

# 1 Сосуд амриты жизненной силы: Практика долгой жизни Видьядхар

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

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་སྤྱི་ལ་འདུད་མེད་

Поклоняюсь бессмертному Видьядхаре, Гуру Ринпоче!

ཆེ་སྐྱབ་བདུན་ཅི་བྱམ་བཅུད་བསྟན་མེད་དཔེ་པའི་གནས་སུ་སྟེགས་བུའི་ཁར་ རྩལ་ཆོན་རས་ཆོས་སྐབས་  
སྐྱར་གྱི་ དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་སུ་ལྷིང་ཁྲིའི་ཁར་ ཆེ་བྱམ་དབུས་ལ་ཆོ་རིལ་གཡས་མེད་ཆོས་དཀྱུག་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.

མྱེ་ ཆེ་དབང་རིགས་འཛིན་པ་སྐྱེའབྱུང་མེད་

སྤྱིང་སྤྱིང་ཐེལ་གཞོན་སྟགས་ཀ་རུ་

བཅོམ་ཕྱན་མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད་

དམར་གསལ་ལོངས་སྤྱུ་ཡུམ་དང་སྦྱོར་

པ་སྤྱི་གའི་བྱམ་པ་འཛིན་མེད་

སྟགས་ཀར་ཉི་ཟླའི་ག་འཁྱེད་ནང་

སྟོག་གི་སྤྱིང་པོ་ཡི་གེ་མྱེ་

ཐ་མང་སྟགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར་

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་བརྟན་གཡོའི་བཅུད་

རྩལ་བ་རིག་འཛིན་དྲང་སྟོང་གི་

ཆེ་བཅུད་བསྐྱམ་ལ་བཅུད་དུ་འབྲིལ་

བ་སྤྱི་ལྷ་ག་ཚུན་ཆོད་ཀྱང་།  
ཆོད་པག་མེད་པས་ཐེམ་གྱིས་གང་།  
ཀྱན་ཀྱང་བྱང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟར་།  
རྫིེ་ སྤྱ་འཇམ་ལ་སྙན་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་ཐོད་ཅིང་ཡིད་ལ་བསམ་མེད་ལྷུང་བུམ་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 HRI DZA SARVA SIDDHI HUM

ཐུན་མཚམས་རིག་འཛིན་ཆོ་འགྲུགས་ཀྱི་ མདའ་དར་ཚད་བཞག་གཏུང་ལྷགས་བསྐྱེད་།

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

ཨོཾ་ རང་སྤྲུང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིཿ  
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སྔོ་བྲང་ནསཿ  
བཙུམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཆོ་དཔག་མེདཿ  
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཆོག་ས་དང་བཙསཿ  
སྤྱགས་དམ་བསྐྱེལ་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངསཿ  
འཆིམ་དུ་ནས་མཁའི་བརྩུང་བསྐྱེལ་ལཿ  
ནུམ་ཤེས་ལམས་ནས་ཡར་བའི་ཆོཿ  
དབྱིངས་ལྷག་རིག་པའི་གྲོང་ཏུ་བསྐྱེལཿ  
འགྲུང་མེད་སྤྲུག་གི་ཀ་བ་ཚུགསཿ  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོནཿ  
སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་དུ་བདུད་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་བརྗོདཿ  
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་རྩྱགས་  
 ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
 སྐྱབ་ཇས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིར་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་ཡི་གློང་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་རྩྱགས་  
 ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་

སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་དཔུང་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དཔུང་སྐྱུབ་སྐྱོལ་

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!

ཅུ་སྐྱུགས་བཟོད་  
Повторяй мантру каналов.

སྒྲིེ་ ཅུབ་ནས་རིག་འཛིན་རྒྱ་གྲུ་རྩེ་  
པརྒྱགས་ལུང་གི་གློང་ནས་བཞེངས་  
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བརྩུད་བསྐྱུས་ལ་  
བྱོད་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ་  
གོས་དཀར་མོ་ཡི་གློང་དུ་བསྐྱེལ་  
འབྱུང་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་  
སྐྱུབ་ཇུས་འཆིམ་དཔུང་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དཔུང་སྐྱུབ་སྐྱོལ་

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.

ཨེ བྱང་ནས་རིག་འཛིན་པ་བྱུང་།  
ཕྱིན་ལས་ཕུར་པའི་གྲོང་ནས་བཞེངས་།  
འབྱུང་བ་རྒྱུད་གི་བཅུད་བསྐྱུས་ལེ།  
དབུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཆེ།  
དམ་ཆེག་སྒོལ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ་།  
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་།  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་།  
སྐྱབ་རྩལ་འཆི་མེད་བདུད་ཅིར་བསྐྱར་།  
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.

ཨེ བྱང་ནས་རིག་འཛིན་རྟན་སྟོང་།  
ཕྱིན་གྲོང་ཟིལ་གཞིན་བརྟུལ་ཁྱུགས་བསྐྱེད་ཅེས་།  
གྲོང་གྲུར་ཡེ་ཤེས་སྐྱུགས་ཀྱི་ཡིས་།  
འབྱུངས་དང་ཡར་བའི་སྒྲ་ཆོ་ཁྱུགས་།  
འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་རྩྭགས་།  
ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་།

ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

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་རྩུབ་རིག་འཛིན་བི་མ་ལ་  
ཆེ་ལ་དབང་བའི་བརྩལ་ལྷུགས་བསྐྱེད་  
འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་ཞགས་པ་ཡི་  
འཐོར་བ་ཁྲག་ལ་ཟད་པ་སྤངས་  
འཁྱར་མེད་སྟོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་  
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
ལྷུབ་ཇུས་འཆིམ་དུ་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་དུ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་

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!

ཅུ་ལྷགས་བརྗོད་ཅེ་

Повторяй мантру каналов.

པཿ་ ལུབ་བྱང་རིག་འཛིན་འོས་ལྷན་གྱི་  
 དྲེགས་པ་ཟེལ་གནོན་བརྟལ་ལུགས་བསྐྱེད་  
 དབྱིངས་གོལ་ལེ་ཤེས་ལྷན་སྤྲུག་གིས་  
 ལྷ་འདེམ་བརྟུས་པའི་བྲེལ་ཆོ་སྤྲུགས་  
 འགྱུར་མེད་སྟོག་གི་ག་བ་ཚུགས་  
 ཆོ་མདའ་འདི་ལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་  
 ལྷུབ་རྩས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིར་བསྐྱུར་  
 ལྷ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟེལ་

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!

ཅུ་སྒྲགས་བརྗོད་ཅིག་།

Повторяй мантру каналов.

ནོར་ བྱང་ཤར་རིག་འཛིན་ཤུན་གྱི་རྩེ་རྒྱུ་རྩེ་  
མཛོད་སྤྱོད་མོད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་བསྐྱེད་  
མཐའ་ལོལ་ལེ་ཤེས་དེལ་བྱ་ཡིས་  
བྱད་དུ་བརྟུག་པའི་བླ་ཆེ་བསྟན་  
འགྲུར་མེད་སྟོག་གི་ག་བ་ཚུགས་  
ཆེ་མདའ་འདིལ་ཆད་ཅིག་སྟོན་



སྐྱབ་ཇས་འཆིམ་པ་བདུན་ཅུ་བ་སྐྱར་  
སྐྱེ་འཆིམ་པ་འདི་དངོས་སྐྱབ་སྐྱོལ་

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་ལྷགས་བཟླ་དེ་  
Повторяй мантру каналов.

ཞེས་བཀའ་ཆེ་བ་བརྟགས་པའི་རྗེས་ རྒྱལ་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་སྐྱེ་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་བརྗོད་སྒྲིབ་བྱལ་ངང་དུ་བཞག་མ་མེད་པའོ།

Произнося это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྤྲལ་ཏིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་ཀྱི་ལས་ཁུངས་འཕགས་རིག་འཛིན་གྱི་ ཆོ་སྒྲུབ་བདུན་ཅི་  
བུམ་བུ་དང་འདི་ ཆོས་བདག་སྤྱི་བུའི་སྤྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ གྲོང་བྱང་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་ལུ་བཟླ་ན་ དུས་  
བབ་འགྲོ་དོན་སྤྱོད་པར་ཤོག་གུ་ཅུ་ བད་ཐེམ་།

གཞན་ལ་ཆོ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ན་ སྤྱོད་མ་ཁུངས་བཞགས་དང་ཕལ་ སྤྱང་འཁོར་བསྐྱོམས་ལ་མཐུལ་  
ཕལ་ ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ་སྐྱབས་སེམས་དང་ རྒྱན་བཤགས་བྱས་རྗེས་གསོལ་བ་གདབ་ འཆི་མེད་མགོན་  
པོ་བསྐྱེད་བྱུང་ སྤྲུག་གི་འཛིགས་པས་སྤྲུག་པ་ལ་ བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ ཆོ་ཡི་དབང་  
དང་དངོས་གྲུབ་སྤྱུལ་ ལན་གསུམ་རྗེས་སྤྱོད་པ་མ་ནི་ ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྲུ་རུར་བསྐྱེད་ སྤྱི་པོར་  
ཆོ་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་ མཉམ་པར་སྦྱོར་བའི་མཁའ་གསང་ནས་ བདེ་ཆེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཅི་འཁྱུན་  
བབས་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་སྦྱོས་ རྗེ་རྗེའི་སྤྲུག་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་ སྤྱོས་རྒྱལ་དང་བཅས་ཡེ་ཤེས་  
དབབ་།

འོ་ ཏི་བརྗོད་སྤྲུག་པར་བྱ་ དེ་ནས་ཆོ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་།

རྗེ་ སྤྱང་སྤྱི་དགའོན་ཅུ་བུམ་པའི་སྤྱི་  
སྤྱི་འཆི་བྱལ་བའི་བུ་དྲུག་གིས་གཏམས་  
སྤྱི་ལ་ལུན་བྱལ་དབང་བསྐྱར་བས་  
འཆི་མེད་རྗེ་རྗེའི་སྤྲུག་འགྲུབ་ཤོག་།

ཅུ་སྤྲལ་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ཀལ་ཡ་མ་ལྷ་ཁྱི་ཅུ་ཨོ་

КАЯ АБХИЧИНЦА ОМ

བདུན་ཅི་མགོན་པར་གཏད་ལ་།

Выпей амриту

རྗེ་ བདེ་ཆེན་ཡུམ་ལའི་བླ་རྒྱུ་།

འཆི་མེད་བྱང་སེམས་བདུན་ཅིར་འབྱུལ་།

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

ཙ་ལྷགས་དང་ཅེ

Повторяй мантру каналов и мантру

ཕྱཀ་ཨ་བྱ་ཤཱི་ཨུཾ

ВАКА АБХИЧИНЦА А

ཆོ་རིལ་སྒྲིང་ཁར་གཏུགས་ལམ་

Съешь чудлен

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

ཡོངས་ཀྱི་བརྟན་འདུས་ཆོའི་རིལ་བུ་

རིགས་ཀྱི་བུལ་བྱིན་པ་ཡིས་

རྩི་ཆོའི་སྟོབས་དབང་ཐོབ་ཤོག་ཅེག་

ཙ་ལྷགས་དང་ཅེ

Повторяй мантру каналов и мантру

ཙྰྱལ་བྱ་ཤཱི་ཧྱུྃ

ЦИТТА АБХИШИНЦА ХУМ

རྩིས་ལ་ཆོ་འགྲུགས་ཀྱི་ཡིས་གདབ་གཏང་རག་འབྲལ་ཞིང་དམ་ཆོག་བསྐྱང་ཐུགས་རྩི་ལྷན་པའི་སྟོབས་

དཔོན་གྱིས་མས་བསྐྱར་ལྷན་པའི་སྟོབས་མ་ལམ་གཞུང་བཞིན་འདི་ནི་སྐྱུ་བསྐྱར་བའི་འཆིབས་ཀྱི་ལ་རྩུ་རྩུ་

ཀྱང་ཐོན་རིག་འཛིན་དཔེ་དབང་ཐོབ་སྟོབས་བཙན་པས་བྱང་དུ་བརྟག་ཀྱང་ཡ་མི་ང་དེ་ཕྱིར་སྒྲིང་ལས་

གཙུག་པར་བྱངས་བཀའ་སྐྱུང་ལྷུ་མ་དཔལ་ཆོ་གྱིས་ས་མ་ལམ་ཀྱུ་ཀྱུ་རྩི་

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

ལོས་བསྐྱར་བའི་ཐུགས་རྩིའི་ཕྱིན་ལས་ལ་རང་གི་མཛད་པའི་མཆོག་གི་སྐུལ་སྐྱེ་སྟོབས་ཙ་བའི་ཆོས་བདག་གསུམ་

གྱི་སྐྱེ་ཆོའི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་དམིགས་ནས་ཀྱུ་ལྷོལ་