

ཡི་ཁེ་འི་བསྐྱེད་བབས་བྱིས་པ་
བདེ་ལྷག་ཏུ་འབྱུག་པ།



མཛད་པ་པོ། དགེ་བསྐྱེན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོ།
མེད་མེས་རིག་མཛད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་ལྷན་གྱིས་ཀྱང་།

༡༡། །ཡི་གེ་འི་བསྐྱུ་བ་བས་བྱིས་པ་བདེ་ལྷག་ཏུ་
བརྟུག་པ་ཞེས་བྱ་བ་བརྟུགས་སོ། །



མཐོང་པ་སོ། དགེ་བསྐྱེན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོ།
སེར་བྱེས་རིག་མཐོང་ཆེན་མོའི་ཙོང་མཆོག་ཁང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0095

ས་སྐྱའི་བཀའ་འཁུམ་ཞོད་ཀྱི་དཔེ་རིང་ལ་གཞི་བཙུག་པ་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷ་སྤྲིག་བྲས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་ཀྱིས་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཞུགས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམས་སྤེལ་བྲས།

༡༠༡༥ ལོའི་རྒྱ་བ་བཞི་བར་ཚེས་སྤྲིག་བྲས།

༡༠༡༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༥ ལ་བསྐྱར་དུ་ཚེས་སྤྲིག་བྲས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏུ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཔེ་སྤྲིག་པ། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚེས་སྤྲིག་པ།

བར་སྐྱོན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལ་ཡོད།

དཀར་ཆག

ངོ་སྟོན་མདོར་བསྡུས།	ii
ཞུ་སྐྱིད་པའི་གསལ་བཤད།	iv
ཡི་གེའི་བརྒྱུ་ཐབས་ཀྱི་ས་བ་བདེ་ཆག་ཏུ་འཇུག་པ།	༡
པར་བྱང་སྟོན་ཆེན།	༡༩

ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།

སློབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོ། ས་སྐྱ་གོང་མ་ལྗེ་ནང་གི་དཀར་པོ་ནམ་གསུམ་གྱི་གཉིས་
བ་ཡིན། བོད་དུ་དབལ་ས་སྐྱར་ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྡེ་དཔོན་སྐུ་ལྷན་ལྷན་དུ་དབྱུང་ལོ་གསུམ་
བར་འཇམ་དབྱངས་སོགས་ལྷག་པའི་ལྗེ་ཞལ་གཟིགས།

ཡབ་བྱང་ནས་ཡབ་ཆོས་གང་མང་གསན། ལྷ་བ་ཆོས་མེད་གི་བྱང་དུ་ལོ་བཅུ་གཅིག་ལ་
བཞུགས་ཏེ་ཆོད་མ་རིག་བ་སོགས་སློབ་གཉེར་གནང་། དབྱང་ལོ་ཉེར་བྱུག་པར་༼ཆོས་ལ་འཇུག་
པའི་སློ༽ ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་མཛད། སྐྱ་ཆེ་གང་པོར་འཆད་ཅོམ་གྱིས་དུས་འདྲའ་བར་མཛད།
སློབ་བྱ་གསུམ་ཆེ་བ་རྗེ་བཙུན་གསུམ་བ་རྒྱལ་མཆོན་སོགས་བྱང་། ཁོང་གི་གསུང་ལ། བོ་ཏེ་
གསུམ་ཡོད། དབྱང་ལོ་ཞེ་གཅིག་པར་རྒྱ་གར་མ་གཙང་སྐྱ་གཤེགས། རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ། བདག་
ཆེན་ཨ་མེས་ཞབས་གྱིས་མཛད་པའི་༼ས་སྐྱའི་གདུང་རབས་རིན་ཆེན་བར་མཛོད་༽དུ་གསལ།

དམ་བ་འདྲིའི་གསུང་རབ་སྒྲེགས་བམ་གཉིས་པ་འདྲིར། སི་བུ་ཁྲའི་རྒྱུ་སོགས་ཆོས་ཆོན་
བཞི་བཞུགས། གསུང་འབྲམ་གྱི་གསུ་བཀོད་པའི་ཆོས་ཆོན་འདྲིར་ནི། ༡༽ ཡི་གེའི་བྲེ་བྲག་
དབྲེ་བ་དང་གངས་ཀྱི་དབྲེ་བསྟུ། ༢༽ ཡི་གེའི་འབྲུང་གནས་དང་བཛོད་ཐབས། ༣༽ སྐགས་དང་
རྒྱ་སྐད་གྱི་ཡི་གེའི་བསྐྲག་ཐབས་ཏེ་བཛོད་བྲ་དེ་དག་ཆོན་བ་གསུམ་དུ་བསྡུས་ཏེ་བཛོད་ཡོད་ལ།
འདྲི་ཉིད་གཙོ་བོར་ལས་དང་བོ་བསྟོག་ལ་གཞུག་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ན་ཡང་། རྣམ་དབྱོད་ཅན་སྐུས་
བལྟས་ཀྱང་སྒོ་བློས་ཀྱི་སྒྲེས་བཟང་རེ་འབྲུང་བར་གདོན་མི་ཟེམ།འདྲིའི་བྲུང་ཆོས་གཙོ་བོ་དག་ནི།
བོད་ཡིག་དང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཡི་གེ་གཤིབ་བསྡུར་དང་། དབྱངས་སོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་ལ་དཔེ་མཆོན་

དང་འབྲེལ་ཉེ་འབྲུང་ཁུངས་སོགས་གསལ་སྟོན་དང་སྒྲེ་གནས་སོགས་རོ་སྒྲོན་དང་། སྒྲིར་བསྐྲག་པ་
དང་སྒྲུར་དུ་རྒྱང་བའི་ཡི་གེའི་གངས་དང་། བོད་སྐད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཡི་གེའི་གངས། ལེགས་
སྒྲུར་གྱི་བསྐྲག་ཐབས་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་བར་བསྟན་པ་སོགས་ཡིན།

ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྡོད་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟན་དང་འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བས་ཁྲི་ཕྱག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟོང་ནའང་། ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་པའི་མེད་ཉེས་སྟོང་གྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆེད་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་། ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟན་ཏུས་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་ཏུས་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆེད་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱང་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཙོང་སྤྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཙོང་སྤྲིག་གུས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྲབ་བརྒྱལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྷ་བུར་སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱེད་དང་ཞུ་སྤྲིག་གི་འགྲེས་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཅོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྤྱིད་པས་བསྐྲུན་ཏུ་དང་བཅོ་བཅོས་མེད་པར་སོར་འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ནོར་བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཅོས་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆོད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བརྒྱུད་ནས་དེའི་ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཙོང་སྤྲིག་གི་དུ་རྒྱ་ཅ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་ཅུས་ཤིག་སྤྱར་བཞིན་ཡོད།

མ་ཕྱིར་ཡིག་འོར་མངོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙུག་ཏེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤམས་བྱས་ཡོད་ལ། མ་ཕྱི་དང་བར་གཞི་སོ་སོར་སྒྲག་ཆད་བྱུང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་མཐའ་མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤམས་བྱས་ཡོད།

ཙམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེབ་ཚོགས་སྐབས་ངེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་སྟོན་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲིད་སྒྲགས་[]འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་མཆན་དང་དཔྱད་སྲིད་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲིད་སྒྲགས་ “ འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕམ་ཆེན་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་མང་ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤམས་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྟེན་སྟོན་གྱི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་ཐད་སྟོར་སྙད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤམས་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་མདུན་དུ་རྒྱགས་ ” འདི་བཀོད་པ་ཙམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་མཆན་བྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་ཚོགས་སྐབས་དེབ་དེ་དབེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བཟུང་བའི་བར་གཞི་ལ་**མ་ཕྱི**་ཞེས་དང་། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྟེ་དགེ་བར་མ་དང་། བཟ་ཤིས་སྒྲན་པོ། ཞོལ། སྒྱ་འབྲུམ། རྒྱ་བྱང་བར་མ་རྣམས། **སྟེ། བཟ། ཞོལ། སྒྱ། རྒྱ།** སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་རྒྱགས་ཅན་ ***བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་འོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་རྒྱགས་ *** འདིས་**ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤམས་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་རྒྱགས་ཅན་ **-བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་དང་། **+བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་སྒྲག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། **མ་ཕྱི། ༥༩ན་ལ། བསྐྱབ** ***བསྐྱབས** **སྟེ། ༡༠ནན་ལ། རྒྱ། ༡༡༠བན་ལ། བསྐྱབས** ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། **མ་ཕྱི**འི་ཤོག་གྲངས་**༥༩མདུན་**ངོས། ཡིག་གྲངས་**༥ལ་ན། བསྐྱབ**ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། ***བསྐྱབས** ནི་མ་ཕྱིའི་

ཡིག་འོར་བསྐབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་
གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུང་པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༠** **༣** **མཐུན་ཏེས།** ཡིག་ཐེང་**༤** **པ་ན།** རྒྱ་བྲང་
པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༡༠** **རྒྱུ་བཏོས།** ཡིག་ཐེང་**༣** **པ་ན།** **བསྐྱབས་**ཞེས་བཀོད་འདུག་ཅེས་གོ་
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་འོར་འཁྲུལ་འོར་བ་
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀུན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱུ་སྐྱེད་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
རྣམས་ནས་འདི་གའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྣོད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱེད་ཞུ་
རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་
ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

བྱི་ལོ་**༢༠༢༠** **ལྷ་ཁྲོ་ཆེས་****༡༥**ལ།

ཡི་གེ་འདི་བཟང་ག་ཐབས་བྱིས་པ་བདེ་ལྷག་ཏུ་བརྟག་པ་

ཞེས་བྱ་བ་བརྟག་ས། །

ཨོ་སྤ་སྤེ་སི་རྒྱ། འཕྲོ་བའི་གཉེན་གཅིག་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དང་། །འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་ལ་སྤྱག་འཆའ་གསོལ་བཏབ་སྟེ། །ཡི་གེ་འདི་བཟང་ག་ཐབས་ཅུང་ཟད་བརྗོད་པར་
བྱ། །ཆངས་པ་ཡིས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་སྒྲོང་གྱུར་ཅིག ། ཨ་ཨྱ། ཨི་ཨྱ། ཨུ་ཨྱ། རི་རྒྱ། ཡི་
ཨྱ། ཨེ་ཨྱ། ཨོ་ཨྱ། ཨོ་ཨམ དབྱངས་ཡིག་བཅུ་བྱུག་གོ། །ཀ་ཁ་ག་ལྟ་དང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་མ།
ཌ་ཌྷ་ཎ་ཏ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན་ལ། པ་ཕ་བ་མ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། ས་ཁ་ས་ཏ་ཤ། གསལ་བྱེད་
སུམ་ཅུ་ཅ་བཞེདོ། །

ཀ་ཁ་ག་བ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ཕ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་
ཨ་ས། ཏ་ཨ། པ་མ་སུམ་ཅུ་ཐམ་པའོ། །

༄། རྒྱ་ལྗོངས་ཀྱི་ཡུལ་ལག་གི་ཡི་གེ་བདུན་མོ། །

གང་གིས་ཡི་གེ་འདི་བྱེ་བྲག་དང་། དེ་བུ་འཕྲུང་གནས་མི་ཤེས་པར། །སྒྲོ་
སྒྲོག་བརྗོད་པ་མཁས་མ་ཡིན། །དོན་གྱང་རྣམ་པར་འཁྱུལ་བར་འགྱུར། །དེ་བས་དེ་
དག་ལ་བརྟེ་བའོ། །བརྗོད་པའི་དོན་མཁས་བྱ་བའི་བྱིར། །ཡི་གེ་འདི་བྱེ་བྲག་དེ་བུ་
དང་། །སྒྲོ་ཡིག་འབྲིན་ཐབས་འདིར་བཞད་བྱ། །སྒྲོ་སྒྲོད་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་
ཀྱི། །ཡི་གེ་ལྟ་བུ་ཐམ་པར་འདུས། །ཤོད་ཀྱི་ཡི་གེ་སུམ་ཅུ་བདུན། །སྒྲོ་ཡིས་པ་མ་

སུམ་ཅུར་འདུས། །སློག་རྒྱུ་ཡན་ལག་ཡི་གེ་བདུན། །དེ་དག་ལྷ་ཡི་ཁོངས་སུ་
འདུ། །ཨ་ཉིད་མ་ཡི་ཡི་གེར་བརྗོད། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་པ་ཡིན་ནོ། །པ་ནི་ལུས་ཞེས་
བརྗོད་པ་སྟེ། །མ་ནི་ཡན་ལག་ཏུ་ཡང་འགྱུར། །དེ་བས་ཡི་གེ་མ་ལུས་པ། །པ་མ་གཉིས་
ལས་འབྱུང་བར་བརྗོད། །

དེ་ལ་ཐོག་མར་ཨ་བཤད་དེ། །མ་དང་ཕྱི་མོ་ཡིན་ཕྱིར་དང་། །རྒྱ་ལས་ཐོག་
མར་འབྱུང་ཕྱིར་དང་། །བརྗོད་པའི་རྒྱ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། །དེ་ལ་ཆེག་གཉིས་
སློག་གི་ཨ། །རང་ཉིད་བརྗོད་པར་མི་རུས་ཏེ། །ཐིག་ལེ་ཆེན་པོ་ཡི་གེ་མེད། །ཡི་གེ་
ཀུན་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིར། །ཐིག་ལེ་སྟོང་བ་ཡི་གེ་བརྒྱ། །དེ་ཉིད་བོད་ཀྱིས་གསལ་བར་
བྲ། །དང་ཀྱོག་ཤད་ཀྱང་དེ་འབྲ་སྟེ། །མྱང་སྤེའི་ཨ་དང་རྣམ་བཅད་ཨའོ། །

ཨ་ནི་རང་ཉིད་བརྗོད་རུང་སྟེ། །སེང་གེ་ལྷ་བྱའི་ཨ་ཞེས་བྲ། །ཨི་ལྷ་ཨེ་ཨོ་ཡན་
ལག་ཕྱིར། །ཡན་ལག་གི་ནི་ཨ་ཞེས་བྲ། །སེང་གེ་འབྲ་དང་བརྒྱ་གྲིན་མིག་ །མྱང་སྤ་
འོད་མ་བསྐྱེད་འབྲ་དང་། །ཐང་གྲུག་དཔེ་ལྷས་བསྟན་པས་ན། །སྟོང་ཆེན་ཡི་གེ་ལྷ་
ཞེས་གསུངས། །ད་ནི་པ་ཡིས་ཡི་གེ་བཤད། །རྒྱུང་བ་བཏགས་དང་འཕུལ་བ་
དང་། །འཕུལ་ཞིང་བཏགས་པ་གང་ཡིན་པ། །དེ་དག་ལུས་ཀྱི་ཡི་གེའོ། །དེ་ལྷར་པ་མའི་
ཡི་གེ་ལ། །གྲུག་སྐྱེད་བཅས་དང་མཐའ་རྟེན་བཅས། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཡི་གེ་སྟེ། །དེ་
ལས་སྐྱེས་པས་བྲ་ཞེས་བྲ། །དེ་ལ་པ་མ་སུམ་ཅུ་ཉིད། །རྒྱུང་བའི་ཡི་གེ་ཞེས་བྲའོ། །

རྒྱ་གར་རྒྱུང་ལ་ཡི་གེ་ཀུན། །གདགས་ཤིང་བརྗོད་དུ་རུང་བ་ཡིན། །བོད་
ལའང་དེ་བཞིན་པལ་ཆེར་དུ། །གདགས་ཤིང་བརྗོད་དུ་རུང་མོད་ཀྱང་། །པལ་ཆེར་
བོད་ཀྱི་སྐྱ་རྒྱུད་ལ། །མི་དགོས་དེ་ཕྱིར་གང་དགོས་བཤད། །

ཀ་ལ་ཡ་ར་ལ་གསུམ་གདགས། །ཁ་ལ་ཡ་ར་གཉིས་གདགས་ཤིང་། །ག་ལ་
ཡ་ར་ལ་གསུམ་མོ། །ཏ་དང་ང་ལ་ར་གདགས་ཤིང་། །པ་པ་གཉིས་ལ་ཡ་རའོ། །བ་ལ་
ཡ་ར་ལ་གསུམ་སྟེ། །མ་ལ་ཡ་ར་ཟ་ལ་ལ། །ར་ལ་ཀ་ག་ང་ཇ་ཉ། །ཏ་ད་ན་བ་མ་ཙ་
ང། །ལ་དང་དེ་ལྟར་བཅུ་བཞི་གདགས། །ལ་ལ་ཀ་ག་ང་ཙ་ང། །ཏ་ད་པ་བ་ཏ་བཅུ་
གདགས། །ས་ལ་ཀ་ག་ང་ཉ་ཉ། །ད་ན་བ་བ་མ་ཙ་ར། །ལ་སྟེ་དེ་ལྟར་བཅུ་གསུམ་
གདགས། །ཏ་ལ་ར་ནི་གདགས་པའོ། །ཟ་ནི་ཀུན་ལ་གདགས་རུང་ཡང་། །སྐབས་ཀྱི་
བཙོ་ལྷ་དག་ལ་འབྱུག། །ཟ་བཏགས་གྲུག་སྟེང་མི་འབྱུག་པས། །དེས་ན་ཟ་ནི་ཡན་
ལག་ཡིན། །འོད་ལ་ཟ་ནི་བར་བསྐྱས་པས། །དེས་ན་མ་ནིང་བཟོད་ཀྱང་རུང་། །དེ་
དག་གདགས་ཡིག་ཉིས་བཅེགས་ཏེ། །གསུམ་བཏགས་པ་ཡང་བཟོད་པར་བྱ། །ཀ་ཀ་
མ་ལ་ཡ་ཡིན་ཏེ། །སྐ་སྐ་སྐ་སྐ་སྐ་ལ། །ཡ་ར་གཉིས་གཉིས་གདགས་པར་བྱ། །སྐ་
ཞེས་སྐབས་འགའ་དག་ཏུ་འབྱུང་། །དེ་ལྟར་ཉིས་བཅེགས་ལྷ་བཅུ་བརྒྱད། །སུམ་
བཅེགས་ཡི་གེ་བཅུ་བཞིའོ། །མདོར་ན་པ་མ་སུམ་ཅུ་ལ། །ཆ་ཐ་ཆ་ཞ་འ་འ་ཞ། །ཡི་
གེ་བདུན་ལ་བཅེགས་པ་མེད། །དེ་ལྟར་བཅེགས་པ་བདུན་ཅུ་གཉིས། །ཟ་ཡི་དོན་ནི་
སྒར་བཤད་པས། །དེ་ནི་བཅེགས་པར་ཡང་མི་བབྱད། །

ད་ནི་འཕུལ་བ་བཟོད་པར་བྱ། །ཡི་གེའི་པ་མ་སུམ་ཅུ་ལ། །ག་ད་བ་མ་འ་ཞེས་
བྱ། །འཕུལ་བར་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་ལྷ། །འ་ཏ་ཨ་གསུམ་འཕུལ་བ་མེད། །ཟ་ནི་ཡོད་དང་
མེད་པའང་ཡིན། །ར་ལ་གཉིས་ནི་བྱེད་འཕུལ་ཏེ། །རྒྱང་བ་མི་འཕུལ་བཅེགས་པ་
འཕུལ། །དེ་ལ་ཡི་གེ་གས་འཕུལ་བ། །ཙ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཙ་ཞ། །ཟ་ཡ་འ་ས་བཅུ་གཅིག་
གོ། །ཀ་ག་ང་པ་བ་མ་བྱུག །ད་ཡིས་འཕུལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཀ་ག་ཙ་ཏ་ད་ཙ་ཞ །ཟ་

ཤ་ས་སྟེ་དེ་ལྟར་བཟུ། ཡི་གེ་བ་ཡིས་འཕུལ་བ་ཡིན། །

ཀ་ག་ང་ཆ་ཇ་ཉ་མ། ཏ་ཉ་ཆ་ཇ་བཟུ་གཅིག་ནི། མ་ཡིས་འཕུལ་བར་བྱེད་བ་
ཡིན། །

ག་ཁ་ཆ་ང་ཐ་ད་པ། བ་ཆ་ཇ་སྟེ་བཟུ་པོ་ནི། འ་ཡིས་འཕུལ་བར་བྱེད་བ་
ཡིན། རྒྱང་བ་འཕུལ་བ་འཡི་མཐའ། ཏགོས་ཀྱི་གྲག་སྒྱེད་ཅན་ལ་མིན། ཏེ་ལྟར་རྒྱང་
བ་འཕུལ་བ་ཡི། ཡི་གེ་བཞི་བཟུ་ཞེ་བརྒྱད་ཡོད། །

ད་ནི་བཅེགས་པའི་འཕུལ་བ་བརྗོད། །གས་འཕུལ་བ་ལ་བཅེགས་པ་
མེད། ཏས་འཕུལ་གྲ་གྲ་གྲ་གྲ་དང་། བྲ་ཕྲ་བྲ་ཕྲ་ཕྲ་བཟུ། བ་ཡིས་འཕུལ་བའི་ཡི་
གེ་ལ། གྲ་གྲ་ཕྲ་གྲ་ཕྲ་གྲ་གྲ་གྲ་ཏེ་ད། ཏ་ཅ་ཇ་ཆ་ཉ་མ་སྒྲ། སྒྲ་ཕྲ་ཕྲ་ཕྲ་
ཕྲ་ཕྲ། བྲ་ཕྲ་དེ་ལྟར་སྒྲ་ཕྲ་ཏེ་ད། རྒྱ་རྒྱ་སྒྱ་སྒྱ་སྒྱ་ཏེ་ག སྒྲ་བཅེགས་བས་
འཕུལ་སྒྲ་ཕྲ་ཏེ་ག མས་འཕུལ་ཁ་ཁ་གྲ་གྲ་བཞི། འཁོན་ཞེས་བྲ་བ་སྒྲིད་བ་
ཅ་མ། འས་འཕུལ་བ་ལ་ཁ་ཁ་གྲ། བྲ་ཏ་ཕྲ་ཕྲ་ཕྲ་ཏེ་ག ཏེ་ལྟར་བཅེགས་འཕུལ་
ཏེ་ག་ཕྲ་སྟེ། འཕུལ་བའི་ཡི་གེ་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད། །

བསྐྱ་མང་གཉིས་ནི་དགོས་ཆུང་བས། བརྒྱ་ཅ་ཏེ་ག་ཡིན་མདོར་བསྒྲས་
ན། ལུས་ཀྱི་ཡི་གེ་ཉིས་བརྒྱ་དང་། བརྒྱད་ཀྱིས་ལྷག་པར་རབ་ཏུ་ལྷན། ཏེ་ལ་ཡན་
ལག་བཞི་ལྷན་པས། ཆེག་སྟོང་དང་ནི་བཞི་བཟུར་འབྱུང། །

ག་ང་ད་ན་བ་ལ་པ། ལ་ས་ཞེས་བྲའི་ཡི་གེ་དག མཐའ་རྟེན་ཀུན་ལ་རབ་
འཇུག་པས། ཏགྲ་སྟོང་སྒྲ་ཕྲ་བརྒྱ་ཏེ་ག་ཏེ་ག ས་ནི་ག་ང་བ་མ་སྟེ། བཞི་ལ་
མཐའ་རྟེན་གཉིས་པར་འཇུག ཏེ་ལ་ཕྲ་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། ཏ་ར་ལ་གསུམ་པོ་ལ་

ཡང། །དེ་དག་དེ་བཞིན་གསུམ་པར་འབྱུག །དེ་ལ་སུམ་སྟོང་བརྒྱ་ཉི་ཤུ། །དེ་དག་
བསྐྱེད་པས་ཆེག་ཁྲི་དང། །བདུན་སྟོང་དུག་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུར་འབྱུག། །དེ་ལ་མཐའ་རྟེན་
མེད་པ་དང། །ཆ་བཅུགས་བཅོ་ལྔ་ཨ་ཡིག་བདུན། །བསྐྱ་བཟོན་ཞེས་བྱ་བ་ལ་
གསུམ། །སྐབས་ཀྱིས་འབྱུག་པས་དེ་དག་བསྐྱེད། །དེ་དག་བཟོན་དུ་བྱང་ཆད་ཀྱི། །ཡི་
གེའི་གངས་ནི་མདོར་བསྐྱུས་ན། །

ཁྲི་སྐག་གཅིག་དང་སྟོང་སྐག་བརྒྱད། །བདུན་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་ལྔ། །དེ་དག་
ཐམས་ཅད་བོད་སྐད་ལ། །མི་དགོས་གང་དང་གང་དགོས་པ། །རང་གི་སྒོ་ཡིས་དབྱེད་
ཅིང་སྦྱར། །ཁོ་བོས་འདི་ལྟར་རྣམ་བསམས་ནས། །བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་གང་དགོས་
པ། །སྟོང་སྐག་བརྒྱད་ཀྱིས་འདུས་པར་བསམ། །སྟོན་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
ཡིས། །བོད་སྐད་ཡི་གེར་བསྐྱུས་པ་ལས། །ཡི་གེའི་བྲེ་བྲག་དབྲེ་བ་དང། །གངས་ཀྱི་
དབྲེ་བསྐྱ་དེ་ལྟར་བཤད། །

ཡི་གེའི་བྲེ་བྲག་དང་དབྲེ་བསྐྱ་བསྐྱེད་པ་སྟེ་ལེ་ཏུ་དང་པོ་ལོ། ། །

གང་གི་འབྱུང་གནས་མི་ཤེས་པས། །ཁོག་པར་སྦྱ་བ་དུ་མ་མཐོང། །དེ་ཕྱིར་
དག་པ་བཟོན་ཤེས་ཕྱིར། །ཡི་གེའི་འབྱུང་གནས་བཟོན་ཐབས་བཤད། །ཁོག་པ་
མགྲིན་པ་རྟེན་དང་ལྟེ། །སྦྱ་དང་སྦྱི་བོ་སོ་དང་མཆུ། །སོ་སོ་འཕེའི་འདུས་པ་ལས། །སྦྱ་
རྣམས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་བཤད། །

ཁོག་པ་མགྲིན་པ་ཐུན་མོང་གནས། །ལྷག་མ་སོ་སོར་ངེས་པ་སྟེ། །བོད་སྐད་
གནས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལས། །འབྱུང་བའི་སྦྱ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། །

འ་ཏ་ཨ་ཡི་ཡི་གེ་གསུམ། །ཁོག་པ་མགྲིན་པའི་གནས་ནས་འབྱུང། །ཀ་ཁ་ག་

ངའི་ཡི་གེ་བཞི། ཀླན་ཕྱག་ལྷེ་ཅེ་འཆ་ལས་འབྱུང། ཡ་ཞ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཉ། བདུན་པོ་ལྷེ་
དགྲིལ་ཀླན་དབུས་ལས། ཏ་ཐ་ད་ན་ར་ལ་བྱག། ལྷེ་ཅེ་ཀླན་མཐའི་རྟིལ་ལས་
འབྱུང། ཐ་ཆ་ཇ་ཟ་ས་ལྷ་པོ། ལྷེ་ཅེ་སོ་ལས་འབྱུང་བའོ། བ་པ་བ་མ་མ་དང་
ལ། མཆུ་ལས་རབ་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན། ང་ཉ་ན་མའི་ཡི་གེ་བཞི། རང་རང་གནས་དང་
སྤྲ་ལས་འབྱུང། ལྷག་མ་གནས་རིམ་ཇི་བཞིན་དུ། རུང་ཟད་ཅམ་གྱིས་བྲག་ཅེས་
བཟོད། ཨི་ནི་ཀླན་ཕྱག་ལྷེ་ཅེ་འུ་ར། ལྷ་ནི་མཆུ་སྤྲད་ཨེ་ཀླན་ཕྱག། ཨོ་ནི་མཆུ་སྤོད་
སོ་ལས་འབྱུང། ཡན་ལག་ནམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འབྱུང། བྲག་ལ་སྤྱི་པོའི་ཆ་རུང་
ཟད། ཡོད་ཅེས་སྟོན་གྱི་མཁས་ནམས་སྤྲ། །

དེ་ལྟར་ཡི་གེའི་གནས་ཤེས་ནས། རང་རང་གནས་ནས་སྤྱང་སྟེ་བཟོད། ཡི་
གེའི་མདོ་ཞེས་བྲ་བ་ལས། འདི་དང་འབྱུང་གནས་མི་འདྲ་ཡོད། དེ་ནོར་འདི་བདེན་
གང་ཡིན་པ། རང་གི་ཁ་ལྷེ་ཡིད་ལ་བྲིས། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཡི། བསྐྱེད་ཐབས་
ནོར་བ་དུ་མ་བྲས། ཀླ་ཁ་བ་མ་ཀྱན་གྱིས་ཤེས། གང་ཡིན་རང་གི་སྟོ་ཡིས་དཔྱོད། །

དེ་ལྟར་འབྱུང་གནས་ཤེས་བྲས་ནས། ང་ནི་སྤྱི་ཡི་འབྲིན་ཐབས་བཟོད། དེ་
ཡང་ཡི་གེའི་གོ་རིམ་བཞིན། བསྐྱེད་ན་དག་པར་འབྱུང་བ་ཡིན། །

དང་པོར་ཀླ་ཁ་སྤྲ་ཅུ་བསྐྱེད། འབྱུང་གནས་སྟོ་ལ་ཞེན་པར་བྲ། དེ་ནས་དེ་
ལ་གྲག་སྟེད་ནི། བཏགས་ཏེ་ཨི་ལ་གྲ་གྲ་བཟོད། ལྷ་ལ་ཞབས་ཀྱི་ཨེ་འགྲང་བྲ། ཨོ་
ལ་ན་རོ་བཟོད་ཅིང་སྤྲ། དེ་བཞིན་འབྱུང་གནས་ཤེས་པ་ཡིས། ཁ་ལྷེའི་འགྲོ་ཚུལ་
ཡིད་ལ་འཆགས། །

དེ་ནས་བཅེགས་པའི་ཡི་གེ་བསྐྱེད། བཏགས་པའི་བཟར་ནི་སྟེ་ཞེས་བྲ། གང་

དང་གང་ལ་གང་བཏགས་པ། གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གནས་ནས་འབྱུང་། རྟེན་ལ་ར་མགོ་
ལྷེ་ཅེ་འདར། ལ་མགོ་ལྷེ་མྱོད་རྒྱ་ཡང་བསྐྱེད། ས་མགོ་མོ་ཡི་བར་ནས་འབྱུང་། ལྷག་
མ་རྒྱལ་སྤྱང་དེ་བཞིན་ཤེས། གཤམ་ཏེ་མི་ཕྱིན་གྱུར་བ་ནི། ཡི་གེ་སྤལ་ཞིང་བརྗོད་
བར་བྱ། དཔེར་ན་ག་ལ་ག་ར་འམ། སྤྱ་ལ་སྤྱ་ར་ཇི་བཞིན་དུ། རྟེན་ནས་འཕུལ་བ་
བསྐྱབ་བར་བྱ། འས་འཕུལ་ཐོག་མར་རྒྱན་ནས་འབྱུང་། དས་འཕུལ་ལྷེ་ཅེ་མྱོད་པ་
ལས། བ་མས་འཕུལ་ལ་ཐོག་མར་ནི། མཆུ་བཅུ་མས་བ་ལ་བྱད་བར་སྤ། འས་
འཕུལ་གེ་བའི་ཕྱག་ནས་དབྱུང། འཕུལ་ཤིང་བཅེགས་པའི་ཡི་གེ་ཡང་། གོ་རིམ་
བཞིན་དབྱུང་མ་ཕྱིན་ན། འདི་ཡང་སྤལ་ཞིང་བསྐྱུག་པ་སྟེ། མཁྲ་ལ་མཁའ་ར་ཇི་
བཞིན་ནོ། སྦྱོར་དང་སྤལ་ཞིང་ནན་ཏན་བསྐྱེད། རྟེན་ཡི་ཕྱི་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤ།

དེ་ནས་དེ་དག་རྒྱལ་ས་ལ་ཡང་། གྲུག་སྐྱེད་བཞི་ལོ་སྦྱར་ཞིང་བསྐྱུག་བཅེགས་
སམ་འཕུལ་ལམ་འཕུལ་ཞིང་བཅེགས། ཆོག་བར་གཅིག་ན་ཡི་གེའི་གྲངས། དུ་ཡོད་
དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། གྲུག་སྐྱེད་མཉམ་པོར་ཐོབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་སྤྱ་ལ་སྤྱ་རུ་
འམ། སྤྱེ་ལ་སྤྱེ་རེ་ཇི་བཞིན་ནོ། རྟེན་ལ་མ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ལ། གྲུག་སྐྱེད་བཅས་
བ་སྤལ་ཞིང་སྦྱར། རྟེན་ལ་ལྷེ་ཡི་ལུར་ཕྱིན་ནས། རྟེན་ནས་དེ་ལ་མཐའ་“རྟེན་
བསྐྱབ། མཐའ་“རྟེན་གྱིས་ནི་ཡི་གེ་ལ། བཞག་ཅེས་བྱ་བ་བརྗོད་བར་བྱ། ཡང་ན་
ལུས་དང་མཐའ་“རྟེན་གྱིས། བར་དུ་ལ་ཞེས་བྱ་བ་གཞུག།

སྦྱོར་ཞིང་སྐྱོག་པའི་དུས་ན་ནི། མཐའ་“རྟེན་ལུར་ཕྱིན་རབ་དུ་བསྐྱབས། རྟེན་

༡ བཏན

༢ བཏན

༣ བཏན

༤ བཏན

བས་སྒྲོར་བའི་དུས་ཀྱི་ཆོ། །ལུས་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱར་མི་བྱིན། །དེ་བྱིར་དེ་ལ་པན་བྱའི་
བྱིར། །ཁོར་བ་དེ་ཡི་འཕྲད་བཤད་བྲ། །

དེ་ལ་རང་གི་ཡུལ་གྱི་སྐད། །མ་དག་པ་ཡི་ཁོར་བ་མཐོང་། །དབུས་པས་ར་ཡི་
མགོ་ཅན་དང་། །རྒྱང་བར་འདྲ་ཞིང་ཡ་སྟ་དང་། །ར་སྟ་ཡང་ནི་ཁོར་བ་ཡོད། །གཙང་
བས་མས་འཕུལ་འས་འཕུལ་དུ། །ཁོར་ཅིང་ར་ཡི་མགོ་ཅན་དང་། །གས་འཕུལ་དས་
འཕུལ་ཁོར་བ་ཡོད། །རྒན་ཕྱག་དང་ནི་སྟེ་ཅེ་ཡི། །ཡི་གེ་སྒྲར་བ་བསྐྱག་པར་
དགལ། །དེ་བས་ཡུལ་རྣམས་པལ་ཆེར་དུ། །དེ་ནི་ཁོར་བ་དག་ཏུ་བརྗོད། །

མདོར་ན་སྒྲ་ཡི་འབྱུང་གནས་ལས། །འགལ་འདྲའི་ཡི་གེ་བསྐྱག་པར་
དགལ། །གནས་གཅིག་ནས་ནི་འབྱུང་མོད་ཀྱང་། །བྲག་ཞན་འགལ་བར་ཁོར་བ་
ཡོད། །དབུས་གཙང་གཉིས་ཀའི་ཡུལ་མཐའ་གྱི། །ཐ་མལ་བ་ཡི་སྐད་རྣམས་
ལ། །མཐའ་རྟེན་རྟོགས་པ་རབ་ཏུ་ཉུང་། །དེ་བས་བསྐྱེད་ཆེ་མཐའ་རྟེན་གཟབ། །དེ་རབ་
ཏུ་བཤད་པར་བྲ། །

བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་མི་དགོས་ཀྱང་། །ཁོར་བའི་འཕྲད་ཉིད་བསྟན་པའི་
བྱིར། །འདོགས་འབྲེལ་མེད་པ་འགའ་ཡང་བརྗོད། །ཀེ་ཀྱི་ཁེ་ཁེ་གེ་བྱེ་དང་། །དེ་ཉི་ཀི་
ཀྱི་ཁེ་ཁེ་དང་། །གི་ཀྱི་དེ་ཉི་དགེ་དགེ་ཁོར། །ཀྱག་འབྲེང་ཡ་དང་གནས་གཅིག་
བྱིར། །ཀ་ཏ་ཁ་ཐ་ག་བ་བྱག་ །ཀྱི་ཉི་ཁེ་ཐེ་ཉི་ལ་མོགས། །ཀྱག་སྐྱེད་བཞི་ཀ་སྒྲར་བ་
ཡང་། །དེ་དག་པན་ཚུན་ཁོར་བར་འབྱུང་། །དེ་བཞིན་བསྐྱ་བསྐྱ་བསྐྱ་སྐྱ་དང་། །བསྐྱ་
བསྐྱ་བསྐྱ་བསྐྱ་བསྐྱ་བསྐྱ་ལྟ། །འབྱ་འདྲ་འབྱ་མཁྱ་འབྱ་དབྱ་བྱ། །འབྱ་འབྱ་འབྱ་མཁྱ་
འབྱ་མཁྱ་དང་། །སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་བསྐྱ་བྱ། །དེ་ལྟར་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ། །ཀྱག་སྐྱེད་བཞི་

དང་མཐའ་རྟེན་དགྲ། སྐྱར་པ་བསྐྱལ་པ་རབ་ཏུ་དཀའ། །འཁྱེད་སྐྱེ་བཤའ་བཅའ་དང་
ལྟོ། །ཀླུ་གཞུང་མཐའ་རྟེན་བཅས་པ་དཀའ། །ཁྲ་སྒྲ་རྒྱ་དཀའ་ཁྲ་སྒྲ་རྒྱ་དཀའ། །ཁྲ་སྒྲ་རྒྱ་
དང་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །
དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །
དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །
དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །རྒྱ་སྒྲ་རྒྱ་དཔེ་བཅས་པ་ལྟོ། །

གཙང་བས་དས་འཕུལ་ར་མགོ་རྣམས་སུ་འོང། །དབུས་བས་འཕུལ་དང་ར་
ས་རྒྱང་བ་ཞི། །འོར་གྱུར་གྲུག་སྐྱེད་མཐའ་རྟེན་བཅས་དང་འབྲ། །དེ་བས་གྲུག་སྐྱེད་
མཐའ་རྟེན་བཅས་བ་བསྐབས། །སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་བསྐྱ། །འདི་ལ་གྲུག་སྐྱེད་མཐའ་རྟེན་
བསྐབ། །མི་ཉི་མུ་ཉ་ཉ་བྱུག་སྐྱ་སྐྱེ་འོར་མེད་དེ་བས་བསྐབ། །མཁའ་འཁའ་མགའ་
འགའ་མངའ་དངའ་འདིར། །མདའ་འདའ་ལ་སོགས་འས་འཕུལ་དང། །མས་འཕུལ་བ་
ཞི་འོར་མི་གྲ། །

འབྲུ་འཆང་འབྲུ་འཇ་སྐྱ་དཔལ་ལོགས། །འདི་དག་ཀུན་ལའང་གྲག་སྐྱེད་
དང་། །མཐའ་རྟེན་སྐྱར་ཞིང་ལེགས་པར་བསྐྱབ། །དེ་བཞིན་ཡི་གེ་བསྐྱལ་དཀའ་
བ། །རང་རང་སློ་ཕྱོས་དཔག་གིས་སྐྱར། །དེ་སྐྱར་སྐྱོར་སློག་སློབ་པའི་ཆེ། །ནམ་ཉལ་
བསྐྱེད་ན་ཕྱི་ནས་སྐྱ། །སྐྱོར་སློག་སྐྱག་ཆད་མེད་གྱུར་ན། །ཆོག་གི་བར་ཏུ་ཁྱད་སྐྱད་
བྲ། །དེ་ཆེ་སྐྱ་ལ་རབ་ཏུ་འབད། །འིན་ཏུ་དལ་བ་ཡིད་ལ་བཞག། །ཆོག་སྐྱད་འོག་མར་
འཛེས་དཔོས་ཏེ། །དཔེར་ན་དྲག་བཙོམ་སྐྱ་བཙོམ་བཞིན། །

དེ་ལྟར་བསྐྱབས་པ་འབྱོར་པ་ཡི་ཆེ། དེ་ལ་དེས་པ་མང་ཏུ་སྒྲུ། ཆོག་ཏུ་འོང་
བ་མེད་ཏུ་འོང། འཁོར་ཏུ་སྐྱར་པར་སྐྱར་པ་ཡི་ཆེ། མིང་གི་མཆོམས་སུ་བསྐྱར་པར་

བྲ། །མད་ཀྱི་ཚིག་རྣམས་རྒྱང་བར་བཟླག། །དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་ཤེས་ཀྱང་ནས། །མད་ཚིག་
སྤྲ་མའི་ཁོངས་སུ་བསྟ། །དེ་ལྟར་གཉིས་སྟུང་གསུམ་སྟུང་ཆེ། །མཐའ་རྟེན་ཚིག་རྣམས་
རྫོགས་པར་བརྗོད། །

གཤམ་ཏེ་མཐའ་རྟེན་མ་གཟབ་ན། །དེ་ཡི་ཟུར་རྣམས་ཆག་པར་འགྱུར། །དེ་བས་
མཐའ་རྟེན་དཀའ་བ་ཡི། །ཚིག་རྣམས་ཀྱང་ནི་སྦྱར་བར་བྲ། །སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་
འདས་ཞེས་དང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབྱ་བཅོམ་དང་། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་
སངས་རྒྱས་དང་། །སློབ་དཔོན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སོགས། །བརྗོད་པ་རབ་ཏུ་
དཀའ་བ་ཡིན། །མིང་མཐར་མ་སྦྱ་དབྱུང་དཀའ་ལྟེ། །ར་ལ་ང་མཐར་དེ་ནོར་
ཞིང་། །གཞན་དག་ལ་ནི་ར་ནོར་འགྱུར། །

ང་པ་ག་ད་ལ་སོགས་པའི། །གོང་ལོག་ཚིག་འཛོལ་ལག་འདུ་དང་། །ཁྱིན་ནོ་
འགྱུར་རོ་བྱེད་དོ་དང་། །འགལ་ལོ་བསམ་ལོ་ལ་སོགས་པ། །བསྟུང་བའི་ཟུར་ཡང་
འབྱུང་དཀའ་བས། །དེ་ཕྱིར་ལྟེ་ལ་གང་མི་བདེ། །དབྱུང་བར་དཀའ་བའི་ཚིག་རྣམས་
ཀྱི། །ཟུར་རྣམས་རབ་ཏུ་དབྱུང་བར་བྲ། །

དེ་ལྟར་གཉིས་གསུམ་སྟུང་བ་ལས། །སྦྱ་ཟུར་ཁྱིན་པ་མ་ནོར་ཆེ། །སྐད་དང་
རྫོམ་སུ་མཐུན་པ་ཡི། །སྟོག་གི་སྐད་ལ་བསྟེན་ཏེ་བཟླག། ཚིགས་བཅད་རྣམས་ལ་
བཅད་ཅིང་བཟླག། ལྷག་པ་རྣམས་ལ་བསྐྱིང་བར་བྲ། །དེ་ཆེ་ཤིན་ཏུ་མཁྱེགས་ཀྱང་
པས། །ཤིན་ཏུ་ཐེག་པ་གཤམ་ཡང་ཆེ། །སྟོག་སྐད་སྟོབ་ལ་ཐོག་མའི་ཆེ། །བཟླག་པ་སྦྱ་
ལ་བསྟུང་བར་བྲ། །

དེ་ནས་དལ་བར་བྲ་བ་དང་། །དབྱུགས་ཐག་བསྐྱིང་བ་ཉིད་ལ་བསྟུང་། །ཟུར་

ཕྱིན་མ་ནོར་ལྷག་ཆད་མེད། །སྤྲོད་མཉམ་ལ་ཐོགས་རྟུགས་མེད། །དལ་ཞིང་མགྱིན་
པ་རབ་ཏུ་སྟོན། །སྒྲོག་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆད་ཡིན་ནོ། །ངག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་
ན། །ཡིད་ཀྱིས་ཤེས་པས་ཅི་ཞིག་པན། །ཟས་ཉིད་ཁ་ཡིས་མ་ཐོས་ན། །ཐོས་པས་
འགྲངས་ལ་མི་པན་ཞིང། །དེ་ཕྱིར་དང་པོ་ལེགས་པར་བསྒྲུབ། །མ་དག་པ་ཅིག་སྤར་
ཤེས་ནས། །སྦྱོར་བ་འཕམ་ནི་རྒྱུ་སྒྲོག་ཏུ། །བཤིག་ནས་བསྒྲུབས་ན་མཁས་པར་
འགྱུར། །ཡི་གེ་འབྲུང་གནས་དང་། །

འཕྱིན་ཐབས་དང་། །བསྐྲག་ཐབས་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་གཉིས་པའོ། ། །

དེ་ནས་སྤྲུགས་དང་རྒྱ་སྤྲད་ཀྱི། །ཡི་གེའི་བསྐྲག་ཐབས་བརྗོད་པར་བྱ། །འདིར་
བརྗོད་ནམས་ལ་ངག་བྱང་ན། །ཡི་གེ་ཀུན་ལ་ཐོགས་མེད་འགྱུར། །གང་གི་བསྐྲག་
ཐབས་མི་ཤེས་པ། །རིག་སྤྲུགས་ལོག་པར་བསྒྲས་གྱུར་ན། །དད་མེད་ནམས་ལ་དོན་
མེད་འགྱུར། །དད་པ་ཡོད་ཀྱང་དཔོན་གྱུ་བ་རིང་། །དེ་ལ་བསྐྲག་ཐབས་མདོར་བསྟུ་
ན། །ཞུ་ལི་ཀུ་ལི་ཀུ་ག་སྟེད་བཅས། །དེ་ནམས་སྟོབ་དཔོན་ངག་བཞིན་དུ། །ཁ་ཅིག་
འདིས་པར་ཡུན་རིང་བསྒྲུབ། །བསྐྲག་ཐབས་རིམ་བཞིན་མི་སྟོབ་པར། །སྤྲུགས་འབྲུ་
ནམས་ལ་འདི་ཅི་ཞེས། །ཟེར་བའི་རྒྱ་མེད་འབྲས་འདོད་པའི། །ཚོངས་ནམས་ཡུན་རིང་
དོན་མེད་འགྱུར། །དེས་ན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཡི། །སྤྲོད་ཕྱིན་ཐབས་གཞན་སྤར་བའད་
ནམས། །ཤེས་ན་རྒྱ་སྤྲད་ཡི་གེ་ཡང་། །པལ་ཆེར་མ་སྟན་པས་དག་པར་འགྱུར། །དེ་
རྒྱས་པར་བའད་པར་བྱ། །

ཐོག་མར་དབྱངས་ཡིག་བཅུ་དྲུག་ལ། །ཨ་ཞི་ཡང་བོ་ཨི་བཀྲུག་པ། །ཨུ་ཞི་སྤྲད་
དང་ཞེས་བྱ་སྟེ། །དེ་དག་རིང་སྤར་གཉིས་གཉིས་ཡོད། །རི་རྩི་ལི་ལྷི་ཞེས་བྱ་ཡི། །མ་

རིང་གི་ནི་ཡི་གེ་བཞི། །བསྐྱེམ་དང་སྐྱོད་པའི་རྩོད་སྒྲེ། །དེ་དག་རིང་ཐུང་གཉིས་གཉིས་
 ཡོད། །ཨི་ནི་བསྐྱེད་པའི་རྩོད་སྒྲེ། །ཨི་ནི་བསྐྱེད་ཞིང་བཀྱག་པ་ཡིན། །ཨི་ནི་བསྐྱོད་པ་
 ཞེས་བྱ་སྒྲེ། །ཨི་ནི་བསྐྱོད་དེ་སྤྲད་པ་ཡིན། །ཨི་ནི་སྤྲ་ལྡན་ཞེས་བྱ་སྒྲེ། །ཨ་མི་རྣམ་པར་
 བཅད་པའོ། །རྩོད་པའི་ལས་བྱུང་བ། །ཀ་ནས་བཅམས་ཏེ་ཁྲུའི་མཐུ། །གསལ་
 བྱེད་ཡི་གེ་སྤྲུལ་ཅུ་བཞི། །ཀ་ཅ་ཏ་ཏ་པ་སྒྲེ་ལ། །ཡི་གེ་ཨ་ལ་ལྡན་པ་ཡིན། །ཡ་སྒྲེ་
 མཐུར་གནས་ཡི་གེ་སྒྲེ། །ཤ་སྒྲེ་བོ་བའི་སྤེ་ཞེས་བཞོད། །ལྷ་ནི་མཐུར་ཟད་ཅེས་
 བྱའོ། །དེ་ལ་ཡ་ནི་ཀ་ཅའི་མཐུ། །ར་ནི་ཏ་མཐུའ་ལ་ཏའི་མཐུ། །ཨ་ནི་ས་སྤེའི་མཐུར་
 གནས་ཏེ། །དེ་ལྟར་དེ་དག་སྤྲ་མ་དང་། །འབྱུང་གནས་མཐུན་ཕྱིར་མཐུར་གནས་
 ཡིན། །དབུགས་བོའི་ཕྱིར་ནོ་སྤེའོ། །ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ལ། །མ་ནིང་
 བཞི་ལོ་མ་གཏོགས་པའི། །དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་བཅུ་གཉིས་སོ། །ཀྱུ་གྱེད་དུ་ནི་རབ་ཏུ་
 སྤྲ། །དེ་ལྟར་ཡི་གེ་མདོར་བསྡུ་ན། །བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་དང་བརྒྱད་ཡོད། །ཡི་གེ་དེ་རུ་
 མ་འདུས་བ། །སྤྲ་ཡིས་བསྐྱེད་བཅོས་ལས་བྱུང་བ། །རྒྱ་ཞེས་བྱ་བ་ལྟེ་ཅ་ཅན། །ལྷ་ཞེས་
 བྱ་བ་མཆུ་ཅན་ལོ། །ཡི་གེ་དེ་རྣམས་ཐུར་ཕྱིན་ན། །རྒྱ་སྐད་ཐམས་ཅད་ཤེས་པར་
 འབྱུང། །

ད་ནི་སྤྲ་ཡིས་འབྱིན་ཐབས་བཞོད། །སྐད་ནི་རྒྱ་སྐད་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །མོད་ཀྱི་
 སྐད་དང་རྩིས་འཐུན་པར། །བཞོད་པར་སྤྲ་བ་རབ་ཏུ་གྱི། །རིགས་ནི་སྤྱོད་པས་སྟོན་
 པར་བྱེད། །ཁ་ཐས་ལུས་ཀྱི་སྟོན་པར་བྱེད། །བཅེ་བ་ཏབ་ཏབ་བྱེད་པས་སྟོན། །ཡུལ་
 ནི་སྐད་ཀྱིས་སྟོན་པར་བྱེད། །དེ་སྐད་ཐེར་བའི་ཆོག་བདེན་པས། །སྐད་གདངས་ཡུལ་
 ཀྱི་སྐད་ཀྱིས་འབྱུང་། །གལ་ཏེ་སྐད་གདངས་བཅོས་པ་ན། །རྣམ་མི་སྟོན་ཅིང་བཞོད་

ཁོར་འབྱུང་། །རྒྱ་སྐད་པལ་ཆེར་སྡེ་ཅེ་ལས། །འབྲུང་ཞིང་བརྗོད་པ་རབ་ཏུ་སྦྱར། །སྐད་
གདངས་མ་གྲིན་པ་ཤ་ཞིང་སྦྱོན། །བོད་སྐད་པལ་ཆེར་སྡེ་དབྱས་ལས། །འབྲུང་ཞིང་
བརྗོད་པ་དལ་བ་ཡིན། །མ་གྲིན་པ་སྦྱོན་འབྱུང་ཁ་ཆེ་དང་། །ཡུ་རྒྱན་ཡུལ་ཡང་དེ་དང་
འབྲ། །འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི། །ལྷགས་སྦྱ་དེ་དག་ལེགས་པར་སྤྲ། །

བོད་ལ་བྱང་པར་སྐད་སྤང་ཞིང་། །རིང་སྤང་བྱང་པར་འགའ་ཡང་མེད། །དེ་
ཕྱིར་བོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་སྐད། །ལེགས་ལོ་བས་ཁ་ཆེའི་སྐད་འབྲུང་། །དེ་བས་སྐད་
གདངས་མ་བཅོས་པར། །རིང་སྤང་བྱང་བརྗོད་བསྐྱབ་ལ་འབད། །དེ་ལ་འཁེད་སྤང་བ་
མེད། །སྤང་དང་བྲག་པོར་ཁོར་མི་བྲ། །དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམ་བྲུག་ལ། །འབྲགས་
རྣམས་ནི་རིང་བར་སྒོག། །

རི་རྩེ་ལི་ལྷོ་མ་ནིང་བཞི། །ཨི་རི་ཨི་ལི་ལྷ་བྱར་བརྗོད། །དེ་ཡང་འབྲགས་
རིང་བར་བསྐྱབ། །ཁ་ཆེ་ཨི་ཨེ་ལྷགས་གར་སྤྲ། །ཨི་ཨྲོ་བསྐྱེད་སྤང་བརྗོད་པ་
གཉིས། །འཁེད་ཀྱང་ནི་རིང་བར་བསྐྱབ། །ཨི་ཨེ་ལི་རུ་བསྐྱབ་པ་སྤྲ། །བསྐྱེད་ཞིང་
བཀྲུག་པ་ཡིན་ཕྱིར་རོ། །ཨྲོ་ཨྲུ་གང་དུ་གིས་ཀྱང་རུང་། །ཨྲོ་ལུར་བརྗོད་པ་བརྗོད་
སྤང་ཕྱིར། །སྤྲ་ལྷན་རྣམ་པར་བཅད་པ་སྤངས། །རིང་བའི་སྤྱར་ནི་བརྗོད་པར་བྲ། །

དེ་ལྟར་དབྱངས་ཡིག་བཅུ་བྲུག་གི། །རིང་སྤང་བྱང་པར་ལེགས་ཤེས་
ནས། །གསལ་བྱེད་སྤྲ་ཅུ་ཅ་བཞི་ཡི། །བརྗོད་པ་བསྐྱབ་ཅིང་མིག་འཕྲིས་བྲ། །དེ་ལ་
པལ་ཆེར་བོད་དང་མ་སྦྱོན། །འོན་ཀྱང་བོད་ལ་ཡི་གེ་གང་། །མེད་དང་ཡི་གེ་ཡོད་ཀྱང་
དང་། །བརྗོད་པ་མི་འབྲུང་འདིར་བཤད་བྲ། །

ཀ་ཇ་ཉ་ཏ་ཏ་ཏ་བྲུག །ཟ་རྩ་རྩ་རྩ་ལྷོ་ལྷ། །དེ་ལྟར་ཡི་གེ་བཅུ་གཅིག་

པོ། བོད་ལ་གཏན་ནས་མེད་ས་ཡིན། རྒྱ་གར་སྐད་ལ་འང་དེ་དག་ལ། ཡི་གེ་ལོག་
 དང་ཏྲ་བཏགས་མེད། འོན་ཀྱང་བོད་གྲིས་བརྗོད་ཤེས་ཕྱིར། རྩོན་གྲིས་བྱང་ཆུབ་
 སེམས་དཔས་མཛད། །

དེ་ལ་ཏ་ཐ་ད་ན་ལ། །ལྷེ་ལྷེ་ལས་ལྷུང་དེ་དག་ལས། །ལྷེ་ཅེ་བཟློག་ལྷེ་བཟློང་བ་
ཡིན། །ར་ཐ་ར་ལྷ་ཏ་ཏ་རྒྱལས། །འལྷུང་བས་དེ་རྒྱལས་བཟློག་པར་གྱི། །ལྷ་ལོགས་ཏ་
བཏགས་ཡི་གེ་ལ། །ག་ཐ་ར་ད་བ་ལྷ་ལ། །ཏ་ལྷ་ལྷུང་ཐད་འལྷུང་བ་ལ། །དགོངས་ཏེ་ཏ་
བཏགས་ཡི་གེ་མཛད། །འོན་ཀྱང་ཐོད་གྱི་ཡི་གེ་ཡི། །འལགས་མེས་བཟློང་བའི་ཐབས་
གཞན་གྱིས། །ལྷ་ལ་འཁའ་འདྲ་རྟ་འཆའ་འད། །རྩ་མི་འལྷ་འདྲ་རྟ་འཐའ་འད། །རྩ་མི་
འཐའ་དང་འདྲ་བར་བསྐྱག །ཏ་ལྷུང་མི་གསལ་ལྷུང་ཐད་འལྷུང་། །ལྷ་མི་ག་ཏ་ཡིན་
ཐོད་གྱི། །མི་ཤེས་རྒྱལས་གྱིས་ཁྱ་འདར་བསྐྱག །ག་ཐ་ར་ད་བ་ལྷ་ལ། །མིང་གི་དང་
ཐོའམ་རྒྱང་བར་འལྷུང་། །ལྷ་འཛའ་རྟ་འདའ་འཐའ་ལྷར་བསྐྱག །མིང་མཐར་ལྷུང་ན་
ཐོད་འདྲ་ཉིད། །ཤ་ཏ་ས་ཡི་ཡི་གེ་གསུམ། །

སྐབས་ཀྱིས་ལྷེ་ལ་གར་བཤེར་བསྐྱུག་། དེ་ལྟར་གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་ལ། །བརྗོད་
པའི་བྱད་པར་རྩད་ཟད་ཅོང་། དེ་ནས་དེ་ལས་དབྱངས་བརྒྱ་གཉིས། །སྦྱང་ཞིང་གྲུག་
སྐྱེད་རིང་ཐུང་གི། །བྱད་པར་བསྐྱུག་ལ་ནམ་ཉན་དུ། །བྲས་ནས་ཁྱ་རྒྱན་སྐད་ལང་
པ་བྱུང་། །

དེ་ལ་སྣ་ལྔ་ལྟ་བུ་ཀོར་ནམས། །མི་འང་བཡི་བྱང་ཡོད་དེ། །ཀ་ཚན་གྱི་ཁི་སྐད་
 ཀོར་ང། །ཅ་ཚན་ཉ་ཡིན་ཅ་ཚན་ཆ། །ཏ་ཚན་ན་ཡིན་དེ་གསུམ་ཀ། །ཐོད་གྱི་ནར་བརྩོད་
 བ་ཚན་མ། །མཐར་གཏམས་བཞི་དང་རྩོ་བ་བཞི། །ཟིམ་བཞིན་ང་ཉ་ན་མར་བསྐྱལ། །ཨ་

དང་ལྷ་མི་སྦྲད་ཀོར་རྣམས། །རང་བསྐྱུག་པ་ནི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་སྦྲད་ཀོར་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །མིང་གི་འཕྲོ་ལ་གང་བྱུང་དང་། །རང་གི་
ཡི་གེར་མི་བརྟེན་དོ། །ཐ་མའི་ཡི་གེ་དབང་དུ་བསྐྱུག་པ་བཅེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་འདྲ་
སྟེ། །དེ་ལྟར་བརྟེན་ན་རབ་ཏུ་མཛེས། །དེ་ནི་བཅེགས་པའི་ཡི་གེ་བརྟེན། །

རྒྱ་གར་ལུགས་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི། །ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་བཅེགས་ཡོད་
པས། །ཆེག་སྟོང་ཆེག་བརྒྱ་ལྟ་བུ་དུག་ཏེ་ལ་གྲུག་སྦྱེད་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། །ཆེག་ཁྱི་
སུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་དང་། །བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་རབ་ཏུ་ལྡན། །དེ་སྟོང་སྤར་གྱིས་
མནན་པ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ཡི་གེ་མང་ཡོད་ཀྱང་། །རྒྱ་ལུགས་བསྐྱུག་བསྐྱབ་ཅི་ཕྱིར་
ན། །བཅེགས་པའི་སྟོང་མ་གང་དུ་སྦྱོར། །དཔེར་ན་ཉིཤུ་ཉིས་ཟ་བཞིན། །གལ་ཏེ་གོང་
དུ་མི་སྦྲད་བར། །སྤར་བསྟན་འབྱུང་གནས་ཤེས་སྤྱར་པས། །སྤལ་ཞིང་གནས་ནས་
རིམ་བཞིན་དབྱུང་། །དེས་ན་མི་ཤེས་འགའ་ཡང་མེད། །གྲུག་སྦྱེད་ཅན་ནི་བྱུང་སྤྱར་
ནའང་། །སྤལ་ཏེ་གྲུག་སྦྱེད་ཀུན་ལ་སྦྱར། །དཔེར་ན་ཏུ་ལ་ཏེ་ཡུའམ། །ཁྱི་ལ་ཤི་ཐི་ཐི་
བཞིན་ནོ། །གལ་ཏེ་སྤལ་ཏེ་སྒོག་པ་ན། །ཅི་ཕྱིར་སྤལ་ནས་མི་འབྲི་ཞེས། །སྒོལ་ན་བོད་
སྐད་ཀྱང་མཚུངས་ཞེས། །དེ་གཉིས་ཁྱད་པར་མེད་པར་བསྟེ། །སྦྱར་དུ་བརྟེན་ཕྱིར་
ཡིག་ཅུང་ཕྱིར། །སྤྲ་གནས་བསྐྱུས་ཕྱིར་འདིར་བཅེགས་ན། །དེས་ན་འདི་ཡང་དེ་དང་
འདྲ། །དེ་ཕྱིར་སྤལ་ཞིང་སྦྱར་བར་བསྐྱུག་ཏེ་ས་ན་རྒྱ་གར་སྤྲ་གནས་ཀུན། །བསྐྱུས་
པས་ཨ་ལས་ཨ་བྱུང་ཞིང་། །ཨེ་ལས་ཨི་བྱུང་ཨོ་ལས་ཨུ། །དེ་ལྟར་འབྱུང་གནས་
བསྐྱུས་པ་ཡོད། །གསང་སྤགས་ཀྱི་ནི་རྒྱད་རྣམས་ལ། །ཡི་གེ་མང་བོ་བཅེགས་པ་
ཡོད། །དེ་ནི་ས་ཐོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །དུས་གཅིག་མི་བརྟེན་སྤལ་ཏེ་བསྐྱུག།

96

དེ་བས་ལེགས་པར་སློབ་འདོད་ན། །ཐོག་མར་ཨྲ་ལི་ཀྲ་ལི་ལ། །སློབ་དཔོན་གྱི་ནི་ངག་བཞིན་དུ། །རིང་མུང་ཕྱད་པར་ལེགས་པར་བསྐྱབ། །དེ་ལ་གྲག་སྐྱེད་བཅས་ཤེས་ན། །དོན་ཡོད་ཞགས་པའི་གཟུངས་སོགས་ལ། །ཤིན་ཏུ་དལ་བར་བྱས་ནས་མི། །རིང་མུང་ཕྱད་ཕྱད་བྱ་ཞིང་བསྐྱབ། །

མདོར་ན་སློབ་དཔོན་བརྗོད་པ་བཞིན། །འོད་སློག་ཤེས་པས་ཞག་བཅུའམ། །ཆེ་ཕྱད་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ཏུ། །བསྐྱབས་ན་ཐམས་ཅད་ཤེས་པར་འགྱུར། །སྐད་གདངས་མ་བཅོས་དལ་བ་དང་། །རིང་མུང་ཕྱད་པར་ལེགས་ཕྱད་ཅིང་། །སྤྲ་ཡི་ཟུར་ཕྱིན་མི་ཐོགས་པ། །སྤྲགས་ཀྱི་སློག་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན། །སྤྲགས་བརྗོད་རྣམས་ལ་རྣམ་ཀུན་ཏུ། །གལ་ཆེ་བའི་ས་མཆོམས་ཡིན། །དཔེ་ལ་ནན་ཏན་བསྐྱེད་དེ་བསྐྱབ། །ཁྱ་ཡིག་ཤེས་ན་གཅིག་པ་ལྟར། །སློག་པ་བསྐྱབ་ན་མི་ཤེས་པས། །ས་མཆོམས་གང་དང་གང་ཡིན་པ། །རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ལེགས་ཤེས་འགྱུར། །

ཁྱ་གར་གྱི་སྐད་དང་སྤྲགས་ཀྱི་བསྐྱུག་ཐབས་བསྟན་པའི་ལེ་འུ་སྟེ་གསུམ་པའོ། ། །

དེ་ལྟར་འདིར་ནི་ཁོ་བོས་འབད་དེ་བྲིས་པ་གང་། །མཁས་པ་སློབ་པར་འདོད་པའི་བྲིས་པ་གཞུག་བྲིར་ཡིན། །འོན་ཀྱང་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ལན་ལག་ལ་གཟིགས་གྱུར་ནའང་། །དེ་ཡང་དོན་མེད་མི་འགྱུར་སློ་བྲོས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་སྟམ་དང་། །དེ་ཉིད་ལེགས་པར་ཤེས་ན་སློག་གི་སློབ་དཔོན་ཤེས་ལ་རབ་ཏུ་མཁས་པར་འགྱུར། །དེ་བྲིར་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱང་ཁེངས་པ་དོར་ནས་འདི་བྲིས་ལེགས་པར་སློབ་གྱུར་སྟམ། །བཅེ་བས་འདི་བྲིས་པ་ལས་དུབ་པར་གྱུར་པའི་བསོད་ནམས་གང་ཡོད་པ། །དེས་ནི་འགྲོ་

བ་མཐའ་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལྡན་སྤྱོད་པ་མཆོག་ལ་གནས་ཀྱི་བར། །གང་དང་གང་
བརྗོད་དེ་དག་དོན་གསལ་དོན་ལ་བརྗོད་པའི་ཟུར་བྱིན་རབ་ཏུ་མཁས། །ལེགས་སྦྱར་
རྒྱ་མཆོའི་སྒོ་གོས་ཡངས་པའི་གཟུངས་ཀྱི་ཅེ་མོ་མཆོག་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག །

ཡི་གེའི་བསྐྱུག་ཐབས་བྱིས་པ་བདེ་ལྷག་ཏུ་འདུག་པ་ཞེས་བྱ་བ། དགེ་བསྐྱེད་
བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་སྦྱར་བའོ། ། ཞེད་སྦྲས་དམ་པ་དང་། དཔལ་ས་སྦྱའི་དཔེན་
གནས་དམ་པར་སྦྱར་བའོ། །པག་ལོ་རྟའི་ཆེས་བཅུ་གཅིག་ལ་ཆར་བར་བགྱིས་སོ། །
ཁུ་བ་པོ་ཞང་སྟོན་བྱར་བྱ་པས་བགྱིས་སོ། ། །

ཨོ་ཡེ་རྩ་ལྷ་ཉེ་ཏུ་བྲ་རྩ་ལྷ་ཉེ་ཏུ་རྩེ་ལྷ་རྩ་ལྷ་གཏོ་བྲ་མ་དཀྱུ་ཉེ་ལྷ་རྩ་ཡོ་ནི་རོ་རྩ་
ཨེ་མོ་བྲ་རྩ་མ་རྩ་བྲ་མ་ཁ་ཡེ་སྦྱ་སྒྲ། ཨོ་སྦྱ་བྲ་ཉེ་ལྷ་བརྒྱ་ཡ་སྦྱ་སྒྲ།

པར་བྱང་སྒོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་བྱ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་ཡི།

དབང་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཀམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མ་ཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་ལྷོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འཁྲོ་བ་མ་ཐུས་པ།
ངེས་ལེགས་མོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འཕྱར་ཤོག།

ཅེས་འདམ་གྱིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་པ་འཛེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེ་ལྟ་སེལྟའི་རིང་
ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འབྲལ་ལུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། བང་
བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་བསྟུན་དང་བསྟུན་འཇུག་གང་ལའང་སྦྱར་
ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ལྟའི་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྲ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་
རྒྱ་མཆོས་སྦྱར་བའོ།

༡༡། ཀམ་མཁུག་ལྟུང་། ཡའི་ཀུ་ལྟུང་ལྟུང་། འི་ལྟུང་།

ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཙུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ལེ་ནང་དུ་བཞུགས་ཆེ་འགོ་མ་ཡུག་གི་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་
བར་འཇམ་དཔལ་ཙུ་དྲ་ལས་གསུངས་སོ། །