

שלושים ושבעה תרגולי הבודהיסאטוות

מאת ג'אלסה תוגמה זאנגפו

נאמו! הלל לאוולוקיטשווארה!

דרך שלושת שעריי אשתטח בכל עת
מתוך כבוד אל הגורו והמגן העילאי
צ'נרזיג, אשר גם אם הכיר כי מטבען, כל
התופעות אינן באות ואינן הולכות, חותר
באופן בלעדי לרווחתם של כל הנודדים.

הבודהות המושלמים, מקור לרווחה
ואושר, עולים מתוך הגשמת הדהרמה
הנעלה; היות [והגשמה] זו תלויה בהכרת
תרגולי [הדהרמה], אסביר את תרגולי
הבודהיסאטוות.

1. כעת, משהושגה ספינה זו של שפע, מזל וחירות אשר כה קשה להשיגה - הקשבה, הרהור ומדיטציה יומם וליל, על מנת לשחרר אחרים ואת עצמך מאוקיינוס הקיום המעגלי, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

2. [תודעת] ההיקשרות לאהובים רוגשת כמים; [תודעת] השנאה לאויבים שורפת כאש; [תודעת] הבורות השוכחת מה לאמץ ומה לזנוח שרויה באפלה. לעזוב את ארץ אבותיך, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

3. בעוזבך מקומות מזיקים, רגשות עוכרים פוחתים לאיטם; ללא הסחות דעת, פעילות חיובית גוברת מאליה; מתוך מודעות צלולה, הביטחון בדהרמה מתחזק. לפנות למקומות מבודדים, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

4. בני לוויה משכבר ייפרדו זה מזה;
עושר ורכוש שנצברו בעמל ייותרו
מאחור; התודעה - האורחת - תעזוב
את אכסניית הגוף.
להרפות [אחיזה] מחיים אלה, זהו
תרגול הבודהיסאטווה.

5. במחיצת [חבר-מרעים] שלושת
הרעלים גוברים; פעילויות של
הקשבה, הרהור ומדיטציה דועכות,
ואהבה וחמלה נמחות. להתרחק
מחברה רעה, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

6. כאשר אתה שם את מבטחך
[בחברים רוחניים נעלים], בא הקץ
לפגמיך ומעלותיך מתעצמות כירח
המתמלא; הוקרת חברים רוחניים
נעלים, אף יותר מגופך, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

7. כיצד יכול אל ארצי, הכבול אף הוא
בכלא הקיום המעגלי, להגן על
אחרים? לכן, בחפשך מקלט, לקחת
מקלט בשלוש אבני-החן שאינן
מכזיבות - זהו תרגול הבודהיסאטווה.

8. המכניע אמר כי כל הסבל ללא-נשוא
של שלושת מישורי הקיום הנמוכים,
הוא פרי עשיית רע. לכן, לעולם לא
להרע, אפילו בסיכון חיך, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

9. העונג בשלושת העולמות, כאגל טל
על קצה גבעול דשא, חולף בן-רגע.
חתירה למצב העילאי של שחרור
שאינו בר-חלוף, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

10. כל עוד האימהות, אשר הראו לך
חיבה מזמן ללא-ראשית, סובלות,
איזו תועלת תצמח מאושרך שלך?
לכן, כינון תודעת ההארה על מנת
לשחרר אינספור בעלי תודעה, זהו
תרגול הבודהיסאטווה.

11. כל סבל באשר הוא בא משאיפה
לאושר לעצמי; הבודהות המושלמים
עולים מתוך תודעה הדואגת לזולת.
לכן, החלפה שלמה של שמחתך
בסבלו של האחר, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

12. גם אם יש מי אשר מתוך תאוות בצע
גונב את כל רכושך או מביא לגניבתו,
להקדיש לאותו אדם את גופך, רכושך
וזכויות הטוב [שנצברו] במשך
שלושת הזמנים, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

.13 גם אם יש מי המבקש לערוף את
ראשך על לא עוול בכפך, נטילת
מעשיו הזדוניים על עצמך באמצעות
כוחה של החמלה, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

.14 גם אם יש מי המפיץ ברחבי רבבות
העולמות מיני דברים בגנותך, לשבח
בתמורה את מעלותיו, מתוך תודעה
אוהבת, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

.15 גם אם יש מי המלבין פניך ברבים,
חושף את פגמיך ומדבר סרה על
אודותיך, להוקירו בענווה ולראות בו
מורה רוחני, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

16. גם אם יש מי אשר דאגת לו כמו היה ילדך, רואה בך [כעת] אויב, להוקירו [באהבה] כמו אם את ילדה החולה, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

17. גם אם יש מי השווה לך או פחות ממך, אשר ביהירותו מזלזל בך, לשימו בכבוד רב על כתר ראשך כגורו, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

18. גם אם אין פרנסה בידך ויחס מזלזל הוא מנת חלקך; הנך סובל ממחלה אנושה ו[רדוף] רוחות מזיקות; ללא מורא ליטול על עצמך את מעשיהם הרעים וסבלם של כל היצורים, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

19. גם אם הינך מפורסם ומעריצין רבים, או הונך שווה לעושרו של וְיִשְׁרָאֵל אָנָּה, בהכירך כי כבוד ושפע ארציים הם נטולי-ממשות, בל יגבה לבבך, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

20. כל עוד הבסנו אויבים חיצוניים, אך
טרם גברנו על השנאה - האויב
[הפנימי] שבתודעתנו - מספר
האויבים רק יוסיף ויגדל. לכן, הכנעת
תודעתך בצבאות החמלה והאהבה,
זהו תרגול הבודהיסאטווה.

21. עינוג החושים רק מגביר השתוקקות,
בדומה לשתיית מים מלוחים.
ויתור מידי על כל מה שמעורר
אחיזה והיקשרות, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

22. כל אשר מופיע הוא תודעתך שלך;
מראשיתו, טבע התודעה חופשי
מהקיצוניות שבמורכבות. בהכירך
בכך, לא להעסיק את התודעה
בשניות נושא-מושא, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

23. כאשר הינך פוגש דבר-מה המענג את החושים, אף כי הוא משובב עין כקשת בשמי הקיץ, שלא לראותו כממשי ולזנוח השתוקקות להחזיק בו, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

24. הסבל באשר הוא דומה למותו של ילד בחלום; ראיית התופעות האשלייתיות כממשיות מתישה את הכוחות. לכן, אל מול נסיבות שאינן רצויות, לראותן כאשליה, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

25. אם מתוך שאיפתך להארה [יהיה] זה הכרחי לוותר אפילו על גופך, איזה צורך יש לציין דברים חיצוניים? לפיכך, אימון בנדיבות ללא ציפייה לגמול או לתוצאות קארמה [טובה], זהו תרגול הבודהיסאטווה.

26. אם בהעדר התנהגות מוסרית לא
עולה בידך לפעול לרווחתך-שלך,
השאיפה לפעול לרווחת הזולת הינה
מגוחכת. לפיכך, שמירה על מוסריות,
מבלי לשאוף לקיום ארצי, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

27. עבור בודהיסאטוות החושקים בשפע
של סגולות טובות, כל מבקשי רעתם
הם כאוצר יקר. לפיכך, טיפוח סבלנות
החופשייה מעוינות כלפי כל אחד, זהו
תרגול הבודהיסאטווה.

28. גם השומעים והמנצחים-בכוחות-
עצמם, החותרים לרווחתם בלבד,
פועלים בחריצות כאילו היו מכבים
אש שאחזה בשערם. בראותך זאת,
ולמען רווחתם של כל היצורים, לטפח
התמדה במאמץ נלהב, מקורן של כל
התכונות הטובות, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

29. בהבינך כי רגשות שליליים מוכרעים
על-ידי תובנה חודרת המשולבת
בשהייה בשלווה, פיתוח ריכוז
המתעלה מעבר לארבע
[ההשתקעויות] נטולות-הצורה,
זהו תרגול הבודהיסאטווה.

30. בהעדר חוכמה, לא ניתן להשיג הארה
מושלמת באמצעות חמש השלמויות
האחרות. לפיכך, טיפוח אמצעים
מיומנים, יחד עם חוכמה שאינה
מבדילה בין שלושת המעגלים,
זהו תרגול הבודהיסאטווה.

31. אם הינך מתרגל [רק] למראית עין,
מבלי לחקור את טעויותיך, ייתכן
ותבצע מעשים הסותרים את
הדהרמה. לפיכך, חקירת שגיאותיך
ללא הרף והכחדתן, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

32. אם בהשפעת רגשותיך השלייליים
אתה מצביע על חסרונותיהם של
בודהיסאטוות אחרים, הינך פוגם
בעצמך. לפיכך, להימנע מעיסוק
בפגמיהם של ההולכים בדרך
המרכבה הגדולה, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

33. השפעתם של עושר וכבוד גורמת
לריב ומדון ולהתדרדרות פעילויות
ההקשבה, ההרהור והמדיטציה;
לזנוח היקשרות לבתיהם של חברים,
קרובים ונדבנים, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

34. מאחר ומילים קשות מעכירות את
תודעת הזולת ופוגמות בהתנהגותו
המוסרית של הבודהיסאטווה,
להימנע מדיבור קשה, שאינו נעים
לזולת, זהו תרגול הבודהיסאטווה.

35. משהפכו רגשות מרעילים להרגל,
קשה לגבור עליהם בתרופות-נגד;
[לכן,] להצטייד בנשק המודעות
ולהשמיד את הרגשות השליליים כגון
תשוקה, מיד עם רגע הופעתם,
זהו תרגול הבודהיסאטווה.

36. בקצרה, בכל מעשיך עליך לשאול:
"מהו מצבה של תודעתי?" - הגשמת
רווחתו של הזולת, באמצעות
מודעות ותשומת-לב מתמדת, זהו
תרגול הבודהיסאטווה.

37. על מנת לבער את סבלם של אינספור
יצורים, ומתוך חוכמה שמזהה את
טוהרם של שלושת המעגלים -
להקדיש את זכויות הטוב שנצברו
תוך כדי החתירה להארה, זהו תרגול
הבודהיסאטווה.

את שלושים ושבעה תרגולי
הבודהיסאטוות כתבתי על פי דברי
הנשגבים אודות משמעות הסוטרות,
הטנטרות ופירושיהן, עבור אלה
המבקשים ללכת בדרך
הבודהיסאטווה.

בשל תבונתי הקלושה והשכלתי
המועטה, אין זו שירה שתערב
לאוזנם של מלומדים. אך מכיוון
שהסתמכתי על הסוטרות ועל דברי
הנשגבים, סבורני כי תרגולי
הבודהיסאטוות חפים מכל משגה.

אולם, מאחר וקשה לבעל השכלה
נחותה כשלי לרדת לחקר עומקם של
מעשיהם המופלאים של
הבודהיסאטוות, אני מפציר בנשגבים
לסלוח לשגיאותיי, ובכללן סתירות
וחוסר-עקביות.

בזכות סגולות הטוב הנובעות מכך,
מתוך בודהיצי'טה נעלה, יחסית
ומוחלטת, לו יהיו כל הנוודדים כמו
המגן צ'נרזיג, שאינו שרוי בקטבים
של קיום או שלוה.

אום מאני פאדמה הום שהרי

חיבור זה נכתב על ידי הנזיר תוגְמָה, פרשן
כתבים ולוגיקן, לתועלת עצמו וזולתו במערת
נגולצ'ו רינְצ'ן.

תרגום ראשון לעברית נעשה בינואר 2009 על
ידי מיכל סחף וחברים לדרך.
נוסח מחודש זה תבסס על התרגום מטיבטית
לאנגלית בידי ארי קייב, נערך על ידי יעל בכור,
חורף 2012. מהדורה שניה, 2017.



גיאֵסָה תוֹגֵמָה זָאֵנֵגֵפּוֹ

ביאור מונחים בסיסי:

אולוקיטשווארה (סנסקריט) - בודהת
החמלה. נקרא בטיבטית צ'נרזיג.

גורו (סנסקריט) - מורה או מאסטר.

בודהיסאטווה - ההולך בדרך המהאיאנה,
בעל תודעה אלטרואיסטית הדואגת
לזולת.

בודהיצי'טה - תודעת ההארה הנעלה
החותרת להגשים את רווחתם של כל בעלי
התודעה, ולשחררם לחלוטין מן הסבל.

שלוש אבני החן - הכוונה לבודהה, דהרמה
וסנגהה.

שלושת השערים - גוף, דיבור ותודעה.

שלושת מישורי הקיום הנמוכים - גיהנום,
רוחות רעבות וחיות.

שלושת העולמות - הצורה, חסר-הצורה
והיצר.

השומעים והמנצחים בכוחות עצמם -

שָׁרָאקוֹת - (שומעים) מתרגלים
השואפים להגיע למצב ארהט - דרגת
נירוונה מעבר ללידה מחדש, שאינה
בודהיות מושלמת, וללא השאיפה להשיג
זאת לרווחת כל שאר היצורים.

פְּרָטִיקָא-בּוֹדְהוֹת - (מנצחים בכוחות
עצמם) מתרגל היוצא מסמסארה ללא
מאסטר רוחני, אלא ע"י לימוד ההתהוות
ההדדית. נוכח בטבע אי-ממשות-האני
ואי-ממשות-המופעים בחלקה.

וַיִּשְׂרָאָאָנָה - אדון אוצרות השפע
והעושר.

מָהָאִיאָנָה - המרכבה הגדולה, השנייה
מבין שלוש המרכבות בבודהיזם:
הראשונה נקראת הינאיאנה (או תרוודה)
והשלישית ווג'רהיאנה.

סמסארה - מעגל הלידה והמוות הכולל
בתוכו כל צורת קוים.

נירוונה - שחרור מסבל הסמסארה.

དེ་ལས་བྱང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀྱན།།

དོན་དམ་ཀྱན་རྫོབ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས།།

སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།།

སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།།

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་ཏུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་

བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དད་ལ་རྒྱའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྤྱར་བའོ།།

སློབ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྤངས་པ་རྒྱུ་བའི་ཕྱིར།།
མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སྡེ་སྡོད་མ་མཆིས་ཏེ།།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།།
རྒྱལ་སྐུལ་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས།།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐུལ་སྡོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།།
སློབ་དམན་བདག་འབྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཇོད་དུ་གསོལ།།

32

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་བ་རྣམས།།

མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་བསལ་བྱའི་སྤྱིར།།

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།།

བྱང་རྒྱབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།

དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།

རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།།

རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད།།

34

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོད་དཀར་བས།།

དན་ཤེས་སྐྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱིས་མ་ཐག།

འབྱར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

35

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།།

རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།།

རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

32

རྙིང་བཀྱར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚུང་འགྱུར་ཞིང་།།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས།།

མཇེའ་ལཤེས་ཁྲིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྲིམ་རྣམས་ལ།།

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

33

རྩལ་མེད་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་།།

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།

དེ་སྦྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།

ཚོག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

31

རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།

ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།

དེ་སྲིད་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ།།

བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

32

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི།།

ཉེས་པ་སྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས།།

ཐོག་པ་ཆེ་ལ་ཉུགས་པའི་གང་ཟག་གི།།

ཉེས་པ་མི་སྲོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

22

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།།

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་བ་ཡི།།

བསམ་གཏན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

30

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་སྲིན་ལྡེ་ཡིས།།

རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱབ་ཐོབ་པར་མི་རྣམས་པས།།

ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།

ཤེས་རབ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༧

དགོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ།།

གཞོན་གྱིད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།།

དེ་སྤྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲུས་མེད་པ་ཡི།།

བཟོད་པ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༨

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།

མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརློག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།།

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།།

བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༥

བྱང་རྒྱལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།།

ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས་།།

དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྒྲིན་མི་རེ་བའི།།

སྒྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༦

རྒྱལ་གྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།

གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གད་མེད་ཅི་གནས།།

དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།

རྒྱལ་གྲིམས་བསྐྱང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༣

ཡིད་དུ་འོང་པའི་ཡུལ་དང་འབྲུད་པ་ན།།

དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།

མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།།

ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༤

སྤྱག་བསྲུལ་སྒྲ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར།།

འབྲུལ་སྒྲུང་བདེན་པར་བབྱུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།།

དེ་སྤྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འབྲུད་པའི་ཚོ།།

འབྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

21

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱ་དང་འབྲ།

ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།

འསྐལ་ལ་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

22

ཇི་ལྟར་སྤྲང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།

སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྲོལ་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

༡༩

སྒྲིམ་པར་གྲགས་ཤིང་འགོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང་།།

རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཚོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་།།

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།།

ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢༠

རང་གི་ཞེ་སྒྲང་དག་བོ་མ་ཐུལ་ན།།

སྤྱི་རོལ་དག་པོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྣང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།།

རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༢

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱོ་བོ་ཡིས།།

ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་།།

སྒྲ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།།

སྐྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༤

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།།

ཚ་བས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྒྲུབ།།

འགྲོ་ཀུན་སྒྲིག་སྐྱབས་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་།།

ལྷུ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༥

འགོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།།

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྤྲོ་ན་ཡང་།།

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས།།

གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༦

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་ས་བའི་མིས།།

བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་།།

ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།།

རྣམས་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༩

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།།

གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།།

སྒྲིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།།

བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༥

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྦྲན་སྒྲོ་ཚོགས་པ།།

སྒྲོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་།།

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།།

ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༡

སྤྱག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།།

རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་པན་སེམས་ལས་འབྱུངས།།

དེ་སྤྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དག།

ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༢

སྤྱ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་རྗོད།།

ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་།།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས།།

དེ་ལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༧

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་ཟེལ་པ་བཞིན།།

ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།

དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡༠

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན།།

མ་རྣམས་སྐྱབས་ཀྱི་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།

དེ་སྲིད་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བུའི་སྲིད།།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༧

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི།།

འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སློབ་པར་རུས།།

དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་སྤྱུ་བའི།།

དགོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༨

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱལ་ནམས།།

སྤིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།

དེ་སྤྱིར་སློབ་ལ་བབ་ཀྱང་སྤིག་པའི་ལས།།

ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༥

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།

བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི།།

གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

༦

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།

ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།

ལཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།

གཅེས་པར་འཇོན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།

3

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།།

རིག་པ་དྲངས་པས་ཚེས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།

དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༄

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།

འབད་པས་སྐྱབ་པའི་ནོར་རྗེས་ཤུལ་དུ་ལུས།།

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།།

ཚོ་འདི་སྦྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༡

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཚེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།

བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་ཕྱིར།།

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།

ཉན་སེམས་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༢

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྟར་གཡོ།།

དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མི་ལྟར་འབར།།

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུ་ནག་ཅན།།

པ་ཡུལ་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

༄༄༄ ། ར་མོ་ལོ་ཀེ་ལྷ་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགོ་ལོང་མེད་གཟེགས་ཀྱང་།།

འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།།

སྒྲ་མ་མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟེགས་མགོན་ལ།།

ཏྲ་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།

དམ་ཚོས་སྐྱབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས།།

རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།