

༄། །ཀུམ་མཚོད་དཀར་དམར་ཤིན་ཏུ་སྲིར་བདེ་བལྟགས་སོ།།

## A WHITE AND RED SUR OFFERING

*That is Very Easy to Practice*

ཀུམ་གྱུ་རུ། སྤྲོད་ཆར་སྲི་གཙང་མ་དཀར་མངར་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་སྤྲུལ་སོགས་བསྐྱེས་པ་དང་། དགོང་མོར་ཤ་ཆང་ཟས་སྤྲུལ་བསྐྱེས་པའི་སྲི་འཕྱར་དང་། བར་དོད་འགོ་བལ་ཕན་གདགས་གཙོར་བྱེད་ན་ནམ་ཡང་སྲོད་གོལ་གྱི་དམ་ཚུས་བསྐྱེས་པ་གནད་དུ་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་གསུང་ཚུས་མེ་ལ་བཏབ། ཆབ་བྲན་ལ།

*Homage to the guru!*

*When performing the offering in the morning, mix together with clean flour the whites and sweets and various kinds of jewels and medicinal substances and so on. When performing it in the evening, 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 (the bardo), it is vital that you always mix in some liberation-upon-taste substances.*

*Put the sur substances that have been prepared like that in the fire, sprinkle them with cleansing water, and say the following:*

བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས་མཉམ་སེམས་ལྷན་འདུས་སྐྱབས་ལཱུལ་གྱི་རྒྱ་ལྗོངས་ཀྱི་འདུས་སྐྱབས་ལོ་ལོ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཞིགས་པར་གྱུར་ཅིག་ལོ།།

**dag dang kha nyam semchen nam། kyab yül kün du chenrezig།**

I and all sentient beings equal to the sky། take refuge in you, the embodiment of all refuge objects,།

མགོན་པོ་ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་མཉམ་སེམས་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྟར་གྱུར་ཅིག་ལོ།།

**gönpo khyöla kyab su chi། khyö ni jang chub tuk kyetar།**

Avalokiteśvara, the protector.། Just as you aroused bodhicitta,།

མཁའ་ཁྲབ་འགོ་བོ་བསྐྱེད་ལྟར་གྱུར་ཅིག་ལོ།། སངས་རྒྱལ་སྐྱེད་དུ་ཐོབ་པར་བྱ་ཅིག་ལོ།།

**kha khyab drowa dralwé chir། sangye nyur du tob par ja།**

In order to free all beings pervading space། I will swiftly attain enlightenment.།

སེམས་ཅན་མ་ལུས་བདེ་དང་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྐྱབས་ལཱུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ལྟར་གྱུར་ཅིག་ལོ།།

**semchen ma lü de dang den། dug ngal tamché kün dral né།**

May all sentient beings have happiness,། be freed of all suffering,།

༄༅། །མཚོག་གི་བདེ་ལས་འབྲལ་མེད་པའི། །ཉི་ལོང་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་ཤོག།

**chok gi delé dral mepé། nyering tang nyom la né shok།**

And, not parted from true happiness,། abide in unbiased equanimity.།

ཅེས་སྐྱབས་སེམས་དང་ཚད་མེད་བཞི་བསྐོམ།

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

རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་སྐྱེན་རས་གཟིགས། །ཁ་སར་སྤྱི་ཚེའི་སྐྱེ་རུ་གྱུར། །ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ། །ལན་གསུམ།

**rang nyi kechik chenrezig། khasarpani ku ru gyur། om ah hung།**

In an instant I become the form of Avalokiteśvara,། Khasarpaṇa.། Oṃ ĀḤ HŪṂ། *Three times.*



༄༅། །ཚོས་སྐྱོད་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ལེ། བསྐྱེག་རྗེས་བདུད་རྩི་མཚོན་པ་འབུལ།

**chö kyong yül lha shyidag laᄆ seg dzé dütsi chöpa bulᄆ**

To the dharma protectors, local deities, and guardiansᄆ I offer these amᄆta burnt substances.ᄆ

བར་ཆད་སོལ་ལ་སྤྱིན་ལས་སྐྱབས། བ་མས་གཙོར་བྱས་སེམས་ཅན་ལ།

**barché sol la triné drubᄆ pamé tsor ché semchen laᄆ**

Dispel obstacles and accomplish the activities.ᄆ To sentient beings, headed by my parents,ᄆ

བསྐྱེག་རྗེས་བདུད་རྩི་འདི་བསྐྱོས་པས། སྐྱིབ་དག་ཚོགས་གཉིས་རྗེས་པར་འོག།

**seg dzé dütsi di ngöpéᄆ drib dag tsok nyi dzogpar shokᄆ**

I dedicate these amᄆta burnt substances—ᄆ May their obscurations be purified and the two accumulations perfected.ᄆ

བར་དོར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། བསྐྱེག་རྗེས་བདུད་རྩི་འདི་བསྐྱོས་པས།

**bardor nepé semchen laᄆ seg dzé dütsi di ngöpéᄆ**

To sentient beings in the bardoᄆ I dedicate these amᄆta burnt substances—ᄆ

འགྲུལ་སྣང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ནི་བར་ཤོག།      ལན་ཆགས་དབྱ་བགོགས་ཐམས་ཅད་ལ།

**trül nang dug ngal shyiwar shok།    len chak dra geg tamché la།**

May their delusions be pacified.། To all karmic debtors, enemies, and obstructers།

བསྐྱེག་ཇས་བདུད་ཚི་འདི་བསྐྱེས་པས།      བྱ་ལོན་ལ་མཁོན་བྱང་བར་ཤོག།

**seg dzé dütsi di ngöpé།    bulön sha khön jangwar shok།**

I dedicate these amṛta burnt substances—། May debts and grudges be purified.།

སྤོན་གྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།      སྤྱིན་པས་དོན་རྣམས་གྲུབ་པ་བཞིན།

**ngön gyi gyalwa tamché kyil།    jinpé dön nam drubpa shyin།**

Just as all the victors of the past། accomplished their aims through generosity,།

ཚོས་ཉིད་རྣམ་དག་བདེན་པ་ཡིས།      སྤོན་ལམ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**chönyi namdag denpa yil།    mönlam tamché drubpar shok།**

By the truth of the dharmatā། may all aspirations be fulfilled!།



ཅེས་དང།

*Recite that. Then:*

ན་མེ་ སམ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ཕ་ལོ་གི་ཏེ་ཨོྲི་སྐྱ་ར་སྐྱ་ར་ཏཱི།

**nama sarwa tathagata avalokité om sambhara sambhara hung**

NAMAḤ SARVATATHĀGATĀVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HŪṀ

ལན་བདུན། ཡིག་དྲུག་ གི་ཀ་ནི་སོགས་བརྗོད།

*Recite that seven times, and recite the six syllables and Kamkani, etc.*

[The six syllables:

ཨོྲི་མ་ཎི་པདྨེ་ཏཱི།

**om mani pemé hung**

OM MAṆI PADME HŪṀ

*The Kaṃkani mantra:*

ནམོ་རཏྲ་ཏྲ་ཡུ་ཡ། ཨོྃ་ཀི་ཀའི་ཀི་ཀའི། རོ་ཙ་འི་རོ་ཙ་འི། ཏྲོ་ཏ་འི་ཏྲོ་ཏ་འི། ཏྲ་ས་འི་ཏྲ་ས་འི།  
པྲ་ཏི་ཏ་འི་པྲ་ཏི་ཏ་འི། སའ་ཀམ་པ་འི་པ་རྒྱ་ཆི་མེ་སའ་ས་ཏྲ་རྒྱ་ཆི་སྒྲུ།

**namo ratna trayaya, om kamkani kankani, rotsani rotsani, trodani trodani, trasani trasani, tradihana tradihana, sarva karma param paranimé sarva sattva nentsa soha**  
NAMO RATNATRAYĀYA OM KAṂKANI KAṂKANI ROCANI ROCANI TROṬANI TROṬANI TRĀSANI TRĀSANI PRATIHANA PRATIHANA SARVAKARMAPARAMPARĀṄIME SARVASATTVĀNĀṄCA SVĀHĀ]

བདག་གི་བསམ་པའི་སྟོབས་དག་དང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྦྱིན་སྟོབས་དང་། །

**dag gi sampé tobdag dang deshyin shekpé jin tob dang**

Through the power of my intentions, the power of the Tathāgata's generosity,



༄༅། །ཚོས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་སྟོབས་རྣམས་གྱིས། །འཕགས་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་པ་དང་། །

**chökyi ying kyi tob nam kyi pakpa namla chöpa dang**

And the power of dharmadhātu, whatever plans or intentions are made

སེམས་ཅན་གྱུན་ལ་ཕན་གདགས་སྲིར། །དོན་རྣམས་གང་དག་བསམ་པ་གྱུར། །

**semchen kün la pen dag chir dön nam gang dag sampa kün**

For the sake of offering to the noble ones and benefitting all beings,

དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཅི་རིགས་པ། །འཇིག་རྟེན་ཁམས་ནི་མ་ལུས་པར། །

**dedag tamché chi rigpa jigten kham ni malü par**

May all of them, whatever they may be, in all worlds and realms, without exception,

སྟོབས་པ་མེད་པར་འབྱུང་བར་ཤོག །

**tokpa mepar jungwar shok**

Be fulfilled without hindrance!

ཅེས་བདེན་བརྗོད་དང།      *Saying that, proclaim the power of the truth.*

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལས་བྱུང།      །དེ་རྒྱུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས། །

**chönam tamché gyu lé jung de gyu deshyin shekpé sung**

All phenomena arise from causes. That cause was explained by the Tathāgata.

དེ་ལ་འགོག་པ་གང་ཡིན་པ།      །དགོ་སྦྱོང་ཆེན་པོས་འདི་སྐད་གསུང། །

**dela gogpa gang yinpa gejong chenpö diké sung**

The cessation of that [cause] the great Śramaṇa explained to be this:

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱའིང།      །དགོ་བ་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྦྱང། །

**digpa chi yang mija shying gewa punsum tsokpar ché**

Commit not a single misdeed, cultivate a wealth of virtue,

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།      །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན། །

**rang gi sem ni yong su düll di ni sangye tenpa yin**

Completely tame your mind— This is the teaching of the Buddha.

༄༅། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ། །

**gewa di yi kyewo kün sönam yeshe tsok sag té**

By this virtue, may all beings gather the accumulations of merit and wisdom

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ། །དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། །

**sönam yeshe lé jungwé dampā ku nyi tobpar shok**

And attain the two kāyas resulting from that merit and wisdom.

།ཅེས་ཚོས་སྦྱིན་བྱས་ལ་དགོ་བསྐྱོད་སྦོན་ལམ་གང་འོས་བྱའོ།

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

༥ །ཡང་རྒྱུན་གྱི་འཆི་བསྐྱེ་ལ་ཟབ་པའི་དམར་གསུང་ནི། །སྲོད་དུས་སུ་ཕྱེ་མར་ལ་ཤ་ཁྲག་འབྲུ་སྦྱན་སྒྲ་ཚོགས་སྦྱར་བས་བསེགས། །སྐྱབས་སེམས་གང་རུང་བྱ།

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

རང་ཉིད་སྐྱེན་རས་གཟིགས་སུ་གསལ།

**rang nyi chenrezig su sal**

I am vividly present as Avalokiteśvara.

།ཨོྫཱུཿ ཧཱུྃ།

**om ah hung**

OM ĀḤ HŪM

ལན་གསུམ།

*Three times.*

གསུར་མཚོད་འདོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་པུ།

མཁའ་ཁྲབ་དབང་པོ་ཚེས་བྱེད་གུར་ུ།

**sur chö dōyön nga denpa། kha khyab wangpo tsim jé gyur།**

This sur offering of the five sense pleasures། satisfies the senses of all beings pervading space.།

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ལན་གསུམ་བཞིན།

*Recite the Sambhāra mantra three times.།*

ཨོྫཱུཿ །ལ་ཁྲབ་འབྲུ་སྐྱེན་སྐྱར་བ་ཡི།

གསུར་མཚོད་འདོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་འདི།

**om། shatrak drumen jarwa yi། sur chö dōyön ngaden di།**

OM། This sur offering of the five sense pleasures། mixed with meat, blood, grains and medicines—།

བདག་ཅག་དཔོན་སྐོབ་འཁོར་བཅས་ཀྱི། ཚོ་དང་སྲོག་ལ་བར་གཅོད་པའི།

**dag chak pön lob khor ché kyi ག ཅ tsé dang sog la bar chöpé།**

To Yama, Lord of Death, who cuts short། the lives and vitality of us, leaders and retinue,།

འཆི་བདག་གཤེན་རྗེ་མ་མོའི་སྡེ། འབྲུང་པོ་ལ་བྱ་གཞོན་སྡེ་ཚོགས།

**chidag shinjé mamö dé། jungpo shaza nöjin tsok།**

And the hordes of mamos,། flocks of jungpos, flesh-eaters, and yakṣas,།

སྲིན་པོ་འི་བྱ་ཡི་དྲགས་སོགས། མ་རུང་གཏུག་པའི་སེམས་འཚང་བ།

**sinpo driza yidag sog། marung dugpé sem changwa།**

Sinpos, gandharvas, pretas and the like,། those with savage, evil intentions—།

འཁོར་དང་བཅས་པ་ཀུན་ལ་བསྐྱོ། དགྲེས་ཤིང་མཉེས་ནས་རབ་ཚོམས་ཏེ།

**khor dang chepa kün la ngo། gyé shing nyené rab tsim dé།**

I dedicate this to all of you together with your retinue.། Be pleased and delighted by it, so it completely satisfies you.།

བྱ་ལོན་ལན་ཆགས་བྱང་བ་དང་། ཁྱོས་ཤིང་འབྲུགས་པའི་སེམས་ཀྱན་ནི།

**bulön len chak jangwa dang། trö shing trukpé sem kün shyi།**

Dues and karmic debts are cleared away། and all hostile, aggressive intentions are pacified.།

འཁོར་དང་བཅས་པ་ཀྱན་ལ་བསྐྱོ། དབྱེས་ཤིང་མཉེས་ནས་རབ་ཚཱིམས་ཏེ།

**khor dang chepa kün la ngo། gyé shing nyené rab tsim dé།**

I dedicate this to all of you together with your retinues.། Be pleased and delighted by it, so it completely satisfies you.།

བྱ་ལོན་ལན་ཆགས་བྱང་བ་དང་། ཁྱོས་ཤིང་འབྲུགས་པའི་སེམས་ཀྱན་ནི།

**bulön len chak jangwa dang། trö shing trukpé sem kün shyi།**

Dues and karmic debts are cleared away། and all hostile, aggressive intentions are pacified.།

དུས་མིན་འཚི་བའི་འཛིགས་པ་དང་། བད་དང་གཞོན་པ་ཀྱན་ལས་ཐར།

**dümin chiwé jigpa dang། né dang nöpa kün lé tar།**

May we be freed from the fear of untimely death,། all illnesses and harm.།

༄། །ཕན་དང་བདེ་བའི་སེམས་སྐྱེས་ནས། བཀྲ་ཤིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག།

**pen dang dewé sem kyené། tashi punsum tsok par shok།**

Arousing altruistic, benevolent intentions,། may there be an abundance of auspiciousness!།

ཅེས་དང་། ཡིག་དྲུག་བརྗོད། བསྐྱོ་སྐྱོན་གང་འོས་བྱས་པས་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་བསྐྱོག་ཅིང་སློ་བུར་བར་ཆད་ཞི་བར་གསུངས་སོ། སྲ་མ་ནི་གཏེར་གསར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་  
ཚོས་སྐྱོད་དང་། སྤྱི་མ་ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་ལས་བྱུང་བའོ།

*Recite the six syllables. 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 first part of this[, the white sur,] comes from the Tersar's Liturgy for The Great Compassionate One and the second part[, the red sur,] comes from Accomplishing the Guru's Wisdom Mind, Dispeller of All Obstacles.*

།གསུར་བསྐྱོ་སོགས་ཀྱི་མཐར་སྐྱོན་ལམ་ཅུང་བད་རྒྱས་པར་སྐྱོ་ན།

*If you wish to make a slightly more elaborate aspiration after the sur offering's dedications and so forth, recite the following:*

ནོ། ཚོས་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་པ་ཡི། ཚོས་ཅན་རྒྱ་འབྲས་བུ་བ་མེད།

**ho chöying nampar dag pa yi། chöchen gyudré luwa mé།**

HO The dharmadhātu is completely pure། yet relatively, cause and effect are undeceiving.།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡི། དགོ་ཚོགས་དཔག་མེད་འདི་ཡི་མཐུས།

**ten ching drelwar jungwa yi། getsok pagmé diyi tü།**

By the power of this immeasurable gathering of virtue,། which occurred as dependent arising,།

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་དར་གྱུར་ཅིག། དམ་ཚོས་ཡུན་རྒྱ་གནས་པ་དང་།

**gyalwé tenpa dar gyur chik། damchö yündu nepa dang།**

May the doctrine of the victors flourish!། May the sublime dharma remain for a long time།

དགོ་འདུན་ཚོས་གྱིས་འཚོ་བར་ཤོག། ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན་པ་དང་།

**gedun chökyi tsowar shok། lamé kutse tenpa dang།**

And may the saṅgha be sustained by the dharma!། May the life-spans of the gurus remain firm།



༄༅། །དགོངས་བཞེད་མ་ལུས་འགྲུབ་པར་ཤོག། ཡི་དམ་བསྟེན་ཅིང་འགྲུབ་པ་དང་།

**gong shyé malü drubpar shok། yidam nyen ching drubpa dang།**

And may all their visions be accomplished!། May we practice the recitation and accomplishment of the yidam།

དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། མ་མོ་མཁའ་འགྲོའི་མཁོན་པ་སྤང་།

**ngödrub nam nyi tobpar shok། mamö khandrö khönpa jang།**

And attain the two accomplishments!། May the grudges of the mamos and dākinīs be purified!།

ཅུ་བ་གསུམ་གྱི་སྲུགས་དམ་བསྐྱང་། སྤང་མའི་བཀའ་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་།

**tsawa sum gi tukdam kang། sungmé kaché mijung shyang།**

May our samaya with the three roots be mended!། May we not incur punishments from the protectors,།

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱིས་། ཚོ་རབས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་།

**dag dang tayé semchen gyi། tserab tokma mepa né།**

And may the negative karma, misdeeds, and obscurations accumulated by། myself and all infinite beings།

བསགས་པའི་ལས་ངན་སྲིག་སྲིབ་དག། རྒྱུན་ངན་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་།

**sagpé lé ngen dig drib dag། kyen ngen barché shyiwa dang།**

Since beginningless time be purified!། May adverse circumstances and obstacles be pacified།

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤོག། དམུལ་བའི་ཚ་བྲང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཞི།

**sönam yeshe tsok dzog shok། nyalwé tsa drang dug ngal shyi།**

And the accumulations of merit and wisdom perfected!། May the sufferings of heat and cold in the hells  
be pacified!།

ཡི་དྲགས་བགྲེས་སྐྱོམ་མེད་གྱུར་ཅིག། དུད་འགྲོ་འཇིགས་པ་ཆེ་ལས་ཐར།

**yidag trekom megyur chik། düdro jigpa chelé tar།**

May the hungry ghosts be free of hunger and thirst!། May the animals be freed from terror.།

ལྷ་རྣམས་ཚོས་སྲོད་པམ་ལྷུང་བྲལ། ལྷ་མིན་འཐབ་ཚུད་ཞི་གྱུར་ཅིག།

**lha nam chöchö pam tung dral། lhamin tab tsö shyi gyur chik།**

May the gods practice the dharma and not fall to lower states!། May the demi-gods' strife be pacified!།

༄༅། །མི་རྣམས་ཀྱི་བོ་བཞི་ལས་སྒྲོལ།། བར་དོའི་སེམས་ཅན་རང་ངོ་འཕྲོད།།

**mi nam chuwo shyi lé drol།། bardö semchen rang ngo trö།།**

May humans be liberated from the four streams!། May the bardo beings recognize their true nature!།

མདོར་ན་སྐྱེ་སྐྱུ་ཐམས་ཅན་ཀྱན།། དན་འགྲོའི་འཇིགས་ལས་རབ་ཐར་ནས།།

**dorma kyegu tamché kün།། ngen drö jig lé rab tar né།།**

In short, may all sentient beings། be completely freed from the terrors of the lower realms།

སྤྱ་མེད་བྱང་རྒྱལ་གནས་ཐོབ་ཤོག། འདིར་གནས་ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱན།།

**lamé jang chub né tob shok།། dir né lüchen tamché kün།།**

And attain unsurpassable enlightenment!། May all sentient beings abiding here།

ཚེ་རིང་ནད་མེད་མཐུན་སྐྱེན་འབྱོར།། ལས་དང་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱན།།

**tsering nemé tün kyen jor།། lé dang jawa tamché kün།།**

Have long lives, good health, and prosperity!། May all our work and actions།

ཕར་ཕྱིན་དུག་ལ་སྐྱུར་ཏེ་སྒྲིང་། རྟག་པར་དགོ་བ་འཕེལ་བར་ལོག་།

**parchin drug la jar de chö** ། **tagpar gewa pelwar shok** །

Be performed as the six pāramitās! ། May virtue always increase! །

བདག་གི་བྱ་བ་ཆེ་སྲ་ཀུན་། དགོ་བའི་ལས་ལ་འཇུག་བཞིན་རུ་།

**dag gi jawa ché tra kün** ། **gewé lé la jug shyindu** །

May all my actions, large and small, ། be virtuous and likewise, །

རྣམ་དཀར་ཤེས་རབ་ལས་བརྩམས་པའི་། གཞན་ལ་སྤྱིང་རྗེས་ཕན་བདེ་སྦྱིན་།

**namkar sherab lé tsampé** ། **shyen la nyingje pendé jin** །

Infused with wisdom and compassion, ། may I bring benefit and happiness to others. །

དགོ་བ་དེར་གནས་བསམ་གཏན་དང་། དེ་ཡི་ཐབས་ལ་འབད་པས་བརྟོན་།

**gewa der né samtén dang** ། **deyi tab la bepé tsön** །

Abiding in that virtue, may I persevere ། in meditation and its methods. །

༄༅། །གང་བྱའི་ཚུལ་ལ་མི་ལྡོག་ཅིང་། འིན་མི་འིན་འཁྲུ་རྣམས་ལས་བཟོད།

**gang jé tsul la mi dog ching། drin mi drin khu nam lé zö།**

May I not be discouraged or turn away from that། and have patience towards all, whether they be grateful or not.།

བག་ཡོད་དེ་ལྟར་སྦྱད་བཞིན་དུ། ལོ་བརྒྱ་དག་ཀྱང་འཚོ་བར་ཤོག།

**bagyö detar cheshyin du། logya dag kyang tsowar shok།**

Practicing carefully in that way,། may I live for a hundred years.།

སྦུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྣོན་ལམ་བཞིན། བདག་གི་སྣོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

**chenrezig kyi mönlam shyin། dag gi mönlam drubpar shok།**

Just like Avalokiteśvara’s aspirations,། may my aspirations be fulfilled!།



First edition 2011. Second edition 2013. © 2011 and 2013 by Chokgyur Lingpa Foundation.

Translated and published by Lhasey Lotsawa Translations & Publications.

This text may be freely reproduced when not for commercial purposes.

[www.lhaseylotsawa.org](http://www.lhaseylotsawa.org)