

ཚོས་མཛོན་པ་ནི་མཛོད་ཀྱི་ཆིག་
ལེབ་ཀྱས་པ།



མཛོད་པ་པོ། མཛོད་དཔོན་དཔེ་ག་གཉིན།
མཛོད་སྐུ་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོས་ལྷན་ཁང་།

༡༡། །ཚོས་མདོན་བའི་མཛོད་ཀྱི་ཆིག་ལེ་བྱར་བྱས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



མཛོད་པ་སོ། མཛོད་དཔོན་དབྱིག་གཉེན།
མེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་ཞེུག་ཁང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0098

ཆེ་བཞེད་ཤིབ་བར་ལ་གཞི་བཙུག་པ་ཡིན།

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

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

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

༡༠༧༥ ཟླ་བརྒྱད་པར་གསར་དུ་ཚུལ་སྤྲིག་བྲས།

༡༠༡༠ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ལ་བསྐྱར་སྤྲིག་བྲས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏུ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

གཤེད་སྤྱད་དང་བཅོས་སྤྲིག་པ། སྤེལ་བཟང་ཐར་འདོད།

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

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

དཀར་ཆག

དོ་སྐྱོད་མདོར་བསྟུན།	ii
ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།	viii
ཆོས་མདོན་པའི་མདོད་ཀྱི་ཆོག་ལེ་བྱར་བྱས་པ།	༡
ཁམས་བསྟན་པ།	༡
དབང་པོ་བསྟན་པ།	༦
འདིག་ཉེན་བསྟན་པ།	༡༩
ལས་བསྟན་པ།	༢༩
མ་རྒྱལ་བསྟན་པ།	༣༦
ལམ་དང་གང་ཟག་བསྟན་པ།	༤༩
ཡེ་ཤེས་བསྟན་པ།	༥༡
སྟོམས་འཇུག་བསྟན་པ།	༥༦
བར་བྱར་སྟོན་ཆོག་	༦༣

རོ་སྒྲིབ་མདོར་བསྟུན།

སྒོ་བ་ཆེན་པོ་དབྱིག་གཉེན་མཆོག་ནི། བྲམ་ཟེ་མོ་གསལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་[རང་ཚུལ་མ་]ཞེས་པའི་
བསམ་པ་བ་ལ། བསྟན་པའི་ཅ་བ་མངོན་པ་ལ་དབྱ་ལན་གསུམ་གྱིས་རྒྱབ་བས། འདི་དར་བར་བྱེད་
རྒྱས་པ་གཞན་ཡང་མི་སྤང་། བདག་ཀྱང་བྱད་མེད་དུ་སོང་བས་མི་རྒྱས་ཀྱི། ལུས་ལ་བྱ་བསྐྱེད་ལ།
དར་བར་བྱེད་དུ་གཞུག་གོ་སྟུམ་སྟེ་རྒྱལ་རིགས་དང་འདུས་བས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་།
བྲམ་ཟེ་དང་འདུས་པ་ལས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་རབ་དུ་བྱུང་བའི་ཕྱི་ལོར་སྒོ་བ་དཔོན་དབྱིག་
གཉེན་འཁྲུངས་པར་བཤད་ལ། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་ཡུམ་གཅིག་པའི་སྟུ་མཆེད་དོ། །[སྒོ་བ་
དཔོན་འདི་དང་པོད་ཀྱི་གོང་མ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་འེ་གཉན་བཅན་དུས་མཉམ་པར་བཤད།]

སྒྱེ་མ་ཐག་ནས་སྟེ་ལ་གི་ཉར་གིས་ཡི་གེ་ཨ་འདྲི་བ་ལ་སོགས་བྲམ་ཟེའི་རིག་བྱེད་ལས་
འབྱུང་བ་ལྟར་གྱི་སྒྲོ་ཚོ་བའི་ཆོ་ག་བྱས་ཤིང་ཁྲུས་དང་གཙང་སྒྲ་ལ་གནས་པའི་སྒོ་ནས་སྐྱེད་སྤིང་
བྱས་ཏེ་ཡི་གེ་དང་། ཅིས་དང་། རིག་བྱེད་བཞི་ལ་སོགས་པ་བྱུན་མོང་བའི་རིག་གནས་རྣམས་ཡུམ་
ཉིད་གྱིས་བསྐྱབས། ཆེར་སྐྱེས་པའི་ཆེ། པའི་ལས་གང་ཡིན་ཞུས་པས། མ་ན་མེ། ཁྱོད་རིགས་སྟེ་ལ་
བ་སོགས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བའི་ཕྱིར་མ་བསྐྱེད་ཀྱི། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་སྟེ་ལ་བའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པ་
ཡིན་པས་རབ་དུ་བྱུང་ལ་སྟེ་སྒོ་དག་གསུམ་ལ་སྐྱུངས་ཏེ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་དར་བར་གྱིས་ཤིག་
།ཅེས་བསྐྱུལ་ནས་ན་ལེ་རྒྱར་རབ་དུ་བྱུང་། དེར་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྟེ་སྒོ་དག་གསུམ་ལ་སྐྱུངས། དེ་ནས་ཆོས་
མངོན་པའི་དགོངས་དོན་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྟེ་པ་བཙོ་བརྒྱད་སོ་སོའི་ལུགས་ངེས་པ་སོགས་
ཀྱི་ཆེད་དུ། ཁ་ཆེར་བྱོན་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་འདུས་བཟང་གཙོ་བོར་བསྟེན་ཏེ། བྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་
དང་། སྟེ་པ་སོ་སོའི་མདོ་སྟེ་འདུལ་བ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་སོགས་ལ་སྐྱུངས་ཤིང་། ཡུལ་དེ་ཉིད་དུ་
ཡང་གདུལ་བྱ་མང་པོར་ཆོས་སྟོན་པར་མཛད།

སྐར་ཡུལ་དབུས་སུ་བྱོན་པའི་ལམ་དུ་ཆོས་རྒྱན་སོགས་ཀྱིས་སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་ལྷ་རྟེན་དང་

སྒྲེགས་བཅ་ལ་སོགས་པ་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་སྒྲེགས། ཡང་སྒྲེགས་བཅ་ལ་སོགས་པ་གསར་དུ་
བཞེངས་ནས་མེབས་པར་ལན་གསུམ་གྱི་བར་དུ་སྒྲེགས་པ་ན་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་ཐུགས་ལ་དཀོར་ནི་
མེད་སྒྲེགས་བཅ་མེད་ཀྱང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་སྤུས་ཀྱང་དབྱོག་ཏུ་མི་བརྟུབ་པས་ཡོ་
བྱད་གང་ཡང་མེད་པར་འགྲོའོ་སྟུང་དུ་དགོངས་ནས་མེབས་ཏེ་ན་ལེ་རྒྱར་བྱོན། དེར་སྡེ་སྡོད་འཛིན་
པ་མང་པོ་ལ་ཆོས་སྟོན་ཅིང་བཞུགས་པ་ན། གཅེན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བསྟན་བཅོས་མང་
དུ་བཅུམས་པ་གསན་ནས། གྱེ་མ་སོགས་མེད་ནགས་སུ་ལོ། །བཙུ་གཉིས་བར་དུ་ཉིང་འཛིན་
བསྐྱབས། ཉིང་འཛིན་མ་གྲུབ་སྤང་ཆེན་གྱི། །རྒྱལ་ཁལ་ལོངས་པའི་གྲུབ་མཐའ་བཅུམས། །ཞེས་
ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཐག་དང་ཆོས་ལ་སྐྱར་འདེབས་བྱེད་པ་གཅེན་གྱིས་གསན་ནས། དེ་བསྒྲོག་པའི་
ཕྱིར་སྒྲོབ་མ་གཅིག་ལ་ས་བཙུ་པའི་མདོ་དང་། གཞན་གཅིག་ལ་སྒོ་ཕྱོས་མི་བཟད་པས་བསྟན་པའི་
མདོ་འཛིན་དུ་བཙུག་ནས། བྱང་བ་ན་ཐོག་མར་སྒོ་ཕྱོས་མི་ཟད་པ་ཐོན། དེ་ནས་ས་བཙུ་བ་ཐོན་ཅིག་
ཅེས་གསུངས་ནས་གཙུང་གི་བྱང་དུ་བཏང་བས། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྡོད་ལ་སྒོ་ཕྱོས་མི་ཟད་པ་
བཏོན་པས། ཐེག་ཆེན་འདི་རྒྱ་ལ་བཟད་སྟེ། འབྲས་བུ་ཁ་གཡེལ་བ་འབྲད་གོངས། རོ་རངས་ས་བཙུ་
བ་བཏོན་པས། རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ཀར་བཟད་བར་འདུག་པ་ལ་ངས་སྐྱར་བ་བཏབ་པས་སྡིག་པ་ཆེན་
པོ་བསགས། སྐྱར་བ་བཏབ་པའི་ལྷེ་གཅད་པར་བྱའོ་དགོངས་ཏེ། སྤྱི་བཙེལ་བས། དག་སྡོང་དེ་
གཉིས་ན་རེ། འདིའི་དོན་དུ་ལྷགས་བཅད་པར་ག་ལ་འཆོལ། སྡིག་པ་བཤགས་པའི་ཐབས་གཅེན་
ལ་མངའ་བས་འཕགས་པའི་བྱང་དུ་ག་ཤེགས་པར་ཁྱ་ཁྱས་པས། སྒྲོབ་དཔོན་དབྱེག་གཉེན་
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་སར་བྱོན་ཏེ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ལ་ཉེས་པ་བཤགས་ཤིང་།
འཕགས་པས་སྡིག་པ་སྡོང་བའི་ཐབས་སུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་ཤོད། མདོ་སྡེ་མང་པོ་ལ་
འབྲེལ་བ་གྱིས། གཙུག་ཏོར་རྣམ་པར་རྒྱལ་མའི་གཟུངས་ཐོན་ཅིག་གསུངས། གཅེན་ལ་ཐེག་པ་
ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་རྣམས་རིམ་གྱིས་གསན་པ་དང་། སྒྲོབ་དཔོན་དབྱེག་གཉེན་གཅེན་ལ་ལྷག་པར་
དད་དེ། ད་ལི་ཕུ་བོ་སྐྱེད་ངའ་འབྲ། །ངན་ཆར་སྡོད་བྱ་དང་འབྲ། །སྐྱུ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཆར་ལབ་ཀྱང་། །བྱ་
ཡི་གེ་བར་སོང་བ་མེད། །ཅེས་ཀྱང་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ལས་མདོ་ལྔ་བརྒྱ་སྟོ་ག་འབྲུམ་སྐྱེག་གསུམ། འཕགས་པ་
དགོན་མཆོག་བརྟེན་པ་འདུས་པ་ཞེ་དགུ་གཅིག་ཏུ་བསྟུན་པ། སལ་པོ་ཆེ་དང་། འདུས་པ་རིན་པོ་
ཆེ་ཡང་རེ་རེར་བཟངས། ལྷག་མ་ཤེར་བྱིན་འབྲུམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་ཆེ་
ཆུང་ཀུན་བསྟུན་པ་ལྔ་བརྒྱ་དང་། གཟུང་སྐྱེག་ལྔ་བརྒྱ་སྟེ། དེ་དག་གི་ཆོག་དོན་རྣམས་སྐྱེག་ས་
སུ་བཞུགས་ཤིང་། ལོ་རེའི་ནང་དུ་ལན་རེ་ཞལ་འདོན་དུ་མཛད་དེ། ལྷག་མ་གྱི་གཞིར་རིང་ཉིལ་མར་
གྱིས་བཀང་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་ཉིན་མཆོན་སྟེལ་མ་ཞག་བཙོ་ལྔ་རེའི་རིང་ལ་གོང་དུ་སྟོས་པའི་
མདོ་དེ་རྣམས་ཆར་རེ་ཁ་ཉོན་དུ་འགོ་བར་མཛད། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་བརྒྱད་སྟོང་པ་ནི་
ཉིན་རེ་བཞིན་ཁ་ཉོན་དུ་མཛད་དོ། །

སྟོབ་དཔོན་འདི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཞུགས་པའི་ཆེ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་སོགས་
མཁས་པ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་ཐེག་ཆེན་ལ་ཞུགས་ཤིང་། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སྤྱང་ལས་འདས་པའི་
འོག་ཏུ་ལ་ལྗེའི་མཁན་པོ་མཛད་དེ་ཉིན་རེ་བཞིན་རབ་དུ་བྱུང་བ་དང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་མང་
པོའི་མཁན་པོ་མཛད་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་བཏོན་པར་མཛད་པ་ལས། ཉིན་རེ་བཞིན་
མོས་པ་ཐ་དད་པ་རྣམས་ཀྱི་རོར་རབ་བྱུང་བསྟེན་རྫོགས་གཞན་ལ་གཏོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་
རབ་དུ་བྱུང་བ། དག་སྟོང་གི་མཁན་པོ་དང་སྟོབ་དཔོན་དུ་མཛད་པ། སོ་སོའི་ལྷུང་བ་བྱིར་འཆོས་སུ་
འཇུག་པ། བདག་ཉིད་ཆོས་སྟོད་བརྩ་མ་ཆག་པར་མཛད་པ། གཞན་སྟོང་སྐྱེག་རེ་ཉིན་རེར་ཆོས་
སྟོད་བརྩ་ཆར་བ་ལ་སྟོར་བ་དང་། ཁྱད་པར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་མི་འབྲེལ་བའི་ཆོས་སུ་ཉི་ཤུ་
རེ་ཆག་མེད་དུ་གསུང་བ། སྟོད་ཀྱི་དུས་སུ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྟོང་པོ་བསྐྱེད་ཏེ་གལ་བ་བྱུང་བ། གཞུང་
གཞུགས་པར་མཛད་ཅིང་། གྲུང་སུན་ལ་རྩུང་ཟད་ཙམ་མནལ་བ་དང་། ཐོ་རངས་ཡང་དག་པའི་ཉིང་
རེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་པ། བར་བར་དུ་བསྐྱན་བཙོས་ཙོམ་པ་དང་། སྐྱེག་མ་གྱི་སྟོབ་པ་རན་
པ་བྱུང་ན་རྫོགས་པར་མཛད་དེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ཉི་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་པ་དང་། རྫོ་གྲོས་མི་ཟད་
པས་བསྐྱན་པ། ས་བརྩ་བ། དགོན་མཆོག་རྗེས་བྲན། བྱུག་རྒྱ་ལྗེའི་མདོ། ཉན་འབྲེལ་གྱི་མདོ། མདོ་
རྒྱུ། འབྲེད་གཉིས་སོགས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་སྡེ་ཆེ་ཆུང་། དགོངས་འབྲེལ་གྱི་བསྐྱན་བཙོས་

སོགས་ལ་གཞན་འབྲེལ་དུ་བཅུམས་པ་ལྟ་བུ་ཅན་དང། རང་རྒྱུད་དུ་ཤ་ཀ་ར་ཤ་སྟེ་བརྒྱད་མཛད།
གཙུག་ཏྲེར་ནམ་རྒྱལ་འབྲེལ་བསྐྱེད་སྟེ།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་མཐའ་འཁོབ་ཐག་རིང་པོ་ནམས་སྤྲུལ་གཤེགས། སལ་ཆེར་མ་ག་རྟ་ཉིད་
དུ་བཞུགས། དེར་ཆོས་གཞིས་རྟེན་པ་ཉམས་པ་ནམས་ཞིག་གསོ་དང། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་
གཞིས་མང་པོ་གསར་འཛུགས་གནང། ཤར་བྱེགས་གྲོ་རིའི་ཡུལ་དུ་བྱོན་ནས་དེར་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་
སྤྱི་པོ་མང་དུ་འདུས་པ་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྟེ་མང་པོ་གསུངས། ཡུལ་དེར་ཡང་རྒྱལ་བའི་
བསྟན་པ་རིང་དུ་གནས་པའི་བྱིར་ཆོས་གཞིས་མང་པོ་འཛུགས་པར་མཛད་དོ།

ཨོ་ལེ་པེ་ཤར་བྲམ་ཟེ་མགྲི་ཀ་ཞེས་བྱ་བས་སྤྱན་དྲངས་ཏེ། དེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོ་འདུན་
སྟོང་ཐལ་བུ་གཉིས་ལ་རྒྱ་བ་གསུམ་དུ་དུས་སྟོན་བྲས། གཞན་ཡང་སྟོ་བྱེགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སོགས་
པ་མང་པོར་ཡང་སྟོབ་དཔོན་ཉིད་ཀྱིས་བཀའ་བསྟོས་ཏེ་ཆོས་གཞིས་བཙུགས།

སྟོབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་དུས་ལས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་འཆད་ཉན་རྒྱས་པར་
བྱུང་སྟེ་ཡུལ་ཐམས་ཅད་བསྟོམས་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོ་སྟོང་དུག་ཁྲི་ལོངས་པ་ཡོད་སྟེ། སྟོབ་
དཔོན་རང་ཉིད་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་རྒྱ་ཞིང་གནས་པའི་དགོ་སྟོང་སྟེ་སྟོང་འཛིན་པའང་སྟོང་ཅན་རེ་
ཡོད་པར་བཤད།

ལྷ་བྱིར་སྤྲུལ་གསུམ་གྱི་ཁོལ་བ་ལྟ་བུ་ཅན་སྤྱན་དྲུང་ཞིང། ལྷིར་བྲམ་ཟེ་དང་སྤྲུལ་སྟེགས་ཅན་
སྟོང་ཐལ་ལྟ་བུ་ཅན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་བཙུག། དེ་ལྟར་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་
དགྲུང་ལོ་བརྒྱར་ཉེ་བའི་བར་དུ་རྒྱ་གར་དུ་བསྟན་པ་ལ་བྱ་བ་མཛད།

ཆོས་མདོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྲས་པ་བཅུམས་ཏེ་སྤྱིར་དང་བཅས་པ་སྟོབ་དཔོན་
འདུས་བཟང་ལ་སྤྱིངས་པ་དང། དེའི་སྟོབ་མ་དག་གིས་ལོ་དང་གྲགས་ལ་སོགས་པ་འདི་འོ་སྟོལ་གྱི་
བྲལ་མཐའ་ལ་བྱར་བའོ། ཞེས་སྤྲུལ་པ་དང། ཁོང་བསྟན་བཅོས་རྩོམ་པ་ལ་མཁས་པས་ཆོག་རྒྱལ་
ཡིན་གསུངས་ཤིང། འདི་ལ་རང་འབྲེལ་ཞིག་མཛོད་ཅེས་བསྟུལ་པ་མཛད། དུས་ཤིས་འབྲེལ་པ་
མཛད་དེ་བསྟར་བ་དང། ཅ་བ་སྤྱན་འབྲིན་གྱི་འབྲེལ་པ་འདི་ལུང་དང་རིགས་པས་ཆར་བཅད་ཅིང་

ལམ་པར་བྱས་ལ། ཁོང་ཉིད་ཀྱིས་ལག་པས་བསྟུང་ཏུ་གཞུགས་གསུང་སྟེ། བསྟན་བཅོས་ལན་
གྱི་ཕུང་པོའང་བརྩམས་ཏེ། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོན་བར་ཆས་བ་དང་། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་
གསན་ནས། སློབ་དཔོན་འདུས་བཟང་ནི་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྤྱོད་པའི་བྱུང་མཐའ་ལ་བྱང་བ་ཡིན་པས། རྒྱ་ག་
པར་དཀའ་ལ། དེ་ལམ་ཡང་དགོས་པ་མེད་པས་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་བཟར་འཕྲོ་ཞེས་བསྒྲགས་
ལ་བལ་ཡུལ་དུ་འགྲོའོ་སྤྲུལ་ནས་སློབ་མ་སྟེ་སྟོན་འཛིན་པ་སྟོང་དང་བཅས་བལ་ཡུལ་དུ་བྱོན་ཏེ་དེ་
ན་གནས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་ཅིང་བསྟན་བཤུན་རིང་
དུ་གནས་པའི་ཕྱིར་བྱོགས་དེར་ཆོས་གཞིས་ཡང་མང་པོ་འཇུགས་པར་མཛད།

སློབ་མ་མང་དུ་བྱུང་ཞིང་། མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་བཞི་སྟེ། འདུལ་བ་རང་ལས་མཁས་པ་སློབ་
དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད། མཛོན་པ་རང་ལས་མཁས་པ་སློབ་དཔོན་སློ་བྲོས་བརྟན་པ། ཆད་མ་རང་ལས་
མཁས་པ་སློབ་དཔོན་བྱོགས་ཀྱི་གྲུང་པོ། པར་བྱིན་རང་ལས་མཁས་པ་སློབ་དཔོན་རྣམ་བྲོལ་སྟེ་
ཞེས་གྲགས་སོ། །

དེ་ནས་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་དུ་གྲགས་པ་ལ་ཞབས་བསྟོར་མཛད་ཅིང་བཞུགས་པ་ན་རབ་
བྱུང་གི་ཆ་བྱད་འཛིན་པའི་བྱིས་བཙུན་ཞིག་གིས་ཞིང་མོ་བ་དང་ཆང་གི་བྲམ་པ་ཐོགས་པ་གཟིགས་
པས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་དམས་སོ་སྟན་དུ་ཐུགས་བྱུང་ནས་དགེ་འདུན་རྣམས་ལ་ཐ་མའི་
གསུང་ཆོས་སྤུལ་ཏེ་གཙུག་ཏྲར་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གཟུངས་འགོ་ཞབས་བསྟོར་པ་ལན་གསུམ་བརྒྱས་
ཏེ། དེ་ཉིད་དུ་ཐུང་ན་ལས་འདས་སོ། །སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གང་དུ་ཐུང་ན་ལས་འདས་པའི་ས་
དེར་སློབ་མ་དག་གིས་སྤྱི་གཏུང་བཞུགས་པའི་མཆོད་རྟེན་བཅུགས་པ་ད་ལྟའང་ཡོད་པར་བཤད།
གསུང་ཚུལ་ལ། ཆོས་མཛོན་པ་མཛོད་སོགས་ཆོས་ཆན་མང་དུ་བཞུགས། རྒྱལ་བ་ཐུང་ན་ལས་
འདས་པའི་འོག་ཏུ་སློབ་དཔོན་འདི་ལས་ཐོས་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་མ་བྱུང་བས་ཀུན་མཁྱེན་གཉིས་པ་ཞེས་
གྲགས་སོ། །

སློབ་དཔོན་འདི་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་མཆེ་མའི་སྤྱི་མཆོད་དུ་འདོད་མཁན་ཡོད་པ་
དང་། ཆོས་འབྱུང་སོགས་སུ་སློབ་དཔོན་འདིའི་རྣམ་ཐར་བསྟུས་པ་རེ་མཛའ་རྒྱ་ཡོད་ལ། དོར་ཞི་

རིན་པོ་ཆེས་ཀྱི་ཡིག་ལས་བསྐྱར་བའི་སྟོབ་དཔོན་འདིའི་ནམ་ཐར་བསྟུན་བ་ཀྱི་འགྱུར་མ་ཞིག་ཀྱང་
མངལ་ཀྱི་འདུག་ནའང་། བོད་ལ་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཡོད་པ་དེ་དང་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག
༡༠༡༥༡༠༦༡༡༥ ལ་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྟོན་པས་ཕྱོགས་བརྒྱས་བྱས།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཕྱོངས་སུ་སྡོན་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་བོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བོད་
མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟན་དང་འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་གྱུར་བའི་གསུང་རབ་
ཀྱི་སྒྲེགས་བས་ཁྲི་ཕྲག་མང་བོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ནའང་། ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་
པའི་མེད་ཉེས་སྟོན་གྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་མང་བོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་།
ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་བར་བརྟེན་ཏུས་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་
མཆོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་ཏུས་ལ་བབ་པའི་
ལས་འགན་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་
མྱིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱང་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚཱ་མྱིག་གི་
ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱོན་ནས་གསར་དུ་ཚཱ་མྱིག་བྱས་
པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྱབ་བརྒྱལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྟ་བུར་
སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དབང་བསྐྱོན་དང་ཞུ་སྒྲིག་གི་སྐབས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་བཙོས་ནོར་
ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྲིད་པས་བསྐྱེས་ལྟར་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་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཚཱ་མྱིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་བྱིར་བརྒྱུད་ནས་དེའི་ཡིག་
འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཚཱ་མྱིག་གི་རྒྱ་ཆ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་
བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་ཅུས་ཤིག་སྤྱར་བཞིན་ཡོད།

མ་བྱིར་ཡིག་ནོར་མཛོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙོས་ཏེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་
ལ། མ་བྱི་དང་པར་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།

ཙུང་ཞུག་ཁང་འདི་ནས་ཙུང་ཞུག་བྱས་པའི་དེབ་ཆོག་སྐབས་ངེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲིད་ཆགས་[]འདིའི་ནང་དུ་བཙུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་མཆན་དང་དཔྱད་སྲིད་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲིད་ཆགས་ “ འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་གི་དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕམ་ཆེན་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མ་ཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བདེ་སྤོང་གི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྐྱོད་དང་ཐུང་སྤོང་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་ཆགས་ “ འདི་བཀོད་པ་ཙམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་མཆན་གྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་ཆོག་སྐབས་དེབ་དེ་དབེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བཟུང་བའི་པར་གཞི་ལ་མ་ཕྱི་ཞེས་དང་། པར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་པར་མ་དང་། བཟ་ཤིས་སྤྱན་པོ། ཞོལ། སྒྱུ་འབྲུམ། རྒྱ་བྱང་པར་མ་རྣམས། སྡེ། བཟ་ཞོལ། སྒྱུ། རྒྱ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་ཆགས་ཅན་ *བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་འོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་ཆགས་ * འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱི་ཆེན་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་ཆགས་ཅན་ -བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་དང་། +བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་སྐྱག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། མ་ཕྱི། ༥༤ན་༥ན། བསྐྱབས *བསྐྱབས སྒྱུ། ༡༠ན་༦ན། རྒྱ། ༡༡༠བ་ན་༦ན། བསྐྱབས ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཕྱིའི་ཤོག་གྲངས་ ༥༤མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༥པ་ན། བསྐྱབས་ཅེས་གྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། *བསྐྱབས བྱི་མ་ཕྱིའི་ཡིག་འོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་གྱི་དུ་གོ་དགོས། ཡང་གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྒྱུ་འབྲུམ་པར་མའི་ཐེབ་གྲངས་ ༡༠ན་མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༦པ་ན། རྒྱ་བྱང་

བར་མའི་ཐྲེབ་གངས་ ༡༡༠ ལྷ་བའོས། 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་འཕྱལ་དེ་བ་རུ་མོར་འཁྲལ་ཤོར་བ་
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀུན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
ནམས་ནས་འདི་གའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་ངོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱལ་ཞུ་
རྒྱ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགོགས་ངང་བར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲས་
ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་འཛེས་ ༡༥ ལ།

༡༡། ཚུལ་མཛོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་ཚིག་ལེའུར་བྱས་པ།

ཁམས་བསྟན་པ།

༡༡། །ཏུ་གར་སྐད་དུ། ཨ་ཟླ་རྩམ་གོ་ཕུ་ཀླ་རི་ཀླ། བོད་སྐད་དུ། ཚུལ་མཛོན་པའི་
མཛོད་ཀྱི་ཚིག་ལེའུར་བྱས་པ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཀུར་གྱུར་པ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །

གང་ཞིག་ཀུན་ལ་སྟན་པ་གཏན་བཙུག་ཞིང་། །འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགྲོ་བ་
བྱངས་མཛད་པ། །དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་བྱག་འཆལ་ནས། །ཚུལ་མཛོན་མཛོད་ཀྱི་
བསྟན་བཙུག་རབ་བཞད་བྱ། །

ཚུལ་མཛོན་ཤེས་རབ་ངེ་མེད་རྗེས་འབྱང་བཙས། །དེ་ཐོབ་བྱ་བྱིར་གང་དང་
བསྟན་བཙུག་གང་། །འདིར་དེའི་དོན་དུ་ཡང་དག་ཆུང་བྱིར་རམ། །འདི་ཡི་གནས་དེ་
ཡིན་པས་ཚུལ་མཛོན་མཛོད། །ཚུལ་རྣམས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་མེད་པར་ཉོན་མོངས་
རྣམས། །གང་བྱིར་ཉེ་བར་ཞི་བར་བྱ་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །ཉོན་མོངས་པས་གྲང་འཛིག་
ཉོན་སྲིད་མཆོ་འདིར་འབྱུངས་ཏེ། །དེ་བས་དེ་བྱིར་འདི་ནི་སྟོན་པས་གསུངས་སོ་ལོ། །

ཟག་བཙས་ཟག་པ་མེད་ཚུལ་རྣམས། །ལམ་མ་གཏོགས་པའི་འདུས་བྱས་
རྣམས། །ཟག་བཙས་གང་བྱིར་དེ་དག་ལ། །ཟག་རྣམས་ཀུན་ཏུ་རྒྱས་པར་
འགྱུར། །ཟག་མེད་ལམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། །འདུས་མ་བྱས་རྣམ་གསུམ་ཡང་སྟེ། །ནམ་
མཁའ་དང་ནི་འགོག་པ་གཉིས། །དེ་ལ་ནམ་མཁའ་མི་སྦྲིབ་པའོ། །

སོ་སོར་བརྟགས་པས་འགོག་པ་གང་། །བྲལ་བའོ་སོ་སོ་སོ་སོ་ཡིན། །སྦྱེ་ལ་
གཏན་དུ་གོགས་བྱེད་པ། །འགོག་གཞན་སོ་སོར་བརྟགས་མིན་པས། །འདུས་བྱས་
ཆོས་རྣམས་དེ་དག་ཀྱང་། །གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཕྱང་པོ་ལྟ། །དེ་དག་ཉིད་དུས་
གཏམ་གཞི་དང་། །ངེས་པར་འབྱུང་བཅས་གཞི་དང་བཅས། །གང་དག་ཟག་བཅས་
ཉེར་ལེན་པའི། །ཕྱང་པོ་འང་དེ་དག་འཐབ་བཅས་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐལ་ཀུན་འབྱུང་
འཛིག་ཉེན་དང་། །ལྟ་གནས་མིད་པའང་དེ་དག་ཡིན། །

གཟུགས་ནི་དབང་པོ་ལྟ་དང་དོན། །ལྟ་དང་རྣམ་རིག་བྱེད་མིན་ཉིད། །དེ་དག་
རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཉེན། །མིག་ལ་སོགས་གཟུགས་དྲང་བ་རྣམས། །གཟུགས་རྣམ་
གཉིས་དང་རྣམ་ཉི་ཤུ། །སྤྱི་ནི་རྣམ་པ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། །རོ་ནི་རྣམ་དུག་ནི་རྣམ་
བཞི། །རེག་བྱ་བཅུ་གཅིག་བདག་ཉིད་དོ། །གཡེངས་དང་སེམས་མེད་པ་ཡི་
ཡང་། །དགོ་དང་མི་དགོ་རྗེས་འབྲེལ་གང་། །འབྱུང་བ་ཆེ་རྣམས་རྒྱུར་བྱས་པ། །དེ་ནི་
རྣམ་རིག་བྱེད་མིན་བརྗོད། །འབྱུང་བ་དག་ནི་ས་ཁམས་དང་། །རྩ་དང་མེ་དང་རྩྱང་
ཁམས་རྣམས། །འཛིན་པ་ལ་སོགས་ལས་སུ་གྱུབ། །སྤྱ་གཤེར་རྫོ་ཉིད་གཡོ་བ་
རྣམས། །འཛིག་ཉེན་ཀྱི་ནི་ཐ་སྙད་དུ། །ཁ་དོག་དབྱིབས་ལ་ས་ཞེས་བརྗོད། །རྩ་མེ་
ཡང་རོ་རྩྱང་ཆོགས་ཁམས། །ཉིད་ཡིན་དེ་དང་འབྲ་བའང་ཡིན། །

དབང་དོན་དེ་དག་ཁོ་ན་ལ། །སྦྱེ་མཆེད་དང་ནི་ཁམས་བཅུར་འདོད། །ཆོར་བ་
ལྷོང་བའོ་འདུ་ཤེས་ནི། །མཚན་མར་འཛིན་པའི་བདག་ཉིད་དོ། །འདུ་བྱེད་ཕྱང་པོ་
བཞི་ལས་གཞན། །དེ་གསུམ་རྣམ་རིག་བྱེད་མིན་དང་། །འདུས་མ་བྱས་རྣམས་
བཅས་པ་ནི། །ཆོས་ཀྱི་སྦྱེ་མཆེད་ཁམས་ཞེས་བྱ། །རྣམ་ཤེས་སོ་སོར་རྣམ་རིག་

པ། །ཡིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱང་དེ་ཡིན། །ཁམས་བདུན་དག་ཏུ་འང་འདོད་པ་སྟེ། །རྣམ་
པར་ཤེས་པ་བྱག་དང་ཡིད། །བྱག་པོ་འདས་མ་ཐག་པ་ཡི། །རྣམ་ཤེས་གང་ཡིན་དེ་
ཡིད་དོ། །བྱག་པའི་རྟེན་ནི་རབ་བསྐྱུབ་ཕྱིར། །ཁམས་ནི་བཙོ་བརྒྱད་དག་ཏུ་འདོད། །

ཡུང་པོ་དང་ནི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། །ཁམས་གཅིག་གིས་ནི་ཐམས་ཅད་
བསྐྱུས། །རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཉེ། །གཞན་གྱི་དངོས་དང་མི་ལྡན་ཕྱིར། །མིག་ལ་
སོགས་པ་གཉིས་མོད་ཀྱི། །རིགས་དང་སྟོད་ཡུལ་རྣམ་པར་ཤེས། །འདྲ་བའི་ཕྱིར་ན་
ཁམས་གཅིག་ཉིད། །མངོས་ཕྱིར་ཕྱིར་ན་གཉིས་བྱུང་ངོ་། །སྦྱངས་དང་སྐྱོ་སྒོ་རིགས་
ཀྱི་དོན། །ཡུང་པོ་སྐྱེ་མཆེད་ཁམས་རྣམས་ཡིན། །

མོངས་དབང་འདོད་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཕྱིར། །ཡུང་པོ་ལ་སོགས་གསུམ་བསྟན་
ཏོ། །ཅོད་པའི་ཙ་བར་གྱུར་བ་དང་། །འཁོར་བའི་རྒྱ་ཕྱིར་རིམ་རྒྱུའི་ཕྱིར། །སེམས་
བྱུང་རྣམས་ལས་ཆོར་བ་དང་། །འདུ་ཤེས་ལོགས་ཤིག་ཡུང་པོར་བཞག། །ཡུང་པོར་
དག་ཏུ་འདུས་མ་བྲས། །དོན་དུ་མི་རུང་ཕྱིར་མ་བཤད། །རིམ་ནི་རགས་དང་ཀུན་
ཉོན་མོངས། །སྟོད་སོགས་དོན་ཁམས་ཇི་བཞིན་ནོ། །

ད་ལྟའི་དོན་ཕྱིར་དང་པོ་ལྟ། །འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་དོན་ཕྱིར་བཞི། །གཞན་མི་
ཆེས་རིང་སྤར་འཇུག་ཕྱིར། །ཡང་ན་ངེ་ལྟར་གནས་བཞིན་རིམ། །བྱེ་བྲག་དོན་དང་
གཙོ་བོའི་ཕྱིར། །ཆོས་མང་བ་དང་མཆོག་བསྐྱུས་ཕྱིར། །གཅིག་ནི་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་
མཆེད་དང་། །གཅིག་ནི་ཆོས་ཞེས་བྱ་བར་བརྗོད། །

ཆོས་ཀྱི་ཡུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་དག། །གང་རྣམས་སྐབ་པས་གསུངས་དེ་དག། །ཆོག་
གས་མིང་ཡིན་དེ་དག་ནི། །གཟུགས་དང་འདུ་བྱེད་དག་ཏུ་འདུས། །

ཁ་ཅིག་བསྟན་བཅོས་ཚད་ཅེས་ཟེར། །ཕུང་པོ་ལ་སོགས་གཏམ་རེ་
ཡིན། །སྤྱོད་བ་རྣམས་ཀྱི་གཉེན་པོར་ནི། །ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མ་ཐུན་པར་གསུངས། །དེ་
བཞིན་གཞན་ཡང་ཅི་རིགས་པར། །ཕུང་པོ་སྐྱེ་མཆེད་ཁམས་རྣམས་ནི། །རང་གི་
མཆོན་ཉིད་ལེགས་དབྱེད་དེ། །རི་སྐད་བཤད་པར་བསྟུ་བར་བྱ། །བྱ་ག་ནམ་མཁའི་
ཁམས་ཞེས་བྱ། །སྤང་དང་ཐུན་པ་དག་ཡིན་ལོ། །ཟག་དང་བཅས་པའི་རྣམ་ཤེས་
ནི། །རྣམ་ཤེས་ཁམས་ཡིན་སྐྱེ་བའི་རྟེན། །བསྟན་ཡོད་འདིར་ནི་གཟུགས་གཅིག་
ལྟ། །ཐོགས་དང་བཅས་པ་གཟུགས་ཅན་བཟུ། །ཕུང་མ་བསྟན་བརྒྱུད་དེ་དག་
ཉིད། །གཟུགས་སྐྱ་མ་གཏོགས་གཞན་རྣམ་གསུམ། །འདོད་ཁམས་གཏོགས་པ་
ཐམས་ཅད་དོ། །གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་ན་བཟུ་བཞིའོ། །བྱི་དང་རོ་དང་སྤྲ་དང་ནི། །ལྷེ་ཡི་
རྣམ་ཤེས་ཁམས་མ་གཏོགས། །གཟུགས་མེད་གཏོགས་པ་ཡིད་དང་ནི། །ཆོས་དང་
ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཁམས། །དེ་གསུམ་ཟག་བཅས་ཟག་པ་མེད། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་
ཟག་བཅས་ལོ། །

རྟོག་དང་དཔྱོད་དང་བཅས་པ་ནི། །རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ལྟ་ཡིན། །ཐ་མ་
གསུམ་ནི་རྣམ་གསུམ་ལོ། །ལྷག་མ་རྣམས་ནི་གཉིས་ཀ་སྤངས། །དེས་པར་རྟོག་དང་
རྟེན་འབྲེལ་པའི། །རྣམ་པར་རྟོག་པས་རྣམ་མི་རྟོག་ །དེ་དག་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་རབ་
གཡེང་། །ཡིད་ཀྱི་འབྲེལ་ཐམས་ཅད་ཉིད། །དམིགས་བཅས་སེམས་ཀྱི་ཁམས་བདུན་
ནོ། །ཆོས་ཀྱི་ཕྱེད་ཀྱང་མ་ཟེན་དགུ། །བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་རྣམས་དང་སྒྲ། །དགུ་པོ་
གཞན་ནི་རྣམ་པ་གཉིས། །རེག་བྱ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །ལྷག་མ་གཟུགས་ཅན་
དགུ་པོ་ནི། །འབྲུང་གྱུར་ཆོས་ཁམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཀྱང་། །གཟུགས་ཅན་བཟུ་ནི་

བསགས་པའོ། གཙོད་བྱེད་གཙད་པར་བྱ་བ་ཉིད། །ཕྱི་རོལ་གྱི་ནི་ཁམས་བཞི་
ཡིན། །དེ་བཞིན་བསྐྱེད་བྱ་འང་ལ་བྱེད་པའོ། །སྐྱེག་དང་གཞལ་ལ་མི་མཐུན་སྟེ། །རྣམ་
པར་སྦྱིན་ལས་བྱུང་བ་དང་། །རྒྱས་ལས་བྱུང་བ་ནང་གི་ལྷ། །སྤྱི་ནི་རྣམ་སྦྱིན་ལས་
སྦྱེས་མིན། །རྒྱ་མཐུན་ལས་བྱུང་རྣམ་སྦྱིན་སྦྱེས། །ཐོགས་པ་མེད་བརྒྱད་གཞན་རྣམ་
གསུམ། །རྩས་དང་ལྷན་གཅིག་ཐ་མ་གསུམ། །སྐྱད་ཅིག་མ་སྟེ་མིག་དང་ནི། །རྣམ་
ཤེས་ཁམས་དག་སོ་སོ་དང་། །ལྷན་ཅིག་རྩ་ཡང་ཐོབ་པ་ཡོད། །ནང་གི་བཅུ་གཉིས་
གཟུགས་ལ་སོགས། །མ་གཏོགས་ཆོས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །བརྟེན་བ་དང་བཅས་ལྷག་མ་
ནི། །དེ་དང་མཚུངས་པ་དག་ཀྱང་ཡིན། །གང་ཞིག་རང་གི་ལས་མི་བྱེད། །བཅུ་ནི་
སྟོམ་པས་སྤང་བྱ་ཡིན། །ལྷ་ཡང་ཐ་མ་གསུམ་རྣམ་གསུམ། །ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་
མཐོང་སྤང་མིན། །གཟུགས་མིན་རྒྱག་པ་མིན་སྦྱེས་མིན། །མིག་དང་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་
ཚོགས་ནི། །ལྷ་བ་ཡིན་ཏེ་རྣམ་པ་བརྒྱད། །རྣམ་ཤེས་ལྷ་དང་མཚུངས་སྦྱེས་སྟོ། །དེས་
རྟོག་མེད་ཕྱིར་ལྷ་མ་ཡིན། །མིག་གིས་གཟུགས་རྣམས་མཐོང་སྟེན་བཅས། །དེ་ལ་
བརྟེན་པའི་རྣམ་ཤེས་མིན། །གང་ཕྱིར་བར་དུ་ཆོད་པ་ཡི། །གཟུགས་ནི་མཐོང་བ་
མིན་ཕྱིར་ལོ། །མིག་ནི་གཉིས་ཀ་དག་གིས་ཀྱང་། །མཐོང་སྟེ་གསལ་བར་མཐོང་ཕྱིར་
རོ། །མིག་དང་ཡིད་དང་ན་བ་ནི། །ཡུལ་དང་མ་སྤང་གསུམ་གཞན་དུ། །སྤྲོ་ལ་སོགས་
པ་གསུམ་གྱིས་ནི། །ཡུལ་ནི་མཉམ་པ་འཛིན་པར་འདོད། །ཐ་མའི་རྟེན་འདས་ལྷ་
རྣམས་ཀྱི། །དེ་དང་ལྷན་ཅིག་སྦྱེས་པའང་ཡིན། །དེ་དག་གྱུར་པས་འགྱུར་ཉིད་
ཕྱིར། །རྟེན་ནི་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིན། །

དེ་ཕྱིར་སྟེན་མོང་མ་ཡིན་ཕྱིར། །དེ་དག་གིས་ནི་རྣམ་ཤེས་བསྟན། །ལུས་ལ་

འོག་མའི་མིག་མ་ཡིན། །མིག་གིས་གོང་མའི་གཟུགས་མ་ཡིན། །རྣམ་པར་ཤེས་
པའང་དེ་ཡི་གཟུགས། །ལུས་ཀྱི་འདར་གཉིས་ཀ་ཐམས་ཅད་དུ། །རྣ་བའང་དེ་བཞིན་
གསུམ་དག་ནི། །ཐམས་ཅད་རང་གི་ས་པ་ཉིད། །ལུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འོག་དང་
ནི། །རང་གི་ས་ཡིད་མ་ངེས་ཏེ། །གཉིས་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་བྱེ་ཡི་ལྟ། །འདུས་མ་བྱས་
ཆོས་རྟག་པའོ། །ཆོས་ཀྱི་བྱེད་དང་གང་དག་ནི། །བརྩ་གཉིས་ནང་གིར་བཤད་དབང་
པོ། །ཆོས་མཛོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་ལས། །ཁམས་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་
བ་སྟེ་གནས་དང་པོ་འོ། །

དབང་པོ་བསྟན་པ།

༥ ལྷ་པོ་རྣམས་ནི་དོན་བཞི་ལ། །དབང་བྱེད་བཞི་རྣམས་གཉིས་ལ་འོ། །ལྷ་
དང་བརྒྱད་པོ་དེ་རྣམས་ནི། །ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་རྣམ་བྱང་ལ། །རང་གི་དོན་དང་
ཐམས་ཅད་ལ། །དམིགས་པར་དབང་བྱེད་བྱིར་དབང་བྱུག །མོ་ཉིད་པོ་ཉིད་ལ་དབང་
བྱིར། །ལུས་ལས་མོ་དང་པོ་དབང་དག །རིས་གནས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་
དང་། །རྣམ་པར་བྱང་ལ་དབང་བྱེད་བྱིར། །སྟོག་དང་ཆོར་བ་རྣམས་དང་ནི། །དད་
སོགས་དབང་པོ་ལྷར་འདོད་དོ། །ལྷ་ངན་འདས་སོགས་གོང་ནས་གོང་། །ཐོབ་པ་ལ་
ནི་དབང་བྱེད་བྱིར། །ཀུན་ཤེས་བྱེད་དང་ཀུན་ཤེས་དང་། །དེ་བཞིན་ཀུན་ཤེས་ལྡན་
དབང་པོ། །སེམས་ཀྱི་རྟེན་དང་དེའི་བྱེ་བྲག །གནས་དང་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་
ཉིད། །ཆོགས་དང་རྣམ་བྱང་ཇི་སྟེད་པ། །དབང་པོ་དག་ཀྱང་དེ་སྟེད་དུ། །ཡང་ན་
འཇུག་པའི་རྟེན་དང་ནི། །སྟེ་དང་གནས་དང་ཉེར་སྦྱོད་ལས། །བརྩ་བཞི་དེ་བཞིན་
ཐོག་པ་ལ། །དབང་པོ་རྣམས་ནི་གཞན་ཡིན་ནོ། །

ལུས་ཚོར་སེམ་པ་མ་ཡིན་གང་། སྤྱག་བསྐལ་དབང་པོ་འོ་སེམ་པ་ནི། བདེ་
བའོ་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ན། །སེམས་ཀྱི་དེ་ནི་བདེ་དབང་པོ། །གཞན་ན་དེ་ཡིད་
བདེ་བ་ཡིན། །སེམས་ཀྱི་སེམ་པ་མ་ཡིན་པ། །ཡིད་མི་བདེ་བའོ་བཏང་སྟོམས་
ནི། །བར་མའོ་གཉིས་ཀའི་མི་རྟོག་བྱིར། །མཐོང་སྟོམ་མི་སྟོབ་ལམ་ལ་དགྲ། །གསུམ་
ཡིན་གསུམ་ནི་དྲི་མ་མེད། །གཟུགས་ཅན་སྟོག་དང་སྤྱག་བསྐལ་དག །ཟག་དང་
བཅས་པ་དགྲ་རྣམ་གཉིས། །སྟོག་ནི་རྣམ་སྟོན་བཅུ་གཉིས་གཉིས། །ཐ་མ་བརྒྱད་དང་
ཡིད་མི་བདེ། །མ་གཏོགས་པ་སྟེ་དེ་གཅིག་ནི། །རྣམ་པར་སྟོན་བཅས་བཅུ་རྣམ་
གཉིས། །ཡིད་དང་ཚོར་གཞན་དང་ལ་སོགས། །དགེ་བ་བརྒྱད་ཡིད་མི་བདེ་བ། །རྣམ་
གཉིས་ཡིད་དང་ཚོར་གཞན་ནི། །རྣམ་གསུམ་གཞན་ནི་རྣམ་པ་གཅིག་ །དྲི་མེད་མ་
གཏོགས་འདོད་པར་གཏོགས། །པོ་མོའི་དབང་དང་སྤྱག་བསྐལ་དང་། །མ་གཏོགས་
གཟུགས་གཏོགས་གཟུགས་ཅན་དང་། །བདེ་བའང་མ་གཏོགས་གཟུགས་མེད་
གཏོགས། །

ཡིད་དང་ཚོར་བ་གསུམ་རྣམ་གསུམ། །གཉིས་ཀྱིས་སྤང་བྱ་ཡིད་མི་
བདེ། །དགྲ་ནི་སྟོམ་པས་ལྟ་བོ་ནི། །སྤང་བར་བྱ་མིན་ཡང་གསུམ་མིན། །འདོད་པར་
དང་པོར་རྣམ་སྟོན་གཉིས། །རྟེན་དེ་བརྩམས་ཏེ་སྤྱེ་བས་མིན། །དེ་ཡིས་བྱག་གམ་
བདུན་ནམ་བརྒྱད། །གཟུགས་ན་བྱག་གོ་གོང་མར་གཅིག་ །གཟུགས་མེད་དག་ཏུ་
འཆིབ་ནི། །སྟོག་དང་ཡིད་དང་བཏང་སྟོམས་ཉིད། །འགག་པར་འཇུག་རོ་གཟུགས་
ན་བརྒྱད། །འདོད་པར་བཅུ་འམ་དགྲ་འམ་བརྒྱད། །དེམ་གྱིས་འཆིབ་དག་ལ་

བཞི། །དགེ་ལ་ཐམས་ཅད་དག་ཏུ་ལ། །འབྲས་བུ་ཐ་མ་གཉིས་དགུས་འཛོལ། །གཉིས་
ནི་བདུན་དང་བརྒྱད་དང་དགུས། །བཙུ་གཅིག་དག་གིས་དག་བཙུ་བཙུ་ཉིད། །འགའ་
ཞིག་སྤེད་བྱིང་བའདད་པ་ཡིན། །བཏང་སྟོམས་དང་ནི་སྟོག་དང་ནི། །ཡིད་དང་ལྡན་ལ་
ངེས་གསུམ་ལྡན། །བདེ་ལུས་ལྡན་ལ་བཞི་དག་དང་། །མིག་སོགས་ལྡན་ལ་ལྟ་དང་
ལྡན། །ཡིད་བདེ་ལྡན་ཡང་སྤྱག་བསྐྱུ་ལྡན། །བདུན་དང་མོ་ཡི་དབང་སོགས་
ལྡན། །བརྒྱད་དང་ཀུན་ཤེས་ལྡན་པ་ཡི། །དབང་སོ་ལྡན་ལ་བཙུ་གཅིག་ལྡན། །ཀུན་
ཤེས་བྱེད་པའི་དབང་ལྡན་ལ། །བཙུ་གསུམ་དག་དང་ལྡན་པ་ཡིན། །

དགེ་མེད་ནང་ན་ཉུང་ལྡན་པ། །ལུས་ཚར་སྟོག་ཡིད་བརྒྱད་དང་
ལྡན། །གཟུགས་མེད་བྱིས་པའང་དེ་བཞིན་ཏེ། །བཏང་སྟོམས་སྟོག་ཡིད་དགེ་ཆམས་
དང་། །མང་པོར་ལྡན་ལ་བཙུ་དགུ་སྟེ། །དྲི་མ་མེད་ཆམས་མ་གཏོགས་སོ། །མཚན་
གཉིས་འཕགས་པ་ཆགས་བཅས་ཏེ། །མཚན་གཅིག་དྲི་མེད་གཉིས་མ་
གཏོགས། །འདོད་ན་དབང་སོ་མེད་པ་དང་། །སྤྱོད་པ་རབ་རྒྱུ་རྒྱས་བརྒྱད། །ལུས་
དབང་ལྡན་ལ་རྒྱས་དགུ་ལོ། །དབང་སོ་གཞན་ལྡན་རྒྱས་བཙུ་ལོ། །སེམས་དང་སེམས་
བྱང་ངེས་ལྡན་ཅིག །ཐམས་ཅད་འདུས་བྱས་མཚན་ཉིད་དང་། །ཐོབ་པའམ་སེམས་
བྱང་ཆམ་ལྟ་སྟེ། །ས་མང་ལ་སོགས་ཐ་དད་བྱིད། །ཚོར་དང་སེམས་པ་འདུ་ཤེས་
དང་། །འདུན་དང་རེག་དང་སྟོ་སྟོས་བྲན། །ཡིད་ལ་བྱེད་དང་མོས་པ་དང་། །ཏིང་ངེ་
འཛིན་སེམས་ཐམས་ཅད་ལ། །དད་དང་བག་ཡོད་ཤིན་ཏུ་སྤྱངས། །བཏང་སྟོམས་ངོ་
ཆ་ཤེས་ཁེལ་ཡོད། །རྩ་བ་གཉིས་ཆམ་མི་འཆེ་དང་། །བཙུན་འགྲུས་རྟག་ཏུ་དགེ་ལ་
འབྱུང་། །ཚོངས་དང་བག་མེད་ལེ་ལོ་དང་། །མ་དད་པ་དང་རྟུགས་དང་གོད། །ཉོན་

མོངས་ཅན་ལ་རྟག་ཏུ་འབྱུང་། །མི་དགེ་ལ་ནི་ཁྲེལ་མེད་དང་། །ངོ་ཆ་མེད་པའོ་ཁྲོ་བ་
དང་། །འཁོན་དུ་འཛིན་དང་གཡོ་དང་ནི། །ཕྲག་དོག་འཆིག་འཆབ་སེར་སྣ་དང་། །སྒྱ་
དང་རྒྱགས་དང་རྣམ་འཛེ་ནི། །ཉོན་མོངས་རྩུང་དུའི་ས་པ་རྣམས། །འདོད་པའི་དགེ་
བའི་སེམས་ལ་ནི། །རྟོག་དང་དཔྱོད་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར། །སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཉི་
ཤུ་གཉིས། །ལ་ལ་དག་ཏུ་འགྱོད་པ་བསྒྲན། །མི་དགེ་ལ་ནི་མ་འདྲེས་དང་། །ལྟ་དང་
ལྟན་ལའང་ཉི་ཤུ་འབྱུང་། །ཉོན་མོངས་བཞི་དང་ཁོ་སོགས་དང་། །འགྱོད་པ་དང་ནི་ཉི་
ཤུ་གཅིག །བསྐྱབས་ལ་བཅོ་བརྒྱད་ལུང་མ་བསྒྲན། །གཞན་ལ་བཅུ་གཉིས་དག་ཏུ་
འདོད། །གཉིད་ནི་ཀུན་ལ་མི་འགལ་ཕྱིར། །གང་ལ་ཡོད་པ་དེ་བསྒྲན་ནོ། །

དེ་ལས་འགྱོད་གཉིད་མི་དགེ་རྣམས། །བསམ་གཏན་དང་པོ་དག་ན་
མེད། །རྟོག་པའང་བསམ་གཏན་བྱུང་པར་ཅན། །དེ་ཡི་གོང་ན་དཔྱོད་པ་ཡང་། །མ་
གུས་ངོ་ཆ་མེད་ཁྲེལ་མེད། །ཁ་ན་མ་ཐོ་འཛིགས་མི་ལྟ། །དགའ་དང་གུས་ཉིད་ངོ་ཆ་
ཤེས། །དེ་གཉིས་འདོད་དང་གཟུགས་དག་ན། །རྟོག་དང་དཔྱོད་པ་ཅིང་ཞིབ་ཉིད། །ང་
རྒྱལ་ཁེངས་པ་རྒྱགས་པ་ནི། །རང་གི་ཆོས་ལ་ཆགས་པ་ཡི། །སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་
གཏུགས་པའོ། །

སེམས་དང་ཡིད་དང་རྣམ་ཤེས་ནི། །དོན་གཅིག་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་
དང་། །རྟོན་དང་དམིགས་དང་རྣམ་བཅས་དང་། །མཚུངས་པར་ལྟན་པའང་རྣམ་པ་
ལྟ། །མི་ལྟན་པ་ཡི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །ཐོབ་དང་མ་ཐོབ་སྐྱལ་མཉམ་དང་། །འདུ་ཤེས་
མེད་སྟོམས་འཇུག་དག་དང་། །སྟོག་དང་མཚན་ཉིད་རྣམས་དང་ནི། །མིང་གི་ཆོགས་
ལ་སོགས་པ་ཡང་། །ཐོབ་པ་རྟོན་དང་ལྟན་པའོ། །

ཐོབ་དང་མ་ཐོབ་རང་རྒྱད་དུ། །གཏོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་འཁོག་གཉིས་
 གྱི། །དུས་གསུམ་པ་ཡི་རྣམ་པ་གསུམ། །དགེ་ལ་སོགས་ཀྱི་དགེ་ལ་སོགས། །དེར་
 གཏོགས་རྣམས་ཀྱི་རང་ཁམས་པ། །མ་གཏོགས་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཞི། །སློབ་དང་
 མི་སློབ་མིན་གྱི་གསུམ། །སྤང་བྱ་མིན་པའི་རྣམ་གཉིས་འདོད། །ལུང་བསྟན་མིན་ཐོབ་
 ལྟན་ཅིག་སྟེ། །མངོན་ཤེས་སྤྱུལ་པ་མ་གཏོགས་པ། །བསྐྱེད་པ་པའི་གཟུགས་ཀྱི་འང་
 འདོད་པ་ན། །གཟུགས་ཀྱི་སྤར་ནི་སྟེ་བ་མེད། །མ་ཐོབ་མ་བསྐྱེད་པ་ལུང་མ་
 བསྟན། །འདས་མ་སྟེས་ཀྱི་དེ་རྣམ་གསུམ། །འདོད་སོགས་གཏོགས་དང་ནི་མེད་
 གྱི་འང་། །ལམ་མ་ཐོབ་པ་སོ་སོ་ཡི། །སྟེ་ཐོར་འདོད་དོད་ཐོབ་དང་། །ས་འཕོས་ནས་
 བྱི་རྣམ་ཉམས་འགྱུར། །སྤྱུལ་མཉམ་སེམས་ཅན་འབྲ་བའོ། །

འདུ་ཤེས་མེད་པ་པ་འདུ་ཤེས། །མེད་པར་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་
 རྣམས། །འཁོག་པའོ་རྣམ་སྤྲིན་དེ་འབྲས་ཆེ། །དེ་བཞིན་འདུ་ཤེས་མེད་སྟོམས་
 འབྱུག །བསམ་གཏན་ཐ་མར་འབྱུང་འདོད་པས། །དགེ་བའོ་སྟེས་ནས་ཐོང་འགྱུར་
 ཉིད། །འཕགས་པའི་མ་ཡིན་དུས་གཅིག་འཛོལ། །འཁོག་པ་ཞེས་པའང་དེ་བཞིན་
 ཉིད། །འདི་གནས་དོན་དུ་སྤྲིད་ཅེ་སྟེ། །དགེ་བའོ་གཉིས་སུ་ཐོང་འགྱུར་དང་། །མ་ངེས་
 འཕགས་པའི་སྒྲོར་བས་འཛོལ། །སྤུབ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱིས་ཐོབ་བྱ། །དང་ཐོར་མ་ཡིན་
 སྤྲད་ཅིག་མ། །སུམ་ཅུ་ཅ་བཞིས་ཐོབ་ཕྱིར་རོ། །གཉིས་ཀ་འདོད་དང་གཟུགས་ཉེན་
 ཅན། །

འཁོག་པ་དང་ཐོར་མའི་ནང་དུ། །སྟོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཟོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་
 ཉེན་གང་ཡིན་པའོ། །མཚན་ཉིད་དག་ནི་སྟེ་བ་དང་། །ག་དང་གནས་དང་མི་ཉག་

ཉིད། །དེ་དག་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་ལ་སོགས། །དེ་ཆོས་བརྒྱད་དང་གཅིག་ལ་འབྲུག་ །རྒྱ་དང་
རྒྱུན་དག་མེད་པར་ནི། །སྐྱེ་བས་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་མིན། །མིང་གི་ཆོགས་ལ་
སོགས་པ་ནི། །མིང་དང་དག་དང་ཡི་གེའི་ཆོགས། །འདོད་དང་གཟུགས་གཏོགས་
སེམས་ཅན་སྟོན། །རྒྱ་མཐུན་ལུང་བསྟན་མིན་དེ་བཞིན། །སྐྱལ་མཉམ་རྣམ་པར་སྦྱིན་
པའང་ཡིན། །ཁམས་གསུམ་པ་སྟེ་ཐོབ་རྣམ་གཉིས། །མཆོན་ཉིད་རྣམས་ཀྱང་སྟོམས་
འབྲུག་དང་། །མི་ལྷན་པ་དག་རྒྱ་མཐུན་པ། །

བྱེད་རྒྱ་ལྷན་ཅིག་འབྲུང་བ་དང་། །སྐྱལ་མཉམ་མཚུངས་པར་ལྷན་པ་
དང་། །ཀྱན་ཏུ་འགོ་དང་རྣམ་སྦྱིན་དང་། །རྒྱ་ནི་རྣམ་པ་བྲུག་ཏུ་འདོད། །རང་ལས་
གཞན་པ་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ། །ལྷན་ཅིག་འབྲུང་གང་པན་ཚུན་འབྲས། །འབྲུང་བཞིན་
སེམས་ཀྱི་རྗེས་འབྲུག་དང་། །སེམས་དང་མཆོན་ཉིད་མཆོན་གཞི་བཞིན། །སེམས་
ལས་བྱུང་དང་སྟོམ་གཉིས་དང་། །སེམས་དང་དེ་དག་གི་མཆོན་ཉིད། །སེམས་ཀྱི་
རྗེས་འབྲུག་དུས་དང་ནི། །འབྲས་སོགས་དགེ་ལ་སོགས་པས་སོ། །

སྐྱལ་མཉམ་རྒྱ་ནི་འབྲ་བའོ། །རང་རིས་ས་པའོ་སྤར་སྐྱེས་རྣམས། །ས་དགའའི་
ལམ་ནི་པན་ཚུན་དུ། །མཉམ་དང་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ཡིན། །སྤྱོར་བྱུང་དེ་གཉིས་ཁོ་ནའི་
ཡིན། །ཐོས་དང་བསམ་བྱུང་ལ་སོགས་པ། །མཚུངས་ལྷན་རྒྱ་ནི་སེམས་དག་
དང་། །སེམས་བྱུང་ཉིན་མཚུངས་ཅན་རྣམས་སོ། །ཀྱན་འགོ་ཞེས་བྱ་ཉོན་མོངས་
ཅན། །རྣམས་ཀྱི་རང་ས་ཀྱན་འགོ་ལ། །རྣམ་སྦྱིན་རྒྱ་ནི་མི་དགེ་དང་། །དགེ་བ་ཟག་
བཅས་རྣམས་ཁོ་ན། །ཀྱན་འགོ་སྐྱལ་མཉམ་དུས་གཉིས་པ། །གསུམ་པོ་དག་ནི་དུས་
གསུམ་པ། །འདུས་བྲས་བྲལ་བཅས་འབྲས་བྲུ་ཡིན། །འདུས་མ་བྲས་ལ་དེ་དག་

མེད། །རྣམ་སྤྲིན་འབྲས་བྱ་ཐ་མའི་ཡིན། །བདག་པོའི་འབྲས་བྱ་དང་པོའི་ཡིན། །རྒྱ་
མཐུན་སྐལ་མཉམ་ཀུན་འཕྲོ་བའི། །སྤྲེས་བྱ་བ་ནི་གཉིས་ཀྱི་ཡིན། །རྣམ་སྤྲིན་ལུང་དུ་
མ་བསྟན་ཆོས། །སེམས་ཅན་བརྗོད་ལུང་བསྟན་བྱིས་འབྱུང་། །རྒྱ་མཐུན་རྒྱ་དང་འབ་
བའོ། །བྲལ་བ་སྒྲོ་ཡིས་ཟད་བའོ། །གང་གི་སྟོབས་ཀྱིས་གང་སྤྲེས་བའི། །འབྲས་དེ་
སྤྲེས་བྱ་བྱེད་ལས་སྤྲེས། །སྟོན་བྱང་མ་ཡིན་འདུས་བྲས་ནི། །འདུས་བྲས་ཁོ་ནའི་
བདག་པོའི་འབྲས། །ལུ་པོ་ད་ལྟར་འབྲས་བྱ་འཛིན། །གཉིས་ནི་རབ་ཏུ་འབྲིན་པར་
བྱེད། །ད་ལྟར་གྱི་དང་འདས་པ་དག་གཅིག་ནི་འདས་པས་འབྲིན་པར་འབྱུང། །ཉོན་
མོངས་ཅན་དང་རྣམ་སྤྲིན་སྤྲེས། །ལྷག་དང་དང་པོ་འཕགས་རིམ་བཞིན། །རྣམ་སྤྲིན་
ཀུན་འཕྲོ་དེ་གཉིས་དང་། །སྐལ་མཉམ་མ་གཏོགས་ལྷག་ལས་སྤྲེ། །སེམས་དང་
སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། །མཚུངས་ལྷན་མ་གཏོགས་གཞན་དེ་བཞིན། །རྒྱེན་ནི་
བཞི་པོ་དག་ཏུ་གསུངས། །

རྒྱ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱ་ལྔ་ཡིན། །སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྤྲེས་བ་རྣམས། །ཐ་མ་
མིན་མཚུངས་དེ་མ་ཐག་། །དམིགས་བ་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དོ། །བྱེད་རྒྱ་ཞེས་བྱ་
བདག་པོར་བཤད། །རྒྱ་གཉིས་པོ་དག་འགག་བ་ལ། །བྱ་བ་བྱེད་དོ་གསུམ་པོ་ནི། །སྤྲེ་
ལའོ་དེ་ལས་གཞན་བ་ཡི། །རྒྱེན་དག་དེ་ལས་སྒྲོག་བ་ཡིན། །བཞི་ཡིས་སེམས་དང་
སེམས་བྱུང་རྣམས། །གསུམ་ཀྱིས་སྟོམས་པར་འབྱུག་བ་གཉིས། །གཞན་ནི་གཉིས་
པོ་དག་ལས་སྤྲེ། །དབང་ལྷག་སོགས་མིན་རིམ་སོགས་བྱིར། །དེའི་རྒྱ་འབྱུང་བ་རྣམ་
བ་གཉིས། །འབྱུང་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་བ་ལ། །འབྱུང་བྱུང་རྣམ་གསུམ་པན་ཚུན་
དུ། །འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་དེ་རྣམ་གཅིག་། །འདོད་ཡིད་དགོ་དང་མི་དགོ་དང་། །བསྐྱེབས་

བ་དང་ནི་མ་བསྐྱབས་པ། །གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་པ་དག་ན། །མི་དགེ་ལས་
གཞན་ཟག་མེད་གཉིས། །འདོད་སེམས་དགེ་བ་ལས་སེམས་དགྲ། །དེ་ནི་བརྒྱད་པོ་
ཁོ་ན་ལས། །མི་དགེ་བ་ནི་བརྒྱད་དག་ལས། །དེ་ལས་བཞི་སྟེ་བསྐྱབས་དེ་བཞིན། །མ་
བསྐྱབས་པ་ནི་ལྔ་དག་ལས། །དེ་ལས་མཐུག་ཐོགས་སེམས་བདུན་ལོ། །གཟུགས་
ན་དགྲ་ལས་བརྒྱ་གཅིག་པོ། །དེ་ནི་དགྲ་ཡི་མཐུག་ཐོགས་སྟེ། །བསྐྱབས་པ་བརྒྱད་
ལས་དེ་ལས་ཐུག །མ་བསྐྱབས་པ་ནི་གསུམ་ལས་སོ། །དེ་ལས་ཐུག་སྟེ་གཟུགས་
མེད་པའང་། །དེ་ཡི་ཚུལ་ལོ་དགེ་བ་ལས། །སེམས་དགྲ་དག་གོ་དེ་ཐུག་གི། །བསྐྱབས་
པ་ལས་བདུན་དེ་དེ་བཞིན། །སྟོབ་པ་བཞི་ལས་དེ་ལས་ལྔ། །མི་སྟོབ་པ་ནི་ལྔ་ལས་
སོ། །དེ་ལས་སེམས་ནི་བཞི་དག་གོ། །བརྒྱ་གཉིས་དེ་དག་ནི་ཤུར་ཡང་། །གསུམ་དུ་
སྐྱེས་ནས་ཐོབ་པ་དང་། །སྟོར་བྱུང་དགེ་རྣམ་གཉིས་ཕྱེ་ནས། །རྣམ་སྤྲོད་སྐྱེས་དང་
སྟོད་ལམ་པ། །བཟོ་ཡི་གནས་དང་སྦྱལ་པ་དང་། །འདོད་ན་ལུང་བསྟན་མིན་རྣམ་
བཞིར། །གཟུགས་ན་བཟོ་མ་གཏོགས་པའོ། །ཁམས་གསུམ་པ་ཡི་ཉོན་མོངས་
ཅན། །ཐུག་དང་ཐུག་དང་གཉིས་ཉིད་དོ། །གཟུགས་སྐྱེས་དགེ་ལ་གསུམ་དག་
གོ། །སྟོབ་པ་ལ་བཞི་ལྟག་ལ་དེ། །ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་
ལས། དབང་པོ་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་གནས་གཉིས་པའོ། །

འཇིག་རྟེན་བསྟན་པ།

༥ དཔྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུད་འགོ་དང་། །མི་རྣམས་དང་ནི་ལྟ་ཐུག་དག །འདོད་
པའི་ཁམས་ཡིན་དཔྱལ་བ་དང་། །སྤིང་དབྱེ་བ་ལས་དེ་ནི་ཤུ། །གོང་མའི་གནས་དག་
བརྒྱ་བདུན་ནི། །གཟུགས་ཁམས་ཡིན་དེར་སོ་སོ་ཡི། །བསམ་གཏན་ས་ནི་གསུམ་པ་

ཡིན། །བཞི་བ་ས་ནི་བརྒྱད་བ་ཡིན། །གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་གནས་མེད་དོ། །སྐྱེ་བ་
ལས་ནི་རྣམ་པ་བཞི། །དེར་ནི་རིས་དང་སྒོག་ལ་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ནི་བརྟེན་བ་
ཡིན། །དེར་ནི་དཔྱལ་སོགས་འགྲོ་བ་ལྟ། །རང་གི་མིང་གིས་བསྟན་དེ་དག །ཉོན་
མོངས་ཅན་མིན་ལུང་བསྟན་མིན། །སེམས་ཅན་ཞེས་བྱ་བར་སྲིད་མིན། །ལུས་དང་
འདྲ་ཤེས་ཐ་དད་དང་། །ལུས་ཐ་དད་ཅིང་འདྲ་ཤེས་གཅིག །བརྒྱུག་དང་ལུས་དང་
འདྲ་ཤེས་གཅིག །གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་གསུམ་པོ་དག །རྣམ་ཤེས་གནས་པ་བདུན་
ལྷག་མ། །དེ་འདྲོམས་བྱེད་ལྟན་སྲིད་ཅེ་དང་། །འདྲ་ཤེས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་
རྣམས། །སེམས་ཅན་གྱི་ནི་གནས་དགུར་བཤད། །མི་འདོད་བཞིན་གནས་ཕྱིར་
གཞན་མིན། །གནས་པ་དག་ནི་ཡང་བཞི་སྟེ། །ཟག་དང་བཅས་པའི་ཕྱང་པོ་
བཞི། །རང་གི་ས་པ་ཉིད་རྣམ་ཤེས། །འབའ་ཞིག་གནས་པར་མ་བཤད་དོ། །

བསྐྱེ་ན་སྐྱེ་ནི་བཞི་ཡིན་ནོ། །དེར་ནི་སྒོ་ང་ལས་སྐྱེས་སོགས། །སེམས་ཅན་
སྐྱེ་གནས་བཞི་དག་ཏུ། །མི་དང་དུད་འགྲོ་རྣམ་པ་བཞི། །དཔྱལ་བ་རྣམས་དང་ལྟ་
རྣམས་དང་། །སྲིད་པ་བར་མ་བརྩམས་ཏེ་སྐྱེ། །ཡི་དྲགས་མངལ་ནས་སྐྱེ་བའང་
ཡིན། །འདིར་གང་འཆི་དང་སྐྱེ་བ་ཡི། །སྲིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་བའོ། །བཟོད་པའི་
ཡུལ་དུ་མ་ཕྱིན་ཕྱིར། །སྲིད་པ་བར་མ་བྱུང་བ་མིན། །འབྲུ་ཡི་རྒྱུན་དང་ཆོས་མཐུན་
ཕྱིར། །སྲིད་པ་ཆད་ལས་བྱུང་བ་མིན། །གཟུགས་བརྟན་མ་བྱུང་ཕྱིར་བ་དང་། །མི་
འདྲའི་ཕྱིར་ན་དཔེ་མ་ཡིན། །གཅིག་ན་ལྟན་ཅིག་གཉིས་མེད་ཕྱིར། །རྒྱུན་མིན་ཕྱིར་
གཉིས་ལས་བྱུང་ཕྱིར། །མགུར་ནས་གསུངས་ཕྱིར་ཡོད་བྱི་བ། །ལྡར་གསུངས་འགྲོ་
འདོད་ལས་ཀྱང་བྱུང། །དེ་ནི་འཕེན་པ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། །

སྤོན་དུས་སྤིང་འབྱུང་ཤ་ཚུགས་ཅན། དེ་ནི་འཆི་བའི་སྤོན་རོལ་ཏེ། སྤྱེ་བའི་
སྤྲད་ཅིག་པན་ཆད་དོ། རིགས་མ་ཐུན་ལྟ་མིག་དག་པས་མཐོང་། ལས་ཀྱི་རྩ་འབྲུལ་
ལྷགས་དང་ལྡན། དབང་པོ་ཀྱན་ཆང་ཐོགས་མེད་ལྡན། མི་སྤྲོག་དེ་ནི་དེ་ཟེལ། ཁྲོ་ནི་
ཕྱན་ཅི་ལོག་གྱུར་པས། རྩེ་དགས་འགོ་བའི་ཡུལ་དུ་འགྲོ། །“དེ”དང་གནས་ལ་
མངོན་འདོད་གཞན། དཔྱུལ་བ་ཡི་ནི་སྤྱི་ཏུ་ཚུགས་ཡིན། གཅིག་ནི་ཤེས་བཞིན་དུ་
འབྱུག་གོ། གཞན་ནི་གནས་པ་ཡང་གཞན་ནི། འབྱུང་བའང་གཞན་ནི་ཐམས་ཅད་
མོངས། །

སྒོ་ང་ལས་སྤྱེས་རྟག་ཏུའོ། ཁང་ལ་དུ་འབྱུག་པ་གསུམ་དག་སྟེ། འཁོར་ལོས་
བསྐྱར་དང་རང་བྱུང་གཉིས། ལས་སམ་ཡེ་ཤེས་སམ་གཉིས་ཀ། རྒྱ་ཆེའི་ཕྱིར་ན་གོ་
རིམས་བཞིན། བདག་མེད་ཕྱང་པོ་ཅམ་ཉིད་དོ། ཉོན་མོངས་ལས་ཀྱིས་མངོན་
འདུས་བྱས། སྤིང་བ་བར་མའི་རྒྱན་གྱིས་ན། ཁར་མེ་བཞིན་དུ་མངལ་དུ་འགྲོ། རི་
ལྟར་འཕངས་བཞིན་རིམ་གྱིས་རྒྱན། སྤྱེས་ནས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས། འཛིག་
རྟེན་པ་རོལ་དག་ཏུ་འགྲོ། སྤིང་པའི་འཁོར་ལོ་ཐོག་མ་མེད། །

དེ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་བའི། ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཆ་གསུམ་མོ། སྤོན་དང་
ཕྱི་མཐར་གཉིས་གཉིས་དང་། བར་དུ་བརྒྱད་ཡོངས་རྫོགས་ལྡན་ལ། མ་རིག་ཉོན་
མོངས་སྤོན་གནས་སྐབས། འདུ་བྱེད་དག་ནི་སྤོན་ལས་ཀྱི། རྣམ་ཤེས་མཆོམས་སྤྱོར་
ཕྱང་པོ་ཡིན། མིང་དང་གཟུགས་ནི་དེ་པན་ཆད། སྤྱེ་མཆེད་བྱུག་དོད་ཚུན་ཆད་
དོ། དེ་ནི་གསུམ་འདུས་ཚུན་ཆད་དོ། རིག་པ་བདེ་སྤྱུག་ལ་སོགས་ཀྱི། རྒྱ་ཤེས་རུས་

བ་ཚུན་ཆད་དོ། །ཆོར་འཐིག་ཚུན་ཆད་སྟེང་བ་ཞི། །ལོངས་སྤྱོད་འཐིག་བ་ཆར་ཅན་
གྱི། །ཉེ་བར་ལེན་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས། །ཐོབ་བར་བྱ་བྱིར་ལོངས་རྒྱག་བའི། །དེ་སྟེང་
འབྲས་བྱ་འབྲུང་འབྲུར་བའི། །ལས་བྱེད་དེ་ནི་སྟེང་བ་ཡིན། །ཉིང་མཆོམས་སྤྱོར་བ་སྤྱེ་
བ་ཡིན། །“ཆོར་བའི་བར་ནི་རྒྱ་ཤི་ཡིན། །འདི་ནི་གནས་སྐབས་བར་འདོད་ལོ། །གཙོ་
བོའི་བྱིར་ན་ཡན་ལག་བསྐྱགས། །སྟོན་དང་བྱི་མཐའ་བར་དག་ལ། །ཆོངས་བ་རྣམ་བར་
བསྐྱོག་བྱིར་རོ། །ཉོན་མོངས་གསུམ་མོ་ལས་གཉིས་སོ། །གཞི་བདུན་དེ་བཞིན་འབྲས་
བྱ་ཡིན། །གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་མདོར་བསྐྱུས་བ། །བར་མའི་རྗེས་སུ་དབག་བ་
ལས། །ཉོན་མོངས་བ་ལས་ཉོན་མོངས་དང་། །བྱ་བ་ཉིད་དོ་དེ་ལས་གཞི། །དེ་ལས་གཞི་
དང་ཉོན་མོངས་སྤྱེ། །འདི་ནི་སྟེང་བའི་ཡན་ལག་ལྷགས། །འདིར་ནི་འབྲུང་བ་རྒྱ་ཡིན་
ཏེ། །བྲུང་བ་འབྲས་བྱ་ཡིན་བར་འདོད། །

རིག་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོགས་ཆོས་གཞན། །མ་རིག་མི་མཛུགས་སོགས་
བཞིན། །ཀུན་སྤྱོར་སོགས་ཆོག་བྱིར་གལ་ཏེ། །ཤེས་རབ་ངན་བའོ་མིན་ལྟ་བྱིར། །ལྟ་
བ་དེ་དང་མཚུངས་ལྟ་བྱིར། །ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་བསྐྱན་བྱིར་རོ། །མིང་ནི་
གཟུགས་ཅན་མིན་ལྟར་སོ། །རིག་བྱག་འདུས་ཏེ་བྲུང་བ་ཡིན། །ལྟ་ནི་སོགས་པའི་
རིག་བ་ཡིན། །བྱག་བ་སྒྲ་བྲགས་ཆོག་ཅེས་བྱ། །རིག་དང་མ་རིག་དང་གཞན་རིག་བྲི་
མེད་ཉོན་མོངས་ཅན་ལྟག་མ། །གཞོད་སེམས་རྗེས་སུ་ཆགས་པའི་རིག་བའི་བ་སྤྱོད་
འབྲུར་ལ་སོགས་གསུམ། །དེ་ལས་བྲུང་བའི་ཆོར་བ་བྱག་ལྟ་ནི་ལུས་ཀྱི་འོ་སེམས་
ཀྱི་གཞན། །དེ་ཡིད་ཉེ་བར་རྒྱ་བ་ལས། །རྣམ་བ་དག་ནི་ཡང་བཙོ་བརྒྱད། །འདོད་ན་

ཐམས་ཅད་རང་དམིགས་ཅན། །སྤྱོད་ཡུལ་གཟུགས་ཅན་བརྩ་གཉིས་སོ། །གོང་མ་
གསུམ་གྱི་བསམ་གཏན་ནི། །གཉིས་ན་བརྩ་གཉིས་འདོད་འགྲོ་རྣམས། །རང་ལ་
དམིགས་བརྒྱད་གཟུགས་མེད་པ། །གཉིས་ཀྱི་འོ་བསམ་གཏན་གཉིས་ན་དྲུག་ །དྲུག་
གི་འདོད་པའོ་རང་ནི་བཞིའི། །གོང་མ་གཅིག་གི་དམིགས་པ་ཡིན། །གཟུགས་མེད་ཉེ་
བར་བསྡོགས་ན་བཞི། །གཟུགས་འགྲོ་གོང་མར་འགྲོ་བ་གཅིག་ །དངོས་གཞི་ན་
གཅིག་རང་ཡུལ་ཅན། །བཙེ་བརྒྱད་ཐམས་ཅད་ཟག་དང་བཅས། །བཤད་དང་འཆད་
པར་འགྱུར་བ་གཞན། །འདིར་ནི་ཉོན་མོངས་ས་བོན་བཞིན། །སྤྱོད་བཞིན་ཅ་བཞིན་
སྤོན་ཤིང་བཞིན། །དེ་བཞིན་ཤུན་པ་བཞིན་དུ་འདོད། །ལས་ནི་ཤུན་བཅས་འབྲས་
དང་འབྲ། །

དེ་བཞིན་སྤན་དང་མེ་ཉོག་བཞིན། །གཞི་ནི་བཟའ་བརྟུང་གྲུབ་པ་བཞིན། །སྲིད་
པ་བཞི་པོ་དེ་དག་ལས། །སྦྱེ་བའི་སྲིད་པ་ཉོན་མོངས་ཅན། །རང་གི་ས་བའི་ཉོན་
མོངས་ཀྱི། །གཞན་རྣམ་གསུམ་པོ་གཟུགས་མེད་གསུམ། །འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་
གནས་པ་ཡིན། །ཁམ་གྱི་ཟས་ནི་འདོད་པ་ན། །སྦྱེ་མཆེད་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་
དོ། །གཟུགས་ཀྱི་སྦྱེ་མཆེད་མ་ཡིན་དེས། །རང་དབང་གོལ་ལ་མི་པན་སྤྱིར། །རེག་
དང་སེམས་པ་རྣམ་ཤེས་ནི། །ཟག་བཅས་ཟས་ཡིན་གསུམ་དག་ན། །ཡིད་ལས་བྱུང་
དང་སྲིད་འཆོལ་དང་། །ཁྲི་ཟ་སྲིད་པ་བར་མ་དང་། །འགྲུབ་པའོ་འདི་ལ་གནས་དང་
ནི། །ཉེན་པ་རྒྱས་པའི་དོན་དུ་གཉིས། །སྲིད་གཞན་འཕེན་དང་འགྲུབ་པ་ཡི། །དོན་དུ་
གཉིས་ཉེ་གོ་རིམ་བཞིན། །ཆད་དང་མཆོམས་སྦྱོར་འདོད་ཆགས་བྲལ། །ཉམས་དང་
འཆི་འཕོ་སྦྱེ་བ་རྣམས། །ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཁོ་ནར་འདོད། །འཆི་འཕོ་སྦྱེ་བ་བརྟུང་

སྒྲིམས་ལ། །ཅེ་གཅིག་སེམས་མེད་ལ་དེ་མེད། །སྤང་བ་འདའ་ལྷུང་བསྟན་མིན་
གཉིས། །འོག་མའི་ལྷུང་འགྲོ་མི་སྤྱེ་རྣམས། །རིམ་གྱིས་འཆི་ན་ཤང་བ་དང་། །སྟེ་བ་
སྟོང་གར་ཡིད་འཆི་འཕོ། །གནད་གཅོད་པ་ནི་ཆུ་སོགས་ཀྱིས། །འཕགས་དང་
མཆོམས་མེད་བྱེད་པ་དག །ཡང་དག་ལོག་པ་ཉིད་དུ་རེས། །

དེ་ལ་སྟོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི། །གནས་པར་འདོད་པའི་འོག་དག་གི། །རྒྱུད་གི་
དཀྱིལ་འཁོར་རྩམས་སུ་ནི། །ས་ཡ་རྒྱག་འབྲུམ་གྲངས་མེད་དོ། །རྒྱ་རྩམས་འབྲུམ་
ཕྱག་བརྩ་གཅིག་དང་། །སྟོང་ཕྱག་དག་ནི་ཉི་ཤུའོ། །བྱིས་ནི་རྩམས་སུ་འབྲུམ་ཕྱག་
བརྒྱད། །ལྷག་མ་དག་ནི་གསེར་དུ་འགྱུར། །རྒྱ་དང་གསེར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི། །ཐད་
ཀར་འབྲུམ་ཕྱག་བརྩ་གཉིས་དང་། །སྟོང་ཕྱག་གསུམ་དང་བརྒྱ་ཕྱག་ནི། །བྱེད་དང་ལྷ་
རྣམས་ཁོ་ནའོ། །ཁོར་ཡུག་ཏུ་ནི་སུམ་འགྱུར་རོ། །དེ་ལ་ལྷན་པོ་གཉའ་ཤིང་
འཛིན། །གཞོལ་མདའ་འཛིན་དང་སེང་ལྷེང་ཅན། །དེ་བཞིན་ལྷ་ན་སྤྱུག་རི་དང་། །རྟ་ན་
དང་ནི་རྣམ་འདུད་དང་། །སྤྱུ་རྒྱུད་འཛིན་རིའོ་དེ་ནས་ནི། །སྤྱིང་རྣམས་ཡིན་ནོ་དེ་དག་
གི། །བྱི་རོལ་ན་ནི་ཁོར་ཡུག་སྟེ། །བདུན་ནི་གསེར་ཡིན་དེ་ལྷགས་སོ། །ལྷན་པོ་རིན་
ཆེན་བཞིའི་རང་བཞིན། །རྒྱ་ཡི་ནང་དུ་བརྒྱད་ཁྲི་དག །རྒྱ་བོ་དེ་བཞིན་སྟེང་དུ་
ཡང་། །དཔག་ཆད་དག་ནི་བརྒྱད་ཁྲིའོ། །བརྒྱད་པོ་འཕང་དུ་བྱེད་བྱེད་དཔེ། །དེ་དག་
རྩམས་སུ་འང་འཕང་དང་མཉམ། །དེ་དག་བར་བདུན་རོལ་མཆོ་ཡིན། །དང་པོ་སྟོང་
ཕྱག་བརྒྱད་ཅུའོ། །དེ་ནི་ནང་གི་རྒྱ་མཆོ་ཡིན། །དེ་ཡི་རོས་ལ་སུམ་འགྱུར་རོ། །རོལ་
མཆོ་གཞན་ནི་བྱེད་བྱེད་དོ། །ལྷག་མ་བྱི་ཡི་མཆོ་ཆེན་ཡིན། །འབྲུམ་ཕྱག་གསུམ་དང་
སྟོང་ཕྱག་ནི། །ཉི་ཤུ་གཉིས་སོ་དེ་ལ་ནི། །འཇམ་བུའི་སྤྱིང་སྟེ་རོས་གསུམ་ལ། །སྟོང་

ཕྱག་གཉིས་སོ་གིང་རྟེན་དབྱེད་པ། གཅིག་ལ་དཔག་ཆད་ཕྱེད་དང་བཞི། །ཤར་གྱི་
ལུས་འཕགས་རྒྱ་གམ་འབྲ། རོས་གསུམ་འདི་དང་འབྲ་གཅིག་ལ། རེད་ཆད་སྐྱུ་
བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ལོ། རེ་ལང་སྦྱོར་གྱིང་རྒྱུ་ལོ་སྟེ། རྟོང་ཕྱག་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ཡིན་
ལོ། རེ་འདི་དབྱུས་སྦྱོང་ཕྱག་ཕྱེད་དང་གསུམ། རྒྱ་མི་སྟན་བརྒྱད་བྲུ་བཞིར་མཉམ། །

དེ་ཡི་བར་གྱི་གྱིང་བརྒྱད་ནི། རེ་ལུས་དང་ལུས་འཕགས་སྐྱུ་མི་སྟན། རྒྱ་མི་
སྟན་གྱི་རྒྱ་དང་ནི། རེ་ཡལ་དང་ནི་རེ་ཡལ་གཞན། རེ་ཡོ་ལྷན་དང་ནི་ལམ་མཆོག་
འགྲོ། རེ་འདི་ནས་བྱང་དུ་རི་ནག་པོ། རེ་ལྷ་འདས་གངས་རིའོ་དེ་ནས་ནི། རྟོས་དང་
ལྷང་བའི་རྩ་རོལ་ན། རེ་ཁེང་ལྔ་བཅུ་ཡོད་པའི་མཆོ། རེ་འདི་འོག་སྦྱོང་ཕྱག་ཉི་ལྷ་
ན། རེ་མཉམ་མེད་པའོ་དེ་ཅམ་མོ། །

དེ་ཡི་སྦྱང་ན་དཔྱལ་བ་བཅུན། རེ་བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལ་ལྷན་བཅུ་དྲུག་ རེ་དག་གི་
ནི་རོས་བཞི་ན། རེ་མཉམ་སྐྱུར་དང་རོ་སྐྱགས་དང་། རེ་གྱིང་ལམ་སོགས་རྩ་པོ་
ཡིན། རེ་བྱར་ཅན་སོགས་གང་བརྒྱད་གཞན། རེ་རྒྱ་སྟན་པའི་ཕྱེད་ནའོ། རེ་ལག་
ཆད་ལྔ་བཅུ་གཅིག་དང་བཅས། རེ་ཕྱེད་ཉི་མ་རྒྱབ་པ་དང་། རེ་མ་ཕྱེད་དང་འཆར་
དུས་གཅིག་ རེ་བྱར་གྱི་རྒྱ་བ་གཉིས་པ་ཡི། རེ་མཉམ་ཆེས་དཔྱུ་ནས་མཆོན་
རིང་། རེ་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་ནི་བཞི་པ་ལ། རེ་བྱང་དུ་འགྱུར་རོ་ཉིན་མོ་རྒྱུག་ རེ་ནས་མཆོན་
རིང་བ་ཐང་གཅིག་གོ། རེ་མ་སྦྱོར་བྱང་འགྲོ་ཆེའོ། རེ་མ་དང་ནི་ཉི་མ་ལས། རེ་གི་
གྱིབ་མས་འགྱིབ་པར་སྦྱང་། རེ་འདི་ལ་བར་རིམ་བཞི་ཡོད་དེ། རེ་གི་ཐག་ནི་སྦྱོང་
ཕྱག་བཅུ། རེ་སྦྱོང་ཕྱག་དག་ནི་བཅུ་དྲུག་དང་། རེ་བརྒྱད་དང་བཞི་དང་གཉིས་འཕགས་
སོ། རེ་ལ་ལག་ན་གཞོང་ཐོགས་དང་། རེ་ཐོགས་དང་ནི་རྟག་སྦྱོས་དང་། རེ་ལ་

ཆེན་བཞི་པའི་ལྷ་རྣམས་གནས། །

འཛིན་པ་དུན་པོ་དག་ལ་ཡང་། །ལྷ་པོའི་ཆེན་སྲུང་ཅུ་གསུམ། །དེ་ཡི་རོས་ལ་
བརྒྱད་ཁྲིའོ། །སྤྱོད་པ་མཆོམས་བཅེགས་པ་བཞི་ལ་ནི། །ལག་ན་དྲི་རྩེ་གནས་དབུས་
ན། །ཁྲིང་ཁྲིང་ལྷ་ན་སྤྱུག་ཅེས་པ། །རོས་ལ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་པ། །དཔག་ཆད་བྱེད་
དང་གཉིས་གསེར་གྱི། །རང་བཞིན་གཞི་བཟ་མཉེན་པ་ཡོད། །དེ་ན་རྣམ་པར་རྒྱལ་
བྱེད་དེ། །རོས་ལ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་པོ། །ཕྱི་རོལ་ཤིང་རྩ་སྒྲ་ཆོགས་དང་། །རྩུབ་འབྱུང་
འཕྲེས་ཆལ་དགའ་བས་བརྒྱན། །དེ་དག་གི་ནི་སྤྱོད་པ་བཞི་ན། །ཉི་ཤུས་བཅད་ན་ས་
གཞི་བཟང་། །བྱང་ཤར་མཆོམས་ན་ཡོངས་འདུ་སྟེ། །སྟོ་རུབ་མཆོམས་ན་ཆོས་
བཟང་ངོ་། །དེ་སྟོང་ལྷ་རྣམས་གཞལ་མེད་ཁང་། །འདོད་བ་སྦྱོད་བ་བྱུག་ཡིན་
འོ། །གཉིས་གཉིས་འབྱུང་དང་ལག་བཅངས་དང་། །ཚོད་དང་བལྟས་པས་འབྲིག་པ་
ཡིན། །བྱིས་པ་ལོ་ལྷ་ལོན་པ་ནས། །ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ལྷ་བྱའི་བར། །དེ་དག་ཏུ་སྦྱེ་
གཟུགས་ཅན་རྣམས། །ཀྲུན་རྩོགས་གོས་དང་བཅས་པ་ཉིད། །འདོད་བ་སྦྱེ་བ་གསུམ་
པོ་ནི། །འདོད་པའི་ལྷ་དང་མིར་བཅས་རྣམས། །བདེ་བ་སྦྱེ་བ་གསུམ་པོ་ནི། །བསམ་
གཏན་གསུམ་ལ་ས་དགུ་ཡིན། །གནས་ནས་གནས་ལོག་རི་སྤྱིད་པ། །དེ་ནས་དེ་ཡི་
གོང་དེ་སྤྱིད། །རྩུ་འཕྱུལ་གཞན་རྟེན་མ་གཏོགས་པ། །དེ་དག་གོང་མ་མཐོང་ཐ་
མེད། །སྤྲིང་བཞི་པ་དང་ཉི་མཛད་དང་། །རི་རབ་དང་ནི་འདོད་ལྷ་དང་། །ཆངས་པའི་
འཛིག་རྟེན་སྟོང་ལ་ནི། །སྟོང་ནི་སྦྱི་བྱུད་ཡིན་པར་འདོད། །

དེ་སྟོང་ལ་ནི་སྟོང་གཉིས་པ། །བར་མའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཡིན་འོ། །དེ་སྟོང་
ལ་ནི་སྟོང་གསུམ་མོ། །མཉམ་དུ་འཛིག་ཅིང་འབྱུང་བ་ཡིན། །འཛམ་བུ་སྤྲིང་བ་རྣམས་

ཀྱི་ཆད། །ཁྱ་བཞི་བ་དང་བྱེད་དང་བཞི། །ཤར་དང་བ་ལང་སྟོན་དང་ནི། །བྱང་ཞེས་བྱ་
བ་ཉིས་འགྱུར་བསྐྱེད། །འདོད་དང་ལྷན་པའི་ལྷ་ཡི་ལུས། །བཞི་ཆ་ནས་ནི་རྒྱང་གྲགས་
དག། །བྱེད་དང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བསྐྱེད། །གཟུགས་ཅན་དང་པོ་དཔག་ཆད་བྱེད། །དེ་
ཡི་གོང་མ་བྱེད་བྱེད་བསྐྱེད། །འོད་རླངས་རྣམས་ཀྱི་ལྷག་ཡན་ཆད། །ལུས་ནི་ཉིས་
འགྱུར་ཉིས་འགྱུར་ཏེ། །སྤྱིན་མེད་དཔག་ཆད་གསུམ་དོར་རོ། །སྤྱི་མི་སྣེ་ན་ཆེ་སྟོང་
སྟེ། །གཉིས་ན་བྱེད་བྱེད་སྤངས་བཤོ། །འདི་ན་མ་ངེས་ཐ་མར་ནི། །ལོ་བརྒྱད་དང་པོ་
དཔག་ཏུ་མེད། །མི་རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལྔ་བརྒྱུ་ལ། །འདོད་བ་དག་གི་ལྷ་རྣམས་ལས། །འོག་
མ་དག་གི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ །དེས་ན་ཆེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱུ་ལོ། །“གོང་མ་གཉིས་གཉིས་
འགྱུར་རོ། །གཟུགས་ཅན་ཉིན་མཆན་མེད་ཆེ་ནི། །རང་ལུས་གཞལ་བའི་བསྐྱལ་བ་
ཡི། །གཟུགས་མེད་བསྐྱལ་བ་སྟོང་སྟག་ནི། །ཉི་ཤུ་ལྷག་བས་ལྷག་བ་ཡིན། །

འོད་རླངས་ནས་བརྒྱང་བསྐྱལ་ཆེན་ཏེ། །དེ་ཡི་འོག་མ་བྱེད་ཡིན་ནོ། །ཡང་སོས་
ལ་སོགས་དུག་རིམ་བཞིན། །འདོད་ལྷའི་ཆེ་དང་ཉིན་ཞག་མཉམ། །དེས་ན་དེ་དག་
རྣམས་ཀྱི་ཆེ། །འདོད་པའི་ལྷ་དང་འབྲ་བ་ཡིན། །རབ་ཏུ་ཆ་བྱེད་མནར་མེད་ནི། །བར་
ཀྱི་བསྐྱལ་བའོ་དུད་འགོ་རྣམས། །མཆོག་རིང་བསྐྱལ་བའོ་ཡི་དྲགས་རྣམས། །ཁྲ་བ་
ཉིན་ཞག་གི་ལྔ་བརྒྱ། །ཉི་ལ་སྤྱངས་ནང་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཞིང་། །ཉི་ལ་གཅིག་སྤྱང་བས་
ཟད་གྱུར་པ། །རྩ་བར་ཅན་ཀྱི་ཆེ་ཡིན་ཏེ། །གཞན་ཀྱི་ཆེ་ནི་ཉི་ཤུ་བསྐྱུར། །སྤྱི་མི་
སྣེ་མ་གཏོགས་བར་འཆི། །

གཟུགས་མིང་དུས་མཐའ་རྩལ་ཡིག་དང་། །སྐད་ཅིག་སྤྱ་རབ་རྩལ་དང་།

ནི། རྩལ་ཕྱན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། ལྷགས་རྩེ་ཐོང་ལྷག་དང་སྒྲང་། ཉི་ཟེར་རྩལ་
དང་སྒོ་མ་དང་། རྟེ་ལས་བྱང་དང་དེ་བཞིན་དུ། སྒོ་རྩེ་གས་ཞེས་བྱ་བོང་བདུན་
བརྒྱར། སྒོ་རྩེ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་ཁྱ། ཁྱ་བཞི་ལ་ནི་གཞུ་གང་རོ། རྟེ་དག་ལྷ་བརྒྱ་
རྣམས་ལ་ནི། རྒྱང་གྲགས་དེ་ལ་དཔོན་པར་འདོད། རྟེ་བརྒྱད་དཔག་ཆད་ཅེས་
བྱའོ། སྒྲིང་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ། རྟེ་ཡི་སྒྲིང་ཅིག་དེ་དག་ཡུང་། རྩལ་རྩེ་ལ་ནི་ཐང་
གཅིག་གོ། ཡུང་ཅམ་ཉིན་ཞག་རྩེ་གསུམ་ནི། བོང་ནས་བོང་དུ་སྐྱེས་ཅུ་འབྱུང་། ཞག་
མི་སྐབ་དང་བཅས་བ་ཡི། རྩེ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ལ་ལོ་གཅིག་ བསྐྱེད་བ་རྣམ་པ་སངས་
བཤད་བ། འཛིག་པའི་བསྐྱེད་བ་དཔུལ་བ་ཡི། སྐྱིད་བ་མེད་ནས་སྒྲོད་ཟད་
བ། ཆགས་བ་དང་ཐོའི་རྒྱང་ནས་ནི། དཔུལ་བའི་སྐྱིད་པའི་བར་དུ་འོ། བར་གྱི་
བསྐྱེད་བ་དཔག་མེད་ནས། ཆོ་ལོ་བརྒྱ་པའི་བར་དུ་འོ། རྟེ་ནས་ཡར་སྐྱེ་མར་འགྲི་
བའི། བསྐྱེད་བ་གཞན་ནི་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཡར་སྐྱེ་བ་ནི་གཅིག་ཡིན་ཏེ། རྟེ་དག་
ཆོ་ནི་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར། རྟེ་ལྷར་འཛིག་ཉིན་ཆགས་བ་འདི། བར་གྱི་བསྐྱེད་བ་ཉི་
ཤུ་གཞན། །

ཆགས་བ་དང་ནི་འཛིག་བ་དང་། ཞིག་ནས་འབྱུག་བ་དག་མཉམ་ལོ། རྟེ་
དག་བརྒྱད་ཅུ་ལ་བསྐྱེད་ཆེན། རྟེ་གངས་མེད་གསུམ་ལ་སངས་རྒྱས། འབྱུང་རོ་
མར་ནི་འགྲིབ་བ་ཡི། བརྒྱ་ཡི་བར་ལ་དེ་དག་འབྱུང་། རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་
གཉིས་ཀ་ལ། བསེ་དུ་བསྐྱེད་བ་བརྒྱ་ཡི་རྒྱས། འཁོར་ལོས་བསྐྱེད་བ་འབྱུང་བ་
ནི། སྒྲོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ལས་མི་འབྱ། །

གསེར་དཔུལ་ཟངས་ལྷགས་འཁོར་ལོ་ཅན། རྟེ་དག་སྒྲིང་གཅིག་སྒྲིང་གཉིས་

དང་། །གསུམ་དང་བཞི་ལ་མས་རིམ་བཞིན། །ལྟན་ཅིག་གཉིས་མིན་སངས་རྒྱས་
བཞིན། །པས་བསྐྱུང་དང་འགྲོ་གཤམ་བ་པས་དང་། །མཆོན་བརྩམས་པས་རྒྱལ་
གཞོན་པ་མེད། །རྒྱབ་མཆོན་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་། །གསལ་ལ་རྫོགས་པས་
འཕགས་པ་ཡིན། །སྤར་བྱང་སེམས་ཅན་གཟུགས་ཅན་བཞིན། །

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་རོ་ལ་ཆགས། །ལེ་ལོས་གསོག་འཛིག་བྱས་ནས་
ནི། །འཛིན་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་ཞིང་དཔོན་བསྟན་པས། །དེ་ནས་ལས་ཀྱི་ལམ་ལྷག་
པས། །ཆེ་བྱང་ལོ་ནི་བཅུ་ཡིན་ནོ། །བསྐྱལ་བ་མཆོན་དང་ནད་དང་ནི། །ཕྱ་གོ་དག་
གིས་ཆར་ཕྱིན་ཏོ། །ཞག་རྣམས་དང་ནི་ཆུ་བ་དང་། །ལོ་བདུན་དག་ཏུ་གོ་རིམ་
བཞིན། །མེ་དང་རྩ་དང་རྩྭ་དག་གིས། །འཛིག་པ་དག་ནི་ཡང་གསུམ་ཡིན། །བསམ་
གཏན་གཉིས་སོགས་གསུམ་པོ་ནི། །དེ་དག་གི་ཅེ་གོ་རིམ་བཞིན། །དེ་ཡི་སྦྱོན་དང་
ཆོས་མཐུན་ཕྱིར། །བཞི་བ་ན་མེད་མི་གཡོའི་ཕྱིར། །མི་རྟག་དེ་ཡི་གཞལ་མེད་
ཁང་། །སེམས་ཅན་བཅས་ཏེ་འབྱུང་འཛིག་ཕྱིར། །མེ་ཡིས་བདུན་ནོ་རྩ་ཡིས་
གཅིག་དེ་ལྟར་རྩ་བདུན་ཐལ་ནས་ཀྱང་། །མེ་ཡིས་བདུན་ནོ་དེ་ནས་ནི། །མཐུག་ཏུ་
རྩྭ་གིས་འཛིག་པ་ཡིན། །ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་ལས།
འཛིག་རྟེན་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་གནས་གསུམ་པོ་།

ལས་བསྟན་པ།

༄ ལས་ལས་འཛིག་རྟེན་སྣ་ཆོགས་སྦྱེས། །དེ་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་
བྱས། །སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ། །དེས་བསྐྱེད་ལུས་དང་དག་གི་ལས། །དེ་

དག་ཀླུ་རིག་ཀླུ་རིག་མིན། །ལུས་ཀླུ་རིག་བྱེད་དབྱིབས་སུ་འདོད། །འགྲོ་མིན་
གང་བྱིར་འདུས་བྱས་ནི། །སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་འདྲིག་བྱིར་རོ། །རྒྱ་མེད་པ་ལས་འགའ་
མི་འབྱུང་། །རྒྱ་ཡང་འདྲིག་པ་པོར་འབྱུང་རོ། །གཉིས་བཟུང་འབྱུང་ཏེ་རྒྱལ་ལ་
མེད། །དག་ཀླུ་རིག་བྱེད་ནི་དག་སྒྲ། །ཀླུ་གསུམ་བྱི་མེད་གཟུགས་གསུངས་
དང་། །འཕེལ་དང་མ་བྱས་ལས་སོགས་བྱིར། །འདོད་གཏོགས་ཀླུ་རིག་མིན་སྐད་
ཅིག །བྱིན་ཆད་འདས་པའི་འབྱུང་ལས་སྒྲ། །ཟག་བཅས་ལུས་དང་"དག་གི་
ལས། །རང་གི་འབྱུང་བ་དག་རྒྱུར་བྱས། །ཟག་མེད་གང་དུ་སྒྲེས་པའི་ཡིན། །ཀླུ་
རིག་བྱེད་མིན་མ་བེན་དང་། །རྒྱ་མཐུན་ལས་བྱུང་སེམས་ཅན་སྟོན། །རྒྱ་མཐུན་བེན་
པའི་འབྱུང་ལས་སྒྲ། །ཉིང་འདྲིན་སྒྲེས་འབྱུང་མ་བེན་དང་། །རྒྱས་བྱུང་ཐ་དད་མིན་
ལས་སྒྲ། །ཀླུ་རིག་མིན་ལུང་བསྟན་མིན་མེད། །གཞན་ནི་ཀླུ་གསུམ་མི་དགེ་
ནི། །འདོད་ནའོ་གཟུགས་ནའང་ཀླུ་རིག་མིན། །ཀླུ་རིག་དཔྱོད་དང་བཅས་དག་
ན། །འདོད་པ་ན་ཡང་བསྐྱིབས་པ་མེད། །གང་བྱིར་ཀུན་སྒྲོང་མེད་ཐར་པ། །དམ་པའི་
དོན་དུ་དགེ་ཅ་བ། །དོ་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་བདག་ཉིད་ཀྱི། །དེ་དག་དང་ལྡན་མཚུངས་ལྡན་
ཀྱི། །བྱ་བ་ལ་སོགས་ཀུན་སྒྲོང་པས། །ཆོག་པ་མི་དགེ་དོན་དམ་པར། །ལུང་མ་བསྟན་
པ་བསྟན་པ་དག །ཀུན་སྒྲོང་ཀླུ་གཉིས་རྒྱ་དང་ནི། །དེ་ཡི་དུས་ཀྱི་སྒྲོང་ཞེས་
བྲ། །གཉིས་ལས་དང་པོ་རབ་འཇུག་བྱེད། །གཉིས་པ་རྗེས་སུ་འཇུག་བྱེད་ཡིན། །

མཐོང་བས་སྤང་བྱའི་ཀླུ་ཤེས་ནི། །རབ་ཏུ་འཇུག་བྱེད་ཡིན་ཡིད་ནི། །སྒྲོམ་
པས་སྤང་བྱ་གཉིས་ཀ་ཡིན། །ལྷ་ནི་རྗེས་སུ་འཇུག་བྱེད་ཡིན། །རབ་ཏུ་འཇུག་བྱེད་

དག་པོ་གསལ་ལས། །རྗེས་འཇུག་བྱེད་ཀྱང་རྣམ་གསུམ་འབྱུང་། །ཐུབ་པའི་འབྲས་བུ་
དེ་དག་ལ། །རྣམ་སྤྲིན་ལས་སྐྱེས་གཉིས་ཀ་མིན། །རྣམ་རིག་མིན་རྣམ་གསུམ་ཞེས་
བྲ། །སྒྲིམ་དང་སྒྲིམ་པ་མིན་དང་གཞན། །སྒྲིམ་པ་སོ་སོར་ཐར་ཞེས་བྲ། །

དེ་བཞིན་ཟག་མེད་བསམ་གཏན་སྐྱེས། །སོ་སོར་ཐར་ཞེས་བྲ། །རྣམ་
བརྒྱད། །རྗེས་སྤྱི་རྣམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ། །མཚན་ལས་མིང་ནི་འཕོ་བའི་ཕྱིར། །ཐ་དང་
དེ་དག་འགལ་བ་མེད། །སྤང་བྲ་ལྔ་བརྒྱད་བཅུ་དང་ནི། །ཐམས་ཅད་སྤོང་བར་མཛོས་
པ་ལས། །དག་བསྐྱེན་དང་ནི་བསྐྱེན་གནས་དང་། །དག་ཚུལ་ཆེད་དང་དག་སྤོང་
ནི། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ནི་ལེགས་སྤྱད་དང་། །ལས་དང་སྒྲིམ་པ་ཞེས་བྲ། །དང་པོའི་
རྣམ་རིག་རྣམ་རིག་མིན། །སོ་སོར་ཐར་དང་བྲ་བའི་ལས། །སོ་སོར་ཐར་དང་ལྷན་པ་
བརྒྱད། །བསམ་གཏན་སྐྱེས་དང་དེ་ལྷན་པ། །ཟག་མེད་འཕགས་པའི་སེམས་ཅན་
དང་། །ཐ་མ་གཉིས་ནི་སེམས་རྗེས་འབྲང་། །བར་ཆད་མེད་ལམ་སྐྱེས་དེ་གཉིས། །མི་
སྐྱེགས་མེད་ལ་སྤོང་ཞེས་བྲ། །

ཤེས་བཞིན་དང་ནི་བླ་དག་གཉིས། །ཡིད་དང་དབང་པོའི་སྒྲིམ་པ་ཡིན། །སོ་
སོར་ཐར་གནས་ངེ་སྤྱིད་དུ། །མ་བཏང་བར་དག་ད་ལྟར་གྱི། །རྣམ་རིག་མིན་ལྷན་སྐྱེད་
ཅིག་མ། །དང་པོ་ཕྱིན་ཆད་འདས་པ་དང་། །སྒྲིམ་མིན་གནས་པའང་དེ་དང་འབྲ། །བསམ་
གཏན་སྒྲིམ་དང་ལྷན་པ་ནི། །རྟག་ཏུ་འདས་དང་མ་འོངས་དང་། །འཕགས་ནི་དང་པོ་
འདས་དང་མིན། །མཉམ་བཞག་འཕགས་ལམ་གནས་དེ་གཉིས། །ད་ལྟར་དང་ལྷན་བར་
གནས་ལ། །ཡོད་ན་དང་པོ་བར་གྱི་དང་། །ཕྱིན་ཆད་དུས་ནི་གཉིས་དང་ངོ། །

སྒྲིམ་མིན་གནས་པ་དག་བ་དང་། །སྒྲིམ་ལ་གནས་པ་མི་དག་བའི། །རྣམ་རིག་

མི་ལྡན་རི་སྤྱོད་དུ། །རབ་དང་ཉོན་མོངས་ཤུགས་ལྡན་བར། །རྣམ་རིག་བྱེད་ནི་ཐམས་
 ཅད་ལ། །བྱེད་པ་དག་ལ་ད་ལྟར་ལྡན། །མ་བཏང་བར་དུ་སྐད་ཅིག་མ། །ཕྱིན་ཆད་
 འདས་ལྡན་མ་འོངས་མེད། །བསྐྱིབས་པ་དང་ནི་མ་བསྐྱིབས་པ། །འདས་པ་དག་དང་
 ལྡན་པའང་མེད། །སྟོམ་པ་མིན་དང་ཉེས་སྦྱད་དང་། །འཆལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་
 དེའི་ལས། །བར་མ་དོར་གནས་མེམས་ཞན་པས། །བྱེད་ན་རྣམ་རིག་ཉིད་དང་
 ལྡན། །རྣམ་རིག་བཏང་དང་མ་སྦྱེས་པའི། །འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམ་རིག་
 མིན། །བསམ་གཏན་ལས་སྦྱེས་བསམ་གཏན་གྱི། །ས་ཉིད་གྱིས་འཛོལ་ཟག་མེད་
 བྱི། །འཕགས་དེས་སོ་སོར་ཐར་ཞེས་པ། །གཞན་གྱི་རྣམ་རིག་བྱེད་སོགས་གྱིས། །རི་
 སྤྱོད་འཆོ་དང་ཉིན་ཞག་ཏུ། །སྟོམ་པ་ཡང་དག་ལྔ་བར་བྱ། །ཉིན་ཞག་པ་ཡི་སྟོམ་
 མིན་མེད། །དེ་དེ་ལྟར་འོད་མེད་ཅེས་གྲག། །དམའ་བར་འདུག་སྤྱུས་བསྐྱུས་པ་
 ཡིས། །མི་བརྒྱན་ནམ་ནི་ནངས་བར་དུ། །བསྟེན་གནས་ཡན་ལག་ཆང་བར་ནི། །ནང་
 པར་གཞན་ལས་འོད་བར་བྱ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཡན་ལག་བག་ཡོད་པའི། །ཡན་ལག་
 བརྒྱལ་ཞུགས་ཡན་ལག་སྟེ། །བཞི་གཅིག་དེ་བཞིན་གསུམ་རིམ་བཞིན། །དེ་ཡིས་
 བློ་ཉམས་བྲེགས་པར་འགྱུར། །

གཞན་ལའང་བསྟེན་གནས་ཡོད་མོད་གྱི། །སྐྱབས་སུ་མ་སོང་བ་ལ་
 མེད། །དགེ་བསྟེན་ཉིད་དུ་ཁས་ལྡངས་པས། །སྟོམ་པ་བསྟེན་པ་དགེ་སྟོང་
 བཞིན། །གལ་ཏེ་ཐམས་ཅད་བསྐྱམས་ཡིན་ན། །སྤྱོད་གཅིག་སྟོང་སོགས་རི་ལྟ་བུ། །དེ་
 སྤྱོད་པ་ལ་གསུངས་ཞེས་གྲག། །ཆུང་དུ་ལ་སོགས་ཡིད་རི་བཞིན། །གང་ཞིག་གསུམ་
 ལ་སྐྱབས་འགྲོ་དེ། །སངས་རྒྱས་དགེ་འདུན་བྱེད་པའི་ཆོས། །མི་སྟོབ་པ་དང་གཉིས་

ཀ་དང་། །ཐུངན་འདས་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ། །ལོག་གཡེམ་ཤིན་ཏུ་སྤང་ཕྱིར་དང་། །སྤང་ཕྱིར་མི་བྱེད་ཐོབ་ཕྱིར་རོ། །

སྤྲོམ་པ་ཇི་ལྟར་ཁས་སྦྱངས་བཞིན། །ཐོབ་ཀྱི་རྒྱུད་ལས་མ་ཡིན་ནོ། །བསྐྱབ་པ་
ཐམས་ཅད་འདས་ལྷུར་ན། །རྩུན་དུ་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་
ཐོ་བ། །སྤྲོམ་འགྱུར་ལས་གཞན་བསྐྱང་ཕྱིར་རོ། །འདོད་གཏོགས་ཐམས་ཅད་གཉིས་
ཀ་དང་། །ད་ལྟར་དག་ལས་ཐོབ་པར་འགྱུར། །བསམ་གཏན་ཟག་མེད་སྤྲོམ་པ་
ནི། །དངོས་དང་དུས་ནི་ཐམས་ཅད་ལས། །སྤྲོམ་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ལས། །ཡན་ལག་རྒྱ་ལ་དབྱེ་བ་ཡོད། །སྤྲོམ་པ་མིན་པ་ཐམས་ཅད་དང་། །ཡན་ལག་
ཀུན་ལས་རྒྱས་མིན་ནོ། །སྤྲོམ་པ་མིན་པ་བྱ་བའས། །ཁས་ལེན་པ་ལས་ཐོབ་པར་
འགྱུར། །ལྷག་མའི་རྣམ་རིག་མིན་ཞིང་དང་། །ལེན་དང་གྲུས་པར་བྱེད་པས་འཕྲོག། །

བསྐྱབ་པ་སྤུལ་དང་ཤི་འཕོས་དང་། །མཚན་གཉིས་དག་ནི་བྱུང་བ་དང་། །ཅ་
བ་ཆད་དང་མཚན་འདས་ལས། །སོ་སོར་ཐར་པའི་འདུལ་བ་གཏོང་། །ཁ་ཅིག་ལྷུང་
བར་འགྱུར་ལས་སྤྲོ། །གཞན་དག་དམ་ཚོས་རྒྱབ་པ་ལས། །ཁ་ཆེ་རྣམས་ནི་བྱུང་བ་
ལ། །བྱ་ལོན་ནོར་བཞིན་གཉིས་སུ་འདོད། །བསམ་གཏན་གཏོགས་པའི་དགེ་བ་
ནི། །ས་འཕོས་ཉམས་པ་དག་གིས་གཏོང་། །དེ་བཞིན་གཟུགས་མེད་གཏོགས་
འཕགས་པ། །འབྲས་བུ་ཐོབ་སྤངས་ཉམས་པ་ལས། །སྤྲོམ་མིན་སྤྲོམ་པ་ཐོབ་པ་
དང་། །ཤི་དང་མཚན་གཉིས་བྱུང་བ་ལས། །བར་མ་ཕྱགས་སྦྱངས་བྱ་བ་དང་། །དོན་
ཆེ་ཅ་བ་ཆད་པ་ལས། །འདོད་གཏོགས་དགེ་བ་གཟུགས་མིན་ནི། །ཅ་ཆད་གོང་དུ་
སྤྲོམ་པ་ལས། །ཉོན་མོངས་པ་ཅན་གཟུགས་མིན་ནི། །གཉེན་པོ་སྤྲོམ་པས་རྣམ་

ཉམས་འགྱུར། །

ཟ་མ་མ་ནིང་སྒྲུ་མི་སྒྲུ། །མཚན་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་རྣམས་ལ། །སྒྲོམ་མིན་
སྒྲོམ་པའང་དེ་བཞིན་ལ། །ལྷ་ལའང་མི་རྣམས་ལ་གསུམ་མོ། །འདོད་དང་གཟུགས་
སྒྲེས་ལྷ་རྣམས་ལ། །བསམ་གཏན་སྒྲེས་ཡོད་ཟག་མེད་ནི། །བསམ་གཏན་བྱང་པར་
འདྲ་ཤེས་མེད། །སེམས་ཅན་མ་གཏོགས་གཟུགས་མེད་ནའང་། །ལས་བདེ་མི་བདེ་
དང་གཞན་ནི། །དག་དང་མི་དག་དང་གཞན་ཡིན། །བསོད་ནམས་བསོད་ནམས་
མིན་མི་གཡོ། །བདེ་བ་སྤོང་འགྱུར་ལ་སོགས་གསུམ། །བསོད་ནམས་འདོད་ཁམས་
དག་བའི་ལས། །མི་གཡོ་གོང་མ་ལས་སྒྲེས་བའི། །གང་ཕྱིར་ས་ནི་དེ་དག་ཏུ། །ལས་
རྣམ་སྤྲོད་ཕྱིར་མི་གཡོའི་ཕྱིར། །བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་བར་དག་བ། །བདེ་བ་
སྤོང་འགྱུར་དེ་ཡན་ཆད། །སྤྱག་མིན་བདེ་མིན་སྤོང་འགྱུར་བ། །སྤྱག་བསྐལ་སྤོང་
འགྱུར་འདིའི་མི་དག་ །འོག་ནའང་བར་མ་ཡོད་དོ་ཞེས། །ཁ་ཅིག་ཟེར་ཏེ་གང་གི་
ཕྱིར། །བསམ་གཏན་བྱང་པར་རྣམ་སྤྲོད་ལས། །སྤྱ་ཕྱི་མེད་གསུམ་སྤྲོད་འདོད་
ཕྱིར། །ངོ་བོ་ཉིད་དང་མཚུངས་ལྡན་དང་། །དམིགས་པ་དང་ནི་རྣམ་སྤྲོད་དང་། །མངོན་
སུམ་དུ་ནི་གྱུར་བ་ལས། །སྤོང་འགྱུར་རྣམ་པ་ལྷ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་ངེས་དང་མ་ངེས་དང་། །མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་སོགས་པ་ལ། །སྤོང་
འགྱུར་ཕྱིར་ན་ངེས་རྣམ་གསུམ། །ཁ་ཅིག་ལས་རྣམ་ལྷ་ཞེས་ཟེར། །གཞན་དག་སྤྲོ་
བཞི་ཞེས་ཟེར། །གསུམ་གྱིས་ངེས་ནི་འཕེན་པར་བྱེད། །ཐམས་ཅད་ན་ནི་འཕེན་པ་
བཞི། །དཔྱལ་བ་ན་ནི་དག་བའི་གསུམ། །གང་ལས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བརྟན་
པའི། །བྱིས་པ་དེར་སྒྲེས་སྤོང་མི་བྱེད། །འཕགས་པ་གཞན་དུའང་སྤོང་མི་

བྱེད། །འདོད་ཅེའི་མི་བརྟན་པ་ཡང་མིན། །སྲིད་པ་བར་མ་འདོད་ཁམས་སུ། །འཕེན་
པ་རྣམ་པ་ཉི་ཤུ་གཉིས། །དེ་ནི་མཐོང་ཆོས་འབྲས་བྱ་ཡིན། །དེ་ནི་རིས་གཅིག་ཁོ་ན་
ཡིན། །ཉོན་མོངས་རབ་དང་བྲག་པོ་དང་། །ཡོན་ཏན་ཁིང་དང་རྒྱན་ཆགས་སུ། །བྲས་
པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། །པ་མ་གསོད་གང་དེ་ངེས་སོ། །མཐོང་ཆོས་འབྲས་བྱ་ཅན་
གྱི་ལས། །ཁིང་དང་བསམ་པའི་བྱད་པར་ལས། །ས་དེའི་འདོད་ཆགས་གཏན་བྲལ་
ཕྱིར། །རྣམ་སྤྲིན་ངེས་པ་གང་ཡིན་པའོ། །གང་དག་འགོག་བྲམས་ཉོན་མོངས་
མེད། །མཐོང་དང་དབྱ་བཅོམ་འབྲས་ལངས་པ། །དེ་ལ་ཕན་གཞོད་བྲས་པ་ཡི། །འབྲས་
བྱ་འབྲལ་དུ་སྤྱོད་བར་འགྱུར། །རྣམ་པར་རྟོག་པ་མེད་པ་ཡི། །དག་བའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་
སྤྲིན་ནི། །སེམས་ཀྱི་ཚར་བ་ཁོ་ནར་འདོད། །མི་དག་བའི་ནི་ལུས་ཀྱི་ཡིན། །གཡེངས་
པའི་སེམས་ནི་ཡིད་སེམས་ལ། །དེ་ནི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་སྦྱེས། །སྐྱལ་གཞོད་པ་
མཉམ་ཐུང་ན་གྱིས། །སྤྲ་མི་སྤྲ་མིན་འདོད་ལྡན་རྣམས། །ཡོན་རྒྱུན་སྦྱིགས་མར་
གསུངས་པ་ནི། །གཡོ་དང་ཞེ་སྤང་འདོད་ཆགས་སྦྱེས། །དཀར་གནག་ལ་སོགས་བྱེ་
བྲག་གིས། །ལས་ནི་རྣམ་པ་བཞི་ཡིན་འོ། །

མི་དག་གཟུགས་དང་འདོད་གཏོགས་པའི། །དག་བ་ཉིད་ནི་རིམ་བཞིན་
དུ། །གནག་དང་དཀར་དང་གཉིས་ཀའི་ལས། །དེ་ཟད་བྱེད་པ་ཟག་མེད་ཡིན། །ཆོས་
བཟོད་འདོད་ཆགས་བྲལ་བ་ཡི། །བར་ཆད་མེད་ལམ་བརྒྱུད་ཀྱི་གང་། །སེམས་པ་
རྣམ་པ་བརྟུ་གཉིས་དེ། །ནག་པོ་ཟད་པར་བྱེད་པའི་ལས། །དགྲ་པའི་སེམས་པ་གང་
ཡིན་པ། །དེ་ནི་དཀར་གནག་ཟད་བྱེད་ཡིན། །དཀར་པོ་བསམ་གཏན་ཆགས་བྲལ་
པའི། །བར་ཆད་མེད་ལམ་སྦྱེས་ཐ་མས། །གཞན་ནི་དཔྱལ་བ་སྤྱོད་འགྱུར་

དང་། །འདྲོད་གཞན་སྒྲོང་འགྲུར་གཉིས་སྤྱི་རིགས། །གཞན་ནི་མཐོང་བས་སྤང་བ་
གནག། །འདྲོད་པ་ལས་སྦྱེས་གཞན་དཀར་གནག། །མི་སྒྲོབ་ལུས་ངག་ལས་ཡིད་
ཉིད། །ཐུབ་པའི་གསུམ་སྟེ་གོ་རིམ་བཞིན། །ལེགས་སྤྱད་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་
ནི། །གཙང་བྱེད་རྣམ་པ་གསུམ་ཡིན་ནོ། །ལུས་ཀྱི་ལ་སོགས་མི་དགེ་བ། །ཉེས་པར་
སྤྱད་པ་གསུམ་དུ་འདྲོད། །བརྒྱབ་སེམས་ལ་སོགས་ལས་མིན་ཡང་། །ཡིད་ཀྱི་ཉེས་
སྤྱད་རྣམ་གསུམ་མོ། །བརྒྲོག་པ་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་ཡིན། །

དེ་ལས་ཆེ་ལོང་བསྐྱུས་ནས་ནི། །དགེ་དང་མི་དགེ་ཅི་རིགས་པར། །ལས་ཀྱི་
ལམ་ནི་བརྩུར་གསུངས་སོ། །མི་དགེ་དུག་ནི་རྣམ་རིག་མིན། །གཅིག་རྣམ་གཉིས་སོ་
དེ་དག་ཀྱང་། །བྱེད་ན་དགེ་བ་བདུན་རྣམ་གཉིས། །ཉིང་འཛིན་ལས་སྦྱེས་རྣམ་རིག་
མིན། །ཉེར་བསྟོགས་རྣམས་ནི་རྣམ་རིག་བྱེད། །རྣམ་རིག་བྱེད་མིན་འགྲུར་
བའམ། །མ་ཡིན་བརྒྲོག་པ་མཐུག་ཡིན་ནོ། །སྒྲོར་བ་ཅ་བ་གསུམ་ལས་སྦྱེས། །དེ་ཡི་
མཐུག་ཐོགས་ལས་བྱུང་བྱིར། །བརྒྱབ་སེམས་སོགས་ཅ་གསུམ་ལས་སྦྱེས། །དགེ་
བ་སྒྲོར་དང་མཐུག་བཅས་རྣམས། །ཆགས་སྤང་གཏི་ཐུག་མེད་ལས་སྦྱེས། །

གསོད་དང་གཞོད་སེམས་ཆིག་རྩལ་པོ། །ཞེ་སྤང་གིས་ནི་མཐར་ཕྱིན་
བྱེད། །ལོག་གཡེམ་བརྒྱབ་སེམས་མ་བྱིན་ལེན། །ཆགས་པ་ཡིས་ནི་རྫོགས་པར་
བྱེད། །ལོག་པར་ལྟ་བ་གཏི་ཐུག་གིས། །ལྟག་མ་གསུམ་གྱིས་རྫོགས་པར་
འདྲོད། །གཞི་ནི་སེམས་ཅན་ལོངས་སྒྲོད་དང་། །མིང་དང་གཟུགས་ནི་མིང་ཡིན་
ནོ། །སྤྱ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་བ་ལ། །དངོས་མེད་ལུས་གཞན་སྦྱེས་བྱིར་རོ། །དམག་ལ་
སོགས་པར་དོན་གཅིག་བྱིར། །ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྟན། །སྒོག་གཙོད་པ་ནི་

བསམས་བཞིན་དུ། །མཐོར་བར་ནི་གཞན་བསད་པའོ། །མ་གྱིན་ལེན་པ་གཞན་གྱི་
འོར། །མ་སྤྱ་དང་འཇབ་བྱས་བདག་གིར་བྱེད། །བཟོད་མིན་འགྲོ་བར་འདོད་པ་
ཡིས། །ལོག་པར་གཡེམ་པ་རྣམ་པ་བཞི། །རྩྭ་ཆོག་འདུ་ཤེས་གཞན་བསྐྱར་
བའི། །ཆོག་དོན་མངོན་པར་གོ་བའོ། །མིག་རྣ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དང། །གསུམ་གྱིས་
ཉམས་སུ་སྤྱོད་གང་དེ། །མཐོང་ཐོས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང། །རྟོགས་པ་ཡིན་ཏེ་རིམ་
བཞིན་བཤད། །

སྤྲ་པ་པ་རོལ་དབྱེ་བའི་ཕྱིར། །ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཆོག་ །ཆོག་
རྩལ་པོ་ནི་མི་སྦྲན་པ། །ཉོན་མོངས་ཅན་ཀུན་ཀྱལ་བ་ཉིད། །གཞན་ནི་དེ་ལས་གཞན་
ཉོན་མོངས། །ཁ་གསལ་གྱུ་དང་སྒྲོམ་གར་བཞིན། །བསྐྱན་བཅོས་ངན་བཞིན་བརྟུང་
སེམས་ནི། །ལོག་པས་གཞན་གྱི་འོར་ལ་ཆགས། །གཞོད་སེམས་སེམས་ཅན་ལ་
སྤང་བ། །དགོ་དང་མི་དགོ་མེད་ལྟ་བུ། །ལོག་པར་ལྟ་བུ་ཡིན་འདི་ལ། །གསུམ་ལམ་
བདུན་ནི་ལས་ཀྱང་ཡིན། །མེད་པར་ལྟ་བས་རྩ་བ་གཅོད། །འདོད་གཏོགས་སྦྱེས་ནས་
ཐོབ་པ་རྣམས། །རྩུ་དང་འབྲས་ལ་སྐྱར་འདེབས་པས། །ཀུན་གྱིས་རིམ་གྱིས་མིད་
ནང་དུ། །སྦྱེས་པ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་གཅོད་དོ། །ལྟ་སྤྱད་དེ་ནི་མི་ལྟན་པའོ། །མཆོམས་ནི་
ཐེ་ཆོམ་ཡོད་ལྟ་བས། །མཆོམས་མེད་བྱེད་པའི་འདི་ལ་མིན། །མི་དགོ་བརྒྱུད་ཀྱི་བར་
དག་དང། །སེམས་པ་ཅིག་ཅར་ལྟན་ཅིག་འབྱུང་། །དགོ་བ་བརྩུ་ཡི་བར་དག་
དང། །གཅིག་དང་བརྒྱུད་དང་ལྟ་དང་མིན། །དཔུལ་བ་ན་ནི་འབྲལ་བ་དང། །ཆོག་
རྩལ་གཞོད་སེམས་རྣམ་གཉིས་སོ། །བརྟུང་སེམས་ལོག་ལྟ་ལྟན་པས་སོ། །

སྤྲ་མི་སྦྲན་ན་གསུམ་ཡོད་དེ། །དེ་ན་བདུན་པ་དངོས་སུ་ཡང། །འདོད་པ་

གཞན་ན་མི་དགེ་བཟུ། དགེ་བ་གསུམ་ནི་ཐམས་ཅད་ན། རྟེན་དང་མཛོན་དུ་གྱུར་སྒོ་
ནས། གཞུགས་མེད་འདུ་ཤེས་མེད་སེམས་ཅན། རྟེན་པས་བདུན་ཡོད་ལྷག་བྱས་
ན། མཛོན་དུ་གྱུར་པའི་སྒོ་ནས་ཀྱང་། དཔུལ་བཅས་སྒྲ་མི་སྟོན་མ་གཏོགས། ཐམས་
ཅད་བདག་སོ་རྒྱུ་མ་སྟུན་དང་། རྣམ་སྟོན་འབྲས་བུ་འབྲིན་པར་འདོད། ལྷག་བསྐལ་
ཕྱིར་དང་བསད་ཕྱིར་དང་། གཞི་ཕྱིན་མེད་ཕྱིར་འབྲས་རྣམ་གསུམ། ལུས་དང་དག་
ལས་ཆགས་ལས་སྦྱེས། ལོག་འཆོ་སྤྱང་དཀའི་ཕྱིར་ལོགས་ཤིག་བསྟན་ཏོ་གལ་ཏེ་
ཡོ་བྱད་ལ། ཆགས་བསྐྱང་མདོ་དང་འགལ་ཕྱིར་མིན། གྲི་བཅས་སྒྲོང་བའི་ལམ་དག་
ནི། ལས་ནི་ལྷ་ཡི་འབྲས་བུར་བཅས། གྲི་མེད་བཞི་ཡི་ཟག་བཅས་གཞན། དགེ་
དང་མི་དགེ་གང་ཡིན་པའང་། ཟག་བཅས་ལྷག་མ་དང་། ལུང་བསྟན་མིན་གང་
གསུམ་གྱིས་སོ། །

དགེ་བའི་དགེ་ལ་སོགས་པ་ནི། བཞི་དང་གཉིས་དང་དེ་བཞིན་གསུམ། མི་
དགེའི་དགེ་སོགས་གཉིས་དང་ནི། གསུམ་དང་བཞི་སྟེ་རིམ་པ་བཞིན། ལུང་བསྟན་
མིན་གྱི་དགེ་ལ་སོགས། དེ་དག་གཉིས་དང་གསུམ་དང་གསུམ། འདས་པའི་ཐམས་
ཅད་བཞི་ཡིན་ནོ། བར་མ་ཡི་ནི་མ་འོངས་པའང་། བར་མ་གཉིས་སོ་མ་སྦྱེས་
པའི། འབྲས་བུ་མ་འོངས་གསུམ་ཡིན་ནོ། རང་གི་ས་པའི་བཞི་ཡིན་ནོ། གཞན་གྱི་
ས་པ་གསུམ་དང་གཉིས། སྒྲོབ་པའི་སྒྲོབ་ལ་སོགས་པ་གསུམ། མི་སྒྲོབ་ལས་གྱི་
འབྲས་བུ་ནི། སྒྲོབ་པ་ཡི་ནི་ཆོས་ལ་སོགས། གཅིག་དང་གསུམ་དང་གཉིས་ཡིན་
ནོ། དེ་ལས་གཞན་པའི་འབྲས་བུ་ནི། སྒྲོབ་སོགས་གཉིས་དང་གཉིས་དང་
ལྷ། མཐོང་བས་སྤང་བྱའི་དེ་ལ་སོགས། གསུམ་དང་བཞི་དང་གཅིག་ཡིན་ནོ། སྒྲོམ་

པས་སྤང་བར་བྱ་ལས་ཀྱི། །དེ་དག་གཉིས་དང་བཞི་དང་གསུམ། །སྤང་བྱ་མིན་པའི་
དེ་དག་གཅིག་ །གཉིས་དང་བཞི་སྟེ་གོ་རིམ་བཞིན། །རིགས་མིན་བསྐྱེད་པ་ཉོན་
མོངས་ཅན། །ཁ་ཅིག་ཆོ་ག་ཉམས་པའང་ཞེད། །གཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་གཅིག་འཕེན་
ཏོ། །ཡོངས་རྫོགས་བྱེད་པ་དུ་མ་ཡིན། །སེམས་མེད་སྟོམས་པར་འཇུག་པ་
དག། །འཕེན་བྱེད་མ་ཡིན་ཐོབ་པའང་མིན། །མཆམས་མེད་པ་ཡི་ལས་རྣམས་
དང་། །ཉོན་མོངས་ཤས་ཆེན་ངན་འགོ་དང་། །འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་
དང་། །སྤྱི་མི་སྟན་སྤྱི་བ་གསུམ་དུ་འདོད། །

མཆམས་མེད་སྤྱིང་གསུམ་དག་ན་ཡོད། །ཟ་མ་སོགས་ལ་མི་འདོད་དོ། །པན་
དང་རོ་ཆ་རྩེད་པའི་བྱིར། །ལྷག་མ་འགོ་བ་ལྔ་དག་ན། །དགོ་འདུན་དབྱེན་ནི་མི་འཕྲོད་
པའི། །རང་བཞིན་ལྷན་པ་མ་ཡིན་ཆོས། །ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་ལུང་བསྟན་མིན། །དེ་
དང་དགོ་འདུན་ཡང་དག་ལྷན། །དེ་ཡི་ཁ་ན་མ་ཐོ་རྩུན། །དེ་དང་འབྲེད་པོ་ཡང་དག་
ལྷན། །བསྐྱལ་པར་མནར་མེད་པར་སྤྱིན་འགྱུར། །ལྷག་པས་གཞོད་པ་ལྷག་པར་
འགྱུར། །དགོ་སྤོང་ཉྩ་སྤྱད་ཚུལ་ལྷན་པས། །འབྲེད་དོ་གཞན་དུའོ་བྱིས་པ་
རྣམས། །སྟོན་དང་ལམ་གཞན་ལ་བཞོད་པ། །བྱེ་བའོ་དེ་ནི་མི་གནས་སོ། །དེ་ནི་
འཁོར་ལོའི་དབྱེན་དུ་འདོད། །འཇམ་བུའི་སྤྱིང་ནའོ་དགུ་སོགས་ཀྱིས། །ལས་ཀྱི་
དབྱེན་ནི་སྤྱིང་གསུམ་ན། །དེ་ནི་བརྒྱད་དག་ཡན་ཆད་ཀྱིས། །དང་པོ་མཐའ་སྟོན་བྱང་
གཅིག་གི། །སྤྱོད་ལ་སྤྱབ་པ་ནོངས་པ་དང་། །མཆམས་མ་བཅད་པ་དག་ཏུ་
ཡང་། །འཁོར་ལོའི་དབྱེན་ནི་མི་འགྱུར་རོ། །པན་འདོགས་པ་དང་ཡོན་ཏན་
ཞིང་། །སྤངས་དང་མེད་པར་བྱས་བྱིར་རོ། །མཆན་ནི་གཞན་དུ་གྱུར་ཀྱང་།

འགྲུང། །གང་གི་རྒྱ་མཚན་ལས་བྱུང་ལ། །སངས་རྒྱས་བདེག་པར་སེམས་ལ་
མིན། །བསྐྱེད་འོག་དག་བཅོམ་པ་ལ་མིན། །མཚམས་མེད་སྒྲོར་བ་བྱས་པ་ལ། །འདོད་
ཆགས་བྲལ་འབྲས་མི་སྲིད་དོ། །དགེ་འདུན་དབྱེ་ཕྱིར་རྩོན་སྒྲུབ་བ། །ཁ་ན་མ་ཐོར་བ་
ཆེར་འདོད། །

འཛིག་ཉེན་པ་ཡི་དགེ་བ་ལ། །སྲིད་ཅེའི་སེམས་པ་འབྲས་རབ་ཆེ། །མ་དག་
བཅོམ་མ་སྐྱེན་བྱས་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ངེས་གནས་དང་། །སྒྲོབ་པ་
གསོད་དང་དགེ་འདུན་གྱི། །འདུ་བའི་སྒྲོ་ནི་འཕྲོག་པ་དག། མཚམས་མེད་པ་དང་ཆ་
འབྲ་སྟེ། །ལྷ་པ་མཆོད་ཉེན་འཛིག་པ་ཡིན། །བཟོད་དང་ཕྱིར་མི་འོང་དག་བཅོམ། །ཐོབ་
ལ་ལས་གོགས་ཤིན་ཏུ་བྱེད། །གང་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན། །གང་ནས་
མཚན་གྱི་ལས་བྱེད་པ། །བདེ་འཕྲོ་རིགས་མཐོར་སྐྱེ་དབང་ཆང་། །པོར་འགྲུང་ཆེ་
རབས་བྲན་མི་ལྟོག། །དེ་ནི་འཇམ་གླིང་པོར་གྱུར་ཉིད། །མངོན་སུམ་སངས་རྒྱས་ལ་
སེམས་པ། །བསམ་པ་ལས་བྱུང་བསྐྱལ་པ་བརྒྱ། །ལུས་པ་དག་ཏུ་འཕེན་པར་
བྱེད། །རེ་རེའང་བསོད་ནམས་བརྒྱ་ལས་སྐྱེས། །

ནམ་གཟིགས་མར་མེ་རིན་ཆེན་གཙུག་། །གངས་མེད་གསུམ་གྱི་ཐ་མར་
བྱུང་། །དང་པོ་ལྷ་ཀྱུ་ཐུབ་པ་ཡིན། །ཀྱུན་ལ་ཐམས་ཅད་སྤྲོང་ཐེ་ཡིས། །སྦྱིན་པར་བྱེད་
པས་སྦྱིན་པ་རྫོགས། །ཆགས་བཅས་ཡན་ལག་བཅད་ཀྱང་ནི། །མི་འཁྲུག་བཟོད་དང་
ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི། །སྐར་རྒྱལ་བསྟོད་པས་བཙོན་འགྲུས་གྱི། །དེ་མ་ཐག་ལ་ཉིང་འཛིན་
ལྟེའི། །གསུམ་པོ་བསོད་ནམས་བྱ་བ་དང་། །དེའི་གཞི་དཔེར་ན་ལས་ལམ་
བཞིན། །གང་གི་སྦྱིན་བྱེད་དེ་སྦྱིན་པ། །མཚོད་དང་པན་གདགས་འདོད་པ་

ཡིས། །ལུས་དང་ངག་ལས་སྒྲོང་དང་བཅས། །དེ་འབྲས་ལོངས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་
ཅན། །བདག་གཞན་དོན་ཕྱིར་གཉིས་དོན་ཕྱིར། །གཉིས་ཀའི་དོན་དུ་མིན་ཕྱིར་
སྤྱིན། །དེ་ཡི་བྱང་པར་སྤྱིན་བདག་དང་། །དངོས་དང་ཞིང་གི་བྱང་པར་ལས། །སྤྱིན་
བདག་བྱང་འཕགས་དད་སོགས་ཀྱིས། །གྲུས་ལ་སོགས་པས་སྤྱིན་པར་བྱེད། །དེ་
ཕྱིར་བཀྲར་སྤྱི་རྒྱ་ཆེན་དང་། །དུས་དང་བར་ཆད་མེད་པར་རྟེན། །ཁ་དོག་ལ་སོགས་
ལུན་སུམ་དངོས། །དེ་ལས་གཟུགས་བཟང་གྲགས་ལྡན་དང་། །དགའ་དང་གིན་ཏུ་
གཞོན་གདང་། །དུས་སུ་རེག་ན་བདེ་ལུས་འགྲུལ། །

འགྲོ་དང་སྤྱུག་བསྐལ་པན་འདོགས་དང་། །ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱིས་ཞིང་བྱང་
འཕགས། །མཆོག་ནི་གྲོལ་བས་གྲོལ་བ་འཕ། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཡིས་བརྒྱད་
པ། །འཕགས་པ་མིན་ཡང་པ་མ་དང་། །ནད་པ་དང་ནི་ཆོས་སྤྱོད་དང་། །སྤྱི་མཐའི་བྱང་
རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ལ། །ཡོན་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཡིན། །མཐུག་དང་ཞིང་དང་གཞི་
དང་ནི། །སྦྱོར་དང་སེམས་པ་བསམ་པ་སྟེ། །དེ་དག་རྒྱུད་དང་ཆེ་བ་ལས། །ལས་ཀྱང་
རྒྱུད་དང་ཆེ་བ་ཉིད། །བསམས་བཞིན་པ་དང་རྫོགས་པ་དང་། །མི་འགྲོད་གཉེན་པོ་
མེད་པ་དང་། །འཁོར་དང་རྣམ་པར་སྤྱིན་པ་ལས། །བསགས་པའི་ལས་ཞེས་བྱ་བ་
ཡིན། །མཆོད་རྟེན་ལ་བཏང་རྒྱས་བྱུང་བའི། །བསོད་ནམས་ལེན་མེད་བྱམས་སོགས་
བཞིན། །རྒྱ་ལས་འབྲས་བྱ་མི་འཁྲལ་བྱིར། །ངན་པའི་ཞིང་ལའང་འབྲས་ཡིད་
འོང་། །འཆལ་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་མི་དགའི་གཟུགས། །དེ་སྦྱོར་རྒྱལ་ཁྲིམས་རྣམ་
གཉིས་སོ། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནི་བཅད་པ་ཡང་། །རྣམ་དག་ཡོན་ཏན་བཞི་ལྡན་
འོ། །འཆལ་ཁྲིམས་དེའི་རྒྱས་འཕེན་མ་བྱུང་། །དེ་གཉེན་པོ་དང་ཞི་ལ་བརྟེན། །མཉམ་

པར་བཞག་པའི་དགེ་བཞི། སྒྲོམ་པའོ་སེམས་ལ་བསྒྲོམ་ཕྱིར་དོ། མཐོ་ངེས་དོན་དུ་
ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། འབྲལ་བའི་དོན་དུ་སྒྲོམ་གཙོའི་ཕྱིར། བསྐྱལ་པར་མཐོ་ངེས་
དགའ་གནས་ཕྱིར། བཞི་ཡི་ཆངས་པའི་བསོད་ནམས་ཡིན། །

ཆོས་སྒྱུན་ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་པས། མཛོ་སོགས་ཡང་དག་ཇི་བཞིན་
སྟོན། བསོད་ནམས་ཐུངས་འདས་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཆ་མ་ཐུན་དགེ་རྣམ་
གསུམ། འཇིགས་པས་རབ་ཏུ་བརྩལ་པའི་ལས། རྣམ་གསུམ་ཀུན་སྒྲོང་བཅས་པ་
ནི། ཡིག་འབྲུ་རྒྱ་དང་བཟང་བཅས་པའི། སྒྲན་དག་གྲངས་ཉེ་གོ་ངེས་བཞིན། སྒྲིབ་
དན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བཅས། ཉོན་མོངས་ཅན་ཆོས་ཟླ་མེད་དགེ། གྲུ་ལོ་ལྟུང་གྲུས་དགེ་
བསྟེན་བྱ། ཐར་བ་སྒྲན་མེད་པ་ཡིན། ཆོས་མཛོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་གྲུས་
པ་ལས། ལས་བསྐྱན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་གནས་བཞི་པའོ། །

ཕྱ་རྒྱས་བསྟན་པ།

༥ སྤྱིད་པའི་རྩ་བ་ཕྱ་རྒྱས་དུག འདོད་ཆགས་དེ་བཞིན་ཁོང་ཁོ་དང་། འང་
རྒྱལ་མ་ངེག་ལྟ་བ་དང་། ཐེ་ཆོམ་ཡིན་ཏེ་དེ་དུག་གྲང་། འདོད་ཆགས་དབྱེ་བས་
བདུན་དུ་བཤད། ཁམས་གཉིས་ལས་སྦྱེས་སྤྱིད་འདོད་ཆགས། ཁའི་ནང་དུ་བལྟས་
ཕྱིར་དེར། ཐར་པའི་འདུ་ཤེས་བསྒྲོག་ཕྱིར་བཤད། ལྟ་བ་ལྟ་སྟེ་འཇིག་ཆོགས་
དང་། འོག་དང་མཐར་འཇིག་ལྟ་བ་དང་། ལྟ་བ་དང་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། བརྟུལ་
ཞུགས་མཆོག་ཏུ་འཇིག་དང་བཟུ། འདོད་ཆགས་དང་བདུན་བདུན་བརྒྱད། ལྟ་བ་
གསུམ་གཉིས་མ་གཏོགས་པ། འདོད་ན་སྤྱུག་བསྐྱལ་ལ་སོགས་པ། མཐོང་བས་
ངེས་བཞིན་སྒྲོང་བར་བྱེད། བཞི་ནི་སྒྲོམ་པས་སྤང་བྱ་ཡིན། ཁོང་ཁོ་མ་གཏོགས་དེ་

དག་ཉིད། །གཟུགས་ཁམས་གཟུགས་མེད་དེ་དང་འབྲ།

དེ་ལྟར་དགུ་བཅུ་བརྒྱད་ཏུ་འདོད། །སྲིད་ཅེ་ལས་སྦྱེས་བཅོད་པ་
ཡིས། །གཞོམ་བྱ་མཐོང་བས་སྤང་བྱ་ཉིད། །ལྷག་སྦྱེས་མཐོང་དང་སྒྲོམ་གཉིས་
ཀྱིས། །བཅོད་པས་གཞོམ་མིན་སྒྲོམ་ཁོ་ནས། །བདག་དང་བདག་གིར་ཉག་ཆད་
དང་། །མེད་དང་དམན་ལ་མཆོག་ལྟ་དང་། །རྒྱ་མིན་ལམ་མིན་དེར་ལྟ་བ། །དེ་དག་ལྟ་
བ་ལྟ་ཡིན་ནོ། །དབང་ཕྱག་སོགས་རྒྱར་མངོན་ཞེན་པ། །ཉག་བདག་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་
ཡིས། །རབ་ཏུ་འཇུག་པས་དེ་ཕྱིར་དེ། །སྤྱག་བསྐྱེད་མཐོང་བས་སྤང་བྱ་ཉིད། །ལྷ་བ་
གསུམ་ལས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་། །བཞི་ཆོན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཕྱིར་དང་། །དེས་རྟོག་ཕྱིར་དང་སྒྲོ་
འདོགས་ཕྱིར། །སེམས་དང་འདྲ་ཤེས་དེའི་དབང་གིས། །ད་རྒྱལ་བདུན་ཅུ་དགུ་
གསུམ་སོ། །མཐོང་དང་སྒྲོམ་པས་ཟད་བྱ་བ། །སྒྲོམ་པས་སྤང་བར་བྱ་བ་ནི། །གསོད་
སོགས་ཀུན་ནས་དགྲིས་པའོ། །དེ་བཞིན་འཇིག་སྟེང་འཕགས་པ་ལ། །རྣམ་སོགས་
ངོ་སྤྲུལ་མི་འབྱུང་། །ལྷ་བས་རྒྱས་པར་འགྱུར་ཕྱིར་རོ། །མི་དགེའི་འགྲོད་པའང་མ་
ཡིན་ནོ། །

སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཐོང་སྤང་བྱ་བ། །ལྷ་དང་དེ་བཞིན་ཐེ་ཆོམ་དང་། །གང་དེ་
ལྷན་ཅིག་མ་འདྲེས་པའི། །མ་རིག་གང་ཡིན་ཀུན་ཏུ་འགྲོ། །དེ་དག་ལས་དགུ་གོང་ཏུ་
དམིགས། །ལྷ་བ་གཉིས་སོ་མ་གཏོགས་སོ། །དེ་དག་དང་ནི་ལྷན་ཅིག་གང་། །འབྱུང་
དེའང་ཀུན་འགྲོ་ཐོབ་མ་གཏོགས། །འགོག་དང་ལམ་མཐོང་སྤང་བྱ་བ། །ལོག་ལྟ་ཐེ་
ཆོམ་དེ་དག་དང་། །ལྷན་དང་འབའ་ཞིག་མ་རིག་དང་། །བྱུག་ནི་ཟག་མེད་སྟོང་ལུས་
ཅན། །རང་གི་ས་པའི་འགོག་པ་དང་། །ལམ་ནི་པན་ཚུན་རྒྱ་ཡིན་པས། །ས་བྱུག་ས་

དགྲའི་ལམ་ནི་དེ་ལྟེ། །སྟོན་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཡུལ་ཡིན་ནོ། །འདོད་ཆགས་མིན་ཏེ་སྤང་
བྱའི་ཕྱིར། །གནོད་མི་བྱེད་ཕྱིར་ཞེ་སྤང་མིན། །ཞི་དང་དག་དང་མཆོག་གྲུར་ཕྱིར། །ང་
རྒྱལ་མ་ཡིན་མཆོག་འཛིན་མིན། །པ་རྒྱས་ཀུན་ཏུ་འགྲོ་རྒྱལ་ས་ནི། །དམིགས་པའི་སྒོ་
ནས་རང་གི་ས། །ཐམས་ཅད་དུ་ནི་རྒྱས་པར་འགྲུར། །

ཀུན་འགྲོ་མ་ཡིན་རང་རིས་སྟུ། །ཟག་མེད་གོང་མའི་ཡུལ་ཅན་མིན། །བདག་
གིར་མ་བྱས་གཉེན་པོའི་ཕྱིར། །གང་ཞིག་གང་དང་མཚུངས་ལྡན་པ། །དེ་ནི་དེར་
མཚུངས་ལྡན་སྟོན་ས། །གོང་མ་ཐམས་ཅད་ལུང་མ་བསྟན། །འདོད་ན་འཛིག་ཆོགས་
ལྟ་བ་དང་། །མཐར་འཛིན་ལྟན་ཅིག་མ་རིག་པ། །ལྟག་མ་རྒྱལ་ས་འདིར་མི་དགེ་
བཤོ། །འདོད་ན་འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁོ་དང་། །ཚོངས་རྒྱལ་ས་མི་དགའི་ཅ་བ་ཡིན། །ལུང་
མ་བསྟན་པའི་ཅ་བ་གསུམ། །དེ་ནི་སྟེད་དང་མ་རིག་སྟོ། །རྒྱལ་གཉིས་མཐོང་འཇུག་
ཕྱིར་དེ་ལས། །གཞན་མིན་བཞི་ཞེས་ཉི་འོག་པ། །དེ་དག་སྟེད་ལྟ་རྒྱལ་
ཚོངས། །བསམ་གཏན་པ་གསུམ་མ་རིག་ལས། །མགོ་གཅིག་དང་ནི་རྒྱལ་ཕྱེ་
དང་། །བྱི་དང་བཞག་པར་ལུང་བསྟན་པ། །འཆི་དང་སྟེ་དང་བྱང་པར་འཕགས། །བདག་
གཞན་ལ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན། །

འདས་དང་ཉེར་གནས་འདོད་ཆགས་དང་། །ཁོང་ཁོ་རྒྱལ་དག་གིས་
ནི། །གང་ལ་དེ་སྟེས་མ་སྤངས་པའི། །དངོས་པོ་དེ་དང་ལྡན་པ་ཡིན། །ཡིད་ཀྱི་དེ་དག་
མ་འོངས་པས། །ཀུན་དང་གཞན་གྱི་རང་དུས་པ། །མི་སྟེ་རྒྱལ་ས་གྱི་ཐམས་ཅད་
དང་། །ལྟག་མ་ཀུན་གྱིས་ཀུན་དང་ལྡན། །དུས་རྒྱལ་ས་ཀུན་ཏུ་ཡོད་གསུངས་
ཕྱིར། །གཉིས་ཕྱིར་ཡུལ་ཡོད་ཕྱིར་འབྲས་ཕྱིར། །དེ་ཡོད་སྐྱབས་པའི་ཕྱིར་ཐམས་

ཅད། །ཡོད་པར་སྤྲོ་བར་འདོད་དེ་དག །རྣམ་བཞི་དངོས་དང་མཆོན་ཉིད་དང་། །གནས་སྐབས་གཞན་གཞན་འགྲུར་ཞེས་བྲ། །གསུམ་པ་བཟང་སྟེ་བྲ་བ་ཡིས། །དུས་རྣམས་རྣམ་གཞག་གོགས་སུ་བྱེད། །དེ་ཡང་རི་ལྟར་གཞན་མ་ཡིན། །དུས་སུ་མི་ཅུང་དེ་བཞིན་དུ། །ཡོད་ན་ཅི་ཕྱིར་མ་སྦྱེས་ཞིག །ཆོས་ཉིད་དག་ནི་ཟབ་པ་ཡིན། །སྤྱག་བསྐྱེད་མཐོང་སྤང་བྲ་སྤངས་ཀྱང་། །ཀུན་འགྲོ་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱི་ལྷན། །དང་པོའི་རྣམ་པ་སྤངས་ཀྱང་དེའི། །ཡུལ་ཅན་ནི་མ་ལྷག་རྣམས་ཀྱིས། །སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཐོང་གོམས་པ་ཡིས། །སྤང་བྲ་འདོད་ཁམས་ལས་སྦྱེས་པ། །རང་གི་གསུམ་དང་གཟུགས་གཏོགས་གཅིག །དེ་མེད་རྣམ་ཤེས་སྟོད་ཡུལ་ལོ། །གཟུགས་ཁམས་ལས་སྦྱེས་རང་གི་དང་། །འོག་གསུམ་གོང་གཅིག་དེ་མེད་ཀྱིའང་། །གཟུགས་མེད་ལས་སྦྱེས་ཁམས་གསུམ་གཏོགས། །གསུམ་དང་ཟག་མེད་སྟོད་ཡུལ་ལོ། །

འོག་ག་དང་ལམ་མཐོང་སྤང་བྲ་ཀུན། །རང་གིས་སྤྱགས་པའི་སྟོད་ཡུལ་ལོ། །ཟག་མེད་ཁམས་གསུམ་མཐའ་གསུམ་དང་། །ཟག་པ་མེད་པའི་སྟོད་ཡུལ་ལོ། །ཉོན་མོངས་སྤྲ་རྒྱས་བཅས་རྣམ་གཉིས། །ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་རྒྱས་འགྲུར་གྱིས། །མོངས་ལས་ཐེ་ཆོམ་དེ་ནས་ནི། །ལོག་ལྟ་དེ་ནས་འཛིག་ཆོགས་ལྟ། །དེ་ནས་མཐར་འཛིན་དེ་ནས་ནི། །ཚུལ་ཁྲིམས་མཆོག་འཛིན་དེ་ནས་ལྟ། །རང་གི་ལྟ་ལ་རྒྱལ་ཆགས། །གཞན་ལ་ཞེ་སྤང་དེ་ལྟར་རིས། །སྤྲ་རྒྱས་སྤངས་པ་མ་ཡིན་དང་། །ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གནས་པ་དང་། །ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས། །ཉོན་མོངས་རྒྱ་ནི་ཆང་བ་ཡིན། །འདོད་ན་གཏི་སྤྱག་མ་གཏོགས་པའི། །ཉོན་མོངས་ཀུན་ནས་དགྲིས་བཅས་ཟག །གཟུགས་དང་གཟུགས་ནི་མེད་པ་ན། །སྤྲ་རྒྱས་ཁོ་ན་སྤྲིད་པའི་ཟག །དེ་

ལུང་མ་བསྟན་ཁ་ནང་བལྟས། །མཉམ་གཞག་ས་པའི་ཕྱིར་གཅིག་བྱས། །རྩ་བ་མ་
རིག་ཡིན་པས་ན། །ལོགས་ཤིག་ཏུ་ནི་ཟག་པར་བསྟན། །རྩ་བ་སྦྱོར་བའང་དེ་བཞིན་
དུ། །ལྟ་རྒྱུ་ས་གསལ་ཕྱིར་ལོགས་ཤིག་བསྟན། །ཟག་པར་མ་ཡིན་གྲོགས་མེད་
རྒྱུ་ས། །འདྲི་བའི་རྒྱུ་ས་མི་མ་སྟན་ལོ། །རྩིས་བཤད་ཉིད་མ་རིག་བཅས། །ཉིར་
ལེན་རྒྱུ་ས་ཉེ་ལྟ་རྒྱུ་གཉིས། །ཕྱེ་བའི་ཕྱིར་རོ་མ་རིག་པ། །འདྲིན་པར་བྱེད་པ་མིན་
ཕྱིར་བསྟེས། །གང་ཕྱིར་དེ་དག་སྤྲོ་བ་དང་། །རྩིས་འབྲེལ་རྒྱུ་གཉིས་རྒྱུ་ས་འགྱུར་
དང་། །རྩིས་སྤྲེལ་བས་དེ་ཡི་ཕྱིར། །སྤྲེལ་རྒྱུ་དག་ཏུ་བཤད་པ་ཡིན། །

དེ་དག་འདྲིན་བྱེད་ཟག་བྱེད་དང་། །འབྲེལ་བར་བྱེད་དང་འབྲུར་བྱེད་
དང་། །ཉེ་བར་འདྲིན་ཕྱིར་ཟག་ལ་སོགས། །དེ་དག་གི་ནི་ངེས་ཆོག་ཡིན། །དེ་དག་
ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་སོགས་ཀྱི། །དབྱེ་བས་ཡང་རྒྱུ་ལྡར་བཤད་དོ། །རྩིས་དང་མཆོག་
འདྲིན་འདྲེལ་བའི་ཕྱིར། །ལྟ་གཉིས་ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་གཞན་ནོ། །གང་ཕྱིར་གཉིས་ཀའང་
གཅིག་ཏུ་ནི། །མི་དགེ་རང་དབང་དེ་ཡི་ཕྱིར། །སྤྲེལ་དོག་སེར་སྤྲོ་དེ་དག་
ལས། །ལོགས་ཤིག་ཀུན་སྦྱོར་གཉིས་སྤྲེལ་བཤད། །ཐ་མའི་ཆ་དང་མ་སྟན་རྒྱུ་
ལ། །གཉིས་ཀྱིས་འདོད་ལས་མི་འདའ་ལ། །གསུམ་པོ་ཡིས་ནི་ཕྱིར་ལྟོག་བྱེད། །སྒོ་
དང་རྩ་བ་བསྟན་ཕྱིར་གསུམ། །འགྲོ་མི་འདོད་དང་ལམ་ནོར་དང་། །ལམ་ལ་ཐེ་ཆོས་
དེ་སྟེང་ཅིག །ཐར་པ་བསྟོད་ལ་གོགས་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་གསུམ་བསྟན་ཏོ། །

གོང་མའི་ཆ་དང་མ་སྟན་ལྟོག་ཏེ། །གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་ལས་སྦྱེས་
པའི། །འདོད་ཆགས་གཉིས་སྟོད་རྒྱལ་སྟོངས། །ཆོར་བའི་དབང་གིས་འཆིང་བ་
གསུམ། །ཉོན་མོངས་ལས་གཞན་ཉོན་མོངས་ཅན། །སེམས་བྱུང་འདྲེ་བྱེད་སྤང་ཞེས་

པ། གང་དེ་ཡང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཏེ། ཉེ་དག་ཉོན་མོངས་ཞེས་མི་བྱ། རྩོམ་མེད་
དང་ཁྲིལ་མེད་དང་། སྤྲལ་དོག་མེར་སྤྲོ་ཆོད་པ་དང་། འབྱོད་དང་སྤྲལ་ས་དང་གཉིད་
དང་ནི། གྲུན་ནས་དཀྱིས་པ་རྣམས་པ་བརྒྱད། ཁྲོ་དང་འཆབ་པའོ་འདོད་ཆགས་
གྱིས། རྩོམ་མེད་ཆོད་མེར་སྤྲོ་བསྐྱང་། འཆབ་པ་ཚོད་དོ་མ་རིག་ལས། སྤྲལ་ས་དང་
གཉིད་དང་ཁྲིལ་མེད་དོ། ཐེ་ཆོམ་ལས་འབྱོད་ཁྲོ་བ་དང་། སྤྲལ་དོག་ཁོང་ཁྲིལ་རྒྱ་
ལས་བྱུང་། །

གཞན་ཡང་ཉོན་མོངས་ཇི་མ་བྱལ། སྦྱོ་དང་གཡོ་དང་རྒྱགས་པ་དང་། ཉེ་
བཞིན་འཆིག་དང་འཁོན་འཛིན་དང་། རྣམ་འཆེ་སྦྱོ་དང་རྒྱགས་པ་ནི། འདོད་ཆགས་
ལས་སྦྱེས་འཁོན་འཛིན་དང་། རྣམ་འཆེ་ཁོང་ཁྲོ་ལས་སྦྱེས་སོ། འཆིག་པ་ལྟ་བ་
མཆོག་འཛིན་ལས། གཡོ་ནི་ལྟ་བས་གྲུན་ནས་བསྐྱང་། ཉེ་ལས་རྩོམ་མེད་པ་
དང་། ཁྲིལ་མེད་སྤྲལ་ས་གཉིད་ཆོད་རྣམས་གཉིས། ཉེ་ལས་གཞན་ནི་སྦོམ་སྤང་
བྱ། རང་དབང་དེ་བཞིན་ཇི་མ་རྣམས། འདོད་ན་མི་དགོ་གསུམ་རྣམས་གཉིས། ཉེ་
ཡན་ཆད་ནི་ལུང་མ་བསྟན། འདོད་དང་བསམ་གཏན་དང་པོ་ན། གཡོ་སྦྱོ་ཆངས་
པས་འཛིན་བྱིར་རོ། །

སྤྲལ་ས་ཆོད་རྒྱགས་པ་ཁམས་གསུམ་ན། གཞན་དག་འདོད་ཁམས་ལས་
སྦྱེས་པ། མཐོང་སྤང་བྱ་གཉིད་ར་རྒྱལ་བཅས། ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་ས་པ་ཡིན། ཉེ་
བའི་ཉོན་མོངས་རང་དབང་ཡང་། གཞན་ནི་རྣམ་ཤེས་བྱུག་རྟེན་ཅན། བདེ་བ་དག་
དང་འདོད་ཆགས་སུ། མཚུངས་ལྡན་ཞེ་སྤང་ལྟོག་པའོ། མ་རིག་པ་དག་ཐམས་ཅད་
དང་། མེད་ལྟ་ཡིད་བདེ་སྤྲལ་བསྐྱལ་དང་། ཡིད་མི་བདེ་དང་ཐེ་ཆོམ་མོ། གཞན་

ཡིད་བདེ་དང་འདོད་ལས་སྐྱེས། །བཏང་སྟོམས་དང་ཀུན་ས་གོང་ལ། །ས་རི་བཞིན་ཏུ་
རང་རང་དང་། །འབྱོར་དང་ཐག་དོག་ཁོ་བ་དང་། །རྣམ་འཛེ་འཁོན་ཏུ་འཛིན་བ་
དང་། །འཛིག་ས་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། །སེར་སྣ་དག་ནི་ལྷོག་ས་ཡིན། །གཡོ་དང་སྐྱུ་
དང་འཆབ་དང་གཉིད། །གཉིས་ཀ་དང་ལྡན་བདེ་དག་དང་། །རྒྱགས་ས་བཏང་སྟོམས་
ཀུན་ཏུ་འགོ། །བཞི་པོ་གཞན་ནི་ལྷ་དག་དང་། །འདོད་ན་སྐྱིབ་རྣམས་མི་མ་སྐྱན་
དང་། །ཟས་དང་བྱ་བ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། །གཉིས་གཅིག་ཕྱང་པོ་གཞོད་བྱེད་དང་། །ཐེ་
ཆོས་ཕྱིར་ན་ལྷ་ཉིད་དོ། །

དམིགས་ས་ཡོངས་སུ་ཤེས་བ་དང་། །དེ་ལ་དམིགས་ས་ཡང་དག་པར། །ཟད་
དང་དམིགས་ས་སྤངས་པས་སོ། །གཉིན་པོ་སྐྱེས་པས་ཟད་པར་འགྱུར། །གཉིན་པོ་
རྣམ་བཞི་སྒོང་བ་དང་། །གཞི་དང་སྤིད་ཉིད་རྣམ་པར་ནི། །སྐྱན་འབྱིན་ཞེས་བྱ་
དམིགས་ས་ལས། །ཉོན་མོངས་ས་ནི་སྤང་བྱར་འདོད། །མཚན་ཉིད་མི་མ་སྐྱན་མི་
མ་སྐྱན་ཕྱོགས། །ཡུལ་རྣམ་ཆད་དང་དུས་ཀྱིས་ཏེ། །འབྱུང་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕྱོགས་
དང་ནི། །དུས་གཉིས་རིང་བ་ཉིད་ལྟ་བུའོ། །ལན་ཅིག་ཏུ་ཟད་དེ་དག་གི། །བྲལ་བའི་
ཐོབ་ས་ཡང་དང་ཡང་། །གཉིན་པོ་སྐྱེས་དང་འབྲས་ཐོབ་དང་། །དབང་པོ་རྣམ་པར་
འཕེལ་རྣམས་སུ། །ཡོངས་སུ་ཤེས་དགུ་འདོད་པ་ན། །དང་པོ་རྣམ་གཉིས་ཟད་ལ་
གཅིག་གཉིས་ཟད་པ་ནི་དེ་གཉིས་སོ། །

དེ་བཞིན་གོང་མའི་དེ་གསུམ་ཉིད། །ཡོངས་སུ་ཤེས་ས་གཞན་གསུམ་སྟེ། །ཐ་
མའི་ཆ་དང་མ་སྐྱན་གཟུགས་དང་། །ཟག་ས་ཀུན་ཟད་བྱུག་བཟོད་འབྲས། །ལྷག་ས་
རྣམས་ནི་ཤེས་པའི་ཡིན། །མི་ལྟོགས་མེད་འབྲས་ཐམས་ཅད་དོ། །བསམ་གཏན་

ནམས་ཀྱི་ལྷའམ་བརྒྱད། ཉེ་བར་བསྐྱོགས་པའི་གཅིག་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་མེད་
དངོས་གཞི་གསུམ་གྱི་ཡང་། ཐམས་ཅད་འཕགས་པའི་ལམ་གྱི་ཡིན། །

འདིག་རྟེན་པའི་གཉིས་རྗེས་ཀྱི་ཡང་། ཆོས་ཤེས་པའི་ནི་གསུམ་ཡིན་
ནོ། །དེའི་སྤྱོད་མཐུན་གྱི་རྒྱལ་དང་ལྷ། བྲལ་བའི་ཐོབ་པ་ཟག་མེད་དང་། སྤྱིང་ཅེ་
ཉམས་པར་བྱས་པ་དང་། རྒྱ་གཉིས་ཀྱན་ཏུ་བཅོམ་པའི་ཕྱིར། ཡོངས་ཤེས་ཁམས་
ལས་འདས་པ་ལས། གཅིག་མིན་མཐོང་ལ་གནས་པ་ནི། ལྷ་ཡི་བར་དང་ཡང་དག་
ལྷན། སྒྲོམ་ལ་གནས་པ་རྒྱལ་གཤེན། གཅིག་གཤེན་ཡང་ན་གཉིས་དང་ངོ། །ཁམས་
ལས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བ་དང་། འབྲས་བྱ་ཐོབ་ཕྱིར་དེ་དག་བསྐྱོམས། ལ་ལ་
གཅིག་གཉིས་ལྷ་དང་རྒྱལ། གཏོང་སྟེ་ཐོབ་པ་ལྷ་མིན་ནོ། ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་
ཆིག་ལེའུར་བྱས་པ་ལས། སྤ་རྒྱས་བསྐྱན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་གནས་ལྷ་པའོ། །

ལམ་དང་གང་ཟག་བསྐྱན་པ།

༥ བདེན་པ་མཐོང་དང་སྒྲོམ་པ་ལས། ཉོན་མོངས་སྤངས་པ་ཞེས་བཤད་
པ། སྒྲོམ་པའི་ལམ་ནི་རྣམ་གཉིས་ཏེ། མཐོང་བ་ཞེས་བྱ་ཟག་པ་མེད། བདེན་པ་དག་
ནི་བཞེར་བཤད་ངོ། །སྤྱལ་བསྐྱལ་ཀྱན་འབྱུང་དེ་བཞིན་དུ། འགོག་དང་ལམ་སྟེ་དེ་
ལྟར་ན། དེ་དག་རི་ལྟར་མངོན་རྟོགས་རིམ། ཡིད་འོང་ཡིད་དུ་མི་འོང་དང་། དེ་ལས་
གཞན་ཟག་བཅས་རྣམས་ཉིད། སྤྱལ་བསྐྱལ་ཉིད་གསུམ་ལྷན་པའི་ཕྱིར། ཅི་རིགས་
མ་ལུས་སྤྱལ་བསྐྱལ་ལོ། །

གང་ལ་བཅོམ་དང་སྒྲོ་ཡིས་གཞན། བསལ་ན་དེ་སྒྲོ་མི་འཇུག་པ། བྲལ་ཆུ་
བཞིན་དུ་ཀྱན་རྫོབ་དུ། ཡོད་དེ་དོན་དམ་ཡོད་གཞན་ནོ། རྒྱལ་གནས་ཐོས་དང་

བསམ་ལྡན་པས། །སྒྲོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྒྱུར། །ཐོས་སོགས་ལས་བྱུང་སྒྲོ་རྣམས་
ནི། །མིང་དང་གཉིས་ཀ་དོན་ཡུལ་ཅན། །བསྐྱེད་གཉིས་ལྡན་ཆོག་མི་ཤེས་
དང་། །འདོད་ཆེན་ཅན་ལ་མ་ཡིན་ནོ། །རྟེན་ལ་ཡང་སྟེང་ཆོག་མི་ཤེས། །མ་རྟེན་ལ་
འདོད་འདོད་ཆེན་ཅན། །བསྒྲོག་པ་དེ་ཡི་གཉེན་པོ་དག །དེ་གཉིས་ཁམས་གསུམ་
གཏོགས་ཅི་མེད། །མ་ཆགས་འཕགས་རིགས་དེ་དག་ལས། །གསུམ་ནི་ཆོག་ཤེས་
བདག་ཉིད་དོ། །གསུམ་གྱིས་ཚུ་ལ་བསྟན་ཐ་མས་ལས། །སྟེང་བ་སྐྱེ་བའི་གཉེན་པོའི་
ཕྱིར། །བདག་གིར་བདག་འཛིན་དངོས་འདོད་པ། །དེ་ཡི་དུས་དང་གཏན་ཞིའི་
ཕྱིར། །དེ་ལ་འཇུག་པ་མི་སྦྱག་པ། །དབྱགས་རྩབ་འབྱུང་བ་ཤན་པ་ཡིས། །འདོད་
ཆགས་རྣམ་རྟོག་ལྷག་རྣམས་སོ། །

ཀེར་རུས་ཆགས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །རུས་པ་རྒྱ་མཚོའི་བར་དུ་ནི། །སྒྲོ་
ཞིང་སྟེང་པས་ལས་དང་པོ། །ཀར་རུས་ནས་ནི་ཐོང་བྱེད་པར། །བཏང་བས་སྦྱང་བ་
བྱས་པར་བཤད། །སྤྱོད་མའི་བར་དུ་སེམས་འཛིན་པས། །ཡིད་ལ་བྱེད་པ་རྫོགས་པ་
ཡིན། །མི་སྦྱག་མ་ཆགས་ས་བཅུ་དང་། །དམིགས་པ་འདོད་སྤང་མིས་སྐྱེད་
དོ། །དབྱགས་རྩབ་དབྱགས་འབྱུང་ཤན་པ་ནི། །ཤེས་རབ་ས་ལྷ་སྒྱུད་ཡུལ་
ཚུང་། །འདོད་རྟེན་ཕྱི་བའི་མ་ཡིན་ནོ། །བགྱང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་པ་དུག །དབྱགས་
རྩབ་དབྱགས་འབྱུང་གང་ལས་ལྷས། །སེམས་ཅན་ཞེས་བྱ་མ་ཟེན་པའོ། །རྒྱ་མཐུན་
ལས་བྱུང་འོག་མ་ཡི། །ཡིད་གྱིས་དེ་གཉིས་མ་རྟོགས་སོ། །

ཞི་གནས་བྱུང་པར་བྱུང་བ་ཡིས། །ཤན་པ་ཉིར་གཞག་བསྒྲོམ་པར་བྱ། །ལུས་
ཆོར་སེམས་དང་ཆོས་རྣམས་ལ། །མཚན་ཉིད་གཉིས་སུ་ཡོངས་བརྟགས་

པས། །ཤེས་རབ་ཐོས་སོགས་ལས་བྱུང་བའོ། །གཞན་ནི་འབྲེལ་དང་དམིགས་པ་
ལས། །རིམ་ནི་རི་ལྟར་སྐྱེ་བ་བཞིན། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་གཉེན་པོར་བཞི། །དེ་ནི་ཆོས་
བན་ཉེར་གཞག་པ། །སྦྱི་ལ་དམིགས་པ་ལ་གནས་ཏེ། །དེ་དག་ལ་ནི་མི་རྟག་
དང་། །སྦྱག་བསྐྱེལ་སྟོང་བདག་མེད་པར་བཟླ། །དེ་ལས་རྩོ་བར་གྱུར་པ་འབྱུང་། །དེ་
ནི་བདེན་བཞིའི་སྦྱོང་ཡུལ་ཅན། །རྣམ་པ་བརྟུན་ཀྱང་བོ་བ་ལས། །ཆེ་མོ་དེ་ཡང་དེ་དང་
འབྲ། །གཉིས་ཀ་ཆོས་ཀྱིས་རྣམ་པ་གཏོད། །གཞན་དག་གིས་ཀྱང་འབྲེལ་བར་
བྱེད། །དེ་ལས་བཟོད་པ་གཉིས་དེ་བཞིན། །ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱིས་འབྲེལ་བར་བྱེད། །

ཆེན་པོ་འདོད་གཏོགས་སྦྱག་བསྐྱེལ་ཡུལ། །དེ་ནི་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་དེ་
བཞིན། །ཆོས་མཆོག་ཐམས་ཅད་ལྷུང་བོ་ལ། །ཐོབ་པ་མ་གཏོགས་དེ་ལྟར་ན། །དེས་
འབྱེད་ཆ་མ་ཐུན་རྣམ་པ་བཞི། །སྒོམ་བྱུང་མི་སྦྱོགས་མེད་པ་དང་། །ཁྱད་པར་བསམ་
གཏན་ས་བའོ། །གཉིས་ནི་འོག་ནའང་ཡོད་པའམ། །འདོད་ཉེར་ཆོས་མཆོག་བྱད་མེད་
ཀྱིས། །གཉིས་ཀའི་ཉེན་ཅན་འཛོལ་བར་འགྱུར། །འཕགས་པས་དེ་དག་ས་བོར་
ནས། །གཏོང་ངོ་འཕགས་མིན་འཆི་བས་སོ། །དང་བོ་གཉིས་ཡོངས་ཉམས་པས་
ཀྱང་། །དངོས་གཞི་དེ་ཉིད་ལ་བདེན་མཐོང་། །རྣམ་པར་ཉམས་ཆེ་སྟོན་མེད་
འཛོལ། །ཉམས་པ་གཉིས་ནི་མི་ལྡན་པ། །ཆེ་མོ་ཐོབ་པ་ཅུ་མི་འཆད། །བཟོད་ཐོབ་ངན་
སོང་མི་འགྲོའོ། །གཉིས་སྟོབ་རིགས་ལས་བརྒྱུག་ནས་ནི། །སངས་རྒྱུ་སྦྱེ་འགྱུར་
གཞན་གསུམ་ཡང་། །སྟོན་དང་བསེ་རྩ་བྱང་ཆུབ་བར། །བསམ་གཏན་མཐའ་ཉེན་
གཅིག་ལ་ཀྱན། །དེ་ཡི་སྟོན་རྩ་ཐར་ཆ་མ་ཐུན། །སྦྱར་བ་སྤིད་པ་གསུམ་གྱིས་
ཐར། །ཐོས་བསམ་ལས་བྱུང་ལས་གསུམ་མོ། །མི་ཡི་ནང་ནས་འཕྲེན་པར་བྱེད། །

འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཚོས་མཆོག་ལས། །ཆོས་ཀྱི་བཟོད་པ་ཟག་པ་མེད། །འདོད་
 སྤྱག་བསྐྱལ་ལ་དེ་ནས་ནི། །དེ་ཉིད་ལ་ཆོས་ཤེས་དེ་བཞིན། །སྤྱག་བསྐྱལ་ལྷག་ལ་
 རྗེས་བཟོད་ཤེས། །བདེན་པ་གསུམ་ལའང་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བདེན་པ་མངོན་
 རྟོགས་འདི། །སེམས་བརྩ་བྱ་གོ་རྣམ་གསུམ་སྟེ། །མཐོང་དམིགས་བྱ་བ་ཞེས་བྱ་
 བའོ། །དེ་ནི་ཆོས་མཆོག་དང་ས་གཅིག་ །བཟོད་དང་ཤེས་པ་གོ་རིམ་བཞིན། །བར་
 ཆད་མེད་དང་རྣམ་གྲོལ་ལས། །དེ་ལ་སྐད་ཅིག་བཅོ་ལྔ་ནི། །མ་མཐོང་མཐོང་ཕྱིར་
 མཐོང་བའི་ལས། །དབང་པོ་རྫོ་རྩལ་དེ་དག་ཏུ། །དད་དང་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་
 བ། །སྒྲོམ་པས་སྤང་བྱ་མ་སྤངས་ན། །འབྲས་བྱ་དང་པོ་ལ་ཞུགས་པ། །རྣམ་ལུང་བར་
 བཅོམ་གཉིས་པ་ལ། །དགྲ་པ་ཚུན་ཆད་ཟད་པ་ཡིན། །འདོད་བཤམ་ཡང་ན་གོང་མ་
 ལས། །ཆགས་བྲལ་གསུམ་པ་ལ་ཞུགས་པ། །གང་ཞིག་གང་ལ་ཞུགས་པ་ནི། །བརྩ་
 བྱ་པ་ལ་དེ་འབྲས་གནས། །དེ་ཆེ་དབང་པོ་རྫོ་རྩལ་དག །དད་པས་མོས་དང་མཐོང་
 བས་ཐོབ། །འབྲས་ཐོབ་འབྲས་བྱ་བྱུང་བར་གྱི། །ལམ་ཐོབ་མེད་པས་དེ་ཡི་
 ཕྱིར། །འབྲས་གནས་བྱུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །མི་བཙོན་པ་ནི་ཞུགས་མ་ཡིན། །

ས་དང་ས་ན་ཉེས་རྣམ་དགྲ། །དེ་བཞིན་དུ་ནི་ཡོན་ཏན་རྣམས། །རྒྱུད་དང་འབྲིང་
 དང་ཆེ་རྣམས་ཀྱི། །རྒྱུད་དུ་ལ་སོགས་ཐ་དད་ཕྱིར། །འབྲས་གནས་སྒྲོམ་སྤང་བྱ་མ་
 ཟད། །དེ་ལྟར་ཐོགས་ན་ལན་བདུན་པ། །རྣམ་གསུམ་རྣམ་བཞི་ལས་གྲོལ་བ། །ཆེ་
 གཉིས་གསུམ་དུ་རིགས་ནས་རིགས། །རྣམ་པ་ལྡེ་ཡི་བར་བཅོམ་པ། །གཉིས་པ་ལ་ནི་
 ཞུགས་པའང་ཡིན། །རྣམ་པ་བྱ་བ་ཟད་གྱུར་པ། །དེ་ནི་ལན་ཅིག་ཕྱིར་འོང་བ། །

ཉེས་ཆ་བདུན་དང་བརྒྱད་ཟད་པ། །ཆེ་གཅིག་བར་ཆད་གཅིག་པ་

དང་། །གསུམ་པ་ལ་ནི་ཞུགས་པའང་ཡིན། །དེ་དགུ་ཟད་པ་ཕྱིར་མི་འོང་། །དེ་ནི་བར་
སྐྱེས་འདུ་བྱེད་དང་། །འདུ་བྱེད་མེད་ཡོངས་སྤྱང་ན་འདལ། །གོང་དུ་འཕོ་བ་རྣམས་དེ་
ནི། །བསམ་གཏན་སྤེལ་ན་འོག་མིན་འགྲོ། །དེ་འཕར་བྱེད་འཕར་ཐམས་ཅད་དུ། །འཆི་
འཕོ་གཞན་སྤྱིད་ཅེ་མོར་འགྲོ། །གཞན་ནི་གཟུགས་མེད་འགྲོ་རྣམ་བཞི། །གཞན་ནི་
འདི་ལ་སྤྱང་ན་འདལ། །གསུམ་ལ་ཡང་རྣམ་གསུམ་བྱེ་ནས། །གཟུགས་སུ་ཉེར་འགྲོ་
དགྲར་བཤད་དོ། །དེ་དག་གི་ནི་ཁྱད་པར་རྣམས། །ལས་དབང་ཉོན་མོངས་བྱེ་བྲག་
ལས། །གོང་དུ་འཕོ་བ་མ་བྱེ་བར། །དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་དུ་འདོད། །དམ་པ་དམ་
མིན་འཇུག་མི་འཇུག། །ཁོན་པ་ཕྱིར་མི་འོང་ཕྱིར་དེ། །འདོད་པར་ཆེ་ཡོངས་གྲུར་པའི་
འཕགས། །ཁམས་གཞན་དུ་ནི་འགྲོ་བ་མེད། །དེ་དང་གོང་མར་སྐྱེས་པ་ནི། །ཡོངས་
ཉམས་དབང་པོ་འཕོ་མི་སྟོན། །དང་པོ་བཞི་པ་སྤེལ་བར་བྱེད། །སྐྱད་ཅིག་མ་ནི་
བསྐྱེས་པས་གྲུག། །སྐྱེ་དང་གནས་པར་བྱ་ཕྱིར་དང་། །ཉོན་མོངས་པས་ནི་འཛིགས་
ཕྱིར་ཡང་། །དེ་ནི་རྣམ་པ་ལྔ་ཡི་ཕྱིར། །གནས་གཙང་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཁོན། །

འགོག་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་མི་འོང་། །ལུས་ཀྱིས་མངོན་སུམ་བྱེད་པར་
འདོད། །སྤྱིད་ཅེའི་བར་ཆ་བརྒྱད་ཟད་པ། །དག་བཙེམ་ཉིད་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན། །དགུ་
པའི་བར་ཆད་མེད་ལས་ཡང་། །དེ་ནི་རྩི་རྩི་ལྟ་བུ་ཡིན། །དེ་ཟད་ཐོབ་དང་ཟད་པ་
ཤེས། །དེ་ཆེ་དེ་མི་སྟོན་དག་བཙེམ། །འཛིག་ཉེན་འདས་ཀྱི་སྤྱིད་ཅེ་ལས། །ཆགས་
བྲལ་གཞན་ལས་རྣམ་པ་གཉིས། །འཛིག་ཉེན་པ་ཡིས་ཆགས་བྲལ་བའི། །འཕགས་ལ་
བྲལ་བའི་ཐོབ་རྣམ་གཉིས། །ཁ་ཅིག་འཛིག་ཉེན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་། །བཏང་ལ་ཉོན་
མོངས་མི་ལྟན་ཕྱིར། །

སྲིད་ཅེའི་ཕྱེད་ལས་རྣམ་གྲོལ་དང་། ཁོང་དུ་སྐྱེས་པ་བཞིན་མི་ལྟོ། །ཟག་
མེད་མི་སྟོགས་མེད་པ་ཡིས། །ཐམས་ཅད་ལས་ནི་འདོད་ཆགས་བྲལ། །ས་གསུམ་
རྒྱལ་ལ་བསམ་གཏན་ནམ། །ཉེར་བསྟོགས་ལས་མཐའི་རྣམ་གྲོལ་ལམ། ཁོང་མའི་
ཉེར་བསྟོགས་ལས་མིན་འཕགས། །བརྒྱད་ཀྱིས་རང་གོང་ས་ལས་རྒྱལ། །འཛིག་ཉེན་
བ་ཡི་རྣམ་གྲོལ་དང་། །བར་ཆད་མེད་ལམ་གོ་རིམ་བཞིན། །ཞི་སོགས་རགས་
སོགས་རྣམ་པ་ཅན། ཁོང་དང་འོག་མའི་སྟོད་ལྷལ་ཅན། །གལ་ཏེ་མི་གཡོའི་ཟད་
ཤེས་ལས། །མི་སྐྱེའི་སྒོ་གྲོས་གལ་ཏེ་མིན། །ཟད་པ་ཤེས་སམ་མི་སྟོབ་ལྟ། །དེ་ནི་དག་
བཅོམ་ཐམས་ཅད་ལ། །དག་སྟོང་ཚུལ་ནི་དེ་མེད་ལམ། །འབྲས་བུ་འདུས་བྱས་
འདུས་མ་བྱས། །དེ་དག་བརྒྱད་ཅུ་ཅ་དགུའོ། །གྲོལ་ལམ་ཟད་པ་རྣམས་དང་
བཅས། །འབྲས་བུ་བཞིར་རྣམ་གཞག་པ་ནི། །རྒྱ་ལྷ་དག་ནི་སྲིད་ཕྱིར་རོ། །

འབྲས་ལ་སྟོན་ལམ་གཏོང་བ་དང་། །གཞན་ཐོབ་པ་དང་ཟད་བསྟོམས་
དང་། །ཤེས་པ་བརྒྱད་ཆོན་ཐོབ་པ་དང་། །རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་ཐོབ་པའོ། །འཛིག་ཉེན་བ་
ཡིས་ཐོབ་འབྲས་ནི། །བསྐྱེས་དང་ཟག་མེད་ཐོབ་འཛིན་ཕྱིར། །དེ་ཉིད་ཆངས་ཚུལ་
ཆངས་པ་ཡི། །འཁོར་ལོ་ཆངས་པས་བསྐྱོར་ཕྱིར་རོ། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མཐོང་བའི་
ལམ། །རྒྱུར་བར་འགྲོ་སོགས་ཅིབས་སོགས་ཀྱིས། །འདོད་པར་གསུམ་ཐོབ་ཐ་མ་
ནི། །གསུམ་དུ་འོ་གོང་ན་མཐོང་ལམ་མེད། །མི་སྐྱེ་ལུང་ལས་འདིར་ཙམ་ཞིང་། །དེར་
མཐར་ཕྱིན་ཅེས་འབྱུང་ཕྱིར་རོ། །དག་བཅོམ་བྱག་འདོད་དེ་དག་ལས། །ལྷ་ནི་དད་
པས་མོས་ལས་སྐྱེས། །དེ་དག་རྣམ་གྲོལ་དུས་དང་སྟོར། །མི་གཡོའི་ཆོས་ཅན་མི་
གཡོ་བ། །དེ་ཕྱིར་དེ་དུས་མི་སྟོར་གྲོལ། །དེ་ནི་མཐོང་ཐོབ་རྒྱ་ལས་བྱུང་། །ཁ་ཅིག་

དང་པོ་ནས་དེ་འི་རིགས། །ཁ་ཅིག་སྤངས་པ་ལས་སྤང་རྟོ། །

བཞི་ནི་རིགས་ལས་ལྔ་འབྲས་ལས། །ཉམས་འཁྱུར་དང་པོ་ལས་མ་
ཡིན། །སློབ་དང་འཕགས་མིན་རིགས་དྲུག་ལྔ། །མཐོང་བ་ལ་ནི་འཕོ་བ་མེད། །ཐོབ་
དང་མ་ཐོབ་ཉེར་སྤྱད་ལས། །ཡོངས་ཉམས་རྣམ་པ་གསུམ་ཞེས་བྱ། །སྟོན་ལ་ཐ་མ་མི་
གཡོ་ལ། །བར་མའང་གཞན་ལ་རྣམ་གསུམ་མོ། །འབྲས་ལས་ཉམས་པ་འཆི་བ་
མེད། །བྱ་བ་མ་ཡིན་དེ་མི་བྱེད། །མི་གཡོ་རྣམ་གྲོལ་བར་ཆད་མེད། །ལམ་དགུའོ་
ཤིན་ཏུ་བསྟེན་ཕྱིར་རོ། །མཐོང་བས་ཐོབ་ལ་རེ་རེའོ། །

ཟག་མེད་མི་ཡི་ནང་དུ་འཕོ། །མི་སློབ་ས་དགུ་ལ་བརྟེན་ཏེ། །སློབ་པ་དྲུག་ལ་
གང་གི་ཕྱིར། །འཕེལ་བ་འབྲས་བྱ་བྱུང་བར་ཅན། །བཏང་སྟེ་འབྲས་བྱ་ཐོབ་པར་
འཁྱུར། །སངས་རྒྱས་གཉིས་དང་ཉན་ཐོས་བདུན། །དེ་དགུ་དབང་པོ་རྣམ་དགུ་
ཅན། །གང་ཟག་བདུན་པོ་སྦྱར་བ་དང་། །དབང་པོ་སྟོམས་འཇུག་རྣམ་གྲོལ་
དང་། །གཉིས་ཀས་བྱས་པའོ་དེ་དག་དྲུག་ །འདི་ལྟར་ལམ་གསུམ་ལ་གཉིས་
གཉིས། །འགོག་ཐོབ་གཉིས་ཀ་ལས་རྣམ་གྲོལ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཅིག་ཤོས་
སོ། །སྟོམས་འཇུག་དབང་པོ་འབྲས་རྣམས་ཀྱིས། །སློབ་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཤེས་
བྱའོ། །གཉིས་ཀྱིས་མི་སློབ་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །

མདོར་ན་ལམ་ནི་རྣམ་བཞི་སྟེ། །བྱུང་བར་ཅན་དང་རྣམ་གྲོལ་དང་། །བར་ཆད་
མེད་དང་སྦྱར་ཞེས་བྱ། །བསམ་གཏན་དག་གི་ལམ་རྣམས་སྟེ། །ས་གཞན་དག་གི་
དཀའ་བ་ཡིན། །སློ་རྒྱལ་མདོན་ཤེས་བྱལ་བ་སྟེ། །ཅིག་ཤོས་ཀྱི་ནི་མདོན་ཤེས་
སྟུང་། །ཟད་དང་མི་སྦྱེ་ཤེས་པ་ནི། །བྱང་ཆུབ་དེ་དང་མཐུན་ཉིད་ཕྱིར། །སུམ་ཅུ་ཅ

བདུན་དེ་འཕྲི་ལྷོགས་མ་ཐུན། །མིང་གི་སྒྲོ་ནས་རྩམ་སྲུ་བ་ཐུ། །དད་དང་བཙུན་ལྷུས་
བན་པ་དང་། །ཤེས་རབ་ཉིང་ལའི་ན་བཏང་སྒྲིམས་དགལ། །རྟོག་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་
ཤིན་ཏུ་སྦྱངས། །བན་པ་ཉེར་གཞག་ཤེས་རབ་སྟེ། །བཙུན་ལྷུས་ཡང་དག་ལོག་
ཅེས་བྲ། །རྩུ་ལྷུས་ཀྱང་པ་ཉིང་ལའི་ན་ཏོ། །གཙུག་པོ་སྒྲོས་པ་དེ་དག་ནི། །སྒྲིང་བྱང་
ཡོན་ཏན་ཀྱང་ཀྱང་ཡིན། །སྒྲིམ་ཚན་བདུན་ནི་གོ་རིམ་བཞིན། །ལས་ནི་དང་པོ་བ་དག་
དང་། །དེས་ལྷུང་ཆ་མ་ཐུན་རྣམས་དང་ནི། །སྒྲོམ་དང་མཐོང་ལ་རབ་ཏུ་བྱེ། །བྱང་
ཚུབ་ཡན་ལག་ལམ་ཡན་ལག །ཐག་པ་མེད་གཞན་རྣམས་གཉིས་སོ། །

བསམ་གཏན་དང་པོ་ན་ཐམས་ཅད། །མི་ལྷོགས་མེད་ན་དགལ་མ་
གཏོགས། །གཉིས་པ་ན་ནི་རྟོག་མ་གཏོགས། །གཉིས་ན་དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་
པ། །བསམ་གཏན་བར་ནའང་གཟུགས་མེད་པ། །གསུམ་ནའང་དེ་དང་ཚུལ་ཡན་
ལག །བྱང་ཚུབ་དང་ནི་ལམ་ཡན་ལག །མ་གཏོགས་འདོད་ཁམས་སྤྱིད་ཅེ་ན། །བདེན་
གསུམ་མཐོང་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། །ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་དད་པ་འཛོམ། །ལམ་མཛོན་
རྟོགས་ན་སངས་རྒྱས་དང་། །དེ་ཡི་དགེ་འདུན་དག་ལ་ཡང་། །ཆོས་བདེན་གསུམ་
དང་རང་སངས་རྒྱས། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་ཡིན་ནོ། །

རྩམ་སྲུ་གཉིས་ཉེ་དད་པ་དང་། །ཚུལ་ཁྲིམས་ཁྲི་མ་མེད་པ་ཡིན། །བཅིངས་
ཕྱིར་སྒྲོབ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ། །རྣམ་གྲོལ་མ་བཤད་དེ་རྣམ་གཉིས། །ཉོན་མོངས་བཙུན་
པ་འདུས་མ་བྱས། །མོས་པ་འདུས་བྱས་ཡན་ལག་ནི། །དེ་ཡིན་དེ་ཉིད་རྣམ་གྲོལ་
གཉིས། །བྱང་ཚུབ་ཇི་སྐད་བཤད་ཤེས་པ། །མི་སྒྲོབ་སེམས་ནི་སྐྱེ་འགྱུར་བ། །སྐྱིབ་པ་
ལས་ནི་རྣམ་གྲོལ་འགྱུར། །འགག་པར་འགྱུར་བའི་ལམ་གྱིས་ནི། །དེ་ཡི་སྐྱིབ་པ་རབ་

ཏུ་སྒྲོང་། །འདུས་མ་བྱས་ཉིད་ཁམས་ཞེས་བྱ། །འདོད་ཆགས་ཀྱན་ཟད་འདོད་ཆགས་
བྲལ། །སྤངས་པའི་ཁམས་ནི་གཞན་དག་གོ །འགོག་པའི་ཁམས་ཞེས་བྱ་བ་
གཞི། །སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱ་བཟོད་ཤེས་རྣམས་ཀྱིས། །ཡིད་འབྱུང་གང་གིས་སྒྲོང་འབྱུང་
བ། །ཀྱན་གྱིས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བར་འབྱུང། །དེ་ལྟར་ན་ནི་ཐུ་བཞི་སྟེ། །ཆོས་
མངོན་པའི་མཛོད་ཀྱི་ཆིག་ལེའུར་བྱས་པ་ལས། །ལམ་དང་གང་ཟག་བསྟན་པ་ཞེས་
བྱ་བ་ལྟེ་གནས་བྱུག་པའོ། །

ཡེ་ཤེས་བསྟན་པ།

༥ དེ་མེད་བཟོད་རྣམས་ཤེས་པ་མིན། །ཟད་དང་མི་སྦྱེའི་སྒོ་ལྟ་མིན། །དེ་ལས་
གཞན་འཕགས་སྒོ་གཉིས་ཀ། །གཞན་ཤེས་བྱུག་ནི་ལྟ་བའང་ཡིན། །ཤེས་པ་ཟག་
བཅས་ཟག་པ་མེད། །དང་པོ་ཀྱན་རྫོབ་ཅེས་བྱའོ། །ཟག་མེད་རྣམ་གཉིས་ཆོས་དང་
ནི། །རྗེས་སུ་ཤེས་པ་ཁོ་ན་ཡིན། །ཀྱན་རྫོབ་ཡུལ་ནི་ཐམས་ཅད་དོ། །ཆོས་ཤེས་བྱ་
བའི་སྒྲོང་ཡུལ་ནི། །འདོད་སྤྱག་བསྐྱལ་སོགས་རྗེས་ཤེས་པའི། །སྒྲོང་ཡུལ་གོང་མའི་
སྤྱག་བསྐྱལ་སོགས། །དེ་དག་ཉིད་བདེན་བྱེ་བྲག་གིས། །བཞི་སྟེ་རྣམ་བཞི་དེ་དག་
ནི། །མི་སྦྱེ་བ་དང་ཟད་པ་ཤེས། །དེ་གཉིས་དང་པོ་སྦྱེས་པ་ནི། །སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱ་རྗེས་
ཤེས་པ་ཡིན། །བཞི་ལས་པ་རོལ་སེམས་རིག་པ། །དེས་ནི་ས་དབང་གང་ཟག་
འདས། །ཞིག་དང་མ་སྦྱེས་མི་རིག་གོ། །ཆོས་རྗེས་སྒོ་ཕྱོགས་བན་ཚུན་མིན། །ཉན་
ཐོས་མཐོང་བའི་སྐད་ཅིག་གཉིས། །རིག་སྟེ་བསེ་རུ་ལྟ་བུས་གསུམ། །སངས་རྒྱས་
སྒྲོང་བ་མེད་པར་ཀྱན། །ཟད་པར་ཤེས་པ་བདེན་རྣམས་ལ། །ཡོངས་ཤེས་ལ་སོགས་
དེས་པའོ། །ཡོངས་ཤེས་བྱར་མེད་ཅེས་ལ་སོགས། །མི་སྦྱེ་བ་ཡི་སྒོ་འདོད་དོ། །

རང་བཞིན་དང་ནི་གཉེན་པོ་དང་། རྣམ་པ་རྣམས་སྤྱོད་ཡུལ་དང་། སྤྱོད་དང་
བྱ་བ་བྱས་ཉིད་དང་། རྒྱ་རྒྱས་པ་ལས་བརྩ་ཡིན་ནོ། །སྒྲོམ་པའི་ལམ་ལ་འགོག་
བའམ། །ལམ་ལ་ཆོས་ཤེས་གང་ཡིན་དེ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་ནི་གཉེན་པོ་
ཡིན། །འདོད་པའི་ཁམས་གྱི་རྗེས་མ་ཡིན། །ཆོས་ཤེས་པ་དང་རྗེས་སུ་ཤེས། །རྣམ་
པ་བརྩ་བྱག་ཀྱང་རྫོང་ཞི། །དེ་བཞིན་གཞན་དུ་རང་རང་གི་ །བདེན་པའི་རྣམ་པས་
བཞི་ཡིན་ནོ། །བ་རོལ་ཡིད་ཤེས་བྱི་མེད་ཀྱང་། །དེ་བཞིན་བྱི་མ་དང་བཅས་ནི། །ཤེས་
བྱ་རང་གི་མཆོན་ཉིད་རྣམ། །རྗེས་རེ་རེ་ཞིག་སྤྱོད་ཡུལ་ལོ། །

ལྷག་མ་རྣམ་པ་བརྩ་བཞི་ཅན། །སྤོང་དང་བདག་མེད་མ་གཏོགས་སོ། །བྱི་
མེད་བརྩ་བྱག་གཞན་རྣམ་མེད། །གཞན་ཡོད་ཅེས་པ་བསྟན་བཅོས་ལས། །རྗེས་སུ་
རྣམ་པ་བརྩ་བྱག་གོ། །རྣམ་པ་ཤེས་རབ་དང་བཅས་པའི། །དམིགས་དང་བཅས་པས་
འཛིན་པར་བྱེད། །ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་གཟུང་བྱ་ཡིན། །དང་པོ་རྣམ་གསུམ་གཞན་
རྣམས་དག། །དང་པོ་ས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ན། །བྱག་ན་ཆོས་ཤེས་བྱ་བར་དགྲ། །རྗེས་
ཤེས་བྱ་བ་དེ་བཞིན་བྱག་ །གཞན་ཡིད་ཤེས་པ་བསམ་གཏན་བཞི། །དེ་ནི་འདོད་དང་
གཟུགས་རྟེན་ཅན། །ཆོས་ཤེས་བྱ་བ་འདོད་རྟེན་ཅན། །ཁམས་གསུམ་པ་ཡི་རྟེན་ཅན་
གཞན། །འགོག་སྒྲོ་བ་པ་ཉེར་གཞག་པ། །གཅིག་སྟེ་པ་རོལ་སེམས་སྒྲོ་ནི། །གསུམ་
མོ་ལྷག་མ་བཞི་ཡིན་ནོ། །ཆོས་སྒྲོའི་སྤྱོད་ཡུལ་དགྲ་ཡིན་ནོ། །ལམ་རྗེས་སྒྲོ་ཡི་དགྲ་
ཡིན་ནོ། །སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་སྒྲོའི་གཉིས་ཡིན་ནོ། །བཞི་ཡི་བརྩ་ཡིན་གཅིག་གི་
མིན། །ཆོས་བརྩ་དག་ནི་སྤྱར་བར་བྱ། །

ཁམས་གསུམ་པ་དང་བྱི་མེད་ཆོས། །འདུས་མ་བྱས་རྣམ་གཉིས་གཉིས་

སོ། །ཀུན་རྫོབ་གཅིག་བྱས་རང་ཆོག་ས་ལས། །གཞན་ནི་བདག་མེད་ཉིད་རིག་
འབྱུང། །ཟག་མེད་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ལ། །ཆགས་ཅན་ཤེས་པ་གཅིག་དང་
ལྡན། །གཉིས་པ་ལ་གསུམ་ཡན་ཆད་ནི། །བཞི་ལ་རེ་རེ་འཕེལ་དང་ལྡན། །མཐོང་བའི་
ལམ་ལ་བཟོད་པ་དང་། །ཤེས་པ་རི་ལྟར་སྐྱེས་པ་རྣམས། །མ་འོངས་པ་ཐོབ་དེ་ཉིད་
ལ། །རྗེས་གསུམ་ལ་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཀྱང་། །དེ་ཕྱིར་མངོན་རྟོགས་མཐའ་ཞེས་བྱ། །དེ་ནི་
མི་སྐྱེའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །

རང་དང་འོག་ས་འགོག་པའི་མཐའ། །རང་བདེན་རྣམ་ཅན་འབད་ལས་
བྱུང་། །ཆགས་བཅས་བཅུ་དྲུག་པ་ལ་དྲུག་ །འདོད་ལས་ཆགས་དང་བྲལ་བས་
བདུན། །དེ་ཡི་གོང་མ་ཆགས་བཅས་ཀྱི། །སྒྲིམ་པའི་ལམ་ལ་བདུན་ཐོབ་པོ། །ས་
བདུན་ལས་རྒྱལ་མངོན་ཤེས་དང་། །མི་གཡོ་ཐོབ་དང་སྤེལ་སྒྲིམ་པའི། །བར་ཆད་
མེད་པའི་ལམ་དག་དང་། །གོང་མའི་གྲོལ་བའི་ལམ་བརྒྱད་ལའང་། །སྒྲོབ་པ་སྒྲིང་
བའི་གྲོལ་བ་ལ། །ཤེས་པ་དྲུག་དང་བདུན་འཐོབ་བཅ། །བར་ཆད་མེད་པའི་ལམ་ལ་
དྲུག་ །དེ་བཞིན་སྤྱིད་ཅེ་རྣམ་རྒྱལ་ལའང་། །ཟད་པ་ཤེས་པ་ལ་དགུ་འོ། །མི་གཡོ་བས་
ནི་བཅུ་ཐོབ་པོ། །དེར་འཕོ་གྲོལ་བའི་ཐ་མ་ལའང་། །བཤད་པའི་ལྷག་མ་ལ་བརྒྱད་
འཐོབ། །གང་ལས་ཆགས་བྲལ་བྱ་བྱིར་གང་། །ཐོབ་པ་དེར་ཡང་འོག་མའང་
འཐོབ། །ཟད་པ་ཤེས་ལ་ཟག་བཅས་ཀྱང་། །ས་ཀུན་སྒྲིན་རྟེན་མི་ཐོབ་པོ། །རྟེན་དང་
བསྟེན་ཅེས་བྱ་བ་ནི། །དགེ་བ་འདུས་བྱས་ཐོབ་པའོ། །

གཉིན་པོ་དང་ནི་ཐག་སྤྱིང་བའི། །ཐོབ་པ་ཟག་དང་བཅས་པའི་ཡིན། །སངས་
རྒྱུ་ཆོས་ནི་མ་འདྲེས་པ། །སྒྲོབས་ལ་སོགས་པ་བཙོ་བརྒྱད་དོ། །གནས་དང་གནས་

མིན་ཤེས་པ་བརྟ། །ལས་འབྲས་ལ་བརྒྱད་བསམ་གཏན་སོགས། །དབང་པོ་མོས་
དང་ཁམས་ལ་ནི། །དགྲའོ་ལམ་དག་ལ་བརྟའམ། །གཉིས་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཤེས་པ་
ཡིན། །ཟད་པ་བྱག་གམ་བརྟ་ཡིན་ནོ། །སྒྲིབ་གནས་འཆི་འཕོ་སྤྱེ་བའི་སྒྲིབས། །བསམ་
གཏན་དག་ན་ལྷག་མ་ནི། །ས་རྣམས་ཀུན་ན་ཅི་ཡི་ཕྱིར། །འདིའི་སྒྲིབས་གང་ཕྱིར་
ཐོགས་མི་མངའ། །སྤྱུ་ལ་སྤེད་མེད་བྱ་ཡི་སྒྲིབས། །གཞན་དག་ཆོགས་ན་སྤང་ཆེན་
སོགས། །བདུན་བརྟས་སྒྲགས་པའི་སྒྲིབས་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་རིག་བྱའི་སྤྱེ་མཆེད་དོ། །

མི་འཇིགས་པ་ནི་རྣམ་པ་བཞི། །དི་ལྟར་སྒྲིབས་ནི་དང་པོ་དང་། །བརྟ་པ་
གཉིས་པ་བདུན་པ་བཞིན། །འབྲ་དང་ཤེས་བཞིན་བདག་ཉིད་གསུམ། །ཐུགས་རྗེ་
ཆེན་པོ་ཀུན་རྫོབ་སྒོ། །ཆོགས་དང་རྣམ་པ་སྤྱོད་ལུལ་དང་། །མཉམ་པའི་ཕྱིར་དང་
ཆེས་ཆེའི་ཕྱིར། །ཐ་དད་བྱ་བ་རྣམ་པ་བརྒྱད། །སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཆོགས་དང་
ནི། །ཆོས་སྤྱུ་འགྲོ་བའི་དོན་སྤྱོད་པས། །མཉམ་པ་ཉིད་དེ་སྤྱེ་ཆོ་དང་། །རིགས་དང་སྤྱུ་
བོང་ཆོད་ཀྱིས་མིན། །ཆོས་གཞན་སྒྲོབ་དང་སྤུན་མོང་ཡིན། །ཁ་ཅིག་སོ་སོའི་སྤྱེ་བོ་
དང་། །ཉོན་མོངས་མེད་དང་སྒྲོན་གནས་ཤེས། །སོ་སོ་ཡང་དག་རིག་མངོན་
སོགས། །ཉོན་མོངས་མེད་པ་ཀུན་རྫོབ་ཤེས། །བསམ་གཏན་མཐའ་ན་མི་གཡོའི་
ཆོས། །མིས་སྤྱེད་ཉོན་མོངས་འདོད་གཏོགས་པ། །མ་སྤྱེས་གཞིར་བཅས་སྤྱོད་ལུལ་
ཅན། །སྒྲོན་ནས་ཤེས་པའང་དེ་བཞིན་ནོ། །དེ་ཡི་དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་དོ། །

དེ་བཞིན་ཆོས་དོན་ངེས་ཆོག་དང་། །སྒྲིབས་པ་སོ་སོ་ཡང་དག་རིག་གསུམ་
ནི་གོ་རིམ་བཞིན་མིང་དང་། །དོན་དང་དག་ལ་ཐོགས་མེད་ཤེས། །བཞི་པ་རིགས་པ་
ཐགས་ཐོགས་མེད། །མངོན་བརྗོད་ལམ་ལ་དབང་ཉིད་ལ། །དེ་ཡི་དམིགས་པ་དག་

དང་ལམ། །ཤེས་པ་དགའའོ་ས་ཐམས་ཅད། །ཡང་དག་དོན་རིག་བརྒྱམས་ཏུག །དེ་ནི་
ཀུན་ན་གཞན་ཀུན་རྫོང་། །ཆོས་རིག་འདོད་དང་བསམ་གཏན་ན། །དག་ནི་འདོད་དང་
དང་པོ་ན། །མ་ཆང་བར་ནི་དེ་ཐོབ་མེད། །ཏུག་པོ་དེ་དག་རབ་མཐའ་བས། །དེ་ནི་རྣམ་
ཏུག་བསམ་གཏན་མཐའ། །དེ་ནི་ས་ཀུན་གྱིས་མཐུན་བྱས། །འཕེལ་བའི་རབ་ཏུ་ཕྱིན་
པ་ཡིན། །སངས་རྒྱས་ལས་གཞན་སྦྱོར་ལས་སྦྱེས། །རྩ་འབྱུང་རྣ་བ་ཡིད་དང་
ནི། །སྤྱོད་ཆེ་འཆི་འཕོ་སྦྱེ་བ་དང་། །ཟད་ཤེས་མངོན་དུ་བྱ་བ་ཡི། །མངོན་ཤེས་རྣམ་
ཏུག་རྣམ་གྲོལ་སྟོ། །བཞི་ནི་ཀུན་རྫོང་ཤེས་པ་སྟེ། །སེམས་ལ་ཤེས་པ་ལྟ་ཡིན་ནོ། །

ཟད་པའི་མངོན་པ་ཤེས་པ་སྟེ་བས་བཞིན་ནོ། །ལྟ་ནི་བསམ་གཏན་བཞི་དག་ན། །རང་
དང་འོག་སའི་ལྷལ་ཅན་ཡིན། །ཐོབ་བྱ་འདིས་པ་ཆགས་བྲལ་བས། །གསུམ་པ་བྲན་པ་
ཉེར་གཞག་གསུམ། །དང་པོ་རྩ་འབྱུང་རྣ་བ་མིག །མིག་དང་རྣ་བའི་མངོན་ཤེས་
ནི། །ལུང་དུ་མ་བསྟན་ལྷག་རྣམས་དག །གསུམ་ནི་རིག་པ་སྤྱོད་མཐའ་སོགས། །མ་
རིག་པ་ནི་རྫོག་ཕྱིར་རོ། །མི་སྟོབ་ཐ་མ་གཉིས་ནི་དེའི། །རྒྱུད་ལ་སྦྱེས་ཕྱིར་དེ་ཞེས་
བྱ། །སྟོབ་ལ་འདོད་དེ་མ་རིག་དང་། །བཅས་རྒྱུད་ཕྱིར་ན་རིག་མ་བཤད། །

དང་པོ་གསུམ་པ་ཏུག་པ་ནི། །ཆོ་འབྱུང་རྣམས་ཡིན་བསྟན་པ་མཆོག །མི་
འབྱུང་ཕྱིར་དང་མན་པ་དང་། །ཡིད་འོང་འབྲས་ལ་སྦྱོར་བྱེད་ཕྱིར། །རྩ་འབྱུང་ཉིང་
འཛིན་དེ་ལས་ནི། །སྤྱུལ་དང་འགྲོ་བ་སྟོན་པ་ལ། །ཡིད་མཁྱོགས་འགྲོ་བ་གཞན་དག་
ལ། །ཕྱིན་བྱེད་ཆོས་པ་ལས་བྱུང་ཡང་། །འདོད་བར་གཏོགས་པའི་སྤྱུལ་པ་ནི། །ཕྱི་ཡི་
སྦྱེ་མཆེད་བཞི་རྣམ་གཉིས། །གཟུགས་གཏོགས་གཉིས་སྤྱུལ་སེམས་དག་གིས། །དེ་

དག་ཀྱང་ནི་བརྩ་བཞིའོ། །བསམ་གཏན་འབྲས་གཉིས་ནས་ལཱའི་བར། །རིམ་བཞིན་
གོང་མ་ལས་སྐྱེས་མིན། །དེ་ཉིད་བསམ་གཏན་བཞིན་དེ་ནི། །དག་དང་རང་ལས་དེ་
ལས་གཉིས། །རང་གི་ས་བས་སྦྱལ་བར་བྱེད། །སྦྱར་འཇུག་པ་ནི་འོག་མས་
ཀྱང་། །སྟོན་མིན་སྦྱལ་བ་པོ་དང་བཅས། །ཁྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་གཞན་འཇུག་
ཁྱིར། །ཤི་བ་ལ་ཡང་བྱིན་རྒྱབས་ཡོད། །མི་བརྟན་ལ་མེད་གཞན་དག་མིན། །དང་
པོར་རྟུ་མས་གཅིག་ཡིན་ཏེ། །བྱང་བར་གྱུར་ནས་སྒྲོག་པའོ། །

བསྐྱོམས་ལས་སྐྱེས་པ་ལྷུང་མ་བསྟན། །སྐྱེ་བ་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་གསུམ་པོ། །རྩ་
འབྲུལ་གསང་སྔགས་སྟོན་དག་དང་། །ལས་ལས་སྐྱེ་དང་ནམ་བུ་ལ། །ལྟ་ཡི་མིག་དང་
ན་བ་ཡིན། །བསམ་གཏན་ས་པའི་གཟུགས་དང་བ། །ཉག་ཏུ་ཉེན་བཅས་མ་ཆང་
མེད། །ཐག་རིང་སྤ་སོགས་སྟོད་ཡུལ་ཅན། །དག་བཅོམ་བསེ་རུ་སྟོན་ནམས་
ཀྱིས། །སྟོང་གཉིས་གསུམ་དང་གངས་མེད་མཐོང་། །གཞན་ཡང་སྐྱེ་བས་ཐོབ་དེས་
ནི། །སྲིད་པ་བར་མ་མི་མཐོང་ངོ་། །སེམས་ཤེས་དེ་ནི་ནམ་གསུམ་གང་། །ཉོག་དང་
རིགས་སྔགས་ཀྱིས་བྱས་པའང་། །དཔུལ་བ་པས་ནི་དང་པོ་ཤེས། །མི་ལ་སྐྱེ་བས་
ཐོབ་པ་མེད། །ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེ་ལྷུང་བྱས་པ་ལས། །ཡེ་ཤེས་བསྟན་
པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་གནས་བདུན་པའོ། །

སྟོམས་འཇུག་བཟན་པ།

༺ བསམ་གཏན་དག་ནི་ནམ་གཉིས་བཞི། །དེར་སྐྱེ་བ་དག་རབ་ཏུ་
བཞད། །སྟོམས་འཇུག་དག་བ་ཅེ་གཅིག་པ། །རྗེས་འབྲང་བཅས་ན་སྤང་པོ་
ལ། །དཔྱོད་དང་དགའ་དང་བདེ་དང་ལྷན། །ཡན་ལག་སྔ་སྔ་སྤངས་པ་ཡི། །དེ་བཞིན་

གཟུགས་མེད་ལྷང་པོ་བཞི། འོག་མའི་ས་ལས་དབེན་ལས་སྐྱེས། ཉེར་བསྟོགས་
གསུམ་དང་བཅས་པར་ནི། གཟུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞིག་ཅེས་བྲ། གཟུགས་མེད་
"པ་ན་གཟུགས་མེད་དོ། གཟུགས་ནི་སེམས་ལས་སྐྱེ་བར་འགྱུར། རྣམ་ཤེས་
མཐའ་ཡས་མཁའ་མཐའ་ཡས། ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་བྲ་དེ་ལྟར། སྦྱོར་བྱིར་དམན་བྱིར་
འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་ཤེས་མེད་པའང་མ་ཡིན་ནོ། དེ་ལྟར་སྟོམས་འཇུག་དངོས་
གཞིའི་རྩམ། རྣམ་པ་བརྒྱད་བདུན་རྣམ་པ་གསུམ། རོ་མུང་ལྷན་དང་དག་པ་
དང་། ཟག་མེད་བརྒྱད་པ་རྣམ་པ་གཉིས། རོ་མུང་མཚུངས་ལྷན་སྟེད་བཅས་སོ། །

འཛིག་རྟེན་པ་ཡི་དག་བཞི། དག་པ་དེ་ནི་དེས་མུང་བྲ། ཟག་མེད་འཛིག་
རྟེན་འདས་པའོ། དང་པོ་ལ་ལྷ་རྟོག་དཔྱོད་དང་། དགའ་དང་བདེ་དང་ཉིང་འཛིན་
རྣམས། གཉིས་པ་ལ་ནི་ཡན་ལག་བཞི། རབ་དང་དང་ནི་དགའ་ལ་སོགས། གསུམ་
པ་ལ་ལྷ་བཏང་སྟོམས་དང་། འབྲས་དང་ཤེས་བཞིན་བདེ་དང་གནས། མཐའ་ན་བཞི་
འབྲས་བཏང་སྟོམས་དང་། བདེ་མིན་སྤྲུག་མིན་ཉིང་འཛིན་རྣམས། རྩས་སུ་བཅུ་
གཅིག་དང་པོ་ན། ཤིན་ཏུ་སྤངས་པ་བདེ་བ་ཡིན། རབ་ཏུ་དང་བ་དང་པ་ཡིན། ལུང་
རྣམ་གཉིས་བྱིར་དགའ་ཡིད་བདེ། ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དགའ་བདེ་དང་། རབ་དང་
ཤེས་བཞིན་འབྲས་པ་དང་། བཏང་སྟོམས་འབྲས་པ་དག་པ་མེད། །

ཁ་ཅིག་ཤིན་ཏུ་སྤངས་བཏང་སྟོམས། སྦྱོན་བརྒྱད་ལས་ནི་གྲོལ་བའི་
བྱིར། བཞི་པ་གཡོ་བ་མེད་པ་ཡིན། རྟོག་དང་དཔྱོད་དང་དབུགས་དག་དང་། བདེ་
བ་ལ་སོགས་བཞི་ཡིན་ནོ། སྦྱོར་བའི་བསམ་གཏན་དག་ནི། ཡིད་བདེ་བདེ་དང་

བཏང་སྒྲིམས་དང་། བཏང་སྒྲིམས་ཡིད་བདེ་བདེ་བ་དང་། བཏང་སྒྲིམས་བཏང་
 སྒྲིམས་ཚོར་བ་ཡོད། གཉིས་པ་སོགས་ན་ལུས་མིག་དང་། རྒྱ་བའི་རྣམ་ཤེས་རྣམ་
 རིག་སྒྲོང་། གང་ཡིན་དེ་ནི་དང་པོར་གཏོགས། རྟེན་ལུང་མ་བསྟན་ཉོན་མོངས་
 མིན། རྟེན་དང་མི་ལྡན་འདོད་ཆགས་བྲལ། སྦྱེ་བ་ལས་ནི་དག་པ་འཛོམ། ཟག་མེད་
 འདོད་ཆགས་བྲལ་བ་ཡིས། ཉོན་མོངས་ཅན་ཉམས་སྦྱེ་བ་ཡིས། ཟག་པ་མེད་པའི་
 མཚུག་ཐོགས་སུ། ལྷག་ལོག་གསུམ་པའི་བར་དགེ་བ། སྦྱེ་འོད་གསུམ་པ་ལས་དེ་
 བཞིན། རང་གི་ས་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱང་། ཉོན་མོངས་ཅན་ལས་རང་དག་དང་། ཉོན་
 མོངས་ལོག་མའི་དག་གཅིག་ཀྱང་། འཆི་འཕོའི་དག་ལས་ཉོན་མོངས་ཀྱང་། ཉོན་
 མོངས་ཅན་ལས་གོང་མ་མིན། །

དག་པ་ཉམས་པའི་ཆ་མཐུན་སོགས། རྣམ་བཞི་དེ་ནི་གོ་རིམ་བཞིན། ཉོན་
 མོངས་སྦྱེ་དང་རང་ས་དང་། གོང་དང་ཟག་མེད་རྗེས་མཐུན་བ། ཉམས་ཆ་མཐུན་
 སོགས་མཚུག་ཐོགས་སུ། གཉིས་དང་གསུམ་དང་གསུམ་དང་གཅིག་ས་བརྒྱད་
 རྣམ་གཉིས་འབྲེལ་བ་དང་། གཅིག་ཀྱལ་སོང་ཞིང་འོངས་ནས་ནི། རིགས་མི་མཐུན་
 པ་གསུམ་པར་འགྲོ། ཐོད་ཀྱལ་གྱི་ནི་སྒྲིམས་འཇུག་ཡིན། །

བསམ་གཏན་གཟུགས་མེད་རང་དང་ནི། འོག་སའི་ཉོན་ཅན་འོག་དགོས་
 མེད། སྲིད་ཅེར་འཕགས་པའི་ཅི་ཡང་མེད། མཛོན་སུམ་བྱས་ནས་“ཟག་པ་
 ཟད། སྲིད་བཅས་རང་གི་སྲིད་ལ་དམིགས། བསམ་གཏན་དགེ་ལུལ་ཡོད་དགྲ་
 ཡིན། གཟུགས་མེད་དངོས་གཞི་དགེ་རྣམས་ཀྱི། སྲིད་ལུལ་ཟག་བཅས་འོག་མ་

མིན། །ཟག་པ་མེད་པས་ཉོན་མོངས་རྣམས། །སྤྱོད་ངོ་ཉིང་”བསྡོགས་”^{੧੧} །དག་པས་
ཀྱང་། །དེ་དག་ལ་ནི་ཉིང་”བསྡོགས་”^{੧੨} །བརྒྱད། །དག་པ་བདེ་མིན་སྤྱག་བསྡུལ་མིན། །

དང་པོ་འཕགས་པ་འང་ཁ་ཅིག་གསུམ། །རྟོག་མེད་བསམ་གཏན་ཁྱད་པར་
ཅན། །རྣམ་གསུམ་བདེ་མིན་སྤྱག་བསྡུལ་མིན། །དེ་ནི་ཆངས་ཆེན་འབྲས་བུ་
ཅན། །མན་ཆད་རྟོག་དཔྱོད་བཅས་པ་ཡི། །ཉིང་འཛིན་ཡན་ཆད་གཉིས་ཀ་
མེད། །མཚན་མེད་ཞི་བའི་རྣམ་པ་དང་། །སྤྱོད་ཉིད་བདག་མེད་སྤྱོད་ཉིད་བུ། །འབྲུག་
པའོ་སྟོན་པ་མེད་པ་ནི། །དེ་ལས་གཞན་བདེན་རྣམ་པ་དང་། །དག་དང་ངི་མ་མེད་དེ་
དག །དེ་མེད་རྣམ་ཐར་སྟོ་གསུམ་མོ། །

སྤྱོད་ཉིད་སྤྱོད་ཉིད་ཅེས་ལ་སོགས། །གཞན་ཡང་ཉིང་དེ་འཛིན་གསུམ་
མོ། །གཉིས་ནི་སྤྱོད་དང་མི་རྟག་པར། །མི་སྟོབ་པའི་ལ་དམིགས་པ་ཡིན། །མཚན་མ་
མེད་པ་མཚན་མེད་ནི། །ཞི་བར་མ་བརྟུང་བདེ་པ་ལ། །ཟག་བཅས་མི་ནང་མི་གཡོ་
ལ། །ཉིང་བསྡོགས་བདུན་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །

དགེ་བའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ནི། །བདེ་འགྱུར་ཉིང་འཛིན་སྟོམ་པ་
ཡིན། །མིག་གི་མཛོན་ཤེས་མཐོང་འགྱུར་འདོད། །སྤྱོད་བ་ལས་བྱུང་སྟོ་དབྱེར་
འགྱུར། །རྟོ་རྟེ་ལྟ་བུའི་བསམ་གཏན་མཐའི། །གང་ཡིན་དེ་ཟག་བདེ་འགྱུར་སྟོམ། །ཆད་
མེད་པ་ནི་བཞི་ཡིན་ནོ། །གཞོད་སེམས་ལ་སོགས་གཉིན་པོའི་ཕྱིར། །ཞེ་སྤང་མེད་
བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་ཡང་། །ཡིད་བདེ་བ་ནི་དགའ་བ་ཡིན། །བཏང་སྟོམས་མ་ཆགས་རྣམ་
པ་ནི། །ཀྱེ་མ་བདེར་གྱུར་སྤྱག་བསྡུལ་དང་། །དགར་གྱུར་སེམས་ཅན་རྣམས་སྟོམ་

੧੧ བསྡོག

੧੨ བསྡོག

བ། སྒྲིབ་ཡུལ་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། འདག་པ་བ་བསམ་གཏན་གཉིས་ན་
ཡོད། གཞན་ནི་རྒྱག་ན་ཁ་ཅིག་ལ། འདི་ཡིས་མི་སྒྲོང་མི་དག་གི་ནང་དུ་སྐྱེད་དེ་རེས་
གསུམ་ལྟ། རྣམ་པར་ཐར་བརྒྱད་དང་པོ་གཉིས། མི་སྐྱུག་བསམ་གཏན་གཉིས་ན་
ཡོད། གསུམ་པ་མཐའ་ན་དེ་མ་ཆགས། གཟུགས་མེད་མཉམ་གཞག་དག་རྣམས་
སོ། འཁོག་པའི་སྒྲིམས་པར་འཇུག་པའོ། སྤྲ་བ་སྤྲ་བའི་མཇུག་ཐོགས་སུ། རང་གི་
དག་དང་འོག་མ་ཡི། འབགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་དེ་ལས་ལྡང་། འདྲ་པོ་འདོད་
གཏོགས་སྤང་ཡུལ་ཅན། གང་དག་གཟུགས་ཅན་མིན་དེ་དག། སྒྲིབ་ཡུལ་གོང་དང་
རང་གི་སའི། སྐྱུག་བསམ་པོགས་དང་རྗེས་ཤེས་ཕྱོགས། ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པའི་
སྐྱེ་མཆེད་བརྒྱད། །

གཉིས་ནི་རྣམ་ཐར་དང་པོ་བཞིན། གཉིས་ནི་གཉིས་པ་བཞིན་དེ་
གཞན། སྐྱུག་པའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་བཞིན། ཟད་པར་བཅུ་འོ་བརྒྱད་མ་
ཆགས། བསམ་གཏན་མཐའ་ན་སྒྲིབ་ཡུལ་ནི། འདོད་པ་གཉིས་ནི་གཟུགས་མེད་
དག། སྒྲིབ་ཡུལ་རང་གི་སྤང་པོ་བཞི། འཁོག་པ་བཤད་ཟིན་ལྷག་མ་ནི། འདོད་
ཆགས་བྲལ་དང་སྒྲོར་བས་འཇོག། །

གཟུགས་མེད་ཅེས་བྱ་ཁམས་གསུམ་གྱི། རྟེན་ཅན་ལྷག་མ་མི་ལས་
སྐྱེ། ཁམས་གཉིས་དག་ཏུ་གཟུགས་མེད་བ། རྒྱ་དང་ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་
སྐྱེ། གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་སུ་བསམ་གཏན་རྣམས། འདི་དག་དང་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་
ཀྱང་། སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ། འདི་
འཇིན་བྱེད་པ་སྤྱི་བྱེད་དང་། སྐྱུག་པར་བྱེད་པ་ཁོན་ཡིན། །

བདག་གིས་མངོན་པའི་ཆོས་འདི་པལ་ཆེར་ནི། །ཁ་ཆེ་བྲེ་བྲག་སྤྱ་བའི་ཚུལ་
བྱལ་བ་ཤད། །ཉེས་པར་ཟིན་གང་དེ་འདིར་བདག་གི་ཉེས། །དམ་ཆོས་ཚུལ་ལ་ཆད་
མ་བྱལ་ནམས་ཡིན། །ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་ལས། །སྟོམས་
འཕྲུག་བསྟན་པ་ཞེས་བྲ་བ་སྟེ་གནས་བརྒྱད་པའོ། །

༥ །སྟོན་པ་འཛིག་ཉེན་མིག་ནི་བྱམ་གྱུར་ཅིང་། །དཔང་གྱུར་སྤྱེ་བོ་པལ་ཆེར་
ཟད་པ་ན། །དེ་ཉིད་མ་མཐོང་རང་གར་གྱུར་པ་ཡི། །དན་ཏྟོག་ནམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་
འདི་དགྲགས་སོ། །རང་བྱུང་རང་བྱུང་བསྟན་པ་གཅེས་འཛིན་ནམས། །མཆོག་ཏུ་
ཞེར་གཤེགས་འགྲོ་མགོན་མེད་པ་ན། །འདོམས་མེད་ཡོན་ཏན་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་
ཡི། །བྲི་མས་དགའ་མགུར་དེང་སང་འདི་ན་སྤྱོད། །དེ་ལྟར་བྱལ་བ་དག་གི་བསྟན་པ་
ནི། །ཕྱོག་མར་སློག་ཕྱིན་འབྲ་དང་བྲི་མ་ནམས། །སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་དུས་སུ་རིག་
ནས་ནི། །ཐར་པ་འདོད་པ་དག་གིས་བག་ཡོད་ཀྱིས། །

ཆོས་མངོན་པའི་མངོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པ་སྟོབ་དཔོན་ཤུག་འཛིན་དགེ་
སྟོང་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་མཛད་པ་ཚོགས་སོ། ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ཇི་ན་མི་ཏ་དང་། །ཞུ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་བརྟེན་དཔལ་
བཅེགས་ཀྱིས་བསྐྱུར་ཅིང་། །ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་པལ་པའོ། །

བར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྩལ་དལ་འབབ་སྐྱང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་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་སྟོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།
ངེས་ལེགས་འོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་ཤུག་སེའྲེའི་
རིང་ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕམ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས།
ནང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་
སྐྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུག་ཏེ་དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྲི་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་
འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྐྱར་བཤོ།

༡༣། ཀམ་མཆོག་སམ་རྟུ་བྱད་རྒྱུ་འཛིན་ཏུ་བྱུང་བྱུང་བྱུང་བྱུང་། ཏུ་རེ་སྐྱུ་།

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