

ཕྱི་མ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

ཐེངས་འདིའི་(ཚེས་ཟིན་དགའ་ཚལ་)ཀྱི་པ་ར་ཨོ་
 ལུ་ཤ་གོང་པའི་ཚེས་ཡིག་འདི་དག་ནི་ནག་ལྷ་གྲ་ཁྱེར་
 སྐྱུ་རྩེར་རོང་པོ་སྤྲུབ་ཆུང་དང་པོའི་སྤྲུབ་མའི་ཚེས་ཡིག་
 རེད། བད་མེས་མ་གྱི་ཆོར་འདུ་ཡི་གེའི་གཟུགས་སུ་ལབ་
 པའི་ཚེས་ཡིག་འདི་དག་ལས་སྤྲུབ་མའི་འཆར་ལོངས་
 པ་རྒྱུད་ཟིམ་གྱི་འདུག་པ་སྤྲོ་ཆགས་ལུང་དང་། ལྷ་མེད་
 དྲངས་གཙོང་གི་མེས་མཁས་མཆོད་པར་ལུས་། སྤྲུབ་
 ཆུང་སྤྲུབ་མའི་ཚེས་ཡིག་གི་ཁྱེད་ཆོས་འི་པའི་ན་མཆོད་
 ལུབ་ལྟར། ཚེས་སྤྱིག་པས་གང་ལུབ་ཅི་ལུབ་ཀྱིས་སྤྲུབ་
 མའི་སྤྱད་ཆར་དང་སོར་པའི་གནས་ནས་ཚེས་སྤྱིག་བྱས་ཡོད།



ཕྱིར་འཇགས་ཀྱི་མུ་ཐང་།
དཔལ་མཆོག་གིས་པར་བླངས།

၂၅၁၂ ဝဘဂ္ဂိရာဇာရတ္တိယယ

མེ་ཤིང་རྒྱ་ལྷན།

འཇིག་རྟེན་འདི་རང་ལ་གསེར་ལས་……
 རིག་ཐང་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་སྤྱི་ནུ་མ་གནད་……
 བཀའ་བྱིན་ཆེ་མོས་ནི་རྣམས་ཆེ་བའི་མ་ལུ་མ་……
 ཡིན། ཁོ་དག་སྤྱི་གསུ་གསེར་ནི་ཅི་རེའི་སྤྱི་གསུ་མ་……
 དང་གཉིས་སུ་མཉེད་ལ་གདོད་ནི་སྤྱི་རྒྱུ་མ་ཡིན་
 པས་པོད་ཆོས་པ་ཅོ་ལའི་རྒྱ་བ་དང་མཆོད་ས།
 སྤྱི་ནུ་མ་ནི་འཇང་ལྷ་ར་གཤམ་བ་ཞིག་ཡིད།

ཉིན་ཞིག་ང་ལ་ཆོ་བ་རྒྱས་པ་སེམས་པ་.....
 ས་གྲེས་ང་སྐལ་པར་ཁྱེད་ནས་སྤྲོད་ཁང་དུ་
 བྱུང་། སྤྲོད་ཁང་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་འཛུལ་མ་
 ཞུ་ལ་ལག་ས་གྲེས་སྐྱོད་ལྟག་ཆེན་པོ་སེ།
 ག་གི་བྱ་ཆོད་བསམ་ན་འདུག་པ་སེ་གང་.....
 གསེས་པ་རྟོག་མ་མཛོད་ཅེས་སྐྱོད་བརྒྱབ་.....
 ། འདྲ་ར་མུག་གིས་སྤྲོད་ཁང་དུ་བསྐུལ་

ུང་།
བདག་གི་སྣང་བར་བདག་གི་ཆ་པ་དེ་.....
ཙམ་ཆ་པས་ཆེན་མོན་ཡང་། ཨ་མའི་མེས་ས་.....
ནང་བདག་ལ་པས་ཆེན་ནང་ཁྱིའི་ཞིག་ཐོག་.....
པའི་ཆེན་སྣང་བྱང་འདུག གནས་ཆུ་པ་དེས་.....
བདག་ལ་མེས་ས་འགྲུལ་ཆད་མེད་ཐེབས་ཏེ་.....
མིག་བྱང་ནས་མཆི་མའང་དབང་མེད་དུ་.....
བཟུང་ུང་།
ཨ་མ་ལགས། ཁྱིད་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིར་.....
བདག་ལ་བྱས་ས་ཤོས་དང་བརྩོ་སྟོན་གནང་.....
མཁན་གྱི་བྱང་མེད་དེ་ཡིན་པས། ངས་ནམ་.....
ཡང་ཁྱིད་གྱི་བཀའ་འདིར་བ་རྗེད་མི་མིད།



སྐལ་བཟང་ཡར་འཕེལ།

བསམ་མཁོག་ཆུས་དེའི་ཐོག་ཁྱ་པར་འགྲུ་ཚུར་
 འོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་། དེ་ལྟར་གསེབ་པ་ན། ཁྱ་
 རྒྱལ་གྱི་གསུང་རྒྱུད་རྒྱུ་གསུང་མེ་མཁས་ཀྱི་གསུང་།
 པས། མི་ཆུས་གྱི་མེས་པ་དག་འཛུང་ལྷང་
 ཅུལྟ།
 དབྱར་ཁྱ་གྱི་ཡལ་པ་ནི་ཁྱ་པའི་.....
 ཁོད་ནས་ཆེས་མཐོས་མོས་དེ་ཡིན་ཁོང་། ལྷ་
 དང་ཅི་ཤིང་ཆོང་མཆོང་ཅུང་ཅུང་ཁྱ་པས་གསུང་
 ཡིས་མོད་ཞིག་དང་འདྲ། དུང་། ལྷ་མང་

[illegible]

མཉམ་ནི་སྣང་མི་ཁྱེད།
 བལ་ལུ་ཁྱི་པ་དྲ་ཁར་གནས་མཆོག་ལུག་མོ་.....
 ལྷ་བུའི་མཆོག་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ནམ་མཁའ་.....
 རྩལ་བོ་ཐང་ལ་ཟགས་པ་དང་འདྲ་བར་སྡོ་.....
 ཐིང་ངེར་གནས། དེས་ནི་རྒྱམས་ལ་བརྩེད་.....
 པར་དགའ་བའི་ཆོར་སྣང་ཞིག་སྤྱིན་ཞིང་།
 ལུལ་མི་ཀུན་གྱིས་བལ་ལུ་ཁྱི་མཆོས་པ་ལ་.....
 པསྟགས་བརྩོད་ཀྱི་མེ་རྟོག་གཏོར་བ་ཞེན་ཡོད།



ཡུན་ཚོགས་ཚོས་འཛིན་པ།

ཨ་མ་ནི་བུ་སྐྱེག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་.....
 བཀའ་དྲིན་རྒྱ་མོན་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་.....
 མེས་མ་འདྲ་བུ་སྐྱེ་བུ་པ་པ་མཆོས་ཤིང་.....
 རྒྱ་བས་རྒྱ་མོན་དེ་ཡིན།
 དེའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་སྐྱེ་གཟུགས་ནི་ཅི་.....
 རིའི་སྐྱེ་གཟུགས་བཞིན་དང་ཁིང་། བཞིན་རས་ནི་
 ཁྲ་མྱོར་མྱོར་ཞིག་ཡིད་པ་དང་། དབུ་སྐྱེ་ནི་ཀྱུ་
 རྩེད་ཤིང་མེས་མུར་དབུ་དབུ་དང་པ་དང་འདྲ།
 ཞིན་ཞིག རྒྱ་མོན་ཨ་མ་ལགས་ན་པ་པ་མས་
 ལྟ་བུ། རས་ཨ་མ་ལགས་ལ་དེའི་སྐྱེ་དར་.....
 དམར་པོ་དེ་འདྲ་བུ་སྐྱེ་རིགས་ཁོས་ཁྲུ་པ་ཡིན།

སྒྲུབ་པའི་དེར་བྱིས་དུ་ཚུ་ཚུ་མེད་མེད་པས། ཨ་མ་
 ཡག་པོ་ལྟེ་སྒྲུབ་དུས་ཆེན་པོས་ཚུ་གྲང་མོང་
 འདི་སྐྱོད་རང་བཟུང་དུས་ཆེན་པོ་ལྟེ་སྒྲུབ་དུ།
 ཨ་མ་འདྲན་པ་འཁོར་ནས་འབྱེད་སྐྱོད་ འ་
 དང་རང་འཚབ་ལངས་ཏེ་དེ་སྐྱོད་ཨ་མ་རང་ཁ་
 ཡུལ་རབ་བྱུང་ནས་གནས་ཚུལ་ཁོལ་བ་བཟུང་།
 ཡུལ་མ་སྒྲེབ་པའི་ཨ་མ་སྒྲུབ་པར་དུ་བསྐྱུལ་
 སྐྱོད་ འ་ འདི་རང་སྐྱོད་པའི་བཟུང་ཁོང་གཉིས་
 དང་འགམ་དུ་སྒྲུབ་ཁང་དུ་བྱིན་པ་ཡིན། ཨ་
 མ་འདྲན་པ་སྐོས་ཆེས་དུ་མོའི་སྐྱོད་རང་བཟུང་
 ཆེན་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཁོལ་ནས་དེ་ཁོལ་བའི་མོག་ནས་

ཡང་ལངས་བྱུང་། ལྷན་པས་ནད་དོ་བརྟག་
 རྩེས་ཨ་མ་མ་གཞི་ནས་གཟུགས་པོ་དེ་ཙམ་
 བང་པོ་མེད་པའི་འབར་། རྩ་གང་མོར་འབྱས་ཏེ་
 ནད་གཞི་རྒྱུད་པ་ལངས་ནས་བྱན་པ་འཁོར་བ་
 རེད་ཅེས་བཤད། དས་སྐད་ཆད་དག་མོས་མ་
 ཐག་འཁྱོད་མེམས་ཆེན་བསྐྱེས་ནས་མིག་རྩ་
 ཡང་དབང་མེད་དུ་ཤོར།
 དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཨ་མས་བདག་ལ་
 བཅདས་པའི་བརྩེ་མེམས་ནི་ཨ་མ་རང་གི་སྤྲོ་ག་
 ལས་གསལ་ཆེ་བ་དང་གཤིས་ཤེས་བྱུང་། ཨ་མ་
 ལགས། བུ་མོ་ངས་ཤེས་བྱ་ཡོད་ན་ཏན་ཏུ་གྱི་གནས་
 ལ་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱས་ཏེ། ཕྱིས་
 འབྱུང་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་འཇལ་ཐུབ་པའི་
 དམ་བཅད་འཛོམས་ལྷུ་ཡིན།
 (འབྲུབ་སྟོན་དགེ་བཤད། གཤམ་རྒྱས་)

༡༡། །འབྲོག་ཐང་གི་མཛེེ་བྲ།

ཡ་རྟག་བརྩན་ནི།

ནོ་རྩོམ་ལུག་གཞུང་འཛོམས་ལུ་མེད་བྱང་ཐང་ན།
མེ་ཤོག་ཁུམ་པའདྲ་པའི་སྤྱིང་འཇགས་སྣ་ཐང་ན།
ཆུ་མེག་དགུ་སྒྲིལ་ཁྱེར་པའི་འཇོག་པའི་པོ་རྟོད་ཡོད།
ཐུལ་དཀར་འབྲི་མོ་འཛོམས་པའི་འཇོག་མོ་རྒྱལ་མ་ཡོད།

གཞོན་སྤྱེས་རྒྱང་པ་རིལ་ཤོར་འབྲེལ་པོ་མོ་འགས།
ཕན་རྒྱུན་དགའ་རབས་དྲུང་རབས་ཐད་ཀར་མ་ལཔ་པར།
འཇོག་ཐང་མཛེལ་སྒྲ་སྒྲུག་མོའི་འབྲུར་ཁྱུག་དྲུག་འབྲུར་རྒྱུག།
པམེ་པའི་བྱུར་མིག་འཕེན་ཞོར་དྲུང་ཞེན་སྤངས་ཐལ་མོ།

སྒྲིབ་ལེགས་ཁྱུ་གཉིས་བཅེ་བ་དེ་ལྟར་ཆགས་སོང་ན། །
ང་ཅི་དགའ་སྒྲོས་གཏམས་ནས་གཉིད་ཀྱང་ཁྱུག་པར་དགའ། །

མཐིང་མདོག་ཨ་ཁྲོན་གཤུ་འབྲུག་ཁྲོན་མོའི་པ་ས་འདྲ། །
 རུ་ཉིང་ལྷ་པ་ལྷན་ཆུང་དུ་མོའི་ཞལ་རས་འདྲ། །
 གླེང་ཆོག་མཁའ་མོའི་དབུ་སྒྲུ་དུང་ཡོད་མོང་ན། །
 ཐེ་ཆོ་ཤ་གང་ཡང་མེད་པར་ལྷ་པར་འོ་ཞིག་སྒྲུང། །

རྟ་སྟོ་ལྟ་བུའི་བང་ཞིག་ང་ལ་ཡོད་སྟེང་ན། །
མཛངས་མ་བྱེད་གྱི་འབྲིས་སུ་སྒྲུབ་ནས་འབྱོར་ཆོད་ཡིན། །

ལྷ་ལམ་ཡངས་མོ་ཁྱིམ་དུགས་ནི་མེ་གནས་མལ་རེད།
 བུ་མོ་དེ་རྒྱ་ནག་འདབས་ནས་འཆར་ཡོངས་བྱང་།
 ཁོ་དྲུང་རྒྱ་ནང་བཞིན་མེད་པ་མངོན་གསུམ་རེད།
 ཐུགས་བསམ་སྤྱིད་པོ་བཞིས་འདུག་ཨ་ཱོ་མོ་རེ་འགས།

འཛེར་སྐད་ལྟངས་ལྟངས་སྒྲིག་པའི་འདྲ་བ་ཉལ་མོ། །
བར་ཁ་ཐང་དཀར་ཆོད་པོའི་གསོག་ཟུང་གཡར་བ་འདྲ། །
ཨ་ཙོ་ཁྱེད་རང་འཛོལ་ཐང་དེ་འདྲ་ཡོད་མོང་ན། །
ཐང་དཀར་ཆོད་པོའི་གསོག་ཟུང་གཡར་ནས་འཕུར་གོག་དང་།

ཁྱུ་ལྟ་སྒྲོན་མོ་དབྱིང་རྒྱུང་འཇམ་པོའི་སྒྲོན་ཟླ་རེད། །
 རྡོད་འཇམ་རྒྱུང་བྱ་དལ་པ་དལ་བྱར་ལྷང་ཐེངས་མེར། །
 ལུམ་ལྷང་ཀུན་ལ་བྱབ་པའི་ལྷ་བསང་དྲི་མ་དག །
 ཨ་ཅེ་འདྲོག་མོའི་ལུས་ཀྱི་དྲི་བསྐང་མིན་ནམ་སྟེ། །

གཡང་དཀར་ལུག་གི་བལ་ནི་རྒྱུ་པ་དཀར་པོ་འདྲ། །
ཁ་དྲོག་དཀར་པོ་ཁ་རྩུང་མིག་ནང་ལྷང་ངེར་གསལ། །
འངམ་པོ་བལ་ཞེས་གནང་འམི་ཆུན་པོ་འི་ངག་ལོང། །
ལུས་ལྷན་ཡི་གཤིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་སྒྲོན། །

དུང་རྩོལ་མཐོན་པོ་བྱང་བྱུང་དཀར་མོའི་འཕུར་ལམ་རེད།
 བྱང་བྱུང་དཀར་མོས་མཛོལ་པའི་གཤོག་བྱང་ངོམ་ཐེངས་རེར།
 ལྷེ་ལྷུར་གར་གྱི་སྒྲེང་སྒྲུབ་སྤྱང་ངོམ་པའི་སྒྲུབ་ཤར་ཁྱེད།
 བྱང་བྱུང་དཀར་མོའི་གཤོག་ཆལ་གཡལ་བ་མེན་ནས་སྒྲུབ།

ཁ་བའི་འདབ་མ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ས་ལ་ཟགས་ཐངས་རེར། །
 འོར་འཛིན་བྱ་མོའི་ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀ་དྭགས་པོར་བྱུར། །
 སྒྲུབ་ཚུང་བྱ་མོ་འུགཉིས་མཉམ་དུ་མཐུན་སྟངས། །
 འུགཉིས་སེམས་ཀྱང་ཁ་བའི་མདངས་ལ་འཕྱུངས་རེད། །

གྲུང་གྲུང་དཀར་མོ་ནམ་མཁའ་གསོག་འཁྱར་ལེས་རིམ་སྟེ།
 ནམ་མཁའ་མེད་ན་འཕྱར་སའི་བཟུལ་ལམ་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཨ་རྩོུང་རང་གྲུང་གྲུང་འཕྱར་སར་བཟུལ་བཟུལ་ནས།

ལ་ཁའི་དྲ་ཤིང་སྒྲ་བོ་ནང་བཞིན་ཁེར་རྒྱུང་ངང་།
 རང་འདྲིང་ཁོ་ནས་དུས་ལྟན་རིང་པོ་འཛོལ་བས་མ་ན།
 གངས་ཆར་རྒྱུང་སོགས་ཁྲིང་དུ་ལང་ཆོལ་བས་འགྲོ་བས།
 དེ་དུས་མཐོས་མ་འཕྱོད་བ་སྟེས་ན་འཕྲི་ཡང་དྲགས།

ཉ་ཆུང་གསེར་མིག་ཆུ་མོའི་གཞུང་ལ་ཕྱིན་ཕྱིན་ནས། །
ཉ་ཆུང་ཆུ་མོང་བསྐེབས་སླེབས་ནས་བྲལ་མི་འདོད། །

སེམས་ཁུལ་གྱི་བརྟན་བྱག་པོ་འདྲ་ལེ་བཅེགས་དགོས་མེད།
 ལྷག་བསྐལ་མཚན་མོའི་ལྷན་པ་རུ་མ་དུ་འཇུག་དགོས་མེད།
 དྲི་ཆེན་པ་མ་ཟེར་བའི་རྒྱ་བྱུང་གཅིག་ཡོད།
 རྒྱུད་པོ་ཡལ་དུ་བྱིས་ཀྱི་བཞེད་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་དོ།

༡༡། དབྱར་གྱི་དཔལ་ལོ།

མེ་ཆད།

དབྱར་གྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་ནེུ་གསེང་དུ།
 མཛེས་སྟུགས་ཏྲིག་པ་ཚོས་བཞད་པའི་ཁྲོད།
 ཡིད་འོང་ཀུ་མུང་ཁྲོད་ཉིད་འཁྲུངས་པ་ཡིས།
 གཤམ་སྤང་ང་རང་འཆོལ་བའི་རྟེན་གཞི་རྟེད།

ལྷ་ལྟར་འདུག་པོ་བཞད་པའི་དབྱར་ཁ་དེར།
 བྱེད་ཀྱིས་མི་ལོ་འཇུག་པའི་ཡར་ཆོ་ཅན།
 ལྷ་དེ་གི་ལྷ་དྲིག་མེར་ཆེན་ཁྱོད་འཁྲུངས་པ་ས།
 ང་མེས་མ་ལེ་ཁྱིམ་དེ་ཁྱིམ་དགའ་པོ་དཔེ་དཔེ་ལྱིས་ཁྱོས།

ཆེང་ཆེང་ལྷོན་པའི་སྐྱེད་ཆེལ་ར་བ་ཅུ།
འདབ་ཆགས་བྱིའུ་རྒྱུད་ཆོགས་ཀྱིས་གསུང་སྟན་ལྷོ་
ཁྱེ་འབྱུང་དབྱངས་ན་སྟན་མོའི་འབྱུང་ལྷག་དེས།
ཏན་འཛིན་ཡིད་ཀྱི་པརྟན་པ་རང་གིས་འཕྲོག།

རྒྱུད་རྣམས་ཤིང་མཐོ་མ་འཁོར་བའི་འཇིག་རྒྱུད་འདིར།
 དབྱར་ཁའི་མེ་ཀློག་ཁྱེད་ཉིད་བཞད་པ་ཡིས།
 སེམས་སྒྲིབ་པ་ཁའི་བར་དུ་རྒྱུད་ཅིག་འབྱུལ།
 སྤང་ཆེན་མཐོ་མ་རལ་འདུའི་རྒྱུད་རྣལ་ཤར།

མེ་རྟག་འདབ་ལོ་བཀྲ་བའི་སྐྱེད་ཆོལ་དུ། །
 སྤང་ཁའི་མེ་རྟག་ཁྲོད་ཀྱི་མེར་ཆེན་ཞིག། །
 འཛོལ་འཛུལ་འདབ་བརྟེ་རིང་གྲོལ་བ་ཡིས། །
 ཡིད་ཀྱི་མོ་ཁང་རེ་ཞིག་འདྲ་གྱིས་བཀང་། །

གཅད་ཆབ་པུམ་རྒྱན་རིང་མོའི་བར་གསེབ་ན། །
གསེར་མིག་ཉ་མོས་རྒྱལ་ལུང་དེ་རིང་ངོམས། །
དབྱར་ཟླ་འདྲ་བའི་ཁྲིད་ཀྱང་དེ་རིང་བཞད། །
ང་ཡི་འཛིག་ཉི་ཤེས་འཇའ་མཚོ་ལྷ་མོས་བརྒྱན། །

དབྱུར་གསུམ་ཕྱིན་ཆོས་པག་པའི་དུས་ཚོགས་འདི
ཡིད་ཀྱི་རྒྱ་མོ་ཉི་ཤེས་རྒྱ་རྩལ་གཅིག་དེ།
པམེ་པའི་ཕྱི་ཁུང་ཁྲུང་དོགས་སུ་བཞད་དུས་འདིར།
གཤམ་རྒྱུད་པ་ཐོན་ཏེ་དཔལ་པའི་རྫོགས་པར་ཆེན།

བསྐྱེད་པའི་ཁྱེད་མེས་མ་འཕྲོད་དེ་ལོ་ལྟར་ལོ་ལྟར་།
 དབྱུང་མཁུ་མཁུར་མ་འཕྲོད་དེ་ལོ་ལྟར་ལོ་ལྟར་།
 བཀྲ་ཤིས་སྒྲོལ་ཆོག་འཕྲོད་དེ་ལོ་ལྟར་ལོ་ལྟར་།
 ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱེད་ཀྱིས་།