



༄༅། །སྐྱབས་ཇེ་པུ་སྐལ་བཟང་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱོན་ཅོམ་

འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

།སྟོན།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

སྐྱབས་ཇེ་པདྨ་སྐལ་བཟང་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱན་ཚུམ་

འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

དེབ་དང་པོ།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།



ཚུམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་རགས་བསྟུམ།	1
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་གངས་ལྗོངས་གཞོན་ནུའི་བྱུ་ཚོགས་ལ་སྤྲིངས་པའི་ མཆིད་གཏམ་དུས་ཀྱི་སྒྲ་དབྱངས་ཞེས་བྱ་བ།	3
དུས་ལ་དབྱད་པ་སྒྲུ་མའི་སྒྲ་བརྒྱན།	17
འདུན་མ་གསར་པའི་ལ་བད།	39
དབུ་ཕྱག་རྫོགས་གསུམ་གྱི་ལྷ་བའི་ཟབ་གནད་ལས་ཅུང་ཟད་སྤྲིང་བའི་གཏམ་ བདུད་རྩིའི་མཆོད་སྤྱོད།	76
གནད་གསུམ་ལྡན་པའི་ཉམས་ལེན་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལུང་།	89
ནགས་ཀྱི་བསམ་གཏན་པ་ལ་སྤུལ་བའི་འཕྲིན་ཀ་ལ་པིང་ཀའི་སྒྲ་དབྱངས།	91
གཏན་ལེགས་འདུན་མ་གྲོས་སུ་འདེབས་པའི་གཏམ་བྱང་།	100
ལུགས་གཉིས་སྒྲ་དོར་འབྱེད་པའི་ནང་མཆིད།	108
དཔེན་པའི་ནགས་སུ་བསྐྱལ་བ་དང་སྤྲོད་ཀྱིན་པོའི་མགྲིན་སྒྲ།	114
ཐར་བའི་གཏམ་ངེས་དོན་འདུན་བཟང་།	118
བསྐྱབ་བྱ་སྤྲིང་གི་བདུད་རྩི།	122
གང་དུན་རི་མོར་བཞོད་པ་དག་གི་སྒྲོས་གར།	127
སྤྲིངས་ཡིག་སྤྲིན་དཀར་གྱི་སྒྲ་བྲེ།	130
བསྐྱབ་བྱ་སྤྲིང་གི་ཐུན་སེལ།	135
གསོང་པོར་སྒྲུ་བའི་བདེན་གཏམ་སྤྲིང་གི་བདུད་རྩི།	139

བསྐྱབ་བྱ་ཆེ་བའི་སྒྲོན་མེ། . . . . .	143
དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ལ་འདོམས་པ་ཐར་ལམ་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ། .	145
བསྐྱེལ་གསོའི་འཕྲིན་ལྷན་། . . . . .	149
ཤུགས་འབྱུང་ཉམས་ཀྱི་ཐོལ་གླུ། . . . . .	151
ཡུལ་ཐང་གི་ལོ་གསུམ་བཅད་རྒྱ་པ་ཞིག་མཆོམས་གྲོལ་ཁར་ཕུལ་བའི་ཡིག་རྒྱུང་། . . . . .	153
རང་སྒྲོབ་ཨ་མ་དོ་བར་གདམས་པ་སྒྲུ་མ་ལྟགས་གྲོང་མ། . . . . .	154
མོས་གུས་སྒྲོམ་དུ་ཤར་བའི་ཉམས་དབྱངས། . . . . .	156
ནགས་ལ་བསྐྱེལ་བའི་གྲོས་འདུན་དུམ་ཆོད་མ། . . . . .	157
ཚོམ་ལན་འཕྲིན་ལྷན་ཀར་བརྒྱད་མ། . . . . .	158
གུ་ཡངས་སྒོ་བདེའི་རྒྱུ་གླུ། . . . . .	159
སྒྲ་མ་རྒྱུང་འབོད་བྱིན་ལྷབས་ལྷུང་འཕྲུག་ཅིས་བྱ་བ། . . . . .	160
གང་བྱུང་སྒྲིད་སྒྲུག་རོ་སྒྲོམས་སུ་ཤར་བའི་སྒྲ་མའི་གསོལ་འདེབས་བྱིན་ལྷབས་ མཆོག་སྒྲུལ་ཞེས་བྱ་བ། . . . . .	162
བྱ་བཏང་རི་ཉལ་གྱི་འདུན་མ་ཆག་གང་མ། . . . . .	163
ལམ་གནད་ཨ་མ་ཐར་ཅན། . . . . .	165
ཕྱི་མིང་ཆོས་གྲུ་ཆེན་པོའི་རབ་གནས་མེ་གླང་ལོའི་འཛིན་གྲུ་དང་པོའི་སྒྲོབ་ཆོགས་ ཡོངས་ལ་ཕུལ་བའི་ཞུ་འཕྲིན། . . . . .	166

ཚངས་སྤྱད་དག་སྤྱད་གཞོན་ཅུའི་ངང་ཚུལ། . . . . .	169
ཟུངས་ཁག་རྩོད་པོས་རིམ་ར་བཀོད་པ་ཇེས་རྩན་མཛོན་རྟོགས་ཀྱི་སྤྱད་བརྟན། . . . . .	173
ཉམས་སད་བདེན་པའི་རང་སྤྱ། . . . . .	185
ཀ་ཚྱམ་ཀ་ལའི་རང་སྤྱ། . . . . .	195
ཀ་ཚྱམ་ལུགས་ལྟོག་དབྱངས་ལྟན་དགའ་བའི་རོལ་མོ་ཞེས་བྱ་བ། . . .	197
ཀ་ཚྱམ་ལུགས་ལྟོན་མེ། . . . . .	199
ཀ་ཚྱམ་གསལ་བྱེད་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ། . . . . .	201
པདྨའི་རང་མདངས། . . . . .	203
ཕྱི་སང་ཆོས་གྲུའི་ལྟ་རིགས་བསམ་འཕེལ་གྱིང་གིས་མཁན་སྤྱོད་ཆོས་གསུམ་ གྱི་སྤྱོད་གར་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་སྤྱོད་ཆོག . . . . .	204
བཀྲ་ཤིས་གཡང་འབྱེལ། . . . . .	207
དབྱ་རོང་རྒྱལ་པོའི་ཆོས་སྤྱོད་གདན་རབས་སྤྱོད་ཕྱིང་གི་བྱུང་བ་བརྟོད་པའི་དེབ་ཀྱི་ མགོ་བརྟོད་དུ་བྱིས་པའི་ཚྱམ་བྱུང་། . . . . .	208
དཔེ་བསྐྱུན་གསལ་བཤད་རོལ་ཆར་མེ་ལོང་། . . . . .	209
བྱིས་བཟོད་ཅིག་གི་ཇེས་རྩན། . . . . .	212
ཕྱི་སང་ལྟ་རིག་ཆོས་གྲུའི་ག་སྤྱོད་འཛིན་གྲུའི་བྱིས་པའི་རྩྱུང་རར་སྤྱོད་པའི་ ལེགས་སྤྱོད་བཀྲ་ཤིས་དགའ་བའི་དབྱངས་སྟན། . . . . .	214

སྒོ་ཆེན་མཛོད་བདུན་གྱི་པར་བྱང་སྟོན་ཆོག	216
རྒྱ་རིང་གི་འཕྲིན་ལྷན་།	217
མ་བཅོས་གཟུགས་བརྟན་།	222
མཚམས་སྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་མཛུགས་ལེ།	223
ལྷག་བསམ་གྱི་རང་མདངས་ལ་སྒྲགས་པ།	225
རྩོགས་ཆེན་པོ་ཐང་ལུང་རྟོགས་པོ་འདྲི་དག་འཛུགས་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་ མཛོད་ཆེན་མོ་ཐང་ལུང་པའི་རྩིས་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲ་གོས་ལྷན་བཞུགས་སྟོན་ ཆོག	226
གྲིས་གཟུགས་ཀྱི་ཀ་དཔེ་ཞིག་གི་མཛུགས་བྱང་།	227
ཞབས་དཀར་བཀའ་འབྲུག་གྱི་པར་བྱང་གིས་ཆོག་པན་བདེའི་གྲུ་ཆར།	227
རང་ཉིད་ཀྱི་འདྲ་པར་ཞིག་དང་སྒྲགས་ཏེ་ལྷན་བཞུགས་པའི་ཡིག་རིས།	230
རང་ཉིད་ཀྱི་འདྲ་པར་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་གྲིས་པའི་ཡིག་རིས།	232
དཔྱད་སྒྲུལ།	233
ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་ཐོའི་རྩིས་ལྷན་རང་འགྲོས་མ།	234
མགོན་བཅའི་མཛོད་བྱང་གི་ལེགས་མཛོན།	235
མདོ་སྒྲུང་གི་ཙོང་ལའི་རི་བོའི་དུས་དེབ་གསར་འདོན་ལ་གྲིས་པའི་གིས་ཆོག	236
ཐུགས་འཕྲིན་ལ་སྒྲུག་ཆོག	237
ལོ་སར་ཞིག་གི་གིས་སྟོན།	242

བྱ་མ་རྟའི་པག་ལོའི་ལོ་སར་སྟོན་ཆོག	243
སྟོན་བྱང་བྱ་ཤིས་ཉིས་བཅུགས་མ།	244
བྱ་ཤིས་ཆོས་དབྱངས།	245
ཁམས་འདུས་སྒྲ་བྱང་།	247
ཟླ་ས་བཅུ་གཉིས་།	247
ཆོས་ཟླ་བཅུ་གཉིས་།	248
རྫོགས་ཆེན་རྟ་བསང་ཆེན་མོའི་དུས་སྟོན་ལ་རྟའི་འབྲེལ་ཤིས་བརྗོད།	249
མ་བྱེད་དུག་གི་ཁ་བད།	251
བདུག་རྫས་ཤིག་གི་ཁ་བྱང་།	252
དུས་དེབ་ཅིག་གི་མགོ་བརྗོད།	252
པདྨ་ཐང་གི་རྩ་མཐུན་གསེར་ཀོང་གསེར་པ་ཆ་ཡི་འདབ་ར་སོ་སོར་བཞོས་པའི་མདོ་	
དང་སྒྲགས་ཀྱི་སྟོན་ལམ།	253
གཏེར་བུམ་སྒྲ་སྒྲུབས་ཤིག་ལ་བྲིས་པའི་ཤིས་སྟོན།	253
བསྟོན་མཚམས་པ་ཞིག་གི་སྒྲུབ་རྟའི་དོར་སེམས་སྒྲ་ཅུག་གི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་བྲིས་	
པའི་སྟོན་ཆོག	255
དུས་དེབ་ཅིག་གི་ཆེད་བརྗོད།	255
རེ་སྟོན།	255
གཏམ་འདོད་པ་ཞིག་གི་ཤོག་བྱང་དོར་བྲིས་པའི་ཆོག་བྱང་།	256



ཚུམ་སར་ཞིག་གི་འགོ་བརྗེད། . . . . .	256
སྒྲིག་ཚུམ་ཞིག་གི་དེབ་ཀྱི་འགོ་བརྗེད། . . . . .	257
བསྒྲིག་རྒྱུ་སྒྲིག་ལམ། . . . . .	258
མི་རྟག་སྒྲིག་པའི་དུས་བདུན། . . . . .	259
དུས་དེབ་ཅིག་ལ་མིང་གསར་བཏགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་འགོ་བརྗེད། .	260
བུམ་གཏེར་ཞིག་གི་ལ་བྱང་། . . . . .	260
ཚུམ་བྱུང་རྒྱུ་གྲིས་མ། . . . . .	261
སྒྲིག་ཆོག་བསྒྲིག་དར་མ། . . . . .	261
འཆམ་འདྲི་ཞིག་གི་བྱུགས་གསལ། . . . . .	262
སྤྱང་མའི་སྒྲིག་ཤལ་འདོད་གསལ། . . . . .	262
ཡང་ལེ་བེར་གྱི་སྒྲིག་ཤལ་འདོད་གསལ། . . . . .	263
མ་གཟའ་དོར་གསུམ་གྱི་སྒྲིག་ཤལ་འདོད་གསལ། . . . . .	264
བྱང་འགོལ་མདོ་བྱང་གི་ཚུམ་བྱུང་འགའ། . . . . .	265
ཐག་རིང་ཡུལ་ལ་བཏང་བའི་མཆིད་གཏམ་ཞིག . . . . .	267
སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིག་ཁང་གི་དུས་དེབ་གསར་འདོན་ལ་ཤིས་པ་བརྗེད་པའི་ འཕྲིན་བྱང་། . . . . .	269
པདྨ་ཐང་གི་དོ་རིང་རོས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྩིས་བྲན་མདོན་རྟགས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན།	270
སྐལ་བཟང་ལེགས་སྦྱེས་ཀྱི་གཟེངས་བརྟན་རྟགས་མའི་འབྲེལ་བྱང་། .	272

ལྷ་གཞོན་སྒྲོབ་གཙུན་གྱི་བཟོ་སྒྲིབ་གཏམ་བུང་། . . . . .	272
སི་ཁོན་ཞིང་ཆེན་བོད་སྐད་རྒྱུང་གྲགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་༡༩༥༥ལོའི་ལོ་སར་གྱི་ དགོས་མཁོར་བྲིས་པའི་ཤིས་ཚིག་ . . . . .	274
གངས་ལྗོངས་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཟུ་གྲུ་གསར་པ། . . . . .	276
སི་ཁོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་ཟུར་གནང་བའི་གསུང་བཤད། . . . . .	281
ཨ་སྒྲིང་རྟོགས་ལྷན་ཟིན་པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱིད་ཁྱི་འདོན་སྐབས་ཀྱི་སྐད་བསྐྱར་སྒྲ་བཞུག་ སྐར་ཡི་གེར་པབས་པ། . . . . .	296
རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྟོགས་པདྨ་འེད་གའ་ཚལ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབུམ་ མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་རྟུག་པ་འཛོགས་དབུ་ཚུགས་པའི་གསུང་བཤད། . . . . .	302
རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྟོགས་པདྨ་འེད་གའ་ཚལ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབུམ་ མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་རྟུག་པ་འཛོགས་སྐབས་ཞལ་གྱིས་ཁྱ་བའི་གསུང་བཤད། . . . . .	306
རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྟོགས་པདྨ་འེད་གའ་ཚལ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབུམ་ མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་བདུན་པ་འཛོགས་དབུ་ཚུགས་པའི་གསུང་བཤད། . . . . .	311
རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྟོགས་པདྨ་འེད་གའ་ཚལ་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབུམ་ མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་བདུན་པ་འཛོགས་སྐབས་ཞལ་གྱིས་ཁྱ་བའི་གསུང་བཤད། . . . . .	320



## ཚུམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་རགས་བསྟུས།

སྐབས་ཐེ་གྲུབ་པའི་དབང་པོ་མཆོག་སྟུལ་པར་སྐལ་བཟང་རིན་པོ་ཆེ་ནི་  
༡༩༥༥ལོར་བོད་མདོ་ཁམས་ཉི་མ་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་སའི་ཆ།     དལ་འབབ་རྩ་ཆུའི་  
སྟོད་རྒྱུད་དག་ཅེ་འགབ་མ་ཞེས་པའི་སྡེ་བར་ངོ་མཚར་བའི་མཚན་ལྟས་དང་བཅས་སྐྱ་  
འབྲུངས།     བྱིས་པའི་དུས་ཉིད་ནས་སྐྱེས་ཐོབ་ཀྱི་མཁུན་རབ་དང་།     བྱང་སེམས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་སྟོད་སོགས་དམ་པའི་མདོན་རྟགས་རང་ཆས་སུ་མངའ།     དེ་ནས་རིང་  
པོར་མ་ལོན་པར་འཇམ་དབྱངས་མཁུན་བཅེ་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་དང་།     རྫོགས་ཆེན་  
ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་འཇིགས་བྲལ་བྱང་ཆུབ་དེ་རྩེ།     རྫོགས་ཆེན་ཀོང་སྟུལ་རིན་པོ་ཆེ་  
སོགས་དམ་པའི་སྐྱེས་ཆེན་དུ་མ་བཀའ་ལུང་གཅིག་མཐུན་གྱིས་བྱར་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་  
རང་གོལ་གྱི་རྣམ་ལོལ་རིགས་བརྒྱའི་བྲལ་བདག་མཁན་ཆེན་པར་བརྟེན་ཅུལ་གྱི་སྐྱ་ཕྱིང་  
གསུམ་པར་ངོས་བཟུང་སྟེ།     སྤྲུལ་སྤྱུང་དབང་རྒྱལ་བ་རྫོགས་ཆེན་པའི་གདན་  
སའི་གསེར་བྲིས་མངའ་གསོལ་མཛད།     འཇམ་དབྱངས་མཁུན་བཅེ་དང་།  
རྫོགས་ཆེན་དུག་པ།     ཡོངས་འཛིན་མཁན་ཆེན་འཇིགས་མེད་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ།  
མཁན་ཆེན་པར་ཆོ་དབང་སོགས་སྐྱེས་ཆེན་མང་པོ་བསྟན་ཏེ་མདོ་སྟགས་རིག་གནས་  
ཀྱི་འཆད་ཁྲིད་དང་།     སྒྲིན་གྲོལ་གདམས་ངག་གི་ཟབ་གནད་བཅས་བུམ་པ་གང་  
བྱུང་ཆུལ་དུ་གསན་པས་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པར་གྱུར།     བར་  
སྐབས་རྒྱལ་བ་སྟན་ཉམས་རྒྱུད་དུ་ཕྱིན་པའི་དུས་ཀྱི་ཡོ་ལང་སྟོབས་སུ་བདོ་བའི་བསྐྱང་  
བྱ་བཅུ་ཕྲག་གཉིས་ལྷག་རིང་།     རྩེ་འདི་ཉིད་ལའང་དྲུང་དེག་བཅུ་གསེག་གི་རྒྱུན་

## ཚུམ་པ་པོའི་རྣམ་ཐར་རྒྱལ་བ་བསྟན་པ་

ངན་སྒྲིལ་ཆོག་པ་བྱུང་ཡང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གྱི་དོར་མཛད་པའི་མིག་དཔེར་  
མཁའ་བཟུང་བཅུད་པོའི་མངའ་བདག་ཏུ་བཞུགས་པ་ནས། གངས་ལྗོངས་བསྟན་  
པ་ཡང་དར་གྱི་སྐབས་སུ་གྲོ་མེད་པའི་ཐུགས་སྟོབས་ཀྱི་གོ་ཆ་བགོས་ཏེ་ཆེས་ཉམས་  
པར་ཡང་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྲར་གསེའི་བྱ་གཞག་ལ་རྒྱབས་ཆེན་མཛད་རྗེས་  
སྤྱི་དང་། བྱུང་པར་ཡུལ་མདོ་ཁམས་ཤར་གྱི་མཁའ་པའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་  
ཆེན་གྱི་སངས་ལྷུ་རིག་ཆོས་ལྷ་ཆེན་མོ་གཞི་བྱོན་ཆེ་བའི་སྤྲར་གསེའི་དང་རྒྱ་སྤྱིད་  
གནད་སྟེ་གངས་ལྗོངས་ཆོལ་གསུམ་ནས་ཕེབས་པའི་ན་གཞོན་སྡེ་སྟོད་འཛིན་པ་སྟོད་  
ཕྱག་འགའ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་གནད་བ་དང་ཆབས་ཅིག རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་སྡེ་  
མང་པོར་དབང་ལུང་གདམ་བྱིད་ཀྱི་རྒྱུན་དང་འདུལ་བ་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་བཞེས་  
བཅུགས་པ་སོགས་ཐུབ་པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཤད་དང་སྐྱབ་པས་སྤེལ་བའི་  
མཛད་རྒྱུ་གྱི་མའི་མཐར་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པའི་ཆེ་སྟོག་བསྟན་པ་དང་། དེ་  
མཚུངས་ཨ་རི། དབྱིན་ཇི། རྩ་རན་སི། སུད་སི། འཇར་མེན་སོགས་  
གྱི་སྤྱིང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་མང་པོར་བསྟན་མར་ཕེབས་ཏེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་  
གཞུང་ལ་འཇུག་འདོད་ཀྱི་ཆེད་མཁའ་དང་། ཞིབ་འཇུག་པ། ཆོས་དད་པ་  
སོགས་རིགས་མི་གཅིག་པའི་སྤྱི་བོ་མང་པོའི་སེམས་ཁམས་ལ་གཞན་པ་དང་ཞི་  
བདེའི་བདེ་དོད་བསྟན་པ་སོགས་ལེགས་མཛད་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་འོད་སྤྲང་གསར་པ་  
སྟོགས་ཀྱི་མུ་མཐར་བྱུང་པ་སྟོང་བཞིན་བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་དཔལ་མགོན་དུ་འཛོལ་  
གཞེས་པ་ལགས་སོ།།

དུས་རབས་ཉིད་གཅིག་པའི་གངས་ལྗོངས་གཞོན་ནུའི་  
ཁྱེད་ཀྱི་ལ་སྤྱིངས་པའི་མཆིད་གཏམ་དུས་ཀྱི་  
སྒྲིལ་བུངས་ཞེས་བྲ་བ།

དུས་ཀྱི་ལྷ་སྟེ་དུས་ཀྱི་བདག་།  
དུས་གསུམ་མཉམ་ཉིད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུམ་།  
དུས་དབྱའི་དབང་པོ་འཛིགས་བྱེད་རྒྱལ་།  
དུས་འདིར་དག་ལེགས་མཆོག་བྱིན་ཅིག་།  
ལས་རྒྱུད་དབུ་མོ་ག་བཙན་པོའི་ཤེ་མོང་གིས་།  
ས་ཆེན་ཆོས་ཀྱིས་སྐྱོང་བ་བོད་ཀྱི་མེ།  
རིགས་གསུམ་སྐྱེ་འཕུལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གྱི།  
བཀའ་འདྲིན་བྲན་པའི་ཐལ་མོ་སྤྱི་བོར་འདུད།  
རྒྱལ་རྣམས་གསང་གསུམ་ཡེ་ཤེས་གཅིག་བསྐྱུས་འཕུལ།  
ཕྱིད་ལྷན་ཡང་མཐར་མི་ཡི་བརྟུར་བྱོན་པ།  
བསྟན་ལ་སྟོན་པ་གཉིས་པ་མཚུངས་མེད་མེ།  
གངས་ལྗོངས་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་གསུམ་གཙུག་ཏུ་བསྐྱེན།  
ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའི་ལང་ཆོའི་འཛེགས་དང་།  
འགྲོག་པའི་ཆོ་གཡང་འདོད་དགའི་དཔལ་འཛིན་མ།  
བཀྲ་ཤིས་ཆོ་རིང་མཆེད་ལྷ་འཁོར་དང་བཅས།

བོད་སྐྱོད་བསྐྱེད་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡུན་ཚོགས་སྒྲེལ།  
དབང་དྲག་སྐྱུ་མ་སྒྲོག་གི་སྒྲོམ་གར་གྱིས།  
ཁམས་གསུམ་དབང་སྐྱུར་སྒྲུང་སྤྱད་དྲག་ལྷའི་གཙོ།  
གེ་སར་ནོར་བུ་དྲག་འདུལ་དཔའ་བརྟུལ་དཔུང་།  
མ་འཁོར་འབྱུང་དང་བཅས་པས་བཀྲ་ཤིས་སྐྱབས།  
སྐྱོད་པ་ཐིག་ལེར་ཤར་བའི་མཁའ་མཁའ་མཁའ།  
བདེ་སྐྱིད་བྱུང་འབྲེལ་མིག་གིས་ཉར་མཚོན་པའི།  
ལོ་རབས་གསར་པའི་ཐོག་མའི་དུས་མཚམས་སུ།  
རང་ཡུལ་གངས་རིའི་འདས་དོན་ལྷག་པར་དྲན།  
བར་མེད་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྟག་འཁོར་བའི།  
དུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྫོགས་པའི་ཐམའི་ཆ།  
ཐིག་ལེར་ཤར་བའི་དུས་བརྒྱུག་དང་ལྷན།  
གངས་ལྷག་གཞོན་ནུའི་ཚོགས་ལ་མཆིད་འདི་གསེལ།  
དབུ་འཕང་མཁའ་རུ་བསྟེགས་པའི་གངས་རི་དཀར།  
སྒྲུབ་བྲགས་ཉི་ཁྲའི་རྒྱ་ཆ་གཡོ་བའི་ཆོ།  
མ་བསྐྱེད་ན་བུན་སོ་མའི་མགུལ་ཆིངས་ཀྱིས།  
མཛེས་མདངས་ལྷག་པར་སྤྱད་ལ་ཉམ་མིང་།  
གནམ་སྒྲོན་མཐོངས་སུ་རྒྱ་བའི་སྒྲོག་མ་སྤྱོད།  
ལྷོ་རྒྱུད་བསེར་བུའི་ངད་དང་ཉི་གཞོན་ཟེར།  
སྒྲུབ་ཚོགས་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱེད་བའི་ལོ་རྒྱུས་མདངས།

གངས་རི་དཀར་པོའི་མདོག་དང་ལྷན་ཅིག་གསལ།  
ཡངས་བའི་ས་གཞིའི་ཕྱེ་མོ་གངས་རིའི་ཏྲོག།  
གཙང་ཆེན་ཆུ་བརྒྱའི་འགོ་མོ་གངས་དཀར་ཆབ།  
གདུང་དུག་རུས་ཀྱི་གོལ་ཕུགས་ཆོས་ལྷན་ཞིང་།  
གངས་ལྗོངས་ས་མཐོའི་སྒྲིལ་བྲགས་སྤིང་ན་མཐོ།

ཡངས་བའི་ས་གཞི་པ་མཐའ་མི་མདོན་རྩ་ལྗང་འབྲས་བུས་རྟག་ཕྱག་ཅིང་།  
དྲངས་པའི་གཡུ་མཆོ་གཏན་དུ་རབ་འབྱེལ་དགོས་འདོད་ནོར་བུའི་གཏེར་ཁ་འཛོམ།  
ཤིན་ཏུ་དགོན་པའི་རི་སྐྱེས་སྒོག་ཆགས་བག་ཕེབས་དལ་གྱིས་རྒྱ་བའི་གནས།  
ས་ཡི་སྟངས་ན་མདོན་པར་མཐོ་བའི་རང་བྱུང་བོད་ཀྱི་མཛོས་སྤྲུག་མཆར།

རིན་ཐང་འཛོམ་གླིང་ནོར་གྱིས་བསྐྱེད་མིན་ཞིང་།  
བསྐྱེལ་པ་བྱེ་བར་བཙལ་ཀྱང་མཇལ་དཀའ་བའི།  
ཆོས་རིག་ནོར་བུའི་མཛོད་འདིའི་ཆ་ཤས་ཅམ།  
ས་འདི་སིལ་བུར་བསིལ་ཀྱང་རྟེན་མི་འགྱུར།

སྟོན་སྟོན་མེས་པོས་ངལ་བརྒྱས་དྲངས་གྱུར་ཕུན་མིན་མདོ་སྤྲུགས་ཆོས་ཚུལ་ཆེ།  
ལོ་སྟོང་གཅེས་པའི་སྒོག་གིས་བསྐྱུངས་བྱས་སྐྱེད་བྱུའི་མིག་གཅིག་ནོར་བུའི་མཛོད།  
ཕྱི་མའི་དུས་འདིར་ཤིན་ཏུ་བརྒྱལ་དཀའི་འཕྲང་ལ་གཙུར་བའི་ཉག་ཕྱའི་བྱངས།  
གངས་རིའི་ལ་རྒྱའི་བཙུང་གྱིས་གསོ་འདི་དང་གི་གངས་གཞོན་ཕྲག་ཏུ་བབས།

གཞན་ལུགས་ཤེས་བྱ་ངོམས་མེད་འདྲན་འོས་ཀྱང་།  
རང་ལུགས་ཡལ་བར་མི་འདོར་གལ་དུ་ཆེ།



སྡེན་བྱེན་མཁའ་པས་བཞག་པའི་རིག་གཞུང་ལ།།

སྒོལ་རྒྱན་གོག་པོར་བརྩིས་ན་ཤིན་ཏུ་ནོངས།།

ར་མིན་ལུག་མིན་སྐད་སྒྲ་འདེམ་མའི་འཆོལ་གཏམ་གདོལ་ཚིག་ཁ་ནས་སྒྲ།

སྐྱུ་མིན་སེར་མིན་ཡ་མ་བྱུང་གི་ཆ་ལྷགས་འདྲེས་མས་རང་མཆོང་འདོན།།

མཐོག་ཆུང་འདོད་ཡོན་ཁེ་གྲགས་གཉིས་ལ་བསྟན་སྒྲུ་འཛོང་བའི་སྒྲིང་མེད་པོ།།

མེས་པོའི་མཚན་སྟོན་དོང་དུ་སྤྱོད་པ་བོས་གསལ་དཔེ་གྱུ་མ་རུང་།།

མགོ་མེར་སྐྱ་མདོག་བསྐྱར་ཀྱང་མཐིང་མིག་མིན།།

སྐད་ལོག་ཁ་ནས་སྐྱས་ཀྱང་བོད་མིའི་གདོང་།

གཞན་རྗེས་མ་བློན་རང་བྱུང་ལས་བྱུང་པའི།

རང་མཚང་ཚོང་འདུས་བྲིམ་ལ་ཅི་ཕྱིར་འདོན།།

མི་རབས་བརྒྱད་པའི་གནའ་བོའི་རྟོན་ཇུས་པ་ཞེས་བྱ་མཆོའི་པ་རེལ་བསྐྱལ།།

དམ་པའི་ཞལ་ནས་སྒྲོན་དུ་བརྒྱུད་པའི་གདམས་ངག་ཟབ་མི་བོའ་དུ་བཟེས།།

ད་དུང་ཨོ་ལྷོ་བ་ནང་ལ་ངེས་པའི་མ་རབས་སྐྱེ་བའི་རིགས་འདི་དག།

ར་བ་གངས་རིའི་ཕྱི་རོལ་འོབས་སུ་རྟུག་ཏུ་བསྐྱད་ན་ཞིག་ཏུ་བདེ།།

ཉམ་ཆུང་བོད་མིའི་གདུང་རྒྱུད་ལྷག་བསམ་གཤིས།

ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པའི་གཞིན་རྒྱུ་རྫོགས།།

ཐོག་མར་རང་རིགས་ཞེན་པ་དཀར་པོའི་མཐུས།།

ལྷ་ཕྲག་རིག་པའི་གནས་ལ་བྱང་བ་གཅེས།།

## སྒྲིལ་ཕྱིན་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བརྒྱུས།

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་རིགས་ལམ་གཏིང་ཟབ་ཀྱི་མཐའ་རྒྱ་ཆེད་དཀའ་ཡང་།  
གུས་རྟག་སྒྲུབ་པའི་བརྟེན་པ་དྲག་པོས་རང་སྒྲོར་འཛམ་མ་པའི་བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ།  
གཞན་ཕན་དཔལ་གྱི་ལེགས་ཚོགས་འབྱེད་པའི་བཀྲ་ཤིས་མཆོད་སྤྱོད་དཔལ་བརྒྱུ་བ།  
ན་མཉམ་ཚོགས་པའི་སྒྲོབ་བྲལ་དབྱས་ན་རང་གི་མེས་པོའི་རྣ་ཆར་བྱུངས།

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་ཟད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།  
གང་ཞིག་གཅེས་པ་སྤངས་པའི་དེ་མ་ཐག།  
ལྷགས་གཉིས་ལེགས་ཚོགས་སྤེལ་བའི་དགོས་གནད་དུ།  
གཞན་ལྷགས་རིག་པའི་མཛོད་ལ་རང་དབང་བྱ།

ཤིན་ཏུ་འཐས་པའི་རང་གཤིས་གྲོང་པོས་སྤྱོགས་གཅིག་བལྟ་བའི་སྒྲོན་རྟགས་དང་།  
ཏུ་ཅང་འཛེས་སྤྱིའི་ཤེལ་དཀར་མདོག་འཛིན་གྲུང་སྟེང་འཇག་མའི་རྣམ་ཐར་བཅས།  
གཉིས་མཐར་མ་ལྷུང་རང་གཤིས་བཟང་པོས་ངོམས་མེད་ཡོན་ཏན་བསྐྱེལ་བྱས་ན།  
གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་དྲང་པོའི་ལྷགས་བཅས་ཡང་ཕྱིའི་སྤོལ་མཛོད་པར་མཐོ།

དེང་དུས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཉི་མ་མ་རུབ་ཅིང་།  
དམ་པའི་སྤྱེས་མཆོག་ད་དུང་བཞུགས་གྲུང་གྲུང་།  
ཐོག་པོ་རྩལ་རྒྱལ་གྱིན་པའི་སྐབས་ཕྱེད་ན།  
ཕྱིས་ནས་སྒྲོན་པའི་རང་གཏམ་ཅིས་མི་བཅོལ།

རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་མདོ་སྤྲུགས་བསྐྱེད་པ་ཆ་ཆོད་དར་བ་གངས་ཅིའི་ལྗོངས།  
འདི་གཅིག་ཁོ་ན་འཇོམ་སྤྱིང་རྒྱན་མཆོག་ཁམས་གསུམ་སྤྱིད་པའི་གཅེས་ལོར་ཏེ།  
སེམས་ཡོད་ཤེས་ལྡན་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱིང་ལ་རུས་པ་ཆེར་བཅངས་ནས།

འདི་ཉིད་གངས་ཀྱི་ར་བ་དཀར་མོར་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་ལ་མ་གཡེལ་རེམ།།

སྤྱབ་པའི་བསྟན་བཤིག་ཕྱིན་མ་ཡིན་ཏེ།།  
སེང་གའི་གསོལ་བཞིན་ལག་དམར་ནང་ནས་འབུད།།  
དེ་ཡང་ཆོས་བརྒྱས་མཁན་ལས་གཞན་མིན་ཕྱིར།།  
དུས་དང་དུས་སུ་དག་ཐེར་བྱ་བ་གཅེས།།

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་དངུལ་གྱིས་མ་ཡིན་ཐོབ་དང་གསེར་བྲིས་དེ་བས་མིན།།  
རིགས་དང་རྩས་མིན་དཔུང་དང་སྟོབས་ལྷགས་ཏམ་ཤེད་རང་ཆེས་མ་ཡིན་པར།།  
དམ་པའི་ཚུལ་དགའི་ཡོན་ཏན་གཅིག་པུས་འཛིན་དང་སྐྱེད་དང་སྤེལ་བའི་ཕྱིར།།  
ཆེན་པོའི་མིང་དང་གོ་སས་བསྐྱུས་མང་བཅོས་མའི་གསོལ་ལ་ཟོན་མཛོད་ཅིག།

ལས་དང་སྐལ་བ་མཆོག་ཏུ་མ་ལྡན་ན།།  
གདམས་ངག་ཟོང་དུ་མ་འཛོང་སྐྱ་ཆོ་རིང་།།  
དུས་བབས་དགོས་གནད་ཤིན་ཏུ་མ་ཆེན།།  
མཐའ་མི་བྲི་ལ་མ་འདོན་བོད་མིའི་རྒྱད།།

ལ་རྒྱའི་ཁ་བྱང་ཁ་ལ་བཀོད་པའི་སྟོང་བཤད་ཆོག་གིས་དོན་མི་འགྲུབ།།  
ཐད་ཀའི་ལྷན་མོང་ག་ལ་འབྲི་བའི་ཡིག་ཆོགས་སྤེལ་བ་མཐུ་རྒྱུད་བས།།  
རང་ངོས་ལྷག་བསམ་བཅོམ་འི་གསེར་བཞིན་རང་མདངས་ལྷག་པར་ངོམ་བྱས་ན།།  
རེ་རེ་ཆོགས་པའི་ཐུན་མོང་བོད་མིའི་ཡ་རབས་བསམ་སྟོན་དཔལ་ཡོན་འཕེལ།།

སྟོན་པ་གཅིག་གིས་བསྐྱེད་པའི་བསྟན་པ་ལ།།

སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅིས་བཏུས།

---

ཕྱོགས་རིས་ཁ་འཛིན་མ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་བྲིལ།  
ཤ་བྲག་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་གདུང་རྒྱུད་ལ།  
ནང་འཐབ་ཕུང་དགྲུག་མ་བྱེད་མཐུན་པར་སྒྲིལ།

ཕྱི་རོལ་དངོས་པའི་མཐུན་རྒྱུ་ཚོགས་མིན་གནས་སྐབས་ཙམ་གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ཏེ།  
དམ་པའི་ཚོས་དང་བྲི་མེད་རིག་གཞུང་རང་གིས་བྱི་དོར་ལེགས་བྱས་ནས།  
ཡ་རབས་དམ་པའི་རང་ཚུལ་དང་བཅས་སྲིད་འདྲིའི་ལེགས་ཆ་བཀྲུག་གྱུར་ན།  
གངས་རིའི་གཟི་མདངས་རྒྱང་ནས་འཛོར་ཞིང་བོད་མིའི་གཟུགས་བརྒྱན་ནམ་པར་  
བཟ།

ཆོ་གཅིག་རེ་སྟོང་བཅང་བ་ངལ་བའི་རྒྱ།  
རྟག་ཏུ་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དོ་ཚའི་གཞི།  
རྒྱན་དུ་འཁང་ར་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བྱས་དབེན།  
ནམ་ཡང་རྗེས་སུ་ལུས་ན་ཀུན་གྱིས་བརྟུན།

འབྲོག་པའི་ཕྱ་ཐང་སྟོབ་གྲས་ཁེངས་ན་འབྲོག་ཕུག་མི་ཡི་གཤམ་འགོར་སྟེབ།  
ཞིང་སྡེའི་རི་གོང་མཁས་པས་བྱབ་ན་ཞིང་པའི་སེར་ཀ་ཤུགས་ལ་སོས།  
ཐམས་ཅད་གཅིག་མཐུན་བསམ་པ་མཉམ་ན་མི་རྗེས་མི་ཡིས་ཟིན་སྟེ།  
དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་སྟེབ་ལེགས་སྟེང་ཚོགས་ལྷ་ཡི་སྐད་དུ་བཅི་ཡང་སྲིད།

ཕ་ཁོར་ཆང་ལ་བརྗེས་ན་མཛེངས་པ་མིན།  
རིགས་མཐུན་རལ་ཁ་འབྲུན་ན་དཔའ་བོ་མིན།  
ལྷག་བསམ་ཀུན་སྟོང་མ་གཅོང་ཡ་རབས་མིན།

རྒྱུ་མིག་ཕྱི་ཐག་མ་མཐོང་མཁས་པ་མིན།།

ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་རྒྱུ་གིས་སྒྱུད་པའི་འཆིགས་ཤིན་ཏུ་གཤིས་སྤང་མ་ལ།།  
ཡིད་བརྟོན་མ་མཆིས་བཟའ་མི་ནང་འཐབ་ཕྱིས་ནས་འགྱོད་པའི་གཞི་མ་ཡིན།།  
འགྱོད་མེད་མི་ཆོ་སྒྱུད་ལ་འབྱེལ་བ་འཇིག་རྟེན་ཆོ་འདིའི་བདེ་སྒྱུད་དེ།།  
ནང་གི་བདེ་བ་ཆོས་ལས་རྟེན་ན་འདི་བདེ་ཕྱི་མའི་ལམ་སྒྲ་ཟིན།།

རྩལ་རྩལ་བསགས་པའི་དངོས་ནོར་ཕྱ་མའི་ལྗས།།  
མཐའ་མར་གཞན་གྱི་ལོག་འཆོའི་རྒྱུར་འགྱུར་བས།།  
ལོངས་སྒྱུད་ལྷག་མ་བུ་ཆའི་ཤེས་ཡོན་གྱི།།  
རྟེན་དུ་ཐོངས་དང་རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཕན།།

ཡངས་པའི་མཐོ་སྒྲིང་རབ་རྩ་རྒྱ་ཆའི་རི་ཁྲུང་དག་ལ་ཁ་གྲམ་པའི།།  
ཤིན་རྩ་གངས་ཉུང་བོད་མའི་གདུང་རྒྱུད་གདུང་དུག་རུས་ལས་མཆེད་པའི་མི།།  
རང་རིགས་མ་འཆོལ་གཙང་མའི་རིགས་རྒྱུད་དེ་མེད་རུས་པ་དཀར་པོའི་མདངས།།  
གཏན་དུ་སྤྱང་བ་འབྱུང་འགྱུར་ལས་སྐལ་ཕྱི་མའི་དུས་ན་ལྷག་པར་གསལ།།

རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་རིག་གཞུང་གིས།།  
ཀུན་ནས་ཕྱག་པའི་བསིལ་ལྗོངས་ནོར་བུའི་གླིང་།།  
རང་གིས་རང་ཉིད་ལད་དུ་མ་འཇུག་དང་།།  
ས་ཡི་སྤྱིང་ན་དབུ་འཕང་ཡུན་དུ་མཐོ།།

དབུ་དཀར་གྲན་པོས་གྲལ་གྱི་འགོ་འཛིན་སྒྲོ་དང་ཤེས་བྱའི་གཏེར་སྒྲོ་འབྱེད།།

ཕ་མ་སློབ་དཔོན་བཀའ་སྒྲིལ་བཀའ་ཕྱིན་གྱིས་བཅས་ཞེས་སྒྲུབ་དུ་འདུད།  
ཉམ་ཆུང་དབུལ་པོ་དུ་སྒྲུབ་མགོན་མེད་རྟག་དུ་བྱམས་དང་སློང་རྩེས་སྦྱོང་།  
ཆོས་ལྡན་ཞིང་ཁམས་ཁ་བ་རི་བའི་སློལ་བཟང་ནམ་ཡང་མ་སྦྱབས་ཤིག།

ཤར་རུབ་མཐའ་ཡི་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ངོགས་ཚུན།  
རྒྱ་མའི་གཏམ་གྱི་ཉི་ཚོང་མཐོང་མཐོང་ནས།  
རིགས་མཐུན་གྲོགས་དང་ཕྱད་ན་སློབ་འཕེལ།  
ཡིད་གཙུགས་གཏམ་གྱི་ཕྱིར་བ་རྩོགས་མཐའ་བལ།  
ཀུན་རྟོག་སེམས་ཀྱི་རི་མོ་རྣམ་བཟུང་།  
འདྲོད་འབྱུང་དག་ལས་འཕོས་པའི་ཨ་དར་ག།  
ལེགས་བྱས་དགའ་བ་བརྒྱ་བའི་རོ་ཉམས་ཅན།  
ལྷག་པོར་སྦྲུབ་པའི་མགྲིན་པ་ཡངས་ལ་བཏོགས།

ཨོ་མ། ཕ་རུས་དཀར་པོ་གངས་དཀར་གྱི་རིགས་རྒྱུད་ལས་ཆད་ཅིང་། མ་  
ཁུངས་གཙང་མ་མཐོ་སྒང་གི་ལྷམས་རྒྱལ་སློབ་པའི་གངས་གཞོན་ན་མཉམ་པོ་མོ་  
ཙོ། འཛམ་གླིང་སྤྱིད་པའི་ཡང་ཕྱེ་ན་འགྱིང་བའི་གངས་རི་ཤེལ་དཀར་གྱི་མཚོད་  
རྟོན་ལྟ་བུ་འདིའི་ཕྱེ་མོ་མཐིང་མདོག་གི་ནམ་མཁའ་ཟུག་ཅིང་། ཕ་བ་ཡངས་པའི་  
ས་ཆེན་དུ་བརྟན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་རིམ་ནང་། དབྱར་ཉི་འོད་དང་ཆར་རྒྱ།  
དགུན་གང་རྒྱུད་དང་བུ་ཡུག་གང་གི་སྐབས་སུ་འང་མདོག་མི་འགྱུར་བར་བརྟན་པ་འདི་  
ནི་ང་ཚོའི་ཡང་མས་ཀྱི་སྒྲིལ་རིམ་དེ། མས་པོའི་སྒྲིལ་ཡིད་དུང་ངེར་འཁོར་བའི་གངས་རི་  
དཀར་པོ། བྱིད་ལ་བྱུང་རྒྱུད་ངར་མའི་རིག་བྱ་དང་། ཐོག་སེར་འབྲུགས་པའི་

ཐབ་ཤོད་ཀྱིས་མ་གོས་པར་སྤར་བཞིན་ཤར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ཞལ་ཕྱོགས་ཏེ་སྤང་  
 དེར་འབྱུང་བ་ནི་ངོ་མཚར། འདས་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སྤྲོ་མོ་ཇི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་  
 གིས་བྱེད་ལ་བསྐྱོར་ཏེ་ཡ་མཚན་གྱི་བསྟོད་བསྟུགས་ལུལ་བའི་མག་མོག་གི་ལོ་རྒྱུས་  
 རྒྱུ་པའི་རི་མོ་གསལ་ལ་མི་གསལ་གྱི་རྗེས་ལུལ་རེ་ཙམ་མཆིས་སྟི། དུས་རབས་  
 གསལ་པའི་གངས་ལྷག་ཚོ། འདས་མ་ཐག་པའི་ལོ་ངོ་སྟོང་གི་སྤྱི་ལོ་ན་ས་འདི་མ་  
 སངས་སྤྱན་དབྱུས་བདག་པའི་རྗེས་ཐོག་ཏུ་མེས་དཔོན་བླ་མས་ཡ་རབས་ཀྱི་སྟོལ་  
 བཟང་གཏོད་པ་ཚུན། རང་རིགས་གཙང་མའི་རིགས་རུས་སུ་འབྱུངས་པའི་མཁས་  
 བརྒྱ་གྲུབ་སྟོང་ཕྱེད་ནས། རིན་གྲུལ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་བང་མཛོད་བསྐྱུན་  
 གནང་བའི་ཕྱག་རྗེས་དུས་རབས་ཕྱི་མའི་བགོ་སྐྱལ་དུ་བཞག་པ་ད་དུང་བཞུགས་པའི་  
 གསུང་རབ་ཀྱི་པོ་སྟེ་འབུམ་ཕྱག་མང་པོ་བྲག་རི་ལྷར་མཐོ་བ་འདི་དག་གིས་མཚོན་ཐུབ་  
 ལ། འཆད་ཉན་སྟོབ་བྲིད་ཀྱི་རྒྱན་དང་མན་ངག་ལག་ལེན་གྱི་ཞལ་ཤེས་མེད་ན་  
 ལྡེའུ་མིག་མེད་པའི་བང་མཛོད་དང་། ཡི་དྲགས་གཏེར་གྱི་སྟོ་སྤྱང་བཞིན་བེད་མེད་  
 དུ་འབྱུང་མོད། དེང་གི་དུས་སུ་ད་དུང་ཡང་གནས་ལྷ་རིག་པའི་མཛོད་ལ་མངའ་  
 དབང་སྤྱར་བའི་རང་རིགས་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱན་འཛོལ་བཞེས་པའི་བཀའ་བློན་ལས་  
 བསྐྱབ་གསུམ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚེ་སྟོག་གསལ་པའི་བསྟན་རྒྱན་དང་བཙས་བཞུགས་པ་  
 ནི་གངས་རི་དཀར་པོའི་སྟོང་བཅུད། མེས་པོས་བཞག་པའི་ཡ་ནོར། གཞན་  
 མཚུངས་བྲལ་བའི་བྱེད་ཆོས་སུ་སེམས། བོད་དུ་དམ་ཆོས་སྟེལ་བའི་ཆོས་འབྱུང་།  
 ཆོལ་གསུམ་རིགས་རུས་ཆད་པའི་གདུང་རབས། རྒྱལ་སྟོན་བླ་མ་ཕྱོན་པའི་རྣམ་  
 ཐར། སྤྱིང་རྗེ་གོ་སར་རྒྱལ་པོས་མཐའ་བཞི་དབང་དུ་བསྐྱུས་ལུགས། རྫོང་ཆེན་  
 རོར་གྱི་སྟོ་མོ་བོད་ལ་ཕྱེས་པའི་གནས་རྩལ་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་

བརྒྱན་འབུམ་ཕྱག་མང་པོ་དུས་རབས་གསར་ཆེད་གི་ལེ་ཚན་བརྗེས་པའི་ཤོག་ལྗང་རེ་རེ་  
བཞིན་གཤམ་ཆེད་དོན་སྤྲོད་དང་ལྷན་པ་ཤ་སྟག་ལ།   སྐབས་རེར་སྦྱིད་པའི་ཁོང་  
བགད་སྤྲོད་ནས་ཤོར་བ་དང་།   མཚམས་རེར་སྦྱོབ་པའི་མིག་ཆུ་དབང་མེད་དུ་འབབ་  
པ་སོགས་འཛིག་རྟེན་སྦྱིད་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལྟར་རྗེས་བྲན་མཛོན་རྟོགས་ཀྱི་  
རི་མོ་རྣམ་པར་བཀྲ་བས།   སྤར་བྱོན་མེས་པོའི་མཁའ་མཛེས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་དང་།  
བོད་མི་དཔའ་བོའི་སྤྲོད་སྟོབས་ཀྱི་སེམས་ལྷགས་མཛོན་སྟབས་པ་མ་ཟད་འདས་དོན་རི་  
མོའི་རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་ཉམས་པ་མེད་པར་ལྷམ་མེར་གསལ།   དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་  
པའི་གསར་སྦྱེས་ཀྱི་གངས་ཕུག་ཚོ།   ཁྱེད་ཆོའི་འཕམ་རྩའི་ཁྱག་རྒྱན་ནི་གངས་  
དཀར་ཆབ་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཉིང་ཁུ་ལས་བྱུང་ཞིང་།   ཁྱེད་ཅག་གི་ལང་ཆོའི་བཀྲ་ག་  
མདངས་ནི་ས་མཐོའི་མཁའ་རྒྱ་དང་དྲངས་མོས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་ས་བཞིག་རེད།   ཁྱེད་  
ཆོས་དུས་རབས་ཆེད་པའི་ལེ་སྟོར་གི་བྱུང་བར་བྱི་མིག་ཞོར་དུ་བཞུགས་རྗེས་མདུན་དུ་  
འཆར་བའི་འོད་ཟེར་ནི།   དུས་རབས་གསར་པའི་མ་འོངས་རྒྱུད་རིང་གི་མདུན་  
ལྗོངས་དང་ཕུགས་བསམ་མ་ཡིན་ནམ།   དེད་དུས་ས་གཞིའི་གོ་ལ་རིལ་མོར་  
གནས་འཆའ་ཞིང་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་འདིར་མཉམ་དུ་འཇོག་པའི་སྟོག་ལྷན་  
དག་གི་ནང་ནས་མཐོ་རིམ་དུ་གྱུར་པའི་སྟོག་ཆགས་རྐང་གཉིས་མའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་  
ཐམས་ཅད་མདུན་སྟོགས་སུ་བསྐྱོད་སྐབས།   རང་རེ་གངས་རི་དཀར་པོའི་རྒྱུད་དུ་  
འཁྱུངས་བའི་དཔའ་བོ་པོ་མོ་དག་ཞུམ་པར་གཤམ་འོས།   ཆོངས་གཉིད་སྟུག་པོས་  
ཡུན་རིང་འཐུམ་ཆེས་ན་རྩ་མ་མེད་པའི་བྱོལ་སོང་གི་ཁྱུར་གཏོགས་སྤྲོད།   དེས་ན་  
ལེ་སྟོར་གྲྲུད་པར་ཉལ་བའི་སྤྲོད་ཞེན་ཀྱི་བག་འཁུམ་གཏོར་ནས།   སྤར་མེད་ཚན་  
རིག་གི་གསལ་སྟོན་ལག་ཏུ་ཐོགས་ཏེ་མཛེས་སྟུག་ལྷན་པའི་གངས་ལྗོངས་གསར་པ་



བསྒྲུབ་ཆེད་གོམ་གང་སྤྱི་རྒྱུ་མེད་པར། དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་བརྩོན་ལེན་གྱིས་མདུན་  
དུ་མཆོང་བར་འོས། ང་ཚོས་མེས་པོས་བཞག་པའི་པ་ཞོར་རང་གི་ཡུལ་ནས་བསྐྱེད་  
བ་དང་འབྲེལ་ཤེས་རིག་གསར་པ་ཁ་སྤོན་གྱི་བཅུད་དུ་བྱུངས་ཏེ་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་  
དཔལ་ཡོན་སྤེལ་བ་ལས། རེ་སྤོང་དང་འཁང་རས་ཉི་འོད་རྫོང་ཁྱུག་གི་ནམ་ཟླ་  
སྤེལ་བའི་ལོང་ཁོམ་ག་ལ་ཡོད། བར་མེད་རྒྱུན་དུ་འཁོར་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱིས་བྱིད་  
རང་བསྐྱུག་མི་སྤྲིད་ཅིང་། མགོ་སྐྱེས་གནག་སྐྱེས་ཀྱི་ལྗོན་ཆེལ་མདོག་འགྱུར་བ་  
ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བས། དེང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་ཅིང་བརྟ་བཞིན་ཞོགས་པའི་སྤྱ་  
རེངས་ཀྱི་ཕོ་ཉམ་ཉིན་རེ་བཞིན་བྱིད་ལ་བསྐྱེལ་འདེད་གཏོང་གི་ཡོད། ལང་ཚོ་  
ནམ་ཟླ། དུས་བཞིའི་ནམ་ཟླ་འགྱུར་བའི་ལྟ་མོས་བྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་འཕྲོག་བཞིན་  
ཡོད་ལ། ཤ་ན་ཤི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་སྤྱེས་ཆོད་བཟུར་ཐབས་མེད་པས་ཏུ་ཅང་  
འདོད་ལ་བརྒྱུམས་པའི་ལས་ཐབས་ཀྱིས་རང་གི་མི་ཚོའི་བདེ་བ་དང་སྒྲན་གྲགས་དག་  
ལྟར་འཛོམས་པ་མ་ཟད་སྤྱི་མར་ཡང་བའི་ནམ་ཟླ་ཀྱི་ཚོར་བ་རྩལ་མོ་བསྐྱེད་སྤྲིད།  
ཀུན་སྤྱོད། ལས་འབྲས། འཆོ་བ་གཞན་ལ་བྱས་ན་གཞོད་ལན་རང་ལ་འཁོར་  
བ་བྲག་ཅའི་སྒྲ་སྒྲིད་ཀྱིད་པེས། རྒྱ་རྒྱུ་དཀར་ལས་ཀྱིས་བོན་གྱིས་འབྲས་བུ་བདེ་  
བའི་མེ་ཏོག་བསྐྱེད་པས་བསམ་བཟང་གཞན་ལ་པན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་གཅོང་མས་རང་  
ཉིད་བྱི་དོར་བྱེད་པ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་ཏུ་མཐོང་། ཤེས་ཡོན། ལེ་ལོ།  
མི་ཚོ་སྤྲོ་བ་གི་སྒྲོམ་གར་གྱི་འགྲོས་ལྟར་བས་ལ་ལུར་བརྩོན་པའི་ལུགས་དྲག་མ་བསྐྱེད་  
ན་ལེ་ལོ་སྤྱིད་ལུག་གི་ཚོངས་པའི་འཆིང་བ་ལས་ནམ་ཡང་ཐར་ཐབས་མེད་པས།  
ངོམས་པ་མེད་པར་ཤེས་ཡོན་སྤྱིད་བརྩོན་ལ་མ་འབད་ན་ཡིད་སྤོན་ཆོག་གིས་དོན་མི་  
འགྲུབ་ཅིང་། རང་གི་རྐྱེད་པས་རང་ཉིད་ཐེག་པ་རང་གི་ལུས་བྱུངས་སྤོབས་དང་

ལྷན་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབད་རིགས་པ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། མཐུན་སྒྲིལ། ཕྱོགས་  
ཞེན། ས་ཆ་ཡུལ་རིས་རྒྱུད་བ་དང་གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་ཞེན་ངན་པས་དེ་སྔ་བརྒྱགས་  
པའི་པམ་ཉེས་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལྷོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དགོ་ཆེན་དུ་བསྟེན་ནས། མཐུན་སྒྲིལ་  
གོང་བུ་གཅིག་གྱུར་ཀྱིས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་ན་གངས་ལྗོངས་བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ཆེན་དུ་  
གཞན་རིགས་དང་དཔུང་གདང་སྤེལ་ཏེ་བསྐྱོད་ཐུབ་པར་སྒྲུལ། དུས་རབས་གསར་  
པའི་གངས་ལྷག་ཚོ། བྱེད་ཆོའི་དཀར་ལ་དམར་བའི་རང་བྱུང་གི་བཞིན་རས་ལ་  
སྤྱག་ཅིང་སྤྱུམ་པའི་མཐོ་སྐང་གི་མངོན་མདངས་བཀྲ་བས། དྲག་ཆར་རྒྱུད་འཁྱུབ་  
ལ་ཉམ་ང་བྲལ་བའི་དཔལ་གདེང་མཚོན་ཐུབ་ལ། བྲ་རྒྱུད་སྤྱན་གྱི་ཟུར་མིག་དང་།  
ཆོམས་དཀར་དུང་སྤེང་གི་འཛུམ་མདངས་ཀྱིས་བཙེ་དུང་དང་གཅིས་སེམས་ལྷང་ལ་  
འབྱུང་པའི་ཞོར་དུ། སྤྱོན་མ་བསྐྱུས་པའི་གཡོ་འགུལ་དང་། འབྱར་ཚུགས་སྤྱན་  
གྱི་འོད་མདངས་ལས། མི་མངོན་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱིད་ཞིང་བརྟེན་པའི་  
ལྷོག་གྱུར་གྱི་ཉམས་ཤིག་བག་ཙམ་མཚོན་ཐུབ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ན་  
གཞན་བོད་ལྷག་ཚོ། བྱེད་ཆོའི་ཀྲག་ཀྲིག་གི་འགོ་ལམ་ལ་ཉེར་འཆོ་མེད་པར།  
འོད་འབར་མདུན་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་སྐབས་བསམ་སྐྱོད་ཚང་མས་ཡར་ཐོན་  
དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པར་སྒྲོན། ཡང་དུ་སྒྲོན། ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲོན།  
རང་རིགས་དུས་ལ་ཞེན་པའི་སྤྱག་བསམ་གྱི་རང་མདངས་གངས་རི་དཀར་པོའི་ཁ་  
དོག་དང་མཚུངས་པའི་དྲི་མེད་རབ་དཀར་གྱི་ཁ་དར་གསར་པ་ཞིག དུས་རབས་  
གསར་ཆོས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་མཚོན་དུ་འབྱུལ་ན། བཀྲ་ཤིས་  
རྟགས་ཀྱི་རི་མོས་མངོན་པར་མཚན་པའི་ལྷ་རྩལ་འདི། ལང་ལོང་དུ་གཡོ་བའི་  
སྤྱག་སྤྱོན་དཀར་གཅོང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས། མེས་པོའི་བླ་རི་བརྟེན་ཆགས་ཀྱི་མགུལ་

## སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅིས་བརྒྱུས།

བའི་རྒྱན་དུ་ནམ་ཡང་འབྱུང་པས། བོད་ཁམས་ཡོངས་སུ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་སྦྱིད་  
འཕེལ་བ་དང་། མ་མཐོང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་རིགས་མཐུན་དག་ལ་འདས་དོན་ལོ་  
རྒྱུས་གྱི་རི་མོའི་ཉམས་འགྱུར་བཀྲ་ག་མདངས་འབར་བ་བསྐྱེད་པའི་མཐར་ཡང་གནས་  
པའི་མཚོན་ཏྲགས་སུ་འགྱུར་བའི་སྒྲོན་འདུན་ལྟ།

དམ་པའི་ལྷ་གཤམ་ཆོས་ཀྱིས་བཙུན་གྱུར་ཅིང་།

པ་ཁུའི་སྒྲི་ཆོ་རི་རྒྱལ་བཞིན་དུ་བརྟན།

དར་མའི་དབུ་འཕང་དགུང་ལས་མཐོ་བ་དང་།

བོད་ཡུག་གཞིན་པའི་ཁ་ལས་དར་གྱུར་ཅིག།

ངལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེས་འབྱུན་པའི་སྒྲ་བཙས་མི་འདོད་རྒྱུད་གི་སྦྱེལ་མ་ཅན།

འཇིག་རྟེན་ནམ་བུ་དེ་སྒྲོན་པའི་སྒྲོམ་གར་གཟུང་འཛིན་སྒྱུ་མའི་གོང་བྱིར་ལས།

ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་སྒྲོག་གི་རྒྱུད་ས་ཆེན་འགོ་བའི་མིག་ཏུ་རབ་སྒྱུབ་སྟེ།

སྒྲུག་བསྐྱེད་མཐར་བྱེད་ཞི་བའི་ས་བོན་སྤོང་ལ་འབྱུངས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ཅེས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་མཇུག་བསྒྲིལ་བའི་འཕེ་མཚམས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོའི་ཟླ་  
༡༥པའི་ཆོས་ལུ་གི་མཐའ་མཇུག་གི་སྐར་ཆ་དུག་ཅུ་ཐམ་པ་རྫོགས་ནས་ཐབས་ཤེས་  
རྒྱུད་འབྲེལ་གྱི་ཨང་གཟུགས་ལ་སྟོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་སུམ་འགྲིག་གིས་  
བརྒྱན་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཐོག་མའི་དུས་བཟའི་ཅོང་སྒྲ་སྒྲོག་པ་དང་  
མཉམ་དུ་ཤར་མཐའི་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ངོགས་ཀྱི་གོང་བྱིར་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ཏེ་ནས་བྲིས་  
པའོ།

## དུས་ལ་དབྱུང་པ་སྒྱུ་མའི་སྤང་བཞུག།

དུས་ཞེས་པ་སྲིད་གསུམ་རྩམ་ཟས་སུ་ཟ་མཁན་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཟ་བ་པོ་དུས་དབྱེ་  
དབང་པོ་ཞེས་པ་དུས་ལས་འདས་ཤིང་ཐ་མལ་གྱི་སྤང་ཤེས་ལས་རིང་དུ་བརྟེན་པ།  
ཤིན་ཏུ་སྤྲིན་ཀུན་ལ་བྱུང་པའི་མཁུན་པ་མངའ་བ་པོ། བཅུ་དྲུག་ལོ་ལོན་གྱི་  
གཞོན་ལུས་ཏྲག་ཏུ་འཆང་བ། སྐབས་རེར་འཛིགས་པའི་གད་མེ་ཆེན་པོ་གད་རྒྱུ་  
དུ་སྒྲོག་ཅིང་འཛིགས་བྱེད་སྟོབས་འཆང་རྩྭ་འཛིན་ལུས་སུ་ཡང་སྟོན་པ་དེ་ཉིད་དང་།  
གད་དང་མི་སྤྲེད་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་མཚོ་བསྐབས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མཛོས་སྤྲུག་གི་  
ལྷ་མོ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱི་སྤྲོད་པའི་སྤྲུང་བྱངས་ཀྱི་བདག་པོ་གད་ཡིན་པ་དེ་ལའང་འདུང་  
པ་དང་བཅས། དུས་ཀྱི་རིག་པ་དུས་བདེའི་ཚུལ་དུ་སྒྲོག་པའི་གཏམ་སྒྲུབ་པར་འདོད་  
ནས་སྤྲུག་ཁ་དེ་སྤྲོགས་སུ་སྤྲུང་ཏོ།

གྲོགས་པོ་མའི་རིགས་དག རང་རེས་འདས་པ་ལ་སྤྱི་མིག་དང་མ་འོངས་པ་ལ་  
རྒྱུད་བལྟས་ཤིག་བྱས་ཆོ། དེ་རིང་གི་སྤང་བ་དང་ད་ལྟའི་སྤང་ཡུལ་འདི་དག་  
འཕྲལ་འཕྲལ་ཡལ་བ། དཔེར་ན་འགྲོས་ཤིན་དུ་རྒྱུར་བའི་འགྲུལ་སྐྱེལ་མེ་འཁོར་  
གྱི་སྒྲེ་ཁོང་ནས་ལམ་འགྲམ་གྱི་ལྷོན་ཤིང་གི་བསྐྱར་སྤེང་ལ་བལྟས་པ་ནང་བཞིན་རེད།  
ངའི་རྒྱུན་སྒྲིབ་ཀྱི་ཅ་ལག་དང་། ཁང་བྲིམ། ཐན་ང་ཞེས་གདག་ཡུལ་གྱི་ལུས་  
འདི་ཡང་ཁར་སང་དེ་མ་ཡིན་པར་ཁར་སང་གི་དེ་བྱུང་ནས་ཡལ་བ་འདས་པའི་སྤྲོགས་  
སུ་བསྒྲིད་ཟིན་པའམ། འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ཁ་ཆེན་གནམ་ས་ལྟར་གདང་ཞིང་།  
རྩམ་ཞིང་རྩོད་པའི་མཆེ་བ་གངས་རི་ལྟར་གཅིགས་པའི་འབྲེ་རྟོད་མ་རུངས་པ་དེས་བཟས་

ཟིན་པ་རེད། རང་རེས་དེ་ཙམ་ཤོད་པའི་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ནང་དེ་སྐྱབ་ཅེ་བསྐྱལ་  
བའི་བར་ནས་གར་སོང་ཆ་མེད་ཀྱིས་རང་རེའི་མི་ཆོའི་ནང་རིན་བྲལ་གྱི་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་  
ཁྱུར་མིད་བཏང་ནས་མི་ཆོའི་ཆོད་ལས་འཛོད་པར་གྱུར་པ་རེད། སྐར་མདའ་མཁའ་  
ནས་རྒྱལ་པའི་ཡུན་དང་མི་ཆོའི་མཐའ་རུ་གཏུགས་པའི་ཡུན་གཉིས་ཟད་པའི་ཆ་ནས་  
འབྲ་རེས་རེད།

མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་མ་ཚུའི་གཙང་ཆབ་ལོ་སྟོང་གི་སྟོན་ནས་འདི་བཞིན་ཡོད་པར་རྒྱུ་  
པ་གང་ཞིག ཞིབ་ཏུ་བརྟམས་ན་ད་ནངས་ཀྱི་མ་ཚུ་དེ་དོན་ལྡན་ཀྱི་མ་ཚུ་འདི་མིན་པར་ད་  
ནངས་ཀྱི་མ་ཚུ་དེ་མ་ཐག་ནས་འདས་པའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་ཟིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་  
དབུགས་ཐངས་གཅིག་གི་འབྱོན་འཛུགས་དང་། ཚུ་ཐིགས་བགངས་བའི་སྐར་གངས་  
ཀྱི་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཚུ་ཆོད་གཞལ་བའི་ལོ་མང་སྟོན་གྱི་བྱིས་པ་མཐོང་ན་དགའ་བ་  
ཁྱོད་དང་། ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་མངོས་མདངས་བཀྲ་བ་ཁྱོད། མ་འོངས་  
དུས་ཀྱི་གཞན་འཁོག་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཁྱོད་བཅས་ཀྱི་གསོན་གཟུགས་དབང་པོ་མ་  
ཉམས་པ་གསུམ་ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་དུ་བྱུང་ན། ཁྱོད་ངོ་མ་གང་ལ་ངོས་འཛིན།  
གསུམ་པོ་ཁྱོད་ཡིན་ན་ཁྱོད་གསུམ་དུ་འགྱུར་ཞིང་དེ་ལྟར་ན་རགས་པར་བཅིས་ན་ལོ་  
རེར་ཁྱོད་རེ་དང་། སྤྱ་བར་བཅིས་ན་སྐད་ཅིག་རེར་ཁྱོད་རེ་འབྱུང་བས་ཁྱོད་  
བགངས་ཀྱིས་མི་འོངས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། ཞིབ་ཏུ་བརྟམས་ན་སྐད་ཅིག་དེ་  
ཡང་ཆ་ཤས་སུ་བསིལ་ན་མཛུབ་མོ་འཛུགས་ས་ཞིག་མེད་པས། ཁྱོད་མེད་པར་  
ཡང་འགྱུར། མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་མཐོང་སྣང་ལ་མངོན་སུམ་  
དུ་ཡོད་མོད། ཡོད་པར་མི་འགྲུབ་པ་དགེ་ཞིབ་བྱས་མ་ཐག་པ་ནང་བཞིན་རེད།

གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ལུས་བྱིས་གཞོན་དར་རྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་འགྱུར་  
བ་བདེན། འགྱུར་བ་དེ་ཡང་སྒྲུབ་མང་པོ་འཕྲོ་ལོ་མང་པོའི་མཚམས་ནས་འགྱུར་  
ཐེངས་རེ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགྱུར་ནས་སྡོན་མའི་ཤུལ་རྗེས་  
མར་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་དེ་ལྟར་བཏགས་ན་ཡིན་མོད་ཀྱང་། སེམས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་  
རྒྱུན་འདི་ཤེས་རྒྱུད་གཅིག་གིས་བསྐྱུས་པས་ང་དང་པོ་བྱིས་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་ང་དང་།  
ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་ང་། མ་འོངས་པའི་ང་བཅས་ང་རང་རེད་སྟེ་མ་ན། སེམས་  
དངོས་མེད་ཡོད་ལ་མེད་ལ་འདི་དེ་བས་ཀྱང་མི་བཏན་པ་ཞིག་སྟེ། བྱིས་གཞོན་དར་  
རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་བཞིན། སེམས་ཀྱང་བྱིས་པ་བསམ་མེད་གཏམ་སྟོན་  
བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ནས། ཅེད་ཤོད་བག་མེད་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུའི་སེམས་དང་།  
སེམས་ཤུགས་སྟིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་དར་མའི་སེམས། སེམས་རྒྱུད་སྟོ་སྟོ་བྱུང་བའི་རྒྱན་  
པོ་བཅས་ཀྱི་སེམས་རྩ་རྒྱུད་ཐིག་ལའི་དར་རྒྱུད་དང་བསྐྱུན་ནས། ལྷའི་ལུས་འགྱུར་  
བ་དང་མཚུངས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་པས་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་མི་སྟོན། ཟུང་པར་དུ་  
སེམས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ད་ལྟ་སྐྱེས་པ་ད་ལྟར་ཡལ་བས། དེ་ལ་ང་ཞེས་པའི་འདོག་  
ཡུལ་བཏན་པོ་ཞིག་ལོ་སྟོང་དུ་བཅའ་ཀྱང་མི་རྟོན།

ཡང་རང་རེའི་འཁོར་ཡུག་ལ་བལྟས་ན། ད་ནངས་ཉིན་བྱེད་ཤར་རིའི་ཕྱག་པར་  
ཤར་བ་ནས་དོད་གོང་ཉི་མ་རུབ་རིའི་ཕང་པར་ཡིབས་པ་དང་། སོ་གའི་མེ་རྟོག་ཁ་  
འབྲས་པ་ནས་སྟོན་སེར་རྒྱུད་བྱས་ཤིང་ལོ་བསྟོན་པ། དབྱར་གྱི་སྤང་ཆར་མཁའ་  
ལས་འཛོལ་དང་དགུན་གྲང་ཁ་བས་རི་ལུང་གཡོགས་པའི་བར་གྱི་མིག་འཕྲུལ་ལྟ་བུའི་  
འགྱུར་འགོས་སྐྱུར་མོ་འདི་དག་གིས་གཞལ་ན། རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་གྱི་བྲག་རྩོམ་ཚོ་  
རྒྱབས་ཀྱིས་བྱུགས་པའི་འཇམ་མཛེས་དང་། ལྷན་བརྗེད་གངས་དཀར་གྱི་རི་རྩེ་

རྒྱུད་གིས་བརྟན་བའི་འགྱུར་བ་ག ལོ་འབུམ་ལོན་པའི་འབྲུག་རོམ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱད་  
ཏུ་འགྱུར་བ་བཅས་ནི་ཤིན་ཏུ་དལ་མོའི་འགྱུར་འགྲོས་སུ་མངོན།

སྐད་ཆ་དེ་དག་བསྐྱུར་ནས་དོན་གྱི་སྒྲིང་པོ་བཤད་ན། ཡང་ཏིག་ཕྱི་ནང་སྟོང་  
བཅུད་བརྟན་དང་གཡེ་བ་ཐམས་ཅད་ཟ་བ་པོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་དེ་སུ་ཡིན་གྱོད་གྱིས་  
ཨེ་ཤེས། གྱོད་དང་འབྲུལ་བ་མེད་པར་ཉིན་མཚན་རི་མོ་དཀར་ནག་གི་ལམ་ནས་  
དེས་གྱོད་གྱི་ཆེ་སྟོག་ཇེ་ཐུང་དུ་གཏུང་གི་ཡོད། སྒྲིང་ཙ་འཕར་ཐངས་རེ་རེས་བྲག་  
རྒྱུན་གྱི་འཁོར་ཡུན་ཇེ་ཐུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྐྱད་ཀར་གཉེར་མ་རེ་རེས་ཀྱང་གདོང་  
གི་གཟི་བྱིན་འཕྲོག་པ་མངོན་སུབ་པ་དང་། དབྱུར་གསུམ་གྱི་མེ་ཏོག་མདངས་  
མཚར་བ་དྲི་ཞིམ་ལོ་འདབ་རྒྱས་པ་སྟེ་བོད་གའ་བའི་མིག་རྒྱན་དེ། དགུན་གསུམ་  
ཀྱང་རེག་གིས་བཅོམ་ནས་འདབ་ལེ་རྒྱིང་པ་མི་གཙང་གད་སྟེགས་ཕྱགས་དར་གྱི་ཁྲོད་  
དུ་འབྲུམས་པ་འདིས་ཀྱང་གདོན་འདྲེ་ཆེན་པོ་དེའི་སྒྲིང་ཇེ་མེད་པའི་གདོང་རིས་མཚོན་  
སུབ། དེ་ནི་གཞན་མ་ཡིན་པར་དུས་ཞེས་པ་དེ་རེད། དུས་གྱིས་གསོ་བར་བྱེད་  
ཅིང་མཐར་གསོད་ཅིང་ཟ་བར་བྱེད། ཉ་བས་ཉ་མོ་གསོ་བར་བྱེད་ཅིང་མཐར་གསོད་  
ཅིང་ཟ་བར་བྱེད་པ་དང་མཚུངས། ལོ་ཁྲིའི་སྟོན་གྱི་མིས་བཟོས་མཁར་རྫོང་དང་།  
དོ་ཆས་ལྷགས་རིགས་གྱི་མཚོན་ཆ་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལག་ཆས་དེ་དུས་གྱི་མཚོག་དང་ཕལ་  
བའི་མེའི་རིགས་གྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གྱི་ལག་རྒྱུས་སོགས་བྱུང་ནས་ཡལ་བའི་  
འདས་པའི་ཕྱགས་དར་གྱི་ཡུང་པོར་སྤངས་པ་ཡང་དུས་ཞེས་བྱ་བ་དེས་བཟས་པ་རེད།

རྒྱུད་སྒྲ་ཚོགས་རྩལ་བརྟན་ལས་སྤྱིན་གྱི་རོལ་བ་བྱུང་ཞིང་། སྤྱིན་ལས་རྒྱ་ཡི་  
སྒྲིང་པོ་ཆགས་པའི་རྒྱུད་ཡུང་པོ་རོལ་མོར་ས་གཞི་བཀོད་པའི་ཆགས་རིམ་དུས་གྱིས་  
བྱས་ཤིང་། རྒྱུད་རིགས་ལྗེའི་འཕྲོ་གཞི་ལས་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་བྱུང་བ་ནས་མི་ལ་

སོགས་པའི་སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་མཐར་མེ་རེ་བཞིན་མེད་པར་བཏང་བ་པོ་ཡང་  
འཛིགས་བྱེད་དུས་འདི་ཡིན། ལོ་ངོ་དུང་ཕུར་མང་པོར་སྡོད་པའི་རང་རེའི་རྟོན་གཞི་  
ས་སྒྲིལ་གྲན་པོ་འདི་ཡང་སྒྲིལ་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་འགྱུར་ནས་མཐར་མེ་ཆུ་རྒྱུད་གསུམ་  
འབྲུག་ས་པའི་ཆོ་འཕུལ་གྱིས་བྱུར་མིད་དུ་བཏང་མཁན་འདི་ཡང་དུས་ཡིན་ཏེ།  
དུས་གྱིས་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་དབང་བྱེད་པ་དང་ཀུན་ལ་བྱུང་ཅིང་འཇུག་མོད། ཁོ་  
རང་ཟང་ཐལ་བས་ང་ཆོས་པར་ལ་ཁོ་འཆོར་གཞོན་དབང་སྐུར་བྱ་བ་དང་ཁོ་ལ་ཡ་ལན་  
སློག་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་མཁན་ཆེར་མ་བུང་། རྒྱལ་པོ་འཐབ་འཛིང་གི་བྱ་རིམ་ནང་  
རང་ཉིད་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་པ་རོལ་པོའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་  
རྟོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན་པས། དང་ཐོག་ང་ཆོས་དུས་ཀྱི་རིག་པས་འཛིགས་བྱེད་བ་  
རམ་ཅན་གྱི་དུས་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱ་འོས།

རང་རེས་དུས་དེའི་ལུས་ཚད་གཞལ་སྐབས་སྐྱེས་བུ་དར་མ་ལུས་ཁམས་སྟོམ་པ་  
ཞིག་གི་ཉིན་ཞག་ཕྱག་གཅིག་ལ་དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་ཐེངས་ཉི་མེད་ཆུ་བ་དེས་  
ཚད་གཞི་བྱས་ཏེ་ཉིན་ཞག་དང་ཆོས་ཞག་བྱིས་ཞག་ལ་སོགས་པ་གཏན་ལ་འབབ་ཅིང་།  
ཉི་ཟླ་སྐར་མའི་འགྲོས་དང་ས་གཞིའི་འཁོར་ཕྱོགས་བཅས་ཀྱིས་རགས་པ་དུས་བཞི།  
ཕྱ་བ་ཆུ་ཚོད་དང་སྐར་ཆ་ལ་སོགས་པའི་ཁོས་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་གི་འཕོ་འགྱུར་  
བརྩི་བ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ས་ཁམས་རིག་པ་དང་གནམ་རིག་གིས་དུས་ཀྱི་འགྲོས་ལ་  
བལྟ་ཚུལ་དང་མཐོང་འབྲས་རང་རེ་སའི་གོ་ལ་འདིར་ཆགས་པའི་མིའི་མཐུན་སྡེ་དུ་  
གཅིག་ཀྱང་དུས་མཉམ་གྱི་གོ་ལ་དང་འཁོར་སྐར་གཞན་གྱི་སློག་ཆགས་ཀྱི་མཐོང་སྡེ་  
དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། རང་རེའི་དབང་པོ་ཐ་ཤལ་  
བ་འདིའི་སྡེ་ཡུལ་དང་། འདི་ལས་ལྷག་པའི་དབང་པོ་ཅན་གྱི་སྡོད་ཡུལ་དུ་བྱུར་



པ་གཅིག་མཚུངས་མིན་པས་རེད། ངས་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་དུ་བྲིས་མྱོང་བ་  
ལྟར་མིག་གཉིས་ཅན་གྱི་མཐོང་སྣང་འདི་མིག་གསུམ་ལྟར་པས་གཞན་དུ་མཐོང་སྲིད།  
རང་ཉིད་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་བསྟན་ནས་བལྟས་ན་གཞན་དག་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་བལྟས་པ་  
མཐོང་བ་བཞིན་ཏེ། རྒྱ་རྒྱ་ར་ཟོས་པའི་མིག་གི་མཐོང་ཚུལ་དེ་མ་ཟོས་པ་དང་མི་  
གཅིག་ མི་གཅིག་གིས་རྒྱ་རྒྱ་ར་ཟོས་པའི་མཐོང་བ་འབྲུལ་བར་བརྩི་ཡང་།  
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཟས་ཏེ་མ་ཟོས་པ་གཅིག་བྱུང་ན་གཅིག་ཤུ་དེའི་སྣང་བ་འབྲུལ་  
བར་བརྩི་སྲིད། དེར་བརྟེན་རང་རེའི་མ་འབྲུལ་བའི་སྣང་བ་འདི་ཡང་རང་རེ་ལས་  
ལྷག་པའི་དབང་པོ་ཅན་ཞིག་གིས་བལྟས་ན་དེ་ཡང་འབྲུལ་བར་མཐོང་སྲིད་པ་ལྟར།  
དུས་ལ་བལྟ་ལུགས་དང་མཐོང་ཚུལ་ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆོད་ངེས་པ་ཅན་བཟུང་  
དགའ།

གནའ་སྔོན་མ་ཞིག་ལ་སྐྱུ་མའི་རིག་སྤྱུགས་ལ་མཁས་པའི་མི་ཞིག་དང་ཁོའི་  
གྲོགས་པོ་བན་དེ་ཞིག་གཉིས་ཤིན་ཏུ་འདྲིས་པོ་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ལ་ཁོང་གཉིས་དུས་  
རྒྱུན་ལྟར་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་སྐྱུ་མ་མཁན་དེས་གྲོགས་པོ་མཆོག་ལ་གསེལ་ང་  
བྲངས་ཏེ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་ཁ་བརྒྱུད་གང་འཆོམ་བྱས། སྒོ་བྱར་དུ་བན་དེ་དེས་ཅི་  
ཞིག་བྲན་པ་ནང་ལྟར་སྐྱུ་མ་མཁན་དེ་ལ་ཕྱོགས་ཏེ་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱུ་མའི་མིག་འབྲུལ་གྱི་  
ལྟ་དུ་མོ་ལ་བལྟ་འདོད་ཡོད་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུ་མའི་མིག་འབྲུལ་གྱི་ལྟ་དུ་མོ་ཞིག་ཅིས་  
ཀྱང་ང་ལ་སྟོན་ཞེས་ལབ་པས་སྐྱུ་མ་མཁན་དེ་དགོད་ཅོམ་བྱས། དེ་ནས་ཅང་མ་  
འགོར་བར་སྐྱུ་མ་མཁན་དེས་སྒྲོ་བལྟས་ཤིག་བྱས་ཏེ་ཁྱོད་འདིར་ཐེབས་དང་ཟེར་བ་  
ལྟར་བན་དེ་དེར་ཕྱིན་པས། སྒོ་འབྲུལ་དེར་རྟ་མཆོག་སྔོན་ག་ཐིག་ལེས་བརྒྱན་པ།  
མགོ་འཕང་མཐོ་ཞིང་གཟུགས་དབྱིབས་མཛེས་པ། རི་མོ་མཁན་མཁས་པས་བྲིས་

པའི་རྟ་མཆོག་ལས་ཀྱང་སྒྲུབ་པ་ཞིག་བཏགས་འདུག་པ་སྒྲུབ་མཁའ་དེས་འདི་བྱོང་  
ཀྱིས་ཉོའམ་ཉོས་ན་བཙུང་ཆོག་ཟེར། བན་རྩེ་གཞོན་ལུ་དེས་འདི་འདྲའི་རྟ་མཆོག་  
བྱང་འཕགས་ཤིག་བྱོང་ཀྱིས་གང་ནས་རྟེན། ཉོས་ན་རིན་གོང་ཇི་ཙམ་དགོས་ཞེས་  
བྲིས་པར། དེས་རྟའི་རིན་ཐང་འགྲོས་གོམ་ཀྱིས་འབྱེད། དང་པོར་ཞོན་ནས་རྟའི་  
བཟང་ཞན་གཟིགས་དང་། དེ་ནས་རྟའི་རིན་གོང་ཐང་དང་ཐོག་གསལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ཤོད་བདེ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། བན་རྩེ་ཅི་བསམ་དང་འདི་བྲན་མེད་པར་རྟ་གོང་  
ལ་བུད་པ་དང་སྒྲུབ་མཁའ་དེས་སྐབ་མདའ་ལག་ལ་བཞག་སྟེ་རྟའི་གྲུག་ཐོག་ཏུ་ལྷག་  
ཆོན་ཆོ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཞུས་པས། རྟ་མཆོག་མཆོང་རྩལ་དང་བཅས་ཏེ་མདའ་  
ཉག་ཕྱན་གཞུག་ལས་ཐོན་པ་ལྟར་མཐོའི་བོའི་ཕྱེ། དམའ་ལུང་ཆེན་གྱི་གཞུང་།  
ཐང་ཆེན་གྱི་དྲུག་ལ། གཙང་ཆེན་གྱི་འགྲམ་སོགས་བརྒྱད་དེ་དུས་ཡུན་ཉིན་ཞག་ཁ་  
གསལ་རིང་ལ་འགྲོས་མགྲོགས་དལ་དང་དབྱུགས་འཐེན་སྟོང་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་ལ་  
བྲི་རྩུ་སྟོང་བརྒྱལ་ནས་རྩུ་མེད་ཀྱིས་ཆ། མི་མེད་ཀྱི་ལུང་སྟོང་ཞིག་ཏུ་འཕངས་  
ཏེ་རྟ་དེ་གར་སོང་གི་རྩིས་འགོ་ཙམ་ཡང་མ་མཐོང་བར་ལུས། བན་རྩེ་ཆ་མེད་ཀྱི་  
གཞན་ཡུལ་རྩུ་མེད་ཀྱི་ལུང་སྟོང་དེ་ནས་རྩུ་མས་སྟོད་རགས། མཆི་མས་སྟོམ་  
ཅི་བྱས་ཏེ་ལ་ལུང་མང་པོ་བརྒྱལ་ནས་སོང་སོང་བའི་དུས་མཐའ་ཞིག་ལ་འབྲོག་བྲིས་  
མི་ཆོང་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད་ས། རྟ་ཞོར་ལུག་གི་འཆོ་རྟེན་ལ་འཆོ་སྟོང་བྱེད་པའི་ས་ཆ་  
ཞིག་ཏུ་སྟེབ། དེར་བན་རྩེ་སྟོར་ལུག་གིས་སྒྲུབ་འབྲུག་སྟོག་གིས་མནར་བ་དེས་འབྲོག་  
བྲིས་དེ་ཆོར་སྟོང་མོ་བྱས་པས། སྟོང་བས་ངན་ངོན་རེས་ཞག་འགའ་འཆོ་ཙམ་  
བྱུང་། དེ་ལུས་འབྲོག་སྟེ་དེར་བྲི་འབྲུམས་ལྟར་ཉལ་བཞིན་སྟེ་སྟོང་ཙམ་བྱུང་བའི་  
རྩིས་ཞིག་ལ་ཡུལ་དེའི་ཁ་སྐད་ཀྱང་འབྲིས་ནས་སྐད་བདུན་ཟད་འཕྲོད་པས། ས་

ཆ་དེ་ཡང་ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་ཁེལ་སྐབས་འབྲོག་མི་འགས་  
 བྱེད་རང་གིས་ཆོས་འདྲ་སྒྲོག་འདོན་གཤམ་སམ་ཟེར་བར། སྒྲོག་འདོན་བྱུང་ཆུབ་པ་  
 ཡོད་བྱས་པས་དེ་དག་གིས་ཨ་མ་ཆོད་དུ་བཀྱར་ནས་ཡུན་རིང་སྒྲོག་འདོན་གྱི་ཡོན་  
 གནས་སུ་གྱུར་ཏེ་དེའི་ཡོན་གྱིས་དུས་རིང་འཆོ་ཐབས་བྱས། དེ་ལྟར་དགོ་བའི་  
 གཤམ་གཉེན་དང་བྲལ་ནས་ལོ་མང་སོང་མཐར་གྲོགས་ངན་གྱི་དབང་ལས་བན་རྒྱལ་  
 བསྐབ་པར་བརྩིས་མེད་དུ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། ཡུལ་དེའི་བུད་མེད་ཅིག་  
 དང་འགབ་མཐུན་བྱུང་ནས་བྲིས་སར་བབས། ཏྲ་ཞོར་ལུག་གསུམ་གྱི་འཆོ་སྐྱོང་  
 བྱས། སྐྱུག་སྒྲིག་པ་གཉིས་དང་འབགས་ནས་གཞིས་འཁོར་བ་བབྱང་སྟེ་ཡུན་རིང་  
 སོང་མཐར་བུ་དང་བུ་མོ་ཁ་ཤས་བྱུང་། དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་གཉོར་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ཆོ་  
 བྱིས་པ་དེ་དག་ན་ཡིས་དོགས། འཆི་ཡིས་དོགས། བྱང་གིས་དོགས།  
 ལྷོགས་གྱིས་དོགས། བུ་ན་བ་ལས་ཀྱང་རང་ཉིད་འཆི་བ་འདམ་པའི་སེམས་ཁྲུང་  
 བྱིས་གཅེས་སྐྱོང་བྱས། ཅུང་ཟད་ནར་སོན་པའི་ཆོ་པ་མའི་ཁར་མི་ཉན། བྱིས་པ་  
 དང་བྱིས་པའི་བར་འཛིང་ཚུད་འཐབ་མེ་བྱེད་ཅིང་། ཞོར་དུ་རུང་བའི་ཅ་དངོས་བཅག་  
 དཀྱུག་བྱེད། མཐོང་ས་ནས་སྐྱོང་། མི་མཐོང་ས་ནས་བརྟ། དེ་འདྲའི་སྐྱུག་  
 སྒྲལ་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་ཉེན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ བབྱའ་མི་ནང་འཐབ་རྒྱུ་འཐབ།  
 བྱེ་རྒྱུ་མེད་པའི་བབྱའ་ངན་ལ་བརྟེན་རྒྱུ་མེད་པའི་ཆོག་ངན་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་ནས། ཐ་  
 ན་བབྱའ་མི་གཉིས་བར་བརྟེན་རེས་མ་གྱི་ཙམ་པ་ཐེངས་འགའ་ཡང་བྱ་དགོས་བྱུང་།  
 དེ་ལྟ་བུའི་བབྱའ་མི་ཡི་དྲགས་འདྲ་བ་མང་པོས་མཐའ་བསྐྱོར་ཏེ། ཟས་ངན་དོན་  
 དང་། གོས་འབེས་རྒྱལ་ཙམ་གྱིས་སྐྱ་གེ་དང་འབྲུག་གིར་མ་གྱི་ཙམ་གྱི་འཆོ་བས་  
 ནམ་ཁྲུ་སྐྱུག་གིས་བསྐྱལ། བྱིས་པ་དེ་དག་ཅུང་ཟད་ལྷ་ཆོག་ནས་ཡུན་རིང་ཙམ་

སོང་བས་དགའ་དགའ་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་། བ་མ་གཉིས་ན་ཚོད་ཡོལ་ཏེ་སྤར་དང་པོ་  
ཕ་མའི་གཅེས་སྤྱད། དེ་རྗེས་བན་རྒྱུ་བཅུན་པ། བར་དུ་བྱིས་བདག་པོ་གཞོན།  
ད་ལྟ་ཤར་འཁོག་བྱ་ཆད་ཐང་ལ་ལྟུང་འདྲ། གཅིག་ཏུ་ལོན་མཐོ་བ། གཉིས་སུ་  
བཟའ་གཡོག་སྤྱད། ཁྱུང་ཁ་མི་སོས་ན་མ་མི་ལང་བའི་སྤང་། གསུམ་ནས་བཟའ་  
འཛིང་བར་མ་ཆད་པ་སོགས་སྤྱད། བསྐྱེད་འཕར་མ་མང་པོས་མཉམ་བས། ནང་  
གཅོང་གཅོང་ནད་དང་ན་ཚས་མཉམ། བྱི་གཅོང་གཅོང་རྒྱུང་དང་ལྷགས་པས་  
མཉམ་ཏེ་ཉམ་ཐག་པ་ཡི་དྲགས་དངོས་མཐོང་ལྟ་བུ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་མི་འདོད་པའི་  
ཡུལ་དུ་གྱུར། འོན་ཀྱང་བཟའ་མི་མང་ཞིང་འཚོ་ཏེ་ན་རྒྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ལས་  
མཐའ་ལོག་ནས་རི་ལ་རི་དྲགས་རྩོད་དུ་ཉིན་རེ་བཞིན་འགོ་ནས། རྩ་བུ་ཡག་དཀྱིལ་  
གྱིན་བ་དང་། སྤང་སེར་ཡུའི་ཟུར་གྱི་གོ་བ། ཉགས་མ་རི་ཡི་ཤུ་བ། སྤང་  
ཐང་ཆེན་དཀྱིལ་གྱི་རྒྱུང་ཁྱུང་ཁྱུང་ལ་གསོད་སེམས་འཆང་སྟེ། མེ་མདའ་ཁྱུང་  
ལག་ཏུ་བཟུང་། རྩ་བུ་མདེལ་མེ་སྤོང་སྤོང་ལ་བཏགས་ནས་སྤོང་རྩ་སྤང་འགྲིམ།  
འབྲོང་མའི་རྩ་ལ་མ་གཅོད། དགོང་མའི་ཟུར་ཤེར། ཤུ་པོའི་བསིལ་རྩ་བ་  
བསྐྱུག། ཐམ་ཆུ་འཕྱང་། བྱུམ་པ་ཆང་འཚོལ། བྱི་བ་རྩ་བཅུ་བ། ཐན་རི་  
བོང་བྱ་སྤྱད་རྩོད་མིག་གིས་མཐོང་ཆད་ཀྱི་སྟོག་ལ་རུམ། སོད་ཆད་ཀྱི་ཤ་བྲག་བས་  
སུ་བྱས་ཏེ་མི་ཆོ་བྱེད་ཀ་བསྐྱེད་བས་ལོ་གཞོན་པའི་སྐབས་སུ་རྩ་བུ་མེ་མདེལ་གྱི་དུད་པ་  
སྤོལ་ནས། རྩ་བུ་ཡག་ཤ་ཡི་བང་མཛོད་དུ་སྤྱར་ལུས་ཀྱང་། ད་ལྟ་ལུས་སྤྱད་ཀྱི་  
གི་ཆོགས་དང་རུས་པ་ན། མཁའ་སྤོང་རྒྱས་པ་ནད་ཀྱིས་བཟུང་། ཁྱུང་  
མིག་གིས་རྒྱུང་མིག་མི་མཐོང་། བསྐྱེད་ན་ལང་མི་ཐུབ། ལང་ན་སྤོང་མི་ཐུབ་  
པའི་གནས་སུ་གྱུར་ཏེ། ས་དོ་ཆད་པའི་སྤོང་ལུགས་དང་། བྱ་ལ་འཇམ་པའི་

འགྲོ་ལུགས་སོགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཚང་ནས་ཀྱང་བའི་རྒྱུ་པས་མཉམ་ཆེས་པས།  
མིག་ཡ་ཐེར་གྱིས་མ་ཐེར་བཀའ། ཁ་སོ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོང་བདེབས་ནས་བལྟས་ན་  
ཐག་རིང་གི་གཟུགས་མི་མཐོང་། བོས་ན་རོགས་པའི་གཏམ་མི་ཐོས། གཏམ་  
བཤད་འདོད་ཁ་ལྟེས་མི་བསྐྱོ་བའི་ཆད་ལ་སྤེབ་སྟེ། རི་ལ་རི་དྲགས་གསོད་དུ་འགྲོ་  
ཁྱུ་ལྟས་ཀྱང་ལག་སྤོང་དུ་ལོག་པ་ཐེ་མང་དུ་གྱུར། འོན་ཀྱང་ད་དུང་སྤྱག་རུས་  
ཀྱིས་ནང་བ་མོས་ལྟམ་བྱས། རུབ་སྐར་མས་ལྷ་བྱས་ཏེ་ཉིན་རེ་བཞིན་རྩོད་བྱེད་ཏེ་  
འགྲོ། དེ་ལྟར་མི་ཆོ་སྤྱེལ་བའི་ཆོ་སྤྱད་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ལ། ཡང་སྔོན་བཞིན་བཟའ་  
མ་སྤང། བང་དུ་སྤྱག་ཁ་གསོ་བའི་ཆད་དུ་རྩ་རྩི་ཤིང་གཉིས་དང་མཉམ་འགྲོག་  
རྒྱུ་བསེར་མ་གཉིས་དང་མཉམ་རྒྱུ་གིས་སོང་སོང་ནས། མཐར་རི་ཁྱག་གད་  
ནག་ཅིག་གི་འཁྲིས་ནས་དགོ་ཡུ་མ་སྤྱ་བཙས་མ་ཐག་པ་ལུས་བྱངས་བྱང་པ་ཞིག་ལ་  
རྩིབ་མདའ་སྤྱད་ནས་གསོད་རྒྱ་རྟེན་དེ། དགོང་མོ་དགོ་རོ་དེ་སྤྱག་ལ་ཁྱུར། མེ་  
མདས་ལག་རྟེན་བྱས་ཏེ་གྲོལ་མ་མཐེང་གིས་བྱིས་དུ་འོང་བའི་བྱིས་དང་ཐག་ཉེའི་རྒྱ་པ་  
རིར་སྤེབ་སྐབས། བྱིས་པ་གསུམ་གྱི་རྒྱུང་བ་དེས་ཨ་པ་སྤེབ་བྱུང་ཟེར་ནས་དགའ་  
བའི་སྐད་འབོད་དང་བཙས་པ་འོངས་བའི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱག་གར་སྤོད་པས་ཟམ་སྤོང་ནས་  
ལྷུང་སྟེ་རྒྱུས་བྱེད། དེ་མཐོང་བ་དང་བྱིས་པ་གཞན་མིང་སྤྱིང་གཉིས་གཅིག་འཕྲོར་  
གཅིག་རྒྱ་ནང་ལ་མཆོང་ཙན། ཨ་མ་རྒན་མོ་དེས་དུ་འབོད་ཆེན་པོ་གཅིག་བྱས་ཏེ་  
ཆོམ་ཆོམ་མེད་པར་རྒྱག་ཐེངས་གཅིག་གིས་བྱིས་པ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་རྒྱ་ནང་ལ་  
མཆོངས་ནས་བཟའ་མི་ཐམས་ཅད་དུས་གཅིག་ལ་ཤི་བ་མཐོང་བས་རྒྱད་པོ་སྤྱག་  
བསྐྱེལ་གྱི་ཡུས་ཀྱིས་བརྒྱལ་ནས་འབྱེལ། གང་འཆོམས་ཤིག་ལ་བྱན་པ་སོས་ཏེ་  
མེ་མདའ་གོག་པོ་དེ་ལ་ལག་རྟེན་བྱས་ཏེ་ཡར་ལང་བ་དང་མར་འབྱེལ་ནས་ནག་ཐུམ་

མེར་སྲོང་བའི་བར་ཞིག་ནས།      ནམ་ལང་བ་ལྟར་སང་པའི་སྒྲུང་བ་ལྟ་བུ་ཤར་ནས་  
རང་གིས་རང་ལ་བལྟས་ཆོ་གོགས་པོའི་བྱིས་ནས་དབྱུག་དུམ་ཞིག་ལ་ལག་རྟེན་གྱིས་  
གོག་བགོད་བྱ་བཞིན་འདུག་པ།      གོགས་པོ་སྒྱུ་མ་མཁན་དེས་ད་ཡར་ལོང་ལ་ང་  
གསོལ་ཟེར་བ་དང་ཡར་ལངས་ནས་ཞིབ་ཏུ་བལྟས་ཆོ།      སྒྲུང་གི་ང་པོར་བ་གང་པོ་  
ད་དུང་བོད་ཡལ་མི་འདུག      དེ་ལྟར་དུས་མ་འགྱུར་བར་སྒྲུང་བ་འགྱུར་བས་བན་  
རྒྱུ་ཉང་སངས་སྟེ་ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་འདད་རྒྱུག་གི་  
ནང་དུ་ལྟུང་།      དེ་འདྲའི་འབྲུལ་སྒྲུང་གིས་མནར་བ་ཡང་ཡང་སེམས་ལ་འཁོར་ཆོ་  
སྒྲིང་མེད་འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་སྒྲིང་པོ་ཡེ་ནས་མེད་པའི་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་ངེས་  
འབྱུང་ཤུགས་དྲག་པོ་རྒྱུད་ལ་སྒྱུས་ནས་རི་ལ་སྒྲོམ་པས་མཐར་རང་གཞན་གཉིས་དོན་  
འགྲུབ་པའི་གྲུབ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ནམ་མཁའ་ངི་སྤྱིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་གྱི་བར་  
དུ་སྒྲུལ་བས་གཞན་དོན་མཇོད་ལུས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པར་གྲགས་སོ།  
དེ་ལྟར་ན་མི་གཅིག་གི་ང་ཡུན་སྤང་དུ་ཞིག་རིང་གཅིག་ཤོས་གྱི་འབྲུལ་སྒྲུང་དུ་མི་ཆོ་  
རིང་པོ་ཞིག་གི་དུས་ཚོད་ལ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་སྤྱིང་ལོང་གཏད་པ་འདི་གཉིས་གཅིག་བདེན་  
གཅིག་རྒྱུན་གྱི་མཐོང་གཅོད་དཀའ་སྟེ།      དཔེ་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།  
ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་མངོན་ཤེས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་མེད་པ་ཞིག་སྟེ་མི་གཉིས་བསྐྱད་  
པའི་གཅིག་ཤོས་གཉིད་ནས་མི་ལམ་གྱི་འབྲུལ་སྒྲུང་ཤར་བཞིན་པའི་སྐབས་ན།  
མངོན་ཤེས་ཅན་སང་པའི་སྒྲུང་བ་ཡིན་པས་གཅིག་ཤོས་གྱིས་མི་ལམ་འབྲུལ་སྒྲུང་གི་  
དགའ་སྒྲུག་བདེན་དུ་བཟུང་བར་གད་མོ་འཆོར་ངེས་རེད།      དེ་བཞིན་དུ་རང་རེའི་ད་  
ལྟའི་བདེ་སྒྲུག་བར་མའི་སྒྲུང་བ་འདི་རང་རེ་ལས་ལྷག་པའི་དབང་པོ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་  
གིས་བལྟས་ན།      དེ་བཞིན་གད་མོ་འཆོར་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་སྒྲུང་གི་སྒྲུ་མའི་འབྲུལ་

སྒྲུབ་བཞིན་ཡིན་པའི་དུས་དེར། དེས་ན་དུས་ཟེར་བ་ཐམས་ཅད་ཟས་སུ་བྱ་མཁན་གྱི་  
འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ཡང་མཐོང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཚུགས་ཀྱི་དོན་ནས་འགྱུར་བ་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས། འདི་ཉིད་ཀྱི་སློག་དོན་རྒྱུས་ལོན་པར་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཁོ་ལ་ཡ་ལན་སློང་  
ཐུབ་པ་དང་། དུས་དེ་ལ་ཕར་དབང་སྒྱུར་བྱས་ཏེ་འདུལ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ནས།  
སློག་ལྡན་ཐམས་ཅད་དུས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ལས་གྲོལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་མིའི་རིགས་ནས་ང་ཚོ་  
དང་མཉམ་དུ་ས་སྤང་རིལ་མེད་ཀྱིས་གཅིག་ལ་མཉམ་དུ་འཛོལ་བའི་སློག་ལྡན་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཕན་ཡོད་ཀྱི་ལག་རྩིས་གསར་པ་ཆེས་རིན་ཐང་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཞིག་པ་རེད་  
ཨང་། ང་ཚོ་ཉིད་རེ་བཞིན་མལ་ནས་ལྟོང་། ཟས་བ། ལས་ཀར་སྤྱོད་།  
དགྲ་མོ་ཉལ་། ཡང་ལང་ཡང་ཉལ་དེ་འདྲ་ཐངས་མ་ཁ་ཤས་ཀྱི་མཚམས་དུས་  
ཟེར་བ་ཁོས་བྱ་རྒྱུ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པ་མ་བཟད། ད་དུང་ནམ་བུ་འདིར་བའི་དེས་པ་  
མེད། ཁོས་སྤྱོད་བའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲུབ་བྱ་བྱ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་།  
རགས་པའི་ཆ་ནས་མཐར་ཁྱུར་མི་དུ་བཏང་བའི་དུས་ཚོད་དེ་ནས་ཡིན་ཅམ་ཞིག་ཉམ་  
ཆུང་བ་རང་དེས་མི་ཤེས། ཤིང་སྤྱེལ་ལོ་འདིར་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཚོ་གཡེ་ཐངས་གཅིག་  
གིས་མི་འབྲུམ་སྤྱད་ཁ་ཤས་ནས་སློག་ཆགས་སྤྱོད་ལས་མང་བ་ཞིག་སློག་དུས་  
གཅིག་ཏུ་བཅད་པ་ལྟ་བུ་ཚར་གཅོད་དྲག་པོ་མཚམས་རེར་འབྱུང་བ་དང་། དུས་  
རྒྱུན་དུ་མི་གངས་མང་བའི་གྲོང་ཁྱེར་རེའི་སྐར་ཆ་རེ་ལའང་མི་མང་པོ་ཤི་བ་རྒྱུན་མི་  
ཆད་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཇམ་པོས་བ་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤིང་གསུམ་རྣམས་  
ཀྱི་བདག་པོ་ཁོའི་ཆོའཕྱུལ་རེད།

ཡང་བསྐྱར་ང་ཚོས་རང་རེའི་པ་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཡང་རབས་སྤྱད་མེད་ཚུན་ཆད་བ་  
མཁན་གྱི་དུས་ཞེས་པའི་འཇིགས་རྣམས་ཅན་དེའི་གདོང་ལ་བཅར་ཏེ་ཁོའི་གནད་ལ་

འཕྲིག་པའི་མཚང་འདོན་ཞིག་བྱས་ན། དུས་ཞེས་པ་དེ་འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་  
གསུམ་གྱི་ཁོངས་སུ་མ་འདུས་པ་ཞིག་མེད། བྱོད་འདས་པ་བྱུང་ནས་ཡལ་བའི་  
དངོས་མེད་མེད་པ་དང་གཅིག་པ་རེད། མ་འོངས་པ་མ་བྱུང་པ་མོ་ཤམ་གྱི་བྱུང་དང་  
རི་བོང་གི་རྩ་ནམ་མཁའི་པརྩོ་བཅས་མེད་པའི་དཔེ་ལྟར་མེད་པ་ཞིག་རེད། མེད་པ་  
གཉིས་གྱི་བར་དུ་ད་ལྟ་ཞེས་པ་ཞིག་གང་ནས་འོངས། བྱོད་གལ་ཏེ་ཡོད་པའི་དབང་  
དུ་བཏང་ནས་ཡོད་པ་ཆ་ཡིས་གཞལ་ན་བྱོད་གྱི་ཆ་སྡོན་མ་འདས་པ་རེད། ཆ་མེས་  
མ་མ་འོངས་པ་རེད། དེ་མིན་པའི་ད་ལྟའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་མི་ལོ་བ་གོང་བཞིན་རེད།  
དེ་ལྟར་ན་རགས་པ། སྤྲ་བ། སྤྲ་བ་ཆ་ཤས། ཆ་ཤས་ཆ་མེད། ཆ་མེད་  
ཡུལ་མེད་དུ་གཏན་ལ་ཕབས་ན་ཡུལ་མེད་སྟོང་པ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད། འདྲེ་  
འབག་གྱོན་པའི་མི་ཞིག་གིས་སྐྱག་བསྐྱངས་བས་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་སྐྱག་ཁུར་དུས།  
སློ་ཁོག་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཡང་ཅིག་འབྲམ་དུ་བཅར་ནས་གདོང་འབག་བཤུས་ན་རང་  
མཚང་ལྟར་ལ་བུད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད།

དུས་གསུམ་གྱི་དུས་ལས་འདས་པའི་བཞི་པའི་དུས་གྱི་ཆ། དུས་གསུམ་དུས་  
མེད་ཀ་དག་སྟོང་པ་ཆེན་པོའི་དུས་ཞེས་བྱ་བ་འཕྲོ་འགྱུར་དང་བྲི་གང་གཏན་ནས་མེད་  
པ། སྐྱེ་འཆི་བགྲུས་རྒྱུད་དང་བྲལ་བ། ཀུན་ལ་བྱུང་པ་རྟག་བརྟན་གཞིམ་  
གཞིག་དང་བྲལ་བ། མཁའ་བྱུང་མཁའ་ཡི་རྩི་ཆེ་ཞེས་ཀྱང་ཟེར་བ་དེ་ཉིད་ནི།  
འཛིགས་པར་བྱེད་པ་སྲིད་གསུམ་རྩམ་ཟས་སུ་ཟ་མཁན་གྱི་དུས་ཀྱང་ཟ་བ་པོ་ཡིན་པས་  
ན། རང་རེ་དང་སྐད་ཅིག་ཀྱང་འབྲལ་མ་སྟོང་བའི་སེམས་གྱི་ཡིད་བཞིན་རིན་པོ་  
ཆའི་གཏེར་དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་ངོ་མཇལ་ན། དུས་གྱིས་ཉིན་ཏེ་འཆི་བའི་འཛིགས་སྐྱགས་  
ཐམས་ཅད་རང་སར་ཞི་ངེས་རེད། དེ་ནི་ཕྱིའི་དུས་གཟུང་སྐར་ཉི་ཁྲའི་འཁོར་བ་གོད་



གྲིས་བརྩིས་པའི་དུས་བཞིའི་འགྱུར་བའི་འཁོར་ཕྱོགས་དང་། བློ་གྲོས་ཁམས་  
དུག་ལྷན་གྱི་མིའི་ལུས་གྱི་རྩ་རླུང་ཐིག་ལའི་འཕོ་བ་ཆེ་རྒྱུ་ཕྱ་རགས་རླུང་གི་འབྱུང་  
འབྱུག་གི་སྒྲུབ་ཚུལ། གཞན་གྱི་དུས་ལས་རླུང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་རླུང་དབྱིངས་  
སུ་འབྱེལ་བས་རྩ་ཁམས་དག་པའི་རང་མདངས། བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་ཡོན་ཏན་  
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་འདུས་ཤིང་སྒྲག་རགས་པའི་ལུས་རྟེན་འདི་ལས་རྟེན་དེ། དྲངས་  
མ་འོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་སུ་གྱུར་ཆོ་གནམ་ས་ཁ་གདབ་ཀྱང་སྒྲག་འཇིགས་ཞེས་  
མེད་པའི་ཆད་ལ་སྒྲིབ་པ་རེད། དེ་སྒྲུབས་མེ་ཇུས་དང་འབྲེལ་འཁོར་སོགས་ཅ་  
ལག་ཐབས་རྟགས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་འཕུར་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་  
མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་དེ་དག་གི་སེམས་དང་སྟོན་དང་ཕྱི་མའི་མཐའ་མཐོང་བའི་དབང་པོ་  
བྱུང་པར་ཅན་བརྟེན་པ་ལས་གཞན། ད་ལྟ་རང་རེས་སྟོང་ཆོར་མ་སྟོང་བའི་བདེ་བ་  
བྱུང་པར་ཅན་རྟེན་སྲིད་པ་རེད།

དེ་ལྟར་ན་དུས་ཞེས་པ་འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟའི་ཆ་ཡིས་གཞལ་ཏེ་བཙལ་ནས་  
མ་རྟེན་པའི་སྟོང་པ་དེའི་སྟོང་ཚུལ་ལ་གཞལ་ན། ཡོད་ཀྱང་མ་རྟེན་པ་རྩི་བའི་  
ལྷགས་བོར་བ་བཙལ་ནས་མ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་འཛོལ་སྟངས་སྒྲག་ནས་མ་རྟེན་པ་དང་།  
མེད་ནས་མ་རྟེན་པ་ནམ་ཁའི་པར་མ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་རྟེན་རྒྱུ་མེད་ནས་མ་རྟེན་པ།  
ཡང་རྟེན་པ་བསྐྱང་མེད་པ། བསྐྱང་རྟེན་པ་ཡིན་པའི་སྟོང་ཚུལ་སོགས་སྟོང་པའི་སྟོང་  
ལུགས་མང་ཡང་། སྟོང་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་། སྒྲུབ་བཞིན་དུ་སྟོང་པ། སྒྲུབ་  
བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་། སྟོང་པས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ། སྟོང་རྟེན་འབྱུང་  
དབྱེར་མེད་གྱི་ངེས་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་པ་འདི་ཉིད་བྱ་རིམ་འདིའི་ལམ་སྟེ་ཐོག་  
མར་རྟེན་པའི་སྟོང་པ་ཞིག་རེད། སྟོང་འདི་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་པན་ཐོག་མེད་དེ་མ་

མཐོང་རྒྱུ་གི་གཏམ་རྒྱུད་སྒྲུབ་པོ་ཉམ་པ་བཞིན་ལས་དེའི་ཚོར་སྒྲུང་ངོ་མ་ཉམས་སུ་  
སྤྱོད་མི་ཐུབ། དེ་མ་ཐུབ་ན་ཡི་དྲགས་གཏེར་སྤྱང་ནང་བཞིན་ཏེ། རང་ཚོས་གྱི་  
རིག་གཞུང་ནང་དུ་འཕེན་བྱེད་དགོ་བས་འཕང་ཚློགས་བྱེད་མི་དགོ་བས་ཚློགས་པའི་  
ལས་བསགས་པ་ཡི་དྲགས་སུ་སྤྱོད་པའི་རིགས་འགའ་ཤེས་ལོངས་སྤྱོད་ཐུན་ཐུམ་  
ཚློགས་པའི་བདག་པོར་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཀྱང་། དེ་དག་ལ་སྤྱོད་ཚུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚོར་  
བ་འབྱུང་བས་སྤྱོད་དབང་མེད་པའི་རིགས་ཤིག་ཡོད་པར་བཤད་པ་དེ་དང་འབྲེལ་བས།  
ང་ཚོས་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལྟ་བ་རྟེན་པ་དེ་ཉིད་སོ་སོའི་ལུས་སེམས་གྱི་ཐོག་ཏུ་བཤུད་  
བཏང་ནས་ལུས་སེམས་འདི་ཉིད་དུ་ལྟའི་འདི་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ། ག་ན་  
འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སོགས་དུས་ཀྱིས་མཉམ་གཅོད་བཏང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་  
མངོན་སུམ་དུ་ཐར་ཐབས་བྱ་དགོས།

རང་རེས་ཡང་བསྐྱུར་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་དུས་ཞེས་ཐམས་ཅད་ཟ་བ་པོ་  
འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ཡོད་པར་སྒྲོས་བཏགས། དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་ཁོ་  
ལ་འཛིགས་པའི་གནས་མེད་པར་ཡང་སྒྲོས་བཏགས་པ་ཡིན་པས། བྱད་བཞིན་མེ་  
ལོང་ལ་བལྟས་པ་དང་། མེ་ལོང་ངོར་བྱད་བཞིན་ཤར་བའི་དོན་འདི་ཞིབ་པར་  
བཏགས་ན། བྱད་མེད་ན་མེ་ལོང་ངོར་ཤར་རྒྱ་ཞིག་མི་ཡོང་བས། དེ་ལྟར་ན་རྩ་  
བ་པར་ཕྱོགས་དེ་ལ་ཐུག་མེད་པར། རྩ་བ་རང་ཁོངས་ལ་ཐུག་པ་རྟ་གོ་བའི་སྐྱབས་  
འདིར་རི་བོང་ཅལ་འདྲོག་མི་བྱེད་པར་གནད་ངོ་མ་ཡོད་སར་མེ་བཙའ་ཐེབས་པ་ཞིག་བྱ་  
དགོས། མཚོ་འགྲམ་ཞིག་ཏུ་ཤིང་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟོན་ཁའི་རྒྱུད་གིས་  
བསྐྱེད་ནས་ཤིང་ལོ་ཆེ་བ་ཞིག་མཚོ་ནང་དུ་ཅལ་ཞེས་པའི་སྤྱོད་དང་བཙས་ལྟར་བ།  
ཉེ་འཁོར་དུ་རྩ་བ་བཞིན་ཡོད་པའི་རི་བོང་ཞིག་གིས་ཐོས་ནས་བྲོས་ཕྱིན། རི་དྲགས་

གཞན་གྱིས་ཁྱོད་དེ་ལྟར་བློས་པ་ཅིས་ཉེས་བྱས་པས། རི་བོང་གིས་ཅལ་ཞེས་པའི་  
 སློག་ཆགས་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་སློབ་འདུག་ལྟར་མོར་བློས་བྱས་པས། རི་  
 དྲགས་དང་གཅན་གཟན་མང་པོ་ཞིག་གཞན་ཟེར་རྗེས་རྒྱལ་གིས་མཉམ་དུ་འུར་གྱིས་  
 བློས། དོན་དེ་སེལ་སྒྲུབ་མཁུ་ལ་དང་གཅན་གཟན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སེལ་ཡིན་  
 པས་བློས་ན་ངོ་ཚ་སྒྲུབ་སྟེ། ཅལ་ཞེས་པ་དེ་གང་ན་འདུག་ཁོ་བོས་ཆར་བཅད་པར་  
 བྱའོ་ཞེས་སྒྲུབ་ཏེ། རི་བོང་གིས་གང་དུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་མོར་བསྟན་པས་  
 སེལ་སྒྲུབ་སྟེ་བྱིད་དེ་ཅལ་གང་དུ་ཡོད་པའི་གནས་དེར་སློབ་པ་དང་། སེལ་དང་རྒྱལ་  
 དང་བཅས་ཤིང་སྤྱོད་འབྲིས་ཀྱི་བྲག་སྟེང་ནས་མཚོ་ནང་དུ་བལྟས་པ་ན་ཁོ་རང་དང་འབྲ་  
 བའི་གཅན་གཟན་རལ་བ་ཅན་ཞིག་གིས་རྗེས་ཉམས་དང་བཅས་མཚོ་ནང་ནས་ཡར་  
 བལྟས་པ་མཐོང་དུས། སེལ་སྒྲུབ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་ཡིན་པར་མ་ཤེས་ཏེ་  
 ཁྱོས་ནས་ངར་སྐྱད་བསྐྱགས་པས། དེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱེད་པར་སེལ་ཤིན་ཏུ་ཁྱོས་  
 ཏེ་མཚོངས་ཐངས་གཅིག་གིས་མཚོ་ནང་དུ་མཚོངས་ནས་མཚོ་ནང་དུ་ལུང་སྟེ་ཤི་བ་  
 རེད།

རང་རེ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་མི་ཞེས་པ་མཐོ་རིམ་གྱི་སློག་ཆགས་སློག་  
 ཆགས་གཞན་ཐབས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྟུ་ཞིང་འདུལ་བྱུང་མཁན་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་  
 ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན་ཉམ་ཆུང་ཞིང་གཞན་དབང་དུ་ལྷུར་པ་ཉག་ཏུ་  
 འཛིགས་སྒྲགས་གིས་དུས་འདའ་དགོས་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་འགྱོད། རང་རེ་ས་ཁུ་མེ་  
 རྒྱང་འབྱུང་བ་བཞིའི་གནོད་འཚོ་ལ་སྒྲག་དགོས་ཤིང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལག་གཅན་གཟན་སྤྲིམས་ཀྱི་  
 འཛིགས་པ་ལ་སྒྲག་དགོས། ཆ་གང་བཀའ་སྒྲོམ་གཉིན་བཤེས་གཏན་འབྲལ་ལ་  
 སྒྲག་དགོས་པ་དང་། ཐོག་དང་གཡང་ས་སྐབ་དང་ནད་རིགས་ལ་སྒྲག་དགོས།

སྒྲུག་དགོས་པའི་གཞི་ཙུག་ན་སྒྲོག་འདི་གཅེས་ཆེ་བས་ཡིན་ན། སྒྲོག་འདི་བརྟེན་  
སའི་ལུས་འདི་ཚུ་ལྟར་ལྟར་སྤྱོད་པོ་མེད་པ། ཚ་རེག་དང་འཕྲད་ན་ཆོག་འགོ་བ།  
གང་རེག་དང་འཕྲད་ན་འཁེང་འགོ་བ། ཁབ་དང་ཆོར་མས་འབྱིག་ རྫོང་དང་ཤིང་  
གིས་ཀྲལ་སྤྲིའིང་། ཚུ་ཆད་ན་སྒྲུམ་འགོ་བ། མཁའ་རྒྱུད་མེད་ན་འཚུབ་འགོ་  
བ། འགལ་རྒྱུན་དེ་དག་དང་མ་འཕྲད་ཀྱང་ཡུན་རིང་མི་བརྟན་པར་རྒྱུད་འགོ་བ་སྟེ།  
མདོར་ན་སྒྲུག་དགོས་པའི་ཙུ་བ་དེད་ན་མི་གཙང་བའི་རྩལ་སོ་དྲུག་ཆོགས་པའི་ལུས་  
འདི་ལ་སེམས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་བརྟེན་པའི་བེམ་ཤེས་འདི་གཉིས་ཀ་འབྲལ་དོགས་  
རྒྱུད་པས་སྒྲུག་དགོས་པ་རེད། དེས་ན་གོང་གི་ཅལ་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་ཅལ་ཞེས་  
པ་སྒྲུག་དགོས་ས་ཞིག་མིན་པར་དང་པོ་ནས་ཤེས་ན་རི་དྲགས་དང་གཙན་གཟན་དེ་  
ལྟར་ལུས་འདོག་བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། སེལྤེའི་སྒྲོག་ཀྱང་འདོར་མི་དགོས་མོད།  
དེ་ལྟར་རང་བཞིན་ངོ་མ་ཤེས་ནས་རྫོངས་པས་བསྐྱེད་དེ་རང་སྒྲུག་རང་གིས་ཉོས་པ་  
རེད།

རང་རེའི་ད་ལྟའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་  
བཟོ་གི་ཡོད་པ་རེད། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་མུག ང་  
རྒྱལ། སྤག་དོག་ཅེས་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དུག་ལྡེ་པོ་འདིའི་གཞན་དབང་དུ་ཤོར་ནས་  
མི་འདོད་པའི་གོད་ཆག་མང་པོ་ཞིག་རང་མགོར་འདྲེལ་གིན་ཡོད། རང་སྤྱོད་ལ་  
ཆགས་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། གཞན་སྤྱོད་ལ་སྤང་བའི་ཞེ་སྤང་། གཉིས་  
མཉམ་སྤང་དོར་མི་ཤེས་པའི་གཏི་མུག རང་ཉིད་ཆེ་མཐོར་རྫོམ་པའི་ཁེངས་དྲེག་  
གམ་ང་རྒྱལ། གཞན་ཀྱི་དཔལ་ལ་འཁྱུ་བའི་སྤག་དོག་བཙས་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་  
དབྱེ་པོ་འདི་དག་གི་དབང་དུ་མ་ཤོར་ནས་ངེ་ཙམ་རང་དབང་ཐོབ་པ་དེ་ཙམ་བདེ་བ་ཐོབ་

པ་ཡིན། དེ་ཡང་གཉིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཆགས་པ་རྒྱུ་ན་ལུས་སེམས་གྱི་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་རྒྱུ་ཞིང་། རོར་ཇས་ལ་ཆགས་ཞེན་རྒྱུ་ན་ཐན་ཏམ་ཐོས་ངག་རྒྱུ་གྱི་  
 བྱིས་ལ་ཆགས་ལས་རང་ལྷགས་གྱིས་གཡོལ་ཐུབ། ཞེས་པ་གིས་རང་རྒྱུ་  
 མ་འབྱུགས་ན་གཞན་དང་འགྲོག་བདེ་ཞིང་། རང་ཉིད་གྱི་སྒྲིང་ནད་སོགས་འབྱུང་  
 འབྱུགས་གྱི་གཞོན་པ་འགོག་ཐུབ། ཅུ་ཤིང་དང་ཇས་རིགས་གྱི་སྒྲིན་ཅི་ཙམ་བརྒྱུང་  
 བ་ལས་ཀྱང་ཞེས་པ་ཁྱོས་འབྱུགས་མེད་པ་འདི་ལུས་ཁམས་བདེ་བའི་སྒྲིན་མཚོག་ཡིན་  
 ཞིང་ཆེ་རིང་རྒྱས་སའི་སྒྲིན་གཅིག་པུ་ཡིན། གལ་ཏེ་དབྱེ་བོ་གཞིམ་དགོས་པའི་  
 དབང་དུ་བརྟེན་ཡང་འཇམ་པོས་འཇམ་པོ་འཇོམས་ཤིང་འཇམ་པོས་རྩལ་མོའང་  
 འཇོམས་ཞེས་མཁས་རྣམས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་སྒྲི། གཏི་མུག་མེད་པ་ཤེས་རབ་སྟེ་  
 ཤེས་རབ་ཡོད་ན་བྱ་བ་གང་སྒྲིབ་ཀྱང་ལས་སྒྲི། ཤེས་དང་བཅ་བསོད་ནམས་ལྷན་  
 པའི་བསམ་པ་དོན་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་འགོག་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། ཤེས་རབ་དང་བསོད་  
 ནམས་མེད་པའི་བྱ་བ་མར་མའི་འོད་བཞིན་འགལ་རྒྱུ་མང་བས་འབྲུག་དཀའ་བར་  
 བཤད། ང་རྒྱལ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྒྲིན་ཡིན། རང་ཉིད་གཞན་ལས་  
 ལྷག་སྒྲིམ་གྱི་ང་རྒྱལ་གྱིས་ལྟོ་བ་སྒྲོས་པས་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྒྲི་བོ་དེ་དག་ཡོན་ཏན་  
 ཅན་ལ་ལྷག་པར་སྤང་བ་ནི། གངས་གྱི་ཡུལ་དུ་དགུན་སྒྲིམ་གྱི་ལོ་ཏོག་ལྷན་ངན་དུ་  
 སྒྲོག་པ་བཞིན་ཏེ། ང་རྒྱལ་གྱི་དབང་གིས་གཞོན་པ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཐོག་ཏུ་འཕྲེན།  
 དེ་བཞིན་སྤྲུག་དོག་ཅན་གྱི་མི་ལ་ཐམས་ཅད་སྤྲུན། སྤྲུག་དོག་ཅན་ལ་མགུ་དུས་མེད་  
 གསུངས་པ་ལྟར། སྤྲུག་དོག་ཅན་རང་ཉིད་ཀྱང་བདེ་བའི་དུས་མེད། དེ་ལྟར་ན་  
 དེ་དག་འདུལ་ཐབས་ཞེས་པ་ལྟར་བྱ་བ་དཔེ་མཚོན་བྱས་ན། ཕྱི་རོལ་གྱི་དབྱེ་བོ་བརྒྱལ་  
 ཞིང་ཇེ་མང་དུ་འབྱུང་བས། བད་གི་རང་ཉིད་གྱི་ཞེས་པ་དབྱེ་བོ་བརྒྱལ་ན་ཕྱི་རོལ་

གྱི་དབྱ་པོ་ཐམས་ཅད་ཐུལ་ཟེན། ཀླང་པར་ཆོར་མ་མི་བྱུག་པའི་ཆེད་དུ་ས་སྐྱེད་ཀོ་  
བས་གཡོག་དགོས་ན་དེ་སྟེད་ཀྱི་ཀོ་བས་མི་ལྗེད་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷུ་མ་མཐིལ་ཀོ་  
བས་གཡོག་ན་ས་སྐྱེད་ཀོ་བས་གཡོག་པ་དང་མཚུངས་ཞེས་རྒྱལ་སྤྱི་ཞི་བ་ལྷུ་ས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེང་སང་ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་པའི་ཆོས་པ་འགས།  
རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་འཚོ་བ་མ་གཞི་ནས་ཁྱུང་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཐེག་དཀའ་  
བཞིན་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཆོས་སྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ཡང་ཁྱུང་པོ་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྦྱར་ཏེ་ཆོས་དང་  
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁྱུང་པོ་མང་པོས་མཉམ་དུ་མནན་ནས། སེམས་པ་འཛུབ་ཅིང་  
གཅིག་སྐྱབ་གཅིག་ཤོར་གྱིས་མཐར་ཐུག་གཉིས་ཀ་མ་འགྲུབ་པ་ཡང་མང་རབ་མཐོང་།  
དེ་ནི་དམ་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་མ་ཤེས་པས་ལན་པ་ཡིན་ཏེ་དམ་ཆོས་བསྐྱེད་མེད་  
སེམས་ཀྱི་བདུད་ཅི་རུ་བསྟན་བསམ་ན་འཚོ་བ་དངོས་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་ནས་  
བརྩམས་ཏེ་ཉམས་བཞེས་བྱ་འོས། གོང་དུ་སྟོན་པ་ལྟར་ཆགས་སྒྲུང་རྒྱུ་ཞིང་།  
ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོན་མེ་བསྟན་ནས་རང་རྒྱུད་བཟང་པོར་འཚོས་ཤེས་ན་འཇིག་རྟེན་ལ་  
རབས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་དང་གཞན་ཕན་དམ་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོང་པོ་གཉིས་ཀ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བས་  
ལས་ཀ་དང་འཚོ་བར་ཕན་ཐོག་ཡོད་པས་སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་རང་མགོ་ལ་འབྲེན་ཐུབ།  
གཞན་གཞོད་གཞི་བཅས་སྤངས་བས་གཞན་སྟོག་གཅོད་པ་དང་གཞན་ལ་དངོས་  
བརྒྱུད་ནས་གཞོད་པའི་བསམ་སྦྱོང་ཆེ་ཕྱ་དོར་བས་རང་དང་འཁོར་ཡུག་བདེ་བ།  
འབྲིས་ཀྱི་མིས་མི་ཚད་སྤྱིང་འདིར་མཉམ་དུ་འཚོ་བའི་བྱ་བྱེད་རི་དྲགས་སོགས་ཀྱང་  
བདེ་བས་འདི་དང་ཕྱི་མར་ཕན་པའི་དམ་ཆོས་ཀྱང་རང་གིས་འགྲུབ་པ་མ་ཡིན་ནམ།

དེ་ལྟར་ན་བརྗོད་བྱ་དོ་མ་དུས་ཀྱིས་ཟ་བའི་འཇིགས་པར་སྐྱག་པ་དེ་ཡང་དོན་ངོ་མའི་  
ཐོག་ནས་བཤད་ན་འཚི་བས་ཉེན་པར་སྐྱག་པ་སྟེ། ང་ཚོའི་དུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་

ནས། དུས་གསུམ་གྱི་ཆ་ཡིས་གཞལ་གྱང་མ་རྟེན་པའི་སྟོང་ལ་སྤང་བ་ཞིག་ཏུ་  
གཏན་ལ་ཕབས་པ་ལྟར། དུས་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་རྒྱུད་གི་རྟ་དང་འགྲོག་པའི་  
སེམས་ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་རྟོག་ཡན་ཤོར་འདི་ཡང་དུས་གསུམ་གྱི་ཆ་ཡིས་གཞལ་  
ན། གཞི་མེད་ཙུ་བལ་ཡོད་གྱང་ཡོད་ལ་མེད་གྱང་མེད་པ་སྟོང་ལ་གསལ་བ་ཞིག་  
ཏུ་མཐོང་སྲིད། དེའི་ཆོ་འགལ་འདུའི་ཆ་དེ་ལྟ་བུ་གཉིས་སྟེང་ཆོར་ངོ་མའི་ཐོག་ནས་  
བྱུང་དུ་སྒྲེལ་བྱབ་པའི་དུས་སུ་སྤར་གྱི་སེམས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡན་ཤོར་དེ་ཅུང་ཟད་  
དབང་དུ་འདུས་པའམ་ལས་སུ་རུང་བར་གྱུར་པས། ཁོའི་སྟོང་ནས་སྟོང་བརྒྱར་  
བྱས་པ་ཡིན་ན་གནས་འགྱུར་དང་ཡར་ཐོན་ཡོད་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལམ་བུ་གསར་པར་ཡིད་  
ཆེས་གྱིག་དེད་རྟེན་པ་ཡིན། དེའི་ཆོ་ཤིན་ཏུ་སྤྲས་པའི་ཉམ་ཆུང་གྱི་ནའི་འཆོ་བར་  
བརྟེན་ནས་གོགས་བྱ་དང་རི་དྲགས། གནས་བྲག་ཕུག་དང་ས་ཁུང་། སྒྲན་  
བྲགས་བདུད་གྱི་ཕྱེ་གཏོར་ལ་རྒྱབ་གྱིས་སྤྱོགས་པ། ལུ་ཡངས་སློབ་དེ་གང་ལྟར་  
བྱས་གྱང་སྦྱིད་པ། ཇི་ལྟར་གནས་གྱང་བདེ་བ། བདེ་བོད་གྱི་ཉི་མ་ནང་ནས་ཤར་  
བ། ཡུ་འཐམས་འདིར་སྤང་གི་ཞེན་པ་རང་སར་ཆོད་པ། ཉམས་དང་རྟོགས་པས་  
རང་རྒྱུད་གོལ་ཡོད་པའི་རྟགས་སུ་ཉོན་མོངས་ཆུང་ཞིང་། ཐུགས་རྗེའི་བརྟེ་བས་  
གཞན་རྒྱུད་མ་རུངས་པ་འདུལ་བུས་པའི་རྟགས་སུ་སྦྱིང་རྗེ་ཆེ་བ་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་  
དུས་གྱི་ཉོན་ཁ་ལས་གོལ་བའི་ཉམས་སྟེང་ཅན་དང་འཕྲད་ནས་དེས་བསྐྱབ་པ་ཇི་བཞིན་  
ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ན། དུས་གྱི་འཇིགས་པའི་ཉོན་ཁ་ལས་རང་ཉིད་གོལ་བ་མ་  
ཟད། གཞན་རིགས་མཐུན་ཤང་གཉིས་མའི་འགྲོ་བ་ནས་སློག་དང་ལྡན་པའི་  
སེམས་ལྡན་ཡོངས་ལ་ལམ་དེ་བསྟན་པས་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་འབྱུང་སྲིད།

སྒྲོན་བྱོན་དམ་པ་ཞིག་གིས། ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་  
བྲོས། །ནམ་འཆི་ཆ་མེད་སྒྲོམ་སྒྲོམ་ནས། །འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་  
ཟིན། །ད་འཆི་བའི་འཇིགས་ལས་གྲོལ་ནས་ཐལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
འཆི་བའི་འཇིགས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་སྟེ་དུས་ཀྱིས་ཁམ་བས་བྱེད་པ་ལ་སྐྱག་ནས།  
བྲེལ་བེད་སྐྱག་བསྐལ་ཙན་ཀྱི་གོང་ལས་བྲོས་ཏེ་མི་མེད་རི་བྲོད་ཀྱི་དབེན་པའི་གནས་སུ་  
སོང་ནས། །ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་མི་རྟག་པ་སྒྲོམ་པས་སྒྲོ་བྱས་ཏེ་འཆི་བའི་འཇིགས་  
པ་ལས་བྲོལ་བའི་ཐབས་གཅིག་ཤུར་སྒྱུར་ནས་བྱང་རྩལ་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དེ། །སྒྱུར་  
འབྲས་མངོན་དུ་སྒྱུར་པས། །ད་ལྟ་ང་གི་འགྲོ་བསམ་པ་དང་། །གི་ནས་ཅི་མེད་  
འགྲོ་བསམ་པའི་འཇིགས་སྐྱག་ལས་གྲོལ་བ་མ་ཟད། །འཆི་མེད་ཀྱི་བཙན་ས་སྟེ་ཡི་  
ནས་འཕོ་འགྱུར་བགེས་སྐྱུད་མེད་པ་གཉུག་མ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དོན་ཀྱི་བཙན་ས་ཟིན་  
སོང་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་མན་ངག་གམ་ཐབས་དམ་པ་དང་འཕྲད་ན་དུས་ཀྱི་  
ཉེན་ཁ་ལ་སྐྱག་མི་དགོས་ཤིང་བསམ་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ཆེད་པ་ཡིན་པས།  
འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་རིལ་བུ་ངོ་མ་དེའི་རིན་ཐང་ལ་སྒྲོར་དུང་ཤུར་མང་པོས་གཞལ་དུ་མེད་པ་  
མ་ཟད། །འཛམ་གླིང་གི་རྒྱ་ཁོར་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེ་ངེས་མེད།  
གང་ལགས་ཤེ་ན། །འཛམ་གླིང་གི་རྒྱ་ཁོར་ཐམས་ཅད་བྲིད་ལ་དབང་ཞིང་།  
མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་བྲིད་ཀྱི་མངའ་འབངས་སུ་སྒྱུར་ཀྱང་། །དེ་ལས་རྒྱ་ཁོར་  
སྐར་ཆ་གཅིག་ཙམ་བྲིད་དབང་དང་རོགས་མི་གཅིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་བྲིད་དབང་མེད་པ་  
ཡར་ཞོག །རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅེས་པར་བཟུང་བའི་ལུས་ཀྱང་བསྐྱུར་ནས་དུས་ཀྱི་ལམ་  
པོ་ཆེར་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་ན། །བྲོད་ལ་འཛམ་གླིང་དབང་ཡང་དེ་དུས་ཕན་མི་  
ཐོགས། །དེ་བས་འཆི་བ་མེད་པའི་ལམ་ཆེད་ན་འཆི་བ་མེད་པའི་སློག་ཐོབ་པ་ཡིན་



པས། འཆི་མེད་གྱི་སྒྲིག་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ལ་དེའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མེད་ས་  
སྤྱོད་གྱི་ཆད། འཛམ་གླིང་གི་འོ་འཕྲོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྲངས་པས་ཀྱང་འབྲུན་དུ་མེད་  
པའི་ཚུལ། རང་རེ་ག་ཡི་མིག་ཅན་འབྲུལ་བའི་སྤྲང་ཤེས་དང་མ་བུལ་བ་ཞིག་གིས་  
ཤོད་མི་ཐུབ་པ་སྤྲོས་ཅི་དགོས། དེའི་ཆོ་ཆོས་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་བདེ་བ་ཅན་གྱི་  
ཞིང་ཁམས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་དཔེ་སྤྲངས་ན་མ་གཏོགས། སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་  
མནར་བའི་འཆོ་བས་དེ་ལ་མཆོན་ཐབས་བུལ།

སྐབས་འདིར་ཚུལ་པ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་འདི་ལས་འདས་པའི་ཡིད་ཡུལ་  
གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡིད་སྤོན་གྱི་གནས་སྤྱི་འཆི་བགེས་རྒྱུད་དང་བུལ་ཞིང་། མི་སྤྲན་  
པའི་སྤྱོད་དང་། ཡིད་མི་བདེ་བའི་མིང་ཡང་མེད་པ། ཉོན་མོངས་དང་སྤྱག་  
བསྐྱེད་མེད་པ་སྤྱི་ཕྱོགས་མཐའ་དང་བུལ་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་འཁོར་ནས་འབྲི་  
མཆོམས་འདིར། མདུན་གྱི་འབྲི་ལྷོག་སྤྱོད་གི་དུས་ཚོད་འཁོར་ལོར་བལྟས་པས་  
གོང་གི་སྤྱོད་མ་མཁན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར། ཚུ་ཚོད་སྐར་མ་ཞེ་ལྷུ་ལས་སོང་མེད་ཀྱང་  
སེམས་ཀྱི་འཆར་ཡན་འཇིག་རྟེན་འདི་ལས་བརྒལ་བས་ཁེར་དགོད་དང་བཅས་འབྲི་  
མཆོམས་འདིར་བཞག་ནས་རྒྱུན་གྱི་དགེ་སྤྱོད་ལ་འབྱུང་བར་ཆས་སོ།།

## འདུན་མ་གསར་པའི་ཁ་བད།

རྒྱུ་གཉིས་ནང་གི་གཅོལ་མཆོག།

སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་མེད་གཅིག།

བྲང་སྤོང་ཆེན་པོ་ལྷའི་ཡང་ལྷ།

འགྲོ་བའི་བླ་མས་ཤིས་པ་སྒྲུབས།

ལེ་ཆོན་དང་པོ།

ལུས་སྒོག་པ་མས་བསྐྱེད་པའི་མི་ཡི་ལུས།

དགེ་སྒོག་དམ་པའི་མགོན་གྱིས་མ་སྒྲུབས་ན།

སྒྲུབ་ཤེས་དུད་འགྲོར་གཏོགས་པའི་ཕྱི་མའི་མཐར།

ཉམ་ཐག་འགྱུར་པའི་གདུང་ཡུས་སུ་ལ་པོ།

རྟག་ཏུ་གཞན་ལ་བཏུ་བའི་མིག་སྒྲོན།

ལོག་ལམ་སྒྲུབ་པའི་མིག་འཕྲུལ་མཐའ་མེད་ཀྱང་།

དེ་རིང་རང་ལ་བཏུ་བའི་མེ་ལོང་ལས།

ལེགས་ཉེས་གནད་ཀྱི་ལྷན་མོ་མཐོང་ཡང་སྲིད།

ས་འདིའི་སྤྱིང་དུ་སྒོག་དང་ལྷན་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ལྷན་འགའ་ཞིག་སྐྱམ་དང་ལ་  
ལ་རྒྱ་མཆོ་སོགས་སུ་གནས་བཅས་ཏེ་རང་རང་གི་ཆོ་སྒོག་གི་རྒྱུན་གྱིས་འཆོ་བ་དུས་  
རབས་རིམ་འདས་དང་བསྐྱུན་པ་འདི་བཞིན་ཏེ། མཁའ་དང་ས་གཞིར་རྒྱ་བའི་

སེམས་ཡོད་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཚུལ་དང་གཟུགས་དབྱིབས་མི་འདྲ་ཞིང་། འདྲ་  
ཤེས་ཀྱི་སྒྲུང་ཡུལ་ཐ་དད་ཀྱང་། ཉོན་མོངས་ཆགས་སྒྲུང་མོངས་གསུམ་གྱི་ནད་  
ཀྱིས་གདུང་ཞིང་། སྲིད་ཅུ་མ་རིག་པའི་གདོན་གྱིས་བྱིན་པའི་འབྲུལ་སྒྲུང་།  
དཔེ་བཞག་ན་ཐང་ཁྲོམ་ཐོས་པའི་མིའི་སྒྲུང་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་འདྲ་བ་དང་། དེར་  
མ་བཟང་བདེ་བའི་རོལ་ཆགས་ཤིང་བདེ་བ་དོན་གཉིད་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་རྣམ་པ་ཀུན་  
ཏུ་མཆུངས། དལ་མེད་བྲེལ་བ་གཅིག་པུས་ཉིན་མཚན་འདའ་ཞིང་། དེ་ཡང་  
རང་རང་གིས་བདེ་བར་རྒྱུ་པ་དེ་ཉིད་འབད་པས་སྒྲུབ་པའི་ཆེད་ཡིན་པ་དང་། སྐྱེ་  
གྲ་ན་འཆིའི་བདུད་ཀྱི་ཁྱུ་བོ་བཞིའི་རྩ་ལ་གཡེང་བཞིན་པ་ཡང་འདྲ། འོན་ཀྱང་  
འདས་པའི་དུས་རིང་གི་སྐྱེ་བ་ཡང་སྡོན་ནས་ད་ལྟའི་བར་བསགས་པའི་རྒྱ་བསོད་  
ནམས་དང་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོབས་སམ་རང་རྒྱ་སྒྲ་མའི་  
བྱེད་ལུས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་དེ་དག་རེ་རེ་དང་རེ་རེ་མི་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་སྐྱིད་སྤྱད་བར་  
མའི་ཚོར་བ་སྒྲ་ཚོགས་སྟོང་བཞིན་པ་ཅམ་གྱིས་མ་ཆད། ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་  
སེམས་ཀྱི་དཔྱོད་སྒྲུངས་ལ་ཡང་བྱུང་པར་ཡོད། སྲིད་གསུམ་འགོ་དྲུག་གིས་  
བསྐྱུས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ནད་ནས་རང་རེའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པ་མི་ལས་གཞན་  
པའི་སེམས་ཅན་དུ་འགོ་འཛིན་སུ་གྱུར་ཡིན་ཞིང་། མིའི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་མི་ཡིས་  
བཏགས་པའི་ཁམས་འདིར་དུ་འགོ་དང་མི་གཉིས་སྐྱམ་མཚོ་མཁའ་གསུམ་གྱི་རྟེན་  
གཞིའི་གནས་ལ་མ་སྟོས་པར་ས་གླང་རིལ་མོ་འདིའི་སྟེང་ནས་འཚོ་བ་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་  
བའི་བྱིམ་མཚོས་ཡིན་པ་དང་། སྟོན་ཡུལ་འགའ་ཞིག་མི་གཅིག་པ་མ་གཏོགས།  
ཟ་འཐུང་ཉལ་གཉིད་བྱེད་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་སྤྱིའི་ཆ་ནས་འདྲ་སྟེ། དུད་འགོ་  
འགས་ཀྱང་བཟའ་བཏུང་གསོག་འཛིག་དང་། ཆེ་བས་རྒྱུང་བ་སོགས་བསད་ནས་

ཟ་བ། རང་སྡེ་དང་གཞན་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་དབང་གཉིས་ཆགས་སྤང་དང་  
བཅས། སྐབས་འགར་ང་གི་ཁྱོད་སོས་ཀྱི་འཐབ་འབྲུགས་བྱེད་ཅིང་། བཟའ་ཚོ་  
ནང་མི་ལྟ་བུའི་གཅིས་པའི་གཉིས་ཉི་ལ་ཆགས་ཞེན་དང་འབྲེལ་པའི་བྱམས་བརྩེ་ཡོད་  
ཅིང་དེ་དག་གི་སྐབས་སེམས་སྤྱད་གསོག་ཤེས་ཤིང་། སྤོག་ཆགས་འགའ་རེས་སྒྲ་  
བོ་གི་སྐབས་ཚོ་གང་པོར་སྤྱད་གསོག་ནས་ཉམ་ཐག་པའང་ཡོད་སྐད་ལ། རང་རེ་  
མིས་ཀྱང་ཟ་འཐུང་ཉལ་ལང་བཤང་གཅི་འདྲོར་བ་སོགས་དང་རྒྱ་ཟས་གསོག་སྤྱད།  
འཐབ་མོ་འཁོན་ཚུད་ཅམ་བྱེད་པས་ནི་སྤོག་ཆགས་དུད་འགོ་ལས་ལྷག་པའི་བྱེད་ཚུལ་  
ཅང་འདོན་ཐུབ་མེད་དེ། ད་དུང་དུད་འགོ་འགར་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་གསོག་རྩལ་  
ལྷན་ཞིང་། འགའ་རེར་མཚོ་ཆེན་རྒྱལ་གྱིས་གཅོད་པའི་རྩལ་ལྷགས་ཡོད། ལ་  
ལར་མི་བརྒྱ་ཚོ་མང་པོའི་ཤེད་སྟོབས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དཔའ་རྩལ་ཟེལ་ལྷགས་  
དང་ལྷན་པ་ཡང་བགྲང་ལས་འདས་པས། མིས་ཐད་ཀར་དེ་དག་གི་འགྲན་ཡ་མི་  
ཕེར་བའི་སྤྱོད་པའི་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད། དུད་འགོ་ལ་མེད་ཅིང་མི་ལ་ཡོད་པའི་བྱེད་  
ཚུལ་ནི་ནང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་རྩལ་དང་། བསམ་སྒྲུའི་འབྲེལ་སོ། དེ་དག་དང་  
འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་འཕགས་དག་ཡིན། དེ་ལྟར་རང་རེ་འཛུལ་སྤྱིང་ཤར་ལུབ་  
སྟོབས་གི་ཡུལ་གང་དུ་བྱིས་ཚང་གང་ཞིག་གི་པ་མ་སྤྱི་པར་དུ་སྤྱོད་པ་ནས་སྤྱིང་མ་  
སྤྱད་གི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ལྟ་མོ་དང་པོར་མཐོང་བ་ནས་བཟུང་དགའ་སྤྱོད་བར་མའི་  
སྤང་བ་དང་འགྲོག་པ་ལས། དང་པོའི་འགོ་བཙས་མ་ཐག་པའི་དུ་སྐད་ནས་  
བརྩམས་ཏེ་ཐ་མའི་མཁུག་གི་བའི་སྐབས་ཀྱི་མིག་རྒྱ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་རེད། དེའི་  
བར་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་དཀའ་ངལ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་ཅན། དག་གི་སྐད་སྒྲ་  
ཐམས་ཅད་དུ་དག་དང་འབྲུན་སྤྱོད། སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཐོས་མི་བདེ་བ་

མི་ལམ་འབྲུགས་པའི་སྒྲུབ་བ་ལྟར་ཡིན་པས། དོན་ངོ་མའི་སྤྱིང་ནས་བཤད་ན།  
 ང་ཞེས་གདག་སའི་སྒོ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་འདི་ལ་བདེ་དུས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་ཡོང་མ་  
 སྤྱིང་བ་འདི་རེད། སྤྱིད་མ་སྤྱུག་གི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིད་སྤྱུག་བར་མའི་ཚོར་བ་  
 སྤྱང་བའི་ནང་གསེས་སྤྱིད་ཅེས་པ་འདི་ཡང་སྤྱུག་བསྐྱེད་རགས་པའི་ཚོར་སྤྱང་དེ་ཅུམ་  
 མི་ཆེ་བའི་སྐབས་ལ་བདེ་བར་འཛིན་པ་ཙམ་སྟེ། ནང་པའི་རིག་གཞུང་གིས་སྒྲུབ་  
 ཚིག་བྱས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་། འགྱུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
 རྒྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས། འདུ་བྱེད་ཀྱི་  
 སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་ངོས་འཛིན་པ་དེར་འདུ་ཤེས་འབྲུལ་ནས། རང་རེ་འཁོར་བའི་  
 སེམས་ཅན་གྱིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་གཏོགས་སྤྱངས་མ་སྤྱིང་བའི་ཆ་ནས་དེ་ལ་བདེ་བའི་  
 མིང་བཏགས་པ་མ་གཏོགས། དོན་ལ་ཟག་བཅས་ལྷ་མིའི་བདེ་བའང་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
 ལས་མ་འདས་པ། དཔེར་ན། སྤྱུ་ཉག་ལག་མཐིལ་དུ་བཞག་ན་དེ་ལ་རེག་ཚོར་  
 མེད་པ་ལྟར་ཡང་། དེ་མིག་གི་ནང་དུ་སོང་ན་ཟུག་དུ་སྟེར་བ་བཞིན། ཟག་མེད་  
 ནང་གི་བདེ་བ་ངོ་མ་སྤྱངས་སྤྱིང་བ་ཞིག་གིས་བལྟས་ན་དེ་ཉིད་སྤྱུག་བསྐྱེད་དུ་མཐོང་།  
 དེ་བཞིན་སྤྱུག་བསྐྱེད་གཞན་གཉིས་ལས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
 བརྟེན་མར་སྤྱིང་བ་སྟེ། སྤྱུག་ཉིས་བརྟེན་གས་ཀྱིས་མི་ཚད་སུམ་བརྟེན་དང་  
 བཞི་བརྟེན་སོགས་ཡོང་བཞིན་པ། དཔེར་ན་དབུལ་ཕོངས་ཀྱིས་ཉེན་པའི་སྤྱིང་  
 ལུས་ལ་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་ཕོག་ དེའི་སྤྱིང་ནང་མི་གཉེན་ཉེ་སྒོ་བྱར་གི་བ་  
 དང་། འབྲིས་ཀྱི་བུ་ཚལ་སྤྱན་སྤྱིང་དག་གིས་བྱམས་པོ་མི་བྱེད། དུས་  
 མཚུངས་དག་པོས་སྤྱང་ཞིང་བརྟེན་པ་བྱུང་བའི་ཁར། ཟུར་གྱི་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་  
 གིས་མི་སྟོན་པ་སྒྲོག་པས་ཡིད་མི་བདེ་བ་སོགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རིགས་བཟང་ལས་

འདས་པ་མྱོང་བ་མྱིས་སྦྱིད་མི་བྱུག་ཀྱང་སྦྱུག་བྱུག་ཟེར་བའི་དཔེ་བཞིན་རེད།  
འགྱུར་བའི་སྦྱུག་བསྐྱེད་ལ་བསམ་ན། ད་ལྟ་ཅུང་ཟད་བདེ་ཡང་འཕྲུལ་དུ་ཉམས་མི་  
དགའ་བའི་སྦྱུག་བསྐྱེད་གྱི་ཚོར་བར་འགྱུར་བ། དགའ་སྦྱིད་ཉམས་སུ་བསྐྱར་བའི་  
དེ་མ་ཐག་སློབ་པ་དུ་ནད་དྲག་པོ་ཐེབས་པའམ། ས་གཡོ་མེད་ག་སོགས་འབྱུང་  
བཞིའི་འཛིགས་པ་བྱུང་བ། ཐོབ་ཐང་དང་གོ་གནས་ཤོར་བ། གྲོགས་གྱིས་  
བསྐྱུས་པ། སྐབས་མ་ལོགས་པར་མཁའ་དང་ས་གཞིའི་བགྲོད་ལམ་ནས་ཆག་སློབ་  
བྱུང་སྟེ་སོག་གི་ཉན་ཁར་འཕྲད་པ། ཆོ་གཅིག་བསམས་པའི་ནོར་ཇས་དམར་ཐང་  
ཅན་དག་རྒྱུ་གྱིས་འཕྲོགས་སམ་བརྒྱས་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་། དེས་ན་ལུས་  
གྱིས་མྱོང་ཆོད་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཏེ། གང་ཟག་གཅིག་གི་སྦྱིས་ནས་འཆི་བའི་བར་གྱི་  
བྱུང་རིམ་ལ་ཕྱིར་བལྟས་བྱས་ན། ཅུང་གྱིས་པ་དམར་སྟོན་གྱི་སྐབས་རང་ལུས་རང་  
ཚུགས་མི་སྟབ་ཅིང་། གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་མཐུ་མེད་པས་མི་གཅོང་མཆིལ་  
སྐབས་འདྲོར་བ་ཅོམ་ལ་ཡང་རང་ལུས་རང་བདག་མི་སྟབ་པས། ལྟོགས་སློམ་ཏྲོ་  
གང་སོགས་གང་བྱུང་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ལས་ཐབས་མེད། མ་དང་མ་མ་སོགས་  
དེ་དག་གིས་བྱམས་པོ་བྱེད་པའི་ཁྱུལ་བྱས་ཀྱང་འདྲོད་པ་ཇི་བཞིན་བསྐྱང་མི་སྟབ་པས་  
སྦྱུག་བསྐྱེད་ཤིན་ཏུ་མང་བ་གྱིས་པ་རང་ཉིད་ལས་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས། གྱིས་པའི་  
དུས་གྱི་ལོ་རྒྱུ་དེ་ན་ཆོད་དར་ལ་བབས་པའི་འདུ་འཛིའི་བྲེལ་བེད་གིས་དུས་འདའ་སྤྲོ་བ་  
དང་མི་འདྲ་བར་སྦྱུག་བསྐྱེད་དེ་དག་གིས་མནར་ཡུན་ཤིན་ཏུ་རིང་བའི་སྤྱང་བ་སྟེར་བ།  
དཔེར་ན་ནད་པ་ཟུག་གཟེར་ཅན་གྱི་སྦྱུག་བསྐྱེད་མྱོང་བའི་དུས་ཆོད་སྐྱར་ཆ་རེ་དང་།  
ནད་མེད་ཟོ་བཟང་གི་མིའི་དུས་ཆོད་བཞུལ་སྤངས་གྱི་ཚོར་སྤྱང་མི་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།  
ཅུང་ཟད་ནར་སོན་ནས་ལོ་ན་བཞི་ལྷ་ཡར་མར་ལ་སྟེབ་སྐབས་མི་གཅོང་བརྒྱན་གཤེར་

གྱི་རྒྱུ་འདམ་ལས་ཐོན་ཅམ་དང་། ཟས་སྒྲིམ་དོ་གྲང་སོགས་གྱི་འདོད་མོས་གོ་  
བན་འཕྲོད་ཅམ་ཡང་། སེམས་གྱི་རྩས་པ་མ་སྒྲིན་པའི་དབང་གིས་བྱ་བའི་འཇུག་  
ལྷོག་མི་ཤེས་པས། གང་བྱས་གཞན་གྱི་བཀོད་འདོམ་འོག་གཙུན་ནས་རང་དབང་  
མེད་པས་སྤྱག་བསྐྱེལ་བར་མ་ཟད། རང་རྩས་གྱིས་ཐ་ན་རང་སྤྱོད་སྤྱང་བའི་བྱ་  
ཐབས་མེ་ཆུག་ཡང་ས་མཚོན་ཆ་ཅམ་ལ་ཡང་འཛུལ་བག་མི་ཤེས། དེ་ནས་ལོན་  
བདུན་བརྒྱད་ནས་བཅུ་གངས་བརྒྱད་དེ་ཉི་ཤུའི་སྒྲོར་བར་གྱི་བྱིས་གཞོན་གྱི་སྐབས།  
ང་དང་ཁྱིད་ཅེས་བྱ་བའི་གཏམ་གྱི་བཤད་སྐད་ས་ཅམ་དང་། གོམ་པའི་འདེགས་  
འཛིག་སྐྱུར་བའི་ལུས་གྱི་སྦྱོད་པ་སོགས། ལུས་ངག་གི་བྱ་སྦྱོད་དང་སྒྲ་བརྗོད་རྒྱུ་  
ཅོག་ནས་བརྩམས་ཏེ། ལེགས་ཉེས་བྲུང་དོར། ཡིག་ཅིས། རིག་གནས།  
སྤྱུ་རྩལ། སེམས་ཁམས་སོགས་གྱི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་སྒྲོབ་སྦྱོང་གིས། ཉིན་  
མཚན་བར་མེད་ལུས་སེམས་གདུང་བས་ཚར་བཅད་དེ་སྦྱོ་སུན་ངལ་བ་བརྒྱ་ཤུག་གིས་  
འབད་པ་སྒྲ་ཚོགས་བསྟན་པས་ཤ་ཐང་ཆད། དེའི་འབྲས་བུར་ནམ་ཞིག་ན་མཉམ་  
གཞོན་རུའི་ཁྱིད་ནས་མི་རྗེས་མིས་ཟིན་པ་ཡང་བརྒྱ་ལམ་རེས་འགའ་སྟེ། སྤྱང་  
འབྲས་གྱི་རྒྱ་ཚད་དམའ་བ་དང་། བསམ་སྦྱོད་གོགས་ངན་གྱིས་དམན་པར་བསྐྱུར་  
བ། རིགས་མཐུན་ནང་ཚན་གྱི་བརྒྱས་བཅོས་སྤྱང་བ་སོགས་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བཤད་  
ན་མི་རྗོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲ་ཚོགས་འགོག་མེད་ཐོག་ཏུ་འབབ་པ་ལས་གཞན།  
བྱིས་གཞོན་གྱི་འཕྲོར་མཁོས་ཞན་པ་དང་། རྒྱུ་རྟེན་གྱི་མགོ་འབྲེན་མེད་པ་  
སོགས་ལས་དབང་རྒྱུ་རྟེན་རྒྱུ་སྒྲ་ཚོགས་སུ་བསྒྲོས་པའི་སྦྱོད་སྤྱག་ཆ་མ་སྒྲིམ་  
པའི་འཛིག་རྟེན་སྦྱོར་རྒྱུ་པའི་ཉམ་ཉེས་གྱིས་རྟག་ཏུ་གཟིར་བ་གཡོལ་ཐབས་བྲལ།  
དེ་བཞིན་ལོ་ལྔའི་རྒྱ་རྒྱུན་བར་མེད་དུ་བཞུར་བའི་འགོས་གྱིས་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་

པའི་སྐབས་མི་ཆོའི་བྱ་བའི་མདུན་ལམ་ལ་སྤྱོད་པ་ཏེ་རང་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག་ཁུལ་  
བྱས་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་བ་མིའི་འགྲོ་བའི་ཁམས་འདིར་ཡང་ན་ཡོན་ཏན་དང་།  
ཡང་ན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལག་སྟེ་མི་ཟད་པ་ཞིག་མེད་ན། གར་སོང་གི་ལམ་སྟེ་རྩོད་  
ལ་ཐུག་ནས། ངན་ཐུར་འགྲོ་སྟོན་ཁ་ཐུར་བསྟན་ལྟ་བུའི་སྐབས། ཉིན་བྱེད་  
གསལ་བའི་འོད་མདངས་ཀྱང་མོག་པོར་སྤང་ཞིང་། དགའ་ཚལ་སྤྱིད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཡང་སུན་པ་སྟེར་བའི་ངམ་གྲོག་དང་གཉིས་སུ་མེད། བྱེད་པར་དུ་སྤྱངས་པས་ཐོབ་  
པའི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་མང་པོར་ཐོགས་པ་མེད་པ་དང་། སྤྱི་བས་ཐོབ་པའི་  
རྣམ་དཔྱད་སྟོན་གྱི་ཕྱལ་བཟང་པོ་ཞིག་མེད་ན། ས་མེས་ཀྱིས་བཞག་པའི་དངོས་  
རྒྱུ་ཇི་ལྟར་མང་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཆུང་སྟེ། མེས་པོའི་ཆོ་གསོག་གི་རྒྱ་ཁོར་།  
བུ་རྒྱུད་ངན་པས་ཉིན་གཅིག་གི་རྒྱ་སྐྱུག་ལ་ཤོར་ནས་བསྐྱུག་པ་ལྟ་བུའོ། དུས་དེ་  
ཡི་སྐབས་སུ་ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ཁོར་རྒྱས་ནི། མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ཡ་རབས་  
སྤྱོད་བཟང་ལྡན་ཞིང་ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ལྡན་ལ་ཁོང་ཡངས་  
སྟོང་འབྱེལ་ཆེ་བ་གཅིག་ལྟ། རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་ལམ་གྱི་གསལ་སྟོན་དང་། ཁོར་  
ལུག་མཛེས་ཤིང་སྤྱིད་པའི་མ་ཕྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདོད་རྩམ་དང་སྤྱོད་པ་ཞེས་  
ཐུག་དོག་དང་གཞོན་སེམས། ཡང་དང་གདུག་རྩལ་གྱི་རྒྱུད་དམར་འཇུག་པའི་  
ཟང་ཟིང་གི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས། འདམ་སྤྱོད་པ་ལྟ་འདམ་གྱིས་མ་གོས་པ་ལྟ་བུའི་  
སྤྱོད་གཙང་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་བྱེད་ཐིག་གཟུར་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་འབྱུང་བ་ཉིན་སྐར་ཙམ་  
སྟེ། བསམ་སྤྱོད་འཁྱོག་ལ་འཆང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ནས་བདེན་གྱིས་སྤྱོད་  
ཤིང་བྱེད་ལ་རྒྱས་པའི་མིའི་འགྲིམ་ལམ་ཅུང་ཟད་དོག་གམ་སྒྲམ་པའི་ཆོར་བའང་ལྟོག་  
མེད་དུ་སྟེར་བ་སོགས། མདོར་ན་མི་ཆོའི་འགྲོ་ལམ་དཀའ་ཁག་ཅན་གྱི་ལ་མོ་



བཀྲལ་རྒྱུའི་ལ་འདབས་ལ་ཞུགས་པའི་གོམ་པ་ལྗིད་མེ་སྒྲོམ་ཁན་ཆོའི་མདུན་ན་ཡོད་  
པའི་ལྷོག་གྲུར་འཛིགས་པ་ཅན་གྱི་འཕྲང་ལམ་ལ་བསམ་ན་སྤིང་རྗེའི་གནས་ཏེ། དེ་  
དག་གི་འཆོ་བ་དང་བྱ་བཞག་གི་ཁུར་པོ་ལྗིད་པོའི་ཁུར་གྱིས་ཆོད་གཞི་མི་འབྲ་བར་ནོན་  
པ་དང་ཆབས་ཅིག་མྱ་ངན་གདུང་བའི་ཤུགས་རིང་འདོན་པ་དང་མཉམ་དུ། དེ་ཆོས་  
འདས་པའི་དུས་ཀྱི་བྱིས་པའི་བགྲང་བྱར་པ་མའི་གམ་གྱི་ཕྱེད་པའི་ལོ་ལྟེན་ལ་ཡང་བསྐྱར་  
སེམས་པ་ཤོར་སྒྲུབ་བགྱིད་ཀྱང་། འདས་དོན་ནི་བྱིས་མི་འབྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
ཤུགས་དར་ཡུང་པོར་སྤར་ནས་སྤངས་ཐེན་པས། བྱུང་ནས་ཡལ་བའི་རྗེས་ཤུལ་  
ཡང་རིམ་གྱིས་མི་མངོན་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡལ་བ་ལས་མ་འདས། དེའི་སྐབས་  
བཙེ་བས་བསྐྱངས་བའི་པ་མ་དང་། མཐུན་པར་འགྲོགས་པའི་གཅེན་གཙུང་།  
དྲིན་ལྡན་གྱི་སློབ་དཔོན། ཡ་རབས་བཟང་པོའི་འགྲོག་བཤེས་དག་ཡིད་ལ་འཁོར་  
ཡང་གཏན་དུ་འགྲོག་རྒྱུའི་སྐལ་བ་དམན་པའི་ཡིད་གདུང་ལ་བཟོད་ཐབས་མེད་པ་  
དང་། སྤྱིད་ལ་སྤྱིད་དོ་མ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་ལན་དུས་སུ་མ་འཁོར་བའི་རང་བྱས་ལས་  
གྱིས་འཁྱོད་ཀྱང་། འཁྱོད་འཕྱིས་སྒྲོ་ཤས་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་ཐབས་མེད་པའི་ལེ་  
ལན་རང་ལ་འཁོར། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲུལ་བའི་སྤང་ཤེས་གྱིས་བསྐྱར་བའི་འཁོར་བས་  
བསྐྱས་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་མའི་འོབས་དང་། སྤིན་མའི་གླིང་། དུག་སྐྱུལ་  
གདུག་པ་ཅན་གྱི་ཆོང་། རལ་གྱི་རྩོན་པོའི་སོ་སོགས་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་བདེན་དོན་  
དངོས་ཏེ། མའི་འོབས་སུ་ལྷུང་ན་ཆོག་ཅིང་བསྐྱེད་པ་ལྟར། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་  
བར་ཞུགས་ཤིང་ལྷག་པར་སྐྱབ་སྤངས་ཉེས་ན་ཆོག་ཅིང་བསྐྱེད་པར་བྱེད། སྤིན་  
མའི་གླིང་དུ་སྐབས་ན་དང་པོ་བསྐྱེད་བྱིས་ཁ་བྱིད། དེ་ནས་གསོན་པོར་བ་བཞིན་  
འཛིག་རྟེན་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ་རྩམ་ཞིང་ཞེན་ཆེན་རང་སློག་དེ་མར་གཅོད་པའི་ལག་

དམར་རང་ལས་འབྱད། དུག་སྒྲུལ་གྱི་རང་གཤིས་གདུག་རྩལ་ཅན་ཡིན་པ་བཞིན་  
དུ། ཉོན་མོངས་ཆགས་སྒྲུང་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིལ་དུ་འབྱུགས་པའི་གཞན་དབང་  
ཅན་གྱི་མི་ཚོགས་ནས་མ་རུངས་གདུག་པའི་དུག་གི་ཁ་རྒྱུངས་དང་འབྲུག་པའི་ཉེས་སྒྲིལ་  
འབྱུང་རྒྱུར་གཡོལ་ཐབས་བྲལ། རལ་གྱི་རྩོན་པོའི་སོ་ཁར་རེག་ན་མ་བྱེད་པ་བཞིན།  
འཛིག་རྟེན་འབྲུལ་བའི་བྱ་བཞག་ལ་སྟབས་གཟབ་མ་བྱས་ཕྱིན། ལུས་སེམས་ལ་  
ཉམས་མི་དགའ་བའི་མས་པོ་ཉེན་ཡོད། བྱེད་པར་དེར་གི་དུས་རབས་འདིར་  
ཤེས་བྱ་སློག་རྩལ་རྩལ་འབྲུལ་གྱི་སྒྲིལ་བས་བྱ་བཞག་སྒྲིལ་ཚོགས་གྱི་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་ཏེ་  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྟབས་བདེ་ལྟ་བུར་བསྒྱུར་ཡང་། ཕྱོགས་གཅིག་ཤེས་ནས་དུས་  
ངན་འགྲུག་པའི་གཡལ་མོ། མ་རབས་སྒྲིལ་ངན་གྱི་སྒྲིལ་མ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་  
འབྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་གཞིན་རྒྱུད་མེད་འགའི་སྒྲིལ་ཤིག་འབྲུལ་པོ་དབང་མེད་བེམ་  
པོའི་རྩལ་རྩལ་སྒྲིལ་མའི་རིག་སྒྲུགས་རྩལ་མའི་ཡུལ་ལྗོངས་ལ་ཞེན་ནས་ཆོས་སྤྱོད་  
ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་གལ་ཆེན་སྟོར་བའང་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཕྱིས་ཡང་  
འབྱུང་འབྱུར་སྒྲིལ་མེད་ལ། འདི་དག་མིག་འབྲུལ་ལས་ཡང་སྒྲིལ་བའི་འཛིག་རྟེན་  
གྱི་རྒྱུད་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། ཡུལ་ངན་གྱི་མཐུན་དུག་ལས་ཡང་ཤུགས་དྲག་ཅིང་ངན་  
འགོ་བར་སྒྲིལ་བ་ཡིན་པས་ཡུལ་ངན་གྱིས་བྱིད་པའི་རྩལ་སྒྲིལ་བཞིན་རྒྱག་པའི་སྒྲིལ་  
འབྲུལ་པོར་འགོག་པའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ཐར་མེད་ལུན་པའི་བཙོན་ར་འཛིགས་པ་ཅན་དུ་  
རྒྱུད་པར་ཀུན་ནས་མཚུངས། འཛིག་རྟེན་མའི་འཛོལ་བའི་སྒྲིལ་མང་བྱ་བའི་བྱུར་པོ་  
གཅིག་ལས་གཅིག་ཕྱི་ཞིང་། སྒྲིལ་སྒྲིལ་རྒྱུད་ཀྱི་རི་མོ་ནམ་ཡང་མཐའ་ལ་གདུག་པ་  
མེད། གོང་མ་ངེ་ཅམ་བཀུར་ཡང་མགུ་དུས་མི་ཡོད། ཡོངས་ལ་སྒྲིལ་པའི་  
མཁས་མཛེས་བྱམས་བཟེའི་གཟིགས་པ་ཅན་དཀོན་པས། མངོན་སྟོན་སྒྲིལ་མའི་

རིག་སྒྲུགས་མཁའ་གྱིས་རྒྱལ་ཁ་སྒྲོན།    ཆོས་ཁ་ཉི་མས་བསྐྱར་ཏེ།    དཀར་ནག་  
གོ་ལྷོག་ཏུ་བཏང་སྤིང་ཅིང་བདེན་ལས་གཡོན་ཅན་བྲིན་པ་མང་།    འོག་མ་ཅི་  
ཙམ་བསྐྱངས་ཀྱང་མགུ་དུས་དཀོན་ཏེ།    སྤར་བསགས་བསོད་ནམས་དམན་པས་  
འབྱོར་འཁོས་ཞན་ཡང་སློབ་ཏུན་སེམས་རྒྱ་ཡངས་ན་དབང་འབྱོར་འབུམ་ལས་ལྷག་  
ཀྱང་།    དེ་འདྲ་གིན་ཏུ་དཀོན་པས་ཕར་ལ་ཤ་ཆའི་སེམས་ཀྱིས་ཕན་པ་བརྒྱ་ཕྱག་  
གིས་བསྐྱངས་ཀྱང་།    ཚུར་ལ་དེ་ལས་ལྷོག་པའི་སློབ་ལོག་དན་སེམས་འཆང་བ།  
སྤྱོད་ཏེ་ཕོ་ཆས་ཀྱིས་གསོས་ན།    ཕྱི་དོ་བྲིན་ལན་འཕྲ་ཁས་འཇལ་མཁན་མང་།  
མཉམ་པོ་མཉམ་པོའི་བྱུང་དང་འགྲོག་ཐབས་དཀའ་སྟེ།    གཅིག་དོ་ལོན་ན་གཉིས་དོ་  
མི་ལོན།    གཅིག་དགའ་བའི་བྱུང་དོས་ལ་གཞན་འགའ་དེ་ཙམ་མི་དགའ།    དཔེ་  
ཁྲ་དང་ལྷག་པ་ནི་ལེ་གསུམ།    བྱིས་སློབ་གཅིག་ལ་སྤྲས་བྱས་ཀྱང་།    བྲས་ནམ་  
མཁའ་ཨོ་ལང་།    ལྷག་པས་ལུན་པ་ཨོ་རུབ།    ནི་ལེས་ས་རྒྱ་ནམ་དྲོས་བསམ་  
པའི་བསམ་པ་མ་གཅིག་པ་ལྟ་བུའི།    རང་འདོད་དམིགས་ཡུལ་མ་གཅིག་པའི་མི་  
མང་ནམ་ཡང་མཉམ་དུ་མགུ་ཐབས་མེད།    ཐམས་ཅད་མགུ་ཐབས་རྒྱལ་བས་ཀྱང་  
མི་ཐོན་ཞེས་པའི་དཔེ་འདི་ལས་བྱུང་།    འབྱོར་ཕྱག་དོ་མི་མཉམ་ཞིང་།    བཙན་  
གཉོམ་མཐོ་དམན་མི་གཅིག་པའི་སྒྲ་མང་བྱུ་བའི་རྟོག་འཛིང་གི་བྲེལ་བེད་སྒྲུམ་གྱི་དྲ་  
རྒྱའི་འཆིང་ཐག་ལྟ་བུའི་གཟེབ་ནས།    ཅུང་ཟད་རྒྱལ་བར་གྱུར་ན་འཁོན་གྱི་གཞིར་  
འགྱུར་ཞིང་།    ཕམ་ཞིང་ཉམ་ཉེས་གྱུར་ན་རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེལ།    རྒྱལ་ཕམ་  
སྤངས་བའི་ཕ་རོལ་གྱི་ནི་བར་གནས་པའི་ལམ་འཇམ་པོ་དར་དཀར་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་  
དེའི་རིག་བྱར་རང་སྒྲོན་དུག་སྤུལ་གྱི་ཆོར་བས་མ་བཟོད་ནས།    ཕྱིར་ཞིང་སྤྱག་  
བསྐྱེལ་གྱི་ཆོར་བས་ཉམས་པར་འགྱུར།    མི་ཆའི་ཉི་མ་ཆད་ལ་བཙུགས་ནས་ཟས་

བསྐྱར་གཉིད་བརྟེན། ལུས་སེམས་གྲེལ་ལ་བཀོད་དེ་ཉིན་གཅིག་སྐྱིད་པའི་ཚེར་  
སྤང་ཙམ་ཡང་མེད་པར། ལོ་ལྔའི་ཕྱིང་བ་ནམ་སོང་མ་ཤེས་པར། དགུང་ཉི་  
མའི་ཕྱི་ངོའི་གྲིབ་ཆེན་སྐྱར་བ་ལྟ་བུའི་ན་ཚོད་ཡོལ་བར་ཕྱོགས། གཞོན་པའི་མཛེས་  
མདངས་ཉམས། གདོང་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་གཉེར་རིས་སྤང་ན་ཉམ་ཐག་གི་རིམ་  
བརྒྱས་ཀྱང་འདག་ཐབས་མེད་པའི་འཆི་བདག་གི་རྟགས་ཐམ་ཕོག་པས་ཉམ་ཐག་  
ཆོ་ཕྱིང་ལ་མེའི་ཐུར་བབ་དང་འབྲུ་བའི་སྐབས་ལ་ཁེལ་དུས། ད་རུང་ལོ་བརྒྱར་  
འབད་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་འབྲུལ་བའི་བྱ་བ་འདྲིའི་འབྲུལ་པའི་ཕ་མ་ཐམ་མི་མངོན་མི་དཔོག་  
པས་སྒྲི་སྒྲི་དལ་བརྒྱའི་ཤུགས་རིང་བར་མེད་དུ་འབྱིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག ལུས་  
སེམས་གུད་པའི་རྒྱད་པས་ཀུན་ནས་མཁར་བཞིན་ཡི་ཆད་འགྲོད་གཏུང་གི་མགུ་འཁང་  
བར་མེད་ཅུ་བོའི་རྒྱུན་བཞིན་སྒྲོག་པ་ན། བྱམས་པས་བསྐྱུངས་པའི་བུ་ཚ་ཡང་  
རབས་དང་བཅས་པས་ཀྱང་བཏགས་ན་གདོས། གཤིབ་ན་མཚང་དུ་རིག་སྟེ་སྤིང་  
ཉི་བ་རིམ་གྱིས་རིང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། ཁོར་ཡུག་སྤིང་ཉིའི་གྲོགས་དག་ཀྱང་གཤིས་  
འབྱུར་བའི་དུས་དེར་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལམ་ནི། ཐོབ་ཤོར་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་  
ཤོར་དང་། རྒྱལ་པམ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་པམ་པ། ལེགས་བྱས་ཐམས་ཅད་  
གཞན་གྱི་དཔལ་དང་། ཉེས་བྱས་ཐམས་ཅད་རང་གི་བྱུར་ལས། གཉིས་ཀ་  
མིན་པའི་རང་སར་སྡོད་ཐབས་མེད་པ། རང་བྱས་ལས་ཀྱི་སོ་ནམ་ཆོ་སྟོད་བཏབ་  
པའི་ས་བོན་ཆོ་སྟོད་རང་གི་ལུས་ཐོག་ཏུ་སྤྲིན་པ་རེད། ད་རུང་མ་ཤིང་ཆོ་ཡི་གཞུག་  
མའི་བགྲོད་ལམ་ལ་རྒྱུང་བལྟས་བྱས་ཆོ་མིག་ལམ་དུ་འཆར་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་མདུན་  
སྡོངས་ནི། སུ་དང་འགྲོག་ཀྱང་གཞོད་པ་ཅན། གང་ཞིག་ཉན་ཀྱང་མི་སྒྲན་པའི་  
སྒྲ། གང་ལ་བསམ་ཡང་འཆི་བར་སྒྲོན་པ་ལས་མ་འདས་པའི་འབྱུང་བཞི་རྒྱད་པའི་

སྒྲུག་བསྐྱེད། སེམས་ཤིན་ཉམས་པའི་ཡི་མུག སྒྲ་བརྗོད་སྒྲ་བའི་འཆོལ་  
 གཏམ་དང་བཅས་པའི་རྒྱ་བའི་རྒྱུད་པ་ཐོག་ཏུ་བབས་དུས། སྒྲར་ཞིག་དོ་ཤེས་མིན་  
 གྲང་ཡིན་མདོག་ གཉིན་ཉི་མའི་གྲང་ཡིན་བྲུལ། ལྷག་བསམ་དང་བརྗེ་ཞེན་  
 མེད་གྲང་ཡོད་ཉམས་ཀྱིས་གྲུས་ཤིང་གམ་དུ་བཅར་བའི་མི་ཚོགས་ལས་གཞན།  
 ལུས་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་རྩོན་པོའི་ཆ་ཤས་སྤྱོད་དགོས་གྲང་པངས་སེམས་མེད་པའི་ནང་མི་དག་  
 གྲང་། རྒྱུད་དུ་ཀེ་རེར་ལང་བའི་ཡ་ངའི་ཁོར་ཡུག་ཉམས་མི་དགའ་ཞིང་།  
 ཡུལ་སྤྱོད་ས་འཛིགས་སྒྲག་ཅན་དུ་སྤྱང་བའི་གཤིན་ཡུལ་སྤྱི་མའི་ལམ་ཆེན་དང་ཉི་བའི་  
 བྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུད་གི་རྒྱུད་ལམ་ཕྱ་མོ་དེ་ནི། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱོད་པ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་བརྒྱུད་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན། སོང་སོང་རྒྱུད་པའི་  
 རྗེས་ཀྱིས་ས་སྤྱོད་བཀའ་བ་སོང་ཆོད་མཐུད་ན་ལེ་དབར་བྲི་ཕྱག་མང་པོར་བསྐྱོད་ཟིན་  
 གྲང་སོང་བའི་སོང་གོ་མ་ཆོད་ནས་སྤྱོད་ལུས་གྲུད་པའི་མཐའ་འདིར་ཐུག་ བལྟས་  
 བལྟས་མིག་གིས་མཐོང་ཆོད་བཟང་ངན་སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་སྤྱང་བ་མ་མཐོང་བསམ་པ་མེད་  
 གྲང་བལྟ་གོ་ཆོད་པའི་དོན་འབྲས་བཏགས་ན་ཤིན་ཏུ་ཅུང་། བཤད་བཤད་ཆོག་གི་  
 ལོང་གཏམ་སྤྱོད་ནས་ད་ལྟའི་བར་བཤད་པའི་བཤད་ཆོད་ཡི་གེར་བྲིས་ན་མཛོ་རྒྱབ་དོ་  
 པོ་ཁ་གངས་ཅན་ཡོད་གྲང་། གཏམ་བཤད་པའི་བཤད་གོ་མ་ཆོད། ད་འཆི་  
 བདག་ཡ་མེད་བདུད་རྒན་གྱི་འགྲམ་རྩར་བཅར་ནས་གདོང་གཏུག་བྱེད་པའི་ཉིན་མོ།  
 སེམས་གཏད་སའི་དཔའ་གདེང་འདི་ཡོད་བསམ་པ་གཅིག་གྲང་མེད་རྒྱུ་འདི་མྱི་ལམ་  
 རེད་དམ་མཛོན་སུམ་རེད། མྱི་ལམ་ཡིན་ན་དགའ་བ་ལ། མ་འབྲུལ་སྤྱོད་དུ་  
 སད་པའི་སྤྱོན་ལམ་འདེབས་པའི་ས་ཆོད་ཡིན་པས། གཞན་མགོ་བསྐྱོར་ན་བསྐྱོར་  
 རྒྱུད་། རང་མགོ་བསྐྱོར་ན་བསྐྱོར་ཆེན་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར། རང་བསམ་རང་

གིས་མི་བཏང་ཀ་མེད། རང་གིས་རང་ལ་བྱི་བ་བྱས་ན། ད་ལྟ་སྐྱེས་ནས་ས་  
སྤང་གི་ལྟ་མོ་མཐོང་སྟེ་ཇི་ཙམ་སོང་། བྱིས་འབྱུང་གཡམ་པོའི་སྐྱེ་ལུས་ནམ་ཞིག་  
འབྱུང་བཞིའི་རང་སར་དེངས་བའི་ཚོད་རྩིས་ཨེ་ཡོད། སྐྱེས་ནས་འཆི་བའི་བར་གྱི་  
མི་ཆོའི་ཉི་མ་དེ་གཅིག་བྱས་ན་རིང་བར་བཅི་སྟེ། ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་པའི་སྟོན་  
ལམ་དངོས་སུ་འགྲུབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ལོ་བརྒྱར་སྟོད་པའི་དུས་ཆེགས་  
དབྱར་སྟོན་དགུན་དབྱིད་བརྒྱ་ཐམ་པ། དེ་དང་མཚུངས་པའི་ལོ་སར་དགའ་སྟོན་  
ཐངས་བརྒྱ་བྱས་ཀྱང་། ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་པོ་ནས་དེའི་ཚོད་  
ཀྱི་ཆོ་བདེ་པ། ལྷག་ཆུ་ཆད་པའི་མིང་ལྟ་བུའི་ཆོ་ལ་སྟོན་པ་མེད་པས་སྐད་ཅིག་སྐར་  
མའི་ཡུན་གྱིས་ཀྱང་བདེ་ཅིང་འཆི་ལ་དེ་ཙམ་ཉེ་སྟེ། ལོ་བརྒྱའི་ནང་གི་ཕྱིད་ལྷ་བཅུ་  
གཉིད་དང་། དེའི་ཕྱིད་ཉིར་ལྷ་བཅས་སྟོམ་གཡོ་བསྟོམ་འགོ་འདུག་སྟེ་གཡོ་བ་གཉིན་  
དོན་སོགས་ལ་སོང་ནས། དེ་ཕྱིད་བཅུ་གཉིས་དང་ཕྱིད་ཀྱིས་སྟོབ་སྟོབ་གི་གོ་སྐབས་  
ཙམ་ཡང་མི་ལྟོང་མོད། དེ་ཕྱིད་མི་ལོ་དྲུག་བདུན་ནི་བྱ་བ་སྟེ་གཅིག་གི་མཐའ་ཡང་  
མ་འཁྱོལ་ནས་གར་སོང་མ་གོ་བར་འདའ་བ་དང་། སྟེགས་དུས་ལོ་བརྒྱར་སྟོད་  
པའང་གིན་ཏུ་དཀོན་ན། དོན་དུ་ན་ཚོད་ཆུང་ནས་ཆེ། གཞོན་ནས་རྒན་གྱི་བར་  
དུ་འབད་ནས་དོན་དུ་གཉིར་པའི་མཐའ་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་དེ་མིང་  
ཆེག་སྟོང་པ་ཞིག་ལས་ལག་ཏུ་སོན་མ་སྟོང་བ། བྱིས་པས་ནམ་ཁྱེད་དབྱར་གྱི་འཇའ་  
ཆོན་འཛིན་འདོད་ཀྱིས་དེད་པ་དང་། འདིར་སྤང་བདེ་ལ་རྟག་བརྟན་མེད་པ་སེར་  
བའི་རིལ་བུ་ནོར་བུར་བཅིས་ཏེ་ཐུགས་ནོར་དུ་འཆང་བ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།  
དེ་ལྟར་ན་ལོ་བརྒྱས་བདེ་པའི་མི་ཆོ་དང་། སེ་གོ་ལ་གཏོགས་པའི་སྐད་ཅིག་གི་ཡུན་  
གཉིས་བདེ་པའི་ཆ་ནས་འདྲ་བ་དང་། མི་འདྲ་ས་དེ་ཆོ་གང་བསགས་པའི་སྟེག་

སྒྲུག་གཏམ་ངན་གྱི་ཡུང་པོ་ཤུལ་དུ་སྒྲོམ་ཁྲུང་ལ་ལུས་པ་དེ་ཡིན། སའི་གོ་ལའི་  
གཞི་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རི་དྲགས་སོགས་དུད་འགོ་དག་ཀྱང་ཟས་སྒྲོམ་གྱིས་བྲེལ་  
ནས་ཆོ་ཆོད་རྫོགས་པ་དང་། ལུས་སེམས་བྲལ་ཏེ་སྐྱེ་བས་འགོ་བཟུང་། ཤི་  
བས་མཐའ་བསྐྱུས་པ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པས། མི་དང་དུད་འགོ་འཁྲུང་ཆོས་  
འགྲོང་སྟེ་འགོ་བ་དང་དུད་དེ་འགོ་བའི་བྱུང་པར་ཅམ་ལས་གཞན་གྱི་བྱུང་ཆོས་མ་  
མཐོང་བ་མ་ཟད། མཐོལ་ཕྱག་དོག་དམན་ལ་བརྟུས་སྤང་། མཉམ་པར་  
འགྲན་སེམས་སོགས་གྱིས་རྒྱུན་པའི་སྒྲུག་བསྐྱེལ་རགས་པ་མི་ལ་ལྷག་མོ་ཡོད་པ་མ་  
ཟད། ཏྲག་ཏུ་གཞན་ལ་འཆོ་ཞིང་རང་གཞན་མི་རབས་དང་སྡེ་རིས། ཐན་རང་  
བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་ཁམས་དང་བཅས་པར་གཞོད་འཆོ་སྐྱེལ་བའི་བྱུང་ན་ཡང་མིའི་  
ཁྲུང་ས་ནས་འབྱུང་བ་ལས། གཞོད་པ་ཅན་གྱི་གཅན་གཟན་གཏམ་པོ་དུག་སྐྱེལ་  
གདུག་པ་ཅན་ཆུ་སྒྲིན་འཛིགས་སུ་རུང་པ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་འདྲི་གཞོད་ཆབས་ཆེན་པོ་  
བྱེད་མི་སྲུབ། རང་གི་ལུས་ལ་ཆོར་མ་བྱུག་པའམ་མེསྐྱག་ཆུང་དུའི་གཞོད་པ་བྱུང་  
བའང་མི་བཟོད་ན། གཞན་ལ་གྱི་མཆོན་གྱིས་རྟོག་པའམ། དུག་ཅན་གྱི་ཁ་  
ཟས་སྒྲོད་པ་སོགས་ཇི་ལྟར་ཡོད། རང་ཉིད་ལ་གཞན་གྱིས་མི་སྒྲོན་པ་སྒྲོག་པའི་ཟུར་  
ཅམ་ཐོས་ཀྱང་ཁྲོས་འབྲུགས་ཀྱིང་རོ་འབྱིན་ན། གཞན་ལ་བྱ་ཆོས་ཆོག་གིས་ངོས་  
སམ་སྒྲོག་ནས་ངན་སྦྱས་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲུན། འཇུངས་དང་སེར་སྒྲུས་བསགས་  
པའི་རང་ཁོར་ཏིལ་འབྱུ་ཅམ་ཡང་གཞན་ལ་ཤོར་ན་ལུས་ཀྱི་ཤ་ནས་བཅད་པ་ལྟ་དུའི་  
ཕངས་སེམས་བྱེད་བཞིན། གཞན་ཁོར་ཇི་མི་སྒྲུམ་པར་འཇམ་དང་རྩྭ་མའི་གཡོ་  
ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་ལེན་པའི་བརྟུས་འཕྲོག་བྱེད་པར་ག་ལ་རུང་། ལས་དེ་དག་  
གིས་གཞན་ལ་གཞོད་པར་རྒྱུ་ཀྱང་། གཞོད་ཡུལ་ངོ་མ་རང་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ལེ་

ལན་རྒྱ་དང་བྲག་ཅའི་དཔེ་བཞིན་འབྱུང་བ་དང་། ས་རོལ་དག་ཟླས་སྒྲིབ་པ་བྱེད་མི་  
དགོས་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་པ་ཙམ་དུ་མ་བཟད། གཞན་ལ་ངན་བཤད་སྒྲ་  
བཙག་སོགས་གྱིས། རྟ་མཁྱེགས་པར་གྱི་སྒྲིབ་ངར་བསྐྱངས་བ་བཞིན་དེ་བས་ཀྱང་  
ས་རོལ་པོའི་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་སུ་མེ་ཆེན་ལ་རྒྱུད་གིས་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་བཞིན་  
འབྱུང་གིད། གཅིག་ཤོས་དམ་པའི་རིགས་ཅན་ཡིན་ན་དེ་ལ་དགོ་བསྐྱེད་ཀྱི་  
ལྷགས་འདེབས་སུ་འབྱུང་བའི་ཞོར་དུ་རང་ཉིད་ལ་རྣམ་སྤྲིན་ལྷག་ཏུ་ཕྱི་བ་སོགས་  
གཞིན་སེམས་གཞན་ལ་འཆང་ན་ངན་འབྲས་རང་ལ་འཁོར་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན།

ཉེས་སྦྱོད་ལོག་ལམ་ཐུན་པར་གཏན་འཇགས་པའི།  
མྱོངས་པ་གཉིད་ལས་སྦྱོང་བའི་བཅས་བསྐྱེད་ཆོ།  
ལེགས་སྦྱོར་འདུན་མ་གསར་པ་དང་འགྲོག་ནས།  
གཏན་བཞེད་སྤང་བའི་ཟེར་ལ་ཅིས་མི་ཕྱོགས།  
སྦྱིད་སྦྱག་གོ་ནོར་སྦྱིད་མཐའ་སྦྱག་ལ་འཛད།  
ཤེས་པ་གྲུང་ལོག་སྤང་བ་དག་རུ་ཤར།  
ངལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེས་གཡང་ལ་ཕྱོགས་སྦྱར་ཆོ།  
ཡི་ཆད་ངལ་འཆོའི་བག་ཐེབས་དང་དུ་ལོངས།



ལེ་ཚན་ཕྱི་མ།

སྒོལ་བཟང་མི་ཡི་ཚོས་ལུགས་ལེགས་སྦྱང་ན།  
ལེགས་བྲིས་ལྷ་ཡི་འབྱོར་བ་རང་ལ་དབང་།  
མཐོ་རིས་ལྷ་མིའི་ཐེམ་སྐྱས་བཟང་བརྒྱད་པས།  
གཏན་བདེའི་ཐར་བ་མི་རིང་གམ་ན་གནས།  
མ་རབས་སྦྱོད་ངན་མིང་མེད་དོད་དུ་སྤྲས།  
ཡ་རབས་དྲ་མའི་བསམ་སྦྱོད་ལེགས་བསྟེན་ན།  
ས་འདི་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱིས་ལེགས་འཁྱུང་དེ།  
དག་ལེགས་སྦྱོད་པའི་དུས་བཟང་རྫོགས་མཐའ་བྲལ།

འོན་བདེ་སྦྱོད་ཟེར་བ་དེ་གཏན་ནས་ཐོབ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་དང་། མི་ཐམས་ཅད་  
དུད་འགོ་ལས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཁྱད་དུ་མ་འཕགས་པ་ཤ་སྟག་མེད་དམ་ཟེར་ན། དེ་  
ལྟར་ག་ལ་ཡིན། མིའི་རིགས་འདི་མཐོ་རིས་སྒོག་ཆགས་ཀྱི་བྲས་སུ་འདྲེན་པའི་  
ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ནི། དེ་ལ་བསམ་སྦྱོད་ལུས་པ་ཡོད་། ལུས་པ་དེ་བཅད་སྦྱོད་བྱ་  
རྒྱའི་རྣམ་དཔྱད་མེད་ན་མི་གཟུགས་ཙམ་དུ་བྱུང་ཀྱང་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྟེན་སྦྱོར་  
དུད་འགོ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པ་འཇམ། ད་དུང་དེ་ལས་ཀྱང་ཞན་པར་འགྱུར་  
སྟོན་དེ། སྒོག་ཆགས་དོམ་བྲ་ལ་སོགས་པ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཅེས་ནོར་སྤྱིང་རྩེ་པོའི་  
བྲས་སུ་འདྲེན་ཞིང་། རང་བཞིན་གྱིས་མི་ལ་སྦྱོར་སྦྱང་སྟེར་བའི་རིགས་དེ་དག་མི་  
ཕལ་བ་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བར་མཛོད། གལ་ཏེ་མིའི་བསམ་སྦྱོད་ལུས་པ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་བཅད་སྦྱོད་བཏང་ཤེས་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་གཏེར་མཛོད་

དང་། ཅི་བསམ་འགྲུབ་པའི་རིན་ཆེན་ཡིན་པ་མ་ཟད་རང་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་  
སྒྲུབ་མཆོག་གྲང་ཡིན་པས། རང་ལ་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་གཏེར་མཛོད་འདོན་  
སྤེལ་གྱི་དབང་གིས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་བསམ་སྦྱོང་དང་ལྡན་པའི་མི་དེ་ནི། མིའི་ནང་  
གི་འོར་བུ་ཡིན། མི་ཐམས་ཅད་ཁ་ལག་སྦྱོང་གསུམ་སྦྱི་མ་ཐུན་གྱིས་འདྲ་ཞིང་།  
བསམ་སྦྱོང་དམན་པར་ཞུགས་པ་དག་གིས་གོང་བཤད་ལྟར་དུ་འགྲོའི་རིགས་ལས་  
ལྷག་པའི་བྱུང་ཆོས་འདོན་མི་ཐུབ་པ་དེ་ལྟ་ན་ཡང་། མིའི་ནང་ནས་བྱུང་དུ་འཕགས་  
པའི་མིའི་ལྷ་ལས་ལྷག་པའི་རིན་ཐང་ནི་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲུབ་མཐོ་  
བའི་ཚུལ་གྱིས་མངོན་ཐུབ། དབང་པོ་ཆང་བའི་མི་ཀུན་སྒྲུབ་ཤེས་དོན་གོ་ཅམ་ཡིན་  
པའི་ཆ་ནས་འདྲ་ཞིང་། བདེ་བ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་ཡོད་པར་འདྲ་བ་མ་ཟད།  
ཁམས་དུག་ཆང་ཞིང་ཟ་ཉལ་འགྲོ་འཆག་གི་སྦྱོང་ལམ་གྱི་ཐད་ལ་ཡང་འདྲ་མོད།  
ནང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཡོད་མེད་དང་རྣམ་དཔྱད་བཟང་ངན་གྱི་ཆ་ནས་མི་དང་མི་མི་འདྲ་  
ཞིང་། དེའི་བྱུང་ལས་བཟང་ངན་གྱི་ཆ་ནས་སྦྱིད་སྦྱག་མི་འདྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་  
བཀོད་པ་སྒྲ་ཆོགས་འདི་བྱུང་བ་རེད། འགའ་ཞིག་གིས་མིའི་བསམ་སྦྱོང་སྤྱི་  
རྣམས་པ་ལ་བརྟེན་པར་སྒྲུབ་ཞིང་། ལ་ལས་ཀླད་ཆེན་གྱི་རྣམས་པར་ངོས་འཛིན།  
ཡང་སྤྱིར་གཉིས་ཀ་མེད་ན་མི་འབྱུང་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་དབང་ཅུའི་མ་  
ལག་གིས་བྱས་ཏེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་ཆོགས་པར་བརྟེན་ནས། རྫོང་དབུགས་  
འདུས་པའི་སྟོག་ལས་ཤེས་པ་བཅའ་པོར་གནས་འཆའ་བའི་ད་ལྟའི་མི་ལུས་གསོན་པོ་  
འདི་བྱུང་བ་ནས། སེམས་སམ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འདིས་འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་དབང་  
སྒྱུར་བ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལྟ་མོ་སྒྲ་ཆོགས། འདིའི་སྦྱོང་བརྟེན་  
དང་སྒྱུར་བཀོད་འཕེལ་རིམ་ལས་འབྱུང་ཐུབ། ད་ལྟ་རང་རེས་ང་ཞེས་འདོགས་

སའི་སྒྲོ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལས་སེམས་འདི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་དང་། གཞན་ལུས་  
ངག་གཉིས་གཡོག་པོ་ལས་བྱ་བ་ལྟ་བུར་སྒྱུར་བའི་མཆོག་དམན་ནམ་གཅི་པལ་འདི་ཅི་  
ལས་ཞོར་བ་ཡིན་ནམ་སྒྲུབ་ན། སེམས་སམ་རྣམ་ཤེས་འདི་གཟུགས་ཅན་ལ་  
གནས་འཆར་བའི་གཟུགས་སུ་མ་གྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར། ཁོ་རི་བྲག་ལ་མི་ཐོགས་  
པ་མ་ཟད། འདས་དང་མ་འོངས་ཀྱི་མཐར་གང་བསམ་གྱིས་བགྲོད་ཐུབ་ཅིང་།  
ཁོ་ནམ་མཁའ་ལྟར་རྒྱ་ཆེ་བས་ཁོའི་ནང་དུ་མི་ཤོང་བ་མེད་པ་དང་། ཁོའི་རྣམ་པར་  
ཟད་པ་མེད་ཅིང་སྒྱེ་འཆིའི་དངོས་པོར་མ་གྱུབ་པ་དང་། ཏྲག་པ་སྒྱུར་དུ་མེད་པའི་  
མཐར་ཡང་མ་ལྟར་ཞིང་། ཁོས་སྤྱལ་སྒྱུར་སྒྲུབ་ཆོགས་བྱ་རུས་པ་སོགས་ཀྱི་རུས་པ་  
བྱུང་འཕགས་ལྡན་པས། སྒྲོ་གསུམ་ལས་སེམས་དབང་སྒྱུར་མཁན་དང་།  
ལུས་ངག་གཉིས་དབང་སྒྱུར་བྱ་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་རེད། དེ་ལས་ཀྱང་ངག་ནི་ལུས་ཀྱི་  
ཙྰ་རྒྱུད་གི་རུས་པའི་རྣམ་པ་འགྱུར་བའི་བྱེད་རུས་ཅམ་ཞིག་སྟེ། སྒྲ་གདངས་དང་  
ངག་ཆོག་ཏུ་འཕོས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཉིད་ཡི་གེའི་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་གྱི་སྤྲིན་  
ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ལུས་འདི་རྒྱལ་ཕན་ཆོགས་པའི་ཡུང་པོར་རིལ་པོ་གཅིག་  
འཛིན་དུ་འབྱུང་བ་མ་གཏོགས། འདི་འདུས་པ་ཡིན་ཕྱིར་འབྲལ་བའི་ཆོས་ཅན།  
ནམ་ཞིག་ཆོགས་པ་ཞིག་སྟེ་འབྱུང་བཞིའི་གྲོང་དུ་རང་དངས་རེད་རྒྱུའི་དངོས་པོ།  
རགས་པ་རྒྱན་དང་ཕྲ་བ་སྐད་ཅིག་གིས་མི་ཏྲག་པའི་ཆོས། མདུན་ཕྱོགས་འཛིག་  
པའི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བས་འགོ་བའམ་ཡུང་པོ་འཛིག་པའི་ཆོགས་ལ་བདག་ཏུ་ཞེན་  
པའམ་བརྟེན་པས་འཛིག་རྟེན་ཞེས་བཏགས་པ་སྟེ། སེམས་ཀྱི་རུས་པས་ཕྱོགས་  
དུས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བྱུབ་པ་དང་མི་འདྲ་བར་ལུས་ལ་རུས་པ་རྒྱུད་དུ་ལས་མེད་དེ།  
དུས་ཀྱིས་མཆོཙ་ན་མ་འོངས་པའི་ཕྱོགས་སུ་མ་གཏོགས་འདས་པའི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་མི་

ཐུབ་པ། བརྒྱད་ཅུ་འི་ཤར་པོ་སྤར་གྱི་གཞིན་རྒྱུ་ལོ་རབས་ལ་ཕྱིར་སྤྲོད་ཐབས་མེད་  
པ་ལྟ་བུ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ན་ལུས་རྒྱས་མེད་བྲན་གཡོག་ལྟ་བུའི་བདེ་སྤྱད་འདི་  
སེམས་སྐྱེལ་པོ་ལྟ་བུའི་བཀོད་འདོམ་ལ་རག་ལས་ཏེ། སེམས་ཀྱི་བཀོད་འདོམ་  
འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱིར་གི་སྤྲོ་བས་རྒྱས་བཞིན་བཟང་ངན་གང་གི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱད་ན་རྒྱས་པ་དེ་  
བཞིན་ཐོན་ཐུབ། དེས་ན་རྒྱུ་ལོར་རིན་པོ་མེད་པ་ལ། གྲོགས་བཟང་གཞན་ནས་རྟེན་  
མི་དགོས་ཏེ། རང་ལ་ཡོད་པའི་རིན་ཆེན་རང་གིས་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་བཏེན་སྤྱད་  
ཤེས་དང་མི་ཤེས་ཀྱི་ཐད་འདི་ནས། མཁས་སྤྱན། ཡུག་དབུལ། སྤྱིད་སྤྱད།  
མཐོང་མན། བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་ཤོར་བ་ཡིན་ཏེ། བདེ་བ་དོན་གཉིས་ཀྱི་  
འདུན་པ་བཅང་མཁན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་སྒྲོ་མེ་ཆེ་འདི་ན་ཡོད་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡོད་  
པར་མ་ཤེས། འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལྷེ་མིག་རང་ལག་ན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཡིན་པ་ཡིན་  
པར་མ་ཤེས་མ་མཐོང་བའི་འབྲུལ་ཤེས་ལུན་འཐོམ་ཅན་འདི་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་བདེ་  
སྤྱད་གི་ལམ་ཁ་དབྱག་གཉིས་སུ་གྲུས་པ་རེད། དེའི་ལམ་དེ་གཉིས་ལ་ཡ་རབས་  
བཟང་པོའི་ལམ་དང་། མ་རབས་ངན་སྤྱིད་ཅན་ཀྱི་ལམ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ཡ་  
རབས་ཀྱི་ལམ་ནི་བཟང་མེ་ལྷེ་གྱེན་དུ་འགོ་བའི་དཔེ་བཞིན་ཡར་གྱི་མིག་ལྟོས་སུ་འགོ་  
བ་དང་། གཅིག་ཤོས་ངན་རྒྱུན་སྤར་ལ་རྒྱག་པའི་དཔེ་ལྟར་འོག་ནས་འོག་གམ་  
དམན་ནས་དམན་པར་བགོད་པའི་ལམ་ཡིན། སྤྱད་གིས་མགོ་བཟུང་སྤྱིད་ཀྱིས་  
མཐའ་སྤྱོད་བ་དེ་ཡ་རབས་ཀྱི་ལམ་དང་། སྤྱིད་ཀྱིས་མགོ་བཟུང་སྤྱད་གིས་མཐའ་  
བསྐྱེད་བ་དེ་མ་རབས་ཀྱི་ལམ་ཡིན། དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། ངན་གོམས་ཀྱི་  
བག་ཆགས་འཐུག་པ་རྟོག་ཁ་སྤར་གཏད་ལ་ལོ་བས་པ་ཞིག་གིས་གྱེན་དུ་ཕྱོགས་པའི་  
བགོད་ལམ་ལ་བགོད་པ་དཀའ་ལས་ཅན་དུ་མཐོང་བ་ལྟར། བཟང་པོའི་གཤིས་

སྒྱུད་བསྐྱབ་པར་མ་གོམས་པའི་དབང་གིས་དང་པོ་བསྐྱབ་པའི་ཆོ་བརྩོན་པ་སྒྱུད་པར་  
 བྱེད་དགོས་པས་དཀའ་སྒྲུག་ལྟ་བུར་མཐོང་ཡང་། གཟར་མའི་བྲག་ལ་མ་འགོས་  
 བ། བདེ་མའི་ཐང་ལ་མི་སླེབ་ཅེས་པའི་ཁ་རྒྱན་ལྟར། གང་འཚམས་ནས་སྒྱུད་  
 པའི་སྒྲི་སྒྲིང་གི་ཐང་ཆེན་ལ་སླེབ་པ་ལྟ་བུའི། ལྷ་ཚོགས་རིག་པའི་གནས་ལ་བྱང་  
 བའི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་སྒྲི་སྒྲིང་གི་མེ་ཏྲོག་བཟླ་ཞིང་། ཁོང་ཡངས་སྒྲོ་དཀྲུལ་ཆེ་  
 བའི་ཐང་ཆེན་ཤོང་ཡངས་བར། རང་གཞན་འཕྲུལ་ཡུན་དུ་བདེ་བའི་རི་སྒྲིང་གི་  
 བཀོད་པ་བྱེ་བྲག་པས་མངོས་པས་མ་ཟད། རི་རབ་ཅེ་ནས་རི་ཕྱན་མཐོང་བ་ལྟར་  
 མངོན་སྟོན་འདི་ལྟའི་གནད་གསང་རྟོགས་པས་གང་ཅིར་ཉམ་མི་ང་བ་སེང་གེས་  
 གངས་རིའི་གཏན་སྤྱི་ཟེན་ནས་ཡང་བག་ཚེ་མེད་པ་དང་འདྲ། མ་རབས་ཀྱི་ལམ་  
 དེ་ངན་སྒྱུད་སྒྲི་དགའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། དབང་ལྷ་ཡུལ་  
 ལྟར་ཞེན་པའི་འདོད་ཞེན་གྱིས་ཐོག་མར་སྒྱུད་པའི་སྒྲིང་བའམ་སྟེད་པའི་ཉེར་ལེན་ཙམ་  
 ལྟར་བའི་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་ན། ཚད་མཉམ་དུ་སྒྱེ་རན་ཁར་ལུས་བྱང་བའི་རེག་བྱ་  
 འདི་ལས་ལྷོག་སྟེ་བའི་ཞིག་བྱང་ན་སྟེ་མ་པའི་བྱོ་བའི་རེག་བྱར་སྟེད་པའམ་ཆགས་པར་  
 ལྟར་བའི་དེ་མ་ཐག་དམུལ་མེས་བསྟེན་པའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྟེང་བ་ལྟ་བུ་སྟེ། བྱེ་  
 ལེབ་འོད་ལ་ཆགས་ནས་མར་མེས་བསྟེན་པ་བཞིན་སྒྲི་མཐའ་མེད་པའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་  
 གི་རྒྱུ་ལྟར་དུ་རྩྭ་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཡ་རབས་དང་མ་རབས་ཀྱི་ལམ་དེ་གཉིས་  
 གང་དུ་ཞུགས་ནས་དེར་སླེབ་ཡོད་པ་སྒྱུད་པའི་རྟགས་ཀྱིས་འབྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། མ་  
 ཡུ་མའི་པང་ནས་དང་པོར་སྒྲི་སྒྲིང་སྐྱབས་ཐོད་པའི་ངོས་ལ་ཡ་རབས་ཅེས་པའི་ཁ་བྱང་  
 བཀོད་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། མ་རབས་ལ་དེ་བཞིན་རྟགས་ཐམ་ནག་པོའི་རི་  
 མོ་བཀོད་མེད་ཀྱང་། སྒྲི་སྒྲིང་ལོ་ནར་སོན་པའི་རང་གཞིས་དང་མཐུན་པའི་སྒྱུད་

པ་བཟང་དན་གྲིས་ཡ་རབས་དང་མ་རབས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ཡིན། དེ་དག་རིགས་  
མཐུན་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པ་འདྲ་དུ་འགྲོའི་བྱ་དང་མཚུངས། ལུས་ངག་གི་  
སྦྱོད་པ་ནི་བསམ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་སྒྲོན་དུ་སོང་བ་ཞིག་གསལ། སེམས་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུའི་  
བཀོད་འདོམ་གྱི་འོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ལུས་ངག་གི་སྦྱོད་པ་བཟང་  
དན་བྱེད་པོ་སེམས་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་ཞན་ལ་རག་ལས། འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྲང་  
གི་སྒོག་ཆགས་སེམས་ལྡན་ཆོང་མར་རང་གཤིས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ཅིང་། མི་ཡིན་  
པར་གཅིག་པ་མ་ཟད། ས་མ་གཅིག་པའི་སྦྱོན་མཆེད་ཡིན་ཀྱང་རང་གཤིས་འདྲ་  
མཚུངས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། ཁ་ཤས་གཤིས་བཟང་སྦྱོད་ལམ་འཇམ་པ་དང་།  
ལ་ལ་རྒྱུད་རྒྱུ་རང་བཞིན་དན་པ་འབྱུང་བ་དེ་ཀུན་སོ་སོའི་རང་གཤིས་སམ་རང་  
བཞིན་ཡིན་པས་སྦྱིར་བཏང་གིས་བཤད་ན། དཔེ་ལྷགས་རིགས་ཤིག་ལ་བཞག་ན།  
གསེར་དངུལ་ཟངས་རག་ལྷགས་དང་ཞུ་སྒོགས་གང་ཡིན་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ག་ལས་  
བསྐྱར་དུ་མེད་པ་དང་། ཤིང་རིགས་ཤིག་ལ་མཚོན་ན། ཅན་དན་དང་ཨ་གར།  
ཤིང་ཕྲན་ཕལ་བ་སྒོགས་གང་ཡིན་དེ་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་ཐབས་མེད་ཀྱང་།  
མགར་བ་མཁས་པས་ལྷགས་རིགས་དམན་པར་ལྟ་སྦྱོད་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་  
དབྱིབས་སུ་བསྒྱུན་ཅིང་། གསེར་ཅི་དང་དངུལ་ལྷན་གྲིས་རྒྱན་བཏགས་ན་བཟང་  
པོའི་དངོས་པོར་འགྱུར་བ་དང་། ཤིང་རིགས་ཐ་ཤལ་བར་བཟེ་རིགས་མཁས་པས་  
ཉེར་སྦྱོད་བཟང་པོར་བསྐྱར་ན་རིན་ཐང་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་བཞིན། ཡ་རབས་  
དམ་པའི་རིགས་གཞུང་གིས་སྒོ་བ་གཙུན་བྱས་ན་རང་གཤིས་ཞན་པའི་དམན་པ་ཡིན་  
ཀྱང་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་འགྱུར་བ་ཡོད། ཡང་བཟང་པོ་ཡ་རབས་ཀྱི་གཤིས་ཅོམ་  
ལྡན་ཀྱང་། གྲོགས་དན་གྲིས་བསྐྱར་བའམ། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྦྱངས་པས་

མ་འདད་བ། རྒྱ་བཟང་དམན་པའི་ཡོ་ཆས་སུ་སྒྱུར་པ་ལ་ཕྱིས་འདད་མེད་པ།  
ཅན་དན་སོལ་བར་གྱུར་པ་དང་། གསེར་བཅངས་མདེལ་མཚོན་དུ་གྱུར་པ་ལྟ་བུའི་  
ངན་སྒྲིལ་གྱིས་བསྐྱད་པས་ཀྱང་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་འབྱིན་པའི་བྱེ་བྲག་ཕྱེད་དེ།  
གྲོགས་ངན་པ་དང་འགྲོག་ན་རྒྱུན་ངན་གྱི་རྟགས་སྟོན། བཟང་ཡ་རབས་དང་  
འགྲོག་ན་དོན་ཆེན་གྱི་མཐའ་རྒྱུད་ཅས་པའི་གཏམ་དཔེ་བཞིན་ཡིན། གཤེས་བཟང་  
ཅན་གྱི་མི་དེ་གྲོགས་བཟང་པོའི་སྒྱུར་མ་དང་བཅས། སློབ་དཔོན་བཟང་པོའི་སློབ་  
སྟོན་གྱི་ཞལ་གྱི་བདུད་ཕྱིས་བསྐྱུངས་ན་གསེར་ལ་རྒྱལ་བའི་སྒྱུ་བཞེངས་པ་དང་།  
ཅན་དན་ས་མཚོག་ལ་བགྱིས་རྟགས་བརྒྱད་བརྟོགས་པ་དང་འདྲ་བས། ཀུན་གྱི་དང་  
བ་འདྲེན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སློབ་དང་སིམ་པ་ཐུན་མིན་སྟེར་ཞིང་། གཤེས་  
བཟང་དཔྱོད་ལྡན་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་གིས་འབྱོར་བའི་མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་། མི་  
བྱངས་ཐེར་འབྱུང་ཕྱག་ཁྲིག་མང་པོའི་བདེ་སྦྱིད་གྱི་མགོ་འདོན་ཐུབ་ཅིང་། སྦྱོང་  
ངན་གཤུག་རྩལ་ཅན་གྱི་མི་ངན་རེ་རེས་ཀྱང་ཡུལ་ཁམས་སྡེ་འབངས་མང་པོ་དཀྱགས་  
ཐུབ་པ་མ་ཆད། འཛམ་གླིང་མི་བདེའི་ངན་གཞི་ཡང་མི་ངན་རེ་གཉིས་ཀྱིས་འཛོག་  
སྟེན། དེ་ལྟར་ན། ཡང་དག་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས་དང་མ་ཞུགས་གྱི་བྱུང་པར་  
གྱིས་སམ། ཡ་རབས་དང་མ་རབས་གྱི་བསམ་སྦྱོང་གྱིས་མིའི་བཟང་ངན་སྟེ་མོད།  
མིང་ལ་ཡང་དག་པའི་ལམ་ཞེས་བཏགས་པ་ཙམ་ལ་ཡང་དོན་གྱིས་ཡང་དག་པའི་  
ལམ་ཡིན་པའི་ངས་པ་མེད་དེ། ས་སྟོགས་འགའ་ཞིག་ནས་པ་བསད་པ་ལ་རྒྱལ་རྩ་  
བརྩུང་བའི་དཔེ་ཡོད་པར་བཤད་པ་དང་། ཅི་ཏ་རྟེན་གཅིག་གི་ཡུལ་ནས་རྟེན་  
གཉིས་པ་ལ་མི་རུ་མི་བཅི་བ་བཞིན་ཏེ། ཡང་དག་དང་མ་དག་གྱང་ཚིག་ལ་མི་རྟོན་  
དོན་ལ་རྟོན། དོན་མཐར་ཐུག་བདེན་པའི་ར་སྦྱོང་གྱི་རྒྱུ་རྟེན་དང་འབྲལ་བས་

མེད། དེས་ན་བདེན་དོན་འགྱུར་མེད་བསེག་བཅད་བཟར་བའི་གསེར་ལན་བརྒྱར་  
བཞུ་བཏུལ་བྱས་པ་བཞིན་གྱི་ལོག་པའི་རྩི་མས་མ་སྤག་པའི་ཡང་དག་པའི་ལམ་དེར་  
ཞུགས་པའམ་འཇུག་པའི་གང་ཟག་དེ་ཡ་རབས་ཀྱི་མི་དང་། ལམ་དེ་ལ་ཡ་རབས་  
བཟང་པོའི་ལམ་ཞེས་བྱ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་དེ་ཡང་དག་པ་ཡིན་མིན་སྤྲུལ་སྤྱད་ས་  
གཅོད་དགོས་པ་རེད་ཟེར་ན། མྱོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་  
གིས་ཀྱང་དེའི་སྤྱད་ས་གཅོད་པར་མི་རུས་ཏེ། རང་རང་གི་འདོད་ཕྱོགས་ཡང་མ་  
དག་པའི་བཟོ་སྤྱོད་ཉི་ཆོ་བས་བཅིངས་བས། དེ་དག་གི་དབང་དུ་བཏང་ན་རང་  
ཉིད་གང་དུ་མོས་པ་དང་། གང་ཟག་དང་ལམ་ལུགས་སྤྱད་གང་ལ་དགའ་བ་དེ་  
དང་དེར་བཟང་པོ་དང་བཟང་པོའི་ལམ་དུ་བརྩི་མོད། དེ་ཡང་རྟག་མི་སྤྱབ་པ་ནམ་  
ཞིག་བཟང་པོ་དན་པ་དང་། དན་པ་བཟང་པོར་མཐོང་བའི་འདུ་ཤེས་འགྱུར་སྲིད་  
པས། བྱིས་པའི་སློ་ཅན་བསམ་ཆུ་རྒྱུད་དུ་ཅན་གྱིས་ཡང་དག་པའི་ལམ་དཔྱེ་ཞིབ་གྱི་  
ཁ་ཚོན་མི་ཆོད། འོན་ཏེ་ལྟར་འོས་ཤེ་ན། བདེན་དོན་དེ་བདེན་དོན་ཡིན་མིན་  
ཡང་དག་པའི་བདེན་དོན་རང་གིས་ཐག་གཅོད་དགོས་ཏེ། གསེར་ལན་བརྒྱར་  
བརྟགས་ཀྱང་གསེར་ལས་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱ་མའི་དཔེས་མཚོན། ལམ་དེར་ཞུགས་  
ན་མཐར་སྤྱག་མི་བསྐྱུ་བའི་ཡིད་ཆེས་སློ་གཏད་ཐེར་བ། དེ་ཡང་གང་ཟག་རེ་རེ་  
གཉིས་གཉིས་སམ་ཚོགས་པ་དང་སྡེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པའི་ཁེ་ཕན་ཙམ་མ་ཡིན་པར།  
སློག་ལྟན་སེམས་ཡོད་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་འགོད་སྤྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་དག་  
པའི་ལམ་ཡིན་ཞིང་། དེར་འབད་པའི་བསམ་པ་དང་སྦྱོད་པ་ཡོད་མཁན་དེ་ལ་ཡ་  
རབས་བཟང་པོའི་མི་ཞེས་ཟེར་ཞིང་དེ་ལྟར་དོན་ལ་ཡང་གྲུབ། འདུན་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
སྡོན་དུ་འགྲོ་བས། ཡང་དག་མིན། ཡ་རབས་ཞན་གང་བཤད་ཀྱང་མཐར་



གཏུག་ན་བདེ་བ་དོན་གཉེར་དང་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལམ་བསྟུ་མེད་ཅིག་འཛོལ་བ་  
ལ་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱོགས་སུ་ཉེ་དང་མི་ཉེའི་ཐད་ནས་མི་བཟང་ངན།  
ཡ་རབས་དང་མ་རབས་ཏུ་སྒྲེབ་ཡིན་པས། གཏམ་འདི་ཐོག་མར་གླེང་བའི་འཕྲོ་  
གཞི་ལྟར། ཐམས་ཅད་བདེ་བའི་དོན་དུ་རྒྱུག་བཞིན་ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར།  
བདེ་བ་འདོད་མཁན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བ་ཡི་རང་སེམས་ཚིམ་པ་འཕྲལ་ཡུན་ཀུན་ཏུ་  
བདེ་བ། མི་བདེ་བའི་མིང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་པའི་ལམ་དེ་ལམ་ཡང་དག་  
དང་། དེའི་ལམ་དེ་སྟོན་ལུས་པ་དེ་ལ་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ། ལམ་དེར་ཞུགས་  
པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ཡ་རབས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པའི་སྐྱེས་མཆོག་ཟེར། དེ་ལས་  
ལྷོག་སྟེ་རང་ཉིད་གཅིག་པུ་འཇམ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གི་སྟེ་རིས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་  
བདེ་བའི་ཆེད། གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པའི་ལམ་དེ་ཡང་མ་དག་པའི་ལམ་དང་།  
དེར་ཞུགས་ནས་རང་གཞན་ཕྱང་ལ་སྦྱོར་མཁན་དེར་མ་རབས་ཟེར། རང་རིས་དོན་  
དུ་གཉེར་བཞིན་པའི་བདེ་བ་དེ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་  
བ་གཉིས་ཡིན། ང་ཞེས་འདོག་གཞི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་གཞན་མེད་པས།  
བདེ་བ་དོན་གཉེར་ཡང་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིར་ཡིན་ན། བདེ་བའི་རིགས་ཀྱང་ལུས་  
སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་གཉིས་ལ་འདུ་བ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་བདེ་  
བ་ཆེད་རྒྱུ་འདི་བདེ་བ་གཞན་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོ་སྒྲུབ་མེད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་  
ནང་དུ་མེད་ན་སྤྱི་རོལ་ཡོ་བྱེད་སོགས་ཀྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་  
ཅོམ་ལས་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་མ་བདེ་ཕྱིན་ལུས་ལ་མཐུན་རྐྱེན་ངི་ཅོམ་  
ཆོགས་ཀྱང་བདེ་བའི་མིང་དོན་གཉིས་ཀ་མེད་པ་ནི། རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ས་མ་བདེ་ན་  
འབངས་བདེ་བའི་སྐབས་མེད་པ་བཞིན་ཏེ། སྤྱི་དངོས་པོའི་འབྱོར་བས་ཐུག་པའི་

འཛམ་གླིང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་བཞིན་ཡོད་པ་  
མ་ཟད། འགའ་ཞིག་རང་སློག་རང་གིས་གཙོད་དགོས་པའི་སེམས་གཙོང་གིས་  
མནར་བ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་འདི་དག་གིས་ཀྱང་ར་སྤྲོད་ཐུབ། སེམས་སྤྱིད་  
པའི་ཉིན་མོ་ཉལ་ས་རྒྱ་ར་ཡིན་ཀྱང་སྤྱིད་པར་ཆོར་ལ། ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་ཆེད་  
སྐབས་ཤིག་ལ་སྤྲོད་གནས་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ཡིན་ཀྱང་སྤྲོ་སྒྲུང་མེད་པ་འདིས་ཀྱང་  
མཆོད་ཐུབ། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱག་པོ་ཡོང་ན་སྤྱིད་པའི་གཞི་མ་ཡིན་པར་སྒྲུམ།  
དེ་ལ་དབྱུད་པ་བྱས་ན་མི་ལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཡོད་པས་ཕྱག་པོ་བྱེད་པ་ཡང་ལུས་  
སེམས་གཉིས་ཀའི་ཕྱག་པོ་བྱེད་འོས། དེས་ན་མི་ཞིག་ཕྱག་པོ་བྱེད་པ་ལ་བྱི་དངོས་  
པོའི་འབྱོར་བས་ཕྱག་པ་དེ་ཕྱག་པོ་ངོ་མ་མིན་པས་མི་ཆོད་དོན་ལ་དབུལ་པོ་ཡིན་ཏེ།  
ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན། ཟང་བྱེད་སྒྱུ་མའི་ནོར་གྱིས་ངི་ཙམ་འབྱོར་ཀྱང་ཆོམ་པ་མེད་པར་  
ལན་ཆུང་ཆུང་བཞིན་ད་རུང་འདོད་པ་ངང་གིས་འཕེལ་ནས་སྐྱམ་ཆགས་ཀྱིས་གདུང་  
བས། ནོར་མེད་དབུལ་པོ་ལས་ཀྱང་ཉམ་ཐག་ནང་གི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་  
གྱི་འབྱོར་བས་ཕྱག་ན། དེ་དོན་གྱི་ཕྱག་པོ་ངོ་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་འབྱོར་བ་དེར་  
ཟད་པའི་མཐའ་མེད་ཅིང་ངི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་ངང་གིས་འཕེལ། དེས་འཛིག་རྟེན་འདི་  
དང་འདི་ལས་འདས་པའི་ལེགས་ཆོགས་མང་པོའི་སློའཕར་འབྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད།  
ཤེས་རབ་གྱི་མིག་དེས་ཐབས་བཟང་པོ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ཏེ་རང་དང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་པ་  
ཡོད་ཆོད་སེལ་བར་བྱེད་ཐུབ། ནང་གི་འབྱོར་བ་ཡུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་པའི་  
མི་དེ་སྤོང་འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོའི་འབྱོར་བས་ཀྱང་འབྲུན་དུ་མེད་པའི་བདེ་  
སྤྱིད་དང་ལྷན་ཞིང་། དེས་རང་གིས་ཆེད་པའི་བདེ་བའི་ལམ་དེར་གཞན་བརྩེ་བས་  
རྗེས་སུ་བྱིད་པར་ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་བརྩོན་པར་བྱེད། འཛམ་གླིང་གི་མིའི་འཛིག་

རྟེན་འདི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཚུ་ཚད་མཐོན་པོར་སླེབ་དགོས་ན། ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མིང་དོན་  
 མཚུངས་པ་གཞན་པན་ཅན་མང་པོས་ཁེངས་དགོས། དེ་བཞིན་ཡུལ་རིས་གཅིག  
 གྲོང་ཚོ་ཞིག བྱིས་ཚང་གཅིག་ལ་མཚོན་ན་ཡང་དེ་ལྟར་ཤེས་ཡོན་དང་བྱམས་བརྩེ་  
 སླིང་རྩིས་བྲངས་བའི་བསམ་སྡོད་བཟང་པོ་ཡོད་མེད་ཀྱིས་ཡུན་གྱི་བདེ་སྤྱད་གི་ཁ་ལོ་  
 པ་བྱེད་པ་དང་མི་གཅིག་གི་མི་ཚོའི་བདེ་སྤྱད་ལ་དབྱུང་ན་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན། དེས་  
 ན་གྱི་ཚུལ་མི་ཡིན་པར་འདྲ་ཡང་། ནང་གི་སློལ་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྤྱིད་སྤྱད་  
 ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཐོབ་ཤོར་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཤེས་ཡོན་དེ་རི་ལྟར་འཚོལ་དགོས་སྒྲུབ་  
 ན། ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་ནམ་དཔྱོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་ལ། ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་སློ་  
 ཐོས་པ་ཡིན་པས་དང་པོ་ཐོས་པ་འཚོལ་དགོས། ལེགས་ཚོགས་བརྒྱ་ཕྱག་འབྱུང་  
 བའི་སློ་འཕར་ཐོས་པ་མི་སྒྲུབ་པར། དོན་ཆེན་བསྐྱར་ནས་དོན་ཆུང་གི་བྱ་བས་དུས་  
 ཚོད་བོན་དུ་བཅུག་པ་ནི་སྤྲོན་རྟགས་ཡིན། ཤེས་རབ་ཡོད་ན་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་  
 གཅིག་གིས་སྐར་ཚོགས་ཟིལ་གྱིས་མནན་པ་བཞིན། སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་མ་  
 རུངས་པའི་དགྲ་ཐམས་ཅད་ཤེས་རབ་གཅིག་གིས་འཛིམས་རུས་པ་དང་། ལོག་  
 པའི་ལམ་གྱི་མུན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་གཅིག་གིས་སེལ་རུས། ཐོས་པ་  
 འཚོལ་ནས་མཁས་པ་བྱེད་པ་ལ། མ་ཤེས་པ་བསྐྱབས་ནས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།  
 བསྐྱབས་ནས་ཤེས་པ་མ་གཏོགས་མ་བསྐྱབ་པར་ཤེས་པ་ས་སྟངས་ན་དཀོན། དེ་  
 ཡང་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན་མུན་པའི་སྟོན་མེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་སྤྱང་  
 དགོས་པ་ལས། ལོག་པའི་ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་ངན་གཡོ་བརྩེ་བྲལ་གྱི་རིགས་ལ་  
 སྤྱངས་ན་ཡུང་བར་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མ་བསྐྱབ་པར་རང་གར་བསྐྱད་ན་མི་  
 ཚོའི་མཐར་ཐུག་ཉིན་ཡང་བཟང་སྟེད་མེད་པར་ལག་སྟོང་དུ་ལུས་པར་ངེས།

འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་བཟང་ཆ་མངོས་ཆ་ལེགས་པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་འབད་པས་དོན་  
གཉེར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབས་པའི་འབྲས་བུ་ཤ་སྟག་སྟེ། དོན་གཉེར་གྱི་བརྩོན་པ་མེད་ན་  
བཟང་པོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་མི་སྲབ་ལ། རང་གི་ཡོན་ཏན་མེད་ན་ཕྱི་  
དཔལ་འབྱོར་གྱིས་བདེ་བ་རྟེན་ཐབས་བྱེད་པའི་བསམ་པ་འབྲས་མེད་རེ་སྟོང་།  
དགུན་གྱི་ལྗོན་གྱིང་ལ་འབྲས་བུ་འཕྲོག་རེ་བྱས་ཏེ་བསྐྱབས་པ་དང་མཚུངས། གལ་ཏེ་  
རང་ཉིད་ལ་རང་གི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱིས་ཕྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན།  
རེ་ཞིག་རྒྱད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཀྱང་རིང་པོར་མི་འགོར་བར་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་འབྱིན་པ་  
ནམ་ཁྲུང་དུ་ཀའི་ལྗོན་གྱིང་བཟང་པོ་དང་འབྲ་བ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་བྱ་བ་གང་ཐད་  
ནས་ཚོད་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་འདུག་དགོས། ཚོད་ཟིན་ཚུགས་སྲབ་གནད་ཀྱི་  
གལ་མདོ་ཡིན། རིགས་བཟང་། རུས་མི་དམན། ལོངས་སྟོད་ཀྱི་འབྱོར་  
བས་མི་ཐོང་། ཡོན་ཏན་ཆེ་བསམ་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲུབ་ནས་ཁེངས་བར་གྱུར་ན།  
རང་བས་ཡན་ལ་ལྟོས་དང་། རེ་རེའི་ཡན་ན་རེ་རེ་ཡོད། རྩ་བུ་ཡག་ཡན་ན་  
གངས་ཡོད། གངས་དཀར་པོའི་ཡན་ན་གནམ་ཡོད་ཟེར་དཔེ་ལྟར། རྒྱ་མཚོའི་  
སྐལ་བར་མ་འབྲད་ན་ཁོལ་པའི་སྐལ་བས་ཁོ་རང་བས་ཡན་ལ་མེད་སྒྲུང་ཤར་བ་དང་  
འབྲ་སྟེ། བསམ་ཚད་ཡིན་རྒྱུའི་ངེས་པ་མེད་པའི་ཏ་གོ་རྒྱད་ལ་སྦྱར་དགོས།  
ཡང་སྐབས་འགར་ཏེ་ཅང་ཞུམ་ཆེས་ནས། སེམས་པམ་ཡི་ཆད་དེ་རྩ་མ་སྦྱིད་བྱུག་  
ཏུ་འབྲེན་མི་དགོས། རང་བས་མན་དུ་ཡོད་པའང་མི་ཉུང་བ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།  
མིག་གིས་དམའ་བལྟས་སེམས་ཀྱིས་དམན་ལམ་མ་བསྟེགས་དང་མི་ཡིན་ལུགས་  
ཚང་མ་གཅིག་པ་རེད། སྒྲོ་རིག་པ་རང་ཉིད་ལ་ལྟན་སྦྱེས་ཀྱིས་ཡོད། ཐབས་  
ཤེས་རབ་གཉིས་ཀས་མ་ཐོང་ན། བྱིས་ཀ་བཞིའི་གདུང་མ་གར་བརྩུགས་རེད་

བསམས་ཤི། སེམས་འཕང་གུན་ལ་བསྟོད་ནས་བརྟོན་པ་དང་སྤྲིད་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་  
རང་ཉིད་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པར་བྱ་དགོས། མི་བརྟན་སློ་མང་གཏམ་དང་བྱ་བར་  
ངེས་པ་མེད་ཅིང་འགོ་འདུག་ཁྱི་བཞིན་སྐྱེན་པ། མ་བརྟགས་ལུ་ཅོར་སྤྱོད་པའི་གཏམ་  
དང་། ཅོལ་ཆུང་ཐོ་ཅིའི་བྱ་བ་བྱ་ཆོམ་དུ་ཅོམ་མཁན་གྱི་མི་དེ་རིགས། རི་ཅེའི་  
ཆུ་ཆུན་བཞིན་མཐོ་ཡང་དམའ་སར་ལྷུང་། མི་གཞི་བརྟན་ཅིང་བག་ཡོད་ཚུགས་  
ཐུབ་སྤྱོད་བྱུང་། དུས་ལ་བབ་ཆོ་དོན་དང་ལྡན་པའི་གཏམ་སྤྱོད་པ། ཆུན་དུ་  
འཇུག་བག་ལྡན་ཞིང་གཏིང་གི་གཤིས་དཔོག་དཀའ་བའི་སྤྱོད་བྱེད་ལ་ལྷ་ཡང་  
འཇིགས་པ་སྤྱོད་ཤི། བམ་ཞིག་མ་བསྐྱས་སྤྱོད་པ་རང་བཞིན་གྱིས་བཀྱར་བ་ཆོས་ཉིད་  
ཡིན། ཡུལ་ཁམས་ཀྱི་བདག་པོ་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པ་ལ་ཡུལ་དེ་ནས་གུས་བརྩི་  
ཅུ་ཡང་། ཡུལ་གཞན་ནས་དེ་ཅོམ་མིན་ལ། ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ནི་ཡུལ་ཁམས་  
ཐམས་ཅད་དང་བྱུང་པར་གཞན་ཡུལ་ནས་བརྩི་བཀྱར་ཆེ་བས། རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་  
སྤྲིད་ལས་ཀྱང་དོན་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ལ་རང་དབང་ཡོད་བཞིན་མི་འབད་པ་ནི།  
སེམས་མེད་བཅའ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་པའི་ཆོས་སྤྱོད་པོ་ཡིན། མཁས་སྤྱོད་  
ཟེར་བ་དེ། དོན་ཆེན་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཡོད་  
མེད་ལ་ཟེར། མཁས་པ་ཡིན་ན་གཞུག་ནས་ཇི་ཡོད་ཤེས། སྤྱི་གཙན་ཡིན་ན་  
སྤྱོད་ན་ཅི་ཡོད་རིག་ ཅེས་པའི་དཔེ་ལྟར། བྱ་བ་གང་དང་གང་ཞིག་ལ་འཇུག་  
ཤིག་དང་། སྤྱོད་བྱེད་གང་དང་གང་ཞིག་གི་བཟང་ངན་ཐམས་ཅད་མཛོན་དུ་གྱུར་ཆོ་  
སྤྱོད་ཀྱང་ཤེས་མིད། ས་བོན་གང་དང་གང་ཞིག་ལ་རུས་པ་གང་ཞིག་ལྡན་པ་  
དཔོག་པ་བཞིན་མ་འོངས་བྱ་བ་གང་དག་ལ་རྗེས་འབྲས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་སྤྱོད་པོ་རབ་  
གྱི་མཁའ་པ་རབ་རིབ་ཅེས་པའི་གཏམ་དཔེ་ལྟར་སྤོན་ནས་དཔགས་ཐུབ་ན་མཁས་པ་

ཡིན། ལེགས་པར་བཤད་པའི་ངག་འཆི་སྤོང་གི་ལྷའི་བདུད་རྩི་ལྟ་བུ་ཐོས་ཀྱང་དེ་  
ལ་གནད་ཆེན་དུ་མི་བརྩི་ཞིང་། དོན་ཆེན་བསྐྱུར་ནས་དོན་རྒྱུད་ལ་གཡེང་བའི་ཁོ་ལ་  
བོར་མི་ཆོ་བཅད་པ་དེ་སྒྲུབ་པོ་ཡིན་པའི་རྟགས་རེད། དེས་ན་ཐོག་མར་ཤེས་རབ་གི་  
མིག་བསྐྱབ། དེ་ནས་གང་འདོད་གི་ལས་ལ་ཞུགས་ན། མིག་ལྡན་གཡང་སར་  
ཉམ་མི་ང་བ་བཞིན་ལེགས་པ་སྤེལ་ཞིང་ཉེས་པ་འགོག་ཐུབ། སྐྱེ་བོ་ཕལ་བ་འདོད་  
ཡོན་གྱིས་མི་ངོམས་པ་བཞིན་དུ། མཁས་པ་ལེགས་བཤད་ལ་ངོམས་པ་མེད་པས་  
བརྩོན་པ་རྒྱ་བའི་རྒྱན་བཞིན་བསྐྱབ་ལ་འབད་ན་དེ་བཞིན་ཡོན་ཏན་གི་ཚོགས་མང་དུ་  
འཕེལ་བ་ཡིན། སྤྱི་ཐག་མིག་རྒྱུད་རིང་བའི་ཡ་རབས་བཟང་བོའི་ཡོན་ཏན་ཅན་  
དེས། རྩོམ་ལ་གནོད་པ་སྤྱེལ་བའི་དགྲ་བོར་ཡང་ཕར་ལ་བུ་བཞིན་བསྐྱུངས་བས།  
ཐ་མར་དགྲ་བོ་དབང་དུ་གྱུར་ནས་དགྲ་ཐབས་གྱིས་འདུལ་བ་ཡང་། ཁོང་ཡངས་སློ་  
རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཐབས་ལ་མ་རྒྱུངས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན། འཇམ་པོས་རྩལ་པོ་འཛོམས་པ་  
ལས་རྩལ་པོས་རྩལ་པོ་གཏན་དུ་འཛོམས་པ་མི་སྲིད། གྲོགས་ངན་པའི་རྒྱུད་གིས་  
ནམ་ཡང་གཡོ་མི་ཐུབ་ཅིང་། སློ་བརྟན་གཤིས་ཀ་བཟང་བའི་ངང་རྩལ་རི་དབང་  
བཞིན་དུ་བརྟན་ན། ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སྤྲིན་བཞིན་རང་ལྷགས་གྱིས་འདུ་  
རང་རེས་རྒྱན་དུ་ལུས་ལ་བྱི་དོར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་ཟས་གོས་སོགས་འདོད་ཡོན་  
ཐམས་ཅད་བསྟབས་ཏེ་གཅེས་སྦྱོང་བྱེད། ནམ་མཁའ་ནས་འབྱུག་སྐད་དྲག་པོ་  
གྲགས་པ་ཐོས་ཀྱང་ངའི་ལུས་ལ་ཐོག་གིས་མི་བརྒྱག་གམ་སྒྲམ་པའི་འཛིགས་སྒྲག་  
ཅན་གི་ཚོར་སྣང་ཆ་ཟིང་བ་དབང་མེད་དུ་སྦྱེན། ང་ཞེས་འདོག་སའི་རྩལ་ཤུན་  
ཚོགས་པའི་ལུས་འདི་འདྲ་སྤར་ནས་གངས་མེད་བརྗེས་ཟིན་ཞིང་། ད་ལྟའི་འདི་  
ཡང་ཅལ་ག་རྒྱེད་པ་བཞིན་རྒྱས་ནས་རྩལ་པ་ཟད་དེ་བཅད་མེད་དུ་འབྱུང་བ། ལྷགས་

དར་ཁྱིལ་དུ་གཡུག་རྒྱུ་འདོད་པའི་ཆག་རོག་ཞན་ཐམས་ཅད་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱང་ཆོས་  
ཟུར་པ་ཅི་ཡང་མེད། དེ་བས་ཐོག་མེད་ནས་རྒྱན་ཆགས་པའི། རྒྱུ་ས་བོན་  
རིགས་འདྲ་སྡོན་སོང་གི་མཐུ་ལས། འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱག་རིགས་འདྲ་སྡོང་བའི་  
སེམས་འདི་ལ་བྱི་དོར་དང་བཟང་པོར་འཆོས་པའི་བྱ་ཐབས་བརྩམས་ནས་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱི་  
གཡང་ལ་གཞེབ་པ་ལྟར་ལེན་འོས། འོན་ཀྱང་རང་རེས་དེའི་འདིང་མ་ཐོག་པར།  
སེམས་ཀྱན་བྱེད་རྒྱལ་པོ་བདག་མེད་རྒྱ་ཡན་དུ་བོར། དེ་ལ་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་  
འགོག་གི་མེལ་ཆེ་ཙམ་མ་བྱས་པར། ལུས་གནས་སྐབས་རིང་བེད་སྤྱད་རྒྱུའི་བྲན་  
འཁོར་ལྟ་བུ་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་མདོག་བྱས་ཀྱང་། དོན་གྱི་ཐོག་ནས་གཅེས་  
ལུགས་ངོ་མ་དེ་མ་ཤེས་པས། སེམས་ལང་ཤོར་བདག་མེད་དབང་ཆ་ཅན་དེའི་  
བཀོད་འདོམ་ངན་པའི་འོག་ ཐམས་ཅད་ལོག་པར་མཐོང་ནས་དགྲ་བུ་བཅད་པས་  
དགྲ་མང་བར་བྱས། ཡོད་ཆད་རང་ལ་དབང་འདོད་ཀྱི་ཉམ་སེམས་འདོད་རྣམ་ངན་  
པས་མི་ཆོ་ཡུང་བར་བྱས། ཏྲག་ཏུ་ཁོག་དོག་ཁྲོས་འབྲུགས་མ་ཞི་བའི་གཅོང་ནད་  
འདིས་ལུས་སེམས་ཁོར་ཡུག་དང་བཅས་པ་ཉམས་མི་དགའ་བར་བསྐྱར་བའི་ཡུང་  
གྲོལ་འདི་ཡང་། སེམས་ལམ་ལ་མ་བཞག་ནས་ངན་རེངས་སུ་ཤོར་བའི་དབང་  
ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ལྷུ་རའི་ནང་གི་མེ་ཏྲོག་ལ་རྩ་ལུད་བྱོད་བཤེར་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་  
ཚོགས་པར་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། ལྷོན་ཤིང་དེ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡལ་ག་  
དང་ལོ་མའི་སྐྱེ་རྒྱུགས་དང་བཟོ་ལྟ་སྐྱེས་བུའི་འདོད་པ་བཞིན་མཛོས་པར་འཆོས་ན་  
བཅོས་སུ་ཡོད་པས། མིའི་སེམས་ཇི་ལྟར་འཆོས་སུ་མེད་དེ་བཅོས་པར་སྤྱ།  
རིན་ཐང་ཅན་གྱི་རང་གི་སེམས་རང་གིས་གཅེས་པར་བསྐྱུངས་ཏེ་བཟང་རིན་ཐང་ཅན་  
དུ་འབྱུང་བཞིག་བྱེད་དམ། ངན་སྤྱུགས་སྤྱ་དགུའི་འབྱུང་རྩར་བྱུང་པ། གཞན་

ཡར་ཞོག་རང་ཉིད་ཀྱང་སྤེལ་གཞི་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར། དེ་གཉིས་གང་བྱེད་ཅུ་པ་རང་ལ་  
 ཐུག་པ་ཡིན། བསམ་པ་བཟང་པོར་འཆོས་ཏུ་དང་རང་ཉིད་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པར་  
 བྱེད་རྒྱུ་དེ། དཔེ་གྲོག་དང་གཞན་གྱི་ཁ་ནས་སྐྱེད་བ་ཐོས་པ་རྒྱུད་བས་མི་ཆོག་ག  
 དེ་ལ་ངེས་པར་བདེན་པ་རེད་སྐྱམ་པའི་ངེས་ཤེས་འདྲོང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་  
 ཆེན་པོ་མི་འབྱུང་སྟེ། ཡོན་ཏན་རང་ལ་མེད་ན་མི་གཞན་ལ་ཡོད་པ་ཤེས་པས་རང་  
 ལ་ཡོད་གོ་མི་ཆོད། དཔེར་ན་དབུལ་པོས་ཐུག་པའི་རྒྱ་ཁོར་སྐྱེད་བ་དང་འདྲ།  
 དེ་བས་འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ། ད་ལྟ་ཉིད་དུ། བཟང་ཡོན་ཏན་ཉམས་ལ་ཕན་པ་རང་  
 གིས་ལེན་རྒྱུ་དེ་ཕྱིར་བཞག་མི་བྱེད་ནས། སྐྱན་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པའི་སྐབས་གོ་བ་  
 བཟང་པོའི་ངེས་ཤེས་རྙེད་ན་དེའི་སྟངས་ནས་རང་སེམས་ལ་བསྒྱུར་བའོད་དང་།  
 སྟོད་ལམ་ངན་པ་བཟང་པོར་འཆོས། ལམ་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད་པའི་སྐབས་དམ་  
 པའི་ལེགས་བཤད་ཐོས་པའམ་དྲན་པས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ། དེ་ལ་མོས་པ་བྱུང་ན་དུས་  
 དེའི་སྟངས་ནས་འཕྲལ་མ་ཉིད་དུ་རང་སེམས་ཐད་ལ་བཞག་ རང་སྟོད་ཆོད་ལ་  
 གཞལ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་བྱེད་དོར་དང་གཙང་སྒྲ་བྱས་ན། རིན་པ་སྦྱོར་མི་དགོས་པའི་  
 འཛམ་གླིང་ཁོར་ལས་ལྷག་པའི་རིན་ཐང་ཅན་རང་རྒྱུད་ནས་རྙེད་པ་ཡིན། དེ་སྤྱི་  
 ཉམ་ཉེས་ཐམས་ཅད་མ་ཤེས་པའམ་ཤེས་ཀྱང་ཕྱི་བཞག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་། དགའ་  
 ཐུག་ཡུལ་གྱི་བསྐྱེད་ཁྲིད་འདི། རོ་མ་བཤད་ན། འདི་ཡུལ་གྱི་སྟངས་ན་མེད་  
 སེམས་གྱི་སྟངས་ན་ཡོད། རང་ཉིད་གྱི་འབྲུལ་པའི་སྒྲུང་ཤེས་སྤྱི་རུ་ཤར་བ་ཡིན།  
 བྱད་མེ་ལོང་དུ་ཤར་ཀྱང་ཤར་རྒྱུ་རང་གི་བྱད་ཡིན། དཔེར་ན་ཆགས་ཞེན་བྱེད་སའི་  
 མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། འགའ་རེས་དེ་ལ་ཕ་མར་མ་ཐོང་། ལ་ལས་དེ་ལ་སྦྱོར་  
 སྤྱིང་དུ་མ་ཐོང་། འགའ་ཞིག་གིས་དེ་ལ་དགའ་རུ་འཛིན། ཆགས་ཅན་གྱིས་



ཆགས་ཡུལ་དུ་མཐོང་། འབྲུ་སྤྱང་སོགས་ཀྱིས་ཟས་སུ་སྤྱང་བའི་འབྲུལ་ཤེས་མང་  
 པོ་དེ་ཙམ་ལ། འདི་ཡིན་དེ་མིན་གྱི་ཁ་ཚོན་སུ་ཡིས་གཅོད། སེམས་སྦྱིད་པའི་ཉི་  
 མར་གྲོག་རོང་ཡིན་ཀྱང་ཉམས་དགའི་ལྗོངས་དང་། སྤྱག་ཁོག་ནད་ཞེས་ཡོད་  
 པའི་ཉིན་མོ་སྤྱོད་ཡིན་ཀྱང་ཉམས་མི་དགའ་བར་མཐོང་བའི་དཔེས་མཚོན་ཐུབ།  
 སྤྱན་པོས་བདེ་སྤྱག་ཐམས་ཅད་གཞན་ལས་ཤྱང་བར་བསམ་སྟེ། དུས་རྒྱུ་ཏུ་ཡུལ་  
 ལ་འདོར་ལེན་གྱིས་ཆགས་སྤང་དགའ་སྤྱག་བྱེད་པ་དེ། ཁྱིས་རྫོལ་བསྟེགས་ནས་  
 རྫོང་དེ་པས་སྤྱར་ཡང་རྫོལ་བའི་ཐོག་པ་བཞིན་དང་། མཁས་པས་བདེ་སྤྱག་རང་  
 ལས་ཤྱང་བར་ཤེས་ནས། དེའི་གཞི་རྩ་ནང་དུ་སྒྲོ་སྟོགས་ཏེ་བདག་ཉིད་ལ་རྟོག་ཅིང་  
 བག་ཡོད་པར་གནས་པ་སེལ་སྤོང་འཕེན་མཁན་གྱི་མི་དེའི་རྩ་བ་དེད་པ་བཞིན་ཡིན།  
 བདེ་སྤྱག་གི་གཞི་རྩ་སྤོང་ལེན་ལ་མཁས་དང་མི་མཁས་ཀྱིས་བདེ་སྤྱག་ཁོད་མི་སྟོམས་  
 པའི་བཟང་ངན་སྦྱིད་སྤྱག་སྒྲུ་ཚོགས་ཅན་གྱི་འགོ་བ་འདི་ཤྱང་བ་རེད། སྦྱིད་པའི་  
 གཞི་མ་རང་སེམས་ན་ཡོད་པས་སྦྱིད་པོ་རང་གིས་མ་བྱས་ན་གཞན་གྱིས་སྦྱིད་པོ་སྤྱད་  
 ཐབས་མེད། སྤྱོན་སོང་འདས་པའི་སྦྱིད་ལ་དེ་དུས་སྦྱིད་པོ་ཡིན་པ་རེད་སྟེ་མ་པས་  
 སྦྱིད་པོ་མི་ཆོད་དེ། འདས་ཟིན་གྱི་བྱ་བས་ད་ལྟར་པན་མི་ཐོགས། ན་ནིང་གི་  
 རོད་རྒྱངས་ཀྱིས་ད་ལེའི་གང་ལྷགས་མི་སེལ་བ་དང་འདྲ། མ་འོངས་པའི་སྦྱིད་ལ་  
 རེ་བསྟུག་བྱས་ཀྱང་མ་འོངས་པའི་མཐའ་ལ་ཟད་པ་མེད་ཅིང་། མ་འོངས་སྦྱིད་པའི་  
 ཉི་མ་མ་ཤར་བའི་སྤྱན་ལ། ཚོ་སྟོག་གི་མཚུག་མཐའ་སྟོན་དུས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་དེ་  
 དུས་ཀྱི་བ་མོས་ཉིན་སྦིད། མིན་ཀྱང་གས་ཤིང་རྒྱད་པའི་མལ་མཐའ་ནས་གང་  
 ཡང་སྦྱིད་དུ་མི་ཆོར། དེས་ན་ད་ལྟའི་ཐད་ཀར་ཡོད་པའི་འཚོ་བ་དང་ཁོར་ཡུག་  
 བྱ་བཞག་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁོད་ཡངས་ཤིང་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེ་བ་དེས་སྦྱིད་པོ་རང་

སེམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཏེ། སྦྱིད་ལ་སྦྱིད་དེ་ཤེས་པར་བྱས་ན་དེ་ལ་སྦྱིད་པ་སྦྱོང་གི་ཡང་  
ཅེ་ཟེར་ཆོག། སྦྱིད་ཕྱི་ནས་མ་བཅའ་ནང་དུ་སྦྱུན་ཞེས་པའི་གདམས་ངག་ཆོག་  
གཅིག་འཛམ་གླིང་ནོར་གྱིས་མི་བྲག་པའི་གསང་ཆོག་འདི། ཕྱི་རབས་རིགས་  
མཐུན་གྱི་འགོ་བར་བཅེ་བས་ལེགས་སྦྱོར་སུ་བཞག་པ་ཡིན། རང་ཉིད་མི་འདོད་པ་  
བཞིན་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྦྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཅིང་། རང་ཉིད་འདོད་པ་  
བཞིན་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་བདེ་བ་འདོད་པས་རང་ལུས་ལ་དཔེ་བླངས་ནས་  
གཞན་ལ་གཞོད་པ་མི་སྦྱིལ་བའི་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡོད་ན། སེམས་སུ་སློག་  
ཆགས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྦྱིང་རྗེ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ལུས་ངག་གིས་ཀྱང་།  
ལུས་ཀྱིས་གཞན་ལ་འཆོ་བ་མི་བྱེད་ཅིང་། ཐན་གོམ་པ་སྦྱོས་པ་ཚུན་ཆད་ཞི་དུལ་  
ཅན་དུ་འགྱུར། ངག་གིས་སྤོ་ཆོག་དང་གཏམ་དྲག་གི་ང་རོས་མ་རུངས་འཆོལ་  
གཏམ་མི་བཤད་པར་གུས་ཆོག་དང་ཞེས། སྒྲན་པར་སྦྱ་ཞིང་ཡིད་ལ་འབབ་པའི་  
གཏམ་བཤད། དེས་པ་རོལ་པོ་དགའ་ཞིང་དེ་དང་བཞེས་པར་གྱུར་ནས་གོགས་  
བཟང་པོ་འཕར་མ་རྒྱུད་པ་མ་ཟད། རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཕན་པའི་གོས་བཟང་འདུན་  
མ་གསར་པའི་དོན་འབྲས་འབྱུང་ཞིང་། བསམ་བཟང་སྦྱོད་གཙང་སྒྲན་པར་སྦྱ་བའི་  
མི་ལ་དངོས་ཡོད་མི་ལས་གཞན་པའི་དངོས་མེད་ཡིད་གཟུགས་དང་འོད་ལུས་སུ་  
གནས་པའི་ལྷ་སོགས་འགོ་བ་གཞན་དག་ཀྱང་དགའ་ཞིང་དེ་ལ་སྦྱང་སྦྱོབ་བྱེད།  
གོགས་བཟང་པོ་དང་བཅས་ཐབས་མཁས་སློང་དང་ལྷན་པས། དུས་དང་དུས་མིན་  
གྱི་གནད་ལ་མཁས་པར་བྱས་ཏེ། བྱ་བ་བཟང་པོ་རྒྱུད་ཡོད་གྱི་མེ་བཞིན་དུས་ཐོག་  
ཏུ་བརྩམ་པར་བྱས་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་བཟང་པོའི་དཔལ་དང་ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་  
ཐམས་ཅད་དེ་ལ་དབང་བ་བཞིན་དུ་འགྱུར། བསམ་པ་ངན་པ་གཞན་ལ་འཆོག་ན།

སྒྱུར་བ་རྩལ་མོ་རང་ལ་འབབ་པའི་དཔེ་བཞིན། བསམ་ངན་ཁོག་ལ་བཅང་ན་རང་  
ལ་སྒྱིད་པའི་སྒྲུབས་མེད་ཅིང་སེམས་རྒྱུད་རྟག་ཏུ་འབྱུགས་པས་འདུ་བ་ཆ་མ་སྒྲེལ་ཏེ་  
ལུས་ཁམས་འབྱུགས་ཏེ་གས་སྒྲ། བད་མང་། ཆོ་སྒོག་གི་བར་ཆད་དུ་གྱུར་  
ནས་དུས་མིན་འཆི་བའི་སྒྲུབ་བྱེད། གཞོད་པ་པ་རོལ་དག་ལྷར་མ་ཐངས་པའི་སྒྲུབ་  
ལ་རང་ཐོག་ཏུ་བབས། གཞན་གཞོད་གཞི་དང་བཅས་པས་རང་རྒྱུད་ལ་འབྲས་བུ་  
ངན་པ་ཡིད་མི་འོང་བ་སྒྱེད་པའི་ས་བོན་བཞག་པ་མ་ཟད། གཞན་རྒྱུད་འཛིག་པར་  
བྱེད་པའི་བསམ་སྒྱེད་སྒྲུབ་བ་དང་བཅས་པས། རང་གཞན་ཁོར་ཡུག་གི་མི་དང་  
བཅས་པ་མི་བདེ། དུད་འགོ་སྒོ་ཡུགས་ཡིན་ཀྱང་བདག་པོ་སྒྱེད་རྩལ་བསམ་ངན་  
ཅན་གྱི་སྒྱོར་སྒྲུས་པ་ལས་ངན་དམིགས་བསམ་ལ་བ་བསམགས་པའི་འབྲས་བུར་སྒྲུབ་ལྟར་  
ཏེ། གཤེས་བཟང་བག་ཡིད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་གཏམ། སྒྲས་ཆོད་  
དོན་དང་ལྡན་པ། སྒྲན་ཞིང་ཡི་གར་འཛོལ་དེས། བཤད་མཁན་དམ་པའི་སྒྲུས་  
བུར་དཔོགས་ཤིང་བཤད་པའི་ལེགས་བཤད་གྱི་སྒྱོར་བས་སྒྲ་ཆོགས་སྒྲེ་བའི་ཡིད་སྒྲ་  
དབང་མེད་དུ་འགྲུག་ཅིང་། བད་གི་སྒྲུབ་པ་སེལ་བའི་སྒོ་གོས་གྱི་ཉིན་བྱེད་ཕྱོགས་  
མེད་དུ་འཆར་བས། འབྲེལ་ཆོད་བཟང་བའི་ལམ་དུ་བྲིད་པའི་རང་གཞན་གྱི་དོན་  
ཆེན་དང་གིས་འགྲུབ། གང་བྱས་གཞན་ཕན་གྱི་ལམ་དང་མ་བུལ་བས་རང་དོན་  
ཞོར་འབྱུང་དུ་འགྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། སྒྲུབ་པའི་དབང་པོས་གཞན་དོན་མཛད་པས་དོན་  
གཉིས་སྒྲུབ་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྗེས་པས་རྟག་ཏུ་རང་དོན་བསྒྲུབས་  
ཀྱང་རང་དོན་ཅམ་ཡང་མ་འགྲུབ་པའི་དཔེ་དམ་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་བཤད་པས་  
མཆོན། རང་རེས་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྒྱེ་བར་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་ཤིང་། དེར་སྒྱེ་བའི་  
རྒྱ་བཞི་བསྒྲུབས་ན་རེས་པར་སྒྱེ་བར་བཤད་ཀྱང་། ལུས་རྟེན་འདིར་རང་ཅག་

ཐམས་ཅད་གྱིས་མཐོང་ས་འདི་ནས། ལུས་འདི་མ་སྤངས་བར་དེར་བགྱོད་མི་ཐུབ་  
པས་ངང་སྤང་ཅན་ལ་ཅུང་ཟད་འཕྱིས་དྲགས་ཡོད། དེ་བས་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ད་  
ལྟ་ཉིད་ནས་བསྐྱུར་བཀོད་བཏང་སྟེ། བདེ་བ་ཅན་གྱི་སེམས་ཐོབ་པ་གྱིས་དང་།  
སྤང་ཡུལ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་བཀོད་པ་དང་འབྲེལ་བར་བདེ་བའི་ཚོར་སྤང་སྦྱོན་པ་  
ཞིག་ངེས་པར་བྱེད་ཐུབ། རྟེན་འདིར་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྦྱེས་པ་དང་འབྲེལ། ལུས་  
ལྷགས་གྱིས་སྦྱབ་པའི་རུས་པ་ལས་ལྷག་འབྲུམ་འགྱུར་བྱེད་དུང་ཕྱུར་མང་པོས་སེམས་  
གྱིས་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་ལ་བསྐྱབས་པའི་རུས་པ་ཆེ་སྟེ། སེམས་ཉིད་ཡིད་བཞིན་རིན་  
ཆེན་གྱི་སྦྱོན་ལ་ཟད་པའི་མཐའ་མེད་ཅིང་པ་མཐའ་མི་དཔོག་པ། ཡིད་བཞིན་གྱི་  
ལོར་བྱ་དང་དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་། འདོད་འབྱུང་གི་བུམ་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་མཚན་  
ཉིད་འདི་ལ་ཆང་ཞིང་ཆང་བ་ལས་ཀྱང་ལྷག་སྟེ། སེམས་གྱི་དམ་པ་རིན་ཆེན་བྱང་  
ཆུབ་གྱི་སེམས་དེ་ལོར་བྱའི་ནང་གི་ལོར་མཆོག་ཡིན། རང་གཞན་ཐམས་ཅད་གྱི་  
བསམ་དོན་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་ལོར་བྱ་དེ་དེ་ཡིན། ལུས་གྱིས་བསྐྱེད་བར་ཕྱིན་  
ཀྱང་བགྱོད་མི་རུས་པའི་སྟོང་ཁམས་ཡིད་གྱིས་སྐྱད་ཅིག་ལ་འཁོར་བ་དང་།  
སེམས་དང་ངག་ཐམས་ཅད་གཞན་ཐམས་མེད་པའི་ཤིན་ཏུ་ཕྱ་ཞིབ་སྒྲོག་གྱུར་གྱི་དོན།  
སེམས་གྱི་དམ་པ་ཆོས་ཉིད་གྱི་རིགས་པ་ཆད་མས་གཞན་ཐུབ་པ་དང་མདོན་དུ་འགྱུར་  
ཐུབ་པ་སོགས། ཡ་མཚན་ངོ་མཚར་བའི་སེམས་གྱི་གནད་གསང་གི་ནང་གི་དེ་ཉིད་  
ལ་མི་དཔྱོད་པར། དུད་འགྲོ་དང་འབྲེལ་བར་ཉི་མ་གང་འཕྱོལ་དང་། སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཆུ་འབྲས་ལ་ཁོར་མོར་སྦྱོད་པ་འདི་ནི་སྤྲུལ་གྱི་རོ་དང་། སྒོག་མེད་བཅ་  
པོའི་ངང་རྩལ་ཙམ་ལས་མ་འདས་སོ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་གྱུར་བ་ཐམས་ཅད་  
བྱམས་སྣོད་རྗེའི་སེམས་དང་མི་འབྲལ་བའི་གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་དང་ལྷན་པའི་ཡ་

རབས་བཟང་པོའི་སྤྱོད་ལམ་ཅན་གྱི་སྒྲུབ་ཡིན་ན། ས་འདི་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱིས་  
འཁྱུང་ཅིང་། འཛམ་གླིང་ནི་ཞིང་བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་སྤྱོད་མོད།  
འཁོར་བའི་མཐའ་མ་མ་མཐོང་ཞིང་། མ་དག་པའི་སྤྱང་གེས་འཕྲལ་དུ་ལྷོག་དགའ་  
བས་དེ་ལྟར་ཀུན་གྱི་མཐུན་སྤྱང་དུ་གྲུབ་དགའ་ཡང་། རང་མཁེས་དང་བསྐྱུན་པའི་  
ནང་གི་ནི་བདེའི་སྤྱོད་མེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ནས་སྤར་ན། དེའི་རེ་རེ་ཚོགས་  
པའི་ཐུན་མོང་གི་འོད་སྤྱང་སྤྱོད་བས་བསྐྱུད་པས། ཁོར་ཡུག་རྒྱུད་དུ་འདིས་གཙོས་  
པའི་གླིང་ལྷ་མཚོ་བཞིས་མཚོན་ཉི་ཁྲུའི་འོད་སྤྱང་གིས་བྱུང་བའི་ཡུལ་ཀུན་དོན་གྱི་ཤམ་  
སྤྱ་ལར་བསྐྱུར་བྱུང་ཅིང་། དེ་ན་མི་བདེ་སྤྱུག་བསྐྱུལ་གྱི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་ལ།  
འབད་མེད་རོ་བརྒྱ་ལྷན་པའི་ཞལ་བས། ཆད་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱུན་གྱི་བརྟུང་བ་  
དང་། གོས་བཟང་རེག་ན་འཛམ་པའི་ལྷ་རྩས། རིན་ཆེན་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་  
རྒྱན་དང་པོ་བྱང་། སྤྱོད་ཚལ་དགོར་མཛོད་དང་བཅས་པ་རང་ཆས་སུ་ལྷན་པ་ལས་  
གཞན། རིགས་མཐུན་རིགས་གཟུགས་ཀྱིས་འབྱོར་ཞིང་རོ་མཚར་རྩད་དུ་བྱུང་བའི་  
ཡོན་ཏན་དང་ལྷན་པའི་བྲག་བྲལ་ནང་གི་དགའ་སྤྱོད་ལ་རྟག་ཏུ་སྤྱོད་པའི་གོགས་བཟང་  
སྤྱོད་པ་གཙང་མ་ཅན་དག་དང་ལྷན་ཅིག་འགོག་སྟེ། སྤྱོད་འཆི་བགྲེས་རྒྱུད་དང་བྲལ་  
བའི་ལམ་སྟོགས་མཐོན་པོར་མཉམ་དུ་ཆས་པའི་སྐལ་བཟང་གིས་དུས་འདའ་ཞིང་།  
འཆི་མེད་ལྷ་ཡི་རྩ་སྤྱོད་དང་མཚུངས་པའི་གཡས་འབྲིལ་སྒྲན་པའི་དབྱངས་རྟས་བསྐྱུལ་  
བའི་རོམས་པ་མེད་པའི་དགའ་སྤྱོད་ཉམས་བརྒྱའི་རོ་མང་ར་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པས་  
དུས་འདའ་བར་འགྱུར་རོ།

རྟག་ཏུ་བག་ཡོད་སྟོགས་ལ་ཞི་ཞིང་དུལ།

འཛུམ་དགའ་མདངས་ཀྱིས་མ་འདྲིས་མགོན་པོ་བསྟ།

གཞན་པར་སྒྲིང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཡིད་གཞུངས་པའི།  
ཡ་རབས་སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་མེད་པའི་སྒྲིང་པོ།  
སྒྲིང་པོ་ཡིག་འཛིན་བསྒྲིངས་པའི་དྲག་ལུས་ཀྱི།  
ཁོས་འབྲུག་སྒྲིང་བ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཞེན་པ།  
ཞེན་པའི་སྒྲིང་གི་བདུད་ཚིལ་དགའ་སྒྲིང་ཆེར།  
རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིང་པའི་སྒྲིང་བ་མཛོག་ལྷན་ཤོག།

ཅེས་རབ་རྒྱུ་ལྷན་སྒྲིང་པའི་དབྱར་མགོའི་འདུས་སྒྲིང་ཞེ་ཁྱོད་པའི་བསྒྲིང་  
མཛོག་སྒྲིང་པོ། རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་སྒྲིང་པོ་མེད་པའི་  
གསུང་བསྒྲིང་དང་། བོད་སྒྲིང་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིང་ཁང་གིས་དང་རབས་ཀྱི་མིའི་  
སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགའ་ངལ་སེམས་པའི་ཚུལ་ཡིག་ ཡིག་རིགས་གཞན་འགར་  
སྒྲིང་གཞི་ཞིག་གིས་ཞེས་རིང་མེ་ཞིག་ནས་བསྒྲིང་དོན་བཞིན། གཉིས་ཀའི་དབྱར་  
གཞིར་རུང་པའི་ཐོག་མའི་ས་བོན་ཙམ་དུ་ལེ་ཚན་གཉིས་ཤིག་འདི་བཞིན་འཕྲོས་གཙུག་  
འཛིག་རྒྱུ་པའི་ཁ་བཞུག་འཕྲོས་སྒྲིང་གང་བྱུང་ཅི་བཟུང་བཞུང་པ། པར་ཐང་  
གི་འདབ་དྲག་པར་ཞེས་རིང་སྒྲིང་ལྷན་དུ་ཞེས་པའི་མཛོག་མེད་པའི་སྒྲིང་སྒྲིང་པའི་དེས་  
གིས།

དབུ་ཕྱག་རྫོགས་གསུམ་གྱི་ལྷ་བའི་ཟབ་གནད་ལས་ཅུང་ཟད་  
སྤང་བའི་གཏམ་བདུད་ཅིའི་མཆོད་སྤྱོད།

མི་ཤིགས་སེམས་ཀྱི་རྩི་སྤོང་པའི་གཟུགས།  
སྤྱོས་པའི་བྱི་མས་ཡོངས་དབེན་མཆོན་དཔེའི་བདག།  
ཟུང་འཇུག་མཉམ་ཉིད་ཉག་གཅིག་ཐིག་ལའི་སྐྱར།  
ཡེ་རྫོགས་རེ་དོགས་བྲལ་བའི་བདུ་ཕྱག་འཆལ།  
སྒྲུ་ཆོགས་སྤོ་ཡི་ཀུན་རྟོག་སྤྱོད་མའི་འཕྲུལ།  
སྤྱོ་བ་དག་གི་ལམ་གྱིས་ཉེར་མཆོན་པ།  
གཡེ་བྱེད་རྒྱུང་གིས་བསྐྱུལ་བའི་རི་མའི་གར།  
འདི་ན་ཐོལ་བྱུང་སྤྱོད་བའི་མཛོན་རྟོགས་ངོམ།  
ཤིན་རྒྱ་ཆགས་བྲལ་ཞི་བའི་མཉམ་བཞག་ཀྱང་།  
སྒྲུབ་འཇེབས་ཆོངས་པའི་སྤྱོ་ཡིས་སད་བྱེད་དེ།  
ལྷགས་བྲག་བཙོན་པས་འགྲུས་པའི་ངལ་འཛོམ་གཞིར།  
སྤྱོ་བའི་རྒྱ་བ་འཇིག་རྟེན་དགའ་བའི་རྒྱན།  
གང་ཁྱེད་དམ་པའི་སྤྱོ་འཕྲུལ་དམ་པའི་མགོན།  
བསྐྱུ་ལ་སྤོན་པའི་ཞལ་སྤྱོན་མཚུངས་བྲལ་དུ།  
བསྐྱུ་འཇིན་ཐོལ་མའི་ཁྲོད་ན་བཀྲག་འབར་བའི།  
དགའ་བ་དེས་ཀྱང་གཏམ་སྤོ་འབྱེད་ལ་བྲེལ།

མདོ་ཁམས་ཉི་མ་ཤར་གྱི་དབྱིག་འཛིན་གཞིའི།  
དཔལ་གྱི་རི་བོས་མཚན་པའི་ཆོས་ཟླ་ཆེར།།  
མཆོག་སྒྲུའི་མཚན་དཔེའི་དགྱིལ་འཁོར་ཡོངས་ཤར་བས།།  
བསམ་ཞིང་སྒྲོ་བའི་མགྲིན་སྒྲུ་ཅེས་མི་འབྱིན།།  
མ་བརྟགས་ཉམས་སུ་དགའ་བ་སྲིད་པའི་གྲོང་།།  
བསྐྱེད་ཉིད་དུ་བརྟག་ན་གྲུབ་མེད་ཀྱང་།།  
ཡུལ་ལྲས་སྲིད་པའི་ཅེལ་རྒྱུང་ཤེས་ལ།།  
ངེས་ཤེས་འཁར་བ་བརྟན་པོ་རྒྱུད་སྲིད་དམ།།  
འབྱོར་ན་དགའ་ཞིང་རྒྱད་ན་ཁྱུམ་གྱུར་ཀྱང་།།  
ཇི་ཙམ་འབྱོར་ཡང་ངོམས་མེད་དེ་ཡིས་སྒྲར།།  
རྒྱད་པ་འབྲེན་པའི་ངལ་བས་ཡིད་ལྗེས་ནས།།  
གྱིན་འི་འཛོ་གོས་ཙམ་ལ་སེམས་པ་ཤོར།།  
དེ་བཞིན་གཉེན་དང་སྒྲན་པའི་གཏམ་དག་ལ།།  
ཇགས་ཤིང་བརྒྱགས་པའི་མདོན་རྒྱུ་ཇི་སྒྲིང་ཀུན།།  
ཡིད་བརྟོན་བྲལ་བའི་ཤ་ཐང་ཆད་གྱུར་ནས།།  
བས་མཐའི་ནགས་སུ་བག་ཡངས་རྒྱ་བ་སྒྲིད།།  
སྒྲུང་སྲིད་དག་མཉམ་ལྷ་ཡི་གསང་གསུམ་དུ།།  
བལྟ་བའི་སྒྲོ་མཐུ་ཞན་པ་འདི་ཡི་ཆོ།།  
སུ་དང་འགྲོགས་ཀྱང་སྒྲོན་གྱི་ཆོར་མ་ཡིས།།  
འབྲིགས་སྒྲུམ་ཞི་བའི་ནགས་ལ་ཡིད་སྒྲོགས་གྱུར།།



དོད་བཅུད་ཉི་མའི་ཟེར་གྱིས་གསོ་འགྱུར་ཞིང་།  
བསིལ་ཟེར་རྒྱ་བའི་ཐིགས་པ་འགྲུམ་བྱེད་པའི།  
ཡིད་འོང་བྲག་རིའི་ཁང་བཟང་ཉམས་དགའ་བ།  
གཡེ་མེད་དྲང་པོར་སྤོང་བའི་རྒྱལ་ས་ལགས།  
མཐོལ་ཕྱག་དོག་མཉམ་པར་འགྲན་སེམས་དང་།  
དམན་ལ་བརྟུན་བཅས་འབྱོར་གྱུད་འདུ་འབྲལ་གྱི།  
ཟུག་རྩའི་ཚོར་བ་དྲག་པོའི་མྱ་ངན་སྒྲུབ།  
དཔྱོད་ལྡན་སུ་ཞིག་མི་སུན་ཅི་ལ་སྲིད།  
འགའ་ལས་འོག་འཛོལ་བསྐྱབས་པའི་མ་དག་ནོར།  
འགའ་ཡི་གྲགས་སྐྱམ་ཉོ་བའི་ཚོང་ཟོང་གིས།  
སྤིང་པོའི་བསྟན་ལ་བསྒྲིལ་ཁུ་རྒྱུང་མཐོང་ནས།  
ཡང་དག་འཕགས་པའི་ནོར་ལ་རྫོམ་སེམས་སྒྲུབ།  
དག་སྒྲུང་སྒྲགས་གྱི་ལམ་ཡིན་ཏིང་འཛིན་མཐུ།  
བསམ་མི་བྱུང་ཀྱང་བསྐྱེད་རྩོགས་གདེང་མེད་པའི།  
ཐོཅའི་འུར་འབོད་གོང་བའི་བྲིན་ཚོག་འདིས།  
གཞན་མགོ་བསྐྱོར་སྐྱམ་རང་མགོ་འཐོམ་པར་ཟད།  
རྣམ་གསུམ་དུར་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན་ཚངས་སྤྱོད་གོས།  
རྟགས་གྱིས་ཆེ་བའི་རྟགས་ཙམ་འཛིན་པ་ཡི།  
བྱིམ་པ་གོས་དམར་བྱིམ་པ་སུན་འབྱིན་མཁན།  
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཅན་དེས་བསྟན་འདི་དྲུགས།

གྲངས་མེད་སྐྱུ་པའི་སྒྲོ་ཅན་སྒྲེ་བོ་དག།  
ལོང་བའི་གོང་ཁྱེར་ཆེན་པོར་འཛུགས་པ་ཡི།།  
ལོང་བས་ལོང་བའི་ལམ་སྟོན་སྤྲིག་པའི་བཤེས།།  
མཐོང་ཆོ་དུ་མ་དགོད་ཀྱི་ཆོར་བ་སྐྱུན།།  
བཀུར་སྟེའི་དར་གྱིས་སྦྱིབས་ཀྱང་ངན་པའི་གཤིས།།  
དུག་ཅན་སྦྱུལ་བཞིན་རིང་མིན་མངོན་འགྱུར་བའི།།  
རང་འདོད་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་དཔོན་མ་སྒྲུལ།།  
རིང་དུ་བྱོལ་ན་རང་ཉིད་བདེ་བར་འཁུམ།།  
ཉེན་མགུ་འཁང་མང་ཞིང་བརྟམས་ཐབས་བྱེད།།  
རིང་ན་བྱས་པ་མི་གཞོ་རང་ཆེར་སྒྲོམ།།  
བར་མའི་ས་རུ་མི་སྡོད་ཨུ་རུ་གས་ཅན།།  
འཁོར་སྒྲོབ་འདི་ཡང་སྐྱུ་པ་སྒྲེ་བའི་རྒྱ།།  
སྟོང་ན་དཔོན་མེད་འོག་ན་འབངས་མེད་ཅིང་།།  
རེ་ལྟོས་གཉེན་མེད་བྱམས་སྤང་ཡུལ་མེད་པར།།  
རང་དབང་རང་ཆེའི་རེ་དོགས་མཐའ་གྲོལ་བ།།  
ཡངས་བའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་གྱི་སྒྲོན་ན་བརྩིད།།  
ལྟར་སྤང་ཀུན་དང་མཐུན་པས་འགོག་པ་བདེ།།  
ཡ་རབས་རང་གཤིས་གཙང་མའི་སྒྲོན་པ་བཟང་།།  
རྒྱལ་ས་སྤུབ་དམ་བཅའ་བརྟན་པའི་ངང་རྒྱལ་ལ།།  
སྤྲུལ་ཀྱང་དགའ་བའི་མེ་ཉོག་ཅིས་མི་འཐོར།།

སྒྲུབ་བུའི་ཆོ་སྒོག་མི་བརྟན་ཉག་ཕྱི་རྒྱན།  
ལན་གཅིག་རྟེན་པའི་རིན་ཐང་གཞལ་བུའི་ཕྱིར།  
ཉམ་ཐག་འགོ་ལ་བརྟེ་བའི་གཞན་ཕན་སྒོ།  
ཡུན་དུ་བསྐལ་བ་དམ་པ་མཁའ་པའི་སྒོལ།  
ད་དུས་རྒྱལ་བསྟན་རྒྱུད་ལ་སྒྲོགས་སྒྱུར་ཅིང་།  
བསྟན་སྒོག་རྒྱན་བལ་ལྔ་དུ་བཞིན་མཐོང་ན།  
སྟོང་སྟོབས་བརྟན་པའི་གོ་ཆ་ཆེར་བསྒྲིམ་ནས།  
ཞུམ་པ་མེད་པ་དཔའ་ཆེན་དེད་དཔོན་མཆོག།  
སྒྲུ་ཆོགས་རེ་བའི་ཡིད་ཅན་མང་པོའི་འགོར།  
དག་གཉེན་རིས་སྤུ་མ་ཆད་བཏང་སྟོམས་སྒྲོས།  
ཐབས་ལ་མཁའ་པས་གཞན་དོན་ལྷུར་བྱེད་པར།  
ནམ་ཞིག་དག་པོ་ཡིན་ཡང་འདུད་པར་ངེས།  
འགོ་ལ་མ་བཞིན་བྱ་ལྷུར་བརྟེ་བ་ཡི།  
བྱམས་དང་སྟོང་རྗེས་རང་རྒྱུད་གཏམས་བྱས་པའི།  
ཉེས་བརྒྱའི་གཉེན་པོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲན།  
ཁོང་དུ་བསྐྱེལ་བས་འདི་ཕྱིའི་ཟུག་རུ་འབྱིན།  
རྣམ་དག་ཚུལ་བྱིམས་གཙང་མས་གཞི་བྱས་ཏེ།  
ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་དུག་གི་གྲོགས་དང་བཅས།  
སྟོན་ལམ་རྣམ་པར་དག་པས་མཆོམས་སྒྱུར་བའི།  
སྒྲུབ་བུ་མཆོག་དེ་གོང་ནས་གོང་དུ་འགོ།

ནམ་བཞིའི་བསྐྱུ་བའི་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་དགའི་སྒྲིལ།  
ལྷགས་བྱང་རྒྱལ་ཐབ་སྐྱོང་ལ་ཆེར་མཛོས་ཀྱང་།  
ཏ་ཅང་མི་བསྐྱུན་འདོད་ཆེན་སྐྱེ་བོ་འགར།  
དུག་ཏུ་གྱུར་ནས་ལོག་པར་བསྐྱུབ་པའང་སྲིད།  
ཐར་བའི་ལམ་གྱི་མིག་གཅིག་རྒྱལ་བའི་བསྐྱུན།  
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་ཟབ་རྒྱས་ཆོས།  
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་སྐྱུ་བ་པ་མཐར་ཕྱིན་པའི།  
བསྐྱུན་འཛིན་སྐྱེས་བུ་མཚུངས་བྲལ་བསྐྱུན་པའི་རྒྱན།  
ཆོག་གི་ལམ་ནས་དོན་གྱི་བཅུད་སྐྱོང་བའི།  
ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ཐོག་མར་བསྐྱུན་བྱ་སྟེ།  
ཐོས་དོན་བསམ་པས་གཏན་ལ་དབབ་བྱས་ན།  
སྐྱོམ་བྱུང་ཤེས་རབ་ཡར་ངོའི་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ།  
རྟོགས་བྲལ་ནི་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ལ།  
མཚན་བཅས་མཚན་མ་མེད་པའི་ཉིང་འཛིན་བརྟན།  
ལྷག་མཐོང་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གྱིས།  
གཉིས་སྒྲིའི་རྒྱ་བ་ཟད་ལ་གཅིག་ཏུ་བཙོན།  
འཁོར་ལོ་བར་བའི་བསྐྱུན་བྱ་སྐྱོང་པ་ཉིད།  
མཐར་བྲལ་དབུ་མས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དོན།  
མདོ་སྒྲགས་གཞུང་དང་གདམས་པ་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ།  
འབབ་པའི་མན་ངག་ཚད་མས་བཅའ་བར་བྱ།

མ་བཅོས་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྣལ་མའི་དོན།  
སྒྲུབ་སྟོང་རིས་སུ་མ་ཆད་བདག་མེད་དོན།  
རང་གསལ་སྒོ་འདས་རིག་སྟོང་རྗེན་པའི་ཞལ།  
རང་ངོ་ཤེས་པ་དེ་སྲིད་འབད་པ་གཅེས།  
སྒྲུབ་བའི་ཡུལ་གྱིས་ཕྱི་ནས་མ་ལྟོད་ཅིང་།  
འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ནང་ནས་མ་བཅིངས་པའི།  
ད་ལྟའི་ཤེས་པ་བཟོ་མེད་སྒྲིམ་བྲལ་དུ།  
རང་བབ་བཞག་པ་རང་གསལ་མངོན་སུམ་གནད།  
ཕྱོགས་ཆ་དབུས་བྲལ་དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད།  
འཛིན་ཞེན་རང་ཡལ་སྒྲོམ་མེད་ཡེངས་སུ་མེད།  
མ་བཅོས་ལྟ་བའི་རྒྱལ་པོའི་ངང་བསྐྱུང་བ།  
ཆོས་སྒྲིའི་དགོངས་པ་གཡེ་མེད་དེ་བཞིན་ཉིད།  
མཚན་མའི་སྒྲོ་འདོགས་བྱུང་མཐའི་ཞེ་འདོད་ཞིག།  
གཟུང་འཛིན་ཀུན་རྟོག་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་མ་ཞི།  
རང་བབ་ངང་ལ་ལྟོད་ཀྱིས་སུས་བཞག་པར།  
ཡུལ་མེད་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་རྗེན་སང་འཆར།  
དེ་ཆོ་སྒྲེ་མེད་གཤིས་ཀྱི་རང་མདངས་ལས།  
འགག་མེད་རྩལ་གྱི་སྒྲ་ཆོགས་རོལ་བ་ཀུན།  
འཛིན་མེད་རང་སར་ཡལ་བའི་རྩལ་སྐྱུངས་པས།  
ཆབ་རོམ་རྒྱར་བཞིན་གཉིས་མེད་མཉམ་པ་ཉིད།

རྩིས་ཐོབ་ཆོགས་དྲུག་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཆ་ཀུན།  
རིག་པའི་གཤིས་སུ་སྒྲོད་པས་ཕྱི་མ་མེད་དུ།  
གནས་འགྱུ་བྱུང་མེད་མཉམ་རྩིས་དབྱེར་མེད་པར།  
སྤང་གཉིན་འཁོར་འདས་གཞི་རྩོགས་ཆོས་སྤྱར་གྲོལ།  
རྒྱ་འབྲས་ཐོག་པའི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་།  
ཐོག་མཆོག་ཕྱི་མེད་པས་ལ་སྤྱིང་ཐོག་གི།  
སྤྱིང་དངོས་རྩིས་གྱི་རིམ་པར་ཀུན་མཐུན་པས།  
དབྱུགས་རྩོགས་གསུམ་ལམ་གནད་གཅིག་ཏུ་བྲིལ།  
སྤྱིང་པ་ཟང་མས་ལྟ་བ་འཆིང་བྱེད་ཅིང་།  
ལྟ་བ་ཉད་པོས་སྤྱིང་པ་རྒྱུང་བྱེད་གྱི།  
འགལ་འདྲའི་ལྟ་སྤྱིང་གོལ་སྤྱིང་ཀུན་ཆོད་ལ།  
སྤྱིང་གསུམ་མི་འགལ་ངེས་པའི་གནད་དུ་སྤྱིལ།  
ཀ་དག་ངོ་བོ་སྤྱིང་བ་ཁྲིགས་ཆོད་དང་།  
ལྟན་བྱུང་རྒྱན་དུ་ཤར་བའི་ཐོད་ཀྱིས་གཉིས།  
མི་སྤྱིང་བྱུང་འཇུག་ལམ་གྱི་ཕ་བ་སྟེ།  
རིམ་དང་གཅིག་ཆར་དབང་པོའི་རིམ་པས་བྱེ།  
སྤྱིང་མ་སྤྱིང་མི་བཞུགས་ནད་དུ་སྟེ།  
མཆོན་བྱེད་བརྒྱ་ཡི་སྤྱིང་མར་ལྟོས་མིན་པར།  
ནད་དུ་རིག་པའི་དབྱིངས་དང་དབྱེར་མེད་པའི།  
མཆོན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་མ་འདྲུ་འབྲས་མེད།

མི་འགྱུར་སྒྲུབ་གྲུབ་མཁའ་མཉམ་ཡངས་པའི་དོན།  
སྤྱི་སྒྲུགས་ཐོགས་པ་རིག་པ་ཅུལ་གྱི་དབང་།  
དགོངས་སློང་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་བརྟེན་ཡི་ཆོས།  
བསྐྱར་ཐོབ་བྲལ་བའི་ངང་ནས་ནོད་པ་གཅིས།  
སྤྱི་བ་གཉིས་དབྱིངས་དག་ཆོགས་གཉིས་ངང་གིས་ཐོགས།  
བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་སློང་བྲལ་ཆོས་སྐྱར་མཐོང་།  
གཉིས་སྤང་འབྲུལ་བའི་གཞི་རྩ་ཆོད་པ་ན།  
དག་པ་གཉིས་ལྡན་ད་ལྟའི་སངས་རྒྱས་དངོས།  
ནམ་ཞིག་ལུས་རྒྱུ་སྤྱབས་ལས་གྲོལ་བའི་ཆོ།  
ཁྱུང་ཕུག་སློང་ར་གཤོག་ཅུལ་ཐོགས་པ་བཞིན།  
ནང་གསལ་ཕྱ་བའི་ཡེ་ཤེས་མ་རྒྱལས་པ།  
གནམ་སློང་རྒྱ་བ་ཇི་བཞིན་དབྱིངས་སུ་འཁྲིལ།

མ་དང་མཁའ་འགྲོའི་ཞལ་རྒྱངས་མ་ཡལ་ཀུན་བཟང་དགོངས་བཅུད་སྟིང་ཐིག་ཆེའི།  
སློང་ཆེན་དགོངས་པའི་གསང་མཛོད་བརྟེན་བས་མཚུངས་བྲལ་མན་ངག་ཟབ་དགུ་  
ཆོང་།

དགུ་ལྡན་བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རྒྱལས་མ་ཡལ་སྟན་བརྒྱུད་གདམས་པའི་བརྒྱུད་ཐག་ཉི།  
བྱིན་བརྒྱུད་རྟོགས་པའི་པ་ཐོགས་ཐོབ་ལས་དགོངས་པའི་འདྲ་འབག་དབྱངས་སུ་གྱེར།  
མ་མཐོང་རྒྱུད་གི་གཏམ་རྒྱུད་ན་བའི་རྒྱན།  
སྟིང་མེད་བྲག་ཆའི་སྒྲུབ་གྱུར་བདོལ་བའི་གཏམ།  
འདི་ཡང་རྟེན་འབྱུང་སྒྲུ་མའི་ངང་ཚུལ་ཏེ།

བརྒྱལ་མཁའ་ཤིང་དབྱེད་ན་དབྱེར་མེད་སྤང་སྤྱོད་མཆོན།།

སྤྱོད་བས་ཐོབ་པའི་མཁའ་རབ་ཉག་མ་ཤིན་རྒྱུ་ཆེས་ཕྱི་མ་ཐར་ཐུག་ཅིང་།།  
སྤྱང་སྤྱོད་བས་གོམས་པའི་ཐོས་བསམ་བརྩོན་པ་ནམ་མཁའ་པོ་ལྷོ་འི་རྩེས་འགོ་བས།།  
ས་ཆེན་འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་ཡེ་ཤེས་ཟབ་ལས་ཆེས་ཟབ་གསང་བ་ཆེར།།  
བྱིས་སྤྱོས་གཞལ་བའི་འོལ་ཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟུང་འདི་ཙམ་ལགས།།

མཐའ་ཡས་བརྒྱལ་དཀར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཆོའི་འཛིངས།།  
རྣམ་དབྱེད་བྱ་བོས་སྤྱོད་བའི་བར་གསེང་དུ།།  
ཉམས་མཚར་གཏམ་གྱི་ཡིད་འོང་མཆོ་སྤྱིང་ཡང་།།  
བལྟལ་རིང་ངལ་འཆོའི་འབབ་སྤྱོད་འགྱུར་སྤྱོད་བྱིས།།

གནག་རྩེས་ཕྱ་མོ་རྒྱ་ཡིས་དགང་སྤྱོད་རྒྱ་མོ་རྒྱ་ཡིས་མགྲ་སྤྱོད་ཡང་།།  
རྒྱ་མཆོའི་སྤྱོད་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་མཁའ་པའི་དགོངས་ཕུགས་དེ་བས་ཟབ།།  
དེ་བྱིར་ལུགས་གཉིས་སྤྱོད་གཞིའི་འཕྲོས་དོན་མདོ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་གདམས་  
པའི་མཛོད།།  
བདག་གིར་བཞིན་ལ་བྱི་མཐར་ལྷོས་མིན་སྤྱོད་བའི་ལུགས་འཆང་གཏམ་འདིས་  
བསྐྱལ།།

དེང་དུས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཉི་མ་ཟེར་ལ་བྱོགས།།  
ངན་རྟོག་འབྱུང་བའི་བྱ་ཡི་མིག་སྤྱོད་ཡངས།།  
ཡ་རབས་སྤྱོད་མིག་ལྟན་པར་བྱོགས་པའི་ཆོ།།  
གང་ཁྱོད་ཟླ་བའི་འོད་དཀར་འདི་ན་ཆོས།།



ཕྱོགས་འཛིན་ངོ་དགའི་འཕྲུལ་ལ་མི་དགུས་ཤིང་།  
ཆོས་བརྒྱད་སྒྲིན་པའི་གར་དང་མཛའ་མིན་པར།  
མཁས་བརྩམ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བ།  
བྱིད་ཐུགས་དམ་པའི་རང་གཤིས་གསེར་ལྟར་གསལ།  
སྒྲིན་དུས་འཕགས་ཡུལ་དཔལ་ལྷན་སྒྲིབ་བ་གྲགས།  
དེ་རྗེས་བོད་ཡུལ་དབུས་སུ་གྲོང་ཆེན་ཞབས།  
ཕྱི་དུས་མདོ་ཁམས་སྤྲད་ན་གཞན་པན་པ།  
དེང་འདིར་པརྒྱའི་མཆོན་འཆང་བྱིད་རབ་བསྐྱུགས།  
ས་འདི་མཁས་གྲུབ་བྱེ་བའི་བསྐྱེ་གནས་ལ།  
སྤྱིང་འདི་འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་འབྲུང་གནས་ཏེ།  
མཁས་མང་ཆོགས་པའི་བྱུ་མཆོག་གདོང་ལྡ་པ།  
རྒྱལ་བསྟན་གངས་རིའི་སྒྲིན་ལྷག་པར་རུམ།  
བསྟན་པ་མི་ཤེས་བསྟན་སྒྲིབ་རིན་མེད་འཛོང་།  
ཆེན་པོའི་གསེབ་འཆང་ལོག་པའི་ཨོ་རྒྱུ་ཅན།  
ཡང་དག་ལུང་དང་རིགས་པས་ཆོར་བཅད་པ།  
བསྟན་ལ་བྱི་དོར་བགྱིས་པའི་མཆོག་ཏུ་སེམས།  
སྒྲིན་པོ་ལོག་འཛོམ་བརྒྱགས་པའི་དུར་སྐད་གྱིས།  
ཉམ་ཆུང་མཁས་པའི་དབུ་འཕང་སྤྲད་པ་ཡི།  
བསྟན་སེལ་སྒྲིགས་མ་བསྐྱངས་པའི་བསྐྱང་གདོང་།  
ནམ་ཙམ་རིགས་མཐུན་བྱུ་རུ་འབྲུད་པར་རུས།

མཐོལ་བསྐྱར་ཞིང་དམན་ལ་འགྱིང་བཀ་སྟོན།  
མཁས་པའི་གཏམ་ལས་སྒྲུབ་པའི་གསེར་དངུལ་གཅེས།  
ཟས་ཕྱིར་འབྲང་བའི་དོན་མེད་ཀུ་ཚེ་མཁས།  
དེ་ཡང་དེ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་སྒྲུབ་པར་འོས།  
རང་མགོ་དངུལ་གྱིས་འདོན་པའི་སྤྱལ་རྩུབ་དང་།  
པ་མེས་ཁ་སྤྲབས་མཁས་པའི་རིག་འཛིན་གདུང་།  
ཕྱག་དོག་འཁུན་སྒྲུབ་ཕྱིར་བའི་སྒྲུབ་གཟུགས་བཅས།  
འདི་དག་བསྟན་པ་ཉམས་པའི་ལྷས་སུ་མཐོང་།  
དེ་སྒྲུབ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པས་དུས་འདའ་ཞིང་།  
མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་བྱད་དུ་འཕགས།  
འཆད་ཚེད་ཚུལ་པས་བསྟན་པ་འཛིན་བྱེད་པའི།  
འདུས་པའི་སྒྲུབ་པས་སྒྲུབ་པའི་ཁེངས་ལ་སྟོན།  
དབང་བཞིས་རྒྱུད་སྟོན་དམ་སྟོན་རྣམ་པར་དག།  
གདམས་པས་རྒྱུད་གྲོལ་གྲུབ་པའི་ལམ་རྟགས་བརྟེན།  
དགྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་བྱེད་པོར་དབང་བསྐྱར་བ།  
བསྟན་འཛིན་དམ་པས་གདུལ་བྱ་སྒྲོང་བར་འདུན།  
མི་བསྟན་སྟོན་ཅན་ལོག་པའི་མངའ་ཐང་ཅན།  
སྟོན་པ་མིན་པའི་ཆང་གིས་སྟོན་གྱུར་དག།  
ཡང་དག་ལྟ་བུའི་དམིགས་རྣམ་རྟེན་དང་ལྟན།  
ཐར་བའི་སྟོན་ཅན་བརྟན་པར་ཤོག་ཅིག་གྱ།

ཏ་ཅང་སྒྲུབ་ཐལ་ཆེས་ན་རང་ཡང་སུན།  
འབྲེལ་མེད་གཏམ་གྱིས་ངག་འཆལ་སྒྲུབ་ཚོགས་སྟུང་།  
དོན་མེད་སྒྱུ་བོར་སྒྲིང་སྒྲུབ་འཇུག་སྟོན་པས།  
རེཞིག་སོར་མེའི་འདུ་འགོད་འདི་རུ་བསྟུངས།  
ལྟར་སྒྲུབ་བཅད་རྒྱ་དམ་མཚམས་ལ།  
ཕྱི་ནང་འཕྲིན་སྒྲོ་བསྐྱམས་ལགས་ཀྱང་།  
དམ་པའི་བཀའ་རྒྱུ་ཉེས་ལྟེ་ཕྱིར།  
སྒྲུབ་བར་དུས་སྟུང་སྟུང་དེ་བྱིས།

ཞེས་མཆོག་སྒྲུལ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་ནང་ཚོན་མཁན་ཆེན་གཞན་དགའི་ཡང་སྟོན་  
རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་བཞིན་དཔེ་བྲིད་གྱིས་བྲེལ་བའི་སྒྲུབ་པ་གསོ་བའི་ཆེད་དུ།  
རྩོགས་ཆེན་གྱི་སང་ཆོས་གྲུའི་ཤར་ཐོས་བསམ་ནོར་བུའི་གླིང་གི་ཉེ་ཞོལ་རང་སྒྲུལ་རྒྱང་  
དུའི་དགའ་ཚལ་གྱི་མཚམས་མལ་ནས།     གུང་སྒྲུབ་ཞིག་གི་བར་སང་ལ་སྒྲུག་ཤར་  
རྒྱུག་ཐེངས་གཅིག་གི་མཚར་ཅིད་དུ་ཤུག་ཉིད་དགོས་ཐུང་སྒྲུབ་བསྐྱམ་ལུང་རྩོགས་བསྐྱམ་  
པའི་རྒྱལ་མཚན་ནམ་པར་སྒྲུལ་བཟང་དེས་སྟེལ།

གནད་གསུམ་ལྟན་པའི་ཉམས་ལེན་སྒྲིལ་པའི་ཞལ་ལུང་།

མ་ཆགས་མཆོར་འབྱུངས་པ་རྒྱ་རྒྱུ།  
དྲི་མེད་འོད་ཟེར་འཛིགས་བྲལ་སྤྱིང་།  
དབྱེར་མེད་སྒྲིལ་མ་གཏུ་ཆའི་ཞབས།  
སྒྲིལ་གསུམ་གསུམ་པའི་རྒྱན་དུ་མཆོད།  
མ་བཅོས་ཟང་ཟལ་ད་ལྟའི་ཤེས་པ་འདི།  
ཆོས་སྤྱི་དགོངས་པ་ཀ་དག་ཆེན་པོ་རུ།  
ཡེ་ནས་གནས་པའི་བཅུགས་རྩྱུ་འོ་ཤེས་པ།  
རང་ངོ་རང་ཐོག་འཕྲོད་པ་དང་པོའི་གནད།  
ཡུལ་མེད་རང་གསལ་རྩེན་པའི་གནས་ལུགས་དེའི།  
སྒྲིལ་མེད་ཡེངས་སུ་མེད་པའི་རང་བསྐྱུང་བ།  
སྒྲིལ་སྒྲིལ་སེམས་ལས་འདས་པའི་རྩོགས་ཆེན་ཏེ།  
ཆིག་ཐོག་སྒྲིལ་ཐག་ཆོད་པ་གཉིས་པའི་གནད།  
བཟང་ངན་རྟོག་པས་གཤིས་ལ་མ་གོས་པ།  
རང་ཤར་རང་གྲོལ་རྩེས་མཐུད་འཛིན་ཞེན་མེད།  
ཡང་སྤྱིད་ཉེར་ལེན་ལས་དང་བག་ཆགས་བྲལ།  
གྲོལ་ཐོག་གཤེད་དུ་འཆའ་བ་གསུམ་པའི་གནད།  
གནད་གསུམ་ཆོང་བའི་ལྟ་བ་དེ།

སྒྲོས་བྱས་ཚིག་ལ་མི་སྒྲོས་ཤིང་།  
འཛིན་མེད་སྒོ་འདས་སྒྲོམ་པ་ཡིས།  
བཟོ་མེད་སྒྱུ་དྲུག་པའི་རང་གཤིས་སྒྲོན།  
དེ་ཆོ་འབྲས་བྱ་རེ་དང་དོགས་པ་ཡི།  
འཕྲང་ལས་གོལ་བའི་བྱར་མེད་རྣལ་འབྱོར་པ།  
གང་བྱུང་སྒོ་བདེ་ཅི་བྱུང་དེས་ཚིག་གི།  
གཞི་བདེའི་རང་དུ་སྒོ་བདེ་ཨེ་མ་ཆད།  
ནམ་ཞིག་འབྱུང་བཞི་མཐའ་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ།  
དབྱིངས་དང་རིག་པའི་གནད་ལ་གོམས་བྱས་ཏེ།  
ཕ་གཅིག་སྒྲུབ་མའི་ཐུགས་དང་དབྱེར་མེད་དུ།  
མངོན་འཛུང་རྒྱ་བའི་རྒྱར་ལམ་དང་དུ་ལོངས།  
ཐོལ་བྱུང་སྒྲུས་པའི་ཚིག་གི་མཆིད།  
དོན་གྱི་གདམས་པར་མ་མཆིས་ཀྱང་།  
ཡིད་དཔྱོད་ལས་འདས་བྱར་མེད་གནད།  
འབྲས་བུའི་ཐུས་ཀར་ཆོང་སྒྲུབ་བགྱིད།

ཅེས་རྫོགས་ལྷ་དགེ་སྦྱོང་གན་བུ་ཐུབ་བསྐྱེད་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་དོར་པར་སྒྲུབ་བཟང་གིས་བྲིས།

ནགས་ཀྱི་བསམ་གཏན་པ་ལ་ཕུལ་བའི་འཕྲིན་  
ཀ་ལ་པིང་ཀའི་སྒྲིལ་དབྱངས།

མི་ཟད་ཆོག་གི་དཔལ་འཆང་ཆོག་གི་མཛོད།  
དཔག་ཡས་ཆོག་ལ་དབང་བསྐྱར་ཆོག་མཐའ་ཡས།  
བདེན་ཆོག་མངའ་བ་ཆོག་བདག་སྒྲིལ་བའི་ལྷས།  
གྲོས་འདེབས་སྒྲིལ་བའི་ཆོག་ལ་ཤིས་པ་སྒྲིལས།  
ནང་གི་མུན་པ་སེལ་བ་ཉིན་མོའི་མགོན།  
ན་བའི་དབྱིད་དུ་སྒྲིལ་བ་རྒྱུད་མང་སྒྲིལ།  
ངོ་མཚར་སྒྲིལ་གྱི་བསུང་ལྷན་ཆོག་གི་སྒྲིལ།  
སྒྲིལ་གི་དགའ་སྟོན་སྒྲིལ་པའི་ཆོགས་བྲེལ།  
འདི་ན་སྤྱད་དང་ཞི་ཞེས་ལྟོས་བྱུང་ཆོས།  
སྒྲིལ་དང་སྒྲིལ་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྒྲིལ་ཆོགས་ཅན།  
རེ་དོགས་འཛིན་པའི་ཉེར་ལེན་ཀུན་རྟོག་རིས།  
ཡ་མཚན་ལྟར་མོའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཨེ་མ་མཚར།  
སྒྲིལ་སྤང་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་རིང་མོའི་ཕྱིང་།  
མི་ཆོའི་འདོམ་གྱིས་གཞལ་བའི་བཀྲལ་དཀའི་ཁུར།  
སྒྲིལ་སྒྲིལ་འབྲེས་མའི་ལྟར་མོར་ཡང་བསམ་ཆོ།  
སྒྲིལ་སྒྲིལ་པའི་མིག་ཆུ་བོས་པ་བཞིན།

འདུས་པ་མི་བདེན་འབྲལ་བའི་ཆོས་ཅན་ཏེ།  
འབྲལ་བ་མི་བདེན་འཕྲད་པས་སྒྱུ་བྱེད་པའི།  
འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲུབ་བདེ་སྒྱུག་སྒྱུ་མའི་ཆོས།  
བརྟན་པ་མིན་པའི་སྒྲོ་སྒྲ་ནང་དུ་སྒྱུངས།  
གང་ཞིག་སྒྲུན་པའི་གྲགས་པ་འཛོམས་བྱེད་ཅིང་།  
མི་མཐུན་པས་ཀྱི་རྟོལ་བའི་གཡབ་མོ་བ།  
ཆགས་དང་སྒྲུབ་ཞེས་ཆོངས་པའི་སྒྱུད་པ་ཅན།  
ཁོང་ནས་གཞིལ་བའི་གཉེན་པོ་ནང་དུ་བསྟེན།  
དྲིན་བྱས་དྲིན་ལ་མི་བཅི་ལོག་པས་འཇམ།  
ངན་ཡུས་བབྲངས་བས་མི་ལོངས་ཀྱི་གྲི་གཤིས།  
སྒྲིགས་སྒྱུད་གཞན་ལས་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་དེ།  
རང་སྒྱུད་གཙང་མའི་བྱི་དོར་བྱེད་པའི་གཉེན།  
མཐོལ་ཕྲག་དོག་མཉམ་པར་འབྲན་སེམས་དང་།  
དམན་ལ་བརྟུན་བཅས་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་གྲོགས།  
ཅོལ་ཆུང་བྱིས་པ་ཆོངས་པའི་སྒྲིང་ཁམས་ཅན།  
ཉེ་འགྲུང་བར་མའི་ས་རུ་འགྲོག་པ་བདེ།  
ལོག་འཛོམས་བསགས་པའི་ནོར་ཇུས་རི་བོའི་གཏོས།  
ཟད་ཀྱིས་དོགས་པའི་མིག་མེད་སའི་སྒྲིན་བྲ།  
མེལ་ཆོའི་ཆོགས་འདའ་བའི་བྱི་ནའི་སྒོག།  
ཐར་བའི་བྱུངས་སུ་བརྟུན་པའི་སྐལ་བ་ཕྲ།

རྟེན་དཀར་འཛིགས་སྒྲ་ཟང་ཟེང་སྒྲ་མའི་ནོར།  
ཇི་སྟེན་བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཕྱ་རགས་ཀུན།  
ཐར་བའི་ལམ་མཆོག་བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་ཆེད།  
སྟོག་གི་སྟོན་མར་སྟག་བསམ་དག་པས་འབྱུང།  
གདན་གསུམ་ལྟ་སྦྱར་ཤེས་པའི་དག་བྱ་དང་།  
མི་གཙང་སྟོན་འབྱུང་རྒྱལ་བའི་ཞེན་ལོག་དག།  
སྐབས་ཀྱི་སྟོན་ཡུལ་རྒྱན་དུ་དལ་རྟེན་ལུས།  
མཐའ་གཉིས་སྤང་བའི་འཛོལ་ས་ཅིས་ཀྱང་སྤངས།  
རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་བརྒྱན་ཁྲིའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོ།  
གཅིག་ཏུ་བསྟུས་པའི་བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་བུའི་མཛོད།  
གང་གིས་འཛོན་པའི་སྟེས་བུ་ཉམ་ཞན་ཡང་།  
འཁོར་བསྐྱར་སྟོང་གི་དཔལ་གྱིས་འགྲན་ལུས་མིན།  
མི་བསྐྱུ་གཏན་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་རིན་ཆེན་གསུམ།  
ཅ་གསུམ་སྐྱུ་གསུམ་ཀུན་འདུས་བྱང་རྩལ་སེམས།  
རང་སེམས་སྒྲ་མར་ཤེས་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱིས།  
སྐབས་སུ་འགོ་བའི་ཡིད་དམ་བརྟན་པོར་འཆར།  
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་སྟག་བསྐྱུ་དོས་བྲག་པོས།  
ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བཅོས་མིན་སྟོང་རྩེའི་ལྷགས།  
བཟོད་མེད་མིག་རྩེའི་རྒྱན་དང་རྟག་འགོགས་པའི།  
སྟོང་རྩེ་བསྟོམ་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ཡི་སྟོལ།



ཉམ་ཐག་འགྲོ་འདི་ཞི་བའི་སར་འགོད་པའི།  
སྒྲོན་དང་འཇུག་པའི་བདག་ཉིད་རིན་ཆེན་སེམས།  
ཚུལ་བ་མཆོག་གིས་ལེན་པའི་སྒྲིང་སྒོ་བས་ཅན།  
དཔའ་ཆེན་དམ་པའི་རྗེས་འགྲོ་གཡོ་བ་མེད།  
ངར་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་སྤོངས་པའི་གདོན་ཆེན་གྱི།  
ལྷགས་རིང་རླུང་གིས་བདས་པའི་བྱུངན་མ།  
ཞི་བསིལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རྩམ།  
གཞིལ་བའི་གཏན་བདེའི་ངལ་འཆོར་ཅིས་མི་ཕྱོགས།  
འགྲོད་མེད་གཏོང་བས་ཕྱོགས་བྲལ་མགོན་བསུ་ཞིང་།  
བཅས་མིན་བྲིམས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་རྣམ་པར་སྤྱང་།  
ཆོས་ཉིད་ཤེས་པའི་བཟོད་པར་ལེགས་གོམས་པས།  
འཆི་བ་སྒྲིང་ནས་བྱུང་བའི་བཙོན་པ་སྦྱང་།  
གཡེང་བ་མེད་པའི་བསམ་གཏན་མཆོག་བསྟན་ཞིང་།  
རྣམ་འབྱེད་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།  
སྤྱང་དང་སྒྲོང་པ་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པའི།  
བདེན་གཉིས་ཟབ་མེའི་གནད་རྣམས་རྟོགས་པར་བྱ།  
སོ་ཐར་འདུལ་བའི་བཅས་བྲིམས་མིག་བཞིན་སྤྱང་།  
བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པའི་གནས་ཀྱན་སྒོག་ལྟར་བཙི།  
སྒྲིན་གྲོལ་སྤྲགས་ཀྱི་དམ་ཆོག་སྒྲིང་ལས་གཅེས།  
འདི་འདྲས་འཁོར་བའི་པ་རོལ་ཐག་མི་རིང་།

སྒྲིལ་བུམས་གོ་ཡུལ་ལྟ་བུ་དམིགས་རྣམ་གྱིས།  
ངེས་ཤེས་དོན་གྱི་མདུད་པ་ཁྲོལ་དཀའ་བས།  
ཕ་ཞིབ་འབྱེད་པའི་སྒོ་ཡི་རྒྱང་མཐོང་གིས།  
འགལ་འདྲའི་ཐེཾ་ནང་ནས་གཅོད་པ་ཟབ།  
རི་སྒྲིབ་ཐོས་དང་བསམ་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀུན།  
གདམ་པར་བྲིལ་བའི་མན་ངག་སྒྲིང་པོའི་བཅུད།  
རྒྱུད་ལ་མ་སྒྲིན་མཁས་བརྒྱུ་པོད་སྒྲིང་གི།  
རྒྱང་རིང་གཏམ་གྱི་ཉན་བཤད་ངལ་བའི་རྒྱ།  
ཅིར་སྒྲུང་སྒྲ་མར་ཤར་བའི་མོས་གྲུས་གྱིས།  
ཐུགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་འབྲེན་ལུས་པའི།  
ལམ་བཟང་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གོམས་བས།  
འཁོར་བའི་འཁྲལ་སྒྲུང་དག་པའི་གཞི་ལ་གཞོལ།  
རིམ་དགུའི་ཐེག་པའི་ཡང་ཅེ་རྩོགས་པ་ཆེ།  
སྒྲེགས་སྒྲུམ་སྒྲིང་པོའི་ལྷན་ཁུ་མན་ངག་སྒྲེའི།  
ཡང་གསང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཉེ་ལམ་ནས།  
སྒྲིད་པའི་སྒྲུང་ཤེས་ཆོས་སྒྲུའི་གཞི་ལ་སྒྲུས།  
དམིགས་བསམ་བརྗོད་པ་བྲལ་བའི་གནས་ལུགས་དོན།  
སྒྲིང་ཆེན་ཀ་དག་དབྱིངས་གྱི་ཡེ་ཤེས་དང་།  
ལྷན་གྲུབ་འོད་གསལ་ཟུང་དུ་འཇུག་པ་ཡིས།  
གཡེ་མེད་ཐེག་ལེ་ཉག་གཅིག་མཛོན་དུ་བྱོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཆོད་སྒྲོང་པའི་ཡེ་ཤེས་དོན་གྱི་གཞི།  
ཐོད་རྒྱལ་སྤང་བའི་འོད་གསལ་ལམ་གྱི་ཚོས།  
བྱུང་འབྱུང་གཉིས་མེད་སྤྱི་ཐོག་གསང་བའི་ལམ།  
འཁོར་འདས་ཡེ་གྲོལ་དགོངས་པར་ལ་བསྐྱེད་འཚལ།  
སེམས་འཛིན་ནི་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་དང་།  
མ་སྒྲོམ་འབྱུང་བར་འབྱུངས་པའི་གནས་འབྱུང་ཡིས།  
མི་ཆེད་ཉི་མ་གྲོན་ལས་རིང་ཕྱོགས་ཏེ།  
སྐྱེ་འགག་ཡེ་གྲོལ་རིག་སྤྱོད་རྩིས་པར་ལྷོས།  
གང་ཤར་རང་གྲོལ་གཟུང་འཛིན་མདུད་རྒྱ་གྲོལ།  
ཚོས་ཟད་སྒོ་འདས་མཉམ་རྩིས་དབྱེར་མེད་དུ།  
ཅོག་བཞག་བཞི་དང་མི་གཡོ་གསུམ་ལྷན་གྱིས།  
འཕོ་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་བདག་གིར་གྱིས།  
ལེགས་ཚོགས་ཀུན་གྱི་འབྱུང་གནས་རྙེད་དཀའི་ལུས།  
འཆོའི་བརྟམ་པའི་ཆོ་རིང་ལོ་བརྒྱའི་དཔལ།  
ནད་མེད་སྒོག་གི་ཀ་བ་བརྟན་གྱུར་ན།  
མཐོ་རིས་འབྱོར་བའི་ལུས་ཏེ་དགའ་བར་འོས།  
མི་བརྟན་འབྱུང་བཞི་རྙེད་པའི་རྒྱུད་པ་ཡིས།  
ཐག་བཅས་སྐྱེ་ལུས་སྤྱིགས་མ་དོར་གྱུར་ཀྱང་།  
རྒྱུད་སྤྱོད་གཞི་ཡི་འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེད་ཞལ།  
མངལ་ལ་མ་པང་དུ་བཞུགས་ཅིས་མི་སྒྲོ།

ད་ལྟ་མི་ཡང་འགྲོད་པའི་བྲེལ་ཚུབ་མེད།  
ཡུན་རིང་བསྐྱད་ཀྱང་མི་སུན་བག་དང་ལྡན།  
རེ་དོགས་ནང་ནས་ཆོད་པའི་གུ་ཡངས་པའི།  
མི་ཆོད་ལྷག་མ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱིས་འཛོ།  
གྲུབ་པའི་བྲང་སྤོང་བསྐྱོད་པའི་སྤྱིང་པའི་མགུལ།  
ནགས་ཀྱི་ར་བས་སྤྱང་བའི་སྤྱོད་མེད་ཆོས།  
ཆོས་མཐུན་ཡ་རབས་ཆོགས་དང་རི་སྤྱོད་བྱ།  
བག་ཡངས་རྒྱ་བ་དལ་བའི་གནས་དེར་ཕྱོགས།  
འདྲན་མཆོག་སངས་རྒྱས་དངོས་མཆོངས་ཡོན་ཏན་མགོན།  
རིགས་བདག་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱོག་འཛིགས་ཀུན་བྲལ།  
འབྲལ་མེད་མི་ཤིགས་སྤྱིང་ལ་རྟག་བཞུགས་ན།  
ས་སྤྱོད་སྤྱོད་མས་གང་ཡང་ཅི་ཞིག་བྱ།  
སོ་གའི་བྲོད་རྒྱུ་འཇམ་པོས་ཡོངས་བསུས་པའི།  
དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོས་གསུང་སྒྲིལ་སྤྱོད་པའི་ཆོ།  
དགའ་སྤྱོད་འདྲེས་མའི་སྤྱང་བ་ཤར་བའི་དུས།  
ཉམས་དགའ་སྤྱོད་ལེན་པས་སྤྱོད་གོགས་ཀྱིས།  
དབྱར་གསུམ་སྤྱང་ཆར་བེལ་མའི་རྒྱན་བཟང་གིས།  
མེ་ཏོག་སྤྱོད་ཆོགས་འདབ་རྒྱ་གྲོལ་བའི་ཆོ།  
བདེ་སྤོང་ཉམས་ཀྱི་རྒྱལ་བརྒྱ་འབར་གྱུར་ན།  
མི་བདེ་དོ་རྒྱའི་རྒྱུ་བར་མེད་ལོངས།

སྒྲོལ་གནམ་དྲངས་པའི་མཁའ་ལ་རབ་རྒྱ་བའི།  
སྒྲོལ་དཀར་འཇའ་ཚོན་བཟླ་བའི་གུར་ཁྱིམ་ཅན།  
ཕ་གཅིག་སྒྲ་མའི་དྲུང་དུ་བསྐྱོད་མཐོང་ན།  
བུ་གཅིག་སེམས་ཀྱི་འཆར་ཚུལ་འཕྲིན་དུ་བསྐྱུར།  
དགུན་གྲང་བུ་ཡུག་ཅན་གྱི་འཐོར་རྒྱུང་གི།  
ལྷགས་བྲག་ང་རོས་ཕྱོགས་ནམས་མོངས་གྱུར་ཅིང་།  
སྒྲོ་སྒྲོན་འཇིགས་དང་ཉམ་ངས་གདུང་བའི་ཚོ།  
བྱིན་བརྒྱུད་རྟོགས་པའི་ཕ་ཕྱོགས་ཡང་ཡང་ཞུས།  
གང་བྱས་སྒྲུང་བ་བདེ་བའི་སྒྲ་རྒྱུང་གིས།  
གཞི་མེད་ཡེ་གོལ་ལྷ་བའི་གདེང་བསྐྱོད་ཅིང་།  
བྱར་མེད་ལྷགས་འབྱུང་རིག་པའི་ཉམས་རྩལ་གྱིས།  
གང་ཤར་འབྲུལ་བ་དབྱིངས་སུ་རྩ་བདར་ཆོད།  
འབྱོར་ན་དགོན་མཆོག་མཐུ་ཡིན་ཆོགས་གཉིས་སོག།  
དབུལ་ཡང་ཆོག་ཤེས་དམ་པའི་ནོར་གྱིས་འཆོང་།  
སྒྲིད་ན་སྒྲ་མའི་དྲིན་ཡིན་སྒྲགས་ཡིད་སྟེ།  
སྒྲུག་ཀྱང་རོ་སྒྲོམས་བསྒྲོམ་པའི་བོགས་འདོན་ཡིན།  
ས་འདི་ཡ་རབས་སྒྲེ་བོས་སྒྲོང་གྱུར་ཅིང་།  
དཔང་གྱུར་སྒྲེ་བོ་ཟད་པའི་དུས་ཉིན།  
ཞི་བའི་ནགས་སམ་བས་མཐའི་དབེན་གནས་སུ།  
སྒྲ་བ་བསྐྱུངས་ཏེ་གནས་པ་ཀུན་ནས་བདེ།

རང་གིས་རང་ལ་མེལ་བའི་གྲོས་ཀྱི་མཆོད།  
ཁྱེད་ལ་ཞོར་དུ་བྲིས་པའི་ཆོག་གི་ཕྱེད་།  
མ་བརྟགས་བབ་ཅོལ་སྒྲུབ་པའི་གདོལ་གཏམ་གྱིས།  
སྐབས་དང་སྐབས་སུ་དགྲེས་པ་བསྐྱབ་ཀྱང་སྤོང་།  
ཉ་ཅང་སྒྲུབ་མང་ན་སུན་པ་བསྐྱེད།  
འབྲི་གྲོག་ཡིག་རིགས་མང་པོ་ཁྱུར་གྱི་གཞི།  
དོན་མེད་གཏམ་ཉོབ་རྣམ་གཡེང་རྒྱུར་མཐོང་ནས།  
འདྲུ་འགོད་སོར་མེའི་ངལ་བ་མཚམས་འདིར་བཞག།

ཞེས་པའང་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོའི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་མགུལ་བ་མེ་ཏོག་དང་སྒྲན་  
ཤིང་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་མངོས་པའི་ཆལ་ན་བསྟེ་བ།     བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་གྱིས་ཕུག་  
པའི་གནས་བརྟན་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་ཐུབ་བསྟན་རྣམ་པར་དག་པའི་སྡེའི་བཞེད་སློང་དུ་  
ཤར་ཐོས་བསམ་ནོར་བུའི་གླིང་གི་ཉེ་ཞོལ་རང་སྤྱིལ་རྒྱུང་དུའི་མཚམས་མལ་ཐུན་སང་  
ཞིག་ལ་པར་སྐྱལ་བཟང་གིས་བྲིས་ཏེ་ཕུལ།

གཏན་ལེགས་འདུན་མ་གྲོས་སུ་འདེབས་པའི་གཏམ་བུར།

གང་ཐུགས་མ་བྱེན་པའི་ཉི་མས་ལན་བརྒྱར་ཡང་།  
མ་བཏང་བཅེ་ཆེན་སྒྲུང་བས་རབ་འབྱུང་པ།  
མཚུངས་མེད་འདྲན་པ་འཛིགས་བྲལ་སྒྲ་མ་དེས།  
བདག་དང་ཁྱེད་བཅས་འབྲལ་མེད་རྟག་ཏུ་སྦྱིངས།  
ཡིད་ཀྱི་ཚུ་གཏེར་འཕྲོ་བའི་ཀུན་རྟོག་སྒྲུབས།  
སྒྲ་ཚོགས་བྱ་བུའི་རི་མོ་བབྲང་འདས་ཀྱང་།  
གཏན་ལེགས་འདུན་མ་གྲོས་སུ་བགྲོ་བའི་གཏམ།  
སྒྲར་ཡང་གཞོན་ཚུང་ཁྱེད་ཕྱོགས་ཚུང་ཟད་མོལ།  
འདི་ན་སྤིང་ཅའི་གདོན་གྱིས་རིང་བཏབ་ཅིང་།  
ལས་ཉོན་སྒྲོག་གིས་འཆིང་བའི་མར་གྱུར་འགོ།  
ཐོག་མཐའ་དབུས་བྲལ་སྤིང་པའི་བྲི་མུན་ལས།  
སྒྲོལ་འདི་ཐོག་མའི་གཏམ་གྱི་སྒྲེང་བའི་སྒྲོ།  
ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ཡི་དཔལ་ལས་མངོན་མཐོའིང་།  
ལྷ་དང་མི་ཡི་འབྱོར་བས་བསྐྱུན་མིན་པའི།  
ཆངས་སྦྱིད་དུར་སྒྲིག་གསར་པའི་སྒྲ་གོས་མཆོག།  
རྟོན་འདིར་ཐོབ་པ་མ་སྒྲུད་བསོད་ནམས་འབྲས།  
ལེགས་དང་ཉེས་ཞེས་བྱ་བ་ལྟོས་བྱ་བ་ཆོས།

བཟང་ངན་སྒྲང་དོར་སྒོ་ཡི་འདུག་ལྟོག་ཅམ།  
དེ་ཕྱིར་ལེགས་བྱས་ལུགས་བྱུང་བྱེ་བའི་སྒོ།  
འབྱེད་ལ་དམ་པའི་གཞུང་གི་ལྷེ་མིག་ཆོལ།  
ཆུ་ལས་འོ་མ་འབྱེད་པ་ངང་པའི་བུ།  
དལ་ཏེན་སླིང་པོ་ལོན་པ་མཁས་པའི་ཕུལ།  
ནམ་ཞིག་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མ་ཉེས་ན།  
ལུགས་གཉིས་སྒོལ་ལས་དྲ་མའི་ཡང་ཕྱིར་བཅི།  
བྱིས་གཞོན་དར་རྒྱུད་ལང་ཆོའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས།  
ནང་དུ་སྒོ་ཡི་འགྱུར་བག་བགང་ཡས་ཀྱང་།  
འདུན་ཕུགས་ཆོས་ལ་འཆའ་བའི་ཆུ་མིག་རྒྱུ།  
སྒྲིག་གོགས་ཡུར་བའི་ཕྱོགས་སུ་མ་འགྱོ་གྱ།  
སྲིད་འབྱོར་དབྱར་གྱི་རྩ་བཞིན་སླིང་པོ་མེད།  
ཆོས་བརྒྱུད་འཕམ་སྒྲུང་བདེ་སྟེ་བསྐྱུ་བའི་ཆོས།  
གང་ལའང་ཞེན་མེད་ཆོག་ཤེས་དམ་པའི་ཞོར།  
སྲར་ཞིག་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྦྱོད་ཡུལ་ལགས།  
དག་ཞེས་ཕྱོད་རྒྱ་མི་འཆོལ་མི་མཛའ་མེད།  
གོགས་ཞེས་སླིང་ཉེ་མ་བསྐྱེལ་རྣམ་གཡེང་རྒྱུང་།  
ཆགས་སྒྲུང་འདུ་འགོད་བྱ་བེལ་ཀུན་བསྐྱུང་ན།  
རང་གི་རང་རྩོགས་གསེར་བཞིན་ལྷམ་མེར་གསལ།  
དྲང་པོ་མི་ཡི་སྲིད་ལུགས་ལེགས་བསྐྱུང་ན།



ལྷ་ཆེས་ལྷ་ཡི་སྒོལ་དང་མི་འགལ་བྱིར།  
ཡ་རབས་བྲ་མའི་སྒྱུད་དང་རྗེས་བསྐྱུན་པ།  
བྲན་ཤེས་ལྷན་པ་མིག་གི་བདུད་ཅིར་མཐོང་།  
སྒྲིགས་པའི་ཁ་འཛིན་ཆགས་སྒྲུང་རིས་སུ་བཅད།  
དོན་ཚུང་གཅིགས་སུ་འཛིན་པའི་གུ་དོག་སྒོ།  
སྒྲུངས་ནས་མཐོང་བ་ཡངས་པའི་སྒྲིབས་ཏེ།  
དུས་གསུམ་གནད་གྱི་མེ་ལོང་བྱི་དོར་བབྱིད།  
སྒྲིབས་འཛིགས་སྒྲིབས་ལྷ་བ་ལྷ་བུའི་སེམས།  
ཆེན་པོ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲིབ་དུ་རུང་མིན་པས།  
མི་ཤིགས་སྒྲིབ་སྒྲིབས་བརྟན་པོ་མེད་གྱུར་ན།  
ལུགས་གཉིས་བྱ་བ་འགྲུབ་པའི་དཔེ་མ་མཆིས།  
མཐོག་ཚུང་ཆོ་འདིའི་བྲེལ་བས་གཡེང་ཆེན།  
དོན་ཆེན་བྱི་མའི་སེམས་བརྒྱག་པས་ཉེན།  
རང་དོན་འབའ་ཞིག་གཉེར་པའི་སྒྲིབ་ཚུང་གིས།  
གཞན་དོན་ལྷ་ཞིག་རང་དོན་འགྲུབ་མི་འགྱུར།  
དེ་བྱིར་གཞན་ཕན་དག་པས་ཉེར་བྲངས་ཏེ།  
ནམ་མཁའ་ཇི་སྲིད་འགོ་ཁམས་མ་རྗེས་པར།  
མར་གྱུར་འགོ་འདི་སྒྲིབ་ལ་མི་སྒྲིབ།  
དཔའ་ཆེན་སེམས་དཔའི་རྣམ་ཐར་མཆོག་ལ་སྒྲིབས།  
ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ཚུལ་བྱིས་ཞེས།

དམ་པས་ཡང་ཡང་བསྐྱབས་པའི་ཞོར་བུའི་མཆོག།  
རང་ལ་ཡོད་པ་གཞན་ལ་མི་རེའི་ཕྱིར།།  
བརྩོན་པས་བྱེད་པའི་བྱི་བ་སྤོང་གི་གཏམ།།  
མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱ་སྐྱེ་མཆོའི་ཆུ་བོའི་གཏེར།།  
རྣམ་དཔྱེད་རྩལ་གྱིས་འཕྲུང་ལ་ཞུམ་མེད་པའི།།  
ཐོས་བསམ་མཁྱེན་སྐྱེ་མཁའ་ཡི་མཐའ་གཏུགས་ན།།  
ཕྱི་ནས་ཆོས་ཀྱི་བྲི་ལ་མངོན་པར་མཐོ།།  
ཡུན་སྨྱུང་མི་ཆོའི་བཟོད་པ་རབ་ཐུར་བས།།  
སྐྱེ་ཅིག་སྐྱར་མའི་ཆར་ཡང་ལོངས་མེད་ན།།  
ཞོར་ཕྱིར་སྐྱེ་མཆོར་ཞུགས་པའི་དེད་དཔོན་བཞིན།།  
གང་ཞིག་ལེགས་པ་དུས་སུ་འདམ་པ་གཅེས།།  
ཉམ་ཆུང་བྱེའུས་མཁའ་མཐའ་མི་དཔོག་ཅིང་།།  
གཞན་པས་རྒྱ་མཚོའི་བསམ་བཟང་ཆོད་ཆུང་བས།།  
སྤོང་སྤོང་བསྐྱེད་པའི་སྤོང་གི་ཀ་བ་ལ།།  
ལུང་རིགས་བཅོན་པའི་ལ་ལ་བསྐྱོབ་མཆོག།  
སྤྱད་ཆོ་གཉིན་ཡང་འཕྲོས་ཤིང་དར་བའི་མོད།།  
དབང་གྲུང་འདུད་པ་འཛིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་ཕྱིར།།  
རང་ལ་གཅེས་པ་གཞན་ནས་མི་སྤྱིད་ན།།  
རང་བྱིན་རང་ལ་ཆེ་བ་གདམས་པའི་མཐིལ།།  
ཀུན་དང་སྤྱར་འདྲིས་ལྟ་བུས་མཐུན་པར་འགྲོགས།།

སུ་ལ་འང་རང་རྒྱུ་མ་འཆོར་སྒོ་འབེལ་དགོན།  
དམ་པའི་མགོན་དང་ཆོས་མཐུན་གྲོགས་པོ་ལས།  
མཛེའ་བཤེས་གསུམ་པ་ཆགས་སྒྲུང་འབྱུང་བའི་གཞི།  
ཐམས་ཅད་མགུ་ཐབས་མེད་པས་ཁད་ཀྱིས་སྒྱུར།  
གྲོགས་ཀྱི་མཐུན་འཇུག་སྒྱུ་བ་པ་ངལ་བའི་རྒྱ།  
དབྱིངས་ནས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ཀྱིས་མི་ཁྲེལ་བའི།  
རང་སྒོ་མགུ་ན་ཡོངས་འཛིན་དམ་པ་ཡིན།  
རྟག་ཏུ་རྒྱུད་དུ་ལ་རང་གཞན་དགེ་ལ་སྦྱོར།  
གཡོ་དང་སྒྱུ་མེད་དྲང་པོའི་ངག་གིས་འཆོ།  
རང་ཚུགས་མི་ཤོར་དམ་པའི་ལྷ་གྲལ་བསྟེགས།  
ཡ་རབས་སྒྱེ་བོ་འཕགས་པའི་ལམ་སྟེགས་ཡིན།  
བརྟན་དང་གཡོ་བ་འདི་ཀུན་སྦྱང་པོ་མེད།  
སྒྲ་སྒྲོབ་འདུས་ཤིང་ཆོགས་པ་སྐད་ཅིག་ཙམ།  
མི་བརྟན་འགྱུར་བའི་ཆོས་ཀྱིས་ཡིད་དབྱུང་ནས།  
རྟག་ཏུ་འཆི་བ་སེམས་པ་མཁས་པའི་ཚུལ།  
རྟོག་གོ་མགོ་མཁྲེགས་སྒྲུང་བ་འགལ་འདུ་ཙན།  
གདེང་མེད་རྣལ་འབྱོར་མུན་པའི་ཨོ་ཟོབ་ཙན།  
མཐའ་གཉིས་སྒྲུང་བ་དྲང་སྲོང་རྩེས་འགོ་བའི།  
ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་ས་མཁན་བཟང་པོ་ཡིན།  
སྤིང་ཅུ་མ་རིག་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི།

སྒྲིལ་སྒྲིལ་ངར་འཛིན་དབྱ་ཆེན་གཞོམ་པ་ལ།  
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གཉིན་པོའི་མཆོན།  
ཐོས་པས་བསྟན་པ་མ་འཆོལ་ཐོག་མའི་ལས།  
ལུང་དང་རིགས་པས་ལེགས་བྱུང་ལྟ་བུའི་གནད།  
མཁོར་གཏམ་ལ་འབེལས་པའི་སྒྲོ་ཡི་མིག།  
ཟབ་མོ་དབུ་མའི་གཞུང་ལ་འདྲིས་བྱས་ཏེ།  
སྒྲིལ་བལ་ནང་གི་དེ་ཉིད་མཐོང་ལ་འབད།  
ཐོག་མར་ཐོས་པ་སྒྲིགས་མེད་བཅའ་བྱ་ཞིང་།  
ཐོས་དོན་རྒྱུད་ལ་སྒྲུར་བ་བསམ་པའི་རབ།  
བསམ་དོན་ཅེ་གཅིག་སྒྲིལ་པ་མཐར་ལམ་སྟེ།  
མཉན་བསམ་སྒྲིལ་པ་གོ་མ་ལོག་པར་འཆོལ།  
ཡོངས་རྫོགས་རྒྱལ་བསྟན་ལྟ་ལམ་ཡངས་པོའི་གཞིར།  
ཟབ་ལས་ཆེས་ཟབ་ཐོག་ཅེའི་ཉིན་བྱེད་དབང་།  
ཤིན་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་རྫོགས་ཆེན་བརྒྱུད་པའི་སྒོལ།  
མཐར་སྒྱུག་ལྟ་བུའི་འབྱེར་སོ་དེ་རུ་སྒྲུལ།  
སྤང་བཞི་མཐར་ཕྱིན་རྟོགས་པའི་པ་པོགས་ཐོབ།  
ཟད་པའི་སར་ཕྱིན་ཆོས་སྤྱི་རྒྱལ་སྤིང་བཞེས།  
རིག་འཛིན་བརྒྱུད་པའི་བྲལ་ན་ཆེས་མཛོས་པ།  
པ་རྗེས་བྱ་ཡིས་བསྟེན་འདི་རིགས་ཀྱི་ལས།  
གཞུང་ལུགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་གནད།

ངེས་ཤེས་ནང་ནས་འབྲོངས་པའི་གདེང་ལྷན་ན།  
སྤྱི་དང་ནི་བར་རེ་དོགས་གཏན་བྲལ་བས།  
རིག་སྟོང་རྗེས་པའི་རང་ཞལ་རྟག་ཏུ་མཐོང་།  
མི་ཆོས་མ་པེར་ལྷ་ཆོས་ཡས་ལ་བོར།  
རང་ཉིད་མགོ་འཁོར་གཞན་ལ་ལམ་རྒྱས་སྟོན།  
ལོག་པའི་ས་མཁན་བདུད་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་ཏེ།  
བདག་དང་བདག་འབྲེལ་སྤྱི་ཆད་གྲོས་མ་འདྲི།  
གང་ཁྱེད་སྤར་བསགས་བསོད་ནམས་བྱེ་བའི་རྒྱས།  
རིགས་གཟུགས་ལང་ཆོ་མི་དམན་ཤེས་རབ་མུར།  
བསྐྱབ་བརྩོན་ཐོས་བསམ་འབད་པ་རྒྱན་བསྐྱང་ན།  
སྤྱི་ནས་བསྟན་སྟོག་འཛིན་ལ་ཉམ་མི་ང་།  
མཁའ་དཀྱིལ་ཉི་ཟླས་གསལ་བའི་ཡངས་པའི་གཞིར།  
སྤྱོད་ཆོགས་ལས་ཀྱིས་འབྱོར་ལྷན་ཐད་ད་ཀྱང་།  
འཆད་ཚུངས་ཚུལ་ལ་ཐོགས་མེད་མཁས་པའི་བྲི།  
བདག་གིས་བྱེད་པའི་རང་དབང་ལག་ན་གནས།  
དེང་དུས་རྒྱལ་བསྟན་ཉི་མ་རྒྱུ་རིར་ཕྱོགས།  
ངན་རྟོག་འབྱུང་བའི་བྱ་ཡི་སྐད་གསང་མཐོ།  
བསྟན་འཛིན་ཐོལ་མས་བསྟན་སེལ་སྟོང་བའི་རྒྱལ།  
བསམ་ནས་སྤྱིང་ལ་རུས་པ་བསྐྱེད་ཅིག་ཨང་།  
ངེས་འབྱུང་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པས་རྒྱད་བསྐྱམས་ཤིང་།

ནང་དུ་ཏིང་འཛིན་མི་གཡོ་བྱམས་ལ་གནས།  
ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་སྒྲིངས་ཆོགས་གཏན་གཞིམ་པའི།  
དགེ་བའི་དཔལ་གྱིས་གྲོགས་ཁྱོད་རྟག་སྤངས་ཤོག།  
གཏམ་འདི་གནན་གྱིས་མཐོང་ན་ཞེ་བྲེལ་རྒྱ།  
ཚུལ་འདི་རང་ལ་མེད་ཀྱང་ལྷག་བསམ་དག།  
བྱེད་གསུང་བཀའ་ལན་བསྒྲོ་བའི་ཆེད་ཅམ་དུ།  
མ་བརྟགས་ཐོལ་བྱུང་མཆིད་འདི་བྱེད་ལ་བྲིས།  
མདོ་མེད་འཆལ་དག་རྣམ་གཡེང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ།  
དོན་མེད་གཏམ་ཉོབ་སོར་མོང་ལ་བའི་གཞི།  
སྒྲ་ཆོགས་སྒྲོས་རྒྱའི་རི་མོ་མཐའ་མེད་ཕྱིར།  
རེ་ཞིག་སྒྲ་བ་བསྐྱམས་ནས་ཨ་མཚར་ཡུལ།

རབ་རྒྱན་ལྷགས་རྟ་རྒྱལ་རྒྱའི་ཡར་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུན་གསེང་ཞིག་ལ་པར་སྐལ་  
བཟང་གིས་སྒྲེལ།

## ལུགས་གཉིས་སྒྲང་དོར་འབྱེད་པའི་ནང་མཆིད།

འཇིགས་མེད་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མིའི་གཙོ།  
མཚུངས་བྲལ་ཡན་ལག་དུག་ཅུའི་དབྱངས་རྫོགས་པ།  
བདེན་གསུང་དེ་རྩེའི་ལྷགས་ལྷན་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས།  
ཤིས་པའི་མེ་ཏོག་ཁྱེད་ལ་བསྐྱེལ་གྱུར་ཅིག།  
སྲིད་ན་མཆོག་ཏུ་གཅེས་པ་སྟོག་གི་རྒྱན།  
ཆོ་ཡི་ཉག་ཐག་སྲིན་བུའི་དར་སྒྲུང་ལ།  
མི་ཏྲག་སྲིན་མེའི་འདོམ་གྱིས་གཞལ་བའི་ཁྱོན།  
དོན་དང་ལྷན་པར་བཞུད་པ་མཛངས་པའི་ཕུལ།  
སྲིད་འདིའི་བདེ་འབྱོར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ།  
སུ་དང་འབྲེགས་ཀྱང་སྒྱུན་ལྷན་སུན་པའི་གནིར།  
མཐོང་ནས་འཁོར་བའི་གནས་ལ་ཡིད་འབྱུང་བ།  
དམ་པའི་ལས་ལམ་དག་བའི་སྒྲིབ་དུ་བསྐྱུགས།  
གཅིག་ཏུ་བདེ་ལ་ཞེན་པའི་ཡིད་ཅན་ཀུན།  
སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱི་ཆོར་བས་ཉམ་ཉམ་པ།  
ཡལ་བར་མི་འདོར་བརྩེ་བས་རབ་བསྐྱེལ་ཏེ།  
ཐར་ལམ་མིག་ཏུ་བསྐྱེན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།  
རྒྱལ་བས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལེ་རིམ་གསུམ་གྱིས།

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་སྒྲོ་འཕར་རབ་དབྱེས་ཀྱང་།  
དང་པོའི་ལས་ཅན་ཐར་བ་དོན་གཉེར་པས།  
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ནས་འདྲུག་པ་མ་འཆོལ་ལས།  
གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོར་ཐོས་པའི་མིག་རྒྱུང་སྤང་།  
མི་འཕྲོག་རྣམ་དཔྱོད་ཅུལ་གྱིས་གཏིང་མཐའ་དཔོག།  
མ་ཞོར་དགོངས་པའི་གནད་གསང་དབྱིག་གི་མཆོག།  
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་ལག་རྩ་ལེན་པ་གཅེས།  
བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ལ་སོགས་ཆོས་ཀྱི་ཡུང་།  
མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱའི་པ་མཐའ་མི་མངོན་པ།  
གནད་དུ་བྲིལ་བ་རྒྱུད་ལ་ལེགས་སྦྱར་བ།  
ཐོས་དོན་བསམ་ཞིང་སྒྲུབ་པ་དཔྱོད་ལྡན་སྟོལ།  
གཞན་ཕན་བསམ་པས་བྱངས་པའི་ངེས་འབྱུང་གི།  
སོ་ཐར་ཚུལ་བྲིམས་སྟོང་སེམས་གོམས་པ་ཡིས།  
བྱང་སེམས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལ་སྟོབ་བྱས་ཏེ།  
མཐར་གྱིས་གསང་ཆེན་སྟོང་པོའི་ལམ་ལ་བསྟེན།  
བྱངས་མེད་བསྐྱལ་པར་བསགས་པའི་ཆོགས་གཉིས་དང་།  
སྟེ་བ་དུ་མའི་གོམ་བགོད་བུལ་བའི་འགྲོས།  
བསྐྱངས་ནས་མེས་པོའི་གཤེགས་ལུལ་བགོད་གཅིག་ལམ།  
ཆིག་ཆོད་ཆོ་འདིར་ཟད་པའི་ས་རུ་སྟོལ།  
རང་གིས་རང་ཉིད་བརྟམ་པ་ལེ་ལོ་སྟེ།



སངས་རྒྱལ་རང་ལ་ཡོད་པ་མདོ་སྒྲགས་ལུགས།  
དེ་ཕྱིར་ལྟ་སྒྲོམ་སྦྱོད་པའི་གནད་ཤེས་ན།  
གཞན་བྱིང་མི་འཛོག་བག་ཡངས་སྒོ་བདེར་འབྱུང་།  
དུས་འདི་སྒྲིགས་མ་ཡིན་པས་བཟང་བྱེད་དཀོན།  
འགྲོ་འདི་དམུ་རྒྱོད་ཡིན་པས་མགུ་ཐབས་བྲལ།  
ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་ཕྱིར་ན་མི་ལམ་ལྟར།  
རེ་དོགས་ནང་ནས་བཅད་ན་བཅོན་ས་ཟེན།  
མ་རབས་སྒྲིག་སྦྱོད་གཡོ་སྒྲུས་འཛོལ་བྱེད་པའི།  
དམན་པ་བསྟེན་པས་ཕུང་ཞིང་ཐད་ཀས་ཀྱང་།  
འཕེལ་བར་མི་གཏུབ་དམ་པའི་ལྷོན་ཤིང་ལ།  
བརྟེན་ན་འབྲིལ་ཤིང་ཇི་བཞིན་ཅེར་སྒྲེབ་འབྱུང་།  
མ་བརྟགས་ཐོཅའི་སྦྱོད་པའི་གཤོག་བྱང་དོམ།  
ཕྱག་དོག་བྱུག་རྩའི་མདུང་ཐུང་བསྒྲུན་བྱེད་པའི།  
རིགས་མཐུན་ཆོས་པའི་གཟུགས་འཆང་བྱིས་སྒོ་ཅན།  
ཉི་འོད་བར་མའི་འཇུག་གྱིས་སྤྱང་བ་མཆོག།  
ཇི་ཅམ་བསྐྱུང་ཡང་མགུ་འཁང་སྤེལ་བའི་རྒྱ།  
གང་ལྟར་འབད་ཀྱང་འབྱུབ་པའི་མཐའ་དཀོན་ཕྱིར།  
གཉེན་འཁོར་ཡུལ་སྤེའང་ཆགས་སྤང་གཞིར་མཐོང་ནས།  
མཁས་པས་ཉ་ཅང་སྤང་དང་ཞེན་པ་མིན།  
ཡང་དག་མི་ཡི་ཆོས་ལུགས་ལེགས་སྦྱང་ན།

མཐོ་རིས་ལྷ་ཡི་གོ་འཕང་གམ་ན་གནས།  
ལྷ་དང་མི་ཡི་རྟོན་མཆོག་དམ་པ་ལས།  
ཐར་བ་སྐྱས་དང་ཐེམ་པའི་རྩྱལ་ལ་སོམས།  
མཐོ་ཞིང་འབྱོར་ན་སྒྲིག་ནས་སྒྲོད་བྱེད་ཅིང་།  
དམའ་ཞིང་དབྱལ་ན་ངོས་ནས་སྲུན་འབྱིན་བྱེད།  
ཕྱག་དོག་གདོན་གྱིས་བྱས་པའི་འཕྲོད་རྒྱུད་གིས།  
མི་གཡེ་རི་རྒྱལ་བཞིན་དུ་བརྟན་པར་བྱེས།  
འཕྲལ་སྤྱང་འགྲོགས་བདེ་ཁོང་ཡངས་ཆོག་རབ་གསལ།  
གཞུང་བཟང་ཕྱི་ཐག་རིང་ཞིང་བཟོད་བསྐྱོན་ལྡན།  
གལ་ཆེན་གནས་ལ་མི་ཤིགས་སྤྱིང་གི་སྟོབས།  
རྩི་རྩི་ཁམས་ལྟར་འགྱུར་བ་མེད་པ་མཆོག།  
སྐད་ཅིག་ཆས་དགོས་མི་བརྟན་གཡུར་པའི་ལུས།  
ལང་ཆོ་དར་ཆོ་ལུགས་བྱུང་ལེགས་པའི་སྟོལ།  
ཕུལ་བྱུང་བསྐྱུགས་འོས་ལག་རྩེས་མེད་གྱུར་ན།  
མི་ཞེས་མིང་གི་སྟོལ་རྩམ་པའི་གྲོན།  
རྒྱལ་ཆེན་བསྐྱོན་སྤྱིད་བྱུང་བའི་ཁྱུར་ལེན་པའི།  
ལྷག་བསམ་འདུན་པ་བཟང་པོ་དར་དྲག་པས།  
དོན་མཐུན་ན་མཉམ་ཆོགས་པའི་མདུན་བདར་ཏེ།  
འཛིགས་མེད་སྤྱི་བའི་བྲི་ལ་བསྐྱེམ་མི་འཚལ།  
རི་ཞིག་དུས་ན་རྒྱ་བའི་ཕོ་ཉ་བ།

ན་ཚོད་ཡོལ་བའི་དུས་བདེས་བསྐྱེལ་གྱུར་ཆོ།  
 སྒོ་སྒྲོས་སྒྱའི་རི་མོ་མཐའ་བསྐྱེལ་ཏེ།  
 བར་གྱི་དེ་ཉིད་མཇལ་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས།  
 བྲག་དཀར་ལྗོན་གྱི་དེ་སྒྲུག་པོའི་མེལ་ཆོ་ཅན།  
 ཡིད་འོང་ཆུ་འཛིན་ཆབ་ཀྱིས་ལེགས་བྲན་པའི།  
 འདབ་ལྗན་གེ་སར་བཞད་པའི་ཚལ་ཆེན་པོར།  
 དབེན་གསུམ་དམ་པའི་རྒྱལ་ས་ཅིས་མི་བཟུང་།  
 དེ་ན་མཁའ་དང་ས་གནི་ལྷན་པོའི་སྒོ།  
 རི་བོའི་ཁོང་སང་དག་ནས་རྙེད་མིན་པའི།  
 ཞི་བའི་རོ་མཆོག་བསམ་གཏན་བདུད་ཅིའི་བཙུང་།  
 བརྟུང་བའི་དཔལ་ལ་ལྷས་ཀྱང་འགྲན་ལུས་མིན།  
 གང་ཁྱོད་བསྐྱབ་པ་མཆོག་ལྗན་ཡིད་གཞུང་བྲང་།  
 ཡ་རབས་སྦྱོད་པ་ལྟར་ལེན་ཆོས་གསུམ་ཟླའི།  
 རང་མདངས་གསལ་ལས་ཆེས་གསལ་བཅོ་ལྔའི་ཟླར།  
 འཕེལ་ཞིང་ནམ་ཡང་བྱི་བར་མ་གྱུར་ཅིག།  
 དེ་སྐད་ཐོལ་བྱུང་རི་མོའི་འཕྲུལ།  
 མདོ་ཁམས་གར་ཕྱོགས་མི་ཉག་པ།  
 ལྷོ་སང་ཆོས་གྲའི་ཆོས་ཁྲིམས་ཆེ།  
 རིག་པ་འོད་ཟེར་གསུང་བཞིན་བྱིས།

རལ་རྒྱན་ལྷགས་ལྷག་རྟེན་ལྷ་བཅུ་གཉིས་པའི་བཤོལ་ལྷའི་མར་ངོས་ཚས་བཅུའི་

སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅིས་བཏུས།

---

བར་གྱི་ཐུན་གསེང་ལ་པར་སྒྲུབ་བཟང་དེས།

དབེན་པའི་ནགས་སུ་བསྐྱལ་བ་དང་སྤོང་ཀན་པོའི་མགིན་སྤྱུ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཞལ་སྒྱུན་འགོ་བའི་སྐྱབས།  
འཆི་མེད་རྩི་རྩི་སྐྱབས་པུ་སྐྱབས།  
མགོན་དེའི་རྩིས་ཞུགས་བཟང་པོའི་ལས་འཕྲོཅན།  
སྤྲེ་སྤྲེད་འཛིན་པའི་མཆེད་དེར་ཡང་འདི་གསོལ།  
བྱས་བྱས་ཟིན་པ་མེད་པའི་བྲེལ་དེ་ཡིས།  
སྤར་སོང་ས་འདིར་རྒྱ་བའི་འགོ་མང་བསྐྱས།  
ཕྱིས་འབྱུང་འདིར་སྤྲང་ལས་ལ་རྒྱེད་པོ་ཡི།  
དབང་འབྱོར་སྤོག་གི་བྱུངས་བཅས་འཛོམས་པར་ངེས།  
སྤྱིད་ཀྱང་སྤྱིད་མཐའ་སྤྱུག་གིས་ཟིན་པ་དང་།  
འབྱོར་ཡང་མི་བརྟན་ཡུང་དགོལ་འབྱུང་བའི་གནི།  
སྤྱིང་མེད་འཁོར་བའི་ཆོས་ཀྱིས་ཡིད་དབྱུང་ནས།  
སྤོ་སྤོ་ལྷ་དང་སྤོ་མའི་ཕྱོགས་དེར་གཏོད།  
དེར་ཡང་སྤྱིགས་མའི་དུས་ཀྱི་རང་རྟགས་ཀྱིས།  
དམར་སེར་བདུད་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་ལོག་འཛོམ་ལན།  
ཆོས་མིན་ཆོས་སུ་བརྟུགས་པའི་ཁ་ཁྱེར་ཀྱིས།  
ལམ་མིན་ལོག་པར་བྲིད་ལ་ཟོན་ཞིག་མཛོད།  
གང་དུ་དམ་པ་བཞུགས་པའི་གནས་མཆོག་དེར།

ངང་གིས་རང་བཞིན་ནི་བའི་དཔལ་ཐོབ་ཅིང་།།  
མཚུངས་པ་མེད་པའི་བབ་དོན་རོལ་མའི་སྒྲིལ་།།  
ལྷག་ཅིར་བདུད་ཀྱི་རིགས་ཀྱང་སྒྲིལ་པར་སྒྲི།།  
གང་ལ་སེམས་ཀྱི་དམ་པ་མཚོག་མངའ་བའི།།  
སྒྲི་མེད་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པའི་བཤེས་གཉེན་ཆེར།།  
མི་འཕྲོག་དད་པའི་སྦྱ་གྲུ་ཁ་འབུས་པའི།།  
ཐལ་སྦྱར་སྦྱི་བོར་འཆང་བའི་ཕྱག་གིས་བརྟད།།  
མད་བྱང་དམ་ཆོས་བདུད་ཅི་མངར་བའི་སྦྱེས།།  
སྲིད་པའི་བྲུག་རྩ་འཛོམས་མཛད་གདམས་པའི་བཅུད།།  
ཡང་དང་ཡང་དུ་འཐུང་བའི་སྐལ་བཟང་ལ།།  
ངོམས་པ་མེད་པའི་གུས་རྟག་བཙོན་པ་སྦྱེད།།  
མཐའ་ཡས་གཞལ་དཀའ་ཤེས་བྱའི་གནད་མཐའ་དག།  
མ་རྟོགས་ལོག་པར་རྟོགས་པ་དུང་འབྱིན་ཕྱིར།།  
ཐོས་བསམ་སྒྲེམ་པའི་ཤེས་རབ་རྣོན་པོ་ཡིས།།  
མ་རྟོར་གཏན་ལ་དབབ་པ་དམ་པའི་ལྷགས།།  
གཅིག་ཏུ་བརྟན་པ་མིན་པའི་མི་ཆེའི་ནོར།།  
དུས་ཀྱི་རྒྱུན་པོར་འཆོར་བའི་ཉེན་བཅས་ཕྱིར།།  
ངམ་ནག་གཤིན་རྩེའི་བསུ་མ་དང་འཕྲད་ཀྱང་།།  
འཛིགས་པ་མེད་པའི་དཔའ་གདེང་རྟེན་པར་མཛོད།།  
ཤིན་ཏུ་མི་རྟག་འཛིགས་པའི་དུ་འབོད་ཅན།།

མ་རུང་རྒྱབས་བཅས་མི་སྤྱན་འཛོལ་བས་གཅོས།  
བརྒྱལ་དཀའ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཉམ་ང་བར།  
དེང་ནས་མཛེལ་བ་མིན་པའི་ཕྱི་ཕྱག་འཛོལ།  
དེ་བས་དམ་པས་བསྐྱབས་པའི་རི་བོའི་ལྗོངས།  
ཁོར་ཡུག་མྱ་ངན་མེད་པའི་ལྗོན་པས་མཛེས།  
རྩ་དང་ལོ་མའི་སྤྱིལ་བུ་ཉམས་དགའ་བར།  
བག་ཡངས་སྒྲོ་བདེར་ཉལ་བ་མེས་པོའི་སྒྲོལ།  
དེར་ནི་བྲག་རིའི་བ་གམ་མཛེས་པའི་ངོགས།  
ཉི་གཞོན་གསལ་པའི་མདངས་ཀྱིས་འཁྱུད་བྱེད་ཅིང་།  
ཟླ་བ་བདུད་ཅིས་བྲན་པའི་ཐོགས་པའི་ཆབ།  
གཡུ་ཤུག་ལོ་མའི་རྒྱན་དུ་བོས་པ་བཞིན།  
དེ་ན་འདབ་ཆགས་དུལ་བའི་སྐྱད་སྒྲན་དང་།  
ལྗུང་ལྗུང་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་རྒྱ་ཕྱན་སྒྲ།  
དྲི་བཞོན་འཇམ་པོས་བསྐྱུས་པའི་དགའ་སྟོན་གྱིས།  
ཉིང་འཛིན་ནི་བའི་ཡིད་ཀྱང་འགྲུགས་པར་བྱེད།  
ཐོག་མེད་འཁོར་བའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར།  
ཤ་བྲག་བྲ་བའི་སྤྱབས་སུ་འཛིང་བྱེད་པའི།  
ལྷན་སྐྱེས་ངར་འཛིན་གདོན་གྱི་མཚང་རིག་ནས།  
མ་དག་ལུས་གྱི་མཐའ་མ་དེ་རུ་བསྐྱེལ།  
མང་པོ་མང་པོའི་ཚོགས་གྱིས་མ་བཀུར་ཀྱང་།

གཅིག་ཕུ་གཅིག་ཕུར་བསྐྱད་ན་སྒྲོ་བ་དེ་ཞིང་།།

ཆེན་པོ་ཆེན་པོའི་གྲལ་དུ་མ་ཚུད་ཀྱང་།།

དམ་པ་དམ་པས་བསྐྱགས་འདིས་རྒྱལ་བ་དགེས།།

ཞེས་པ་འང་གིན་ཏུ་གཤེས་བཟང་འགྲོགས་བཤེས་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་འཆང་བ་  
གསུང་གི་ང་རོས་དབྱངས་ཏྟ་འདྲེན་པ་ལ་ཆེས་ཞུམ་པ་དང་བྲལ་བའི་སྐྱུ་ཞབས་སྡེ་སྟོད་  
འཛིན་པ་པརྒྱ་མགོན་པོ་ལ་ཉམས་མཚར་དུ་བྲིས་ཏེ་ཕུལ་བ་པརྒྱའི་མིང་ཅན་དེས་སོ།།



ཐར་བའི་གཏམ་ངེས་དོན་འདུན་བཟང་།

ངོ་མཚར་མཚོག་ཏུ་ཞི་བ་འདུས་མ་བྱས།  
བདུད་རྩི་དམ་པ་ཐར་ལམ་སྟོན་པའི་མིག།  
སྒྲིང་གི་སྤྱན་སེལ་རྣམ་གྲོལ་བདེ་བའི་ལམ།  
དམ་པའི་ཚོས་ཀྱིས་སྒྲར་ཡང་རྟག་ཏུ་སྤྱངས།  
ཡིད་གཙུག་མཛེས་བའི་ཚོས་ཀྱི་མཆོད་མཚོག་ལ།  
སྟོན་འབྲིན་བདེན་པའི་ངག་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ།  
ཟོལ་མེད་འབྲུག་ལ་མ་དྲང་གཡེ་མེད་ཚིག།  
ཐོལ་བྱུང་གང་དུན་རི་མེའི་འགྲོས་སུ་བཀོད།  
ཡིད་ཀྱི་ཆུ་གཏེར་འཕྲོ་བའི་ཀུན་རྟོག་རྒྱབས།  
བརྒྱལ་དཀའི་ལ་ལུང་གྲུ་གྲུའི་རི་མོ་འབྲུམ།  
གཅིག་ཏུ་མི་བརྟན་འགྱུར་བའི་རྩུ་བག་འདིས།  
ཐོག་མཐའ་མི་དཔོག་སྤིང་འདིར་རིང་ནས་འཕྱུར།  
སྤིང་འབྲོར་སྒྱུ་མའི་ནོར་གྱིས་བསྐྱུས་པ་མང་།  
སྒྲོལ་གྲགས་བྲག་ཅའི་སྒྲ་བཞིན་དོན་ལ་མེད།  
གཅིས་པར་བསྐྱེད་པའི་ལུས་ཀྱང་འདོར་ངེས་ན།  
དལ་འབྲོར་དོན་ལྡན་བྱ་བ་མ་ནོར་ལས།  
རང་མིན་གཞན་ལ་གྲོས་ཀྱི་རེ་ཐག་བཅད།

ཆོས་མིན་གཞན་ལ་སློབ་གཏད་ཏོད་ཕུར་འདོན།  
སློབ་མ་མཆོག་དང་ཆོས་མཐུན་གྲོགས་པོ་ལས།  
མཛེས་བཤེས་གསུམ་པ་མི་བསྐྱེད་སྤྱོད་གི་གཏམ།  
ངན་གོམས་སློབ་ཡི་བག་ཆགས་ལྷགས་དྲག་པས།  
དང་པོར་བཟེད་བསྐྱེད་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱུད་དུ་ན།  
ཕྱིས་ནས་ཉེན་མེད་ས་གཉིན་པོས་ལེགས་བཅོམ་པས།  
བག་ཉལ་ཕྱ་བའི་སྤྱིབ་པ་གཞོམ་ལ་དཔའ།  
ཁོག་ཡངས་དཀྱེལ་ཆེ་བརྟན་བསྐྱོང་སློབ་ཆེ།  
འདོད་རྒྱུད་ཆོག་ཤེས་སློབ་སྒྲུབ་ལ་སྒྲམ།  
དགའ་སྤྱད་མི་སྤྱོད་གཏིང་དཔོག་དཀའ་བ།  
འདི་འདྲས་བྱ་བ་གང་སྤྱིབ་ལག་ན་གནས།  
དེ་སྤྱད་དམ་པའི་གཞུང་ལ་འདྲིས་བྱས་ཏེ།  
སློབ་སྒྲུབ་ལས་རུང་གདམས་ངག་སེམས་ལ་སྒྲུབ།  
བག་ཡོད་ཚུལ་ལྡན་ཤེས་རབ་ནང་ནས་རྒྱས།  
རང་གཞན་གཉིས་པན་འདུན་མ་ལེགས་ལ་སོམས།  
འཁོར་དང་སྤྱུང་ན་འདས་ཞེས་བཏགས་པའི་ཆོས།  
འཆིང་དང་གྲོལ་ཞེས་བྱ་བའང་ལྟོས་བྱུང་སྟེ།  
གདོད་མའི་ཡེ་གཞི་ཀུན་བཟང་དགོངས་པའི་ཞལ།  
མ་བཅོས་མཉམ་པར་བཞག་པའི་རང་མདངས་ཅོམ།  
སྤྱོད་བྲལ་གཏན་ལ་དབབ་པ་ཟབ་དོན་གནད།

སྒྲིམ་མེད་ངང་ལ་བཞག་པ་རྒྱལ་གསུང་མཐེལ།  
རོམ་ཉམ་རྩེན་པའི་ཡེ་ཤེས་འཆར་སྤིང་ན།  
བཟང་ངན་རེ་དོགས་གཏིང་ནས་ཆོད་དམ་སྒྲུལ།  
མ་སྒྲིམ་རྩེན་པར་བཞག་པའི་འོད་གསལ་དང་།  
ཚུལ་བཅས་ཉམས་ལ་ཞེན་པའི་གོལ་ཤོར་གཉིས།  
འབྱེད་ལ་རྟོགས་ལྡན་གན་པའི་སྤོང་ལྟ་ལས།  
དབྱེད་གསུམ་དག་པའི་ཆད་མའི་རིགས་ལམ་རྩོ།  
ཡང་དག་ལྟ་བའི་དམིགས་རྣམ་ངེས་པ་དང་།  
ས་ལམ་གཞིར་རྩོགས་འབྲས་བུའི་ཐུས་ཀ་ཆང་།  
ཟབ་ལས་ཆེས་ཟབ་གྲོང་ཆེན་དགོངས་པའི་མཛོད།  
རྣམ་བདུན་ཁོར་བུའི་མཆོག་འདི་གཅེས་པར་བྱུངས།  
ཐོག་མར་ཐོས་པས་ཤེས་བྱ་གཏན་ལ་ཕབ།  
བར་དུ་བསམ་པས་མན་ངག་གཅེས་དག་བྱུངས།  
ཐ་མར་སྒྲིམ་པས་བདེན་མཐོང་ཟད་སར་སྐྱེལ།  
བག་ཡངས་སྒྲོ་བདེའི་གཏན་འདུན་འཕྲུག་པ་མེད།  
དམ་པའི་རྩེས་སྒྲོགས་ཅ་གསུམ་ལྟ་སྤྱད་དབྱེས།  
དངོས་བྱུབ་གཉིས་ཐོབ་མཆོག་གི་རྒྱལ་སར་བསྐྱེགས།  
དོན་གཉིས་ལྟན་བྱུབ་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྩོགས།  
འཕྲལ་བདེ་ཕུགས་སྤྱིད་དོ་མཚར་ཨ་ལ་ལ།  
དེ་སྐད་སྤར་ནས་བསྐྱེལ་བ་ཡི།

## སྒྲན་ཚུམ་འབེལ་གཏམ་གཅིས་བརྟམ།

---

བཀའ་དོན་བསྐྱེལ་ནས་འབྲི་བ་ལུས།

སྤྲར་ཡང་བསྐྱེལ་བཞིན་ཚིགས་བཅད་འགའ།

སྤྱུག་ཤར་རྒྱུག་ཐངས་གཅིག་གིས་ལུས།

ཤར་ཐོས་བསམ་ནོར་བུའི་སྤྲིང་གི་སྤྱུ་ཞབས་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་  
མཚན་གྱི་ངོར་བྲིས་པའོ།

## བསྐྱབ་བྱ་སྒྲིང་གི་བདུད་ཅི།

ཚོགས་གྱི་དབུས་ན་ཆེན་པོའི་དཔལ་འཆང་ཞིང་།  
ཞལ་གྱི་གསུང་གིས་ངོ་མཚར་བཅས་སྤྲིམས་སྟོན་།  
ཨོ་རྒྱན་མཁན་པོའི་རིང་ལུགས་འཛིན་པའི་གྲུའི།  
སྒྲུལ་བཙོན་ཡོན་ཏན་ཅན་བྱེད་དར་ཅིག་གསོན་།  
ལུས་འདི་རྩ་ཡི་རྩ་བུར་ལྟ་བུ་སྟེ།  
ཚོའདི་ནམ་གཞུག་དུས་གྱི་སྤྱང་མར་མཚུངས།  
ལང་ཚོ་མི་བརྟན་དབྱར་གྱི་འཇའ་འབྲ་ན།  
འདི་ཕྱིའི་དོན་ཆེན་ལྟར་ལེན་འདུན་མའི་ཅེ།  
ཡང་དག་མི་ཡི་ཚོས་ལུགས་ལེགས་སྤྱད་ན།  
མཐོ་རིས་ལྟ་ཡུལ་བཟོད་པ་ཐག་མི་རིང་།  
མི་དང་ལྟ་ཡི་ཚོས་གྱིས་ཐར་བ་ཡང་།  
གམ་ན་གནས་པ་བཞིན་ཞེས་ལུང་གིས་བསྟུགས།  
དེ་ཕྱིར་མི་ལུས་ཞེས་བྱ་རྒྱུ་གཉིས་པར།  
ཤེས་པ་བཅའ་པོའི་སྒྲོག་གིས་བཅིངས་ཚུན་ཆད།  
མི་ཚོས་ཡ་རབས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་ན།  
སྤྱ་ཤེས་པ་ཡི་ཕུགས་གྱི་གངས་སུ་འགོ།  
སེམས་ནི་བདེ་སྤྱག་ཀུན་བྱེད་རྒྱལ་པོ་སྟེ།

རྒྱལ་པོ་ཡུལ་ཕྱིར་རྒྱ་བཞིན་རྒྱལ་ཆེས་ན།  
ལུས་ངག་འཁོར་གྱི་དལ་མེད་སྒེལ་དོ་ཡིས།  
ངལ་བརྒྱའི་གཙོང་རོང་སྒྲུབས་དྲག་བསུ་བར་བྱེད།  
ཆོག་ཤེས་ཀུན་མཐུན་ཡང་དག་ལྟ་ལ་མོས།  
ཕན་པའི་སེམས་འཆང་སྒྱུ་མེད་དྲང་པོར་སྒྲུ།  
ཏ་ཅང་ཆགས་སྤང་མི་ཆེ་ངང་རྒྱུད་དལ།  
སློབ་ཏུན་ཕྱི་ཐག་རིང་བ་མཛངས་པའི་ཕུལ།  
སྒྲུབ་ཏུང་ཞིང་སྒྲུས་པ་དོན་དང་ལྷན།  
ཆོག་འཇམ་དམ་པ་བཀྱར་ཞིང་དམན་པ་སྒྱུར།  
རང་མཉམ་འགྲོགས་བདེ་བཞིན་གསལ་གཏིང་མི་དཔོག།  
བརྩེད་ལྷན་ནམ་དཔྱོད་ཅན་དེར་ལྟ་ཡང་མགུ།  
རྒྱ་དང་རྒྱུན་སྒྲུབ་གསེད་གཙོང་སྒྲུས་འགྱུར་ཆང་།  
ཡ་རབས་བྱིས་པ་དག་གིས་སྤང་འོས་ན།  
དུར་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན་འཆང་བའི་མཚོད་ཡུལ་གྱིས།  
གཏམ་དུ་སྒྲུབ་པའང་མི་རིགས་རྒྱུད་དུ་སྒྲུངས།  
རང་འདོད་ཕྱགས་བཅུགས་ཕྱག་དོག་ཕྱ་མར་དགའ།  
ངོས་སྒྲོག་མི་ཐུབ་དགའ་སྒྲུག་འགྱུར་བ་ཆེ།  
སྒྲིག་ལ་དགའ་ཞིང་དམན་སྤང་ཕྱི་ཆོས་རྒྱུད།  
གྲོགས་ངན་འཇུག་བཅས་རིང་པོའི་ས་རུ་ཞོགས།  
བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་ན་ཕྱི་ནས་འགྱོད་པ་རྒྱུད།

མཁས་ཤིང་དུལ་ན་ཀུན་གྱིས་བསྟོད་ཅིང་བཀུར།  
དན་ཤེས་བག་ཡོད་གཉེན་པོ་ལོགས་བསྟེན་པའི།  
སྒྲེས་བུ་དེ་ནི་ཡར་གྱི་ཟླ་བཞིན་འཕེལ།  
སྐབས་ཆེན་གཞན་པན་བྱ་བར་འབྱུང་འཇུག་མཁས།  
ཀུན་ལ་སྟོམས་པའི་སྟིང་སྟོབས་སྟོབས་པ་ཅན།  
དེ་ལྟར་རྒྱ་སྐར་དབུས་ཀྱི་ཉི་ཟླ་བཞིན།  
མང་པོ་ཆོགས་པའི་བྲལ་ན་ངང་གིས་མངོས།  
རྣམ་མང་འདོད་ཡོན་སྲིད་པའི་བདེ་འབྱོར་ལ།  
དང་པོ་ཉིད་ནས་ཆགས་བྲལ་མ་གྱུར་ཀྱང་།  
མི་བཟོན་བསྐྱུ་བྱིད་སྐྱུ་མའི་གར་མཁན་གྱི།  
རང་མཆོང་མཐོང་བའི་ཞེན་ལོག་བསྐྱེད་པ་གཅེས།  
ལུ་མེད་སྐྱུག་བསྐྱུལ་དྲག་པོས་གཟིར་བ་ཡི།  
མ་རྣམས་མཐོང་ན་མཆི་མ་བཀུ་བ་ཡི།  
སྟིང་རྩེའི་སེམས་མཆོག་རྒྱལ་སྤྲུལ་སྤྱི་ཡི་ནོར།  
སྟིང་གི་ནོར་བུར་འཛིན་པ་མ་ནོར་ལམ།  
སྟོག་མེད་འཁོར་བའི་བྲི་ལུན་ཆེན་པོ་ཡིས།  
རིང་ནས་མནར་བའི་འགྲོ་འདི་སྟོལ་བྱེད་པའི།  
སྟོན་དང་འཇུག་པའི་བདག་ཉིད་བྱང་ཆུབ་སེམས།  
ཏྲ་བ་ཏུ་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་པ་གདམས་པའི་སྟོག།  
མ་རིག་སྲིད་རྩེའི་གདོན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡི།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་ངར་འཛིན་ལུན་པའི་རུ་མཆོན་ཅན།  
བརྒྱད་ཁྲིའི་གཡུལ་དུ་དཔའ་བའི་དོ་རྩེའི་མཆོན།  
བདག་མེད་ཤེས་རབ་སྣང་བ་འཆང་བར་མཛོད།  
རབ་འབྱམས་མདོ་སྒྲགས་བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་སོགས།  
ངི་སྟེད་ཤེས་བྱའི་ཐུག་མཐའ་ནམ་མཁའི་ཁྱོན།  
ཡུན་སྨྱུང་མི་ཆེའི་འདོམ་གྱིས་རྒྱན་དཀར་ཡང་།  
གནད་དུ་བྲིལ་ནས་བཅུད་དུ་བཏུང་བ་མཆོག།  
སྟོང་པོའི་ཡང་ཁྱེད་དམ་པའི་དོན་ཟབ་ཀུན།  
སྒྲུབ་མའི་མན་ངག་རང་གི་སྟོང་བ་དང་།  
བྱིན་བརྒྱད་རྟོགས་པའི་པ་ཤོགས་ཐོབ་པ་ཡིས།  
ས་ལམ་ཆིག་ཆོད་བྱེད་པ་མཁས་པའི་རབ།  
སྟོང་པ་རྟོན་འབྱུང་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས།  
སྣང་བ་མི་བདེན་སྒྲུ་མར་མངོན་སྟོམ་ཡང་།  
ལྟ་སྟོད་དངོས་འགལ་བདེན་གཉིས་ཡ་བྲལ་གྱིས།  
མ་སྟོན་ནི་ཙོའི་མཁན་པོ་བསྐྱུས་པ་མང་།  
སེམས་ཀྱི་གཤིས་ལ་གང་ཡང་མ་བྱུབ་པས།  
རང་གྲོལ་གཉུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན་སྟོམ་ཡང་།  
ཉོན་མོངས་ཡན་པར་ཤོར་བའི་འཆལ་སྟོད་ཀྱིས།  
མགོ་འཁོར་བཟའ་གཡོག་རྟོགས་ལྡན་སྨྱུང་བ་མང་།  
དེ་ཕྱིར་ཆངས་སྟོད་དལ་རྟོན་གྲུ་གཟིངས་ཆེ།



གཤེས་གཉིན་དམ་པའི་དེད་དཔོན་ལ་བསྟེན་ནས།  
ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་སྐྱབས་ལེགས་བསྐྱལ་ན།  
ཐར་བའི་སྐྱམ་ས་རང་གི་ལག་ཏུ་གནས།  
དམ་པའི་མགོན་དང་འགྲོགས་པའི་དུས་བཟང་འདིར།  
ཐོས་པ་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ནས་ཉར་འབྲུངས་པའི།  
ལེགས་བཤད་རིན་བྲལ་ཙེར་བུ་གཅིག་ཉིད་ཀྱང་།  
ཕན་པའི་བདུད་རྩིར་བསྐལ་བ་དོན་གྱི་མཆོག།  
ས་འདི་རྩིལ་པོར་ཉུལ་ཞིང་བཅའ་གྱུར་ཀྱང་།  
དམ་པའི་གཞུང་དང་དམ་གཙང་གྲོགས་མཆོག་ལས།  
ཕན་པའི་བསྐྱབས་བྱ་ལུས་སྐྱེད་པ་ལས་ཀྱང་།  
ཐོབ་པར་དཀའ་ཕྱིར་རང་བྱིན་རང་ཆེ་མཛོད།

ལྷོ་སང་ཆོས་གྲུའི་ཆོགས་ཆེན་ཞལ་ངོ་ཞིག་ལ་གདམས་པའོ།

གང་དྲན་རི་མོར་བཞོད་པ་དག་གི་སྒྲོས་གར།

འཁྲུལ་དང་ཅ་ཅེའི་རི་མ་རིང་སྤངས་པའི།  
བདེན་གསུང་ཚངས་པའི་དབྱངས་ལས་འཕོས་མིན་ཡང་།  
གསོང་པོར་སྒྲུབ་པའི་སྤྲེལ་ལེགས་དག་གི་དཔལ།  
ཡ་རབས་སྒྱུ་པོའི་ན་བའི་དཔྱིད་དུ་འབབ།  
མཆོག་དང་མཆོག་མིན་བར་མའི་འགྲོའི།  
ཐ་དད་བསམ་པའི་རྗེས་མཐུན་ཞིང་།  
ཆོག་གིས་འགྲུབ་པའི་འཕྲུལ་ཆེན་པོར།  
དག་ནི་ཡིད་ཀྱི་སྒྲོས་གར་ཉིད།  
མཁའ་དང་ཉི་མཱ་ལྟན་པོའི་ཆོགས་ཀྱིས་ཀྱང་།  
རྟག་ཏུ་མ་ཡིན་མངའ་དཀའ་བྱུང་པའི་བརྟན།  
དེ་འཛིན་སྒྱུང་དང་སྤེལ་བའི་རྒྱབས་ཆེན་ཁུར།  
དུས་སུ་འཛིན་པའི་དག་ནི་དོན་དང་ལྡན།  
གཏན་ལེགས་འདུན་མ་ལྷ་ཆོས་ཏེ།  
དེ་ཡང་ཡང་དག་མི་ཆོས་ཉིད།  
རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་རྒྱན་ཆ་སྟེ།  
དེ་ཡང་རང་བཞིན་ཡང་དག་གསེར།  
རྒྱབས་ཆེན་ཕུལ་བྱུང་སྤིང་སྟོབས་བརྟན་པོ་ཡིས།

ས་ཆེན་དབུང་པས་འདེགས་པའི་མཐུན་ཡང་།  
གཞོན་ལུས་ལང་ཚོས་སྒྲེག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས།  
བསྟན་ལ་སྲི་ཁྱུར་བགྱི་བ་དམ་པའི་ཚུལ།  
ཡོངས་རྫོགས་ཐུབ་བསྟན་དར་བ་གངས་ལྗོངས་ཀྱི།  
དར་རྒྱུད་རི་མོར་ཡོངས་བྱིས་མེས་པོ་ཡི།  
གཟུགས་བརྟན་གཙང་མའི་ཡིད་ལ་ལེགས་བཞུགས་པ།  
བྱེད་པ་བགྱིད་པ་སྒྲེག་དང་ལྷན་པའི་སྒོལ།  
ཡ་རབས་དྲ་མའི་རྗེས་ཞུགས་དམ་པའི་འགྲོ།  
དམན་པའི་སྦྱོད་པས་ནམ་ཡང་མི་བརྗེས།  
ལོག་ལམ་བསྐྱུ་བྱིད་སྐྱུ་མའི་གར་མཁན་ལ།  
ཐོག་མ་ཉིད་ནས་བྱོལ་བ་གནད་དུ་སེམས།  
ཕན་སེམས་གཅིག་ཏུ་དཀར་བའི་གོང་བུ་རུ།  
མ་མེད་དམ་བཅའི་ལག་རྗེས་ཉར་བཞུགས།  
སྤྱི་ནས་རྫོགས་ལྷན་གསར་པའི་དགའ་སྟོན་ཅེར།  
ཞུམ་པ་མེད་པའི་གཤམ་དུ་འགྱིང་བར་ངེས།  
སྒྲུབ་ཐུགས་པ་ཉེན་འབྱུང་བར་ཡི་དོན།  
ངག་ཏུ་བརྗོད་པ་བྲག་ཙའི་རྗེས་འགྲོ་སྟེ།  
སྒྲིང་དོར་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་ཡིས་ལེགས་གཞལ་ན།  
ལྷག་བསམ་བློ་ཡི་ཆ་ཤས་འགོང་ཡང་སྤྲིད།  
རྣམ་མང་སྒྲོ་སྒྲོས་རྒྱའི་འགྲོས།

ཚོག་ཏུ་བརྗོད་པའི་མཐའ་དབེན་ཕྱིར།

ཉག་གཅིག་དོན་གྱི་སྤྲིང་པོ་ལ།

ཡང་ཡང་བལྟ་བ་གནད་གྱི་གསང་།

ལན་གཅིག་ལམ་འགྲུལ་སྒྲིལ་གྱི་གོ་གསུམ་པོ་རུ།

ལས་གྱིས་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅན་ལ།

ལད་མོ་ཅོམ་མིན་ལེ་ལོ་སྤང་བའི་མཆིད།

ལས་སྒྲིལ་དག་པའི་མཚམས་སྒྱུར་དང་བཅས་བྲིས།

རབ་རྒྱན་ས་འབྲུག་ཉག་སྒྲིལ་ཚེས་བཟང་པོར་སི་ཁོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སྒྲོབ་གྲུའི་  
སྒྲོབ་མ་ཟབ་སྒྱུར་དག་གྲན་ཞིག་གི་དོར་ལམ་ཞོར་རྒྱང་ས་འཁོར་ཐོག་བྲིས་ཏེ་འཕྲུལ་  
ཡུལ།

## སྤྲིངས་ཡིག་སྤྲིན་དཀར་གྱི་སྒྲ་བྲ།

ཆོས་ཀྱི་མཚན་ཅན་ཆོས་མཛོད་འཆང་།  
ཆོས་ལ་མཛོད་དགའ་རབ་ཏུ་དགའ།  
དགའ་བདེར་འགྲོ་བ་འགོད་མཛོད་པ།  
ཆོས་དགའ་མཆོག་ལ་མཆིད་འདི་འབྱུལ།  
ཐམས་ཅད་ལ་བསྟོད་མ་ཡིན་གཙམ་བུའི་ངག།  
ཡོན་པོར་བཛོད་མིན་སྒྲ་བཅོལ་སྒྲ་བའང་མིན།  
གང་ཁྱོད་གཞོན་ལྟའི་མ་བཅོས་དང་པོའི་གཤིས།  
ཡ་རབས་དམ་པའི་རྗེས་འགྲོར་ཁོ་བོས་བསྐྱབས།  
སྤར་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤེབ་ལེགས་ཀྱི།  
ཆོག་ལ་དངས་པའི་གསུང་གི་སྒྲེས།  
བསྐྱུལ་བས་སྒྲོ་བ་རབ་བཏམ་ཏེ།  
ལན་གཅིག་མ་ཡིན་ཡང་ཡང་བལྟས།  
རྒྱལ་ཁམས་ཉུལ་བའི་འཕྲོས་གཏམ་དང་།  
སྤྲ་ཆོགས་བྱ་བའི་ལྟ་མོ་བཅས།  
འགའ་ཞིག་དང་དང་ལྷོག་ལྷོགས་ཀྱི།  
མཚོན་དཔའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་གཉིས་པར་བྱུང་།  
འོན་ཀྱང་ཉིན་མཚན་དུས་ཀྱི་ཆ།

རེ་དོགས་མི་ཆེའི་གཞན་དབང་ཅན།  
དོན་མེད་གྲེལ་བའི་མཐས་གཏུགས་ཏེ།  
འཕྲིན་ལན་འབྲི་བ་ད་རེས་ཙམ།  
དུས་འདིར་རྒྱལ་བསྟན་ཉི་མ་དབང་རིར་ཆས།  
འདོད་ལྷ་སྒྲེར་བཅས་སུན་པའི་དབྱུང་སྒྱུག་ཆོ།  
ཡ་རབས་སྒྲུ་བའི་སྒྲོ་མིག་ཟུམ་སྒྱུར་པས།  
སྒྱག་སྒྲོའི་མེ་བྱེར་རང་གི་འོད་ལ་བསྟེགས།  
ཆགས་སྒྲུང་མྱོངས་པས་བསྒྲུད་པའི་ཆོས་བརྒྱད་དུག།  
ཤེས་བཞིན་བརྟུང་བའི་ཆོར་བ་རྩལ་པའི་རོ།  
རྣམ་མང་ངལ་ལྡན་སྒྲ་མིང་འདིས་སུན་ནས།  
བདག་ཡིད་བྱ་བ་ཏང་བཅུན་རྒྱུང་བྱེད་སྒྲིགས་འཁོར།  
སྐབས་འགར་རི་སུལ་དབེན་པའི་གནས།  
མི་མེད་ལུང་སྟོང་འགྲིམ་ན་བསམ།  
ཐེངས་རེར་སྒྲ་སྒྲོབ་ཆོགས་པའི་འཁོར།  
དམར་མེར་འདུས་པ་བསྒྱུར་ན་སྒྲུམ།  
ཆོགས་སུ་མང་ཐོས་འདུས་པའི་གྲལ་འཛིན་དང་།  
གཅིག་དུར་སྒྲུབ་ལ་གཞོལ་བའི་ངང་རྩལ་གཉིས།  
འགལ་འདུམ་ཡིན་ལུང་རྟོགས་བསྟན་པའི་ཁུར།  
དོ་མཉམ་ཕྲག་པར་ས་ཆེན་འདེགས་སྒྲུམ་བགྱིད།  
སྒྲ་བྲལ་མེས་པོས་བཞག་པའི་ལུགས་བྱུང་སྟོལ།

དཀའ་ཐུབ་སྟོག་གིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་སྒྲིང་པོའི་ཚེར།  
ངོ་འཛིན་པ་མའི་ཕྱོགས་སུ་འདོར་བྱེད་པ།  
མ་གྱི་རུལ་བའི་གྲང་མེད་རང་མཚང་ཉིད།  
རིན་ཆེན་དབྱིག་གི་རི་བོ་ཡང་།  
གྲགས་ཆེན་དོན་ལ་གནས་པ་དཀོན།  
དྲངས་བསིལ་ཆུ་མིག་ཆུང་དུ་ཡིས།  
རྟག་དུ་སྐྱེ་འགྲོའི་སྒྲིམ་པ་སེལ།  
སྤར་ཞིག་གསང་ཆེན་དར་བ་ཨོ་ཁའི་ཡུལ།  
མ་ཡིན་འཕགས་ཡུལ་དཔལ་གྱི་རྒྱ་ལེར།  
རང་མིན་བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པའི་གནས་གསུམ་པ།  
སོལྤེས་མཚན་པའི་རི་བོའི་མགུལ་བར་བཞུགས།  
དེད་དུས་སྡོན་བྱུང་རི་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཏེ།  
བསྟན་འཛིན་པལ་ཆེར་རྒྱུང་མཐོང་འཇུག་འདྲ།  
ཐང་ཆད་ཉོན་མོངས་བརྒྱ་ཡིས་ངལ་གྱུར་ཆོ།  
སེམས་མཐུན་གྲོས་མོལ་ཡིད་གཙུགས་བྱེད་ལ་བཅོལ།  
དེ་སྤྲད་དུས་ལས་མི་གཡོལ་བའི།  
རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་དང་རྟ་བདུན་འགྲོས།  
ཇི་བཞིན་རིངས་བའི་ངང་ཚུལ་གྱིས།  
དོན་མཐུན་དབྱེས་ཞལ་འཛོམས་པར་ཕྱོགས།  
ཇི་སྟེང་ས་གཞིར་འབབ་པའི་རྒྱ་བོའི་གྲང་།

དཔལ་མེད་དྲ་བའི་འགྲོས་སུ་རབ་རྒྱུ་ཡང་།  
ནམ་ཞིག་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ཡི་ཁོངས་ཉིད་དུ།  
སྤར་ཡང་འབྲིལ་བའི་དཔེ་ལ་དགོངས་མཛོད་ཀྱི།  
དུས་ཞེས་སྲིད་གསུམ་རྣམས་ཅན།  
མི་བརྟན་སློག་གི་སྒྲོལ་གར་མཁུ།  
འགྲུར་བཅས་འཛིགས་པའི་ཆོས་མཐོང་ནས།  
སློག་ལྡན་ལ་ཁུར་བཅོལ་པར་རིགས།  
བསིལ་ལྡོངས་གཅོང་མར་སྒྲེས་པའི་ན་མཉམ་བྱ།  
རང་ཡུལ་བདེ་ལ་མི་འབད་ཅང་སྲིད་དམ།  
ཕ་རྒྱུ་བུ་ཡིས་བསྐྱེགས་པའི་གཡར་དམ་ཅན།  
སོར་གསུམ་ཁ་ཕོ་མི་བཅང་བོད་ལྷག་སུ།  
གང་ཁྱོད་ལྷ་གཞོན་འཛུམ་པའི་ལང་ཆོའི་དཔལ།  
ཉེར་འཆོའི་རི་མས་མ་ལྷན་རྟག་བཞུགས་ནས།  
བསྐྱེབ་གསུམ་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་པའི་བཅུ་དྲུག་ཆ།  
རྟག་ཏུ་འགྲིབ་མེད་རྒྱས་པས་ཤིས་གྱུར་ཅིག།  
འབྲུལ་དང་འབྲུལ་འཛིན་ཕྱ་བའི་བག་ལ་ཉལ།  
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་རལ་གྲིས་ཡོངས་བཅད་དེ།  
ནང་གི་ཉི་མ་སྒྲིང་ལ་ཤར་གྱུར་ནས།  
མཁུ་པའི་སྤང་བ་ཁྱོད་ལ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།  
གང་དཔལ་ཤོག་བུར་འགོད་པའི་གྲུ་གྱུའི་རིས།



སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བརྟམ།

---

བད་སྒྱུར་ཚིག་གིས་བསྐྱད་པ་འཕྲིན་གྱི་གཏམ།  
སྒྲུབ་དང་ལྷན་ཞེས་བྲིན་རྟུ་གྲོང་ཁྱེར་ནས།  
སྒྲོང་ཅིག་པརྒྱའི་མིང་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡུལ།

## བསྐྱབ་བྱ་སྒྲིལ་གི་ཐུན་སེལ།

མཁྱེན་པས་ཤེས་བྱའི་དེ་ཉིད་ཇི་བཞིན་གཟིགས།  
བརྩེ་བས་གདུལ་བྱའི་འགྲོ་ཚོགས་རྗེས་སུ་འཛིན།  
སྒྲིལ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་ལྷག་པའི་ལྷས།  
རྟག་ཏུ་དགོ་བའི་ཤིས་པ་ཁྱེད་ལ་སྤྲོལ།  
ལེགས་སམ་འོན་ཏེ་ཉེས་པའི་གཞིར་གྱུར་པའི།  
འདུན་མའི་ཕ་བ་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་དེ།  
དེ་ཡང་བྱང་པོ་དང་ནི་འཁྱོག་པོ་སྤྱ།  
བཟང་ངན་བསམ་པས་ལམ་གྱི་གྲེས་གཞིར་དབྱེ།  
ཐོག་མེད་དུས་ནས་སྤིད་པའི་བྱ་བ་སྤྱ།  
ལས་ཉོན་རྒྱ་ཡིས་འཐུམས་པའི་འགྲོ་བའི་རྒྱུད།  
རིང་ནས་གོམས་པའི་ལས་རྒྱུད་ཤུགས་བྲག་པས།  
ལུགས་འབྱུང་སྤིད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐུར་དུ་འཕྱོ།  
གཅིག་ཏུ་བདེ་ལ་ཞེན་པའི་ཡིད་ཅན་དག།  
སྤྱག་བསྐྱེལ་ལག་ཏུ་བྱངས་པའི་རྒྱ་འབྲས་ལ།  
རྫོངས་པའི་དམུས་ལོང་བདེ་བའི་སྐྱབས་མེད་ཕྱིར།  
ཐོག་མར་ཤེས་རབ་དམིགས་བྱ་འཛོལ་བ་གཅེས།  
ཆོས་རྗེས་འབྲང་བའི་དབང་རྣོན་རྣམ་དཔྱིད་ཀྱིས།

བདེན་གཉིས་ཕྱི་ནང་ཤེས་བྱའི་ཆོས་རྣམས་ཀུན།  
ཚད་མ་གསུམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཉེར་དབབ་ན།  
ནང་གི་མུན་སེལ་ཉིན་བྱེད་ཁོང་ནས་འཆར།  
ཡང་དག་ལྟ་བུའི་དམིགས་རྣམ་ལུང་རིགས་གྱིས།  
ངི་བཞིན་ཆེད་པའི་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་གསང་།  
ལྟ་སྒྲོམ་སྒྱུད་པའི་གནད་གྱིས་ཐེབས་གྱུར་ན།  
འདི་བདེ་ཕྱི་སྒྱུད་རང་གཞན་བདེ་ལ་འགོད།  
གང་ཁྱོད་ཚུང་དུའི་དུས་ནས་ཆོས་ལམ་ཞུགས།  
གཞོན་ལུང་ཚངས་སྒྱུད་ཐར་བའི་རྒྱལ་མཚན་འཆར།  
གཤེས་གཉིན་མཆོག་བསྟན་ཐོས་པ་ལྟར་ལེན་པ།  
སྒྲོན་བསམགས་བསོད་ནམས་མཐུལས་གཞན་ཅི་ཞིག།  
རང་རྒྱུད་བྱིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱམས།  
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་ཤེས་བྱའི་སྒྲོ་འདོགས་བཅད།  
ཅེ་གཅིག་བསྒྲོམ་པའི་ཉིང་འཛིན་བརྟན་གྱུར་ན།  
བསྟན་འཛིན་ཆོགས་པའི་དབུས་ན་ལྷམ་མེར་འབར།  
འགོ་འདི་དམུ་ཤོད་ཡིན་པས་ཡ་རབས་ཉུང་།  
དུས་འདི་སྒྲིགས་མའི་ཕྱིར་ན་བཟང་བྱེད་སྒྲོད།  
ཐམས་ཅད་ཀུན་བཏགས་ཕྱིར་ན་ཡུལ་ཕྱིར་གྲོ།  
དབང་མེད་འབྲང་བ་བསམ་མེད་སྒྲོན་པའི་གར།  
ནམ་ཡང་ཀུན་དང་མཐུན་པས་མི་མཛོལ་མེད།

སུ་ཡང་སྒྲིལ་མཛེའ་མེད་པས་ཁོང་ཡངས་བརྟན།  
ནམ་ཞིག་དམ་བཅའི་རི་མོ་སྒྲིང་གི་རྒྱ།  
མི་འགྱུར་ཀུན་ལ་གསལ་བ་དམ་པའི་ཚུལ།  
བསམ་དཀར་པ་མ་ཡིན་མེད་མྱོངས་པས་སྒྲུན།  
དཔྱིད་ལྗན་གཞན་ལ་སྲིད་ཀྱང་སྒྲིལ་འཁེལ་དགོན།  
ཐམས་ཅད་མགུ་ཐབས་མེད་ཕྱིར་རང་གི་སྒྲིལ།  
སྤར་བསམ་ཕྱི་མའི་ཞིབ་པ་བྱ་བའི་ཐབས།  
རི་ལྟར་གསེར་སྒྲིང་མཐོང་བས་མི་འཛོངས་གིང་།  
རང་ལ་ཞོར་བྱ་དབང་ན་ངོམས་པ་ལྟར།  
དེ་བཞིན་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱམས་ཐོས་པའི་བཅུད།  
བསམ་སྒྲིལ་རྒྱུད་ལ་འབྱོར་འདི་མན་ངག་མཚོག།  
ཁ་འཛིན་བཤད་ཡམ་ཚིག་གི་རོམ་ཡིས།  
ངས་དོན་སྒྲིང་པའི་གནད་ལ་མི་ཕྱིགས་པས།  
ངས་ཤེས་ཅུ་བརྟན་ཚོད་པའི་གསེར་འགྱུར་རྩིས།  
ཐེབས་ན་ས་བཅུའི་བགྲོད་པ་ཐག་མི་རིང་།  
གཞན་པན་བསམ་པ་འཕྲལ་ཕུགས་བདེ་བའི་རྒྱ།  
བྱང་སེམས་སྒྲིད་པ་རྒྱ་མཚོར་རྟག་ཏུ་སྒྲིབ།  
སྲིད་རྩའི་བདག་འཛིན་ཕྱ་རགས་འགོང་པའི་གདོན།  
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མཚོན་གྱིས་སྤུལ།  
ནམ་ཞིག་ན་ཚོད་སྒྲིལ་ཞིང་ཡོལ་བའི་དུས།

གྲོང་ཆེན་དགོངས་པས་རིག་པའི་རྩལ་སྤྱད་ནས།  
གུ་ཡངས་སློབ་དེའི་མལ་ན་ཁོང་སློང་པའི།  
མེས་པོའི་ཞབས་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་གདམས་པའི་མཐེལ།  
སྒྲིགས་དུས་སྤྱི་པོའི་རྣམ་འགྱུར་ངོ་སྤྲོད་མང་།  
རང་སློབ་ཉི་ཆེའི་འགྱུ་བ་མི་བརྟན་གྲོང་།  
ཐམས་ཅད་དུག་ལཱའི་ནད་པ་སུན་པའི་གནས།  
རེ་དོགས་ནང་ནས་ཆོད་ན་སྤྱོད་པའི་རབ།  
ཏ་ཅང་རིང་པོའི་སློབ་སྒྲིག་སྤྱི་པའི་རིས།  
ཡུན་རྒྱུ་མི་ཆེའི་ཆོད་ཀྱིས་གཞལ་མིན་ཡང་།  
བསྟན་དོན་རྒྱབས་ཆེན་སྤྱོད་པའི་དམ་བཅའི་བྱུང་།  
ཉམས་མེད་ཕྱག་ཏུ་ལེན་པ་སྤྱི་པའི་གཏམ།  
ཕྱི་ལྟར་འདུལ་འཛིན་ཀུན་སྤྱོད་མཆོག་ཏུ་གཙང་།  
ནང་ལྟར་བྱང་མེས་བསྐྱེད་པ་མི་ཉམས་སྤྱད་།  
གསང་བ་གསང་ཆེན་རྟོགས་པའི་པ་ཕོགས་ཐོབ།  
སྒྲིམ་གསུམ་མཆོག་ལྷན་ཤིས་པས་དགོ་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་རས་པ་བསྟན་འཛིན་བཟང་པོ་མཆོག་ལ་ཤུགས་དགོ་སྤྱོད་ཐུབ་བསྟན་ལུང་  
རྟོགས་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་དེས་གདམས་པའོ།

གསོང་པོར་སྐྱ་བའི་བདེན་གཏམ་སྟོང་གི་བདུད་ཅི།

ཡེགས་གསུང་ཡིད་འཛེབས་ཚངས་པའི་དབྱངས་སྟོན་གྱིས།།  
མ་ལུས་གདུལ་བྱར་དང་པོའི་ལམ་སྟོན་ཅིང་།།  
ཞི་བའི་བདུད་ཅིས་འགྲོ་བའི་དབུགས་འབྱིན་པའི།།  
ནམ་འབྲེན་ལྷ་མའི་སྟོན་པས་དག་ཡེགས་སྟོལ།།  
སྲར་སོང་འདས་པའི་གཟུགས་བརྟན་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ།།  
ཕྱིས་འབྱུང་གློ་སྦྱའི་རི་མོ་མཐའ་ལ་རྟུགས།།  
འདུན་ཡེགས་གཏན་བདའི་གཏམ་བཟང་ཆེས་དཀོན་པས།།  
ངས་འདིར་ཐོག་མར་འདུན་མའི་ཕུགས་སོ་སྦྱང་།།  
ཆོ་འདི་རྒྱུད་དཀྱིལ་མར་མེ་བརྟན་པར་དཀའ།།  
ལུས་འདི་གཞོད་མང་རྩ་ལྷི་རྩ་བྱར་ཏེ།།  
ད་རེས་གདམས་པའི་བཅུད་དང་འཕྲད་པའི་ཆོ།།  
ཐར་བའི་སྟོག་རྒྱུན་གསོ་བ་མ་ཞོར་ལས།།  
བསྟན་དང་སྟོན་པའི་བདག་ཉིད་འདུལ་བའི་གཞུང་།།  
སྤང་བྱང་མིག་གི་ཐུར་མར་རབ་བསྟེན་ནས།།  
ཉེས་ལུང་རྟོགས་མའི་དྲི་མ་དུང་འབྱིན་པའི།།  
ཟླ་འོད་བདུད་ཅིའི་ཐོགས་པ་རྒྱུན་དུ་ལོངས།།  
རྟོན་བཟང་རྟེན་དཀའ་དུར་སྟོག་དར་ཆེན་གྱིས།།

མེད་བྱུང་ཚེས་གྲི་གྲུ་གཟིངས་ལེགས་བྱུངས་པས།  
འགྲོ་ཚེགས་ཐར་བའི་སྐམ་སར་འབྲིད་བྱེད་པའི།  
དེད་དཔོན་དམ་པར་འབྱུར་བ་འདུན་མའི་ཕྱེ།  
དུས་འདིར་ལ་ལ་འབྱོར་ཞིང་ལ་ལ་རྒྱད།  
ལ་ལ་རྒྱུངས་ཞིང་ལ་ལ་འཛིག་པ་དག།  
བསྐྱུ་མེད་རྒྱུ་འབྲས་གཤིས་གྲི་ཚེས་ཉིད་དེ།  
ལེགས་པར་བརྟག་ན་དེ་ཡང་བསྐྱུ་བའི་ཚེས།  
གང་ཞིག་གཡོ་དང་རྒྱུ་ཡི་དབྱུངས་ཐག་གིས།  
ཤེས་བཞིན་རང་ཉིད་འཆིང་བ་ཞོངས་མིན་པར།  
བཟང་པོ་ཁས་དམན་ངན་པ་ལང་ཤོར་བ།  
རྒྱུངས་པས་མཁས་པ་སུན་འབྲིན་སྐྱིགས་མའི་རྟགས།  
ཐོས་པའི་རྒྱུང་སྐྱན་མཐོང་བའི་ཡུལ་ན་དཀོན།  
མཐོང་བའི་འངའ་གཟུགས་ལག་རྩ་ལོན་ཐབས་དཀའ།  
སྦྱིང་མེད་གཏམ་གྲི་སྐྱིག་རྒྱུས་བསྐྱུས་མང་ཕྱིར།  
ཞིབ་རྩ་དབྱུང་ན་ཀུན་ཀྱང་སྦྱིང་པོ་རྒྱུང་།  
སྦྱིང་མེད་ཚེས་གྲིས་སྤར་ནས་སུན་ཕྱུང་ཡང་།  
ལུགས་འབྱུང་སྤིང་རྩའི་གདོན་ཆེན་ལུགས་བྲག་པས།  
འབྲུལ་བའི་གསང་ལ་མེ་རྩས་མ་ཐེབས་ན།  
ནད་འདིས་མནར་ཞིང་གདོན་འདིས་ཡང་ཡང་བསྐྱུ།  
འབྱུ་བའི་རྩ་ལ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུང་གི་རྟར།

ནང་ཕྱལ་རིག་གནངས་འཕྲེ་བོ་ཞོན་པའི་འཕྲལ།  
རྣམ་རྟོག་ཅེས་བྱ་སྒྲིལ་བྱའི་ཆོས་རྒྱལ་དེས།  
སྤར་བསྐྱུས་བསྐྱུས་པ་མང་བས་ད་ཡང་དོགས།  
རྣམ་དག་བྲིམས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱུས་ངང་རྒྱུད་བཟང་།  
གཞན་པའི་དག་ལ་སྤྱོད་ཞིང་ཆོག་ཤིས་ཆེ།  
དམ་པའི་གཞུང་བཟང་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་ཁྲུའི་བཅུད།  
ཡང་ཡང་འཕྱང་ན་ཐར་བའི་ལུས་བྱངས་བརྟམས།  
ཕྱི་རུ་བསྐྱུས་བཅོམ་སྤྱད་ཡོན་དག་ལ་གནས།  
ནང་དུ་ཐོས་པས་རྒྱུད་དུ་ཉོན་མོངས་རྒྱུད་།  
གསང་བ་སེམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུད་བྱིངས་སུ་དག།  
བྱིན་བརྒྱུད་རྟོགས་པ་འཕྲོས་པ་རེ་བའི་ཡུལ།  
དམ་པའི་བྱང་དུ་བསྐྱེན་པའི་སྐལ་ཐོབ་པ།  
བཟང་པོའི་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་སྤྱོད་ལགས་མོད།  
དུས་ངན་གྲོགས་ཀྱི་གསར་འགྲོགས་དཔོག་དཀའ་བས།  
རིགས་མཐུན་ཁྲོད་དུ་གནས་ཆོ་བོན་བཅུག་འཛེལ།  
ཏ་ཅང་མཐུན་པ་སྤྲོད་ཕྱིས་ནས་འགྱུར།  
ཡུ་རྫུགས་ཀྱིས་པོའི་ལམ་ལ་བགྱོད་པར་དཀའ།  
འགྲོག་བདེ་གཏིང་མི་དཔོག་པའི་འཇུག་བག་གིས།  
མི་ཡིད་འཛིན་པ་ཡ་རབས་སྤྱེ་བའི་གཤིས།

ངལ་བ་བརྒྱ་ཡི་གོམ་སྐབས་འཁྲུལ་པོས་ས་གཞི་འདོམ་ལ་གཞལ་བྱས་ཤིང་།



འབྱུང་འགྱུར་རེ་བའི་ནམ་མཁའི་མུ་ཁྱུད་ཅུ་འཛིན་ཐོད་དུ་བཅིངས་གྱུར་གྱང་།  
འདིར་སྒྲུབ་མི་བརྟན་སྒྲོག་གི་སྒྲིལ་གར་བ་བའི་ལམ་དུ་འབྱུགས་གྱུར་ན།  
ཆོས་མཐུན་གྲོགས་ཀྱི་འབྲལ་ཁའི་འཕྲིན་ཆུང་ཐག་རིང་མགོན་པོའི་སྒྲིཊ་གྲོགས་ལྷག།

གཅེས་པའི་སྒོག་དང་བྱུངས་ཁྲག་རྩོན་མོ་ཡང་།  
བསྟན་ལ་སྒྲུབ་ཕྱིར་བཏང་བས་བདག་ཆོམས་ཏེ།  
བྲན་དང་མངག་གཞུག་ལ་སོགས་དཀའ་བའི་ཁུར།  
ལྷག་བསམ་ལྟར་མེད་གཅིག་ཕུས་དང་དུ་བྱངས།  
ད་སྟེ་རྒྱུད་པའི་སྒྲིཊ་ལུས་སྟོབས་དམན་ཞིང་།  
དབང་སྟོབས་ཞན་པས་མི་ལུས་ཕྱིད་ཅོམ་ཕྱིར།  
བས་མཐའི་སྒྲིཊ་བུར་གྱི་ནས་སྒོག་འཆོ་བའི།  
བརྟུལ་ཞུགས་བསྟན་པ་ཁོ་བོའི་སྒྲིཊ་ཡུལ་ལགས།  
ཕྱིས་ཤིག་གྲུབ་པའི་གནས་མཆོག་དཔལ་གྱི་རི།  
སེང་གས་མཆོན་པའི་ལྗོངས་སུ་མངལ་སྤིང་ཆོ།  
སྒྲུབ་ཡང་རོ་མངར་སྤོང་འོས་གཏམ་གྱི་མཆིང་།  
ལྷག་པའི་གོ་སར་དགོད་ལ་ཅིས་མི་སྒྲོ།  
ཁྱིད་ཉིད་སྒྲིཊ་གཞུགས་ཆ་བས་གནོད་མ་གྱུར།  
བདག་གྱང་བཤུལ་ལམ་རིང་པོར་བདེར་བགོད་དེ།  
གཞི་ལམ་བྱེས་གསུམ་བདེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་རྒྱན།  
མཆོག་གསུམ་དམ་པའི་མགོན་གྱིས་ཀུན་ནས་སྒྲུབ།

ཞེས་ཡུལ་གངས་ལྗོངས་ཤར་ཕྱོགས་རྩ་རྒྱུད་པ་པར་སྐལ་བཟང་དེས་ར་ཉག་  
དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེར་འགྲོ་ཁར་གྲེལ་ཚུབ་ངང་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ནས་བྱིས།།

### བསྐྱབ་བྱ་བླ་བའི་སྒྲོན་མེ།

ཐོགས་ཆེན་སྡེ་གསུམ་གྲོང་དགའི་མན་ངག་མཛོད།།  
ཐོགས་ཆེན་བཀའ་བབས་མཛོད་འཛིན་གིང་རྟ་ཆེ།།  
ཐོགས་ཆེན་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་འཁོར་ལའི་མགོན།།  
ཐོགས་ཆེན་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་སྐུ་བཅས་རྒྱལ།།  
ཆོས་དང་ཆོས་མིན་མི་ཤེས་ཆོས་པའི་གཟུགས།།  
རྣམ་གཡང་འདུ་འཛིན་བག་མེད་འཕྱུན་གྱུར་ན།།  
ལོ་རྒྱུད་དམག་གིས་མི་ཆེད་དཔུང་བཅོམ་སྟེ།།  
དོན་ཆེན་སྤིང་པའི་ནོར་བུ་འཕྲོག་ཀྱང་སྤིང།།  
ཆོ་ཕྱིད་གཉིད་དང་དེ་ཕྱིད་བྱ་བས་གྲེལ།།  
དེ་ཡི་ཕྱིད་ཀ་ལྷོ་གོས་གཡོག་ཏུ་རྒྱུག།  
དལ་ཁོམ་རྩུང་ཟད་མེད་པའི་མིའི་ལུས་རྟེན།།  
སྤྱག་བསྐྱལ་གསུམ་གྱི་ཁོལ་པོར་ཉམ་རེང་།།  
དལ་འབྱོར་ཚང་བའི་ལུས་རྟེན་རྟེན་པར་དགའ།།  
འགྲོ་བའི་ཆོ་སྤྲོག་རྒྱུང་ནང་མར་མེ་འབྲ།།  
འཁོར་བ་གང་སྤྱིས་སྤྱག་བསྐྱལ་གཙོང་རོང་སྟེ།།

ཐར་བའི་ལམ་མཆོག་ལྷུང་དུ་བསྟེན་པར་རིགས།།  
བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རིག་འགྲོ་བ་ཀུན།།  
གནས་སྐབས་བརྒྱད་གཉིས་འཛིགས་ལས་རབ་གྲོལ་ཏེ།།  
མཐར་ཐུག་སྤིང་ཞིར་མི་གནས་ཡེ་ཤེས་སྒྲུ།།  
མཁའ་མཉམ་རྟག་པ་དམ་པའི་དཔལ་ཐོབ་ཤོག།

ཅེས་དཔལ་བསམ་ཡས་ཀྱི་རྣམ་དག་བྲིམས་ཁང་གླིང་བསྐྱར་གསེའི་ཐོག་མའི་དབུ་  
འབྱེད་ཀྱི་སོ་ཐར་སྒྲོམ་རྒྱུན་འབུལ་སྐབས་རྫོགས་ཆེན་པར་སྐལ་བཟང་ངམ་ལྷ་ཀྱའི་དགེ་  
སྦྱོང་ཐུབ་བསྟན་ལུང་རྟོགས་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་དེས་དབུས་གཙང་ཕྱོགས་ཀྱི་རང་  
ཉིད་ཀྱི་མཁན་བྲུ་ཁ་ཤས་ལ་བྲིས་པའོ།།

དོན་གཉིས་ཅན་འགའ་ལ་འདོམས་པ་ཐར་ལམ་  
གསལ་བའི་སྒྲོན་མ།

སྤྲུལ་བཅས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་བསྐྱེད་མཐུ་སྒྲེལ་པ།  
རྣམ་པ་མི་ཡི་ཐོལ་འཆང་རིགས་བརྒྱའི་བདག།  
བྲན་པས་སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་འཛིགས་སྦྱོབ་པ།  
དམ་པའི་མགོན་གྱིས་ཁྱོད་ལ་ཏྲག་ཏུ་སྤྲངས།  
འདིར་སྤྲང་སྦྱིད་སྤྲུག་འབྲེས་མའི་མི་ཡུལ་འདིར།  
དོན་མེད་ཆགས་སྤྲང་བྱ་བྱེད་སྤྲོས་རྒྱའི་རིས།  
ཟད་པ་མེད་པས་མི་ཆོ་མཐར་གཏུགས་པའི།  
གྲོང་འདིས་གཏན་གྱི་འདུན་ཐུགས་བརྒྱགས་པ་ཡངས།  
ཡུན་རྒྱུ་མི་ཆོའི་ཉི་མ་ཟེར་ལ་ཉ།  
འཆི་བདག་བདུད་གྱི་སོ་བ་བང་རེ་མཁྱོགས།  
ལོང་མེད་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་པ་མ་བསྐྱེད་ན།  
ཕྱིས་འདིར་འགྱོད་པའི་མཆི་མ་སྤུལ་འདོར།  
དམ་པའི་མགོན་བཅས་ཡ་རབས་གྲོགས་པའི་བྱུང།  
རིང་དུ་གོམས་པའི་བཅོས་མིན་རང་གི་གཤིས།  
ངི་ལྟར་ཅོ་རྒྱན་ནགས་སུ་སྤྲོད་དུམ་བཞིན།  
སྒྲོན་གཞན་ངན་པའི་དྲི་ཡིས་བཞི་རྒྱས་མིན།

ཅེས་རྒྱུད་གྱིས་པ་དགའ་བསྐྱེད་འདིར་སྒྲུབ་བདེ།  
ཆགས་སྒྲུབ་སྒྲོག་གིས་འཆིང་བྱེད་གཉེན་གྲོགས་ཁྱིམ།  
འདུ་འཛིའི་གནས་ཀྱི་གཡེང་བ་རབ་སྤངས་ནས།  
གཅིག་པུར་རིལ་དམ་པའི་རྒྱལ་ས་བྱུངས།  
སྤྲིང་ལ་མ་རིག་གཏོན་ཆེན་ཉལ་བ་ཡི།  
བཤེས་མེད་རྒྱབས་བྲལ་མར་གྱུར་འགྲོ་ཚོགས་ཀུན།  
དམ་ཆོས་ཉི་མས་ནང་གི་མུན་བསལ་བའི།  
བརྩེ་ཆེན་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་སྤྲུག་ཏུ་བྱུང།  
སྒྲུབ་བ་ཡུལ་གྱིས་བྲིད་པའི་འཁྲུལ་རྟོག་གིས།  
གནས་ལུགས་གཤེས་ཀྱི་དེ་བོ་སྤྲིབ་པའི་ཆོ།  
གསལ་དྲངས་སྒྲོགས་པ་བྲལ་བའི་ཡེ་ཤེས་ལ།  
ཁོ་ཐག་ནང་ནས་གཅོད་པ་གདམས་པའི་མཆོག།  
འགྱུར་ཀུན་རྟོག་སྤྲོ་མེད་སྤྲོ་བ་ཡིས།  
ཉེན་མེད་སྐྱམ་རྟོག་བྲུ་བས་དཀྱུག་གྱུར་ཆོ།  
རང་ཞི་རང་སར་གྲོལ་བའི་གནད་མཐོང་ནས།  
སྒྲོས་བྱས་བཅོས་མའི་སྒྲོས་པ་རྒྱུད་དུ་སྒྱུར།  
འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས་པ་སེམས་ཀྱི་ཆོས།  
མ་བཅོས་རང་སར་བཞག་པའི་དེ་ཁོ་ན།  
སྒྲོམ་མེད་བྲན་པས་ཟིན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ལ།  
མཉམ་རྗེས་འདོར་ལེན་བྲལ་བའི་སྦྱོད་པས་སྦྱོངས།

སྒྲིབ་འདོད་རྒྱགས་ཕྱི་སྒྲུབ་པ་ཆོས་པའི་བདུད།  
གོ་ཡུལ་སྟོང་འདང་ལུན་ལྟ་ལོག་པའི་ལམ།  
རེ་དོགས་ནང་ནས་ཆོད་པའི་སྒོ་ཡི་གདེང་།  
ཕ་གཅིག་སྒྲ་མའི་གསུང་ལ་དཔང་པོར་བཅོལ།  
མ་དག་འབྱུང་བཞིའི་ལུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་ལས།  
གཟུང་འཛིན་བློ་རྟོག་སྟོག་སྒྲུང་ལས་ཀྱི་གཞི།  
དབྱིངས་སུ་དག་པའི་ཡེ་སྒྲུང་རྒྱ་ཏི་བྱ།  
ཞུགས་གནས་ཐིམ་པའི་འཕོ་བྲལ་སྟོག་ཐོབ་མཛོད།  
མི་གཡོ་གསུམ་ལྡན་སྒྲོམ་མེད་མཉམ་བཞག་གིས།  
དེ་བྲལ་ཀ་དག་དབྱིངས་ཀྱི་ཞལ་མཐོང་བས།  
རིག་གདངས་རིག་པའི་མ་ལ་ཐིམ་པའི་ཆོ།  
གཞི་སྒྲུང་ལྟན་གྲུབ་འོད་གསལ་དག་པར་ལྟོས།  
མཁའ་བྲུབ་སེམས་ཅན་བབྱང་ཡས་མར་གྱུར་འགོ།  
ཐེག་གསུམ་ལམ་ཀྱི་འཇུག་པར་ཡོངས་བཀྱི་བའི།  
གང་འདུལ་སྒྲུ་འཕྲུལ་དེར་སྒྲུང་འགོ་དོན་གྱིས།  
སྒྲིབ་པ་བདག་གིར་བྱེད་པའི་མཐུལ་བཅོམ་།  
རང་གཞན་སྒྲུ་ལུས་གཡར་པོ་ཡ་མ་བསྒྲ།  
འགལ་རྒྱུན་གསར་པའི་འཆོ་བས་མ་གཟན་ན།  
སྒྲར་ཡང་མི་འགྱང་དབྱེས་ཞལ་འཛོམས་པ་ཡི།  
བདེན་ཆོག་སྒྲོན་པའི་རི་མོངས་ཀྱང་འབྲི།

ནམ་ཞིག་འབྱུང་བཞི་མ་ལ་ཐེམ་པའི་ཚོ།  
དབྱིངས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱུང་དག་པའི་ཞིང་མཚོག་ཏུ།  
མི་འབྲལ་ཚོམ་བྱ་གཅིག་ཏུ་འཛང་བྱ་བའི།  
བསྐྱུ་མེད་ཉེན་འབྲེལ་དག་པས་དགའ་བར་གྱིས།

ཞེས་པའང་བོད་བསྐྱུན་པ་ཡང་དར་གྱི་ཐོག་མའི་དུས་འགོར་ཨོ་ཁྱེན་སྒྲིན་གྲོལ་གླིང་  
དུ་དགོན་སྡེ་འགའི་འདུས་ཚོགས་ལ་འདུས་པ་མདོ་དབང་ཆེན་མོ་དང་བསྐྱུན་ཅུ་འདུལ་  
བའི་སྡེམ་རྒྱུན་འབུལ་སྐྱབས་གྱི་བར་གསེང་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་ནས་ཐེབས་པའི་དད་ལྡན་  
དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སྒྲོབ་བྱ་འགའི་ངོར་པར་མེད་མིང་གིས་བྲིས།

བསྐྱེལ་གསལ་འཕྲིན་ཐུང་།

མ་བཅོས་ཟང་ཐལ་རིག་པའི་གྲོང་ཡངས་ལས།  
གང་ཤར་འགག་མེད་རོལ་ཅུལ་སྤང་བའི་ཆ།  
ངོ་མཚར་སྒྲུ་མ་གྲོག་གི་མིག་འཕྲུལ་གྱིས།  
ཡ་མཚན་སྤྲོད་གི་དགའ་སྟོན་ཅིར་ཡང་བྱིན།  
གཞན་པན་ཟླ་བ་དམ་པའི་བཅུ་དྲུག་ཆ།  
སྟོང་ཆེན་དབྱིངས་ཀྱི་གཞི་ལས་མ་གཡོས་བཞིན།  
འགག་མེད་ཆོས་གསུམ་སྤང་བའི་འོད་དཀར་ཅན།  
ཉ་གང་གསུང་གི་རང་མདངས་འགྱུར་བ་མེད།  
མཁའ་ལ་ཁུ་འཛིན་ཕུང་པོ་རབ་དགྱིགས་པ།  
ས་དང་ཁུ་མཚོའི་བྲོད་ཀྱི་རྒྱངས་ལས་ཏེ།  
དུས་ཀྱིས་བསྐྱེལ་བའི་ལས་སྟོབས་རྒྱང་གི་ཤུགས།  
དུས་ལ་བབས་པའི་དག་གིས་ཉེ་བར་སྒྲན།  
མ་བཏག་མུ་ཅོར་སྒྲུ་བའི་ཐོཅ་དང་།  
གྲུ་གྲུའི་འཁྱོག་ལ་འཆང་བའི་ངན་རྟོག་དག།  
ཆོ་རབས་སྤྲུ་མའི་སྐབས་སུ་འང་སྤངས་སྲིད་ན།  
ཐོལ་མེད་བདེན་པའི་དག་ལ་སུ་མི་མགྲ།  
རང་ཡུལ་ཕྱོགས་འཛིན་འཁྱབ་མས་ཉེར་བདས་པའི།



སྒྲོ་བུར་འགལ་རྒྱུན་སྒྲིན་ལས་རིང་བྱོལ་ན།  
འཆི་མེད་ལྷ་ལམ་དབེན་པའི་ཚལ་ཡངས་སུ།  
ཉམས་དགའ་རིག་པའི་གྲོགས་བཅས་བག་ཡངས་རྒྱ།  
དཔལ་གྱི་སེལ་མཚན་པའི་རི་བོའི་ལྗོངས།  
བྲགས་པའི་མཚན་སྒྲན་གཡོ་བའི་དོ་ར་རུ།  
ལུང་རིགས་རྩལ་གསུམ་ནང་ནས་རབ་རྫོགས་པ།  
གངས་གཞོན་སང་ལྷག་ཁྱུ་ན་བྱིད་རབ་མཛེས།

འདི་འོག་ལྷག་བཞེད་གྱི་འཕྲིན་ཡིག་མ་དཔེ་མ་ཚང་བས་མཚམས་འདིར་བཞག་  
ཅེས་སྒྲིག་པ་པོས།

## ཤུགས་འབྱུང་ཉམས་ཀྱི་ཐོལ་སྒྲུ།

སྒྲུང་བ་ཀ་ནས་དག་པའི་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་ལ།  
སྒྲུབ་བྱུང་ཤིག་པའི་འཆར་སྒྲོའི་ཉམས་འབྱུང་ཤུགས་བས།  
གང་སྒྲུང་སྒྲུ་རུ་ལེན་པ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་བྱུང་ཆོས།  
ཉམས་དག་འབག་ཡངས་མེས་པའི་ཞབས་རྩེས་ལ་སྒྲིག་འགྲོ།  
ཨ་འཐས་སྒྲོས་བཏགས་བདེན་ཞེན་རྟོག་པ་ཡི་བྲ་བ།  
ཐེག་བརྒྱད་བྱུང་མཐའི་གཞུང་ལས་རྒྱ་ཡན་དུ་གྲོལ་བའི།  
ཚོལ་བུལ་ཤུགས་འབྱུང་ཤིག་པའི་བུ་རྒྱུད་གི་ཅེད་འཛོ།  
བྱར་མེད་སྒོ་འདས་ཡངས་པའི་ཐང་ཆེན་དུ་སྒྱུར་འགྲོ།  
སྒྲིན་དཀར་ལ་ཐོད་བཅིངས་པའི་ས་འཛིན་གྱི་ཕྱེ་མོས།  
སྒྲོ་སངས་ནམ་མཁའ་འབྱོར་པའི་བྲག་དཀར་གྱི་མགུལ་བར།  
གཡུ་ཤུག་སྒྲོན་པའི་སྒྲོ་གྲོགས་ཁུ་བྲུག་གིས་བྱེད་པའི།  
རང་བྱུང་དབེན་པའི་གནས་མཆོག་རྣལ་འབྱོར་གྱི་སྒྲེད་ཆལ།  
སྒྲོན་རྒྱ་མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི་ཟེར་བྲེད་གི་ཐིགས་པ།  
ཡིད་འོང་བྲག་རིའི་ཐེམ་པའི་མཛེས་བཅུད་དུ་བབས་ཆོ།  
སྒྲུང་སྒྲུང་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་རྒྱ་སྒྲོན་གྱི་རང་སྒྲས།  
ཞི་བསིལ་མཆོག་གི་བདུད་ཅི་སྒྲིང་དབུས་སུ་བསྒྲུལ་སོང་།  
ཕྱི་རུ་ནམ་རྒྱ་དུས་བཞིའི་འཁྱར་བ་ཡི་ལྷན་མོ།

ནང་དུ་ཙུང་སྒྲུང་ཐིག་ལེའི་ཞུགས་གནས་དང་འགྲོག་པས།  
གསང་བ་འཕྲོ་བྲལ་དབུ་མ་ཆེན་པོ་ཡི་སྒྲོག་ཏུ།  
མི་ཤིགས་མཁའ་ཡི་ཕུག་རྒྱ་གཡེ་མེད་དུ་བརྟན་སོང་།  
འཁོར་འདས་བདེ་སྤྱད་སྒྲུང་དོར་གཉིས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས།  
མ་དག་འབྲུལ་བའི་སྤྲང་བ་བར་མེད་དུ་འཕྱུན་པས།  
རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་དམ་པའི་ཕ་ཕྱོགས་ཤིག་ཞུས་ལ།  
གཉིས་མཉམ་ཆིག་ཆོད་བདེ་བའི་ངལ་བསོ་དུ་ཕེབས་ཤོག།

པདྨ་ཐང་གི་ལོ་གསུམ་བཅད་རྒྱ་པ་ཞིག་མཚམས་གྲོལ་  
ཁར་ཕུལ་བའི་ཡིག་རྒྱུང་།

འདིར་སྒྲུང་བྱ་བའི་སོ་ཚོས་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་གར་མ་ཁན།  
མི་བརྟན་སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་འཇའ་ཚོན་གྱི་རང་མདངས།  
དགའ་སྤྱད་སེམས་ཀྱི་རི་མོ་གཏད་ཡལ་ལ་བཏང་སྟེ།  
འོད་གསལ་ཇོགས་ཆེན་སྒྲོམ་པའི་རྣལ་འབྱོར་ལས་མ་འདའ།  
ཆོས་ཀུན་དུ་མ་རོ་གཅིག་ཆོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྫོང་ཆེན།  
འོད་གསལ་སྒྲུང་བའི་འཆར་སྒྲིལ་འབྲེལ་གྱི་རང་གཤིས།  
མཉམ་རྩིས་དབྱེར་མེད་མ་བཅོས་རང་བབ་ལ་ཞོག་དང་།  
སེམས་ཉིད་ཆོས་སྒྲིལ་རྒྱལ་ས་རང་དབང་དུ་སྒྱུར་འགོ།  
ལྟ་བའི་མཐར་ཐུག་ཁྱེད་ཀྱི་ཡེ་བབ་ཀྱི་སེར་བཞག།  
སྒྲོམ་པའི་སྤྱིང་པོ་ཐོད་ཀྱིས་སྒྲུང་བཞི་ཡི་ལམ་ནས།  
མ་འབད་རིག་འཛིན་རྣམ་བཞིའི་ལྷུང་ལམ་གྱི་ཕྱོད་མོར།  
མདོན་འཆང་རྒྱ་པ་སྤྱིང་ཐིག་བརྒྱུད་པ་ཡི་ཁྱད་ཆོས།  
མདོར་ན་ཅིར་སྒྲུང་སྒྲུ་ཆོགས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་བ།  
བཟང་ངན་སྤྱིད་སྤྱད་གང་བྱུང་ལམ་རྒྱུན་གྱི་གྲོགས་སུ།  
སྒྲིལ་སྒྲིལ་རིག་པའི་གྲོང་དུ་ཤར་གྲོལ་ལ་ཐོངས་དང་།  
ཡང་སངས་རྒྱས་པའི་དངོས་བྱུང་གཞན་རྒྱུན་ལ་མི་ལྟོས།

## རང་སྒྲོབ་ཙམ་མདོ་བར་གདམས་པ་སྒྲུ་མ་ལྷགས་གྲོང་མ།

འདིར་སྒྲུང་སྒྲུ་མ་ལྷགས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་དབུས་ན།།  
འདུས་བྱས་ཉར་ལེན་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྲུ་མ་བཅེགས་ཀྱི་ཡུང་པོར།།  
རྟོན་མེད་རིག་པའི་བུ་རྒྱུང་གྲོགས་མེད་དུ་འཐུམ་པའི།།  
འབྲུལ་སྒྲུང་ཉམ་ངའི་འཁོར་ལོ་ནམ་ཞིག་ན་ལྷོག་སྤྲོད།།  
སྒྲུང་བ་མི་བདེན་བསྒྲུ་བྱིད་སྒྲུ་མ་ཡི་གར་མཁན།།  
སྒྲོང་པ་སྒྲོགས་གཅིག་བདེན་གཉིས་ཡ་བྲལ་གྱི་ལྷ་བ།།  
སྒྲུང་སྒྲོང་བྱུང་འདུག་འོད་གསལ་བདེ་ཆེན་གྱི་རོལ་བས།།  
ལྷ་བསྒྲོམ་སྒྲོད་འབྲས་དག་པའི་རྣལ་འབྱོར་དེ་བདེའོ།།  
སོང་སོང་ས་མཐའ་བསྐྱོར་བའི་རྒྱུང་རྒྱུ་གྱི་བུ་ལོན།།  
ལོ་ལྷའི་བྲོན་ལ་བསྐྱར་བའི་ངལ་བ་དེ་བསྐྱར་ནས།།  
གདན་རྒྱལ་རྩོལ་བཀོད་པའི་སྒྲུག་རུས་ཀྱི་སྒྲོམ་བསྐྱེད།།  
ཉམས་ལེན་སྤྲོད་པོར་བྲིལ་བ་འཆུག་མེད་གྱི་ལས་ཡིན།།  
གཡེ་མེད་མཉམ་པར་བཞག་པའི་བསམ་གཏན་གྱི་ཉིང་འཛིན།།  
བཞུགས་སྤངས་གསུམ་དང་མི་འབྲལ་ཉམས་སྤྲོད་གི་རྒྱུན་ལས།།  
གཟིགས་སྤངས་གསུམ་གྱིས་གཟུན་པའི་སྒྲུང་བཞི་ཡི་ལྷན་མོས།།  
འཁོར་འདས་གཞི་བདེ་ཡེ་གྲོལ་རྒྱལ་ས་ཆེར་སྒྲོགས་ཤིག།  
བླ་མ་ཕྱི་རུ་མི་བཞུགས་རང་སེམས་གྱི་ངོ་བོ།།

རིག་སྟོང་གདོད་མའི་རང་ཞལ་འཕྲོ་བུ་འབྱུང་བ།  
བྱིན་ལྷུ་མཁའ་གཞན་དུ་མ་ཆོལ་བདེ་སྟོང་གི་ཡེ་ཤེས།  
རྟོགས་པའི་ཕ་ཕྱོགས་བཟང་པོ་བྱིན་བརྒྱུད་ཀྱི་དངོས་གྲུབ།  
ཡ་གྱི་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་རེ་བ།  
མ་གྱི་ན་རྟ་དཔྱལ་བར་ལྷུང་སྟེམས་ཀྱི་དོགས་པ།  
རེ་དོགས་གཉིས་འཛིན་སྤངས་བྱ་བྱེད་ལས་གྲོལ་ཆོ།  
ཕ་རྟེན་བྱ་ཡིས་ཟིན་པའི་བྱ་བུ་དེ་གྱུ་ཡངས།  
ལྷ་བ་སྟོས་བུལ་ཆོས་དབྱིངས་ཀ་དག་གི་ངོ་བོ།  
ཡེངས་མེད་བསྟོམ་པ་ངང་བཞག་ཅུ་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར།  
མཉམ་རྟེན་དབྱེར་མེད་སྟོང་པ་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་རྫོང་ཆེ།  
འབྲས་བུ་རེ་དོགས་བུལ་བའི་ཕ་གཞིས་དེ་ངོ་མཆར།  
རིག་ཅུལ་རྟོག་པ་སོ་མའི་གར་མཁའ་གྱི་ཅུལ་ལས།  
ངག་ཚིག་རྒྱུན་པའི་བཟང་རིས་སོར་མེ་ཡི་འདུ་འགོད།  
མེད་སྤངས་སྟེ་མའི་རང་གཟུགས་ཡི་གེ་ཡི་རོལ་པ།  
འདི་ཡང་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་ལུགས།  
མཆོ་སྟོང་གྱུ་རུའི་སྒྲུབ་གནས་ངོ་མཆར་གྱི་ཞིང་ཁམས།  
རུ་དམ་པ་རྒྱུ་ཡང་དབེན་ཡབ་མེས་ཀྱི་གཤེགས་ལུལ།  
མཁའ་སྟོང་ས་ལ་འཕྲོས་པའི་འོག་མིན་གྱི་ཞིང་ཁམས།  
གང་དགའ་སྐབས་ཀྱི་སྟོང་ཡུལ་ངེས་མེད་དུ་འགྲིམ་འོས།

རྫོགས་ཆེན་པར་ཐང་ལུང་རྫོགས་པར་འདུག་ཆེན་གྱི་པར་ཡང་རྫོང་འོད་གསལ་  
བདེ་ཆེན་གྱི་ཡུག་པ་ནས་པར་བཞད་པའི་འབངས་པར་སྐལ་བཟང་དེས་བྲིས་  
ཡུལ།

## མོས་གུས་སྒྲོམ་དུ་ཤར་བའི་ཉམས་དབྱངས།

སྐབས་གནས་ཀྱི་འདུས་འོག་ལྷན་རྒྱུ་གྱི་སྒྲུབ་མ།  
མི་འབྲལ་སྤྱི་གཙུག་རྒྱུ་ལ་འབྲལ་མེད་དུ་བཞུགས་ནས།  
དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་བྱིན་རྒྱལ་བ་དུང་ཅི་ཡི་ཅུ་རྒྱུ།  
སྐལ་ལྷན་མོས་པའི་བྱ་ལ་ཆད་མེད་དུ་སྒྲུབ་ཅིག།  
སྒྲིང་དབྱས་མི་ཤིགས་དྲངས་མའི་ཐིག་ལེ་ཡི་རོ་བོར།  
རང་སེམས་སྒྲུ་མར་ཤེས་པའི་མོས་གུས་ཀྱི་གདན་ལ།  
རིག་སྒྲིང་རིག་པའི་དབྱངས་སུ་རོ་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།  
དབྱངས་རིག་དབྱེར་མེད་ཆོས་སྤྱི་དགོངས་པ་ཡིས་སྒྲིངས་ཤིག།  
སྒྲོ་བལ་གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་བསལ་བཞག་དང་བལ་བ།  
ཟང་ཐལ་མཁའ་ལྷར་ཡངས་བའི་གཤིས་ཐོག་ལ་བཞག་པས།  
ལྷན་གྲུབ་སྒྲུང་བའི་འོད་གསལ་འགོག་མེད་དུ་འཆར་བའི།  
བྱང་འབྲུག་བྱིན་བརྒྱུད་རྫོགས་པའི་པ་ཐོགས་དེ་སྒྲུབ་ཤོག།  
མོས་གུས་སྒྲོམ་དུ་ཤར་བའི་མཉམ་བཞག་གི་ངང་ལས།  
རྫོང་ཐོབ་འབྲུལ་བ་བལ་བའི་ཆོས་དབྱངས་སུ་སྤྲད་དེ།  
རོ་མཉམ་དགོངས་པའི་ཕྱལ་ཆེན་ཆོ་ལུས་འདིར་རྫོགས་ནས།

སྒྲིལ་མཆོག་དང་དགོངས་གྲོང་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་ཅིག།  
མ་རྟོག་འབྲུལ་བར་འཕྱུན་པའི་འགོ་ཁམས་ཀྱི་འབྲུལ་སྤང་།།  
རང་གོལ་གཉུག་མའི་གཞི་ལ་རང་དག་ཏུ་སོང་ནས།།  
བདེ་ཆེན་འགྱུར་མེད་བྱུང་འདུག་སྐྱབ་པའི་ཡི་རྒྱལ་སར།།  
མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཕྱུམ་གཅིག་གོལ་བ་རུ་སྒྲོན་ནོ།།

སྤིང་རྒྱུང་དོན་འགྲུབ་སྒྲོལ་མའི་ངོར་ཐོལ་བྱུང་དུ་བྱིས་སོ།།

ནགས་ལ་བསྐྱུལ་བའི་གྲོས་འདུན་དུམ་ཆོད་མ།

འདེག་འཛོག་གོམ་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ས་ཆེན་འདིར་བཀྲམས་ཀྱང་།།  
ངོ་མཚར་ལྟ་དམིགས་མ་འཆོང་བྲ་རྒྱུང་གི་སྒྲུན་མིག།  
ཡ་ཐོད་གཉེར་མ་བཅུགས་པའི་སྒྲི་དཀར་དང་འགྲོག་ནས།།  
ཐག་རིང་ཕྱི་མའི་ཡུལ་ལ་རྒྱུང་བལྟས་འདི་སྒྲོལ།།  
གྲུ་གྲུའི་རྒྱ་རིས་འཁྲིགས་པའི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་གི་ཐང་དུ།།  
ཡིད་འོང་ལྷོན་པས་སྤུང་བའི་སྒྲིད་ཆེལ་ལ་བསྐྱེགས་ཀྱང་།།  
བྱེ་ཆོན་མདག་མའི་རེག་བྱ་རྩལ་མོ་ཡིས་བསྐྱེས་པས།།  
ཡི་ཆད་ངལ་བའི་འབྲུན་སྒྲི་ཤོར་བ་འདི་ཉམ་ཐག།  
མེད་ན་མི་ཆོག་ཡོ་བྱད་ཟང་ཟིང་གི་དངོས་པོ།།  
ཡོད་ན་ཕུང་དགོལ་མི་བདེ་སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱི་གཞི་མ།།  
འདྲིང་ཡོན་ནོར་ལ་རྩམ་པའི་གདོན་ཆེན་གྱི་འགོང་པོ།།



ཡམ་གཏད་ཞེན་མེད་སྒྱུ་མའི་རྣལ་འབྱོར་འདི་ལྷག་གོ།  
ཁ་དགར་ངོ་འཛུམ་སྟེན་ཆོག་ཉེན་བཤེས་ལས་བྱམས་ཀྱང་།།  
ངོ་ནག་བཞིན་གཉེར་སྤྱད་ཆོད་བྲལ་ལས་ཀྱང་གཏུམ་པའི།།  
གསར་འགྲོག་ཡིད་མི་བརྟན་པའི་གྲོགས་ངན་གྱིས་བསྐྱུས་ཆོ།།  
གཅིག་ཕུར་ནགས་ཀྱི་བདེ་ལ་གཞོལ་བ་ཉིད་མཆོག་གོ།

### ཚུལ་ལན་འཕྲིན་ཐུང་རྐང་བརྒྱད་མ།

རྒྱན་གྱི་མཐའ་རུ་ཉལ་བའི་བྱ་བཏང་གི་སྦྱོད་པ།།  
རྒྱལ་ཁམས་ཡངས་བའི་བླ་ན་མཛོན་མཐོ་ཡི་གྲགས་སྟན།།  
ལྷགས་འབྱུང་སྤྱུ་ཡིས་བསྐྱལ་བའི་བསྟོད་དབྱངས་དང་འགྲོག་ནས།།  
བཀྲ་ཤིས་བྱ་བའི་མེ་ཏོག་བྱིད་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱེལ་ཡོང་།།  
བསྟོད་ན་ཅི་དགའ་ཆོས་བརྒྱད་གདོན་འདྲེ་ཡི་གཡབ་མོ།།  
སྤང་ན་བཟང་སྟེ་མཆོང་འདོན་ཉམས་མྱོང་གི་བོགས་འབྱིན།།  
རེ་དོགས་གཉིས་འཛིན་སེམས་ཀྱི་རྟོད་ཕུར་དེ་བཏོན་ན།།  
རྒྱ་གྲོལ་ནམ་མཁའི་རྣལ་འབྱོར་གྱུ་ཡངས་ཀྱི་སྟོབ་དེ།།

རྟོགས་གྲ་ཞིག་གི་ཚུལ་ལན་དུ་བྲིས།།

## གུ་ཡངས་སྒོ་བདེའི་རྒྱུ་ལྟུ།

ཆེན་པོའི་གསོའ་འཆང་རྩུ་གྱི་སྒྲིལ་གར།  
མི་བདེན་མེ་ལོང་གཟུགས་བརྒྱན་མཐོང་ནས།  
བྱིན་མེད་བྲེལ་དོས་ལོ་སྒྲིལ་བདེ་བྱེད།  
ཨོ་རྒྱུ་ཅན་ལ་ཕྱི་ཕྱག་འཆོལ་ཡོད།  
གཅེས་པའི་ལུས་གྱི་རྒྱུངས་ཁྲག་རྩོན་པོ།  
ལྷག་བསམ་དག་པའི་རྟ་དང་སྦྱར་ནས།  
བརྟན་སྒོག་འཐུད་པའི་གསོའ་སྦྱ་བསྟུངས་པའི།  
ལེགས་བྱས་དགའ་བས་ཡིད་སེམས་བདེ་སོང་།  
གྲགས་པའི་དོན་མིན་མི་ལུས་ཕྱེད་པོས།  
རྩུང་བདེ་འབད་པའི་མངོན་སུམ་ལག་རྩེས།  
འབྱུང་འབྱུར་ཕན་དང་བདེ་བའི་ལམ་མཆོན།  
མ་མཐོང་ཕྱི་རབས་སྐལ་བར་བཞག་ཡོད།  
སྦྱིད་ཀྱང་མི་རྟག་སྦྱག་གི་བསུ་མ།  
མཐོ་ཡང་མི་བརྟན་དམའ་འབེབས་གཞི་མ།  
རེ་དོགས་མི་ཆེའི་འཕྲང་ལ་བཟུར་ནས།  
གུ་ཡངས་སྒོ་བདེར་སྦྱིད་ཉལ་བརྒྱག་འགོ།

སྦྱག་གསར་ཞིག་གིས་གང་བྱུང་དུ་བྲིས་པའོ།

## སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅིས་བརྒྱུས་འདུག་ཅིས་བྲ་བ།

གཞི་དབྱིངས་འགྱུར་མེད་ཀ་དག་ཆོས་སྐྱེ་ཡི་སྒྲུབ་མ།  
གཞི་སྒྲུབ་ལྟན་གྲུབ་ཁ་སྐྱོར་བདུན་ལྟན་གྱི་ངོ་བོ།  
མ་འགག་རོལ་རྩལ་གང་འདུལ་ཐུགས་རྩེ་ཡི་བདག་ཉིད།  
སྐྱེ་གསུམ་འདུས་ཞལ་འོན་ཆེན་སྒྲུབ་མ་དེ་མཁུན་ནོ།  
ཆོས་ཟད་ཆོས་སྐྱེའི་སྒྲུབ་མ་སྐྱོང་ཆེན་གྱི་རབ་འབྱུངས།  
བརྒྱུད་གསུམ་འདུས་པའི་ཤིང་རྩ་འཛིགས་བྲལ་དེ་སྤྲིང་པ།  
གཞི་གྲོལ་གདོད་མའི་སར་ཕྱིན་ཡོན་ཏན་གྱི་མགོན་པོ།  
གཉིས་མེད་སྒྲུབ་མ་མ་ཉི་ས་ར་དེ་མཁུན་ནོ།  
གདོད་ནས་འབྱུལ་མ་སྐྱོང་བའི་རང་རིག་གི་ངོ་བོ།  
ཡེ་སྐྱོང་གི་གང་བྲལ་བ་སངས་རྒྱུས་གྱི་དགོངས་པ།  
མངོན་སུམ་རང་ངོ་སྤྲད་པའི་འོན་ལྟན་གྱི་སྒྲུབ་མ།  
མི་འབྲལ་སྤྲིང་དབུས་ཅི་ཏྲི་པ་རྩོུ་རྩག་རོལ།  
ཆོས་ཆེན་བཙོ་ལྷའི་དུང་རྒྱུ་མཁའ་ལམ་ལ་ཤར་ཆོ།  
གང་སྐྱེའི་མཚན་དཔེའི་དགྱིལ་འཁོར་མིག་ལམ་དུ་ཤར་བུང་།  
རིག་སྐྱོང་བདེན་འཛིན་བྲལ་བའི་རང་གཤིས་སུ་བཞག་དུས།  
འགྱུར་མེད་སྐྱེ་ཡི་ཕྱིན་རྒྱལ་སྐྱེའི་ལ་སྐྱོལ་ཅིག།  
དབྱར་གསུམ་ཁུ་བྱུག་སྒྲན་པའི་མགྱིན་སྐྱེ་ཞིག་སྐྱོག་ཆོ།  
གང་གསུང་དམ་པའི་ཆོས་གྱི་རང་སྤྲེད་བཞུང་བྱུང་།

གྲག་སྟོང་སྟེ་འགག་བུལ་བའི་ངོ་བོ་ལ་བཞག་ཆོ།  
འགག་མེད་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱབས་མགྲིན་པ་རུ་ཞུགས་མཛོང་།  
སྒྲིན་བུལ་སྟོན་ལྷའི་ནམ་མཁའ་སྟོང་རྒྱུན་དང་བུལ་ཆོ།  
གང་སྤྲུགས་གཡོ་བ་མེད་པའི་དགོངས་སྟོང་དེ་བྲན་བྱུང་།  
འགྲུ་བྲན་བསལ་བཞག་བུལ་བའི་རང་ངོ་ལ་སྟོང་སྤྲུགས།  
འབྲུལ་མེད་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་སྟོང་དབུས་སུ་སྟོལ་ཤོག།  
ཉིན་བྲན་མཚན་བྲན་ཉིན་མཚན་འགོར་མེད་དུ་བྱེད་བྲན།  
བྲན་པའི་གདུང་ཡུས་སྟོང་གི་ལུན་པ་རུ་འབྱེད་ཆོ།  
གང་སྤྲུགས་ཟེར་སྟོང་འབར་བའི་འོད་གསལ་གྱི་ཐིག་ལེས།  
ནང་གི་ཉིན་བྱེད་ནུལ་འབྱོར་སྟོང་དབུས་སུ་སྟོལ་མཛོང་།  
སྤྲུ་མ་བྱི་རུ་མི་བཞུགས་རང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ།  
སྟེ་འགག་འཕོ་འགྲུར་བུལ་བའི་གནས་ལུགས་དེ་བསྟོམས་པས།  
སྒྲིབ་གཉིས་གཟུང་འཛིན་འཆིང་བ་རང་ས་རུ་ཞི་བའི།  
དགོངས་བརྒྱུད་འཕོ་བ་ཐོབ་པའི་དངོས་གྲུབ་ཅིག་སྟོལ་ཤོག།

ཅེས་རྗེ་སྤྲུ་མ་དམ་པ་སྟོ་གོས་རྒྱ་མཚོ་ཞི་བར་གཤེགས་པའི་གསོལ་དགོངས་ནང་  
བྱ་བུལ་ཀུ་སྤྲུ་ལི་པ་རྗེ་གས་ཆེན་འབུམ་རྒྱབས་ལགས་དང་རུ་མེ་དོན་འགྲུབ་སྟོལ་མ་  
ནམ་གཉིས་ཀྱི་ངོར་པར་སྤྲུ་སྟུལ་བཟང་དེས་བྲིས་པའོ།

གང་བྱུང་སྐྱིད་སྤྱད་རོ་སྒྲིམས་སུ་ཤར་བའི་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས་  
བྱིན་རྒྱབས་མཆོག་སྦྱོལ་ཞེས་བྱ་བ།

ཆོས་སྐྱའི་བླ་མ་ཆོས་ཉིད་སྦྱོས་པ་བྲལ།  
ལོངས་སྐྱའི་བླ་མ་མཚན་རྫོགས་ཡོན་ཏན་འབར།  
སྤྱལ་སྐྱའི་བླ་མ་མཁུན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས།  
སྐྱ་གསུམ་ཀུན་འདུས་བླ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།  
བླ་མ་ཕྱི་རུ་མི་བཞུགས་ནང་དུ་སྒྲེ།  
སེམས་ཉིད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གདོད་མའི་གཤིས།  
རྒྱལ་ཀུན་ངོ་བོ་མཁའ་མཉམ་གསང་གསུམ་གྱིས།  
འབྲལ་མེད་སྒྲིང་གི་དབུས་ནས་རྟག་སྦྱོངས་ཤིག།  
འདིར་སྒྲུང་མཐོ་རིས་འབྱོར་བ་ཀུན་ཆོགས་པས།  
སྐྱིད་པའི་ཡང་ཅེར་སྒྲིམས་ལ་ཕྱོགས་གུར་ཆོ།  
བྱིད་སྐྱའི་གཟི་བྱིན་འབར་བའི་ཆོམ་རྩམ་གྱིས།  
ཆོས་བརྒྱད་ཞེན་པའི་རི་བོ་ཅེ་ནས་སྒྲིལ།  
མི་འདོད་འཕྲལ་རྒྱུན་ངན་པའི་ཐོག་བཞིས་གྱིས།  
སྦྱོ་སྤྱན་སྤྱད་གི་སྒྲིང་སྒྲུབ་འཆར་ཉེའི་སྐབས།  
བྱིད་གསུང་བདུད་ཅིའི་བཅུད་གྱིས་དབུགས་ཕྱུངས་ནས།  
སྒྲིང་གི་བདེ་ཆེན་ནང་ནས་སྤར་བར་མཛོད།

ཨ་འཐས་འབྲུལ་བའི་རང་གཟུགས་མྱོངས་པའི་ཁམས།  
ལུང་དུ་མ་བསྟན་གཡེང་བས་དུས་བློན་ན།  
བྱིད་ཐུགས་དྲི་རྩོད་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས།  
རྣམ་འབྱེད་ཤེས་རབ་འབར་བའི་སྒོ་མཐུ་སྟེལ།  
མདོར་ན་ལེགས་ཉེས་སྦྱིད་སྦྱག་གང་བྱུང་ཡང་།  
རོ་སྒོམས་རྟོགས་པའི་བྱིན་བརྒྱུད་ཡོངས་རྩོགས་ཏེ།  
མཐོར་བྲི་མེད་ལྟ་བུ་སྒོམ་སྦྱོད་པ་ཡིས།  
གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་མཐར་ཕྱིན་ཤོག།

ཅེས་པའང་གྲི་མེད་ཆོས་གྲུའི་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་འཇིགས་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་དོར་  
བསྐྱེད་སྐལ་བཟང་གིས་འབྲལ་བྱིས།

བྱ་བཏང་རི་ཉལ་གྱི་འདུན་མ་ཆག་གང་མ།

ཀ་དག་ཆོས་སྦྱུའི་སྒྲ་མ་ཀུན་བཟང་གི་སངས་རྒྱས།  
ལྷན་གྲུབ་ལོངས་སྦྱུའི་སྒྲ་མ་དྲི་ཡི་སེམས་དཔའ།  
གང་འདུལ་སྦྱུལ་སྦྱུའི་སྒྲ་མ་དགའ་རབ་གྱི་དཔའ་བོ།  
ཀུན་འདུས་འིན་ཅན་སྒྲ་མ་རིགས་བདག་ཏུ་རྟག་བཞུགས།  
དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོར་འབྲ།  
ཆོ་ལ་རྟག་བརྟན་མེད་པ་ནམ་མཁའ་ཡིན་བུན།  
འཁོར་བ་སྦྱག་བསྐྱལ་རང་བཞིན་ཐར་མེད་གྱི་བཙོན་ར།

དཀར་ནག་ལས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་བདེ་སྤྱད་ནི་བསྟུ་མེད།  
དམ་པའི་བཤེས་གཉེན་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་སྟོན་མེ།  
དད་དང་སྦྱིང་རྩེ་བྱང་སེམས་དམ་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ཅུ།  
སྦྱབས་འབྲོ་སེམས་བསྐྱེད་སྦྱིབ་སྦྱང་ཆོགས་བསགས་ཀྱི་སྟོན་ནས།  
ལམ་གནད་ཀྱི་འདུས་སྒྲ་མའི་ནལ་འབྱོར་དང་མ་འབྲལ།  
གཞི་དབྱིངས་ཀ་ནས་དག་པ་ཡེ་སྟོང་གི་རང་བཞིན།  
སྦྱིབ་གཉིས་སྤྱན་པས་མ་གོས་དྲི་མེད་ཀྱི་འོད་གསལ།  
སྤྱན་གྲུབ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་རང་ཆས་སུ་རྩྭ་གས་པའི།  
མ་བཅོས་བདེ་ཆེན་མཉམ་ཉིད་ཕྱོགས་མེད་དུ་བྱུང་བདལ།  
མཐའ་བརྒྱད་སྟོས་པས་མ་གོས་སྟོང་གསལ་གྱི་རིག་པ།  
འགགས་མེད་ཐིག་ལེ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་མཛདས།  
སྤྱང་སྟོང་སྦྱིབ་གཡོག་བྲལ་བའི་སྦྱུ་གསུམ་གྱི་ལམ་སྤྱང་།  
ཆོས་ཟད་མ་བཅོས་ཆོས་སྤྱིའི་ཡེ་གྲོང་དུ་སྦྱིལ་མཛོད།  
འབྲུལ་དང་འབྲུལ་འཛིན་རྟོག་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་དྲངས་བས།  
ནང་གསལ་སྦྱུ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོ་ཡི་མངའ་བདག།  
ཐིམ་ལ་མ་རྒྱགས་ཕྱ་བའི་དབྱིངས་རུམ་དུ་ཞུགས་པས།  
མཁའ་མཉམ་གཞན་དོན་འཕྲིན་ལས་འབད་མེད་དུ་རྟག་འབྱུང་།  
གཞི་བདེ་ཆོས་དབྱིངས་རྩེན་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་ཞལ།  
ལམ་བདེ་མ་བཅོས་ཞེན་མེད་ཟང་ཐལ་གྱི་རང་ངོ་།  
འབྲས་བདེ་སྦྱུ་གསུམ་སྤྱན་རྩྭ་གས་འཕོ་བྲལ་དུ་དག་པའི།  
བདེ་ཆེན་ནང་གི་ཉི་མ་སྦྱིང་དབུས་སུ་བསྟེན་མཛོད།

## སྒྲིལ་ཕྱི་ལ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

མི་ཆེ་ཆོས་ལ་བསྐྱིལ་བའི་གཅེན་གཟུང་གི་སྒྲིལ་ཚུལ།  
ཆགས་མེད་རི་ལ་ཉལ་བའི་བྱ་བ་ཏང་གི་བརྟུལ་ཞུགས།  
མི་ཆེ་འི་ཆད་ལ་བརྟུགས་པའི་ལས་སྒྲོལ་གྱི་མཐའ་མར།  
མཁའ་སྐྱོད་དག་པའི་ཞིང་ལ་སྤེབས་གཅིག་ཏུ་ཆས་འགྲོ།

ཞེས་གཟུང་ཆོས་མཛད་མའི་སྐྱོབ་བསའ་ཕྱིར་ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དོགས་  
སྒྲོལ་གིང་ཏ་མ་ལའི་བསྟར་སྤེང་གཡོ་བས་གྲིབ་བསིལ་འགྲུག་པའི་ཆོལ་ནས་བྲིས་  
པའོ།

## ལམ་གནད་ཙམ་མཐའ་ཅན།

འདས་པའི་རྗེས་མ་གཅོད་པའི་རང་གསལ་ལ།  
མ་འོངས་མདུན་མ་བསྐྱུས་པའི་རང་ཤར་སེམས།  
རྗེས་མེད་མཁའ་ལྟར་དྲངས་བའི་རང་གྲོལ་གཤིས།  
ནམ་ཡང་གཡོ་མེད་རྟོག་བྲལ་གཤིས་སུ་ཨ།

རང་སྐྱོབ་བརྟུན་ཀླན་མ་ཞིག་གིས་ཤོག་བྱང་ཞིག་སྤྲད་ནས་འཕྲལ་དུ་ཅིག་བྲི་རོགས་  
ཟེར་བར་དེ་ཐོག་ནས་བྲིས།



# ཕྱི་སང་ཆོས་ལྷན་ཆེན་པོའི་རབ་གནས་མེ་སྤྲེང་ལོའི་འཛིན་ལྷན་ དང་པོའི་སློབ་ཆོག་ལ་ཡོངས་ལ་ཕུལ་བའི་ཞུ་འཇུག།

བྱེད་རྒྱུ་མཁས་ནི་ལང་ཆོའི་སྤྱུ་གུ་འབྲུས་མ་ཐག་པ་དང་། མི་ཆོའི་ཉི་གཞོན་གྱི་  
 ཞོགས་པའི་དུས་ཆོད་དུ་ཁེལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་རྒྱུ་མཁས་ནི་མ་འོངས་པའི་  
 གངས་ལྗོངས་དང་ཕ་ཡུལ་འདྲིའི་བདག་པོ་རེད་ལ། གངས་ལྗོངས་མཁས་པའི་  
 འབྲུང་གནས་ཕྱི་སང་ཆོས་ལྷན་ཆེན་པོ་འདྲིའི་བསྟན་ཆུན་འཛིན་མཁས་ཡང་རེད།  
 བྱེད་ཆོའི་ཕ་མ་དང་མཁས་སློབ་ཀྱི་གཅེས་ཕྱག་རེད་ལ། འབྲུང་འབྲུང་གསལ་པའི་  
 མདུན་ལྗོངས་ཀྱི་གཅེས་ཞོར་ཡང་ཡིན། བྱེད་ཆོའི་འབྲུའི་མཐོང་ཆེན་པོ་དང་དེ་  
 འབྲུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པས། བྱེད་ཆོའི་ལས་དགའ་བ་དང་། བྱེད་  
 ཆོའི་ལས་སློབ་ལྷན་འོས་པ་སུ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་སློབ་ལྷན་ཡོད་པ་གཅིག་ཕུས་མི་  
 ཆོག་པར། ཞུམ་པ་མེད་པའི་སློབས་པ་ཡང་ཡོད་དགོས། ཕ་མ་དང་མཁས་  
 སློབ་ཀྱི་རེ་འདུན་དེ་ནི་བྱེད་ཆོའི་ངོས་ནས་མ་འོངས་རང་བསྟན་སྤེལ་བའི་ལས་ཁུར་  
 ལྷིད་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་སྤྱིང་སློབས་དང་བརྩོན་འགྲུས་ཅན་ཞིག་མིན་ན། རེ་འདུན་  
 གནང་བ་དེ་སྤོང་པར་འགྱུར་སྲིད། དུས་ཆོད་ཅེས་པའི་དབང་ཆེན་འདི་སྤྲད་ཅིག་  
 གྲུང་མི་སྤྲོད་པར་མི་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་མ་འོངས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སུ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད།  
 འདིས་དེ་སྤྱོད་གཞོན་ལྷན་ལྷིད་པ་ཅན། ལྷན་ལྷན་འཛོམས་པར། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
 སེམས་ཅན། མ་རབས་གདོལ་སྤྱོད་མཁས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བཅོམ་ནས་ལག་  
 པ་སྤོང་པར་གཏམ་ངན་ཅམ་ཕུལ་དུ་བསྐྱུར་ཏེ་འཛིན་ཏེན་ཕྱི་མའི་ལམ་དུ་བཏང་བྱེད།

སྒྲུབ་མེད་ས་ལེ་ལོ་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱ་དཀར་དང་གཉིར་མའི་རྟགས་ཐམ་བརྒྱབས་  
ནས། འབྲུང་བཞི་རྒྱད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་བའི་ཆད་ལས་དྲག་པོས་ཚར་བཅད་སོང་།  
ཡང་ཡ་རབས་དམ་པའི་སྒྲེ་བོ་མང་པོ་ཞིག་འདིས་བདེ་ནས་བདེ་བར་བགྱོད་པའི་ལམ་  
དུ་བསྐྱལ་བ་དང་། དེ་དག་གི་ཞལ་གྱི་བདུད་རྩི་མངར་པོའི་ལེགས་སྒྲེས་མང་པོ་  
ཞིག་རང་རེ་ཕྱི་རབས་པ་རྣམས་ལ་འགྲེམས་གྱིན་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་ནི་མདུན་ཕྱོགས་  
སུ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ། དེར་བསྟུན་བྱེད་ཅག་གི་ལང་ཚོ་ཡང་རིམ་གྱིས་དར་ལ་  
བབས་པར་འགྱུར་བས་ངི་སྲིད་གྱི་བར་དུ་སང་ཉིན་ལ་ཟད་པ་མེད་ཅིང་། དེ་རིང་གི་  
ཉི་མ་སྤར་ལོག་མི་སྲིད་པས། ལ་ཁུར་མགོ་ལ་མེ་ཤོར་ལྟ་བུའི་བརྩོན་པ་བརྒྱ་  
འགྱུར་བསྐྱེད་དེ་གནས་ལྟ་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་སོ་སོའི་གཤིས་རྒྱུད་  
བཟང་པོར་འཆོས་པ་བརྒྱུད་མི་རུང་། བཟང་པོའི་གྲོགས་དང་སྒྲ་མར་བསྟེན་ན་རང་  
ཉིད་བཟང་པོར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་ངན་པར་བསྟེན་ན་རི་ལུང་གཟར་མའི་རྒྱ་  
རྒྱུན་བཞིན་ཐུར་དུ་ཕྱོགས་པ་གདོན་མི་བཟས་རང་གིས་རང་ཉིད་གཟུན་པ་རང་བློན་  
རང་ལ་ཆེ་བའི་མན་ངག་ཡིན། ཤེས་བྱ་ནམ་མཁའའི་གཟུང་སྐར་ལྟར་ཟད་པ་མེད་  
ཀྱང་། གང་ཞིག་གཅེས་པ་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་བཟུང་ནས་རྒྱ་ཐིགས་བསལ་པས་རྒྱ་  
མཚོར་འགྱུར་བ་ལྟར་རིམ་གྱིས་རྒྱུད་ན་ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་སྤྲེའུ་གིས་མི་ཤེས་པ་མེད།  
སོས་དལ་སྒྲིད་ལུག་གིས་རྣམ་གཡེང་གི་དགྲ་པོའི་དབང་དུ་ཤོར་ན། ལོ་བརྒྱ་སོང་  
ཡང་རྒྱུད་འབྲས་བཟང་པོའི་སྒྲིད་ཐོན་མི་སྲིད་པས། ཁོར་བུའི་སྲིད་དུ་ན་མཉམ་འབྲ་  
བར་བསྐྱེད་པས་ནས། ལག་པ་སྟོང་པར་རང་ཉིད་གཅིག་པུ་ཕྱིར་ལོག་མི་རུང་།  
མདོར་ན། གནས་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚོ་འདིར་སྒྲིད་པོ་ཡོང་བ་དང་། ཚོ་  
འདིའི་ཕ་མའི་བློན་ལན་གསེབ་པ། ད་ལྟའི་མཁན་སྟོབ་དགེ་བའི་བཤེས་གྱི་ཐུགས་

རེ་མི་སྟོང་པ། ཡུལ་ཁམས་དང་རེ་སྟོས་ཙན་ལ་པན་ཐོག་པ། རང་ཉིད་གང་ལ་  
 སྐྱེས་པའི་བསྟན་ཚུལ་འབྲུག་པ་བཅས་དང་། མཐར་ཐུག་རང་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་  
 བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེས་པར་འབྱུང་བའི་སོ་ཐར་གྱི་  
 སྟོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་སྐྱུང་བའི་མང་གཞིའི་སྟོང་། སྟེ་སྟོང་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གསུམ་  
 ལ་སྟོ་སྐྱུང་ནས། གཞན་པན་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་མི་འགལ་བར།  
 རིམ་གྱིས་གསང་སྤྲགས་དག་སྒྲུང་གི་སྟོར་ཞུགས་ཏེ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་  
 གྱིས་མི་ཆོའི་མཐར་དབྱུང་བ་ནི་པ་མེས་དམ་པ་གོང་མ་ཐང་དཀར་རྒྱུད་པོའི་གཤེགས་  
 ལུལ་ཡིན་པས། དེ་དག་གི་རྗེས་བསྟེན་པར་རུས་ན་པ་ལུལ་བྱུ་ཡིས་ཟིན་པ་ཞེས་བྱ་  
 བ་དེ་ཡིན། ཐོག་མར་བྱེད་ཅག་གིས་བྱང་དོར་འདོམས་པའི་མཁན་སྟོབ་ལ་པ་མ་  
 ལས་ལྷག་པའི་གུས་བཅུ། ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་མཆེད་གོགས་ལ་སྐྱུན་ཁྲོ་ལས་  
 ལྷག་པའི་མཛའ་བཅུ། དམ་པའི་གཞུང་བཟང་དྲི་མ་མེད་པ་ལ་སྐྱུན་འཆི་སོས་ཀྱི་  
 བདུད་ཅི་ཐོབ་པ་ལས་ལྷག་པའི་དོན་གཉེར་མཛོད་དང་། སྦྱིད་པའི་ཉི་མ་རྗེས་ནས་  
 འཆར་བ་ད་གཟོད་ཁོ་བོས་སྐྱེས་པ་བདེན་ནམ་གཟིགས་དང་གསལ་ཞེས། བྱེད་  
 འཛིན་གྱ་ཐོག་མར་དབུ་ཚུགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ལམ་དཀར་པོའི་མཚན་བྱེད་དུ་  
 བཀྲ་གིས་པའི་མཛོད་དར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་བཅས། དཔལ་གྱི་སེལ་མཚན་  
 པའི་རི་བོའི་ཁོང་སེང་གི་མཚམས་མལ་ཐུན་བར་ནས་ཤུག་འཛིན་དགོས་པའི་སྐྱུང་བྱུབ་བསྟན་  
 ལུང་རྟོགས་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་དེས་བྲིས་པུལ།

## ཚངས་སྒྱུད་དག་སྒྱུད་གཞིན་ལུ་ངང་ཚུལ།

སྲིད་འདིར་ཆེ་བ་ཚངས་དབང་ལྷ་ཡི་བདེ་འབྱོར་དག་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་བརྟན་མིན་གཡོ་  
ཞིང་འབྱུར་བའི་འདུས་བྱས་ཀྱི།  
རང་མཚང་ཉིད་ལས་སྒྱུ་བས་ཡིད་དབྱུང་ནི་བསེལ་དམ་ཆོས་ལེགས་གསུང་བཀའ་  
དང་དགོངས་འབྲེལ་དོན་གྱི་སྒྲིང་པོའི་བརྟུང་།  
ངེས་འབྱུང་ལམ་གྱི་སྲོག་ཏུ་འཛིན་མཁས་རྣམ་དག་སྤྲིམས་ཀྱི་བརྟུང་ཞུགས་ལ་གནས་  
བྱང་སྲོང་ཆེས་ཞུགས་གང་ཟག་ཆེ།  
འཕྲུལ་ཡུན་དག་བའི་གཏན་ལེགས་འདུན་མ་དོན་གཉིས་འབྲས་ལྷན་ཐར་དང་ཐམས་  
ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་ལ་རིངས་བར་སྒྲོགས།

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དུག་ཅན་ཆོར་མའི་ཆལ།  
ནི་བར་མ་གྱུར་དེ་སྲིད་སྒྲུག་བསྡུལ་གྱི།  
བྱུག་རྩུར་བཅས་སྤྱིར་ཆོས་འདུལ་པ་རྣམས་མཆོར།  
ཞུགས་པའི་སྒྲིལ་བྱ་ངང་པའི་དེད་དཔོན་བཞིན།

གསེར་མདོག་བཙོན་དང་གྲུར་གྲུམ་མདངས་འཛིན་སྟོན་པས་གནང་བའི་རྣམ་གསུམ་  
དུར་སྒྲིག་རྒྱལ་མཚན་མཛེས་པས་ཡོངས་སྤྲོས་ཤིང་།  
བན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་དང་བཅས་སྒྱུད་ལམ་གཅིང་ལྷན་འབྲེལ་བག་ཆགས་  
པའི་གོམ་སྒྲུབས་དལ་བྱས་ས་ཆེན་གཞོན།  
བརྟུ་གཉིས་སྒྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་ལ་གནས་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བརྟུའི་སྤྲིམས་ལས་མི་འདའ་

དམ་པའི་ཚུལ་དགའི་བདག་ཉིད་ཅན།།

ཤུགས་རྩེས་ཞུགས་སྤང་པའི་བསྟན་འཛིན་ས་གསུམ་འགྲོ་བའི་གཙུག་གིས་བཏུད་པའི་  
ཚོགས་གཉིས་དཔལ་གྱི་ཞིང་སར་བཞིང།།

འཛིག་ཉེན་རིན་ཆེན་སྤངས་པས་སྒྱུ་མའི་ལུས།།

བརྒྱན་པའི་སྒོ་རྩེད་གྱིས་པ་མང་མཐོང་ཡང་།།

བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་སྤྱད་པའི།།

ཕུལ་བྱུང་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པ་བརྒྱ་ལམ་ཅམ།།

དཀར་གསལ་ལྷ་བ་ཀུན་ནས་རྒྱས་འབྲའི་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གནག་སྒུམ་དབུ་སྒྲིའི་  
ལན་ཚར་གཡོ་མིན་དབུ་རྒྱུ་མཛེས།།

ཁ་བྱིལ་ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན་འཛུམ་ལྟའི་སྒྱུན་བྱུང་འདོད་ཡོན་གཟུགས་ལ་གཡེང་མིན་  
དམའ་བའི་ས་ལ་མཉམ་པར་གཟིགས།།

ལྷ་ཡི་རྩེ་མཚུངས་ཚངས་དབྱངས་གསུང་ནི་ཅ་ཅའི་དག་དང་ནམ་ཡང་མཛའ་མིན་  
དབྱངས་སྒྲན་དམ་པའི་ཆོས་སུ་སྒྲོག།

མཆོག་ཏུ་མི་གཡོ་མཁའ་འབྲའི་ཐུགས་ཀྱང་ཀུན་ཉོན་རྒྱུད་གིས་རྟག་ཏུ་མི་རྩི་བྱང་རྒྱབ་  
སེམས་དང་ཉིང་འཛིན་བརྟན།།

ཉི་ཟླ་བའི་དཔལ་གྱིས་མཆོན་མིན་ཞིང་།།

གཏེར་དང་ནོར་བུའི་མཛོད་གྱིས་བསྟན་མིན་པའི།།

ཞི་དུལ་ལྷ་ན་སྒྱུག་པའི་གཟུགས་འཆང་བ།།

འཕགས་ནོར་བུའི་གྱིས་མཛེས་བྱས་སྤིང་འདིར་མད།།

ཐོག་པོ་ཁྲམ་རྒྱལ་གཡོ་སྒྱུའི་མཁན་པོ་འཛིག་རྟེན་བསྐྱེད་གྲུབ་གཏེར་རྩོན་མའི་ལྟར་  
སྤང་མིག་གི་བསྐྱེད་རིམ་དང་།།

ཕྱོགས་རེར་ཞེན་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཁ་འཛིན་ཆོས་བརྒྱན་ལྟར་ལེན་ཆགས་སྤང་དྲག་པོའི་ཀླན་  
དགྲིས་ཅན་གྱི་བཙུན་པའི་གཟུགས།།

གནས་སྐབས་གཞན་དང་མཐར་ཐུག་རང་བསྐྱེད་བསྐྱན་སེལ་ཆོས་པོ་བདུད་གྱི་བཤེས་  
གཉེན་ལོག་འཛོམས་བརྒྱགས་པའི་གཟི་མདངས་ཅན།།

སྒྲིགས་མའི་རང་མཚང་ཕྱི་རུ་ཤར་བའི་ལྟས་དག་མཐོང་ནས་དང་བའི་སེམས་པ་  
ཆངས་སྒྱུད་དུལ་བ་ཁྱེད་ལ་ཤོར།།

གང་གྲུའི་སྤང་གི་རུལ་མཉམ་བསྐྱལ་པ་རུ།།

རྒྱལ་དང་སྤྲམ་རྣམས་བསྐྱེན་པའི་དགེ་ལས་ཀྱང་།།

བདེ་གཤེགས་བསྐྱན་ལ་བསྐྱལ་པ་གཅིག་འཛིན་པའི།།

བསོད་ནམས་དུས་འདིར་འཕགས་ཞེས་རྒྱལ་བས་གསུངས།།

དེ་སྤང་ཐུབ་པ་མཆོག་གི་བསྐྱན་པ་ཕྱི་ཡི་མཁར་དང་མངའ་ཐང་གིས་མིན་འདུ་འཛིན་  
འཁོར་གྱིས་དེ་བས་མིན།།

ནང་དུ་འདིར་སྤང་བདེ་ལ་ཞེན་པའི་སྟོབས་འབྱོར་གྱིས་མིན་ཆེ་དགུས་འདུད་པའི་སྒྲན་  
གྲགས་བཀྱར་སྟེའི་ལ་རྒྱས་མིན།།

རྒྱལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་སྒྲོམ་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཆེ་དང་གཞན་པན་དག་པས་དེ་  
ལ་རི་མོར་བཞུད་པའི་ཕྱིར།།

ཆངས་སྒྱུད་དགེ་སྒྱུར་གཞོན་རུའི་གཟུགས་བརྟན་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་རི་མོར་བྲིས་འདིས་

དེར་མེས་ཀྱན་ཀྱང་དེ་འབྲར་ཤོག།

ཅེས་ཤར་མི་ཉག་པ་ཉན་ཤུལ་མཁན་པོ་མདོ་སྡེ་མཆོག་གི་དོར་དུས་དེབ་ཅིག་གི་  
དགོས་མཁོར་༡༩༡༡ ལོར་རྫོགས་ཆེན་ནས་པར་ལུ་མིང་ཅན་དེས་བྲིས།

ཟུངས་ཁྱུ་རྩོད་པོས་རི་མོར་བཀོད་པ་རྩེས་བྲན་  
མངོན་རྟོགས་ཀྱི་སྒྲུང་བཞུག་

སྲིད་པར་གནས་ཀྱན་བདེ་ལ་ཡིད་ཆགས་པས།  
སྲིད་པའི་འབྲུལ་སྒྲུང་གྲུ་གྲུའི་མི་ལམ་འགོས།  
སྲིད་སྒྲུག་སྒྲེལ་མའི་གདུང་བས་རབ་མནར་བ།  
ཀྱན་གྲུང་གཅེས་པའི་སྲོག་གི་རིམ་གྲོའི་ཆེད།  
ལུས་སྲོག་པ་མས་བསྐྱེད་པའི་འབྲུང་བཞིའི་ཁམས།  
ཤིན་རྒྱ་དར་བ་ལང་ཆོའི་བཀྲ་ག་འབར་བའི།  
སྲིད་གི་ཟུངས་ཁྱུ་རྩོད་པོས་བསྐྱན་པའི་སྲོག་  
གསོ་བའི་སྐལ་བཟང་དགའ་བ་མངོན་དུ་བྱས།  
གང་ཆོ་སྲོག་མེད་དུས་རིང་བསྐྱང་ཡས་པར།  
སྒྲུ་ཆོགས་འབྲུལ་བའི་ལུས་སྒྲུང་མང་བརྩེས་གྲུང་།  
རྒྱལ་བསྐྱན་གསོ་བའི་ཟུངས་སུ་ལེགས་བསྐྱབས་པའི།  
རྟོན་བཟང་རྟེན་པ་བརྒྱ་ལམ་རེས་འགའ་ཅམ།  
དེ་ཡང་བྱང་སྲོགས་བསིལ་ལྷན་གངས་སྤྲོངས་སུ།  
རྒྱལ་བསྐྱན་དར་བའི་ཕྱི་མོ་སྤྲུ་འབྱུང་པ།  
དེ་ཡི་ལུང་རྟོགས་བསྐྱན་པའི་བསྐྱེད་གནས་ཆེ།  
རྟོགས་ཆེན་པ་ཞེས་གྲགས་པའི་བ་དན་མཐོ།



འོན་ཀྱང་རྒྱལ་བསྐྱོན་ཉིན་བྱེད་དབང་རིར་སྤྱོད་གས།  
དེ་འཛིན་མཁུངས་བྱུང་ཚོགས་ཀྱང་དགུང་དུ་ཡལ།  
ཡ་རབས་སྤྱོད་པོའི་སྤོ་མིག་ཉམས་སྤྱར་ཅིང་།  
སྤྱད་པའི་འཐོར་སྤྱང་མ་བོས་མགོན་དུ་སྤྱོད་གས།  
དེ་ཆོ་ལས་སྤྱང་ཤར་གྱི་རི་བོའི་རྩེར།  
སྤྱིང་སྤོ་བས་མཁུངས་ལ་འཕྱར་བའི་རྩལ་ཤུགས་ཅན།  
ལྷག་བསམ་ཆ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ཡོངས་རྩོགས་པའི།  
ཉ་གང་དུང་ཁྲ་དཀར་རྩུང་ཁོ་བོ་ཅམ།  
ལན་གཅིག་ཅམ་དུ་མ་ཡིན་ཆོ་རབས་འགར།  
འབྲེལ་བའི་མེ་ཏོག་ཕོག་པ་འཛིགས་བྲལ་ཞབས།  
གང་མཚན་ཟེགས་མའི་ཆ་ཤས་ཅམ་སྤྱིར་ཡང་།  
བནག་དཀའི་ཆོར་བ་རྩུབ་མོ་དང་དུ་བྱངས།

ངམ་ནག་བྲག་རིའི་གྲིབ་མ་སྤྱུག་པོས་བྱང་སྤྱང་འབྲེན་པའི་དབལ་ཆ་ཞིང་།  
གྲོག་འོང་སྤྱ་མོའི་ཡ་ངའི་ལམ་སྤྱོར་འཛིགས་རུང་འཆི་བདག་རྟེན་སྤྱེད།  
ནད་མེད་ཐོ་བཟང་ཁོ་ལག་རབ་རྒྱས་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ལ་འབྲུན་པའི་ལུས།  
སྤྱད་ཅིག་མི་བརྟན་གཤིན་རྩེའི་འཕྲང་སྤོར་གྱི་གསོན་གྲེས་པའི་མཚམས་ལ་སྤྱིན།

མདུན་ནས་སྤོག་ལྟར་སྤྱར་བའི་འཆི་བདག་རྩལ།  
ཉམ་རྩུང་སྤོག་ལ་སྤོལ་བའི་བྲག་ཤུགས་ཀྱིས།  
དབང་མེད་བྲན་པའི་ཆོར་བ་ཉམས་བྲས་ཏེ།

མུན་ནག་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་གྲོང་སྒྲོལ་བསྐྱུལ།།

མཁའ་ཁིང་རྒྱས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་འདམ་བུའི་ཉག་མ་ཇི་བཞིན་བཅོམ།།

གདོང་དང་ལུས་ཀྱི་མ་ཁ་དག་ལས་བྲག་རྒྱན་རྩོད་པོ་རྒྱ་ལྟར་བཞུར།།

ཤིན་ཏུ་ཉག་སྒྲིའི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འཕར་ཅུ་དང་འགྲོག་རབ་ཞན་པའི།།

བཟོད་དཀའི་ཚོར་བ་དྲག་པོའི་ཤུགས་ཀྱིས་རེ་ཞིག་སེམས་མེད་བརྒྱལ་བར་གྱུར།།

ལྷག་སྒྲོ་གཅིག་ཏུ་དཀར་བའི་བདེན་མཐུ་དང་།།

ལྷ་དང་སྒྲ་མས་བསྐྱེད་པའི་རྩས་སྟོབས་ཀྱིས།།

སྒྲར་ཡང་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་པོ་ཞིག།

ཆོ་སྟོག་གསར་པའི་ལུས་ཀྱི་བཙུང་དུ་བྱུང་།།

ཁོར་ཡུག་གཤིན་ཇེའི་མདུན་ས་ཇི་བཞིན་བྲག་གི་མཚོ་མོ་འབྱེལ་གྱུར་ཅིང་།།

ལུས་ལ་ཅོ་རྒྱན་དམར་པོས་བྱུགས་བཞིན་བྲག་གིས་སྐྱགས་པའི་བྱེད་ས་ཉམས་པས།།

ལྷང་བའི་སྐྱབས་བྲལ་སྟོབས་མེད་ཉམ་རྒྱུད་བྱུག་རྩའི་འཁུན་སྒྲ་བར་མེད་སྟོག།

ལམ་མགོན་རྒྱ་ཡི་གྲོགས་པོ་དག་གྲང་མ་བཟོད་མཆི་མའི་ཆར་རྒྱན་འཐོར།།

དེར་ནི་སྟོན་ཀའི་རྒྱུད་གིས་བདས་པ་ཡི།།

བྱལ་བའི་ཤིང་ལོ་ས་ན་གཡོ་བ་ཡིས།།

མྱ་ངན་ཉམ་ཐག་གཏུང་བའི་ཡུས་དང་བཅས།།

མཉམ་དུ་འགྲེ་ཞིང་ལྷོག་པའི་ངང་རྩལ་སྟོན།།

ཁེར་སྐྱེས་རྩ་ཡི་འཇག་མའི་བཤུག་སྒྲུ་དང་།།

སྒྲུང་ཐང་དར་མའི་གཡི་དུ་བྱུག་གཉིས།།

དཔག་བཞུར་ཚུ་པོའི་སྒྲུབས་གྱིང་ར་སྒྲུབ་བཅས།།

དུས་གཅིག་ཉམ་ཐག་སྒྲིང་གི་ན་ཚར་སྒྲིན།།

གྲི་ཡིས་གཤགས་ཤིང་གཟོང་གིས་རབ་འབྱིག་སོག་ལེས་དུས་དང་ལྷགས་གྲིས་  
དཔུངས།།

དུམ་བུར་བཅག་ཅིང་ཕྱེ་མར་འཐག་པའི་གསོན་པོའི་དུས་པ་མཛོར་མས་བཏབ།།

རལ་བའི་མ་ཁ་ཁབ་གྲིས་བཙོམས་སོགས་ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའ་དཔག་པོའི་དཔུད།།

ཉམས་སུ་ཐུངས་ལས་ངེ་ཞིག་ལྟར་སྒྲིས་ད་ལྟའི་མི་ལུས་ཕྱེད་པོ་བྱུང་།།

སྒྲིབ་གཅིག་ལ་འཆིབ་ལན་གཉིས་ལན་མང་གཤགས་ཤིང་གཏུབ་པའི་དཔུད།།

ཡིད་དུ་མི་འོང་ཚོར་བས་གཟིར་ཡང་རང་དོན་ཆ་ཙམ་མ་འབྲེས་པའི།།

ལྷག་བསམ་གཙང་མའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་བརྒྱ་འགྱུར་སྒོག་གི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་བཅས།།

མདུན་དུ་འཕྱོབའི་སྒྲིང་གི་སྒྲུབས་དཔག་དགུང་སྒྲོན་སྒྲིན་པའི་རྗེས་སུ་བསྐྱེགས།།

མཐའ་ལམ་གཟར་མོ་བྲག་རིའི་ཐེམ་སྐྱས་ཅན།།

མི་སྒྲུན་སྒྲིབ་པོ་ལམ་འཕྲང་མེལ་ཆོ་བ།།

ཉམ་ངའི་ཆ་གདུང་དུག་ཅན་ཁ་ཟས་སོགས།།

ངལ་བརྒྱས་བརྒྱལ་ནས་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བརྟོལ།།

གཡང་ས་ཅན་གྱི་ནགས་ལམ་གྲོག་པོ་དང་།།

འཇིགས་ཅན་རི་ལ་རྐང་འགོས་བཀོད་པའི་ཆོ།།

རིན་ཐང་ནོར་གྲིས་བསྐྱུན་མིན་སྒྲུ་མའི་ལུས།།

དཔ་ཆོ་གྲུད་པའི་གོག་བཟོད་ལྷག་པར་སྒྲོ།།

ཁྱད་སྒྲུབ་གཏམ་གྱི་རོལ་རྩེས་ཆགས་སྒྲོ་གྲོས་མེག་པོའི་འོལ་ཚོད་དང་།  
ཅོལ་ཁྱད་སྒྲོ་མེག་འཇུར་བུའི་འཕྲང་ལམ་ཏུ་ཅད་སྒྲིན་པོའི་གུ་དོག་སྒྲོ།  
གཉིས་མཐར་མ་ལྷུང་གཞུངས་པོའི་སྒྲོ་ཡིས་མ་མཐོང་འབྱུང་འབྱུར་ལྟ་མོའི་ཡུལ།  
དབྱུང་གསུམ་ཚད་མའི་སྤང་ལ་འདེགས་བཞིན་མང་པོ་དགའ་བའི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན།

སྤྱིད་ན་གཅེས་པའི་སྒྲོག་དང་རང་གི་ལུས།  
རིན་བྲལ་མི་ཚེའི་འཁོར་ལེའི་ལོ་དང་།  
ཇི་སྒྲིད་བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཡོངས་བཏང་ནས།  
བསྐྱུར་སྒྲོག་དམ་པའི་ཉོར་མཚོག་གཅིག་ཤུར་འབྱུན།  
བསོད་ནམས་འོ་མའི་མཚོ་ཆེན་མ་སྤུབ་པར།  
དགོས་འདོད་བདེ་འབྱུང་གཙུག་རྒྱན་འབྱུང་མིན་ཡང་།  
བཤེས་མེད་ཡུས་དང་བཅས་པའི་མི་རྣམས་ལ།  
རེ་ཞིག་དགའ་བའི་ངལ་འཚོའི་ཚོར་སྣང་བྱིན།

སྤྱིད་གི་དམ་བཅའ་སྤྱིང་ལ་བརྟན་པའི་མི་འབྱུར་རྩི་ཡི་རི་མོ་ལ།  
སྒྲུ་ཚོགས་བཀོད་པའི་གཟུགས་བརྟན་འབྱུམ་བཟླ་འཛིག་རྟེན་ལས་ཀྱི་རྩེས་འགྲོ་བའི།  
ངོ་མཚར་བཟང་ངན་འཆར་སྣང་མ་འདྲེས་རེ་དོགས་རྩེས་འགྲོ་སྒྲོས་རྒྱའི་རིས།  
འདི་ན་ཉུང་བུའི་ཚིག་གིས་མཚོན་མིན་དྲང་པོར་སྤྱོད་བའི་གནམ་ཐིག་ཅམ།

བྲག་གིས་སྤྲགས་པའི་བཤུལ་ལམ་ངལ་བ་ཅན།  
བབྲང་བུའི་ཕྱོད་བ་གསུམ་ཉེའི་དུས་རིང་པོའི།  
སྣང་བརྟན་མངོན་སུམ་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་འདིས།

ཐོལ་མེད་སྒྲུག་བསམ་དག་པའི་ཆ་ཤས་མཚོན།།  
སྤར་ཞིག་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་འཛིགས་བྲལ་པས།།  
གསུང་གིས་དབུགས་ཕྱུང་འདེའ་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་བསྐྱལ།།  
མི་ཞིགས་ཆེ་ཡི་གོ་ཆ་བདག་ལ་བསྒྲེས།།  
རྟེན་འདིར་དཔོན་སྟོབ་འགྲོག་པའི་ཞལ་བྱེས་གྱུར།།  
བཞེས་བྲལ་ཐང་དུ་འབྱུངས་པའི་དུ་ཕྱུག་ལ།།  
ཐུགས་དགོངས་རྩོགས་པར་བྱེད་པའི་སྟོབས་སྤྲ་ཡང་།།  
ཅུང་ཟད་བྱས་པའི་ལག་རྩེས་སྒྲིམ་པའི་རྩལ།།  
དེ་ཡང་དམ་པའི་བྱིན་བསྐྱབས་མཐུ་རུ་ངེས།།  
གཅེས་སྟོག་པ་དང་མ་ཡིས་བསྐྱེད་གྱུར་ཅིང་།།  
དག་སྟོག་དམ་པའི་མགོན་བྱིས་གནང་བ་ཡི།།  
སྒྲིང་བྲག་དྲངས་མས་བསྟན་པའི་སྟོག་གསོ་བའི།།  
སྐལ་བ་བཟང་པོས་རྟེན་འདི་དོན་ལྡན་བྱས།།  
དེ་ཚུལ་ཅུང་དུ་འཛིན་གི་སྟེང་གཞིའི་མཆིད།།  
རྟོག་པོའི་གཏམ་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱི་རབས་པར།།  
འདས་དོན་མིག་ལ་འཆར་བའི་གཟུགས་ཅན་བཞིན།།  
སྤར་ཡང་ལྟད་མེད་ཡུལ་དུ་ངས་འདིར་འབྱི།།  
ཤུགས་བྲག་མ་རུང་རྩལ་མེད་མཚོན་མཛེས་འོག།  
སྟོད་བཅུད་གྲུད་པས་ཕྱོགས་ནམས་མེངས་བྱས་པས།།  
ཡི་ཆད་སྟེ་པོའི་སྟོ་མཐུ་ཉམས་གྱུར་ཆོ།།

ལྷག་བསམ་བྱུང་ཆེན་འདེགས་རྣམས་སྤྱོད་མཐའ་ཙམ།  
ཉམ་ཆུང་སློག་གི་གོང་ཐང་མི་ཆེ་ཞིང་།  
ཁྲག་བྲོན་ས་ལ་ཕོས་པའི་རིན་ཆུང་ཡང་།  
ཅུང་ཟད་ཐོབ་པའི་དདུལ་དངོས་ཤུ་མོ་ཡིས།  
ཐོག་མའི་མྱེད་བྱས་བསྟན་པའི་ས་བོན་བསྟན།  
རྒྱལ་བསྟན་ཉི་མ་སྤར་ནས་ཆུ་ལྷར་ཕྱོགས།  
སྤྱོད་ས་འདིར་དམ་པའི་སྤྲང་བས་ཡོངས་སྤངས་བས།  
ལུན་པའི་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱང་པའི་མཐའ་སོན་ཆོ།  
སྤྱོད་པའི་ཡི་ཆད་སྤྱོད་གི་འབྱུག་རོམ་ཉིད།  
ལྷགས་བྱུང་ལྷ་བའི་མིག་ལ་རབ་རིབ་ལྷང་།  
ཤེས་བྱར་དཔྱོད་པའི་སྤྱོད་གོས་འཐོམས་བྱུང་པའི།  
སློག་ལྷན་བཅའ་པོའི་ངང་ཆུལ་མ་བཟོད་དེ།  
ངས་འདིར་ཐོག་མར་མཁའས་པའི་སྤྱོད་པ་གསོས།  
རྟོག་མར་བྱུང་པ་སྤྱིགས་མའི་གཞན་དབང་གིས།  
ཀྱང་པ་རབ་བདེ་བཟང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོང་།  
འདས་པའི་ཕྱགས་དར་ཡུང་པོར་སྤྲས་ཟིན་པས།  
ཡ་རབས་རྐང་རྩེས་རི་མོ་མཐའ་ནས་ཡལ།  
ལ་ལ་བསམ་དཀར་སྤྱོད་པའི་རྩེས་འགྲོ་ཞིང་།  
འགའ་ཞིག་སྤྱོད་མེད་གཡོ་བའི་བཅའ་པོའི་གཟུགས།  
གཞན་འགའ་རྟགས་ཙམ་བསྟན་པར་འཛིན་མཐོང་ནས།

ཁོ་ཐོའི་སྒོ་ཡིད་ལུང་དང་རྟོགས་པར་བྱེགས།

གང་དག་མཐོན་པོའི་བྲི་ལ་དབྱེས་མིན་གྲགས་སྐུལ་སྟོང་པར་དེ་བས་མིན།  
མཁས་བརྩམ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་དམ་པའི་རང་གཤིས་མཚུངས་པ་  
མེད།

ཉིན་སྐར་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་དགོན་པའི་མི་ཡི་ནོར་བུ་རབ་བསྐལ་ཏེ།  
ཤིན་ཏུ་ཉག་ཕྱའི་བསྟན་སྟོག་གཉིས་པ་བཤད་དང་སྒྲུབ་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཐུད།

མདོ་ཁམས་ཤར་ལྷོའི་རུ་དམ་པ་རྒྱའི་ཆེལ།  
རེ་ཞིག་སྟོང་པའི་སྒྲག་ལ་བྱེགས་གྱུར་གྱང་།  
བསྟེང་བ་མེད་པའི་སེལ་ཆེན་གྱིས།  
དཔལ་གྱི་སེལ་ཆེན་རི་བོ་གཉིད་ལས་བསྐྱངས།  
དུས་རིང་རེ་སྟོན་མཐུན་པའི་སྐལ་བཟང་ཁྱུར།  
ཐོག་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་འབྱེད་པའི་ཕྱིར།  
ཡང་འདིར་གཡས་འབྱེད་ཆོས་དྲུང་དཀར་མའི་སྒྲས།  
ཁོར་ཡུག་རི་བོའི་ལྗོངས་ཀུན་བྱུང་པར་བྱས།

གྲང་རྩལ་གོག་པོའི་སེར་ཀ་རེ་རེས་འདས་དོན་རི་མོ་མཆོན་བྱེད་ཅིང་།  
ཤིན་ཏུ་སྟོ་བའི་འཇག་མའི་བཤུག་སྒྲུས་སྟོང་གི་བསྟན་པ་དགྲུག་བྱེད་པའི།  
ལོ་རྒྱུས་རྟོག་པའི་ངལ་དུབ་བསལ་ནས་མཛེས་པའི་ལེ་ཆོན་གསར་པ་རྩ།  
སྐལ་བཟང་སྒོ་ཡི་དགའ་སྟོན་འབྱེད་ཕྱིར་ངལ་འཛོའི་རྒྱུ་སྟོགས་ངས་འདིར་བཀོད།

བྱེགས་བཞིར་སྒྲིང་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་སྒྲིང་ཕན་ཏེ།

བར་མཐོངས་རེལ་མཆོའདུཾ་འང་རི་རབ་ཅེར།།  
མདོ་སྒྲགས་ཉི་ཁྱུང་གི་ལྷོག་མཛེས་པ།།  
སྒྲུབ་མེད་སྤྱི་མེད་ཆོས་གྲུའི་རྟེན་གཞི་བཅུ་གས།།  
དམར་མེད་དགོ་འདུན་འདུས་པ་སྟོང་ཕྱག་འགས།།  
འཆད་ཚུང་ཚུལ་པའི་སྒྲུ་ཆེན་སྒྲོག་དང་ལྷན།།  
རྒྱལ་བསྟན་ཞོར་བུ་སྤྱི་ཞུའི་རྒྱལ་མཆོན་ཅེར།།  
མཆོད་པའི་སྟན་པས་སྤྱོགས་རྣམས་འགོངས་པར་བྱས།།

རྒྱལ་གསུང་བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་དབྱུང་གསུམ་དག་པས་གཏན་  
ལ་པབ།།

མདོ་དང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོར་མ་དབྱེད་རྩལ་གྱིས་ཉེར་འཁྱུང་བའི།།  
དོན་གྱི་བསྟན་འཛིན་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ཆབ་དུར་སྤྱིག་འཛིན་པའི་ཆོགས་རྒྱས་པས།།  
བསྟན་བླ་འཆོང་བའི་དམར་མེད་རྟགས་ཅན་ས་འོག་འབྱུང་པའི་གནས་སུ་བསྐྱེད།།

སྤྱི་ན་དགོན་པ་སྤྱི་པའི་མིག་གཅིག་པུ།།  
ས་སྟོང་གསེར་ལས་དགོན་པ་དམ་པའི་གསེར།།  
ལྷག་བསམ་དདུལ་རྒྱུའི་སྦྱོར་བས་ཡོངས་བསྟུས་ཏེ།།  
དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་ངས་འདིར་བརྟུངས།།  
རི་ལྷོ་པ་རྒྱུའི་ཆལ་དུ་རྒྱུང་བྱས་དང་།།  
དེ་ཡི་རྒྱུང་བུར་ངང་མོ་འཁོར་བ་བཞིན།།  
ཡ་རབས་སྟོར་དང་ལྷན་པའི་གཞོན་ལུའི་བྱ།།



མ་ཐོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མགོན་པོར་ངང་གིས་འདུས།།

བཤད་དང་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་རེ་རེར་སྤྱིང་གི་བྱངས་ཀྱིས་སྟོན་བྱིན་ཅིང་།།  
དེ་འཛིན་གཞིན་ཅུའི་སྤྱིང་ཁམས་རེ་རེར་བྲག་གིས་བསྐྱེད་པའི་སྟོབས་ལྷགས་བསྐྱེད་།།  
ནམ་ཡང་རྩལ་མེད་ལག་རྩེས་གསར་པས་བསྐྱེད་དང་འགོ་བའི་གསོས་བྱས་པའི།།  
དགའ་བ་དང་བཅས་བརྩེ་བའི་འཛུམ་གྱིས་ཕྱི་རབས་གོགས་པོར་གྱེས་ཕྱག་ཕུལ།།

ཤ་བྲག་ལུས་ཀྱི་སྒྲིགས་མ་རྩལ་དུ་དེངས།།  
རུས་གོང་དཀར་པོའི་ཚོགས་པ་ཞིག་གྱུར་གྱང་།།  
ཉམས་པ་མེད་པའི་བསྐྱེད་རྒྱུན་སྟོན་ལྡན་པ།།  
སྤྱིང་འདིར་བསྐྱེད་པའི་དགའ་བ་གང་གིས་མཚོན།།

མི་ལོ་སྐྱུམ་ཅུའི་དཀར་བའི་ལོ་ལྔར་ངལ་བའི་རྒྱུ་རྩེས་ས་འདིར་བཀོད་པའི་ལྷག་སྟོ་  
དང་།།  
བྱངས་བྲག་རྩོན་པོས་བསྐྱེད་སྟོན་གསོས་པའི་དགའ་བའི་ཡིད་ཀྱི་ལྷགས་བྲག་མེ་ལྟེ་  
སྟོབས་ལྡན་པ།།  
གཉིས་སུ་མ་ཡིན་ལྷན་ཅིག་འདྲེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱང་བརྒྱན་གསོན་པོའི་གཟུགས་  
འཆང་གཡོ་བ་ཅན།།  
མ་མཐོང་འབྱུང་འབྱུར་རིགས་མཐུན་གོགས་པོའི་དུང་སེམས་མཚོན་ཕྱིར་བྲག་གི་རི་  
མོར་ཆེད་དུ་བཀོད།།

ཁོ་བོ་པརྒྱས་མཚན་པའི་སྐྱལ་བཟང་མིང་།།  
མཐའ་ཡས་མི་མཛེད་ཞིང་ན་རབ་བྲགས་པ།།

རེ་རེས་བཤད་སྐྱབ་པ་རྒྱུ་འདུག་ཚེ་གྱིས།  
སྐལ་བཟང་འགྲོ་ལ་དག་ལེགས་ཏྲག་སྒྱུན་ཤོག།

ལེགས་བྱས་བསོད་ནམས་མཁའ་ལ་འཕྱར་བའི་ཆུ་འཛིན་སྐྱབ་པོའི་གྲིབ་བསིལ་  
ལས།

ཕན་དང་བདེ་བའི་གྲུ་ཆར་གསར་པ་སྐྱེ་དགུའི་ཞིང་སར་ཏྲག་དབབ་སྟེ།  
དག་བཅུའི་སྐྱེ་གྲུའི་སྤིང་པོ་ཅན་གྱི་སྟེ་མ་སྟོམ་པོ་རབ་བཏྲས་པར།  
ཟླ་མེད་སྐྱབ་བཞིའི་འབྲས་བུ་སྒྱུན་པས་མཐའ་གྲས་འགྲོ་ཁམས་ཏྲག་ཕྱག་ཤོག།

བདག་ཀྱང་སྤིང་འདིར་སྐྱེ་དགུའི་ཉེར་འཛོར་གྱིར།  
ནམ་ཞིག་ག་རུས་ཞིག་པའི་སྟེགས་མ་དང་།  
མིང་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་འགྲོ་བའི་རེ་སྟོང་བ།  
འདོད་འབྱུང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་ལྟ་བུར་ཤོག།  
རྟེན་འདིར་ཅུང་ཟད་བསགས་པའི་ནམ་དཀར་དང་།  
དུས་གསུམ་བསགས་བྱས་དག་ཅ་ཅི་སྟེད་ཀུན།  
ཆོ་འདིའི་ལུས་སྟོག་སྐྱེད་པའི་པ་མས་གཅོས།  
མཁའ་མཉམ་ཡིད་ཅན་བདེ་བའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག།  
ནམ་མཁའ་ཅི་སྤིང་དག་གཉེན་བར་མའི་འགྲོའི།  
མགོན་དང་དབྱུང་གཉེན་དམ་པར་བདག་གྱུར་ནས།  
བྱངས་ཁྱེད་ཐོས་བསྟན་པའི་སྟོག་མཐུད་པའི།  
སྐལ་བཟང་ཕྱིས་ཀྱང་ཐོབ་པར་ཡང་ཡང་སྟོན།

ཞེས་པ་འདི་རབ་རྒྱན་ཚུ་ཕག་ནས་བཟུང་ལོ་གསུམ་འགོར་བའི་བྲག་གི་བལྟལ་  
ལམ་རིང་མེད་སྒྲུང་བརྒྱན་དང་། དུས་ངན་བདོ་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་མཐུན་རྒྱུན་གིན་  
ཏུ་ཞན་པའི་དུས་སྐབས་སུ་ཉག་ཕྱི་བསྐྱེད་སྒྲོག་གསར་པ་མཐུད་པའི་ཚུལ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ཟུངས་བྲག་རྩོན་པོས་ཡི་གེར་བཀོད་དེ། དུས་དེར་རྫོགས་ཆེན་གྱི་མེད་ཆོས་གྲུ་  
རང་སྤྱིལ་དུ་བཞག་པ་འདྲ་བལྟས་བྱེད་པོ་བརྒྱ་སྐལ་བཟང་རང་ཉིད་དོ།

## ཉམས་སད་བདེན་པའི་རང་སྤྱོད་

འཕགས་ཆེན་མི་ཡི་བརྒྱུར་ཞུགས་གུ་ཆའི་ཞབས།  
སྤྱོད་མཆོག་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་འཛིགས་བྲལ་པ།  
དབྱེར་མེད་སྤྱིང་དབུས་རྒྱན་དུ་རྟག་མཆོད་དེ།  
སྤྱོད་ཆོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉམས་མཚར་ཆོགས་སུ་སྤྱེབ།  
འཁོར་བས་བསྐྱུས་པའི་འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་འདིར།  
ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱང་།  
ཉམ་ཆུང་སྤྱོད་པོར་བཀོད་པའི་ཐོད་པའི་རིས།  
རྟག་ཏུ་གཡང་སར་སྤྱོད་པའི་ཉམས་མི་དགའ།  
ལྷག་བསམ་དུང་རྒྱ་དཀར་པོའི་རང་མདངས་ལས།  
བཅོས་མིན་ལེགས་བྱས་གཟུགས་བརྒྱན་ནམ་བུ་ཡང་།  
ཕྱག་དོག་ཅན་ལ་མིག་གི་ཆོར་མ་དུ།  
ཤར་བའི་གདོན་འདིས་སྤྱར་ཡང་དགྲུག་པར་བྱས།  
དབྱེན་སྤྱོད་ཕྱ་མས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་བྱིས་མཐུ།  
ཉམ་ཆུང་སྤྱོད་ལ་གཟས་པའི་དབལ་ཆ་བ།  
ལྷེ་གཉིས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆུང་ཆུང་མ་དང་།  
འགྲོག་པའི་དུག་མདའ་ཉམ་མེད་བུ་ལ་ཉ།  
རྒྱན་པས་བདེན་པ་རྒྱན་པར་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་།

འབྲེག་པོས་དང་པོ་འབྲེག་ལ་འཆང་བ་ཡི།  
 གཡོ་ཙན་སྒྱུ་མའི་རིག་སྒྲགས་མཁན་པོ་ཡིས།  
 མི་མངོན་ལྟོག་གི་མདའ་མོ་བདག་ལ་སྤྲེགས།  
 དག་པོའི་རྒྱལ་བྱིས་མ་འཆི་བདག་མདུན་གྱིས།  
 རབ་དམར་ཁྲག་གིས་སྒྲགས་པའི་གཤིན་ཐང་ཆེར།  
 ཉེས་མེད་ཉམ་རྩུང་བཙན་གྱིས་བདས་གྱུར་པ།  
 ས་གསོད་དག་པོ་ཡིན་ཡང་ཅང་ཕོད་དམ།  
 བཅུ་ལོན་གྱིས་པའི་དུས་ནས་ང་ལྔའི་བར།  
 ལུས་སྒོག་ཡལ་བར་དོར་བའི་ངལ་བ་བརྒྱས།  
 བསྟན་ལ་རི་མོར་བགྱིས་པའི་ཡང་མཐའ་འདིར།  
 ཡིད་མཐུན་ཚོགས་པའི་བྱུ་ནས་འབྲལ་དགོས་སྟེ།  
 ལན་གཅིག་རུ་དམ་པ་རྒྱའི་ར་བ་རུ།  
 རེ་ཞིག་གསེར་གྱི་པ་རྒྱའི་མདངས་རྩལ་གྱང་།  
 རྒྱུ་མེད་ཙུ་བ་བརྟན་པའི་དགེ་མཚན་གྱིས།  
 དག་པའི་རང་མདོག་གྱིས་ཤིག་མངོན་ཡང་སྲིད།  
 དུས་གྱིས་བསྐྱལ་བའི་ཁུ་བྱུག་མོན་དུ་ཆས།  
 སྟོན་བསེར་རྒྱང་དུའི་བྲོད་དུ་འདབ་ལྗན་ཡལ།  
 ནམ་ཞིག་གྲང་བས་སྤྲེགས་གྱུར་ཉམ་ཐག་ཆོ།  
 རྗེས་དྲན་ཡིད་གྱི་མེ་ལོང་སྟོ་བའི་རྒྱ།  
 རོར་བུ་རང་ལག་ཡོད་པ་འདམ་དུ་དོར།

བཅོས་མའི་མཆིང་བུ་བསྐྱེལ་བ་མྱོངས་པའི་ལས།  
རང་མིག་རང་གིས་གཙང་བའི་སྐྱོན་འཛོམས་བྱ།  
ནམ་ཞིག་འཁྱོད་ཀྱང་དེ་ཆོ་རུང་ཟད་འཕྱིས།  
འཛིགས་རུང་ཁྱིམས་ཀྱི་ཁྱི་སྐྱོན་བཙན་པོའི་སྒྲོར།  
ཡང་གཅིག་མ་ཚུད་སྒྲ་མའི་བཀའ་འདྲིན་ཏེ།  
བྱང་པོར་དགའ་བའི་གཟུང་གནས་ཡ་རབས་དང་།  
བདག་སྒོ་བདེན་པའི་མཐུ་ཡི་སྟོབས་ལས་བྱུང་།  
སྐྱུགས་པས་མི་སྒྱུར་བ་དགའ་ཁོང་ནས་འབྱེན།  
གཤེ་བས་མི་སྐྱོན་དམ་བཙན་སྒྲིང་ལ་བཀོད།  
དམ་པའི་རྗེས་འགོ་བསྐྱོན་པའི་གསེས་ཀྱུར་ན།  
སུ་མ་མགུ་ཡང་ཞེ་སྒོ་ནང་ནས་བདེ།  
ཆགས་སྤང་སྒྲོག་ལས་གྲོལ་བའི་བྱ་མ་རྟ།  
རང་དབང་རྒྱལ་ཁམས་ཉུལ་བའི་འཕྱོར་འགྲོས་ཅན།  
རྣམ་དབྱེད་གཤེག་ཡངས་བརྒྱུད་བའི་རྩལ་ཤུགས་ཀྱིས།  
རེ་དོགས་གཡང་སའི་འཕྲང་ལས་རིང་དུ་འཕགས།  
དག་པའི་གསེར་མཆོག་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་ཐིན།  
ངང་པ་བསྐྱེད་མཆོལ་གདམ་ཀ་མེད།  
རྒྱལ་ཁམས་གཞུང་བཟང་མཐུན་པའི་གྲོགས་དབུས་སུ།  
མ་སྒྲིད་གཏན་གྱི་འདུན་མའི་ཡང་ཕྱིར་བསྐྱེདས།  
ན་བའི་བབྱང་བྱ་རྒྱུད་པའི་མཐར་ཕྱིགས་ཤིང་།

སྒྲུབ་བྲལ་དབང་པོ་སྒྲུབ་གྲིས་ཉམ་ཉེས་ཀྱང་།།  
ཞུམ་མེད་སྤྱིང་སྟོབས་སྤྱིང་གི་རྒྱབས་བྲག་རྒྱུ།།  
བར་སྒྲུང་མཐོན་པོའི་སྒྲིན་བཞིན་མཐོན་པོར་གཡོ།།  
ཁྲིས་འབྲུགས་བྲུག་རྩས་རང་ཉིད་འཛིག་དང་སྒྲུབ།།  
ཕྱག་དོག་མཁྲིས་པའི་ནད་གྲིས་རབ་མཉམ་བ།།  
མུན་པའི་སྒྲོ་ཅན་རྒྱུད་གཉིས་བྱོལ་སོང་བྱ།།  
བསམས་ཤིང་དབྱུང་ཆེ་སྤྱིང་རྩེ་ཁོ་ནའི་ཡུལ།།  
ངས་འདིར་ཆངས་པར་སྒྲུབ་པའི་རྩུལ་མཉམས་པས།།  
གཤེལ་སྒྲུབ་མི་གཤེལ་བའི་བརྩུལ་ཞུགས་ལ།།  
གོམས་པའི་མཐུལས་ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་ཆར།།  
བྱམས་པའི་སྟོབས་གྲིས་འདི་ཀུན་གདུལ་ལུས་ཤོག།  
འགའ་ཞིག་བདག་ལ་སྒྲུང་བས་འབྲུབ་བྱེད་པ།།  
དེ་ཡི་སྒྲིག་འབྲས་བདག་ལ་སྒྲིན་གྱུར་ཅིང་།།  
བདག་གིས་མ་ཉེས་རྣམ་དཀར་བདེན་པའི་སྟོབས།།  
དེ་ཡི་བདེ་དག་འཕེལ་བའི་གསེས་སུ་སྒྲོན།།  
འགོ་ལ་སྒྲུན་ཞིང་བསྒྲུན་པའི་གསེས་གྱུར་ན།།  
བདག་ལུས་ཆེལ་བར་བཀས་ཀྱང་མི་འབྱོད་སྒྲར།།  
ཁྱོད་ཀུན་བདེ་ཐོབ་སྒྲིག་པའི་ས་བོན་གྲིས།།  
ཁྱོད་ལ་གོས་པར་མ་གྱུར་བདག་གིས་སྒྲོན།།  
འོན་ཀྱང་སྤྱིང་ལ་ཉལ་བའི་མུན་པའི་རྩུས།།

བོན་རྩལ་མེད་ཚེ་བ་སྐྱར་བསྐྱེད་པས།  
 གཞན་པམ་ནང་གི་བདུད་ཅི་མ་ཐོབ་པར།  
 རེ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་རྒྱལ་བའི་མཐུ་ཡང་བདུགས།  
 དེང་སང་གཞན་འགའ་བཅས་མའི་གཟུགས་བརྟན་ལ།  
 ཆེན་པོའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་མདོན་སྒྲིག་ཀྱང་།  
 སེངྒེའི་གསེབ་བཞིན་རང་མཚང་འདོན་པ་འདིས།  
 བསྟན་པའི་ཆོམ་རྒྱལ་ང་ཞེས་བསྒྲགས་དང་མཚུངས།  
 དམ་པའི་མཚན་གྱི་ལོ་བུ་དོང་དུ་སྤྲུལ།  
 མི་གཙང་འདམ་ཐུབ་རྒྱལ་བ་ཐོད་དུ་བཅིངས།  
 བསྟན་པའི་སྒྲིག་རྩ་འཛུལ་པའི་མ་བོས་གཤེད།  
 ཆེན་པོའི་མིང་དང་གོ་སམ་རྟག་ཏུ་བསྒྲུས།  
 དམ་ཆོས་ཐོང་དུ་འཛོང་བའི་ལོག་འཛོའི་ཐུས།  
 འཕྱོམ་མ་སྒྲིག་མོར་འབུལ་བའི་གཏོང་པོད་ཅན།  
 བསྟན་ཞབས་སྟུང་པའི་དམར་སེར་གོས་ཅན་གྱིས།  
 ཁྱེད་བསྟན་ཉམས་པར་བྱས་སོ་བྱུང་པའི་དབང་།  
 བདེན་གཏམ་དར་གྱིས་ལྷིབས་ཀྱང་ལོག་པར་འཛིན།  
 ངན་གྲོགས་དུག་ཤིང་སྤོང་པོར་རྟག་ཏུ་འཁྲིལ།  
 གཞོད་པའི་ཁ་རྒྱངས་སྟུག་པོའི་གྲིབ་མ་ཅན།  
 ངན་པའི་རང་གཤིས་མཐོང་ཆོ་ལྷག་པར་སྒྱུ།  
 རིགས་མཐུན་སྟུན་པོའི་དབུས་ན་ཀུ་ཅོ་འབྱིན།



མི་མཐུན་མཁམས་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཞེ་ནོངས་པའི།  
 སྒྲུབ་དཔོན་ངན་པའི་འབངས་སུ་མཆི་བ་ལས།  
 རྩ་བའི་ལྷན་པའི་བ་གམ་བསྐྱེད་ན་བདེ།  
 འོད་དཀར་སྒྲུབ་པས་ལ་མོ་བརྒྱབས་པའི་དུས།  
 དགུ་ཆོགས་ལྷན་པའི་སྒྲུབ་ཐོག་གིས་སྒྲུབ་ཏེ།  
 སྒྲུབ་རེས་སྒྲུབ་པའི་རང་ལམ་སྒྲོག་པ་ཡི།  
 སྒྲུབ་འདིར་ཉིན་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ཟེར་ལ་སྒྲོགས།  
 ཐོས་བརྟེན་ཞི་བ་དུལ་བ་ངང་རྒྱུད་བཟང་།  
 བྲིམས་ལྷན་མཁམས་པའི་བྲུ་མཆོག་བཟོད་ཅིང་བརྟན།  
 ཏྲག་ཏུ་དམ་པའི་ཚུལ་གནས་མི་འཕྲོག་སྒྲུ།  
 ས་འོག་བཟང་པོའི་གསེར་ལྷར་མཆུངས་པ་མེད།  
 བྲམས་སྒྲུགས་བཅེ་བ་ཆེན་པོ་མ་བཞིན་དང་།  
 མཆོག་གི་སྒྲུབ་བ་སྒྲུབ་པ་ཉིན་མོར་བྱེད།  
 འདོད་དགུ་འབྱུང་བ་དཔག་བསམ་གྱིང་ཆེན་ཏེ།  
 ཡིད་བཞིན་ནོར་མཆོག་མི་ཡི་རིན་ཆེན་ཉིད།  
 མཐོང་ཐོས་ཐར་ལམ་འགོད་པའི་ས་མཁམས་ཏེ།  
 འབྲེལ་ཚད་ལོག་པར་མི་ལྷུང་དམ་པའི་མགོན།  
 བཀའ་ལུང་ཏྲགས་ཀྱིས་ཆེ་བའི་མཆོན་མ་ཅན།  
 མི་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་དབུས་ན་ལྷ་མ་མེར་གསལ།  
 ཉིན་བྱེད་མདངས་ཀྱིས་པད་ཚལ་འཇུག་པ་དང་།

ཟླ་གཞིན་བདུད་ཚིས་ཀྱི་མུད་རྒྱས་བྱེད་ལྟར།  
དམ་པའི་མགོན་བཅས་ཡ་རབས་སྐྱེ་བའི་བླ།  
ངང་གིས་འཕེལ་ཞིང་བསོད་ནམས་ཚྲོགས་རབ་རྒྱས།  
འདས་དོན་ཚིག་གིས་མཚོན་པའི་སོར་མའི་རྗེས།  
ད་ལྟའི་ལྟར་མའི་ལམ་དུ་ཆེས་བཀྲ་ཡང་།  
སྒྲོ་རྒྱུང་སྒྲོ་ཡི་སྒྲོད་ཡུལ་ལས་འདས་པའི།  
འབྱུང་འབྱུར་བདེ་ཡི་རི་མོ་ཁོག་ན་གསལ།  
བར་མེད་རྒྱན་དུ་འཁོར་བའི་དུས་ཀྱི་འགྲོས།  
ལོ་རྒྱའི་ཆ་ཡིས་བསམགས་པའི་ལེ་ཚོན་ལས།  
ངོ་མཚར་གསང་བའི་ཡ་མཚན་འཕྲུལ་གྱི་གར།  
མ་བཅའ་རང་གྲུབ་རྒྱན་དུ་གར་ཡང་སྤྱོད།  
སྤྱོད་ན་རྟེན་པར་དཀའ་བ་ཨུ་དུམ་མར།  
ལན་གཅིག་ལག་ཏུ་ཐོབ་པ་མཚོད་བྱེད་པའི།  
སྒྲོ་ལྷན་སྐྱེ་བའི་བླ་ཚྲོགས་དེར་འདུས་ཏེ།  
གྲགས་པའི་དཔལ་ཡང་དེ་ལ་འཁྱུད་པ་བཞིན།  
དེར་ནི་ལས་སྒྲོན་དདུལ་རྒྱའི་སྒྲོར་བ་ཡིས།  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་རིགས་མཐུན་བཟང་བའི་གསེར།  
མ་བཟོས་ལྷན་ཅིག་ཚྲོགས་པའི་རང་མདོག་དེ།  
རྒྱལ་བསྐྱུན་མཚོད་སྒྲོང་མངོས་པའི་རྒྱན་དུ་ཆེ།  
ཀྱེ་མ་རིགས་བརྒྱའི་བྲུབ་བདག་ཡོན་ཏན་མགོན།

གཙུག་གི་རྒྱན་མཚོ་གཏོ་རྒྱན་འཛིགས་བྲལ་པ།  
བཀའ་བློན་འཁོར་མེད་པར་ཞོར་བུའི་ཞབས།  
རྣམ་གསུམ་བྲན་པའི་ཡུས་ཀྱིས་དེད་འདིར་འབོད།  
འདི་ན་འགའ་ཞིག་རྫོངས་པའི་གཞན་དབང་གིས།  
དམུས་ལོང་མུན་པར་སྤྱོད་པའི་བརྟལ་ཞུགས་འཛིན།  
གཞན་འགའ་ཕྱག་དོག་མཁྱིས་པའི་ནད་སྦྱོན་གྱིས།  
རང་འདོད་སྤྱོད་ལྷན་འགལ་བའི་ཆོགས་འདའ།  
ལོང་བས་ལོང་བའི་ས་མཁན་སྤྲེལ་བའི་གཞི།  
མགོ་མེད་ལུས་ཀྱི་སྤངས་སྤྲོས་ཡི་མུག་རྒྱ།  
རྩོལ་ཞོར་བུར་བརྩི་བ་དེ་བས་ཞོངས།  
དམ་པས་བཏང་བའི་ས་འདི་བཅུད་དང་བྲལ།  
སྦྱོན་ལྡན་མིག་གིས་གང་སྤྲང་སྤྲེལ་ཞིར་མཐོང་།  
སྒྲོ་རྒྱུང་སྒྲོ་ཡིས་སྤྱི་མའི་མཐའ་མི་དཔོག།  
སྦྱོད་དན་གཡབ་མོས་དུས་དན་མགོན་དུ་འགྲུག།  
བུར་ཆེན་བྲངས་པའི་ལྷན་ཀ་གང་དུ་འཛོལ།  
ལྷགས་བྲག་ལོག་པའི་རྒྱུད་གིས་བུས་པ་ཡི།  
གདུང་བའི་མེ་ཆེན་གཞིལ་བའི་སྐབས་ཕྱན།  
མགོན་སྤྱོད་སྤྲུགས་རྩེའི་རྒྱ་འཛིན་སྤྲུག་པོལས།  
བརྩི་བའི་གྲུ་ཆར་འབབ་པ་མ་འཕྱིས་སམ།  
ཤར་གྱི་སྤྱོན་རྒྱུང་དཀར་མོས་ཚད་འཛིན་པའི།

ངོ་མཚར་མཚལ་ཡིག་གསལ་བའི་བཀའ་དྲགས་རྒྱ།  
སྒྲིང་གི་གྲུང་བཀོད་པའི་རེ་ལྷོས་ཅན།  
ད་དུང་ཐུགས་སྒྲོས་འདོར་བ་ཅང་ཤོད་དམ།  
ཞལ་ཆེམས་སྒྲིང་གི་བདུད་ཅིའི་བཅུད་ཆེན་པོ།  
མི་འབྲལ་ཡིད་ཀྱི་དྲུངས་མར་ཉེར་བཟུང་ནས།  
ཞུམ་མེད་སྒོ་གྲོས་ཡངས་པའི་ཤུགས་འཆང་བའི།  
མ་བཅོས་གོམ་སྟབས་བརྟན་པོར་ཉམ་མིང་།  
འབྱོར་ཅན་སྒྲུན་པའི་དྲེགས་པའི་འབྲིང་འགྲོས་དང་།  
མི་སྒྲུན་གཏམ་པའི་རྩལ་སྒྲིད་སྟག་གི་མཆེ།  
མ་རུང་ཕྱ་མའི་སྒྲུ་ཐབས་མཁན་པོ་བཅས།  
ཀུན་ཐུབ་དམ་བཅའི་པ་ཤང་མཆོག་ཏུ་བརྟན།  
ཙམ་ཆུང་བྱིས་པའི་སྒོ་ཡི་ཆུ་སྒྲ་དང་།  
རྒྱེད་ཞེན་མོངས་པའི་ཡུ་ཚུགས་ལོག་ལམ་ལས།  
རིང་དུ་འདས་པའི་རང་གཤིས་གྲོང་པའི་འགྲོས།  
རང་དབང་བདེ་བའི་ཐང་ན་གཅིག་པུར་རྒྱ།  
བསྐྱུ་མཁས་རང་འདོད་ཅན་གྱི་དཔོན་མ་ལྷ།  
ལྷེ་གཉིས་གར་སྟབས་སྒྲིད་པའི་གཡོག་མ་ལྷ།  
ནང་རུལ་ཨོ་རྩེ་བ་ཅན་གྱི་དགོན་མ་བྲིམ།  
གཏམ་དུ་སྤངས་ནས་རྒྱལ་ཁམས་ཉུལ་བ་སྒྲིད།  
བདག་སྒོ་ཅི་གཅིག་གཏོད་པའི་སྐྱབས་བྱིད་གསུམ།

རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་དེ་བོར་གུས་བསྐྱེན་ན།  
མི་འབྲལ་སྤིང་གི་དབུས་སུ་རྟག་བཞུགས་ནས།  
ནང་གི་སྒྲོན་མེ་ཤེས་རབ་མེ་ཆེན་སྟོར།  
ཐེཾ་སྒྲོ་ཡི་མདུད་པ་རབ་འགྲོལ་ཞིང་།  
མ་ཉེར་ལམ་གྱི་འཇུག་དོགས་བསྐྱེན་དང་བཅས།  
གཞི་དབྱིངས་མི་ཤིགས་དེན་གྱི་རྒྱལ་ས་ཆེར།  
དགོངས་སྟོང་དབྱེར་མེད་རང་ཞལ་མངལ་དུ་རྒྱལ།  
ནམ་མཁའ་ཇི་སྟོན་འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར།  
འབྲལ་མེད་གདུལ་བྱའི་དཔལ་དུ་ཡོངས་ཤར་ནས།  
སྒྲུབ་ཚུལ་གསུགས་ཀྱིས་འགྲོ་ཁམས་རྒྱ་མཚོའི་དུལ།  
ཉག་གཅིག་ཐིག་ལའི་གོང་བུར་བརྒྱུལ་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་མི་ཆེད་བགྲོད་ལམ་གྱི་འཕྲང་འགག་ཕྱ་མའི་གས་ལས་ཕྱི་ཡུལ་ཕྱག་དོག་དུག་  
སྒྲུབ་གྱི་འཇུབ་མ་གཉིས་པ་ལྡང་བའི་སྐབས་ཏེ།     རབ་གནས་མེ་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུང་  
དུས་མཚམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་འཕོ་འགྱུར་སྐབས་རྩོམ་དཀར་མོ་གསང་བའི་གནས་  
ཆེན་གྱི་མདུན་ཐང་ཡངས་པོའི་ནེའུ་གསིང་གི་ཐོད་དེར།     སྤྱིན་ཆར་ཟིམ་བུའི་ཁྲོད་  
ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་རྒྱ་བྲལ་ངང་མེ་ཞིག་གི་དབྱངས་སྒྲོན་སྒྱུའི་མགིན་སྒྱུ་སྒྲོག་པ་  
མཐོང་ཐོས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་གནས་དེ་ནས་འབྲི་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ་ཕྱིས་ཤིག་ལྷ་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་  
ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཉོར་སྤིང་ཕོ་བྲང་ཆེན་པོའི་ཉེ་ཞོལ་སེའུ་གནམ་མཚོངས་དཔལ་གྱི་རི་  
བོའི་འགྲིང་ཁྲག་གི་རང་སྤྱིལ་དགའ་ཚལ་ནས་མཐར་དབྱུང་བ་རྒྱལ་ཁམས་པ་པརྒྱའི་  
མིང་ཅན་དེས་སོ།

## ཀ་ཚུལ་ཀ་ལིའི་རང་སྒྲུབ་

ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་གསལ་བྱེད་ཡིག་ཚོགས་སྡེ་།  
ཁ་བ་རི་བའི་རྫོང་འདྲོད་དག་གི་སྒྲིལ་།  
ག་ལེར་དབྱེད་ན་ཞིབ་མེད་རྣམ་དབྱེ་ཅན་།  
ང་རོ་དབྱངས་དང་ལྷན་པའི་འདོག་འཕྲུལ་མཛེས་།  
ཅ་ཅའི་ཅེས་གཏམ་མ་ཡིན་པོད་མེད་སྒྲུབ་།  
ཆ་ལུགས་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་དག་ལ་མཛེས་།  
ཇ་ཆང་མགོན་ལ་འབྲུལ་བའི་ཞེས་ར་བཅས་།  
ཉ་མོ་ཆབ་ལ་ཇི་བཞིན་འཇུག་པ་ལྟར་།  
ཏ་ལ་ར་མགོ་སྒྲུབ་བའི་རྟོག་གེ་བ་།  
ཐ་སྒྲད་ཆོག་ལ་འཆེལ་བའི་སྒྲིལ་ཆེན་ཆོགས་།  
ད་དུང་མགོ་བོ་འཁོར་བའི་ཡིག་ཆོད་སྒྲུབ་།  
ན་མ་རེ་བཞིན་ང་ཡི་ཆོག་དོན་སོམས་།  
པ་བ་ཡབ་ཀྱིས་མ་ཤེས་རིག་པའི་གནས་།  
ཕ་རོལ་གྲོགས་ཀྱིས་མ་བསྐྱབ་ཡ་རབས་སྒྲོད་།  
བ་ལང་ལྷགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོས་རྒྱེད་མིན་པའི་།  
མ་རིག་སུན་པའི་གསལ་སྒྲོན་ང་ཡིས་བྱེད་།  
ཙ་ཙེག་བྱ་བའི་འཕྲོ་ལ་ཟད་དུས་མེད་།

ཚྭ་བྱང་དུ་ཁར་འཕུན་ན་ཤིན་ཏུ་ངལ།  
ཇི་སྒྲོ་ཕའ་སྒྲུབ་གཅིག་དུས་དག་མི་ཐུལ།  
ཕ་སྒྲུམ་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་བ་དེ་བས་ཤོངས།  
ཞ་རའི་གཡག་འདྲིག་མ་བྱེད་ཞིབ་པར་སོམས།  
བ་འཕྱང་དུད་འགོ་ཡིན་ཡང་ཞོར་ལ་འབྱུང་།  
འ་འུར་ངང་དུ་དུས་ཚོད་མི་འཛིད་པར།  
ཡ་རབས་དམ་པའི་ལམ་དུ་ང་རྗེས་སྒྲོགས།  
ར་བ་གངས་རི་ཅན་གྱི་མགོ་ནག་ཁྲུའི།  
ལ་ཐོད་དཀར་པོ་བཅིངས་བའི་ཡང་མེས་དང་།  
ཤ་ནས་ཆད་པའི་ཕྱི་རབས་ཚ་རྒྱུད་ཚོའི།  
ས་སྤྱང་སྒྲན་གྲགས་ཡི་གེ་ང་ཡིས་སྤྱང་།  
ཏ་གོ་དོན་མ་རྟོགས་པའི་ཐེ་ཚོམ་དང་།  
ཨ་གསར་ཐང་ལྷོད་ཅན་གྱི་རིགས་མཐུན་འགར།  
ཏ་ཏེའི་ཕྱི་ཞོར་སྒྲུམ་པའི་འཕྲིན་ཐུང་འདི།  
ཨ་མཚར་ཡི་གེའི་རང་སྒྲུའི་ཐོལ་དུ་བྲིས།

ཀ་ཚུལ་ལུགས་ལྟོག་དབྱངས་ལྟན་དགའ་བའི་རོལ་མོ་ཞེས་བྲ་བ།

ཨ་ལ་ལ་ཞེས་དགའ་བའི་དབྱངས་སྒྲུབ་དང་།  
ཏ་ཉེའི་དགོད་སྒྲུབ་ལྟན་པའི་འཛུམ་བག་བཅས་།  
ས་སྟེང་འཁོད་པའི་རང་རིགས་སྒྲུབ་གྲོགས་ཚོར།  
ཤ་ཚ་ལྟག་བསམ་ལྟན་པའི་མཆིད་འདི་གསོལ།  
ལ་ལ་ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་རིགས་འདི་འགའ།  
ར་རིལ་འཁོར་གྱི་དབྱས་སུ་བཀུར་བྱས་ཀྱང་།  
ཡ་རབས་སྒྲུབ་པའི་དབྱ་འཕང་སྒྲུབ་སྟོན་པས།  
འ་འུར་རྟོག་དཔྱོད་གཏམ་གྱིས་རྣ་བ་གཟུགས།  
ཟ་ལོག་དར་སྒྲུབ་ལོག་འཛོམ་རྩས་གྱིས་འབྱོར།  
ཞ་ཞི་གྱིས་པ་བསྒྲུབ་པའི་ཐབས་མཁས་ཅན།  
ཤ་སྒྲུབ་སེལ་རྟུལ་པ་མང་བས་ན།  
ཇ་དྲག་ཆེ་ཡང་བབ་བསྐྱིད་བརྟན་པ་གཤམ།  
ཆ་གང་ཁྱད་བསའ་བསྒྲུབ་སྒྲུབ་མ་ལོངས་བར།  
ཙ་ཀ་ལི་དང་ཕྱག་གི་དབང་བསྐྱར་གྱིས།  
མ་རྟན་འགོ་བའི་མགོ་བོ་མྱོངས་བྱས་ན།  
བ་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་སྤྱུ་རྩེས་སུ་ལ་སྟེད།  
པ་རོལ་བསྟན་པའི་དག་པོ་ཕྱི་ན་མེད།



པ་བ་ཨ་མ་བུ་ཚར་ལྷག་བཅུ་བས།  
ན་ར་ཀ་དམུལ་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་འགོག་ན།  
ད་ལྟ་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་བྱི་དོར་གཞོབས།  
ཐ་སྐད་རིག་པའི་གནས་རྣམས་ཐོགས་མེད་བསྐྱབ།  
ཏ་སྒྲུག་ཏའི་དགོངས་དོན་ཚུལ་བཞིན་རྟོགས།  
ཉ་མོ་མཚོ་ལ་ཇི་བཞིན་འཇུག་པ་བདེ།  
ང་ཆང་འདྲོད་ཡོན་ཞེན་པ་རྒྱུད་དེ་ལྷག།  
ཆ་ལུགས་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་མིག་ལྟོས་འཛིན།  
ཅ་ག་རིན་ཆེན་རྒྱ་ལོར་གཏོང་ལ་དགུས།  
ང་ཁྱེད་ཕྱོགས་དང་རིས་བྲལ་འགོ་བའི་མགོན།  
ག་རུ་བཞུགས་ཀྱང་དམ་ཆོས་ཉི་མ་གསལ།  
ཁ་བ་རི་བའི་རྒྱན་མཚོ་མིའི་ལོར་བ།  
ཀ་དག་གདོད་མའི་རྒྱལ་སར་དབང་འབྱོར་ཆོ།  
ཨོ་ཁྱེད་ལ་ནའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་ཀྱང་།  
ཨོ་མ་རྟོ་ཞེས་ངོ་མཚར་དབྱངས་སྒྲན་བསྐྱུལ།  
ཨུ་རྒྱན་རྒྱུ་མ་ཐལ་འི་གོང་ཁྱེད་གྱི།  
ཨོ་ཐེའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པའི་གཏམ་མིན་ཡང་།  
ཨ་ཕྱེད་བསྟར་ལ་བརྒྱས་པའི་ཆོག་གི་ཆོགས།  
ཨ་ཡིག་ཐམའི་སྐྱེ་མེད་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུས།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་གསར་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་པོར་པེ་ཅིང་ནས་བརྒྱ་སྐལ་

བཟང་གིས་བྲིས།

## ཀ་ཚུལ་སྒྲུབ་སེལ་སྒྲོན་མེ།

ཀ་བ་གཡུ་འབྲུག་རིས་ཀྱི་ཁང་བཟང་གི་དབུས་ན།  
ཁ་དོག་འཇའ་འོད་འབྲུགས་པའི་སྒྲོལ་གར་གྱི་བློ་རམ།  
ག་ལེར་འབྱིང་ཉམས་སྟོན་པའི་ལུས་དཔལ་གྱི་ན་གཞོན།  
ང་ཡི་གྲོགས་པོ་རིགས་མཐུན་གདུང་དུག་གི་ཡུ་ལྷ།  
ཅ་ཚོ་ན་བར་གཟན་པའི་སྒྲུབ་དབྱངས་དང་འགྲོག་པའི།  
ཆ་བྱད་སྒྲེལ་མ་མི་ཡི་པ་ཚྭ་གི་ཆས་གོས།  
ཇ་ལ་དམར་པོ་བཅིངས་པའི་རང་རིགས་ལ་མི་མཛེལ།  
ཉ་ཉོག་གཏམ་གྱིས་རང་མཚང་ཕྱི་རོལ་དུ་འདོན་ཡོང་།  
ཏ་རེ་སྒྲོལ་མའི་ཞལ་འདོན་དག་སྒྲོལ་མེད་ཀྱང་།  
ཐ་མག་དུག་ཇས་འགེམ་པའི་དན་སྒྲོབ་ཀྱི་གདོན་འབྲེས།  
ད་ལྷ་པལ་ཆེར་ཆང་རག་རྒྱན་པོ་ཡི་ཞོར་དུ།  
ན་ཚོད་གཞོན་པའི་གཅེས་སྒྲོག་འཕྲོག་པ་འདིར་གཟོབས་མཛོད།  
པ་བ་ཨ་མའི་སྒྲོ་གཏད་སྤིང་སྒྲུག་གི་གཅེན་གཟུང་།  
ཕ་ཁྱེས་སྒྲེལ་རྒྱན་རྒྱལ་པོའི་གདུང་རིགས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན།  
བ་ལང་སྒྲུགས་ལྷར་སྒྲུན་པའི་སྒྲོལ་དན་འདི་སྤོངས་ལ།  
མ་རིག་མྱོངས་པ་སེལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅིག་བསྟེན་རན།

ཅ་ར་ཅུང་ཟད་འཕྱིས་པའི་ཕ་ལོ་ར་གྱི་རྟེན་གསུམ།  
ཚ་བྱང་བྱུང་བས་ད་པའི་རིགས་གཞུང་གི་བང་མཛོད།  
ཇི་དྲག་ཇི་ཅམ་ཆེ་ཡང་བོན་དདུལ་དང་མ་བཟེ།  
མ་བྱུང་དུ་བས་བདུགས་འདའི་རྗེས་འགྱུར་ཅིག་ཁྱུ་དེས།  
ཞ་གི་ཞི་གི་མདོ་མེད་མཉོག་རྒྱུང་གི་བྱ་བ།  
ཟ་ཁ་འཕྱང་ཁྱིག་བཙག་པའི་མིག་རྒྱུང་འདི་སྒྱུངས་ལ།  
འ་ཅག་འགོ་བ་མི་ཡི་མདུན་གྲལ་ལ་སླེབ་ཆེད།  
ཡ་རབས་ལྷག་བསམ་གཙང་མའི་ཀུན་སྦྱོང་ཅིག་བསྟེན་འཚལ།  
ར་སྒྱེས་མགོ་ལ་བཞག་པའི་རིམ་མ་ཡི་དཔེ་བཞིན།  
ལ་ལ་ལང་ཤོར་ངན་པ་བཀུར་སྟེ་ཡིས་བཀྲག་གྱུང་།  
ཤ་ཚ་སྦྱིང་རྗེ་མེད་པའི་གཤིས་ངན་གྱི་སྦྱོང་པས།  
ས་སྟངས་ངན་དཔེ་འཛོག་པའི་གཏམ་དོན་ལ་བོན་མཛོད།  
ཏ་རི་ཏུ་རེས་ཉོད་རྒྱུག་སྒྲུང་མེད་དུ་ཤོར་ན།  
ཏ་གོ་དོན་མ་རྟོགས་པའི་ན་གཞོན་གྱི་གསར་བུའི།  
ཨ་གསར་གཏམ་ལ་ཆགས་པའི་མི་ཆོ་ཡི་མདུན་ལམ།  
ཨ་ལོང་སྒྲོར་མོར་བཀུག་འདའི་གད་ཁྱུ་ལ་གཙུར་སྟིད།  
ཨ་ལ་དེ་ཅམ་གར་ཡིན་ཐོལ་བྱུང་གི་བརྗོད་ཆོག།  
ཨ་ཅང་ལུ་ཐོད་མ་བསམ་སྦྱིང་ཁོང་གི་བདེན་གཏམ།  
ཨ་མཚར་ཕྱེད་མའི་ཚུལ་གྱིས་ཡིག་རིས་སུ་བཀོད་པ།  
ཨ་རོགས་རིགས་མཐུན་གྲོགས་གྱི་སྒྱུན་ལམ་དུ་ཤོར་ཐལ།

ཀ་ཚུམ་གསལ་བྱེད་མེ་ལོང་ཞེས་བྲ་བ།

ཀ་མ་ལར་འབྱུངས་པར་རྒྱལ་པོའི་བསྟན།  
ཁ་བའི་ལྗོངས་སུ་འཛིན་མཁས་རྩོགས་ཆེན་པ།  
ག་རུ་བཞུགས་ཀྱང་ཕན་བདེའི་གྲགས་སྟན་ཅན།  
ང་ཡི་རིགས་ཀྱི་བདག་པོར་གུས་པས་བསྟོན།  
ཅ་ག་རིན་ཆེན་ཞོར་གྱིས་བསྟུན་མིན་པའི།  
ཆ་བྱད་དུར་སྒྲིག་གསར་པའི་རྒྱལ་མཆོན་ཆེ།  
ཇ་དར་གསེར་དདུལ་སྟོང་གིས་མ་བསྐྱུས་པ།  
ཉ་རྒྱས་ཁྲ་བ་རྒྱ་སྐར་དབུས་བཞིན་མཛེས།  
ཏ་ཐུག་ཏའི་བསྟན་པ་ལུང་རྟོགས་ཆེས།  
ཐ་མའི་དུས་འདིར་འཛིན་སྲུང་སྤེལ་བ་ཡི།  
ད་ལྟའི་རིགས་མཐུན་ཆོགས་ན་ལྷམ་མེ་བ།  
ན་མཉམ་སྒྱེ་པོའི་ཁྲོད་དུ་སྤྲོབས་སེམས་མཐོ།  
པ་སངས་རྒྱ་སྐར་མཛེས་ཀྱང་བཅའ་པོའི་གཟུགས།  
ཕ་ལམ་གོང་ཐང་ཆེ་ཡང་རྩྱ་ཡི་རིགས།  
བ་གམ་མངོན་མཐོར་འབྱིང་བའི་མིང་ཆེན་འགའ།  
མ་རབས་རིགས་སུ་གཏོགས་འདི་ཅི་ཡིས་ནོངས།

ཅ་འི་སྒྲུབ་ལྟར་དང་བའི་སྒྲུབ་བསམ་དང་།  
ཚ་བྱང་བྱང་དུ་གསོད་པའི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཀྱིས།  
ང་འི་རྒྱན་བཞིན་བཙོན་པའི་ཤུགས་བསྐྱེད་ན།  
ཕ་སྐྱེས་གདོལ་བའི་བྱ་ཚོགས་ཅིས་མི་ཞུམ།  
ཞ་མོ་ཚོན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་ཁ་དོག་དང་།  
བ་ཚོག་གིན་ཚོང་མཁས་པའི་ཁ་སྒྲབས་ལ།  
འ་འུར་གྲུབ་མཐའི་ཆགས་སྒྲང་སྒྲེལ་བྱེད་པ།  
ཡ་རབས་དྲ་མའི་རིགས་སུ་སུ་ཡིས་འཛིན།  
ར་བ་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་སྒྲོངས་སུ།  
ལ་ལ་ཅམ་མིན་རུས་པ་དཀར་པོའི་མདངས།  
ཤ་ཚའི་རིགས་རྒྱད་གཅིག་གིས་སྒྲེལ་གྱུར་པ།  
ས་སྒྲེང་གཉིན་གྱི་དྲངས་མ་གཞན་ལས་ལྷག།  
རྟ་ལའི་དུག་དང་མ་འབྲེས་བསམ་དཀར་གཏམ།  
ཨ་མ་རྒན་མའི་ངག་བཞིན་ཤ་ཚའི་ཚོག།  
རྟ་ལམ་སྐྱ་གསང་མེད་པར་གསོང་པོ་རུ།  
ཨ་མ་ཚར་ཕྱེད་མའི་ཚུལ་དུ་ཤར་མར་གྱིས།  
ཨི་ལྷན་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲེལ་བའི་ཚོག་གི་སྒྲེང་།  
ཨུ་དུམ་བྲ་ར་ལྟ་བུར་དཀོན་མིན་ཡང་།  
ཨེ་ཤི་ཟུང་འཇུག་བརྩོད་བལ་རྒྱ་དའི་སྒྲ།  
ཨོ་ཟེབ་བཙོས་མའི་ངག་ལས་བྱང་དུ་འཕགས།

ཞེས་པའང་དཔལ་གྱི་བསམ་ཡས་སུ་རབ་བྱུང་གྲ་ཚང་ལ་སྦྱུང་བུལ་ནི་ཁྱོད་  
དབང་ཆེན་འབུལ་སྐབས་གྲུང་མེད་ཞིག་གི་སྐར་ཆར་ཀུ་རེའི་ཚུལ་དུ་བྲིས་ནས་ཁམས་  
ཟུ་ཞིག་ལ་བྱིན་པའོ།

## པདྨའི་རང་མདངས།

གངས་ར་ཉེར་ལྡེའི་ནང་ཚོན་ཡོན་ཏན་གྱི་གནས་མཆོག།  
མ་དང་མཁའ་འགོ་འདྲུ་བའི་ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྤྲུལ་ལུང་།  
འཇའ་ལུས་འོད་སྐྱར་གྲོལ་བའི་རིག་འཛིན་གྱི་གཤེགས་ལུལ་།  
འཛིགས་བྲལ་སྲུ་འགྱུར་རྒྱལ་བ་རྫོགས་ཆེན་པའི་གདན་ས།  
འཆད་ཚོད་ཚུལ་ལ་ཁྲུ་བྲལ་ལུང་རིགས་གྱི་བང་མཛོད།  
མཁས་པ་བརྒྱ་དང་གྲུབ་པ་སྟོང་ཕྲག་གི་བསྟོན་གནས།  
མདོ་སྤྲུགས་ལེགས་བཤད་འབྱུང་གནས་ལྷི་མེད་གི་ཆོས་གྲ།  
འཛམ་གླིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆར་ཚོད་མེད་དུ་འཕགས་སོ།  
ལྷོ་ཕྱོགས་པདྨ་རྒྱས་པའི་དགའ་ཚལ་གྱི་དབུས་ནས།  
རང་བྱུང་པདྨའི་རྒྱལ་ཚོབ་སྟོང་ཐིག་གི་བདག་པོ།  
དོན་བརྒྱད་དགོངས་པ་འཕེས་པའི་པདྨ་ཡི་རང་མདངས།  
གངས་ལྷོངས་པད་ཚལ་བཞད་པའི་ཐིག་ལེ་རུ་སྒྲིན་སོང་།

ལྷི་མེད་ཆོས་གྲུའི་དབྱར་གྱི་སྟོ་མེད་སྐབས་ཤིག་ལ་ཞལ་ཆོས་འགའི་ངོར་བྲིས།

ཤྱི་སེང་ཆོས་གྲུའི་ལྷོ་ལུང་རིགས་བསམ་འཕེལ་སྤྱིང་གིས་  
མཁན་སྟོབ་ཆོས་གསུམ་གྱི་སྒྲོམ་གར་འབྲལ་སྐབས་ཀྱི་  
བཀྲ་ཤིས་སྟོན་ཆོག།

གངས་ལྷན་བསིལ་ལྷོངས་ཡངས་པའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་དབུས་ན།  
ཕུལ་བྱང་བསོད་ནམས་བྱེ་བའི་ལས་སྟོན་གྱིས་བསྐྱུན་པའི།  
མཁན་སྟོབ་ཆོས་རྒྱལ་ཉི་ཁྱེ་སྐར་གསུམ་གྱི་སྒྲུང་བ།  
དུས་གཅིག་གར་བའི་བཀྲ་ཤིས་དག་མཚན་འདི་མད་བྱང་།  
ཕུན་ཚོགས་དགའ་བ་བརྒྱ་བ་སྡེ་བཞི་ཡི་འབྱོར་བ།  
ལས་གྲུང་དབང་སྟོབས་བཙན་པའི་ཤིང་རྩ་ཡིས་བྲངས་ཏེ།  
ཆོས་ལྷན་ཡངས་པའི་ལྷོངས་ཞེས་མཚན་སྟན་གྱི་བ་དན།  
སྤྱིང་པའི་བྲུ་རུ་བསྐྱེངས་པའི་གྲགས་སྟན་འདི་དོ་མཚར།  
སྐལ་བཟང་ཐར་ལམ་འགོད་པའི་ཆོས་མཛོད་ཀྱི་སྟོ་འཕར།  
ལུང་རིགས་རྒྱལ་རྩ་གསར་པའི་འཆད་ཉན་གྱི་སྟོལ་བཟང་།  
སྟོན་གྲོལ་གདམས་པའི་ཉིང་ཁུ་བྱིན་བརྒྱུད་གྱི་ཕ་ཕོགས།  
ཅིག་ཆར་ཐོབ་འདི་དགའ་བ་འབུམ་ཕྲག་གི་དང་ཅེ།  
རྒྱལ་གསུང་འཁོར་ལོ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་ཆོས་སྟོ།  
བཀའ་གཏེར་དག་སྒྲུང་བཀའ་བབས་བརྒྱུད་སྟོལ་གྱི་མན་ངག།  
ཐབ་ལས་ཆེས་ཐབ་ཀུན་བཟང་དགོངས་པ་ཡི་གན་མཛོད།

མདོ་སྔགས་ཆོས་གཏེར་མི་ཟད་བདལ་བ་འདི་སྤོའོ།  
རྒྱལ་བསྟན་དར་བའི་ཕྱི་མོ་སྤྲ་འབྱུར་གྱི་རིང་ལུགས།  
ཆེ་བ་དྲུག་གིས་འཕགས་པའི་རྫོགས་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ།  
མི་ཉམས་སྒྲ་རུ་བསྐྱེད་ས་བའི་ཡ་མཚན་གྱི་གཏམ་ལ།  
ལྷ་བ་བཅས་སྤྱེད་གྲུའི་ན་བ་དབང་མེད་དུ་སྤྱོད་ས་སོང་།  
ས་འདི་གསེར་ཕྱེས་བཀའ་ཞིང་ཆུ་གཏེར་གྱི་རྒྱན་བཞི།  
སྤྲ་ཆོགས་ཞོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱད་པས་ཀྱང་མཚན་མིན།  
ཡང་ཟབ་སྤྱེ་གསུམ་གྲོང་དགྲའི་ཕ་ཞོར་གྱིས་ལྷག་པའི།  
གྲ་ཡངས་བྱར་མེད་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྤྱི་འདི་ཁྱད་འཕགས།  
ལས་སྟོབས་དབུ་ཆོག་བཅོན་པོའི་ཤེ་མོང་གི་མཐུ་ཡིས།  
སུམ་ཉིས་འཛམ་གླིང་འཛིན་མར་དབང་བསྐྱར་གྱི་བཀའ་རྟགས།  
སུན་གླིང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོན་མེ་བཏེགས་པ་ཡི་རྣམ་ཐར།  
གངས་ལྗོངས་ཆོས་སྤྱིད་སྤོའ་བཟང་སུ་ཡིས་ཀྱང་འབྲན་དཀའ།  
མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་མཆོག་གཅིག་དུར་སྤྱིག་གི་རོལ་གར།  
མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་སྤོའ་འབྱེད་བདེན་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི།  
འཕགས་ཡུལ་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་པར་གྲུབ་ཀྱི་བྱུ་མཆོག།  
མཁན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྒྱལ་བསྟན་འདིའི་མིག་ཡིན།  
དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ངོ་བོ།  
དཀྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཉི་རུ་ཀ་ཆེན་པོ།  
འཆི་མེད་དྲངས་མ་ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ལ་དབང་འབྱོར།



དེ་མེད་སྐྱབ་བཞེས་མཆོར་འབྱུངས་རྒྱལ་བ་མཆོག་རྒྱལ་ལོ།  
བསེལ་ལྷན་གངས་རིས་བསྐྱོར་བའི་བོད་ཆེན་གྱི་ལྷོངས་འདི།  
ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ལས་འཕགས་པའི་ཆོས་ཆོགས་གྱི་ཡུལ་དབུས།  
ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ཆོགས་ཀུན་ཆོས་འབྱོར་གྱིས་ཕྱག་པའི།  
ཡབ་མེས་སྤེལ་རྒྱན་རྒྱལ་པོའི་གདུང་བརྒྱུད་འདི་མཆོག་གོ།  
རི་བྲག་ར་བའི་ཆོགས་རྣམས་སྐྱབ་གནས་སུ་བྱིན་བསྐྱབས།  
སྤེ་གཉིས་འདུས་པའི་ཆོགས་གྱིས་ས་སྟངས་ཡོངས་ཁེངས་ཤིང་།  
ཆོས་ལོར་ཟབ་མེད་གཏེར་གྱིས་ཡུལ་ལུང་ཀུན་འགོངས་པའི།  
བདེ་སྦྱིད་སྒྲན་གསུམ་འཛོམས་པའི་བོད་ཡུལ་འདི་ཉམས་དགའ།  
དགའ་བའི་སྐྱབ་དབྱངས་སྒྲན་མེད་དག་ཏུ་ལ་བྱངས་ཞིང་།  
སྦྱིད་པའི་རྒྱུ་བྱོབ་དེ་བའི་ཉམས་འགྱུར་དང་འགྲོགས་ནས།  
གདུང་དུག་རུས་ལས་མཆེད་པའི་གདོང་དམར་གྱི་བོད་ཕུག་  
སྤྱོ་བའི་སྐྱབས་སྤེང་རྒྱ་མཆོའི་ཁུ་གཏེར་ལ་འབྲན་སོང་།  
འདི་བདེ་ལྷ་མིའི་ཐེམ་སྐྱས་མཐོ་རིས་གྱི་ཁང་བཟང་།  
ཕྱི་སྦྱིད་ཐར་བའི་བཙན་ས་སྐྱབ་བཞི་ཡི་རྒྱལ་ཐབ།  
འཕྲལ་ཕུགས་འདུན་མ་ལེགས་པའི་ལུགས་གཉིས་གྱི་དགའ་སྟོན།  
གཞོན་རྒྱུང་ལང་ཆོ་རྒྱས་པའི་ཕྱེ་འཛོལ་འགྲིག་སོང་།  
མཁའ་ལ་རྒྱ་འཛིན་འཁྲིགས་པའི་འཇའ་སྤྱོད་གྱི་སྟོང་ནས།  
རྩ་གསུམ་ལྷ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤང་ཆར་དུ་འཛེལ་ཞིང་།  
ས་ལ་རྩེ་བཅུད་རྒྱས་པའི་སྦྱིད་ཚལ་གྱི་དོ་རར།

བརྒྱུད་གསུམ་སྒྲ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་འབྲས་བཟང་དུ་སྒྲིལ་མོང་།  
རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ལམ་གསར་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྒྲིལ་མོང་།  
ཚོགས་པ་ལྷ་མའི་འདུ་བ་བཀྲ་ཤིས་དང་འགྲོགས་ཏེ།  
གཞི་བྱས་ལམ་གསུམ་བདེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་དཔལ་གྱིས།  
ས་སྟངས་འགྲོ་བའི་ཚོགས་ཀུན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བྱུང་ཤོག།  
བཀྲ་ཤིས་ཀུན་གྱི་ཕ་བ་རྒྱལ་བ་སྟོན་གྱི་སྒྲིལ་མོང་།  
བཀྲ་ཤིས་བཤད་སྒྲུབ་དར་བ་མཁས་པ་ཡི་བསྟེན་གནས།  
བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོང་ཚོས་གྲུ་འཁོར་མཆོད་མཆོག་རྒྱས་ཏེ།  
བཀྲ་ཤིས་བསྟན་པ་དར་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤིག་ཞུའོ།

### བཀྲ་ཤིས་གཡང་འབྲེལ།

རྟོགས་ཆེན་ཡུལ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྟོག་རྒྱས།  
དཔལ་གྱི་སེམས་འཁོར་ཆོས་ཆར་འབབས།  
གསལ་སྒྲིལ་གཡུ་འབྲུག་སྟོན་མོ་ནམ་མཁའ་ལྗིད།  
འབྲི་རྩ་མོ་སྒྲིལ་ན་བཀྲ་ཤིས་འབྲེལ།  
རུ་དམ་པ་རྒྱའི་ལུང་ནས་གསལ་འོད་འབར།  
དམར་མེ་དགོ་འདུན་འདུས་པས་ས་སྟངས་བྱུང་།  
མདོ་སྒྲགས་ལུང་རྟོགས་བཤད་སྒྲུབ་བསྟན་པ་དར།  
གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་བཀྲ་ཤིས་གཞི་རྩ་རྒྱས།

འཛམ་གླིང་ཤར་གྱི་རྩེ་མོ་བོད་ཡུལ་དབུས།  
ཡུན་ཚོགས་འདོད་ཀྱི་འགྲུལ་ལྷ་ཡི་གནས།  
ཚོགས་གཉིས་བསོད་ནམས་དཔལ་གྱིས་མངོན་མཐོ་བའི།  
བཀྲ་ཤིས་དམ་པས་ས་སྤྱོད་ཡོངས་བྱུང་ཤོག།

ཐོགས་ཆེན་འབྲོག་རུ་སྡེ་པའི་ལས་ཞོར་རིག་ཅུལ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་རྣམ་ཐར་  
འབྲུབ་ཚུལ་མཐུག་བསྟུན་དགའ་འཁྲིལ་རང་འགྲོས་ཀྱི་དབྱངས་རྟེན་སྒྲིལ་རྒྱུ་བྱིས།

དགྲ་རོང་རྒྱལ་པོའི་ཆོས་སྤྱིད་གདན་རབས་སྐྱེ་ཤིང་གི་བྱུང་བ་  
བརྗོད་པའི་དེབ་ཀྱི་མགོ་བརྗོད་དུ་བྲིས་པའི་རྩམ་ཐུང་།

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་དབང་སྐྱུར་མའི་རྒྱལ་པོ།  
སྡེ་བཞིའི་དཔལ་གྱིས་འབྱུང་པའི་གཤམ་སྒྲན་གྱིས།  
གདས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་བརྟེན་པའི་མངའ་ཐང་གི།  
རྒྱ་ཁྱོན་ཤར་མཐའི་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་མཐར་བསྐྱེགས།  
ལྷ་ཆོས་ཡ་རབས་ཏུ་མའི་སྒྲོལ་འཛིན་པའི།  
གདན་རབས་ངོ་མཚར་ནོར་བུའི་ཤིང་བ་འདི།  
ཡ་རབས་སྐྱེ་བའི་རྣ་བའི་རྒྱན་དུ་ལོངས།

དཔེ་བསྐྱུན་གསལ་བཤད་དོ་མཚར་མེ་ལོང་།

རྒྱལ་བ་ཉི་མ་ཡེ་ཤེས་དཔག་མེད་མཛོད།  
ཡོན་ཏན་འོད་སྣང་རོལ་བ་མི་ཟད་པས།  
རྒྱལ་སྤྲིད་རྒྱལ་གཅིག་གིས་བསྐྱེད་པ་བྱུང་བའི་ཞིང་།  
མ་ལུས་སྤང་བའི་འཕྲིན་ལས་ཚད་མཐའ་ཡས།  
གང་དུ་ཆོ་འཕྲུལ་ཡོངས་ཤར་གངས་ཆེན་མཆོད།  
ཕྱག་མཐོལ་སྤོས་རྒྱུ་པརྒྱུ་ཟེའུ་འབྲུའི་ཆར།  
ཞིང་ཁམས་རྣམ་བཞོད་མི་མཛད་འཛིག་རྟེན་འདིར།  
སྤོན་མའི་བསྐྱལ་པ་བཟང་པོའི་དགེ་མཚན་ཤར།  
འབྲེན་པ་ཐུབ་མཆོག་རྒྱལ་རིགས་ཤུགས་ཏོག།  
གང་དུ་མངོན་སའས་རྒྱལ་པའི་དེ་མ་ཐག།  
སྤྱུ་གསུམ་སྤོན་པར་སྤང་བའི་དོ་མཚར་འབུམ།  
དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱིངས་གཡོ་བ་མེད་ལས་སྤང་།  
སྤྱོད་ཆོག་མོས་པ་ཐད་དུ་རྩིས་ཕྱོགས་པའི།  
འགྲོ་མང་ཁམས་ལ་གང་འདུལ་དེར་སྤོན་གྱིས།  
རིམ་དང་རིམ་མིན་གཅིག་ཅར་གྲོལ་བ་ཡི།  
མདོ་སྤྲུགས་དམ་ཆོས་བདུད་རྩིའི་ཆར་ཆེན་པོས།  
དེ་ལྟར་རྒྱལ་བས་ཐོག་གསུམ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར།  
བཀའ་བསྐྱུས་པར་གྲུབ་རིམ་པར་བྱོན་པའི་རྒྱལ།

སོ་བྱུང་སྒྲགས་གྱི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་བཅས།  
ཆོས་འབྱུང་གཏམ་གྱི་རོལ་མོ་འདི་རུ་འབྲེལ།  
སྤྱབ་པས་ལུང་བསྟན་བསིལ་ལྡན་བོད་ལྗོངས་སུ།  
མཁན་སློབ་ཆོས་རྒྱལ་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས།  
མདོ་སྒྲགས་ལམ་བཟང་བྱུང་རུ་འབྲེལ་བ་ཡི།  
ཡ་མཚན་སྲིད་པའི་ཁམས་སུ་མངོན་པར་མཐོ།  
བྱུང་ཆོས་ཆེ་བ་དུག་གིས་བྱུང་འཕགས་ཤིང་།  
མཁས་བཙུན་གྲུབ་པའི་བྱུ་མཆོག་མད་བྱུང་བ།  
རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་གྱི་ཕྱི་མོ་སྒྲ་འབྱུར་པའི།  
བསྟན་པའི་བབ་སོ་གཏེར་གྱི་བྱུང་བའི་ཚུལ།  
མཆོག་ཏུ་རྒྱ་ཆེའི་རིང་བརྒྱད་བཀའ་མ་དང་།  
ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཉེ་བརྒྱད་གཏེར་མའི་ཆོས།  
བྱིན་རྒྱབས་མ་ཉམས་དག་སྣང་བརྒྱད་པར་བཅས།  
ཇི་བཞིན་མ་འདྲེས་བཀྲ་བའི་མེ་ལོང་འདིར།  
བྱུང་པར་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཆོ་སྦྱོར་རྒྱུ།  
སྐལ་ལྡན་སྦྱིང་གི་བྱུ་དབྱུ་རྒྱུ་འབངས་གྲོགས།  
ཟབ་གཏེར་མངའ་བདག་གཏེར་སྟོན་བརྒྱ་ཙ་ཡི།  
ངོ་མཚར་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྣམ་ཐར་གསལ།  
ཕྱི་མའི་དུས་འདིར་སྒྲ་འབྱུར་རྒྱལ་བའི་བསྟན།  
ངས་དོན་སྦྱིང་པོ་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་ཆོས།  
བཤད་དང་སྤྱབ་པས་འཛོན་སྤྱང་སྤེལ་བ་ཡི།

སྒྲིལ་གཏམ་སྒྲིལ་གྱི་བྱུང་བ་བཞིན།  
ཆོ་གཅིག་འོད་སྒྲིལ་གྱི་མཚན་དག་དང་།  
འཇམ་ལུས་འཕྲོ་བ་ཆེན་པོའི་གདམས་པ་ཡི།  
མ་སྒྲིལ་མཛོད་འཛིན་རྒྱ་བའི་སྒྲིལ་ལམ་གྱིས།  
སྒྲིལ་རྒྱ་བའི་པོ་བའི་གཏམ་འདི་སྒྲིལ།  
དག་ལས་དག་གི་འདོད་འཇོག་གིས་གཟི།  
ཐོག་མེད་དུས་རིང་གོམས་པའི་བག་ཆགས་མཐུ།  
སད་ལས་ཇི་བཞིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པའི་དབང་།  
མཚུངས་མེད་སྒྲིལ་བའི་རྒྱལ་པོས་བྱིན་པར་ངེས།

ཞེས་རྒྱལ་པོ་རིང་གཡུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པོ་པའི་ཆེན་ཉེར་ལུ་བྱུང་བ་བསྐྱེད་མར་བཞེས་པའི་  
ཕྱི་མའི་མཐུར། རུ་དམ་གངས་ཀྱི་ར་བར་ཨ་གྱི་མཁའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་རྒྱ་མཚོར་  
ནམ་པར་འབྱུང་བའི་ཡང་སྒྲིལ་དཔལ་ཡུལ་གྱི་མཁའ་པོ་དཀོན་མཆོག་བསྐྱེད་འཇོན་  
ནམ་ཇོགས་ཆེན་གྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པ་རྒྱ་རོ་མཚོར་རང་བྱུང་གྲུབ་པའི་དེ་ཇི་སྒྲིལ་དཔལ་ཆེ་བ་དུག་  
ལྷན་གསང་ཆེན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པའི་ཆོས་འབྱུང་རོ་མཚོར་ཚད་མ་སུམ་ལྷན་ཞེས་པ་  
འདི་ཉིད་བཅུ་མས་ནས་དཔེ་བསྐྱེད་གནང་བའི་གསལ་བཤད་དུ། ཤར་རྒྱུ་སྒྲིལ་  
མོ་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་གཡུ་སྒྲིལ་འབྱུང་དུ་སྒྲིལ་བའི་སྒྲིལ་པ་སྒྲིལ་པ་ཇོགས་ཆེན་པ་  
སྒྲིལ་བཟང་ངམ་ཐུབ་བསྐྱེད་ལུང་རྟོགས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་མཚན་དེས་དང་བའི་སྒྲིལ་  
བྱིས་པའོ།

## བྱེས་བཟོད་ཅིག་གི་རྗེས་དྲན།

ཚེ་ལམ་གཅིག་གིས་འབྱུང་བའི་བལྟལ་ལམ་གྱིས་ལ།  
ཉིན་གསུམ་ཉི་མའི་དུས་ཚོད་འགོ་སྟབས་ལ་ཟད་པས།  
མཐར་ཐུག་ལག་སྐྱོར་འདྲུད་འཐེན་འཁོར་ལོ་ཡི་འཕོང་ལ།  
ཆལ་ཆོལ་སྒྲོག་རྩལ་བཅས་པར་འཐམ་ས་ཞིག་རྟེན་སོང་།  
ཞལ་རས་བྱང་ཐང་ཐལ་བའི་སྒྲིགས་མ་ཡིས་གཡོགས་དུས།  
སྒྲུབ་མིག་བྲུ་རྩུང་མི་གཙང་ས་དུལ་གྱིས་བཀའ་སོང་།  
མཐོ་སྒྲོང་ལྷགས་རྩུང་སྤྱ་གྱི་ངར་མ་ཡི་རེག་བྱས།  
ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་གོས་གྱིས་འཐུམ་བཞིན་དུ་ཕྱོགས་སོ།  
ཁོང་ལ་ཞལ་ཕྱེད་ཞུས་པས།  
ང་ཡང་གད་མེ་ཤོར་སོང་།  
དགེས་སྤྱོད་དོད་རྒྱངས་འཐིབས་པས།  
ལ་མོ་ནམ་བརྒྱབས་མ་ཤེས།  
མིང་ཆེན་དཔོན་གྱི་སྐྱེད་དབང་དབུ་ན་ལྟར་མཐོ་ཡང་།  
ཐམས་ལ་འབངས་ཀྱི་སྤྱིད་སྤྱུག་གའ་དོན་བཞིན་གཟིགས་དཀའ།  
ཀུམ་ག་ངའི་སྤེབ་སྤྱོད་བོད་ཡིག་གི་སྤོག་ཅ།  
ཚེ་བྱང་བྱུང་དུ་བསང་པའི་རིན་ཐང་གིས་ཉོས་ཡོད།  
ཕྱི་སང་དཔལ་གྱི་རི་བོའི་གདན་ས་ཡི་མཐིལ་ལ།

རས་གུར་དཀར་པོ་ཕུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་དུས།  
རང་རིགས་གཙང་མའི་ལ་རྒྱ་སྤྲིང་ཁོང་ནས་འཛིན་མཁན།  
ལྷག་བསམ་ལྷན་མེད་འཆང་མཁན་རེ་རེ་དང་གཉིས་གཉིས།  
ད་ལྟ་རྒྱ་གྲོང་ཁྱེད་མའི་ཚོམས་ཆེན་གྱི་དཀྱིལ་ནས།  
ང་ཆེད་བཟང་ཆེ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདོན་དུས།  
ཞལ་རག་ཆང་པོར་གསེར་ཞལ་བར་སྦྲང་ལ་བཏེགས་པའི།  
གསུང་གི་སྒྲ་སྒྲིད་གཅིག་བས་གཅིག་ཤོས་ཀྱིས་མཐོ་སོང་།  
རྒྱ་ཆེན་གཙང་པོའི་འགོ་མོ་གངས་དཀར་ལ་ཐུག་ཡོད།  
རྒྱ་རྒྱན་ཡངས་པའི་ཞིང་ས་གཤིན་པོ་ལ་བྲངས་སོང་།  
སྟོན་གསུམ་ཞིང་ལ་འབྱུངས་ལོ་ཏྲིག་ཏུ་སྤྲིན་དུས།  
ཆབ་བདག་གངས་ཀྱི་རི་བོ་སྤྲིང་དབུས་ནས་མ་བཟེད།  
ཁ་མཚར་གཏམ་གྱི་ཕྱེད་མོ།  
ཤོག་དཀར་ངོས་ལ་བྲིས་ཡོད།  
ཤོག་བྱང་རྒྱུད་གིས་བྲིས་ན།  
བྱ་ལམ་ནམ་མཁའ་རྩེས་མེད།

ཅེས་༡༩༡༡ལོར་སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭ་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སང་དུ་ཐོག་  
མའི་དབུ་འཛུགས་ཀྱི་ཉེར་བསྟོགས་སུ། སྐབས་རྩེ་མཚོ་གྲྭ་ལ་གཟན་དཀར་རིན་  
པོ་ཆེ་དང་མཉམ་དུ་གྲོགས་སྤྲོ་ཞབས་སྡེ་དགའི་ཆོས་དགའ་ལགས་བཅས་ངལ་བརྒྱར་  
འཛེམ་མེད་དུ་བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་སེར་ལུའ་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་པའི་བྲེས་བཟོད་དུམ་ཞིག་  
གི་གནས་རྒྱལ་འཁོད་པ་ཅན་རྩེ་དུ་ཕྱེད་མཚར་དང་བྲིས་ཤིག་ལ་བྲིས་པའོ།



གྲོ་སེང་ལྷ་རིག་ཆོས་གྲུ་གྲུ་སྒྲིག་འཛིན་གྲུ་གྲུ་ཁྱིམ་པའི་ཕྱི་རར་  
སྒྲིངས་པའི་ལེགས་སྒྲོན་བཀྲ་ཤིས་དགའ་བའི་དབྱངས་སྒྲོན།

འཛམ་གླིང་འཛིན་མའི་ཡང་ཕྱེ་བོད་ཆེན་ལྗོངས།  
མདོ་ཁམས་ཉི་མ་ཤར་གྱི་མཁའ་པའི་གནས།  
གྲགས་པའི་མུ་ཁུང་སྒྲོན་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ཅན།  
ཛོགས་ཆེན་གྲོ་སེང་ལྷ་རིག་ཆོས་གྲུ་མཛེས།  
བསྐྱབ་གསུམ་ཡོངས་ཛོགས་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་འཆང་།  
སྒྲེ་སྒྲོད་གསུམ་འཛིན་མདོ་སྒྲགས་གཞུང་ལུགས་མཁའ་པ།  
འཆད་ཕྱོད་ཕྱོམ་པས་བཤད་སྒྲུབ་བསྒྲོན་པ་སྒྲེལ།  
སྒྲར་མེད་རྒྱ་ལེ་རྒྱ་འདི་བསྒྲོན་པའི་རྒྱ།  
དགུང་སྒྲོན་ཨི་རྒྱ་རྒྱ་ལའི་མཆུལ་ལ།  
དཀར་གསལ་གངས་གྱི་རི་བོའི་མུ་ཉིག་མཛེས།  
སྒྲོན་ཤིང་འབྲས་བུས་བརྒྱན་པའི་སྒྲིང་ཆལ་ལ།  
གསུང་སྒྲོན་ཁྲུག་སྒྲོན་མོས་དུག་འགྱུར་སྒྲོག།  
གཡུ་འབྲུག་གྲེན་ལ་འགྲོ་བའི་ཞོར་བུའི་རིར།  
གླིང་བཞིའི་ལྷ་གཡང་འདུ་བའི་ས་དབྱུང་འཛོམས།  
ལྷོ་ཆབ་བདུད་ཕྱི་འོ་མའི་ཆུ་རྒྱུན་དེས།  
ཆོས་གཡང་གྲིན་བརྒྱུད་འཕེལ་བའི་རོ་མཆར་སྒྲོན།  
གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ལྷ་གཅིག་བསྐྱེས།

འཕགས་པོད་གྲུབ་བརྟེན་མང་པོས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།  
མཁས་དབང་གསེར་རིའི་ཕྱེད་ཚར་བསྐྱང་ཡས་བྱོན།  
ཨྲིགས་ཆེན་རུ་དམ་གདན་ས་ཕྱོགས་ཀུན་གྲགས།  
གསེར་ཏོག་རྒྱ་ཕིབས་མཛེས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གྲུ།  
ལུང་རིགས་བརྒྱལ་བརྟག་སྤྱོད་བཅུན་གཞོན་ཆོགས།  
བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་ལུས་བྱུངས་རབ་རྒྱས་ཤིང་།  
ཐོས་བསམ་ལང་ཆེའི་འབྱོར་བས་བག་ཡོད་རྒྱ།  
ལྷོན་ཤིང་ཡལ་འདབ་གཡོ་བའི་སྤྲོད་ལྷོངས་སུ།  
ཤེལ་གྲག་ཁང་བཟང་མཛེས་པའི་བ་གམ་ན།  
གཡོ་མེད་ཏིང་འཛིན་སྒྲོམ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས།  
སྤྱོད་གསུམ་གྲོང་དགའི་དགོངས་པའི་ཉམས་དབྱུངས་འཐེན།  
བསོད་ནམས་དགའ་བ་ཡར་འབྱིལ་ལྷའི་ཕོ་བྱང་།  
བདེ་མཆོག་པར་བདལ་བ་སའི་ཐེག་ལེ།  
སྤྱོད་བཞིའི་དཔལ་གྱིས་མཛོན་མཐོ་ཨྲིགས་ཆེན་པའི།  
ཆོས་སྤྱིད་བསྟན་པ་སྤྱིད་མཐར་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།  
མཁས་མང་འབྱུང་ཕྱག་རོལ་གནས་དགའ་བའི་ཆེལ།  
དཔལ་གྱི་སེལ་མཆོན་པའི་ཆོས་ཀྱི་གྲུ།  
ཐུབ་བསྟན་ཉིན་བྱེད་བཤད་སྤྱོད་དར་རྒྱས་སྤིང་།  
ནམ་ཡང་རྒྱབ་པ་མེད་པར་བརྟན་གྱུར་ཅིག།  
ལུང་རིགས་དབྱུར་གྱི་འབྱུག་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་ཕྱིར།

གཞན་པན་བདུད་རྩི་ལྷ་ཆར་འབད་མེད་འདྲོ།  
རྟག་རྟ་འཆད་རྩི་ཚུལ་པའི་འབྲས་བཟང་སྒྲིལ།  
དགེ་ལེགས་བྱེ་བའི་དུས་བཟང་རྫོགས་མ་གྱུར།  
མཁའ་ལ་རྩ་གསུམ་ལྷ་ཡི་འཇའ་སྒྲིལ་འབྲིགས།  
ས་ལ་གྲུ་རྒྱལ་ལྷུག་མའི་ཞོར་མཛོད་གཏམས།  
བར་ན་བཤད་སྒྲུབ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲེ་ཆེན་རྒྱས།  
བཀྲ་ཤིས་དམ་པས་ས་སྤྱང་ཀུན་བྱབ་ཤོག།

ཅེས་ཆོས་ལྷ་ཆེན་པོའི་སྒྲོབ་ལྷའི་གཞུང་ལས་ཁང་ཆོམས་ཆེན་ཡུན་ཆོགས་ཤར་  
ནས་ལས་ཞོར་དུ་བྲིས་པའོ།

## གྲོང་ཆེན་མཛོད་བདུན་གྱི་པར་བྱང་སྒྲོན་ཆོག་

རིམ་དགའི་ཐོག་པའི་ཡང་རྩེ་རྫོགས་པ་ཆེ།  
ཟབ་པའི་དོན་མཆོག་སྤྱིང་པོར་དྲིལ་བའི་མཛོད།  
མ་ཞོར་འཕགས་པའི་ལམ་བཟང་རྟེན་དཀའི་གཏེར།  
སྤྱིང་བཞིའི་ཞོར་གྱིས་བསྒྲུན་མིན་འདི་མདུང་།  
ངོ་མཚར་གྲོང་ཆེན་དགོངས་པའི་གསང་མཛོད་ལས།  
ཡུང་བའི་བདེ་རིས་མཁའ་འགོའི་སྤྱིང་ཁྲག་བཅུད།  
ལས་ཅན་སྐལ་བར་བཀྲམ་པའི་དགེ་མཚན་རྒྱུ།  
སྤེལ་བའི་ལེགས་བྱས་ལྷིད་པོར་ས་འདི་ལུམ།

དགོ་འདིས་མར་གྱུར་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་ཚོགས།  
མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་རིང་གྲོལ་ཏེ།  
གདོད་མའི་གཞི་དབྱིངས་ཁྱད་ཚོས་བྱུག་ལྡན་ཆེ།  
ཚོས་སྒྱུ་རྒྱུ་མེད་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེན་ཤོག།  
ཡོན་སྒྱུར་བྱེད་པོ་སྒྲ་མ་ཆོ་འཕེལ་གྱིས།  
ཕྱི་མོ་པར་དུ་འགོད་པའི་སྒྲོན་ཚིག་ཕྱེད་།  
ཤུགས་དགོ་སྒྱུར་ལུང་རྟོགས་སྒྱུ་མཚན་ནམ།  
པར་སྒྲུལ་བཟང་ཞེས་བྱས་འཕྲུལ་མར་བྲིས།

### རྒྱུད་རིང་གི་འཕྲིན་ཐུང་།

ཚོས་དང་སྲིད་གྱི་ལེགས་ཚོགས་དཔལ།  
ཚོས་བཞིན་འབྱེད་པའི་རྣམ་དབྱེད་ཅན།  
ཚོས་གྱི་མཆོད་པོ་ཚོས་སྒྱུན་ལྡན།  
ཚོས་མཛད་མཚོག་དེའི་མདུན་བྱེད་དེ།  
བཤུལ་རིང་ལམ་དང་རི་རྒྱུལ་ལྗོངས་དང་།  
ཡུན་རིང་དུས་གྱིས་དབང་མེད་བསྐྱེད་ན་ཡང་།  
བརྟེ་སེམས་སྒྲིང་ཉེའི་དགའ་བའི་གཏམ་གྱི་མཆོད།  
གམ་ན་གནས་པ་ཇི་བཞིན་འདི་ན་ཕུལ།  
བྱིད་ཐུགས་ཐོལ་མེད་བྱེད་པའི་ལྷག་བསམ་དང་།

བརྟན་མཁའ་ཡོན་ཏན་མཆོག་ལྷན་ཀུན་སྦྱོང་གཙུག་པོ།  
མཐོང་ན་རབ་མངོས་གཞོན་ནུའི་སྒྲིབ་པའི་བཅས།  
ནམ་ཡང་མིག་གི་ལམ་དུ་མངོན་སུམ་བཞིན།  
གྲོགས་མེད་གཅིག་དུར་རྒྱ་བས་མི་སྦྱོའིང་།  
སྤིང་སྟོབས་སྟོག་གི་ཀ་བ་སྟོམ་པ་དང་།  
འདོད་འབྱུང་དལ་ཏེན་འཛོལ་ཁམས་བརྟན་པ་བཅས།  
རི་མོའི་ལམ་ནས་གསལ་བས་བདག་ཡིད་སྟོ།  
འདི་ན་བདག་བཅས་གཞི་བྱས་ཟླ་ཞུགས་འགས།  
ཇི་ལྟར་ལོང་བས་བ་ཇའི་དཔེ་བཞིན་དུ།  
བརྟན་པའི་ལས་ལ་འགྲུབ་པའི་མཐའ་འཛོལ་བ།  
གཡར་དམ་སྤིང་ལ་འཆང་བཞིན་བདེ་བར་བདོག།  
དེ་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡུམ་དང་སྐྱ་མཆེད་བཅས།  
བྱེད་ལ་འཕྲེང་བའི་སེམས་ཡུས་ཆེ་ཙམ་ལས།  
མི་འདོད་ཉེར་འཛོལ་དབེན་ཞིང་རང་སྐྱལ་གྱི།  
ཆོས་དང་མཐུན་པའི་བགྱི་བ་མི་དམན་གནས།  
གང་ཞིག་རྒྱུད་གི་གཏམ་རྒྱུད་ནར་སྒྲན་ཡང་།  
གང་དུ་ཕྱིན་པའི་ཡུལ་ཀུན་སུན་པའི་གནས།  
འདི་ཡང་འཁོར་བས་བསྐྱས་པའི་སྤྱད་བདེན་གྱི།  
ཆ་ཤས་ཕྱིར་ན་སྐྱ་མའི་ལྟ་མོ་ཙམ།  
བསགས་པའི་ཐོང་དང་སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་ལས།

ཀུན་ཏུ་བྱིན་པའི་ཚོང་ཐོང་མ་མཐོང་ཞིང་།  
གཉིས་ཀྱིས་དབུལ་བའི་འཁོས་ཚུང་བདག་འདྲའི་རིགས།  
གཅིག་པུར་བསེ་རུའི་བརྟུལ་ཞུགས་བཟུང་བར་འོས།  
ཤིན་ཏུ་བརྟན་མིན་མི་ཆོའི་དུས་ཀྱི་རྒྱུ།  
བགྲོད་པ་རྒྱུར་བའི་སློག་གི་གར་སྟབས་ཡུམ།  
བསམ་པའི་སློ་སྦྱ་མ་བསམ་ཡུར་བའི་རྩེས།  
ཤོར་དོགས་ཚུ་མིག་རང་ས་བཟུང་སྟམ་བགྲིད།  
རང་ཁ་སོས་ཅམ་ས་འོག་སྤིན་བུའི་ལས།  
རང་ལམ་སློག་པ་ནགས་ཀྱི་བྱེའུས་འབྲུབ།  
སྒྲུབ་ཆེན་བསྟན་དོན་ས་ཆེན་དབུང་པ་ཡིས།  
འདེག་ལ་མི་ཞུམ་གནམ་འོག་པོ་རྫོད་ཉིད།  
སྤར་བྱོན་དམ་པའི་གསུང་གི་དབུགས་འབྱིན་དང་།  
ཆོས་སྤྱིད་གཏམ་གྱི་ལ་རྒྱའི་ཞེན་ཕྱོགས་ཀྱིས།  
བསྟན་སྤྱིད་བུ་བའི་ཁུར་ཆེན་འདེག་སྟམ་ཡང་།  
བོང་བུའི་ཁལ་བཞིན་རེ་དོགས་གོམ་སྟབས་སྤྱ།  
བྱིད་ཀྱང་ཐག་རིང་ལམ་ལ་བགྲོད་པའི་དུས།  
འདྲུལ་བྲུག་ལ་སོགས་རྒྱུན་གྱིས་མ་གཅོས་པར།  
མི་རིང་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཉར་ཕྱོགས་ནས།  
དབྱེས་ཞལ་རྒྱུར་འཛོམ་ཡོང་བར་གཅིག་ཏུ་རེ།  
སྤྱིད་ན་མཛེས་ཤིང་གྲགས་པའི་ཉི་ཟླས་ཀྱང་།

སྤྱིང་བཞི་བསྐྱོར་ནས་འཁོར་བཞིན་བྱིད་གྱིས་ཀྱང་།  
གཞན་ཡུལ་འགྲིམ་ནས་རང་ཡུལ་སྐྱོང་བ་ཡི།  
བྱོན་བཞུགས་གནས་བབ་དུས་ལ་བསྐྱུན་པར་འོས།  
འཕགས་ཡུལ་གྱི་དབང་བྱོན་པའི་གནས་མཆོག་དེར།  
མང་ཐོས་ཆོས་བཞིན་སྐྱོད་པ་ལེགས་མེད་ཀྱང་།  
སྤྱི་ཞེས་གྲགས་པའི་རང་ཡུལ་གདན་ས་ཆེར།  
རང་རྒྱལ་རང་གིས་འཛོལ་རེ་བའི་མཐེལ།  
སྤོན་བྱོན་དམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས།  
མེས་དང་ཡང་མེས་སྒྲ་ཡིད་འཁོར་བའི་ཡུལ།  
ལས་སྤོན་བཅོན་པོས་གཞུག་བསྐྱེད་པའི་སྤྱོད་ས།  
གངས་རིའི་རང་ས་བཟུང་བ་པ་བཟང་རྒྱུད།  
སྤྱོ་ཆོགས་མཐོང་ཐོས་མི་ཡུལ་ལྟ་མོ་ལས།  
རང་ལ་དགོས་པའི་ཐབས་མཆོག་རྟེན་སྤྱིད་ཀྱང་།  
རང་དོན་ཡལ་བར་དོར་བའི་པ་གཞིས་ལ།  
འཐོར་བརྒྱག་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་པོས་གཅོས་པ་མང་།  
མཆོན་སྒྲུབ་མཁའ་མཐར་གྲགས་པའི་སྤྱི་སེང་དུ།  
ཐོས་བརྟེན་བྱེས་ཀྱི་མཁས་མཆོག་མང་འཕེལ་ཡང་།  
རང་སའི་མི་གོ་ཆོད་པ་ཉིན་སྐར་ཅམ།  
ཡུལ་བྱོལ་བྱིས་ས་བཟུང་བ་དེ་བས་མང་།  
བདག་འདྲ་བྱིན་པ་མ་དེས་བྱུར་མི་འགས།

བསྐྱེད་སྤྱོད་བཟུང་བ་མིང་གི་ཐོ་ཡོར་ཏེ།  
དགོས་པའི་དུས་སུ་མཐོག་གསུམ་པའི་བང་མེད་ན།  
ལམ་སྒྲུབ་འཕྲང་ལ་རྟ་མཆོག་འཕྲུང་མོ་ཉུག།  
བདག་གི་གཙུང་མེ་དོན་སྒྲོལ་གྱིས།  
ཁྱོད་ཕྱོགས་སེམས་བྲལ་རྒྱུན་དུ་བྱེད།  
གང་ཁྱེད་མི་ཡུལ་རྒྱུས་མེད་དུ།  
འཕྲོད་བཞེས་མ་སྒྲོད་ལུས་ཞེས་འདུན།  
སྒྲོལ་གསུམ་སྒྲུབ་དེས་གཡེངས་བ་ཡིས།  
སྐབས་རེར་འཕྲིན་ལན་འབྲི་བར་འགྱུངས།  
ཁྱུག་ཁྱོག་འཕྲིན་སྒྲུབ་འགྱུལ་བཞུད་ཞན།  
མི་འཕྲོད་དོགས་པས་ཐེངས་འགར་ལུས།  
འོན་ཀྱང་དགའ་སྟུག་སྒྲུབ་མའི་སྒྲོལ།  
བསྐྱེད་མཆོམས་བཅད་རྒྱུ་ལྷན་གསེང་དུ།  
བྲིས་ནས་བཞོལ་སྒྲུབ་ཆོས་གསུམ་ཉིན།  
འཕྲིན་གྱི་ཕོ་ཉ་འདི་བཞིན་བཏང་།



## མ་བཅོས་གཟུགས་བརྒྱན།

མཁའ་དགྲིལ་རྒྱུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཆུ་ཡི་ཡུང་པོ།  
མཚོ་ཆེན་རྣམ་བཞིས་བཏེགས་པའི་ས་གཞིའི་ཕྱེ་མོ།  
དཀར་གསལ་གངས་རིས་མཚན་པའི་ངོ་མཚར་བསིལ་ལྗོངས།  
འཛམ་གླིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་མ་བཅོས་ལྷམ་མེ།  
མགོ་ནག་འཕྲེ་བོའི་རིགས་ཀྱི་གཡོ་ཡིས་མ་སྤགས།  
སྒྲ་སེར་མཐིང་མིག་ཅན་གྱི་སྒྱུ་ཡིས་མ་ལྷད།  
བྲང་བདེན་རང་བཞིན་གཙང་མའི་གཤིས་སྒྱུད་བཟང་པོ།  
ནམ་ཡང་འགྱུར་མེད་བོད་མའི་མ་བཅོས་གཤིས་ཀ།  
ལྷོག་གྱུར་ལྷག་བསམ་དག་པ་གནམ་སྒྲིང་ཟླ་བ།  
རེ་སྒྲོན་ཆོས་གསུམ་ཆོས་རུའི་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ནས།  
བཟང་གསུམ་ཆ་གས་ཚོགས་པའི་བཅོ་ལྔའི་དུང་ཟླ།  
སྒྱེ་རྒྱའི་མིག་ལ་མཛེས་པ་མ་བཅོས་གཟུགས་བརྒྱན།

སྟོབ་ཕྱག་ན་གཞོན་པོ་མོ་འགའི་ངོར་མདེ་སྟོད་ནས་བྲིས།

མཚམས་སྒྲིལ་བྱེད་ལྷན་མའི་ཐིག་ལེ།

ལྷན་སྒྲིལ་སྲིད་ཅིང་གདོན་གྱིས་ཉེར་བསྐྱེད་པའི།  
ཉོན་མེད་སྒོ་ནད་ཟུག་རྩ་རྩ་བ་མོ་ཡིས།  
གདུང་བའི་འགོ་བ་སྒྲིལ་མཇེད་བྱེད།  
བཅོམ་ལྷན་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་གཙུག་ན་རྒྱལ།  
མཚོག་གསུམ་སྒྲིལ་བའི་འོད་དཀར་དྲངས་མའི་ཁམས།  
བདུད་ཅིང་ཐིག་ལེར་འདྲིལ་བའི་འཚོ་བྱེད་སྒྲིལ།  
བརྟན་གཡེའི་བརྟུང་འདུས་མི་ཤིགས་ཆོ་ཡི་རྒྱས།  
འཆི་བ་མེད་པའི་སྒོག་གི་ཟུངས་སུ་བསྒྲགས།  
ལུགས་འབྱུང་རྟེན་འབྲེལ་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོའི་གཞིར།  
སྒྲིལ་ན་འཆིའི་ཕྱི་བས་རྟོན་དག་འབར་བ།  
གཞོམ་ལ་མི་བྱེད་དྲོ་ཆེའི་ཐིལ་སྟོང་ལྷན།  
གསེབྱེད་ཆོ་ཡི་རིག་པ་མཚོག་ཏུ་མད།  
འབྱུང་ཁམས་འཕེལ་བཟང་འབྲུགས་པའི་རྣམ་འབྱུང་བརྒྱས།  
སྐད་ཅིག་རེར་བགྲང་བརྟག་དཀའི་ཆོར་བས་ཀྱང་།  
མནར་མེད་དཔྱལ་བའི་ལྷན་མོར་འགོད་བྱེད་ན།  
ཡིད་ཅན་ངལ་འཚོའི་འབབ་སྒྲིགས་འདི་ལས་སུ།  
གཙུག་ཕུད་ཕུན་བྱུར་བཅིངས་པའི་ཤེས་རབ་ལྷ།

བསོད་ནམས་ཚོགས་གྱིས་མགོན་དུ་བྱས་གྱུར་པ།  
མཁུན་པ་རབ་རྒྱས་བཅུ་བའི་ཐུགས་རྗེའི་བྱུང་།  
འདེགས་ལ་བརྟན་པ་ས་ཆེན་སེམས་དཔར་དཔོག།  
ལ་ལ་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བུའི་མིག་ལྡོང་ཞིང་།  
འགའ་ཞིག་ཐུག་དོག་ཆོར་མའི་གདོན་གྱིས་བྱིན།  
གཞན་འགའ་འོལ་ཆོད་སྤྱུལ་བའི་རྒྱལ་སྟོང་ཐོགས།  
དོན་མཐུན་བཅུ་བའི་བཤེས་གཉིན་པ་ལས་ལྷག།  
ཤར་རུབ་ཉི་ཁྲའི་བཟོད་ལམ་ཤིན་ཏུ་རིང་།  
མཁའ་དང་ས་གཞིའི་བར་ཁད་དེ་བས་འགྲུང་།  
མཁས་དང་གཅིག་ཤོས་བྱུང་པར་དེ་བཞིན་ཏེ།  
གངས་ལྡོངས་གསོ་རིག་སྤྱལ་བྱོང་གཅིག་མཆོག།  
བགྲང་ཡས་བཀའ་བློན་གཞལ་དཀའི་པ་མཐའི་བྱོན།  
སྲིད་པའི་བློང་གིས་བསྒྱུན་མིན་དབྱིག་གི་མཆོག།  
རྒྱུད་དོན་ཚུ་ཤེལ་ནོར་བུའི་བྱི་དོར་ལས།  
གསུང་རྒྱན་བདུད་ཅིའི་མཆོ་ཆེན་འདི་རུ་བསྐྱེལ།

ཞེས་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་སངས་རྒྱས་སྒྲུན་གྱི་བླ་མ་མཆོད་བརྒྱད་གྱི་གངས་སུ་  
བཀོད་པས་སྒྱུན་བསུས་ཏེ་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་ཀྱི་གཉིན་པོ་སྒྲུན་སྦྱོར་གྱི་ཆོག་དག་  
མཁས་པའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་གསུང་རྒྱན་འབྲུལ་མེད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཏེ་རིག་པའི་  
འབྱུང་གནས་བོད་གངས་ཅན་པ་རང་གི་ཡི་གེ་དང་། རྒྱ་ནག་པོའི་ཡིག་རིགས་  
ཤན་སྦྱར་གྱིས་འགོད་པ་ལ། ཞེས་འདི་ལྟར་མཆོམས་སྦྱར་ནས་བྲིས་ན་འཐུས་

སམ་སྒྲུབ་པས་དབྱེད་འཁྱེད་ཞེས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་དཔོན་གསེ་རིག་སྒྲུབ་རིག་འཛིན་  
དབང་མོ་ལགས་ཀྱིས་དགོ་ཤོན་ཀྱི་ཞལ་རྒྱུན་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཡིག་རིགས་གཉིས་སུ་  
འགོད་པའི་བཞེད་སྐོང་དུ་པར་སྒྲུབ་བཟང་དེས་བྲིས།

## ལྷག་བསམ་གྱི་རང་མདངས་ལ་སྒྲགས་པ།

མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་གྲགས་པས་ཕྱོགས་ཀུན་བྱུང་།  
བསྐྱབ་གསུམ་རྒྱལ་མཚན་འཛིན་པའི་བྱ་ཡི་མཆོག་།  
ཁྱེད་གྲགས་པའི་དཔལ་འཆང་ཚོགས་ཆེན་པའི།  
བསྐྱབ་པའི་རྒྱལ་མཚན་སྐོང་ལ་བྱེད་གཅིག་སྒྲགས།

མ་བཅོས་རང་བྱུང་དོན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་པ་ཆེན་པོའི་གཞི་ལམ་འབྲས།  
ལྷན་གྲུབ་རང་སྐྱེད་འོད་གསལ་མ་འགག་རྒྱ་ཆད་ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་བྱུང་བ།  
མཐའ་གྲོལ་རིས་མེད་མཉམ་བདལ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུའི་ཕྱེ་མོ་དོ་མེད་ཐེག་།  
ཡང་ཟབ་སྐོང་ཆེན་དགོངས་པའི་གསང་མཛོད་སྟོང་ཐེག་སྟོང་པོའི་ཡང་ལྷན་མདུན་།  
གངས་ཅན་གྲུབ་ཕྱོགས་ས་ཡི་ལྷེ་བ་མ་ཡུལ་གཡང་གི་ར་བ་ཆེད།  
རིགས་གསུམ་གཅིག་བསྐྱབ་པར་སྐྱེད་ཐུགས་སྒྲུབ་གོ་སར་རྒྱལ་པོའི་དོ་མཚར་མཚན།  
སྟོན་པའི་བྱོན་ན་གྲགས་སྒྲུབ་འབར་ལས་གཞན་པན་འབུམ་སྒྲག་བཅེགས་པའི་  
མདངས།  
དེང་འདྲིར་ཐེབས་ཕྱི་ཚོགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཚོགས་གཉིས་བསོད་ནམས་དཔལ་  
གྱིས་མཛོལ།

མགོ་ལོག་མ་ཡུལ་དུ་བསྐྱོན་པ་སྤེལ་བའི་ངོ་ཚབ་པ་སྤེལ་སྤྱོད་རིང་ལྷ་རྒྱལ་ལ་  
བྲིས་ཏེ་བསྐྱུར།

རྩོགས་ཆེན་པར་ཐང་ལུང་རྩོགས་པར་འདྲི་དགའ་ཚལ་གྱི་  
སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་བདུན་པའི་  
རྩེས་བཞུག་རྩགས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་སྤོན་ཆོག་

འདི་ན་དུག་ལྲས་རབ་གཟིར་སྤྲིགས་མའི་འགོ།  
ལོག་སྤྱོད་ལྷན་པར་སྤྲིགས་པས་ཉམ་ང་བར།  
བསྐྱོན་དང་སྤོན་པའི་བདག་ཉིད་ཆོས་འདུལ་གཞུང་།  
ཡང་དག་སྤྱང་བ་སྤྱོན་པའི་ཉིན་བྱེད་མཆོག།  
སྤྱིད་འདིའི་འབྱོར་བའི་ཆོགས་རྣམས་གཅིག་བསྐྱུལ་པས།  
སྤྲིགས་ཙམ་མཆོན་མིན་རྣམ་དག་ཚུལ་བྲིས་ཀྱིས།  
ས་གསུམ་དག་བའི་ངོ་མཚར་ཀུན་སྤྱད་པའི།  
ལྷན་ཆོགས་ལྷར་བཅས་འགོ་བའི་གཙུག་ན་མད།  
འཆར་ཁའི་མཆོམས་སྤྱོན་གསར་པའི་ལང་ཆོལ།  
གུར་གུམ་ཆབ་ཀྱིས་བྲན་ལྟའི་གཙང་མའི་གོས།  
ལུལ་བས་བྲི་མེད་རྒྱལ་བསྐྱོན་ནོར་བུའི་རྒྱ།  
མི་རུབ་སྤྱིད་པའི་སྤྱོད་རྩགས་བཞུག་ཤོག།  
བསྐྱུལ་གསུམ་རིན་ཆེན་མཛོད་ལ་དབང་བྱེད་ཅིང་།

དུར་སྒྲིག་སྒྲ་གོས་མངོས་པའི་རྒྱན་འཆང་བ།  
ཆངས་སྦྱོད་ཡང་དག་སྒྲོམ་པས་རྒྱད་དུལ་བའི།  
འདུས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ས་འདི་གང་གྱུར་ཅིག།

གྲིས་གཟུགས་ཀྱི་ཀ་དཔེ་ཞིག་གི་མཛུགས་བྱང་།

བརྗོད་འདོད་དག་གི་རྣམ་རིག་མཚོན་བྱེད་པ།  
བརྟམས་འཕྲུལ་གྱི་སྒྲ་བརྒྱན་གསར་པའི་སྒྲོ།  
སོར་མེའི་འདུ་འགོད་ལ་ཆགས་ངོ་མཚར་གཟུགས།  
དཔྱོད་ལྡན་སྒྲེ་བོ་དགའ་བའི་རྒྱན་དུ་ལོངས།

ཞབས་དཀར་བཀའ་འབུམ་གྱི་པར་བྱང་གིས་ཚིག་པན་བདེའི་གྲུ་ཆར།

ཟབ་དོན་མན་དག་སྒྲེ་གསུམ་སྒྲོང་དགའི་བཅུད།  
སྒྲིང་པོར་དེལ་བ་རིག་འཛིན་དགོངས་པའི་མཐེལ།  
ལྟ་བའི་གནད་དུ་བསྐྱུས་པ་རྗེ་རྗེའི་ལུང་།  
དབང་རབ་ལས་སྐལ་ལྡན་པ་གཅིག་པུའི་ཡུལ།  
ཕྱོགས་རེའི་ལྟ་གྲུབ་སྤང་ཞེན་ཁ་འཛིན་ལས།  
རིང་དུ་གྲོལ་བའི་སྒྲིང་པོའི་ལམ་སྒྲོན་མཁུ།  
གངས་ལྗོངས་གྲུབ་པའི་བྱུ་མཚོག་ཞབས་དཀར་པའི།  
བཀའ་དྲིན་ཕྱི་རབས་འགྲོ་བའི་ཕྱག་གི་ཡུལ།

ལེགས་བྱས་འོ་མའི་མཆོལ་ས་ཉེར་ཐོན་པའི།  
རྣམ་དཀར་སྟོན་གྱི་ཁྱེད་གཞོན་གསར་པའི་གཟུགས།  
དག་ཚོགས་སྐར་ཕན་པལ་གྱིས་བསྐྱེད་མིན་པ།  
རྒྱལ་བསྐྱེད་མཆོད་སྤྱོད་མཁའ་ལམ་མཛེས་པའི་རྒྱན།  
ལེགས་བཤད་རིན་ཐང་གཞལ་མེད་ནོར་བུའི་ཐོང་།  
མི་ཟད་འཛོལ་བའི་གཏེར་གྱི་ཕྱི་མའི་འཕྲུལ།  
མདོ་སྒྲགས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་བདག་རྒྱན་ལ།  
བསྟོན་འདི་ཡི་རངས་འབྱུང་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཉིད།  
དག་ཚོགས་རྒྱ་ཐོག་གྱུར་ཆེན་རྒྱ་མཆོར་འབྲེས།  
ཚོགས་གཉིས་སྟོན་གྱི་ཁྱེད་ཐེ་ཆེར་དགྱིགས་ཏེ།  
ཕན་བདེའི་ཆར་གྱིས་འགྲོ་ཀུན་རྟག་སྤྱོད་ཞིང་།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ཐུག་ཆེར་འབྱུངས་ཤོག།  
དེའི་མཐུས་རྒྱལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པོ་ལུང་རྟོགས་ཆོས།  
འཛོན་མཛད་བཤད་དང་སྐྱབ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན།  
འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་མཛད་པས་དུས་འདའ་བའི།  
དམར་སེར་འདུས་པའི་སྤྱེ་ཚོགས་རྟག་རྒྱས་ཤོག།  
གང་ན་འཛོན་གཞེས་བསྐྱེད་འཛོན་དམ་པའི་མགོན།  
འགྲོ་བའི་བཤེས་གྲུར་ཐར་བའི་ལམ་སྟོན་མཁན།  
ཀུན་ཀྱང་རྗེ་རྗེའི་བྲི་ལ་རྟག་བརྟན་ནས།  
ཕུལ་བྱུང་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཡོངས་འབྲུབ་ཤོག།

བཀའ་གཏེར་ཟབ་དོན་མན་ངག་ཐང་མར་བདལ།  
མདོ་སྔགས་ལྟ་སྒྲོམ་མ་ཞོར་མཁས་གྲུབ་གཙོ།  
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ཕྱི་མོ་སྤྱོད་འགྱུར་པའི།  
བསྐྱེད་པ་མི་ཉམས་མཐའ་རྒྱས་ཡུན་གནས་ཤོག།

ཅེས་པའང་གངས་ལྗོངས་མཁས་དང་གྲུབ་པའི་བླ་མ་ཆོག་ཞབས་དཀར་བ་  
ཆོགས་དྲུག་རང་གོལ་གྱི་གསུང་འབུམ་པར་བྱང་སྒྲོན་ཆོག་ཏུ་ཤར་མདོ་སྤྱོད་གནས་  
ཐོང་ཕྱག་མོ་དན་ཏིག་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་དང་ཉེ་བའི་སའི་ཡུར་ཐོགས་སྤོང་གི་བསྐྱེད་  
གནས་ཀྱི་མཆོག་སྤྱལ་འཇམ་དབྱེངས་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་སྦྱེས་དང་བཅས་བཀའ་ནན་  
གནང་བའི་ངོར། རྒྱལ་ཆེན་པཎ་བཟླའི་སྤྱོད་མིང་གསུམ་པར་སྒྲོ་བཏགས་པ་པཎ་  
སྤྱལ་བཟང་དེས། སྤྱི་མང་ཆོས་གྲུའི་ཤར་གྱིང་གི་དགའ་བའི་ཆལ་ནས་འཕྲལ་  
མར་གྱིས་པ་འདི་ཡང་བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ཆོགས་འཕེལ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།



རང་ཉིད་གྱི་འདྲ་པར་ཞིག་དང་སྒྲུགས་ཏེ་ཡུལ་བའི་ཡིག་རིས།

མ་རིག་རྒྱུ་ལས་བསྐྱེད་པའི་འདུ་བྱེད་གྱི།  
འཕེན་རྫོགས་བྱེད་པའི་ལས་གྱི་འབྲས་སྒྲིན་པ།  
རྣམ་ཤེས་ཁྱེའུ་ཆུང་ཞུགས་པའི་མིང་གཟུགས་རྟེན།  
ལུགས་འབྱུང་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོར་འདི་ན་འབྱུམས།  
ཐོག་མར་བྱིས་པ་མཐིང་གི་སྒྲ་ཅོག་ཅན།  
བར་དུ་ན་གཞོན་དུང་གི་སོ་སྒྲོས་མཛེས།  
མཐའ་མ་དགོ་སྦྱོང་ཀླན་བུ་མགོ་རིག་གཟུགས།  
མི་བརྟན་སྒྱུ་མའི་གཟིགས་མོར་སྤྱ་ཡིད་རྟོན།  
ཡང་མཐར་དུས་གོང་པགས་པའི་ཚོགས་དག་ཀྱང་།  
རྩལ་གྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོར་དེངས་སྒྱུར་ཆོ།  
དཀར་ནག་འབྲས་བུ་སྦྱོང་བའི་ལེན་པ་པོ།  
གཞན་དུ་ཡོད་པའི་འབྲུལ་སྤྱང་ཆོས་འདི་མཛར།  
མངའ་ཐང་ཆེ་བ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྲིད་ནས།  
ཉམ་ཆུང་གྱི་ནས་འཛོལ་བའི་ཁ་སྒྲབས་ཀུན།  
གཅིག་ཅར་འཕྲོག་པའི་དུས་གྱི་ཕོ་ཉ་ལ།  
ཆོས་གྱི་ཐོན་གྱིས་རྟག་ཏུ་མེལ་ཆོ་འོས།  
ཆོ་གཅིག་སྦྱིད་སྒྱུག་སྒྱུ་མའི་གར་མཁན་འདྲ།

སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།  
སྒྲིལ་ཕྱི་མ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲ་པར་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་བྲིས་པའི་ཡིག་རིས།

གཅིས་སྒོག་པ་མས་བསྐྱེད་པའི་ག་བྲག་རྟེན།  
ལན་གཅིག་རུ་དམ་ལུང་པར་ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས།  
རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་སྒྲུང་བརྒྱན་རྟེན་འབྲེལ་སྒྲོ།  
ཕྱིས་འདིར་བྲན་པའི་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་གསལ།  
སྐྱེ་ཀུན་སྒྲོན་པས་འབྲེལ་བ་རྗེས་ཆེན་པའི།  
ཆོས་སྲིད་བ་དན་བསྐྱེད་པའི་གཡུང་དམ་ཆེར།  
བྱུངས་བྲག་རྟེན་མེས་སྒྲགས་པའི་ལྷུང་རྗེས་དང་།  
ངལ་བརྒྱའི་ཆོར་བའི་མྱོང་བ་ཡང་འདིར་མཛོད།  
དཔོག་དཀའི་མ་འོངས་གསར་པའི་མདུན་ལྗོངས་དང་།  
བརྒྱལ་དཀའི་འདས་དོན་ལ་ལུང་རི་མེའི་འགྲོས།  
ཉ་ཅང་ལྷུ་པ་མིན་པའི་ཆོད་སེམས་བཅས།  
སྒྲ་ཆོགས་སྒྲོག་གྱུར་ཆོས་ཀྱང་འདི་ལས་འབྱེད།  
ཡུན་སྤང་མི་ཆེའི་ཉི་མ་སྒོག་གི་ཕྱོད་།  
སྐད་ཅིག་མི་བརྟན་འགྱུར་བའི་བྱ་བྱ་མང་།  
དེས་ཀྱང་མཆོན་པ་མིན་པའི་ལྷག་བསམ་ཟླ།  
ཆ་ཡིས་གཞལ་དཀའི་ཕན་བདེའི་ག་བྱར་སྒྱུག།  
གང་ཞིག་མཐོང་ཐོས་གཏམ་གྱིས་སྐྱོང་བ་དང་།

ཡིད་ལ་བྱེད་དམ་གཟུགས་བརྒྱན་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།།

སྐྱེ་བའི་མཐའ་མ་རྟེན་བཅུད་མཐའ་ཡས་པའི།།

འགྲོ་ཚོགས་སྒྲོལ་བའི་ཉེར་འཛོམ་བདག་འགྱུར་ཤོག།

ཅེས་པའང་རང་ཉིད་གྱི་འདྲ་པར་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལོགས་སུ་བྲིས་པའོ།།

## དཔྱད་སྐུལ།

སྐྱུ་མ་པའི་ས་གཞིར་འཁོད་པའི་སྒོག་ལྗན་བྱ།།

ཀྱན་ཀྱང་བདེ་བའི་རོལ་རྩེས་ཆགས་པས།།

ཤིན་རྒྱུ་བྲེལ་བའི་ངལ་བརྒྱའི་གོམ་སྒྲུབས་གྱིས།།

ཆོ་ཡི་མཐའ་ལ་གཏུགས་འདི་སྐྱོ་བའི་གར།།

མི་གཙང་མགོན་ཁང་ལུས་གྱི་ཤ་བྲག་རུས།།

སྐྱུར་དུ་འབྱུང་བཞིའི་བག་ལ་ཞ་འགྱུར་བས།།

རིང་པོར་འཛོལ་སྐྱུ་མ་པའི་སྒོ་སྒྲུ་འདིས།།

གཏམ་གྱི་འདུན་མ་ཉེས་ན་རྩ་ཙང་ཡངས།།

རྩོགས་ཆེན་པར་སྐུལ་བཟང་དེས་བྲིས།།

ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་ཐོའི་ཚུལ་བྱང་རང་འགྲོས་མ།

ཕྱི་རུ་རུང་བྱང་འགྲོར་བའི་རྒྱུ་ཚོགས་ཀྱང་།  
ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་ལང་ཚོའི་རྟེན་གཞིས་དབེན།  
རྩལ་མཐའི་ཡུལ་འདིའི་ཡིད་ཅན་འགྲོ་ཀྱན་གྱིས།  
རྣམ་དཀར་རྒྱལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ལ་རེག་ཤོག།  
ཉིན་བྱེད་ལྷོ་བགྲོད་འཆར་རྩལ་ཕྱོགས་མཉམ་ཞིང་།  
སྤང་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་པས་ཡོངས་འཕྲོག་པར།  
སྤར་ཡང་བྱང་བགྲོད་སྤང་བའི་སྐབས་བྱེད་པ།  
ཇི་བཞིན་དམ་ཚུལ་ཉིན་བྱེད་རྟག་འཆར་ཤོག།  
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་ཉིར་འཆོར་བདག་འགྱུར་བའི།  
རྣམ་དག་སྤོན་པའི་རང་གཟུགས་ཡིད་བཞིན་དབང་།  
འབྲེལ་ཚད་བདེ་ལ་འགོད་པའི་རྟེན་འབྱུང་མཐུས།  
ས་འདི་དགོ་བའི་བཀྲ་ཤིས་རྟག་འཆར་ཤོག།  
ཤར་རུབ་རྒྱལ་ཁམས་ཉལ་བའི་ཡུལ་སྐྱོར་པ།  
བོད་བན་ཚུལ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་སྒྲུབ་པ་ཅན།  
པརྒྱའི་མིང་མཐའ་བཟང་པོས་བརྒྱན་པ་དེས།  
འགྲུལ་བཞུད་ཞག་སའི་གནས་མལ་སྟོབ་དེར་བྱིས།

ཤིང་བྱ་ལོར་ཡོ་རོབ་རྩལ་མཐའི་ཡུལ་གྱུ་དགུན་དུས་ཉི་ཞལ་མཐོང་བ་དགོན་པའི་ས་  
ཆ་ཞིག་ནས་བྱིས་ཏེ་གནས་དེར་བཞག།

མགོན་བཟའི་མཆིད་བྱང་གི་ལེགས་མཆོན།

རིགས་གསུམ་སེམས་དཔའི་སྒྲུ་འཕྲུལ་རྟག་བྱོན་པའི།  
མཁས་བཙུན་གྲུབ་པ་སྟོང་གི་མས་པའི་བྲིམ།  
མདོ་ཁམས་རྩ་རྒྱུད་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཆེར།  
ངོ་མཚར་དགའ་སྟོན་གསར་པ་དང་འདིར་ཤར།  
ཆོགས་གཉིས་བསོད་ནམས་སྤངས་བའི་ཤེ་མོང་སྟོབས།  
ཁུར་དུ་ཕྱི་བས་མ་བཟོད་ནོར་འཛིན་ཡང་།  
ལྷ་སྤྲུག་དགའ་བས་ཕྱེན་པའི་མཁའ་ལམ་ན།  
གཡུ་འབྲུག་སྤྱུལ་མའི་ཟོལ་གྱིས་བསྟོད་པར་བྱེད།  
མཁས་མང་ཆོགས་པའི་ལྷ་གྲུལ་ཆོས་གྱིས་མཛེས།  
ཕུན་ཆོགས་དགོས་འདོད་ནོར་བུའི་གཏེར་ཁ་རྩེལ།  
མི་བཟང་སྟེ་བཞིའི་དཔལ་གྱིས་མངོན་མཐོ་བའི།  
ཡ་མཚན་དགེས་སྟོན་གནས་འདིར་སྟོན་མཛོད་ཀྱེ།  
བྲིམས་ལྷན་མཁས་པའི་བྱ་མཆོག་མི་འཕྲོག་སྒྲུ།  
མཚན་དཔའི་ཁོ་ལག་རྩོགས་པའི་ཆངས་དབྱངས་གསུང་།  
འཇམ་སྒྲན་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་འཛུམ་དཀར་གྱི།  
འོད་ཟེར་བྲ་བས་ཁྱེད་ལ་བསྐྱབས་པར་བྱེད།  
མ་འདྲིས་མཛའ་བ་མི་ཕྱེད་ཡིད་གཙུགས་མཆིད།  
བཙེ་ཆེན་གྱི་བས་མ་བཏང་ཕུག་རྒྱའི་གར།

ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་འཕྲེང་བའི་མངོན་རྟོགས་གྱི།

བཀྲ་ཤིས་བྱེ་བས་བྱིད་ལ་དགོ་མཚན་བསྟེན།

མི་འཕྲོག་གསང་གསུམ་རྩི་རྩི་ལྷན་པོ་རྟག་བརྟན་ཆོས་ཁམས་མངོན་འཐས་པར།

མཐའ་ཡས་འཕྲིན་ལས་སྒྲིན་གྱི་འོད་ཟེར་འདྲུ་འབྲལ་སྤངས་བའི་ཡ་མཚན་འབྱུམ།

རྒྱང་སྒྲན་གླིང་བཞིའི་ངོ་མཚར་ལེ་ཚན་འབྲུག་སྒྲ་གསར་པའི་རོལ་མོར་བཅས།

གྲགས་པའི་གདུགས་དཀར་མཁའ་ན་འཕྱར་བས་མཐའ་ཡི་ལྷ་ཁྱུང་བརྒྱན་གྱི་ཅིག།

མདོ་སྤྲད་གྱི་ཙོང་ཁའི་རི་བོའི་དུས་དེབ་གསར་འདོན་ལ་

བྲིས་པའི་ཤིས་ཚིག།

བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་གྲུབ་འཆི་མེད་སྐྱབ་བརྟེན་མཆོ་སྐྱེས་པརྟེན་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས།

མཁྱེན་པའི་གཏེར་མངའ་འཇམ་མགོན་ལྷ་མཁྱོེ་བཟང་རྒྱལ་བའི་གཟུགས་སྐྱེ་ངོམ།

རྒྱབས་ཆེན་མེས་པོའི་མཁས་མངོངས་ཕུག་རྩིས་ངོ་མཚར་བྱེ་བས་རབ་མངོས་པའི།

གངས་ལྗོངས་མདོ་སྤྲད་ཙོང་ཁའི་རི་བོའི་གྲགས་སྒྲན་གླིང་པའི་ཁྱོན་ན་འབར།

དགོ་མཚན་འབྱུམ་ཕྱག་དུས་གཅིག་འབྱེལ་བའི་ངོ་མཚར་གཏམ་གྱི་རོལ་མཚོ་ལ།

རྩིས་སྤྲུལ་གས་པའི་ནམ་དཔྱོད་ཅུ་རྒྱུད་ཕྱོགས་ནས་སྤྱད་པའི་མད་བྱུང་གཟུགས།

དུས་གྱིས་བསྐྱལ་བའི་མཚར་སྤྱག་སྤྱང་བརྟན་རི་མའི་ཟོལ་གྱི་བྱ་མ་རྟ།

གངས་རིའི་གཟི་མདངས་ཕྱོགས་སྤྲུལ་པའི་འགྱུར་མེད་རང་གཤིས་འདི་ན་བཀྲ།

ཆུ་སྒྲེདི་ལོ་སར་སྒྲོན་ཆོག།

བདེ་ལེགས་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བ་དམ་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཆེན་པོ་ས་གསུམ་སྐྱེ་དགའི་  
ལྷ་ན་མི་རུབ་པར་རྟག་རྟ་མཛོན་པར་མཐོ་བར་གྱུར་ཅིག།

མཚུངས་མེད་འདྲན་པ་མི་མཆོག་སྟོབས་བརྩའི་བདག་།  
 སྤངས་ཏྲོགས་མཐར་ཕྱིན་འགྲོ་བའི་ཕན་བདའི་གཉེན་།  
 ལྟར་བཅས་ཆེ་དགའི་གཙུག་ན་ལྟམ་མེ་བ་།  
 རྒྱལ་བ་དོན་ཀུན་གྲུབ་པས་ཤིས་པ་སྟོལ་།  
 རྒྱལ་ཀུན་གསུང་གི་དབང་ཕུག་སྤྲེལ་བའི་ཉི་།  
 མི་བད་གཟུངས་སྟོབས་སྟོ་གོས་སྤང་བའི་བདག་།  
 མེད་ས་ལུན་གཅིག་ཅར་གཞིལ་བའི་མཐུ་འཆང་བ་།  
 གཞོན་ལུ་ཟུར་ཕུད་ཅན་དེས་བཀྲ་ཤིས་སྤྲུབས་།  
 ཟབ་རྒྱས་རྒྱལ་བའི་ཆོས་ཚུལ་གཏེར་གྱི་མཛོད་།  
 ཡང་དག་ལྟ་བའི་དམིགས་རྣམ་ལྟེང་མིག་གིས་།  
 ཇི་བཞིན་འབྱེད་པའི་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་དེ་།  
 དག་ལེགས་བྱེ་བའི་དཔལ་གྱིས་གཙུག་ན་མཆོད་།  
 དབང་མདོག་དག་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་ཡང་ལེ་བེར་།  
 སྟིང་ཐིག་བསྟན་པའི་སྤང་མ་མ་གཟའ་རྟོར་།  
 བཀྲ་ཤིས་ཆོ་ཡི་དཔལ་འཛིན་མཆོད་ལྔ་ཡིས་།



མི་འབྲལ་དགེས་པའི་ལྷ་ཞལ་རྟག་ཏུ་ངོམ།

ཡ་ད་དེ་རིང་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ཚན་ཆུ་ཕོ་སྤེལ་གྱི་ལོ་འཁོར་གནམ་ལོ་  
གསར་པའི་འཛུམ་ཞལ་གསར་དུ་ངོམ་པའི་དུས་ཚོས་བཟང་པོ། དཀར་ཕྱོགས་  
དགའ་བ་དང་པོའི་ཚོས་གཅིག་བཟུ་གིས་པའི་ཉི་མ། དོན་འགྲུབ་པའི་ཐོ་  
རེངས། ཡུན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་ནམ་ལངས། གཞི་བྱེས་འཛོམས་པའི་ཉི་ཤར་  
གྱི་སྐབས་སུ། སྤྱིར་འཛོམས་གླིང་ཡངས་པའི་ཐ་གྲུར་གནས་འཆའ་བའི་ཤ་བྲག་  
རིགས་རུས་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་བོད་མི་མཆོག་དམན་བར་གསུམ། བྱེ་བྲག་  
རང་རིགས་ཕན་བདེའི་གཞི་རྩ། མད་བྱུང་བསྟན་སྲིད་གྱི་རྩ་ལག་སྤྲུགས་  
བསྐྱེད་འགན་ལྔ་དང་བྲལ་བས་སྤྱི་དོན་ཁུར་དུ་བཞེས་པ་དག་དང་། བྱེད་པར་ཚོས་  
གླིང་འདིའི་བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ། རྒྱལ་ཕྱི་ནང་ནས་ཕེབས་པའི་རིས་  
མེད་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་བཤེས་གཉེན་མཁན་སྤེལ་དག་སྤོབ་སྤེལ་འཛིན་པ་ཡོངས་  
ལ་ལོ་སར་དགེས་སྟོན་གྱི་བཟུ་གིས་བདེ་ལེགས་ལུ་རྒྱ་ཡིན། ད་ཐོག་མར་དར་  
དཀར་པོ་མཆོག་ཏུ་གཙང་ཞིང་སྲིད་ན་རིང་བ། བཟུ་གིས་པའི་རྟགས་གྱི་རི་མོས་  
མདོན་པར་བཟུ་བ། མཛོད་དར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་གྱིས། བསྟན་པ་དར་ཞིང་  
སྤྱོད་ཅེས་བ། མཛོད་བཟང་དར་དཀར་ཡུག་གཅིག་ལ། ནམ་ཡང་ངོ་མས་མ་  
གོས་པའི་བདུ་མཆོན་དང་། བྱེ་མར་བས་གྱི་ཡུད་མཆོག་ཞིབ་དཀར་རྩམ་པའི་ཡུང་  
པོ་ལ། མར་དཀར་བདའ་རུས་རྒྱན་བཏགས། གཡང་དཀར་ཡུག་གི་  
གཟུགས་གྱིས་བརྒྱན་པ་དེས། བཟུ་གིས་ཞལ་ངོ་བསོད་ནམས་གཡང་དུ་འདུ།  
ལྷ་གཡང་མི་ལ་འཁོར། ཟས་བཅུད་ཡུན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་བདུ་ཚོས། མདའ་  
དར་དར་ཚོན་སྤྲུལ་འདུལ་དཀར་གཡང་མེད་གྱི་མེ་ལོང་བཏགས་པ་གཡས་སུ་

ལན་གསུམ་བསྐྱོར་བས། བཤད་སྐྱབ་བསྐྱན་པ་དར་བའི་ཚེས་གཡང་།  
གངས་ལྗོངས་བདེ་སྐྱིད་འཛོམས་པའི་སྲིད་གཡང་། ལོངས་སྐྱོད་མངའ་ཐང་  
འཛོམས་པའི་ནོར་གྱི་གཡང་ཐམས་ཅད་དུས་འདི་རུ་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མཆོག་  
ཏུ་འགྲིགས་པས་མི་ཚད། ཆོ་ལྷ་ཆོད་པག་མེད་མགོན། ཆོ་འཛིན་གྲུབ་པའི་  
རྒྱལ་མོ། ཆོ་བདག་ལྷ་མོ་མགྲོགས་མ། འཆི་མེད་པརྟ་འབྱུང་གནས་བཅས་  
ཀྱིས་འདིར་འདུས་པའི་དཔོན་སྐོབ་ཚོགས་པ་ཀུན་ལ་མི་ཤིགས་ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ།  
མི་འགྱུར་བཅུད་ཀྱི་དྲངས་མ། མི་རུབ་སློག་གི་རྟེན་ཕྱར་བཅུགས་ནས། སྐྱེ་ཆོ་  
ཉི་ཟླ་དང་མཉམ། དབང་ཐང་རི་རྒྱལ་བས་མཐོ། ལོངས་སྐྱོད་རྒྱ་མཚོ་བཞིན་  
འབྱེལ། མངའ་ཐང་གི་དབུ་བཞི་ལས་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མ་བསྐྱིག་རང་འགྲིག་ཏུ་  
འགྲིགས་པ་ཡིན། ད་ལྷ་བསང་སྤྱོད་དཀར་ཕུག་མོས་བར་སྐྱང་ཡོངས་སུ་བྱུང་  
པར་བདུད་རྩི་འོ་མའི་གསེར་སྐྱེམས་བར་པས་དཀར་ཕུགས་ལྷ་དང་སྐྱང་མའི་རོ་སོ་  
དགུང་ལ་བསྟོད། འཛིགས་རུང་རྒྱུད་རྟེན་བ་དན་མཁའ་ལ་གཡོ་བས་དག་ལྷ་ཐེར་  
མ་ངང་གིས་འདུ། དེ་ལས་ཀྱང་མདོ་གླིང་བསྐྱན་པའི་སྐྱུང་མ་སྐྱེ་མེད་ཆེན་རྒྱལ་  
པོ། འཛོམས་གླིང་སྲིད་པའི་དུང་རྒྱ་འབྱུང་པའི་རྒྱ་ཚོ་ཞལ་དཀར། ལུ་བ་གཡང་  
གི་རྟེན་ཕྱར་འབྱུང་པའི་རོང་ཆོད་མར་ལེབ། དཔའ་བརྟུལ་སུམ་ཅུའི་བླ་གནས་སྐྱེ་  
དཔོན་སྐྱང་རྒྱུད་གཡུ་སྐྱག་སོགས་དཔའ་བརྟུལ་ཕུ་རུའི་འཁོར་ཚོགས་དབྱེས་བཞིན་  
འདུས་ནས་བུ་ལ་མ་ལྟར་འབྲི་ཞིང་སྐྱོང་སྟེ། དགོས་འདོད་ནོར་བུའི་ཞགས་པས་  
དངོས་གྲུབ་གཡང་གི་སྐྱ་འདྲན། ཟིལ་གཞོན་གསུང་གི་ད་རོས་ཁམས་གསུམ་སྐྱེ་  
འགྲོའི་བླ་ཡིད་བསྐྱུད། དཔའ་བཟྃད་བཙན་པའི་དབུ་མོག་གིས་གཡུལ་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་  
ར་སྐྱ་སྐྱོགས་པ་སོགས། ལས་བཞི་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་ལ་ཉེ་ཆོ་རིང་གནས་ཀྱི་ཤེ་མོང་

གིས་མཉམ་དུ་བསྐྱུས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མཆོག་ཏུ་དགོ། ད་གནམ་ལའི་རྒྱལ་པོ་  
 སྤུའུ་འདི། སྤོན་སྤྱེལ་གན་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་བོད་མིའུ་གཏུང་དུག་གི་རིགས་  
 རུས་བསྐྱེད་པས་མི་རྒྱུད་ལྷ་ལས་འཕྲོས་པའི་ཆེ་བ། སྤྱེལ་རྟ་རུ་མ་ནས་རྒྱ་གར་མ་  
 ལྷ་རྟ་རྩལ་སེམས་ཤུགས་སྤྱུང་བའི་སྤྱེལ་པོ་ལ་སྤྱང་ཕྱི་ཡུལ་བས་ཆོགས་གཉིས་བསོད་ནམས་  
 རྩོགས་པའི་ཆེ་བ། སྤྱེལ་ལོ་སྤྱེལ་ལླའི་ཆོས་བཅུ་དེ་སྤོབ་དཔོན་པར་འབྱུང་གནས་ཀྱི་  
 དུས་སྟོན་དང་། གནས་མཆོག་དེ་མི་ཀོ་ཁའི་གནས་སྤོ་འབྱེད་པའི་དུས་ཀྱི་ཆེ་བ།  
 སྤྱེལ་རྟ་རུ་མ་རྒྱས་སྤོན་པོའི་རྒྱལ་ཁམས་མཆོངས་ཐངས་གཅིག་གིས་བརྒྱགས་པས་  
 མངའ་ཐང་སྤོབས་རྩལ་ཀྱི་ཆེ་བ་སོགས་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་སྤོ་ཆོགས་དང་ལྷན་པའི་སྤྱེལ་།  
 འབྱུང་ཁམས་རྩལ་དབང་བའི་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་འདིར། མཁའ་ལ་ཉི་ཟླ་སྐར་  
 གསུམ། ས་ལ་མི་ལོ་རྩེ་ཆོས་གསུམ། བར་ན་བདེ་སྤྱིད་སྤོན་གསུམ་འཛོམས་  
 བས། སྤྱིད་པའི་སྤྱུ་དང་ཕྱེད་འཛོ། དགའ་བའི་བོད་དང་རྒྱུས་གར་སོགས་འགོ་  
 ཀུན་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་འདི་བཞིན་དུས་ཇི་སྤྱིད་བར་དུ་རོལ་ནས། ས་སྤྱིང་ཉི་  
 འོག་གི་འགོ་བ་མི་ཡི་རིགས་སུ་གྱུར་བ་ཀུན་ལ། ཞི་བ་བྱང་རྩལ་ཀྱི་སེམས་མཆོག་  
 བརྟེས་ནས་གཞོད་སེམས་ཕྱག་དོག་དང་བྲལ་ཏེ་ཕན་ཚུན་པ་མ་དང་སྤོན་རྒྱའི་འདུ་ཤེས་  
 བས་ཡང་མི་སྤོད་པ་དང་། སྤྱིད་གུའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩ་རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་དྲི་  
 མེད་ལུང་དང་རྩོགས་པའི་སྤྱིང་པོ་ཅན་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཁམས་སུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་  
 རིང་དུ་གནས་པ་དང་། བསྐྱེད་འཛིན་ས་ཆེན་ཀྱི་སེམས་དཔའ་བསམ་བཞིན་མིའི་  
 རྣམ་རོལ་དུ་བྱོན་པ་དག་གི་སྤྱོད་ཆོལ་བས་པད་བརྟན་ཅིང་། ཐུགས་བཞེད་གོགས་  
 མེད་དུ་འགྱུབ་པ་དང་། ཤར་མདོ་ཁམས་འཛིན་མའི་ལྟེ་བ། རི་བོ་དཀར་  
 གསལ་ཀྱི་ཕང་བར། སྤྱིང་ན་སྤོན་དཀར་ཀྱི་སྤྱོད་ཐེངས། འོག་ན་མེ་རྟོག་གི་

གདན་བཏིང་། གཡུ་མཚོ་ཡོན་ཆབ་ཀྱི་བཀོད་མངོས། ས་གཞི་ཙི་བཅུད་ཀྱི་  
འབྲས་བུས་གཏམས་པའི་གྲགས་ཆེན་སྤིང་དཀར་གྱི་ས་ཆ། གཡུ་འབྲུག་གུན་  
འགོ། གསེར་ཉ་མངོང་བསྐྱོལ་གྱི་དབྱུང་དང་ལྷན་པ་མཁས་པའི་ལྷགས་གྱི་ས་  
དབྱིབས་སུ་སྤིང་བཞི་རི་རབ་ཀྱི་བཀོད་པར་ཆགས་པ། གྲགས་ཆེན་དོན་དང་ལྷན་  
པའི་གྲི་སོང་ཆོས་ལྷ་ལྷུན་བསྟན་ཉིན་བྱེད་མདོ་སྒྲགས་བཤད་སྒྱུ་དར་རྒྱས་སྤིང་དང་།  
སྒྱུ་དེ་མེ་ཏོག་བཅུགས་པའི་རི་བོའི་མགུལ་བར་ཆགས་པའི་སྒྱུ་སྤྲེ་གསང་ཆེན་འོད་  
གསལ་ངེས་དོན་སྤིང་བཅས་སུ་བསྟེ་ཞིང་བཞུགས་པའི་དགོ་འདུན་པ། འཆད་ཚུད་  
ཚུལ་པའི་མངའ་བདག་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷུག་དམ་པའི་ཚུལ་  
དགའི་བདག་ཉིད་འཆད་བའི་བསྐྱབ་བཙོན་སྤྱང་ཡོན་ལ་གནས་པའི་དམར་སེར་འདུས་  
པའི་སྤྲེ་ཆེན་པོས་བར་སྤྲང་གི་ཁ་དོག་ཆོས་གོས་ཀྱི་མདངས་གྱིས་བསྐྱུར་ཞིང་། ཅུ་  
གཏེར་བཞིའི་སྐྱར་གསུམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་བཅིངས་པའི་ས་གཞི་ཆེན་པོར་འཁོད་པའི་འགོ་  
བ་མའི་རིགས་ཀུན་གསང་ཆེན་ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཡངས་པོ་  
འགོག་མེད་དུ་ཤར་བའི་སྒྲོན་ལམ་ཇི་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཅིག་གཤམ།

སྤྲེ་ཡང་སྒྲུས་པ།

སྤྲོངས་འདིར་སྤྲེ་བཞི་དགོ་བཅུའི་འབྱོར་བ་རྒྱས།

སྤིང་འདིར་འཆད་ཚུད་ཚུལ་པའི་སྤྲང་བ་དར།

ས་འདིར་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་ཤར།

ཆོ་འདིར་བསམ་དགུ་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

དུས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་མིང་གི་ལྷག་མར་ཞི།

སྤྲོད་བཅུད་ལྷ་གཡང་བསོད་ནམས་སྤྱིན་བཞིན་འདུ།

ལེགས་ཚོགས་མཛད་བརྒྱའི་སྒོ་འཕར་ཡངས་པོར་ཕྱེད།  
ཚེས་སྲིད་དཔལ་གྱིས་འབྱོར་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
གཞལ་བྱ་བདེན་གཉིས་ཕྱི་ནང་ཤེས་བྱའི་ཚེས།  
འཇལ་བྱེད་ཚད་མ་གསུམ་གྱི་ཡང་དག་སྒོས།  
གཞལ་ལས་ལྷ་སྒོམ་སྦྱོད་པའི་གདེང་ཆེད་པ།  
མཁས་དང་གྲུབ་པའི་བྱ་མཚོག་གྲི་སེང་པ།  
སྤར་མེད་གངས་ལྗོངས་མཛེས་བྱེད་ལོ་བུའི་རྒྱ།  
བྲགས་པའི་མུ་བྱུད་སྤིང་བཞིའི་རྩ་ལོང་ཅན།  
ནམ་ཡང་རྒྱབ་མེད་འཕེལ་རྒྱས་ཡུན་གནས་པའི།  
བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱིས་ས་གསུམ་ཡོངས་འགོངས་ཤོག།

ཅེས་ལོ་དེའི་ལོ་སར་ཤིས་ཚིག་གི་གཏམ་སྒྲུབ་འཛིན་འཁོར་ལོར་སྒྲུབ་པར་བླངས་ཏེ་  
མཚམས་མལ་ནས་ཕུལ་བ་ཕྱིས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞུགས་པའོ།

## ལོ་སར་ཞིག་གི་ཤིས་སྒྲོན།

གནམ་ལོ་གསར་པ་གསར་དུ་ཚེས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དག་བའི་དུས་བབ་ལ།  
སྤྱིང་ནས་ལྷ་ཡིས་བདུད་རྩིའི་ཆར་འབབས་ཆུ་འཛིན་གཡོ་བ་མཁའ་ལ་ལྷིང་།  
བར་གྱི་སྦྱེད་བྱ་སྤྲེ་བཞིའི་འབྱོར་བས་རྟག་ཏུ་ཕྱུག་ཅིང་མཐུན་པར་འགྲོགས།  
འོག་གི་ས་གཞིར་འབྲས་བབ་དུས་སྤྱིན་ཀུན་ནས་དག་བའི་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ།

བྱུང་པར་གངས་ལྷན་ཁ་བ་དཀར་པོའི་ལྗོངས།

འཛམ་གླིང་འཛིན་མའི་བྱིན་གྱི་ཕྱེ་མཐོན་པོར།  
ལུགས་བྱང་སྒྲིལ་པའི་བ་དན་གཡོ་བའི་གཏམ།  
གླིང་བཞིའི་ན་བའི་རྒྱན་དུ་འབྲལ་མ་གྱུར།

མཚམས་མལ་ཐུན་གསེང་ཞིག་ནས་སློབ་ཚོགས་ཡོངས་ལ་ཕུལ་བའོ།

### བྱ་མ་རྟའི་ཕག་ལོའི་ལོ་སར་སློན་ཆོག

བཟླ་ཤིས་ལུགས་གཉིས་གཤོག་པས་མཁར་བགྲོད་ཅིང་།  
ཕུན་ཚོགས་སྡེ་བཞིའི་རྐང་པས་ས་ན་མཁྱོགས།  
དབང་ཐང་རྒྱང་གི་ལུགས་ལྡན་སྐྱར་ཕྱེ་ཅན།  
དར་རྒྱས་དགེ་བའི་འཕྱིན་སྐྱེལ་བྱ་མ་རྟས།  
འབྱུང་ཁམས་ཤིང་ལ་དབང་བའི་ལོ་ཡི་བདག།  
རྩི་རྩི་སྒྲ་ཅན་བརྩིད་པའི་དུས་ཀྱི་ཆར།  
གངས་ལྗོངས་བསྐྱར་དང་དེ་འཛིན་དམ་པའི་མགོན།  
ལོ་ཁྲིར་བརྟན་པའི་བཟླ་ཤིས་སློན་ཆོག་ལྟ།

དཔལ་གྱི་སེངྒེས་མཚན་པའི་རི་བོའི་ལྗོངས་ན་གནས་འཆར་བའི་ལུང་རིགས་  
གཡུ་རལ་གྱི་ལན་བུ་ཕྱོགས་བརྒྱར་གཡོ་ཞིང་གཟུངས་སློབས་སློ་གོས་ཀྱི་སྒྲེར་བཞི་  
མཚོག་ཏུ་བགྲང་བ།   སླིང་སློབས་བཟོད་བཟོན་གྱི་ཕྱེལ་གསུམ་ནང་ནས་རྒྱས་པའི་  
གངས་གཞོན་སངས་ལྷག་གི་བྱུ་ཚོགས།   གོམ་སྐྱབས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་དམ་པ་  
གོང་མའི་ཞབས་རྩིས་བསྐྱེགས་ནས་ལུགས་བྱང་ལེགས་ཚོགས་ཀྱི་བཟླ་ཤིས་པའི་ཡང་

ཅེར་མདུན་དུ་མཆོངས་ཤིག།

ཅེས་སྒྲི་སང་ཆོས་གྲུའི་སང་ལྷེང་སྒྲི་ཆེན་དུ་བྱ་མ་རྟ་ཞེས་པའི་ཁ་བྱང་ཅན་གྱི་སྒྲུམ་  
ཆུང་། ལྷག་བསམ་གྱི་རེ་འདུན་དང་འབྲ་མིན་གྱི་དགོངས་འཆར་མཚན་ཐོ་མི་  
འགོད་པར་འཕེན་ས་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་བྱར་དུ་རང་ཉིད་གྱི་ལག་བྲིས་རྟ་མཆོག་གཡུ་  
རྩོག་གཤོག་བྱང་ཅན། ཕུལ་གྱིས་མཁའ་དབྱིངས་མཐོན་པོར་འཕྱར་བའི་མངོས་  
རིས་ཤིག་དང་མཉམ་དུ་བྲིས་པའོ།

### སྒྲིན་བྱང་བཀྲ་ཤིས་ཉིས་བརྟེན་མ།

འོད་དཔག་མེད་མགོན་ཐུགས་ཀའི་རྒྱུ་ ཡིག་དབང་མདོག་ཞུན་མར་འབྲེས་པའི་  
བརྟེན།

མ་ཆགས་མདངས་ལྷན་པར་ཉི་ཅེར་སྒྲིན་ཡ་མཚན་གཟུགས་སྒྲིའི་བཀོད་པ་ཅན།

རྒྱལ་ཀུན་སྒྲི་གཟུགས་པར་རྒྱ་རྒྱ་རང་བྱུང་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་དེས།

སྒྲིགས་ལྷས་གཟིར་བའི་འགོ་འདི་སྒྲིང་ཞིང་རྩོགས་ལྷན་གསར་པ་མགོན་དུ་ལྷག།

ཡོངས་རྩོགས་རྒྱལ་བསྟན་སྒྲིང་བརྟེན་གྱིང་རྟ་བརྟེན།

མི་རྣམས་དར་ཞིང་མངའ་ཐང་ཡུན་དུ་རྒྱས།

གངས་ལྷོངས་རིགས་རུས་གཅིག་པའི་ཆོལ་གསུམ་འབངས།

མཐུན་ཞིང་འབྲོག་པའི་དབུ་འཕང་རྟག་མཐོ་ཤོག།

མཁས་པ་མཁས་པ་ཆོགས་པའི་ལྷ་བྲལ་གྱི།

དམ་པ་དམ་པ་ཇི་བཞིན་གྲགས་པའི་དཔལ།

ཆོ་རབས་ཆོ་རབས་རྣམས་སུ་མི་འབྲལ་བའི།  
བཀྲ་ཤིས་བཀྲ་ཤིས་གང་དེས་འགྲོ་ཀུན་སྤྲུངས།

### བཀྲ་ཤིས་ཆོས་དབྱུངས།

རྣམ་དཀར་བསིལ་སྒྲིལ་པན་བདེའི་ཆུ་འཛིན་ལས།  
འགྲོ་སྒྲོའི་སྒྲིབ་གཉིས་ངི་མ་སེལ་བ་དང་།  
དད་དང་སྙིང་རྩེའི་སྒྲུ་གུ་རབ་རྒྱས་པའི།  
ཆོས་ཀྱི་ཆར་བ་འབེབས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
རིགས་གཟུགས་འབྱོར་བའི་ལང་ཆོ་མཐུབ་རྟམ་པས།  
གཡུ་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་བ་དན་ཆར་གཡེ་ཞིང་།  
འདོད་འབྱུང་བསམ་འཕེལ་དབང་གི་གཟི་འོད་ཅན།  
བུ་ཁོར་དཔལ་གཡང་འཛོམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
ཕ་གཅིག་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལས་ལེགས་འོང་བའི།  
གདམ་ཟབ་བདུད་ཕྱིའི་ཉིང་ཁུས་རྟག་མྱོས་པས།  
འབད་མེད་མཐོ་རིས་གྲོང་དུ་སྤྲུང་སྒྲིབ་པའི།  
ཐར་བའི་ཐེམ་སྐྱུ་རྒྱུགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
གངས་ལྗོངས་ཆོས་ལྷན་ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཆར།  
དགེ་མཚན་སྤྲུང་བ་དཀར་པོ་རྟག་ཤར་བས།  
བསྐྱེད་དང་འགྲོ་བའི་དཔལ་ཡོན་རབ་རྒྱས་ཏེ།  
མངའ་ཐང་མི་རུབ་མཐའ་རྒྱས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།



བསེལ་ལྷན་གངས་ལྷོངས་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་ཆེར།  
འབྱུང་དང་ཕྱགས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་ཐང་མར་བཟུལ།  
ཕུན་ཚོགས་དགོས་འབྱུང་ཡིད་བཞིན་འདོད་དབྱུང་གཏེར།  
མི་ཟད་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
རྒྱལ་བསྐྱེད་གངས་རིའི་དབྱུས་ཀྱི་སང་ཆེན་མཆོག།  
མདོ་སྐད་རུ་དམ་གྲུབ་དབང་ཕྱོགས་ཆེན་པའི།  
བཤད་སྒྲུབ་ལུང་རྟོགས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཆེ།  
མི་རུབ་སྤྱི་མཐའ་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
ས་གསུམ་སྤྱི་པའི་མུན་སེལ་ནོར་བུའི་མཆོག།  
མཁས་མང་ཉི་མཱ་སྐར་གསུམ་འཛོམ་པའི་གནས།  
ཤྱི་སང་དཔལ་གྱི་ཆོས་གྲ་ཆེན་པོ་དེ།  
འཛོམ་སྤྱིང་རྒྱན་དུ་བརྟན་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
བཀྲ་ཤིས་མི་འགྱུར་གཡུང་དྲུང་ཆེན་པོའི་གཞིར།  
མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་མིག་གཅིག་དུ།  
བརྟན་འཛིན་མཁས་གྲུབ་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་རྣམས།  
སྒྲུ་ཆོ་ཞབས་པད་བརྟན་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
ས་གསུམ་དགེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཉིན་མོའི་མགོན།  
མཆོག་གསུམ་དམ་པའི་བཀྲ་ཤིས་དང་འགྲོག་ནས།  
དུས་གསུམ་དགེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཆེན་པོ་ཡིས།  
ཕུན་ཚོགས་སྤྲུང་བའི་བཀྲ་ཤིས་རྟག་འབར་ཤོག།

## ཁམས་འདུས་སྒྲུ་བྱུང་།

མཐོན་པོའི་ཨ་སྒྲོན་གནམ་ནས་འཕུར་བའི་ལྷ་བྱ་བྱུང་བྱུང་དཀར་མོ་ལགས།  
གང་བྱེད་གཤོག་ཡངས་དཀར་པོ་བརྒྱུངས་ནས་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འཕུར་བའི་དུས།  
ཤར་གྱི་ཆུ་འཛོན་དཀར་པོའི་བང་རིམ་འཇའ་འོད་འཁྲིགས་པའི་འོག་ཤེད་ན།  
ང་ཡི་སྒྲིང་གི་དྲངས་བཅུད་བཞུགས་པ་དེ་ལ་བྱེད་གྱིས་འཕྲིན་འདི་གསོལ།  
འདི་ན་ཤུགས་དྲག་ལས་གྱིས་མནར་བའི་སྐྱབས་མེད་གདུང་བས་རབ་གཟིར་བས།  
གང་བྱེད་འབོད་པའི་སྒྲེ་སྒྲགས་རིང་པོ་མགྲིན་པའི་དབྱངས་གྱིས་བསྐྱལ་ལགས་ན།  
བྱེད་གྱི་འཕྲིན་ལན་ཟེར་མ་རྒྱུང་དང་ནམ་མཁའི་སྒྲིན་དང་གཙང་རྒྱས་ཆབ།  
དབྱར་གྱི་རྒྱུ་དང་དབྱིད་གྱི་རྒྱལ་མོ་ཉི་གཞོན་བཅས་ལ་བསྐྱར་རོགས་མཛོད།

## གྲ་ས་བྲན་སྒྲུ།

ཤར་གྱི་བྲི་གདུགས་ཉི་མ་ནམ་མཁའ་ལ་ཤར་དུས།  
སྒྲི་སེང་དཔལ་གྱི་ཆོས་གྲ་ཆེན་པོ་དེ་བྲན་བྱུང་།  
དམར་སེར་མཚམས་སྒྲིན་མཛེས་པའི་ལང་ཆོད་མཐོང་དུས།  
སྒྲོམ་བརྩོན་འདུས་པ་བརྒྱ་ཕྱག་སྒྲིང་ཕྱག་དེ་བྲན་བྱུང་།  
སྒྲོ་ཡི་གཡུ་འབྲུག་སྒྲོན་མའི་གསུང་སྒྲན་དེ་གྲིར་དུས།  
ཆོས་དུང་གཡས་འབྲིལ་དཀར་པོའི་གསུང་སྒྲན་དེ་བྲན་བྱུང་།  
ཨ་ལ་ལ་རྟོག་ངས་སྒྲིངས་མཁས་པ་ཡི་འབྱུང་གནས།

འཛམ་གླིང་མཛོས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱན་ཆ་ཡི་མཆོག་གྱུར།  
མདོ་ཁམས་འཛིན་མའི་ཆོག་མཁན་གཉིས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ས།  
ང་ཡི་གྲ་ས་སྒྲི་སེང་ཆོས་གླིང་དེ་བྲན་དུས།  
སྒྲིང་བ་དག་འཛིང་སེམས་པ་སྒྲིད་པ་ཡི་ངང་ནས།  
དབང་མེད་སྒྲུ་ཡི་འགྱུར་ཁྱུག་ལྷག་ལྷག་འགྱུར་དུ་ཐལ་ལོ།

མདོ་སྒྲིད་གྲ་རྒྱན་པ་འག་འཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་སྐབས་ཁོང་ཆོའི་བྲན་རྟེན་དུ་  
བྲིས་པའོ།

## ཆོས་གྲ་བྲན་སྒྲུ།

ཤར་ཕྱོགས་ནམ་མཁའི་མཐོངས་ཀྱི།  
ཞོགས་པའི་མཚམས་སྤྱིན་མཐོང་དུས།  
སྒྲི་སེང་ཆོས་གྲ་ཆེན་པོའི།  
དམར་སེར་འདུས་པ་བྲན་བྱུང་།  
ཤར་རིའི་ཐུག་པའི་ཕྱེ་ནས།  
ཉི་གཞོན་འོད་ཟེར་འཕྲོ་དུས།  
གསེར་བྲི་སེར་པོའི་སྟེང་གི།  
མཚུངས་མེད་སྒྲ་མ་བྲན་བྱུང་།  
ཡིད་འོང་པ་རྒྱའི་ཆོལ་ནས།  
རྒྱ་དུག་མགྲིན་སྒྲུ་ལྷིར་དུས།

ན་མཉམ་ཆོས་ཀྱི་གྲོགས་པོ།

འཆད་ཚེད་ཚོམ་པ་བྲན་བྱུང་།

འདི་ཡང་དབུས་གཙང་པ་འགར་གྱིས་ནས་བྱིན་པོ།

ཐོགས་ཆེན་ཏྲ་བསང་ཆེན་མོའི་དུས་སྟོན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཤིས་བཟོད།

ཨོ་སྤྱི།

མཐའ་ཡས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཟུགས་མཆོག།

ཅ་གསུམ་རྒྱུ་འོ་ཆོགས་ཐེ་པར་སྤྱིས།

གངས་ལྗོངས་སྤྱབས་གཅིག་ལྟག་པའི་ལྷ་མཆོག་དེས།

སྤྱིགས་ལྟས་གཟིར་བའི་འགོ་འདི་རྟག་ཏུ་སྤྱོད་ས།

མ་ལུས་རྒྱལ་བསྟན་བཤད་སྤྱབ་མཁའ་ལམ་དུ།

འཆད་ཚེད་ཚོམ་པའི་ཉི་ཁྲའི་སྤང་བ་ཅན།

མཁས་དང་གྲུབ་པའི་རི་སྒྲིང་བཀོད་མཛེས་པ།

གྲུབ་དབང་ཐོགས་ཆེན་བརྒྱུད་པར་བཅས་པ་རྒྱལ།

སྤྱི་ན་ནམ་པར་ཆེ་བའི་མཐུ་འཆང་བ།

ནག་པོའི་ཅ་ལག་སྤྱིང་ལ་ཞུགས་པའི་དཔུང་།

མཐར་བུད་དེ་ཐོན་པའི་མཆོན་ཐོགས་པ།

སྤྱིས་མཆོག་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་པོས་དག་ལེགས་སྟོལ།

ལྷ་མཆོག་སྤྱིང་གིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཀྱི་ཤུགས།

དབུ་མེག་བཙན་པོའི་གོ་ཆར་ཉར་འགྲོགས་པའི།  
གཡུལ་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་བ་དན་ཆེར་གཡོ་བ།  
དབང་བླ་ལེར་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཤིས་པ་སྦྱབས།  
དྲངས་གསལ་གངས་རིའི་ཞལ་དཀར་མཐོན་པོ་དང་།  
མཆོ་རྒྱུད་རྩ་བའི་ལྷ་ལྷ་པོར་གནས་འཆའ་བའི།  
དཀར་ཕྱོགས་སྦྱོང་བའི་ལྷ་ལྷ་པོ་ཐོག་ཅན།  
ཟེ་དོར་ཡུལ་ལྷའི་དབུ་འཕང་དབུ་དུ་བསྟོད།  
ལྷགས་ཁམས་མཐིང་གིས་གསོས་པའི་རྒྱར་མགྲོགས་རྟ།  
གནམ་ལེའི་རྒྱལ་པོའི་ཕུན་ཚོགས་དབྱར་དུས་ཀྱི།  
རྟ་བསང་ཆེན་མའི་ངོ་མཆར་འཕུལ་གྱི་གཏམ།  
རྩོགས་ལྷན་སྦྱེ་རྒྱའི་དཔལ་དུ་ཉམས་མེད་སྟོན།

རྩོགས་ཆེན་རྟ་བསང་ཆེན་མའི་དུས་སྟོན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་གིས་བརྩོད་དུ་པར་སྐལ་  
བབང་གིས་འཕུལ་གྱིས།

## མ་བྱེད་དྲུག་གི་ཁ་བཤ།

སྒྲིབ་ཚུལ་རྒྱུ་འབྲེན་མ་བྱེད།  
རང་སྒྲིབ་རང་གིས་འབེལ་ཡོང་།  
བསམ་པ་དེ་གཞིན་སེམས་མ་འཆང་།  
དེ་ལྟར་རང་ལ་འཁོར་ཡོང་།  
རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིབ་གཞིན་མ་བྱེད།  
དཔུང་ལ་བར་སྒྲིབ་པའི་རྒྱ་ལྟར།  
ལོག་ལྟར་བསྒྲིབ་པའི་བསམ་མ་བྱེད།  
བསམ་པ་ལྟར་ལྟར་པའི་རྒྱ་ལྟར།  
བསམ་པ་ལྟར་ལྟར་གྱིས་མ་འཆང་།  
འཁོར་པ་ལྟར་ལྟར་སྒྲིབ་ཡོང་།  
དེ་ལྟར་གཞིན་ལ་མ་འཆང་།  
གྲགས་པ་དེ་ལྟར་སྒྲིབ་ཡོང་།

ཞེས་གཞིན་རྒྱུ་ལྟར་པའི་ལག་གིས་སྒྲིབ།

## བདུག་རྒྱུ་ཤིག་གི་ཁ་བྱང་།

སྒྲུབ་ཚུལ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བདུན་ཅིའི་དུད་སྒྲིན་གྱིས།  
མི་གཙང་གི་བ་གདོན་དག་ཅིང་བསང་གྱུར་ཏེ།  
ཆེ་རིང་ནད་མེད་འབྱོར་ཕྱག་ཕུན་སུམ་ཚོགས།  
རྟག་ཏུ་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་སྒྱུད་གྱུར་ཅིག།

## དུས་དེབ་ཅིག་གི་མགོ་བརྒྱུད།

ལམ་མིན་གྱི་ནའི་ལུན་པར་འཕུན་པའི་སྤིང་རྩེའི་ཡུལ་གྱུར་སྤྲིགས་དུས་འགོ།  
རྒྱུད་པའི་གཡང་ལ་ཉེ་བར་སྤྲོགས་པའི་ལ་བརྒྱའི་འཁུན་སྒྲུབ་བཟོད་ནས།  
ངལ་འཛིན་དབུགས་འབྱིན་ལམ་སྒྲོན་སྒྲོན་མེ་གཟི་མདངས་གསར་པའི་འོད་དཀར་  
ཅན།

འདི་ན་འབྲེམ་པའི་ལེགས་སྒྲུབ་མཆོག་འདི་སྒྲོན་མེད་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མེའི་དབྱངས།  
ཉེས་སྒྱུད་སྒྱུག་པའི་སྒྲིན་གྱི་རུམ་ནས་ཉར་ཐོན་ངོ་མཚར་ལྷག་ཞེན་གཟུགས།  
རྒྱུད་དཔྱིད་རི་བོང་མཚན་མས་རབ་མཛེས་སྒྱེད་གྲུའི་མཁའ་ན་རྟག་བརྒྱུད་པའི།  
ཆོས་གསུམ་སྤང་བའི་ཡོན་ཏན་ཡར་འཕེལ་ཆ་གང་བཅུ་དྲུག་ལུས་རྒྱུགས་པས།  
འགོ་འདི་རྒྱུགས་ལྡན་དཔལ་ལ་འགོད་པའི་དགེ་མཚན་བྱེ་བས་ཤིས་གྱུར་ཅིག།

རྒྱུགས་ཆེན་པར་སྒྲུབ་བཟང་དེས་སོ།

པརྒྱ་ཐང་གི་ཇོ་མདུན་གསེར་གོང་གསལ་པ་ཆ་ཡི་འདབ་ར་སོ་སོར་  
བརྟེན་པའི་མདོ་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ།

ཀ་དག་སྟོང་ཉིད་ཆོས་སྐྱའི་གོང་བུ་པ།  
ལྷན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་ཡོངས་སྐྱའི་མར་ཁུ་བསྐྱེལ།  
བྱང་འཇུག་སྤྱལ་སྐྱའི་ཕྱིན་ལས་འོད་སྣང་གིས།  
འགྲོ་ཀུན་མ་རིག་ལུན་པ་ཡོངས་གསལ་ཤོག།

རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་རྩལ་སྟེང་གི།  
དཔག་ཡས་བདེ་གཤེགས་རྒྱ་མཚོ་སྤྲུལ་བཅས་ལ།  
སྣང་གསལ་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོ་འདི་ཡུལ་བས།  
མཐའ་ཡས་འགྲོ་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་དོང་སྤྲུག་ཤོག།

གཏེར་བུམ་སྤྲ་སྤྲུལ་ཤིག་ལ་བྲིས་པའི་ཤིས་སྒྲོན།

ཧྱུ་ཧྱུ་ཧྱུ་  
མི་འབྱུར་ཀ་ནས་དག་པའི་ཆོས་དབྱིངས་ཆེར།  
རང་ཤར་ལྷན་གྲུབ་པའི་རོལ་བའི་ཕུལ།  
འགག་མེད་རྒྱན་དུ་ཤར་བའི་སྤྱིད་ཞིའི་དཔལ།  
ཉམས་མེད་བཅུད་དུ་བྲིས་ཏེ་གནས་འདིར་སྤྲ།



ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་མཁས་བཙུན་གྲུབ་པའི་དཔལ།  
དམ་པ་ཆོས་ཀྱི་བཙུན་གཡང་འདིར་སྤྲོ་བས།  
བཤད་དང་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་ཆེན་རབ་རྒྱས་ཏེ།  
དགེ་འདུན་འདུས་པས་ས་ཆེན་གང་གྱུར་ཅིག།  
འདོད་འབྱུང་ལོ་རྒྱུད་གཡང་དང་དགོས་འདོད་དཔལ།  
ཟད་མེད་ལོ་རྒྱུད་མཛོད་འདིར་སྤྲོ་བས།  
ལོངས་སྤྱོད་འབྱོར་བ་མངའ་ཐང་མཐའ་རྒྱས་ནས།  
མི་ཟད་ནམ་མཁའི་མཛོད་ལ་དབང་སྒྱུར་ཤོག།  
མཐོ་རིས་འབྱོར་བ་རྒྱ་མཚོའི་ཡུན་ཚོགས་དཔྱིད།  
མགོན་དུ་འགྲུག་པའི་བདེ་སྤྱོད་འདིར་སྤྲོ་བས།  
རྣམ་མང་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཀུན་ཚོགས་པའི།  
བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་རྟག་ཏུ་ཉམས་མ་གྱུར།  
རིམ་གཉིས་གསང་ཆེན་གསང་བའི་ལམ་མཚོག་གི།  
ཐར་ལམ་གདམས་པའི་ཡང་མཛོད་འདིར་སྤྲོ་བས།  
གྲུབ་གཉིས་ཡིད་བཞིན་གཏེར་ལ་དབང་འབྱོར་བའི།  
ངོ་མཚར་སྒྲུབ་པའི་སྤྱོད་མེ་རྟག་འབར་ཤོག།  
འཁོར་འདས་སྤྱིད་དང་ནི་བའི་དཔལ་དང་གཡང་།  
མ་ལུས་བཙུན་དུ་བྱིལ་བའི་གཏེར་གྱི་བུམ།  
རིན་ཆེན་འདུས་པའི་ས་གཞིའི་སྤྱིད་བཙུན་དུ།  
སྤྲོ་བའི་གཏམས་པས་སྤྱོད་བཙུན་བཟླ་ཤིས་ཤོག།

བསྐྱེན་མཚམས་པ་ཞིག་གི་སྐྱབ་རྟེན་དོར་སེམས་སྐྱ་ཙཱ་གྱི་  
རྒྱབ་ལོགས་སུ་བྲིས་པའི་སྒྲིལ་ཆིག་

བསམ་ཡས་དགྱིལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་སྒྲོ་གཞི་སྟེ།  
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་དག་པ་དེ་མེསེསེས།  
སྒྲིལ་བ་ཕྱོགས་སུ་མ་ཆད་སྒྲོ་འདས་དབྱིངས།  
འོད་གསལ་སྐྱ་མའི་གསལ་སྒྲིལ་དང་འགྲོག་ཤོག།

ཅེས་བྲིས།

དུས་དེབ་ཅིག་གི་ཆེད་བརྗོད།

མཛེས་བ་གཅིག་ཏུ་མི་ཕྱེད་རིགས་མཐུན་ཏུ།  
དོན་མཐུན་མཉམ་པོར་གནས་པའི་སྒྲོབས་སེམས་མཆིད།  
འཕེལ་འགྲོག་ལས་རྒྱུད་དབང་ཐང་རི་མོ་དང་།  
འགྲོག་འདི་ས་ཆེན་ལྷུ་མ་པོའི་གཏམ་དུ་མཛེས།

རེ་སྒྲོན།

འཛིགས་བཅས་གཡོ་བ་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདིའི།

སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

ཕྱ་རགས་སྟོག་གིས་བསྐྱུས་པའི་ཡིད་ཅན་རྣམས།  
ཕན་ཚུན་བྱམས་དང་སྦྲིང་རྩེས་རྟག་འཛོལ་ཡི།  
ཞི་དང་བདེ་བས་ཀྱུན་ནས་གིས་སྦྱར་ཅིག།

གཏམ་འདོད་པ་ཞིག་གི་ཤོག་བྱང་དོར་བྲིས་པའི་ཚིག་བྱང་།

ལ་ལ་ལ་ལའི་རྩེས་ཞུགས་ལོག་པར་འགོ།  
འགའ་ཡིས་འགའ་ཡི་དོ་སྤྱང་གཏམ་གྱིས་འཛོ།  
འཇིག་རྟེན་རྩྭ་གྱི་གར་མཁན་འཕྲུལ་པོ་ཆེ།  
དོ་མཚར་སྒྱུ་མའི་རྒྱལ་རབས་ལྟན་མའི་ཡུལ།

བསྐྱེད་མིང་ཅན་དེས།

ཚུལ་སར་ཞིག་གི་འགོ་བརྩེད།

བསེལ་ལྷན་གངས་རིའི་ཡང་བཅུད་ལྷ་རིག་འོར།  
འཇོམ་སྤྱིང་འཇོན་མའི་ཕྱེན་མདོན་མཐོབ།  
ཕ་ཞོར་བྲུ་ལ་བཞག་པའི་མེས་པོའི་སྟོལ།  
སྟོག་གི་བྱུངས་སུ་བསྟེན་པ་བྲུ་རབ་གཤིས།

ཞེས་བྲིས།

## སྒྲུབ་ཚུལ་ཞིག་གི་དེབ་ཀྱི་འགོ་བརྗོད།

མཐོང་སྒྲོན་སྒྲ་ཡུལ་གསེར་ལྷན་དལ་འགྲོའི་རྒྱུ།  
ལྷབས་དཀར་མཁའ་ལ་ཅེན་པའི་སྤྲིང་བཅུད་ཀྱིས།  
བསྐྱེད་པའི་མཁའ་མང་བསིལ་ལྷན་གངས་རིའི་རྒྱུ།  
འདི་ན་ས་ཆེན་རྒྱུ་པའི་ཕྱག་པར་མཛེས།  
སྒྲ་ལེགས་ཚིགས་སུ་སྒྲེབས་པའི་སྒྲུབ་འགྲུར་དབྱངས།  
དོན་བཟང་བཅུད་ཀྱིས་བསྐྱེད་བའི་ཡ་མཚན་འབུམ།  
དོ་མཚར་གཏམ་ལ་དབྱེས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཅན།  
ཡ་རབས་སྒྲུ་པའི་མདུན་སར་ལྷག་པར་བརྗོད།  
སྤྲིང་ལ་དགའ་བའི་མཚོག་སྒྲར་ཚིག་གི་བདག།  
དག་ལ་སྒྲུབ་འཛེབས་དཔལ་སྒྲིན་མཚོ་བྱང་མ།  
གཉིས་སུ་མ་ཡིན་ཟུང་འདུག་སྒྲུ་འཕུལ་གྱི།  
དགའ་ཆེན་རོལ་མོས་རྟག་ཏུ་སྒྲུང་གྲུར་ཅིག།  
མཚོག་ཏུ་མི་འགྲུར་ཀུན་བྱབ་འདུས་མ་བྱས།  
མཁའ་མཉམ་དྲི་བལ་རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱའི་ལྷས།  
མི་བདག་གཟུངས་སྒྲེབས་སྒྲོ་གོས་ལོར་བུའི་མཛོད།  
གཅིག་ཆར་འཛིན་པའི་སྤྲིང་བ་བྱེད་ལ་སྒྲེལ།

རབ་གནས་ཀྱི་ལུག་རྟོར་ལྷ་པོའི་ཆོས་ལ་མཆོག་བྱུང་བརྒྱ་དགུས་པའི་འབངས་  
བརྒྱ་སྐལ་བཟང་དེས་བྲིས།

## བསྟན་ཀྱིས་སྟོན་ལམ།

མད་བྱུང་ཆེ་བ་དུག་ལྷན་སྡེ་འགྱུར་པའི།  
རིང་ལུགས་འཛིན་མཁས་རྫོགས་ཆེན་གཡག་ཟེར་པ།  
ཐུབ་བསྟན་ལུང་རྟོགས་ལོར་བུའི་དགའ་ཚལ་ཆེའི།  
བསྟན་པ་འཕེལ་ཀྱིས་སྟོགས་མཐར་ཐུབ་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་སྡེ་འགྱུར་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་བསྟོན་གནས་གཡག་ཟེར་པའི་འཛོགས་འདོན་  
སྟབས་བདེའི་བསྟན་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་དང་འབྲེལ་བཤད་ཟུ་གླིང་བཞིར། ཤར་ཆོས་  
འཁོར་གླིང་། ལྷོ་ལོར་འཕེལ་གླིང་། ལུབ་འདོད་འགྱུར་གླིང་། བྱང་ཐར་པ་  
གླིང་ཞེས་མཆོན་གསར་བཏགས།

ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་བསྟན་ནགས་ཀྱང་འཕུག་པོ་ནས།  
སྡེ་འགྱུར་གྱུབ་དབང་ཀྱིས་བ་རྫོགས་ཆེན་པའི།  
བསྟན་པའི་སྟོག་འཛིན་བྲི་འདུས་དར་ཀྱིས་གླིང་།  
བསྟན་པ་མི་ཉམས་སྲིད་མཐར་ཡུན་གནས་ཤོག།

མེ་ཡུལ་བྲི་དར་ཀྱིས་གླིང་དགོན་པའི་བསྟན་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་བསྟུས་པ་

ཡོངས་ཚོགས་རྒྱལ་བསྐྱོན་བྱི་མོ་སྤྲུལ་པ།  
དེ་ཡི་བཤད་དང་སྒྲུབ་པའི་འབྲུང་གནས་ཆེ།  
མདོ་ཁམས་གྲུབ་དབང་རྒྱལ་བ་ཚོགས་ཆེན་པའི།  
བསྐྱོན་པ་སྤྲིད་མཐར་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།  
མད་བྱུང་གསང་ཆེན་སྤྲིད་པོའི་དགོངས་པའི་བཅུད།  
ཆོ་གཅིག་ཚོགས་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྲུང་ལམ་ཅན།  
ཚོགས་ཆེན་ཐར་ལམ་དཀར་པོའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྲིང་།  
མི་ལུ་ཡུན་དུ་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ཐའེ་ཕམ་གྱི་ཚོགས་ཆེན་ཐར་ལམ་དཀར་པོའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྲིས།

བརྒྱུད་གསུམ་བྱིན་ཐོབ་མཆོག་གི་རིག་པ་འཛིན།  
མན་ངག་ཟབ་དོན་སྤྲིད་པོའི་གསང་མཛོད་བརྟེས།  
རིས་བྲལ་སྤྲུལ་འབྲུང་རྒྱལ་བ་ཚོགས་ཆེན་པ།  
ལས་རབ་སྤྲིང་པའི་བསྐྱོན་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག།

ཚོགས་ཆེན་རིག་པ་ཆོས་ཆོགས་ལ་བྲིས།

## མི་ཏྲག་སྟོན་པའི་དུས་བདུ།

ཡངས་པའི་ས་ཆེན་ལྷུ་པོ་བར་མེད་དུ།  
འཁོར་ལས་དུས་གསུམ་དུས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཏེ།

ཉིན་མཚན་ཆ་ཡིས་དབྱེ་བའི་འཛིགས་བྱེད་དགས།  
བསྐྱལ་ཆེན་དུ་མའི་སློག་ཀྱང་འཛོམས་པར་བྱེད།

དུས་དེབ་ཅིག་ལ་མིང་གསར་བཏགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་འགོ་བརྗོད།

སྤར་བྱོན་མེས་པོའི་ཡིད་གཟུགས་གསོན་པོ་ཡིས།  
ཕྱི་ཐག་འཆང་བའི་ན་མཉམ་རིགས་མཐུན་བྱུང།  
ཉི་ཟླའི་མིག་ཟུང་ཕྱོགས་པའི་ལོ་ཟླའི་འགོས།  
གྲ་བའི་རྒྱུ་སྟེགས་ངལ་བར་འགོད་བཞུགས་དམ།

ཞེས་དུས་དེབ་ཀྱི་མིང་ལ་མེས་པོའི་སྒྲ་ཡིད་བསྟེགས་པའི་གངས་རིའི་འོད་མདངས་  
ཞེས་བཏགས་ཏེ་བྲིས།

བུམ་གཏེར་ཞིག་གི་ཁ་བྱང་།

རིགས་བཞིའི་ཇོ་མ་གླུ་ཆེན་ལྷ་མོས་སྒྲས།  
དཔལ་ཆེན་མོ་དང་ལོ་རྒྱུན་ལྷ་མོ་ཡིས།  
བརྟན་གཡོ་སློང་དང་ཞི་བའི་ལེགས་ཚོགས་ཀུན།  
འདིར་བྱུག་འདིར་སྤྱད་རྩལ་མེད་འཕེལ་བྱུར་ཅིག།

## ཕྱི་མ་ཐུང་རྒྱུག་གིས་མ།

རྒྱལ་ཀུན་ཡབ་གྱུར་གཞོན་ལུ་སྐྱེ།  
འཇམ་དཔལ་དྲོ་ཐེའི་རྣོན་པོ་ཡིས།  
མི་བད་སློབས་པའི་གཏེར་བསྐྱེལ་ནས།  
ཁྱེ་མེད་མཁས་པའི་དབང་པོར་ཤོག།

འཇམ་དབྱངས་སྐྱེ་པར་ཞིག་གི་རྒྱལ་ཏུ་གིས་པ།

## སློན་ཆོག་བསྟན་དར་མ།

མཆོག་གསུམ་ཁྱེ་བ་བདུད་ཕྱི་འི་ཐེག་ལེ།  
མི་འབྲལ་གདུལ་བྱའི་མཁའ་ལ་ཤར་ནས།  
འོད་དཀར་ཕན་བདེའི་སྒྲུང་བ་དམ་པས།  
འགྲོ་ཀུན་བདེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་ཤོག།  
ལྷགས་བྱུང་དགའ་བ་གཡས་སུ་འཁྱེལ་བའི།  
གདངས་ཅན་འཛོག་པོའི་གཙུག་གི་ནོར་བུ།  
བསིལ་ལྷན་ཡངས་པའི་མགོན་དུ་ཁྱེས་ནས།  
མ་སྐྱེད་བསོད་ནམས་དཔལ་གྱིས་འབྱོར་ཤོག།  
སྤྱི་འབྱུང་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སང་ཆོས་གྲ།



ཐུབ་བསྟན་ཉིན་མོར་བྱེད་པའི་ཕོ་བྲང་།།  
བཤད་སྐྱབ་མདོ་སྤྲུགས་ཆོས་ཀྱི་དགའ་ཚེ།།  
འཇམ་གླིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་བརྟན་ཤོག།  
ལྷ་མཆོག་འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུང་མཐུ་ཡིས།།  
ཤེས་རབ་གསར་པའི་འོད་སྤང་འབར་ཏེ།།  
སྤྲིང་གི་ལུན་པ་ནང་ནས་སེལ་བའི།།  
བཟླ་ཤིས་མཆོག་གིས་བསྟན་པ་དར་ཤོག།

### འཆམ་འདྲི་ཞིག་གི་སྤྲུགས་གསལ་ས།

མཁའ་དང་ས་གཞིའི་བར་ཐག་རྒྱང་རིང་ཞིང་།།  
མདོ་དབུས་ཤར་ལུབ་དེ་བཞིན་འགྲུང་མོད་ཀྱང་།།  
རིགས་མཐུན་གྲོགས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་སྣོད་གཅིག་པས།།  
གམ་ན་གནས་པ་ཇི་བཞིན་ཤིན་ཏུ་ཉི།།

### སྤྱད་མའི་སྒྲན་ཤལ་འདོད་གསལ་ས།

བདག་སོགས་རྫོངས་པར་གྱུར་པའི་གཞན་དབང་གིས།།  
འགལ་ཉེས་འབྱུགས་པར་གྱུར་པའི་ལས་བསགས་པ།།  
དམིགས་མེད་ཆོས་དབྱིངས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་གློང་།།  
རོ་གཅིག་དག་མཉམ་ཆེན་པོར་བཤགས་བབྱིད་ན།།

གཉིས་མེད་ཚངས་པའི་དབྱེས་ཞལ་ད་དོམ་ལ།།

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བཞིན་སྐྱོང་མཛོད་ཅིག།

ཅེས་པེ་ཏར་དགོར་མཛོད་སྒྲིང་དུ་སྐྱུང་མའི་འབྲུ་ལྷོག་ནི་ཕྱིར་སྒྲུན་ཤལ་ཞིག་གི་  
ལོགས་སུ་པར་སྒྲུབ་བཟང་དེས་བྲིས་པའོ།།

བདག་ཅག་མ་དེག་མྱོངས་པའི་དབང་གྱུར་པས།།

ལྷ་ཁྱིེད་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་དང་འགལ་གྱུར་པའི།།

བག་མེད་ཞོངས་པར་གྱུར་པ་ཅི་བཅུས་པ།།

དག་མཉམ་དབྱིངས་ཀྱི་དོ་བོར་བཤགས་བཅུད་ན།།

མི་དམིགས་ཚངས་པ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཀྱིས།།

རེ་བའི་འབྲས་བུ་ཡོངས་སུ་བཀའ་བ་དང་།།

ཐོགས་མེད་རྣམས་བཞིའི་ཕྱིན་ལས་རབ་འབྱུངས་ཀྱིས།།

རྣལ་འབྱོར་བུ་བཞིན་སྐྱོང་བའི་གདོང་གྲོགས་མཛོད།།

ཅེས་པ་འདིའང་པེ་ཏར་གྱི་སྒྲུན་ཤལ་ཞིག་གི་དོར་བྲིས་པའོ།།

ཡང་ལེ་བེར་གྱི་སྒྲུན་ཤལ་འདོད་གསོལ།

པར་དབང་གི་བཀའ་ཉན་དེགས་པའི་ཇེ།།

གཞོད་སྐྱིན་རྒྱལ་པོ་ཙོ་ལུ་དམར་པོ་ཡིས།།

དམ་ལྷན་སྐྱོང་ལ་དམ་མེད་སྐྱིང་ཇེས་སྐྱོལ།།

སྒྲོན་ཚུམ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བརྟུས།

---

རྣམ་བཞིའི་ལས་ཀྱན་ཐོགས་མེད་མ་གཡེལ་ཞིག།

མ་གཟའ་དྲོར་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་ཤལ་འདྲོད་གསོལ།

དབུ་དགུ་སྒྲོན་སྟོང་གཏུག་པའི་ཁ་རྒྱངས་ཅན།།

བྲང་སྟོང་གཟའ་ཡི་དགེ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དང་།།

མ་མགོན་ལུ་མ་བྲལ་དྲི་རྩེ་ལེགས་པ་ཡིས།།

དམ་ལྷན་བརྒྱད་པར་བཅས་ལ་མེལ་ཆོ་མཛོད།།

ཅེས་མཆོ་སྟོན་ཕྱོགས་ནས་སྒྲོན་དར་རེའི་ངོས་སུ་བྲིས།།

## བྱང་འགོལ་མདོ་བྱང་གི་ཚུལ་བྱང་འགའ།

སྒྲུབ་ཚུལ་འཛིན་ཏེན་ལས་གྱིས་རྣམ་བཞོན་འགྲོ་ཁམས་གཡོ་བའི་སྲིད་པ་རུ།  
ཀུན་ནས་ཡོངས་འཕུན་ཉེས་བརྒྱའི་ཟུག་རྩས་ཏུ་གཟིར་བྱུང་ཉམ་ཐག་ལྟ།  
རྣམ་གྲོལ་ནི་བ་དགའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་སྒྲུབ་འཕུལ་མདོན་རྩོགས་སྒྲུབ་ཞིན་པར།  
མ་འབད་ཡོངས་གྲོལ་བཀྲ་ཤིས་མཆོག་རབ་ཕུན་ཚོགས་སྐྱང་བ་འབར་བྱུང་ཅིག

ཕྱི་ལོ་ཉིས་སྟོང་བདུན་ལོར་པརྫ་སྐལ་བཟང་དེས།

འདམ་སྐྱེས་པརྫོ་འདམ་གྱིས་མ་གོས་ལྟར།  
སྲིད་གསུམ་འཁོར་བའི་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་པའི།  
རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་ཐེག་ལེ་གཅིག་གྲོང་།  
འགྲོ་ཀུན་ཕུམ་གཅིག་གཞོན་མའི་སར་ཕྱིན་ཤོག།

རབ་གནས་ས་སྐྱག་ཉིར་ལྷ་༡༡པའི་ཆོས་ཤེས་ལ་རྩོགས་ཆེན་པརྫ་སྐལ་བཟང་དེས་  
བྲིས།

གང་ཞིག་མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་འགྲོ་བ།  
དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཆོད་མེད་དེ།  
ཡང་དག་ལམ་ལུགས་སྐྱེ་བོ་གང་།  
བདེ་ནས་བདེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ།

རབ་གནས་ས་སྐྱག་ལོར་རྩོགས་ཆེན་པརྫ་སྐལ་བཟང་དེས་བྲིས།

ཉམ་ཆུང་ཆོ་ལོ་བཅུ་པའི་དུས་ངན་དང་།  
བརྒྱུར་བྲིས་འཆོ་བའི་དཔལ་ཡོན་ལོངས་སྟོན་བཅས་།  
སྤྱི་མཐུན་ལས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་མཐོང་སྣང་སྟེ།  
བྲང་ངེས་རྒྱལ་གསུང་དགོངས་དོན་ཚད་མས་འབྱེད།

ནམ་ཁྲའི་འགྱུར་བ་དུས་བཞིའི་རྗེས་འགོ་ཞིང་།  
སྤྱི་འགོའི་བདེ་སྤྱད་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཀྱིས་བཀོད།  
ལས་ཀྱི་བྱེད་པེ་སེམས་ཅན་རང་ཉིད་དེ།  
སྤྱི་དུག་ལམ་ཀྱི་འདམ་ག་རང་ལ་རག།

## ཐག་རིང་ཡུལ་ལ་བཏང་བའི་མཆིད་གཏམ་ཞིག

གང་ཁྱེད་སྐྱེ་འཆོལ་བཏུན་ཐོས་ཡིད་སྒྲིལ་ལྷན་པར་བཟུངས། འདིར་ངོས་དང་ཆོས་  
སྐྱར་འཁོད་པའི་དགེ་སྒྲིལ་དག་གསར་འཆོས་དབེན་མུས་སུ་སྐྱར་བཞིན་གྱང་ལྷན་  
གོག་པོའི་ཉེ་འབྲེལ་སུ་ཀར་རྩེས་རྒྱུད་པ་ཞིག་ཡིད་གྱིས་འཆོས་ནས། ས་མཐོའི་  
གྲང་རེག་གིས་ཐལ་སྐྱར་གྱུར་པའི་ཐལ་མོ་སྒྲིལ་གར་སྐྱོར་བཞིན་རེ་བའི་མིག་ཟུང་  
མཁའ་མཐར་ཕྱོགས་ཏེ་གནས། བགྲང་བུའི་འཁོར་ལོ་ཡུད་ཙམ་གྱིས་འཁོར་ནས་  
གྲོགས་གཞོན་སྐྱེས་དག་གྱང་ན་ཆོད་སྒྲིལ་པའི་མཉེར་མདུད་ངོམ་པར་ཕྱོགས་པའི་ཆོ་  
ན་ནིང་གི་དཔྱིད་རྒྱུད་རྩོན་པོས་ད་ལོའི་ས་ཁུ་གསོ་བའི་རེ་འབྲས་ཡལ་བའི་འདྲན་བྱེད་  
འབྱེད་འཛུམ་གྱི་མོད་ལ། རོན་མཐུན་གྱི་གྲོགས་འགའ་རྒྱུད་རིང་གི་མཐོན་པོའི་བྲི་  
ལ་འགྱིང་ཟིན་ཞིང་། ལ་ལ་ཞིག་དམན་པའི་སྐྱེས་སྐྱབས་གྱིས་རྒྱ་ལམ་ཞོལ་མའི་  
ཐོམ་འོག་ཏུ་སྐྱར་མ་དགྱེ་ཡིས་འདུད་བཞིན་པ་ནས། ངའི་འབྲིས་སུ་ད་དུང་གསལ་  
ལ་མི་གསལ་བའི་ལམ་སྒྲེ་མངོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་མཚན་མོར་གདུང་གསེབ་  
ནས་རྒྱ་ཅིག་གི་ཐུག་ཆོམ་དང་། ཉིན་མོར་སྒྲིལ་བར་གྱི་གྲོགས་གཞོན་ཉམ་རྒྱུད་  
འགའི་དཔེ་གྲོག་གི་སྐྱེས་སྐྱབས་བཞིན་གྲག་གིན་ཡོད་ཅིང་། སུ་རྒྱུད་ག་པོ་བརྟུན་པའི་  
རང་སྐྱེ་ནི་བར་མེད་རྒྱུན་ལྷན་དུ་གནས། ཞོགས་པའི་ཆོས་དུང་དཀར་མོའི་སྐྱེ་  
དབྱུངས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འབྲེལ་བས་སོ་ཀའི་དུས་བབ་བཅུ་ཕྱག་བསུས་པའི་དུས་  
རིང་ནང་། འདབ་ཡངས་ཟེའུ་འབྲུ་རྒྱས་པའི་སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་བྲི་སྒྲིང་མང་པོ་  
བཞད་པ་སུ་ཞིག་གིས་བགྲང་བར་ལུས། རོན་གྱང་སྒྲོ་མདུན་གྱི་གསལ་ཐང་སྐྱེ་མོ་

སྒྲུབ་བཞིན་མི་འགྱུར་བར་གངས་དཀར་ཆབ་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཆུ་རྒྱུན་གྱིས་ཀྱང་ནེམ་མ་  
 ཐོག་པར་གནས་པ་ལ་མགྲུ་འཁང་གི་དབྱུང་པ་བརྗོད་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་གི་རིམ་ཐོག་ཆེར་  
 ཡང་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་དོ་ཆོན་གྱིས་བཞུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུང་པའི་རྗེས་ལྷུ་ལ་སྒྲོགས།  
 མེས་པོའི་སྒྲུབ་ཡིད་དུང་དེར་འཁོར་བའི་ལ་ཙེ་བྲ་པོའི་ཉེ་འཁོར་དུ་འབྲི་བའི་རྣམ་ཤེས་ཕྱ་  
 མོ་དག་ལ་བྱི་གསུར་གྱི་མགྲོན་སྒྲོན་དང་མཉམ་དུ་དགོངས་སེལ་ཞུ་བའི་མཆོད་ཆར་  
 འབུལ་ཆེད་སྒྲིན་མ་བསྐྱུས་པའི་སྒྲུབ་པ་གི་ཉམས་འགྱུར་ཡིད་སྒྱུའི་མངོན་ཏྲགས་དང་  
 འབྲས་པ་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཡིན་པ་བཅས་ཡིད་མཐུན་ཐེབས་པར་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་  
 རིམ་དུ་གང་བྱུང་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་གཏམ་སྟེ།     རང་རེ་འགྲོགས་ཡུན་རིང་  
 བས་རྣམ་ཀུན་བྱོན་པའི་གྲོང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་བརྒྱན་ཡལ་བ་མེད།     ཁྱེད་ལ་ལུགས་  
 གཉིས་ཀྱི་མཁུལ་དཔྱོད་མང་འཁོར།     གུ་ཡངས་ཀྱི་སྒྲོང་གྲེལ་ཆེ་བས་ཐག་རིང་གི་  
 བལུལ་ལམ་བསྐྱེགས་ཀྱང་།     རིགས་ཀྱི་རུས་པ་དཀར་པོ་སྒྱུད་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱ་  
 བརྗོད་པ་ག་ལ་སྟེ།     དེས་ན་ཁྱེད་གཞན་ཡུལ་དུ་སྒྱུད་བཞིན་རང་ཡུལ་དུ་བསྐྱོར་ཏེ་  
 དཔལ་གྱི་སངས་ཆེན་འཁྱེད་པའི་བསྐྱེད་གནས་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཐེབས་དང་།     ཁྱེད་ཀྱི་  
 སྒྲུབ་སྒྱུད་འགྱུར་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་ས་དང་།     མདུན་གྱི་  
 རྟེན་ཕྱར་བྱ་བར་འགྱུར་བ་མི་སྟེ།     ཤུ་ཡུ་མོའི་རུམ་དུ་སྐྱས་པར་གྲགས་པའི་  
 བསྐྱལ་པར་གནས་པའི་སྐྱུ་ལུང་གཉིད་ལས་བསྐྱུངས་ཏེ།     གསར་གཏོད་ཀྱི་ལག་  
 རྗེས་མཉམ་དུ་འཛོག་པར་ཁྱེད་ཀྱང་ཞུགས་པ་ཡོད་སྒྲུབ་མེད།     དེས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་  
 ཡུལ་གྱི་སྒྲོང་དུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་མགྲོན་གཞིས་ལས་མི་འཆའ་བར་རང་ཡུལ་ཕ་  
 མེས་ཀྱི་རྗེས་ལྷུ་གསོ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོམ་པ་དུས་ལས་གཡོལ་མི་རུང་བའི་  
 དོན་ཆོན་དུ་སེམས་ཞེས།     ཁྱེད་ཀྱི་གཏམ་འདུན་འགྲུབ་པའི་སྒྲོན་འདུན་དང་བཅས།

པར་སྐལ་བཟང་དེས་རང་སྦྱིལ་མཐོན་མཐིང་པར་འཛིན་དགའ་ཚལ་ནས་བྲིས་ཏེ་ཡུལ།

སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་དུས་དེབ་གསར་འདོན་ལ་  
ཞིས་པ་བཞེད་པའི་འཕྲིན་ཐུང་།

གཞིས་བཟང་སྦྱོད་པས་ཡ་རབས་མགོན་དུ་འགྲུགས།

ཡུན་ཚོགས་གཤམ་སྒྲན་དབྱར་གྱི་རྩ་ལ་འབྲུག།

མེས་པོའི་སྦྱིལ་བཟང་དྲ་མའི་ཡུག་རྩེས་ཀྱིས།

གངས་རི་དཀར་པོའི་དབྱུག་དགུང་དུ་བསྐྱོད།

སྒྲ་ཚོགས་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་སྐར་བགྲང་ཡས་ཀྱང་།

རྣམ་དབྱེད་ཉིན་མོར་བྱེད་པས་དབང་བྱས་ཏེ།

རི་སྒྲོད་ལེགས་པའི་དཔལ་ཀུན་སྦྱད་སྦྱར་ན།

དེ་ཆོ་འདོད་དགུའི་བསམ་དོན་ངང་གིས་འབྲུག།

ཏུ་ཅང་དོག་པོའི་སྒྲོ་མིག་འཇུར་བུའི་འཕྲང་།

ངལ་བའི་རྒྱུ་རྩེས་དང་འགྲོག་འཁུན་པའི་སྒྲས།

སུན་པ་སྦྱོང་ལ་གུ་ཡངས་སྒྲོ་རྒྱའི་ཐང་།

རིང་པོའི་གཟིགས་རྒྱུང་བསྐྱེན་ན་ལྷག་པར་བདེ།

སྦྱོང་གཏམ་ལ་རྒྱའི་ཁ་ཕོ་མི་ཆེ་ཞིང་།

གཞན་མཚང་བསྐྱོ་བའི་བཞད་གད་མི་སྦྱོང་ཡང་།

ལྷག་བསམ་རང་མདངས་དཀར་པོའི་རི་བྲལ་གཞིས།



སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

མ་བཅོས་གངས་རིའི་གྲོགས་ལ་འཕྲིན་དུ་ཡུལ།།

ཚོགས་ཆེན་པར་སྐལ་བཟང་གིས་སོ།།

པར་ཐང་གི་དོ་རིང་ངོས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྗེས་བྲན་

མཛོན་ཏྲགས་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱན།

ཆོས་དབྱིངས་ཀ་ནས་དག་པ་ཆོས་སྐྱའི་ཐུགས།།

ལྷན་གྲུབ་ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་ལོངས་སྤྱད་ཚོགས།།

སྒྲུབ་ཆོགས་གདུལ་བྱའི་རེ་སྤོང་སྐལ་བའི་སྐྱ།།

སྐྱ་གསུམ་རྒྱལ་བས་སྒྲིགས་མའི་འགོ་འདི་སྤྱོད་ས།།

དུས་རིང་སྤྱིད་པའི་ཚ་གདུང་གིས་གཟེར་བའི།།

སྤྱོད་སྒྲུབ་ཉེས་བརྒྱས་མནར་གྱུར་ཉམ་ཐག་མགོན།།

དབུགས་འབྱིན་ངལ་འཛོའི་གཞིར་གྱུར་པརྒྱའི་ཚལ།།

བསམ་གཏན་ཞི་བའི་གནས་མཆོག་འདིར་སྤྱོན་གྱ།།

དུས་གསུམ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་དུ་འཁོར་བའི་ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་གངས་ལྗོངས་  
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡང་དར་སྐབས། ངོས་པར་སྐལ་བཟང་གིས་ཚོགས་ཆེན་པར་ཐང་  
ལུང་རྟོགས་པརྒྱའི་དགའ་ཚལ་གྱི་ངོ་མཚར་གངས་རྒྱན་གསེར་གྱི་པརྒྱའི་གཙུག་ལག་  
ཁང་རྟེན་བརྟེན་པའི་བཞེངས་བསྐྱེད་དང་བཅས། དབང་བྱིད་མན་ངག་གདམས་  
ཐབ་ཀྱི་རྒྱན་སྒྲེལ་ནས། འོད་གསལ་ཚོགས་ཆེན་སྒྲོམ་པའི་གདན་ས་གསུང་བཏབ་

ཀྱི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་བཙུགས་ཏེ། རྫོགས་ཆེན་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཐེག་གི་རང་ལུགས་  
བརྒྱད་པ་ཅུ་བའི་བསྟན་སྲོག་མཐུད་ནས་སྤྱིང་པོའི་བསྟན་ལ་རི་མོར་བབྱིས་པའི་ལག་  
རྩེས་མི་རྣམ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་བྱ་བཞག་ཕྱི་མ་ཕྱི་མའི་མཐར་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པའི་  
རྩེས་བྲན་མངོན་ཏུགས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་མངོན་སུམ་ཡི་གེའི་གཟུགས་རིས་སུ་བཀོད་པ་  
འདིས་ཀྱང་མ་མཐོང་ཕྱི་རབས་ཀྱི་གྲོགས་པོའི་ཕྱོགས་སྟོན་ལམ་ཏུགས་ཀྱི་བཟང་མཚོན་  
དང་ངལ་འཚོའི་སེམས་ཀྱི་གསེས་སྟོན་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག

གང་ན་རྒྱབས་ཆེན་ཐུགས་བསྐྱེད་ཏེ་བདུན་གྱིས།  
བྱངས་བའི་བསྟན་འཛིན་ཉིན་བྱེད་འོད་སྟོང་ཅན།  
མང་ཐོས་ལྷ་གཞོན་རྒྱ་སྐར་ཚོགས་བཀྲ་བས།  
ཡངས་བའི་ས་ཆེན་དོག་པོར་བྱེད་ལ་སྟོན།  
བྱེ་ཐུག་ས་ཡའི་ཞིང་མང་གཞལ་དགའི་འགྲོའི།  
མི་བླ་ཐུག་རྩའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མཐར་བྱེད་པ།  
དེ་སྤྱིད་བདག་གི་སྤྱོད་རབས་སྤྱོད་ཚོགས་པས།  
མ་ལུས་འགྲོ་བའི་རྒྱད་པ་ཀུན་སེལ་ཤོག།

བོད་རབ་གནས་རྒྱ་རྩེ་རྩེ་ཆོས་ལྷ་བས་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་དུས་ཆེན་  
ཉིན་ཏེ། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ལོ་རབས་བཅུ་པའི་ལོ་གཉིས་པ་༡༠༠༡པའི་ལྷ་  
ཆོས་ལ།

སྒྲུབ་བཟང་ལེགས་སྒྲེས་ཀྱི་གཟེངས་བསྟོན་རྟགས་མའི་འབྲེམ་བྱང་།

ང་ཡི་བྱངས་ཁྱལ་བྱོན་པོ་ས་ལ་ཕོས་པའི་ཟིལ་ཐིགས། ལྷག་བསམ་ཞུན་  
མའི་ཕབས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་སྒྲུས་པའི་ལེགས་སྒྲེས་ཀྱི་རང་མདངས་འདི་ཉིད། སྒྱེ་  
དགའི་བདེ་སྒྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩ་གངས་ལྗོངས་ནང་བསྟན་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་  
དར་སྤེལ་གྱི་ངོ་མཚར་མཛད་འཕྲིན་གསར་པར། བསྐྱུགས་བརྗོད་གཟེངས་སུ་  
བསྟོན་པའི་ལེགས་མཚན་དུ་ཡུལ་བ། འབྱུང་འབྱུར་ཤི་མའི་དུས་ཀྱི་ཆར་རང་  
བསྟན་ལ་རྒྱས་སྤྱང་བའི་མཛད་བཟང་ལྷ་བྲལ་གྱི་རྒྱན། འཛམ་གླིང་སྤྱིད་པའི་སྒྲོན་  
བདལ་བའི་བྲག་ཤིས་སྒྲོན་འདུན་དང་བཅས། བོད་རབ་བྱུང་.....པའི་.....ལོའི་ཨོར་ཁྲོ་  
“ཆོས་”.....ལ།

བྲག་གཞོན་སྒྲོབ་གཙུག་གྱི་བཟོ་སྦྱང་གཏམ་བྱང་།

ཤི་མེད་ཆོས་གྲར་ཞུགས་པའི་འབྲོག་རུའི་བྲག་གཞོན་རྣམས་ནི་གདན་ས་རང་གི་  
གཞི་བྲག་ཡིན་པས་གཞན་གྱི་མིག་དཔེར་འོས་པ་ཞིག་དགོས་སྟབས། དེ་དག་གི་  
རིན་བྲལ་མི་ཆོའི་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་དུ་མི་འགོ་ཞིང་། བསྐྱུགས་ལ་བརྟེན་པ་ཡར་  
བསྐྱུལ་གྱི་ཆེད་དུ། ཉེ་ཆར་ཆོས་གྲས་དམིགས་བསལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་བཞག་  
སྟེ་སྒྲོབ་དུས་རྗེས་མར་རྒྱགས་སྤངས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ལྟར། མང་གཞིའི་རྒྱགས་འཕྲོད་  
མཁན་གྱིས་སུ་མཐུད་ཆོས་གྲར་ཕུག་དཔེ་གཟིགས་རྒྱ་དང་། རྒྱགས་མི་འཕྲོད་  
མཁན་རྣམས་གནས་སྐབས་རིང་དགོན་གཞུང་གི་མཐོང་བརྒྱད་ཀྱི་ཕུག་ལོན་སྦྱང་སར་

ཕེབས་རྒྱུ་འདི་བཞེད་སྒྲིག་གནང་ཚེད་ལ། དེ་ཡང་ཟུ་གཞོན་དེ་དག་ལ་བྲིམ་མིས་  
སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་ལྟར་ཆོས་ཟུང་མཁན་སློབ་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུགས་ཁུར་གནང་ཐུས་ཡིན་  
པར་བརྟེན། འདི་དག་རྣམ་གཤེད་སྤྱིད་བཅུ་དུ་ཤོར་དོགས་དང་སྤྱིད་ངན་ལོབས་  
དོགས་ཀྱིས་བརྩོན་པ་སློབ་སྤྱོད་ལ་འདོན་ཆེད་རྒྱུགས་སྤྱད་ལེན་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ཆེད་  
དུ་བཟོས་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཁོང་དག་རེ་བ་ཆེན་གྱིས་སེང་གི་རྩེ་འདིའི་རིང་བསྐྱར་  
སྤྱོད་འཛིན་ཟུ་ཞིག་བརྩམས་ན་རྒྱུགས་འཕྲོད་རྒྱུར་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་  
ཟུང་། གང་ལྟར་སློབ་དུས་རྗེས་མར་རྒྱུགས་མ་འཕྲོད་ཆེད་པེ་ཆ་དང་འདོན་ཆ་  
གཉིས་ཀ་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བར་བརྟེན་དགོན་གཞུང་གི་མཐོང་  
བརྒྱད་ཐུག་ལེན་སྤྱངས་ན་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་གང་ཟག་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོག་ཆེ་  
བར་ཐུགས་བསམ་བཞེས་པ་རེད། རྒྱུགས་ལེན་རྒྱུ་དེ་འཛུལ་གྱིང་སྤྱིའི་སློབ་གསོའི་  
རྒྱ་ཚད་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད།

རྒྱུགས་སྤྱོད་ཞེས་པ་དང་གནས་དབྱུང་བཏང་ཞེས་པའི་ཚིག་གཉིས་ནང་དོན་ཐ་དད་  
རེད་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡང་སོ་སོ་རེད། ཐེངས་འདིའི་རྒྱུགས་ལེན་གྱི་འཆར་  
གཞིར་གོ་བ་ལོག་སྤྱོད་བྱ་མཁན་དང་གོ་བཅུ་མ་འཕྲོད་པ་འདུག་ན་ཡང་བསྐྱར་དགོ་  
སློབ་བམ་སྒྲ་སློབ་བར་གླེང་མོལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་བརྒྱུད་དེ་ཆོས་ཟུ་རང་ཉིད་དང་  
འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཆོས་ཟུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་གཙང་ཐག་གཅོད་བྱ་བ་ལས་  
དབྱེན་སྤྱོད་པའི་ཕྱིད་ཆས་སུ་གྱུར་ན་རྗེས་འབྲས་མི་བཟང་བར་དབྱུང་འོས། ལས་  
བྱུང་པ་ང་ལ་མཚོན་ན་ཁུར་ཐང་མི་ཆེ་ཡང་དེ་སྤྱི་འདི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་བྱིས་པ་ནས་  
དར་མའི་ན་ཚོད་ཡོལ་རན་བར་དུ་མི་ཆེ་མཉམ་སྦྲེལ་བྱས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་འཕྲིན་  
འདི་བྱིས་པ་ཡིན། རྒྱུགས་ཀྱང་མི་སྤྱད་དགོན་དུ་འང་མི་འགྲོ་ན་སང་ལོའི་སོ་ཀར་  
པར་ཐང་དུ་ཤོག་དང་ངས་བྱེད་ཆོར་སློབ་སྤྱོད་གི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་བྱེད། ང་འོ་

མས་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་སྟོབ།      དེ་རྗེས་རྒྱལ་སྤྱོད་འདོད་དང་།  
དགོན་དུ་འགྲོ་འདོད་བྱ་མཁན་གཉིས་ཀ་ཡོད་སྟེ་ཅིང་།      ཁག་བྱ་ཚུར་ལ་བཞག་  
ནས་གཡང་དུ་མཆོང་མཁན་ཉུང་དུ་འགྲོ་སྟེ་པའི་རེ་བ་དང་བཅས་བབ་འཕྲོས་ཀྱི་  
གཏམ།      རི་ཁྲོད་པ་བརྒྱའི་མིང་ཅན་དེས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་གྱི་དབྱུང་གཞིར་བྲིས།

སི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་བོད་སྐད་རྒྱུང་གྲགས་ལས་བྲུངས་ཀྱི་༡༩༥༥ལོའི་  
ལོ་སར་གྱི་དགོས་མཁོར་བྲིས་པའི་ཤིས་ཚིག་

ཨོ་སྤྱི་ལྟོ།      ས་གསུམ་ན་མཆོག་ཏུ་དགོ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་  
གསུམ་དམ་པའི་འོད་ཀྱིས་སྟོན་ཞིའི་ལེགས་ཆོགས་འཕེལ་བའི་དགོ་ལེགས་ཀྱི་ཤིས་པ་  
སྟོལ་ཅིག་

དེ་རིང་ནི་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ཐོག་མའི་ལོ་གྲངས་གསུམ་པ།      དཀར་  
པོ་ཞིས་པ་ས་མོ་སྟུལ་གྱི་ལོའི་གནམ་ལོ་གསར་པའི་འཇུག་ཞལ་གསར་དུ་རོམ་པའི་  
ཆོས་གཅིག་      དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དགའ་བ་དང་པོ།      དེས་གཟུང་འོད་ཟེར་དགུ་པ་  
དང་སྐར་མ་གྱི་བཞིན་འཛོམས་པའི་དུས་ཆོས་བཟང་པོ།      གནམ་ལ་སྐར་མ་ཡག་  
ས་ལ་དུས་ཆོད་ལེགས།      བར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་ལ་ཉེ་བཟང་བའི་བཟང་གསུམ་  
ཡུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཉི་མ་འདི་ལ།      ཐོག་མར་དེད་ལས་བྲུངས་ཀྱིས་  
འཛོམ་སྒྲིང་འཛོན་མའི་ཡང་ཕྱེ་ན་འཕགས་པའི་དཀར་གསལ་གངས་རིའི་ཕྱོད་བ་  
དཀར་པོས་ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར་བའི་བསིལ་ལྷན་བོད་ཀྱི་ལྗོངས་ཆེན་པོའི།  
བོད་མིའུ་ལྗོངས་དུག་གི་རུས་ཆེན་གཅིག་ལས་ཆད་ཅིང་ཆོལ་ཁ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་

ཡངས་བའི་གཞི་ལ་གནས་འཆར་བའི་སྒྲུབ་ཟླ་གངས་ཅན་པ་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་དུ་འཁོད་པ་  
ཀུན་ལ་བཀྲ་ཤིས་ལུགས་ལེགས་ཀྱི་འཛམས་འདྲི་དང་གུས་འདུད་ཅུ་རྒྱ་ཡིན།  
གསལ་བྱེད་ཉི་ཟླའི་སྒྲོན་མེས་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱེད་པའི་གནམ་ལོག་ན་གནས་པའི་  
སྐྱེད་གཏུག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྲིད་ན། རབ་ཏུ་སྒྲུབ་པའི་གྲགས་པ་དཀར་པོའི་སྐྱེད་གཞིས་  
ཕྱོགས་ཀུན་བྱུང་པར་བྱས་པའི་བོད་དང་བོད་ཆེན་པོའི་ལྗོངས་ཀྱི་སྤར་བྱོན་མེས་པོའི་  
རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་རྗེས། བར་མེད་དུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་བསྐྱང་བྱའི་སྤེངས་སྤར་ལ་  
བརྒྱས་པའི་འདས་པའི་ལེ་ཆོན་གྱི་གཟུགས་བརྙན་དག་འགོག་ཏུ་མི་གཏུབ་པར་རང་  
རེའི་ཡིད་དོར་བཀྲ་བ་ལས། ལོ་རབས་དགུ་བརྒྱ་པ་འཆར་ཉེའི་གནམ་ལོ་གསར་  
ཆོས་འདི་ལ། ཉིན་བྱེད་འཆར་ཁའི་སྐྱེད་རངས་ཀྱི་བསུ་མ་ལྟ་བུའི་མ་འོངས་བོད་  
གསར་འཛུགས་བསྐྱེད་གྱི་མདུན་ལྗོངས་མཛེས་པོ་མདོན་དུ་བྱེད་པའི་སྒྲུབ་ཟླ་མཆོག་  
དམན་ཡོངས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་ཟླ་མེད་གྱི་མཛད་པ་མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པའི་  
ཤིས་སྒྲོན་ཅུ་བ་དང་། གཅིག་ཏུ་བརྟན་པ་མིན་པའི་ལོ་ཟླའི་འགོས་ལས། རིན་  
བྲལ་དུས་ཀྱི་སྐར་ཆ་བརྩོན་ལེན་གྱིས་མེས་པོས་བཞག་པའི་སྲོལ་རྒྱན་བཟང་པོ་ཉམས་  
མེད་ཐོག་རང་རིགས་རྒན་པ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་དོན་འགྲུབ་པ་དང་། གཞོན་ནུའི་  
ལང་ཆོ་དོན་དང་ལྡན་པ། ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པའི་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བ། ཀུན་གྲང་ཆོ་  
རིང་ནད་དང་བྲལ་ནས་མིག་རྒྱུད་རིང་པོའི་ཡུགས་བསམ་མདོན་གྱུར་ཡོང་བའི་རེ་སྒྲོན་  
ཆོས་གསུམ་གྱི་ཟླ་བ། ཉ་གང་བཙོ་ལཱའི་དུང་རྒྱ་རུ་ཆ་ཡིས་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་  
བཟང་པོའི་ལེགས་མཆོན་ཁ་དབྱངས་སུ་བསྐྱགས་པས་ཕྱོགས་དུས་གནས་སྐབས་  
ཐམས་ཅད་དུ་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སྤང་བ་རྒྱན་མི་ཆད་པར། བསེལ་ལྡན་གངས་རིའི་

ལྷོངས་འདིར་ངོ་མཚར་འདོད་དགའི་དཔལ་ཡོན་གཅིག་ཏུ་འབྱེལ་བའི་བདེ་སྲིད་སྒྲུབ་  
གསུམ་འཛོམས་པའི་དགའ་སྟོན་གྱི་འདུ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་བ་ཡིན།

ཞེས་རྒྱུད་སྟོན་པ་ཞིག་གི་ངོར་བྱིས།

## གངས་ལྷོངས་མཛོས་པར་བྱེད་པའི་སྤྱ་གྲུ་གསལ་པ།

བསིལ་ལྷན་གངས་རིས་མཚན་པའི་ལྷོངས་ཆེན་པོའི་མདོ་ཁམས་སའི་ཐིག་ལེར།  
གཡས་ནས་འབྲི་རྒྱ་དང་། གཡོན་ནས་རྩ་རབ་པའི་རི་བོ་ཕྱོ་མོ་གནམ་ལ་  
བསྐྱེགས་པའི་གཡོན་ཟུར་དུ། བོད་གྱི་གནས་ལྷ་རིག་པ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་  
མཁས་རྩལ་གསུམ་གྱིས་དར་བར་བྱེད་པའི་བསྟོ་གནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཉག་ཅིག་ཏུ་  
སྤར་ནས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། གངས་རིའི་ལྷོངས་གྱི་ལྷ་ལྷུ་རི་  
གཙུག་ལག་ཁང་གཉིས་པར་འབོད་པ། དེས་གསང་བསྟན་པའི་རྒྱ་ལགོ། རུ་  
དམ་རྩོགས་ཆེན་དཔལ་སེལ་རིའི་ལྷ་རིག་ཆོས་བྱ་ཞེས་བྱ་ལ། དེ་ཉིད་དུས་རབས་  
བཙོ་བརྒྱད་པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་རྒྱལ་སྲས་གཞན་པན་མཐའ་ཡས་འོད་ཟེར་གྱིས་ཕྱག་  
བཏབ་ཅིང་། གནས་དེར་གྲུབ་དབང་རྩོགས་ཆེན་པ་སྤྱ་ཕྱོང་རིམ་བྱོན་དང་།  
རྩོགས་ཆེན་དཔལ་སྤྱལ། འཇུ་མི་པམ། མདོ་མཁྱེན་བཙུ་། མཁས་ཆེན་  
པད་རྟོ་། མཁས་ཆེན་གཞན་དགའ་སོགས་འཛོམས་སྤྱི་ལ་ན་མཚན་སྒྲུབ་གྱི་གྲགས་  
པ་མཐོ་བའི་མཁས་དབང་གསལ་རིའི་ཕྱོང་བ་ལྷ་བྱུང་གཞུང་། དེ་དག་གིས་ཆོས་  
བྱ་ཆེན་པོ་རིམ་བཞིན་འཛིན་སྲིད་སྟེལ་བ་ནས་ད་ལྟའི་བར་མཁས་རབས་ལྷ་བཙུ་ཙམ་དུ་  
ཟིན། དེ་སྤྱི་བཟང་བྱ་བཙུ་ཕྱག་གཉིས་ལྷག་རིང་། བོད་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་

བསྐྱེད་པའི་ཉམས་སྐྱེད་སྐབས་གཏོར་བརྒྱ་ག་ཚབས་ཆེན་ཐེབས་པ་སྒྲོམ་མེད་ལ།  
ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ཀྱི་གོང་དུ་སྤྱི་ལོ་དམ་པའི་ཕྱག་རྒྱུ་གིས་བརྒྱུ་པའི་གནས་མཆོག་  
དེར། འབྲེལ་ཡོད་རིམ་པ་གོང་མའི་མཁས་མཛེས་དུས་ལས་མི་གཡོལ་བའི་  
མཛུབ་བློན་ལོག་མི་བློན་ཞིང་ཆེན་པོ་དེ་ཡིག་སྒྲོབ་ལྷ་བཙུགས་གནང་བ་དང་མཉམ་དུ།  
རྩ་བ་དེ་ལས་འབྲུངས་བའི་མེ་ཏོག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་དང་སྡེ་ཁག་མང་  
པོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལྷུ་ར་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆར་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པ་ལས།  
བོད་ས་པོ་འབྲུག་གི་གནས་ལོ་འདྲིའི་རྟོག་རྒྱ་དགུ་པའི་ཆོས་ཉེར་གཉིས་རྒྱལ་བ་ལྷ་ལས་  
བབས་པའི་དུས་ཆོས་བཟང་པོར། སྤྱི་ལོ་དང་དཔལ་མེད་རིམ་གྱི་ཆེན་པོ་  
དངོས་སུ་དབུ་ཚུགས་པའི་སྤྱི་ལོ་གསེའི་མཛེས་སྒོ་སྤེལ་བ་རེད། ཉིན་དེར་འབྲེལ་  
ཡོད་སྡེ་ཁག་གི་དབུ་བློན་འགན་བཞེས་མི་སྤྱི་དངོས་སུ་ཐེབས་པ་དང་། ས་གནས་  
མང་པོའི་སྐད་ལུགས་དང་རྒྱན་ཆས་མི་གཅིག་པའི་སེར་སྒྱུ་པོ་མོ་རྒྱན་གཞོན་སྟོང་ཕྱག་  
མང་པོ་དེར་མ་བསྐྱུས་རང་བཞིན་གྱིས་འདུས་ནས་དགའ་འཛོམས་གྱིས་དུས་ཆེན་རོལ་བ་  
དང་། ཞིང་ཆེན་དང་། ས་གནས། དགོན་སྡེ་བཅས་ཁག་བརྒྱུད་ཅུ་ལྷག་གི་  
ན་གཞོན་གྱི་སྒྲོབ་མ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱི་དེར་འཛོམས་ཁ་དང་བཅས་བཤའ་གྲུར་  
ཞུགས་པ་རེད། རྒྱ་ནག་པོའི་སྒྲོབ་དཔོན་ལྷོ་མེད་ཉེ་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རང་བྱོན་དུ་གསལ་  
བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱིའི་དབྱིབས་དང་མཛུངས་པའི་སྒྲོབ་སྤྱི་གི་འཁོར་ཡུག་སྤང་  
སྟོངས་མེ་ཏོག་གིས་མཛེས་པའི་ཆལ་དེར་མཛེད་སྟོང་དུས་སྟོན་ལ་ཞུགས་པའི་མི་  
ཆོགས་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་། རྒྱུང་རིང་ནས་མཐོང་བའི་འཕྱོར་སྒོ་ཆེན་མོའི་དགྱིལ་  
དབུས་སུ་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པ་དང་། (ས་ཡི་བླ་ན་མཛོན་པར་མཐོ་  
བའི་སྒྱུ་རྒྱ་བདེ་བའི་ལམ་གྱི་འཕྲུག་རོགས་) ཞེས་པའི་གསེར་ཡིག་ཆེན་པོ་དག་འདུར་



གྲིས་སུ་མངོན་པ་གསལ་བས་མགོན་པོ་བསུ་བར་བྱེད་ཅིང་། སྤྱིང་གི་ཤར་སྒྲིཆེན་  
 མོའི་སྒྲིཐོད་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱི་ལྷ་ན་མངོས་པས་བརྒྱན་པར། (གངས་རིའི་  
 ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱ་ལུ་གཉིས་པ་དཔལ་སེདྤེ་རིའི་ཆོས་ལྷ་ཆེན་པོ་ཐུབ་བསྟན་ཉིན་བྱེད་བཤད་  
 སྐྱབ་དར་རྒྱས་སྤྱིང་) ཞེས་ཐོང་ཤར་དུ་གྲིས་པ་དག་མཐོང་བའི་ཐད་ཀར་ཆོས་ལྷ་འི་  
 རིགས་ལམ་ཀྱི་ཆོས་ར་དང་། འཛིན་ལྷ་ཁག་གི་སྒྲོབ་ཁང་། སྤྱི་བྱུང་ཆོགས་  
 ཁང་ཆེན་མོ་བཅས་མིག་གི་ལམ་དུ་མངོན་པར་འཆར་བ་དང་མཉམ་དུ། སྤྱི་  
 ཞེས་པའི་སྒྲིས་དངས་པའི་ལེགས་སྐྱར་གཏམ་ཀྱི་སྒྲོར་བས་སྤྱ་དངས་ཏེ་བཀྲ་ཤིས་པའི་  
 མེ་ཏོག་གཏོར་ནས། ལྷ་དར་དཀར་པོས་ལྷིབས་པའི་འབྲུལ་མཆོན་གྱུ་ལོ་པའི་  
 ལེགས་སྐྱེས་དང་བཅས་པས་སྤྱི་མགོན་བསུ་སྐྱེལ་གྱི་བྱེད་སྒྲིཐོ་སྤྱི་ཆོགས་སྐེལ་བའི་དུས་  
 མཚུངས་སུ་སྒྲོ་གསལ་གཞོན་ལུའི་སྒྲོབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆོགས་བཤད་དང་བཀོ་  
 སྤྱིང་གིས་མཁས་པ་མགྲུ་བའི་དགའ་སྟོན་གྱི་ཡོ་ལང་ཅིར་ཡང་བཤམས་པས་ཉི་མ་  
 གསུམ་གྱི་དུས་ཆོད་ཀྱང་ཐུང་དུར་བྱས་ཤིང་། མཛད་སྒྲོའི་གཞུག་མར་སྟག་སེང་  
 རྒྱུང་འབྲུག་གི་འཆམ་རྩལ་ཡིད་དུ་འོང་བས་སྤྱོགས་ཀྱི་མགོན་པོ་དང་ལྷ་དཔོན་གྱི་  
 ཆོས་པར་བྱས། སྒྲན་གྲགས་འབྲུག་ལ་འགྲན་པའི་བདེ་ཆོས་སུ་གཡུ་འབྲུག་སྒྲོན་  
 མོའི་འཆམ་ཆོན་གྱིས་མཛད་སྒྲོའི་མཇུག་བསྐྱིལ་ནས་སྤྱར་ཡང་འཛོམ་པའི་བྱེས་ལྷག་  
 ལུས་མོད། འབྱུང་ཆར་ད་དུང་རྒྱལ་གྱི་ནང་གི་རིགས་མི་གཅིག་པའི་སྒྲོབ་ཆོགས་  
 དང་དབྱུང་ཞིབ་པ་དེ་བས་མང་བ་ཞིག་དང་གིས་འདུ་ངེས་རེད། རིགས་ལྷ་འདིའི་  
 སྒྲོབ་བྲིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་ནི། བོད་ཀྱི་གནས་ལྷ་རིག་པ་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་  
 འཆད་ཉན་ཐོས་བསམ་སྤྱར་སྒོལ་ལྷར་ཏེ། གཞུང་ཆེན་བརྒྱ་གསུམ་ཆ་ལག་དང་  
 བཅས་པ་རྒྱ་གཞུང་མཁན་ཆེན་གཞན་དགའི་མཆན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འཆད་རྒྱ་

དང་། སྒྲུབ་འཕུལ་གསང་བ་སྦྱིང་པའི་འཆད་བྲིད་མཛད་ཅུ། ཀུན་མཁྱེན་རོང་  
གྲོང་རྒྱུ་གཉིས་དང་། བྱུང་པར་དུ་གྲོང་ཆེན་པ་ཡབ་སྲས་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་  
གསུང་རབ་སོགས་ཆོད་ལྡན་རིས་མེད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཀུན་ཟུར་བྲིད་དང་དཔུང་གཞིར་  
མཛད་དེ། རང་དོན་རིག་པ་གཙོར་བཟུང་གི་ཐོག་ནས་རིག་གནས་གཞན་དང་ཟུང་  
འབྲེལ་གྱིས་ལོ་རིམ་དང་འཛིན་གྱའི་རིམ་པ་བསྐལ་ནས། སློབ་ཡུན་ལོ་གྲངས་  
གཞི་ཆོན་གསུམ་གྱིས་གཞི་འབྲིང་མཐོ་རིམ་གྱི་སློབ་མཐར་དཔུང་ཅུ་རེད། སློབ་  
མའི་ཡོན་ཆོད་དངོས་ལ་དཔག་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་མིང་ཡོད་པའི་སློབ་ཐོན་ལག་ཁྲིམ་  
དང་ལྡན་པས་རིམ་པར་ཐོན་ཅུ་དང་། རྒྱུགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྫོགས་ཆེན་སྦྱིང་  
ཐིག་གི་ཕ་རྒྱུད་འོད་གསལ་གྱི་བྲིད་སྒྲོར་སོགས་སྡེ་གསུམ་གྲོང་དགའའི་ཐུན་མིན་གཤམ་  
པ་མངོན་དུ་ཐུང་བའི་བྲིད་སྒྲུང་གི་རིམ་པ་ནས་བརྒྱུད་དེ་བཤད་སྒྲུབ་མདོ་སྒྲགས་ཟུང་  
དུ་སྒྲེལ་བའི་འཆར་འགོད་བྱས་ཡོད། འདིའི་སློབ་བྲིད་ཀྱི་གཙོ་སྒྲུང་གནད་བའི་  
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁན་པོ་དང་། དགེ་ཆེན། སྒྲུར་དཔོན་བཅས་ནི་མདོ་  
ཁམས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ས་རྒྱུགས་དག་ནས་རིས་མེད་མཁས་པའི་དབང་པོ་མང་པོ་  
ཞིག་རིམ་པར་གདན་འདྲེན་ཞུ་ཅུ་དང་། འདིར་ཞུགས་པའི་སློབ་མ་ནི་ན་གཞོན་གྱི་  
དགེ་འདུན་པ་ཡིན་ཞིང་། ཟུར་དུ་རྟེན་ལུས་མཆོག་དམན་ལ་མ་ལྟོས་པར།  
གཞོན་དར་ཤེས་ཡོན་སྦྱང་འདོད་ཡོད་མཁན་ཀུན་དེར་ཞུགས་པའི་གོ་སྐབས་རྒྱུན་དུ་  
ཡོད་པ་དང་། ས་རྒྱུགས་གཞན་ནས་ཕེབས་པའི་དོན་མཐུན་གྱི་སློབ་གྲོགས་གསར་  
པ་ཆོར་ནམ་དུ་ཡང་དགའ་བསུ་ཞུ་བ་དང་། བཞུགས་གནས་སོགས་ཀྱི་རོགས་  
སྒྲུར་དང་བཀོད་སྒྲིག་བྱ་ཅུ་རེད། ཐངས་འདིའི་བཤད་གྲ་སྒྲར་གསའི་བྱ་བཞག་ནི་  
ས་ཆདེ་གའི་རང་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དར་སྒྲེལ་བྱུང་ཅུར་ལྷག་བསམ་མི་དམན་

པའི་དབང་པོ་སྒྲོན་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་མི་སྣ་ཞིག་དང་། གཞོན་ནུའི་བཤད་ཟླ་བའི་  
སེམས་ལུགས་རྒྱུད་པར་བརྟེན་ནས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྱེད་སྒོ་སྣ་ཆོག་སྟེ་སྟོབས་ལས།  
ཐོག་མའི་རྒྱུད་གཞིའི་འཛུགས་བསྒྱུར་གྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་རྐྱེན་ཏུ་ཅང་ཞན་པོ་རེད།  
ཡིན་ན་ཡང་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གནས་དར་སྟེལ་དང་། སྒྱེ་རྒྱུའི་བདེ་  
སྦྱིད་ཀྱི་གཞི་ཙུ་རྒྱལ་བསྟན་སྤྲུལ་གསལ་འཛུགས་མཐུན་གྱི་བྱ་བཞག་རྒྱུད་དུ།  
གསར་དུ་འབྲས་པའི་སྒྱུ་གྲུ་གསར་པ་འདིས་མ་འོངས་པར་མེས་པོས་བཞག་པའི་འོད་  
སྟོང་འབར་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་བང་མཛོད་ལྟར་བྱར་འགོངས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་  
གཞོན་ནུའི་མི་རབས་མང་པོའི་རིག་གནས་འཆར་འོངས་ཡོང་བའི་ས་བོན་བཟང་པོར་  
འགྱུར་བའི་རེ་སྒྲོན་དང་མིག་རྒྱུད་སྤྱིར་བཞིན་པ་ཡིན། ཞེས་པ་འདི་གྲི་སེང་ཆོས་ཟླ་  
སྤྲུལ་གསལ་བྱ་སྦྱོང་གྱི་ཐོག་མའི་དབུ་འཛུགས་མཛད་སྒྲུའི་ལས་བྲེལ་གྱི་ཞོར་དུ་གསར་  
འགོད་པ་འགའི་རེ་བ་ལྟར་པར་སྒྲུལ་བཟང་རང་གིས་བྲིས།

## སི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭར་གནང་བའི་གསུང་བཤམས།

༢༠༠༩ ལོར།

ད་དེ་རིང་འདི་ནས་ཁྱེད་སི་ཁྱོན་ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭའི་དགེ་སློབ་ཆང་མ་  
དང་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་ཐུགས་འཕྲད་ཡོང་ནི་བོ་འདི་ལ་དཔེ་སེམས་ནས་སྒྱུར་  
བཏང་དང་ཐུན་མོང་བ་མ་ཡིན་པའི་དགའ་སླེ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྒྱུར་ན་མིའི་རིགས་སུ་  
གྲུབ་པ་སུ་དང་གང་ཅན་པོ་ཡིན་ཀྱང་རིགས་མཐུན་སྡེ་རིས་གཅིག་གི་ནང་ཆོན་གྱི་འགྲོ་  
བ་ཡིན་ན་རིག་དགའ་མཐོང་སྐྱིད་ལོས་ཡོད་རེད། ཁྱེད་པར་དུ་ཡབ་ཆེན་སླེལ་གན་  
རྒྱལ་པོ་དང་མ་ཡུམ་བྲག་སྒྲིན་གཉིས་ཀའི་ཤ་བྲག་རིགས་རྩས་ལས་ཆད་པའི་གདོང་  
དུག་ཆོལ་གསུམ་གྱི་བོད་མི་ནང་ཆགས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ན་དེ་བས་ཀྱང་སྒྲིན་རྒྱ་མིང་  
སྲིང་གི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་དུང་སེམས་ཡོད་རྒྱ་དེ་རིགས་ཀྱི་རྩས་པ་དཀར་པོའི་ལ་  
རྒྱས་མ་བཏང་བའི་ཞེན་ཕྱོགས་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན་རེད། ཡང་  
དགོས་སུ་བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭ་འདི་ལ་མཆོན་ན། ད་ནས་བརྩིས་པའི་འདས་པའི་ལོ་  
གངས་སུ་མ་ཅུ་ལ་ཉེ་བའི་ཡར་སྡོན་གྱི་དུས་སྐབས་དུས་རབས་སྡོན་མའི་ལོ་རབས་  
བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་ཞིག་ལ། བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོས་བཞག་པའི་རིག་  
གནས་དེ་ཉམས་དམའ། ཉག་ཤ། སྒྲིག་མཐོན་གལ་འགག་ལ་ཐུག་པའི་ཉེན་ཁ་  
ཅན་གྱི་མཐའ་མཐུག་གི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལ་ཁེལ་བའི་སྐབས་སུ། དམ་པ་དུ་མའི་  
ཐུགས་བསྐྱེད་དང་ལས་སློན་དུས་ལ་བབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མཉམ་གཅིག་དུ་ཆོགས་ནས་  
རིན་ཐང་ཅན་གྱི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་འཕལ་སློབ་གནང་རྒྱའི་འཆར་འགོད་

གྱི་འོག་ནས། །ཁམས་སྡེ་དག་རིག་པ་འབྱུང་བའི་གནས་དེར་བོད་ཡིག་སློབ་ཟླ་འདི་  
བཙུགས་བཞག་ན། །སློགས་གང་ཅིའི་ཐང་གི་དགོས་པ་དག་མཚན་ཆེ་གི་གསུང་  
རྒྱུ་ཡུལ་ཁ་རྒྱ་མཚན་ལ་བལྟས་ཏེ། །ལོ་རྒྱུས་གི་མཚན་སྒྲན་ལྡན་པའི་རྫོགས་ཆེན་  
སྤྱི་མིང་ཆོས་ཟླའི་གདན་སའི། །མཁས་པའི་སྒྲགས་སམ་ཤེས་རབ་གྱི་རལ་གྱིའི་ས་  
དབྱིབས་ཅན་དེར་སློབ་ཟླ་བཙུགས་རྒྱུ་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས་ནི་ཡིན་ན། །ཞིང་ཆེན་  
བོད་ཡིག་སློབ་ཟླ་འདི་ཐོག་དང་པོར་འབྱུངས་སའི་ས་ཆ་དེ་གང་ན་ཡིན་ནི་རེད་ཟེར་ན།  
ཁྱིམ་ཁྱིམ་རྗེ་རྗེ་གཡུང་དུང་གི་གཡོན་ལུང་། །རྫོགས་ཆེན་རུ་དམ་ལུང་ཡིན་ནི་  
རེད། །དེ་ཡིན་པའི་སྐབས་ཀྱིས་རྫོགས་ཆེན་སྤྱི་མིང་ཆོས་ཟླའི་ཟླ་སའི་ཟླ་བ་དང་ནི་  
ཞིང་ཆེན་བོད་ཡིག་སློབ་ཟླའི་སློབ་མ་གཉིས་ཀ། །སྤྱོད་པོ་གཅིག་ལས་བྱེས་པའི་  
ཡལ་ག །ས་ཆ་གཅིག་ལ་བཞད་པའི་མེ་རྟོག །མ་གཅིག་གི་པང་ནས་འབྱུངས་  
པའི་རྒྱ་མེར་སྐྱན་གཉིས་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན་ན། །དེ་རིང་ཁར་སང་ལ་དང་ལུང་བ་རྒྱ་བྱི་  
རི་སྤྱོད་གིས་བརྒྱུངས་ཡོད་ན་ཡང་། །སྤྱིང་ཉེ་བའི་སྐྱན་མཆོད་གྱི་བསམ་པ་ལ་ཉེ་  
རིང་ཡོད་མི་ལོ་རྒྱུའི་འདུན་ཐང་གི་ཐོག་ནས། །ངས་དེ་རིང་མངལ་འཛོམས་གྱི་  
སྐབས་འདིར་དམིགས་བསལ་གྱི་དགའ་སློལ་ཡོད་ཟེར་སྐད་དེ་ཡིས་ཡིན། །དུས་  
གསུམ་གྱི་དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་དེ་བར་མེད་དུ་མཐུན་སློགས་སུ་འཁོར་གིན་ཡོད་ན།  
དེའི་རང་འགོས་དང་བསྐྱུན་ཡོང་ན་དུས་ཚོད་ཟེར་རྒྱ་དེ་འགོ་མཁྱེན་པ་ཡིན་ནི་རེད།  
སྤྱིག་གཅིག་གི་སྐབས་སྤྱིང་གིས་སྤྱི་ལོ་བཙུ་པའི་གསུམ་ལ་ཉེ་བའི་དུས་ཚོད་རིང་པོ།  
དུས་རབས་གཅིག་གི་སུམ་ཆ་མ་ཟིན་ཅུམ་ཞིག་བྱད་འགོ་གི་ཡོད་གི། །དེ་ཡོད་ན།  
དུས་ཕྱི་རེས་གྱི་དག་སློབ་ལས་བཟོ་བ་དང་བཅས་པ་གསར་པ་ཚོའི་ངོ་མི་ཤེས་ཞལ་མི་  
འཚོ་ཡང་། །བོད་ཡིག་སློབ་ཟླའི་དག་སློབ་ཅིག་རེད་ཟེར་དུས་བཅེ་དུང་དང་དགའ་

ཞེན་གཞན་ལས་ཟབ་ནི་ཞིག་ཡིན་པས་མི་ཚད།      གདེང་འཛིག་གི་ཚོད་ཀྱང་གཞན་  
དང་མ་འདྲ་བའི་མཐོན་པོ་ཞིག་ལ་བཅི་གི་ཡོད།      ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་གསུམ་ལ་ཉེ་བའི་  
དུས་རིང་གི་ནང་ལ་སྒྲིན་མེད་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་སློབ་ལྷ་འདི།      དང་ནས་མ་  
བསམ་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ་གྲུབ་ཁར་ཡོད་ནི་ཞིག་ཅི་ལ་ཡིན།      འདི་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཐོག་  
གི་བྱ་བཞག་ངོ་མཆར་ཅན་གཞན་དང་འདྲ་བར།      ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་དཀའ་  
ངལ་དང་འཕྲང་འགག་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་མཆར་ལོངས་བྱུང་ནི་ཞིག་ཡིན་ན།  
འདི་དབུ་བྲིད་རྒྱན་རིམ་པ་དང་དགེ་རྒྱན་རྒྱན་རབས་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་དཀའ་སྤྱད་གི་  
རྩལ་ཁུ་རྩོན་མོས་བསྐྱུན་ཡོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཟིན་ཐོགས་པ་ཞིག་རེད།      འདི་མིའི་  
རིགས་ལ་ཕུལ་བའི་ལོགས་སྒྲིམ་གྱི་རྣམ་གྲངས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནིའི་མི་ཚད།  
འདི་ནམ་པའི་ལྷག་བསམ་དཀའ་པོའི་ཐུགས་རེ་སློབ་སྟོན་དང་།      སློབ་མ་བྲི་སྟོང་  
མང་པོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་གཉིས་ཀ་ཐད་ཀ་ཐད་གི་འབྲེལ་ནས་བསྐྱད་  
ཡོད་པ་ཞིག་རེད་བསམ་གི།      འདི་ལྟར་བསམ་སློབ་བཏང་ན།      འདས་པའི་ལོ་ངོ་  
བཅུ་ཕྱག་གསུམ་གྱི་ཡར་སྡོན་དུ།      བོད་ཡིག་སློབ་ལྷ་ཐོག་མར་འཇུགས་རྒྱུའི་དཀའ་  
ངལ་ཅན་གྱི་སྡོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་པའི་སྐབས་སུ།      ངས་ཀྱང་ད་བཞགས་གྱི་  
དབུ་བྲིད་བགོས་རིམ་པ་འདི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་དཔུང་གདང་སྒྲེལ་ནས།      འདིའི་  
དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་འཕྲང་ལམ་ལ་གོམ་ཁ་མཉམ་ཕྱོགས་རེ་བྱེད་སྟོང་།      རྩལ་སྤྲུལ་  
ཞི་བ་ལྷས།      འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར།      །དེ་དེ་དྲན་པའི་ཡུལ་དུ་  
འགྱུར།      །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་རྗེས་དྲན་གྱི་ཡུལ་  
དུ་གྱུར་པ་ཙམ་ཞིག་རེད།      ངས་དེ་དུས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་གི་  
ནང་དུ་ཡང་འདི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་སྟོང་།      ཚ་ལམ་གཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་བཤུལ་

ལ་མ་གྱི་ས་ལ། །ཉིན་གསུམ་ཉི་མའི་དུས་ཚོད་འགོ་སྐབས་ལ་བཅད་  
 པས། །མཐར་ཐུག་ལག་སྐྱོར་འདུད་འཐེན་འཁོར་ལོ་ཡི་འཕོང་ལ། །ཆལ་ཆོལ་  
 སློག་རྩལ་བཅས་པར་འཐམས་སའི་གཞི་སྟོང་སོང་། །ཞེས་པ་ཞིག་འབྱི་མྱོང་། དེ་  
 ལ་མཐུད་དེ་དེའི་འཕྲོན་ས་མར་ལ། །ཞལ་རས་བྱང་ཐང་ཐལ་བའི་སྒྲིགས་མ་ཡིས་  
 གཡོགས་དུས། །སྒྲུབ་མིག་བྱ་རྒྱུ་མི་གཙང་ས་རྩལ་གྱིས་བཀའ་སོང་། །མཐོ་  
 སྒང་ལྷགས་རྒྱུད་སྤྱི་འཇུག་ལོ་རེ་གྲུས། །ལུས་གྱི་ཚོར་བ་གོས་གྱིས་འཐུམ་  
 བཞིན་དུ་འཕྲོག་སོང་། །ཟེར་རྒྱ་ཞིག་འབྱི་མྱོང་། དེ་ཚོ་དེའི་སྐབས་གྱི་བྱ་བཞག་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ནང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་ནི་དག་དག་རེད། ད་དུང་  
 དེ་འདྲ་འགའ་རེ་གྲིས་ཡོད་ས་ཡོད། དུས་ཟེར་རྒྱའི་སྤྱི་གསུམ་རུ་ཐམས་ཅད་སྤྱེད་  
 བའི་དབང་ཆེན་འདིའི་དབང་འོག་ནས། དེའི་སྐབས་སུ་མཐུན་ཕྱོགས་གྱི་རུས་པ་  
 གལ་ཆེན་འདོན་ནིའི་ཕྱི་སྒྲུབ་འགའ་རེ་ཞིག་དུས་གྱི་ཚེས་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས། འཛིག་  
 ཏེན་ཕྱི་མའི་ལམ་ཆེན་དུ་བུད་སོང་ནི་ཚོ་སྐད་ཆ་འདི་འདྲའི་སྐབས་ལ་རྗེས་བྲན་ཡོད་རྒྱ་  
 ཞིག་རེད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རིང་མའི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་བཞུར་བའི་འགོ་ལམ་གྱི་  
 ཐོག་ན། མཚམས་མཚམས་སུ་གཡལ་གཟར་དང་བྲག་རོང་། མཚམས་  
 མཚམས་སུ་བདེ་ཐང་དང་སྤང་མྱོང་ས། འདྲ་མི་འདྲར་ཐུག་རྒྱ་ཡོད་རྒྱ་དེ་འཛིག་  
 ཏེན་གྱི་བྱ་བ་སྤྱིའི་ཚེས་ཉིད་ཡིན་ནི་རེད། ད་ལྟའི་སྐབས་འདིར་བབ་ན་འདས་པའི་  
 ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱི་མིག་ཅིག་བལྟས། བྱ་བའི་མཐའ་མཐུག་གི་ཕྱོགས་སྒྲིམ་ཞིག་  
 བརྒྱབས་ན། བྱས་པའི་ལས་ལ་གྲུབ་པའི་མཐའ་ཞིག་ཡོད་སོང་ནས། སྤར་  
 རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་སོང་ཆོས་གྲུའི་གདན་སར་ཐོག་མའི་ས་བོན་བཏབ་པའི་སློབ་གྲྭ་དེའི་  
 གཡུར་དུ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་ཆོལ་གསུམ་བོད་ཁམས་གྱིས་ཆ་སོ་སོ་ལ་སྒྲིན་པས་མི་

ཚད། ཡོན་ཏན་གྱི་དྲི་བསྐྱེད་དེ་ཡངས་བའི་ས་ཆེན་རྒྱུ་པོའི་ཁྱོན་དུ་བྱུང་དང་བྱུང་  
འབྱུང་ཡིན་ན། དེ་རིང་མངལ་འཛོམས་ཀྱི་སྐྱབས་འདིར། བྱིད་དགོ་སློབ་དབུ་  
བྱིད་དང་བཅས་པའི་དོ་མཚར་བའི་མཛད་རྗེས་ལ་ངས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་བསྐྱབས་  
བཅོལ་འབུལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། བྱིད་དགོ་སློབ་དབུ་བྱིད་ལས་བཟོ་བ་དང་  
བཅས་པར་འཚམས་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་དེ་ངའི་སྐད་ཆ་དང་པོ་ཡིན། ང་དེ་རིང་འདིར་འོང་  
ནས་ལྷག་དོན་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་ཁ་བརྒྱའདི་བཤད་དགོས་བསམ་རྒྱུ་ཅད་མེད།  
ང་ལ་མཚོན་ན་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་རིང་མའི་ནང་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དང་སྤྱི་  
ཚོགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆར་དྲག་རྒྱུང་འཚུབ་གཤགས་ཏེ་ཡོང་ནི་ཞིག་རེད།  
བོད་གངས་རིའི་ལྗོངས་ནས་གངས་རྒྱ་སིལ་མ་འབྱུང་ནས་ནར་སོན་ན་ཚོད་ཡོལ་སོང་  
ནིའི་བོད་ཀྱི་སྤྱུ་སྒྲུལ་རྒྱན་གས་ཤིག་ཡིན་ན། རང་སྐལ་ལ་བབ་པའི་བསྐྱར་པའི་  
སློག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློག་གིས་བསྐྱེད་ས་ནིའི་ལྷག་བསམ་འཆང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་  
ཐོག་ནས། དེ་རིང་ཁར་སངས་སྐྱེད་པ་སྤྱིང་པོར་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབ་ནས།  
རྩོགས་ཆེན་པར་ཐང་ལུང་རྩོགས་པར་འོ་དགའ་ཚལ་གྱི་གནས་དབུན་པའི་རི་ཁྲོད་ནས་  
གྲོགས་བྱ་དང་རི་དྲགས་བྱས་ཏེ་འཛིག་རྩོམ་བརྒྱུད་ཀྱི་བར་སྤྱི་ཕྱག་འཚལ་གི་  
ཡོད་རྒྱུའི་འདུན་པ་བསྐྱེད་གི་ཡོད་ནི་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱ་གྲོང་དཀྱིལ་འདིར་ཡོང་ནས་  
གཏམ་ཉིག་གིས་ལུང་བ་བཀའ་གི་བསྐྱེད་ན་སྤྱིང་པོ་མི་ཆེ་གི་ མི་ཆེ་གི་སྟེ།  
གཅིག་ན་སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་མའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནི་རེད། མྱི་དང་མྱི་ཐུག་དུས་ཁྱོད་  
ཨོ་བདེ་ང་ཨོ་ཡག་ཟེར་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་རེ་ཡོད་རྒྱུ་བོ་ཐོབ་ཡིན་ནིའི་མི་ཚད། གཏམ་  
ཆོག་གསུམ་གྱི་སྐད་ཆ་མ་བཤད་ན། ཕ་བུ་ཡིན་ཀྱང་གོ་བརྒྱའི་མི་འཇག་  
ལས་གོམ་གསུམ་གྱི་གོམ་པ་མ་སྤྱོད་ན། སྤྱི་ཐེམ་ཡིན་ཀྱང་ལ་མོ་མི་



ཁེས་ཞེས་པའི་དཔེ་ཡིན་དུས། སྒྲུབ་བྲག་གི་སྒྲིང་། ངག་ནས་ཚིག་བཟོད།  
 ཁ་ནས་གཏམ་བཤད་དེས། རང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྤྱད་གི་རྣམ་རིག་མཚོན་དར་  
 རྒྱ་དང་། ངས་གནའ་ཡང་ཚུལ་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་དུ། ཤར་རྒྱལ་མཐའ་ཡི་རྒྱ་  
 མཚོའི་འབྲུམ་རོགས་ཚུན། །རྩུན་མའི་གཏམ་ཀྱི་ཉི་ཚོང་མཐོང་མཐོང་  
 རས། །རིགས་མཐུན་གྲོགས་དང་འཕྲད་ན་སྒྲོབ་འཕེལ། །ཡིད་གཙུགས་  
 གཏམ་ཀྱི་སྤང་བ་རྩོགས་མཐའ་བྲལ། །ཟེར་རྒྱ་ཞིག་བྱི་སྤྱོད། དེ་དང་འབྲུབ་བར་  
 རོམ་འཇམ་སྤྱིང་ཤར་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་ཉི་མའི་རང་འགྲོས་དང་རྒྱུང་འགྲོས་གཉིས་ཀར་  
 བསྐྱུན་ནས། གཡས་སྒྲོར་གཡོན་སྒྲོར་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱབས་ན། སྒྲུབ་པེ་པོ་  
 དང་ནག་པོ་ཅན། སྤྱིག་སྤོན་པོ་དང་རག་རག་ཅན་ལ་མ་ལྟོས་པར། གནམ་  
 འོག་གི་སྤྱི་སྒྲུབ་མཐོང་མན་དག་ཞན་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་འབྲིས་བྱས་ན། སྤྱི་ཡིན་  
 ཚད་པོ་བདེ་བ་འདོད་པར་གཅིག་མཚུངས་དང་སྤྱད་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པར་གཅིག་  
 མཚུངས་རེད། ཐམས་ཅད་པོ་སྐྱ་ན་འཆི་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱིས་མནར་བཞིན་ཡོད་  
 པའི་ཉམ་ཐག་སྤྱིང་རྩེའི་ཡུལ་དུ་རྒྱུར་པ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་རེད། རེད་ཏེ།  
 སྤྱིགས་མའི་བསམ་སྤྱོད་དམ་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་འཇམ་ནང་རྩུབ། ཁ་འཇམ་  
 ཁོག་རྩུབ། ཁ་བཤད་དོན་ལ་མེད་པའི་རྩུན་མའི་གཏམ་གྱིས་གཡོ་རྒྱུའི་འཁོར་ལོ་  
 བསྒྲོར་གི་ཡོད་ནི་བོ་རིག་རིག་གི། རང་ཡུལ་གངས་རིའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱིགས་མཐུན་  
 རྒྱ་གཅིག་གི་མཉམ་དུ་ཚོགས་ན། གང་ལྟར་བཤད་རུང་ལྷག་བསམ་ལྷན་མེད་ཀྱི་  
 རུང་གཏམ་རྩེན་པ་སྤྱིང་སའི་རང་བྱིམ་གྱི་ཚོར་སྤྱང་འབྲུབ་པོ་འགོག་མེད་དུ་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་  
 ཡིན་ནི་རེད། དེ་ཡང་རོམ་བཤད་ན་རིགས་ཀྱི་ཞེན་པ་དཀར་པོ་དེ་རང་ཡུལ་ལ་  
 ཡོད་པའི་ཤ་ཞེན་གྱིས་དུད་པའི་བསམ་པ་སྤྱོགས་རེ་བཞིག་རྩུབ་རྒྱུ་རེད། དེ་འབྲུབ་

ཡིན་དུས་ཡིད་སེམས་མཐུན་པའི་མི་དང་འཕྲད། ལས་རིགས་གཅིག་པའི་གྲོགས་  
པོ་རྒྱུ་པ་དང་ཐུག་དུས། མི་བཤད་སྒྲུབ་ཀྱང་སྡོན་སྲོལ་བཟུལ་གྱི་ཆེས་དེད་དེ།  
སེམས་ཀྱི་བསམ་དོན་དག་གི་སྒྲུབ་བ་བརྒྱུད་ནས་ཁ་བརྒྱུད་མོལ་ཞོར་འབྱུང་དུ་ཡོང་  
རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད། བྱེད་པར་དུང་ལ་དབྱེ་བུས་བསྐྱེད་བཞག་ན་སྐད་ཀྱི་རང་སྒྲུབ་  
ཞིག་མི་བྲག་ཁ་མེད། ཁྱིམ་ཅིག་ཤོད་ཟེར་དུས་ཡ་མི་ཟེར་ཐབས་མེད། རང་  
ཐང་གི་ཁ་ལ་ཅི་ཡོད་གང་དུན་ཅི་བྱུང་གི་ཁ་བརྒྱུད་འགོ་ཞིག་སྐྱེད་ནི་རེད། གཏམ་  
རྒྱུ་སེམས་ཐམས་ཅད་འདོད་པའི་དབང་དུ་འགྲོ། །ཅུ་རྒྱུ་སེམས་ཐམས་ཅད་ལུང་པའི་  
ཕྱོགས་སུ་འབབ། ཟེར་ནི་རེད། སྒྲིམ་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་བསམ་  
སྒྲུབ་ཀྱི་གཟུགས་བརྒྱུད་ཀྱི་རི་མོ་དེ་མ་གྲིས་རང་གསལ་དུ་དོད་འཛོག་རྒྱུ་འདོད་ཕྱོགས་  
སུ་འགྲོ་རྒྱུ་བོ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ནི་རེད། དེ་ཡིན་སྲོད་ན། རྟུག་ཚོ་འདིར་ཡོད་ཆང་  
མ་མང་ཆེ་བར་མཚོན་ན་རང་རེ་རྒྱ་སེར་གྱི་བྱེད་པར་ཅམ་རེ་རེད་མ་གཏོགས།  
ཐོས་བསམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་བསྟན་ཏེ། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་མཐའ་རྒྱ་བཅད་གི་  
ཡོད་པའི་དམིགས་ལུལ་བསམ་ཕྱོགས་ལས་རིགས་ཕྱོགས་ཀྱིས་གཅིག་པ་དག་དག་  
ཡིན་ན། རང་རེའི་ལས་སྒྲོ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་  
གཏམ་གྱི་སྐྱེད་གཞི་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་ཁ་ཕྱོགས་བསྐྱུར་ནས། རྟུག་ཆ་གསལ་མི་  
རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲོར་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན། རིག་གནས་འདི་མི་  
རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོག་ཅིག་རེད། རིག་གནས་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚོར་བུ་ཞིག་རེད།  
རིག་གནས་འདི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོག་རེད་ཟེར་དགོས་སྒྱུད་ཅི་རེད་ཟེར་ན། སྒྲི་ཞིག་  
ལ་སྒྲོ་སྒྲོག་མེད་ན་དེའི་སྒྲི་དེ་ཤི་བོ་ཞིག་རེད། མི་རིགས་ཤིག་ལ་རང་གི་རིག་  
གནས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོག་དེ་མེད་ན། དེའི་མི་རིགས་དེ་ཡང་ཤི་བོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་རེད།

སྒྲུབ་ལྟ་བུའི་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་མེད་ན། མི་རིགས་སྤྱིའི་ཐད་ནས་ངེ་ལྟ་  
བུ་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད་ཟེར་ན། སྤྱོད་སྲོང་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནའ་དཔེ་ཞིག་ཏུ་  
འགྱུར་ཏེ། ཆག་བཞག་ན། གནའ་མི་ལོ་དྲུང་ལྟར་གྱི་ཡར་སྤྱོད་དུ་འཛམ་གླིང་  
ན་སློབ་ཆགས་ཁྱད་མཚར་ག་གེ་མེ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་མྱོང་ནི་རེད་ཟེར་ནས་བཤད་ནི་ལྟ་  
བུ་ཞིག་ཉིན་ཞིག་ལ་རེད་མི་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཡོད་ནི་མ་རེད། མི་རིགས་ཀྱི་རིག་  
གནས་དེ་རང་གིས་མ་ཤེས་བཞག་ན། གང་ཟག་སྒྲེར་ངོས་ནས་ངེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་  
ནི་རེད་ཟེར་ན། གཞན་ཇེས་མ་ཟེན་རང་ཁྱེད་ནས་བུད་སྲོང་ནིའི་གཅིག་གི་གྲབས་ཏུ་  
མི་ཐེན། གཉིས་ཀྱིས་གོ་མི་ཆོད་ནིའི། རྒྱ་མིན་བོད་མིན། སྤྱ་མིན་སྤེལ་  
མིན། ཁྱོལ་སྲོང་རྩ་ལི་མེད་ནི་ཞིག་རེད་འགྲོ་ནི་རེད། རིག་གནས་འདི་མིའི་  
རིགས་ཀྱི་ཁོར་བུ་ཡིན་ནི་རེད། རིག་གནས་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁོར་བུ་ཡིན་སྟེད་  
གང་རེད་ཟེར་ན། མིའི་རིགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐུན་མོང་གི་བདེ་སྦྱིད་དང་ཞི་  
བདེ་ཞིག་བསྐྱུར་དགོས་ནི་ཡིན་ན། རིག་གནས་དར་སྤེལ་གྱི་ཆོད་མཐོན་པོའི་  
བསམ་སྒྲུབ་ཆུ་ཆོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་མ་ཐོན་ན་མིའི་རིགས་ཡོངས་ཚྭ་གས་བདེ་  
ཐབས་ཡོད་ནི་མ་རེད། ཁྱད་པར་དུ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དེ།  
འཛམ་གླིང་རིག་གནས་བང་མཛོད་ཀྱི་ནང་གི་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཁོར་བུ། ཁོར་  
བུའི་ནང་གི་ཁོར་མཆོག་ ཁོར་བུ་མཐོན་ཀ་འོད་འབར་ཞིག་ཡིན་སྟེད་ངོ་གཞོང་མི་  
དགོས་གི་ མྱིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནང་གི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱུར་ཐབས་དང་། ཆོ་  
སློབ་གི་གསལ་བ་ལྟོག་ལྟར་གྱི་ཆོད་གཞལ་སྦྱད། འདི་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་སྦྱིད་སྦྱབ་  
སྟེད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ཆོན་རིག་གི་ཆུ་ཆོད་མཐོ་  
ཞིང་མཐོན། མ་དང་མུ་གི་ར་ཇེ་འཕྲོད་ཡོང་སྟེ་ཞིག་རེད། ད་ལྟའི་ཆོན་རིག་

པས་མ་རིག་ཚད་པོ་མེད་ནི་མ་རེད། མ་མཐོང་ནི་མང་ནི་རེད། མ་མཐོང་ཕྱིར་  
ན་མེད་པ་མིན། །གསུང་ནི་རེད། ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚད་དང་བསྟུན་ན་ཡང་  
ཏ་ལམ་ཤེས་ཐུབ་རྒྱུ་ཅན། ཕྱིའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་འབྱོར་བ་རྒྱས་ཤིན་རྒྱས་ན། དེ་  
དང་བསྟུན་ཏེ་ནང་བསམ་པའི་གནས་ཚད་ཇེ་མཐོར་མ་སོང་དུས། ཕྱི་ནང་གཉིས་  
ཀ་དོ་མི་མཉམ་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་གསལ་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ནི་རེད། དེ་  
རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཞིག་ལ་ཐུག་ནི་རེད་ཟེར་ན། ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུབ་དེ་མ་འཐུང་།  
ཆོས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་དབུལ་སོང་བས་རེད། མྱི་ལ་བདེ་སྤྱག་ཡོང་སའི་གཞི་རྟེན་  
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་མ་གཏོགས་ཡོད་ནི་མ་རེད། ཕྱིའི་དངོས་པོས་ནང་སེམས་  
ཀྱི་བདེ་བ་ངོ་མ་དེ་ཐོབ་ཐུབ་ནི་མ་རེད། ནང་རིག་པས་ཕྱིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་སེལ་ཐུབ་པས་མ་ཚད་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་སྤེལ་ཐུབ་ནི་རེད། ལུས་  
སེམས་གཉིས་ཀའི་ནང་གི་གཙོ་བོ་སེམས་ཡིན་ནི་རེད། སེམས་དུལ་བའི་ཡོན་ཏན་  
ཞིག་ནང་ན་མེད་ན། ཆོ་གཅིག་ལ་སེམས་མི་སྦྱིད་དེ་རེ་དོགས་དག་དག་གི་ངང་  
ནས་མི་ཆོ་བསྐྱེད་དགོས་ནི་ཞིག་ཡོང་ནི་རེད། མིག་སྡེའི་ཚན་རིག་པ་མཁས་ཆེན་  
དག་གིས་ཕྱིའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྟངས་ནས་རྟུལ་ཇུས་སྤྲུལ་མེད་དབྱེ་ཞིབ་ཅུ་ཚུ་ཞིག་བྱས་ནི་  
རེད་སྟེ། ཆོས་སྤྲུལ་འི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྟངས་དུ་སྟེབ་དུས་མཐའ་མེད་རེད་ཟེར་ནས་བསྐྱུར་  
རྒྱུ་མ་གཏོགས་དངོས་མཐའ་དངོས་མེད་དང་། རྟོག་མཐའ་མི་རྟོག་པ། ཐམས་  
ཅད་ཆོས་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་ནས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཤིས་སྟོང་ཉིད། སྟོང་  
ཉིད་ཡིན་པས་ཅིར་ཡང་སྐྱུར་དུ་རུང་བ་ལ་སོགས་པ་བཤད་ཐུབ་གི་ཡོད་ནི་མ་རེད།  
ཁྱད་པར་དུ་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐད་ནས། ཆོ་སློག་གི་གསལ་བ་ལ་  
སོགས་པ་ཡུལ་གློག་གྱུར་དང་ཤིན་ཏུ་གློག་གྱུར་ལ་ཐུག་དུས། སྤྱིར་ནང་པའི་ཆོས་

དང་རིག་གཞུང་། བྱུང་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་དང་སྒྲིག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་  
བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་རིག་གནས་འདི། མེད་ཐབས་མེད་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
བྱུང་ལོ་རྒྱུ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་སྟེ་འདི། ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་དང་ལྡན་ནི། ལེགས་  
ཉེས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐག་རིག་ནི་ཞིག་གིས་རྟོགས་ཐུབ་ནི་རེད། དེ་རིང་ཁར་སང་ཐམས་  
ཅད་གི་ཁ་ན་ཡོད་སྟུང་འཆམ་མཐུན་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁ་བཤད་དོན་ལ་གནས་ནི་ཞིག་  
འཇུགས་དགོས་ནི་ཡིན་ན། མིའི་རིགས་ནང་པན་ཚུན་དུ་བཅེ་སེམས་ལྟན་མེད་རེ་  
མ་མཐར་ཡང་ཡོད་དགོས་ནི་རེད། དེ་ཡང་ངོ་མ་བཤད་ན་ཅ་བ་སྤྱིང་རྩེ་ལ་ཐུག་ནི་  
རེད། གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་སྤང་། གཞན་པན་གཞི་དང་བཅས་པ་  
སྤྱུབ་སྟེ་དེ་ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ཅ་རེད། སྤྱིང་རྩེས་དྲངས་བའི་བྱུང་  
རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་མེད་ཐབས་མེད་ཐེག་ཆེན་མཛོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀའི་གཞུང་རྟ་  
རེད། དེས་ན་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ཐམས་ཅད། དེའི་ནང་ནས་དབང་འཛིན་པ་  
ཡོད་ཆད་པོ་སྤྱིང་རྩེའི་ཅ་བ་ཅན་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་ལག་བསྟར་བྱེད་ནི་དག་དག་ཡིན་ན།  
རྒྱལ་མཚམས་དང་མཐའ་སྤྱད་དམག་ མཚོན་ཆ་ལ་སོགས་པ་གཅིག་ཀྱི་དགོས་  
དོན་ཡོད་ནི་མ་རེད། དེ་སྐབས་འཛིགས་བསྐྱེད་བའི་འཇམ་གློལ་ཟེར་བ་ཞིག་ཀྱི་  
ཡོད་ནི་མ་རེད། དེ་འདྲ་མ་ཡོད་དུས་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་གཅིག་གྱུར་ཀྱི་རིམ་འདྲའི་  
འཆམ་མཐུན་ཆེན་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་། ཡིན་ན་ཡང་། སེམས་པངས་བ་ཞིག་ལ།  
ཐམས་ཅད་པན་སེམས་ཅན་དག་དག་མིན་པའི་སྐབས་ཀྱིས་སྤྲིགས་མའི་རྟུན་པ་ལ་  
བསྐྱོག་སྟེ་མ་ཡོད་ནི་རེད། རེད་ཏེ། རང་ལག་ལ་ཡོད་སྟུང་ནང་བཟའ་ཆང་།  
སྤྱི་ཚོན་དང་ལས་ཁུངས། སློབ་གྲོགས་དང་ལས་གྲོགས། སྤྱད་སྤྱི་བར་དུ་  
ཡིན་ན་ཤ་ཚ་སྤྱིང་རྩེའི་སེམས་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ཡོད་མཁན་རང་གི་འཁོར་ལུག་

ཆུང་ཆུང་དེ་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བའི་སྤྲོད་ནས། རང་བདེ་གཞན་སྤྲོད། ལས་  
 ཀའི་སྒྲུབ་སྤྲོད། ལས་ལམ་དང་སྒྲུབ་ལ་སོགས་པ་དགོས་པ་དགོས་མཚན་མང་པོ་  
 ཞིག་དེའི་ཁྲུང་སྤྲོད་ཡོང་གི་ཡོད་ནི་རེད། བོད་ལ་གང་ས་རི་ནགས་ཚལ་ཁ་ཤས་  
 ཡོད་པས་འཛམ་གླིང་གི་མགོན་པོའི་སྤྲོད་འགྲུག་ཐུབ་ནི་མ་རེད། འཛམ་གླིང་གི་  
 ས་ཆ་གཞན་དུ་མཚོ་གང་ས་རི་ཡུལ་སྤྲོད་ས་མཛེས་ས་མང་ནི་རེད། ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་མིའི་གཤིས་སྤྲོད་གཙང་  
 མ། བཅོས་མིན་གྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་དང་། བདེན་དུང་ཡོད་པ་དེ་ལ་བསམ་སྤྲོད་འཛམ་  
 གླིང་གི་སྤྲོད་མང་པོ་ཞིག་གིས་གདེང་འཛིན་བྱེད་གི་ཡོད་ན། གཞན་ལ་མེད་པའི་  
 ཁྲུང་ཞོར་དེ་རང་གིས་བདག་བྱེད་ཐུབ་དང་མི་ཐུབ་བོད་མི་རང་ཉིད་ལ་རག་ལས་གི།  
 དེ་ཡང་མི་རེ་རེ་དང་ཐད་ཀ་ཐད་གི་འབྲེལ་བ་སྤྲོད་ཡོད་ནི་བོད་རྒྱུ་མཚན་ཉམས་སྤྲོད་  
 གི་སྤྲོད་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ཕྱོགས་སྤྲོད་གྱི་སྤྲོད་ཆ། དའི་སྤྲོད་ཆ་གཉིས་པ་  
 དེ་དེ་ཡིན། དེའི་སྤྲོད་ནས་མི་རིགས་རང་གི་རིག་གནས་གྱིས་གཙོས་པའི་རིག་  
 གནས་ཡོན་ཏན་སྤྲོད་སྤྲོད་དཔའ་བོའི་ལག་ཏུ་ལག་ཆ་བཞག་བཏང་ནི་འདྲ་ཞིག་རེད།  
 དེ་མེད་ན་དཔའ་བོ་ལག་ཏུ་མེད་ཞིག་རེད། རེད་སྤྲོད་བསམ་སྤྲོད་གཙང་མའི་སྤྲོད་དེ་  
 ཡོད་དགོས་གི་མ་གཏོགས། ལྷག་བསམ་དང་དུང་བདེན་གྱི་ལུས་པས་མ་འདང་  
 བའི་གུས་དེས་ཤེས་ཡོན་དེ་རྣོག་དེ་བྱེད་སྤྲོད་གྱི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་ཕན་པ་མེད་པའི་  
 ཐོག་ཏུ་གཞོན་པ་རུ་འགྱུར་སྤྲོད་མང་ནི་རེད། ལྷག་ཚོས་གོ་སར་གྱི་སྤྲོད་བཞད་དུས།  
 ལྷག་གླིང་གཡུལ་འབྲེད་གྱི་སྤྲོད་ཞིག་ལ་སྤྲོད་གཟིག་ཞོར་རྫོང་ཕབ་དུས། ལྷག་  
 གཟིག་བཙན་ལྷ་དཔའ་བོ་དེས་བཙན་ཏེ་དམར་པོ་རྫོང་གཤོག་གི་གོང་དུ་བུད་དེ་གཅིག་  
 གིས་ཀྱང་མ་དོས་ནས་ཤོར་གི་ཡོད་དུས་ཞིག་ལ། ལྷ་སྤྲོད་དག་ལྷ་ཅེ་སྤྲོད་གྱིས་བྱ་

ཏྲ་བྱུང་གཤེག་སྒྲོན་པོ་ཆེ་བས་ཏེ་རྗེས་ནས་ཡར་ལ་དེད་ཡོང་དུས། བཙན་ལྷས་ཕྱིར་  
 བལྷས་ཤིག་བྱས་ཏེ་སྒྲུ་སྒྲང་ནི་ཡིན་མོ། བྱ་གོ་སེར་མ་ལ་བྲི་གཅིག་  
 འབྲུངས། །དེ་ཡང་རང་དག་རང་གཤེད་རེད། །བྱིས་སེར་མ་ལ་བྲག་ཅིག་  
 འབྲུངས། །དེ་ཡང་རང་དག་རང་གཤེད་རེད། །སྒྲག་གཟིག་ཡུལ་ལ་བྱུང་  
 གཤེག་འབྲུངས། །དེ་ཡང་རང་དག་རང་གཤེད་རེད། །ཅིས་སྒྲས་ནི་ཅན་པོ།  
 སྒྲིག་ཤིས་ངན་སྒྲིང་རྗེ་པན་སེམས་ལ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཀྱང་མེད་ནི་ཞིག་ལ་ཡོན་  
 ཏན་ཞིག་འབྱོར་བའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་། གཤེད་མའི་ལག་ཏུ་མཚོན་ཆ་བཞག་  
 བཏང་ནི་འདྲ་འདྲ། པན་པ་མེད་པའི་སྒྲིང་ལ་གཞོད་དུ་འབྱུང་ནས་ཐམ་རང་གཞན་  
 གཉིས་ཕྱང་རེད་འགྲོ་གི། ཡ་རབས་སྒྲོད་བཟང་དང་སྒྲིང་རྗེའི་བསམ་པ་ཞིག་  
 གཏིང་ནས་མེད་ནི་ཡིན་ན། དེའི་གྲུབ་ཆའི་གཙོ་བོ་ལ་རྒྱ་ལྷག་བསམ་འུ་རྒྱར་བཏན་  
 ནི་ཞིག་ཡོང་དོན་ཡོད་ནི་མ་རེད། དེ་མ་ཡོད་དུས། མི་རིགས་ཀྱི་ཤ་ཞེན་ཅམ་  
 ཡང་མེད་ནི་ཞིག་གིས་མའི་རིགས་ལ་བཟང་པོའི་ལག་རྗེས་འཛོག་རྒྱ་དང་། འགྲོ་  
 བ་སེམས་ཅན་ལ་པན་པའི་བྱ་ལས་སྒྲུབ་རྒྱ་དེ། དེ་བས་པ་ཆད། མི་དོས་  
 གནམ་གྱི་སྒྲར་མ་ལ་ལག་རྒྱུ་བྱས་ནི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད། ལ་མ་གཞི་བཤད་ན།  
 ལ་རྒྱ་ཁ་སྒྲོང་གི་སྒྲོལ་གཏམ་བཤད་གི་བསྐྱད་ནིའི་མཚམས་མ་ལག་ལེན་པར་རྒྱབ་ཏུ་  
 ལུས་སོང་ནི་ཡིན་ན། ལ་རྒྱའི་ཁ་བྱང་ལ་སྒྲིང་པོ་མ་ཡོད་ནི་རེད། མི་རིགས་ཀྱི་  
 ལ་རྒྱ་རྣམ་དག་ཅིག་འཆང་བསམ་ན། གུ་དོག་སྒྲིགས་རེ་བའི་མིག་སྒྲོས་ཕྱང་སར་  
 མི་བལྷ་ནས། ཁོངས་ཡངས་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་རྒྱང་རིང་ལ་བལྷས་ཏེ།  
 མའི་རིགས་ཀྱི་བྲིམ་ཆང་ཆེན་པོ་དེ་འཛོལ་ནས་བདེ་སྦྱིད་གསར་པའི་ནང་དུ་བསྒྲོད་ཐུབ་  
 སྦྱད་གི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་སྒྲོ་མེད་བོད་མའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་

གིས་ལྷེ་མིག་བྱས་ཏེ། སྒྲུབ་ཤ་ར་རི་གསུམ་གྱི་ཕྱོད་ལ་སོང་ན། གཏམ་སྒྲུབ་  
གྲགས་ལུང་གསུམ་གྱི་མདོ་ལ་བྱབ་པའི་བདེ་སྦྱིད་གསར་པའི་སྒོ་འཕར་ཞིག་འབྱེད་  
རྒྱུ་འཕྲོ་མིག་དཔེ་འཛམ་གླིང་ལ་སྟོན་ཐུབ་ན། དེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་རོ་མ་བོ།  
ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་སོང་ན་འོད་མདངས་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་ནི་བོ་རེད་བསམ་གྱི། དེ་འདྲ་ཡིན་  
དུས། གཞོན་ལུང་མི་རབས་འདི་མ་འོངས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བདག་པོ་དང་། མི་  
རབས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་སྐལ་སྒྲུབ་མཁུན། ཡ་རབས་བཟང་  
པོའི་ལུགས་སྒོལ་གྱི་རྒྱུ་མཐུད་མཁུན་ཡིན་ན། གཞོན་ལུང་མི་རབས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་  
བབ་པའི་ལས་འགན་དེ་ཡང་མོ་མ་རེད་ལ། བྱད་པར་དུ་མ་འོངས་གངས་ལྷོངས་  
ཀྱི་སྦྱིད་སྤྱད་དེ། ད་ལྟའི་མི་རབས་ཀྱི་ལས་རྒྱུ་ལ་རག་ལས་སོང་ནི་ཞིག་ཡིན་  
དུས། བློ་དར་གཞོན་གསུམ་སྤུ་ལ་བབ་ན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་མ་རེད་ན་  
ཡང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་མི་ཁུར་བའི་མདུན་སྦྱིད་ཀྱི་གོམ་ཆེན་སྤུན་དུ་སྤོ་དགོས་  
རྒྱུ་དེ་ཐུན་མོང་སྤྱིའི་འོས་འགན་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི། མདོ་ཆོག་གི་ཕ་བ་ཚུར་ལ་  
བསྐྱུས་ན། ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་གྱིས་རྒྱུད་ཕྱག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ།  
བྱམས་སྦྱིང་ཇེ་དང་ལྷག་བསམ་ལྷན་མེད་ཀྱི་རུས་པ་དང་ལྷན་ནི་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་དེ།  
བཟང་པོ་ཀུན་ལྷན་གྱི་སྒྲོ་བ་མ་ཞིག་གསོ་སྦྱོང་སྤྱད་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་མི་  
ཆོད། དུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རེ་འདུན་དང་མཐུན་པའི་སྤྱི་  
ཆོད་ལྷན་ཞིག་གི་ཆ་ཆོད་ཀྱང་ཡིན་ནི་རེད། དེས་ན་སྤྱོད་གསལ་གཅིག་ནས་ཤེས་རིག་  
ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱ། སྤྱོད་གསལ་གཅིག་ནས་བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇེ་ཡོད་  
དགོས་རྒྱུ། བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇེ་ཡོད་རྒྱུ་དེ་ཡང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་མ་སྤུན་  
གྲོགས་ལ་གཅེས་ཞེན་ཡོད་རྒྱུའི། ཆགས་ཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱིང་ཇེ་དང་བྱམས་



པ་རྒྱུད་རྒྱུད་གཅན་གཟན་སྒྲུག་མོད་པ་ཁའི་རི་སྒྱུད་ལ་ཡོད་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཞིག་གིས་མི་  
 ཚད་པར། སླིང་རྗེ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ཡར་ལ་ལག་ཆགས་གི་བཞག་སྟེ། གྲོགས་  
 ཤེས་རབ་དང་འབྲེལ་བའི་སླིང་རྗེ་ཆེ་ཚམ་ཞིག་ལ་སྒྱུད་ས་ནས། སྟོག་ལྷན་ཐམས་  
 ཅད་ལ་ཤ་ཆ་སླིང་རྗེ་ཡོད་ནི་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དེ། ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་ཅ་བ། སྤྱིའི་སྤྱིད་  
 ལམ་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་ལ་འཆོས་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་  
 རང་མི་འདོད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། གཞན་ལ་གཞོད་པ་མི་བསྐྱལ་བའི་ཤེས་  
 ཡོན་སྒྱུད་བའི་ལག་རྒྱུས་དེ། འབྱུང་འབྱུར་མིའི་རིགས་ནས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་  
 ཡོངས་ལ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་འབྱུར་ཐུབ་པའི་དེ་འདྲའི། བུ་བཟང་།  
 བོ་བཟང་རེ་བྱེད་རྒྱུ་བོམ་འཆུག་ཟེར་ནས། ཞི་ལུ་བྱིས་མོ་ཆ་ག་ལ་རིགས་ཀྱི་རུས་  
 པ་དཀར་པོས་ལྷག་བསམ་གྱིས་བསྐྱལ་བའི་སླིང་གཏམ་གྱི་སྐྱད་ཆ་གསུམ་པ་ཡིན།  
 དེ་རིང་འདི་ནས་གཏམ་ཆོག་གསུམ་གྱི་སྐྱད་ཆ་བཤད་ནི་བོད་ཡིན། ངས་རྒྱུན་དུ་  
 ཉིན་མཚན་དུས་དུག་ཏུ་སློན་ལམ་ཅི་ཞིག་བརྒྱག་གི་ཡོད་ནི་རེད་ཟེར་ན། ང་རྗེས་སུ་  
 ཆེན་པདྨ་སྐལ་བཟང་མྱིག་གིས་རིག་ཚད། རྒྱ་བས་ཐོས་ཚད། ང་ལ་དགའ་  
 ནས་དང་བ་སྟོན་མཁན། ང་ལ་སྤང་ནས་འཁོན་དུ་འཛིན་མཁན། ང་ལ་བས་  
 ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་མཁན་གྱི་འབུ་སྤྱང་ལ་སོགས་པ། མདོར་ན་བཟང་ངན་ལས་  
 ཀྱིས་འབྲེལ་ཚད། ཐན་ངའི་ལུས་པོ་བརྒྱད་ནས་རྒྱུད་གི་རྗེ་ཕྱོགས་པོག་ཚད་གྱི་  
 སྟོག་ལྷན་ཐམས་ཅད་ནས་བཟུང་སྟེ་བདེ་ནས་བདེ་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་ཤོག་ཟེར་ནས་  
 སློན་ལམ་དེ་བརྒྱག་གི་ཡོད་ན། དེ་རིང་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་ང་མཐོང་ཐོས་དུན་རེག་གི་  
 གྲོགས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྒྱུག་བསྐྱལ་མེད་པའི་གཏན་བདེ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཟེར་བའི་  
 སློན་ལམ་དེ་བརྒྱག་ནི་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ནམ་པ་ལྷན་རྒྱས་རེ་རེ་ལ་ངའི་

ཚུལ་ཡིག་བོད་ཡིག་དེབ་རེ་ཕུག་རྟགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དབྱུང་གཞིའི་དགོས་མཁོར་འབུལ་  
རྒྱ་ཡོད། སལ་ཆེར་ཕུག་ཏུ་འབྱོར་ཡོད་ཆོད་རེད། མཚུག་མཐར་བྱེད་དགོ་སྒོའ་  
དབུ་བྲིད་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་ཐོག་ནས་མཛོད་བརྒྱ་  
ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་རྒྱའི་སྒོམ་འདུན་གྱིས་ཆོག་མཐའ་བརྒྱན་ནས་ངའི་སྐད་ཆ་འདི་ནས་  
མཚམས་འཛོག་ཞེས་དུ་ངའི་ཚུལ་ཡིག་གི་དེབ་འདིའི་ནང་ན། འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་  
སྐྱབ་ཐབས་ཉུང་བསྐྱས་ཤིག་ཡོད། བྱེད་སྒོའ་ཆོགས་ཡོངས་ཀྱི་ཞེས་རིག་ཡོན་ཏན་  
དབྱུར་མཆོ་བཞིན་དུ་རྒྱས། མི་ཟད་གཟུངས་དང་སྟོབས་པའི་གཏེར་ལ་དབང་  
འབྱོར་བའི་ཆེད་དུ། ངས་འདི་ནས་ཆར་གཅིག་འདོན་འཛོག་ འདི་ལ་ལུང་རྒྱན་  
སྟེལ་ཞེས་སྐྱས་ཀྱང་ཆོག་ནི་རེད། འདི་ཡང་བོད་རང་གི་སྟོབ་གསེའི་བྱ་བཞག་གི་  
རྒྱན་སྟེལ་གྱི་ནང་གི་བརྒྱུད་པ་ཁུངས་ལ་གཏུག་པའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་དོན་སྟོན་དང་།  
ཐུན་མིན་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་རུས་པ་འདྲེན་རྒྱའི་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་ནམ་པ་ཆང་  
མས་མཁྱེན་བཞིན་པ་རེད།

བརྒྱན་སྐད་འོད་སྤེར་ལས་བཟུས།

# ཨ་སྤྱོད་རྟོགས་ལྡན་རིན་པོ་ཆའི་ཡང་སྤྱིད་བྲི་འདོན་སྐབས་ཀྱི་ སྐད་བསྐྱར་སྒྲ་བརྒྱན་སྤར་ཡི་གེར་ཕབས་པ།

ལྷགས་པོ་སྐྱུ་ལའི་རྟོར་སྒྲ་པའི་ཆོས་༡།      ༢༠༡༠ལའི་སྤྱི་ལོ་པའི་ཆོས་༡༡ཉིན།

ད་རེས་ངའི་ཡུལ་བྱང་ཆོས་ཀྱི་མཆེད་པོ་རྟོགས་ལྡན་སྤྱོད་མཆོག་གི་མཆོ་རིན་པོ་  
ཆའི་ཡང་སྤྱིད་དེ་མ་ཐག་པ།      དམ་པ་གོང་མའི་བཞུགས་བྲི་ལ་མངའ་གསོལ་བྲི་  
འདོན་གྱི་མཛད་སྒྲོ་བསྐྱེད་སྤར་པའི་སྐབས་འདིར།      ང་རྟོགས་ཆེན་པོ་སྤྱོད་པ་བཟང་  
གིས་འབྲེལ་ཡོད་ལྷ་མི་ཡོངས་ལ་བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་གིས་ཆོག་ས་ཁ་ཐག་རིང་  
པོས་ཕྱིས་ཡོད་ཀྱང་སེམས་བར་ཐག་ཉི་པའི་སྐད་བསྐྱར་སྒྲ་དོ་མ་འདི་བཞིན་དུ་བསྐྱར་  
ནི་ཡིན།      སྐད་ཆ་འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་སྐྱུ་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་དང་སྤར་བརྒྱན་ཡིད་  
ལ་འཁོར་རྒྱ་ཞིག་རེད།      ཆོས་ཟབ་མོ་གཅིག་གིས་བསྐྱེད།      སྤར་མ་གཅིག་ལ་  
བསྐྱེད།      དེའི་ཐོག་དུ་ལྷགས་གཉིས་གཅིག་ལག་ཟུང་གི་བྱ་བཞག་བྱུང་པར་ཅན་  
མང་པོས་འབྲེལ་བའི་དྲོ་ཆའི་མཆེད་པོ་བཟུང་ནི།      འཛིག་རྟོན་པའི་ཤ་བྲག་  
རིགས་རུས་གཅིག་ལས་ཆད་པའི་སྤྱོད་ཉི་དགའ་མཆེད་ཅིག་གིས་བརྒྱ་སྤྱོད་གི་ཆར་  
ཡང་འགྲན་རྒྱ་མེད་པའི།      ཇི་སྤྱིད་བྱང་རྒྱུ་སྤྱོད་པའི་བར་དུ།      མེ་མར་དང་དེའི་  
སྤྱོད་བྱ་བཞིན་དུ་མི་འབྲལ་འགྲོག་པའི་སྤྱོད་ལམ་འདེབས་ས་ཡིན་ནི་རེད།      རྟོགས་  
ལྡན་སྤྱོད་མཆོག་གི་མཆོ་ཆེད་དང་རེད་གཉིས།      སྤར་ཆོས་ར་གཅིག་གི་ནང་དུ་སྤྱོད་  
མ་གཅིག་གི་མདུན་ནས་གདམས་ངག་མཉམ་དུ་ཞུས་པའི་སྤྱོད་ཉི་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆེད་  
པོ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ན།      དུས་རབས་ཉི་ལུ་པའི་དུས་སྐད་དུ།      དུས་

བསྐྱལ་བའི་འགྱུར་འགྲོས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་གཉིས་གསུམ་གྱི་རིང་དུ་སོ་  
སོར་གྲུས་ཏེ་ཡུལ་དུས་ཀྱིས་བསྐྱལ་སོང་ནི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྤར་གྱི་ཐུགས་  
བསྐྱེད་དང་སྒྲོན་ལམ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པ་དུས་ལ་བབས་པའི་སྐབས་ཀྱིས་ཡང་དར་  
བརྒྱན་པའི་མེ་རོ་བསྐྱང་བའི་སྐབས་འདིར། ཡང་བསྐྱར་མཉམ་དུ་འཛོམས་སྐྱུའི་  
སྐལ་བ་ཡོད་སོང་ནི་ཞིག་གིས་མི་ཆད། སྤར་འགྱུར་གྲུབ་དབང་རྒྱལ་བ་རྫོགས་ཆེན་  
པའི་ཕ་བའི་གདན་ས་ནས། དམ་པ་གོང་མའི་སྐུ་དྲིན་གསེབ་སྤྱད་དུ། རབ་  
སྐྱབ་པའི་མཆོད་པ་མན་ངག་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དབང་བྱིད་ལུང་གསུམ་གྱི་རྒྱུན་སྤེལ་  
ཏེ། དེས་གསང་སྤྱིང་པོའི་བསྐྱན་པ་འཛོལ་སྤྱོད་སྤེལ་བའི་བྱ་བཞག་རྒྱབས་ཆེན་  
མཉམ་དུ་སྐྱབ་སྐྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ནི་རེད། དས་ཁོང་ལ་དེའི་སྐོར་ནམས་སུ་ཡུལ་  
བའི་བསྐྱོད་དབྱངས་མེ་ཏོག་གི་རྒྱུན་པོ་དང་། ཐུན་མིན་ཆོས་ཀྱི་མཆོད་པོར་ཡུལ་  
བའི་འཕྲིན་ངོ་མཆར་སྤྱིན་གྱི་རོལ་མོ། ད་རུང་རྟོགས་ལྡན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཡུལ་བའི་  
ནང་མཆོད་ཟེར་བའི་ཚུལ་ཡིག་དེ་ཆོའི་ནང་དུ་གཟིགས་དང་འདས་དོན་རྗེས་དྲན་གྱི་  
སྤང་བརྟན་མངོན་གྱུར་ཞིག་དང་འབྲ་རྒྱ་རེད། ཁྱོད་སྐུའི་དཔག་བསམ་ལྡོན་པའི་  
དབང་ཐང་གྱུང་། །བརྒྱད་ཅུའི་ཡང་མཐར་འཛོག་པའི་གཞོམ་བྲལ་ཆོ། །རུ་  
དམ་དུས་དགའི་དབང་པོའི་པོ་བྱང་ཆེར། །འཆི་མེད་སློག་གི་པ་མཁར་ཅིས་མི་  
བརྟན། །ཞེས་སྒྲས་པ་དང་། ད་དུང་དེའི་གཞུག་ཏུ། ཟོལ་མེད་སྤྱིང་གི་  
གཏམ་དོན་ཟུངས་ཀྱི་ཁྱག །རྫོགས་པའི་ཆོག་ལ་བརྟེན་སློག་གི་རྗེས། །བདག་  
ཡིད་ཁོང་པར་འབྱུལ་བའི་ཆོག་གི་ཐོང་། །འདའ་བཀའི་རྒྱ་ཡིས་བཅིངས་ཏེ་ཁྱོད་  
ཐོགས་བརྒྱུད་ས། །ཞེས་སོགས་སྐུར་པ་རྗེས་དུ་ཡིས་སློགས། །སྤྱི་མའི་ཆོས་  
རྒྱུན་སྤེལ་མས་འཛོ། །སྐུ་དྲིན་ཆོས་ཀྱི་བསམ་བས། ཆོས་བརྒྱད་འཕྱག་མེད་དུ་

ཟུང་སྟེ། དམ་པ་གོང་མའི་ཞབས་རྗེས་སུ་བསྟེན་རྒྱུ་དེ། རང་སྐལ་ཐོག་ཏུ་  
 བབས་པའི་ལས་འགན་རེད། དེའི་པ་རོལ་ཏུ་ད་རུང་ལེགས་ཚོགས་བརྒྱ་ཕྱག་གི་  
 འབྲུང་གནས། བསྟན་དང་འགྲོ་བར་ཕན་པའི་གཞི་རྩ་དོམ། སྐྱོལ་ཡུན་བརྟན་  
 ཕྱོགས་ཀྱི་ཐུགས་བསམ་ཆེར་བཞེས་མཛད་དགོས་སྒྲོར་ལ་སོགས་པའི་ནང་ཁྱས་མང་  
 པོ་བྱས་མྱོང་བས་མི་ཆད། མཐར་སྐྱབས་བསྟན་བཞེས་པའི་དུས་སུ་ཡང་། ངས་  
 བཞུགས་ཁྱས་ཕུལ་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་ཀྱི་རིང་སྐྱོལ་འདུ་བྱེད་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་  
 རང་དབང་གིས་བཞུགས་པ་རེད། འདུས་བྱས་རྟག་པ་མེད་པའི་བདེ་ཆོས་སུ།  
 དོ་རྩེའི་སྐྱབས་ཆེས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱང་སྐྱུ་མུ་ངན་ལས་འདའ་བའི་  
 ཚུལ་བསྟན་པ་བཞིན་དུ། དུས་སྟོགས་མའི་སེམས་ཅན་གྱི་བསོད་ནམས་དང་  
 བརྟན་ཏེ། སྐྱོལ་མཛད་པའི་མཐའ་བསྐྱུས། མཐའ་མའི་ཞལ་ཆེམས་ང་ལ་  
 བཞག་སྟེ་ཞིང་ཁམས་གཞན་དུ་ཐུགས་གཏད་ན། ལྷ་མ་ཆང་སྐྱུ་འདས་བཞུགས་  
 གཉིས་ཀའི་སྐྱབས་སུ། ང་ས་ཆ་དེར་ཐེངས་གཉིས་ལ་ཡོང་མྱོང་ནི་རེད། ཡོང་  
 རྒྱུ་དེ་ཡང་ཨ་སྐྱོང་དགོན་ཡུལ་གཉིས་དང་རྫོགས་ཆེན་ཆང་བར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐང་ནས་  
 སྤྱིའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་རྒྱུ་དང་། ང་དང་ངའི་ཆོས་ཀྱི་མཆེད་པོ་སྟེར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
 རྒྱུ་གཉིས་ཀའི་ཐང་ནས་ཡོང་ནི་ཞིག་རེད། ང་ཡོང་ཐེངས་རྗེས་མ་ཁོང་གི་མཛད་  
 པའི་འཕྲོ་མ་འདས་གཞུག་གི་བྱ་ལས་སྐྱབས་རྒྱུ་ང་ལ་བབས་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡོང་ནི་  
 རེད། གསེར་གྱི་ཉི་མ་སེར་པོས་ལ་བརྒྱབས་ན། དུང་གི་ལྷ་བ་དཀར་པོ་ཆོས་  
 རྒྱུ་ཡོད་གི། ངས་ཀྱང་བསྐྱབས་འོས་པའི་བྱ་བའི་འགན་འཁྲི་རང་ཐོག་ཏུ་བྱུངས་ནས།  
 གཅིག་མཆོག་གསུམ་ལྷ་དང་ལྷ་མར་གསོལ་བཏབ། གཉིས་རྟོགས་ལྷན་ལྷ་མ་  
 ཁོང་རང་གི་མཛོན་རྟོགས་གསལ་སྤྲང་གི་རྟགས་དང་མཚན་མར་གཞི་བཟུང་།

གསུམ་རྟེན་གསུམ་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་མདུན་ནས་བྱ་བཞག་འདིའི་སྒྲ་བར་སྤྱི་གསུམ་གྱི་  
ལེགས་ཉེས་བདེན་པ་བརྟེན་ནས། ངས་ཡང་སྤྱི་དོས་འཛིན་བྱས་ནི་རེད། རྒྱ་  
མ་ཚང་གི་སྤྱགས་དམ་དགོག་སར་ང་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ། སང་ཕོད་སྤྱུལ་སྤྱི་བྱི་  
འདོན་གྱི་སྐབས་ལ་ང་སྤྱི་བྱི་ཡོང་ཞེས་སྤྱི་བྱི་ཡིན། སང་ཕོད་གྱིས་མི་ཚད་ལོ་  
གཉིས་གསུམ་ལ་འབྱུང་ན་ཡང་། ད་དུང་ཡོང་རྒྱུའི་འདུང་ཡོད་མོད། གནས་  
དུས་རྒྱུན་དབང་གིས་སྤྱི་ལོ་དགུའི་མཚམས་འདིར་མ་སྤྱི་བྱི་བར་དུ་བྱི་འདོན་བྱ་རྒྱུ་མ་  
གྲུབ་ནི་རེད། ངའི་སྤྱི་ཚོའི་བྱ་རིམ་གྱི་ནང་ནས་ང་རང་ཉིད་ལ་ཡང་འགྲོ་ཚོད་འདུག་  
ཚོད་ཅིག་ཡོད་སོང་ནི་རེད། དེ་ལ་བསྟུན་ན་ང་ཕར་ལ་ཡོང་རྒྱུ་གནད་མི་ཆེ་གི།  
སྤྱི་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་བཞིན་དུ་སྤྱུལ་སྤྱི་ཚུར་རྫོགས་ཆེན་ལ་བྱོན་བཞག་ན། དོན་གྱི་  
བྱི་འདོན་རང་དབང་གིས་བྱེད་ཆོག་གི། སྤྱི་ཡོན་གསན་བཞེས་གྱིད་གོ་ལམ་འཕྲག་  
ལུལ་འདི་ན་ཡོད་ནི་རེད་ཅེས་སྤྱི་བྱི་པ་དང་། བྱུང་པར་དུ་ན་ཞིང་ད་ཚོད་གྱི་སྐབས་  
སུ་པར་ཁྱའི་ཐང་ནས་སྤྱི་དོ་དོ་མ་བསུ་སར་སང་འགྲོ་གནང་ས་འགྲོ་བྱས་ཀྱང་། རྟེན་  
འབྲེལ་གྱི་འདུན་པ་བསམ་ཐོག་ནས་བཟུར་བར་གྱུར་པ་ཚང་མའི་ཞེ་ལ་གསལ་བཞིན་  
པ་ཡིན་ན། བྱ་བ་བྱ་བྱ་བྱིག་བྱིག་གིས་ལ་བརྒྱབས་ནི་རེད། བྱ་བ་སྤྱི་ཚོད་བྱ་  
རྒྱུ་མོད་པོས་མི་དོས་ཟེར་རྒྱུ་དེ་རེད། ད་ལྟའི་སྐབས་ལ་ངའི་དོས་ནས་སྤྱི་ཆ་  
ཆོག་གཅིག་བཞད་རྒྱུ་དེ། བསྟུན་འཛིན་གྱི་སྤྱི་བྱི་བསྟུན་འགྲོའི་དོན་ལ་སྤྱི་ཡང་  
མིའི་གཟུགས་སུ་བྱོན་ན། དེའི་སྤྱི་ཚོའི་མཛོད་འཕྲིན་ལ་སོགས་པའི་ཐང་ནས།  
གཅིག་ས་ནས་སྤྱི་གོང་མའི་སྤྱགས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལམ་ལ་ཡང་སྤྱི་ཡོད་ཀྱང་།  
གཉིས་ས་ནས་གདུལ་བྱ་རང་གི་བསམ་གསལ་པ་བསོད་ནམས་ལ་ཡང་སྤྱི་ཡོད་རྒྱུ་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་དུས། ཚང་མས་དམ་ཆོག་རྣམ་པར་དག་པ་དོས་སྤྱི་གཞི་མེད་ནི་ཞིག་

བསྐྱེད་སྒྲུབ་ནས། དགོན་གྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལྟ་ཆེད་དང་བཅས་པ་ནས་སྒྲེ་བའི་མགོ་བ་ཡུལ་  
 མི་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་མཐུན་བསམ་པ་ཆོག་སྒྲིལ་གྱིས། བྱི་གཅིག་  
 བསམ་པའི་སེམས་འདྲ་འདྲ། ཏྲ་གཅིག་གོམ་པའི་འགྲོས་འདྲ་འདྲ་ཞིག་གིས།  
 བྱ་བ་ཐམས་ཅད་གྲོས་གྱིས་སྒྲུབ། དེ་ཡང་སྒྱུ་སེམས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་  
 གཞི་བཟུང་། སྒོ་ཡུགས་སྒྲུབ་མ་དགོན་མཆོག་ལ་གཏད། ལས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེད་  
 མེད་ལ་ཡིད་ཆེས་གྱི་སྒྲེད་ནས། དགོ་སྒྲུབ་སྒྲིག་སྤྱད་གིས་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་བྱ་  
 སྒྲིད་ལ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། མ་རབས་མཐའ་ཆད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིད་ལ་འཛུལ་རྒྱ་དེ།  
 སྒྱིར་གངས་ཅན་བོད་མིའི་ལས་སྐལ་རེད་ལ། སྒྲོས་ཁྱེད་དགོན་ཡུལ་གཉིས་ཀའི་  
 མ་འོངས་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་ལེགས་ཆོགས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་གནད་གསང་དེ་ན་ཡོད་  
 གི་བསམ་གི། དེ་མཐའ་མའི་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཡིན། བྱི་སྒྲོན་གྱི་དམིགས་  
 བསལ་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་སྒྲོན་གྱི་ཤིས་ཆོག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྱིས་ནས། རྫོགས་ཆེན་  
 ཆེད་གི་བསྐྱེད་སྤྱིད་ཀྱི་བདག་པོ་རྫོགས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བསྐྱེད་བདག་འགན་  
 བཞེས་པ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱག་བརྒྱད་ནས་བསྐྱུར་ཡོད། ད་རེས་མཁའ་པོ་ཉི་ཆེད་པོན་  
 གཡོག་འདིར་ཡོད་ནས། ང་ཡིན་གཅིག་མིན་གཉིས་ཐེངས་གཅིག་དེ་གར་ཡོད་  
 དགོས་ཀྱི་ཨུ་རུ་གས་མཐའ་སྒྲེལ་བྱས་མཆོམས་སུ། ངས་སྒྲོ་དོ་མ་བྱེད་སྟེ་སྐད་  
 བསྐྱུར་བྱས་ནི་ཡིན། ངས་དུས་རྒྱུན་དུ། ང་དང་བཟང་ངན་ལས་གྱིས་འབྲེལ་  
 ཆེད་བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་རྒྱུའི་སྒྲོན་ལམ། སྒྲོན་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བྱས་  
 ཏེ་འདེབས་གི་ཡོད། དེ་རིང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ། ངའི་སྐད་ཀྱི་སྒྲ་ཙམ་སུས་ཐོས་ཀྱི་  
 མཆོག་དམན་བར་མའི་འགོ་བ་ཐམས་ཅད། འདི་བདེ་ཕྱི་སྒྲིད་ཡོད་བར་ཤོག་ཟེར་

## སྒྲུབ་ཚུལ་འབེལ་གཏམ་གཅེས་བཏུས།

---

ནས་སྒྲོན་པ་དང་མཉམ་དུ།      ངའི་ཐུན་བར་གྱི་སྐད་ཆའི་མཚམས་འདི་ནས་འཛོག་  
ཚང་མ་བདེ་མོ་གྱིས།།



རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྫོགས་པདྨ་འི་དགའ་ཚལ་གྱི་  
སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐེངས་དུག་པ་  
འཛོགས་དབུ་ཚུགས་པའི་  
གསུང་བཤད།

༢༠༠༩ལོའི་ལྷ་ཆོས་ལ།

ཡ་ལགས་སོ། ད་ལོ་ན་བདེ་ལེགས་བཟང་ཤིས་གྱི་སྒྲུང་བ་ཆེན་པོས་ས་གསུམ་  
འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་བྱུང་པར་གྱུར་ཅིག ད་ལྟོ་འདི་ན་ཡུལ་དང་དུས་  
དང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་ཐེབས་པའི་རིས་མེད་བསྟན་པའི་གཙུག་རྒྱུན་བསྟན་འཛིན་གྱི་  
སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་དང་། བསྟན་པའི་མངོས་རྒྱུ། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱོན་  
མེ། མཁན་སྤྱལ་སྤེལ་མོད་འཛིན་པ་ནམ་པ། བསྟན་པ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུད་ལྷུག་  
པའི་དགོན་འདུན་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོ། དེ་མིན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཡང་དག་གི་ལྟ་ལ་དད།  
དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྱབས་སུ་འཛིན་པའི་བསྟན་པའི་སྤྱོན་བདག རྒྱ་ཆེའི་  
ཆོས་དད་དམངས་ཆོགས་དང་བཅས་པ། ད་ལྟོ་འདི་ན་རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་  
རྫོགས་པདྨ་འི་དགའ་ཚལ་དུ་མཉམ་དུ་འཛོམས་པ་འདི་ལ། ང་པདྨ་སྐལ་བཟང་  
གཉུག་མར་གནས་པ་གཞི་ལ་འདུག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ནམ་པ་ཆོང་མ་  
ལ་དགའ་བསུ་སྤེལ་གྱི་ཚུལ་དུ་གསུང་འདུད་ཞུས་ནི་ཡིན།

འུག་སེའོ་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་གདུང་དྲུག་རུས་ཀྱི་གྲོལ་ཕྱགས་གཅིག་  
ལས་ཆད་པའི་གངས་ལྗོངས་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྱི་སྒྲུབ་འདི་དམ་པའི་ཆོས་  
ཀྱིས་འཛོུ། སྤྱིང་རྩེ་གཞན་པན་གྱི་སེམས་དང་ལྷན་པའི་རིགས་རྒྱུད་དང་ཆོས་  
བརྒྱུད་ལས་ཆད་ནི་ཡིན་པས་ན། བོད་གངས་ཅན་ཆོས་ལྷན་གྱི་ཡུལ་གྱུ་ཟེར་ནས་  
སྤར་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་གྲགས་ཤིང་དོན་ལ་གྲུབ་ནི་ཞིག་ཡིན་ན། འདིའི་རྩ་བ་  
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་ཐུག་བསྟུན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་ཆོད། མཐའ་  
ཡས་སྤྱི་དགའའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩ་རྒྱུགས་དང་མི་རྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ཆེན་དེ་ཡང་རྒྱལ་  
བའི་བསྟན་པ་དར་རྒྱབ་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་སོང་ན། དེ་རིང་  
ཁར་སངས་སྤྱིགས་མ་ལུ་བདོ་བའི་དུས་ཚོད་ལ་ཁེལ་བའི་སྟབས་ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་  
པ་དར་རྒྱབ་ཅི་རིགས་པ་དང་བསྟན་ནས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སྲུན་དུ་ཐུག་  
མཚན་འབྲུགས་དར། འབྲུང་བཞིའི་འཛིགས་པ་ཡོང་རྒྱུ་དང་། བྱུང་བར་དུ་ལྷ་  
བ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྤྱིགས་མ་ལ་ཁེལ་ཏེ་མི་དགོ་སྤྱིག་ལས་སྒྲུབ་ཆོགས་ཀྱི་ཁ་དར།  
རིགས་མཐུན་ནང་ཆོན་ཡིན་ཀྱང་ནང་མི་འགྲིག་ ཆགས་སྤང་ཕྱག་དོག་གི་ཀུན་  
སྤོང་དྲག་པོས་དགོ་འདུན་འདུ་བའི་སྤྱི་ཡང་དགྲུགས་ནས་ཆོས་པའི་ཐོལ་གྱིས་ཆོས་  
མིན་བྱེད་པའི། སྤྱོད་ངན་རང་གིས་བྱེད་ནས་དུས་ངན་ཟེར། གསུང་རྒྱུའི་ལུང་  
བསྟན་གྱི་ཐོག་ཏུ་བབ་དུས། དམ་པའི་སྤྱིས་བུ་ཆོས་ཐུགས་ཞིང་ཁམས་གཞན་ལ་  
གཏད། བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོ་ལུང་རྟོགས་དོན་གྱི་བསྟན་པ་ཉམས་དམའ་བའི་ཚོད་  
ལ་བརྒྱབས་ཡོད་ན། འདི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ཞན་པའི་རྒྱུད་པ་  
སྟོབས་སུ་བདོ་བའི་ལེ་ལན་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་ཞིག་རེད། འདི་འདྲ་འདི་འདྲ་བྱས་ནས་  
བསྟན་པའི་མངའ་ཐང་ཉམས་ནི་ཡིན་དུས། བསྟན་འགྲོ་ཡོངས་ལ་པན་ཐོག་ཡོང་

བའི་ཆེད་དང་། བསྟན་སེལ་འགལ་རྒྱུ་འདི་ཚོ་ཞི་རྒྱུའི་ཆེད་དུ། སྤྱི་ཁྱབ་གྱི་  
 བསོད་ནམས་བསགས་པའི་སྒོ་འཕར་ཆེ་བ་ཞིག་འབྱེད་ཐུབ་ན། འདི་དུས་ལ་བབ་  
 པའི་སྤྱང་ཆར་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་རེད་བསམ་ནས། ད་རེས་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབུམ་  
 མཆོད་ཆེན་མོ་ཐངས་དུག་པ་འདི་བཞིན་དུ་འཛོགས་ནི་ཡིན་ན། འདི་ན་བཞུགས་  
 པའི་རྟེན་གསུམ་ཁྱེད་པར་ཅན་འདི་ཚོས་དམིགས་རྟེན་བྱས་པའི་ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་  
 སྤྲུལ་བཅས་དུལ་སྟེད་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པའི་སངས་རྒྱུ་རྒྱུ་མཆོ་མཆོད་ཡུལ་གྱི་  
 ཞིང་ས་བྱས་ཏེ། འདུས་བྱས་རྩལ་གྱི་མཆོད་པ་འདི་དག་གིས་མཆོན་པའི་དངོས་  
 འབྱོར་ཡིད་སྤྲུལ་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་གྱི་མཆོད་པ་རྒྱུ་མཆོ་ཡུལ་བའི་དགོ་ཚོགས་གྱི་  
 མཐུད་ལ་བརྟེན་ནས། མཐའ་ཡས་མར་གྱུར་གྱི་འགོ་བ་སེམས་ཅན་རྒྱུ་མཆོ་སྤྲུག་  
 བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་གཏན་བདེ་རྩོགས་བྱང་གི་ས་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ།  
 དམིགས་མེད་གྱི་ལྷ་བའི་རྩི་ཡིས་ཟིན་པར་མཛད་པ་དང་མཉམ་དུ། སྒོན་ལམ་རྒྱ་  
 མཆོའི་མཐུབསྐལ་བ་རྒྱུ་མཆོའི་བར་དུ་གྲུབ་ནས། དམིགས་བཅས་བསོད་ནམས་  
 གྱི་ཚོགས་དང་དམིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཚོགས་མཉམ་དུ་རྩོགས་ཏེ། རྒྱབས་ཆེན་  
 ཚོགས་གཉིས་རྩོགས་པའི་མཐུད་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་ཡས་སྐྱེད་པའི་བདེ་སྐྱིད་གྱི་  
 གཞི་རྩ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ན་དེ་ཉིད་དར་དང་མི་དར་བསྟན་འཛིན་གྱི་  
 སྤྱིས་བུ་ལ་རག་ལས་ནི་ཡིན་དུས། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱིས་བུ་སྤྱི་རབས་བྱོན་པ་  
 རྣམས་གྱི་ཐུགས་དགོངས་ལྷག་མ་རྩོགས་སྤྱད་དང་ནི། ད་ལྟར་བཞུགས་པ་ཐམས་  
 ཅད་གྱི་སྤྱི་ཚོའི་ཞབས་པད་བརྟན་ཐུགས་བཞེད་གོགས་མེད་དུ་འགྲུབ་པའི་ཆེད་དང་།  
 གངས་ལྗོངས་མཐའ་དབུས་གྱིས་གཙོས་པའི་ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་བདེ་  
 ཞིང་སྐྱིད། འཛམ་གླིང་ས་འདིའི་ཐོག་གི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་མཐོང་མན་

དཔག་ཞན་ཐམས་ཅད་པོ། ཡན་ཚུན་པ་མ་དང་སྤྱན་རླབས་བྱུང་བྱམས་སྤྱིང་རྗེའི་འདུ་  
ཤེས་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་བ་ནས། མཐར་ཐུག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གཏན་  
བདེ་སྤྱོད་མེད་རྗེས་བྱུང་དུ་འགོད་རྒྱུའི་འདུན་པ་དེ་ལ་གཏད་དེ་ལྷག་བསམ་དེ་སྒྲིལ་དུ་  
འགོ་བ་གཅིག་པུས་འདི་འཛོགས་ནི་ཡིན་ན། སྒྲིལ་འདུན་ཇི་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པའི་  
ཐུགས་བསྐྱེད་དང་ཐུགས་སྒྲིལ་བྱེད་ནམ་པས་མཛད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། ནམ་པ་  
ལྷན་རྒྱས་དང་ལྷན་དང་བ་འདྲེན་པའི་མིག་རྒྱན་དུ་ཉིན་ཞག་གསུམ་གྱི་རིང་དུ་གནས་  
འདིར་བཞུགས་ནས། བསམ་གཏན་སྒྲིལ་པའི་ཡང་དབེན་འདི་ནས་ཐུགས་བག་  
ཐེབས་པའི་སྤྱིང་ལ་ཞིག་གསོ་མཛོད་ལྷ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཞལ་འདོན་གསུང་ཚིག་གི་  
དབུ་དངོས་སུ་འཛུགས་རྒྱུའི་ལུ་བསྐྱུལ་དང་སྤྱོད་ལྷན་ནི་ཡིན།

བརྒྱལ་སྤྱད་འོད་སྤེར་ལས་བལྟས།

རྫོགས་ཆེན་པར་ཐང་ལུང་རྫོགས་པར་འཛིན་པ་གཏམ་ཆེན་གྱི་  
སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐང་ས་དུག་པ་  
འཛོགས་སྐབས་ཞལ་གྱིས་ཞུ་བའི་  
གསུང་བཤད།

ད་རེས་ཀྱི་རྫོགས་ཆེན་པར་ཐང་ལུང་རྫོགས་པར་འཛིན་པ་གཏམ་ཆེན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་  
འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐང་ས་དུག་པའི་སྐབས་འདིར། ས་མདོ་དབུས་ཁམས་  
གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་གི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་མཁན་སྤུལ་  
ནམ་པ་དབྱར་བཞུགས་པའི་དགེ་འདུན་འདུས་པའི་ཞལ་གྲངས་སྟོང་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་  
ཉི་མ་མང་པོའི་རིང་ལ་སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོའི་ཞལ་འདོན་གསུངས་པ་  
དང་། བསྟན་དང་འགྲོ་བར་སྟོན་པའི་ཐུགས་སྟོན་དང་ཐུགས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
གནང་བ་ལ་ངས་འདི་ནས་ནམ་པ་ཆོང་མ་ལ་བཀའ་བློན་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུས་ནི་ཡིན།  
དེ་དང་མཉམ་དུ་འདིའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས་མཆོན་པའི་རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས་དུས་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བསགས་པའི་ཐག་བཅས་ཀྱི་དགེ་རྩ་དང་། རྒྱུགས་  
བཅུ་དུས་གསུམ་ན་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་བ་སྤུལ་དང་བཅས་པའི་ཐག་མེད་ཀྱི་དགེ་བ་  
ཐམས་ཅད་རྒྱུགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཤིང་བསྐྱེད་པའི་མཐུ་དེས། སྐྱེད་གྲུའི་བདེ་  
སྐྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལུང་དང་རྫོགས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་།  
བཤད་དང་སྐབས་པ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྟོན་དང་ཞིང་རྒྱས། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་བུ་  
བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་མགོན་རྒྱབས་ཆེན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མངའ་བདག་ གང་ན་འཛོ་

ཞིང་གཞིས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱོ་ཆོའི་ཞབས་པད་བརྟན། ཐུགས་བཞེད་གོགས་མེད་  
དུ་འབྱུང། གངས་ཅན་མཐའ་དབུས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་ཡངས་བའི་རྒྱལ་ཁམས་  
ཐམས་ཅད་དུ་ནད་ཐུག་མཚོན་འབྲུགས་ནི། ཆོས་ལོར་འདོད་ཐར་གྱི་བདེ་བཞིའི་  
དཔལ་གྱིས་འབྱོར། ཤིན་ཏུ་གདུག་པའི་བསམ་སྒྱུར་དང་ལྷན་པའི་སྐྱེ་ཤོ་མི་སྤྱན་པ་  
ཡིན་ཀྱང་ནི་བ་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྷན་ནས། སའི་སྤྲང་གི་སྐྱེ་བོ་མཆོག་  
དམན་ཐམས་ཅད་ཕན་ཚུན་པ་མ་དང་སྤྱན་རླབ་བྱའི་བྱམས་སྤྱིང་ཆེའི་འདུ་ཤེས་དང་  
ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་བ་ནས་འདི་སྤྱི་རང་གཞན་གཉིས་ཕན་གྱི་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ལ་སྤྱོད་  
རྒྱའི་འདུན་པ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ། མདོར་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གནས་སྐབས་  
དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་བདེ་བའི་ཆེད་དུ། དག་ཅ་རྒྱུ་ཐིགས་ལྷ་བྱའདི་རྩོགས་བྱང་རྒྱ་  
མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ཡོངས་སུ་འབྲེས་པ། གང་བསྡོམས་སྡོམས་བསྡོམས་ལྷལ་དང་  
བཅས་པ་དམིགས་པ་མེད་པ་འཁོར་གསུམ་མཚན་མ་དང་བྲལ་བའི་བསྡོམས་འཕགས་  
པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་དང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་སོགས་ཀྱིས་རི་ལྟར་བསྡོམས་པ་བཞིན་དུ་  
བསྡོམས་པའི་འདུན་པ་བསྐྱང་བ་ལ། ནམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཐུན་འགྱུར་གནང་  
བཞིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། ད་རེས་འདི་ན་གངས་ལྗོངས་མདོ་དབུས་ཁམས་  
གསུམ་གྱིས་ཆ་མང་པོའི་ཁྱི་སྐྱ་འཛོམས་ཡོད་ན། ཡབ་ཆེན་སྤྲེལ་གྲན་རྒྱལ་པོ་  
དང་ནི་མ་ཡུམ་བྲག་སྤོན་གཉིས་ཀའི་ཤ་ཁྲག་རིགས་རུས་ལས་ཆད་པའི་གདོང་དུག་  
ཆོལ་གསུམ་གྱི་བོད་མི་སྤྱན་རླབ་ཡོངས་ལ་སྤྱིར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་བསྐྱར་རྒྱུ་ལ། འཇམ་  
སྤྱིང་ས་གཞིའི་ཕྱེ་མོ་ན་ལོར་བྱའི་ཏོག་བཞིན་དུ་མདོན་པར་མཐོ་བའི་བོད་མིའི་མཚན་  
དང་སྤྱན་པ་དེ་མི་ཉམས་ཡུན་དུ་གནས་དང་མི་གནས་དེ། བོད་རང་ས་རང་ལག་ཏུ་  
ཡོད་རྒྱའི་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་མདོ་སྤྲུགས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་

རིགས་གཞུང་འདི་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་ནི་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་ནི། རལ་པས་  
མ་ཡིན་དབྱུག་པས་མིན། ལ་སོགས་པ་གསུངས་པ་ལྟར་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་  
འཛིན་ཐབས་མེད། འདི་གང་ཟག་རང་རྒྱུད་དུ་བཞུགས་ནི་ཞིག་ཡིན་དུས་མཆོད་  
གནས་དགེ་འདུན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ནང་གང་ཟག་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་དེ་རང་གིས་  
བྱེད་རྒྱས་ཏེ། ཐུགས་མཐུན་སྤྱིམས་གཙང་གི་ཐོག་ནས་རེ་རེ་ཆོགས་པའི་ཐུན་  
མོང་གི་བསྟན་པ་གངས་རི་དཀར་པོའི་རྒྱུ་ཆ་དེ། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་དབྱེ་འཕང་  
མི་དམའ་ནས་ཡུན་དུ་གནས་ཐབས་དང་། སྐྱ་སེར་མཆོག་དམན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
མ་རབས་སྦྱོད་ངན་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས། སྦྱིད་བྱེ་བྲག་གི་རིག་གནས་  
ཡོན་ཏན་ལ་ངོམས་མེད་དུ་བསྒྲུབ། སྤྱི་འདྲ་འདྲའི་ནང་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་ཆོས།  
འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ནང་ནས་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་བསམ་པ་དང་སྦྱོད་པ་བཟང་པོ།  
ཐམས་ཅད་ཀུན་གྱིས་སྟོན་ས་ཞིག་སྤྱི་རེ་རེའི་ངོས་ནས་ཡིན་ན་བྱས་བསྟན་དེ།  
རིགས་ཀྱི་དུས་པ་དཀར་པོའི་པ་དུས་མ་ཁུངས་མི་བརྟེན་པའི་སྟེང་ནས། སེམས་  
མཐུན་བསམ་པ་ཆེན་སྤྱིལ་གྱི་གོང་བུ། སྤྱི་གཅིག་བསམ་པའི་སེམས་འདྲ་འདྲ།  
གཞོག་གཅིག་སྟེ་རེའི་སོ་འདྲ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་སྤྱི་རབས་སྟུན་མ་ཆོའི་བསམ་འདུན་  
རེད། མ་འོངས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གཞི་མ་རེད། སྤྱིས་འབྱུང་མདུན་ལམ་གྱི་སྟོན་མེ་  
ཡིན་པས་མི་ཆོད། སྤྱིག་གིས་དམའ་བལྟས། སེམས་ཀྱིས་དམན་ལམ་ལ་མི་  
བསྟན་ཏེ། སྟོ་སེམས་འཕང་ཡར་ལ་བསྟོན་དང་། བསྟུབ་ན་མི་འགྲུབ་རྒྱུའི་  
བྱ་བ་ཞིག་སྤྱིད་ན་ཡོད་ནི་མ་རེད། དེས་ན་རང་དཔེ་གཞན་སྟོན་ཆོག་སྟུང་གི་ཡ་  
རབས་ཚུལ་ལྟན་གྱི་བསམ་སྦྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས། བོད་མིའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་  
གིས་འཛམ་གླིང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ལ་བདེ་སྦྱིད་གསར་པའི་སྟོ་འཕར་ཞིག་

འབྱེད་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་མིག་སྟོན་པེར་སྤྱད་ཀྱི་སྟེ་བྲིད་བྱེད་རྒྱུ་ནི། སྐབས་ལ་ཁེལ་  
བའི་དགོས་དོན། སྤྲུལ་ཏུ་བབ་པའི་ལས་འགན་དུ་འཛིན་རྒྱུ་དེ་འཇུག་མི་ཉན་རྒྱུ་  
བྱ་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་རྒྱུ་དེ། སྤྲུལ་བསམ་གཙང་མའི་སྐད་བསྐྱར་ཡིན།

འདུས་པ་ཐམས་ཅད་འབྲལ་བའི་ཆོས་རེད། བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སང་དང་  
གནངས་གི་རང་རང་སོ་སོའི་གནས་སུ་ཐེབས་རྒྱུ་ཡིན་ན། འབྲལ་བ་མི་རྟག་སྤྱར་  
ཡང་འཛོམས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། སང་པར་ལོའི་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་ཀྱི་ད་  
ལྟའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཚོད་ཆེན་མོ་ཐངས་རྗེས་མའི་སྐབས་སུ།  
གནས་འདི་ནས་སྤྱར་ཡང་དགེས་ཞལ་འཛོམས་རྒྱུ་ལྟོན་འདུན་གིས་ཆོག་གིས་མཐའ་  
བརྒྱན་ཏེ་རེ་ཞིག་གྱེས་ཕྱག་འབུལ་ནི་ཡིན།

རབ་འབྲུམས་ཞིང་གི་རྒྱལ་བས་བསྟོད་དབྱངས་དང་།  
སྒྲུབ་ཅིག་གིས་པའི་མེ་ཏྲོག་ཆར་འབབ་ཅིང་།  
མཁས་རྣམས་དགེས་པའི་ལེགས་བཤད་འོད་ཟེར་སྤྱིན།  
སྟོབའི་མངོན་རྟོགས་རྒྱལ་སྟེད་ཞིང་དུ་འབྲུམས།  
མཁའ་དང་མཉམ་པའི་རྒྱ་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་ཁམས།  
ཆོགས་གཉིས་དག་བའི་དཔལ་གྱིས་རྟག་བྱུང་ཅིང་།  
ལེགས་བྲིས་སྟོན་པའི་རང་གཟུགས་ཉམས་མེད་མཐུ།  
འགྲོ་ཁམས་ཐར་པའི་སྟོག་གི་བྱུངས་རྒྱར་ཤོག།  
རྒྱལ་བལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྟོན་ལམ་མཐུ།  
ངོ་མཚར་བསོད་ནམས་བྱེད་པའི་གཟུགས་འཛིན་པ།  
ཟད་པ་མེད་པའི་དག་ལེགས་དུས་སྟོན་གྱིས།



སྤྱིད་འདིའི་སྤྱིད་པའི་ཉི་མ་རྫོགས་མ་གྱུར།  
གྲགས་པའི་བྱི་བསྐྱུང་སྒྲོལ་པའི་རོ་མངར་ཅན།  
མཚར་སྤྱད་ཉམས་བརྒྱས་སྤྱོད་པའི་བསྐྱུང་དབྱངས་ཀྱིས།  
མགྲིན་པའི་འོ་མཚོ་རབ་བརྒྱན་པ་ལྟའི་ཕྱེད་།  
དེད་འདིར་དཔྱོད་ལྡན་དགའ་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་བཏེགས།  
མཛེལ་བ་གཅིག་ཏུ་མི་ཕྱེད་རིགས་མཐུན་ལྷ།  
དོན་མཐུན་མཉམ་པོར་གནས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མཚན་མཆོད།  
འཕེལ་འགྲིབ་ལས་རྒྱུད་དབང་ཐང་རི་མོ་དང་།  
འགྲོག་འདི་ས་ཆེན་རྒྱུ་པའི་ཡ་མཚན་གཏམ།  
ཕུན་ཚོགས་མ་སྤྱད་སྤྱེ་བཞིའི་འབྱོར་བ་ཡིས།  
ངོ་མཚར་དགའ་སྤྱོད་རབ་རྒྱས་པ་ལྟའི་ཆེད།  
གསང་ཆེན་སྤྱོད་གྲོལ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིད་ཆེན་པོར།  
མི་འབྲལ་རྟག་ཏུ་འཛོམས་པའི་བྲག་ཤིས་ཤོག།

བརྒྱན་སྤྱད་འོད་སྤྱོད་ལས་བཟུས།

རྫོགས་ཆེན་པདྨ་ཐང་ལུང་རྫོགས་པདྨ་འཛམ་གྱི་སེམས་  
བསྐྱེད་འབུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐེངས་བདུན་པ་  
འཛོགས་དབུ་ཚུགས་པའི་  
གསུང་བཤད།

༡༠༡༠ལོའི་རྒྱ་ཆོས་ལ།

ཆོས་གྲོགས་ནམ་པ། སྐྱེ་ཁམས་བཟང་། བྱིད་ནམ་པ་མང་ཆེ་བ་ཕྱོགས་  
བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ནས་ཐེབས་ཡོང་བའི་སློབ་ཕྲུང་ལྷགས་པའི་དགེ་འདུན་པ། ས་  
ཐག་རིང་གི་སྐྱེ་མགོན་ཡིན་ནི་རེད། བྱིད་ནམ་པ་ཐེབ་ལམ་ནས་འོ་བརྒྱལ་ཆེ་ཨོ་  
ཐལ། གདན་ས་འདིའི་གྲུབ་དབང་རྒྱལ་བ་རྫོགས་ཆེན་པའི་བསྐྱེད་པའི་བདག་པོ་  
སྐྱེ་བཤེས་གཞིན་ལྷན་རྒྱུ་ཡང་བཞུགས་ས་ནས། ང་དང་བཅས་པའི་བཤད་  
སྐྱེ་བ་ལས་གསུམ་གྱི་གྲ་ཚང་ཁག་གི་སྒྲ་གྲ་ཡོངས། དེ་ལ་ལྟོས་པའི་རྫོགས་ཆེན་  
འབྲོག་རུའི་སྒྲ་བ། འབྲོག་རུ་བསོད་ནམས་ལྷ་སྒྲའི་དཔེ་དཔྱད་ཆོ་ཤོག་བཅུ་གསུམ་དང་  
བཅས་པས། བྱིད་ནམ་པར་ཐེབས་བསྐྱེད་ལུང་དང་མཉམ་དུ། དགའ་བསུ་སྒྲེ་  
ལེན་ལྷ་བཞིན་ཡོད་ནི་རེད། དེས་མི་ཚད་གྲུབ་དབང་རྫོགས་ཆེན་པའི་ཆོས་བརྒྱད་  
དང་སློབ་བརྒྱད་དུ་གཏོགས་པའི་བོད་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་ན་གནས་པའི་དགོན་  
སྒྲེ་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་ལ་འབྲི་བའི་མི་སྒྲེ་དང་བཅས་པས་ཀྱང་། དེ་རིང་  
ཆོགས་ར་འདི་དང་བཞུགས་སྐྱར་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཡིད་སེམས་བསམ་པ་འཁོར་གི་

ཡོད་ནི་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་དབྱིངས་ན་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་དང་།  
 དམ་པ་གོང་མ་རིམ་བྱོན། ཕ་གསུམ་སྤྱད་མ་དང་བཅས་པས་དག་ལེགས་ཤིས་  
 པའི་མེ་ཏྲག་འཐོར་གི་ཡོད་པས་མི་ཚད། གནས་དང་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་  
 གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེས་རྣམ་པ་མིའི་གཟུགས་སུ་བྱོན་པ་དག་གིས་ཀྱང་ཐུགས་  
 དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་ཐུགས་ཅེ་འདི་ན་གཏད་ཡོད་ནི་རེད། རང་རེ་འདིར་  
 ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་སྟོགས་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་མགོན་དང་བདག་པོའི་ཚུལ་གྱི་  
 གཞིས་མགོན་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད་ད། སྟོགས་གཅིག་ནས་བསམ་མཐོ་  
 བཏང་ན་ཐམས་ཅད་པོ་རིགས་ཀྱི་རུས་པ་འཆུག་མེད་གཏུང་དུག་རུས་ཀྱི་གོལ་ཕུགས་  
 གཅིག་ལས་ཆད་དེ། མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་པང་ནས་གངས་རྒྱལ་ལ་མས་སྤྱོད་  
 ཁམས་ཀྱི་ཁྲག་རྩའི་འཕར་རྒྱུན་གྱི་བསྐྱེད་བསྐངས་པའི། ཕ་རུས་མ་ཁུངས་གཅིག་  
 ལ་ཐུག་པའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་བུ་ཕུག་སྤྱན་རློང་མིང་སྤྱོད་དག་དག་དང་། སྤོན་པ་  
 གཅིག་གི་རྩེས་འཕུག་ བསྐྱེད་པ་གཅིག་ལ་ཞུགས་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོད་པོ་དག་དག་  
 ཡིན་ན། འདི་རང་མྱི་རང་བྱིམ་ལ་སྟེབ་པའི་གཞི་བྱེས་དག་འའཛོམས་ཀྱི་ཉི་མ་  
 ཞིག་དང་གོ་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་ནི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས། སེམས་བསམ་  
 པའི་སྒྲིལ་བུ་གཅིག་ལ་མཐུན་པ་དང་། ལས་ཡག་ཉེས་སྤྱིད་སྤྱག་གི་ཐོད་པའི་རི་མོ་  
 གཅིག་ལ་བསྐྱོས་སོང་བའི་རིགས་མཐུན་གྲལ་གཅིག་ལ་མཉམ་དུ་འཛོགས་དུས་སྤྱིད་  
 ཐུག་སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་བཤད་བསམ་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་མང་ནི་རེད། འོན་ཀྱང་།  
 ཕ་བ་དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ཀྱིས་འཛོལ་བའི་ཆོས་ལྷན་བོད་ཀྱི་མྱི་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་  
 ཐེག་ཆེན་མདོ་སྤྱགས་ཀྱི་ཆོས་ལམ་ལ་ཞུགས། ལམ་བསྐྱབ་གསུམ་ཉམས་བཞེས་  
 ཀྱི་མཛུང་པ་སྤྱོད་པའི་དམ་པའི་ལྷ་གྲལ་ཡིན། དེས་མི་ཚད་བསྐྱེད་པ་ཆགས་འཛིག་

གི་གལ་ཆེའི་གཉན་འཕྲང་ལ་སླེབ་པའི་དུས་རབས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་བསྟན་ཆུན་འཛིན་  
ཆུའི་ལས་ཁུར་ལྗོངས་མོ་ཕྱག་ལ་མཉམ་ཁུར་བྱེད་མཁན་དག་དག་ཡིན་དུས། རང་  
སྐལ་ཐོག་ཏུ་བབས་པའི་ཐུན་མོང་གི་མཛད་ཕྱོགས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་སྤྲོད་སྤེལ་  
གསུམ་གྱི་ཐད་ཀྱི་སྤྲད་ཆ་དེ། གཏམ་གྱི་སློང་གཞི་ལྟ་བུར་རང་ལུགས་ཀྱིས་ཡོང་རྒྱ་  
ཞིག་ཡིན་ནི་དེ། དེ་ལྟར་ན། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ལྟུང་རྒྱལ་  
པོ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་བྱོན། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་དུ་  
བསྐྱོར་ནས། མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་དུས་ཡུན་རིང་པོ་སོང་ན་ཡང་། དེའི་  
བསྟན་པ་ཆ་ཆང་གངས་ལྗན་རི་བོའི་ཁོངས་འདི་ན་ད་རུང་གནས་བཞིན་པ། དེ་  
རིང་ཁར་སངས་ལྟོ་བརྒྱད་བྱང་བརྒྱད་རྒྱ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་མང་པོ་ཅི་  
ཞིག་བཤད་གི་བསྤྲད་ཀྱང་། ཐོག་ཆེན་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཆང་ལ་མ་ཞོར་བ་  
དར་སའི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་འདི་ས་གཞི་རིལ་མོའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྤྲོད་གི་  
བསྟན་པ་རྣམ་དག་དར་སའི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་ཡུལ་དབུས་བསྟོན་མེད་གཅིག་སུ་དེ་ཡིན་  
ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི་སྤྱི་དགའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩ། འགོ་བ་མའི་  
རིགས་ལ་མཆོན་ན་དེ་བས་ཀྱང་རིན་ཐང་གཞལ་ཐབས་བྲལ་བའི་ཞོར་བུ་རྩ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་པས་མི་ཆད། འདི་ཆ་ཆང་ཉམས་ལེན་ལག་ལེན་གྱི་བརྒྱད་པ་དང་བཅས་པ།  
ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་གངས་ཅན་བོད་མའི་ལག་ཏུ་ཡོད་ན། འདིའི་ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་  
འུ་ཆོག་གངས་ཅན་བོད་མའི་ཡང་མེས་ཆོའི་རྣམ་ཐར་དང་འབྲེལ་བ་ལ་བྱིར་བལྟས་རྗེས་  
བྲན་ཞིག་བྱས་ན། བོད་བཙན་པོ་རིམ་བྱོན་གྱི་དུས་ཆོད་བསྟན་པ་སྤྲ་དར་གྱི་སྐབས་  
སུ། དང་པོ་བསྟན་པའི་དབུ་བརྟེས། བར་དུ་བསྟན་པའི་སྤེལ་གཏོད། ཐམ་  
བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་ན། དེའི་དུས་སུ་མཁན་སློབ་ཆོས་གསུམ་གདན་འཛོམས།

སྐྱུལ་པའི་ལོ་པཎ་གྱིས་ཆོས་བསྐྱར་ནས་ཆོས་མདོ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱི་བསྟན་པས་བོད་  
ཡུལ་དཀར་འཇམ་ཡུག་གཅིག་ཏུ་བདེ། དེས་མི་ཆད་ཆོས་སྲིད་བྱུང་གི་མངའ་  
ཐང་གིས་མཐའི་མི་ཞོར་དབང་དུ་བསྐྱུ་ནི་ཞིག་རེད་མྱོང་ནི་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་བསྟན་  
པའི་ཕྱ་ཉག་ཡོད་། བྱུང་པར་དུ་འདུལ་བསྟན་ཉམས་དམས་ན། སྤྱི་དར་བསྟན་  
པའི་ཐོག་མ་ལ་དམར་གཡོ་གཙང་གསུམ་གྱིས་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་བསྟན་པ་མདོ་  
ཁམས་སྦྱང་ནས་སྤེལ། ལྷ་གྲ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་ཁྱུང་པོའི་གྱི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་མཐུ་  
ལ་སོགས་པར་བརྟེན་ནས། རྩོམ་རྩེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤ་བོད་དུ་བྱོན། ཁྱེད་ག་  
འགྲོམ་གསུམ་གྱིས་བསྟན་རྒྱུ་བཟུང་། བཀའ་གདམས་ལྷ་ཆོས་བདུན་ལྷན་གྱི་  
བསྟན་སྲོལ་དར་ན། དུས་རབས་རིམ་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ། བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་མར་  
མི་དྲགས་གསུམ། ས་སྐྱའི་གོང་མ་རྣམ་ལུ། ཤར་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་པ་ཡབ་སྲས་  
རྣམས་དང་། རྒྱུ་མའི་རོང་གྲོང་རྣམ་གཉིས་ལ་སོགས་པ་ཡབ་སྲས་ཆོས་བརྒྱུད་  
དང་བཅས་པ་རྣམ་པས། ཡང་ཤར་ལུབ་རྒྱ་མཆོའི་ཁུ་མཐའ་ཚུན་ཆད་དུ། རྒྱལ་  
བསྟན་བྱི་མ་མེད་པས་བྱུང་བ་ཞིག་མཛད་པས་མི་ཆད། སྤྱི་བར་གསུམ་དུ་རྒྱལ་  
བའི་བཀའ་དང་དགོངས་འབྲེལ། བཀའ་གཏེར་དག་སྦྱང་གི་ཆོས་སྒྲོར། མདོ་  
སྤྲུགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་སྐྱོན་འདྲེན་བསྐྱར་ཁུ་ཚུལ་གསུམ་གྱིས་གཏན་ལ་  
ཕབ་པ་དེ་ལ་བསམ་མཐོ་བཏང་ན། གསུང་རབ་པོ་སྟོ་བཙུགས་བཞག་ན་རི་འདྲ་  
འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རྒྱུ་དེ། ཡབ་མེས་དམ་པ་གོང་མའི་ཕྱག་རྗེས། རིན་ཐང་  
གཞལ་ཐབས་མེད་པའི་ཞོར་བུ། བཀའ་གཅིགས་བཀའ་ཆེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ།  
ཆོས་སྐྱའི་རིང་བསྐལ་གྱི་ཡུང་པོར་བཞག་ནི་རེད། ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་བསོད་  
ནམས་གྱིས་མ་རྒྱུ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས། འདས་མ་ཐག་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་

དུས་སྐྱེད་ཅིག་ནས། སྤྱི་དར་གྱི་བསྟན་པ་བོད་ནས་ལུབ་སྟེ། དུས་ངན་གྱི་གྲོད་  
པ་ཡུན་རིང་པོར་ཆོས་ན། ཉེ་བའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྔ་ག་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ཡར་སྟོན་ནས།  
ཡང་དར་བསྟན་པའི་མེ་རོ་བསྐྱང་ནི་ཡིན་ན། ཡང་སྤར་གྱི་དམ་པ་གོང་མ་ཆོའི་  
སྟོབ་བརྒྱད། དམ་པའི་ཚུལ་དགའི་ཡོན་ཏན་ཅན། སྤྱི་ལོ་སྤུམ་ཅུ་བཞི་བཅུའི་  
ཆར་བྲག་རྒྱང་འཛུབ་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་ངན་ག་ཤག་ས་ནས། བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱར་བའི་  
གསེར་བཞིན་དུ་བུད་པའི། སྤྱགས་བསྐྱེད་དུས་སྤྱིན་གྱི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱེས་བུ་  
བགྲེས་རབས་པ་ཆོའི་བཀའ་ཁྲིན་གྱིས་སོ་བྱང་སྤྱགས་གསུམ་གྱི་རང་རྒྱུད་གི་ཆོས་  
བརྒྱད་མཐུད་དེ། དེང་སྐབས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཉི་མ་སེར་པོ་འདི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་དར་  
བྱེ་བྲག་གི་གྲོད་ལ་ཤར་ནི་རེད། བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་དར་བའི་བསྟན་པ་  
འདི་དེ་ལྟར་མི་རབས་མང་པོའི་གཅེས་པ་རང་སྟོག་དང་བསྟོས་ནས། འཛིན་སྲུང་  
སྟེལ་གསུམ་བྱས་ནི་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱབ་ལྗོངས་མཁུན་བཞིན་པའི་སྟེང་ནས། ད་  
དུས་རབས་གསར་ཆིང་གི་འཕེ་མཆོམས་སྤྱི་ཐོག་སྤྱན་རླེས་ཀྱི་བརྩེ་མཆོམས་ལ་སྟེབ་  
དུས། ཁྱེད་མི་རབས་གསར་པའི་ན་གཞོན་སྡེ་སྡོད་འཛིན་པའི་དབྱུང་སྡེའི་རེས་ལ་  
བབས་ནི་ཡིན་ན། སྤྱབ་པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཤད་སྟེབ་གཉིས་ཀྱིས་  
འཛིན་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འདི་སྟོན་བྲལ་ངོ་མ་མེད་པའི་སྟེང་ནས་འཆར་  
ལོངས་ཡོང་དགོས་ན། མཆོམས་དང་མཆོམས་སུ་བྱེ་དོར་དྲངས་གཅོང་མ་བྱས་  
ཐབས་མེད། སྟོག་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་ལུས་སྲུང་བ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་  
དེ། ར་སྤྱི་ཆོག་ས་བཅད་ལས། བདག་གིས་ཁོར་ནི་བཏང་ལ་ལུས་སྲུང་  
ངོ། ཁོར་དང་ལུས་ཀྱང་གཏོང་ལ་སྟོག་སྲུང་ངོ། ཁོར་དང་ལུས་དང་དེ་  
བཞིན་སྟོག་རྣམས་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་བཏང་ལ་འདིར་ནི་ཆོས་སྲུང་

དེ། །གསུངས་པ་ལྟར་རེད། དམ་པའི་ཆོས་སམ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ལུང་  
 ཉོགས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན། བཤད་དང་སྒྲུབ་པ་གཅིག་པུས་མ་གཏོགས་འཛིན་  
 ཐབས་མེད། དེ་ཡང་ཕྱིན་མེད་ནང་ན་བཞུགས། རང་གང་ཟག་རང་རྒྱུད་དུ་  
 བཞུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། གང་ཟག་རང་རྒྱུད་དུ་བཞུགས་པའི་བསྟན་པ་ཆ་  
 ཚང་དེ་གང་ཟག་སྒྲེར་ངོས་ནས་རང་སྟོང་དག་ངེས་ཀྱིས་དྲངས་གཙང་ཞིག་བྱས་ཆོ།  
 དེ་རེ་ཆོགས་པའི་ཐུན་མོང་གི་བསྟན་པའི་མཆོད་སྟོང་ཆེན་པོ་དེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
 སུ་མི་ཉམས་བཀྲག་མདངས་ཡུན་དུ་འབར་ནི་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་དེའི་བསྟན་  
 པའི་དར་ཆེན་ལག་ཏུ་བབྱང་ཞིང་གངས་རི་དཀར་པོའི་རྒྱུད་དུ་འབྱུངས་པའི་མ་འོངས་  
 མི་རབས་རྗེས་མའི་བོད་ཕྱག་དག་གི་ཁ་ལས་རྒྱུད་རྒྱ་རང་གྲུགས་ཀྱིས་དར་ནི་རེད་  
 བསམ་ནི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་དང་། སྤྱི་རིས་བྱེ་བྲག་པ།  
 གང་ཟག་སྒྲེར་བཙན་གྱི་སྦྱིད་སྦྱག་ལས་ཀྱི་གཞན་དབང་། བསམགས་པ་བསོད་  
 ཉམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྷོག་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་རིང་ཁར་སང་  
 སྒྲིགས་མ་ལུ་བདོན་གསུམ་མི་དང་འབྲེ་བདུད་ཁ་དར་བའི་དུས་ཆོད། སྟོབ་  
 དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། དེ་ལྟར་ཐུབ་པ་དག་གི་བསྟན་པ་ནི། །སྒྲིག་མར་  
 སྟོག་ཕྱིན་འབྲེ་དང་དྲི་མ་རྣམས། །སྟོབས་དང་ལྷན་པའི་དུས་སུ་རིག་ནས་  
 བློ། །ཐར་བ་འདོད་པ་དག་གིས་བག་ཡོད་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་།  
 ཡོ་རྒྱུན་ཆེན་པོས་ཀྱང་། དུས་རྣམས་མི་འགྱུར་མི་རྣམས་འགྱུར་བ་ཡིན།  
 གསུངས་ནི་རེད། དུས་འགྱུར་ཟེར་རུང་མྱིའི་སྦྱོད་པ་འགྱུར། སྒྲིགས་མའི་རང་  
 རྟགས་ལྟར་ལ་བུད་ནི་རེད། བཙོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཚུལ་བྱིམས་ཡང་དག་པའི་  
 མདོའི་ནང་ན། དག་སྟོང་དག་གསུམ་པ་ནི་འགྲིག། སྟོག་ནི་ཆད། ཆོའི་

འདུ་བྱེད་ནི་དོར། སྒྲོན་པའི་བསྟན་པ་ཡང་ངེས་པར་འཛིག་པར་འགྱུར་ན། ཅིའི་  
ཕྱིར་བཙོན་པ་དང་བརྟུལ་བ་བརྟན་པོས་སྐྱབ་པར་མི་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
འཆོ་བའི་སློག་ནི་རིག་ཟུར་གྱི་ཐབ་ཚུ་བཞིན་དུ་སྦྱར་མཁྱེས་ཀྱིས་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་  
ལ་མི་འདུག་ནས་འགྲོ་བཞིན་པ་འདི་རེད། ཡན་བདེའི་འབྱུང་གནས་སངས་རྒྱས་  
གྱི་བསྟན་པ་ཡང་། གང་ལྟར་བཤད་རུང་ཉི་མས་ལ་བསྐལ་བའི་གྲིབ་སོ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡིན་ན། དུས་གྱིད་བང་གིས་དོན་གྱི་བསྟན་པ་འགྲིབ་ལ་ཉེ་བའི་སྒྲིགས་དུས་གྱི་  
གྲུང་པ་སྟོབས་སུ་བདོ་ལུགས་འདི་ལ་བསམ་ནས། བཙོན་འགྲུས་དང་བརྟུལ་བ་  
བརྟན་པོས། མོང་བས་སྤང་རྒྱུ་ལ་འཇུག་པ་དང་འབྲ་བ་ཞིག་གིས། ཐོས་  
བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་སྟངས་སྟངས་པོ་ཅི་ལོན་གང་ལོན་བྱེད་དགོས་ནི་རན་ནི་གཉིས་  
ཀའི་དུས་ཚོད་རེད་བསམ་གྱི། རེད་སྟེ། དོན་དག་འགའ་རེའི་ཐད་ནས།  
ལྷག་བསམ་དག་ཀྱང་བསམ་དོན་ལམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ལ། བསོད་ནམས་གྱི་ཤུགས་  
ཞིག་མེད་ན། མདའ་རྩམ་མེད་པའི་མདེའུ་དང་འབྲ་བར། སྒྲོན་ལམ་བཏབ་  
ཀྱང་འབྲས་བུ་འབྱིན་དཀའ་ནི་ཡོད་ནི་རེད་མོ། རྒྱུ་མཚན་དེ་འབྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས།  
སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཚོད་ཆེན་མོ་འདི་བཞིན་དུ་འཛོགས་ནས་ད་ལོ་ཐངས་བདུན་  
པའི་བར་དུ་ཚོགས་བསགས་མཚོད་འབྲུལ་བྱས་ན། འདི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་  
སེམས་ཅན་བདེ་རྒྱུའི་ཆེད། མི་འདོད་འཕུལ་རྒྱུ་གྱི་བར་ཆད་ནི་བའི་ཆེད།  
ཆོས་མཐུན་གྱི་བསམ་པ་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པའི་ཆེད། ཆོག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ན།  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཕུལ་ཡུན་དུ་བདེ་བའི་རྒྱལ་བའི་མཛོད་པ་གཅིག་པོ་དེ་སྐྱབ་  
རྒྱུའི་དོན་དག་གཅིག་པུར་དམིགས་གི་ཡོད་ནི་རེད། དེ་ལྟར་དུ་ནམ་པ་ལྷན་རྒྱས་  
གྱིས་ཤུགས་སྒྲོན་གནང་ནས། རྒྱུ་བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ།



འབྲས་བུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་ནས། རྒྱལ་ས་ཆེན་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པའི་  
 མཐུད་དང་། ཆོས་ཉིད་ཆོས་ཙན་བསྐྱེད་མེད་ཀྱི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། སངས་རྒྱུས་  
 ཀྱི་བརྟན་པ་དར། སེམས་ཙན་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་། བརྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེ་ཆོ་  
 བརྟན། མདོར་ན་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་བདེ་  
 ཞིང་སྦྱིད་པའི་སྟོན་དོན་རིམ་ཞིག་དུ་འབྲུབ་རྒྱུའི་ཐུགས་དམིགས་ཟབ་མོ་བྱིད་ནམ་པས་  
 གནང་མཛོད་ལྷ་རྒྱུ་དེ་སྐབས་དོན་གཏམ་སྒྲུང་གི་སྦྱིང་པོ་ཡིན། གཏམ་ལ་ལ་ཚིག་  
 མང་དོན་ཆུང་གི། འགའ་རེ་ཚིག་ཉུང་དོན་ཆེ་ནི་རེད། དེས་མེད་རྒྱལ་བའི་  
 བརྟན་པ་ཐུབ་བརྟན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ལ། དེ་སྟོན་ཡིད་ཀྱི་  
 མོས་པ་རྒྱུད་པ་ཞིག་གིས་མི་ཆོད་པར། བསོད་ནམས་བསལས་པ་སྟོན་སོང་གིས་  
 དོན་བྱ་བ་དངོས་པོ་མྱིས་ལས་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཐུགས་མཐུན་གོང་བུ་  
 གཅིག་གྱུར་གྱི་སྟེང་ནས། བརྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་དར་ཡུ་མཉམ་དུ་བཟུང་ན།  
 སྤྱ་བརྟན་འབྱུར་བ་མེད་ནི་ཞིག་ཡོང་ནི་རེད། དེ་འཛིན་རྒྱུ་དེ་ལ། ཡང་མིན་ན་  
 བརྒྱ་ཐག་གཅིག་གིས་ཆོད་པའི་ཁེབ་རྒྱ་ཙན་ཞིག་གི་བཀོད་འདོམ་གྱི་འོག་ཏུ་འདུ་  
 དགོས་གི། དེ་མེད་པའི་རྒྱབ་སོན་ས། བརྒྱ་ཁ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའི་བསམ་པ་  
 རྟོགས་གཅིག་ཏུ་འཁོར་ནས། གོམ་སྟབས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་སྟན་སོང་གི་བྱ་བ་  
 རྒྱབ་དགོས་སྟབས། ནམ་པ་ལྷན་རྒྱས་མིའི་རྩལ་དུ་ཐེབས་ནི་རེད། མྱི་དང་  
 མྱིའི་བར་དུ་གཏམ་བཤད་ནས་ཚིག་གིས་འབྲེལ་དགོས་ནི་ཡིན་པས། དང་པོ་སྟུན་  
 ལ་མཉམ་འཛུམས་ཀྱིས་ངོ་ཞིག་མ་ཤེས་ཐབས་མེད་ཡིན་ཕྱིར། ད་རེས་གནས་འདི་  
 ན་ཆོལ་གསུམ་བོད་ཀྱི་ས་ཆའི་དགོན་སྡེ་མང་པོའི་བརྟན་འཛིན་གཙོ་བོ་ལྷན་རྒྱས་ཞལ་  
 འཛུམས་རྒྱུའི་སྐབས་ཕྱིས་ན། རྟོགས་གཅིག་ནས་ཚོགས་བསལས་མཆོད་འབུལ་

དང་འབྲེལ་བའི་ཐུགས་སྒྲོལ་གནང་རྒྱ། རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ནམ་པ་ཚང་མས་  
གཅིག་ཞལ་གཅིག་གིས་འཛོ། གཅིག་རྒྱུས་གཅིག་གིས་ལོན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འདི་  
དང་བསྐྱུན་ནས། མ་འོངས་དུས་རབས་གསར་པ་འདིའི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འགྲོས་  
དང་བསྐྱུན་པའི་ཐུན་མོང་གི་བསྐྱུན་པ་སྤྱིའི་འཕེལ་རྟོགས་དྲངས་གཙང་དག་ཐེར་  
བརྒྱད་དེ། རྒྱལ་བསྐྱུན་གྱི་མ་མེད་པ་འཛིན་སྲུང་སྤེལ་གསུམ་གནང་རྟོགས་ཀྱི་  
སྒྲོལ་གྱི། ཐུགས་སྒྲོལ་ཐབས་རྒྱུས་གསར་པའི་སྒྲོལ་སྒྲོལ་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་ལོ་མཚན་རྒྱུའི་འདུང་ཡང་  
བརྒྱབས་ཡོད་ནི་རེད། ས་སྤྱི་པ་ཆ་ཆེན་གྱིས། ཡུང་བ་དང་ནི་ཆ་ལ་  
ལས། །ཁ་དོག་གཞན་ཞིག་འབྱུང་བར་འབྱུང་། །གསུངས་པ་ལྟར། རོ་  
མཚར་ཅན་གྱི་མཚན་རྟོགས་ཀྱི་ཐབས་དང་ལམ་གསར་པ་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ཞོར་  
དུ་ཆེད་སྤྱིད་རྒྱ་རེད་བསམ་ནི་ཡིན། གང་ལྟར་གནས་འདི་ནས། ནམ་པ་ཚང་  
མས་ཐུགས་སྒྲོལ་སྒྲོལ་དེ། བག་ཡངས་ཡངས་མཚན་དེ། འདི་རིས་མེད་ཆོས་  
མཚན་པ་ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱེད་གནས་དང་པ་བྱིས་ཡིན་ན། ཡིན་ན་ཡིན་ནི་འདྲ་ཞིག་གི།  
རང་སྤྱི་རང་བྱིས་དུ་འཁོར་བའི་ཐུགས་སེམས་དང་དགོངས་འདུན་མཚན་ལྷ་བ་དང་  
མཉམ་དུ། མ་འོངས་ཐུན་མོང་གི་བསྐྱུན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་དགོངས་འཆར་ནང་  
ལུགས་ཀྱིས་གནང་རྒྱ་དང་། ཞལ་འདོན་གསུང་ཆོག་གི་དབུ་འཛུགས་རྒྱུའི་སྒྲ་  
འདྲན་གི་བསྐྱེད་མ་མཉམ་གཅིག་ཏུ་ལུས་ནི་ཡིན།

རྫོགས་ཆེན་པ་རྒྱ་ཐང་ལུང་རྫོགས་པ་རྒྱའི་དགའ་ཚལ་གྱི་  
སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་མོ་ཐེངས་བདུན་པ་  
འཆོགས་སྐབས་ཞལ་གྲུས་ཞུ་བའི་  
གསུང་བཤད།

དུས་ཆོད་ཟེར་རྒྱ་དེ་འགོ་མཁྱོགས་པ་ཡིན་ནི་རེད། རགས་པ་རྒྱུན་གྱི་མི་རྟག་ཤར་  
བ་སྐྱད་ཅིག་གིས་མི་རྟག་ནས་སྐྱད་ཅིག་ཐང་ཅིག་གིས་འབྱུར་ཞིང་འགོ་བའི་མཆོན་ཉིད་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། སྤྱི་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་ཉི་མ་གསུམ་གྱི་དུས་ཆོད་བྱུང་སོང་ནི་རེད།  
དུས་རྒྱུན་གྱི་མི་ཆོའི་དུས་ཆོད་དང་འགོག་པའི་བྱ་བ་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་འདས་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་སོང་ན། སོང་གིན་སོང་གིན་རྗེས་མེད་དུ་འགོ་རྒྱ་ཞིག་རེད།  
འོན་ཀྱང་ད་རེས་ཀྱི་མཉམ་འཛུལ་ཆེན་མོའི་མཆོད་སྤྱོད་བསོད་ནམས་ཀྱི་སློའམ་  
འབྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ། ཐུགས་སློན་འདུན་པ་ཆིག་སྤྱིལ་གྱིས་འདུས་ཆོགས་  
འཆོགས་རྒྱ་འདི་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་སྤྱིང་ལྷན་པའི་གངས་ལྗོངས་མདོ་ཁམས་ཀྱི་  
ཉི་མ་ཤར་ལྗོངས་ཕྱོགས་འདིའི་ཟིན་ཐོགས་པ། རིས་མེད་རྒྱལ་བསྟན་ཡར་རྒྱས་  
ཀྱི་ཐུགས་མཐུན་མཆོན་པའི་མཆོན་རྟགས། དུས་སྤྱི་མའི་མཐར་ཡང་ཉམས་པ་  
མེད་པའི་ལམ་རྟགས་ཀྱི་རྫོང་ཞིག་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལེ་ཆོན་གསར་པ་ཞིག་རེད་  
བསམ་གི་ཡོད། རིས་མེད་ས་དག་བཀའ་རྒྱུད་གི། དས་བྱུང་མཐའ་ཁག་བཞི་  
ཟེར་གི་མེད། ཆོས་བརྒྱད་ཁག་བཞི་ཟེར་གི་ཡོད། བཤད་བརྒྱད་འདེག་པའི་ཀ་  
ཆེན་དང་སྐབ་བརྒྱད་འདེན་པའི་ཤིང་རྩ་ཆོའི། དབུ་ལྷའི་ཁ་དོག་དང་ཤམ་ཐབས་ཀྱི་

ཆགས་མགོ་བསྟན་ལུགས་ལ་མ་སྟོས་པའི། དགོན་སྡེ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་  
 བསྟན་འཛིན་གྱི་སྒྲིལ་ཆེན། མཁན་སྤྱུལ་ནམ་པ་དབུ་ལ་བཞུགས་ས་ནས་དགོ་  
 འདུན་འདུས་པའི་ཞལ་གངས་བྱི་ཕྱག་ལ་ཉི་བཞིག་གིས། ཉི་མ་མང་པོའི་རིང་ལ།  
 ཡན་ལག་བདུན་པའི་བསགས་སྒྱུང་སྟོན་དུ་འགྲོ་བ་དང་འབྲེལ་ནས། དགོངས་སུ་  
 གསོལ་བ་གསུམ་གྱིས་སད་བྱས། སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་གསུམ་གྱིས་གཞི་བབྱང་།  
 དངོས་གཞི་དམ་བཅའ། མཐུག་རང་གཞན་དགའ་བ་སྟོམ་པ་དང་བཅས་པས་བྱང་  
 རྩལ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད། དེར་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་པལ་པོ་ཆེའི་ནང་གི་  
 སྟོང་པོ་བཀོད་པའི་མདོའི་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའི་སྟོད་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པའི་ཆ་  
 ཤས་ལས་བཀོལ་བའི་སྟོན་ལམ། སྟོན་གཞོན་ལྟ་ལྟོས་བཟང་གིས་འཕགས་པ་  
 འཇམ་དཔལ་ནས་བྱམས་པའི་བར་གྱི་བཤེས་གཉིན་མང་པོ་བསྟོན་པའི་མཐར།  
 ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྟོད་པའི་དགྲིལ་འཁོར་དུ་ཞུགས་ཏེ་ཐོབ་པའི་སྟོན་ལམ། སྟོན་  
 ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་འཕགས་པ་བཟང་པོ་སྟོད་པའི་སྟོན་ལམ་གྱིས་གཙོ་བོ་  
 མཛད་དེ། བསྟན་དང་འགྲོ་བར་སྟོན་པའི་ཐུགས་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་གནང་བ་ལ།  
 ངས་འདི་ནས་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་གུས་འདུད་དང་བཅས་ཏེ་བཀའ་ཁྲིན་ཆེ་ཞུས་ནི་  
 ཡིན། འདིའི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདིས་མཆོན་པའི་རང་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 པོས། དུས་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བསགས་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་དགོ་རྩ་དང་ནི།  
 རྟོགས་བརྩུ་དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་སྤྱོད་དང་བཅས་པའི་ཟག་མེད་ཀྱི་དགོ་ཆོགས་  
 ཐམས་ཅད། གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཤིང་བསྐྱུས་པའི་མཐུདེས། མར་གྱུར་ནམ་  
 མཁས་གར་བྱུང་ཏུ་མ་བྱུང་པ་མེད་པའི་མཐུད་ཡས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་ཞི་  
 ཡེ་ཤེས་ལྡེའི་བདག་ཉིད་རྒྱལ་བ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་

འགྱུར་བ་དང་། དེ་མ་ཐོབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཕན་བདེ་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱོགས་དུས་གནས་སྐབས་ཀུན་ཏུ་  
 དར་ཞིང་རྒྱས། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྒྲུབ་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དགོངས་  
 ཡོངས་སུ་རྟོགས། ད་ལྟར་བཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆའི་ཞབས་པད་བཏོན།  
 བྱུང་པར་དུ་རྒྱབས་ཆེན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མངའ་བདག་ནམ་པའི་ཐུགས་བཞེད་གོགས་  
 མེད་དུ་འགྱུབ། དགོ་འདུན་འདུས་པའི་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཐུགས་མཐུན། བྲིམས་  
 གཙང་། བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཡར་ངོའི་ཁྲོ་བ་དང་དབྱར་གྱི་རྩ་  
 མཚོ་བཞིན་དུ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཀུན་ཏུ། བད་  
 ལུག་མཚོན་འབྲུགས་དང་འབྱུང་བཞིའི་འཛིགས་པ་ལ་སོགས་པ་མི་འདོད་པའི་རྒྱུན་  
 ངན་ཐམས་ཅད་ཞི། བྱུང་པར་དུ་མི་བསྟན་གཟུ་ལུམ་བརྒྱུད་པོར་སྦྱོད་པའི་རིགས།  
 དུས་རྟག་ཏུ་གཞན་ལ་འཆོབ་ཅན་དག་གི་གཞོད་འཆོག་དུག་པའི་བསམ་སྦྱོར་ཐམས་  
 ཅད་ཞིབ་ཅུམ་གྱིས་མི་ཆོད་རྒྱུད་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་ནས། འཛམ་གླིང་ས་  
 གཞིའི་གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་མིའི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཕན་ཚུན་པ་མ་  
 དང་སྦྱུན་སྦྱེད་བྱའི་མཛའ་བཅེའི་མཐུན་སེམས་བྱམས་སྤྱིད་རྗེ་གཉིས་དང་མི་འབྲལ་  
 བའི་སྟངས་ནས། འདི་ཕྱི་རང་གཞན་གཉིས་ཕན་གྱི་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་གྱིས་འཇོ་རྒྱ།  
 མདོར་བསྟུན་ན། དགོ་རྩ་འདིས་མཚོན་པའི་རང་གཞན་དུས་གསུམ་བསགས་  
 ཡོད་ཀྱི་དགོ་རྩ་ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱུབ་ཆེན་པོར་ཡོངས་སུ་བསྟོན་བ། སྤྱར་རྒྱལ་བ་  
 སྐལ་དང་བཅས་པས་འཁོར་གསུམ་ཡོངས་སུ་དག་པས་ཇི་ལྟར་བསྟོས་པ་བཞིན་དུ་  
 བསྟོ་རྒྱའི་འདུན་པ་བྱས་པ་ལ། ནམ་པ་ལྡན་རྒྱས་གྱིས་བདེན་ཆོག་མཐུན་འགྱུར་  
 གྱིས་རྒྱས་འདེབས་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ཡིན་ན། འདི་ལྟར་རིགས་མཐུན་

ཆོས་ཀྱི་མཆོད་པོ་ནམ་པ་གནས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པོར་འཛོགས་སྐྱེ་འདི་ལ་བསམ་སྒྲོ་  
 བཏང་ན། འདི་རྟ་རག་དཀར་ཉིན་ཉིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་དང་། སྒྲེ་སྒྲིང་དཀར་ཉིན་  
 ཉིན་འཛོམས་སྐྱེ་ཞིག་ཅི་ལ་ཡིན། སེམས་མཐུན་བསམ་པ་མཉམ་པའི་སྒྲིལ་ཁྲ་ཕུ་རུ་  
 དུས་གཅིག་ལ་བརྒྱ་སྟོར་རེའི་ནང་ནས་ཐངས་རེར་མཉམ་པོར་འཛོམས་དུས།  
 རུས་བསྟན་པའི་ཐུན་མོང་བསྟན་སྲིད་ཀྱི་བྱ་བཞག་དེ་ཡང་སེམས་ལ་མི་འཁོར་སྐྱེ་ཞིག་  
 མིན་སྟབས། དེའི་སྟོར་ཀྱི་སྒྲིང་མེ་རེ་ཡང་རང་ལྷགས་ཀྱིས་ཡོང་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན་པས།  
 དེར་ཆགས་བཞག་ན། མཆོ་ཆེན་པོ་ནོར་བུས་མ་བཏང་ནི་ཞིག་ལ་རྒྱ་མཆོ་བཅུད་  
 དང་ལྡན་པ་ཟེར་ནི་རེད་མོ། དེ་ཡིན་ན་བོད་མཐོ་སྒྲིང་དུ་ཆགས་པའི་མི་རིགས་  
 འདིའི་སྒྲིང་བཅུད་ལ་རིན་ཐང་གཞལ་མེད་ཀྱི་ནོར་བུ་དམ་པའི་ཆོས་བཞུགས།  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོད་ནི་རེད། འདི་བོད་མི་རིགས་ཆགས་པའི་ཆགས་རྟེན་  
 ཡིན་པས་མི་ཆད། འཛམ་གླིང་མིའི་རིགས་ནས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
 སུན་བདེ་ལེགས་ཆོགས་སྐྱིན་པའི་དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་ནོར་བུ་ཞིག་ཡིན་ནི་རེད།  
 དེ་ཡིན་ན། འདིའི་རིན་ཐང་གཞལ་མེད་ཀྱི་ནོར་བུ་འདི་བྱེད་ར་གཅིས་སྤྲུམ་ཀྱི་སྟོ་  
 བས། བསྐྱེད་མེད་ཇི་མ་མེད་ནི་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ཡུན་དུ་ཉར་ཆགས་ཡག་པོ་བྱེད་  
 རྒྱུ་དེ། སྦྱིར་བོད་མི་སྦྱི་བོ་གནམ་བསྟན། དེའི་ནང་ནས་མཆོད་གནས་དག་  
 འདུན་པའི་དམིགས་ཀྱིས་བཀར་བའི་ཐུགས་འགན་ན་བབ་ཡོད་ནི་རེད། ཡོད་ན།  
 འདི་དངོས་པོ་གཟུགས་ཅན་དུ་གྲུབ་པའི་ཅ་ལག་ཅིག་དང་མི་འབྲུ་བར། སྟོན་པའི་  
 དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། །ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ། །དེ་འཛིན་བྱེད་  
 པོ་སྤྲུམ་བྱེད་དང་། །སྒྲུབ་པ་བྱེད་པ་ཁོ་ནའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ། ཐུབ་  
 པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་བཤད་སྒྲུབ་གཉིས་ཀ་རྒྱུད་པས་མ་གཏོགས་གཞན་

གྲིས་འཛིན་ཐབས་མེད་པ་གཞན་སེལ་ནམ་བཙད་ཀྱི་སྒྲིམ་བསྟན་ནི་ཞིག་ཡིན་སྟབས།  
 ཡོངས་གཙོ་ལ་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཤད་སྟབས་གྲིས་འཛིན་དགོས་སྟུ་ཞིག་རང་  
 ལུགས་ཀྱིས་བྲུབ་ན། རང་གང་ཟག་རང་རྒྱུད་ལ་བཞུགས་པའི་བསྟན་པ་ཆ་ཆར་  
 དེ། རྫོང་བྱེད་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ལ་ཐོས་བསམ་ཀྱི་སྟངས་ནས། བརྫོང་བྱེད་བསྟན་པ་  
 གསུམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་  
 གནས་ཐབས་བྱེད་དགོས་དུས། མཚམས་དང་མཚམས། དུས་དང་དུས་སུ་  
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་རྒྱུ་མ་མེད་པའི་དག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུས་གང་ཟག་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་  
 གསུམ་ལ་གཙང་སྦྱང་དག་ཐེར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མགོ་སྟུག་ནས་  
 དངས་དགོས་སྟུ་ཅན་དེ་འདྲ་ཡིན་པས། བསྟན་པ་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ན་བཞུགས།  
 བཞུགས་པ་དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་ས་གཞིའི་ཕྱོད་མོན་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་ལག་ཏུ་ཡོད་ན།  
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆགས་འཛིན་དེ་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པའི་སྟོན་དང་འབྲེལ།  
 བསྟན་པའི་དར་རྒྱབ་འཕེལ་འགྲིབ་དེ་སྦྱོང་དགའི་བདེ་སྟུག་ལས་དབང་དང་འབྲེལ་ནས་  
 ཡོད་སྟབས་ཀྱིས། ད་ལྟའི་དུས་འདིའི་བོད་རིགས་རྒན་དར་གཞོན་གསུམ།  
 སེར་སྦྱུ་ཕོ་མོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྲག་ཏུ་བབ་པའི་ལས་འགན་དེ་ལྗེད་མེ་ཞིག་ཡིན་དོན་དེ་  
 འདྲ་རེད། དེ་ལྟར་མིན་ན་འཛམ་གླིང་གི་སྟངས་མི་རིགས་རེ་རེ་གཉིས་རེའི་སྤྱིང་  
 བོར་མ་བོར་ཅི་ཡོད། རྒྱ་སྤྱིང་བོད་སྤྱིང་ཕྱི་སྤྱིང་བའི་སྤྱིང་ལ་སོགས་པ་སྤྱིང་གང་  
 བཏགས་ན་ཡང་། སྤྱི་ཚོ་སྤྱང་སྤྱང་གི་ཉི་མ་ཁ་ཤས་ལ་འཚོ་རྒྱུའི་དོན་དུ་སྤྱིང་གི་ཁྱད་  
 པར་མི་ཆེ་གི་བསམ་གི། ཡིན་ན་ཡང་མིའི་རིགས་ཡོངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་  
 མིའི་རིགས་ཀྱི་ཞོར་བུ་ཆེན། སྤྱིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནང་གི་སྒྲན། གདུང་  
 སེལ་གྱི་བདུན་ཅི། འདི་སྤྱི་རང་གཞན་འཕྲལ་ཕུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་བདེ་

བའི་འབྲུང་གནས་དེ་དམ་པའི་ཆོས་ཡིན། དམ་པའི་ཆོས་སྒྲུབ་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤར་  
བའི་མདོ་སྔགས་ཆ་ཆར་བོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་ཐོག་ཏུ་ཡོད། དེའི་ཉམས་ལེན་  
ལག་ལེན་གྱི་བརྒྱུད་པ་དང་བཅས་པ་བོད་མིའི་རྒྱུད་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐབས་ཀྱིས།  
འདིའི་མཐོ་སྒྲིང་གི་མི་རིགས་འདི་ཉམས་གཏུག་འཐོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་མི་རུང་རྒྱ་ཞིག་རེད།  
རྒྱ་མགོ་རྒྱ་མིག་ནས་སྒྲུབ་སྤོང་ནི་ཡིན་ན། རྒྱ་རྩ་སྔགས་མཐའ་རུ་བྱུང་རྒྱ་མ་ཡོད་  
པ་ལྟ་བུས་གནོད་པ་འཛུལ་སྤོང་ཡོངས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་ནི་ཞིག་  
རེད། བོད་འདི་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲིང་གི་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་སྔགས་  
ནས། གནས་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིང་རྒྱལ་ལ་རྩེས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཡང་།  
ནང་བསམ་པའི་འཆོ་བ་དམ་པའི་ཆོས་སྔགས་ནས་ཆོས་རྒྱལ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་བྱས་ན།  
ཡུན་སྐར་ཆོག་པའི་སྔོན་ཐོན་ཅན་རེད། བོད་ཆོས་ཀྱིས་འཆོ་གི་ཡོད་ནི་རེད་ད།  
ཆོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བོད་འཆོ་དགོས་རྒྱུ་དེ་དུས་རབས་འདིར་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཉ་རྒྱ་  
གཉིས་ཀ་འབྲལ་མི་ལོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། བོད་མིའི་ལག་ཏུ་ཆོས་མེད་ན་གཡུ་  
འབྲུག་གི་ལག་གི་ཁོར་བུ་ཤོར་ནི་དང་གཅིག་པ་རེད་ད། ཆོས་བོད་མིས་མ་བཟུང་ན་  
གཞན་གྱིས་མི་ཐོན་པའི་ས་ཆོད། ཁོར་བུ་ལག་ཏུ་བཟུང་མཁན་དེ་ཡང་གཡུ་འབྲུག་  
མིན་ན་མི་མཛུས་ནིའི་དཔེས་མཆོན་རྒྱུའི་དུས་རབས་ཤིག་ལ་ཁེལ་ཡོད་ནི་རེད།  
དེའི་ཕྱིར་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་འདི། བོད་མི་རང་ཉིད་  
ཀྱི་གཅེས་པའི་སྔོག་ལས་ཀྱང་གནད་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས། སྤང་སྦྱོར་རང་རྒྱུད་ནས་  
བྱེད་དགོས་གི། དེ་ལྟར་དགོས་དུས། བོད་མི་སེར་སྒྱུ་ཕོ་མོ་གྲན་གཞོན་ལ་མ་  
ལྟོས་པའི་མི་རེ་དང་རེ་བཞིན་གྱིས། ཆོས་རིགས་གཞུང་གི་ཤེས་ཚད་རང་རྒྱུད་ནས་  
རྩིས་ཐོང་བཏང་སྟེ། བྱམས་སྦྱིང་རྩིས་སེམས་དང་མི་འབྲལ་བའི་ཡ་རབས་ཀྱི་ཀུན་



སྒྱུད་བཟང་པོ། གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་སྤངས་ཤིང་། གཞན་ཕན་གཞི་དང་བཅས་པ་སྤྱབ་པའི་བསམ་སྒྱུར་གཉིས་ཀ་དང་མ་བྲལ་ན། རང་ལུགས་ཀྱིས་འཛུམ་གྱིང་མའི་རིགས་ཀྱི་མིག་དཔེར་འཛིན་ས་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བས་མི་ཚད། བོད་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་གཤིས་བཟང་གི་བསམ་སྒྱུར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། གདུང་དུག་ཆོལ་གསུམ་གྱི་ཁ་ལས་རྒྱུད་ཏུ་རང་ལུགས་ཀྱིས་དར་ཏེ། ངས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་གངས་ལྗོངས་གཞོན་ལུ་ཁྱེ་ཆོགས་ལ་སྤྱིངས་བའི་གཏམ་གྱི་ནང་དུ། འབྲལ་སྐད་ཀྱི་སྟེང་ནས་བྲིས་པའི། རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་རིག་གཞུང་གིས། །ཀུན་ནས་ཐུག་པའི་བསིལ་ལྗོངས་ནོར་བུའི་གླིང་། །རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དུ་མ་འཇུག་དང་། །ས་ཡི་སྟེང་ན་དབུ་འཕང་ཡུན་དུ་མགོ། །ཞེས་པ་ལྟར། ཆོས་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གཤིས་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་འཆོས་ཐུབ་ན། གངས་ཅན་བོད་མའི་དབུ་ན་དང་འགྲོག་པའི་གངས་རི་དཀར་པོའི་མཆོན་རྟགས་ལ་འོད་ཟེར་རྒྱུད་ནས་འཆོར་ནི་རེད་བསམ་ནི་རེད། རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དུ་འཇུག་སྒྱུད་དེ་གང་རེད་ཟེར་ན། མ་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒྱུར་གཉིས་ཀའི་དབང་དུ་ཤོར་སོང་བས་ལན་ནི་རེད། ཡ་རབས་མ་རབས་སྟེ་སྒྱུད་དེ་སྒྱུད་པས་སྟེ་གི། ཡ་རབས་རིགས་ཀྱི་གདོང་ན་པར་མེད། །མ་རབས་རིགས་ཀྱི་གྲྲ་ན་རུ་མ་སྒྲེས། །ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་སྒྱུད་པའི་བྱུང་པར་གྱིས། །འཕྱོན་མའི་བུ་ཡི་རིགས་རྣམས་གསལ་བར་འབྱེད། །ཅེས་གསུངས་ལྟར་རེད། སྒྱུད་པ་དེ་ཡང་བསམ་པའི་ཀུན་སྤྱོད་སྟོན་དུ་སོང་ནི་ཞིག་ཡིན་ན། བསམ་པ་བཟང་པོ་སྤྱིང་གི་བཅུད་དང་མི་འབྲལ་བའི་བོད་མི་རེ་རེའི་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཀུན་སྒྱུད་དང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དེ། མི་རིགས་གཞན་གྱི་མྱི་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པའི་བྱུང་ཆོས་བྱུང་པར་

ཅན་གྱི་མིག་ལྟོས་སུ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་ཐོག་འཛམ་གླིང་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྣེ་བྲིད་  
 བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ཀྱི་སྟེང་ནས། མ་འོངས་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བའི་མདུན་  
 ལྗོངས་མངོན་གྱུར་བྱེད་ཐུབ་ནི་རེད། རིན་ཐང་རང་ལ་ཡོད་ན་གོང་ཆོད་སྤྲིས་  
 བརྒྱག་གི། འབྲུ་སྟོན་མོ་སྤྱང་ལ་ཕྱར་ན་ཡག་བཙོག་སྤྱང་གིས་ཕྱེ་ནི་རེད། བོད་  
 མི་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་པོས། སྤྲི་གཅིག་བསམ་པའི་སེམས་འདྲ། རྟ་གཅིག་གོམ་པའི་  
 འགྲོས་འདྲ་འདྲ་ཞིག་གིས། བསམ་སྟོབ་ཀྱང་ས་གཅིག་གྱུར་དེའི་ཐོག་ནས།  
 ཤེས་ཡོན་སྤྱང་བཙོན་དང་བསམ་སྟོན་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱར་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་  
 གཙང་མ་ཞིག་བཅད་ཐུབ་དར་རྒྱུའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཉི་མ་སྤྱོད་ཞིག་གི་མགོ་  
 འགའ་ནས། བོད་སྤྱི་ཟེར་ན་ལྷ་སྤྱི། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཡར་འཕེན་གྱི་སྣེ་  
 བྲིད་ཅིག་རེད་ཐུབ་ནི་རེད། དེ་ཙམ་མིན་རུང་། བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བཅུའི་མི་གངས་དེ་  
 བཟང་ཡོན་ཏན་ཅན་ཡིན་ན། དེ་མིན་ལྷ་བཅུ་པོ་ཅུང་ཟད་ཞན་ན་ཡང་། སྤྱི་རེས་  
 སྤྱི་རེ་ཡ་རབས་ཀྱི་ལམ་ལ་བཞག་རྒྱ་ཡིན་ན་ཡང་མ་འདྲ་བ་རེད་མོད་དུ། དེ་ཙམ་  
 མ་འགྲུབ་ཀྱང་། ལུང་པ་རེའི་ནང་ན་སྡེ་ཤོག་ཚོ་བ་ཤེ། ཚོ་བ་རེའི་གླང་ན་མཆོད་  
 གནས་ཀྱི་འདུས་སྡེ་རེ་ཡོད་ན། དགོན་ལི་རེའི་སྒྲ་གྲས་སྡེ་བ་རེའི་མང་ཚོགས་མང་  
 ཆེ་བ་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་བསམ་སྟོན་ཅན་དག་དག་ཏུ་བསྐྱར་ཐུབ་ན་ཡང་། ཆོས་  
 ལུན་དག་པའི་ཞིང་ཁམས། སྤྱིང་དང་དོན་མཚུངས་ནི་ཞིག་དང་། བསྟན་  
 འགྲོའི་དོན་ཆེན་ངང་གིས་འགྲུབ་ནི་ཞིག་ཡོད་ནི་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཐུན་མོང་གི་  
 བྱ་བ་དེ་རེ་རེ་ཚོགས་པའི་ཐུན་མོང་གིས་མ་བསྐྱབ་ཆོ། ངས་ང་ལ་ཁུར་ཐང་མེད་དུ།  
 ཁོས་ཁོ་ལ་ཁུར་ཐང་མེད་བསམ་ནས། ཆོང་མས་ལན་བལྟས་བརྒྱབས་ནས་  
 བསྐྱད་བཞག་དུས། འགྲུབ་ཡོང་བའི་དུས་ཆོད་ཅིག་དང་སྐྱབ་ཡོང་བའི་སྤྱི་ཞིག་

ཡོད་ནི་མ་རེད། ཟཔ་གས་རེའི་འཐེན་ཁྱེར་དང་། རང་འདོད་སྒྲེར་གཅོད། ས་  
 ཁུག་ཅུང་ཅུང་གི་གུ་དོག་གི་སྒོ་སྒྲུས་ད་སྒྲེའི་སྤྱི་ཐོག་སྒྲུབ་མའི་བོད་རང་ཡུལ་སྤང་  
 རབས་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟོག་ཟཔ་གས་ཀྱི་དཔེ་རུ་བཟུང་ནས། མེ་ཏོག་གང་ལ་ཐོགས་པའི་  
 ལྷ་སྐལ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི། རང་མ་རེའི་རྒྱུ་ན་བུ་རེ་ཡོད་རྒྱུའི་རང་  
 ལུགས་ཆོས་ཀྱི་བརྒྱུད་པའི་ཕྱག་བཞེས་མི་ཉམས་པའི་ཐོག་ནས། རིས་མེད་བསྟན་  
 པའི་ལ་རྒྱ་སྤྱི་རུ་གཡང་དཀར་བྱ་གཅིག་གི་སྒྲུབ་མེད་སྤྱིའི་མགོ་ན་མཉམ་དུ་འཛོལ་ན།  
 ཟཔ་ནང་མེད་པའི་གོད་པུ་དང་། ཁ་མཐིལ་མེད་པའི་ཉོ་བུད་ཀྱི་རག་དུང་།  
 འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་ཡོད་ནི་འདྲ། ཅང་གི་གྲུབ་ཏུ་མེད་ནི་འདྲ་དེ་འདྲ་དག་དག་མ་  
 ཡིན་པའི་བོད་མི་ཆོད་ལྡན་བསམ་ཤེས་ཅན་ཞིག་གི་གྲུབ་ཏུ་འགྲོ་གི་བསམ་གི། དེ་  
 ལྟར་རང་གི་མདུན་ལམ་རང་གིས་འཛོལ་ཏེ། མ་འོངས་གསར་པའི་སྤྱིའི་མདུན་  
 ལམ་མངོན་གྱུར་བྱ་རྒྱུ་ལ། མི་བརྒྱ་བསམ་པ་གཅིག་གྱུར་གྱི་མཐུན་ལམ་དང་  
 ཐབས་མཁས་སྒྲོ་ཡི་རུས་པ་དང་ལྡན་པའི་རྣམ་དབྱེད། རྣམ་ཡང་ཞུམ་པ་མེད་པའི་  
 སྤྱིང་སྤྱོད་པའི་ཏེ་དག་ངེས་པར་དུ་འཛོལ་ས་དགོས་གི། རྒྱུ་ཞེན་མེད་ས་འཁུམ་གྱི་  
 གྲུང་རྒྱུ་དོར་དགོས་ནི་རེད་ད། ཡ་རབས་མེས་པོའི་སྤོལ་རྒྱུན་མི་ཉམས་པར་  
 འཛོལ་དགོས་གི། གནས་རྒྱུལ་གསར་པའི་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རིམ་གྱི་རྒྱུ་དོས་  
 དགོས་ནི་རེད་ད། རང་རྒྱུགས་བྱ་བའི་འཛོལ་སྤངས་ཀྱི་ཁ་ཟཔ་གས་ནོར་མི་ཉན་གི།  
 རང་རེས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱ་བ་འགའ་རེའི་ཐད་ནས་སྤང་མེད་དུ་ཤོར་བ།  
 མ་འོངས་སྤྱི་རབས་ཀྱི་བསྟན་དང་འགྲོ་བར་ཕན་གཞོད་ཆེན་པོ་གཏུག་སྤྱད་རེད་རྒྱུ་ཡོད་  
 ནི་རེད། ཆོས་གྲོགས་རྣམ་པ། རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་མེད་པ་དྲངས་གཅོད་གིས་  
 འཛོལ་རྒྱུའི་ལམ་ལ་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ན། འདྲ་གཉིས་ནོར་དོགས་

ཡོད་པའི་ལམ་གྱི་བཞི་མདོ་ལ་སྐྱབས་སྐྱབས། འཕྲང་འགག་སྒོ་བསལ་རྒྱ་ཞིག་ལ།  
སྒྲུབ་པོ་དབང་འབྱོར་ཅན་གྱི་དབང་འོག་ཏུ་ནམ་ཡང་མི་འཇུག་པའི་དཔལ་ཚོད་དང་ཚོད་  
སེམས་ཡོད་དགོས། བྱུང་པར་དུ་བསྟན་འཛིན་ཟོལ་མས་བསྟན་པ་མགོ་ནས་  
བཞིགས་གི་བསམ་ན། གདུགས་དགུ་བརྟེན་གསུམ་གྱི་མར་འོག་གསེར་ཁྲི་སུམ་  
བརྟེན་གསུམ་གྱི་ཡང་སྟངས་ན་ཡོད་རུང་ཕབ་འཛིན་ཆད་དགོས་ནི་རེད། དེ་དུས་བསྟན་  
པ་དང་སྟར་གཤམ་འཛིན་མི་ཉན། དེ་བརྟེན་ན་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ནག་ཉེས་ཅན་དུ་ཁེལ་  
སྤྱོད། བསྟན་དོན་གལ་ཆེན་དང་འཕྲད་དུས་སྒྲེར་གྱི་ཉེན་ཁ་ལ་འཛེམ་རྒྱུ་ཡོད་ནི་མ་  
རེད། ཤི་རྒྱུ་ལ་སྒྲག་ན་དཔལ་ལོ་ཅི་ལ་ཐོགས། སྒྲེར་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཉེན་ཁ་  
ཞིག་ལ་འཛེམ་ནས་བསྟན་དོན་ཆེན་པོའི་བྱ་བཞག་བསྒྲག་བཞག་ན། དེ་མཁས་  
མཛེས་ཅན་གལ་ཡིན་ཏེ། ལྷག་བསམ་ནམ་དཔྱིད་ཅན་དེ་བས་མ་རེད། བད་  
གཤམ་མགོ་ནང་གིས་མི་ཆད་སྤྱི་གནད་ན་ཡོད་ཀྱང་ལེན་འཛིན་དགོས་མ་གཏོགས།  
གང་འཆོམ་ནས་སྒོག་ལ་གཟན་ཡོད། དེ་འདྲ་དེས་སྤྱི་གཅིག་གི་སྤྱི་ཆོས་མི་ཆད་  
སྤྱི་ཐོག་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་བཟང་ཡོད། མཁས་པ་ཡོན་ཏན་ཅན་གོང་དུ་བཀུར་  
རྒྱུའི་སྒོ་སྐྱབས་དང་རུས་པ་ཡོད་དགོས་ནི་རེད། དམ་པའི་ཚུལ་དགུའི་ཡོན་ཏན་  
ཅན་སྒོག་རིས་ཐེད་པོའི་འོག་ཏུ་ཡོད་ན་ཡང་བཀུས་ཤེས་དགོས། རོར་བུ་ཐབ་དོང་  
གི་ནང་ན་ཡོད་ཀྱང་། ཡར་ལ་བྱུངས་ནས་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་ཕྱེ་མོ་རུ་མཆོད་དང་།  
དགོས་འདོད་དང་གིས་འབྱུང་ནི་རེད། དེ་ལྟར་བཟང་ངན་གཉིས་ཀ་ཞོར་བུ་རྒྱ་  
དྲངས་གྱི་ཚུལ་དུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུ་དེ། མཁས་པའི་དམ་བཅའ་དང་པོ་རུ་བཟུང་སྟེ།  
འཇུག་ལྷོག་གནད་གྱི་སོ་མཆོམས་མི་ཞོར་བར་བརྩོན་པ་བསྐྱེད་ན། གཙུག་ལག་  
རྒྱུད་གི་བྱ་བ་གང་ཡིན་རུང་མི་འགྲུབ་རྒྱ་ཞིག་སྤྱི་པ་འདི་ན་ཡོད་ནི་མ་རེད། དང་

ནས་དམན་ལམ་བསྐྱགས། རང་གིས་རང་ལ་སྦྱིད་ལུག་བྱས་བསྐྱད་ན་མ་ཁ་གི་  
 ལོས་འགོ། དེས་ན་མགོ་དང་མ་ནས་མྱིག་རྩུང་རྩུང་ཞིག་གིས་ཐག་ཐུང་ས་ཞིག་ལ་  
 བལྟས་ནས། ཕྱོགས་རེའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཁ་འཛིན། རང་འབྲས་ཀྱི་གཞི་ཞིག་  
 འཛོལ་གི་མི་འདུག་ནས། བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཐུན་མེད་གིས་སྤྱང་རྒྱུ་འཛིན་སོ་  
 ཅི་ཡོད་ཕྱི་ལ་བསྐྱོར་དགོས་ནི་རེད། ཡིག་འབྲུལ་ཤས་འབྲི་ཤས། ཚིག་ལྷ་  
 འགའ་རེ་སྦྱིག་ཤས་པ་དང་། དམ་པ་གོང་མའི་གསུང་ཐམས་ཅད་འགའ་འདུ་ཅན་  
 དུ་བཀྲལ་ནས། རང་ཉིད་མིན་པ་ལ་ནག་བཙུགས་ཏེ་ཕར་ལ་གཏོར་བ་ལས།  
 དགོངས་པ་ཐམས་ཅད་འགའ་མེད་གནད་གཅིག་ཏུ་འདུས་ལུགས་རྩུང་ལ་སྦྱབ་ཤས་  
 པ་གྱིས་དང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་དེ་རེད། དེའི་རིགས་  
 ཀྱིས་དེ་བཙུག་གིས་པ་དེ་ཤོག་ཉོབ་བཞག་ས་མི་ལོན་པའི་ཁྱུང་དུ་འགྲོ་ནི་མ་རེད།  
 ཆོས་སྤྱད་གང་གི་ཐད་ནས་ཡིན་ན་ཡང་མཐུན་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱམས་ན། ཐུན་མེད་  
 ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་རེད། མང་པོ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོམ་ཐུན་ན། །ཉམ་  
 རྩུང་གིས་ཀྱང་དོན་ཆེན་འབྱུང་། །སྤྱོད་ཆགས་གྲོག་མའི་ཆོགས་འདུས་  
 པས། །སེལ་ལྷ་གྲུབ་སྤྱད་ཅེས་གྲགས། །གསུངས་པ་ལྟར་རེད། གཅིག་  
 རྩུང་ཟད་གོང་དུ་བྱུང་གི་བསམ་དུས། དེ་ལ་ནང་ངན་དང་ཐུག་དོག་བྱས་ཏེ།  
 འོག་གི་མྱིས་དེ་མར་ལ་འཐེན། གོང་གི་མྱིས་དེ་ཡར་ལ་འཕར་གི་མ་གཞུག་དུས།  
 རང་གཞན་གཉིས་ཀ་དོ་ཤོར་བ་ཞིག་བྱས་ནས་གནམ་བལྟས་བྱེད་འདུག་དགོས་རྒྱ་  
 འདི། དེ་སྤྱི་མྱི་ཐོག་ཁ་ཤས་རེ་ལ་དེ་འདྲ་བྱས་པས་ལན་ནི་རེད། གོ་སྤྱོད་  
 ཚོད་ན་ཚོད་ནི་རེད། དཔའ་སྤྱོད་བྱས་ན་བྱས་ནི་རེད། གོ་སར་སྤྱོད་ན་སྤྱིད་གི་  
 རྒྱ། རྒྱ་ཚ་སྤྱོད་ན་སྤྱིད་གི་རྒྱ་རེད། གོ་ཚོད་ཇི་ཙམ་མང་ན་རང་གཞན་ཚོང་མའི་

རྒྱུ་རེད། དེ་ཙམ་པན་ཐོགས་ཙན་གྱི་ལག་རྒྱུ་མང་ཡོང་ནི་རེད། འཛིག་རྟེན་  
ཤོན་པོའི་ཁ་རྒྱུ་ལ། སྒྲུབ་མཐོས་ར་བུད་ནས་ཐང་ཆེས་ར་ལྟོས།། སེམས་བྱང་  
མོ་བཟུང་ནས་དོན་ཆེན་པོ་སྒྲུབས།། ཞེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། ཁོང་ཡངས་གྱི་སྒོ་  
རྒྱ་མི་རྒྱུ་ནི་ཞིག་མ་བསྐྱེད་ན། རྒྱུ་རིང་གི་དམིགས་འབེན་ཡོད་པའི་བྱ་བ་ཆེན་  
པོ་ཞིག་འབྲུབ་དགའ་ནི་རེད། མདོར་ན་བོད་གངས་ཙན་གྱི་ལྗོངས་སྤྱད་ར་བའི་མདོ་  
སྤྲུགས་གཉིས་ལྷན་གྱི་རིང་ལུགས། རྒྱ་བྱངས་འོ་མ་ལ་ཁ་མཐིལ། བུ་རམ་  
སྒོར་མོ་ལ་དཀྱིལ་བུར་མེད་པའི་བསྟན་པ་གྲུ་བཞི་ལམ་མེ་བ། རྒྱུད་ལུང་མན་དག་  
གི་མངའ་བདག་གསལ་ཆེན་སྤྱ་འབྱུར་པ། སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་བཀའ་བབ་  
འགོ་མགོན་བཀའ་བརྒྱུད་པ། ལུང་རིགས་བཤད་སྒྲུབ་གྱི་བདག་པོ་དཔལ་ལྷན་ས་  
སྒྲུབ། རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་གྱི་མཛེས་རྒྱུན་རི་བོ་དགེ་ལྷན་པ་ལ་སོགས་པ།  
སྟོན་པ་གཅིག་གི་རྒྱུ་སྤྲུགས། བསྟན་པ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་གནད་དུ་  
འཛིན་པའི། གངས་ལྗོངས་བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་མི་ཉམས་ཕྱར་བ་གྲུ་འདེག་  
གིས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་བཟུང་ནས། གདོད་དུག་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་བོད་མི་སྤྱན་རྒྱ་  
ཐམས་ཅད་པོ། མཐུན་སྒྲིལ་གོང་བུ་གཅིག་གྲུར་སྤྱ་བརྟན་གྱི་ཐོག་ནས། ཁ་  
ལས་རྒྱུད་ཏུ་དཔ། དབང་ཐང་དཔལ་ཡོན་རྒྱས། གཞི་བྱེས་མཉམ་དུ་འཛོམས་  
ཏེ། བསྟན་དང་འགོ་བའི་ངལ་འཛོའི་དབུགས་འབྱིན་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ།  
དམིགས་ཡུལ་རེ་འདུན་གཉིས་ཀ་ རེ་སྟོན་ཁ་ནས་ཤོར་ནི་དགས་པོ། སྤིང་  
ཉེའི་སྤྱན་རྒྱ་མཉམ་དུ་འཛོམས་སྐབས་སྤྱ་འདི་ན་མེད་ནི་ཆོལ་སྐད་བསྐྱར་དང་ལྷན་དུ།  
གཏམ་ལྷན་མེད་གང་བྱུང་རྒྱལ་གྱིས་ཞུས་པ་དེ་འདྲ་རེད། ད་ཡང་འདུས་པ་  
ཐམས་ཅད་མི་རྟག་འབྲལ་བའི་ཆོས་ཙན་ཡིན་ཡང་། འབྲལ་བ་མི་རྟག་སྒྲུབ་ཡང་

འཛོམས་རྒྱུ་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས། བྲེངས་རྒྱུ་མའི་སེམས་བསྐྱེད་འབྲུམ་མཆོད་ཆེན་  
མོ་རྣམ་པ་ཇི་ལྟར་འཛོགས་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར། སྒྲུབ་ཡང་འཛོམས་པའི་བཀྲ་  
ཤིས་སྒྲོན་ལམ་གྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པས་མཐའ་བརྒྱུན་ཏེ་གྲེས་ཕྱག་འབུལ་ནི་ཡིན།

བཀྲ་ཤིས་ཡ་མཆོན་འབྲུམ་གྱི་རྒྱབས་བྲེང་གཡོ།  
བདེ་ལེགས་བསོད་ནམས་བྱེ་བའི་གཏེར་མཛོད་མཛོས།  
མཆོག་གསུམ་ཉི་ཟླའི་སྒྲུབ་བརྒྱུན་ཏྲག་བཀྲ་བའི།  
ངོ་མཚར་མཆོད་སྒྲིན་རྒྱ་མཆོ་སྤྱོད་འདིའི་རྒྱུ།  
ལེགས་བྱས་ཆ་ཡིས་བསགས་པའི་ཉ་གང་ཟླ།  
ལྷག་བསམ་རེ་སྒྲོན་དཀར་པོའི་རང་མདངས་ཅན།  
དང་འདིར་རྒྱབས་ཆེན་བསྟན་འགྲུའི་ཉར་འཛོའི་གཞིར།  
བྱུ་འཛོན་མགོན་དེའི་ཐུགས་བསྐྱེད་བཞིན་འབྲུབ་ཤོག།  
སྒྲོན་དང་བསྟན་པ་གཅིག་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོད།  
པ་གཅིག་སྒྲུན་ལས་ལྷག་པའི་གཡུང་དམ་ཅན།  
མཛོལ་བ་མི་བྱེད་དམ་བཅའི་གཡུང་བྱུང་རིས།  
སྤྱི་མའི་མཐའ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་གྱུར་ཅིག།  
རྒྱལ་བསྟན་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་མཆོད་སྤྱོད་ཆེ།  
བཤད་དང་སྒྲུབ་པའི་སྤྱི་ཞུས་ཏྲག་མཛོས་པའི།  
མ་སྒྲིབ་སྒྲིན་པ་སྤྱོད་གི་འཛུམ་དཀར་གཟི།  
ལྷན་བཟིན་གངས་རིའི་དཔལ་དང་ཏྲག་འགྲོག་ཤོག།  
ལས་ཀྱང་སྒྲོབས་སུ་བདོ་བའི་བསོད་ནམས་ཤུགས།

དབང་དག་སྒྲོག་གི་ཞགས་པ་དང་འགྲོག་པས།  
ཕྱོགས་དང་དུས་ཀྱི་ཐ་གྲུ་ཀུན་བསྐྱུ་པའི།  
འཕྲིན་ལས་སྤྱུང་གསར་པས་མངོས་གྱུར་ཅིག།  
དྲངས་གཅོད་བསྟན་པའི་སྒྲོག་གི་རྫོང་བཙན་པའི།  
མཁས་བཙུན་བཟང་པོའི་རིག་སྤྲུགས་མེ་ཆེན་གྱིས།  
རྟགས་ལ་རེ་བའི་བསྟན་སེལ་ཆོས་པོའི་རིགས།  
མཐར་བྱེད་དང་སྲོང་སྲོས་པའི་རིག་སྤྲུགས་རོམ།  
ཚུད་དུས་སྤྲིགས་མ་ལྔ་ཡི་རང་མཆོང་གིས།  
ལས་ཀྱི་མཚན་མོར་ཕྱོགས་པའི་ཐུན་མཚམས་སུ།  
བསོད་ནམས་སྐྱེ་རངས་གསར་པས་མ་བཏང་བའི།  
རྒྱལ་བསྟན་ཉིན་བྱེད་འོད་སྤང་རྟག་འཆར་ཤོག།  
མཐུན་པར་འགྲོག་པའི་ས་སྤྱོད་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི།  
གཞན་པར་སེམས་ཀྱི་བདུད་ཚིས་གཏན་འཛིན་།  
ཆོས་བཟང་ཐར་པའི་གྲུ་ལ་མཉམ་ཞུགས་ནས།  
པན་བདེའི་དགའ་ཚལ་མཆོག་ལས་ཉམས་མ་གྱུར།  
རྟོགས་བྲལ་དམིགས་པ་དག་པའི་ཡོངས་བསྡུའི་མཐུས།  
སྤྱི་ཞིའི་ཐུན་ཆོགས་མགོན་དུ་བཀུག་བྱས་ཏེ།  
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྒྲོན་པར་རྩེས་ཕྱོགས་པའི།  
ས་གསུམ་དག་པའི་ཤིས་པ་དང་འདྲིར་སྐྱབས།  
ཐུབ་བསྟན་པསྒྲུའི་འོ་མཆོར་མཉམ་རྩལ་བའི།



བརྩེ་བའི་གྲོགས་དང་འབྲལ་ཁའི་ངང་མའི་བྱས།  
ནམ་ཞིག་པར་མཚན་པའི་དགའ་ཚལ་འདིར།  
མི་འབྲལ་སྤར་ཡང་འཛོམས་པའི་བྱེས་ཕྱག་འབུལ།