



༄༅། །ལྷ་ཁ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་གཟུང་སྐར་བལྟ་  
 ཐང་དང་ལྷ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྷེ་མིག་ཕན་བདེའི་གཏེར་མཛོད་  
 བཞུགས་སོ།།



གཟའ་སྐར་བལྟ་བའི་མན་ངག་ གཙང་ཁ་རིན་པོ་

ཆའི་གསུང་

མཆོད་བརྗོད་ དང་དམ་བཅའ་

ད་ལྟ་བ་ཡི་བཙེ་ལྷགས་

འདས་གཟའ་མཁན་གྱི་བཙེ་ལྷགས་

བཏགས་གཟའ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་

རྒྱ་སྐར་ཉེར་བདུན་

ཉིན་ཞག་དུས་ཆོད་བཅུ་གཉིས་

ཉིན་ཞག་གཅིག་འཕོ་ལེན་འབྱུང་མེད་དུ་གནས་མཁན

གཟའ་ཚུ་ཚོད་ཅིས་སྟངས་

སྐར་མའི་ཚུ་ཚོད་ཅིས་སྟངས་

གཟའ་དར་གྱུད་ནི།

གཟའ་དམིག་བསལ་བསྟན་པ་

གཟའ་བདུན་དང་བསྟན་པའི་འགྲོ་ཕྱིགས་

སྐར་མའི་དར་གྱུད་བཟང་ངན་

གཡང་སྐར་ངོས་འཛིན་

གཟའ་དང་སྐར་མའི་འཕྲོད་ཅུང་

གཟའ་སྐར་འཕྲོད་ཆེན་

འཕྲོད་སྦྱར་བཅོ་ལྔ་དམིགས་གསལ་བཅས་

སྐར་ཅུང་རྣམས་ཀྱིས་དབང་བའི་ཅུ་ཆོད་

ཟླ་ཉིའི་སྐར་མའི་སྦྱར་འབྲས་

ཆེས་དང་གཟའ་འཛོམ་བསྐྱེས་

ཉེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་

ལོ་དང་ཟླ་བའི་འགོ་འཛིན་ཚུལ་

སྒྲུབ་ཁྲིམས་

སྒྲུབ་པ་

ཆེ་སྒྲུབ་ལ་ཆུ་བའི་སྒྲུབ་བདག་དང་སྒྲུབ་ཐེབས་

གནས་སྒྲུབ་བཅུ་ཡི་འཆར་ཆུ་ལ

བྱེད་པ་བཅུ་གཅིག་དང་བེདྲེ་འི་ཆུ་ལམ་

སྒྲུབ་པ་ནག་པོ་འཆར་ཆུ་ལ

དུས་སྒྲུབ་བཅུ་གཅིག་

ཉམས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཆུ་ལ་གྱི་མན་ངག་

མཐུག་བྱང་བཅས་མཐའ་གྲུབ་པོ།

༼གཟའ་སྐར་བལྟ་བུ་ཐང་ཆང་ཁ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་༽

༄༅། །སྤྱིར་གཟའ་སྐར་རྣམས་དམིགས་གས་གསལ་དང་  
བསྐྱུན་ཅིང་། བྱད་པར་རང་རང་སོ་སོའི་གཤེད་གཟའ།  
གཤེད་སྐར། དབྱ་གཤེད་རྣམས་དང་འཕྲོད་འབྲེལ་ངན་  
པས་ཐ་ཆད་དང་ས་བདག་གཏུག་པ་ཅན་རྣམས་དང་མ་  
ཐུག་པ་དང་། དར་ཞིང་བཟང་པོ་སྟོབས་ཆེ་བའམ་ཤས་  
ཆེའི་བའི་ཉིན། དུས་ཆོད་ལ་འཆར་བའི་གཟའ་རྣམས་  
ཀྱང་། རང་ལ་དབྱ་གཤེད་དང་༼གཤེད་གཟའ་༽རིག་  
ལྡན་༼༠༽ འཆར་བའི་དུས་མ་ཐོག་པའི་ཞི་གཟའ་འམ་  
བྱད་པར་ཐུར་བུའི་དུས་ཆོད་མཐུན་མཆམས་དང་དུས་  
སྟོར་བཟང་པོ་འགྲིག་པའི་དུས་བརྩམ་པར་བྱའོ།།  
ཞེས་སོ།།



༥ ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་ལྷ་མིག་པན་བདེའི་གཏེར་མངོན་

བཞུགས་སོ།།

འཇམ་དབྱངས་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ནས། ། ཟླ་ཐོ་འགྲོལ་བའི་  
ལྷ་མིག་བཤད།།༥ གཅིག་ནི་ཉི་མ་མེ་ཡི་ཁམས། །གཉིས  
ནི་ཟླ་བ་ཚུ་ཡི་ཁམས།།གསུམ་ནི་མིག་དམར་མེ་ཡི་ཁམས  
། །བཞི་ནི་ལྷག་པ་ཚུ་ཡི་ཁམས། །ལྷ་ནི་སྤར་བྱ་རྒྱང་ཤིང་  
ཁམས། །དྲུག་ནི་པ་སངས་ལྷགས་སའི་ཁམས། །ཐེག་ནི་  
སྟེན་པ་ས་ཡི་ཁམས། །སྒྲ་གཙན་རྒྱང་གི་ཁམས་ཞེས་བ།།  
ད་ལྟ་བ་ཡི་བརྩི་ལྷགས་ཡིན། །



༥ ཐེག་ནི་ཉི་མ་མེ་ཡི་ཁམས། ། གཅིག་ནི་རྩ་བ་ཆུ་ཡི་ཁམས།  
། ། གཉིས་ནི་མིག་དམར་མེ་ཡི་ཁམས། ། གསུམ་ནི་ལྷག་  
བ་ཆུ་ཡི་ཁམས། ། བཞི་ནི་ཕུར་བུ་རྩེ་ཤིང་ཁམས། ། ལྗང་  
ནི་བ་སངས་ལྷགས་སའི་ཁམས། ། ཐུག་ནི་སྤེན་བ་ས་ཁིས་  
ཞེས། ། འདས་གཟའ་མཁན་གྱི་བཙུང་ལྷགས་ལགས། །

༥ གཉིས་ཀ་མཁས་པའི་དགོངས་བཞེད་ཕྱིར། །དེང་སང་  
པལ་གྱིས་དབྱད་པར་དགའ། །ཅལ་སྟོག་གཡང་སར་མི་ལྷེབ  
པར། །སྟོགས་མེད་རང་ལྷགས་གཙོ་བོར་བྱངས། །གཟའ་  
གནས་ཐིག་ལེར་ཉི་མ་ཞེས། །བཏགས་དོན་ཆེས་གྲངས་  
ཕྱི་མ་ཡི། །རེས་གཟའ་ཨང་གཅིག་ནམ་ལངས་ནས། །འདི་  
རུ་འབྱོར་ཕྱིར་གསུངས་པ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་སྒྲ་གཟའ་སྟོག་  
གཟའ་དང་། །ཉིན་མཆོན་བདུད་ཅི་མཐུན་མཆོམས་གཟའ།  
།གཟའ་བདུན་མོ་སྟགས་ཐིག་ལེ་ལ། །ཉི་མར་བབྱང་ན་ཞི  
ན་རུ་འབྱུངས། །

༥ ཟླ་མ་ལོ་མ་སྐར་དབྱུག་པ་རྒྱུད་༥ ། གཅིག་མི་བྱ་ཉེ་སྤྱེད་བྱ

མེ། ། གཉིས་མི་སྤོན་དྲུག་མེ་ཡི་ཁམས། ། གསུམ་མི་སྐར་  
མ་བེ་རི་ས། ། བཞི་མི་མགོ་དང་སྐལ་པོ་རྒྱུད་༥ ། ལྷ་མི་ལག་  
ཅེས་ཆུ་ཡི་ཁམས། ། དྲུག་མི་རྒྱལ་སྟོང་ནབས་སོ་རྒྱུད་༥ །  
བདུན་མི་རྒྱལ་སྐད་མེ་ཡི་ཁམས། ། བརྒྱད་མི་ལ་དང་སྐག་  
ཆུ་ཁམས། ། དབྱ་མི་རྟ་ཆེན་མཆུ་མེ་ཁམས། ། བརྒྱ་མི་རྟ་  
ཆུང་གེ་མེ་ཁམས། ། བརྒྱ་གཅིག་ཁ་དང་དཔོ་རྒྱུད་ཁམས།

༥ བརྒྱ་གཉིས་བྱ་མ་མེ་བཞི་རྒྱུད་༥ ། བརྒྱ་གསུམ་བྱ་ཕྱ་ནག་  
པ་རྒྱུད་༥ ། བརྒྱ་བཞི་ས་རི་གནམ་མཐོང་གོང་མ་རྒྱུད་༥ །  
བཙེ་ལྷ་ས་ག་གནམ་མཐོང་འོག་མ་མེ། ། བརྒྱ་དྲུག་ལག་སོར་  
ལྷ་མཆོམས་ས། ། བརྒྱ་བདུན་ལྷ་གྲ་སྟོན་སའི་ཁམས། ། བཙེ་  
བརྒྱད་བྱ་སོག་སྐབས་ཆུ་ཁམས། ། བརྒྱ་དབྱ་ཆུ་སྟོང་གེ་ཆུ་རི

ཁམས། ཉི་ཤུ་ཚུ་སྒྲིང་ཕུལ་སའི་ཁམས། ཉེར་གཅིག་  
གོ་བཞིན་བྱ་བེ་དང་། བྱི་བཞིན་བྱ་སྒྲོ་ས་ཡི་ཁམས། ཉེར་  
གཉིས་མོན་ངེ་བྱ་གཞུག་ཚུ། ཉེར་གསུམ་མོན་དུ་སྒྲོག་སའི་  
ཁམས། ཉེར་བཞི་ཁུམས་སྟོང་མེ་ཡི་ཁམས། ཉེར་ལྔ་  
ཁུམས་སྒྲིང་ཚུ་ཡི་ཁམས། ཉེར་དུག་ནམ་གུ་ཤེ་ས་ཚུ། །  
ཚུ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཙུ་བརྒྱད་བྱ། འོན་ཀྱང་གོ་བཞིན་བྱི་བཞིན་  
གཉིས། །ས་ཁྱོན་གཅིག་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར། །ཚུ་ཆོད་  
སུམ་ཅུ་སུམ་ཅུའི་ཆ། །དེ་ཕྱིར་ཚུ་སྐར་ཉེར་བདུན་བརྗོད་།

༥ ཉིན་ཞག་དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ནི། །ནམ་ལངས་ཡོས་

དང་ཉི་ཤར་འབྲུག། ཉི་འོ་ས་སྒྲུལ་དང་ཉིན་ཕྱེད་རྟ། ཕྱེད་  
ཡོལ་ལྷག་དང་ཉི་མུར་སྒྲེལ། ཉི་རྒྱབ་བྱ་དང་ས་སྒོས་བྲི།  
སྒོད་འཁོར་ཕག་དང་ནམ་ཕྱེད་བྲི། ཕྱེད་ཡོལ་སྒྲང་དང་ཐོ་  
རངས་སྟག། དུས་རེར་ཆུ་ཚོད་ལྔ་རེའི་ཆ། ཡོད་ཕྱིར་ཉིན་  
ཞག་འཁོར་གཅིག་ལ། ཆུ་ཚོད་དྲུག་ཅུ་ཐམ་པར་ངེས།

༥ རེས་གཟའ་བདུན་དང་གྲུབ་ཅིས་གྱི།      །ཏེན་འབྲེལ་བཅུ་  
གཉིས་རྒྱའི་ལུའ་ལྷ།      །གྲགས་པའི་ཉི་མ་སྤར་སྤེ་དང་།      །  
ཏེན་འབྲེལ་ཡན་གྲོང་ལ་སོའ་པ།      །སོ་སོའི་ཉིན་ཞག་ལ་  
དབང་སྤྱིར།      །ནམ་ལངས་ནས་བརྩམས་ནམ་ལངས་བར།།  
འཕོ་ལེན་འཁྱལ་མེད་གཟེར་གྱིས་འཁོར།།

༥ གཟའ་འོག་ཚུ་ཆོད་མ་འོངས་ནེས། །གང་ཡོད་ནམ་ལངས་  
'ནས་བརྩམས་བཅི། །དེ་རྫོགས་ད་ལྟའི་ཆེས་ཐལ་ནས། །  
ཕྱི་མའི་ཆེས་གངས་དེ་རིང་སྟེན། །དེ་ཕྱིར་ཆེས་ལ་རྒྱ་བ་  
ཡི། །སྤྱི་ཕྱིའི་ས་བདག་འཕོ་བསྐྱས་མཉི།



༥ སྐར་མའི་ཆུ་ཚོད་འདས་པ་ནས།      །གང་ཡོད་སྟག་གི་

མཐའ་ནས་རྫོགས།      །དེ་ནས་དྲུག་ཅུར་བབྱངས་པའི་སྟག་

།ནམ་ལངས་ནས་བརྩམས་བད་པའི་དུས།      །ད་ལྟའི་སྐར་

རྫོགས་ཕྱི་མ་སྟེན།      །དེ་ཆེ་གཟའ་སྐར་གཉིས་འཕྲད་པའི་

།འབྲས་བུ་འཕྲོད་ཆེན་འཕྲོད་ཆུང་དང་།      །འབྲུབ་སྦྱོར་ལ་

སོགས་འཕྲོད་སྦྱོར་རྣམས།      །སྤྱི་ཕྱི་བཟང་ངན་མི་འདྲར་

འབྱར།།

༥ ། གང་ཆེས་གཟའ་ཡི་དར་རྒྱུད་ནི། །རགས་ཆེས་སྟག་

རྟ་བྱི་གསུམ་སྟེན། །ཕག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་ལྷ་བས་ཆེས།

།བྱ་སྒང་སྒྲུལ་གསུམ་ཕུར་བུས་ཆེས། །བྱི་འབྲུག་སྟེལ་

གསུམ་མིག་དམར་ཆེས།།ཞིབ་པར་བྱེད་བྱབ་ཆེས་གཅིག་

གཟའ།།གང་ཆེས་དེ་དར་བྱ་ཡང་དར། །མ་ཞུད་དག་གུད་

གྲོགས་ནི་གྲོད། །དར་བ་ཞི་དག་ལས་ཀྱན་བཟང་། །ཞུད་

གུད་གྲོད་རྣམས་རིམ་པར་དམན།།

༥ འོན་ཀྱང་དམིན་བསལ་བསྟན་པ་ནི། །ཉི་མ་རྒྱལ་པོ་སྟེང་  
སྒྲ་བཟུང་། །གནམ་སྒོ་དར་ཡང་ཤིང་མི་བྲ། །སྒྲ་བ་བུད་མེད་  
སྟེང་སྒྲ་གཟུང་། །སྟེང་སྒོ་དར་ཡང་ཉི་མ་མི་སྟར། །མིག་དམར་  
སྟེང་མིན་དམག་དཔོན་གཟུང་། །གྲི་གཟུང་དར་ཡང་གྲི་མི་  
འདུལ། །སྟག་པ་གཞོད་སྟེན་རྒྱལ་པོ་ཉི་གཟུང་། །རབས་ཆད་  
དར་ཡང་དུར་མི་གདབ། །ཕུར་བུ་སྒོན་པོ་བརྗེད་ཉི་གཟུང་། །  
ཤིང་གཟུང་དར་ཡང་བོར་མི་འཕང་། །པ་སངས་རྒྱལ་སྒོན་  
བུད་མེད་གཟུང་། །ཕྱག་ས་གཟུང་དར་ཡང་ཕྱག་ས་མི་སྟེལ།  
།སྟེན་པ་བྲན་དང་གྲིས་པོ་ཉི་གཟུང་། །ས་གཟུང་དར་ཡང་  
ནོར་མི་གཏོང་། །རང་གཟུང་སྒྲ་གཟུང་ཤར་བའི་ཆེ། །རང་  
གི་བུ་བའི་ལས་ཀྱན་བཟང་། །

༥ གཟའ་བདུན་གང་ལ་རེས་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ལོ་

ཁམས་ཀྱི། རྒྱུ་གས་ལྷོ་གས་ལོ་ར་ལྷོ་གས་ལོ་ར་དང་ལྷོ་གས་

ལ་ལྷོ་གས་གཏམ་སྟན་ཐོས་པའི་ས། ལྷོ་གས་ལ་ལ་ལྷོ་

ལྷོ་གས་ལོ་ར་། ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལོ་ར་། ལྷོ་

ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་

ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་

༥ གཟའ་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་

ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་

ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་

མཚམས་ཤིག་པ་རྒྱུ་ལྷོ་རྒྱུ་བྱང་མཚམས་ཤིག་གི་  
བྱང་ཤིག་ལྷོ་བྱང་ཤིག་མཚམས་ཤིག་། །ཤར་ནས་ཤར་སྟོ་རིམ་  
པ་བཞིན། །དབང་ལྡན་མཐར་ཐུག་འགོད་པ་ལ། །རང་  
སྟོགས་བཟང་ཞིང་ཐད་ཀར་ངན། །དཔེར་ན་ཉི་མར་ཤར་  
བཟང་ཞིང་། །རྒྱུ་གྱི་སྟོགས་པ་བཞིན།།

༥ སྐར་མའི་དར་གུད་བཟང་ངན་བཤད།      །ནག་པ་ས་ག་

སྒོན་ཅུ་སྟོད།      །གོ་བཞིན་ཁུམས་སྟོད་དབྱག་སྒྲིན་དབྱག      །  
མགོ་རྒྱལ་མཆུ་དཔོ་རིམ་བཞིན་ཟླ།      །གསུམ་པ་ནས་  
བརྩམས་གཉིས་པའི་བར།      །རགས་པར་ཉ་བའི་སྐར་མ་  
ཡིན།      །གང་གིས་ཉ་བ་དར་བ་ཡིན།      །སྟོང་ལ་བྱང་བ་གྱོད  
པའོ།      །གཞན་མ་རྣམས་ནི་གུད་པ་ཡིན།      །སྒྲིན་དབྱག་ལ་  
སོགས་ཤར་སྐར་ཉ།      །ཤར་སྐར་དར་ལ་སྟོ་བྱང་གུད།      །

ཁུབ་སྐར་གྱོད་དེ་དེ་ལྟར་བཅི།། ཕྱི་ ༥ / ༡༢ / ༢༦ / ༠ /

རྒྱལ་དང་མེ་བཞི་ནམ་གུ་དབྱག      །མི་བརྟན་འགྱུར་བའི་སྐར་  
བཞི་ཡིན།།མཆོད་ཆོག་ཆོས་འཆད་སྟོམ་པ་འཕོགས།      །  
གོང་མར་ཁྱེན་ལ་བ་དང་།      །རང་དོན་ལྟར་པོ་སྐྱབ་ན

་བཟང་།། རྩ ༣ / ༢༠ / ༢༣ / ༡༡ / སྒར་མ་ཚུ་སྦད་མོན་བྱ

་དཔོ། །རབ་ཏུ་བརྟན་པའི་སྐར་བཞི་ཡིན། །ཡུལ་གསར་  
འཛིན་དང་དཔོན་གསར་བསྐྱོ། །རབ་ཏུ་བརྟན་པའི་ཆོ་ག་  
བྱ། །གཞན་དཔོན་ཞིང་དང་མེ་ཏོག་བསྐྱུན། །ལྷུ་མ་ར་  
ཆེལ་སོགས་བྱ་བ་དང་། །ཀུན་དགའ་ར་བ་བརྩིག་པ་བཟང

་།། རྩ ༡༣ / ༡༦ / ༢༥ / ༩ / ནག་པ་ལྟ་མཆམས་བྱམས

་སྦད་མགོ། །སྐར་ལ་བཟང་བའི་སྐར་བཞི་ཡིན། །རྒྱན་དང་  
ཅེད་མོ་ཞིང་ལས་དང་། །སྐར་བའི་ལས་རྣམས་སྐྱབ་པར་

བཟང་།། རྩ ༥ / ༩ / ༡༢ / ༡༩ / ལག་དང་སྐག་དང་སྦྱོན་

དང་སྐྱབས། །འབྲས་བུ་ངན་པའི་སྐར་བཞི་ཡིན། །དྲག་



དང་ངན་པའི་ལས་རྣམས་བྱ། །བཟང་དང་དགེ་བའི་ལས་

རྣམས་སྤང་།། རྒྱ ༩/༡༩/༢༡/༢༡/༢༢/ནབས་སོ

་ས་རི་གྲོ་བཞིན་དང་། །བྱི་བཞིན་མོན་ངེ་ཞེས་བྱ་བ། །

སྐྱར་ལ་འགྱུར་བའི་སྐར་ལྔ་ཡིན། །གཞན་ཡུལ་ཐག་རིང་

བགྲོད་པ་དང་། །ཆོང་སོགས་བརྟན་མིན་སྐྱར་ལས་བཟང་

།། རྒྱ ༡/༩/༡༠/༡༩/༢༩/བྲ་ཉེ་མཆུ་གེ་བྲེ་ཁྱམས་

སྟོད། །བརྟན་པའི་དོན་འགྱུར་སྐར་ལྔ་ཡིན། །གཉེན་སྦྱར་

བྱ་དང་ཕྱགས་སོགས་ཉོ། །འཁོར་བསྟེན་དབང་བསྐྱར་རབ

་གནས་ཆོང་། །མཁར་ལས་སྤང་འདིང་དགེ་ལས་བཟོ། །

སྦྱིན་སྤྲེག་ལ་སོགས་བྱ་བ་བཟང་།། རྒྱ ༢/༡༥/སྦྱིན་བྱ

ག་དང་ནི་ས་ག་སྟེ།    |བཏང་སྟོམས་བྱེད་པའི་སྐར་གཉིས་  
ཡིན།    |དེ་ལ་དོན་གཉེར་བཏང་སྟོམས་བྱེད།    |རིན་ཆེན་  
ལྡ་དང་ས་ཡི་བཟོ།    |དེ་ལ་སོགས་པའི་བཟོ་རྒྱུ་མས་དང་།  
|སྒྲིན་སྟེག་ཆོ་ག་བྱ་བར་བཟང་།།

༥ མེན་བྱག་བྱད་མེད་སྒར་མ་ནི། །གོས་དང་བོད་ཕྱགས་

མགོ་ལག་གཉིས། །སྐྱེས་པ་རྒྱལ་སྟོད་རྒྱལ་སྤང་དག །མི་  
ནམས་སྤྱི་ཡི་གཡང་སྐར་ཡིན། །རྒྱལ་ནི་རྟ་བོད་ལྷག་གསུམ  
་དང་། །གོ་བཞིན་བོད་བྱ་དབོ་ནི་ལྷག །བྲ་ཉེ་མེ་བཞི་ར་དང  
་ནི། །ནག་པ་སྤྱི་ཡི་གཡང་སྐར་ཡིན། །ས་རི་ས་ག་ས་ཞིང་  
དང་། །ལྷ་མཆམས་བས་ཞོར་སྤྱི་དང་སྤྱབས། །རྟ་དང་  
ཆུ་སྟོད་ཆུ་སྤང་ནི། །ནས་དང་བྱི་བཞིན་བྲན་བྱི་སྐར། །མོན  
་དེ་མོན་བྱ་རྟ་བོད་དང་། །ནམ་བྱ་གཡུ་ཡི་གཡང་སྐར་ཡིན  
། །རང་རང་གཡང་སྐར་པར་གཏོང་ངན། །ཆུ་ར་ལེན་བྱ་གཡང  
་འགྲུགས་པ་བབང་། །

༥ གཟའ་དང་སྐར་མའི་འཕྲོད་ཆུང་ནི། །ས་གཉིས་ཕྱད་པ་  
དངོས་གྲུབ་སྟེར། །ཅི་བསམ་འགྲུབ་ཅིང་རྟེན་བཞེང་དང་།  
མཁར་བཅིག་ཞིང་ཉི་ཀྱས་པའི་ལས། །མདུན་མ་བྱེད་སྟེ་  
རྟེན་ལས་བཟང་། །ཆུ་གཉིས་ཕྱད་པ་བདུད་ཅི་སྟེར། །ཆེ་  
སྟོབས་དང་ནི་གཉིན་ཆོང་འཕེལ། །ཞིང་ལས་བྱེད་པར་སྐྱོན་  
སྟེར་བྱས། །བག་མ་ཆེ་དབང་ཆེ་སྐྱབ་དང་། །ཆེ་གཟུངས་  
ལ་སོགས་མཆོག་ཏུ་ཤིས། །ས་ཆུ་ཕྱད་པ་ལང་ཆོ་སྟེར།  
།ཤིན་ཏུ་སྐྱེད་ཅིང་གོས་གྲོན་དང་། །རྒྱན་འདོགས་རོལ་ཅིང་  
དགའ་སྟོན་བྲ། །ཆེ་སར་གདོན་པའི་ལས་རྣམས་བཟང་།  
།མེ་གཉིས་ཕྱད་པ་འཕེལ་འགྱུར་སྟེར། །ཟས་གོས་རྟེན་དང་  
ཆོང་བྲ་ཞིང་། །འབྲུ་གདབ་སྐྱོན་གཏོང་ནོར་རྒྱན་མ། །སྐྱབ་  
དང་དགོ་ལས་ནོར་ལྷ་མཆོད། །དངོས་གྲུབ་དབང་བའི་ལས་  
རྣམས་བཟང་། །ཆུང་གཉིས་ཕྱད་པ་ཕུན་ཆོགས་སྟེར། །

བསམ་སྐྱར་འགྲུབ་ཅིང་ལས་འགྲུལ་བྱ། ། རོན་གཉེར་ཁ་མཆུ་  
བསྐྱམ་པ་དང་། ། གཡོ་བའི་ལས་དང་དྲག་པོའི་ལས། །  
གཞན་ཡང་སྐྱར་བའི་ལས་རྣམས་བཟང་། ། མེ་སྐྱང་ཕྱད་པ་  
སྟོབས་ལྡན་སྟོར། ། བགྱིས་བྱེད་ཅིང་རིམ་གྲོ་དང་། ། ལྟ་  
གསོལ་ཆོས་སྟོད་ཞི་རྒྱས་དབང་། ། ལས་རྣམས་སྐྱབ་པར་  
བཟང་བ་ཡིན། ། ས་སྐྱང་ཕྱད་པ་མི་འཕྲོད་སྟོར། ། ཟས་  
ནོར་འཇུག་ཅིང་སྐྱ་ངན་འོང་། ། འདོད་དོན་མི་འགྲུབ་དྲག་  
རྒྱན་དང་། ། འཇོམས་འཕྲོག་ལ་སོགས་བྱེད་པ་བཟང་། །  
ཅུ་སྐྱང་ཕྱད་པ་མི་མཐུན་སྟོར། ། གཉེན་བཤེས་འབྱེད་ཅིང་  
དབྱེན་སྤ་མ། ། འཇུག་དང་དྲག་པོ་སྐྱང་ལས་བྱ། ། ས་མེ་ཕྱད་  
པ་སྤེག་པའི་སྟོར། ། སྐྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་དང་དམག་འདེགས་  
ཞིང་། ། དྲག་གཞོམ་དྲག་ལས་ཚོད་པ་དང་། ། གཞན་ཡང་ཕ་  
རོལ་སྐྱག་བསྐྱེད་བའི་། ། ལས་རྣམས་འགྲུབ་པར་བྱ་བ་ཡིན་

། །མེ་ཆུ་ཕྱད་པ་འཆི་བའི་སྒྱུར། །སྒོག་འཕྲོག་གྲེད་ཅིང་པ་  
རོལ་གསོད། །མཐུ་གཏད་དུག་སྒྱུར་ལ་སོགས་བཟང་། །  
འདིར་ནི་བཟང་གསུམ་གསོ་བྱབ་གསུམ། །ངན་གསུམ་ཐ་  
ཆད་གཅིག་དང་བརྩམ། །བྱ་བ་ཀུན་ལ་བཟང་ངན་གྲེད། །  
དེ་ཕྱིར་འཕྲོད་འདི་བཟུང་བར་བྱོས། །གཟའ་སྐར་སོ་སོ་  
བཟང་ན་ཡང་། །འཕྲོད་ངན་དེ་ཡི་འབྲས་བུར་འགྱུར། །  
གཟའ་སྐར་དེ་ལས་ལྷོག་པའི་ཆོ། །འཕྲོད་བཟང་གྱུར་ན་དེ་  
འབྲས་འགྱུབ།།

༥ གཟའ་སྐར་འཕྲོད་ཆེན་འབྲས་བུ་ནི། །ཀུན་དགའ་ལ་ནི་

ནོར་ཉིད་འགྱུར། །དུས་ཀྱི་དབྱེག་ལ་འཛིགས་པ་ཆེ། །

དུལ་བ་ལ་ནི་ནོར་མང་ཕྱག་སྐྱེ་རྒྱ་གནས་སུ་བུད་མེད་སྐྱིད།

།གཞོན་ལ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་འགྱུབ། །བྱ་རོག་ཁ་འཐབ་

འཛིགས་ཤིང་བགྲེས། །རྒྱལ་མཆོན་གོས་སོགས་སུན་སུམ་

ཆོགས། །དཔལ་བེའུ་ལ་ནི་རིན་ཆེན་འདུ། །རྫོ་རྩེ་ཐོག་

དང་དེ་བཞིན་འཛིགས། །ཐོ་བས་འཆི་བའི་འཛིགས་པ་

འབྱུང་། །གདུགས་ལ་དག་པོ་གཞོམ་པར་གྱུར། །གྲོགས་

པོ་ལ་ནི་གྲོགས་དང་འཕྲད། །ཡིད་ལ་དཔལ་ནི་ཐོབ་པའོ། །

འདོད་པས་བྱ་བ་ཡིད་སྤོན་འགྱུབ། །མགལ་མེ་ལ་ནི་འཐབ་

ཚོད་འབྱུང་། །ཅ་ཐོན་ལ་ནི་ཆེ་བད་འགྱུར། །འཆི་བདག་

ལ་ནི་འཆི་བ་འོང་། །མདའ་ལ་སྒྲ་དང་ཡན་ལག་ཉམས། །



གྲུབ་པ་བརྩམས་པའི་བྱ་བ་འགྲུབ།      །མདུང་ལ་ནད་གྱི་  
འཇིགས་པ་འབྱུང་།      །བདུད་ཅི་ལ་ནི་དག་འཕྱང་ངོ་།      །  
གཏུན་ལ་གཏུན་ཤིང་རིག་པར་བྱ།      །སྒང་པོས་དོན་ཀུན་  
འགྲུབ་པ་སྟེ།      །སྟག་ཕྱོས་ལ་ནི་བཞོན་པ་རྟེན།      །ཟད་ལ་  
ནོར་དང་སྐྱེ་བོ་འཇོང་།      །གཡོ་ལ་རྒྱལ་པོའི་བྱ་བ་འགྲུབ།      །  
བརྟན་པ་ལ་ནི་སྤྲོད་སྤྲེའུང་། །འཕེལ་བ་ལ་ནི་ནོར་འཕེལ་  
ལོ།།

༥ ། བཟང་ངན་འཕྲོད་སྦྱར་བཅོ་ལྔ་ནི། ། ༡ འབྲུག་སྦྱར་བདུན་

པོ་སྦྱར་བཟང་ཡང་། ། དམིགས་བསལ་སྤང་བྱ་འདི་ལྟར་  
ཡོད། ། ཉི་མར་ཁང་ཕུབ་བྲིམ་དེ་ཕུང་། ། ཟླ་བར་དམག་  
རྒྱ་ཁ་ཉེས་འབྱུང་། ། མིག་དམར་མཛོ་ཕུགས་ཕྱིར་གཏོང་  
ངན། ། ལྟག་པར་བག་བྱས་སྤྱོ་བོ་འཆི། ། ཕུར་བུར་ཤིང་  
བྱས་མི་གཡང་ཉམས། ། པ་སངས་བག་སྤངས་བྱ་མི་འབྱུང་  
། ། སྤེན་པར་བྱ་ཆ་ཕྱིར་གཏོང་ངན། ། ༢ ཟུང་སྦྱར་བདུན་  
ལ་ཞི་རྒྱས་དབང་། ། བཟང་ཞིང་དྲག་པོའི་ལས་ལ་འཛེམ།

། ༣ བདུད་རྒྱལ་དག་ལྟ་མཆོད་པ་དང་། ། དག་མནན་ལ་  
སོགས་དྲག་ལས་བཟང་། ། ༤ བྲུག་ཉི་གལ་ཆེའི་བྱ་བ་སྦྱི།  
། བྱུང་པར་བསྐྱེན་སྦྱབ་མཆོག་ཏུ་བཟང་། ། ༥ བཀྲིས་ཉི་མར་  
དབང་བསྐྱར་དང་། ། རབ་གནས་ལྟ་གསོལ་དགོ་ལས་བཟང་

༥༥ རྩེལ་ཉིར་ཡོན་ཏན་སྟོབ་པ་དང་། །ཆུ་འབེབས་ཁྲོན་  
འདུ་ཞིང་ལས་དག། ༥ཆུབ་ཉི་བདུན་འདི་ཁྱམས་སྟོད་ལས་  
། །བྱང་སྟྱར་དང་མཚུངས་བཟང་ལས་དག། །༧མཐུན་ཉིར་  
བར་བསྐྱམ་གཉེན་བཟོ་སོགས།།པན་བྱའི་ལས་རྣམས་ཐིང་  
བཟང་། །༨སྟྱར་ཉིར་ལྟ་གསོལ་ལྟད་སྟོན་དང་།།དགོ་ལས་  
བཟང་ཞིང་དྲག་ལས་ངན། །༩བདུད་ཉིར་བྱ་བ་སྟྱར་ངན་  
ཞིང་། །ཁྱད་པར་དམིགས་བསལ་འདི་ལྟར་ཡོད། །ཉི་མ་  
སྟོན་དྲག་ལྟ་གསོལ་བདུད།།ཟླ་བ་ཁ་བཞོན་བག་མའི་བདུད་  
། །དམག་དཔོན་ཁ་བཞོན་དམག་གི་བདུད། །ལག་ན་བྲེ་  
ཐོགས་ནས་འཇལ་བདུད། །ཕུར་བུ་མགོར་བཞུགས་བན་  
ཐོན་བདུད།།པ་སངས་རྒྱལ་འཛོམ་ཆེ་བཅུན་བདུད། །སྟོན་  
པ་སྟོག་ཚུད་ཏྲ་བདུད་འཛོམ།།ཡོངས་འཛོམ་མཐུ་གཏད་ངན་  
བྱེད་བཟང་། །༡༠འཆི་སྟྱར་མཁར་ལས་ཆེ་སྐྱབ་སོགས།

།ལས་དང་བྱ་བ་ཕལ་ཆེར་ངན་།། ༡༣མི་འཕྲོད་ཉི་མར་ངན་  
ལས་བཟང་། །སྒྲན་དང་མཐུན་སྦྱོར་པན་ལས་སྤང་། ། ༡  
༣མི་མཐུན་ཉི་མར་ངན་བྱེད་བཟང་།།བཟང་ལས་ཕལ་ཆེར་  
ངན་པས་སྤང་།། ༡༤འཛིག་ཉིར་བག་མ་ལམ་ཞུགས་སོགས  
། །བྱ་བ་སྦྱོར་ངན་ངན་བྱེད་ཤིས། ། ༡༥སྤྲེག་སྦྱོར་རམ་ནི་  
གཏན་སྤང་འདིར། །གལ་ཆེན་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་དང་། །  
བྱེད་པར་གཏར་སྤྲེག་སྤང་བར་བྱ།།

༥ རྒྱ་སྐར་སྟོན་མའི་ཆུ་སྐང་ནི།     |སུམ་ཅུ་དང་ནི་རྗེས་མ་

ཡི།     |ཆུ་སྐང་སུམ་ཅུ་ཆུ་ཆོད་གཅིག།     |སྐར་ཆུང་རྣམས་ཀྱིས་  
‘དབང་བ་སྟེ།     |སོ་སོའི་མིང་དང་བཟང་ངན་འབྲས།     |སྒྲིབ་  
ཅོས་ལ་སོར་གཞན་དུ་བསྟ།།

༥ ཟླ་ཉིའི་སྐར་མའི་སྦྱར་འབྲས་ནི།    | ༠སེལ་བ་ལམ་སེལ་

བྱེད་པ་བཟང་།    | ༡མཛའ་བ་ཀུན་དང་མཛའ་བ་ཡིན།    | ༢  
ཆེ་ལྡན་ཆེ་རིང་དཔལ་ཐོབ་བོ།    | ༣སྐལ་བཟང་ཕུན་སུམ་  
ཆོག་ས་པ་ཡིན།    | ༤བཟང་པོ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་།    | ༥  
རབ་སྟོངས་ནོར་ཕྱགས་བཟང་པར་འགྱུར།    | ༦ལས་བཟང་བྱི  
མའི་ལམ་སྟེ་བེན།    | ༧འཛིན་པ་ནོར་བུ་ལོངས་སྟོང་ཆེད།  
༨གཟེར་ལ་དོན་བྱས་གཞོད་པ་ཆེ།    | ༩འབྲས་ནི་ལྷ་ནད་  
ལྡང་བ་ཡིན།    | ༡༠འཕེལ་བ་ནོར་འཕེལ་ཀུན་ལ་བཟང་།    |  
༡༡ངེས་པ་རྟག་ཏུ་དག་རྣམས་འཛོམས། | ༡༢མ་ཆེན་འབྲིང་  
སྟེ་མཛེ་ནད་ལྡང་།    | ༡༣དགའ་བ་འབྲིང་ཡིན་ཆེ་ལ་དགའ།  
༡༤རྫོ་རྩེ་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་འགྱུབ།    | ༡༥དངོས་གྲུབ་  
ཅི་བསམ་འགྱུབ་པ་ཡིན།    | ༡༦ཀུན་བརྟུངས་བྱེས་སུ་འགོ་

ན་ངན།    | ༡༧དཔའ་བོ་དག་ལས་རྒྱལ་བ་ཡིན། | ༡༨ཡོངས་  
འཇོམས་བཙོན་དུ་འཆི་བར་འགྱུར།    | ༡༩ཞི་བ་འབྲས་བུ་  
ངེས་པར་ཐོབ།    | ༢༠གྲུབ་པ་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ།  
| ༢༡གྲུབ་བྱ་ཆོང་ལ་འགྲོ་བ་བཟང་།    | ༢༢དགོ་བ་གསོན་  
སྟོན་བྱེད་པ་བཟང་། | ༢༣དཀར་པོ་འགྲོ་འདུག་བྱེད་ན་བཟང་  
། | ༢༤ཆངས་པ་ལྷ་འི་གོ་འཕང་ཐོབ།    | ༢༥དབང་པོ་སློབ་  
གཉེར་བྱེད་པ་བཟང་།    | ༢༦ཤ་འཁོན་བྱད་མེད་མཛའ་དང་  
འགྲས། |



༥ ཆེས་དང་གཟའ་འཛོམ་བསྐྱེས་ནི།    |ཉི་མ་བརྩ་གཉིས་ཉི

ཤུ་བདུན་༥༥ ཟླ་བ་བརྩ་གཅིག་ཉི་ཤུ་དུག    |མིག་དམར་བརྩ་  
དང་ཉི་ཤུ་ལྔ།    |ལྷག་པ་གསུམ་དང་བཙེ་བརྒྱད་དེ།    |ཕུར་  
བུ་དུག་དང་ཉི་ཤུ་གཅིག    |པ་སངས་གཉིས་དང་བརྩ་བདུན་  
ཉི།    |སྟེན་པ་བདུན་དང་ཉི་ཤུ་གཉིས།    |ད་ལྟར་འཛོམ་ཆེ་  
བསྐྱེས་དང་།    |ཆེས་གངས་ཕྱི་མར་གྱུར་པའི་ཆེ།    |ཞབས  
་གྱུ་ཉིད་དུ་བཀོད་པ་འབྱུང་།    |སྟེན་བསྟེན་ཆེ་ལོར་སྐྱབ་པ་  
དང་༥༥ གཏར་མེ་དབྱུག་བཙེས་གཤེན་ལས་འཛོམ།    |སྐྱིབ་  
ན་མར་དཀར་གསུར་བཏང་ཞིང་།    |རེས་གཟའ་ཁམས་  
མཐུན་དར་འཕྱར་བུབ༥༥

༥ ཏེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་ནི།།མ་རིག་འདུ་བྱེད་

ནམ་ཤེས་དང་། །མིང་གཟུགས་སྐྱེ་མཆེད་རེག་དང་ཚོར་།  
།སྲིད་ལེན་སྲིད་པ་སྐྱེ་བ་དང་། །ག་ཤི་ནམས་ཀྱི་འཆར་  
ཆེས་ནི།།རང་རང་ལུགས་བཞིན་ཤོག་ཁར་གསལ། །སྤང་  
སྤང་གཏན་ལེ་བཞིན་དུ་བརྗོད།།

༥ ལོ་དང་ཟླ་བའི་འགོ་འཛིན་ཚུལ།      །མང་ཡང་ཁྱུང་ནག་

ཕྱག་པའི་ཕྱགས།    །རྟོར་ཕྱགས་ཟླ་བ་བརྟུ་གཅིག་པ།    །  
སྐར་མ་མགོ་ཡིས་ཉ་བ་དེ།    །དབྱིད་ར་སྟག་ཟླར་གྲུབ་པའི་  
ཕྱིར།    །ལོ་ཟླའི་ཐོག་མ་འདི་ནས་བཞེད།    །ཞག་ནི་ཕོ་དྲུག་  
ཟླ་བ་ཡི། །ཆེས་གཅིག་སྟག་གིས་འགོ་བཟུང་ལ།    །ཕོ་དྲུག་  
ཟླ་བ་སྟེལ་གྱིས་ཆེས། །ཁམས་ནི་ལོ་ཟླ་བུང་རེ་དང་།    །ཞག་  
དུས་རྒྱང་པ་བྱ་འདེད་གྱིས། །རང་རང་ནང་གསེས་འགོ་ཞིང་  
འཁོར།    །གནམ་ལོའི་བྱ་ཟླ་ཟླ་བའི་བྱ།    །ཞག་ཡིན་ཞག་  
བྱ་དུས་ཆོད་དེ།    །ལེགས་ཉེས་སྤང་སྤང་གཞན་དུ་སྟོས། །

༥ སྒྲུང་ཁ་ལི་མེ་ཁོན་ས་དང་། ། དྲ་ལྷགས་ཁེན་གནམ་ཁམ་

ཅུ་དང་། ། གོན་རི་བེན་ཤིང་བོན་ལྷུང་བརྒྱད། ། ལྷག་ཏྲ་བྱི་  
གསུམ་ལི་ཡིས་ཆེས། ། བྱི་འབྲུག་སྒྲེལ་གསུམ་ཁམ་གྱིས་  
ཆེས། ། བྲ་སྒྲུང་སྒྲེལ་གསུམ་དྲ་ཡིས་ཆེས། ། བྲག་ལྷག་ཡིས་  
གསུམ་བེན་གྱིས་ཆེས། ། རིམ་བཞིན་འདེད་པས་ཆེས་ལ་  
འཆར། ། གང་ཆེས་ཉིན་མཆན་ཐོག་མ་ནས། ། ཉིན་བརྒྱད་  
མཆན་བརྒྱད་དུས་ལ་སྒྱུར། །

༥ སྒྲེ་བ་གཅིག་དཀར་གཉིས་ནག་དང་། །གསུམ་མཐིང་།

བཞི་ལྔ་ལྔ་མེར་དང་། །དྲུག་དཀར་བདུན་དམར་བརྒྱད་  
'དཀར་དང་། །དགུ་དམར་དང་བཅས་དགུ་རུ་ངེས། །ར་  
བ་བཞི་པོ་གཅིག་དཀར་ཆེས། །འབྲིང་པོ་བཞི་ལ་བཞི་ལྔ་  
'ཆེས། །ཐ་ཆུང་བཞི་ལ་བདུན་དམར་ཆེས། །རིམ་པར་  
འདེད་པས་ཆེས་ལ་འཁོར། །ཉིན་མཆན་དུས་གཉིས་ཐོག་  
མ་ལ། །ཆེས་སྒྲེ་སྒྱུར་ནས་འདེད་པ་ཡིས། །ཉིན་དགུ་  
མཆན་དགུ་དུས་ལ་འཆར། །སྤང་སྤང་འབྲས་ཅིས་གཞུང་  
ནས་ལོན།།

༥ ཆེས་ལ་རྒྱ་བའི་ས་བདག་ནི།    |ཉི་ནག་དབང་དང་རབ་

གནས་བག    |མཁར་ལས་དཀར་ཕྱོགས་དག་བའི་ལས།  
|དག་བཤེས་ཆེ་འདོན་དུར་གདབ་ཆོང་།    |ནོར་རྩས་ཕྱིར་  
གཏོང་ལ་སོགས་པ།།གསོན་གཤེན་ལས་རྣམས་པལ་ཆེར་  
ངན།    |བྲག་ལས་ངན་བྱེད་འཕྱང་བྱེད་བཟང་།    |གལ་ཆེན་  
བྱང་ན་མར་དཀར་གསུར།    |དར་རས་ཁ་ཆར་མ་ཉམས་  
འཕྱར།།

༥ ནག་རྒྱང་བག་མ་སྟོན་མོ་ཞིད།    |རབ་གནས་དཀར་

ཕྱོགས་སྐྱེད་འཇུགས་སམ།།བྱ་བཅས་གསོན་གཤེན་ལས་  
ཀུན་འཛེམ།    |བྱང་པར་ནོར་རྩས་ཕྱིར་གཏོང་ངན།    |ཟན་

ལ་སྟོར་སྟག་རུབ་ཏུ་རྟ།     |བྱང་ལྷག་ཤར་དུ་ཁྱི་གཟུགས་  
བཅོས།   |དེ་ཉིད་ཉི་མ་གར་གནས་གཟུགས།།

༥   **ཕི་མིང་འཕར་མ་ཞེས་བྱ་བ།**     |ས་བདག་རྗེ་སྟོན་བཅུ་

གཅིག་པ།     |བཟང་ངན་ཀུན་ལ་གོ་མོང་སྟོམ།   |མནན་  
གཏད་སེར་དང་ཟོར་འཕེན་པ།   |སེལ་འཇུག་རྒྱང་འཁོར་  
འཇུགས་པ་དང་།   |མདོས་གཏོར་ཕར་གློལ་དྲག་ལས་  
བཟང་།   |ཁོ་དང་བསྟོངས་ན་ཤིན་ཏུ་ཐེབས།   |མཁར་ལས་  
མཆོད་རྟེན་བཅིགས་པ་དང་།   |རབ་གནས་བག་མ་བྱ་  
བཅོས་པ།   |ག་ཤིན་གྱི་ལས་དང་ས་ལས་བྱས།   |ཆག་པ་  
དུ་བརྟོས་མི་བྱངས་འཆི།   |སྐྱས་དང་འཕན་ཤིང་འཇུགས་  
པ་དང་།   |ལྷད་སྟོན་ཤིད་བྱས་ཆེ་སར་འདོན།   |དུར་  
གདབ་དྲིལ་འཁོར་བྱི་བ་སོགས།   |དག་བའི་ལས་རྣམས་

འཇེམ་པར་བྱ། །དམག་འདྲན་དར་སེར་འཕྱར་ན་བཟང་།  
།སྒན་སྒང་བརྩ་གསུམ་ཡོད་པ་གཅིག །ར་ཡི་གོད་པའི་  
ནང་དུ་བརྩག །བཞོལ་ལྷགས་རྩེང་པ་ཞིག་དང་བསྟོངས།  
།ཁང་པའི་བྱང་གི་ཁོང་ཁར་གཟེར། །གཡམ་པ་སྟོན་པོས་  
མནན་པའམ། །རང་འཐག་ཡ་གཅེ་མནན་པས་བྱབ།།

༥ ས་བདག་ཟིན་ཕྱང་ནག་པོ་ནི། །ལས་དང་བྱ་བ་ཀྱན་ལ་  
ངན། །བྱ་སྐྱེས་འཆི་ཞིང་ཕ་མ་འབྲལ། །གདོང་ཐུག་མི་བྱ་  
ངས་པར་ཐེབས། །དྲག་པོའི་ལས་ལ་འདིདང་བསྐྱུན། །  
འདི་ཉིད་སྐྱེ་བ་ན་ར་མགོ་ལ། །མེ་ལོང་བཏགས་ཏེ་སྤིང་དགུ་  
བྱི། །སྟོགས་དེར་ར་མགོ་ཕྱར་བས་བྱབ།།



༥ སྤང་པོ་བྱར་བླགས་ཉི་མ་ལ།      །ཕ་རོལ་སྤང་བྱེད་ངན་

སྤགས་བཟང་།    །སྤྱབ་དང་དབང་བསྐྱར་ཆོས་འཆད་དང་།  
སྤྲེལ་འབྱོག་མདུན་གྲོས་གཏམ་གཏོང་བྱུགས། །བྱིས་པ་སྒྲོར  
ཁྲིད་དོན་གཉེར་བག      །དགོ་ལས་སྒྲོན་ཤིད་མཁར་འདུ་  
ལོང་།    །རོ་བྱངས་དུར་གདབ་སྤང་བར་འགྲོ། །ཐབ་དང་རང་  
འཐག་འཇུགས་པ་སོགས།    །གསོན་ག་ཤིན་བྱ་བ་ཕལ་ཆེར  
་ངན།    །འཆོས་ན་བན་ལ་མི་ཡི་ལུས།    །ར་མགོ་སྤྱག་རལ་  
གཟིག་ཤུབས་ཅན།    །བཟོས་ནས་བྱོར་བ་དང་བཅས་ཏེ།    །  
སྐས་རུ་གཡས་པར་སྤྱགས་པས་བྱབ། །

༥ གི་ཀང་མཁར་ལས་སྒྲོན་མོ་ཤིད།      །ག་ཤིན་ལས་བག་

མ་སྤྱད་མོ་དམག    །བྱ་ལོན་འཇལ་ལེན་བྱ་བཅས་ངན།    །

མ་བྱའི་མདོངས་དང་རྩ་ཀྱུ་ཤ      |ལག་ཆ་བལ་གྱི་རེ་བས་  
བསྐྱེལ།    |ཆེས་ལ་གནས་པའི་ཕྱོགས་སུ་གཟུགས།།

༥    **ཏལ་བྱི་བས་འཆོལ་དུས་སུ་ཡང་།**      |བྱི་ལེན་བག་མ་

མཁར་ལས་དང་།    |འཕོ་སྐྱས་གཏོ་བཤད་དགོ་བའི་ལས།།  
དམག་རོ་ལྟ་སྟོན་གཤེན་ལས་འཛེམ།    |མཐུ་གཏད་དག  
པོའི་ལས་ལ་བབང་།    |འབྱ་ནག་ལ་ནི་བྱི་ནག་གཟུགས།  
|ཏལ་བྱི་ཕྱོགས་ལ་ཁ་བསྟན་སྒྲིབ།།

༥    **གནམ་བྱི་ཏལ་བྱི་དང་མཚུངས་ཏེ།**    |རོ་གཏོང་ཆུང་དུར

མཁར་ལས་དང་།    |ཁྲིམ་ཤིད་བག་མ་ལྟ་སྟོན་དམག    |  
འབྲེལ་འཇལ་འཕོ་སྐྱས་ལས་ཀྱན་འཛེམ།།སྐྱང་གི་ཐོད་པས  
སྒྲིབ་པ་དང་།    |བུད་མེད་ཆས་བབང་གྱོན་པ་བྱིས།    |ལུག་

ཤལ་ལག་པ་སྐྱག་པོ་ནི། །ཡོད་པ་གཅིག་གི་སྐྱག་མཆོམས་  
གདགས། །གནམ་ཁྱི་རྒྱ་བའི་ཕྱོགས་སྐྱ་བཟུང་། །ཟན་ལ་  
མི་ལྷས་ཁྱི་མགོ་ཅན། །ཅིས་མཁན་སྐྱ་ཟུང་གཡས་ནང་  
གཞུག། །ཆ་གསུམ་གཏོར་མ་བཏང་བའི་རྗེས། །ཐུང་དེ་ཁྱི་  
ཡི་ཕྱོགས་བཏང་ཐུག། །ཁྱི་ནག་རུ་པ་བྱས་པ་ལ། །སྒྲིབ་  
དགྲ་དོ་གལ་ཐམས་ཅད་ནི། །སྒྲིགས་ཤིག་བྱས་ལ་དེ་ཕྱོགས་  
བཏང་། །རང་ཉིད་ཡོལ་བའི་ཕག་རུ་ཡིག།

༥ །གནམ་སྒྲིབ་བཟུང་གསར་མཉམ་སྒྲིབ་དང་། །རོ་དུར་  
བག་མའི་ལས་རྣམས་སྤང་། །བཅོས་ནི་གནམ་ཁྱི་དག་དང་  
མཚུངས།

༥ །གཟུང་རྒྱུང་བ་བས་འཆོལ་དུས། །བག་མ་གཏོང་

ལེན་བྱ་བཅས་དང་། །ནད་ཐེབས་རོ་གཏོང་བྲག་ལས་ངན།  
།སྒྲིབ་ན་མར་དཀར་གསུར་བྱུང་དང་། །རེས་གཟུང་དང་  
མཐུན་དར་འཕྱར་བྱུང་།།

༥ ། **དབྱུལ་ལག་མཁར་ལས་འགོ་འཇུགས་དང་།** །བག་མ་

བྱ་འཁོགས་སྐྱེད་བྱ་འཇུགས། །བཤད་གསར་རྟེན་བཞེང་  
རབ་ཏུ་གནས། །ལྷད་སྟོན་ཐོག་འབྱུབས་དར་འཕྱར་བ། །  
ནོར་རྩས་དབྱུགས་ཆེན་དབྱུགས་མེད་རྣམས། །སྤྱིར་གཏོང་  
རོ་འདོན་ཞིང་འདེབས་དང་། །བང་མཛོད་ཁ་དབྱེ་ལ་སོགས་  
པ། །གསོན་གཤེན་ལས་རྣམས་ཕལ་ཆེར་འཛེམ། །རེ་  
གཟུང་ཁ་དོག་དར་མཆོན་འཕྱར། །གཞན་ཡང་སྤྱུག་པོ་  
དབྱུང་ཞིང་ས། །བྱ་མང་པོ་ཡི་ཁང་ས་དང་། །བསོད་ནམས་  
ཅན་གྱི་དར་སྒྲ་དང་། །སྤྱི་རྟགས་ཅན་གྱི་སྤྱི་སྒྲ་དང་། །ཕོ་

ཞིང་དགུ་ཡི་ཞིང་ས་རྣམས།      །ཟན་བསྐྱེས་རུས་སྤལ་  
གཟུགས་བཅོས་ལ།      །ཁྱེའུ་ལོ་བརྒྱད་ཁུ་ཚུར་ཅམ།      །ཁྱི་  
ལོས་མཛོད་དུ་གཞུག་པར་བྱ།

༥ ། **གཟའ་བདུན་ལོ་ཉ་འབྱེད་པ་ལ།**      །རོ་ཞིང་མཁར་ལས་

སྐྱེས་བུ་བཅས།      །བག་མ་བྱིས་པ་སྒྲོར་བྱིད་ངན།      །ཀི་ཀང  
ཉིད་དང་འབྲས་བུ་མཚུངས།      །བཅོས་ན་གཟའ་ཡུམ་ཁྱུར་  
གཞོན་བྱེད།      །ཉི་མ་རེས་ལ་དར་ནག་འཕྱར།      །ཚུ་གཏོར་  
དེ་ཡིས་ཀུན་ལ་འབྱེ།

༥ ། **ངམ་ཞིང་དགེ་བཤེས་ཆེ་འདོན་གྱི།**      །ཁྱི་བཙུག་བསྟོད་

བཀྱར་བུ་བ་དང་།      །བཤད་གསར་མག་པ་བུ་སྤིང་ངན།      །  
སྤྱི་བཤེས་སྤེར་མེད་སྤྱི་བཞིན་སྤྱི་བ།

༥ བར་གནམ་ཉལ་ཁྱི་རྒྱ་བའི་དུས། །བག་མ་ཐོག་འབྲུབས་

རོ་སྟེག་པ། །རབ་གནས་རྟེན་བཞེང་མཁར་ལས་དང་། །  
སྐྱེད་འཇུགས་ལྟ་སྟོན་དོན་གཉེར་སོགས། །ལས་རྣམས་  
ཀུན་དང་དར་འཕྱར་འཛེམ། །སྒྲིབ་ན་ཤིང་གི་བྱང་བྱ་ལ།  
བརྩ་གཉིས་ལོ་མང་སྤར་བརྒྱད་ཀྱི། །ཕྱག་རྒྱ་བྲིས་ལ་ཁམ་  
ས་ལ། །ཁྱི་ནག་གཟུགས་བཙོས་པགས་དུམ་གཅིག་ །  
བཏགས་ལ་མདུང་བསྐྱོན་ཁོ་ལ་བསྟན། །དེ་ཡི་ནང་དོས་  
གོམ་གསུམ་སར། །ཁམ་སར་ཁྱི་གཟུགས་བྱ་ལ་སྤ།

༥ ཀ་ཁྱུང་གི་ཀང་དྲག་ལས་དགེ། །ཞི་བའི་ལས་རྣམས་

ཐམས་ཅད་སྤང་། །སྒྲིབ་བཙོས་སྒྲེར་དུ་བཤད་པ་མེད།

༥ ང་ཆེན་སྟོན་བག་རོ་བསྐྱལ་བསྐྱོད།      །དམག་སོགས་

གསོན་གཤེན་བྱ་རིགས་འཛེམ། །འདི་ལ་སྒྲིབ་བཅོས་བཤད་  
པ་མེད།

༥ རྩ་རྩ་ནག་པོའི་འབྲས་བུ་ནི། །དག་ལས་མ་གཏོགས་ལས་

ཀྱན་འཛེམ། །ཕྱག་དོར་ཐང་ཀ་ཕྱར་བ་དང་།      །གཟའ་ཡུམ་  
སྟོན་པས་ཉེས་པ་ནི།

༥ སྒྲ་གཙན་རྒྱ་དུས་སྟོན་མོ་དང་།      །བག་མ་དམག་རོ་

བསྐྱལ་བསྐྱོད་སྤང་།      །སྒྲིབ་ནི་རི་བོང་ཐོད་པ་དང་། །གཡག་  
ཕྱི་ནང་དུ་སྒྲེ་བརྒྱད་ཀྱི།      །འཁོར་ལོ་བྲིས་བཅུག་ཕྱག་དོར་  
ཀྱི།      །སྒྲ་བསྐྱར་ཉེས་པ་ཐུབ་པར་བཤད།

༥ ལྷ་གཙན་གདོང་མཐུག་དྲག་གཟའ་ཡི། །འབྱུང་པ་མཆེ་

གདོང་དུ་སོལ་སོགས། །འབྲས་བུ་སྦྱར་ངན་བྱད་པར་དུ།  
འབྱུང་པས་ལུས་ལ་ནད་ནྟམས་འབྱུང་། །དུ་བས་ཡིད་ལ་  
འདོད་པ་མེད། །སོལ་བས་འཆི་བའི་འཛིག་པ་སྟོན། །མེ་  
དུད་སོལ་གསུམ་ལས་ཀུན་སྦང་། །དེ་ཡི་སྦྱབ་ཐབས་དུ་བ་  
ལ། །ཟངས་དཀར་ཡང་ན་རྩ་སོའི་ནང་། །སྦྱར་ཆེར་དུད་  
པ་ཆེལ་གྱིས་གཏོང་། །དེ་སྦྱང་དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་བྱིས། །སྦྱང་  
ཁ་སྦྱབས་མནན་པར་བྱ། །མེ་བཙོས་རས་སྟོན་སྦྱར་ཆེར་  
གྱི། །མེ་སྦྱར་དེ་སྦྱང་སྦྱང་སྦྱབ། །སོལ་བཙོས་བྱད་མེད་  
དོར་མ་རུ། །སོལ་སྦྱེ་སྦྱགས་ལ་རང་འཐག་བར། །བཙུག་  
ནས་སྦྱེད་བུའམ་དོ་སོལ་མནན། །བྱ་བ་བྱབ་ནས་སོལ་བར་



མེ། །སྤར་ཏེ་ཐལ་བ་ཕྱེན་བཞིར་གཏོར། །དེ་ཡིས་ཉེས་པ་  
ཐུབ་པར་བཤམ།།

༥ ། **སྤེ་བརྒྱད་ཐེབས་དུས་མདོས་གཏོར་དང་།** །མཐུ་གཏད་

ཐོག་སེར་མནན་སྤེག་བོར། །དམག་ཇག་པར་གྲོལ་བྱ་བ་  
བཟང་། །བཞྱོག་དུས་དེ་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།།

༥ ། **ཡས་ལམ་**ཕྱོགས་སུ་ཡས་ཐགས་གཏོང་།།

༥ ། **སྤུ་ཐེབས་དུས་སུ་ཆར་འབེབས་དང་།** །སྤུ་ཆོག་སྤུ་གཏོར

་གཏོང་བ་དང་། །སྤུ་ལ་མནན་གཏད་སྤྱེལ་སོགས་བཟང་།

།བཞྱོག་དུས་དེ་རྣམས་སྤང་བར་བྱ། །སྤྱིར་ནི་དག་པོའི་

ས་བདག་རྣམས། །དག་ལས་གསོན་པའི་བྱ་བ་སྤང་།།དག་

་ལས་རྒྱ་ཕྱོགས་བསྐྱུན་པས་ཐེསྤྱ།།དེ་ཡང་འགྱུ་གཏོང་ལས་

སྐྱར་དར།    |གོང་དུ་ལས་སྐྱར་ཁྱད་པ་ཡིན།    |འབྲུས་ཟེན་  
ལས་སྐྱར་གྱོད་པ་སྟེ།    |དར་བས་ལས་ཀྱན་འབྲུབ་པ་ཡིན།  
|ཁྱད་པས་རྣལ་འབྱོར་སྟོག་ལ་གློ་ལ།                      |གྱོད་པས་ཕན་  
གཞོན་གང་ཡང་མེད།།

༥ ། གནམ་སྒོ་བཙུ་ཡི་འཆར་ཚུལ་ནི།

། གཅིག་གསུམ་

མགོན་སྒོ་གཉིས་གསུམ་ཆོང་།      ། གསུམ་གསུམ་བྱ་སྒོ་  
བཞི་གསུམ་དམག      ། ལྔ་གསུམ་གཉིན་སྒོ་བྱག་གསུམ་  
མཁར།    ། བདུན་གསུམ་བག་སྒོ་བརྒྱད་གསུམ་དུར།    ། དགུ  
གསུམ་ཞི་སྒོ་བཙུ་གསུམ་སྟེའི།    ། གནམ་སྒོ་ཡིན་ཏེ་བྱང་  
པར་དུ།    ། ར་བ་བཞི་གསུམ་འབྲིང་བཞི་གཉིས།    ། ཐ་ཚུང་  
བཞི་ལྷར་གཅིག་ནས་གཉན།    ། རང་རང་ལས་འཇོམ་སྟེན་  
བཅོས་ནི།    ། སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་སྐབས་དང་བསྟུན།།

༥ བྱེད་པ་བརྩ་གཅིག་འདི་ལྟ་སྟེ། །གདབ་པ་བྱིས་པ་དག་

བ་དང་། །ཉིལ་བརྩུང་བྱིས་སྟེས་ཆོང་པ་དང་། །བགྱིས་  
བཞི་མདོ་སྟུང་དང་ནི། །མི་སྟུག་པ་དང་བེའླི་སྟེ། །གཞན་ནི  
ལས་རྣམས་པལ་ཆེར་བཟང་། །བེའླི་ལ་ནི་གཞན་གསོད་  
དང་། །དུག་སྦྱོར་རྩལ་པའི་ལས་རྣམས་བྱ། །དག་ལས་  
དབང་བསྐྱར་རབ་གནས་དང་། །དོན་གཉེར་བག་མ་ལ་  
སོགས་ངན། །དུག་ལས་འབྱུང་གྲང་གདོང་ལ་འཛེམ། །

ལྟར་རྩུ་པའི་སྟོགས་དང་དུས། །བཞི་ཡི་བྱི་ཆ་ཤར་ནས་  
རྒྱལ། །བརྩུད་ཀྱི་སྟུ་ཆ་སྟོ་ནས་བྱང་། །བརྩ་གཅིག་བྱི་ཆ་  
རྒྱལ་ནས་ཤར། །བཙེ་སྟུ་སྟུ་ཆ་བྱང་ནས་སྟོ། །བཙེ་བརྩུད་  
བྱི་ཆ་ཤར་སྟོ་ནས། །རྒྱལ་བྱང་ཉེར་གཉིས་སྟུ་ཆ་ལ། །སྟོ་  
རྒྱལ་ནས་ནི་བྱང་ཤར་དང་། །ཉེར་སྟུ་བྱི་ཆ་རྒྱལ་བྱང་ནས།

།ཤར་སྟོར་ཉེར་དགུ་སྔ་ཆ་ལ། །བྱང་ཤར་ནས་ནི་སྟོ་རུབ  
་རྒྱ། །ཞིབ་ཅིས་རི་མོའི་ལམ་ནས་ཉོགས། །ཐུན་མོང་བཅོས  
་ཀ་མདོར་བསྐྱས་ནི། །ཕྱག་དོར་སྐྱེའམ་ཐང་ཀ་འཕྱར། །  
སྒང་བརྒྱད་སྟོག་ཅིང་བསྒྲིག་པ་བྱ། །

༥ ཟླ་བ་ནག་པོ་འཆར་ཚུལ་ནི། །གནམ་ལོ་གང་ཤར་ཡར་

མར་གྱི། །བཞི་གཤེད་ཟླ་བ་ནག་པར་འདོད། །དེ་ཡང་ར་

བཞི་སྟོད་ནག་དང་། །འབྲིང་བཞི་བར་ནག་ཐ་བཞི་སྤང།

།བྱད་པར་ནག་པས་སྤང་སྤང་བརྗོད།།

༥ དུས་སྤྱིར་ནི། ལུག་གི་བྲིམ་དང་ཏ་རྒྱལ་ལ། །དབང་

བསྐྱར་རབ་བྱུང་འབད་ཚེ་ལ་ལས། །བྲན་བསྟེན་བཟོ་དང་སྐྱ་

སེན་འབྲེག། །དག་འཐབ་དམག་ཇག་བར་འདུམས་རགས།

།ཁམ་སྤ་རང་གཞན་འབྲེལ་བ་བྱེད། །སྦྱིན་སྟེག་དགྲ་ག་ཐག

་ལས་རྣམས་བཟང་། །རབ་གནས་སྟ་ཁང་ཉེན་བཞེངས་དང

་། །བག་མ་མཁར་ལས་གཏར་ག་རྒྱག། །མེ་བཙའ་ཆོང་བྱ་

ཆར་དབབ་པ། །གསོན་དགོ་འདུན་གྲོས་བགྲིས་ལས། །

རྩིང་ཡུར་བྲོན་འདུ་ས་བོན་གདབ། །སྟ་གསོལ་སྦྱེ་ཤིང་མེ་

ཏོག་འཇུགས། །ཞི་དབང་རྒྱས་པའི་ལས་རྣམས་ངན། །ཚིང་

་དང་མོར་ནི་ཉམས་པ་དང་། །འཇིག་ཉེན་ཀུན་གྲིས་མི་བསྟེན

་དང་། །མི་དགོ་སྦྱབ་བྱེད་སྦྱག་བསྐྱལ་བས། །ཕྱ་ཏི་ཏ་ཡི་

དུས་སྒྲོར་སྤང་། །ནད་གྱིས་བཏབ་ན་འཆི་བའི་ཉེན། །བཙོན  
ཆུང་ཕྱར་ཏུ་ཐར་བ་ཡིན།།

༥ སྤང་གི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ། །རབ་བྱུང་སྒྱེན་སྒྲུག་དབང་  
བྲག་ལས། །རྒྱན་སྒྲོང་བག་མ་དྲ་གྲོན་བཟོ། །གཏར་སྒྲུག་མོ་  
ཅིས་སྐྱ་སེན་འབྲེག། །ལྷ་གསོལ་བསྐྱོག་རིམ་སྤེ་མནན་བྲ།  
།མཆོད་རྟེན་ལྷ་ཁང་རྟེན་བཞེངས་དང་། །མཆོད་དང་སྒྱེན་  
གཏོང་རབ་གནས་ཞུགས། །མཁར་ལས་ཞིང་ཉ་བང་མཛོད་  
བཅའ། །འདུན་གྲོས་བགྱིས་གསོན་དགའི་ལས།།རྫིང་ཡུར་  
ཁྲོན་འདུ་ས་བོན་གདབ། །སྤྱ་བྱར་འཆོམ་དང་བ་དན་  
འཇུགས། །བྲན་གཡོག་བསྐྱེན་དང་གཉེན་སྒྲོར་ལས། །མེ་  
རྟོག་ཤིང་འཇུགས་རྟ་སྤང་འདུལ། །ཆོང་བྲ་བྲིམ་བཟུང་ལྟ་



མོ་བཟང་། ། རོར་ཉིད་པ་དང་དཔལ་དང་ལྷན། ། སྐལ་བ་  
བཟང་ཞིང་སྙན་པ་ཆེ། ། མཆོད་དང་རིམ་གྱི་བྱེད་པ་ཉིད། །  
ཀྲ་ལུ་འུ་འུ་སྤྱོད་བསྐྱབ་པར་བྱ། ། གཟས་བཟུང་ཆོས་སྤྱོད་  
རྩི་བོ་ཉམས། ། རྒྱུ་ཁྱིམ་བཏབ་ན་སྤྱོད་དུ་གྱོལ། ། བཙོན་  
ཚུད་གྲོས་པས་ཐར་མི་སྤྱོད། །

༥ ། འབྲིག་པའི་བྱིས་དང་ཏྲུ་ལ་ལ། ། དབང་བསྐྱར་རབ་  
གནས་ཆོས་སྤྱོད་དང་། ། ལྷ་གསོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷ་ཁང་བཅིག  
། ཉེན་བཞེངས་རྒྱལ་མཆོན་བ་དན་འཇུགས། ། བག་མ་ང་གྱོན  
། རྒྱུ་སྤྱོད་བཟོ། ། རྩིང་ལུ་ཁྱོན་འཇུ་སྤྱོད་སེན་འབྲེག ། ཆོང་  
དང་སྤྱོད་ཞིང་མེ་ཉྱ་འཇུགས། ། ལྷ་མོ་གཏར་སྤྱོད་སྤྱོད་  
སྤྱོད་དང་། ། མིང་འདྲིགས་སྤྱོད་ཚུ་རྒྱས་ལས་བཟང་། ། །

དབང་དྲག་ཞི་བའི་ལས་སྡེ་དང་། ། རབ་བྱུང་སྐབ་ཅིང་མཁར་  
ལས་སྡུང་། ། བསམ་པ་གྲགས་སྟན་གྲོགས་ཀྱང་ཉིད། ། ཏྲག་  
ཏུ་ཅི་ལྟ་བར་ཡང་སྐྱེད། ། མ་བསམ་པ་ཡང་ཉིད་པ་འབྱུང་།  
། ཀ་འི་རྒྱ་ལ་འདི་ལ་བཟང་། ། གཟས་བཟུང་ཅིས་མཁན་ཅུང་  
མ་ཉམས། ། འདི་ལ་ནད་བཏབ་འཆོ་བར་སྤ། ། བཅོན་ཅུང་  
གྲོས་པས་ཐར་མི་སྤྱིད། ། རྟོར་གྲིས་བསྐྱས་ན་བསྐྱས་པ་སྤྱིད་  
།

། ཀའི་བྱིས་དང་ཏཱ་ལ་ཤར། ། གྲུབ་བྱ་ཐར་འདོན་སྤི་  
མནན་བྱ། ། རྗེང་ཁོན་ཅུ་བསྐྱར་རྒྱས་པའི་ལས། ། ཆར་དབབ་  
གྲུ་གཟིངས་བཅ་པ་འཇུགས། ། དམག་འདྲེན་གཡོ་བའི་ལས་  
སྤྱིགས་བཟང་། ། རབ་གནས་མཁར་ལས་དྲ་གྲོན་བཟོ། །

བགྲིས་འདུན་གྲོས་གསོན་དགའི་ལས། །བྱན་བསྟེན་སྐྱ་འབྲུ་  
སྐྱ་སེན་འབྲེག། །ལྷ་གསོལ་རྟེན་བཞེངས་ས་བོན་གདབ། །  
བང་མཛོད་བཅའ་དང་རྒྱལ་མཆོན་འཇུགས། །རྟ་སྒྲང་འདུལ་  
བ་རྟ་རྒྱག་པ། །སྐྱན་སྐྱར་དབང་བཞིའི་ལས་རྣམས་ངན། །  
ངེས་པར་ནོར་དང་རྟེན་པ་ཉམས། །རེག་པ་ཅམ་གྲིས་འཇིག་  
པར་བྱེད། །ཉོན་མོངས་རྩྭ་དང་འཇིགས་པ་ཆེ། །སྤལ་བའི་  
དུས་སྒྲོར་སྤང་བར་བྱ། །གཟས་བབྱང་ཐུ་གའི་འཇིགས་པ་  
འབྱང་། །ནད་གྲིས་བཏབ་ན་ཡུན་ནས་འཛོ། །བཙོན་དུ་ཚུད་  
ན་སྐྱར་དུ་ཐར། །

༥ སེངྒའི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ། །རབ་བྱང་ལྷ་ཁང་མཆོད་རྟེན་  
བཞེངས། །ལྷ་གསོལ་སྐྱན་སྐྱེག་ཞི་དབང་ལས། །བསྐྱེག་

རིགས་མོ་ཅིས་སྤྲི་མནན་བྱ། །རྒྱན་སྤྲོད་བག་མ་རྒྱལ་སར་  
འཇུག། །མཁར་ལས་ཐབ་བཅའ་སྤྱ་ཕྱར་འཆོམ། །གོས་གྲོན་  
བཟོ་དང་སྤྱ་སེན་འབྲེག། །གསོན་དགོ་བགྱིས་འདུན་གྲོས་བྱ  
། །བསྟེན་བཀྱར་དབང་བསྐྱར་བཙོན་འབྱས་དག། །གཞན་  
ལ་བསྐྱར་པ་ལྟ་མོ་དང་། །རྟ་སྤང་འདུལ་བ་རྟ་རྒྱག་པ། །  
དམག་འདྲེན་འཁོར་བསྟེན་བ་དན་འཇུགས། །ཆོང་འདུམས  
་ཆུ་རགས་སྤྱོར་བ་བཟང་། །གདོན་རྣམས་ཉམས་ཤིང་བདེ་  
བར་འགོ། །བྱ་བ་ཀུན་ལ་འཇིགས་པ་མེད། །རྒྱལ་པོས་  
མཆོད་ཅིང་བུད་མེད་ཐོབ། །སི་རྟའི་དུས་སྤྱོར་བསྐྱབ་པར་བྱ  
། །ལུག་གི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱང་འབྱུང་། །གཟས་བཟུང་རི་

བྲག་པ་ལ་ངན། །བཙོན་ཚུད་ནོར་གྱིས་བསྐྱུ་དགོས་འོང་། །  
ནད་གྱིས་བཏབ་ན་སྦྱར་དུ་གྲོལ།།

༥ བྱ་མོའི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ། །སྟ་ཁང་སྐྱ་གསུང་བྲགས་  
ཏེན་བཞེངས། །བག་མ་རྒྱན་སྒྲོད་དང་གྲོན་བཟོ། །སྐྱ་འཁྱ་  
སྐྱན་སྒྲོར་གཏར་སྒྲེག་མཁར། །བསྐྱམས་ལམ་མོ་ཅིས་སྐྱ་  
སེན་འབྲེག། །བགྱིས་གསོན་དགོ་འདུན་གྲོས་བྲེད། །ཁུ་  
རགས་སྒྲོར་ཆོང་ཞི་རྒྱས་ལས། །བཏྱན་གཡོ་རྒྱལ་པོའི་ལས་  
ནམས་བཟང་། །རབ་བྱུང་དམག་འདྲེན་དག་ལས་སྤང་། །  
བྱ་མོ་རྟེན་ཅིང་དགོ་བའི་གཟུགས། །བསམ་པ་ཇི་བཞིན་  
འབྱུབ་པར་འབྱུར། །སྐལ་བཟང་ནོར་ནམས་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས། །ཏུ་ཁ་བྱ་ཡི་དུས་སྒྲོར་བསྐྱུབ། །གཟས་བཟུང་

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆོ། །བཙོན་དུ་ཚུད་ན་ནོར་གྱིས་བསྐྱུ

༥༥

༥ སྒྲུང་བྲིས་ཏུ་ལྟུང་ཞུ་བ་ན། །སོ་ནམ་ཆོང་དང་ས་ཁ་

དབྱེ། །བྱུང་བྱ་བ་ཏུན་ལས་སྒྲུང་ལ་གཞུགས། །མོ་ཅིས་ཚུ་

རགས་དབང་ལས་བཟང་། །རབ་གནས་ཏེན་བཞེངས་བག་

མ་བཟོ། །བགྱིས་འདུན་གྲོས་གསོན་དག་བྱེད། །སྐྱེ་འབྱུ་

ཐུས་བྱེད་སྐྱེ་སེན་འབྲེག་ །མཁར་ལས་སྐྱེ་ཤིང་མེ་ཏོག་

འཇུགས། །ཆར་དབབ་རྒྱལ་མཆན་མིང་འདོགས་པ། །བྱན་

གཡོག་བསྐྱེན་པ་ལ་སོགས་པའི། །ཞི་རྒྱས་ལས་རྣམས་

པལ་ཆེར་ངན། །བསམ་པ་ལ་ནི་བར་ཆད་འབྱུང་། །མཛེས་

བའི་གནས་སུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱེད། །དཀའ་བའི་རྣམས་པ་གཞན་

ཅེད་དེ། །ཀྲ་ཀྲ་ཙ་ཙུའི་དུས་སྒྲུབ་སྤང་། །གཟས་བཟུང་འབྲོག་  
བོད་རྣམས་ལ་ངན། །འདི་ལ་ནད་བཏབ་འཆི་བའི་ཉེན། །  
བཙོན་ཚུད་སྒྱུར་དུ་འཆི་བ་ཡིན། །

༥ སྒྲིག་པའི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ། །རབ་གནས་དབང་

བསྐྱར་འབད་ཚེ་ལ་དང་། །བསྒྲིག་རིམ་སྤྱི་མནན་དགྲ་ག་པའི་  
ལས། །རྒྱལ་པོ་བསྐྱེན་བཀྱར་བཏན་ལས་ཆོང་། །དག་ལས་  
མཆོན་ཆ་བྲག་ལས་བཟང་། །ལྷ་ཁང་རྟེན་བཞེངས་རྒྱལ་  
སར་འཇུག། །ཆར་དབབ་གོས་དྲ་མཁར་ལས་བག། །འདུན་  
གྲོས་བགྲིས་གསོན་དགའི་ལས། །སྤར་སྤྱར་གཏར་སྤྲེག་སྤྱ  
སེན་འབྲེག། །སྤྱ་ཕྱར་འཆོམ་དང་བང་མཛོད་བཅའ། །  
དམག་འདྲེན་སོ་ནས་ས་བོན་གདབ། །རྒྱལ་མཆོན་བ་དན་

འཕྱར་འཇུགས་དང་། །ལྷ་གསོལ་མིང་འདོགས་བསྐྱམ་བྱེད  
་བ། །ཞི་རྒྱས་དབང་གི་ལས་རྣམས་ངན། །ལམ་དུ་བགྱོད་  
པའི་བསམ་བ་ལ། །འཇིགས་བ་དྲག་པོ་ཆེན་པོ་འབྱུང་། །  
ནོར་རྣམས་ཉམས་ཤིང་ཡིད་སྐྱོ་བས། །ཁུ་ནའི་དུས་སྐྱོར་  
སྤང་བར་བྱ། །གཟས་བབྱང་དྲག་པ་ཅན་ལ་ངན། །ནད་བཏབ་  
རིམ་གྱིས་འཆོ་བར་འབྱུར། །བཙོན་ཚུད་ཐར་བ་མེད་པ་ཡིན  
།

༄ གཞུ་ཡི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ། །ལྷ་ཁང་རྟེན་བཞེངས་སྤི་  
མནན་ལམ། །བག་མ་རྒྱན་སྤོད་རྒྱལ་ཤར་འཇུག །གོས་  
གྱོན་སྒྲན་སྐྱོར་འཁོར་གཡོག་བསྟེན། །མོ་ཅིས་བསྐྱོག་རིམ་  
སྤྱ་ཕྱར་འཆོམ། །མཁར་ལས་རྫིང་ཁྲོན་ས་ཁ་དབྱེ། །གསོ་



བའི་ལས་དང་ཡོངས་སུ་བབྱང་།། རྟ་གསོ་རྟ་ཕྱགས་འདུལ་  
སྦྱང་དང་།། གསོན་དགེ་འདུན་གྲོས་དགེ་ལེགས་བྱེད།། ལྟ་  
མོ་རྒྱལ་མཆོན་དམག་འདྲེན་མིང་།     །རྒྱ་ཇག་བསྐྱེད་ལས་  
ལ་སོགས་པ།། ཞི་རྒྱས་དྲག་པོའི་ལས་རྣམས་བབྱང་།     །ངེས་  
པར་འགོ་དང་འོང་བ་དང་།     །དཔའ་ཞིང་བསམ་གྲུབ་དག་  
ཉམས་བྱེད།། རྩོད་པ་ལས་ནི་རྒྱལ་བར་འགྱུར།། རྟ་བུའི་དུས་  
སྦྱོར་བསྐྱབ་པར་བྱ།     །རྩ་རགས་སྦྱོར་བ་ལྟ་གསོལ་བ།     །  
རབ་བྱུང་རགས་ཅིག་ངན་པ་ཡིན།     །གཟས་བབྱང་འབྱུང་དང་  
བོན་པོ་ཉམས།     །བཙོན་དུ་ཚུད་ན་ཐར་བ་དཀའ།     །རྟ་གྱིས་  
བཏབ་ན་འཆོ་བ་སྒྲ།།

༥ ཁུ་སྤྱོད་ཁྱིམ་དང་ཏ་རྒྱལ་འབྲས། །རབ་བྱུང་ཞིང་ལ་ས་

བོན་གདབ། །རྫིང་ཡུར་ཁྱོན་འདུ་བྱན་གཡོག་བསྟེན། །ཁུ་

ལས་རྒྱ་འབྲུལ་བཅིངས་པ་འགྲོལ། །བྱན་མོར་གཞུག་དང་

རྒྱུ་བཞིའི་ལས། །ལམ་ཞུགས་དོན་གཉེར་བརྟན་པ་བཅའ་

། །སྤྱོད་འབྲུ་སྤྱོད་མནན་རྒྱ་ཇག་དང་། །མེ་ཏོག་ཞིང་འཇུགས་

བསད་ལས་བཟང་། །རབ་གནས་སྟ་ཁང་རྟོན་བཞིངས་བཟོ

། །དགོ་ལེགས་གསོན་དགོ་འདུན་གྲོས་བྱེད། །སྤྱོད་སྤྱོད་

བག་མ་རྒྱལ་སར་འཇུག། །སྤྱོད་སྤྱོད་གཏར་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

འབྲེག། །སྤྱོད་གསོལ་མཁར་ལས་སྤྱོད་བྱུར་འཆེམ། །ཞང་རྒྱས་

དབང་གི་ལས་པལ་ཆེར། །འདུམས་དང་བ་དན་འཇུགས་པ

་ངན། །འཐབ་དང་ཚུད་པ་འབྲུང་བ་སོགས། །སྤྱོད་པོ་ཉོན་

མོངས་ཆེན་པོ་འབྱུང་། །གཟའ་ཡི་གཞི་ད་པ་ལ་སོགས་ཏེ།  
མོ་ནའི་དུས་སྒྲིབ་སྤང་བར་བྱ། །གཟས་བབྱང་ཆུ་ནང་སེམས  
་ཅན་འཆོ། །ནད་ཀྱིས་བཏབ་ན་ཡུན་ནས་འཆོ། །བཙོན་ཚུད  
་ཉེས་པ་འོང་ཉེན་ཆེ། །

༥ བུམ་པའི་བྲིམ་དང་ཏརྒྱལ་ཤར། །རབ་བྱུང་མཆོད་ཉེན་  
ཉེན་བཞེངས་ཁུས། །སྐྱེ་འཁུ་མཁར་ལས་བྲིམ་གསར་འཛི  
ན། །རྫིང་ཡུར་ཁྱོན་འདུ་ས་ཁ་དབྱེ། །ཡི་གེ་ཕྱིས་དང་རིག་  
པ་བསྐྱབ། །བཀྱིས་གསོན་དགོ་འདུན་གྲོས་བྱེད། །ཞི་རྒྱས་  
བཏྱན་པའི་ལས་པལ་ཆེར། །ཐབ་བཅའ་བ་དང་བང་མཛོད་  
བཙུག་ །བྱ་བཙོ་ཆུ་སྒྲིན་ས་བོན་གདབ། །མེ་ཉོག་ཤིང་འཇུ  
གས་སྐྱེ་ཕྱར་འཆོམ། །རྒྱ་ཇག་མིང་འདོགས་ལ་སོགས་བབ

ང་། །དཔལ་དང་རྒྱལ་སྤྱི་ཐོབ་པ་དང་། །ཕྱིས་ནས་ནོར་ན  
མས་འོང་བར་འགྱུར། །དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་ཐུན་སྟུམ་  
ཆོག་ས། །ཟླ་འཁོར་དུས་སྟོར་བསྐྱབ་པར་བྱ། །གཏར་ཁ་མེ་བ  
ཅའ་དྲག་པོའི་ལས། །དམག་འདྲེན་ཏྲ་རྒྱག་ཆུ་རགས་སྤང་།  
།གཟས་བབྱང་གྲོང་དང་རྒྱན་མར་ངན། །ནད་ཀྱིས་བཏབ་  
ན་སྐྱར་དུ་གྲོལ། །འདི་ལ་བཅོན་ཆུང་སྐྱར་དུ་ཐར།།

༥ ། **ཏ་ཡི་བྱིམ་དང་ཏརྒྱལ་ལ།** །ཆོས་དང་རབ་བྱུང་སྟོབ་  
གཉེར་བྱེད། །རྒྱན་སྟོན་བག་མ་རྒྱལ་སར་འཇུག། །གོས་ཏ་  
བཟོ་དང་སྐྱ་སེན་འབྲེག། །མཁར་ལས་ཐབ་བཅའ་བང་མཛོད་  
འབྲེད། །སྐྱ་སྐྱར་གཏར་སྟེག་མོ་ཅིས་བྱ། །སྐྱ་འཁྱུ་ཁྱུས་  
བྱེད་ས་ཁ་དབྱེ། །སོ་ནམ་ཐུགས་ལས་ས་བོན་གདབ། །རྒྱ་

འགྲུལ་བཟའ་བ་རིག་པ་རྩོམ། །ལམ་ཞུགས་དོན་གཉེར་སྒྲ་  
ཕུར་འཆོམ། །བསྐྱམས་དང་སྒྲེའིང་མེ་ཏོག་འཇུགས། །ལྷད་  
མོ་མིང་འདོགས་ལ་སོགས་པའི་། །ཞི་བ་བསྐྱད་པའི་ལས་  
ནམས་བཟང་། །དགོས་པའི་གནས་ལ་སྙན་པ་ཐོབ། །ལས་  
ནམས་ཀྱན་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ། །ཞིན་ཏུ་དཀའ་བའི་དོན་  
ནམས་ཆེད། །དྲི་ཏའི་དུས་སྒྲུབ་བསྐྱབ་པར་བྲ། །མཆོད་ཏེན་  
ལྷ་ཁང་ཏེན་བཞེངས་དང་། །རྒྱས་པ་དྲག་པོའི་ལས་སྒྲེ་དང་  
། །དམག་འདྲེན་ཚུ་རགས་སྒྲེན་སྒྲེག་སྤང་། །གཟས་བཟུང་  
བོང་ར་རི་དྲགས་ཉམས། །ནད་བཏབ་སྒྱུར་དུ་གྲོལ་བར་  
འགྱུར། །བཙོན་དུ་ཚུད་ན་ནོར་གྲིས་བསྐྱུ།

༥ དེ་དག་ཉམས་སུ་སྒྲང་ཚུལ་ནི།     |གཟའ་སྐར་ཆེས་བྱེད་

སྒྱུར་དུས་ཉི།     |སྒྲ་རིམ་སྟོབས་ཆེ་འོག་རྒྱས་ཚུང་།     |གཟའ་  
སྐར་བཟང་ངན་མ་མཚུངས་ན།།དེ་ཆེ་གཟའ་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན  
།     |སྐར་ཆེས་འབྲས་བུ་མ་མཐུན་ན།     |སྐར་མ་དེ་ཉིད་གཙོ་  
བས་ཤེས།     |བྱེད་སྒྱུར་ལས་ཐབས་མ་གཅིག་ན།     |ཤིན་  
ཏུ་གཉན་ཕྱིར་བྱེད་པ་གཙོ།     |དུས་ཆོད་ཉི་མ་མི་འདྲ་ན།     |  
དུས་ཆོད་མཆོན་ཆ་རྣེས་བས་གཙོ།     |ཐམས་ཅད་བཟང་ངན་  
མ་མཚུངས་ན།     |གང་ཆེ་འཕྲོད་ཉིད་གཙོར་འདོན་དགོས།།  
ཅིས་འགོ་གང་དང་གང་ལ་ཡང་།     |དམིགས་བསལ་བྱུང་ན  
དེ་ཉིད་གཙོ།།གཞན་ཡང་འབྲས་བུ་མ་མཚུངས་ན།     |མང་  
ཉུང་སྟོབས་ཁྱད་འདི་བཞིན་བཅི།     |རྩ་ཏུ་ལ་དང་རེས་གྱི་  
གཟའ།     |རྩ་སྐར་ཆེས་དང་བྱེད་པ་སྒྱུར།     |ཉི་མ་བདུན་པོ་

རིམ་པ་བཞིན། །སྤྲུལ་སྤྱོད་པ་ཆེ་བྱེ་མ་ཆུང་།།དེ་དག་ཀྱང་  
བྱེ་རུས་པ་ཡང་། །ཏྭལ་དུས་སྦྱར་ཉིད་ལ་ཆང་། །ལྷག་  
སྤང་འབྲིག་པ་ཀུན་དང་། །སེངྒེ་བུ་མོ་སྤང་སྤྲིག་པ། །གཞུ  
་དང་ཆུ་སྤོན་བུམ་པ་ཉ། །ཟླ་ཞག་དུས་ལ་འཆར་ཆུ་ལ་  
སོགས། །རགས་ཞིབ་མ་འདྲེས་བརྟག་པ་གཅེས།།

༥ དེ་སྐད་ལུང་ཏྲོག་ས་རིན་ཆེན་དར་བའི་སར། །མཐོ་རིས་

མི་ཡི་འབྲི་ཤིང་ཉེར་བཟུང་ཡང་། །རྣམ་གཡེངས་དུས་བཞིའི་  
འགྱུར་ལྡོག་ངོམས་བཞིན་དུ། །དོན་ལྡན་འབྲས་བུས་བཏང་  
བའི་སྐལ་ངན་པ། །ཅིས་མིང་ནོར་བུ་དབང་ཕུག་ཅེས་འཛོད་  
པས། །གནས་སྐབས་འགའ་ལ་པན་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ། །  
མཁས་པའི་ལེགས་བཤམ་བཏུས་ནས་བཀོད་པའི་དགེས། །  
འགྲོ་ཀུན་འབྱུང་ལྡེའི་རང་བཞིན་ཏྲོག་ས་པར་ཤོག་ཅེས་པའང་  
རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ས་མོ་པག་ལོའི་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ནང་བཀྲིས་སྐད་དུ་བ་  
ཅོན་པའི་མིང་ཐོག་ནས་སྡོད་སྐབས་ཀྱི་ཕུག་ལས་སོ། ། །