

Thogme Zangpo: 37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT

-Tựa đề tiếng Tạng (Tibetan Title): ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ།

-Tác Giả (author): Gyalse Thogme Zangpo

-Viết dịch (Vietnamese translation): Cư sĩ Hồng Như Thupten Munsel - 02/2019, hiệu đính 08/2019

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,
Đê tử hằng mang / ba cửa kính lễ.

1c. Lý do tác luận

Chư Chánh Đẳng Giác, / cội nguồn phúc lạc,
Thành Phật là nhờ / chứng đắc diệu Pháp,
Chứng đắc 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 (kê 1)

1. Ung dung, sung mãn, / thuyền lớn khó tìm / nay đã có được.
 Để độ ngã tha / thoát bể sinh tử
 Nên ngày lẫn 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 luyện 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 / rồi sẽ 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, / hãy tìm về nương / chốn không hư ngụy:
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 thế 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 / của 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 hiền 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 / của 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 / của 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 tự tay 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 vác — 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,
Đối 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.

2b3b1b2b. Nhục mạ (kệ 17)

17. Dù người bằng tôi, / hay thấp hơn tôi,
Ngã mạn lăng nhục / làm khó 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, / ám chướng, tà ma,
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 sá gì / tiền tài thế lực,
Lòng không kiêu ngạo — 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.
Vậy 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 thấy / đều là tâm ta.
Tâm này bản lai / siêu việt khái niệm.

Biết vậy nên khi / tiếp tương đối đãi
Vẫn không tác ý — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

2b3b2b. Khi xuất thiên, 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:
Luyến 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 thấy khổ đau / đều giống trong mơ / thấy con mình chết,
Lấy vọng làm thật / nên luôn đuối mệt,
Vì thế 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
Hưởng chi ngoại vật. / Vì thế 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 tâm chuyên cần / nơi 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 thấy / 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.
Dùng Phương tiện và / tam vô phân biệt,
Để tu 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,
Sẽ nhìn giống tu / nhưng làm trái Pháp,
Vậy thì 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
Thì 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 việc người thân, / bằng 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 nào 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 / sẽ khó đối trị,
Vũ khí giao cho / chánh niệm chánh trị,
Phiền não như là / tham sân các thứ,
Chớm nhú chặt ngay — đó là pháp hành / của bậc bồ tát.

3a4. Luyện Chánh Niệm Tĩnh 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 tĩnh 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 bồ tát 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 kế kinh,
Pháp hành bồ tát / thiết nghĩ không lầm.

Tuy vậy, sóng cả / thiện hạnh bồ tát
Thâm sâu khó lường / cho kẻ trí mọn / như là tôi đây.
Lỡ đâu mâu thuẫn / hay thiếu mạch lạc / vướng lỗi đại loại,
Xin chư Giác giả / nhẩn nại dùm cho.

Nhờ công đức này, / nguyện khắp chúng sinh
Với 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: Cư sĩ Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 2 năm 2019, hiệu đính tháng 8 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

ནམ་ལོ་གཤམ་ལེ།

། གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང།

། འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྟེན་མཛད་པའི། ། སྤྲོ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། ། རྟག་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གསུམ་པས་བྱག་འཛུལ་ལ། ། བཞུགས་པའི་འཕྲུལ་གཞུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ། དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། ། བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོལ་ས་བསྐལ་བྱའི་ཕྱིར། ། ཉིན་དང་མཆོན་དུ་གཤམ་བ་མེད་པར་ནི། ། ཉན་སེམས་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུལ་གཤམ། ། དབྱ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྷ་ར་འབར། ། སྤང་དོར་བཞེད་པའི་གཏི་མུག་སྤྱན་ནག་ཅན། ། བུ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུལ་དན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། ། རྣམ་གཤམ་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་དང་གིས་འཕེལ། ། རིག་པ་དྲུངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེ། ། དཔེན་པ་བསྟན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེས་བཤེས་སོ་སོར་འབྱལ།

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་འོད་རླངས་ཤུལ་དུ་ལུས། །

ལུས་ཀྱི་མགོན་ལང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་འཕོར། ། ཆོ་འདི་སྒྲོམ་བཏང་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འབྱར་ཞིང། ། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྱར་ལ། ། བྱམས་དང་སྤྲིང་མེད་པར་སྦྱར་བྱེད་པའི། ། གྲོགས་དན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། གང་ཞིག་བསྟན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འབྱར་ཞིང། ། ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་ལྷ་ར་འཕེལ་འབྱར་བའི། ། བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང། ། གཅེས་པར་འཛོལ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིངས་པ་ཡི། ། འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སྤྲུའི་གསུབ་པར་ལུས། ། དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱ་བའི། ། དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་དན་སོང་སྤྱག་བསྐལ་རྣམས། ། སྤྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་སྐབ་པས་གསུངས།

དེ་ཕྱིར་སྒྲོག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤྱིག་པའི་ལས། ། རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན།

། ། སྤྱིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་མེའ་པ་བཞིན། ། ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། ། རྣམ་ཡང་མི་འབྱར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག

། དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྟེན་པ་ཡི།

། མ་རྣམས་སྤྱག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། ། དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐལ་བྱའི་ཕྱིར། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྟེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱག་བསྐལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང། ། རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གཞན་པའི་སེམས་ལས་འབྱུངས། ། དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐལ་དག

། ཡང་དག་བཞེས་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་འོར།

། ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གསུམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། ། ལུས་དང་ལོངས་སྟོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། ། དེལ་བསྟོར་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ན་ཡང། ། སྤྲིང་མེད་དབང་གིས་དེལ་སྤྱིག་པ་རྣམས། ། བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྤྲོད་སྤྲོ་ཆོགས་པ། ། སྤོང་གསུམ་བྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང། ། བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། ། ཡོན་ཏན་བཞེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སྤྱ་འགའ་ཞིག་གིས། ། མཆོང་ནས་བྱུས་ཤིང་ཆོག་དན་སྤྲོ་ན་ཡང། ། དེལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། ། ཡོན་ཏན་བཞེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བདག་གིས་བྱ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱུངས་པའི་མིས། ། བདག་ལ་དབྱ་བཞིན་ལྷ་བར་བྱེད་ན་ཡང། ། རྟེན་གྱི་བཏབ་པའི་བྱ་བ་མ་བཞིན་དུ། ། ལྷག་པར་བརྟེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྤྱོ་བོ་ཡིས། ། ད་རྒྱལ་དབང་གིས་བསྐྱབས་བྱས་ན་ཡང། ། སྤྲོ་མ་བཞིན་དུ་གསུམ་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། ། སྤྱོ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འཛོལ་སེམས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བསྐྱབས། ། ཆོབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲང། ། འགྲོ་ཀུན་སྤྱིག་སྤྱིག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང། ། ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྲོ་མ་པར་གཞན་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱོ་བོས་བཏུད། ། རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་འོར་འདྲ་ཐོབ་བྱུར་ཀྱང། ། སྤྱིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྲིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། ། ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་གི་ཞེ་སྤང་དབྱ་བོ་མ་སྐུལ་ན། ། ཕྱི་རོལ་དབྱ་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འབྱུར། ། དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྤྲིང་མེད་དམག་དཔུང་གིས། ། རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་རྒྱུད་འདྲ། ། ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྤྱད་པ་འཕེལ་བར་འབྱུར། ། གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྟེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། ། འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཇི་ལྷ་རྒྱུད་བའི་དཀྱིལ་རང་གི་སེམས། ། སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། ། དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གསུང་འཛོལ་མཆོན་པ་རྣམས། ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། ། དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཆོན་ཇི་བཞིན་དུ། ། མཛེས་པར་སྤང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང། ། ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། སྤྱག་བསྐལ་སྤྲོ་ཆོགས་མི་ལས་བྱ་བའི་ལྷ། ། འབྲལ་སྤང་བདེན་པར་བསྐྱུངས་ཀྱི་ཐར་ཆད། ། དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྟེན་དང་འཕྲད་པའི་ཆོ། ། འབྲལ་བར་ལྷ་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་གཏོར་དགོས་ན། ། ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤྲོས་ཅི་དགོས། ། དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་མི་རེ་བའི། ། སྤྲིན་པ་གཏོར་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རྒྱལ་སྐུས་མེད་ན་རང་དོན་མི་འབྱུང་ན། ། གཞན་དོན་སྤྱིབ་པར་འདོད་པ་གང་མོའི་གནས། ། དེ་ཕྱིར་སྤྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། ། རྒྱལ་སྐུས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། ། དགེ་བའི་ལོངས་སྟོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྐུ་ལ། ། གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏོར་དང་མཚུངས། ། དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་

ཞེ་འགྲམ་མེད་པ་ཡི། ། བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྤྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། ། མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྒྱུག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། ། འགྲོ་ཀླན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་
 འབྱུང་གནས་ཀྱི། ། བརྩོན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། ། ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཛུམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། ། གཞུགས་མེད་བཞི་
 ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། ། བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་ལོ་ཕྱིན་ལྡེ་ཡིས། ། རྩོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། ། ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་
 འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། ། ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རང་གི་འཁྲལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། ། ཆོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྤྲོད་པས། ། དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་
 གི་འཁྲལ་བ་ལ། ། བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཉན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི
 ཉེས་པ་སྤོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འབྱུང་བས། ། ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཐག་གི
 ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། རྟེན་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚོད་འབྱུང་ཞིང་།
 ། ཐོས་བསམ་བསྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འབྱུང་བས། ། མཛའ་བ་ཤེས་ཁྱིམ་དང་སྤྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ། ། ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ལྷུང་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་
 འཁྲུག་འབྱུང་ཞིང་།
 ། རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ཉམས་འབྱུང་བས།
 ། དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། ། ཆོག་རྒྱུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཉན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྒྱུག་དཀའ་བས། ། དན་ཤེས་སྤྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚན་བཟུང་ནས།
 ། ཆགས་སོགས་ཉན་མོངས་དང་པོ་སྤྱེས་མ་ཐག
 ། འབྱུང་འཛུམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །
 ། མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། ། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། ། རྒྱན་དུ་བརྟན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས། ། གཞན་དོན་སྤྲུབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ། དེ་ལྟར་
 བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས། ། མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་ལ་བྱའི་ཕྱིར། ། འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། ། བྱང་རྒྱལ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་
 ཡིན། ། མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། ། དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། ། རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤྲུལ་ཅུ་བདུན། ། རྒྱལ་སྤྲུལ་ལམ་ལ་སྤོབ་
 འདོད་དོན་དུ་བཀོད། ། སློ་བྲོས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུང་བའི་ཕྱིར། ། མཁས་པ་དབྱེས་པའི་སྤོབ་སྤྱོར་མ་ཆེས་ཀྱང་། ། མདོད་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། ། རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་
 འཁྲལ་མེད་ལེགས་པར་སེམས། ། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། ། སློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་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་འགྲོ་བ་ཀྱན། ། དོན་དམ་ཀྱན་རྒྱུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་གིས། ། སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི།
 སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག
 ཉེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྤྲུབ་པའི་བརྩོན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དཔུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་དུ་སྤྱར་བའོ།།