

ཡིན་བཞིན་གྱི་རྟོག་ས་བརྟུང་།



མཐོང་པ་པོ། ཡིན་མཐོང་ཆེན་མོ།
ཡིན་པོ། ཡིན་མཐོང་ཆེན་མོ། ཡིན་པོ།

༡༡། ཁྲིན་གྱི་བཞོན་པའི་རྟོགས་པ་
བརྗོད་པ་ཞེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ། །



མཛད་པ་པོ། ལྷ་ས་རྒྱ་བའི་དབང་པོ།
མེ་མེད་ཆེན་མོ་ཞེས་ཅི་མཆིག་ཁང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྲིའི་ཨང་།

SJRB-0110

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་དཔུང་ལྟ་བུ་བཞོས།

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

༡༠༡༥ ཟླ་བ་དང་པོར་གསར་དུ་ཆོས་སྤྲིག་བྱས།

༡༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཆོས་ ༡༩ ལ་བསྐྱར་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

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

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

དཀར་ཆག

རོ་སྟོད་མདོར་བཅུ་མ།	ii
ཁུ་སྟོན་པའི་གསལ་བཤད།	iv
སྟོན་ཀྱི་བཞུགས་པའི་རྟོགས་བརྟོག་ ༡	༡
བར་བྱའི་སྟོན་ཆོག་	༡༩

དེ་སྤྱིད་མདོར་བསྟུན།

སྤྱིན་བཞོན་རྟོགས་བརྗོད་ནི། རྟོགས་བརྗོད་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་གི་ཡལ་འདབ་མཐའ་མ་
སྟེ། ཡལ་འདབ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་པ་དེ་ཡིན། དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་ནི་སྤྱིན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་
སྟོབ་པ་ལས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱལ་སྤྱི་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའི་བྱ་དཀའ་བའི་སྤྱིད་པ་ལ་སྟོབ་ཆུང་དག་སྟན་དག་གི་ལས་ལས་བྱངས་པའི་སྟན་དག་
གི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལ་ཡལ་འདབ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་ཡོད་པ་ལས་བརྒྱ་ཙུ་བརྟུན་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་སྟན་
དག་མཁན་ཡབ་རྒྱལ་པོ་དགེ་བའི་དབང་པོས་མཛད་པ་དང་། ཡལ་འདབ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་པ་དེ་
སྤྱིན་བཞོན་རྟོགས་བརྗོད་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ཉིད་རྒྱལ་པོ་དེའི་སྤྱི་རྒྱ་བའི་དབང་པོས་མཛད་པ་
ཡིན། གསུང་རྒྱན་ལ། ཡབ་རྒྱལ་པོས་སྤྱི་སྟན་དག་གི་རྩོམ་རྩལ་དེ་གཞན་ལ་དོམ་བྱིར་ཡལ་
འདབ་མཐའ་མ་དེ་སྤྱི་སྟན་གྱི་བཞོ་སྐལ་དུ་བཞག་སྟེ་སྤྱི་སྟན་ལ་རྩོམ་བརྒྱུ་བར་བྲགས་ཤིང་། སྤྱི་ནི་
ཡབ་ལས་ཀྱང་སྟན་དག་མཁན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་བཤད་སྟོལ་ཡོད།

ཕྱིར་སྟན་དག་རིམ་འབྲེལ་ཡིན་ཀྱང་སྐད་རིགས་གཞན་དུ་བསྐྱར་ཆེ་སྟན་དག་གི་སྟན་ཆ་
བརྒྱལ་འཕྲོ་བར་བཤད་ན་ཡང་། བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བའི་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་གི་འགྱུར་དེ་ནི་
སྟན་དག་གི་ཉམས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཡོད་པར་བརྟེན་ལ། དམ་པ་དང་མཁས་པ་སྤྱི་མའི་ཁྱོད་དུ་
བསྟན་བཅོས་འདི་ཉིད་སྟན་གཞུང་གི་ཆུང་དུ་སྦྱང་སྟོལ་དར་ཡོད། འདིས་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱལ་གྱི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་
བུ་སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པས་བྱ་རྒྱལ་ཁྲུང་ཆེན་ལ་སྤྱི་སྟན་བཏང་བ་ཉིད་བརྗོད་བྱར་བྱས་ཡོད། འདི་དང་
ཕྱོགས་མཚུངས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་དགའ་བའི་ལྷས་སྤྱི་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་རྫོས་གར་བརྟེན་སྤྱི་
ཡོད་ལ། རྒྱ་བྱང་བྲག་ཤིས་འཁྲིལ་གྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཁྱི་རྒྱ་ནག་པས་ཀྱང་འདི་ཉིད་བརྗོད་བྱར་

བྱས་ཏེ་སྟན་ཆོག་གི་ལམ་ནས་བྲངས་པའི་སྤྱིན་བཞོན་རྟོགས་བརྗོད་ཅེས་པ་བཅུ་མས་ཡོད། བསྟན་
བཅོས་འདི། སྤེད་གེ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་པོད་། ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་ལྟུགས། རྒྱ་གར་གྱི་སྟན་ངག་པ་ལ་སྒྲུ་ག་
ར་དང་། པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དགེ་སྤོང་ཤོང་སྟོན་རྟོ་རྟོ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་བསྟུར་ཅིང་ཁྱེས་ཏེ་གཏན་ལ་
ཕབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྡོད་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་ཁྲིན་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོར་དུ་གྱུར་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བཅ་ཁྲི་སྟག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ནའང་། རྒྱ་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་པའི་མའི་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆེད་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བཅྲག་ཏུ་བྱེན་ཟེན་བ་དང་། ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བཅྲག་ཏུ་འགྲོ་ཉར་ཡོད་པར་བརྟེན་རྒྱ་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་རྒྱ་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བཅྲག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆེད་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚུལ་སྤྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྟབས་བདེ་དུ་བྱེན་བ་དང་བསྐྱོན་ནས་གསར་དུ་ཚུལ་སྤྲིག་བྲས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྱབ་བརྒྱལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་ལོས་པ་ལྷ་བྱར་སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱོན་དང་ཞུ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཅོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྤྱིད་པས་བསེས་སྤྱད་དང་བཟོ་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་ཚུལ་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བཟུང་ནས་དེའི་ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཚུལ་སྤྲིག་བྱེད་རྒྱ་ཅ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལ་འདྲ་གང་ལུས་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་ལྷག་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་དྲུས་སུ་རྟགས་[]འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་མཆན་དང་དྲུས་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དྲུས་སུ་རྟགས་ " འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕྲིན་ཆེན་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤམས་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྟེན་སྟོང་གི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྐྱོད་དང་ཐད་སྟོར་སྐྱོང་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་རྟགས་ " 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་སྒྱུན་པོ། ཞོལ། སྒྱ་འབྲུམ། ཁྲ་བྱང་བར་མ་རྣམས། **སྟེ། བཟ། ཞོལ། སྒྱ། ཁྲ།** སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་རྟགས་ཅན་ ***བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་འོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་རྟགས་ * འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤམས་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་རྟགས་ཅན་ **-བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་དང་། **+བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་ལྷག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། **མ་ཕྱི། ༥༩ན་༥༧། བསྐྱབ** ***བསྐྱབས** **སྟེ། ༡༠ནན་༦༧། ཁྲ། ༡༡༠བན་༣༧། བསྐྱབས** ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། **མ་ཕྱི**འི་ཤོག་གྲངས་**༥༩**མདུན་པོས། ཡིག་གྲངས་**༥**པ་ནས་**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་ཐྱེབ་གངས་**༡༠** **༣** **མདུན་དོས།** ཡིག་ཐེང་**༤** **པ་ན།** རྒྱ་བྱང་
པར་མའི་ཐྱེབ་གངས་**༡༡** **༠** **རྒྱ་བྱང་དོས།** 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་ཤོར་བ་
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀུན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བྱང་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
རྒྱལ་ས་ནས་འདི་གའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱེད་ཞུ་
རྒྱ་བྱང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་
ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

བྱི་ལོ་**༢༠****༢༠**ལྷ་**༠****༧**ཆེས་**༡****༥**ལ།

༡༡། ཁྲིག་གི་བཞེན་པ་འདི་རྟོགས་བརྟུན།

༡༡། །ཀྲུལ་བའི་དབང་པོས་བསྐྱབས་པ་གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་དག་གི་
ཆོགས། །མཆོད་རྟེན་བྱམས་སུ་གསེར་གྱི་རི་མོའི་ཕྱག་གི་ཁང་པར་ནི། །སངས་རྒྱུ་
རྟོགས་བརྟུན་རྣམ་མང་མཛད་བྱུང་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་འདི། །མིག་གི་བདུད་ཅི་རབ་
སྟེང་ཡི་གེའི་རང་བཞིན་དག་ཏུ་འབྱུངས། །

ལེགས་བྱས་གྱིས་གང་བཟ་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་དམ་པ་རྣམས་ནི་དགེ་
བའི་སྦྲང། །བྱད་པར་གྱིས་ནི་བཟ་བར་བཀོད་ཅིང་དགའ་བའི་རྟོགས་བརྟུན་འཕྲེང་བ་
གཟུགས་ཅན་དག །སྟོང་ཐག་རྣམ་གསལ་བསོད་ནམས་རབ་སྐྱར་འབར་བ་དེ་ཉིད་
དགེ་བའི་དབང་པོ་ཡིས། །བསྐྱལ་པའི་བར་དུ་འཕྲོ་བ་དེ་བྲལ་འབྱུགས་པར་མ་གྱུར་
ཅིག་ཅེས་གསལ་བར་བཀོད། །དེ་ཡིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོང། །བརྒྱ་རྩ་བདུན་
པོ་འདི་དག་བྱས། །བཟ་ཤིས་གངས་ནི་རྟོགས་པ་ལ། །གཅིག་ནི་རབ་ཏུ་འབད་པས་
བྲ། །

དེ་ནས་སྒྲ་དབང་ཞེས་པ་དེ་ཡི་བྲ། །མིང་གཞན་རྒྱ་ཀོ་ཞེས་བརྟུན་སྟེན་
དངགས་མཁན། །ཀྲུལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་རྒྱ་ཆེ་སྐྱར་བ་འདིར། །རྟོགས་པ་བརྟུན་པ་
ལྷག་མ་སྟོང་བྱེད་གྱུར། །

མཆོམས་སྟོར་གེ་ར་ལ་ཡི་བྲ། །མོའི་སྐྱ་ཆོགས་རྣམ་པ་མཆོག་ཏུ་ཡང་དག་
འབྲེལ། །ཅི་ཡང་རབ་ཏུ་དང་བ་རྒྱས་པ་གེ་རིའི་མཛེས་མའི་འབྲམ་པ་ཤིན་ཏུ་

རྒྱལ་བའི་རྟོགས་པ་བརྟུང་བ་དག་གི་ཆེད་ཆོག་ནི་སྒྲིབ་པའི་གཏེར། །སྒྲུལ་གྱི་ད་
བསོད་ནམས་ཀྱི་པ་དག་གི་བའི་མཛོད་པར་སྦྱར་བ་འདི། །ཟླ་མ་ལེགས་བྱས་ལྷན་པ་
བཀའ་ནི་རབ་ཏུ་སྒྲིབ་མཛད་པས། །ཡོངས་སུ་རྟོགས་པའི་སྤྲད་དུ་བདག་ལ་སྒྲུལ་བའི་
ཆ་ཤས་མཛད། །གང་ཞིག་ཕྱག་ཏུ་རྒྱལ་བའི་རྟོགས་བརྟུང་དང་། །གསེར་གྱི་
གཟུགས་བརྟན་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་གྱུར། །མིག་གི་བདུད་ཅི་བཟ་བའི་རིམ་ཆགས། །དེ་
ནི་གཙུག་ལག་ཁང་ནི་དུས་ཀྱིས་འདལ། །དབྱངས་ཅན་པིར་གྱིས་རྣམ་པར་བཟ་བ་
ཡི། །རྟོགས་པ་བརྟུང་བ་ཡི་གཏེ་རིམ་པས་བྲིས། །གང་འདི་བསོད་ནམས་རང་བཞིན་
གཙུག་ལག་ཁང་། །དོན་ཆེན་དམ་པ་དག་གི་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱབས། །སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
ཉིའི་འཕྲེང་བ་རབ་བཀོད་པའི། །གཟུགས་བརྟན་ཆོག་པའི་བརྟན་པ་རབ་ཆགས་
ས། །དེ་ནི་ཆུ་དང་མེས་བསྐྱེད་ཉེར་འཆེ་ཡི། །དུས་བཞི་འཛིག་ཀྱང་ཉམས་པ་ཡོད་པ་
ཡིན། །དེ་ལ་རྟོགས་བརྟུང་གཅིག་གི་གཟུགས་བརྟན་འདི། །མི་ཟད་བསོད་ནམས་ལ་
ཆགས་བདག་ཀྱང་འགོད། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེར་གནས་ཆེས་འབྲང་བ། །ཤིན་ཏུ་
ཆུང་ཡང་འབད་མེད་ཆེན་པོར་གྱུར། །ཐོས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྟུང་བའི་བདུད་ཅི་
སྤྲོད་པ་དག་གི་རྒྱན། །དེ་བཟང་ཁང་པ་བཞིན་གྱི་སྤྲོད་པའི་གནས་སུ་སྤྱོད་སྤྱོད་
ས། །བྱང་བའི་ན་ཆུང་དང་མཚུངས་ཡུལ་གྱི་སྤྲད་ལ་བརྟུང་ནས་ནི། །སྤྲོད་པའི་རྒྱ་
ཆེད་པར་སྤྲོད་པ་བདག་གིས་རྟོགས་པར་བྱས། །མཛེས་མ་གསལ་དུ་འགྲོགས་པའི་
དག་པ་སྤྲོད་ཅན་དང་ལྷ་ཡི་མཁུ་ལྷན་དཔལ་དང་ནི། །དར་བབ་རྒྱན་གྱི་ཉེ་བར་ཡོངས་
སྤྲོད་པ་རྒྱལ་བ་ཡི་ཅི་དག་པ་བརྟུང་བྱས་ནས། །གྲུས་བཅས་གང་དག་བཅེ་བས་
གཞན་གྱི་སྤྲོད་པའི་བསྐྱབ་པར་བསྐྱབ་ལ་རང་གི་ལུས། །ཐོས་མེད་སྤྲོད་པར་བྱེད་ལ་

གཡོ་བ་མེད་པ་དེ་ལ་བདག་ཅག་སྤྱད་འཆོལ་ལོ།

དཔལ་ལྷན་རིག་པ་འཛིན་པའི་དབང་། སྤྱིན་གྱི་རྟོག་ཅི་སྤྱིན་པ་ཞིན་དུ། སྤོང་
པའི་གཏུང་པ་འཕྲོག་པ་དག། བྲོང་སྤྲེར་གསེར་དུ་བྱང་པར་གྱུར། །གང་གི་དཔག་
བསམ་ཤིང་པས་འཁྱུངས། རྟག་ཏུ་གསར་པ་གསར་བའི་དཔག། བྲགས་པའི་མེ་
རྟོག་བསོད་ནམས་ཀྱི། ཁྲི་བཟང་རྒྱས་པ་རྣམ་པར་མཛེས། རྩ་གཏེར་ལ་ནི་རྩ་བ་
བཞིན། སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་དེ་ཡི་སྤྲས། ཤིན་ཏུ་ལྷག་པའི་བསོད་ནམས་
རྣམས། །གསར་དུ་ཆོགས་པ་བཞིན་དུ་གྱུར། །

དམ་པའི་སྐྱེ་བོ་ལེགས་བྱས་དང་། ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དུལ་བས་དང་། འབྲོང་
བ་ལྡན་པ་གཏོང་བས་བཞིན། རྟེན་སྐྱེས་པོ་དེ་ཡིས་མཛེས། རྟེན་ཡིས་བྱུང་དཔག་
བསམ་ཤིང་། རྒྱལ་སྲིད་ཆེ་དང་བཅས་བཏང་ནས། རྟག་འཁྱུག་སྦྲད་དུ་ཞི་བའི་
གནས། ཁ་ལ་ཡང་ནི་དཔེན་པས་སོང་། །

[illegible]

ཆར། །འབེབས་པ་དག་ཏུ་བསྐྱར་བྱས་ནས། །རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་རབ་བཏང་སྟེ། །ཡབ་
གྱི་བསྟེ་གནས་དག་ཏུ་སོང་། །འཛིག་ཉེན་གསུམ་གྱི་སྤྱིང་པོ་ཡི། །དབང་ཕྱུག་སེམས་
ཡངས་རྣམས་ལ་རྟ། །

རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་བཏང་ནས་དེ། །མ་ལ་ཡ་ཡི་རིར་སོང་ཆེ། །དབག་བསམ་
སྟོན་པས་ས་གཞི་ནི། །གསེར་གྱིས་ཡོངས་བཀང་མཁའ་ལ་སོང་། །སྤྱིན་གྱི་བཞོན་
པས་རི་བོ་ནི། །དབལ་གྱི་དུས་བྱས་བརྒྱན་པར་བྱིན། །པ་མའི་ཞབས་པད་བསྟེན་པ་
ཡིས། །འབྲལ་བའི་གདུང་བ་རབ་ཏུ་བཏང་། །

སྐབས་དེར་ཅན་ལམ་ཤིང་རྒྱུད་གཞོན་གྱིས། །བསྐྱོད་ཅིང་ཤུགས་རིང་སྒྲལ་
བ་བསྟེན་རྣམས་ལ། །འདོད་པའི་ཐོགས་པོར་གྱུར་བ་དབྱིད་གྱིས་ནི། །མངོན་པར་
འདོད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་རབ་ཏུ་བསྟེན། །

ཁོ་བྲལ་འདོད་ལྡན་མ་ཡི་མི་མཐུན་ཐོགས། །ལྟོ་ཐོགས་རྒྱུད་ནི་ཡང་ཡང་རབ་
ཏུ་ལྡང་། །འགོ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་ཉ་ཡི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས། །རྒྱུད་གི་མཆོན་ནི་འབྲལ་ལ་རབ་
སྒྱར་བཞིན། །ཀར་བྱུག་དཀྱིལ་འཁོར་དག་གིས་མ་སྒྲས་བ། །སྒྱུག་པོས་རྒྱས་པས་ལྷི་
བ་ཉིད་གྱུར་བའི། །རྩ་ཏའི་ཤིང་གིས་མི་བྱེད་ཕྱག་རྒྱ་བཅིངས། །ལང་ཆོ་ཅན་ལ་
མངོན་འདོད་བསྐྱབ་པ་བྱས། །དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ་དག་གི་རྣ་བའི་རྒྱ། །རི་བོའི་ངོས་
ལ་ཐུང་ན་མེད་པ་མཛེས། །ཁྲོད་བྱེད་མ་ཡི་ཀར་པས་རབ་བསྐྱུན་པས། །ཡལ་འདབ་
གསར་བ་དག་ལ་ཆོན་འཕྲོས་བཞིན། །མཛེས་མའི་ཁ་ཡི་ཆང་གི་དགའ་ལྡན་
བ། །འདོད་པའི་ཐབས་ནི་སྐལ་ལྡན་བདག་ཉིད་ལ། །ཞེས་ཏེ་བ་ཀྱལ་ཤིང་མེ་ཏོག་
གི་ཚོལ་གྱིས་དགའ་ཞིང་འཇུ་མ་པའི་དཔལ་སྤྱིས་བཞིན། །

ཁེངས་ལྷན་མ་ལུས་ཁེངས་པ་རབ་བཏང་ཞིང་། མི་སྣ་སྤངས་ནས་རྒྱང་པ་
རབ་བཏུང་དེ། མཛེས་པོ་དག་ལ་དང་བར་བྱེད་མཐོང་ནས། སི་རྩ་བུ་ར་མེ་ཉོག་གིས་
དགོད་བཞིན། ཤེས་ར་བྱས་པའི་ཁུར་བསྟེན་པ་ལྟ་བུའི། འཕྲེང་བ་མཛེས་པ་དབྱིད་
ཀྱི་སེང་གེ་ཡིས། ཁེངས་ལྷན་མ་ཡི་ཁེངས་པ་སྤང་པོ་ལ། བསྟེན་པའི་ཁྲག་བསྟོས་
སྤེར་མོའི་འཕྲེང་བ་བཞིན། །

ན་པར་སྒྲུབ་སྒྲོགས་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ལོ་སྒྲིལ། རེག་པས་ཤི་རི་ཤས་མིག་གཞི་
གར། ལྷ་ལ་གེ་སར་རྩལ་ཆོགས་རྒྱས་པ་ཡི། མེ་ཉོག་འབྱུང་གནས་དཔལ་གྱི་དཔལ་
ཆར་པལ། ལྷ་པལ་ལོ་ན་ཆུང་ནས་འབྱུང་ཡོངས་སྒྲོལ་ལྷ། ལྷ་པལ་ལོ་ན་ཆུང་
པར་འབྱུང་རྩལ་དེར། མེ་ཉོག་རལ་རྒྱས་པའི་ཤིང་ཆ་ལ་གྱི་གཞིར། རེག་འཛིན་
རྒྱལ་པལ་ལོ་ན་ཆུང་ནས་པར་རྒྱ། །

དེས་དེར་གསེར་ལས་བསྐྱབས་པའི་ཁང་པར་ནི། བྱུང་བས་རབ་ཏུ་གནས་
བྱས་ཅིན་ཆེན་གཞུགས། ལྷོ་རྩེ་མཆོད་ནས་རྒྱད་མང་སྤྱོད་པའི། རྩ་བ་གསར་བ་
སྤྱ་བའི་བྱ་མོ་མཐོང་། །

ཡིད་སྐྱབས་འཛོལ་སྐྱོད་གྲོ་རི་མཉེས་པ་ཡི། །སྐྱབ་ཁྱེད་པ་ཞི་རབ་ཏུ་གནས་
བྱས་པ། །འདོད་པ་ལེ་ཆུང་མ་གཞན་བཞིན་དེ་མཐོང་ནས། །སྤྲིན་གྱི་བཞོན་པ་ཡ་
མཚན་གྱི་ཆེད་གྱུར། །

དེ་ནས་རི་རྒྱས་མིག་ཡངས་རོ་ཆ་ཡིས། །དྲ་པས་སྒྲ་མཐར་སྒྱུད་མང་པར་
བ་ནས། །དལ་གྱིས་པབ་པས་རིག་འཛིན་སྒྲུབ་པོའི་བྲ། །མདའ་བཞག་འདོད་པ་དག་
དང་མཚུངས་པ་མཐོང་། །མིག་ཟེར་མཛེས་པའི་སྒྲན་རྒྱན་མདོན་འདོད་དེས། །པན་

ཚུན་ལྟ་བར་བྱེད་པའི་རྣམ་འབྲུལ་གྱིས། །ཡིད་ནི་ཉེ་བར་མཆམས་སྒྲོར་པོ་ཉ་
བཞིན། །དེ་དག་བར་དུ་འགྲོ་དང་འོང་བ་བྱས། །གསར་མཐོང་ལ་ཡང་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་
བཅས་པ། །འདྲོད་པ་བད་མཚོའི་དང་པའི་རྒྱལ་མོ་དེས། །སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་གོམས་པའི་
རོ་ལས་བཞིན། །དེ་ཡི་ཡིད་མཚོ་ཆེ་ཞིང་དྲངས་པར་ཞུགས། །རིན་ཆེན་རྒྱ་བས་དྲི་
མེད་རི་བོང་དང་། །བྱ་མོའི་ཆོགས་གྱིས་འབེན་ལ་བྲན་པའི་མདའ། །རབ་རྒྱས་བརྒྱ་
དག་དུ་བྱང་བ་བཞིན། །ཆགས་ལྡན་དེ་ཡི་སེམས་ལ་འདར་དེ་ཞུགས་ལྷུང། །

གྲོགས་མོ་བྱ་མོའི་གཉིས་པ་དང་བཅས་དེར། །འདྲོད་པ་གསར་སྐྱེས་རོ་ཆས་
སྒྲུབ་བྱེད་ཅིང་། །བརྟན་ཡང་མཛད་ལྷུང་ག་ཟུགས་གྱིས་བྲངས་ལྷུང་པ། །རིག་འཛིན་རྒྱ་
བས་དབེན་པར་མཛོན་ཕྱོགས་སྤྲས། །སྤྲིན་ལེགས་ཅི་སྤྲད་སྒོན་དུ་འོང་བ་ལ། །ཤེབས་
སྤྲས་བཀྱར་བའི་ཆ་ནི་ཁྲོད་མི་བྱེད། །དམ་པའི་ཀུན་སྒྲོལ་ཡོན་ཏན་གྱིས་མཛེས་
ག་ཟུགས། །ལེགས་ལྡན་རིགས་ཀྱི་རྗེས་མ་བྱུན་རྣམ་པར་འཛིན། །ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད་
ལུས་ཁྲོད་ལུས་མཆོག་ །བྲན་པའི་རྒྱན་ནི་གསར་བ་རྒྱ་བ་ལྟར། །མཛེས་པ་སུ་ཉིག་
འོར་བྱ་ཉིད་འདི་ནི། །རབ་དུ་མཐོ་བའི་རིགས་སྤྲིན་གང་ལས་ཐོས། །ཡང་ན་མཛེས་མ་
ཁྲོད་ནི་མཐོང་ལྷུང་པ། །བདུད་ཅིས་བརྒྱན་པས་དེད་ལ་རིམ་གྲོ་བྱས། །མཛེས་སྤྱུག་
དག་འཕྲེང་རི་བོང་གིས་མཆོན་པའི། །རི་མོ་སུ་ལ་ཤེབས་པར་སྤྲ་བར་བྱེད། །འོན་ཀྱང་
དག་འབས་དེད་ཀྱི་དགེ་མཆོན་ཅམ། །གསལ་བའི་སྤྲད་དུ་ཁྲིད་གྱིས་འདིར་སྤྲོས་
ཤིག །དམ་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་མཛོན་ཕྱོགས་བྱེད་བ་ཡི། །སུ་ཡི་རིགས་ནི་ཁྲོད་གྱིས་
བརྒྱན་པར་བྱས། །

ཞེས་པ་རིག་འཛིན་ཅོད་པན་དག་གི་ཆོག །འདྲོད་དགོངས་སྤྲིང་པོ་ཅན་དེ་

མོས་ཐུང་ནས། རྡོ་ཆས་དེ་ནི་མི་སྣ་ལྟ་བུར་གང་། རྡོ་ཆེ་གྲོགས་མོ་མ་ཉ་མི་ཀས་
སྤྲུམ། གཞོན་ཅུ་རིག་འཛིན་རྒྱལ་རིགས་བདུད་ཅི་ཡི། རྒྱ་གཉེར་གྱི་ནི་རྒྱ་བ་ཁྱོད་
འདིར་གྲགས། རྡོ་དེ་གྱི་ཐོང་ན་གྲུབ་པའི་ཅེ་དགའ་མས། ལུས་མེད་ལུས་ལྟ་བུ་ཁྱོད་ནི་
སྤྲུ་ལེན་བྱེད། རྡོ་བག་བསམ་ཤིང་སྤྲིན་ཅེ་དགས་རབ་གྲགས་པ། ཁྱོད་གྱི་གྲགས་པ་
ཡོན་ཏན་མ་སྤྲུ་ཡིས་བརྒྱན། །

རྒྱ་ལྟར་དཀར་བ་འདི་ཡི་ན་རྒྱན་དུ། མིང་པོ་ནོར་གྱི་བཤེས་གཉེན་དག་གིས་
བྱས། སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དེ་ཁྱོད་གྲོགས་མོས་གཏས། རྡོ་མའི་ཉེར་སྤྲོད་བྱ་
བས་རི་ལྟར་འོས། ཁྱོད་པར་ཆེ་རྣམས་མདུན་དུ་བྱ་མོ་ནི། རྡོ་ཆས་རྣམ་པར་སྤྲུལ་
བའི་རང་བཞིན་འགྱུར། བྱ་མོ་འདི་ནི་གྲུབ་རིགས་རྒྱ་གཉེར་གྱི། རྒྱ་བ་གྲུབ་བདག་སྣ་
ཆོགས་ནོར་གྱི་སྟེ། གང་གི་མཛེས་པ་སྤྲེད་ཆའ་དུ་ཅེ་ཆོ། རྒྱག་པ་ཉིད་དུ་ཀྱ་སྤྲད་
རྒྱས་པར་བྱེད། མ་ལ་ཡར་སྤྲེས་འཁྲི་ཤིང་གསར་བཞིན་སྤྲ། རྡོ་པོར་འཁྱུངས་སྤྲར་
ཡལ་འདབ་ལྟར་དཔར་མཆུ། བདུད་ཅིའི་རང་བཞིན་མ་ལ་ཡ་ཅན་འདི། རྒྱག་ཏུ་ལྟ་
དང་ལྟ་མིན་མཛོན་འདོད་པ། ཞེས་དེས་སྤྲུས་པར་གྱུར་པ་ན། །

ཉུག་རུམ་གན་པོ་མཛོན་ཕྱོགས་ཏེ། རྒྱར་བར་འོང་བའི་ཤུགས་བཅས་
པས། གྲུབ་བདག་བྱ་མོ་ལ་སྤྲུས་པ། རྡོ་མ་ནོར་གྱི་བཤེས་གཉེན་དང་། ལྟན་ཅིག་
པོ་བྲང་འཁོར་ན་འཁོད། ཁྱོད་གྱི་བག་མའི་གཏམ་ལ་ཆགས། ཡལ་ནི་ཁྱོད་ལ་ལྟ་བར་
འཆའ། ཞེས་པ་དེ་ཡིས་བརྗོད་པའི་འབྲུལ། གྲོགས་མོ་དང་བཅས་མིག་བཟང་
མ། ཡིད་ནི་སྤྲིན་གྱི་བཞོན་པ་ལ། རྣམ་པར་བཀོད་ནས་དཔ་གྱིས་སོང་། །

གྲོགས་མོ་སྤྲིན་འཁོད་དེ་ལ། གཏམ་གྱི་ཐོལ་གྱིས་ཡང་དང་ཡང་། མཛེས་

བ་རྣམ་པར་ལྟ་བུ་ཅིང་། །ལེ་མོའི་གོམ་བས་འགྲོ་བའི་ཆོ། །མངོན་འདོད་གསར་བ་
ལ་བརྟེན་ཅིང་། །ཐུག་དོག་གིས་བཞིན་བརྟན་བ་བཏང་། །

ལམ་དེར་མིག་ནི་གཏད་བ་ཡི། །གཞོན་ལྷ་ཡིས་ནི་རབ་བསམས་བ། །ཀྲེ་མ་
རི་དྲགས་སྤྱག་གུའི་མིག་། །བ་ཡི་རྩང་དུ་འགྲོ་བྱེད་མ། །དེ་ཡིས་འཛིགས་བཞིན་ཆགས་
བཅས་ཀྱི། །ཡིད་ནི་བདག་ལ་གཏམས་པར་བྱས། །

དབུགས་ཀྱི་རལ་དུབ་འབད་བས་འགོག་ལ་ཆགས་ཤིང་སྐྱ་མེད་དག་ཏུ་རྣམ་
པར་གནས། །མཐོང་བའི་འཛིགས་ལས་ཤིན་ཏུ་དོགས་པས་འབྲུགས་ཤིང་དབེན་བ་
རྩ་ཡང་རབ་འདར་བཅས། །ཡིད་སྤྱབས་དག་གི་མདའ་ཡིས་རབ་ཏུ་བསྐྱུན་ཆེ་སྦྱངས་
བ་ཡི་ནི་ཆགས་ཤིང་གནས། །ལུས་སྤྱ་ཆོམ་རྒྱན་མ་དེ་བདག་ཡིད་ལ་ཁྱུགས་ལམ་
གང་ནས་ནི་ཡོངས་མི་ཤེས། །ཞེས་བ་ཡུན་རིང་བསམས་ནས་དོ་ལ་འཁོད། །

ཡིད་སྤྱབས་བཀའ་ཡི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བ་དེས། །ཀུན་རྟོག་པོར་གྱིས་མདུན་དུ་
རི་དྲགས་མིག་། །ཡང་ཡང་མངོན་གྱིས་མིག་ནི་གཡོ་མེད་གྱུར། །དེ་ནས་མེ་ཉོག་རྩལ་
དང་རྩལ་གྱིས་གང་། །ནགས་ཆལ་དབེན་པར་རྐང་བའི་མཆོ་སྦྱིས་རྒྱ། །འཁོར་ལོ་
རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་མཆོན་རྗེས་འབྲངས་ནས། །དེ་ཡི་རྩང་དུ་ཅིད་གྲོགས་གཉེན་བཟང་
འོངས། །

མངོན་འདོད་གསར་པའི་བྱད་པར་བསམས་བ་ཡིས། །སེམས་ནི་རབ་ཏུ་
བཀག་དེ་དེས་མཐོང་ནས། །བྲན་པའི་བཀའ་ཡིས་བརྟན་བ་བཅོངས་བ་ལ། །དོ་མཆར་
བཅས་པའི་རྣམ་འགྱུར་རྒྱ་དག་བྱིས། །གྲོགས་པོ་བརྟན་པའི་གཉེར་གྱུར་ཁྱོད་ལ་
ཡང་། །ཤིན་ཏུ་གདུང་བའི་གནས་ནི་ཉེར་བསྟན་ཅིང་། །བསམ་བ་ལ་བརྟེན་མིག་ནི་

གཞི་མེད་པ། །བརྟན་མེད་རྣམ་པ་ཅི་ཞིག་ཉམས་སྲུང་མེད་། །ཞེས་པ་ཡིད་གཙུག་སྐུ་
གནས་ནི་སྐོག་སྐོར་པོ་དག །རབ་རྒྱ་ལབ་དུ་ཅིང་གྲུས་པས་བྲིས་པ་ནི། །ཤུགས་རིངས་
མཐུན་སྐོག་སྐོར་རྒྱུ་གིས་རྒྱུ་དཔག་བྱ། །

བརྟན་པའི་མེད་པ་ལྟར་གཞི་ནི་རྒྱུ་དེ་ལ་སྐུ་སྐུ། །སྐོག་སྐོར་སྐོར་སྐོར་སྐོར་སྐོར་
ལྟར་པའི། །བྲེད་པོ་ཡིས་ནི་གཙུག་སྐུ་གསར་རི་མོ་དག །སྐུ་བ་རིགས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་
བའི་རི་མོ་བཞིན། །མཛེས་པའི་རང་བཞིན་བྱ་མོ་བདག་གིས་མཛོང་། །

དེ་ཡི་བཞིན་གྱི་པ་རྒྱུ་མཛེས་སྐུ་རྒྱུ་པས་པས་གཟི་བྱིན་ཉམས་པའི་རྒྱ་བ་
དང་། །དེ་ཡི་མིག་དག་མཛེས་པས་མིག་གི་དཔལ་ནི་རབ་རྒྱ་ཉམས་པའི་རི་དྲགས་
དག །གྲགས་པ་ཞི་ཞིང་སྐུ་བ་སྐུ་མཚུངས་པས་མཚན་མོ་སོ་སོར་སྐྱེད་སྐྱེད་ཏེ་ཞུས་
པ་ཡི། །བདག་ཉིད་དག་ནི་བསམ་པ་གཞི་མེད་འགྲོགས་པ་འདི་ཉིད་མཛོང་བར་
བདག་ཉིད་ལོ། །མཛོང་བའི་རྣམ་འབྱུང་གསར་པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །མིག་གི་མཛེས་པ་
རྣ་བའི་རྒྱུ་བྱས་དེས། །མཛོང་འདོད་གསར་པ་ཉམས་སྲུང་མེད་བྲེད་པའི། །རང་གི་རོ་
བོ་བདག་ལ་གསལ་བར་བྱས། །དེར་ནི་སྐོར་བྱུང་འདར་ཞིང་གཞི་མེད་སྐུ་དག་སྐོག་སྐོར་
པར་བྲེད་པའི་འོག་པག་ལ། །འདིགས་པས་རབ་རྒྱ་ཞི་བར་བྲེད་བཞིན་ཡང་ཡང་གོས་
དག་བྱིན་ནས་སྐུ་གསར་བྱས། །རོ་ཆས་མི་སྐྱེད་ལྟར་བཞིན་དུ་དེ་ཡི་རྣ་བའི་
ལྷན་ལ་སྐུ་བ་ལ། །འཁོར་ཞིང་རྒྱ་བའི་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་བདག་ལ་ལེགས་
པར་འོངས་སམ་བྱས། །བཞིན་ལ་རྒྱ་བ་བརྒྱ་པོ་དང་ནི་མིག་གཉིས་དག་ལ་ལྷན་ལ་
སྐོར་པའི་ནགས། །ལག་པ་དག་ལ་བད་ཅ་གཞི་ནི་རྒྱ་ཁར་པར་བརྒྱུད་འབྱུང་གནས་
རབ་རྒྱུ་པ། །ལུས་མཚོག་སྐུ་ལ་སྐུ་རབ་རྒྱུ་དག་གསུལ་ཏེ་འདོད་པས་རབ་རྒྱ་

བཞོན་པ་ན། །མེ་ཡི་རང་བཞིན་བཞིན་དུ་དེ་ཡིས་བདག་ཡིད་མཛེས་བས་ཕྱག་པ་ཅི་
སྤྲད་མེག །འདོད་པའི་ཀྱ་མུང་ཆལ་གྱིས་རྒྱ་བའི་རི་མོ་སུ་ཞིག་དེ། །མིག་གི་བརྩོ་རྣམ་
པར་རྒྱས་པའི་རྒྱར་ནི་བདག་གིས་མཐོང་། །གང་གིས་མཛེས་པའི་རྣམ་འབྱུང་བ་དུང་
ཅིའི་རྒྱ་བོ་འཁྱུངས་པ་ཡིས། །ཆ་བའི་དུག་ཏུ་གསལ་བྱེད་མོངས་པ་རྟག་ཏུ་རྒྱས་པར་
འགྱུར། །མ་ལ་ཡ་ཅན་ཞེས་པའི་བྱ་མོ་རི་དྲགས་མིག་ཅན་དེ། །ཅེ་དགའི་རྒྱ་མ་མེ་ཉླ་
མཆོན་གྱི་རོལ་ཅེད་སྐྱེད་བྱེད་མ། །དྲི་མེད་བྱུབ་རིགས་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་གཉེར་དག་གི་
རྒྱ་སྐར་བདག །སྤྱོད་གས་ཤོར་བདག་གི་ནི་བྱ་མོ་ཡིན་ཞེས་བདག་གིས་ཐོས། །

ཞེས་པ་རིག་འཛིན་རྒྱལ་པོ་དག་གི་བྱ། །ཡིད་བྱུང་གསར་པ་རྒྱས་པའི་ཆོག་
ཐོས་ནས། །དྲི་མེད་གཞོན་ཏུ་ཡིད་གཙུགས་དག་གིས། །གྲུས་ལྡན་གཉེན་བཟང་གིས་
ནི་དེ་ལ་སྤྲས། །

ཐོགས་པོ་དགའ་བས་ཁྱོད་གྱི་མཛོན་འདོད་འདི། །ཡོན་ཏན་མ་སྤྲད་ག་
མཚུངས་པའི་གནས་ལ་སྤྲོས། །ལེགས་བྱས་ལྡན་པ་རྣམས་གྱི་རེ་བ་ནི། །ངེས་པར་
དམ་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །ལྟ་ཡི་བྱ་མོ་བལྟས་པས་མི་གཡོ་བ། །ཁྱོད་གྱི་
བརྟན་པ་གང་གིས་གཡོ་བཞིན་བྱེད། །དགའ་མའི་བདག་པོ་དག་གི་རུ་མཆོན་
དེ། །སྐལ་ལྡན་འཛིག་ཉེན་གསུམ་གྱི་མཆོན་བྱ་ཉིད། །འགྲོ་ལ་ཉ་ཡི་མཆོན་མོ་རྒྱལ་བ་
དང་ལྡན་གཅིག་ཕྱ་མཆོག་ཏུ་མཛེས། །སྤྱོད་བསངས་སྤེལ་མཆོག་གི་འབྱོར་པ་འཛིན་
པ་དེ་ཉིད་སྐལ་བ་བཟང་། །གང་དང་བྲལ་བས་མཆོན་མོ་སོ་སོར་བདུད་ཅིའི་ཐེར་ནི་
གཟེ་བྱིན་ཉམས། །དལ་གྱིས་སེན་མོའི་ཁ་རིས་གསར་པ་སྤྲ་བ་ཉིད་འཛིན་ལུས་དང་
ལྡན། །བརྟན་པ་སྤེན་ཅིག་ཁྱོད་གྱི་འདོད་པ་གང་། །དེ་ནི་འབད་མེད་ལག་པའི་ཅེ་ན་

གནས། །བྱུང་བདག་སྣ་ཆོག་ས་ནོར་ལས་བྱ་མོ་དེ། །ཁྱོད་ཀྱི་ཡབ་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་
དུ་བསྐྱངས། །འདོད་ལྡན་རྒྱ་བས་མཆན་མོ་ལ་བཞིན་གང་གི་བྱ་མོ་ལ། །འགྲོ་གསུམ་
དགའ་བས་ཡང་དག་སྒྲོར་བ་བདག་ནི་སྐལ་བ་བཟང་། །

ཞེས་བ་བརྗོད་ནས་བྱུང་བའི་བདག་པོ་གྲུས་དང་དགའ་བས་གང་། །བྱ་མོ་
ཡིས་ནི་བག་མའི་དགའ་སྟོན་དེ་ཉིད་སྒྲོང་བར་གྱུར། །གྲོགས་པོ་ནང་བར་ཁྱོད་ཀྱི་ཅེ་
དགའི་དགའ་སྟོན་ཡངས་བ་དག །མཛེས་མ་དང་འགྲོགས་བདུད་ཅིའི་འབྲས་བྱ་ལྡན་
བ་དེ་བྱང་སྟེ། །གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཚུངས་བ་འགྲོགས་བ་དག་ནི་མཐོང་བས་ན། །སྒྲེ་
བོ་ཤིན་ཏུ་ཡུན་རིང་བྱེད་པོ་བསྐྱགས་བ་བྱེད་བར་འགྱུར། །

ཞེས་བ་གྲོགས་པོའི་ཆོག་དེ་ཐོས་གྱུར་ནས། །དགའ་བའི་རང་བཞིན་ཡངས་
བ་འཕྲུལ་རྒྱས་ཏེ། །ཉིན་མའི་ལྷག་མ་དུ་མའི་དུས་མཚུངས་བར། །སྒོ་ཡིས་རྟོག་ཅིང་
རང་གི་གནས་སུ་སོང་། །དེ་ནས་སྤུན་མཆོམས་བྱ་མོ་དང་། །འགྲོགས་བས་གྲུར་གྲུས་
འཕོས་བ་བཞིན། །ནམ་མཁའ་ཡི་ནི་སྒྲིད་ཆ་ལ་དུ། །ཉི་མ་ཆགས་རྟག་ལྡན་བར་
གྱུར། །པརྒྱ་ཅན་དགའ་ཉིན་མའི་མཐར། །རྒྱབ་རིའི་ངོས་ལ་འཁོད་བ་ན། །དེ་ཡི་
མཐུག་ཏུ་སྤུན་མཆོམས་ནི། །རྐང་བ་བསྟེན་བ་ལ་ཆགས་མཛེས། །དེ་ནས་རྒྱབ་
ཕྱོགས་རྒྱ་གཏེར་དུ། །ཉིན་མའི་དབང་ལྷག་རབ་ལྗེར་ཆོ། །དེ་ལས་འཕྱོར་བས་ཐེགས་
བས་བཞིན། །སྐར་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་གང་། །དལ་གྱིས་སྤུན་བ་རྒྱུང་དུ་
གང་། །མཆན་མོས་སྤིང་བའི་སྟོད་དག་ལས། །སྤུན་མཆོམས་དམར་བའི་ཆང་འཕྱངས་
ནས། །སྟོས་བ་བཞིན་དུ་སྐྱད་ཅིག་འབྲུམས། །དེ་ནས་བདེ་སོགས་མཛེས་བ་ཡི། །ཅེ་
དགའ་གནས་བ་ཤར་གྱི་ཕྱོགས། །རྒྱ་འཆར་སྤང་བ་ཉེ་བ་ན། །ཅན་དག་གིས་མཆན་

བཞིན་མཛེས། །དེ་ནས་བདུད་ཅི་སྤྱེད་པ་ནི། །ལོངས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་
གྱི། །སྒྲལ་བཟང་ཅེ་དགའ་ཁྱད་པར་ཅན། །སྤྱོད་བསངས་གདོང་གི་ཁྱད་ཅན་ཤར། །ཆོ་
བའི་ཅེ་དགའ་མཛོན་སྤྱོགས་པའི། །ཀྱུ་ལྷན་ལྷན་པ་མཛོང་གྱུར་ནས། །ཁོ་བས་ལྷམ་
བཞིན་པར་ཅན། །གཟི་བྱེན་ཉམས་ཤིང་ལྷམ་པར་གྱུར། །ཆོ་བའི་ཐིག་ལེ་གསར་པ་
དང་། །སྒྲུང་མའི་ཆོགས་གྱི་དོ་ཤལ་ཅན། །སྤྱོད་བསངས་མ་དེ་ལྷམ་པ་ནི། །དུལ་བའི་མི་
མཐུན་སྤྱོགས་ཉིད་གྱུར། །

དེ་ནས་མཆན་དེ་ཁང་བཟང་དུ། །སྤྱིད་ལྷན་མ་ལ་ཡ་ཅན་མ། །གཉིད་མེད་སྤྱིན་
གྱི་བཞོན་པ་ཡི། །བསམ་གཏན་ལྷན་པས་རབ་བསམས་པ། །བདག་ནི་བག་མར་ཉེ་
བ་ཡི། །བར་ན་གནས་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོགས། །མཆན་མོ་འདི་ནི་ལྷན་བརྒྱ་དང་། །ལྷན་
པ་བཞིན་དུ་ལོངས་མི་འཛད། །ཀྱེ་མ་ནམ་མཁའི་སྤྱོད་མོས་ཆལ། །རྒྱ་སྐར་མེ་ཉིག་
འཇུ་མ་ལྷན་པ། །རི་བོང་ཅན་འགྲོགས་དགའ་བ་ཡི། །མཆན་མོ་ཡིས་ནི་གཏོང་མི་
བྱེད། །ཤིན་ཏུ་རིང་བའི་མཆན་མོ་འདི། །བདག་གི་དགའ་བའི་གོགས་སུ་གྱུར། །རང་
ཉིད་བདེ་བའི་རོར་ཆགས་པ། །སུ་ཡིས་གཞན་གྱི་གདུང་བ་ཤེས། །ཞེས་བ་དེ་ཡི་
བསམ་པ་ནི། །གདུང་བྱེད་རྩེས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །དོར་བཞིན་དུ་ནི་མཆན་མོ་དེ། །དལ་
གྱིས་མཛོང་བ་མིན་པར་གྱུར། །

དེ་ནས་སྤྱི་རེངས་གོས་དང་ལྷན། །བྲེལ་བས་ཆོ་བའི་མེ་ལོང་ཟགས། །དགའ་
སྤྱོད་ཉེ་བ་ལ་ཆས་བཞིན། །སྤྱང་བ་ལྷན་པ་ཐོ་རེངས་མཛེས། །བརྒྱེད་ཅན་གྱི་དགའ་བ་
ཤར། །མཆན་མོ་ལྷན་པ་ཞི་བ་ན། །འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་བདེ་བའི་སྤྱད། །མིག་གི་
དགའ་སྤྱོད་དག་ཏུ་གྱུར། །དེ་ནས་བརྒྱ་ལྷན་པ་ཡིས། །ཉིན་བྱེད་ཟེར་འཛིན་ལ་ལྷགས་

ཆོ། བྱང་བའི་ན་ཆུང་འགྲོགས་པ་ཡིས། བཀྲ་ཤིས་སྤྲུང་བ་རབ་ཏུ་བསྐྱུལ།

དེ་ནས་བྱུང་བའི་བདག་པོ་ནི། བྱུང་ཆོག་ས་མང་བའི་བྱིས་དག་ཏུ། བྱ་མོ་
བག་མའི་དགའ་སྟོན་དག། རྩོམ་པའི་ཆས་ནི་རབ་ཏུ་བསྐྱུལ། ཅི་སྟེ་བྱུང་བའི་ན་ཆུང་
གིས། ལྷ་ཡི་གོས་དར་རྒྱ་རྒྱས་ཀྱིས། བྱ་མོ་བརྒྱན་པ་མཐོང་བྱུང་ནས། ལྷ་མོ་
རྒྱས་ཀྱིས་པན་ཚུན་སྤྲུལ། འདི་ནི་ཕྱ་མ་རབ་མཛེས་པ། རྩོ་ཤལ་ཁུར་གྱིས་རབ་ཏུ་
བསྐྱེབས། མཛེས་སྤྲུག་སྤྲེལ་པར་བྱེད་པ་ཡི། ཤིན་ཏུ་མང་བའི་རྒྱན་གྱིས་
ཅི། འགྲོགས་མོ་ལུས་སྤྲ་ཕྱ་མའི་རོས་ལ་རིན་ཆེན་འབྲེང་བའི་ཁུར་གྱིས་ཅི་ཞིག་
བྱེད། བྱོད་ནི་བཀྲ་བར་རྒྱན་ལ་མཁས་ཏེ་མིག་བཟང་དགའ་མིག་སྤྲེལ་འདིས་ཀྱང་
ཅི། བཞིན་རས་རྒྱ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དག་ལ་བྱོད་གྱིས་འབད་ནས་དགའ་བར་
བསྐྱེབས་པའི་མཆོན། ལྷ་ཅི་དག་གི་དོག་པ་རྒྱས་ནི་བྱེད་པ་མཆགས་པ་བྱེད་པ་འདི་ལ་
སྟོས།

དེ་ལྟར་ཀུན་རྟོགས་བརྗོད་པ་ཡིས། འགྲོགས་མོས་རྒྱན་གྱི་རྒྱས་འབྲུལ་
ནི། བཀྲ་ཤིས་སྤྲུང་བྱུང་བརྒྱུས་པ། ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་དག་ཀྱང་མཛེས།

དེ་ནས་ནམ་མཁའ་གཞུང་ཡས་ཁང་། རྩོར་ལ་འབྲེང་བའི་ཟེར་འབྲེང་
ཅན། རྩོར་ལ་པ་གམ་ཅན་ལྟ་བུས། སྤྲིན་གྱི་བཞོན་པ་རབ་ཏུ་འོངས། འཕྲོན་ཏན་ལ་
གྲུས་འདྲིལ་ཏེན་གསུམ་གྱིས་མཆོད། བྱུང་བའི་མགོན་པོས་མཆོད་པར་བྱུང་བ་
དེས། རིག་འདྲིན་འབྲེང་བ་བརྒྱ་སྟེ་རྒྱས་འབྲེང་ཞིང་། བསྐྱུར་བྱས་བཀྲ་ཤིས་ས་
གཞི་དག་ཏུ་བྱིན། དེ་ནས་རིན་ཆེན་གཞུང་ཡས་ཁང་གནས་པ། ཡིད་སྤྲེས་ཅེ་
དགའི་འཁྲི་ཤིང་བྱ་མོ་ནི། བག་མ་ལ་དགའ་མཛེས་པའི་ཆ་དག་གིས། འགྲོགས་ལ་

རྒྱན་དག་སྟེར་བ་བཞིན་དུ་འོངས། །སྟོགས་མེད་ལགས་པས་བསྐྱོད་པའི་རྩ་ཡབ་
ཅེས། །རན་བའི་ལྷན་ལ་ཡལ་འདབ་སྤྱང་གྱུར་བ། །འགྲམ་པར་རེག་པས་སྐྱད་ཅིག་དེ་
རབ་མཛེས། །རྟགས་ཡོན་རྒྱ་བས་བརྒྱན་པའི་མཆོན་མོ་བཞིན། །དེ་ནས་བག་མའི་
དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ། །ཆོ་ག་བཞིན་ལྷགས་བྱུང་བདག་བྱ་མོ་ཡི། །ལག་བཟུང་རེག་
པ་གསར་པའི་བདུད་ཅི་ཡིས། །རིག་འཛིན་རྒྱལ་བོའི་བྱ་ནི་དགའ་བར་གྱུར། །

ཁྱོད་ལྷག་དེ་དག་ལུས་ནི་བག་མའི་ཆོ། །དོ་ཤལ་ཆེ་འོས་རིན་ཆེན་ལ་འཕོས་
མཛེས། །མཛེས་བས་སྟོང་ལ་གོ་སྐབས་ཐོབ་གྱུར་ནས། །པན་ཚུན་རབ་ཏུ་དང་བས་
ལྷགས་པ་བཞིན། །བག་མའི་ཆོ་གས་རབ་ཏུ་སྐྱར་བྱས་པ། །མཆོད་ཡོན་བསྟེན་བ་དེ་
དག་རྒྱལ་བོའི་བྱམས། །སྤྱ་དང་གར་ལྷན་མཐོ་རིས་ལྟར་མཛེས་པ། །རིན་ཆེན་སྟན་
བཞོན་དགའ་སྟོན་འོས་པར་སོང་། །དེ་ནས་དགའ་སྟོན་སྟོ་བའི་བྱད་པར་གྱིས། །གར་
གྱིས་ངལ་བཞིན་འདབ་བརྒྱའི་སྤྱང་ཅི་འཕྱངས། །ཆ་ཟེར་ལྷན་པའི་ཟེར་འཕྲེང་རུབ་རི་
ཡི། །དོས་ལ་འཁོད་པས་དལ་གྱིས་ངལ་གསོ་བསྟེན། །

དེ་ནས་འོད་ཆགས་ཉིན་མེད་དཔལ་དང་ནི། །ཆགས་ལྷན་སྟན་མཆོམས་དག་
གྱང་ཁྱིད་བྱས་ནས། །འོད་ཟེར་འཕྲེང་བ་བསྐྱེད་ཆལ་ལ་ཆགས་བཞིན། །ལྷན་པོའི་པ་
རོལ་ངོས་གྱི་ས་གཞིར་སོང་། །རྒྱ་སྐར་གཡོ་ལྷན་མཆོན་མོ་རི་དྲགས་མིག་ཉིན་མེད་
མཐུག་ཏུ་གོས་སྟོན་ལྷན་པ་མཐོང་། །འཛིགས་ཤིང་འཁྲུལ་པས་ཡང་ཡང་སྟོགས་
ནམས་སྟ། །ནམ་པར་བལྟ་ཞིང་མཛོན་པར་འགོ་བ་བཞིན། །དེ་ནས་ཤར་གྱི་རི་ཅེར་རི་
བོང་ཅན། །འོད་ཟེར་འཕྲེང་བ་ཤེལ་གྱི་བྱ་བས་བསྐྱམས། །བ་གམ་ཆེར་འཛིགས་
དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ལ། །བྱུང་བའི་བྱ་མེད་གར་ལ་བལྟ་བ་བཞིན། །རྒྱ་སྐར་རྒྱ་དང་

འབྲས་ཡོས་མེ་རྟོག་གཏོར། །མཆོན་མེད་ལྷ་བས་བག་མར་སྦངས་པ་དེར། །སྤྲང་ཅིའི་
བརྟུལ་ཞུགས་སྤྲང་ཅིའི་སྤྲོས་པ་ཅན། །ཀྱུ་མུད་འབྱུང་གནས་ཅི་ཡང་རབ་དགར་
གྱུར། །

དེ་ནས་ཉམས་དགའ་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་དེར། །འཕྲེང་བ་དོ་ཤལ་རབ་འབར་
དབྱ་བ་གཡོ། །བྱུ་བ་པའི་ན་ཆུང་འཛིག་ཉེན་ནམ་པར་མཛེས། །ལྷ་ཤར་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་
མཆོ་འབྱུར་བ་བཞིན། །

དེ་ནས་སྤྱོད་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ནི། །ཡོངས་སུ་རྒྱ་ཆེ་གྲོགས་དང་སྤང་བ་
ཡིས། །ཉི་འོད་གཞོན་ནུས་ལི་ཁྲིའི་ཆོགས་གྱིས་བཞིན། །བྱུ་བ་པའི་གྲོང་དུ་གྲོང་བའི་
ཅེ་དགའ་བྱུང་། །

དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་མད་བྱུང་དགའ་བའི་ས། །ཉི་མ་བྱུག་ནི་དལ་གྱིས་རབ་
འདས་ཏེ། །ཉི་མ་བདུན་གྱི་དང་པོ་རི་ངོས་ལ། །རིག་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་བྱ་ནི་ནམ་པར་
རྒྱ། །

དེར་ནི་གདེངས་ཀའི་ཁོར་བུའི་འོད་ཟེར་དག །རབ་གསལ་བྱ་བའི་སྤྲང་བ་
རྒྱས་བྱེད་པ། །ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་བཞིན་རས་ཅན། །ལྷ་གཞོན་མ་
དང་བཅས་པ་མདུན་དུ་མཐོང་། །

མཆོ་མ་སྤྱུག་པོར་རབ་འབབ་ཐིགས་པ་ཡི། །སྤྲང་བས་རྒྱ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་
དགྲིགས་གྱུར་ཅིང་། །རབ་བྱུག་ལྷ་དན་གྱིས་བཅོམ་འདྲ་བ་དེའི། །སྟོང་ཐེའི་ཆོང་རབ་
ཏུ་གསང་བ་ཐོས། །

གྱི་ཏུད་མཉེས་གཤིན་ས་འོག་ཁོར་བུའི་སྟོན། །རི་ལྷོང་ཁྲོད་ནི་བཟླག་ལ་ཉི་

བ་ཐོབ། །ཁྱོད་གཏོང་ཆུ་སྒྲེས་ཀྱན་དགའི་ཚོགས་བཞིན་མཛེས། །འདི་ནི་བདག་གིས་
སྒྲིན་ས་གང་དུ་མཐོང་། །ཀྱི་རུད་དགའ་མའི་དགའ་བའི་འཁྲི་ཤིང་དཔྱིད། །ཡིད་སྐྱབ་
མཆམས་སྒྲོར་པོ་ཉ་ལང་ཚོ་འདིར། །རི་ག་གཉེན་གྱི་སྒོག་གྱུར་ཁྱོད་ཟ་གྱུར། །དུས་
གྱི་གཉེས་འཐུང་གིས་བཙོམ་རྩུ་ཏ་བཞིན། །

ཞེས་བ་དེ་ཡི་སྒྲིང་རྗེའི་སྒྲ་ཐོས་ནས། །མྱ་ངན་ཟུག་རྩ་ནང་དུ་རབ་ཟུག་
བ། །རིག་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་བྱ་ཡི་མངོན་སྟོགས་ཏེ། །དེ་ལ་བཟོད་དཀའི་སྐྱག་བསྐྱལ་
རྒྱ་དག་བྲིས། །

མ་མ་ཁྱོད་གྱི་ཚོང་བྲག་པོ་འདི། །སྐྱག་བསྐྱལ་བྲག་པོའི་གསལ་བྱེད་ཅི་ལས་
སྒྲེས། །དགོ་བའི་གཟུགས་ཅན་དམ་པ་འདི་ལ་ཁྱོད། །བྲག་པོ་ཀྱན་ཏུ་འབྲུ་བྱེད་ཅི་ཞིག་
དགོས། །ངས་པར་དགོ་བ་དག་ལ་འོས་པའི་ལུས། །སྒྲེ་པོ་བཟང་པོ་དང་འཕྲོགས་བདེ་
བ་སྟེར། །ནམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་རབ་འཛོམས་པའི། །རྒྱད་པའི་གནས་ཉིད་རབ་ཏུ་མི་
འགྱུར་རོ། །

ཞེས་བ་དེ་ཡིས་སྐྱག་བསྐྱལ་དུག་འཕོས་འཁྲུགས། །བཙེ་བའི་རང་བཞིན་དེ་
ཡིས་བྲིས་ལ་དེས། །འབྲལ་བས་འཛིགས་ནས་བྱ་ཡི་བཞིན་ལ་མིག་། །ཡུར་བ་བཙུགས་
བཞིན་དེ་ལ་རབ་སྐྱས་བ། །

བཙོམ་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་བ་དེད་གྱི་ནི། །སྐྱག་བསྐྱལ་མེད་དག་ཐོས་པས་
ཁྱོད་ལ་ནི། །ལས་ངན་སྒྲིན་བ་ཉིང་གནས་བཟོད་དཀའ་ཡི། །ནམ་པ་འདི་ནི་བདག་ལ་
དུས་མིན་སྒྱུར། །རྒྱ་ཆེ་གྲགས་འབར་དུང་སྒྲོང་རིགས་ཉིད་གྱི། །སྐྱ་བྱ་བདག་གི་བྱ་
གཞོན་འདི་ལ་ནི། །བྱེད་པོ་གདུག་པས་རྩ་བ་འཛོམས་པ་ཡི། །སྟ་གྱི་རྩོན་པོ་འདི་ནི་

ཆས་སུ་བྱས། རྟག་ཏུ་ཐ་བར་སྟོན་བྱེད་མཁའ་མྱིང་ལ། ཐམས་ཅད་བརྒྱལ་བ་བསྐྱར་
སྤྲེད་རེ་མོས་ཀྱི། གཤེདས་ཅན་འབྲེན་པ་དག་གིས་སྒྲུ་དེ་ནི། གོས་དང་རྟགས་ཀྱིས་
མཆན་པ་སྤྲིང་བར་བྱེད། གང་འདི་ཁ་བའི་རི་ནི་བཀོད་པ་ཡི། ཡུང་པོ་པ་རོལ་མཐོང་
མིན་མཐོང་གྱུར་པ། འདི་ནི་གཤེདས་ཅན་ལུས་ཐོས་དོར་བ་ཡི། ཀྱེད་རུས་སྤེང་བས་
བསྐྱབས་པའི་རུས་ཡུང་ཡིན། མཐར་བྱེད་སོ་ཡི་བྱུང་བྱུ་སོང་གྱུར་ཞིང་། གོས་
དམར་བཀའ་ནི་རབ་ཏུ་བཟུང་བུས་པ། བདག་གི་བྱ་འདིས་དེ་རིང་རིམ་གྱིས་
ནི། རེད་རིགས་རྩ་བ་འཛོམས་པའི་རེས་འདི་ཐོབ། །

ཅས་པ་འཛིགས་པས་སྐྱར་བྱ་སྤྲེད་ཅིང་། ཡུ་དེ་ཡི་ནི་དབྱུགས་དག་འབྲིན་
བྱེད་མ། རེ་ཡིས་དེ་ནི་གོས་འདབ་ཀྱིས་བསྐྱབས་ནས། སྤྲིང་རྩེའི་ར་རོ་གསང་སོར་
ཆོང་བཏོན། ཀྱི་བྱུང་བྱུང་གི་གཙུག་ཡུང་འགོ་བའི་རྒྱན། གསར་བར་འགོ་ལ་འདི་
ལྷར་ཁྱོད་རིང་ཅི། ཞེས་བཞེད་བྱ་ཡི་མགིན་བཟུང་དེ་ཡི་ནི། རྟག་པར་བཞིན་བཀོད་
མ་དེ་མོངས་པར་གྱུར། རལ་གྱིས་འདུ་ཤེས་ཐོབ་ཅིང་སྐྱག་མ་དེ། བེལ་གཅིག་ལྷན་
པ་བཞིན་གཞོན་རུས་མཐོང་། །

དེ་ཡི་སྐྱག་བསྐྱལ་ནགས་མེ་ཆོག་པའི་ཐབས། བཅེ་བས་བརྒྱན་པའི་ཆོ་
ཡིས་རབ་བསམས་པ། སྤྲིང་རྩེས་དམན་པ་གང་གིས་རྟག་ཏུ་ནི། གཞན་དག་བཙུམ་
ནས་ལུས་ངན་གསོ་བྱེད་པ། ཀྱི་མ་འདབ་ཆགས་དབང་གིས་འབད་པ་ནི། གཏུག་
པས་རྩེས་སུ་འབྲེལ་འདི་རབ་ཏུ་དམན། ཡུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་པ་བྱ་མེད་ཀྱི། མ་འདི་
རེས་པ་ཉིད་བྱུ་འཆོ་མ་ཡིན། གཞོན་རུ་ཕིན་ཏུ་གཞོན་པའི་ལུས་ཅན་འདི། རང་གི་
ལུས་བྱིན་བདག་གིས་བསྐྱར་བར་བྱ། རྟེན་ཅིག་འདི་བསམས་དེ་ཡིས་དེར་སྤྲེས་

པ། །

མ་གཅིག་ཁྱོད་ནི་བྱ་བཅས་རང་སར་སོང་། ། ཁྱུ་དག་གསོད་པའི་གནས་སུ་
བདག་མཆི་ཡིས། ། ཁོས་དམར་མཚན་མ་འདི་ནི་བདག་ལ་སྟོལ། ། ཞེས་པ་བརྟེན་ལྟ་
དེ་ཡིས་བརྟོག་ཅིང་ལ། ། ཡན་ལག་འཁྱི་ཤིང་འདར་དེས་དེ་ལ་སྤྲས། །

འགལ་བ་འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་བརྟོག་མི་བྱ། ། ཁྱོད་ནི་དྲུང་གཙུག་ལས་ལྷག་
བདག་གི་བྱ། ། བདེ་མེད་ལས་ཀྱི་ཉེར་གནས་གཏིང་མེད་མཆོ། ། རྫོང་ས་པའི་རྩ་རྒྱལས་
ལྷན་པར་བདག་འཇུག་གོ། ། ཉེས་པ་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ནི། ། དུས་མིན་
ཐོགས་ཀྱི་རྩོམ་བཞོན་དཀའ་ལྷོང་། ། དམ་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་ཚུ་གཏིང་ཁྱོད་ཀྱི་
ལུས། ། འགྲོ་བའི་མིག་དང་སྟོག་གྲུར་བསྐྱེད་པ་ནི། ། འཛིག་ཀྱང་མི་འཛིག་མངོན་སུས་
རྟོན་བྱེད་ཀྱི། ། བདུད་ཅི་ཉེ་འདི་ལོགས་པར་ལྷན་གྲུར་ཅིག །

ཅེས་པ་དེ་ཡིས་བརྟོག་ཅིང་འབད་བ་དེས། ། རྩེས་སུ་བཅིངས་བྱས་རང་ལུས་
སྤྱིན་པ་ལ། ། བཀའ་ཆེ་སེམས་སྟོད་གཡོ་བ་མེད་གྲུར་བ། ། དེ་ཆེ་དྲུང་གཙུག་གིས་ཀྱང་
དེ་ལ་སྤྲས། ། མཁའ་ལྷིང་ཟས་སུ་བདག་སྟོས་དང་པོར་བྱལ། ། འདི་ལ་བྱེད་པོ་ལ་ནི་ཅི་
ཞིག་བྱ། ། རྒྱ་མེད་མཉེས་གཤིན་དག་ལས་གནས་མིན་འདིར། ། ཁྱོད་ནི་ལོག་པའི་
བསམ་པ་བྱར་མི་འོས། ། ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ནི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་དང་ལྷན། ། རྩེས་བཟང་ཡོངས་
སུ་རྟོགས་པ་བདུད་ཅིའི་གཏིར། ། སྤིང་གསུམ་འཆོ་བ་ཡིས་ཀྱང་བསྐྱེད་བྱ་འདི། ། རྩ་
མཚུངས་བདག་དོན་རྩི་ལྟར་གཏང་བར་འོས། ། སྤིང་པའི་ནགས་ཆལ་འདིར་ནི་བདག་
ལྟ་བུ། ། ཀ་ཤིའི་འདབ་མ་དང་མཚུངས་ཏྲག་ཏུ་འབྱུང་། ། བདུད་ཅིའི་སྤྱན་རླབས་གྲུར་བ་
ཡོངས་འདུའི་ཤིང་། ། ཁྱོད་ལྟ་བུ་ནི་བྱིན་ས་འཁྱུངས་མ་ཡིན། ། སྤྱི་གཞན་བསོད་ནམས་

མོང་གི་ཚུལ་བཟང་ཁྱོད། །བདུད་ཅི་བདུད་ཅིའི་ཟེར་མཐོང་དང་བར་མཛོད། །བདག་གི་ཐུགས་ཁུལ་དག་གིས་ཡིད་གཏུང་འདི། །བདག་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཁྱོད་ནི་ཡོངས་མ་མཛད། །རྒྱ་མཚོའི་བྱང་དུ་ལུས་བཀོད་གྲོ་ཀླ། །ལ་སྒར་ཐུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཐུག་འཆའ་ཏེ། །མ་ནི་ས་འོག་ཁང་པར་རྣམ་སྤྲིངས་ནས། །མཁའ་ཁྲིང་རྩོད་རྩོད་སྤྱོད་ཅེད་བདག་མཆིའོ། །

ཞེས་བཅོམ་མགོ་ཡིས་སྤྲིན་གྱི་བཞོན་པ་ལ། །རབ་ཏུ་བཏུང་ནས་ལྷ་ནི་མ་དང་བཅས། །རྒྱ་བས་ཆེན་པོའི་ལག་པས་དབུ་བའི་ཕྱེད། །རབ་བཀོད་གྲོ་ཀླའི་ངོས་སུ་སོང་། །

རིག་འཛིན་བདག་པོ་དག་གི་བྱ་ཡང་དེར། །དེ་ཡི་སློག་ནི་རབ་བསྐྱེད་ས་ཤེས་པ་ཡི། །འགྲོ་བ་མདུན་དུ་ཉུག་རུམ་པ་དག་ནི། །ལག་ན་གོས་དམར་ཐོགས་ནས་འོང་བ་མཐོང་། །

དེ་ནས་ཉུག་རུམ་པ་དེས་ཐུག་འཆའ་ནས། །བཟ་གིས་གོས་ཐུང་དེ་ནི་དེ་ལ་ཕུལ། །དག་འཕྲོན་ཞག་བདུན་དག་གི་ཁྱུས་ཀྱི་སྒྲུང། །ཆོ་ག་བསྐྱར་བས་གྲོན་པར་མཛོད་ཅེས་སྒྲུས། །

བཟང་པོ་སྤྲོན་ལ་ཁྱེད་སོང་རྗེས་ནས་ནི། །ཐོགས་འགོར་མེད་པར་བདག་འོང་གེས་པར་མཛོད། །

ཅེས་བཅོམ་ཐུང་དུ་དེ་བཏང་དག་པ་ཡི། །གཞོན་ནུ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་ཡིས་རབ་བསམས་པ། །སྤྱོད་ག་གསོད་པའི་རྟགས་སྤྱར་གོས་དམར་ཐུང་། །འདོད་པ་འདི་ནི་འབད་པ་དང་བུལ་བར། །ཨ་ལ་བདག་གིས་ཐོབ་པས་ཐུང་ཉིད་དུ། །ལག་འགྲོ་དག་

ཡི་དོ་ཅན་འགོ་བར་བྱ། །

ཞེས་བསམས་གཙུག་གི་ནོར་འཁེབས་ལོ་ནི། །རབ་འབར་ཆོག་ས་
མཚུངས་གོས་ནི་ཕྱི་ལོར་བཞོན། །གཞན་གྱི་ཆོག་ས་དག་ཏུ་ཆགས་ལུས་ཏེ། །མཁའ་
ལྗོངས་བསམ་རྟགས་ལྟན་པའི་དོན་ཅན་སོང་། །བཟུང་ཆགས་སྐྱུ་གྱི་ཞག་གི་བྱ་ལྟར་
ཞེང་། །དོས་ནི་ཁྲག་གིས་དམར་པ་དེར་ཕྱིན་ནས། །འདྲེགས་ཏེ་མཁའ་ལྗོངས་འོང་བ་
མཛོན་འདོད་པས། །དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོང་བསྐྱེད་ས་རྣམ་པར་གནས། །

དེ་ནས་གསེར་གྱི་ཁུ་པའི་བོ་རྒྱལ་ས་ལྟར། མཛེས་པའི་སྒོ་གཏམ་ཆོག་ས་གྱི་
སྒྲིབ་དག་ནི། རབ་ཏུ་གསལ་བར་གྱུར་བཞིན་གང་གིས་མཁལ། ཉུག་དོར་མེ་འབར་
བྱ་མཆོད་ཚུ་བཞིན་གྱུར། །

དེ་ནས་གཤོག་བ་བསྐྱོད་པས་དབ་བསྐྱེད་ཆུས་པར་དབ་དཀྱིགས་སྒྲུང་གི་ཆུ་
གཏེར་འཕྲུག་ཤེད་ཅིང་། །ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གྱིས་མཚན་གསེར་གྱི་རི་པོ་དང་མཚུངས་
འདྲ་བ་ཆགས་དབང་པོ་རིང་ནས་མཐོང་། །གང་གིས་དམན་པའི་འཕྲོས་དག་གིས་ནི་
སྒྲོན་པ་མཐའ་དག་གྲུགས་པར་སྤྱར་ཅིང་ས་འཛིན་གྱི། །ཅེ་མོའི་ཆ་དག་སྤྱར་པའི་སྤྱ་
དག་གཞོད་པས་འཛིགས་པ་བཞིན་དུ་ས་གཞི་འཕྲུགས་པར་སྤྱར། །

དེ་ནས་ཀྱི་ལ་འཛིགས་ཏུ་རྫོ་རྩེ་བཞིན། །བརྟན་པའི་ལུས་ཅན་དེ་ཡི་རྒྱལ་ཏུ་
 བློ། །རྫོ་རྩེ་ལྷང་དག་ཤིང་མོ་ལྷགས་ལྷའི་ཅེལ། །དག་པོར་རྒྱན་ལྷེད་སྤྱད་དབང་དགྲ་དག་
 ལྷུང་། །འབྲལ་ལ་མཁའ་ཤིང་དག་གིས་བརྒྱན་ཞིང་ལུས་ནི་གཏུབས་པར་གྱུར་མོད་
 ཡང་། །གཞན་སློག་བསྤྱང་ལ་རབ་མང་སྤྱ་ལོང་གིས་བརྒྱན་ལུས་ཅན་གཞོན་ཏུ་
 དག། །བརྟན་པ་ཡངས་པས་རྟག་ཏུ་བདག་གི་ལུས་འདི་རྟུག་བསྐལ་གྱིས་གཟིང་།

བཞི། །གདུང་བ་ལྡན་པའི་ཚོགས་རྣམས་བསྐྱུང་བའི་ཉེར་འཁོར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པ་
བསམས། །

དེ་ནས་ཐུག་ཚེས་འཛིགས་ཀྱང་སྐྱེ་ལྡན་ཁ་ཡིས་མངོན་བཅོས་ཞིང་། །ངེས་
པར་གདུབས་ཀྱང་དེ་ནི་གཡོ་མེད་ཉིད་སྟོབས་བརྟན་ལྡན་ཆོ། །ལག་འགྲོ་འདི་ནི་སྤྱ་
ཞེས་དེར་ནི་འདབ་ཆགས་རྒྱལ་པོ་དག །ཡ་མཚན་ལ་ཆགས་རྣམ་པར་ངེས་སྤྱད་
གཡོ་བ་མེད་པར་གྱུར། །དེ་ནས་འདབ་ཆགས་བདག་པོ་རབ་བྱག་ཉི་མའི་སྤང་བ་
བཞིན། །གཟི་བྱིན་མེར་སྐྱ་རྒྱ་ཆེན་ཚོགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ནི་མེར་བྱེད་པས། །སྤར་ཡང་
མངོན་བཟབ་སྐྱུར་དུ་དེ་ཡི་མགོ་ཡི་དུམ་བྱ་དག །ཞོར་བྱ་འོད་དཔར་རབ་འབར་ཐུག་
རྒྱན་ལྟ་བུར་རབ་གསལ་སྤངས། །

གནས་སྐབས་དེར་ནི་གཞོན་བྱ་ཡིས། །ཏ་རི་ཅ་རྩན་ནགས་ཆལ་དུ། །སྤྱིན་གྱི་
ཏོག་ནི་བཟུན་མོ་དང་། །ལྡན་ཅིག་མནའ་མ་དང་ལྡན་གནས། །ཚུ་གཉེར་རྒྱ་བ་འདོད་
པ་བཞིན། །བྱ་ནི་བལྟ་བར་འདོད་གྱུར་ཅིང་། །སྤྱིང་ལ་དོགས་པ་གནས་པ་
ཡིས། །བསམ་པས་འོན་པ་བཞིན་སྐྱས་པ། །

ཤེས་ཅི་ཞིག་དུང་ཡང་། །བྱ་ནི་སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་དག །རི་མཚོག་མཐའ་
ལ་བལྟ་བ་ཡི། །དག་མཚན་ཅན་དེ་མ་མཐོང་ངོ། །རི་འདིའི་ངོས་ལ་མཁའ་ལྗིང་
གིས། །དུས་འདི་འབར་བ་རབ་ཏུ་ཞུགས། །གང་གིས་ནམ་མཁའ་མི་བཟད་
པའི། །ཕྱོགས་སྐྱེག་འབར་བ་ལྟ་བུར་རྟོགས། །འཛིགས་པས་ལུས་ཉམས་ལག་འགྲོ་
གང་། །ཟ་འདོད་གདེངས་ཅན་དག་ཡིས་ནི། །ཀྱན་ཏུ་འཕེགས་བྱེད་བསྐྱུན་པའི་
སྤྱ། །འཛིགས་སྤྱུང་བ་དུས་འདིང་འཇུག །དེ་ལྟར་ཐེ་ཚོམ་རབ་རྒྱས་ཤིང་། །འཛིགས་

བཅས་དོགས་པ་ལ་གནས་ཆེ། །

གཙུག་གི་ནོར་བུ་ཁྲག་གིས་བསྐོས། །མཁའ་ལས་དེ་ཡི་མདུན་དུ་སྤྱང་། །མི་
བཟད་པ་ཡི་ལྟ་ས་ངན་བཞིན། །མདུན་དུ་ག་དང་སྐྱོད་དེ། །ཁྲག་བཅས་ཀྱིས་གང་དེ་
མཐོང་ནས། །འཕྲལ་ལ་དེ་ནི་བརྒྱལ་བར་གྱུར། །

བདག་པོའི་གཙུག་གི་ནོར་བུ་དག །སྤྱང་མཐོང་མ་ལ་ཡ་ཅན་ཡང་། །སྤོངས་
པས་མངོན་བཅོམ་སྒྱུག་མོ་དང་། །སྤྱན་ཅིག་ས་གཞི་དག་ཏུ་སྤྱང་། །

དལ་གྱིས་འདུ་ཤེས་ཐོབ་གྱུར་ནས། །བཙུན་མོ་མནའ་མ་དབུགས་སྤྱང་
སྟེ། །སྤོ་སྤྱན་རིག་འཛིན་བདག་པོ་ཡིས། །ཐེ་ཆོམ་བསམས་ནས་རབ་སྒྲུས་པ། །

བྱ་ནི་སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་དག །རང་ཉིད་སོང་སྟེ་བདག་གིས་བཟླ། །མཁའ་ལྗེ་
དུས་ནི་འཛིགས་རུང་འདི། །ལུས་ལ་ཐེ་ཆོམ་སྟེར་བྱེད་ཡིན། །གཙུག་གི་ནོར་བུ་འདི་
སྤྱང་ཡང་། །དེས་པ་ཉིད་དུ་མི་བརྟག་སྟེ། །འདི་ནི་གདེངས་ཅན་མཁའ་ལྗེ་གིས། །ཟ་
བ་དག་གི་ཡིན་ཡང་སྟི། །འཛིགས་པའི་རྒྱུད་གིས་བསྐྱུན་པ་ཡི། །རྒྱ་སྐར་རབ་ཏུ་
གཡོ་བ་བཞིན། །གདེངས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནོར་བུ་ནི། །རྟག་ཏུ་འདི་ལྟ་དེས་བར་སྤྱང་། །

ཞེས་པ་བརྗོད་ནས་རིག་འཛིན་དབང་། །དེ་གཉིས་དང་འགྲོགས་རྗེས་འབྲང་
བཅས། །གདེངས་ཅན་གསོད་པའི་ངོ་བོ་ཅན། །ས་འཛིན་དག་གི་ངོས་སུ་སོང་། །

གནས་སྐབས་དེར་ནི་དྲུང་གི་གཙུག །གསོད་པའི་གོས་དམར་དག་དང་
ལྷན། །རྒྱ་གཉེར་དོགས་སུ་གྲོག་ཀྱང་། །བྱུག་འཆའ་ནས་ནི་སྤྱང་དུ་སོང་། །

ཕྱིན་གྱི་བཞོན་པ་མཁའ་ལྗེ་གིས། །བསྐྱུན་ཅིང་གཏུབས་པ་མཐོང་གྱུར་
ནས། །ཀྱི་དྲུང་བཅོམ་མོ་བསྒྲུས་སོ་ཞེས། །རྣམ་བར་སྤྱ་ཞིང་ས་ལ་འབྱེལ། །ཡང་ཡང་

དེ་ཕྱག་སྐྱོ་བ་རྟུན་གྱི། །ཆོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ཤིང་ཅིང་། །མཆི་མ་རབ་ཟགས་དེ་ཡིས་
ནི། །ལྡབ་ལྡིབ་སྐྱོ་ཡིས་ཆོ་དེ་བྱས། །ཀྱི་ཏུང་རྩ་མེད་གཉེན་གྱུར་གཏུང་བ་ཅན་གྱི་སྒྲིང་
རྩེ་བསོད་ནམས་དག་གི་མཆོམས། །གཞན་གྱི་གཏུང་བ་ཞི་ཤིང་སློག་རབ་སྒྲིན་ལ་
མངོན་སྟོགས་མཉེས་གཤིན་འདི་ནི་ཅི། །ཀྱི་ཏུང་རྩ་ལ་བཟང་གཏེར་དག་ཁྱོད་དང་
བྲལ་བས་འགྲོ་བ་དག་ནི་སྒྲིན་པར་གྱུར། །བཏུང་ཅི་འེ་ཟེར་ནི་སྐྱོ་གཅན་གྱིས་ཐོས་ནས་
མཁའ་མཛེས་པ་ལྟ་བུ་དག་ལ་བརྟེན། །གཞན་ལ་བརྟེན་བས་སློག་ནི་བསྐྱབ་པར་བསྐྱབ་
ལ་གྱི་མ་སློག་ནི་གཏོར་ཤིང་པ། །ཁྱོད་གྱི་ལུས་ནི་བསྐྱལ་པའི་བར་གནས་གྲགས་པའི་
རང་བཞིན་དག་ཏུ་ཡང་དག་སྟེས། །ཁྱོད་གྱི་སྒྲིག་ཅན་ཏུང་གི་གཙུག་ནི་སྒྲིག་པའི་
འདས་རྩལ་དོག་ཅིང་ཉམས་ང་བ། །རྟག་ཏུ་འཆི་དང་བསྐྱག་པའི་གནས་གྱུར་འཛིགས་
ཏུང་སྤྲད་པའི་ཁོངས་སུ་ཅི་སྤྲད་འཕངས། །

ཞེས་པ་སྐྱོ་ཅོར་རབ་སྐྱོ་ཞིང་། །མཁའ་ལྡིང་བྱང་བྱུང་འགྲོ་བ་ཡི། །གདེངས་ཅན་
གྱིས་ནི་སྒྲིན་གྱི་ཏོག་། །རྩེས་འབྲང་བཅས་པ་འོང་བ་མཐོང་། །

དེ་ལ་བྱུང་བའི་མཐའ་བཤད་ནས། །སྐྱོ་སྐྱོ་ལྡན་གྱིས་འཁྱུགས་པས། །དབྱང་
པ་སྤངས་ནས་འདབ་ཆགས་གྱིས། །གང་ཟག་ལ་ནི་སྤྲད་བཅས་སྟེས། །

གདེངས་ཅན་ལ་འོས་རྟགས་ནི་ཏུང་ཟད་ཉིད་ཀྱང་མ་བརྟགས་པར། །རིག་
འཛིན་འདི་ནི་ཅི་སྤྲད་བཅོམ་ཞིང་ངེས་བསད་ནམ་མཁའ་ལྡིང་། །ཁྱོད་གྱིས་དང་པོར་
མ་དབྱུད་སྟེང་བྱུང་ཡོངས་རྩོགས་སྒྲིག་པ་ཡིས། །གཏུང་བའི་ལམ་བསྟེན་བྱུང་ཆོད་འདི་
ཡིས་མཆར་བྱས་མཆར་བ་བྱས། །

འདི་ཐོས་སྒྲིན་གྱི་བཞོན་པ་ནི། །མཏུན་ཏུ་ལུས་ཉམས་མཐོང་གྱུར་ནས། །སྒྲིན་

གྱི་ཉོག་ནི་བཙུན་མོ་དང་། །བཅས་པ་རབ་ཏུ་བརྒྱལ་བར་གྱུར། །

དེ་ནས་མ་ལ་ཡ་ཅན་གྱིས། །མདུན་དུ་མཁའ་མྱིང་དག་གིས་ཁྲོ། །འག་བསྐྱུན་
གཏུབས་པའི་དབྱིབས་ཅན་དག །མཐོང་ནས་འཆོ་བ་བྱེད་ཐོབ་གྱུར། །བརྟན་ཡང་རི་
ལོད་ལྷུང་བ་བཞིན། །མ་བཅོམ་ན་ཡང་དེ་བཅོམ་བཞིན། །འཆོ་བ་ལྡན་ཡང་འཆོ་མེད་
བཞིན། །རབ་ཏུ་འབྲམ་ཡང་གཡོ་མེད་གྱུར། །བརྟན་པའི་གྲོགས་བཞིན་བརྒྱལ་བ་
ཡིས། །ཡན་ལག་ཀུན་ལ་འཁྱུད་ཅིང་བསྐྱམས། །ཆོངས་པས་དབང་དང་བྲལ་བ་
དེ། །ཡུད་ཅམ་ཅི་ཡང་རིག་མ་གྱུར། །

དལ་གྱིས་འདུ་ཤེས་ཐོབ་གྱུར་ཅིང་། །ཐམས་ཅད་གདུང་བ་སྤྲོ་བ་ན། །མཁའ་
མྱིང་ཆགས་བྲལ་སྦྱངས་པ་ཡིས། །ལྷ་དན་ལྡན་པ་དག་ཏུ་གྱུར། །དེ་དུས་འཆོ་བ་
གཏོང་བར་ནི། །དེས་བྱས་བརྟན་པ་གཟུང་བ་ཡིས། །པ་མ་དག་གིས་སྤྱིན་གྱི་
ནི། །བཞོན་པ་ལུས་ཐོས་ལ་སྤྲུས་པ། །

བྱ་མིན་འདི་ལ་རབ་ཞུགས་བྱ། །དེད་གྱི་སྟོག་ནི་འཕྲོག་བྱེད་པ། །གཞན་ལ་
སྤྲོང་ཐེའི་ངང་ཚུལ་ཅན། །ཁྱོད་གྱི་རྩལ་པོ་འདི་ནི་ཅི། །འཕྲོ་བའི་ཆོགས་ནི་རྒྱད་པ་
དག །བསྐྱུང་བའི་རིན་ཆེན་ལུས་འདི་ནི། །དེས་པར་མ་བསྐྱུངས་བྱ་ཁྱོད་གྱིས། །ལེགས་
བྱས་དག་ནི་ཅི་ཞིག་བྱས། །

ཞེས་པ་སྤྲོ་བའི་པ་མ་ལ། །སྤྱི་བོ་འདར་བས་ཕྱག་འཆའ་ནས། །བཟོད་དགའ་
སྟོག་ནི་རབ་གཡོ་ཞིང་། །ཡི་གེ་འཕྲོར་བར་རབ་སྤྲུས་པ། །

ཡབ་གཅིག་ཁྱོད་གྱི་བཀའ་མད་པར། །རང་གིས་འདི་བྱས་བདག་གི་ནི། །བྱི་
མ་མེད་པའི་ཕྱག་འདི་ཡིས། །ཁྱོད་ལ་རབ་ཏུ་དང་བ་མཆོན། །སྐད་ཅིག་འཛིག་པའི་

ལུས་འདི་ནི། །ཡོངས་སུ་འགྱུར་བ་མི་མཆོན་ཆོ། །ལུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་
ཡི། །བགྲོད་བ་གཞན་པན་སྙིང་པོ་ཉིད། །ལུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་འདི་མགྲོགས་པའི་
རྒྱུ་གི་ཅེ་དགའ་ཡིས། །བསྐྱོད་པའི་འཁྲི་ཤིང་འདབ་མ་ལ་གནས་ཆུ་ཐིགས་རྣམ་པར་
གཤོ། །རྒྱན་དུ་གཟིར་བ་ལ་པན་བསོད་ནམས་གནས་ལ་ཡོ་བྱད་ནི། །བསྐྱབས་བྱས་
བདུན་ཅི་ཐོབ་པས་བརྟན་པའི་གནས་སུ་འགོ་བར་འགྱུར། །

པ་མ་མཆེ་མ་ཅན་ལ་ནི། །བརྗོད་ནས་མདུན་དུ་འདབ་ཆགས་དབང་། །འགྲོད་
བ་ཆེན་པོས་རང་གིས་ནི། །ཉེས་བྱས་སྟོད་ཅིང་གནས་པ་དག །དེ་ཡི་སྙིང་སྟོབས་
འབད་བ་ནི། །ཆགས་བྲལ་ཆུ་མས་དག་བྱས་ནས། །སྒྲི་ནི་ཟ་བ་ལས་སྒྲོག་ལ། །ཀུན་ཏུ་
རྟོག་པ་བརྟན་པོ་བྱས། །

དེ་ནས་མི་བཟད་མཐའ་ཡི་དབུགས། །ཡི་གེ་རབ་ཏུ་འཁྲུལ་བ་ཅན། །མིག་ནི་
རབ་ཏུ་ཟུམ་པ་དེ། །སྙིང་སྟོབས་གསལ་བའི་ལྷག་མར་གྱུར། །དེ་ནས་སྒྲིག་ཁང་རབ་
སྒྲས་པ། །འོས་ཤིང་མེ་རྟོག་གོས་ཀྱིས་སྒྲས། །

མ་ཡི་མདུན་དུ་མངོན་སྟོགས་ཏེ། །འཕུག་འདོད་དེ་ཡི་དགའ་མས་
སྒྲས། །བདག་གིས་གྱུས་པས་མཉེས་བྱས་པ། །འབྱུང་པའི་དགའ་མ་བཅོམ་ལྡན་
མས། །རིག་འཛིན་ཀུན་གྱི་འཁོར་ལོས་སྒྱུར། །མཆོག་ནི་བདག་ལ་རབ་ཏུ་བྱིན། །གང་
ཞིག་ཞིག་བདུན་ཉིད་ཀྱིས་བདག །བྱ་མོ་ཡུགས་པའི་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །དག་པའི་ཆོག་
འདི་བདག་ལ་ནི། །ཅི་སྦྲད་བདེན་པ་མིན་པར་གྱུར། །བདག་གི་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་
ཡང་། །འོས་པ་འདི་ཉིད་བདག་གྱུར་ཅིག །ཅེས་བརྗོད་དེ་ཡིས་མཛད་པའི། །མེ་རྟོག་
སྙིང་པ་མེ་ལ་གཏོར། །

དེ་ནས་བདུད་ཅིའི་བྱམ་པ་ཡིས། །ལག་པའི་མཆོ་སྤྱེས་བེལ་བ་ཡིས། །རི་
སྤྱེས་རང་ཉིད་མངོན་ཕྱོགས་ཏེ། །དགའ་བས་བྱ་མོ་ཁྱོད་གྱི་བདག་ །དེ་ནི་འཆོ་ཞེས་
རྫོད་བྱེད་ཅིང་། །བཞེན་གྱི་འོད་གྱིས་ཕྱོགས་བཀང་སྟེ། །བདུད་ཅིའི་ཆར་རྒྱན་དག་
གིས་ནི། །སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་རབ་ཏུ་བསོས། །

རི་སྤྱེས་མི་སྤྲང་གྱུར་པ་ན། །སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་རབ་བསོས་ནས། །བསང་པའི་
སྤྱུ་རྒྱམས་བསོས་པ་ནི། །མཁའ་ལྗིང་དག་ལ་སྤྲང་ཡང་ཁྱེས། །དེ་ནས་དེ་ཡིས་བདུད་
ཅིའི་ཆར། །སྤྱོས་པས་གདེངས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནི། །གདེངས་ཀའི་ནོར་བུའི་འོད་རྒྱས་
པའི། །སྤྲང་བ་དང་ལྡན་རབ་ཏུ་ལངས། །དེ་ནས་དགའ་དང་མཛད་བྱུང་ཡིད་སྤྲུབས་
རྒྱམས། །མཚུངས་པར་མངོན་པར་སྤྲང་བས་འདར་བྱེད་ཅིང་། །དཔག་བསམ་འཁྲི་
ཤིང་ཡང་དག་རྒྱ་བ་བཞིན། །བྱུང་པའི་བྱ་མོ་བདག་པོའི་བྱང་དུ་སོང་། །

དེ་ནས་སྤྱུན་པོ་གཤོག་པ་ལྡན་པ་བཞིན། །འདབ་ཆགས་དབང་པོས་གཞོན་
བྱ་མངོན་མཆོད་སོང་། །སྤྱིན་གྱི་བཞོན་པ་དག་ལ་མངོན་ཕྱོགས་པའི། །དུང་གི་གཙུག་
ནི་བལྟ་བས་ངོམས་མ་གྱུར། །

དེ་ནས་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱི་པོར་ལྟ་ཡི་བདག་པོ་ཡིས། །མངོས་པའི་
ལག་པའི་བརྒྱས་རབ་གཏོར་མེ་ཏོག་རྒྱས་པའི་ཆར། །བྱང་བའི་ཆོགས་གྱི་སྤྱེ་ཡིས་
ཡོན་ཏན་བསྟོན་བྱས་སྤྱོད་བྱངས་བཞིན། །འཆི་མེད་དགའ་བའི་ཆོགས་གྱིས་ཕྱོགས་
ནི་ཡོངས་སུ་གང་བ་བབས། །པ་མ་དག་ལ་བྱུག་འཆམ་དེ་དག་ཞབས་གྱི་བརྒྱར་
གཙུག་གི་ནོར་བུ་ཆགས། །

དེ་དག་དགའ་བའི་མཆི་མ་ཐགས་པས་དབང་བསྐྱར་དགའ་སྟོན་ལེགས་པར་

བསྐྱབས། སྤྱིང་སྟོབས་ཆུ་གཏེར་བསོད་ནམས་ཆོགས་ནི་ཡོངས་ཆོགས་སྤྱིན་གྱི་
བཞོན་པས་སྐད་ཅིག་ལས། །གསལ་བར་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་དཔལ་གྱི་མཆོན་མ་
རིན་ཆེན་ཆུ་ཆུས་ནི་ཡང་དག་ཐོབ། །དེ་ནས་ལྟ་ཡི་བདག་པོ་གྲུས་པ་དང་ལུན་
པ། །དགའ་བས་མངོན་སྟོགས་རང་གི་སྟོན་པ་མངོན་དབང་བསྐྱར། །སྐབས་གསུམ་
ཆོགས་གྱིས་སྤྱག་ཤར་ལོས་བའི་གྲགས་པ་ཅན། །འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བ་དེ་ཡིས་ལུན་
རིང་དཔལ་དག་བསྟེན། །དེ་ལྟར་རང་གི་སྤྱི་བ་གཞན་གྱི་ཚུལ་འདི་དག །བསོད་
ནམས་ཉིར་བསྟན་དག་ལ་རྒྱལ་བས་གསུངས་པ་ནི། །བདག་གིས་བསྐྱབས་ལས་དགེ་
བའི་མཆོག་ནི་གང་ཐོབ་དེས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མངོན་པར་འབྱུང་བ་ཉིད་གྲུར་
ཅིག །

ཅེས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་དབག་བསམ་གྱི་པལྒི་
ཤིང་དགེ་བའི་དབང་པོས་མཛད་པ་ལས། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྲས་རྒྱ་བའི་དབང་པོས་མཛད་
པའི་རྒྱན་གྱི་བཞོན་པའི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྟེ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་
པའོ། ། །།

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་དུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་གྲུང་།
ཆོག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འཁྱད་ལེགས་བཞད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱབ་པའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།
ངེས་ལེགས་ཉོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འདེན་ཤུག་སེལ་འཇམ་གྲོལ་གས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱབ་དང་བསྐྱབ་འགྱུར་གང་ལའང་སྒྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆོག་དུ་ཤུག་འཇམ་སྟོང་ཆོས་སྒྲ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྒྱར་བཤོ།

༄༅། བཅའ་སམ་རྒྱུད་དྲུག་ཀྱི། ཨ་ཅི་ན་འཁྱུད་ལྷན་ལྷན་ཀྱི། ཨོྲེ་སྒྲུ་གྲུ།

ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཆེ་འགོ་མ་ཡུག་གཉིས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱད་ལས་གསུངས་སོ།