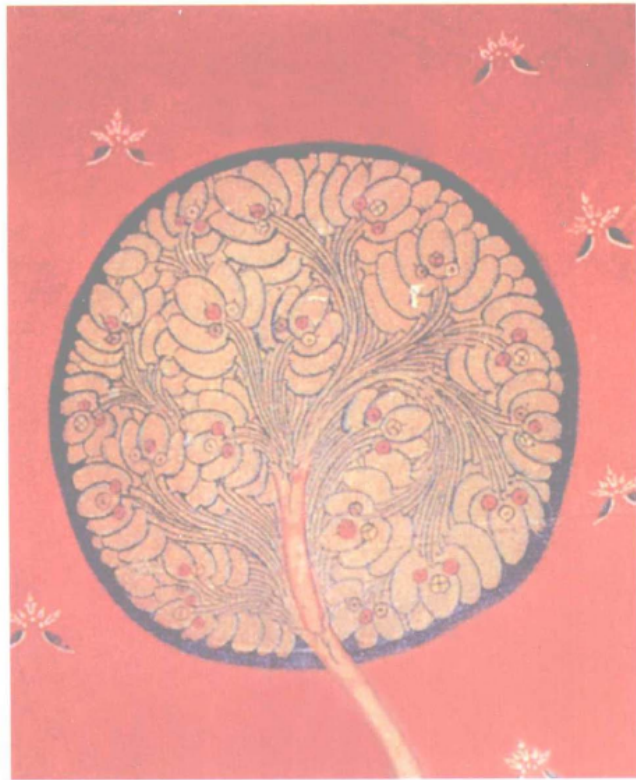




ལྷགས་མང་དཔེ་ཚོགས་

དབང་ཆེན་པདྨ་རིག་འཛིན་གྱི་གསོ་རིག་རྩོམ་ཡིག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།



མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

༡༡། །དབང་ཆེན་པ་རྣམ་རིག་འཛོམ་གྱི་གསོ་རིག་ཚུལ་ཡིག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

旺钦班玛仁增医学文集:藏文/旺钦班玛仁增著. - 北京:民族出版社,
2007.12

(宁玛文化丛书)

ISBN 978-7-105-09130-0

I. 旺… II. 旺… III. 藏医-文集-藏语 IV. R291.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001585 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

北京艺辉印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:14.625

印数:0001-1000 册 定价:22.00 元

ISBN 978-7-105-09130-0/R·272 (藏 143)

该书如有印装质量问题,请与本社藏文发行科联系退换

(总编室电话:64212794 发行科电话:58130509)

༢༠༡ ། རྒྱལ་ས་མང་དཔེ་ཚོགས་ཚུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོངས་མི་སྟན་ཀྱིས།

རྒྱ་འདྲི་ས།

མཁན་དགོན་མཆོག་རིན་ཆེན། དཀར་བཟིན་སྐུ་ལོ་བཤད་སྐབ་བཟུན་པའི་ཉི་མ། གཟན་
དཀར་སྐབ་བཟུན་ཉི་མ། རྟོ་སྐབ་སྐུ་ལ་སྐྱོང་ཡངས། སྐབ་དབང་ནམ་མཁའ། ཀ་རིང་ཉི་མ་གྱིན།
མག་གསར་སྤང་གིད་དོ་ཤེ། མི་སྦྱོང་མཁས་སྐབ་སྐུ་མཆོ། ཅེ་གཞུང་ལྷ་སྦྱོན་རོལ་བ་ཅུལ། རྒྱལ་
འཆང་ཉི་མ་གྱིན་སྐུལ།

སྤྱི་ཐབ་ཚུལ་སྤྱོད་པ།

རྩྱ་ཆེན་ཉི་ཅུ་ཀ ཉི་ཟླ་ཉི་ཅུ་ཀ

སྤྱི་ཐབ་ཚུལ་སྤྱོད་གཞན་པ།

ཡོན་ཏན་སྐུ་མཆོ། ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་སྦྱུལ་མ། རིག་འཛིན་འོད་གསལ་དོ་ཤེ།

ཚུལ་སྤྱོད་པ།

ཀ་རིང་འཛིགས་མེད་རང་གྲོལ། དགེ་ཅེ་བསོད་ནམས། དབང་ཆེན་པལ་རིག་འཛིན།
རིང་སྤྱོད་སྤང་མཛད་དོ་ཤེ། སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྱར་མེད་རབ་སྐུས། སྐབ་བཟུན་སྦྱུལ་མ།

宁玛文化丛书

顾问：

堪布宫却仁青 夏珠丹贝尼玛 土登尼玛
多珠隆洋 三世珠旺南喀 四世噶让旦正
五世玛合萨尔 三世米骄 拉摩加莆 旦正加

主编：

宏奇 尼达

副主编：

元旦 益西卓玛 吴奇

编辑：

久美让卓 索南 多吉加 南先加
敏郎吉美热杰 图登卓玛

༡༡། ཚུམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དཔེ་སྟེན་གསལ་བཤད།

སྐུགས་འཆང་དབང་ཆེན་པོ་རིག་འཛིན་ནམ་ཡོངས་གྲགས་སུ་གཤོ་དུང་ན་པ་ཞེས་སུ་
 འབོད་པ་དེ་ནི། ༡༧༡༠ལོར་རེབ་གོང་ཞོ་འོང་གཞན་ཀྱལ་དུ། ཡབ་ལྷ་བ་རིན་ཆེན་དོན་
 གྲུབ་དང་ཡུམ་ལྷགས་མོ་བུམས་གཉིས་ཀྱི་སྐུས་སུ་འབྱུངས། རང་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་པ་སྟེ་
 ༡༧༡༥ལོར་སྟེ་མི་ཞིག་དང་འཁོན་འཛིང་བྱུང་བ་གཞི་བྱས་ནས་ལོ་མང་རིང་གཞན་གྱི་བརྟུས་
 བཙོས་སྤྱོད་དགོས་བྱུང་ལ། རང་ལོ་ཉེར་ལྔ་བར་སྤྱོད་སྐུགས་སུ་བོས་བྱོལ་གྱིས་སྐུགས་པ་གྲུ་
 ཆང་དུ་བྱགས། སྐུ་གཞུག་དུ་དེལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་སྐུགས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོའི་ཞབས་
 ལ་གཞུགས་ནས་སྤྱི་འཇུག་རྒྱུ་མའི་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་རོམ་མེད་དུ་བཞེས། ༡༧༢༣ལོར་སྤྱོད་
 བྱུང་དགོན་པའི་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་སྤྱོད་པའི་སྤྱི་དཔེ་སྟེན་ཀྱི་འཛིན་མཁན་བྱས་ཤིང་
 འཇམ་བཞད་སྤྱོད་བཙོ་སྤྱོད་ཐོ་དང་རྩ་བ། ཆོ་སྐུགས་སུ་ཐེབས་དུས་ཆར་འབེབ་འགོག་གི་
 ཞབས་ཞུ་སྤྱུལ། ༡༧༥༠ལོར་སྤྱོད་བྱུང་སྐུགས་པ་གྲུ་ཆང་གསར་ཆེན་སྟེན་ཀྱུས་སྤྱིང་གི་དབྱེ་
 མཛད་གནང་། ༡༧༥༣ལོར་དབྱུས་གཙང་སྐུགས་སུ་མཇུག་སྤྱོད་ཐེབས།

༡༧༥༤ལོར་ཀན་ལྷོ་ལས་བྱེད་སྟོབ་གྲུ་བོད་ཡིག་དགེ་ཆུན་གྱི་སྐུག་ལས་གནང་།
 ༡༧༥༧ལོར་བསང་ཆུ་རྒྱུ་བོད་ཡིག་སྟོབ་ཆུང་དུ་བོད་ཡིག་དགེ་ཆུན་དུ་ཐེབས།
 ༡༧༤༣ལོར་རྒྱུ་སྟོབ་གྲུ་བོད་ཡིག་དགེ་ཆུན་གནང་། ༡༧༤༧ལོའི་ཟླ༡༠བར་རིག་
 གནས་གསར་བརྒྱུ་གཞི་གཞི་འཛིན་པ་ལོ་བདུན་རིང་ཞིང་ལས་ངལ་རྩོལ་གནང་དགོས་
 བྱུང་། ༡༧༥༥ལོར་ཉེས་མེད་དཀར་འདོན་བྱས་པ་དང་སྐུགས་ལས་འབྱེད་ངལ་གསོ་གནང་།
 ༡༧༥༠ལོའི་ལ་བའི་ཆེས་མཁས་སྤྱི་ལ་སྐུ་གཤེགས།

འདིར་བསྐྱེགས་པའི་ཚུམ་པ་པོའི་སྐུགས་འཆང་འདི་བས་རིག་གནས་གསར་བརྒྱུ་
 ཆེན་པོའི་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐུ་རྩིས་ཡིག་རྒྱུ་གལ་ཆེན་སྟོར་ཞིག་བརྒྱག་པར་ཕངས་ནས་སྐུགས་
 བསྐྱེགས་གནང་བ་དང་། རྒྱ་ནག་གི་སྤྱོད་རྒྱ་ནག་གསོ་རིག་ལས་ཉེར་སྟོད་སྟོར་སྟོར་སྐྱེག་གནང་
 བ་ཤས་ཆེ་ལ། ཁ་ཤས་ཤིག་ནི་བརྩམས་གནང་མཛད་པར་སྤྱང་།

སྐུགས་པ་མཁས་པ་དབང་ཆེན་པོ་རིག་འཛིན་ནི་སྤྱི་འཇུག་རྒྱུ་མའི་ཡོ་ག་གསུམ་གྱི་
 སྤྱོད་བ་བསྟོམ་མཐར་སྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྐུགས་ལའང་སྤྱོད་སྤྱོད་
 པའི་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་དང་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་ལ་ཤིན་ཏུ་བྱུང་བ་གསུང་རྩོམ་ཁག་ལས་རྟོགས་

ཐུབ། རྒྱ་ནག་གསེར་གྱི་སྐམ་ཐུར་སྐྱོར་ཚྭ་བརྒྱུར་བྱས་པར་བརྟུག་ན་ཁོང་གི་རྒྱ་ལུགས་
སྒྲན་གྱི་ཚུ་ཚོད་མཐོ་བར་མ་ཟད་ཉམས་ཚུང་ཐུག་ལེན་ལ་ཡང་བྱང་བར་སྤྱད་ཐུབ། བྱང་བར་
སྐམ་ཐུར་སྐབས་སུ་རྒྱའི་གསང་དམིགས་དང་འཇལ་བྱེད་ཚད་གྱི་ཐ་སྟད་སོར་འཛིག་བྱས་ཁར།
ཕན་ཡོན་དང་ནད་མིང་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་ཐ་སྟད་རྒྱང་པ་བཞག་པ་ནི་བརྒྱུར་བ་མིན་པར་
བཙམས་པ་ལྟ་བུའི་མཁས་ཁྱད་ཐོན་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཐུར་དཔུང་སྐྱོར་གྱི་གསུང་སྟེ། «བྱང་ཁོག་གསང་དཔུང་ཐུར་གཏར་
བསྐྱེག་གསུམ»ཞེས་པ་ལས། “ཐུར་མ་ལག་ཏུ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། །དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཁོ་བོའི་
སྟན་བརྒྱུད་ལུང་། །དེ་ནམས་ཁོག་ཏུ་ཚུད་པའི་སྟོབ་ཏུ་ནམས། །ཉམས་ལེན་གྱིས་ཤིག་གཞན་
ལ་དེ་ལྟར་མིན། །”ཞེས་པར་དཔུང་ན་ཐུར་དཔུང་གྱི་ལག་ལེན་ཡང་བྱ་ཚུང་། ཡང་གསང་
སྟབས་གྱིས་སྟེལ་བ་ཤེས་བྱུང་པས། བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་རྒྱས་སུ་ཐུར་དཔུང་ཉམས་པའི་སྐྱོར་
བཤད་པའང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པའོ། །ཁོང་གི་སྟན་རྒྱུད་ནི་རྫོགས་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་རྩི་རྩེ་
ཡིན་པར་གྲགས་པས། ཐུར་དཔུང་གྱི་ཁྲངས་ཀྱང་རྫོགས་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་རྩི་རྩེ་མིན་ནམ་
སྟུམ། ཐུར་དཔུང་སྐབས་སུ་རྒྱའི་སྐམ་ཐུར་གྱི་སྐྱོར་ཀྱང་བྱིས་པར་གཞིགས་ན་ཁོང་གི་བོད་
ལུགས་ཐུར་དཔུང་དང་རྒྱའི་སྐམ་ཐུར་གཉིས་ཀར་སྟོབ་སྟོང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཡོད།

«གསེར་དཔུང་གཅེས་བསྐྱེད་བདུད་རྩིའི་ཡང་བཅུད»ཅེས་པར་རྫོགས་ཆེན་ལུགས་ཀྱི་
སེམས་རིག་གི་སྐྱོར་ཚུང་སྟེང་བའང་གསང་སྟོབ་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། སྐྱོར་བོད་
སྟན་ཏུ་ཐུགས་ལུགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ནམ་བཤད་སོགས་སྟོང་སྟོབ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་གལ་
ཆེའོ། །«བདུད་རྩིའི་ཡང་བཅུད་གཅེས་བསྐྱེད་»ཞེས་པར་ཙ་ཙ་དང་བས་སྟོད་སྟན་དཔུང་
བཞེས་བསྐྱེད་པར་བསྟན་པ་ནི་སྟོབ་གསང་ནམས་ལ་ཆེད་དམིགས་ཀྱིས་སྟོང་སྟོབ་ལ་གོ་ཆ་ལག་ལེན་
ཡང་སྟབས་བདེ་ལ། «ཉམས་ལེག་བརྒྱ་ཆར་བརྟུག་པའི་ཡིག་རྒྱུང་»མཇུག་ཏུ་“རང་བཟོའི་རྩི་
མས་མ་གོས་པར་རྒྱུད་གཞུང་མན་ངག་སོགས་ནས་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་ལག་ཁྱེར་སྟབས་བདེ་ཞིག་
བྱིས་པ་འདི་ནི་སྟན་དཔེ་དཀོན་པའི་ཕྱིར་དུ་བྱིས་སོ།”ཞེས་པ་ལས་འདི་ནི་རིག་གསར་སྐབས་སུ་
སྟན་དཔེ་དཀོན་ཕྱིར་བོད་སྟན་ལག་ལེན་ལག་དེབ་ལྟ་བུར་བསྐྱེད་པ་ལ་དེ་དུས་ཕན་ཡོན་དང་
རུས་པ་རྒྱ་ཆེར་ཐོན་པར་མ་ཟད། དེང་སྐབས་ཀྱང་ལག་ལེན་བསྐྱེད་པ་འདི་སྟོབ་སྟོང་དང་
ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཀར་མཐོ་ཆེ་བ་ནི་ཁོང་གི་གསུང་ཚྭ་གྱི་དགེ་མཆན་ཡིན་ནོ། །

«བརྟུག་པའི་ཡིག་རྒྱུང་»གི་མཇུག་ཏུ་དེང་སྐབས་གསེར་དང་བསྟན་པའི་བས་འཇུག་
ཚུལ། དཔུགས་རྒྱ་དང་ཁྲག་རྒྱ། མངལ་ཆགས་ཚུལ་དང་སྒྲུལ་ཆགས་སྐྱོར་སོགས་ཀྱང་བོད་
སྟན་ཏུ་གོ་སྟོབ་འབྲེལ་ཆགས་སུ་བསྟན་པ་ལས། ཁོང་ནི་ལུགས་རྟིང་བག་འཁུམས་གྱིས་འཛིན་

མཁན་ཞིག་མིན་པར་ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་ལ་དགའ་ཞིང་དང་ལེན་ལ་སྤྱོད་བའི་གནའ་དེང་གི་ཤེས་
རིག་འགལ་མེད་དུ་འཛིན་པའི་སྤྲན་པ་མཁས་པ་ཞིག་གོ། །

དེ་ཡང་དེ་བའི་དེའི་པར་སྤྲན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བའི་ཨ་རིའི་ཀྲན་པན་ཐེབས་ཚུ་ཆོག་ས་
པའི་མད་བྱང་མཛད་རྗེས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་མ་ཟད། སྤགས་འཆང་འདི་བའི་གསང་
ཡུལ་ནི་རྗེ་འཆོ་ལགས་ནས་པར་དབང་གནང་བ་དང་། སྤྱོད་བྱ་སྤྲུལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་དང་དེའི་
སྤྲུལ་མོ་སངས་རྒྱས་འཆོ་སྤགས་ཀྱིས་མ་ཡིག་གཡར་བ་བཅས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུའོ། །

ཞེས་ཕྱི་ལོ་2006ལོའི་ཟླ་5པའི་ཆེས་25ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་སྤྱོད་སྤྲུལ་གི་ཆེ་ནག་
ཚང་ཉི་ཟླས་པ་ཡུལ་མདོ་སྤྲད་གཡུ་སྤང་ཉིན་དུ་སྤྲུར་བ་བཀྲ་ཤིས། །

དཀར་ཆག

ཚུམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དཔེ་སྟུན་གསལ་བཤད།	(1)
བྱང་ཁོག་གསང་དཔུང་བྱུར་གཏར་བསྐྱེད་གསུམ་བཞུགས།	(1)
གསེབ་བྱེད་གཅེས་བསྐྱེད་ཚོངས་པའི་འཁར་བ་བདུད་ཚིའི་ཡང་བཅུད་བཞུགས།	(18)
བདུད་ཚིའི་ཡང་བཅུད་གཅེས་བསྐྱེད་ཉི་མའི་སྤང་བ་བཞུགས།	(29)
ཉམས་ཡིག་བརྒྱ་ཚར་བརྟག་པའི་ཡིག་ཚུང་བཞུགས།	(38)
སྤང་ཚད་གཅེས་བསྐྱེད་རིན་ཆེན་སྤང་བ་བཞུགས།	(66)
སྤེལ་བཅུད་དུ་དྲིལ་བའི་སྤྲོན་མེད་བཞུགས།	(91)
སྤྲོན་གྱི་རོ་རྒྱས་རྟེན་དཔེ་སྤེལ་འདྲ་དཔེ་རོས་འཛིན་སོགས་གསལ་བའི་ མེ་ལོང་བཞུགས།	(94)
སྤང་བྱའི་ནད་གསོ་རིན་ཆེན་སྤང་བ་བཞུགས་སོ།	(117)
ཙ་བ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤོང་འདྲིལ་གསལ་བྱེད་མེ་ལོང་བཞུགས་སོ།	(148)
སྤོང་སྤོང་གི་དེའུ་བཀྲམ་རྩལ་གསོ་རིག་གཞན་པན་སྤོང་གི་ཕྱག་བཞེས་སྤྲོར་ བཞོད་པ།	(157)
ཚིས་ཀྱི་བསྐྱེད་བཅོས་པེ་དཀར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དུས་སོགས་གཏན་ལེ་འབྲས་བཅས་ བྱུང་བསྐྱེད་བཞུགས།	(163)
དག་ཡིག་བརྒྱ་ཚར་ཉི་མའི་སྤང་བ།	(177)

༡༡། །བྱང་ཁོག་གསང་དཔྱད་ཐུང་གཏར་བསྐྱེག་གསུམ་བཞུགས།

༡༡། །ཡོ་སྤྱི་སྤྱི། རབ་མཛེས་མཆན་དང་དཔེ་བྱད་འབར་བའི་སྒྲ། །ཡན་ལག་
རྒྱག་ཅུའི་དབྱངས་ལྷན་སྒྲན་པའི་གསུང་། །མཁུན་དང་བཙེ་བའི་བདག་ཉིད་ཟབ་པའི་
བྱགས། །འཚོ་མཛད་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ་བྱག་འཆལ། །སྤྱ་མས་ལུང་བསྟན་ཐུང་དཔྱད་
གཏར་བསྐྱེག་སྐགས། །བྱང་ཁོག་གསང་དབྱེ་དཀར་པོ་ཞེས་བྱ་ལ། །དེ་ཡི་གསང་དང་བརྟག་
ཐབས་ཡིག་ཆུང་བཤད། །བྱང་ཁོག་སྟོད་དུ་མཆོན་མདུང་ཕྱག་པ་དང་། །ཆ་བ་ཐོག་བབས་
འགམ་འཁྲུགས་སྤྱ་བབས་སྐགས། །གསང་དུ་རྒྱང་འབྱེལ་སྒྲག་ཟེལ་དག་ལས་འབྱུང་། །དེ་ལ་
ཆུ་མེར་ཆ་བབས་གྲང་བབས་འདྲ། །ཆ་རྟག་བྱག་ཆེ་སྒྲིན་པ་སྤྱ་བ་ཡིན། །གྲང་རྟག་བྱག་ཆུང་
ན་ཡུན་རིང་དུ་འགོར། །འདི་རྣམས་གསང་དུ་བབས་པའི་བརྟག་ཐབས་ལ། །རྟག་བརྟག་
རྒྱག་གི་སྟོ་ནས་མི་འཁྱུར་རྟགས། །རྟག་ཐེགས་ཐེམ་དོལ་སྒྲད་ལ་བརྟག་པ་དང་། །བ་སྤྱ་ཚོལ་
མ་སྒྲད་ལ་བརྟག་པ་དང་། །འཁྱུར་མེད་གཟུགས་དང་གསང་མིག་རྒྱག་ཤེས་དགོས། །དེ་ནི་ཁྱུ་
མའི་འོག་ཁྱུ་ཆུན་གང་བཅལ། །དེ་ནི་སྒྲིང་གི་འབབ་གསང་ཡིན་པར་བཤད། །ཅུང་ཟད་ཐུང་
དུ་ཆུན་གང་བརྒྱ་ཡི་སྟོ། །དེ་ནས་ཆུན་གང་གཞལ་བ་ཁྱི་སྟོ་དང་། །དེ་ནས་ཅུང་ཟད་ཆུན་གང་
སྟོང་གི་སྟོ། །ཆ་རྟག་ཀུན་གྱི་འབབ་གསང་ཡིན་པ་སྐགས། །ཆོགས་པ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་གཉིས་
མཆོམས་སྤྱ་ནས། །ཆག་(སོར་བཞི་)གང་མཁྱེད་(སོར་ལྷ་)གང་མཛུབ་(སོར་བརྒྱ་
གཉིས་)གང་བཅལ་བའི་ས་(གསང་གསུམ)། །སྟོ་བ་མ་བྱ་གཉིས་གྱི་རྟག་འབབ་གསང་། །
དེ་ལ་ཡུལ་ཐེག་གསང་ཐེག་ཅ་ཐེག་དང་། །རྟག་ཐེག་ན་ཐེག་སོ་རོག་གཅེར་མཐོང་རྒྱག་
ཐུང་མ་ལག་ཁྱུ་ལེན་ན་དགོས་པ་ཡིན། །དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཁོ་བོའི་སྒྲན་བརྒྱད་ལུང་། །དེ་རྣམས་
ཁོག་ཁྱུ་ཆུང་པའི་སྟོབ་བྱ་རྣམས། །ཉམས་ལེན་གྱིས་ཤིག་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་མིན། །གསང་དང་
ན་མིག་མཐུན་ན་ཐུང་མ་འཕངས། །སྒྲན་དཔྱད་གཞན་གྱིས་མ་རྒྱག་ཐུང་མ་འཕངས། །བཙོ་
ལྷ་བརྒྱ་དགྲ་ཉེར་གཅིག་ཐུང་མ་འཕངས། །ཆ་དཔྱད་སྤྱལ་མགོ་གསང་ན་ཐུང་མ་འཕངས། །
སྟོན་ལ་ལྷ་བ་བསྟབ་ཅིང་ཐུང་མ་འཕངས། །ཐུང་མ་སོར་དོ་གསུམ་བཞིའི་ཆད་ཉིད་ལ། །ནང་
ནས་རྟག་གིས་ཐོས་པའི་ཤེས་ཐུག་། །ཏ་ཤ་བྱུར་ར་ཤ་རྟག་མ་འཕྱེད་དགོས། །ཕྱིད་ན་
ལུས་ཀུན་གཡོ་ཞིང་སྤངས་པ་ཡིན། །དེ་ལ་བདུག་ཅིང་འཁྱུར་གྱིས་སྟོམ་པར་བཤད། །ཆ་ཐུང་

གྱིས་ནི་གང་ཐུང་ཐུང་བ་ཡང་། །མན་ངག་གཞན་གྱི་ཕུལ་དུ་ཐོན་པ་ཡིན། །ཞེ་སྒྲན་སྒྲ་མའི་
 ཞལ་གྱི་གདམས་པའོ། །དང་པོ་སྒྲོན་ཆད་ནད་སྒྲོབས་གང་ཡོད་ཀྱི། །ཐུང་དང་གསུམ་གཉིས་
 དག་ནི་སྒྲོན་པར་བྱ། །དེ་ཡི་ཆབ་དུ་ཆད་ཕུལ་ཐུང་ལ་ནི། །ཐལ་ལྡན་བཏབ་ལ་ཆབ་དུ་བཏབ་
 བར་བྱ། །དེ་ནས་ཟས་བཞོས་དེ་ནས་ཟས་བཞོས་བྱ། །རྒྱབ་ནས་ཐུང་མ་བཏོན་ན་ཐུང་ལོག་
 ཡོང་། །ཞག་གསུམ་བར་དུ་ཐུང་མ་བཞག་ལ་དར་སྒྲུད་བཏགས། །དེ་ནས་སྒྲིད་པ་དག་ལ་དགྱི་
 བར་བྱ། །དེ་ནས་བཏོན་ནས་ཐུང་ག་ཐུམ་བྱ་བཞུགས། །དེ་ནས་སྒྲགས་མའི་(ཐུག་མ་)ཐེམས་
 སྒྲ་བཞག་པར་བྱ། །ཐ་མ་ཞེ་ཐེམས་སྒྲ་ཆད་ལྡན་བཞག །རྒྱག་ཐོན་རྒྱུ་བྱ་བའུ་བཤལ་
 འདི་ལྟར་བྱ། །ཆ་ན་ག་ཐུང་ཆབ་སྒྲོན་ཆུ་ཡིས་བཟུ། །གང་ན་ཆད་ངམ་ཐུལ་ཏོག་ཆུ་ཡིས་
 བཟུ། །ཐུན་ཐོང་དོམ་མཁྲིས་ག་ར་ཆུ་ཡིས་བཟུ། །འཁྱོར་རེ་ཆ་དཔུང་གསང་དང་མ་ནང་
 རྒྱལ། །དེ་དག་བསྐྱེད་ལ་དེ་ནི་ཕྱིར་ལ་འབྱུང་། །ལྷག་ཆད་མེད་ན་ཐུང་མ་བཞོན་པའི་ཆད། །
 དཔུང་ཞག་གསུམ་དང་དཔུན་ཞག་བདུན་ལ་བཟུ། །དང་པོ་རྒྱག་ཐུག་གཙུག་པའི་སྒྲེམ་སྒྲན་
 དང་། །གཏར་ག་ཆུ་དཔུང་རྒྱམས་རིག་པས་སྒྲུད། །འཆོ་བའི་རྒྱག་ནི་དཀར་ལ་དྲི་མ་
 ཆེ། །ཡང་ན་ཁེར་ལ་སྒྲ་ཞིང་དྲི་མ་མེད། །དཀར་ལ་འངམ་པ་སྒྲིས་མ་ཆགས་པ་འདྲ། །དེ་ནི་
 ཐུང་དུ་འཆོ་བའི་རྒྱག་ཡིན་ལ། །དཀར་པོ་དྲི་ཅན་ཁྱེལ་ཅན། །ཁེར་པོ་དྲི་ཆེན་ཁྱེལ་ཅན། །
 སྒྲ་སྒྲ་དྲི་ཅན་དམར་པོ་དྲི་མ་ཅན། །དེ་སོགས་ཡུན་དུ་སྒྲུངས་པའི་རྒྱག །རྒྱག་པོ་སོ་ཐལ་ཁྱེ་
 འདྲ་དང་། །སྒྲོན་པོ་རམ་ཁྱེ་འདྲ་བ་དང་། །དམར་པོ་བཙོད་ཁྱེ་འདྲ་བ་དང་། །དཀར་པོ་སྒྲུང་
 ཆུ་མེ་ཆོག་འདྲ། །མི་འཆོ་སྒྲུང་པའི་ནད་དུ་བཤད། །ཟས་སྒྲོད་བྱང་ཁོག་སྒྲི་དང་འདྲ། །ཐུང་
 གསང་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིས་བྱེད་བཞི། །སྒྲིང་ཆུ་གཙགས་གསང་གཉིས་དང་སྒྲིང་ལོགས་
 གཉིས། །སྒྲིང་སྒྲིང་འདོམ་གསང་གཉིས་དང་ཆོགས་པ་བདུན། །ཁ་གསུམ་རྒྱམས་ནི་སྒྲིང་ཐུང་
 གསང་། །སྒྲིག་གསང་དུག་པ་ཁ་གསུམ་གྲོ་ཆེན་གཉིས། །གྲོ་ཆུང་གཉིས་དང་སྒྲིང་ཆེན་ཅར་ཁྱུང་
 དུག །སྒྲིང་བར་གྲོ་བར་དང་པོ་གཉིས་དང་བར་བ་གཉིས། །ཐ་མ་གཉིས་དང་མཆན་འོག་ཆེབ་
 མ་ཡི། །གྲོ་བར་དང་པོ་གཉིས་དང་གཉིས་པ་གཉིས། །ཐ་མ་གཉིས་དང་བྱང་གི་ཆེབ་མ་ཡི། །
 གྲོ་བར་གཡས་གཡོན་བཞི་རེ་སྒྲིང་བའི་རྒྱབ། །ཆོགས་པ་བཞི་བ་ལྟ་དང་བཅས་པའོ། །མཆིན་དྲི་
 ཆོགས་པ་བརྒྱད་པ་རུ་མ་ནས། །ཐུང་ཆུན་གཉིས་བཙལ་འོག་གི་ཆེབ་མ་ཡི། །གྲོ་བར་དང་པོ་
 གཉིས་དང་ཐ་མ་དུག །རྒྱབ་ཆོགས་དུག་བ་བཙུ་གཅིག་མཆིན་མཆོར་གསང་། །མཁལ་མ་
 ཆོགས་པ་བཙུ་བཞི་འོག་གཡས་གཡོན་ན། །ཆ་ན་གཉིས་དང་མཁལ་འབྲས་མཁལ་ཆོལ་བཞི། །
 དཔུ་མཁོར་མིག་གཉིས་སྒྲིགས་བཞི་རེ་རེ་བཙུ། །བྱིན་བརྒྱའི་ཕྱི་སྒྲལ་གཉིས་རེ་སོ་གསང་ནི། །
 ཆོགས་པ་བཙུ་གཉིས་ཆེན་གྱི་གསང་གསུམ་དང་། །སྒྲན་གསང་གསུམ་དང་མེ་ཉམས་གསང་

གསུམ་མོ། །བརྩུ་བྱེན་གཉིས་དང་ཆོགས་པ་བརྩུ་གསུམ་པ། །བཙུ་ལྷ་བྱེན་གསར་གཉིས་
ལོང་ཐེར་གཉིས། །ལོང་ཕྱགས་གཉིས་དང་ཆོགས་པ་བརྩུ་བྱེན་ཉི། །ལོང་གསར་ལྷ་དང་རྩུ་
སྒྲིང་གསར་གསུམ་དང་། །རྩུ་སྒྲིང་གསར་གསུམ་ཆོགས་པ་བརྩུ་བདུན་ཉི། །རྩུ་གསར་བདུན་
དང་སྒྲིང་གི་དབྱེ་གསར་གཉིས། །ཆོགས་པ་བཙུ་བརྩུ་འབྲས་སྒྲངས་པན་གསར་གསུམ། །
ཡན་ལག་ཆོགས་ཆེན་བརྩུ་གཉིས་ཁྱོན་བྱུར་མའི། །འཕར་ཡུལ་བརྩུ་དང་བརྩུ་བྱེན་བཤད་པ་
དང་། །རྩུ་བདུན་གྱིས་བརྩུ་དང་བརྩུ་ཡོད་པའོ། །

རྩུ་ནག་ལྷགས་གི་སྒྲིང་བྱུར་ཡིག་ཀྱང་བཤད། །ལག་པ་ཐེག་ཆེན་ནས་བརྩུ་བྱེན་རྩུ་རྩུ་མ་
གནད་མིག །མཐེབ་ཆེན་སེན་མོའི་མར་བྱུར་རྩུ་གང་མཆོམས། །ཁབ་ནི་མར་གསེག་
མཐེབ་ཆོགས་སྒྲིགས་སུ་ལ། །རྩུ་གང་ཙམ་རྩུ་གྲག་ནི་སྒྲངས་ན་ཆོག །མེ་བཙུང་འཛོག་པ་
རྩུ་ཡི་ལག་ལེན་ལྟར། །རྩུ་བཙུང་དུ་འདྲ་བྱས་ན་ཆོག་པར་བཤད། །པན་ཡོན་བཟུན་པ་མིད་པ་
སྒྲངས་པ་དང་། །བྱིས་པ་ལོ་གཉིས་གསུམ་ཅན་ནད་རྩུ་ཆོ་ཆོ་འབྲས་པན། །ཁྲག་ཤེད་ཆེ་དང་
མགོ་བོ་རྩུ་ཁྲག་དང་། །ཁྲད་པར་མིད་སྒྲངས་ཁྲག་ནི་རྩུ་སྒྲངས་པན། །མཐེབ་ཆེན་ནས་
བརྩུ་རྩུ་ཆེན་ཡོའི་ཅའི་མིག །མཐེབ་ཆོགས་གསུམ་པའི་དཀར་རག་མཆོམས་སུ་རྩུ་ག །ཤ་
ཡི་ནང་ལ་དྲང་བོར་རྩུ་གསུམ་འགྲོ། །མེ་བཙུང་རྩུ་ཙམ་བྱེད་གོས་པན་ཡོན་ནི། །རྩུ་མ་སྒྲངས་
དང་ཁྲག་རྩུ་གས་སོ་ན་དང་། །རྩུ་སྒྲིང་རྩུ་ཐོག་བད་ཀན་སེར་ཆགས་པན། །ཁྲད་པར་རྩུ་སེར་
ཆགས་ལ་ཤེན་རྩུ་པན། །སོ་ནད་ལ་ནི་མེ་བཙུང་བཞག་ན་པན། །སོ་གཡས་ན་ན་གཡོན་ལ་
འཛོག་པ་དང་། །སོ་གཡོན་ན་ན་གཡས་ལ་འཛོག་པར་བཤད། །མཐེབ་ཆེན་སྒྲོ་རྩུ་ནས་བརྩུ་
ཐག་གའི་མིག །ལག་པའི་མཁྲིག་མའི་གཉེར་མ་དང་པོ་ཡི། །འཕར་རྩུ་ཡུལ་དུ་དྲང་བོར་རྩུ་
གསུམ་རྩུ་ག །མེ་བཙུང་ལན་གསུམ་བཞག་ན་ཆོག་པར་བཤད། །པན་ཡོན་སྒྲོ་རྩུ་ཆོད་པ་
ཡོད་དང་ལག་པའི་ཆོགས། །སྒྲངས་པ་དང་ནི་ན་བདག་ལ་པན། །ཁྲད་པར་སྒྲོ་ཡུ་གཟེར་མིག་
སྒྲོ་ནད་པན། །མཐེབ་ཆེན་སྒྲོ་རྩུ་ནས་བརྩུ་ཅན་ཆོའི་མིག །མཁྲིག་མའི་གཉེར་མ་དང་པོ་
ཐེན་ཡན་མིག །རྩུ་གང་མར་ཆོད་མིག་ལ་དྲང་བོར་ནི། །རྩུ་གསུམ་རྩུ་ག་དང་མེ་བཙུང་
འཛོག་མི་རྩུ་དྲང་། །པན་ཡོན་མིད་ཐག་སྒྲངས་པ་གསར་བ་དང་། །སྒྲོ་ནད་དབྱགས་འཆོད་མིད་
ཐག་ནས་རྩུ་གས་འབྱུང་། །ཟས་མི་འགྲོ་བ་གསར་བ་ལ་པན་ཞིང་། །བད་ཀན་མགུལ་འགགས་
སོ་ནད་རྩུ་མི་པན། །ཁྲད་པར་བྱིས་པའི་སྒྲོ་ཆོད་གསར་བར་པན། །མཐེབ་ཆེན་སྒྲོ་རྩུ་ནས་
བརྩུ་སྒྲུའི་ཅའི་མིག །སྒྲུ་མོའི་ནང་ཆོགས་གཉེར་མའི་རྩུ་མཆོམས་ལ། །ཁབ་ནི་རྩུ་ལྷ་དྲང་
བོར་རྩུ་པ་དང་། །མེ་བཙུང་གསུམ་འཛོག་མི་རྩུ་ཟེར་བའང་ཡོད། །པན་ཡོན་སྒྲོ་རྩུ་སྒྲོ་རྩུ་
ཁྲག་རྩུ་ལ། །སྒྲུ་མོའི་ཆོགས་ན་སྒྲོ་རྩུ་ཆོད་ཡོད་བཟུགས། །ཁྲད་པར་སྒྲོ་ནད་ཁྲག་རྩུ་ག་ནད་ལ་

པན། །མཛུབ་མོ་ནས་བརྒྱད་ཅ་ཆེན་དང་ཡང་མིག །མཛུབ་སེན་མར་བྱར་རྒྱུ་གང་
མཆམས་ལ་རྒྱག །ཁྲག་སྒངས་ཆོག་དང་པན་ཡོན་མིད་པ་སྒྲངས། །སྒྲག་བཞུར་དང་ཆོད་
པ་སྒྲོར་མི་བྱེད། །ཁྲག་ཤེད་ཆེ་དང་མགོ་བོ་ན་ལ་པན། །བྱད་པར་སྒྲག་འོང་ལ་ཤིན་ཏུ་
པན། །མཛུབ་མོ་ནས་བརྒྱད་ཅ་ཆེན་ཅའན་མིག་ནི། །མཐེབ་ཆོགས་གཉིས་པའི་དཀར་རག་
མཆམས་སུ་ལ། །མཛུབ་མོ་བཀྲག་དགོས་ཁབ་ནི་རྒྱུ་གསུམ་འགྲོ། །མེ་བཅའ་གསུམ་འཛོག་
པན་ཡོན་མིད་པ་སྒྲངས། །སོ་ན་རོ་སྟོད་ན་དང་སྒྲག་ཐོན། །བྱད་པར་མདུན་སོ་བཞི་བོ་ན་
ལ་པན། །མཛུབ་མོ་ནས་བརྒྱད་ཅ་ཆེན་ཅའན་མིག་ནི། །མཛུབ་མོའི་ཆོགས་པ་གསུམ་གྱི་
ཆོགས་པར་རྒྱག །མཛུབ་སྟོར་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་གསུམ་རྒྱུ་ལྟ་འགྲོ། །མེ་བཅའ་ལྟ་འཛོག་
པན་ཡོན་མིག་ཤ་ལ། །འབྲུམ་བྱ་ཐོན་དང་དབྱགས་འཆངས་རོ་སྟོད་ན། །རྒྱག་ཁྲག་འབྲུ་བ་
ཅན་དང་བྱད་པར་དུ། །རྒྱག་སྐམ་ལ་ནི་པན་པར་བཤད་པའོ། །མཛུབ་མཐེབ་བར་མིག་དུའི་
ཀོའི་བེར་བ་ནི། །མཐེབ་ཆོགས་གཉིས་པའི་ཐད་དང་མཛུབ་མོ་ཡི། །ཤ་འབྲུར་སྟེང་དུ་ཁབ་ནི་
རྒྱུ་ལྟ་འགྲོ། །མེ་བཅའ་ལན་ལྟ་འབྲུམ་པ་མི་དུང་བཤད། །པན་ཡོན་མགོ་ན་སོ་ན་ནང་ཚུགས་
སྟོག །རྒྱ་བ་དུར་སྒྲ་ཆེད་སྒྲག་ཐོན། །སྒྲ་ནང་ཤ་སྒྲེ་མིད་སྒྲངས་བྱད་མིད་ཀྱི། །མང་ལ་
ཁྲག་མ་འོང་མིག་ལ་འིང་རྟོག་པན། །བྱད་པར་མིད་པ་ཡན་ཆད་ནད་ཀྱན་པན། །མཐེབ་
ཆོགས་གསུམ་པར་ཡན་ཤེ་ཁབ་མིག་ནི། །མཐེབ་ཆོགས་གསུམ་གྱི་བར་སྟོར་རྒྱུ་གསུམ་རྒྱག།
པན་ཡོན་ལག་ཆོགས་མགོ་ན་མིད་སྒྲངས་དང་། །རོ་ལ་རྒྱ་སེར་ཅན་མ་བཟུང་འབྲུག་དང་། །ཀོ་ཏུ་
འོའི་བཟུང་འབྲུག་ཅན་ལ་པན་པར་བཤད། །བྱད་པར་ལག་ཆོགས་སྒྲངས་ལ་པན་ངེས་སོ། །
མཛུབ་ཅ་ཆོས་བྱ་བེར་པའི་ཁབ་མིག་ནི། །ཁྲ་མོ་ནང་གི་གཉེར་མའི་ཡར་བྱར་སྟེ། །ཁྲ་མོ་ནང་
དུ་བཀྲག་ལ་ཆོགས་བར་དུ། །ཁབ་ནི་རྒྱུ་གཅིག་མེ་བཅའ་བདུན་འཛོག་དགོས། །པན་ཡོན་
ཁྲ་མོའི་ཆོགས་ན་ལུས་སྟོག་གི། །ཁྲག་ཤེད་རྒྱས་ནས་མགོ་བོ་འཁོར་བ་དང་། །བྲང་བར་རྒྱ་
སེར་ཡོད་དང་ལུས་བྱེད་སྟེད། །ལག་པའི་ཅ་རྒྱས་རེངས་དང་བྱད་པར་དུ། །གཙང་ནད་ལུས་
ལ་ཐེར་བ་བྱད་པ་དང་། །བཟུང་ཡོད་དང་སྟོ་བྱན་དཀར་པོ་ལ། །ཆ་བ་ཡོད་དང་སྟེ་མཛིང་
སྒྲངས་ལ་པན། །

འདི་མན་རྒྱང་བའི་ལུས་རྟོའི་ཁབ་མིག་ནི། །རྒྱང་བའི་མཛུ་གྱ་གཉིས་པའི་མར་བྱར་
གྱི། །སེན་མོའི་མཆམས་སུ་མར་གསེག་རྒྱུ་གང་རྒྱག །མེ་བཅའ་གསུམ་འཛོག་པན་ཡོན་
བརྒྱན་པ་ནི། །ཁྲག་ཤེད་རྒྱང་བས་མགོ་བོ་འཁོར་བ་དང་། །བརྒྱལ་ནད་མིད་སྒྲངས་རྟེན་
སྒྲངས་ཁོང་རྒྱ་ཅན། །སྒྲ་ནད་དབྱགས་འཆུབ་མི་ལམ་བཟུང་བཟུང་། །བྱད་པར་ཁྲག་ཤེད་རྒྱང་
བས་མགོ་ལུ་འཁོར་ལ་པན། །ནོའི་ཐེན་ཞེས་བྱའི་རྒྱང་བའི་ཁབ་མིག་ནི། །རྒྱང་བའི་མཛུབ་མོ་

གྲང་མོའི་ཆོགས་གསུམ་བར། །ཐུན་གསུམ་དང་ནི་མེ་བཙའ་ལྷ་འཛོག་དགོས། །ཕན་ཡོན་སོ་
ནད་རྩེ་སྐངས་རྒྱ་རྒྱང་ཆེ། །ཆ་བ་ཤེས་ཡིང་རྒྱང་ཆོགས་རེས་སྐངས་བྱེད། །བྱུང་མེད་ཟླ་མཆན་
འཛོག་ནས་རྒྱ་ཞབས་ན། །སོ་བ་ན་དང་བྱུང་པར་མདུན་སོ་གཉིས། །ན་བ་རྩེ་སྐངས་ཤིན་ཏུ་
ཕན་པ་ཡིན། །ཤན་ཀོའི་ཞེས་བྱའི་རྒྱང་བའི་ཁབ་མིག་ནི། །མཐེབ་ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་ཅུང་མར་
གསེག་མཆམས་སྟ། །ནོའི་ཐེན་མན་ཆད་ཚུན་གཉིས་མཆམས་ལ་ནི། །དྲང་བོར་ཐུན་བཞི་མེ་
བཙའ་གསུམ་བདུན་འཛོག། །ཕན་ཡོན་གཉིད་སྐབས་རྩལ་རྒྱ་བཞུར་བ་དང་། །རྩེ་སྐངས་
མིག་དམར་སོ་བ་རྒྱ་མེར་གྱིས། །སྐངས་པ་བྱུང་པར་གཉིད་སྐབས་རྩལ་ཐོན་པན། །ཁྲང་ཡང་
ཞེས་བྱ་ཤན་ཀའི་མར་ཚུན་གང་མཆམས། །འཕར་ཅ་ཡོད་པའི་གནས་ལ་ཐུན་གསུམ་དང་། །
མེ་བཙའ་གསུམ་ལས་རྟག་པར་འཛོག་མི་རུང་། །རིག་གཞུང་གཞན་ལས་མེ་བཙའ་མི་རུང་
བེད། །ཁབ་ཡང་མི་རུང་བེད་བ་ཡོད་པ་ལས། །ཐུན་ཁབ་སྤ་ལེགས་སྟོན་ན་མི་བཟང་བེད། །
ཁྲག་ཐོན་ལུས་བྱངས་བྱི་ལ་འཆར་བས་ངན། །ཕན་ཡོན་སྟག་རྒྱ་ཡོང་བ་བས་མི་འཕྲོད། །རྒྱ་མ་
རྩལ་བ་རྒྱང་བ་སྤྱིད་ལ་པན། །བྱུང་པར་ནད་སྤྱིད་བས་མི་འཕྲོད་ལ་པན། །རེ་ཤེས་ཁབ་མིག་
རྒྱང་བའི་རྒྱ་ཆོགས་ནས། །ངར་གདོང་ཉེ་བའི་རུས་པའི་རུས་པར་རྒྱག། ཐུན་ལྷ་འགྲོ་དང་མེ་
བཙའ་གསུམ་འཛོག་དགོས། །ཕན་ཡོན་ཐོད་པ་ན་དང་རྩེ་སྐངས་དང་། །སོ་བ་སྟོན་པ་རྒྱ་
ཆོགས་ན་བ་དང་། །སྤྱིང་འདར་བ་དང་བྱུང་པར་བ་འཕུག་པན། །ཤེར་རུས་ཆོགས་གང་ཡིན་
ནང་ལ་པན། །ཙོའི་སན་ལའུ་ཁབ་མིག་སྟས་མོ་ཡི། །མི་བྱུར་རི་མའི་མན་ཆད་ཚུན་གསུམ་
མཆམས། །ངར་གདོང་མི་བྱུར་སོར་གང་མཆམས་ལ་རྒྱག། །ཆོན་གང་འགྲོ་དང་མེ་བཙའ་
གྲངས་མང་འཛོག། །ཉེར་ལྷ་མན་ཆད་མིག་ལ་གདོད་པས་སྤང་། །ཕན་ཡོན་བས་མི་ཁྱེད་དང་
སོ་བ་ལ། །བྱུག་གཟེར་ཆེ་དང་ཁ་ནད་རྒྱ་མ་ཡི། །མི་བྱུར་ཆ་བ་ན་བྱུག་རྒྱག་སྐམ་པན། །བྱུང་
པར་ཉན་རེར་མེ་བཙའ་བྱས་པ་ན། །ཆམ་ནད་དང་ནི་བས་བ་མི་འདྲོད་པ། །ཡི་ག་འབྱེད་པ་
ཆེ་རིང་བ་ལ་པན། །ཡིན་པེ་ཞེས་བྱའི་ཁབ་ཡིག་རྒྱང་བ་ཡི། །མཐེབ་ཆེན་ཅེ་མོའི་ནང་སྟོགས་
སེན་མོ་ཡི། །མར་བྱར་ཐུན་གང་མཆམས་ལ་རྒྱག་པ་དང་། །མར་གསེག་བྱས་ནས་ཐུན་གང་
འགྲོ་བ་དང་། །མེ་བཙའ་གསུམ་འཛོག་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ལ། །སོ་བ་གསར་དུ་འབྲུ་བ་རྒྱ་
ཆད་དང་། །བྱུང་མེད་ཟླ་མཆན་མང་བོར་བཞུར་བ་དང་། །བྱུ་སྟོད་ན་ཆེ་སྟས་མོ་མན་ཆད་
ཀྱི། །དྲོད་ཉམས་ལ་ཕན་བྱུང་པར་རྒྱག་པ་དང་། །མང་ལ་ཁྲག་བཞུར་ཆད་ཞག་གྲངས་མི་
མཉམ་པན། །ཏ་ཏའི་ཁབ་མིག་རྒྱང་བའི་མཐེབ་ཆོགས་ནི། །གཉིས་ཀྱི་ཡར་བྱར་བྱི་ནང་ཤ་
དཀར་དམར། །མཆམས་ལ་རྒྱག་དང་མེ་བཙའ་གསུམ་འཛོག་དགོས། །སྟམ་མ་མེ་བཙའ་མི་
རུང་བཙའ་རྗེས་ཀྱི། །ཞག་མ་བརྒྱ་ཡི་སྟོན་ལ་འང་མེ་མི་རུང་། །ཕན་ཡོན་སོ་བ་བྱུག་གཟེར་ཆེ་

བ་དང་། །སྒྲིབ་པ་ན་དང་སྒྲིབ་ཆད་ཡོད་ལ་ཕན། །བྱད་པར་མེ་བཙས་རྒྱག་སྐམ་ལ་ཕན་ནོ། །
 བའི་སེའུ་ཁབ་མིག་མཐེབ་ཆོགས་འབྱར་བ་ཡི། །མར་བྱར་མྱེ་ནང་གི་དཀར་དམར་.....
 མཆམས། །རྒྱན་གསུམ་འགྲོ་བ་མེ་བཙའ་གསུམ་འཛིན་དགོས། །ཕན་ཡོན་པོ་བ་བྱུག་གཟེར་
 ཆེ་བ་དང་། །པོ་བ་ནག་ཁྲག་བར་བར་འབྱུ་བ་དང་། །ཟས་མི་འཕྲོད་དང་ཡི་ག་མེད་པ་
 དང་། །རྒྱག་སྐམ་སྒྲིབ་པ་ན་བ་དག་ལ་ཕན། །བྱད་པར་རྒྱང་བ་རེས་འགར་ན་ལ་ཕན། །རྒྱང་
 ཆོའི་ཁབ་མིག་ཐེའི་ཤོའི་ནང་ལོང་གི། །རྒྱས་འབྱར་ཚུགས་ནས་ངར་གདོང་རྒྱས་ཆེན་གྱི། །
 བར་ངོས་གཉེར་མའི་སྒྲེ་ལ་རྒྱན་གསུམ་འགྲོ། །མེ་བཙའ་གསུམ་འཛིན་ཕན་ཡོན་པོ་བ་སྒྲོས། །
 ཟས་མི་འཕྲོད་དང་རྒྱ་སྐམ་ཞེན་ལོག་དང་། །བྱད་པར་བྱིས་པ་ལོ་གཉིས་གསུམ་གྱི་བར། །བྱད་
 པ་མང་བ་བརྒྱལ་ནད་མིག་རྒྱ་འཛིན་ལ་ཕན། །ཡིན་ལེན་ཆོན་ཞེས་ཁབ་མིག་བྱས་མོ་ཡི། །ནང་
 ཚུགས་བྱས་ཆོགས་མན་ཆད་ཉུ་ཤའི་ཡན། །གཞོང་ནང་རྒྱན་ལྷ་འགྲོ་དང་མེ་བཙའ་ལྷ། །
 འཛིན་ལ་ཕན་ཡོན་རྒྱ་ཁ་སྒྲི་དང་། །པོ་མན་རྒྱ་ལམ་ན་ཆ་ཡོད་པ་དང་། །རྒྱ་མའི་བྱི་ཡུལ་
 ཤུན་པ་ཆ་བ་ཡོད། །བྱས་མོ་སྒྲངས་དང་བྱད་པར་བརྒྱ་ཆེན་སྒྲངས་ལ་ཕན། །ལག་པའི་ཁབ་
 མིག་ཏེ་བྱང་ཞེས་བྱ་བ། །མཐེབ་རྒྱང་ཡར་བྱར་སེན་མོའི་མར་བྱར་གྱི། །རྒྱན་གང་མཆམས་ལ་
 ཡར་གཤེག་བྱས་ནས་ནི། །རྒྱན་གང་འགྲོ་དང་མེ་བཙའ་གསུམ་འཛིན་དང་། །ཁྲག་སྒྲངས་
 ཆོག་དང་ཕན་ཡོན་སྒྲིབ་ནད་དང་། །གང་རྩ་ན་དང་མེད་པ་ན་བ་དང་། །མིག་སྒྲངས་མིག་ནི་
 དམར་ལ་ཆ་བ་ཡོད། །བྱད་པར་མིག་དམར་སྒྲངས་ལ་ཕན་པར་ངེས། །རྩ་རྩའི་ཁབ་མིག་ཁྲ་
 རྩར་ནང་བཀྱག་ནས། །སྒྲིབ་ལག་མཐེབ་རྒྱང་གཉིས་བྱིས་ཆེར་སྒྲེབས་མཆམས། །རྒྱན་གསུམ་
 འགྲོ་དང་མེ་བཙའ་གསུམ་འཛིན་ཆོག །ཕན་ཡོན་སྒྲིབ་ནད་སྒྲིབ་འདར་བྱད་མེད་གྱི། །གང་
 བྱད་བྱ་རྩོད་ལྷག་པ་རྒྱ་ལམ་ལ། །བེ་འཕྱག་ཡོད་དང་གང་བ་དཀར་པོ་ཡོང་། །བྱད་པར་གང་
 བའི་རྒྱ་གདོང་དཀར་ལ་ཕན། །ཏིན་མེན་ཞེས་བྱའི་ཁབ་མིག་ཆངས་ལྷ་ཡི། །ལག་ཆོགས་
 མཁྲིག་གཉེར་ཐོག་གི་བར་གཞོང་ནང་། །རྒྱན་གསུམ་མེ་བཙའ་གསུམ་དང་ཕན་ཡོན་ནི། །སྒྲི་
 བྱད་སྒྲིབ་ཤ་རེ་ཆེར་སོང་བ་དང་། །གཉིད་ཡར་སྒྲ་ནང་མ་ཡོད་སྒྲངས་པ་དང་། །ཟས་མི་
 འཕྲོད་དང་བྱད་པར་གཉིད་མེད་ཕན། །མེན་རྟོ་ཁབ་མིག་ཏིན་མེན་མན་རྒྱན་གང་། །རྒྱན་ལྷ་
 རྒྱན་གསུམ་འགྲོ་དང་མེ་བཙའ་གསུམ། །འཛིན་དང་ཕན་ཡོན་ལག་ངར་གྱི། །མར་བྱར་
 མཛུབ་མོ་བྱེད་གསུམ་རྩ་ནང་བྱ། །ཞེ་ནད་སྒྲ་མི་བདེ་དང་གྱ་ཆོགས་ན། །སྒྲིབ་ནད་བྱད་པར་
 ལག་ངར་ན་ལ་ཕན། །རྩའི་ཉེས་ཁབ་མིག་གྱ་མོའི་ནང་ཚུགས་རྒྱས། །འབྱར་ཐོག་མཐེབ་
 ཆོགས་ནང་གི་རི་མོ་ནི། །དང་པོ་ནས་བབྱང་གྱ་མོའི་ནང་ངོས་གྱི། །རྒྱན་གང་ཆེར་སྒྲེབས་རྒྱན་
 ལྷ་འགྲོ་བ་དང་། །མེ་བཙའ་ལྷ་ནི་འཛིན་པར་བྱས་པ་ན། །ཕན་ཡོན་སྒྲི་ནད་སྒྲི་རྒྱ་རྩེབ་བར་

དང་། །ཅ་ལམ་ན་བ་ལག་ངར་འདར་ལ་ཕན། །བྱད་པར་མཆན་ལོག་སྐངས་དང་སྒྲིལ་བས་
 སྐངས་ལ་ཕན། །རྩྱ་ཅོས་ཁབ་མིག་མཐེབ་ཆུང་མར་བྱར་གྱི། །མེན་མོའི་མར་བྱར་རྩུན་གང་
 མཆོམས་ལ་ནི། །རྩུན་གང་འགྲོ་དང་མེ་བཅའ་གསུམ་འཛིག་དགོས། །པན་ཡོན་སྒྲིང་ག་རྩུས་
 དང་སྒྲིལ་ན། །བྱང་ཅིབ་བར་ན་བྱ་ཆུ་མེད་པ་དང་། །མིག་གི་ལིང་རྟོག་མིག་ནད་ཀྱན་ལ་
 ཕན། །ཆན་གྱི་ཁབ་མིག་མཐེབ་ཆུང་ཆོགས་གསུམ་གྱི། །ཡར་བྱར་ཁྱ་ཆུར་ཀྱམ་ནས་རྩུན་
 གསུམ་འགྲོ། །མེ་བཅའ་གསུམ་འཛིག་པན་ཡོན་ཁྱག་རྩུགས་དང་། །མིད་པ་སྐངས་དང་ཆད་
 པ་རེས་ལངས་བྱེད། །ན་གཤམ་སྐངས་དང་བྱ་ཆུ་མེད་པ་དང་། །བྱ་མ་སྐངས་དང་བྱད་པར་
 བྱ་སྐངས་ཕན། །རྩྱ་འི་ཤེས་ཁབ་མིག་ཁྱ་ཆུར་ཀྱམ་ནས་ནི། །མཐེབ་ཆུང་ཆོགས་གསུམ་མར་
 བྱར་ཆངས་ལྷ་ཡི། །རི་མོའི་སྒྲིལ་རྩུན་བརྒྱད་འགྲོ་བ་དང་། །མེ་བཅའ་གསུམ་འཛིག་པན་ཡོན་
 མཆོ་གུ་ནམས། །ནད་དུ་གྱག་དང་མིད་སྐངས་སྒྲིལ་མཛིང་ན། །བྱིས་པའི་བརྒྱལ་ནད་ཅ་ཆུ་ཤོར་
 པ་དང་། །མིག་ལ་ལིང་རྟོག་ཡོད་དང་ན་བ་འོན། །བྱད་པར་ལིང་རྟོག་ནད་ལ་མཆོག་དུ་
 ཕན། །བན་གྱི་ཁབ་མིག་འཆང་ཤིང་བྱི་བྱར་གྱི། །ལག་ཆོགས་ཡར་བྱར་རྩུན་ལྷ་མེ་བཅའ་
 བདུན། །འཛིག་པ་པན་ཡོན་མཆོ་བཞིགས་ཐམས་ཅད་ན། །ཞེན་པ་ལོག་དང་མིག་ཆུ་མང་བ་
 དང་། །མིག་ལ་ལིང་རྟོག་ཡོད་དང་ལུས་དང་མིག་ །མེར་མོར་མོང་བ་སྒྲིང་བར་སྐབས་འདར་
 དང་། །བྱད་པར་སྒྲིང་བར་སྐབས་འདར་ལ་ཕན་ནོ། །ཡང་ཡོའི་ཁབ་མིག་ལག་པའི་ཆོགས་
 འབྱར་གྱི། །གཉེར་མའི་མཐེབ་ཆུང་སྒྲིང་བའི་བར་ལ་ནི། །རྩུན་གསུམ་མེ་བཅའ་གསུམ་
 འཛིག་པན་ཡོན་ནི། །བྱིས་པའི་ཁ་ནད་ཟ་ཡོད་ལྷོ་དཀར་དང་། །རྒྱལ་གྱི་སྐངས་དང་ལག་ངར་
 བྱེད་མར་ན། །ན་བ་འུར་སྒྲིལ་ཡོད་དང་བྱད་པར་དུ། །ལག་ཆོགས་ན་དང་སྐངས་པ་ལ་ཕན་
 ནོ། །ཞིའི་རྟོས་ཞེས་བྱའི་ཁབ་མིག་ལག་པ་ནི། །མགོ་ལ་བཀའ་སྒྲིལ་མོའི་སྒྲིལ་གསུམ་གྱི། །ནད་
 རོའི་ཆོགས་པར་རྩུན་གསུམ་མེ་བཅའ་གསུམ། །པན་ཡོན་གྱི་ཆོགས་ན་དང་མིག་ག་སྐངས། །
 ན་བ་འོན་དང་རྩུ་ཞབས་ན་ལ་ཕན། །བྱད་པར་གྲང་པའི་རྩུ་ཁ་སྒྲིལ་ཡོ། །ཏི་ཡོན་ཁབ་མིག་
 ཀླང་བའི་མཐེབ་ཆུང་གི། །མར་བྱར་རྩུན་གང་མཆོམས་དང་ཁབ་རྩུན་གང་། །མེ་བཅའ་
 གསུམ་དང་རྩུམ་མ་མེ་མི་རུང། །པན་ཡོན་གྲང་བའི་རྩུ་ཁ་སྒྲིལ་བ་དང་། །མགོ་སྒྲིལ་འཆུབ་བྱིས་
 པ་བཅའ་མི་བྱབ། །བྱད་པར་བྱིས་པ་བཅའ་མི་བྱབ་ལ་ཕན། །བྱང་གོས་ཁབ་མིག་མཐེབ་ཆུང་
 ཆོགས་གཉིས་གྱི། །བྱི་བྱར་ཆོགས་པར་རུས་འབྱར་ཡར་བྱར་ལ། །རྩུན་གསུམ་མེ་བཅའ་ལྷ་ནི་
 འཛིག་པར་བྱ། །པན་ཡོན་ཕོ་ནད་རྒྱུང་བ་སྒྲིལ་མཛིང་ན། །མགོ་ཡུ་འཁོར་དང་བྱད་པར་བྱ་སྒྲོད་
 ན་ལ་ཕན། །གོས་གོས་ཁབ་མིག་ཀླང་པའི་མཐེབ་ཆུང་གི། །ཆོགས་གཉིས་མར་བྱར་རུས་
 འབྱར་མར་བྱར་ལ། །རྩུན་གསུམ་འགྲོ་ཞིང་མེ་བཅའ་གསུམ་འཛིག་དགོས། །པན་ཡོན་མིག་

ཤ་དམར་དང་མིག་མེར་དང་། །མགོ་ནད་མདུན་རྒྱུ་མ་འབྲས་ན་ཟུག་ཆེ། །ཁྱད་པར་འབྲས་
 མ་ལ་ཡང་ཕན་པ་ཡིན། །རྫོང་གོས་ཁབ་མིག་རྒྱུ་བའི་ཕྱི་བྱར་གྱི། །རུས་འབྲུར་ཡར་བྱར་ཁབ་
 བེ་རྒྱན་གསུམ་དང་། །མེ་བཅའ་གསུམ་འཛིན་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ལ། །སྐྱེད་པ་ན་དང་སྐྱེ་
 མའིང་ན་བ་དང་། །མིག་ཤ་ན་དང་ཡིང་རྟོག་ནད་ལ་ཕན། །ཁྱད་པར་ཕན་པ་སྐྱེད་པ་མགོ་
 བར་ཕན། །ཁོན་ཡོན་ཁབ་མིག་ཕྱི་ཡོང་རུས་འབྲུར་གྱི། །སྤེལ་གཤོང་ནད་དུ་རྒྱན་ལྷ་མེ་བཅའ་
 གསུམ། །འཛིན་དང་རྒྱུ་མ་མ་གཉིས་ཀ་མི་རུང་བཤད། །ཕན་ཡོན་རོ་སྟོང་ན་དང་སྐྱེད་པ་
 བ། །བརྒྱ་ཕྱི་ཡུལ་ན་དང་བྱ་བཅའ་མི་བྱལ། །ཁྱད་པར་སྐྱེད་པ་ན་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན། །མེས་
 ཀྱོང་ཁབ་མིག་རྒྱིད་པའི་སྐབ་ཁྲུང་ཅ། །ནད་སོར་ལྷ་བཞག་ཕྱི་བྱར་སོར་གཉིས་གསུམ། །ཁབ་
 བེ་རྒྱན་བརྒྱུད་མེ་བཅའ་མི་རུང་རོ། །ཕན་ཡོན་བརྒྱ་ཡི་ཕྱི་ཅ་ལམ་གཟེར་བ་དང་། །སྐྱེད་པ་ན་
 དང་རྒྱུ་ལག་ཆོགས་ན་དང་། །སྐྱེད་དང་རྫི་ཕྱི་ཁྱད་པར་རྒྱུ་ནད་ཕན། །ཁྲག་སྒྲངས་ཆོག་
 བཅས་བཤད་པ་ལ་ཡང་ཡོད། །ཡོང་ཆོན་ཁབ་མིག་རྒྱུ་མའི་རུས་ཆོགས་མཆོམས། །མཐེབ་
 ཆོགས་གསུམ་པའི་མར་བྱར་བད་བྱང་དཀྱིལ། །ཁབ་བེ་རྒྱན་ལྷ་མེ་བཅའ་ལྷ་འཛིན་དགོས། །
 ཕན་ཡོན་སྟོང་འདར་མིག་མེར་སྐྱེད་དཀྱིལ་ན། །རྒྱ་གཏོང་སྐབས་སུ་ཁྲག་ཐོན་ཁྱད་པར་དུ། །
 སྐྱེད་དཀྱིལ་ན་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན་པར་བཤད། །རེན་གོས་ཁབ་མིག་རྒྱུ་བའི་མཐེབ་ཆོགས་
 གྱི། །ནད་ཡོང་ཕྱོགས་སུ་རྒྱན་རོ་གཞལ་བ་ལ། །ཁབ་བེ་རྒྱན་ལྷ་མེ་བཅའ་བདུན་འཛིན་
 དགོས། །ཕན་ཡོན་མིད་སྐྱངས་ལུས་ནས་རྩལ་རྒྱ་ནི། །གྲང་མོ་ཐོན་པ་སྐྱང་ཆད་ཡོད་པ་
 དང་། །སྐྱོང་བ་སྐྱངས་དང་བྱ་སྟོང་ལུག་པ་དང་། །བྱིས་པ་བཅས་ནས་ཞག་མ་རྒྱག་བདུན་
 ལ། །བརྒྱལ་ནད་རྩྭ་ལྷ་འཐེན་ལ་ནི་ཕན་པ་ཡིན། །ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་བརྒྱལ་ནད་རྩྭ་ལྷ་འཐེན་
 ཕན། །ཐེའུ་ཤིས་ཁབ་མིག་ནད་ཡོང་རུས་འབྲུར་གྱི། །ཕྱི་བྱར་གཤོང་ལ་ཁབ་བེ་རྒྱན་ལྷ་
 འགྲོ། །མེ་བཅའ་བདུན་འཛིན་ཕན་ཡོན་མིད་སྐྱངས་དང་། །ཁ་ན་ཁ་ལུང་ཁྲག་ཏུ་ལུ་བ་
 དང་། །སོ་མཆོན་མི་ལངས་སྐྱོམ་དད་ཆེ་བ་དང་། །རྒྱ་མང་བྱང་དང་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་ནི། །བྱད་
 མེད་རུ་མ་སྐྱངས་ལ་ཕན་པ་འོ། །རྒྱ་ཡོད་ཁབ་མིག་ནད་ཡོང་རུས་འབྲུར་སྟེང་། །ཡར་རྒྱུན་
 གཉིས་མཆོམས་ཁབ་བེ་རྒྱན་གསུམ་ལ། །གང་རུང་འགྲོ་དང་མེ་བཅའ་བདུན་འཛིན་དགོས། །
 ཕན་ཡོན་གྲང་བའི་རྒྱ་ལམ་ན་ཆ་ཡོད། །ཁམས་དཀར་འཛིན་དང་ལུས་ནས་རྩལ་རྒྱ་ནི། །གྲང་
 མོར་ཐོན་དང་རྒྱུ་པ་སྐྱངས་པ་དང་། །ལུས་པོ་སྐྱངས་དང་མིག་ནི་མི་གསལ་དང་། །ཆད་
 རྟོང་རྩལ་རྒྱ་མི་འོང་པ་ལ་ཕན། །ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་རྒྱ་ནད་ཁམས་འཛིན་ཕན། །ཡིན་གོད་ཁབ་
 མིག་སྐབ་ལུག་ནད་ཕྱོགས་སུ། །རུས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྐམ་ཁབ་ནི། །རྒྱན་ལྷ་འགྲོ་དང་མེ་
 བཅའ་ལྷ་འཛིན་དགོས། །ཕན་ཡོན་ལུས་མོ་ན་དང་མངལ་ཆད་ཡོད། །སོ་མཆོན་ན་དང་བྱ་