

三九〇〇

[illegible]

ཕྱི་མ་བ་པོ་ངོ་སྟོང་།

དོན་གྲུབ་ཆུང་ལ།

(Wylie ལྟ་ན་དོན་གུར་རྒྱལ་དང་། རྒྱལ་

[illegible]

མི་ཆེ་འེ་གོ་མ་འགྲོ་སྤྱ།

དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ནི་༡༩༥༣ལོར་མཆོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མ་
སྟོ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གཙན་ཆ་རྫོང་དགུ་རོང་པོ་བའི་སྡེ་
བར་ཡབ་བན་དེ་ཆེ་རོང་དང་ཡུམ་སྤྱིང་མེད་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱུ་
འབྱུངས། ཁོང་ཉིད་དགུང་ལོ་གཅིག་ལ་སོན་མ་ཐག་གི་མཆོ་མས་
སུ་ཡབ་གཙོང་ནད་བཅོས་ཐབས་མ་བྱུང་བས་ཆེ་ལས་འདས་ཤིང་
། སྤྱིས་སུ་པ་གཡར་རྒྱ་མཆོ་དང་ཡུམ་སྤྱིང་མེད་གཉིས་ཀྱིས་གསོ་
སྐྱོང་འོག་འཆར་ལོངས་བྱུང་། ཁོང་ནི་ཆུང་དུས་ནས་རང་ཉིད་
རིག་པ་རང་སྤྲོད་དང་རྒྱུ་དཔྱད་རང་འཛོམས་སུ་གྱུར་པའི་རྗེས་
སུ་མཆོན་ལ་རང་གྲོལ་ཞེས་གསོལ་ཞིང་ཚུ་མ་ཡིག་གི་རང་མཆོན་
དུ་བཀོད། ད་ལྟ་ཀུན་གྱིས་ཞེ་ས་དང་ཆེ་རྟགས་སུ་ཆེད་དུ་བརྗོད་
པའི་མཆོན་ལ་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། དེ་ནི་ཁོང་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཚུ་མ་རིག་གསར་ཚུ་མ་གྱི་དཔལ་ཡོན་འབར་བའི་སྒྲིང་
བརྟན་དུ་མཆོན་པ་ཡིན་ནོ། ། དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་དགུང་ལོ་བདུན་
ནས་བཅུ་གསུམ་བར་རང་སྤྱིའི་སྟོན་ཆུང་ནང་དུ་སྟོན་གཉིར་བྱས་
ཤིང་། ཆུང་དུས་ནས་སྟོར་འཛིན་མགྲོགས་པ་དང་། རིག་པ་ཏ་ཅང་
རྟོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་བསྐྱབ་བྱ་སོ་སོའི་སྟོན་ཆོན་ནང་དོན་གོ་
བ་ལོན་པ་སྟོན་གྲོགས་གཞན་ལས་མགྲོགས་པར་མ་ཟད། སྟོན་
ཆོན་ནང་དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་འདྲི་ཆོག་མང་བོ་འདོན་བྱུང་ཡིན་ཕྱིར།
དགེ་ཤུགས་དང་སྡེ་མི་ཆོས་རྟག་དུ་བཟང་རྟགས་དེ་དང་འདྲིའོ་ཞེས་

བསྐྱུགས་བཞེད་བྱེད་པ་ཡིན། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གསུམ་ནས་བཙོ་ལྷའི་
བར་མ་སྟོ་ཁུལ་དགེ་ཐོན་སྟོབ་གར་ཁྱགས་ཏེ་སྟོབ་གཉེར་བྱས་པ་
དང་། ལོ་གསུམ་གྱི་སྐྱུང་རིམ་རྫོགས་ནས་ཟླ་བདུན་པའི་ནང་སྟོབ་
མཐར་ཕྱིན་ལ་ཉེ་སྐབས་གྱི་ཟླ་ལྔ་བའི་ནང་། མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་
བོད་སྐད་སྐྱུང་སྟོབ་ལས་ཁུངས་གྱིས་ཆོད་ལྷན་མི་སྒྲར་བདམས་ཏེ་
བསྐྱུ་ལན་བྱས། དགྲུང་ལོ་བཙོ་ལྷའི་སྟེང་སྐྱུང་སྟོབ་སྐྱོར་གྱི་ཚོམ་
སྐྱོག་དང་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་བྱ་བའི་ལས་གནས་སུ་དངོས་སུ་ཁྱགས་
པ་རེད། དགྲུང་ལོ་བཅུ་དགྲུ་ནས་ཉེར་གཅིག་བར་མཐོ་རིམ་སྟོབ་
ག་སྟེ་རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྟོབ་ག་ཆེན་མོའི་
བོད་སྐད་ཡིག་སྟེ་ཁག་ནང་བོད་ཡིག་ཆོད་ལས་སྐྱོར་གྱི་སྟོབ་གཉེར་
གནང་། དེ་ནས་མཐར་ཕྱིན་རྗེས། དགྲུང་ལོ་ཉེར་གཉིས་ནས་ཉེར་
བཞི་བར་སྐྱུར་གྱི་ལས་ཁུངས་ནང་སྐྱུང་སྟོབ་སྐྱོར་གྱི་ཡིག་བསྐྱར་
དང་ཚོམ་སྐྱོག་མཛད། དགྲུང་ལོ་ཉེར་ལྔ་ནས་ཉེར་བརྒྱད་བར་
རྒྱལ་ས་པེ་ཅིན་དུ་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་བོད་སྐད་
ཡིག་སྟེ་ཁག་ནས་ཐོངས་དང་བོར་བསྐྱབས་པའི་བོད་ཡིག་གནའ་
ཚོམ་ཞིབ་འཇུག་འཛིན་གར་ཁྱགས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མའི་སྟོབ་
གཉེར་གནང་། ཞིབ་འཇུག་གི་སྟོབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ།
དགྲུང་ལོ་ཉེར་བརྒྱད་ནས་སོ་གཅིག་གི་བར་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་
སྟོབ་ཆེན་གྱི་བོད་ཡིག་སྟེ་ཁག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྟོབ་ཁྱིད་གཅིག་
སྟོབས་སུ་བཞེས་ཏེ་དགེ་ཀན་གྱི་ཕྱག་ལས་མཛད། བོད་གནའ་
རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་གནའ་རབས་ཚོམ་རིག་སྐྱོར་འཆད་ཁྱིད་གནང་།

མུས་མུ་ཡོད་སྐབས། མཆོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་སྲིད་གཞུང་གིས་ཆབ་
ཆའི་གཞུང་དུ་བཅུགས་པའི་བོད་ཡིག་ཆེད་ལས་དགོ་ཐོན་སློབ་གྲིའི་
འགོ་བཟུང་བ་དག་གིས་ཁོང་ལ་དངོས་བཅར་གྱིས་མཆོ་སྡོན་གྱི་དགོ་
ཁན་གསོ་སྦྱང་བྱ་བ་ཏུ་ཅང་དགོས་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་ཡང་ཡང་བཤད་
པ་དང་། བྱིད་ནི་པ་ཡུལ་མཆོ་སྡོན་ལ་འོངས་ནས་དགོ་ཁན་གསོ་
སྦྱང་བྱེད་ན། བྱིད་ལ་ཆོད་བཞལ་གྱི་ཐོབ་ཆ་ཡོད་ཀྱི་ང་ཆོས་ཁག་
ཐག་བྱེད་ཆོག་ཅེས་ནན་བསྐྱེལ་བཏང་བ་རྒྱུན་བྱས་ཏེ། ལས་གནས་
སྒོར་ཏེ་མཆོ་སྡོན་ཆབ་ཆའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཡིག་ཆེད་ལས་
དགོ་ཁན་སློབ་གྲིའི་ནང་། དགྲུང་ལོ་སོ་གཅིག་ནས་སོ་གཉིས་པར་
ལོ་ངོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ན་གཞོན་དགོ་ཁན་རྣམས་ལ་རྩོམ་རིག་
གསར་རྩོམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་སློབ་ཆོད་དབྱེ་ཞིབ་སྒྲོར་
གྱི་ཐབས་ལམ་འཆད་བྱིད་གནང་། སློབ་གྲྲིའི་ནས་ལོ་གཅིག་སོང་
མཆམས་སྟེ། བོད་ཡིག་ཆེད་ལས་དགོ་ཐོན་སློབ་གྲིའི་དགོ་ཁན་
གསར་བ་བསྐྱེལ་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་འཆར་མི་མཐུན་པ་
བྱུང་བར་བརྟེན། སྒྲར་ཐོབ་ཆ་དང་བཅས་པའི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་ཁས་
ལེན་གནང་སྦྱང་བའི་འགོ་བཟུང་བ་དེ་དང་བསམ་ཚུལ་ཐ་དད་བྱུང་
བའི་དབང་གིས་ཁོང་ལ་ཁས་སྤངས་བྱིན་པའི་ཐོབ་ཆ་རྣམས་མ་ཐོབ་
ལ། དེ་ལས་སྟོན་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་སྦྱང་སྦྱོགས་འགལ་འདུ་ཅན་
གྱི་གནས་སྟེ་འཁོར་བས། ཁོང་གི་སེམས་སྟེ་ལས་གནས་སྒོར་
འདོད་གྱི་སྒོ་སྒྲིལ་བ་དང་དུས་མཚུངས་སྟེ། ཞན་དབྱང་བོད་སྦྱངས་
སློབ་གྲྲིའི་ཆོས་པ་བསྐྱེལ་ལེན་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུ་ཐོ་འབྱོར་ཞིང་། ཁོང་།

རང་གི་ས་ཀྱང་བོད་སྡོང་ས་སྟོབ་ག་ཆེན་མོར་གནས་སྟོར་བྱེད་ཁས་
ལེན་མཛད། འོན་ཀྱང་སྡོང་ས་ཞེན་གྱི་དྲ་བར་ཚུད་པའི་བོད་མིའི་
ཤེས་ཡོན་ཅན་དེ་དག་གི་ས་ཁོང་གི་བོད་མིའི་རིགས་ལྟར་སྟོབ་གྱི་
བསམ་སྟོལ་མ་ཐུན་བཙོན་བྱེད་པ་ལས་སྟོབ་སྟོབ་སྟོབ་གྱི་སྟོར་བ་
སྟོ་མང་བཅུ་མས་ཏེ་རིག་གནས་མེད་པའི་མི་མང་ལ་ལོག་འགྲེལ་
བྲས་བཏེན། ཁོང་གི་བསམ་སྟོལ་སྟོབ་ཤིང་དུ་གྱུར་པའི་སྟོལ་འབྱེད་
ལས་འགྲེལ་དེ་སྐད་ཅིག་མའི་འགྱུར་བ་བཞིན་ཁ་སྟོབ་སྟོབ་གཞན་
དུ་དཀྱོག་ས་ཏེ། བདེན་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་སྟོད་པའི་དཔལ་བོའི་སྡོང་
སྟོབ་ས་ངོ་མས་ནས་བོད་མི་ཉེན་སྟོབ་གྱི་ཆེད་རང་སྟོབ་དོར་ནས་
༡༩༥༥/༡༡/༢༩ཉིན་ང་ཆོ་དང་ཞལ་གྱེས།

མཁས་ཅུལ་བྱེད་པར་བ།

ཁོང་གི་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་སྟོབ་སྟོབ་གྱི་ཅུལ་ནི་ཏུ་ཅང་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་གི་ཚུལ་རིག་
བཅུ་མས་ཆོས་ལའང་གསར་གཏོད་གྱི་རང་བཞིན་དང་ཐུན་མོང་མ་
ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ལྡན་པས། རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཐད་གྲུབ་
འབྲས་མངོན་གསལ་སྤངས་ཤིང་། བོད་གྱི་དེང་རབས་ཚུལ་རིག་
གི་གར་སྟོབ་སྟོབ་གསར་ཚུལ་གྱི་གར་སྟོབ་སྟོབ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
པ་ཞིག་བསྐྱར་བ་དང་། ཁོའི་ཤིན་དུ་ཐུང་བའི་མི་ཆེའི་ཤོག་བྱང་
ངོས་སུ་སྟོབ་དུ་ཐུང་བའི་ཚུལ་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་སྟོབ་མེད་བསྐྱར་
པ་རེད། ཁོང་གི་ས་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་གསར་དུ་བཏོད་པའི་རང་

མོས་སྟན་ངག་ <ལང་ཚོའི་སྐབ་མུ> དང་སྐྱུང་གཏམ་ <འབྲོག་སྟག་
ཐང>། ལྷག་ཚེམ་ <རྒྱང་ལམ་སྤྲོ་མོ> བཅས་ནི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་
པའི་བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚེམ་རིག་གི་སློབ་པ་ཡང་ས་པོ་བྱེས་ལ།
བོད་རིགས་ཀྱི་མཁས་པ་དང་ཚེམ་པ་པོ་ཀུན་གྱིས་གདེང་འཛིག་
ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ཚེམ་
རིག་དང་རིག་གཞུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཐད་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་
ཡོད་པས། བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚེམ་རིག་གི་སྤང་གཞི་འདིང་མཁན་
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོག་ཆོག་ཡིན། དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ཚེམ་པ་པོ་
དང་མཁས་པའི་ཁྲིད་ན་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ལྟ་བུའི་སྟན་སྒྲུབ་ཀྱི་
ལེས་རབ་ཅན་ཤིན་ཏུ་དཀོན་ཞིང་། བོད་ཡིག་གིས་ཚེམ་འབྲི་བྱེད་
པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་པའི་ཁྲིད་ན་ད་ལྟའི་བར་ཁོང་ལས་ལྷག་པ་
པལ་ཆེར་མེད་ཅེས། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་
ཁས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ལ་སྦྱར་ཞིང་ནི་བའི་སློབ་གྲོས་སྟན་
ལ་སློབས་པ་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་མ་བཟད་ཚེམ་པའི་སློབ་ཁ་ཡང་ས་ཤིང་
སྟེན་པས། ཁ་འགྲུལ་བ་ཅེས་གྱིས་ཚེམ་རྒྱག་ལ། ལག་འགྲུལ་བ་
ཅེས་གྱིས་སྟན་ངག་འབྲི། སྤྱི་ཚད་ཀྱང་ཏུ་ཅང་མཐོ་སྟེ། བོད་ཡུལ་
ཡོངས་ལ་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་«མཚོ་སྟོན་པོ»ཞེས་པའི་སྤྱི་ཚད་ནི་
ཁོང་གིས་ཐོལ་བྱུང་དུ་བཅུ་མས་པ་ཞིག་ཡིན། ལོ་ཉེར་བརྒྱད་སོན་
མཚམས་ནས་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ལ་བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ཚེམ་
རིག་གི་དོ་ར་རུ་གྲགས་པ་རྒྱས་འགོ་ཚུགས། ༡༩༩༡ལོར་ཁོང་གི་
སྟན་ངག་དང་སྐྱུང་ཚེམ་སྟེགས་བསྐྱུས་«འབོལ་ཚེམ་ཞོགས་པའི་སྐྱུ་

རེངས་ཤེས་པ་དེ་མཆོ་སྟོན་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་དཔར་
 སྟུན་བྱས། ༡༩༩༣ལོར་ < <གངས་དཀར་རི་བོ་ཤིང་ཁྲི་ལོ་ཤིང་ཁྲི་ལོ་
 དཔེ་སྟུན་དུ་འཛུགས་པའི་སྟུན་ཁང་གི་སྟོན་ཁང་བཅུ་བདུན་གྱི་དཔེ་རིམ་བརྗོད་པའི་
 བ་འདོན་སྟེལ་བྱས། ༡༩༩༣ལོར་《སྤྱང་ཆར་》དེ་བ་གཉིས་པའི་སྟུན་
 དུ་སྤྱང་ཐུང་《ཁྱུ་འབྲས་མེད་པའི་མནའ་མ་》ཞེས་པ་འདོན་སྟེལ་
 བྱས། ༡༩༩༤ལོར་《སྤྱང་ཆར་》དེ་བ་གཉིས་པའི་སྟུན་ལ་《བོད་ཀྱི་
 ཆོག་རྒྱུ་རིག་པའི་སྟོན་ཁང་འབྲུལ་གྱི་ལྟེ་མིག་ > > བསྐྲུན་པའི་
 སྟུན་ཆོར་སྟོན་མཐུན་སངས་རྒྱལ་དང་བསམ་འཆར་བརྗོད་པའི་སྟུན་
 ཆེད་དུ་སྟུང་བ་ཞེས་པ་འདོན་སྟེལ་བྱས། ལོ་དེར་ཁོང་གི་མོ་མེད་
 དཔུང་ཚོམ་《བོད་ཀྱི་མགུར་སྟེང་གི་ཐུང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཁྱུ་
 ཆོས་རིག་པའི་ཁྱེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་པར་ཅེན་པའི་སྟུན་ཆོར་》ཞེས་པའི་མི་
 རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་དཔར་སྟུན་བྱས། ཁོང་གི་སྟུན་ཁང་གི་
 འབྲས་ཆོར་ཏུ་རུང་བའི་བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས་《འབྲུལ་མིན་མི་ལམ་དགའ་
 སྟུན་ཆོར་པའི་སྟུན་ཁང་དང་མོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱུང་མི་རིགས་
 ཚོམ་རིག་གསར་ཚོམ་གྱི་བྱ་དགའི་སྟུན་ཁང་གི་བྱ་དགའ་ཐོབ།

ཁོང་གི་བརྒྱུ་མཐུན་ཆོས།

ལོ་རྒྱུས་དགའ་བཅུ་པའི་དཔེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མ་གཞི་མཐུན་
 པ་འགའ་དང་སྟུན་ཁང་མི་རིགས་སྟུན་ཁང་གི་དགའ་བཅུ་ཆོར་མོ་སྟུན་
 ཞབས་བཀྲ་ཁོ་སྟུན་ཁང་གིས་དཔེ་ལ་དོན་གྲུབ་རྒྱུ་གྱི་རིག་གཞུང་གི་
 ལྷན་ཚོགས་སྟུན་དུ་བསྐྲུན་ཏེ་ལེགས་སྟུན་བྱས་ཤིང་། ལྷན་ཚོགས་དང་།

མགོན་པོ་དར་རྒྱས་སོགས་ཀྱིས་དེ་བ་དྲུག་ཅན་གྱི་《དཔལ་དོན་གྲུབ་
རྒྱལ་གྱི་གསུང་འབུམ་》བསྒྲིགས་ཏེ། ༡༩༩༧ལོར་མི་རིགས་དཔེ་
སྐྱོན་ཁང་གིས་པར་སྐྱོན་བྱས་པ་དང་། དེ་ལ་༡༩༩༩ལོར་གྲུང་གོའི་
དཔེ་དེ་བ་གྱི་ཆེས་མཐོ་བའི་བྱ་དགའ་ཐོབ། དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་
གྱི་ཚུམ་རིག་དང་རིག་གཞུང་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་
ནམས་ཀྱིས་བསྐྲགས་བརྗོད་མཐོན་པོ་གནང་ལྗོངསྟེ། མཁས་དབང་
དུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་མཆོག་གིས་ཁོང་ནི་“རང་རིགས་
‘གཞོན་ནུའི་ཁོང་ཚུམ་རིག་སྐྱེ་ཅུལ་མཁས་ཅན་དང་བོད་རིག་པའི་
ཞིབ་འཇུག་མཁན་”ཡིན་པར་བསྐྲགས་པ་མ་ཟད། སྐྱེ་ཅུམ་དང་
། སྙན་ངག་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་གསུམ་གྱི་ཆ་ནས་ཁོང་
གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་གདེང་འཛོག་བྱས་ཤིང་། ཁོང་རང་མི་ཆེ་བྱང་ཡང་
གྲུབ་འབྲས་ཆེ་བར་གསུངས། རྒྱུ་བྱང་མི་རིགས་སྟོབ་བྱ་ཆེན་མོའི་
དགོ་ཀན་ཆེན་མོ་དོར་ཞི་ལགས་ཀྱིས། རང་ཉིད་དཔལ་དོན་གྲུབ་
རྒྱལ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱང་ཚུལ་རྗེས་སྙན་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་རིག་
གཞུང་ཞིབ་འཇུག་དང་བསམ་སྟོན་ལ་གདེང་འཛོག་ཆེན་པོ་གནང་།
གཉའ་སྟོན་གྲོས་རྒྱལ་མཆོན་ལགས་ཀྱིས་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ནི་“
དབྱངས་ཅན་མའི་ཕོ་ཉ”དང་། ཚུམ་རིག་པ་དང་། བསམ་སྟོན་བ། སྙན་
ངག་པ་བཅས་ཡིན་པར་སྐྱས་ལ། སྐྱེ་ཅུལ་དང་བསམ་སྟོན་གཉིས་ཀའི་
ཆ་ནས་ཁོང་གི་སྙན་ངག་གི་གྲུབ་འབྲས་ལ་གདེང་འཛོག་མཐོན་པོ་
མཛད་པ་དང་། ཁོང་ནི་སྙན་ངག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ལ་མདོ་
དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་གཞོན་ནུ་ནམས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཆེན་

བོ་བྱེད་པར་གསུངས། བོད་རིག་པའི་ཆེད་མཁས་སྐུ་ཞབས་ཀྱིང་
 ཡུས་སྤང་གིས་དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་ཚཱ་རིག་བརྩམས་ཆོས་
 ལ་དབྱེད་འཛིག་བྱེད་སྐབས་ལོ་ཉམས་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ཁོང་ནི་
 ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་བོད་ཀྱི་ཚཱ་བ་པོ་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་
 ཅེས་བསྐྲགས་བརྗོད་བྱས་ཡོད། ལས་དབང་གི་མཐུ་བཅན་པས།
 དཔལ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ནི་མི་ཡུལ་གྱི་སྐད་ཅིག་གི་མགོན་པོར་གྱུར་
 ཅིང་། མཐོ་སྐང་གི་སྐར་མདའ་བཞིན་དུ་ཁོང་གི་མི་ཆེའི་བཤུལ་ལམ་
 དང་། གསར་ཚཱ་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་དུས་ཡུན་ཐུང་དྲགས་ན་ཡང་
 ། ཁོང་གིས་རང་གི་ས་སྐད་དང་ཡི་གེ་སྐད་ནས་གསར་ཚཱ་དང་
 ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཡིན་པས། ཁོང་གི་སྒྲིམ་སྒྲུངས་དང་། ལོ་རྒྱུས།
 བརྩམས་ཆོས། རིག་གཞུང་གི་བྱས་རྗེས་བཅས་ལ་བོད་མི་མང་ཆེ་
 བ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཕལ་ཆེར་བོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་ཡི་གེ་
 ཞེས་མཁན་ལས་ཁོང་མི་ཞེས་པའི་མི་གཅིག་གྱུང་མེད་ཅེས་བཤུད་
 ན་ཆོག་ཆོག་རེད།

ཀུན་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་ལ་འཕྲོད་པའི་ཆེད་མཁས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ཁོང་ནི་

1. གྲོགས་ལྗོངས་ལགས་སུ།

ང་ནི་ཡིད་གཏུང་བས་གཟིར་བཞིན་ཁྱེད་དང་གཏན་བྲལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།
ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་ལམ་འདི་འདྲ་ཞིག་བདམས་པ་ནི་ནོར་འབྲལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་
བྱེད་ཀྱང་སྲིད་མོད། ངའི་ཤི་རྒྱུན་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཤེས་དུས། ཁྱེད་ཀྱིས་
བདག་གི་གཏན་བྲལ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་འདོད་སྲིད། ཁྱེད་དང་
གཏན་དུ་འབྲལ་ཉར་ཐུག་པའི་སྐབས་འདིར། ང་ནི་ཁྱེད་དང་མཇལ་འདོད་
ཇི་འདྲའི་ཆེ་ཨང་། ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ནི་དཔེ་སྲིད་པ་ཞིག་མ་རེད། དེ་རིང་།
ངས་ད་དུང་ཁྱེད་ལ་ཏར་འཕྲིན་ཞིག་བཏང་དོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ལས་གནས་

སྤར་རྒྱུའི་བཀོད་ཁྱབ་ཡིག་གེ་མུར་དུ་བསྐྱར་ཡོང་ཆེད་ཡིན། དེ་ལྟ་ན་འང་། ངས་
བསམ་གཞིག་ཡུན་རིང་བཏང་བ་ན། ལུ་ཅག་གི་མི་རིགས་འདི་སྤར་བཞིན་སྐྱོན་
ཚོངས་དང་རྗེས་ལུས་ཀྱི་ངང་དུ་གནས་ཤིང་། འདིའི་དོན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་
ཚུམ་ཡིག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤེལ་རྒྱུ་ལྟེ། ཁོ་པ་ཆོར་རྟོགས་སད་འབྱུང་ན་སྐྱམ་ཡང་།
པམ་ཁ་ནི་རང་གིས་ཉོ་དགོས་སང་། དའི་ཕྱིར། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྤྲུག་གིས་
ཁོ་པ་ཆོར་ཐ་ཆོག་བསྐྱུག་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་བ་རི་བོའི་སྐྱོན་ལྔ་མས་བསྐྱལ་བ་རྒྱུའི་
བར་དུ་བཏན་གུར་ཅིག འཕྲིན་ཡིག་འདི་བཟུས་རྒྱུ་ལྟེ། ཤེས་དུ་བཀོད་པ་དག་ལ།
སྐྱར་རོགས་ལྷ།

མཚོ་སྤོན་མི་རིགས་སྤོབ་སྤྱིང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སྐད་ཡིག་སྤེལ་གྱི་སྤོ་



དེ་ལ་ཆུང་ལ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་ ༢༦ ལྷོན་ལ་ང་ཚོ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་མཁས་
མཆོག་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ལ་རྗེས་དྲན་བཞུ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཆབས་
ཅིག་ནམ་མཁའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་བཞུགས་པའི་སློབ་དཔོན་ཁྱེད་
རང་སློ་མཁས་བདེ་པོ་གནང་རོགས། ཁྱེད་རང་གི་བརྩམས་
ཚུ་དག་དེ་དང་དུས་ཀྱི་བོད་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བ་ང་ཚོས་དུས་
རབས་ཉེར་གཅིག་གི་ནང་ཆེད་དཔར་རྒྱས་སྟབས་བདེ་བའི་དྲ་བའི་
སྟེང་དུ་ནང་མཐུག་གྱེད་དང་གྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་

དུས་ཚོད་ཀྱི་རྒྱུན་པ་དང་ང་ཚོ་ནི་གོམས་པ་དང་པོ་སྟོས་མ་ཐགས་
ཡིན་པས། བྱེད་རང་གི་བརྩམས་ཚུངས་ཚང་མ་བསྒྲིགས་མཁུག་
བྱེད་ཐུབ་མ་སོང་བའི་བྱེད་རང་ལ་དགོངས་པ་མཆོམས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
ལོ་ངའི་ཟླ་བ་བརྒྱད་པ་ནས་ཁོ་པ་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལས་
ཀའི་ནང་མཁུག་རྒྱུ་ཡིན་པས། སྐབས་དེར་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་དུས་
ཁོམས་ཡོད་ཚད་བོད་སྐད་ནས་ད་དུང་བྱེད་རང་གི་མཚུངས་ཚུངས་
གཞན་དག་ནམས་ནང་མཁུག་བྱེད་རྒྱུ་དམ་བཅའ་བཞག་རྒྱུ་ཡིན།

དུས་མཚུངས་མི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་སའི་སྟོབ་གྲིང་འཚོ་བ་
མཁུག་སྒྲིལ་ལ་ཁད་དང་། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་རིན་ཐང་ཆེ་
བའི་སྟོབ་གྲུ་ཆེན་མོ་མཁུག་སྒྲིལ་བའི་དུས་དེར་ཁོ་པས་ལོ་གཅིག་
གི་ནང་བསྒྲིགས་མཁུག་བྱས་པའི་དེབ་ཚུང་འདི་དྲ་ཐོགས་སུ་སྒྲིལ་
བའི་དུས་ཚོད་འདི་བོད་སྐད་ནས། ནམ་རྒྱུན་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་སྐད་དང་མ་ཡིག་དུས་རབས་ཀྱི་གོམས་སྟབས་དང་
གཉམ་སྦྲིད་ཡོངས་སྤྱོད་དྲ་ཐོགས་སུ་མ་ཡིག་སྒྲིལ་མཁུག་ཀྱི་གྲོགས་
པ་ནམས་ལ་ཐུགས་རྗེ་དང་སུ་མཐུད་འབད་བཅོམ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་
བ་ཡོད་ལ། མཆོམས་འདིར་ཁོ་པས་ལོ་བཞི་ཙམ་རྒྱུན་འབྱོར་ས་
བྱས་ནས་ཡོང་བའི་ ༦༠འཛིགས་མེད་རྒྱ་མཆོའི་དྲ་བའི་བོད་ཡིག་
གཞུང་ལས་ཁང་ ༩༧ གི་ལས་གྲུའི་ནང་ཁ་ཡུས་ལས་ཡུས་གཅིག་
ཀྱང་མེད་པར་ནམ་ཡང་རྒྱ་བ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་མ་གནང་མཁུག་ཀྱི་ཁོ་
པའི་གྲོགས་མཆོག་ནམས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༄༅།ཁོ་པའི་གྲོགས་མཆོག་༄༅།

བགྱིས་ཕྱན།

【པེ་ཅིང་ཡིག་བཅ་སྟོབ་གླིང་།】

ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་ཟེར་བ་ནི་ལྷག་རིན་པོ་ཆེ་རེད།

【པེ་ཅིང་དགེ་འོས་སྟོབ་གླིང་།】

བགྱིས་རབ་བརྟན།

【སི་ཁྲོན་སྟོབ་གླིང་།】

ཆེ་རིང་བགྱིས།

【ཁྲང་ཏེའ་སྟོབ་གླིང་།】

འཛིགས་མེད།

【ཁྲང་ཏེའེ་ནོར་དངོས་སྟོབ་གླིང་།】

གཡང་ལགས།

【ཏའ་ཏྱང་དགེ་འོས་སྟོབ་གླིང་།】

རྩ་ཐང་བློ་ལྟོ

དོན་གྲུབ་རྒྱལ་

བདག་ནི་ལྟ་ཡུལ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་ས་ན་གནས་ཀྱང་། །
ཕ་ཡུལ་བློ་བའི་འདུན་པ་འགོག་ཐབ་རང་མི་འདུག །
མཛེས་སྒྲུག་ལྟ་བུའི་ཕ་ཡུལ་རྩ་ཐང་དེ་བློ་བུས། །
བདག་གི་སེམས་ནི་ཏྲ་པོ་གཞོག་ཐོགས་དང་འདྲ་བུང་།

ད་ནི་མི་སྟོད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ལ་ཆས་འགོ། །
ཞེས་མངར་ཅན་གྱི་ཆུ་མིག་དྲངས་མོ་དེ་བློ་བུང་། །
བང་རྩལ་བསྐྱེད་དེ་སྤྲུམ་མེད་རྩ་ཐང་ལ་ཆས་འགོ། །
འཆོ་བཟུང་ལྟ་བུའི་རམ་དཀར་རྩ་མཆོག་དེ་བློ་བུང་། །

ཞོགས་པའི་ཉི་བཞོན་མཐོན་མཐེང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཆར་དུས། །
སྤྲུགས་བཞིའི་ལྟ་བུའི་གངས་དཀར་ཅོད་པན་གྱིས་མཛེས་ཤིང་། །
ཁོ་ར་ཁོ་ཡུག་སྟོན་ཤིང་དེ་ཤལ་གྱིས་བརྒྱན་ནས། །
འཕྱོར་སྐྱེག་ལང་ཆོ་ངོམས་པའི་ཕ་ཡུལ་དེ་བློ་བུང་། །

ཉི་ཅེ་ས་ལ་ཤར་བའི་སྤྱོད་ཡི་དུས་སུ། །
བརྩ་དྲུག་ལང་ཆོས་སྟེམས་པའི་གོ་སར་གྱི་གཞིན་རྒྱ། །
དབྱ་འཕང་དགྲང་དང་མཉམ་པའི་རྟ་པོ་ལ་བཅེབས་ཏེ། །
སྒོ་ཕྱགས་འཆོ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་བྱན་བྱང་། །

དཀར་གསལ་ཟླ་འོད་འཕྲོ་བའི་མཆན་མོ་ཡི་དུས་སུ། །
གསེར་གྱི་བཞོ་ལུང་བཏགས་པའི་འཛོ་སྐྱེག་གི་བྱ་མོས། །
དགོ་དགོ་སྤྱ་དབྱངས་ངག་གི་དབྱངས་རྟ་ལ་འགྲགས་བཞིན། །
འབྲི་མོའི་འོ་མ་བཞོ་བའི་ངང་ཚུལ་ཡང་བྱན་བྱང་། །

ཨེ་མ་དགུན་གསུམ་ཤ་མར་རྩམ་གསུམ་གྱིས་ཕྱག་དུས། །
རི་ལུང་ཐང་གསུམ་དགའ་སྒྲོའི་སྤང་བ་ཡིས་ཁེངས་སོང་། །
གནམ་ལོ་གསར་དུ་ཆོས་པའི་དགའ་སྟོན་གྱི་དུས་སུ། །
སྤྱ་གར་གཞས་གསུམ་གཏོང་བའི་ཅེད་འཛོ་འདི་སྦྱིད་པ། །

དཔྱིད་གསུམ་སྤང་ཆར་འཛིན་མའི་བྲོན་ཡོངས་ལ་འཛོ་དུས། །
ཐོན་སྦྱིད་ལོ་མ་རྒྱས་པའི་རྩ་ཐང་འདི་མཛེས་པ། །
ཁུ་བྱག་གསུང་སྟན་སྒྲོག་པའི་སྤྱ་དབྱངས་འདི་སྟན་པ། །
ནོར་ལུག་འཕེལ་ཀ་རྒྱས་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་སྒྲོ་བ། །

དབྱར་གསུམ་ཉི་མ་ཤར་ཕྱོགས་རི་ཅེ་ནས་འཇུ་མ་དུས། །
རིག་གནས་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་རྩ་ཐང་འདི་མཛེས་པ། །
སྟོབ་གསོའི་ལས་དོན་དར་བའི་འདབ་མ་འདི་རྒྱས་པ། །
ཚན་རིག་ལག་རྩལ་འཕེལ་བའི་ཟེ་ཁུ་འབྱུ་འདི་དགའ་བ། །

སྟོན་གསུམ་གཡུར་བ་ལྡེམ་པའི་འབྲས་ལྡན་གྱི་དུས་འདིར། །
ཅན་བཞིའི་སྟོན་ཤིང་གྲུབ་འབྲས་ལོ་འདབ་གྱིས་བརྒྱན་ཞིང་། །
ཐོན་སྐྱེད་འབྲས་བུ་བསྐྱབས་པའི་དགོ་འཚན་འདི་མཐོང་ནས། །
རྩ་ཐང་དྲན་པའི་སྒྲ་དབྱངས་དབང་མེད་དུ་ཞོར་སོང་། །

ད་ནི་བསམས་ཤིང་བསམས་ཤིང་པ་ཡུལ་དེ་དྲན་བྱང་། །
ལོ་ཡི་དུས་འཁོར་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཏུ་འདས་གྱང་། །
རྒྱང་སྐྱོད་སྒྲ་སྒྲ་བདག་དང་ཇི་ཉི་དང་ཇི་ཉི། །
མ་འོངས་ཡུལ་སྐྱོངས་བདག་གི་མཐོང་ལམ་དུ་ཤར་འོངས། །

ལེ་ལོ་ཅན་དང་བཙོན་འགྲུས་ཅན།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་འཁོར། །
དུན་སྐུལ་ཀྱི་ཅོང་བརྟ་རྒྱན་མི་ཆད། །
བཙོན་འགྲུས་ཀྱིས་ཅོང་བརྟ་ཐོས་མ་ཐག། །
གྲིམ་རིལ་ཅིག་བརྒྱབ་ནས་མལ་ལས་ལངས། །
དཔེ་དེབ་ཅིག་མཆན་ལ་བཟུང་ནས་ནི། །
སྐྱུ་རའི་ནང་རང་སྦྱོང་བྱེད་དུ་སོང་། །
ལེ་ལོ་ནི་ད་དུང་ཉིད་དུ་ཡུར། །
མི་ལམ་དུ་རྟ་བོ་ཞོན་པ་མིས། །
ཐང་སྦྱོང་དུ་གམ་པ་འབྲེར་བ་མིས། །
ཡུད་ཅམ་ནས་སྒོ་མེད་ཆད་པ་མིས། །
རྟ་ཐོག་ནས་ཐང་ལ་སྦྱང་བ་མིས། །
རྐང་པ་གཅིག་ཡོབ་ལ་ཐོགས་པ་མིས། །

ཆེར་གསེབ་ཏུ་ཏྲ་ཡིས་བྱུང་བ་མིས། །
ན་བྱུག་དག་བཟོད་བསྐྱོན་མ་ཚུགས་པར། །
ཨ་ཙ་མ་བེར་ཞིང་གཉིད་ལས་སད། །
དེ་མ་ཐག་སྐྱར་ཡང་གཉིད་དུ་ཁྱལ། །
ལེ་ལོ་དང་བཙུན་འགྲུས་ཕུ་རུ་གཉིས། །
རིགས་རུས་ལ་མཆོག་དམན་མ་མཆིས་ཞིང་། །
ཆོ་འབྲང་ལ་བཟང་ངན་མེད་ན་ཡང་། །
བཙུན་འགྲུས་དང་ལེ་ལོ་སྐྱོན་གཉིས་ཀྱི། །
སྐྱང་འབྲས་ལ་གནམ་སའི་བྱུང་པར་བྱུང་། །
དེ་ལྟས་སུ་ལོ་ཟླ་དུ་མ་འདས། །
ནམ་ཞིག་ཆེ་རུ་བོའི་བསམ་པ་ལ། །
པ་བོ་ནི་ལེ་ལོར་གཡེང་བྲགས་པས། །
བྱ་སྐྱལ་གྱི་གསལ་ཞིག་འདེབས་དགོས་སྟུམ། །
དེ་ཙ་ན་དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཤར། །
ཕུ་རུ་གཉིས་སྐྱམ་རའི་སྐྱེད་ཆལ་དུ། །
སྟོ་བསངས་དང་འཆམ་འཆམ་བྱེད་དུ་དྲིངས། །
དཔྱིད་གསུམ་གྱི་དཔལ་ཡོན་དེ་མཐོང་ནས། །
བཙུན་འགྲུས་ཀྱིས་ལེ་ལོར་འདི་སྐད་སྐྱས། །

ཀ་ཡེ་ཁྱོད་གསོན་དང་གཅེན་པོ་ལགས། །
མེ་ཏོག་གི་སྐྱེད་ཆ་ལ་ཉམས་དགའ་འདིར། །
ཁོར་ཡུག་ཀྱན་སྒྲོན་ཤིང་ཆང་ཆིང་འབྲིགས། །
བྱ་བྱིའུ་རྣམས་སྤྱ་དབྱངས་ཅི་དགར་སྒྲོག།
སྒྲོ་སྤྱང་གི་ནེའུ་གསིང་གཙང་མའི་གཞིར། །
ཁ་ཆེལ་གྱི་མེ་ཏོག་འཇུ་མ་ཞིང་དགོད། །
རྒྱ་རྒྱུག་གི་བྱང་བ་འཕྱར་ཞིང་སྤྲིང་། །
འདི་དག་རྣམས་གཞོན་རྒྱུའི་ལང་ཆོར་དཔེ། །
དོན་ལྡན་གྱི་ས་བོན་མ་བཏབ་ན། །
མ་ཏོག་གི་སྐྱེད་ཆ་ལ་ཇི་ལྟར་ཆགས། །
བརྩོན་སེམས་གྱིས་སྤྱ་གྲུ་མ་བཅུགས་ན། །
ཆང་ཆིང་གི་སྒྲོན་ཤིང་ཇི་ལྟར་སྐྱེ། །
བྱ་བྱིའུ་རྣམས་གྱི་བ་མི་བདེ་ན། །
ཡིད་འཇེབས་གྱི་སྤྱ་དབྱངས་ཇི་ལྟར་ལེན། །
རྒྱ་རྒྱུག་གིས་འཕྱར་ཅེལ་མ་སྤྱངས་ན། །
མེ་ཏོག་གི་བཅུད་བཟང་ཇི་ལྟར་ལེན། །
དེ་བས་ན་ད་ལྟ་གཞོན་རྒྱུའི་དུས། །
ལེ་ལོ་ཡི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་ཞིང་། །

བཙུག་པ་ཡི་སྒོ་དེ་མ་དོར་བར། །
ཡོན་ཏན་ཞིག་སྒྲོང་ལ་བྲིད་ཀྱང་འབྱུངས། །
དེ་སྐད་ཀྱི་གཏམ་དག་ཐོས་འཕྲལ་དུ། །
ལེ་ལོ་ནི་ཁོང་འཇུ་མ་གཏིང་ནས་ཞོར། །
ཁྲིལ་གློད་ཀྱི་མེ་ལྷེ་མཁའ་ལ་མཆེད། །
བྱར་བ་ཡི་ཚུ་མོ་རྒྱབས་ལྟར་འཕྱར། །
སངས་རྒྱས་བྲིད་རང་མགོ་མ་ཐོན་པར། །
སེམས་ཅན་རྣམས་ཡར་འདྲན་ཅི་ལ་ཡོང་། །
མོ་མ་བྲིད་རང་བྱས་མི་དྲན་པར། །
སེམས་ཅན་རྣམས་ཡར་འདྲན་ཅི་ལ་ཡོང་། །
མོ་མ་བྲིད་རང་མི་དྲན་པར། །
སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ཇི་ལྟར་མཁྲེན། །
བུ་བོ་བྲིད་རང་མགོ་མི་འབྲོངས་བཞིན། །
ཕུ་བོ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཇི་ལྟར་བྱེད། །
ཞེས་པ་སོགས་འཆལ་གཏམ་བྱང་རྒྱལ་སྒྲིམ། །
དེ་ནས་བཟུང་མ་གཅིག་ཕུ་བུ་གཉིས། །
རང་རང་སར་འཕྲོ་བ་སྐྱེལ་ཞིང་འདས། །
ལེ་ལོ་ནི་གཉིད་དང་སྒྲོད་ཕྱག་བྱེད། །

བཙོན་འགྲུས་གྲིས་ལྟ་རིག་མཁས་པར་སྦྱངས། །
ལོ་ལྷ་ཡི་དུས་ཚོད་དལ་གྲིས་འདས། །
སོ་དཀར་གྲི་ལང་ཚོ་རིམ་གྲིས་ཡལ། །
སྒྲ་དཀར་གྲི་ཕོ་ཉ་ལྟར་དུ་སྒྲེབས། །
བཙོན་འགྲུས་ནི་མཁས་པའི་གལ་དུ་མཛེས། །
ལེ་ལོ་ནི་སྒྲོན་པ་གཅིག་ཕྱར་ལུས། །
ཐམས་ཅད་གྲིས་འཕྱ་ཞིང་གོད་པའི་ཚེ། །
སྒྲར་བྱས་ལ་འགྲོད་ཀྱང་འཕྲིས་པ་ཤེས། །

གོམས་གཤིས་ལགས། བདག་གི་སྒྲིང་
གཏམ་འདི་ལ་གསོན།

དོན་གྲུབ་བྱུང་།

ས་སྔོན་གྱི་ཡོལ་བ་རྒྱབ་སྤྱོད་གས་ནས་འཐེན་པའི་སྐབས་སུ།
ང་རང་གི་སེམས་ལ་འཆར་སྒྲུང་མང་པོ་ཞིག་འཁོར་བྱུང་།
དོ་མ།
འཛིག་ཏེན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ།
ང་རང་གི་གོམས་སྔོན་དང་ལོབས་སྤྱོད་གས་ནི་ཡོད་ངེས་རེད།
ཆུ་བོ་ཡིན་ན་ཐུར་དུ་འབབ་པ་དང་།
མེ་ལྷེ་ཡིན་ན་གྲེན་ན་འབར་ཞིང་།
མེ་ཏྲོག་མཁའ་ནས་མི་གད་ལ།
མི་རིགས།

ཁྱོད་ནི་ཅི་འདྲའི་གསང་བ་སྟོག་གྱུར་གྱི་ཐ་སྙད་ཅིག་རེད་ཨང་།
གོམས་གཤེས།

ཁྱོད་ནི་ཅི་འདྲའི་ཁ་ལ་བདེ་ཞིང་ན་ལ་སྙན་བའི་མགྱར་མ་ཞིག་
རེད་ཨང་།

འཛིག་རྟེན་གྱི་མི་རིགས་ལ།

རང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་།

རང་གི་སྐད་ཡིག་

རང་གི་བྱུང་ཚུལ་

རང་གི་བསམ་སྟོན་

རང་གི་ཡུལ་སྟོན་ལ།

རང་གི་གོམས་གཤེས་དང་།

རང་གི་མངའ་རིས་ཞིག་ལོས་ཀྱང་ཡོད།

ཡིན་ནའང་།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་ལགས།

གཅིག་བྱས་ན་བདག་གི་ཆིག་འདི་དག

སངས་རྒྱས་ལ་ཀ་ཁ་དང་།

ཉི་མ་ལ་སྟོན་མེ་ཡི་དཔེ་ལྟར་འགྱུར་གྱང་སྲིད་མོད།

འོན་ཀྱང་།

བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུ་ཞིག་གི

སེམས་ཀྱི་གཏིང་།

སློ་བའི་བར།

མཆིན་པའི་ཞབས།

མདོར་ན།

སྙན་པའི་བསྐྲགས་བརྗོད།

དད་པའི་སྦྱིམ་པ།

དབྱེས་པའི་མཆོད་སྦྱོན་འབྲུལ་བའི་ཞོར་ལ།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་བྲིད་ལ།

སློན་གྱི་མང་།

ཉེས་བའི་གཞི།

ངན་གྱི་མཆང་།

དེ་དང་དེ་ལ་སོགས་པའི་གནད་དོན་འགའ་ཞིག་འདྲི་བར་

འདོད་དེ།

གལ་སྲིད་གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་བྲིད་ལ་མཆང་ལ་སོགས་

པ་དང་།

ཡང་ན་གོམས་གཤེས་ཀྱི་མངེས་མ་བྱེད་ལ་མི་འདོད་པའི་ཕྱག་
ཐུག་བཏང་བ་ཡིན་ན།
མངེས་མ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་རྗེའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་།
མངེས་མ་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས།
ཁོ་བོ་འང་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འབྲ་བར།
མཐོ་དམན་ཉེ་རིང་མེད་པར་རྗེས་སུ་འཛིན་པར་གནང་།
གོམས་གཤེས་ཀྱི་མངེས་མ་ལགས།
བྱིད་ནི་ལོ་ངོ་དྲུང་ལྷུར་མང་པོའི་རིང་གི་མངེས་མ་ཡིན་ལ།
དོན་སྤྲུང་སྤྲོད་དུག་གི་ཨ་སྤྲོན་གྱི་དབྱིངས་སུ།
ལེགས་པར་ཀུན་སྦྲོང་གི་རྩ་འཛིན་ལང་ལོང་དུ་འབྲིགས་པ་དང་།
དགེ་བའི་ལྷག་སེམས་ཀྱི་སྒྲོག་ཞགས་འཕྲུལ་འཕྲུལ་དུ་འབྲུག་ཅིང་།
ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་བྱ་བར་བེམ་བེམ་དུ་འཛོལ་བའི་བྱིད་ན།
བསམ་སྒྲོལ་འཆིང་བྱེད་ཀྱི་ལྷགས་སྒྲོག་རང་ཤུགས་སུ་གྲོལ་བའི།
དབྱར་སྐྱེས་རྩ་གསེང་གི་སྒྲིང་གཏམ་འདི་ལ།
བྱིད་རང་འོ་བརྒྱལ་ཡིན་ཀྱང་།
ལན་ཅིག་གསན་པར་གནང་།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མངེས་མ་ལགས།

ཁྱེད་རང་ལ་ཟན་གཏོང་དམར་གྱི་རྒྱད་ལས་འབྱུངས་པའི་ཕྱིར།
ཁྱེད་ཀྱི་ལ་ཅ་སྒྲུག་ཅིང་གཞོན་ལ་ཆགས་ལ་མཁུར་ཆོས་དམར།
ཁྱེད་རང་བསིལ་ལྟན་གངས་རིའི་སྒྲོངས་ནས་ལང་ཆོ་དར་སྒྲུབས།

ཁྱེད་ཀྱི་ངང་རྒྱད་འཇམ་ཞིང་སྒྲུག་བསམ་དཀར་ལ།

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩི་ལྟོ།

ངོ་མ། ཁྱེད་ཀྱི་མཛངས་ཡོན་ནི་བརྗོད་ལས་འདས་པ་དང་།

ཁྱེད་མན་ཡོན་ཀྱང་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་ཞིག་རེད།

ཡིན་ན་ཡང་།

ངས་ཁྱོད་ལ་བསྟོད་པའི་སྒྲུ་དབྱངས་དང་།

ལུས་ཀྱི་གཞོན་ལ་ནི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་།

མདོང་གི་དམར་བ་ཡང་ལོ་རྒྱུ་ཡི་འཆར་རྒྱབ་དང་།

བསྒྱུན་ནས་ཆགས་པ་ཡིན་མོད།

འོན་ཀྱང་།

ད་ལྟའི་དུས་འདིར།

ཁྱེད་ནི་ཆོག་ཤེས་སེམས་ཀྱི་དུག་ཆང་གིས་སྒྲིས་ཏེ།

རང་གི་གཏོང་ལ་མི་འོས་པའི་གཉེར་མ་གོན་པ་དང་།

རང་ཉིད་ནི་འཇམ་སྒྲིང་མཛེས་མའི་གཙུག་རྒྱན་ཡིན་ཞེས།

རང་མགོ་རང་གིས་གཡོགས་པར་མ་བྱེད།

རང་སེམས་རང་གསོས་ཏེ།

རང་ཉིད་ཀྱི་རང་ཚུགས་དོར་བ་དང་།

མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དོར་ཞིང་།

ངའོ་སྙམ་པའི་ང་རྒྱལ་ཁེངས་ནས།

བག་ཏུ་འཁུམ་པའི་བཟོ་ལྷ་དེ་མཛེས་སམ།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་བྲིད་ལ།

ཁོང་གི་སྤྲོད་དང་དཔྱལ་བའི་མིག་ལྟར་གཅེས་སྤྲད་བྲིད་ཀྱིན་

ཡོད་ལ།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་བྲིད་དང་བྲལ་ན་ནི་བདག་ནི་འཚོ་

ཐབས་བྲལ་ཞེས་སྒྲུ་ན་ཡང་།

དེ་དག་ལ་ཁོ་བོ་ནི་ཡིད་རྟེན་མི་འཕེར་ཏེ།

མཛེས་མ་བྲིད་ལ་གཅེས་སྤྲད་དང་།

མཛེས་མ་བྲིད་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་བྲིད་པ་ནི།

སྐབས་མང་ཞོས་སུ་ཁོ་རང་གི་ཁེ་ཕན་དང་ཐོབ་ཞོར་ལ་

རགས་ལས་པའི་བྱིར་རོ།

ཀ་ཡེ།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་ལགས།

གལ་སྲིད་རྒྱ་གར་གྱི་ཉིག་ཏ་དང་།

བལ་བོ་ཡི་གུར་ཀུམ།

རྒྱ་ནག་གི་དུག་འཛོམས།

འབྲུག་ཡུལ་གྱི་གངས་སྐལ།

སྐྱུ་གཟིག་གི་དར་བབ།

དེ་དང་དེ་ལ་སོགས་པའི་རམ་འདེགས་དང་གཞོགས་འདེགས་

མེད་ན་ཡིན་ན།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་བྱེད་ལའང་།

ལང་ཆོའི་དཔལ་ཡིན་རྒྱས་མི་བྱབ་ལ།

གདོང་གི་དམར་བའང་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད།

གོམས་གཤེས་ཀྱི་མཛེས་མ་ལགས།

བྱེད་ལའང་མི་མཛེས་པར་སྒྲོན་མོར་རྒྱ་བའི་དུས་སྐབས་ཤིག་

ཡོད་ལ།

བྱེད་ལའང་གོས་སུ་ཤིང་ལོ་གྲོན་པ་ནས་རི་དྲགས་ཀྱི་པགས་

པ་གྲོན་པའི་ལོ་རྒྱས་ནི་ངས་པར་ཡོད་ཆོད་དུ་གདལ།

གལ་སྲིད།

བྱིད་ཀྱིས་གོམས་སྟོལ་གྱི་འཆིང་སྟོག་དེ་གཏོར་བྱབ་རྒྱ་ན།
བྱིད་རང་རྗེས་ལུས་གྱི་སྟེ་ཆོགས་དེའི་གནས་སྟོར་འགྲོམས་
པའི་སྟུག་བསྐྱལ་ཀྱང་ཡོད་སྟེད་རྒྱ་མ་རེད།
གལ་སྟེད།

བྱིད་རང་རྗེ་ཆས་དང་རུས་པའི་ཡོ་བྱད་ལ་མོས་པ་མེད་
པ་ཡིན་ན།

བྱིད་རང་ལ་ལོ་རྒྱས་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་སྟེ་ཆོགས་གྱི་རིན་
ཐང་ཡང་ཡོད་གལ་སྟེད།
དེའི་སྟེར།

གོམས་གཤེས་གྱི་མཛེས་མ་ལགས།

བྱིད་གྱི་ལང་ཆོ་ནི་ཅི་འདྲའི་དར་དཀར་བ་ཞིག་དང་།
བྱིད་གྱི་ལུས་སྟོབས་ཀྱང་ཅི་འདྲའི་རྒྱས་དཀར་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
བྱིད་ལ་གསལ་འདེབས་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ནི་ངེས་པར་དུ་མ་
མཆིས་མོད་ཀྱང་།

གསར་བྱུང་གི་སྟོབས་ལྷགས་མེད་པ་ཡིན་ན།

རྒྱ་མཆོ་ཡིན་ཀྱང་རུལ་བར་འགྱུར་ལ།

གསར་གཏོད་གྱི་སྟོང་སྟོབས་མེད་མ་ཡིན་ན།

གསར་པ་ཡིན་ཀྱང་སྟོང་པོ་གལ་ཡོད།

ལང་ཚོ་དེ་རྒྱལ་ཁྱེད། རང་གྲོ་ལ།
དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

སྒྲོ་ཞིང་བསངས་པའི་ནམ་མཁའ།
རྒྱ་ཞིང་འཇམ་པའི་ཉི་འོད།
ཡངས་ཤིང་ཆེ་བའི་ས་གནི།
མཛེས་ཤིང་སྒྲུག་པའི་མེ་ཉེག།
མཐོ་ཞིང་བརྗེད་པའི་ལྷན་པོ་... ..

ཨེ་མ——

དེ་ལས་ཀྱང་ཉམས་དགའ་བ་ནི།
མདུན་སྒྲོགས་ཀྱི་བྲག་ངོས་གཟར་བོ་ན།
ཆེ་ལ་ཆེ་ལ་དུ་འབབ་པའི་རྒྱལ་ཁྱེད།

སྒྲོས་དང་།

སྒྲུ་བའི་རྒྱལ་ས་སྤང་དགའ་ཞིང་དེ་མ་མེད་ལ།
འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ནི་མ་བྱའི་སྒྲོ་མདོངས།
ནི་ཅོ་འི་སྒྲོ་ཐུལ།
བ་འོག་གི་རི་མོ།

དབང་བོའི་གཞུང་སྐྱོང་... ..

ཉོན་པར་།

ཆུ་ཡི་བཞུར་སྐྱོད་གསལ་ཞིང་སྒྲིན་འཛེབས་ལྡན་ལ།
ལང་ཆོའི་སྐྱོད་དབང་ས་ནི་དེ་ཟེའི་སྐྱོད་
ཆངས་པའི་དབང་ས།

དབང་ས་ཅན་ངག་

ཁུ་བྱུག་གདངས་... ..

ཤེ——འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཐབ་ཆུ་དཀྱུས་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ།
བརྗེད་ཅིང་རྩམ་པའི་ཉམས།
འཛེགས་པ་མེད་པའི་སྒྲིང་།
ཞུམ་པ་མེད་པའི་དཔལ།
དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་ལུས།
མཛེས་ཞིང་འཕྱོར་བའི་རྒྱུ།
སྒྲིན་ཞིང་འཛེབས་པའི་སྐྱོད་... ..

འདི་ནི——

བོད་གངས་ཅན་གྱི་གཞུང་ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཆོའི་ཐབ་ཆུ་རེད།

འདི་ནི——

དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་བོད་རིགས་གཞུང་ཁྱེད་
ཀྱི་ལས་ཀྱི་གསལ་གཏོང་གྱི་སྒྲིང་སྒྲིབས།

འཐབ་འཛིང་གི་ཉམས་འགྱུར།

ལང་ཚོ་ཡི་སྤྱོད་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།

ཀྲེ་ཀྲེ། རྒྱ་ཆུ་ཡི་ལང་ཚོ་ཡ།

ལང་ཚོ་ཡི་རྒྱ་ཆུ།

ཁྱེད་ལ་འཛིགས་པ་མེད་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་དང་།

——ཁྱུ་མ་པ་མེད་པའི་སྤྱོད་ས་པ།

——ཉམས་པ་མེད་པའི་ཟིལ་ཤུགས།

——འཛིང་མཐའ་མེད་པའི་སྤྱོད་ས་ཤུགས་འདི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་ ཇི་

སྤྱོད་ས་པ་ཡིན།

རྒྱ་ཆུ་ཤུགས།

དཔྱིད་གསུམ་མཁའ་ནས་བབས་པའི་ཆར་ཆུ།

དབྱར་གསུམ་ས་ནས་བརྒྱུ་པའི་ཆུ་མིག

སྤྱོད་གསུམ་ས་དང་སེར་པའི་སྤྱིང་བཅུད།

དགུན་གསུམ་གངས་དང་ཁ་བའི་ཡང་བཅུད།

གཞན་ཡང་།

གངས་ཆུ——རྒྱ་ཆུ——གཡའ་ཆུ——ནགས་ཆུ——

ན་ཆུ——རི་ཆུ——ལུང་ཆུ——ལྷ་ཆུ—— མདའ་ཆུ——

མདོར་ན།

བྲག་ཤིས་པའི་ཆུ།

——དགེ་ལེགས་འབྱུང་བའི་ཆུ།

—དོན་འགྲུབ་པའི་ཆུ།

—ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟོན་གྱི་ཆུ།

—སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོག་པ་པའི་ཆུ་སྟེ།

ཆུ་སྤྲོད་མི་གཅིག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད།

ཆུ་སྤྲོད་མི་གཅིག་བྲི་མ་འབྲུམ།

བྲིད་ནི་མ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་ཆུ་ཞིག་ཡིན་པས།

གཡང་གཟར་གྱི་བྲག་ལས་འབབ་པར་ཤོད།

བྲིད་ནི་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་ཆུ་ཞིག་ཡིན་པས།

ངམ་གྲོག་གི་གཡང་ལས་མཆོང་བར་སྤྲོད་པས།

བྲིད་ལ་གསར་བྱུང་གི་ཆུ་སྤྲོད་བསྤྲོད་པའི་སྤྲོད་པ་དང་ལྟོན་པས།

བྲིད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆུ་ཆེ་ཞིང་ལུས་སྤྲོད་པ་དང་ལ་བེལ་ཤུགས་ཆེ།

བྲིད་ནི་ཁེངས་པ་སྤྲོད་པ་ཞིང་དེགས་པའི་དེ་མ་མེད་པས།

བྲིད་ཀྱི་བཞུར་རྒྱན་རིང་ལ་འབབ་རྒྱན་བྲག།

བྲིད་ལ་སྤྲོད་པ་མ་འདོར་ཞིང་སྤྲོད་བརྒྱད་གཞིབ་པའི་རྒྱས་པ་དང་

ལྟོན་པས།

བྲིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཙང་ལ་ལང་ཆོའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས།

ཐབ་ཆུ་ཡ།

བྲིད་ནི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དཔང་བོ་དང་།

མ་འོངས་པའི་ལམ་འདྲན་རེད།

བྲིད་ཀྱི་དེ་མ་བྲལ་བའི་ཆུ་ཐིགས་རེ་རེའི་ནང་དུ།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་འཁོད་ཡོད་ལ།

བྱེད་ཀྱི་གཞེགས་མ་འབར་བའི་རྩལ་ཕྱན་རེ་རེའི་ནང་དུ།
བསིལ་ལྡན་ཁ་བའི་ལྗོངས་ཀྱི་དར་རྒྱུད་འདུས་ཡོད།
བྱེད་མེད་ན།

སྐྱ་རིག་པའི་རལ་གྱི་ལ་ངར་ཇི་ལྟར་ལྟོད།
བྱེད་མེད་ན།

བཟོ་རིག་པའི་ཆུ་གྱི་ལ་རྩི་ཇི་ལྟར་འཛོག།
བྱེད་མེད་ན།

གསོ་བ་རིག་པའི་ལྗོན་པ་རྒྱས་མི་བྱུང་ལ།
ཚད་མའི་མེ་ཉོག་དང་ནང་རིག་འབྲས་བྱུང་སྒྲིན་མི་སྲིད།

གཅིག་བྱས་ན་—

བྱེད་ཀྱི་ཆུ་ཤེལ་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ལའང་།
ལོ་རྒྱས་ཀྱི་མ་ཁ་དང་།
དམ་ག་འབྲུག་གི་ནད་ཉིང་།
སྒྲིངས་དད་ཀྱི་ཆུ་བྱུར།
ཉིང་ཞེན་གྱི་རྩལ་ཕྱན་སོགས་མཆིས་ཀྱང་སྲིད་མོད།

ཡིན་ན་ཡང་།

བྱེད་ལ་ལང་ཆོའི་རམ་བརྗེད་དང་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་དང་

ལྡན་པས།

དགུན་གསུམ་གྱི་ཙག་གིས་བྱེད་ཀྱི་སེམས།

—འབྲུག་རིམ་གྱི་སྒྲིམ་དུ་འཇུག་པའི་གོ་སྐབས་ནི་ནམ་

ཡང་མ་མཆིས་ལ།

ལྷུང་འཕྱོང་གི་སྒྲ་གིས་ཁྱེད་གི་བཀྲུང་རྒྱན།

—ལན་བརྒྱར་གཏུབས་ཀྱང་ཆོད་པའི་ངེས་པ་ནི་དེ་བས་

ཀྱང་ག་ལ་ཡོད།

རྒྱ་མཆོན་ནི—

ཁྱེད་གི་རྒྱ་མགོ་གངས་དང་འབྲེལ་ཞིང་།

ཁྱེད་གི་རྒྱ་རྩ་རྒྱ་མཆོར་འདྲེས་ཡོད་པའི་བྱིར།

ཁྱེད་གི་ལོ་རྒྱས་གི་བཀྲུང་རྒྱན་རིང་མོས།

ང་ཆོ་ལ་གཟི་བརྗེད་དང་ལ་རྒྱ་གནང་བ་དང་།

ཁྱེད་གི་དུས་རབས་གི་བཀྲུང་སྒྲ་སྒྲན་མོས།

ང་ཆོ་ལ་སྒྲུལ་མ་དང་སྟོབས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཀྱང་།

གསུམ་གྱུང་ངམ་—རྒྱ་ལགས།

བོད་གངས་ཅན་གི་གཞིན་རྒྱ་རྣམས་གི་དྲི་བ་འདི་དག་ཁྱེད་

གིས་གསུམ་པ་ཨེ་གྱུང་།

སྒྲན་དག་གི་རྩ་མཆོག་སྒྲོམ་པས་གཏུང་ན་ངི་ལྟར་བྲ།

སྒྲོབ་སྒྲོར་གི་སྒྲང་ཆེན་ཆ་བས་གཅིས་ན་ངི་ལྟར་བྲ།

མདོན་བརྗེད་གི་སེང་གེ་དེགས་པས་གཟིར་ན་ངི་ལྟར་བྲ།

སྒྲོས་གར་གི་བུ་རྒྱུང་དུ་སྒྲུག་ཏུ་ལུས་ན་ངི་ལྟར་བྲ།

སྒྲར་ཅིས་གི་པ་ཤུལ་སྟོང་བར་ལུས་ན་སྒྲུ་ཡིས་འཛིན།

ཆོན་རིག་གི་གཞིན་རྒྱ་མག་པར་ལེན་ན་བསྐྱེད་པ་ངི་ལྟར་

བྱིད།

ལག་ཅུལ་གྱི་བུ་མོ་བག་མར་བསུན་ཁྱི་བོ་སུ་ཡིས་བྲ།

ལགས་སོ——རྒྱལ་ཆུ་ལགས།

ཁྱེད་གྱི་དྲངས་ཤིང་གསལ་ལ་སྙན་ཞིང་འདྲེབས་པའི་སྒྲ་སྒྲ་

ལས་བྱུང་བའི་ལན་དེ་དག།

——ང་ཆོའི་སེམས་སུ་དོ་ལ་རི་མོ་བརྟོས་པ་ལྟར་

བཟུང་ཡོད།

དོ་མ།

མཆར་སྒྲུག་འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྟོན་ཆད་གྱིས་ད་ལྟའི་

ཆབ་བྱེད་མི་རུང་ལ།

བ་ལྟའི་དྲི་དང་འགྲོགས་པའི་ཁ་སང་གིས་དེ་རིང་གི་སྒྲོམ་པ་

ག་ལ་སོད།

ཉིད་པར་དཀའ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་བེམ་པོའི་ལུས་པོ་ལ།

དུས་དང་མཐུན་པའི་སྟོག་གི་དབང་བོ་མ་ཞུགས་ན།

ཡར་རྒྱས་གྱི་འཕར་ཅ་སྒྲིང་མི་སྤྲོད་ལ།

སྟོན་སྟོན་གྱི་སྒྲིང་ཁྲག་རྒྱ་མི་བྱུང་ཅིང་།

མདུན་བསྐྱོད་གྱི་གོམ་པ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་དོ།

ཀླ་ཡེ།

རྒྱལ་ཆུ་ལགས།

ཁྱེད་གྱི་ཆེལ་ཆེལ་གཡོ་བའི་རྒྱབས་སྤེང་དང་།

ལང་ལོང་འཐོར་བའི་གཟེགས་མ་ལས——

ང་ཆོ་སྟེ།

——ཐོད་གངས་ཅན་གི་མི་རབས་གསར་བའི་སྟོབས་ཤུགས་

མཆོན་པ་དང་།

བྱིད་ཀྱི་ཤང་ཤང་འབབ་པའི་ཚུ་རྒྱན་དང་།

ཁུར་ཁུར་བཞུར་བའི་ཚུ་སྐྱ་ལས་—

ང་ཆོ་སྒྲེ།

—བོད་གངས་ཅན་གྱི་མི་རབས་གསར་བའི་ཕྱགས་བསམ་

མངོན་འདུག།

རྒྱུང་ཞེན། བག་འཁུམ། རྫོངས་དད། ལེ་ལོ་... ..

ང་ཆོ་འི་མི་རབས་འདྲིར་འཇུག་ཡུལ་གཏན་ནས་མེད།

རྗེས་ལུས། གླ་གློ། ཐུག་ནག་ལོག་སྒྲོད་... ..

ང་ཆོ་འི་དུས་རབས་འདྲིར་གནས་ས་ཡོད་ནས་མེད།

རྒྱུ་ཚུ་ཡ་རྒྱུ་ཚུ།

ང་ཆོ་འི་སེམས་ནི་བྱིད་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་གཡོ་བ་དང་།

ང་ཆོ་འི་ཁྲག་ཀྱང་བྱིད་ཀྱི་རྒྱན་དང་འགྲོགས་ནས་བཞུར་གྱིན་ཡོད།

མ་འོངས་པའི་ལམ་ཁར་—

ཀྱག་ཀྱོག་སྒྲར་ལས་ཆེན་ཡང་།

བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུ་རྒྱམས་འཛིགས་པའི་གོ་སྐབས་བྲལ་ཞིང་།

ང་ཆོ་ས་རང་རེའི་མི་རིགས་འདྲིར།

མདུན་བསྒྲོད་ཀྱི་ལམ་གསར་བ་ཞིག་འབྱེད་རེས་ཡིན།

སྒྲོས་དང་།

གྲལ་འགྲིག་པའི་རུ་དཔུང་དེ་ནི།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་མི་རབས་གསར་བ་རེད།

ཉོན་དང་།

འགྲོས་མཉམ་པའི་སྤྱ་སྤྱ་དེ་ནི།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུའི་གོམ་སྤྱ་རེད།

འོད་གསལ་གྱི་ལམ་ཆེན།

གཟི་བརླིང་གྱི་ལས་འགན།

བདེ་སླིད་གྱི་འཆོ་བ།

འཐབ་འཛིང་གི་སྤྱ་དབྱངས།

རྒྱལ་ཁབ་ལང་ཆོ་ལ་ཡལ་བ་མེད་ཅིང་།

ལང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དེ་བས་ཀྱང་ཉམས་བ་མེད།

འདི་ནི་—

བོད་གངས་ཅན་གྱི་གཞོན་རབས་རྣམས་ཀྱི་ངག་

ལས་བྱང་བའི་ལང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་རེད།

འདི་ནི་—

བོད་གངས་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ན་

འཐབ་པའི་ལང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་རེད།

འདི་ན་ཡང་དག་ཏུ་མཆོང་སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་པའི་

སྒྲིང་གསོན་པོ་ཞིག་འདུག

དོན་གྲུབ་བྱུང་།

མཛེས་སྒྲུག

མཆོང་སྒྲུག

སྒྲིང་སྒྲུག

སྒྲིང་པ་ཆགས་པའི་ཚུན་ཆད་དུ།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་།

སྒྲིང་དུ་སྒྲུག་པའི་བཀའ་བསྟན་ཀྱི་མཛེས་མ།

བརྗེད་བར་དཀའ་བའི་ཤེས་བྱ་ཡི་བང་མཛོད་ཅི་འདྲའི་མང་པོ་

ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད་ཨང་།

རང་རའི་མི་རིགས་འདི་ཡང་ཤུགས་འདོས་བཅས་ཀྱི་བྱུང་བོ་

ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས་ལ།

རིག་དར་གྱི་རྒྱུ་ཤེས་དང་།

ལ་རྒྱ་ཡི་སྒྲུ་སྒྲིག

སེམས་བྱུང་གི་འདུ་ཤེས།

ཉིད་པར་དཀའ་བའི་

དལ་བ་བརྒྱད་དང་འགྱོར་བ་བརྩ་ཡི་

བེམ་པའི་ལུས་དང་།

རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲད་སྦྱོར་གྱི་སྦྱ་མའི་གར།

གཟུང་འཛིན་ཡུལ།

ཐབས་ཤེས་བྱང་ལ་བརྟེན་ནས།

བསིལ་ལྡན་གྱི་ཡུལ་འདིར་བྱིམ་གཞི་ཆགས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ངོ་མ། སྦྱ་ཤེས་ཤིང་དོན་གོ་བའི་མཆོན་ཉིད་མ་ཆང་གོང་ལ།

རང་རའི་མེས་པོ་སྟེ་—

སྟེ་ཁྱུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་།

ངོ་མོ་ཁྱོ་གཉིར་མའི་སྦྱལ་བ་བྲག་སྟོན་མོ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་མཆོར་

ཞིང་གཞན་གྱི་སྟོ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ངག་རྒྱན་ཡོད་པ་དང་།

ཁོང་ཆོའི་བྱ་རྒྱད་རྣམས་དབེན་པའི་ནགས་ཁོང་དང་།

ཡངས་པའི་སྤང་ཐང་།

ས་སྟོང་ལུང་སྟོང་དུ།

གོས་སྦྱ་ཤིང་ལོ་གྱོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་

ཡོད་སྟེད་མོད།

འོན་ཀྱང་།

དེ་ནི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དཔང་བོ་ཡིན་པ་དང་།

སྟོན་བྱང་གི་བྲན་ཉགས་ཀྱང་རེད།

ཀྱེ་ཀྱེ། གྲོགས་པོ་ལགས།

ཞ་བ་ཙམ་གྱིས་གཙན་གཟན་དུ་འགྱུར་མི་རུང་བ་དང་།

མདོང་དམར་བ་ཐམས་ཅད་སྒྲེའུ་འེ་རིགས་ག་ལ་ཡིན།
སྒྲིན་གྱི་ཆེ་ཡང་།

༡༡་གཟན་གདོང་དམར་བོད་གྱི་དམག་དབུང་ཞེས་——

སྒྲིན་གྲགས་གྱི་བ་དན་དགུང་དུ་བསྐྱོད་སྐྱོང་ལ།

དཔའ་རྩལ་གྱི་མཛད་རྗེས་ནི་——

ཁྱུ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ།

མ་ཏ་ཅི་ནའི་ཁམས།

གཞན་ཡང་།

བལ་བོ་དང་།

ཁ་ཆེ།

འབྲས་སྐྱོངས་དང་།

འབྲུལ་ཡུལ་སོགས་ན་ཡང་།

སྒྲིན་གྱི་སྒྲ་དབངས་དང་།

ཕི་ཕང་སྒྲ་དབངས་ཇི་ཟའི་སྒྲ་དབངས།

དབངས་ཅན་སྒྲ་དབངས་ཇི་བཞིན་སྒྲོག་པ་བྱིད་གྱིས་ཨེ་ཆོར།

ཡིན་ན་ཡང་།

བསམ་སྒྲོ་གསར་པ་ཞིག་དང་།

ལྟ་བ་གསར་པ་ཞིག

འདོད་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག

ལུགས་སྒྲོལ་གསར་པ་ཞིག——

སྒྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་གྱི་གངས་སྐྱོངས་སྐུ་གདན་འདྲན་རྒྱ་ནི།

བསེ་རུའི་ར་དང་།

རུས་སྐལ་གྱི་སྒྲ།

མཁའ་ཡི་བད་མོ།

ས་ཡི་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་དཀའ་བ་འདི་

ཁྱེད་གྱིས་ཨེ་ཤེས།

རེད་ལ།

རྩིང་ཞེན་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་འདིར།

བག་ཆགས་གྱི་ཚུ་འཛིན་ལང་ལོང་གཡོ་བ་དང་།

བག་འཁུམས་གྱི་སྟོག་ཞགས་ཤིག་ཤིག་དུ་འཁུག་པ་

སྒྲར་སྒྲར་ཡང་།

སྟོན་སྟོན་གྱི་སྒྲར་ཆར་བེམ་བེམ་དུ་འཇོ་བའི་སྐལ་བ་ནི་

སྤ་ཅ་མ་གདལ།

ཡིན་ནའང་།

མི་རིགས་གྱི་རེ་བའི་རྩངས་པ་ནི་མཁའ་ལ་འཕྱར་ངེས་ཡིན་

པ་དང་།

གངས་ལྗོངས་གྱི་ལ་རྒྱའི་སྟོན་སྟོན་ཡང་སྟོན་སྟོན་ལྗོངས་

ཡིན་ལ།

ཡུལ་འཁུར་བ་དང་གནས་སྟོད་པའི་གཞིས་བྱས་ཀྱང་སྒྲར་ལ་

འཁུར་ངེས་རེད།

སྟོ་མ་པམ།

གསར་སྐྱེས་གཞོན་ནུ།

ཀྱུ་ལ་ཁམས་ཀྱི་ཁ་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུན་ཡོད་པ་བདེན་དུ་ཚུགས་ཀྱང་།
ཞལ་ལྷེ་དྲག་པ་གསུམ་དང་འདྲ་གསུམ་ཡོད་པས།
སྤྱོད་སྒྲེ་ཅི་ལ་པམ།

སེམས་མ་སྐྱུག

ཀྱེ་ཀྱེ། གྲོགས་པོ་ལགས།

གངས་ཅན་ཀྱི་གཞོན་ནུ།

གསར་གཏོད་ཀྱི་སྟོབས་མེད་ན།

དང་བདེན་ཟེར་བ་ཡང་མེད་ལ།

ཀྱུ་འབྲས་ཟེར་བ་ཡང་སྐྱུག་རྩུན་རེད།

འོན་ཀྱང་།

ངའི་མིག་ལམ་དུ་སྒྲུང་བ་ནི——

བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་བདུད་ཅི་ཡིན་པ་དང་།

ངའི་རྣ་ལམ་དུ་ད་ལྟ་འདྲ་ད་དུང་འགོངས་པ་ནི——

མ་འོངས་པའི་འཆོ་བ་ཡིན།

འདི་ནི། ངའི་སེམས་ན་དྲག་དུ་མཆོང་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་

སྤྱོད་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ།

འདི་ནི། བལ་ཆེར་སྤྱོད་རང་ཆོའི་སེམས་ན་

དྲག་དུ་མཆོང་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་

སྤྱོད་གསོན་པོ་ཞིག་

ཡིན་ཀྱང་སྤྱིད། །

སྤྱི་ལོ་85ལོའི་7པའི་ཆེས་21ལ།

ལྷ་ཐང་གི་ལྷ་མོ།

གཅིག

དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

སྒྲོ་བསངས་མཁའ་ལ་ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་ཤར། །
བར་སྒྲང་དབྱིངས་སུ་བྱ་རྒྱལ་གློད་པོ་ལྷིང་། །
ནེ་ཏུ་གསིང་ཆེལ་ན་མེ་ཉོག་ལྷིང་ཁང་བཟ། །
བྱང་བ་གཞོན་རྒྱུ་དེ་དེ་དབྱངས་ལམ་ནས། །
ཕྱེ་ལེབ་སྒྲིག་མོས་གར་སྒྲུབས་ལིང་ལིང་བསྐྱར། །
ངང་དུར་མགྲིན་རྩ་སིང་སིང་བརྒྱངས་པའི་མོད། །
མཆོ་ཏུ་ཉི་གཉེར་མ་ཤེག་ཤེག་འགྲུལ་བར་བྱེད། །
ན་བྱན་ལང་ལོང་འཐེབས་པའི་རྩ་རི་ལས། །
དྲངས་ཤིང་བསིལ་བའི་རྩ་རྩ་སྒྲུང་སྒྲུང་འབབ། །
ཐག་རིང་རྒྱང་གི་སྒྲང་གཞོང་མཛོས་པའི་གཞིར། །

ཤ་རྒྱུང་མ་བུ་དགའ་བའི་རྒྱུང་གོ་བརྒྱུངས། །
སྟོང་གི་སྤྱུ་རུ་རོག་པའི་གསེབ་གསེབ་ཏུ། །
རི་དྲགས་དགོ་བའི་ཁྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་རྒྱུ། །
ཨེ་མ་འདི་ལྟའི་དགོ་མཆོན་གྱེ་བའི་གནས། །
གངས་ཅན་མདོ་སྤྱང་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་སྟེ། །
བྲག་དཀར་གནམ་རྫོང་སྤྱན་གྲགས་དབྱར་སྤྱེས་ར། །
བརྒྱུངས་པ་མེད་པར་གོ་ལའི་ཁྱོན་ལ་འགོངས། །
གཟུགས་བྱད་མཛེས་ལ་ལང་ཆོའི་དཔལ་གྱིས་སྟེམས། །
བཏུ་བྲག་ལང་ཆོའི་ཆ་ཤས་དཔལ་གྱིས་སྟེམས། །
སྐལ་བཟང་མཆོན་འཛིན་གཞོན་རུ་སོ་སྟོ་ཅན། །
གནམ་རྫོང་ཐང་ན་ལྷག་ཁྱུ་འཆོ་ལ་རིངས། །
ཨེ་མ་ལ་ཏྲོ་བྲག་དཀར་གནམ་གྱི་རྫོང་། །
ས་སྟེང་དགོ་མཆོན་མ་ལུས་ཁྱོད་ལ་ལྷན། །
ལྷ་ཡི་བདེ་སྤྱིད་མ་ལུས་ཁྱོད་ལ་ལྷན། །
ལྷ་ཡི་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཁྱོད་ལ་རྒྱས། །
དེ་ལྟ་ན་ཡང་གཞོན་རུ་སྐལ་བཟང་ནི། །
རང་སེམས་མཐུན་པའི་གྲོགས་དང་མ་འཕྲད་པས། །
ཅ་ཐང་དགོ་མཆོན་མ་ལུས་ཁྱོད་ལ་རྒྱས། །
སྟོ་བའི་སྤྱུ་རྒྱུ་ལེན་ཞིང་ལེན་ཞིང་སྤྱེང་།
ཀ་ཡེ་གསོན་དང་གཞོན་རུ་སོ་སྟོ་ཅན། །

སེམས་པ་མ་སྟོ་ཐུགས་སྟོ་བདེ་བར་མཛོད། །
སུམ་ཅེན་ལྷ་ཡི་བྱ་མོ་མཛེས་མ་ཞིག །
རིང་མིན་སྟོང་གི་ཁྱིམ་ཐབ་བསྟེན་པར་འོང། །
གཟུགས་མེད་སྒྲ་ཞིག་རྣ་བར་ལྷུང་མ་ཐག །
གཞོན་རུ་ཡ་མཆོན་ཅི་ཡིན་ཆ་མ་མཆོལ། །
ཏ་རེ་ལས་ཏེ་རི་ཞིག་ཏད་དེ་ལུས། །
བསམ་སྟོ་བཞི་གསུམ་བརྟུ་གཉིས་བཏང་བ་ན། །
དྲི་བཞོན་བྱ་མོའི་ལུང་བསྟན་ཡིན་པ་ཞེས། །
སྟོ་བྱར་མཁའ་ལས་སྒྲང་ཆར་བེམ་བེམ་བབས། །
བར་སྒྲང་དབྱིངས་སུ་དབང་པོའི་གཞུ་རིས་བཟ། །
མཆར་སྒྲག་ལྷ་བས་མི་ངོམས་ལྷ་མོ་ཞིག །
དབང་གཞུའི་ཏ་ལ་བཅེབས་ཏེ་འཇུ་མ་མེར་བྱང་། །
སྐལ་བཟང་མིག་ལ་དུང་པའི་མཆི་མ་འབྲིགས། །
སྐལ་བཟང་ཡིད་ལ་དགའ་བདེའི་དཔལ་གྱིས་བྱུང། །
བསྐལ་བ་དེ་འདྲ་བྱང་ན་དགའ་བ་ལ། །
ཞེས་མཛེས་མ་མཁའ་ལས་བབས་པའི་ལེ་བྱ་སྟེ་དང་པོའོ། །
དྲི་བཞོན་བྱ་མོའི་ལུང་བསྟན་མཛོན་སུམ་གྱུབ། །
སྐལ་བཟང་རེ་བའི་འབྲས་བྱ་དེ་རིང་སྟོན། །
ལྷ་མོར་མཇལ་བའི་གོ་སྐབས་དངོས་སུ་ཐོབ། །
དེའི་ཕྱིར་གཞོན་རུས་སྟོ་བས་པ་ཆར་བསྟེན་དེ། །

ལྟ་ཡི་བྱ་མོར་དེ་བའི་གཏམ་འདི་སྟེང་། །
 ཀ་ཡི་གསོན་དང་མཚར་སྟུག་ལང་ཆོ་ཅན། །
 དབང་པོའི་གཞུ་ལ་བཅིབས་པོའི་མངེས་མ་བྱོད། །
 བཞིན་ལེགས་སྐྱེས་འབྲས་སྲིད་ན་འབྲན་ཟླས་དབེན། །
 བཅས་མིན་བཞིངས་པའི་ལྟ་ཡི་སྐྱེ་དང་མཚུངས། །
 ལྟ་བཙོ་མཁས་པས་གསེར་ལས་བརྒྱངས་པ་འདྲ། །
 རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆའི་སྤ་ཆོམ་བཏབ་པ་འདྲ། །
 དཔལ་བའི་དབྱེས་ནི་ཆེ་ཞིང་ཟླམ་པ་དང་། །
 སྒྲིན་དུས་རིང་པོ་ཆོད་ཀྱི་གཤོག་པ་འདྲ། །
 མིག་འབྲས་བྱང་ནི་ཆུ་ཤེལ་མེ་ལོང་བཞིན། །
 དུས་གསུམ་རྗེན་པར་གཟིགས་པའི་གཟི་འོད་འབར། །
 ལྟ་མོ་བྱོད་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམ་ལྟ་ནི། །
 སྐྱེས་པ་མི་འདྲ་བྱིས་པའི་རི་མོ་འདྲ། །
 རི་མོ་མཁན་གྱིས་པིར་གྱིས་བྱིས་པ་འདྲ། །
 ལྟ་ཡི་གཟེངས་ནི་ཕྱང་བྱང་མཐོ་བ་དང་། །
 མཚུ་ཡི་འདབ་མ་དཀར་ལ་དམར་མདངས་ཆགས། །
 མགུལ་དུ་འཕྱང་བའི་མེ་ཉོག་དོ་ཤལ་དེ། །
 ལྟས་པ་མི་འདྲ་རང་བྱུང་སྐྱེས་དང་མཚུངས། །
 བྱོད་ནི་སྐྱེད་མོས་ཆལ་གྱི་པད་མོ་བཞིན། །
 འཛིག་ཉེན་བྱ་མོ་རྣམས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱན་འདྲ། །

ཁྱོད་ནི་རྒྱ་སྐད་ཁྱོད་ཀྱི་ཉ་ཟླ་བཞིན། །
 འཛམ་གླིང་མཛེས་མའི་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་ཆང་བ་ཁྱོད། །
 ལྷ་ལྷ་བྱི་བ་མི་སོགས་སུའི་སྤྲུལ་མོ། །
 མཛེས་མ་ཁྱོད་ཀྱི་རིགས་རུས་ཆོ་འབྲང་སོགས། །
 མ་གསང་བྲང་པོའི་གཏམ་ཞིག་བདག་ཞ་སྤྲུལ། །
 དེ་ཐོས་མཛེས་མ་དབང་གཞུང་ཉ་ལས་བབས། །
 སྒྲིན་དགུས་རིང་པོ་སྟེམ་སྟེམ་འགྲུལ་བ་དང་། །
 གདོང་ནི་གསར་འབྲངས་བད་མོ་འཇུ་མ་བ་བཞིན། །
 དྲུང་བའི་སྐད་ཀྱིས་མཆིད་ཆོག་འདི་སྟར་སྤྲུལ། །
 ཀ་ཡེ་ཚུར་ལ་གསོན་དང་འཛིག་ཏེན་མི་ཡུལ་གཞོན་བྱ། །
 ལང་ཆོའི་དཔལ་ཀྱིས་སྟེམས་པའི་གཞུགས་མཛེས་ཡོད་འོང་གི་ཕོ་གསར། །
 ང་ནི་འདི་ནས་མ་ཡིན་སྟེང་སྟོགས་སྟེ་ཡུལ་ནས་ཡིན་ཏེ། །
 སུམ་ཅེན་བདག་པོ་བཞུགས་པའི་རྣམ་རྒྱལ་པ་བྲང་གི་ཡིན་ནོ། །
 བྱ་མོའི་པ་ཡི་མིང་ལ་ཆངས་པ་སེར་པོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །
 བྱ་མོའི་མ་ཡི་མཆོན་ལ་དབྲངས་ཅན་སྟེ་མོ་རང་བྱའོ། །
 བྱ་མོ་བདག་གི་མིང་ལ་ཀུན་དགའ་སྟེ་སྐྱོད་ཅེས་ཟེར་རོ། །
 སྟེང་སྟོགས་སྟེ་ཡིན་ཡུལ་ན་བདེ་སྐྱོད་མོ་བ་ནི་མིན་ནོ། །
 འཛིག་ཏེན་མི་ཡི་ཡུལ་ཀྱི་སྟན་པའི་གྲགས་པ་དེ་ཐོས་བས། །
 དེ་རིང་བཟའ་ཞེས་ཉིན་མོར་རྒྱལ་ཁམས་སྟང་མོ་ལ་འོངས་སོ། །
 འཛིག་ཏེན་མི་ཡི་ཡུལ་དུ་དགོ་མཆོན་གསར་པ་ཡིས་ཁེངས་འདུག། །

སྟོན་ཆད་མཐོང་ཐོས་མེད་པའི་དཔལ་གྱི་ཡོན་ཏན་འདི་མཐོང་བས། །
བྱ་མོའི་སེམས་གྱི་འདུན་པ་འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་ལ་ཞོར་སོང་། །
བྱ་མོའི་སྟོན་ལས་བཟང་པས་གཞོན་ནུ་སྟེད་རང་དང་མཇལ་བྱང་། །
དེ་སྐྱད་གསུང་བཞིན་མཛེས་མའི་མིག་གི་མདལ། །
འབྲེག་པ་མེད་པར་གཞོན་ནུ་དེར་འཕངས་པས། །
ཕ་གསར་བཞིན་རས་ཉ་ཟླའི་དགྱིལ་འཁོར་གྱི། །
རི་དྲགས་མིག་ཅན་སྐྱེངས་ཏེ་འགོ་རུ་དོགས། །
འོན་ཀྱང་མཛེའ་བཙུའི་མདུད་ཀྱི་དམ་པོ་ཡིས། །
ཡིད་གྱི་དབང་པོ་ལྷན་དུ་སྤྲེལ་བའི་ཕྱིར། །
པོ་གསར་སྤར་ཡང་སྤོབས་པ་ཆེར་བསྐྱེད་དེ། །
མཛེས་མའི་གདོང་ལ་འཇུ་མ་གྱིས་སྟ་དགོས་བྱང་། །
ཨེ་མ་འཛིག་རྟེན་སྟོན་པའི་སྤྱང་བ་ཡི། །
དབང་དུ་གྱུར་པའི་འདོད་ལྷན་པོ་མོ་གཉིས། །
ཕན་ཚུན་དུང་པའི་རྗེས་སུ་མངོན་ཆགས་པས། །
ཕན་ཚུན་མགྲལ་ནས་ཡང་དག་འབྱུང་པར་རྩིས། །
དེར་ཡང་མཛེའ་བས་འབྱུང་པའི་སྟོན་གྲོགས་བྱང་། །
དགའ་བདེར་རོལ་བའི་འདོད་པས་མ་ཆིམས་ཀྱང་། །
པད་མོར་རྩེན་པའི་ཉི་མ་གཞོན་ནུ་ཡང་། །
སྐྱེངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱབ་རིའི་ཕག་ཏུ་བྲོས། །
ཞེས་སྟ་མོའི་དང་སྐལ་བཟང་གཉིས་སྤྱང་བ་མཐུན་པའི་
ལུ་སྟེ་གཉིས་པའོ། །

ཉ་རྒྱས་འོད་གྱི་བྱམ་པའི་པད་མོ་ཡི་མངེས་མའི། །
གདུང་བ་སེལ་ཕྱིར་རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཡི་གཞོན་ནུ། །
མཚམས་སྒྲིན་གསར་པའི་གདོངས་ཀ་མཐོན་པོ་ཡི་བྲི་ལས། །
འཇུ་མ་པའི་འོད་གྱི་ཆེ་མས་སྤང་ཟུལ་ཟུལ་བགད་བྱུང་། །
ལྷ་མོ་མངེས་མའི་བཙེ་དུང་ཐེ་བཟ་རུ་གྲུར་སོང་། །
གསར་དུ་འགྲོགས་པའི་བྲི་ཤུག་ལྷ་མི་དེ་གཉིས་པོ། །
གཏན་དུ་མི་འབྲས་ཆེ་གང་སྒྲིང་གྲོགས་གྱི་བརྟ་ལ། །
མངེས་མའི་མགུལ་དུ་འཕྱང་བའི་མེ་རྟོག་གི་དོ་ཤལ། །
སྐལ་བཟང་དགའ་བའི་རྟགས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་སྤུལ་ཅིང་། །
པོ་གསར་མཁྲིག་མར་མངེས་པའི་བ་སོ་ཡི་གདུ་གྱ། །
མངེས་མའི་སྒྲོ་གཏད་བཙོལ་སའི་དབང་པོ་རུ་སྤུལ་སོང་། །
རྩ་ཐང་དགེ་མཚན་གསར་པའི་དཔལ་ཡོན་དེ་མཐོང་ནས། །
ལྷ་མོའི་སེམས་ལ་དོ་མཚར་འཆར་སྒྲིང་གིས་ཁེངས་ཏེ། །
ཆེ་གང་གཏན་གྱི་གྲོགས་ལ་མཆིད་ཆོག་འདི་དེས་པ། །
ཀ་ཡི་གསོན་དང་ཆེ་གང་གཏན་གྱི་གྲོགས། །
ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ན་བརྗེད་ཆགས་དངོས་པོ་ཞིག །
གནམ་གྱི་ཀ་བ་ལྷ་བྱར་འགྱུང་བ་ལ། །
རིན་ཆེན་དུལ་གྱིས་ཅེ་མོ་བརྒྱན་པ་འདྲ། །
དངོས་པོ་དེ་ཡི་མིང་ཐེ་སྐད་བཅད། །
ཏེ་ཏེ་བདག་གི་སྒྲིང་གྲོགས་ཚུར་གསོན་དང་། །

གོང་མ་ལྷ་ཡི་ཡུལ་དུ་བཞུགས་བཞུགས་ནས། །
གངས་རི་དཀར་པོ་མ་མཐོང་ངོ་མཆར་ཆེ། །
ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ན་གྲོང་ངེར་འགྱུང་བ་དེ། །
གནམ་གྱི་ཀ་བ་མ་ཡིན་ལྷན་པོ་རེད། །
གངས་དཀར་ཕྱོགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་བྱ་བ་རེད། །
དེ་ཡི་ཅེ་མོར་འོད་མདངས་འཆར་བ་ནི། །
དངུལ་དཀར་མ་ཡིན་ཁ་བ་བསགས་པ་ལགས། །
ཏ་ཏ་གསོན་དང་ཆེ་གང་གཏན་གྱི་གྲོགས། །
སྟང་མོ་འདི་འདྲ་མཐོང་བ་ངོ་མཆར་ཆེ། །
ལྷ་ཡི་ཡུལ་ན་གངས་རི་ཟེར་བ་མེད། །
ཕྱོགས་ལས་ནམ་རྒྱལ་ཟེར་བ་དེ་བས་མེད། །
ད་དུང་གསོན་དང་འདྲི་རྒྱ་འདི་འདྲ་རེད། །
ཏྲ་འགྲོན་དམར་པོ་ཁྲིས་འདྲེ་ང་རོ་སྒྲིག།
ཁབ་འདུག་བཞོན་པ་སྟ་བུའི་བང་ཅལ་ལྷན། །
ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་དཔག་ཆད་བརྒྱ་བགྲོད་པའི། །
དངོས་པོ་འདི་ཡི་མིང་ལ་ངེ་སྐད་ཟེར། །
ཁྱེ་ཁྱེ་བདག་གི་གྲོགས་ཚུར་གསོན་དང་། །
ཏྲ་འགྲོན་ཁྲིས་འདྲེ་ངར་སྐད་སྒྲིག་པ་དང་། །
ཁབ་འདུག་བཞོན་པའི་བང་ཅལ་ལྷན་པ་དེ། །
ཆོན་རིག་འཕྲུལ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷགས་སྤང་སྟེ། །

ཕྱིད་ཚད་རྒྱ་མ་ཁྲི་ཡི་ཁུར་པོ་ཐེག།
བརྒྱགས་ན་ལེ་དབར་སྤྲོད་གི་ས་ཡང་ཚོད།
ཨ་མ་མ་ཉོ་འདི་འདྲའི་ང་མཆར་ཅན།
ལྷ་ཡི་ཡུལ་དུ་ཆོན་རིག་མི་དར་ལ།
ལྷགས་ཀྱི་སྤང་པོ་བེར་བ་དེ་བས་མེད།
རྩ་ཐང་གསར་པའི་དགོ་མཆོན་དེ་མཐོང་ནས།
ལྷ་མོའི་མིག་གི་དབང་པོ་རྣམ་པར་འབྱུང།
དེ་དང་ནགས་དང་སྤང་ལ་སོགས་པ་དེས།
སྤྲ་དང་ཐབ་དང་གོམས་གཤེས་ལ་སོགས་དེས།
ལ་དང་མར་དང་བྱད་སོགས་བཟའ་ཚུལ་དེས།
ཞོ་དང་འོ་མ་སོགས་གཏུང་ཚུལ་དེས།
རྩ་དང་ནོར་ལྷགས་ལ་སོགས་འཆོ་ཚུལ་དེས།
དེས་པའི་ལན་རྣམས་དང་པོར་སྤྲས་པ་ཡིས།
ནམ་མཁའི་ལྷ་མོ་ཡིད་སེམས་རབ་ཏུ་འགྲུལ།
ཀྱང་མེད་སྤོབ་གྲའི་ནང་དུ་སྤོབས་པ་ནི།
སྤོབ་མས་སྤོག་འདོན་བྱེད་པའི་སྤྲ་དེ་ཐོས།
ལྷ་མོ་ངོ་མཆར་སྤྲས་ཏེ་ཅི་ཡིན་དེས།
སྤྲ་ལ་བཟང་དགའ་བའི་མོད་ལ་ལན་བྱིན་པས།
ལྷ་མོ་མོས་པའི་མིག་ལ་མཆི་མ་འཁོར།
ལྷ་ཡི་ཡུལ་ན་སྤོབ་གྲ་གང་ན་ཡོད།

རིག་གནས་སྐྱོང་བའི་བསྐལ་བ་དེ་བས་དབེན། །

མི་ཡུལ་བདེ་སྐྱིད་ལམ་ལ་འགོད་བསམ་ན། །

རིག་གནས་ཤེས་བྱ་མེད་ན་ག་ལ་རུང་། །

དེའི་ཕྱིར་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ། །

བདག་གྲང་མི་ཡུལ་སློབ་གྲྭ་འདིར་འགྲིམས་ནས། །

རྩ་ཐང་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་པར་འབད་སྟོང་འདོད། །

དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཁྱོད་ཀྱི་གཞིན་ཀུ་གཉིས། །

མཛེས་བཅེའི་སྤང་བྱས་ལྟན་དུ་སྒྲེལ་བ་ལྟར། །

སྐྱིད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་འཆོ་བ་རོལ་བཞིན་པར། །

འབྱོར་ཕུག་པ་ཡུལ་བསྐྱོན་ལ་བྲེལ་བར་གྱུར། །

ཅེས་ལྟ་མོ་དང་སྐལ་བཟང་གཉིས་ཀྱིས་ངེ་བ་ངེས་ལན་བྱེད་པ་དང་མི་
ཡུལ་གྱི་འཆོ་བར་རོལ་བའི་ལེ་ཏུ་གསུམ་པའོ། །

རིག་པའི་དཔའ་བོ་རྣམས་ལ་ཕུལ་བའི་བསྟོད་ཆིག

——མཆོ་སྟོན་དག་ཐོན་སྟོབ་གྲའི་མཐོ་འབྲིང་སྟོབ་རིམ་
གསུམ་པའི་འཛིན་གྲ་དང་པོའི་སྟོབ་གཉིར་
བ་རྣམས་མཐར་ཕྱིན་ལ་
བློ་ཉེན་ཏུ་ཕུལ་བ།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

ཨེ་མ། འདི་ནི་བརྗེད་པར་དཀའ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་དང་།
ཅི་འབྲའི་ཉིད་པར་དཀའ་བའི་མཆོན་མོ་ཞིག་རེད་ཨང་།
གལ་སྲིད་སྲིད་རང་ཡིད་མི་ཆེས་ན།
སྲིད་ཀྱི་ཁྲག་ཤེད་རྒྱས་པའི་ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས།
སྲིད་རང་གི་བྲང་ཁ་ལ་རེག་ཅམ་གྱིས་དང་།
བྲག་ཏུ་མཆོང་སྡོང་བྲེད་པའི་སྲིད་ཀྱི་ཁོང་གི་སྡོང་དེས།
སྲིད་རང་གི་ཐེ་ཆོམ་གྱི་དྲི་བ་དང་། སོམ་ཉི་ཡི་འཆིང་བྱ།

ཉིས་འགལ་གྱི་དབྱང་ཐག་རྣམས་སྐད་ཅིག་འབྲལ་མ་ཉིད་དུ་གཙོད་
བྱ་བ་ངེས་རེད།

དུས་སྐབས་འདི་དང་། ཉིན་མོ་འདི། མཆན་མོ་འདི་ལྟ་བུ།
མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་དང་།

མིའི་རིགས་ཀྱི་ཡི་གེའི་མཐུ་ནུས་ལ་བརྟེན་ནས།
བདག་སེམས་དང་། ཁོ་བོའི་སྦྱིང་། སེམས་ཀྱི་གཏམ།
སྒྲོ་རྒྱའི་མཆམས་ན་གནས་པའི་དོག་དོག་དེ་རྣམས།
བརྟེན་སྦྱོང་པའི་ནུས་པ་ཤིང་ཆར་བ་དང་།
དོན་གྱི་སྦྱིང་བོ་རང་དགར་བ་དག་ཀྱང་སྦྱོན་མི་བྱ་བ་པའི་ཆོར་བ་ཁོ་
བོ་ལ་བཙོས་མིན་མའོན་ཟུམ་དུ་སྦྱེས་འོང་གིན་འདུག།
ཀླ་ཡེ། བཅེ་ལྡན་གྱི་གྲོགས་པོ། བྱས་ལྡན་གྱི་སྒྲོབ་མ།
མཁུན་ལྡན་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པ་ལགས།

ཟླ་ངོ་གསུམ་གྱི་དུས་ཡུན་ནི།
ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཆིགས་གཅིག་ཙམ་ཡང་མ་ཡིན་མོད།
ཡིན་ནའང་། དུས་ཆིགས་གཅིག་ཙམ་པོའི་རིང་ལ།
འུ་ཅག་གིས་ལྟ་རིགས་གི་སྒྲིང་ཁང་ནས།
མཇེའ་མཐུན་གྱིས་རི་མོ་བྲིས་པ་དང་། རྩ་མའི་རྟོགས་བརྗོད་
གྱི་བརྒྱན་ཞིང་གཤེར་བའི་ཞིང་སའི་ཐོག་ལ།

དགེ་སློང་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཚོན་པ་དོར་དུ་བསྐྱེབས་པར་མ་བཟད།
མི་རིགས་ལ་རྒྱ་ཡི་ཐོང་བཅུགས་ཏེ།
ཤེས་བྱའི་ས་སློན་གྱང་བོ་དག་ལེགས་པར་བཏབ་སྟེ།
ད་ལྟའི་དུས་སུ་ཡོན་ཏན་གྱི་ལྗང་སྒྲུག་རྒྱས་པར་མ་བཟད།
སྤངས་འབྲས་གྱི་མེ་ཏོག་གྱང་བཅོས་མིན་མངོན་སུམ་དུ་བཞད་འདུག

སློ་གསལ་གྱི་གཞོན་ནུ། རིག་གསལ་གྱི་བྱ་མོ།
ལང་ཆོ་ནི་མེ་ཏོག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་།
རང་གི་ལང་ཆོ་ལ་དོན་ལྡན་གྱི་གཡུར་ཟའི་འབྲས་བྱ་སླེན་པར་བྱེད་ན།
རང་གི་འབད་པ་དྲང་། རང་གི་བརྟན་པ།
རང་གི་རྩིས་བསྐྱེད་པ་བརྟེན་དགོས་པས།
འདི་ནི་ཁོ་བོས་བྱེད་ཅག་ལ་བཅོལ་བའི་རེ་བ་ཉག་ཅིག་ཡིན།

ཤེ་ཤེ། སློ་མཐུན། ཀླ་ཡེ། སློབ་གྲོགས།
ད་ནི་དབྱར་གསུམ་གྱི་དུས་ཚིགས་འདས་ཏེ།
སློན་གསུམ་གྱི་དུས་སུ་སློབས་འདུག་པས།
རང་རེའི་མི་རིགས་ཀྱིས།
བྱེད་ཅག་གི་ལ་རྒྱའི་མེ་ཏོག་ཅམ་དུ་མ་བཟད།
ཤེས་བྱའི་སྤངས་འབྲས་ལའང་།
ཉམས་ཞིབ་དང་ཆོད་དཔག་བྱེད་ངེས་པས།

དཀའ་སྤྱད་སྤྱག་རུས་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲོབས་དང་།
ངལ་བ་ཆོད་མེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམས།
དེ་རིང་གི་ཉིན་མོ་འདིར་ངོམས་དགོས་པ་དང་།
ནམ་རྒྱུན་ཀྱི་འབད་པ་རྣམས་ཀྱང་།
དོ་དགོང་གི་དགོང་ཆོགས་འདིར་ངོམས་ཆོག
བྱེད་ཆོ་ནི་དུས་རབས་ཀྱི་རྟ་པོ་ཡིན་པས།
ཤེས་བྱའི་ཐང་ཆེན་འདིར།
ནམ་ཡང་སྒྲོག་གིས་མ་བཅིངས་པར།
ཆོན་རིག་གི་ལྷག་གིས་སྐྱུལ་བཞིན་པར།
དཔའ་ངར་ཆེན་པོས་མདུན་དུ་རྒྱགས་དགོས་ལ།
རྒྱགས་ངེས་ཀྱང་རེད།
བྱེད་ཆོ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆེན་ཡིན་པས།
ཤེས་བྱའི་མཁའ་དབྱེངས་སུ། རང་གི་གཤོག་པ་གཉིས།
ནམ་ཡང་བསྐྱམས་སུ་མ་བརྟུག་པར།
ལག་ཅེས་ཀྱི་རྒྱང་གིས་སྒྲོད་བཞིན་པར།
ལག་ཅེས་ཀྱི་རྒྱང་གིས་སྒྲོད་བཞིན་པར།
མཐོན་མཐིང་གི་མཁའ་དབྱེངས་འདི་འཕྲེད་ཀྱིས་གཙོད་དགོས་ལ།
གཙོད་ངེས་ཀྱང་རེད།
ཨེ་མ། འདི་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བ་རྫོགས་ལ་ཉེ་བ་དང་།
གནམ་ལོ་གསར་པ་ཤར་བ་ལའང་།

ཟླ་འོ་འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས་མི་འདུག
གལ་སྲིད། བྱེད་རང་ཚོ་ཁྱུང་ཕྱག་དང་འབྲུག་
ད་ནི་ཁྱུང་སྒོ་ངའི་ནང་ནས་གཤོག་ཅུལ་རྒྱས་ཟེན་པ་དང་།
ཤེས་བྱའི་ནམ་འཕང་བསྟོད་པའི་དུས་ལ་བབས་ཟེན་པ་དང་།
གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ཚོ་སེང་ཕྱག་དང་འབྲུག་
ད་ནི་སེང་ཨ་མའི་མངལ་ནས་གཡུ་རལ་རྒྱས་ཟེན་པས།

ཡོན་ཏན་གྱི་གངས་རིའི་སྒོ་ནས་སྒྲེར་ཅུལ་ངོམས་པར་འོས།
ངོ་མ། དམར་ཡག་སྟག་ ཁྱུར་དཀར་མཛོ། གངས་གྱི་སེང་གོ།
གཞན་ཡང་། ད་དུང་ནམ་མཁའི་ཕྱིང་།
བོད་ཀྱི་བྱང་ཐང་ན།
སྒབ་མེད་དུ་རྒྱགས་པའི་ཁ་དཀར་རྒྱང་།
བྱེད་ཚོ་ནི་དམར་ཡག་སྟག་གི་ཐིག་ལེ་དང་།
ཁྱུང་དཀར་མཛོ་ཡི་རྒྱ་ཁ།
གངས་སེང་དཀར་མའི་སྒྲེར་ཅུལ།
ནམ་མཁའི་ཕྱིང་གི་གཤོག་ཅུལ།
ཁ་དཀར་རྒྱང་གི་བང་ཅུལ་ལ་སོགས་པ་འཛོམས་པས།
མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ།
བོད་རིགས་ཀྱི་མདུན་ལམ།
མ་འོངས་པའི་རེ་བ་ནི་བྱེད་རང་ཚོ་ཡིན་པ་དང་།

བོད་ཀྱི་དར་རྒྱུད་དང་།
ཁ་བ་ཅན་གྱི་འཕེལ་འགྲིལ་ནི་བྱེད་རང་ཚོ་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན།
དེའི་ཕྱིར། བྱེད་རང་ཚོ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིན་པ་དང་།
ལོ་རབས་ཀྱི་རེ་ལྟོས་འཆར་ས་ཡང་ཡིན།
བོད་ཀྱི་མི་དམངས་ཁྱིམ་ཚོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གི་མི་མིག་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་
འོད་སྤང་དང་།
ཡིད་ལ་མོས་གུས་ཀྱི་གདུང་སེམས།

ལུས་ལ་སྒར་མེད་ཀྱི་བདེ་བ།
གདོང་ལ་དགའ་བའི་འཇུ་མ་མདངས་དང་བཅས་ཏེ།
དུས་རབས་ཀྱི་ཕོ་ཉ། ལོ་རབས་ཀྱི་གཞིན་རུ།
རང་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ།
བོད་རིགས་ཀྱི་བདག་པོས།
བྱེད་རང་དང་བྱེད་རང་ཚོ་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་།
བྱེད་རང་དང་བྱེད་རང་ཚོ་ལ་བསྐྱབས་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་འདུག

སྟོས་དང་།
ནག་ཆུང་ཡི་གེའི་ཐིག་ཕྱེད་འདི་དག་ནི།
བོད་གངས་ཅན་གྱི་གཟབ་སྐྱེད་རུ་ཁག་ཡིན་པ་དང་།
ཆངས་དབྱངས་རྒྱག་ཅུའི་གདངས་ཀྱི་འགྲོས་འདི་ནི།
བོད་གངས་ཅན་གྱི་གངས་དཀར་སེམས་ནས་བྱུང་བའི་བསྟོན་ལྷ་རེད།

གུས་ལྡན་གྱི་སློབ་གྲོགས་རྣམ་པ་ལགས།
 ལ་རྒྱ་ནི་རང་རའི་སྤྲོ་སློག་ཡིན་པ་དང་།
 ང་རྒྱ་ལ་ནི་རང་གི་གཟེ་བརྟེན་རེད།
 བ་མས་སྤྲད་པའི་མགོ་བོ་མཐོན་པོ་དེ།
 གཞན་གྱི་རྒྱ་ལོག་ཏུ་མ་འཛོག་པ་དང་།
 ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལ་རྒྱ་འཛིན་བ་དེ།
 གཞན་གྱི་མགོ་བོ་རྒྱ་ལ་བསྐྱེད་ས་ལུས་ན།
 རང་རིགས་ཀྱི་གཟེ་བརྟེན་དང་།
 མེས་རྒྱ་ལ་གྱི་ལ་རྒྱ་ཡང་རེད།
 མེས་རྒྱ་ལ་གྱི་ལ་རྒྱ་ཡང་རེད།
 ཨ་ཁ། རང་རའི་ནི་ཅི་འདྲའི་སྤྲོ་སློག་རྣམས་ཆ་བ་དང་།
 བོད་རིགས་ནི་ཅི་འདྲའི་གཞུང་རྒྱུད་དང་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
 བསམ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་དང་།
 ལྟ་བ་གསར་པ་ཞིག་
 འདོད་ཚུ་ལ་གསར་པ་ཞིག་
 ལྟ་བ་བསམ་གསར་པ་ཞིག་བྱང་བའི་ཆེ་ན།
 རང་རེས་སེམས་ཀྱི་སྤྲོད་མི་བཟེད་པ་དང་།
 ཡིད་ཀྱི་སྤྱོད་དམ་པོར་གཏུན་པ་འདི་ནི།
 ཞིན་ཏུ་མི་འོས་པའི་གནས་ཞིག་རེད།

དགའ་བའི་དགའ་སྟོན་གྱི་ཉིན་མོ་འདིར།
ངན་སྐྱུག་གི་ཁྲིན་པ་སྟོག་དོན་མེད་ན་ཡང་།
ལྷག་བསམ་གྱི་འདུན་མས་བསྐྱེད་ཏེ།
གཞུང་བླ་གི་ཆོག་འདི་སྦྲས་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་།
ངག་ཉེས་པས་ནི་ནམ་ཡང་གོས་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།

རྒྱ་མཚན་ནི།
བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྟོང་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།
དོ་མ། བྱིད་ནི་ངང་རྒྱད་འཇམ་ཞིང་གཞུང་རྒྱད་བླ་ལ།
རང་རིགས་ཀྱི་དབྱུང་བ་སྦྲོམ་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་ལུས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས།
བྱིད་ཀྱི་མིང་ལ་ལྷགས་ཐར་འབྱུང་ཞེས་ཟེར་བ་དང་།
ལྷགས་མགར་བའི་ཅི་ཏའི་སྟོང་ནས་ཐར་བརྒྱབ་ཅིང་།
ངར་སྒྱུད་པ་ཡིན་ལ།
ལན་གངས་ཁྲི་མ་འབྱུང་ལ་ཞུན་བརྟར་བྱས་པ་ཡིན་སྟབས།
དོན་ལའང་ལྷགས་ཐར་འབྱུང་ཞེས་ཐོགས་པ་རེད།

རེད་ལ། གོང་མ་ལྟ་དང་། འོག་མ་སྟུ། བར་མ་གཉེན།
སྟུ་འབྱུང་སྟག་འཆོགས་པའི་དྲིལ་དབྱུང་ན།
སྟུ་ཡི་རྒྱལ་པོ་དུང་སྟོང་དཀར་པོ་བྱིད་ནི།
རང་གི་འཁོར་ལ་བརྩེ་བ་ཡིན་པས།
བྱིད་ཀྱི་མིང་ལ་སྟུ་འབྱུང་བྱམས་ཞེས་ཟེར་བ་དང་།

དོམ་དམ་དུ་ལྷ་མོ་འབྱམ་སྤྲལ་གི་བྱམས་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ཆངས་པ་དང་། བརྒྱ་བྱིན།
ཐུབ་འདུག་ནམ་གསུམ་ཅེ་བའི་གནས་དེ་ན།
ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་ཡོད་པར་སྐད་རེ།
བདག་གི་མིག་གིས་མཐོང་བ་ནི་མེད་མོད་ཀྱང་།
མེ་ཏོག་པད་མ་ནམ་པར་རྒྱས་པའི་ཕྱིང་ཁང་ན།
ཡིད་བཞིན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ལྟ་བུ་བཞུགས་པས།
ཁྱེད་ཀྱི་མཆོན་ལའང་པད་མ་དབང་རྒྱལ་ཞེས་བེར་བ་དང་།
དོན་ལའང་འགྱུར་བ་ཡིན།
དེའི་ཕྱིར། ཁྱེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གི་འདབ་མ་སྤར་ལས་ཀྱང་རྒྱས་པ་དང་།
གི་སར་ཀྱི་བེའུ་འབྱུ་ནི་སྤར་ལས་ཀྱང་དབང་གི་རྒྱལ་པོའི་ཏོག་ཏུ་

འགྱུར་བར་གྱིས།

འདི་ནི་གངས་ཅན་གྱི་སྤང་ཐང་ན།
སྤབ་མེད་དུ་རྒྱགས་པའི་ཏྲ་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པ་འདྲ།
རིགས་ནི་རང་རེའི་གོམས་སྟོལ་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་པས།
ཁོ་བ་ཅག་ལ་འདམ་པ་བྱེད་པའི་རང་དབང་ག་ལ་ཡོད།
ཡིན་ན་ཡང་། ཁྱེད་ནི་བོད་ལ་བཅུ་དྲུངས་ཆེ་ཞིང་།
བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྟོལ་ཞུགས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་།
ཁྱེད་ལའང་བོད་ཀྱི་སླ་སྟོག་གི་ནམ་ཤེས་ལྡན་པར་མ་བཟད།
བོད་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་།

བོད་ཀྱི་གཟེ་བཟེད་ཀྱི་དོན་དུ།
མཐའ་ཡས་པའི་འགྲོག་པའི་རྩ་ཐང་ན།
གཡང་མོ་ལྷག་ལྟར།
འཆོ་བའི་ཅི་དགར་རོལ་བར་མཆེན།
དོན་ཁ་ཡ། དོན་ཁོ།
བྱེད་ཀྱི་མཆོན་ངོ་མ་ནི་བདག་གི་མ་རྟོགས་ལ།
རྟོགས་ཀྱང་བྱུང་ཀྱི་མ་རེད།
རྒྱ་མཆོན་ནི། བྱེད་ནི་པ་མའི་གཅེས་ལྷག་ཅིག་ཡིན་པ་འདྲ་སྟེ།
གལ་སྲིད་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་ན།
བྱེད་ཀྱི་མཆོན་ལ་དོན་ཁོ་བཅེར་དོན་མེད་ལ།
མིང་ལའང་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནི།
འདིར། ཁོ་བོས་བྱེད་ལ་དོན་ཀྱན་གྲུབ་པ་དང་།
བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལེགས་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་སྟོན་ལམ་བདག་གིས་ཁྱས་
པ་ཡིན།
ཨ་ཏོ། འདི་ན་དོ་རྩེ་དང་འདྲ་བའི་བསམ་པ།
བྲག་རི་ལྟར་བརྟན་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་སྟེ།
ཤེས་བྱའི་གཡུང་དྲུང་གི་རི་མོ་རྣམ་པར་རྒྱས་པ།
ཡོན་ཏན་བགྱིས་ཀྱི་རྟོགས་མཆོན་བརྒྱད་དང་ལྟན་པ།
སྤྱི་ཆོགས་གསར་པའི་སྤྱི་བོ།
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་རིགས་རྒྱད། འདི་ནི་ཅི་ཞིག་ལགས།
འོ། སྤྱི་བོ་དེ་ཡི་མཆོན་ལ་དོ་རྩེ་བྲག་ཤེས་བཅེད།

མི་འདི་ནི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གཡུལ་དོར་འཇུག་ལ་དཔའ་བའི་དཔལ་ལྡན་ཞིག་མིན་ནམ།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་དམངས་ཁྱོད་གཏམ་རྒྱུད་གྱི་ནང་དུ།

སྤོང་ལ་དཔའ་རྩལ་སྤུམ་རྩ་ཡོད་པའི་ནང་ཆོན།

དཔའ་དང་ལྡན་པ་ནི་རྒྱ་ཆ་ཞལ་དཀར་ཡིན་ཏེ།

བྱེད་གྱི་དེ་ལས་ཀྱང་ཐར་བ་ཡིན་པས།

བྱེད་གྱི་མཆོན་ལ་དཔལ་ཆེན་ཐར་ཐེར་བ་ཡིན།

སྤྱོལ་མ་ཡ། སྤྱོལ་མ།

རིགས་དྲུག་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་སྤྱོལ་རུས་

ན།

བྱེད་གྱིས་ཐར་བའི་བྱ་གཟིངས་བརྟེན་དགོས་པ་དང་།

དེ་ནི་བྱེད་གྱི་བདེ་སྦྱིད་དང་། རང་གི་ལ་རྒྱ་ཡང་ཡིན་པས།

སྤངས་སྤུན་གྱིས་དབྱེ་ཡོལ་དེ། སྤྱོལ་མ་དཀར་སྤོན་གཉིས་

གྱི་སྤོ་གྲོས་གྱི་སེར་མོས་ཅིག་ཅར་དུ་དབྱལ་ནས།

ཤེས་བྱ་ཡི་དག་པའི་ཞིང་དུ།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཁོར་དུ་སྦྱེ་བའི་སྤོན་ལམ་བདག་གིས་འདེབས།

བོད་རིགས་ཀྱི་གཟི་བརྗིད། དུས་རབས་ཀྱི་སྦྱིང་ཁག

འདི་ནི་པད་མ་དང་འབྲེལ་ཡང་རྗེས་འཇུག་བསྐྱལ་བའི་ལ།

བྱེད་ནི་འདམ་ནང་དུ་སྤུན་སྤུན་དེ་མས་སྤྱགས་བའི་གོ་སྐབས་ནི་ནམ་

ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།

གཅེས་མིང་གི་ཆ་ཤས།

བྱེད་གྱི་རང་ག་ཤེས་མཛོན་པར་མཚོན་ཡོད་དེ།

ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གི་མཚོན་ཆ།
འབྲུང་བ་གང་གིས་མི་འཇིག་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་དོ་མེ་གདན།
དེས་ན། བྱོད་གྱི་མིང་ལ་བ་དོ་ཞེས་བཏགས་པ་འདི་དོན་དང་ལྡན་
པར་སེམས་སོ།

རྒྱ་ནག་རི་བོ་ཅེ་ལྷ། འཇམ་དབྲངས་གྱི་སྤྱལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།
སྤྱི་ཡི་མདོག་ནི་དམར་ཞིང་སེར་ལ།
ཀུན་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་དང་ལྡན་པས།
བྱོད་གྱི་མཚན་ལ་འཇམ་གྱི་ཞེས་ཟེར་བ་དང་།
ཕྱི་ནས་ཀྱང་།
འཇམ་དཔལ་དབྲངས་གི་འཁོར་དུ་སྐྱེ་བར་སྒོམ།

ཀར་ལམ་ཕྱ་མོ།

ངའི་བསམ་པའི་བརྟེན་དུས་ཀྱི་ཅིག་ལྟེན་པའི་ངོས་སུ་ལྷན་མེད་བཟུང་
བའི་བློ་འཛིན་གྱི་རིམ་གྱི་ — ལོ་ལྔའི་རྒྱུ་འཕྲོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་མི་
བྱུང་ཅིང་དུས་ཀྱི་ཆར་ཚུ་ཡིས་འཛིན་མི་ལྷན་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྡེ་འདུན་པས་
ཀྱི་ཀར་ལམ་སྤྱོད་མོ་དེ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི། ཀར་ལམ་སྤྱོད་མོ་དེ་ནི་ངའི་ས་
ཡུལ་གྱི་རྒྱ་ལམ་ཉལ་ཅིག་ཡོད་ལ། དུས་རབས་ཅི་འདྲ་མང་པོའི་རིང་
ལ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཞབས་རྒྱུས་བཟང་
ལས་འདས་པ་ཞིག་ལམ་སྤྱོད་འདིའི་སྡེ་དུ་བཞག་ཡོད་པ་དང་། དགའ་
ཆོག་ས་ཆེ་ཞིང་ཚུ་ལ་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ལ་ཚུ་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཀར་
ལམ་འདིའི་སྡེ་དུ་སེམ་ཡོད་པ་རེད་ཨང་། དེའི་སྤྱི་དཔྱད་ས་ཀར་ལམ་སྤྱོད་
མོ་དེ་ཡོད་ལ་བློ་ཐངས་རེད། བསམ་པའི་བློ་ཞེས་ཀྱི་ཡོལ་བའི་ངོས་
ལ་འཆར་ཡན་གྱི་སྤྱང་བརྟན་མང་པོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་འཆར་འོངས་པ་
དང་། བརྟེན་བྱ་མི་གསལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲོས་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ངའི་
ཐོས་འཛིན་གྱི་བྱ་ག་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཀྱི་གཏིང་དང་སྡོ་རྒྱའི་མཚམས་
ན་སྤྱང་སྤྱང་དུ་གྲགས་པའི་སྤྱང་བ་སྡེར་ཅིང་མཆིས། རོ་མོ་དེ་ནི་ང་ཚོ་དང་
རྒྱུད་ཐག་ཞིན་དུ་རིང་བའི་གནའ་སྤྱོད་མོའི་དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་རེད།
ཡོད་འཛིན་ཆེ་ཞིང་ཁ་བརྒྱུད་ལ་དགའ་བའི་གན་གོན་དེ་དག་གིས་སེས་
དུས་ཀྱི་ཉི་མ་འཕྱུད་ཐབས་བྱེད་སྐབས། སྤྱིད་སྤྱིག་གི་གཉེར་མ་འཁྱུར་
བབས་པའི་ནང་དུ་དགའ་སྡོ་འདྲེས་མའི་མིག་ཚུ་དང་བཅས་ཏེ། “གནའ་
མི་སྤྱོད་པ་དེ་ཚོ། ཞེ་ན། ས་རྒྱུ་ལ་པོ་འདི་འདྲ་བ་ནས་གཞི་ཆགས་རྒྱ་

སེམས་ལ་ངེ་ལྟར་དྲན་པ་ཡིན་ནམ། " ཞེས་གདུང་སེམས་དང་བཅས་
ཏེ་འཁང་ར་རེ་བྱེད་པ་དང་། དེའི་མོད་ལ། སྡེ་འདབས་ཀྱི་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་
མོ་དེའི་སྒྲོར་ལ་ལབ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཉི་མ་མ་རྒྱབ་བར་དུ་འདུག་པ་དང་།
སྐབས་རེར་ལྟོ་བ་མ་མ་ཐུན་པར་ཆོག་ཅོད་བྱེད་པའང་ཡོད། " ཁྱོད་ཀྱིས་
ཅི་ཞེས། ང་སྡོད་གི་རུས་ཆེན་བཙུང་བྱི་རྒྱུ་དཔ། བོད་རུས་ཆེན་
བཞི་ཡི་ནང་ཆོན། རུས་ཚུང་སྡོད་གི་ཡ་གྲུལ། རུས་མ་ཐུན་ནམས་ཀྱི་ཐུ་
བོ། ངའི་པ་མེས་ཡང་མེས་ཀྱི་རིང་ལ། སྡོད་གཟུ་བ་དག་ལེགས་ཟེར་བ་
སྤྱི་ཆེབས་ཏྲ་ཁྱུང་ཆེན་ཟེལ་གཞོན་ལ་ཞོན་ཏེ་དབྱངས་ཏྲ་རུས་ཆེན་མགོ་
གཞོན་བྱ་བ་སྤངས་ལས་བརྒྱགས་པའི་ཤུལ་ནི་མ་གཏི་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་མོ་
དེ་ཡིན། " རུས་སྡོད་ཅན་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་དེས་ང་རྒྱལ་དང་བཅས་ཏེ་དེ་ལྟར་
བཤད།

ཨ་ཏ། ལབ་རྒྱག་ན་ཁྱི་ལབ་མ་རྒྱག་ ཁྱ་ཚུང་མིག་གིས་མཐོང་བ་
མེད་ཀྱང་། དར་ལུང་ན་བའི་ཐོས་ཚུལ་ལོས་ཡོད། མ་གཏི་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་
མོ་དེ་ནི། སྤྱི་པོ་སྤྱོད་གི་གདུང་རྒྱུ། སྤྱོད་སྤྱོད་དཀར་པོའི་རྒྱལ་པོ།
མ་སེང་ལུས་འབྲུག་མོའི་བདག་པོ། སྤྱོད་སེང་ཆེན་ལོར་བྱ་དབྱེ་འདུལ་
ཀྱིས་ཏྲ་རྒྱུང་ཆོད་གཡེར་བར་བཅེབས་ཏེ་ཏྲོར་སྤྱི་གཅན་བཤན་པ་མེ་རུ་
ཅེ་སྡེ་ལྷགས་ཐག་ཤ་ལེར་ཁྱིད་པའི་ཤུལ་ཡིན། " སྤྱོད་བ་རྒྱུ་པོས་བདེན་
བདེན་ཅོག་ཅོག་གི་གཏམ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལབ་བྱུང་། དེར་མ་ཐུན་ནས་གཞོན་
གོན་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་འདོད་ཚུལ་ནམས་སྤྱི་གཏམ་གྱིས་སྤྱོད་པ་དང་།
ལ་ལས་ལམ་སྤྱོད་དེ་ནི་འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཀྱིས་སྤྱོད་བྱུང་
ཚུབ་སེམས་དཔའ་རི་པོ་ཏྲ་ལ་རུ་བསྒྲོམ་དུ་བཏང་བའི་ལམ་ཡིན་ཟེལ།
ལ་ལས་སྤྱོད་ལུང་དཔལ་དོར་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་དར་མ་བཀོངས་རྗེས་ཐོས་

པའི་ཤུལ་ཡིན་ཟེར། འགའ་ཞིག་གིས་རི་དྲགས་སྐྱ་བའི་ལམ་ཡིན་ཟེར་
བས། ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཚུངས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་
ཀྱང་ཉེ་ཐག་གཅིང་མ་བྱུང་།

ཆོས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཆོས་དེས་ངའི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་
ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟོ་ད་
དུང་ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ངའི་མིག་ལམ་དུ་གསལ་གྱི་ལེར་འཆར་བའི་སྐྱ་
མཆོན་ནི་དེ་ཁོ་ན་ "ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། ཆར་བ་བེམ་བེམ་དུ་
འབབ་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། ངས་ཐེངས་དང་པོར་དཔེ་ཁྱད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ང་ཆོས་
སྤྱོད་འདུག་ཀྱི་ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་དེད་ནས་སྤྱོད་བྱུང་སོང་བ་ཡིན། ཀྱང་
ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ང་ཆོས་སྤྱོད་འདུག་ནས་བྱུང་དུ་སྐྱ་ཐག་གཅིང་ཡོད་ཀྱང་།
ཉིན་དེར་ཆར་བས་བྱན་པར་བརྟེན་སྐྱ་ཞིག་གོ། སྐྱ་སོང་དེར་འདུག་
ལམ་དཀྱིལ་གྱི་དེའུ་བེགས་རྣམས་བརྟེན་ཞིང་ འཇམ་ལ། སྐྱ་ཞིང་འོད་
འགྲོ་བ་དང་། ལམ་འགྲམ་གྱི་སྤྱོད་ཞིང་ཐོར་བྱ་དང་། དུ་མ་དང་སྐྱ་མ་
ལ་སོགས་པ་ཆར་སྐྱ་འཇམ་པོའི་གྲོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་དལ་བྱས་
གཡོ་ཞིང་ཡོད་པས། རི་སྐྱོད་དུ་པར་གྱུག་ཚུར་ཡོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད་
པའི་ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ ལའང་སྤྱོད་གི་དབང་པོ་ཞུགས་ཏེ་གཡུ་འབྲུག་
གསོན་པོ་ཞིག་འབྲུག་སྤྱོད་པ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། དེར་བརྟེན། ང་
རང་པ་ཡུལ་ལ་དགའ་བའི་འདུན་མ་ཞིག་བཅོས་མིན་དུ་སྐྱ་སོངས་པ་
དང་། ཆོས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་ཆོས་དེའང་དབང་མེད་དུ་བྱན་འོངས་པས།
འགྲུལ་ཤེས་པའི་ལམ་སྤྱོད་གསོན་པོ་དེས་ངའི་ཡིད་ལ་ངོ་མཆར་བའི་
འཆར་སྐྱ་སྐྱ་ཆོས་སྐྱ་བཅུག་ ཀྱང་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་འདི་ག་ཤེས་མཁན་
ནི་སྐྱ་མི་དང་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ངོ་མ་སྐྱ་བས་ཆེ་

བ་རེད། གཡང་གཟར་བའི་བྲག་རི་འདི་ལྟ་བུའི་ངོས་ནས་ལམ་བཟོད་
རྒྱུ་ལྟོ་སྒྲུས་པ་དེ་ནི་སྒོ་གྲོས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཡིན་ལ། སྒོ་དེ་ལག་ལེན་དུ་
བཏབ་པ་ནི་གསར་སྒྱུན་གྱི་ཉིང་བཅུད་རེད། གྲུ་གྲུའི་རྒྱང་ལམ་འདི་ཁྱོད་
དོག་ཅིང་ལ་གཟར་ལ་ཁྱུག་པ་མང་ན་ཡང་། ཐེངས་དང་པོར་ལམ་སྒྲན་
འདིའི་ཐོག་དུ་རྒྱང་རྗེས་བཀོད་པའི་གནའ་མི་དེའི་སྒྲོབས་པ་ཅི་འདྲ་མཐོ་
ཞིང་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཅི་འདྲ་ཆེ་བ་དང་། ཐེངས་དང་པོར་ལམ་སྒྲན་འདི་དེད་
ནས་རི་ཅེ་ལ་སྒྲོབས་པའི་དཔའ་བོ་དེའི་སྒོ་རྒྱ་ཅི་འདྲ་ཆེ་ཞིང་མིག་རྒྱང་
ཅི་འདྲའི་རིང་བ་ཞིག་རེད་ཨང་། རྒྱ་མཆོན་ནི། གནའ་མི་དེས་མིའི་ལོ་
རྒྱས་ཐོག་གི་ལམ་དང་པོ་བཟོད་པ་དང་། དཔའ་བོ་དེས་མིའི་རེགས་ལ་
འཆོ་བའི་ལམ་དང་མ་འོངས་པར་བཟོད་པའི་ལམ་དང་པོ་གསར་བཟོད་
མཛད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཁོང་གིས་ང་ཆོ་ལ་དཔའ་བོའི་མཛད་རྗེས་
མ་གཏོགས་ཅི་ཡང་མ་བཞག་ལ། ཐ་ན་རང་གི་མཆོན་ཡང་འཛོག་མ་
འདོད་པར་ལོ་རྒྱས་འཕེལ་འགྲོས་ཀྱི་ཚུ་སྤང་ཆེན་པོའི་བྱེ་མའི་ནང་དུ་
སྤྱས་པ་རེད། ཁྱོལ་མེད་ཀྱི་མི་རྣམས་ཨ། ཁྱོད་ཆོ་དཔའ་བོས་བཟོད་པའི་
ལམ་དུ་འགྲོ་ཤེས་པ་ལས། དཔའ་བོའི་མཛད་རྗེས་དང་མཆོན་སྒྲན་ལ་
མོས་གྲུས་དང་བསྐྱབས་བཟོད་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་འཁང་ར་དང་
སྤང་སེམས་འཛིན་དོན་ཅི་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་གནའ་མིས་བཟོད་པའི་ལམ་
འགམ་དུ་རྒྱབ་བཞག་སྟེ་"གནའ་མི་སྒྲོན་པ་དེ་ཆོ" ཞེས་དམོན་པ་བོར་
དུས་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་ཅག་ཤད་ཅིག་མི་རྒྱག་གམ། རོ་མ། ཁོང་ཆོས་ང་ཆོ་
ལ་རྒྱང་ལམ་སྒྲ་མོ་ཞིག་མ་གཏོགས་འཛོག་མ་ཐུབ། ཡིན་ན་ཡང་། ལོ་ངོ་
ཁྱི་སྒྲིང་མང་པོའི་རིང་ལ། ལམ་སྒྲན་འདི་རྒྱ་རྗེ་ཆེ་དང་ཁོད་རྗེ་སྒྲོམ་ཁྱོན་
རྗེ་ཡངས་སུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དེ་ནི་ང་ཆོའི་ངོ་ཆ་ཡིན་པ་ལས་གནའ་

མིའི་སྒྲིལ་རྟེན་ག་ལ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་ང་ཚོར་བཞག་པའི་རྟེན་ལམ་སྤྱོད་མོ་
འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ལམ་དུས་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། ལམ་སྤྱོད་འདིས་
བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་མར་བསྐྱུན་ཏེ་རིག་དར་གྱི་བོད་རིགས་
འདི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱི་རི་ཅེར་བསྐྱུལ་བ་དང་། ལྷ་རིག་གི་སྒྲིགས་མཛོད་གྱིས་
ལྷགས་རི་བསྐྱོར་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཅེ་ནས་བྲིམ་གཞི་བཙུགས་ཤིང་།
དེ་ནས་བཟུང་གཞོོང་དམར་བོད་གྱི་རུས་རྒྱུད་རྣམས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་
དར་བ་ཡིན། ཁྲིལ་ཡོད་གྱི་མི་རྣམས་ཨ། ཁྱོད་ཚོ་དཔའ་བོས་བཏོད་པའི་
ལམ་དུ་འགྲོ་བོད་པར་མ་ཟད། དཔའ་བོའི་མཛད་རྗེས་དང་མཆོན་སྟོན་
ལ་མོས་གྲུས་དང་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཀྱང་མཛད་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་
ཚོའི་གསར་གཏོད་གྱི་སྒྲིང་སྒྲིབས་དང་མཁས་མཛོདས་གྱི་སྒྲོ་གྲོས་ལ་
སྒྲོབ་སྒྲོང་མི་བྱེད་པའམ་ཡང་བྱེད་རྗེ་མཁས་པའ། མོངས་ཚོད་གྱི་སྒྲོ་
ནས་དཔའ་བོའི་མཛད་རྗེས་རྣམས་ངག་གི་སྤྲོང་བར་བསྒྲོ་བ་ཅམ་གྱིས་
ཅི་ལ་པན།

ངའི་སེམས་ལ་དེ་ལྟར་བྲན་པའི་མོད་ལ། གཞོོང་ཆ་ལམ་ལམ་དུ་གྱུར་
བ་དང་ཡིད་ལ་ནོངས་འགྲོད་གྱིས་གདུངས་ཏེ་སེམས་ལ་འདི་སྟུམ་དུ་
བསམ་བློང་། ——ང་རང་ཡང་བོད་གཞོོང་དམར་གྱི་རྒྱུད་པ་ཡིན་མོད།
འོན་ཀྱང་། གནའ་མིས་བཏོད་པའི་རྟེན་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་
བ་ལ་ས་འཛོལ་གཅིག་བརྟོས་མ་སྤྲོད་ལ་ཁེམ་གང་ཡང་བཙུས་མ་སྤྲོད།
རྟེན་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་འཛོལ་རྟེན་གྱི་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་ཅི་ཅམ་བསྐྱར་
བ་ནི་བཟང་གིས་མི་ལང་ན་ཡང་། རྟེན་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་འཛོལ་པན་ཡོན་དང་།
ནང་སྒྲོས་སུ་རྟེན་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་ལ་གཟེ་བརྗོད་དང་ལ་རྒྱ་སྒྲིལ་རྒྱ་ནི་
ཡིད་ལའང་བྲན་མ་སྤྲོད། རོ་ཆ་འདི་ལས་ཆེ་བ་དང་། འགྲོད་པ་འདི་ལས་

ལྷག་པ་ཞིག་གང་ན་ཡོད།

ད་ལྟ་གཞུང་ལམ་དང་། ལྷགས་ལམ། མཁའ་ལམ། མཆོ་ལམ་
སོགས་ཡོད་ལ། ཐ་ན་ཟླ་བའི་ཁང་བཟང་དུ་བགྲོད་པའི་ལམ་ཡང་ཡོད་
པས། ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ད་དུང་བོད་བྱར་ཞོན་ནས་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་
འདིའི་ཐོག་ཏུ་སོས་དལ་བག་ཐེབས་ཀྱིས་འགྲོ་ཞིང་མཆིས། འོ། ལམ་
སྐོང་གི་མི་དེ་ནི་ཟླ་མ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་བརྟན་ཅིང་བརྩིད་པའི་ཞབས་
རྗེས་རྒྱུ་ལམ་འདིར་བཀོད་པ་དང་། "ཟླ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ" ཞེས་
པའི་གསུང་གི་སྒྲ་དབྱངས་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་པའི་བར་སྐྱོང་དུ་"ཁེངས་འདུག་
དེའི་རྗེས་སུ་ཇ་བྱངས་པའི་མི་དེ་ནི་བཅུན་པ་ཞིག་རེད། "དག་འདུན་ལ་
སྐྱབས་སུ་མཆིའོ" ཞེས་པའི་གསུང་སྐད་དེ་ཟླ་མའི་གསུང་དང་གཞི་
གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་དང་། བྲག་ཅའི་སྐད་དང་བསྐྱོངས་ནས་ཟླ་བཅུན་
གཉིས་ཀྱི་གསུང་སྐད་དེ་ "ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ" ཞེས་པར་གྱུར་
སོང་། རོ་མ། ཁོང་ཚོ་ལ་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆུ་ཅ་བརྟན་སའི་རྟན་ གཞི་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ལམ་པའི་འདེགས་འཛོག་བསྐྱར་ས་ནི་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་
འདི་རེད།

ལམ་སྤྱོད་འདི་བརྒྱུད་སྤྱོད་མཁན་དང་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་པའི་བར་
ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ངའི་སྒྲོ་རོར་མི་ཞོང་བའི་གནད་དོན་ཞིག་
ཡིན་ན་ཡང་། ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་དང་རྒྱུ་ལམ་སྤྱོད་པའི་བར་ལ་
འགལ་བ་ཡོད་པ་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་མཆོན་མ་ཞིག་རེད། གཅིག་བྱས་ན་
སེམས་ཀྱི་རྟ་ལ་བཅིབས་ཏེ་ཐར་བའི་ལམ་དུ་བགྲོད་པའི་དམ་པ་ནི་ཡོད་
དུ་སྤྱོད་ཀྱང་། ཐར་བའི་ལམ་སྤྱོད་ཅིན་ནས་འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་སེམས་བའི་
མགོན་སྐྱབས་ནི་དཀའ་ཅམ་གང་ལ། དེ་ཚོ་ནི་ཚུ་ལ་རྩི་སྤྱོད་ཡིན་ནའང་

ཡིན་དུ་ཆུག ང་རང་དགའ་ས་ནི་རྒྱང་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་ཡིན་ལ། ང་རང་སྐྱོ་
ས་ཡང་རྒྱང་ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་ཡིན།

མོ་ཞིག་ལ། ཆར་ཆུ་ཤིན་དུ་མོད་པས་ཆུ་ལོག་བྱུང་སྟེ་རྒྱང་ལམ་སྤྱོད་
མོ་འདི་ཁ་ཤོ་སྒྲུ་ལོ་ཅན་དུ་བཏང་སོང་། ཡ་མཆར་བ་ནི། ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་
ལ་སྤྱང་སྐྱོ་བ་བྱེད་མཁན་མེད་པ་དང་། རྒྱང་ལམ་འདི་ལ་བཟོ་བཅས་བྱེད་
མཁན་ཡང་མ་བྱུང་། ཉིན་ཞིག་ར་རྩི་ཞིག་གིས་ར་ཁུ་ཞིག་དེད་ནས་རྒྱང་
ལམ་སྤྱོད་མོ་འདི་བརྒྱད་པས། ཆུ་ལོག་གིས་གཤོས་པའི་ཁ་ཤོ་དེའི་ཉག་
ཁུག་དུ་སྤྱར་ཡང་མི་བཟོད་ཆོག་པའི་ལམ་སྤྱོད་ཞིག་བཏོད་པ་དང་། མ་
གཞི་ནས་བྱ་བྱ་མང་བའི་ལམ་སྤྱོད་དེ་སྤྱར་བས་བྱང་བྱ་ཁ་བྱ་ཁུག་མང་
བ་ཞིག་དུ་བྱུར་སོང་། སྐབས་དེར། སོས་དལ་གྱི་གན་གློན་ཆོས་སྤྱར་
ཡང་ཆོག་ཅོད་བྱེད་མགོ་བཙུངས་སོང་། རུས་ལྗོང་ཅན་གྱི་གན་པོ་དང་།
སྤྱིང་ཆང་གི་སྤྱར་བ། སྤྱོད་རས་གཟིགས་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་སུ་སེམས་པའི་
གན་མོ། ལྟ་ལྟ་དཔལ་དོར་གྱི་རྩིས་འབྲངས་ལ། རི་དྲགས་ལ་མོས་པའི་
རོན་པ་སོགས་གྱིས་གཅིག་ཆོག་གཅིག་གིས་དགག་ནུང་རྒྱལ་པལ་
གྱི་ཤན་ནི་འབྱེད་མ་བྱུང་། ལམ་འགྲོ་བ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཆོའི་གཏམ་དེ་ཆོར་
ནས་ "ཁྱོད་ཆོའི་རྒྱང་ལམ་འདི་གྲུ་དོག་དྲགས་པས་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་ན་ཅི་
མ་རུང་། ཞིས་ཟེར་བ་ལ། གན་གློན་དེ་རྒྱུ་ལམ་གྱིས་མགྱོན་གཅིག་དུ།" ཅི་
ཟེར། འདི་གཉིས་དང་བཅན་གྱི་རྒྱ་ལམ་ཡིན་པས་ས་ཁེམ་གང་བཞོས་ན་
ཡང་མཛེ་བྱད་ནས་འཆི་ངེས་རེད" ཟེར། དེ་ནས་བརྒྱུད། རྒྱང་ལམ་འདི་
རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་མོད་མཁན་མ་བྱུང་ལ། གན་གློན་རྒྱུ་ལམ་གྱི་ཆོག་ཅོད་ནི་
སྤྱར་ལུས་བཞིན་མཆས་ས་ཆད་མ་ལྟོང་།

བཅིངས་འགྲོལ་བྱས་རྗེས། འདི་གར་གཏེར་ཁ་མང་བས་རྒྱལ་

ཁབ་གྱིས་གཏེར་འདོན་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱངས་འཁོར་བཞུགས་པའི་གཞུང་
ལམ་ཞིག་ལས་པ་དང་། གཞུང་ལམ་དེ་རྒྱང་ལམ་གྱི་འོག་དུ་ཡོད་ཅིང་རྒྱ་
ཡང་ཆེ་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་རི་སྒེ་འདིའི་མི་རྒྱལ་ས་རྒྱང་ལམ་བརྒྱད་
ནས་འགྲོ་བ་ལས། གཞུང་ལམ་དུ་འགྲོ་མཁན་མ་བྱུང་། ཕྱིས་སུ་མིས་
འབྱུང་འཁོར་ལོ་དང་། ཤིང་རྒྱ། འབྱུང་འཐེན་འཁོར་ལོ་རྒྱངས་འཁོར་
སོགས་འཁོར་ལོའི་རིགས་སྣ་ཚོ་གས་བྱུང་བས། ཤོ་གསར་མོ་གསར་
རྒྱལ་ས་གྱིས་གཞུང་ལམ་གྱི་པན་ཡོན་ཐོག་མར་རྟོགས་ན་ཡང་། སྒེ་བོ་
རྒྱབ་དུ་ཁུར་བའི་མི་པལ་ཆེར་ད་དུང་རྒྱང་ལམ་སྤྲོ་མོ་བརྒྱད་ནས་འགྲོ་
ཞིང་འདུག ཁོང་ཚོའི་སེམས་ལ། ལམ་ཆེ་ཡང་ལ་གཟར་བས་འཁོར་
ལོའི་རིགས་ལ་ཉེན་ཁ་ཤིན་དུ་ཆེ་བ་དང་། བསྐྱོར་ཐག་རིང་ལ་ས་གཞི་
ཤིན་དུ་མཐུགས་པས་རྒྱང་བ་ན་བའི་རྒྱ་རྒྱ་སྣུམ། ལོ་མཇུག་གི་
བསྐྱེམས་ཅིས་བྱེད་སྐྱབས་འཕུལ་ཆས་བཀོལ་མཁན་དང་སྒེ་བོ་འཁུར་
མཁན་བར་ཆིག་ཅིང་དག་པོ་ཞིག་ལངས་པ་དང་། འགལ་བ་དེ་ནི་ལོ་
སྤྱི་སྤྱི་ལྟེ་ཆེར་འགྲོ་ཞིང་གདལ།

ང་རྒྱང་ལམ་དང་གཞུང་ལམ་གཉིས་ཀྱི་མཆོམས་སུ་ལངས་ཏེ་
འདས་པའི་བྱ་བ་རྒྱལ་ས་དུན་གསོས་པ་དང་། བྱ་བུའི་རྒྱང་ལམ་སྤྲོ་མོའི་
དཔེན་ཞིང་ཁ་ཁུ་སེམ་པའི་རྒྱལ་ས་དང་། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་རི་སྒེད་
འཐེད་དུ་གཏུབས་པའི་གཞུང་ལམ་ཐོག་གི་རྒྱངས་འཁོར་དང་། ཤིང་རྒྱ།
ལག་འབྱུང་འཁོར་ལོ་སོགས་འགྲོ་འོང་བྱེད་པའི་འདུ་འཇི་ལ་སྤྱི་བཞིན།

ངའི་སེམས་ལ་རང་རེའི་མི་རིགས་དང་རང་གི་ཕ་ཡུལ་དྲན་པ་དང་། ངའི་
མིག་ལམ་དུ་མཆར་སྒྲག་འོད་སྟོང་འབར་བའི་མདུན་ལམ་ཞིག་ཤར་བའི་
མེད་ལ། ངའི་གོམ་པའོང་རང་དབང་མེད་པར་གཞུང་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་
སློང་གོས་བྱང་།

ཀྱུ་བོད་བར་གྱི་མཛའ་མཐུན།

དོན་གྲུབ་ཀྱིས།

མ་ཆུ་འབྲི་ཆུ་གཉིས་ཀ།
ཆུ་མགོ་བོད་ནས་བྱང་ཡང་།
ཆུ་གཞུང་ཀྱུ་ནས་ཀྱས་ཏེ།
ཆུ་རྩ་ཀྱུ་མཆོར་འདྲེས་སོང་།

བསེལ་ལྷན་སྒྲིངས་ནས་འབབ་པའི།
མ་ཆུ་དལ་བ་རིང་མོ།
ཅི་ནའི་ཡུལ་ཁམས་བསྐྱོར་དུས།
མཛའ་མཐུན་ཉ་མོ་འཁོར་བྱང་།

ཆུ་ཀྱུན་བད་པ་མེད་ན།
ཉ་མོ་རང་འཁོར་ལོས་བྱེད།
ཀྱུ་དང་བོད་གྱི་འབྲེལ་བ།
ཆུ་དང་ཉ་མོའི་ངང་ཆུ་ལ།

ཆེལ་ཆེལ་འབབ་པའི་མ་ཟུ། །
མཛའ་མ་ཐུན་བདེན་པའི་དབང་པོ། །
གསེར་གྱི་ཉ་མོ་ཁ་སྒྲིང། །
བཀྲ་ཤིས་ཚང་བའི་རྟགས་ཚན། །

ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བའི་གཞུང་ལ། །
བཙེ་དུང་ལྷགས་ཀྱི་འཕངས་ཏེ། །
མཛའ་མ་ཐུན་ཉ་མོ་འཛིན་དུས། །
ཉ་པའི་སྒོ་སེམས་དགའ་བ། །

གཅིག

ཨེ་མ་ལོ་རྒྱུས་གཙང་པོ། །
བཞུར་རྒྱན་ཅི་འདྲ་རིང་བ། །
རྒྱ་བོད་མཛའ་མ་ཐུན་ཉ་མོ། །
འབྲུག་འགྲོས་རྩལ་གྱིས་སྦྲེམས་སོང་། །

བཙན་པོ་སྒྲིལ་བཙན་སྐམ་པོ། །
དཀར་གསལ་བཙོ་ལྷའི་ལྷ་བ། །
ལྷ་གཅིག་ཕྱན་ཤིང་གོང་ངོ། །
མཛའ་སྦྲུག་ལྷན་པའི་ཀྱ་ཐུང། །

སྒོང་བཅན་ཉ་ཟླ་ཤར་ནས། །
ཀོང་ཇོ་ཀྱ་ཟུང་རྒྱས་སོང་། །
ཟློ་གྲོས་བྱང་བ་བཀྱགས་ཏེ། །
གཙུག་ལག་ཟེ་འབྲུ་སྒྲིན་སོང་། །

རྒྱ་བོད་གཉེན་གྱི་ས་བོན། །
ལ་ལྷང་མེད་པར་གཏོར་བས། །
མི་རིགས་མཛའ་མ་ཐུན་ཟུ་གྱ། །
ཉེན་སྲིབ་མེད་པར་འཁྱུངས་སོང་། །

ལྷ་གཅིག་ཀོང་ཇོ་འི་ཞབས་པད། །
བསྐལ་ལྡན་སྒྲོངས་སུ་བཀོད་པས། །
བོད་ཀྱི་བཅན་པོའི་སྙན་གྲགས། །
སྒྲིང་གི་མཐའ་ལ་རྒྱག་སོང་། །

ཡབ་གཅིག་སྒོང་བཅན་སྐམ་པོ། །
མཆོ་ནག་སྒྲོང་རྩར་ཕེབས་པས། །
གནས་ལྷ་རིག་པའི་དཔལ་ཡོན། །
ཆུ་གཏོར་བཞིན་དུ་རྒྱས་སོང་། །

གོང་རྩོམ་ཐེགས་པའི་རིམ། །
ལྷ་ཡི་རོལ་སྤྲུལ་བྱུང་སྟེང་། །
བཙན་པོས་བསྐྱུས་པའི་ཆུ་ལ། །
ལྷ་ཡི་ཡོངས་སྤྱོད་རྒྱས་སྟེང་། །

རྒྱ་བོད་བར་གྱི་མཛའ་མཐུན། །
མི་ཞིགས་དོ་རྩེ་མདུད་པ། །
གཉེན་ཐོག་གཉེན་དུ་བཅེགས་པས། །
མདུད་རྒྱ་སྤར་ལས་དམ་སྟེང་། །

མཁའ་ལ་ཉི་ཟླ་བྱང་གཅིག །
ས་ལ་བཙན་པོ་དབང་ཞང་། །
ཆབ་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་མོས་ནས། །
འབངས་ཡོངས་བདེ་ལ་བགོད་སྟེང་། །

གཉེས་པ།



ཀྱང་གོ་གསར་པའི་རྒྱལ་ཁབ། །
མཁའ་ལ་ཉི་མ་ཤར་འདྲ། །
རྒྱ་བོད་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ། །
ས་ལ་བད་མོ་རྒྱས་འདྲ། །

ཏང་གི་ཉི་འོད་མེད་ན། །
བད་མོ་ཇི་ལྟར་བཞད་པ། །
རྒྱ་བོད་མཐུན་སྦྲེལ་མེད་ན། །
ཟུ་འབྲུ་ཇི་ལྟར་རྒྱས་ཞེ། །

མི་རིགས་རང་སྤྱོད་བྱས་པས། །
མཐུན་སྦྲེལ་མེ་ཏྲི་ག་ཤར་བྱུང་། །
འདྲ་གཉམ་དྲི་བསྐྱུང་འབྲུལ་བས། །
མཛེལ་མཐུན་སྤུང་བ་འཁོར་བྱུང་། །

མུ་མེད་ཐང་སྤྱོད་ཐོག་ལ། །
པ་ཏའི་རི་མོ་ཇི་བཞིན། །
གཞུང་ལམ་དྲ་བ་བསྐྱོལ་བས། །
རྒྱ་བོད་འགྲིམ་འབྲུལ་དར་སོང་། །

མོ་ཁྱིམ་གཉིད་དུ་ཡུར་བའི། །
གཏེར་གྱི་སྒོ་མོ་བྱེས་བས། །
གངས་ཅན་བཟོ་ལས་ཐོན་སྐྱེད། །
ཡར་ངོའི་ཁྲི་ལྟར་འཕེལ་སོང་། །

ཞིང་ས་གུ་བཞིའི་ཐོག་ལ། །
འབྲུལ་གྱི་ལྷགས་སྒང་བཏང་བས། །
སྟོན་ཐོག་གྲོ་ནས་སྒན་གསུམ། །
རི་བོའི་གཏོས་དང་གཉམ་སོང་། །

མཐའ་ཡས་སྒང་སྒྲོངས་སྒྲོན་མོ། །
རྗེས་འགྱུར་ལུད་གྱིས་གསོས་བས། །
སྒོ་ལྷགས་ཏྲོ་ལོར་ལྷག་གསུམ། །
ལ་ཐང་མེད་པར་ཁེངས་སོང་།

གོས་ཆེན་དར་གྱི་བཟོ་ལ། །
འཇམ་པོ་མི་འདུག་མ་གསུངས། །
སྒོ་ཏྲའི་སྒྲན་ཤར་བུ་མོ། །
བཟོ་ལ་རི་མོར་ཞེན་སོང་། །

ཁ་བཏགས་དཀར་པོའི་ཐོག་ཏུ།
དེ་མོ་མི་འདུག་མ་གསུངས།
ཁ་བ་ཅན་པའི་བསམ་བ།
ཁ་བཏགས་ལས་ཀྱང་དཀར་བ།

ང་ནག་ཁུ་བའི་ནང་དུ།
འོ་མ་མི་འདུག་མ་གསུངས།
ཀྱུ་རིགས་བྱ་མོའི་མཆུ་སྒྲོལ།
འོ་མ་ལས་ཀྱང་ཞིམ་བ།

གསུམ།

མཛེའ་མཐུན་ཆུ་བོ་ཡིན་ཀྱང་།
བཞུར་ས་ལྷང་བ་ཀྱག་ཀྲོག།
ཆུ་སྒྲོན་གཤེད་མ་ཡོད་ཀྱང་།
ཉ་མོ་འཛིགས་ཀྱུ་མི་འདུག།



མང་ལ་མ་ཐུན་ལོ་རྒྱས་ཆུ་བོ། །
ལྷུང་ལྷུང་རྒྱ་མཚོར་བཞུར་འགོ། །
ཆུ་དང་ཉ་མོ་འབྲེལ་བ། །
མ་བརྗེད་ཡིད་ལ་བྱངས་ཤིག།

རིན་ཆེན་གཏེར་གྱིས་ཕྱག་པའི། །
ཅན་བཞིའི་མཚོ་མོའི་ནང་དུ། །
རྒྱ་བོད་མ་ཐུན་པའི་ནོར་བུ། །
ཡང་ཡང་འཁྱུངས་པར་སྒྲོན་ཅིག། །

སྒྲིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ།

མཐོན་མཐིང་གི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།
ལང་ལོང་དུ་འབྲིགས་པ་ནི།
སྒྲིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ་རེད།
ཞིགས་པའི་སྐྱ་རིངས་དབང་སྟོགས་གྱི་རི་ཅེ་ནས་ཤར་དུས།
ཚུ་འཛིན་གྱི་གཞོན་ནུ་དེ།
ཉི་ཟེར་གྱི་དགའ་མ་དང་དགར་ངོམ་བཞིན་དུ།
རང་གི་ལང་ཆོའི་དམར་མདངས་ཅི་དགར་ངོམ་བཞིན་དུ།
ཤར་སྟོགས་གྱི་མཁའ་མཐའ་མཛེས་པར་བརྒྱན་པ་དང་།
གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱ་འདིར།
མཆར་སྐྱབ་གི་ཉིན་མོ་གསར་པ་ཞིག་སྟེབས་པའི་སྟོན་བརྟ་བཏང་བར་
མ་བཟ།
བསེལ་ལྷན་གྱི་ཁ་བའི་སྟོངས་ལ།
དགེ་ལེགས་གྱི་དུས་སྟོན་གསར་པ་ཞིག་སྟེབས་པའི་འཕྲིན་བཟང་སྟོག་
བཞིན་མཆིས།
སྟོ་ཞིང་བསངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།
བྲིད་ནི་གོས་དཀར་གྱོན་པའི་སྐྱ་མོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར།
ཡང་ཞིང་དལ་བའི་གོམ་པའི་འདྲགས་འཛིག་སྐྱར་བཞིན།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་གར་གྱི་སྒྲངས་སྒྲུབས་ཅི་དགར་བསྐྱར་བའི་མོད་ལ།
འཛིག་རྟོན་མི་ཡུལ་གྱི་ངོ་མཆར་བའི་མཛེས་སྡེ་དང་ལ་བསྟོད་སྒྲུ་ལེན་པ་
དང་།

གངས་ཅན་མཐོ་སྐང་གི་རྒྱབས་ཆེ་བའི་འཕོ་འགྱུར་ལ་བསྐྱབས་དབྱངས་
བརྗོད་གྱིན་ཡོད།

ང་རང་པ་ཡུལ་གྱི་རྩ་ཐང་དུ་ལངས་ནས།

མཛེས་སྒྲུག་གི་ནམ་མཁའི་རྒྱང་ལྷ་བྱེད་ཐངས་རེ་དང་།

ཁོ་རང་གི་མཆོ་སྟོན་པོའི་མཆོ་འགྲམ་དུ་འབྱེད་སྒྲུ་ནས།

བྱེད་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐངས་རེ།

བདག་གི་ཁ་རྒྱང་མིག་ལམ་དུ་ངོ་མཆར་གྱི་དཔེ་རིས་གསོན་པོ་སྒྲ་

ཆོག་ས་ཤར་འོངས་པ་དང་།

ཁོ་པོའི་གངས་དཀར་སེམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་གྱི་སྒྲང་བ་གསོན་པོ་གང་མང་

ཤར་ཞིང་འོངས།

ཆུ་འཛིན་གྱི་པོན་པོ་ཡ།

སྦྱོན་དཀར་གྱི་འདབ་མ།

བྱེད་ནི་དུས་རབས་གྱི་པོ་ཉ་ཡིན་པ་དང་།

མི་རིགས་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཡང་རེད།

དབྱེད་གསུམ་གྱི་དཔལ་ཡོན་འཛིན་མ་ལ་ཤར་དུས།

བྱེད་ནི་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་ཞིག་དང་འདྲ་བར།

གངས་ཅན་གྱི་མཐོ་སྐང་ལ་སྦྱེ་སྟོབས་གྱི་དཔལ་ཡོན་བསྒྲན་པ་དང་།

བསེལ་ལྷན་གྱི་ཡུལ་གྱི་འདིར།
བྱད་བཞིན་གྱི་སྒྲིག་ཆོས་དང་།
ལང་ཆོ་ཡི་མཛེས་པ།

བྱངས་ཁྱག་གསར་པ་དང་རྣམ་ཤེས་གསར་པ་ཡང་སྤྱིར་ཡོང་བ་རེད།
དབྱར་གསུམ་གྱི་དཔལ་ཡོན་ས་གཞི་ལ་ཤར་དུས།
སྤྱི་ཉི་འཇའ་ཆོན་གྱི་བུ་མོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར།
བསེལ་ལྷན་གྱི་མཆོ་དང་མཆོ་བྱ་ནང་དུ།
རང་གི་བྱད་བཞིན་གྱི་སྒྲིག་ཆོས་ཅི་འགར་ངོམ་པ་དང་།
དུས་གྱི་རྒྱབས་སྤོང་མཛོན་མཐོར་བཅུགས་པའི་འགྲོས་དང་བསྐྱོན་ནས།
མི་རྣམས་ལ་འཆོ་བའི་རེ་བ་དང་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིར་བར་མ་བཟད།
ཀྱག་ཀྱོག་གི་ལམ་དུ་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པའི།
འཐབ་འཛིང་གི་སྒྲོབས་པ་དང་སྒྲོང་སྒྲོབས་ཀྱང་སྤྱིར་གྱིན་གངལ།
སྤྱིན་གསུམ་གྱི་དཔལ་ཡོན་ས་གཞི་ལ་ཤར་དུས།
སྤྱི་ཉི་ཉི་ཟ་ཡི་བུ་མོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བར།
ལོ་ལེགས་གྱི་སྒྲིལ་མཐོན་པོར་གཡོ་བའི་ཁྲོད་དུ།
དགེ་ལེགས་གྱི་ཆོམས་སྤོང་ལྷག་ལྷག་དགོད་བཞིན།
དེ་བཞིན་གྱི་རྒྱུད་དང་བསྐྱོངས་ནས།
བཀྲ་ཤིས་གྱི་འཕྲིན་བཟང་སྤྱིད་གསུམ་གྱི་ཅེ་མོར་སྒྲོག་པར་བྱེད།
རབ་དཀར་ཞོ་གསར་སྤངས་འདྲི་ཚུ་འཛིན་གྱི་འདབ་མ་ཡ།
སྤྱི་ཉི་སྤྱི་དགུའི་སྒྲོག་གི་གཟུང་ཐག་དང་།

འགྲོ་བའི་ཡིད་གྱི་མ་མ་རེད།
གལ་སྲིད་ཁྱེད་གྱི་བསམ་གཏུན་གྱི་མངལ་འབྱར་ནང་།
ཚུ་ཡི་རྩལ་སྤྲོད་གྱི་ཐེགས་མའི་བྱ་ཚུང་མ་སྒྲུམ་པ་ཡིན་ན།
རྩ་དང་ཅི་ཞིང་སྐྱེ་མི་ཐུབ་ལ།
འབྱ་དང་བྱང་བ་གསོན་མི་ཐུབ་ཅིང་།
བྱ་དང་གྱི་འུའི་གསུང་སྐད་སྙན་མོ་ཡང་ཐོས་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད།
འགྲོ་བའི་སློག་གི་འཆོ་རྟེན་ཡང་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བར་ངེས།
དེའི་ཕྱིར།
ཁྱེད་ནི་འཇིག་རྟེན་གནས་པའི་གཞི་མ་དང་།
འགྲོ་བ་འཆོ་བའི་སྤྲོ་སློག་རེད།
ཚུ་འཇིན་གྱི་འདབ་མ་ལགས།
ཁྱེད་ནི་ངེ་འདའི་སྒོ་ངོར་མི་ཞོང་བའི་གསང་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
སྐབས་རེར་དར་དཀར་གྱི་ཤམ་བྱ་གཡོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་མཐོན་མཐིང་གི་
མཁའ་དབྱིངས་སུ་རྒྱ་བ་དང་།
སྐབས་རེར་སྤགས་མཁན་གྱིས་བེར་ནག་གྲོན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉི་ཟླའང་
སྒྲིབ་པར་བྱེད་ལ།
ལན་རེར་སྒྲིང་ཆར་བེམ་བེམ་དུ་འཇོ་བ་དང་།
མཚམས་རེར་བྲག་ཆར་ཞོ་ཞོ་རུ་འབབ་པ།
ཐུགས་ཁྲོས་པའི་ཆེ་ན་སེར་བའི་མདེལ་ཆར་འཕེན་པ་དང་།
ཡིད་དགའ་བའི་ཆེ་ན་མེ་རྟོག་གི་ཆར་པ་འབབ་ཅིང་།

སྐབས་སྐབས་སྲུ་ཤར་ན་རུབ་ཏུ་རྒྱ་ཞིང་།
མཆམས་མཆམས་སྲུ་སྟོན་ས་བྱང་དུ་འགྲོབ་ཡིན་པས།
ཁྱེད་ནི་རྒྱལ་ཁམས་སྟོགས་མེད་འགྲིམས་ནས།
འགྲོ་བའི་འཕྲིན་ལས་སྐྱབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཞིག་དང་ཡང་མཚུངས།
ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་ཀྱིན་སྒྲབས་ནི་སྒྲ་མ་ལས་ཀྱང་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་དང་།
ཁྱེད་ཀྱི་བྱགས་རྗེའི་སྐྱོན་རས་ནི་ལྷགས་ཀྱང་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ནོ་བ་ཞིག་
རེད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིན་སྟོན་ཀྱི་མངལ་བཟང་ན།
གཡུ་འབྲུག་ཀྱི་ཁྱེད་མཆིས་ལ།
ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་ཁང་བཟང་ནས།
ཀྱན་པན་ཀྱི་སྦྱང་ཆར་འཛོལ་བར་འཆམ།
ས་འཛིན་ཀྱི་ཕང་བར་བྱར་ཀྱིས་བསྐྱས་ཏེ་བདེ་བར་གཟིམ་པའི་དུས་

སྐབས་སྲུ།
ཁོ་པོའི་ཡིད་ལ་བརྟེན་ཕྱི་མ་མ་དྲན་པ་དང་།
མཐོན་པོའི་རི་དང་སྐྱག་པོའི་ནགས།
ཡངས་པའི་ཐངས་དང་ཆེ་བའི་མཆོ་བཙས་ལ།
ཁྱེད་ཀྱི་རེག་བྱ་འཇམ་པའི་ལག་པ་ཡིས་འབྲུད་པའི་སྐབས་སྲུ།
བདག་གི་ཡིད་ལ་རང་གི་པ་ཡུལ་དྲན་བྱང་།
སྒྲིན་དཀར་ཀྱི་འདབ་མ་ནི་ངའི་རེ་བ་ཡིན་པ་དང་།
ཆུ་འཛིན་ཀྱི་པོན་པོ་ནི་ངའི་སྙིང་གི་དགའ་མ་དང་།

སེམས་ཀྱི་མ་མ།

འཚོ་བའི་གཟེ་བརྗེད།

འདུན་མའི་རྟེན་གཞི།

ལ་རྒྱའི་བདག་པོ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་དུས་ནམ་ཡང་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལ་རྒྱ་བ་དང་།

ཁྱེད་རང་དུས་གཏན་དུ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གི་མཛེས་རྒྱན་དུ་བཞུགས་པར་

སྟོན།

ཀ་རྒྱུང་ལེགས་བཤད་བྱུང་བྱམ་མེ་ཏྲིག

དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

ཀ་ཁ་སྟོབ་པའི་དེང་གི་གཞིན་རྒྱ་ལགལ། །
ཀ་ལི་སྟེང་བར་བསྐྱེགས་པའི་རྩོམ་ལ་དགལ། །
ཀ་རྩོམ་གྲིས་ན་ཞིན་རྒྱ་ལེགས་མེད་ཀྱང་།
ཀ་རྩོམ་མེད་ན་ཀ་བ་ཕྱགས་མི་བརྟན། །
ཀ་ཡེ་བེར་བ་ཀ་རྩོམ་མང་མཐོང་ཡང་། །
ཀ་བར་རུང་བའི་རྒྱ་ཆ་ཆེས་ཉུང་བས། །
ཀ་ནས་དག་པའི་བསམ་པའི་ཀྱན་སྟོང་གིས། །
ཀ་རྒྱུང་ཁོ་ནས་སེམས་གཏམ་འདི་དག་སྟོས། །
ཀ་སྟེང་རྩོམ་པར་རང་ཉིད་མཁས་རྩོམ་གྱིས། །
ཀ་མད་སྟུམ་རྒྱ་བཙན་གྱིས་བསྐྱེགས་ན་ཡང་། །
ཀ་དབྱག་ཞིན་རྒྱ་རུང་བའི་ཁང་པ་བཞིན། །
ཀ་ཅའི་སྒྲག་ཞོག་གྲོན་པའི་རྒྱ་རུ་བད། །
ཀ་ཏ་བྱུང་འཇག་ལ་སོགས་མངོན་བརྗོད་གྱིས། །
ཀ་ཏའི་བྱ་འདྲའི་མཁས་དབང་མགྱ་བྱེད་མོད། །
ཀ་ཁའི་གནས་ལ་རྩོངས་པ་བདག་འདྲ་བས། །
ཀ་ཞེས་མཇུ་བ་མོ་རི་སྟོན་བྱེད་པར་དགལ། །

ཀ་ལ་མིང་ཀའི་དབྱངས་ལྟའི་མངོན་བརྗོད་ལ། །
ཀ་གཉིས་པ་དག་དགའ་བར་མི་འགྱུར་བཞིན། །
ཀ་ཡིག་ཅེས་ཞིག་ཤེས་པ་འགའ་སྟོག་གྱང་། །
ཀ་ར་བྱ་རམ་མངར་བྱད་སྤྱི་ས་འབྱེད། །
ཀ་མ་ལ་སོགས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱིས་། །
ཀ་སྒྲེའི་ཐ་སྙད་བང་མཛོད་ལྷག་ངེས་གྱང་། །
ཀ་ཡིག་ནོར་གྱིས་དབྱལ་བ་བདག་འདྲ་ལ། །
ཀ་རྒྱུ་ཀ་ཡི་རྒྱན་ཆ་ངོམ་པས་ཅི། །
ཀ་པ་མི་ཡི་བོད་ཀྱི་སྒྲེགས་མཛོད་ནང་། །
ཀ་མིང་སྤྱག་གི་ཐ་སྙད་མང་བསྒྲེགས་ན། །
ཀ་སོགས་སྤྱམ་ཅུའི་གསེར་གྱི་ཕོར་པ་ཡང་། །
ཀ་ཐམ་པལ་བ་ཅེས་དུ་མི་འགྱུར་གྱང་། །
ཀ་མ་རུ་ཡི་སྙན་ངག་ཁང་བཟང་ཅེར། །
ཀ་ན་ཀ་ཡི་མངོན་བརྗོད་རྒྱལ་མཆོན་མཛེས། །
ཀ་རག་བསྐྱས་པའི་ས་ཁང་གྲུ་བཞི་ལ། །
ཀ་གྲུ་རྒྱུ་ལའི་ཉོག་གིས་ཅི་ཞིག་བྲ། །
ཀ་ཀོ་ལ་སོགས་མིང་གི་མངོན་བརྗོད་རྣམས། །
ཀ་སྒྲེའི་གས་ནས་དབྱང་དགོས་ཡེ་མེད་གྱང་། །
ཀ་ཡང་ཅེ་མོ་མཆོག་ཏུ་མི་སེམས་པར། །
ཀ་བ་བྱམ་པའི་ཐ་སྙད་སྟོར་བ་གཅེས། །

ཀ་ལྷ་པ་སོགས་སྒྲ་ལ་ཁུངས་གཏུགས། །
 ཀ་ཁའི་རུས་པ་དམན་སར་འགོད་པ་དག །
 ཀ་མིན་ཁ་མིན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་པས། །
 ཀ་ཡེ་རང་གི་ཡི་གེར་དང་ཞེན་མཛོད། །
 ཀ་བ་འདི་ནི་གངས་ཅན་ནག་ནས་ཏེ། །
 ཀ་རྩོམ་འདི་ཡང་ཁ་བ་ཅན་ནས་ཞེས། །
 ཀ་ཁའི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་མི་འཆོལ་བར། །
 ཀ་ཏར་གྲོང་ལ་འཇུ་བ་མོ་འཇུགས་དོན་མེད། །
 ཀ་བའི་མངོན་མཛོད་རྩོམ་གྱི་ཁང་བཟང་འདི། །
 ཀ་ནས་བཟུང་སྟེ་བོད་ལ་དར་ན་ཡང་། །
 ཀ་བ་གདུང་ལྷམ་མེད་པའི་ཆོམས་ཁང་སོགས། །
 ཀ་ཡེ་དང་རབས་དུས་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཡིན། །
 ཀ་སོགས་ཀུན་གྱིས་གོ་བའི་སྐད་བཀོལ་ནས། །
 ཀ་ཁའི་རི་མོ་འབྲི་ལ་ཁྲེལ་བ་རྣམས། །
 ཀ་གདུང་མེད་པའི་ཁང་བཟང་མཐོང་བཞིན་དུ། །
 ཀ་མ་མེད་ཅེས་བཞད་གད་བྱེད་དང་མཚུངས། །
 ཀ་བསྟོད་ཡིན་ཀྱང་ཀུན་གྱིས་མ་གོ་ན། །
 ཀ་ཁོག་གསེར་གྱིས་བཀའ་ཡང་དགོས་པ་མེད། །
 ཀ་ར་ཡིན་ཀྱང་ཆ་དང་འདྲེས་པ་ན། །
 ཀ་མི་ཏ་དང་བྱུང་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

ག་ཐེང་ཚེ་མ་དོན་སྒྲིང་མི་ལྟན་ན། །
 ག་སྒྲོག་ས་སྐད་ལྟར་ན་བར་གཟོན་འགྱུར་བས། །
 ག་ལ་མིང་གའི་དབྱངས་འདིར་བྱོད་སྒྲིང་ས་ལ། །
 ག་ཐེང་ཚེ་མ་གྱི་སྒྲོས་གར་སྐྱར་ཅིག་གུ། །

མ་རབས་ལྷན་གཉིས་དང་ཡ་རབས་ལྷན་གཉིས།

དོན་གྲུབ་རྒྱལ།

དགུན་གསུམ་གྲང་རྒྱང་ལྷང་བའི་ཞོགས་པ་ལ། །
མཁའ་རྒྱང་བསིལ་ཞིང་ནམ་ཟླ་ཤིན་ཏུ་གྲང་། །
རི་གསུམ་ཅེ་མོ་ཁ་བ་དཀར་པོས་གཡོགས། །
ལྷང་གསུམ་ཆུ་ཕྱན་ནམས་གྲང་དར་གྱིས་གཏུམས། །
རྩ་དང་ཅི་ཤིང་ཡལ་འདམ་བ་མོས་མནན། །
ཀླང་ལམ་སྤ་མོ་སྟོབ་ཆུང་སྟོ་ཁར་འབྲེལ། །
ཞོགས་པའི་ཉི་བཞེན་སྟོན་གྱིས་མ་བསྐྱེབས་གྲང་། །
ལོ་ཆུང་གྱིས་པའི་ལག་པ་དབང་མེད་འཁོབ། །
བདག་གིས་ལག་པ་འཕྱར་འཕྱར་བྱེད་བཞེན་དུ། །
ཀླང་ལམ་སྤ་མོ་དེད་ནས་སྟོབ་གྲར་བསྐྱོད། །
སྟོལ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཕུན་ཚོགས་བདེ་སྦྱིད་དང་། །
ལྷ་མོ་སྐལ་བཟང་ཆེ་རིང་ལྷན་གྲུབ་སོགས། །
བདག་དང་འཇིན་གྲ་གཅིག་པའི་སྟོབ་གྲོགས་རྣམས། །
གཅིག་རེ་གཉིས་རེ་བྱས་ནས་འོངས་པ་མཐོང་། །

ཨ་མ་.....ཁྱེད་.....ཁྱེད་། །

སྟོ་བྱར་བདག་གི་ན་བའི་རྒྱབ་སྟོགས་ནས། །

བྱིས་པ་དུ་བའི་སྐད་ཅིག་ལྟང་ངེར་ཐོས། །
ལྟར་མོར་ཁ་བྱིར་འཁོར་ནས་བལྟས་ཅ་ན། །
ཨ་ཁ་བདག་གི་རུ་བོ་སྐལ་བཟང་ནི། །
ལམ་ཕྱན་སྟེང་དུ་ཁ་སྐྱབ་འགྱེལ། །
མ་རབས་བྱིས་པ་ལྟན་གྲུབ་དེ། །
གད་མོ་དགོད་བཞིན་འབྲོས་ཤིང་འོངས། །
ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་བདག་གིས་ཀྱང་། །
རུ་བོ་དུ་དོན་ཤེས་ན་ཡང་། །
མ་རབས་རྒྱལ་པོ་ལྟན་གྲུབ་ལ། །
ཆིག་གཅིག་བཤའ་པའི་སྟོབས་པ་ཁྱམ། །
ཁོ་ནི་ཕ་སྟེས་རྒྱལ་པོ་བཞིན། །
སྟོབ་མའི་འཁོར་ལ་ཤིན་དུ་འཆོ། །
ཁོ་ནི་ལུག་ཁུའི་སྤང་གི་ལྟ། །
རེ་བྱ་དང་ལུ་གུར་རྟག་དུ་གཞོད། །
གན་ལ་མི་བཀྱར་དོ་ཁ་བྱེད། །
གཞོན་ལ་མི་གཅེས་དོག་རྒྱག་གཞུ། །
པ་ཡིས་ལབ་ན་མིག་ལོག་ལྟ། །
མ་ཡིས་བཤའ་ན་མཆིལ་མ་འདེབས། །
དགོ་གན་མི་བཀྱར་སྟོགས་མོ་བྱེད། །
སྟོབ་བྲིད་མི་ཉན་ཅིང་མོ་ཅི། །

ཕར་ལ་ཆིག་གཅིག་ལབ་པ་ན། །
ཚུར་ལ་ཁུ་ཚུར་ལན་དགྲ་བདེག། །
ང་ཆོ་ལོ་ཚུང་གྲིས་པ་ཆོས། །
འདི་ཡི་བྱབ་ཆོད་རྒྱན་དུ་སྦྱང་། །
བརྟམ་བཅོས་མ་ཐུངས་འགའ་ཡང་མེད། །
སྦྱང་ནད་ཚོད་མཁན་སུ་ཡང་མེད། །
འདི་ལྟར་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ལ། །
མི་སྐྱག་སྒོག་ཆགས་སུ་ཞིག་ཡོད། །
སྐབས་དེར་ལྷན་གྲུབ་གྲོས་ནས་ངའི་རྩར་སྦྱེབས། །
བདག་གི་ཡིད་ལ་ཞེ་སྒྲང་ལངས་ན་ཡང་། །
བཅོས་མའི་ཡིད་ཞེ་སྒྲང་ལངས་ན་ཡང་། །
བཅོས་མའི་འཇུ་མ་དཀར་མི་སྟོན་ཀ་མེད་བྱུང་། །
འོན་ཀྱང་མ་རབས་བྱ་བར་གོམས་པ་ཁོས། །
ང་ལའང་འབྱུང་རྒྱག་བྱས་ནས་ས་ལ་བསྐྱེལ། །
མི་བཟོད་ཁོང་ཁྲིའི་མེ་ལྷེར་རབ་འབར་བཞིན། །
མི་འདོད་ཞེ་སྒྲང་དུ་བ་རབ་འབྱུར་ཡང་། །
དོ་རྩེའི་བྲག་ལ་ཆེར་མས་བསྐྱུན་པ་དང་། །
སྦྱ་གྲིའི་ཁ་ལ་ཁུ་ཚུར་བདེག་པ་བཞིན། །
ཀ་མེད་གནམ་འོག་གོད་པོ་མཐུར་མེད་འདིར། །
ཁ་ལོ་སྐྱུར་བའི་སྦྱབས་པ་སུ་ལ་ཡོད། །

དེ་ལྟར་ལོ་དང་ཟླ་བ་དུ་མ་འདས། །
ང་ཚོ་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་ལྟ་བུར་སླེབས། །
མ་རབས་རྒྱལ་པོ་བསྟན་བཤེག་ཆེན་ཡང་། །
སློ་དང་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་བའི་ཕྱིར། །
རེད་གཉིད་སྤར་ཡང་འཛིན་གྲ་གཅིག་ཏུ་སླེབས། །
བརྟམ་བཅེས་ཐུབ་ཆོད་རྒྱན་དུ་སྤྱོད་དགོས་ཀྱང་། །
དག་ཅན་གཅིག་གི་དག་སྤྱུག་ཡིན་པའི་ཁར། །
རྒྱབ་སྟོན་གཅིག་གི་འདུག་རོགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །
རེད་གཉིས་རིམ་གྱིས་གྲོགས་པོ་བཟང་པོར་གྱུར། །
མི་གཙང་སྤང་ར་འགྲོགས་པའི་དྲི་མ་དང་། །
སློན་ཤིང་འཁྲོག་པོར་བརྟེན་པའི་འཁྲི་ཤིང་བཞིན། །
བདག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་ངན་སྤྱོད་ཟླ་ལ་ཞུགས། །
སློབ་གྲུའི་སྒྲུ་ཁུང་ཤེལ་སྒྲོ་རྩོམ་བཅགས། །
མདུན་འཛོག་གསར་པའི་ངོས་སུ་གི་ཤན་བརྒྱབ། །
རྒྱལ་སྒྲོའི་ལྷགས་ལུང་འབལ་ནས་ཤར་ལ་འཕངས། །
ཁང་གྲུད་གྲོ་མོ་བཀོག་སྟེ་རུབ་ལ་བརྟམས། །
གྲང་ཅི་དཀར་པོར་སོལ་བས་རི་མོ་བྲིས། །
མ་རབས་སྟན་གཉིས་མཆང་མིང་སྟེ་མཐར་ཁུབ། །
ཉིན་ཞིག་ང་རང་ནད་ཡམས་དྲག་པོས་བེན། །
ཨ་མས་དེ་འཕྲལ་སྟན་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱལ། །

ཟླ་གཅིག་ཉི་མ་སྐུམ་ཅུའི་དུས་ཡུན་ལ། །
ལྷན་གྲུབ་དེད་གཉིས་པན་ཚུན་ངོ་མ་འཕྲད། །
དབྱར་ཟླ་དུག་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སྒོ་ཞིང་སངས། །
མཚར་སྐྱུག་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དྲི་ཞིང་འཇམ། །
ཨ་མས་ང་རང་སྐྱེད་ཆལ་དུ་བྲིད། །
ཨེ་མ་ཉམས་དགའི་སྐྱེད་ཆལ་མཛེས་སྐྱུག་ཅན། །
སྐྱོགས་བཞིན་སྒྲོན་ཤིང་ལོ་འདབ་ཆང་ཆེང་རྒྱས། །
བྱ་དང་བྱི་འུས་སྐྱད་སྒྲོན་སྐྱད་སྐྱད་སྐྱོག། །
མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་ཟེ་འུ་འབྲུ་ཤིག་ཤིག་གཡོ། །
ཆུ་དང་ཆུ་སྐན་ནམས་ཀྱང་སྐྱད་སྐྱད་སྐྱད་བཞུར། །
དེ་སྟེའི་ཡིད་འོངས་ཉམས་དགའི་སྐྱེད་ཆལ་ན། །
ཡལ་འདབ་བྲལ་བའི་ཤིང་སྒྲོང་གཅིར་བྱ་ཞིག། །
མི་རོ་རེངས་པ་བཞིན་དུ་འབྱེལ་བ་མཐོང་། །
ཨ་མས་ཤིང་སྒྲོང་སྐམ་པོ་དེ་བསྐྱོན་ནས། །
ང་ལ་པན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི་སྟར་གནང་། །
ཀ་ཡེ་ཉོན་དང་བདག་གི་བྱ་ཆུང་ལགས། །
ཤིན་ཏུ་ཡིད་འོངས་ཉམས་དགའི་སྐྱེད་ཆལ་འདིར། །
སྒྲོན་ཤིང་ནམས་ནི་ལོ་འདབ་ཆོགས་ཀྱིས་སྐྱུག། །
མེ་ཏོག་ནམས་ཀྱང་མཛེས་པའི་དཔལ་གྱིས་སྐྱུམས། །
བྱི་འུ་ནམས་ཀྱང་གེ་དག་བདེ་བས་དེགས། །

འདི་དག་རྣམས་དང་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ལ་དཔེ། །
ཆུང་དུས་ཤེས་བྱའི་ས་བོན་མ་བཏབ་ན། །
རིག་པའི་ལྡང་ལྷག་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། །
བརྩོན་འགྱུས་ལོ་འདབ་རྒྱས་པར་མ་བྱས་ན། །
ཡོན་ཏན་མེ་ཏོག་ཤར་བར་མི་འགྱུར་ལ། །
གཡུར་བའི་འབྲས་བྱ་སྒྲིན་པ་དེ་བས་དགོན། །
གལ་སྤིང་མ་རབས་བྱ་བ་ལྟར་སྤངས་ཏེ། །
བསྟན་བཤེགས་སྤོང་པ་རྒྱ་ཡན་བཏང་བ་ན། །
རྩ་བ་བརྒྱན་དང་བྲལ་བའི་ཤིང་སྤོང་ལྟར། །
མི་རོ་རངས་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཉིན་ཆེ། །
དེ་བས་བྱ་ཆུང་ཁྱོད་ཀྱང་ད་ནས་བཟུང་། །
བརྩོན་པ་ཆུ་བོའི་རྒྱན་ཀྱང་ད་ནས་བཟུང་། །
གཤོག་འགྱུར་མཁས་པའི་བྱིའུ་འདི་དག་ལྟར། །
མ་རབས་སྤོང་པ་མཐའ་དག་ལྟར་སྤོངས་ལ། །
ཤེས་བྱའི་ནམ་འཕང་གཙོད་པའི་གཤོག་རྩ་སྤོངས། །
ཨ་མའི་ཆོག་རྣམས་སྤྱང་ཆར་བེམ་བྱ་བཞིན། །
ངི་བཞོན་རྒྱང་དང་བསྐྱེབས་ནས་བབས་པ་ཡིས། །
བདག་ཡིད་ཆ་བས་གདུང་བའི་སྤྲོན་པ་དེ། །
སྦྱུམ་ནག་གཡུ་ལོ་རྒྱས་པའི་སྟ་གོན་བྱེད། །
ཡུམ་གྱི་གཏམ་དེ་དོན་མཐུན་ལྟེ་མིག་བཞིན། །

བདག་སྒོ་སྒོངས་པས་གཏུམས་པའི་བང་མཛོད་ཀྱི། །
རིག་པའི་སྒོ་སྒོ་ཆེས་ཆེར་བྱས་པར་གྱུར། །
ཉིན་དེར་ལྷན་གྱུ་བ་ང་ལ་བལྟ་རུ་སྒྲེབས། །
ཁོང་གི་རྒྱ་བ་ཏུ་དཔེ་ཁྱད་གྱུ་བཞི་ཁྱད། །
ལག་པ་གཡོན་མར་ཞུ་སྒྲུག་ཁ་ཁ་ཐོགས། །
ང་ལ་སྒྲུན་འདྲི་བྱས་པའི་རྟིང་མ་ལ། །
གཟབ་ནན་ཚུ་ལ་གྱིས་མཆིད་ཆོག་འདྲི་ལྟར་སྒྲུས། །
ཀ་ཡེ་ཉིན་དང་བདག་གི་གྲོགས་པོ་ལགས། །
སྒྲོན་ཆད་བདག་གི་མཛོད་སྒྲོད་ངན་པ་ཡིས། །
གྲོགས་པོ་བྲིད་ཀྱང་ངན་པའི་ལྷ་ལ་བྲིད། །
མ་རབས་བྱ་བ་ཁོ་ནས་འཕྱང་ལ་སྒྱུར། །
བསྟན་ཤིག་སྒྲོད་པ་ཁོ་ནས་ཉིན་མཆོན་འདས། །
མ་རབས་སྒྲུན་གཉིས་མཆོང་མིང་དེད་ལ་ཐོགས། །
དེ་ཆོ་བསམ་ཆེ་ང་རང་ནོངས་འགྲོད་ཆེ། །
བྲིད་རང་ན་ནས་ལྷ་ངོ་གཅིག་ཅུ་འགོར། །
འཛིན་གྱའི་སྒོ་བ་སྒྲོད་རྗེས་སུ་ཆོད་པ་དགའ། །
ད་ལྟ་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ། །
ངས་ཀྱང་བྲིད་ལ་རོགས་རུ་ཅི་བྱ་བ་བྱེད། །
དེ་ཐོས་བདག་གི་ཁ་ཚུང་མིག་མཐའ་ལ། །
ཡིད་སེམས་འགྲུལ་བའི་མཆི་མས་ཁོངས་པ་ལས། །

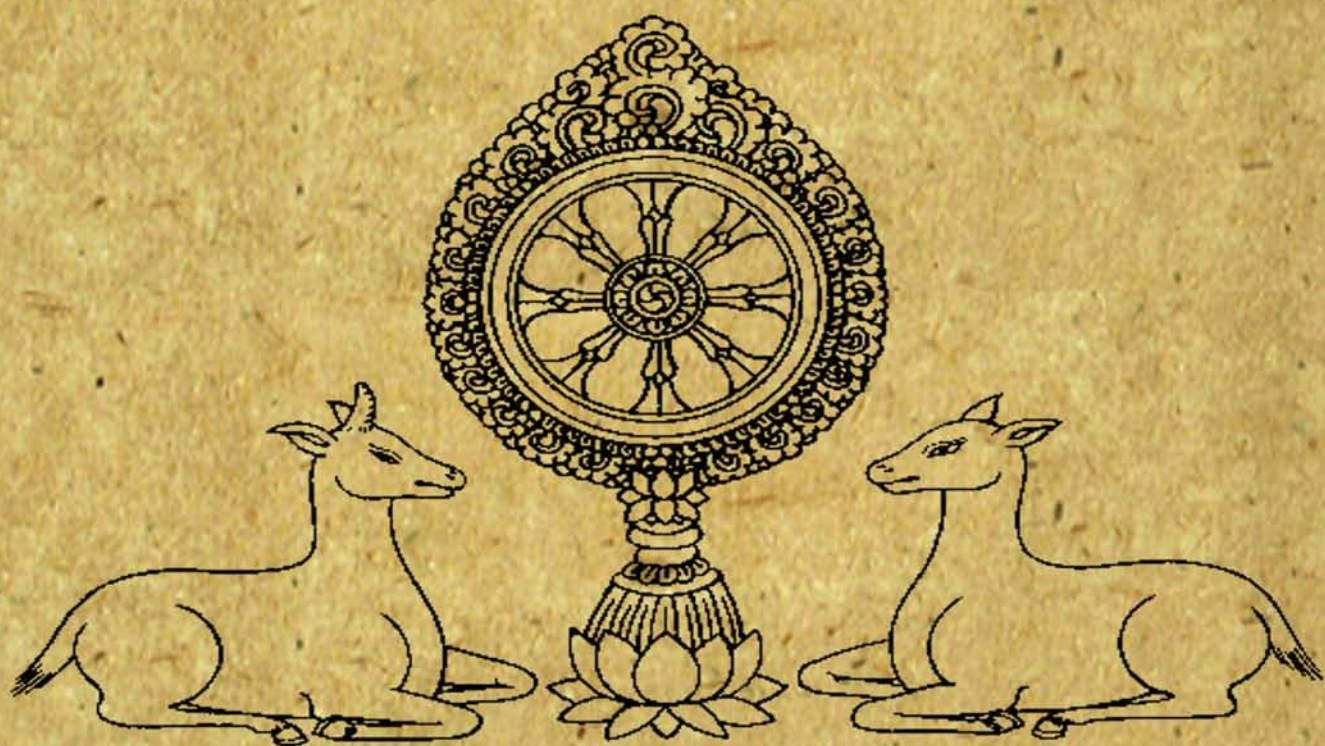
སྒྲ་བའི་ལྷགས་ལུ་རིང་དུ་རྒྱོང་བསམས་གྲང་། །
ལྷགས་བའི་ནམ་ཐར་མི་སྒྱོང་ཀ་མེད་བྱང་། །
ཞོགས་བའི་སྒྱ་མདའ་རི་རྩོད་ཐོག་བའི་དུས། །
རྒྱན་གྲུབ་རེད་གཉིས་གྲམ་བའི་ཚུ་ཁར་སོང་། །
ཚུ་བོའི་གཞོགས་སུ་ཁ་སྒྲོད་འགྲེང་ནས་ནི།
སྒྲོབ་ཆན་སྒྲོར་བ་བྱང་ཡིད་འཇིན་སུ་ཆེ་བལྟས།
ཉིན་དཀར་འཇིན་གྲ་ཆོགས་བའི་དགྲིལ་དབུས་སུ། །
རྒྱན་གྲུབ་རེད་གཉིས་སུ་གྲ་མཆོས་མ་ལྟར། །
མ་མོའི་རུ་ཞོ་བརྟུང་བའི་སྒྲོ་རིག་གིས། །
འོ་མའི་བརྟུད་བཟང་བརྟུང་བ་སུ་མང་འགྲན། །
མཆན་མོ་སྒྲོབ་ཆན་བསྐྱར་སྒྲོང་བྲེད་བའི་དུས། །
ཤེས་བྱའི་མེ་ཏོག་བརྟུད་རྒྱང་བ་དུག་པ་བཞིན། །
རོ་མངར་སྒྲང་རྩི་བསགས་པ་སུ་མང་བལྟས། །
རྒྱན་ལ་འཕྲད་ན་ཨ་ཁུ་ཨ་ནི་འབོད། །
ཨ་ནི་མོས་བའི་མཆི་མ་ཐུར་ལ་བཞུར། །
གཞོན་ལ་ཐུག་ན་གཅེན་པོ་གཟུང་མོར་འབོད། །
གཅེན་པོ་དགའ་བའི་ངང་ནས་འོ་ཞིག་བསྐྱུལ། །
གཟུང་མོ་འཇུ་མ་བའི་ངང་ནས་མགོ་ཞིག་སྐྱུར། །
དགེ་རྒྱན་བཀྱར་ཞིང་གྲོགས་ལ་བྱམས་པར་བྱས། །
སྒྲོབ་བྱའི་སྒྲིག་ལམ་མིག་འབྲས་བཞིན་དུ་སྒྲང་། །

མི་བཟང་དོན་བཟང་སྒྲ་གཞུག་བཅུད་ནས་བྱས། །
ང་ཡིས་ཕྱགས་མ་བཟུང་ནས་སྟོབ་ཁང་ཕྱགས། །
ཁོང་གིས་ཕྱགས་ཁེམ་བྱེར་ནས་གད་སྟེགས་འཕྲོ། །
ང་ཡིས་ཕྱིས་རས་བྱེར་ནས་ཅེག་ཅེ་ཕྱིས། །
ཁོང་གིས་ཕྱིང་བ་བྱེར་ནས་ནག་པང་ཕྱིས། །
སྟོབ་གྲུའི་ནང་དུ་མི་བཟང་དོན་བཟང་དོན་བཟང་འདེམས། །
དགེ་སྟོང་ཐམས་ཅད་མ་གྲོས་གཅིག་ཏུ་མ་བྱུན། །
ཡ་རབས་སྤྲོན་གཉིས་ཟེར་ནས་ཡང་ཡང་བསྒྲགས། །
སྤངས་འབྲས་མཆོན་པའི་རྒྱགས་ཤོག་དཀར་པོའི་ཐོག །
ཨང་100མཆའ་གྱི་རི་མོ་བཀྲག་མདངས་འཆེར། །
སྟོབ་གྲོགས་མོས་པའི་ངང་ནས་འདི་སྐད་དུ། །
ཡ་རབས་སྤྲོན་གཉིས་ང་ཆོའི་མིག་དཔེ་ཡིན། །
དགེ་ཤོན་མཐོ་བོང་བསྐྱེདས་བཞིན་འདི་སྐད་དུ། །
དགེ་ཤོན་བཟང་པོའི་དགེ་ཕྱག་འདི་འདྲ་དགོས། །
ཡབ་ཡུམ་འཇུ་མ་དང་བཅས་ཏེ་འདི་སྐད་དུ། །
ས་མ་བཟང་པོའི་བུ་ཕྱག་བྱོད་འདྲ་དགོས། །

དེ་ལ་འདི་ནི་བྲ་ཐོག་ཐོག་ཡིག་ལྷོང་བྲེད་བྲེད་དབྱང་གཞི་
ཅུ་ཡིན་པ་ལས་མཐོང་ལས་ཐོག་ཐོག་ལྷོང་བྲེད་མི་རུང་།

本书仅供大家学习母语参考用书，

严禁用于商业，如有利用者后果自负



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

