

# སེམས་ཐག་ཉེ་སའི་པ་ཕྱལ།

◆ཁམས་འོད་གསལ།【དཀར་མཛེས།】

          རེ་ལྷོས་ཀྱི་མི་ལམ་དེའི་ཐོག་ན།    མཐའ་ཡས་པའི་ཡུལ་གྱི་ལ་བསམ་གཞིག་མི་བྱ།    ལྷ་མེད་པའི་བས་མཐའ་ལ་ཡང་མཛོ་བསམ་མི་འཆང་།    ལ་ཐག་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་ཡུལ་ལུང་གཅིག་ལྟེ།    ལྟེ་ཁྱག་འཕྱོས་སའི་པ་ཡུལ་ལ་སླིང་རུས་བྱག་ཅིང་སྒོ་མཆིན་ཉེ།    མི་ཆོག་ས་ནི་གཞན་གྱི་ལད་རྒྱས་ལ་དགའ་བའི་དབུ་ཚྭ་གས་ཀྱང་ཁོ་པོ་དེ་ལས་རིང་དུ་བཀྱེད།    པ་ཡུལ་ཞེས་པའི་མིང་ཡིག་ལ་ལྷག་ཏུ་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་ཆོད་དུ་ལུས།    ད་དུང་པ་ཡུལ་ལ་གཅེས་རྟོན་ཡང་གཏན་ཆོག་ས་དབྱར་གྱི་ཤ་མོ་བཞིན་རྒྱུ།

          ཐུག་འཕྲད་མེད་པ་ལོ་ནས་ལོ་རུ་མ་འགྱེར་ཡང་རྒྱ་ནས་རྒྱ་རུ་འགྱོར་བའི་དུས་སྐབས་འདིར།    པ་ཡུལ་གྱི་རེ་ལུང་མིག་ལམ་དུ་མངོན།    དྲིན་ཆེ་བའི་པ་མ་སེམས་དབུས་སུ་ཤར།    འདྲིས་མཐུན་གྱི་ཐུན་རྒྱ་སླིང་ནས་དབྱ།    སླིང་རྩེ་བའི་འཆོ་བ་ཡིད་ལམ་དུ་རྒྱུད།    དེའི་རྩེས་ཅི་ཞིག་དབྱ་དགོས་པ་མ་དཔོག་རུང་།    ཆོར་བའི་དབྱ་ཤེས་ཀྱི་གཏིང་ལ་ཤལ་དུ་ལུས་པ་མང་།    ཡོད་ཆད་ནི་ལ་ཐག་ཉེ་བའི་ཡུལ་ལུང་དང་མི་ཆོག་ས་ཤིག་གི་རྩམ་པ་འཆར།

          བསམ་གཞིག་ཡང་ཡང་བྱེད་མཐར།    རང་བྱིམ་གྱི་སྒྲིུ་ནག་པོ་དེ་ཡང་ཡིད་གཞུང་དུ་འཁོར།    སྒྲིུ་བྱི་ནི་དུད་འགྲོ་ཞིག་གི་ངོ་བོ་རུ་སྒྲེས་རུང་ང་ལ་ཤ་ཆ་མཁན་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིག་ཡིན།    ཡུན་རིང་ལ་ཐུག་འཕྲད་མེད་ཀྱང་དེ་ཉིད་མཐོང་དུས་གཞན་དང་མི་གཅིག་པའི་རྩམ་འཁྱར་ཡོད།    ང་ལ་ངར་སྐད་མི་སྒྲིག་ལྷག་ཐག་འཐེན་ནས་ཟ་འདོད་མི་སྒྲེས།    འདི་ནི་རང་བྱིམ་གྱི་སྒྲིུ་བོད་གཉིས་བར་གྱི་མཛའ་བ་ཆེ་ཡིན།    སྒྲོན་ལ་ཡང་རང་བྱིམ་དུ་འདི་འདྲ་བའི་སྒྲིུ་གཉིས་

གསོ་སྤྱོད་།    ད་ལྟ་དེ་གཉིས་ནི་ཆོ་ཡི་འཕེན་པ་ཟད་ནས་རང་བྱིམ་དང་བྲལ་བ།    ཡིན་ཡང་ཁོ་བོས་ཀྱང་དེ་གཉིས་བརྗེད་ག་ལ་ཐུབ།

          རང་ཡུལ་གད་པ་ཡིན་རུང་སྤྱིད་པ་དང་།    སེམས་ན་དྲིན་ཆེ་བའི་པ་མ་དང་ཨ་ཁུ་ཡོད།    སླིང་ནས་བརྗེ་བའི་ཕུ་རུའི་འདད་བརྗེ་དང་གཉིན་ཉིའི་སྒྲིབ་མ་ཡང་བདོག་དུ་དུང་མར་ཞོ་འོ་གསུམ་སྟེར་མཁན་གྱི་སྒྲིུ་བོ་དྲིན་ཆེན་ཡང་ཡོད།    ཞིབ་ཀྱིས་བསམ་ན་པ་ཡུལ་གྱི་མི་ཆོག་ས་དང་སེམས་ཅན་གཞན།    ཡོད་ཆད་ནས་བདག་ལ་དྲིན་ཆེ་བ་ཤ་སྟག་ཏུ་མཐོང་།    མཐའ་མེད་པའི་རྩ་ཐང་དང་དེ་རུ་སྒྲེས་པའི་མེ་ཏོག་མཛེས་ཤིང་སྟག་པའི་ཡུལ་སྤྱོངས་སོགས་དྲིན་མི་ཆེ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད།    པ་ཡུལ་ནི་ཆེས་ཆགས་པའི་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་མཆོན་ཐབས་ཡིན།

          པ་ཡུལ་ནི།    ལྷ་ཡུལ་མིན་རུང་ལྷ་ཡུལ་དུ་བསམ་ཆོག་སའི་མཛེས་སྟག་གི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་ཡིན།    པ་ཡུལ་ལགས།    གཟི་མདངས་ཀྱི་རྩམ་འཁྱར་མཇལ་ལ་ཉེ་བས་ལྷག་ཏུ་སེམས་གཏིང་ནས་དབྱ།



## ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས།

◆བན་བྲལ་དབལ་ལོ།【མཆོ་སྟོ།】

          དབྱེད་གསུམ་སྤང་ཆར་ཐོག་མའི་བཞད་སྤྱེད།    རྩེ་བོའི་དྲིང་སྤྱིང་དང་སྒྲགས་ལྷང་ལྷང་གྲགས།    ལྷོ་མོན་ལྷ་བྱ་སྒྲོན་མོའི་གསུང་སྐད་དང་།    ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས་བྱང་གཅིག་ནགས་ན་མཐུན།

          དབྱར་གྱི་རྩ་རྒྱུང་ན་ཡི་ཁྱེད་དག་ན།    ཆར་བའི་རྩོག་པ་འབབ་པ་ཐིགས་ཆུའི་དབྱངས།    འཕྱོང་གཡག་ར་བྱང་འཕྲད་པའི་རྩོང་ར་གྱི།    ཟེལ་ཤུགས་བར་ན་རམ་དཀྲོལ་རྩལ་མོ་སྒྲིག།

          ནམ་རྒྱ་སྟོན་ལ་མ་བོས་ངང་གིས་སྤེབས།    སྤང་བྱན་སྟོན་མོ་འཛིན་མའི་བྱན་དུ་བཞད།    བ་མོ་དཀར་པོས་ཀྱེས་པའི་འདབ་གཤིག་སྒྱར།    མཆན་མོའི་ཆར་བ་རྩལ་དབྱངས་སྟོང་གིས་འབབ།

          ནམ་མཁའི་སྒྲིན་གྱི་བཅུད་བཟང་ཤག་ཤག་གིས།    ས་གཞི་དུ་མོའི་ཁེར་རྒྱང་རུམ་ཁ་བརྒྱན།    མཆན་མོའི་སྟོང་འཇགས་མལ་གྱི་གཉིད་སྒྲུ་སྟེ།    ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས་སྟོན་ངག་གསོས་སུ་གྲགས།

          ས་ཆེན་པང་བ་མཆན་མོའི་ཡོལ་བས་སྤྱིབ།    མི་རྒྱང་མལ་གྱི་བསམ་གཞིག་ས་དྲི་བའི་བུ།    དྲི་བཞིན་རྒྱང་དང་གཡུ་འབྲག་གྲོགས་སྒྲན་ཏེ།    གཏམ་གྱི་བརྒྱས་བརྗོད་ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས་འཐེན།

          མཆོག་གསུམ་བྱིན་མཐུའི་རང་སྤྱོད་ཆར་བས་སྒྲིག།    པ་མའི་བསྐབ་བྱ་དྲོན་མོ་ཆར་བས་གསུངས།    རྒྱང་རིང་བུ་མོའི་གཞས་འདྲ་ཆར་བས་ཀྱེར།    སྟན་ངག་ཆོག་གི་དུང་བརྗོད་ཆར་བས་འབུད།

          སྤྱག་སྒྲིན་འཇའ་ཁུར་སྟོང་ན་ཆར་བ་དགོད།    རྟོར་ལུག་ས་རྒྱབས་ཁྲོད་ན་ཆར་བ་བཤུམ།    སྒྲིུའི་གཙོང་སྐད་དང་འགྲོགས་ཆར་བ་བྱོ།    ཞོགས་སྒྲིན་སྤྱག་པའི་དབུས་ན་ཆར་བ་འདྲོ།

          ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས་རེག་ཟིག་བྱས་པའི་སྤྱ།    སྟོ་བར་སྟིང་རྒྱང་ཁོག་ན་རྩོག་རྩོག་འཁྲུལ།    དུས་གསུམ་སེམས་ཀྱི་སྤྱ་དབྱངས་རྒྱད་སྤྱད་འདི།    སྟོན་རྒྱ་བརྒྱུད་པ་རྒྱས་པའི་མཆོད་པ་ཡིན།

          ད་ནི་མི་འབྲངས་དགུན་གྱི་གངས་རྒྱང་གིས།    ཆར་བའི་རྩལ་དབྱངས་ཁྱ་སེམ་འབྲག་ལ་བསྐྱལ།    སྟོད་བཅུད་སྤྱ་བཅད་རྩ་ལ་བཞེན་ངེས་ཡང་།    སང་ལོའི་དྲོད་གཤེར་སྟོངས་ནས་སྤྱར་བཞེངས་ཤོག།

# ཨ་མའི་དྲིན་བཟོའི་རབ་བྱེད།

◆དབྱངས་རྩེམ།【ཆབ་མདོ།】

          རྩེ་རིའི་རྩེ་མོར་སྒྲིན་དཀར་དབུ་ལྷ་དལ་བུ་རྒྱང་གིས་གཡོ་དང་ལྷན།    རི་སྟོད་ནགས་སྟོང་སྤྱག་པའི་དར་ཡུག་ལང་ལོང་འབྲུག་འབྲུག་གར་སྟབས་རྩལ།    ཡལ་ག་འདབ་སྟོང་ཆར་ཟེལ་བསྐམས་པའི་དབྱེད་གསར་ཞོགས་པའི་མཛེས་སྤྱང་རེ།    མིག་གི་དབང་བོའི་ལོགས་སུ་སྟར་ཞོར་བརྗེ་བའི་ཨ་མར་འཕྲིན་གཅིག་སྤངས།

          དགོ་དགོ་འབྲི་མོའི་རྩྭ་བའི་མར་འོག་མ་བཙོས་འཇུམ་ཞལ་མཛངས་མའི་མཆོག།    དཀར་དམར་མེ་ཏོག་ཀེས་རུ་བའི་སྟིང་བཅུད་ཁུར་བསྐམས་འོ་མའི་ཐིགས།    ལག་བྱང་མཐེབ་མཇུབ་ཐབས་ཤེས་བྱུང་འཇུག་མར་བྱུན་འོ་བེ་རྩྭ་ཡངས་པར།    སྟིམ་པའི་འདྲོ་དབྱངས་ཕུལ་བྱིན་དབྱངས་མཁན་སྟན་དགའི་དབྱངས་ཀྱང་དམན་སར་འགོད།

          འདྲི་ཆོག་མང་བའི་བྱིས་པའི་འཛིག་རྟེན་རྟོག་པའི་འཆར་ཡན་འཇའ་མཆོན་གྱར།    འབྲི་མོའི་དར་གདངས་རྒྱང་རྒྱང་སྟན་སར་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོར་སྤྱིང་གཡལ་འབྲེད་ཀྱི།    རྒྱང་བརྟན་གསོན་པོ་ཡིད་ཀྱི་ལྗེ་བོ་རྩེང་ཁར་བསྐྱོམ་པའི་རྒྱ་གསལ་སྟར།    འཆར་རྒྱང་མཛེས་རྟོག་བསྐྱེད་བྱིད་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱའི་མི་ལམ་ཁྱོད་ཀྱིས་གནང་།

          རྒྱང་དུ་སྤྱས་པོ་ལང་ཆོའི་མེ་ཏོག་འདབ་མ་རྟོར་ནས་འཐོར་བའི་ཤལ།    ཞལ་དཀར་དཔའ་བོའི་ཁྲ་རྩོག་དར་འཕྲལ་འཛིན་མའི་སྒྲག་ཁུང་འབྲེལ་བའི་ཤལ།    འཆར་ཡན་སྟོང་གི་སྤྱིང་ཀ་སྟོད་སྤྱད་གོད་ཆགས་སུ་ཡུག་འཚུབ་པའི་དུས།    མ་ཁྱོད་ཡིད་ངོགས་དགུན་རྒྱ་ཆོས་པར་ངག་གི་འཁྱུར་ཁྱུགས་རེ་རིས་འབྲེལ།

          མ་སྤྱངས་མ་བསྐབ་བདག་བས་གཞན་གཅེས་སེམས་ཀྱི་མཆོག་རྟོར་བརྗེ་བའི་མར།    རྩལ་རྒྱབ་ཞག་དཔེ་རུ་ལེགས་འདྲོ་ཆོ་གཅིག་གཞན་དོན་སྤྱད་དུ་གས།    རྒྱབས་ཆེན་ཨ་མའི་བྱམས་བརྗེའི་འཛིན་མར་སྒྲི་བྱ་བའི་སྤྱིད་དགོད་སྤྱེའི་ངང་།    མཆར་སྤྱག་ལང་ཆོའི་འདབ་ལག་གྲོལ་བས་རྒྱང་བའི་མཛེས་པའི་ལྷ་དམོ་མོ་མཐོང་།

          གཞོན་ཆོར་བྱིམ་གཞིས་གཡང་རའི་སྤྱད་དུ་ས་སྟོད་སྐར་ཆོམ་ཐོད་དུ་བཅིངས།    ནམ་སྤྱད་མི་ལམ་དེ་ཕོས་དཀྲོག་རྩེས་སྤྱ་རེངས་སྤྱ་མཐའ་འཇུམ་གྱིས་བསུས།    དཀའ་ཆོག་ས་རྩལ་ཆུའི་ཐུ་ཏིག་ཐིང་བ་གདོང་དུ་འཐོར་རུང་རུར་ཐག་གིས།    ལས་ལ་བརྩོན་ཀྱང་དཀའ་བའི་འབྲུན་སྤྱིད་པ་མེད་པའི་ཨ་མ་མཆོག།

          མཐའ་དང་རྩེ་མོ་དམིགས་པ་མེད་པའི་ལམ་གྱི་སྟེགས་བམ་འཐུག་པོའི་མཐིལ།    ཁེར་མའི་འབྲལ་བཞུད་སྤྱིང་གི་བུ་ལོའི་བྱབ་གཟུགས་ལྗེ་བོ་དྲགས་མིག་ཆུ་ཡིས།    རེ་སྒྲིག་སྟོན་ལམ་ཁ་དོག་བྱུགས་མཁན་བྱིར་མིག་ཁྲོད་ཀྱི་ཨ་མ་ལགས།    གཏད་སོ་མེད་པའི་འབྲུམ་པོའི་བདག་སྤྱང་ངལ་བས་དུབ་པ་ཨེ་བྱང་ངམ།

          གཟུགས་མེད་དུས་ཀྱི་བྱེད་པོའི་ཐུག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་དབལ་བར་གཉེས་རིས་པབ།    མཐའ་མེད་ལམ་གྱི་བསྐྱེད་ལྷགས་ཀྱིས་ངའང་ས་མཐའི་རྩེ་སྟོང་ཁྲིད།    རུར་གསུམ་དུས་ཀྱི་སྟིམ་པས་བཅུམ་བརྗོམས་མ་ལུས་འགྲོ་བ་ཀྱན་ལ་ནི།    རང་རང་ཉི་བའི་བྱམས་ལྷན་ཨ་མའི་དྲིན་བཟོ་ཆེན་མོ་ཆོར་གྱུར་ཅིག།



པར་ལེན་པ།    བཟོད་བདེ།

# གཡུ་རྒྱུད་དག་གི་གྲེ་འགྱུར།

◆ཁམས་རྒྱ་མཉམ།【དཔལ་ཡུལ།】

          ལོ་རྒྱའི་མེ་ཏོག་མཛེས་པོ་རིམ་བཞིན་རྒྱོགས་ནས།    ག་ཆོད་གཞོན་པའི་འདབ་མ་སད་ཀྱིས་འཛེམས་ཡང་།    རེ་བའི་མདའ་རྩེ་གཏད་སོ་འཁྱུར་བ་མེད་པར།    འདུ་བྱེད་དག་གི་སྤྱུང་པར་དམ་པོ་འཇུ་འདོད།

          དགའ་སྦྱོའི་ཆོར་བ་དབྱར་གཞུང་སྤང་དུ་བཞད་དུས།    འཇུམ་རྒྱུད་གཟི་འོད་གཙང་བོའི་འགམ་ནས་འཆོར་དུས།    སྟོ་བར་གྱི་བའི་འཁྱུར་ཁྱུགས་ཟབ་མོ་རྒྱང་པ།    སྒྲིབ་ར་ཡིད་སེམས་འཁྲིངས་བའི་ལན་ཆགས་ཡིན་སོང་།

          རི་མོ་མཛེས་མཛེས་དག་ཏུ་བྱུར་བཙོན་བྱས་ཀྱང་།    ལས་ལ་མ་ཁྱུགས་ཅོམ་ལས་ཅི་ཡང་མ་འབྱོངས།

          དར་དར་སྒྱུ་མའི་ལང་ཆོ་ལྷག་ཏུ་བབས་དུས།    སྤལ་མཉེན་པའི་གཟུགས་བྱང་མཐོང་ན་དགའ་བ།

          ལེགས་བྱས་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་རྟེད་པ་མེད་ཀྱང་།    རེ་འདུན་གྱ་གཟིངས་བརྒྱལ་བར་གོ་མ་མཆོམས་མ་ཆད།    ནམ་ཡང་འཆོ་བའི་གཡས་བྱར་གང་རུང་ཞིག་ནས།    བརྗེད་མེད་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིན་པར་གསོལ་བ་བཏབ་ཡོད།

          རང་སེམས་སྟེ་མོ་ཞིག་གི་སྒྲིབ་པའི་ཡུན་ལ།    ཀྱལ་ངས་བག་སྟོད་བཅའ་བའི་གཟིམ་རྒྱུད་ནང་དུ།    སྤྱག་གི་ཤུགས་རིང་འབྲིན་ནས་མི་ཆོ་གཏོང་བ།    མཐོང་བའི་མོད་ལ་སུ་ཡིས་འཕྱ་སྤྱོད་བྱེད་བྱིད།

          འཁོར་བར་ཨ་ཐང་ཆད་དེ་གནས་ནས་ཡོད་ཀྱང་།    སྤར་བཞིན་མགྲིན་ལས་འཁྲུངས་པའི་དབྱངས་ལ་ཉན་དུས།    མི་བདེན་སྤྱུམས་བསྐྱེད་གཏོང་བ་མེད་ན།    རང་སེམས་སྒྲིབ་པའི་སྤྱག་པ་རིམ་གྱིས་དྲངས་འགོ།

          མཛེས་སྟག་རྒྱུག་རྒྱུས་དགོད་པའི་ཉམས་དགའི་ཆོལ་ནས།    བདེ་མོའི་བྲོ་བར་འཁྲུངས་པའི་མོ་གཞོན་དར་མ།    ཡིད་ཀྱི་རྟེན་དུ་རིང་ནས་བཞེངས་པར་མཛད་ན།    ལྷན་འཛོམས་འཆོ་བའི་ཐེར་ཁ་དང་ཆར་སྒྲིག་ཆོག།

          མི་རྟག་འཇའ་ཡི་རང་གཤིས་འདི་འདྲ་ཞིག་སྟེ།    ད་ཡོད་མཛེས་སྟག་ལྷན་ཡང་ད་ཆར་གཟིམ་འགོ།

          ཡོད་ལ་མེད་པའི་མཐའ་ནས་དུས་ཆོད་དེ་དག།    མ་ཤོར་དམ་འཛིན་གནང་ན་དེ་གས་ཆོག་འདུག།

          སོར་མོའི་འཕུལ་ལས་སོན་པའི་དག་གི་རྩེད་འདྲོ།    བཙོས་བཙོས་སྤྱང་བའི་གཞུང་ནས་སེམས་ཀྱིས་རྩལ་ན།    དུས་བཞེའི་འཁྱུར་ལྷོག་སྟོང་གི་ངང་རྩལ་དག་ལ།    ཅི་ཡང་ལྷ་རྒྱ་མེད་དེ་མདུན་དུ་སྒྲིད་དགོས།

          དབྱངས་སྟན་ཅོ་ཀའི་འཕྲིན་རྒྱུད་རྒྱུར་དུ་སྤྱར་ན།    ང་ཡི་ཞེ་འདྲིས་བུ་མོས་གསན་ཐབས་ཡོད་དམ།    བདག་ནི་སྤྱིལ་རྒྱུད་ཞིག་ཏུ་