

གཞུང་ཆེན་ཁག

ཆོས་དབྱིངས་རྟེན་པ།

༼དུཾ༽



མགོན་པོ་ལྷ་མོ།

ཨིང་ཁྱེ་མ་ཉིག་མཛད་དེ་ཆེན་མོ་ལྷོ་མ་ཉིག་ཁག།

གཞུང་ཆེན་ཁག

༡༡། །ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ་ཞེས་

བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

།དབྱི་ས།།



ཆེན་ཆོས་།

༡༩༩

ཆེན་ཆོས་ཆོས་།

༡༩

མགོན་པོ་ཆེན་པོ་།

དེབ་ཡང་།

ZKHU333317

ཐེ་དགེ་ལི་ཞིང་པར་ལ་ཀ་ཞི་བཙུལ་བ་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་ཁྱ་སྤྲིག་བྱས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་ཁྱ་ཁྱོག་རྩལ་འབྱུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།

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

༡༠༡༤ ལོའི་རྒྱ་བ་རྩག་པར་ཆེན་མོས་སྤྲིག་བྱས།

དེབ་ཆད། 15x21

ཡིག་ཆད། 14

ཡིག་གྲངས། 11,477

ང་ཚོའི་དྲ་ཆིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྒྲུལ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྤྲོན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

རོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟུན།

དཔལ་མགོན་འབགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ནི། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་པའི་དུས་ནས་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅིང་།
ཆོགས་གཉིས་བར་མ་ཆད་དུ་བསགས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བརྗོད་གྱིས་མི་ལང་བར་སེམས་ཅད་
གངས་མེད་པའི་དོན་མཛད་བཞིན་བ་ལས། ཞིང་འདྲིར་བསམ་བཞིན་དུ་བྱོན་པ་ཞིག་སྟེ། བཙུག་ལྷན་
འདས་ཀྱི་ལུང་གིས་ཟིན་པ་དང་། ཤིང་རྩེ་སྟོལ་འབྱེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་གྱི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་ཡིན།

རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱོགས་བེད་རྒྱ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་བཙུག་ལྷན་འདས་བྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་
བཞི་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བའི་དུས་སྤྱི་འབྱེད་ལས། མཆོན་མཁན་གྱིས་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་མི་
ཐུབ་ཟེར་བས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་ཤི་བའི་རོ་མིག་གིས་མཐོང་མ་བཟོད་པར་གཡོག་དང་བཅས་
ཡུལ་གཞན་དུ་བཏང་། རེས་གྱི་ཡུལ་དབྱས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་ན་ལེ་རྒྱར་ཕེབས་ཏེ་སློབ་དཔོན་
བཅས་ཟེ་ས་ར་ཏ་དང་མཛལ་ཏེ་ཆེ་དབང་ཞུས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་གསང་
སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་མང་པོ་གསན། མཁན་པོ་སྤྱི་གཙན་འཛིན་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་དགེ་སློང་གི་སྟོན་པ་
ཞུས་ཏེ་མཆོན་དགེ་སློང་དཔལ་ལྷན་ཞེས་གསོལ།

རྒྱ་ལེ་རྒྱར་སྟེ་སྟོན་གསུམ་དང་རྒྱ་སྟེ་བཞིའི་བཤའ་སྟོན་གང་ཡོད་རྣམས་གསན་ཞིང་།
གཙོ་བོར་བྱང་སེམས་སྟོན་ལོ་རིན་ཆེན་ལ་མདོ་སྤྱོད་ཀྱི་དམ་པའི་ཆོས་མ་ལུས་པ་གསན། དེའི་
ཆེ་སྟེ་གེ་ཆེན་སོ་བྱང་བ་ན། གནས་བརྟན་སྤྱི་གཙན་འཛིན་གྱི་བཀའ་ལྟར་དགོན་པའི་ཞལ་ཏ་བ་གནང་
སྟེ། སྤྱིར་བར་ནས་གསེར་འབྱུར་གྱི་ཅི་བཞེས་ནས་ཟངས་མང་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ལུ་གེ་མེད་
པའི་ས་ནས་འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་པ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱང་ཐམས་ཅད་བྲངས་ཏེ། ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་
བར་དུ་དགེ་འདུན་རྣམས་འཆོ་བས་སོངས་པ་མེད་པར་མཛད།

དགེ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཆོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྦྱར་བ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་
འགལ་ཞེས་གནས་ནས་སྤྱང་། དེ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་
བཞེངས་ཤིང་། དགེ་སློང་བདེ་བྱེད་ཅེས་བས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་གཉིས་ཀ་སྦྱར་འབྲིན་པར་བྱེད་
པའི་སྒྲེགས་བས་མང་པོ་བཅུ་མས་བ་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཏེ་ལྷ་བ་ལོག་པ་དེ་
རྣམས་སྦྱར་སྤྱང་།

ལྷ་རྒྱལ་འཛོག་པོས་ལྷ་ཡུལ་དུ་གདན་འདྲེས་བ་ལྟར་ཐེབས་ཏེ་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན། ལྷ་
ཡུལ་ནས་འབྲུམ་གདན་འདྲེས། མཉན་ཡོད་སོགས་ཡུལ་དབྱུས་གྱི་བྱོར་བྱེད་ཆེན་པོ་རྣམས་སྦྱ་
ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་ཤིང་། རྗེ་ཆེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སྤྱོན་ཤིང་གི་མཐའ་སློང་དུ་རྗོའི་
བ་མིག་གི་ར་བས་བསྟོར། དཔལ་ལྷན་འབྲུམ་སྤྱངས་མཆོད་རྟེན་ལ་ལྷགས་རིས་བསྟོར་ཞིང་ལྷ་ཁང་
བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེངས། བྱང་སྤྱ་མི་སྦྱར་དུ་ཐེབས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད།

སྤྱ་ཆེའི་སྤྲད་ལ་ལྷོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རིར་བཞུགས་ཤིང་མདོ་སྒྲགས་གྱི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་
ཆེར་བསྟོར། ལྷག་པར་ཆོས་དབྱེངས་བསྟོད་པ་སོགས་མཛད་ནས་གདུལ་བྱ་མང་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་
པོའི་ལམ་དུ་ཁྱིད་པར་མཛད་ཅིང་། རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་ངེས་དོན་གྱི་མདོ་རྣམས་སྦྱས་ཀྱང་དོན་
གཞན་དུ་བསྐྱར་མི་བྱུང་བར་ངེས་པ་བརྟན་པོར་མཛད་དོ། །

དེ་ལྟར་བསྟན་པ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་ན། བདུད་སྤྱིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་ཡིད་བསྐྱར་པའི་
རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོད་བཟང་པོའི་བྱ་གཞོན་ལྷ་ལྷན་དུ་གྲགས་པས་དབྱ་བསྐྱངས་པར། སྟོབ་དཔོན་
གྱིས་དབྱ་སྦྱར་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། རྒྱལ་བྱ་དེས་དབྱ་བཅད་ནས་བཤོངས་སོ། །དེའི་ཆེ་ཁྲག་
འོ་མར་བྱང་ཞིང་དབྱ་དེའི་ཞལ་ནས། ང་ནི་འདི་ནས་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ། །ཕྱི་ནས་ལུས་འདི་ལ་ནི་
འཇུག་པར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་ཆོག་བྱང་བར་གྲགས།

དེ་ནས་རྒྱལ་བྱས་དབྱ་སྦྱར་འབྲུར་གྱིས་དོགས་ནས་དཔག་ཆད་གཅིག་ཅུ་དུ་དོར་བསྟོབ་
དཔོན་བཅུད་ལེན་བྱུང་བས་སྤྱ་ལུས་དང་དབྱ་རྗོ་རུ་སྦྱར་ཅིང་། སྤྱར་རིམ་གྱིས་དབྱ་དང་སྤྱ་ལུས་
གཉིས་ཀ་མ་ཉམས་པར་ལོ་རེ་བཞིན་ཟླ་ཟླ་མོང་ནས་མཐར་འབྲུར་ནས་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་

ཞལ་བཞུགས་དུས་ལྟར་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པར་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཐར་ནམས་སུ་སྟོབ་དཔོན་འདིས་ཆོས་སྒྲ་ལན་གསུམ་བསྒྲགས་པར་གསུངས་ལ། སྟོན་
པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་བའི་སྟོབ་དཔོན་འདི་དགྲུང་ལོ་བྲག་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བ་དང་། སུམ་བརྒྱ་
བཞུགས་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ལོ་བྱེད་ལོ་གཅིག་ཏུ་བཅིས་པའི་
ལུགས་ཡིན་པར་ཆེ་བྱར་བྱ་བའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་དུ་གསུངས།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མ་རིགས་ཆོགས་སོགས་མདོ་སྔགས་རིག་
གནས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་མང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྱི་སོང་ལྗེ་བཙན་གྱི་སྐབས་སུ་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་
བ་བསྟན་འབྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད། སྟོབ་མ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ཤུག་མི་ཅ་དང་། ལྷ་ག་པོ་རྟེ། ལྷ་ཅན་དེ་ལ།
མ་ཉརྟེ་པ། སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས། ལེགས་ལྷན་འབྲེད། སྟོབ་དཔོན་དཔལ་པོ་སོགས་མང་དུ་བྱུང་

ངོ། །

ལྷ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རེའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་ཐེང་བས་སྤྱ་ཁྱུད་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྤྲ་ལའི་སྒྲན་ལྗོངས་སྤྱ་
ཚོས་རྒྱལ་ལོ་བཅུ་ལྷན་སྐྱོད་དང་ཀྱུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། གསུང་རབ་
ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་རི་རབ་ཀྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། རྩས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟས་སྤྱ་བྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་སྤྱུ་གྱི་ཁོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཐུག་
གི་གཟེམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྟོབ་དང་། གཅས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འབྲིས་
མེད་ན་སྤྱ་མེད་པའི་རྩས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་
དཔར་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྤྱན་སོགས་ཀྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། སྤྱང་སྟོབ་ལ་རེས་བཞིན་པ་
ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟུད་ནི་མི་རིགས་
དེའི་སྒྲ་སྟོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྩ་གྲུང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་
གི་ཉིང་བརྟུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྒྲ་སྟོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།། སྟོན་པ་བཙོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་
ལས་ཀྱང་། ཤེས་རིག་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་རིག་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་སོགས་
ཀྱི་པན་ཡོན་ནི་སྟོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱུས་འབྲུམ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་མཚོད་པ་སྤུལ་བ་
བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་དག་ཡི་
གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། རོན་གནད་ཀྱང་
གོ་ཐུབ་པོ།།

ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དང་འདྲུལ་ཁང་རྒྱུ་གི་
པོ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལ་དེ་ཙམ་དག་པོ་མེད། སྐྱེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རྒྱུ་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྲོན། དེ་ལས་དཔེ་
ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཆོག་སུ་བཀའ་གནང་བ་སོགས་
ཀྱིས། བྲལ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་
དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་
འདེགས་ཐུན་ཙམ་ཞུ་བྱ་བ་དགོངས་ཏེ། སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བླ་ཆོག་སྒྲོ་འབྲེད་དང་།
སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཆོས་སྤྲིན་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་ཚུ་
སྤྲིན་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱུན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན། གཡུང་བྱུང་བོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་
བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚུ་མ་གྱི་སྤྲེགས་བམ་དག་། བར་
བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཕྲེན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚུ་མ་པ་པོ་རྒྱ་
གཞོན་དཔྲེར་མེད་ཀྱི་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་
གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྲིར་སྒྲོ་བ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྒྲོག་བྱེད་
མཁུ་རེ་ཉུང་དང་། བར་ཤིང་གི་སྒྲོ་དུ་སྒྲོ་ཡང་རེ་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་བས། བར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ཟུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁྲིད་དུ་གཟིམས་འགོ་ཚུ་བ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆོན་ཆལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོ་རྩེ་མི་ཤོང་བའི་
དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྤྲོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་
ཤོར་དང་། བཅས་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གསལ་སྤྲོ་ག་རྩལ་
འབྱུལ་དེབ་ཀྱི་བརྒྱུ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་སོ་དག་ལ་སྒྲོག་བདེ་བ་དང་། སྒྲོད་བདེ་བ།
གཞུང་ཆོན་འཆོལ་སྤྲོ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྒྱལ་གྱི་ཡིད་དབང་བཀྲ་གསྟེ། འབྱུལ་དེབ་

ལ་དགའ་མོས་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། འོག་སྤྱིང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་
ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སློ་སྤྲིག་ས་གྲང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ལྷོག་བཅུག་
བའང་གང་འཆམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྩེ་སྤྲིན་པར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་
གི་འོད་སྣང་། ལྷུ་གུ་བྱུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་
རྒྱབས་རྒྱལ་ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྲུང་དང་། གཟིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་
བབ་དང་བསྟན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་
དེང་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་མཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚཱ་སྤྲིག་བྱས་ཏེ་འབྲེམས་
སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན་མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་
གསར་བསྟན་ཀྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོན་
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྟན་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་ལྷོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ནོར་འབྱུལ། ལྷུ་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་གང་
བྱུང་བཅོ་བཙུན་བརྒྱབ་པ་སོགས། ལྷོ་གཏད་ཆོག་པ་དང་ཁུངས་དག་ལ། ལྷུ་དག་ཆད་ལྷན་སོང་
བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཅང་དཀོན་པའི་ཆོད་དུ་སྦྱང་བ་སོགས་དང་། ང་
ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་
ཚཱ་སྤྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བོད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་སྡེ་མ་དག་གི་བྲག་རྩེས་གསལ་བའི་
བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟུང་གི་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་
གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་བར་ཀྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ།
བར་ཡིག་པས་བྲི་ནོར་དང་བཞོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་བྱང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་
ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་ཚཱ་སྤྲིག་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྲམ་རྒྱབ་པའི་མཁས་དབང་དང་
དམ་པའི་སྤྲེས་བྲུ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷུ་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཅོ་བཙུན་སོགས་བྱ་
རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནོར་ན་ཡང་དོན་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཇུག་ན།

གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུག་གི་ཐོན་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ལའང་
བཙུག་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུར་འབྱོར་བྱེད་རྒྱ་གཡ་ཆེ་བ་དང་དགོ་མཆན་
ཆེ་བར་མཛོང་སྟེ། ང་ཆོས་དཔེ་རིང་ཆོད་ལྷན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་
བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞེན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་ཞོར་མཛོན་མཆན་ཅན་
རྣམས་ཞོར་བཙུག་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བཅུ་ eBook གི་ནང་དུ་ཟུར་མཆན་བཞག་ཆེ་
ཅུང་སྐབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་ཞོར་བཙུག་བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་
བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཆོས་གང་ཞོར་བཙུག་བྱས་པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེའས། ཞོར་སྟེག་ཏུ་
ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཐུག་དུ་ཟུར་མཆན་གྱི་དོ་ཐོར་བཏོད་ཅིང་། ཞུ་
སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཙུག་གི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དགྲུས་གི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་
ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཆན་པས་ཉགས་དང་། འོག་ཏུ་མཆན་གངས་སྐྱར་ཡོད་བས། གཞུང་དགྲུས་སུ་ཤོར་
དོགས་དང་ཞོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྤྲིག་པས་ཞོར་བཙུག་བྱས་ཡོད་པ་ཆང་མར་
ཟུར་མཆན་ཡོད་ལ། གཡ་ཏེ་ང་ཆོས་ཞོར་བཙུག་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་
མཆན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འགྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་
ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཙུག་གི་ཡིག་འབྲུག་དག་གྲངས་ཤིང་། ཟུར་མཆན་ལས་ཆད་ཉགས་ཅན་རྣམས་
ལྷན་ ཟུར་མཆན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དགྲུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའས་
མ་དཔེར་དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞེན་འབྲུང་དོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུག་
ཐོན་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་ལའང་བཙུག་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་
པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འབྱོར་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ།

ཞེས་སེར་བྱས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༢ པའི་ཆེས་

༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོལ་ལྟོང་མཛོད་བསྟུན།	i
ཞུ་སྤྱི་གཤམ་གསལ་བཤད།	iv
ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།	1
པར་བྱང་སྟོན་ཆིག་	15

༡༡། །ཚེས་དབྱིངས་བསྟོད་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །ཁྱ་གར་སྐད་དུ། རྩམ་རྩུ་ཏུ་སྟ་བུ། བོད་སྐད་དུ། ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྟོད་བ།
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ཀུར་གྱུར་བ་ལ་བྱག་འཆའ་ལོ། །

གང་ཞིག་ཀུན་དུ་མ་ཤེས་ན། །སྲིད་བ་གསུམ་དུ་རྩམ་འཁོར་བ། །
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ངེས་གནས་བའི། །ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་བྱག་འཆའ་འདུད། །

གང་ཞིག་འཁོར་བའི་རྒྱར་གྱུར་བ། །དེ་ཉིད་སྦྱང་བ་བྱས་པ་ལས། །
དག་པ་དེ་ཉིད་ཐུངན་འདས། །ཚེས་ཀྱི་སྦྱ་ཡང་དེ་ཉིད་དོ། །

རི་ལྷར་འོ་མ་དང་འབྲེས་པས། །མར་གྱི་སྤྲིང་པོ་མི་སྤྲང་བ། །
དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་དང་འབྲེས་པས། །ཚེས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱང་མི་མཐོང་དོ། །

རི་ལྷར་འོ་མ་རྩམ་སྦྱངས་པས། །མར་གྱི་སྤྲིང་པོ་བྲི་མེད་འགྱུར། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་རྣམ་སྤྱངས་པས། །ཆོས་དབྱིངས་ཤིན་ཏུ་བྲི་མེད་འགྲུར། །

རིེ་ལྷར་མར་མེ་བྱམ་ནང་གནས། །རྩང་ཞིག་སྤང་བར་མི་འགྲུར་བ། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་བྱམ་ནང་གནས། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱང་མི་མཐོང་ངོ། །

ཚྱོགས་ནི་གང་དང་གང་དག་ནས། །བྱམ་པ་བྱ་ག་བཏོད་གྲུར་བ། །

དེ་དང་དེ་ཡི་ཚྱོགས་ཉིད་ནས། །འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་འབྱུང་བར་འགྲུར། །

གང་ཆེ་ཉིང་འཛིན་རྩོམ་ཡིས། །བྱམ་པ་དེ་ནི་བཅག་གྲུར་བ། །

དེ་ཆེ་དེ་ནི་ནམ་མཁའ་ཡི། །མཐར་ཐུག་བར་དུ་སྤང་བར་བྱེད། །

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་སྒྲེ་མ་ཡིན། །ནམ་ཡང་འགག་པར་འགྲུར་བ་མེད། །

དུས་རྣམས་ཀྱང་དུ་ཉོན་མོངས་མེད། །ཐོག་མ་བར་མཐར་ངེ་མ་བྲལ། །

རིེ་ལྷར་རིན་ཆེན་བེ་རྩྱམ། །དུས་རྣམས་ཀྱང་དུ་འོད་གསལ་ཡང་། །

རྩོམ་ཡི་ནང་ན་གནས་གྲུར་ན། །དེ་ཡི་འོད་ནི་གསལ་མ་ཡིན། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པས་པའི། །ཆོས་དབྱིངས་ཤིན་ཏུ་བྲི་མེད་པའང་། །

འཁོར་བར་འོད་ནི་གསལ་མ་ཡིན། །ཟུང་ན་འདས་ན་འོད་གསལ་འགྲུར། །

ཁམས་ཡོད་ན་ནི་ལས་བྱས་པས། །ས་ལེ་སྤྲུམ་དག་མཐོང་བར་འགྲུར། །

ཁམས་མེད་ན་ནི་ལས་བྱས་ན། །ཉོན་མོངས་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་བྱེད། །

རིེ་ལྷར་སྤྱན་པས་གཡོགས་གྲུར་པས། །སོ་བ་འབྲས་བྱར་མི་འདོད་ལྟར། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་གྱིས་གཡོགས་པས། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཞེས་མི་བརྟག།

རིམ་རྒྱུན་བ་ལས་གྲོལ་ན། འབྲས་ཉིད་སྤང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར།

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་ན། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ཉིད་རབ་ཏུ་གསལ།

ཅུ་ཤིང་སྤྱང་པོ་མེད་དོ་ཞེས། འཇིག་རྟེན་ན་ནི་དཔེར་བྱེད་ཀྱང་།

དེ་ཡི་འབྲས་བྱ་སྤྱང་པོ་ཉིད། མངར་པོ་ཟ་བར་བྱེད་པ་ལྟར།

སྤྱང་པོ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ལས། ཉོན་མོངས་གཟེབ་དང་བྲལ་གྱུར་ན།

དེ་ཡི་འབྲས་བྱ་སངས་རྒྱས་ཉིད། ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་བདུད་ཅིར་འགྱུར།

དེ་བཞིན་ས་བོན་ཐམས་ཅད་ལས། རྒྱ་དང་འབྲ་བའི་འབྲས་བྱ་འབྱུང་།

ས་བོན་མེད་པར་འབྲས་ཡོད་པར། ཤེས་ལྡན་གང་གིས་སྦྱབ་པར་བྱས།

ས་བོན་གྱུར་པ་ཁམས་དེ་ཉིད། ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་རྟེན་དུ་འདོད།

རིམ་གྱིས་སྦྱངས་པར་གྱུར་པ་ལས། སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་འགྱུར།

འི་མེད་ཉི་མ་རྒྱ་བ་ཡང་། སྤྱིན་དང་ཁྱག་ན་དུ་བ་དང་།

སྤྱི་གཅན་གཤོང་དང་རྩལ་ལ་སོགས། སྤྱི་བ་བ་ལྡ་ཡིས་བསྤྱི་བས་བར་གྱུར།

དེ་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡི་སེམས། འདོད་དང་གཞོད་སེམས་ལེ་ལོ་དང་།

ཞོད་པ་དང་ནི་ཐེ་ཆོམ་སྟེ། སྤྱི་བ་བ་ལྡ་ཡིས་བསྤྱི་བས་བར་གྱུར།

རིམ་རྒྱུན་མེ་ཡིས་དག་པའི་གོས། སྤྱི་ཆོགས་དེ་མས་དེ་མ་ཅན།

རི་ལྷར་མེ་ཡི་ནང་བཅུག་ན། ། རི་མ་ཆེག་འགྱུར་གོས་མིན་ལྟར། །

དེ་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡི་སེམས། ། འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་རི་མ་ཅན། །
ཡེ་ཤེས་མེ་ཡིས་ཉོན་མོངས་བསྐྱེད། ། དེ་ཉིད་འོད་གསལ་མ་ཡིན་ནོ། །

སྟོང་པ་ཉིད་ནི་སྟོན་པའི་མདོ། ། རྒྱལ་བས་རི་སྟེང་གསུངས་པ་གང། །
དེ་དག་ཀུན་གྱིས་ཉོན་མོངས་ལྟོག། ། ཁམས་དེ་ཉམས་པར་བྱེད་མ་ཡིན། །

ས་ཡི་དགྲིལ་ན་ཡོད་པའི་ཆ། ། རི་མ་མེད་པར་གནས་པ་ལྟར། །
ཉོན་མོངས་ནང་ན་ཡེ་ཤེས་ཡང། ། དེ་བཞིན་རི་མ་མེད་པར་གནས། །

ཆོས་དབྱིངས་གང་ཕྱིར་བདག་མ་ཡིན། ། བྱད་མེད་མ་ཡིན་སྐྱེས་པའང་མིན། །
གཟུང་བ་ཀུན་ལས་རྣམ་གྲོལ་བ། ། རི་ལྷར་བདག་ཅེས་བརྟག་པར་བྱ། །

ཆགས་པ་མེད་པའི་ཆོས་ཀུན་ལ། ། བྱད་མེད་སྐྱེས་པ་དམིགས་མ་ཡིན། །
འདོད་ཆགས་ཀྱིས་ལྟོངས་གདུལ་བྱའི་བྱིར། ། བྱད་མེད་སྐྱེས་པ་ཞེས་རབ་བསྟན། །

མི་རྟག་སྤྱག་བསྐྱེད་སྟོང་པ་ཞེས། ། བྱ་བ་གསུམ་པོས་སེམས་སྟོང་བྱེད། །
མཆོག་ཏུ་སེམས་ནི་སྟོང་བྱེད་པའི། ། ཆོས་ནི་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡིན། །

རི་ལྷར་སྐྱུམ་མའི་ལྟོན་བྱ། ། ཡོད་ཀྱང་མཐོང་བ་མ་ཡིན་པ། །
དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་གཡོགས་པའི། ། ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱང་མཐོང་མ་ཡིན། །

བདག་དང་བདག་གི་རྣམ་རྟོག་དང། ། མིང་གི་འདུ་ཤེས་རྒྱ་མཚན་གྱིས། །

རྣམ་རྟོག་བཞི་པོ་འབྱུང་བ་ཡང་། །འབྱུང་དང་འབྱུང་ལས་གྲུར་པས་སོ། །
སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་ལས་ཡང་། །སྤང་བ་མེད་ཅིང་མཆོན་ཉིད་མེད། །
སོ་སོར་རང་རིག་སྟོར་ལྡན་ཉིད། །སངས་རྒྱས་ཉག་པའི་ཆོས་ཉིད་ཅན། །
རི་ལྟར་རི་བོང་མགོ་ཡི་རྩ། །བཞུགས་པ་ཉིད་དེ་མེད་པ་ལྟར། །
དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །བཞུགས་པ་ཉིད་དེ་ཡོད་མ་ཡིན། །
སྤང་བ་རྟུ་གྱི་རོ་བོ་ཡིས། །སྤང་གི་རྩ་ཡང་དམིགས་མ་ཡིན། །
རི་ལྟར་སྟོན་བཞིན་བྱིས་དེ་བཞིན། །དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བཞུགས་པར་བྱ། །
བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་གྲུར་པ་དང་། །བརྟེན་ནས་འགག་པར་འབྱུར་བས་ན། །
གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། །བྱིས་པ་རི་ལྟར་རྟོག་པར་བྱེད། །
རི་བོང་བ་སྤང་རྩ་ཡི་དཔེས། །རི་ལྟར་བདེ་གསལ་གསལ་ཆོས་རྣམས་ཉིད། །
དབུ་མ་ཉིད་དུ་སྦྱབ་པར་བྱེད། །རི་ལྟར་ཉི་མའི་གཟུགས། །
དང་བའི་སྟོད་ཀྱི་ཚུ་བ་དྲ། །གཟུགས་བརྟན་མཐོང་བར་གྲུར་པ་ལྟར། །
མཆོན་ཉིད་རྟོགས་པའང་དེ་དང་འདྲ། །ཐོག་མ་བར་དང་མཐར་དགོ་བ། །
བསྐྱུ་བ་མེད་ཅིང་བརྟན་པ་ཡི། །གང་ཞིག་དེ་ལྟར་བདག་མེད་པའང་། །
རི་ལྟར་བདག་དང་བདག་གིར་བཞུགས། །
རི་ལྟར་སོ་གའི་དུས་སུ་ཆུ། །རྫོ་འོ་ཞེས་ནི་རྫོད་པར་བྱེད། །

དེ་ཉིད་གང་བའི་དུས་སུ་ནི། །གང་ངོ་ཞེས་ནི་བརྗོད་པ་ཡིན། །

ཉོན་མོངས་དྲུ་བས་གཡོགས་པ་ནི། །སེམས་ཅན་ཞེས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། །

དེ་ཉིད་ཉོན་མོངས་བྲལ་གྱུར་ན། །སངས་རྒྱས་ཞེས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། །

མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །དྲི་མ་མེད་པའི་སྤང་བ་འབྱུང་། །

སྦྱེ་མེད་འགག་པ་མེད་ཉིད་ལས། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་རབ་ཏུ་ཤེས། །

སྤྲ་དང་ན་བ་ལ་བརྟེན་ནས། །རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་པ་གསུམ། །

མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །རྟོག་དང་བཅས་པས་ཐོས་པར་འགྱུར། །

སྤྲ་དང་དྲི་ལ་བརྟེན་ནས་སྣོམ། །དེ་ནི་གཟུགས་སུ་མེད་པའི་དཔེས། །

དེ་བཞིན་སྤྲ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་རྟོག་པར་བྱེད། །

ལྷེ་ཡི་རང་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད། །རོ་ཡི་ཁམས་ཀྱང་དཔེན་པ་སྟེ། །

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། །རྣམ་པར་ཤེས་པ་གནས་མེད་པ། །

དག་པའི་ལུས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། །རེག་བྱའི་རྒྱུན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་། །

རྒྱུན་དག་ལས་ནི་གྲོལ་གྱུར་པ། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱ། །

ཡིད་གཙོར་གྱུར་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ། །རྟོག་དང་བརྟག་པ་རྣམ་སྤངས་ནས། །

ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད། །ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྒྲོམ་པར་བྱ། །

མཐོང་དང་ཐོས་དང་བསྐྱམས་པ་དང་། །སྤངས་དང་རེག་པར་གྱུར་པ་དང་། །

ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་རྣལ་འབྱོར་པས། །ཤེས་ན་མཚན་ཉིད་རྫོགས་པ་ཡིན། །

མིག་དང་ན་བ་སྣ་དག་དང་། །སྤྱེ་དང་ལུས་དང་དེ་བཞིན་ཡིད། །

སྤྱི་མཆེད་དྲུག་པོ་རྣམ་དག་པ། །འདི་ཉིད་དེ་ཉིད་མཚན་ཉིད་དོ། །

སེམས་ཉིད་རྣམ་པ་གཉིས་སུ་མཐོང་། །རི་ལྟར་འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་འདས། །

བདག་ཏུ་འཛིན་ལས་འཁོར་བ་སྟེ། །སོ་སོར་རིག་ན་དེ་ཉིད་དོ། །

འདོད་ཆགས་ཟད་པས་སྤྱ་ངན་འདས། །ཞེ་སྤང་གཉི་སྤྲུག་ཟད་པ་དང་། །

དེ་དག་འགགས་པ་སངས་རྒྱས་ཉིད། །ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྦྱབས་ཉིད་དོ། །

ཤེས་དང་མི་ཤེས་པ་དག་ལས། །ལུས་འདི་ཉིད་ལ་ཐམས་ཅད་དེ། །

རང་གི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་བཅེངས། །བདག་ཉིད་ཤེས་ན་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

བྱང་ཆུབ་རིང་མིན་ཉེ་བ་མིན། །འགྲོ་མིན་འོང་བ་མ་ཡིན་ཞིང་། །

ཉོན་མོངས་གཟེབ་གྱུར་འདི་ཉིད་ལ། །མཐོང་བ་དང་ནི་མ་མཐོང་ཡིན། །

ཤེས་རབ་མར་མེ་ལ་གནས་ནས། །མཚོག་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་པ་ཡིས། །

བདག་ལ་བཞུགས་པས་གནས་བྱ་ཞེས། །མདོ་སྤེའི་ཆོགས་ལས་གསུངས་པ་ལགས། །

སྟོབས་བཅུའི་སྟོབས་གྱིས་བྱིས་པ་རྣམས། །བྱིན་རྒྱལས་རྩ་བ་ཆེས་པ་བཞིན། །

ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་གྱིས། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མི་མཐོང་དོ། །

རི་ལྟར་ཡི་དྲགས་རྣམས་གྱིས་ནི། །རྒྱ་མཚོ་སྐམས་པར་མཐོང་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་མི་ཤེས་པས་བསྐྱེབས་པས། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་མེད་པར་བརྟགས། །

དམན་དང་བསོད་ནམས་དམན་པ་ལ། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཅི་བགྱིར་མཆིས། །

ཇི་སྟར་སྤྱད་ལོང་ལག་པ་རུ། །རིན་ཆེན་མཆོག་ནི་བཞག་པ་འདྲ། །

སེམས་ཅན་བསོད་ནམས་བྱས་རྣམས་ལ། །འོད་ཀྱིས་གསལ་ཞིང་དཔལ་ལྷན་པའི། །

སྤྱུལ་ཅུ་ཙམ་གཉིས་མཆོན་འབར་བ། །སངས་རྒྱས་དེ་ཡི་མདུན་ན་གནས། །

མགོན་པོ་དེ་ཡི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུབ། །བསྐྱལ་པ་མང་པོར་བཞུགས་ནས་གྲང་། །

གདུལ་བྱ་རྣམས་ནི་གདུལ་བའི་ཕྱིར། །དབྱིངས་ཉིད་ཐ་དད་གྱུར་པ་ལགས། །

སེམས་ཀྱི་ཡུལ་ནི་ངེས་ཉོགས་ནས། །དེར་ནི་ཤེས་པ་འཇུག་པར་གྱུར། །

སོ་སོ་རང་རིག་རྣམ་དག་ན། །ས་རྣམས་དེ་ཡི་བདག་ཉིད་གནས། །

དབང་ལྷག་ཆེན་པོའི་གནས་མཆོག་དང་། །འོག་མིན་ཉིད་དེ་རྣམ་མཛེས་པ། །

ཤེས་པ་གསུམ་པོ་གཅིག་ཉིད་དུ། །འདྲེས་པར་གྱུར་ལ་བདག་སྤྲོ་ལོ། །

བྱིས་པའི་ནང་ན་ཡོངས་མཐུན་དང་། །འཕགས་པའི་ནང་ན་སྣ་ཆོགས་ཉིད། །

དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད། །བསྐྱལ་པའི་ཆེ་ཡི་རྒྱ་གང་ཡིན། །

བྱི་རོལ་སེམས་ཅན་ཁམས་ཀྱི་ཡང་། །དཔག་ཏུ་མེད་པའི་བསྐྱལ་པར་ནི། །

ཆེ་ཡང་གང་གིས་བསྐྱངས་གྱུར་ཅིང་། །སློག་ཆགས་རྣམས་ཀྱི་སློག་གནས་པའི། །

རྒྱ་གང་མི་ཟད་པ་དེ་ཉིད། །གང་གི་འབྲས་བུ་མི་ཟད་གང་། །

སྒྲུང་བ་མེད་པའི་བྱེ་བྲག་གིས། །ཤེས་རབ་དོན་དུ་རབ་ཏུ་འབྱུག། །

བྱང་ཆུབ་རིང་བར་མི་བསམ་ཞིང་། །ཉེ་བར་ཡང་ནི་བསམ་མི་བྱ། །

ཡུལ་དུག་སྒྲུང་བ་མེད་པར་ནི། །ཡང་དག་ཇི་བཞིན་རིག་གྱུར་པའོ། །

ཇི་ལྟར་འོ་མ་དང་འབྲེས་ཆུ། །སྟོད་གཅིག་ན་ནི་གནས་པ་ལས། །

ངང་པ་འོ་མ་འཁྱུང་བྱེད་ཅིང་། །ཆུ་ནི་མ་ཡིན་དེ་བཞིན་གནས། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་གཡོགས་ནས། །ཡེ་ཤེས་ལུས་འདིར་གཅིག་གནས་གྱུར། །

རྣལ་འབྱོར་པ་ཡིས་ཡེ་ཤེས་ལེན། །མི་ཤེས་པ་ནི་འདོར་བར་བྱེད། །

བདག་དང་བདག་གི་ཞེས་འཛིན་པས། །ཇི་སྲིད་བྱི་རོལ་རྣམ་བཟགས་པ། །

བདག་མེད་རྣམ་པ་གཉིས་མཐོང་ན། །སྲིད་པའི་ས་བོན་འགག་པར་འགྱུར། །

གང་བྱིར་སངས་རྒྱས་སྲུ་ངན་འདས། །གཙང་བ་རྟག་པ་དགེ་བའི་གཞི། །

གང་བྱིར་གཉིས་ནི་བྱིས་པས་བཟགས། །དེ་ཡི་གཉིས་མེད་རྣལ་འབྱོར་གནས། །

དཀའ་སྟོད་སྣ་ཆོགས་སྦྱིན་པ་དང་། །ཆུལ་ཁྲིམས་སེམས་ཅན་དོན་སྦྱད་དང་། །

སེམས་ཅན་པན་བྱེད་བཟོད་པ་སྟེ། །གསུམ་པོ་འདིས་ནི་ཁམས་རྒྱས་འགྱུར། །

ཆོས་རྣམས་ཀྱན་ལ་བཙོན་འགྲུས་དང་། །བསམ་གཏན་ལ་སེམས་འབྱུག་པ་དང་། །

རྟག་ཏུ་ཤེས་རབ་བསྟན་པ་སྟེ། །འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་རྒྱས་བྱེད་ཡིན། །

ཐབས་དང་བཅས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །སྟོན་ལམ་རྣམ་པར་སྦྱངས་པ་དང་། །

སྟོབས་ལ་ངེས་ནས་ཡེ་ཤེས་ཏེ། །ཁམས་རྒྱས་བྱེད་པའི་ཆོས་བཞི་ལོ། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་བྱག་མི་བྱ་ཞེས། །སྤྱོད་པ་ལ་བར་སྤྱོད་པ་ཉེ། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་མ་བྱུང་བར། །ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་འབྱུང་མ་ཡིན། །

བྱང་ཤིང་ས་བོན་ལ་སྤང་གང་། །ཁ་ར་སྤྱང་བར་འདོད་པ་དེས། །

བྱང་ཤིང་ས་བོན་མེད་པར་ནི། །ཁ་ར་འབྱུང་བར་འགྱུར་མ་ཡིན། །

བྱང་ཤིང་ས་བོན་གང་བསྐྱུངས་ནས། །ཉེ་བར་གནས་ཤིང་བསྐྱུབས་པ་ལས། །

བྱ་རམ་ཁ་ར་ལྷགས་རྣམས་ནི། །དེ་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རབ་བསྐྱུངས་ནས། །ཉེ་བར་གནས་ཤིང་བསྐྱུབས་པ་ལས། །

དགྲ་བཅོམ་རྒྱུན་རྟོགས་སངས་རྒྱས་རྣམས། །དེ་ལས་སྤྱེ་ཞིང་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

རི་ལྟར་སྤྱོད་པ་ལའི་ས་བོན་སོགས། །ཞིང་པས་སྤྱང་བར་བྱེད་པ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་ཐེག་མཆོག་མོས་རྣམས་ལའང་། །འདིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱང་བར་མཛོད། །

རི་ལྟར་མར་ངོའི་བཅུ་བཞི་ལ། །རྒྱ་བ་ཅུང་ཟད་མཐོང་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་ཐེག་མཆོག་མོས་རྣམས་ལའང་། །སངས་རྒྱས་སྤྱོད་པ་ཅུང་ཟད་མཐོང་། །

རི་ལྟར་ཆེས་པའི་རྒྱ་བ་ལ། །སྤྱད་ཅིག་སྤྱད་ཅིག་རྒྱས་པར་མཐོང་། །

དེ་བཞིན་ས་ལ་ཞུགས་རྣམས་ཀྱང་། །རིམ་གྱིས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བར་མཐོང་། །

རི་ལྟར་ཡར་ངོའི་བཅོ་ལྔ་ལ། །རྒྱ་བ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་ས་ཡི་མཐར་ཐུག་ན། །ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ཡང་རྫོགས་ཤིང་གསལ། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ། །རྟག་ཏུ་མོས་པ་བརྟན་པོ་ཡིས། །

སེམས་དེ་ཡང་དག་སྦྱིད་བྱས་ནས། །ཕྱིར་མི་ལྟོག་པར་ཡང་ཡང་འབྱུང་། །

ནག་པོའི་གཞི་ནི་ཡོངས་སྤངས་ནས། །དཀར་པོའི་གཞི་ནི་རབ་བཟུང་བས། །

དེ་ཆེ་དེ་ནི་ངེས་ཉེགས་པ། །དགའ་བ་ཞེས་ནི་མངོན་པར་བརྗོད། །

འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་སྣ་ཆོགས་པའི། །དྲི་མས་རྟག་ཏུ་དྲི་མ་ཅན། །

དྲི་མ་མེད་པར་གང་དག་པ། །དྲི་མ་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། །

ཉོན་མོངས་དྲ་བ་རབ་འགགས་ནས། །དྲི་མེད་ཤེས་རབ་རབ་གསལ་བས། །

ཆད་མེད་པ་ཡི་སྤུན་པ་དག །སེལ་བར་བྱེད་པས་འདྲ་བའོ། །

རྟག་ཏུ་དག་པའི་འོད་གྱིས་གསལ། །འདུ་འཇི་རྣམ་པར་སྤངས་པ་ཡི། །

ཡེ་ཤེས་འོད་གྱིས་རབ་བསྐྱོར་བས། །ས་དེ་འོད་འཕྲོ་ཅན་དུ་འདོད། །

རིག་དང་སྐྱུ་རྩལ་བཟོ་གནས་ཀྱན། །བསམ་གཏན་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་ཉིད། །

ཉོན་མོངས་ཤིན་ཏུ་སྤང་དཀའ་ལས། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བས་སྤང་དཀར་འདོད། །

བྱང་ཆུབ་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དང་། །སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་ཀྱན་བསྐྱུ་བ་དང་། །

སྦྱི་དང་འཇིག་པ་ཟད་པ་ལ། །ས་དེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བར་འདོད། །

འཁོར་མའི་བཀོད་པ་རྣམ་ཀྱན་དུ། །འོད་གྱི་དྲ་བས་ཅེ་བ་དང་། །

འཁོར་བའི་མཆོ་ཡི་འདས་ཀྱིས་བས། །དེ་ལ་རིང་དུ་སོང་ཞེས་བྱ། །

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ངེས་འདི་བཟུང་ཞིང་། །ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོར་ཞུགས་པ་དང་། །

འབད་མེད་སྒྲིན་གྱིས་བྱུང་བྱུང་བ། །བདུད་གྱི་འཁོར་གྱིས་མི་གཡོས་པའོ། །

སོ་སོ་ཡང་དག་རིག་ཀྱན་ལ། །ཆོས་སྟོན་པ་ཡི་འབེལ་བའི་གཏམ། །

ནལ་འབྱོར་པ་དེ་མཐར་སོན་བས། །ས་དེ་ལེགས་པའི་སྒོ་གྲོས་འདོད། །

ཡེ་ཤེས་རང་བཞིན་འདི་ཡི་སྒྲ། །དྲི་མེད་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པ། །

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལས། །ཆོས་ཀྱི་སྤྲིན་ནི་ཀྱན་དུ་འབྱུང་། །

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་གནས། །སྦྱོང་བའི་འབྲས་བྱ་ཡོངས་འཛིན་པ། །

གནས་ནི་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་དེ། །ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། །

བག་ཆགས་ལས་གྲོལ་བསམ་མི་བྱུང། །འཁོར་བའི་བག་ཆགས་བསམ་དུ་ཡོད། །

ཁྱོད་ནི་ཀྱན་དུ་བསམ་མི་བྱུང། །གང་གིས་ཁྱོད་ནི་ཤེས་པར་བྱས། །

ངག་གི་སྦྱོང་ལུལ་ཀྱན་ལས་འདས། །དབང་པོ་ཀྱན་གྱི་སྦྱོང་ལུལ་མིན། །

ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པས་རྟོགས་བྱ་བ། །གང་ཡང་རུང་ལ་བྱག་འཆལ་བསྟོད། །

རིམ་གྱིས་འབྲུག་པའི་ལུགས་ཉིད་ཀྱིས། །སངས་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱོད་གྲགས་ཆེན་རྣམས། །

ཆོས་ཀྱི་སྤྲིན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས། །ཆོས་ཉིད་སྟོང་པ་མཐོང་གྱུར་ནས། །

གང་ཆེ་སེམས་ནི་རབ་བཟུས་པས། །འཁོར་བའི་གཟེབ་ལས་འདས་གྱུར་ནས། །

བརྒྱ་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་གྱི། །སྟན་ལ་དེ་ནི་རབ་གནས་འགྱུར། །

འདབ་མ་རིན་ཆེན་དུ་མའི་འོད། །འདོད་པར་བྱ་བའི་ཟེ་འབྱུ་ཅན། །

བརྒྱ་བྱེ་བ་དུ་མ་ཡིས། །ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར། །

སྟོབས་བརྩུ་པོ་ཡིས་ཡོངས་སུ་གང། །མི་འཛིགས་པ་ཡིས་གང་དག་ངོམས། །

བསམ་མི་བྱབ་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས། །སྟོོས་མེད་ནམས་ལས་ཉམས་མི་མངལ། །

ལེགས་པར་སྦྱད་པའི་ལམ་ཀུན་གྱིས། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རབ་བསམགས་པའི། །

ཆེ་བ་ཉ་ལ་སྐར་མ་ཡིས། །འཁོར་དུ་ནམ་པ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱོར། །

སངས་རྒྱས་ཕྱག་གི་ཉི་མ་དེར། །དྲི་མེད་རིན་ཆེན་འབར་འགྱུར་ཏེ། །

སྤྲས་གྱི་ཐུ་བོར་དབང་བསྐྱར་བས། །དབང་བསྐྱར་བ་ནི་ཀུན་དུ་སྟོལ། །

ནལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་དེར་གནས་ནས། །ཆོངས་པས་དམན་པའི་འཛིག་ཉེན་ནམས། །

སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་གཡེངས་འཛིགས་པ་ལ། །ལྟ་ཡི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་གྱུར་ནས། །

དེ་ཡི་སྦྱུ་ལས་འོད་ཟེར་ནམས། །འབད་བ་མེད་པར་འབྱུང་འགྱུར་ཏེ། །

ཆོངས་པའི་སྤྱན་པར་ཞུགས་དེ་ཡི། །སྟོན་ནམས་འབྱེད་པར་མཛད་པ་ཡིན། །

ལྷག་བཅས་མྱ་ངན་འདས་པ་ནམས། །ལྷག་མེད་མྱ་ངན་འདས་པར་འདོད། །

འདིར་ནི་མྱ་ངན་འདས་པ་ཉིད། །དྲི་མ་མེད་པར་སེམས་གྱུར་བའོ། །

སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དངོས་མེད་པའི། །ངོ་བོ་དེ་ཡང་དེ་སྟོང་ཡུལ། །

དེ་མཐོང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དབང་པོ། །ཤིན་ཏུ་རི་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ། །

རི་མ་མེད་པའི་ཆོས་སྒྲ་ལ། །ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་གནས་བྱུང་ནས། །

སྒྲ་ཆོགས་ནོར་བུ་རི་བཞིན་དུ། །དེ་ལས་སེམས་ཅན་དོན་རབ་མཛད། །

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྟོད་པ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པ་
རྫོགས་སོ། ། །།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་གྲིཾ་བརྟེ་ཏ་དང་། །ལོ་རྒྱ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བས་བརྒྱུར་
བའོ། ། །།

པར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་གླུ།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་སྤང་མའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་སྒྲག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ཞོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ཤུག་སེལ་རིང་ལུགས་སྟོན་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕམ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟོན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་ཤུག་འེེ་
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོན་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།