

ལྷ་རྒྱལ།

ལྷ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ།

ལྷ་རྒྱལ།



ལྷ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ།

ལྷ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ།

ལྷོ་རྒྱུ་

༡༡། །ལྷོ་རྒྱུ་འཇིགས་བརྒྱད་མ་

བཞུགས་ལོ། །

{ལྷོ་རྒྱུ་}



ལྷོ་རྒྱུ་

༤༤

ལྷོ་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་

༡

ལྷོ་རྒྱུ་བརྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་

༡༠༤༤ - ༡༡༡༡

དེབ་ཕན།

TBO115001

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུསློབ་བྱས།  
སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།  
སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སློབ་ཁང་གིས་འགྲེམ་སྟེན་བྱས།  
༡༠༡༥ ལོའི་ལྷོ་རྒྱལ་པར་ཚོམ་སློབ་བྱས།  
ཚོད་ལྷན་བསྐྱར་ཞེས་བྱས་མེད།  
ཡིག་གྲངས། 913

ང་ཚོའི་བ་ཚིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང།

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

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུལ།

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

བར་སྐྱེན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

# རྩོམ་པ་ལྟོག་པ་བཞུགས།

དགོ་བཤེས་སྐྱེད་ཐང་བ་རྩེ་མེད་གོ། བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས། བོད་དུ་འཕམ་ཡུལ་  
གཉན་གོང་གསེར་མ་གཤོངས་སུ་སྦྱུ་འབྱུངས། དགོ་བཤེས་པོ་ཉོ་བ་སོགས་ལས་བཀའ་  
གདམས་གཞུང་དྲུག་གི་བཤའ་བ་སོགས་གསལ་ཞིང་། རྟག་ཏུ་འཁོར་བའི་ཉེ་དམིགས་དང་།  
བྱང་རྩལ་གྱི་སེམས་ཁོ་ན་སློམ་བར་མཛད་སྟབས་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནས་ཞལ་འཇུག་བ་ལན་  
གསུམ་ལས་མ་བྱུང་།

སྐྱེད་ཐང་དགོན་པ་བཏབ། སྐྱེད་ཐང་བ་དང་། ཤར་བ་གཉིས་ལ་སྐྱེད་ཤར་གཉིས་ཞེས་  
བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་དང་། གསུང་ལ་ཚོས་ཚན་འདི་དང་།  
གཞན་ཡོད་དམ་དགྲ་། བྱ་སློབ་ལ་ཡར་ལུང་ལྷགས་ཞིང་བ་སོགས་དང་། གསུང་རྩེན་ས་  
འབྲམ་སྐྱེད་ཐང་དགོན་དུ་བཞུགས་སོ།། རྒྱུང་དཀར་ཆོག་མཛོད་སོགས་ལས་བཏུས་ཏེ་བསྟུ་  
བསྐྱེགས་བྱས། །

ཚོས་ཚན་འདི་དགོ་བཤེས་རང་གི་སློན་ལམ་གྱི་རྩལ་དུ་མཛད་ཅིང་། དོན་ལ་རྩེས་འཇུག་  
རྣམས་གྱི་རང་སེམས་འདུལ་བྱེད་གྱི་ཐབས་དང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བདག་གཞན་མཉམ་རྗེས་གྱི་  
སློན་སྦྲུལ་གསུངས་ཡོད། འདིས་དམ་པ་ཁོང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེས་གྱི་སློ་  
ནས་བྱང་རྩལ་གྱི་སེམས་སློམ་གྱི་ན་ཡོད་པ་དཔོག་བྱུབ།

# བྱ་སྐྱེག་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་འཛི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་སྲིང་བས་སྤྱུ་ལྷུད་བྱས་པའི་རང་འཛི་སྤྱ་ལའི་སྤྲུལ་སྤྲོད་སྤྱུ་སྤྱུ་  
 ཚོས་རྒྱལ་ལོ་བཏུ་ནམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་འཇིག་ལས། གསུང་  
 རབ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་རེ་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བཤེད་ན་ཡང་། རྒྱས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་  
 སོགས་གྱིས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟས་སྤྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་སྤྱུལ་གྱི་ཚོད་དུ་  
 ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་གཟིམས་མལ་བསྐྱེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་གྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྤྱོད་དང་།  
 གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འཕྲི་མེད་ན་སྤྱི་མེད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་  
 གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་དབང་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྤྲུལ་སོགས་གྱིས་འགྲེམས་  
 སྤེལ་དང་། སྤྱང་སྤྱོད་ལ་རེ་མེ་བཞིན་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་  
 གནས་ཡིན་ནོ།།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྒྱད་ནི་མི་  
 རིགས་དེའི་སྤྱོད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་  
 ཉིད་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན་ན། བསམ་སློབ་རྒྱགས་ཕྱེ་བྱ་བྱུང་བའི་གསུང་རབ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་དེ་  
 དག་ནི། ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྒྱད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིན་ནོ།། རྩོན་པ་  
 བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་རིག་གི་སྐྱེགས་བམ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འབྲི་  
 བ་དང་། འབྲིར་བརྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ནི་སྤོང་གསུམ་ཚོར་གྱིས་བཀའ་སྤྱི་སངས་རྒྱས་  
 འབྲུམ་ཐུག་བརྒྱལ་མཚོན་པ་ཕུལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་  
 གྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་དག་ཡི་གེར་འབྲི་བ་དང་། འབྲིར་བརྒྱག་པ་དག་གི་ཕན་  
 ཡོན་དང་དགོ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། དོན་གནད་ཀྱང་གོ་སྐབ་ལོ།།

༡ གོང་ས་༢ ལྷུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྤྱི་ཆེན་པོ་དང་འདུལ་བ་

རྒྱ་གཞི་རྒྱལ་ཁྱེད་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་བོ་མེད། སྐྱ་ཆེན་པོ་བཞེངས་ཀྱི་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྲོན།  
དེ་ལས་དཔེ་ཆ་མང་བོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འགྲེམས་སྡེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སྲུ་བཀའ་  
གནང་བ་སོགས་གྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་  
དག་གི་ལྷལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་།  
རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤྲོད་ཙམ་ཞུ་བ་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་  
མོའི་བྲ་ཚོགས་སྐོར་འབྲེད་དང་། སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་  
བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱུན་གཉིས་གྱིས་མཚོན།  
གཡུང་རྒྱུད་བོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་རིས་སྲུ་མ་ཚང་པའི་བོད་ཀྱི་ལམས་དབང་དག་གི་  
བཀའ་ཚོམ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དག །བར་བསྐྱུན་འགྲེམས་སྡེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་  
ལང་འབྲེན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚོམ་པ་པོ་རྒྱན་གཞོན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བརྒྱམས་ཚོས་ཀྱང་བར་བསྐྱུན་  
འགྲེམས་སྡེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་ཤོས་ཤིག་དེ་བ་གཞུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་བ་གཞུགས་  
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྟོག་  
བྱེད་མཁུག་རེ་ཉུང་དང་། བར་ཤིང་གི་སློབ་སྐོར་ཡང་རེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། བར་ཤིང་  
མང་བོ་ཞིག་མཛོད་སྤྲུགས་སྲུ་ས་རྒྱལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཞིམས་འགོ་ཚུལ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བར་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ལྔ་བས་ཀྱི་  
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚན་རྩལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་དུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་རིམ་ཤོང་  
བའི་དཔོན་གཞུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྒྲོགས་གཞན་  
ཞིག་ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉེད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook  
གམ་སྟོག་རྒྱལ་འབྲུག་དེ་བ་ཀྱི་བཟོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་པོ་དག་ལ་སྟོག་བདེ་བ་དང་།  
སློབ་བདེ་བ། གཞུང་ཚན་འཚོལ་སྤྲོད་ལ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་  
བཀྲུག་སྟེ། འབྲུག་དེ་བ་ལ་དགའ་མོས་རེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་

བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་འགྲུབ་མེད་པའི་སློབ་སྒྲིག་ཀྱི་དུས་རབས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་ལྡོག་བརྒྱུག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་བར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། ལྷ་ས་གཞུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་འགྲོལ་དང་མཉམ་པ་ཡོད་སྟེ་དང་། གཞིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་ལོས་དང་དུས་བབ་དང་བརྒྱན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་སོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེད་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སྤྱོད་སྐྱོག་བྱས་ཏེ་འགྲོམས་སྤོངས་ཀྱི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་སྤྱི་མ་དག་གི་གསུང་རབ་གསར་བསྐྱོད་ཀྱིས་དེབ་གཞུགས་དཔེ་ཆ་དང་། སློབ་དུལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོལ་བཞེན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱོད་བྱས་པའི་དེབ་གཞུགས་དང་སློབ་དུལ་འབྲུལ་དེབ་དག་ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ཞོར་འབྲུལ། ལྷ་ས་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་སོགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་བཞོ་བཙོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། སློབ་གཏང་ཚོགས་པ་དང་ཁུངས་དག་ལ། ལྷ་ས་དག་ཚོད་ལྷན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཞུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཉ་ཅང་དཀོན་པའི་ཚོད་དུ་སྟངས་བ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་སྤྱི་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྐྱོག་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ལོ་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་སྤྱི་མ་དག་གི་བྱ་རྗེས་གསལ་བའི་བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟེ་ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོལ་དང་། ཤིང་བར་གྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་བས་སྤྱི་ཚོར་དང་བཞོས་ཚོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ཚོར་རེ་རྒྱང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་ཚོམ་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། དེ་གཞན་ལ་ནང་བྱུ་རྒྱབ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱི་མ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷ་ས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཞོ་བཙོས་སོགས་བྱ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་

འབྲུ་གཅིག་ལོ་རྒྱུ་ལང་དོན་གྱི་ཅི་ལོག་ཏུ་འབྲུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་  
 བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོར་  
 བཞག་བྱ་རྒྱུ་ལེ་ཅོན་རྒྱན་འབྲོངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་  
 ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ།  
 མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞེན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱ་དང་། ཡིག་ལོར་མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ལོར་  
 བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བཅའ་ eBook གི་ནང་དུ་ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་  
 ལྟམས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་དེ་ཚོས་ལོར་བཅོས་བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་  
 མོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་དེ་ཚོས་གང་ལོར་བཅོས་བྱས་པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་འཇམ་  
 ལོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གམ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་ལོ་ལོར་  
 བཞོང་ཅིང་། ལྷ་སྐྱིག་པའི་ལོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དཔྱད་ཀྱི་ཡི་  
 གེ་དང་མི་ལོར་བའི་ཆེད་དུ། ཞོང་དུ་མཚམས་ཉམས་དང་། ལོག་ཏུ་མཚན་གྲངས་སྐྱར་ཡོད་  
 པས། གཞུང་དཔྱད་སྐྱེ་ཤོར་དོགས་དང་ལོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ལྷ་སྐྱིག་པས་  
 ལོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཚང་མར་ཟུར་མཚན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་དེ་ཚོས་ལོར་བཅོས་བྱས་པ་དེ་  
 ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་དངས་ཏེ་  
 འབྲུལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་སྐྱིག་པའི་ལོར་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་ལྷངས་  
 ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་ཉམས་ཅན་རྣམས་སུད། ཟུར་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་དངས་ཏེ་  
 གཞུང་དཔྱད་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བ་  
 བཞེན་འབྲུང་རོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་  
 ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅོ་དོན་རྒྱན་  
 འབྲོངས་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༢ པའི་  
 ཚེས་ ༠༥ ལ།



## དཀར་ཆེན་གྱི་ཚིག་ལེན་

དཀར་ཆེན་གྱི་མདོ་འཇུག་གི་འགྲེལ་བཤུགས། .....	ii
ལྷ་སྐྱོད་པའི་གསལ་ལ་བཤད། .....	iii
ལྷ་སྐྱོད་ཚིག་ལེན་གྱི་མ་འགྲེལ་གསལ་ལོ། .....	1
པར་བྱང་ལྷ་སྐྱོད་ཚིག་ལེན་ .....	4

# མོ་ལྷོད་ཚིག་ས་བརྒྱད་མ་བརྒྱག་ས་ལོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །  
ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ལྷག་བའི། །  
དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་བ་ཡིས། །  
རྟོག་ཏུ་གཅེས་པར་འདྲིན་པར་ཤོག། །

གང་བུ་སྐྱེད་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །  
བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བསྟུ་ཞིང་། །  
གཞན་ལ་བསམ་བ་ཐག་བ་ཡིས། །  
མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འདྲིན་པར་ཤོག། །

སྐྱོད་ལས་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །  
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །  
བདག་གཞན་མ་རུངས་སྲིད་པས་ན། །  
བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །  
སྤྲིག་སྤྲུག་པའི་ལོན་ལོན་མཐོང་ཆེ། །  
རིན་ཆེན་གཉེར་དང་འབྲུད་པ་ལྟར། །  
རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་གིས། །  
གཤེ་སྤྲུང་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །  
གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང། །  
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག། །

གང་ལ་བདག་གིས་པན་བཏགས་པའི། །  
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །  
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་གྱེད་ནའང། །  
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག། །

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡི། །  
པན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ལ་འབྲུལ། །  
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས། །  
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། །

---

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི།  
རྟོག་པའི་འི་མས་མ་སྐྱག་པ་ཤིང་།  
ཚོས་རྣམས་སྐྱུ་མར་ཤེས་པའི་རྣོས།  
ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

# བར་བྱུང་སྒྲིབ་ཚིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཀྱང་།  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་རྒྱལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །  
ཚིག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །  
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྲུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཚི་འདི། །  
  
དབར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ནམ་དཀར་སྤང་པོའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྐོ་མོ་སྤོང་སྤག་བརྒྱ། །  
གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཚོད་ལ་དབང་འཁྱོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་  
འདེན་གྲུ་མེད་འེང་ལུགས་སྐོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ཡུན་ལེགས་  
ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་  
དག་དབར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཚོག་པའི་དགོ་བསྟེན་  
སྟོན་ཚིག་དུ་གྲུའི་དགོ་སྟོང་ཚོས་སྐྱ་བ་དག་དབང་སྟོང་བཟང་བསྟན་འདིན་རྒྱ་  
མཚོས་སྤྱར་བཤོ།