

དིག་ཀན་ས།

ཉེད་ཚུལ་ཡི་ད་བཞིན་ཅོར་བྱ།

ཉེད་ཚུལ་།



མོ་ལེ་ས་ཚུ་བཞིན་ཀྱན་དགའ་བྱལ་མཆོ།
ཉེད་བྱེད་ཡི་ད་ཚུལ་ཅོར་ཅོར་ཚུལ་ཚུལ་ཡི་ཅོར་།

དིག་གནས།

༡༡། །དག་ཡིག་ཉིང་མཁོ་བསྐྱེད་པ་ཞིབ་ཚུར་
ཡིད་བཞིན་མོར་བྱ་ཞེས་བྱ་བ་
བཀྲགས་ལོ། །

ཞིབ་ཚུར།



ཨོམ་ཨོམ་

ཨོམ་ཨོམ་

ཆོས་རྒྱལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཉ་ཀུན་དགའ་བྱུང་མཆོད།

༡༩༩༩-༡༩༩༩

དེས་ཨང་།

RNE128001

མེད་བྱེད་ཀྱི་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྒྲིག་བྱས།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དབ་ཏུ་བཟོས།

མེད་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམ་ས་སྟེལ་བྱས།

༣༠༡༥ ལོ་འོ་བ་བརྒྱད་པར་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས།

དེབ་ཆ་ད། 15x21

ཡིག་ཆ་ད། 14

ཡིག་གུངས། 23,533

ང་ཚོ་འདི་བླ་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཁ་བྱུང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོ་དེ་ཡི་ག་སྒྲུལ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྐྱེས་ཀྱི་བདག་དབང་ལེར་བྱེས་དེ་ག་མཐོན་ཆེན་ཨོར་ཡོད།

དེ་མཆོད་མ་དོར་བསྐྱུས།

ས་སྐྱ་བཤའ་ཆེན་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན། ས་སྐྱར་འབྲུངས། ཁྱ་བོ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་ལས་དག་
བསྐྱེན་གྱི་སྟོན་པ་བཞེས་ཏེ་མཆོན་ལ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གསོལ།

དགྲུང་ལོ་ཚུང་དུ་ས་ནས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་པའི་གནས་ལ་སྐྱུངས་པ་
གནད་པས་འཆད་ཉན་དང་ལག་ལེན་འཁྱོལ་ཐུབ་པའི་མཁས་པར་གྱུར།

རྒྱ་གར་གྱི་ཐུ་སྟེགས་པའི་མཁས་པ་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་ཙོད་པས་བཏུལ་ནས་རལ་བ་
ཐེགས། དགྲུང་ལོ་ཉེར་གསུམ་པར་ཁ་ཆེ་བཤའ་ཆེན་ལྟ་བུ་གྲི་རྩ་ཏེ་ལས་བསྐྱེན་རྫོགས་གྱི་སྟོན་པ་
བཞེས།

དགྲུང་ལོ་ཉེར་ལྔའི་སྐབས་ས་སྐྱའི་གདན་སའི་ཁྲིར་ཤེབས། སྐལ་ལྷན་གྱི་བུ་སྟོབ་མང་དུ་
བསྐྱུངས། དགྲུང་ལོ་རེ་གཉིས་པར་སོག་རྒྱལ་གྱིས་གདན་ཞུས་ལྟར་ལང་གྱུར་ཤེབས།

ཁོང་ནི་ས་སྐྱ་གོང་མ་ལྔའི་ནང་གི་བཞི་པ་ཡིན། ༡༩༥༡ ལོར་ལང་གྱུར་སྐྱ་གཤེགས། གསུང་
རྩོམ་ལ་ཤོད་གསུམ་བཞུགས།

ཞུ་སྒྲིག་པ་ནི་གསལ་བཤད།

གངས་རིའི་ཤེལ་གྱི་མཚོ་དྲུག་གྱི་སྒྲིབ་བས་སུ་ཁྱུང་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྤྲ་ལའི་སྒྲན་ལྗོངས་སུ།
ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པ་ཏ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། གསུང་རབ་
ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་རི་རབ་ཀྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། ཏུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟས་སུ་བྱེན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་ཆེས་མཐོང་མཐུག་
གི་གཟིམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྟོབ་དང་། གཅས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འཕྲིས་
མེད་ན་སྤྱ་མེད་པའི་ཏུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་
དཔར་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྐྱུན་སོགས་ཀྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་དང་། སྤྱར་སྟོབ་ལ་རེས་བཞེན་པ་
ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲལ་བའི་གནས་ཡིན་ལོ། །

སྒྲིགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ནི་མི་རིགས་
དེའི་སྒྲ་སྟོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྟེལ་དང་སྤྱར་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་ཏུ་ཁྱུང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་
གི་ཉིང་བཅུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྒྲ་སྟོག་ཀྱང་ཡིན་ལོ། །སྟོན་པ་བཙུག་པ་འདས་ཀྱི་བཀའ་
ལས་ཀྱང་། ཤེས་ཉིན་གྱི་སྒྲེགས་བམ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བཅུག་པ་སོགས་
ཀྱི་པན་ཡོན་ནི་སྟོར་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱས་འབྲུམ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་མཚོན་པ་ཕྱལ་བ་
བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་དག་ཡི་
གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བཅུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། རོན་གནད་ཀྱང་
གོ་སྟབས་ལོ། །

༥ གོང་ས་༥སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དང་འདུཾ་
རིག་པོ་རྒྱལ་རྒྱ་ལ་དེ་ཅམ་དགའ་པོ་མེད། སྐྱེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྱོན། དེ་
ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་བཀའ་

གནང་བ་སོགས་ཀྱིས། ལྷ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་
དག་གི་བྱལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་བ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྒྲན་ཅམ་ཞུ་བ་ན་དགོངས་ཏེ། མེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ང་
ཚོགས་སྣོ་འབྲེད་དང་། མེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་
ལགས་ན། འདི་ག་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་པོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོག་། གཡུང་རྒྱུང་
བོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚུལ་གྱི་
སྒྲེགས་བམ་དག། །པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྒྲེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཕྲུལ། དེང་
རབས་ཀྱི་ཚུལ་པ་པོ་ཞན་གཞོན་དཔྲེར་མེད་ཀྱི་བཅམས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྒྲེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་ཤོས་ཤིག་དེ་བ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་བ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྒྲིག་བྱེད་
མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སྒྲིབ་སྒྲོ་ཡང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ཕྱགས་སུ་ས་རྒྱལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཟིམས་འགོ་ཚུལ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་འཇུག་པོ་
པའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་
ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། བཅ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་
སྒྲིག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེ་བ་ཀྱི་བཅོ་ཅལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་པོ་དག་ལ་སྒྲིག་བདེ་བ་དང་། སྒྲིབ་
བདེ་བ། གཞུང་ཆན་འཆོལ་སྒྲ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཡིད་དབང་བཀྲུག་སྟེ།
འབྲུལ་དེ་བ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གསལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་བ་མེད་པའི་སྣོ་སྒྲེགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་
སྒྲིག་བརྒྱུག་པའང་གང་འཆམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་པར་བྱས་ཏེ་རང་

འེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། རྒྱུ་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་
ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབས་རྒྱལ་གྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྐྱད་དང་། གཟེགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་
མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྟུན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་
ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྩམས་ཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་རྩོམ་སྤྲིག་
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་བསྟན་གྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། སྒྲིག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོལ་
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྟན་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་སྒྲིག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འབྲུལ། ལྷས་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་
གང་ལྟར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། ཆོ་གཏད་ཆོག་པ་དང་ཁྱངས་དག་ལ། ལྷས་དག་ཆད་ལྷན་
སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཅང་དཀོན་པའི་ཆོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་
དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་
གསུང་རབ་དག་རྩོམ་སྤྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བོད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་བྱ་ག་
རྩེས་གསལ་བའི་བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟུང་གིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་
ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་བར་གྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་
འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་བས་བྲི་ནོར་དང་བཞོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་བྱང་
ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་རྩོམ་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་རྩབ་
པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་
བྱང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནོར་ན་ཡང་དོན་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་
ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་སྟངས་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་རྩ་དོན་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་
རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་

སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་རིམ་མེ་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱ་དང་།
ཡིག་ཞོར་མངོན་མཆན་ཅན་རྣམས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བཅུ་ eBook གི་
ནང་དུ་ཟུར་མཆན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ཞོར་བཅོས་
བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་ཞོར་བཅོས་བྱས་
པའི་མ་ཕྱི་འི་ཡི་གེ་འཕམ། ཞོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱི་འི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་དུ་
ཟུར་མཆན་གྱི་ངོ་བོར་བཞག་ཅིང་། ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་
གཞུང་དགུས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཆམས་ཉགས་དང་། འོག་ཏུ་མཆན་
གངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དགུས་སྐྱ་ཤོར་དོགས་དང་ཞོར་སམ་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་
ཞུ་སྒྲིག་པས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཆང་མར་ཟུར་མཆན་ཡོད་ལ། གཤམ་ཏེ་ང་ཚོས་ཞོར་བཅོས་
བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཆན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་
ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་སྒྲངས་
ཤིང་། ཟུར་མཆན་ལས་ཆད་ཉགས་ཅན་རྣམས་སྟུད། ཟུར་མཆན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་
དགུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱི་འམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རིམ་ལྟ་བུ་བཞིན་འབྲུང་
ངོ་། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྟེན་ཏེ་དང་བཅོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྟར་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱས་པའང་
ཡིན་ནོ། །

ཞེས་མེར་གྲུས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༩ པའི་
ཆོས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོ་སྒྲོན་མདོར་བསྡུས།	iv
ཁུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།	v
དག་ཡིག་ཉེར་མཁོ་བསྡུས་པ་སྡེབ་སྒྲོར་ཡིད་ནོར།	1
བར་བྱང་སྒྲོན་ཆིག་	16

༡༡། །དག་ཡིག་ཉིར་མཁོ་བསྐྱུས་པ་ཞིབ་སྒྱུར་ཡིད་བཞིན་
ཞོར་བྱ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ།།

༡༢། །ཨོ་སྤྱི་མི་རྒྱུ། །འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཏུར་གྱུར་པ་ལ་བྲག་འཆལ་སོ། །ཁྱ་
ཆེན་ལྗོ་ཡི་སྒྲུང་བ་སྒྲེད། །བསམ་ལས་འདས་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན། །གསེར་ལྷན་ཉི་མ་
འཆར་ཀའི་སྒྲ། །འཇམ་དཔལ་མགོན་ལ་བྲག་འཆལ་སོ། །གང་ཞིག་གསུང་རབ་
རྣམས་ཀྱི་དོན། །གཏན་ལ་འབེབས་པར་སྒྲོས་ཅི་འཆལ། །འཇིག་རྟེན་པལ་པའི་རྣམ་
གཞག་དག །བྱེད་ཀྱང་ཆོག་གི་སྒྱུར་བ་གཅེས། །དེ་སྒྲིང་སྒྲོན་གྱི་མཁས་པ་
ཡི། །ལེགས་བཤད་འཛོར་བ་རྣམས་བསྐྱུས་ཤིང་། །སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱང་བྱིར་བྱུང་
ནས། །ཀྱན་གྱིས་གོ་བར་བྱ་བྱིར་བརྩམས། །

འཕྱལ་ཡིག་སྤུམ་ཅུ་ཐམ་པ་ལ། །བྱ་དང་འདོགས་རྣམས་བཏགས་ནས་
ཀྱང་། །འཕྱལ་ཡིག་མཐའ་རྟེན་སྒྱུར་བ་ཡིས། །བརྗོད་པ་ཀྱན་གྱི་རྟེན་དུ་འགྱུར། །

ཡི་གེ་སྤུམ་ཅུ་བྱ་ནི་བཞི། །ལ་བཏགས་བདུན་དང་ར་བཏགས་བཅུ། །དེ་བཞིན་
འོག་ཏུ་ལ་བཏགས་བྲག་། །ཁ་བཏགས་རྣམ་པ་བཅུ་གཉིས་དང་། །ར་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་
གསུམ་དང་། །ལ་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་དང་ནི། །ས་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་གཉིས་

དང་། །འཕུལ་ཡིག་ལྔ་དང་མཐའ་རྟེན་བཟུ།

སྟེང་འོག་དག་གི་ཡི་གེ་ལ། །གཉིས་ཀ་ཡིན་དང་གཉིས་ཀ་མིན། །སྟེང་ཡིག་
ཡིན་ནའང་འོག་ཡིག་མིན། །འོག་ཡིག་ཡིན་ནའང་སྟེང་ཡིག་ནི། །མིན་པ་ཞེས་བུདེ་ཕུ་
བཞེ་སྟེ། །རིམ་པས་ཀ་ཆ་ས་ཅ་བཞིན། །འཕུལ་ཡིག་དང་ནི་མཐའ་རྟེན་ལ། །གཉིས་ཀ་
ཡིན་དང་གཉིས་ཀ་མིན། །མཐའ་རྟེན་ཡིན་ནའང་འཕུལ་ཡིག་ནི། །མིན་པ་ཞེས་བུདེ་ཕུ་
གསུམ་སྟེ། །ག་དང་ཁ་དང་ང་བཞིན་ནོ། །སྟེ་སྟོར་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་སྦྱིདེ་སྦྱོམ་
ཆོག་གསལ་བར་བསྟན་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ་དང་པོ་ཡོ། །

དེ་ལྟར་གངས་ཀྱིས་མདོར་བསྟན་པ། །ད་ནི་དབྱེ་བས་རྒྱས་པར་བཤད། །ཡི་
གེ་སུམ་ཅུདེ་དཔེར་བརྗོད་ནི། །ཨ་པ་ཁོ་ནི་ང་ཆང་ཤ། །གཅིག་ཕུ་ཟ་འཇུ་དེ་ལ་ཉེ། །
ཉེ་མ་ཆོ་ཡིས་ཉི་ཀ་རེ། །ཐོབ་ཅམ་ཁུ་ཞེས་བུ་བ་ཡིན། །
གུ་གུ་ཞབས་ཀྱུ་འགྲེང་བུ་དང་། །ན་རོ་ནམས་ནི་བུ་བཞེ་སྟེ། །ཡི་གེ་ཀུན་ལ་སྦྱར་བུང་
དཔེར། །ཆོག་འདི་ཡིད་ཀྱིས་འདིས་བགྱིདེ་བྱིར། །བུ་ཚུར་སྦྱར་བུ་གཟུངས་སུ་
བུང་། །གཡེལ་མེད་བཤེས་གཉེན་ཉེར་བསྟེན་ཉེ། །ཆོས་ནོར་ལོངས་སྟོད་ཡོངས་ཐོབ་
མཛོད། །

ཡ་བཏགས་བདུན་དང་ར་བཏགས་ནི། །བཅུ་ཞེས་བཤད་པ་དེ་དག་དཔེར། །ཀྱེ་
མ་ཐོགས་ཁྱེད་ཆང་ལ་དབྱེས། །རྟོག་དཔྱོད་ཐོགས་བཅུར་བྱེད་ཅིང་སྟོང་། །བཟ་ཤིས་
འཁྲིགས་པའི་གྲ་ས་འདིར། །འདྲོ་སྦྱས་པའི་ཐོང་སྟོ་ཅན། །བྲང་ཁང་ནང་ན་སྦྱ་མཁན་
བྱ། །སྟེ་བ་བསྐངས་ནས་ཕྱིག་གོ་བཟ། །

ལ་བཏགས་དུག་གི་དཔེར་བརྗོད་ནི། །ལྷ་མོ་ལྷེན་པ་ལྷན་པོ་ནམས། །ལྷ་པོ་

བརྒྱལ་པའི་བྱ་བ་སྒོ་བ། །

མ་བཏགས་བཅུ་གཉིས་དཔེར་བརྗོད་ནི། །ཀྱ་ཡེ་ཁ་མཁན་གྲ་པ་འདི། །ལན་
གངས་བརྩོ་བརྒྱད་རྩ་ཁྲར་ཁྲར། །ལན་ལྷ་ཐོ་ལ་སྤྱག་ལྷ་གྲོན། །རྩ་སྤྱག་རྩ་གཟར་དག་
གིས་བཅུས། །ལྷ་རྩ་སྤྱགས་ལ་འདྲེམ་མེད་ཆོལ། །སྤྱ་དྲུང་རྩ་གཏོད་གོས་རྣམས་
གྲོན། །

ར་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་གསུམ་དཔེར། །མ་སུན་རྩེན་རྒྱགས་རྩ་རམས་པོ་
ཆེ། །རྩེ་བོ་རྩིང་པར་བརྟེན་བ་ཡིས། །མཆོ་ཆེན་དོམ་བ་རྣམས་ཀྱི་བ། །མང་གནས་རྩེ་
མའི་རྫོང་དུ་ནི། །རྒྱང་གིས་བསྐྱོད་འབྲ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

ལ་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་པོ་དཔེར། །སྤྱགས་པ་འདི་ཡིས་སྤང་གོད་ལ། །སྤྱག་སྤན་
སྤོན་པའི་ལྷོང་ནས་རྩེད། །བལྟམས་ནས་ཐོས་པར་སྤྱགས་པ་འདིས། །བྲེས་པའི་སྤྱམས་
དག་བདེ་བར་འགྱུར། །

ས་ལ་བཏགས་པ་བཅུ་གཉིས་ནི། །ཟས་སྒོམ་བསྐྱིགས་པའི་སྤྲ་རོལ་དུ། །སྤྲ་
རྒྱད་ཉེར་པའི་སྤོམ་བཙོན་དེས། །སྤྲ་ཆོགས་སྤེལ་ཞིང་སྤྱར་བ་ཡི། །མདོ་དང་སྤོན་
ལམ་བཀའ་བསྩལ་ཏེ། །སྤྲད་ནས་ཟས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱས། །

ག་ད་བ་མ་འ་དང་ལ། །འཕུལ་ཡིག་ལྷ་ཡིས་འཕུལ་བ་ནི། །ག་ཡིས་འཕུལ་བ་
བཅུ་གཅིག་དཔེར། །གཅིག་སྤྱ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ནི། །གཏན་དུ་གདན་སར་གནས་
པའི་ཆེ། །གཙུག་ལག་གཞུང་རྣམས་སྒོ་ལ་བཟུང་། །གཡེལ་མེད་བདེ་གཤེགས་གསུང་
རབ་བལྟས། །

ད་ཡིས་འཕུལ་བ་རྩྭ་གི་དཔེར། །དཀར་པོ་དགེ་བའི་དངོས་གྲུབ་ཏུ། །དཔལ་

འཕྱོར་དབང་ཕྱག་མི་དཔལ་ཐོབ། །

བ་ཡིས་འཕྱལ་བ་བརྩ་ཡི་དཔེར། །བཟ་ཤིས་བབྱང་ཡས་བཅོམ་ལྡན་
བཏུང། །བདག་གིས་བརྩན་ཚུགས་ཚུལ་བཞིན་བཟུང། །སྤྲིག་བ་བཤགས་ནས་དགེ་
བ་བསགས། །

མ་ཡིས་འཕྱལ་བ་བརྩ་གཅིག་དཔེར། །མཁས་པ་མགོན་པོའི་མངོན་སུམ་
དུ། །མཆིས་ནས་མངལ་བས་མཉེས་གྱུར་ཏེ། །མཐོ་བའི་མདུན་མ་འབྱུང་བམ་
མཐོ། །མཆོན་མོ་མི་ལྟས་མངེས་པར་མིས། །

འས་འཕྱལ་བརྩ་ཡི་དཔེར་བརྗོད་ནི། །འཁུན་ཞིང་འགྲུལ་བའི་ལུས་འཆང་
དེ། །འཇའ་མོ་འཐད་པར་འདུག་ཅེས་ཏེ། །འཕྱོན་མ་འཁོར་བ་འཆོལ་ཞེས་འདྲེར། །

ག་ང་དན་བ་མ་ལ། །ར་ལ་ས་བརྩ་མཐའ་རྟེན་ཏེ། །ཕྱོགས་ཅམ་རིམ་བཞིན་
དཔེར་བརྗོད་ན། །བདག་གྱུང་བཞིན་འབྱུང་སྐྱམ་དགལ། །ལྷུང་དུ་མངལ་ཁུས་ལྟ་
བྱ་སྟེ། །ཀ་ན་ཨ་ཡི་བར་དག་ལ། །ཤལ་ཆེར་འདུག་སྟེ་སྐྱབས་ཐོབ་ཤེས། །

རྒྱང་བ་འཕྱལ་ལ་འ་མཐའ་དགོས། །བཅེགས་དང་བྱ་བྱག་ཅན་ལ་སྤང། །དེ་
ཕྱིར་འདི་མཐའ་རྟེན་ཕྱིར། །འི་དང་འ་སོགས་ཆེག་བར་མིན། །སྟེབ་སྟོར་ཡིད་བཞིན་
ཁོར་བྱལས། །

གངས་ངེས་བསྟན་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་བ་སྟེ་གཉིས་པའོ། །

ཀ་སོགས་སུམ་ཅུའི་དག་ཡིག་ཆོགས་ཆེས་པས་འབྲི་མ་སྐབ་པས། །འདིར་ད་
ལན་སྟོན་དུ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཆོག་སྤང་གི་རབ་ཏུ་བྱེད་བ་བྲི་བར་བྱའོ། །

མཐའ་རྟེན་ཡི་གེ་བརྩ་དང་ནི། །རྒྱང་བ་དང་ནི་འདོགས་ཅན་ཏེ། །ཡི་གེ་བརྩ་

ཡི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས། །རྗེས་འཇུག་རི་ལྟར་ཐོབ་ཚུལ་དཔེར། །ད་བ་ས་ཀྱི་གང་གི་ །ན་
མ་ར་ལ་གྱི་སྟེ་དཔེར། །ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་གཡས་ཀྱི་ཆ། །བདག་གི་གདོང་གི་ངོས་ན་
མཆིས། །མདུན་གྱི་རུམ་གྱི་སྒྲོར་གྱི་ནི། །མངལ་གྱི་སྒྲོ་དེ་བདག་ལ་སྟོན། །

འདྲ་རྒྱུ་ལ་འདོགས་ཅན་གྱི། །རྗེས་སུ་འཛིན་ཆོག་ས་བཅད་གྱི། །ཡི་གེ་མ་
ཆང་ཡི་སྟེ་དཔེར། །ལྟ་ཡི་བདེ་བས་གང་བ་ཡི། །ཅེ་དགའི་དགའ་བ་བདེ་བའི་
མཆོག་ །དེ་སྤྱི་སྤྱི་ལ་བདག་འཛིན་པལ། །ས་ཡི་བདག་པོ་དེ་ཡི་བཞིན། །

ག་དང་བ་ཡི་རྗེས་སུ་ཏུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། །ས་སུ་འདྲ་འདོགས་ཅན་
དང། །རྒྱུ་པར་རུ་སྟེ་དཔེ་རིམ་བཞིན། །ཉག་ཏུ་རབ་ཏུ་འབྱུང་དུ་དེ། །སྟོང་དུ་རྒྱུ་དུ་
ཞིས་དུ་ཐོ། །ལྷུ་དུ་མཇལ་དུ་འོང་དུ་ས་སུ་འདྲ། །བཟའ་དུ་ཡོད་པའི་གནས་འདི་
རུ། །ཁ་རུ་ཞིས་རྒྱུ་འཛིན་པས་འདི་སྦྱིན། །

ད་དེ་ན་ར་ལ་ས་ཏེ། །བཏུང་དེ་ལེན་ཏེ་བྱིན་པ་ཡིས། །བསྐྱར་ཏེ་འཕུལ་ཏེ་
འཛོགས་ཏེ་བྱུང། །ག་ང་བ་མ་འ་ནམས་དང། །འདོགས་ཅན་རྒྱུ་མཐར་ས་སྟེ་
དཔེར། །སྒྲག་སྟེ་གསང་སྟེ་གནས་པ་ཡིས། །སྤྱབ་སྟེ་འཇུག་སྟེ་དགའ་སྟེ་གདལ། །བདེ་
སྟེ་ལ་ཆང་ཐ་སྟེ་སྤྱང། །

ག་ད་བ་སའི་རྗེས་སུ་ཡང། །སྐབས་འགར་ན་ཡི་རྗེས་སུ་འདྲ་ཡང། །བདག་
ཡང་འབད་ཡང་འབྲས་མེད་པའི། །བྱ་བ་ཐོབ་ཡང་དེས་ཡང་ཅི། །འོན་ཡང་འཕྲལ་གྱི་
འཆོ་བ་འབྱུང། །

ང་འ་ན་མ་ར་ལ་དང། །འདོགས་ཅན་རྒྱུ་པའི་རྗེས་སུ་ཡང། །ཡང་ཡང་སྦྱེས་
སུ་འགའ་ཡང་ནི། །ཁྱོན་ཡང་ནམ་ཡང་མ་སྤྱད་དེ། །སྤྱར་ཡང་མཇལ་ཡང་ནང་དུ་

ཡང་། །ཁ་ཟས་ལ་ཡང་སྤྱན་མ་འདྲོང་། །འདྲོགས་ཅན་རྒྱང་མཐའ་པལ་ཆེར་
འང་། །ཆོགས་བཅད་མ་ཆང་ཡང་སྟེ་དཔེར། །ཅི་ཡང་བསགས་པ་འཛད་པ་ཡང་། །དེ་
འབྲེ་འགའ་འབྱུང་བའང་སྟིད། །

ག་ད་བ་ཅིང་ས་མཐར་ཤིང་། །སྤྱག་ཅིང་སྤྱན་པ་རྒྱད་ཅིང་འགྲོ། །ཟབ་ཅིང་
གསལ་བ་མཁས་ཤིང་བཅུན། །ང་འན་མ་ར་ལ་དང་། །འདྲོགས་ཅན་རྒྱང་པ་རྣམས་
ཞིང་དཔེར། །བྲང་ཞིང་བདེ་བ་རབ་དགའ་ཞིང་། །སྤྱན་ཞིང་འབྱུར་བ་འཇམ་ཞིང་
མཛེས། །དར་ཞིང་རྒྱས་པ་འཆའ་ཞིང་བདག །བདེ་ཞིང་སྦྱིད་ནས་ཟ་ཞིང་སྤང་། །ག་ད་
བ་ཅིས་ང་འདྲང་། །ན་མ་ར་ལ་ས་དང་ནི། །རྒྱང་པ་འདྲོགས་ཅན་ཞེས་ཏེ་དཔེར། །རྟག་
ཅེས་བྱ་བའི་བདག་ཡོད་ཅེས། །སྤྱ་བ་ཟབ་ཅིས་བྱུང་ཞེས་ཐོས། །གདའ་ཞེས་འདི་ལྟ་
ཡིན་ཞེས་བའམ། །འདི་ཙམ་ཞེས་བར་འབྱུར་ཞེས་བར། །འབྲུལ་ཞེས་སྟོན་པས་
ལེགས་གསུངས་ཞེས། །མཁས་པ་ཞེས་བྱས་སྤྱ་ཞེས་བཤད། །ཁ་ཅིག་ས་མཐར་ཤེས་
ཞེས་ཟེར། །མི་འཐད་བར་མཐོང་ཁོ་བོས་དོར། །ག་ད་བ་ཅིག་ས་མཐར་ཤིག །རྒྱང་པའི་
རྗེས་སུ་ཅིག་ཡིན་དཔེར། །ཤོག་ཅིག་སོད་ཅིག་རྒྱབ་ཅིག་ཅེས། །གྲིས་ཤིག་ཅེས་ནི་
ཁ་ཅིག་སྤྱ། །ང་འན་མ་ར་ལ་དང་། །འདྲོགས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཞིག་དཔེར། །རྩང་
ཞིག་བསྟོད་ལ་འགའ་ཞིག་ལ། །ཐིན་ཞིག་ནམ་ཞིག་བསྐྱར་ཞིག་ཅེས། །ངལ་ཞིག་གསོ་
ལ་རེ་ཞིག་སྟོས། །ན་ར་ལ་གསུམ་རྗེས་སུ་ནི། །(ཕྱིན་ད། སྤྱར་ད། རོལ་ད།)སྤྱ་སྤྱར་སྤ་
མས་(སྤྱ་བ་དཔལ་བཅེགས་ལ་སོགས་པ)ད་བྲག་བཞེད། །དེ་ལ་ཅིང་ཅེས་ཅིག་འཐོབ་
ཀྱང་། །ཕྱི་མ་(རྫོག་ལོ་དཔང་ལོ་ལ་སོགས་པ)རྣམས་ཀྱིས་ད་བྲག་དོར། །འོན་ཀྱང་དེ་
དང་ཤན་འབྲེ་བ། །འགའ་ཡོད་པ་ཡང་བཤད་ཀྱིས་ཉོན། །སྤྱིར་ནི་ན་དང་ར་དང་

ལའི། །རྩེ་སྤྱི་ཞིང་ཞེས་ཞིག་ཡིན་ནའང་། །དངུག་སྒྲོར་ན་ཐོབ་པ་དེར། །ཅིང་ཅེས་
ཅིག་ཅེས་ཐོབ་སྟེ་དཔེར། །མཁས་པར་མཐེན་ཅིང་ཡོན་ཏན་གྱིས། །བརྒྱན་ཅེས་ཐོབ་
གྱིས་སྟོན་ཅིག་ཅེས། །ཟེར་ཅིང་མཐོང་ནས་མཆོང་དེ་ཅེས་ཏེ། །བདག་ཀྱང་འདི་འདྲར་
གྱུར་དེ་ཅིག་ཅེས། །སྟོན་ལམ་བསྐྱེད་ཅིང་སྟོབ་པར་ནི། །འཆོལ་དེ་ཅེས་ཟེར་དེ་ཅེས་
སྒྲུར་སྟོལ་དེ་ཅིག་ །ག་ད་བ་མཐར་ཅེ་ན་དང་། །ས་མཐར་ལེ་ན་སྒྲུར་ཏེ་དཔེར། །སྤྱི་
འདུག་ཅེ་ན་མ་མ་བཞུགས། །ཅི་མཛད་ཅེ་ན་དབང་བསྒྲུར་ཏེ། །སྤྱི་སྟོན་ཅེ་ན་སྤྱག་པོ་
ཆོས། །རྒྱ་ཅིས་ལེ་ན་ཞོར་ལྡན་གྱིས། །ང་འ་ན་མ་ར་ལ་དང་། །འདྲོགས་ཅན་རྒྱུང་པར་
ཞེན་དཔེར། །སྤྱི་བྱང་ཞེ་ན་ཏོར་འདྲ་སྟེ། །དུ་གདའ་ཞེ་ན་མང་པོ་འོ། །སྤྱི་ཡིན་ཞེ་ན་
རྒྱལ་པོའི་སྟེ། །ཁྲིམས་གྱིས་དབེན་ནམ་ཞེ་ན་དབེན། །ཅི་སྟོར་ཞེ་ན་རྒྱལ་ཁམས་
ཏེ། །གང་འཆོལ་ཞེ་ན་ཞོམ་པའོ། །ཅི་བགྱི་ཞེ་ན་སྐྱེལ་བ་སྟེ། །སྤྱི་ལ་ཞེ་ན་སྤྲད་འཆོང་
ལའོ། །

ག་ད་བ་ས་ངེས་པར་པ། །ཟག་བ་མེད་པའི་བདེ་བ་དེ། །ཐོབ་པ་ཉེས་པ་ཀྱང་
ལས་གྲོལ། །ང་འ་ན་མ་ར་ལ་དང་། །འདྲོགས་ཅན་རྒྱུང་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐར། །བ་དང་བ་
གཉིས་ཅི་རིགས་ཏེ། །ཁང་པར་འཁྲུག་པའི་མདའ་པ་དང་། །མཛའ་བ་ངན་པ་འཛིན་པ་
དག །དམ་པས་ལྟ་བུར་འཛེམ་པ་ན། །ཐར་པ་ཐོབ་ཅིང་འཁོར་བ་སྤངས། །འཁྲུལ་པ་
སྤངས་ན་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཕྱི་པས་ཞི་བ་མི་ཐོབ་སྟེ། །ཚུ་བ་ཆོ་བས་གདུངས་དང་
མཚུངས། །

དྲིས་སམ་སྤྱད་ཆོག་སྐབས་སུ་ནི། །མཐའ་ཉེན་རྣམས་ལ་མ་སྒྲུར་ཞིང་། །སྐབས་
འགར་ར་ལ་ཏམ་དང་ནི། །འདྲོགས་ཅན་རྒྱུང་པ་འཕམ་སྟེ་དཔེར། །འདུག་གམ་བྱུང་ངམ་

ཡོད་དམ་དང་། །ཡིན་ནམ་གྲུབ་བམ་སྒོམ་མམ་དང་། །གདའ་འམ་འགྱུར་རམ་འཆའ་
ལམ་དང་། །ཤེས་སམ་ཟེར་ཏམ་གཏམ་གོ་འམ། །ཁ་འམ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

རྫོགས་ཆེག་སྐབས་སུ་ན་ར་གཉིས། །མ་གཏོགས་མཐའ་རྟེན་བརྒྱད་པོ་
ལ། །རང་ལ་ན་རོ་སྒྱར་ཏེ་དཔེར། །ཁྱོད་ནི་སྤྱག་གོ་ག་ཤིས་བཟང་ངོ་། །གཏོང་ཡང་ཤོད་
ངོ་ཆོས་སྒྱབ་པོ། །འཁོར་ཡང་འཛོམ་མོ་བཞུགས་དགའ་ལོ། །སྤྱགས་ཀྱང་དལ་ལོ་ཞེས་
ཐོས་སོ། །ན་ར་གཉིས་ལ་ན་རོ་དང་། །ཏོ་ཞེས་གཉིས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། །དེ་བཞིན་ནོ་
ཞེས་པ་བྲན་ཏོ། །ངོ་མཆར་རོ་ཞེས་གཞན་ཟེར་ཏོ། །རྒྱུད་པ་འདོགས་ཅན་འོ་སྟེ་
དཔེར། །ཤིན་པོ་ལོ་སྤྱིད་འདི་ལོ། །

དེ་རྣམས་ལ་ནི་ཉིས་ཤད་དང་། །ལེ་འུའི་མཆམས་སུ་བཞི་ཤད་ཐོབ། །རྒྱུད་
ཤད་དང་ནི་ཆེག་ཤད་དག །ཐོབ་ཚུལ་སྐབས་དང་སྒྱར་ནས་དབྱེད། །ག་ཡི་མཆམས་
སུ་ཆེག་ཤད་ཟླ། །(ར་ཡིག་མ་གཏོགས་)ཤད་གོང་རྣམས་སུ་བྱི་ཆེག་སྤང་། །སྤེབ་
སྒྱུར་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས། །ཆེག་སྤང་གསལ་བར་བཤད་པའི་རབ་རྒྱ་བྱེད་པ་སྟེ་
བཞི་པའོ། །

ཆོགས་པས་ཆོམས་སུ་བྱོན་པ་ནི། །པལ་པའི་ཆང་གིས་ཟེན་པ་(བཟེ་བ་)
ཡིན། །སྤྱན་ཆོགས་ཟིན་ལས་རིམ་གྲོ་བ། །སྒྱུ་ཁམས་ཁྲོས་དང་ཁྲོ་བ་དང་། །སྤྲ་མ་
འཁོན་འཛིན་ཅན་དང་སྤྲ། །པལ་ལ་སྤྲག་པར་སྤྱད་བ་ཡི། །སྤྲད་པ་ཆོན་གྱིས་ཁ་
བསྐྱར་བ། །སྤྲ་མོ་པལ་ཆེར་ཁོན་པར་སྤྱད། །སྤྲ་རྒྱ་བབས་ཏེ་བྱིན་པ་ཡིས། །སྤྲན་
ཆོགས་ཆོམས་(ཅམ་)ལས་མ་རྟེན་པམ། །སྤྲད་ཅིག་ཐང་ཅིག་ཡུད་ཅམ་ཅིག །ཤོག་
ཅིག་སྤྲད་ཅིག་ཁ་ཅིག་ཟེར། །ཞེས་སོགས་རྣམས་ལ་འབྲུལ་ཡིག་སྤང་། །

ལྷ་བཙུན་བཟའ་བརྟུང་མེད་པ་དང་། །ཆེ་བཙུན་ན་བཟའ་རྩལ་བ་དང་། །ལྷ་རྩེ་ར་
རྒྱལ་ཆེ་བ་དང་། །བྱ་ཤོད་དོ་རྩེ་བཙུན་པ་རྣམས། །མེ་ཉོག་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བ་
ལང་། །ཞེས་སོགས་མཐའ་རྟེན་མེད་ཕྱིར་སྤང་། །བདུད་རྩི་ཐུགས་རྩེ་བྱང་རྒྱབ་
སོགས། །མཐའ་རྟེན་ཡོད་ཀྱང་ཞོར་བས་སྤང་། །

ལྷ་རྩེས་རྒྱ་ཆེར་དཔངས་མཐོ་སྟེ། །སྤང་འདས་ཐོབ་པའི་རྒྱར་གྱུར་ནས། །པར་
ཕྱིན་རྩོགས་ཉེ་ཉེར་ཞི་དང་། །དབྱེར་མེད་སོགས་ལ་མཐའ་རྟེན་ནི། །ལྷག་པའི་ཆེ་ན་མི་
འཐོབ་ཀྱང་། །ཆོགས་བཅད་སྟེབ་སྦྱོར་དགོས་པའང་ཡོད། །ཉིང་རེ་འཛིན་དང་འགྱུར་
རོ་དང་། །གཞོན་ནུ་རྩུང་དུ་ཉུང་དུ་སོགས། །ཕྱི་མའི་ཆོག་གི་ཤུགས་དག་གིས། །རྩུང་
ཟད་པན་པས་རེས་པར་སྦྱོར། །སྟེབ་སྦྱོར་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་ལས། །

འཕུལ་ཡིག་དང་མཐའ་རྟེན་རྣམས་པར་དབྱེ་བའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ་ལྷ་པོ། །

ར་རྒྱ་ད་དཀའ་ས་སྐྱ་རྣམས། །རྒྱ་ལམ་མི་རུས་སྟེ་ཡི་ཡུལ། །བ་འོག་བཀའ་
ནི་རྒྱལ་བའི་གསུང་། །ར་ཤོ་ས་སྐྱོ་བ་བགོ་བ། །རི་དྲགས་སྐྱོ་སྤང་གོས་གྱོན་ཏེ། །བ་
འོག་ས་བསྐྱོ་བཀའ་བསྐྱོ་ལོ། །ལ་ལྷལ་ས་སྐྱལ་བ་སའི་བསྐྱལ། །མེད་དང་ཐོབ་དང་
དུས་ཡིན་ལ། །ར་རྒྱ་ས་སྐྱ་ད་དགའ་རྣམས། །ན་ཆོད་རྟ་སྐྱ་ཡིད་དགའ་སྟེ། །ལ་ལ་ག་
བཏགས་སྐྱན་གྱི་མིང་། །ས་སྤེལ་སྤེལ་ར་རྣམས། །དུས་དང་གངས་དང་བརྟུང་བྱ་སྟེ། །
མ་འོག་མངའ་ནི་ཞེས་ལོ། །ཉེ་དུ་གཉེན་ནི་གས་འཕུལ་ཏེ། །རེག་བྱ་མཉེན་པ་མས་
འཕུལ་ལོ། །བ་འོག་ས་བསྐྱེན་བྱང་དུ་བརྟུང་། །ས་བདག་གཉན་ནི་གས་འཕུལ་ཏེ། །ན་
བར་སྐྱན་པ་ས་སྐྱན་ཡིན། །ཆོས་མཉན་མ་ཡིས་ཉ་འཕུལ་ཏེ། །བ་འོག་ར་བརྟན་
གཟུགས་བརྟན་ནོ། །གཏར་བ་ནད་ཁྲག་འབྱིན་པ་སྟེ། །བ་འོག་ས་བསྐྱར་ཆས་གཟབ་

བཤོ། །ཏར་ལ་བརྒྱས་པ་ཏ་རྒྱུ་ཡིན། །ག་གཏན་ས་སྟན་བ་ས་བསྟན། །རྒྱན་ཏུ་གདིང་
བྱ་གཞན་བསྟན་ཏེ། །བ་ལོག་ར་བརྟན་མི་འབྱུང་བ། །ག་ལོག་གདའ་དང་བ་ལོག་
བདལ། །ཞེ་ས་དང་ནི་ཟས་སྟོན་ཞེས། །བ་ལོག་ར་བརྟན་ལག་བརྟན་ཡིན། །བ་བཏུག་ག་
གཏུག་ས་སྟུག་རྟམས། །སྟོན་དང་སྟུལ་དང་མཛེས་ཉོན་མོངས། །ག་གཅིན་ས་ལ་བ་
བཏགས་སྟུན། །མི་གཙང་བ་དང་འབྱར་བྱེད་དོ། །དས་འཕུལ་དབྱེད་དང་ས་བཏགས་
སྟུན། །ཤེས་པའི་ཡུལ་དང་ལོངས་སྟོན་དེ། །བས་འཕུལ་བཙད་བ་ཏུམ་བྱར་རོ། །ར་ར་
ས་སྟེ་ལ་སྟེ་རྟམས། །རྒྱ་བྱ་མི་མཛོན་མགུལ་པའི་རྒྱན། །མིག་དང་ད་དམིག་ར་མིག་
རྟམས། །དབང་ལོ་བྱ་ག་ཏུད་འགྲོའི་ལྷས། །དས་འཕུལ་དབྱེད་དང་ས་བཏགས་སྟུ། །གཞོད་
བ་བྱེད་དང་རྟ་བའི་ཡུལ། །འབྱུབས་སྟུ་ས་ལ་བ་བཏགས་སོ། །ཆལ་དང་འ་ཡིས་འཕུལ་
བའི་འཆོལ། །ནགས་ཆལ་དང་ནི་ཞེ་ས་སྟེ། །སྟན་གྱི་མཆོལ་ནི་མ་ཡིས་འཕུལ། །ས་
སྟེ་ས་མི་མཛོན་གལ་བ་སྟེ། །ལ་སྟུགས་སྟེ་ཡིས་སྟུ་མི་ཤེས། །ཆང་ནི་སྟོན་བྱེད་བཏུང་
བྱ་སྟེ། །འཛིན་བའི་འཆང་ནི་འ་ཡིས་འཕུལ། །བྱར་ཏུ་འབྱུང་བ་པ་འབྱུང་ཡིན། །ཡུ་མར་
ང་ནི་ང་རྒྱུ་སྟེ། །བ་བྱ་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་བྱ། །མ་མགོ་ཡན་ལག་དམ་བ་སྟེ། །འ་
འགོ་ཐོག་མཁའ་འཕེལ་བའི་སྟུ། །མ་མགུལ་མགྱིན་པའི་ཞེ་ས་སྟེ། །འ་འགུལ་གཡོ་བའི་
བྱེ་བྲག་ཡིན། །ད་བྱིན་པན་བས་བསྐྱུང་བ་སྟེ། །བ་བྱིན་ཉོ་ཆོང་སྟེན་པའི་མིང་། །ག་
གགས་སྟོགས་བཏུར་བྱུབ་བ་སྟེ། །ད་བྲག་ཆར་གཙོད་ཐལ་བཤོ། །ད་དཏུལ་རིན་པོ་ཆེ་
ཡིན་ཏེ། །ར་རུལ་ལུས་ཀྱི་བྱོད་ལངས་རྒྱ། །དང་པོའི་སྟོན་ནི་ས་སྟོན་སྟེ། །མས་འཕུལ་
མཛོན་ནི་མིག་གིས་མཛོང་། །ར་རོན་རི་བྲགས་གསོད་བ་ཤོ། །དེས་བ་སྟོ་འདོགས་ཆོད་
བ་སྟེ། །ཉེས་བ་མ་ལེགས་བ་ཡི་མིང་། །དབེན་བ་དགོན་པའམ་སྟོང་བ་ཉིད། །དབྱེན་ནི་

མ་ཐུན་པ་འབྱེད་པའོ། །ས་སྟེད་མང་པའི་སྤྲ་ཡིན་ཏེ། །ར་རྟེད་གསར་དུ་རྟེད་པའོ། །བ་
སྒོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྟེ། །ག་སྒོ་ལུས་ཀྱི་བྲེ་བྲག་གོ། །ར་རྟོགས་དང་ནི་ག་
གཏོགས་གཉིས། །གོ་དང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའོ། །ལ་ལྟོགས་བཞེས་པའི་མིང་ཡིན་
ལོ། །ག་གཞོན་ལོག་ཏུ་འཇུག་པ་སྟེ། །ས་སྟོན་མང་དུ་གཏོང་པའོ། །ར་རྟོན་མཆོན་ཅེ་ལྟ་
བུ་སྟེ། །མ་མཐོ་བསམ་པའི་གཞིག་མ་གཏོང་། །ད་དབྱི་ལུས་ཀྱི་བྲེ་བྲག་སྟེ། །ས་སྤྱི་
ཐུན་མོང་བ་ལ་འཇུག། །ག་གཉུག་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད། །ས་སྤྱུག་ཤིང་གི་བྲེ་བྲག་
གོ། །ག་གསོད་སྟོག་ནི་གཅོད་པ་སྟེ། །བ་བསོད་ཞིང་པའི་བསོད་ནམས་སོ། །གཉིད་དུ་
མནལ་བ་མས་འཕུལ་ཏེ། །སྤྲམ་བུའི་སྤྲམ་མ་ས་བཏགས་སོ། །རྣལ་འབྱོར་པ་ནི་ར་རྣལ་
ཏེ། །འོད་གསལ་བ་ནི་ག་གསལ་ལ། །སྟོན་བསལ་བ་ནི་བ་བསལ་ལོ། །ག་གན་གེད་མ་
ལ་སོགས་ཏེ། །ད་བན་སྤར་བྱས་སེམས་ལ་ཤར། །བ་བན་ཞེས་བྱ་གཡོག་གི་
མིང་། །རུས་བ་རུགས་པར་ར་རུགས་ཏེ། །དབུབ་པའི་གདུགས་ནི་ག་གདུགས་
སོ། །གཞན་ལ་རྟེག་པ་ར་རྟེད་སྟེ། །ཁང་པའི་གདུང་ནི་ག་གདུང་ཡིན། །འོག་འཕྲེན་
བདུད་ནི་བས་འཕུལ་ཏེ། །དབང་དུ་སྤྱད་པ་ས་སྤྱད་ཡིན། །བཟང་ངན་མཉམ་པ་མས་
འཕུལ་ཏེ། །ཡིན་ནམ་སྤྲམ་པ་ས་སྤྲམ་ཡིན། །གཞོད་པའི་གཅེ་བ་ག་གཅེ་ཡིན། །ཅེ་མོ་
ཅེ་བ་ར་ཅེ་ཡིན། །བ་འོག་ར་བཅེ་སྟེང་བཅེ་ལོ། །ས་སྟེར་གཞན་ལ་སྟེར་བ་སྟེ། །ག་
གཏེར་མི་ཟད་པ་ཡི་མཛོད། །ས་སྤྲལ་སུན་རུམ་འཐིབས་པ་སྟེ། །ད་དམག་གོ་ཆ་དམག་
དཔུང་བཅས། །ད་བྲག་སྟོབས་དང་ཅལ་ཡིན་ཏེ། །ག་གྲགས་ན་བའི་ཡུལ་གྱི་སྤྲ། །བ་
བྲག་རི་རྡོའི་བྲེ་བྲག་ཡིན། །ས་སྤྲག་གཅན་གཟན་ཁ་ལོ་སྟེ། །ར་རྟག་ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་
བ། །བ་བཏགས་བྲེ་མར་འཐག་པ་སྟེ། །བ་འོག་ར་བཏག་བཏག་དབུད་དོ། །བྲ་བ་

མངགས་པ་མས་འཕུལ་ཏེ། སློག་པའི་དངགས་པ་དས་འཕུལ་ལོ། སྲ་འདས་ས་ལ་ང་
བཏགས་ཡིན། །བ་བཞོལ་བྱ་བ་འཛོག་པ་སྟེ། །ག་གཞོལ་ཞེས་བྱ་ཐོང་པའི་
གཞོལ། །དུས་ཀྱི་སྲ་བྱི་ག་གཞོང་དེ། །བཞོང་བསྐྱེད་ཆེ་བ་བ་བཞོང་ཡིན། །ཆུན་གྱིས་
འབྲུལ་བ་ད་འབྲུལ་ཡིན། །ལམ་གྱི་འབྲུལ་པ་ག་འབྲུལ་ལོ། །ཐུར་དུ་ཟུང་བ་ག་གཏིང་
སྟེ། །རྩེས་མའམ་ཀར་རྩིང་ར་ཡིན་ལོ། །བ་བཏིང་གདན་ལ་སོགས་པ་སྟེ། །ག་གཏིང་
སྦྱིན་པའི་གཏིང་བ་སྟེ། །ས་སྦྱང་མེད་པའི་སྦྱང་པའོ། །དུས་བྱུང་བསེལ་བ་བས་འཕུལ་
ཏེ། །དེལ་བྱ་གསོལ་བ་གས་འཕུལ་ལོ། །ཞེ་སའི་མཛད་ནི་མས་འཕུལ་ཏེ། །ཟད་པའི་
འཛད་ནི་འས་འཕུལ་ཡིན། །ས་སྤང་མཛོན་སུམ་སྤང་བ་སྟེ། །ག་གནང་གཞན་ལ་སྤེར་
བའོ། །ར་རྣམ་རྣམ་པའི་བྱངས་ཡིན་ཏེ། །དེ་མ་མནམ་པ་མས་འཕུལ་ཡིན། །ག་གནས་
ནམ་མཁའ་སྟོན་པོ་སྟེ། །ས་སྤུམ་ཞེས་བྱ་གོས་ཀྱི་རྒྱ། །ས་སྤྱིང་ནང་གི་དོན་སྤྱིང་སྟེ། །ར་
རྩིང་གས་ནས་ཟད་པའོ། །ག་སྤྲ་ལས་ཀྱི་རྩན་པ་སྟེ། །བ་སྤྲ་སྤྲ་མེད་སྤྲ་མའོ། །ས་སྤྲ་ཚུ་
མང་ཆོགས་མེད་དེ། །བ་འོག་ར་བརྒྱ་ལུས་ཀྱི་ཆ། །ར་རྣམས་བ་འོག་ས་བསྐྱམས་
ནི། །བྱངས་དང་བྱུག་ན་བསྐྱམས་པའོ། །ས་སྟེའུ་དང་ནི་ར་རྟེའུ་དག །གཙོད་པར་བྱེད་
དང་རྟ་ཡི་བྱ། །ག་བྱ་ད་བ་བ་བྱ་རྣམས། །སྟིང་བཅེ་ཡ་རབས་ཆེར་མ་ཅན། །ག་བྱལ་ད་
བལ་བ་བྱལ་རྣམས། །སྤྱིག་པར་རལ་བ་བྱེས་པ་འོ། །ག་བྱ་ད་བ་བ་བྱ་རྣམས། །ཆོགས་
པ་གོས་བཟོ་སེམས་སྟོང་པ། །ག་བྱེད་ད་བྱེད་བ་བྱེད་རྣམས། །འབྱེལ་བ་དུད་འབྱོ་བྱེད་
པ་འོ། །ག་བྱོད་ད་བྱོད་བ་བྱོད་རྣམས། །ཟས་སྟོད་ཆ་བ་སྟོ་བྱོད་དོ། །ག་བྱི་ད་དེ་བ་བྱི་
རྣམས། །མཆོན་དང་སྒྲ་འི་ཡུལ་དམའ་བའོ། །ག་བྱངས་ད་བྱངས་རིམ་བཞེན་
དུ། །གཅིག་གཉིས་གསུམ་དང་ཟས་བྱིན་པའོ། །ག་འབྱོགས་ད་འབྱོགས་རིམ་བཞེན་

དུ། །ལམ་མདུན་སྐག་ནས་བོས་བཤོ། །ར་རྩལ་ས་སྤུལ་བ་ས་བསྤུལ། །སྟོབས་དང་
བཀའ་སྤུལ་བསྤུལ་དུ་གསོལ། །ར་རྩུ་ས་སྤུ་རྩེན་ཆ་དང་། །སྤྲེས་བུ་གཡོ་སྤུ་ཅན་ཉིད་
ཡིན། །ར་བཏགས་རྩུ་མ་ས་སྤུ་མ། །ནང་གོལ་(ཁྲོལ་)དང་ནི་མི་བདེན་དཔེ། །ས་སྤྲེན་
ར་རྩེན་སྤུར་བ་དང་། །རྩུ་ཆེ་སྤུར་བྱུང་ལའང་འདུག །ས་སྤུ་ལུས་ཀྱི་ཞེ་ས་སྟེ། །ར་རྩུ་
མ་བྱིན་ལེན་ཀྱི་མིང་། །ད་དཀྱུ་ལུས་ཀྱི་བྲེ་བྲག་ཡིན། །ས་སྐར་སྐར་མ་ད་དཀར་
མདོག །བ་བཀར་ལོགས་སུ་བཀར་བཤོ། །ས་སྤུན་འཆོ་བྱེད་ད་དམན་ངན། །ག་གསུང་
ཞེ་ས་བ་བསུང་བྱི། །ག་གོ་འབྲུ་ཡིན་དེ་བློ་བློ། །བ་བློ་རོལ་མོ་རོ་བློ་བ། །ག་བྲང་རེག་བྲ་
ད་བྲང་སྟོང་། །བ་བྲང་ལུས་ཀྱི་མདུན་བྲོགས་ཡིན། །ར་རྩངས་གནོད་བྱེད་ག་གཅང་
ཅུ། །ག་གཞོན་ན་ཆོད་བ་བཞོན་ཏ། །ར་རྩུང་གཡོ་བ་ག་སྤུང་ཅུ། །ག་སྟོག་གསུང་
སྟོགས་ག་སྟོག་འཇུ། །ག་སྤུ་རི་དྲགས་ས་སྤུ་སྤུར། །བ་བྲིས་ཡི་གེ་ད་བྲིས་གཏམ། །ས་
སྤུག་འཛིགས་བ་བ་བཀྲག་འོད། །ད་དབའ་བརྩལ་སོད་ས་སྤུ་མཛེས། །ཆོག་སྤང་བ་
ནམས་རྒྱང་བ་ཡིན། །བ་བཙོན་ཁྲི་སྤུན་བཅུག་ས་སྟེ། །བ་འོག་ར་བཙོན་དགེ་བར་
སྟོ། །ཆོན་རྩེ་ལ་ནི་འཕུལ་མེད་དེ། །བྲི་མཆོན་ཏྲགས་མཆོན་མས་འཕུལ་ལོ། །མཆོད་
པའི་རྟེན་ནི་ར་རྟེན་ཏེ། །བ་འོག་ས་བསྟེན་སྤུ་མ་བསྟེན། །རིགས་འདྲ་སྟོར་བ་བྲ་འབྲེ་
སྟེ། །གནོད་བྱེད་འཛེན་དེ་འཛེན་ཡིན། །ཆེ་པའི་བྲོགས་ནི་ག་བྲོགས་ཏེ། །ཁུར་བའི་རྟོག་
ནི་དེ་བྲོག་ཡིན། །ནང་ཀྱི་ནག་ནི་ར་ནག་ཡིན། །ཁ་དོག་ནག་བ་ག་གནག་ཡིན། །ཟས་
ཀྱིས་ནངས་ནི་ར་ནངས་ཏེ། །དུས་ཀྱི་གནངས་ནི་ག་གནངས་ཡིན། །ལུས་ཀྱི་རྩོ་ནི་ར་
རྩོ་སྟེ། །བ་འོག་ས་བསྟེན་དགེ་བ་བསྟེན། །ས་རྩོ་རྩོ་ནི་ར་རྩོ་ཡིན། །ད་དཀོར་དཀོན་
མཆོག་རྩས་ཡིན་ཏེ། །བ་འོག་ས་བསྟེན་འཁོར་ཀྱིས་སོ། །ཁོར་འཇལ་འཇལ་ས་ར་

འཕུལ་ཏེ། །སྒྲ་མ་མཇལ་བ་མས་འཕུལ་ལོ། །ཚུ་ལ་ཀལ་བ་ར་ཀལ་ཏེ། །བྱ་བ་ཀྱི་སྒྲལ་
ནི་ས་སྒྲལ་ལོ། །ངོ་མཆར་ཆད་བྱུང་ར་ཆད་དོ། །སྟོང་སྒྲུང་སྒྲུང་ནི་ས་སྒྲུང་ཡིན། །ཀ་ལྷ་
གཞོན་པའི་ས་བདག་སྟེ། །ག་སྒྲུ་སྟན་པའི་དབྱངས་བརྗོད་དོ། །བ་སྒྲུ་རིན་གྱིས་ཉོ་བ་
སྟེ། །ས་སྒྲུ་གཞན་གྱིས་སྒྲུ་བའོ། །སྒྲ་པ་བ་པ་ལ་ར་བཏགས་ཏེ། །བཏ་ཤིས་ཀ་ལ་ར་
བཏགས་དེར། །བས་འཕུལ་གཞན་ཡང་དེ་ལ་སོགས། །བཏགས་ན་ཤིན་ཏུ་མི་འདྲ་
བས། །འཕུལ་བ་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་ཀྱང་། །འདྲའོ་སྒྲུ་ནས་ཞོར་བར་བྲིས། །སྒྲོག་མཁན་
རྣམས་ཀྱིས་ཞོར་བར་སྒྲོག་ །རྟོག་དཔྱེད་མཁན་པོས་ལོག་པར་གོ། །དེ་ནས་དོན་རྣམས་
འཆུགས་པར་སྲིད། །དེ་ཕྱིར་འཕུལ་བ་བསལ་བའི་ཕྱིར། །ཉེར་མཁོའི་བསྟན་བཅོས་
འདི་ཉིད་ནས། །དབྱེ་བ་སོ་སོར་བཤད་བ་རྣམས། །མ་འདྲེས་སོ་སོར་ཤེས་པར་བྱ། །

སྟེ་སྒྲུར་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་ལས། །འདྲའམ་སྒྲུ་བ་རྣམས་དམིགས་བསལ་
སོ་སོར་བྱེ་བའི་རབ་ཏུ་བྱེད་བ་སྟེ་བྱག་པའོ། །

འདིར་ནི་སྒྲོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས། །སྒྲོར་ཚུལ་མ་ཐུན་པའི་བཟང་ལ་
བརྟེན། །གལ་ཏེ་ཅུང་ཟད་མི་མ་ཐུན་ན། །པལ་ཆེར་གསར་བཅད་དབང་དུ་བྱ། །སྟེ་བ་
སྒྲོར་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། །སྒྲུ་དང་། ཆད་མ་དང་། །སྟེ་བ་སྒྲོར་དང་།
སྟན་དག་དང་། ཆོག་གི་བྱུང་དང་། མིང་གི་མཛོན་བརྗོད་དང་ཐ་སྙད་ཀྱི་གཙུག་ལག་
མཐའ་དག་ལ་སྒྲོ་བྲོས་ཀྱི་འབྲུག་པ་ཐོགས་མེད་དུ་བྱས་པ། །དཔལ་ལྷན་ས་སྒྲུ་བརྟེན་ས་
ས་བཅད་དུ་སྒྲུར་བའོ། །དགའོ། །

སྟོམས་གཙང་འགྲིག་གསུམ་ལྷན་བ་དང་། །ལེགས་མཁྱོགས་དག་གསུམ་བྱག་
ཆར་ན། །མཁས་པའི་གོ་ས་ཐོབ་པ་ཡིན། །སྒྲོབ་དཔོན་ཡིག་འབྱུང་མ་བལྟས་

ཞིང་། །རྣམ་དཔྱོད་སྒོ་ཡིས་མ་ཆོད་ཅིང་། །སྒྲིང་རུས་ཁོང་དུ་མི་འཇུག་པ། །གོ་ཆད་
རང་བཟོའི་ཡི་གེ་རྣམས། །ནམ་མཁར་ཆར་སྤྲིན་འདུས་པ་བཞིན། །སེར་བྱ་བྱང་ན་རང་
སར་དྲངས། །དེས་ན་ལམ་དུ་འཇུག་པ་ལེགས། །ཞེས་ཡི་གེ་བ་རྣམས་ལ་གདམས་
སོ། །

བར་བྱའ་སྟོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནམ་དཀར་སྤང་བའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ལྷ་ལྷ་མེད་ཀྱི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འཕྲུལ་ལེགས་ཆོག་ས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་བྱུང་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་བའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆིག་ཏུ་ལྷ་ལྷའི་
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།