

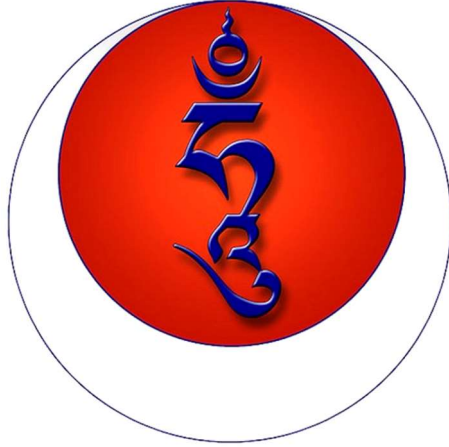
༄། །ཀམང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་རྒྱན་འཕྱེར་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་བཞུགས་སོ།

**THE VERY CONCISE DAILY PRACTICE OF THE  
DEMON-SUBDUING LORD OF SECRETS (VAJRAPANI)**



**НУУЦ ТАРНИЙН ЭЗЭН, ОЧИРВААНЬ БУРХНЫ  
ХУРААНГУЙ БЯСАЛГАЛ ОРШВОЙ**





༄། །གསང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་རྒྱན་འཁྲུང་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེད་པ་བརྟུགས་སོ།

**THE VERY CONCISE DAILY PRACTICE OF THE  
DEMON-SUBDUING LORD OF SECRETS  
(VAJRAPANI)**

**НУУЦ ТАРНИЙН ЭЗЭН,  
ОЧИРВААНЬ БУРХНЫ ХУРААНГУЙ  
БЯСАЛГАЛ ОРШВОЙ**

АНУ Чикаго Радна Шри Санга Төв  
2024



Энэхүү Нууц тарнийн эзэн Очирваань бурханы дээдийн номын авшиг ван хайрласан Дээрхийн Гэгээнтэн Чэцан ринбочи, Дрүпон Ринчэндорж ринбочи нарын тэргүүтэн дээдэс багш нарын лагшин, зарлиг, таалал, эрдэм, үйлсийн хамаг харшлах шалтгаан, хор хөнөөл амирласнаар лагшин тунгалаг, урт наслан ариун үйлс нь арван зүгтээ дэлгэрэн, таалал болгоол нь саад тотгоргүй аяндаа бүтээд хамаг амьтанд тустай өлзийт сайн бүгд арвидан дэлгэрэх болтугай.

Энэхүү номыг хэвлүүлсэн өглөгийн эзэд, сүсэгтэн олонд гүнээ талархал илэрхийлж, энэхүү буяны шимээр та бүгдийн санасан сэдсэн үйлс бүгд саадгүй хялбар бүтэж, үтэр түргэнээ Очирваань бурханы хутгийг олох болтугай.

Эх болсон хамаг амьтан үтэр түргэнээ төгс гэгээрлийн хутагт хүрэх болтугай.

Орчуулсан:

Р.Алтан-Очир Гандантэгчэнлин хийдийн гэвш лам

Редактор:

Р. Алтантитэм, Зүүн Хүрээ Дашчойлин хийдийн лам, АНУ Чикаго Радна Шри Санга Төвийн Ловон лам

Хэвлэлийн эх бэлтгэсэн:

Ц.Болортуяа, Б.Хишгээ



## **НАМО ГҮРҮ БАЗАРВАНИ ЕЭ.**

*(Хэн нэгэн егүзэр бээр Очирваань бурхны шулмыг номхотгох, үүсгэл, төгсгөлийн бясалгалын уламжлалыг авах, машид хураангуйг анхааран авахыг хүсвээс аврал одуулан, бодь сэтгэл төрүүлээд, цаглашгүй дөрвийг үйлдэнэ).*

### **ҮҮСГЭЛИЙН ЗЭРЭГ**

**УМ СУВАВА ШҮДДА САРВА ДАРМА СУВАВА ШҮДДО ХАМ.**

Орчлонгоос гэтлэхийн тулд, сав шим ертөнцийн хуурмаг, эндүүрсэн ухааныг тэвчээд хүсвээс, өвөрчлөн ариун хоосон чанарын агаараас сахиусны хүрээ, очирт галан уул, хот мандлын төвд *БАМ* үсэгнээс бадам лянхуа цэцэг, *РАМ* үсэгнээс наран дэвсгэр дээр өөрийн сэтгэлд хөх өнгийн *ХУМ* үсэг тодроод, цаглашгүй их гэрэл 10 зүгт цацраад би болон бусдыг гэрлийн мөн чанараар бурхан болгон үйлдээд, буцаж хураагдаад би өөрөө шулмыг дарагч, агуу том лагшинтай, нууцын эзэн *ОЧИРВААНЬ* боллоо хэмээн бясалгана.

Хар хөх лагшинтай, нэг нигуур, хоёр мутартай, баруун мутраар таван үзүүрт алтан очир далайсан, зүүн мутраар зүрхэнд заналга хуруу, очирт нударгаар цалам барьсан, баруун хөлөө хумисан, зүүн хөлөө жийсэн, хилэнт, догшин дүр төгөлдөр, үс нь улбар шар өнгөтэй

дээшээ босон гялалзан, гал бадарсан, тэргүүнээ таван хохимойгоор чимсэн, хүзүүндээ хүний нойтон тавин толгойн сондортой лус найман аймгаар чимэглэсэн, барын арьсан хормогчоор, үзэсгэлэнтэйгээр ороосон билгүүний гал бадарсны төвд нь оршоод,

Магнайд цагаан УМ

Хоолойд улаан А

Зүрхэнд хөх ХУМ үсэг тодрон

Түүнээс асар их гэрэл цацраад, цацарсан гэрэл буцаж ойгоод, өөрт шингэхдээ бурхан бүгдийн билэг билгүүнийг сайтар залан, оршоох бөгөөд **ЗА-ХУМ-ВАМ-ХО** хэмээн (уншсанаар) тангараг билгүүн хоёр үгүйгээр нэгдлээ.

Бас дахин зүрхний ХУМ үсэгнээс гэрэл цацраад авшиг хайрлах, язгуурын таван бурхан өмнийн огторгуйд сайтар заларсан бөгөөд **УМ БАЗАР БҮСВЭ, ДУВАМ, АЛОГАМ, ГАНДЭ, НЭВИДЯАМ, БАРАДИ ЗА ЕЭ СУУХАА** хэмээн уншиж бясалгана.

### **АВШИГ ХҮСЭМЖЛЭХ**

**УМ САРВА ДАТА ГАДА, АВАХИН ЗА, ДҮ МАМ.**

хэмээн соёрхол тавиад, авшиг хайрлах язгуурын таван бурхад бээр дүүрэн рашаантай бумбыг гартаа бариад **УМ САРВА ДАТА ГАДА, АВАХИ ГАДА САМАЯА, ШИРИЕЭ ХУМ** хэмээн (уншиж, хонх цохь) адислана.

Авшиг хайрлаад, хилэнц нүгэл, хир буртаг бүхэн ариусаад, рашаан ус халин асгараад **АГШОБАЯА**



бурхан орой дээр залраад, авшгийн бурхад өөрт шингэлээ.

**УМ БАЗАР АРГАМ, БАЙДАМ, БҮСВЭМ, ДҮЙВАМ, АЛОГАМ, ГАНДЭ, НИВИДЯМ, ШАВДА, БАРАДИ ЗА ЕЭ СУУХАА.** (*хэмээн уншиж, хонх цохь*).

### **МАГТААЛ**

Түүнчлэн заларсан, бурхан бүгдийн хүч чадал бүгд Очирваань бурханд хураагдах бөгөөд Нууц тарнийн дээдийг барин зохио. Шулам, тотгор бүгдийг хоцроол үгүй номхотгон зохион үйлдэгч Очирваань тань дор мөргөн, магтъя.

*(Өөрийнхөө биеийг Очирваань бурхан болсон байна гэж илбэ мэтээр бодон, бурхны сүр жавхлан, омогыг санан, үүсгэлийн зэргийг удаанаар бясалга.)*

### **ТАРНИ ТООЛОХ**

Өөрийн зүрхний хөх өнгийн ХУМ үсгийг гадуур нь тойрон тарнин эрхи нар зөв эргээд гэрэл цацруулан бурхан бүгдийг тахиад, тэдгээрийн аугаа их хүч чадал адистэд нь эргэж хураагдлаа.

Бас дахин зүрхний хөрөнгө үсэг, тарнин эрхээс гэрэл цацраад эх болсон зургаан зүйлийн хамаг амьтны нүгэл, хилэнцийг ариусгаад, *Очирваань бурхан* болгоод амирлангүй, дэлгэрэнгүй, эрхэнд хураах, хатуу үйл бүхнийг гүйцэд бүтээгээд цацарсан гэрэл буцан хураагдаад, тарнин эрх болон ХУМ үсэгт шингэлээ.

ХУМ БАЗАР ПАД. УМ БАЗАР БАНИ ХУМ ПАД. (*аль болох олон тоогоор унш*).

### **ТӨГСГӨЛИЙН ЗЭРЭГ**

Билэг билгүүний сэтгэл өөрийн орон, хоосон чанарын агаарт заларлаа. Тангарагийн сэтгэл, савын орд харш, шимийн амьтан бүгд зоригдол үгүй хоосон болоод, Тэр мэт засвар үгүй, уг язгуурын зан авираар, өөрийн сэтгэлээ амгалантай болгоод, нэгэн үзүүрт сэтгэлийн төвд бясалган амгалантай суу.

*(Бас өөрийгөө Очирваань бурхны лагшинтай болгоод амарлингуй, дэлгэрэнгүй, эрхэнд хураах, хатуу үйл гэх дөрвөө их үйлсийг бодоод, тунгалаг сэтгэлээр үргэлжид бясалгахыг сана.)*

### **ЗОРИУЛГА, ЕРӨӨЛ**

Хураасан буян үүгээр, түргэнээр би  
Нууцын эзнийг бүтээх болтугай.

Нэг ч амьтан хоцрол үгүйгээр

Очирваань бурхны оронд төрөх болтугай.

*(Энэ ном нь Жигдэн Сүмгон ламын очирьг баригчийн ёс дамжлага мөн бөгөөд, шулмын аймгийг дарагч Очирвааны бурхны үүсгэлийн зэрэг, бясалгал, үргэлжлэлийг авах машид хураангуй үүнийг 2-р Бригүн Жавгон Чэцан ринбочигийн хувилгаан Гончиг Пэрэнлэйсамбуу бээр хураангуйлан зохиосон, үүгээр хамаг амьтан Очирваань бурхны хутагтыг олох болтугай.)*

## САНДАГ ЖҮНДҮЛЖИ ЖҮНЧЭР ШИНДҮ ДҮЙВА ШҮГСО

НАМО ГҮРҮ БАЗАР БАНИ ЕЭ.

### ҮҮСГЭЛИЙН ЗЭРЭГ

УМ СУВАВА ШҮДДА САРВА ДАРМА СУВАВА ШҮДДО ХАМ.

Хордай ноджүд ойнзин түлло ван

Доднай раншин дагви доннид лай

Сүрэнхор доржэ мэри жайвий вүй

ВАМ-лай бадма, РАМ-лай нимаи дан

Ранриг ХУМ-тин салла одпорой ва

Донний жайдэ цүрдүй ёнжүр лай

Дагнид санвий дагво жүнбо дул

Гүмдог нагбо шалжиг чагний ба

Яа-ваа сэржий доржэ зэ-а дэн

Ён-ваа түггар дигзүв доршаг нам

Шавяа гүмшин ёнжан тоням дан

Вуда марсэр жэндү лхам-мэр вар

Тодгам үржан лонба дошал жан

Лүжад жижан дагшам зээвар лүв

Ишээ мэбүн варвий лон-на жин

Найсүм УМ-гар А-мар ХУМ-тин лай

Од-порой ран-да ишээ жаан-дан шин

ЗА-ХУМ-ВАМ-ХО нийсү мэдбар жүр

Лар-ян түг-гай ХУМ-лай одсэр порой

Ван-лха, риг-а дүнхар жаан-дан дэ.

УМ БАЗАР БУСВАМ, ДҮБАМ, АЛОГАМ, ГАНДЭ, НЭВЭДЕЭ,  
БАРАДИ ЗА ЕЭ СУУХАА.

### **АВШИГ ХҮСЭМЖЛЭХ**

УМ САРВА ДАТА ГАДА АВАХИ ЗА ДҮ МАМ.

Шээсол дав-бий ванлха риг-а еэ

Бумба дүдзий ганва чагду нам

УМ САРВА ДАТА ГАДА, АВАХИ ГАДА САМАЯА, ШИРИЕЭ  
ХУМ

Вангүр дидаг чү-лхаг жэнчил лай

Мижод вуржан, ван-лха ранла тим.

УМ БАЗАР АРГАМ, БАЙДАМ, БҮСБЭ, ДҮБЭЭ, АЛОГЭ, ГАНДЭ,  
НЭВИДЭ, ШАВДА, БАРАДИ ЗА ЕЭ СУХА.

### **МАГТААЛ**

Дэшэг түдов жигду шин

Санва агжий зодзин чог

Дүдгэг малүй дүлзад ба

Доржэ зинла чагцал дод.

## **ТАРНИ ТООЛОХ**

Түг-гар ХУМ-тар аг-пэрэн яа-су гор  
Од-порой жалба, гүн-чод жинлав дүй  
Лар-ян түг-гай аг-лай од-сэр порой  
До-дүг див-жан сандаг са-ла год.  
Пэрэнлай тамжад ёнсү дүвба лай  
Цүр-дүй аг-пэрэн са-вон жайла тим.  
ХУМ-БАЗАР-ПАД.

### **УМ БАЗАР БАНИ ХУМ ПАД. (олон дахин унш)**

Ишээ банам раншин найсү шэг  
Дамциг нод-жүд ми-миг донбар жүр.  
Дэдар мажой шийеэ вавсан тал лондү нимбар шаг.

## **ЗОРИУЛГА, ЕРӨӨЛ**

Гэваа дийеэ нүрдү даг  
Санвий дагбоо дүвжүр жиг.  
Доваа жигжан малүй ба  
Дээей саала годбар шог.



## Introduction: Vajrapani, the Demon Conqueror

This deity, the bodhisattva, is outwardly Buddha Shakyamuni, inwardly Vajrapani, and secretly Vajradhara. He holds the treasure of the secret teachings of the buddhas of the three times. He is the embodiment of all tantric deities who manifest in many different forms to train sentient beings. Chakrasamvara is the body emanation, Mahamaya is the speech emanation, and Hevajra the mind emanation. Guhyasamaja is the quality emanation, and Kalachara is the activity emanation. Therefore, this deity is the embodiment of all deities. In tantric texts, it is said, "Whoever sees my body will attain buddhahood, whoever hears my speech will attain joy even in samsara, whoever realizes my mind will bring any sentient being to enlightenment. Anyone who receives the empowerment of this deity and takes him as a yidam for regular practice will not be opposed by any evil spirits or entities, and eventually will attain the inseparability of the vajra mind of all the buddhas."



༄ །ན་མོ་གུ་རུ་བརྗོད་པའི་ཡེ།

NAMO GURU VAJRAPANIYE! *Homage to Master Vajrapani!*

རྣམ་འབྱོར་པ་གང་ཞིག་གསང་བདག་འབྱུང་འདུལ་གྱི་བསྐྱེད་བརྗོད་སྐྱབས་རྒྱུན་ཚེར་གྱི་ཏུ་བསྐྱེད་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་  
བས་སྐྱབས་སེམས་ཚད་མེད་བཞི་སྟེ་ལྷ་འདྲ།

*Any yogi who wishes to practice the arising stage and mantra recitation of the very concise daily practice of the Demon-subduing Lord of Secrets should first take refuge, cultivate bodhicitta, and meditate on the four immeasurables.*

## MEDITATION ON ALL-PERVADING EMPTINESS

ཨོ་སྤ་བྱ་མ་པུརྟ་སའ་རྣམ་སྤ་བྱ་མ་པུརྟ་

OM SVA BHA VA SHUD DHO SAR VA DHAR MA SVA BHA WA SHUD DHO HANG

*The mode of abiding of all phenomena is itself pure openness. Sustain that nature.*

**VISUALIZATION**

འཕོར་འདས་སྣོད་བཅུད་དངོས་འཛིན་འབྱུང་སྒོ་སྤང་། གཏོད་ནས་རང་བཞིན་དག་པའི་སྣོད་ཉིད་ལས།

**KHOR DE NÖ CHÜ NGÖ DZIN TRÜL LO PANG / DÖ NE RANG ZHIN DAG PA'I TONG NYI LE**  
Purify the confusion of grasping at the duality of samsara and nirvana, and meditate on the primordial purity of all-pervading emptiness. From that state of emptiness arises a circle of vajra-fire mountains

སྤང་འཕོར་དོ་རྗེ་མེ་རི་བཅས་པའི་དབུས། འཛི་ལས་བདུ་རི་ལས་ཉི་མའི་གདན།

**SUNG KHOR DOR JE ME RI CHE PA'I Ü / PAM LE PAD MA RAM LE NYI MA'I DEN**  
in the center of which is a PAM, which transforms into a lotus seat on which a RAM transforms into

རང་རིག་རྗེ་མཐིང་གསལ་ལས་འོད་འཕྲོས་བས། རོན་གཉིས་བྱས་ཏེ་རྩུབ་འདུས་ཡོངས་གྱུར་ལས།

**RANG RIG HUNG THING SEL LE WÖ TRÖ PE / DÖN NYI CHE TE TSUR DÜ YONG GYUR LE**  
a sun disc. On this is my own awareness in the form of a clear, dark blue HUNG. This radiates light that purifies

འབདག་ཉིད་གསང་བའི་བདག་པོ་འབྱུང་པོ་འདུལ། སྐྱུ་མདོག་ནག་པོ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་པ།

**DAG NYI SANG WA'I DAG PO JYUNG PO DÜL / KU DOG NAG PO ZHEL CHIG CHAG NYI PA**  
all sentient beings and is absorbed into the HUNG, which transforms into the Lord of Secrets, the subduer of

འགལས་བས་གསེར་གྱི་དོ་རྗེ་ཕྱེ་ལྷ་གདེངས། འགཡོན་བས་ལྷགས་ཀར་སྤྲིགས་མཚུབ་དོར་ཞགས་བསྐྱམས།

**YE PE SER GYI DOR JE TSE NGA DENG / YÖN PE THUG KAR DIG DZUB DOR ZHAG NAM**  
all demons and evil spirits. I am black in color, with one face and two arms.

ཞབས་གཡས་བསྐྱམ་ཞིང་གཡོན་བརྒྱུང་ཁྲོ་ཉམས་ལྷན། དབུ་སྐྱུ་དམར་སེར་གྱི་དུ་ལྷ་མེར་འབར།

**ZHAB YE KUM ZHING YÖN KYANG TRO NYAM DEN /  
U TRA MAR SER GYEN DU LHAM MER BAR**

My right hand raises a five-pointed golden vajra. My left hand is at my heart in the subduing gesture, holding a vajra lasso. My right leg is bent; my left is straight. I exhibit the nine wrathful expressions.

ཐོད་སྐྱམ་དབུ་རྒྱུ་རྫོན་བ་དོ་གལ་ཅན། ལྷ་བརྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱུ་སྐྱག་གམ་མཛེས་བར་གྱུབས།

**THÖ KAM U GYEN LÖN PA DO SHEL CHEN / LU GYE KYI GYEN TAG SHAM DZE PAR LUB**  
My flame-colored hair blazes upward. I wear a tiara of five dry skulls and a garland of fifty freshly-severed heads.







## PRAISE

འབདེ་གཤེགས་མཐུ་སྟོབས་གཅིག་བསྐྱུས་ཤིང་། གསང་བ་སྐྱབས་གྱི་མཛོད་འཛིན་མཚོགས།།

DE SHEG THU TOB CHIG DÜ SHING / SANG WA NGAG KYI DZÖ DZIN CHOG

The combined power and energy of all the buddhas,  
the supreme holder of the treasure of the secret teachings,

འབདུད་བགོགས་མ་ལུས་འདུལ་མཛོད་བ། རྫོན་འཛིན་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད།།

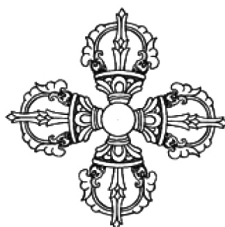
DU GEG MA LÜ DÜL DZE PA / DOR JE DZIN LA CHAG TSEL TÖ

the subjugator of all the maras and obscurers without exception:

I praise and pay homage to Vajrapani.

ལྷ་སྐྱུ་སྐྱུ་མ་ལྷ་བུའི་བསྐྱེད་རིམ་ལ་ཅི་གནས་སུ་བཞག་དེས་སྟོན་སྐྱབས་བཞུ་བ་ནི།།

*Meditate for as long as possible in this arising stage on the deity's body as an illusion (the inseparability of form and emptiness - the nature of wisdom). When tired of this, make an effort to recite the mantra.*



## MANTRA RECITATION

འབྲུག་ཀར་ལྷུ་མཐར་སྐྱབས་ཐེང་གཡས་སུ་བསྐོར། འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོད་བྱིན་རྒྱབས་བསྐྱབས།།

THUG KAR HUNG THAR NGAG TRENG YE SU KOR / WÖ TRÖ GYEL WA KÜN CHÖ JIN LAB DÜ

At my heart is a HUNG, surrounded by the mantra HUNG BAZRA PHAT in black, circling clockwise

སྐྱར་ཡང་འབྲུག་ཀའི་སྐྱབས་ལས་འོད་ཟེར་ཕྲོས། འཕྲོ་བྱུག་སྐྱིབ་སྐྱུངས་གསང་བདག་ས་ལ་བཀོད།།

LAR YANG THUG KA'I GAG LE WÖ ZER TRÖ / DRO TRUG DRIB JANG SANG DAG SA LA KÖ

and radiating light that makes offerings to all the buddhas and bodhisattvas. Their wisdom,  
compassion, energy, and power return to me in the form of light and are absorbed.

ཐྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་གྲུབ་བ་ལས། རྩུང་འདུས་སྐྱབས་འཕྲེང་ས་བོན་བཅས་ལ་ཐིམ།།

TRIN LE THAM CHE YONG SU DRUB PA LE / TSUR DÜ NGAG TRENG SA BON CHE LA THIM

Again, light radiates to all sentient beings and purifies all phenomena. The suffering, obscurations, and diseases of all sentient beings of the six realms are completely purified and those beings are established in the state of the Lord of Secrets. Thus accomplish all virtuous activities. The light then returns and is absorbed into the seed syllable and the mantra.

*Meditating in this way, recite the mantra as many times as possible.*



ཧུང་བཙུ་ཕམ་ཏ།

HUNG BAZRA PHAT

དམིགས་པའི་སྒྲོ་བསྐྱེད་དང་བཅས་གང་ལུས་བསྐྱེས་མཐར་ཡིག་བརྒྱ་བརྗོད།

*At the end, repeat the 100-syllable mantra at least three times, while ringing the bell.*



DISSOLUTION

ཡེ་ཤེས་བ་རྣམས་རང་བཞིན་གནས་སུ་གཤེགས། །དམ་ཚིགས་སྒྲོ་བ་བུད་མི་དམིགས་སྒྲོང་པར་གྱུར།།

YE SHE PA NAM RANG ZHIN NE SU SHEG / DAM TSIG NÖ CHÜ MI MIG TONG PAR GYUR

The wisdom beings return to their natural state. Outer phenomena dissolve into the sentient beings, who dissolve into me. I dissolve into the HUNG in my heart.

In its turn, it dissolves slowly from the bottom up into the all-pervading emptiness.

Rest in the unobscured, uncreated state as long as possible.

།དེ་ལྟར་མ་བཅོས་གཤེས་བབས་ཟང་ཐལ་གྲོང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

*Then arise as the Lord of Secrets and recite dedication prayers.*



འཇུག་བསྐྱོ་བ་ནི།

DEDICATION

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག། །གསང་བའི་བདག་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG / SANG WA'I DAG PO DRUB GYUR CHIG  
Through the virtue of this practice, may I achieve Vajrapani's great realization,

།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG  
and to this state may I come to lead every sentient being - not one left behind.

*If you wish, you may say other prayers as well.  
Then with confidence in yourself as Vajrapani, enter into the four actions.*



།སྐྱེར་རང་ཉིད་གསང་བདག་སྐྱེར་ལམ་གྱིས་གསལ་བའི་རྒྱལ་དང་བཅས་སྐྱོད་ལམ་རྣམ་བཞིར་འཇུག་གོ། །ཞེས་  
སྐྱོབ་དཔོན་འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་དོ་རྗེའི་ལུགས། །ལྷག་དོར་འབྱུང་འདུལ་གྱི་བསྐྱེད་བརྒྱས་རྒྱུན་འཁྱེར་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་  
བ་འདི་ཡང་དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་གི་མོས་བ་ལྟར། །འབྲི་བར་རྣ་དུས་བྲིས་བའོ། །འདི་ལྟར་འཇིག་བདེ་བའི་  
སྤྱིར་མཁན་པོ་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཚིག་བཅད་དུ་བསྐྱར་བའོ། །ལུ་རྟོ།

This is taken from the traditional teachings of Master Jigten Sumgyi Dorje and was written by Konchog Trinley Sangpo, the second Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche, to fulfill the wishes of those interested. This was translated by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen with the help of Michael Taylor at the Tibetan Meditation Center in Washington, DC on July 8, 1987.  
The text was put in verse form by Venerable Khenchen Rinpoche in November 1991 at Ratnashri Dharmachakra near Frederick, MD.

