



གཞུང་ཆེན་ཁག

༡༡། །བསྟན་འགྲུང་ལིན་པོ་ཆེ་  
བཞུགས་པོ། །

དབུ་མ།  
།ཆོ།



ལྷོ་མོ་ལྷ་དུ།

།

ལྷོ་མོ་ལྷ་དུ།

༡༡༠

ལྷོ་མོ་ལྷ་དུ་སོགས།

དེབ་ཡང་།

TGHU213120

ཕྱི་དགའ་འཛུགས་འགྲུལ་ལ་གཞི་བཙུགས་པའི་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱོག་བྱས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེལ་སྐྱོད་བྱས།

༢༠༡༥ ལོའི་ལྷ་བདུན་པར་ཚོམ་སྐྱོག་བྱས།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 106,291

ང་ཚོའི་བཞུགས་ཀྱི་ཁ་བུང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུལ།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

བར་སྐྱོན་གྱི་བདག་དབང་མེད་ཀྱིས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

# རྩོམ་གྲུབ་པ་བཞུགས།

བསྟན་འགྲུབ་ལོ། ལྷོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་དགོངས་འགྲེལ་དུ་བརྩམས་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་དག་གིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། བོད་དང་རྒྱ་ནག་གི་མཁས་པས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འདིའི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད།

བསྟན་པ་སྤྱད་ཀྱི་དུས་སུ་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་མཛད་པ་ཁག་གཅིག་ཅུ་མ་གཏོགས་བོད་མཁས་གཞན་གྱི་གསུང་འདིའི་ནང་དུ་མ་བསྐྱུས་པ་ཞེ། བསྟན་འགྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་སྟོན་འདྲེས་མི་འབྲུང་བའི་ཆེད་དུ། ལྷོན་ཕྱོན་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་བཅད་མཛད་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་དུ་བསྟན་འགྲུབ་ཞེས་པའི་མ་སྟོན་མེད། བོད་དུ་བཀའ་འགྲུབ་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ཀྱི་དཀར་ཆག་བརྩམས་པ་དང་། བསྟན་འགྲུབ་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ཀྱི་དཀར་ཆག་བརྩམས་པའི་ལོ་རྒྱུས་པལ་ཆེར་འདྲ་ཞིང་། བསྟན་འགྲུབ་ཆ་ཆར་བ་ཐོག་མར་བསྐྱིགས་པ་ནི་སྐར་ཐང་བཀའ་འགྲུབ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་བྱས་པ་ཡིན།

༡༣༣༤ ལོར་བུ་ལྷོན་རིན་པོ་ཆེས་ཞུས་དག་གཞན་བའི་བསྟན་འགྲུབ་ཆ་ཆར་ཞིག་ཞེ་ལུའི་གསེར་ཁང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བཞུགས་ཤིང་། དེའི་དཀར་ཆག་ཀྱང་བུ་ལྷོན་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པ། གསུང་འབྲུམ་༼༡༽པའི་ནང་དུ་བཞུགས། དེ་རྗེས་སུ་བསྟན་འགྲུབ་ཆ་ཆར་བ་ཞེ་ལུའི་བསྟན་འགྲུབ་ལ་མ་དཔེ་བྱས་ཏེ་བཞེངས་སོལ་འདུག།

ལྷེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་སྐབས་སུ་བཞེངས་པའི་བསྟན་འགྲུབ་གསེར་གྲིས་ཆ་ཆར་གཅིག་དུ་ལྷ་ཅེ་པོ་ཏེ་ལའི་ཕོ་བྲང་དམར་པོའི་ཚོམས་ཆེན་དུ་བཞུགས། ༡༣༣༥ ལོར་ལྷེ་དགོ་རྒྱལ་པོས་བསྟན་འགྲུབ་ཆ་ཆར་ཤིང་དཔར་དུ་བཞོས།

༡༣༤༡ ལོར་ཕོ་ལྷ་བསོད་ནམས་བསོད་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་བསྟན་འགྲུབ་ཆ་ཆར་ཞིག་དཔར་བཞོས་བྱས་ཏེ་སྐར་ཐང་དུ་བཞག་པ་ལ་སྐར་ཐང་བསྟན་འགྲུབ་ཟེེད།

དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་དགྲིལ་དུ་ཚོ་ནི་དཔོན་གྱིས་བསྟན་འགྲུར་ཆ་ཚང་ཞིག་  
དཔར་དུ་བརྗོད་ཏེ་ཚོ་ནི་དཔོན་པར་བཞག་པ་ལ་ཚོ་ནི་བསྟན་འགྲུར་ཟེས། དེའི་དཀར་ཆག་ཇི་  
འདྲིགས་མེད་དབང་པོས་མཛད་པ། གསུང་འབྲུམ་ ། ཅ ། བའི་ནང་དུ་ཡོད།



དེ་ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འགྲེམས་སྡེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་  
 བཀའ་གནང་བ་སོགས་གྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་  
 ལོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་ལོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་  
 སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སུ་ན་ཅམ་ལྷ་སྐྱོག་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་གྲེས་རིག་  
 མཛོད་ཆེན་མོའི་བྲ་ཚིགས་སྐོ་འབྲེད་དང་། སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་རྩོམ་སྐྱོག་ཁང་  
 གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་རྩོམ་སྐྱོག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་པོ་བཀའ་བསྐྱུན་  
 གཉིས་གྱིས་མཚོན། གཤམ་དུང་པོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་པོད་གྱི་  
 མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་རྩོམ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་དག །བར་བསྐྱུན་འགྲེམས་སྡེལ་དང་། ཞོར་  
 དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདྲེན། དེང་རབས་གྱི་རྩོམ་པ་སོ་ཞུན་གཞོན་དབྱེར་མེད་གྱི་  
 བརྒྱུས་ཚོས་ཀྱང་བར་བསྐྱུན་འགྲེམས་སྡེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་པ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་  
 ཀྱང་གང་མང་ཞིག་བར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྷ་སྐྱོག་  
 གྲེད་མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། བར་ཤིང་གི་སྤྱོད་སྐོ་ཡང་རྗེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། བར་ཤིང་  
 མང་པོ་ཞིག་མཛོད་སྤྲུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཞིམས་འགོ་རྩོམ་བཞིན་ཡོད།

ལྷ་ག་བར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟེངས་ཀྱི་  
 འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚོན་རྩལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློང་འཕྲོ་  
 ལོང་པའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྤྱོགས་  
 གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་ལོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉེད་ཡིན། དཔེར་ན།  
 eBook གས་སྐོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱི་བཞོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་སོ་དག་ལ་སྐོག་  
 བདེ་བ་དང་། སྤྱོད་བདེ་བ། གཞུང་ཚོན་འཚོལ་སྐྱོ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་གྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་  
 ཡིད་དབང་བཀྱག་སྟེ། འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ལོག་སྟེང་གི་  
 དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གསལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སྐོ་སྐྱེགས་

ཡུང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་ཉིད་ལས་སྡོག་བརྟུག་པའང་གང་འཚོམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་  
རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་པར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྤང་། ལྷུས་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་  
འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབས་རྒྱལ་ཀྱི་འགྲོམ་དང་མཉམ་པ་  
ཡོད་སྲིད་དང་། བཞིགས་པ་སོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཚོས་ཡུང་  
བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་སོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྩམས་  
ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སྤུ་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་  
གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་  
གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེ་བ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེ་བ་ཡུང་གང་མང་ཞིག་  
འཛོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེ་བ་གཟུགས་དང་ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་  
དེ་བ་དག་ལ་འདུ་ཚད་ལྷག་དང་ལོ་རྒྱུ་ལ། ལྷུས་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོས་ཚོད་  
སོགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། ལྷོ་གཏད་ཚོགས་པ་དང་ལྷངས་དག་པ།  
ལྷུས་དག་ཚད་ལྷན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེ་བ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེ་བ་ཏུ་ཅང་དཀོན་པའི་  
ཚོད་དུ་སྤང་བ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་  
མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་  
ལྟར་དམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་བྱུག་རྗེས་གསལ་བའི་བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྤྱད་  
ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་  
བར་ཀྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆགས་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་པས་མི་ལོ་རྒྱུད་དང་  
བརྗོད་ལོ་རྒྱུད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ལོ་རྒྱུད་ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་  
ཚོམ་པ་སོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱུན་རྒྱུ་བའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྲེས་  
བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷུས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་  
དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལོ་རྒྱུད་ཡོད་ཏེ་ལོ་གཉིས་ཏུ་འབྱུང་ན། གསུང་



རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་  
 བཅོས་སྒྲིག་མེད་པར་སོར་བཞག་གྲུ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་ཤེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགོ་  
 མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་  
 གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་གྲུས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་འཕྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་ཞོར་  
 མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ཞོར་བཅོས་གྲུས་ཡོད་ན་ཡང་། འཕྲུལ་དེབ་བཅའ་ eBook གི་ནང་དུ་  
 ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ཞོར་བཅོས་གྲུས་  
 པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་སོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་ཞོར་བཅོས་གྲུས་  
 པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེའས། ཞོར་སྟབས་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་  
 དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་རོ་སོར་བཞོད་ཅིང་། ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་  
 སམ་གཞུང་དཔྲུས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཚན་སྟགས་དང་། འོག་ཏུ་  
 མཚན་གྲངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཔྲུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་ཞོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF  
 ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྒྲིག་པས་ཞོར་བཅོས་གྲུས་ཡོད་པ་ཚང་མར་ཟུར་མཚན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་  
 ཚོས་ཞོར་བཅོས་གྲུས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་  
 མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཚོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཞོར་  
 བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་ལྡངས་ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་ཉེས་ཅན་ལས་སྤྱད། ཟུར་  
 མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དཔྲུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་  
 དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་འབྲུང་ངོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་  
 བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་སྒྲིག་མེད་པར་སོར་  
 བཞག་གྲུ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་གྲུས་སའང་ཡིན་གོ། །

ཞེས་སེར་བྲེས་རིག་མངོན་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ ༡༠༡༥ ལོའི་རྗེ་ ༠༡ པའི་  
 ཚེས་ ༠༥ ལ།

# དཀར་ཆག

རོ་སྐྱོད་མདོར་བསྡུ་བ། .....	iv
ལུ་སྐྱེག་པའི་གསལ་བཤམ་། .....	vi
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྐྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ། .....	3
མེ་ཏུ་དང་པོ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་པན་ཡོན། .....	3
མེ་ཏུ་གཉིས་པ། སྐྱེག་པ་བཤམ་པ། .....	7
མེ་ཏུ་གསུམ་པ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བ། .....	14
མེ་ཏུ་བཞི་པ། བག་ཡོད་བསྟན་པ། .....	18
མེ་ཏུ་ལྔ་པ། ཤེས་བཞིན་བསྟུང་བ། .....	23
མེ་ཏུ་རྒྱལ་པ། བཟོད་པ་བསྟན་པ། .....	34
བམ་པོ་གཉིས་པ། .....	44
མེ་ཏུ་བདུན་པ། བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ། .....	49
མེ་ཏུ་བརྒྱད་པ། བསམ་གཏན་བསྟན་པ། .....	56
མེ་ཏུ་དབུ་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པ། .....	75
མེ་ཏུ་བརྒྱུ་པ། བསྐྱོད་པ། .....	91
པར་བྱང་སྐོམ་ཆོག་། .....	99

༡༦༥༥ ། འུའ་རྒྱུའ་སེམས་དབའི་སྒྲིའ་པ་ལ་བརྟེན་པ།

རྒྱུ་གའ་རྒྱུ་དྲུ། མོ་རྩི་སུ་ཨ་བ་ུ་ད། མོ་དྲུ་དྲུ། སངས་རྒྱུས་དང་འུང་  
རྒྱུ་སེམས་དབའ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །བདེ་གཤེགས་ཚོས་ཀྱི་སྐུ་  
མངའ་སྐྱུ་བཅས་དང། །བྱུག་འོས་ཀུན་ལའང་གྱུས་པར་བྱུག་འཚལ་ཏེ། །

བདེ་གཤེགས་སྐྱུ་ཀྱི་སྒྲོམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། །འུང་བཞེན་མདོར་བསྐྱུས་  
ནས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། །སྒོན་ཚད་མ་བྱུང་བ་ཡང་འདིར་བརྗོད་མེད། །སྐྱེ་བ་སྒྲོར་  
མཁས་པའང་བདག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །དེ་སྱིར་གཞན་དོན་བསམ་པའང་བདག་  
ལ་མེད། །རང་གི་ཡིད་ལ་བསྐྱོམ་སྱིར་ངས་འདི་བརྟེན་པ། །

མེའུ་དང་མོ། འུའ་རྒྱུའ་སེམས་ཀྱི་ལན་ཡོན།

དགོ་བ་བསྐྱོམ་སྱིར་བདག་གི་དད་པའི་ལུགས། །འདི་དག་གིས་ཀྱང་རེ་  
ཞིག་འཕེལ་འགྱུར་ལ། །བདག་དང་རྒྱལ་བ་མཉམ་པ་གཞན་གྱིས་ཀྱང། །ཅི་སྟེ་  
འདི་དག་མཚོང་ན་དོན་ཡོད་འགྱུར། །དལ་འགྱོར་འདི་ནི་རྩེད་པར་ཤིན་ཏུ་  
དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྐྱབས་ཐོབ་པར་གྱུར་བ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་མན་པ་མ་  
བསྐྱབས་ན། །སྐྱེས་འདི་ཡང་དག་འགྱོར་པར་ག་ལ་འགྱུར། །དེ་སྐྱུར་མཚོན་མོ་  
སྐྱུན་ནག་སྐྱིན་ཏུ་མ་ནས། །སྐོག་འགྱུ་རྒྱུད་ཅིག་བར་སྐྱུང་སྒོན་པ་སྐྱུར། །དེ་བཞེན་  
སངས་རྒྱུས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་ན། །འདི་ག་རྟེན་བསོད་ནམས་སྐོ་སྐོས་ཐང་  
འགའ་འགྱུར། །དེ་སྐྱུར་དགོ་བ་ཉམ་རྒྱུང་ཉིད་ལ་རྟེན། །སྐྱིག་པ་སྐྱོབས་ཆེན་ཤིན་

ཏུ་མི་བཟང་པ། །དེ་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་མེན་པ། །དགོ་གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པར་འགྱུར། །བསྐྱལ་བ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །ཐུབ་དབང་རྣམས་གྱིས་འདི་ཉིད་པན་པར་གཟིགས། །འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས། །བདེ་མཚོག་བདེ་སྐྱབ་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད། །སྲིད་པའི་སྤྱད་བསྐྱལ་བརྒྱ་སྐྱབ་གཞོན་འདོད་ཅིང། །སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང། །བདེ་མང་བརྒྱ་སྐྱབ་སྲོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་རྟག་ཏུ་བཏང་མི་བྱ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེས་སྤྱར་ན་སྐད་ཅིག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རང་བསྐྱམས་པའི་ཉམ་ཐག་རྣམས། །བདེ་གཤེགས་རྣམས་གྱི་སྐུ་ཞེས་བཟོད་བྱ་ཞིང། །འདིག་རྟེན་ལྷ་མིང་བཅས་པའི་སྤྱད་བྱང་འགྱུར། །གསེར་འགྱུར་ཅི་ཡི་རྣམ་པ་མཚོག་ལྷ་བྱ། །མི་གཙང་ལུས་འདི་སྐྱངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐྱ། །རིན་ཆེན་རིང་ཐང་མེད་པར་བསྐྱུར་བས་ན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་བྱང། །འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་གཅིག་སྤྱ་ཚད་མེད་ལྷོས། །ལེགས་པར་ཡོངས་སུ་བརྟགས་ན་རིན་ཆེ་བས། །འགྲོ་བའི་གནས་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་རྣམས། །རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལེགས་བརྟན་པར་བྱང། །དགོ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི། །འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་ལྡོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང། །འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར། །སྤྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང། །དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྷར། །གང་ལ་བརྟེན་ནས་ལུད་གྱིས་སྐྱོལ་འགྱུར་བ། །དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་གྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན། །དེས་ནི་དུས་མཐའ་མི་

བཞིན་སྡིག་ཆེན་རྣམས། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲེག་པར་བྱེད། །དེ་  
 ཡི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དག ། །བྱམས་མགོན་སློང་དང་ལྷན་པས་ལོར་  
 བཟངས་བཤད། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དེ་མདོར་བསྐྱུས་ན། །རྣམ་པ་གཉིས་སྤྱེས་  
 བྱ་སྟེ། །བྱང་རྒྱལ་སློན་པའི་སེམས་དང་ནི། །བྱང་རྒྱལ་འཇུག་པ་ཉིད་ཡིན་  
 རོ། །འགྲོ་བར་འདོད་དང་འགྲོ་བ་ཡི། །བྱེ་བྲག་རི་ལྟར་ཤེས་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་  
 མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི། །བྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །བྱང་རྒྱལ་སློན་  
 པའི་སེམས་ལས་ནི། །འཁོར་ཆེ་འབྲས་བུ་ཆེ་འབྲུང་ཡང། །རི་ལྟར་འཇུག་པའི་  
 སེམས་བཞིན་དུ། །བསོད་ནམས་རྒྱན་ཆགས་འབྲུང་བ་མིན། །གང་ནས་བཟུང་  
 ལྟེ་སེམས་ཅན་ཁམས། །མཐའ་ཡས་རབ་ཏུ་སློལ་བའི་བྱིར། །མི་ལྡོག་པ་ཡི་  
 སེམས་ཀྱིས་སྤ། །སེམས་དེ་ཡང་དགེ་སྲངས་གྲུར་པ། །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་  
 གཉིད་ལོག་གམ། །བག་མེད་གྲུར་གྱང་བསོད་ནམས་ཤུགས། །རྒྱན་མི་འཆད་  
 པར་དུ་མ་ཞིག །རྣམ་མཁའ་མཉམ་པར་རབ་ཏུ་འབྲུང། །འདི་ནི་འཐད་པ་དང་  
 བཅས་པར། །ལག་བཟང་གིས་ནི་ལྷས་པ་ལས། །དམན་མོས་སེམས་ཅན་དོན་  
 གྱི་བྱིར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་  
 སྐད་ནད་ཅོམ། །བསལ་ལོ་སྣམ་དུ་བསམས་ན་ཡང། །ཕན་འདོགས་བསམ་པ་  
 དང་ལྷན་དེ། །བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྷན་གྲུར་ན། །སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་  
 བདེ་བ། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང། །རེ་རེའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་  
 དུ། །བསྐྱུབ་པར་འདོད་པ་སློམ་ཅི་དགོས། །ཤའམ་ཡང་ན་མ་ཡང་རུང། །སྤྱུ་ལ་  
 འདི་འདྲའི་ཕན་སེམས་ཡོད། །ལྷ་དང་བྱང་སློང་རྣམས་གྱང་རུང། །ཆོངས་པ་ལ་

ཡང་འདི་ཡོད་དམ། །སེམས་ཅན་དེ་དག་ཉིད་ལ་སྡོམ། །རང་གི་དོན་དུ་འདི་  
འདྲའི་སེམས། །མི་ལམ་དུ་ཡང་མ་མིས་ན། །གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་ལ་སྟེ། །གཞན་  
དག་རང་གི་དོན་དུ་ཡང་། །མི་འབྱུང་སེམས་ཅན་དོན་སེམས་གང་། །སེམས་གྱི་  
རིན་ཆེན་བྱང་པར་འདི། །སྡུག་མེད་པའི་མདུན་ཅིག་འབྱུངས། །འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་  
དགའ་བའི་རྒྱ། །སེམས་ཅན་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཅིར་གྱུར་བ། །རིན་ཆེན་སེམས་གྱི་  
བསོད་ནམས་གང་། །དེ་ལ་རྗེ་ལྟར་གཞལ་གྱིས་ཡང་། །པན་པར་བསམས་པ་  
ཅམ་གྱིས་གྱང་། །སངས་རྒྱལ་མཚོན་ལས་བྱང་འཕགས་ན། །སེམས་ཅན་མ་  
ལུས་ཐམས་ཅད་གྱི། །བདེ་དོན་བཅོན་པ་སྟོས་ཅི་དགོས། །སྐྱབ་བསྐྱལ་འདོད་  
འདོད་སེམས་ཡོད་གྱང་། །སྐྱབ་བསྐྱལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱབ། །བདེ་བ་འདོད་  
གྱང་གཉི་སྐྱབ་པས། །རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་འཛོམས། །གང་ཞིག་བདེ་བས་  
མོངས་པ་དང་། །སྐྱབ་བསྐྱལ་མང་ལྡན་དེ་དག་ལ། །བདེ་བ་ཀུན་གྱིས་ཚིམ་པ་  
དང་། །སྐྱབ་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་གཅོད་བྱེད་ཅིང་། །གཉི་སྐྱབ་གྱང་ནི་སེལ་བྱེད་  
པ། །དེ་དང་དགེ་མཚུངས་ག་ལ་ཡོད། །དེ་འདྲའི་བཤེས་གྱང་ག་ལ་ཡོད། །བསོད་  
ནམས་དེ་འདྲའང་ག་ལ་ཡོད། །པན་བཏགས་ལན་ལོན་གང་ཡིན་པ། །དེ་ཡང་རེ་  
ཞིག་བསྐྱབ་པའོས་ན། །མ་བཅོལ་ལེགས་པར་བྱེད་པ་ཡི། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་  
དཔའ་སྟོས་ཅི་དགོས། །འགྲོ་བ་ཉུང་ཟད་ནར་མའི་ཟས་སྦྱོར་བ། །རྐྱད་ཅིག་ཟས་  
ཅམ་སྦྱིན་པར་བྱེད་པ་དང་། །བརྟམས་བཅས་ཉིན་བྱེད་འགྲངས་པར་བྱེད་པ་  
ཡང་། །དགེ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་སྟེ་བོས་བཀུར། །སེམས་ཅན་གྲངས་མཐའ་  
ཡས་ལ་དུས་རིང་དུ། །བདེ་བར་གཤེགས་གྱི་བདེ་བ་སྐྱབ་མེད། །ཡིད་ལ་བསམ་

པ་མཐའ་དག་རྗོགས་ཤེད་པ། །རྟལ་ཏུ་སྦྱིན་པ་ལྟ་ཞིག་སྣོས་ཅི་དགོས། །གང་  
 ཞིག་དེ་འདྲའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྦྱིན་བདག་ལ། །གལ་ཏེ་དེ་ལ་སེམས་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་  
 དེ། །དེ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་གངས་བཞིན་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །དེ་ལ་བར་གནས་  
 བར་འགྱུར་ཞེས་སྐྱབ་པས་གསུངས། །འོན་ཏེ་གང་ཞིག་ཡིད་རབ་དང་བྱེད་  
 བུ། །དེ་ཡི་འབྲས་བུ་དེ་བས་ལྷག་པར་འཕེལ། །རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ལ་དོ་གཤམ་ཆེན་  
 རོས་གྲང། །རྗེ་ག་པ་མི་འབྲུང་དགེ་བ་དང་གིས་འཕེལ། །གང་ལ་སེམས་ཀྱི་དམ་  
 པ་རིན་ཆེན་དེ། །སྦྱེས་པ་དེ་ཡི་སྐྱེལ་སྤྲུལ་འཆམ་ཞིང་། །གང་ལ་གཞོན་པ་བྱས་  
 གྲང་བདེ་འབྲེལ་བ། །བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །བྲང་རྒྱབ་  
 སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས་བྲང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་  
 ཞེས་བྲ་བ་སྟེ་ལེའུ་དང་པོ་ལོ། །།

ལེའུ་གཉིས་པ། རྗེ་ག་པ་བཤགས་པ།

རིན་ཆེན་སེམས་དེ་གཟུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
 རྣམས་དང་དམ་པའི་ཚོས། །དཀོན་མཆོག་གི་མ་མེད་དང་སངས་རྒྱས་  
 ལྟེན། །འོན་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་མཆོད། །མེ་རྟོག་འབྲས་བུ་རི་  
 སྦྱེད་ཡོད་པ་དང་། །སྦྱོན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། །འཛིག་རྟེན་རིན་  
 ཆེན་རི་སྦྱེད་ཡོད་པ་དང་། །རྒྱ་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡོད་དང་། །རིན་ཆེན་རི་  
 པོ་དང་ཞི་དེ་བཞིན་དུ། །ནགས་ཚལ་ས་སྦྱོགས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་  
 དང་། །སྦྱོན་གིང་མེ་རྟོག་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྦྱེད་པ་དང་། །འིང་གང་འབྲས་བུ་བཟང་ལམ་

ག་དུད་པ་དང་། །ལྷ་སོགས་འཛིག་རྟེན་ལང་ཅི་དང་ལེ། །སྐོས་དང་དབག་  
 བསམ་ལིང་དང་རིན་ཆེན་ལིང་། །མ་རྗོས་འཁྲུངས་པའི་ལོ་རྟོག་རྣམས་པ་  
 དང་། །གཞན་ཡང་མཚོད་པར་འོས་པའི་རྒྱན་རྣམས་ལེ། །མཚོ་དང་རྗེང་བུ་  
 བརྒྱས་བརྒྱན་པ་དག །ངང་བ་ལིན་ཏུ་སྐྱད་སྐྱབ་ཡིད་འོང་ལྷན། །ནམ་མཁའ་རབ་  
 འབྲུམས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་གཏུགས་པ། །ཡོངས་སུ་གཟུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་  
 །ཀུན་ །སློ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་སྤུབ་བསྐྱེས་ཀྱི་མཚོག། །སྐས་དང་བཅས་བརྣམས་  
 ལ་ལེགས་འབྲུལ་ན། །ཡོན་གནས་དམ་བ་སྤུགས་རྗེ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །བདག་ལ་  
 བཅེར་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞེས། །བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྷན་  
 བཀྱིན་ཆེན་ཏེ། །མཚོད་པའི་ལོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས། །དེས་ན་  
 གཞན་དོན་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་འདི། །བདག་གི་དོན་སྐྱད་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་  
 བཞེས་ལེག །རྒྱལ་དང་དེ་སྐས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ལེ། །བདག་གི་ལུས་ཀུན་  
 གཏན་དུ་དབྱུལ་བར་བཤྱི། །སེམས་དབའ་མཚོག་རྣམས་བདག་ནི་ཡོངས་  
 བཞེས་ལེག །གྲུས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་འབངས་སུ་མཆི་བར་བཤྱི། །བདག་ནི་ཁྱེད་  
 ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱང་བས་ན། །སྲིད་ན་མི་འཛིགས་སེམས་ཅན་པན་པ་  
 བཤྱིད། །སྐོན་གྱི་སྤྲིག་ལས་ཡང་དག་འདའ་བཤྱིད་ཅིང་། །སྤྲིག་པ་གཞན་ཡང་  
 སྐྱན་ཆད་མི་བཤྱིད་དོ། །ཁྲུས་ཀྱི་ཁང་བ་ལིན་ཏུ་ཅི་ཞིས་པ། །ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་  
 གསལ་ཞིང་འཆེར་བ་ལྷན། །རིན་ཆེན་འབར་བའི་ཀ་བ་ཡིད་འོང་ལྷན། །སྤྲི་ཏིག་  
 འོད་ཆགས་སྐྱ་མེ་མེས་པ་དེར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་དང་དེ་ཡི་སྐས་རྣམས་  
 ལ། །རིན་ཆེན་བུམ་པ་མང་པོ་སྐོས་ཀྱི་ཚུ། །ཡིད་འོང་ལེགས་པར་བཀའ་བ་སྐྱུ་



དང་མི། །རོལ་མོར་བཅས་པ་དུ་མས་སྐྱུ་ལྷུས་གསོལ། །དེ་དག་སྐྱུ་ལ་མཚུངས་པ་  
 མེད་པའི་གོས། །གཙང་ལ་རྩི་རབ་བསྐྱོས་པས་སྐྱུ་ཕྱིའོ། །དེ་ནས་དེ་ལ་ཁ་དོག་  
 ལེགས་བསྐྱུར་བའི། །ན་བཟང་ཤིན་ཏུ་བྱི་ཞིམ་དམ་པ་འབྲུལ། །གོས་བཟང་སྲབ་  
 ལ་འཇམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། །རྒྱན་མཚོག་བརྒྱ་སྲབ་དེ་དང་དེ་དག་  
 གིས། །འཕམགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་དང་འཇམ་དབྲུངས་དང་། །འཛིག་རྟེན་དབང་  
 ལྷག་སོགས་ལའང་བརྒྱན་པར་བཤྱི། །སྟོང་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བྱི་རང་ལྡང་བ་ཡི། །བྱི་  
 མཚོག་རྣམས་ཀྱིས་སྲབ་དབང་ཀུན་གྱི་སྐྱ། །གསེར་སྦྱངས་བཙོ་མ་གྱི་དོར་བྲས་  
 པ་ལྟར། །འོད་ཆགས་འབར་དེ་དག་བྱུག་པར་བཤྱི། །སྲབ་དབང་མཚོད་གནས་  
 མཚོག་ལ་ཡིད་འོང་བའི། །མེ་རྟོག་མཚར་དང་བརྒྱ་དང་། །ལྷུ་ལྷུལ་ལ་སོགས་བྱི་  
 ཞིམ་ཐམས་ཅད་དང་། །སྲིང་བ་སྲེལ་ལེགས་ཡིད་འོང་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད། །སྟོས་  
 མཚོག་ཡིད་འཕྲོག་བྱི་རང་བྱུག་པ་ཡི། །བདུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་  
 ལ་དབྲུལ། །ཞལ་ཟས་བཟང་བདུང་སྣ་ཚོགས་བཅས་པ་ཡི། །ལྷ་བཤོས་རྣམས་  
 ཀྱང་དེ་ལ་དབྲུལ་བར་བཤྱི། །གསེར་གྱི་བརྒྱ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡི། །རིན་ཆེན་  
 རྩོན་མ་རྣམས་ཀྱང་དབྲུལ་བར་བཤྱི། །ས་གཞི་བསྟར་བ་སྟོས་ཀྱིས་བྱུགས་པ་  
 དེར། །མེ་རྟོག་ཡིད་འོང་སེལ་མ་དབྲུལ་པར་བཤྱི། །གཞལ་མེད་སོ་བྲང་བསྟོད་  
 དབྲུངས་ཡིད་འོང་ལྡན། །ལྷ་རྟོག་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྲུང་མཛེས་འབར་བ། །དཔག་  
 ཡས་ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱུར་དེ་དག་ཀྱང་། །སྲུགས་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབྲུལ་  
 བར་བཤྱི། །རིན་ཆེན་གདུགས་མཛེས་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན། །འོར་ཡུག་རྒྱན་གྱི་  
 རྣམ་པ་ཡིད་འོང་བརྒྱན། །དབྱིབས་ལེགས་བལྟ་ན་སྲུག་པ་བསྐྱེད་བ་ཡང་། །རྟག་

ཏུ་སྐབ་དབང་རྣམས་ལ་དབྱལ་བར་བསྒྲི། །དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཚོད་པའི་  
 ཚོགས། །རོལ་མོ་དབྱངས་སྟུན་ཡིད་འོང་ལྟན། །སེམས་ཅན་སྐྱལ་བལྟལ་སིམ་  
 རྱེད་པའི། །སློན་རྣམས་སོ་སོར་གནས་གྱུར་ཅིག །དམ་ཚོས་དཀོན་མཚོག་  
 བམས་ཅད་དང། །མཚོད་རྟེན་རྣམས་དང་སྐྱ་གཟུགས་ལ། །རིན་ཆེན་མེ་ཉོག་ལ་  
 སོགས་ཚར། །རྒྱུན་མི་འཚད་པར་འབབ་པར་ཤོག །རི་ལྷར་འཇམ་དབྱངས་ལ་  
 སོགས་པས། །རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་མཚོད་མཛད་པ། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས། །མགོན་པོ་སྐུས་དང་བཅས་རྣམས་མཚོད། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་  
 རྣམས་ལ་བདག །བསྟོད་དབྱངས་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོས་བསྟོད། །བསྟོད་དབྱངས་  
 སྟུན་སློན་དེ་དག་ལ། །དེས་པར་ཀུན་དུ་འབྱུང་གྱུར་ཅིག །དུས་གསུམ་གཤེགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་ཀུན། །ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་བཅས་ལ། །འིང་རྩལ་ཀུན་  
 ཀྱི་གངས་སྟེང་གི། །ལྷས་བརྟུང་བ་ཡིས་བདག་སྤྲུག་འཚལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 ཀྱི་གཞི་རྣམས་དང། །མཚོད་རྟེན་རྣམས་ལ་བདག་སྤྲུག་འཚལ། །མཁའ་པོ་དེ་  
 བཞིན་སྟོབ་དཔོན་དང། །བརྟུལ་ཞུགས་མཚོག་ལ་སྤྲུག་འཚལ་ཡོ། །བྱང་ཆུབ་  
 སྟོང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །ཚོས་དང་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །སྟོགས་  
 རྣམས་ཀུན་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །སྟོགས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས། །སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མངའ་རྣམས་ལ། །ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཉེ་གསོལ་བ་  
 བོ། །སྟོག་མ་མེད་ལྟན་འཁོར་བ་ནས། །ཆེ་རབས་འདི་འཕ་གཞན་དག་  
 ཏུ། །བདག་གིས་མ་འཚལ་སྤྲིག་བསྒྲིས་པའམ། །བསྐྱེད་དུ་སྐྱལ་བ་ཉིད་དང་

བེ། །གཉི་ལྷུག་འཇུལ་པས་བདག་ལོན་ཏེ། །རྗེས་སུ་ཡིད་རང་གང་བགྱིས་  
 བ། །ལོངས་པ་དེ་ནི་མཐོང་བགྱིས་ནས། །བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་ལ་  
 བཤགས། །བདག་གིས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ནི། །པ་མའམ་སྒྲ་མ་གཞན་  
 དག་ལ། །ཉོན་མོངས་སྐོན་ས་ལུས་ངག་དང། །ཡིད་གྱིས་གཞོད་བགྱིས་གང་  
 ལགས་པ། །ཉེས་པ་དུ་མས་སྐྱོན་ཆགས་པའི། །སྤྲིག་ཅན་བདག་གིས་སྤྲིག་པ་  
 གང། །ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བགྱིས་པ་དེ། །ཐམས་ཅད་འདྲེན་པ་རྣམས་ལ་  
 བཤགས། །བདག་ནི་སྤྲིག་པ་མ་བྱང་བར། །སྐོན་དུ་འགྲུམ་པར་འགྱུར་དུ་  
 མཆི། །རི་ལྗར་འདི་ལས་དེས་ཐར་བར། །སྦྱར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་  
 གསོལ། །ཡིད་བརྟན་མི་དུང་འཆི་བདག་འདི། །བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྤོད་  
 པས། །ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང། །སྐོ་བྱར་ཆེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན། །ཐམས་ཅད་  
 བོང་ཏེ་ཆ་དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པས། །མཛེས་དང་མི་  
 མཛེས་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྤྲིག་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་བྱས། །མི་མཛེས་རྣམས་ཀྱང་  
 མེད་འགྱུར་ཞིང། །མཛེས་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །བདག་ཀྱང་མེད་པར་  
 འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་བཞིན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར། །མི་ལམ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བ་  
 བཞིན། །དངོས་པོ་གང་དང་གང་སྤྱད་པ། །དེ་དེ་རྒྱན་པའི་ལྷུལ་དུ་འགྱུར། །འདས་  
 པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར། །དེ་ཞིག་གསོན་ཆེ་འདི་ཉིད་ལའང། །མཛེས་དང་  
 མི་མཛེས་དུ་མ་འདས། །དེ་དག་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྤྲིག་ །མི་བཟད་གང་ཡིན་  
 མདུན་ན་གནས། །དེ་ལྟར་བདག་ནི་སྐོ་བྱར་ཞེས། །བདག་གིས་ཉོགས་པར་མ་  
 གྱུར་པས། །གཉི་ལྷུག་ཆགས་དང་ཞེ་སྤར་གིས། །སྤྲིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་

ལྷ། །ཉིན་མཚན་སྣོད་པ་ཡོང་མེད་པར། །ཆོ་འདི་ཉག་ཏུ་གོད་འགྱུར་  
 ཞིང་། །སྣོན་པ་གྲུང་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྷ་འཆི་བར་ཅིས་མི་  
 འགྱུར། །བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ། །གཉེན་བཤེས་ཀུན་གྱིས་མཐའ་  
 བསྐྱོར་གྲང་། །སློབ་འཆད་པ་ཡི་ཆོར་བ་དག །བདག་ཉིད་གཅིག་སུས་སྤོང་བར་  
 འགྱུར། །གཤིན་མེད་པོ་ཉམ་ཐེན་པ་ལ། །གཉེན་གྱིས་ཅི་མན་བཤེས་ཅི་མན། །དེ་  
 ཆོ་བསོད་ནམས་གཅིག་སྐྱབས་ན། །དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བསྟེན་ཏོ། །མགོན་  
 པོ་བག་མེད་བདག་གིས་ནི། །འདིགས་པ་འདི་འདྲ་མ་འཆོམ་ནས། །མི་ཉག་ཆོ་  
 འདིའི་ཆེད་དག་ཏུ། །ཐྲིག་པ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསྐྱབས། །སྤྱེ་བོ་ཡན་ལག་བཅོད་  
 པའི་སར། །དེ་རིང་མིད་པའང་གེད་འགྱུར་ཏེ། །ཁ་སྐྱམས་མིག་ཅ་རན་ལ་  
 སོགས། །ལྷ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་སྣང་ན། །གཤིན་མེད་པོ་ཉམ་འདིགས་འདིགས་  
 ལྷའི། །ཤུ་ཚུགས་ཅན་གྱིས་བཟུང་གྱུར་ཅིང་། །འདིགས་ཆེན་ནད་གྱིས་ཐེབས་  
 གྱུར་པ། །རབ་ཏུ་ཉམ་ཐག་སྣོས་ཅི་དགོས། །སུ་ཞིག་འདིགས་ཆེན་འདི་ལས་  
 བདག །ལེགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས། །བྱེད་ཤ་ཐོན་པའི་མིག་བཟང་  
 བས། །སློབས་བཞིར་སྐྱབས་དག་ཆོལ་བར་བྱེད། །སློབས་བཞིར་སྐྱབས་མེད་  
 མཐོང་ནས་ནི། །དེ་ནས་ཀུན་དུ་ཡི་སྤྲུག་འགྱུར། །གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་  
 ཡིན་ན། །དེ་ཆོ་བདག་གིས་རི་ལྷར་བྱ། །དེ་བས་ཀླུ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན། །འགྲོ་  
 བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བཅོམ་པ། །སྐྱོབས་ཆེན་འདིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ། །དེ་རིང་ཉིད་  
 བས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །དེ་ཡི་སྤྲུགས་སུ་ཚུད་པའི་ཆོས། །འཁོར་བའི་འདིགས་པ་  
 སེལ་བ་དང་། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཆོགས་ལ་ཡང་། །དེ་བཞིན་ཡང་དག་

སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་ནི་འཛིགས་པས་རྣམ་སྐྱབ་ནས། །ཀུན་དུ་བཟང་ལ་  
 བདག་ཉིད་འབྲུལ། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བདག་ཉིད་གྱིས། །བདག་གི་སྐྱས་  
 བེ་དབྲུལ་བར་བཤི། །ཐུགས་རྗེས་སྦྱོར་བ་མ་འཇུག་པ། །སྐྱབ་རས་གཞིགས་  
 མགོན་དེ་ལ་ཡང་། །ཉམ་ཐག་ངོས་འོ་དོད་འཕོད། །སྤིག་ལྡན་བདག་ལ་བསྐྱབ་  
 ཏུ་གསོལ། །འཕགས་པ་ནམ་མཁའི་སྦྱིང་པོ་དང་། །ས་ཡི་སྦྱིང་པོ་དག་དང་  
 བེ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ་མགོན་ཐམས་ཅད་ལ། །སྐྱབས་ཚོལ་སྦྱིང་ནས་འོ་དོད་  
 འཕོད། །གང་ཞིག་མཐོང་ནས་གཤིན་རྗེ་ཡི། །པོ་ཉ་ལ་སོགས་སྤང་བ་  
 རྣམས། །སྐྱབ་ནས་སྤོགས་བཞིར་འབྱེད་བྱེད་པ། །རྗེ་རྗེ་ཅན་ལ་སྐྱབས་སུ་  
 མཆི། །སྦྱོན་ཆད་ཁྱེད་གྱི་བཀའ་ལས་འདས། །དེ་ནི་འཛིགས་པ་ཆེ་མཐོང་  
 བས། །ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་གྱིས། །འཛིགས་པ་སྐྱར་དུ་བསལ་དུ་  
 གསོལ། །ཐ་མལ་ནད་གྱིས་འཛིགས་ན་ཡང་། །སྐྱབ་པའི་ངག་བཞིན་བྱ་དགོས་  
 བ། །འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་ཉེས་བརྒྱ་ཡི། །ནད་གྱིས་རྟག་བཏབ་སྦྱོས་ཅི་  
 དགོས། །དེ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཇམ་སྦྱིང་ན། །གནས་པའི་མི་ཀུན་བརྒྱལ་བྱེད་  
 བ། །དེ་དག་གསོ་བའི་སྐྱབ་གཞན་ལོ། །སྤོགས་རྣམས་ཀུན་ནས་མི་རྟེན་ན། །དེ་  
 ལ་སྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །ཐུག་རྟུ་ཐམས་ཅད་འབྱེན་བ་ཡི། །བཀའ་ལྟར་མི་  
 བྱེད་སེམས་བ་ལོ། །ཤིན་ཏུ་གཏི་ཐུག་སྦྱང་བའི་གནས། །གཡང་ས་ཐ་མལ་རྒྱང་  
 དུ་ལའང་། །བག་ཡོད་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན། །དཔག་ཚད་སྦྱོར་དུ་སྦྱང་བ་  
 ཡི། །ཡུན་རིང་གཡང་སར་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས། །བདེ་  
 བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས། །དེ་ནི་

གདོན་མི་ཟ་བར་འགྲུང་། །བདག་ལ་མི་འདྲིགས་སྲུ་ཡིས་བྲིན། །འདི་ལས་རི་  
 ལྷར་རེས་ཐར་འགྲུང་། །གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་འགྲུང་ན། །རི་ལྷར་བདག་ཡིད་  
 བདེ་བར་འདུག །སློན་ཆད་སློང་སྟེ་ཞིག་པ་ལས། །བདག་ལ་ལྷག་པ་ཅི་ཡོད་  
 བ། །བདག་ནི་དེ་ལ་མངོན་ཞེན་ནས། །སྐྱ་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བར་  
 ལྱས། །གསོན་ཆེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ། །གཉེན་དང་བཤེས་པ་རྣམ་སྤངས་  
 བས། །གཅིག་བྱ་གཤེད་འགྲོ་དགོས་ན། །མཇེའ་དང་མི་མཇེའ་ཀུན་ཅི་  
 རུང་། །མི་དགོ་བ་ལས་སྲུག་བསྐྱེད་འགྲུང་། །དེ་ལས་རི་ལྷར་རེས་ཐར་  
 ཞེས། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདག་གིས་ནི། །འདི་ཉིད་འབའ་ཞིག་བསམ་པའི་  
 དིགས། །བདག་ནི་མི་ཤེས་གཉི་སྲུག་པས། །རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 འམ། །བཅས་པའི་སྟོན་པ་གང་ཡིན་ལས། །གང་ཡང་རུང་བ་བགྱིས་པ་  
 རྣམས། །མགོན་པོའི་སྲུན་སྲར་མངོན་སྲུམ་དུ། །ཐལ་སྲུར་སྲུག་བསྐྱེད་འདྲིགས་  
 སེམས་གྱིས། །ཡང་དང་ཡང་དུ་སྲུག་འཚལ་ཏེ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཤགས་  
 བར་བགྱི། །འདྲེན་པ་རྣམས་གྱིས་བདག་གི་སྟོན། །ཚོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་  
 དུ་གསོལ། །འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས། །སློན་ཆད་བདག་ནི་ཡོང་མི་  
 བགྱིད། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྟོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། །སྟོན་པ་བཤགས་  
 པའི་ལེ་ལུ་སྟེ་གཉིས་པའོ།།

ཡི་ཤུ་གསུམ་པ། རྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཡོངས་སྲུ་གཟུང་བ།

སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ངན་སོང་གི་། སྲུག་བསྐྱེད་ལ་སོའི་དགོ་བ་

དང་། །སྤྱི་བཟུང་ཅན་དག་བདེར་གནས་ལ། །དགའ་བས་རྗེས་སྤྱི་འདུག་  
 རོ། །བྱང་རྒྱལ་རྒྱུར་གྱུར་དག་བསགས་ལ། །དེ་ལ་རྗེས་སྤྱི་འདུག་  
 ཅན་ལོངས་བའི་སྤྱི་བཟུང་ལས། །དེས་བར་ཐར་ལ་ཡི་རང་རོ། །སྤྱོད་བ་རྣམས་  
 །གྱི་བྱང་རྒྱལ་དང་། །རྒྱལ་སྤྱི་ས་ལ་འདུག་ཡི་རང་རོ། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 །བདེ་མཚན་པའི། །སྤྱི་བཟུང་བསྐྱེད་དགོ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་། །སེམས་ཅན་པའི་བ་  
 །མཚན་པ་ལ། །དགའ་བས་རྗེས་སྤྱི་འདུག་  
 །སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀུན་གྱི་སངས་  
 །རྒྱལ་ལ། །ཐལ་མོ་སྤྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི། །སེམས་ཅན་སྤྱི་བཟུང་བསྐྱེད་ལས་  
 །ལ། །ཚོས་གྱི་སྤྱོད་མེ་སྤར་དུ་གསོལ། །རྒྱལ་བ་སྤྱོད་འདུག་པའོད་ལ། །ཐལ་མོ་  
 །སྤྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི། །འགྲོ་འདི་སྤོངས་པར་མི་དགོད་ཅིང་། །བསྐྱེད་བ་བྱངས་  
 །མེད་བཞུགས་པར་གསོལ། །དེ་ལྟར་འདི་དག་ཀུན་གྱིས་ཏེ། །དགོ་བ་བདག་  
 །གིས་བསགས་བ་གང་། །དེས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི། །སྤྱི་བཟུང་  
 །ཐམས་ཅད་བསལ་བར་ཤོག །འགྲོ་བ་ནད་བ་རི་སྤྱི་དུ། །ནད་སོས་གྱུར་གྱི་བར་  
 །དུ་ནི། །སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་ཉིད་དག་དང་། །དེ་ཡི་ནད་གཡོག་གྲེད་པར་ཤོག །ཐམས་  
 །དང་སྤོམ་གྱི་ཆར་བབ་སྤེ། །བཤེས་དང་སྤོམ་པའི་གཞོད་བ་བསལ། །སྤྱོད་པའི་  
 །བསྐྱེད་བ་བར་མའི་ཆེ། །བདག་ནི་ཐམས་དང་སྤོམ་དུ་གྱུར། །སེམས་ཅན་ཡོངས་  
 །ཤིང་དབུལ་བ་ལ། །བདག་ནི་མི་ཐད་གཏེར་གྱུར་ཏེ། །ཡོ་བྱང་མཁོ་དགུ་སྤྱོད་  
 །ཚོགས་སྤེ། །མདུན་དུ་ཉེ་བར་གནས་གྱུར་ཅིག །སྤྱི་བཟུང་དེ་བཞིན་ཡོངས་སྤོད་  
 །དང་། །དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཐམས་ཅད་གྱུར། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་སྤྱོད་  
 །སྤེ། །ཡོངས་བ་མེད་པར་གཏང་བར་བྱ། །ཐམས་ཅད་བཏང་བས་སྤྱོད་

འདུལ། །བདག་སྒོ་ལྷ་ངན་འདས་པ་སྐྱབ། །ཐམས་ཅད་གཏོང་བར་ཆབས་གཅིག་  
ལ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཏང་བ་མཆོག། །བདག་གིས་ལྷས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ལ། །ལྷས་འདི་ཅི་བདེར་བྱིན་ཟིན་གྱིས། །ཉག་ཏུ་གསོད་དང་སྒོད་པའམ། །བདེག་  
སོགས་ཅི་དགར་བྱེད་ལ་རག། །བདག་གི་ལྷས་ལ་ཅེ་བྱེད་དམ། །ཚོ་འདི་ག་ཞའི་  
རྒྱ་བྱེད་ཀྱང། །བདག་གི་ལྷས་འདི་བྱིན་ཟིན་གྱིས། །འདི་ཡི་ཁ་ཏུས་ཅི་ཞིག་  
བྱ། །དེ་ལ་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་བའི། །ལས་གང་ཡིན་པའང་བྱེད་དུ་རྒྱལ། །བདག་  
ལ་དམིགས་ནས་ནམ་དུ་ཡང། །འགའ་ཡང་དོན་མེད་མ་གྱུར་ཅིག། །བདག་ལ་  
དམིགས་ནས་གང་དག་གི་འཁྲོའམ་དད་པའི་སེམས་བྱུང་བ། །དེ་ཉིད་ཉག་ཏུ་དེ་  
དག་གི་དོན་ཀུན་འགྲུབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག། །གང་དག་བདག་ལ་ཁ་ཟེར་  
རམ། །གཞན་དག་གཞོད་པ་བྱེད་པའམ། །དེ་བཞིན་སྐར་ཀ་གཏོང་ཡང་  
རུང། །ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱལ་སྐྱལ་ལྡན་གྱུར། །བདག་ནི་མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་  
མགོན། །ལམ་ཞུགས་རྣམས་ཀྱི་དེད་དཔོན་དང། །བརྒྱལ་འདོད་རྣམས་ཀྱི་གྲུ་  
དང་ནི། །གཟིངས་དང་ཟམ་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །སྲིད་དོན་གཉེར་ལ་སྲིད་དང་  
ནི། །མར་མེ་འདོད་ལ་མར་མེ་དང། །གནས་མལ་འདོད་ལ་གནས་མལ་  
དང། །བདག་ནི་ལྷས་ཅན་བྱན་འདོད་པ། །ཀུན་གྱི་བྱན་དུ་གྱུར་པར་ཤོག། །ཡིད་  
བཞིན་ནོར་དང་བུམ་པ་བཟང། །རིག་སྐྱགས་གྲུབ་དང་སྐྱུན་ཆེན་དང། །དཔག་  
བསམ་གྱི་ནི་ཤིང་དག་དང། །ལྷས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འདོད་འཇོར་གྱུར། །ས་  
སོགས་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་དང། །ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་ཉག་པར་ཡང། །སེམས་  
ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། །རྣམ་མང་ཉེར་འཚོའི་གཞིར་ཡང་ཤོག། །དེ་བཞིན་ནམ་



མཁའ་མཚན་གཏུགས་པའི། །སེམས་ཅན་ཁམས་ལ་རྣམ་ཀུན་ཏུ་ཐམས་ཅད་ལྷ་  
 ངན་འདས་བར་དུ། །བདག་ནི་ཉེར་འཚོའི་རྒྱར་ཡང་ཤོག །རི་ལྷར་སྒྲོན་གྱི་བདེ་  
 གཤེགས་གྱིས། །བྱང་ཚུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་  
 བསྐྱབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་མན་དོན་དུ་  
 བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཤི་ཞིང། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང། །རིམ་  
 པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བཤི། །དེ་ལྟར་སློང་དང་ལྡན་པ་ཡིས། །རབ་དང་བྱང་ཚུབ་  
 སེམས་བཟུང་ནས། །མཚུག་ཀྱང་རྒྱས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །སེམས་ནི་འདི་ལྟར་  
 གཟེངས་བསྐྱོད་དོ། །དེར་དུ་བདག་ཆེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྲིད་པ་སེམས་  
 པར་ཐོབ། །དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ད་ལྟར་  
 ཉོ། །དེ་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང། །རིགས་དང་མ་ཐུན་པའི་ལས་བཅུམས་  
 ཉོ། །སྒྲོན་མེད་བཅུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །རྣོག་པར་མི་འཇུག་དེ་ལྟར་བྱ། །འོང་  
 བས་ཐུག་དར་སྤང་པོ་ལས། །རི་ལྷར་རིན་ཆེན་རྟེན་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་ཅི་ཞིག་  
 ལྟར་སྤེས་ནས། །བྱང་ཚུབ་སེམས་འདི་བདག་ལ་སྐྱེས། །འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་  
 འཛོམས་བྱེད་པའི། །བདུད་ཅི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ། །འགྲོ་བའི་དབུལ་བ་  
 སེལ་བ་ཡི། །མི་ཟད་གཉེར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ། །འགྲོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་  
 པའི། །སྐྱོན་གྱི་མཚོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ། །སྲིད་ལམ་འཁྲུམ་ཞིང་དུབ་པ་ཡི། །འགྲོ་  
 བའི་ངལ་སོ་སྒྲོན་ཤིང་ཡིན། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགྲོ་ལས། །སྒྲོལ་བར་བྱེད་  
 པའི་སྤྱི་སྤྲེགས་ཡིན། །འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེལ་བའི། །སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་  
 འདར་བ་ཡིན། །འགྲོ་བའི་མེ་ཤེས་རབ་རིབ་དག །དཔྱིས་འབྱིན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་

ཡིན། །དམ་ཚེས་འོ་མ་བསྐྱབས་པ་ལས། །མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ལྷུང་བ་ཡིན། །འགྲོ་  
བའི་འགྲོན་པོ་སྲིད་པའི་ལམ་རྒྱ་ཞིང་། །བདེ་བའི་ཡོངས་སྐྱོད་སྐྱུང་བར་འདོད་  
པ་ལ། །འདི་ནི་བདེ་བའི་མཚོག་ཏུ་ཉེར་གནས་ཏེ། །སེམས་ཅན་འགྲོན་ཆེན་ཆེན་  
བར་བྱེད་པ་ཡིན། །བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྐྱུན་སྲུང་འགྲོ་  
བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི། །བར་དུ་བདེ་ལ་འགྲོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས། །ལྷ་དང་  
ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྐྱོད་པ་ལ་འཇུག་  
པ་ལས། །བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་གཟུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེ་ལུ་གསུམ་  
པའོ།།

ཡི་བྱ་བ་ཞེས་པ། བག་ཡོད་བསྟན་པ།

རྒྱལ་བའི་སྐུ་ཀྱིས་དེ་སྟེ་བྱུང། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་རབ་བརྟན་བརྩུང་  
ནས། །གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟག་ཏུ་ཡང་། །བསྐྱབ་ལས་མི་འདའ་འབད་བར་  
བྱ། །བབ་ཚོལ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པའམ། །གང་ཞེས་ལེགས་པར་མ་བརྟགས་  
པ། །དེ་ནི་དམ་བཅས་བྱས་གྱུར་གྱིང་། །བྱའམ་བཏང་ཞེས་བརྟག་པའི་  
རིགས། །སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་དེ་ཡི་སྐུ། །ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་གང་  
བརྟགས་ཤིང་། །བདག་ཉིད་གྱིས་གྱང་བརྟག་བརྟགས་པ། །དེ་ལ་བཤོལ་དུ་ཅི་  
ཞེས་ཡོད། །གལ་ཏེ་དེ་སྟེ་དམ་བཅས་ནས། །ལས་གྱིས་བསྐྱབ་པ་མ་བྱས་  
ན། །སེམས་ཅན་དེ་དག་ཀུན་བསྐྱབ་པས། །བདག་གི་འགྲོ་བ་ཅི་འདྲར་  
འགྱུར། །དངོས་པོ་ལས་བ་རྩུང་ཟད་ལའང་། །ཡིད་གྱིས་སྐྱེན་པར་བསམ་བྱས་

ནས། །མི་གང་སྤྱིན་པར་མི་བྱེད་པ། །དེ་ཡང་ཡི་དགས་འགྲུར་གསུངས་ན། །མེ  
 བ་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ། །བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་གཉེར་ནས། །འགོ་བ་ཐམས་  
 ཅད་བསྐྱུས་བྱས་ན། །བདེ་འགོར་ཇི་ག་འགོ་འགྲུར་རམ། །མི་གང་བྱང་རྒྱབ་  
 སེམས་བཏང་ཡང་། །དེ་དག་ཐར་བར་མཛད་པའི། །ལས་རྒྱལ་བསམ་གྱིས་མི་  
 སྐྱབ་སྟེ། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཁོ་ནས་མཁྱེན། །དེ་ནི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་  
 ལ། །ལྷུང་བའི་ནང་ན་སྤྱི་བ་སྟེ། །འདི་ལྟར་དེ་ནི་བྱང་གྲུར་ན། །སེམས་ཅན་གྱུ་  
 གྱི་དོན་ལ་དམན། །གང་གཞན་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་འདིའི། །བསོད་ནམས་བར་  
 རྒྱུ་གཤམས་བྱེད་པ། །སེམས་ཅན་དོན་ལ་དམན་གྲུར་པས། །དེ་ཡི་ངན་འགོ་སྐྱ་  
 མཐའ་མེད། །སེམས་ཅན་གཅིག་གི་བདེ་བ་ཡང་། །བཤེག་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་  
 འགྲུར་ན། །ནམ་མཁའ་མ་ལུས་མཐའ་གྲས་པའི། །ལུས་ཅན་བདེ་བཤེག་སྐྱོས་ཅི་  
 དགོས། །དེ་ལྟར་ལྷུང་བ་སྐྱོབས་ལྡན་དང་། །བྱང་རྒྱབ་སེམས་སྐྱོབས་ལྡན་པ་  
 དག། །འཁོར་བར་རེས་གྱིས་འདྲེ་བྱེད་ན། །ས་ཐོབ་པ་ལ་ཡུན་རིང་ཐོགས། །དེ་  
 ལྟས་ཇི་ལྟར་དམ་བཅས་བཞིན། །བདག་གིས་གྲུས་པར་བསྐྱབ་པར་བྱ། །དེར་  
 བས་བཙོན་པར་མ་བྱས་ན། །འོག་ནས་འོག་ཏུ་འགོ་བར་འགྲུར། །སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་མན་མཛད་པའི། །སངས་རྒྱས་གངས་མེད་འདས་གྲུར་ཀྱང་། །བདག་  
 བེ་རང་གི་ཉེས་པས་དེའི། །གསོ་བའི་སྤྱོད་ཡུལ་མ་གྲུར་ཏོ། །ད་དུང་དེ་བཞིན་  
 བདག་བྱེད་ན། །ཡང་དང་ཡང་དུའང་དེ་བཞིན་ཏེ། །ངན་འགོར་ནད་དང་འཆིང་བ་  
 དང་། །བཅད་དང་གཤག་སོགས་སྤོང་བར་འགྲུར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
 འགྲུང་བ་དང་། །དད་དང་མི་ལུས་ཐོབ་པ་དང་། །དགོ་གོམས་རུང་བ་དེ་ལྟ་

ལྷན་ །དཀོན་པ་ནམ་ཞིག་ཐོབ་པར་འགྱུར། །ནད་མེད་ཉི་མ་འདི་ལྟ་བུ། །ཟས་  
 བཅས་འཆོ་བ་མེད་ཀྱང་ལྷོ། །ཆོ་ལོ་སྐྱད་ཅིག་བསྐྱེད་སྤྱོད། །ལུས་ནི་ཐང་ཅིག་  
 བརྟན་པོ་བཞིན། །བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲས་ལྷོ། །མི་ཡི་ལུས་ཀྱང་འཐོབ་མི་  
 འགྱུར། །མི་ལུས་ཐོབ་པར་མ་གྱུར་ན། །སྤྲིག་པ་འབའ་ཞིག་དགོ་བ་མེད། །གང་  
 ཆོ་དགོ་སྤྱད་སྐྱེས་ལྷན་ཡང་། །དགོ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན། །དེ་སོང་སྤྱིག་  
 བསྐྱེད་ཀྱང་སྤོངས་པ། །དེ་ཆོ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །དགོ་བ་དག་ཀྱང་མ་  
 བྱས་པ། །སྤྲིག་པ་དག་ཀྱང་ཉེར་བསགས་ན། །བསྐྱེད་པ་བྱེ་བ་བརྒྱུར་ཡང་  
 ལྷོ། །བདེ་འགྲོའི་སྐྱེ་ཡང་ཐོས་མི་འགྱུར། །དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་བཅོམ་ལྷན་གྱིས། །རྒྱ་  
 མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉམ་ཤིང་གི། །བྱ་གར་རུས་སྐྱེས་མཐོན་ཆུད་ལྷན། །མི་  
 ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་དཀར་གསུངས། །སྐྱད་ཅིག་གཅིག་བྱས་སྤྲིག་པས་  
 ཀྱང་། །བསྐྱེད་པར་མནར་མེད་གནས་འགྱུར་ན། །ཐོབ་མེད་འཁོར་བར་  
 བསགས་སྤྲིག་གིས། །བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་སྐྱོས་ཅི་དགོས། །དེ་ཅམ་ཁོ་ན་སྤོང་  
 ལྷན་ནས། །དེ་ནི་ནམ་ཐར་མི་འགྱུར་ཉེ། །འདི་ལྷན་དེ་ནི་སྤོང་བཞིན་དུ། །སྤྲིག་པ་  
 གཞན་དག་རབ་ཏུ་སྤྱོད། །འདི་འདྲའི་དམ་བ་རྟེན་གྱུར་ནས། །བདག་གིས་དགོ་  
 གོ་མས་མ་བྱས་ན། །འདི་ལས་བསྐྱེད་པ་གཞན་མེད་དེ། །འདི་ལས་སྤོངས་པ་འདྲ་  
 གཞན་མེད་དོ། །གལ་ཉེ་བདག་གིས་དེ་ཉོགས་ནས། །སྤོངས་པས་བྱིས་ཀྱང་  
 ལྷོད་ལུག་ན། །འཆི་བར་འགྱུར་བའི་དུས་ཀྱི་ཆོ། །སྤྱང་ན་ཆེན་པོ་སྤྱང་བར་  
 འགྱུར། །དམུལ་མེ་བཟོན་དགས་ཡུན་རིང་དུ། །བདག་གི་ལུས་པ་བསྐྲེགས་  
 འགྱུར་ན། །འགྲོད་པ་མི་བཟད་མེ་འབར་བས། །སེམས་གདུང་འགྱུར་བ་གདོན་

མི་ཟ། །འིབ་ཏུ་རྗེད་དཀའ་པའ་པའི་ས། །རི་ཞིག་ལྟར་རྗེས་རྗེད་ལྟར་  
 བས། །བདག་ཉིད་ཤེས་དང་ལྡན་བཞིན་དུ། །སྲིར་ཡང་དཔྱལ་བ་དེར་ཁྲིད་  
 བཤ། །སྲགས་ཀྱིས་སྐོངས་བར་བྱས་པ་བཞིན། །བདག་ལ་འདིར་སེམས་མེད་དུ་  
 ཟད། །ཅིས་སྐོངས་བདག་གྲང་མ་ཤེས་ཏེ། །བདག་གི་ཁོང་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཞེ་  
 ལྟར་མེད་སོགས་དག་རྣམས་ནི། །རྐང་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ལ། །དཔལ་  
 འཇོངས་མིན་ཡང་རི་ཞིག་ལྟར། །དེ་དག་གིས་བདག་བྲན་བཞིན་བྱས། །བདག་  
 གི་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ། །དགའ་མགུར་བདག་ལ་གཞོད་བྱེད་པ། །དེ་  
 ལའང་མི་ཁོ་བཟོད་བ་ནི། །གནས་མིན་བཟོད་བ་སྤང་བའི་གནས། །གལ་ཏེ་ལྟ་  
 དང་ལྟ་མིན་རྣམས། །ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགར་འངས་གྲང་། །དེ་དག་གིས་  
 གྲང་མཉམ་མེད་པའི། །མེ་ནང་ཁྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་རུས། །ཉོན་མོངས་སྟོབས་  
 ཅན་དག་འདིས་ནི། །གང་དང་སྤང་ན་དེ་རབ་གྲང་། །ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་  
 པ། །དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོད། །བདག་གི་ཉོན་མོངས་དག་པོ་  
 གང་། །དུས་དེར་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ལྟར། །དག་གཞན་ཀུན་གྲང་དེ་ལྟ་  
 ལུང། །ཡུན་དེར་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་ཐུན་བར་དེས་ཐོ་བསྟེན་བྱས་ན། །ཐམས་  
 ཅད་མན་དང་བདེ་བྱེད་ལ། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན། །སྲིར་ཞིང་  
 ལྟག་བསྐལ་གཞོད་པ་བྱེད། །དེ་ལྟར་ཡུན་དེར་རྒྱན་ཆགས་དགར་གྲུར་  
 པ། །གཞོད་པའི་ཚོགས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཅིག་ལ། །བདག་གི་སྦྱིང་ལ་དེས་  
 པར་གནས་འཆའ་ན། །འཁོར་བར་འདྲིགས་མེད་དགའ་བར་ག་ལ་  
 འཇུག། །འཁོར་བའི་བཙོན་རའི་སྤང་མས་དཔྱལ་སོགས་སྟུ། །གསོད་བྱེད་

གཤེད་མར་གྱུར་བ་འདི་དག་ནི། །གལ་ཏེ་སྐོ་གནས་ཆགས་པའི་ཏ་བ་  
 བ། །གནས་ན་བདག་ལ་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ངེ་སྲིད་བདག་གིས་དག་  
 འདི་མངོན་སུམ་དུ། །དེས་བར་མ་བཙམ་དེ་སྲིད་བདག་འདིར་བཙོན་མི་  
 འདོད། །རེ་ཞེག་གཞོད་བྱེད་རྒྱུར་དུ་ལ་ཡང་ཁྲིས་གྱུར་བ། །ང་རྒྱལ་བདོ་རྣམས་  
 དེ་མ་བཙམ་བར་གཉིད་མི་འོང། །རང་བཞིན་འཆི་བས་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱུར་པའི་  
 ཉོན་མོངས་དག། །གཡུལ་དོར་དངར་ཆེ་བཞིན་གྱིས་གཞོམ་བར་འདོད་པ་  
 ཡང་། །མདའ་མདུང་མཚོན་གྱིས་ལོག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བྱེད་བསད་ནས། །དོན་  
 མ་གྲུབ་བར་བྱིར་སློབས་འབྱེད་བར་མི་བྱེད་ན། །རྟག་ཏུ་སྐྱུག་བསྐྱལ་གུན་གྱི་  
 རྒྱུར་གྱུར་བ། །རང་བཞིན་དག་དེས་གཞོམ་བཙོན་བདག་ལ་དེད། །སྐྱུག་བསྐྱལ་  
 བརྒྱ་སྐག་རྒྱུར་གྱུར་གང་གིས་ཀྱང་། །ཡི་ཆད་སྲིད་སྐྱུག་མི་འགྱུར་སློས་ཅི་  
 དགོས། །དོན་མེད་དག་ཡིས་མ་སློལ་བཏོད་པ་ཡང་། །ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འབྲ་  
 བར་སྐྱེལ་བྱེད་ན། །དོན་ཆེན་སྐྱབ་བྱིར་ཡང་དག་བཙོན་གྱུར་བ། །བདག་ལ་སྐྱུག་  
 བསྐྱལ་ཅི་བྱིར་གཞོད་བྱེད་ཡིན། །ཉ་པ་གདོམ་པ་ཞིང་བ་ལ་སོགས་པ། །རང་གི་  
 འཚོ་བ་ཙམ་ཞེག་སེམས་པ་ཡང་། །གང་དང་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་གཞོད་བཙོན་  
 བ། །འགྲོ་བ་བདེ་བྱིར་བདག་སྐྱས་ཅིས་མི་བཙོད། །སློབས་བཅུ་ནམ་མཁའི་  
 མཐས་གཏུགས་པའི། །འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྐྱལ་བར། །དམ་བཙམ་གང་  
 ཆེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ། །བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་  
 མི་ཤེས་བར། །སྐྱ་བ་ངེ་ལྟར་སྐྱོན་པ་མིན། །དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་  
 ལ། །རྟག་ཏུ་བྱིར་མི་སློབ་པར་བྱ། །འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང་། །ཁོན་དུ་

བཟུང་ནས་གཡུལ་སྤྲད་དེ། རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ། ཉོན་མོངས་  
 འཛོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ། །བདག་ནི་བསྐྱེད་ཀྱི་བསད་གྲུར་ཉམ། །བདག་  
 གི་མགོ་པོ་བཅད་གྲུང་རྒྱུ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཉོན་མོངས་པའི། །དག་ལ་མདུང་  
 བར་མི་བྱའོ། །ཐ་མལ་དག་པོ་ཡུལ་ནས་སྤྱང་ཡང་ནི། །ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་  
 གནས་ཤིང་ཡོངས་བཟུང་ནས། །རྒྱས་པ་བརྟམ་ནས་དེ་ནས་སྤྱིར་སྤྲོད་གི་ཉོན་  
 མོངས་དག་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་མ་ཡིན། ཉོན་མོངས་ཉོན་མོངས་ཤེས་རབ་མིག་  
 གིས་སྤང། །བདག་ཡིད་ལས་བསལ་གང་ཏུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །གང་ཏུ་གནས་  
 བས་བདག་གཞོད་བྱ་སྤྱིར་འོང། །སློ་ཞན་བདག་ལ་བཙོན་པ་མེད་པར་  
 ཟད། ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་  
 མིན། །དེ་ལས་གཞན་ནའང་མིན་ན་འདི་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གཞོད་  
 བྱེད། །འདི་ནི་སྐྱེ་འདྲ་དེ་སྤྱིར་སྤྲོད་ལ་འདིགས་སྤོངས་ཤེས་སྤྱིར་བཙོན་པ་  
 བསྐྱེད། །དོན་མེད་ཉིད་ཏུ་བདག་ལ་དཔྱུལ་སོགས་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གཞོད་པ་  
 བྱེད། །དེ་ལྟར་རྣམ་བསམས་ངེ་སྐྱད་བཤད་པ་ཡི། །བསྐྱབ་པ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་ཏུ་  
 འབད་པར་བྱ། །སྤོངས་པའི་དག་མ་མཉན་ན་སྤོངས་དག་གིས། །བཙོན་དགོས་ནད་  
 པ་སོས་པ་ག་ལ་ཡོད། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། །བག་  
 ཡོད་བསྐྱབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེབ་བཞི་བའོ།།

ལེབ་ལྗང་པ། ཤེས་བཞིན་བསྐྱེད་བཤུགས།

བསྐྱབ་པ་བསྐྱབ་བར་འདོད་པ་ཡིས། །རབ་ཏུ་བསྐྱིམས་ནས་སེམས་

བསྐྱེད་སྤྱོད། །སེམས་འདི་བསྐྱེད་བར་མ་བྱས་ན། །བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་བར་ཡོང་མི་  
 ལུས། །སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་ཡན་བཏང་བས། །མཉམ་མེད་གཞོན་པ་བྱེད་པ་  
 ལྟར། །སྒྲུང་ཆེན་མ་སྐྱུལ་སྐྱོས་པ་ཡིས། །འདི་ན་དེ་འབྲེལ་གཞོན་མི་བྱེད། །ཀྱུ་  
 བས་བྲན་པའི་ཐག་པ་ཡིས། །སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་དམ་བཅུགས་ན། །འཇིགས་པ་  
 ཐམས་ཅད་མེད་འགྲུང་ཞིང་། །དགོ་བ་ཐམས་ཅད་ལག་ཏུ་འོང་། །སྤྲུག་དང་སེང་  
 གོ་སྒྲུང་ཆེན་བྱེད། །སྐྱུལ་དང་དབྱ་རྣམས་ཐམས་ཅད་དང་། །སེམས་ཅན་དཔུལ་  
 བའི་སྐྱེད་མ་དང་། །བྱང་མ་དེ་བཞིན་སྤྱིན་པོ་རྣམས། །སེམས་འདི་གཅིག་སྤྱི་  
 བཅུགས་པ་ཡིས། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཅུགས་པར་འགྲུང། །སེམས་འདི་  
 གཅིག་སྤྱི་བཅུགས་བས་ན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱུལ་བར་འགྲུང། །འདི་ལྟར་  
 འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་དང་། །སྤྲུག་བསྐྱེད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡང་། །སེམས་  
 ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལོ་ཞེས། །ཡང་དག་གསུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་བསྟན། །སེམས་ཅན་  
 དཔུལ་བའི་མཚོན་ཆ་རྣམས། །སྤྱི་ཞིག་གིས་ནི་ཆེད་དུ་བྱས། །ལྷགས་བསྐྱེད་གས་  
 ས་གཞི་སྤྱི་ཡིས་བྱས། །མེ་ཚོགས་དེ་དག་ཅི་ལས་བྱུང་། །དེ་འབྲེལ་དེ་དག་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱང་། །སྤྲིག་སེམས་འབྱུང་བར་སྐྱབ་པས་གསུངས། །དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་  
 གསུམ་པོ་ན། །སེམས་ལས་འཇིགས་པ་གཞན་འགའ་མེད། །གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་  
 དཔུལ་པོར་ནས། །སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་བྱིན་ཡིན་ན། །ད་རུང་འགྲོ་བཞེན་ཡོད་ན་  
 མོན། །སྤྱོབ་པ་རི་ལྟར་པ་རོལ་བྱིན། །བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཙས་  
 ཏེ། །སྤྱི་བོ་ཀྱུ་ལ་བཏང་སེམས་ཀྱིས། །སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་བྱིན་གསུངས་ཏེ། །དེ་  
 ལྟར་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ། །ཉ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ། །དེ་དག་གསོད་མི་



འཇུར་བར་བསྐྱེད། རྫོང་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས། རྩུལ་ཁྲིམས་པ་རོལ་བྱིན་  
 བར་བཤ། རེས་ས་ཅན་མི་སྐྱུན་ནམ་མཁའ་བཞིན། རྟེན་གཤམ་གཞོན་གྱིས་ཡོང་  
 མི་ལང་། རྫོང་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་བཅོམ་ན། རྟེན་དེ་ཐམས་ཅད་ཚོམ་དང་  
 འབྲ། རེས་སྟེངས་འདི་དག་གོས་གཡོག་ཏུ། རྟེན་སྟེང་གོ་བས་ག་ལ་ལང། རྩུལ་  
 མཐེལ་ཅན་གྱི་གོ་བས་ནི། རེས་སྟེངས་ཐམས་ཅད་གཡོག་དང་འབྲ། རྟེན་བཞིན་  
 རྩུ་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་། རབདག་གིས་བྱིར་བརྫོག་མི་ལང་གི། རབདག་གི་སེམས་  
 འདི་བྱིར་བརྫོག་བྱའི། རབཞན་རྣམས་བརྫོག་གོ་ཅི་ཞིག་དགོས། རེས་ས་གསལ་  
 གཅིག་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གང་། རྫོངས་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ལྟར། རྩུས་དག་  
 བཅས་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་། རྫོང་པ་ཞན་བས་དེ་ལྟ་མིན། རབལྲས་བརྫོང་དང་ནི་  
 དཀའ་སྐྱབ་ཀུན། རྩུན་རིང་དུས་སུ་སྐྱེད་བྱས་ཡང་། རེས་ས་གཞན་གཡེངས་  
 བས་བྱས་པ་ནི། རྟེན་ཉིད་རིག་བས་དོན་མེད་གསུངས། རབདག་གིས་ཚོས་གྱི་དོན་  
 པོ་མཚོག། རེས་ས་གྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན། རབདེ་ཐོབ་སྐྱེག་བསྐྱེད་གཞོན་  
 འདོད་ཡང་། རྟེན་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འབྲམ། རྟེན་ལྟས་བདག་གི་སེམས་འདི་  
 རི། རེགས་བརྒྱུང་འེགས་བར་བསྐྱེད་བར་བྱ། རེས་ས་བསྐྱེད་བརྩུལ་ཞུགས་མ་  
 གཏོགས་པ། རབརྩུལ་ཞུགས་མང་པོས་ཅི་ཞིག་བྱ། རེས་བརྩུལ་གོལ་བའི་ཚོད་  
 གནས་ན། རྫོངས་ཉེ་མ་ཡི་བག་བྱེད་བཞིན། རྫོང་པོ་དན་ཚོད་གནས་བས་  
 ཡང་། རེས་ས་གྱི་མ་འདི་རྟེན་ཏུ་བསྐྱེད། རེས་ཡི་སྐྱེག་བསྐྱེད་ཚུང་དུ་  
 ཡིས། རྫོང་པ་འཇུར་མ་ཡི་བག་བྱེད་ན། རབསྐྱེད་འཇོམས་རིས་འཇོམས་སྐྱེག་བ་  
 ཡིས། རེས་ས་གྱི་མ་ལྟ་ཅིས་མི་སྐྱེད། རྫོང་པ་འདི་འབྲས་གནས་བྱེད་ན། རྫོང་

བོ་ངན་པའི་ཁྲོད་གནས་སམ། །བུད་མེད་ཁྲོད་ན་གནས་ཀྱང་རུང་། །སྤོམ་བཙོན་  
 བརྟན་བ་ཉམས་མི་འགྱུར། །བདག་གི་རྙེད་དང་བཀྱར་སྟེ་དང་། །ལུས་དང་འཚོ་  
 བ་མེད་སྒྲ་ཞིང་། །དགོ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་སྒྲ་ཡི། །སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་  
 མི་བྱ། །སེམས་བསྐྱང་འདོད་བ་རྣམས་ལ་ནི། །འབྲུག་བ་དང་ནི་ཤེས་བཞིན་  
 དག། །སློབ་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱངས་ཤིག་ཅེས། །བདག་ནི་དེ་ལྟར་ཐལ་མོ་སྦྱོར། །ནད་  
 གྱིས་དཀྱུགས་པའི་མི་དག་ནི། །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མ་སྦྱ་མེད་པ། །དེ་བཞིན་  
 རྫོངས་པས་སེམས་དཀྱུགས་པ། །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མ་སྦྱ་མེད་དོ། །ཤེས་  
 བཞིན་མེད་པའི་སེམས་ལྡན་པའི། །ཐོས་དང་བསམས་དང་བསྐྱོམས་པ་  
 ཡང་། །སློ་དོལ་བྱས་པའི་ཚུ་བཞིན་དུ། །འབྲུག་པ་ལ་ནི་དེ་མི་གནས། །ཐོས་ལྡན་  
 དད་བ་ཅན་དང་ནི། །བཙོན་བ་ལྟར་ལེན་དུ་མ་ཡང་། །ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སྦྱོན་  
 ཆགས་པས། །ལྟར་བའི་རྣོག་དང་བཅས་པར་འགྱུར། །ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་  
 ཚོམ་རྒྱན་དག། །འབྲུག་བ་ཉམས་པའི་རྗེས་འབྲང་བས། །བསོད་ནམས་དག་ནི་ཉེར་  
 བསགས་ཀྱང་། །རྒྱན་པོས་སློབས་བཞིན་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །ཉོན་མོངས་ཚོམ་  
 རྒྱན་ཚོགས་འདི་ནི། །ལྷགས་སྐབས་ཚོལ་བར་བྱེད་བ་སྟེ། །ལྷགས་རྙེད་གྱུར་  
 བས་དགོ་འགྲོག་ཅིང་། །བདེ་འགྲོའི་སློབ་ཀྱང་འཛོམས་པར་བྱེད། །དེ་བས་འབྲུག་  
 བ་ཡི་དམོ་ནས། །འབྲུག་དུ་ནམ་ཡང་མི་གཏོང་དོ། །སོང་ནའང་ངན་འགྲོ་གཞོད་བ་  
 དག། །འབྲུག་པར་བྱས་ཏེ་ཉེ་བར་བཞག། །ལྷ་མ་དང་ནི་འགྲོགས་པ་ལས། །མཁན་  
 པོས་རྗེས་སུ་བརྟན་བ་དང་། །འཛིགས་པས་སྐལ་ལྡན་གྱས་བྱེད་ལ། །འབྲུག་བ་  
 བདེ་སྐྱབ་ཉིད་དུ་སྟེ། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དབའ་དག། །ཀུན་ཏུ་སློབས་

མེད་གཞིགས་པར་ལྷན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱེན་སྣ་ན། །རྟག་པར་བདག་ནི་  
གནས་སོ་ཞེས། །དེ་ལྟར་བསམས་ནས་རོ་ཚོ་དང་། །འགྲུས་དང་འདྲིགས་ལྷན་དེ་  
བཞིན་གཞོས། །དེས་ན་སངས་རྒྱས་རྗེས་འབྲུག་པའང་། །དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་  
འབྱུང་། །གང་ཚེ་འབྲུག་པ་ཡིད་སྐྱོན་ནས། །བསྐྱེད་པའི་དོན་དུ་གནས་སྐྱུར་པ། །དེ་  
ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་ཞིང་། །སོང་བ་དག་གྱུར་འོང་བར་འགྱུར། །དེ་ཞིག་  
དང་སོ་འདི་འདྲའི་སེམས།། །འདི་ནི་སྐྱོན་བཅས་ཤེས་བྱས་ནས། །དེ་ཚེ་བདག་  
གིས་ཤིང་བཞིན་དུ། །ལུངས་སྐབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱ། །དོན་མེད་གཤེད་བར་  
ལྷ་བ་ནི། །ནམ་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ། །དེས་པར་སེམས་བས་རྟག་ཏུ་  
ནི། །མིག་ནི་བབ་སྟེ་བལྟ་བར་བྱ། །ལྷ་བ་ངལ་བསོའི་ཚེད་དུ་ནི། །དེས་འགའ་  
སྐྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །འགའ་ཞིག་མིག་ལམ་སྤང་གྱུར་ན། །བལྟས་ནས་  
འོངས་པ་ལེགས་ཞེས་བརྗོད། །ལམ་སོགས་འདྲིགས་པ་བརྟག་པའི་སྤྱིར། །ཡང་  
དང་ཡང་དུ་སྐྱོགས་བཞིང་བལྟ། །ངལ་བསོས་ཁ་ནི་སྤྱིར་བལྟས་ནས། །རྒྱབ་གྱི་  
སྐྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །མདུན་དང་རྒྱབ་ཏུ་བརྟག་བྱས་ནས། །འགྲོའམ་ཡང་ན་  
འོང་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟར་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །དགོས་པ་ཤེས་ནས་སྐྱེད་  
པར་བྱ། །ལུས་གྱིས་འདི་ལྟར་གནས་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་བསྐྱོགས་ནས་དེ་ནས་  
ནི། །སྐབས་སུ་ལུས་འདི་རི་ལྟ་བུར། །གནས་པ་ཡིན་ཞེས་བལྟ་བར་བྱ། །སེམས་  
གྱི་སྤང་ཚེན་སྐྱོས་པ་ནི། །ཚོས་ལ་སེམས་པའི་ཀ་ཚེན་ལ། །རི་ལྟར་བརྟགས་པ་  
མི་འཚོར་བར། །དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བརྟག། །ཅི་ནས་ཉིང་འདྲིན་བཙོན་པ་  
ནི། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གྱུར་མི་འཚོར་བར། །བདག་གི་ཡིད་འདི་གང་སྐྱོད་ཅེས། །དེ་

ལྷ་མོ་ཡི་དུང་ལ་སོ་སོར་བརྟུན། །འདྲི་གསུང་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་  
 བས། །གལ་ཏེ་མི་བྱས་ཅི་བདེར་བྱ། །འདི་ལྷ་མོ་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ། །ཚུལ་  
 གྲིམས་བཏང་སྟོམས་བཞག་པར་གསུངས། །གང་ཞིག་བསམས་ཏེ་བྱར་  
 བརྟུགས་པ། །དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ། །དེར་གཏད་པ་ཡི་བསམ་པ་  
 ཡིས། །དེ་ཉིད་དེ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱ། །དེ་ལྷ་མོ་ལོ་གྲུབ་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་  
 གཉིས་ཀར་མི་འགྱུར་རོ། །ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་ཉེ་ཉོན་མོངས། །དེ་ལྷ་མོ་ལོ་  
 འབྲེལ་མི་འགྱུར། །བྲེ་མོའི་གཏམ་ནི་སྣ་ཚོགས་དང་། །དོ་མཚར་ལྟར་མོ་རྣམ་  
 མང་པོ། །ཀུན་ལ་འཇུག་པར་གྱུར་བ་ན། །དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ། །དོན་  
 མེད་ས་རྟོ་རྩ་གཙོད་དང་། །ས་རིས་འདི་སོགས་བྱེད་གྱུར་ན། །བདེ་གཤེགས་  
 བསྐྱབ་པ་བྲན་བྱས་ནས། །སྐྱབ་པས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར། །གང་ཆེ་བསྐྱོད་པར་  
 འདོད་གྱུར་ཏམ། །སྐྱ་བར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །དང་པོར་རང་གི་སེམས་  
 བརྟུགས་ནས། །བརྟུན་པས་རིག་པ་ལྡན་པར་བྱ། །གང་ཆེ་རང་ཡིད་ཆགས་པ་  
 དང་། །ཁྲི་བར་འདོད་པ་དེ་ཡི་ཆེ། །ལས་སུ་མི་བྱ་སྐྱ་མི་བྱ། །ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་  
 གནས་པར་བྱ། །ཁྲོད་དང་ག་ཞར་བཅས་པའམ། །གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྡན་  
 པའམ། །མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་དང་། །གལ་ཏེ་སྐྱོར་འབྲིན་སྐྱ་སེམས་  
 སམ། །གང་ཆེ་བདག་བསྟོད་ལྷུང་ལེན་པའམ། །གཞན་ལ་སྐྱོད་པ་ཉིད་དང་  
 བེ། །གཤེ་བཅས་འགྲོད་དང་བཅས་གྱུར་པ། །དེ་ཆེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་  
 བྱ། །རྟེན་དང་བཀུར་སྟེ་བྲགས་འདོད་པའམ། །གཡོག་འཁོར་དོན་དུ་གཉེར་  
 འདོད་པའམ། །བདག་སེམས་རིམ་གྱོ་འདོད་གྱུར་ན། །དེ་ཆེ་ཤིང་བཞིན་གནས་

བར་གྱ། །གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོད་བ་དང་། །རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་བ་  
 དང་། །སྤྱོད་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་ན། །དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་བར་  
 གྱ། །མི་བཟོད་ལེ་ལོ་འདྲིགས་བ་དང་། །དེ་བཞིན་སྤྱི་བརྟོག་སྤྱོད་ཅོར་དང་། །རང་  
 གི་སྤྱོད་ལེ་ལོ་སེམས་བྱུང་ན། །དེ་ཆེ་ཤིང་བཞིན་གནས་བར་གྱ། །དེ་ལྟར་ཀུན་  
 རྣམ་ཉོན་མོངས་དང་། །དོན་མེད་བརྩོན་པའི་ཡིད་བརྟགས་ནས། །དེ་ཆེ་དཔལ་  
 བོས་གཉེན་པོ་ཡིས། །དེ་ནི་བརྟན་པོར་གཟུང་བར་གྱ། །ཤིན་ཏུ་དེས་དང་རབ་  
 དད་དང་། །བརྟན་དང་གྲུས་དང་ཞེ་སར་བཅས། །དོ་ཚེ་ཤེས་དང་འདྲིགས་  
 བཅས་དང་། །ཞི་ཞིང་གཞན་དགའ་བྱེད་ལ་བརྩོན། །པན་ཚུན་མི་མཐུན་གྱིས་བ་  
 ཡི། །འདོད་བ་རྣམས་གྱིས་མི་སྤྱོད་ཞིང་། །ཉོན་མོངས་སྤྱོད་བ་འདི་དག་  
 གི། །སེམས་འདི་བྱུང་སྤྱོད་བཟེར་ལྡན་དང་། །ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད་དངོས་ལ། །བདག་  
 དང་སེམས་ཅན་དབང་བྱས་ཤིང་། །སྤྱོད་བ་བཞིན་དུ་ང་མེད་པར། །ཡིད་འདི་  
 ཉག་ཏུ་གཟུང་བར་གྱ། །རིང་ཞིག་ལོན་ནས་དཔལ་བའི་མཚོག། །ཐོབ་བ་ཡང་དང་  
 ཡང་བསམས་ནས། །སེམས་དེ་ལྟ་བུར་རི་རབ་ལྟར། །རབ་ཏུ་མི་གཡོ་གཟུང་  
 བར་གྱ། །བྱ་ཚོད་ཤེས་ཆགས་བ་ཡིས། །པན་ཚུན་ཀུན་དུ་བཤམ་མིང་  
 གྱང་། །ཡིད་ཚོད་མི་དགར་མི་བྱེད་ན། །ད་ལྟ་ཅི་ཕྱིར་ཁ་ཏ་བྱེད། །ལུས་འདི་  
 བདག་གིར་གཟུང་བྱས་ནས། །ཡིད་ཚོད་ཅི་ཕྱིར་སྤང་བར་བྱེད། །ཚོད་དང་འདི་  
 གཉིས་སོ་སོ་ན། །དེས་གོ་ཚོད་ལ་ཅི་ཞིག་གྱ། །ཚོངས་པའི་ཡིད་ཚོད་ཅི་ཡི་  
 ཕྱིར། །ཤིང་གཟུགས་གཙང་མ་གཟུང་མི་བྱེད། །མི་གཙང་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་  
 འཁོར་འདི། །རུལ་བ་བསྐྱེད་ཏེ་ཅི་ཞིག་རུང་། །ཐོག་མར་བགས་པའི་རིམ་བ་

འདི། །རང་གི་སྐྱོ་ཡིས་ཐ་དད་སྟེ། །ཤ་ཡང་རུས་པའི་བྱ་བ་ལས། །ཤེས་རབ་  
 མཚོན་གྱིས་གུད་དུ་སྟེ། །རུས་པ་རྣམས་ཀྱང་དབྱེ་བྱས་ནས། །རྐང་གི་བར་དུ་  
 བཏུ་བྱ་ཞིང་། །འདི་ལ་སྣང་པོ་ཅི་ཡོད་ཅེས། །བདག་ཉིད་གྱིས་ནི་བརྟག་པར་  
 གྱིས། །དེ་ལྟར་འབད་དེ་བཅའ་ཀྱང་དེར། །ཁྲོད་གྱིས་སྣང་པོ་མ་མཚོང་ན། །ད་  
 དུང་ཅི་སྲིར་ཆགས་ཚུལ་གྱིས། །ཁྲོད་ནི་ལུས་འདི་སྤང་བར་བྱེད། །ཁྲོད་གྱིས་མི་  
 གཙང་བཟང་མི་རུང་། །ཞུག་ཀྱང་བརྟུང་དུ་མི་རུང་ལ། །རྒྱ་སྐྱོང་གཞི་བ་རུ་མི་  
 རུང་ན། །ལུས་གྱིས་ཁྲོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཉིས་ན་ཐ་དད་བྱ་རྒྱུད་གྱིས། །ཟམ་གྱི་  
 རོན་དུ་འདི་བསྐྱུང་རིགས། །མི་འོ་ཅོག་གི་ལུས་འདི་ནི། །བཀོལ་བར་བྱ་བ་ཉིད་  
 དུ་ཟད། །འདི་ལྟར་ཁྲོད་གྱིས་བསྐྱུངས་ཀྱང་ནི། །འཆི་བདག་བཅེ་བ་མེད་པ་  
 ཡིས། །སློགས་ཉེ་བྱ་དང་ཁྲིར་བྱིན་ན། །དེ་ཆེ་ཁྲོད་གྱིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །འབྲ་  
 གཡོག་བཀོལ་དུ་མི་བརྟུབ་ལའང་། །གོས་ལ་སོགས་པ་མི་སྦྱིན་ན། །ལུས་འདི་  
 བསྐྱོད་ཀྱང་གཞན་འགོ་ན། །ཁྲོད་ཀོ་ཅི་སྟེ་ཤ་ཐང་གསོ། །འདི་ལ་སྐྱ་རྩན་བྱིན་  
 བས་ནི། །ད་ནི་རང་གི་རོན་བྱེད་རྒྱག། །འབྲ་བ་མེད་པར་འདི་ལ་ནི། །ཐམས་ཅད་  
 སྦྱིན་པར་མི་བྱའོ། །འགྲོ་དང་འོང་བའི་རྟེན་ཅོམ་དུ། །ལུས་ལ་བྱ་ཡི་སྐོ་བཞག་  
 སྟེ། །སེམས་ཅན་རྣམས་རོན་བསྐྱུབ་པའི་སྦྱིར། །ཡིད་བཞིན་གྱི་ནི་ལུས་སུ་  
 བསྐྱུར། །དེ་ལྟར་རང་དབང་ཡོད་གྱིས་དེ། །རྟག་རུ་འཇུ་མ་པའི་བཞིན་དུ་  
 གྱིས། །ཁྲོ་གཉེར་རོ་རྩམ་ཡོངས་ཐོང་སྟེ། །འགྲོ་བའི་བཤེས་དང་གསོང་པོར་  
 གྱིས། །ཁྲི་ལ་སོགས་པ་བབ་ཅོལ་དུ། །སྐྱ་དང་བཅས་པར་མི་དོར་དོ། །སྐོ་ཡང་  
 དག་རུ་མི་དབྱེ་སྟེ། །རྟག་རུ་གཙོམ་བསྐྱུངས་དགའ་བར་བྱ། །རྒྱ་སྐྱུར་གྱི་ལ་ཚོམ་



བས་ལོང་དུ་ཁྱད་ལྷགས་སྤྱད། །ཆུང་དུའི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་མི་གཏང། །གཙོ་ཆེར་  
 གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ། །དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ། །རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་  
 གནས་པར་བྱ། །ཐུགས་རྗེ་མངའ་བ་རིང་གཞིགས་བསམ། །བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་  
 དེ་ལ་གནང། །ལོག་པར་སྤྱང་དང་མགོན་མེད་དང། །བརྟུལ་ལྷགས་གནས་ལ་  
 བགོ་བྱ་ཞིང། །རན་བ་ཙམ་དུ་བཟའ་བྱ་སྟེ། །ཆོས་ལོས་གསུམ་མ་གཏོགས་པ་  
 སྦྱིན། །དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྦྱོང་པའི་ལུས། །ཐུན་ཆེགས་ཆེད་དུ་གནོད་མི་བྱ། །དེ་  
 ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཅན་གྱི། །བསམ་པ་སྤྱད་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། །སྦྱིང་རྗེའི་  
 བསམ་པ་མ་དག་པར། །ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ། །ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་  
 དུ་ཡང། །དོན་ཆེན་སྐྱབ་པའི་རྒྱར་གཏང་དོ། །མ་གུས་བ་ལ་ཆོས་མི་བཤད། །མི་  
 བ་བཞིན་དུ་མགོ་དགོས་དང། །གཏུགས་དང་འཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་  
 དང། །མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལ་མིན། །དམན་ལ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་དང། །སྦྱེས་  
 པ་མེད་པར་བྱད་མེད་མིན། །དམན་དང་མཚོག་གི་ཆོས་རྣམས་ལ། །མཚུངས་  
 པར་གུས་པས་ཀུན་དུ་སྤྱད། །རྒྱ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོང་བྱུང་པ། །དམན་པའི་ཆོས་ལ་  
 སྤྱད་མི་བྱ། །སྦྱོང་པ་ཡོངས་སུ་དོར་མི་བྱ། །མདོ་དང་སྤྲགས་ཀྱིས་འདྲིད་མི་  
 བྱ། །སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག། །དོར་བ་ན་ནི་དགབ་པར་བྱ། །གཅི་ལ་  
 སོགས་པའང་ཡོངས་སྦྱོང་པའི། །རྒྱ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་སྤྱད། །ཁ་བཀང་བ་དང་  
 སྤྱ་བཅས་དང། །ཁ་གདངས་ནས་ནི་བཟའ་མི་བྱ། །རྐང་པ་བརྐང་སྟེ་མི་འདུག་  
 ཅིང། །ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉེའོ། །བཞོན་པ་མལ་སྟན་གནས་དག་ཏུ། །བྱད་  
 མེད་གཞན་དང་གཅིག་མི་བྱ། །འདི་ག་རྟེན་མ་དད་བྱུར་པ་ཀུན། །མཐོང་དང་



དེས་ཉེ་སྤྱོད་བར་གྱུ། །སོར་མོས་བདེ་མི་བྱ་སྟེ། །ཀྱུས་དང་བཅས་པས་གཡས་  
 བ་ཡི། །ལག་པ་དག་མི་ཀྱུན་གྱིས་ཀྱང། །ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་བར་གྱུ། །ལག་  
 བ་ཤས་ཆེར་བསྐྱོད་མིན་ཉེ། །ཅུང་ཟད་བསྐྱོད་ལ་སྐྱབ་བསྐྱུགས་པ། །སེ་གོལ་ལ་  
 སོགས་བདེ་བྱས་ཉེ། །གཞན་དུ་མ་བསྐྱེད་པས་འགྱུར་རོ། །མགོན་སོ་སྣང་ན་  
 འདས་གཟིམས་ལྟར། །འདོད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉལ་བར་གྱུ། །ཤེས་བཞིན་སྤྱོད་དུ་  
 ལྟངས་སེམས་ལ། །སོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྤྱོད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་  
 བ་དག། །ཚད་མེད་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས། །སེམས་སྤྱོད་བ་ཡི་སྤྱོད་བ་  
 བོ། །ངེས་པར་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པར་གྱུ། །ཉིན་དང་མཚན་མོ་ལན་གསུམ་དུ། །བྱང་པོ་  
 གསུམ་པ་གདོན་བྱ་ཞིང། །རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་བརྟེན་ནས། །ལྟངས་པའི་  
 ལྟག་མ་དེས་ཞི་བྱ། །རང་ངམ་གཞན་གྱི་དབང་ཡང་རུང། །གནས་སྐབས་གང་  
 དུ་ཅི་སྤྱོད་ཀྱང། །བསྐྱེད་པར་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པའི། །གནས་སྐབས་དེ་ལ་  
 འབད་དེ་བསྐྱེད། །རྒྱལ་སྐྱེས་རྣམས་གྱིས་མི་བསྐྱེད་པ། །དེ་ནི་གང་ཡང་ཡོད་  
 མིན་ཉེ། །དེ་ལྟར་གནས་པའི་མཁས་པ་ལ། །བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་གང་ཡང་  
 མེད། །དངོས་སམ་ཡང་ན་བརྒྱུད་ཀྱང་རུང། །སེམས་ཅན་དོན་ལས་གཞན་མི་  
 སྤྱོད། །སེམས་ཅན་ཁོ་ནའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱོ་  
 རོ། །རྟག་པར་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནི། །སེག་ཆེན་དོན་ལ་མཁས་པ་  
 དང། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བརྒྱལ་ཞུགས་མཚོག། །སོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་  
 བཏར་རོ། །དབལ་འགྱུར་བ་ཡི་རྣམ་ཐར་ལས། །ལྷ་མ་བསྟེན་པའི་ཆུལ་ལྟར་  
 བསྐྱེད། །འདི་དང་སངས་རྒྱས་བཀའ་སྤྱོད་གཞན། །མདོ་སྤེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཤེས་

བར་བྱ། །མདོ་སྡེ་རྣམས་ལས་བསྐྱབ་བ་སྤྲང་། །དེ་བས་མདོ་སྡེ་བསྐྱབ་བར་  
 བྱ། །ནམ་མཁའ་ལྗོངས་ལོ་ལོ་མདོ་སྡེ་ལྟེ། །ཚོལ་མར་ཉིད་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །གང་ཕྱིར་  
 ཏྲག་ཏུ་སྤྲང་བ་ལྟེ། །དེ་ལས་རྒྱ་ཆེར་རབ་སྟོན་བསམ། །བསྐྱབ་བ་ཀུན་ལས་བཏུས་  
 བ་ཡང་། །དེས་བར་ཡང་དང་ཡང་དུ་བལྟ། །ཡང་ན་རེ་ཞིག་མདོར་བསྐྱས་  
 བའི། །མདོ་རྣམས་ཀུན་ལས་བཏུས་བ་བལྟ། །འཕགས་བ་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཛོད་  
 བའི། །གཉིས་པོ་འང་འབད་བས་བལྟ་བར་བྱ། །གང་ལས་གང་ནི་མ་བཀག་  
 བ། །དེ་ཉིད་སྤྲང་བར་བྱ་བ་སྟེ། །འཛིག་རྟེན་སེམས་ནི་བསྐྱང་བའི་ཕྱིར། །བསྐྱབ་  
 བ་མཚོང་ནས་ཡང་དག་སྤྲང། །ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །ཡང་དང་  
 ཡང་དུ་བཏྲག་བྱ་བ། །དེ་ཉིད་ཁོ་ན་མདོར་ན་ལྟེ། །ཤེས་བཞིན་བསྐྱང་བའི་མཚན་  
 ཉིད་དོ། །ལུས་ཀྱིས་འདི་དག་སྤྲང་བར་བྱ། །ཚིག་ཚམ་བཛོད་བས་ཅི་ཞིག་  
 འགྲུབ། །སྐྱན་དཔུང་བསྐྱབས་བ་ཚམ་ཀྱིས་ནི། །ནད་བ་དག་ལ་ཕན་འགྲུར་  
 རམ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤོད་བ་ལ་འཇུག་བ་ལས། །ཤེས་བཞིན་བསྐྱང་  
 བར་བྱ་བ་སྟེ་ལེ་ལུ་ལྟེ།

ཡི་ཕྱོད་བྱུག་བ། །བཛོད་བ་བསྟན་བ།

བསྐྱལ་བ་སྟོང་དུ་བསམགས་བ་ཡི། །སྤྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚོད་ལ་  
 སོགས། །ལེགས་སྤྲང་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་། །ཁོར་ཁོ་གཅིག་གིས་འཛོམས་  
 བར་བྱེད། །ཞེ་སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྲིག་བ་མེད། །བཛོད་བ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ལུབ་མེད། །དེ་  
 བས་བཛོད་ལ་ནམ་ཉན་དུ། །སྤྱི་ཚོགས་ཚུལ་ཀྱིས་ །བསྟོམ་བར་བྱ། །ཞེ་སྤང་ལུག་

རྒྱལ་ལེའུ་ལ་འཆང་ན། །ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་མི་སྲོང་། །དགའ་དང་བདེ་བའང་མི་  
 འཛོལ་ལ། །གཉིད་མོ་ཁོང་ཞིང་བརྟན་མེད་འགྲུང། །གང་དག་ལོར་དང་བཀྲུང་སྟེ་  
 ཡིས། །རིན་ཐོན་དེ་ལ་བརྟེན་གྲུང་པ། །དེ་དག་གྲང་ཉི་ལྡང་ལྡན་པའི། །རྗེ་དཔོན་  
 དེ་ལ་གསོད་པར་རྒྱལ། །དེ་ཡིས་མཛའ་བའེས་སྲོུ་བར་འགྲུང། །སྦྱིན་པས་  
 བསྐྱས་གྲང་བསྐྱེན་མི་བྱེད། །མདོར་ན་ཁོ་བ་འདིར་གཞས་པ། །དེ་ནི་འགའ་ཡང་  
 ཡོད་པ་ཡིན། །ཁོ་བའི་དགའ་ཡིས་དེ་ལ་སོགས། །སྤྱད་བསྐྱེད་དག་ནི་བྱེད་པར་  
 འགྲུང། །གང་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཉེ་ཁོ་འདོམས་པ། །དེ་ནི་འདི་དང་གཞན་ཏུ་  
 བདེ། །མི་འདོད་བྱས་དང་འདོད་པ་ཡི། །གོགས་བྱས་པ་ལ་བྱུང་གྲུང་པ། །ཡིད་  
 མི་བདེ་བའི་ཟས་རྗེད་ནས། །ཞེ་སྡང་བརྟན་ཉེ་བདག་འདོམས་སོ། །དེ་ལྟས་  
 བདག་གིས་དགའ་བོ་དེའི། །ཟས་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ། །འདི་ལྟར་བདག་ལ་  
 གཞོད་པ་ལས། །དགའ་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད། །ཅི་ལ་བབ་གྲང་བདག་གིས་  
 བོ། །དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དགྲགས་མི་བྱ། །མི་དགའ་བྱས་གྲང་འདོད་མི་  
 འགྲུབ། །དགོ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྲུང། །གལ་ཉེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་  
 ལ་མི་དགའ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །གལ་ཉེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་  
 ཅི་བན། །བདག་གསལ་བདག་གི་བའེས་རྣམས་ལ། །སྤྱད་བསྐྱེད་བརྟན་དང་ཚིག་  
 རྒྱུ་དང་། །མི་སྦྱོར་ཞེས་བྱ་མི་འདོད་དེ། །དགའ་ལ་དེ་ལས་བསྐྱོག་པས་སོ། །བདེ་  
 བའི་རྒྱ་ནི་རེས་འགའ་འབྱུང་། །སྤྱད་བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་འིན་ཏུ་མང་། །སྤྱད་བསྐྱེད་  
 མེད་པར་རེས་འབྱུང་མེད། །དེ་བས་མེམས་ཁྱོད་བརྟན་པར་མཞོས། །དགའ་  
 རྒྱུ་དང་དང་ཀན་པ། །བསྐྱེད་དང་བཅད་སོགས་ཚོར་བ་ནི། །དོན་མེད་བཟོད་

བྱེད་ཐར་བ་ཡི། །དོན་དུ་བདག་གོ་ཅི་ཕྱིར་སྲུ། །གོམས་ནི་སྤྲོ་བར་མི་འགྱུར་  
 བའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །དེ་བས་གཞོད་པ་རྒྱུ་གོམས་  
 བས། །གཞོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས། །སྤྲུལ་དང་ཤ་སྤྲུང་དག་དང་  
 བོ། །བཤེས་སྐྱོམ་ལ་སོགས་ཚོར་བ་དང་། །གཡན་པ་ལ་སོགས་བཅས་པ་  
 ཡི། །དོན་མེད་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅིས་མ་མཐོང་། །ཆོ་གང་ཆར་དང་རྒྱུར་སོགས་  
 དང་། །ནད་དང་འཆིང་དང་རྟེན་སོགས་ལ། །བདག་གིས་བཟེ་རེ་མི་བྱ་སྟེ། །དེ་  
 ལྟར་བྱས་ན་གཞོད་པ་འཕེལ། །ལ་ལ་བདག་གིས་ཁྲག་མཐོང་ན། །དབའ་བརྟན་  
 ལྷག་པར་སྐྱེ་འགྱུར་ཡོད། །ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་ན། །ཤོག་ཅིང་བརྒྱལ་  
 བར་འགྱུར་བ་ཡོད། །དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་དང་བརྟན་དང་། །སྲུང་མའི་ཚུལ་ལས་སྲུང་  
 བ་ཡིན། །དེ་བས་གཞོད་པ་ཁྱད་བསད་ཅིང་། །སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་ཀྱིས་མི་  
 ཚུགས་བྱོས། །མཁས་པས་སྤྲུག་བསྐྱེད་བྱུང་ཡང་ནི། །སེམས་ཀྱི་རབ་དང་རྩོག་  
 མི་བྱ། །ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཡུལ་འགྱེད་ལ། །གཡུལ་འགྱེད་ཆེ་ན་གཞོད་པ་  
 མང་། །སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཁྱད་བསད་ནས། །ཞེ་སྤང་ལ་སོགས་དག་  
 འཛོམས་ལ། །དེ་དག་རྒྱལ་བྱེད་དབའ་བོ་སྟེ། །སྤྲུག་མ་རོ་ལ་གསད་བའོ། །གཞན་  
 ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡོན་ཏུ་ནི། །སྐྱོ་བས་དེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །འཁོར་བ་བ་  
 ལ་སྤྱིང་རྗེ་སྟེ། །སྤྲུག་ལ་འརྟེས་དང་དགེ་ལ་དགའ། །མཁྲིས་པ་ལ་སོགས་སྤྲུག་  
 བསྐྱེད་གྱི། །འབྱུང་གནས་ཆེ་ལ་མི་ཁོ་བར། །སེམས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་  
 ཁོ། །དེ་དག་ཀུན་གྱང་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱེད། །དཔེར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་  
 ཡང་། །ནད་འདི་འགྱུར་བར་འགྱུར་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་

ཡང་། །ནལ་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཁོ་བར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་པ་  
 །ཀྱང་། །སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་གྱི་ནང་ཁོ། །བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་པ་ཀྱང་། །ཁོ་  
 བ་དེ་བཞིན་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཉེས་པ་རི་སྐྱེད་ཐམས་ཅད་དང་། །སྤྲིག་པ་རྣམས་པ་  
 །སྣ་ཚོགས་པ། །དེ་ཀྱུན་རྒྱུན་གྱི་སྟོབས་ལས་བྱུང་། །རང་དབང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་  
 བོ། །རྒྱུན་རྣམས་ཚོགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་སེམས་པ་  
 །མེད། །དེས་བསྐྱེད་དེ་ཡང་བདག་བསྐྱེད་ཅིས། །སེམས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་  
 བོ། །གཙུག་པོ་ཞེས་བྱར་གང་འདོད་དང་། །བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་  
 པ། །དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྱུང་བྱ་ཞེས། །ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད། །མ་  
 །སྐྱེས་པར་ནི་དེ་མེད་ན། །དེ་ཚེ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་། །ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་གཤེང་  
 འགྱུར་བ། །འགག་པར་འགྱུར་བའང་མ་ཡིན་ལོ། །ཅི་སྟེ་བདག་དེ་རྟག་ན་  
 བོ། །མཁའ་བཞིན་གྱེད་པ་མེད་པར་མངོན། །རྒྱུན་རྣམས་གཞན་དང་སྤང་ན་  
 ཡང་། །འགྱུར་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད། །བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་སྟོན་བཞིན་ན། །བྱེད་  
 པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས། །དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས། །འབྲེལ་བར་འགྱུར་བ་  
 །གང་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་། །དེ་ཡི་དབང་གིས་དེ་  
 དབང་མེད། །དེ་ལྟར་ཤེས་ན་སྤྲུལ་སྤྲུལ་བྱུང་། །དངོས་པོ་ཀྱུན་ལ་ཁོ་མི་  
 འགྱུར། །གང་གིས་གང་ཞིག་བརྗོད་བྱ་སྟེ། །བརྗོད་པའང་རིགས་པ་མིན་ཞེ་  
 བ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས། །རྒྱུན་ཆད་འགྱུར་འདོད་མི་རིགས་  
 མེད། །དེ་བས་དབང་མཁའ་མཛོད་ཡང་རུང་། །མི་རིགས་བྱེད་པ་མཛོད་གྱུར་  
 བ། །འདི་འདྲའི་རྒྱུན་ལས་གྱུར་ཉོ་ཞེས། །དེ་ལྟར་སོམས་ཉེ་བདེ་བར་



བཟོད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅན། སྲིད་མདོངས་བདག་གིས་བཟུང་གྱུར་ན། །དེ་ལ་གཞོན་  
 པ་སྐྱེལ་ཞོ། །བྲིས་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཅིང་། །སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་ལ་བརྟན་  
 པས་ན། །རང་གི་ཉེས་བས་གཞོན་གྱུར་པ། །གཞན་ལ་བཀོལ་དུ་ཅི་ཞིག་  
 ཡོད། །དཔེར་ན་དཔྱལ་བའི་སྲུང་མ་དང་། །རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚེལ་  
 ལྟར། །རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་ན། །གང་ཞིག་ལ་མི་ཁོ་བར་བྱ། །བདག་གི་  
 ལས་ཀྱིས་བསྐྱེལ་བྱས་ནས། །བདག་ལ་གཞོན་བྱེད་རྣམས་འབྱུང་སྟེ། །དེས་ནི་  
 སེམས་ཅན་དཔྱལ་དོང་ན། །བདག་གིས་དེ་དག་མ་བརྟུག་གམ། །འདི་དག་ལ་  
 བྱི་རྟེན་བཅས་ནས། །བཟོད་པས་བདག་སྤིག་མང་དུ་འབྱུང་། །བདག་ལ་བརྟེན་  
 བས་དེ་དག་ནི། །ཡུན་རིང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དཔྱལ་བར་འདོང་། །བདག་ནི་དེ་ལ་  
 གཞོན་བྱེད་ལ། །དེ་དག་བདག་ལ་བན་འདོགས་ན། །བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཅི་ཡི་  
 ཕྱིར། །མ་རུངས་སེམས་ཁྲོད་ཁོ་བར་བྱེད། །གལ་ཏེ་བདག་ལ་བསམ་པ་  
 ཡི། །ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་དཔྱལ་མི་འགོ། །གལ་ཏེ་བདག་གིས་བདག་བསྐྱུངས་  
 བ། །དེ་དག་ལ་འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང་། །ཡོན་ཏེ་ལན་དུ་གཞོན་བྱས་ན། །དེ་དག་  
 བསྐྱུངས་པར་མ་གྱུར་ལ། །བདག་གི་སྲོད་པའང་ཉམས་པར་འགྱུར། །དེས་ན་  
 དཀའ་ཐུབ་ཞིག་པར་འགྱུར། །ཡིད་ནི་ལྷན་ཅན་མ་ཡིན་པས། །སྐྱུས་ཀྱང་གང་  
 དུའང་གཞོམ་མི་རུས། །ལྷན་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན། །ལྷན་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
 དག་གིས་གཞོད། །བརྟན་དང་ཚིག་རྩལ་སྤྲོ་བ་དང་། །མི་སྣུན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་  
 ཡིས། །ལྷན་ལ་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་ན། །སེམས་ཁྲོད་ཅི་ཕྱིར་རབ་ཏུ་  
 ཁྲོ། །གཞན་དག་བདག་ལ་མི་དགའ་བ། །དེས་ནི་ཚེ་འདི་འམ་ཚེ་གཞན་

ལ། །བདག་ལ་ཟ་བར་མི་བྱེད་ན། །བདག་ནི་ཅི་ཕྱིར་དེ་མི་འདོད། །རྟེན་པའི་བར་  
 ཚད་བྱེད་པའི་ཕྱིར། །གལ་ཏེ་འདི་བདག་མི་འདོད་ན། །བདག་གི་རྟེན་པ་འདིར་  
 འདོར་གྱི། །སྤྲིག་པ་དག་ནི་བརྟན་པར་གནས། །བདག་ནི་དེར་ཉིད་ལི་ཡང་  
 གླའི། །ལོག་འཚོས་ཡུན་རིང་གསོན་མི་རུང། །བདག་ལྟ་ཡུན་རིང་གནས་གུར་  
 གུར། །འཚི་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་ཉིད་ཡིན། །མི་ལམ་ལོ་བརྒྱར་བདེ་སྤོང་  
 བས། །སད་པར་གུར་བ་གང་ཡིན་དང། །གཞན་ཞིག་ཡུད་ཅམ་བདེ་སྤོང་  
 བས། །སད་པར་གུར་བ་གང་ཡིན་པ། །སད་པ་དེ་དག་གཉི་ག་ལའང། །བདེ་བ་  
 དེ་ནི་ཕྱིར་འོང་མེད། །ཚེ་རིང་ཚེ་སྤང་གཉི་ག་ཡང། །འཚི་བའི་དུས་སུ་དེ་འདྲར་  
 ཟད། །རྟེན་པ་མང་པོ་ཐོབ་གུར་ཏེ། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་བདེ་སྤྱད། །ཀྱང་། །ཚོམ་  
 པོས་སློགས་པ་རྗེ་བཞིན་དུ། །སྤྲོན་པོ་ལག་པ་སྤོང་པར་འགྲོ། །གལ་ཏེ་རྟེན་པས་  
 གསོན་གུར་ན། །སྤྲིག་ཟད་བསོད་ནམས་བྱ་ཞེ་ན། །རྟེན་པའི་དོན་དུ་ཁྲོས་གུར་  
 བ། །བསོད་ནམས་ཟད་སྤྲིག་མི་འགུར་རམ། །གང་གི་དོན་དུ་བདག་གསོན་  
 པ། །དེ་ཉིད་གལ་ཏེ་ཉམས་གུར་ན། །སྤྲིག་པ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡི། །གསོན་པ་  
 དེས་ཀོ་ཅི་ཞིག་བྱ། །གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཉམས་བྱེད་པས། །མི་སྣུན་སྣུ་ལ་ཁྲོ་ཞེ་  
 བ། །གཞན་ལ་མི་སྣུན་བརྗོད་ལའང་ཁྲོད། །དེ་བཞིན་ཅི་སྣེ་ཁྲོ་མི་བྱེད། །མ་དང་  
 གཞན་ལ་རག་ལས་པས། །དད་པ་མེད་ལ་ཁྲོད་བརྗོད་ན། །ཉོན་མོངས་སྤྱི་ལ་  
 རག་ལས་པས། །མི་སྣུན་སྣུ་ལ་ཅིས་མི་བརྗོད། །སྤྱི་གཟུགས་མཚོད་ཉེན་དམ་  
 ཚོས་ལ། །འབྲུལ་ཞིང་འཛིག་པར་བྱེད་པ་ལའང། །བདག་གིས་ཞེ་སྤང་མི་  
 དེགས་ཏེ། །སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གཞོད་མི་མངའ། །ལྷ་མ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་



དང་། །བཤེས་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་རྣམས་ལའང་། །སྲ་མའི་ཚུལ་གྱིས་རྐྱེན་དག་  
 ལས། །འཇུར་བར་མཐོང་ནས་ཁྲོ་བ་བརྗོད་། །ལུས་ཅན་རྣམས་ལ་སེམས་ཡོད་  
 དང་། །སེམས་མེད་གཉི་གས་གཞོན་བྱས་ན། །སེམས་ཡོད་ཅི་སྟེ་བཀར་ཉེ་  
 བཀོན། །དེ་བས་གཞོན་པ་བཟོད་པར་གྱིས། །ལ་ལ་རྫོངས་བས་ཉེས་པ་  
 བྱེད། །ལ་ལ་རྫོངས་ཉེ་ཁྲོས་གྱུར་ན། །དེ་ལ་སྦྱོན་མེད་གང་གིས་བྱ། །སྦྱོན་དང་  
 བཅས་ཉེ་གང་ཞིག་ཡིན། །གང་གིས་གཞན་དག་གཞོན་བྱེད་པའི ལས་དེ་  
 སྦྱོན་ཆད་ཅི་བྱིར་བྱས། །ཐམས་ཅད་ལས་ལ་རག་ལས་ན། །བདག་གིས་འདི་ལ་  
 ཅི་སྟེ་བཀོན། །དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཅེ་ནས་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་བྱམས་  
 སེམས་སྟ། །འཇུར་བ་དེ་ལྟར་བདག་གིས་ནི། །བསོད་ནམས་དག་ལ་བསྐྱིམས་  
 ཉེ་བྱ། །དཔེར་ན་ཁྲིམ་ཚིག་གྱུར་པའི་མེ། །ཁྲིམ་གཞན་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་ནི། །རྩ་  
 སོགས་གང་ལ་མཆེད་བྱེད་པ། །དེ་ནི་སྤྱང་སྟེ་དོར་བ་རིགས། །དེ་བཞིན་གང་ལ་  
 སེམས་ཆགས་ན། །ཞེ་སྤང་མེ་ནི་མཆེད་གྱུར་པ། །བསོད་ནམས་ཚིག་པར་  
 དོགས་པ་ཡིས། །དེ་ནི་དེ་ཡི་སོད་ལ་དོར། །གསལ་བྱའི་མི་ཞིག་ལག་བཅད་  
 དེ། །གལ་ཉེ་ཐར་ན་ཅེས་མ་ལེགས། །གལ་ཉེ་མི་ཡི་སྤྱལ་བསྐྱེད་གྱིས། །དུམ་  
 བ་བྲལ་ན་ཅེས་མ་ལེགས། །ད་ལྟའི་སྤྱལ་བསྐྱེད་འདི་ཅམ་ལའང་། །བདག་གིས་  
 བཟོད་པར་མི་རུས་ན། །དེས་ན་དུམ་པའི་སྤྱལ་བསྐྱེད་རྒྱ། །ཁྲོ་བ་ཅི་སྟེ་བརྗོད་  
 མི་བྱེད། །འདོད་པའི་དོན་ཏུ་སྟེག་ལ་སོགས། །དུམ་པ་བར་སྟོང་སྟེག་སྟོང་གྱུར་  
 གྱང་། །བདག་གིས་རང་གི་དོན་དང་ནི། །གཞན་གྱི་དོན་ཡང་མ་བྱས་སོ། །འདི་  
 བེ་དེ་ཅམ་གཞོན་མིན་ལ། །དོན་ཆེན་དག་གྱང་འགྲུབ་འཇུར་བས། །འགྲོ་བའི་

གཞོན་སེལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །དགའ་བ་འབའ་ཞིག་འདིར་བྱ་རིགས། །གཞན་གྱིས་ཡོན་ཏན་ལྡན་བསྟོན་ནས། །གལ་ཏེ་དགའ་བའི་བདེ་ཚོབ་ན། །ཡིད་ཚྲོད་ཀྱང་མི་དེ་བསྟོན་ནས། །ཅི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དགའ་མི་བྱེད། །ཚྲོད་ཀྱི་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི། །བདེ་འབྱུང་ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད། །ཡོན་ཏན་ལྡན་བ་རྣམས་གྱིས་གཞན་། །གཞན་སྐྱུད་བ་ཡི་མཚོག་ཀྱང་ཡིན། །གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་བདེ་འགྱུར་ཞེས། །གལ་ཏེ་ཚྲོད་བདེ་འདི་མི་འདོད། །ལྷ་རྟུ་སྐྱེན་སོགས་སྤངས་བའི་ཕྱིར། །མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཉམས་པར་འགྱུར། །རང་གི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་བའི་ཚོད། །གཞན་ལ་བདེ་བའང་འདོད་པར་བྱེད། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་བའི་ཚོད། །རང་ལ་འདང་བདེ་བ་མི་འདོད་བྱེད། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་བས། །བྱང་ཚུབ་རྒྱུ་ལི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་རྟེན་ན། །དེས་ཀོ་ཅི་སྟེ་ཚོ་ཚོ་བར་བྱེད། །འདི་ག་རྟེན་གསུམ་མཚོད་འཚང་རྒྱ་བར། །སེམས་ཅན་རྣམས་མི་འདོད་ཅེ་ན། །བསྐྱེན་བཀྱུར་རན་འོན་ཅམ་མཐོང་ནས། །ཅི་ཕྱིར་དེ་ལ་གཏུང་བར་བྱེད། །གསོ་བྱ་གང་ཞིག་ཚྲོད་གསོ་བ། །ཚྲོད་ཉིད་ཀྱིས་མི་སྐྱེན་བྱ་དེ། །གཉེན་གྱིས་འཚོ་བ་རྟེན་གྱུར་ན། །དགའ་མི་འགྱུར་བར་སྤངས་ཚོའམ། །དེ་ཅི་འགྲོ་ལ་མི་འདོད་ན། །དེ་ལ་བྱང་ཚུབ་འདོད་གང་ཡིན། །གང་ཞིག་གཞན་འབྱོར་ཚོ་དེ་ལ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་མི་ག་ལ་ཡོད། །གལ་ཏེ་དེས་དེ་ལས་རྟེན་དམ། །སྐྱེན་བདག་ཁྱིམ་ན་གནས་གྱུར་པ། །ཀུན་རྒྱུད་ཚྲོད་ལ་མེད་ན། །བྱིན་མ་བྱིན་རྒྱུ་དེས་ཅི་བྱ། །བསོད་ནམས་དང་མི་དད་བའམ། །རང་གི་ཡོན་ཏན་ཅི་ཕྱིར་འདོད། །རྟེན་བ་གྱུར་བ་མི་འདི་ན་པ། །གང་གིས་ཚོ་བ་མི་བྱེད་

སྐྱོས། །ཁྱོད་ནི་རང་གིས་སྤྲིག་བྱས་ལ། །སྲུ་ངན་མེད་པར་མ་ཟད་གྱི། །བསོད་  
ནམས་བྱས་པ་གཞན་དག་དང་། །ལྷན་ཅིག་འགྲན་པར་བྱེད་འདོད་དམ། །



ལ་དགའ་བ་ཡིས། །བདེ་བར་གྱུར་ན་བདག་མི་བདེ། །དེ་བས་བདག་ནི་བསྟོད་  
 རོ་ཞེས། །རང་གི་དགའ་བ་སྐྱེ་འགྱུར་བ། །དེ་ཡང་དེ་ལྟར་མི་འཐད་པས། །བྱིས་  
 པའི་སྟོད་པ་ཁོ་ནར་ཟད། །བསྟོད་སོགས་བདག་ནི་གཡེང་བར་གྱེད། །དེས་ནི་སྐྱོ་  
 བའང་འཇིག་པར་གྱེད། །ཡོན་ཏན་ལྡན་ལ་སྐབས་དོག་དང། །སྤྱན་སྦྱུང་ཚོགས་  
 པའང་འཇིག་པར་གྱེད། །དེ་ཕྱིར་བདག་གི་བསྟོད་སོགས་ནི། །གཞིག་ཕྱིར་གང་  
 དག་ཉེར་གནས་པ། །དེ་དག་བདག་ནི་རབ་སོང་དུ། །ལྷུང་བ་བསྐྱུང་ཕྱིར་ཞུགས་  
 མིན་ནམ། །བདག་ནི་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ། །རྟེན་དང་བཀུར་སྟེ་འཆིང་མི་  
 དགོས། །གང་དག་བདག་བཅིངས་གྲོལ་གྱེད་པ། །དེ་ལ་བདག་ནི་རི་ལྟར་  
 ཁྲོ། །བདག་ནི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་འཇུག་འདོད་ལ། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནི་བྱིན་བརྒྱབས་  
 བཞིན། །མི་གཏོང་སྟོང་འཕར་ཉིད་གྱུར་བ། །དེ་ལ་བདག་ནི་རི་ལྟར་ཁྲོ། །འདི་ནི་  
 བསོད་ནམས་གོགས་གྱེད་ཅེས། །དེ་ལའང་ཁོ་བར་རིགས་མིན་ཏེ། །བཟོད་  
 བརྒྱུངས་དཀའ་སྐབས་ཡོད་མིན་ན། །དེ་ལ་བདག་ནི་མི་གནས་སམ། །གལ་ཏེ་  
 བདག་ནི་རང་སྐྱོན་གྱིས། །འདི་ལ་བཟོད་པ་མི་གྱེད་ན། །བསོད་ནམས་རྒྱ་ནི་ཉེར་  
 གནས་པ། །འདི་ལ་བདག་གོགས་གྱེད་པར་ཟད། །གང་ཞིག་གང་མེད་མི་འབྱུང་  
 ལ། །གང་ཞིག་ཡོད་ན་ཡོད་གྱུར་བ། །དེ་ཉིད་དེ་ཡི་རྒྱ་ཡིན་ན། །རི་ལྟར་དེ་ལ་  
 གོགས་ཞེས་བྱ། །དུས་སུ་བྱིན་པའི་སྟོང་མོ་བས། །སྤྱིན་པའི་གོགས་བྱས་ཡོད་  
 བ་ཡིན། །རབ་དུ་འབྱིན་པར་གྱེད་གྱུར་བ། །རབ་བྱུང་གོགས་ཞེས་བྱས་མི་  
 རུང། །འཇིག་ཉེན་ནི་སྟོང་བ་མོད། །གཞོད་པ་གྱེད་པ་དཀོན་པ་སྟེ། །འདི་ལྟར་  
 བར་གཞོད་མ་བྱས་ན། །འགའ་ཡང་གཞོད་པ་མི་གྱེད་དོ། །དེ་བས་ངལ་བས་མ་

བསྐྱུ་བས་པའི། །ཁྱིམ་དུ་གཏེར་ཞི་བུང་བ་ལྷན། །བྱང་ཆུབ་སྤོང་པའི་སྐོག་ས་ལྷན་  
 བས། །བདག་གིས་དག་ལ་དགའ་བར་བྱ། །འདི་དང་བདག་གིས་བསྐྱུ་བས་པས་  
 བ། །དེ་ཕྱིར་བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་ཞི། །འདི་ལ་སྐོག་མར་བདར་འོས་ཏེ། །འདི་  
 ལྷན་དེ་ཞི་བཟོད་པའི་རྒྱ། །གལ་ཏེ་བཟོད་བསྐྱུ་བ་བསམ་མེད་པས། །དག་འདི་  
 མཚོད་བྱ་མིན་ཞེ་ན། །འབྲས་པ་ཡི་ཞི་རྒྱར་རུང་བ། །དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་ཅི་སྟེ་  
 མཚོད། །གལ་ཏེ་དག་འདི་གཞོད་བྱ་བའི། །བསམ་ཡོད་མཚོད་བྱ་མིན་ཞེ་  
 བ། །སྐྱེན་པ་བཞིན་དུ་ཕན་བཅོམ་ན། །བདག་གི་བཟོད་པ་རྗེ་ལྷན་འབྲུག། །དེ་  
 བས་རབ་དུ་སྤང་སེམས་ལ། །བཞེན་ནས་བཟོད་པ་སྦྱེ་བས་ན། །དེ་ཉིད་བཟོད་  
 པའི་རྒྱ་ཡིན་པས། །དམ་པའི་ཚོས་བཞིན་མཚོད་པར་འོས། །དེ་ཕྱིར་སེམས་ཅན་  
 ཞིང་དང་ཞི། །ཀླུ་པའི་ཞིང་ཞེས་སྐྱབ་པས་གསུངས། །འདི་དག་མགུ་བྱས་མང་  
 བོ་ཞིག །འདི་ལྷན་སྐྱབ་སྐྱུ་མ་པ་རོལ་ཕྱིན། །སེམས་ཅན་རྣམས་དང་ཀླུ་པ་  
 ལས། །སངས་རྒྱས་ཚོས་འབྲུབ་འབྲ་བ་ལ། །ཀླུ་པ་ལ་གྲུས་བྱ་དེ་བཞིན་  
 དུ། །སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ། །བསམ་པའི་ཡོན་ཏན་རང་གིས་  
 མིན། །འབྲས་བུ་ལས་ཡིན་དེས་མཚུངས་པར། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་འདོད་ཡོན་  
 ཏན་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་དེ་དག་མཉམ་པ་ཡིན། །བྲམས་སེམས་སྐྱེན་ལ་མཚོད་པ་  
 གང་། །དེ་ཞི་སེམས་ཅན་ཆེ་བ་ཉིད། །སངས་རྒྱས་དད་པའི་བསོད་ནམས་  
 གང་། །དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆེ་བ་ཉིད། །སངས་རྒྱས་ཚོས་འབྲུབ་ཆ་ཡོད་  
 བ། །དེས་ན་དེ་དག་མཉམ་པར་འདོད། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་  
 པའི། །སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་འགའ་མི་མཉམ། །ཡོན་ཏན་མཚོག་ཚོགས་

གཅིག་ཕྱི། །ཡོན་ཏན་ཤེས་ཅམ་འགའ་ཞིག་ལ། །སྤང་ནའང་དེ་ལ་མཚོན་དོན་  
 དུ། །ཁམས་གསུམ་སྤུལ་ཡང་རྩེད་བར་འགྱུར། །སངས་རྒྱས་ཚོས་མཚོག་སྐྱེ་  
 བའི་ཤེས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཡོད་པས་ན། །འདི་ཅམ་དག་གིས་ཆ་བསྟུན་  
 བས། །སེམས་ཅན་མཚོན་བྱར་རིགས་པར་འགྱུར། །གཞན་ཡང་གཡོ་མེད་  
 གཉེན་གྱུར་ཅིང་། །འཕྲ་བ་དཔག་མེད་མཛོད་རྣམས་ལ། །སེམས་ཅན་མགྲུ་བྱ་བ་  
 གཏོགས་པར། །གཞན་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྱུར། །གང་ཕྱིར་སྐྱ་གཏོང་  
 མནར་མེད་འཇུག་པ་ལ། །དེ་ལ་མན་བཏགས་ལན་ལོན་འགྱུར་བས་ན། །དེ་བས་  
 འདི་དག་གཞོན་ཆེན་བྱེད་ན་ཡང་། །ཐམས་ཅད་བཟང་དགུ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེད་པར་  
 བྱ། །རེ་ཞིག་བདག་གི་རྗེར་གྱུར་ཉིད་ཀྱང་ནི། །གང་ཕྱིར་རང་གི་སྐྱ་ལའང་མི་  
 གཟེགས་པ། །དེ་ལ་ཚོངས་པ་བདག་གིས་རི་ལྟར་ན། །ང་རྒྱལ་བྱ་ཞིང་བྱན་གྱི་  
 དངོས་མི་བྱ། །གང་དག་བདེ་བས་སྐབ་རྣམས་དབྱེས་འགྱུར་ཞིང་། །གང་ལ་  
 གཞོན་ན་མི་དབྱེས་འགྱུར་འགྱུར་བ། །དེ་དག་དགའ་བས་སྐབ་བ་ཀུན་དབྱེས་  
 ཤིང་། །དེ་ལ་གཞོན་བྱས་སྐབ་ལ་གཞོན་པ་བྱས། །རི་ལྟར་ལུས་ལ་ཀུན་ནས་མེ་  
 འབར་བ། །འདོད་པ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་བདེར་མི་འགྱུར་བ། །དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་  
 གཞོན་པ་བྱས་ན་ཡང་། །སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་རྣམས་དབྱེས་པའི་ཐབས་མེད་དོ། །དེ་  
 བས་བདག་གིས་འགྲོ་ལ་གཞོན་བྱས་པས། །སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཀུན་མི་དབྱེས་གྱུར་བ་  
 གང་། །སྤྲིག་དེ་དེ་རིང་སོ་སོར་བཤགས་བསྐྱེ་ཡིས། །མི་དབྱེས་གང་ལགས་དེ་  
 སྐབ་བཟོད་པར་གསོལ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་རྣམས་དབྱེས་པར་བསྐྱེ་སྤང་  
 དུ། །དེར་ནས་རེས་བརྒྱལ་འཛིག་ཉེན་བྱན་དུ་མཆི། །འགྲོ་མང་རྫོག་པས་བདག་

གི་སྦྱིར་འཚོག་གམ། །འགྲུམ་ས་ཀྱང་མི་བསྡོལ་ཉེན་མགོན་དབྱེས་  
 མཛོད། །འགྲོ་བ་འདི་ཀུན་སྤྱད་ས་རྗེའི་བདག་ཅན་དེས། །བདག་ཏུ་མཛོད་པ་འདི་  
 ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། །སེམས་ཅན་ངོ་བོར་མཛོད་པ་འདི་དག་ཉིད། །མགོན་དེ་བདག་  
 ཉིད་ཅི་སྦྱིར་གྲུས་མི་བྱེད། །འདི་ཉིད་དེ་བཞིན་གཤམ་ས་པ་མཉེས་བྱེད་  
 ཡིན། །རང་དོན་ཡང་དག་སྦྱུང་བའང་འདི་ཉིད་དོ། །འདི་ག་ཉེན་སྦྱུག་བསྐྱེད་སེམས་  
 བའང་འདི་ཉིད་དེ། །དེ་ལྟར་བདག་གིས་ཉེན་ཏུ་དེ་ཉིད་བྱ། །དཔེར་ན་རྒྱལ་པོའི་  
 མི་འགའ་ཞིག་ །སྦྱེ་བོ་མང་ལ་གཞོད་བྱེད་ཀྱང་། །སྦྱེ་བོ་མིག་རྒྱང་རིང་པོ་  
 དག་ །རུས་ཀྱང་སྦྱིར་གཞོད་མི་བྱེད་དེ། །འདི་ལྟར་དེ་གཅིག་མ་ཡིན་གྱི། །རྒྱལ་  
 པོའི་མཐུ་སྦྱོར་ས་དེ་ཡི་མཐུ། །དེ་བཞིན་གཞོད་བྱེད་ཉམ་རྒྱུང་བ། །འགའ་ཡང་  
 རྒྱུ་ཏུ་གསལ་མི་བྱ། །འདི་ལྟར་དཔུལ་བའི་སྦྱང་མ་དང་། །སྤྱད་ས་རྗེ་སྦྱོར་རྣམས་  
 དེ་ཡི་དབྱེད། །དེ་ལྟར་དམངས་ཀྱིས་རྒྱལ་གཏུམ་བཞིན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་  
 མགྲུ་བར་བྱ། །རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞིག་ཁོས་ན་ཡང་། །སེམས་ཅན་མི་མགྲུ་བྱས་པ་  
 ཡིས། །མྱོང་བར་འགྲུར་བ་གང་ཡིན་པ། །དཔུལ་བའི་གཞོད་པ་དེས་བྱེད་  
 དམ། །རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཞིག་མགྲུ་ན་ཡང་། །སེམས་ཅན་མགྲུ་བར་བྱས་པ་  
 ཡིས། །འཚོ་བ་བར་འགྲུར་བ་གང་ཡིན་པ། །སངས་རྒྱས་ཉིད་སྦྱིན་མི་སྦྱིད་  
 དོ། །སེམས་ཅན་མགྲུ་ལས་བྱུང་བ་ཡི། །མ་འོངས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་ལྷ་  
 ཞོག །ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་དཔལ་ཆེན་དང་། །གྲགས་དང་སྦྱེད་འགྲུར་ཅིས་མ་  
 མཛོད། །འཁོར་ཆེ་བཞོད་པས་མཛེས་སོགས་དང་། །ནད་མེད་བ་དང་གྲགས་པ་  
 ཡིས། །ཤིན་ཏུ་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང་། །འཁོར་ལོས་སྦྱུར་བའི་བདེ་རྒྱས་



མོག། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། བཙོད་པ་བསྟན་པ་  
ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་ཇུག་པའོ།

ལེའུ་བདུན་པ། བཙུག་འགྲུས་བསྟན་པ།

དེ་ལྟར་བཙོད་པས་བཙོན་འགྲུས་བཅས། །འདི་ལྟར་བཙོན་ལ་བྱང་ཚུབ་  
གནས། །རྒྱང་མེད་གཡོ་བ་མེད་པ་བཞིན། །བསོད་ནམས་བཙོན་འགྲུས་མེད་མི་  
འབྱུང་། །བཙོན་གང་དགེ་ལ་སྐྱོ་བའོ། །དེ་ཡི་མི་མ་ཐུན་སྟོགས་བཤད་བྱ། །ལེ་ལོ་  
ངན་ལ་ཞེན་པ་དང་། །སྐྱིད་ལྷག་བདག་ཉིད་བརྟན་པའོ། །སྟོམ་ལས་བདེ་བའི་རོ་  
ལྱང་དང་། །གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲིད་པ་ཡིས། །འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་སྐྱོ་  
ལས། །ལེ་ལོ་ཉེ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་རྒྱ་བས་བཤོར་ནས་ལོ། །སྐྱེ་  
བའི་རྒྱར་ལྷི་རྒྱུར་ལྷན། །འཆི་བདག་ཁར་ལོ་སོང་གྱུར་པ། །ཅི་སྟེ་ད་དུང་མི་  
ཤེས་སམ། །རང་སྤེ་རིམ་གྱིས་གསོད་པ་ཡང་། །ཁྱོད་གྱིས་མཚོང་བར་མ་གྱུར་  
ཉམ། །འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་བརྟེན་པ་གང་། །གའོ་ལ་བ་དང་ལོ་མ་ཉེ་བཞིན། །ལས་  
ལོ་ཀུན་ནས་བཀག་ནས་སྟ། །འཆི་བདག་གིས་ལོ་བཟླས་བཞིན་དུ། །རི་ལྟར་  
ཁྱོད་ལོ་བཤད་པ་ཞིང་། །འདི་ལྟར་གཉིད་ལོག་རི་ལྟར་དགལ། །ལྷུང་བ་ཉིད་དུ་  
འཆི་འགྱུར་བས། །རི་སྐྱིད་དུ་ལོ་ཚོགས་བསམ་གྱ། །དེ་ཚེ་ལེ་ལོ་སྐྱངས་ཀྱང་  
ལོ། །དུས་མ་ཡིན་པར་ཅི་ཞིག་གྱ། །འདི་ལོ་མ་གྲུས་བཅས་པ་དང་། །འདི་སྐྱིད་  
གྲུས་པར་གནས་པ་ལ། །སྐོ་བྱར་འཆི་བདག་ལོངས་ནས་ལོ། །གྱི་དུང་བཙོན་  
ཞེས་སེམས་བར་འགྱུར། །སྐྱ་ངན་ཤུགས་གྱིས་སྐྱངས་པ་ཡི། །ཤིག་དམར་

གདོང་ལ་མ་ཆེ་མ་འཇག་ །ཉེ་དུ་རེ་ཐག་ཆད་པ་དང་། །གཤམ་ཆེ་མོ་ཉེ་པ་ཞེན་  
 ལ་བཟླ། །རང་སྤྱི་ག་བཟོ་བས་གཏུང་པ་དང་། །དུལ་བའི་རྒྱ་ལྗོངས་པ་  
 ཡིས། །སྤྱི་ག་མི་གཙང་ལུས་གོས་ཤིང་། །སྤྱི་ག་པར་འགྲུང་ཆེ་ཅི་ཞེས་  
 ལྟ། །ཁྲིད་ནི་ཉ་གསོན་འབྲེ་བ་ལྟའི། །ཆེ་འདིར་འཛིགས་དང་ལྷན་གྲུང་ན། །སྤྱི་ག་  
 ལུས་དུལ་བ་མི་བཟད་པའི། །སྤྱི་ག་བསྐྱེད་ལྷན་ལྗོངས་ཅི་དགོས། །ཆུ་ཚོན་  
 གྱིས་ནི་རེག་པ་ན། །གཞོན་ཤ་ཅན་ལ་རབ་ཚ་བའི། །དུལ་བ་ཡི་ནི་ལས་ལུས་  
 ལས། །ཅི་ལྷིང་འདི་ལྷང་བདེ་བར་གནས། །བཙོན་མེད་འབྲས་ལུ་འདོད་པ་  
 དང་། །བཟེ་རེ་ཅན་ལ་གཞོན་མང་ཞིང་། །འཆི་བས་བསྐྱེད་བཞེན་ལྷ་འབྲ་བ། །ཀྱི་  
 ཏུང་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་དག་གིས་བཙོན། །མི་ཡི་སྤྱི་ག་བཞེན་ལས་སྤྱི་ག་  
 ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྤྱི་ག། །ལྷ་འདི་ལྷི་ལས་ཆེད་དཀའ་བས། །ཁོངས་པ་དུས་སྤྱི་གཉིད་  
 མ་ལོག། །དགའ་བའི་རྒྱ་ལྗོངས་ལས་པའི། །དམ་ཚོས་དགའ་བའི་མཚོག་  
 སྤངས་ནས། །སྤྱི་ག་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡིས་གཡེང་བ་དང་། །ཁོད་སོགས་ལ་ཁྲིད་ཅི་  
 ལྷིང་དགའ་ལྷིད་ལུག་མེད་དང་དུང་ཚོགས་དང་། །ལྷང་ལྷང་བདག་ཉིད་དབང་  
 ལུ་དང་། །བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་དང་། །བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བར་  
 གྱིས། །བདག་གིས་ལྷང་ལྷང་ག་ལ་ཞེས་ལྷིད་ལུག་པར་ནི་མི་ལྷི་ལྷི། །འདི་ལྷང་  
 དེ་བཞེན་གཤམ་པ་ནི། །བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས། །སྤྱི་ག་  
 ཤ་སྤྱི་ག་དང་བ་དང་། །དེ་བཞེན་སྤྱི་ག་ལྷང་གྲུང་ལ། །དེས་ལྷང་བཙོན་པའི་  
 ལྷིངས་བསྐྱེད་ན། །ལྷང་ལྷང་ལྷིང་དཀའ་ལྷིང་འཛོག། །བདག་ལྷ་རིགས་གྱིས་  
 མིར་སྤྱི་ག་ལ། །ལན་དང་གཞོན་པའི་རོ་ཤེས་པས། །ལྷང་ལྷང་སྤྱི་ག་པ་མ་བཏང་

བུ། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཚོ་བ། །འོན་ཏེ་རྒྱུ་ལག་ལ་སོགས་  
 བུ། །བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཤི་ན། །སྡི་དང་ཡང་བ་མ་དཔུང་  
 བུ། །སྤོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པར་ཟད། །བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་བྱངས་མེད་  
 བུ། །ལན་གྲངས་ཏུ་མར་བཅད་པ་དང་། །དབྱུག་དང་བསྐྱེག་དང་གཤེགས་འཇུག་  
 བུ། །བྱང་ཆུབ་ཚོབ་པར་མི་འཇུག་རྟོ། །བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྐྱུབ་པ་ཡི། །སྤྲུག་  
 བསྐྱལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ། །ཟུག་རུ་ཁོང་བསྐྱེག་གཞོན་བསལ་བྱིར། །ལུས་མ་  
 བཏོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་བཞིན། །སྐྱེན་པ་ཀུན་གྱིས་གསོ་དཔུང་གི། །མི་བདེ་བ་  
 ཡིས་ནད་མེད་བྱེད། །དེ་བས་སྤྲུག་བསྐྱལ་མང་པོ་དག །གཞོན་བྱིར་མི་བདེ་རྒྱང་  
 བཏོད་བྱ། །གསོ་དཔུང་བལ་བ་འདི་འབྲུ་བ། །སྐྱེན་པ་མཚོག་གིས་མ་མཚན་  
 དེ། །ཚོག་ཤིན་ཏུ་འཇུག་པོ་ཡིས། །ནད་ཚེན་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཚན། །ཚོད་  
 མ་ལ་སོགས་སྐྱེན་པ་ལའང་། །འདྲེན་པས་ཐོག་མར་སྐྱོར་བར་མཚན། །དེ་ལ་  
 གོམས་ནས་བྱི་ནས་ནི། །རིམ་བྱིས་རང་གི་ལ་ཡང་གཏོང་། །གང་ཆེ་རང་གི་  
 ལུས་ལ་ནི། །ཚོད་སོགས་ལྟ་བུའི་རྫོ་སྐྱེས་ནས། །དེ་ཆེ་ལ་ལ་སོགས་གཏོང་  
 བུ། །དེ་ལ་དཀའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །སྤྲིག་པ་སྤང་བྱིར་སྤྲུག་བསྐྱལ་མེད། །མཁས་  
 པའི་བྱིར་ན་མི་དགའ་མེད། །འདི་ལྟར་ལོག་པར་རྟོག་པ་དང་། །སྤྲིག་པས་  
 སེམས་དང་ལུས་ལ་གཞོད། །བསོད་ནམས་བྱིས་ནི་ལུས་བདེ་ལ། །མཁས་པ་  
 ཡིས་ནི་སེམས་བདེ་ན། །གཞན་དོན་འཁོར་བར་གནས་གྱང་ནི། །སྤྲིང་རྗེ་ཅན་  
 དག་ཅི་སྟེ་སྐྱོ། །འདི་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྟོབས་བྱིས། །སྐྱོན་བྱི་སྤྲིག་པ་ཟད་བྱེད་  
 ཅིང་། །བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་སྤྱད་བྱེད་བྱིར། །ཉན་ཐོས་ནམས་པས་མཚོག་ཏུ་

བཤད། །དེ་བས་སྐྱོ་ངལ་ཀྱན་སེལ་བའི། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་རྟོ་ཞོན་  
 བས། །བདེ་ནས་བདེ་བར་འགོ་བཤམ། །སེམས་ཤེས་སྤྱི་ཞིག་སྦྱིད་ལྷག་  
 འགྲུང། །སེམས་ཅན་དོན་ལྷན་བྱ་སྦྱིར་དཔུང། །མོས་བརྟན་དགའ་དང་དོར་བ་  
 ཡིན། །མོས་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་འཛིགས་པ་དང། །དེ་ཡི་མཉམ་ཡོན་བསམ་བས་  
 བསྐྱེད། །དེ་ལྟར་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་ཏེ། །མོས་དང་ར་རྒྱལ་དགའ་དང་  
 དོར། །ལྷར་མཉམ་དབང་བསྐྱུར་སྟོབས་ཀྱིས་ནི། །བཙོན་འགྲུས་སྤེལ་སྦྱིར་འབད་  
 བར་བྱ། །བདག་དང་གཞན་གྱི་ཉེས་པ་ནི། །དཔག་མེད་བདག་གིས་གཞོས་བྱ་  
 རྟེན། །གང་དུ་ཉེས་པ་རེ་རེ་ལའང། །བསྐྱེད་པ་རྒྱ་མཚོ་ཟད་འགྲུང་བ། །ཉེས་ཟད་  
 ཚོམ་པ་དེ་ཡི་ནི། །ཆ་ཡང་བདག་ལ་མ་མཐོང་ན། །སྤྱག་བསྐྱེད་དཔག་ཏུ་མེད་  
 བའི་གནས། །བདག་གོ་ཅི་སྦྱིར་སྦྱིང་མ་གས། །བདག་དང་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 རི། །མང་པོ་བདག་གིས་བསྐྱུར་བྱ་སྟེ། །དེ་ལ་ཡོན་ཏན་རེ་རེ་ལའང། །བསྐྱེད་པ་  
 རྒྱ་མཚོས་གོམས་འགྲུང་ན། །བདག་ནི་ཡོན་ཏན་ཆ་ལ་ཡང། །གོམས་པ་ནམ་  
 ཡང་མ་སྦྱེས་ཏེ། །དི་ཞིག་ལྷར་རྟེན་སྦྱེ་བ་ནི། །བདག་གིས་དོན་མེད་བྱས་པ་  
 མཚོད། །བདག་གིས་བཙོན་ལྷན་མ་མཚོད་ཅིང། །དགའ་སྟོན་ཆེན་པོའི་བདེ་མ་  
 གྱིན། །བསྟན་ལ་བྱ་བ་མ་བྱས་དང། །དབུལ་པོའི་བསམ་པ་རྫོགས་མ་  
 བྱས། །འཛིགས་ལ་མི་འཛིགས་མ་གྱིན་དང། །ཉམ་ཐག་བདེ་མ་གྱིན་ན་  
 བདག་ལ་ཡི་མངལ་གྱི་ལྷག་རྩ་དང། །སྤྱག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་  
 ཟད། །བདག་ནི་སྟོན་དང་དལྟར་ཡང། །ཚོས་ལ་མོས་དང་བྲལ་བ་ཡིས། །མོངས་  
 པ་འདི་འདྲ་བྱུང་བྱུང་ན། །སྤྱི་ཞིག་ཚོས་ལ་མོས་པ་གཏོང། །དགོ་བའི་ཕྱོགས་ནི་

ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྩ་བ་མོས་བར་སྐབ་པས་གསུངས། །དེ་ཡི་རྩ་བ་ཉག་ཏུ་  
 བེ། །རྩམ་སྒྲིབ་ལྟམ་བུ་བསྐྱོམས་པས་སོ། །སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡིད་མི་བདེ་བ་  
 དང་། །འཛིགས་པ་རྣམས་པ་སྣ་ཚོ་གས་དང་། །འདོད་པ་རྣམས་དང་བུལ་བ་  
 བེ། །སྤྲིག་པ་སྦྱོད་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཡིད་ལ་བསམམས་པའི་དགོ་བྱས་  
 པས། །གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་འགྱུར་བ། །དེ་དང་དེར་ཅི་བསོད་ནམས་  
 དེས། །འབྲས་བུའི་ཡོན་ལྷན་མདོན་མཚོན་འགྱུར། །སྤྲིག་པ་བྱེད་པ་བདེ་འདོད་  
 ཡང་། །གང་དང་གང་དུ་འགྲོ་འགྱུར་བ། །དེ་དང་དེར་ཅི་སྤྲིག་པ་དེས། །སྐྱུག་  
 བསྐྱེད་མཚོན་ལྷན་རྣམས་པར་འཛོམས། །རྒྱ་ཆེ་དེ་བཟང་བསེལ་བའི་བསྐྱེད་སྤྱིང་  
 བོད་གནས། །རྒྱལ་བའི་གསུང་སྣུན་ཟས་ཀྱིས་གཟི་བུ་ཉིད་བསྐྱེད་བྱས་པ། །སྐབ་  
 འོད་ཀྱིས་རྒྱས་བསྐྱེད་ལས་བྱུང་ལྷན་མཚོག་ཅན། །རྒྱལ་བའི་མདུན་གནས་བདེ་  
 གཤེགས་སྐྱེས་སུ་དགོ་བས་འགྱུར། །གཤེགས་རྗེའི་སྐྱེས་བུས་བགས་པ་མ་ལྷན་  
 བུས་པས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་ཅིང་། །རབ་ཏུ་ཆེ་བའི་མེ་ཡིས་བཞུས་བའི་ཟངས་  
 ཞུས་ལྷན་ལ་སྐྱེས་ལྷན་ལ། །འབར་བའི་རལ་གྱི་མདུང་སྐྱང་གིས་བསྐྱེད་ཤི་ཡི་  
 དུས་བུ་བརྒྱུད་ལྷན་ཤིང་། །ཤིན་ཏུ་འབར་བའི་ལྷན་གྱི་ས་གཞིར་སྐྱུང་བ་མི་  
 དགོ་མང་བོས་འགྱུར། །དེ་བས་དགོ་ལ་མོས་བྱ་ཞིང་། །གྲུས་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ་  
 པར་བྱ། །དོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན་ཚོ་གཡིས། །བརྩམས་ནས་ང་རྒྱལ་བསྐྱོམ་པར་  
 བྱ། །དང་བོད་འབྱོར་པ་བརྟགས་ནས་ཅི། །བརྩམ་མམ་ཡང་ན་མི་བརྩམ་བྱ། །མ་  
 བརྩམས་པ་ནི་མཚོག་ཡིན་གྱི། །བརྩམས་ནས་སྤོག་པར་མི་བྱའོ། །སྐྱེ་བ་གཞན་  
 དུ་འདེ་གོམས་ཤིང་། །སྤྲིག་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་འཕེལ་བར་འགྱུར། །གཞན་དང་

འབྲས་བུའི་དུས་ཀྱང་ཞི། །དམན་འགྲུང་དེ་ཡང་སྐྱབ་མི་འགྲུང། །ལས་དང་ཉོན་  
 མོངས་ལྷུ་ལ་སྟེ། །གསུམ་པོ་དག་ལ་ང་རྒྱལ་བྱ། །བདག་ཉིད་གཅིག་བྱས་བུའོ་  
 ཞེས། །འདི་ནི་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད། །ཉོན་མོངས་དབང་མེད་འདིག་རྟེན་  
 འདིས། །རང་དོན་སྐྱབ་པར་མི་ལྷུ་ལ་སྟེ། །འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་ལྷུ་ལ་ཉེ། །དེ་  
 བས་བདག་གིས་འདི་བུའོ། །གཞན་དག་དམན་པའི་ལས་བྱེད་ན། །བདག་ཉིད་ཀྱང་  
 བྱི་རི་ལྟར་འདུག། །ང་རྒྱལ་གྱིས་ནི་མི་བྱས་ཉེ། །བདག་ལ་ང་རྒྱལ་མེད་པ་  
 མཚོག་ཤིང་བའི་སྐྱབ་དང་སྤང་གྱུར་ན། །ཁྱེ་ཡང་མཁའ་ལྗིང་ལྟ་བུར་སྦྱོང། །གལ་ཉེ་  
 བདག་ཉིད་ཉམ་ཚུང་ན། །ལྷུང་བ་ཚུང་དུ་འདྲ་གཞོན་པར་བྱེད། །ཞུས་བཅས་ཚོལ་བ་  
 དོར་བ་ལ། །མོངས་ལས་ཐར་བ་ཡོད་དམ་ཅི། །ང་རྒྱལ་ཚོལ་བ་བསྐྱེད་པས་  
 བྱི། །ཆེན་པོ་ཡིས་ཀྱང་སྐབ་པར་དགའ། །དེ་བས་སེམས་ནི་བརྟན་བ་ཡིས། །ལྷུང་  
 བ་རྣམས་ནི་གཞོམ་བྱ་སྟེ། །བདག་ནི་ལྷུང་བས་པམ་བྱས་ན། །ཁམས་གསུམ་རྒྱལ་  
 འདོད་བཞད་གང་འགྲུང། །བདག་གིས་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བྱ་སྟེ། །བདག་ལས་སུ་  
 ཡང་རྒྱལ་མི་བྱ། །རྒྱལ་བ་སེང་གེའི་སྐས་བདག་གིས། །ང་རྒྱལ་འདི་ལ་གནས་  
 པར་བྱ། །འགྲོ་གང་ང་རྒྱལ་གྱིས་བཅོམ་དེ། །ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་ཅན་མ་ཡིན། །ང་  
 རྒྱལ་ཅན་དགའི་དབང་མི་འགྲོ། །དེ་དག་ང་རྒྱལ་དག་དབང་འགྲུང། །ཉོན་མོངས་ང་  
 རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ནི། །ངན་འགྲོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁྲིད་ཅིང་། །མི་ཡི་དགའ་སྟོན་  
 བཅོམ་པ་དང་། །གཞན་གྱི་ཟས་ཟའི་བྲན་དང་ནི། །སྐྱེན་པ་མི་སྐྱུག་ཉམ་ཚུང་  
 དང་། །ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྟན་པར་འགྲུང། །ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་དགའ་སྐབ་  
 ཅན། །དེ་ཡང་ང་རྒྱལ་ཅན་གཉོགས་ན། །དམན་པ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་སྟོས། །གང་ཞིག་

ད་རྒྱལ་དགའ་ལས་རྒྱལ་སྤྱིར་ད་རྒྱལ་འཆང་། །དེ་ནི་ད་རྒྱལ་ཅན་དང་རྣམ་རྒྱལ་  
 དཔལ་དེ་ཉིད། །གང་ཞིག་ད་རྒྱལ་དགའ་བདོ་བ་ཡང་དེས་བཅོམ་སྟེ། །འགྲོ་ལ་འདོད་  
 བཞིན་རྒྱལ་བའི་འབྲས་བུ་རྫོགས་པར་བྱེད། །ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲིད་གནས་  
 བཞུ། །རྣམ་པ་སྟོང་དུ་སྐྱབ་གཟུགས་ཏེ། །ལ་ལ་སོགས་པས་སེང་གོ་བཞིན། །ཉོན་  
 མོངས་ཚོགས་ཀྱིས་མི་རྒྱལ་བུ། །ཉམ་ང་ཆེ་བར་བྱུང་བྱུང་ཡང་། །མི་ཡིས་མིག་  
 བེ་བསྐྱུང་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་ཉམ་ང་བྱུང་བྱུང་ཡང་། །ཉོན་མོངས་དབང་དུ་མི་  
 འགྱུར་བུ། །བདག་ནི་བསྐྱེད་ཏེ་བསད་བྱུང་ཏམ། །བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཡང་  
 རྟོ། །རྣམ་པ་ཀུན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི། །དགའ་ལ་འདུད་པར་མི་བྱའོ། །དེ་བཞིན་  
 གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །དིགས་པ་ལས་ནི་གཞན་མི་སྤྱད། །ཅེད་མེད་བདེ་  
 འབྲས་འདོད་པ་ལྟར། །འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན། །ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེ་ན་བྱ་  
 རྟོ། །ལས་དེས་མི་དོམས་དགའ་བར་བྱ། །བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་བྲས་ཡང་། །བདེ་  
 འགྱུར་མི་འགྱུར་གཏོལ་མེད་ཀྱི། །གང་གི་ལས་ཉིད་བདེ་འགྱུར་བ། །དེ་ལས་མི་  
 བྱེད་ཇི་ལྟར་བདེ། །སྤྱི་ལོ་སོར་ཆགས་སྤྱང་ཅི་ལྟའི། །འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་  
 དོམས་ན། །རྣམ་སྤྱོད་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི། །བསོད་ནམས་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྟེ་དོམས། །དེ་  
 ལྟས་ལས་ཚར་སྤྱིན་བྱའི་སྤྱིར། །ཉི་མ་བྱེད་དུས་གདུངས་པ་ཡི། །སྤང་ཆེན་མཚོ་  
 སྤང་མཚོར་འཇུག་ལྟར། །ལས་དེ་ལ་ཡང་འཇུག་པར་བྱ། །སྟོབས་ཉམས་པ་དང་  
 རྗེས་འབྲེལ་ན། །སྤྱང་བྱའི་དོན་དུ་དོར་བར་བྱ། །ལེགས་པར་བེན་ན་སྤྱི་མ་  
 དང་། །སྤྱི་མ་འདོད་པས་དེ་སྤང་བུ། །འཐབ་རྩིང་དགའ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ། །གཡུལ་  
 དོར་རལ་ཁ་ལྟགས་པ་བཞིན། །ཉོན་མོངས་མཚོན་ལས་གཟུར་བྱ་ཞིང་། །ཉོན་

མོངས་དག་རྣམས་གཞོན་པར་བརྟེན། །གཡུལ་དུ་རལ་གྱི་ལྷུང་ལྷུང་ན། །འདིགས་  
 བས་ལྷུང་དུ་ལེན་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་འབྲེལ་བའི་མཚོན་ལོར་ན། །དཔུལ་བའི་  
 འདིགས་འབྲེལ་དུ་སྦང། །དི་ལྟར་ཁྲག་ལ་བརྟེན་བཅས་ནས། །དུག་ནི་ལུས་ལ་  
 ཁྲབ་འགྲུང་བ། །དེ་བཞིན་སྐྱབས་ནི་རྟེན་གྲུང་ན། །ཉེས་པས་སེམས་ལ་ཁྲབ་པར་  
 འགྲུང། །ཡུངས་མར་བཀང་བའི་སྡོད་བཀྲུང་ལ། །རལ་གྱི་ཚོགས་པས་བྱང་བསྐྱད་  
 དེ། །འོན་གསོད་བསྐྱབས་འདིགས་པ་ལྟར། །བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་  
 སྤྲིམ། །དེ་བས་བར་དུ་སྐྱུལ་འོངས་ན། །དི་ལྟར་རིངས་པར་ལྷང་བ་ལྟར། །དེ་བཞིན་  
 གཉིད་དང་སྟོམ་འོངས་ན། །ལྷུང་དུ་དེ་དག་བསྐྱོག་པར་བྱ། །ཉེས་པ་བྱང་བ་རེ་རེ་  
 ཞིང། །བདག་ལ་སྦང་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང། །བདག་ལ་བྱིས་འདི་མི་འབྱུང་བ། །དེ་  
 ལྟར་བྱ་ཞེས་ཡུན་རིང་བསམ། །དི་ལྟར་གནས་སྐབས་འདི་དག་ལ། །འབྲེལ་བ་  
 གོམས་པ་ཉིད་འགྲུང་ཞེས། །རྒྱ་འདི་ཡིས་ནི་སྤང་བའམ། །རིགས་པའི་ལས་ནི་  
 འདོད་པར་བྱ། །ཅི་ནས་ལས་བྱེད་སྡོན་རོལ་ནས། །ཐམས་ཅད་ལ་ནི་མཐུ་ཡོད་  
 བ། །དེ་ལྟར་བག་ཡོད་གཏམ་འབྲེལ། །བདག་ཉིད་ལྷང་བ་ཡང་བར་བྱ། །དི་ལྟར་  
 ལྷུང་ནི་འགོ་བ་དང། །འོང་བས་ཤིང་བལ་དབང་བསྐྱུར་བ། །དེ་བཞིན་སྡོ་བས་  
 དབང་བསྐྱུར་ཏེ། །དེ་ལྟར་ན་ནི་འགྲུབ་པར་འགྲུང། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྡོད་  
 བ་ལ་འཇུག་པ་ལས། །བཙོན་འགྲུས་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ཡེ་ཏུ་བདུན་པའོ།།

ཡེ་ཏུ་བསྐྱུར་བ། །བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

དེ་ལྟར་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི། །ཡིད་ནི་ཉིང་རེ་འདིན་ལ་



བཞག །སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེངས་པའི་མི། །ཉོན་མོངས་མཆི་བའི་སྲག་ག་  
 གནས། །ལུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་བ་ཡིས། །རྣམ་པར་གཡེང་བ་མི་འགྱུར་  
 རོ། །དེ་བས་འདི་ག་རྟེན་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོངས་སུ་  
 རོང་། །ཆགས་པའི་ཕྱིར་དང་རྟེན་སོགས་ལ། །སྲིད་བས་འདི་ག་རྟེན་མི་སྤོང་  
 རྟོ། །དེ་བས་འདི་དག་ཡོངས་སྤོངས་ལ། །མཁས་བས་འདི་རྣམ་དཔུང་པར་  
 བྱ། །ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་  
 འཛོམས་བར་ཤེས་བྱས་ནས། །ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙའ་བྱ་དེ་ཡང་ནི། །འདི་ག་  
 རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ། །མི་རྟག་སུ་ཞིག་མི་རྟག་ལ། །ཡང་  
 དག་ཆགས་པར་བྱེད་བ་ཡོད། །དེས་ནི་ཆེ་རབས་སྤོང་སྲག་ཏུ། །སྤྲུག་པ་མཐོང་  
 བར་ཡོང་མི་འགྱུར། །མ་མཐོང་ན་ནི་དགར་མི་འགྱུར། །ཡིད་ཀྱང་མཉམ་འཛོག་  
 མི་འགྱུར་ལ། །མཐོང་ཡང་ངོམས་བར་མི་འགྱུར་བས། །སྲར་བཞིན་སྲིད་བས་  
 གཤུང་བར་འགྱུར། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཆགས་བྱས་ན། །ཡང་དག་ཉིད་ལ་  
 གུན་ནས་སྐྱིབ། །སྤྱོ་བའི་སེམས་ཀྱང་འདི་ག་པར་བྱེད། །ཐ་མར་སུ་ངན་གཤུང་  
 བར་འགྱུར། །དེ་ལ་སེམས་པ་འབའ་ཞིག་གིས། །ཆེ་འདི་དོན་མེད་འདའ་བར་  
 འགྱུར། །རྟག་པ་མེད་པའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱིས། །གཡུང་བྱུང་ཆོས་ཀྱང་འདི་ག་  
 བར་འགྱུར། །བྱིས་དང་སྐལ་བ་མཉམ་སྤྱོད་ན། །དེས་བར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་འགྱུར་  
 ཉེ། །སྐལ་མི་མཉམ་པར་བྱིད་བྱེད་ན། །བྱིས་བ་བསྟེན་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། །སྐད་  
 ཅིག་གཅིག་གིས་མཛའ་འགྱུར་ལ། །ཡུད་ཅམ་བྱིས་ནི་དགར་ཡང་  
 འགྱུར། །དགའ་བའི་གནས་ལ་བློ་བྱེད་བས། །སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་མགྲུ་བར་

དཀའ་ལ། །ཕན་པར་སྐྱེས་ན་ཁོ་བར་གྱེད། །བདག་ཀྱང་ཕན་ལས་བརྒྱུ་བར་  
 གྱེད། །དེ་དག་དག་ནི་མ་མཉམ་ན། །ཁོ་བས་དེ་ལྟོ་ལྟོ་བར་འགྱུར། །མཚོ་  
 ལ་སྐྱེ་དོག་མཉམ་དང་འབྲུག། །དམའ་ལ་ང་རྒྱལ་བསྟོན་ན་དེགས། །མི་སྣམ་  
 བརྗོད་ན་ཁོང་ཁོ་སྐྱེ། །ནམ་ཞིག་གིས་ལས་པའ་པ་ཐོབ། །གིས་དང་འགྲོགས་ན་  
 གིས་པ་ལ། །བདག་བསྟོན་གཞན་ལ་སྟོན་པ་དང་། །འཁོར་བར་དགའ་བའི་  
 གཏམ་ལ་སོགས། །མི་དགེ་ཅིས་ཀྱང་དེས་པར་འགྱུར། །དེ་སྟུང་བདག་དང་  
 གཞན་བསྟེན་པ། །དེས་ནི་སྤང་བར་འགྱུར་བར་ཟད། །དེས་ཀྱང་བདག་དོན་མ་  
 གུས་ལ། །བདག་ཀྱང་དེ་དོན་མི་འགྱུར་བས། །གིས་ལས་ཐག་རིང་གྲེལ་བར་  
 གྱུ། །སྤང་ན་དགའ་བས་མགུ་གས་ཏེ། །འདིས་ཆེན་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་བར། །ཐ་  
 མའི་བ་ཚམ་ལེགས་པར་གྱ། །སྤང་བས་མེ་ཏོག་སྤྲང་ཅི་བཞིན། །ཆོས་ཀྱི་དོན་  
 ཚམ་སྤངས་ནས་ནི། །ཀུན་ལས་སྟོན་ཆད་མ་མཐོང་བཞིན། །འདིས་པ་མེད་པར་  
 གནས་པར་གྱ། །བདག་ནི་རྟེན་མང་བཀྱར་སྟེ་བཅས། །བདག་ལ་མང་པོ་དགའ་འོ་  
 ཞེས། །དེ་འདྲའི་སྟེམས་པ་འཆང་གྱུར་ན། །ཤི་བའི་འོག་ཏུ་འདིགས་པ་སྐྱེ། །དེ་  
 བས་རྣམ་པར་སྟོངས་པའི་ཡིད། །གང་དང་གང་ལ་ཆགས་གྱུར་པ། །དེ་དང་དེ་  
 བསྟོངས་སྟོང་འགྱུར་དུ། །སྐྱེ་བསྐྱེལ་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིང་ལྡང། །དེ་བས་མཁས་པས་  
 ཆགས་མི་གྱ། །ཆགས་པ་ལས་ནི་འདིགས་པ་སྐྱེ། །འདི་དག་རང་བཞིན་འདོར་  
 འགྱུར་བས། །བརྟན་པར་གྱིས་ཏེ་རབ་ཏུ་ཏོགས། །རྟེན་པ་དག་ནི་མང་གྱུར་  
 ཞིང་། །ཐུགས་དང་སྣམ་པ་གྱུར་གྱུར་ཀྱང་། །རྟེན་དང་ཐུགས་པའི་ཆོགས་བཅས་  
 ཏེ། །གང་དུ་འདོང་བའི་གཏོལ་མེད་དོ། །བདག་ལ་སྟོན་པ་གཞན་ཡོད་ན། །བསྟོན་

བས་བདག་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །བདག་ལ་བསྟོད་པ་གཞན་ཡོད་ན། །སྤང་བས་མི་  
 དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོ་གས་པ། །རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་མི་  
 མགྱུ་ན། །བདག་འདྲ་ཅན་པས་སྟོས་ཅི་དགོས། །དེ་བས་འདྲིག་ཉེན་བསམ་བ་  
 བཏང་། །སེམས་ཅན་རྙེད་པ་མེད་ལ་སྟོད། །རྙེད་པ་ཅན་ལ་མི་སྟུན་བརྗོད། །རང་  
 བཞིན་འཕྲོགས་དཀའ་དེ་དག་གིས། །དགའ་བ་ཅི་ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །གང་གྱིར་  
 གྱིས་པ་རང་དོན་ནི། །མེད་པར་དགའ་བ་མི་འབྱུང་བས། །གྱིས་པ་འགའ་ཡང་  
 བཤེས་མིན་ཞེས། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། །ནགས་ན་རི་  
 དགས་བྱ་རྣམས་དང་། །ཤིང་རྣམས་མི་སྟུན་རྗོད་མི་བྱེད། །འཕྲོགས་ན་བདེ་བ་དེ་  
 དག་དང་། །ནམ་ཞིག་ལྟར་ཅིག་བདག་གནས་འགྱུར། །ཤུག་གམ་སྟོ་ཁང་སྟེང་  
 བའམ། །ལྗོན་ཤིང་རྒྱུ་དུ་གནས་བཅས་ཉེ། །ནམ་ཞིག་རྒྱ་བ་ཏུ་མི་ལྟ་ཞིང་། །ཆགས་  
 པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིག་གྲ། །ས་ཕྲོགས་བདག་གིར་བཟུང་མེད་པ། །རང་བཞིན་  
 གྱིས་ནི་ཡངས་རྣམས་སྟ། །རང་དབང་སྟོད་ཅིང་ཆགས་མེད་པར། །ནམ་ཞིག་  
 བདག་ནི་གནས་པར་འགྱུར། །སྤང་བཟེད་ལ་སོགས་ཉི་ཆེ་དང་། །ཀུན་ལ་མི་  
 མཁོའི་གོས་འཆང་ཞིང་། །ཤུས་འདི་སྣ་བ་མ་གྲས་ཀྱང་། །འདྲིགས་མེད་གནས་པ་  
 རམ་ཞིག་འགྱུར། །དུར་ཁྲོད་སོང་ནས་གཞན་དག་གི་ །རུས་གོང་དག་དང་བདག་  
 གི་ཤུས། །འདྲིག་བའི་ཚོས་ཅན་དག་ཏུ་ནི། །ནམ་ཞིག་མགོ་སྟོམས་བྱེད་པར་  
 འགྱུར། །བདག་གི་ཤུས་ནི་འདི་ཉིད་ཀྱང་། །གང་གི་བྱི་ཡིས་སྦ་དག་ཀྱང་། །རྒྱུ་དུ་  
 ཉེར་འཕྲོ་མི་འགྱུར་བ། །དེ་སྟུང་བའི་འགྱུར་བར་འོང་། །ཤུས་འདི་གཅིག་ཤུ་རྒྱུང་  
 བ་ཡང་། །ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་རུས་དག །ཞིག་སྟེ་སོ་སོར་འགྲེས་འགྱུར་

བཤེན་པ་ལ་གཞན་དག་ཅི་ཞིག་སྒོ་སྤོམ་། སྐྱེ་བ་གཅིག་ལྟ་སྐྱེ་འགྲུང་ཞིང་། །འཆི་  
 བུ་འདྲེ་ཉིད་གཅིག་འཆི་སྟེ། སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་སྐྱེད་གཞན་མི་ལེན་ན། །གོ་གས་བྱེད་  
 མཛེས་བས་ཅི་ཞིག་གྲ། །ལམ་དག་ཏུ་ཞི་ཞུགས་པ་རྣམས། །རི་ལྷོ་བཀམ་མི་  
 འཛིན་བྱེད་ལྷོ་། །དེ་བཞིན་སྲིད་པའི་ལམ་ཞུགས་པ་འདྲ། །སྐྱེ་བའི་བཀམ་མི་  
 ཡོངས་སུ་འཛིན། །འཛིན་ཉེན་ཀུན་ནས་གཏུང་བཞིན་དུ། །རི་སྲིད་སྐྱེས་སུ་བཞི་  
 ཡིས་ནི། །དེ་ལས་དེ་ནི་མ་བཏེག་པ། །དེ་སྲིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་སོང། །བཤེན་མེད་  
 འཁོན་པ་འདྲ་མེད་བྱས་ནས། །ལུས་འདི་གཅིག་སུ་དབེན་གཞན་ཏེ། །སྐྱ་ནས་ལི་  
 དང་འབྲུང་བཅེས་ནས། །ལི་ནའང་སྐྱ་དམ་བྱེད་པ་མེད། །དུང་བ་འཁོད་པ་སྐྱ་དག་  
 གྲང་། །སྐྱ་དམ་གཞོད་པ་བྱེད་མེད་པས། །འདི་ཡིས་སངས་རྒྱས་རྗེས་དྲན་  
 སོགས། །སྐྱས་གྲང་གཡེངས་པར་འགྲུང་བ་མེད། །དེ་བས་ལིན་ཏུ་མདངས་དགའ་  
 བའི། །ནགས་ཚལ་ཆེགས་རྒྱུང་བདེ་སྦྱིད་ཅིང་། །གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་ཞི་བྱེད་  
 པར། །བདག་ཉིད་གཅིག་སུ་གནས་པར་བྱ། །བསམ་པ་གཞན་ནི་ཀུན་བཏང་  
 སྟོ། །བདག་ལ་སེམས་པ་གཅིག་སུ་ཡིས། །སེམས་ནི་མཉམ་པར་གཞག་སྤྱིར་  
 དང་། །དུལ་བར་བྱ་སྤྱིར་བཙོན་ཏེ་བྱ། །འཛིན་ཉེན་འདི་དང་པ་རོལ་དུའང་། །འདོད་  
 པ་རྣམས་ནི་སྤང་ཁོལ་བསྐྱེད། །འདིར་ནི་བསད་དང་བཅིང་དང་གཙོད། །པ་རོལ་དུ་  
 བྱི་དམུལ་སོགས་སྐྱུ་བ། །པོ་ཉ་པོ་ཉ་པོ་ལ་སྤོམ། །གང་སྤྱིར་དུ་མར་གསོལ་བཏབ་  
 ཅིང་། །སྤྱིག་པ་རྣམས་སམ་གྲགས་མིན་ལའང་། །གང་གི་དོན་དུ་མ་འཇེམས་  
 པར། །འཛིན་པ་ལ་ཡང་བདག་ཞུགས་ལིང་། །རྗེས་གྲང་ཟད་པར་བྱས་གྲུང་  
 ཏེ། །གང་ལ་ཡོངས་སུ་འཁྱུང་བས་ན། །མཚོག་ཏུ་དགའ་འགྲུང་དེ་དག་ཉིད། །ཀེང་

རུས་ཉིད་ཡིན་གཞན་མིན་ན། །རང་དབང་དང་ནི་བདག་མིན་ལ། །རབ་ཏུ་འདོད་  
 ཅིང་ཡོངས་ཞེན་ནས། །ཅི་སྤྱིར་སྤྱོད་འདས་མི་འགྲོ། །གང་ཞིག་དང་སོ་འབད་དེ་  
 བཏེག། །བྲངས་ཀྱང་ངོ་ཚས་འོག་ཏུ་ལྷ། །སྤོན་ནི་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང། །གོས་  
 གྱིས་གདོང་ནི་གཡོགས་པར་གྱུར། །ཁྱོད་ཉོན་མོངས་པའི་གདོང་དེ་ནི། །ད་ལྟ་  
 མངོན་སུམ་གྱུར་པ་བཞིན། །བྱ་རྒྱུད་གྱིས་བསལ་བྱས་མཐོང་ནས། །ད་ལྟ་ཅི་སྤྱིར་  
 འབྲེར་བར་བྱེད། །གཞན་རྣམས་མིག་གིས་བལྟ་ན་ཡང། །གང་ཞིག་ཡོངས་སུ་  
 བསྐྱེད་གྱུར་པ། །རི་སྤྱིད་དེ་ནི་དེས་ཟ་ན། །སེར་སྣ་ཅན་ཁྱོད་ཅིས་མི་བསྐྱེད། །འག་  
 ཡི་སྤང་སོ་འདི་མཐོང་ནས། །བྱ་རྒྱུད་དང་གཞན་ཟ་བྱེད་ན། །གཞན་གྱི་ཟས་ལ་མེ་  
 ཏོག་གི། །སྤོང་བ་ཅ་རྣམས་རྒྱན་གྱིས་མཚོད། །རུས་གོང་ཉིད་དུ་མཐོང་ནས་ནི། །མི་  
 འགྲུལ་ཡང་ནི་ཁྱོད་སྐྱབ་ན། །རོ་འངས་བཞིན་དུ་འགའ་ཡིས་ཀྱང། །བསྐྱོད་པར་  
 གྱུར་ན་ཅིས་མི་འཇིགས། །གང་ལ་གཡོགས་ཀྱང་འདི་ཆགས་པ། །དེ་མ་གཡོགས་  
 བ་ཅིས་མི་འདོད། །དེ་ལ་དགོས་པ་མེད་ན་ནི། །གཡོགས་པ་ལ་ནི་ཅི་སྤྱིར་  
 འཁྱུད། །ཟས་ནི་གཅིག་སུ་ཉིད་ལས་ནི། །བཤད་དང་ཁ་རྩ་བུང་གྱུར་ན། །དེ་ལས་  
 བཤད་ལ་མི་དགའ་ཞིང། །ཁ་རྩ་ལ་ཁྱོད་ཅི་སྤྱིར་དགའ། །འཕྱིང་བལ་རེག་ན་འཇམ་  
 པ་ཡི། །སྤུས་ལ་དགའ་བར་མི་བྱེད་པར། །རྗེ་ང་འཇོག་པ་མ་ཡིན་ཞེས། །འདོད་  
 ལྡན་མིག་གཙང་བ་ལ་མོངས། །འདོད་ལྡན་ངན་པ་མོངས་པ་རྣམས། །འཕྱིང་བལ་  
 རེག་ན་འཇམ་པ་ལ་འཕང། །ཉལ་སོ་བྱ་བར་མི་རུས་ཞེས། །དེ་ལ་ཁྱོ་བ་དག་ཏུ་  
 བྱེད། །གལ་ཏེ་མི་གཙང་ཆགས་མེད་ན། །རུས་གཟེབ་རྒྱས་པས་སྤྱེལ་བ་ལ། །འག་  
 ཡི་འདས་གྱིས་ཞལ་ཞལ་བྱས། །གཞན་ཁྱོད་ཅི་སྤྱིར་པར་དུ་འཁྱུད། །ཁྱོད་ཉིད་མི་

གཙང་མང་ཡོད་པ། ཉེ་ཉིད་ལ་ཁྲོད་གཏན་སྲོད་ཅིང་། །མི་གཙང་རྒྱལ་པ་གཞན་  
 དག་ལའང་། །མི་གཙང་བརྟམ་པས་འདོད་པར་བྱེད། །བདག་ནི་ལ་འདི་ལ་དགའ་  
 ཞེས། །རེག་དང་བལྟ་བར་འདོད་ན་གོ། །སེམས་མེད་པ་ཡི་རང་བཞིན་གྱི། །འགྲི་  
 ཁྲོད་གོ་ཅི་ལྟར་འདོད། །འདོད་པའི་སེམས་གང་ཡིན་པ་དེ། །རེག་དང་བལྟ་བར་  
 མི་རྒྱས་ལ། །གང་ཞེས་རྒྱས་དེ་ཤེས་པ་མིན། །དོན་མེད་འཇུག་དེས་ཅི་ཞེས།  
 བྱ། །མི་གཙང་རང་བཞིན་གཞན་གྱི་ལུས། །མི་རྟོགས་འོ་མཚར་མི་ཆེ་ཡི། །རང་  
 ཉིད་མི་གཙང་ཉིད་ཡིན་པར། །རྟོགས་པར་མི་འགྲུང་འོ་མཚར་ཆེ། །སྤྲིན་བྲལ་ཉི་  
 ཟེར་གྱིས་བྱེ་བའི། །བརྒྱ་གཞོན་རྒྱ་སྤངས་ནས་ནི། །མི་གཙང་ཞེན་པའི་སེམས་  
 གྱིས་ནི། །མི་གཙང་གཟེབ་ལ་ཅི་ཕྱིར་དགའ། །ས་སྤོགས་མི་གཙང་གྱིས་གོས་  
 བཤ། །གལ་ཏེ་རེག་པར་མི་འདོད་ན། །གང་ལས་དེ་ནི་བྱུང་བ་ཡི། །ལུས་ལ་ཅི་  
 ལྟར་ཁྲོད་རེག་འདོད། །གལ་ཏེ་མི་གཙང་ཆགས་མེད་ན། །མི་གཙང་ཞིང་ལས་བྱུང་  
 བྱུང་ཅིང་། །དེ་ཡི་ས་བོན་དེས་བསྐྱེད་པ། །གཞན་ཁྲོད་ཅི་ཕྱིར་བར་དུ་འཇུག། །མི་  
 གཙང་ལས་བྱུང་མི་གཙང་སྲིན། །རྐྱུང་དུ་འང་ཁྲོད་འདོད་མི་བྱེད་ལཤ། །མི་གཙང་  
 མང་གི་རང་བཞིན་ལུས། །མི་གཙང་སྐྱེས་པའང་འདོད་པར་བྱེད། །ཁྲོད་ནི་རང་  
 ཉིད་མི་གཙང་ལ། །སྤོད་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད་གྱི། །མི་གཙང་རྒྱལ་པ་མི་གཙང་  
 ལཤ། །བརྟམ་པས་གཞན་ཡང་འདོད་པར་བྱེད། །ག་སྤུར་ལ་སོགས་ཡིད་འོང་  
 དང་། །འབྲས་ཆན་དག་གམ་ཚོད་མའང་རུང་། །ཁར་བརྟུག་ཕྱིར་སྤུང་བོར་བ་  
 ཡིས། །ས་ཡང་མི་གཙང་བཙོག་པར་འགྲུང། །གལ་ཏེ་མི་གཙང་འདི་འདྲ་  
 བཤ། །མདོན་སྤུས་གྲུང་གྲང་ཐེ་ཚོམ་ན། །དུར་ཁྲོད་དག་ཏུ་བོར་བའི་ལུས། །མི་

གཙང་གཞན་ཡང་བཟོ་བར་གྱིས། །གང་ལས་ལགས་པའི་ཁ་སྤེལ། །འཛིགས་པ་  
 ཚེན་སོ་སྤྱོད་འགྲུང་བར། །ཤེས་ཀྱང་རི་ལྟར་དེ་ཉིད་ལ། །སྤྱིར་ཞིང་དགའ་བ་སྤྱོད་བར་  
 འགྲུང། །ལུས་ལ་བསྐྱུས་པའི་དྲི་དེ་ཡང་། །ཅུ་ཚུན་སོགས་ཡིན་གཞན་མ་  
 ཡིན། །གཞན་གྱི་དྲི་དེས་གཞན་དག་ལ། །ཅི་ཡི་སྤྱིར་ན་ཆགས་པར་གྱེད། །གལ་ཏེ་  
 རང་བཞིན་དྲི་བ་བས། །འདི་ལ་མ་ཆགས་ལེགས་མིན་ནམ། །འཛིག་ཉེན་དོན་མེད་  
 སྤྱོད་པ་དག། །རི་སྤྱོད་ལ་དྲི་ཞིས་སྤྱོད། །འོན་ཏེ་དྲི་ཞིས་ཅུ་ཚུན་ནི། །ལུས་ལ་འདིར་  
 བྱི་ཅི་ཞིག་གྲུང། །གཞན་གྱི་དྲི་ཡིས་གཞན་དག་ལ། །ཅི་ཡི་སྤྱིར་ན་ཆགས་པར་  
 གྱེད། །གལ་ཏེ་སྐྱ་སེན་རིང་བ་དང་། །སོ་སྤྱོད་དྲིར་བཅས་འདས་གྱི་དྲིས། །བསྐྱོས་  
 བས་ལུས་གྱི་རང་བཞིན་ནི། །གཅེར་བྱ་འཛིགས་པ་ཉིད་ཡིན་ན། །རང་ལ་གཞོད་  
 པའི་མཚོན་བཞིན་དུ། །དེ་འབད་ཅི་སྤྱིར་གྱི་དོར་གྱེད། །བདག་ལ་མོངས་པའི་  
 འབད་པ་ཡིས། །སྤྱོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འཁྲུགས། །རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་  
 བས་ནི། །དུར་ཁོང་དུ་བྱི་ཡིད་འབྱུང་ན། །གཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་ཁྲུབ་པའི། །གོང་  
 གི་དུར་ཁོང་ལ་དགའ་འཕམ། །དེ་ལྟར་མི་གཙང་གྲུང་བ་དེ། །རིན་མེད་པར་བྱི་མི་  
 ཚྭ་དོ། །དེ་དོན་བསྐྱུབས་པས་ཤི་ཐང་དང་། །དཔུལ་ལ་སོགས་པའི་གཞོད་པར་  
 འགྲུང། །བྱིས་པ་ཞོར་སྤེལ་མི་རུས་པས། །དར་ལ་བབ་ན་འདི་ཅི་བདེ། །ཞོར་  
 སོགས་པ་ཡིས་ཆེག་ཏུགས་ན། །ཀས་ནས་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་གྲ། །འདོད་ལྡན་  
 དན་པ་ཁ་ཅིག་ནི། །ཉིན་རངས་ལས་གྱིས་ཡོངས་དུ་བསྐྱེ། །ཁྱིམ་དུ་འོངས་ནས་  
 ཆད་པའི་ལུས། །རོ་དང་འབྲ་བར་ཉལ་བར་གྱེད། །ཁ་ཅིག་བྱིས་བཟོད་ཉོན་མོངས་  
 དང་། །རིང་དུ་སོང་བའི་སྤྲུག་བསྐྱུལ་ཅན། །བྱ་སྤྱོད་འདོད་བཞིན་བྱ་སྤྱོད་

རྒྱུ་ལྷ་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་། འབྲུག་ལ་མཁའ་འདོད་རྣམས་སྐོང་ས་  
 བས། འགང་དོན་ཉིད་དུ་བཅོང་བ་ཡང་། ཉེ་མ་ཐོབ་པར་དོན་མེད་པའི། འགཞན་གྱི་  
 ལས་གྱི་རྒྱུར་གྱིས་བདས། ལ་ལ་རང་གི་ལུས་བཅོང་ཞིང་། འབང་མེད་གཞན་  
 གྱིས་བཀོལ་གྱུར་ཏེ། རྒྱུང་མ་དག་གྱུར་བུ་གྱུར་ན། འཕྱིར་བུང་དགོན་པར་བབ་བབ་  
 འབྱུང་། འདོད་པས་བསྐྱུས་པའི་གླེན་པ་དག འཚོ་འདོད་འཚོ་བར་བྱའོ་  
 ཞེས། འཕྱོག་སྟོར་དོགས་བཞེན་གཡུལ་དུ་འཇུག། འཇིག་རྟེན་དུ་འགྲོ་བར་  
 གྱེད། འདོད་ལྡན་ལ་ལ་ལུས་གྱུར་བཅད། འཁ་ཅིག་གསལ་ཤིང་ཅེ་ལ་བཅུགས། འཁ་  
 ཅིག་མདུང་ལུང་དག་གིས་བསྐྱུན། འཁ་ཅིག་བསྐྱེགས་པ་དག་གྱུར་སྐྱང་། འབས་གས་  
 དང་བསྐྱུང་དང་བསྐྱུང་བའི་གདུང་བ་ཡིས། འཁོར་ནི་ལུང་ཐོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་  
 བར་བྱ། འཁོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེངས་པར་གྱུར་བ་རྣམས། འཕྱིར་བའི་སྐྱུག་  
 བསྐྱུང་ལས་གྲོལ་སྐྱབས་མེད་དོ། འདོད་ལྡན་རྣམས་ལ་དེ་ལ་སོགས། ཉེས་  
 དམིགས་མང་ལ་མཚོག་རྒྱུ་སྟེ། འཕྱིར་ཏུ་འདྲེན་པའི་སྐྱུགས་དག་གིས། འཇིག་  
 འཁ་འགའ་ཐོས་པ་བཞེན། འཕྱུགས་གྱིས་བསྐྱུབས་ནའང་མི་དགོན་པའི། མཚོག་  
 རྒྱུང་གང་ཡིན་དེ་དོན་དུ། འདལ་འགྲོར་སྐྱུན་སྐྱུམ་རྟེན་དགའ་འདི། འལས་གྱིས་  
 མནར་བ་རྣམས་གྱིས་བཅོམ། འདོད་པ་དེས་པར་འཇིག་འགྱུར་ཞིང་། འདུལ་ལ་  
 སོགས་པར་ལྷུང་གྱེད་པ། ཞེན་པོ་མིན་ཕྱིར་དུས་ཀུན་དུ། འདུབ་པའི་ཆེགས་རྒྱུང་  
 གང་ཡིན་པ། ཉེ་ཡི་བྱེ་བའི་ཆ་ཅམ་གྱི། ཞེགས་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཉིད་འགྲུབ་  
 བ། འདོད་ལྡན་གྱུར་རྒྱུ་སྟོན་པ་བས། འཕྱུག་བསྐྱུང་ཆེ་ལ་གྱུར་རྒྱུ་  
 མེད། འདུལ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱུང་བསམ་བྱས་ན། འདོད་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་



དང་ནི། །དུག་དང་མེ་དང་གཡང་ས་དང་། །དག་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་དཔེར་མི་  
 མོད། །དེ་ལྟར་འདོད་ལ་སྐྱོ་བྱས་ཏེ། །དཔེན་ས་ལ་ནི་དགའ་བ་བསྐྱེད། །རྩོད་དང་  
 ཉོན་མོངས་གྱིས་སྐྱོང་བ། །ཞི་བའི་ནགས་གྱི་ནང་དག་ཏུ། །སྐལ་ལྷན་ཆེ་འོད་  
 ཅ་ལྷན་གྱིས་བསིལ་བའི། །ཡངས་པའི་རྩོམ་ཁང་བཟངས་ཉམས་དགའ་  
 བར། །སྐྱ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རྒྱང་གཡོ་བ་ཡིས། །གཞན་ལ་སུ་དོན་སེམས་  
 སེང་འཆག་པར་བྱེད། །ཁང་སྐྱོང་ལིང་བྱུང་བྱུག་དག་ཏུ། །གང་དུ་རི་སྲིད་འདོད་  
 གནས་ལིང་། །ཡོངས་འཛིན་བསྐྱང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་སྤངས། །ལྷོས་བ་མེད་པར་  
 བག་ཡངས་སྐྱོད། །རང་དབང་སྐྱོད་ཅིང་ཆགས་མེད་ལ། །གང་དང་ཡང་ནི་  
 འབྲེལ་མེད་པ། །ཚོག་ཤེས་བདེ་སྐྱོད་གང་ཡིན་པ། །དབང་སོས་ཀྱང་ནི་དེ་རྣམས་  
 དཀའ། །དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམས་པ་ཡིས། །དཔེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་  
 བས། །རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །བདག་  
 དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི། །དང་སོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམ། །བདེ་དང་སྐྱུག་  
 བསྐྱལ་མཉམ་པས་ན། །ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྐྱང་བར་བྱ། །ལག་བ་ལ་  
 སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་། །ཡོངས་སུ་བསྐྱང་བྱའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་  
 ལྟར། །དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དང་བདེ་སྐྱུག་དག །ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་  
 འདོད་མཉམ་གཅིག །གཡས་ཏེ་བདག་གི་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱིས། །གཞན་གྱི་ལུས་ལ་  
 མི་གཞོད་པ། །དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ། །བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཞོད་  
 ཉིད། །དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དག །བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་  
 ཡང་། །དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ། །བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཞོད་པར་

དཀའ། །བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་བསམ། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ཡིན་སྲིད་  
 །བདག་སྐྱུ་ག་བཞིན། །བདག་གིས་གཞན་ལ་པན་བར་བྱ། །སེམས་ཅན་ཡིན་སྲིད་  
 །བདག་སྐྱུ་ག་བཞིན། །གང་ཆེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག་།བདེ་བ་འདོད་ཏུ་  
 །མཚུངས་པ་ལ། །བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན། །གང་སྲིད་བདག་གཅིག་བདེ་  
 །བར་བཅོམ། །གང་ཆེ་བདག་དང་གཞན་གཉི་ག་། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་མི་འདོད་མཚུངས་  
 །པ་ལ། །བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན། །གང་སྲིད་བདག་གཅིག་བདེ་བ་  
 །བཅོམ།།གང་ཆེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་མི་འདོད་མཚུངས་པ་  
 །ལ། །བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན། །གང་སྲིད་གཞན་མིན་བདག་སྐྱུ་  
 །བྱེད།།གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་བསམ། །བདག་ལ་མི་གཞོན་སྲིད་མི་བསྐྱུང་། །མ་  
 །འོངས་པ་ལི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ཡང་། །གཞོན་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅི་བསྐྱུང་། །བདག་གིས་དེ་  
 །ཅི་སྲོང་སྐྱུ་ག་བཞི། །ཞུས་པར་རྟོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ། །འདི་ལྟར་ཤི་བའང་གཞན་ཉིད་  
 །ལ། །སྐྱེ་བ་ཡང་ཅི་གཞན་ཉིད་ཡིན། །གང་ཆེ་གང་གི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་གང་། །དེ་ཅི་  
 །དེ་ཉིད་གྱིས་བསྐྱུངས་ན། །རྐང་པའི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ལག་པས་མིན། །ཅི་སྲིད་དེས་  
 །ཅི་དེ་བསྐྱུ་བྱ། །གལ་ཏེ་རིགས་པ་མིན་ཡང་འདིར། །བདག་ཏུ་འཛིན་པས་འཇུག་  
 །ཅེ་ན། །བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ། །ཅི་རུས་པར་ཅི་སྐྱུང་བྱེད། །རྐྱུང་  
 །དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །སྐྱེད་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྟུན། །སྐྱུ་ག་  
 །བསྐྱེད་ཅན་གང་དེ་མེད་པ། །དེས་འདི་སྐྱུ་ཞིག་སྐྱུང་བར་འགྱུར། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་  
 །བདག་པོ་མེད་པར་ནི། །ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་མེད་བཞིན། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་ཡིན་སྲིད་  
 །དེ་བསམ་བྱ། །དེས་པས་དེར་ཅི་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཅི་སྲིད་ཀུན་གྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་

བོ། །བརྗོད་པར་བྱ་ཞེས་བརྟན་དུ་མེད། །གལ་ཏེ་བརྗོད་ནའང་ཐམས་ཅད་  
 བརྗོད་ །དེ་མིན་བདག་གྲང་སེམས་ཅན་བཞིན། །སྙིང་རྗེ་སྤྱད་བསྡུལ་མང་གྲུང་  
 པ། །ཅི་སྤྱིར་ནལ་གྱིས་སྤྱེད་ཅེ་ན། །འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྡུལ་བསམ་བྱས་ན། །རི་  
 ལྟར་སྙིང་རྗེ་སྤྱད་བསྡུལ་མང་། །གལ་ཏེ་སྤྱད་བསྡུལ་གཅིག་གིས་ནི། །སྤྱད་  
 བསྡུལ་མང་པོ་མེད་འགྲུང་ན། །བརྗེ་དང་ལྡན་པས་སྤྱད་བསྡུལ་དེ། །རང་དང་  
 གཞན་ལ་བསྤྱེད་བྱ་ཉིད། །དེས་ན་མེ་ཏོག་རྒྱ་མཛེས་གྱིས། །རྒྱལ་པོའི་གཞོན་པ་  
 །ཤེས་གྲང་ནི། །བདག་གི་སྤྱད་བསྡུལ་མ་བསམ་ཏེ། །མང་པོའི་སྤྱད་བསྡུལ་ཟད་  
 འགྲུང་གིར། །དེ་ལྟར་རྒྱད་ཅི་གོམས་གྲུང་པ། །གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྡུལ་ཞི་དགའ་  
 བས། །བརྗེའི་མཚོ་རུ་ངང་པ་ལྟར། །མནར་མེད་པ་ཡང་འཇུག་པར་  
 འགྲུང། །སེམས་ཅན་རྣམ་པར་གྲོལ་བ་ན། །དགའ་བའི་རྒྱ་མཚོ་གང་ཡིན་པ། །དེ་  
 ཉིད་གྱིས་ནི་ཚོག་མིན་ནས། །ཐར་པ་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ། །དེ་ལྟར་གཞན་གྱི་  
 དོན་བྱས་གྲང་། །རྗོལ་སེམས་དང་ནི་ངོ་མཚར་མེད། །གཅིག་ཏུ་གཞན་དོན་ལ་  
 དགའ་བས། །རྣམ་སྤྲིན་འབྲས་བུའི་རེ་བ་མེད། །དེ་བས་རི་ལྟར་རྒྱུད་དུ་ན། །མི་  
 ལྟན་ལས་གྲང་བདག་བསྐྱུང་བ། །དེ་བཞིན་གཞན་ལ་བསྐྱུང་སེམས་དང་། །སྙིང་  
 རྗེའི་སེམས་ནི་དེ་ལྟར་བྱ། །གོམས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་དག་གི། །ཁྱེད་འགྲུག་གི་ཐིགས་  
 པ་ལ། །དངོས་པོ་མེད་པར་གྲུང་གྲང་ནི། །བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཤེས་པ་ལྟར། །དེ་  
 བཞིན་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་ཡང་། །བདག་ཅེས་ཅི་ཡི་སྤྱིར་མི་གཟུང་། །བདག་གི་  
 ལུས་ནི་གཞན་དག་ཏུ་འདང་། །བཞག་པ་དེ་ལྟར་དཀའ་བ་མེད། །བདག་ཉིད་རྫོལ་  
 བཅས་གཞན་ལ་ཡང་། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས། །བདག་འདྲིན་

ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་། །གཞན་སྤང་བ་ནི་བསྐྱོན་པར་བྱ། །རི་ལྷར་ལག་པ་ལ་  
 སོགས་པ། །ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར། །དེ་བཞིན་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་  
 ཏུ། །ཅི་ཕྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་མི་འདོད། །རི་ལྷར་བདག་མེད་ལུས་འདི་ལ། །གོ་མས་  
 བས་བདག་གི་སློབ་བྱུང་བ། །དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་། །གོ་མས་བས་  
 བདག་སློབ་ཅིས་མི་སྤྲེ། །དེ་ལྟར་ནི་གཞན་གྱི་དོན། །བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་སྐྱོན་མི་  
 འབྱུང་། །བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཟས་ཐོས་ནས། །ལན་ལ་རེ་བ་མི་འབྱུང་བཞིན། །དེ་  
 བས་རི་ལྷར་ཚུང་དུ་ན། །མི་སྣུན་ལས་ཀྱང་བདག་བསྐྱུང་བ། །དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་  
 བསྐྱུང་སེམས་དང་། །སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་ནི་གོ་མས་བར་བྱ། །དེ་བས་མགོན་པོ་སྤྱན་  
 རས་གཟིགས། །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་ཡི། །འཁོར་གྱི་འདིགས་བ་བསལ་  
 བའི་ཕྱིར། །རང་གི་མཚན་ཡང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །དཀའ་ལས་ཕྱིར་ལྡོག་མི་བྱ་  
 སྟེ། །འདི་ལྷར་གོ་མས་པའི་མ་སྐྱ་ཡིས་ནི། །གང་གི་མིང་ཐོས་འདིགས་བ་ཡང་། །དེ་  
 ཉིད་མེད་ན་མི་དགར་འགྱུར། །གང་ཞིག་བདག་དང་གཞན་རྣམས་ནི། །རྣུང་དུ་  
 བསྐྱབ་པར་འདོད་བ་དེས། །བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བྱ་བ། །གསང་བའི་དམ་པ་  
 སྤྱད་པར་བྱ། །བདག་ལུས་གང་ལ་ཆགས་བ་ཡིས། །འདིགས་གནས་ཚུང་ལ་  
 འདིགས་སྐྱེ་བ། །འདིགས་བ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ། །སྤྱི་ཞིག་དག་བཞིན་སྤང་མི་  
 ཕྱེད། །ལུས་གང་བགྲོས་དང་སྐྱོན་སོགས་ནད། །གསོ་བའི་ཚོ་ག་བྱེད་འདོད་  
 བས། །བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དགས་དག །གསོད་པར་བྱེད་ཅིང་ལམ་སྐྱགས་བྱེད། །གང་  
 ཞིག་ཁེ་དང་རིམ་གྱི་འདི་ཕྱིར། །ལ་དང་མ་ཡང་གསོད་བྱེད་ཅིང་། །བཞོན་མཚོག་  
 གསུམ་གྱི་དགོར་བརྒྱས་ནས། །དེས་ནི་མནར་མེད་བསྐྱེག་འགྱུར་ན། །མཁས་བ་

སུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ། །འདོད་ཅིང་བསྐྱེད་དང་མཚོན་བྱེད་གྱི། །འདི་ལ་སུ་ཞིག་དག་  
 བ་ཞིན་དུ། །བཟུ་བར་མི་བྱེད་བརྟུས་མི་བྱེད། །གལ་ཏེ་བྱིན་ན་ཅི་སྐྱེད་ཅེས། །བདག་  
 རོན་སེམས་པ་འདྲེ་ཡི་ཚུལ། །གལ་ཏེ་སྐྱེད་ན་ཅི་སྐྱིན་ཅེས། །གཞན་དོན་སེམས་  
 པ་སྣ་ཡི་ཚོས། །བདག་སྲིར་གཞན་ལ་གཞོད་བྱས་ན། །དཔྱུལ་ལ་སོགས་པར་  
 གདུངས་པར་འགྱུར། །གཞན་སྲིར་བདག་ལ་གཞོད་བྱས་ན། །ཕུན་སུམ་ཚོགས་  
 པ་ཐམས་ཅད་འཛོལ། །བདག་ཉིད་མཐོ་བར་འདོད་པ་དེས། །ངན་འགྲོ་ངན་དང་  
 རླེན་པར་འགྱུར། །དེ་ཉིད་གཞན་ལ་སྲོ་བྱས་ན། །བདེ་འགྲོ་རིམ་གྲོ་འཛོལ་པར་  
 འགྱུར། །བདག་གི་དོན་དུ་གཞན་བཀོལ་ན། །བྲན་ལ་སོགས་པ་སྤོང་བར་  
 འགྱུར། །གཞན་གྱི་དོན་དུ་བདག་སྐྱེད་ན། །རྗེ་དཔོན་ཉིད་སོགས་སྤོང་བར་  
 འགྱུར། །འདིག་རྟེན་བདེ་བ་རི་སྟེང་པ། །དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་  
 ལྷུང་། །འདིག་རྟེན་སྐྱབ་བསྐྱུལ་རི་སྟེང་པ། །དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་  
 ལྷུང་། །མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས། །བྲིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་། །སྐབ་  
 པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ། །འདི་གཉིས་གྱི་ནི་ཁྱད་པར་ལྟོས། །བདག་བདེ་  
 གཞན་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱུལ་དག། །ཡང་དག་བརྗེ་བ་མ་བྱས་ན། །མངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་  
 མི་འགྲུབ་ཅིང་། །འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །འདིག་རྟེན་ས་རོལ་སར་ཞོག་  
 གི། །བྲན་གཞོག་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་། །རྗེ་དཔོན་རྩན་པ་མི་སྟེར་བའི། །ཆེ་འདིའི་  
 དོན་ཡང་འགྲུབ་མི་འགྲུར། །མཐོང་དང་མ་མཐོང་བདེ་འགྲུབ་པའི། །ཕུན་སུམ་  
 བདེ་སྐྱིད་ཡོངས་ཐོར་ཞིང་། །གཞན་ལ་སྐྱབ་བསྐྱུལ་བྱས་པའི་རྒྱས། །ཚོངས་པས་  
 སྐྱབ་བསྐྱུལ་མི་བཟང་ལེན། །འདིག་རྟེན་དག་ན་འཆེ་བ་གང་ཡོད་དང་། །འདིགས་

དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་ཡོད་གྱུར་པ། །དེ་ཀྱུན་བདག་ཏུ་འཇིན་པ་ལས་བྱུང་  
 བ། །འདྲེ་ཆེན་དེས་ཀོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་གྲ། །བདག་ཉིད་ཡོངས་སུ་མ་བཏང་  
 བ། །སྤྱུག་བསྐྱེལ་སྤང་བར་མི་བྱས་ཏེ། །དེ་ལྟར་མེ་མི་མ་བཏང་ན། །སྲེག་པ་སློང་  
 བར་མི་བྱས་བཞག། །དེ་ལྟར་བདག་གཞོད་ཞི་བ་དང་། །གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཞི་  
 བའི་སྲིད། །བདག་ཉིད་གཞན་ལ་གཏང་བྱ་དང་། །གཞན་རྣམས་བདག་བཞིན་  
 གཟུང་བར་གྲ། །བདག་ནི་གཞན་གྱི་དབང་གྱུར་ཅེས། །ཡིད་ཚྲོད་དེས་བར་ཤེས་  
 གྱིས་ལ། །སེམས་ཅན་ཀྱང་དོན་མ་གཏོགས་པར། །དེ་ཞི་ཚྲོད་གྱིས་གཞན་མི་  
 བསམ། །གཞན་དབང་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །རང་དོན་སྐྱབ་པར་རིགས་མ་  
 ཡིན། །དེ་དོན་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་ལོག་པར་བྱ་མི་རིགས། །དེས་ན་  
 སེམས་ཅན་གཙོར་བྱ་སྟེ། །བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ། །དེ་དང་དེ་ནི་སློགས་  
 རས་གྱང། །གཞན་དག་ལ་ནི་པན་པར་སློང། །དམན་སོགས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་  
 དང་། །གཞན་ཉིད་ཏུ་ནི་བདག་བྱས་ནས། །རྣམ་ཚོགས་མེད་པའི་སེམས་གྱིས་  
 སུ། །ཤག་དོག་འཕག་དང་ང་རྒྱལ་བསྐྱོམ། །འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་  
 མིན། །འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྟེན་ཅིང་། །འདི་ནི་བསྟོད་བྱས་བདག་ལ་  
 སློང། །འདི་བདེ་བ་དག་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལ། །བདག་ནི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་  
 དང་། །འདི་ནི་བདེ་བ་ཉིད་ཏུ་གནས། །འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆེ་དང་། །བདག་དམན་  
 ཡོན་ཏན་མེད་པར་གྲག། །ཡོན་ཏན་མེད་པས་ཅི་ཞིག་གྲ། །བདག་ཀྱང་ཡོན་ཏན་  
 ལྷན་པ་ཉིད། །གང་བས་འདི་དམན་དེ་ཡོད་ཅིང་། །གང་བས་བདག་མཚོག་དེ་ཡང་  
 ཡོད། །རྩལ་ཁྲིམས་ལྷ་བ་གུད་སོགས་ནི། །ཉོན་མོངས་སྟོབས་གྱིས་བདག་དབང་

མིན། །ཅི་རུས་བདག་ནི་གསོ་དགོས་ཏེ། །གཞོན་པའང་བདག་གིས་དང་ཏུ་  
 རྒྱང་། །འོན་ཏེ་བདག་འདིའི་གསོ་བྱ་མིན། །ཅི་སྲིར་བདག་ལ་བརྟམ་པ་  
 གྲེད། །བདག་ལ་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་གྱིས། །ཅི་བྱ་འདི་བདག་ཡོན་ཏན་ཅན། །ངན་འགོ་  
 གཏུག་པའི་ཁར་གནས་པ། །འགོ་ལ་སྦྱང་རྗེ་མེད་པར་འདི། །སྲིར་ལ་ཡོན་ཏན་  
 རྫོམ་པ་ཡིས། །མཁས་པ་དག་ལ་བདོ་བར་འདོད། །བདག་དང་མཉམ་ལ་བལྟས་  
 ཅས་ནི། །གང་གིས་རང་ཉིད་ལྷག་བྱའི་སྲིད། །བདག་གི་རྗེད་དང་བུའ་སྦྱི་  
 བོ། །རྩོད་པ་ཡིས་ཀྱང་དེས་པར་བསྐྱབ། །ཅི་ནས་བདག་གི་ཡོན་ཏན་ནི། །འཇིག་  
 རྟེན་ཀུན་ལ་བསལ་བ་དང་། །གཞན་ཡང་འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་གང་། །སྲིས་ཀྱང་ཐོས་  
 པར་མི་འགྱུར་བྱ། །བདག་གི་སྦྱོན་ཡང་སྦྱ་བྱ་ཞིང་། །བདག་ནི་མཚོད་འགྱུར་འདི་  
 ལ་མིན། །བདག་དེད་རྗེད་པ་ལེགས་རྗེད་ཅིང་། །བདག་ནི་བུའ་འགྱུར་འདི་ལ་  
 མིན། །འདི་ནི་མ་རུངས་བྱས་པ་ལ། །ཡུན་རིང་བདག་ནི་དགའ་བས་ལྷ། །འགོ་བ་  
 ཀུན་གྱི་བཞད་གང་དང་། །ཤན་ཚུན་སྦོད་པ་དག་ཏུ་བྱ། །ཉོན་མོངས་འདི་ཡང་  
 བདག་དང་ནི། །ལྷན་ཅིག་ཏུ་ནི་འགྲན་ཅེས་གྲག། །འདི་དག་ཐོས་དང་ཤེས་རབ་  
 བས། །གཟུགས་རིགས་འོར་གྱིས་མཉམ་མམ་ཅི། །དེ་ལྟར་ཀུན་ལ་བསྐྱབས་པ་  
 ཡི། །བདག་གི་ཡོན་ཏན་ཐོས་ནས་ནི། །སྦྱ་སྤང་དགའ་བ་སྦྱེ་གྱུར་པའི། །བདེ་སྦྱིད་  
 ལ་ནི་ཡོངས་སུ་སྦྱོད། །ཅི་སྦྱེ་འདི་ལ་རྗེད་ཡོད་ཀྱང་། །གལ་ཏེ་ར་ཡི་ལས་གྲེད་  
 བོ། །འདི་ལ་འཚོ་བ་ཅན་བྱིན་ནས། །བདག་གི་སྦྱོབས་གྱིས་དེ་རྒྱང་བྱ། །འདི་ནི་  
 བདེ་ལས་ཉམས་བྱ་ཞིང་། །བདག་གི་གཞོན་དང་ཉལ་སྦྱར་བྱ། །འདི་ཡིས་བརྒྱ་  
 རྣམ་ཐམས་ཅད་དུ། །འཁོར་བར་བདག་ལ་གཞོན་པ་བྱས། །ཡིད་ཁྱོད་རང་དོན་





གྲིས། །འདི་ནི་གཉའ་པོ་འགྲུང་ཚུལ་དུ། །ཤེད་བསྐྱེད་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ། །བག་  
 མ་གསལ་བའི་ཚུལ་བཞིན་དུ། །འོ་ཚ་འདྲིལ་ས་དང་བསྐྱམས་ཏེ་བཞག། །དེ་བྱ་དེ་  
 །ལྷར་གཞན་བྱ་ཞིང་། །དེ་ལྷར་ཁྱོད་གྲིས་མི་བྱ་བ། །དེ་ལྷར་འདི་ནི་དབང་བྱ་  
 །སྟེ། །དེ་ལས་འདས་ན་ཚར་གཅད་བྱ། །འོན་ཏེ་དེ་ལྷར་གདམས་ཀྱང་ནི། །སེམས་  
 །ཁྱོད་དེ་ལྷར་མི་བྱེད་ན། །ཁྱོད་ལ་ཉེས་པ་ཀུན་བསྟེན་པས། །ཁྱོད་ཉིད་ཚར་གཅད་  
 །བྱ་བར་ཟད། །ཁྱོད་གྲིས་ཁོ་བོ་གར་བརྒྱལ་བའི། །སྟོན་གྱི་དུས་དེ་གཞན་ཡིན་  
 །ཏེ། །ངས་མཐོང་ང་ཁྱོད་གང་དུ་འགྲོ། །ཁྱོད་གྱི་ཐེགས་པ་ཀུན་གཞོམ་བྱ། །ད་དུང་  
 །བདག་ལ་རང་གི་དོན། །ཡོད་སྟེ་སེམས་སེམས་བ་དེ་དོར་ཅིག། །བདག་གིས་གཞན་ལ་  
 །ཁྱོད་བཙོང་གིས། །སྐྱོ་བར་མ་སེམས་ཞོ་བ་ལུལ། །གལ་ཏེ་བག་མེད་ལྷུང་ནས་  
 །ཁྱོད། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མ་བྱིན་ན། །ཁྱོད་གྲིས་ཁོ་བོ་དཔྱལ་བ་ཡི། །སྲུང་མ་  
 །རྣམས་ལ་བྱིན་དུ་ངེས། །དེ་ལྷར་ཁྱོད་གྲིས་དེ་ལྷ་ཞིག། །ཁོ་བོ་བྱིན་པས་ལྷན་རིངས་  
 །ལྷུག། །ང་ནི་ཁོན་རྣམས་པོ་བྱས་ཏེ། །ཁྱོད་གྲིས་རང་དོན་སེམས་བ་གཞོམ། །དེ་  
 །སྟེ་བདག་ནི་དགའ་འདོད་ན། །རང་ལ་བདག་གིས་དགར་མི་བྱ། །དེ་སྟེ་བདག་ནི་  
 །བསྐྱུང་འདོད་ན། །གཞན་དག་ཏུ་བསྐྱུང་བར་བྱ། །དི་ལྷ་དེ་ལྷར་ལུས་འདི་  
 །ནི། །ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བར་བྱེད་ལྷུང་བ། །དེ་ལྷ་དེ་ལྷར་ཤིན་ཏུ་ནི། །བཟེ་དེ་ཅན་ལྷུང་  
 །ཉིད་དུ་ལྷུང་། །དེ་ལྷར་ལྷུང་བ་དེ་ཡི་ཡང་། །འདོད་བ་ས་འདི་ཐམས་ཅད་  
 །གྲིས། །རྫོགས་པར་རུས་བ་ཡོད་མིན་ན། །དེ་ཡི་འདོད་བ་སུས་བྱེད་རུས། །རུས་  
 །མེད་འདོད་བ་ཉོན་མོངས་དང་། །བསམ་བ་ཉམས་བའང་སྐྱེ་བར་འཇུག། །གང་ཞིག་  
 །ཀུན་ལ་སྟོས་མེད་བ། །དེ་ཡི་ལུན་ཚོགས་ཟད་མི་ཤེས། །དེ་བས་ལུས་གྱི་འདོད་བ་



ཡང་། །བདག་གིས་མཉམ་པར་གཞག་པར་བྱ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤོང་བ་  
ལ་འཇུག་པ་ལས། །བསམ་གཏན་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་བརྒྱད་པའོ།

ལེའུ་དགུ་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་རྒྱ་ཕྱིན་པ།

ཡན་ལག་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི། །ཐུབ་པས་ཤེས་རབ་དོན་རྒྱ་  
གསུངས། །དེ་ཡི་སྤྱིར་ན་སྤྱད་བསྐྱེད་དག །ཞི་བར་འདོད་པས་ཤེས་རབ་  
བསྐྱེད། །ཀུན་རྫོང་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ། །འདི་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འདོད། །དོན་  
དམ་སྟོ་ཡི་སྤོང་ལུལ་མིན། །སྟོ་ནི་ཀུན་རྫོང་ཡིན་པར་བརྗོད། །དེ་ལ་འདིག་རྟེན་  
རྣམ་གཉིས་མཐོང་། །རྣལ་འབྱོར་བ་དང་པལ་པའོ། །དེ་ལ་འདིག་རྟེན་པལ་བ་  
ནི། །རྣལ་འབྱོར་འདིག་རྟེན་གྱིས་གཞོད་ཅིང་། །རྣལ་འབྱོར་བ་ཡང་སྟོ་ཁྱད་  
གྱིས། །གོང་མ་གོང་མ་རྣམས་གྱིས་གཞོད། །གཉི་ག་ཡང་ནི་འདོད་པའི་  
དཔེས། །འབྲས་བུའི་དོན་རྒྱ་མ་དབྱེད་ཕྱིར། །འདིག་རྟེན་བ་ཡིས་དངོས་མཐོང་  
ཞིང་། །ཡང་དག་ཉིད་རྒྱུ་འདྲི་ལྟོག་གྲེད་གྱི། །སྤྱི་མ་ལྟ་བུར་མིན་པས་འདིར། །རྣལ་  
འབྱོར་བ་དང་འདིག་རྟེན་ཚོད། །གཟུགས་སོགས་མངོན་སུམ་ཉིད་ཀྱང་  
ནི། །གྲགས་པས་ཡིན་གྱི་ཚད་མས་མིན། །དེ་ནི་མི་གཙང་ལ་སོགས་ལ། །གཙང་  
སོགས་གྲགས་པ་བཞིན་རྒྱ་བརྒྱུ། །འདིག་རྟེན་གཞུག་པའི་དོན་རྒྱ་ནི། །མགོན་  
པོས་དངོས་བསྟན་དེ་ཉིད་རྒྱ། །དེ་དག་སྐད་ཅིག་མ་ཉིད་མིན། །ཀུན་རྫོང་རྒྱ་ཡང་  
འགལ་ཞེན། །རྣལ་འབྱོར་ཀུན་རྫོང་ཉེས་མེད་དེ། །འདིག་རྟེན་ལ་སྟོས་དེ་ཉིད་  
མཐོང་། །གཞན་རྒྱ་བུད་མེད་མི་གཙང་བར། །དེས་རྟོག་འདིག་རྟེན་གྱིས་གཞོད་



མེད། །ཤེལ་བཞིན་སྡོམ་སོ་སྡོམ་ཉིད་ལ། །གཞན་ལ་སྟོས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །དེ་  
 བཞིན་ལགའ་ཞིག་གཞན་ལ་ནི། །སྟོས་དང་སྟོས་མེད་པ་ཡང་མཐོང་། །སྡོམ་ཉིད་  
 མིན་ལ་སྡོམ་སོར་དེ། །བདག་གིས་བདག་ཉིད་བྱས་པ་མེད། །མར་མེ་གསལ་  
 བར་བྱེད་དོ་ཞེས། །ཤེས་པས་ཤེས་ཏེ་རྫོང་བྱེད་ན། །སྟོ་ནི་གསལ་བ་ཉིད་ཡིན་  
 ཞེས། །གང་གིས་ཤེས་ནས་དེ་སྐད་བརྗོད། །གང་ཆེ་ལགས་ཀྱང་མཐོང་མིན་  
 ཅན། །གསལ་བའམ་ནི་མི་གསལ་བ། །མོ་གཤམ་སུ་མོའི་འགྲིང་བག་བཞིན། །དེ་  
 ཅན་བརྗོད་ཀྱང་དོན་མེད་དོ། །གལ་ཏེ་རང་རིག་ཡོད་མིན་ན། །རྣམ་ཤེས་བྱན་པར་  
 རི་ལྟར་འགྲུང། །གཞན་སྟོང་བ་ན་འབྲེལ་བ་ལས། །བྲན་འགྲུང་གི་བའི་དུག་  
 བཞིན་ནོ། །རྒྱུན་གཞན་དག་དང་ལྡན་པ་ནི། །མཐོང་སྤྱིར་རང་ཉིད་རབ་གསལ་  
 ཅན། །སྲུབ་པའི་མིག་སྟེན་སྟོར་བ་ལས། །སྲུམ་མཐོང་མིག་སྟེན་ཉིད་འགྲུང་མིན། །རི་  
 ལྟར་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པ་དག། །འདིར་ནི་དགག་པར་བྱ་མིན་ཏེ། །འདིར་ནི་སྲུག་  
 བསྐྱལ་རྒྱུར་གྱུར་པ། །བདེན་པར་རྟོག་པ་བརྗོད་བྱ་ཡིན། །སེམས་ལས་སྐྱུ་མ་  
 གཞན་མིན་ཞིང་། །གཞན་མིན་པར་ཡང་མི་རྟོག་ན། །དངོས་ན་རི་ལྟར་དེ་གཞན་  
 མིན། །གཞན་མིན་ཞེན་དངོས་སོར་མེད། །རི་ལྟར་སྐྱུ་མ་བདེན་མིན་ཡང་། །བལྟ་  
 བྱ་དེ་བཞིན་ལྟ་བུའདྲ་ཡིད། །གལ་ཏེ་འཁོར་བ་དངོས་རྟེན་ཅན། །དེ་ནི་གཞན་དུ་  
 མཁའ་འབྲུང་འགྲུང། །དངོས་མེད་དངོས་ལ་བརྟེན་པས་ན། །བྱེད་དང་ལྡན་པར་རི་  
 ལྟར་འགྲུང། །སྟོང་གི་སེམས་ནི་གྲོགས་མེད་པ། །གཅིག་སུ་ཉིད་དུ་འགྲུང་བ་  
 ཡིན། །གང་ཆེ་སེམས་ནི་གཟུང་བྲལ་བ། །དེ་ཆེ་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་  
 གཤེགས། །དེ་ལྟར་ཡང་སེམས་ཅོམ་དུ། །བརྟགས་ལ་ཡོན་ཏན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །སྐྱུ་

མ་ལྷ་བྱུང་ཤེས་ན་ཡང་། །རི་ལྷ་ཉོན་མོངས་ལྷོག་འགྲུང་ཉེ། །གང་ཆེ་སྐྱ་མའི་བྱང་  
མེད་ལ། །དེ་བྱེད་ཉིད་ཀྱང་ཆགས་སྐྱེ་འགྲུང། །དེ་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་བྱ་ལ། །ཉོན་  
མོངས་བག་ཆགས་མ་སྤངས་པ། །དེས་ན་དེ་མཐོང་བ་ན་དེ་སྣོད་ཉིད་བག་ཆགས་  
ཉམ་ཚུང་ཉིད། །སྣོད་ཉིད་བག་ཆགས་གོམས་པས་ནི། །དངོས་པོའི་བག་ཆགས་  
སྣོད་འགྲུང་ཞིང་། །ཅི་ཡང་མེད་ཅིས་གོམས་པས་ནི། །དེ་ཡང་ཕྱི་ནས་སྣོད་བར་  
འགྲུང། །གང་ཆེ་གང་ཞིག་མེད་དོ་ཞེས། །བརྟག་བྱའི་དངོས་པོ་མི་དམིགས་པ། །དེ་  
ཆེ་དངོས་མེད་ཉེན་བྲལ་བ། །སློ་ཡི་མདུན་ན་རི་ལྷ་ར་གནས། །གང་ཆེ་དངོས་དང་  
དངོས་མེད་དག །སློ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་པ། །དེ་ཆེ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་  
བས། །དམིགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་ཞི། །ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་དཔག་བསམ་  
ཤིང་། །རི་ལྷ་རེ་བ་ཡོངས་སྣོད་བ། །དེ་བཞིན་གཤུལ་བྱ་སློན་ལམ་གྱི། །དབང་  
གིས་ཀླུ་བའི་སྐྱུང་སྤང་དོ། །དབེར་ན་ནམ་མཁའ་ལྷིང་གི་ནི། །མཚོད་སྣོད་  
བསྐྱབས་ནས་འདས་གྱུར་བ། །དེ་འདས་ཡུན་རིང་ལོན་ཡང་དེ། །དུག་ལ་སོགས་  
པ་ཞི་བྱེད་བཞིན། །བྱང་ཚུབ་སྣོད་པའི་རྗེས་མ་ཐུན་པས། །ཀླུ་བའི་མཚོད་སྣོད་  
སྐྱབ་པ་ཡང་། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་བྱ་ངན་ལས། །འདས་ཀྱང་དོན་རྣམས་  
ཐམས་ཅད་མཛད། །སེམས་མེད་པ་ལ་མཚོད་བྱས་པས། །རི་ལྷ་ར་འགྲུང་བྱུང་ལྷན་  
པར་འགྲུང། །གང་ཕྱིར་བཞུགས་པའམ་བྱ་ངན་འདས། །མཚུངས་པ་ཉིད་དུ་  
བཞད་ཕྱིར་རོ། །ཀུན་རྫོབ་བམ་ནི་དེ་ཉིད་དུའང་། །རུང་སྟེ་དེས་འགྲུས་ལྷང་ལས་  
ཡིན། །དབེར་ན་བདེན་པའི་སངས་རྒྱས་ལ། །རི་ལྷ་ར་འགྲུང་བྱུང་བཅས་པ་  
བཞིན། །བདེན་པ་མཐོང་བས་ལྲོལ་འགྲུང་གི། །སྣོད་ཉིད་མཐོང་བས་ཅི་ཞིག་

བྱ། །གང་ཕྱིར་ལུང་ལས་ལས་འདི་ནི། མེད་པར་བྱང་ཚུབ་མེད་པར་  
 གསུངས། །གལ་ཏེ་ཐེག་ཆེན་མ་གྲུབ་ན། །ཁྲོད་གྱི་ལུང་ནི་རི་ལྟར་གྲུབ། །གང་  
 ཕྱིར་གཉིས་ཀ་ལ་འདི་གྲུབ། །དང་པོ་ཁྲོད་ལ་འདི་མ་གྲུབ། །རྒྱུན་གང་གིས་ནི་  
 དེར་ཡིད་ཆེས། །དེ་ནི་ཐེག་ཆེན་ལ་ཡང་མཚུངས། །གཞན་གཉིས་འདོད་པས་  
 བདེན་ན་ནི། །རིག་བྱེད་སོགས་ཀྱང་བདེན་པར་འགྱུར། །ཐེག་ཆེན་རྩོད་བཅས་  
 ཕྱིར་ཞེ་ན། །ལུང་ལ་ལུ་སྟེགས་པ་རྣམས་དང་། །ལུང་གཞན་ལ་ཡང་རང་གཞན་  
 དག། །རྩོད་བཅས་ཡིན་ཕྱིར་དོར་བྱར་འགྱུར། །བརྟན་ཅ་དག་སློང་ཉིད་ཡིན་  
 བ། །དག་སློང་ཉིད་ཀྱང་དཀའ་བར་གནས། །སེམས་ནི་དམིགས་དང་བཅས་  
 རྣམས་གྱི། །སྲུང་ན་འདས་པ་འང་དཀའ་བར་གནས། །ཉོན་མོངས་སྤངས་པས་  
 རྒོལ་ན་དེའི། །དེ་མ་ཐག་རྒྱ་དེར་འགྱུར་རོ། །ཉོན་མོངས་མེད་ཀྱང་དེ་དག་  
 ལ། །ལས་གྱི་རུས་པ་མཐོང་བ་ཡིན། །རེ་ཞིག་ཉེར་ལེན་སྲིད་པ་ནི། །མེད་ཅེས་  
 དེས་པ་ཉིད་ཅེ་ན། །སྲིད་དེ་ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་ཡང་། །ཀུན་མོངས་བཞིན་རྒྱ་ཅི་  
 ལྟེ་མེད། །ཚོར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་སྲིད་པ་ཡིན། །ཚོར་བ་དེ་དག་ལ་ཡང་  
 ཡོད། །དམིགས་པ་དང་ནི་བཅས་པའི་སེམས། །འགའ་ཞིག་ལ་ནི་གནས་པར་  
 འགྱུར། །སློང་ཉིད་དང་ནི་བྲལ་བའི་སེམས། །འགགས་པ་སྤང་ཡང་སླེ་འགྱུར་  
 ཉེ། །འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྟོམས་འཇུག་བཞིན། །དེས་ན་སློང་ཉིད་བསྟོམ་པར་  
 བྱ། །དག་གང་མདོ་སྡེ་ལ་འཇུག་དེ། །གལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་གསུངས་འདོད་  
 བ། །ཐེག་ཆེན་པལ་ཆེར་བྱེད་ཅག་གི་ཁའོ་དང་མཚུངས་འདོད་མིན་ནས་  
 ཅེ། །གལ་ཏེ་མ་གཏོགས་གཅིག་གིས་ནི། །ཐམས་ཅད་སློན་དང་བཅས་འགྱུར་

བཞ། །མདོ་མཚུངས་གཅིག་གིས་ཐམས་ཅད་ནི། །རྒྱལ་བས་གསུངས་པ་ཅིས་མ་  
 ཡིན། །ངག་གང་འོད་སྤངས་ཆེན་པོ་ལ། །སོགས་བས་གཉིང་དཔོགས་མ་གྲུང་  
 བཞ། །དེ་ནི་ཚོང་གྲིས་མ་རྟོགས་བས། །གཟུང་བུ་མིན་པར་སྤྲོ་ཞིག་གེད། །རྫོངས་  
 བས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅན་དོན་དུ། །ཆགས་དང་འདྲིགས་མཐའ་ལས་གྲོལ་  
 བཞ། །འཁོར་བར་གནས་པ་སྤུང་འགྲུང་བ། །འདི་ནི་རྫོང་ཉིད་འབྲས་བུ་ཡིན། །དེ་  
 ལྟར་རྫོང་བ་ཉིད་སྤོགས་ལ། །སྤུན་འབྲིན་པ་ནི་འཐད་མ་ཡིན། །དེས་ན་ཐེ་ཚོམ་  
 མི་ཐ་བར། །རྫོང་བ་ཉིད་ནི་བསྐྱོམ་པར་བྱ། །ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱའི་སྤྲིབ་པ་  
 ཡི། །སྤུན་པའི་གཉེན་པོ་རྫོང་བ་ཉིད། །སྤུང་དུ་ཐམས་ཅད་མཐུན་འདོད་བས། །དེ་  
 བཞ། །དེ་ནི་ལྟར་སྐྱོམ་མི་གེད། །དངོས་གང་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྲེད་གེད། །དེ་ལས་སྤྲུག་པ་  
 སྤྲེ་འགྲུང་ན། །རྫོང་ཉིད་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཞི་གེད། །དེ་ལ་འདྲིགས་པ་དེ་ལྟར་  
 སྤྲེ། །གལ་ཏེ་བདག་འགའ་ཡོད་ན་ནི། །ཅི་ཡང་རུང་ལས་འདྲིགས་འགྲུང་  
 བཞ། །བདག་ཉིད་འགའ་ཡང་ཡོད་མིན་བས། །འདྲིགས་པར་འགྲུང་བ་སྤྲོ་ཞིག་  
 ཡིན། །སོ་དང་སྤྲོ་མེན་བདག་མ་ཡིན། །བདག་ནི་རུས་པ་ཞུགས་མ་ཡིན། །སྤྲུགས་  
 མིན་པ་དཀའ་མ་ཡིན་ཏེ། །རྒྱ་མེད་དང་ནི་རྣམ་ཀྱང་མིན། །བདག་ནི་ཞག་དང་  
 རུལ་མིན་ཏེ། །སྤོ་མཆིན་དག་ཀྱང་བདག་མ་ཡིན། །ནང་ཚོལ་གཞན་ཡང་བདག་  
 མིན་ཏེ། །བདག་ནི་སྤྲི་ས་གཅིན་མ་ཡིན། །འགྲུང་བགས་པ་བདག་མིན་ཏེ། །ཚོད་  
 དང་རྒྱང་ཡང་བདག་མ་ཡིན། །བྱ་བ་བདག་མིན་རྣམ་ཀྱུན་དུ། །རྣམ་ཤེས་བྱུག་  
 ཀྱང་བདག་མ་ཡིན། །གལ་ཏེ་སྤྲོ་ཡི་ཤེས་རྟོག་ན། །ཐམས་ཅད་ཆེ་ན་སྤྲོ་འདྲིན་  
 འགྲུང། །ཤེས་བྱ་མེད་ན་ཅི་ཞིག་དེག །གང་གིས་ཤེས་པ་ཞེས་རྗོད་གེད། །གལ་



ཉེ་ཤེས་མེད་ཤེས་ཡིན་ན། །ཤིང་ཡང་ཤེས་པར་ཐལ་བར་འགྱུར། །དེས་ན་ཤེས་  
 བྱ་ཉེར་གནས་པ། །མེད་པར་ཤེས་པ་མེད་ཅེས་དེས། །དེ་ཉིད་གྱིས་ནི་གཟུགས་  
 ཤེས་ན། །དེ་ཆེ་མོས་པའང་ཅི་སྟེ་མིན། །གལ་ཏེ་སྐྱ་མི་ཉེ་སྤྱིར་ན། །དེས་ན་དེ་ཡི་  
 ཤེས་པའང་མེད། །སྐྱ་འཛིན་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ། །དེ་གཟུགས་འཛིན་པར་  
 རི་ལྟ་འགྱུར། །གཅིག་ནི་པ་དང་བྱ་ཉིད་དུ། །བརྟགས་ཡིན་ཡང་དག་ཉིད་མིན་  
 ཉེ། །འདི་ལྟར་སྤྱིར་སྟོབས་རྒྱལ་དང་ནི། །སྤྱན་བ་བྱ་མིན་པ་ཡང་མིན། །དེ་ནི་སྐྱ་  
 འཛིན་དང་ལྡན་པའི། །རང་བཞིན་དུ་ནི་མཐོང་མ་ཡིན། །གར་མཁའ་ལྟ་བུར་ཚུལ་  
 གཞན་གྱིས། །དེ་ཉིད་མཐོང་ན་དེ་རྟག་མིན། །གལ་ཏེ་ཚུལ་གཞན་དེ་ཉིད་  
 བཞ། །གཅིག་ཉིད་དེ་ནི་སྟོན་མེད་གཅིག་གལ་ཏེ་ཚུལ་གཞན་བདེན་མིན་ན། །དེ་  
 ཡི་རང་གི་རང་བཞིན་སྟོས། །ཤེས་ཉིད་ཅེ་ན་དེ་ལྟ་ན། །སྐྱེས་ཀུན་གཅིག་ཏུ་ཐལ་  
 བར་འགྱུར། །སེམས་པ་སེམས་མེད་དེ་དག་ཀྱང། །གཅིག་འགྱུར་གང་སྤྱིར་  
 ཡོད་ཉིད་མཚུངས། །གང་ཆེ་བྱེ་བྲག་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ །དེ་ཆེ་འབྲ་བའི་རྟེན་གང་  
 ཡིན། །སེམས་མེད་པ་ཡང་བདག་མིན་ཉེ། །སེམས་མེད་ཉིད་སྤྱིར་བུམ་སོགས་  
 བཞིན། །འོན་ཏེ་སེམས་དང་ལྡན་པའི་སྤྱིར། །ཤེས་ན་མི་ཤེས་འཛིག་པར་  
 ཐལ། །རི་སྟེ་བདག་ལ་འགྱུར་མེད་ན། །སེམས་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས། །དེ་ལྟར་  
 ཤེས་མེད་བྱ་བལ་བ། །ནམ་མཁའ་བདག་ཏུ་བྱས་པར་འགྱུར། །གལ་ཏེ་བདག་  
 བོ་ཡོད་མིན་ན། །ལས་འབྲས་འབྲེལ་བ་རིགས་མིན་ཉེ། །ལས་བྱས་ནས་ནི་ཞིག་  
 བས་ན། །སྤྱི་ཡི་ལས་སྤྱི་འགྱུར་ཞེ་ན། །བྱ་བ་འབྲས་བཞི་ཐ་དང་དང། །དེ་བདག་  
 བྱེད་པ་མེད་པར་ཡང། །ཡུ་བྱ་གཉི་ག་ལ་བྱུབ་པས། །འདིར་བརྟན་དོན་མེད་མ་

ཡིན་ནས། །རྒྱ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྐྱོད་པོ་ཞི་བ་གླེ། །མཐོང་བ་འདི་ནི་སྲིད་མ་  
 ཡིན། །རྒྱ་དགའ་ལ་ཞི་བ་ཉེན་ནས་སྲུ། །བྲེད་པོ་སྲོད་པོ་ཞེས་བྲུ་  
 བསྟན། །འདས་དང་མ་འོངས་པ་ཡི་སེམས། །བདག་མིན་དེ་ནི་མེད་པའི་  
 མྱིར། །འོན་ཏེ་སྐྱེས་སེམས་བདག་ཡིན་ན། །དེ་ཞིག་ན་ཡང་བདག་མེད་  
 རོ། །དཔེར་ན་རྩ་ལོང་སྲོང་པོ་དག། །ཆ་ཤས་སྤེན་ལག་མེད་པ། །དེ་བཞིན་རྣམ་  
 བར་དབྱེད་པ་ཡིས། །བཅའ་ན་བདག་ཀྱང་ཡང་དག་མིན། །གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་  
 ཡོད་མིན་ན། །སྲུ་ལ་སྲིད་རྗེ་བྲུ་ཞེ་ན། །འབྲས་བུའི་དོན་དུ་ཁས་སྲུངས་  
 པའི། །སྲོངས་པས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པའོ། །སེམས་ཅན་མེད་འབྲས་སྲུ་ཡི་  
 ཡིན། །བདེན་ཏེ་འོན་ཀྱང་སྲོངས་ལས་འདོད། །སྲུག་བསྐྱེད་ཉེ་བར་ཞི་དོན་  
 དུ། །འབྲས་བུའི་སྲོངས་པ་བརྟོག་མི་བྲ། །སྲུག་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡི་རྒྱལ་ནི། །བདག་  
 ཏུ་སྲོངས་པས་འཕེལ་བར་འགྲུང། །དེ་ལས་ཀྱང་བརྟོག་མེད་ཅེ་ན། །བདག་མེད་  
 བརྟོག་པ་མཚོག་ཡིན་འོ། །ལུས་ནི་རྐང་པ་བྱིན་པ་མིན། །བརྒྱ་དང་རྐྱེད་པའང་  
 ལུས་མ་ཡིན། །སྲོད་རྒྱལ་ཀྱང་ལུས་མིན་ཏེ། །བར་དང་དབྱེད་པའང་ལུས་མ་  
 ཡིན། །རྩིབ་སོགས་ལག་པའང་ལུས་མིན་ཏེ། །མཚན་ཁྲུང་སྲུག་པའང་ལུས་མ་  
 ཡིན། །ནང་སྲོལ་རྣམས་ཀྱང་དེ་མིན་ལ། །མགོ་དང་མགྲིན་པའང་ལུས་མིན་  
 བ། །འདི་ལ་ལུས་ནི་གང་ཞིག་ཡིན། །གལ་ཏེ་ལུས་འདི་ཐམས་ཅད་ལ། །སྲོགས་  
 དེ་ཡིས་ནི་གནས་གྲུང་ན། །ཆ་རྣམས་ཆ་ལ་གནས་གྲུང་མོད། །དེ་རང་ཉིད་ནི་  
 གང་ལ་གནས་གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་ཀུན་གྱི་ལུས། །ལག་སོགས་རྣམས་ལ་གནས་  
 བ་ནི། །ལག་སོགས་དེ་དག་རི་སྟེན་པ། །དེ་སྲིད་ཀྱི་ནི་ལུས་སྲུ་འགྲུང། །སྲིད་



བ་ཡི། །བསམ་གཏུན་རྣལ་འབྱོར་བ་ཡི་བླ་ས། །གལ་ཉེ་དབང་དོན་བར་བཅས་  
ན། །དེ་དག་གང་དུ་སྐད་བར་འགྲུར། །བར་མེད་ན་ཡང་གཅིག་ཉིད་དེ། །གང་  
ཞིག་གང་དང་སྐད་བར་འགྲུར། །རྒྱལ་སྐོན་རྒྱལ་སྐོན་ལ་འཇུག་མེད། །དེ་ནི་  
སྐབས་མེད་མཉམ་བ་ཡིན། །མ་ཞུགས་བ་ལ་འདྲེ་མེད་ཅིང་། །མ་འདྲེས་བ་ལ་  
སྐད་བ་མེད། །ཆ་མེད་བ་ལ་འདྲེ་སྐད་བ་ཞེས། །བྱ་བ་རི་ལྟར་འཐད་བར་  
འགྲུར། །སྐད་བ་དང་ནི་ཆ་མེད་བར། །གལ་ཉེ་མཐོང་ན་བསྟན་བར་གྱིས། །རྣམ་  
ཤེས་ལུས་མེད་བ་ལ་ནི། །སྐད་བ་འཐད་བ་མ་ཡིན་ཉིད། །ཚོགས་བའང་དངོས་  
པོ་མེད་ཕྱིར་ཉེ། །སྐར་ནི་རི་ལྟར་རྣམ་དཔུང་བཞིན། །དེ་ལྟར་རེག་བ་ཡོད་མིན་  
ན། །ཚོར་བ་གང་ལས་འབྱུང་བར་འགྲུར། །ངལ་འདི་ཅི་ཡི་དོན་དུ་ཡིན། །གང་  
གིས་གང་ལ་གཞོན་བར་འགྲུར། །གང་ཆེ་ཚོར་པོ་འགའ་མེད་ཅིང་། །ཚོར་བའང་  
ཡོད་བ་མ་ཡིན་པ། །དེ་ཆེ་གནས་སྐབས་འདི་མཐོང་ནས། །སྐད་བ་ཅི་ཕྱིར་ལྷོག་  
མི་འགྲུར། །མཐོང་བའམ་ནི་རེག་བ་ཡང་། །མི་ལམ་སྐྱུ་འདྲེ་བདག་ཉིད་  
གྱིས། །སེམས་དང་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་བའི་ཕྱིར། །ཚོར་བ་དེ་ཡིས་མཐོང་མ་  
ཡིན། །སྐར་དང་ཕྱི་མར་སྐྱེས་བས་ཀྱང་། །དུས་བར་འགྲུར་གྱི་ཚྱོང་མ་ཡིན། །རང་  
གིས་བདག་ཉིད་ཚྱོང་མིན་ལ། །གཞན་དག་གིས་ཀྱང་ཚྱོང་མ་ཡིན། །ཚོར་བ་  
འགའ་ཡང་ཡོད་མིན་ཉེ། །དེས་ན་ཚོར་བ་དེ་ཉིད་མིན། །དེ་ལྟར་བདག་མེད་  
ཚོགས་འདི་ལ། །འདི་ཡིས་ཅི་སྟེ་གཞོན་བར་གྱ། །ཡིད་ནི་དབང་རྣམས་ལ་མི་  
གནས། །གཟུགས་སོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན། །ནང་ཡང་སེམས་མིན་ཕྱི་  
མིན་ཞིང་། །གཞན་དུ་ཡང་ནི་ཉིད་མ་ཡིན། །གང་ཞིག་ལུས་མིན་གཞན་དུ་

མིལ། །འདྲེས་མིན་ལོགས་སུ་འང་འགར་མེད་པ། །དེ་ནི་ཅུང་ཟད་མིན་དེའི་  
 ཕྱིར། །སེམས་ཅན་རང་བཞིན་སྲུང་བ་འདས། །ཤེས་བྱ་ལས་སྤར་ཤེས་ཡོད་  
 བ། །དེ་ནི་ཅི་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱེ། །ཤེས་དང་ཤེས་བྱ་ལྟན་ཅིག་ལ། །དེ་ནི་ཅི་ལ་  
 དམིགས་ནས་སྐྱེ། །འོན་ཏེ་ཤེས་བྱའི་ཕྱིས་ཡོད་ལ། །དེ་ཆེ་ཤེས་པ་གང་ལས་  
 སྐྱོ། །དེ་ལྟར་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྐྱེ་བ་རྟོགས་པར་འགྲུང་མ་  
 ཡིན། །གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་མེད། །དེ་ལ་བདེན་གཉིས་ག་ལ་ཡོད། །དེ་ཡང་  
 ཀུན་རྫོབ་གཞན་གྱིས་ན། །སེམས་ཅན་སྲུང་བ་ག་ལ་འདལ། །འདི་ནི་གཞན་  
 སེམས་རྣམ་རྟོག་སྟེ། །དེ་ནི་རང་གི་ཀུན་རྫོབ་མིན། །ཕྱིས་དེ་ངེས་ན་དེ་ཡོད་  
 དོ། །མིན་ན་ཀུན་རྫོབ་མེད་པ་ཉིད། །རྟོག་དང་བརྟག་པར་བྱ་བ་དག། །གཉིས་པོ་  
 བན་ཚུན་བརྟེན་པ་ཡིན། །རྗེ་ལྟར་གྲགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །རྣམ་པར་དབྱུང་བ་  
 ཐམས་ཅད་བརྗོད། །གང་ཆེ་རྣམ་པར་དབྱུང་བ་ཡི། །རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་ནི་དཔྱོད་  
 བྱེད་ན། །དེ་ཆེ་རྣམ་དཔྱོད་དེ་ཡང་ནི། །རྣམ་དཔྱོད་ཕྱིར་ན་སྤྱག་པ་མེད། །དབྱུང་  
 བྱ་རྣམ་པར་དབྱུང་བྱས་ན། །རྣམ་དཔྱོད་ལ་ནི་རྟེན་ཡོད་མིན། །རྟེན་མེད་ཕྱིར་ན་  
 མི་སྐྱེ་སྟེ། །དེ་ཡང་སྲུང་བ་འདས་པར་བརྗོད། །གང་གི་ལྟར་ན་འདི་གཉིས་  
 བདེན། །དེ་ཉིད་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་གནས། །གལ་ཏེ་ཤེས་དབང་ལས་དོན་  
 གྲུབ། །ཤེས་ཡོད་ཉིད་ལ་རྟེན་ཅི་ཡོད། །འོན་ཏེ་ཤེས་བྱ་ལས་ཤེས་གྲུབ། །ཤེས་  
 བྱ་ཡོད་ལ་རྟེན་ཅི་ཡོད། །དེ་སྟེ་ཐན་ཚུན་དབང་གིས་ཡོད། །གཉི་ག་ཡང་ནི་མེད་  
 པར་འགྲུང། །གལ་ཏེ་བྱ་མེད་པ་མིན་ན། །བྱ་ཉིད་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། །བྱ་  
 མེད་པར་ནི་པ་མེད་པ། །དེ་བཞིན་དེ་གཉིས་མེད་པ་ཉིད། །སྤྱུ་གུ་ས་ཐོན་ལས་སྐྱེ་

ཞིང་། །ས་བོན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་རྟོགས་བཞིན། །ཤེས་བྱ་ལས་སྐྱེས་ཤེས་བ་  
 ཡིས། །དེ་ཡོད་བ་ཅི་ཅིས་མི་རྟོགས། །ལྷ་བྱ་ལས་གཞན་ཤེས་བ་ཡིས། །ས་  
 བོན་ཡོད་ཅེས་རྟོགས་འགྲུང་ན། །གང་སྤྱིར་ཤེས་བྱ་དེ་རྟོགས་པ། །ཤེས་བ་ཡོད་  
 ཉིད་གང་ལས་རྟོགས། །རེ་ཞིག་འདི་ག་རྟོན་མངོན་སྲུང་གིས། །རྒྱ་རྣམས་ཐམས་  
 ཅད་མཐོང་བ་ཡིན། །བརྒྱའི་སྤོང་བྱ་སོགས་དགེ་ལོ། །རྒྱ་ཡི་དགེ་བས་བསྐྱེད་པ་  
 ཡིན། །རྒྱ་དགེ་གང་གིས་བྱས་ཞེ་ན། །སྤར་གྱི་རྒྱ་དགེ་ཉིད་ལས་སོ། །ཅི་སྤྱིར་རྒྱ་  
 ཡིས་འབྲས་སྐྱེད་ལུས། །སྤར་གྱི་རྒྱ་ཡི་མ་སྤྱེད་ལས། །དབང་སྤྱུག་འགོ་བའི་རྒྱ་  
 ཡིན་ན། །རེ་ཞིག་དབང་སྤྱུག་གང་ཡིན་སྟོན། །འབྲུང་རྣམས་ཞེ་ན་དེ་ལྟ་  
 མོད། །མིང་ཅམ་ལ་ཡང་ཅི་ཞིག་ངལ། །འོན་ཀྱང་ས་སོགས་དུ་མ་དང་། །མི་རྟག་  
 གཡོ་མེད་ལྟ་མིན་ཞིང་། །འཕོམ་བྱ་ཉིད་དང་མི་གཙང་བས། །དེ་ནི་དབང་སྤྱུག་  
 ཉིད་མ་ཡིན། །དབང་སྤྱུག་མཁའ་མིན་གཡོ་མེད་སྤྱིར། །བདག་མིན་སྤར་ནི་  
 བཀག་ཟེན་སྤྱིར། །བསམ་མིན་པ་ཡི་བྱེད་པོ་ཡང་། །བསམ་མིན་བརྗོད་པས་ཅི་  
 ཞིག་བྱ། །དེས་བསྐྱེད་འདོད་བའང་གང་ཞིག་ཡིན། །བདག་ནི་དེ་དང་ས་སོགས་  
 དང་། །དབང་སྤྱུག་ངོ་བོ་འང་རྟག་མིན་ནམ། །ཤེས་བ་ཤེས་བྱ་ལས་སྐྱེ་  
 དང་། །ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱུག་ལས་ལས་ཡིན། །དེ་ཡིས་གང་ཞིག་བསྐྱེད་པ་  
 སྟོན། །རྒྱ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མིན་ན། །འབྲས་སྤའི་ཐོག་མ་གཡོ་ཡོད། །རྟག་ཏུ་ཅི་  
 སྤྱིར་བྱེད་མིན་ཏེ། །དེ་ནི་གཞན་ལ་སྟོས་པ་མིན། །དེས་བྱས་མིན་གཞན་ཡོད་  
 མིན་ན། །དེས་འདི་གང་ལ་སྟོས་པར་འགྲུང། །གཡོ་ཏེ་སྟོས་ན་ཚོགས་པ་  
 ཉིད། །རྒྱ་ཡིན་འགྲུང་གི་དབང་སྤྱུག་མིན། །ཚོགས་ན་མི་སྐྱེ་དབང་མེད་ཅིང་། །དེ་

མེད་པར་ནི་སྐྱེ་དབང་མེད། །གལ་ཏེ་དབང་སྐྱུག་མི་འདོད་བཞིན། །བྱེད་ན་  
 གཞན་གྱི་དབང་དུ་ཐལ། །འདོད་ན་འང་འདོད་ལ་རག་ལས་འགྱུར། །བྱེད་ན་འང་  
 དབང་སྐྱུག་ག་ལ་ཡིན། །གང་དག་རྒྱལ་མཉམ་ཉལ་སྐྱ་བ། །དེ་དག་གྲང་ནི་སྐྱར་  
 བསྐྱོག་ཟེན། །གཙོ་བོ་ཉལ་པ་འགོ་བ་ཡི། །རྒྱ་ཡིན་པར་ནི་གངས་ཅན་  
 འདོད། །སྦྱིང་སྦྱོབས་རྒྱལ་དང་སྐྱུན་པ་ཞེས། །བྱ་བའི་ཡོན་ཏན་མཉམ་གནས་  
 བེད། །གཙོ་བོ་ཞེས་བྱར་རབ་བརྗོད་དེ། །མི་མཉམ་འགོ་བ་ཡིན་པར་  
 བརྗོད། །གཅིག་ལ་རང་བཞིན་གསུམ་ཉིད་ནི། །རིགས་མིན་དེས་ན་དེ་ཡོད་  
 མིན། །དེ་བཞིན་ཡོན་ཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །དེ་ཡང་སོ་སོར་རྣམ་གསུམ་གྱིས། །ཡོན་  
 ཏན་མེད་ན་སྐྱ་སོགས་གྲང། །ཡོད་ཉིད་ལྡིག་ཏུ་རྒྱུང་རིང་འགྱུར། །སེམས་མེད་  
 ལོས་ལ་སོགས་པ་ལ། །བདེ་སོགས་ཡོད་པ་སྲིད་བའང་མིན། །དངོས་རྣམས་དེ་  
 རྒྱུའི་རང་བཞིན་ན། །དངོས་སོ་རྣམ་དཔེད་མ་བེན་ནམ། །ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་བདེ་  
 སོགས་ཉིད། །དེ་ལས་སྐྱམ་སོགས་འབྱུང་བའང་མེད། །སྐྱམ་སོགས་ལས་ནི་  
 བདེ་སོགས་ཡིན། །དེ་མེད་གྱིར་ན་བདེ་སོགས་མེད། །བདེ་སོགས་ཉལ་པ་ཉིད་  
 དུ་ཡང། །ནམ་ཡང་དམིགས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །བདེ་སོགས་གསལ་བ་ཡོད་ཉིད་  
 བཤ། །ཁྲོད་བ་ཅི་གྱིར་འདྲིན་མ་ཡིན། །དེ་ཉིད་སྐྱ་མོར་གྱུར་ན་དེ། །རགས་དང་སྐྱ་  
 བའང་རི་ལྟར་ཡིན། །རགས་པ་དོར་ནས་སྐྱ་གྱུར་བས། །སྐྱ་རགས་དེ་དག་མི་  
 ཉལ་ཉིད། །དེ་བཞིན་དངོས་སོ་ཐམས་ཅད་ནི། །མི་ཉལ་ཉིད་དུ་ཅིས་མི་  
 འདོད། །རགས་པ་བདེ་ལས་གཞན་མིན་ན། །བདེ་བ་གསལ་བ་མི་ཉལ་  
 ཉིད། །གལ་ཏེ་མེད་པ་འགའ་ཡང་ནི། །སྐྱེ་མིན་མེད་གྱིར་ཞེས་འདོད་ན། །གསལ་

བ་མེད་པ་སྐྱེ་བར་ཞི། །ཁྱོད་མི་འདོད་ཀྱང་གནས་པ་ཉིད། །གལ་ཏེ་རྒྱ་ལ་འབྲས་  
 གནས་ན། །ཟན་ཟ་མི་གཙང་ཟ་བར་འགྱུར། །རས་གྱི་རིན་གྱིས་རས་བལ་  
 གྱི། །ས་ཐོན་ཉོས་ལ་བལོ་བར་གྱིས། །འཇིག་རྟེན་ཚོངས་པས་མ་མཚང་ན། །དེ་  
 ཉིད་ཤེས་གྱིས་བཞག་དེ་ཉིད། །ཤེས་དེ་འཇིག་རྟེན་ལ་ཡང་ཞི། །ཡོད་པས་ཅི་སྟེ་  
 མཚོང་མ་ཡིན། །འཇིག་རྟེན་ཚང་མ་ཉིད་མིན་ན། །གསལ་བ་མཚོང་བའང་བདེན་  
 མ་ཡིན། །གལ་ཏེ་ཚང་མ་ཚང་མིན་ན། །དེས་གཞལ་བརླུབ་པར་མི་འགྱུར་  
 རམ། །དེ་ཉིད་དུ་བ་སྟོང་བ་ཉིད། །སློམ་བ་དེ་ཕྱིར་མི་འཐད་འགྱུར། །བརྟགས་  
 བའི་དངོས་ལ་མ་རེག་བས། །དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཇིག་མ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་བརླུབ་  
 བའི་དངོས་གང་ཡིན། །དེ་ཡི་དངོས་མེད་གསལ་བར་བརླུབ། །དེས་ན་མི་ལམ་  
 གུ་ཤི་ལ། །དེ་མེད་སྐྱུ་བའི་རྣམ་རྟོག་ནི། །དེ་ཡོད་རྣམ་བར་རྟོག་པ་ཡི། །གཤགས་  
 ཡིན་དེ་ཡང་བརླུབ་པ་ཡིན། །དེ་བས་དེ་ལྟར་རྣམ་དཔལ་བསྐྱེད་པས། །འགའ་ཡང་རྒྱ་  
 མེད་ཡོད་མ་ཡིན། །སོ་སོ་བའམ་འདུས་པ་ཡི། །རྒྱུན་རྣམས་ལ་ཡང་གནས་མ་  
 ཡིན། །གཞན་ནས་འོངས་བའང་མ་ཡིན་ལ། །གནས་པ་མ་ཡིན་འགྲོ་མ་  
 ཡིན། །ཚོངས་པས་བདེན་པར་གང་གུས་འདི། །རྒྱ་མ་ལས་ནི་ཁྱད་ཅི་ཡོད། །རྒྱ་  
 མས་སྐྱལ་བ་གང་ཡིན་དང་། །རྒྱ་རྣམས་གྱིས་ནི་གང་སྐྱལ་བ། །དེ་ནི་གང་ནས་  
 འོངས་གྱུར་ཅིང་། །གང་དུ་འགྲོ་བའང་བརྟགས་པར་གྱིས། །གང་ཞིག་གང་ནི་ཉེ་བ་  
 ཡིས། །མཚོང་གྱུར་དེ་མེད་ན་མིན་བ། །བཅོས་སུ་གཟུགས་བརྟན་དང་མཚོངས་  
 བ། །དེ་ལ་བདེན་ཉིད་རི་ལྟར་ཡོད། །དངོས་པོ་ཡོད་པར་གྱུར་བ་ལ། །རྒྱ་ཡིས་  
 དགོས་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །འོན་ཏེ་དེ་ནི་མེད་ན་ཡང་། །རྒྱ་ཡིས་དགོས་པ་ཅི་ཞིག་



ཡོད། །སྤྱི་བ་བརྒྱ་ཐུག་རྒྱ་ཡིས་ཀྱང། །དངོས་པོ་མེད་པ་བསྐྱུར་བུ་མེད། །གནས་  
 རྐྱབས་དེ་དངོས་ཅི་ལྟར་ཡིན། །དངོས་འགྲུར་གཞན་ཡང་གང་ཞིག་ཡིན། །མེད་  
 ཚེ་དངོས་ཡོད་སྲིད་མིན་ན། །དངོས་པོ་ཡོད་པར་ནམ་ཞིག་འགྲུར། །དངོས་པོ་  
 རྒྱུས་པར་མ་གྲུར་པར། །དངོས་མེད་དེ་ནི་འབྲལ་མི་འགྲུར། །དངོས་མེད་དང་ནི་  
 མ་བྲལ་ན། །དངོས་པོ་ཡོད་པའི་རྐྱབས་མི་སྲིད། །དངོས་པོ་འདྲ་མེད་པར་འགྲུར་  
 མིན་ཏེ། །རང་བཞིན་གཉིས་སུ་ཐལ་འགྲུར་བྱིར། །དེ་ལྟར་འགག་པ་ཡོད་མིན་  
 ཞིང། །དངོས་པོ་འདྲ་མིན་དེ་ཡི་བྱིར། །འགྲོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་  
 བེ། །རྟག་ཏུ་མ་རྒྱུས་མ་འགགས་ཉིད། །འགྲོ་བ་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ། །རྣམ་པར་  
 དབྱུང་ན་ཚུ་ཤིང་འབྲ། །སྤྱི་རན་འདས་དང་མ་འདས་པའང། །དེ་ཉིད་ཏུ་ན་ལྷང་  
 པར་མེད། །དེ་ལྟར་སྣོང་པའི་དངོས་རྣམས་ལ། །ཐོབ་པ་ཅི་ཡོད་ཤོར་ཅི་  
 ཡོད། །གང་གིས་རིམ་གྲོ་བྱས་པའམ། །ཡོངས་སུ་བརྟུན་པའང་ཅི་ཞིག་  
 ཡོད། །བདེ་བའང་སྤྱག་བསྐྱལ་གང་ལས་ཡིན། །མི་དགར་ཅི་ཡོད་དགར་ཅི་  
 ཡོད། །དེ་ཉིད་ཏུ་ནི་བཅའ་བྲས་ན། །གང་ཞིག་སྲིད་ཅིང་གང་ལ་སྲིད། །དབྱུང་ན་  
 གསོན་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི། །གང་ཞིག་འདིར་ནི་འཆི་འགྲུར་ཏེ། །འབྲུང་འགྲུར་  
 གང་ཡིན་བྱུང་གྲུར་གང། །གཉེན་དང་བཞེས་ཀྱང་གང་ཞིག་ཡིན། །ཐམས་ཅད་  
 བམ་མཁའ་འབྲ་བར་ནི། །བདག་འབྲས་ཡོངས་སུ་གཞུང་བར་གྱིས། །བདག་ཉིད་  
 བདེ་བར་འདོད་རྣམས་ནི། །འཐབ་དང་སྟོོ་བའི་རྒྱ་དག་གིས། །རབ་ཏུ་འཁྲུག་དང་  
 དགའ་བར་བྱེད། །སྤྱི་རན་འབད་ཚོལ་ཚོད་པ་དང། །ཤན་ཚུན་གཙོད་དང་འཕྱིགས་  
 པ་དང། །སྤྱིག་དག་གིས་ནི་ཆོགས་ཆེན་འཚོ། །བདེ་འགྲོར་ཡང་དང་ཡང་འོངས་

ཉེ། །བདེ་བ་མང་པོ་སྤྱད་སྤྱོད་ནས། །ཤི་ནས་ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅི། །ཡུན་རིང་  
 མི་བཟང་རྣམས་སྤྱུ་ལྷོང་། །སྲིད་པ་ལ་ཞི་གཡང་ས་མང་། །དེར་ཞི་དེ་ཉིད་མེན་འདི་  
 འབྲ། །དེར་ཡང་པན་ཚུན་འགལ་བས་ན། །སྲིད་ན་དེ་ཉིད་འདི་འབྲ་མེད། །དེ་ཡང་  
 དཔེ་མེད་མི་བཟང་པའི། །སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ལས་འདས། །དེར་ཞི་དེ་ལྟར་  
 སྤྱོད་ས་རྒྱང་ཞིང་། །དེར་ཞི་ཆེ་ཡང་ཐུང་བ་ཉིད། །དེར་ཡང་གསོན་དང་ནད་མེད་  
 གྱི། །བྱེད་དང་བཤེས་ནའི་ངལ་བ་དང་། །གཉིད་དང་འཆེ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །བྱིས་  
 དང་འགྲོགས་པ་དོན་མེད་གྱིས། །ཆེ་ཞི་དོན་མེད་སྤྱར་འདའ་ཡི། །རྣམ་དཔྱོད་ཤིན་  
 ཏུ་རྟེན་པར་དགལ། །དེར་ཡང་རྣམ་གཡེང་གོམས་པ་ཞི། །བསྐྱོག་པའི་ཐབས་ནི་ག་  
 ལ་ཡོད། །དེར་ཡང་ངན་སོང་ཆེན་པོར་ཞི། །སྤྱང་ཕྱིར་བདུད་ནི་བཙོན་པར་  
 གྱེད། །དེར་ཞི་ལོག་པའི་ལམ་མང་ཞིང་། །ཐེ་ཆོམ་ལས་ཀྱང་བརྒྱལ་དགའ་  
 ལྟོ། །སྤྱར་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན་དགའ་ཞིང་། །སངས་རྒྱས་འཇུག་རྟེན་ཤིན་ཏུ་  
 དགལ། །ཉོན་མོངས་རྒྱ་བོ་སྤྱང་དགའ་ལྟོ། །ཞེ་མ་སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་པར་གྱུར། །དེ་  
 ལྟར་ཤིན་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡང་། །རང་སྤྱག་མི་མཐོང་གང་ཡིན་པ། །སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་  
 བོར་གནས་འདི་དག །ཀྱི་ཏུད་སྤྱང་བྱ་བར་འོས། །དཔེར་ན་འགའ་ཞིག་ཡང་  
 ཡང་ལྷས། །བྱས་ཉེ་ཡང་ཡང་མེར་འཇུག་པ། །དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱེད་  
 བར། །གནས་ཀྱང་བདག་ཉིད་བདེར་རྫོམ་བཞིན། །དེ་ལྟར་ཀྱ་དང་འཆི་མེད་  
 པ། །བཞིན་དུ་སྤྱོད་པས་གནས་རྣམས་ལ། །དང་པོ་ཉིད་དུ་བསད་བྱས་ནས། །ངན་  
 སོང་ལྷང་བ་མི་བཟང་འོང། །དེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེད་མེས་གཏུངས་ལ། །བསོད་ནམས་  
 སྤྱིན་ལས་ལེགས་འབྱུངས་པའི། །རང་གི་བདེ་བའི་ཚོགས་ཆར་གྱིས། །ཞི་བྱེད་



བས་མཛེས་གྲུང་ཅིག །བརྒྱ་བྱི་བསྐྱེད་ཆེ་ལྷན་མཚོ་དག་གིས། །དུམ་པའི་ས་  
 རྩོགས་དག་ནི་ཉམས་དགར་ཤོག །སོལ་ལྷུང་དེ་དག་རིན་ཆེན་ལྷུང་པོར་  
 གྲུང། །ས་བསྐྱེད་པའི་ལྱི་ས་གཞི་བསྐྱེད་བར་ཤོག །བསྐྱེད་འཛོམས་རི་ཕོ་  
 རྣམས་གྲུང་མཚོད་པ་ཡི། །གཞུང་མེད་ཁང་གྲུང་བདེ་གཤེགས་གང་བར་  
 ཤོག །མདག་མ་རྩོམ་སྐྱེད་མཚོན་གྱི་ཆར་པ་དག །དེད་ནས་བཟུང་སྟེ་མེ་ཉོག་  
 ཆར་པར་གྲུང། །ཕན་ཚུན་མཚོན་གྱིས་འདེབས་པ་དེ་ཡང་ནི། །དེད་ནས་ཅེ་ཕྱིར་  
 མེ་ཉོག་འཕེན་བར་ཤོག །རྩུ་བོ་རབ་མེད་མེ་དོང་འདྲ་ནང་གིང་བ་དག །འཁྱུ་  
 ཞིག་གྲུང་རུས་གོང་མེ་ཉོག་ཀུན་དའི་མདོག །བདག་གི་དགོ་བའི་སྟོབས་གྱིས་  
 ལྷ་ཡི་ལུས་ཐོབ་ནས། །ལྷ་མོ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་དལ་གྱིས་འབབ་གནས་  
 ཤོག །ཅི་ཕྱིར་འདིར་ནི་གཤེན་རྩེའི་མི་དང་ཁྱ་དང་བྱ་གྲོད་མི་བཟད་རྣམས་སྐྱེག་  
 ལྷེད། །ཀུན་ནས་སྐྱེན་བསལ་བདེ་དགའ་བསྐྱེད་པའི་མཐུ་བཟང་འདི་གོ་སྟེ་ཡི་  
 མཐུ་སྐྱེམ་སྟེ། །ཤེན་དུ་བསྐྱེད་ས་བཞུགས་མཁའའི་དཀྱིལ་ན་སྐྱེག་ན་རྩོ་རྩེ་འབར་བ་  
 བཞུགས་མཚོང་ནས། །རབ་དུ་དགའ་བའི་འཁྱེད་གྱིས་སྐྱེག་དང་བྲལ་ནས་དེ་  
 དང་ལྷན་ཅིག་འགྲོགས་པར་ཤོག །མེ་ཉོག་ཆར་པ་སྟོས་རྩུ་དང་འདྲེས་བབ་པ་  
 ཡིས། །དུམ་པའི་མེ་མདག་ཆེལ་ཆེལ་གསོད་པར་མཚོང་གྲུང་ནས། །སྟོ་བྱུང་  
 བདེ་བས་ཆེམ་པ་འདི་ཅི་བསམ་པ་དང་། །སེམས་དུམ་པ་རྣམས་གྱིས་སྐྱེག་ན་  
 བརྒྱ་མཚོང་བར་ཤོག །སྟོགས་དག་འཛིགས་པ་བོར་ལ་རིངས་པར་རྒྱུར་ཤོག་ལུ་  
 ལུའི་ཐད་དུ་ནི། །གང་གི་མཐུ་ཡིས་སྐྱེག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་དགའ་བའི་  
 འཁྱེད་ཕྱིན་ལ། །འགྲོ་བ་ཀུན་ནས་ཡོངས་སྟོབ་བྱུང་རྩུབ་སེམས་དཔའ་བཅེ་བ་

སྐྱེས་གྲུང་པ། །གཞོན་ལུ་ལྷུང་ལྷུང་ཅན་འབར་འཛིགས་པ་མེད་པར་བྱེད་པ་ཅི་  
 ཞིག་ཕྱིན། །ཁྲིད་གྱི་ལྷ་བརྒྱའི་ཚད་པན་དག་གིས་ཞབས་གྱི་བརྒྱ་ལ་མཚོད་  
 ཅིང་། །ཐུགས་རྗེའི་རྒྱན་སྦྱོར་དབྱེ་ལ་མེ་ཉོག་དུ་མའི་ཚོགས་གྱིས་ཆར་འབབ་  
 པ། །ཁང་བཅེགས་ཡིད་འོང་ལྷ་མོ་སྟོང་པག་བསྟོད་དབྱངས་སྒྲོགས་ལྡན་འདི་  
 ལྟོས་ཞེས། །འཇམ་དབྱངས་དེ་འབྲེལ་མཐོང་ནས་དེ་ཉི་མེམས་དཔྱུལ་ཅ་ཅོ་འདོན་  
 པར་ཤོག། །དེ་ལྟར་བདག་གི་དགོ་ཅས་ཀྱིན་དུ་བཟང་ལ་སོགས། །བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔའ་སྐྱེབ་པ་མེད་སྤྱིན་བདེ་བ་དང་། །བསེལ་ཞིང་བྱི་ཞིམ་དང་ལྡན་ཆར་  
 པ་འབེབས་མཐོང་ནས། །སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་དེ་དག་མཐོན་པར་དགའ་གྲུང་  
 ཅིག། །དུད་འགྲོ་རྣམས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག། །ཟ་བའི་འཛིགས་དང་བྲལ་བར་  
 ཤོག། །སྐྱ་མི་སྣན་པའི་མི་བཞིན་དུ། །ཡི་དྲགས་རྣམས་ནི་བདེ་བར་  
 གྲུང། །འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་གི། །ཐུག་ནས་འབབ་པའི་འོ་རྒྱན་  
 གྱིས། །ཡི་དྲགས་རྣམས་ནི་ཚིམ་བྱས་ཤིང་། །ཁྱེས་བྱས་ཉག་ཏུ་བསེལ་བར་  
 ཤོག། །འོང་བ་རྣམས་གྱིས་མིག་མཐོང་ཞིང་། །འོན་པས་ཉག་ཏུ་སྐྱ་ཐོས་ཤོག། །ལྷ་  
 མོ་སྐྱ་འཕྲུལ་ཇི་བཞིན་དུ། །སྐྱམ་མའང་གཞོད་མེད་བཅོམ་བར་ཤོག། །གཅེར་བུ་  
 རྣམས་གྱིས་གོས་དག་དང་། །བཤེས་པ་རྣམས་གྱིས་ཟས་དང་ནི། །སྒྲོམ་པ་  
 རྣམས་གྱིས་ཆུ་དག་དང་། །བརྟུང་བ་ཞིམ་པོ་ཐོབ་པར་ཤོག། །བཤེན་པ་རྣམས་  
 གྱིས་ཞོར་ཐོབ་ཤོག། །སྤྱང་ན་ཉམ་ཐག་དགའ་ཐོབ་ཤོག། །ཡི་ཆད་རྣམས་ཀྱང་  
 ཡིད་སོས་ཤིང་། །བརྟན་པ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པར་ཤོག། །སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་  
 ལྟེད་པ། །སྤྱར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྲུང་ཅིག། །འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་སྤུས་པ། །ཉག་ཏུ་

འགྲུང་བ་མེད་པར་ཤོག། །སྐྱབ་པ་རྣམས་ནི་འཇིགས་མེད་ཤོག། །བཅིངས་པ་  
 རྣམས་ནི་མོལ་བར་འགྲུང། །མ་སྐྱ་མེད་རྣམས་ནི་མ་སྐྱ་ལྡན་ཞིང་། །སེམས་ནི་མན་  
 ཚུན་མཉེན་གྲུང་ཅིག། །འགྲོན་པོ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་ལ། །སྤྱོད་པ་རྣམས་ཐམས་  
 ཅད་བདེ་བར་ཤོག། །གང་གི་དོན་དུ་འགྲོ་བྱེད་པ། །དེ་འབད་མི་དགོས་གྲུབ་གྲུང་  
 ཅིག། །གྲུང་དང་གྲུ་ཆེན་ལྷགས་པ་རྣམས། །ཡིད་ལ་བསམ་པ་གྲུབ་གྲུང་ཉ། །རྩ་ཡི་  
 རོགས་སྤྱ་བདེར་སྤྱོད་ནས། །གཉེན་དང་ལྷན་ཅིག་དགའ་བར་ཤོག། །སྤྱ་ངན་  
 ལམ་གོལ་འབྲུམས་པ་རྣམས། །འགྲོན་པོ་དག་དང་སྤང་གྲུང་ནས། །ཆོམ་རྒྱུན་  
 ལྷག་སོགས་འཇིགས་མེད་པར། །མི་ངལ་བདེ་ལྷག་འདོང་བར་ཤོག། །དགོན་  
 སོགས་ལམ་མེད་ཉམ་ང་བར། །བྱིས་པ་རྒྱན་པོ་མགོན་མེད་པ། །གཉིད་ལོག་སྤྱོས་  
 ཤིང་རབ་སྤྱོས་རྣམས། །ལྷ་དག་སྤང་བར་བྱེད་པར་ཤོག། །མི་དལ་ཀུན་ལས་ཐར་  
 བ་དང་། །དད་དང་ཤེས་རབ་བཅེ་ལྡན་ཞིང་། །ཟས་དང་སྤྱོད་པ་སྤུན་ཚོགས་  
 བས། །ཉལ་ཏུ་ཆེ་རབས་ངན་གྲུང་ཅིག། །ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའའི་མངོན་བཞིན་  
 དུ། །ལོངས་སྤྱོད་ཆད་པ་མེད་པར་ཤོག། །ཚོད་པ་མེད་ཅིང་འཆེ་མེད་པར། །རང་  
 དབང་དུ་ནི་སྤྱོད་པར་ཤོག། །སེམས་ཅན་གཟི་བཞིན་རྒྱུང་དུ་གང་། །དེ་དག་གཟི་  
 བཞིན་ཆེན་པོར་ཤོག། །དགའ་ལྷུ་ཅན་གང་ག་ལྷགས་ངན་པ། །ག་ལྷགས་བཟང་  
 ལྷན་སྤུས་ཚོགས་གྲུང་ཅིག། །འཇིག་རྟེན་སྤང་མེད་ཇི་སྣེད་པ། །དེ་དག་སྤྱེས་པ་ཉིད་  
 གྲུང་ཅིག། །མ་རབས་རྣམས་ནི་མཐོ་ཐོབ་ཅིང་། །ང་རྒྱལ་དག་གྲུང་བཅོམ་པར་  
 ཤོག། །བདག་གི་བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མ་སྤུས་  
 བ། །སྤྱིག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི། །ཉལ་ཏུ་དགོ་བ་བྱེད་པར་ཤོག། །བྲུང་རྒྱབ་

སེམས་དང་མི་འབྲེལ་ཞིང་། །བྱང་ཚུབ་སྐྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །སངས་རྒྱུས་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་གཟུང་ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤང་བར་ཤོག །སེམས་  
 ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི། །ཆོ་ཡང་དཔག་མེད་རིང་བར་ཤོག །ཉག་ཏུ་བདེ་བར་  
 འཚོ་འགྱུར་ཞིང་། །འཚི་བའི་སྐྱ་ཡང་གྲག་མ་གྱུར། །དཔག་བསམ་ཤིང་གི་སྐྱེད་  
 རོས་ཚེལ། །སངས་རྒྱས་དང་ནི་སངས་རྒྱས་སྲས། །ཚོས་སྐྱབ་སྐྱོགས་པས་གང་  
 བ་ཡིས། །སྤྱོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་གང་བར་ཤོག །ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་ས་གཞི་  
 དག། །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་བ་དང་། །ལག་མཐེལ་ལྟར་མཉམ་བེ་རྒྱུར་ལོ། །རང་  
 བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག །འཁོར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོད་དགྱུར་  
 ཡང་། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་མང་པོ་དག །རང་གི་ལེགས་བསམ་ས་སྣངས་  
 དག། །བརྒྱན་བར་མཛད་བསམ་བཞུགས་གྱུར་ཅིག །ལུས་ཅན་ཀུན་གྱིས་བྱེ་དང་  
 བྱི། །ཤིང་དང་འོད་ཟེར་ཐམས་ཅད་དང་། །ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་ཚོས་གྱི་སྐྱ། །རྒྱན་  
 མི་འཆད་བར་ཐོས་བར་ཤོག །དེ་དག་ཉག་ཏུ་སངས་རྒྱས་དང་། །སངས་རྒྱས་  
 སྲས་དང་སྤང་གྱུར་ཅིག །མཚོད་བའི་སྤྱིན་ནི་མཐའ་ཡས་བས། །འགྲོ་བའི་ལྷ་མ་  
 མཚོད་བར་ཤོག །ལྷ་ཡང་དུས་སུ་ཆར་འབབས་ཤིང་། །ལོ་ཉོག་སུན་སུམ་ཚོགས་  
 བར་ཤོག །རྒྱལ་པོ་ཚོས་བཞིན་བྱེད་གྱུར་ཅིག །འཛིག་རྟེན་དག་ཀྱང་དར་བར་  
 ཤོག །སྤོན་རྣམས་མཐུ་དང་ལྡན་བ་དང་། །གསང་སྤགས་བརྒྱས་བརྗོད་གྲུབ་བར་  
 ཤོག །མཁའ་འགྲོ་སྤྱིན་པོ་ལ་སོགས་པ། །སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་དང་ལྡན་གྱུར་  
 ཅིག །སེམས་ཅན་འགའ་ཡང་སྤྱག་མ་གྱུར། །འཛིགས་དང་བརྟུས་བར་མི་འགྱུར་  
 ཞིང་། །འགའ་ཡང་ཡིད་མི་བདེ་མ་གྱུར། །གཙོག་ལག་འང་རྣམས་སྐོག་བ་

དང་། །ཁ་ཐོན་གྱིས་བརྒྱན་ལེགས་གནས་ཤོག །ཉག་ཏུ་དགོ་འདུན་མ་ཐུན་པ་  
 དང་། །དགོ་འདུན་དོན་ཡང་གྲུབ་པར་ཤོག །བསྐྱབ་པ་འདོད་པའི་དགོ་སློང་  
 དག །དབེན་པ་དག་གྲང་ཐོབ་པར་ཤོག །གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་  
 རི། །སེམས་ནི་ལས་རྩུང་སློམ་གྱུར་ཅིག །དགོ་སློང་མ་རྣམས་རྟེན་ལྷན་  
 ཞིང་། །འཐབ་དང་གཞོད་པ་སྤང་བར་ཤོག །དེ་བཞིན་རང་ཏུ་བྱུང་བ་ཀུལ། །ཚུལ་  
 གྲིམས་ཉམས་པ་མེད་གྱུར་ཅིག །ཚུལ་གྲིམས་འཆལ་བས་ཡིད་བྱུང་ནས། །ཉག་ཏུ་  
 སྤྲིག་པ་ཟད་བྱེད་ཤོག །བདེ་འགོ་དག་གྲང་ཐོབ་གྱུར་ནས། །དེར་ཡང་བརྟུལ་  
 ལྷགས་མི་ཉམས་ཤོག །མཁས་པ་རྣམས་ནི་བཀུར་བ་དང་། །བསོད་སློམས་དག་  
 གྲང་རྟེན་པར་ཤོག །རྒྱུད་ནི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་། །སྤོགས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་  
 གྲགས་པར་ཤོག །དན་སོང་སྤྲུག་བསྐྱལ་མ་སྤོང་ཞིང་། །དཀའ་བ་སྤྲད་པ་མེད་པར་  
 ཡང་། །ལྷ་བས་ལྷག་པའི་ལུས་གྱིས་ནི། །དེ་དག་སངས་རྒྱས་སྤྱུར་འགྲུབ་  
 ཤོག །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་ལན་མང་དུ། །སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་མཚོད་བྱེད་  
 ཅིང་། །སངས་རྒྱས་བདེ་བ་བསམ་ཡས་གྱིས། །ཉག་ཏུ་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་  
 ཅིག །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་གྱིས་ནི། །འགོ་དོན་སྤྲུགས་ལ་དགོངས་  
 འགྲུབ་ཤོག །མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་འགྱོར་  
 ཤོག །དེ་བཞིན་རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་། །ཉན་ཐོས་རྣམས་གྲང་བདེ་གྱུར་  
 ཅིག །བདག་གྲང་འཇམ་དབྱུངས་བཀའ་བྲིན་གྱིས། །ས་རབ་དགའ་བ་ཐོབ་པར་  
 དུ། །ཉག་ཏུ་ཆེ་རབས་འན་པ་དང་། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ། །ཐོབ་པར་ཤོག །བདག་ནི་ཁ་  
 ཟས་གྱི་ནས་གྲང་། །ཉམས་དང་ལྷན་ཞིང་འཚོ་བར་ཤོག །ཆེ་རབས་ཀུན་དུ་དབེན་



གནས་པར། །སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཐོབ་པར་ལོག། །གང་ཆེ་བལྟ་བར་འདོད་  
 པའམ། །རྒྱང་ཟད་རྩི་བར་འདོད་ན་ཡང་། །མགོན་པོ་འཇམ་དབྱེངས་དེ་ཉིད་  
 བོ། །གོགས་མེད་པར་ཡང་མཐོང་བར་ལོག། །སྤྱོད་པ་བརྒྱུ་ལྷན་མཁའ་མཐོང་མཐོང་  
 གཏུགས་པའི། །སེམས་ཅན་ཀུན་དོན་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིར། །རི་སྟོང་འཇམ་དབྱེངས་  
 སྤྱོད་མཛད་པ། །བདག་གི་སྤྱོད་པའང་དེ་འདྲར་ལོག། །རི་སྟོང་ལྷན་མཁའ་གནས་  
 པ་དང་། །འཕྱོ་བ་རི་སྟོང་གནས་གྱུར་པ། །དེ་སྟོང་བདག་གི་གནས་གྱུར་ནས། །འཕྱོ་  
 བའི་སྤྱོད་པས་སེམས་པར་ལོག། །འཕྱོ་བའི་སྤྱོད་པས་གང་ཅིའང་བྱང་། །དེ་ཀུན་  
 བདག་ལ་སྤྱོད་གྱུར་ཅིག། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་གྱིས། །འཕྱོ་བ་བདེ་  
 ལ་སྤྱོད་པར་ལོག། །འཕྱོ་བའི་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་གཅིག་ལ། །བདེ་བ་ཐམས་ཅད་  
 འབྱུང་བའི་གནས། །བསྟན་པ་རྩེད་དང་བཀུར་རྩི་དང་། །བཅས་ཏེ་ཡུན་རིང་གནས་  
 གྱུར་ཅིག། །གང་གི་རིན་གྱིས་དགོ་སྤྱོད་འབྱུང་། །འཇམ་པའི་དབྱེངས་ལ་སྤྱོད་པ་འཇམ་  
 མོ། །གང་གི་རིན་གྱིས་བདག་དར་བ། །དགོ་བའི་བཤེས་པའང་བདག་སྤྱོད་  
 འཇམ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས་བསྐྱོ་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་  
 མེད་བུ་བུ་ལོ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་སྤྱོད་དཔོན་གཞུང་དེ་བས་  
 མཛད་པ་རྩོགས་སོ།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁའ་པོ་སྐྱེ་བའི་བདེ་བ་དང་། །ལྷ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བརྗེ་དཔལ་  
 བརྗེགས་གྱིས་ཁ་ཆེའི་དཔེ་ལས་ལྷ་ས་ཏེ་གཏུན་ལ་པལ་པ་ལས། །སྤྱོད་གྱིས་རྒྱ་  
 གར་གྱི་མཁའ་པོ་རྩམ་སྤྱི་རྩེད་དང་། །ལྷ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བརྗེ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་

དང་། ལྷ་ཀློང་གོས་ཀྱིས་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་དཔེ་དང་འགྲེལ་བ་དང་མ་ཐུན་བར་  
བཙུག་ཤིང་བསྐྱར་ཏེ་གཏན་ལ་ཐབ་པའོ། །ཡང་དུས་ཕྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་མཁའ་པོ་སྲུ་  
མ་ཏེ་གྲི་རྟེ་དང་། ལྷ་ཚེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དགེ་སློང་སློབ་ལྷན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དག་པར་  
བཙུག་ཤིང་བསྐྱར་ཏེ་ལེགས་པར་གཏན་ལ་ཐབ་པའོ།།

བར་བྱང་རྣམ་ཐོན་རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་གྲུབ་པ་

རྣམ་ཐོན་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རྩོམ་གཅིག་ཏུ།  
 གཞོན་པའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དཔེ་འབབ་སྤྱང་།།  
 ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།།  
 རི་མ་ཡོངས་འཁྲུང་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།།  
  
 དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྣམ་དཀར་སྤང་པོའི་མ་ཐུས།།  
 ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྐོ་མོ་སྤོང་སྤྲུག་བརྒྱ།།  
 གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྷའི་འཕྲོ་བ་མ་ལུས་པ།།  
 རེས་ལེགས་ཞོར་བུའི་མཚོན་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག །

ཅེས་འཇོམ་སྤྱིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཚེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་རྟོན་རྣམ་  
 འདྲེན་ཤུ་ཀྱང་མེད་གཤེད་རིང་ལུགས་སྐོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འསྐལ་ལུན་  
 ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས། བྱང་བསྐྱུན་གྱི་མཐའ་རིས་མེད་  
 ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྲུང་གང་ལ་འང་སྤྱར་ཚོགས་  
 པའི་དགེ་བསྤྲོའི་སྤོན་ཚིག་ཏུ་ཤུ་ཀྱའི་དགེ་སྤོང་ཚོས་སྤྱོད་པ་དག་དབང་སྤོ་བཟང་  
 བསྐྱུན་འདྲིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བའོ།།