

བྱུང་ཆེན་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྐྱོང་གི་

རྒྱུ་རྒྱུ།



མཛད་པ་པོ། སྐྱོབ་པ་འཛིག་ཉེན་མགོན་པོ།

མེད་ཀྱེས་རིག་མཛད་ཆེན་མོའི་ཚམ་སྒྲིག་ཁང་།

༡༡། །བྱག་ཆེན་ལྷན་ཅིག་སྤྱིས་སྦྱོར་གྱི་

རོ་སྦྱོར་བཀྲགས་སོ། །



མཐོ་བ་ལྷན་ཅིག་སྤྱིས་སྦྱོར་གྱི་རོ་སྦྱོར་བཀྲགས་སོ།

མཐོ་བ་ལྷན་ཅིག་སྤྱིས་སྦྱོར་གྱི་རོ་སྦྱོར་བཀྲགས་སོ།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0228

འབྲི་གྲང་གསུང་རབ་ཉམས་གསོ་ཁབ་ནི་འབྲུལ་བར་ལ་གཞི་བཙོལ་བ་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སྟོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།

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

༡༠༡༥ ལོའི་ཟླ་བདུན་པར་ཚཱ་སྤྲིག་བྱས།

༡༠༡༥ ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡༩ ལ་བསྐྱར་དུ་ཚཱ་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

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

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

དཀར་ཆག

རོ་སྟོད་མདོར་བསྟུན།	iii
ཞུ་སྟེག་པའི་གསལ་བཤད།	v
ཕྱག་ཆེན་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་སྟོར་གྱི་རོ་སྟོད་མ་རིག་ཐུན་མེད་ཡེ་ཤེས་སྣང་བའི་རྒྱ།	༡
དང་པོ་ཐོན་འགོ།	༡
དང་པོ་ལས་རྒྱ་འབྲས།	༡
གཉིས་པར་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱད་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སྐྱེས་པའི་ནལ་འབྱོར།	༢
གསུམ་པ་ཡི་ཤེ་བརྒྱ་པའི་བསྟོམ་བསྐྱས།	༤
བཞི་པ་མཐུམ།	༥
དང་པོ་བསྟུན་པའི་མཐུམ།	༥
གཉིས་པ་འབྲུལ་བའི་མཐུམ།	༥
གཉིས་པ་དངོས་གཞི།	༦
ཞི་གནས་ལ་དང་པོ་རྟེན་ཅན།	༦
རྟེན་མེད་ལ་གཉིས།	༧
དང་པོ་སྐྱེས་པ།	༧
གཉིས་པ་སྟོད་པ།	༨
གཉིས་པར་ལྷག་མཐོང་།	༩

གཉིས་པ་རྩོད།	༡༡
དང་པོ་ནམ་ཉིག་ཆོས་སྐུར་རྩོད་པ།	༡༡
གཉིས་པ་སྐར་པ་ཆོས་སྐུར་རྩོད་པ།	༡༩
གསུམ་པ་རྩིས་སྐུ་ཉམས་སྐྱོང་སྐྱོང་ལུགས།	༡༤
པར་བྱར་སྒོམ་ཆོག་.....	༡༩

དོ་སྟོན་མདོར་བསྟུན།

སྟོབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་རིན་ཆེན་དཔལ། ཕྱི་ལོ་ ༡༡༥༣ ལོར་སྤྱུ་འབྲུངས། སྤྱི་ན་ཕ་མོ་ནས་འབྲི་
སྟོག་ལ་སྦྱངས་པ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན། ཡབ་ལས་རྩོམ་ཆེ་འཛིགས་ཤེད་ཀྱི་ཆོས་སྒྲོར་དང་། གཞན་ཡང་ཁུ་
བོ་དར་མ། རྩ་སྤྲེང་སྟོམ་ཆེན་སོགས་ལས་མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་མང་དུ་གསན།

༡༡༥༥ ལོར་དབུས་ཀྱི་གདན་ས་པག་མོ་གྲུང་ཕེབས་ཏེ། འཕྲོ་མགོན་པག་མོ་གྲུ་བ་རྩོམ་
རྒྱལ་པོ་ཁྱ་མར་བསྟེན། ཁྱ་མས་ཁོང་ལ་མཆན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་རིན་ཆེན་དཔལ་ཞེས་
གནང་། མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཐབ་ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱས་པ་གང་སྟེའི་ཚུལ་དུ་གསན་ནས་འཕྲོ་མགོན་
པག་མོ་གྲུ་བའི་སྟོབ་མའི་མཆོག་ཏུ་གྱུར། དགྲུང་ལོ་སོ་ལྔ་པར་གྲུང་ཐང་ཁྱ་ཁང་བཙོན་འགྲུས་
གྲགས་པའི་བྱང་ནས་བསྟེན་པར་རྩོགས།

༡༡༥༦ ལོར་པག་གྲུ་འི་གདན་ས་མཐིལ་སྟོང་བར་མཛད། ཁྱ་མའི་དགོངས་རྩོགས་སུ་
དམིགས་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གསེར་ཐངས་ཀྱིས་བཀྲ་ཤིས་སྟོ་མང་མཆོད་རྟེན་བཞེངས།

༡༡༥༧ ལོར་འབྲི་གྲུང་དུ་ཕེབས། གདན་ས་འབྲི་གྲུང་མཐིལ་བྱང་རྒྱལ་སྤྲེང་ཕྱག་བཏབ་ནས་
འདུ་ཆོགས་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་། སྤྱི་བ་པ་ཉམས་བཞེས་མཛད་མཁན་ཁྱི་ཕྱག་མང་པོ་བྱང་བར་
བཞད། དེ་ནས་འབྲི་གྲུང་སྟོབ་པའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ནམས་ལ་འབྲི་གྲུང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་
ཞེས་དང་། ཁོང་ལ་ཡང་འབྲི་གྲུང་སྟོབ་པ་ཞེས་གྲགས།

ཆོས་རྩོམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གང་ཉིད་སྟོབ་པའི་ཆོགས་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་རེ་ཞིག་ཐུགས་སུན་
པའི་ཚུལ་བསྟན་ཏེ་གནས་མཆོག་ཆ་འུག་ཅེས་པར་ཕེབས་ནས་ཉིང་འཛིན་ཕྱག་པ་དང་། ཆོགས་
ཁང་སོགས་ཀྱི་གནས་སྟོ་བྱེ་བར་མཛད་དེ། སྟེའི་རྩེས་དང་ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་རྩེས་ཏ་ཅང་ངོ་མཆར་བ་

འདོག་པར་མཛད་པ་དུས་ད་ལྟ་ཡང་མཛུགས་ཡོད།

འབྲི་མཐེལ་བྱང་སྒྲིང་གི་སྒོ་མང་། གསར་ཁང་སོགས་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་བཅས་ལེགས་པར་
བསྐྱོན་པ་མཛད་པར་མ་ཟད། དཔལ་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྟོན་གྱིས་བྱུང་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་
ཉམས་གསོ་མཛད།

སྒོ་བ་མ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དཔོན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ། སྤྱན་ལྷ་གྲགས་པ་འབྱུང་གནས།
སྤྱན་ལྷ་ཤེས་རབ་འབྱུང་གནས་གཉིས། མགར། ཆོས་གསུམ་དཔལ་ཆེན་ཆོས་ཡེ་སོགས་མཁས་
བྱུང་གི་སྤྱིས་བྱ་མང་དུ་བྱུང་། ༡༩༡༧ ལོར་སྤྱི་གཤེགས།

གསུང་ཚིག་ལ། བོད་བརྒྱ་ཅམ་བཞུགས།

ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

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

དེང་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་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་བསྐྱེད་དང་ཞུ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཅོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་མིན་པས་བསྐྱེད་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་ཚུལ་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བརྒྱུད་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་བ་དུས་ཤིག་སྤྱར་བཞིན་ཡོད།

མ་ཕྱིར་ཡིག་ནོར་མངོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙུག་ཏེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་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་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེབ་ཚོགས་སྐབས་ངེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་སྟོན་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་[]འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་མཆན་དང་དཔྱད་སྲིད་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲིད་ཀྱི་ཉམས་ " འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕྲིན་ཆོག་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་བཤད་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྗེས་སྟོན་གྱི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྐྱོད་དང་ཐད་སྟོར་སྐྱོད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་མདུན་དུ་ཉམས་ " 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། སྐྱ་འབྲུམ། རྒྱ་བྱང་བར་མ་རྣམས། སྟེ། བཟ། ཞོལ། སྐྱ། རྒྱ། སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་ཉམས་ཅན་ *བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་ནོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་ཉམས་ * འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་ཉམས་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། བསྐྱབས *བསྐྱབས སྐྱ། ༡༠༩ན་༦༧། རྒྱ། ༡༡༠ན་༩༧། བསྐྱབས ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཕྱིའི་ཤོག་གྲངས་ ༥༩མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༥པ་ན། བསྐྱབས་ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། *བསྐྱབས ནི་མ་ཕྱིའི་

ཡིག་འོར་བསྐབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྤྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་
གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུང་པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་༡༠༣མཉུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༤བ་ན། ཟླ་བྲང་
པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་༡༡༠རྒྱབ་ངོས། ཡིག་ཐེང་༣བ་ན། བསྐྱབས་ཞེས་བཀོད་འདུག་ཅེས་གོ་
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྱུལ་དེབ་ཏུ་འོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀུན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
རྒྱལ་ས་ནས་འདི་གའི་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་དུ་ཁགས་ལ་གྱི་ངོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་
རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྱོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྤྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་
ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

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

བྱི་ལོ་༢༠༢༠ལྷ་ཁྲ་ཆེས་༡༥ལ།

༡༡། །བྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་སྦྱར་གྱི་ངོ་སྤྲོད་མ་

རིག་རྒྱན་སེལ་ཡི་ཤེས་སྦྱང་བའི་རྒྱན་

ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

༡༢། །སྐྱེས་མེད་ནམ་དག་ཆོས་དབྱིངས་ནམ་མཁའ་ལ། །འགགས་མེད་ཐུགས་
རྩེའི་འོད་སྤྲོད་རྒྱས་པ་ཡིས། །འགྲོ་བའི་མ་རིག་ལྷན་པ་སེལ་མཛད་པའི། །ཁྲ་མ་དམ་
བ་ནམས་ལ་ཕྱག་འཆོལ་སོ། །གཉུག་མ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས། །གནས་
ལུགས་རི་བཞིན་གསལ་བར་ངོ་སྤྲོད་པ། །མདོ་རྒྱད་དུ་ལྷན་སྦྲེལ་མའི་གསུང་བཞིན་
དུ། །གཞན་ལ་མན་པའི་བསམ་བས་གྲི་བར་བྱ། །

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་སྦྱར་གྱི་མན་ངག་གིས། །སེམས་ཉིད་ཆོས་
སྦྱར་ངོ་སྤྲོད་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། །སྤྱོད་འགྲོ་སྦྱར་བ་བཞི་ལྷན། །དངོས་གཞི་ངོ་སྤྲོད་ནམ་
གཉིས། །རྗེས་སུ་ཉམས་སྦྱོང་སྦྱོང་ལུགས་སོ། །

སྤྱོད་འགྲོ་ལ་བཞིའི་དང་པོ་ནི།

ལས་རྒྱ་འབྲས།

འཆི་བ་མི་རྟག་པར་སྒོམ་ཞིང་སྦྱོ་གས་པ་ལ་པོ་བསྐྱེད་དེ། །སྤྱོད་སྐྱེས་པ་ཐམས་
ཅད་ཀྱང་ཤི། །ད་སྐྱེ་བ་ནམས་ཀྱང་འཆི། །ད་ལྟ་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱང་འཆི། །ང་ཡང་དེ་རིང་

འཆི་འཕ་ནངས་པར་འཆི། ཐམས་ཅད་བསྐྱར་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན། ཅིས་ཀྱང་ཅི་བྱེད་
བསམ་པའི་སྒོ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱིས་བཏང་ནས། སེམས་ཅན་སྤྱག་བསྐྱེད་བ་རྣམས་ཀྱང་རང་
སེམས་ཆོས་སྒྲུབ་རང་རང་གིས་མ་ཤེས་པར་རང་མེད་ལ་རང་བཟུང་། བདག་མེད་
ལ་བདག་ཏུ་བཟུང་། སྤྱིང་རེ་རྗེ་སྤྱིང་ཏུ་བསྒྲོམ་མོ། །

གཉིས་པར་བྱིན་རྒྱལས་སྤྱར་ཏུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་ནི།

ཉམས་དང་རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙ་བ་ནི་སྒྲ་མའི་བྱིན་རྒྱལས་དང་། རང་གི་
མོས་གྲུས་ལས་འབྱུང་སྟེ། བརྟག་གཉིས་ལས། གཞན་གྱིས་བརྗོད་མིན་ལྟན་གཅིག་
སྟེ། །གང་ཏུ་ཡང་ནི་མི་རྟེན་དེ། །སྒྲ་མའི་དུས་མཐའ་བརྟེན་པ་དང་། །བདག་གི་
བསོད་ནམས་ལས་ཤེས་བྱ། །ཞེས་པ་དང་། དམ་ཆིག་བཀོད་པ་ལས་ཀྱང་། མཚན་
དང་དཔེ་བྱད་ལྟན་པའི་ལྟ། །བསྐྱེད་པ་འབྱུང་ཏུ་བསྒྲོམ་པ་ཡིས། །སྒྲ་མ་སྐད་ཅིག་བྲན་
པའི་འབྱུང་ཆར་མིན། །བསྟེན་སྒྲུབ་བརྒྱས་པ་ས་ཡ་བས། །སྒྲ་མའི་གསོལ་འདེབས་
ལན་གཅིག་དགལ། །ཞེས་གསུངས་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཏུ་རྟོགས་
པའི་སངས་རྒྱུ་མོལ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་ཏུ་སྒྲ་མ་སྒྲུབ་ཞིའི་བདག་གཉིད་ལ་གསོལ་བ་
གདབ་སྟེན་ཏུ་བསམ་ལ། རང་ལུས་ཡི་དམ་ལྟར་གསལ་ཙམ་པའི་སྤྱི་ཐོབ། དེན་ཐོ་
ཆའི་ཁྱི་དང་བརྒྱ་ཉི་ཁྱའི་སྟེང་ཏུ་རང་གི་ཙ་བའི་སྒྲ་མ་དེ་ཉིད། སངས་རྒྱུ་མོལ་རྗེ་རྗེ་འཆང་
གི་རྣམ་པར་སྒྲུ་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ཏུ་འབར་བ། །ཞལ་མཛུ་མ་བག་དང་ལྟན་པ།
སྤྱགས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཏུ་མ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པར། རང་ལ་དབྱེས་བཞིན་པར་དེ་
བསྒྲོམ་ནས། །སྒྲ་མ་བརྒྱུད་པ་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་མཆོ་ལ་ཁ་ཆར་འབབ་པ་
བཞིན་སྤྱགས་ཀར་བསྟེན་ནས་སྒྲ་མ་ཀྱན་འདུས་སུ་བསྒྲོམ། །སྤྱགས་བཅུའི་སངས་

རྒྱུ་མ་བྱུང་ཆུ་བ་སེམས་དཔའ་ཡི་དམ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བསྐྱེམས་ནས། སངས་རྒྱུ་མ་
འདུས་སྐྱུ་རུ་བསྐྱོམ་ནས། མཆོད་བ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་དེ། ལུས་མོངས་སྤྱོད་ལྟོས་
མེད་ལུལ་ཞིང་སྦྱང་ཁོང་རུས་པའི་གཉིང་ནས་མོས་པ་དང་གྲུས་པ་དྲུང་དྲུང་བས།
དག་ཏུ། གླ་མ་སངས་རྒྱུ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །བདག་འཛིན་སྒྲོས་ཐོངས་
པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་
གསོལ། །རང་སེམས་སྦྱེ་མེད་གཅིག་ཆར་དུ་རྟོག་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་
གསོལ། །འཇུག་པར་རང་ས་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །སྤང་སྤྱོད་ཆོས་
སྐྱུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ཞེས་གསོལ་བ་འདེབས་ཤིང་དམིགས་
པས་གླ་མ་སངས་རྒྱུ་མ་འདུས་སྐྱུའི་སྐྱུ། དབྱལ་བ། མགྱིན་པར། ཐུགས་ཀ་ལ་སོགས་
པ་ནས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུན་ཅིའི་རྒྱན་རང་གི་ཆོངས་བྲུག་ནས་མར་བབས་པས། ཆེ་
འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་བ་ནས་ཀྱི་ལས་ངན་སྤྲིག་སྤྱིབ་དམ་ཆོག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་
ཅད་དག་ཅིང་། ལུས་ཆེ་ཐག་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུན་ཅིས་གང་བས་ལུས་
སེམས་བདེ་སྤེལ་བྱུང་བར་བསམ་ཞིང་ཐུན་བཞིར་གསོལ་བ་གདབ།

ཐུན་མཆོམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་ཡང་། ང་དེ་རིང་ཤི་འམ་ནངས་པར་ཤི་
ཅིས་ཀྱང་ཅི་བྱེད། གླ་མ་མཁྱེན་སྦྱུང་པའི་མོས་གྲུས་དྲུང་དྲུང་བན་བ་ཅམ་གྱིས་མཆི་
མ་གཡོ་བཞེན་པར་བྱ། སྐབས་སུ་གླ་མ་རང་ལ་ཐེམ་པས་གླ་མའི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་
དང་རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་འབྲེས་པར་བསམ་ཞིང་མཉམ་པར་
བཞག་ལ་དགེ་བ་བསྐྱེའོ། །

བཞི་པ་མཐུལ་ལ་གཉིས།

བསྐྱབ་པའི་མཐུལ་དང་།

འབྲུལ་བའི་མཐུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི་མཐུལ་ལེགས་པར་བྱིས་ལ། རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ་
སྣ་ཆོག་པ་ལས་བྱུབ་པའི་གཞལ་ཡས་ཁང་གྲུ་བཞི་སྟོ་བཞི་དང་ལྷན་པར་བསམ་ལ།
དེའི་དབྲུས་དང་ཕྱོགས་བཞིར་སེལ་བརྒྱད་གྱིས་བཏེགས་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་ ཉི་ལྔ་
པ་སྤྲའི་གདན་དང་བཅས་པའི་དབྲུས་སྤྱ་ཅ་བའི་སྒྲ་མ། ཤར་དུ་ཡི་དམ། ལྟོར་སངས་
རྒྱས་དགོན་མཆོག་ །ཅུབ་ཏུ་ཆོས། བྱང་དུ་དགོ་འབྲུན་དགོན་མཆོག་བསྟོམ། དེ་
ནམས་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། ལྷ་མ་ལ་ཅ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་སྒྲ་མ་
ཐམས་ཅད་བསྟེམ། ཡི་དམ་ལ་ཡི་དམ་གྱི་སྣ་ཆོག་པས། སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱོགས་བཅུའི་
སངས་རྒྱས། ཆོས་ལ་དམ་པའི་ཆོས་དཔག་ཏུ་མེད་པར། དགོ་འབྲུན་ལ་ཉན་རང་བྱང་
རྒྱབ་སེམས་དཔལ་ལ་སོགས་པ་འཕགས་པའི་དགོ་འབྲུན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྟེམ་ལ།

གཉིས་པ་འབྲུལ་བའི་མཐུལ་ནི།

རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ལས་བྱུབ་པ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབྲུས་
སྣ་ཆོམ་བྱ་གཅིག་བཞག་ལ་དབྲུས་གྱི་རི་པོ་མཆོག་རབ། ཤར་དུ་གཅིག་བཞོད་ཤར་
ལུས་འཕགས་པོ། ལྟོར་གཅིག་བཞོད་ལྟོ་འཛམ་བྱ་སྤིང་། ཅུབ་ཏུ་གཅིག་བཞོད་ཅུབ་
པ་ལང་སྟོད། བྱང་དུ་གཅིག་བཞོད་བྱང་སྒྲ་མི་སྟན། དབྲུས་དང་ཤར་གྱི་བར་གཅིག་
བཞོད་ཉི་མ། དབྲུས་དང་ཅུབ་གྱི་བར་གཅིག་བཞོད་ལྷ་བ། དབྲུས་སྤྱ་ལྷ་དང་མི་ཡི་
ལོངས་སྟོད་དཔལ་འབྱོར་ལུན་སྤུམ་ཆོག་པ་པར་སྟོང་གསུམ་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཆོག་པས་

གྲིས་བྱུར་བྱུར་གང་བ་དང་། བདག་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་
དགེ་བ་རྣམས་ལྟོས་པ་མེད་པར་འབྱུང་ཞིང་། ལྷ་མ་དམ་པ་བདག་གི་ལུས་ལོངས་
སྤྱོད་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ལོ། །ཡོངས་སུ་བཞེས་སུ་གསོལ་ལོ། །བདག་
ལ་ཉོགས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཉམས་སྤོང་རྒྱན་ཆད་མེད་
པར་འཆར་བར་བྱིན་གྲིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ། དེ་བཞིན་དུ། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཆོགས་
བདག་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ལོ། །ཡོངས་སུ་བཞེས་
སུ་གསོལ་ལོ། །བདག་ལ་ཉོགས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།
ཉམས་སྤོང་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཆར་བར་བྱིན་གྲིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ། རོ་བོ་དགོན་
མཆོག་གསུམ་པོ་བདག་གི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་
ལོ། །ཡོངས་སུ་བཞེས་སུ་གསོལ་ལོ། །བདག་ལ་ཉོགས་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྐྱེ་བར་
མཛད་དུ་གསོལ། ཉམས་སྤོང་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཆར་བར་བྱིན་གྲིས་བརྒྱབ་དུ་
གསོལ། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པས་གསོལ་བ་གང་ལ། དེ་ལྟར་སྤོན་འཁྲོལ་ཡུན་རིང་དུ་
བྱས་ནས་བསྐྱོམ་ལོ། །

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ།

སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་ངོ་སྤྱོད་དང་། ལྷང་ཐོག་ཏུ་ངོ་སྤྱོད་པའོ། །དང་པོ་ལ་
གཉིས་ཏེ། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ངོ། །

ཞི་གནས་ལ་དང་པོ་ཉིན་ཅན་ནི།

ལུས་གནད་འབྱུང་འཁོར་ལེགས་པར་བྱས་ནས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་

དོན་དུ་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་བྱ་སྟེ་སྤྱི་བསམ་ནས་ལྷན་ཡི་དམ་གྱི་སྒྲུབ་གསལ་བའི་
སྤྱི་ཐོབ་སྒྲུབ་བསྟོམ་ལ་མོས་གུས་དྲུང་དྲུང་བ་བྱས་ལ། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟར་གྱི་
རྟོག་པ་ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར། རང་གི་མདུན་དུ་ཤིང་བྱ་རྩེ་ལ་སོགས་པའི་
མཆོན་མ་གཅིག་ལ་ལྟ་སྟངས་ལ་ཤེས་པ་གཏད་ལ། དེ་ལས་གཞན་དུ་སྐད་ཅིག་གྲང་
མ་ཡེངས་པར་བཞག །བསྟོམ་དང་བཟང་འབྲུག་བྱ་བ། གནས་དོ་ལ་ཤིག་བཤིག་ལ།
ཅུང་ཟད་རེ་ངལ་བསོ། ཡང་སྤར་བཞིན་དུ་བསྟོམ། དེ་ལྟར་ཐུན་ཚུང་ལ་གངས་མང་དུ་
བྱས་ཤིང་ཐུན་བཞི་དུ་བསྟོམ། ཐུན་བར་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་གཉིས་འཛིན་འབྲུལ་བ་
ལ་མ་ཡེངས་པར་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་བྲན་པ་ཏུ་རེ་བ་བྲ། མིག་གྲང་སྤྱ་ཅེའི་ཐད་སོ་ལ་
ལྟ་བ། འགོ་འདུག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱོད་ལས་ཐམས་ཅད་གྲུ་གོ་ལེ་བྱས་ཏེ། ཉི་མེ་པས།
ལྟ་སྟངས་དང་ནི་སེམས་འཛིན་དུ་མ་ཡིས། །རིག་པ་ངང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་
བཅུན། །ཞེས་གསུངས།

ཅེན་མེད་ལ་གཉིས་ཏེ།

དང་པོ་སྤྱིམས་བ་ནི།

འབྲུལ་འཁོར་ལྟ་སྟངས་སྤར་དང་འབྲ་བ་ལས། ཤེས་པ་ཅུང་ཞིག་སྤྱིམས་ནས་
སྤྱ་ཅེའི་ཐད་སོའི་ནམ་མཁའ་ལ་བལྟས་ལ་སྐད་ཅིག་གྲང་མ་ཡེངས་པར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་
བཞག །དམིགས་པ་དང་མཆོན་མ་ཅན་གྱི་སྟོམ་རྒྱ་ནི་གཅིག་གྲང་མེད་ལ། ཡེངས་སུ་
ནི་སྐད་ཅིག་གྲང་མེད་པར་བྱ་སྟེ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཕྱག་ཆུ་ཆེན་པོ་ལ། །བསྟོམ་རྒྱ་
རྒྱ་ཅམ་མེད་པས་མི་བསྟོམ་སྟེ། །བསྟོམ་མེད་དོན་དང་འབྲལ་མེད་བསྟོམ་པའི་

མཆོག་། ཅེས་གསུངས་པས། ཐུན་ཚུང་དུ་ཚུང་དུ་བྱས་ཡིད་ལ་བསྐྱོམ། ཐུན་བར་གྱི་
སྒྲིད་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤར་བཞིན་དེ་ཕྱི་རེ་བྱ་བ་དེ་ལ། ལ་ལས་དང་པོ་རྣམ་
རྟོག་མང་དུ་འཕྲོ་བ་འདྲ་ཞིག་འོང་བ་དེ་སེམས་ཅུང་ཞིག་གནས་པའི་རྟགས་ཡིན།
གནས་པ་མེད་པའི་གོང་དུ་རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ཆད་ངོས་མ་ཟིན་པར་རྒྱ་ཡན་དུ་ཞོར་བ་
ཡིན། ཅིས་ཀྱང་རྣམ་རྟོག་སྤྲ་ཆོགས་སུ་འཕྲོ་ན་རྟོག་པ་གང་འགྱུས་པར་དེ་ངོས་ཟིན་
པར་བྱས་ནས། སེམས་མ་ཡེངས་པར་གཅིག་འགྱུས་གཉིས་འགྱུས་ངོས་བཟུང་ལ་
རྒྱ་ཡན་དུ་ཡེ་མ་ཞོར་བ་འགྱུར་ཆད་ངོས་བཟུང་ནས། ཡང་ཅུང་ཟད་དེ་ངལ་བསོ་
ཞིང་། ཡང་དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པས་རྟོག་པ་ཉིད་སེམས་འཇིན་གྱི་རྟེན་དུ་མ་སོང་ནས་
རྟོག་མེད་དུ་ལྟན་ནེར་གནས་པའོ། །

གཉིས་པ་སྒྲིད་པར་ནི།

འབྲུལ་འཁོར་ལྟ་ལྟངས་སྤར་དང་འདྲ། ལུས་སེམས་སྒྲིད་དེས་སྒྲིད་ནས་ཤེས་
པར་རང་ལུགས་སུ་ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་ངང་ལ་སྒྲིད་དེ་ཤིག་གི་བཞག། །དེའི་
ངང་ནས་མ་ཡེངས་པའི་དུན་པ་ཡུད་དེ་བྱས་པས་ཤེས་པ་གསལ་ལེ་སང་དེ་བའི་
ཉམས་སྐྱེ་སྐྱེ། སེམས་ཉིད་སྒྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའི་ངང་། །རྒྱ་མཆོ་ཤེལ་དང་མེ་རྟོག་
བཞིན། །སང་དེ་རྩེན་ནེ་སོལ་ལེ་བ། །དུན་དུ་མེད་ཅིང་ཡེངས་སུ་མེད། །ཅི་རིགས་
ཅོམ་དུ་གོམས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པས། ཉམས་ལྟ་ཞིང་གནས་པ་མ་སྐྱེས་གྱི་
བར་དུ་བསྐྱོམ།

གཉིས་པར་ལྷག་མཐོང་ནི།

ལུས་གནད་འཁྲུལ་འཁོར་སྤར་དང་འབྲ་བ་ལས་ལྷ་སྤངས་བར་སྤང་གི་ནམ་
མཁའ་ལ་བལྟ་ལ། ཤེས་པར་ཅུང་ཟད་རང་བསྐྱེད་ལ་སེམས་རང་ལུགས་སུ་ལྟོད་དེ་
ཤིག་གི་བཞག་པས། སེམས་གསལ་ལྷན་ནི་གནས་པའི་ངོ་བོ་ལ་ཅེ་རེ་སྟོས་ལ་
སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འདུག་རང་ལ་རང་གིས་ལེགས་པར་སྟོས། ཡང་དེ་
ལྷར་བསྐྱོམ་ཞིང་ལེགས་པར་ཐག་ཆོད་པར་བྱས་པས། སེམས་གསལ་ལ་ངོས་བཟུང་
མེད་པའི་ཤེས་པ་སིང་རེ་ཡེར་རེ་བ་རྗེན་ལྷང་རེ་བ་ཞིག་ཡོང་། དེ་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་
ཟླ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་ཅིང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་པས་ནམ་པར་རྟོག་པ་རང་
སར་ཞི་ནས། སེམས་རང་ལུགས་སུ་ལྟོད་དེ་ཅི་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དེ་ཞི་གནས་ཡིན།
དེའི་རང་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་བྱ་བའི་སྤྱོད་བསམ་བ་རྗེད་མེད་ལ།
མེད་བཞིན་དུ་གསལ་ལ་མ་འགགས་པའི་ཤེས་པ་སིང་རེ་ཡེར་རེ་བ་རྗེན་ལྷང་རེ་བ་མ་
མཐོང་བའི་མཐོང་རྒྱ། མ་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་རྒྱ། རང་ལ་ཡིད་ཆེས་རྒྱ་ལས། ཐག་ཆོད་རྒྱ་
ཞིག་ནི་ཡོད་ལ་རག་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཤེས་པ་དེ་ལྷག་མཐོང་ཡིན་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོའི་ཞལ་
ནས། ཟླ་མའི་ལུང་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་གྲུས་འབད་ན། །ལྷན་གཅིག་སྤྱེས་པར་འབྱུང་བར་
ཐེ་ཆོམ་མེད། །ཁ་དོག་ཡོན་ཏན་ཡི་གེ་དཔེ་བྲལ་བས། །སྤྱོད་པ་ཏུ་བ་བདག་གིས་ཀྱི་
ན་མཆོན། །གཞོན་ཅུ་མ་ཡི་བདེ་བ་སྤྱིང་ལ་བཞིན། །དབང་ལྷག་དམ་པ་དེ་ནི་སུ་ལ་སྤྱོད་
ཅུས་སམ། །ཞེས་གསུངས། སེམས་ཉིད་སྤྱེ་འགགས་གནས་གསུམ་གྱི་མཐའ་དང་
བྲལ་བའི་སིང་རེ་ཡེར་རེ་བ་དེ་ཀ་ལ། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཞེས་
ཀྱང་ཟེར་ཏེ། རབ་ཏུ་མི་གནས་པ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལས། འདི་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་

སྟེ། །འདི་ནི་རི་མས་མ་གོས་པ། །འདི་ལ་དགག་དང་སྐྱབ་པ་མེད། །ལམ་དང་གཉིན་
པོས་རྟེན་མ་ཡིན། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟེ། །འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཀྱི་སྟེ།
གཞི། །འདི་ནི་སྐྱེན་གྱིས་བྱུང་པ་སྟེ། །ཞེས་གསུངས། སེམས་ཉིད་རིག་སྟོང་རྗེན་པ་
འདི་ཀ་ངེས་པ་དོན་གྱི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་། སྟགས་དང་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་
སོགས་པ་འདྲ་པས། གཉིས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་ལས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་
དཔལ་ལྡན་པ། །རང་རིག་ཡེ་ཤེས་གཅིག་ལ་རྫོགས། །རྒྱུན་དུ་བདེ་བ་སྟེར་བྱེད་
པའི། །བྱང་ཚུབ་ཚུལ་འདི་བསྟན་པའོ། །ཞེས་དང་། བརྟག་གཉིས་ལས། འདི་ནི་སྟགས་
བཟུངས་འདི་དཀའ་ཐུབ་དང་འདི་སྦྱིན་སྟེ། །འདི་ནི་དཀྱིལ་འཁོར་པ་དང་དཀྱིལ་
འཁོར་ཆོག་ནི་འདི། མདོར་བསྟུས་ན་ནི་སེམས་སུ་འདུས་པའི་གཟུགས་ཅན་
འོ། །ཞེས་གསུངས། ད་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་སྐྱད་ཅིག་མའི་ཐོག་ན་སྐྱེ་གསུམ་ཡང་ཆང་སྟེ།
གཞིས་ཅིར་ཡང་མ་བྱུང་པ་ཆོས་སྟེ། གདངས་ཅིར་ཡང་མ་འགགས་པ་ལོངས་སྟེ། དེ་
གཉིས་གཉིས་སུ་མེད་ཅིང་གང་དུ་ཡང་མི་གནས་པ་སྟུལ་སྟེ། གཉིས་མེད་རྣམ་
རྒྱལ་ལས། སྟེ་བ་མེད་པ་ཆོས་སྟེ། །འགག་པ་མེད་པ་ལོངས་སྟོང་རྫོགས། །གང་
དུ་འདྲེ་མི་གནས་སྟུལ་པའི་སྟེ། །དབྱེར་མེད་ཚུལ་འདི་བསྟན་པའོ། །ཞེས་གསུངས།
རང་གི་སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ལྡན་གཅིག་སྟེས་པའི་ཡེ་ཤེས་རང་རིག་རང་གསལ་
འདི་ཉིད། སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེ་དབྱེར་མེད། བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད། ཐབས་ཤེས་དབྱེར་
མེད། བསྐྱེད་རྫོགས་དབྱེར་མེད་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། གཞིས་ཅིར་ཡང་མ་བྱུང་པ་ཤེས་རབ་
སྟོང་པ། གདངས་ཅིར་ཡང་མ་འགག་པ་ཐབས་སྟོང་རྗེ། དེ་གཉིས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་
སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེ་དབྱེར་མེད་པ་དེ། གཉིས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་ལས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་

དགོངས་པའི་དོན། རྟོང་ཉིད་སྟོང་ཟླ་དཔྱད་མེད་པ། རྒྱ་བ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་
གཅིག་ཅེས་གསུངས། སེམས་ཉིད་རང་ལུགས་སུ་སྟོང་ནས་གསལ་སྟོང་རིག་སྟོང་
གི་རང་ནས་མ་ཡེངས་པ་ལས་ལོགས་ཤིག་ནས་གཞན་སྟོང་རྒྱ་མེད་དེ། ལྷན་གཅིག་
སྟེས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་བའི་རྒྱད་ལས། ལྷན་གཅིག་སྟེས་པ་སྟོས་བྲལ་
ཕྱིར། བསྟོམ་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་བཞིན་ཆོག་པ་མེད་པའི་རྒྱན། རྒྱན་ཆད་
པར་ནི་མི་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པས། སྟོང་ལམ་རྣམ་བཞི་མ་ཡེངས་པའི་བྲན་པ་ཡུད་
དེ་བའི་རང་ལས་བྲན་ཏོག་གང་བྱུང་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་པས། མཆོ་ནད་དུ་ཁ་ཆར་
བབས་པ་བཞིན་ལྷན་ལྷན་འགོ། དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་དུ་སྟོང་པས་མ་བཞག་རང་གནས་
ཀྱི་ཉམས་བྱ་བ་སྟོང་ལམ་རྣམ་བཞིར་ཡང་གསལ་སྟོང་རིག་པ་ཟླ་ཆར་ཆར་བ་འོང་
སྟེ། མ་ཡེངས་སེམས་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལ་བཟ། རང་གི་དེ་ཉིད་རང་གིས་རྟོགས་
གྱུར་ན། ཡེངས་པའི་སེམས་ཀྱང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཤར། མཆོན་མ་རང་གོལ་བདེ་བ་
ཆེན་པོའི་ངང་། ཅེས་གསུངས།

གཉིས་པ་དོ་སྟོང་པ་ལ་གཉིས་ཏེ།

དང་པོ་རྣམ་རྟོག་ཆོས་སྐྱར་དོ་སྟོང་པ་ནི།

འབྲུལ་འཁོར་ལྟ་སྟངས་སྤར་བཞིན་བྱས་ནས་སེམས་རང་ལུགས་སུ་སྟོང་དེ་
སྟོང་ནས་བཞག་པས། སེམས་ཉིད་གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་སིང་ངེ་ཡེ་རེ་གནས་
པའི་ངོ་བོ་ལ་གཅེར་བཟུས་པའི་རང་ལ་རྣམ་རྟོག་གང་འབྱུས་པ་དེའི་ངོ་བོ་ལ་གཅེར་བ་
གཅིག་ལྟོས་ལ། གནས་འབྱུར་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་འདུག་གམ་མི་འདུག་ལེགས་པར་

སྟོན། ཡང་སྤར་བཞིན་བསྐྱོམ་ཞིང་ལེགས་པར་ཐག་བཅད་པས་རྟོག་པ་ལ་མ་
འགགས་པ་དེ་རང་། གསལ་སྟོང་དུ་རྩེན་རྩེན་འདུག །དཔེར་ན་ཚུ་ལ་བླ་བས་ཆབས་
སུ་ཆེལ་ཡང་། ཆབས་དེ་ཀ་ཚུ། ཚུ་ལས་ཀྱང་ཆབས་གཞན་མ་ཡིན། ཆབས་ལས་ཀྱང་
ཚུ་གཞན་མ་ཡིན་པར་བཞིན་དུ། གཉུག་མ་གསལ་སྟོང་གི་རང་ནས་རྣམ་རྟོག་སྤྱ་
ཆོགས་ཤར་ཡང་དེ་གཉིས་གཉིས་སུ་མེད་དེ། བརྟག་གཉིས་ལས། འདི་ཉིད་འཁོར་བ་
ཞེས་བྱ་སྟེ། །འདི་ཉིད་སྤང་བ་འདས་པ་ཉིད། །འཁོར་བ་སྤངས་ནས་གཞན་དུ་ནི། །སྤ་
རན་འདས་པ་རྟོགས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པས། རྣམ་རྟོག་གང་བྱུང་བ་དེ་ཡི་ངོ་
བོ་ལ་གཅེར་བལྟས་པས། རྣམ་རྟོག་དེ་ཀ་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གར་གནས་ལ་རྟོག་
མེད་གནས་ཅ་ན་སྟིང་རྩ་དགའ་ཡལ་ཡལ་འོང་སྟེ། རྟོག་པ་རན་བ་གཅིག་ལོགས་སུ་
ཡང་མ་དགོས། གཉེན་པོ་ཡེ་ཤེས་ལོགས་ནས་བཅའ་མ་དགོས་ཏེ། གང་དང་གང་
གིས་འཆིང་བ་རྣམས། འདི་ཉིད་ཤེས་ན་གྲོལ་འགྱུར་ཏེ། བྱུང་པར་ལམ་འདི་རྟོགས་པ་
ན། ཆེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་གནས་སུ་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས་པས། འདོད་ཆགས་ཀྱི་
རྟོག་པ་ཐོལ་བ་ཞིག་སྐྱེས་ན་དེའི་རྩེས་སུ་མ་འབྲང་བར་ངོ་བོ་ལ་ཅིར་བལྟས་ནས་དེ་
ལས་གཞན་དུ་མ་ཡེངས་པར་བཞག་པས། འདོད་ཆགས་གཞི་མེད་རྩ་བལ་དུ་ཤར་ཅ་
ན་འདོད་ཆགས་མ་སྤངས་པར་རང་སར་དག །རང་སར་གྲོལ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར། དེ་ཀ་
ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་རྒྱལ་བ་འོད་དཔག་མེད་ཅེས་ཀྱང་ཟེར། དེ་བཞིན་
དུ་ཉོན་མོངས་པ་ལྡ་ཆར་ལ་རྩེས་སུ་མ་འབྲངས་པར་ངོ་བོ་ལ་བལྟ་ཡིན་གཞན་པས་
རང་དག་རང་གྲོལ་གཞི་མེད་རྩ་བལ་དུ་ཤར་ན། དེ་ཀ་ལ་ཡེ་ཤེས་ལྡ་དང་རྒྱལ་བ་
རིགས་ལྡ་ཡང་ཞེས་ཟེར། དུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རབ་དུ་མི་གནས་པའི་རྒྱུད་ལས། གང་ཡང་

རྒྱ་བ་སྤང་ཆེན་པོ། རྣམ་པར་སྤང་མཛད་ཉིད་ཡིན་ནོ། སྤྱིང་པོ་མཆོག་ལས་མ་སྤྱོད་
 བྱིར། མི་སྤྱོད་རྫོང་མཛད་ཉིད་དོ། འདྲེས་འདོད་མཆོག་གིས་དབང་བྱས་
 བཤེད། འབྲས་བུ་འབྱུང་བས་རིན་ཆེན་འབྱུང་། འདོན་གཅིག་ལས་ནི་དབག་མེད་
 པའི། ཉམས་སྤྱོད་འོད་ཅན་འོད་དབག་མེད། འདོན་ཡོད་ལྷན་གཅིག་སྤྱེས་པ་ནི། འོྱག་
 པས་དོན་གྲུབ་དོན་ཡོད་གྲུབ། འདི་ནི་ཀུན་གྱི་བདག་པོ་སྟེ། ཞེས་གསུངས། དེ་
 བཞིན་རྣམ་འོྱག་གང་ཤར་གཅེར་ལྷ་ཡིན་བཞག་པས། རང་བཞིན་མེད་པར་རང་གྲོལ་
 ཏུ་འགྲོ་སྟེ། དེ་ཉིད་ལས། ཏུག་ལྷ་ལས་འབྱེར་ཞེས་ཀྱང་བེད་ཏེ། ཏུག་ལ་སྤྲུགས་ཀྱིས་
 ཐེབས་པ་བཞིན། ཏུག་ལྷ་ལས་འབྱེར་གྱི་གདམས་དག་ཡོད། ཅེས་གསུངས། དེས་
 ར་སེམས་གཉུག་མའི་རྩལ་སྤང་སྤྱོད་ཆོག་སྟེ། ཤར་བ་ལ་མ་ཡེངས་པའི་བྲན་པས།
 གཅེར་ཅེར་བལྟས་ན་ངོས་བཟུང་མེད་པར་རྩ་བལ་ཏུ་འཁྱེད་འཁྱེད་འགྲོ་སྟེ། སྤྱན་རས་
 གཟིགས་ཀྱིས། གང་སྤྱེས་གཉུག་མ་ཉིད་ཡིན་ཟེར། གང་ཤར་བྲན་པས་སར་བཞག་
 བ། འདི་ཤར་སྤྱོད་པ་ཉིད་ཏུ་འགྲོ། རྣལ་འབྱོར་རྒྱལ་པོ་གདོན་མི་བ། ཞེས་གསུངས་
 པས། ཉོན་མོངས་རྣམ་འོྱག་གང་ཤར་བ། འདི་ངོ་བོ་ལ་བལྟ་ཡིན་བཞག་པས། འདི་ཀ་
 རང་ནི་མེད་པར་རྩེན་རྩེན་འཆར་སྟེ། རྫོགས་མི་བད་པ་བསྟན་པ་ལས། ཉོན་མོངས་
 པ་འདི་དག་འོྱག་པའི་ཕྱིར་བྱང་རྒྱལ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་གང་ཡིན་པ་བྱང་
 རྒྱལ་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱང་དེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་རྩལ་སྤང་
 འགག་མེད་ཏུ་ཤར་བའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ཆོག་ལ་འགག་སྤྱུབ་མེད་པར་རོ་མཉམ་ཞིང་བསྐྱར་
 པ་ཡིན་ཏེ། རྫོགས་རྒྱ་མཆོས་ཁུས་པ་ལས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཆོས་ཐམས་ཅད་
 མཉམ་པ་ཉིད་ཏུ་འོྱག་པར་ནི་བྱང་རྒྱལ་པོ། བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་ལྷ་བས་ན་བྱང་རྒྱལ་

སེམས་དཔའ་བྱང་ཚུབ་ལས་རིང་བའི་འདུ་ཤེས་མི་བགྱིད། །ཞེས་གསུངས་པས།
སྒྲོད་ལས་རྣམ་བཞི་མ་ཡེངས་པའི་རང་ལས་བསྐྱངས་པས་རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་
རང་ཤར་ལ་ཤར་ནས་གཉིས་འཛིན་འབྱུང་བ་རང་གྲོལ་ལ་འགོ་སྟེ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འགྲོ་
མའི་ཞལ་ནས། རང་རིག་ཡེ་ཤེས་འདི་ཉིད་ནི། །བསྐྱལ་པའི་ཐུན་པར་སྒྲོན་མེ་
ལྟར། །ལས་ཀྱི་འབྱུང་བ་གཏན་ནས་བཅོམ། །སྐྱེས་བུ་སྟེང་བ་རི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་
གསུངས་པས། དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་བསྐྱང་།

གཉིས་པ་སྣང་བ་ཆོས་སྐྱེད་འོ་སྒྲོད་པ་ནི།

ལུས་གནད་འབྱུང་འཁོར་བལྟ་སྣངས་སྣང་དང་འབྲ་བ་ལས། མདུན་གྱི་སྣང་བ་
གང་ཡང་རུང་བ་ལ་ཅེ་རེ་ལྟས་ནས་སེམས་ལྟོད་དེ་ཤིག་གི་འཛིན་མེད་དུ་
བཞག། །ཡང་སྒྲུ་མ་ལ་མོས་གྲུས་དྲུང་དྲུང་བ་བྱ་ཞིང་སྣང་ཐོག་ཏུ་རྟོག་མེད་མ་ཡེངས་
པར་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱོམས་པས། སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་རང་ལ་གནས་པའི་ཆེ་སྣང་
བྱའི་ཡུལ་བྱིར་མ་ལུས། སྣང་བ་གཞན་གྱིས་སེམས་ནང་ན་མེད་པར་སྣང་སེམས་
དབྱེར་མེད་དུ་སྣང་སྣང་འཆར་སྟེ། ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པར་བསམ་གྱིས་མི་བྲབ་པའི་
རྒྱད་ལས། སེམས་ཉིད་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ། །སྣང་བ་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པ་
ཆོས་སྐྱེའི་འོད། །འདི་ནི་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས། །ཞེས་གསུངས་
པས། སེམས་ཉིད་རང་མདངས་འགགས་མེད་དུ་རང་སྣང་བ་ཡིན། དེ་ལ་རང་ངོ་མ་
ཤེས་པར་ཡུལ་སྣང་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་འབྱུང་སྣང་དུ་ཤར་བ་ཡིན། དེ་
ལྟར་སྣང་སེམས་དབྱེར་མེད་དུ་སྒྲོད་སྣང་ཡོང་། སྣང་སོ་སོར་ཡོད་པ་འབྲེས་ནས་
གཅིག་ཏུ་སོང་བ་ཡིན། ཡེ་ནས་དེ་ལྟར་གནས་པ་ཡིན་ཏེ། དབྱེས་དོར་ལས། ང་ལས་

འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །ང་ལས་གནས་གསུམ་པོ་ཡང་འབྱུང་། །ང་ཡིས་འདི་ཀུན་
ཁྱབ་བ་སྟེ། །འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་གཞན་མ་མཐོང་། །ཞེས་གསུངས་པས། ལྷན་གཅིག་
སྐྱེས་པའི་རང་སྣང་ལས་སྤྱི་རོལ་ན་དངོས་པོ་གྲུབ་པ་རྒྱལ་ཅམ་ཡང་མེད་དེ། གསང་
འདུས་ལས། དང་པོ་འདི་རྣམས་མ་སྐྱེས་པས། །གདོད་ནས་ཆོས་ཉིད་མེད་པ་
སྟེ། །ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་བདག་མེད་པ། །བྱང་ཚུབ་ཚུལ་འདི་བསྟན་པའོ། །ཞེས་པ་དང་།
མདོ་ལས། གཟུགས་ནི་གང་ནས་ཀྱང་མ་བྱུང་གང་དུ་ཡང་མི་འགྲོ། གང་ཡང་གནས་
པར་འབྱུང་བ་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པས། ལྷང་བ་སྣ་ཆོགས་སུ་སྣང་དུས་ཡེ་ནས་
སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་སྟེ། །འགག་གནས་གསུམ་གྱི་མཐའ་དང་བྲལ་བའི་གཉུག་མའི་རང་
སྣང་ཡིན་ཏེ། རབ་ཏུ་མི་གནས་པའི་རྒྱུད་ལས། ལྷང་མིན་ཐུག་ཀྱི་ཆེན་པོ་སྟེ། །བདེ་བ་
ཆེན་པོ་ཀུན་བཟང་པོ། །འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་དལ་བ་སྟེ། །རྣལ་འབྱོར་དབང་ཐུག་བཟུ་
བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པས། ལྷང་གཤམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་
མི་ལམ་སྐྱེ་མ་ལྟ་བུར་སྟེ། །ཤ་བ་རི་བས། ལྷང་གཤམ་ཆོས་རྣམས་སྐྱེ་མ་སྐྱེག་རྒྱ་
དང་། །གཟུགས་བརྟན་དང་མཚུངས་དངོས་པོ་མཚན་མ་མེད། །སྐྱེ་མར་སྣང་མཁན་
སེམས་ཉིད་མཁའ་འབྱུང་སྟེ། །མཐའ་བྲལ་དབྱས་མེད་སུས་ཀྱང་མི་ཤེས་འབྱུང་། །གཞུ་
ལ་སོགས་ཆུ་རྒྱང་སྣ་ཆོགས་པར། །བ་ཆ་ཅན་གྱི་རྒྱ་མཆོ་རོ་གཅིག་ལྟར། །བཏགས་
པའི་སེམས་དང་སེམས་འབྱུང་སྣ་ཆོགས་པ། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་ཤེས་
པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པས། ལྷང་གཤམ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་སྟོང་། གཤམ་
སྟོང་། རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་མེད་མཐོང་བ་སོའང་
མེད། ལྷ་མེད་ཐོས་པ་སོའང་མེད། །ཁྲི་མེད་སྟོམ་པ་སོའང་མེད། །རོ་མེད་སྟོང་བ་སོའང་

མེད། །རེག་མེད་རེག་པ་པོ་འང་མེད། །སེམས་མེད་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་པོ་འང་
མེད། །ཅེས་དང་། མི་ཉི་ཤམ། ཆོས་རྣམས་རང་རང་ངོ་བོས་སྟོང་། །སྟོང་པར་འཇིག་
སྟོང་པར་སར་དག། །སྟོང་བའི་ཡིད་ལ་བྱར་མེད་པ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གྲི་
ལམ། །ཞེས་གསུངས།

གསུམ་པ་རྗེས་སུ་ཉམས་སྟོང་སྟོང་ལུགས་ནི།

འཆི་བ་དང་མི་རྟག་པས་སྟོང་སྟོང་སྟོང་སྟོང་དེ་བའི་ངང་ལ་སྒྲུ་མ་སངས་རྒྱས་
དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ནས། གསོལ་བ་དུང་དུང་པ་བཏབ་ཅིང་ཤེས་པ་རང་
ལུགས་སུ་སྟོང་ནས་མ་ཡེངས་པའི་ངང་ལ་བཞག་པས། གསལ་ལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་
སིང་ཇེ་ཡེ་རེ་རྗེས་སྟང་ཇེ་བ་འོང་། དེ་སྟོང་ལས་རྣམ་བཞི་མཐར་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས།
དེ་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་གོམས་འདྲིས་ཀྱིས་གཟེར་བྱ་བ་མ་ཡེངས་པར་ཡུན་རིང་དུ་
སྟོང་དགོས། བསྟོམ་སྟེས་བདག་པོ་མེད་པར་ནི། །ཁོར་བྱ་རིན་ཆེན་འདམ་གསེབ་
ཤོར། །རྒྱལ་པོ་འབངས་སུ་བབས་པ་བཞིན། །སེང་གོ་བྲི་ཡི་རྩེ་ལ་ཤོར། །དེས་ན་ཞེན་
ལོག་བདག་པོ་དགོས། ཞེས་གསུངས་པས། ཞེན་ལོག་བསྟོམ་གྱི་རྟེན་པ་བྱ། འཆི་བ་
སྟོང་ལ་ལྟན་བཞག། །ཆེ་འདིར་སྟོང་ཡིས་རྒྱང་བཏང་། མོས་གུས་བསྟོམ་གྱི་མགོ་བྱ་བ།
སྒྲུ་མ་ལ་མོས་གུས་དུང་དུང་པ་བྱ་ཞིང་བསྟོམ་པའི་སྐབས་གསལ་སྟོང་སིང་ཇེ་ཡེ་རེ་
བའི་ངང་ནས་སྤར་གསུམ་གྱི་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ངོས་ཟེན་པར་བྱས་པས་རང་བཞིན་
མེད་པར་འགྲོ་སྟེ། བྱུང་ཐོབ་སྤིང་ཆེན་གོངས་ཀྱིས། ཅིའི་རྒྱལ་པོས་འབྲུ་རྣམས་བརྟུང་
དུ་བསྐྱར་བ་ལྟར། །ཉམས་སྟོང་ཅི་ཡིས་སྤང་སྟེ་ཆེན་སོར་གནས་པ། །གང་ཤར་
གང་མཐོང་བ་དེ་སྟེ་མེད་སྟོམ་དང་བཤམ། །འདི་ལ་ངོས་བརྒྱང་མེད་པས་སྟོང་ཙམ་མི་

དགོས་གསུངས། །དེ་ལ་ཉམས་ཀྱི་མཐོ་དམན་ནི་སྣ་ཚོགས་སུ་འོང་སྟེ། དེས་གསལ་
 སྟོང་དུ་རྩོན་ལྷང་ལྷང་བ་དེས་ཤེས་དང་བཅས་པ་འོང་། དེས་ནི་སྤྱན་ནོལ་སེ་
 ཐོམ་མེ་ཐོམ་མེར་འོང་། རའི་བསྐྱོམ་བཅུག་སོང་ངམ་སྣམ་པ་འཁོར་འོང་། དེས་ནི་དོས་
 མ་ཟེན་སྣ་ཚོགས་སུ་འཕྲོ་ཡིན་ཆོག་པ་ཟ་འཁྲུག་འཁྲུགས་པ་འཁོར་འོང་སྟེ། དེ་རྣམས་
 ཉམས་ཀྱི་མཐོ་དམན་ཡིན་པས་དགག་སྒྲིབ་མི་བྱེད་པར་བྱུང་བྱུང་སྟེ་བཡིན་སྟེ།
 འག་ཉི་པས། གནས་ན་མ་ཞེན་སྟོན་ཐོང་། །གཉེར་ཁ་མ་བྱེད་ཡན་དུ་ཆུག་ཆེད་དུ་
 གང་འཛིན་འཁྲུལ་བ་ཡིན། །གཟིངས་ལས་འཕྱར་བའི་བྱ་རོག་ལྟོས། །ཞེས་གསུངས་
 པས། གནས་ན་གནས་པའི་རང་ལ་ཞོག་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་སྟོ་མི་དགོས། །འགྲུས་
 བ་གང་འགྲུར་ཆེད་དོས་ཟེན་པར་བྱ། །ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་གནས་སུ་འཕྱག་མི་
 དགོས། །བྱིང་ན་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན་རིག་པ་རར་བསྐྱེད་ཡིན། བསྐྱོམ་
 པས་བྱིང་བ་རང་སར་དག་ནས་འགྲོ། རྟོན་ན་དེ་ཀ་ལ་ཆེད་དུ་གཏད་ཡིན། བསྐྱོམས་
 པས་རྟོན་པར་རང་ས་གྲོལ་ནས་གསལ་སྟོང་དུ་ཡེར་ཡེར་འོང་། དེ་ལྟར་བདེ་སྤྱད་གི་
 རྟོན་སྣང་སྣ་ཚོགས་ལ་བྲན་པས་ཟེན་པར་བྱས་པས་རང་དག་རང་གྲོལ་ལ་འགྲོ་སྟེ། རྟོ་
 དུག་མཆོད་མ་ཅི་སྟེས་ཀྱང་། །རང་བྱུང་རང་ཞི་རང་དགར་བཞག་། །དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་
 ཟེན་པས་ན། །དུག་གསུམ་དུག་ལྲས་གཞོད་མི་བྱས། །དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མ་ཟེན་
 བ། །ལམ་གྱི་ཕྱོགས་རྣམས་ཀྱན་སྦྱད་ཀྱང་། །གནས་སྐབས་བདེ་འགྲོ་ངེས་འབྱུང་གི་
 །གོ་འཕང་དམ་པར་ག་ལ་འགྱུར། །གང་ཤེས་ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་གྲོལ། །ཞེས་
 གསུངས་པས། རྟོན་ལམ་རྣམ་བཞིར་མ་ཡེངས་པའི་བྲན་པ་ལྟུང་དེ་བཞིག་བྱ་དགོས་
 ཉེ། བམ་ཟེ་ཆེན་པོས། རང་གི་དེ་ཉིད་རང་གིས་མཆོད་ཉེ་ལྟོས། །མ་ཡེངས་སེམས་

ཀྱི་ལྷ་སྐྱེད་སྤྱད་པ་ལྟར་ན། །ཡེངས་པའི་སེམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་རྟོག་མི་འགྱུར། །དངོས་
པོའི་ཆང་ཆིང་གསེབ་ཏུ་དེ་ཉིད་ནོར་བུ་སྟོར། །ཞེས་གསུངས་པས། མ་ཡེངས་པར་
བསྐྱེད་སྤྱད་པས་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་བཞིར་སྟོན་པ་ཞིག་འོང་། དེས་བྲན་པས་མ་བཟུང་ཡང་
གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཏུ་ཕྱམ་ཕྱམ་འགྲོ་བའང་འོང་སྟེ། མི་ཏི་པས། མཉམ་པར་
བཞག་དང་མ་བཞག་ཅེས། །འདི་ལ་གང་ཡང་མ་གྲུབ་སྟེ། །སྤང་བ་རང་གྲོལ་ཆོས་ཀྱི་
དབྱིངས། །རྟོག་པ་རང་གྲོལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །གཉིས་མེད་མཉམ་པར་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ། །རྩ་བོ་
ཆེན་པོའི་རྒྱན་འབབ་ལྟར། །ཅེས་གསུངས་པས། དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་ཏུ་བསྐྱེད་སྤྱད་པས་
ཐག་ཆོད་དེས་ཤེས་ནང་ནས་འཆར་ཏེ། བྲམ་ཟེ་ཆེན་པོས། མདུན་དང་རྒྱབ་དང་
ཕྱོགས་བཅུ་རུ། །གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །མགོན་པོ་ང་ལྟ་དེ་རིང་འབྲུལ་པ་
ཆད། །དེ་ཉི་ལྟ་ལའང་བྱི་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས། བསྟོམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཅ་ན་
རྟོགས་པ་མངོན་འགྱུར་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཏེ། རྗེ་མི་ལས། སྤྱི་བ་པ་གཉིས་དང་བདག་
གཉིས་སངས་པ་སངས། རང་རིག་རང་གསལ་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པས་རྒྱས། །མི་ལ་
བདག་གིས་སངས་རྒྱས་དེ་ལ་བྲ། །ཞེས་གསུངས། ཤ་བ་རི་པས། བཏགས་པའི་ཡིད་
ནི་དབྱིངས་སུ་དག་གྱུར་པར། །དེ་ལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཞེས་བཏགས་པ་ཅུམ། །ཞེས་
གསུངས་སོ། །བདེ་ཆེན་འདུ་འབྲལ་མེད་པར་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུ། །གཉིས་མེད་བྱང་འཇུག་
ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའོ། །རྡོ་སྦྱོད་མདོར་བསྐྱུས་གྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ཀྱན་
རྣམས་དག་སྒྲུབ་ཞེ་སྟེ་པར་ཤོག། ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལྟན་གཅིག་སྒྲིམ་སྦྱོར་གྱི་རྡོ་སྦྱོད་མ་
རིག་གི་ཕུན་པ་སེལ་བ་ཡེ་ཤེས་སྤང་བའི་རྒྱན་ཞེས་བྲ་བ། སྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་མགོན་
པོས་མཛད་པ་རྡོ་གསེས་སོ། །

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

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

དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ནམ་དཀར་བྱང་པོའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱ། །
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག །

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལས་སྟོན་ནམ་འབྲེན་ཤུག་སེའི་རིང་
ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕམ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། བྱང་
བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་
ཆོག་པའི་དགེ་བསྟོའི་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུག་འདི་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་
རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བའོ། །

༄༅། །ནམ་མཁའ་སྐྱེད་ལྷན་ལྷོ། །ཨ་ཅི་ན་དྲུད་ལྷན་ལྷོ། །ཨོ་ཏུ་རེ་སྤྱོད། །

ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ག་བའདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཆེ་འགོ་མ་ཡུག་གི་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་
བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །