

1 Сосуд амриты жизненной силы: Практика долгой жизни Видьядхар

འོ་ གློང་ཚེན་སླིང་གི་ཐིག་ལེ་ལས་མེད་ རིག་འཛིན་ཚེ་རླུབ་བདུད་ཚི་བུམ་བཙུན་བཞུགས་མེད།

འཚེ་མེད་རིག་འཛིན་སྲུ་ལ་འདུད་མེད།

Поклоняюсь бессмертному Видьядхаре, Гуру Ринпоче!

ཚེ་རླུབ་བདུད་ཚི་བུམ་བཙུན་བསྟན་མེད་ དཔེན་པའི་གནས་སྲུ་སྟེགས་སུའི་ཁར་ལུ་ རུལ་ཚོན་རས་ཚོམ་སྐབས་སྐྱུར་གྱི་

དཀྱིལ་འཁོར་དབུས་སྲུ་ལྷིང་ལྷིང་འཁོར་ ཚེ་བུམ་དབུས་ལ་ཚེ་རིལ་གཡམ་མེད་ ཚེ་མདའ་རྒྱབ་ལ་ཚེ་ཆང་གཡོན་མེད།

ཚེ་གཏོར་མདུན་བཤམས་མཚོན་པས་བསྐྱོར་ བདག་དང་རླུབ་རྟེན་དབྱེར་མེད་ཏུ་ རིག་འཛིན་འདུམ་པའི་ལས་གཞུང་བསྟན་

བསྟོན་པའི་མཚུགས་ཏུ་འཛེབ་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.

རྗེ་ ཚེ་དབང་རིགས་འཛིན་པ་རྣམ་འབྱུང་མེད།

སྐྱེད་སྲིད་ཟླེལ་གཞོན་སྲུགས་ཀ་རུ་མེད།

བཙེམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་མེད།

དམར་གསལ་ལོངས་སྐྱུ་ཡུམ་དང་སྦྱོར་མེད།

པ་རྣམ་ལུ་གའི་བུམ་པ་འཛིན་མེད།

སྲུགས་ཀར་ཉི་ལྷའི་གུ་འུའི་ནང་མེད།

ཕྱོག་གི་སླིང་པོ་ཡི་གུ་རྗེ་མེད།

ཐ་མང་སྲུགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར་མེད།

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་བརྟན་གཡོའི་བཙུན་མེད།

རྒྱལ་བ་རིག་འཛིན་དྲང་སྲིང་གི་མེད།

ཚེ་བཙུན་བསྐྱེད་ལ་བཙུན་ཏུ་འབྲིལ་མེད།

བ་སྐྱའི་བུ་ག་ཚུན་ཚོད་ཀྱང་།
 ཚོད་པག་མེད་པས་ཐེམ་གྱིས་གང་།
 ཀུན་ཀྱང་བུང་བ་ཚང་ཞིག་ལྟར་།
 རྫོང་སྐྱ་འཇམ་ལ་སྙན་པར་སྒྲོགས་།
 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 Амитаюсов,
 Заполняющих пространство, подобному гулу роя пчёл,
 Мягким и мелодичным звучанием ШРИ.
 Становлюсь бессмертным Видьядхарой.

བག་ཏུ་བརྗོད་ཅིང་ཡིད་ལ་བསམས། འཇམ་རླུང་བུམ་པ་ཅན་དང་སྒྲོགས།
 Произнося и представляя, дыша мягко, выполняй практику ве-
 тра сосудов.

ti
 OM A HUM BAZDRA MAHA GURU YOR DZNYANA MAHA PUNYA CE
 DRUM HRI DZA SARVA SIDDHI HUM

བྱུན་མཚམས་རིག་འཛིན་ཚོའི་འགྲུགས་ལྷི། མདའ་དར་ཚད་བཞག་གཏུང་ཤུགས་བསྐྱེད།
 Для созывания долгой жизни видьядхар между сессиями,

измерив длину стрелы долгой жизни и зародив горячую преданность, представляя:

ཨོཾ་ རང་སྣང་ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རིཿ་
ལྷ་ལྷན་རང་བྱུང་སོ་བྲང་ནསཾ་
བཙམ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེདཾ་
འཇའ་ལུས་རིག་འཛིན་ཚོགས་དང་བཅསཾ་
སྤྲུགས་དམ་བསྐྱལ་ལོ་དབྱིངས་ནས་བཞེངསཾ་
འཆི་མེད་ནམ་མཁའི་བཙུན་བསྐྱུས་ལཾ་
རྣམ་ཤེས་ལམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེཾ་
དབྱིངས་ལྷུག་རིག་པའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལཾ་
འགྲུང་མེད་སོག་གི་ཀ་བ་རྩྭ་གསཾ་
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོནཾ་
སྐྱུ་བ་རྗེས་འཆི་མེད་བདུན་རྩེ་བ་བསྐྱུརཾ་
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལཾ་

OM Все самопроявленное — Славная Медноцветная Гора,
Саморождающийся дворец с пятью превосходными собран-
ными 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!

ཙཱ་ལྷགས་བརྗོདཾ་
Повторяй мантру каналов.

སྒྲིེ་ ཤར་ནས་རིག་འཛིན་རྩྱེ་ཀླ་རེ།
ཡང་དག་ཐུགས་ཀྱི་གྲོང་ནས་བཞེངས།
འབྲུང་བ་ཚུ་ཡི་བཅུད་བསྐྱུ་ལ།
ལྷག་གི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ།
མ་མ་ཀླི་ཡི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ།
འགྲུར་མེད་ཐོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས།
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན།
སྐྱབ་རྩུ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིར་བསྐྱུར།
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!

ཙྰ་སྐྱགས་བཟློད།
Повторяй мантру каналов.

རྩྱེ་ ལྷོ་ནས་རིག་འཛིན་མཐུ་བྱེེ།
འཇམ་དཔལ་སྐྱེ་ཡི་གྲོང་ནས་བཞེངས།
འབྲུང་བས་ཡི་བཅུད་བསྐྱུ་ལ།
ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ།
སངས་རྒྱས་སྐྱུ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ།
འགྲུར་མེད་ཐོག་གི་ཀ་བ་ཚུགས།
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན།
སྐྱབ་རྩུ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིར་བསྐྱུར།

སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་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་སྐྱེ་གསལ་བརྗོད་པའི་སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་མེད།

Повторяй мантру каналов.

རྩི་མེད་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་།
པདྨ་གསལ་བའི་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་།
འབྲུང་བ་མེ་ཡི་བརྒྱུད་ལུང་ལུང་།
དྲོད་གྱི་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་།
གོས་དཀར་མེ་ཡི་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་།
འགྲུང་མེད་སྐྱེ་གསལ་བའི་ལུང་ལུང་།
ཆེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྐྱེ་མེད།
སྐྱེ་བ་ཚུལ་ལྟར་ལུང་ལུང་གི་ལུང་ལུང་།
སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་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་སྐགས་བརྗོད་པ།

Повторяй мантру каналов.

ཨུཾ་ རྩུང་ནས་རིག་འཛིན་པ་གླུ་ཏུ་

ཕྱིན་ལས་ལུང་པའི་གྲོང་ནས་བཞེངས་པུ་

འབྱུང་བ་རྒྱུང་གི་བརྩུན་བསྐྱུས་ལུ་

དབུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཡར་བའི་ཚེ་

དམ་ཚིག་སྐྱོལ་མའི་གྲོང་དུ་བསྐྱེལ་པུ་

འགྱུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་རྩུགས་པུ་

ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་པུ་

སྐྱབ་རྩུབ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་བསྐྱུར་པུ་

སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ་པུ་

А Видьядхара Прабхахасты с севера!

Явись из простора Ваджракилаи, Активности!

Собери жизненную силу элемента ветра!

Когда иссыкает основная характеристика дыхания,

Заклучи 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་སྐགས་བརྗོད་པ།

Повторяй мантру каналов.

ཨུཾ་ ཤར་ལྗོད་རིག་འཛིན་རྒྱན་སྲིལ་

ཚོད་གཏོང་བེལ་གཞོན་བརྩུལ་ལུགས་བསྐྱེད་པུ་

གྲོང་གྲུང་ཡེ་ཤེས་ལུགས་ཀྱི་ཡིས་པུ་

འབྱུངས་དང་ཡར་བའི་བྲོ་ཚེ་ལུགས་པུ་

འགྱུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་རྩུགས་པུ་

ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་པུ་

ལྷུབ་ཇུས་འཛིམ་བུད་ཕྱིར་བསྐྱར་།
སྐྱེ་འཛིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་།

ДЗА Видьядхара Дханасамскрти 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་སྐྱགས་བརྗོད་།

Повторяй мантру каналов.

རྩྭ་མཚོ་རྩུབ་རིག་འཛིན་བི་མ་ལ་།
ཚེ་ལ་དབང་བའི་བརྩལ་ལྷུགས་བསྐྱེད་།
འདའ་ཀ་ཡེ་ཤེས་ཞགས་པ་ཡི་།
འཐོར་བ་ལྷུག་ལ་ཟད་པ་སྲིངས་།
འལྷུར་མེད་སློག་གི་ཀ་བ་ཚུགས་།
ཚེ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྣོན་།
ལྷུབ་ཇུས་འཛིམ་བུད་ཕྱིར་བསྐྱར་།
སྐྱེ་འཛིམ་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་།

ХУМ Видьядхара Вималамитра с юго-запада,
Яви покорение и вовлечение, управляющее продолжительно-
стью 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་པེ་

Повторяй мантру каналов.

ཕྱི་བྱང་རིག་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་

དྲེགས་པ་ཟིལ་གཞོན་བརྟུལ་ལྷགས་བསྐྱེད་པེ་

དབྱིངས་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ལྷགས་སློབ་གཉེན་གྱིས་ཀྱིས་

ལྷ་འདྲེས་བརྟུལ་པའི་སྲོལ་ཚེ་ཕོགས་ཀྱིས་

འགྲུར་མེད་སློབ་གཉེན་གྱི་ཀ་བ་ཚུགས་ཀྱིས་

ཚོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་པེ་

སྐྱབ་རྩལ་འཛིན་པའི་དབྱེད་ཚིར་བསྐྱེད་པེ་

སྐྱེ་འཛིན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོན་པེ་

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་པེ་

Повторяй мантру каналов.

ཉོན་ལྱང་ཤར་རིག་འཛིན་ལྡན་གྱི་

མདའ་སྟོང་དམེད་པའི་བརྟུལ་ལྷགས་བསྐྱེད་པེ་

མཐའ་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་དྲིལ་བུ་ཡིས་ཀྱིས་

བྱད་དུ་བརྟུག་པའི་སྲོལ་ཚེ་བསྐྱེད་པེ་

འགྲུར་མེད་སློབ་གཉེན་གྱི་ཀ་བ་ཚུགས་ཀྱིས་

ཚོ་མདའ་འདི་ལ་ཚད་ཅིག་སྟོན་པེ་

སྐྱུ་བ་རྩམ་འཛིམ་མེད་བདུན་ཕྱིར་བསྐྱར་།
སྐྱུ་འཛིམ་མེད་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ་།

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!

ཕ་སྐྱུ་གས་བརྗོད་།

Повторяй мантру каналов.

ཞེས་བཀུག་ཚེ་ཕ་བརྟགས་པའི་རྗེས་། རྒྱས་གདབ་ཚེ་མདའ་རྩེ་ལོ་བསྐྱར་།

Так созывай долголетие. После проверки долготы жизни зер-
кальным гаданием она надежно сокрыта. Установи стрелу дол-
гой жизни в совершенное вертикальное положение.

ཨུ་། འབྱུང་ལྗེའི་དབྱིངས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཚེ་།

ཡུམ་ལྗེའི་གྲོང་དུ་རྒྱས་བཏབ་པས་།

ཡེ་ཤེས་ལྗ་ལ་སྐྱུ་འཛིམ་མེད་།

སྐྱུ་ལྗེའི་དབྱིངས་སུ་ཚེ་སྐྱས་པ་།

རིགས་ལྗེའི་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མི་གཟིགས་།

А Блуждающее в природе пяти элементов долголетие
Запечатано простором пяти супруг.

У пяти мудростей нет рождения и смерти.

Долголетие, сокрытое в природе пяти тел,

Не зрят даже будды пяти семейств!

ཇི་སྐྱུ་རྣམ་ཏུ་བཟོ་རྟུག་།

ДХАРМАДХАТУ БАДЗРА РАКША

ཞེས་བརྗོད་སྒྲིབ་བྱལ་དང་དུ་བཞག་གེ། ས་མ་ཡེ།

Произносья это, покойся в свободе от измышлений. САМАЯ!

ལྷ་སྒྲགས་ཏིང་འཛིན་དམིགས་པའི་གནད་དེ། ཀུན་ལས་བྱུང་འབགས་རིག་འཛིན་གྱི་ཚེ་སྐྱུབ་བདུན་ཚི་བུམ་བཅུད་འདི་
ཚོས་བདག་སྐྱེས་བུའི་སྲོག་མཐུད་ཕྱིར་གྲོང་བྱང་མཁའ་འགོའི་བརྗོད་རུ་བསྟན་ཅུ་སྐབ་བའི་འགོ་དོན་སྦྱོང་པར་ཤོག་གེ།
གྲུ་བྱུང་བརྗོད་མེས་ཤིག་གེ།

གཞན་ལ་ཚེ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ནས་སྒོ་བ་མ་ཁྲུས་བྱས་བཞེགས་དང་ཕལ་ལྔ་སྐྱུང་འཁོར་བསྐྱོམས་ལ་མཚུལ་སྤུལ་
ལོ་རྒྱུས་བཤད་ལ་སྐྱབས་སེམས་དང་རྒྱུན་བཤགས་བྱས་རྗེས་གསོལ་བ་གདབ་པེ། འཚིམེད་མགོན་པོ་པདྨ་འབྱུང་
སྲོག་གི་འཛིགས་པས་སྐྱག་པ་ལེ། བྱུགས་རྗེ་ཚེན་པོས་ཉེར་དགོངས་ནས་ཚེ་ཡི་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་
ལན་གསུམ་རྗེས་སུ་སྒོ་བ་མ་ལི་ལས་རྒྱས་བསངས་ལ་གྲུ་རུར་བསྐྱེད་པེ། སྤྱི་པོར་ཚེ་དཔག་མེད་ལབ་ཡུམ་
མཉམ་པར་སྦྱོར་བའི་མཁའ་གསང་ནས་བདེ་ཚེན་བྱང་སེམས་བདུན་ཚིའི་རྒྱུན་བསྐྱེད་པས་ལུས་གང་བདེ་བས་སྦྱོལ་
དོ་རྗེའི་སྲོག་ལ་དབང་ཐོབ་དམིགས་སྒོ་སྒོ་ལོ་དང་བཅས་ཡེ་ཤེས་དབབ་གེ།

ལྷོ་ཏི་ཏི་མ་བརྟན་པར་བྱེ། དེ་ནས་ཚེ་བུམ་སྤྱི་པོར་བསྐྱར་གེ།

སྤྱི་སྤྱི་ལྷོ་ཏི་ཏི་མ་བུམ་པའི་སྤྱི་
སྤྱི་འཚིམེད་པའི་བཅུད་གྱིས་གཏམས་ཤིག་
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཏི་ཏི་མ་བུམ་པའི་སྤྱི་
འཚིམེད་དོ་རྗེའི་སྲོག་ལ་གྲུབ་ཤོག་གེ།

ཅུ་སྐྱུགས་དང་།
Повторяй мантру каналов и мантру

ཀླ་ཡ་ཨ་ལྷ་ཤི་ལྷོ་ཨོ།
КАЯ АБХИЧИНЦА ОМ

བདུན་ཚི་མགོན་པར་གཏད་ལེ།
Выпей амриту

སྤྱི་བདེ་ཚེན་ཡུམ་ལྷོ་ཏི་ཏི་མ་བུམ་
འཚིམེད་བྱང་སེམས་བདུན་ཚིར་འབྱུལ་གེ།
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཏི་ཏི་མ་བུམ་པའི་སྤྱི་

སྐྱེ་འཆི་མེད་པའི་དབང་ཐོབ་ཤོག།

ཙ་སྲགས་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ལྷ་ཀླ་ཨ་བྱ་ཤི་ཉུ་ཨུ།

ВАКА АБХИЧИНЦА А

ཆེ་རིལ་སྒྲིང་ཁར་གཏུགས་ལེ།

Съешь чудлен

རྗེ་བརྟན་གཡོའི་ཁམས་དང་སྟོབས་བརྩའི་དཔལ།

ཡོངས་ཀྱི་བརྩུང་འདུས་ཆེའི་རིལ་བུ།

རིགས་ཀྱི་བྱ་ལ་སྒྲིན་པ་ཡིས།

དོ་རྗེའི་སྲོག་ལ་དབང་ཐོབ་ཤོག།

ཙ་སྲགས་དང་།

Повторяй мантру каналов и мантру

ཙི་ཏྭ་ཨ་བྱ་ཤི་ཉུ་མུཾ།

ЦИТТА АБХИШИНЦА ХУМ

རྗེས་ལ་ཆེ་འགྲགས་ཀྱི་ཡིས་གདབ། གཏང་རག་འབྲལ་ཞིང་དམ་ཚིག་བསྐྱང་། མུགས་རྗེ་ལྷན་པའི་སྟོབ་དཔོན་གྱིས།

མོས་བྱས་ལྷན་པའི་སྟོབ་མ་ལེ། གཞུང་བཞིན་འདི་ནི་སྲུས་བསྐྱར་བེ། འཆི་བདག་ལ་རུ་རྩུང་ཀྱང་ཐོན།

རིག་འཛིན་དམོན་པའི་སྟོབས་བཙན་པས། བྱང་དུ་བརྩུག་ཀྱང་ཡ་མི་ངེ། དེ་ཕྱིར་སྒྲིང་ལས་གཅེས་པར་བྱངས།

བཀའ་སྲུང་ལྷམ་འལ་མེའེ་གྱིས། ས་མ་ལེ། ཀྱུ་ཀྱུ་ཀྱུ།

གངས་ཅན་གྱི་མར་ཉི་ཀ་དཔལ་རྒྱལ་ལོ་ལྷགས་ཟམ་བྱང་རྒྱལ་རྒྱལ་ལམ་གྱི་གཞུག་ལར་བརྗེས་པའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་མུཾ།