

ཆེ་གཞུང་མཐོང་བ་ཀྱན་སྒྲོན་གྱི་མཐོང་ཐོས་སྤྱང་གསུམ་སྤྱ་རྩ་སྦངས་པ།

1

དཀར་དཀར་མདྲ་བྱང་ཁ་བའི་ཞིང་ཁམས་ཞིང་ཁམས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཡི།
ལུང་ལུང་མིག་མཛོས་སྤང་སྤངས་གཡེར་མོ་གཡེར་མོ་ཐང་གི་ཉྑེ་བ་རུ།
ལྷང་ལྷང་བཞུར་སྒྲ་རྩ་བར་འདེབས་པ་འདེབས་པ་རེ་ཚུའི་བཞུར་སྒྲ་ཉྑེ།
ཀྱར་ཀྱར་གྲག་པའི་བྱ་བྲེའུས་ཅེད་འཛོར་ཅེད་འཛོར་གཡེང་ཞིང་བག་ཐེབས་རྒྱ།

2

དཔལ་དང་འབྱོར་བའི་གཟེ་བྱིན་འབར་བ་འབར་བའི་ཉིན་བྱེད་འོད་ལམ་མེ།
གཡང་གི་རྩ་མ་མཚོ་ལྷར་འབྱེལ་བ་འབྱེལ་བའི་ཁ་ཞག་ཉྑེམས་སེ་ཉྑེམ།
བྱ་རུའི་མཛོལ་གཙུགས་གསེར་གྱི་དཔྱད་གདང་དཔྱད་གདང་དམ་པོ་ཤིགས་སེ་ཤིག།
མ་སྤའི་དཀར་གསུམ་ཟས་གྱི་དྲངས་མ་དྲངས་མའི་དྲི་ངད་གྱི་ལི་ལི།

3

ས་བབ་མཐོ་ཞིང་མཁའ་རྒྱང་གཙང་བ་གཙང་བ་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས་འདྲ།
ཁན་བཀྱར་གཞོན་བྲམས་བཀྱར་ཉྑེའི་འདུ་ཤེས་འདུ་ཤེས་བཟང་པོ་མ་ཉམས་འཕེལ།
རྟ་པོ་དེ་འཛོར་སྐད་གཡང་དཀར་འབའ་སྒྲ་འབའ་སྒྲས་རི་ལུང་བྲབ་པ་དང་།
འབྲི་མོ་དེ་རྩར་སྒྲ་སྒྲིའི་ཟུག་སྐད་ཟུག་སྐད་བར་མེད་གྲག་པར་རྟོས།

4

གཏམ་དཔེ་ཁ་ཤགས་སྤྱ་གར་མཚོད་པ་མཚོད་པ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་གྱར་པ།
ལོ་ཡག་ཉིན་བཟང་དུས་བཞིར་དབྱེ་བ་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྤྱང་ཐུབ་པས།
ཅེ་ཞོག་གཏམ་གྱི་པ་སའི་ཆོ་ལོ་ཆོ་ལོ་དེ་ཡང་སྤྲ་མོར་གྲགས།
ཅེ་གཞུང་སྤྲ་ལའི་སྤྲན་སྤྱངས་མཐོང་བ་མཐོང་བ་ཅེམ་གྱིས་ཡིད་སྒྲོན་ཤོར།

5

ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་མིག་བཞིན་བསྤངས་པ་བསྤངས་པར་མཐོང་ན་ཉམས་རེ་དགའ།
མདོ་གདུགས་སྒྲོལ་གསུམ་རྩ་བར་ཐེངས་པ་ཐེངས་པ་དེ་ཡང་བག་རེ་བོ།
བྲག་བསྐྱར་སྤིབ་སྤྱོང་ཆད་མེད་བཀྱིད་པ་བཀྱིད་པ་འདི་བདེ་བྱི་སྤྱིད་ཅིག།
དད་འདུན་གཙང་མས་ལྷ་མི་ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་དགའ་བར་བྱེད་པ་ཡང་།
ཆོ་རབས་དུ་མས་སྒྲོན་ལམ་བཟང་པོ་བཟང་པོ་དེ་འབྲས་བཟང་མ་ཡིན་ནམ།

6

ཅེ་དུག་ཉྑིང་བདུན་ལོ་རྒྱས་ཟབ་མོ་ཟབ་མོ་རྒྱ་མཚོ་དེ་གཉིང་ལྷར་ཟབ།
སྤྱ་ཐག་དཀར་པོས་ལེགས་པར་སྤྲས་པ་སྤྲས་པའི་ལབ་ཅི་འབྱོར་ཞིང་སྤེག།

ཡིད་འོང་གི་བཀོད་པ།

མཛོས་སྤྱག་དཔག་ཏུ་མེད་པ་མི་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན།
སྤྱ་བརྒྱའི་ཡིད་དབང་གསོ་བ་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་ལུགས།
ཆོ་རབས་སྤྱང་ལ་བཀོད་པའི་ས་ཆེན་གྱི་རང་མདངས།
བསམས་ཤིང་བསམ་ན་ཡིད་འོང་བརྒྱ་དུག་གི་ལང་ཚོ།
དཀར་དམར་ཚོས་མདོག་མན་བས་པའི་མེ་རྟོག་གི་ཡལ་འདབ།
གཤོག་འཁྱར་གར་སྤུབས་དོམས་པའི་བྲེ་ལེབ་གྱི་མཚར་སྤྱག།
སྤེག་ལྷན་མ་བྱའི་སྒྲོ་གྱར་ས་འཛིན་གྱི་བསེལ་གཡལ།
ཡིད་དུ་འོང་བའི་གངས་རྒྱབ་རི་དུགས་གྱི་སྐད་ཅོར།
ཤང་ཤང་འབབ་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་གྱི་དྲངས་གཙང་།
ཐོལ་གྱིས་འཕྲར་བའི་དཀར་དམར་རྩ་འཛིན་གྱི་གཟུགས་བཟང་།
ཁྱོད་པོ་དེ་སྒྲོ་གཤོག་འབྲུ་བའི་བསེལ་རྒྱང་གི་ཉམས་འཁྱར།
དུན་པའི་དབྱིངས་རིམ་རྟོལ་བའི་ཁྱད་འཕགས་གྱི་ཡིད་འོང་།
ས་འཛིན་དཀར་པོ་དེ་ཅེ་མོར་ཅིག་ཅར་དུ་ཅེན་པའི།
སེང་རྒྱང་གཡུ་རལ་ལྷེམ་མེར་རྟེན་འབྲེལ་དུ་འབྱངས་ཡོད།
རྩ་རི་སྤྱག་པའི་གཡའ་དོ་བྲེ་མ་རུ་འཐག་པའི།
འཁྱོང་ཁྱོད་རུ་ཅེར་མཁའ་ཡི་རྟེ་རྒྱ་བྱང་ཁྱར་ཡོད།
ཡིད་འོང་ལང་ཚོ་ཆོར་བའི་གཤིན་ས་རུ་སྤྲིན་དུས།
སྤྱང་བའི་རྟ་ཁྱོད་མཐུར་མེད་བཞོན་སྤྱང་ཞིག་སྤྲེས་ཡོང་།
རི་སྤྱ་སིང་སིང་རྩ་བའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་ཤམ་ན།
ཟ་འོག་དགུ་སྤྱལ་འདྲ་བའི་གོས་ཆེན་ཞིག་གྱིན་འདོད།
ཉིན་དང་མཚན་གྱིས་དེད་པའི་མཚར་སྤྱག་གི་སྒྲིང་ནས།
སྤང་དུ་དེད་པའི་ལུག་རྒྱང་འབའ་སྤྱ་ལ་ཉིན་བཞིན།
བྱོན་ཡག་ཁྱེད་གྱི་བུ་མོ་དེ་གསུང་སྐད་གྱི་བྱར་ནས།
ཤུག་དམར་གཟིམ་རྒྱང་འདར་བའི་གཞས་རྒྱང་ཞིག་ལེན་འདོད།
ཁ་བ་སེམས་སུ་མ་བབ་རི་སྐད་དུ་བབས་བྱང་།
མཛོས་པའི་དཔལ་མོ་མི་ཡུལ་རྟེན་འབྲེལ་དུ་མདོན་བྱང་།
ཤ་རུས་འབལ་དུ་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་གྱི་བྱང་དུ།
ཡིད་འོང་ཁ་ཁྱེ་སེམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱིས་བཟིས་སོང་།
མདོག་ལྷན་དབང་གཞུ་མིག་གི་ལོངས་སྤྱོད་དུ་འཛོ་ཞིང་།
དུས་བཞི་དེ་འཁྱར་བག་ཁྱོད་པོས་མཚར་སྤྱག་དེ་འགྲན་པའི།
མཛོས་སྤྱག་འབྲལ་གྱིས་བྲས་འདྲའི་ཡིད་འོང་གི་ལོ་སྤྱ།
མི་ལམ་གཉེར་དུ་སྤྲས་པའི་བཙོས་མིན་གྱི་རྫོགས་ལྷན།

།ཆེ་གསར་ཐང་དཀར།

གི་གི་བསྐྱ་སྤྲས་གནམ་ས་གཡོ་བ་གཡོ་བ་སྤྱག་ཤར་བྱད་ཆོས་ཉི།
རྒྱང་རྟའི་ནམ་འཔར་དགོང་དུ་བསྐྱོད་པ་བསྐྱོད་པ་དག་ལྷའི་སྤྱང་གྲོགས་ཡིན།

2

བྱིམ་ཚང་རེ་ཡི་སྤྱ་ཁར་འཐེན་པ་འཐེན་པའི་སྤྱ་དར་སྤུབས་སེ་ལྷབ།
མས་པོ་དེ་སྤྱལ་རྒྱན་ད་དུང་མ་ཉམས་མ་ཉམས་འདུག་པའི་དན་རྟགས་ཡིན།
དེ་ལྷ་འབྲུམ་མཚོད་རྟེན་གང་སར་མཐོང་བ་མཐོང་བ་མིག་གི་དགའ་སྤྱོན་དུ།
ག་ལེར་འཛོ་བ་སེམས་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པའི་ཉམས་ཤིག་ཅི་ལ་མིན།

3

གཡང་ར་སྤྱ་བཞི་དེ་གཡང་རྟེན་འཛོམས་པ་འཛོམས་པ་འདྲིག་པའི་བསོད་ནམས་ཡིན།
རོམ་སྤྱ་ལ་ཡི་ནོར་གྱི་བདག་པོ་བདག་པོ་ཅེ་གཞུང་བྱུག་མོ་སྤེ།
ཤ་མར་ཐུད་གྱི་སྤྱམ་བཅུད་ཆེ་བ་ཆེ་བ་བོད་གྱི་འདྲིག་ཟས་ཡིན།
ཟས་གྱི་མཚོག་ཡིན་ལུས་བྱང་གསོ་བ་གསོ་བ་དེ་ཡི་མཚོག་ཅིག་མེད།

4

ཞོགས་པའི་རྟེ་འོད་མཁའ་རུ་འཛོར་བ་འཛོར་བ་གསེར་ཞུན་བྱུགས་དང་མཚུངས།
དམངས་སྤྱ་དགུ་སེང་དུག་འགྱར་ལེན་པ་ལེན་པ་ཁྱེད་གྱི་གསུང་སྐད་འདྲ།
དཔེ་སྤྱིག་དབྲགས་རྟ་གང་སར་བྲབ་པ་བྲབ་པ་དེ་ཡི་སྤྲན་དབྲངས་དེ།
ཆོ་རབས་མང་པོར་འབལ་མེད་འདོད་པ་འདོད་པའི་སྤྱང་བ་འགོག་མེད་སྤྱོ།

5

ཞི་བདེ་དེ་མཛོལ་མཐུན་སེམས་སུ་ཉར་བ་ཉར་བ་གནས་འདི་དེ་གོམས་སྤྱལ་ཉི།
མཐུན་སྤྱལ་གསེར་ཟམ་བརྟན་པོ་རྒྱགས་པ་རྒྱགས་པ་པ་སའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག།
ངར་རྒྱད་རིང་མོ་ཅེ་ཚུའི་རྒྱན་བཞིན་རྒྱན་བཞིན་ལུ་ནས་བསྤིངས་པ་དང་།
མི་འཁྱར་དམ་བཅའ་དོ་རྩེ་བྲག་རི་བྲག་རི་དེ་གཤིས་དང་སྤྲ་ཞིང་བརྟན།

6

གངས་རི་ར་བས་སྤྱ་ཁྱེད་བསྐྱར་བ་བསྐྱར་བའི་རི་བོ་རོམ་ཞིང་བརྩེད།
རྒྱ་དང་གཙང་པོ་སྤྲམ་མེར་བཞུར་བ་བཞུར་བའི་ཁ་དྲོག་སྤྱེ་ཞིང་དྲངས།
རི་ལུང་སྤྱགས་སུ་ནགས་གྱིས་བརྒྱན་པ་བརྒྱན་པའི་ཆོལ་ནི་སྤྱག་ཅིང་ལུང་།
རི་ལུང་ཐམས་ཅད་དབེན་ཞིང་འཇགས་པ་འཇགས་པ་དབེན་གྱི་རི་ཁྱོད་འདྲ།

7



པལ་འོ་རྩ་དཔེ་མིང་།

སྤྱང་བའི་བོ་གར་འབྲབ་པའི་པ་སྤྱའི་ཆོལ།	ལས་གྱི་ཁྱད་དུ་འབབ་པའི་གཙང་པོ་ཉིད།
དགའ་མ་འཛུམ་པའི་ཀུ་སྤྱ་ད་ཡི་ཞལ།	
གཡུ་རྒྱང་རྒྱ་བ་མ་ཡིན་འཛུམ་མིན་པས།	གཤིས་ལ་སྤྱོད་ཆགས་ཡིད་འོངས་སྤེག་མོ་མ།
སྤྱག་པ་ལང་ལོང་སེམས་པའི་གཤིས་ལ་འཐེབ།	ལོ་རྒྱའི་འགྲོས་ལ་བཅེ་བས་འཁྱུད་མོ་རྒྱབ།
	སྤྱོན་གྱི་བསགས་འབྲས་བྱེད་ཀ་འདིར་ཟད་ཀྱང་།
རྩ་བའི་གཤོག་ཟུང་འཛུམ་ལ་སྤྱལ་པས་དབེན།	བཅེ་བའི་གཤོག་ཟུང་འཛུམ་ལ་སྤྱལ་པས་དབེན།
རྒྱང་ལ་བཞད་པའི་མེ་རྟོག་འདབ་སྤྱང་ཉིད།	
བཅེ་བའི་སྤྱང་ས་སྤུབས་མདོན་པའི་སྤེག་པ་ཡིས།	རྒྱ་བའི་དོགས་ན་སྤྲིན་པ་ཐར་ཐོར་རྒྱ།
སྤང་ལ་མ་བཞད་སྤྱང་གི་དཀྱིལ་ལ་ཆོས།	བཅེ་བས་བསྤྲས་བའི་སེམས་པ་རྩ་བོ་དེ་གཞུང་།

ཞི་ཡི་མཚོ་མོ་གཡས་སུ་འབྱེལ་བ་དང་།	
དེ་གར་བཞད་པའི་འདབ་རྫོགས་པ་སྤྱལ།	
འདམ་གྱིས་མ་གོས་མཛོས་སྤྱག་ཅི་དགར་དོམས།	ཁྱེ་སེམ་མཚན་སྤྱངས་སྤྱིད་པའི་འཆར་ཡན་ཁྱོད།
བཞད་པའི་ཡུན་ལ་ཨ་གསར་གྱིས་སྤྱངས་ཤོག།	དོན་འབྱུབ་ལྷ་ཡིས་བདག་ཟུང་བཅེ་བས་བསྐྱངས།
	སེམས་སོང་སྤྱལ་མ་རྟོག་འབྲའི་ཁྱད་ན་མཛོས།
ཉིད་གྱིས་ཁོ་མོ་སྤྱང་གི་དཀྱིལ་ལ་ནི།	སེམས་གྱི་རི་སྤྱལ་ཁྱལ་ལ་དེ་བས་སྤྱོ།
བཟུང་ནས་ནམ་ཞིག་བྱི་ཐག་སྤྱོད་བྱེད་ན།	
སྤྱང་བའི་ནམ་མཁའ་གཡོ་བའི་རྟེ་རྒྱ་ཡིས།	
དགའ་བ་མཚོ་མོར་སྤྱར་བའི་སྤྱིད་པའི་གཏམ།	ཡང་དག་འགྲོགས་ལ་བར་ཆད་རུལ་རྒྱང་འཛུབ།

དགའ་སྤྱོད་ཆོར་འདུ་སྤྱོན་པོ་དེ་གྲག་བར་ནས།	ལས་དབང་རྒྱལ་སྤྱར་བར་མ་བཟོད་པས།
ལས་སྤྱང་གསར་དུ་བཞད་པའི་མེ་རྟོག་ཆོས།	ཁྱེ་རྒྱགས་སྤྲོམ་ལ་ཁོ་བོ་ཡང་ཡང་བརྒྱག།
མགལ་ན་སྤྱོད་འཁྱུད་པའི་རི་བོ་དེ་གཤམ།	
ལས་འཁྱོད་དམ་ཆོག་སྤྱང་བའི་སྤྱུ་སྤྱམ།	སེམས་གྱི་སྤྲིན་པ་ལས་གྱི་རྒྱང་བྲས་དེད།
	ཁྱོད་ཞལ་པ་སྤྱོ་ལྷ་མོ་དེ་རྩེས་ཆགས་པ།
བྲེ་བྱའི་བཟར་ཐེང་སྤྱོ་རྩ་བྲོགས་པ་ཡིས།	ཞེན་ཆགས་མེ་རྟོག་བཞད་སའི་ཁྱོད་ཉིད་ལས།
དན་འཛིན་བྱ་གར་སྤྱང་བའི་སྤྱིད་པ་ཆགས།	ཡིད་གྱི་མཁའ་རུ་འཛུམ་པའི་རྒྱ་བ་གང་།
ཁོ་བོ་དེ་ཡི་གར་བཞེངས་པའི་ཁྱོད་ཉིད་ནི།	།ཐར་རྒྱལ་བ།