

37 Pháp Hành Bồ Tát

-Tựa đề tiếng Tạng (Tibetan Title): ལྷོ། །རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

-Tác Giả (author): Gyalse Thogme Zangpo

-Việt dịch (Vietnamese translation): Hồng Như - bản tạm dịch 2019

1. CÔNG ĐỨC PHẦN THƯỢNG—KHAI KỆ

1a. Nói tựa đề

Dưới đây là Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát

1b. Tán Dương

1b1. Nói ngắn gọn

Nam mô Đức Quan Tự Tại Lokeshvaraye

1b2. Nói chi tiết

Dù thấy vạn pháp / không đi không đến
Cũng vẫn dốc sức / chỉ vì lợi sinh
Thượng sư tôn quý, đức Quan Thế Âm, bậc đại hộ trì
Đệ tử hằng mang / ba cửa kính lễ

1c. Lý do tác luận

Chư Chánh Đẳng Giác, / cội nguồn phúc lạc
Thành Phật là nhờ / chúng đặc diệu Pháp
Chúng đặc là nhờ / biết được pháp hành

Vì vậy cho nên / cần phải giảng về / pháp hành bồ tát

2. CÔNG ĐỨC PHẦN TRUNG—CHÁNH VĂN

2a. Pháp tu sơ khởi (kệ 1-7)

2a1. Thân người ung dung sung mãn khó gặp (kệ 1)

1. Ung dung, sung mãn, / thuyền lớn khó tìm / nay đã có được
Để độ ngã tha / thoát bể sinh tử
Mà cả ngày đêm / đều không xao lãng
Văn tư và tu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a2. Từ bỏ quê cha (kệ 2)

2. Thân thì luyến chấp / như là nước cuốn
Thù thì sân hận / như lửa cháy bùng
U mê quên hết / điều cần lấy, bỏ
Quê cha đoạn lìa — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a3. Trú nơi viễn li (kệ 3)

3. Nhờ lánh chỗ ác / nên phiền não cạn
Tâm không tán loạn: / thiện hạnh tự tăng
Trí giữ sáng trong / tự tin nơi pháp
Trú nơi viễn li — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a4. Nhớ vô thường (kệ 4)

4. Người thân lâu năm / lần lượt già biệt
Tiền kiếm vất vả / bỏ lại phía sau
Thân là nhà trọ / tâm thức là khách / sẽ phải rời đi
Đời này xả li — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a5. Rời bạn xấu (kệ 5)

Có kẻ nếu gần / tam độc sẽ tăng
Văn tư và tu / hết thấy đều giảm
Tâm từ tâm bi / làm cho mất sạch
Rời xa ác hữu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a6. Nương thiện tri thức (kệ 6)

6. Lại có những người / nếu nương dựa vào / lầm lỗi sẽ dứt
Thiện đức sẽ tăng / như trăng độ rằm
Thiện tri thức ấy / hãy nên trân quý
Hơn cả thân mình — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2a7. Quy Y (kệ 7)

7. Tự mình còn vướng / tù ngục luân hồi
Chư thiên thế tục / độ được cho ai?
Nếu đã quy y / thì tìm về nương / chốn không hư nguy:
Quy y Tam bảo — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b. Giải thích về đường tu ba loại căn cơ

2b1. Đường tu sơ căn phải tu như thế nào (kệ 8)

8. Phật dạy khổ nạn / ác đạo khó kham
Đều là quả báo / của nghiệp bất thiện
Vì vậy cho nên / chẳng thà mất mạng
Việc ác không làm — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b2. Đường tu trung căn phải tu như thế nào (kệ 9)

9. Lạc thú ba cõi / như sương đầu cỏ

Chỉ phút giây thôi / rồi tan biến hết
Quả vị giải thoát / thắng diệu bất biến
Thường luôn tìm cầu — đó là pháp hành / cửa bậc bồ tát

2b3. Đường tu thượng căn phải tu như thế nào (kệ 10-24)

2b3a. Phát tâm bồ đề (kệ 10)

10. Đa sinh thân mẫu / kể từ vô thủy / luôn rất yêu tôi
Mẹ đều khổ cả / con vui sao đành!
Vì để phổ độ / chúng sinh vô biên
Phát tâm bồ đề — đó là pháp hành / cửa bậc bồ tát

2b3b. Huân tập và phát huy tâm bồ đề

2b3b1. Tâm bồ đề tục nghĩa (kệ 11-21)

2b3b1a. Nhập định quán hoán chuyển ngã tha (kệ 11)

11. Chịu khổ là vì / tôi muốn tôi vui
Thành Phật là nhờ / tâm muốn lợi người
Vậy thì vui tôi / đổi lấy khổ người
Trộn vện hoán chuyển — đó là pháp hành / cửa bậc bồ tát

2b3b1b. Xuất định quán chuyển nghịch cảnh thành đường tu (kệ 12-22)

2b3b1b1. Chuyển khổ nạn thành đường tu (kệ 12-15)

2b3b1b1a. Tồn thất (kệ 12)

12. Dù ai vì tham / mà tài sản tôi
Họ đều tự cướp, / hoặc bảo người cướp,
Đối với người ấy / vẫn mang thân, của / công đức ba thời

Hồi hướng cho họ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b1b. Khổ (kệ 13)

13. Tôi một chút lỗi / cũng không hề có
Nhưng lại có người / chặt mất đầu tôi
Ác nghiệp người ấy / với tâm từ bi
Tôi sẽ gánh vể — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b1c. Khẩu thiệt (kệ 14)

14. Dù có bị ai / mắng chửi đủ điều
Bêu rếu cùng khắp / tam thiên thế giới
Tôi với người ấy / lại càng từ hòa
Ngợi ca việc thiện — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b1d. Chỉ trích (kệ 15)

15. Dù có bị ai / ngay giữa đám đông
Bươi móc lỗi kín / thóa mạ nặng lời
Vẫn xem người ấy / là thiện tri thức
Thành tâm kính lễ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b2. Chuyển cảnh khó thành đường tu (kệ 16-17)

2b3b1b2a. Vô ơn (kệ 16)

16. Người tôi dưỡng nuôi / thương như con ruột
Lại đối với tôi / như với kẻ thù
Tôi vẫn như mẹ / khi con lâm bệnh
Lại càng thương yêu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

như mẹ / khi con lâm bệnh
Lại càng thương yêu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b2b. Nhục mạ (kệ 17)

17. Dù người ngang hàng / hay thấp hơn tôi
Lại vì ngã mạ / làm nhục đủ điều
Vẫn kính người ấy / như kính Tôn sư
Đội ở trên đầu — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b3. Chuyển cảnh khốn cùng hay phú quý vào đường tu (kệ 18-19)

2b3b1b3a. Khốn cùng (kệ 18)

18. Dù nghèo xơ xác / bị đời khinh miệt
Dù vướng trọng bệnh, / tà ma ám chướng
Ác, khổ chúng sinh / vẫn xin nhận hết
Không chút nao lòng — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b3b. Phú quý (kệ 19)

19. Danh tiếng lừng vang / đại chúng đề đầu
Tài sản sánh tày / Đa Văn Thiên Vương
Vẫn thấy chuyện đời / không có thực chất
Lòng không kiêu mạn — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b4. Chuyển cảnh khiến sân và tham vào đường tu (kệ 20-21)

2b3b1b4a. Cảnh khiến nổi sân (kệ 20)

20. Sân hận của mình, / giặc này không dẹp
Thì giặc bên ngoài / càng quét càng tăng
Vậ lấy từ bi / dùng làm chiến đội
Tự quét tâm mình — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b1b4b. Cảnh khiến nổi tham (kệ 21)

21. Lạc thú giác quan / tựa như nước muối
Càng uống bao nhiêu / càng khát bấy nhiêu
Cứ hễ vật gì / khiến nổi tham chấp
Lập tức buông ra — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b2. Tâm Bồ Đề Chân Nghĩa (kệ 22-24)

2b3b2a. Cách Nhập Định Quán Tánh Không Như Không Gian (kệ 22)

22. Cảnh hiện hết thảy / đều là tâm ta
Tâm này bản lai / vốn không ngăn ngại / bởi niệm phân biệt
Biết vậy nên khi / tiếp tướng đối đãi
Vẫn không tác ý — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b2b. Khi xuất thiền, làm sao ngừng thấy tham và sân là thật (kệ 23-24)

2b3b2b1. Ngừng thấy cảnh khiến nổi tham là có thật (kệ 23)

23. Khi gặp chốn nào / đẹp để đáng yêu
Thấy đó chỉ như / cầu vồng mùa hạ
Rực rỡ hiện ra / nhưng không thật có
Luyện chấp buông bỏ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

2b3b2b2. Ngừng thấy cảnh khiến nổi sân là có thật (kệ 24)

24. Hết thảy khổ đau / đều giống trong mơ / thấy con mình chết
Lấy vọng làm thật / nên luôn đuổi mệt
Vì vậy cho nên / khi gặp nghịch cảnh
Thấy đều là vọng — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3. CÔNG ĐỨC PHẦN HẠ-KẾT

3a. Dẫn thân vào pháp hành bồ tát (kệ 25-37)

3a1. Sáu Ba La Mật (kệ 25-30)

3a1a. Hạnh Thí (kệ 25)

25. Muốn đạt bồ đề / đến thân còn cho
Hướng chi ngoại vật. / Vì vậy cho nên
Không mong hồi báo / không cầu thiện quả
Mà làm bố thí — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a1b. Hạnh Giới (kệ 26)

26. Giới đã không thì / tự lợi cũng không
Lại muốn lợi tha / thật quá nực cười
Vậy nên vắng mọi / ham muốn thế tục
Để mà giữ giới — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a1c. Hạnh Nhẫn (kệ 27)

27. Đối với bồ tát / hướng về thiện đức
thì kẻ nhiều hại / chính là kho báu
Nên với mọi người / lòng không thù hận
Tu theo hạnh nhẫn — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a1d. Hạnh Tấn (kệ 28)

28. Thanh văn Duyên giác / cầu tự lợi thôi
Đã tinh tấn như / lửa cháy ngang mày
Vậy vì chúng sinh / khởi gốc thiện đức:
Tu hạnh tinh tấn — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a1e. Hạnh Định (kệ 29)

29. Chỉ, nếu phối hợp / triệt để với Quán
Thì phiền não diệt. / Nhờ biết như vậy,
Siêu việt hết thảy / tứ vô sắc giới,
Tu chánh định này — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a1f. Hạnh Tuệ (kệ 30)

30. Tuệ mà không có / thì năm hạnh kia
Không đủ khả năng / thành tựu chánh giác.
Với Phương tiện và / tam vô phân biệt,
Tu theo hạnh Tuệ — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

3a2. Bốn Điều Khế Kinh Dạy (kệ 31-34)

3a2a. Tự Xét Lỗi Mình Để Bỏ Đi (kệ 31)

31. Mê vọng của mình / nếu không tự xét,
Thì nhìn giống tu / nhưng làm trái Pháp
Cho nên mê vọng / phải luôn tự mình
Xét để mà buông — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a2b. Ngưng Chỉ Trích Bồ Tát (kệ 32)

32. Vì phiền não nên / bêu lỗi bồ tát
Chính bản thân mình / sẽ bị tổn hao
Vậy thì những ai / đã vào đại thừa,
Mình đừng nói lỗi — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a2c. Chặt Tham Chấp nơi việc nhà của thí chủ (kệ 33)

33. Vì lợi vì danh / mà sanh tranh chấp,
Làm cho hao tổn / cả văn tư tu.
Nên với việc của / thân, hữu, thí chủ,
Buông mọi chấp bám — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a2d. Tự Chế Ngự Lời Thô Ác (kệ 34)

34. Lời thô ác khiến / tâm người náo loạn
Và làm hao tổn / tánh hạnh bồ tát
Vậy với người khác / đừng gây khó chịu
Buông ác ngữ đi — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a3. Cách Dẹp Phiền Não (kệ 35)

35. Phiền não quen lâu / khó trị, vậy thì.
Vũ khí giao cho / chánh niệm tỉnh giác
Phiền não như là / tham sân các thứ,
Chớm nhú chặt ngay — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a4. Luyện Chánh Niệm Tỉnh Giác (kệ 36)

36. Tóm lại, bất cứ / ở đâu, làm gì
Cũng phải tự hỏi / tâm mình ra sao
Luôn đi cùng với / chánh niệm tỉnh giác
Để mà độ sinh — đó là pháp hành / của bậc bồ tát

3a5. Hồi Hướng Công Đức về cho Bồ Đề Viên Mãn (kệ 37)

37. Nỗ lực như vậy / được bao công đức
Xin vì quét khổ / cho khắp chúng sinh
Mà dùng trí tuệ / siêu việt tam chấp
Hồi hướng bồ đề — đó là pháp hành / của
bậc bồ tát

3b. Kết

Từ nơi ý nghĩa / của Kinh, Mật, Luận /
Dựa theo viên âm / của chư Giác giả,
Nay xin viết lại / thành ba mươi bảy / pháp hành bồ tát

Cho những ai muốn / tu bỏ tất đạo.

Tôi vì trí thấp / hiểu biết không nhiều
Thi kệ không làm / đẹp lòng bậc trí
Thế nhưng nhờ nương / lời bậc Giác giả / cùng với khế kinh
Pháp hành bỏ tất / thiết nghĩ không lầm

Tuy vậy, sóng cả / thiện hạnh bỏ tất
Thâm sâu khó lường / cho kẻ trí mọn / như là tôi đây.
Lỡ có mâu thuẫn / hay thiếu mạch lạc / vướng lỗi đại loại,
Xin chừ Giác giả / nhẫn nại dùm cho.

Nhờ vậy có được / bao nhiêu công đức / nguyện khắp chúng sinh
Vói tâm bồ đề / chân nghĩa, tục nghĩa,
Không vướng hai đầu / sinh tử, niết bàn
Trở thành y như / đức Quan Thế Âm .

Bài pháp này do tỷ kheo Thogme, giáo luận sư, viết tại động đá ở Ngulchu Rinchen, vì lợi ích của mình và của người.

Ghi chú bản tiếng Việt:

Hồng Như Thubten Munsel
chuyển Việt ngữ tháng 2 năm 2019.
Chánh văn dịch từ nguyên bản tiếng Tạng, tham khảo với nhiều bản tiếng Anh trong đó có bản dịch của Alex Berzin, Adam Pearcey, Michele Martin, Ruth Sonam ; đại cương dịch từ tiếng Anh theo văn bản của Kurukulla Centre trích từ *Transforming Adversity into Joy and Courage*, by Geshe Jampa Tegchok.

Tạng Ngữ

ན་མོ་ལོ་གེ་ཤུ་ར་ཡེ།

། གང་གིས་ཚོས་ཀྱན་འགོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང།
། འགོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པའི། ། ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། ། ཏྲ་ག་ཏུ་སློབ་གསུམ་གུས་པས་བྱུག་འཚལ་ལོ། ། བན་བདེའི་འབྲུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་
རྒྱལ་རྣམས། ། དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། ། དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས། ། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ། དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་
འདིར། ། བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། ། ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། ། ཉན་སེམས་སློམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་
ཚུལ་རག་ལོ། ། དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྷར་འབར། ། ལྷང་དོར་བརྗོད་པའི་གཏི་སྤྲུག་སྤྲན་ནག་ཅན། ། ས་ཡུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིས་
གྱིས་འགྲིབ། ། རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགོ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། ། རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ཤེས་ཤིང་། ། དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུན་རིང་འགོགས་པའི་མཛེལ་
བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ཤུ་ལུ་ས། །

ལུས་ཀྱི་མགོན་ལང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་འཕོང་། ། ཚོ་འདྲི་སྒོམ་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འབྱུང་ཞིང་། ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྱུང་ལ། ། བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེ་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི། ། གོགས་དཔེ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འབྱུང་ཞིང་། ། ཡོན་ཏན་ཡར་ཕྱིན་ལྷུང་འཕེལ་འབྱུང་བའི། ། བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བསུ་ཀྱང་། ། གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི། ། འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་བསྐྱབ་པར་རུས། ། དེའི་རྒྱུ་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་པའི། ། དཀོན་མཚོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་དཔེ་མོད་སྤུག་བསུམ་རྣམས། ། སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐྱབ་པས་གསུངས།

དེའི་རྒྱུ་གང་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས། ། རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།

། སྤྲིང་གསུམ་བདེ་བ་རྗེ་མེད་མེད་པ་བཞིན། ། ཡུད་ཅུམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། ། རྣམ་ཡང་མི་འབྱུང་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག

། དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཡི།

། མ་རྣམས་སྤུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། ། དེའི་རྒྱུ་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བྱུག་བསུམ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང། ། རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་གཞན་པར་སེམས་ལས་འབྱུངས། ། དེའི་རྒྱུ་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤུག་བསུམ་དག

། ཡང་དག་བཟེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ལོར།

། ཐམས་ཅད་འགྲོག་གམ་འགྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། ། ལུས་དང་འོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དག་བ་རྣམས། ། དེལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན་འད། ། སྤྲིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེལ་སྤྲིག་པ་རྣམས། ། བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྦྱར་སྤྱོ་ཚོགས་པ། ། སྤོང་གསུམ་བྱབ་པར་སྤོང་གསུམ་པར་བྱེད་ན་ཡང། ། བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲར་ཡང་དེའི་ཉིད་ཀྱི། ། ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། ། མཚོན་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་དཔེ་སྤོང་ན་ཡང། ། དེལ་དག་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། ། ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་གིས་བཞེན་གཅེས་པར་བསྐྱེདས་པའི་མིས། ། བདག་ལ་དབྱ་བཞེན་ལྷ་བར་བྱེད་ན་ཡང། ། རྣམ་ཀྱི་བཏབ་པའི་བྱལ་མ་བཞེན་དུ། ། ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོ་བོ་ཡིས། ། ད་རྒྱལ་དབང་གིས་བསྐྱེད་ཐབས་བྱས་ན་ཡང། ། ལྷ་མ་བཞེན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། ། སྤྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ཡིན། ། འཚོ་བས་ལོངས་ཤིང་རྟེན་ཏུ་མི་ཡིས་བསྐྱེད། ། ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲར། ། འགྲོ་ཀྱང་སྤྲིག་སྤུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང། ། ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྦྱན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱོ་བོས་བཏུད། ། རྣམ་ཐོས་སུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་ལྷུང་ཀྱང། ། སྤྲིང་པའི་དཔལ་འཕྲོར་སྤྲིང་པོ་མེད་གཟུགས་ནས། ། འཕེལ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་གི་ཞེ་སྤང་དབྱ་བོ་མ་སྤུལ་ན། ། སྤྱོ་བོ་དབྱ་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འབྱུང། ། དེའི་རྒྱུ་བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེའི་དཔལ་དཔུང་གིས། ། རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱུད་འདྲ། ། ཇི་ཅིམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྲིང་པ་འཕེལ་བར་འབྱུང། ། གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། ། འཕྲུལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཇི་ལྷན་སྤང་བ་འདོད་དག་རང་གི་སེམས། ། སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤོང་པའི་མཐའ་དང་གྲུལ། ། དེའི་དཔལ་ནས་གསུང་འཛིན་མཚོན་པ་རྣམས། ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། ། དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞེན་དུ། ། མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྷ་ཞིང། ། ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤུག་བསུམ་སྤྱོ་ཚོགས་མི་ལས་སུ་གི་ལྷན། ། འབྲུལ་སྤང་བའི་དཔལ་པར་བསྐྱེད་པས་ཞུ་ཐང་ཆད། ། དེའི་རྒྱུ་མི་མཐུན་ཞེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚོ། ། འབྲུལ་བར་ལྷ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བྱང་རྒྱུ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོང་དགོས་ན། ། སྤྱོ་བོ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོང་བ་ཅི་གོས། ། དེའི་རྒྱུ་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི། ། སྤྲིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། ། གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མོའི་གནས། ། དེའི་རྒྱུ་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ། ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། དག་བའི་འོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། ། གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོང་དང་མཚུངས། ། དེའི་རྒྱུ་ལ་ཞེ་འགས་མེད་པ་ཡི། ། བཟོད་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉེན་རང་ཡང། ། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྷན་བཙོན་མཐོང་ན། ། འགྲོ་ཀྱང་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། བཙོན་འགྲུས་ཚོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། ། ཉེན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། ། གཞུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། ། བསམ་གཏན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཤེས་རབ་མེད་ནས་རོལ་ཕྱིན་ལྷ་ཡིས། ། རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། ། ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། ། ཤེས་རབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟུགས་ན། ། ཚོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྤྲིང་པས། ། དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་རང་གི་འབྲུལ་བ་ཡི། ། བརྟུགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཉེན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི

། ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འབྱུང་བས། ། ཐོག་པ་ཆེལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི

། ཉེས་པ་མི་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རྗོང་བཏུང་དབང་གིས་པར་རྒྱན་ཚོད་འབྱུང་ཞིང།

། ཐོས་བསམ་བསྐྱོར་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྱུང་བས། ། མཛོམ་བཤེས་ཀྱིས་དང་སྤྱོད་བདག་ཀྱིས་རྣམས་ལ། ། ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ལུང་མོའི་ཚོག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འབྱུང་ཞིང།

། རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ཉམས་འབྱུང་བས།

། དེའི་རྒྱུ་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། ། ཚོག་རྒྱུ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཉེན་མོངས་ཤོས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས། ། དཔེ་ཤེས་སྤོང་བ་གཉེན་པོའི་མཚོན་བསྐྱེད་ནས།

། ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་བཟག

། །འབྲུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

། །མདོ་རྩ་གདུ་སྐྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང། ། །རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། ། །རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྟན་པ་ཡིས། ། །གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། །དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས། ། །མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྐྱེག་བསྐྱེད་བསལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། ། །འཁོར་གསལ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། ། །བྱང་ཚུབ་བསྐྱབ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། །མདོ་རྒྱུད་བསྐྱེད་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། ། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། ། །རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། ། །རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། ། །སློབ་ཤོས་དམན་ཞིང་སྐྱབས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། ། །མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སྤོང་སྐྱོར་མ་མཆིས་ཀྱང། ། །མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། ། །རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། ། །འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྐྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། ། །སློབ་མན་བདག་འདྲས་གཏོང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། ། །འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། ། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བས་འགོ་བ་ཀྱན། ། །དོན་དམ་ཀྱན་རྒྱུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གིས། ། །སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། ། །སྐྱུང་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག།

། །ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་མན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་བཅུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དབུལ་རྒྱུ་འི་རིན་ཆེན་སྤྲུལ་བའོ།།