



གངས་ཅན་རིག་བརྒྱའི་སྒོ་འབྱེད་ཐེ་མིག་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

དེབ་དང་ཕྱེ།

ཨོ་ཨོ་གཏུ་དཔེ་ཆུན་ཁང་།



藏 文 文 选
(一)

中国藏语系高能佛学院编

民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：2 1/2

1987年8月第1版

1987年8月北京第1次印刷

印数：0001—5,000册

统一书号：M 9049(3)12 定价：0.46元

I S B N 7—105—00165—8/H·4

དཔེ་མཛོད་འགན་འཁུར་བ། དབང་མ་ཅན་མེད་གེ
མདུན་ཤོག་རྒྱུ་འགོད་བ། མོ་བཟང་བུང་ཆུབ།
མེ་ཁུང་རྒྱུ་འགོད་བ། ལང་ མིང་ ལྷུ།

གངས་ཅན་རིག་བརྒྱུ་མོ་འབྱེད་ལྟེ་མིག
དེབ་དང་བ།

ལྷུང་ག་པོད་བརྒྱུ་མོ་རིག་ནང་བརྒྱུ་མོ་མེད་གིས་བརྒྱུ་བ།

མི་རིགས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་བརྒྱུ་བ།

1987 ལོ་ལྷ་ 8 པར་པར་གཞི་ 1 པ་བརྒྱུ་བ།

1987 ལོ་ལྷ་ 8 པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་ 1 པ་བརྒྱུ་བ།

དེབ་ཅེས་གྲང 0.46

གསལ་བཤད།

《གངས་ཅན་རིག་བརྒྱའི་སྒྲོ་འབྲེད་ལྗེ་མིག》འདི་ཉིད་པོད་ཡིག་དོན་.....
གཉིས་ཅན་སྤྱི་དང་། དམིགས་བསལ་སྒྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་ཏེ་.....
ཐོགས་སྤྱིག་བྱས་པའི་ནང་དུ། ཚད་མར་གྱུར་པའི་བསྟན་བཅས་ལས་བདུས་ཤིང་།
ཚིམ་ཚལ་གང་ཅི་ལེགས་པའི་དེང་ཚིམ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་བདུས་ཡོད། ཤེས་སྤྱད་
གཉིས་ལྟན་འབྲུང་དགེ་ལ་གཞིགས་ཏེ་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་སྤྲུལ་རྟགས་དག་གསུམ་
དང་། མངོན་བརྗོད། བད་གསར་རྟོག་། ལྟན་ངག་མེ་ལོང་གི་གནད་བསྟུས་ཁོག་
དབུབས་སྟགས་མཁོ་ཆེ་བ་རྣམས་དང་། གཞིན་ཏུ་དུག་གི་རྟོགས་བརྗོད་དང་།
མདོ་མཛངས་ལྟན། རྒྱུས་རབས་ས་བཞི་པ། མི་ཚས་གནད་ཀྱི་ཕྱིང་བ། ས་རྒྱ་
ལེགས་བཤད་སྟགས་ཀྱི་དུམ་བུ་འགའ་རེ་དང་། ཡིག་བསྐྱར་རྣམས་གཞག་ཚིམ་
འབྲིའི་ཤེས་བྱ། འབྲིན་ཡིག་དཔེར་བརྗོད། དམངས་ལ་གདམས་པ་སྤྱི་བོ་གསུམ་
ཐིགས་སྟགས་དང་། ལོ་རྒྱུས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚིམ་ཡིག་ལ་གཙུག་ལག་ཁང་མདུན་
ཀྱི་རྟོ་རིང་གི་ཡི་གེ་དང་། རའི་འབྲུང་ཁྲངས་དང་འབྲེལ་བའི་ར་མཚད་འབྲེལ་
བཤད། ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། མཚོག་གི་སྤྱལ་སྤྱུས་ཞིང་འདིར་
མཛད་པ་བཙུ་གཉིས་བསྟན་པའི་སྒྲོ་བ་བཅས་དང་། གཞན་ཡང་སྟགས་ཀྱི་སྟག་
ཐབས། དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་འཇལ་བྱེད་ཚད་བརྗོད་པ་དང་། སེམས་སེམས་
བྱང་གི་རྟོམ་ཆོག་སྟགས་ཤེས་པའི་རྣམ་གྲངས་དང་། ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་
པ། འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མེ་རྟོག་བཅས་དེབ་གྲངས་དུག་
དུས་འཆམས་སྟབས་བསྟན་གྱིས་ཐོགས་སྤྱིག་ཟིན་ཀྱང་། ཚིམ་སྤྱིག་པ་ཉུང་བ་དང་།

ཤེས་ཚད་ཀྱིས་མ་ལུངས་པ། ཉམས་སྦྱང་ཞན་པ། ཏུས་ཚད་ཏ་ཅང་ཐུང་པ་
 བཅས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་སྒྲིབ་གཉེར་གྱི་དམིགས་ཚད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བྱང་་་་
 མེད་ངེས་ལ། 《གངས་ཅན་རིག་བརྒྱའི་སྒྲིབ་འབྱེད་ལྡེ་མིག》ལ་གཅེས་སྦྱང་གནང་
 མཁན་བཅུ་ཕྱག་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲིབ་དོན་པའི་བློ་དབང་ནམས་ཀྱིས་སྒྲིབ་སེལ་་་་
 དགེ་སྤེལ་ལ་སྒྲན་པའི་དགོངས་འཆར་ལྷག་ཅོལ་མཛད་ཆེ་དེ་དོན་དགོངས་བསྐྱུན་
 དང་ལེན་འཐུས་ཆང་ལྷ་འདུན་བཅས།

གྲུང་གོ་པོད་བརྒྱད་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སྒྲིབ་གླིང་ནས།

1987 ལོའི་ཟླ་ཚས་བཟང་པོར།

དཀར་ཆག

དང་པོ། ལུས་ལྟ་པའི་སྒྲུབ་ཆོག	1
གཉིས་པ། སྤྱད་བྱ་ཡི་གའི་ནམ་གཞག་བཤད་པ།	4
གསུམ་པ། རྒྱུ་འཇུག་ལ་བསྟོས་ནས་འཇུག་པའི་སྤྱད་བསྟུ་ བཤད་པ།	7
བཞི་པ། རྒྱུ་འཇུག་ལ་བསྟོས་ནས་འཇུག་པའི་ལ་དོན་ བཤད་པ།	9
ལྔ་པ། མི་ཆོས་གནད་ཀྱི་ཕྱིང་པ།	12
དྲུག་པ། ན་དང་ལ་སྤྱོད་གཉིས་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།	17
བདུན་པ། ཡི་ལྟན་ནམ་དབྱེ་དང་ལྟན་སྤྱད་བཤད་པ།	19
བརྒྱད་པ། ལྟན་བཅས་དང་འབྱེད་སྤྱད་བཤད་པ།	23
དགུ་པ། ཐོན་མི་སྤྱོད་པས་ཐོན་ཡིག་བཅས་པའི་ལ་ལྟན་ མདོར་བསྟུ་པ།	27
བཅུ་པ། འབྱེད་ཁྲུངས་དང་འཕྱོད་སྤྱོད་བཤད་པ།	32
བཅུ་གཅིག་པ། རྒྱུ་འཇུག་ལ་མ་བསྟོས་པའི་ཕྱད་རང་ དབང་ཅན་བཤད་པ།	34
བཅུ་གཉིས་པ། ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆའི་གཏོར་ལས་ མཁས་པ་བརྟག་པ།	37
བཅུ་གསུམ་པ། ཆོག་མཛོད་བརྟན་པ་ཀྱན་གསལ་མེ་ལོང་	

གི་མཆུག་བྱང་།	41
བཅུ་བཞི་པ། སྤྱི་སྤྱོད་དང་། བདག་སྤྱོད་དགག་སྤྱོད་བཅས་	
བཤད་པ།	49
བཅ་ལྔ་པ། ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆའི་གཏོར་ལས་སྤྱན་	
པོ་བརྟག་པ།	53
བཅུ་དྲུག་པ། ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆའི་གཏོར་ལས་སྤེལ་	
མ་བརྟག་པ།	58
བཅུ་བདུན་པ། ཆོག་ཕྱད་དང་། འ་མཐའ་ཡོད་མེད།	
ཆོག་ཤད་སྤྱོད་རྒྱལ་བཅས་བཤད་པ།	63
བཅ་བརྒྱད་པ། སྤྱོད་གཏོར་བསྐབ་བྱ།	67
བཅུ་དགུ་པ། གཡུ་ཤོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་ལྷ་རྒྱས།	69
ཉི་ཤུ་པ། ཞིང་གི་བརྟན་བཅོས་ལས་བདུས་པ།	72

དང་པོ། རྟོན་མིའི་ལེགས་བཤད་སྐུ་མ་ཅུ་པའི་སྒྲིང་ པོ་རྟོན་པའི་དབང་པོ་བཞུགས་སོ། །

༄༅། །ཐཱ་མ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་
གྱུས་བདུད་ནས། །ཐོན་མིའི་ལེགས་བཤད་སྐུ་མ་ཅུ་པའི། །སྒྲིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་
བཤད་པར་བྱ། ༥། དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། །བྱེད་པ་ཨི་ཨུ་ཨི་ཨི་བཞི། །
གསལ་བྱེད་ཀ་སྟགས་སྐུ་མ་ཅུ་ཡིན། །ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ། །ར་ལ་ས་ན་མས་རྩེས་
འཇུག་བཅུ། །ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ། །ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། །
ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཕྱོང་། ༥། །ག་ད་བ་མ་ལ་རྟོན་འཇུག་༥ །ཞོ་ང་ད་ན་བ་མ་
འོ། །ར་ལ་ས་ན་མས་བསྐྱེད། །རྩེགས་ཆོག་ཐུང་ཅིས་ཀྱང་བྱ། །འག་ཡོད་
རྟོ་དང་མཐའ་མེད་འོ། །གཞན་ན་མས་མིང་མཐའི་རྩེས་མཐུན་སྦྱར། ༥། །སྐུ་ར་
ཅུ་དུ་ན་ལ་དུ། །ལ་དོན་ན་མ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། །ན་མ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་
དང་། །དེ་ཉིད་ཆོ་སྒྲུབས་ན་མས་ལ་འཇུག །ས་སྐུ་ག་བ་འག་མཐར་དུ། །ང་ད་
ན་མ་ར་ལ་དུ། །འད་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རུ། ༥། །གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྔ་པོ། །
ན་མ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲུ་དང་། ༥། །དེ་ན་མས་ས་མཐའ་ཅན་ལྔ་ནི། །ན་མ་དབྱེ་
གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་སྟེ། །སྐུ་ར་ཅུ་ལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི། །ད་བ་ས་ཀྱི་ག་ང་གི །འད་དང་

མཐའ་མེད་ཀྱི་དང་ཡི། རྩོམ་ཡང་འང་གསུམ་ཟུན་ཟུད་དེ། །ག་ད་བ་ས་
 དག་མཐར་ཀྱང་། །ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། །འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་
 ཡང་། རྩོམ་ཀྱི་དེ་སྟེ་གསུམ་ལྟག་བཅས་ཏེ། །ན་ར་ལ་ས་དག་མཐར་ཏེ། །ད་དེ་
 ག་ང་བ་མ་ལ། །མཐའ་མེད་རྣམས་ལ་ས་སྟེ་འཕྱོད། རྩོམ་ཡང་དམ་ནམ་
 བམ་མམ་འམ། །རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྱེད་ཟུད་དེ། །སྦྱར་ཚུལ་སྦྱར་བཟུང་
 སྐབས་དང་མཚུངས། རྩོམ་ར་ཅུ་ཀྱི་ཡི་འང་ཡང་རྣམས། །ཀ་ད་པ་མི་སྦྱང་སྦྱང་
 བའི་བྱད། །འོ་ལུ་འམ་གྱི་གོང་དུ་ཆོག །མེད་དང་ཡོད་པའང་དེ་བཞིན་ཡིན།
 རྩོམ་ནས་ལས་འབྱུང་ཁྲུངས་དགར་ཟུད་དེ། །འབྱུང་ཁྲུངས་དངོས་ལ་གང་ཟུར་
 ཟུས། །རིགས་མཐུན་དགར་ནས་མི་མཐུན་ལས། །ཟུད་ལ་ནས་སྦྱོར་ཁོ་ན་འཇུག
 རྩོམ་ཀྱི་དང་ཀྱི་ཡོད་སྟེ། །ཡལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྦྱར། རྩོམ་ཀྱི་ནི་
 དགར་དང་བཞན་པའི་སྦྱོར། རྩོམ་ཀྱི་ཟུད་འབྱེད་ཀྱི་མཆན་དང་། །ཆོ་སྐབས་
 གདམས་ངག་ལྟ་ལ་འཇུག རྩོམ་ཀྱི་ཐོག་མའི་དེ་སྦྱོར་ནི། བ་ཟུད་འདས་མ་
 བག་པ་དང་། །རྣམ་ཐངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག རྩོམ་ཀྱི་ཅི་ཅི་སྦྱང་གང་སྦྱོར་
 ཟུང་། །ཞིག་སྟེ་སྦྱང་འདྲ་ཕྱིར་ལ་ཅི། །སྦྱང་སྦྱང་ལྟར་བཞིན་སྦྱང་ལ་ཅི། །སྦྱང་
 ཀྱི་གང་ཟག་གང་ཀྱན་ལོ། རྩོམ་ཀྱི་རོ་ཡོད་མེད་པ་བ་མ། །བདག་པོའི་སྦྱོར་སྟེ་
 ག་ད་ན། །བ་མ་ས་དང་དག་མཐར་པ། །ང་ར་ལ་མཐའ་མེད་ལ། །བདག་སྦྱོར་
 ཡར་གྱུར་བ་དང་ནི། །ཆ་ལ་བ་ཉིད་སྦྱར་བ་ལེགས། །མིང་མཐའི་པ་བའང་
 ཡལ་ཆེར་འདྲ། །མ་ནི་ངེས་མེད་སྐབས་དང་ཟུར། རྩོམ་ཀྱི་མི་མིན་མེད་དགག་

ལྷ་ལྷེ། །མ་མི་ཤོག་མ་མིན་མེད་མཆུག །མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་། ལྟོ།
 ཆིག་ཤད་ཞིང་སྐགས་ངན་མ། །འདྲང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར། །ཞིང་ཞེས་
 ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །ག་ད་བ་དང་ད་དྲག་མཐར། །ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །
 ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཕྱོང་། །
 འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ལྟན་ཅིག་སྐགས། །མིང་གི་ཆ་དང་མ་ནོར་གཅེས། ལྟོ། །ཀྱང་
 པ་འབྲུལ་ལ་འ་མཐའ་དགོས། །གྲག་ཀྱེད་བཅེགས་འདྲོཌ་ཅན་ལ་སྤང་།
 ལྟོ། །ལྷག་པའི་དོན་མང་མིང་མཆམས་དང་། །དོན་འབྲིང་འབྱེད་དང་དོན་ཉུང་
 རྫོགས། །ཆིགས་བཅད་ག་མཐར་ཆིག་ཤད་བྱ། །རྫོགས་ཆིག་མཐའ་ཅན་ལྷག་པ་
 དང་། །ཆིགས་བཅད་རྟང་མཐར་ཉིས་ཤད་འཕྱོང་། །དོན་ཆན་ཆེན་མོ་རྫོགས་པ་
 དང་། །ལེའུ་འི་མཆམས་སྲུ་བཞི་ཤད་དགོས། །ང་ཡིག་མ་གཏོགས་ཡིག་ཤད་
 དབར། །ཆིག་མེད་དེ་སྐགས་ཞིབ་ཏུ་འབད། ལྟོ། །ཆིག་གི་ལོ་མས་མ་བསྐྱབས་
 ཤིང་། །དོན་གྱི་འབྲས་བྱ་གཡུར་བ་བའི། །ལེགས་བཤད་རྫོན་པའི་དབང་པོ་
 འདི། །དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྗེས་སྤེལ། ། ། ལུ་ལྷོ། ། །

གཉིས་པ། སྐར་བྱ་ཡི་གེའི་ནམ་ གཞག་བཤད་པ།

དང་པོ། མིང་གཞི་བཤད་པ།

ཅ་ཆོག་དབངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། །བྱེད་པ་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི། །གསལ་
བྱེད་ཀ་སྐགས་སུམ་ཅུ་ཡིན། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཡུལ་གངས་ཅན་པའི་སྐད་ཀྱི་མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་མཐའ་དག་...
གི་གཞིར་སྐར་པའི་ཨི་གེར་དབྱེ་བ་བྱེ་ན་དབངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཡོད་...
ཅིང་། དབངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོར་བྱེད་མཁན་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་སྟེ། གི་གྱ་
དང་། ཞབས་ཀྱ་དང་། འབྲེང་པོ་དང་། ན་ར་བཅས་བཞི་དང་། གསལ་བྱེད་
སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་སྟེ། ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ལ་བ་མ། ཅ་
ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ག་ས། ཏ་ཨ་བཅས་ཀ་མད་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་འོ། །
དེ་ལ་ཡིག་འབྲུ་བཞི་བཞིར་སྟེ་པ་རེ་བཅིས་དྲེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཡོད། བོད་
ཡིག་གི་ཅ་པའི་མིང་གཞི་དབངས་གསལ་སུམ་ཅུ་ས་བཞིར་ངེས་ཤིང་། ཞར་བྱང་
དུ་བཤད་ན་ཨི་གེ་དེ་དག་མིང་དང་ཆོག་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཀ་མད་སུམ་
ཅུ་པོ་དེ་རྒྱང་པ་དང་། བཅེགས་མ་དང་། འདྲོགས་ཅན་བཅས་ཀྱི་ནམ་གཞག་བྱེ་
ན་རྒྱང་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་དང་། བཅེགས་མ་ལ་ར་མགོ་ཅན་ཀ་
ག་ར་ར་རྩ་རྩ་ད་ན་བ་མ་ཅ་ར་བཅས་བཅུ་གཉིས་དང་། ལ་མགོ་ཅན་ཤ་ཤ་ལ་

[illegible]

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུ་ག་པ་ལྟ་པ།

མེ་མིག་ག་པ་དེ་ན་པ་མ་ལ། །པ་མ་ས་མམས་སྐྱ་ས་ལྟག་བཅུ། །

ཞེས་པ་རྒྱུ་མ་མེད་གཞིའི་མི་གོ་གང་ཤང་རྟུང་བའི་རྒྱ་མཚུངས་ལཱ་ག་པའི་མི་...

གྲག་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་བརྒྱ་ཡོད། རྒྱ་ར་རྒྱ་ལ་ནི་དཔེར་ན། འདྲུག་
མ་ཐོང་། ཡོད། རྒྱ་ན། ཐོང་། གཏམ། དགེ། མངར། གསལ། བས་ལྟ་
བཅོ། །

ཁྲུ་མ་འཇུག་པུ་ཤོ་དེའི་ནང་ནས་ད་དང་ས་གཟི་ས་ནི་ཁྲུ་མ་འཇུག་གི་ཕར་...

ཀུན་སྲུ་འཇུག་པས་ཡང་འཇུག་ཅིས་ཟེར།

ཅ་ཚིག་ ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ། དེ་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། །ས་ནི་
ག་ང་བ་མར་འཛོམ། ། དེ་ར་ས།

ཅས་པ་ལྟར་ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ད་དང་ས་གཉིས་ཡོད། དེ་ནི་ནང་ནས་ད་
ནི་རྗེས་འཇུག་ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་མཐར་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། ཀྱན་ད། བསྐྱར་ད།
བསལ་ད་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་འཇུག་ས་ནི་རྗེས་འཇུག་ག་ང་བ་མ་བཞིའི་མཐར་
འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། རྩུག་ས། གང་ས། རྩུབ་ས། འཛོམས་ལྟ་བུ་འོ། །

གསུམ་པ། རྩུན་འཇུག་བཤད་པ།

ཅ་ཚིག་ ག་ད་བ་མ་འཛོམ་འཇུག།

ཅས་པ་ལྟར་ག་ད་བ་མ་འཛོམ་ནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ནི་རྩུན་དུ་འང་འཇུག་ཀྱང་།

བས་རྩུན་འཇུག་ཅས་ཟེར། རྩུ་ར་ཚུལ་ནི་དཔེར་ན། གདོང་། དག། བཏང་།
མཏུན། འཕྱོ་ལྟ་བུ་འོ། །

གཞུང་པ། རྒྱ་རབས་པ་བཞི་མ་ཉེད་པ།
འཕྲོ་ལྷན་བཅུ་བཞུད་པ།

[illegible]

ཞེས་པ་ལྟར་གྲོ་རྩ་རྩ་པོ་མ་འོང་པ་མ་འོང་རྩ་བ་ལྟར་ཡིག་འབྲུ་བཅུ་.....
 གཅིག་པོ་དེ་ལ་སྒྲུར་བཅུ་ཞེས་ཟེར། རྒྱུ་ལྟར་ཅེས་ཀྱང་ཟེར།
 དེ་ལྟར་ཟེར་དགོས་དོན་ནི་ཡིག་འབྲུ་བཅུ་གཅིག་པོ་དེ་མིང་ཅིག་གང་གི་མཐུན་.....
 ལྟར་ལྟར་སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྒྱུད་བྱིན་དོན་དེ་ཅེས་ཀྱིས་རྒྱགས་པར་སྟོན་.....
 པའི་སྐུ་མཆན་གྱིས་ས། །སྒྲུར་ལྟུང་ནི་རྒྱུ་འབྲུག་དང་གཅིག་ཅན་ལྟུང་དང་.....
 མཐུན་མེད་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་དགོས་ཤིང་། གཞན་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་དེའི་.....
 རྒྱུ་འབྲུག་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་འབྲུ་བ་ཞིག་ལ་ན་རྩ་ཡོད་པ་ཞིག་སྒྲུར་བས་.....
 འབྲུས་དེ་དཔེར་ན། དེ་ན་འབྲུག་གོ་ངས་མཐོང་རྩོ། ལྟོད་ལ་ཡོད་དོ། དེ་.....
 ཡིན་ནོ། བསམ་དོན་འབྲུག་པོ། གོས་འདི་འཇམ་མོ། སྒྲུབ་གཉེར་ལ་དགའ་འོ།
 འདི་གསེར་རྩ། དེ་དབྱེད་ལོ། ངས་གསེས་ས། ཕྱི་རོལ་དུ་ཕྱིན་དོ། དེ་ལྟར་.....
 དགའ་ལྟུང་ལོ། །

གཞན་ཡང་དགེ་ནན་ལགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་
བསྩལ་དོ། ལྟ་བུ་དང་།

མཐའ་མེད་ཅེས་པ་སྟེ་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་ཡི་གེའི་རྗེས་སྤྱོད་སྦྱར་ཚུལ་

དཔེར་ན།

འདི་ནི་ང་ཚའི་སློབ་གྲྲོ་ལོ། དེ་ནི་གོང་ཁྱིར་ལྟ་སོ། ལྟ་བུ།

x °

x °

གོང་གི་ལོ་དང་ཏྲ་མུད་པའི་སླར་བསྐྱའི་མུད་གཞན་ན་མས་ནི་སླར་བསྐྱའི་
མུད་སྦྱར་སའི་ཡི་གེ་དེའི་རྗེས་འཇུག་གམ། ཡང་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གང་གིས་ཡོད་
པ་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་འབྲི་དགོས་པ་དཔེར་ན།

ཆེ་རིང་གིས་སློབ་སྦྱང་ལ་འབད་བརྩན་བྱེད་བཞིན་འདུག་གོ།

x °

ཁོང་གིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་བསྐྱབས་པ་ངས་མིག་གིས་མཐོང་བྱང་རོ། ལྟ་བུ་

x °

ཆན་པན་གྱང་ལ་ལྟལ་ཡོད་དོ། སྐད་ཆ་དེ་དང་པོ་ཡིན་ནོ། ང་ཚས་སློབ་ཁང་

x °

x °

མདུན་དུ་མེ་ཏྲ་ག་བཏབ་པོ། འདི་ནི་ཀོ་ལྷམ་མ་ཡིན་འབྱིག་ལྷམ་མོ། ང་ཚས་ནི་

x °

x °

གེས་བྱ་སྦྱང་རྒྱུ་དགའ་ལོ། མི་དམངས་དམག་གི་མདུན་དུ་དགྲ་པོ་ན་མས་འདར་

x °

x

རོ། ཁ་ས་བརྩས་པའི་སྦྱང་ཆན་ཆང་མ་དགེ་གན་ལ་འབུལ་ལོ། དགེ་གན་གྱིས་

x °

སློབ་བྲིད་གནང་བ་ཆང་མ་ངས་གེས་སོ། ལྟ་བུ་རོ། །

x °

བཞི་པ། རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་ནས་ འཇུག་པའི་ལ་དོན་བཞད་པ།

ཆ་ཚོགས་སུ་ར་ཅ་ཏུ་ན་ལ་རུ། ལ་དོན་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། རྗེས་དབྱེ་
གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་ནམས་ལ་འཇུག ལ་སུ་ག་བ་བྲག་
མཐར་རུ། འང་ད་ན་མ་ར་ལ་རུ། འང་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རུ། །

ཞེས་པ་ལྟར་སུ་ར་ཅ་ཏུ་ན་ལ་རུ་བཅས་ཡིག་འབྲུ་བདུན་པོ་འདི་ནམས་་་་

ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། རྗེས་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་དང་།
ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟོན་གནས་དང་། རྗེས་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཆན་དེ་ཉིད་
དང་། ནམ་དབྱེ་བདུན་པའི་ནང་ཆན་ཆོ་སྐབས་བཅས་དོན་ལྡན་ལ་འཇུག་ཅིང་།
དེ་དག་དོན་ལ་སྦྱར་ཆུལ་དཔེར་བརྗོད་གཤམ་དུ་འགོད་རྒྱ་དང་རྗེས་འཇུག་ལ་་་་
བསྟོས་ནས་སྦྱར་ཆུལ་ནི་དོན་ལྡན་གར་གཅིག་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ས་མཐར་སུ་
འཕྱོང་བ་ནི། སྦྱགས་སུ་ཐོན་ལྟ་བུ་དང་། ག་བ་བྲག་མཐར་དུ་འཕྱོང་བ་ནི།
སྦྱག་དུ་བཅུག ཁོ་རྒྱལ་དུ་ཕྱིན་སང་། རང་ཅག་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་ལྟ་བུ་དང་།
ང་ད་ན་མ་ར་ལའི་མཐར་དུ་འཕྱོང་བ་ནི། ཁོང་དུ་སྟན་སང་ལྷས། བོད་དུ་
བསྐྱད། མིག་གིས་གཡས་གཡོན་དུ་བལྟས། ཡང་དག་པའི་ལམ་དུ་འགྲོ་དགོས།
ཆུ་འཁོར་དུ་ཡོས་འཕག་པར་བཏང་། ཁོ་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་སང་ལྟ་བུ་དང་། འ་

དང་མཐའ་མེད་མཐར་ར་དང་རྩ་འཛོལ་པ་ནི། བྱ་ནམ་མཁའ་རྩ་འཕྱར་སྤང་།
 བྱ་ནམ་མཁའ་འཕྱར་སྤང་། ཁ་རྩ་སྤྱོད་ལྟ་ཁར་སྤྱོད་ལྟ་བྱ་དང་། ལ་ལ་
 གཉིས་ནི་རྩེས་འཇུག་ལ་བརྟུན་མ་དགོས་པར་ཅི་བདེར་སྤྱར་བས་འབྲས་ཏེ་དཔེར་
 བ། རོག་ན་ས་གཞི་བསྐྱེད་། འབྲོག་ན་ནོར་ལྷག་མང་། རྟེན་ན་སྤྱོད་དཀར་
 མཛེས། ཁོང་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས། དེ་ན་སྤྱོད་ལྟ་ཁར་བསྐྱབ་བྱ་རྩྱུབ་ལྟ་བྱ་
 དང་། ཁོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ནམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་
 གསེས་དབྱེ་རྩལ་ལམ་རྩེས་འཛིན་བྱེད་སྤངས་ཅུང་ཟད་དཀའ་བས་སྤངས་ཡང་འབྲེལ་
 བཤད་དང་དཔེར་བཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་ནས་སྤངས་བཤད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

(1) ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་སྟོན་པའི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་ནི་
 བྱ་བའི་ལྷལ་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཆེ་བྱ་བའི་ལྷལ་.....
 གཙོ་བོར་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཤར་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་ཁར་བྱ་
 རྟེན་གྱི་ལམ་དུ་ཕྱིན། གལ་ཇག་ལ་ཁལ་བཀའ། དབྱ་ལ་འཐབ། བོད་དུ་
 བཏང་། རྟེན་ལ་མེ་མདའ་བརྒྱབ་ལྟ་བུ་ལོ། །

(2) ནམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་སྟོན་པའི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་དེ་ནི་བྱེད་པ་
 པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཆེ་བྱ་བ་དེས་བྱ་བའི་ལྷལ་དེའམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
 ལས་ལ་ཕན་འདོགས་པ་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེའང་བྱ་བའི་ལྷལ་ལ་ཕན་
 འདོགས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཞིང་ལ་ལུད་བརྒྱབ། བྱ་ལ་ཡོན་ཏན་བསྐྱབས། ནད་
 བར་སྤྱོད་བཙོས་བྱས། ལུས་ལ་གོས་གྱུན་ལྟ་བྱ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ལ་