༄༅། །འཛིན་རིམ་བདུན་པ་དང་། བརྒྱད་པ། དགུ་པའི་སློ་འཛིན་བྲི་རྒྱུགས་ཀྱི་རྩ་བ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་སྙིང་པོའི་དོན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། ། དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྡོ་རྗེས་མཛད།

ན་མོ་མཉྫུ་ཤྲཱི་ཡེ།

།རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་དཔྱིད། །གཞོན་ནུའི་གཟུགས་ཀྱིས་རྣམ་རོལ་བ།
།རྗེ་བཙུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་དང་། །དབྱེར་མེད་བླ་མའི་ཞབས་བཏུད་ནས།
།མཁས་མཆོག་ཐོན་མིའི་ཐུགས་མཆོ་ལས། །བྱུང་བའི་བརྡ་སྤྲོད་ཕྱི་མོ་མཆོག
།རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་སྙིང་པོའི་དོན། །མདོར་བསྡུས་ཚིག་གིས་གསལ་བར་བྱ།

།སྤྱིར་ན་དབྱངས་སོ་གསལ་བྱེད་ཕོ། །དེ་ཕྱིར་ཀཱ་ལི་སུམ་ཅུ་པོ།
།ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ། །ནང་གསེས་སྡེ་ཚན་ལྔར་དབྱེ་སྟེ།
།ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཙ་རྣམས་ཕོ། །ཁ་ཆ་ཐ་ཕ་ཚ་མ་ནིང་།
།ག་ཇ་ད་བ་ཛ་ཝ་ཞ། །ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་རྣམས་མོ།
།ང་ཉ་ན་མ་ཤིན་ཏུ་མོ། །ར་ལ་ཧ་ཨ་མོ་གཤམ་སྟེ། །
ཨ་ནི་མཚན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

།སྔོན་འཇུག་ལྔ་ཡི་བ་ཡིག་ཕོ། །ག་ད་མ་ནིང་འ་མོ་ཡིག །མ་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན་ནོ།
།དེ་རྣམས་གང་ལ་གང་འཇུག་ནི། །ཕོ་ཡིག་བ་ནི་ཀ་ཅ་ཏ། །ཙ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན།
།ཛ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་སར་འཇུག །མ་ནིང་ག་ནི་ཅ་ཏ་ཙ། །ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ
།སར་འཇུག་མ་ནིང་ད་ཡིག་ནི། །ཀ་པ་ག་བ་ང་མར་འཇུག །མོ་ཡིག་འ་ནི་ག་ཇ་ད།
།བ་ཛ་ཁ་ཆ་ཐ་ཕ་ཚར། །ཤིན་ཏུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། །ཁ་ཆ་ཐ་ཚ་ག་ཇ་ད།
།ཛ་ང་ཉ་ན་རྣམས་ལ་འཇུག

།ཇི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །ཕོ་ནི་སྒྲ་རྩོལ་དྲག་པར་འཇུག །མ་ནིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། །མོ་ནི་ཞན་པའི་རྩལ་གྱིས་ཏེ། །ཤིན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ།

།ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །ཐོག་མར་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཏེ།
།ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་པོ། །གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི།
།དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་དང་། །དེ་ཡི་བྱེད་པ་གཉིས་པོ་ནི།
།དངོས་པོ་བདག་ཡིན་བྱ་ཡུལ་དང་། །བྱ་བ་གཉིས་པོ་དངོས་པོ་གཞན།

།དེ་བཞིན་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་། །དངོས་སུ་འབྲེལ་མེན་ཇི་ལྟར་ཡང་།
།བྱ་བ་བྱས་ཟིན་འདས་པ་དང་། །བྱ་བ་བྱེད་འགྱུར་མ་འོངས་དང་།
།བྱེད་བཞིན་པ་ནི་ད་ལྟ་བ། །དེ་ཕྱིར་དུས་གསུམ་དབྱེ་བས་ནི།
།བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་ངག་གི་ནི། །སྦྱོར་བ་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པ་ཡིན།

།བདག་གཞན་དབྱེ་བས་དེ་ཙམ་དུ། །ཁྱབ་པ་མིན་ཡང་བྱེད་པོ་དང་།
།བྱ་ཡུལ་བསྒྲུ་ཕྱིར་དབྱེ་བ་དེ། །མདོར་ན་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི།
།བྱ་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཁོངས་བསྡུས། །དེས་ན་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ། །
བདག་གཞན་དབྱེ་བས་མ་ཁྱབ་པ། །བསྒྲུ་བའི་དོན་དུ་ཤེས་དགོས་པར།
།གསུངས་ཀྱང་སྔོན་འཇུག་འ་ཡིག་སྐབས། །བྱེད་ལས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི། །
དངོས་པོ་བདག་ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་།

།དེ་ལྟར་ངེས་ནས་ཕོ་ཡིག་བ། །བསྒྲུབས་སོ་ལྟ་བུ་འདས་པ་དང་།
།བསྒྲུབ་བྱའི་ལྟ་དང་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག
།མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་པོ་ནི། །གཅོད་པ་པོ་དང་གཅོད་པར་བྱེད།
།གཅོད་པར་འགྱུར་དང་དགྲི་བ་པོ། །དགྲི་བར་བྱེད་དང་དགྲི་བར་འགྱུར།

།ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་བདག་དོན་དང་། །གཅད་བྱའི་ཤིང་དང་གཅད་པར་བྱ།
།དགྲི་བྱའི་སླལ་མ་དགྲི་བར་བྱ། །ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་དོན་དང་།
།གཙོད་བཞིན་པ་དང་དགྲི་བཞིན་པ། །ཞེས་སོགས་ད་ལྟ་བསྒྲུབ་ཆེད་འཇུག

།མོ་ཡིག་འ་ནི་འཆད་པ་པོ། །འཆད་པར་བྱེད་དང་འཆད་པར་འགྱུར།
།ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་བདག་དངོས་དང་། །འགྲོ་བ་པོ་དང་འགྲོ་བར་བྱེད།
།ཅེས་སོགས་བདག་དོན་ཕལ་པ་དང་། །འཁྱིལ་ལོ་ཞེས་སོགས་ད་ལྟ་དང་།
།འཁྱིལ་བར་འགྱུར་སོགས་མ་འོངས་འཇུག

།ཤིན་ཏུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། །བདག་གཞན་དུས་གསུམ་མཉམ་པར་འཇུག
།འོན་ཀྱང་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་དང་། །འབྲེལ་བའི་འདས་ལ་འའི་སྒྲོན་འཇུག
།མེད་པར་ངེས་ཤིང་ག་ད་ཉུང་། །ད་ལྟ་བ་ལ་བའི་སྒྲོན་འཇུག
།ཉུང་ཞིང་མགོ་ཅན་ད་ལྟ་བར། །བས་འཕུལ་མེད་པར་ངེས་པ་ཙམ།

།གཞན་ཡང་བས་འཕུལ་ཅན་ཕལ་ཆེར། །བྱེད་པ་པོ་ནི་ད་ལྟ་དང་།
།བྱ་ཡུལ་མ་འོངས་པར་བསྡུས་ནས། །འདས་ལ་བས་འཕུལ་ཡང་འཇུག་ཡོད།
།ད་ལྟ་བ་ལ་གཉིས་ཀ་མེད། །མ་འོངས་འཕུལ་ཡོད་ཡང་འཇུག་མེད།
།སྐུལ་ཚིག་འཕུལ་མེད་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྐབས་འགར་འདས་དང་སྐུལ་ཚིག་ལ།
།ས་རྒྱང་སྦྱར་བས་འཐུས་པའང་ཡོད།

།རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ཡི། །ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་ཕོ། །ང་མ་འ་གསུམ་མོ་ཡིན་ཅིང་། །ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ནིང་སྟེ། །མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འཇུག

།ཇི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །དང་པོ་སྦྲ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ནི།
།ཕོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འཇུག་ཅན། །སྐྱེས་བུ་རབ་དང་ཕོ་ཡིག་བ།
།ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་། །ག་བ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་།
།ད་སའི་མཐའ་ཅན་ཐ་མ་སྟེ། །དྲག་པ་ཕོ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱིས།
།དྲག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་དབྱེ།

།དེ་བཞིན་ཞན་པ་མོ་ལ་ཡང་། །ནང་གསེས་དྲག་ཞན་གཉིས་དབྱེ་སྟེ།
།ང་མ་ཡང་འཇུག་ཅན་མོ་དང་། །ང་མ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་།
།འ་མཐའ་ཅན་རྣམས་ཤིན་ཏུ་མོ། །བར་མ་མ་ནིང་ན་ར་ལ།
།ཡང་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་།

།མིང་གཞི་ཕོ་ཡིག་མཐར་ཡོད་དང་། །མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི།
།ཡང་འཇུག་དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན། །དྲག་དང་ཕྲད་པས་དྲག་པར་འགྱུར། །
མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འཇུག་མེད་པར་ཞུགས་པ་ན།
།ཞན་དང་འཕྲད་པས་ཞན་པར་འགྱུར། །དེ་གཉིས་འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཡིན།

།མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འཇུག་དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན།
།དྲག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལྡན་ཕྱིར། །མཚན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་སུ་གྲགས།
།མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི། །ཡང་འཇུག་མེད་པར་ཞུགས་པ་ན།
།དྲག་གཞན་གང་དུའང་མི་འགྱུར་བས། །མཚན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་སུ་འདོད།

།གཉིས་པ་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི། །སྔ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི།
།རྗེས་འཇུག་གང་ལ་ཞུགས་པ་ཡི། །མིང་དེས་བདག་གཞན་སོགས་གང་སྟོན།

།ཕལ་ཆེར་མིང་དེའི་སྒྲོན་འཇུག་གི། །ནུས་པར་སྦྱར་ནས་རྟོགས་པར་བྱ། །

།ཕྱི་མ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི། །རྗེས་འཇུག་ཕོ་ཡིས་ཕོ་ཡིག་གི།
།མིང་མཐའ་གཞན་དྲངས་དེ་བཞིན་དུ། །མོ་ཡིས་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་དང་།
།མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་དྲངས། །དེ་རྣམས་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་ཚུལ་ཏེ།
།བརྗོད་བདེ་འདྲེན་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་།

།གཞན་ཡང་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །རྟགས་མཚུངས་པ་འམ་སྒྲ་མཐུན་པའི།
།རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དང་སླར་བསྡུ་སོགས། །སྒྲ་མའི་ཤུགས་དང་མཐུན་པར་འདྲེན།
།དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་ནི། །རྣམ་དབྱེའམ་ཕྲད་བཅས་མིང་ཚིག་དེའི།
།མཐར་སྦྱར་མིང་དོན་ལས་ཤེས་བྱ། །དེ་ཡང་ཚིག་རྣམས་ངོ་བོ་ཙམ།
།བརྗོད་པ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་སྟེ། །དཔེར་ན་བུམ་པ་ཀ་བ་བཞིན།

།གསལ་བྱེད་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་། །ལས་དང་བྱ་ཡུལ་དོན་གཅིག་སྟེ།
།དེ་ལྟའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ། །བྱ་བ་བྱས་པར་སྟོན་པ་ལ།
།གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། །གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་དང་།
།བཞི་པ་དགོས་ཆེད་གསུམ་འདྲ་ཡང་། །བྱ་བ་བྱས་པས་བྱ་བའི་ཡུལ།
།དེ་འམ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ལ། །ཕན་ཐོགས་མེད་ན་གཉིས་པ་སྟེ།
།དཔེར་ན་ཤར་དུ་འགྲོ་ལྟ་བུ། །ཕན་ཐོགས་ཡོད་ན་བཞི་པ་སྟེ།
།དཔེར་ན་སློང་ལ་སྦྱིན་ལྟ་བུ། །ཕན་ཐོགས་མེད་ཀྱང་བྱ་ཡུལ་དང་།
།བྱ་བ་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ན། །གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་དེ།
།དཔེར་ན་ལྷ་རུ་གསལ་ལྟ་བུ། །

གང་ཞིག་གང་ལ་བརྟེན་པའམ། །གནས་དང་ཡོད་པའི་དོན་ཙམ་ལས།
།བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ན། །རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་སྟེ།
།དཔེར་ན་སྟེང་དུ་མི་ཡོད་ལྟར། །ཚེ་སྐབས་གཉིས་དང་དོན་འདྲ་ན།
།བདུན་པའི་ནང་ཚན་ཚེ་སྐབས་ཏེ། །དཔེར་ན་མཚུ་ཟླ་ཤར་བ་ན།
།ཆོ་འཕྲུལ་དུས་ཆེན་ཚུགས་ལྟ་བུ།

།རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། །དེ་ཉིད་ཚེ་སྐབས་གསལ་བྱེད་སྒྲ།
།སུ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་ཏུ། །ཡིན་ཞིང་ཕལ་ཆེར་ལ་སྒྲ་དང་།
།མཐུན་པས་ལ་དོན་རྣམ་དབྱེའང་ཟེར། །འོན་ཀྱང་ན་ལ་དེ་ཉིད་ལ།
།མི་འཇུག་སླ་བའི་སྒོ་ལས་གསུངས།

།རྣམ་དབྱེ་གང་ལ་སྦྱོར་ཡུལ་དེས། །ཉེ་འཁྱུངས་གང་དུ་བྱ་བ་ཞིག
།བྱས་ན་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ་སྟེ། །དཔེར་ན་བདག་གིས་བཤད་ལྟ་བུ།
།བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར། །ཐ་མི་འབྲེལ་བྱེད་ཙམ་སྟོན་ན།
།རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་སྟེ། །དཔེར་ན་བདག་གི་མིག་ལྟ་བུ།

།རྣམ་དབྱེ་གསུམ་དྲུག་གསལ་བྱེད་སྒྲ། །ས་མཐའ་ཡོད་དང་མེད་པ་ཡི།
།གི་ཀྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྔ་ཡིན། །གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བའམ།
།བྱེ་དང་ལྷུང་བའི་དོན་ལྡན་ན། །རྣམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་ཁུངས་ཏེ།
།དཔེར་ན་ཞལ་ནས་ཐོས་ལྟ་བུ།

།གསལ་བྱེད་སྒྲ་ནི་ནས་ལས་ཏེ། །དགར་དང་སྡུད་པའང་ལྔ་པར་གཏོགས།
།གཞན་ཡང་ཚིག་དོན་གོང་འོག་ཏུ། །བསྡུ་རྒྱུ་ཡོད་ན་སྡུད་པའི་སྒྲ།
།ངང་དང་ཀྱང་ཡང་འང་སོགས་སྦྱོར།

།རྣམ་གྲངས་དུ་མས་དོན་བསྒྱུར་ན། །འབྱེད་སྡུད་སྒྲ་འཇུག་དགག་པ་དང་།
།བདག་དོན་ཡོད་ན་ཐོག་མཐའ་རུ། །པ་སྟེའི་རྟགས་རྣམས་ཅི་རིགས་འཇུག
།རྒྱན་དུ་གྱུར་པའི་ཚིག་ཕྲད་ཀྱང་། །དོན་ལ་བསྙེགས་པ་ཡོད་ན་སྦྱོར།

།དེ་བཞིན་བསྟན་བྱ་ལྷག་ཡོད་ན། །ལྷག་བཅས་སྒྲ་སྦྱོར་ཚིག་དོན་ནི།
།རྫོགས་ན་སླར་བསྡུའི་སྒྲ་རྣམས་སྦྱོར། །དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་ཅེ་ན།
།མོ་ཡིག་དབྱངས་དང་མི་ལྡན་ན། །ཕོ་ཡིག་གསལ་བྱེད་བརྗོད་མི་ནུས།

།དེ་ཕྱིར་དབྱངས་ལྡར་བཞེད་པ་བདེ། །ཕོ་ཡིག་དབྱངས་ལྡན་དེ་དག་ལའང་།
།རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། །དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི།
།མིང་དང་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་རྣམས། །སྟོན་པའི་ཚིག་དང་དོན་ལྡན་པའི།
།ངག་གི་བརྗོད་པ་ཡོད་མིན་ཏེ། །ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་ཞིང་།
།མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཚིག་ཕྱུང་ནས། །ཚིག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པས་སོ།

།མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་མེད་ན་ནི། །ཐུན་མོང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི།
།ཤེས་བྱ་སྟོན་པའང་མེད་པར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་འཕགས་ཡུལ་མཁས་རྣམས་ཀྱི།
།རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་གསུངས་པ་འདི། །སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་གྱུར་ཅིག

།ཚིག་གི་སྒྲ་ཙམ་འདྲ་ན་ཡང་། །དོན་ལ་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
།དེ་ཕྱིར་བརྡ་དག་ལ་བརྟེན་ནས། །མ་ནོར་དོན་རྣམས་འཚོལ་བ་གཅེས།
།དོན་ལ་མི་རྨོངས་རྨོངས་པ་ཡང་། །ལུགས་འདིར་མཁས་མིན་གྱིས་བྱེད་དེ།

།སྒྲ་ཤེས་དོན་ལ་མི་རྨོངས་ཞེས། །མཁས་པའི་གསུང་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས།

།འདི་ལ་མ་སྦྱངས་རྨོངས་ཚོད་ཀྱིས། །འཆད་རྩོད་རྩོམ་པའི་གྲྭར་འཇུག་པ།
།ཝ་སྐྱེས་སེང་ལྤགས་གྱོན་པ་བཞིན། །ནམ་ཞིག་རྗེས་ངན་གསལ་བར་འགྱུར།

།དེ་ཕྱིར་བློ་གསལ་དོན་གཉེར་རྣམས།
།རྟགས་འཇུག་དཀའ་གནད་གཟུགས་བརྙན་ཀུན།
།གསལ་བར་འཆར་བའི་མེ་ལོང་འདིར།
།ལ་ཁུར་གཟིགས་མོར་སྐྱོན་དང་ཀྱི།
།འདི་ལ་ནོངས་པའི་ཚོགས་མཆིས་ན།
།གཞུར་གནས་མཁས་པའི་སྤྱན་སྔར་འཆགས།

།ཅུང་ཟད་འབད་ལས་ཐོབ་པའི་དགེས། །ཀུན་གྱིས་འདི་དོན་རྟོགས་པར་ཤོག
།ཅེས་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་སྙིང་པོའི་དོན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། རང་གི་སློབ་བུ་རྗེ་དྲུང་སངས་རྒྱས་ རྒྱ་མཚོ་དང་དོན་གྲུབ་ཕུན་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་དགོས་ཚུར་ལྟར། མཁས་མཆོག་སི་ཏུ་པཎ་ཆེན་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཧྨ་ཧྣ་དྲ་དཔལ་བཟང་པོའི་བཞེད་པ་དང་མཐུན་པར་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྡོ་རྗེས་སྦྱར་བའོ།། །།