

ལྷ་ས་ཀྱི་ལང་ཆོ་ཡལ་སྤང་།

མེ་རྟོག་དཀར་དམར་གྱི་མཛེས་པ།
དྲི་བཞོན་རྒྱུད་བྱ་ཡིས་བདས་ནས།
ངེས་མེད་སྟོགས་བཞི་རུ་འབྱར་རུས།
སེམས་ཀྱི་སྤང་ཐང་ནི་སྤྱིངས་སོང་།

ལྗང་སྤྱུག་རི་ལུང་གི་བཟླ་དུ་ཉམས།
སྐྱུ་མདྲོག་ཁ་བ་ཡིས་ཟིན་ཏེ།
རྒྱུད་བྱ་ལྷར་ལྷར་གྱིས་ལྗང་བའི།
སྤང་བའི་རི་ལུང་ནི་འབྲུག་བྱུང་།

ཆང་ཆོང་གཡུ་ལོ་ཡི་སྤྱུག་ཉམས།
སྟོན་མཇུག་སེར་མདངས་ཀྱིས་ཟིན་ནས།
ལོ་མ་དྲི་གཞོན་གྱིས་འབྱོར་རུས།
ཡིད་ཀྱི་ནགས་སྤྱང་ནི་དབེན་སོང་།

གཙང་པོ་རྒྱུད་བཞུད་ཀྱི་གཞུང་ལ།
དགུན་རྒླའི་གང་བ་ཡིས་བདམས་ནས།
ཉ་མོ་འབྲུག་བསྟོད་ལ་དབུལ་རུས།
ཞེ་ཁ་ལྷགས་རྒྱུད་གིས་གཙེས་བྱུང་།

འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་གྱི་འཆོ་བ།
ཞེ་ནག་འཁོར་བ་ཡིས་བཅིངས་ནས།
དལ་མེད་ངལ་བ་ཡི་བར་ནས།
ལུས་ཀྱི་ལང་ཆོ་ནི་ཡལ་སོང་།

༼རྟོ་རྒྱུ་བར་ལམ།༽



ལང་ཆོ་འི་སྒྲོན་ཤིང་།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་སྟོག་ཁྱར་བའི་ནང་སྟོགས་དེ།
མི་འཐུར་ཐེར་བྲག་ཀུན་གསལ་བུ་མོར་བསྟོམ།
བསྐྱད་མར་ལོ་རྒྱའི་འཁོར་བཅེགས་གས་སྤུབ་ནང་།
སེམ་གདུང་འདྲེས་མའི་མངར་སྐྱར་ལྟ་ཏུ་མུང་།

དུས་ཀྱི་བསྐལ་པའི་ཆོ་འདྲིའི་ཐེམ་སྐས་སུ།
ནམ་དཔྱད་རིག་པའི་ཚལ་གྱི་ཡལ་འདབ་རྒྱས།
ཤེས་འཛོན་སྒྲོན་པའི་བསེལ་བྱིབ་ཐུ་འོག་ཏུ།
ནེ་འུ་གསེང་སྐྱེ་བོའི་ཆོགས་ཀུན་འདུ་བར་བྲེལ།

དབྱར་གསུམ་དྲོད་དང་ཆར་ཆུས་སྒྲིན་བྱེད་ཅིང་།
བསེར་བུའི་སྒྲན་གྲགས་འགོག་མེད་སྟོགས་ཀུན་རྒྱ།
སྐྱེ་དགུའི་གཙུག་གི་ཙོད་པན་རྒྱན་འཛིན་པའི།
ཡིད་སེམས་དྲོན་མོའི་འདྲི་བྱི་སྤུབས་ཀྱི་མཆོག་ཉིད་དོ།

བདག་ཉིད་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་སྤིན་འབྲུ་ཙམ།
ཁྱེད་ལ་སྤུབས་འཆོལ་སྟེང་གི་གཤོག་པ་རེ།
འབྲལ་ཤུགས་བརྒྱ་ཕྲག་བཀོད་པའི་ཕར་ནང་ནས།
ངལ་འབྲས་གསུང་སྟན་ཙམ་ཡང་ཁྱོད་ཐབས་བྲལ།

ཁོ་བོའི་ནང་ཁོག་ཉེ་སའི་ལྗང་འདབ་རེ།
བདག་དབང་བྲལ་བའི་དགུང་ཁའི་སྐར་ཆོམས་བཞིན།
མཛེས་སྤུག་ཡིད་ལ་འཆེར་ཡང་ལག་བྱུང་རུ།
འོངས་མེད་མཐོ་ཆེན་དགུང་ཁའི་དབྱིངས་སུ་བཞད།

སྤྱད་ཀའི་འཛིག་རྟེན་འཆོ་བའི་ནང་རོལ་ཏུ།
ཞེན་ཆགས་སྟེང་ཤའི་འཕར་ཚ་ཤིང་སྐབས་རེ།
ཁེར་རྒྱུད་ལ་ཆུང་བྲིས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་དེ།
ཅུབ་ཁའི་རྣམ་རྟོག་གི་བ་མའི་ངོས་སུ་འབྱོ།

ཆགས་སྤང་བཙན་པོའི་མངའ་དབང་ཉིད་ཐུར་པའི།
འཛིན་ཞེན་སྐྱུ་མའི་ཞགས་པས་བཅིངས་པའི་སེམས།
སྟོགས་འཛིན་རེས་སུ་ཆད་པོ་གཏན་རྒྱུད་དག།
ན་བྲུག་སྤང་བརྒྱའི་ཁྲོད་དུ་གཤམ་ལ་བཙོན།

ཁྱོད་ཞལ་རྒྱ་བ་སྟོང་གིས་གཞལ་མེད་པའི།
མཛེས་སྤུག་སྟོང་ཕྲག་ཁྱར་དུ་འཆང་བ་ཡི།
འཇུམ་དཀར་འོད་དང་གི་བ་མའི་ཉག་ཕན་ཙམ།
ཆོལ་སྤུབ་འབད་བརྒྱའི་སྟོང་ནས་ཐོབ་པ་དཀོན།

ཆོ་གདུང་དུག་ལྡན་ཉམ་རྒྱུད་བདག་འདྲའི་དོན།
རོ་བརྒྱུ་བདུད་ཚའི་ཉིང་བཅུད་བསེལ་བའི་ཆོལ།
གསེར་ནག་ཁལ་བརྒྱའི་རིན་ཆེན་བཏང་བྱས་ཀྱང་།
བཅེ་བའི་ལག་བྲུང་བདག་ལ་སྟོགས་ཐབས་དབེན།

འཁོར་བའི་གར་རྟེགས་མི་ལམ་སྐྱུ་མའི་ནང་།
བདེ་མོའི་འཛིག་རྟེན་བདེ་མོའི་ངང་ལ་རྫོགས།
འདྲུ་འབྲལ་ཆོས་ཉིད་འདུས་བྱས་རང་གཤེས་དེ།
ཟིན་མེད་དུན་པའི་ངོས་སུ་འཆར་འགོང་ཙམ།

༼མང་རྒྱུད་སྤྱེས།༽

བྱི་ཤུན་གསར་ལ་དང་ནང་སྟིང་རུལ་བ།



༡

དུས་ཆོད་ཀྱི་གཙང་པོས་མའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱར་ནས་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་བཞུད་སོང་། སྟོན་ཤིང་སྐམ་པོ་འགའི་ཕྱ་ངན་གྱི་མིག་རྒྱ་ཁོན་ཁེར་རྒྱུད་ངང་ས་ཆེན་གྱི་པང་དུ་འབྱེལ་འདུག་ལ། དེ་ཆོ་ལོ་དོ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་བརྒྱུད་པའི་པ་ཁྱིམ་འདྲིའི་ཐབ་སྤང་ཐ་མའང་ཡིན་ངེས། ལོ་རེའི་དབྱར་ཁར། ལུལ་གྱ་འདིར་ཆར་ཆུ་མང་པོ་བབས་ན་འང་། གསོན་ཤུགས་ལྡན་པའི་སྟོན་ཤིང་གསར་པ་ཞིག་གཏན་ནས་སྤྱེས་མི་འདུག་ལ། སྤྱིས་འདྲོད་ཀྱང་མི་འདུག། ནམ་རྒྱ་དབྱར་གྱི་གཞུང་ལའང་ཆེ་ཤིང་གི་ལྗང་མདྲོག་མཐོང་རྒྱ་མེད་ལ། གཙང་ཆབ་ཀྱི་བཞུར་རྒྱུན་ཡང་ཚ་ནས་ཆད་འདུག། ངས་སྟོན་ཤིང་སྐམ་པོ་དེ་ཆོར་“ཁྱོད་ཆོའི་གནས་འདིར་རྩ་རྩ་མི་འཛོམས་པ་ཅི་རེད” ཅེས་དྲིས་པར། སྟོང་སྐམ་འགོ་སྤྱར་ཙན་དེས་“ཆར་རྩ་འབབ་དགོས་སར་མ་འབབ་པ་རེད། ”ཟེར། སྟོང་སྐམ་རྟུང་ཆག་ཙན་དེས་“རྩ་ལོག་གི་གཞོད་པ་བྱུང་བས་རེད”ཟེར། ཡིན་ཏེ། ཆར་རྩ་མང་ན་རྩ་རྩ་ལོག་ལོས་ཡོད། ཐན་ལྷས་ཀྱི་རྩ་ལོག་འདིས་ལུལ་གྱ་འདྲིའི་གཞོད་མའི་གཞོད་བཅུད་ལ་གཏོར་བརྒྱག་ཆབ་ཆེན་ཐེབས་ནས་ད་ལྟ་སྤྱར་གསོན་བྱེད་དཀར་པའི་ཆོད་དུ་སྤེབས་འདུག།

བཅེ་སེམས་ཙན་གྱི་གང་ཟག་སྐོར་ཞིག་གིས་ལུལ་འདྲིའི་ས་ཞིང་ལ་ལུད་བཞག། རྩ་བཏང་། རྩ་ལུམ་བལ། གཤོན་པར་ཀྱར་པའི་གསར་སྤྱེས་ཀྱི་སྟོན་ཤིང་དག་གི་ཡལ་ག་འབྲུག་པོ་དག་དྲང་པོར་བཙོས། ཁ་དོག་འཐུར་བའི་གསར་བཞུད་ཀྱི་མེ་རྟོག་དག་ལ་ཁ་དོག་གི་སྤེབ་ཁ་གསར་དུ་བསྒྲིགས། འབྲུ་སྤིན་གྱིས་བཟུང་པའི་སེལ་སྟོང་རུལ་བ་དག་ལ་སྤྱུན་ཁབ་བརྒྱབ། དེ་ལྟར་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལ་འབད་བཙོན་བྱས་ཀྱང་། གནས་འདྲིའི་གཞོད་བཅུད་ལ་མཛོན་སུམ་གྱི་འཐུར་སྟོག་ཅི་ཡང་འབྱུང་ཐུབ་མི་འདུག།

༢

ངས་རང་གི་རྒྱུད་སྤྱིའི་གྲི་མིག་ལ་རྒྱུད་མཐོང་གི་མིག་ཤེལ་བརྒྱབ་ནས་ལུལ་གྱ་འདྲིའི་སྟོད་སྤྱང་བར་གསུམ་ལ་ཞེབ་ལྟ་ཐིངས་གཅིག་བྱས་པས། སྟིང་དུ་སྤྱུག་པའི་སེལ་སྟོང་གི་ར་བ་ཞིག་ཏུ་རིགས་དང་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བ། དབྱིབས་དང་རྩམ་པ་མི་འདྲ་བ། སྟོན་ཆད་སྤྱེས་མ་ཁྱོང་ལ་མཐོང་ཡང་མ་ཁྱོང་པའི་སེལ་རྟོག་མང་པོ་སྤྱེས་འདུག། དཀར་པོ། དམར་པོ། སེར་པོ། སྟོན་པོ། ལྗང་ཁྱུ་སྟོ་ཁ། ལེ་མདྲོག། སྤྱུག་པོ། བྱ་བཞི། གོར་གོར། ནར་ནར། རྒྱམ་པོ། འཛོར་ས་པོ། མདྲོར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་ཡིས་བསྐྱམ་མ་ཐུབ་པ་ཐམས་ཅད་དང་ལྟེ་ཡིས་ཁྱོང་མ་ཐུབ་པ་ཐམས་ཅད་གནས་འདིར་འཛོམས་ཡོད་ལ། མིག་གིས་མཐོང་མ་ཁྱོང་པ་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ལ་དུན་མ་ཐུབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གནས་འདིར་འདུས་ཡོད། སྤེལ་རྒྱན་བགྲེས་པོ་ཞིག་གིས་མིག་རྩ་དང་བཙས་“ང་རང་རྒྱུད་དུས་གནས་འདིར་དྲི་ཞེས་ལ་བཅུད་ལྡན་པའི་སེལ་རྟོག་མང་པོ་ཡོད་མོད། ལོ་ལྔ་བརྒྱའི་སྐབས་ནས་བཟུང་གནས་འདྲིའི་སེལ་རྟོག་ལ་འཐུར་བཙོན་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་རྩ་ཆོགས་ཙན་གྱི་སེལ་རྟོག་ཁྲོད་ཞེས་མངར་དང་འཆོ་བཅུད་ལར་ཞོགས། ཆེས་མ་མཐའི་བཟའ་ཆོག་པ་ཞིག་ཀྱང་མི་འདུག ”ཟེར། ཁོ་ལ་ཅི་ཁག། ང་རང་གནས་འདི་ནས་དུས་ཆོད་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལས་མ་བསྐད་ཀྱང་། ཉ་ཅང་འདུག་མི་བཟོད་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་གིས་ནམ་རྒྱུན་དའི་སེམས་ལ་ “ ཉག་ཕན། ད་སོང་ལ། ལ་ཕུག་སྐམ་པོ་ཞིག་འཆས་ནས་སོ་མི་ན་འམ། ས་བོན་རུལ་བ་ཞིག་ལ་རྩ་ལུད་ཅི་འདྲ་བཞག་ཀྱང་ལྟུ་གྱ་འབྲས་སྤིད་པ་མ་རེད། ལྟུ་གྱ་འབྲས་སྤིད་ཀྱང་འབྲས་བུ་ཐོགས་པ་མ་རེད། འབྲས་བུ་ཐོགས་སྤིད་ཀྱང་ནང་སྟིང་རུལ་བ་ཞིག་ལས་མ་འདས་སོ། ” ཟེར། ཡིན་ན་འང་ངས་རང་ལ་ད་དུང་རྒྱུད་ཟད་དུར་བཙོན་རྒྱས་དང་། ཉམ་ང་བའི་གནས་བབ་འདིར་འཐུར་བ་རྒྱུད་ཙམ་ཐོབ་ངེས་ཡིན་ཞེས་སྐལ་མ་གནང་། བོན་ཀྱང་ང་རང་གཞི་ནས་ལམ་སོང་།

༣

ཅུབ་སྟོགས་ཀྱི་སྤྱེས་རི་སྤྱུག་པོའི་འདབས་སུ་སྐམ་ཐག་མ་ཆོད་པའི་མཆོའུ་ཞིག་འདུག་ལ། མཆོའུ་ནང་དུ་ཤི་ལ་ཁད་ཀྱི་རྩ་འབྲས་ཉལ་དག

གིས་འཕག་འཆོག་རྒྱག་གིན་འདུག། ཁོ་ཆོས་རྒྱ་མཆོ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཟེར། རྒྱ་སྤྱེས་སྟོག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ན་རྒྱ་མཆོའི་རྒྱབས་དང་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་ཆོག་ཅིག་གི་དམིགས་འབེན་ཡིན་ཟེར། ཁོ་ཆོ་ཡང་ས་བཙོག་འདི་ནས་བྲལ་ཏེ་མཛེས་སྤུག་གི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོའི་ནང་འགོ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། ལོས་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་མཆོར་བསྟོད་ཐུབ་ན་མཆོག་གི་མཆོག་ཡིན་མོད། ཤི་ལ་ཁད་ཀྱི་རྩ་འབྲུ་ཁྱོད་ཆོ་རྒྱ་མཆོའི་སྟིང་དུ་ཅི་ལྟར་ཐོན། བྱའི་རྒྱ་མཆོ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱང་ཅིག་རེད། འབྲུ་ཁྱོད་ཆོ་སྤྱད་ཀྱི་སྟོད་ན་ཡོད། སྟོད་མཆོ་ཆེན་ཁྱི་ཤོར་མ་མཐོང་བའི། འབྲུ་སྤྱང་མེད་འཕུལ་སྤང་མ་སྤྱེས་དང་། བྱའི་རྒྱ་མཆོར་བསྟོད་པ་ཕར་ལ་ཞོགས། འབྲུ་ནར་ནར་འདུར་རྒྱག་མང་སོང་ན། བྱ་ཞིག་གི་ཁ་ནང་འཆོར་ཉན་རེད།

ནི་ཙོ་ཞིག་ཤར་གྱི་ནགས་ཆོལ་ནས་འཕུར་འོངས་ཏེ་འཛིག་རྟེན་སྟིང་མི་སྐད་བཤད་ཤེས་པའི་བྱ་ནིང་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་མེད་ལ། བྱ་རིགས་ནང་ནས་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའང་ང་ཡིན་ལ་སྐད་ཆེས་སྟན་པ་ཡང་ང་ཡིན་ཟེར། མ་ཡི། ཁྱོད་ལ་དེ་འདྲའི་ཡིད་ཆེས་དང་རང་སྤྱང་ཞིག་གང་ནས་བྱུང་། བྱ་ངན། ཁྱོད་ཆོས་མི་སྐད་རབ་རབ་ཅིག་སྤྱེ་ཤེས་མོད། ཁྱོད་ཆོར་མི་སེམས་མེད། མི་གཤེས་མེད། མི་ཚུགས་ཀྱང་མེད། བྱམས་དང་སྟིང་རྩེ། སྟོབས་དང་སྟོབས་པ། ལ་རྒྱ་དང་ཁྱ་དབྱང་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་པས། ཁྱོད་ཆོ་ནི་བྱ་ཤུན་གསར་པ་དང་ནང་སྟིང་རུལ་བའི་གས་ལས་མ་འདས་སོ།

༤

གནམ་ངོ་རུབ་སོང་། འབྲུག་རྒྱན་ལོ་ལོན་ཞིག་མ་ཁའ་མཐའི་སྤིན་གསེང་ནས་དལ་བུར་ཐོན་ཞིང་། H ཁྱོང་ཆོའི་ནམ་མཁའ་ནས་རེ་ཆད་ཀྱི་གི་རིང་ཞིག་བཏབ་རྩེས་བྱིར་མཁའ་མཐའི་སྤིན་གསེང་ལ་ཡལ་སོང་། དེར་མཐུད་ནས་གནམ་ངོ་ཡང་དྲངས། H ཁྱོང་ཆོའི་མི་རྒྱ་དག་གིས་ཆར་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་རེ་ཞིང་སྤྱུག་ཡོད། ཆར་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་གྲོང་ཆོ་འདྲིའི་བྱི་ནང་གི་གཞོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལ་གང་བདར་ཐེངས་གཅིག་བྱས་ན་བསམ། གསར་སྤྱེས་ཀྱི་སྤྱུ་གྱ་དག་ལ་སྟོ་སྟོབས་རྒྱས་པའི་བདུད་ཅི་བབས་ན་བསམ། ཡིན་ན་འང་ཆར་པ་འབབ་མ་བྱུང་། ཁྱོང་ཆོ་འདྲིའི་གསར་སྤྱེས་ཀྱི་སྤྱུ་གྱ་དག་ལ་ལྟ་བུའི་མི་ངོམ་པའི་མཛེས་སྤུག་གི་ལང་ཆོ་མང་འལ། མཛེས་སྤུག་གི་ལང་ཆོ་དེར་མཆོག་ཏུ་ཀྱར་པའི་གསེར་དབུལ་གྱི་གོས་རྒྱན་སྤྱེས་འདུག། ཡིན་ན་འང་། ངས་གྲོང་ཆོ་འདྲིའི་བྱི་ནང་གང་དུ་ཡང་འབྲས་བུའི་ཁྱར་གྱིས་ལྟེ་བའི་ཞིང་ས་ཞིག་མཐོང་མ་བྱུང་། གནད་དོན་དེར་མི་གན་མགོ་དཀར་དག་ཀྱང་སེམས་ཁྱར་གྱིས་ཁེངས་འདུག།

ས་སྟོང་དུ། ཡིད་གས་མང་པོས་སྤྱོད་དག་གི་སྤྱད་བྱངས་ལེན་ཞོར་H ཁྱོང་ཆོའི་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་མཆོན་མོ་དགྲོགས། ཞེ་ལ་སྟེ་ནག་ཅིག་གིས་རང་གི་གྲག་ཅིང་འབྲུག་པའི་མཇུབ་ཀྱིས་ང་སར་བཙུགས་ནས་“ངས་ཁྱོད་ཟ་རྒྱ་ཡིན། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ལམ་ཡང་ཟ་རྒྱ་ཡིན། ངས་ཆང་མ་ཟ་རྒྱ་ཡིན། ”ཟེར། ངས་ཁོ་ལ་“ ཁྱོད་ལ་རྒྱ་འབྲས་མེད་ཁྱ། ”ཞེས་བཤད་རྩེས་མིག་བྱུང་བཙོན་གྱིས་བཙུམས་ནས་གཉིད་ཅི་ཐུབ་བྱས། ངོ་མ། H ཁྱོང་ཆོའི་ཡི་དགས་དང་གཞོན་འདྲེ་ལའང་རྒྱ་འབྲས་མི་འདུག། གནས་ལུགས་བཅེ་ཤེས་མི་འདུག། མིག་རྒྱུང་མི་འདུག། ཕུགས་བསམ་མི་འདུག། ལ་རྒྱ་ཡང་མི་འདུག་པས། སེམས་ཙན་གཞན་ཡང་ལྟ་ཅི་དགོས།

རྒྱ་བ་ཤར་བྱུང་། རྒྱ་འོད་ཀྱིས་སུན་པའི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་འདྲིའི་སྤྱུག་རིམ་བཙོམ་མ་ཐུབ། ལོང་བར་ཀྱར་པའི་རྩ་སྤིན་ཞིག་གིས་སུན་པའི་མཆོ་ཆེན་གྱི་སྟིང་ནས་ཅི་ལྟར་མཆོ་གཅིགས་བྱས་ཀྱང་བོངས་རྒྱུད་པའི་ཉ་རིགས་གཅིག་ཀྱང་ཁ་ནང་དུ་མ་ཐོན། ད་ལྟ་ཁོར་ཤིན་ཏུ་སྟོགས་འདུག། ཁོས་རང་གི་རྒྱགས་ཆེ་བའི་ལུས་པོས་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཆོའི་གཏིང་གི་སྤ