

ལྷན་དུ་གཟིགས་ཀྱི་ལྷ་མའི་རྣམ་འབྱོར།



མཛད་པ་ལོ། གོང་ས་པ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་
མེད་ཀྱིས་རིག་མཛད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་ཐུག་ཁང་།

༡༡། །ཐཱ་མ་དང་སྒྱུན་རས་གཟིགས་དབྱེར་མེད་གྱི་
ནལ་འབྱོར་དངོས་གྲུབ་ཀྱིན་འབྱུང་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



མཛད་པ་སོ། གཤོང་ས་པ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
མེས་ཀྱིས་ཐིག་མཚན་ཆེན་མོ་ལྷོ་ཕ་སྐྱེས་ཀྱི་ཁད་།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་ཆེན་པོ་ཡང་།

SJRB-0116

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་རུ་བསྐྱོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲུམ་སྤེལ་བྱས།

༡༠༡༥ ལོའི་ལྷ་བཞི་པར་གསར་རུ་བསྐྱོགས།

༡༠༢༠ ལོའི་ལྷ་དགུ་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་བྱ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

༡༡། །ཐཱ་མ་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབྱེར་མེད་གྱི་

རྒྱལ་འབྱོར་དངོས་གྲུབ་ཀྱན་འབྱུང་

ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །རྒྱལ་ཀྱན་སྙིང་རྩེའི་རང་བཞིན་བཅུ་དྲུག་ཆ། །ཡོངས་རྫོགས་བྱིན་
རྒྱལ་ས་བདུད་ཅིའི་འོད་དཀར་ཅན། །ཐཱ་མ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་གྲུས་བདུད་
ནས། །དེ་ཡི་རྣལ་འབྱོར་ཟབ་མོའི་ཆོ་ག་སྤེལ། །

དེ་ལ་འདིར་བྱིན་རྒྱལ་ས་དང་། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཐཱ་མ་ལ་རག་ལས་པར་མདོ་
རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ལན་གཅིག་མ་ཡིན་པར་བསྐྱགས་པ་བཞིན་རང་ལ་ལམ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་
པའི་རྒྱ་མ་དང་། ལྷག་པའི་ལྷ་རོ་ལོ་དབྱེར་མེད་དུ་བྱས་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ཉིད་གཏན་གྱི་
འདུན་མའི་གཞི་རྟེན་གཅིག་ཤུར་གལ་ཆེ་ཞིང་། དེ་ཡང་རང་གང་ལ་མོས་པའི་ཡི་དམ་གྱི་རོ་ཐོར་
མོས་ཆོག་ཀྱང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་སྟོག་ལྟ་བུ་ནི། བྱམས་སྙིང་རྩེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་
པོ་ཆེ་ཁོ་ན་ཡིན་ཅིང་། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གལ་ཆེ་བར་གསུངས་པས། རང་
གི་རྩ་བའི་རྒྱ་མ་དང་། སྙིང་རྩེའི་ལྷ་མཆོག་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རྣལ་
འབྱོར་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གནས་སུ་མཆོད་རྩས་
སོགས་ལེགས་པར་འདུ་བྱས་ལ། སྟན་བདེ་བ་ལ་འཁོད་དེ། དག་སེམས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རང་ནས་
སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཆད་མེད་པ་བཞི་བསྟོམ་པ་སྟོན་དུ་བཏང་།

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག།གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་པ་དང་། །ལག་མཐེལ་
ལྟར་མཉམ་བྱེད་ཅུང་། །རང་བཞིན་འང་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག། །སྣ་དང་མི་ཡི་མཆོད་
པའི་རྩལ། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱལ། །ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྲིན་ཆ་ན་
མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་བྱུང་གྱུར་ཅིག། ། ཡོན་མོ་རྣམས་ཀྱི་བཟང་ས་ར་བ་
མཛུ་ཏེ་ཏ་སྒྲ་ག་ཏུ་ཡ། །ཨ་ཏེ་ས་སྤྲི་བྱུང་ཡ། །ཏུ་སྤྲ། ཡོན་མཛུ་བཟེ། མཛུ་ཏེ་ར་
བཟེ། མཛུ་བེད་བཟེ། མཛུ་བོ་རྟེ་ཅི་ཏུ་བཟེ། མཛུ་རྟེ་རྟེ་མཛོ་པ་སི་ཀ་མ་ཏ་བཟེ། སམ་
ཀམ་ལྷ་ཤ་ར་ཏ་བེ་མོ་རྟེ་ན་བཟེ་སྦྱ་སྤ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བཤོད།

དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱུ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་ཆོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའི་
མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་
པའི་སྟོབས་གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱུར་ཅིག། ། ཅེས་ས་གཞི་དང་། མཆོད་རྩལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།

དེ་ནས། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བརྗོད་པ་ནི། བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་ཆོས་སྤྱིའི་མཁའ་དབྱིངས་
སྤ། །སྣ་ཆོགས་ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྲིན་འབྲིགས་པའི་དབུས། །སེམྤེས་བཏེགས་པའི་
འོད་འབར་ནོར་བུའི་ཁྲིལ། །ཆུ་སྤྲིས་ཉི་མ་རྒྱས་པའི་གདན་སྟེང་དུ། །སྟིང་རྩེའི་གཏེར་
ཆེན་འཕགས་མཆོག་འཛིག་ཉེན་དབང་། །ནམ་པ་དུར་སྤྲིག་འཆང་བའི་ཆོས་གར་
ཅན། །ཅ་བའི་སྒྲ་མ་གསུམ་ལྡན་རྩོམ་འཛིན། །རྩོམ་པ་སྤྲི་བྱང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་
མཆོའི་དཔལ། །དཀར་དམར་མདངས་གསལ་དབྱེས་པའི་འཕྲུལ་ཞལ་ཅན། །བྲག་
གཡས་སྤྲུགས་ཀར་ཆོས་འཆང་བྲག་རྒྱ་ཡིས། །སྤྲེགས་བམ་རལ་གྱིས་མཆོན་པའི་
པད་དཀར་དང་། །གཡོན་པ་མཉམ་གཞག་ཅིབས་སྟོང་འཁོར་ལོ་བསྐྱམས། །གྱུར་
ཀུམ་མདངས་ལྡན་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་དང་། །བཙོ་མའི་གསེར་མདོག་པམ་ཞུ་

མཛེས་བར་གསོལ། །ཤུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཡུལ་དང་ཡན་ལག་རྣམས། །རིགས་ལྔ་
ཡབ་ཡུམ་སེམས་དབང་སེམས་མ་དང་། །ཁྲོ་བའི་རང་བཞིན་དགྲིལ་འཁོར་འཁོར་
ལོར་རྫོགས། །སྤྲ་ལྗེ་འོད་ཤེང་འབྱུགས་པའི་གྲར་ཁྱིམ་དབུས། །ཞབས་གཉིས་མི་
ཐུད་རྫོ་རྗེའི་སྐྱིལ་གྲང་ཚུལ། །གང་འདུལ་སྦྱུ་འབྱུལ་བྱ་བའི་སྤྱིན་པུང་འབྱེད། །ཐུགས་
ཀར་ཡེ་ཤེས་སེམས་དབང་སྐྱུན་རས་གཟིགས། །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞིའི་དང་ཟུང་
ཐལ་མོ་སྦྱར། །འོག་མས་ཤེས་ཤེང་བསྐྱེད་ཀར་པོ་བསྐྱམས། །རིན་ཆེན་རྒྱན་དང་
དར་གྱིན་བཟས་མཛེས། །རི་དྲགས་བགས་བས་རྒྱ་མ་གཡོན་བ་བགལ། །ཆེ་བའི་
ལང་ཆོ་བད་རྒྱར་སྐྱིལ་གྲང་བཞུགས། །དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཉིང་འཛིན་སེམས་དབང་
འི། །རྩི་མིག་དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྱོ། །སྒྲ་མའི་གནས་གསུམ་རྫོ་
རྗེ་གསུམ་གྱིས་མཆོན། །ཐུགས་ཀའི་རྩྭ་ཡིག་ལས་འཕྲོས་འོད་ཟེར་གྱིས། །རབ་
འབྲམས་མཆོག་གསུམ་མ་ལུས་སྦྱོན་བྲངས་ཏེ། །ཐེམ་བས་སྦྱབས་གནས་ཀུན་
འདུས་རོ་བོར་གྱུར། ། ཅེས་སྒྲ་མ་སེམས་དབང་སྐྱུམ་བཅེགས་ཀུན་འདུས་ནོར་བུའི་ཐུགས་སུ་གསལ་གདག།

གསལ་རྫོགས་མཆོན་དཔེས་མཛེས་པའི་མཐོང་གྲོལ་སྒྲ། །སྦྱོན་འཛེབས་དུག་
ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་འགག་མེད་གསུང་། །ཐབ་ཡངས་མཁྱེན་བཅེ་དཔག་བར་དཀའ་
བའི་ཐུགས། །གསང་གསུམ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོར་གྲུས་ཕྱག་འཆོལ། །བདག་པོས་
བཟུང་དང་མ་བཟུང་མཆོད་པའི་རྫས། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུལ་ལུས་དང་ལོངས་
སྦྱོད་དང་། །དུས་གསུམ་བསགས་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ་ཆོགས་ཀུན། །ཀུན་བཟང་
མཆོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཆོར་དམིགས་ནས་འབྱུལ། །མ་རིག་འཐེབ་པོའི་སྤྲལ་གིས་ཡིད་
ནོན་བས། །བཅས་རང་ཁ་ན་མ་ཐོའི་སྤྲིག་ལྷུང་སོགས། །འོག་བར་འབྱུན་པའི་ནོངས་
བ་ཅི་མཆིས་པ། །འབྱོད་སྤོམ་དུག་པོས་དམིགས་མེད་ངང་དུ་བཤགས། །དཔལ་ལྡན་

སྒྲ་མཉམ་ཆུང་འཕྲོད་པ་དང་། རྒྱུ་གསུམ་སྒྲིམ་འཕགས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི། འུས་གསུམ་ནམ་དཀར་དགེ་བའི་ཕྱང་པོ་ལ། སྤྱིང་ནས་བསམ་པ་ཐག་པས་
རྗེས་ཡི་རང་། སྒྲ་ཆོགས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་ཀྱི་རྗེས་སོང་བའི། དམ་ཆོས་སྐབས་
གསུམ་ལྟ་ཡི་རོལ་མེད་སྒྲ། རབ་ཞིའི་དབྱིངས་སུ་འཁོལ་བས་ཡིད་ཅན་ཀྱང་། འཤེས་
ཉོན་སྒྲིབ་པའི་གཉིད་ལས་སྒྲོང་དུ་གསོལ། སྤྱིང་ཞིའི་སྤྱོད་མཐའ་བྲལ་བའི་མངོན་
རྟོགས་ལ། འཕྲོ་ཀྱན་བདེ་བའི་དབྱུགས་འབྱེན་མ་ཐོབ་བར་། འབས་བྱུང་ཨེ་མྱོ་མི་
ཤེགས་སྒྲིལ་མོ་གྱང་། གཞོམ་མེད་དེ་རྗེས་ཞི་ལ་བཏན་པར་བཞུགས། རྣམ་དཀར་
ལེགས་བྱས་བཀྱིས་དང་བཀྱིད་འགྱུར་ཀྱང་། རྗེས་བཙུན་སྒྲ་མས་འབྲལ་མེད་རྗེས་
འཛིན་ཅིང་། ཀྱན་བཟང་སྒྲོད་མཆོག་སྒྲོན་ལམ་ཡོངས་འགྲུབ་ནས། འཕྲོ་ཀྱན་དོན་
དུ་རྫོགས་བྱང་ཐོབ་བྱིར་བསྟོ། ས་གཞི་སྒྲོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཟམ། རི་
རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་པ་འདི། སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབྱལ་བར་
བཀྱི། འཕྲོ་ཀྱན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྒྲོད་པར་ཤོག བདག་གཞན་ལུས་རག་ཡིད་
གསུམ་ལོངས་སྒྲོད་དུས་གསུམ་དགེ་ཆོགས་དང་། རིན་ཆེན་མཐུལ་བཟང་པོ་ཀྱན་
བཟང་མཆོད་པའི་ཆོགས་དང་བཅས། སྒྲོ་ཡིས་སྒྲུངས་ནས་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དགོན་
མཆོག་གསུམ་ལ་འབྲལ། སྤྱགས་རྗེའི་དབང་གིས་བཞེས་ནས་བདག་ལ་བྱིན་ཀྱིས་
བརྒྱབ་དུ་གསོལ། ཨི་དྲི་གྲུ་ཅུ་རྩ་མཐུལ་ཀྱི་ཉི་ཅུ་ཉ་ལྟ་མི། ཞེས་ཡན་ལག་བདུན་པ་མཐུལ་
དང་བཅས་པ་འབྲལ།

རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མཉམ་ཆུང་གཉི་ལྔའི་གུལ་ལས། བདུད་ཅི་འད་ཟེར་སྒྲ་ལྟའི་རྒྱུ་
བབས་ཏེ། རང་གི་སྤྱི་པོ་ནས་ཞུགས་སྤྱིག་སྤྱིབ་སྤྱུངས། མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་
ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། ཅེས་བརྗོད་ཅིང་བསམས་ལ།

ཨོ་ཨྲ་ཤྲ་རུ་བཟླ་ན་རྩུ་ར་ཀ་མཆུ་ཤི་སྒྲ་གི་སྒྲ་མ་ཉི་རྩོ་ན་ཤུ་ས་ན་རྩ་ར་
ས་ལུ་བྲ་ཤི་རྩ་བ་སཐ་མི་རྩི་མྱོ་མྱོ། ཞེས་མཆོན་ཐགས་གང་འབྲུབ་བར།

དེ་ནས་འདོད་བྱའི་དོན་ལ་གསོམ་བ་འདེབས་པ་ནི། འསྐལ་དང་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་མ་ལུས་
པའི། གཞིར་གྱུར་མ་ཞོར་ལམ་སྟོན་ཟིན་ཅན་རྟེ། རབ་འབྲམས་སྐྱབས་གྱི་སྤང་པོར་
ངེས་རྟེན་ནས། བསམ་སྟོར་དག་པས་བསྟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། ཁོར་མཆོག་
བྱེ་བས་བསྐྱེན་མིན་དལ་འབྱོར་རྟེན། རོབ་གྲང་མི་བརྟན་ནམ་འདོར་ཆ་མེད་
པས། འདི་སྤང་བྱ་བས་ནམ་ཡང་མི་གཡེང་བར། དམ་ཆོས་སྟོན་པས་འདའ་བར་
བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། བཟོད་དཀའ་ངན་འབྱུང་འཇིགས་ལས་སྟོབ་པའི་ཕྱལ། མཆོག་
གསུམ་གཏན་གྱི་སྐྱབས་སུ་ལེགས་བརྒྱུད་སྟེ། དཀར་ནག་ལས་འབྲས་རི་བཞིན་
སེམས་བཡིས། རྟིག་སྟོང་དགེ་སྐྱབ་བྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། རྟིན་མའི་བསྐྱེ་
བྱེད་རི་བཞིན་སྤྲད་བར་གྱི། སྤྱན་རྒྱལ་གྱི་ཡུང་བསྐྱེ་བའི་ཆོས་ཅན་དུ། མཐོང་
པའི་ངེས་འབྲུང་དག་པོས་རྒྱུད་བསྐྱེལ་ནས། བསྐྱབ་གསུམ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་
བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། རོག་མེད་དུས་ནས་ཟིན་གྱིས་ལེགས་བསྐྱུངས་པའི། རྟིན་ཞིའི་
རྒྱུད་པས་མནར་བའི་མར་གྱུར་འབྱུང་། དང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་རབ་
བསྐྱེད་དེ། སྟོན་པ་རྒྱ་མཆོར་སྟོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། རབ་དངས་གཡོ་མེད་
མཉམ་བཞག་མེ་ཡོང་དོགས། མཐའ་བལ་གདོད་ནས་སྟོང་པའི་རོ་མཆར་
འབྲུས། འགོག་མེད་བཀ་པའི་ཞི་ལྷག་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱི། རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་ལ་སྟེ་བར་
བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། མཆོན་ཐུན་རྩོ་རྩོ་ཞིན་པའི་བཤེས་གཉེན་གྱི། ཟིན་ལས་ཆེས་
ཟབ་ལྷགས་གྱི་སྟོར་ཞུགས་ནས། དངོས་གྲུབ་རྩ་བ་དམ་ཆོག་སྟོན་པ་རྣམས། རྒྱལ་
བཞིན་བསྐྱུང་བར་བྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། གཉིས་མེད་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་

མཆོན་ཞོན་གྱིས། །ཀུན་བྱེད་ལས་རྒྱ་རྒྱ་བ་རབ་བཅད་ནས། །སྤྱུགས་ལྷང་
འཇུག་བདེ་ཆེན་ཤུག་རྒྱ་ཆེ། །ཆེ་འདིར་མངོན་དུ་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །

ཞེས་མདོ་སྤྱུགས་ཀྱི་ལས་ཡོངས་ཆོགས་རྒྱ་ལ་སྦྱེ་བའི་གསོལ་འདེབས་དང་བཤའ་སློམ་བྱས་མཐར་སྒྲ་མ་
སྤྱིང་ཞུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་དུག་གི་བསྐྱེས་པ་བྱ་བ་ནི།

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སྒྲ་མ་མཆོག་ །དགྱེས་བཞེན་ཕྱོན་ཏེ་རང་གི་
ཆངས་བྱག་བརྒྱད། །འདབ་བརྒྱད་སྤྱིང་དབྱས་མི་ཤིགས་ཐེག་ལེར་ཐེས། །དེ་ཉིད་
སྒྲར་ཡང་བད་རྒྱར་སྒྲ་མཛེན་སྒྲ། །སེམས་དཔའ་སུམ་བཅེགས་སྒྲར་བཞེན་གསལ་བ་
ཡི། །སྤྱུགས་ཀྱི་སྤྲོ་མཐར་ཡིག་དུག་སྤྱུགས་སྤེར་གིས། །བསྐྱོར་ལས་བདུད་ཅིའི་
རྒྱན་བབས་ནད་གདོན་དང་། །སྤིག་སྤིབ་ཀུན་བྱང་ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་རྒྱས། །སྤས་
བཅས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་མ་ལུས་ཐོབ། །སྒྲར་ཡང་འོད་འཕྲོས་སྟོན་བཅུད་སྟོན་
སྤངས་ཏེ། །སྒྲར་གྲག་རིག་གསུམ་འཕགས་བའི་གསང་གསུམ་དུ། །འཁྲེར་བའི་རྣལ་
འབྱོར་མཆོག་ལ་གནས་པར་གྱུར། ། ཅས་བརྗོད་ཅིང་བསམས་ལ། ཡིག་དུག་ཅི་རུས་བསྒྲ། མཐར་ཡི་
གོ་བརྒྱ་པས་བརྟན་པར་བྱས་ལ།

འདིས་མཆོན་ལེགས་བྱས་སྒྲ་གཞོན་འབྲུམ་གྱི་གཟིས། །སྒོ་གཏེར་རྒྱལ་བའི་
ཆོས་ཚུལ་ཀུན་འཛིན་ལ། །བཤད་སྐྱབ་གོ་སར་དགོད་པས་ས་ཆེན་ཁྱོན། །ཤིས་པ་
སྐྱབ་པས་སྤིད་མཐར་མཛེས་གྱུར་ཅིག། །སུན་ཆོགས་དགོ་ལེགས་བྱེ་བས་རབ་
བརྗིད་པའི། །དགའ་ལྷན་ཆབ་སྤིད་ནོར་བུའི་རྒྱལ་མཆོན་ཆེ། །མི་རུབ་རྒྱལ་མཆོན་
སྒྲ་ན་སྤྱིང་བ་ཡིས། །པན་བདེའི་འདོད་པ་འབྲུམ་དུ་འཛོ་གྱུར་ཅིག། །རྒྱ་ཆེན་དབྱིག་
འཛིན་སྤེག་མའི་ཁྱོན་ཡངས་པོར། །དུས་ཀྱི་རྒྱད་པའི་སུན་ཆོགས་ཐག་བསྤིངས་

ནས། །བདེ་སྤྱིད་སྤང་བ་དར་བའི་དགེ་མཚན་ཆེད། །ཡིད་ཅན་རྣམ་པར་ཅེན་པས་
སྦྲེམས་ཀྱང་ཅིག །མདོར་ན་སྤྱི་བའི་སྤང་བར་མགོན་ཁྱོད་ཀྱིས། །འབྲལ་མེད་མཉེས་
བཞིན་རྗེས་སུ་བརྩུང་བའི་མཐུས། །ཀྱུན་གྱི་དབང་སྤྲུག་བྱང་འབྲུག་རྒྱལ་ས་
ཆེད། །འབད་མེད་བདེ་སྤྱི་ཉིད་དུ་སོན་ཀྱང་ཅིག ། ཅེས་བསྟོ་བ་བྱ་ཞིང་། གཞན་ཡང་བཟང་པོ་
སྤྱོད་བའི་སྟོན་ལས་སོགས་བསྟོ་བ་སྟོན་ལས་ཅེ་རིགས་བའི་མཐུས།

སྤྲུལ་བཅས་རྒྱལ་བའི་མདུ་བྱང་སྤྲུགས་རྗེའི་མཐུས། །སྤྱོགས་དུས་ཀྱུན་དུ་མི་
མཐུན་རྒྱད་ཆོགས་ཞི། །སྤྱིད་ཞིའི་དགེ་ལེགས་ཡར་རོལ་སྒྲ་བ་ལྟར། །འཕེལ་རྒྱས་
དགེ་མཚན་དར་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག ། ཅེས་ཤིས་བ་བརྗོད་བས་མཐུང་བརྒྱན་པར་བྱའོ།

ཞེས་བ་འདི་ཡང་དད་སྟོབས་ལྷག་བསམ་དགེ་བ་བཀའ་སྒྲོན་ལས་རོགས་ཤན་ཁ་བ་འགྱུར་
མེད་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་ནས། རོས་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྒྲ་མའི་ཆལ་
འབྱོར་ལས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བཤམ་སྟོན་མདོར་བསྟུས་ཆང་ཞིང་། མཚན་སྤྲུགས་དང་། ཡིག་
དུག་གི་བསྐྲས་བ་ཡང་བྱས་ཆོག་བ་ཆ་ཆང་ཁྱེར་བདེ་ཞིག་དགོས་ཞེས་བདོག་བའི་རྟེན་དང་བཅས་
ནན་ཉན་ཆེན་པོས་བསྐྱེལ་བར། རང་གིས་རང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲ་མའི་ཆལ་འབྱོར་སྤྱར་བ་མི་རིགས་
ཀྱང་དད་བ་བྱས་ན་ཁྱི་སོར་རིང་བསྐལ་འབྱུང་བ་ལྟར། སྟོབ་མའི་རོས་ནས་མོས་གུས་བྱང་ན་སོ་
སྤྱི་ལས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལས་འབྱུང་བས། དད་ལྷན་འགའ་གས་ལ་དོན་དུ་འགྱུར་བ་
མིད་སྦྲུལ་སྦྲེ་བད་དཀར་འཆང་བའི་མིང་འཛིན་ཤུགས་དགེ་སྤྱོད་འཇམ་དཔལ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་
ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བའོ།

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆོག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།
དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ནམ་དཀར་བྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཉི་རྒྱུད་ལྗེ་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།
རེས་ལེགས་ཙོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འདེན་ཤུ་སྟེ་འེ་རིང་
ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འཕམ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉང་
བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་ལྟར་
ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུ་ཀྱའི་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཀའ་དབང་གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་
རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།