

# གཡུང་རླུང་བོན་གྱི་ཆེད་མཁེ་ གཞུང་།



མཛེད་པ་པོ། མཉམ་མེད་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།  
སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།

༡༡། རྣམ་འབྱེད་འཕུལ་གྱི་སྒོན་མེད་  
གཞུང་བཞུགས་སོ། །



མཛོད་པ་སོ། མཉམ་མེད་ཤེས་རབ་ཀླུལ་མཆོན།  
སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་གྱི་ཁང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0242

རབ་ལེན་ས་གཞུང་དྲུག་སྒྲིབ་གི་ཞིབ་བར་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཞུ་བ།

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

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་གིས་སློབ་དཔུང་ལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

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

༢༠༡༥ ཟླ་བརྒྱད་པར་གསར་དུ་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས།

༢༠༢༠ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༡ ལ་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏུ་བྱང་།

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

ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་བྱང་།

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

བསྐྱར་སྒྲིག་ལ། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྒྲིག་ལ།

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

---

## དཀར་ཆག

|                                          |                |
|------------------------------------------|----------------|
| ངོ་སྟོན་མདོར་བསྟུན། .....                | ii             |
| ཁུ་སྐྱིག་སའི་གསལ་བཤད། .....              | iii            |
| ནམ་འབྲེད་འཕྲུལ་གྱི་སྟོན་མའི་གཞུང་། ..... | ༡              |
| སར་བྱང་སྟོན་ཆིག་ .....                   | ༡ <sup>མ</sup> |

## དོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟུན།

མཉམ་མེད་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆན་མཆོག་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་ཤར་རྒྱལ་མོ་རོང་རྒྱལ་མོ་  
རྒྱལ་ཆུང་འབྲམ་དུ་ཡབ་པོན་རིགས་བཞི་ལ་མཁས་པ་སྐྱེ་རྒྱལ་གྱི་སྐས་སུ་སྐྱེ་འབྱུངས།

སྐུ་ན་ཆེས་སྐ་མོ་ཉིད་ནས་ཡབ་ཀྱི་བྱང་དུ་འབྲི་མོག་དང་སྐོན་དབྱེད་སོགས་རྒྱུའི་པོན་ལ་  
སྦྱངས་པ་མཛད། དགྲའ་ལོ་བཅུའི་སྐབས་བྱ་གཡུང་བྱང་རྒྱལ་མཆན་གྱི་བྱང་དུ་དང་པོ་བསྟེན་  
གནས་དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒོམ་པ་བཞེས།

ཁོ་སྐོང་ནམ་གསུམ་དང་། ཡར་མེ་བའི་བཀའ་རྟེན་ནམ་པར་མཛོད་གཤམ་པ། ཅ་བརྒྱད་  
གཞུང་ཆེན་སོགས་རྒྱན་མཁོའི་སྒོན་འཕྲོའི་བྲག་ལེན་གྱི་གཞུང་ནམས་སྐྱགས་འཛིན་མཛད།  
བཤེས་གཉེན་དེས་རབ་རྩ་བུར་བའི་མཆན་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆན་དུ་གསོལ་ཞིང་། ཤ་ཆང་སྒོག་  
ཅོང་སྦངས་ནས་བསྐབ་ཁྱིམས་རྒྱལ་བཞིན་བསྦྱངས་ཏེ་པོན་གྱི་ཆོས་སྒོ་ཁག་གསན་སྦྱོང་དང་།  
པོད་ཡུལ་ཀུན་འབྲིམས་ཏེ་པོན་གྱི་སྒོར་ལ་མཁས་པའི་མཁས་བྱུབ་ཡོད་དོ་ཙོག་གི་ཞབས་ལ་  
གཏུགས་ནས་ཀྱང་གསན་སྦྱོང་མཛད།

ཁྱད་པར་དུ་མཁས་བྱུབ་རིན་ཆེན་སྒོ་བོས་ཀྱི་བྱང་ནས་པར་བྱིན་དང་། འདུལ་བ། དབྱ་མ་  
གསན་སྦྱོང་གིས་མཁས་པར་གྱུར་ཏེ་རབ་འབྱམས་ཆེན་པོའི་མཆན་རྟགས་ཐོབ་པ་དང་འབྲེལ་  
བྱང་སྤྱོད་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་བཞེས།

སྐར་ཡང་བཤེས་གཉེན་གང་གི་བྱང་ནས་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་ལུང་དུ་མ་དང་། མཆན་  
ཉིད་སྡེ་ལྷ་སོགས་ལུང་རིག་གི་རྣམ་གཞག་རི་སྟེན་གསན་སྦྱོང་མཐར་བྱིན་མཛད། ༡༩༠༤ ལོར་  
ཞུ་དཀར་གཡུང་བྱང་པོན་གྱི་གདན་ས་ཆེན་པོ་སྐོན་རི་དགོན་བྲག་བཏབ། སྒོབ་མ་ལ། རྒྱལ་ཆབ་  
རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆན་དང་། རྒྱལ་རིགས་བྱ་ཤེའི་གདུང་འཛིན་ཀུན་དགའ་དབང་ལྷན་ ཤེས་རབ་  
མེད་ཤེས་སོགས་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོར་སྐུ་གཤེགས། གསུང་རྩིས་ལ། མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་  
འབྲུལ་གྱི་སྒོན་མེ་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་།

## ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

ཐོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྤྲོན་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་འཁུར་ལས། ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བཅ་ཁྱིམ་ག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ནའང་། དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་པའི་མའི་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་། ལྷག་འགྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉེར་ཡོད་པར་བཞེན་དུས་རབས་འདིའི་ཐོད་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་དུས་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བརྒྱན་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྲང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཙོང་སྤྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཙོང་སྤྲིག་བྲས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་བྲས་བཤལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྟ་བུར་སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱེད་དང་ཞུ་སྤྲིག་བྱེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྤྲོན་ཆ་འབྱུང་སྤིང་པས་བསྐྱེད་དང་བཙོ་བཙོས་མེད་པར་སོར་འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ནོར་བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བཟུང་ནས་དེའི་ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཙོང་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་ལའང་གང་ནུས་ཤིག་སྤྲང་བཞིན་ཡོད།

མ་བྱིར་ཡིག་ནོར་མངོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙོས་ཏེ་མཆན་བྲིས་གསལ་བཤད་བྲས་ཡོད་ལ། མ་བྱི་དང་པར་གཞི་སོ་སོར་སྤྲུག་ཆད་བྱུང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་མཐའ་

མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ལས་གཞི་འདིའི་ཚོག་མའི་དུས་སུ་ལས་ཐེལ་ཉ་ཅང་ཆེ་  
བའི་དབང་གིས་ཞིབ་སྒྲུར་བྱེད་སྐབས་མཆན་འདེབས་པ་ཅམ་ལས་མ་བྱི་དང་དཔེ་གཞི་གཞན་གྱི་  
ཤོག་གངས་དང་མདུན་རྒྱབ་ཡིག་ཐེང་སོགས་གསལ་ཁ་འདོན་མ་བྱུང་བ་རེ་བྱུང་བུང་ཡོད་ནའང་  
བྱིས་སུ་དཔེ་བསྐྱར་ཞུས་པ་ནམས་ལ་གསལ་ཁ་བཏོན་ཡོད།

ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེབ་སྐོག་སྐབས་རེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་  
སློང་ཅུང་ཅམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྒྲུས་སུ་རྟགས་[ ]འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་བྱིའི་ནང་གི་ཤོག་  
མཆན་དང་དཔྱད་སྒྲུས་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྒྲུས་སུ་རྟགས་”འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་  
དགོས་སའི་ཡི་གེ་འཕམ་ཆོག་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གངས་གྱི་ཨང་  
ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤད་ཅིག་  
བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྗེས་སློང་གི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་  
ཐད་སློང་སྐད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་  
པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་ནམས་ལ་མདུན་དུ་རྟགས་ “འདི་བཀོད་པ་ཅམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་  
མཆན་བྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་སྐོག་སྐབས་དེབ་དེ་དཔེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་བྱིར་བཟུང་བའི་པར་གཞི་  
ལ་མ་བྱི་ཞེས་དང་། པར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་པར་མ་དང་། བཟ་ཤིས་ལྷན་པོ། ཞོལ། སྐུ་  
འབུམ། རྒྱ་བྱང་པར་མ་ནམས། སྡེ། བཟ། ཞོལ། སྐུ། རྒྱ། སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་  
མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་རྟགས་ཅན་ \*བསྐྱབས་ ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་བྱིའི་ཡིག་ཐོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་  
བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་རྟགས་ \*འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད་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་ལྟག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། མ་བྱི། ༥༩ན་༥༧། བསྐྱབ་ \*བསྐྱབས་ སྐུ། ༡༠༣ན་༦༧།  
རྒྱ། ༡༡༠བ་༣ན། བསྐྱབས་ ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་བྱིའི་ཤོག་གངས་

༥༩མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༥བ་ན། **བསྐྱབ་**ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། \***བསྐྱབས** ཉི་མ་ཕྱི་  
ཡིག་ཚོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྤྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་  
གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་**སྐྱ**འབྲུམ་པར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༠༣མདུན་**ངོས། ཡིག་ཐེང་**༥བ་ན།** **ཟླ་**བར་  
བར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༡༠རྒྱབ་**ངོས། ཡིག་ཐེང་**༣བ་ན།** **བསྐྱབས**ཞེས་བཞོད་འདུག་ཅེས་གོ་  
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདར་བར་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཚོར་འཁྲལ་ཤོར་བ་  
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀྱན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཆེན་ལྷན་  
རྒྱལ་ས་ནས་འདི་གའི་ཚུམ་སྤྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱལ་ཞུ་  
རྒྱ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགོགས་ངང་བར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྤྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་  
ཀ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

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

བྱི་ལོ་༢༠༢༠ཟླ་༠༩ཆོས་༡༥ལ།

## ༡༡། རྣམ་འབྱེད་འཕྲུལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་འི་གཞུང་

### བཞུགས་ལོ། །

འཕྲོ་ལ་པན་མཛད་ཐུགས་རྗེའི་གཏེར། །ཕུལ་ཕྱིན་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པའི་སྒྱ། །ཀུན་གསལ་མཐུན་པའི་སྒྱན་མངའ་བ། །ཡང་དག་སྟོན་ལ་བྱག་འཛུལ་ནས། །༡། རང་དང་གཞན་ལ་པན་སྤྲད་དུ། །མཁས་རྣམས་བཀའ་ལ་རབ་བརྟེན་ནས། །མ་རྟོག་སྒོ་ཡི་ཐུན་སེལ་བ། །རྣམ་འབྱེད་གསལ་པའི་སྒྲོན་མེ་བཤད། །

ལུང་རིག་སྒྱ་བའི་སེང་སྒྲད་ཅན། །མཁས་རྣམས་བསྐྱུལ་བར་མི་འོས་མོད། །ཤེས་འདོད་ལེགས་པའི་དོན་གཏེར་བ། །དད་མོས་སྒོ་ཡིས་འདིར་གསོན་མཛོད། །༡། ཡུལ་ནི་སྒོ་ཡུལ་བྱ་རུང་ལ། །གཟུང་དང་ཞེན་དང་འདུག་ཡུལ་གསུམ། །འཛིན་པ་ལ་ནི་སྤང་རུང་བ། །གཟུང་ཡུལ་ཉིད་ཡིན་དེ་ལའང་གསུམ། །རང་མཆན་དོན་སྤྱི་མེད་སྤང་ངོ། །༡། རང་མཆན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི། །རྣམ་པར་སྤང་རུང་སྤང་ཚུལ་དང་། །མཐུན་པར་དོན་བྱེད་ཅུས་པའོ། །ཤེས་རིག་སྒོ་ནས་རྣམ་པ་གཉིས། །མང་པོའི་རྣམ་པ་སྤང་རུང་བ། །དོན་སྤྱི་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །རང་མཆན་ཡོད་དང་མེད་པའོ། །༡། འཛིན་པ་འཁྲུལ་ལ་གསལ་བར་སྤང་། །མེད་པ་གསལ་སྤང་དབང་ཤེས་དང་། །ཡིད་ཤེས་བསྐྲད་ལ་གསལ་སྤང་གཉིས། །

༡། རྟོག་པའི་ཞེན་རུང་ཞེན་ཡུལ་ལོ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་སྒོ་ནས་

གཉིས། །ཆད་མས་རྟོག་བྱ་འབྲུག་ཡུལ་ཡིན། །མངོན་དང་སྐྱོག་ཏུ་གྱུར་པ་  
གཉིས། །མངོན་དང་རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཡི། །རྟོག་པར་བྱ་བ་དེ་གཉིས་  
ཡིན། །ཤལ་རྫོང་བྱ་དང་ནི་བརྫོང་བྱེད་ནི། །བརྗེ་ལས་གོ་བྱ་གོ་བྱེད་ཡིན། །བརྫོང་  
བྱེད་མིང་ཆོག་ཡི་གོ་གསུམ། །མིང་ལ་དངོས་བཀྲགས་རྣམ་པར་གཉིས། །དངོས་ལ་  
རྣམ་གཉིས་མིང་རིགས་སྒྲ། །བཀྲགས་པ་འབྲ་འབྲེལ་སྐྱོན་ནས་གཉིས། །འབྲེལ་བ་རྒྱ་  
འབྲས་ཆོགས་པ་དང་། །ཡ་གྲུལ་རྣམས་ཀྱི་བྱད་པར་བཞི། །རིགས་མི་མཐུན་ལས་  
ལོག་ཅམ་སྒྲི། །བྲེ་བྲག་མི་མཐུན་ལས་ལོག་ཅིང་། །མི་མཐུན་ནང་ལས་ལོག་པ་  
ཡོད། །ཡ་གྲུལ་དུ་མ་འདུས་པ་སྒྲི། །འཆོགས་པ་ཁ་ཡར་ཡ་གྲུལ་ཡིན། །གཞན་ངེས་  
ལྟོས་གཞིར་གྱུར་པ་བྱ། །རང་ངེས་གཞན་ལ་ལྟོས་པར་བྱེད། །རིགས་ཀྱི་སྒྲི་ལྟོག་  
བྲེ་བྲག་ལྟོག་བྲེ་བྲག་གྲུབ་པས་སྒྲི་ཡང་གྲུབ། །

ཤུངས་ཀྱི་སྒྲི་ལྟོག་སྐྱོས་མི་ལྟོག་ །ཡ་གྲུལ་ཁེགས་པས་སྒྲི་དག་  
ནི། །ཁེགས་དང་མི་ཁེགས་ཆ་གཉིས་སྟི། །ཆོགས་པ་གྲུབ་ན་ཡ་གྲུལ་གྲུབ། །ཡ་  
གྲུལ་གྲུབ་ན་ཆོགས་པ་ནི། །གྲུབ་དང་མ་གྲུབ་ཆ་གཉིས་སྟི། །བྲེ་བྲེད་གཉིས་ལ་ཅི་  
རིགས་ཡོད། །

ཤག་ཞི་མཐུན་མི་སྟི་ད་ཐ་དད་བོན། །འགལ་བ་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །ལྟན་  
ཅིག་མི་གནས་པ་ལྟོན་སྒྲང་། །དེ་ཡིན་མིན་བྱད་པར་གྱིས། །གཞི་མཐུན་མི་སྟི་  
ཐ་དད་བོན། །པན་ལྟོན་སྒྲང་འགལ་དེ་ལ་གཉིས། །དངོས་འགལ་དང་ནི་རྒྱུད་འགལ་  
ལོ། །དངོས་སུ་གཞི་མཐུན་མི་སྟི་པའི། །ཐ་དད་བོན་ནི་དངོས་འགལ་ཡིན། །བརྒྱུད་  
ནས་གཞི་མཐུན་མི་སྟི་པའི། །ཐ་དད་བོན་ནི་བརྒྱུད་འགལ་ཡིན། །དངོས་འགལ་

དག་གི་བྱང་པར་དྲུ། །བྱས་དང་མ་བྱས་ནམ་པ་གཉིས། །མ་བྱས་པ་ལ་ནམ་པ་  
ཉིད། །གསལ་དང་མི་གསལ་སྒྲོན་པ་གཉིས། །རྒྱས་པ་མི་མཐུན་བྱང་པར་  
གྱིས། །རྒྱན་ནི་འགྲོགས་སུ་མི་བྱང་བ། །གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་ཐ་དད་ཐོན། །དེ་ནི་  
ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ། །འེམ་རིགས་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་གཉིས། །འེམ་པོ་མེ་  
ཆུ་ལྟ་བུ་ལ། །ཤེས་པ་ཆད་དང་སྒྲོ་འདོགས་བཞིན། །ཤེས་ལྡན་གྲོག་ངེས་པ་ཐ་དད་  
ཐོན། །འབྲེལ་བ་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །བདག་གཅིག་པ་དང་དེ་བྱང་འབྲེལ། །རང་  
བཞིན་གཅིག་པ་འགྲོ་ལྡན་ངེས། །

ཐ་དད་ཐོན་ནི་བདག་གཅིག་འབྲེལ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་སྒྲོན་པ་  
གཉིས། །འགྲོ་ལྡན་ངེས་པ་རྣམས་ཐ་དད། །དེ་བྱང་འབྲེལ་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །པན་  
འདོགས་བྱེད་པ་རྒྱ་ཉིད་ལ། །དངོས་དང་བརྒྱད་པའི་སྒྲོན་པ་གཉིས། །འེམ་རིག་  
གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་གྱིས། །དབྲེ་བ་གཉིས་ཀྱིས་ནམ་པ་བཞི། །པན་འདོགས་བྱ་ནི་  
འབྲས་བུ་ལ། །དེ་ལ་དངོས་བརྒྱད་ནམ་པ་གཉིས། །འེམ་རིག་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་  
གྱིས། །དབྲེ་བ་དེ་ཡང་ནམ་པ་བཞི། །ཤུལ་འཆར་དེ་མིན་ཤུལ་འཆར་ལ། །ལྟོས་དང་  
མི་ལྟོས་དགག་སྐྱབ་ཡིན། །སྟོང་ཉིད་བྱམ་མེད་དངོས་མེད་སོགས། །སྐྱབ་པ་བཀག་  
པ་དགག་པ་ཡིན། །བྱམ་མེད་དངོས་མེད་བཀག་ལ་སོགས། །དགག་པ་བཀག་  
ནམས་སྐྱབ་པ་ཡིན། །གཅིག་པ་བཀག་དང་ངོ་མོ་གཅིག་ལྡན་པ་ཐ་དད་ཅི་རིགས་  
ཡོད། །རྣམས་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱབ་པ་དེ། །རང་དང་རང་ལ་བརྟེན་པའི་ཐོན། །བཀག་  
དང་ངོ་མོ་མི་གཅིག་ལ། །གཞན་དང་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་ཐོན། །བཀག་དང་ངོ་མོ་  
གཅིག་པ་ཡོད། །

ལྷོག་པར་བརྟེན་པའི་སྐྱབ་པ་དེ། །རང་དང་རང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །གཞན་  
དང་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་བོན། །བཀག་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པ་སྤིང་། །དགག་པ་རྣམ་  
གཉིས་མེད་མ་ཡིན། །མ་ཡིན་སྐྱབ་བཀག་སྐྱབ་པ་འཕེན། །རྩམ་དང་ལྷོག་པའི་སྒོ་  
ནས་གཉིས། །མེད་དགག་སྐྱབ་བཀག་སྐྱབ་མི་འཕེན། །བྱ་དང་ཡོད་པ་བཀག་པ་  
གཉིས། །ཡོད་དང་ཡིན་པའི་སྐྱབ་པ་གཉིས། །ཐ་དད་ལྷན་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ །རང་  
ལྷོག་ལ་བརྟེན་ཡོད་སྐྱབ་གསུམ། །རྩམ་ལྷོག་སྒོ་ནས་ཡིན་སྐྱབ་གཉིས། །

༥ རོ་བོར་སྐྱེས་པ་རྩམ་ཡིན་ལ། །རང་མིན་ལོག་ཅམ་ལྷོག་པའོ། །གཅིག་  
དང་ཐ་དད་སྒོ་ནས་ནི། །དབྱེ་བ་གཉིས་གཉིས་རྣམ་པར་བཞི། །དེ་མ་ཡིན་དང་རྩམ་  
གཅིག་ནི། །མི་འདུ་བ་དང་འདུ་བའི་བོན། །རྩམ་དང་ལྷོག་པར་བརྟེན་པའོ། །རྟག་  
དང་མི་རྟག་མཆོན་ཉིད་གྱི། །ཐ་སྙད་བྱ་རུང་མི་རུང་བཞིན། །རང་ལྷོག་ཆད་མས་  
ངེས་པ་དག་རང་གི་རྣམ་འཛོག་ངེས་པ་ལ། །ལྟོས་པ་དང་ནི་མི་ལྟོས་པ། །རྩམ་ཡོད་  
དང་ནི་བཏགས་ཡོད་ཡིན། །དོན་ནི་རྩམ་ཡོད་ཐ་སྙད་བཏགས། །རྟེན་རུ་རུང་དང་  
རང་རྒྱ་ཐུག་ །དོན་བྱེད་རུས་དང་སྐྱབ་པས་འབྱུབ། །ཡིད་གྱིས་དམིགས་པའི་རྩམ་  
ཡོད་ལ། །མཆོན་བྱའི་མིང་དང་ཆ་ཤས་དང་། །མ་ཡིན་མིང་དང་སྒོ་བཏགས་  
དང་། །སྐབས་ལ་བཏགས་པའི་བཏགས་ཡོད་ལ། །

༦ མཆོན་ཉིད་རྩམ་ཡོད་བྱད་གསུམ་ཆང་། །མ་ཆང་བ་ནི་ལྟར་སྤང་ཡིན། །མ་  
བྱུབ་གཞན་འབྱར་མི་སྤིང་གསུམ། །མཆོན་ཉིད་དག་ཏུ་བཀོད་པ་ལ། །མཆོན་ཉིད་མ་  
ཡིན་གཞན་མཆོན་ཉིད། །མཆོན་གཞིར་མ་དམིགས་རྣམ་གསུམ་ཡིན། །དེ་དང་གཞན་  
གྱི་སྒོ་ནས་ནི། །དེ་དང་གཞན་གྱི་བྱད་པར་གྱིས། །རང་ལྷོག་རྩམ་ཡོད་བཞི་རུ་

བཤད། །མ་ཁྲབ་ཁྲབ་ཆེས་ཁྲབ་མཉམ་པའི། །དོན་ལྡོག་གཞན་འགྱུར་དེ་ཡང་  
གསུམ། །འགལ་དང་ཐ་དད་མེད་པ་དང་། །དོན་ལྡོག་གཞན་འགྱུར་ཐ་སྟོང་  
གདགས། །གཞན་དུ་མ་གྱུར་མི་སྲིད་པའོ། །མཆོན་བྱ་བཏགས་ཡོད་ཁྲད་གསུམ་  
ཆང་། །མ་ཆང་པ་ནི་ཉར་སྤང་ཡིན། །མ་གྲུབ་གཞན་འགྱུར་མི་སྲིད་གསུམ། །མཆོན་  
བྱ་ཉིད་དུ་བརྩུང་བ་ལ། །མཆོན་བྱ་མ་ཡིན་གཞན་མཆོན་བྱ། །མཆོན་གཞིར་མ་  
དམིགས་ནམ་གསུམ་ཡིན། །དེ་དང་གཞན་གྱི་སྒྲོན་ནས་ནི། །དེ་དང་གཞན་གྱི་ཁྲད་པར་  
གྱིས། །ཐ་སྟོང་མ་གྲུབ་ནམ་པ་བཞི། །མ་ཁྲབ་ཁྲབ་ཆེས་ཁྲབ་མཉམ་པའི། །ཐ་སྟོང་  
གཞན་འགྱུར་དེ་ཡང་གསུམ། །འགལ་དང་ཐ་དད་མེད་པ་དང་། །དོན་ལྡོག་དང་ནི་ཐ་  
སྟོང་དག། །གཞན་དུ་མ་གྱུར་མི་སྲིད་པའོ། །མཆོན་མཆོན་སྒྲོན་མེད་བྱང་གཅིག་གི  
།རྟེན་བྱེད་པ་ནི་མཆོན་གཞི་ལ། །དེ་མེད་མཆོན་གཞི་ཉར་སྤང་ཡིན། །དངོས་པོ་ཡོད་  
མེད་ལ་སོགས་པ། །དེའི་ནམ་འབྲེད་ཤེས་པར་མངོད། །ནམ་འབྲེད་འབྲུལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་  
ལས། །ཡུལ་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་དང་པོའོ། །

༥ གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཤེས་པ་སྟེ། །བྱང་བཞི་ཡ་བརྒྱད་འདི་ཡི་བཤད། །སེམས་  
དང་སེམས་བྱང་ནམ་པ་གཉིས། །དེ་བཞིན་རྟོག་དང་རྟོག་བྲལ་དང་། །སྤང་འཇུག་དང་  
ནི་སེལ་པས་འཇུག། །ཆད་མིན་དང་ནི་ཆད་མའོ། །དོན་ཅམ་འཛིན་རིག་གཙུག་པོ་  
སེམས། །མིག་དང་ན་བྱ་སྒྲུབ་ལྟེ། །ལུས་དང་ཡིད་དང་ཉོན་མོངས་ཡིད། །ཀུན་  
གཞི་ནམ་པར་ཤེས་པའོ། །ཁྲད་པར་འཛིན་རིག་འཁོར་སེམས་བྱང་། །ཆོར་བ་འདུ་  
ཤེས་སེམས་པ་དང་། །རིག་པ་ཡིད་བྱེད་ཀུན་འགྲོ་ལ། །འདུན་པ་མོས་པ་བྲན་པ་

དང་། །འཛིན་བ་ཤེས་རབ་ཡུལ་དེས་ལྷ། །གསོ་བ་མ་ཆགས་མི་ལེན་ཅིང་། །བདེན་  
སྒྲ་ཀུན་དགའ་ངག་ཞི་དང་། །ཆོག་འཇམ་ལྷ་སེམས་བྱམས་དང་བདེན། །མི་འདའ་  
དགེ་བ་བརྟུ་གཅིག་གོ །ཆགས་སྤང་གཏི་ཐུག་ང་རྒྱལ་དང་། །ཐུག་དོག་མ་རིག་ཅ་  
ཉོན་རྩལ། །ལྷ་བ་ཐེ་ཆོམ་ཁོང་ཁོ་དང་། །འཁོན་འཛིན་འཆབ་བ་ཀུན་བཏགས་  
དང་། །སེར་སྒྲ་སྒྲུ་གཡོ་རྒྱགས་དང་འཆོ། །ཁྲེལ་མེད་ཉོན་མིས་ཆོད་མ་དང་། །ལེ་ལོ་  
བག་མེད་བརྗེད་ངས་དང་། །གཡེང་འཁྲུལ་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤྱོེ། །འབྱོད་གཉིད་རྟོག་དཔྱོད་  
གཞན་འགྱུར་བཞི། །རྟོག་བ་འབྲེས་རུང་འཛིན་སྒོ་ཡིན། །

ངོ་བོ་ངེས་དང་མ་ངེས་དང་། །ཡུལ་ནི་རང་མཚན་ཡོད་དང་མེད། །བདག་  
རྒྱུན་དོན་དང་བདེ་ལས་བྱུང་། །མ་འཁྲུལ་དོན་དང་ཁྱད་བར་ལ། །འཁྲུལ་བ་སྒྲ་བྱི་  
མིང་དོན་དང་། །སྤང་བཏགས་འབྲ་བ་གཅིག་ཏུ་བསྟེ། །ཡང་ན་དོན་མཐུན་མི་མཐུན་  
གཉིས། །གསལ་བར་འཛིན་སྒོ་རྟོག་མེད་ཡིན། །དེ་ལ་འཁྲུལ་དང་མ་འཁྲུལ་  
གཉིས། །བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གསལ་འཛིན་སྒོ། །རྟོག་མེད་འཁྲུལ་བ་དེ་ལ་  
གཉིས། །དབང་ཤེས་འཁྲུལ་དང་ཡིད་ཤེས་བསྐྱད། །དོན་དང་མཐུན་བར་གསལ་  
འཛིན་སྒོ། །རྟོག་མེད་མ་འཁྲུལ་དེ་ལ་བཞི། །དབང་ཡིད་རང་རིག་རྣལ་འབྱོར་རོ། །

རྣམ་ནི་ཉེལ་པོར་འཛིན་བའི་སྒོ། །སྤང་འཇུག་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །དོན་  
ལ་མཐུན་དང་མི་མཐུན་ནོ། །ཆ་ཤས་བྱེས་ནས་འཛིན་བའི་སྒོ། །སེལ་འཇུག་དོན་  
མཐུན་མི་མཐུན་གཉིས། །བདེ་དོན་ལ་བརྟེན་དོན་བྱི་འཆར། །དེ་ལ་བྱི་རོལ་དོན་ཏུ་  
ཞེན། །དེ་ནས་འཇུག་ཡུལ་རང་མཚན་ཐོབ། །སྒྲ་རྟོག་ཐམས་ཅད་གཞན་སེལ་  
ཡིན། །དེའི་དངོས་ཡུལ་རང་མཚན་མེད། །ཞེན་བའི་འཇུག་ཡུལ་རང་མཚན་

མིད། །རིག་པ་མཁྱེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད། །ཆད་མིན་མི་བསྐྱེལ་ཡིན་སྟོ། །སྤང་  
ལ་མ་ངེས་བཅད་ཤེས་དང་། །ཡིད་དཔྱོད་ལོག་ཤེས་ཐེ་ཆོམ་ལ། །གསལ་བར་སྤང་  
ཞིང་སྒྲོ་འདོགས་དང་། །ངེས་ཤེས་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་བ། །མི་འགལ་བར་རུ་འཇུག་པའི་  
སྟོ། །རང་ལུལ་གསལ་བར་སྤང་བའི་ སྤང་ལ་མ་ངེས་དེ་ལ་གསུམ། །མངོན་དང་རྟོག་དང་  
རྟོག་མེད་འབྲུལ། །སྤང་རྟོག་བྱེད་པ་མ་ཉམས་པའི། །རིགས་ལ་སྒྲོ་འདོགས་དང་  
འགལ་བར། །འཇུག་པའི་སྟོ་ནི་བཅད་ཤེས་སོ། །མངོན་དང་རྟོག་པ་བཅད་ཤེས་  
གཉིས། །རྟོག་པ་རྣམ་གཉིས་མངོན་གསུམ་དང་། །རྗེས་སུ་དཔག་པའི་རྗེས་སུ་  
སྟེ། །རྟགས་སྟོང་གང་ལ་མི་ལྟོས་པར། །བདེན་པའི་ངེས་སྟོ་ཡིད་དཔྱོད་ཡིན། །རྟུ་  
མཆོན་མེད་དང་བྱིན་ཅི་ལོག། །མ་ངེས་པ་ཡི་ཡིད་དཔྱོད་གསུམ། །ལོག་ཤེས་དེ་མིན་  
དེར་འཛིན་སྟོ། །རྟོག་དང་རྟོག་མེད་ལོག་ཤེས་གཉིས། །

གཅིག་རུ་མ་ངེས་ཞེན་སྟོ་ནི། །ཐེ་ཆོམ་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །ཆ་མཉམ་པ་  
དང་ཤས་ཆེར་འཛིན། །ཤས་ཆེར་རྣམ་གཉིས་དོན་འགྱུར་དང་། །དོན་མི་འགྱུར་གྱི་  
ཐེ་ཆོམ་སོ། །འཇུག་ལུལ་སྤང་མ་རྟོགས་པ་ལ། །མི་བསྐྱེལ་སྒྲོ་འདོགས་དང་འགལ་  
བར། །འཇུག་པའི་སྟོ་ནི་ཆད་མ་ཡིན། །གང་དང་གང་ལ་གང་གིས་དང་། །གང་ཆེ་  
རི་ལྟར་མི་བསྐྱེལ། །རང་རིག་བདག་གཅིག་གཞན་རིག་དང་། །རྗེས་དཔག་དེ་བྱུང་  
འབྲེལ་བ་ཡིན། །

མངོན་སུམ་དང་ནི་རྗེས་དཔག་གཉིས། །གཞལ་བྱ་གཉིས་ལ་ལྟོས་པའི་  
བྱིར། །ཆད་མ་དེ་ཡང་རྣམ་པ་གཉིས། །སྤྱི་རིགས་ཐ་དང་གཅིག་པ་སྟེད། །རྟུ་  
མཆོན་སྟོབས་ཀྱིས་གངས་ངེས་སོ། །དེ་འོད་ལ་ནི་དེར་འཛིན་སྟོ། །མངོན་སུམ་ཡིན་

ཞེས་ལ་ལས་འདོད། །དེའི་རང་མཚན་དེར་སྤང་འགྱུར། །དེ་མི་སྤང་བས་མངོན་  
སུམ་འགལ། །གྲང་ལ་བྱེད་དུ་འཁྲལ་བའི་ཆོ། །མི་ལམ་ཤེས་པ་བྱེད་རྣམས་  
ལ། །མངོན་སུམ་ཡིན་ན་ནམ་གྱང་དུས། །བྱེད་རྣམས་རང་མཚན་ཅི་མི་  
འགྲུབ། །བྱུང་ན་སྤྲི་བཅིག་སོགས་འགྱུར། །དབང་ཤེས་ཆ་གཉིས་འགལ་བས་  
ན། །སེར་འཛིན་དབྱིབས་ལ་མངོན་སུམ་མིན། །མདོག་འཛིན་མིག་ཤེས་རེག་བྱ་  
ལ། །མངོན་སུམ་ཡིན་ཞེས་ལ་ལས་སྒྲ། །རེག་བྱ་མིག་ཤེས་ཡུལ་མིན་བས། །དེ་ལ་  
མངོན་སུམ་རྩི་ལྟར་འགྱུར། །རྟོག་པ་ཡུལ་དུས་རྣམ་པ་ལ། །འཁྲལ་གྱང་དབང་ཤེས་  
ཆད་མ་སྲིད། །རྟོག་པ་ཤེས་གངས་ཁ་དོག་སོགས། །དེ་བཞིན་སྤྲི་བཅིག་ཕྱུང་བལ་  
དང་། །ཐག་ཁར་སྒྲུལ་དུ་འཁྲལ་བ་ལ། །དཀར་སྟོན་ཁར་འཛིན་མིག་ཤེས་བཞིན། །

གལ་ཏེ་སེར་འཛིན་དབང་ཤེས་གྱང་། །དབྱིབས་ལ་མངོན་སུམ་མཚུངས་ཞེ་  
ན། །དབང་ཤེས་དོན་ལ་འཁྲལ་མ་འཁྲལ། །ཆ་གཉིས་དག་དུ་འགལ་བའི་བྱིར། །དེའི་  
ཅོད་བས་འདིར་མི་གཞོད། །དེ་འོད་ལ་ནི་དེར་རྟོགས་སྒྲོ། །རྗེས་དབག་མིན་ན་རྗེས་  
དབག་དགལ། །རྟོགས་དང་བསྐྱབ་བྱར་འཁྲལ་བའི་སྒྲོ། །ཚུལ་གསུམ་མེད་བས་རྗེས་  
དབག་མིན། །གཞན་ཡང་དེ་བཞིན་ལེགས་རྟོགས་མཛོད། །རྣམ་པར་སྤང་ནས་  
རྟོགས་པ་དངོས། །དེའི་རྣམ་པར་སྤང་སྟོབས་ཀྱིས། །གཞན་རེག་པ་ནི་ཤུགས་  
རྟོགས་ཡིན། །རྟོག་བྲལ་སྒྲོ་ཡི་རྣམ་པ་དག །སྤང་ནས་སྟོ་འདོགས་གཅོད་པ་  
དང་། །དེའི་རྣམ་པར་སྤང་སྟོབས་ཀྱིས། །གཞན་ལ་སྟོ་འདོགས་གཅོད་པར་  
མངོན། །ཚུལ་གསུམ་རྟོགས་ལས་དེ་བཞིན་རྗེས། །འབྲས་བུ་ཐ་དད་མངོན་རྟོགས་  
བས། །རྒྱ་བྱས་ཐ་དད་ཡོད་རྟོགས་ཤུགས། །སྟོན་པོ་དངོས་སུ་རྟོགས་པ་ན། །སྟོན་

པོ་འཇལ་བྱེད་ཤུགས་རྟོགས་མངོན། །སྤང་སྤྱང་འཆོགས་དོན་དངོས་རྟོགས་  
བས། །སྤང་དང་བོན་ཉིད་ཤུགས་རྟོགས་རྗེས། །

རང་རིག་གིས་ནི་སྔོན་འཛིན་དག །སྔོན་པོ་འཇལ་བྱེད་དངོས་རྟོགས་  
བས། །ཡུལ་རྣམས་སྔོན་པོར་ཤུགས་ལས་རྟོགས། །མངོན་སུམ་སྔོ་ལ་སེར་ཁེགས་  
བས། །ཐ་དད་སྔོན་ལ་སེར་པོར་ཁེགས། །སྔོ་ལ་སེར་ཁེགས་གསེར་མདོག་  
བཞིན། །སྔོ་ལ་སེར་ཁེགས་ལྷུད་པལ་ལ། །གསེར་གྱི་སེར་པོ་ཁེགས་པ་  
བཞིན། །རྗེས་དཔག་དངོས་ལ་བདེན་ཁེགས་པ། །མ་མཐོང་དངོས་ལ་བདེན་དངོས་  
ཁེགས། །དངོས་ལ་བདེན་ཁེགས་གང་ཟག་བཞིན། །དངོས་ལ་བདེན་ཁེགས་ཤེས་  
དངོས་ལ། །གང་ཟག་བདག་ནི་ཁེགས་བཞིན་ནོ། །

རང་གི་སྟོབས་གྱིས་ངེས་པ་དང་། །"དེ་ཡི"མ་ངེས་གཞན་སྟོབས་  
གྱིས། །ངེས་དགོས་ཤེས་པ་ཡང་དག་ནི། །རང་ངེས་གཞན་ངེས་ཆད་མེད། །དོན་  
བྱེད་སྤང་དང་གོམས་ཅན་གྱིས། །དོན་རིག་གཉིས་དང་རང་རིག་དང་། །རྗེས་དཔག་  
རྣམས་ནི་རང་ལས་ངེས། །དང་པོ་བ་དང་ཡིད་མ་གཏད། །འབྲུལ་རྒྱ་ཅན་གྱི་གཞན་  
རིག་རྣམས། །གཞན་ལས་ངེས་གྱི་ཆད་མེད། །སྤང་བ་རང་དང་བདེན་པ་གཞན། །སྤྱི་  
ནི་རང་དང་ཁྱད་པར་གཞན། །སྤང་བ་གཞན་ལ་ངེས་དགོས་ཡོད། །ངེས་པའི་  
སྟོབས་གྱིས་སྟོ་འདོགས་སེལ། །སྟོ་འདོགས་ཆད་མས་གཞོད་པའི་སྟོ། །མ་རྟོགས་  
ལོག་རྟོག་ཐེ་ཆོམ་སོགས། །ངོ་བོ་གཅིག་པ་གཞོད་བྱ་དང་། །གཞོད་བྱེད་མ་ཡིན་  
རལ་གྱི་བཞིན། །ཐ་དད་དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་དང་། །སོ་སྟེའི་སྟོ་དང་ཡེ་ཤེས་

བཞིན། །ཕྱང་གསུམ་ཡིན་པར་འདྲི་མི་སྲིད། །རྒྱ་གཅིག་ཐོག་པ་ཐ་དད་པ། །ཐ་  
དད་འབྱུང་བའི་སྦྱོན་ལས་གྲོལ། །དུས་གཅིག་ཏོགས་གཉིས་གཅིག་ཆར་འཇུག། །ཐ་  
དད་འཕྲད་མིན་གཞིན་གྱིད་མིན། །རྒྱ་དང་ངོ་བོ་དང་པོར་འཕྲད། །གཉིས་པར་རུས་  
མེད་གསུམ་པ་ལ། །སྦྱེ་འགག་མཉམ་པས་དེ་སྦྱོན་མེད། །ཡུལ་གཅིག་བདེན་རྒྱུ་  
མཚུངས་པ་དང་། །ཐ་དད་འཕྲད་མིན་གཞིན་གྱིད་མིན། །སྤྱི་དང་ནང་གི་སྤྲང་སྤྲུག་  
བཞིན། །ཞེན་ཡུལ་གཅིག་ལ་ཞེན་སྤངས་འགལ། །ཞེན་སྤངས་དོན་མཐུན་མི་མཐུན་  
ཡིན། །སྤྱི་རྒྱལ་མི་རྒྱལ་འཛིན་སྒྲོ་ཡིན། །མཐུན་པས་མི་མཐུན་སེལ་བའི་ཕྱིར། །”དེ་  
ཡི་”རྩོད་པས་འདྲི་མི་གཞོད། །གཅིག་དོན་གཅིག་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་། །གཅིག་དོན་  
གཅིག་དང་མི་འགལ་ལ། །གཅིག་དོན་གཅིག་གིས་མི་འགོ་གོ། །རྣམ་འབྲེད་འཕྲུལ་  
གྱི་སྦྱོན་མེ་ལས། །ཡུལ་ཅན་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་གཉིས་པའོ། །

༥ མངོན་དང་མངོན་སུམ་ཆད་མ་ཡིས། །རྟོགས་པར་བྱ་བ་དེ་ཡུལ་  
ཡིན། །རྟོག་བྲལ་མ་འཁྲུལ་སྒྲོ་དང་ནི། །དེ་ཉིད་གཞལ་བྱར་མི་བསྟུ་བ། །མངོན་དང་  
མངོན་སུམ་ཆད་མའོ། །དབང་ཡིད་རང་རིག་རྣལ་འབྱོར་བཞི། །རང་ལ་ཡུལ་གྱི་  
རྣམ་པ་དག །ཤར་ནས་ཡུལ་འཛིན་རུས་པ་དང་། །དེ་ཉིད་ཤེས་པས་ཡུལ་འཛིན་  
རུས། །བསྐྱེད་པ་རྩལ་ཐན་”དངོས་”དང་ཡིད། །དབང་དང་དབང་གཟུགས་ཡིད་  
དབང་ཡིན། །བདག་རྒྱུན་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་ལ། །བརྟེན་ནས་དངོས་སུ་སྦྱེས་  
བ་ཡི། །རིག་དང་རྟོག་བྲལ་མ་འཁྲུལ་རིག་དེ་ཉིད་གཞལ་བྱར་མི་བསྟུ་བ། །དབང་

༥ དེ

༧ དངས

ཤེས་དང་ནི་དབང་མངོན་དང་། །དབང་པོ་མངོན་སུམ་ཆད་མཐོ། །

མིག་དང་ན་བ་སྒྲ་ལྟ་སྒྲ་། །སྒྲོ་ནས་གསུམ་གསུམ་ཉིད་དུ་དབྱེ། །བདག་  
ཆེན་ཡིད་གྱི་དབང་པོ་ལ། །བརྟེན་ནས་དངོས་སུ་སྒྲེས་བ་ཡི། །རིག་དང་རྟོག་བྲལ་  
མ་འཁྲུལ་རིག་། །དེ་ཉིད་གཞལ་བྱར་མི་བསྐྱུ་བ། །ཡིད་ཤེས་དང་ནི་ཡིད་མངོན་  
དང་། །ཡིད་གྱི་མངོན་སུམ་ཆད་མཐོ། །གཟུགས་སྐྱ་བྱི་རོ་རིག་བྱ་བོན། །སྒྲོ་ནས་  
གསུམ་གསུམ་ཉིད་དུ་ངེས། །རང་གི་ཤེས་པས་སྒྲུང་སྟོབས་ཀྱིས། །རིག་དང་རྟོག་  
བྲལ་མ་འཁྲུལ་རིག་། །དེ་ཉིད་གཞལ་བྱར་མི་བསྐྱུ་བར། །རང་རིག་ཤེས་དང་རང་  
རིག་མངོན། །རང་རིག་མངོན་སུམ་ཆད་མ་ཡིན། །རྟོག་དང་རྟོག་མེད་ཚྲོང་བ་  
ཡི། །སྒྲོ་ནས་གསུམ་གསུམ་ཉིད་དུ་དབྱེ། །བདག་ཆེན་ཉིང་འཛིན་ཡང་དག་  
ལ། །བརྟེན་ནས་དངོས་སུ་སྒྲེས་བ་ཡི། །རིག་དང་རྟོག་བྲལ་མ་འཁྲུལ་རིག་། །དེ་ཉིད་  
གཞལ་བྱར་མི་བསྐྱུ་བར། །ནལ་འབྱོར་ཤེས་དང་ནལ་འབྱོར་མངོན། །ནལ་འབྱོར་  
མངོན་སུམ་ཆད་མ་ཡིན། །ཡུལ་དང་རྟེན་གྱི་བྱུང་པར་གྱིས། །རི་ལྷ་བ་དང་རི་སྟེང་  
མཁུན། །ལམ་དང་སྤུལ་བྱིན་ཡེ་ཤེས་འབྱེད། །ཡུལ་ཤེས་རྟེན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ནི། །དོན་  
དམ་རྟོགས་དང་ནལ་འབྱོར་གྱི། །མངོན་སུམ་ཞེས་སུ་ཐ་སྙད་གདགས། །དངོས་  
སོགས་གཞལ་བྱ་གང་དག་ལ། །གཞལ་བྱེད་”གྱིས་”གཞལ་ཆད་མ་ལ། །དེ་དོན་  
རྟོགས་”པ་”འབྲས་བུའོ། །

བདེ་སོགས་གཞལ་བྱ་བདེ་སོགས་ལ། །སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པས་ཆད་མ་  
ལ། །བདེ་སོགས་རིག་པའི་རང་རིག་འབྲས། །རྗེས་དཔག་རྗེས་དཔག་ཆད་མ་

ཡིས། །རྟོགས་པར་བྱ་བ་དེ་ཡུལ་ཡིན། །

འཆོགས་དོན་གྱུབ་བསལ་མེད་པ་གང་། །དཔག་འདོད་ཡུལ་དུ་བྱས་པ་  
དང་། །ཚུལ་གསུམ་ཆང་པའི་གོ་བྱར་བཟུང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་བྱ་  
དང་། །ཡང་དག་རྟགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའོ། །གཉིས་ཀ་དངོས་དང་དངོས་མེད་  
དང་། །དངོས་དང་དངོས་མེད་ཆོགས་པ་ཡི། །སློན་པ་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་བཞི། །བོན་  
ཅན་བསྐྱབ་བྱ་གྱུབ་བསལ་མེད། །བསྐྱབ་བྱའི་བོན་གྱི་དཔག་གཞིར་བཟུང་། །ཤེས་  
འདོད་ཅོད་གཞི་མཐུན་དཔེ་དང་། །མི་མཐུན་དཔེ་དང་གྲགས་པ་དང་། །བཏགས་  
བའི་བོན་ཅན་རྣམ་པ་རྒྱག་རྗེས་སུ་དཔག་བྱ་བཏགས་པ་གང་། །རྟགས་ཀྱི་གོ་  
བྱར་བཟུང་བ་བོན། །དགག་སྐྱབ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པས་དབྱེ། །རྟགས་དང་ཤེས་  
འདོད་རྗེས་དཔག་དང་། །ཕྱི་ཆོལ་ལ་ནི་བཀོད་བ་ལ། །བསྐྱབ་བྱ་ཕྱོགས་དང་གཞལ་  
བྱ་དང་། །དམ་བཅའ་ཞེས་སུ་ཐ་སྙད་གདགས། །ཚུལ་གསུམ་རྟགས་ལས་བསྐྱབ་  
པ་རྟོགས། །དེ་ཉིད་འབྲུག་ཡུལ་མི་བསྐྱ་བ། །རྗེས་དཔག་རྗེས་དཔག་ཆོད་མའོ། །

རྗེས་དཔག་སྐྱ་ནི་ཆོགས་དོན་ལ། །དངོས་དང་ཡ་གྲུལ་གཉིས་ལ་  
བཏགས། །དང་པོའི་ལྟོས་གཞི་བོན་ཅན་ལ། །མཐུན་ཕྱོགས་དང་ནི་མི་མཐུན་  
ཕྱོགས། །རྗེས་སུ་འགོ་ལྟོས་པའི་གཞི། །བསྐྱབ་བྱ་རི་ལྟར་བསྐྱབ་པ་  
ལྟར། །བསྐྱབ་བྱའི་བོན་གྱིས་མི་སྟོང་དང་། །སྟོང་པ་མཐུན་ཕྱོགས་མི་མཐུན་

༥ བསྐྱབ

༦ ཡུལ

༧ ཆོགས

༡༠ དཔག

༡༡ ལྟོས

ཕྱོགས། །རི་ལྷར་བཀོད་བཞིན་དེས་རུང་ངམ། །དངོས་སུ་དེས་པ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
བོན། །རི་ལྷར་བཀོད་བཞིན་མཐུན་དཔེ་ལ། །ཡོད་པ་དེས་པ་རྗེས་འགྲོ་ཡིན། །

རྟགས་ནི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཁོན་ལ། །ཡོད་པར་དེས་པ་རྗེས་ཁྲབ་པོ། །མི་  
མཐུན་དཔེ་ལ་མི་འཇུག་དང་། །མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལ་འཇུག་མི་སྟོན། །ལྷོག་དང་  
ལྷོག་ཁྲབ་དེ་བཞིན་ཤེས། །འགལ་འབྲེལ་དེས་པས་དགག་སྐྱབ་འབྲུག། །རྗེས་ལྷོག་  
ཁ་ཆོན་ཆོད་མ་ཆོད། །སོགས་ཀྱི་ཚོད་པ་འདིར་མི་གཞོད། །བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་ལ་ཚུལ་  
གསུམ་ཆང་། །གཏད་ཆོགས་རྟགས་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །དགག་པ་དང་ནི་སྐྱབ་པའི་  
རྟགས། །དངོས་འབྲེལ་དེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་ལ་ཚུལ་གསུམ་  
ཆང་། །གཏན་ཆོགས་དེ་ནི་སྐྱབ་པའི་རྟགས། །རང་བཞིན་འབྲས་བྱ་རྣམ་པ་  
གཉིས། །བདག་གཅིག་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། །བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་ལ་ཚུལ་གསུམ་  
ཆང་། །རང་བཞིན་རྟགས་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །དོན་སྐྱབ་དང་ནི་ཐ་སྟོད་སྐྱབ། །དེ་  
བཞིན་དེ་བྱང་འབྲས་བྱའི་རྟགས། །རང་ལྷོག་སྟོན་སོང་བྱང་པར་དང་། །བྱེད་པ་  
སྐྱབ་པའི་འབྲས་རྟགས་བཞི། །དགག་བྱ་དགག་ལ་ཚུལ་གསུམ་ཆང་། །དགག་པའི་  
རྟགས་ཡིན་དེ་ལ་གཉིས། །འབྲེལ་ཡུལ་མ་དམིགས་འགལ་ཆར་དམིགས། །འབྲེལ་  
ཡུལ་བཀག་ནས་འབྲེལ་བ་ཉིད། །འགག་པར་བྱེད་ལ་ཚུལ་གསུམ་ཆང་། །མ་  
དམིགས་རང་བཞིན་རྒྱ་དང་ནི། །ཁྲབ་བྱེད་དངོས་འབྲས་མ་དམིགས་བཞི། །འགལ་  
ཆར་དམིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །དགག་བྱ་འགོག་ལ་ཚུལ་གསུམ་ཆང་། །འགལ་  
དམིགས་སུན་ཚུན་སྤངས་པ་དང་། །སྟན་ཅིག་མི་གནས་པ་རྟེན་པ་གཉིས། །པན་  
ཚུན་སྤངས་ལ་ལྷོས་ཅན་དང་། །དེས་དངོས་སོགས་སུ་རྣམ་པར་དབྱེ། །མེ་དང་ཅན་

དན་མེ་དང་ནི། །དེ་བཞིན་དུ་བ་དག་འཕྱར་དང་། །མེ་རྒྱ་རུས་པ་ཐོགས་མེད་  
ཀྲིས། །ཁང་རེག་པ་རེག་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་། །རུས་པ་ཐོགས་མེད་འགོག་པ་བཞིན། །བཙུ་  
གཉིས་དང་ནི་བཙུ་བྱག་བཤད། །

བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་པར་མི་རུས་པའི། །གཏན་ཆེགས་འགོད་པ་ལྟར་སྒར་  
ཡིན། །འགལ་དང་མ་ངེས་མ་གྲུབ་གསུམ། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ངེས་པ་ཡི། །གཏན་  
ཆེགས་འགོག་པ་འགལ་བའི་རྟགས། །རང་བཞིན་དང་ནི་འབྲས་བྱ་གཉིས། །རྣལ་  
ལྷོག་གང་ཡང་མ་ངེས་པའི། །དེ་བཞིན་དེ་ནི་མ་ངེས་རྟགས། །སྤྱན་མོང་སྤྱན་མོང་མ་  
ཡིན་གཉིས། །སྤྱན་མོང་དངོས་དང་ལྷག་ལྷན་ནོ། །ཡང་དག་དང་ནི་འགལ་བ་  
ཡི། །སློ་ནས་ལྷག་ལྷན་དེ་ཡང་གཉིས། །བཀོད་བཞིན་མ་དམིགས་མ་གྲུབ་  
རྟགས། །རོ་བོ་མེད་དང་མཐུན་པར་མེད། །དེ་བཞིན་ཤེས་འདོད་ཐེ་ཆོས་དང་། །ཐ་  
དད་མེད་སོགས་རྣམ་པར་དབྱེ། །མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་ཐེ་ཆོས་དང་། །རྗེས་དཔག་  
ཆད་མ་བསྐྱེད་པར་འཕྱར། །ཞོལ་བ་རང་གིས་རྟོགས་པའི་དོན། །གཞན་ལ་སྟོན་  
པར་བྱེད་པ་ཡི། །ངག་ནི་གཞན་དོན་རྗེས་དཔག་གོ།

སྐྱབ་བྱེད་སྤྱན་འབྱེན་ཤན་འབྱེད་པ། །བརྗོད་པ་གཙུག་པོར་ཁས་ལེན་  
པ། །ཞོལ་དང་ཕྱི་ཞོལ་དཔང་པོའ། །ཞོལ་བའི་དག་ལ་རྣམ་པ་གསུམ། །དམ་བཅའ་  
སྐྱབ་བྱེད་སྤྱན་ཐང་དག །ཕྱི་ཞོལ་བྱི་དང་སྤྱན་འབྱེན་བརྗོད། །དབང་པོས་བསྐྱོག་  
དང་ཤན་ཡང་འབྱེད། །སྐྱབ་དང་སྤྱན་འབྱེན་ཤན་འབྱེད་པ། །ལྟར་སྒར་བརྗོད་པ་  
ཆར་གཙོད་གནས། །སྐྱབ་འགོད་འདོད་པ་སྐྱབ་རུས་པའི། །ཆིག་ནི་སྐྱབ་དག་དངོས་  
པོ་དང་། །དངོས་མེད་སོགས་ཀྱི་སློ་ནས་དབྱེ། །མི་རུས་ཆིག་ནི་ལྟར་སྒར་ངོ། །

དོན་སྒྲོ་སྤྲིའི་བྱང་པར་གསུམ། །འདོད་པ་འགོག་བྱེད་འགོག་བྱས་  
པའི། །ཆོག་ནི་སུན་འཕྱིན་ཉིད་ཡིན་ཏེ། །དོན་དང་བརྗོད་ཚུལ་སྒྲོ་ནས་གཉིས། །མི་  
བྱས་པ་ནི་ལྟར་སྤང་རོ། །དེ་ཡི་དབྱེ་བ་འདྲིར་མི་སྒྲོ། །སྒྲོན་བརྗོད་དག་ནི་བསྒྲོག་མི་  
བྱས། །ཐལ་འགྱུར་ཉིད་ཡིན་དེ་ལ་བདུན། །གཞན་ཡང་སྤྱབ་བྱེད་འཕེན་པ་དང་། །མི་  
འཕེན་པ་ཡི་ནམ་དབྱེ་བཤད། །བསྒྲོག་པར་བྱས་ན་ལྟར་སྤང་རོ། །དེ་ལྟར་ནམ་པ་  
བདུན་དུ་བཤད། །དམ་བཅའ་ལ་གཞོད་སེལ་བྱེད་ཀྱི། །སྒྲོས་བྱུབ་པ་ནི་བསལ་བ་  
ཡིན། །ལྷང་རིགས་ཆད་མ་ཁས་སྤང་རོ། །རྟགས་བྱུབ་བསལ་བའི་བྱང་པར་  
ཀྱི། །ཐལ་འགྱུར་ལན་ནི་ནམ་པ་གསུམ། །ལན་གྱིས་བསྒྲོག་པར་མ་བྱས་ན། །སྤང་  
དང་ཁོང་འཁོ་བྱེད་པ་བྱུན། །བསྟོད་དང་རྗེས་འབྲང་དམ་པའི་ལུགས། །ལོག་རྟོག་  
སྒྲོ་འདོགས་བསྒྲོག་པ་དང་། །བསྐྱགས་པ་ཁོང་དུ་ཚུད་པ་ལ། །ཆར་གཞོད་པ་དང་  
རྗེས་འཛིན་འབྲུག་ །ཚུད་པའི་དགོས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། །དགག་སྤྱབ་ཚུལ་ལ་མཁས་  
པ་ཡི། །སྤྱིས་བྱུ་དེ་ནི་བསྟོད་འོས་ཏེ། །བདེ་ཆེན་ལམ་སྟོན་སངས་རྒྱུ་ཀྱི། །བསྟན་  
པ་འདི་ཡིས་འཛིན་པ་ཡིན། །ནམ་འབྲེད་འབྲུལ་གྱི་སྒྲོན་མེའས། །མངོན་སུམ་དང་  
རྗེས་དབག་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྟེ་གསུམ་པའོ། །

༺ རང་ལ་རང་གིས་གསལ་འདེབས་ཤིང་། །རང་བས་དམན་ལ་པན་སྟམ་  
ནས། །སྒོ་གསུམ་ནམ་དག་སྒྱུར་བ་ཡིས། །སྒོ་མིག་འབྲེད་པའི་ཚུལ་འདི་སྤྱད། །ནམ་  
རྟོག་སྒོ་ཡི་དབང་བཅན་གྱིས། །འགལ་དང་ལོར་པ་རི་སྤྱིད་པ། །རྟོག་བྲལ་ཡེ་ཤེས་  
མཛོད་འཛིན་པའི། །བརྟེ་ལྟན་མཁས་ལ་བཟོད་བར་གསོལ། །འདི་སྤྱད་ལས་བྱུང་  
དགོ་བ་དེས། །མཁའ་བྱུབ་འགོ་བ་རི་སྟེད་ཀྱིས། །ཤེས་བྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་མཐའ་

ཡས་པ། །ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད་ཐོབ་ཤོག །གསལ་ཁྱེད་འདི་ཡང་རྒྱལ་བ་  
ཡི། །བརྟན་པ་ངེ་སྤྲིན་གནས་བར་དུ། །ཉི་མའི་ཟེར་བཞེན་ཡོངས་སྤྱབ་ནས། །འཁོ་  
བའི་སློ་མིག་འཁྱེད་པར་ཤོག །རྣམ་འཁྱེད་འཕྲུལ་གྱི་སྟོན་མེ་རྫོགས་སོ། །

རིགས་པའི་ཚུལ་འདི་ནི། རིགས་ལྷན་རྒྱུ་ལ་ཕན་པའི་བྱིང་། རིགས་པ་རྒྱ་ཞིང་ཕྱེ་སྟོང་  
 རབ་ཏུ་འཛིན་པའི་སློ་ལྷན། །གཤེན་གྱི་བྱང་སྟོང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལ་མཆན་ཞེས་བྱ་བ་ཡིས། །དཔལ་  
 ལྷན་མཁར་ལྷའི་དགོན་དུ་སྤང་བ། །དགོའོ། །ཤར་ཤིས་སོ། །

སྐྱུ་མ་ལ། དཀའ་གནད་རིག་པའི་ནམ་འབྲེད་འཕྲུལ་གྱི་ཕྱེས། ། བཅུ་ཕྲག་  
 རིག་པའི་ཐ་རམ་སྟོ་ཕྱེན་ས། ། རང་རིག་དཀྱིལ་འཁོར་གསལ་བའི་སྟོན་མེའི་  
 དུང། ། སྟོན་ཆོར་གར་ལེས་སྟོན་ཆུར་ལེར་དབང་། དཔོན་བདག་གིས་བསྟན་འཕྲེའི་དཔལ་  
 ཏུ་བསྟུབས། ། སྟོན་བསགས་འབྲས་ལུ་དཀྱིག་འཛིན་ལས་འབྱུངས་ཏེ། ། ལམ་ན་  
 བན་སྐྱུག་བསམ་པོ་འབྲས་རབ་ལྷག་ཅིང། ། བོན་སྟོན་ཡོངས་འདུས་དབང་པོའི་  
 གྱིང་བསེལ་ལ། ། འཕྲོ་ཀྱན་རལ་སྟེགས་བདེ་བས་ཀྱན་ཆོས་ལོག། །

པར་འདི་རབ་ལེགས་གཡུང་རྒྱུད་སྒྲིང་དུ་བཞུགས། །

---

## པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྩལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །  
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི། །  
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི། །  
  
དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་སྤག་བརྒ། །  
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ། །  
རེས་ལེགས་ཞོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འཛེན་ཤུག་  
སེའྲེའི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་  
ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་  
བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འབྱུང་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟོའི་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུག་འི་  
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་གློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བའོ། །