

ཡིག་བསྐྱར་ནམ་གཞག་ མེ་ཏོག་ཕྱེང་བ།



འབྲུ་མི་པམ་འཇམ་དབྱངས་ནམ་ཁྱུའ་ཁྱུ་མཚོ།
མེད་བྱིས་དིག་མཚོ་དེ་ཆེན་མོ་མི་ཚོ་མཁྱིག་ཁང་།

၇၄၉၆-၇၄၇၃

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་ཆེན་པོ་ལྟེ་མང་།

SJRB-0238

མེ་དགེའི་ཤིང་པར་ལ་གནི་བཙལ་བ་ཡིན།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

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

༡༩༧༥ ལོའི་ཟླ་བདུན་པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༡༩༩༩ ཟླ་དྲུག་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་བྱ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

དཀར་ཆག

དོ་སློང་མདོར་བསྟུན།	b
ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།	c
ཡིག་བསྐྱར་གྱི་ནམ་གཞག་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་མེ་ཏོག་ཐེང་བ།	ཉ
བར་བྱང་སློན་ཆོག་	ཉན

དེ་མཆོད་མདོར་བསྟན།

འབྲུ་མི་མས་འཇམ་དབྱངས་ནས་ཀླ་ལ་ཀླ་མཆོད་ནི། ༡༩༧༩ ལོར་སྤེད་གཤེད་ཉེ་འདབས་ལ་ཆུ་དོང་
ཆུང་གི་ས་ཆར་སྐྱེ་འཁྲུངས།

དགྲུང་ལོ་བྱུག་བདུན་ནས་ཡབ་དང་ཁལ་པོའི་བྱང་ནས་ཡི་གཤེད་འབྲི་སྟོན་དང་། ཅིས་དཀར་
ནག་གི་སྟོན་འགྲོ་དང་གཞུང་ཆེན་སྟོ་འཛིན་སོགས་ལ་གཞོལ། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་
གསང་སྐྱབས་ཆོས་སྤྱིར་དཔོན་དུ་ཆོས་ཞུགས་མཛད།

དགྲུང་ལོ་བཙུང་གི་སྐབས་ཁལ་པོ་དང་འགྲོགས་ནས་སྐྱ་ལྗན་དུ་གནས་སྟོར་ལ་བྱོན།
ཕྱིར་ལོག་རྗེས་འཇམ་དབྱངས་མཐུན་བཅེད་བང་པོ་དང་། དབང་ཆེན་དབྱེས་རབ་རྟོ་རྟོ། དཔལ་སྤྱུལ་
འཛིགས་མེད་ཆོས་དབང་སོགས་ལས་སྐྱུན་མོང་དང་སྐྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཙུག་ལག་བརྒྱ་མག་
མང་པོར་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད།

སྐྱ་ཆེ་མེད་པོར་འཆད་ཚིན་ཚུམ་གསུམ་གྱི་བྱ་བས་བསྟན་འགྲོལ་པན་པའི་དོན་ཀྱང་ཆེན་
མཛད། ཁྱད་པར་དུ་བཞོན་དང་། གསོ་བ། ཅིས་རིག་བཅས་ལ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་བྱུག་རྗེས་ཆེན་པོ་
བཞག །

སྟོབ་མ་གྲགས་ཆེ་བ། རྟོ་སྤྱུལ་རྟོ་རྟོ་དང་། གཏེར་སྟོན་བསོད་རྒྱལ། ཀའོག་སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་
མཆོ་སོགས་མཁས་བླ་མ་དཔལ་པ་མང་དུ་བྱུང་། ༡༩༧༩ ལོར་འབྲུ་རེ་ཁྲིད་དུ་སྐྱེ་གཤེགས།

ཁོང་གི་གསུང་ཚུལ་ལ། པར་དུ་བསྐྱོས་པ་པོ་ཉི་ལྔ་མ་ཅུ་ལྟ་བུ་བཞགས།

ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟེན།

རང་རྒྱུ་ལ་བཀའ་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་སྤྱོད་ལྟེན། སྒྲིབ་སྤྱོད་ཆོས་རྒྱལ་ལོ་བཅའ་མཁས་པའི་དབང་པོ་
ནམས་ཀྱི་བཀའ་ཅན་ལས། གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བཅ་རི་བོའི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་།
དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་ཕྱིན་ཟིན་པ་དང་། གང་མང་
ཞིག་མེད་བརྒྱག་ཏུ་འགྱུར་ཉོན་ཡོད་པས་དེ་ཉིད་སྤྱང་སྤྱོད་དང་དར་སྤེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི། མི་རིགས་འདི་
ཉིད་ཀྱི་དུས་ལ་བབ་པའི་འོས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་། གསུང་རབ་སྒྲེགས་བཅ་དེ་དག་ནི། རྒྱ་ལོ་ར་དང་རྩལ་མུ། རུངས་ཁྲག་བཅས་ཀྱི་
འགྲོ་སོང་བཏང་ཞིང་། རྩོ་སྤྱོད་པོལ་དུལ་གྱིས་མི་ཆེ་མོས་བསམ་ལ་བསྐྱལ་བའི་མཁས་པ་རིམ་བྱོན་
གྱིས་དབྱེད་ཞིབ་མཛད་ཅིང་། དབྱེད་འབྲས་ལག་ལེན་ལ་བཀའ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་གྲུབ་དོན་གྱི་
ཟིན་ཐོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན། མི་ལོ་སྤྱོད་ཐུག་དུ་མའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་མི་རིགས་འདིའི་ཤེས་རིག་གི་
ཉིང་བཅུད་ཡིན་པ་དང་། གསུང་རབ་སྒྲེགས་བཅ་དེ་དག་གི་བསྟན་དོན་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་ནི་དེང་གི་
དུས་རབས་འདི་དང་མ་འོངས་པར་ཤིན་ཏུ་མཁོ་ཆེ་ཞིང་། མིའི་རིགས་སྤྱིའི་ཤེས་རབ་དང་ཀུན་སྤྱོད་
ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་སྤེལ་བའི་འོད་སྤྱང་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད།

དེ་བས་ན་ ལགོངས་ལྟོས་མཁོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཡང་ཡང་བཀའ་གནང་བའི་
དགོངས་དོན་བཞིན། བླ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བླ་ཆོགས་དང་ཚུལ་སྤྱོད་ཁང་
གསར་འཛུགས་བྱས་ཏེ། བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་མཁས་པའི་
བཀའ་ཚུལ་སྒྲེགས་བཅ་དང་། བརྒྱུ་ཆོས་གསར་ཉིད་གང་མང་ཞིག་ཁྱེད་སྤྱོད་འབྲེལ་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེན་བ་ཡིན།

དུས་རབས་འདིར་ཆོན་ཆུ་ཤིན་ཏུ་དར་བ་དང་བསྟན་ནས། མྱོག་བདེ་བ་དང་། སྤྱོད་བདེ་

བ། གཞུང་ཚིག་འཆོལ་སྤྲ་བ། འབྲེལ་བའི་བ་སོགས་སྤྲུབ་ས་བདེའི་དབང་གིས་སྒྲོག་པ་པོ་ནམས་
འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྩེ་ཆེར་འབྲོ་བཞིན་པར་བརྟེན། དུས་རབས་ཀྱི་འཕྲུང་བའི་ཁ་སྤོགས་ཀྱི་
དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་པའི་ཞུ་སྒྲིག་གི་ལས་གཞི་འདི་ནི། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལྟ་བུར་བྱུར་པའི་
རང་རེའི་ཤེས་རིག་འདི་ཉིད་འཛིག་རྟེན་ན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་དང་། འདིའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་
བ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སྤྱོད་ཚོགས་སུ་ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་འཛེན་པའི་ལས་ཀ་རྒྱ་བས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་
ཞེས་ཀྱང་བརྟེན་ཆོག་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུང་རབ་ཞུ་སྒྲིག་གྱེད་སྐབས་མ་གྱི་ཆད་ལྡན་ཞིག་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་ཞུ་སྒྲིག་གྱེད་
རྒྱུར་འབད་བཅོལ་གྱེད་ཡོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་སྟོལ་ལ་གསུང་རབ་ཀྱི་བར་ཤིང་རྟོགས་པས་ཚུ་
བ་པོ་རང་ཉིད་དམ། ཡང་ན་གཞན་གྱིས་ཞུས་དག་ཆད་ལྡན་བཏང་སྟེ་རྟོག་པ་ཡིན་པས་ཤིང་བར་
ནམས་སྤྱིའི་ཆ་ནས་དག་པོར་བཅི་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་བས་ན་འདི་ག་ཚུ་སྒྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་མ་དབེ་
ཆད་ལྡན་འཆོལ་སྤྲུབ་གིས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ལའང་གང་བྱུང་དུ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་
རྒྱུ་ཅ་དོན་དུ་བཟུང་ནས་མ་གྱི་རི་མ་རི་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་དུ་སྒྱུར་བར་འབད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། མ་
གྱི་ཆད་ལྡན་ལག་སོན་མ་བྱུང་ནའང་གང་སྐབས་ཀྱིས་དག་པོ་ཡོང་བར་བཅོལ་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མ་
གྱི་རང་ལ་ཁོར་བ་མངོན་གསལ་བྱུང་བ་དང་། དོགས་གནས་སུ་བྱུར་བ། ཡི་གེ་ཆད་ལྡན་བྱུང་བ་
སོགས་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བཤད་ཀྱི་མཆན་བཏོད་ཡོད།

ཚུ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་སྒྲིག་སྒྲུར་བྱས་པའི་འབྲུལ་དེབ་དུ་ཆད་ལྡན་གྱི་ར་བ་སོགས་བྱུང་བ་
མཛོང་ན་འབྲུལ་མར་ལེགས་བཅོས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོའི་ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་ [serajeyrigzo-
dchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com) འདིའི་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། འདི་
ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུལ་ག་རྩེ་ལེགས་སུ་
གཏོང་ངེས་ཡིན།

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

བྱི་ལོ། ༢༠༢༣ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༢༩ ལ།

༡༡། །ཡིག་བསྐྱར་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་
མེ་ཏོག་ལྷེད་བ་ཞེས་པ་བརྒྱགས་སོ། །

ན་མོ་གུ་བུ་བརྒྱ་མཚུ་ཕྱི་བཟོ་རྒྱུ་ཡ།

འདིར་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། བྱི་གཞི་ཤོག་བུ་ལ་སྟོས་
པའི་རྣམ་གཞག་ །བྱི་བྱ་ཡི་གའི་གཟུགས་བརྟན། ཆོག་གིས་བརྗོད་ཚུལ། མི་ལོར་བའི་
བྱག་རྒྱ་འདེབས་ཚུལ། རྟེན་ལུགས། རྟེན་བཅས་འཕོད་ཚུལ། དམ་རྒྱ་བྱ་ཚུལ་ཏེ་
རྒྱལ་སྤྱི་དེ་ན་པོ་ཆེ་འེ་གངས་སུ་ཡོད་པ་ལས།

༥ དང་པོ་བྱི་གཞི་རྒྱ་ཅི་ཙམ་བཟང་བ་ཞེས་འམ་དོན་ཆེ་བ་ཡིན་ཡང་ཐམས་
ཅད་དུ་དང་སང་གཤམ་པ་ཤོག་དཀར་སྐྱས་ལྟན་ལ། རྟོད་མི་ས། སྤང་རང་ས་བྱས་
པའི་གོ་བས། ལྷ་ཡུལ་ཅི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་རྟོད་ཆེ། སྤང་རྒྱང་། བཀའ་ཤོག་སོགས་ལ་
སྤང་ཡངས་པོར་བྱ། ཞེས་རབ་ལ་ཡི་གེ་མཐོག་གིས་འབྲས་ན་རྟོད་དུ་མཐོག་དང་།
འབེབས་ལ་མཐོག་སྟེ་མཐོག་སུམ་པ་ལྟ་བུའས། རྟོད་ཕྱོགས་དེ་ལས་ཆེ་ཡང་མི་
སྟོན།

དབུ་འཛིན། ༡ འདི་ལྟ་བུའས། ༡༡། ། ལྟ་བུ་གང་རིགས་པའི་རྗེས་ཆེ་བརྗོད་
འི་ཙམ་སྟེལ་བ་ཤོག་བུའི་སུམ་གཉིས་ལས་མ་བརྒལ་བ་ཙམ་བྱུང་ན་བདེ། མིན་ཀྱང་

དེ་ལོག་ཞུ་གསོལ་ཞེས་པའི་བར་སྐྱེད་གཅིག་ལ་ཤོད་ཅན་གྱ། ཆེ་བརྗོད་མང་པོ་དང་
 ཆོག་ས་བཅད་ལྟ་བུ་སྐྱེད་གཉིས་གསུམ་བྱས་ནས་མཐའ་ཡི་ལོག་ཏུ། ཞུ་གསོལ་དང་
 འབེབས་བྱས་ཀྱང་ཆོག །ཡིག་མགོ་ངོས་སོར་བཞི་ཅན་བྱས་ན་མཐུག་ཏུ་སོར་
 གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་སྐྱེད་གཉིས་ལྟ་བུ་ཡོད་པར་གྱ། ཡིག་སྐྱེད་གི་བར་དོག་པ་ཞེ་
 ས། ཡངས་པ་ཞེ་ས་མ་སྦྱར་བ་ཡིན། མདོར་ན་སྟོད་ཀྱི་ས་སྟོར་དང་འབེབས་མི་ས།
 སྟོད་ཀྱི་ས་སྟོར་དང་ཡི་གེ་རང་གི་ས་ཡིན་པས་དེ་ལུགས་ཀྱིས་དབྱད། ཁྱི་བྱང་བུ། ཞེས་
 བ་ལྟ་བུ་ལ་གྱུས་པའི་ཞུ་གསོལ་ལྟ་བུའི་ཡིག་མགོ། །ཁྱི་ཡི་ལོག་ཏུ་བཞག་ན་ཞེ་ས་ཆེ།
 བྱང་ལོག་འབྲིང་། ཏུ་ལོག་ཐ་མ་ལྟ་བུའི་རིགས་བསྐྱེས་ནས། ཡིག་སྐྱེད་ལྟ་བུ་ལོག་བསྐྱེལ་
 བ་རང་གི་དབང་སོགས་ཐོབ་པའི་སྒྲ་མཐུ། མགོ་བདག་གི་དཔོན་ཆེན་ལྟ་བུའི་མཆོན་
 པས་ཞེ་ས་ཆེ། མ་བསྐྱེལ་བ་དེ་ལས་ལྡོག་།བྱག་ཏུ། ཟེར་རིགས་དང་། རང་ལས་དམན་
 བྱས་ལ་བཀྲག་པབ་མི་དགོས་པས་དཀྱུས་མར་གྱིས་པས་ཆོག་གོ།

༥ གཉིས་པ་ཡི་གེ་ལ་རྩལ་དང་། འབྲུ་ཆོ། ཡིག་ཆེན་ནི་བཀའ་ཤོག་ལྟ་བུ་དང་།
 གཏན་འཇག་གི་ཡི་གེ་ལ་སྦྱར། དེ་མིན་འབྲུ་ཆུང་སྟོས་ལེགས་པས་གྱི་བར་བུའོ། །

༥ གསུམ་པ། དུལ་ཆེས་མཆོག་མཆོག་དང་། དེའི་གཤམ་དང་། འབྲིང་དང་།
 ཆེན་པོ་ཅན་དང་། རང་དང་མཉམ་པ་དང་། རང་ལས་དམན་པ་ལ་རང་བཞིན་བསྐྱར་
 བ་དང་། རང་ལས་དམན་པ་ལ་བཀའ་བགོ་བ་ལྟ་བུའི་བཅན་ཡིག་གི་སྐབས་དང་
 བདུན་ལས།

དང་པོ་བཞི་ལ། ཐོག་མར་གང་ལ་བསྐྱར་ཡུལ་གྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་པ། གཉིས་པ་
 འདུད་པ་དང་བཅས་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཆོག །གསུམ་པ་ཁམས་བདེ་སྟོན་པ་ལ་ཆེ་བ་

བརྗོད་པའི་ཆོག །བཞི་པ་རང་གི་གནས་ཚུལ་མཆོན་པ་ལ་ཤོང་གི་བཀའ་འདུན་པ་
སྟབས་སུ་གྱུར་པ། ལྷ་པ་སྐབས་ཀྱི་དངོས་དོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ། ལྷག་པ་སྤང་
ཆར་དགེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ། བདུན་པ་ཞུ་མཆོན་གྱི་རྟེན་མིང་སྟེལ་བ་སྟེ་བདུན་
ལས།

དང་པོ་ཡུལ་མཆོག་གི་ཡང་རང་ས་དེའང་ཆོས་སྲིད་ཀྱི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་
མཛོན་པར་མཐོ་བ་གཉིས་ཡོད་པའི། དང་པོ་ལ་དཔེར་ན། ཆེ་བརྗོད་ཀྱི་མཐར། ཞབས་
བད་ལྷ་བརྒྱའི་གཙུག་གི་ནོར་བུས་བཏགས་པའི་ཁྲི་འཕང་མཐོན་པོའི་ཉེ་བྱང་དུ། ཞེས་
བ་ལྷ་བྱ། ཞབས་བད་དེ་ཁྲི་འཕང་མཐོན་པོར་བཀོད་ནས། སྤར་དེ་ཡང་ལྷ་བརྒྱའི་
གཙུག་གིས་བརྟེན་བ་དང་། དེའི་ཡང་ཉེ་བྱང་ངམ་དམའ་ཤོས་སུ་ཞེས་བ་ལྷ་བྱའི། ཞེས་
བཞི་བརྟན་འབྲ་བའོ། །

དེའི་གཤམ་ལ། ཞབས་བད་ལྷ་བརྒྱའི་གཙུག་གིས་མཆོད་པའི་ཉེ་བྱང་དུ།
ཞེས་བ་ལྷ་བྱ། ཞབས་བད་རྒྱུང་བ་ལ་མི་ཐུག་པར་ཆེ་བརྗོད་བྱས་བ་དང་། དེའི་ཡང་ཉེ་
བྱང་ལྷ་བྱའི་ཞེས་སུ་བརྟན་འབྲ་བའོ། །

འབྲིང་ལ། ཞབས་ཀྱི་བརྒྱ་མཛོན་པར་མཐོ་བའི་བྱང་དུ། ཞེས་སོགས་དང་།

ཐ་མ་ལ་ཞབས་བྱང་དུ། ཞེས་བ་རྒྱུང་པས་ཆོག་ཅིང་། དེས་རིགས་འགྲེལ་ཏེ་
སྲིད་ཀྱིས་མཛོན་པར་མཐོ་བ་ལའང་། ཆེན་པོ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ། ཆེ་བརྗོད་ཀྱི་
མཐར། ཞབས་སེན་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་བྲེགས་པའི་སྤྱི་བོར་མཛེས་པའི་ཁྲི་འཕང་
མཐོན་པོའི་དམའ་ཤོས་སུ། ཞེས་བ་ལ་སོགས་པས་མཆོན་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་དང་བརྒྱས་བྱུག་འཆལ་བ་དང་བཅས་ཏེ་གྲུས་པས་ཞུ་གསོལ་

སོགས། གང་དང་བསྐྱེད་པའི་ཇི་འོས་དང་། ཞེ་ས་ཆེར་མི་དགོས་ན་ཕྱག་མེད་པར་
གུས་ཞུས་དང་། ཞུ་གསོལ་ཅམ་གྱིས་ཆོག །སྤར་ནས་རྒྱས་མེད་རིགས་ལ་གུས་
ཞབས་སྐྱབས་ལོག་པ་ཆེ་གོ་མོ་ནས་དད་ཕྱག་དང་བཅས་ཏེ་ཞུ་བ་ལྟ་བུ་གྲ།

གསུམ་པ་སྐྱུ་ཁམས་བྱངས་པ་དང་མཛད་འཕྲིན་གང་ལ་དབང་བ་དེ་རྒྱས་པའི་
ཚུལ་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ལྟ་བུས་ཇི་མཛེས་ཀྱི་ལམ་ནས་བྱངས་ཏེ་དེ་ལྟ་བུ་
བཀའ་འཕྲིན་ཆེ་ཞེས། ཡི་རང་བའི་ཚུལ་བཟོད། རང་ལ་ཡིག་བསྐྱར་སོགས་ཀྱི་ལན་
ཡིན་ན། ལེགས་པར་འཕྲོད་ཚུལ་དང་། ཡི་གེའི་དོན་དང་མཐུན་པའི་ལན་བཅས་ཇི་
འོས་གྲ།

བཞི་པ་རང་གི་གནས་ཚུལ་ཇི་འོས་དང་། བོང་གི་བཀའ་འཕྲིན་ལ་བརྟེན་ཚུལ།
དཔེར་ན་སྤན་གྱི་ན་བཤང་། དམ་པ་གང་གི་སྤྱགས་རྩི་ཆད་མེད་པའི་གྲིབ་བསིལ་ལ་
བདེ་བར་འཆོ་ཞིང་གནས་ལྟ་བུའས། རྒྱལ་པོ་དང་སྤྲ་མ་དེ་ཅམ་ཞེ་ས་མི་དགོས་རིགས་
ལ། སྐྱབས་གསུམ་གྱི་བྱིན་མཐུས་འབྱུང་ལུས་ནས་མར་གནས་ཤིང་དགོ་སྒོ་མ་བོར་
ཅམ་དུ་མཆིས། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། འདིས་ཆེ་ན། བྱང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་
དོགས་སྤྲ་འོས་ཀྱན་འབྲི།

ལྔ་པ་སྐྱབས་ཀྱི་ཞུ་དོན་ལ། ཆེད་དུ་ཞུ་བ་ལྟ་བུའི་སྤར་ཞུ་དོན་བཅུག་ལ།
སྤྱགས་རྩིས་མི་འདོར་བར་སྐྱུ་མཁྱེན་མཁྱེན་སོགས་གསོལ་བ་འདེབས།

དྲུག་པ་སྤྲད་པའི་ཆར་ཡང་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་སྤར་སྐྱུ་ཁམས་བཟང་ཞིང་མཛད་
འཕྲིན་རྒྱས་པའི་ཚུལ་རྒྱན་གྱི་ལམ་ནས་བྱངས་ཏེ། མཐུག་ཏུ་དེ་ལྟར་འགྱུར་བར་
གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལགས་ན་སྤྱགས་རྩིས་ཀྱི་འབྲས་དོན་སྤྲ་མཛད་པར་འཆོལ།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སོགས་སྐྱབས་ཞུས་དང་ཤིས་བརྗོད་རི་མཛེས་བྲ། ཡིག་ལན་ལྟ་བུ་ཡིན་
ན་སྐྱུ་ཁམས་བཟང་བའི་ངོས་ནས་གསུང་བྲིས་ཀྱི་རྒྱན་མི་ཆད་པར་སྟོལ་བ་རྒྱན་གྱི་
ལམ་ནས་བྲངས་ཏེ་བྲ།

བདུན་པ་སྔ་མ་དང་སྟེལ་ཏེ་ཐུགས་བཅེས་རྗེས་སུ་སྐྱོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་
མཆོན་དུ་བཀྲ་ཤིས་བའི་ལྷ་རེག་སོགས་རྣམ་གྲངས་བྲིས་ཏེ་གྲུས་ཕུལ་ལམ། ས་
གནས་ཆེ་གོ་མོ་ནས་ལྷ་ཆེས་འདི་ལ་ཕུལ་ཞེས་པ་ཅམ་ལས། ཞེས་ཆེ་བ་དགོས་གས་
ལ་འབྲུལ་མཁན་གྱི་མིང་མི་བྲི། གལ་ཏེ་འབྲི་ན་བྲི་བར་བྱཏོ། །དེ་ལ་ཕུལ་ཞེས་པ་
ལྟ་བུ་ལ། གོང་གི་མགོ་རྒྱན་དང་འཆོམས་པར་གྲུས་པས་ཕུལ་ལྟ་བུ་རྣམས་མས་རིམ་
དུ་བསེགས་ནས་བཅེགས་ཏེ་བཞི་པ་བ་པར། ཐ་ན་འང་དཀྱུས་མར་བྲིས་པའི་ཕུལ་
གྱི་བྲི་ཆོག་མར་གྲུ་བ་ཅམ་བྲ།

འདིར་ཞུ་བྲ་ལྟ་བུ་ལ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཡན་སྔར་ལྟར་ལ། དེ་ནས་སྐབས་
ཀྱི་ཞུ་བ་བགྲིས་ཏེ། དེའི་དོན་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་སྟེ་གསུམ་པོ་ཁོ་ནས་ཆོག་གོ།

གཞན་ལྷ་དཔོན་དངོས་མཇལ་གྱི་ཁྱི་སྟོན་དང་། དབང་ཡོན་ལྟ་བུ་ལ། དང་པོ་
གཉིས་འབྲ་ལ། དེ་ནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་བཅུག་ཅིང་མཐར་དངོས་རྩས་སྟེལ་ཏེ་ཤིས་པ་
བརྗོད་པར་བྱཏོ། །

ཡང་ན་ཁྱི་འབྲུལ་སོགས་ལ་ཐོག་མཐའ་ཆོགས་བཅད་དང་། བར་དུ་ཞུ་འོས་
དང་། འབྲུལ་ལམ་བྲི། མ་ཡག་སོགས་སྔ་མ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ། སྐབས་ཀྱི་ཞུ་བྲ་དང་།
བསྐྱར་རྒྱ་རྣམས་བྲི་བ་ལས་གཞན་མི་ཐོབ་པ་སོགས་རིགས་པས་དབྱད། དགོ་ལས་
དགའ་སྟོན་གྱི་རིགས་དེ་དག་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་ཀུན་ཏུ་རྒྱན་གྱི་ལམ་ལས་

བྱངས་པའི་ཆོག་རིམ་སྤྱི་མཐུན་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་ཞིང་། སྤྱིང་གཏམ་དང་མ་ཡག་ལྟ་
བྱ་སོགས་སྐབས་དོན་པལ་ལ་བརྟུན་དོན་རྒྱུ་ཅེར་ལས་སྐབས་སྤྱི་མ་བབ་པའི་ཆོག་
སྤྱི་མཐུན་པ་ལྟར་ལེན་པ་མི་ལེགས་པས། གནད་ཀྱི་ཉམས་ལ་མཁས་པ་གལ་ཆེ།

མདོར་ན་ཡུལ་དུས་གནས་སྐབས་ལ་སྤྱོད་ཏེ་ཆོག་དོན་བསྐྱེད་ཚུལ་རྣ་བར་
སྤྱན་ཅིང་ཡིད་ལ་འཐད་པ་ཁོ་ནར་བྱ་ཞིང་། དེ་དག་གི་དཔེ་རགས་པ་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་
དཔེར་བརྟུན་སྤྱི་ལས་གྲགས་པ་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཤིང་། ཞིབ་བར་ནི་རྣམ་རྟོག་གི་
འཇུག་པ་མ་ཟད་ཀྱི་བར་དུ་མཐའ་མི་མདོན་ནོ། །དེ་ལྟར་མདོར་ན་དགའ་སྤྱོད་དག་
ལས་ལ་བརྟུན་ན་ལྟ་དབང་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་རྩ་སྤྱི་བྱ་ཡིད་སྤྱོད་པ་འཕེལ་བྱས་
པ་དང་། སྐབས་དོན་སོ་སོར་ཤེས་ཀྱིས་ནས་བརྟུན་པ་འཐོབ་པ་མཁས་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་
དང་། སྤྱིང་གཏམ་དང་དབྱུགས་འབྱེན་པ་སོགས་ལ་ཆད་ནད་ལ་ག་བྱར་ཐེབས་པ་ལྟ་
བུ་དང་། སྤྱིང་ཉེ་བ་ལ་བསྐྱར་ན་མ་བྱ་ས་མཐའ་ནས་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་སོགས། སྐབས་སྤྱི་
བབས་པ། གནད་དུ་སོང་བ། ཉམས་སྤྱན་སྤྱི་མཐུན་པར་བྱའོ། །

༥ ལྷ་པ་རང་མཉམ་ལ་དབྱུང་འཇུག་ ཤ།འདི་ལྟ་བུ་དཀྱིས་མའི་མཐར། བཅེ་ལྷན་
དང་། ཤེས་ལྷན་སོགས་གང་ཤོས་ཀྱི་བྱ་གཏུལ། བྱང་དུལ། ག་ལ་བར་ཞེས་པའི་
མཐར་འབབས་མེད་པར་བྱལ་དོན་ལྟ་བུའི་ཐུང་། དེ་གར། ཁམས་འཆོ་བ་སོགས་
དགའ་ཚུལ་དང་། རང་གི་གནས་ཚུལ། སྐབས་དོན། སྤྱད་ཆ་རྟོག་བཅས་ཆེ་གོ་མོ་ནས་
བྱལ། ཞེས་དོན་ཆོན་སྤྱི་མ་ལྟར་ལ། ཞེས་ཏ་ཅང་མི་དགོས་པའི་བྱ་དང་པར་དོ། །འཕྲུལ་
དོན་ལ་ཡུལ་དང་། སྐབས་དོན་སྤྱི་མ་པས་ཆོག་པ་སོགས་དུས་དང་སྤྱི་བ།

༥ བྱ་གཏུག་པ་རང་ལས་དམན་པའི་གས་ལའང་། ཤེས་ལྷན་སོགས་བཤད་མ་ཐག་

བ་ལྟར་ལ་ཆོག་ཅ་རྒྱུ་བ་གི། ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཡོད་པའམ། དུལ་སྒྲ་སེར་སོགས་
མཆོད་གནས་ཀྱི་རིགས་ལ་རང་ལས་དམན་པ་ལའང་འདུད་པ་དང་། ཞེས་སྒྱུར་བ་ལ་
སྟོན་མེད་པར་མ་ཟད་མེགས་པ་ཡིན་ནོ། །

༥ བདུན་པ་ལ་དང་པོ་གང་གི་བཀའ་བསྐོས་བ་པོའི་གཏམ། གཉིས་པ་གང་ལ་
བསྒྱུར་བའི་ཡུལ་སྒོས་པ། གསུམ་པ་སྐབས་དོན་དངོས། བཞི་པ་ཁྲིམས་བསྒྲག་པ། ལྷ་
བ་ཡུལ་དུས་གང་དུ་གིས་པ་གོ་བར་བྱ་བ་ལས། དང་པོ་ལ་དབྱ་འཇུགས་གང་བདེས་
ཆོག་ཀྱང་། དེར་སང་ཁམས་དབྱས་ཀྱི་འཕམ་བསྒྱུར་གྱི་ཕྱག་བཞེས་ལ།
ལྷ་བྱ་འདིའི་ཅེ་ཇི་ཅམ་རིང་པོར་བྱས་ནས་ཤོག་བྱའི་མཐའ་ཇི་ཅམ་ནོན་པ་དེ་ཅམ་ཁེབ་
རྒྱ་ཆེ་བར་བཏགས།

གང་ལྟར་ཡང་། རྒྱ་པོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེ་གས་ཀྱིས། རང་རང་གི་ཐོབ་ཐང་དང་
བསྐྱུན་པའི་གཏམ་རྩམ་ཟེལ་དང་བཅས་ཏེ། ཆེ་གོ་མོ་ནས་སྒྲོ་བ་ཞེས་སམ། ཆེ་གོ་མོའི་
གཏམ་ཞེས་པ་ལྷ་བྱའི་འོག་ཏུ་བཀྲག་པབ་བྱས་ནས། གཉིས་པ་ཡུལ་སྒྲེ་མི་རིས་ཆེ་གོ་
མོ་ལ་ཞེས་སམ། དེ་དག་ལ་སྒྲོ་བ་^༡ སྤྱིང་བ་^༢ བསྒྱུར་བ་^༣ རྣམས་ཐོབ་ཐང་དང་ཆེ་ཆུང་དྲ་^༤
རིམ་པས་སྒྱུར་ཏེ་གི་བ་སོགས་བྱ། དཔེར་ན། གནམ་བསྐོས་གོང་མ་ཆེན་པོའི་བཀའ་
ལུང་གིས་བོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་རྗེ་བོར་མངའ་གསོལ་བ་འཇམ་དབྱངས་བདེ་བའི་རྩོ་
རྗེར་འབོད་པའི་གཏམ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱའི་འོག་ཏུ་བཀྲག་པབ་དང་བསྐོས་ཚུལ་སྒྱུར་ཡུལ་
དང་པོ་དང་ཕྱོགས་འབྲ་བར་བྱས་ལ། དབྱས་གཙང་ཁམས་གསུམ་གྱི་མི་སྡེ་མཐའ་
དག་ལ་སྒྲོ་བའམ། ཀུན་ནས་ངེས་པར་བྱ་རྒྱུར་སོགས་གནས་སྐབས་དོན་སྒྱུར་ཞིང་།
གསུམ་པ་དོན་ཆོད་དུ་ཡོད་པ་གི། བཞི་པ་དོན་ཆོད་ཀྱི་རྣམ་པ་དུ་ཡོད་པ་དེ་

དག་ལས་ཉེས་འགལ་སྤྱོད་ཅེས་ཤིང་ཆུ་ལ་ཁྲིམས་འདི་འདྲ་བ་ལ་སྦྱར་ཞེས་པ་
དང་།

ལྷ་པ་ཞེས་གོ་བར་བྱ་བའི་ཡི་གེ་ཡུལ་དུས་ཆེ་གོ་མོ་ལ་བྲིས་ཞེས་པ་ལྷ་བྱས་
མཆོན་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཆུ་ལ་སྤོང་པལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དང་པོ་ནས་བསྐྱར་ཡུལ་
གྱི་མིང་སྒྲོས་ལ་དོན་ཆོན་བསྐྱགས་ནས་སྤྱོད་པ་བཞིན་ནམ། ཡུལ་དུས་ལ་སྒྲོས་ནས་
ཁྲིམས་བསྐྱགས་དགོས་མི་དགོས་ཆིག་ཅུ་གཞན་དུ་པལ་ལུགས་སོགས་ཅི་རིགས་
ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཆོད་ཁྲ་སོགས་པལ་ལ། གཏན་ཆིག་བཞག་དོན་ཞེས་སམ།
ཀུན་ནས་ངེས་དགོས་རྒྱུ་སོགས་ཆིག་གི་བབས་སྤྲོ་ཆོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

༥ བཞི་པ་མི་ནོར་བའི་ཕྱག་རྒྱ་འདེབས་ཚུལ་ལ། གདབ་བྱ་རྒྱ་ནི། རང་དང་
སྤྱི་མིང་དང་ཕྱག་མཆོན་བཟ་ཤིས་པའི་རྩ་ལ་སོགས་པའི་ཐེའུ་འམ། ལྷ་དཔོན་
ཆེན་པོ་དག་གིས་ལས་སྒྲིའི་རྣམས་སུ་གནང་བའམ། འདུལ་བ་དང་མཐུན་པར་མི་
སྤྱག་པའི་འདུ་ཤེས་གསོ་བ་ཀེང་རུས་ཀྱི་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ཅི་འོས་པ། དེ་ཡང་
གཤོང་འབྱར་གྱི་བྱེད་པར་གྱི་ལ་ཆ་དང་སྒྲག་སྤར་ལ་བསྐྱགས་པ་གང་རིགས། ཁ་
དོག་ཀྱང་ལྷ་དཔོན་ཆེན་པོ་དག་གིས་མཆོལ། དེ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱག་གིས་
བྱའོ། །གདབ་ལུགས་ཞེས་བྱེད་ན་ཁམས་འདིར་ནང་ཐེལ་བྱ་སྒོལ་མེད། ཕྱི་རུ་ཕུལ་ལྷ་
བྱའི་ཆོག་དང་འབྲེལ་བར་ཡར་རྒྱ་ཉམས་སུ་གདབ། ལྷ་སོགས་ལ་ཐེལ་མི་དགོས།
རང་དང་མཉམ་པ་སོགས་ལ་རྩི་བདེར་བྱ། བཀའ་ཤོག་ལ་ནང་གི་དང་པོར་གཏམ་ཐེར་
བ་ལྷ་བྱའི་རྩེས་སུ་བཀའ་རྣམས་བཞག་པའམ། ལྷོད་ཀྱི་ས་སྤོང་དུ་ཡི་གེ་བྲིང་དང་པོ།
ཆེ་གོ་མོའི་གཏམ་ཞེས་པའི་འོག་དུ་གདབ་ལ་བྱེད་འབྱུག་སོགས་ཆེ་རྒྱའི་ལག་པར་

ནོར་གཞིང་སོགས་སུ་མཆོད་སྐབས་བྱ། དེས་ཆེ་བ་མཆོན་པར་བྱེད། མཚུགས་ཐེལ་གདབ་ན་པར་མར་རྒྱ་ཉམས་ཀྱིས་ཐ་མའི་འབྲུ་རེ་གཉིས་ནོན་པར་གདབ། མཐར་གདབ་བ་ཆོག་དང་འབྲེལ་བ་དེས་ཆོག་རྒྱུ་དོན་གྱིས་ནོན་བ་མཆོན་ཅིང་། ཁྲད་པར་འབྲུ་རེ་གཉིས་ནོན་པས་ཆ་བྲག་ཡོད་པར་མཆོན། སྤྱིར་མཚུགས་ཐེལ་ཡོད་རིགས་དོན་དེ་བརྒྱུ་པར་མཆོན་ནོ། །ཕྱག་རྒྱ་འདི་ནི་མི་ནོར་བར་རང་གི་རྟགས་ཏེ་གདབ་བྱའི་དོན་དེ་ལས་མི་འདའ་བར་མཆོན་བ་ཡིན་ནོ། །

༩ ལུ་པ་ལྟེན་ལུགས་ལ། ཞེ་ས་ཐོབ་བ་རྣམས་ལ་སྤྲད་ནས་ཡར་བྱིལ། དེ་ཡང་ཉིས་ལྟེན་ཆེན་པོ་མེད་པར་སྟེ་ནས་བྱིལ། དེ་མིན་ལ་ཡི་གའི་མཚུགས་ལར་བྱེད་དུ་བྱིལ། བཀའ་ཤོག་ལ་མཚུགས་གི་ལྟེན་རེ་གཉིས་བར་དུ་ཉིས་ལྟེན་བྱ། ཞེ་ས་ཅི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་ཤོག་བྱིལ་ལྟེན་ཆུང་། བཀའ་ཤོག་ལྟ་བུ་ལ་ལྟེན་ཞེང་ཆེ། དེ་ལྟར་བྱིས་ཟེན་པའི་ཤོག་བྱིལ་དེ་ཡང་། ཞེ་ས་ཆེ་བ་ལ་སྤྲུམ་ལྟེན་སྟེ་བཀྲུག་པའི་སྟེ་རི་ཙམ་རིང་བ། ཞེ་ས་དང་། ཞེ་ས་ཙམ་ལ་སྤྲུམ་ལྟེན། དེ་ནས་རིམ་པས་སྤྲང་བ་དང་། མཉམ་བ་བཞི་ལྟེན་སོགས་རི་བདེ། བཀའ་ཤོག་ལ་ཉིས་ལྟེན་མཚུགས་སྤྲང་བ་བྱ། དེ་ལྟར་བལྟ་བས་པའི་ཤོག་བྱ་སྟེ་གཉིས་སོ་སོར་མཉམ་པར་གྲས་ལ། ཤོག་བྱའི་ཡ་མཐའ་ཡོད་པོས་རྒྱབ་དུ་བྱས་ཏེ་བྱི་ལོགས་སུ་བཀྲུག། །དེ་ལ་སྤྲུམ་ལྟེན་ལྟ་བུ་ལ། དང་པོར་རང་གི་མིང་བྱིས་ནས། དེས་སྤུལ་བའི་ཁྱུ་ཡིག་གས་བྲས་སྤུལ་སོགས་བྱ། སྤྱིར་ཞེ་ས་དགོས་གས་ལ། རང་གི་མིང་གར་དགོས་ཀྱི་གནས་སུ་སྤྲན་དང་། སྤན་ཆུང་ལྟ་བུ་སྤྲ། ཞེ་ས་མི་དགོས་ན་པོས་དང་། བདག་ལ་སོགས་ཟེར། བཀའ་ཤོག་སོགས་ལ་ངེད་ནས་དང་། འདི་ནས་སོགས་བརྗོད། ཆོད་ཁྱ་སོགས་ལ། ཆོད་ཁྱ་དང་། ལམ་ཡིག་ལྟ་བུ་མིང་ཙམ་བྱི་བའམ།

ཕྱི་ཐེལ་བྱེད་ན་བཀའ་ཤོག་སོགས་བཅན་ཡིག་ལ། འཕྲུལ་དུ་སྒྲོན་ལྟ་བུའི་མཐར་བཞེག
།བར་བ་ལ། ཞེ་ས་དགོས་གས་ལ་ནང་གི་མགོ་རྒྱུད་ལྟར་ཞབས་བྱུང་དང་སྒྲུབ་བྱུང་
སོགས་གང་རིགས་མདོར་བསྡུས་སྒྲུབ། སུམ་ལྗེ་བ་ཐམ་ནང་མ་བྱས་ཏེ་སྒྲེ་བཀྲུག་པ་
སོགས་བྱ། བཀའ་ཤོག་སོགས་ལ་ལྟེན་དང་པོར་ཆེ་གོ་མོ་ལ་སྒྲོན་སོགས་བྲི། སྐབས་
འདིར་བྱུང་ཐག་དཀྱི་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་ཀྱང་ཁམས་འདིར་མི་དར་བས་བཞག

༥ རྒྱག་བ་རྟེན་བཅས་འགོད་ཚུལ་ལ། དར་དང་ཤམ་ག་ལྟ་བུ་ནང་དུ་ཚུད་
རིགས་མིན་པ་གཞན་དུ་རྟགས་ལྡན་བཅས་ཏེ་བཞག །དེ་ཡང་དར་ལྟ་བུ་ལ། རི་མོ་
མགོ་མཚུག་མ་ལོག་པར་ཡི་གེ་ལྟར་བྱ། དེ་ཡང་ཉིས་ལྗེ་བ་དང་བཞི་ལྗེ་བ་པ་ཡི་གེའི་ཆེ་
ཚུང་དང་འཆོམས་པར་བྱས་ལ། ཡི་གེ་དེའི་བར་བྱའོ།

༥ བདུན་པ་དམ་རྒྱ་བཏབ་ལུགས་ནི་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ལ། དེ་ཡང་ཞེ་ས་ཆེ་
བ་ལ། ནང་གི་ཡི་གེ་རྟེན་བཅས་ཀྱི་དཀྱུས་ཁེང་གསུམ་ཅམ་བྱ། ཡ་ཁབས་ཆེ་བ་ཞེས།
དེ་ལ་ཡ་ཁབས་ཀྱི་ངོས་ལ་ནང་གི་མགོ་རྒྱུད་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཞབས་བྱུང་དུ། ཞེ་ས་བ་
ལྟ་བུའི་མཐའ་དཀྱིལ་དུ་འགྲིགས་ན་བཟང་། དཀྱིལ་དུ་ལ་ཆ་ཐེལ་མཐའ་སྒྲུང་པོར་
འཁོར་བའི་རྟགས་གདག། དེ་ལོག་མཐོ་ལ་འབྲུལ་མཁན་གྱིས་གྲུས་པར་སྤུལ་བའི་ཞུ་
ཡིག་ལྟ་བུ་བྱ། ཞེ་ས་མི་དགོས་པ་ལ། འཕྲུལ་མཁན་གྱི་མིང་ཡང་གོང་གི་ཡིག་སྐྱེང་
དཀྱུས་མར་བྲི་ཆོག །ཁ་ཅིག་ནང་གི་མགོ་རྒྱུད་དང་ཕྱིའི་ཤོག་རྒྱ་ལ་བྲི་རྒྱ་གཅིག་
དགོས་ཟེར་ཀྱང་སྐབས་དང་བསྟུན། རྟེན་བཅས་གཞན་ཡོད་རྣམས། མ་ཁའི་མགོ་ངོས་
སུ་སྒྲུབ་ཆ་ཆེ་གོ་མོ་རྟགས་ལྡན་ཡོད་ཅེས་བྲི། ཡིག་རྒྱ་མང་པོ་ལྟན་དུ་ཡོད་པས་ནོར་
དོགས་ན། ཤོག་རྒྱ་ལོག་ངོས་མགོ་ཕྱོགས་ལ་སྐྱེད་དུ་གར་འབྲུལ་བྲིས་ཀྱང་བྱུང་། ལྟེན་

དགོས་པ་ཕྱིར་སྟེ་གཉིས་བཀྲལ་བ་སྤར་ཡི་གེ་བཀྲལ་ལུགས་ལྟ་བུས་ཚགས་བདེའོ།

སྤྲུལ་བ། སྤེད་པའི་ཚོས་ཚུལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཆར། །ཀྱུན་རྟོག་རྒྱུད་གིས་
བྲིས་པའི་རི་མོའི་གངས། །འདི་ཙམ་ཁོ་ནར་གནས་ཞེས་ནཱ་འཛོག་པ། །དེ་དག་ཤིན་
ཏུ་མི་མཁས་ཀྱི་ནར་འབྲམས། །དེ་ཕྱིར་བསྐྱར་ཡུལ་དུས་དང་དགོས་དོན་ལ། །སྟོས་
པའི་ནཱ་གཞག་ཆོག་གི་བྲེང་བ་ཡང་། །ཤིན་ཏུ་ནཱ་མང་ཉམས་ཀྱི་བྲུང་བར་ནི། །ཚོས་
པོ་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ཡིས་དུ་མར་འབྱུང། །གང་ལ་བདག་དང་གཞན་དུ་ནཱ་བརྟགས་
པས། །ཤེད་ཀྱིས་འཐབ་པའི་དུད་འགོ་ལ་དམིགས་ནས། །ཆགས་སྤར་སྟེལ་མར་
འཕེལ་བའི་སྒོ་བཞིན་དུ། །སྟེ་བོ་ཡུལ་གྱི་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས། །དེ་ཕྱིར་ཀྱུན་
བརྟག་སྤྱིར་ཡིག་ནཱ་བཞག་ནི། །ཡུལ་གྱུ་འདི་ལ་གྲགས་པའི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །ཅུང་
ཟད་སྤྲུལ་བ་མེ་རྟོག་བྲེང་བ་འདི། །བྲིས་པའི་སྟེ་བོ་དགའ་བའི་སྤྲད་དུ་བྲས། །

ཞེས་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་ནཱ་བཞག་ལ་ཚོས་རྗེས་སུ་བརྟེན་ཏེ་སྤྲུལ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ནག་
གི་རྒྱུར་ལའི་སྟོལ་སོགས་དང་། བོད་དུ་འང་མཁས་དང་མཁས་མིན་དུ་མའི་རང་འདོད་
དུ་བྲས་པའི་ནཱ་གཞག་ཤིན་ཏུ་མང་བར་མཆིས་པ་ལས། དེ་ཞིག་བརྗོད་སྟོས་ཀྱི་ངལ་
བ་སྤངས་ཏེ་སྤྱི་བབས་མདོར་བསྐྱུས་པ་ཙམ་ཡུལ་འདིར་གྲགས་པ་ལྟར་བྲིས་པ་འདི་
ནི་སྤངས་སྤྲོ་ཚོས་རྗེའི་གསུང་གིས་བསྐྱུལ་ངོར་ལྟ་རིག་སྤྲོ་བ་མི་ཤམ་ནཱ་པར་རྒྱལ་བས་
བབྱིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། མཁྱེ་ལོ། །

