

# བག་ཆགས་དོ་སྤྱད།

ཞུགས་ཏུ་ནས།

སྒོ་ད་བརྒྱུད་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཅི་འདྲའི་ཕུན་སུ  
མ་ཆོགས་པ་ཞིག་དང་།

འཆོ་གནས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་མངོན་པར་རྒྱག་པའི་མི་ཆོ་འདི་ཅི་འདྲའི་མ  
ཆར་སྤྱད་ལྟར་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།

གཡོལ་མི་ཐུབ་པའི་མཆར་སྤྱད་གི་བསྐྱེད་ཐུང་།

ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མོས་པ་སེམས་གཏིང་ནས་ཡང་དག་པར་བ  
སྐྱེད་པ་ཤིང་།

ང་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་དྲན་ཤུགས་ཇི་དྲག་ནས་ཇི་དྲག་དུ་བསྐྱེད།

འཆོ་གནས་ཅམ་པོ་བས་ང་ཆོའི་ཞེ་འདོད་གཏན་ནས་སྒྲིང་མི་ཐུབ་  
ཅིང་།

འཆོ་གནས་ཅམ་པོ་བས་ང་ཆོའི་སྒྲི་ཡིད་ཀྱན་ནས་ཆོམ་མ་རུས།

འུ་ཆོ་མི་ཡུལ་འདིར་འཆོ་དགོས་ལ་གནས་ཀྱང་དགོས།

སྐྱེད་ལ་སྤྱད་པའི་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་འདིར།

འུ་ཆོ་ཡུན་ནས་ཡུན་དུ་འཆོ་གནས་བྱ་ཕྱིར།

དག་འདྲེ་འཕྱང་སྒྱུར་གྱི་ཡོ་ལང་འབྲུགས་པའི་བག་ཆགས་རྟིང་པར

མངན་བཟང་ལ་མཆང་འབྱ། གཡུལ་བཤམས་ལ་འཐབ་མོ་སྤྱན།

འུ་ཚེ་འཕུང་དག་དེ་ཡུལ་གཞན་ལ་བཅལ་རྒྱ་མེད།  
འུ་ཚེ་འཕུང་དག་ནི་འུ་ཚེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བག་ཆགས་རྟིང་པ་ཡིན།  
བག་ཆགས་རྟིང་པས་ད་རིག་བར་དུ་འུ་ཚེ་འཚོ་གནས་ཀྱི་སློག་ད  
བྱགས་ཚར་གཅིད་བཏང་ནའང་། ང་ལྟ།  
ང་ཚོས་བག་ཆགས་རྟིང་པའི་རྩ་ལག་དང་བཅས་པ་བཅོམ་བརྒྱག་  
བྱ་ཆེད། འགས་གཏོར་གྱི་མདའ་ཁ་རང་སེམས་ལ་གཏོད་ཅིང་།  
ཕྱིར་གློལ་གྱི་དབུ་སྒོ་རང་ཉིད་ནས་རྩོམ།  
བག་ཆགས་རྟིང་པའི་ངོས་ཀྱི་དག་འདྲེ་འཕུང་སྦྱར་གྱི་དབུང་ཚོགས  
དེ་དག་དབྱེ་ན་རིགས་དང་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་སྲིད་ན  
འང་།  
ང་ཚོས་གནས་སྐབས་སུ་རིམ་པ་བཞི་རུ་བྱས་ནས་རེ་རེ་བཞིན་གཞོ  
མ་གཞིག་གཏོང་དགོས་ཏེ།

རིམ་པ་དང་པོ། ཡ་ཐོག་ལྟ་འདྲེ་བག་ཆགས།

དང་པོ་གཞོད་སྦྱོར་ནག་པོས་དབང་བྱས་ཏེ།  
ཡུལ་མིང་བདུད་ཡུལ་ཁ་རག་མགོ་དགུར་བཏགས།  
དེ་ནས་བདུད་དང་སྲིན་མོས་དབང་བྱས་ཏེ།  
མིང་ཡང་ལྟ་སྲིན་གཉིས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བཏགས།  
དེ་ནས་སྦྱ་དང་བཅན་གྱིས་དབང་བྱས་ཏེ།  
ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་བོད་ཡུལ་སྦྱིང་དགུར་བཏགས།

དེ་ནས་མ་སངས་སྤྱན་དགྲས་དབང་བྱས་ཏེ།  
 ཡུལ་མིང་བོད་ཁམས་སྤྱན་དགྲས་དབང་བྱས་ཏེ།  
 ཡུལ་མིང་བོད་ཁམས་གཡའ་རྒྱག་བྱ་བར་བཏགས།  
 ཞེས་པ་ལྟར་མཐོ་སྤང་གི་ཡུལ་འདི་རིམ་པ་བཞིན་གཞོད་སྦྱོར་དང་།  
 བདུད་སྤྱོད། སྤྱ་བཙན།  
 མ་སངས་སོགས་ཀྱིས་བབྱང་བར་སྒྲོམ་པའི་ལ་རྒྱས་ཀྱི་བཤད་རྒྱན་  
 རི་འུ་ཆོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཡ་ཐོག་ལྟ་འདྲེ་བག་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་མ་རེ  
 ད།  
 དེ་ནས་བབྱང་མི་མངོན་པའི་ཚུལ་དུ་འཆུབ་རྒྱག་འདུར་བའི་ལྟ་འ  
 དྲེའི་སྤྱོ་ཆོགས་གནམ་ས་བཀང་བ་བསྐྱེད་པ་སྟེ།  
 གདོན་ཆེན་པོ་གསུམ་དང་། ལྟ་ཆེན་པོ་བཞི།འགོ་བའི་ལྟ་ལྟ།  
 ལྟ་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱད། སྤྱོད་པ་ཆགས་པའི་ལྟ་དགྲ། ཕྱོགས་སྦྱོང་བརུ།  
 བཏན་མ་བརུ་གཉིས། མགུར་ལྟ་བརུ་གསུམ། ཕྱོགས་སྦྱོང་བཙོ་ལྟ།  
 བྱིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཙོ་ལྟ།  
 གདོན་ཆེན་པོ་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱིས་མཆོན་པའི་ལྟ་དང་གདོན་གྱི་ཆོགས་  
 བམས་ཅད་དང་།  
 ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་གི་ལྟ་ཆོགས་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མའི་ལྟ་ཆོགས།  
 དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ལྟ་ཆོགས་སོགས་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་ཤོང་དཀའ་བའི་  
 ལྟ་འདྲེའི་སྤྱོ་ཆོགས་ཀྱིས་དབང་བྱེད་པའི་བག་ཆགས་རྟིང་པ་དང་།  
 ལྟ་དང་། སྤྱ་དང་། གཉན་དང་། མི་མ་ཡིན་དང་།  
 གཞོད་སྦྱོར་དང་། སྤྱོད་པོ་དང་། ཤ་བ་དང་། བཙན་དང་།  
 འབྱུང་པོ་དང་། ཡི་དྲགས་དང་། མ་མོ་དང་། བདུད་དང་།

གདོན་དང་།      འདྲེ་དང་།      དྲི་བ་དང་།      རོ་ལངས་དང་།  
 ཐེའུ་རང་དང་།      རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པ་དང་།  
 ལྷས་ངན་བརྒྱད་ཅུ་ཙུ་གཅིག་དང་།      ཡེ་འབྲོག་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ།  
 བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་སོགས་ཀྱིས་ཁ་ལོ་སྦྱར་བའི་བག  
 ་ཆགས་རྟིང་པ། གཞན་ཡང་།  
 ས་ལྷ་ཁྱུ་ལྷ་མེ་ལྷ་རྒྱུང་ལྷ་བྱིམ་ལྷ་ལུས་ལྷ་དགྲ་ལྷ་ཐབ་ལྷ་བཟ་ལྷ་སོག  
 ས་བསྟན་མེད་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་གངས་མེད་འབྲུག་པའི་བག་  
 ཆགས་རྟིང་པ་ནི་ཡ་ཐོག་ལྷ་འདྲེ་བག་ཆགས་ཡིན།  
 བག་ཆགས་དེ་བཅུ་ཅིང་མཐུག་ལ་སྲ་ཞིང་མཐུགས་པར་མ་བཟད།  
 རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བས་བག་ཆགས་རྟིང་པ་ཀུན་གྱི་མང་གདན་དུ་  
 བྱུར་ཡོད།  
 བག་ཆགས་རྟིང་པའི་སྤྱགས་ཀྱང་ཡ་ཐོག་ལྷ་འདྲེ་བག་ཆགས་འདི་  
 ཡིན།

ཡ་ཐོག་ལྷ་འདྲེ་བག་ཆགས་ནི་འགྲོ་བ་མའི་ཤེས་རིག་མ་རྒྱས་གོང་གི་  
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་རེད།  
 བག་ཆགས་དེ་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་མི་རིགས་ཀུན་ལ་ཡོད་མྱོང་སྟེ།  
 སྔོན་རྒྱ་གར་གྱི་ཨ་བུ་ཏ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ནི་ཡབ་ལྷ་ལྷོ་བྱ་བ་  
 དང་།      ས་གཞི་ནི་ཡུམ་ལྷ་བྲིཐ་བྱ་བ།      དེ་བཞིན་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
 ཉི་མ།      མེ།      འཁྱབ་མ།  
 རྒྱ་རིངས་སོགས་རིམ་བཞིན་སུ་མུར་བྱ་བའི་ལྷ་དང་།  
 སུབ་བྱ་བའི་ལྷ།      ཨ་མྱི་བྱ་བའི་ལྷ།      བཡུ་བྱ་བའི་ལྷ།

མཐུང་བྱ་བའི་ལྷ།            ཡུལ་བྱ་བའི་ལྷ་མོ་ཡིན་པར་སྒྲུལ་པ་དང་།

རིག་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་ན་ལྷ་ཚངས་པ་དང་།            བརྒྱ་བྱེན།

བྱབ་འཇུག

དབང་ཕྱུག་སྐགས་ལྷའི་འཁོར་ཚྭ་གས་གང་མང་ཡོད་པ།

གནའ་བོའི་ཀེ་རི་སེ་པས།

ཨ་ལམ་ཕོ་སེ་རི་ན་ལྷའི་དབང་པོ་རྩོ་སྐས་གཙོས་པའི་ཉི་མའི་ལྷ་ཨ་

ཕོ་ལོན་དང་།    འདྲོད་པའི་ལྷ་མོ་ཨ་ལྷོ་རོ་ཉི་ཐེ།    དག་ལྷ་ཨ་རོ་སེ།

ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་ཨ་རོ་ཐེ་ལུ་སེ།            ཤེས་རབ་ལྷ་མོ་ཨ་ལྷོ་རོ་ཉི་ཐེ།

ཟས་ལྷ་ཉི་མོ་ཐེར།    མཚོ་ལྷ་ཕོ་སེ་ཏུང་།    ཆང་ལྷ་ཉི་ཨ་འོ་ཉི་སེ་སེ།

ཐབ་ལྷ་ཉི་ཞི་ཐེ་ཡ། (ཀེ་རི་སེའི་ཡི་གེ་མ་ཤེས་པས་ལྷའི་མཚན་མིང་ན་

མས་རེ་ཞིག་རྒྱ་ཡིག་གི་སྐྱེ་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཀེ་རི་སེའི་སྐད་རྣལ་མ་མཁྱེན་མཁན་སུ་ཡིན་ཀྱང་དྲང་ཐད་དུ་དག་

ཕུད་ཚྭ་པ་ཡིན།) སྐགས་ལུས་སེམས་གང་ཡང་མའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་

བཞེངས་པའི་ལྷ་རྣམས་དང་།

རྒྱ་ནག་པ་རྣམས་ཀྱིས་གདོད་མའི་ལྷ་སྤྱི་ཞི ( 伏羲 ) དང་།

མའི་བྱེད་པོ་འམ་གནམ་སའི་གོ་འབྱེད་མཁན་གྱི་ཡུལ་ལྷ་ཉི་མ ( 女

媧 )    སེམས་ཅན་གྱི་མགོན་པོ་ཉོང་ཉིས ( 黄 帝 )

། ཟླ་བའི་ལྷ་མོ་བྲང་ཨི (            嫦            娥            )

སྐགས་སྒྲོས་བསྐྱངས་བྱས་པའི་ལྷ་རི་སྤྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ཀུན་ན་

ས་མཚུངས།                                    ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་གོ་རིམ་དུ།

ཡ་ཐོག་ལྷ་འདྲེ་བག་ཆགས་དེ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་སྤྱི་ལ་ཆགས་སྤྱིང་

བའི་ཐུན་མིང་གི་གདོད་མའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་རེད།            ཡིན་ནའང་།

ཤེས་རིག་དར་བའི་མི་རིགས་གཞན་དག་གིས་དུས་སྤུ་མོ་ནས་བབྱ  
 ང་བག་ཆགས་རྟིང་པ་དེ་རིགས་རང་སེམས་ཀྱི་བས་མཐར་སྦྱགས་  
 ཚར་ན། འུ་ཚཱ་སྤུས་སྤྱིད་ཅིང་འཕྲོམས་པར་བྱས་པ་ཡིན།  
 འུ་ཚཱ་སྤུས་རིང་བཅོམ་བརྒྱག་དང་གཏོར་བཤིག་གཏོང་མ་ཐུབ་པ  
 འི་ཡ་ཐོག་ལྟ་འདྲེ་བག་ཆགས་ན།  
 གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱིས་རྟོག་བསྐྱད་བཏང་བའི་ལྟ་འདྲེ་དང་།  
 རྒྱ་ནག་གིས་བས་མཐར་སྦྱགས་པའི་ལྟ་འདྲེ།  
 བལ་བོ་དང་ཁ་ཆེ་སོགས་ནས་རྒྱང་ཐུད་བཏང་བའི་ལྟ་འདྲེ།  
 དེ་མིན་ཡུལ་གྱུ་གཞན་དང་གཞན་ནས་སྤྱི་ཤིང་ཁྲིད་པའི་ལྟ་འདྲེ་  
 ཡ་མ་གཟུགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད།  
 ཁོ་ཚོས་གར་འགྲོ་གར་འདུག་ལ་གཏོལ་གང་ཡང་མ་རྟིང་པས་འཕྲ  
 ལ་ལེ་འཕྲུལ་ལེ་དང་། ཡ་ག་ཡོག་གོ། རྩ་ན་རྩ་ན་ནོ།  
 རྩ་ས་རྩ་ས་སེའི་ངང་ལ་གངས་རིའི་འདབས་འདིར་རུལ་དྲི་ལ་སྤང་  
 ཐལ་ཇི་བཞིན་འདུ་རུབ་བྱས།  
 འུ་ཚཱ་ད་དུང་སྤང་ཚུལ་དེ་བསྟན་ནས་ངེད་ཅག་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡི  
 ན་པའི་རིག་གནས་ཡོད་ཅེས་ངོམ་སོར་འབྱེར་བཞིན་པ་འདི་ཅི་འ  
 དྲའི་དགོད་བྲོ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།

རོན་དངོས་སུ།  
 ལྟ་འདྲེ་དེ་དག་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་སུ་འཇུག་མཁན་འུ་ཚཱ་རང་རེད།  
 འུ་ཚཱ་གདོད་མའི་བག་ཆགས་རྟིང་པའི་ལུང་གི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ན  
 ས་ངོས་འཛིན་ཇི་འདྲ་བྱས་མེད་རྒྱ་ན།

ཁོ་ཚོ་འདི་དབང་ཤེད་དང་དཔུང་ཤུགས་དེ་འདྲ་ཅི་ལྟར་རྒྱས།  
འུ་ཚོས་ཁོ་ཚོ་ད་རེག་བར་དུ་གསེས་ཤིང་བཀྱར།  
གལ་སྲིད་ཁོ་ཚོ་གཟུགས་པོ་འུ་ཚོ་མིག་གི་སྒྲིད་ཡུལ་དུ་འགྱུར་བ་  
ཡིན་ན།  
ཁོ་ཚོ་གཅིག་ལས་གཅིག་ལྟག་ཚོན་པོ་རྒྱགས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་རྒྱུ་རེ  
ད།  
འུ་ཚོས་མཚོད་བཀྱར་གྱི་ཚོ་ག་ཆེ་རྒྱང་གང་ལའང་ཁོ་ཚོར་བཟའ་བ  
དུང་གི་ཡང་མུད་གྱིས་མཚོད་ཅིང་བཟའ་བདུང་གི་ཉིང་བཅུད་གྱིས  
གསེལ་བས་སོ།།

འཇིག་རྟེན་གྱི་འཚོ་བ་ནི་མིའི་འཚོ་བ་ཡིན་ཕྱིར།  
དཀའ་སྤྱད་མྱོང་མཁན་མི་ཡིན་ལ་སྒྲིད་པོ་གཏོང་མཁན་ཡང་མི་ཡི  
ན།  
མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་རྒྱལ་པམ་རྩོད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།  
ལྟ་འདྲའི་ཁྱུ་ཚོགས་ཅིའི་ཕྱིར་དུ་འཚང་ཁ་རྒྱག་པ་ཡིན།  
མིའི་བདེ་སྤྱད་ལ་ཁ་ཚོས་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་གྱི་རྩོད་ཡང་མི་ཐོགས་ན་འུ་ཚོ  
ས་སྒྲིད་པ་མེད་པར་ཁོ་ཚོ་ཁ་སྒྲིལ་འཐེན་དོན་ཅི་ཡིན།

རིམ་པ་གཉིས་པ། ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་བག་ཆགས།

ཕུ་གཤེན་ཐེག་པ་གཏོ་དཔུང་ཐུ་ཐིག་དང་།།  
མོ་ཕྱ་དབྱངས་འཆར་ཅིས་དང་སྒྲན་ལ་སོགས།།  
ཞེས་པ་ལྟར།  
ལྟ་ཕྱ་དང་། བྱིམ་ཕྱ། མཐོན་ཕྱ། གོགས་ཕྱ། སོག་ཕྱ། སྲིད་ཕྱ།

གདོན་ཕུ།

ཚོང་ཕུ།

ལམ་ཕུ་སོགས་ཕུ་གཡང་འགྲགས་པའི་རིག་པ་དང་།

འགལ་བ་ནས་མཐུན་པ་དང་།

ཉེས་པ་ནས་ལེགས་པ།

མི་དགོ་བ་ནས་དགོ་བ།

ལྷས་ངན་པ་ནས་བཀྲ་ཤིས་པ།

རྒྱུ་ངན་ནས་སྤུ་ཚོགས་སུ་བཞོད་པར་བྱེད་པའི་སྤྱང་ཉི་རིག་

པ།སྤྱེ་འགྲོའི་ལུས་སྒྲིག་ལ་འཆེ་ཞིང་བར་དུ་གཙོད་པའི་ལྷ་སྤྱུ་གཉན་

བཙན་བསྐྱང་ཞིང་དགེས་བྱེད་ཀྱི་མདོས་དང་སྤྱད་ཀྱི་རིག་པ།སྤྱེས་

བུའི་སྤྱ་ཉམས་པ་དང་ཡར་བ་དང་སྟོར་བ་དང་བྱོས་པ་དང་འབྱམ

ས་པ་དང་འཕྲོག་པ་དང་བརྒྱས་པ་དང་བཀྲག་པ་དག་ཕྱིར་བསྐྱུ་ཞི

ང་།

གཤིན་གསོན་ཀུན་ལ་བཟུང་དང་ཤི་གཤེད་ཀྱི་གཞོད་འཆེ་འགོག་

པའི་སྤྱ་བསྐྱུ་དང་གཤེད་འདུལ་ཀྱི་རིག་པ།ལྷ་མི་སྤྱུ་གཉན་དག་ལ་ད

མི་སྤྱུ་གས་མཐོ་ལ་གྱིབ་ཐན་ལྷས་བྱུར་ཡུགས་མི་གཙང་བས་འབགས་

པ་སེལ་ཅིང་བསང་བ་སེལ་བསང་ཚན་བྱས་ཀྱི་རིག་པ།ས་བདག་སྤྱུ་

གཉན་བདུད་བཙན་མ་མོ་གཤིན་རྗེ་བཙན་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ཕོག་ཐུག

་དང་འགྲམས་འབྲུགས་སུ་ཤོར་བ་ཞི་ཞིང་།བྱད་ཁ་དང་ཕུར་ཁ་དང་

ཚོད་གཏོང་དང་མནན་གཏད་སོགས་ལས་འགྲོལ་བྱེད་དབྱིངས་ཀྱི་

ལྷ་ཚོགས་མཚོད་པའི་རིག་པ་དང་།མཁའ་དབལ་མོ་བསྐྱངས་བའི་རི

ག་པ།སྤྱོད་གི་དམ་ཅན་བརྟེན་པའི་རིག་པ།ས་བདག་སྤྱུ་གཉན་བཙ

ས་པའི་གཏོ་དཔུང་ཀྱི་རིག་པ་སོགས་དང་།སྤྱེས་བུའི་སྤྱ་སྒྲིག་དང་འ

བྱང་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྟོན་ཞིང་།ལེགས་སྤེལ་ཉེས་སེལ་གཏན་ལ་

འབེབས་པའི་གལ་ཆེ་དང་རྩ་ཞག་གི་རིག་པ།



ལ་ལྷ་དང་གཟའ་སྐར་གྱི་ལེགས་ཉེས་བཅི་བའི་སྒྲེ་བ་དང་སྐར་ཁའི་  
རིག་པ།བཟང་ངན་དང་ཕན་གཞོན་གྱི་སྒྲིག་གྱུར་སྟོན་པའི་ུ་ཐིག་  
གི་རིག་པ།དཀར་དམར་གསུར་གྱི་མཆོད་སྦྱོར་རིག་པ་རྣམས་དང་།  
ཡང་ན།བདག་སྦྱེས་པའི་སྦྱེས་སྐར་དང་།བདག་ཀ་བའི་བདེ་སྦྱག་བ  
དག་འཆི་བའི་ལམ་བུ།དེ་མིན་རུ་གཞན་དུ་སྦྱོ་སའི་གནས་དང་།ཡུལ  
་བྱེས་སུ་གྱུར་བའི་དུས།ཞིང་མཐོང་ཁ་འབྱེད་པའི་ཉིན།བྱིས་གཞི་མ  
ཁར་རྒྱུང་སའི་ས།ཐོག་བོར་སྟོར་བྱུང་བའི་ཕྱགས།  
ཆས་གཡོར་བསྦྱི་བའི་གཡང་།ད་དུང་ས་ཀློ་རྩོ་སྦྱག་གི་བཟོ་བཀོ  
ད་ཚྭ་པ་ནས་དབུ་སྐྱ་གསེལ་ལེན་གྱི་འདུ་བྱེད་སྦྱང་བའི་བར་གྱི་བྱ་  
དངོས་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ་མཐའ་དག་ལ་མོ་འདེབས་པ།ཕྱ་འབེབས་  
པ།ཆིས་རྒྱག་པ།ལྟ་འབེབས་པ།ཆི་ལམ་དང་སྤང་མཐོང་རྟེན་འབྲེལ་  
བརྟག་པའི་ཡ་ཐོག་ལྟ་ཆོས་རིག་པ་དང་། ཡ་ཐོག་སྒྲུ་ཆོས་རིག་པ།  
ཡ་ཐོག་འདྲེ་ཆོས་རིག་པ་སོགས་ནི་ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་བག་ཆགས་རེ  
ད།

ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་བག་ཆགས་འདི་ཡ་ཐོག་ལྟ་འདྲེ་བག་ཆགས་ལ་སྟོ  
ས་ནས་བྱུང་བས་འདི་ཡང་རྩ་བ་སྦྱོམ་ལ་ཡལ་ག་སྦྱག་འུ་ཆོའི་བག་ཆ  
གས་ངོས་གྱི་ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་འདི་གཞོན་ཤུགས་ཆེ་ཞིང་དབང་ཤེ  
ད་བཅན་ཕྱིར་འུ་ཆོའི་སྤུ་མ་རྣམས་གྱི་སྒྲོ་རིག་ལ་རང་དབང་ཉོག་ཅ  
མ་མ་བྱིན་ཞིང་།ཤེས་རིག་གསར་པའི་གཡོ་འགྲུལ་གང་ལའང་གཟུ  
ར་བ་མེད་པའི་འདུར་འཛོམས་རི་རབ་རི་བཞིན་སྒྱུ་རི་སྤྱིད་ཡ་ཐོག་  
ཤེས་རིག་བག་ཆགས་མ་དོར་བ་དེ་སྤྱིད་དུ་འཇིག་རྟེན་པའི་བདག་

གི་ལང་ཚོ་རྒྱས་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཇི་སྲིད་འཇིག་རྟེན་པའི་བདག་གི་ལང་  
ཚོ་མ་རྒྱས་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཤེས་རིག་གསར་པའི་སྤྱ་གུའང་འབྲས་མི་ཐུ  
བ། ཇི་སྲིད་ཤེས་རིག་གསར་པའི་སྤྱ་གུ་མ་འབྲས་པ་དེ་སྲིད་དུ་དཔལ་  
ཡོན་དང་སྟོབས་འབྱོར་དང་མཚར་སྤྲུག་ཅེས་པའང་མིང་གི་ལྷག་མ  
་ཅམ་རེད། གང་ཞིག་ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་བག་ཆགས་ཇི་ལྟར་མཐུག་ན་  
དེ་ལྟར་རྗེས་སུས་ཡིན་ཞིང་། གང་ཞིག་རྗེས་སུས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ལྟ  
ར་ཡ་ཐོག་ཤེས་རིག་གི་བག་ཆགས་ཟབ་པ་ཡིན།

ཡུལ་འདིར་། གཞན་གྱི་ཁ་རྗེ་དང་བསོད་ནམས་དང་སྤྱང་རྟ་དང་ད  
བང་ཐང་དང་དཔལ་ཁ་དང་སྤྱ་གཡང་རྣམས་སྤེལ་ཅིང་། ཆག་ཆེ་ད  
ང་ཉམ་ང་དང་ནད་ཡམས་དང་གོད་ཁ་དང་ལྟས་ངན་དང་རྟགས་  
ངན་དང་བསམ་ངན་དང་སྤྱོད་ངན་པ་དང་སྤྲུལ་ཁ་ངན་པ་དང་ཡ  
ས་གྱི་བདུད་དང་མས་གྱི་སྲི་དང་ཀག་དང་ཐུང་སྲི་ལངས་པ་ཡོད་རྒྱ  
བསྐྱེད་ཅིང་བསྐྱོག་གི་ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱི་ལྟ་པ་དང་། མོ་པ།  
ཅིས་པ།

པ་པ། ལུང་སྟོན་མཁན་ཁོ་འཕུལ་སྟོན་མཁན་ཁྱེ་འཕུལ་སྟོན་མཁན།  
སྤྱ་མཁན་སོགས་གཡོ་སྤྱོད་ཁམ་གསུམ་དང་རྟ་འཕུལ་རྟ་གསུམ་ཆེ་  
བའི་བྱ་ཚོ་གས་རྣམས་ཀྱི་ལས་སྒོ་ཡོད་ཚད་དུས་རབས་དང་ལོ་རྒྱས་  
རྒྱབས་རྒྱ་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་གང་གི་སྤྱོད་དུའང་གཞོམ་གཞིག་ཅུབ་  
གསུམ་གྱི་འབྱུང་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཁར་ད་དུང་མ་ཉམས་དར་སྤྱ  
ས་ཡིན་པ་འདི་ཡང་འུ་ཚོ་རང་ཉིད་ལན་པ་མིན་ནམ་སྤྱུ་ལན་པ་ཡིན  
།

རིམ་པ་གསུམ་པ། དམ་པ་ལྷ་ཚོས་བག་ཆགས།

སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད། ། འོན་ཀྱང་སྒྲོ་བྱར་དྲི་མས་བ  
སྐྱབས། ། དྲི་མ་དེ་བསལ་སངས་རྒྱས་དངོས། ། ཞེས་པ་ལྟར། དམ་པ་ལྷ་  
ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ཤིང་ནི་སེམས་རེད། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འོད་གསལ་བའི་  
ཆ་དེ་རང་སར་གྲོལ་བ་ལ་དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་ནས་བཟུང་སྟེ་མཐར་  
ཐུག་རྒྱུ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་  
དང་། བདེན་པ་གཉིས། སྐྱིབ་པ་གཉིས། བདག་མེད་གཉིས། ཚོགས་ག  
ཉིས། ཐེག་ཆེན་གཉིས་དང་། དུག་གསུམ། ཤེས་རབ་གསུམ། ཐེག་པ་ག  
སུམ། བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་། སྐྱིན་པ་བཞི། བདེན་པ་བཞི། ལྟ་བ་བཀར  
་བཏགས་བཞི། ཆོད་མེད་བཞི་དང་། ཉོན་མོངས་ལྷ། སྐྱིབ་པ་ལྷ། ལམ་  
ལྷ། ཡེ་ཤེས་ལྷ། སྐྱེ་ལྷ་དང་། ས་རྩལ་དུ་བྱེན་པའི་མི་མཐུན་སྟུགས་དུག  
པར་བྱེན་དུག་ཆ་ཉོན་དུག་དང་། འཕགས་པའི་ནོར་བདུན།

ཡན་ལག་བདུན།

རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན།

ཆེན་པོ་བདུན་དང་།

ཞུགས་གནས་བརྒྱད། དངོས་པོ་བརྒྱད། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱ  
ད། རིག་གྲོལ་ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དང་། སྟོམས་འཇུག་དགུ། བསམ་གཏ  
ན་ས་དགུ། བསྟན་བཅོས་དགུ་དང་། དགོ་བ་བརྟུམ་མི་དགོ་བ་བརྟུམ་སྟ  
ང་བྱ་ཡན་ལག་བརྟུམ་ཚོས་སྒྲིད་བརྟུམ་མཉམ་ཉིད་བརྟུད་དང་། བྱང་ཆུབ  
་སེམས་དཔས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་ཚུལ་བརྟུ་གཉིས། རྟེན་འབྲེལ་  
ཡན་ལག་བརྟུ་གཉིས། སྐྱེ་མཆོད་བརྟུ་གཉིས། སྐྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་

བརྩ་གཉིས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་དང་། དག་སྤྱོད་གི་སྤྱ  
ང་བྱ་ལྷག་མ་བརྩ་གསུམ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ས་བརྩ་གསུམ་དང་། དམ་ཆོག  
བརྩ་བཞི།

ས་བརྩ་བཞི་དང་། ལམ་བཅོ་ལྔ་ཉན་ཐོས་གྱི་ཡན་ཏན་བཅོ་ལྔ་དང་།  
སྤྱོད་ཉིད་བརྩ་བྱུག་བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་བརྩ་བྱུག་མཐོང་ལམ་གྱི་ཡེ་  
ཤེས་སྐྱེད་ཅིག་བརྩ་བྱུག་དང་། གཞི་བརྩ་བདུན།

ཡུམ་སྐྱས་བརྩ་བདུན། ས་བརྩ་བདུན་དང་། ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་སྤྱོད་  
ཉིད་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱང་ཆུང་སེམས་དཔའི་ཆོས་མ་འདྲེས་པ་བཅོ་བརྒྱ  
ད་དང་། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་དང་། ས་ཉེར་གཅིག་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་གཅིག་  
བཏགས་གྲོལ་ལས་བྱུང་བའི་ཡེ་ཤེས་ཉི་ཤུ་ཅེ་ལྔ་དང་། བྱང་སྤྱུག་ས་  
བདུན་དང་།

ཆོས་བརྒྱད་དང་། བསྐྱེད་པའི་གཞི་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྩ་ཙུ་གསུམ་སོག  
ས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་དང་། ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་།

རྟོགས་པར་བྱ་བ་དང་། སྦྱང་བར་བྱ་བ་དང་། ལྷང་བར་བྱ་བ་དང་།  
མངོན་དུ་བྱ་བ་དང་། འབྱང་བར་བྱ་བ་དང་།

ཆུབ་པར་བྱ་བ་དང་། གཞུག་པར་བྱ་བ་དང་། བསམ་པར་བྱ་བ་དང་།  
བསྐྱོམ་པར་བྱ་བ་དང་། གོམས་པར་བྱ་བ་དང་། བཙོན་པར་བྱ་བ་ད  
ང་། གཞོམ་པར་བྱ་བ་དང་། དགག་པར་བྱ་བ་དང་། སྦྱང་བར་བྱ་བ་ད  
ང་། འདྲོར་བར་བྱ་བ་དང་། ཡང་དག་པར་སྒྲོགས་པར་བྱ་བའི་ཆོས་  
མཐའ་ཡས་ཡོད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་སྤྱོད་ཕྱག་བརྒྱད་ཙུ་ཙུ་བཞིའི་ག  
ཉེན་པོ་ལ་ཆོས་ཕུང་སྤྱོད་ཕྱག་བརྒྱད་ཙུ་ཙུ་བཞི་གསུངས་པའི་དམ་  
པ་ལྷ་ཆོས་གྱི་རིག་གནས་འདི་ཡང་འབྲུ་ཆོའི་བག་ཆགས་རྟིང་པའི་གྲུ

བ་ཆ་ཞིག་རེད།སྐྱེའི་ཡོན་ཏན་མཆོན་དཔེ་བརྒྱད་དང་བརྒྱ་གཉིས།  
གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ཆོངས་དབྱངས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུ་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་  
ཏན་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་སྡེ་ཆོན་ཉེར་གཅིག་ཡོན་ཏན་དང་འཕྲིན་ལ  
ས་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ནམ།ཇི་ལྟར་ཇི་སྟེད་ག  
ཟིགས་ཤིང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ངོ་བོ་སྦྱིབ་གཉིས་བག་ཆགས་ད  
ང་བཅས་སྤངས་པའི་ཤེས་པ་འཕམ་རྟོགས་པའི་གོ་འཕང་ནི་དམ་པ་  
ལྷ་ཆོས་ཀྱི་དཔེགས་ཡུལ་མཐར་ཐུག་རེད།དཔེགས་ཡུལ་དེ་ཆོས་པའ  
མ་ཐར་པ་སྦྱབ་མཁན་ཆོའི་མཐོ་སྟོག་བྱ་ཡུལ་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་འཇི  
ག་རྟེན་པའམ་འཆོ་གནས་འབྱུངས་མཁན་ཆོས་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་ཞི  
ག་མིན།དམ་པ་ལྷ་ཆོས་ཀྱིས་འབྲི་བཞེངས་བྱས་པའི་སྣོད་བརྒྱད་ཀྱི་  
འཇིག་རྟེན་པའམ་འཆོ་གནས་འབྱུངས་མཁན་ཆོས་དོན་དུ་གཉེར་  
བྱ་ཞིག་མིན།དམ་པ་ལྷ་ཆོས་ཀྱིས་འབྲི་བཞེངས་བྱས་པའི་སྣོད་བརྒྱ  
ད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ནི་སྦྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་མཐར་ཐུག་དང་བདེ་  
བ་ལྡན་པའི་མཐར་ཐུག་གི་འཇིག་རྟེན་སླ་ན་མེད་པ་གོང་ན་མེད་པ་  
སླ་མའི་ཡང་སླ་མར་གྱུར་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་རེད།དེ་ནི་ཞི་བདེ་ཆ  
ད་མེད་ཅིང་།མཉམ་གནས་ཆད་མེད་པ།རང་དབང་ཆད་མེད་པ།ཐོ  
བ་ཐང་ཆད་མེད་པའི་རབ་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་དང་།ཡུལ་ཀྱི་འཇིག་  
རྟེན་ཞིག་གྱ་ལོ་མ་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་  
ཡུན་སྐུམ་ཆོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡང་དག་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞི  
ག་ཡང་རབ་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་སྡེ་མའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཤིན་ཏུ་རང་  
བྱུང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡིན་ནའང་།སེམས་ཅན་འཆོ་གནས  
འགྲན་སྡོད་ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྟོན་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་མཁན་

དང་། དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྐྱབ་མཁན། རང་གི་སེམས་པ་ཡོང  
ས་སུ་འདུལ་མཁན་གྱི་སེམས་ཅན་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟར་གིན་ཏུ་ད  
གོན་པས་རང་བྱུང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་དེ་འབྱུང་འགྱུར་སྟོན་པ་  
གཏོང་ས་ཅམ་ལས་མངོན་སུམ་དབང་པོའི་སྦྱོང་ཡུལ་དུ་སླེབས་དཀ  
འགལ་ཏེ་སྤྲིད་པ་འདི་དམ་པ་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོས་བསྐྱངས་པའི་བདེ་ལྷ  
ན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཐུབ་ན། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་པ་ལྷགས་  
སུ་བཅལ་རྒྱ་མེད་དེ་ཁོ་རང་རེད། སྒྲོ་དཀྱེལ་དེ་རི་འདྲའི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ག  
ཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཡིན་ནའང་། དམ་པ་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་  
སྟོན་ཅི་ཅམ་མཛེས་སྟུག་ལྟ་ཞིང་འུ་ཆོའི་འདུན་པ་དེ་ཅམ་ཡིད་དུ་  
འོང་ནའང་། ཆོད་ངེས་ཅན་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སྒྲོང་འདིར་བ  
ཅན་པོ་གཉོམ་ཆུང་ལ་སྤང་། རྒྱག་པོ་དབུལ་པོ་ལ་སྤང་། དཔལ་པོ་སྤ  
ར་མ་ལ་སྤང་། མཐོ་བ་དམན་པ་ལ་སྤང་། སྟོབས་ཅན་ཉམ་ཆུང་ལ་སྤ  
ང་། འཁོས་ཞན་དང་གཉོམ་ཆུང་དང་རུས་མེད་དང་འབྱོར་མེད་ད  
ང་ཐུགས་མེད་ནམས་ནི་ནམ་ཡང་སྟུག་གྱིང་གྱིང་མཁན་དང་སྐལ་  
ཆད་པ་རྒྱང་རྒྱང་རེད། དེ་ནི་སྣོད་བཅུད་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆོས་ཉིད་  
ཡིན་པ་ལས་ཁས་ལེན་འཛིན་མིན་གྱི་བྱད་པར་མིན། བྱོད་ཀྱིས་ལྟ་བ་  
བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཐུག་རྒྱ་རི་བཞིན་ཁས་སྐྱངས། ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུ  
བ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད། ལ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་དུག་ཉམས་སུ་སྐྱངས། ཀུན་ལ་  
ཆོད་མེད་པ་བཞི་བསྐྱེམས། སེམས་ཅན་ནམས་རང་གི་མ་ལྟར་གཅིས  
། བདེན་པ་བཞིའི་ཟབ་དོན་རི་བཞིན་རྟོགས་ནའང་། འཇིག་རྟེན་འ  
དིའི་སེམས་ཅན་གཞན་དང་གཞན་ནམས་བསྐྱེད་ཀྱིན་བསྐྱེད་ཀྱིན་  
འདོད་རྩམ་སྟུག་ལྟར་འབྱོ། བདག་འཛིན་སྐྱུང་ལྟར་འཇབ། ཞེ་སྤང་།

འབྲོང་ལྟར་ངར། འཁོན་འཛིན་བྱི་ལྟར་བྱུག་སྲིད་པ་ཕག་ལྟར་ཉལ།  
གཡོ་སྐྱུ་མ་ལྟར་རྒྱུ་དེ་དག་གི་ཁ་རྩ་ན་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་  
མངས་སྤྱད་ཅི་ཡང་མི་མཁོ་བེར་བའི་འཆོ་གནས་པ་བྱོད་ཀྱི་ཐར་ས་  
གང་ཡིན། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། འཆོ་གནས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་རྒྱག་པའི་གྲོ་  
ང་བྱིས་པ་བྱོད་ཆོས་ཆོས་པའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ལད་མོ་བྱེད་དོན་མེད་  
ག

རིམ་པ་བཞི་པ། དཔེ་ལྷགས་དང་གོམས་སྤྱོད་བག་ཆགས།

འུ་ཆོའི་ཀྱན་གཞི་ན་པན་ལས་གཞོད་ཆེ་བའི་དཔེ་ལྷགས་དང་གོམ  
ས་སྤྱོད་རྟེན་པའི་བག་ཆགས་གང་ཇི་སྟེད་ཅིག་མཆིས་ཏེ། དཔེར་ན།  
ཡོན་ཏན་མི་གཙོ་རིགས་རུས་གཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད་དང་། འཛོན་ཐང་  
མི་གཙོ་ཐོབ་ཐང་གཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད། བསྐྱབ་པ་མི་གཙོ་བགྲེས་པོ་ག  
ཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད། ཤེས་རིག་མི་གཙོ་གོམས་སྤྱོད་གཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད།  
གནས་ལྷགས་མི་གཙོ་ལུང་བསྟན་གཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད། དངོས་སྟོབས་  
མི་གཙོ་བཤད་རྒྱན་གཙོ་བའི་དཔེ་སྤྱོད། ཆེ་དྲེག་ཆེ་བ་ན་བསོད་ནམ  
ས་ཡིན་བེར་བའི་དཔེ་སྤྱོད། ཤིག་འབྱུ་མང་ན་ཆོགས་གསོག་ཡིན་བེ  
ར་བའི་དཔེ་སྤྱོད། ཆེ་བར་འཕྱད་ན་ལྷེ་བསྒྲར་རྒྱབ་འཕྱར་གྱི་དཔེ་སྤྱོ  
ད། དྲ་དངོས་ཀྱན་ལ་ལས་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་དཔེ་སྤྱོད། འགྲོ་འདུག་ཐ  
མས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་བརྟག་པའི་དཔེ་སྤྱོད། སྒྲོ་གཏང་མིན་ལ་མགོ་  
པོ་འདོགས་པའི་དཔེ་སྤྱོད། བཅན་དང་ཆེན་པོར་ཁ་གསག་སྤྱོད་བའི་  
དཔེ་སྤྱོད། རྒྱ་མཚན་མེད་པར་རང་སྤང་སྦྱིད་པའི་དཔེ་སྤྱོད། རྒྱ་རྒྱེན་

མེད་པར་སྐྱེ་ཡིས་བཟེ་བའི་དཔེ་སྒྲིག་གིས་པའི་གཉེན་དོན་པ་མས་  
སྒྲིག་པའི་དཔེ་སྒྲིག་སྒྲིག་དང་བྲིམས་ལ་ངེ་མི་སྒྲིམ་པའི་དཔེ་སྒྲིག་ཆ  
གས་པའི་འབྲིག་པ་འཆལ་བོར་སྒྲིད་པའི་དཔེ་སྒྲིག་སྒྲིམ་དང་གཡུ་  
བྱར་འདྲིགས་ཆར་དགའ་བའི་དཔེ་སྒྲིག་སྒྲིགས་ཡོན་ལས་སྒྲིན་ཆེ་བ  
འི་དཔེ་ལྷགས་དང་གོམས་སྒྲིག་སྒྲིག་དགུས་ཁེངས་པའི་བག་ཆགས་རྟེ  
ང་པ་དེ་རྣམས་ནི་རིང་ནས་རིང་དུ་འདྲོར་བྱ་ཉིད་དོ།།

གཞན་ཡང་ཁག་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལྷན་པ་མི་སྒྲིད་པའི་རང་གཤེས་དང་  
ཁྲིད་པོ་མགོ་ལ་བྱར་མདའ་མེད་པའི་རང་གཤེས་ཁྱིལ་སྒྲར་ཞིང་ན  
ང་ལ་བཅན་པའི་རང་གཤེས་བཅན་པོར་གཉོམ་ཞིང་གཉོམ་ལ་བཅ  
ན་པའི་རང་གཤེས་ལྷག་དོག་ཆེ་ཞིང་རུ་ང་སྒྲིན་པའི་རང་གཤེས་ཆུ  
ང་དུ་ཅམ་གྱིས་ཡིད་ཆེམ་སྒྲིག་པའི་རང་གཤེས་ཕག་པ་ལྟ་བུའི་ལེ་ལ་ཆེ  
་བའི་རང་གཤེས་རི་དྲགས་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་དལ་བག་ཐེབས་རང་གཤེ  
ས་འདྲོད་པ་ཆུང་ལ་ཆོག་ཤེས་ཆེ་བའི་རང་གཤེས་སྒྲིལ་ཡོད་རྣམས་  
ཡལ་བར་འདྲོར་བའི་རང་གཤེས་རང་གི་དོན་ལ་འཆར་གཞི་མེད་  
པའི་རང་གཤེས་བྱས་པའི་ལས་ལ་ས་ཆོད་མེད་པའི་རང་གཤེས་ན  
ང་དཔེ་གྲོད་ལ་བག་མི་ཆར་བའི་རང་གཤེས་བཟང་ངན་ཀུན་ལ་རྟོ  
ག་དཔྱད་མེད་པའི་རང་གཤེས་ལྷན་བུའི་ཕྱིར་དུ་སྒྲིག་འཆོང་བ  
འི་རང་གཤེས་ཏུ་མ་རྟོལ་ལ་བཟེར་རྒྱུ་འབྲངས་པའི་རང་གཤེས་བྱ  
ན་མོང་རྒྱལ་ཏུ་བ་ཤ་རྒྱག་པའི་རང་གཤེས་རྒྱ་སེ་རྒྱ་སེར་དད་པ་ཆེ་  
བའི་རང་གཤེས་འབྲལ་ལེ་འབྲལ་ལེར་དགའ་བོ་ཡོད་པའི་རང་གཤེ  
ས་གཡོ་དང་སྒྲིལ་ཡོད་གས་སྒྲིང་བྲལ་བའི་རང་གཤེས་ཁྱིེ་དང་ཕག་གི་



ནམ་ཐར་སྐྱོང་བའི་རང་གཤེས་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཀྱི་ལུ་ཐུར་འབྲེན་གྱི་གཏིང་  
རྒྱ་ལྟ་བུའི་རང་གཤེས་འདི་ནམས་ཀྱང་ཁད་དང་ཡུན་གྱིས་བཙས་  
སྐྱར་བྱ་བའི་ཆས་ཁོ་ན་རེད།

དཔེ་སློལ་དང་རང་གཤེས་མི་རིགས་གང་ལའང་ཐུན་མིན་དུ་ཡོད།  
དཔེ་སློལ་དང་རང་གཤེས་ནི་མི་རིགས་གང་ཡིན་དེའི་རིག་གནས་  
ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་རེད།དེ་ལས་མི་རིགས་དེའི་སློ་ཁོག་དང་།སློབས་པ་  
དང་།སྦྱང་སྦྱོབས་དང་།རང་བཞིན་དང་།རྒྱུད་སྐྱུས་དང་།དགའ་བ་  
དང་།མོས་པ་དང་།

འདུན་པ་དང་།ཞེ་འདྲོད་སྒྲིག་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་ཡིན།འུ་ཆོའི་བག་ཆག  
ས་ངོས་ཀྱི་འབག་རྒྱུ་བཞེས་པའི་དཔེ་ལྷགས་སྐྱོན་ཅན་དང་།གོམས་སློ  
ལ་སྐྱོན་ཅན།འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཆུང་ལ་སྐྱོན་ཅན།མངོས་དཔྱད་ལྟ་ཆུང་ལ་སྐྱོ  
ན་ཅན།རིན་ཐང་ལྟ་ཆུང་ལ་སྐྱོན་ཅན།རང་བཞིན་གཤེས་རྒྱུད་སྐྱོན་ཅ  
ན་ནམས་ཀྱང་འུ་ཆོའི་བག་ཆགས་རྟེན་པ་དང་ལྟ་ཆོས་རིག་གནས་  
ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་རེད།ང་ཆོས་འདིར་སྐྱེད་བ་ནི་དགེ་མཆོན་ཅི་ཡང་མེ  
ད་པའི་དཔེ་ལྷགས་དང་རང་གཤེས་ནམས་ཡིན་པས་བཙན་པོའི་སྐ  
བས་ཀྱི་ཚུར་ལེན་གྱི་ཁོག་རྒྱ་དང་དུར་བཙོན་གྱི་སློ་གཤོགས་སྒྲིག་སྒྲུབ་  
དགེ་མཆོན་ཅན་གྱི་དཔེ་ལྷགས་དང་རང་གཤེས་བཟང་པོའི་རིགས་  
འདིར་སྐྱེད་གི་མེད།བཟང་ཆ་གང་ཡོད་རང་ལ་ཡོད་པས་ལབ་དགོ  
ས་མི་འདུགའུ་ཆོའི་བཟང་ཆ་ཁོ་ན་ལབ་རྒྱུ་གིས་དགའ་གྲོག་གྲོག་  
དུ་སྦྱིད་བསྐྱེད་ན་འུ་ཆོ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བའི་དུས་ནམ་ཡིན།མིའི་  
རིགས་སྤྱི་ལ་དབང་བའི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གོམ་འགོས་དེ་ཤེས་ཡོ

ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དུས་རབས་སུ་སླེབས་ནའང་འུ་ཚོས་ད་དུང་ར  
ང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱད་པའི་རྩ་བའམ་ན་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་མི་འཚོལ་བར་ཚེ་མེད་  
མདོ་མེད་དུ་སྒྲོན་དོན་ཅི་ཡིན།མཐར་སྟགས་གང་ལ་གཏུགས་ཀྱང་  
འུ་ཚོ་ཐུར་ནས་ཐུར་ལ་འཐེན་མཁན་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་  
རྟིང་པ་འདི་དག་རེད།སེམས་དང་སྒྲོ་རིག་ལ་རང་དབང་ལྷད་མེད་  
འཕྲོབ་ཕྱིར་དང་།སྒྲོ་ཀུན་ནས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འབྱུང་ཕྱིར།བ  
ག་ཆགས་རྟིང་པའི་རིམ་པ་དེ་པ་མ་ལྟར་དབང་བཅོན་ནའང་འུ་ཚོ  
ས་ངེས་པར་གསད་དགོས་ལ་གཞོམ་ཡང་དགོས་སོ།།