Lettera a un amico

In sanscrito: *suhrllekha*
In tibetano: *bshes pa'i springs yig*
In italiano: *Lettera a un amico*

Mi prostro al giovane Manjushri.

1
Tu che possiedi naturalmente le qualità degne di virtù,
presta attenzione a questi versi armoniosi di metrica superiore
che ho brevemente composto e che inducono ai meriti
che sorgono dall'ascolto della parola dei Tathagata.

2
Chi è saggio rende omaggio all'immagine del corpo dei Tathagata,
non importa se fatta di legno o di altra fattura.
Allo stesso modo, anche se la mia lirica non è attraente,
non disprezzarla perché si fonda sugli insegnamenti di Dharma.

3
Benché tu possa avere compreso molti
degli insegnamenti melodiosi del Grande Muni,
ciò che è fatto di alabastro non diventa
ancora più bianco alla luce della luna invernale?

4
Il Vittorioso insegnò completamente
le sei reminiscenze: Buddha, Dharma, Sangha,
generosità, moralità e divinità. Ricorda bene ognuna
delle loro qualità individuali.

5
Pratica sempre i dieci sentieri virtuosi del corpo
della parola e della mente,
abbandona l'alcool e dilettati
in mezzi di sostentamento virtuosi.

6
Avendo riconosciuto che le ricchezze sono instabili e privi di essenza,
pratica bene la generosità nei confronti di
monaci, bramini, poveri e amici. Per il futuro
non c'è un amico migliore della generosità.

7
Dovresti praticare la moralità non degenerata, non inferiore,
non corrotta e incontaminata.
Considera bene che la moralità, come la terra per ciò che si muove
o che è fermo, è il fondamento di tutte le buone qualità.

8
Generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione
e anche la saggezza, sviluppa bene queste perfezioni illimitate e,
dopo aver attraversato
l'oceano delle esistenze, diventa il Signore dei Vittoriosi.

9
Coloro che onorano il padre e la madre
si troveranno con Brahma e i maestri spirituali,
saranno riconosciuti per la loro devozione
e in seguito andranno in stati elevati.

10
Quando si abbandonano la violenza, il furto, i rapporti sessuali e la menzogna,

l'attaccamento all'alcool e al mangiare nei momenti sbagliati,
il piacere per sedili elevati, la musica
la danza e gli ornamenti nei loro dettagli,

11
e si segue la moralità dei distruttori del nemico
che possiede gli otto rami, ciò
ravviva e purifica, elargendo a uomini e donne
il bel corpo dei deva del reame del Desiderio.

12
Avarizia, inganno, indolenza e
orgoglio manifesto, attaccamento e avversione,
casta superiore, istruzione, aspetto, bellezza e
potere: riconosci che queste arroganze sono il nemico.

13
La coscienziosità è la dimora del nettare dell'immortalità,
la non coscienziosità è la via della morte: così ha insegnato il Muni.
Perciò, se vuoi accrescere la virtù, pratica sempre
con devozione la coscienziosità.

14
Coloro che in passato non furono coscienziosi,
ma che in seguito lo divennero,
sono belli come la luna nel cielo senza nuvole:
Nanda, Angulimala, Ajatashatru e Udayana.

15
Poiché non esiste forza d'animo pari alla pazienza,
non devi concedere alcuna occasione all'ira, e
con l'abbandono della collera otterrai lo stadio del non ritorno.
Queste sono le parole del Buddha.

16
"Lui mi ha insultato, mi ha legato, mi ha sconfitto,
ha rubato le mie ricchezze".
Questo rancore fa sorgere confusione.
Se abbandoni il rancore dormirai felice.

17
Sappi che i pensieri sono simili a un disegno
sull'acqua, sul terreno e sulla roccia.
Di questi, per coloro che hanno emozioni distruttive, il primo è il migliore.
Per quelli che vogliono praticare il Dharma, l'ultimo è il migliore.

18
I Vittoriosi hanno insegnato che chi
parla piacevolmente, che dichiara la verità e la menzogna
è come il miele, i fiori e la sporcizia.
Di questi tre tipi di parole l'ultimo è da abbandonare.

19
Le persone sono di quattro generi: quelli che
partendo dalla luce giungono fino al limite della luce, dall'oscurità
fino al limite dell'oscurità, dalla luce al limite dell'oscurità,
dall'oscurità al limite della luce. Di questi quattro, sii il primo.

20
Gli esseri umani sono simili al frutto del mango:
acerbi ma che sembrano maturi, maturi ma
che sembrano acerbi, acerbi il cui aspetto
è acerbo e maturi con l'aspetto maturo.

21
Non guardare le donne degli altri, e quando le vedi

considerale in accordo alla loro età: come madre
figlia e sorella. Nel caso sorgesse attaccamento,
rifletti bene sull'impurità.

22

Proteggi la mente dalle distrazioni come se fosse l'apprendimento,
un bambino, un tesoro, la tua forza vitale stessa.
Distacca la mente dalla felicità del desiderio che è simile
al pericolo, al veleno, alle armi, al nemico e al fuoco.

23

I desideri producono la rovina, e il Signore dei Vittoriosi ha insegnato
che bisogna abbandonarli come il frutto *kimpaka*.
Essi sono le catene d'acciaio che legano
gli esseri mondani nella prigione del samsara.

24

Ci sono coloro che trionfano sui sei sensi,
che sono sempre instabili ed effimeri, e
coloro che vincono i nemici sul campo di battaglia.
Per i saggi, i grandi eroi sono i primi fra questi.

25

Il corpo di una giovane donna: all'esterno
emana un cattivo odore dai nove orifizi,
come un contenitore pieno di sporcizia difficile da riempire e
fasciato dalla pelle. Guarda anche gli ornamenti in modo separato.

26

Così come il lebbroso afflitto dai germi che
per stare bene si espone completamente al fuoco ma
non può trovare sollievo, allo stesso modo comprendi che
è così anche per l'attaccamento ai desideri.

27
Per vedere la verità ultima, familiarizzati
con l'attenzione mentale adeguata per tutte le cose.
Non c'è nessun altro Dharma che
possiede qualità come questo.

28
Anche se sono di ceto elevato, di aspetto avvenente e hanno molta istruzione,
le persone prive di saggezza e moralità non sono degne di rispetto.
Rispetta chi possiede queste due qualità,
anche se non ne possiedono altre.

29
O conoscitore del mondo, ricorda che guadagno e perdita,
felicità e infelicità, fama e non fama,
lode e offesa, sono gli otto dharma mondani.
Rimani indifferente e non inseguirli con la mente.

30
Anche se fosse per il beneficio di un brahmino, di un monaco,
per la divinità, gli ospiti, i propri genitori, la moglie e
i conoscenti, non compiere alcuna azione negativa
perché loro non condivideranno la tua maturazione negli inferni.

31
Benché il compimento di qualunque azione negativa
non taglia in quel momento come una spada,
è al momento della morte che i risultati di quelle
azioni negative diventano manifesti.

32
La fede, la moralità, l'ascolto, la generosità,

pura umiltà, imbarazzo e saggezza,
Il Muni insegnò che sono le sette ricchezze eccellenti.
Considera le altre ricchezze comuni come inutili.

33
Il gioco d'azzardo, volere unirsi alle folle,
la pigrizia, le compagnie negative, l'alcool e
andare in giro di notte: abbandona queste sei
che rovinano la fama e portano alle esistenze inferiori.

34
Fra tutte le ricchezze, essere appagato è la suprema.
Così ha insegnato il maestro degli esseri umani e divini.
Sii sempre appagato, perché quando sei contento
sei perfettamente ricco anche senza averi.

35
Vostra Altezza, la sofferenza di coloro che sono ricchi
non è sperimentata da coloro che hanno pochi desideri:
per quante teste abbiano i grandi Naga, con queste
sperimentano altrettante sofferenze.

36
Quelle che per natura si associano al nemico, come gli assassini,
che disprezzano il marito come le nobildonne,
che portano via anche le piccole cose come un ladro:
lascia questi tre tipi di donne.

37
Sempre affiatata come una sorella,
cara al cuore come un’amica, benefica
come una madre e affidabile come un’assistente:
rispettale come la divinità di famiglia.

38
Considera il cibo come se fosse una medicina e
usalo senza attaccamento e avversione,
non per arroganza, non per vanità,
non per il vigore, ma per mantenere il corpo.

39
Tu che sei intelligente, rimani pure impegnato durante tutto il giorno
e la prima e l'ultima parte della notte e,
affinché anche il sonno non sia infruttuoso,
vai a dormire con consapevolezza.

40
Medita sempre bene su amore,
compassione, gioia, equanimità, e
anche se non ottieni lo stato elevato
otterrai la beatitudine di Brahma.

41
Le quattro concentrazioni – l'abbandono totale
dell'esperienza sensoriale, della gioia, della felicità e sofferenza –
consentono di ottenere le fortune dei deva di Brahma,
di Chiara Luce, Vasta Virtù e Grande Risultato.

42
Costantemente, con grande intensità, senza antidoto,
con le qualità, e che sorgono dalla base:
questi sono i cinque tipi di grandi azioni virtuose e non virtuose:
perciò impegnati nella pratica delle virtù.

43
Qualche granello di sale altera il sapore
di una piccola quantità d'acqua ma non quella del Gange.

Allo stesso modo, sappi che anche le azioni non virtuose,
benché minime, agiscono sulle radici delle virtù.

44
Eccitazione e rimpianto, cattiveria, ottusità,
sonnolenza, intento al desiderio e il dubbio:
Sappi che queste cinque negatività sono
i ladri che rubano la ricchezza della virtù.

45
Fede, entusiasmo, memoria, concentrazione
e saggezza sono dharma supremi.
Una volta che questi sono portati a compimento,
sono chiamati: le forze, i poteri e i culmini.

46
'Non ho superato malattia, invecchiamento, morte,
il dover abbandonare il desiderabile e nemmeno
le azioni che ho compiuto. Riflettendo così ripetutamente,
ciò diviene l'antidoto alla superbia.

47
Se desideri gli stati elevati e la liberazione,
medita sulla visione perfetta.
La persona che ha visioni errate, anche se agisce bene,
subirà delle maturazioni terribili.

48
Comprendi che la natura degli esseri umani, in realtà,
è malessere, impermanenza, assenza di un sé e impurità.
Coloro che non mantengono la consapevolezza
sono danneggiati dalle quattro visioni errate.

49
È stato insegnato che la forma non è il sé,
il sé non possiede la forma, nella forma non c'è il sé e
nel sé non c'è la forma: allo stesso modo
comprendi che anche i rimanenti aggregati sono vuoti.

50
Gli aggregati non sorgono arbitrariamente, non dal tempo
non intrinsecamente, non per propria natura,
non da Ishvara e nemmeno senza causa.
Comprendi che sorgono da ignoranza, azioni e brama.

51
Considerare l'ascetismo come suprema moralità,
la visione errata del proprio corpo e il dubbio.
Sappi che questi legami completi bloccano
l'ingresso alla città della liberazione.

52
La liberazione dipende da te stesso, dunque
non c'è bisogno dell'aiuto di nessuno.
Quindi, tramite l'ascolto, la moralità e la concentrazione
impegnati nelle Quattro Verità.

53
Addestrati continuamente nella moralità superiore,
nella saggezza superiore e nella concentrazione superiore.
Questi tre addestramenti includono
più di duecentocinquanta precetti.

54
O Signore, il Bhagavan ha indicato che
la reminiscenza del corpo è l'unico sentiero da percorrere.

Questa va mantenuto bene, con intensità.
Degenerando questa reminiscenza si distruggono tutti i Dharma.

55
La vita ha molti ostacoli, è più impermanente
di una bolla d'acqua esposta al vento.
È incredibile la fortuna di fare un respiro
dopo l'altro e risvegliarsi al mattino.

56
Infine il corpo marcisce, rinsecchisce e diventa polvere.
In conclusione diviene spazzatura.
Comprendi che è privo di essenza, per natura è soggetto a distruzione,
si inaridisce, marcisce e si decompone.

57
Se la terra, le montagne e gli oceani saranno distrutti
dal calore di sette soli, e anche degli esseri incarnati
non rimarrà nemmeno la polvere, che bisogno c'è
di considerare il corpo umano che è così fragile.

58
Quindi tutto ciò non è permanente, è privo di un sé,
senza rifugio, senza guida, senza dimora.
Poiché il samsara è privo di essenza come il banano,
tu che sei un grande uomo genera la mente che vuole emergere.

59
È più difficile per un animale rinascere come essere umano
che per una testuggine incontrare un giogo che
galleggia sull'oceano: con la capacità dell'essere umano
pratica il Dharma e porta a compimento il frutto.

60
Ancora più stupido di chi
riempie di escrementi un vaso d'oro ingioiellato
è colui che, dopo avere ottenuto una vita umana,
agisce commettendo negatività.

61
Dimorare in un posto ameno,
affidarsi a un grande essere puro,
avere devozione e i meriti creati in passato:
tu possiedi queste quattro grandi ruote.

62
L'affidarsi al maestro delle virtù fa completare
la condotta pura. Così ha insegnato il Muni.
Perciò affidati a un grande essere puro come i tanti
che, affidandosi al Vittorioso, hanno ottenuto la pace.

63
Nascere con visioni errate, come animale,
come preta ed essere infernale,
nei luoghi dove non esiste la parola dei Vittoriosi, come selvaggio
in un luogo remoto e sordomuto o idiota,

64
come qualunque dei deva di lunga vita:
queste nascite sono i difetti delle otto mancanze di libertà.
Sei libero da queste, hai trovato le libertà,
impegnati per fermare le rinascite.

65
Nobile signore, il dover lasciare ciò che è caro, la morte
la malattia, l'invecchiamento e le altre molteplici sofferenze

che sorgono dal samsara: anche se ti rende triste,
per comprendere i suoi svantaggi ascolta ancora.

66
Il proprio padre diventa un figlio, la propria madre una sposa,
gli esseri da nemici diventano cari amici e
succede anche l'opposto, per cui
nel samsara non c'è mai certezza.

67
Ciascuno di noi ha bevuto molto più latte
dei quattro oceani, e quelli nel samsara che ancora
seguono la direzione degli esseri ordinari, in confronto
dovranno berne quantità ancora maggiori.

68
Il cumulo di ossa lasciate da ciascuno di noi
raggiunge e supera il monte Meru.
Anche se usi dei ciottoli grandi come una bacca di ginepro,
per contare il lignaggio materno la terra stessa non basterebbe.

69
Anche se diventi Indra degno della venerazione del mondo,
spinto dalle azioni in seguito cadrai di nuovo sulla terra.
Anche se diventi il Re Chakravartin, poi
sarai di nuovo uno schiavo nel samsara.

70
Dopo avere goduto del contatto con
i seni e i fianchi delle fanciulle celestiali per lungo tempo,
dovrai subire ancora negli inferni il contatto devastante delle
macchine infernali che tagliano e polverizzano.

71
Dopo avere sperimentato a lungo sulla sommità
del monte Meru il piacere del suolo soffice sotto i piedi,
di nuovo dovrai sperimentare le sofferenze insopportabili
attraversando la conca di braci ardenti e la palude putrida.

72
Dopo avere goduto con le fanciulle celestiali
nel Giardino Gioioso e nel Bosco della Bellezza,
di nuovo nella Foresta dalle Foglie di Lame
ti taglieranno mani, piedi, orecchi e naso.

73
Dopo essere entrato nella Sorgente Gentile
con le bellezze celestiali e fra loti dorati,
di nuovo entrerai nelle acque bollenti
del fiume infernale Senza Guado.

74
Dopo avere ottenuto la sublime beatitudine dei deva
del Desiderio o perfino la beatitudine del non attaccamento di Brahma,
di nuovo diventi combustibile per il fuoco degli Avici
sperimentando sofferenza senza interruzione.

75
Dall'avere un corpo che emana luce propria, intensa
come quella del sole e della luna che illumina il mondo intero,
di nuovo ti troverai nell'oscurità più totale
dove non vedi le tue mani distese.

76
Questi sono i difetti. Quindi usa
la luce della lampada dei tre tipi di meriti,

perché entri da solo nella fitta oscurità dove
il sole e la luna non hanno alcuna influenza.

77
Gli esseri che compiono azioni esecrabili
patiranno continue sofferenze negli inferni del
Samjiva, Kala Sutra, Mahatapana, Samghata,
Raurava, Avici e gli altri.

78
Alcuni vengono schiacciati come semi di sesamo,
altri ridotti in polvere come farina.
Alcuni vengono fatti a pezzi con seghe,
altri tagliati con terribili asce affilate.

79
Altri, inoltre, devono ingerire metallo fuso
dal liquido rovente e infiammato,
altri sono legati insieme con filo spinato e
impalati su pali di metallo rovente.

80
Alcuni, mentre vengono dilaniati da cani feroci
con zanne di metallo, alzano e muovono le braccia,
altri esseri inermi vengono feriti da rapaci con
il becco di metallo e dagli artigli terribili.

81
Alcuni vengono attaccati da una moltitudine
di scarafaggi e da decine di migliaia di mosche e api nere
le cui punture terribili causano grandi ferite, e mentre
vengono divorati urlano e rotolano a terra disperati.

82
Altri, su cumuli infiammati di braci roventi
rimangono con la bocca aperta mentre bruciano
continuamente, mentre altri vengono bolliti in calderoni di ferro
a testa in giù come involtini di riso.

83
Quelli di grande negatività ne sono preservati
fino al momento in cui cessano di respirare,
Quelli che udendo delle immense sofferenze infernali rimangono
indifferenti senza paura, sono di natura dura come il vajra.

84
Se il solo vedere dei disegni o immagini degli inferni,
oppure leggere, ricordarsi o udire qualcuno parlare di essi,
induce una paura terribile, tanto maggiore
sarà l'esperienza della maturazione completa.

85
Di tutte le felicità, l'estinzione della brama
è suprema felicità; allo stesso modo,
di tutte le sofferenze, niente è più
terribile della sofferenza dell'inferno Avici.

86
Qui, la sofferenza che è provocata
dall'essere trafitti con grande violenza da trecento lance per un giorno,
non è paragonabile neppure a una frazione della
minima sofferenza negli inferni.

87
Inoltre, queste sofferenze estremamente terribili
si sperimentano per decine di miliardi di anni,

e finché quelle negatività non saranno esaurite
non ci si separerà da quella vita.

88
I semi di questi risultati delle non virtù
sono le azioni errate di corpo, parola e mente:
da ora in poi adoprati con sforzo per non
compiere nemmeno la minima di queste.

89
Anche la nascita come animali implica molte sofferenze.
Si viene macellati, legati, picchiati e così via.
Coloro che hanno abbandonato le virtù della pace
sono devastati dal divorarsi l'un l'altro.

90
Alcuni muoiono a causa delle perle,
per la lana, le ossa, la carne e la pelle.
Altri inermi vengono asserviti ai lavori forzati,
sottomessi con bastoni, fruste e uncini.

91
Anche i preta, per la mancanza di beni materiali,
soffrono costantemente la fame, la sete,
il freddo, il caldo, la paura e la fatica
con un tormento insopportabile.

92
Alcuni hanno la bocca piccola come la cruna di un ago
e lo stomaco grande come una montagna, soffrono
per la fame, ma sono così privi di forze che
non riescono a procurarsi nemmeno un pezzetto di sporcizia.

93
Alcuni hanno il corpo nudo, solo pelle e ossa,
rinsecchiti come la cima dell'albero Tala.
Altri hanno la bocca che emette fuoco di notte e
il cibo che mangiano nella bocca ardente diventa sabbia.

94
Alcuni ancora più miseri non trovano nemmeno
sporcizia come pus, sangue e altro,
si colpiscono a vicenda il collo
per fare uscire il pus dalle gole infiammate.

95
In estate, per i preta, persino la luna è troppo calda
e in inverno anche il sole è troppo freddo.
Con il solo sguardo i frutti scompaiono dagli alberi
e anche le sorgenti d'acqua si seccano.

96
Legati alla base di sofferenza incessante
dal cappio delle azioni negative compiute,
alcuni rimangono in quel corpo incatenati strettamente e
non muoiono nemmeno dopo cinquemila o diecimila anni.

97
I preta sperimentano solo
il sapore di molteplici sofferenze
La sua causa è l'abitudine e la disposizione alla grettezza:
il Buddha ha insegnato che l'avarizia non è dei Superiori.

98
Per quanto grande sia la felicità negli stati superiori,
la sofferenza al momento della morte è assai maggiore.

Le persone migliori, riflettendo così,
non desiderano gli stati superiori che sono effimeri.

99
L'aspetto del corpo diventa brutto,
il proprio posto diventa scomodo e le collane
di fiori appassiscono, gli abiti si sporcano, il corpo
suda come mai prima d'ora.

100
I cinque segni che presagiscono la morte negli stati superiori
dei deva che vivono nelle dimore celestiali sono simili
ai segni che presagiscono la morte
degli esseri umani che stanno per morire sulla terra.

101
Quando i *deva* lasciano quella esistenza, se
hanno esaurito completamente le virtù restanti,
senza potere nasceranno
come preta o negli inferni.

102
Anche gli *asura* hanno naturalmente
ostilità per la gloria dei *deva* e grande è la sofferenza mentale.
Sono intelligenti, ma a causa delle oscurazioni di quella nascita
non vedono la Verità.

103
In questo samsara, nessuna rinascita come deva,
umani, esseri infernali, preta e animali è favorevole.
Sappi che la nascita
è il contenitore di numerose sofferenze.

104
Anche se i vestiti e il capo prendono fuoco
all'improvviso, invece di estinguerlo sforzati
di fermare le rinascite, perché non c'è
uno scopo più grande e importante.

105
Con la moralità, la concentrazione e la saggezza
ottieni lo stato al di là della sofferenza: pacificato e
immacolato, senza invecchiamento, morte e distruzione,
privo di terra, acqua, fuoco, aria, sole e luna.

106
Memoria, discernimento dei fenomeni, entusiasmo,
gioia, flessibilità, concentrazione ed equanimità:
questi sette sono i rami dell'illuminazione, la
raccolta delle virtù che fanno ottenere il nirvana.

107
Senza la saggezza non c'è concentrazione, e
pure senza la concentrazione non c'è saggezza.
Chi possiede queste due riduce l'oceano
del samsara alla misura dell'impronta di uno zoccolo.

108
Riguardo alle quattordici mondane non esposte,
l'Amico del Sole ha ben insegnato
che non si dovrebbe riflettere su di esse
perché non portano la pacificazione della mente.

109
Dall'ignoranza le azioni, da queste
la coscienza, da essa sorgono nome e forma,

da questi le sei sorgenti e da esse
il contatto: questa è l'originazione che ha insegnato il Muni.

110
Dal contatto sorgono le sensazioni,
e sulla base delle sensazioni sorge la brama
Dalla brama sorge l'afferrarsi, da questo
il divenire e dal divenire la nascita.

111
Con la nascita c'è la sofferenza della malattia, l'invecchiamento,
l'insoddisfazione, la morte, la paura e il resto.
Il sorgere di questo enorme cumulo di sofferenze
cesserà completamente fermando la nascita.

112
Il sorgere dalla relazione dipendente è il più prezioso
e profondo dei tesori delle parole dei vittoriosi.
Chi vede questo perfettamente
vede il buddha, il conoscitore supremo della realtà.

113
Visione corretta, retta sussistenza, retto sforzo,
retta memoria, retta concentrazione, retta parola, retta attività e
pensiero corretto sono gli otto rami del sentiero.
Meditando su questi otterrai la pace.

114
La nascita è sofferenza e la bramosia
è la sua vasta origine;
la cessazione di questo è la liberazione
che si ottiene con l'ottuplice sentiero dei superiori.

115
Pertanto, sforzati continuamente per
comprendere le Quattro Verità dei superiori.
Anche se sei un laico con grandi ricchezze mondane in grembo,
con la conoscenza puoi attraversare il fiume delle emozioni distruttive.

116
Coloro che hanno realizzato il Dharma, inoltre,
non sono caduti dal cielo, non crescono come un
raccolto e non vengono dalle profondità della terra.
Tutti loro erano esseri ordinari soggetti a emozioni distruttive.

117
Tu che sei senza paure, cosa posso insegnarti di più?
Ecco un consiglio ricco di significato e benefico:
sottometti la tua mente, perché il Baghavan
ha insegnato che la mente è la radice del Dharma.

118
Questi consigli che ti ho dato
sono difficili da seguire anche per un monaco.
Qualunque di queste istruzioni tu pratichi, utilizza le
sue qualità così da rendere la vita significativa.

119
Gioisci delle virtù di tutti e
anche dei tre tipi di azioni eccellenti.
Dedicale completamente all'ottenimento dello stato di buddha.
Dopodiché, grazie a questo cumulo di virtù,

120
dopo essere divenuto in innumerevoli vite
il signore dello yoga in tutti i mondi degli uomini e degli dèi,

compiendo le azioni di Arya Avalokitesvara
possa tu proteggere numerosi esseri miserevoli.

121

Con la nascita finale, elimina malattia, invecchiamento,
attaccamento e avversione; poi, in una terra pura, diventa,
come il Baghavan Amithaba, il salvatore del mondo
dalla vita infinita.

122

Dopo avere esteso la grande fama immacolata che deriva da saggezza,
moralità e generosità, pacifica completamente
gli uomini sulla terra e i deva degli stati superiori
la cui felicità maggiore è il godere di giovani donne.

123

Dopo essere divenuto il Signore dei Vittoriosi che pacifica
la nascita, la morte e le paure della moltitudine di esseri afflitti,
otterrai lo stato dal mero nome, di là dalla sofferenza,
pace, senza paura, puro e perfetto.

Questo conclude la *Lettera a un Amico*, composta dal Maestro Arya Nagarjuna per il suo amico, il re Surabhibhadra.
Traduzione e correzione dal sanscrito al tibetano del grande revisore e traduttore venerabile Peltzeg e dell'abate Indiano Sarvabhadra.

Tradotto dal Tibetano in Italiano da Champa Pelgye Fabrizio Pallotti, 8 novembre 2013.
© Istituto Lama Tzong Khapa, 2013

༄༅། །བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་བཞུགས་སོ། །

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། སུ་ཧྲི་ད་ལེ་ཁ།
བོད་སྐད་དུ། བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག །

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགེ་འོས་བདག་གིས་ནི། །
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་བསྟོད་ལས་བྱུང་བའི། །
བསོད་ནམས་འདུན་སླད་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག །
ཅུང་ཟད་ཅིག་བསྡེབས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས། །

ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །
བགྱིས་པ་ཅི་འདྲའང་རུང་སྟེ་མཁས་པས་མཆོད། །
དེ་བཞིན་བདག་གི་སྙན་ངག་འདི་ངན་ཡང་། །
དམ་ཆོས་བརྗོད་ལ་བརྟེན་སླད་སྨད་མི་བགྱི། །

ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྙན་དགུ་ཞིག །
ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྟ་ཡང་ཆུད་མོད་ཀྱི། །
རྗེ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དཀྱུང་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །
ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་ལགས། །

རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །
གཏོང་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷ་རྗེས་དྲན་པ་དྲུག །
རབ་ཏུ་བཀའ་སྩལ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི། །
ཡོན་ཏན་ཚོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བགྱི། །

དགེ་བའི་ལས་ལམ་བཅུ་པོ་ལུས་དང་ནི།
ངག་དང་ཡིད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བསྟེན་བགྱི་ཞིང་།
ཆང་རྣམས་ལས་ལྡོག་དེ་བཞིན་དགེ་བ་ཡི།
འཚོ་བ་ལ་ཡང་མདོན་པར་དགྱེས་པར་མཛོད།

ཡོངས་སྤྱོད་གཡོ་བ་སྙིང་པོ་མེད་མཁྱེན་ནས། །
དགེ་སློང་བྲམ་ཟེ་བཀྲེན་དང་བཤེས་རྣམས་ལ། །
སྦྱིན་པ་ཚུལ་བཞིན་བསྩལ་བགྱི་ཕ་རོལ་ཏུ། །
སྦྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཆོག་མ་མཆིས་སོ། །

ཁྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་ཉམས་མོད་མི་དམའ། །
མ་འདྲེས་མ་སྦགས་པ་དག་བསྟེན་པར་མཛོད། །
ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུའི་ས་བཞིན་དུ། །
ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །

སྦྱིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་བརྩོན་བསམ་གཏན་དང་། །
དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞལ་མེད་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད། །

གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་མཆོད་པ་ཡི། །
རིགས་དེ་ཚངས་བཅས་སློབ་དཔོན་བཅས་པའང་ལགས། །
དེ་དག་ལ་མཆོད་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །
སླད་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་འགྱུར་བ་ལགས། །

འཚེ་དང་ཚོམ་རྐུན་འཁྲིག་པ་བརྫུན་དང་ནི། །
ཆང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཆགས་པ་དང་། །
མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་གླུ་དག་དང་། །
གར་དང་ཕྲེང་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་སྤྱང་ཞིང་། །

དགྲ་བཅོམ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །
ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་ན། །
གསོ་སྦྱོང་འདོད་སྦྱོད་ལྷ་ལུས་ཡིད་འོང་བ། །
སྐྱེས་པ་བུད་མེད་དག་ལ་སྩོལ་བར་བགྱིད། །

སེར་སྣ་གཡོ་སྒྱུ་ཆགས་དང་སྙོམ་ལས་དང་། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་དང་། །
རིགས་དང་གཟུགས་དང་ཐོས་པ་ལང་ཚོ་དང་། །
དབང་ཐང་ཆེ་བས་རྒྱགས་པ་དགྲ་བཞིན་གཟིགས། །

བག་ཡོད་བདུད་རྩིའི་གནས་ཏེ་བག་མེད་པ། །
འཆི་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་བསྩལ་ཏེ། །
དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱིས་དགེ་ཆོས་སྤེལ་སླད་དུ། །
གུས་པས་རྟག་ཏུ་བག་དང་བཅས་པར་མཛོད། །

གང་ཞིག་སྔོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལས། །
ཕྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་དེ་ཡང་། །
ཟླ་བ་སྤྲིན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །
དགའ་བོ་སོར་ཕྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས། །
ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མི་བགྱི། །
ཁྲོ་བ་སྤངས་པས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཉིད། །
འཐོབ་པར་འགྱུར་བར་སངས་རྒྱས་ཞལ་གྱིས་བཞེས། །

བདག་ནི་འདིས་སྨྲོས་འདིས་བཏགས་ཙམ་པར་བྲུས། །
འདི་ཡིས་བདག་གི་ནོར་ཕྲོགས་གྱུར་ཏོ་ཞེས། །
འཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཁྲུག་ལོང་རྣམས་བསྐྱེད་དེ། །
འཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག །

སེམས་ནི་ཆུ་དང་ས་དང་རྡོ་བ་ལ། །
རི་མོ་བྲིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བགྱི། །
དེའི་ནང་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དང་པོ་ནི། །
མཆོག་སྟེ་ཆོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ལགས། །

རྒྱལ་བས་སྙིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །
ལོག་པར་སྨྲ་ལྡན་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །
སྦྲང་རྩི་མེ་ཏོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚིག །
རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྐུལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྤང་། །

སྣང་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་མུན་པ་ནས། །
མུན་པའི་མཐར་ཐུག་སྣང་ནས་མུན་མཐར་ཐུག །
མུན་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་གང་ཟག་ནི། །
བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཛོད། །

མི་ནི་ཨ་སྨྲའི་འབྲས་བཞིན་མ་སྨིན་ལ། །
སྨིན་པ་དང་འདྲ་སྨིན་ལ་མ་སྨིན་འདྲ། །
མ་སྨིན་མ་སྨིན་པར་སྣང་སྨིན་ལ་ནི། །
སྨིན་པར་སྣང་ཞེས་བགྱི་བ་འདྲར་རྟོགས་མཛོད། །

གཞན་གྱི་ཚུར་མ་མི་བལྟ་མཐོང་ན་ཡང་། །
ན་ཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བུ་མོ་དང་། །
སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བགྱི་ཆགས་གྱུར་ན། །
མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བགྱི། །

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཚུངས་བུ་ལྟ་བུར། །
གཏེར་བཞིན་སྲོག་དང་འདྲ་བར་བསྲུང་བགྱི་སྟེ། །
གདུག་པ་དུག་དང་མཚོན་དང་དགྲ་བོ་དང་། །
མེ་བཞིན་འདོད་པའི་བདེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་མཛོད། །

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །
རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་ཀིམ་པའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །
དེ་དག་སྤང་བགྱི་དེ་ཡི་ལྕགས་སྒྲོག་གིས། །
འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཅིང་། །

གང་དག་དབང་པོ་དྲུག་ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི། །
རྟག་ཏུ་མི་བརྟན་གཡོ་དང་གང་དག་གཅིག །
གཡུལ་ངོར་དགྲ་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །
མཁས་རྣམས་དང་པོ་དཔའ་རབ་ལགས་པར་འཚལ། །

བུད་མེད་གཞོན་ནུའི་ལུས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །
དྲི་ང་བ་དང་སྒྲོ་དགུ་རྡོད་པ་དང་། །
མི་གཙང་ཀུན་སྣོད་འདྲ་བ་དགང་དཀའ་བ། །
པགས་པས་གཡོགས་པ་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས། །

ཇི་ལྟར་མཛེ་ཅན་སྲིན་བུས་ཉེན་པ་ནི། །
བདེ་བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀུན་བསྟེན་ཀྱང་། །
ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། །
འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

དོན་དམ་གཟིགས་པར་བགྱི་སླད་དངོས་རྣམས་ལ། །
ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བགྱིད་པ་དེ་གོམས་མཛོད། །
དེ་དང་འདྲ་བར་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡི། །
ཆོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ། །

སྐྱེས་བུ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། །
ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་བྲལ་བ་བཀུར་མ་ལགས། །
དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །
དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཆོད། །

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །
བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། །
བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །
བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྙོམས་མཛོད། །

ཁྱོད་ཀྱིས་བྲམ་ཟེ་དགེ་སློང་ལྷ་དང་ནི། །
མགྲོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དག་དང་བཙུན་མོ་དང་། །
འཁོར་གྱི་སླད་དུའང་སྡིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ། །
དམྱལ་བའི་རྣམ་སྨིན་སྐལ་ནོད་འགའ་མ་མཆིས། །

སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤྱད་པ་འགའ་ཡང་ནི། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་མཚོན་བཞིན་མི་གཙོད་ཀྱང་། །
འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་ན་སྡིག་པ་ཡི། །
ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར། །

དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་། །
དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་ཁྲེལ་ཡོད་དང་། །
ཤེས་རབ་ནོར་བདུན་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས། །
ནོར་གཞན་ཕལ་པ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད། །

རྒྱན་པོ་འགྲེད་དང་འདུས་ལ་ལྟ་བ་དང་། །
ལེ་ལོ་སྡིག་པའི་གྲོགས་ལ་བསྟེན་པ་དང་། །
ཆང་དང་མཚན་མོ་རྒྱུ་བ་ངན་སོང་བ། །
གྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དེ་དྲུག་སྤོངས། །

ནོར་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ། །
རབ་མཆོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །
ཀུན་ཏུ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཆོག་མཁྱེན་ན། །
ནོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་པ་ལགས། །

དེས་པ་བདོག་མང་ཇི་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བ། །
འདོད་པ་ཆུང་རྣམས་དེ་ལྟ་མ་ལགས་ཏེ། །
ཀླུ་མཆོག་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ཇི་སྙེད་པ། །
དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་སྙེད་དོ། །

རང་བཞིན་དགྲར་འབྲེལ་གཤེད་མ་ལྷ་བུ་དང་། །
ཁྲིམས་ཐབ་བརྙས་བགྲིད་རྗེ་མོ་ལྷ་བུ་དང་། །
ཆུང་ངུའང་རྐུ་བ་ཆོམ་རྐུན་ལྷ་བུ་ཡི། །
ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤོངས། །

སྲིང་མོ་ལྷ་བུར་རྗེས་མཐུན་གང་ཡིན་དང་། །
མཛའ་མོ་བཞིན་དུ་སྙིང་ལ་འབབ་པ་དང་། །
མ་བཞིན་ཕན་པར་འདོད་དང་བྲན་མོ་བཞིན། །
དབང་སྒྱུར་གང་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་བཀུར། །

ཁ་ཟས་སྨན་དང་འདྲ་བར་རིག་པ་ཡིས། །
འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་མེད་པར་བསྟེན་བགྱི་སྟེ། །
རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་སྙེམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །
མཚག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །

རིགས་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །
མཚན་མོའི་ཐུན་གྱི་སྟོད་སྨད་འདས་ནས་ནི། །
མནལ་ཚེའང་འབྲས་བུ་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །
དྲན་དང་ལྡན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མནོལ། །

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་། |
བཏང་སྙོམས་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་སྒོམ་མཛོད་ཅིག |
གོང་མ་བརྙེས་པར་མ་འགྱུར་དེ་ལྷ་ནའང་། |
ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར། |

འདོད་སྤྱོད་དགའ་དང་བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་དག |
རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས། |
ཚངས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགེ་རྒྱས་དང་། |
འབྲས་བུ་ཆེ་ལྷ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ། |

རྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོ་མེད། |
ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྡན་གཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས། |
དགེ་དང་མི་དགེ་རྣམ་ལྔ་ཆེན་པོ་སྟེ། |
དེ་བས་དགེ་བ་སྤྱོད་ལ་བརྩོན་པར་བགྱི། |

ལན་ཚྭ་སྲང་འགས་ཆུ་ནི་ཉུང་ངུ་ཞིག |
རོ་བསྒྱུར་བགྱིད་ཀྱི་གངྒཱའི་ཀླུང་མིན་ལྟར། |
དེ་བཞིན་སྡིག་པའི་ལས་ནི་ཆུང་ངུ་ཡང་། |
དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡངས་ལ་མཁྱེན་པར་བགྱི། |

རྒོད་དང་འགྱོད་དང་གནོད་སེམས་རྨུགས་པ་དང་། །
གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ། །
སྒྲིབ་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་དགེ་བའི་ནོར། །
འཕྲོག་པའི་ཆོམ་རྐུན་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

དད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དག་དང་དྲན་པ་དང་། །
ཏིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ཆོས་མཆོག་ལྔ་ཉིད་དེ། །
འདི་ལ་མངོན་བརྩོན་མཛོད་ཅིག་འདི་དག་ནི། །
སྟོབས་དབང་ཞེས་བགྱི་རྩེ་མོར་གྱུར་པའང་ལགས། །

ན་རྒ་འཆི་སྡུག་བྲལ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །
ལས་ནི་བདག་གིར་བྱས་ལས་མ་འདས་ཞེས། །
དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི། །
དེ་ཡི་གཉེན་པོའི་སྒྲོ་ནས་རྒྱགས་མི་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །
ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན། །

མི་ནི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་། །
མི་རྟག་བདག་མེད་མི་གཙང་རིག་པར་བགྱི། །
དྲན་པ་ཉེ་བར་མ་བཞག་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །
ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞིར་ལྟ་བ་ཕུང་གྲོལ་བ། །

གཟུགས་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བདག །
གཟུགས་དང་ལྡན་མིན་གཟུགས་ལ་བདག་གནས་མིན། །
བདག་ལ་གཟུགས་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །
ཕུང་པོ་ལྷག་མ་བཞི་ཡང་སྟོང་རྟོགས་བགྱི། །

ཕུང་པོ་འདོད་རྒྱལ་ལས་མིན་དུས་ལས་མིན། །
རང་བཞིན་ལས་མིན་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་མིན། །
དབང་ཕྱུག་ལས་མིན་རྒྱུ་མེད་ཅན་མིན་ཏེ། །
མི་ཤེས་ལས་དང་སྲེད་ལས་བྱུང་རིག་མཛོད། །

ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་རང་ལུས་ལ། །
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པར་ལྟ་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ། །
ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བ་འདི་གསུམ་ཐར་པ་ཡི། །
གྲོང་ཁྱེར་སྒོ་འགེགས་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། |
གཞན་གྱིས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། |
ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། |
བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། |

ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། |
ལྷག་པའི་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ་པར་བགྱི། |
བསླབ་པ་བརྒྱ་རྩ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་གཅིག་ནི། |
གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར། |

དབང་ཕྱུག་ལུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། |
བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན། |
དེ་ནི་བསྒྲིམས་ནས་མངོན་པར་བསྲུང་བགྱི་སྟེ། |
དྲན་པ་ཉམས་པས་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་གྱུར། |

ཚེ་ནི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། |
ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། |
དབུགས་རྔུབ་དབུགས་དབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། |
སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། |

ལུས་མཐའ་ཐལ་བ་མཐར་སྐམ་མཐར་འདྲུལ་ཞིང་། །
ཐ་མར་མི་གཙང་སྙིང་པོ་མ་མཆིས་པ། །
རྣམ་པར་འཇིག་ངེས་སྲུགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
སོ་སོར་འཁྲེས་ཆོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

ས་དང་ལྷུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །
འབར་བས་བསྲེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། །
ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །
ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་མི་ལྟ་སློས་ཅི་འཚལ། །

དེ་ལྟར་འདི་ཀུན་མི་རྟག་བདག་མེད་དེ། །
སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་གནས་མེད་དེ་སླད་དུ། །
འཁོར་བ་ཆུ་ཤིང་སྙིང་པོ་མེད་པ་ལ། །
མི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་ནི་དབྱུང་བར་མཛོད། །

རྒྱ་མཚོ་གཅིག་གནས་གཉའ་ཤིང་བུ་ག་དང་། །
རུས་སྦལ་ཕྲད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས། །
མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། །
དམ་ཆོས་སྤྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད། །

གང་ཞིག་གསེར་སྙོད་རིན་ཆེན་སྦྲས་པ་ཡིས།   །
ངན་སྐྱུགས་འཕྱུག་པར་བགྱིད་པ་དེ་བས་ནི།   །
གང་ཞིག་མི་རུ་སྐྱེས་ནས་སྡིག་པ་དག   །
བགྱིད་པ་དེ་ནི་ཆེས་རབ་ལྷུན་པ་ལགས།   །

མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་།   །
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་ནི་བསྟེན་པ་དང་།   །
བདག་ཉིད་ལེགས་སྨོན་སྔོན་ཡང་བསོད་ནམས་བགྱིས།   །
འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་ཁྱོད་ལ་མངའ།   །

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་ཚངས་པར་སྤྱོད།   །
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས་དེའི་ཕྱིར།   །
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསྟེན་བགྱི་རྒྱལ་བ་ལ།   །
བརྟེན་ནས་རབ་ཏུ་མང་པོས་ཞི་བ་ཐོབ།   །

ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་།   །
ཡི་དྭགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་།   །
རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ།   །
ཀླ་ཀློར་སྐྱེ་དང་གླེན་ཞིང་ལྐུགས་པ་ཉིད།   །

ཚེ་རིང་ལྷ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །
སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །
དེ་དག་དང་བྲལ་ཁོམ་པ་རྙེད་ནས་ནི། །
སྐྱེ་བ་བཟློག་པའི་སླད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །

ངེས་པ་འདོད་པས་ཡོངས་དང་འཆི་བ་དང་། །
ན་དང་རྒ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་དུ་མ་ཡི། །
འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྐྱོ་མཛད་ཅིང་། །
འདི་ཡི་ཉེས་པ་ཤས་ཀྱང་གསན་པར་མཛོད། །

ཕ་ནི་བུ་ཉིད་མ་ནི་ཆུང་མ་ཉིད། །
སྐྱེ་བོ་དགྲར་གྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་། །
བཟློག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སླད་དུ། །
འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །

རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་ཡི། །
འོ་མ་འཐུངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི། །
སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས། །
དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་ཅིག་བཏུང་འཚལ་ལོ། །

རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རྟུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། །
ལྷུན་པོ་མཉམ་པ་སྙེད་ཅིག་འདུས་གྱུར་ཏེ། །
མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚིག་གུ་ཙམ། །
དེལ་བུར་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར། །

བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་ས་སྟེང་ལྷུང་། །
འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །
འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

མཐོ་རིས་བུ་མོའི་ནུ་མ་རྐེད་པ་ལ། །
རེག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་ནས་སླར། །
དམྱལ་བར་འཐག་གཅོད་དབད་པའི་འཁྲུལ་འཁོར་གྱིས། །
རེག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྙེན་འཚལ་ལོ། །

རྐང་པའི་རེག་པས་ཉེམས་པར་བདེ་བཟོད་པ། །
ལྷུན་པོའི་སྤོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི། །
སླར་ཡང་མེ་མུར་རོ་མྱགས་རྒྱ་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཐོག་སྙམ་བགྱིད་འཚལ་ལོ། །

མཐོ་རིས་བུ་མོས་འབྲོངས་ཤིང་དགའ་བ་དང་།   །
རྣམ་པར་མཛེས་ཚུལ་སྟོན་པར་རྩེས་ནས་སླར།   །
འདབ་མ་རལ་གྲི་འདྲ་ཚུལ་ནགས་རྣམས་ཀྱིས།   །
རྐང་ལག་རྣ་བ་སྣ་གཅོད་འཐོབ་པར་འགྱུར།   །

དལ་གྱིས་འབབ་པ་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་ནི།   །
གདོང་མཛེས་གསེར་གྱི་པདྨ་ལྷན་ཞུགས་ནས།   །
སླར་ཡང་དམྱལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་པ།   །
ཚ་སྒྲོ་བཟོད་གླགས་ཆུ་ཚན་འཇུག་འཚལ་ལོ།   །

ལྷ་ཡུལ་འདོད་བདེ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་།   །
ཚངས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སླར།   །
མཐར་མེད་མི་ཡི་བུད་ཤིང་གྱུར་པ་ཡི།   །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་བསྟེན་འཚལ་ལོ།   །

ཉི་མ་ཟླ་བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་ཀྱི།   །
འོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྣང་བྱས་ཏེ།   །
སླར་ཡང་མུན་ནག་སྨག་ཏུ་ཕྱིན་གྱུར་ནས།   །
རང་གི་ལག་པ་བརྐྱང་བའང་མི་མཐོང་འགྱུར།   །

དེ་ལྟར་ནོངས་པར་འགྱུར་འཚལ་བསོད་ནམས་ནི། །
རྣམ་གསུམ་མར་མེའི་སྣང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག །
གཅིག་པུ་ཉི་མ་ཟླ་བས་མི་བརྗི་བའི། །
སྨུན་ནག་མཐའ་ཡས་ནང་དུ་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

སེམས་ཅན་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་རྣམས་ལ། །
ཡང་སོས་ཐིག་ནག་རབ་ཏུ་ཚ་བ་དང་། །
བསྡུས་འཇོམས་ངུ་འབོད་མནར་མེད་ལ་སོགས་པའི། །
དམྱལ་བ་རྣམས་སུ་རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་འགྱུར། །

ཁ་ཅིག་ཏིལ་བཞིན་འཚེར་ཏེ་དེ་བཞིན་གནས། །
ཕྱེ་མ་ཞིབ་མོ་བཞིན་དུ་ཕྱེ་མར་རློག །
ཁ་ཅིག་སོག་ལེས་འདྲ་སྟེ་དེ་བཞིན་གནས། །
སྟ་རེ་མི་བཟད་སོ་རྟོན་རྣམས་ཀྱིས་གཤོག །

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁྲོ་ཆུ་བཞུས་པ་ཡི། །
ཁྱུ་བ་འབར་བ་འཁྲིགས་པ་ལྷུད་པར་བགྱིད། །
ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་རབ་འབར་བ། །
ཚེར་མ་ཅན་ལ་ཀུན་ཏུ་རྒྱུད་པར་བགྱིད། །

ཁ་ཅིག་ལྷུགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ལྷན་པའི་ཁྲི། །
གཏུམ་པོས་དབད་ཅིང་ལག་པ་གནམ་དུ་བསྒྲེངས། །
དབང་མེད་གཞན་དག་ལྷུགས་མཚུ་སྔོན་པོ་དང་། །
སེན་མོ་མི་བཟད་ལྷན་པའི་ཁྱ་རྣམས་འཁོག །

ཁ་ཅིག་སྨིན་བུ་སྦྱར་བ་སྣ་ཚོགས་དང་། །
ཤ་སྦྲང་སྦྲང་མ་ནག་པོ་ཁྲི་ཕྲག་དག །
རིག་ན་མི་བཟད་རྨ་སྦྱོལ་ཚེར་འབྲིན་པས། །
ཟ་བར་བགྱིད་ཅིང་འགྲེ་ལྡོག་སྨྲེ་སྔགས་འདོན། །

ཁ་ཅིག་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ་ནི། །
རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རབ་བསྲེགས་ཁ་ཡང་བགྲད། །
ཁ་ཅིག་ལྷུགས་ལས་བྱུས་པའི་ཟངས་ཆེན་དུ། །
སྤྲེའུ་ཚུགས་འབྲས་ཀྱི་ཙུང་པེང་བཞིན་དུ་འཚེད། །

སྡིག་ཅན་དབུགས་དབྱུང་འགགས་པ་ཙམ་ཞིག་གི །
དུས་ཀྱིས་བར་དུ་ཚོད་རྣམས་དམྱལ་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་གཞལ་ཡས་ཐོས་ནས་རྣམ་སྨོང་དུ། །
མི་འཇིགས་གང་ལགས་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནོ། །

དམྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་།   །
དྲན་དང་བཀླགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་།   །
འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི།   །
རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་ན་སྨོས་ཅི་འཚལ།   །

བདེ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་སྲེད་ཟད་པའི།   །
བདེ་བའི་བདག་པོར་བགྱིད་པ་ཇི་ལྟ་བར།   །
དེ་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ནི།   །
མནར་མེད་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རབ་མི་བཟད།   །

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་ཐུང་སུམ་བརྒྱ་ཡིས།   །
རབ་ཏུ་དྲག་བཏབ་སྡུག་བསྔལ་གང་ལགས་པ།   །
དེས་ནི་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ལའང་།   །
འོལ་ཡང་མི་བགྱི་ཆར་ཡང་མི་ཕོད་དོ།   །

དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་ལོ།   །
བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱར་ཉམས་སུ་མྱོང་ཡང་ནི།   །
ཇི་སྲིད་མི་དགེ་དེ་ཟད་མ་གྱུར་པ།   །
དེ་སྲིད་སྲོག་དང་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།   །

མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་ནི། །
ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་ཉེས་སྤྱོད་ཚོད་ཀྱིས་ནི། །
ཅི་ནས་དེ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། །
དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་སྐུལ་གྱིས་འབད་པར་མཛོད། །

དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་ན་ཡང་གསོད་པ་དང་། །
བཅིང་དང་བརྡེག་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པ། །
ཞི་འགྱུར་དགེ་བ་སྤྱངས་པ་རྣམས་ལ་ནི། །
གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །

ཁ་ཅིག་ཉུ་ཧྲིག་བལ་དང་རྫུས་པ་ཁྲག །
ཤ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །
དབང་མེད་གཞན་དག་རྡོག་པ་ལག་པ་དང་། །
ལྕག་དང་ལྕགས་ཀྱུ་གདབ་པས་བཏབ་སྟེ་བཀོལ། །

ཡི་དྭགས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཕོངས་པ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་ཆགས་མི་འཚོས་པ། །
བཀྲེས་སྐོམ་གྲང་དྲོ་ངལ་དང་འཇིགས་པ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཚལ་ལོ། །

ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་ཁབ་ཀྱི་མིག་ཙམ་ལ། །
ལྟོ་བ་རི་ཡི་གཏོས་ཙམ་བཀྲེས་པས་ཉེན། །
མི་གཙང་གྱི་ནར་བོར་བ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་། །
འཚོལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་མ་ལགས་སོ། །

ཁ་ཅིག་ལྟགས་རྡུས་ལུས་ཤིང་གཅེར་བུ་སྟེ། །
ཏཱ་ལའི་ཡང་ཐོག་སྐམ་པ་ལྟ་བུ་ལགས། །
ཁ་ཅིག་མཚན་ཞིང་ཁ་ནས་འབར་བ་སྟེ། །
ཟས་སུ་འབར་བའི་ཁ་བབས་བྱེ་མ་འཚོལ། །

སྨད་རིགས་འགས་ནི་རྣག་དང་ཕྱི་ས་དང་། །
ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྙེད་དེ། །
ཕན་ཚུན་གདོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མགྲིན་པ་ནས། །
ལྟ་བ་བྱུང་བ་སྨིན་པའི་རྣག་འཚལ་ལོ། །

ཡི་དྭགས་རྣམས་ལ་སོས་ཀའི་དུས་སུ་ནི། །
ཟླ་བའང་ཚ་ལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་གྲང་། །
ལྗོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་འགྱུར་འདི་དག་གིས། །
བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀླུང་ཡང་བསྐམ་པར་འགྱུར། །

བར་ཆད་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་བསྙེན་གྱུར་པ། །
ཉེས་པར་སྤྱད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པ་ནི། །
སྲ་བས་བཅིངས་པའི་ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལོ། །
ལྔ་སྟོང་དག་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆི་མི་འགྱུར། །

དེ་ལྟར་ཡི་དྭགས་རྣམས་ཀྱིས་སྣ་ཚོགས་པའི། །
སྡུག་བསྔལ་རོ་གཅིག་ཐོབ་པ་གང་ལགས་པ། །
དེ་ཡི་རྒྱུ་ནི་སྐྱེ་བོ་འཛུངས་དགའ་བ། །
སེར་སྣ་འཕགས་མིན་ལགས་པར་སངས་རྒྱས་གསུངས། །

མཐོ་རིས་ན་ཡང་བདེ་ཆེན་དེ་དག་གི །
འཆི་འཕོའི་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ནི་དེ་བས་ཆེ། །
དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ཡ་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །
ཟད་འགྱུར་མཐོ་རིས་སླད་དུ་སྲིད་མི་བགྱི། །

ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་འགྱུར་བ་དང་། །
སྟན་ལ་མི་དགའ་མེ་ཏོག་ཕྲེང་རྙིང་དང་། །
གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལ་ནི། །
སྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྡུལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །

མཐོ་རིས་འཆི་འཕོ་སྔོན་བཀྱིད་འཆི་ལྟས་ལྔ། །
ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །
ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དག །
སྔོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྟས་རྣམས་དང་འདྲ། །

ལྷ་ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་འཕོས་པ་ལ། །
གལ་ཏེ་དགེ་བའི་ལྷག་མ་འགའ་མེད་ན། །
དེ་ནས་དབང་མེད་དུད་འགྲོ་ཡི་དྭགས་དང་། །
དམྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར། །

ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །
དཔལ་ལ་སྡང་ཕྱིར་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། །
དེ་དག་བློ་དང་ལྡན་ཡང་འགྲོ་བ་ཡི། །
སྒྲིབ་པས་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ། །

འཁོར་བ་དེ་འདྲ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། །
དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་དག་ཏུ། །
སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་སྐྱེ་བ་ནི། །
གནོད་པ་དུ་མའི་སྣོད་གྱུར་ལགས་མཁྱེན་མཛོད། །

མགོ་འམ་གོས་ལ་གློ་བུར་མེ་ཤོར་ན། |
དེ་དག་ཕྱིར་བཟློག་བགྱི་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་། |
ཡང་སྲིད་མེད་པར་བགྱི་སླད་འབད་འཚལ་ཏེ། |
འདི་བས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས། |

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་དང་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཀྱིས། |
མྱ་ངན་འདས་ཞི་དུལ་བ་དྲི་མེད་པའི། |
གོ་འཕང་མི་རྒ་མི་འཆི་ཟད་མི་འཚལ། |
ས་ཆུ་མེ་རླུང་ཉི་ཟླ་བྲལ་ཐོབ་མཛོད། |

དྲན་དང་ཆོས་རབ་འབྱེད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་། |
དགའ་དང་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་དང་ཏིང་འཛིན་དང་། |
བཏང་སྙོམས་འདི་བདུན་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་སྟེ། |
མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་བགྱིད་པའི་དགེ་ཚོགས་ལགས། |

ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། |
བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། |
གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྲིད་པ་ཡི། |
རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི། |

ལུང་མ་བསྟན་པ་བཅུ་བཞི་འཇིག་རྟེན་ན། །
ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་རབ་གསུངས་གང་དག་ལགས། །
དེ་དག་རྣམས་ལ་བསམ་པར་མི་བགྱི་སྟེ། །
དེ་ཡིས་བློ་ནི་ཞི་བར་བགྱིད་མ་ལགས། །

མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཏེ་དེ་ལས་ནི། །
རྣམ་ཤེས་དེ་ལས་མིང་དང་གཟུགས་རབ་འབྱུང་། །
དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་དྲུག་སྟེ་དེ་ལས་ནི། །
རེག་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

རེག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ། །
ཚོར་བའི་གཞི་ལས་སྲེད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །
སྲེད་ལས་ལེན་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
དེ་ལས་སྲིད་པ་སྲིད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས། །

སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་ཀ་དང་། །
འདོད་པས་ཡོངས་དང་འཆི་བས་འཇིགས་སོགས་ཀྱི། །
སྡུག་བསྔལ་ཕུང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །
སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །
གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །
སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཆོག་མཐོང་། །

ཡང་དག་ལྟ་དང་འཚོ་དང་རྩོལ་བ་དང་། །
དྲན་དང་ཏིང་འཛིན་ངག་དང་ལས་མཐའ་དང་། །
ཡང་དག་རྟོག་ཉིད་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱད། །
འདི་ནི་ཞི་བར་བགྲོ་སླད་བསྒོམ་པར་བགྱི། །

སྐྱེ་འདི་སྡུག་བསྔལ་སྲིད་པ་ཞེས་བགྱི་བ། །
དེ་ནི་དེ་ཡི་ཀུན་འབྱུང་རྒྱ་ཆེན་ཏེ། །
འདི་འགོག་པ་ནི་ཐར་པ་ལགས་ཏེ་ལམ། །
འཐོབ་བགྱིད་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་ལགས། །

དེ་ལྟར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དག །
མཐོང་བར་བགྱི་སླད་རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་བགྱི། །
པང་ན་དཔལ་གནས་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །
ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་ཆུ་བོ་ལས་བརྒལ་གྱི། །

གང་དག་ཆོས་མཛོད་བགྱིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །
གནམ་ནས་བབས་པ་མ་ལགས་ལོ་ཏོག་བཞིན། །
ས་རུམ་ནས་འཐོན་མ་ལགས་དེ་དག་སྟོན། །
ཉོན་མོངས་རག་ལས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་བས། །

བསྙེངས་དང་བྲལ་བ་མང་དུ་གསོལ་ཅི་འཚལ། །
ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་པོ་འདི་ལགས་ཏེ། །
ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ་མཛོད་ཅིག་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། །
སེམས་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས། །

ཁྱོད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེ། །
བས་པར་དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་བགྱི་བར་དཀའ། །
འདི་ལས་གང་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་དེའི། །
ཡོན་ཏན་བསྙེན་པས་སྐུ་ཚེ་དོན་ཡོད་མཛོད། །

ཀུན་གྱི་དགེ་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །
ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་རྣམ་གསུམ་ཡང་། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་བགྱི་སླད་ཡོངས་བསྔོས་ནས། །
དེ་ནས་དགེ་བའི་ཕུང་པོ་འདི་ཡིས་ཁྱོད། །

སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལྷ་མི་ཡི། །
འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དབང་མཛད་ནས། །
འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྤྱོད་པ་ཡིས། །
སྐྱེ་བོ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །

འཁྲུངས་ནས་ན་རྒ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་རྣམས། །
བསལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་བཙོམ་ལྡན་འདས། །
འོད་དཔག་མེད་དང་འདྲ་བར་འཇིག་རྟེན་གྱི། །
མགོན་པོ་སྐུ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད། །

ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏོང་འབྱུང་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །
ལྷ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་རྒྱས་མཛད་ནས། །
ས་ལ་མི་དང་མཐོ་རིས་ལྷ་ནི་ན་ཚུང་མཆོག །
བདེ་དགས་དགའ་བ་ངེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་མཛད་དེ། །

ཉོན་མོངས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྱེ་དང་། །
འཆི་བ་ཞི་མཛད་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཉིད་བརྙེས་ནས། །
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་མིང་ཙམ་ཞི་ལ་མི་བསྙེངས་པ། །
མི་བགྲེས་ཉོངས་པ་མི་མངའི་གོ་འཕང་བརྙེས་པར་མཛོད། །

བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛའ་བོ་རྒྱལ་པོ་བདེ་
སྤྱོད་ལ་བསྐུར་བ་རྫོགས་སོ། །
རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་སརྦ་ཛྙ་དེ་ཝ་སྟེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལྷ་དང་། ཞུ་ཆེན་གྱི་ལོ་ཙཱ་བ་ཆེན་པོ་
བན་དེ་སྐཱ་བ་དཔལ་བརྩེགས་ཀྱིས་བསྟན་པ་སྔ་དར་གྱི་
དུས་སུ་བསྒྱུར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ། །
།དགེ་བཤེས་ལྷུན་གྲུབ་ཆོས་ལྡན་གྱིས་ཨ་ནི་ལྷུན་གྲུབ་བྱམས་པ་ལགས་སུ་ཕུལ།།