



༡༡། རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



༡༡། །ཕྱིས་གྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་

དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ། །

༄༅། །རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་ཙཱ་ཡ། གང་གིས་ཤེས་  
བྱ་ཀུན་གཟིགས་ནས། །དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སང་གའི་  
སྒྲུབ་ཀྱི། །མུ་སྟེགས་ཐམས་ཅད་འཇོམས་མཛད་  
པའི། །གོ་ཏི་དེ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། །དེ་ནས་དེ་སྒྲུབ་  
འཇམ་པའི་དབྱངས། །སྒྲིང་གི་པར་སྒྲུབ་དབྱངས་  
ནས། །མཁས་རྣམས་དག་འབྱེད་དག་པའི་ཕྱིས། །  
ཉུང་དུ་རྣམ་གསལ་ཡང་དག་བརྩམ། །བསྐྱེད་པ་  
བཟང་པོའི་ཡ་ཐོག་ཀུན། །དུས་བཞི་ཆེན་པོར་བཞག་  
པ་དེའི། །ཆོད་པའི་དུས་ལ་སྟོན་པ་བྱེད། །འབྱུངས་  
ལོ་མིག་དམར་བརྒྱད་ཅུར་བཞུགས། །དོན་དགའི་

ནག་ཉར་འབྲས་སྤངས་སུ།                      ཁྲི་བ་བཟང་པོས་

གསོལ་བཏབ་ངོར།    །དང་པོའི་སངས་རྒྱས་རྣམ་པར་

ཕྱེ།    ཁྲི་བདག་ངེས་བསྐྱས་འབྲེལ་པ་མཛོད།    །

གྲོས་བསྐྱངས་བཞེངས་ཤིང་ལོ་གཉིས་བཤད།    བྱི་

མའི་རྒྱལ་ཉར་སྤྲས་བཀོད་ནས།    །རང་ཉིད་གང་ནས་

བྱོན་དེར་སོང་།    བྱུང་པའི་འདས་ལོ་དེ་ཁོ་ན།    །དེ་

སྤྲས་སྤྱད་བང་གཟི་བཙུང་ཅན།                      ཁྲི་བས་བྱོན་དང་

ལྟའི་དབང་ཕྱུག་                      །སྤྱོད་གས་གཟུགས་དང་ལྟའི་

དབང་ལྟན།                      །རྣམས་ཀྱི་ལོ་བརྒྱར་བསྐྱོན་བྱུག་

བརྒྱ།    །དེ་ནས་སྤྱོད་བའི་སོང་གའི་དུས།    །ལོ་བརྒྱ་དེ་

ཡི་གོ་དགའི་བར།    །དེ་བཤད་བརྒྱ་པར་རིགས་ཀུན་  
གཅིག    །མཛད་པས་ཕྱིན་ཆད་རིགས་ལྡན་ཏེ།    །  
དུས་དེར་ཉི་མའི་ཤིང་རྟའི་ངོར།    །དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་  
བསྐྱས་འགེལ་བྱེད་པ།    །དེ་སྤྲས་པད་དཀར་དེ་ལོ་  
བསྐྱོས།    །བཟང་པོ་རྣམ་རྒྱལ་བཤེས་གཉེན་  
བཟང་།    །ཕྱག་དམར་བྱབ་འཇུག་སྤྲས་པ་དང་།    །ཉི་  
མ་གྲགས་དང་ཤིན་ཏུ་བཟང་།    །རྒྱ་མཆོ་རྣམ་རྒྱལ་  
རྒྱལ་དཀར་དང་།    །ཉི་མ་སྒྲ་ཆོགས་གཟུགས་ཟླ་  
འོང་།    །མཐའ་ཡས་ས་སྤྱོད་དཔལ་སྤྱོད་དང་།    །  
སེང་གོ་རྣམ་གཞོན་སྟོབས་ཆེན་དང་།    །མ་འགགས་

མི་སེང་དབང་ཕྱག་ཆེ།      །མཐའ་ཡས་རྣམ་རྒྱལ་

གདན་གྱི་མཐར།      །འཇམ་དབྱངས་གྲགས་པ་སྤྲོ་

བྱོན་པ།      །མི་བདག་དྲག་པོ་འཁོར་ལོ་བསྐྱུར།      །ཟླ་

བཟང་མིན་པས་བརྒྱ་བརྒྱར་བསྐྱུར།      །བདུན་དང་

ཉེར་དྲུག་ཆོས་རྒྱལ་གྲངས།      །དེ་ཕྱིར་གྲགས་པའི་

དུས་ཐེ་པའི།      །བརྒྱད་བརྒྱའི་ཕྱི་ལོ་མཁའི་ཡུལ།      །

སྐྱ་སྐྱ་སྤྱང་ཕྱིའི་སྒོ་གྲོས་ཀྱིས།      །རྩ་ཁྲ་ཡི་ལྷགས་

ངན་བརྩམས།      །བྱེད་པའི་ཕྱིས་དར་གྲུབ་མཐའ་

ཉམས།      །གྲགས་པའི་དུས་རྫོགས་ནས་བརྒྱད་

བརྒྱར།      །སྐྱ་སྐྱའི་ལྷགས་འཕེལ་འཕགས་ཡུལ་

སྒྲེབ། ། རྒྱ་མཆོ་རྣམས་རྒྱལ་ཆོས་བསྐྱར་ཚུགས། །  
མེ་མཁའ་རྒྱ་མཆོའི་རྩིས་འགོ་བྱུག ། ཉི་སྒྲོལ་བྱེད་ཀྱི་  
དེ་ལོ་ནས། ། བརྒྱ་དང་བྱ་གཉིས་རྒྱལ་དཀའི་  
དུས། ། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་རྩིས་དག་འདི་བཙོས། ། དེ་  
ནས་ཉིས་བརྒྱ་ཉེར་གཅིག་སོང་། ། ཟང་བྱེད་ལོ་ནང་  
དུས་འཁོར་ལོ། ། རྒྱ་གར་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ཕྱེབས། །  
དེ་ཕྱིའི་རབ་བྱུང་ནས་ད་ལྟའི། ། ར་ཆོད་ལྷན་ཚུན་དུག་  
ཅུ་སྟོར། ། དགུ་དང་ལོ་བརྒྱད་ཁྱིམ་རྣམས་གཞོན། ། གླ་  
སྟོའི་གནས་ཆད་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ། ། འདིར་ཞུགས་  
ནས་བརྒྱམས་མཐའ་མའི་བར། ། དེ་ཡི་མཐའ་མའི་

བརྒྱུ་པའི་ནང་།            བྱེད་པའི་སྒོ་གྲོས་འཛམས་པ་  
ཡིན།    འཛམས་བྱེད་དྲག་པོས་ལྷ་བཙུའི་རིང་།    །  
ཤམ་གྱ་ལར་བསྟན་ངག་ཅིག་པར།            ལྷོ་ཕྱོགས་  
སོག་ཡུལ་མཆམས་སུ་འབྲབས།    དེ་ཕུལ་གཡས་  
སྐོར་སྒྲིང་རྣམས་ཀྱང་།    འདུལ་བར་ལོ་ནི་ཞེ་བརྒྱད་  
འགོར།    བརྒྱུ་པར་ཀུན་ཕུལ་སྒྲར་ལོག་པ།    དེ་  
ལོར་ཆངས་པ་འདི་དང་གཞན།    ལྷ་དབང་བཀོད་  
གཤེགས་ཡབ་ཉིད་ནི།    འཁོར་ལོ་ཅན་དང་སྤྲས་  
བྱེད་ཅན།    ཆེ་མན་དུམ་བུ་ཅན་དུ་བཞེད།    སངས་  
རྒྱས་འབྱུངས་ནས་འདི་ཕུག་ལ།    བསྟན་པའི་དུས་



བཞི་ལེགས་པར་ཕྱེ།      །ལོ་གྲངས་སྤྲུལ་སྟོང་ཉིས་

བརྒྱ་དང་།    །བརྒྱད་ཅུར་བདག་གི་སྤྲུལ་གསུང་།    །

རྒྱལ་པོའི་མདུན་གྱི་ཚོད་དུས་དེའི།      །ཆངས་པས་

ཆོས་བསྟན་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ།      །འདི་ནས་དུས་བཞི་

ཆུང་དུ་ཡི།    །ལོ་གྲངས་ཉི་བྲི་ཆིག་སྟོང་དང་།    །དུག་

བརྒྱ་རེ་རེ་ལྟ་སྟོང་དང་།      །བཞི་བརྒྱ་གསེལ་ཚུན་

བསྟན་པ་གནས།      །ཆུང་དུ་འི་ཚོད་དུས་བརྒྱས་

ཚྲོགས་ཏེ།    །ཆོ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུ་འགྲིབ།    །དེས་

ནི་ཡར་གྱི་ཡ་ཐོག་ཚྲོགས།    །གནས་ཆང་བསྟན་པའི་

ནམ་གཞག་གཞན།      །དགོངས་པ་ཅན་དང་འདི་ཇི་

བཞིན།     |བསྟན་པའི་འདས་ལོ་མང་པོ་ཀུན།     |

ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲུ་བུ་ལོ།     |ཞེས་ཅིས་གྱི་ལག་ལེན་

མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་

པ་ལས་གཏན་ཆོགས་བསྟན་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་དང་

པོའོ།     ||     ||     གོ་ལ་སྒྲུང་ག་ཤོངས་ཟླམ་སྒྲོར་

སོགས།     |བསྐྱར་ལས་ཐད་བཞག་དོན་བཟང་

ནས།     |སྐྱར་བྱེད་ཀུན་གྱིས་དེ་ཀར་བཞག་     |སྐྱིད་དང་

གནམ་སའི་དབྱེ་བ་གསུམ།     |སྒྲ་ཆོགས་ལས་གྱིས་

བྲིས་པའི་ཕྱིར།     |འཛིག་རྟེན་ཁམས་དབྱིབས་རྣམ་པ་

མང་།     |དེ་བས་འདིས་འདུལ་རང་སྒྲུང་དང་།     |

མཐུན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལེར་བསྟན། །མཁའ་ལ་  
རྒྱང་མེ་ཆུའི་དགྲིལ་འཁོར། །མརྒྱལ་སྟོང་འོག་  
བསྐྱར་འདྲ་གསུམ། །གཅིག་ནང་གཅིག་ཆུད་དེ་ནང་  
ས། །ཀུན་ཏུ་སྒབ་མཐུག་དཔག་ཚད་ནི། །རེ་རེ་  
སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བཅུ་ཡོད། །རྒྱང་གི་ཕྱི་རྩམས་འབྲུམ་  
ཕྱག་གཉིས། །ཆུ་གཅིག་གཉིས་ཀ་མཉམ་ཞིང་  
མེ། །གཉིས་ལས་སྟོང་ཕྱག་བདུན་ཅུ་དང་། །ལྔ་  
འཕགས་དེ་ནི་རྫོ་རྫོའི་རི། །དེ་ནང་ཆུ་དང་དེ་ནང་  
སའི། །སྟོང་ཕྱག་ཉེར་ལྔ་ཁོར་ཡུག་སྟོར། །དེ་ཉིད་  
བཅུ་གཉིས་བཅད་པའི་དབུས། །ལྷས་འཕགས་

འཇམ་གྲིང་བ་ལང་སྟོང་།      །སྒྲིམ་སྒྲིམ་དང་གྲིང་  
གཡོག་བརྒྱད་།      །ཤར་རྒྱུ་ལྟོ་ལྟོགས་བྱར་གསུམ་  
པ། །བྱང་ནི་ཟླ་གམ་རུབ་གྲུ་བཞི། །འབྱར་པོ་གཞན་  
ཆོ་རྒྱལ་ཆེན་གྱི།      །ཡུས་རུབ་ཙམ་པས་བྱབ་དེ་  
གང་། །འཁོར་ལོ་སྒྱར་འབྱང་དུས་ན་གྱི། །ཕན་ཚུན་  
ཁོར་ཡུག་དེ་ནས་འགོ།      །དེ་ནས་བསིལ་རི་དེ་ཅེ་  
དང་། །རི་རབ་བང་རིམ་ཕྱི་མ་འབྱར། །གངས་རི་  
དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྱག་ནི།      །བརྒྱད་ཅུ་ཅུ་དུག་གྲེན་  
དུའོ། །དེ་ནང་ཆང་མཆོ་དྲག་པོའི་གྲིང་། །རིམ་པ་  
དེ་ཡི་ལྟོ་ཆ་དང་། །ཁུ་དང་ཁྱང་ཁྱང་ནོར་བུའི་འོད། །

འོ་མ་མི་འམ་ཅི་པ་། འོ་དང་ཀུ་ཤ་མཚུ་ར། མར་  
དང་འོ་ད་དཀར་འོ་ད་སྒྲོན་རི། སྒྲོང་ཕྱི་འོ་མ་ཆོ་དང་ཟླ་  
བའི་སྒྲིང་། ཀུན་བརྒྱ་དཔག་ཆད་བརྒྱད་བརྒྱ་  
དང་། བྱ་བརྒྱད་རྒྱ་གསལ་གསུམ་དང་འདོམ། །  
སྒྲོང་བརྒྱ་བཅུ་གཅིག་སོར་མོ་བཅུ། རྣམ་ལྷ་གསུམ་  
ཆར་མཉམ་པ་ཡིན། རྫོང་འོ་རི་ལས་བསིལ་རི་  
བཞིན། བྱི་ལས་ནང་མའི་རི་ཀུན་འཕགས། དེས་  
མཚུངས་མཆོ་སྒྲིང་དག་ཀྱང་ངོ་། དེ་ནས་རྒྱར་ནི་  
དཔག་ཆད་སྒྲོང་། རི་རབ་རྩ་བའི་འཁོར་སར་  
འདོད། རི་རབ་རྩ་གི་ཤར་རྩལ་རྒྱར། དཔག་

ཆད་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་དྲུག་ཡོད།    |སྟོང་རྒྱ་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་  
བཅུ་ལོ།    |དབྱིབས་ནི་རྒྱ་ལྔ་འདིའི་རྒྱ་ཡང་།    |རྒྱ་  
འགག་ཞེས་པའི་རྒྱ་ཇི་བཞིན།    |ཀུན་རྒྱ་འཁོར་བའི་ཕྱི་  
ཕྱི་རིང་།    |ཨིན་ཏུ་ལ་པར་དམར།    |ཁུ་ཤེལ་ཀུ་ཏ་  
མཆད།    |ཕྱོགས་བཞི་སྟོང་མདོག་སྟོང་དུ་འབྱུང་།    |  
དེ་སྟོང་གྱེན་དུ་འབྱུང་ཕྱག་གི    |ཆད་ནི་གཙུག་ཏྲར་  
གདོང་དང་མགྱིན།    |དེ་བས་སྟོང་བཞིའི་འཇིག་རྟེན་  
འདི།    |སྟོང་ཞེང་འབྱུང་ཕྱག་བཞི་པར་མཉམ།    |  
སྟོང་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་འབྱུང་ཕྱག་གཅིག    |དེ་ནས་  
གཞན་གྱི་མཁའ་སྟོང་དེ།    |སྟོང་གསུམ་ཀུན་ལ་

མཚུངས་པར་འདོད།      ཁྲིང་བཞི་རྒྱལ་རིམ་པ་  
བཞིན། ཁྲོང་ཕྲག་བདུན་བརྒྱད་བཅུ་དང་དགུ བྱེ་  
བྲག་ལྷོ་ཁྲིང་དབུས་མ་འདྲི། དབུས་ནས་བསིལ་  
རྒྱུ་བར་མཉམ་དུག ཡུལ་དུག་ཏུ་བཞད་ཐོབ་  
སྐལ་ཡིན། བོད་ལིའི་ཁྲོན་ལ་འདྲི་མེད་ཅིང་། ལི་  
ཡུལ་ནས་ཕར་ཁྲོང་ཕྲག་གསུམ། རྒྱལ་བྱ་ལ་ཡིན་  
འདབ་བརྒྱད་དབྱིབས། རེ་རེ་ཡུལ་ཆེན་བཅུ་  
གཉིས་རེ། རེ་རེ་བྱེ་བ་ཕྲག་རེར་འདོད། ཁྲོང་ནི་དེ་  
ཡི་ལྷོ་བའི་ཁྲོན། ལྷུས་བཙུགས་པོ་བྲང་ཀ་ལྡུ་པ། །  
བྱེ་བ་ཕྲག་ནི་བཅུ་གཉིས་གྲོང་། ཆངས་པའི་དྲང་

སྟོང་རྣམས་དང་བཅས།      བྱུང་པ་མཆོག་གི་གྲོང་  
ཁྱེར་རོ།    བྱིན་པ་ལྷ་ཁྱེད་གངས་རིས་བསྐྱོར།    ལྷ་  
ཁྱེད་རྒྱ་ཡང་དེ་ལ་ཐེ།      དེ་ནས་རྩི་རྩི་གང་ན་པར་  
སྟོང་།    དེར་ནི་རྒྱ་གར་བོད་ལི་ཡོད།    ལྷེ་བ་དེ་ནས་  
སྟོ་ཡི་མཐར།    སྟོང་ཕྱག་བཞི་ཡང་འཕགས་ཡུལ་  
པ།    རྒྱལ་འདི་སྟོང་དབྱིབས་ཚད་དང་མཐུན།    དེ་  
ལ་བཅུད་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ནི།      རྩིས་བཟང་ཚངས་  
འདས་དཔལ་དང་ནི།      དཀར་པོའི་བསྐྱལ་པ་  
གཟུགས་མེད་གཟུགས།    གཟུགས་ཏྲེ་གཞོང་པའི་  
ཚད་ལའོ།    བཟང་པར་མཁའ་རྒྱུད་མེ་རྒྱུ་ས།    འདོད་



ལྷ་དྲུག་ཡང་བད་པར་ནི།      སྒྲི་གཅན་ཉི་ཟླའི་འབྲས་  
མགྲིན་པར།      །དེ་ལས་སྐུམ་ཅུ་ཅུ་གསྐུམ་པ།      །རི་  
རབ་ཅེར་ནི་རྣམ་རྒྱལ་དབུས།      །བལྟ་ན་སྐྱུག་གིས་དེ་  
ལ་བསྐྱོར།      །ཕྱོགས་བཞིར་ཆལ་བཞི་མཆམས་ཆོས་  
བབང་།      །ཡོངས་འདུ་ཨ་ཕྱི་ནིག་ཀའི་ངོ།      །ལྷོངས་  
དང་ནགས་ཆལ་ཡིད་དགའི་མཐར།      །ལྷུང་ལོ་ཅན་  
གྲིས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར།      །དེ་ཉིད་ལག་ན་ངོ་རྗེའི་  
གྲོང་།      །ཅིག་ལྷགས་འདྲ་བར་གནས་པ་ཡིན།      །དེ་  
ཐ་མཁའ་ལ་རྒྱལ་ཆེན་བཞི།      །རྒྱ་དང་བསིལ་རིའི་  
འཕྱོར་ཐང་དུ།      །རྒྱ་སྐར་དག་གི་གོ་ལ་ཏེ།      །འབབ་

འཛེག་དབང་གིས་བགྲོད་པ་གཉིས།      རང་གི་སྒྲིང་  
དུག་ལོངས་སྤྱོད་ས།      རང་ལུས་འོད་གྱིས་བྱ་བ་  
བྱེད།      བྱི་སྒྲིང་ལས་ས་མི་ཡི་གནས།      ལ་དགྱེལ་  
ཕྱེད་གོང་ཕྱེད་སྤྱེད་མ།      ལྷ་མིན་འོག་གྲུ་འོག་མ་  
ནི།      གསེག་མའི་དཔྱུལ་བ་ཡི་དྲགས་གྲང་།      །  
ལྷག་མའི་དགྱེལ་འཁོར་ཕྱེད་ཕྱེད་ལ།      བྱེ་མ་འདམ་  
ཁུ་མི་བཟད་དུ།      མེ་དང་ཐུན་པ་ཐུན་པ་ཆེ།      བྱི་  
མར་ཁབ་ཕྱེད་འོད་དཔྱུལ་བ་འང་།      ལྷ་རབ་ལྷ་མོ་སྒྲི་  
དུལ།      ལྷི་གནས་སོར་རྣམས་བརྒྱུད་འགྱུར་སོར།      །  
བརྩ་གཉིས་མཐོ་ཡིན་གཉིས་ལ་བྱ།      རྡོ་བཞིན་གཞུ་

འདོམ་དེ་ཉིས་སྟོང་།      རྒྱུང་གྲགས་དེ་བཞི་དཔག་  
ཆད་དོ།      སྤྱིང་གསུམ་བསྐྱལ་པའི་ཆེ་ཆད་ལ།      །  
བསྐྱལ་ཆེན་བཞི་དང་འབྲིང་བཅུ་དྲུག      བསྐྱལ་རྒྱུང་  
དྲུག་ལ་འོག་རེ་སྤི།      སྤྱིང་པའི་ཕྱེ་ནས་རྒྱལ་ཆེན་  
བར།      ཁྲི་ནི་ངས་མེད་ས་གནས་གསུམ།      བསྐྱལ་  
རྒྱུང་རྒྱ་ཡི་གཉིས་པོ་འབྲིང་།      ཁེར་གནས་མཆོག་  
ཡིན་ལྟག་བསྐྱལ་ཆེན།      ཁབ་ཕྱེ་འཛིག་ཏེན་སྟུང་  
པའི་ཆད།      འབྲུང་འཇུག་གནས་རྣམས་དབྱུགས་  
གཅིག་ཡིན།      དེ་དྲུག་རྒྱ་སྒང་དེ་དྲུག་ཅུ།      རྒྱ་ཆོད་  
དབྱུག་གུ་རྣམ་གྲངས་པ།      དྲུག་ཅུས་ཞག་གཅིག་

སུམ་ཅུ་ཟླ། །བཅུ་གཉིས་ལོར་ལོངས་དེ་འདྲ་བ། །  
བཅུ་གཉིས་ལོ་སྐོར་ལྟ་ལོ་ཤོན། །དེ་ཕྱིར་རྒྱང་གིས་  
དུས་དང་ནི། །ཟླ་བས་ཕྱོགས་གཉིས་རྩལ་གྱིས་  
ནི། །ཕྱོ་བྱང་བགྲོད་པ་བཞག་པ་ཡིན། །ལྷག་སྒང་  
འབྲིག་པ་ཀུན་ལ། །མེད་གོ་བུ་མོ་སྒང་སྒྲིག་པ། །  
གཞུ་དང་ཆུ་སྒྲིན་བུམ་པ་ཉ། །རྒྱང་གི་རང་བཞིན་  
ཟླམ་པོར་སྒྲང་། །ལྟོན་པོར་གཡས་སུ་ཞག་པོར་  
སྐོར། །རྒྱག་ནི་པད་འདབ་ལྷག་མ་གཞུ། །ལྷག་དང་  
བུ་མོ་བཀར་སྒང་ཉ། །དམར་པོ་སྒྲིག་བུམ་ནག་སྒང་  
མེད་། །མེར་སྒྲལ་འབྲིག་སྒྲི་གཞུ་ཆུ་སྒྲིན། །ལྗང་

ཁ་སྟོང་ཕྱག་བདུན་ཅུ་ལྔ། ཁྲོ་བྱང་དུ་བྱུང་རང་རང་  
ཆོད། རྒྱ་སྐར་དག་གི་རྒྱང་པ་དགུ ཉི་ཟླ་ལྔ་ཡི་  
གཞུང་མེད་ཁང་། རི་བོ་མཆོག་ལ་གཡོན་དུ་  
བསྐྱོར། རྡོ་ཕྱིར་འགྲོས་གཉིས་སྐྱུར་དལ་ལོ། རྒྱ་  
གཙན་བྱིམ་ཕྱེད་ལོན་པ་གཟུགས། རྒྱལ་འདྲ་འགྲོས་  
ནི་གཡས་སུ་ལོ། རྒྱ་བས་རྒྱ་རེར་ཉི་མས་ནི། ལོ་  
གཅིག་རིང་ལ་སྐྱོར་བ་གཅིག རྒྱ་སྐར་བྱིམ་ལ་  
གཟེར་བཏབ་བཞིན། གཟུང་རྣམས་ཕན་ཚུན་རྒྱ་བ་  
སྟེ། ཉི་མ་ལྷག་གི་བྱིམ་དུ་ཞུགས། རྡོ་ཆོ་སྟོང་  
དེའི་ནག་པའི་ཟླ། སྟང་ནས་ས་ག་རིམ་པ་དེས། །

སྟོན་དང་ཆུ་སྟོང་གོ་བཞིན་དང་། ། བྱམས་སྟོང་ཐ་  
སྐར་སྟོན་དུག་དང་། ། མགོ་རྒྱལ་ཆུ་དཔོ་ཟླ་བ་  
འཁོར་། ། རྒྱ་པ་དཔྱིད་འབྱིང་དཔོ་ར་པ། ། ས་ག་ཐ་  
ཆུང་ཇི་བཞིན་གཞན། ། དགུན་དབྱར་ར་བར་ཉི་མ་  
ཟློག། ། དཔྱིད་སྟོན་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་སྟེ། ། ཞར་  
ཟློང་དབྱས་ཐད་ཉི་མ་སྟེ། ། ཉི་གུང་བྱང་ཟློང་ཉི་མ་  
ལུག་། ། ཟློང་ཟློང་དུ་ཞར་ལུག་ནམ་དགུང་། ། འཆར་  
ལུག་སྟེ་ཕྱི་ཉི་དབང་གིས་ན། ། དུམ་བུ་སྟེ་བརྒྱ་དུག་  
ཕྱི་ཉི་སར། ། རྒྱ་རེ་ཉི་བཟློག་ཤེས་པར་བྱ། ། ཟློག་  
པ་འགྲས་ཀྱི་མཐར་བུག་ཡིན། ། བྱང་བཟོད་གཏུང་

བྱེད་བསིལ་རི་མཉམ།      ཁྲིང་དབུས་ཐང་ལས་ནང་  
མི་འོང་།      ཁྲོ་བགྲོད་དེ་ལས་སྟོང་ཕྱག་ནི།      བཅུ་  
གཅིག་གིས་དམའ་རྟག་གཞོང་མཉམ།      ཁྱུ་མཆོའི་  
བཞི་ཆ་ཕར་མི་འདའ།      ཉི་ལམ་གསུམ་འབུམ་  
བདུན་ཁྲི་སྟོང་།      ལྟེ་འོ་མཉམ་དུས་ཁུ་སའི་  
མཆོམས།      རང་རང་གྲིང་འདྲ་འདི་ན་དབྱར།      ལྷག་  
དཔྱིད་བྱང་དགུན་ཤར་ན་སྟོན།      ཉི་དག་སྐར་མར་  
མདའ་དང་ནི།      ཁུ་ཆོད་དབང་མིག་ཤར་བའི་ཆོ།      །  
གནས་འདིའི་དབྱར་ཉི་ཟློག་པ་ཡིན།      དེ་ལ་སྐར་  
མར་རྟག་དང་ནི།      ཁུ་ཆོད་ཞེ་ལྟ་སྟེན་པའི་ཆོ།      སྟོན་

གྱི་ཉིན་མཚན་མཉམ་པ་ཡིན།      །དེ་ལ་གོང་བཞིན་  
སྒྱུན་པས་དགུན།      །དེ་ལ་གོང་བཞིན་སྒྱུན་པས་  
དཔྱིད། །དེ་ལ་གོང་བཞིན་སྒྱུན་པས་ཀྱང་། །དབྱར་  
ལྗོག་རི་མོ་དེ་ཁ་འབྱུང་།      །ཟླ་བའི་འགྲོས་ཀྱིས་ཡུད་  
ཙམ་དང་།      །ཉི་འགྲོང་ཞག་གི་ལྷས་ལ་འང་།      །  
དབྱར་མཉམ་ལ་སོགས་སྒྱུན་པའི་གར།      །ཅིས་ཀྱི་  
ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་  
གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས་གོ་ལ་བཤད་པའི་རབ་ཏུ་  
བྱེད་པ་གཉིས་པའོ།།      །།བྲི་དང་བབྲང་བ་གཡས་  
ནས་བྱ།      །བགོད་དང་བསྐྱར་བ་གཡོན་ནས་བྱེད།      །



རྒྱུ་བཟོད་ཇི་ཙམ་ཐོབ་པ་བྱེད། །སྒྲགས་བཟོད་འོག་  
མའི་ཆོད་དང་སྒྱུར། །བཟོད་བྱེད་མཐའ་ཡི་ཐེག་  
ལེས་ནི། །མ་མཐའ་འགོག་ཅིང་བར་གྱིས་ནི། །རང་  
གནས་འཛིན་ལ་བཟོད་ནས་མེད། །སྒྱུར་བྱེད་མཐའ་  
ཡི་ཐེག་ལེ་རྣམས། །བསྒྱུར་བྱའི་གྲལ་མཐར་འགོད་  
པ་ཡིན། །སྒྱུར་བྱེད་སྟོང་ན་བསྒྱུར་བྱ་དབྱི། །འདི་ནི་  
གྲོགས་མེད་ཐེག་ལེ་འོ། །སྟོན་པ་གཡས་ལ་འབྱིད་  
པ་གཡོན། །དགུ་གཅིག་གཅིག་དགུ་དགུ་རང་  
ཡིན། །དགུ་གཉིས་གཉིས་དགུ་བཙུ་བརྒྱད་ལ། །  
དགུ་གསུམ་གསུམ་དགུ་ཉི་ལྔ་བདུན། །དགུ་བཞི་

བཞི་དགུ་སྐུམ་ཅུ་རྒྱལ།      །དགུ་ལྔ་ལྔ་དགུ་བཞི་བཅུ་  
ལྔ། །དགུ་རྒྱལ་རྒྱལ་དགུ་ལྔ་བཅུ་བཞི། །དགུ་བདུན་  
བདུན་དགུ་རྒྱལ་ཅུ་གསུམ། །དགུ་བརྒྱད་བརྒྱད་དགུ་  
བདུན་ཅུ་གཉིས།      །དགུ་དགུ་བརྒྱད་ཅུ་གྲ་གཅིག་  
གོ། །བརྒྱད་གཅིག་གཅིག་བརྒྱད་བརྒྱད་རང་ཡིན། །  
བརྒྱད་གཉིས་གཉིས་བརྒྱད་བཅུ་རྒྱལ་ལ།      །བརྒྱད་  
གསུམ་གསུམ་བརྒྱད་ཉི་ཤུ་བཞི། །བརྒྱད་བཞི་བཞི་  
བརྒྱད་སྐུམ་ཅུ་གཉིས། །བརྒྱད་ལྔ་ལྔ་བརྒྱད་བཞི་བཅུ་  
ཐམ། །བརྒྱད་རྒྱལ་རྒྱལ་བརྒྱད་བཞི་བཅུ་བརྒྱད། །  
བརྒྱད་བདུན་བདུན་བརྒྱད་ལྔ་བཅུ་རྒྱལ།      །བརྒྱད་

བརྒྱུད་ཐུག་ཅུ་རེ་བཞི་འོ།      །བདུན་གཅིག་གཅིག་

བདུན་བདུན་རང་ཡིན།      །བདུན་གཉིས་གཉིས་

བདུན་བཅུ་བཞི་ལ། །བདུན་གསུམ་གསུམ་བདུན་ཉི་

ཤུ་གཅིག་ །བདུན་བཞི་བཞི་བདུན་ཉི་ཤུ་བརྒྱུད། །

བདུན་ལྔ་ལྔ་བདུན་སུམ་ཅུ་ལྔ།      །བདུན་ཐུག་ཐུག་

བདུན་བཞི་བཅུ་གཉིས། །བདུན་བདུན་བཞི་བཅུ་ཞེ་

དགའ་འོ། །ཐུག་གཅིག་གཅིག་ཐུག་ཐུག་རང་ཡིན། །

ཐུག་གཉིས་གཉིས་ཐུག་བཅུ་གཉིས་ལ། །ཐུག་

གསུམ་གསུམ་ཐུག་བཙེ་བརྒྱུད་དོ། །ཐུག་བཞི་བཞི་

ཐུག་ཉི་ཤུ་བཞི། །ཐུག་ལྔ་ལྔ་ཐུག་སུམ་ཅུ་ཐམ། །

དུག་དུག་སྐུམ་ཅུ་སོ་དུག་གོ། །ལྷ་གཅིག་གཅིག་ལྷ་  
ལྷ་རང་ཡིན། །ལྷ་གཉིས་གཉིས་ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ། །  
ལྷ་གསུམ་གསུམ་ལྷ་བཙེ་ལྷ་ལ། །ལྷ་བཞི་བཞི་ལྷ་ཉི་  
ཤུ་ཐམ། །ལྷ་ལྷ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷ་འོ། །བཞི་གཅིག་གཅིག་  
བཞི་བཞི་རང་ཡིན། །བཞི་གཉིས་གཉིས་བཞི་བརྒྱད་  
ཡིན་ལ། །བཞི་གསུམ་གསུམ་བཞི་བཅུ་གཉིས་  
སོ། །བཞི་བཞི་དགའི་བཅུ་དུག་གོ། །གསུམ་གཅིག་  
གཅིག་གསུམ་གསུམ་རང་ཡིན། །གསུམ་གཉིས་  
གཉིས་གསུམ་དུག་ཡིན་ལ། །གསུམ་གསུམ་དག་  
ལ་དགུ་ཟེར་རོ། །གཉིས་གཅིག་གཅིག་གཉིས་

གཉིས་རང་ཡིན། །གཉིས་གཉིས་དག་ལ་བཞི་ཞེས་  
གྲགས། །གཉིས་བཅུ་བརྒྱ་སྟོང་བྲི་འབུམ་དང་། །  
ས་ཡ་གྲེ་བ་དུང་ཕུར་རྣམས། །རྒྱུང་པའི་གྲངས་སུ་  
ཤེས་པར་བྱ། །ཐེར་འབུམ་ཁྲག་བྲིག་རབ་བཀྲམ་  
དང་། །གཏམ་དགྲིས་མི་འབྲུགས་བྱུང་འབྱེན་  
དང་། །སྤང་སྟེང་དེང་འདྲེན་མཐའ་སྤང་དང་། །རྒྱ་  
རིག་འོད་མཛེས་དབང་པོ་དང་། །ལེགས་བྱེན་  
རྟོགས་འགྲོ་འབྱེན་འདུལ་དང་། །བརྒྱ་རྟོགས་  
སྟོབས་འཁོར་བརྒྱ་ཤེས་དང་། །རྣམ་འབྱུང་སྟོབས་  
མིག་བྱུང་ཡལ་ཡལ། །བགྲང་ཡས་སྐྱག་ཡས་ཤང་

ཤང་བྱང་། ། གྲངས་མེད་པ་ནི་མཐའ་མ་ཡིན། །  
གཟུགས་སྒྲ་བསེ་རུ་གཅིག་གི་མིང་། ། ལག་མིག་  
བྱང་ཕྱོགས་འབྲིག་བཟོད་གཉིས། ། འཛིག་རྟེན་ཡིན་  
ཏན་མེ་གསུམ་མོ། ། མཚོ་ཆུ་དུས་དང་རིག་བྱེད་  
བཞི། ། འབྱུང་བ་མཐའ་དང་དབང་པོ་ལྟ། །  
མཚམས་རོ་བྲོ་བ་དུས་ནི་དུག། ། ཐུབ་རི་དྲང་སྟོང་  
གཟའ་ནི་བདུན། ། ཁྲ་སྒྲུལ་གདེང་ཅན་ལྟོས་འགྲོ་  
དང་། ། ཁོར་ལྷ་སྟེང་པ་ཞེས་པ་བརྒྱད། ། ཚ་གཏེར་  
གཟའ་བྲག་སྟོན་པོ་དག། ། བརྩ་ལ་ཕྱོགས་ཡིན་  
འཕྲོག་བྱེད་དག། ། བདེ་འབྱུང་དབང་ཕྱག་བརྩ་གཅིག་

གོ    |ཉི་མ་|བྱི་མ་ནི་བཅུ་གཉིས་ཡིན།    |ཁྱེས་བྱེད་  
འདོད་པ་བཅུ་གསུམ་མོ།    |ཡིད་དང་མ་རུ་སྤྱིད་བཅུ་  
བཞི།    |ཆོས་དང་ཉིན་ཞག་བཅོ་ལྔ་འོ།    |མི་བདག་  
རྒྱལ་པོ་བཅུ་དྲུག་སྟེ།    |ཉེས་པ་སྦྱོན་ནི་བཅོ་བརྒྱད་  
དོ།    |རྒྱལ་བ་ཉེར་བཞི་ཉེར་ལྔ་པ།    |དེ་ཉིད་ཉེར་  
བདུན་སྐར་མ་འོ།    |སེ་ནི་སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་ཏེ།    |  
འདི་དག་གྲངས་བཟའི་རྣམ་གྲངས་སོ།    |རབ་བྱུང་  
རྣམ་བྱུང་དཀར་པོ་དང་།    |རབ་ཁྱེས་སྦྱེས་བདག་ཨི་  
གི་ར།    |དཔལ་གཤོང་དངོས་པོ་ན་ཆོད་ལྡན།    |  
འཛིན་བྱེད་དབང་ཕུག་འབྱུ་མང་པོ།    |ཁྱེས་ལྡན་རྣམ་

གཞོན་ཁྱུ་མཆོག་དང་།      ལྷ་ཆོག་ས་ཉི་མ་ཉི་ཤེས་  
བྱེད། ལས་སྐྱོང་མི་བཟད་ཐམས་ཅད་འདུལ། ལྟན་  
འཛིན་འགལ་བ་རྣམ་འགྱུར་དང་། བོད་བྱ་དགའ་བ་  
རྣམ་གྱུལ་ཉིད།      རྒྱལ་བ་ཕྱི་ས་བྱེད་གདོང་ངན་  
དང་། ལག་སེར་འཕྱང་རྣམ་འཕྱང་སྐྱར་བྱེད་དང་། ལྟན་  
ལྡན་འཕམ་བ་དག་བྱེད་དང་། མཛེས་བྱེད་ཁྱོ་མོ་  
ལྷ་ཆོག་ས་དབྱིག་ བྱིལ་གཞོན་སྤྱེའུ་ཕུར་བྱ་དང་། ལྟན་  
ཞི་བ་ཕུན་མོང་འགལ་བྱེད་དང་། ལོངས་འཛིན་བག་  
མེད་ལྟན་དགའ་དང་། སྤྱིན་བུ་མེ་དང་དམར་སེར་  
ཅན། དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་དོན་གྲུབ་དྲག་ སྤྱོད་ངན་རྩ་ཆེན་



བྱུང་སྐྱེ་བ་ལ། མི་ག་དམར་ཁྱོ་བོ་བཅད་པ་ལོ། ཉི་མ་  
 ཟླ་བ་མི་ག་དམར་དང་། ལྷག་པ་ཕུར་བུ་པ་སངས་  
 དང་། སྒྲེན་པ་རྣམས་ནི་རེས་གཟའ་བདུན། སྒྲོ་  
 གཙན་དུས་མེ་དུ་མཛུག་གསུམ། བསྐྱེན་པས་  
 གཟའ་ནི་རྣམ་པ་བརྩ། ཉི་མ་ནམ་སོ་སྐྱེས་ཟླ་བ། །  
 བ་སྐྱར་སྐྱེས་མི་ག་བཀྲ་ཤིས་དང་། དམག་དཔོན་  
 མཆུ་སྐྱེས་ས་སྐྱེས་དམར། འཁྱིལ་ལྷག་ལག་དང་  
 ལྷ་མཆོམས་སྐྱེས། ཟླ་སྐྱེས་ལྷ་སྒྲ་མེ་བཞི་སྐྱེས། །  
 སྒྲ་མཁན་སྒྲོན་པོ་པ་སངས་ལ། སྒྲོན་བྱེད་སྒྲ་མ་  
 དཀར་པོ་དང་། ལྷ་མིན་སྒྲོན་སྒྲོན་ཉི་སྐྱེས་དང་། །

ནི་འགོ་དལ་འགོ་ནིས་རྣམ་གྲངས།      །ཐ་སྐར་བ་ཉི་  
མིན་དུག་དང་།    །སྐར་མ་མགོ་ལག་ནབ་སོ་རྒྱལ།    །  
སྐག་མཆུ་གོ་དབོ་མེ་བཞི་དང་།    །ནག་པ་ས་རི་ས་ག་  
དང་།    །ལྷ་མཆམས་སྒོན་སྒྱབས་རྒྱ་སྒོད་དང་།    །རྒྱ་  
སྒོད་གོ་བཞིན་མོན་ངེ་དང་།      །མོན་གྲུ་བྲུམས་སྒོད་  
བྲུམས་སྒོད་དང་།    །ནམ་གྲུ་རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་བདུན།    །  
བྱི་བཞིན་གོ་བཞིན་སྐར་ཁོངས་མཐུན།      །སོ་སོར་བྱི་  
ན་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད།      །ཆོས་ནི་དགའ་བ་བཟང་པོ་  
དང་།    །རྒྱལ་སྒོད་ཚྭ་གས་པ་ལན་གསུམ་གྱིས།    །  
ཚྭ་གས་རེ་ཤེས་བྱ་སྒྱུར་བའི་མིང་།    །རྣམ་སེལ་མཛེལ་

བོ་ཆེ་ལྷན་དང་། སྐལ་བཟང་བཟང་པོ་ཤིན་སྐངས་  
དང་། ལས་བཟངས་འཛིན་པ་བྱུག་ཏུ་སྐངས། །  
འཕེལ་ངེས་ཀན་འཛམས་དགའ་འཛིན། གྲུབ་པ་  
ཤིན་ལྷང་མཆོག་ཅན་དང་། ཡོངས་འཛམས་ནི་  
གྲུབ་སྐྱབ་དགོ་དཀར། ཆངས་དབང་ཁོན་འཛིན་ཉི་  
ཤུ་བདུན། བྱེད་པ་གདབ་བྱིས་རིགས་ཅན་དང་། །  
ཏིང་བརྟུང་བྱིས་སྐྱེས་ཆོང་བེའི། འཁྱུ་ནི་དང་ཀླང་  
བཞི་ལྷ། མི་སྐྱུག་བཞི་ནི་བྱན་མོང་མིན། ཞེས་  
ཕྱིས་ཀྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས། ཕྱིས་ཀྱི་སྡོན་དུ་འགྲོ་

བ་བསྟན་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་གསུམ་པའོ།།      །།

ཆེས་དང་གཟའ་དང་སྐར་མ་དང་།      ཁྱོད་བྱེད་ཡན་

ལག་ལྔ་ཡིན་ནོ།      མེ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་ནི།      །

རབ་བྱུང་ལ་སོགས་འདས་ལོ་བསྟེས།      ཁྲ་གྲོའི་

ལོར་ནི་རབ་ཏུ་གྲུབ།      ལག་པ་གདེངས་ཅན་སྟེ་བས་

སྟུང་།      ལྟག་མ་ཉི་མས་སྟུང་བ་ལ།      རྟག་ཉི་ལ་

སོགས་འདས་སྟེ་བསྟེ།      གནས་གཉིས་འོག་མ་ཁུ་

བོས་བསྟུང་།      དེ་ལ་མཁའ་མི་སྟེ་བས་བགོ་      ལྟག་

མར་གཉིས་བྱུང་དོ་ཐོག་ལྟག་      ཐིག་བྱུང་ཕྱི་མ་

བཞོལ་སྟེ་ཡིན།      རྟེན་པ་སྟེ་སྟེན་སྟེ་དག་གོ།      །

གནས་གསུམ་དབུས་མ་སོ་ཡི་སྒྱུར། ། འོག་མ་རོས་  
ཐོབ་བར་ལ་སྒྱུར། ། སྟེང་འོག་མིག་དང་སྒྱུམ་ཅུ་  
བསྟེ། ། མཁའ་རོས་བགོས་ལྷག་ཆུ་ཆོད་ཡིན། ། །  
ཆེད་པ་སྟེང་བྱིན་བྱབ་པས་བགོ། ། ལྷག་མ་གཟའ་ཡི་  
གནས་སུ་ངེས། ། གནས་གཉིས་ལ་ནི་ཉི་ཟླ་བསྟེ། །  
དུས་ཉིས་བགོས་ལྷག་ཆ་ཤས་གནས། ། རོར་ལ་  
འབྱུང་བ་བསྟེ་བར་བྱ། ། སྟེང་མ་མིག་གིས་བསྒྱུར་  
ལ་སྒྱིན། ། གྲུ་ལག་གིས་བགོས་ལྷག་མ་རིལ། །  
གནས་གསུམ་དབུས་མ་དྲག་པོས་བསྒྱུར། ། འོག་མ་  
བྱ་ག་མེ་ཡིས་བགོ། ། ཆེད་པར་མིག་བྱིན་དབུས་མ་

སྐྱུངས། །མཁའ་རོས་བགོས་ལྷག་ཆུ་ཆོད་དོ། །  
སྒྲེང་མ་མིག་གིས་བསྐྱར་བ་ལ། །ཆེད་པ་སྒྲིན་ལ་  
འཁོར་ལོས་བགོ །ལྷག་མ་སྐྱར་མའི་གནས་སུ་  
ངེས། །གཟའ་ཡི་གནས་སུ་ཟླ་བ་སྟེ། །ཆུ་ཆོད་  
གནས་སུ་མིག་མེ་སྒྲིན། །ཆ་ཤས་ཟླ་བ་རིལ་པོར་  
མིག །སྐྱར་མར་མིག་དང་ཆུ་ཆོད་དུ། །དྲག་པོར་བ་  
ཏུ་སྒྲིན་པར་བྱ། །ཟླ་བ་ཕྱི་མའི་ཕྱིས་གཞི་ཡིན། །  
གཟའ་ཡི་གནས་སུ་ཆོས་གྲངས་བྱིན། །དེ་ཉིད་ཆུ་  
ཆོད་གནས་ནས་སྐྱུངས། །སྐྱར་ཡང་རིལ་པོར་སྒྲིན་  
པར་བྱ། །དེ་ལ་རྒྱ་མཆོ་ཟླ་བས་བགོ །ཆེད་པ་མཉམ་

དང་མི་མཉམ་ལས།      ཁྲོན་འབྲི་མཚན་ཉིད་ཤེས་  
པར་བྱ། རྟེན་པ་མེད་ནའང་མཉམ་པ་ཡིན། ལྷག་  
མས་སྒྲ་བའི་རྐང་པ་བབྱང་།      འབྱུང་དང་འབྱུང་བ་  
མདའ་རིག་བྱེད། ཁེ་དང་ལག་པ་རི་བོང་ཅན།      །  
བསྐྱོག་པ་དང་བཅས་ཡིད་གྱིས་གནས།      རྒྱ་བ་དང་  
ནི་བཅུ་གསུམ་མདའ།      ཁིག་དང་ཉི་མ་དག་ལ་  
ཕྱོགས། ཁེ་དང་དྲག་པོར་ཆོས་ཞེས་བྱ། རྒྱ་མཚོ་  
ཕྱོགས་ལ་བྱ་ག་གཟུགས། མདའ་དང་བྱ་གར་ལག་  
པ་ཁིག་ འུས་དང་ལྷ་ལ་རྒྱལ་བ་སྟེ། ཐུབ་པ་ལ་ནི་  
དེ་ཉིད་དོ། འདྲ་ལྡན་ལྷ་མ་ཕྱི་མའི་ཆར། འཕྲིངས་

སྤྱད་ལོངས་མ་སྤྱད་པ་གཟུང་།      ཀླང་པ་སྤྲུམས་ཆ་  
ཤས་བསྐྱར།      །དུས་ཉིས་བགོས་པས་ཐོབ་པ་ནི།      །  
ཡང་དག་རྒྱ་བའི་ཆུ་ཆོད་ཡིན།      །ལྷག་མ་མཁའ་འོས་  
བསྐྱར་ལ་བགོད།      །ཆེད་པ་ཆུ་སྤང་གནས་སུ་  
བཞག      །ལྷག་མ་འོས་བསྐྱར་ཆེད་པ་དབུགས།      །  
ཀླང་པའི་མཆོམས་ནི་མ་འདས་ན།      །ཆུ་ཆོད་གཉིས་  
པོ་བསྐྱེ་བར་བྱ།      །འདས་ན་ཆུ་ཆོད་འོག་མ་ཡིས།      །  
ཀླང་པའི་ཆུ་ཆོད་དག་ལ་སྤྱངས།      །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་  
གཅིག་ཕབ་ལ།      །མཁའ་འོས་བསྐྱར་ལ་ཆུ་སྤང་  
གིས།      །སྤྱང་ལྷག་གཅིག་ཕབ་དུག་བསྐྱར་



དབུགས། །སྤངས་པའི་ལྷག་མ་གཟུང་བྱས་ཏེ། །  
གཟུང་ཡི་ཆུ་ཆོད་མན་ཆད་དུ། །སྒོན་དང་དབྱི་བར་བྱ་  
བ་ཡིན། །ཆོས་གྲངས་གང་ཡིན་གནས་གཉིས་  
སྟེ། །བྱས་ཏེ་གོང་མ་ཆུ་བོས་བསྐྱར། །འོག་མ་  
མེས་ཐོབ་སྟེང་ལ་བྱིན། །ཐོབ་ན་དུག་ཅུས་བགོ་བར་  
བྱ། །ཆེད་པ་སྐར་མའི་གནས་སུ་སྒྱེན། །ལྷག་མ་ཆུ་  
ཆོད་དུ་སྒྱེན་ནོ། །འོག་གི་ལྷག་མ་ཉི་ཤུས་བསྐྱར། །  
ཆུ་སྤང་དུ་སྒྱེན་ཉི་བར་ཡིན། །དེ་ཉིད་གནས་གཉིས་  
བགོད་བྱས་ལ། །སྐར་མའི་གནས་ནས་དུག་དང་  
ནོ། །ཆུ་ཆོད་གནས་ནས་ཞེ་ལྡེ་དོར། །མ་ལྡང་འཁོར་

ལོ་བསྐྱུན་ལ་དོར། །འཁོར་བྱེད་ལྷག་ནའང་དོར་བར་  
བྱ། །རྒྱ་སྐར་གནས་ནི་མཁའ་རས་བསྐྱར། །འོག་  
གི་རྒྱ་ཆོད་དང་ལྷན་པ། །འབྱུང་བ་མ་དང་ཟླ་བས་  
བགོ་ །ཆེད་པས་ཉི་མའི་རྒྱུད་པ་གཟུང་། །དུས་དང་  
རྒྱ་མཆོ་ཟླ་བ་སྟེ། །བཟློག་པ་དང་བཅས་རེ་ཡི་  
གནས། །གཟུགས་དང་མདའ་ལ་རེ་ཡིན་ཏེ། །  
མིག་དང་རྒྱ་མཆོ་དག་ལ་ཕྱོགས། །མེ་ལ་དྲག་པོ་  
ཞེས་བྱའོ། །དེ་ལྟར་སྐྱ་མ་ཕྱི་མའི་ཆར། །ལོངས་  
སྤྱད་ལོངས་མ་སྤྱད་པ་གཟུང་། །རྒྱུད་པ་སྐྱ་མས་  
ལྷག་ནམས་བསྐྱར། །སྤྱར་གྱི་བགོད་བྱེད་གྱིས་ཐོབ་

པ། །ཡང་དག་རྒྱ་བའི་ཆུ་ཚོད་ཡིན། །ལྷག་མ་  
མཁའ་རོས་བསྐྱར་ལ་བགོ །འཕྲོབ་པ་ཆུ་སྤང་  
གནས་སུ་བཞག །ལྷག་མ་རོས་བསྐྱར་ཆེད་པ་  
དབུགས། །ཉི་ཁྱེད་མཆོམས་ནི་མ་འདས་ན། །ཆུ་  
ཚོད་གཉིས་པོ་བསྟེ་བར་བྱ། །འདས་ན་ཆུ་ཚོད་འོག་  
མ་ཡིས། །ཁྱེད་པའི་ཆུ་ཚོད་དག་ལ་སྤྱངས། །དེ་  
ལས་གཅིག་ཕབ་དུག་ཅུས་བསྐྱར། །ཆུ་སྤང་གིས་  
སྤྱངས་ལྷག་མ་དག །གཅིག་ཕབ་དུག་བསྐྱར་  
དབུགས་སྤྱངས་ལྷག །གཟའ་དང་སྐར་མའི་ལོངས་  
སྤྱོད་དུ། །བྱང་བགྲོད་ལ་སྤྱིན་སྟོ་བགྲོད་དོར། །དེ་

ཡིས་གཟའ་ཉི་རྒྱུ་པར་དག      ཉི་མ་དག་པ་གནས་  
གཉིས་བཞག      །གཅིག་གི་སྐར་མར་ཆེས་བྱངས་  
བྱེན།      །ཆེས་བྱངས་ལོགས་བྲིས་དྲུག་གིས་  
བསྐྱར།      །དེ་ལ་གཟའ་ཡི་ཆུ་ཆོད་བསྟེ།      །ཐོབ་ན་  
དྲུག་ཅུས་བགོ་བར་བྱ།      །ཆེད་པས་སྐར་མའི་གནས་  
ནས་སྐྱངས།      །ལྷག་མས་ཆུ་ཆོད་སྐྱང་བར་བྱ།      །  
གཟའ་ཡིས་ཆུ་སྐང་དབྱགས་ཀྱིས་ནི།      །སྐར་མའི་ཆུ་  
སྐང་དབྱགས་སྐྱང་བྱ།      །གཟའ་དང་ཟླ་ཉི་སྐར་མའི་  
གནས།      །རི་དང་འཁོར་ལོས་བགོ་བར་བྱ།      །ལྷག་  
མ་གཟའ་དང་ཆུ་སྐར་གྱི།      །རྒྱུ་པར་དག་པ་མངོན་

སུམ་འཆར། ཉི་ཟླ་བསྐུས་པ་སྟོར་བ་ཡིན། ཆོས་  
གངས་མིག་བསྐྱར་ཟླ་བས་སྐྱངས། ཟུབ་པས་  
བགོས་ལྷག་བྱེད་པའོ། སྐད་ཅིག་བསྐལ་པའི་ལིའུ་  
ཐོ། བདེ་ཟླག་ཉིད་དུ་རྟོགས་འདོད་ན། བསྐལ་  
པའི་ལི་ཐོའི་རིའུ་མིག་ལ། ལོག་གང་ནག་ཟླའི་ཉི་ཁྱུ་  
འམ། གོང་གི་དཔོ་ཟླའི་ཉི་ཁྱུ་ལ། དེ་ལ་ཞག་  
གངས་ཅི་རིགས་པའི། རྟག་ལོངས་བྱིན་ལྷག་ཞག་  
གཅིག་གི ལོངས་སྟོང་དག་ཏུ་མ་ལོངས་པ། །  
གང་དེ་ལ་དའི་སྟོན་མིན། གཟའ་ཆོས་ཁྱུ་པ་འདི་  
ཉིད་དང་། ཆོས་མཚུངས་ཆོས་གཟའི་རྟག་ལོངས་

བྱིན། །གཟའ་ཆེས་སྤྱི་ལོར་རགས་པའང་ཐོན། །ཉི་  
མའི་སྤྱི་ལོར་གང་ཡིན་དེ། །འདོད་ཆའི་བར་གསེལ་  
གནས་གསུམ་བཞག། །ཟླ་ཆུ་དུས་ཀྱིས་རིམ་བསྐྱར་  
ལ། །འབྱུང་བ་མེ་ཟླས་བགོས་ལྷག་དོར། །ཐོབ་པ་  
འདོད་ཆ་ནས་གཟུང་སྟེ། །རང་རང་འཁོར་ལོས་ལུང་  
པ་དེ། །ཟླ་ཆུ་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་ལོངས་ཡིན། །གཟའ་  
ཉིའི་སྤྱི་ལོར་གནས་དུག་བགོད། །ལྷག་དང་བུ་མོར་  
ཟླ་བ་ནི། །དབྱི་ཞིང་ཉ་དང་སྤང་ལ་སྤྱིན། །སྤང་དང་  
སེང་གོ་ཆུ་གཏེར་ནི། །དབྱི་ཞིང་བུམ་པ་སྤྲིག་པར་  
སྤྱིན། །འབྲིག་པ་དཀར་པར་དུ་དབྱི་ཞིང་། །ཆུ་སྤྲིན་

གཞུ་ལ་སྒྱུན་བྱས་པས།      གཞུ་འཁྱེད་སྒྱུ་ལོར་རྣམ་  
པར་དག། གཞུ་འཁྱེད་ཆེས་དེའི་སྒྱུ་མ་ནས། སྒྱུ་ལོར་  
འདི་དག་ཁྱེད་གྱིས་སོ། ཁྱེད་མ་ལུ་མིག་གཞུ་བྱ་  
སྒྱུ་། གཞུ་འཁྱེད་ལྷ་བའི་ཁྱེད་ལ། གཞུ་འཁྱེད་ཆེས་གྱེད་གཞུ་  
ལོངས་བྱེད། ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་མ་རགས་པས་སྒྱུ་། བསྐྱེད་  
ལོངས་ཁྱེད་མ་སྒྱེད་དག་དང་། མཐུན་པར་གྱུར་ན་བཞུ་པ་  
ཡིན། ཁྱེད་ལྷ་མ་གཞུ་བའི་བར་ལོག་གི། གཞུ་འཁྱེད་  
དང་ཁྱེད་མའི་སྒྱུ་ལོར་དེ། ལྷ་གསལ་གསལ་སྒྱེད་ལུ་  
མིག། མ་ལྷོགས་བར་དུ་སྒྱེད་སྒྱེད་བ། གཞུ་མ་ལྷ་  
སྒྱེད་སྒྱེད་མཐུངས་བྱེད་པས་འགྱུ་བ། ཁྱེད་ལ་ལོར་ཆེས་

བྱིན་ཡིད་གྱིས་བགོ། རྟེན་འོར་མཉམ་དང་མི་མཉམ་  
ལྟ། །ལྷག་མས་ཆལ་ཤས་རེ་མིག་གཟུང་། །རིལ་  
ཆའི་རེ་མིག་གང་ཟེན་དེ། །སྐབས་དེའི་གཟའ་ཆེས་  
ལོངས་སྟོང་ལ། །འོར་མཉམ་སྟོན་ཞིང་མི་མཉམ་  
འབྱིང་། །ཉི་དག་གནས་གཉིས་གཅིག་ལ་ནི། །ཟླ་  
ཆེས་རེ་མིག་བྱིན་པ་ལ། །གཟའ་ཆེས་ལོངས་སྟོང་  
གྱིས་སྦྱང་བྱ། །ཉི་ཟླ་བསྐྱེས་པ་སྦྱར་བའོ། །ཆེས་  
རེང་བྱེད་པ་སྤྲ་བྱིན། །འཆར་བ་ངན་པ་བེའྲི་  
ཆེས། །མཆོད་གསུམ་དང་དེ་ཉིད་ཕྱི། །ཁྱུ་ཆེས་  
ལག་མིག་ཉེར་དགྲའི་སྤ། །ཆེས་ལོངས་སྤྲ་མས་



མཁའ་རོ་ལ།                      བློ་བྲལ་མ་ལངས་གོང་དུ་  
འདས།    དེ་དང་ད་ལྟའི་ལོངས་སྤྱོད་གཉིས།    །  
བསྐྱེད་ལ་མིག་གིས་ཐོབ་པའི་རོར།    བེའི་རྩ་བའི་  
ཡུན་ཚད་ཡིན།    བེའི་རྩ་བ་ཆ་དག་ལ་ནི།    ཆད་དེ་ད་  
ལྟའི་ཆོས་ལོངས་སྤྱོད།                      བློ་བྲལ་མ་ལངས་མ་  
གཟུང་སྟེ།    རྩོག་མ་ལངས་དབྱི་བྱེད་ཚད་ཡུན་སྤྱོད།    །  
མ་ལངས་ཆོ་ལོངས་མ་ལངས་མ་ལངས།    དེ་ཡི་ཡུན་དུ་  
སྤྱོད་པར་བྱེད།    བེའི་རྩ་བ་ཆ་དག་ལ་ནི།    ཆད་དེས་  
ད་ལྟའི་ཆོས་ལོངས་སྤྱོད།                      བློ་བྲལ་མ་ལངས་མ་  
གཟུང་སྟེ།    དེ་ཡི་ཡུན་དུ་སྤྱོད་པར་བྱེད།    མ་ལངས་

གོང་གི་ཆོས་ལོངས་ཕྱོགས།    །འབྲིང་བྱེད་ཆོད་ཡུན་  
སྡོད་པའོ།    །དེས་ན་སྤང་དོར་ཤེས་པར་བྱ།    །ལོ་  
བདག་དང་ནི་ཟླ་བདག་གིས།    །ཅིས་སུ་བཞེད་པའི་  
ཚུལ་དེ་ནི།    །རྒྱུད་ལས་འབྱུང་བ་འདི་ཡིན་ལོ།    །མེ་  
མཁའ་རྒྱ་མཚོ་ལས་བརྒྱུམས་པའི།    །ལོ་བདག་ལ་  
ནི་ཟླ་བསྟེས་ལ།    །གནས་གཉིས་སྟེང་མ་གང་ཡིན་  
པ།    །མཁའ་མཁའ་རྒྱས་བསྐྱར་འོག་མས་དབྱི།    །  
ལྷག་མ་དེ་ཟླ་མས་འཕྲོབ་གཟུལ།    །ལྷག་མ་མཁའ་  
རས་བསྐྱར་འཕྲོབ་དབྱུག    །ལྷག་མ་མཁའ་རས་  
བསྐྱར་འཕྲོབ་སྤང་།    །ལྷག་མ་རོས་བསྐྱར་རྟེན་པ་

དབུགས།                      །གཟའ་ཡི་གནས་སུ་གཉིས་སྒྱེན་  
ཞིང་།    །ཁུ་ཚོད་དུ་ནི་སུམ་ཅུ་བྱེན།    །རང་རང་འཁོར་  
ལོས་སྟེང་དུ་བྲིལ།    །ལོངས་སྟོང་དང་བཅས་སྒྲ་ལོ་  
འདས།    །དེ་ཡི་འབྲས་བུ་ཕྱི་ལོར་འཕེལ།    །ཡང་ན་  
སྒྲ་ལོའི་ངེས་པ་ལ།                      །གཟའ་གཅིག་དབུགས་ཚེས་  
མདའ་མེ་སྤང་།    །དབུགས་གཅིག་རི་ལྷ་མེ་ཡི་ཆ།    །  
ལྷ་མེ་གཟུགས་ནི་བྱེན་པས་གྲུབ།    །ལྷ་བདག་སོ་སོར་  
རྟོགས་བྱའི་ཕྱིར།                      །ལོ་བདག་གནས་གཞན་བཅུ་  
གཉིས་བཀོད།                      །ལྷག་སོགས་ཁྱིམ་གྱི་མཚན་མ་  
བློ།    །ལྷ་བ་རི་འབྱུང་ལྷག་གི་ནི།    །གཟའ་དང་དབུགས་

སོགས་རིམ་བཞིན་སྒྱུར།                      །དེ་བཞིན་དུ་ནི་སྒྲུང་

སོགས་ལ།      །རིག་བྱེད་མེ་འབྱུང་སྒྲུང་ལའོ།      །

གཟུགས་དང་རི་ཟླ་འབྲིག་པ་སྟེ།                      །མཚོ་དང་མེ་

འབྱུང་ཀུན་ཀྱང་། །ཟླ་བ་ལག་མིག་སེང་གོ་ལ། །རིག་

བྱེད་རྒྱལ་བ་བུ་མོ་སྟེ།                      །དུས་དང་ཟླ་དབང་སྒྲུང་

ལའོ། །གཟུགས་དང་རི་མཚོ་སྒྲིག་པ་ལ། །ཅེ་མོ་

ཅན་དང་མེ་བདག་གཞུ།                      །རྒྱ་མཚོ་རི་མེ་རྒྱ་སྒྲིག་

ཏེ། །དུས་དང་རིག་བྱེད་བུ་མ་པ་ལ། །མཁའ་དང་

མིག་མདའ་ཉ་ལ་བྱེན། །གཟའ་དང་རྒྱ་ཚོད་རང་རང་

གི། །འཁོར་ལོ་བགོས་ལྷག་གཟའ་སོགས་ཡིན།      །

དེ་ཡི་ཟླ་བའི་བདག་པོ་རྟོགས།      རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་  
མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་  
པ་ལས་ལྷ་བསྐྱུས་འཕྲོས་པ་དང་བཅས་པ་བཤད་པའི་  
སྐབས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་བཞི་པའོ།      ༥༥      ཟླ་བར་  
མིག་དང་ཉི་མ་བསྟེ།      མིག་གིས་བསྐྱུར་ལ་ཉ་ལ་  
གཅིག      སྟོང་ལ་གཉིས་ནི་སྦྱོན་པར་བྱ།      མཁའ་རོ་  
རྒྱ་མཚོས་བགོས་པ་ཡིས།      རྩེད་ལོར་དོར་ལ་ལྷག་  
མ་རྣམས།      འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་ལ་བགོ་བར་བྱ།      །  
རྩེད་པ་སྐར་མའོ་ལྷག་མ་ནི།      མཁའ་རོས་བསྐྱུར་ལ་  
བགོ་བར་བྱ།      རྩེད་པ་རྒྱ་ཚོད་གནས་སུ་བཞག      །

ལྷག་མ་མཁའ་རིས་བསྐྱར་ལ་བགོ། རྟེན་པ་ཆུ་སྤང་  
ཡིན་ཞེས་བྱ། །ལྷག་མ་དུག་གིས་བསྐྱར་བ་ལ། །  
རྟེན་པ་དབུགས་ཏེ་བུལ་པ་ཡིན། །འཁོར་ལོ་ལ་  
སྤངས་གཤོང་ཡིན་ལ། །དེ་ལ་འཁོར་ལོ་ཕྱེད་བསྐྱེས་  
པ། །དུས་མེད་ལོངས་སྤྱོད་དག་པ་ཡིན། །ཉིན་  
མཚན་རིང་བྱུང་རྟོགས་བྱས་ལ། །ཉ་ཡི་ཆེས་འབྱུང་  
ཟླ་བ་དང་། །དེ་ཡི་སྒྲ་གཙན་གཤོང་མཇུག་  
གཉིས། །གང་དང་ཉེ་བ་དེ་བཞེད་ལ། །ཉུང་གིས་  
མང་ལ་སྤྱང་བར་བྱ། །གཤོང་ལ་ཟླ་བས་སྤྱངས་པ་  
དང་། །ཟླ་བར་དུས་མེས་སྤྱངས་པའི་ཆོ། །སྐར་

མའི་གནས་ནི་སྟོངས་པ་དང་།                      རྒྱ་ཆོད་མཁའ་

མདའི་བར་ལ་འཛིན།            རྒྱ་བར་གཏོང་གིས་སྟོངས་

པ་དང་།            དུས་མེ་རྒྱ་བས་སྟོངས་པའི་ཆོ།            རྒྱར་

གནས་ཐིག་གྱུར་དབྱུག་གུ་ནི།            རང་ལྷ་མན་མཐོང་

ལྷག་མི་མཐོང་།            ཉེར་གསུམ་ཚུན་ལ་རིལ་པོ་

སྒྲིབ།            རྟེ་ལས་ལྷག་ན་འབྱུང་བ་ཡིས།            བགོས་

པས་ཐོབ་པའི་ལོར་ལ་ནི།            མདའ་ཤར་དུག་ཆ་མ་

གཏོགས་འཛིན།            རོ་ལ་སུམ་གཉིས་རིལ་ཕྱེད།            །

གྲུ་ལ་སུམ་ཆ་དུག་དུག་ཆ།            རྩོགས་ལ་བརྒྱད་ཆ་

ཙམ་ཞིག་འཛིན།            རྩག་པོར་བཙོ་ལྷ་ཆག་གཅིག་

འཛིན། །རིལ་འཛིན་ཕུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཡིན། །

ཕྱེད་ལ་དུག་དང་སུམ་ཆ་བཞི། །དེ་ཡི་གཞན་རྣམས་

རིགས་པས་ཆོད། །དུས་ནི་རེས་གཟའི་ལོངས་སྟོང་

དུ། །དབྱུག་དབྱུག་ཕུ་སྤང་ཉི་ཤུ་བྱེན། །དེ་དག་ཟད་

ཆེ་མཐོང་བ་ཡིན། །དེ་ལ་ཉིན་མའི་ཆད་ཀྱིས་

སྤངས། །མ་ལྔ་སྤང་སྤང་གཞན་འཛིན་པ་ཡིན། །

གཏོང་འཕྲོ་སྤང་འདྲིའ་མཐོང་བའང་སྤྱིད། །ལྷག་མ་

མཆན་མའི་ཆད་དང་སྟོར། །ཕྱོགས་ནི་ལྷ་བས་

གཏོང་སྤངས་ན། །བྱང་ཤར་ནས་འཛིན་ནམ་ཕྱེད་

ནའོ། །སྟོང་ལ་བྱང་ཉིན་མ་སྤང་ཤར། །གཏོང་གིས་



ཟླ་སྤངས་ཤར་སྟོན་ས།      །རྣམ་སྤྱོད་ནའོ་རྣམ་སྤྱོད་  
 སྟོ།    །སྤྱོད་ལ་བྱང་ཉེའི་སྤྱོད་གས་ནས་སོ།    །མཛུགས་  
 མས་སྤྱོད་བྱང་ཤར་ནས།      །རྣམ་སྤྱོད་ནའོ་རྣམ་སྤྱོད་  
 ཤར།    །སྤྱོད་ལ་བྱང་ཉེ་ཕན་ཚུན་མཉམ།    །ཤར་ནས་  
 སྤྱོད་དབང་རྣམ་སྤྱོད་མེད།      །རྒྱུ་གྱི་སྤྱོད་གས་ནས་  
 འཛིན་མི་སྤྱོད།    །ཁ་དོག་རིལ་པོ་འཛིན་པ་ན།    །  
 དམར་ནག་གཏོང་ཡིན་དམར་སྤྱོད་མཛུགས།      །ཁྱུ་སྤྱོད་  
 མགོ་ལག་སྤྱོད་མར་གཟུང་།      །མཁའ་འདྲ་ཚུང་དུ་  
 འཛིན་དུས་ནག      །སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གཉིས་ཁམས་དེ་  
 ལས།    །ཆེས་ན་དམར་ཤས་འབྱུང་བ་ཡིན།    །ཉི་མ་

འཛིན་པའི་མན་ངག་ནི། །གནམ་སྟོང་ཉི་སྐར་དག་པ་  
དང་། །སྒྲ་གཙན་གདོང་མཇུག་གང་ཉི་བརྟག་ །ཉུང་  
གིས་མང་ལ་སྦྱང་དགོས་པས། །སྒྲ་གཙན་གདོང་  
གིས་ཉི་མ་སྦྱང་། །ལྷག་མ་སྐར་མ་ཐེག་ལེ་དང་། །  
ཁུ་ཆོད་བཞི་བརྩུ་མན་ལ་འཛིན། །ཉི་མས་གདོང་  
སྦྱངས་སྐར་གནས་སྟོངས། །ཁུ་ཆོད་བརྒྱད་ཀྱི་བར་  
ཤར་འཛིན། །ཉི་མས་མཇུག་ཐེ་སྐར་གནས་  
སྟོངས། །ཁུ་ཆོད་བཞི་བརྩུ་འི་བར་ལ་འཛིན། །  
མཇུག་མས་ཉི་མ་སྦྱངས་པ་ན། །སྐར་སྟོངས་ཁུ་ཆོད་  
ལྷ་ཚུན་འཛིན། །ཆ་ཤས་ཇི་ཙམ་འཛིན་པ་ནི། །

གཞིང་མཁུག་ཉི་མས་སྐྱངས་པའི་ལྷག      །ལྷས་  
བགོས་ཐིག་ལེའམ་གཅིག་ཆེད་ན།    །རིལ་པོར་འཛིན་  
པ་ཉིད་ཡིན་ནོ།      །ཆེད་པ་གཉིས་ནས་བདུན་གྱི་  
བར།    །མི་སྒྲིབ་པ་ཡི་ཆ་ཤས་ནི།    །རེ་རེར་འཕེལ་བ་  
བརྒྱད་ཐོབ་ཆོ།      །སྐུམ་ཆ་གཅིག་ནི་སྒྲིབ་པར་  
སྒྲུང་།    །གཞིང་ལ་ཉི་མས་སྐྱངས་པ་དང་།    །ཉི་མར་  
དུས་མེས་སྐྱངས་པ་ཡི།    །ཆ་ཤས་སྒྲིབ་ཚུལ་རིགས་  
པས་ཆོད།    །དུས་ནི་ཆོས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལ།    །ཁུ་  
ཆོད་བརྩ་གཅིག་སྐྱང་ཉི་ཤུ།      །བྱིན་ཟད་མཆོམས་  
འཛིན་ཉིན་མཆོན་དཔག    །མཆོན་མེའི་སྤྱོད་འཛིན་མི་

མཐོང་ཞིང་།                      ཆོས་ལོངས་མང་ཆེ་ཤས་ཆེར་

འཛིན།                      འཛིག་རྟེན་ཆོས་གཅིག་འདིར་མཐོང་

སྤྱིད། རྟོགས་ནི་གདོང་ལ་ཉིས་སྒྱུངས་ན། བདེན་

བྲལ་ཉིན་སྤྱེད་སྤྱེད་གོང་ལྷོ། སྤྱེད་འོག་རུབ་ཏུ་ཉེ་ནས་

སོ། ཉི་མར་གདོང་སྒྱུངས་རུབ་བྱང་ནས། ཉིན་

སྤྱེད་ནའོ་སྤྱེད་གོང་རུབ། སྤྱེད་འོག་བྱང་ཉེའི་རྟོགས་

ནས་སོ།                      མཇུག་མས་འཛིན་པ་གདོང་དང་

མཚུངས། ཡང་ན་ལྷོ་བགྲོད་སྒྲུང་རྟོགས་དང་། །

བྱང་བགྲོད་སྤྱིན་པའི་ཁ་དོག་ནི། ཁྱེད་ཤར་རུབ་རི་

པའི་དཔངས།                      ཆོས་ཀྱི་ལྷག་ཆད་ཞིབ་མེར་

བརྟུག་      །ཅེས་ཅིས་ཀྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་  
དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས་སྐྱ་གཙན་  
དང་གཟའ་འཛིན་བཤད་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལྟ་  
པའོ།།      །།      ཟླ་བ་དག་པ་མཁའ་མེས་བསྐྱུར།      །  
དེ་ལ་སོ་སོའི་ཉིན་ཞག་བསྟེ།      །དེ་ཉིད་གནས་གསུམ་  
བཞག་པ་ཡི།      །འོག་མ་རི་མཁའ་རི་ཡི་བགོ་      །ཆེད་  
པ་བར་མར་བསྟེས་པ་ལ།      །རྒྱ་མཆོ་རོ་ཡིས་ཆེད་པ་  
ཡིས།      །སྟེང་ལ་སྐྱེས་པ་མི་གསལ་ཞག་      །དེ་ཉིད་  
གནས་གཉིས་བཞག་པ་ཡི།      །འོག་མ་བྱབ་པས་  
བགོས་ལྟག་དང་།      །ཆོས་དེའི་གཟའ་དང་མཐུན་ནམ་

བལྟ། ཁི་མཐུན་གྱུར་ན་གཅིག་ལ་སོགས། སྒོན་  
འབྲིད་བྱས་ལ་མཐུན་པར་བྱ། འདི་ལས་གཞན་དུ་  
སྒྲ་བ་འབྲུལ། མཐུན་པར་བྱས་པ་གསལ་བའི་  
ཞག བཀའ་ལྡན་སྤྱི་ཡི་ལོངས་སྤྱོད་དོ། དེ་ནས་སོ་  
སའི་ལོངས་སྤྱོད་ནི། བཀྲ་ཤིས་ལ་ནི་གསལ་ཞག་  
ལ། རི་དང་མཆོམས་དང་ཟླ་བ་བསྟེ། ལྷག་པའི་  
གསལ་ཞག་བརྒྱ་ཡིས་བསྒྱུར། མེ་དང་ཉི་མ་རི་  
ཡིས་སྤྱངས། ལྷུང་བུ་མཁའ་མཁའ་རོ་མིག་  
འབྲིད། དཀར་པོ་བཅུས་བསྒྱུར་ཆུ་ལོར་དབྲེག །  
སྤྲོན་པ་མཁའ་མིག་ལོར་ཆུ་དབྲེག དེ་ནས་རང་རང་

དགྱིལ་འཁོར་གྱིས།      །བགོ་བར་བུའོ་དགྱིལ་འཁོར་  
ནི།    །བཀ་ཤིས་ལ་ནི་རི་ལྷོ་རོ།    །ལྷག་པའི་རི་བུག་  
རི་ལྷོ་རོ།    །ཁྲ་མའི་སེ་མེ་རྒྱ་མཆོ་སྟེ།    །སྤྱིན་བྱེད་ཁྲ་  
མའི་རི་རྒྱལ་མིག་              །དལ་བའི་རོ་དུས་རི་མཁའ་  
ཟླ།    །ཆེད་ནོར་དོར་ནས་ལྷག་མ་རྣམས།    །སྐར་མས་  
བསྐྱར་ལ་རང་རང་གི་      །དགྱིལ་འཁོར་རྣམས་གྱིས་  
བགོས་ཐོབ་ནོར།      །སྐར་མའོ་ལྷག་མ་མཁའ་རོས་  
བསྐྱར།    །ཆེད་པ་རྒྱ་ཆོད་ལྷག་མ་རྣམས།    །མཁའ་  
རོས་བསྐྱར་ལ་ཆེད་པ་སྤང་།    །ལྷག་མ་རོས་བསྐྱར་  
ཆེད་པ་དབུགས།              །དྲག་གཟའི་དལ་བ་བར་པ་

ཡིན། ཁྱི་གཟའི་རྒྱང་འཛིན་ལོངས་སྤྱོད་དོ། རྒྱག་  
གཟའི་དལ་བ་བར་པ་དང་། ཁྱི་གཟའི་ཉི་མ་བར་བ་  
དག གནས་གཉིས་བྱས་པའི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ། །  
རང་རང་སྐྱེས་བྱིས་སྤང་བར་བྱ། བྱེད་བཅས་དགུ་  
སྤངས་བཀྲ་ཤིས་ལ། བྱེད་བཅས་མི་བདག་ལྷ་བའི་  
བུ། ཁྲི་མ་ལ་ནི་ཉི་མས་སྤངས། དཀར་པོ་ལ་ནི་རྒྱ་  
སྐར་དུག ཉི་མའི་བུ་ལ་ཉེས་པ་དོར། ཁ་ལྔ་  
འཁོར་ལོ་བསྐྱོན་ལ་དོར། འཁོར་བྱེད་ལྷག་ནའང་  
དོར་བར་བྱ། དོར་མ་དོར་གྱི་རི་མ་མིན་རི་མ། །  
དལ་བར་སྒྲོན་འབྲིད་ཤེས་པར་བྱ། ལྷག་མའི་སྐར་



མ་མཁའ་རྟེན་བསྐྱར།      འོག་གི་ཆུ་ཚོད་དང་ལྡན་  
པ། འབྱུང་བ་མེ་དང་ཟླ་བས་མགོ་ བྲོལ་པས་རང་  
རང་དལ་ཀྱང་གཟུང་།      བཀྲ་ཤིས་དེ་ཉིད་ཉེས་པ་  
རི། ཟླ་སྐྱེས་བཅུ་རི་མེ་རྣམས་སོ། ཟླ་མཁའ་བདེ་  
བྱེད་བྱ་ག་མེ། དཀར་པོ་མདའ་ཆུ་རི་བོང་ཅན། །  
མིག་ལག་ཆེས་མཆོམས་སྟེན་པ་སྟེ། དེ་ལས་ཟློག་  
པ་ཕྱི་ཀྱང་ངོ་། སྤྱི་ཕྱིར་བོས་དང་མ་བོས་སྟོམ། མ་  
བོས་སྟུན་མས་ལོངས་སྟོང་བསྐྱར། འབྱུང་བ་མེ་  
ཟླས་བགོས་པའི་ནོར། ཡང་དག་ཆུ་བའི་ཆུ་ཚོད་  
ཡིན། ལྷག་མ་མཁའ་རྟེན་བསྐྱར་བ་ལ། ཆུ་སྤང་

སྒྱུ་མེད་ལ་བགོས་ཐོབ་སྤང་། ལྷག་མ་རིས་བསྐྱར་  
དབྱགས་བསྐྱེས་ལ། བགོས་ཐོབ་དབྱགས་སྤྲུལ་ཤིས་  
པར་བྱ། ཀླང་པའི་མཆོམས་ནི་མ་འདས་ན། ཁུ་  
ཆོད་གཉིས་པ་བསྐྱེ་བར་བྱ། འདས་ནས་ཡང་དག་  
ཏུ་བ་ཡི། ཀླང་པའི་ཁུ་ཆོད་དག་ལ་སྤྱངས། དེ་  
ལས་གཅིག་ཕབ་དྲུག་ཅུས་བསྐྱར། སྤང་གིས་  
སྤྱངས་ལྷག་གཅིག་ཕབ་ལ། རིས་བསྐྱར་དབྱགས་  
ཀྱིས་སྤྱངས་ལྷག་རྣམས། བྱོགས་གཅིག་ལ་ནི་སྒྱུ་  
དོར་བྱ། དེ་ཡི་ངལ་བ་དག་པར་འགྱུར། སོ་སོའི་  
ངལ་དག་ག་ནས་གཉིས་བཞག འདྲག་གཟའི་གཅིག་

གིས་ཉེ་བར་སྦྱངས།      ཁི་གཟའི་རྒྱང་འཛིན་ལོངས་  
སྦྱོང་ལ།      དལ་བ་དག་པས་སྦྱང་བར་བྱ།      མ་ལྟང་  
འཁོར་ལོ་བསྒྲུན་ལ་དོར།      བསྒྲུན་པ་ཡོད་དམ་མེད་  
ཀྱང་རུང་།      འཁོར་བྱེད་ལྷག་ནའང་དོར་བར་བྱ།      །  
དོར་ན་རིམ་མིན་མ་དོར་རིམ།      ལྷག་མས་སྦྱར་བའི་  
རྒྱང་པ་གཟུང་།      ས་སྦྱེས་རྒྱལ་བ་མེ་མིག་  
གསུམ།      གཟུགས་མིག་རྣམ་གཉིས་སྦྱོན་ཆས་  
དག      མེ་འོ་རྩ་བར་དབང་ཕྱག་དང་།      སྦྱལ་མེ་  
མཁའ་སྦྱ་མེ་འབྱུང་ངོ་།      ཟླ་སྦྱེས་མི་བདག་མི་  
བདག་ཆོས།      འཁོར་བྱ་སྦྱོས་བྱེད་བདེ་བྱེད་རི།      །

འབྱུང་མཁའ་རྩ་བར་མཆོ་དབང་ཕུག་ མཁའ་མིག་  
ནོར་ལག་ཁྱ་མེའོ། སྒྲ་མཁན་ཕྱོགས་ཕྱོགས་བུ་ག་  
སྒྲ་ལ། དུས་དུས་འབྲིག་པ་འོད་དཀར་ཅན། ཁྱ་  
བར་མེ་དང་དུས་བུ་ག་ དྲག་པོ་མི་བདག་ཐུབ་  
པ་འོ། སྦྱོན་བྱེད་སྒྲ་མའི་དེ་ཉིད་གསུམ། རྒྱལ་བ་  
གཉིས་དང་ལག་མིག་གཉིས། སྦྱོན་ཆེས་བརྒྱད་  
དང་རྩ་བར་འོ། མཁའ་མེ་སྦྱོན་བུ་ག་མི་རི་འོ། །  
དལ་བུས་བགྲོད་པའི་དུས་མདའ་འབྱུང་། རིག་  
བྱེད་ཁྱ་བོ་མིག་ལག་མཁའ། ཁྱ་བར་མིག་དང་རིག་  
བྱེད་འབྱུང་། དུས་དང་སྒྲ་དང་ཡོན་ཏན་ནོ། རི་

ལྟར་རིམ་པ་ལུགས་འབྱུང་དང་། རིམ་མིན་ཀང་པ་  
ལུགས་བརྒྱུག་འཛིན། ལྟ་ཕྱིར་བོས་དང་མ་བོས་  
སྟོམ། ཀང་གཟུང་སྟོན་མས་ལོངས་སྟོད་བསྟུར། །  
མཁའ་རོས་རྟེན་པ་དབྱག་གུའོ། ལྟག་མ་མཁའ་  
རོས་བསྟུར་བ་ལ། རྒྱ་སྤང་བསྟེས་ལ་མཁའ་རོས་  
འཕྲོབ། རྒྱ་སྤང་ལྟག་མ་རོས་བསྟུར་ལ། །  
དབྱགས་བསྟེས་དུག་ཅུས་ཕྲོབ་པ་དབྱགས། རིམ་  
པའི་ཕྱི་ཀང་མཐའ་མ་དང་། རིམ་མིན་སྟུ་ཀང་དང་  
ཕོ་ལ། མཁའ་མེ་བགོས་པ་བྱུང་པར་ཡིན། ལྟ་  
ཕྱིར་ཕྱིན་དོར་སྟུར་བཞིན་བྱ། རང་རང་དལ་བ་དག་

པ་ལ། ཟུར་བར་རིམ་སྒོན་རིམ་མིན་དེ། གཤམ་  
ཏེ་དེ་བྱ་བ་ཉུང་བ་ན། དེ་བྱ་བ་དེ་བྱེད་དེ་བྱེད་བར་  
བྱ། དེ་ཡིས་ཟུར་བ་དག་པར་འབྱུང་། མ་དོར་མ་  
གཤམ་ཟུར་བ་ཤར། བཀལ་ལ་མ་དོར་དལ་བ་སྒྲོ། །  
དོར་ལ་མ་གཤམ་འབྱོག་པོ་ལྷུ་བ། བཀལ་དོར་འབྱུང་  
འབྱོས་བྱུང་དུ་བཟླ། རྩིས་ཀྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་  
བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས་  
གཟའ་ལྡེ་འཕྲོས་པ་དང་བཅས་པ་བཤའ་པའི་རབ་ཏུ་  
བྱེད་པ་དུག་པའོ། ། ། ལྷག་ལ་ཉིན་མཚན་  
དུག་གུ་ནི། རྣམ་མཁའ་མེ་ཞེས་ཡོངས་སུ་

གྲགས། སྤྲུམ་ཅུ་མོ་གཉིས་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། སྤྲང་གི་  
ཉིན་མཚན་ལ་ཤེས་བྱ། འབྲིག་པའི་ཉིན་མོ་སྤྲུམ་ཅུ་  
བཞི། ཉི་ཤུ་ཅུ་དྲུག་མཚན་དུ་དྲན། ཀླུ་ཉིན་མོ་  
སྤྲུམ་ཅུ་དྲུག་ མཚན་མོ་ལ་ནི་ཉེར་བཞི་བེད། སེང་  
གོ་ཉིན་མོ་སྤྲུམ་ཅུ་བཞི། ཉི་ཤུ་ཅུ་དྲུག་མཚན་མེའི་  
ཚད། བྱ་མོར་གྲགས་པའི་ཉིན་མཚན་ལ། སྤྲུམ་  
ཅུ་མོ་གཉིས་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། སྤྲང་ནི་ལྷག་དང་འདྲ་བ་  
ཡིན། སྤྲིག་པའི་ཉིན་ལ་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། མཚན་མོ་  
སྤྲུམ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་བེད། བཀའ་ཡི་བྲིམ་ལ་ཉི་ཤུ་  
དྲུག་ ཉིན་ཡིན་མཚན་ལ་སྤྲུམ་ཅུ་བཞི། རྒྱ་སྤྲིན་

ཉིན་མེད་ཉི་ཤུ་བཞི།      མཚན་མོ་སུམ་ཅུ་ཅ་ཐུག་  
གྲགས།   བུམ་པའི་ཉིན་མོ་ཉི་ཤུ་ཐུག་   སུམ་ཅུ་ཅ་  
བཞི་མཚན་དུ་དྲན།   ཉི་ཤུ་ཅ་བརྒྱད་ཉ་ཡི་ཉིན།   །  
མཚན་མོ་སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་ཟེར།   དེ་ལྟར་ཆུ་ཆོད་  
ཤེས་པར་བྱ།   དུས་སྟོར་ངེས་པ་རྟོགས་པའི་  
ཕྱིར།   ཉི་དག་སྐར་མ་མཁའ་རོས་བསྒྱུར།   འོག་  
མི་ཆུ་ཆོད་དང་ལྡན་པ།   མདའ་ཡོན་ལྷན་ཐོབ་  
འདས་པའི་བྱིམ།   ལྷག་མ་སུམ་ཅུས་བསྒྱུར་བ་  
ལ།   རྒྱ་སྤང་གཉིས་ཀྱིས་བགོས་ཐོབ་གཞུག་   །  
མདའ་ཡོན་ལྷན་ཐོབ་འདས་པའི་ཞག་   ལྷག་མ་ཐུག་



ཅུས་བསྐྱར་བ་ལ།      །ཀུ་ཚོད་ལ་སོགས་རིམ་བཞིན་  
བྱ།    །འདས་པའི་ཞག་གངས་ཇི་སྟེད་པ།    །གནས་  
གཉིས་སྟེང་མ་ཀུ་ཡིས་བསྐྱར།    །ཀུ་སྤང་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྔ་  
ཡིས།    །འོག་མ་བསྐྱར་ལ་དུག་ཅུས་བགོ་    །སྟེད་པ་  
སྟེང་དུ་སྦྱོན་པར་བྱ།    །སྟེད་པས་ལྟག་ན་གཅིག་སྦྱོན་  
བྱ།    །སྟེང་མ་དུག་ཅུས་བྲོབ་པ་རྣམས།    །ཀུ་སྦྱོན་ལ་  
སོགས་བྱང་བགྲོད་ལ།                      །སྦྱོན་པ་ཉིད་དུ་བྱ་བ་  
ཡིན།    །ཀུ་ཀློང་སོགས་སྟོ་བགྲོད་ལ།    །དོར་བས་  
ཉིན་མའི་ཀུ་ཚོད་ཤེས།    །འདས་པའི་ཞག་གངས་རང་  
རང་གི་    །ཀུ་སྤང་གིས་ནི་བསྐྱར་བར་བྱ།    །བསྐྱར་བ་

དེ་ལ་མཁའ་མེས་བགོ་ཐོབ་པ་བྱིས་དེར་འདས་པ་  
ཡི། རྒྱ་སྤང་ཡིན་ནོ་ཤེས་ལྡན་དག་དེ་ཡིས་བྱིས་  
བྱི་རྒྱ་སྤང་ལ། བྱི་བའི་ལྷག་མ་མའོངས་པ། རྒྱ་  
མཆོ་རྒྱ་དང་ཟླ་བ་ལ། ལྷུས་དང་སྤང་ལ་དྲུག་སྦྱོན་  
ཞིང་། སྤང་དང་བུ་མོ་རང་སར་བཞག་འབྲིག་པ་  
སེང་གོ་གའི་ངས་ཅན་དོར། ཀཾ་ཀཾ་ཏཱ་བཙེ་བརྒྱད་  
དབྱི། སྦྲིག་པ་ཉ་ལ་བརྩུ་ཡང་སྦྱོན། གཞུ་དང་རྒྱ་  
སྦྱོན་བུ་མ་པ་ལ། བརྩུ་གཉིས་ནོར་དུ་མཁས་པས་  
སྦྱོན། དེ་ལ་བྱུབ་པ་ཞིང་བུ་ནི། བྱིབ་མར་བཅས་  
པས་བགོ་བར་བྱ། ཐོབ་པའི་ནོར་ནི་རྒྱ་ཆོད་དེ། སྤྲ་

དོ་འདས་པ་ཕྱི་དོ་ལུས།      འདས་པའི་ཆུ་ཚོད་དུག་  
ཅུས་བསྐྱར།      དེ་ལ་མ་འོངས་ཆུ་སྤང་གིས།      བྱི་  
བས་མ་ལྔ་ཏ་ཏ་ཀུ་ལ།      ལུག་སོགས་དུག་ལ་རིམ་  
པ་སྟེ།      སྤང་སོགས་དུག་ལ་བསྐྱོག་པས་དབྱི།      །  
གལ་ཏེ་མ་ལྔ་ཏ་ཏ་ཕྱི་གལ་ལེ་ཤར།      དེ་ནི་དུས་སྟོར་ཏ་ཏ་  
ཀུ་ལ།      དེ་ལ་རང་རང་ཆུ་སྤང་གིས།      རྣམ་མཁའ་  
མཁའ་བྱང་ལུག་གི་ཚད།      རྣམ་མཁའ་རིག་བྱེད་  
མཆོ་མ་སྤང་།      སྟོང་པ་ནོར་ལྷ་བྱང་འབྲིག་པ།      །  
མཁའ་སོ་ཀུན་ཏུ་བྱན།      མཁའ་དུས་མ་རྣམས་  
སེང་གོ་ལའོ།      རྣམ་མཁའ་མཁའ་མཆོ་བུ་མོ་སྟེ།      །

རིམ་པའོ་རིམ་པ་མིན་པ་ལས།                      །སྤང་སོགས་

བཞེག་གོ་གངས་རིའི་བདག་ །དུས་སྤྱིར་གཅིག་དང་

ཕྱིད་པ་དང་།    །སུམ་ཆ་དགུ་ཆ་བཅུ་གཉིས་ཆ།    །

སུམ་ཅུའི་ཆ་ཡི་བྱེ་བྲག་རྣམས།                      །ཤེས་པར་གྱིས་

ཤིག་ལྟ་མཛེས་མ།                      །ཐྱི་བའི་ལྟ་གམ་སུམ་ཅུས་

བསྐྱར་།    །དེ་ལ་ཏ་ཏ་ཀལ་ཁུ་སྤང་གིས།    །བགོས་

པས་ཐོབ་པ་ཆ་ཤས་ཡིན།                      །ལྟ་གམ་དྲུག་ཅུས་

བསྐྱར་བ་ལ།    །ཁུ་སྤང་གིས་ཐོབ་དྲུག་གུ་ཡིན།    །

ཡང་ལྟ་གམ་དྲུག་ཅུས་བསྐྱར་བ་ལ།                      །ཁུ་སྤང་གིས་

ཐོབ་ཁུ་སྤང་ཡིན།    །ཡང་ལྟ་གམ་དྲུག་བསྐྱར་བགོས་

དབུགས་ཏེ།                      ཏྲ་ཀུལ་ཆལ་དབུགས་སྒྲུག་སྒྲུག་

དབུགས་། ཏྲ་སྒྲུག་སྒྲུག་ཏེ་གནས་སྒྲུག་བཞེད། །

དབུགས་སྒྲུག་སྒྲུག་ཏེ་གནས་སྒྲུག་ཏེ་སྒྲུག། ཏྲ་ཀུལ་ཏེ་

སྒྲུག་སྒྲུག་བསྒྲུག། ཏེ་གནས་ཏེ་སྒྲུག་སྒྲུག་སྒྲུག་

གནས་ ཏེ་ཏྲ་སྒྲུག་སྒྲུག་བསྒྲུག་སྒྲུག་ཏེ། ཏེ་གནས་

ཏེ་སྒྲུག་སྒྲུག་སྒྲུག་སྒྲུག་ ཏེ་གནས་ཏེ་སྒྲུག་སྒྲུག་སྒྲུག་

གནས་སྒྲུག་བསྒྲུག། ཏེ་གནས་དབུགས་སྒྲུག་ཏྲ་ཀུལ་

ཏེ། ཏྲ་སྒྲུག་སྒྲུག་ཏེ་གནས་ཏེ་སྒྲུག་ ཏེ་གནས་

སྒྲུག་སྒྲུག་བསྒྲུག་བསྒྲུག། ཏེ་གནས་ཏེ་སྒྲུག་སྒྲུག་

གནས་ ཏེ་གནས་ཏེ་གནས་སྒྲུག་བསྒྲུག་ཏེ། །

ཕྱེད་པས་ལྷག་ན་གཅིག་སྒྱེན་བྱ། །གཉིས་ལས་མང་  
བ་མི་སྤྱོད་དེ། །གཅིག་གི་བདག་པོ་ཉི་མ་སྟེ། །  
གཉིས་ཀྱི་བདག་པོ་ལྷ་བ་ཡིན། །དེ་ནས་དུས་སྒྱུར་  
སུམ་ཆ་བརྟག། །སྒྲར་བཞིན་ཆ་ཤས་དུག་ཅུས་  
བསྒྲར། །ཁུ་ཆོད་སྟེང་གཞུག་དུག་བརྒྱས་བཤོད། །  
ཇི་སྤྱོད་ལྷག་ན་གཅིག་སྒྱེན་བྱ། །ཆེད་པ་གསུམ་ལས་  
མང་མི་སྤྱོད། །གཅིག་ནི་ཏ་ཏ་ཀུ་ལ་ཡིན་ཏེ། །  
གཉིས་ནི་ཏ་ཏ་ཀུ་ལ་ནས་བྱངས་སྟེ། །གསུམ་བྱུང་  
དགུ་ཡི་དུས་སྒྱུར་བཤའ། །གང་ཡིན་བདག་པོའི་  
འབྲས་བུ་འབྱུང་། །དེ་ནས་དགུ་ཆ་བརྟག་པར་བྱ། །

ཆ་ཤས་དུག་ཅུས་བསྐྱར་བ་ལ།                      རྒྱ་ཆོད་སྟེང་

གཞུག་མཁའ་སྟོང་མིག་                      བགོས་པས་ལྷག་ན་

གཅིག་སྒྱུན་བྱ།    དེ་ནི་དུས་སྟོར་དགུ་ཆ་སྟེ།    ཐོག་

མར་ཏྭ་ཀུ་གང་ཡིན་ནས།    བཟུང་ལ་དགུ་ཆ་གང་

ཡིན་ལྟ།    གང་ཡིན་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་།    །

ལུས་སེང་གཞུ་རྣམས་ལྷག་ནས་བགྱངས།    རྒྱ་སྒྱུན་

བུ་མོ་སྒྲང་རྣམས་ནི།                      རྒྱ་སྒྱུན་ནས་ནི་ཐོག་མར་

བྱ།    འབྲིག་པ་བུམ་པ་སྒྲང་རྣམས་ནི།    དང་པོ་སྒྲང་

ནས་གྲངས་གཟུང་ངོ།    ཀུ་ཀྱང་དང་སྒྲིག་པ་ཉ།    །

ཀུ་ཀྱང་ཉིད་ཐོག་མར་བཞག་    བཟུ་གཉིས་ཆ་ནི་ལྷ་བ་

ལ། །ཆལས་རྟུག་རྩས་བསྐྱར་བ་ལ། །ཁུ་ཚོད་སྟེང་  
གཞུག་མཁའ་ཚེས་ཀྱིས། །ཐོབ་ལ་ལྷག་ན་གཅིག་  
སྟོན་བྱ། །༡༡་ཀུ་ལ་ནས་བབྲངས་པ་ཡི། །གང་  
ཡིན་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་། །གཞན་ཡང་  
སུམ་རུའི་ཆ་ལ་ཡང་། །ཆལས་སྒྲར་བཞིན་བསྐྱར་  
བ་ལ། །ཁུ་ཚོད་བརྟུག་ལ་མཁའ་རས་བགོ །ལྷག་  
ན་ཐོག་ལ་གཅིག་སྟོན་བྱ། །མིག་དམར་སྟེན་པ་ཕྱར་  
བུ་དང་། །གཟའ་ལག་པ་སངས་རིམ་བཞིན་  
བཞག །ལྷ་དང་ལྷ་དང་བརྒྱད་བརྟན་ལ། །གནས་  
གཉིས་དགའི་བཀོད་པ་ལས། །ལྷག་སོགས་མི་



མཉམ་པ་ཡི་བྱིམ།      རིམ་པ་བཞིན་དུ་བབྱངས་པ་  
ཡིས།      །དབུས་ཀྱི་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་།      །  
སྤང་སོགས་མཉམ་པ་རིམ་མིན་ཏེ།      །དེ་ལྟར་ཤེས་བྱ་  
མཛེས་མ་ཀྱེ།      །ཡུལ་དུག་དུས་སྒྱུར་བཤད་པར་  
བྱ།      །ཐོག་མར་འཕགས་ཡུལ་ཁུ་སྤང་ནི།      །ཁུ་བྱག་  
མིག་ནི་ལྷག་གི་སྤང་།      །དུག་རིམ་མིག་ནི་སྤང་གི་  
སྤང་།      །མཁའ་མཆོ་མིག་ནི་འབྲིག་པའི་སྤང་།      །  
མཁའ་མཁའ་མེ་ནི་ཀཏཱ།      །རི་མེ་ཕྱེ་མོ་ཅན་  
སེངྒེ།      །མཆོ་དབང་མི་ནི་བུ་མོ་འོ།      །སྤང་སོགས་  
རིམ་པ་མིན་ལས་བསྐྱེག      །བྱུང་པར་བོང་ལ་འདི་ལྟ་

[illegible]

ལས་ཤེས། རྒྱ་ནག་ལ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ལག་བྲག་  
མིག་ནི་ལྷག་གི་སྤང་། སྤྱག་རོ་མིག་ནི་སྤང་གི་  
སྤང་། དབང་པོ་སྤྱེ་མིག་འབྲིག་པའི་སྤང་། །  
མཁའ་མཁའ་མེ་ནི་ཀཏྟ། རྒྱ་དབང་མེ་ནི་སེང་  
གོའི་སྤང་། དབང་པོ་རི་མེ་བྱ་མེའི་སྤང་། སྤང་  
སོགས་རིམ་པ་མིན་པས་བསྐྱོག་ ཀའ་ལ་ཤ་ལ་འདི་  
ལྟ་སྟེ། མཁའ་བྲག་ལག་པ་ལྷག་གི་སྤང་། །  
མཁའ་དུས་མེ་ནི་སྤང་གི་སྤང་། མཁའ་མཁའ་  
མིག་ནི་འབྲིག་པའི་སྤང་། མཁའ་མཁའ་མེ་ནི་ཀཏྟ་  
ཏྟ། མཁའ་རོ་མེ་ནི་སེང་གོའི་སྤང་། མཁའ་བྲག་

མེན་བྱ་མེན་སྤང་། །སྤང་སོགས་རིམ་པ་མིན་ལས་  
ཤེས། །གངས་ལྡན་ལ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། །སྤྱལ་གྱ་  
མིག་ནི་ལྷག་གི་སྤང་། །མིག་དབང་ལག་པ་སྤང་གི་  
སྤང་། །མཁའ་གྱ་སྒྲིབ་འབྲིག་པའི་སྤང་། །མཁའ་  
མཁའ་མེན་ཀཏུ། །མིག་རི་མེན་སང་གའི་  
སྤང་། །སྤྱལ་མཁའ་ཁུ་བོ་བྱ་མེན་སྤང་། །སྤང་  
སོགས་རིམ་པ་མིན་པས་བསྒྲིག་ །དེ་རྣམས་ཡུལ་  
དྲག་སོ་སོ་ཡི། །སྤང་ཆད་ཉིད་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །སོ་  
སོའི་ཁུ་སྤང་འཆོལ་འདོད་ན། །འཕགས་ཡུལ་བོད་  
ལི་རྒྱ་ནག་དང་། །ཀེ་ལ་ཤ་དང་གངས་ལྡན་ལ། །

ཕྱོགས་བྱག་གླུ་རི་དུས་མདའ་ཡིས།      རྒྱུ་ཆོད་དུག་  
ཅུ་ལ་ཐོབ་པའི།      ཁོར་དེ་བགྲོད་རེའི་འཕེལ་འགྲིབ་  
ཡིན། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡུལ་དུག་གི་ རྒྱ་སྤང་སོ་  
སའི་བཟོ་ཚུལ་ནི། མཁའ་མཁའ་མེ་ནི་གནས་དུག་  
བཞག་ ཉིན་ཞག་རྒྱུ་ཆོད་དུག་ཅུ་ལ། ཕྱོགས་ཐོབ་  
ཁོར་གྱིས་གནས་དུག་གི་ དང་པོར་ཕྱི་བ་ལྷག་གི་  
སྤང་། ཁོར་དེ་རྒྱ་སྤང་དག་ཏུ་གསེལ། བགོད་  
གཞི་ཡིན་ལོ་དེ་ལ་ཡང་།      ཆོས་ཐོབ་ཁོར་གྱིས་  
གཉིས་པ་ཕྱི། སྤང་གི་སྤང་ཡིན་བགོད་གཞི་ལ། །  
རོས་ཐོབ་ཁོར་གྱིས་གསུམ་པར་ཕྱི།      འབྲིག་པའི་

སྤང་ཡིན་བགོད་གཞི་ལ།      །བགོད་བྱེད་མེད་པས་  
བཞི་པ་དེ།      །རང་སར་བཞག་པ་ཀཏའི་སྤང་།      །  
བགོད་གཞི་བརྩས་ཐོབ་ལོར་དེ་ནི།      །ལྷ་པར་སྦྱིན་པ་  
སེང་གའི་སྤང་།      །བགོད་གཞི་མཁའ་མིག་གིས་ཐོབ་  
ལོར།      །མེས་བསྐྱུར་དྲུག་པར་སྦྱིན་པ་ཡིས།      །བྱ་  
མའི་སྤང་ཡིན་སྤང་སོགས་ཀྱང་།      །རིམ་པ་མིན་  
ལས་ཤེས་པར་བྱ།      །དེ་ནི་འཕགས་ཡུལ་སྤང་ཆད་  
ཡིན།      །དེ་བཞིན་ལྷག་མ་ཡུལ་ལྷ་ཡང་།      །ཉིན་ཞག་  
ཅུ་ཆེད་དྲུག་ཅུ་ལ།      །བྱག་སྒྲུ་རི་དུས་མདའ་རྣམས་  
ཀྱིས།      །བགོད་བྱེད་སོ་སོ་མ་གཏོགས་པ།      །ལོར་དེ་

སྒྲུང་དུ་གསེལ་བ་སོགས།      །འཕགས་ཡུལ་བཞིན་  
དུ་བཅུལ་བས་འགྲུབ།      །ཉི་དག་སྐར་མ་མཁའ་རོས་  
བསྐྱར་།      །འོག་གི་ཁུ་ཆོད་དང་ལྡན་པ།      །མདའ་ཡོན་  
ཟླས་ཐོབ་འདས་པའི་བྱིས།      །ལྷག་མ་སུམ་ཅུས་  
བསྐྱར་བ་ལ།      །ཁུ་སྒྲུང་གཉིས་ཀྱིས་བགོས་ཐོབ་  
གཞུག      །མདའ་ཡོན་ཟླས་ཐོབ་འདས་པའི་ཞག      །  
ལྷག་མ་དུག་ཅུས་བསྐྱར་སོགས་ལ།      །ཁུ་ཆོད་ལ་  
སོགས་རིམ་བཞིན་བཅུལ།      །འདས་ཞག་རང་རང་  
སྒྲུང་གིས་བསྐྱར།      །སུམ་ཅུའི་ཆེས་ཐོབ་འདས་པའི་  
སྒྲུང་།      །དེ་ཡིས་བྱིས་ཀྱི་ཁུ་སྒྲུང་ལ།      །ཐོབ་པའི་ལྷག་

མ་མའོངས་པ།                      ཉིན་མཚན་རིང་ཐུང་བྱེ་བྲག་  
དང་།    ལྷ་ཏྲེ་ཕྱི་ཏྲེ་རིང་ཐུང་གི    འདྲེ་བ་རྟོགས་  
ཕྱིར་འདི་ལྟར་བྱ།            འདུས་སྦྱོར་འཕྲོ་མཚམས་གྱུར་  
བའི་ཆོ།    ཉིན་མོ་འདུས་སྦྱོར་དུག་དུག་དང་།    ལྷ་ཏྲེ་  
ཕྱི་ཏྲེ་གསུམ་གསུམ་མོ།            འདུས་སྦྱོར་འཕྲོ་ཅན་ཡོད་  
བའི་ཆོ།    ཉི་མ་གང་གནས་བྱིམ་དེ་ཡི།    འདུས་སྦྱོར་  
མའོངས་ཆུ་སྤང་ལ།            འདྲེ་རྗེས་འདུས་སྦྱོར་གཉིས་པ་  
དང་།    གསུམ་པའི་ཆུ་སྤང་སྦྱོན་པར་བྱ།    འདས་  
ཞག་བཞི་པའི་སྤང་གིས་བསྐྱར།            གསུམ་ཅུ་འི་ཆས་  
ཐོབ་བསྐྱེས་པ་ཡིས།            ལྷ་ཏྲེ་ཡུན་ཚད་རྟོགས་པར་



འགྱུར། །བཞི་པའི་ཆུ་སྤང་རིལ་པོ་ལ། །ངོ་ཐོག་  
འདས་པའི་སྤང་གིས་སྤངས། །ལྷག་མ་བཞི་པའི་མ་  
འོངས་སྤང་། །བཞི་པའི་མ་འོངས་སྤང་སྟེང་སྟ། །  
ལྷ་པ་དྲུག་པའི་ཆུ་སྤང་སྟོན། །འདས་ཞག་བདུན་  
པའི་སྤང་གིས་བསྐྱར། །སུམ་ཅུའི་ཆས་ཐོབ་བསྐྱེས་  
པ་ཡིས། །ཕྱི་ངོའི་ཡུན་ཚད་རྟོགས་པར་འགྱུར། །  
སྤྱི་ཕྱི་གཉིས་བསྐྱེས་ཉིན་མེའི་ཚད། །ཉིན་མེའི་ཆུ་  
སྤང་དྲུག་གུར་ངེལ། །མཁའ་རོ་ལ་སྤང་མཚན་  
མེའི་ཚད། །མཚན་མེའི་ཞིབ་ཕྱིས་ཉིན་མོས་འགྲེ། །  
༥༥་ཀལ་དུས་སྟོར་རྟོགས་བྱའི་ཕྱིར། །ཆ་བདུན་

ཐུར་མའི་བགོད་གཞི་ནི། བྱིམ་ནི་གང་ལ་གནས་པ་  
ཡི། ཉི་ཕྱེད་ཡན་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལ། དེ་ཉིད་དུས་  
གྱི་ཐུར་ཤིང་ནི། གྲིབ་མར་བཅས་པས་བསྐྱར་བར་  
བྱ། དེ་ཡང་གྲིབ་མའི་ངེས་པ་ནི། ཀཾཀ྾ཏ་ལ་གྲིབ་  
མ་མེད། སེང་གོན་ས་ནི་ཆུ་སྤོན་བར། དེ་དེ་  
འཕར་ཞིང་ཆུ་སྤོན་ལ། གྲིབ་མའི་ཆ་ཤས་དུག་  
འབྱུང་ངོ་། བུམ་པ་ནས་ནི་དེ་དེ་འགྲིབ། དེ་ནི་  
བགོད་གཞིའི་བྱ་ཚུ་ལ་ཡིན། དེ་ལ་ཐུབ་པ་ཤིང་བྱ་  
ནི། གྲིབ་མར་བཅས་པས་བགོས་ཐོབ་དུག། །  
ལྷག་མ་མཁའ་རོས་བསྐྱར་ཐོབ་སྤང་། སྤྱོད་འདས་

པའི་ལོངས་སྤྱོད་འཆར།      ཉི་ཕྱེད་མན་གྱི་ལོངས་

སྤྱོད་ལ།      །བསྐྱར་བགོད་གོང་བཞིན་བྱས་པ་

ཡིས།      བྱིང་མ་ལོངས་ལོངས་སྤྱོད་འཆར།      །དེ་

དུས་ཉིན་མའི་ལོངས་སྤྱོད་ལ།      །མ་ལོངས་ལོངས་

སྤྱོད་དེས་སྐྱངས་པས།      །འདས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་

འབྱུང་བར་འབྱུར།      །འདས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་སྐྱང་དུ་

གསེལ།      ཉི་མ་བྱིམ་ནི་གང་གནས་གྱི།      །མ་ལོངས་

ཁུ་སྐྱང་གང་ཡིན་དང་།      །དུས་སྤྱོད་མ་ལོངས་པ་

ནམས་གྱི།      །ཁུ་སྐྱང་གིས་སྐྱངས་སྐྱང་ན་འདས།      །

གང་ཆེ་མ་སྐྱང་ཏ་ཏ་ཀལ་ཡིན།      །ཡུལ་དུག་སེ་སེའི་

༥༥་ཀལ་ཡང་། ། རོ་ཤི་ཁྱ་སྤང་ལ་བརྟེན་ནས། །

ཆོ་ག་གོང་བཞིན་བྱས་པས་རྟོགས།      ཁྱིམ་གྱི་ལག་

ལེན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་

བྱེད་པ་ལས་དུས་སྒྱེར་བཤད་པའི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་

བདུན་པ་ལོ།།      །།      འདི་ནི་ཀུན་གྱི་གཞིར་གྱུར་

པ། ཁྱ་བའི་རྒྱད་གསུངས་བསྟུས་པས་ན། ཁྱས་

པར་བཤད་འདོད་བདག་ལ་བྱང་།      །ལོག་གཅིག་།

མཁའ་དུས་མེས་བསྐྱེད་བའི།      །སྤུམ་བཟུངས་ཀྱི་ཅི་

མ་ཡི། བྱིམ་བཞག་དགྱིལ་འཁོར་གྲངས་སུ་

ངེས་། ། དགྱེལ་འཁོར་དེ་ཉིད་གནས་གཉིས་

བཀོད། འོག་མ་མིག་བསྐྱར་མདའ་རྩིས་བགོ། །  
ཆེད་པ་སྟེང་སྒྱུན་ཞག་ཡིན་ལ། ལྷག་མ་མཁའ་རྩིས་  
བསྐྱར་ཐོབ་དབྱག་ དེ་ལྷག་མཁའ་རྩིས་བསྐྱར་ཐོབ་  
སྤང་། ཡང་ལྷག་རྩིས་བསྐྱར་ཐོབ་པ་དབྱགས། །  
སྤང་ཡང་འདོད་བསྐྱར་ཐོབ་འདོད་ཆ། ཟླ་རི་མེ་ཞག་  
ཀྱ་མཆོད་དབྱག་ རུས་མེ་སྤང་ལ་དབང་པོ་  
དབྱགས། རི་བོ་འདོད་པའི་ཆ་རྣམས་ནི། ཉི་མའི་  
ཆོས་ཞག་དཀྱིལ་འཁོར་ཡིན། དཀྱིལ་འཁོར་དེ་ཡི་  
ཞག་གི་གནས། མཁའ་རྩིས་བསྐྱར་ལ་ཀྱ་ཆོད་  
བཅུག་ སྤང་ཡང་མཁའ་རྩིས་བསྐྱར་སྤང་བཅུག་ །

དེ་ཡང་རྩིས་བསྐྱར་དབུགས་བཅུག་ལ། སྒྲུར་ཡང་  
འདོད་བསྐྱར་ཆ་བཅུག་ནས། འི་མཁའ་རིས་  
བསྐྱར་གནས་གསུམ་བཞག། འོག་མ་རི་མཁའ་རི་  
ཡིས་བགོ། ཐོབ་ཞོར་བར་གྱིན་ཆུ་རྩིས་བགོ། ཞོར་  
གྱིས་སྟེང་མར་ཕྱི་བའི་ལྷག། འི་མ་མཁའ་རིས་བགོ་  
ལྷག་མ་དེ། འི་མཁའ་རི་ཆ་ཞོར་འདོད་པས། །  
བགོས་ལྷག་འདོད་ཆ་ཆེད་པ་གང་། འིས་བགོ་ལྷག་  
དབུགས་ཐོབ་པ་དེ། མཁའ་རྩིས་བགོས་ལྷག་སྤང་  
ཡིན་ཞོར། མཁའ་རྩིས་ཐོབ་ཞོར་ཞག་དང་ལྷག། །  
ཆུ་ཆོད་ཡིན་ཞོར་ཞག་སར་ནི། མཁའ་དུས་མེ་དང་མི་

བདག་དབྱུག      ཡིད་སྤང་གཟུགས་དབྱུགས་ཉི་

འདོད་ཆ།    གཟུགས་མིག་ཟླ་བ་དེ་མཁའ་དེའི།    །

ཆ་རྣམས་ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་ཡིན།      དགྱེལ་

འཁོར་སེ་སེའི་ཞག་རྣམས་ཀྱི།    དུས་ཀྱི་རྟག་ལོངས་

འདི་ལྟ་སྟེ།      ཉི་ཁྱིམ་ཆེན་མོ་དུག་བརྒྱའི་

དབྱུགས།    རོ་དང་མཁའ་རས་ཀྱི་ཆོད་དུ།    ཁྱིམ་

བས་མཁའ་དུས་ཤར་བ་དེ།    ཉིན་ཞག་དུས་ཀྱི་རྟག་

ལོངས་ཡིན།      ཉི་ཁྱིམ་ཆེན་མོ་དུག་བརྒྱའི་

དབྱུགས།    རི་མཁའ་དེས་བསྐྱར་གནས་གསུམ་

བཞག    རོག་མ་དེ་མཁའ་དེ་ཡིས་བཞོ།    རྩོམ་མོར་

བར་བྱིན་ཆུ་རོས་བགོ། རྟེན་པས་སྟེང་མར་སྤྱི་བའི་  
ལྷག། རི་མཁའ་རི་དང་དུས་མཁའ་རོས། རྩིལ་  
བས་ཆུ་ཆོད་བྱག་མདའ་དང་། རྒྱང་མེ་དབྱགས་  
མཆོ་རི་མཁའ་རིའི། ཁུགས་མི་བདག་ཆོས་ཞག་  
གི། དུས་ཀྱི་རྟག་ལོངས་རྣམ་པར་དག། ཆོས་ཞག་  
དུས་ཀྱི་རྟག་ལོངས་དེ། མཁའ་རོ་རོ་དང་རི་མཁའ་  
རོས། རིམ་པས་བསྐྱར་ལ་རང་རང་གི། ཁ་རྣམས་  
རང་རང་གནས་སུ་བཅུག། ཆོགས་དེ་གནས་གཉིས་  
འོག་མ་ལ། མིག་བསྐྱར་མདའ་རས་སྤྱི་བའི་  
ལོར། རྟེང་མར་བྱིན་ལ་རི་མཁའ་རི། རོ་དང་



མཁའ་འཁོར་སྒྲུང་འདྲིལ་བས།      རྒྱ་ཆོད་མཁའ་འཁོར་

མིག་དབང་སྤང་།      རྒྱ་མཆོད་བྱུགས་ལ་གྲུ་དུས་

གཟུགས།      རི་མཁའ་རིའི་ཆ་དེ་དག་ནི།      བྱིས་

ཞག་དུས་གྱི་རྟག་ལོངས་ཡིན།      ཡུལ་གྱི་རྟག་

ལོངས་འདི་ལྟ་སྟེ།      བྱིས་ཞག་དཀྱིལ་འཁོར་མཁའ་

དུས་མེས།      རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་སྒྲུང་དང་ནི།      རྟག་

བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ་བགོས་པས།      རྒྱ་ཆོད་རྒྱ་མཆོད་རྒྱ་སྤང་

དུ།      མཁའ་མེ་འཆར་བ་བྱིས་ཞག་གི      ཡུལ་གྱི་

རྟག་ལོངས་རྣམ་པར་དག      ཆོས་དཀྱིལ་གནས་

རྣམས་འདོད་པས་བསྐྱུར།      རོག་ནས་རང་རང་

འཁོར་ལོ་ཡིས།                      འིལ་བས་ཀྱི་མིག་གྲུ་མཚོ་  
འོང་།    །བགོད་བྱེད་ཡིན་ལ་རྒྱ་སྐར་གྱི།    །ཀྱེ་ཚོང་  
ཉིད་ཀྱང་འདོད་པས་བསྐྱར།    །དེ་ལ་བགོད་བྱེད་གྱིས་  
བགོས་པས།                      །མཚོ་དབྱག་གཟུགས་མིག་སྤང་  
དབྱགས་མདའ།                      །མེ་མཚོ་རི་རིའི་ཆུ་ཤས་  
ནམས།    །ཆོས་ཞག་ཡུལ་གྱི་རྟ་ལོངས་ཡིན།    །  
ཉིན་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་གནས་ཐམས་ཅད།    །མིག་  
གྲུ་མེ་སྒྲོན་གྱིས་བསྐྱར་ཏེ།    །རང་རང་འཁོར་ལོས་  
འདིལ་བ་ཡིས།                      །མདའ་མཁའ་མཚོ་ཡིད་རི་  
མཚམས་འོང་།    །བགོད་བྱེད་ཡིན་ལ་རྒྱ་སྐར་གྱི།    །

ཆུ་ཚོད་མིག་གྲུ་མེ་སྒྲོན་གྱིས།    |བསྐྱར་ལ་བགོད་བྱེད་  
གྱིས་བགོས་པས།        |མཚོ་དབྱག་དུས་མིག་སྤང་  
དབྱགས་མཁའ།        |དུས་ཚེས་མེ་བྱག་འཆར་བ་  
ནི།    |བྱག་མཁའ་མིག་བྱག་ཡིད་གྱི་ཆ།    |ཉིན་ཞག་  
ཡུལ་གྱི་རྟག་ལོངས་ཡིན།    |ཟླ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་  
ལོངས་སྤྱོད་ནི།    |ཐོག་མར་ལོངས་སྤྱོད་བཙལ་བྱས་  
ནས།    |དེ་རྗེས་དགྱིལ་འཁོར་བཤད་པར་བྱ།    |དེ་  
ཡང་ལོངས་སྤྱོད་འདི་ལྟ་སྟེ།    |རྒྱ་སྐར་ཆུ་ཚོད་སྤྱོད་  
དང་ནི།    |བྱག་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་དག་ལ་ནི།    |ཉི་ཚེས་རྟག་  
ལོངས་སུ་མ་རུས་བསྐྱར།    |དྲིལ་བས་ཆུ་ཚོད་བརྒྱ་

སུམ་ཅུ།      ༼ཁུ་སྤང་སྤྱ་དབང་དབྱགས་གཟུགས་  
དང་།    ༼རི་ཟླ་རི་རེའི་ཆ་འོང་བསྐྱར།    ༼དེ་ལ་སུམ་  
ཅུས་བགོས་ཐོབ་དབྱག    ༼ལྷག་མ་དུག་ཅུས་བསྐྱར་  
སྤང་བཅུག    ༼ཐོབ་པ་སྤང་ཡིན་ལྷག་མ་རེས།    །  
བསྐྱར་ཐོབ་དབྱགས་ལ་ལྷག་མ་ནི།    ༼རི་རེས་བསྐྱར་  
ལ་བགོད་བྱེད་ཀྱིས།      ༼ཐོབ་པ་རི་རེའི་ཆ་ཡིན་  
ཞིང་།    ༼དེ་ལྟར་དབྱག་གུར་སྤྱ་དབང་དང་།    ༼ཁུ་  
སྤང་གཟུགས་མིག་དབྱགས་མདའ་དང་།    ༼མེ་མཆོ་  
རི་རེའི་ཆ་རྣམས་ནི།    ༼ཟླ་བའི་ཆོས་ཞག་རྟག་ལོངས་  
ཡིན།    ༼ཆོས་ལོངས་དེ་ཡི་གནས་ཐམས་ཅད།    ༼ཁུ་

འདོད་ཀྱིས་བསྐྱར་རང་རང་གི། །འཁོར་ལོས་ངེལ་  
བསམ་ཞག་སར་ནི། །གཟུགས་མིག་གྲུ་རི་བགོད་བྱེད་  
ཡིན། །ཤེད་མཚུངས་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཚོད་ཀྱང་། །རྒྱ་  
འདོད་ཀྱིས་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་ཀྱིས། །ཐོབ་པ་ཞག་དང་  
ལྷག་མ་ནི། །མཁའ་རོ་མཁའ་རོ་རོ་དང་ནི། །བྲག་  
རོ་གྲུ་ས་བསྐྱར་རིམ་པ་བཞིན། །བགོད་བྱེད་ཀྱིས་  
ཐོབ་ཆོས་ཞག་ནི། །ཉེར་བདུན་རྒྱ་ཚོད་མདའ་མཚོ་  
དང་། །སྤང་གཟུགས་མིག་དང་དབྲགས་མཚོ་  
དང་། །བྲག་རོ་གྲུ་ཆ་མཁའ་མེ་མཚོ། །ཟླ་བའི་ཆོས་  
ཞག་དཀྱིལ་འཁོར་ཡིན། །ཡང་ན་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཚོད་

གྲང་། །ཀྱུ་འདོད་གྱིས་བསྐྱར་གཟུགས་མིག་ལྟ། །  
རི་ཡིས་བགོས་ཐོབ་ཞག་དང་ནི། །ལྷག་མ་བྱག་རོ་  
ལྟས་བསྐྱར་ལ། །ཐོབ་པ་བྱག་རོ་ལྟ་ཆ་ཡིན། །དེ་  
ལྟར་ཆོས་ཞག་ཉེར་བདུན་དང་། །བྱག་རོ་ལྟ་ཆ་རི་  
དབང་རོ། །འཆར་བ་ཆོས་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་  
ཡིན། །ཆོས་དགྱིལ་གནས་ཉུང་བྱག་རོ་ལྟ་རི། །  
ཆར་གསེལ་གནས་གཉིས་འོག་མིག་གིས། །  
བསྐྱར་ལ་རི་རོས་བགོས་ལྷག་མེད། །ཆེད་པས་སྟེང་  
མར་སྐྱངས་པའི་ལྷག་ །བྱག་རོ་ལྟས་བགོས་ཞག་གི་  
སར། །དུས་མིག་བྱག་རོ་ལྟ་ཆ་ལ། །དུས་མཁའ་

གྲུ་འཆར་ཟླ་བ་ཡི།      བྱིམ་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་རྣམ་  
པར་དག། ཆེས་དགྱིལ་སྒྲར་བཞིན་གསེལ་བ་དེ། །  
གནས་གསུམ་འོག་མ་མིག་གིས་བསྒྱུར། མ་རུ་མ་  
རུས་བགོས་ཆེད་པ། བར་བྱེན་དེ་ལ་ཁུ་རོས་བགོ།  
འོར་གྱིས་སྟེང་མ་ལ་སྦྱངས་ཏེ། དེ་ལས་གཅིག་  
ཕབ་ཁུ་རོ་ལ། ལྷག་མ་ཡིས་ནི་སྦྱངས་པའི་ལྷག་  
དེ་ལས་ཀྱང་ནི་གཅིག་ཕབ་ལ། ཡིད་དང་མ་རུར་  
བསྒྱུར་བྱས་ཏེ། ལྷག་མ་ཡིས་ཀྱང་སྦྱང་བར་བྱ། །  
སྟེང་མ་བྱག་རིམ་གྲུས་བགོས་པས། ཞག་སར་ཉེར་  
བདུན་བྱག་སོགས་ཆ། བྱག་རིམ་ག་དང་ཁུ་རོ་

འཆར། འི་མེ་མ་རུ་མ་རུ་འི་ཆ། རྣམ་མཁའ་དེ་  
ཉིད་གཟུགས་འཆར་བ། རྩེ་བའི་ཉིན་ཞག་དགྱེལ་  
འཁོར་ཡིན། ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་དེ་ཉིད་  
ཡང་། གནས་གསུམ་དག་ཏུ་བསྐྱབ་ཡིན། རྒྱུ་རྩེ་  
ཆ་ཡི་རི་མེ་དེ། མ་རུ་མ་རུ་ས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། །  
འོག་གི་ཆ་བཅུག་རྒྱུ་རྩེ་ས་བགོ། རྒྱག་མེད་མོར་ལ་རི་  
མེ་ལྷ། འཆར་པ་གནས་གསུམ་འོག་མ་ཡིན། །  
དེས་ཀྱང་ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་འགྲུབ། རྩེ་ཡང་  
གནས་གཉིས་བསྐྱབ་བཞི། ཞག་ས་སྐྱར་བཞིན་འོག་  
མའི་གནས། གཉིས་པོ་དུས་དུས་རི་དང་ལྷ། །



མིག་ཉིས་བསྐྱར་ལ་འོག་མ་ནི།                      ཁ་རུ་མ་རུས་  
བགོས་ལྷག་མེད།                      རྟེན་པ་སྟེང་བྱིན་བྱག་རོ་  
གྲུས།    བགོས་ལྷག་མེད་ཅིང་རྟེན་ལོར་ལ།    ཡོན་  
ཏན་མཆོ་མེ་དབང་བྱག་མེ།    འཆར་བ་ཞག་གི་དུས་  
སོགས་ཆ།                      དེ་ཡང་ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་  
ཡིན།    དེ་ནས་རྟག་པའི་ལོངས་སྟོང་ནི།    བྱིམ་ཞག་  
དགྱེལ་འཁོར་བྱག་རོ་གྲུ།    ཆར་གསེལ་ཆོགས་ལ་  
མཁའ་མཁའ་མཆོ།                      མེ་མིག་འོང་བ་བགོད་བྱེད་  
ཡིན།    རྟེན་མཆོངས་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་ཀྱང་།    བྱག་  
རོ་གྲུས་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གྱིས།                      ཐོབ་པ་རྒྱ་ཆོད་

ལྷག་མ་ཡང་། མཁའ་རྩལ་བསྐྱར་བྱེད་སྤང་ཡིན་  
ལ། ཡང་ལྷག་རྩལ་བསྐྱར་བྱེད་པ་དབྱགས། །  
ལྷག་མ་བགོད་བྱེད་ཆ་ཡིན་ཏེ། འདྲུགས་གུར་  
མཁའ་དུས་སྤང་བྱ་ག འདྲུགས་མཆོ་ཆ་ཤས་  
མཁའ་མཁའ་དུས། མེ་འཆར་བྱིམ་བཞག་རྟག་  
ལོངས་ཡིན། ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་རྣམ་གསུམ་  
གྱི། བྱིམ་དུས་དུས་རི་ཟླ་མིག ཉི་མའི་ཆར་  
གསེལ་ཆོགས་དེ་ལ། དེ་ཉིད་མཁའ་མིག་རི་མདའ་  
དང་། མེ་མེ་འཆར་བ་བགོད་བྱེད་ཡིན། འཤེད་  
མཚུངས་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་ཀྱང་། འདྲུགས་དུས་རི་ཟླ་

མིག་ཉིས་བསྐྱར།      །དེ་ལ་བགོད་བྱེད་གིས་བགོས་  
པ།   །ཐོབ་པ་ཆུ་ཆོད་ལྷག་མ་ནི།   །མཁའ་རོ་དུས་གི་  
རིམ་བསྐྱར་ལ།   །རིམ་བགོས་ཐོབ་པ་སྤང་དབྱགས་  
དང་།   །ལྷག་མ་བགོད་བྱེད་ཆ་ཡིན་ལ།   །དེ་ལྟར་ཆུ་  
ཆོད་བྱག་མདའ་དང་།      །སྤང་རི་གཟུགས་དང་  
དབྱགས་སུ་མེ།      །ཆ་ཤས་དབང་རི་མདའ་ཐུབ་  
མདའ།   །མ་རུ་མིག་རྣམས་ཟླ་བ་ཡི།   །ཉིན་ཞག་  
ཡུལ་ལོངས་རྣམ་པར་དག   །སྤྲ་གཅན་གྱི་ནི་དགྱེལ་  
འཁོར་དང་།   །ལོངས་སྤྱོད་བཤའ་གྱི་དང་པོ་ལ།   །  
སྤྱོད་ཕྱག་དུག་དང་དགྲ་བརྒྱུ་ནི།   །སྤྲ་གན་ཆོས་ཞག་

དགྱིལ་འཁོར་ཡིན།      དེ་ལ་སྐུམ་ཅུས་བགོས་ཐོབ་  
པ།      མཁའ་མེ་ལག་འཆར་ཆོས་ཟླ་ཡི།      དགྱིལ་  
འཁོར་རྣམ་པར་དག་པའོ།      ཆོས་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་  
ཆོས་གྱིས་བགོ      མཁའ་དུས་མཆོའོད་ཆོས་ཟླ་  
ནི།      བྱེད་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་ཤེས་བྱ།      ཆོས་  
ཞག་དགྱིལ་འཁོར་དེ་ཉིད་ཀྱང་།      བཀའ་སྐུ་གཉིས་  
འོག་མ་མིག་གིས་བསྐྱར།      དེ་ལ་རི་རོས་བགོས་  
ཐོབ་པ།      ཁོར་གྱི་སྒྲེང་མར་སྤྱི་བ་ཡིས།      དེ་ལས་  
གཅིག་ཕབ་རི་རོ་ལ།      ལྷག་མ་ཡིས་ནི་སྤྱི་བའི་  
ལྷག་      མཆོ་བྱག་དུས་རིའི་ཞག་དང་ནི།      རི་རིའི་ཆ་

ལ་མིག་འཆར་བ།      སྒྲ་གཙན་བྱིས་ཞག་དགྱིལ་  
འཁོར་ཡིན།      ཆེས་དགྱིལ་གནས་གསུམ་འོག་མ་  
ནི།      འི་མཁའ་རིས་བགོ་བར་ལ་བྱིན།      འེ་ལ་ཁུ་  
རོས་རྩེད་ལོར་གྱིས།      སྟེང་མར་ཕྱི་ཞིང་འེ་ལས་ནི།      །  
གཙིག་ཕབ་ཁུ་རོ་ཆ་སོགས་ལ།      བྱི་བའི་ལྷག་མ་  
ཞག་གི་སར།      མིག་བྱག་བྱབ་པ་དུས་དག་ནི།      ཁུ་  
རོ་ཆར་མིག་རི་སོགས་ཆར།      མཁའ་རི་གཟུགས་  
འོང་ཉིན་དགྱིལ་འགྲུབ།      འེ་ལས་རྟག་ལོངས་  
རྟགས་བྱའི་ཕྱིར།      སྟེར་གྱི་གནས་གསུམ་བར་འོག་  
གཉིས།      གྲུ་ལག་གྲུ་ལག་གིས་བསྐྱར་ཏེ།      རང་

རང་འཁོར་ལོས་སྟེང་བྲིལ་བས།    བྲུག་བྲུག་འོང་བ་  
གྲུ་སོགས་ཆ།    །བྱང་མེད་ཉིན་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་  
ཡིན།    །དེ་ནས་ལོངས་སྟོང་འདི་ལྟ་སྟེ།    །རྒྱ་སྐར་རྒྱ་  
ཆོད་དག་ལ་ཡང་།    །ཆོས་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་གྱིས་  
བགོས་པས།    །མ་ཐོབ་དབྱུག་ལ་ལྷག་མཁའ་རོ།    །  
རོ་དང་མེ་མིག་གིས་རིམ་བསྐྱར།    །རིམ་བགོས་  
ལྷག་མེད་ནོར་དེ་ལ།    །དབྱུག་མཁའ་སྤང་ཡིད་  
དབྱུགས་ནམ་མཁའ།    །མེ་མིག་ཆ་ལ་ཉི་མ་  
ནམས།    །འོང་བ་སྒྲ་གཙན་ཆོས་ཞག་གི    །ཡུལ་གྱི་  
རྟག་པའི་ལོངས་སྟོང་ཡིན།    །ཡང་ནི་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་

ལ། །ཆེས་ཟླའི་དགྱིལ་འཁོར་གྱིས་བློ་བ་པ། །

དབྱུག་ལ་ལྷག་མ་མཁའ་རོ་རོ། །མེ་མིག་རྣམས་

གྱིས་རིམ་བསྐྱར་ནས། །རིམ་བཞིན་བགོད་བྱེད་

གྱིས་བགོས་པས། །ལྷག་མེད་དབྱུག་གུར་བྱུབ་པ་

དང་། །སྤང་མིག་དབྱུགས་མེ་མེ་མིག་ཆར། །ཆེས་

རྣམས་འཆར་བ་ཆེས་ཟླ་ཡི། །འོངས་སྤྱོད་རྣམ་པར་

དག་པའོ། །སྤར་ཡང་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་ལ། །ཟླ་ཕྱེད་

དགྱིལ་འཁོར་གྱིས་བགོས་པས། །བློ་བ་དབྱུག་ལ་

ལྷག་མཁའ་རོ། །རོ་དང་མེ་མིག་རྣམས་གྱི་ནི། །

རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གྱིས་བགོས་པས། །ལྷག་

མེད་དབྱུག་མེ་སྤང་གཟུགས་མེ།      །དབྱུགས་ཟླ་མེ་  
མིག་ཆ་བྱག་གཟུགས།      །ཐོབ་པ་ཆེས་ཟླ་ཕྱེད་ལོངས་  
སོ།      །བྱིམ་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་རེ་བདུན་འཆར།      །  
གསེལ་བ་མཁའ་མཁའ་མདའ་གྲུ་མཚོ།      །དུས་འོང་  
བགོད་ཕྱེད་ཡིན་པ་དང་།      །ཤེས་མཚུངས་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་  
ཚོད་ཀྱང་།      །རི་རོས་བསྐྱར་ལ་བགོད་ཕྱེད་ཀྱིས།      །  
བགོས་ཐོབ་དབྱུག་ལ་ལྷག་མ་ནི།      །མཁའ་རེ་རེ་དང་  
མདའ་ལྟར་རྒྱ།      །མཚོས་བསྐྱར་རིམ་བགོས་ལྷག་  
མེད་ལྟར།      །དབྱུག་མཁའ་སྤང་ཡིད་དབྱུགས་སུ་  
མེ།      །ཟླ་སོགས་ཆ་ལ་ཕྱག་མཚོ་མདའ།      །འཆར་བ་



བྱིམ་ཞག་ཡུལ་ལོངས་ཡིན།      ཉིན་ཞག་དགྱེལ་  
འཁོར་དེ་ཡང་ནི།      གྲུ་ལག་གྲུ་ལག་ཆར་གསེལ་  
བས།      མཐའ་རི་གྲུ་བྱབ་མཁའ་མིག་བྱག་      །  
གཟུགས་རྣམས་འཆར་བ་བགོད་བྱེད་ཡིན།      རྡོ་དང་  
ཤེད་མཚུངས་རྒྱ་སྐར་གྱི།      རྒྱ་ཆོད་གྲུ་ལག་གྲུ་ལག་  
གིས།      བསྐྱར་ལ་བགོད་བྱེད་གྱིས་བགོས་པས།      །  
མ་ཐོབ་ལྷག་མ་མཁའ་རོ་རོ།      མཐའ་ཕྱོགས་དུས་  
མཐའ་ལག་པ་ཡིས།      རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གྱིས་  
བགོས་པས།      དབྱུགས་མཁའ་སྤང་ཡིད་དབྱུགས་  
གཟུགས་དང་།      མཐའ་ཕྱོགས་དུས་མཐའ་ལག་

པའི་ཆར།      །རྣམ་མཁའ་རྒྱལ་པོ་མིག་ལག་ནི།      །

ཉིན་ཞག་ཡུལ་གྱི་རྟག་ལོངས་ཡིན།      །མིག་དམར་གྱི་

ནི་དགྱིལ་འཁོར་དང་།      །ལོངས་སྤྱོད་དག་ནི་བཤད་

པར་བྱ།      །ཐོག་མར་ཞག་གསུམ་དགྱིལ་འཁོར་

ལས།      །རི་སྒྲུ་རེ་ནི་ཉིན་ཞག་གིས།      །དགྱིལ་འཁོར་

དག་རྩ་ཤེས་བྱ་སྟེ།      །དགྱིལ་འཁོར་དེ་ཉིད་གནས་

གཉིས་བཞག      །འོག་མ་མེ་ཆོས་ལག་པས་

བསྐྱར།      །བྱག་མཁའ་མིག་བྱག་ཡིད་གྱིས་བགོ      །

ལོར་གྱིས་སྟེང་མར་སྤྱངས་བྱས་ནས།      །དེ་ལས་

གཅིག་ཕབ་བྱག་སོགས་ལ།      །ལྟག་མས་སྤྱངས་

ལྷག་ཞག་གི་སར། ལྷག་རི་དུས་དང་བྲག་སོགས་  
ཆར། ལྷག་རི་བྲག་ཉིད་འཆར་བ་ནི། བྲིམ་ཞག་  
དགྱེལ་འཁོར་རྣམ་པར་དག། ཉིན་ཞག་དགྱེལ་  
འཁོར་གནས་གཉིས་ཀྱི། འོག་མ་ལྷག་རི་ལྷ་བས་  
བསྐྱར། དེ་ལ་འབྱུང་འདོད་དྲག་པོས་བགོ། ཁོར་  
སྟེང་སྟེན་པས་རི་བྲག་རོ། འབྱུང་འདོད་དྲག་ཆ་  
བྲག་མཆོ་མིག། བྲིགས་རྣམས་འཆར་བ་ཆོས་ཞག་  
གི། དགྱེལ་འཁོར་རྣམ་པར་དག་པའོ། དེ་ནས་  
ལོངས་སྟོང་བཤད་པར་བྱ། རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་དག་ལ་  
ནི། ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་ར་གྲུ་རོས། བྲོབ་པས་

ཆུ་ཆོད་ལྷག་མ་ཡང་།      མཁའ་རྩེས་བསྐྱར་ལ་ཐོབ་  
པ་སྤང་།      ཡང་ལྷ་རྩེས་བསྐྱར་ཐོབ་པ་དབྱགས།      །  
ལྷག་མ་བྱག་མིག་ལག་པས་བསྐྱར།      །བགོས་ཐོབ་  
བྱག་སྟགས་ཆ་ཡིན་ནོ།      །དེ་ལྟར་དབྱག་མིག་སྤང་  
གཟུགས་མིག་      །དབྱགས་ལག་བྱག་མིག་ལག་པའི་  
ཆར།      །སྤྱ་མཁའ་ལག་པ་མིག་དམར་གྱི།      །ཉིན་  
ཞག་ཡུལ་གྱི་རྟག་ལོངས་འགྲུབ།      །བྱིམ་ཞག་  
དགྱེལ་འཁོར་བྱག་མཁའ་མིག་      །བྱག་ཡིད་ཆར་  
གསེལ་ཆོགས་དེ་ལ།      །མིག་རི་མཆོ་འཁོར་ཕྱོགས་  
ཕྱོགས་འོད།      །བགོད་བྱེད་ཡིན་ནིང་ཤེས་མཆུངས་

སྟེ། རྒྱ་སྐར་མུ་ཚོད་དག་ཀྱང་ནི། བྲུག་མཁའ་  
མིག་བྲུག་ཡིད་གྱིས་བསྐྱར། དེ་ལ་བགོད་བྱེད་གྱིས་  
ཐོབ་དབྱུག རྒྱ་སྐར་མཁའ་རོ་རོ་རྣམས་གྱིས། །  
རིམ་བསྐྱར་རིམ་པར་བགོས་པའི་ལོར། རྒྱ་སྐར་  
མིག་སྤང་མེ་མིག་དབྱུགས་མེ། བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་  
གྲུ་མཁའ་མུ། མཐའ་མེ་མཁའ་མཚོ་མེ་འཆར་  
བ། དེ་ནི་བྱིམ་ཞག་རྟག་ལོངས་ཡིན། ཆོས་  
དགྱིལ་འབྱུང་འདོད་དྲག་ཆར་གསེལ། རྒྱ་ཚོད་  
འདོད་རི་ཐུབ་རི་ལོང་། དེ་ནི་བགོད་བྱེད་དུ་ཤེས་  
བྱ། ཤེད་མཚུངས་རྒྱ་སྐར་མུ་ཚོད་ཀྱང་། འབྱུང་

འདོད་དྲག་པོས་བསྐྱར་བ་ལ།      །བགོད་བྱེད་གིས་  
བགོས་ཐོབ་པ་དབྱག་      །ལྷག་མ་མཁའ་རོ་རོ་འདོད་  
པ། །རྣམས་གིས་རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གི། །རིམ་  
ཐོབ་དབྱག་མིག་སྤང་བྱག་གཟུགས།      །དབྱགས་  
གཟུགས་འདོད་འཆར་གྱ་དང་ནི། །བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་  
གྱ་ཉི་དུས།      །མཁའ་ཕྱོགས་འོང་བ་ཆོས་ལོངས་  
སོ། །ལྷག་པ་ཡི་ནི་དགྱེལ་འཁོར་དང་། །ལོངས་  
སྤྱོད་དག་ནི་བཤད་པར་བྱ། །ཐོག་མར་ཉིན་ཞག་གྱ་  
བདུན་དང་། །ཁུ་ཆོད་ང་བརྒྱད་སྤང་བཅུ་གཉིས། །  
ཡང་ན་ཉིན་ཞག་གྱ་བདུན་དང་། །ཞག་གི་བརྒྱ་ཆ་གོ་

བདུན་ནི། །དོན་གཅིག་རི་མོའི་རྣམ་གྲངས་སོ། །དེ་  
དག་ལྷག་པའི་ཉིན་ཞག་གི །དགྱིལ་འཁོར་རྣམ་དག་  
ཡིན་ན་ཡང་། །གནས་གཅིག་བསྐྱེད་ཕྱིར་འདི་ལྟ་  
སྟེ། །སྤྲུམ་འི་གནས་རྣམས་བརྒྱ་ཡིས་བསྐྱར། །  
རང་རང་འཁོར་ལོས་ལུང་པ་དང་། །བྱིམ་བརྒྱ་ཆར་  
གསེལ་བ་གཉིས། །བྱང་མེད་ཉིན་ཞག་དགྱིལ་  
འཁོར་ལ། །རི་བྱག་རི་གྲུ་འོང་བ་ཡིན། །བྱིམ་ཆོས་  
དགྱིལ་འཁོར་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས། །མིག་དམར་ཇི་  
བཞིན་གཟུང་གཞན་ལ། །སྐྱར་ཏེ་རི་མོ་འདོན་ལ་  
སོགས། །དཀར་བ་མེད་ཀྱང་སྟོང་མཐོན་ལ། །ཕན་

ཕྱིར་ཇི་བཞིན་བཤད་པར་བྱ།      འི་བྱ་བ་འི་གྲུ་འི་ཉིན་  
ཞག་གྲངས།      བཀྲས་བཀྲིས་བྱས་པའི་འོག་མ་  
ནི། མེ་ཆེས་ལག་པས་བསྐྱར་བ་ལ། བྱ་མཁའ་  
མིག་བྱ་ཡིད་ཀྱིས་བགོ      ཁོར་གྱི་སྤེང་ལ་སྤྱི་བྱས་  
ནས། དེ་ལས་བཀྲིག་ཕབ་ལྷག་མ་ཡིས། བྱ་  
སོགས་ཆ་ལ་སྤྱི་བྱས་པས། ཞག་སར་མཁའ་འི་  
དུས་གྲུ་དང་། བྱ་སོགས་ཆ་མིག་མཁའ་དུས་  
བྱ། འཆར་བ་བྱིས་ཞག་དྱིལ་འཁོར་ཡིན། །  
ཉིན་དྱིལ་འི་བྱ་འི་གྲུ་ནི། བཀྲས་བཀྲིས་འོག་མ་  
བྱ་འི་ཟླས། བསྐྱར་ལ་འབྱུང་འདོད་བྱ་པོས་



བགོ་ཁོར་དེ་སྟེང་མ་ལ་སྒྱུན་པས། ཞབ་སར་  
དུས་མེ་བྲག་སྒྲུ་དང་། འབྲུང་འདོད་དྲག་ཆར་མཆོ་  
མཁའ་མེ། བྲག་འཆར་བ་ཆོས་ཞབ་གི་དགྱེལ་  
འཁོར་རྣམ་པར་དག་པའོ། ཞབ་རྣམས་སེ་སེའི་  
ལོངས་སྟོང་ནི། ཉིན་ཞབ་དགྱེལ་འཁོར་བརྒྱ་ཡི་  
ཆ། འི་བྲག་འི་སྒྲུ་བགོད་བྱེད་ཡིན། རྒྱ་སྐར་རྒྱ་  
ཆོད་བརྒྱས་བསྐྱར་ལ། བགོས་ཐོབ་དྲུག་ལ་ལྷག་  
མ་རྣམས། མཁའ་རོ་རོས་རིམ་བསྐྱར་བ་ལ། །  
རིམ་པར་བགོད་བྱེད་གྱིས་བགོས་པས། རྒྱ་ཆོད་  
སྒྱུན་སྤང་རྒྱལ་བ་དྲུག་ས། མཁའ་དང་བགོད་བྱེད་

ཆ་རི་ཟླ། །དུས་མཆོའོང་བ་ཉིན་ཞག་གི །ཡུལ་གྱི་  
རྟག་འོངས་དུ་ཤེས་བྱ། །བྱིམ་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་  
བྱག་མཁའ་མིག། །བྱག་ཡིད་ཆར་གསེལ་ཆོག་ས་དེ་  
ལ། །སོ་དུས་ལྷ་དབང་དུས་མེ་བྱག། །ཉི་མ་འོང་བ་  
བགོད་བྱེད་དོ། །རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་མཁའ་མཁའ་  
བྱག། །མཁའ་མིག་ཡིད་གྱིས་བསྐྱར་བ་ལ། །དེ་ལ་  
བགོད་བྱེད་གྱིས་ཐོབ་པ། །དབྱུག་གུ་ལྷག་མ་མཁའ་  
རོལ། །རྣམས་གྱིས་རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གྱིས། །  
རིམ་ཐོབ་བརྟེན་ས་པ་དབྱུག་གུར་སྒྲོམ། །སྤང་  
གཟུགས་མཆོ་དང་དབྱགས་སུ་མཁའ། །བགོད་

བྱེད་ཆ་ལ་སྒྲུ་དུས་གཟུགས། །མེ་མཁའ་ནམ་མཁའ་  
སྒྲུ་དུས་རི། །འཆར་བ་བྲིམ་ཞག་རྟག་ལོངས་  
ཡིན། །ཆོས་ད་ཀྱིལ་འབྱུང་འདོད་དྲག་ཆར་  
གསེལ། །ཁུ་རོ་དུས་དྲག་དབང་བྱག་ཙ། །འོང་བ་  
བགོད་བྱེད་དུ་ཤེས་བྱ། །ཁྱུ་སྐར་ཁུ་ཆོད་མཁའ་  
མཁའ་འབྱུང་། །འདོད་དྲག་གིས་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་  
ཀྱིས། །ཐོབ་པ་དྲུག་གུ་ལྟག་མ་ཡང་། །མཁའ་རོ་  
རོ་དང་འདོད་པ་ཡིས། །རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་ཀྱིས་  
བགོས་པས། །དྲུག་སྒྲོན་སྤང་རི་དྲུགས་མེ་  
དང་། །འདོད་ཆར་སྤྱོད་སྤང་དང་བགོད་བྱེད་ཆར། །

མཁའ་རོ་མདའ་ཚུ་གྲུ་དབང་བུ་ག།      མེ་འཆར་ཆེས་  
ཞག་རྟག་ལོངས་སོ།      ལྷུར་བུ་འི་དགྱིལ་འཁོར་  
ལོངས་སྤྱོད་བཤད།      རྩོག་མར་སོ་མེ་རྒྱ་མཆོ་ནི།      །  
ཉིན་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་དུ་ཤེས་བྱ།      དགྱིལ་འཁོར་  
དེ་ཉིད་གནས་གཉིས་བཞག།      རྩོག་མ་མེ་ཆེས་ལག་  
པས་བསྐྱར།      བུག་མཁའ་མིག་བུག་ཡིད་གྱིས་  
བགོ།      ཁོར་གྱི་སྤྱོད་མར་སྤྱངས་བྱས་ནས།      རི་  
ལས་གཅིག་ཕབ་བུག་སོགས་ལ།      ལྷུག་མས་  
སྤྱངས་ལྷུག་ཞག་གི་སར།      བུག་དུས་མིག་མཆོ་  
བུག་སོགས་འཆར།      གཟུགས་རི་མེ་ཡོན་ཐུབ་པ་

ནི། བྱིས་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་རྣམ་པར་དག ཉིན་  
ཞག་དགྱིལ་འཁོར་གནས་གཉིས་ཀྱི། འོག་མ་བྱབ་  
རི་རྩ་བས་བསྐྱར། དེ་ལ་འབྱུང་འདོད་དྲག་པོས་  
བགོ ཁོར་སྟེང་སྟོན་པས་ཞག་གི་སར། མཁའ་  
མཁའ་ཁུ་མཆོ་འབྱུང་སོགས་འཆར། མཆོ་ཁོར་  
འབྱུང་བྱག་ཆོས་ཞག་གིས། དགྱིལ་འཁོར་ཉིད་དུ་  
ཤེས་པར་བྱ། དེ་ནས་ལོངས་སྟོང་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྱུ་  
སྐར་ཁུ་ཆོད་དག་ལ་ནི། ཉིན་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་  
གྱིས་བགོས་པས། མ་ཐོབ་དབྱུག་ལ་ལྟག་མ་ནི། །  
མཁའ་རོ་རོ་དང་གཟུགས་དུས་མེས། རིམ་བསྐྱར་

རིམ་པར་བགོད་བྱེད་གིས།                      བྱོབ་པ་ལྷག་མེད་

དབྱུག་མཁའ་དང་།                      །ཆུ་སྤང་གནས་སུ་མིག་ལག་

དང་།                      །དབྱུགས་འབྲིག་གཟུགས་དུས་མེ་ཆ་ལ།                      །

དུས་མིག་ལག་འཆར་ཉིན་ཞག་གི                      །ཡུལ་གྱི་རྟག་

ལོངས་རྣམ་པར་དག                      །བྲིམ་ཞག་དྲིལ་འཁོར་བྱག་

མཁའ་མིག་                      །བྱག་ཡིད་ཆར་གསེལ་ཆོགས་དེ་

ལ།                      །མིག་བྱག་མདའ་དུས་མཆོ་མཁའ་རི།                      །མེ་

དུས་ལོང་བ་བགོད་བྱེད་ཡིན།                      །ཤེད་མཚུངས་རྒྱ་

སྐར་རྒྱ་ཆོད་ཀྱང་།                      །བྱག་མཁའ་མིག་བྱག་ཡིད་

གིས་བསྐྱར།                      །དེ་ལ་བགོད་བྱེད་གིས་བགོས་

པས། །མ་ཐོབ་ལྷག་མ་མཁའ་འོ་དང་། །འོ་ཡིས་  
རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གིས། །རིམ་པར་བགོས་  
པས་དབྱག་མཁའ་དང་། །སྤང་མིག་ལག་པ་  
དབྱགས་སུ་མཆོ། །བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་གྲུ་ཞོར་ལག །  
མིག་དབང་མེ་མཁའ་གྲུ་མེ་འོང་། །བྱིམ་ཞག་རྟག་  
པའི་འོངས་སྤྱོད་ཡིན། །ཆོས་དགྱེལ་འབྱུང་འདོད་  
བྲག་ཆར་གསེལ། །ཆུ་ཞོར་དབང་མེ་མཁའ་མཁའ་  
བྱག །མཆོ་འོང་དེ་ནི་བགོད་བྱེད་ཡིན། །ཤེད་  
མཆུངས་རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ཆོད་ཀྱང་། །འབྱུང་འདོད་བྲག་  
པོས་བསྐྱར་བ་ལ། །བགོད་བྱེད་གིས་བགོས་མ་ཐོབ་

དབྱུག་ །ལྷུག་མ་མཁའ་རོ་རོ་འདོད་པས། །རིམ་  
བསྐྱར་རིམ་པས་བགོད་བྱེད་གྱིས། །ཐོབ་པ་དབྱུག་  
མཁའ་སྤང་ལག་མིག་ །དབྱུགས་མཁའ་འདོད་ཆར་  
དུས་དང་ནི། །བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་མིག་མདའ་མེ། །  
མཆོ་ཆུ་བྱུག་དུས་མེ་རྣམས་འཆར། །དེ་ནི་ཆོས་ཞག་  
རྟག་ལོངས་སོ། །པ་ལྷ་སངས་ཀྱི་དྲིལ་འཁོར་  
དང་། །ལོངས་སྤྱོད་དག་ནི་བཤད་པར་བྱ། །ཐོག་  
མར་ཉིན་ཞག་ཉིས་བརྒྱ་དང་། །ཉེར་བཞི་ཆུ་ཆོད་ཞེ་  
ག་ཉིས་སམ། །ཡང་ན་ཉིན་ཞག་ཉིས་བརྒྱ་དང་། །  
ཉེར་བཞི་ཞག་གི་བརྒྱ་ཆ་བདུན། །དོན་གཅིག་རི་



མེའི་རྣམ་གྲངས་སོ།                      །དེ་ནི་པ་སངས་ཉིན་ཞག་  
ཡིན། །དགྱིལ་འཁོར་རྣམ་དག་ཡིན་ན་ཡང་། །སྒྲ་  
མའི་གནས་རྣམས་བརྩུ་ཡིས་བསྐྱར།                      །རང་རང་  
འཁོར་ལོས་ལུང་པ་དང་། །སྤྱི་མ་བརྩུ་ཆར་གསེལ་བ་  
གཉིས། །བྱང་མེད་ཉིན་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་ལ། །རི་  
རྒྱལ་མིག་ནི་འཆར་བ་ཡིན། །ཉིན་ཞག་རི་རྒྱལ་མིག་  
གི་གྲངས། །གནས་གཉིས་བྱས་པའི་འོག་མ་ནི། །  
མེ་ཆོས་ལག་པས་བསྐྱར་བ་ལ། །བྱག་མཁའ་མིག་  
བྱག་ཡིད་གྱིས་བགོ་                      །ཁོར་གྱི་སྟེང་མར་སྤྱི་བྱས་  
ནས། །དེ་ལས་གཅིག་ཕབ་ལྷག་མ་ཡིས། །བྱ་ག་

སོགས་ལ་ཐོ་བྱས་པས། ཞག་སར་ཡིད་མིག་ལག་  
པ་དང་། བྱག་སོགས་ཆ་ལ་དུས་ཕྱོགས་དུས། །  
འཆར་བ་བྱིས་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་ཡིན། ཉིན་ཞག་  
དགྱིལ་འཁོར་གནས་གཉིས་ཀྱི། འོག་མ་ཐུབ་རི་ལྷ་  
བས་བསྐྱར། འབྱུང་འདོད་དྲག་པོས་བགོས་པའི་  
ནོར། སྟེང་སྟོན་ཞག་སར་མིག་གྲུ་ལག་ མིག་  
འོང་འབྱུང་འདོད་དྲག་ཆ་ལ། རྒྱ་བྱག་བྱག་རི་ཆོས་  
ཞག་གིས། དགྱིལ་འཁོར་དག་ཏུ་ཤེས་པར་བྱ། །  
དེ་ནས་འོངས་སྟོང་བཤའ་བྱ་སྟེ། ཉིན་ཞག་དགྱིལ་  
འཁོར་བརྩ་ཡི་ཆ། རི་རྒྱལ་མིག་སྟེ་བགོད་བྱེད་

ཡིན། རྒྱ་སྐར་ཆུ་ཚོད་བཅུ་ལྔ་བསྐྱར་ལ། བགོད་  
བྱེད་གྱིས་བགོས་ཐོབ་པ་དབྱུག ལྷག་མ་མཁའ་རོ་  
རོ་དང་ནི། བྱག་མཚོ་རི་ཡིས་རིམ་བསྐྱར་ལ། །  
བགོད་བྱེད་དག་གིས་རིམ་བགོས་པས། དབྱུག་རི་  
སྤང་ཉི་དབྱགས་མེ་དང་། བྱག་མཚོ་རི་ཆར་མདའ་  
ཆུ་མེ། འཆར་བ་ཉིན་ཞག་ཡུལ་ལོངས་ཡིན། །  
བྲིམ་ཞག་དགྱིལ་འཁོར་བྱག་མཁའ་མིག བྱག་  
ཡིད་ཆར་གསེལ་ཚོགས་དེ་ལ། རོ་གྲུ་མཚོ་མེ་མཚོ་  
མཁའ་མེ། མེ་འོང་བགོད་བྱེད་དུ་ཤེས་བྱ། རྒྱ་  
སྐར་ཆུ་ཚོད་མཁའ་བྱག་མིག བྱག་ཡིད་གྱིས་

བསྐྱུར་བགོད་བྱེད་གྱིས།      བློབ་པ་དབྱུག་ལ་ལྷག་མ་  
ནི།      མཁའ་རོ་རོ་ཡིས་རིམ་བསྐྱུར་ཏེ།      རིམ་པར་  
བགོད་བྱེད་གྱིས་བློབ་པ།      དབྱུག་རི་སྤང་སྒྲིན་  
དབྱུགས་མདའ་དང་།      བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་ཁུ་མཆོ་  
མེ།      མའའ་རི་བྱག་གཟུགས་ཆེས་རྣམས་ནི།      །  
བྱིམ་ལོངས་རྣམ་པར་དག་པའོ།      ཆེས་དགྱིལ་  
འབྱུང་འདོད་དྲག་ཆར་གསེལ།      ཁུ་རོ་མཁའ་སྒྲིན་  
མཆོ་དབང་མིག།      འོང་བ་བགོད་བྱེད་རྒྱ་སྐར་གྱི།      །  
ཁུ་ཆོད་མཁའ་འབྱུང་འདོད་དྲག་པོས།      བསྐྱུར་ལ་  
བགོད་བྱེད་གྱིས་བགོས་པས།      བློབ་པ་དབྱུག་ལ་

ལྷག་མ་ཡང་།                      མཁའ་རོ་རོ་འདོད་གིས་རིམ་

པས། བསྐྱར་ལ་རིམ་པར་བགོད་བྱེད་གིས། བློ་བ་

པ་དབྱག་རི་སྒང་མདའ་དང་། དབྱག་ས་མཆོ་འདོད་

ཆར་བྲག་པོ། བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་གདེངས་ཅན་

རོ། མེ་མཁའ་མཁའ་ཕྱོགས་ཆོས་ལོངས་སོ། །

སྒྲུ་པའི་དགྱིལ་འཁོར་ལོངས་སྤྱོད་བཤད། བློ་བ་

མར་དུས་མཆོམས་རི་ཕྱོགས་ནི། ཉིན་ཞག་དགྱིལ་

འཁོར་དུ་ཤེས་བྱ། དགྱིལ་འཁོར་དེ་ཉིད་གནས་

གཉིས་བཞག འོག་མ་མེ་ཆོས་ལག་པས་

བསྐྱར། བྲག་མཁའ་མིག་བྲག་ཡིད་གིས་བགོ །

ནོར་གྱིས་སྟེང་མར་སྦྱངས་བྱས་ནས།      །དེ་ལས་

གཅིག་ཕབ་བྱག་སོགས་ལ།      །ལྷག་མས་སྦྱངས་

ལྷག་ཞག་གི་སར།      །ཕྱོགས་དུས་ཕྱོགས་དང་བྱག་

སོགས་འཆར།      །དུས་མཁའ་མཆོ་རུ་བྱ་ག་

རྣམས། །འཆར་པ་བྱིམ་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་ཡིན། །

ཉིན་ཞག་དགྱེལ་འཁོར་གནས་གཉིས་གྱིས། །འོག་

མ་བྱབ་རི་ལྷ་བས་བསྐྱར། །དེ་ལ་འབྱུང་འདོད་བྲག་

པོས་བགོ། །ནོར་སྟེང་སྦྱོན་པས་ཞག་གི་སར། །རི་

མེ་བྱག་ཕྱོགས་འབྱུང་སོགས་ཆར། །རི་བྱག་ཡིད་

འཆར་ཆོས་དགྱེལ་ལོ། །དེ་ནས་ལོངས་སྦྱོང་འདི་ལྟ་

སྟེ། ཁྱུ་སྐར་ཕུ་ཆོད་དག་ལ་ནི། ཉིན་ཞག་དགྱེལ་  
འཁོར་གྱིས་བགོས་པས། མ་ཐོབ་དབྱག་ལ་ལྟག་  
མ་ནི། མཁའ་རོ་རོ་དང་མེ་གྲུ་མེ། མདའ་ཡིས་  
རིམ་བསྐྱར་བགོད་བྱེད་གྱིས། རིམ་བགོས་ལྟག་  
མེད་དབྱག་མཁའ་དང་། སྤང་བྱག་དབྱགས་  
མཁའ་མེ་གྲུ་མེ། མདའ་འཆར་སྒྲོན་བྱག་འཆར་བ་  
ནི། ཉིན་ཞག་རྟག་པའི་ཡུལ་འོངས་ཡིན། བྱིམ་  
ཞག་དགྱེལ་འཁོར་བྱག་མཁའ་མིག་ བྱག་ཡིད་  
ཆར་གསེལ་ཆོགས་དེ་ལ། འདྲུས་བྱག་གྲུ་མ་ཆོ་  
མཁའ་མིག་མེ། གྲུ་ཆོས་འོང་བ་བགོད་བྱེད་

ཡིན། །ཤེད་མཚུངས་རྒྱ་སྐར་ཆུ་ཆོད་ཀྱང་། །བྱག་  
མཁའ་མིག་བྱག་ཡིད་གྱིས་བསྐྱར། །དེ་ལ་བགོད་  
བྱེད་གྱིས་བགོས་པས། །མ་ཐོབ་དབྱག་ལྷག་མཁའ་  
རོ་རོས། །རིམ་བསྐྱར་རིམ་པར་བགོས་ཐོབ་པ། །  
དབྱག་མཁའ་སྤང་བྱག་དབྱགས་ནམ་མཁའ། །  
བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་མི་བདག་མཆོ། །རྒྱལ་བ་དུས་  
མདའ་མིག་ཆོས་རྣམས། །བྱིམ་ཞག་རྟག་པའི་  
ལོངས་སྤྱོད་ཡིན། །ཆོས་དགྱིལ་འབྱུང་འདོད་བྲག་  
ཆར་གསེལ། །མིག་བྱག་བྱག་མཆོ་གྲུ་རི་  
གཟུགས། །ཉི་འཆར་བགོད་བྱེད་དུ་ཤེས་བྱ། །ཤེད་



མཚུངས་རྒྱ་སྐར་ཆུ་ཆོད་ཀྱང་། །འབྱུང་འདོད་དྲག་  
པོས་བསྐྱར་བ་ལ། །བགོད་བྱེད་གྱིས་བགོས་མ་ཐོབ་  
དབྱག །ལྷག་མ་མཁའ་རོ་རོ་འདོད་པས། །རིམ་  
བསྐྱར་རིམ་པར་བགོད་བྱེད་གྱིས། །ཐོབ་པ་དབྱག་  
མཁའ་སྤང་སྒྲ་དང་། །དབྱགས་མདའ་འདོད་ཆ་  
མཚོ་དང་ནི། །བགོད་བྱེད་ཆ་ལ་ཆུ་མཚོ་མདའ། །རོ་  
དྲག་ཆུ་མིག་འོང་བ་རྣམས། །ཆོས་ཞག་རྟག་པའི་  
ལོངས་སྤྱོད་ཡིན། །ཕྱིས་གྱི་ལག་ལེན་མདོ་ཙམ་  
བརྗོད་པ་དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལས།  
ཞག་གསུམ་གྱི་རྣམ་དབྱེ་རྒྱས་པར་བཤད་པའི་རབ་ཏུ་

བྱེད་པ་བརྒྱད་པའོ།།      །།      དབྱངས་ནི་ཨ་ཨི་རི་  
ཨུ་ལི།      །དགའ་བཟང་རྒྱལ་སྟོང་ཚྲོགས་པར་  
འཆར།      །ཆོས་བཞིན་ཟླ་གཉིས་ལོ་ལོ་སྟོར།      །ལོ་  
གཞན་ལྟར་བཅད་རང་སར་འཆར།      །ལྟ་པར་རྟུབ་ཅིང་  
དེ་བར་དུ།      །གཞིན་དར་གསལ་པོ་ཨ་ཨེ་ཨར།      །ཨོ་  
ཨལ་ཏ་ཡ་ར་ཤ་ལ།      །བྱང་རིམ་ཆོས་དང་ཡུད་ཅམ་  
ལའོ།      །དགའ་བ་མིག་དམར་སྟོན་དུག་འཛོམ།      །  
ཨ་ཡིག་ཐོག་མའི་མིང་ཅན་ངན།      །བཟང་ལྟག་མཆུ་  
ཨི་རྒྱལ་བ་ཕུར།      །སྐག་རི་སྟོང་པ་པ་སངས་མོན།      །  
ཨུ་དང་ཚྲོགས་པ་སྟེན་བྲ་ལི།      །དགའ་ཉི་ཨ་མིང་

བཟང་ལྷ་ཨི། །ལྷག་སྒལ་སྒང་དང་ཆུ་སྤོན་གཡོ། །  
སྒངས་སེང་སྤྲིག་བུམ་བརྟན་པ་སྟེ། །ལྷག་མ་གཉི་  
གའི་རང་བཞིན་དུས། །དོན་འདྲི་གཡོ་སྒྱུར་བརྟན་པ་  
བུམ། །ཀར་སེང་ཞི་ལ་འབྲིག་བུ་རྒྱས། །སྒང་སྒང་  
དབང་ལྷག་སྤྲིག་པ་དགུག། །གཞུ་ཉ་བསྐྱེད་པ་སྤོན་  
བུམ་བསང། །དབྱངས་ལྷ་རིམ་པས་མཁའ་རྒྱང་  
མེ། །ཆུ་ས་སྒྱུ་དུས་ཨ་ཐུང་རིང་། །ལྷ་ཉི་ཨི་དང་  
ལྷག་མིག་ཨུ། །ས་ཐུར་རི་སྟེ་མཇུག་སྤོན་ལི། །  
སྒྱུར་རེ་ལྷར་གསེལ་དབྱས་བདག་གཟའ། །དེ་  
སྟོབས་ལྷན་པས་དེ་དགྱེལ་སྒྱུབ། །མི་མཉམ་ཕོ་དྲག་

མཉམ་མེན།                      རྒྱ་ཆོད་གསལ་བྱེད་བྱུང་རིང་

གིས།                      ཡི་གའི་དབྱངས་དང་སློབ་དབྱངས་

གཉིས། སློབ་གི་དབྱངས་ལྟ་བུ་གཡུལ་ནད་འཆི། །

ཡི་གའི་དབྱངས་ལྟ་བུ་མ་ཉོན་མོངས། འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་

དྲིས་སྟོན་མཁན་སྒྲ།                      གཡུལ་ན་མཁའ་རྒྱ་ལྟ་མེ

ཤར། གཡུལ་དུ་དང་པོ་འབོད་མིང་འཆི། རྒྱུང་

ཉིད་དེ་ཕམ་མི་མིག་མས། རྒྱ་ཕུར་བཟླམས་པ་སྟེན་

མི་འབྲབ། འཆི་དང་ནད་རྒྱན་རིང་ཉོན་མོངས། །

མ་བདེ་མཉམ་འགྱུར་རིམ་པས་སྒྱུར། མཁའ་ལ་སྒྲ་

གཙན་དབྱ་བོ་ཉམས། ལྷ་ལྷེ་དེ་ཕམ་མེ་ལྟ་བུ། །

དག་མཁས་ཀྱི་ལ་པ་སངས་ཀྱི། རྟོན་རྟེན་པ་ལ་མཐུག་  
རིང་ཤར། དག་བོ་དབང་འདུ་གཞན་འགྲོ་བག །  
གཡོན་བཟང་མཉམ་འབྲེང་རྩིས་ཀྱི་མོ། ཤོ་ཉ་བརྗོད་  
པའི་དབྱངས་བགྱང་ལ། བརྟུས་བསྐྱར་ཉི་བསྐྱེས་  
འབྱང་བས་བསྐྱར། རང་མིན་ཉི་བའི་མི་གྲངས་  
བསྒྲན། བདུན་གྲིས་བགོས་ལྷག་གང་ཤར་  
གཟུང། མི་མཉམ་དྲག་ངན་རྩོག་པ་བཟང་། ཉི་མ་  
བྲིས་གང་ཡོད་པ་ནས། འཆར་བའི་དུས་སྐྱེར་དེ་  
ནས་གཡས། བདུན་པ་རྒྱབ་པའི་དུས་སྐྱེར་ལ། །  
དུས་མེ་ཡོད་ན་དག་བྱེད་འཆི། ཉི་མ་ནད་ཐེབས་ས་

སྒྲེས་མ། རྟེན་པ་ནོར་ཉམས་དེ་གཉིས་ལ། དབྱ་  
གཙན་དབྱ་ཉམས་རང་ཉིད་རྒྱལ། ལྷག་པ་གཡུལ་  
རྒྱལ་པ་སངས་ཀྱི། བྱད་མེད་དང་བཙས་ནོར་འཕྲོབ་  
ཅིང་། བཙུ་གཉིས་ཀུན་ལ་ཞིག་གཟའ་དགོ།  
གཟའ་དང་སྐར་མ་སྐར་དགོ་བ། ཉི་མ་མེ་བཞི་  
འགྲུབ་སྦྱར་ཏེ། ཁྲི་གོ་ཡང་ངོ་མིག་ཐ་སྐར། ལྷར་  
རྒྱལ་ལྷག་པ་ལྷ་མཆོམས་དང་། རྟེན་སྐར་པ་  
སངས་ནམ་གྱ་རྣམས། ཉི་མ་ལྷ་མཆོམས་འཆི་སྦྱར་  
ཏེ། ཁྲི་སྟེན་མིག་མོན་ལྷག་ཐ་སྐར། ལྷར་མགོ་པ་  
སྐར་རྟེན་མེ་བཞི། དགོ་ངན་གཟའ་དང་ཆོས་

གངས་འབྲས།                      བཙུ་གཉིས་ཉེར་བདུན་ཉི་མ་  
དང་། བཙུ་གཉིས་ཉེར་དྲུག་ཟླ་བ་དང་། བཙུ་དང་  
ཉེར་ལྔ་མིག་དམར་དང་། གསུམ་དང་བཙོ་བརྒྱད་  
ལྷག་པ་དང་། དྲུག་དང་ཉེར་གཉིས་ལྟར་བྱ་དང་། །  
གཉིས་དང་བཙུ་བདུན་པ་ལྷ་སངས། བདུན་དང་  
ཉེར་གཉིས་སྟེན་པ་དང་། ལྷན་སྟེན་ཆོས་དག་བ་  
ངན། སྒྲིག་ལ་ཤེས་སོ་སྦྱར་བ་ལས། ཤིན་ཏུ་ལྷང་  
དང་ཡོངས་འཛུམས་དང་། ཁོན་འཛིན་གསུམ་པོ་མི་  
དག་བ། ལྷག་མ་དག་ཡང་ཐོག་མ་ཡི། རྒྱུ་ཆོད་  
སེལ་གསུམ་བྱུག་རྩེ་ལྷ། སྒྲངས་དང་ཤིན་སྒྲངས་

དུག་དུག་དང་།      ཀླུ་འཛོམས་རྫོང་དགུ་དགུ་  
སྤང་།      རང་གི་སྐྱེས་སྐར་དང་པོར་བྱས།      དགུ་  
ཚན་གསུམ་བཅད་སྐྱེས་སྐར་ནས།      གཅིག་གི་བར་  
ཆོད་གསུམ་ལྟ་བུར།      དགུ་པ་མི་མཉམ་སྐར་མ་  
སྟེ།      གང་བྱུང་གཅིག་སྟེ་ཉི་མེག་སྟེན།      དུས་མེ་  
གང་རུང་ཟླ་བ་འཛོམ།      རྒྱ་ལ་ཡུལ་འབྲུག་འཆི་  
བར་བཤད།      གཉིས་བཞི་དུག་བརྒྱད་མཉམ་པའི་  
སྐར།      སྟེང་དུ་གཟུག་བཞི་ཟླ་བ་འཛོམ།      འཆོའི་དང་  
རྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།      འཕྲོག་ཏེ་ལྟ་པའི་སྐུ་ལ་  
ལ་ནི།      བསྐྱར་ནས་བརྒྱུ་མས་ནས་གྱུར་བར།      རྒྱ་



སྐར་ཉེར་བདུན་རྩ་དེར་བཀོད། །རྒྱ་མཚོ་ཡུལ་འབྲུག་  
སྐྱེས་སྐར་རྩ་། །ཁར་ཡོད་དྲག་གཟུང་ལྷ་བ་  
འཛོམ། །འཆི་འགྱུར་འབྱོབ་བཞི་སྒྲིན་དྲག་ནས། །  
སྐར་མ་གསུམ་གསུམ་རྩར་གནས་ཏེ། །རྩ་ལ་མ་  
སོང་འབྱོབ་གསུམ་པར། །ལག་གིས་ཐོག་བྱས་  
སོང་བ་གསུམ། །མ་སོང་གསུམ་སྡེ་སྐྱེས་སྐར་  
དང་། །ལྷ་བ་ལྷན་ཅིག་ཡོད་ན་སྤར། །གཡུལ་  
ཞུགས་རྒྱལ་ལ་མ་སོང་ཡོད། །ཕྱིས་ཞུགས་རྒྱལ་  
བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཆོ་ལ་དབང་བྱེད་གཟུང་དགུ་  
གསུངས། །སྐྱེས་སྐར་རྩ་ཆོད་བཅོ་ལྔར་གསེལ། །

ཆལ་ཤས་དང་སྐྱེས་ཆེ་རིང་ཤིང་།      འིམ་པས་བྱང་ལ་  
ཆལ་ཤས་རེ།      །གཟའ་དགུས་བགོས་པས་ཞི་གཟའ་  
དགོ། །དྲག་གཟའ་ངན་ཞིང་གཟའ་རེ་ཡིས། །དབང་  
བྱེད་རྒྱ་སྐར་གསུམ་གསུམ་མོ།      །ཅིབས་ལྷེ་འི་ཤར་  
མ་རྒྱ་སྤོན་བྱིམ།      །ཉི་མ་སྒྲེབ་པ་མ་རིག་ཟླ། །འིམ་  
པས་གཞུ་ནས་རྒྱ་འི་འི་བར།      །ཆེས་ལ་ནག་ཕྱོགས་  
སྤུང་སྤུང་དང་།      །དཀར་ཕྱོགས་སྤུང་སྤུང་སྤེལ་མར་  
འཆར།      །ཁ་ཡར་བྱངས་གནས་མི་མཉམ་དགོ།      །  
བྱང་མཉམ་མི་དགོའི་ལས་ལ་འོ།      །གཏུག་པའི་  
གཟའ་དང་རྣལ་འབྱོར་མ།      །བིཐྱི་དྲག་པོ་བྱུན་བྱེད་

ནམས། །རང་གི་གཡས་སམ་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད། །ཕ་  
རོལ་མདུན་ནམ་གཡོན་ཏུ་གནས། །ཞི་གཟའ་རང་  
གི་གཡོན་ནམ་མདུན། །དབྱ་ཡི་གཡས་དང་རྒྱབ་ཏུ་  
ཡོད། །གཡུལ་ཏུ་དབྱ་བོ་འཛམས་པར་འགྱུར། །  
བསྐྱོག་ན་རང་ཕྱོགས་ཕམ་པས་འཛམ། །ཉི་མིག་  
མཇུག་སྟེན་དྲག་པོའི་གཟའ། །ཟླ་ལྷག་པ་སངས་ཞི་  
རྒྱུད་གཟའ། །ཕུར་བུ་འདྲེས་མའི་གཟའ་ཡིན་ནོ། །  
ཕྱོགས་གཉིས་ཆོས་གཅིག་ཆངས་མ་ཤར། །གཉིས་  
ལ་དྲག་མོ་བྱུང་དང་གསུམ། །གཞོན་ནུ་མ་མེར་བཞི་  
ལ་ནི། །བྱབ་འཇུག་མ་སྟོན་ལྷ་པ་ལ། །ཕག་མོ་སྟོར་

ཡིན་ཐུག་དབང་མོ། རུབ་བདུན་ཙ་མུ་ཆེ་རྒྱང་དུ། །  
བརྒྱད་ལ་དཔལ་མོ་དབང་ལྡན་ཏེ། བཙུ་ལྡེ་བར་  
དུ་དེ་བཞིན་འཁོར། མཐའ་གཉིས་བཙུ་ལྡེ་སྡེ་སྡེ་  
ལའོ། ཆེས་སྡེ་དེ་བརྒྱད་དེ་བཞིན་འཁོར། བེའི་  
ཆེས་བཞི་ལྡེ་སྡེ་མ་ལ། ཞལ་ནས་རུབ་ཏུ་བརྒྱད་སྡེ་  
ཆ། ལྡེ་ནས་བྱང་དུ་བཙུ་གཅིག་སྡེ། རུབ་ནས་ཞལ་  
ཏེ་བཙུ་སྡེ། བྱང་ནས་ལྡེ་དུ་བཙུ་བརྒྱད་སྡེ། མེ་  
ནས་རྒྱང་དུ་ཉེར་གཉིས་སྡེ། ལྡེ་ནས་དབང་ལྡན་  
ཉེར་སྡེ། རྒྱང་ནས་མེར་ཡིན་ཉེར་དགུ་སྡེ། །  
དབང་ནས་ལྡེ་ལྡེ་ལྡེ་བའོ། རྒྱག་ལས་ཀུན་བཟང་

དགོ་བ་ངན། །ཉ་མེར་འབར་བ་ཅན་བཙུ་བ་བརྒྱད། །  
བརྟེན་གས་པ་ཅན་ཤར་ཉེར་གཉིས་དབང་། །ཏྲ་ཆེན་  
ཉེར་ལ་བྱང་དགྲིས་པ། །ཉེར་དགྲུར་རྒྱང་དུ་རྒྱལ་བ་  
ཆེ། །བཞི་རྒྱལ་གཤོང་བབྱང་ཆོས་བརྒྱད་སྟོན། །སྒྲི་  
ཆེན་བརྟེན་གཉིས་ལྟོར་དུས་ལྟེ། །དྲག་པོ་བྱང་བབྱང་  
རྒྱ་སྟོན་དང་། །བུམ་པའི་ཕྱེད་ལ་ཤར་དུ་འཆར། །  
བུ་མོ་ཉ་ཕྱེད་དབང་ལྡན་ཏེ། །འབྲོས་འདིས་ལོ་  
གཉིས་རིང་ལ་འཁོར། །དྲག་པོ་གཞན་རྣམས་དོན་  
མེད་གསུངས། །ཐུན་ཕྱེད་སྒྲི་གཅན་རེས་གཟུང་  
མཁུག །རེས་གཟུང་ཉི་མར་ཡོད་པའི་ཆོ། །ཉི་མ་སྒྲི་

དོ་ཤར་ཕྱོགས་ནས། །འགོ་བརྩམས་ཐུན་ཕྱེད་མཇུག་  
ཏུ་སྤྱང་། །དེ་ནས་སྟོ་རུ་དབང་ལྡན་རུབ། །མེ་བྱང་  
བདེན་བྲལ་འགྲོ་བར་བྱེད། །དེ་བཞིན་མཚན་མེའི་  
ཐུན་བརྒྱད་ལའོ། །རེས་གཟའ་ཟླ་ཡོད་བྱང་ནས་  
མེ། །མིག་དམར་མེ་རུབ་ལྟག་པ་ནི། །སྤྱིན་ནས་  
བྱང་དུ་སྟེའི་སྒྲ་མ། །སྟོ་ནས་དབང་ལྡན་པ་བ་  
སངས། །རུབ་ནས་མེར་དང་སྤྱེན་པ་ལ། །སྤྱང་ནས་  
ཤར་ཏེ་ཟླ་སྟོང་ཉིན། །གཡོན་སྒྲོར་མཚན་མོ་གཡམས་  
སུ་འཁོར། །ཟླ་སྤང་དེ་ལས་བསྒྲེག་པ་ཡིན། །  
མཇུག་རིང་སྤྱེན་པའི་ཁོངས་སུ་འདུས། །འཁོར་ལོ་

ཕྱེད་བྱེད་ཤར་དུ་གཤོང་།      རུབ་མཇུག་དེ་ཆོ་ལྟོར་  
བལྟ་བ།    བྱང་དུ་ལྟོ་བ་ལྟ་བ་ལ།    གནས་པའི་རྒྱ་  
སྐར་བཅུ་གསུམ་མཐའི།    གཉིས་གཉིས་དོར་བའི་  
གཡས་གཡོན་ནས།    བཞི་གསུམ་ཆར་གནས་བཞི་  
ལྟ་ས།    ལྟོ་བ་གནས་རྒྱལ་གཤོང་ངམ་མཇུག།    ཁ་  
བལྟས་གཉིས་ཀ་ཉམས་པར་བྱེད།    ལྟོ་བར་གནས་  
ན་ཤིན་ཏུ་འཕམ།    འདི་ནི་ལྟོ་བས་ལྡན་གཞན་བེལ་  
གཞོན།    ཉི་མ་ལྟ་དང་སྐྱེས་པའི་གཟའ།    རྒྱལ་  
སར་ཞུགས་དང་དབང་རབ་གནས།    ལྟོ་གསོལ་  
གཡང་འགྲུགས་མི་ཆེན་མཇུག།    ལྟོ་སྐྱར་བུ་

བཙས་ཡོན་ཏན་སྟོབ།      །བྱས་བྱུང་བཙེག་ཏྲ་  
ཕྱོགས་འདུལ།      །ཤིང་འཇུགས་མེའམས་བྱ་བ་  
བཟང་། །གོས་ཏྲ་རྩེག་འབྲིང་དོན་གཉེར། །བག་  
ཤིང་མནའ་ཇག་ངན་པས་སྤངས།      །ཟླ་བ་ལྷ་ཇེ་བུད་  
མེད་གཟའ།      །ལྷ་དབང་རྒྱན་འདོགས་རབ་གནས་  
དང་། །བུད་ལེན་བག་མ་བྱན་བསྟེན་པ། །མཁར་  
བཙེག་ཡུལ་གསར་ཞིང་རྒྱུ་ལས།      །ཆང་བཙོ་ལྷ་  
སྤྲོ་ཆར་འབེབས་དང་། །ཤིང་བསྐྱོན་བྱ་སྟེས་བྱས་  
བྱ་དང་། །ཞི་བ་རྒྱུའམས་གོས་ཏྲ་བཟང་། །དོན་  
གཉེར་འབྲིང་བཤའ་རབ་བུད་དམག      །ཆོས་སྟོབ་རྩེ་



སྟེག་དུར་འདེབས་ངན། མིག་དམར་རྒྱལ་རིགས་  
ལྷ་མིན་གཟའ། སྦྱིན་སྟེག་བོར་འཕེན་མཐུ་མནན་  
གཏང་། དམག་དཔོན་བསྐྱོད་དང་དམག་ཇག་  
གཞིམ། ཏྲ་འདྲེལ་འདུལ་དང་ཞལ་ལྷེ་གཙོང་། རྒྱ་  
རྩལ་སྒྲིག་པ་མེལ་ས་བཟང་། རབ་བྱུང་རབ་གནས་  
འདུ་ལོང་དང་། སོན་གདབ་དཀར་སྦྱོགས་གཏར་  
སྟེག་དང་། ཞིལ་ས་བག་དང་ལྷ་གཡང་ངན། །  
ལྷག་པ་དམངས་རིགས་སྤྲ་གཟའ་སྟེ། གཉེན་སྦྱོར་  
བག་མ་ཚུར་ལེན་བསྐྱུམ། ཁོས་ཏྲ་བྱེན་དང་སྟོབ་  
གཉེར་དང་། བྱེས་བཏོད་ལྷག་ཡང་ཕྱགས་འདུལ་

བཏོན་ཏེ་ལ་སྒྲ་རྒྱ་གཞི་འཕོ་བ་སྒྲུབ་དང་། མཁའ་  
ལས་རྣམས་བཟང་རབ་གནས་འབྱིང་། རབ་བྱུང་  
མདོས་ཆོག་ལོར་གཏོང་དང་། རྡོར་སྤོང་གཞི་ལས་  
ངན་པས་སྤང་། ཡུར་བུ་སྤོན་པོའི་སྒྲ་གཟའ་སྟེ། །  
དགྱེལ་འཁོར་དབང་སྤྲོམ་རབ་གནས་འབྱུང་། །  
འཆད་ཉན་ཏེན་བཞེང་རྒྱལ་སར་འདོན། བག་མ་  
ཞིང་ལས་བང་མཛོད་འཆའ། སྒྲུབ་སྒྲུབ་དབྱ་གྲོལ་  
སྒྲུབ་སྒྲུབ་བོར། རྩ་བྱོན་ཏེ་ལ་འདུལ་ཐབ་  
འཆའ། གཞི་གཞི་བསྟེན་ལམ་ཞུགས་དོན་གཉེར་  
དང་། རྒྱུང་ལས་ཀུན་བཟང་ནད་བཏབ་དང་། །

མནའ་སྐེལ་ཕུགས་གཏོང་བློག་འབྲུགས་ངན། །

དཀར་པོ་སྟག་གཟིག་རྒྱལ་པོའི་གཟའ། །ཆོས་

འཆད་རབ་བྱང་ཁང་ཕྱང་འདིངས། །བག་ཆོད་སྒྲ་

བྱིམ་འབྲུགས་ལམ་ཞུགས། །དྲ་གྲོན་ལྷ་གསོལ་

སྟོན་མོ་དང་། །རབ་གནས་ཡུར་རྩིང་རྒྱལ་སར་

འཇུག །ཏི་འདུལ་སྒྲན་སྒྲུར་གསོན་གཤེན་དང་། །

དམག་དང་ས་ཁམས་ལས་ཀུན་བཟང་། །བྲི་རྩིག་བྱ་

བཅས་འཇམ་ལེན་དང་། །དུར་སྐྱེད་ཤགས་འདེབས་

ནམས་ནི་ངན། །དལ་འགྲོ་དམངས་བྱན་མ་ནིང་

གཟའ། །མཁར་ལས་བྱེད་དང་ཞལ་སྟོ་དང་། །བྱིམ་

འཛིན་ས་འབྱེད་ལམ་འཕྲང་འཆོས།      མཉམ་སྐྱེལ་  
དམག་ཇག་བྱན་བསྟེན་དང་།      མེ་ཏོག་འདེབས་དང་  
ཁྲོན་བྱ་ལེན།      སྐྱེད་འཛུགས་ཤིང་འཛུགས་ཞིང་གི་  
ལས།      རབ་འབྱུང་སྒྲན་གོས་ལྷ་གསོལ་བག      །  
གསོན་གཤེན་ཕྱིར་གཏོང་ངན་པས་སྤང་།      ཕྱིས་  
འབྲས་ཀན་དུ་མཐུན་རྣམས་འདིའོ།      བྲ་སྐྱར་དབྱ་ལ་  
གྲོལ་བའི་སྐྱར།      མཁའ་ལས་ལྷ་གཡང་སྐྱབ་  
མཆོད་དང་།      ལའགད་ཉན་རབ་བྱུང་རབ་དོན་  
གཉེར།      ལམ་ཞུགས་མེད་ཡུར་འཆོས་དང་སྒྲན།      །  
ད་ཕྱོན་བསྐྱེད་ཇག་སྤི་མནན་དང་།      ཡུལ་དབྱུང་བྱ་

སྐྱེས་པ་རྣམས་བཟང་།      རི་འདོན་ཤིང་སྟོན་གཏར་  
སྤྲེག་ངན།      བྲ་ཉེ་དམེ་སྐར་ར་ཡི་བྲ།      རང་འཐག་  
སྐྱེད་འཇུགས་བྲེས་ཅིག་དང་།      །ཡུགས་སྐྱ་འབྱུང་  
དང་དབྱ་ལིང་བྲི།      ར་ཡུགས་ལེན་དང་བོར་འཕེན་  
དང་།      ར་འདྲེ་བསྐྱེད་རིགས་ངན་གཉེན་སྦྱར་  
བཟང་།      ར་གོ་བའི་ལས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།      སྦྱིན་  
དུག་སྦྱོས་སྐར་མཁར་བཅིག་ལྟ།      ར་ཡང་སྦྱོར་ཚུར་  
ལེན་སྦྱིད་སྟོན་སྦྱར།      ར་ཁྱུ་ལ་ས་འཆད་ཉན་ཐོག་  
འབྱུངས་དང་།      ར་སྦྱིན་སྤྲེག་བྱ་བཅས་རྟ་བོང་སྒྲ།      །  
མེ་ལས་བཟང་ལ་སྦྱིར་གཏོང་དང་།      ར་ལམ་ཁུགས་

བག་མ་དྲ་གྱེན་དང་། །ག་ཤིན་ལས་འཕོ་བསྐྱེས་ངན་  
པ་ཡིན། །སྒྲུང་མ་གཡང་སྐྱར་ཡུལ་བཞི་སྒྲ། །  
འགྲམ་འདིངས་ཞིང་ལས་གོས་བབློ་དང་། །ཁུ་ལས་  
སྒྲུ་གཡང་སྒྲུན་གཏར་སྒྲེག །དག་ཆོལ་ཕྱགས་  
འདུལ་བང་མཛོད་འཆའ། །བརྟན་པའི་ལས་བབླང་  
ཤིང་སྒྲེན་ཕྱགས། །ཕྱིར་གཏོང་དམག་ཇག་བག་མ་  
ངན། །མགོ་ཞི་དམེ་སྐྱར་བཅུད་པའི་སྒྲ། །དགོ་ལས་  
རབ་བྱུང་རབ་གནས་དང་། །རྒྱལ་ས་ཁང་མང་གྲོས་  
འདིང་དང་། །རིག་སྒྲོབ་ཆེ་གཡང་རྒྱན་འདོགས་  
སྒྲུན། །ཤིང་འཇུགས་ཕྱགས་འདུལ་ཚུར་ལེན་

ཞིང་། །གཉེན་སྦྱོར་དྲག་ལས་ཞིང་ལས་དང་། །  
ཞལ་ལྷེ་བག་མ་ཚུར་ལེན་བཟང་། །གཤིན་ལས་དུར་  
འདེབས་གོས་བཟོ་འཇལ། །བག་མ་གཏོང་དང་སྦྱོན་  
པ་ངན། །ལག་ནི་མགྲོན་སྐར་རབ་བྱུང་གནས། །  
བཟོ་ཡིག་ཕྱིས་སློབ་སྦྱབ་པ་བྱེད། །ཁོན་ལས་སྤྱི་  
མནན་དག་ཞུ་འཇལ། །ཐུག་འབྱེད་ཐབ་འཆའ་སོན་  
འདེབས་བཟང་། །ལྷ་གཡང་བག་གོས་ཐུགས་  
འཇལ་བསྐྱས། །དོན་གཉེར་སྦྱོན་མོ་ལམ་ཞུགས་  
ངན། །ནབ་སོ་གཡང་སྐར་འབྲམ་འདིང་ཐོག །ལྷ་  
གཡང་བག་མ་རབ་བྱུང་གནས། །ཚུར་ལེན་དྲ་གྲོན་

བྱེས་འགྲོ་སྟེག་    ཁོན་འདེབས་ལམ་ཞུགས་སྟོན་མོ་  
དང་།    དག་བའི་ལས་བཟང་བྱ་འབྲོགས་དང་།    བྱ་  
མོ་ཇུང་དམག་ཇག་ཤིང་དང་།    ལྷག་མོར་ཕྱིར་  
གཏོང་རྣམས་ནི་ངན།    རྒྱལ་ནི་བཀྲ་ཤིས་འབྲུག་  
སྐར་ཏེ།    རབ་བྱུང་གནས་སྐབ་ཆོས་འཆད་ཉན།    །  
མངའ་གསོལ་དབང་ལྷ་གཡང་བག་རྒྱན།    རྒྱུད་  
འཇུགས་ཏྲ་སྒྲང་འདུལ་བྲ་གྲོན།    དོན་གཉེར་རྒྱལ་  
ས་གཟུང་འཁོར་བསྟེན།    མཁར་ལས་གསོན་  
གཤེན་ལས་ཀུན་བཟང་།    ལྷགས་ལྷག་ཕྱིར་གཏོང་  
ནི་ལས་ངན།    རྒྱག་ནི་མགྲོན་སྐར་བྱི་ཡི་ཟླ།    སྟེ་



མནན་ཆུ་བསྐྱར་རྒྱབ་ཆོག་དང་། །སེར་འབེབས་  
དག་ལས་བཟང་གཤེན་འབྲིང་། །དེ་ལས་གཞན་པ་  
ངན་ཏེ་སྤང་། །མཆུ་ནི་དགྲ་སྐར་ཇག་པའི་སྒྲ། །  
དབང་དང་སྒྲ་མཆུ་སྤྱི་མནན་གཏར། །ཏིན་བཞེངས་  
ཟོར་འཕང་དམག་ཇག་དང་། །རབ་བྱུང་དགོ་ལས་  
འགོ་འཛུགས་དང་། །ཆོར་ལེན་ནད་པའི་རིམ་གྱོ་  
བཟང་། །བོན་ཆོས་སྐྱེ་འབྲུ་བསྐྱས་དང་ལོར། །ཕྱིར་  
གཏོང་ལམ་ཞུགས་རྣམས་ནི་ངན། །བྲེ་ནི་དམེ་སྐར་  
ཏྲ་ཡི་སྒྲ། །ཆོ་གཡང་གཉེན་སྦྱོར་དམག་འབྱེད་  
ཇག །བང་མཛོད་ཁ་འབྱེད་བྲན་བསྟེན་ལེན། །སོན་

གདག་མདོས་གཏོར་བཟང་ཞིང་བག      །འབྲིང་ལ་

གཏར་སྒྲིག་དག་སྦྱོར་སྒྲན།      །ཤིང་མནའ་ཕྱིར་གཏོང་

ལམ་ཞུགས་ངན།      །དཔོན་དབང་སྐར་བྱ་ཡི་སྒྲ།      །

རྒྱལ་སར་འཇུག་དང་དབང་རབ་ཡུལ།      །མཁར་

ལས་ཆོ་གཡང་ཐབ་འཆའ་རྒྱལ།      །གཉེན་མདུན་

ཐོག་འབྲུབས་བྲེས་ཕྱིག་དང་།      །ཏི་འདུས་བྱ་

འབོགས་སྦྱེད་འཇུགས་བོན།      །ཏིན་བཞེངས་རྣམས་

བཟང་བག་མ་འབྲིང་།      །རོ་འདོན་དྲ་གྲོན་གནག་

གཏོང་ངན།      །མེ་བཞི་གཤེན་སྐར་ར་ཡི་སྒྲ།      །རྒྱལ་

ས་རབ་བྱུང་གནས་ལྷ་གཡང་།      །གཉེན་སྦྱར་དགའ་

སྟོན་འདུན་གྲོས་སྒྲུབ།      །སྒྲ་ལེན་དག་ལེགས་བྱ་  
འཇུགས་མནན།      །དྲ་གྲོན་ཕར་རྒོལ་ལམ་ཞིང་  
ལས།      །རྒྱན་འདོགས་ཟེ་འབྲེག་རི་མོ་བཟང་།      །  
བྱིམ་འཛིན་བག་འཇལ་ཕྱགས་གཉེན་སྦྱོང།      །སྤྱི་  
མནན་མཁར་ལས་རི་སྤྲེག་དང་།      །གནག་འབྱུ་བང་  
དབྱེ་ར་གཏོང་ངན།      །ནག་པ་རྒླེག་སྐར་ར་ལྷག་ཟླ།      །  
འགྲམ་འདིང་སྒྲ་ཆེམ་འབྱབས་ཞིང་ལས།      །སྒྲན་  
སྦྱོར་རབ་བྱུང་གནས་རྟེན་བཞེངས།      །ཚུར་ལེན་རྒྱན་  
འདོགས་རིག་པ་སྦྱོབ།      །བྲན་བསྟེན་མདོས་གཏོར་  
སྤྱི་མནན་པ།      །ཏི་སྒྲང་འདུལ་བཟང་བག་བྱ་

འབོགས། །ལྷ་གསོལ་ཞལ་ལྷེ་དག་འཐབ་དུར། །

གཤེན་ལས་འཕོ་བསྐྱས་བྱེད་པ་ངན། །ས་རི་དག་

སྐར་འབྲུག་གནག་སྒྲ། །ཆོ་གཡང་བག་སྒྲན་སྒྲ་བྲིམ་

འབྲུབས། །རབ་གནས་འཆད་ཉན་དོན་གཉེར་

བཟོ། །གཉེན་སྦྱར་ལམ་ཞུགས་ཤེས་སྤང་སོན། །ཏ་

གྲོན་ཚུར་ལེན་སྤྲི་མནན་དང་། །ཇིང་ཡུར་འཆོས་

དང་རྟ་ཐེལ་འདུལ། །གསོན་གྱི་ལས་བཟང་འགྲམ་

བང་དཔྱེ། །དུར་འདེབས་ས་ཞིང་ཕྱིར་གཏོང་

ལོད། །ས་ག་འགྲུབ་སྐར་ཆོད་ཕྱུགས་སྒྲ། །ས་

འབྱེད་གཉེན་སྦྱར་ཐོག་འབྲུབས་དང་། །མཁར་ལས་

ཡུལ་གཟུང་སོན་ང་གྲོན།      །རབ་བྱུང་སྟོན་སྟེག་སྟེ་  
མནན་དང་།      །ཏྲ་སྒྲང་འདུལ་དང་སྐྱབ་མཆོད་  
དབང་།      །ཆོས་འཆད་དགོར་བཟང་བང་བ་དབྱེ།      །  
ས་ཞིང་འབྲུ་གཏོང་དུར་ག་ཤིན་ངན།      །ལྷ་མཆོམས་  
བསྐྱོས་སྐར་བུད་མེད་སྒྲ།      །རྒྱལ་ས་དབང་རབ་གོས་  
ཞིང་འདེབས།      །ལེན་ཞལ་བཟོ་སྟོབ་ལམ་བཟོད་  
གཡང་།      །རྒྱན་དང་ཏྲ་འདུལ་བཟང་བྲིམ་འཛིན།      །  
ཕྱིར་གཏོང་ག་ཤིན་བག་བྱ་འབོགས་ངན།      །སྟོན་ཅི་  
མཁོན་སྐར་བྲིས་པའི་སྒྲ།      །རྒྱལ་ས་རབ་གནས་རབ་  
བྱུང་དང་།      །ཤིང་བསྐྱུན་བྲིམ་འཛིན་སྟེ་མནན་

དང་། བཅའ་འཛུགས་ལམ་བཟོ་བྱ་འགྲེད་ཆོལ། །

དྲག་ལས་ལ་བཟང་གོས་བག་ཤིང་། སྒྲུན་སྦྱར་སྦྱིར་  
གཏོང་བོར་འཕེན་ངན། སྦྱབ་ནི་དམེ་སྐར་གོམ་

ཕྱགས་སྒྲ། ཡར་ཆོལ་རབ་གནས་ཐུག་འགྲེད་

དང་། ཁང་ཕྱིག་མཁར་ལས་ནོར་སྒྲང་ཆོང་། འཕོ་

བསྐྱས་ཞིང་ཁུ་སྦྱོར་ག་ཤིན་དང་། དམག་དཔོན་

དྲག་ལས་སྒྲོ་འཛུགས་བཟང་། བག་བྱེས་འགྲོ་གོས་

སྦྱིར་གཏོང་ངན། ཁུ་སྦྱོར་གཡང་སྐར་ནས་ཀྱི་སྒྲ། །

དབང་རབ་གཉེན་སྒྲིག་འཁོར་གཡོག་སྦྱོར། ལྷ་

གཡང་མཁར་ལས་ཞིང་ཁང་ཉོ། ཁོར་ལེན་སོན་

གདབ་གསོན་ལས་བཟང་།      གོས་བག་འབྱུ་མོར་

ཕྱིར་གདོང་དང་།      གཤེན་ལས་ཕལ་ཆེ་ངན་པ་

ཡིན།      རྒྱ་སྒྲིབ་འབྱུབ་སྐར་འབྱུ་ཡི་སྒྲ།      བསྐྱེན་

སྒྲིབ་སྒྲིམ་ལེན་རྒྱལ་ས་བྱན།      སྒྲིམ་རབ་བག་ལྷ་

གཡང་སོན་འདེབས།      གཤེན་གཟུང་འབྲུམ་འདིང་བྲ་

གྲོན་བསྐྱས།      འཆད་ཉན་ཚུར་ལེན་རྟེན་བཞེངས་

དང་།      རྗེང་ཡུར་འཆོས་དང་གསོན་ལས་བཟང་།      །

ཕྱིར་གདོང་གཤེན་ལས་དུར་འདེབས་ངན།      གྲོ་

བཞེན་མགྲོན་སྐར་བོན་གྱི་སྒྲ།      གཤེན་འདིང་ཆེ་

གཡང་སྒྲིམ་དབང་རབ།      རྗེང་ཡུར་ཞིང་ལས་ཆོད་བྲ་

གྲོན། འོན་གཉེར་ཤིང་འཇུགས་སྤི་མནན་དང་། །

ཕར་རྒོལ་རྟ་འདུལ་དག་ལས་བཟང་། གཤེན་ལས་

འབྲིང་ཙམ་འཇལ་ཇག་ངན། བྱི་བཞིན་གཞན་

མཚུངས་དྲ་གྲོན་དང་། ཁོན་དེ་མགྲོན་སྐར་རྟ་ཡི་

སྒྲ། བྱིམ་གསར་འཛིན་ལ་གཡང་བྲེས་ཕྱིག་ འོན་

གཉེར་ཚུར་ལེན་ཤིང་སོགས་བསྐྱུན། དབང་རབ་

རབ་བྱུང་སྐྱོན་སྒྲོལ་གཉེར། རྟོན་བཞེངས་བཟང་

དག་འབྲིང་བག་བསྐྱུས། རྟ་བོང་ཕྱིར་གཏོང་བ་ལ་

ངན། ཁོན་གྱུ་གཡང་སྐར་རྟ་བོང་སྒྲ། གཞི་འཛིན་

དབང་རབ་འཆད་ཉན་དང་། གཡང་སྐྱོན་སྐྱུ་བ་



མཆོད་རྟོན་ལེན།      ཁྲིན་བཞེངས་རྣམས་བབང་  
བག་གཤེན་ལས།      ཁྲི་བོང་ཕྱིར་གཏོང་དོན་གཉེར་  
ངན།      །བྱམས་སྟོང་གཤེན་སྐར་བཙུན་པའི་བླ།      །  
མཁར་ལས་ཤིང་འཇུགས་བྱན་འཁོར་སྟེན།      །དབང་  
དང་སྒྲན་སྟོར་དག་ལས་ལམ།      །བཟོ་རིག་བབང་  
ཞིང་སོན་གདབ་འབྲིང་།      །གཤེན་ལས་རུང་ཙམ་  
གོས་ཏུ་གྱེན།      །བག་མ་ཏུག་པའི་ལས་ཀུན་སྤང་།      །  
བྱམས་སྤང་གཤེན་སྐར་ཞི་བ་སྟེ།      །རྒྱལ་ས་གཟུང་  
དང་དབང་རབ་སྒྲན།      །འཆད་ཉན་སྟོམ་ལེན་རྒྱན་  
གོས་བཟོ།      །སྟོ་འཇུགས་ཤིང་བསྐྱུན་ཆོང་འཇལ་

ལེན། །གསོན་གཤེན་ལས་བཟང་བག་སྟོན་ངན། །

ནམ་གྱུ་འགྱུབ་སྐར་འགྲམ་འདིང་དང་། །སྐྱུབ་

མཆོད་སྒྲུམ་ལེན་དབང་རབ་གནས། །འཆད་ཉན་

ཞལ་ལྷེ་ཁུ་ལས་སྦྲན། །ཐབ་ཕྱི་གཤིམ་གསར་སོན་

གསར་སྦྲན། །རིན་ཆེན་བཟོ་རིགས་བཟང་བག་

གོས། །སྟོན་མོ་དྲག་ལས་སྦྱིར་གཏོང་དང་། །

གསོན་གཤེན་ལས་ཆེན་ཕལ་ཆེར་ངན། །ཀླན་ཕྱིས་

གྲགས་པའི་དབྱངས་བྱས་ནས། །པ་སངས་སྟེན་པ་

ཟླ་ལྷག་ཁུ། །ཉི་མིག་མེ་ཡིན་ཕུར་བུ་རྒྱུང་། །བྱི་ཕྱོ་

བྱམས་སྦྲད་སྦྲར་ལྷ་སྟོན། །སའོ་མོན་གྱུ་ཁུ་སྦྲད་

དང་། རྣམ་གྲུ་ཆུ་སྟོང་སྒྲུབ་ལག་སྒྲུབ། རྒྱུ་  
བཤམ་བྱ་སྒྲིན་ས་ག་རྒྱུ། རྒྱུ་སྒྲིན་སྒྲུབ་གེ་མེ་  
ཐ་སྒྲུབ། རྒྱུ་སྒྲིན་ས་རི་མགོ་དཔོན་ག་ མེ་བཞི་  
རྒྱུ་ཡིན་གཟུང་སྒྲུབ་འཕྲོད། རྒྱུ་གཞི་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་  
དངོས་གྲུབ་སྒྲུབ། རྒྱུ་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་  
བཞིང་སྒྲུབ་དང་། རྒྱུ་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་  
ལས། རྒྱུ་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་  
གཞི་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་  
ཞིང་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་  
ཞིང་སྒྲིན་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཕྲོད་ཅིང་རྒྱུ་

གོས་རྒྱན་ཅེ། །དགའ་སྟོན་ཆེ་འདོན་ལ་དགོའོ། །  
མེ་གཉིས་ཕྱད་པ་འཕེལ་འགྱུར་སྟུང་། །ཟས་ལོར་རྩེད་  
པ་ཆོང་འགྲུ་འདེབས། །ལོར་ལྷ་མཆོད་དང་དངོས་  
གྲུབ་ལྟ། །རྒྱུང་གཉིས་ཕྱད་པ་ཕུན་ཆོག་གས་སྟུང་། །  
བསམ་པ་འགྲུབ་ཅིང་མཐུན་དོན་གཉེར། །ཁ་མཆུ་  
སྟོམ་དང་སྟུར་ལས་བབང་། །མེ་རྒྱུང་ཕྱད་པ་སྟོབས་  
ལྡན་སྟུང་། །བཀྲ་ཤིས་བྱེད་ཅིང་རིམ་གྲོ་དང་། །ལྷ་  
གསོལ་ཆོས་སྟེད་རྣམས་ལ་དགོ། །ས་རྒྱུང་ཕྱད་པ་མི་  
འཕྲོད་སྟུང་། །ཟས་ལོར་འཛད་ཅིང་ཇག་རྒྱན་དང་། །  
ཆོམ་འཕྲོགས་སོགས་ལ་བབང་བ་ཡིན། །རྒྱུ་རྒྱུང་

ཕྱད་པ་མི་མཐུན་སྒྱུར།      ཉེ་གཤམ་འབྱེད་དང་བྱེ་  
ཕྱ་མ།      །ས་མེ་ཕྱད་པ་སྒྲེག་པའི་སྒྱུར།      །སྒྲེག་སྒྱེད་  
དམག་འདེབས་དག་འཛུམས་བཟང་།      །མེ་ཆུ་ཕྱད་པ་  
འཆི་སྒྱུར་ཏེ།      །སྒྲོག་འཕྲོག་གསོད་དང་མཐུ་གཏང་  
སྒྲེག་ས།      །མི་མཐུན་གཟུང་སྐར་གཉིས་ལས་  
གཟུང་།      །སྐར་ཆེས་སྐར་མ་སྒྱུར་བྱེད་བྱེད།      །ཀུན་  
ལས་འཕྲོད་གཙོ་གྲོས་མཐུན་དཔེ།      །གཟུང་འཛིན་མེ་  
སྒྲེད་སྐར་མ་ངན།      །ས་ཆུའི་སྐར་མར་ཉིས་པ་སྟེ།      །  
དང་པོའི་ཞག་ལ་ཆར་འབབ་ན།      །རྒྱལ་པོ་རྣམས་ནི་  
དག་བར་འབྱུར།      །གཉིས་པས་འབྲུ་ཡི་ཆོགས་

འཕེལ་ཞིང་།      །གསུམ་པ་མཛེའ་ཞིང་འབྲས་བུ་  
མང་།    །བཞི་པས་ཕན་ཚུན་འཐབ་ཚུང་བྱེད།    །ལྔ་  
པས་མུ་གེ་ཕྱག་དོག་སྐྱེད།      །དྲུག་པས་ཕུན་སུམ་  
ཆོག་ས་པ་སྟེ།    །བདུན་པས་ཡང་ནི་དེ་དང་འདྲ།    །ཟླ་  
ག་བྱང་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་དང་།      །དུས་ཆེན་ཉི་མ་དུང་  
ཕུར་འགྱུར།    །འཇམ་དཔལ་རྩ་བའི་རྒྱུད་དེར་ནི།    །  
མཚུ་དབྱུག་ནབ་སེར་གཡེས་ཡུལ་དབྱུས།    །རྒྱུ་མ་  
སྟོ་སྟོགས་རྒྱལ་པོར་གཞོད།      །བྲ་སྒྲིན་སྒྲར་མགོར་  
རུབ་སྟོགས་ཀྱི།      །རྒྱལ་པོ་སྒྲ་སྟོ་རྒྱུ་མ་དང་།    །  
འཁོགས་བྱེད་སྟེང་གནས་རྣམས་ལ་ངན།      །ལག་

ཀྱུལ་སྐག་གེ་དཔོ་ཀྱུལ་པོ།      ཁྱོད་ཅིང་མུ་གེ་ནང་  
རིམས་འབྱུང་།    ཁེ་ནག་ས་རི་སྒོན་ལྷ་མཆོམས།    །  
བལ་ཡུལ་བོད་དང་སྐྱ་སྐྱོ་དང་།      །ཁ་ཤེའི་ཡུལ་པ་  
ནམས་ལ་ངན།    ཁུ་སྒོད་ཁུ་སྒྲིང་སྐྱབས་ལ་ནི།    །ལྷ་  
ཁ་ཨེ་བྱི་ཀུ་མ་རུ།      །བྱང་ལར་ཀྱུལ་ཤར་ཕྱོགས་  
དང་།    །གཞུ་ཀྱུ་མཆོའི་འབྲམ་གནས་ངན།    །ཕྱོ་  
མེན་མེན་གྱུ་ནམ་གྱུར་འགྱལ།    །སྒྲོ་རུབ་བྱང་ཕྱོགས་  
ནམས་སུ་འབྲུག།      །མུ་གེ་ཡུལ་འཁོར་བྱེ་བར་  
འབྱུར།    །ཀྱུ་སྐར་གཞན་པ་བཏང་སྒྲོམས་དང་།    །ཕྱོ་  
རངས་བཀྲ་ཤིས་དེ་ལས་ཕྱི།      །ཨོ་གྲུ་མ་ག་རྒྱར་ངན་

ནོ། ཉིན་ཕྱེད་དང་ནི་ཕྱི་ངོ་འགྲུལ། རབ་བྱུང་  
བདུན་པའི་རིམས་གྱིས་འཆོ། ཉི་ལྷ་བ་བྲམ་རྒྱལ་  
སྒོན་སྒྲོམ་བཙོན། ལྷུང་འཕྱི་ཆར་ཆུའི་རྒྱུང་གིས་  
འཇིག། རྡོ་ལས་ལྷུང་འཕྱི་དམག་འབྱུང་ཞིང་། ལྷུང་  
ཕྱོགས་ལ་ངན་ནད་དུ་མ། རྡོ་ལས་ལྷུང་འཕྱི་རྒྱུང་  
དག་ལྡང་། ལམ་ཆོན་ཕྱེད་ལྷ་གོ་ཤར་རྒྱལ་ངན། རྡོ་  
ནས་ལྷུང་འཕྱི་ནད་མེད་དགོ། རྡོ་ལས་ལྷུང་འཕྱི་ཆར་  
ཆེ་ལ། རྡུས་རྒྱལ་ངན་ལ་འཐབ་ཚོད་འབྱུང་། རྡོ་  
ནས་ལྷུང་འཕྱི་བྱིས་པ་བདེ། ལྷུང་བུ་རྒྱན་མར་  
འཇིགས་པ་འབྱུང་། ལས་གཡོས་བྱུང་རྗེས་སྐར་མ་



དཀར་། གླུ་མཐའ་དཀར་བྱང་ངན་པ་བྱུང་། ལ་  
གཡོས་གཟའ་འཛིན་ཕྱིས་འབྲས་མཐུན། གླུ་  
ཕྱིས་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསལ་བར་  
བྱེད་པ་ལས་ཕྱིས་འབྲས་བཤད་པའི་སྐབས་ཏེ་དགུ་  
པའོ། གླུ་ཕྱིས་ལག་ཏུ་སྒྲང་བདེ་བར་བྱས་པ་  
འདི་ཡང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རིང་ལུགས་པ་ཆེན་  
པོ་པརྩ་དཀར་པོས་བྱམས་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་སྦྱར་བ་  
ཕྱོགས་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གྱུར་  
ཅིག ལྟོ་ལྟོ།། །།