

དགུན་གསུམ་མཁའ་ནས་བབས་པའི་སྤྲིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ་དཀར་པོ།
ནམ་མཁའི་མཐོངས་ནས་བྱོན་པའི་ཁ་བ་ཡི་བྱིན་རྒྱབས་དཀར་པོ།
དགུན་གྱི་གཡང་རྒྱ་བཅུ་གཅིག་གྲོགས་སུ་བསྐྱལ་དེ།
ཡབ་ཡུམ་གྱི་རེ་སྤྲོད་དང་ཡིད་ཆེས་སྤོང་ནས།
ཆོ་སྤྲོད་གི་དུ་རྒྱུ་ཕྱ་མོ་ཞིག་མི་ཡུལ་དུ་འཐེན་བྱུང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་རྒྱུ་མིག་བྱུང་དུ་མཚན་སྤོངས་ཀྱི་མཛེས་སྤྲོད་སྤྲོད་ལ།
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲིང་རྩེ་བའི་བཞེན་རས་ནི་དག་གཅིག་གི་ཆུ་ཤེལ་དང་ཨ་ན་མ་ན།
མི་ཡུལ་དུ་འཐེན་པའི་ར་རོ་སྤྲོད་མ་དགས།
ངའི་ནང་སེམས་ཀྱི་མཛེས་སྤྲོད་ལ་ལྷ་དང་ལྷ་མོའི་གར་སྤྲོད་སྤྲོད་ནས།
ཆེས་སྤྲོད་ཞིང་འཛེབས་པའི་དབྱངས་ཅན་མའི་འཕྲུལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟོ་ལ་བྱུང་།



— J · Z

(ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཅོ་བྱང་ཞུར།)

གཅེས་ཕྱག་སྤྲིད་འདྲིམས། སྤུངས་མོ་སྤྲིད་འདྲིམས།
སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་འདུ་ལོང་ཞོད་པའི་རྩ་ཐང་ཡངས་པོ་དེ་ནི།
ཁྱེད་ཀྱི་རྟོག་བརྟན་རྒྱུ་ལ་ལྷ་ལྷུ་ལྷུ་ལ་གཞིས་ཡིན་པ་གཤོན་མི་ཟ།
ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་ལང་ཆོ་འཕྱོ་བའི་རིག་གྲིང་བཞིན་པོ་གན་ནི།
ཁྱེད་ཀྱི་མ་འོངས་མི་ཆོའི་རྣམ་ཐར་འཁྲབ་སའི་གར་སྤྲོད་ལ་ཤེས་སུ་བཅུག

ཁྱེད་ནི་འདྲོར་སྤྲིད་དང་འབྲན་ཆོད་དཔེན་པའི་ཤིང་འཇགས་ཀྱི་མཚན་སྤོངས་སུ།
ཁྱོན་ཡངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཀུན་ཀུན་ཤེས་པའི་སྐར་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་བཞེན།
ཡབ་ཡུམ་བྱུང་གི་ཆོ་སྤྲོད་གི་ཆོ་སྤོང་མོ་དུ་བབས་པས།
ཡབ་ཡུམ་བྱུང་གི་འཛུམ་མདངས་ལས་དག་གཅིག་གི་ཟེགས་མ་མཁའ་དུ་འཕྱོ་ལ།
མ་འོངས་པར་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་བསྐྱམས།



1

དྲངས་གཅིང་གི་སེམས་འདུན་དོན་མོ་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ལ་བཅོལ་
ཡང་། སྤྲོ་སྤྲོ་གྱི་ཁོག་རྒྱ་ཡངས་མོ་རྩ་ཐང་ལྷ་རྒྱ་ཆེ་བའི་གངས་འདབས་ཀྱི་
འཕྱོག་མི་རྣལ་མ། གསོན་ན་གངས་འདབས་ཀྱི་རུས་པ་དཀར་པོའི་འཕྱོག་མི་ཆོ་
དྲིག་ཅན། ཤི་ན་གངས་འདབས་སུ་རུས་ཐལ་སྤར་བའི་འཕྱོག་མི་རིགས་ཞེན་
ཅན། མི་རབས་ཤིག་དང་མི་རབས་ཤིག་གི་རུས་རྒྱུ་དུ་སེམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲོད་པོ། ཁོ་
ཆོ་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྤྲོད་གི་གཞུངས་ཐག་དུ་འཛུམ་ཡོད། གངས་འདབས་ཀྱི་འཕྱོག་
མི་རལ་བ་ཅན་ཆོ།

2

གངས་འདབས་སུ་འཆོ་གནས་ཀྱི་གནས་མལ་ཚུགས་ཤིང་། མགོ་སྤྲོ་མཐིང་
སྤྲོད་གི་སྤྲོད་ཕྱར་ཕྱར་པའི་འཕྱོག་མི་ཕྱགས་ལྷན་དེ་ཆོས། ནས་འབྱུ་སྤོན་མོ་བཅུད་
ཀྱིས་གཏམས་པའི་སྤྲང་དཀར་ཚམ་པ་ལ་བསྐྱུ་ནས། སྤྲོ་ཕྱགས་རྟ་རྟོར་ལྷག་
གསུམ་འཆོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་མི་ཆོ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་གངས་འདབས་སུ་དཔར་
ཞིང་། སྤྲིད་ལ་སྤྲོད་པའི་འཆོ་བ་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ལ་བཅོལ་བའི་མི་གཤེས་སྤུལ་
ཆོགས་ཅན་ཆོ། ཁོ་ཆོ་ནི་སྤོ་བརྟན་འཕྲུར་མེད་ཀྱི་རང་ཚུགས་གངས་རི་བཞེན་སྤྲོ་
ཞིང་བརྟན་ལ་སྤོ་ཁོག་རྩ་ཐང་བཞེན་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཕྱོག་པ་རྣམ་དག་ཅིག་
ཡིན། ང་རང་གངས་འདབས་ཀྱི་འཕྱོག་མི་རལ་བ་ཅན་དེ་ཆོར་དགའ་ལ་དེ་ཆོའི་
རིགས་ཞེན་ལ་མོས། ང་རང་མི་ཆོ་འདྲིར་གངས་འདབས་ཀྱི་འཕྱོག་མི་ཞིག་མིན་པར་
ཡང་དུ་ཅང་སྤྲོ་ལ། གངས་འདབས་ནས་འཆོ་བ་རོལ་ཡང་མི་ཆོ་གངས་འདབས་ལ་
བསྐྱེམས་པའི་འཕྱོག་མི་རིགས་ཞེན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང་འདྲོད།

3

གངས་འདབས་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་གངས་འདབས་ནས་རྣམ་པའི་
འཕྱོག་མི་དེ་ཆོས་གངས་འདབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གསོན་ཤིག་སྤྲོད་ཡོད་ལ་གངས་
འདབས་ཀྱི་རི་རྩ་རྣམས་གསུམ་ཀྱི་མཛེས་སྤྲོད་གི་ཁ་དོག་ལ་བསྐྱེམ་སྤྲོད་བཏང་
མེད། དེ་ནི་ཁོ་ཆོའི་སྤྲོ་འཐུས་ཀྱི་དམ་ཆོག་བརྟན་པོ་དེ་ཡིན་ལ། སྤུངས་ཀྱི་དམ་ཆོག་

དཀར་བའི་མཁའ་ནས་པོའི་རང་ཚུགས་སྤྲོད་པོ་དེ་ཡིན། ཁོ་ཆོ་དེས་པ་དོན་གྱི་འཕྱོག་
པ་རྣམ་དག་ཅིག་ཡིན་ལ་གངས་འདབས་འདྲིའི་བདག་པོ་དོ་མ་དེ་ཡང་ཡིན། ཁོ་
ཆོའི་ལུས་སྤྲོད་ན་ང་ཆོ་ལ་མཁོ་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ཡོད་ལ་དེ་
ནི་ཁོ་ཆོའི་གཤེ་བཞིན་ཡིན་ལ་ང་ཆོའི་རེ་བའང་ཡིན། ཁོ་ཆོ་ནི་སྤོ་ལ་རྒྱུན་རིག་
གནས་ཀྱི་སྤྲོད་རྩེ་འཛུམ་པའི་གངས་འདབས་ཀྱི་འཕྱོག་མི་རྣལ་མ་དེ་ཆོ་ཡིན་
ལ། དོན་གྱིས་ཁོ་ཆོ་ནི་རིག་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

4

དུས་རབས་འདྲིའི་འཕྲུར་སྤྲོད་གི་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གོང་འཕེལ་དུ་བྱིན་ན་འང་
ཁོ་ཆོའི་སྤྲོད་པ་སྤྲིང་རང་བཞེན་གྱི་བསམ་སྤྲོད་འཕྲུར་སྤྲོད་ཀྱི་ཚལ་ཡང་མི་འདུག་
སྟེ། ཁོ་ཆོ་ནི་རྒྱུད་གསུམ་བདག་པའི་རྩ་རྒྱ་དཔེ་རིགས་མིན་ལ་དཔེ་རྩོགས་ལ་དགའ་
མོས་བྱེད་མཁན་ཅན་དེ་འང་མིན། ཁོ་ཆོ་ལ་དབང་དགོས་པ་ནི་ར་རོའི་རྩི་མས་མ་
བསྐྱུད་པའི་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ཡིན་པ་ལས་མི་ཆོ་གསུམ་ཀྱི་འདུ་འདྲི་ཞོད་པའི་གྲོང་
ཁྱེར་དང་ཁང་བཅེགས་མིན། ཁོ་ཆོས་རང་ལ་དབང་བའི་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ལ་
བྱེས་བཅ་འདྲོག་མི་སྤྲིད་ལ་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ལ་བཅོལ་བའི་བཅེ་སེམས་ལ་
གཏོར་བཤེག་དེ་བས་ཀྱང་གཏོར་མི་སྤྲིད། ཁོ་ཆོ་ནི་སྤོ་བརྟན་འཕྲུར་མེད་ཀྱི་འཕྱོག་པ་
དཀྲུག་མ་ཞིག་ཡིན་ལ་རང་ཚུགས་དང་རང་གཤེས་ཅན་གྱི་འཕྱོག་པ་རྣམ་དག་ཅིག་
ཡིན།

5

མི་རབས་ཤིག་གི་རིག་གནས་ཀྱི་གཞུངས་ཐག་ལ་འཛུམ་པའི་གངས་འདབས་
ཀྱི་འཕྱོག་པ་དེ་ཆོས། ཐོག་མའི་དུ་དག་གི་དབྱངས་རྟ་གངས་འདབས་ནས་གཏོར་
ཞིང་མཐའ་མའི་སྤྲོད་བསུལ་གྱི་མིག་རྒྱ་གངས་རྒྱ་ལ་བསྐྱེམ། སྤྲིད་སྤྲོད་ལེགས་ཀྱིས་
གང་བྱུང་གངས་རི་དང་རྩ་ཐང་ལ་བཅོལ། ཤི་ན་རུས་པ་དཀར་པོའི་འཕྱོག་མི་དེ་
ཆོ། གསོན་ན་སེམས་པ་དཀར་པོའི་འཕྱོག་མི་དེ་ཆོ། ནམ་ཡང་ངའི་སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་
ན་བསྐྱུངས་པའི་སྤྲོད་ཀྱི་བའི་ནང་མི་དེ་ཆོ་ཡིན་ལགས།

རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་གྲུ་ཤིག་རྣམས།

(མཆོ་སྤྲོ་) གངས་ཆབ་ལྷ་མས།

སྤྲིན་དཀར་ལེབ་མོ་ལེབ་མོ།
མེ་རྟོག་དཀར་པོ་དཀར་པོ།
འབྲུག་སྤོ་བའི་ཀྱིས་ས་དུ་ལྷུང་།
ས་གཞིའི་དོ་གཤོང་མ་ལུས་དཀར་གཅིང་དེར་ལྷུང་།

མཐོང་སྤྲང་མཐའ་དག་ཀྱང་ཤུར་ཤུར།
གནམ་ངོ་རི་གནམ་གྱི་ཡིན་པའི་དགོང་དོ་ཞིག་དུ།
ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་བ་བཞེན་དྲངས་གསལ་ངང་བཞུགས་སམ།
ཡང་ན། ཅག་རྒྱུང་བཞེན་རྩྱ་རྩ་གྱིས་བསྐྱུར་ཆེས་ཡོད་དམ།

སེམས་པ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་དུ་གནས་ཤིང་།
སྐྱེད་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ནམ་རྒྱར་ཐུན་བཞེན།
ཁེར་རྒྱུང་གཅིང་རོང་གི་སྤྲོད་སུ་ཡལ་ནས།
འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྲོ་བ་བཟུང་པར་ཞེད་ཀྱིན་འདུག་གམ།

སྤྲིང་ཉེ་བ་དེ་དག་དང་རྒྱུང་དུ་བྱེས་རྒྱུ།
མིག་སྤྲོད་ཀྱི་འཆོ་བ་བསམ་པ་བཞེན་ཡོང་གིན་མེ་འདུག་
སྤྲོད་ཁུང་གི་བྱི་རོལ་དུ་སེམས་པ་གཡོང་དུས།
ཁ་བ་རི་མང་ནས་རི་མང་དུ་ས་རུ་འཐོར་མེ་བྱུང་།

ཆེས་དགའ་སའི་སྤྲོད་དེབ་ཀྱི་ཁ་ཤས་བསྐྱེད་སྤྲོད་སྤྲོད།
རྒྱ་ཁོལ་ཐོར་བ་གང་བཞེས་འབྲལ་དུ།
ཅི་འདྲི་མེད་པར་ཆོར་བ་སྤོང་སྤོང་གིས་ལྷུང་དེས།
དེ་དུས། སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་ར་ང་ལ་སྤོན་དང་།
ངའི་ཡིག་འབྲུ་འདྲི་ཆོས་ཁྱོད་ལ་དགའ་རྩོགས་དང་སྤྲོ་རྩོགས་བྱེད་ཡོང་།

དུང་བརྗོད་ཕྱ་རྟོག་འབྲུང་འབྲུལ།

(ཆབ་མདོ་) དབྱངས་ཞེ་ཏུ།

རྒྱ་གསལ་འཛུམ་དཀར་རྒྱས་པའི་ནམ་མཐོངས་སུ།
དུན་གདུང་མིག་གི་བྱ་ལྷ་འཕྲུང་བའི་ཤུལ།
ཞེ་འདད་གཅིང་རྒྱ་བསྐྱེལ་བའི་འདབས་རོལ་གྱི།
རྒྱུང་འདྲིས་ངང་རྒྱུང་གསེར་མགོ་དུན་པས་བཟུ།

ལོ་རྒྱུ་རྒྱབས་བཞེན་གཡོ་བའི་རི་གྲོང་ནས།
མ་བཅོས་ཞེ་བཅེའི་དབྱིད་ཆར་ཟེགས་མ་འབྲུམ།
ཞེན་ཆགས་རུས་རྒྱུང་གསེབ་དུ་བྱུག་པ་ཡི།
ལས་འཕྲོའི་བཅེ་བའི་མི་པང་དུ་ཐོར།

ཞེལ་གཞུང་དབྱར་གསུམ་དཔལ་མོའི་ལང་ཆོ་ལ།
དམ་ཆོག་ཉི་མའི་གཟི་བྱིན་རྒྱ་གསུམ་པའི་ལྷི།
འདད་བཅེའི་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་གཅིང་མའི་རྩོགས།
ཡལ་མེད་འཛུམ་དཀར་རི་མོ་སྤྲིང་དུ་སྤྲོད།

སྐར་རྒྱུན་དབྱིངས་ཀྱི་མགུལ་བར་འཕྲེལ་བའི་དུས།
དུན་འདྲིན་ཡིད་ཀྱི་གངས་རིའི་འདབས་རོལ་ན།
རྒྱུང་གྲོགས་གཡུ་རྒྱུང་དུག་དཀར་འཛུམ་རྒྱུང་ཞལ།
འདབ་དུག་ཁ་བ་འབབ་པའི་སྤྲངས་ག་མཐོང་།

གཞུག་མའི་སེམས་ཀྱི་མཆོ་མོ་སྤྲོད་པའི་དོགས།
མཛའ་བཅེ་རྒྱ་བ་འཛུམ་པའི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱ།
ཞེ་འདད་མེ་རྟོག་ལྷས་ཞུ་སྤོན་པའི་རྩོགས།
འབྲུ་མེད་སེམས་ཀྱི་སྤྲོད་དག་ནང་ནས་ཉར།

མཛའ་གཞུག་སྤྲོད་པའི་དབྱངས་རྟ་ཀྱང་ཀྱང་མགུལ།
དྲངས་ཞེན་བཅེ་བའི་བྱུག་གིས་དམ་བཅུགས་ཏེ།
དུན་གདུང་ནམ་མཁའ་འཆོར་བའི་སྤྲིན་དུག་མའི།
ཞབས་ཞེན་པད་འདབ་ཤོལ་བའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱར།

