

1 Сосуд амриты жизненной силы: Практика долгой жизни Видьядхар

འེུ་ གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་གི་ཐིག་ལེ་ལས་མེད་ཅི་ཆེ་སྐྱབ་བདུན་ཅི་བྱམ་བཅུད་བཞུགས་མེད་

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་སྐུ་ལ་འདུད་

Поклоняюсь бессмертному Видьядхаре, Гуру Ринпоче!

ཆེ་སྐྱབ་བདུན་ཅི་བྱམ་བཅུད་བསྟན་པ་དཔེ་ལྟར་ དཔེན་པའི་གནས་སུ་སྟེགས་བྱའི་ཁར་ རྩལ་ཆོན་རས་ཆོས་སྐབས་
སྐྱར་གྱི་ དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་སུ་ལྷིང་ཁྲིའི་ཁར་ ཆེ་བྱམ་དབུས་ལ་ཆོ་རིལ་གཡས་མེད་ཆོས་འཁྱབ་ལ་
ཆེ་ཆང་གཡོམ་ ཆེ་གཏོར་མདུན་བཤམས་མཆོད་པས་བསྐྱོར་ བདག་དང་སྐྱབ་ཏེན་དབྱེར་མེད་དུ་ རིག་
འཛིན་འདུས་པའི་ལས་གཞུང་བསྟན་ བསྟོད་པའི་མཚུག་དུ་འཛབ་ཁང་དབྱེ་

Здесь объясняется “Сосуд амриты жизненной силы”. На алтаре в уединенном месте в центре мандалы из цветного песка, ткани или горок — того, что подобает ситуации — помести сосуд долгой жизни, справа пилюли долгой жизни, позади стрелу долгой жизни, слева алкоголь долгой жизни, и спереди торма долгой жизни. Окружи это различными подношениями. В неделимости с опорой достижения выполняй практику “Собрания Видьядхар”. По окончанию восхваления начинай подготовку начитывания мантр.

མྱི་ ཆེ་དབང་རིགས་འཛིན་པ་སྐྱེའབྱུང་

སྤྱིང་སྤྱིང་ཐེལ་གཞོན་སྐྱེགས་ཀ་རུ་

བཅོམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད་

དམར་གསལ་ལོངས་སྐྱ་ཡུམ་དང་སྦྱོར་

པ་སྐྱ་གའི་བྱམ་པ་འཛིན་

སྐྱེགས་ཀར་ཉི་ལྷའི་ག་འཁྱའི་ནང་

སྟོག་གི་སྤྱིང་པོ་ཡི་གེ་མྱི་

ཐ་མང་སྐྱེགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར་

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་བརྟན་གཡོའི་བཅུད་

རྒྱལ་བ་རིག་འཛིན་དྲང་སྟོང་གི་

ཆེ་བཅུད་བསྐྱེལ་བཅུད་དུ་འབྲིལ་

བ་སྤྱིའི་བྱ་ག་ཚུན་ཚོད་ཀྱང་།
ཚོད་པག་མེད་པས་ཐེམ་གྱིས་གང་།
ཀྱན་ཀྱང་བྱང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟར་།
རྫིེ་སྤྱ་འཇམ་ལ་སྟན་པར་སྒྲིགས་།
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་འགྲུབ་པར་འགྱུར་།

Шри Я Падмакара, Видьядхара, Обладающий властью над
продолжительностью жизни,
Славный покоритель явленного и существующего,
В сердце победоносный защитник Амитаюс.
Красный, сиящий, Самбогакая в союзе, с супругой,
Держащий рубиновый лотосовый сосуд.
В сферах солнца и луны в сердце
Жизненный коренной слог ШРИ,
Окруженный гирляндой мантры.
Испускаемые лучи света собирают жизненную силу вселенной
и существ,
Вместе с некратором жизненной силы Риш, Видьядхар и Будд,
В единый эликсир жизненной силы.
Даже мельчайшие поры моего тела
Полны Аматаюсов,
Заполняющих пространство, подобному гулу роя пчёл,
Мягким и мелодичным звучанием ШРИ.
Становлюсь бессмертным Видьядхарой.

ངག་རྩ་བ་ཚོད་ཅིང་ཡིད་ལ་བསམ་མེད་སྤྱུང་བྱུང་པ་ཅན་དང་སྒྲིགས་།
Произнося и представляя, дыша мягко, выполняя практику
ветра сосудов.

ti

OM A HUM BAZDRA MAHA GURU YAJOR DZNYANA MAHA PUNYA
CE DRUM NRI DZA SARVA SIDDHI HUM

ཐུན་མཚམས་རིག་འཛིན་ཚེ་འགྲུགས་མིེ་ མད་འདར་ཚད་བཞག་གཏུང་ཤུགས་བསྐྱེད་།

Для созывания долгой жизни видьядхар между сессиями, измерив длину стрелы долгой жизни и зародив горячую преданность, представляя:

ཨོཾ་ རང་སྤྲང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིཿ
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སྟོ་བྲང་ནསཿ
བཙུམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེདཿ
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཆོགས་དང་བཅསཿ
སྤྱགས་དམ་བསྐྱེལ་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངསཿ
འཆིམ་དུ་ནས་མཁའི་བཙུན་བསྐྱེལཿ
ནུམ་ཤེས་ལམས་ནས་ཡར་བའི་ཆོཿ
དབྱིངས་ལྷག་རིག་པའི་གྲོང་ཏུ་བསྐྱེལཿ
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགསཿ
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོནཿ
སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་དུ་བདུན་ཅིར་བསྐྱེལཿ
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལཿ

ОМ Все самопроявленное — Славная Медноцветная Гора, Саморождающийся дворец с пятью превосходными собранными совершенствами.

Победосный защитник Амитаюс,
Неразделимый с собранием радужных тел видьядхар,
Исполни свои сердечные обеты, явись из природы!
Собери жизненную силу бессмертного пространства.
Когда иссякает элемент сознания,
Заклучи его в просторе осознания Дхатвишвари!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижения в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙུ་སྤྱགས་བཟོདཿ
Повторяй мантру каналов.

རྩྱེ་ ཤར་ནས་རིག་འཛིན་རྩྱེ་ཀླ་རེ་
 ཡང་དག་ཐུགས་ཀྱི་གློང་ནས་བཞེངས་
 འབྱུང་བ་ཚུ་ཡི་བཅུད་བསྐྱས་ལེ་
 རྒྱག་གི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་
 ལྷ་མ་ཀླ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་
 འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་
 ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་
 སྐྱབ་ཇས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་བསྐྱར་
 སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

ХУМ Видьядхара Хумкара с востока,
 Явись из простора Вишуддхи, Сердца!
 Собери жизненную силу элемента воды!
 Когда иссякает основная характеристика крови,
 Заклучи ее в просторе Мамаки!
 Водрузи столб неизменной жизненной силы!
 Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
 Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
 Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཅུ་སྐྱགས་བརྗོད་
 Повторяй мантру каналов.

རྩྱེ་ རྩྱེ་ནས་རིག་འཛིན་མཐུ་བྱི་
 འཇམ་དཔལ་སྐྱེ་ཀློང་ནས་བཞེངས་
 འབྱུང་བས་ཡི་བཅུད་བསྐྱས་ལེ་
 ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་
 སངས་རྒྱས་སྤྱན་མའི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་
 འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་
 ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་

སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་པ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་མེད་
སྐྱུ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མེད་

ТРАМ Видьядхара Манджушримитра с юга,
Явись из простора Манджушри, Тела!
Собери жизненную силу элемента земли!
Когда иссякает основная характеристика плоти,
Заклучи ее в просторе Лочаны!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙུ་ལྷགས་བཟོད་མེད་
Повторяй мантру каналов.

སྒྲིེ་ རུབ་ནས་རིག་འཛིན་རྒྱ་གྲུ་རྩུ་
པརྒྱགས་ལུང་གི་གློང་ནས་བཞེངས་མེད་
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བརྩུད་བསྐྱུས་ལེན་
བྱོད་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེན་
གོས་དཀར་མོ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱུལ་མེད་
འབྱུང་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་མེད་
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་མེད་
སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་པ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་མེད་
སྐྱུ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་མེད་

ШРИ Видьядхара Нагарджуна с запада!
Явись из простора Хаягривы, Речи!
Собери жизненную силу элемента огня!
Когда иссякает основная характеристика тепла,
Заклучи ее в просторе Пандаравасини!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་ཅེས་།

Повторяй мантру каналов.

ཨུམ་ བྱང་ནས་རིག་འཛིན་པ་བྱུང་།
ཕྱིན་ལས་ཕུར་པའི་གྲོང་ནས་བཞེངས་།
འབྱུང་བ་རྒྱུད་གི་བཅུད་བསྐྱུས་ལས་།
དབུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་།
དམ་ཆེག་སྒོལ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ་།
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསུམ་།
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་།
སྤྱབ་རྩམ་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་བསྐྱུར་།
སྟེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་།

А Видьядхара Прабхахасти с севера!
Явись из простора Ваджракилаи, Активности!
Собери жизненную силу элемента ветра!
Когда иссякает основная характеристика дыхания,
Заключи ее в просторе Самая-Тары!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་ཅེས་།

Повторяй мантру каналов.

ཨུམ་ བྱང་ནས་རིག་འཛིན་རྟན་སྲིད་ཅེས་།
ཕྱིན་གྲོང་ཐོག་གཞི་ནས་བཅུད་ལྷགས་བསྐྱེད་ཅེས་།
གྲོང་གྲུང་ཡེ་ཤེས་སྤྱུགས་ཀྱི་ཡིས་།
འབྱུངས་དང་ཡར་བའི་སྒྲ་ཆོ་ལྷགས་།
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསུམ་།
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་།

ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དཔུང་ཕྱིར་བསྐྱར་
སྐྱེ་འཆིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ་

ДЗА Видьядхара Дханасамскирти с юго-востока,
Яви покорение и вовлечение призывающее и насылающее для
подчинения!

Крюком мудрости реализации

Останови потерю и сокращение жизненной силы долголетия!

Водрузи столб неизменной жизненной силы!

Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!

Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!

Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཕ་སྐྱུགས་བརྗོད་

Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་ལྷོ་རྩལ་རིག་འཛིན་བི་མ་ལ་
ཆེ་ལ་དབང་བའི་བརྩལ་རྩུགས་བསྐྱེད་
འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་ཞུགས་པ་ཡི་
འཐོར་བ་བྲུག་ལ་ཟད་པ་སྤངས་
འབྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་
ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དཔུང་ཕྱིར་བསྐྱར་
སྐྱེ་འཆིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ་

ХУМ Видьядхара Вималамитра с юго-запада,
Яви покорение и вовлечение, управляющее продолжительностью
жизни!

Арканом мудрости изначальной растворенности

Собери исчезнувшее и продли истощающееся!

Водрузи столб неизменной жизненной силы!

Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!

Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!

Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་པ་།

Повторяй мантру каналов.

ཕྱི་ལྷ་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་།
དེགས་པ་ཟིལ་གཞིན་བརྟལ་ལྷགས་བརྗོད་པ་།
དབྱིངས་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་སྒྲིག་གིས་།
ལྷ་འཕྲུལ་བརྟལ་པའི་སྒྲ་ཆེ་པོགས་།
འགྱུར་མེད་སྒྲིག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་།
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྒྲིག་།
སྒྲིབ་རྩལ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་བསྐྱུར་།
སྒྲིབ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་།

БАМ Видьядхара Ромбхугухья с северо-запада,
Яви покорение и вовлечение, подчиняющее надменных!
Цепью мудрости раздолья природы
Верни жизненую силу и долголетие,
Украденные богами и духами!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་ལྷགས་བརྗོད་པ་།

Повторяй мантру каналов.

ཏྲི་ལྷ་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་ལྷ་འཕྲུལ་།
མདའ་སྐྱོད་དམའ་པའི་བརྟལ་ལྷགས་བརྗོད་པ་།
མཐའ་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་བུ་ཡིས་།
བདུད་རྩྭ་བརྟལ་པའི་སྒྲ་ཆེ་པོགས་།
འགྱུར་མེད་སྒྲིག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་།
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྒྲིག་།

སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་པ་བདུན་ཅུ་བསྐྱར་
སྐྱེ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་

ХО Видьдхара Шантигарбха с северо-востока,
Яви покорение и вовлечение,
Несущее разрушения и заклатья!
Колокольчиком мудрости свободы от крайностей
Вызволи жизненную силу и долголетие из заклятий!
Водрузи столб неизменной жизненной силы!
Яви увеличение этой стрелы долгой жизни!
Преобразуй субстанции достижений в амриту бессмертия!
Даруй достижения, запредельные рождению и смерти!

ཙ་མྱལས་བཟོད་
Повторяй мантру каналов.

ཞེས་བཀའ་ཆེ་བ་བརྟགས་པའི་རྗེས་ རྒྱས་གདབ་ཆེ་མདའ་དྲང་པོར་བསྐྱར་
Так созывай долголетие. После проверки долготы жизни
зеркальным гаданием она надежно сокрыта. Установи стрелу
долгой жизни в совершенное вертикальное положение.

ཡུལ་ལྷན་པའི་དབྱིངས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཆེ་
ཡུམ་ལྷན་པའི་ཁྲི་དུ་རྒྱས་བཏབ་པས་
ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལ་སྦྱེ་འཆིམ་པ་
སྐྱེ་ལྷན་པའི་དབྱིངས་སུ་ཆེ་སྐྱས་པ་
རིགས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མི་གཟིགས་

А Блуждающее в природе пяти элементов долголетие
Запечатано простором пяти супругов.
У пяти мудростей нет рождения и смерти.
Долголетие, сокрытое в природе пяти тел,
Не зрят даже будды пяти семейств!

ན་མུ་རྒྱ་ཏུ་བཟོ་རྟེན་
ДХАРМАДХАТУ БАДЗРА РАКША

ཞེས་བཅོད་སྟོན་བྲལ་ངང་དུ་བཞག་མ་མེད་པའོ།

Произнося это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྒྲགས་ཏིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་ཀྱི་ལས་ཁྲུང་འཕགས་རིག་འཛིན་གྱི་ ཆོ་སྦྱབ་བདུན་ཅི་
བུམ་བུ་དང་འདི་ ཆོས་བདག་སྟེན་བྱའི་སྟོག་མཐུད་མིར་ གྲོང་བྱང་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རུ་བཞུགས་ ཏུ་
བབ་འགྲོ་དོན་སྟོན་པར་ཤོག་གུ་བྱ་བ་ བད་ཐེམ་པའོ།

གཞན་ལ་ཆོ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ན་ སྟོབ་མ་ཁྲུས་བྱས་བཞགས་དང་ཕྱལ་ སྤང་འཁོར་བསྟོམས་ལ་མཐུལ་
ཕྱལ་ ལོ་རྒྱས་བཤད་ལ་སྐྱབས་སེམས་དང་ རྒྱན་བཤགས་བྱས་རྗེས་གསོལ་བ་གདབ་ འཆི་མེད་མགོན་
པོ་བསྐྱེད་བྱུང་ སྟོག་གི་འཛིགས་པས་སྒྲག་པ་ལ་ བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ ཆོ་ཡི་དབང་
དང་དངོས་གྲུབ་སྟོབ་ ལན་གསུམ་རྗེས་སྟོབ་མ་ནི་ ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྲུ་རུར་བསྟེན་ སྤྱི་པོར་
ཆོ་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་ མཉམ་པར་སྦྱར་བའི་མཁའ་གསང་ནས་ བདེ་ཆེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཅི་རྒྱན་
བབས་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་སྟོས་ རྟོ་རྗེའི་སྟོག་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་ སྟོས་རོལ་དང་བཅས་ཡེ་ཤེས་
དབབ་པའོ།

འོ་ ཏི་བཟླ་ས་བཏན་པར་བྱ་ དེ་ནས་ཆོ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་

སྤྱི་ སྤང་སྟིང་གཞོན་ཅུ་བུམ་པའི་སྟེ་
སྟེ་འཆི་བྲལ་བའི་བུམ་གྱིས་གཏམས་
སྟེ་ལ་ལྷན་བྱ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་
འཆི་མེད་རྟོ་རྗེའི་སྟོག་འགྲུབ་ཤོག་

ཅུ་སྒྲགས་དང་

Повторяй мантру каналов и мантру

ཀུ་ཡ་ཨ་བླ་ཤི་རྩ་ཨོ་

КАЯ АБХИЧИНЦА ОМ

བདུན་ཅི་མགོན་པར་གཏད་ལ་

Выпей амриту

སྤྱི་ བདེ་ཆེན་ཡུམ་ལའི་བླ་རྒྱུ་

འཆི་མེད་བྱང་སེམས་བདུན་ཅིར་འབྲེལ་

སྐལ་ལྷན་བུལ་བྱིན་པ་ཡིས་
སྦྱེ་འཆིམ་དཔེ་དབང་ཐོབ་ཤོག་ཅེ་

ཙ་ལྷགས་དང་ཅེ་

Повторяй мантру каналов и мантру

ལྷ་ཀླ་ཨ་ལྷ་ཁྱེ་ལྷ་ཨུལ་

ВАКА АБХИЧИНЦА А

ཆོ་རིལ་སྦྱིང་ཁར་གཏུགས་ལམ་

Съешь чудлен

རྩི་བརྟན་གཡོའི་ཁམས་དང་སྦྱོབས་བརྩའི་དཔལ་

ཡོངས་ཀྱི་བརྟན་འདུས་ཆོའི་རིལ་བུ་

རིགས་ཀྱི་བུལ་བྱིན་པ་ཡིས་

རྩི་ཆོའི་སྦྱོག་ལ་དབང་ཐོབ་ཤོག་ཅེ་

ཙ་ལྷགས་དང་ཅེ་

Повторяй мантру каналов и мантру

ཙྰྱུལ་ལྷ་ཁྱེ་ལྷ་ཨུལ་

ЦИТТА АБХИШИНЦА ХУМ

རྩིས་ལ་ཆོ་འགྲུགས་ཀྱི་ཡིས་གདབ་ཅེ་ གཏང་རག་འབྲལ་ཞིང་དམ་ཆོག་བསྐྱང་ཅེ་ ལྷགས་རྩི་ལྷན་པའི་སྦྱོབ་

དཔོན་གྱིས་ མས་བསྐྱར་ལྷན་པའི་སྦྱོབ་མ་ལམ་ གཞུང་བཞིན་འདི་ནི་སྦྱོབ་བསྐྱར་བམ་ འཆིབས་གཡོ་ལ་རྩི་ཆོའི་

ཀྱང་ཐོན་ རིག་འཛིན་དཔེ་དཔེ་སྦྱོབས་བཙན་པས་ བྱང་བརྟན་གཏུག་ཡང་མི་ང་ དེ་ཕྱིར་སྦྱིང་ལས་

གཙུག་པར་བྱངས་ བཀའ་སྐྱོང་ལྷུ་མ་དཔལ་ཆོའི་གྱིས་ ས་མ་ལམ་ ཀྱི་ཀྱི་ཀྱི་

གངས་ཅན་གྱི་མར་ཏི་ཀ་དཔལ་ཆུ་པོ་རིའི་ལྷགས་ཟམ་བྱང་ཆུབ་ཆུན་ལམ་གྱི་གཞུང་ལར་བརྩི་བུ་པའི་འཁོར་

ལོས་བསྐྱར་བའི་ལྷགས་རྩི་ལྷན་ལས་ལ་རང་གི་མཛད་པའི་མཆོག་གི་སྦྱལ་སྦྱེ་སྦྱོགས་ཙ་བའི་ཆོས་བདག་གསུམ་

གྱི་སྦྱེ་ཆོའི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་དམིགས་ནས་ཀྱི་ཁོ་ལམ་