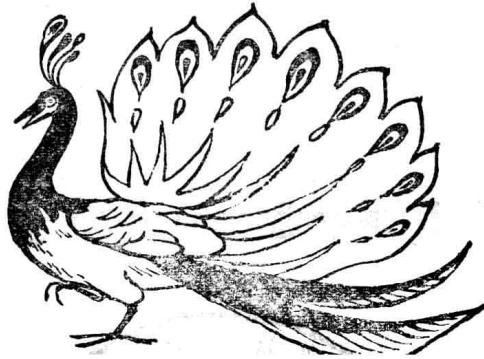




ହରିଦ୍ରାସୁଧା

ཤིག་ཚགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཐོད་བྲུ།



མཚོ་རྩོམ་མི་དེགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་།

ལྷན་ཆེན་གསུང་བཤེས་ཀྱི་གྲུབ་ཕྱིན་སྐོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

ཕྱི་ལོ་འདི་ལོ་ལྷན་ཆེན་གསུང་བཤེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

*

ལྷན་ཆེན་གསུང་བཤེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

ལྷན་ཆེན་གསུང་བཤེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

ལྷན་ཆེན་གསུང་བཤེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

1983 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

1983 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

དྲེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ 0.33

སློབ་པ་པོའི་བྱ་དོན།

རང་རྒྱལ་གྱི་རིགས་སོ་སོའི་མི་དམངས་ཀྱི་ཁོང་ཏུ། སློབ་ཆགས་ཀྱི་གཏམ་
རྒྱུད་གང་མང་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་དམངས་ཁོང་རིག་ཅལ་གྱི་བར་མཚོད་
ནང་གི་ཚོར་བུ་འོད་འབར་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་མཁན་རྣམས་ལ་སློབ་ཆགས་ཀྱི་
གཏམ་རྒྱུད་ཆ་ཚང་ཞིང་སྤུལ་ཏུ་བྱུང་བའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་འབྱུང་ཆེད། ར་ཚོས་གཏམ་
རྒྱུད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་དང་ཆ་གསལ་པར་ཏུ་བཀོད་པའི་མི་རིགས་ཉི་ཤུ་ལྟག་གི་བཤད་སྲོལ་
ལྟར་སློབ་ཆགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བརྒྱ་ལྟག་བདམས་ནས་པར་ཏུ་བསྐྲུབ་པ་ཡིན།

རང་རྒྱལ་གྱི་སློབ་ཆགས་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ནམ་མཁའ་བཞིན་ཏུ་རྒྱ་ལྟག་.....
མཐའ་མེད་ན་ཡང་། ར་ཚོས་ཤེས་པ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཞིང་ས་ཆ་དང་མི་རིགས་སོ་
སོའི་ཁོང་ནས་འཚལ་སྤུད་ཀྱི་བྱ་བ་ལེགས་པར་བསྐྱབས་པ་མི་འདར་བས། མི་
རིགས་སོ་སོའི་རང་གི་བཤད་ལུགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་རྣམས་ཆ་ཚང་བའི་རྫོ་ནས་.....
དེལ་འདིར་བཀོད་མེད་པའི་རྫོན་ཡང་ཡོད། དེ་བས་དཔེ་ཆ་འདི་སྤུང་རྗེས་མི་
རིགས་སོ་སོ་དང་ས་ཆ་སོ་སོའི་དམངས་ཁོང་རིག་ཅལ་གྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་མཁན་དང་.....
སློབ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་ཆགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་ཅམ་བསྐྱས་ཉེ་ར་ཚོ་ལ་.....
བསྐྱར་ནས་དཔེ་ཆ་འདི་ཆ་རེ་ཆ་དང་སྤུན་སྤུམ་རེ་ཚོགས་སྤྱ་གཏོང་བར་རེ་.....
འདུན་ལུ་བ་ལགས།

ར་ཚོས་གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེའི་མཐར་མི་རིགས་གང་གི་ཡིན་པ་དེ་གསལ་པོར་

དཀར་ཆག

- བྱ་ལྟུང་ལྟུང་ཚེན་ལ་སྐྱེས་སྐྱེས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་བྱ་སྐབས། (1)
- ཁྱ་ཏ་མ་མ་ཞེས་གྲག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (4)
- སྐལ་ལྷན་འབྲུ་རིགས་སྐྱི་བ། (9)
- རྒྱལ་དང་སྐྱ་ཀ་གཞིས་ཤ་ཉེ་སྐྱིག་པ། (13)
- ས་འབྲུ་ནག་རིང་དང་རྩ་འབྲུ་སྐྱོ་ཉ། (16)
- རི་པོར་གི་ར་མ། (19)
- ཤ་པོ་དང་སྐྱལ། (22)
- རྒྱུར་གི་དང་ཤ་པོའི་གཏམ་རྒྱུད། (26)
- མ་མོ་དང་རྩེའུ། རི་པོར། རྩ་པོ་བཅས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད། (30)
- རོམ་གྱི་ར་མ་གང་རྩ་པོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (35)
- ལེང་ག། (38)
- ཕྱི་ལ་དང་སྐྱལ་དང་ཕྱི་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (41)
- ཅུས་སྐལ་གྱི་སྐོ་རིག་..... (47)
- རྩེའུ་མ་མོས་པོ་རྟོག་བཏོང་པ། (54)
- བྱ་གས་པའི་གཏམ་རྒྱུད། (56)
- གསེར་ཉྱ་དང་གཅོང་ཉྱའི་གཏམ་རྒྱུད། (59)

མཆིལ་བ་མཁོ་དཀར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད། (62)

ལྷན་ལྷན་དཀར་མའི་མཚུགས་ལྷོ་ནག་པ་དང་ཡ་མོད་

དམར་བ་ཅི་ཡིན། (64)

“ཉ་ཉ། ལྷོད་མོག” (68)

འབྲུ་རྒྱུག་དང་ལྷན་ཅུའི་གཏམ་རྒྱུད། (72)

ལམ་མོ་དང་ཀང་དང་སྐལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (78)

སྐལ་བ་དང་དང་བམ་གནས་སྤོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (81)

གཡག་ཚན་རོག་རོག་དང་ལྷན་གྱི་རྒྱ་བོ། (84)

ར་རྒྱག་ལ་ཆག་སྤོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (90)

ཉུག་དང་ནགས་ལྱིའི་གཏམ་རྒྱུད། (96)

ར་རྒྱལ་ཅན་གྱི་དང་བ། (98)

རྒྱ་ཀའི་སྤོར་དང་ལོང་མ་ལྷོག་གི་མཚུགས་ལྷོ། (102)

ལྷན་གྱི་དང་ལྷ་ལྷའི་གཏམ་རྒྱུད། (109)

རི་མོང་གི་གཏམ་རྒྱུད། (112)

བདེན་རྒྱུན་གྱི་ཤན་འབྱེད་པའི་རི་མོང་སྤོར་ལྷན། (119)

རི་མོང་དང་ལྷན་གྱི། (122)

རི་མོང་དང་ལོང་གའི་གཏམ་རྒྱུད། (131)

རི་མོང་ཁ་ལོར་ལྷན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (133)

རི་མོང་ཅལ་འདྲོགས། (138)

ར་མ་དང་ལྷན་གྱི། (140)

མ་མོ་རི་རྩུང་གི་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (143)

མ་མོ་ཐབས་ཀྱིས་རྒྱལ་སར་འགྱིང་བ། (148)

མ་མོ་རྩུ་བའི་གནས་ལ་རྩུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (152)

མྱང་ཚེན་དང་མ་མོ། (155)

མ་རྩེས་དང་ཅུས་སྐལ། (157)

གཟིག་དང་ཁོང་ལ། (161)

རྩག་དང་ཁོང་ལུའི་གཏམ་རྒྱུད། (165)

རྩག་དང་སྐལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (170)

ཐག་དང་སྐལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (174)

བྱ་གཞུག་པའི་ཚོང་ག་སེར་པོ་ཡིན་པའི་

རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། (178)

ནོར་ལུ་ཤོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (181)

ཚིའུ་དང་ཅུས་སྐལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད། (184)

ཚིའུ་དང་ར་མོང་གི་གཏམ་རྒྱུད། (186)

མཐུན་པ་རྣམ་པའི། (193)

བྱི་ལ་དང་བྱི་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (199)

ཁང་བྱིའུ་དང་བྱི་བ་གཉིས་ཀྱིས་གཏུག་བཤེར་

བརྒྱུ་བའི་གཏམ་རྒྱུད། (202)

མཚིལ་བ་འཕྲོ་མི་སེས་པ་ཅི་ཡིན། (204)

མཚིལ་བ་ཚང་གིས་བཞི་བ། (213)

ཁྲ་ཏ་ལ་ཉེས་ཆད་བཅད་པའི་གཏམ་རྒྱུད། (217)

ཁྲ་ཏ་ས་དམ་བཅས་པའི་གཏམ་རྒྱུད། (225)

ཕྱིའུ་མི་དང་ལྷུང་ཆེན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད། (227)

འཕུ་རྒྱུ་ག་གིས་སྐང་ཏུ་འདེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད། (233)

ཅ་ལག་རྒྱལ་གི་ལས་ཀ (234)

ཐང་མིང་དང་མྱེའུ། (236)

ཁྲ་ཏ་དང་མོད་པ། (239)





བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་ཆེན་ལ་སྐྱེས་སྐར་གྱི་རྟེན་འབྲེས་ལྷ་སྐབས།

ལོ་ཞིག་ལ་བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་ཆེན་སྐྱེས་པའི་སྐར་མ་བཟང་པའི་རུས་...
 ལ་སྐྱེས་པ་ན། འདྲེས་ཆགས་ཐམས་ཅད་བྱ་རྒྱལ་ལ་སྐྱེས་སྐར་གྱི་
 རྟེན་འབྲེས་ལྷ་བར་འོངས་པས་འདྲེས་འཛི་ལྷ་རྟེན་ཆེ། འཛོལ་མོས་སྐྱིད་
 ལྷ་འདྲེས་པ་དང་ལྷ་རྟེན་ལྷུང་འདྲེས་ཅིང་། བྱ་བྱིངས་རྣམས་གྲལ་
 གཉིས་སྐྱ་བརྒྱུགས་ནས་བཅད་ཡོད་པའི་སྐབས་སྟེ། བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་ཆེན་
 ལྷུང་ལྷུང་ཆེན་གྱི་འཛོལ་ལེར་བཟང་པོ་འོད་རྣམ་པར་བཟང་བ་ཞིག་ལོན་
 བས་གྲལ་དུ་ལྷུང་གྱི་ལོ་མདོན་པར་འཕྱིར་དོ། །

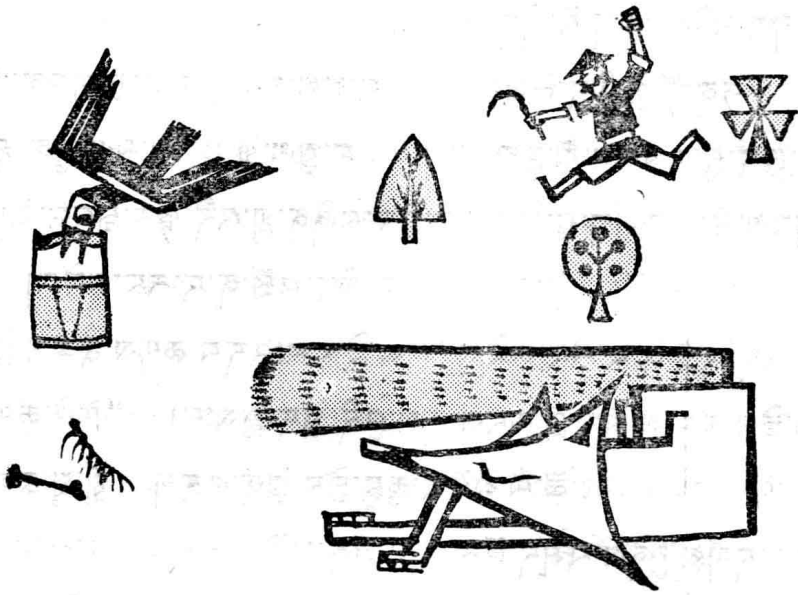
འཕགས་པའི་བྱ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ཉན་ཉོ་ཉོའི་ཡིད་ཚིམས་པའི་རང་ནས་རང་ཉིད་ནི་བྱ་གཞན་.....
ལས་བྱུང་བུ་འཕགས་སོ་སྟེན་ནས། ར་རྒྱལ་གྱི་བསམ་བསམ་ཀུན་ནས་
བསྐྱངས་ཏེ། གསོག་པ་རྗེས་རྗེས་བྱེད་བཞིན་སྐྱེ་འདི་ལྟར་སྐྱངས་སོ། །

“ཉོ་མོ་མོ། ཉོ་མོ་མོ། ལྷུང་ཚེན་འཕྲོ་ན་ར་རང་མཛེས།
ལྷུང་ཚེན་འཕྲོ་ན་ར་རང་མཛེས།” ཞེས་ཟེར་བ་འདྲ་བ་ཆགས་ནས་སྐྱིས་
མོས་ཇེས་ཚང་མ་ཁོང་ཁོ་ལངས་ནས་འདི་རྟུན་སྐྱེས་པ། “ཁོའི་རྒྱལ་
ཀ་ལ་རྟོས་དང་། ར་ཚོ་ལ་མཚོང་རྒྱུ་བྱེད་བྱིན་འདུག རྩོ་སྐྱེ་ནས་
འབལ་དམོས་” ཞེས་བཤད་ཞོར་བྱ་བྱ་གཞན་ཚེ་རྒྱུང་ཚང་མས་.....
ཉན་ཉོ་ཉོའི་མཐའ་བསྐྱར་ནས་རྩོ་སྐྱེ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷན་པར་སྐྱིར་.....
བལ་མོ། །

དེ་ནས་ཉན་ཉོ་ཉོ་དེ་སྐྱར་ཡང་ལྷན་ན་རྩོ་སྐྱེ་གཅིག་ཀྱང་མེད་.....
ཅིང་གཅེར་བུར་གྱུར་སྐྱབས་དོ་ཚ་ཞིང་མགོ་སྐྱེད་དེ་གྱུར་ཅར་སོང་ནས་
སྐྱར་བཞིན་སེམས་ཁོང་བྱ་རྒྱུད་དེ་བསྐྱར་དོ། །

—རྒྱ་རིགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་—



ལྷ་ཏྲ་མ་མ་ཞེས་གྲགས་པའི་རྒྱ་བཟའ་ཅི་ཡིན།

ལྷ་ཏྲ་ནི་འགོ་འདུག་ཚོད་ཅིང་བཤད་དགའ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་.....
 བས་ཁོ་རང་ནངས་མ་མོ་ནས་ས་རུབ་རེག་གི་བར་རྒྱ་ག་ས་གར་འཕུར་...
 བ་དང་མ་མ་ཞེས་གྲགས་པའི་ལྷ་ཏྲ་གི་ཁོ་རྒྱ་ལོ་རང་གིས་རྒྱ་བཟའ་རྒྱ་སྐོན་པའི་བྱ་བ་
 འགའ་རེ་རྒྱབ་གྱིན་འདུག་ཚོད། ཡིན་ན་ཡང་སེམས་དྲང་མོ་ཞིག་ཡིན།
 ཉེན་ཞིག་ལ་ལྷ་ཏྲ་ས་ཕྱིང་པོ་ཞིག་གི་ཚོགས་རྒྱ་ཚང་བཟོས་ཏེ་རྒྱ་ལྷ་

ཅུམ་པའི་ག་མྱིག་བྱེད་གྱིན་འདུག །ཁོས་ཐག་རིང་ནས་ཤིང་ལྷུང་སྐམ་
 བོ་སོགས་ཁྱུང་འོངས་ནས་ལྷུག་ཅུམ་གྱིས་ཚང་ལས་པས་ཉ་ཅང་ངལ་……
 ཅུབ་ཆེ་བ་དང་ལྷན་ཡོངས་རྒྱགས་ཅུལ་ཚུམ་རྫོན་པར་བྱས། །ཁ་ཉ་ས་
 གཤོག་པ་རྗེབ་རྗེབ་དང་མཚོ་བོ་གཡུག་གཡུག་བྱས་ནས་ངལ་ཅུང་བཟང་……
 གསོ་བསམ་པའི་བར་དེར། བུ་མོ་སྲུ་མ་དོག་དམར་ལེར་ཅན་ཞིག་
 དོང་བཟུང་མོ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་མཚོང་།

ཁ་ཉ་ལྷུང་བར་ས་དོང་གི་འགྲམ་ཏུ་འཕུར་སོང་ནས་“ཨ་ནི་མ
 མོ་ལགས། རྒྱུང་ས་དོང་ཏུ་སོང་ནས་ཅི་བྱེད་”ཅེས་དྲིས།

བུ་མོས་རྫོན་ཆད་འདི་འདྲའི་གནས་ཚུལ་ལ་ལྷུག་མ་རྒྱུང་བས།
 འདི་བདེན་ནམ་བསམས་ནས་མིག་སྐད་ལ་བསྐྱར་ཉེ་བསམ་རྫོ་ཞིག་……
 བཟང་བས། ཡིད་ལ་ཐབས་བཀོད་ཅིག་བྱུང་། ཁོས་འདྲུམ་
 དལུལ་བཞིན་སྐད་གཙོ་མ་ཚུང་བས་ཁ་ཉ་ལ།

“སྐྱོགས་པོ་བཟང་པོ། མ་བཟང་ཐལ། ངས་ས་དོང་ནང་ན་
 ཟས་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ལྷུ་རེད་བསམས་ནས་ས་དོང་ཏུ་མཚོངས་པ་ཡིན་
 མོད། བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པར་འདི་ན་བཟུང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་
 མེད། ད་ང་རྫོགས་ནས་བྱུགས་བཟང་པས་དོང་ཁར་ཡང་འཕུད་མི་
 ལུབ་”ཟེར།

ཁ་ཉ་ས་གཏན་མ་དེ་སོས་མ་ཐག་སེམས་ལ་རྫིང་རྗེ་རྫིས་ཉེ། བ

མ་ལ་ཟ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་སྟེར་དཀོས། ལ་ནེ་མ་མོ་འདི་གསུམ་པ་སྟོགས་སྟུ
འཇུག་ག་ལ་བྱང་། ཟས་ཤིག་བཅའ་ནས་ཁོ་ལ་སྟེར་དཀོས་སྟུམ་ནས་
སྡེ་བ་ཞིག་ལ་སོང་། ཏུས་དེར་བྱང་ཚ་ན་བྱ་སྟུག་ཅིག་ཉི་མར་སྡེས་པ་
བཟུང་སྟེ་ས་དོང་ནང་གི་མ་མོ་ལ་ཟས་སྟུ་བྱིན།

མ་མོ་ན་རེ། “སེམས་བབྱང་ཁྱ་ཏ་ལགས། རྒྱུད་བྱིས་ང་ལ་
ཟ་མ་བྱིན་པ་ནི་བཀའ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ད་ཡང་ང་ལ་བཏུང་བ་ཚུང་
བད་རེ་སྟེར་རོགས་གནང་” ཟེར།

ཁྱ་ཏས་ཚོས་འཕམ་ཡང་སྟིང་རྗེ་ནས་མ་མོ་ལ་འཕྱང་རྒྱ་གང་ལ་
སོང་ནས་ལེན་རྒྱ། མ་མོ་སྐྱམ་དྲགས་པས་རྒྱ་ལེན་ཏུ་མ་སོང་ན་ཡང་མི་
འགྲིག་བསམས་ནས། ཡང་སྡེ་བ་ཞིག་གི་སྟོན་པའི་ཁར་སོང་ནས་རྒྱ་
རྩ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་རྒྱ་བྱངས་ནས་དོང་ནང་གི་མ་མོ་ལ་བརྒྱལ།

མ་མོས་རྒྱ་འཕྱངས་རྗེས་ཁ་ལྡག་པ་དང་མིག་བྱམ་བྱམ་བྱས་ཏེ་
འཇུག་དམུལ་བྱིས་ཡང་ཁྱ་ཏ་ལ།

“དྲིན་ཅན་ཁྱ་ཏ་ལགས། རྒྱུད་བྱིས་ང་ལ་བྱ་སྟུག་གི་ཤ་དང་
འཕྱང་རྒྱ་བརྒྱལ་འོངས་པ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ངས་ཟས་ཚོས་པ་དང་རྒྱ་
འཕྱངས་པ་མང་དྲགས་པས་ཡར་འཕོ་མི་སྟབ་པས། ད་རྒྱུད་བྱིས་ང་
ས་དོང་ནས་ཡར་འཕེན་རོགས་བྱེད་ན་ཅི་འདྲ་རེད་” ཟེར།

ཁྱ་ཏས་གྲུམ་དེ་ཚོས་རྗེས་ཡང་སྟིང་རྗེ་ནས་མ་ཕྱན་མ་མོ་……

ལྷགས་མེད་པས་ཡར་འགོ་མི་སྲུབ། དམ་ཐབས་ཅི་ཞིག་བསོལ་ནས་
 རྒྱབ་དགོས་བསམས། བཟར་ཁོ་རང་སོང་ནས་ཚུ་སྲུང་སོགས་མང་པོ་
 བྱིར་འདམས་ཏེ་དོང་ལ་འཕངས་པས་ས་དོང་རིམ་གྱིས་གང་། དེ་ནས་
 བཟོ་དལ་བྱས་དོང་ཁ་ལ་བྱད་པ་དང་། ཉ་ཉ་ཉ་ཞེས་གང་མོ་དགོད་
 བཞིན་སྐྱས་པ།

“མཚོན་སྐྱབས་ཁྱ་ཉ་ལགས། བྱོད་གྱིས་ང་ལ་བརྒྱ་དང་
 འབྲང་རྒྱ་བརྒྱལ་འདམས་པར་མ་བཟད། ད་ཅུང་ང་ས་དོང་ནས་ཐར་
 བར་བྱས་པས་སྐྱགས་རྗེ་མེ། ཡིན་ན་ཡང་ང་རང་དོང་ཁར་བྱད་རྗེས་
 སྲུང་ཡང་གསུམ་པ་ལྟོགས་པར་བྱུང། ད་བྱོད་རང་གི་གང་ལ་རྒྱགས་
 ཚད་ཅིག་བཟུ་བཅུག་ན་ཚོག་གམ”ཟེར།

ཁྱ་ཉས་མིག་གིས་ནམ་མཁར་བརྟམ་ནས་བསམ་སྡོམ་ཞིག་བཏང་
 བ་ན། རྒྱན་རང་གིས་སེམས་ལས་དང་ངལ་ལས་མང་པོ་བྱས་པ་ནི་
 སློན་པའི་བྱ་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ནས། མིག་འབྲས་འཁོར་ཅམ་
 བྱས་ནས་སྐྱས་པ།

“ཚོག་གི་ཕྱད་ཅམ་སྐྱགས་དང་། ང་སོང་ནས་ཚུ་སྲུང་སོགས་
 བྱིར་འདམས་ནས་ཚང་བཟོ། ཚང་ལས་རྗེས་སྐྱོང་གཏོང་། སྐྱོང་
 བཏང་རྗེས་སྐྱ་སྐྱ་ཅམ། བྱ་སྐྱག་ཅམ་རྗེས་བྱོད་མཚོན་ཏུ་བོས་ནས་
 ཟས་ཞིམ་མངར་ཅན་མང་པོ་ཞིག་བྱོད་ལ་འདྲེན”ཞེས་ལན་བཏང་།

མ་མོས་ཁྱ་ཉེ་རོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ།

“ལྷུང་རྒྱ་སྐྱེས་ལ་ཚང་བཟོས། མྱོང་ཚོང་ས། ལྷུ་ལྷུ་རུམ།

ར་ས་འདྲིར་གཉིད་ཞིམ་པ་སྐྱེས་ནས་ཚྱོད་ལ་སྐྱེས་འདུག” ཟེར།

ཁྱ་ཉེ་ལྷུང་བ་ལྷུང་རྒྱ་སྐྱེས་ལྷུ་ལྷུ་དང་རྒྱ་སྐྱེས་པ་དག་པོ་ཞིང་
པའི་སྐྱོ་ཁར་འཕུར་ནས་བྱ་སྐྱེས་རྒྱུང་རྒྱུང་གཅིག་བཟུང་སྟེ་ཞིང་པའི་ཁར་
སྐྱེས་རྒྱ་སྐྱེས་བཟོར་བརྒྱབ། ཞིང་པ་བཟུང་སྐྱེས་གཉིས་དང་ཁྱི་ལྷུས་

མཚོང་ནས་ཁྱ་ཉེ་ལ་ར་མདའ་བྱས་ཏེ། མ་མོ་འདུག་སར་སླེབས་པས་

ཞིང་པས་མ་མོ་ལ་བརྒྱབ་ནས་ཚས་པ་དང་མཉམ་རྒྱ་སྐྱེས་ལྷུས་མ་མོ་ལ་སྐྱེས་

བཟུང་ནས་བསད་དོ། །

ཁྱ་ཉེས་བྱ་སྐྱེས་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་རྒྱ་སྐྱེས་པ་ལ་སྐྱེས་ནས། མ་

མོའི་ག་དང་པགས་པ་བྱ་སྐྱེས་གི་སྐྱེས་ཚབ་རྒྱ་སྐྱེས་དོ། །

དེ་ནས་བཟུང་ཁྱ་ཉེས་རང་གིས་སྐྱེས་པའི་བྱ་བ་བྱས་ཚུལ་དེ་……

ཡིད་ལ་བྱུང་པ་ཅི་མ་གྱིས་ཞེན་པ་ཕོག་སྟེ་སྐྱེས་འདོད་པས་ཁ་གདངས་……

ནས་སྐྱེས་སྐྱེས་ཞེས་གང་ཡིན་ས་ན་བྱུག་གིན་འདུག་གོ། །

—ལྷུ་རིགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་—