

། །ཐུབ་ཚོགས་བྱིན་རླབས་གཏེར་མཛོད་བཞུགས་སོ། །
अधिष्ठान निधि कोश नामक मुनि साधना विधि
(शाक्यमुनि बुद्ध साधना)

लेखक :
མི་ཕམ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མོ།
मिफाम् जाम्याङ् ग्योछो

नेपाली अनुवादकः
लोचावा पुण्य प्रसाद पराजुली

पुस्तक : शाक्यमुनि बुद्ध साधना
संस्करण : सातौं वि.सं. २०८१
संख्या : ५००० प्रति
मुद्रण : कानिङ सेडुप लिङ गुम्बा



Chökyi Nyima Rinpoche, Abbot

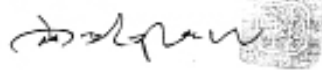

KA-NYING SHEDRUB LING MONASTERY

P.O. Box: 1200, Roadside, Kathmandu, Nepal

Ph: +977-973, Fax: 977-1-4915066

office@shedrub.org, chodrub.org

། བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མ་འདྲིས་པའི་མཛད་པ་ཤེས་ཆེན་པོ་རྫོན་པ་སངས་
 ལྷན་པའི་མ་ལུན་འདས་ཀྱི་སྐུ་གསུངས་ལྷགས་གསང་བ་བསམ་བྱིས་མི་ལྷན་པའི་ཡོན་ཏན་
 ལ་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་མི་ལྷན་པའི་དད་པ་ཚོལ་པའི་སྐལ་བཟང་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ ལྷན་
 ཚོགས་ལྱིན་ཆུབས་གཉེན་མཚོད་ཅེས་བུ་བ་འདི། རྫོན་དང་བསྐྱབས་པར་མི་ལྷན་པའི་དད་པའི་
 མེ་ཏོག་བཟུ་བ་རང་སྣོན་བུ་ཆེ་བ་སྐྱད་པ་རྩ་ཆུ་མི་ནས་ལེ་སྐུ་མིའི་སྐྱད་ཏུ་མལ་བསྐྱུར་བུས་
 བར་བལྟགས་པའོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་འཛོལ་རྒྱ་དང་། རོན་ཅེ་མདོ་མལ་མོ་ཆེ་བས། ལྷན་པ་དེ་
 དག་ཚོས་མཚོད་མཚོད་པ་བུས་པས་བྱང་། །ཆོད་མེད་བ་མི་བསོད་ནམས་ལྱང་པོ་བམེལ་
 བར་འལྱར། །ཉོན་མོངས་འཛོལ་པའི་སྐུ་གསུངས་ཆམས་ཅད་སྐྱད་འལྱར་བུ། །འདུས་བུས་
 འདིའང་བར་མ་དོ་ཏུ་ཆོད་མི་འལྱར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དད་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ཏུ་
 ཞལ་འདོན་གནང་བུ་ན་རབ་དང་། དེ་མིན་ཆེས་བཟང་རྣམས་ལྷ་ཞལ་འདོན་ལེས་པར་
 གནང་གལ་ཆེ་བས་དགོ་བསྐྱལ་དང་། དེ་ལྟར་ཞལ་འདོན་སོགས་ཚོས་སྦྱོང་བུ་བུ་
 པོ་རྫོན་པས་རང་གཞན་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བུ་སྦྱིལ་དག་ཅིང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་
 ཆེན་པོ་བསམག་པར་འལྱར་བ་དང་། དེའི་རྣམས་འཛོལ་སྐྱིད་གྱུན་ཏུ་འདས་ལྷགས་ཚོད་
 སོགས་ཞི་ནས། གནས་སྐབས་པདེ་སྦྱིད་རྣོགས་ལྷན་ཀྱི་དཔལ་ལ་སྦྱོང་ཅིང་། ཡིད་མོད་མི་
 ཚོགས་པར་རྫོགས་པའི་སངས་ལྷན་ཀྱི་ལོ་འཕང་འཛོལ་པར་འལྱར་པའི་རྒྱར་འལྱར་བ་
 ལགས་ན་དེ་བཞིན་ལྷགས་འཇགས་འཇོལ། བལ་ལུལ་མཚོད་ཏུ་དུས། ཚོས་ཀྱི་ཉི་མ་
 ལྷན་པའི་བས། ལྷ་ལོ་ ༢༠༠༣ ལྷ་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༠ ཉིན་གྱིས། །

छोक्वी न्यीमा रिन्पोछेज्यूको आशीर्वचन

म लगायत सम्पूर्ण प्राणीहरूका अयाचित महान् कल्याणमित्र शास्ता भगवान बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँका काय, वाक र चित्त गुह्यका अचिन्त्य गुणहरूको कारणलाई समेत जानेर उहाँमा अटुट श्रद्धा भएका भाग्यमानी व्यक्तिहरूको लागि यो अधिष्ठानको निधि कोश नामक शाक्यमुनि बुद्धको पूजा विधि (थुव्छ्योग् भिन्लाव् तेर्जोए) लाई भगवान् बुद्ध र उहाँको धर्म प्रति अटल श्रद्धाको फूल फुलेका मेरा शिष्य पुण्य प्रसाद पराजुलीले नेपाली भाषामा अनुवाद गरेकोमा प्रशंसाको पुष्प अर्पण गर्छु ।

अवतंशक सूत्रमा यस्तो वताइएको छ - “बुद्धहरूलाई देख्दा, सुन्दा र पूजा गर्दा अप्रमेय पुण्य संभार हुन्छ । क्लेश र संसारका सबै दुःखहरू त्यागिन्छ र यो निर्मित (देह)मा पनि विघ्न बाधा आउँदैन ।” त्यस अनुसार सम्पूर्ण श्रद्धालु व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा यसको पाठ गर्न सकेमा उत्तम हुन्छ । सधैँ अभ्यास गर्न नभ्याए पनि पवित्र दिनहरूमा अनिवार्य रूपमा पाठ गर्नु महत्वपूर्ण भएकाले त्यस्तो कुशल कार्य गर्न आग्रह गर्छु । यस्तो पाठ गर्ने जस्ता धर्मचर्याहरूले अभ्यास गर्नाले आफू र सम्पूर्ण अरु प्राणीहरूको पाप र आवरणहरूको शोधन भइ धेरै परिमाणमा पुण्य संभार हुन्छ । यस्तो पुण्यको बलद्वारा सारा संसारमा रोग, भोकमरी, भ्रै-भगडा शान्त भइ हाल सबैले सत्ययुगको जस्तै सुख र शान्ति भोग गर्न पाउँछन् । साथै यो चाँडै नै सम्यकसम्बुद्धको अवस्थामा पुग्ने कारण पनि बन्ने भएकाले यस्तो कुरा मनमा राख्नुहुन अनुरोध गर्छु ।

नेपालको बौद्ध स्तूप नजिकै टुल्कु छोक्वी न्यीमा रिन्पोछेद्वारा सन् २००३ अक्टुबर ३० मा लेखिएको हो ।

सुवस'सोस'वे।
(शरण गमन र बोधिचित्त)

सदस'सुस'केस'दद'केस'गु'स'केस'कुस'स'। ।
सुद'कुव'वर'दु'वद'ग'वे'सुवस'सु'स'के । ।
वद'ग'गीस'सु'व'सो'ग'स'व'गु'स'प'रि'व'सो'द'कुस'स'गु'स'। ।
द'सो'ल'प'व'सु'र'स'द'स'सु'स'द'सु'व'प'र'वे'ग । ।

साङ्गये छ्वेए धाङ् छोग् क्यी छोग नाम्ला
भ्याङ्छुव भार्दु दाग्नी क्याव्सु छि ।
दाग् घी जिनसोग ग्यी पेई सोनाम् क्यी
डोला फेन्छिर साङ्गये डुव्यार श्योग । (तीन पटक पढने)

बुद्धै र धर्मै र गणोत्तमैमा बोधि हुँदासम्म म छु शरणमा ।
दानादि मेरा सब पुण्यबाट बुद्धै म होउँ जगतो हिताय ॥

ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་པ་ནི།
(चार ब्रम्हविहार)

སོམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག
སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
སྐྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྐྱོམས་ཚེན་པོལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག

समचेन् थाम्चे देवाधाङ् देवे ग्युधाङ् देन्पार ग्युर च्चीग् ।
दुडाल् धाङ् दुडाल् क्यी ग्युधाङ् ढाल्वार ग्युर च्चीग् ।
दुडाल् मेपे देवा धाम्पा धाङ् मिडाल्वार ग्युर च्चीग् ।
डेरिङ् छ्याग्धाङ् डाल्वे ताङ्न्योम छेन्पो ला नेपार ग्युर च्चीग् ।

सवै सत्वहरु सुख र सुखको हेतुवाट युक्त होउन ।
सवै सत्वहरु दुःख र दुःखको हेतुवाट मुक्त होउन ।
सवै सत्वहरु दुःखरहित महासुखवाट अलग नहोउन ।
सवै सत्वहरु राग द्वेष टाढा नजीकवाट मुक्त महा उपेक्षामा रहुन ।

गणेशं श्रुत्वा देवा उवाच ॥
 केशवो गणेशः शिवो गणेशः ॥
 सुगणेशः शिवः शिवः शिवः ॥
 सुगणेशः शिवः शिवः शिवः ॥
 गणेशं श्रुत्वा देवा उवाच ॥
 यो गणेशः शिवः शिवः ॥

सेरगिय दोग्च्येन छेन्धाड् प्येभ्ये देन् ।
 छवेघोए सुम्सोल् दोर्ज्येहि क्लिटुड् श्युग् ।
 छ्याग्ये सान्वोन छ्याग्या ल्हेग्याड् शियड् ।
 छ्याग्योन् नाम्स्याग् दुचिड् ल्हुड्शे नाम् ।
 सेरगिय रितार शिजि पालवार वा ।
 ह्येशे होसेर डावे खाःपिड् ख्याव् ।

(उहाँको) सुनौलो वर्ण छ, लक्षण र अनुव्यंजनबाट युक्त हुनुहुन्छ ।
 तीन किसिमका धर्म चीवर लगाएर वज्रासनमा वस्नुभएको छ ।
 दायाँ हात राम्रो सँग तन्काएर भूमिस्पर्श मुद्रा गरि बायाँ हात
 समता मुद्रामा राखेर अमृत भरिएको पिण्डपात्र लिनुभएको छ ।
 सुनौला पर्वत जस्तै ओजस्वी श्रीले गर्दा धपधप वलीरहनुभएको छ ।
 ज्ञान रश्मीको जाल पुरै आकाशधातुमा फैलाइरहनुभएको छ ।

ཉེ་བའི་སྐྱུ་བརྒྱུད་གནས་བརྟམ་བཅུ་དྲུག་སོགས། །
 འཕགས་ཚོགས་རྒྱ་མཚོའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་། །
 རྣམ་པ་ཙམ་གྱིས་སྲིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས། །
 རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚོག་གི་དབལ་སྡོལ་བ། །
 ལྷུ་བས་ཀུན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཚེན་པོར་གསལ། །

न्येवाह सेग्ये नेतेन् च्युडुग् सोग् ।
 फाग्छोग् ग्याछोइ खोरगिय ह्योड्कोर शिहड् ।
 डेन्पा चाम्गिय सिशिइ थाःन्यिले ।
 नाम्डोल् देवा छ्योग्घि पाल्चोल्वा ।
 क्याक्कुन दुइपाइ दाग्निय छेन्पोर साल् ।

आठ बोधिसत्व, सोह्र स्थविर आदि सागर समान आर्य गणद्वारा
 पुरै घेरिनुभएको छ । सम्झने वित्तिकै संसार र निर्वाणको दुवै
 अन्तबाट विमुक्त परम सुख दिने सम्पूर्ण शरणियहरु एकत्र भएको
 महात्माको रुपमा देखा पर्नुहुन्छ ।

ཞེས་དེ་ལྟར་སངས་རྒྱུ་ལྱི་སྐྱུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བལྟགས་ཡོད་སྐྱེམ་པའི་
 སེམས་བསྐྱེད་མ་ཐག་ཏུ། སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུ་ལ་ཕྱོགས་དང་དུས་གང་
 དུ་ཡང་ཉེ་རིང་མི་མངའ་བའི་ཕྱིར། གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བལྟགས་པར་
 འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་རྒྱུ་ལིད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་
 བལྟགས་ཏེ། །ཉམས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་བྱེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་

बुद्धको अगाडि गरिएको जस्तो सुकै प्रणिधान पनि पूरा हुन्छ ।
 आर्य मञ्जुश्रीबुद्धक्षेत्र गुणव्युहसूत्रमा बताइएको छ - “सारा
 धर्महरु प्रत्ययहरुबाट पैदा हुन्छन् र पूर्ण विश्वासमा आधारित
 भएकाले जस्तो प्रणिधान गयो त्यस्तै नै फल पाइन्छ ।”
 यसरी बताइएका कुराहरुमा दृढ विश्वास पैदा गरेर (निम्न
 अनुसार सप्ताङ्ग वन्दना गर्नु पर्छ ।)

(वन्दना)

स्त्रीदंष्ट्रेःकेवसेसंसेदंस्त्रीवस्त्रीवासंखरिबिदं । ।
 वसुदवसस्त्रीवसंखकेवसेसंस्त्रीवसुवसुवसुवसु । ।
 वददगारंस्त्रीवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसु । ।
 स्त्रीवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसुवसु । ।

न्यिइजे छेन्पो च्वोदेन् न्यिग्माइ शिहड् ।
 शहुइन्हे मोन्ल्हाम् छेन्पो डाग्या ताव् ।
 प्येकार् तारडाग् छेन्थ्वो छियरमि दोग् ।
 तोन्पा थुग्ज्ये च्येन्ला छ्याग् छाल्लो ।

महाकरुणाले गर्दा तपाईंले कलहले युक्त यो दुषित जगतको
 ख्याल गरेर पाँच सय प्रणिधानहरु गर्नु भएको छ ।
 ‘सेतो पद्म’ जस्तो भनेर प्रशंसा गरिनु भएका
 तपाईंको नाम सुन्ने व्यक्ति संसारमा फेरि फर्कनु नपर्ने अवस्थामा
 पुग्छ । त्यस्ता करुणामय शास्तालाई गर्दछु वन्दन ।

(पूजन)

བདག་གཞན་སྐྱོ་གསུམ་དག་ཚོ་གས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས། །
ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།

दाग्श्येन् गोसुम ग्येछोग् ल्होड्चोद च्ये ।
कुन्शहाड् छेवेपाहि टिन्दु मिगन्हे बुल् ।

आफू र अरुले तीनै द्वारहरुबाट जम्मा गरेका कुशल कर्म र
वैभवलाई समन्तभद्र पूजा मेघको रुपमा संभेर चढाउँछु ।

(देशन)

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྱིག་ལུང་མ་ལུས་པ། །
སྤྱིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སེ་སེར་བཤགས། །

थोग्म्हे न्हेसाग् दिग्तुड् मालुइ पा ।
न्यिङ्न्हे ग्योपा डाग्प्वो सोसोर श्याग् ।

अनादिकालदेखि जम्मा गरेका सबै पाप र आपत्तिहरु हृदयबाटै
तीव्र प्रायश्चित्त गरेर प्रतिदेशन गर्दछु ।

(अनुमोदन)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ।

फागूधाड् सोसोइ क्येवोहि ग्येवान्हि ।

धुइसुम् साग्ला ज्येसु हिन्हाड डे ।

आर्य र पृथग्जनले तीनै कालमा
जम्मा गरेका सबै कुशल कर्मप्रति अनुमोदन गर्दछु ।

(अध्येषणा)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । ।

शहाव्च्यीड् गयाछे छ्वेक्विय खोरलोहि छुल् ।

छ्वोग्च्युर ग्युन्मी छ्वेपार् कोरदुसोल् ।

गम्भीर र वैपुल्य धर्मचक्रलाई
दशै दिशामा अटुटरुपमा प्रवर्तन गर्नुहोस् ।

(याचना)

त्रिदशैर्वर्षात्प्राप्तं तद्गुरुं योऽपेक्षन्ति ।
तुष्यन्त्यसुखं तेषां तद्गुरुं तदेव तद्गुरुं तद्गुरुं ।
तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं ।
तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं तद्गुरुं ।

खेन्हि न्हाम्खाः तावद्द ह्येशे कु ।
धुइसुम् फोग्युर म्हेपार् श्युग्म्होद् क्यि ।
दुल्भ्याइ नाड्ढोर क्येजिग् छुल्तोन क्याड् ।
दुल्पाही शहुग्कु ताग्तु नाड्वारज्यो ।

आकाश जस्तो तपाईको ज्ञान काय
तीनै कालमा नवदलिकन रहने भए पनि
शिष्यहरुको देखाईमा उत्पाद र क्षय भएको जस्तो देखाउनु हुन्छ ।
तैपनि निर्माणकाय रुपहरु सधै नै देखाइरहनुहोस् ।

(परिणामना)

वदवा वीस दुस वसुख वसवस वदि दवो केवस ग्रेस ।

खवव व्रव वशो व गुरु व सव सुव दु ।

केस ग्रे कुव वी हव दु खडेस वुद उद ।

केस हे कुव वदि वी वस व वी व व र वी ।

दाग्धि धुइसुम् सागूपइ ग्येछोग् किय ।

खाख्याव् दोवा कुन्ला फेन्ले दु ।

छ्वोकिय ग्याल्पो तागतु न्येभ्येचिइ ।

छ्वोज्ये ग्याल्वाइ घोफाइ थोव्पार् श्योग् ।

मैले तीनै कालमा जम्मा गरेको पुण्य संभारद्वारा

आकाशव्यापी सर्व सत्वहरुको हित गरेर ।

धर्मराजलाई सधै प्रसन्न पारुँ र

धर्मराज जिनकै अवस्था प्राप्त गरुँ ।

(आव्हान)

बदवा'ठवा'स्त्रीवा'स'ख'रि'अ'श्रो'व'ख'सो'व'खे'द'क'ख'स' ।

सुवा'स'हे'स'ल्ल'वा'स'व'सु'द'व'रि'व'ग'अ'रि'व'स' ।

वि'द'द'द'दु'स'अ'रि'र'रि'व'के'व'क'ख'स'ग'सु'ख'श्री' ।

सु'द'व'रि'स्त्री'द'श्री'श्री'व'स'श्री' ।

दाग्च्याग् न्यीग्माही डोवा गोन्हे नाम् ।

थुग्ज्ये ल्हाग्पार् शहुड्वाइ काडिन् ले ।

शिहड्धाइ धुइदिर रिनछेन नाम्सुम् गिय ।

नाडवा भिन्ह्ये ख्येकिय ठिन्लेनिय ।

विशेष रुपमा हामी कलीयुगका अनाथ प्राणीहरुलाई करुणा राखी पालन गर्ने तपाईंको कृपाले गर्दा अहिले र यो लोकमा देखा परेका तीन रत्नको जस्तासुकै रुप पनि हजूरकै कर्महरु हुन ।

དེའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་ལུ་ཅུ། །
 ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྤོང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན། །
 སྲོལ་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྐྱེལ་བར། །
 བྱང་ལུག་བར་དུ་བྱུགས་ཇེས་ཇེས་འཛོལ་མཛོལ། །

**धेच्छयीर क्याव्छ्योग् छुड्मे चिगपु रु ।
 हयीछे धेप्ये न्हिड्ने सोलदेव ना ।
 ड्नेन्गिय धाम्च्या छेन्पो मा न्येल् वार ।
 भ्याड्छुव् भारदु थुग्ज्ये ज्येजिन् ज्यो ।**

त्यसैले अनुपम र एकमात्र उत्तम शरण
 दातालाई अटुट श्रद्धा सहित हृदयबाटै गर्दछु वन्दना ।
 अगाडिको महान प्रतिज्ञालाई नविसिन्नुहोस् र
 हामीले बोधि प्राप्ति नगरुन्जेल करुणाद्वारा अनुग्रह राख्नुहोस् ।

(बुद्धको नाम जप)

ཅེས་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་དྲག་པོས་སྤོང་པ་དངོས་ལུ་བཞུགས་ཡོད་སྐྱེལ་པའི་རྒྱལ་པོ་མཆོག་གི་
 དམ་བཅའ་ལྟེ།

(बुद्ध साँच्चिकै अगाडि नै हुनुहुन्छ भन्ने सोचेर तीव्र श्रद्धासहित
 बुद्धाकायमा एकाग्र भइ यो पाठ गर्ने)

ལྷ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་
 ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ལྷན་པ་
 ལ་ལྷག་འཚལ་ལོ། །མཚོད་དོ། །སྐབས་སུ་མཚོའོ། །
 ཞེས་ཅི་འགྲུབ་དང་།

लामा तोनपा च्योमदेन्दे - धेशिन् शेग्पा डा च्योम्पा
ह्याडघाग्पार ज्योग्पइ साङ्गये पाल्ग्याल्वा शाक्या थुव्पाला
क्षाग्छाल्लो । छोएदो । क्याव्सु छिहो । (सकेजति पाठ गर्ने)
 गुरुं शास्तारं भगवन्तं तथागतमर्हन्तं सम्यक्सम्बुद्धं । श्रीजिनं वन्दे
 शाक्यमुनिं पूजयामि शरणं च गच्छामि ॥ गुरु शास्ता भगवान
 तथागत अर्हत सम्यक्सम्बुद्ध श्री जिन शाक्यमुनिलाई वन्दना र
 पुजा गर्दै उहाँको शरणमा जान्छु । (मंत्रजप)

ལྷགས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་དུ་ཤེར་གྱིན་ཡི་གེ་ཉུང་དུ་ལས་གསུངས་པའི་གནུངས་ནི།
 (बुद्धको चित्त सन्तानलाई आव्हान गर्न प्रज्ञापारमिता सञ्चयमा
 वताइएको निम्न धारणी जप्ने)

ॐ ཨྱུ་ཀེ་ཨྱུ་ཀེ་མ་རྩུ་ཀ་ཡེ་སྐྱ་རྩུ།
तच्चथा ओं मुने मुने महा मुनये स्वाहा ।
 (सके जति जप्ने)

ཞེས་ཅི་རིགས་དང་། ཨྱོ་མཁའ་ཚད་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བསྐྱེའོ། །
 ओं भन्दा पछिको मंत्र संभव भएसम्म जप्ने ।

ॐ सुवे सुवे वा नू सुव यो नू नू ।

ओ मुने मुने महा मुनये स्वाहा

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।
नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।
नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।

यो बेलामा शास्ता बुद्धको गुणलाई सम्झदै श्रद्धा सहित चित्तलाई
उहाँको कायमा केन्द्रित गर्नुपर्छ । बुद्धको नाम उच्चारण गरेको
र धारणी पाठ गरेको बलद्वारा यस्तो संभन्ने ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।
नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।
नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।
नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।

तोनूपे कुले ह्येशेक्यि ह्वोशेर नाछोग्पाही नाड्वाछेनूपो
दाग्धाड् सेमच्येन थाम्च्येक्यि दिब्पा थाम्च्ये साल्शिहड् ।
थेगपाछेनपोहि लाम्गिय ह्योनतेन छुलशिनदु क्येते छयीर
हिदोग्पाहि सा न्वोनूपार ।

शास्ताको कायबाट विभिन्न रंगको तेजिलो ज्ञान रश्मि
निस्केर आफू लगायत सबै प्राणीहरुका सबै आवरणहरुको
शोधन गर्छ । साथै महायान मार्गका गुणहरु यथोचित रूपमा

वर्षेवर्षे।

(परिणामान्ता)

दशोव'अदि'यीस'सु'र'दु'वदवा ।

ह्वे'वा'स'पदि'स'द'स'क्रु'स'अ'सु'व'सु'र'व'स' ।

अ'सो'व'ग'उ'वा'गु'द'ख'लु'स'वा ।

दे'यी'स'ल'अ'सो'द'प'र'वे'वा ।

गेवा दिई न्युर्दु दाग ।

भोग्गे साङ्गो डुव्युर ने ।

डोवा चिग्याङ्ग मालुइपा

धेहि साला गोएपार श्योग् ।

यो पुण्यको कारणले म चाडै नै सम्यक संबुद्ध बन्नुं र सम्पूर्ण प्राणीहरुलाई पनि त्यही अवस्थामा पुऱ्याउन सकुं ।

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབང་རྣམས་པམ་བྱས་ནས། །

སྐྱེ་ཤོད་འཆིའི་བླ་བས་འབྲུགས་པ་ཡི། །

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། །

स्वेदनाम दिपि थाम्च्यद् स्निह्दपा न्हयीद्
थोव् न्हे न्त्येपेई ड्रानाम फाम भे न्हे
क्येगा न्हा छिद्द वालाप ठुग्पाही
सिपेइ छोले ड्रोवा ड्रोल्वार शयोग् ।

यो साधनाको पुण्यैले सबै सर्वज्ञता पद
पुगून जितुन् अकुशल कर्म शत्रुहरु सब ।
जन्म मृत्यु जरा व्याधि रुपी भुमरि युक्त यो
दुर्गम्य भवसागर नै तारँ सत्व सबै जसो

སྐྱིད་འགོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྐྱབས་ཀུན་ཏུ་སྟོན་པ་ཉིད་མ་བཟེད་པར་བྲན་པ་དང་།
མཚན་མོ་ཡང་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེ་ཡི་འོད་གྱིས་སྤོགས་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོ་ཤིན་ཏུ་
དྲངས་པའི་དུས་ལྟ་བུར་སྣང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རང་དུ་གཉིད་ལོག་པར་བྱ། དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་
པ་ཉིད་གྱིས་སྟོན་ཇི་ལྟར་བྱགས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལས་བརྩམ་སྟེ། དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱུས་
དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་རྗེས་སུ་གཞོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
སེམས་རིན་པོ་ཆའི་དམ་བཅའ་ལྷོད་པ་མེད་པའི་རང་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྲོད་པ་སྐྱིད་དང་།
ལྷན་པར་ཞི་ལྷག་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་ཅི་རུས་སུ་བརྗོན་པ་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་ཏེ།
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོས་པ་ཙམ་ཞིག་རིམ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལས་སྤྱིར་མི་



श्री भगवान् बुद्धका कायवाकचित्तका प्रतिमाहरुलाई आदर सत्कार गर्नाले
 अपार पुण्य लाभ हुन्छ । तसर्थ यो धर्म पुस्तकलाई मानिस बस्ने, सुत्ने
 र टेक्ने ठाउँमा नराख्नुहोला । साथै यसलाई नाघेर जाने काम नगर्नुहुन
 अनुरोध गर्दछु ।

श्री भगवान् बुद्धका कायवाकचित्तका प्रतिमाहरुलाई आदर सत्कार गर्नाले
 अपार पुण्य लाभ हुन्छ । तसर्थ यो धर्म पुस्तकलाई मानिस बस्ने, सुत्ने
 र टेक्ने ठाउँमा नराख्नुहोला । साथै यसलाई नाघेर जाने काम नगर्नुहुन
 अनुरोध गर्दछु ।

-गुरु छ्योकि निमा रिन्पोछे