

**chenrezik kyi mönlam zhin**

Just like the aspirations of Avalokiteshvara,

བདག་གི་སྣོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**dak gi mönlam drupar shok**

May my own aspirations be fulfilled!





### **Translation Origin**

Translated by [Samye Translations](#), 2019 (trans. Laura Swan, ed. Libby Hogg).

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).

### **Tibetan Source**

'mchog gyur gling pa. "gsur mchod dkar dmar shin tu khyer bde" In *mchog gling gter gsar*. BDRC W22642. 9: 359–368. Paro: Lama Pema Tashi, 1982–1986.

1 These are the four streams of suffering that afflict human beings, namely birth, aging, illness, and death. Alternatively, they are explained as being the streams of ignorance, the afflictions, karma, and suffering.