

༡༡། །དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་དམག་ཐོར་མའི་བསྟེན་སྐྱབ་ཀྱི་མན་  
ངག་སྟོང་པོ་བཅུད་འདུས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

༡༡། །རྒྱལ་ཡུམ་ཤེར་ཕྱིན་ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་ཉིད། །གདུག་པ་འདུལ་ཕྱིར་  
ངག་མོའི་སྐྱར་བསྟན་པ། །དམག་ཐོར་རྒྱལ་མོའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་བཀྱིས་  
ནས། །དེ་ཉིད་སྐྱབ་པའི་རིམ་པ་མདོ་ཅམ་བཤད། །དེ་ལ་འདིར་རྣལ་འབྱོར་པ་  
ཡི་དམ་ལྷའི་དབང་དང་། ལྷ་མོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྗེས་སུ་གནང་བ་ཐོབ་ཅིང་། དམ་  
ཆིག་དང་སྟོམ་པ་ལ་གཅེས་སྤྲས་སུ་བྱེད་པ། ཡི་དམ་ལྷའི་བསྟེན་པ་ཆད་དང་  
ལྷན་པ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས། དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་འདི་ཉིད་བསྟེན་ཅིང་  
བསྐྱབ་པ་ལ། ཡིད་དང་མཐུན་པའི་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྐྱབ་པའི་ཁང་པ་གྱི་  
དོར་ལེགས་པར་བྱས་ལ། མན་ངག་ལྷར་བཞེངས་པའི་ལྷ་མོའི་གྲིས་སྐྱ་  
ལེགས་པར་བཀྱམ། དེའི་མདུན་དུ་སྟེགས་ཀྱི་སྟོང་དུ་རོ་རས་ལ་མི་རྩས་དང་  
སྟོང་རོས་རམ་དང་སྐྱར་བས་བྱགས་པའི་རས་གཞི་ལ་ཆོས་འབྱུང་གྱ་གསུམ་  
མཐིང་ནག་གི་སྟེ་བར་ལྷ་མོའི་སྐྱའམ། ས་བོན་རྩེ་ཡིག་གམ། ཕྱག་མཆོན་གེ་  
ཅོན་ཐོད་ཁྲག་སོགས་གང་ཡང་རུང་བ་གྲིས་པའི་ཅེ་མོ་གྲིས་སྐྱའི་ཕྱོགས་ལ་  
བསྟན་ནས་བཏིང་། དེའི་དབུས་སུ་ཁྲག་གིས་སྤགས་པའི་འབྲུ་ནག་གི་ཆོམ་  
བྱ་བཀོད། ཆོས་འབྱུང་གི་སྟོང་དུ་མཚྲིའི་ཁར་ནལ་ཐོད་དམ། མ་རྟེན་ན་ཐོད་  
པའི་སྟོད་གཞན་ནམ། སྟོད་གཅང་མ་གས་ཆག་བྱག་རྟོལ་མེད་པའི་ནང་དུ་  
ནས་ནག་རྗེན་བཏགས་ལ་ཁྲག་ཆང་བསྐྱེས་པའི་ཐན་གྱིས་ཉེན་གཏོར་བྱར་

གསུམ། འགྲུག་སྒྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། བརྟེན་རམས་ཅན་ལ་ཅ་ག་ལི་  
མདའ་དར་ནག་པོ་ཅན་བཙུགས་པ་བརྟན་པར་བཞག། དེའི་མདུན་དུ་འབྲུལ་  
གཏོར་གྲུ་གཡས་གཡོན་དུ་སྟོན་རག་དང་། ཉེར་སྟོན་གྱི་མཆོད་པ་སོགས་  
རྒྱས་པར་བཞགས། གཞན་ཡང་མན་ངག་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་གྱི་ཕྱི་ནང་གསང་  
བའི་རྟེན་དང་། འཁོད་པའི་རྩས། བརྟེན་པའི་རྩས། མཆོད་པའི་རྩས། དམ་  
བསྟེས་པའི་རྩས། བསྐྱལ་བའི་རྩས་རྣམས་ཆོགས་པར་བྱས་ན་མཁའ་འགྲོ་  
སྟུར་དུ་འདུ་བའི་དགོས་པ་ཆེ་བས། ཤེས་ཤིང་འགྱོར་ན་དམ་རྩས་ཀྱང་  
ཆོགས་པར་བྱའོ། །རྟེན་དང་ཞལ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་རང་གི་སྟན་བཞགས་པའི་  
མདུན་དུ། རྟོག་རིལ། གཡལ་དར། འཕྱོར་ནས། ཆི་ལ་ཆེན། གྲུ་གྲུལ། ཟླ་  
མཆན། ཅོང་ཞི་རྣམས་བསྟེས་པའི་སྟོས་སྟོར་སོགས་ཉེར་མཁོའི་ཡོལ་བྱང་  
ཐམས་ཅད་མ་ཆང་བ་མེད་པར་འདུ་བ། དེ་ནས་ཕྱི་ནང་མཆོམས་དམ་པར་  
བཅད། རང་ཉིད་སྟན་ལ་འཁོད་དེ། འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་སོགས་ཀྱི་ཀུན་  
སྟོང་ངན་པ་དོར་ལ། བྱམས་སྟོང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་ལེགས་  
པར་གསལ་བཟབ། རྒྱབས་སེམས་སྟོན་དུ་འགྲོ་བས། རྟོ་རྗེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་  
བདག་བསྐྱེད་རྫོགས་པར་བསྟོམ། མདུན་གྱི་མཆོད་གཏོར་རྣམས་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབས། སྟོལ་བདུན་མ་ལན་གསུམ་བརྟེན་དེ། དཀྱིལ་འཁོར་གཏོར་མ་དང་  
བཅས་པ་ལྷ་མོ་འཁོར་བཅས་སུ་མངོན་ཏོགས་ལྟར་བསྐྱེད། སྟོས་སྟོར་  
བསྟེན་ཅིང་། སྟུན་འཛིན་གྱི་ཆོག་རྒྱས་བསྐྱུས་རི་ལྟར་རིགས་པས་སྟུན་  
བྱངས་ལ་བསྟེན། ཕྱི་ནང་གི་མཆོད་པ་ཐེབས་གཏོར་དང་བཅས་པ་སྤུལ།

དཔག་དཀའ་མས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལྟལ། བཤགས་པ་དང་བསྐྱང་བ་རྒྱས་  
བསྐྱས་སྐབས་དང་སྒྱུར། དེ་ནས་བཞུས་པ་བྱ་བ་ལ། རེ་མོ་ལྷར་བསྟེན་པ།  
མཛེས་མོ་ལྷར་སྒྲུབ་པ། བཟོ་མོ་ལྷར་བསྐྱེད་པ་གསུམ་གསུངས་པ་ལས། དང་  
པོ་ནི། མགོ་འབྲེན་ཡི་དམ་གྱི་སྒྲགས་སྟེ་ཕྱི་ལྷ་བྱ་བརྒྱ་ཙ་བརྒྱད་ཙམ་བཞུ།  
རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བའི་སྒྲགས་ཀ་ནས་སྒྲགས་གྱི་འོད་ཟེར་མཆོད་བའི་  
ཚུལ་དུ་སྒྲོས་པ། དབལ་ལྡན་ལྷ་མོར་ཕོག་པས་གཙོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་  
དགྱེས་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པར་བསམས་ལ། སྟོ་བདུན་མ་ཉིད་གཙོ་བོར་བཞུ།  
སྟོང་ཆེག་གི་མཆོད་པ་ཞེས་པ། སྒྲགས་སྟོང་སྒྲག་རེའི་མཆམས་སུ་སྟེ་ནང་  
གི་མཆོད་པ་རེ་སྒྲགས་རྒྱུ་གིས་འབྲལ་བའི་སྒྲག་བཞེས་ཡོད་པ་བཞེན་བྱ།  
བཞུས་པའི་མཐར། ཡིག་བརྒྱས་ལྷག་ཆད་བསྐྱང་ལ་མཆོད་བསྟོད་མདོར་  
བསྐྱས་བྱ། གཏོར་མ་ལྟལ་ལ། ས་བརྩ་མ་སོགས་བསྟོད་པ་རྒྱས་བསྐྱས་ཅི་  
རིགས་བགྱིས། ཉེར་བསྐྱེད་དང་གཤེགས་གསོལ་གང་ཡང་མི་བྱེད་པར་སྤ་  
ལམ་མེ་བཞུགས་པར་བསྟོལ། བཟོ་རྒྱུ་མ་ནམས་ལ་བསངས་སྒྱུངས་དང་།  
ས་བོན་ལ་མི་བསྐྱེད་པར་སྤར་ཡོད་གསལ་འདེབས་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱེད། དེ་ལྷ་  
བྱའི་རིམ་པར་བཟོན་བཞེས་ལ། བཟོན་གཉིས་མར་བགྱིས་ཀྱང་ཆོག་པར་  
གསུངས།

མཆམས་བདུན་སྒྲག་གསུམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། བདུན་དང་པོའི་རིང་དེ་  
ལྷར་བགྱིས་ནས། གཉིས་པ་ནི། རང་གི་སྟོང་གའི་སྒྲགས་སྟོང་བྱང་ཚུབ་གྱི་  
སེམས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་རང་བཞེན་ཅན་སྐྱེའི་དབྱིབས་བརྒྱད། རོ་རྒྱུ་ལམ་

ནས་ལྷ་མོའི་བརྒྲར་ཁྱགས། ཐུགས་ཀའི་སྐགས་སྤེང་ལ་ཕོག་པས། བདེ་བ་  
ཆེན་པོས་ལྷག་པར་སྤྱོད་ཤིང་དགྲེས་ཏེ། ཆགས་པའི་ཉམས་འགྱུར་མཐའ་  
ཡས་པ་མཛད་ཅིང་འབྲལ་མི་ཕོད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་པར་བསམས་  
ལ། སྤར་བཞིན་བརྒྱས་པར་འབད། བདུན་གཉིས་པའི་རིམ་པའོ།།

གསུམ་པ་ནི། སྟོང་གའི་སྐགས་འསྤེང་ལས་འོད་ཟེར་ཆ་ཞིང་རྩ་བ་པ་སྤྱོད་  
ནས་ལྷ་མོའི་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལ་ཕོག། ཅི་འདོད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཐོགས་  
མེད་དུ་སྐྱབ་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཤིང་། སྤྱོད་པའི་རང་ནས་སྤྱལ་པའི་ཕོ་ཉ་  
གངས་མེད་སྤྱོད་ཏེ། གང་འདོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཐོགས་མེད་དུ་མཛད་པར་  
བསམས་ལ། བརྒྱས་པར་སྤར་བཞིན་དུ་འབད། བདུན་གསུམ་པའི་རིམ་  
པའོ།།

འདི་གསུམ་ལ་བསྟེན་སྐྱབ་ལས་གསུམ་གྱི་ཐ་སྙད་མཛད་ཅིང་། དང་པོ་བསྟེན་  
པའི་དུས་སྐུ་རང་ལས་ཆེ་བའི་ཚུལ་གྱིས་མཆོད། གཉིས་པ་སྐྱབ་པའི་དུས་སྐུ།  
རང་དང་མཉམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་བཅེ་གདུང་དང་ཆགས་པ་བསྐྱེད། གསུམ་པ་  
ལས་སྤྱོད་ཀྱི་དུས་སྐུ། རང་ཉིད་ཆེ་བ་ལྟར་བགྱིས་ཏེ་ལས་ལ་བསྐྱལ་དགོས་  
པ་ཡིན་ནོ།།

ཟླ་བ་གཅིག་དུ་བྱེད་ན། ཞག་ཉི་ཤུ་ཅ་གསུམ་གྱི་བར་བསྟེན་སྐྱབ་གཙོ་བོར་  
བགྱིས་ན། བདུན་གཅིག་གི་རིང་ལས་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་པ་གཙོ་བོར་བྱེད།  
དེའི་འགྲོས་གྱིས་ངས་པས་ཡུན་རིང་བ་ལའང་ཞེས་པར་བྱའོ།།

འདིའི་ཡིག་སྟོང་ནམས་སྤྱ་བསྟེན་པའི་གྲངས་ཆ་དང་གསལ་བར་བཤད་པ་མ་  
མཐོང་། མེ་ལྷེ་འབར་བའི་རྒྱད་ལས། ལྷ་མོ་རྩེ་ཁོལ་གཉིས་ཀྱི་སྟོག་སྟོང་  
བཤད་ནས། ས་ཡ་བཞུས་ན་མ་མོ་མདོན་དུ་འོང་། གྲེ་བ་བཞུས་ན་ཕྱག་རྒྱ་  
སྟོན་པར་གྱེད། འབྲས་ཕྱག་གིས་གྲང་དངོས་གྲུབ་མཆོན་མར་སྟེར། ཞེས་  
བྱང་ཞིང་། བྱི་ནང་གསང་གསུམ་ཀྱི་སྒྲུབ་རྟགས་ཡིད་ཆེས་པ་རིམ་པར་བྱང་  
ན་དངོས་གྲུབ་སྒྲང་བར་གསུངས་པས། སྒྲུབ་རྟགས་ཀྱི་རིམ་པ་ནམས་འདིར་  
མང་དུ་དོགས་ནས་མ་གྲིས་པས་མེ་ལྷེ་འབར་བའི་རྒྱད་ལས་ཤེས་པར་བྱ།

སྒྲུབ་རྟགས་བཟང་པོ་ངེས་པ་ཅན་བྱང་ན་དངོས་གྲུབ་སྒྲང་བའི་ཚུལ་ནི།  
མཆོད་གཏོར་གསར་པ་རྒྱ་ཆེར་བཤམས། བཞུས་པ་ལ་ཕྱག་གི་བར་དུ་སྤར་  
བཞིན་བཏང་ནས། རང་ཡི་དམ་དུ་གསལ་བའི་ཕྱགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་  
འཕྲོས། ལྷ་མོའི་ཕྱགས་རྒྱད་བསྒྱལ་ཏེ། མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་གསུམ་ལས་  
སྒྲུ་གསུང་ཕྱགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་ནམས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་  
ཀྱི་ནམ་པར་བྱང་སྟེ། རང་ལ་ཐེམ་པས་སྒྲུ་གསུང་ཕྱགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་  
པར་བསམས་ལ། ལག་པ་གཉིས་ཐལ་མོ་སྒྱར་བ་ཁོང་དུ་བགྱིས་པ་ལས་  
ཆོགས་པ་དགྱེལ་མ་ནམས་བཅག་སྟེ། སོར་མོ་ནམས་ཀྱི་ཅེ་མོ་གཅིག་ཏུ་  
བསྒྱུས་པ་བདུད་ཅི་བུམ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་བཅས། ཡོ་བཟླ་ཅན་རྒྱ་གི་ཁི་དེ་སྟེ་  
མདུ་ཀླ་ལྷེ་ཏི་ཀླ་ཡ་ཐ་ཀ་ཅི་རྟ་ས་མ་ཡ་པ་ལ་ཨ་ཨ། ཞེས་ཅི་རུས་སྤྱ་བཞུས་  
པའི་མཐར། སྒྲུབ་གཏོར་རང་གི་གནས་གསུམ་དུ་གཏུགས། བསྐྱང་བཤགས་  
ཆོགས་དང་བཅས་པ་རྒྱས་པར་ཕུལ་ལ་འདོད་པའི་འཕྲིན་ལས་བཅོལ། རྟེན་

ལ་བརྟན་བཞུགས་སམ། རང་ལ་བསྐྱས་པ་ཅི་རིགས་བཀྱིས་ཏེ། བསྟོ་སྟོན་  
ཤིས་བརྗོད་ཀྱིས་མཐའ་བརྒྱན་པར་བྱས་ཏེ། མཆམས་རིམ་པས་གྲོལ་ལོ། །  
རིམ་པ་འདི་ནི་བསྟན་རྒྱུ་དང་བསྟན་སྐྱབ་སྒྲགས་མ་བྱེད་པའི་ལྷགས་གཉིས་  
ལས། བསྟན་སྐྱབ་སྒྲགས་མ་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་མེ་མེ་འབར་བའི་  
རྒྱུ་ལས། མ་དང་སྤིང་མོ་ཁོལ་མོར་དམ་ལ་བཏགས། །ཞེས་མ་ཉྱར་བསྟན།  
སྤིང་མོ་ཉྱར་སྐྱབས། ཁོལ་མོ་ཉྱར་ཐད་པའི་སྟོ་ནས་སྐྱབ་ཚུལ་གསུང་བ་  
གཅིག་ཏུ་འདྲིལ་བར་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་གདམས་པའི་སྟོང་པོ་རྗེན་པར་བསྟན་  
པ་ཡིན་པས། དཔེ་ཅམ་ཡང་སྟོད་མིན་ལ་གསང་བར་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ། །

༥ རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཀྱན་གྱི་ཡུམ། །མཁའ་འགྲོའི་དབང་ཕྱག་ལྷ་མོ་རེ་མ་  
ཏྲེའི། །བསྟན་སྐྱབ་གདམས་པའི་སྟོང་པོ་འདི་བཞོད་པར། །ཁོངས་པ་ཅི་མཆིས་ལྷ་མོ་ཉིད་ལ་  
འཆགས། །དགེ་བས་རྒྱལ་བསྟན་སྟོང་པོ་ཞུ་མེར་གྱི། །རིང་ལྷགས་སྟོགས་དུས་ཀྱན་ཏུ་རྒྱས་  
པ་དང་། །བདག་ཡུང་ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་རེ་མ་ཏྲེས། །རྗེས་བབྱང་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་སྟོགས་  
བྱེད་ཤོག །ཅེས་དབལ་ལྡན་ལྷ་མོ་དཔག་ཟོར་མའི་བསྟན་སྐྱབ་ཀྱི་མན་ངག་སྟོང་པོ་བཅུད་  
འདུས་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། རྣམ་དཔྱད་དང་ལྡན་པ་བརྟེན་ཞབས་བྱང་དང་། ཆོས་རྗེ་དག་དབང་  
སྟོ་བབྱང་ཏིང་འཛིན་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་རྗེས་དྲི་མ་མེད་པ་སྒྲ་སྤང་བཅུ་གཅིག་གི་མཐུལ་དང་བཅས་  
ནན་གྱིས་བསྐྱལ་ངོར་ཡ་རྗེ་བཅུན་སྒྲ་མ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལས་ལྷ་མོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་  
མན་ངག་གི་སྟོགས་ཅམ་ཐོབ་པ་ཀུ་སྤེལ་འདི་རྣམ་བཟོ་གྱིས་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་འབྱུང་བམས་པ་  
སྤིང་དུ་སྐྱར་བའི་ཡི་གེ་བ་ནི་དགེ་སྟོང་དག་དབང་བསྟན་འཕེལ་ལོ། །འདི་ཉིད་གར་ཐོད་ཐོད་དུ་  
སྡེལ་ན་ལྷ་མོའི་འཁྱུ་སྟོག་འབྱུང་བས་ཤིན་ཏུ་གསང་བར་བྱ་བ་གལ་ཆེའོ། །

གསུང་འབྱུང་ཁོད་དུ་བཞུགས་པ་དང་རྒྱུད་སྤང་པར་མའི་བསྟན་ཡིག་གཉིས་ལ་གཏུགས་ནས་སྟོང་སྟོང་སྟོང་དབང་གིས་ཁུས་དག་བཀྱིས་པ་དགེའོ།