

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་
མིལ་རས་པའི་རྩལ་མགྱུར།



མཚོ་ཚོན་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

ནལ་འབྱུར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་
མི་ལ་རས་པའི་ནམ་མཁུར།

བུས་པའི་རྒྱན་ཅན་གྱིས་བཙམས།

མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

米拉日巴传及道歌/乳毕坚瑾著. —2版. —西宁:
青海民族出版社, 2004. 8(2008. 3重印)

ISBN 978-7-5420-0837-4

I. 米... II. 乳... III. 米拉日巴—传记—藏语
N. B949. 92

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第086065号

米拉日巴传及道歌

乳毕坚瑾 著

出版: 青海民族出版社(西宁市同仁路10号)
发行: 邮政编码 810001 电话 6143426
经销: 新华书店
印刷: 西宁民族印刷厂
开本: 850mm×1168mm 1/32
印张: 26.75
字数: 520千
版次: 2004年8月第2版
印次: 2008年3月第4次印刷
印数: 8 401—10 900

书号: ISBN 978-7-5420-0837-4(民文)
定价: 22.00元

版权所有 · 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与印刷厂联系)

རྩིས་ཀྱི་ལ་ལ་ན་ལ་བྱུང་པ། རིན་ཆེན་དོན་གྱུ་པ།

དེ་ལ་གཞི་འདུག་པ་ལྟར་འགྲུབ་པ། མེ་མོ་

དཔར་སྐྱོན་འགན་ལེན་པ། ཡུ་ཆེུ་ཏ།

མཁའ་མོག་གཞིགས་བྱུང་པ། ཐུགས་པ།

མི་ལ་རྒྱ་བའི་རྣམ་མཁུར།

རུས་པའི་རྒྱན་ཅན་གྱིས་བཅམས།

५८६

ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ।

མཚོ་སྒྲོན་མི་དཀའ་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་། (ཁྱི་ལིང་གྲོང་ཁྱེར་ཐུབ་དེབ་ལམ་སྒྲོན་ཆང་10)

ལྷན་ཁུངས་ 810001 བ་པར་ 6143426

འཕྲུང་འཆོང་།

ཞིན་དུ་དཔེ་ཁང་།

པར་འདེབས།

ཐི་ལིང་མི་རིགས་པར་ཁང་།

དུམ་ཆད།

850mm×1168mm 1/32

དཔར་མོ།

26.75

ཡིག་གཤམ།

॥ ५२

पुनः प्रेरणा

2004ལོའི་ཟླ8པར་པར་གཞི་གཉིས་པ་བསྒྲིགས།

དཔར་ཐེངས།

2008ལོའི་ཟླ3པར་དཔར་ཐངས་བཞི་བ་དཔར།

དཔར་ཁུངས།

8 401—10 900

དཔེ་ཅན་གསུམ།

ISBN 978-7-5420-0837-4

॥५॥

¥22.00

ཡས་དབང་འདི་གར་མོད་པས་ཤུག་ལྟེན་གྱི་ཆས་ཅད་མོག

(འོག་ཁོང་ཆད་ནོར་སྒྲིག་སྒྲིག་གར་ཅུང་ཡོད་ཆེ་པར་ཁར་ལ་དྲི་གཞུག་བྱ)

དཀར་ཆུ།

[illegible]

དེ་རྒྱལ་པར་ཕྱེ་བ་མགུར་འབྲུམ་གྱི་སྐྱར།	(183)
མི་མ་ཡིན་གྱིས་མཐོ་འཛམས་པ་དམ་ལ་བཏགས་	
པའི་སྐྱར་ལས་མི་ལ་ཤིང་བྱན་གྱི་སྐྱར།	(192)
ལ་ཕྱེ་ལ་བྱོན་པ་རྒྱ་བཟང་གི་སྐྱར།	(199)
གངས་མགུར་གྱི་སྐྱར།	(210)
ལིང་པ་བྲག་སྒྲིན་མའི་སྐྱར།	(224)
རག་མའི་སྐྱར་ལྷ་མ།	(237)
སྒྲུང་པན་ནམ་མཁའ་ཚྭ་གི་སྐྱར།	(245)
ཡོལ་མོ་གངས་རའི་སྐྱར།	(249)
ཕྱག་རོན་ལྷའི་བྱ་མོས་མཚན་པའི་སྐྱར།	(259)
སྐལ་ལྷན་ཕྱགས་སྤྲས་ནམས་སྒྲིན་གྲོལ་ལ་བཀོད་པའི་	
སྐྱར་ལས་བྲག་སྒྲུང་རྩེ་ཚྭ་གི་སྐྱར་ཚེ་ལྷ་མ། ..	(263)
རས་རྒྱུང་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐྱར།	(269)
ཅ་ཕུ་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐྱར།	(276)
རག་མའི་སྐྱར་ཕྱི་མ།	(279)
སྒོན་པ་ཤྲུག་གྱན་རྩེས་ཕུ་བཟུང་བའི་སྐྱར།	(290)
དཔལ་དར་འབྲུམ་དང་མཇལ་བའི་སྐྱར།	(294)
མེ་བན་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐྱར།	(307)
འབྲི་སྐྱམ་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐྱར།	(312)

..	..	རས་པ་ནི་བ་འོད་ཀྱི་སྐོར།	(314)
..	..	དན་རྩྱ་ལྷན་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(343)
..	..	དམ་པ་རྒྱགས་ལུ་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(352)
..	..	མཁར་རྒྱང་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(354)
..	..	རས་པ་དང་མ་དབང་རྒྱག་དང་མཇལ་བའི་སྐོར། ...	(358)
..	..	ན་རོ་ཐོན་རྒྱང་བརྒྱལ་བའི་སྐོར།	(365)
..	..	བྲག་རྒྱ་རྩོད་རྩོད་ཀྱི་སྐོར་ཆོ་ཕྱི་མ།	(375)
..	..	གཤེན་སྐོར་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(387)
..	..	རས་རྒྱང་མ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(402)
..	..	ཁྱི་ར་རས་པ་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(416)
..	..	ཁོ་ཁོ་མ་རྒྱལ་པོས་མཆོད་ཅིང་ཆོ་རིང་མས་སྒྲགས་	
..	..	བལྟ་ཕྱིར་ལྷལ་བའི་སྐོར།	(429)
..	..	ཆོ་རིང་མཆོད་ལུས་དྲོད་ལྷལ་བ་དང་ལྷས་ལན་གྱི་	
..	..	རིམ་པ།	(437)
..	..	རས་པ་རྩོད་རྩོད་དབང་རྒྱག་གི་སྐོར།	(504)
..	..	རྩམ་པོ་རྩི་དང་མཇལ་བའི་སྐོར།	(507)
..	..	བྲག་དོག་གི་ཆོད་པ་རྩེ་འཕྱལ་དང་རྩལ་པས་	
..	..	བརྒྱག་པའི་སྐོར།	(514)
..	..	རས་རྒྱང་ཏི་ཕུའི་སྐོར།	(539)

.....	མེས་སྐུ་རས་པའི་སྐྱེ།.....	(544)
.....	ས་ལེ་འདྲ་གི་སྐྱེ།.....	(547)
.....	གཡག་ཅུའི་སྐྱེ།.....	(560)
.....	རྒྱུང་མགུར་གི་སྐྱེ།.....	(578)
.....	ཐུན་སྐུ་རས་པའི་སྐྱེ།.....	(593)
.....	དམ་པ་སྐུ་པོ་པའི་སྐྱེ།.....	(598)
.....	ལོ་རྒྱུད་དགེ་འདུན་གི་སྐྱེ།.....	(639)
.....	འབྲེ་རྒྱུད་གི་སྐྱེ།.....	(647)
.....	ཡི་སྐྱེར་ཕུ་ཅུ་པའི་སྐྱེ།.....	(652)
.....	ཁ་འཁོར་རྩ་ཆོག་ས་གི་སྐྱེར་ལས་བུ་སྐྱེ་དང་ཉ་	
.....	མའི་ལུས་ལན་གི་སྐྱེ།.....	(657)
.....	ཐོན་པོ་འདི་སྐྱེ།.....	(673)
.....	དབང་བསྐྱེར་དང་རབ་གནས་གི་སྐྱེ།.....	(680)
.....	གཤེན་དོ་མོ་དང་ལེགས་མེ་འདུམ་གི་སྐྱེ།.....	(682)
.....	འཆི་བྱོད་ཐིགས་ཆོག་ས་མའི་སྐྱེ།.....	(691)
.....	སྐྱེ་སངས་ལ་བྱོན་པ་ཆང་གའི་སྐྱེ།.....	(696)
.....	རམ་སྐྱེར་ས་གནས་ཕྱག་མའི་སྐྱེ།.....	(702)
.....	རས་རྒྱུང་དཔུས་བཞུད་གི་སྐྱེ།.....	(709)
.....	ཐོང་ལའི་སྐྱེ།.....	(729)

གཤེན་དོན་ཐུགས་རྗེའི་ལྷགས་ཀྱི་དང་སྤྱིང་མ་པེ་	
ཉ་བྱང་ཆུབ་ལ་བཀོད་པའི་སྐོར།	(736)
གཉའ་ནང་པའི་ཉ་མ་ནམས་ལ་མཆུག་གི་ཞལ་	
གདམས་གསུངས་པའི་སྐོར།	(744)
ལྷ་རྗེ་གཡང་འེའི་སྐོར།	(749)
དབུས་བཞུད་ཕྱི་མའི་སྐོར།	(755)
བཟ་ཤིས་བཅེགས་ཀྱི་སྐོར།	(765)
ཐིན་གྱི་ཉ་མ་སྤྱིའི་སྐོར།	(768)
བདུད་བཞི་ལས་ཀྱལ་བ་དང་སྤགས་པའི་ཞུས་	
ལན་གྱི་སྐོར།	(773)
བུ་སྐོབ་ནམས་སྐོབ་བ་བསྐྱེད་པ་བཀོད་པ་སྤྱིའི་རྩ་	
འབྲུལ་བཞུན་པའི་སྐོར།	(777)
དགུ་པ། གཞུགས་སྐྱོ་ཚས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་པ།	(788)

མཚན་བརྗོད།

ན་མོ་གུ་ཅ། ཆོས་སྤྱི་ལྟ་ལམ་མ་རིག་ཆུ་འཛིན་གདོད་བྲལ་དབྱིངས་ན་
གཟུགས་སྤྱི་ལག་པའི་ཉིན་མཚན་མགོན་ནི་བདུད་རླུང་གི་སྤྱི་གཙན་ཅ་བྲལ་འཕྱིན་
ལས་མཁྱེན་བཅའི་འོད་འཁྱེད་མཐའ་ཡས་དཔལ་འབར་བས། །ཤེས་བྱའི་
དངོས་ཀྱན་ཁྱབ་ཅིང་འགྲོ་བ་རིགས་རོ་ལམ་རྒྱད་དབང་པོ་སྤྱི་གནས་ཏུས་ཀྱིས་...
བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ལྟ་ཀྱན་གྱི་ཆོས་ལ་ཚོངས་པའི་སྤྱི་བྱུང་ཐུན་པ་མཐའ་དག་.....
རབ་བསལ་ནས། །ཏུག་མདའི་དབང་གིས་སྤྱི་མེ་མི་དགོ་སྤྱི་གནས་དང་མཚམས་
བྲལ་ཕྱང་པོས་འཕངས་པའི་ལམ་ཏུ་ཞུགས་དང་འཇུག་འཕྱར་ཞུགས་འབྲས་.....
ཆོར་བ་ཉམས་ཕྱིང་ཀྱན་ལས་ཕྱིར་ལྟོག་བདེ་བར་ངལ་བསོས་ཏེ། །སྤྱི་ཡང་
ནམ་བུར་རྒྱ་ལམ་དག་ལ་བཀོད་ནས་འབྲས་བུ་དབང་ཕྱག་སྤྱི་ལྟ་ཆོ་འདིར་.....
སྤྱི་མཚན་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་དཔལ་མགོན་མི་ལ་ཞེས་གྲགས་སྤྱི་བས་བརྟ་
མངའ་བ་དེ་ལ་འདུད། །ཁྱོད་སྤྱི་གནས་སྤྱི་གནས་ཆེད་ཆུ་གཉེར་འཕྱིན་ལས་འགྲོ་དོན་
བ་སྤྱི་བས་འཛོར་ལས་ཡེ་ཤེས་ཐིགས་དང་དད་སྤྱི་གནས་ནོར་བུས་བདག་སྤྱི་ཐིག་...
ཆེས་རབ་གང་ཉིན་མོངས་ཆོད་གཏུང་དབྱལ་ཕོངས་ཀྱན་བསལ་བས། །ཤེད་
ལྟ་སྤྱི་པོས་རྒྱན་སྤྱི་བཟང་མོ་དཔེན་པར་བདུས་ཆོ་ཆོངས་སྤྱི་དམྱོན་ཡང་.....
ལང་ཆོད་དཔལ་གཟིས་བསྤོད་པ་ཕྱིར་བསྐྱར་ཅམ་ལའང་བཅོད་སྤྱི་གནས་བྲལ་.....
ཕྱིར་འབྲལ་ཏུ་དགའ་བས་དགའ་བ་ལྟར། །ནམ་ཐར་ཡིད་འཕྲོག་མཛེས་མ་

ཐུགས་ཆེའི་རྒྱ་རྒྱལ་སྐུ་ན་པར་ལྷུང་ཆེ་གཤམ་པར་སྒྲོམ་ཡང་རོ་མཚར་.....
 དཔལ་གཟིས་ཁོང་འཇུ་མ་གད་རྒྱུ་ས་ཤོར་ཕྱིར་འཕལ་དུ་ཡི་གེའི་དགའ་སྟོན་.....
 འཕྱེད། །དེ་ཕྱིར་ནམ་མཐར་ལོར་བུའི་གཤམ་རྒྱུའི་དྲི་མ་དང་བཙོན་སྟོས་རྒྱས་ཕྱི་
 རོར་བཟུས་ནས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་ཐུབ་པ་སྟོན་རྒྱལ་མཚན་ཆེ་མོར་མཚན་པས་.....
 སྒྲ་མ་མཁའ་འགྲོས་གནད་དུ་གསལ། །

3

ནང་རིག་པ་སེམས་ལ་སྒྲིབ་གཞིར་བྱས་པས་ཕྱི་སྤང་གིས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཀྱི་
 ཅད་དཔེ་ཆར་ཤར་བ། མཁྱེན་བཞེད་ཅུས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་དུད་འགྱུར་
 ལྷན་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཡང་ཁྲིད་བྱ་བ་པས་སྤྱོད་གྲོལ་ལ་འགོད་ཅུས་པ། ཆོས་
 བརྒྱད་ཀྱི་འདྲོར་ལེན་དང་གང་ཟག་གི་རོ་འཛིན་བྲལ་བས་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་སྤྱི་
 བོས་བརྒྱད་དེ་ལྟ་མེར་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་མཚན་གནས་སུ་ལྷམ་མེ་ལྷན་
 བེ་ལྷང་ངེར་བཞུགས་པ། ཟླ་བ་མའི་ལམ་སྒྲོམ་པའི་བཙུན་འགྲུས་མཚོག་ཏུ་ལྷན་
 པས་རང་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་གི་
 གནས་སུ་ལྷན་ཏེ་འགན་ཁྲི་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། ཉམས་སུ་སྤོང་བའི་བདག་
 མེད་ཀྱི་སེང་གའི་རར་སྐད་ཆེན་པོས་ལྷང་ན་གྱི་རི་དྲགས་མཐའ་དག་ཟིལ་གྱིས་
 མནན་པས་ནམ་མཁའ་མཐའ་དབུས་མེད་པའི་གངས་རིའི་སྒྲོང་ན་སེང་གེ་
 དཀར་མོ་སྤུལ་མེད་ཏུ་འཕྱེ་བ། ནང་ཟད་བར་གྱི་རྒྱུ་རེ་འཛིན་ལ་མཐའ་
 བརྟེས་པས་ཕྱི་འབྱུང་བཞིའི་གནོད་པ་ཐམས་ཅད་ཟིལ་གྱིས་མནན་ཞིང་དབང་
 ཏུ་མཛད་དེ་གྲོགས་སུ་ཤར་བ། རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་དབང་དམ་པའི་པ་རྣམས་ཏུ་སྤོང་
 པས་ནམ་མཁའ་ལ་བྱ་ལྷར་སྤོང་བ་དང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་དང་འདུག་པའི་སྤྱོད་
 ལམ་སྟོན་ཅིང་། སྤྱོད་ལས་མེ་འབར་ཞིང་ཆུ་འབྲུག་པ་དང་འདྲོད་དགུར་བསྐྱར་
 བ་ལ་སྤྲོས་ཏེ་བཀོད་པ་ལུས་ཀྱི་རྩ་འབྲུལ་ལ་མ་བྱུང་ཏུ་མས་ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་ལྷ་
 རན་ལུན་དབྱུང་ནས་ཡང་དག་པའི་ལྷ་སྒྲོམ་སྤྱོད་འབྲས་ལ་འགོད་ཅུས་པ།
 དབང་བཞིའི་ཉམས་ལེན་མཐར་ཕྱིན་པས་རྫོ་མེའི་ལུས་ཀྱི་ལྷལ་ཏེ་བྱ་ཆ་བཞི་ལ་
 དཔལ་པོ་དང་མཁའ་འགྲོ་སྤྱོད་བཞིན་ཏུ་འདུ་ཞིང་དེ་དག་གི་ཆོགས་ཀྱི་བདག་

པོ་ཉེ་རྩ་ཀར་ཡུར་པ། ཉམ་ང་མེད་པའི་གདེང་དང་ལྷན་པས་ལྷ་མ་སྒྲིན་མེ་
 བརྒྱད་ཟིལ་གྱིས་མནན་ཏེ་བཀའ་བསྐྱབས་པས་འཕྱིན་ལས་ནམ་བཞི་ལྷན་གྱིས་
 གྲུབ་པ། དངོས་པོའི་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་རོ་པོར་མཁྱེན་
 ཅིང་སྒྲོབ་པའི་བཟོ་བོ། ཡེ་ཤེས་ལཱའི་སྒྲན་སྒྲར་གྱིས་རྒྱག་ལཱའི་གཙོང་ནད་སྒྲན་
 འབྱེན་པར་མཛད་པའི་སྒྲན་པ། འབྱུང་བ་ཕྱིན་གི་རང་སྒྲས་ལེགས་ཉེས་གྱི་
 རོན་སྟོན་པ་ཀུན་དགོངས་ཤིང་དེ་ཐམས་ཅད་གྲག་སྟོང་རྩ་མཁྱེན་པའི་སྒྲ་.....
 མཁུན། ཀུན་སེམས་ལ་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱེས་ཡུར་གྱི་ཆོས་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་ས་
 ལེར་མཁྱེན་ཅིང་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་བདག་མེད་རྩ་མཛོན་སྒྲམ་རྩ་གཏན་ལ་.....
 མཐ་པའི་ཆད་མ་མཁུན། ཕྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནད་རིག་པ་སེམས་སྒྲ་
 མཁྱེན་ལ་སེམས་གདོད་ནས་འོད་གསལ་སྒྱེ་མེད་སྟོང་པར་ཁོ་ཐག་ཆད་ཅིང་དེ་
 འགག་མེད་རྩ་ཤར་བའི་རང་ཅལ་སྒྲ་གསུམ་འབལ་མེད་རྩ་རང་གྲོལ་བ་སྟེ་སྟོང་
 པོ་དོན་གྱི་པརྟེ་ཏ་ཆེན་པོ། དག་པ་རབ་འབྱམས་གྱི་སངས་རྒྱས་གྱི་ཞིང་མཐའ་
 དག་རྩ་འབྱུལ་གྱིས་སྐད་ཅིག་ལ་ཁུལ་རྒྱས་ཤིང་ནམ་བུར་གི་མཛད་པ་ལ་བཞེན་
 བས། ཞིང་དེ་དག་གི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་ཆོས་
 འཆད་པ་དང་ཉན་པའི་སྒྲིང་གཞིར་ཡུར་པས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཞིང་མཐའ་དག་
 བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་པ། རིགས་རྒྱག་གི་སེམས་ཅན་ནམས་ལ་རང་རང་གི་
 སྐལ་བ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲར་བསྟན་ནས་སྟོན་དང་འཆམ་པའི་ཆོས། དཔེ་འཛིག་
 ཉེན་གྱི་སྒྲ་དང་བ་དང་བསྟན་ཞིང་དོན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་དང་སྒྲར་ཏེ་བསྟན་
 པས་སྒྲིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཛད་པ་སྟེ། མདོར་ན་ཆོ་གཅིག་དང་ལྷས་གཅིག་ལ་

སྐྱ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ལཱི་བདག་ཉིད་ཁྱབ་བདག་དོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་པོའི་གོ་འཕང་.....
 བརྟེས་ཏེ། ཚད་མེད་གྱི་ཐུགས་རྩེའི་རང་ནས་བྲམ་མེད་གྱི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བས་
 གཞལ་མེད་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་བཟོད་མེད་གྱི་སྐྱ་བཞི་ལས་བསྐྱལ་ཏེ།
 བདེ་ཆེན་སྐྱ་བཞི་ལྷན་གྲུབ་ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གྲང་བྱེད་ཀྱིས་ཞུ་གནས་པར་
 མཛད་པའི་སྐྱེས་བྱ་མཆོག་རབ་དམ་པར་གྱུར་པ། དཔལ་རྩེ་བཙུན་མི་ལ་བཞད་
 པ་དོ་རྩེ་ཞེས་མཆོན་ཉི་ཟླ་ལྟར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་གྱི་ཡ་མཆོན་ཞིང་དོ་
 མཚར་བའི་མཛད་པ། མཆོག་གི་གདུལ་བྱའི་སྤང་དོར་བསྐྱན་པ་རྣམས་བཟོད་
 བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཅིང་བཟོད་གྱིས་མི་ལང་ནའང་། མདོར་བསྐྱས་ན་གོང་
 གི་རྣམ་ཐར་གྱི་ཆེ་བཟོད་ལྟར་ཡིན་ལ། ཐུན་མོང་གདུལ་བྱའི་སྤང་དོར་བསྐྱན་
 པ་རྣམས་ཀྱང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཅིང་བཟོད་གྱིས་མི་ལང་བར་གྱུར་ཀྱང་།
 མདོར་བསྐྱས་ན་གཉིས་ཡིན་ཏེ། ཐུན་མོང་སྤྱིད་པ་འཇིག་རྟེན་པའི་མཛད་པ་
 དང་། མཆོག་གྱུར་ཞི་བ་ཐུང་བ་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་ལོ། །

བྱུང་མོང་སྤྱི་ལ་འདིག་རྟེན་

པའི་མཛད་པ།

དང་པོ། སྤྱི་གཞི་དང་སྤྱི་བལྟམས་པ།

ཡེ་མ་རྟོ། འདི་སྤྱི་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན། རྩམ་པ་འབྱུར་གྱི་
དབང་ལྷན་རྩོམ་པ་ལ་བཞད་པ་རྩོམ་པའི་མཛད་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པའི་རྟེན་
ཅ་ག་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད། ལྷན་གཉའ་ནང་སྤྱི་བལྟམས་པའི་བཞུགས་གནས་
དམ་པ་ན། སྤྱི་བལྟམས་པའི་རྩོམ་པ་ལ་དང་། རྩམ་པ་ལ་ཞི་བ་འོད། རྩམ་
པའི་རྩོམ་པ་ལ། མེ་བཞུགས་པ་ལ། བྱུང་པའི་རྩོམ་པ་ལ། སྤྱི་བལྟམས་པ་
ལ། རྩམ་པ་ལ་སངས་རྒྱུ་བལྟམས་པ། གཞི་བཞུགས་པ་ལ། དམ་པ་བལྟམས་པ་ལ་དང་།
རྩམ་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པ། སྤྱི་བལྟམས་པ་ལ་འབྱུར་པ་ལ་སངས་གནས་ཀྱི་
ཐོས་པ་དབང་རྩམས་དང་། ལེགས་ཐོ་འབྱུར་དང་གཞི་བཞུགས་པའི་རྩོམ་པ་ལ་སྤྱི་
བལྟམས་པ་ལ་ཉི་མ་ལ་ཐོས་པ་དང་། རྩོམ་པའི་ཐོས་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པ།
འབྱུར་ལྷན་མཁུར་སྤྱི་བལྟམས་པའི་ཐོས་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པ་དང་། གཞི་བཞུགས་
པའི་རྩོམ་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པ་ལ་འབྱུར་པའི་ཐོས་པ་ལ་སྤྱི་བལྟམས་པ་དང་བཅས་པའི་དབྱུང་
ན་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་ཞིང་བལྟམས་སོ། །

དེའི་ཆོས་སྤྱི་བལྟམས་པ་ལ་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་ཞིང་བལྟམས་སོ། །