

ཐམས་ཅད་ཡོད་སྒྲིའི་དགེ་ཚུལ་གྱི་  
ཆེན་ལེན་རྒྱས་པ།



མཐོང་པོ། དཔལ་མགོན་ཐམས་ཅད་ལྟུང་པོ།  
མཐོང་པོ་ལྟུང་པོ་ལྟུང་པོ་ལྟུང་པོ།

༡༡། །འཕགས་པ་གཞི་བཅས་ཅད་ཡོད་པར་སྒྲིབ་ཏེ་

དགེ་ལྟེ་ལྱི་ཆིག་ལེ་ཏུར་བྱས་པ་

བཞུགས་སོ། །



མཛོད་པ་པོ། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་རྒྱ་ལྟེ་

ལེ་ལྟེ་ས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཅོ་མ་ལྟེ་གཤམ་པ་

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0009

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྲེས་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཚུལ་སྤྲིག་ཁང་གིས་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམ་ས་སྤེལ་བྱས།

༢༠༡༩ ཟླ་དང་པོར་གསར་དུ་ཚུལ་སྤྲིག་བྱས།

༢༠༢༠ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ལ་བསྐྱར་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏྲ་བྱང་།

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

ཡིག་འབྲེལ་ཏྲ་བྱང་།

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

བསྐྱར་སྤྲིག་པ། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྤྲིག་པ།

ཕར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

---

# དཀར་ཆག

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| རོ་སྟོད་མདོར་བསྟུན། .....                                              | ii |
| ཁུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད། .....                                            | v  |
| འཕགས་པ་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱབས་པའི་དགེ་ཚུལ་གྱི་ཆོག་ལེ་ཁྱར་བྱས་པ། ..... | ༡  |
| པར་བྱང་སྟོན་ཆོག་ .....                                                 | ༤  |

## དེ་སྤྱོད་མདོར་བསྟུན།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྤྱོད་མཆོག་ནི། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་པའི་དུས་ནས་སྤྱགས་བསྐྱེད་  
ཅིང་། ཆོགས་གཉིས་བར་མ་ཆད་དུ་བསལ་ནས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བར་  
སེམས་ཅན་གངས་མེད་པའི་དོན་མཛད་བཞིན་བ་ལས། ཞིང་འདིར་བསམ་བཞིན་དུ་བྱོན་བ་ཞིག་  
སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ལུང་གིས་ཐེན་བ་དང་། ཤིང་རྟའི་སྒོལ་འབྱེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་གྱི་སྐྱེས་  
བྱ་ཞིག་ཡིན།

ཀྱུ་གར་སྟོ་སྟོགས་མེད་རྣམས་པའི་ཡུལ་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལྷ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་  
བཞི་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བའི་དུས་སུ་སྐྱུ་འཁྲུངས། མཆོན་མཁན་གྱིས་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་  
མི་སྟུབ་ཐེར་བས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་ཤི་པའི་རོ་མིག་གིས་མཐོང་མ་བཟོད་པར་གཡོག་དང་  
བཅས་ཡུལ་གཞན་དུ་བཏང་། རིམ་གྱི་ཡུལ་དབྱས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་ལེར་ཐེབས་ཏེ་སྟོབ་  
དཔོན་བྲམ་ཐེ་ས་ར་ཏ་དང་མངལ་ཏེ་ཆེ་དབང་ཞུས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་  
གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཆོས་མང་པོ་གསན། མཁན་པོ་སྐྱུ་གཅན་འཛིན་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་དགེ་སྟོང་གི་  
སྟོན་པ་ཞུས་ཏེ་མཆོན་དགེ་སྟོང་དཔལ་ལྡན་ཞེས་གསོལ།

རྒྱ་ལེར་ཐེ་སྟོང་གསུམ་དང་རྒྱུད་ཐེ་བཞིའི་བཤད་སྟོལ་གང་ཡོད་རྣམས་གསན་ཞིང་།  
གཙོ་བོར་བྱང་སེམས་སྟོ་གྲིས་རིན་ཆེན་ལ་མདོ་སྤྱགས་ཀྱི་དམ་པའི་ཆོས་མ་ལུས་བ་གསན། དེའི་  
ཆེ་སྟེ་གེ་ཆེན་པོ་བྱང་བ་ན། གནས་བརྟན་སྐྱུ་གཅན་འཛིན་གྱི་བཀའ་ལྟར་དགོན་པའི་ཞལ་ཏ་བ་  
གནང་ཞིང་། མྱིང་བར་ནས་གསེར་འཁྲུང་གྱི་རྩི་བཞེས་ནས་ཐངས་མང་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ལྷ་  
གེ་མེད་པའི་ས་ནས་འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་པ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་བྲངས་ནས། ལོ་  
བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དགེ་འདུན་རྣམས་འཆོ་བས་ཤོངས་པ་མེད་པར་མཛད།

དགེ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཆོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྐྱར་བ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་

འགལ་ཞེས་གནས་ནས་སྤྱང་། དེ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་  
བཞེངས་ཤིང་། དགེ་སློང་བདེ་བྱེད་ཅེས་པས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷ་སློང་གཉིས་ཀ་སྟུང་འབྲིན་པར་བྱེད་  
པའི་སློབ་གསུང་བས་མང་པོ་བཅུ་མས་བ་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཏེ་ལྷ་བ་ལོག་པ་  
དེ་ནས་སྟུང་སྤྱང་། ལྷ་རྒྱལ་འཛོག་པོས་ལྷ་ཡུལ་དུ་གདན་པོངས་བ་ལྷར་ཕེབས་ཏེ་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་  
བསྟན། ལྷ་ཡུལ་ནས་འབྲུམ་གདན་པོངས།

མཉན་ཡོད་སོགས་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་གོང་ཁྲིར་ཆེན་པོ་རྣམས་སྟུང་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་  
མང་པོ་བཞེངས་ཤིང་། རྟོ་རྩེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ལྷོན་ཤིང་གི་མཐའ་སློར་དུ་རྟོའི་བྲ་མིག་གི་ར་བས་  
བསྟོར། དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་ལ་ལྷགས་རིས་བསྟོར་ཞིང་ལྷ་ཁང་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་  
བཞེངས། བྱང་སྤྱ་མི་སྟན་དུ་ཕེབས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད། ལྷ་ཆེའི་སྤྱད་ལ་ལྷོ་སྟོགས་དཔལ་གྱི་རིར་  
བཞུགས་ཤིང་མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་བསྟོར།

ལྷག་པར་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོར་བ་སོགས་མཛད་ནས་གདུལ་བྱ་མང་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་  
ལམ་དུ་ཁྲིད་པར་མཛད་ཅིང་། རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་རེས་དོན་གྱི་མདོ་རྣམས་སྟུས་ཀྱང་དོན་  
གཞན་དུ་བསྐྱར་མི་བྱུང་བར་རེས་བ་བརྟན་པོར་མཛད་དོ། །དེ་ལྷར་བསྟན་བ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་  
མཛད་པ་ན། བདུད་སྟིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་ཡིད་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོང་བཟང་པོའི་བྱ་གཞོན་ལྷ་  
རུས་ལྷན་དུ་གྲགས་པས་དབུ་བསྐྱངས་པར། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་དབུ་སྟེར་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ།  
རྒྱལ་བྱ་དེས་དབུ་བཅད་ནས་བཀོངས་སོ། །

དེའི་ཆེ་ཁྲག་འོ་མར་བྱུང་ཞིང་དབུ་དེའི་ཞལ་ནས། ངན་འདི་ནས་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ། །ཁྱི་  
ནས་ལུས་འདི་ལ་ནི་འཇུག་པར་འཇུག། །ཅེས་པའི་ཆོག་བྱང་བར་གྲགས། དེ་ནས་རྒྱལ་བྱས་དབུ་  
སྐྱར་འབྱར་གྱིས་དོགས་ནས་དཔག་ཆད་གཅིག་ཙམ་དུ་དོར་བ་སྟོབ་དཔོན་བཅུད་ལེན་བྱུང་བས་  
སྟུ་ལུས་དང་དབུ་རྩོད་ཀྱང་ཁྲིའི་སྤྱད་ཅིང་། སྐྱར་རིམ་གྱིས་དབུ་དང་སྟུ་ལུས་གཉིས་ཀ་མ་ཉམས་པར་ལོ་རེ་  
བཞིན་རྩེ་རྩེ་རྩེ་སོང་ནས་མཐར་འབྱར་ནས་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་ཞལ་བཞུགས་དུས་ལྷར་  
བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པར་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཐར་ནམས་སྤྲོ་བ་དཔོན་འདིས་ཆོས་སྤྲུལ་ལན་གསུམ་བསྐྱབས་པར་གསུངས་ལ།  
སྟོན་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་སྟོབ་དཔོན་འདི་དགྲུང་ལོ་བྲལ་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བ་དང་།  
སུམ་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ལོ་བྲེད་ལོ་གཅིག་ཏུ་  
བཅིས་པའི་ལུགས་ཡིན་པར་རྒྱ་རྒྱ་ཐའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་དུ་གསུངས།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་མཛོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མ་རིགས་ཆོགས་སོགས་མདོ་  
སྤྱལས་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་མང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྱི་སྟོང་ལྗེ་བཙུན་གྱི་སྐབས་སུ་བོད་  
རྒྱུ་དུ་བསྐྱར་བ་བསྟན་འཕྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད། སྟོབ་མའི་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ཤུ་མི་ཉ་དང་། ལྷ་ག་  
བོ་རྟེ། ལྷ་རྩ་དེ་ལ། མ་ཉ་རྟེ་བ། སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས། ལེགས་ལྷན་འབྱེད། སྟོབ་དཔོན་དཔལ་འཕེ་  
སོགས་མང་དུ་བྱུང་ངོ་།

གཞུང་འདི་ལ་བྱ་སྟོན་དང་སྡེ་དགེ། ལྷར་ཐང་། བེ་ཅེན་བཙས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ཏུ་སྟོབ་དཔོན་  
སྤྲུལ་གྱིས་མཛོད་ཀྱང་ཟེར། ཁ་ཆེ་དགེ་འདུན་བཟང་པོས་མཛོད་ཀྱང་ཟེར་ཞེས་འབྱུང་།

༡༠༡༥.༠༦.༠༥.ལ་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་པས་བཅུས་བསྐྱབས་བྱས།

---

## ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཕྱོད་ས་སུ་སྡོན་སྡོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲིགས་བཅའ་ཁྲི་ཐུག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟོང་ནའང་། དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་པའི་མིའི་ཉེས་སྟོང་གྱི་དབང་གིས་རྩ་ཆའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་རྩ་བ་རྒྱག་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་། ལྷག་འགྲོས་གང་མང་ཞིག་རྩ་བ་རྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟེན་དུས་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན་རྩ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་དུས་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བརྒྱག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུ་སྒྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་རྩ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤངས་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚུ་སྒྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱར་ནས་གསར་དུ་ཚུ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་བཤལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་ལོས་པ་ལྟ་བུར་སྤངས་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱར་དང་ཞུ་སྒྲིག་གི་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྲིད་པས་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཙོས་མེད་པར་སོར་འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གཤེས་ཆེ་ཞིང་། གཤེས་ཉེ་ནོར་བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཉ་ཅང་གཤེས་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཚུ་སྒྲིག་ཁང་ལ་མཚན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བཟུང་ནས་དེའི་ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཚུ་སྒྲིག་གི་རྒྱ་རྒྱ་ཅོད་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལ་འད་གང་ཅུས་ཤིག་སྤུར་བཞིན་ཡོད།

མ་བྱིར་ཡིག་ནོར་མཛོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙོས་ཉེ་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་བ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེ་བ་སྟོན་སྐབས་ངས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་  
སྟོང་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲུ་རྟགས་[ ]འདིའི་ནང་དུ་བརྟག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་  
མཆན་དང་དཔྱད་སྲུ་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲུ་རྟགས་" འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྙུང་བྱ་  
དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕམ་ཆོག་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་བ་བཤད་ཅིག་  
བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྟུན་ཀྱི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་  
ཐད་སྟེར་སྙུང་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བ་བཤད་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་སྟོན་སྐབས་དེ་བ་དེ་དཔེ་བསྟར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བཟུང་བའི་བར་གཞི་  
ལ་མ་ཕྱི་ཞེས་དང་། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་བར་མ་དང་། བཟ་ལིས་ལྷན་པོ། ཞོལ། ལྷ་  
འབུམ། རྒྱ་བྱང་བར་མ་རྣམས། སྟེ། བཟ། ཞོལ། སྟེ། རྒྱ། སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་  
མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་རྟགས་ཙན་ \*བསྐྱབས ལྷ་བྱ་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་བ་བཤད་ཀྱི་  
ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་རྟགས་ཙན་ -བསྐྱབས ལྷ་བྱ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་  
དང་། +བསྐྱབས ལྷ་བྱ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་ལྷག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། མ་ཕྱི། ༥༩ན་༥༩། བསྐྱབ ་བསྐྱབས སྟེ། ༡༠༣ན་༦༩།  
རྒྱ། ༡༡༠བ་༣ན། བསྐྱབས ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཕྱིའི་འོག་གྲངས་  
༥༩མདུན་ངོས། ཡིག་གྲང་༥བ་ན། བསྐྱབ་ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། \*བསྐྱབས ནི་མ་ཕྱིའི་  
ཡིག་འོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་

གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྤྱི་འབྲམ་པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༠**ན་མདུན་དོས། ཡིག་ཐེང་**༤**པ་ན། ཟླ་བར་  
པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༡**ཀྱི་བ་དོས། ཡིག་ཐེང་**༣**པ་ན། **བསྐྱབས་**ཞེས་བཞོད་འདུག་ཅེས་གོ་  
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལྷ་སྤྲེག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཞོར་འཁྲལ་ཤོར་བ་  
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀྱན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཁྱེན་ལྡན་  
རྣམས་ནས་འདི་གའི་ཙོམ་སྤྲེག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྐྱོད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱལ་ཞུ་  
རྒྱུ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྤྲེག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་  
ཀ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོམ་སྤྲེག་ཁང་ནས།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ལྷ་འོ་ཆེས་༡༥ལ།

༡༡། །འཕགས་པ་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྤྲོ་བའི་དགོ་ཚུལ་གྱི་  
ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་བཞུགས།

༡༡། །ཀྱ་གར་སྐད་དུ། །ལྷ་མུ་ལ་སྐྱ་མཉེ་བའི་ཤར་རྒྱ་རི་ཀླ། བོད་སྐད་  
དུ། །འཕགས་པ་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྤྲོ་བའི་དགོ་ཚུལ་གྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ།  
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །མགོན་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་དང་  
ཆོས། །འཕགས་པ་འདི་ཆོགས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ཏེ། །དགོ་ཚུལ་གྱི་ནི་ཆོག་རྣམས། །མདོ་  
ཅམ་ངེས་པར་བཤད་པར་བྱ། །ཤུག་མེད་གཤེད་བསྟན་པ་ལ། །དད་པས་རབ་ཏུ་བྱང་  
ནས་ནི། །བརྟལ་ཞུགས་བརྟན་པས་རབ་བསྐྱེམས་ཏེ། །བདག་གི་ལུས་བཞིན་བསྐྱབ་  
པ་བསྐྱང་། །ནམ་གྱི་ཆ་སྤང་མལ་ནས་ལངས། །ནམ་ལངས་བར་དུ་ཁ་ཉོན་བྱ། །གདོང་  
དང་སོ་ཡི་བྲི་བཟུས་ནས། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ལ་གུས་ཕྱག་འཆལ། །

ལྷ་མ་གནས་པའི་སྒོ་སྒྲེགས་ལ། །ལག་པས་དལ་གྱིས་བརྟུང་བར་བྱ། །ནང་  
ཞུགས་གུས་པས་ལྷ་མ་ལ། །ཁམས་བདེ་མི་བདེ་ལ་སོགས་ཟི། །འདི་དག་བྱ་ཞེས་  
ངེས་ནས་ནི། །དཀྱིལ་འཁོར་ལ་སོགས་རྣམ་བཤེད་ཕྱིར། །ཉ་ཕྱིས་ལ་སོགས་ཚུ་བརྟག་  
སྟེ། །སྟོང་དང་བར་གཏིང་རིམ་བཞིན་ནོ། །ཉ་ཕྱིས་ལ་སོགས་མེད་ན་ཡང་། །སྟོར་  
བཤམ་འདབ་མས་བྱམ་པ་དགང་། །ཚུ་ཡི་སྟེ་བོ་ཆེ་ཚུང་རྣམས། །ཡུན་ནི་རིང་བར་  
ནན་ཏན་བརྟག་ །སྟོང་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཁུ་བ་རྣམས། །རབ་ཏུ་བརྟགས་ཏེ་སྤྲད་པར་  
བྱ། །སྟོག་ཆགས་ཡོད་ན་ལེགས་པར་བཅག །སྟོག་ཆགས་རྣམས་ལ་གནོད་མི་

བྱ། རྩ་དང་ལྷེ་བ་ཤིང་ལ་སོགས། དགོས་པ་གང་དང་གང་ཡང་རུང་། དེ་དག་སྟོག་  
ཆགས་མེད་པར་བྱ། །

སྟོམ་པས་སྟོག་ཆགས་བསད་པ་བསྐྱུང་། །སྟུན་ཚུ་ས་དང་སོ་ཤིང་  
དང་། །འདག་པའི་ཆལ་ཡང་སྟོག་བྱ། །ལྷུང་བཟེད་བཟུལ་སོགས་པ་དང་། །སྤྲེའི་  
དགོས་པ་ཐམས་ཅད་བྱ། །དེ་ནས་དུས་རིག་ཕྱག་བྱས་ཏེ། །དེ་བཞིན་གྲུས་པས་ཐལ་  
སྦྱར་ནས། །འཆལ་མ་འཆལ་ཞེས་སྤྲེའི་ལ། །བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་དེ་ལྟར་  
ཞུ། །ལག་པ་བཟུས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ། །དེ་ནས་མི་སྦྱོར་ཆོད་རིག་པར། །བྱ་བའི་ནད་  
ལས་བསྐྱོག་པའི་ཕྱིར། །བཟེའོ་སྟུམ་པའི་སེམས་གྱིས་བཟུལ། །ཐོས་ཤིང་དེ་བཞིན་  
འཕྱང་བ་དང་། །རུང་བའི་ཚུ་ནི་དེ་ལོག་ཏུ། །སྦྱིན་པ་ཡང་དག་སྟེལ་བྱའི་ཕྱིར། །སྦྱིན་  
པའི་ཆོགས་བཅད་གཉིས་ཤིག་བརྗོད། །མན་ངག་ཡོད་ན་བསམ་གཏན་བྱ། །རབ་ཏུ་  
འབད་དེ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །སྟོམ་དང་ཆོ་ག་མཁས་པ་དང་། །སྦྱབ་པ་དག་ལ་བརྩོན་  
པར་བྱ། །བརྟུལ་ཞུགས་གནས་སེམས་མ་ཉམས་པས། །ཆེད་དུ་བསམས་ཏེ་མ་ལོར་  
བར། །མི་གཞན་བདག་གས་གཞན་རྣམས་གྱིས། །བསད་ན་བརྟུལ་ཞུགས་ཉམས་  
པར་འགྱུར། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟན་ནམ་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ། །དེ་བཞིན་ནད་གྱིས་བཏབ་  
པ་ལ། །གང་ཐོས་སྟུག་བསྐྱུལ་ཉམ་ཐག་སྟེ། །ངེས་འཆིའི་ཆོས་གཏམ་དེ་མི་བྱ། །

སྟུན་དང་སྟུགས་དང་རིག་པ་དང་། །འཆི་བའི་སྟོགས་སུ་བཏང་བ་དང་། །མི་  
གཞན་ཐབས་རྣམས་སྦྱོར་གས་གྱིས། །བསད་ན་བརྟུལ་ཞུགས་ཉམས་པར་  
འགྱུར། །དུད་འགོ་དང་ནི་སེམས་དཔྱུལ་དང་། །ཡི་དྲགས་འོན་ཏེ་སྦྱ་ཡང་  
རུང་། །བསད་ན་ངན་འགོར་ལྷུང་བ་ཡི། །སྟོག་པ་སྟོམ་པོ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །བརྟུལ་

ཞུགས་ཅན་གྱིས་བསད་སྟམ་སྟེ། །ལུས་དང་དག་གིས་བཤམས་པ་ལས། །སྤྱི་པོ་  
གསོན་ཡང་དེ་ལ་ནི། །ཁ་ན་མ་ཐོ་རྣམ་གསུམ་འབྱུང། །རྡོ་དབུག་ཁུ་རྩུར་འཆོག་པ་  
དང་། །དེ་ལས་གཞན་པའི་གཞོད་པ་དང་། །བ་ལང་ལ་སོགས་གཞོད་མི་བྱ། །རྟེན་ལ་  
སོགས་པ་མི་ཞོན་ནོ། །

དགེ་ཚུལ་བདག་གམ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས། །རྒྱ་སེམས་མ་བྱ་དང་འཇམ་བྱ་  
ཡིས། །འབྲུལ་པ་མེད་པར་མི་གཞན་གྱི། །གནས་ནས་མ་ཤ་ལྡ་ཅན་མམ། །རང་གི་  
ཡུལ་ནས་བྱུང་བ་གང་། །ཀླར་ཤུ་པ་ཏ་བཞི་ཆ་བརྒྱས། །དེ་བརྒྱས་རྩལ་ཁྲིམས་ཞིག་  
བར་འབྱུང། །སྦྱོར་བའི་ཆེ་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །རྡོག་གྲུ་རྩ་བ་འབྲས་བྱའི་ཤིང་། །སྦྲོང་  
བྱ་ལོ་མ་ཤུན་པ་ཆ། །མེ་ཏོག་རྩ་སྦྱེས་ཐང་སྦྱེས་དང་། །ཞིང་དང་ལོ་ཏོག་ས་གཞི་  
དང་། །བྱ་དང་ཤིང་དང་ཤོ་གམ་དང་། །དེ་བཞིན་བྱ་ཡི་བཅས་རྣམས་དང་། །སློག་  
ཆགས་རྒྱུ་པ་མེད་པ་དང་། །རྒྱུ་གཉིས་རྒྱུ་མང་རྒྱ་བ་དང་། །བརྒྱལ་ཞུགས་ཅན་  
གྱིས་མི་ཡི་ནོར། །དབྱིག་ལ་སོགས་པ་གང་ཡང་རུང་། །རྒྱ་བའི་སེམས་ཀྱིས་གང་  
བརྒྱས་ཀྱང་། །རིན་ཐང་ཆང་ན་སྦྲོམ་པ་ཞིག །ལྷུང་བཟེད་ལ་སོགས་རྒྱན་ཁྲིང་  
ན། །ཆོས་བཤད་ནས་ནི་བསྐྱབ་པར་བྱ། །ཡང་ན་རི་བའི་རིན་གྱིས་སྒྲ། །དེ་ལྟར་མ་  
བྱས་ཉེས་བྱས་སོ། །

སྦྲོམ་ཅན་ཉམས་པ་མེད་སེམས་ཀྱིས། །ཉམས་པ་མེད་པའི་སྒོ་གསུམ་  
དུ། །ཆགས་པས་ནོར་བྱ་ནང་དུ་འདས། །དགའ་བ་ཆོར་ན་བརྒྱལ་ཞུགས་  
ཉམས། །སྦྱེས་པ་བྱུང་མེད་མ་ཞིང་གི། །ཆོན་ཀར་བོར་ཏེ་མཞན་པ་ལས། །གང་གི་བདེ་  
བའི་རོ་སྦྱོང་བ། །དེ་ཡང་སྦྲོམ་པ་ཞིག་པར་འབྱུང། །ཡན་ལག་སྦྱེས་ནས་བདེ་འདོད་

བས། །གདུག་པ་སྤྱུལ་གྱི་ཁར་བརྟག་སྒྲ། །ལུས་ལ་སྡོམ་བ་མི་གཞིག་ཅེས། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་སྤྱུལ་རྟོ། །གལ་ཏེ་སྤྱུལ་གྱིས་བསད་ཐུང་ཁྱད་། །ཚུལ་ཁྲིམས་གནས་ལ་དེ་པན་ཏེ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་པ་སྤྱུག་བསྐྱུལ་ཡིན། །མྱ་ངན་འདས་ལ་འང་སྤྱིབ་པར་འགྱུར། །

ལྷ་དག་མཐོང་ཞེས་དེ་ཡི་སྒྲ། །ཐོས་པར་ཁྱུར་དང་ཀྱན་སྦྲ་དང་། །གང་ན་བདག་འདུག་ལྷ་འོང་ཞིང་། །བདག་ཁྱད་དེ་ཡི་བྱང་འགོ་དང་། །དེ་བཞིན་བྲི་བ་བྱུལ་བུམ་སྒྲ། །གཞོད་སྤྱིན་ལྟོ་འབྲེ་ཆེན་པོ་དང་། །ཤ་བ་ཡི་དྲགས་མི་འཕམ་ཅི། །མཐོང་ངོ་ཞེས་ལ་སོགས་སྤྱས་དང་། །བསམ་གཏན་མངོན་ཤེས་ཆད་མེད་དང་། །རྒྱན་ཁྱེགས་ལ་སོགས་འབྲས་བྱ་དང་། །ལམ་ལ་རབ་ཏུ་ཁྱེགས་པ་འང་བྱང་། །བདག་གིས་ཐོབ་ཅེས་སྦྲ་ན་ནི། །དོན་རིག་པ་ལ་བརྟུན་པའི་ཆོག་། །ཁྱད་པར་ཐོབ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན། །མ་ཉམས་ང་རྒྱལ་མེད་བཞིན་དུ། །སྤྱིས་ན་བརྟུལ་ཁྱེགས་ཉམས་པར་འགྱུར། །ཁྱད་པར་ཐོབ་པ་མ་གཏོགས་པར། །དེ་ལས་གཞན་པའི་བརྟུན་ཆོག་རྣམས། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྤྲིག་མང་འགྱུར། །དེས་ནི་འོག་མར་ལྷུང་བར་འགྱུར། །དེ་ལྟར་མཛའ་བོ་འབྲེད་འགྱུར་བ། །སྤྱི་མའི་ཆོག་རྣམ་སྦྲ་མི་བྱ། །བྱན་ཆོགས་སུ་ནི་སྦྲ་བ་དང་། །ཆོག་རྒྱུབ་སྦྲ་བར་མི་བྱའོ། །ངན་དུ་ཟེར་ལ་ངན་མི་བརྗོད། །གཤེ་བ་ལ་ཡང་སྤྱར་མི་གཤེ། །མ་ཆང་འབྲུ་བ་ལ་སྤྱར་མི་འབྲུ། །བརྟེག་པ་ལ་ཡང་སྤྱར་མི་བརྟེག་། །སྦྲ་བསྐྱུལ་པ་འདོད་པ་ཡིས། །བསྤྱིམས་ཏེ་དག་གི་སྤྱོན་རྣམས་སྤངས། །དེ་ལྟར་འགྱུར་བར་རིག་ནས་ནི། །དག་རྣམས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱམ་པར་བྱ། །

འབྲུ་བཏགས་པམས་དང་སྦྱར་བ་ཡི། །བཏུང་བའི་བྲེ་བྲག་འབྲུ་ཡི་ཆང་། །སྤྱོང་།

བྱ་མེ་རྟོག་འབྲས་བྱ་ལས། །སྒྲུང་བའི་ཁྱ་བ་བཙས་པའི་ཆང་། །དེས་ནི་སྤྱོད་པར་  
འགྱུར་རིག་ནས། །སྤྱོད་ཅན་པན་འདོད་མི་བཏུང་ངོ་། །དེ་འབྱུངས་ན་ནི་བྲན་ཉམས་  
ཤིང་། །བརྟུལ་ཁྱུགས་ལྷན་པ་བག་མེད་འགྱུར། །བག་མེད་པ་ལས་བརྟུལ་ཁྱུགས་  
ཉམས། །དེ་བས་སྟོན་པའི་བཀའ་བྲན་བྱ། །སྤྱོད་འགྱུར་ཉེས་པ་འཕེལ་འགྱུར་བ། །རྩ་  
མཆོག་གིས་ཀྱང་མི་བཏུང་ངོ་། །སྒྲུག་དེ་བཞིན་མིལ་སྟོན་རྣམས། །སྤྱོད་ལ་གནས་  
པས་མི་བྱ་འོ། །ལུས་ལ་སྤོས་ཀྱིས་མི་བྱུག་གོ། །ཅན་ལ་སོགས་མི་བསྐྱེད། །ཡུངས་  
དང་གྱུར་གྱུས་ལ་སོགས་པ། །ཁ་དོག་རྣམས་སྤྱི་མི་བྱ། །མེ་རྟོག་མགོ་རྒྱན་ཐེང་བ་  
དག། །བརྟུལ་ཁྱུགས་ཅན་གྱིས་གདགས་མི་བྱ། །གསེར་ལ་སོགས་པའི་རྒྱན་རྣམས་  
ཀྱིས། །བདག་ལ་བརྒྱན་པར་མི་བྱ་འོ། །

དུང་བ་ལ་སོགས་མིག་སྟོན་རྣམས། །མིག་མིན་བར་མི་བྱུག་གོ། །ཤིང་ཁྲི་ཁྱ་  
གང་མཐོ་བ་དང་། །བ་སོ་ལ་སོགས་བརྒྱན་པའི་ཁྲི། །དམའ་ཡང་ཉལ་ཁྲི་བཟང་པོ་  
ལ། །ཉལ་ལ་སོགས་པ་མི་བྱ་འོ། །སྒྲུག་ལ་སོགས་བསྟན་པ་དང་། །གང་ལ་བྲེགས་  
པ་སྦྱེ་འགྱུར་བ། །བྲེགས་པའི་ཡན་ལག་སྤངས་ནས་ནི། །བརྟུལ་ཁྱུགས་གནས་ཞེས་  
བརྗོད་པ་ཡིན། །ཉི་མ་སྤེད་མཆོམས་མན་ཆད་ནས། །སྐྱེ་རིངས་མ་ཤར་བར་དུ་  
ནི། །དེ་ནི་རྒྱལ་བས་དུས་མིན་གསུངས། །སྤྱོད་ཅན་གྱིས་ནི་དེར་མི་བཟུ། །སྐྱེ་  
རིངས་ཤར་ནས་སྤེད་ཀྱི་བར། །དེ་ཡི་སྐྱབས་སུ་ཐོས་པ་ནི། །དེ་ནི་བདག་ཤེས་སྤོས་  
པ་སྟེ། །བཟུང་བའི་དུས་སུ་ཐོས་པ་ཡིན། །དུས་མིན་དུས་སུ་འདུ་ཤེས་ན། །ནམ་ཡང་  
བཟུང་བར་མི་བྱ་འོ། །སྟོན་པས་ཉོན་མོངས་བསྟོས་ན་ནི། །ནད་པས་ཉེས་པར་མི་  
འགྱུར་རོ། །ས་ལེ་སྒྲམ་ནི་གསེར་ཡིན་ཏེ། །དདུལ་ཞེས་བྱ་བ་དདུལ་ཉིད་དོ། །

སྦྱིན་བདག་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བྱིན་ན། །བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་མི་མྱང་  
ངོ་། །བདག་གིས་རྩང་བ་མ་ཡིན་འདིས། །རྩང་བའི་དངོས་པོ་བཅའ་སྦྲུལ་དུ། །དེ་  
ལྟར་མངོན་པར་བསམས་ནས་ནི། །དེ་ནས་གཞན་ཞིག་ལེན་དུ་གཞུག། །དཀོན་  
མཆོག་གསུམ་གྱི་ཆེད་ཀ་དང་། །ཆངས་པ་མཚུངས་པར་སྦྱོད་རྣམས་ཀྱིས། །གསེར་  
དང་དཔུལ་ལ་རེག་གྱུར་ཀྱང་། །ཉེས་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདོད་པས་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཅེས། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་  
དེ། །བར་དུ་གཅོད་པར་མི་འགྱུར་ཞེས། །དགེ་ཚུལ་གཉི་ལྷག་མ་སྦྱ་ཞིག་ །དེ་སྐད་སྦྱ་  
ན་དགེ་འདུན་གྱི། །ལོངས་སྦྱོད་ཀྱན་དང་སྤལ་ནས་ནི། །གཙུག་ལག་ཁང་ནས་བསྐྱད་  
པར་བྱ། །དེ་ནས་རོ་དང་འབྲ་བར་འགྱུར། །འབྲར་དང་རྟ་གད་བྱེད་ལ་སོགས། །འཆི་  
བར་བསམས་ཉེ་མི་བྱ་ལོ། །སྤལ་ཆེ་ལག་ལ་སོགས་པ་ཡིས། །ཁ་དགག་པར་ཡང་  
ནན་ཏན་བྱ། །ཀུན་ལ་སྦྱིད་བྱུང་བྱག་བྱ་སྟེ། །གཞོན་ལ་ནད་མེད་གྱུར་ཅེས་  
བརྗོད། །ཁྱིམ་པ་སྦྱིད་པ་བྱུང་བ་ལ། །ཡུན་རིང་འཆོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱ། །སྤམ་  
གནས་པའི་མདུན་དག་དུ། །སྤབས་དང་མཆིལ་མ་མི་འདོར་ཞིང་། །སོ་ཤིང་བཅའ་  
བར་མི་བྱ་ལོ། །དེ་བཞིན་སྦྲན་ལ་མི་འདུག་གོ། །

མདུན་དུ་བཅག་པར་མི་བྱ་ཞིང་། །ཁྱེད་རེངས་སུ་ཡང་མི་དབྱུང་ངོ་། །ཀུན་ལ་  
སོགས་པའི་སྦྱོམ་ཅན་ལ། །གྲུས་བཅས་ཞེ་སར་བཅས་པར་བྱ། །ལག་པ་དག་པར་  
བསྦྟལ་ནས་ནི། །བྱམ་པ་ལ་སོགས་རྩལ་མེད་བྱ། །རྩལ་ཡང་ཡོངས་སུ་བཅགས་ནས་  
སྟ། །བརྟགས་ནས་རྩང་བ་མྱང་བར་བྱ། །གནས་མ་བཅས་པར་གནས་མི་བྱ། །དགེ་  
འདུན་མལ་ཆ་ལ་སོགས་པར། །བྱན་པ་མེད་པར་འདུག་མི་བྱ། །བྱན་དང་ལྡན་ན་ཉེས་

མེད་དོ། །སོ་བརྒྱ་བ་དང་ཚུ་བཏུང་དང་། །བཤང་གཅི་བྱེད་དུ་འགྲོ་བ་དང་། །མཆོམས་  
ནང་སྟོན་ལ་ཕྱག་བྱ་བ། །དེ་དག་མ་ཞུས་ཉེས་མེད་དོ། །བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་བྱ་  
བ་གཞན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་པར། །གལ་ཏེ་སྒྲིབ་མར་མ་ཞུས་པར། །བྱས་ན་  
དེ་ལ་ཉེས་བྱས་སོ། །

མཆོད་རྟེན་ལ་སོགས་ཕྱག་བྱས་ཏེ། །མི་ཉལ་བྱས་ནས་དེ་ཡོག་དུ། །སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་  
བརྒྱས་སྒྲིབ་ལ། །བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་ཀྱན་ཞུས་ཏེ། །རྒྱ་བཤང་གཅིས་ཀ་བརྒྱས་ནས་  
ནི། །ནམ་གྱི་ཆ་སྟོད་ཆ་སྒྲིབ་ལ། །བསྐྱེམས་ཏེ་མི་ཉལ་བ་བྱས་ཏེ། །དེས་ནི་བདེན་པར་  
སྒྲིབ་པར་བྱ། །ཕྱང་དང་སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་གྱིས། །སེང་གེ་ཉལ་ཐབས་བཞིན་དུ་བྱ། །བྱ་  
དང་ཕྱན་ཞིང་དགེ་རྒྱུད་དང་། །དེ་བཞིན་སྤྱར་དུ་སངས་ལྷན་ནི། །རི་སྐད་བསྟན་པ་བཞིན་  
དུ་བྱ། །རི་ལྟར་ཉོན་མོངས་སྤྱར་ཐང་དང་། །བྱང་ཚུབ་དམ་པ་ཐོབ་འགྱུར་བ། །དེ་ལྟར་  
བསྐྱེམས་དང་ཕྱན་པར་བྱ། །ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྒྲིབ་པའི་དགེ་ཚུལ་གྱི་ཆོག་ལེའུར་  
བྱས་པ་སྟོབ་དཔོན་གྲུ་སྒྲུབ་གྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ། ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ཐུ་ནི་ཨམ་དང་། །ཞུ་ཆེན་གྱི་ལོ་ཙྰ་བ་སྒྲིབ་ནས་ཡེ་ཤེས་  
ཤེས་བསྐྱར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་པབ་པའོ། ། །

## བར་བྱང་སྟོན་ཆོག

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

དབར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ནམ་དཀར་བྱང་པའི་མཐུས།  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒ།  
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།  
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་ཤུག་སེལ་ཞེས་  
རིང་ལུགས་སྒོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འཕུལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས།  
ནང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འབྱུར་གང་ལའང་  
སྤར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུག་ཀྱི་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་  
འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤར་བཤོ།

༡༣། ཀམ་མཆོག་སམ་རྟུང་བྱུང་བྱེད་ཀྱི། ཨ་ཅོ་ཀྱུང་བྱུང་བྱེད་ཀྱི། ཏུ་རེས་སྤྱ།

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