

འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་གྱི་  
སྒྲུབ་ཐབས་བཞུགས་པོ།



སྒྲ་མ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དམར་སེར་གྱི་སྒྲུབ་ཐབས་  
ཉམས་སྲུ་ལེན་ཚུལ་བཞུགས་སོ།།

སྒྲུ་མ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དམར་སེར་གྱི་སྒྲུབ་ཐབས་ཉམས་སྒྲུ་ལེན་པ་ལ། གནས་ཡིད་དུ་འོང་  
 བར་བྱས་དང་གཙང་སྒྲ་དང་ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲུབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་དམིགས་རྣམ་ཡིད་ལྱལ་  
 བའི་སྒོ་ནས། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་ལན་གསུམ། ཁྱད་པར་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནི།  
 བདག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །མ་དེག་མུན་པ་རབ་གསལ་  
 ནས། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་བྱ།།དེའི་ཕྱིར་འཇམ་དཔལ་བསྒོམ་  
 པར་བྱ།།ལན་གསུམ། ཆོགས་ཞིང་ནི། རང་ཉིད་འཇམ་དཔལ་གསལ་བའི་  
 ཐུགས་ཀ་རུ། །པད་ལྗེའི་སྟེང་དུ་རྩྭ་ཡིག་དམར་སེར་ལས། །འོད་  
 འཕྲོས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་སངས་རྒྱས་དང་། །བྱང་སེམས་ཀྱིས་  
 བསྐྱར་བའོ་ས་མ་ཇོ། །ནམ་གྲུ་རུ་རྩྭ་རྩྭ་ས་སྐྱ་ཏ་ཐུག་ཏ་ལྷུ་རུ་  
 མཚུ་བྱིས་པ་དེ་ལྷུ་རུ་རྩྭ་རྩྭ་ཞེས་ཐུག་བྱ། ཡོ་སྐྱ་ཏ་ཐུག་ཏ་ལྷུ་རུ་མཚུ་བྱིས་  
 པ་དེ་ལྷུ་རུ་ཡམ་རྩྭ་པ་དྲི་རྩྭ་ཡེ་སྐྱ་རུ།དེ་བཞིན་དུ་ལྷུ་རུ་རྩྭ་རྩྭ་ནས་ཤུའི་བར་གྱི་མཆོད།  
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྒྲུབས་མཆི། །སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་སོ་  
 སོར་བཤག། །འགོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཁྱབ་  
 ཡིད་ཀྱི་བཟུངས། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་མཆོག་ལ། །བྱང་ཁྱབ་

བར་དུ་བདག་སྒྲུབས་མཆི། །རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྒྲུབས་ཕྱིར། །  
བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱ། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་ནི་  
བགྱིས་ནས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་འགོན་དུ་གཉེར། །  
བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཆོག་ཡིད་འོང་བསྐྱེད་པར་བགྱ། །འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་  
སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །ཞེས་སོགས་རྒྱུ་ཕྱག་ལན་གསུམ། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྷན་པ་དང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱང་ལས་བྲལ་ཞིང་  
བདེ་དགའ་རྒྱས། །ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་སྤྱོད་སེམས་  
དང་། །མི་དགེ་སྤང་ཞིང་དགེ་ཆོགས་འཕེལ་གྱུར་ཅིག། །ཅེས་ཆད་མེད་བཞི་  
སྟོམ། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ནི། ཨོ་སྤྱ་སྤྱ་པ་ཤུག་སའ་རྩམ་སྤྱ་སྤྱ་པ་ཤུག་ཉ་ཏྟ།  
འཁོར་འདས་ཆོས་ཀྱང་རང་བཞིན་སྤོང་བའི་ངང་། །རང་སྤྱིང་སྤྱིང་ལྟ་  
བུའི་ནང་ཉིད་དུ། །པོ་ལས་པར་ཨ་ལས་སྤྱད་ཀྱིས་སྤོང་། །རང་གི་  
སེམས་ཉིད་རྩྭ་ཡིག་དམར་མེ་ལས། །འོད་འཕྲོས་རང་ལུས་ནང་  
གང་སྤྱིག་སྤྱིབ་དག །མི་ཤེས་སྤོངས་པའི་མུན་པ་ཀྱང་བསལ་ཏེ། །དྲི་མ་  
མེད་པའི་འོད་ཀྱི་གོང་བུར་གྱུར། །སྤྱར་ཡང་དེ་ཉིད་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་  
ལས། །རང་ཉིད་རྩྭ་བཙུན་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། །སྒྲུ་  
མདོག་དམར་མེ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། །ཕྱག་གཡས་ཤེས་རབ་  
རལ་གྱི་མཁའ་ལ་འཕྱར། །གཡོན་པ་མེ་ཏོག་ལྷན་ལའི་ཡུ་བ། །བྱགས་

ཀར་བཟུང་བའི་འདབ་མ་སྒྲན་གྱི་ཐད། །ཁ་ཕྱེ་སྤང་ན་ཤེར་ཕྱིན་གླེགས་  
བམ་བསྐྱམས། །ཞབས་གཉིས་རྩྭ་རྩེ་དཀྱིལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཟུགས། །  
རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་སྤྲས་ཤིང་། །ལྷ་ཡི་གོས་བཟང་དར་གྱི་  
ཤམ་ཐབས་གསོལ། །གཞོན་རྒྱ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ལང་ཆོ་རྒྱས། །རལ་  
བའི་ཟུར་ཕུད་ལྷ་ལྷན་རིན་ཆེན་ཏོག །ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་འབར་བའི་  
རྒྱབ་ཡོལ་ཅན། །མཚན་དཔེའི་གཟི་འབར་དྲངས་གསལ་འོད་རང་  
བཞིན། །གནས་གསུམ་ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པར་གྱུར། །ཐུགས་  
ཀའི་ས་བོན་ལས་འཕྲོས་འོད་ཟེར་གྱིས། །རང་བཞིན་གནས་ནས་སྒྲ་མ་  
འཇམ་དཔལ་ལ། །སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཡི་དམ་ཆོས་སྦྱང་བཅས། །  
བསྐྱེད་ན་སྒྱུན་དྲངས་ཇོ་ཏུ་བུ་ཏོ་ཡིས། །དམ་ཆོག་པ་དང་དབྱེར་  
མེད་རོ་གཅིག་གྱུར། །སྒྲ་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ཏུ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །  
དབང་ལྷ་འཁོར་བཅས་སྒྱུན་དྲངས་གསོལ་བཏབ་པས། །ཐུགས་དང་  
ཆོགས་བཅད་དང་བཅས་བུམ་རྒྱ་ཡིས། །དབང་བསྐྱར་ལུས་གང་དྲི་མ་  
ཀྱན་དག་ནས། །རྒྱ་ལྷག་ཡར་ལུད་མི་བསྦྱོད་དབུ་བརྒྱན་གྱུར། །ཨོ་སྐྱ་  
ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ལྷ་ཏུ་མཛུ་བྱི་ས་པ་རི་ཐུ་ར་ལ་རྒྱ་པ་དྲི་རྩེ་ཡེ་སྐྱ་ཏུ། །དེ་བཞིན་ཏུ་  
ཐུ་དྲི་ནས་ཤུའི་བར་གོང་བཞིན་མཚོད། །གཞོན་རྒྱའི་སྒྲ་ལུས་འཆང་བ་པོ། །  
ཤེས་རབ་སྦྱོན་མེ་རབ་དུ་གསལ། །འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་སེལ་བ། །



འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །ཞེས་པའི་བསྟོན། བརྒྱུ་པ་བྱ་བ་ནི།  
སྟོང་གར་པ་སྒྲ་སྟེང་རྒྱུ་ཡིག་མཐར། །སྟགས་འཕྲེང་བསྐྱར་བའི་འོད་  
ཟེར་འཕྲོ་འདུ་ལས། །སངས་རྒྱལ་སྐུ་དང་བཅས་ལ་མཆོད་པ་ཕུལ། །  
མ་ལུས་འགྲོ་བའི་མི་ཤེས་སུན་པ་བསལ། །སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཉན་  
ཐོས་རང་རྒྱལ་དང་། །མཁས་པ་པརྟེ་ཏ་ཡི་འཆད་ཅོད་ཅོམ། །ཐོས་  
བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ཤེས་རབ་མ་ལུས་པ། །བསྐྱུ་ནས་སྟགས་འཕྲེང་ས་  
བོན་བཅས་ལ་ཐིམ། །སྟོ་གྲོས་སྒྲུང་བ་ཐོགས་མེད་རྒྱལ་པར་གྱུར། །ཞོ་  
ཨ་ར་པ་ཅ་ན་རྒྱུ་ཞེས་ཅི་རུས་བསྒྲ། ཐུན་འཛོག་ཁར། །ལྷའི་རྩ་བར་རྒྱུ་ཡིག་མགོ་གེ་ཕྱགས་  
སྐྱབ་སྟན་ནས་ཉལ་སྟབས་སྐྱབ་གནས་པ་ལ་དམིགས་ནས། །དབྱུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་རྒྱུ་བརྒྱ་རྩ་  
བརྒྱད་བཀྲངས་ཏེ་རྒྱུ་རེ་བཅོད་པ་དང་རྒྱུ་ལས་རང་འདྲ་གཉིས་པ་རེ་ཆད་ནས་སྟོང་ཁའི་རྒྱུ་ལ་ཐིམ་  
པས་མེ་ཐོག་དུ་མར་ཁུ་ཐིགས་པ་བཞིན་དུ་འོད་ཆེར་འབར་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་བར་  
བསམ་ནས་མི་བཅེད་པའི་གཟུངས་སྐྱབ་པར་བྱེད། ཐུན་བསྐྱབ་ནི། རང་ཉིད་འོད་ལྷ་སྟོང་  
གའི་སྟགས་འཁོར་ལ། །ཐིམ་ཞིང་དེ་ཉིད་ས་བོན་རྒྱུ་ལ་ཐིམ། དེ་ཉིད་  
འོད་ལྷ་ནམ་མཁའ་འཇའ་ཡལ་ལྟར། །བསམ་ལ་ལྟ་ཐོག་དུ་རུང་ཟད་བཞག་སྒྲར་  
ཡང་རྒྱལ་ས་རྒྱུ་བུར་རྟོལ་བ་བཞིན། །འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་  
དབྱངས་ཀྱི་སྒྲར་བཞེངས་གྱུར། །བསམ་ལ་དགེ་བ་བསྟོ་ཞིང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་མཐའ་  
བརྒྱན་པར་བྱའོ། །ཞེས་པ་འདི་དང་བཅོམ་ལྷན་པ་སྒྲན་པ་འོད་གསལ་གྱིས་ཡང་ཡང་བསྐྱལ་ངོར་  
ལ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ་མི་འཛིགས་དབྱངས་ཅན་དགའ་བའི་སྟོ་གྲོས་སྐྱབ་འབྲོད་པས་བྲིས་པའོ།

དཔར་བྱང་སྟོན་ཆོག

། སྒྲུབ་པ། །

དགོས་འདོད་རེ་སྟོང་དཔག་བསམ་སྟོན་པ་ལྟར། །

རིན་བྲལ་འཕྱལ་དེབ་དབྱིག་གི་སྒྲུང་ཆར་ལུལ། །

བསམ་དཀར་བཙུག་ལྷེད་དུང་སྒྲུབ་འཇམ་པ་ལས། །

རིན་མེད་གོ་ལའི་ཁྱེད་དུ་འབྱེད་པའི་དགོས། །

བཤད་སྒྲུབ་བསྟན་པའི་པད་ཆལ་རྒྱས་པ་དང་། །

དགོ་འདུན་ངང་མའི་ཁྱེད་ཆོགས་རབ་འཕེལ་ཞིང་། །

བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་ཞབས་བརྟན་རིགས་དུག་འགྲོའི། །

གདུང་སེལ་བདུད་རྩི་སྟོན་མཆོག་ཐོབ་གུར་ཅིག །

། དགོ་ལྟན་སྟོན་བརྒྱད་སྟོག་རྩལ་རྩིས་འཁོར་ཁང་། །

འཕྱལ་དེབ་བསྒྲིག་བཟོ་པ། ལམས་པ་རྒྱ་བོ།