



འཇུ་སྐལ་བཟང་གི་ཚུམ་ཡིག་དྲ་བརྒྱུས་མ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

# དཀར་ཆག

འཇུ་སྐལ་བཟང་གི་སྒྲིན་དག་གསར་བ་ལག་གསུམ། .....	3
ཡིག་ནོར་འདི་དག་.....	7
དུང་སེམས་ཀྱི་ཐེགས་མ། .....	9
རང་སེམས་ལ་སྒྲོག་འདོན་བྱས་པའི་རྟེན་དོན་ཞིག་ .....	16
ལམ་འཕྲད། .....	16
ཡིད་ཚེ། .....	17
འདས་སོང་གི་རང་རྒྱལ་བན་བྱུང་དུ་བརྗོད་པ་མི་ལམ་སྤང་བའི་ཐེན་ཐོ། .....	17
དེང་རབས་སྒྲིན་དག་དོ་སྒྲོད་རགས་བསྐྱེས་ལོག་རྟོག་ཐུན་པ་སེལ་བའི་སྐྱུ་རེངས། .....	26
དུང་དོང་ཡིག་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྒྲིན་དག་སྒྲོར་རགས་ཙམ་སྤང་བ། .....	37
འདས་པའི་བཞོ་སྤང་། .....	47
འཇུ་སྐལ་བཟང་གི་ཚོགས་བཅད་ཐོར་བྱ་ལྟོགས་བསྐྱེགས། .....	48
དཔང་རྟགས་ལྷག་བསམ་ཙན།(ཚན་པ་གཉིས་ཡོད).....	53
ཀ་ཚཱ་གནོད་སྦྱིན་ཐོ་བྱང་དཀྱུག་པའི་འཕྱལ་འཁོར། .....	56
དན་མགུར་ཁྱུག་མཁུན་ལྷ། .....	59
ནེ་ལེར་བཞོ་བའི་གཏམ།.....	61
སྒྲིན་པའི་ཕྱགས་བསམ།(ཞར་བཀོད་གཅིག་ཡོད) .....	63
མི་ལམ་གྱི་འཇིགས་བ། .....	64
འཇུ་མ་ཞལ། .....	66
འཕྱོད་གདུང་། .....	67
དུང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤང་།(ཚན་པ་དུག་ཡོད) .....	69
ལེ་འདེད། .....	75
ཀ་ཚཱ་སྤང་སྦྱིན་ས་སྒོག་ .....	76
འབག་སྐྱར་མངལ་བའི་ཨ་ན། .....	77
སྐྱུ་མའི་པོ་ཉ་སྐལ་བའི་སྒྲིན་ཚོག་གཞོན་ནུའི་རོལ་ཅེད། .....	78
གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཉེན་ཐོ་ཨ་ཡིག་སོ་དགའི་དབྱངས་ཐེ། .....	84
ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ།.....	86
པོ་བྱང་པོ་ཉ་ལའི་མདུན་དོས་ཀྱི་དོ་ཐེ། .....	90
སྐྱུ་ཐེ། .....	91

འཁོར་བ།.....	91
ཟླ་ནང་གི་ཉིན་ཞག .....	92
ང་ཚོའི་ཁོར་ལུག་གི་ཉིན་བད།.....	93
འདས་དོན།.....	95
དག་འདུན་ཚས་འཕེལ།.....	95
ཤོད་སྤོང་ནམ་མཁའ། .....	97
སློབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་མཉམ་སྦྲེལ་དགུང་ཚོགས་སྐྱེད་དུ།.....	98
མཁའ་འགྲོའི་གཟུགས་རིམ།.....	99
བསམ་གཞིག་.....	101

## འཇུ་སྐལ་བཟང་གི་སྟོན་ངག་གསར་བ་ཁག་གསུམ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

༼འཇུལ་འབྱམས༽

།

ང་ཚོ་ཕྱི་ལོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་མཐེལ་དུ་སྤྱང་འདུག  
 ཕྱི་ལོ་ནས་རི་མགོ་འགའ་རེ།  
 སྐབས་སྐབས་སུ་མངོན་གྱིན་འདུག  
 དེ་དག་གི་ངོས་སུ་སྐས་ཞེང་ཉ་བྱ་ཞིག་གིས་གང་འདུག་པ།  
 མཚོ་དང་རི་ཡི་དབྱིབས་སུ་ཡོད་ཟེ།  
 ང་རང་ཚོ་དེ་ཉ་གོ་ཐབས་ཡེ་མི་འདུག

།

ང་ཚོ་སུ་ཞིག་སྟོ་བའི་ནང་སྐལ་སྤྱང་བཞིན་  
 ཟེམ་སྐྱར་ངང་འཇུག་གིན་ཡོད་ལ།  
 ང་ཚོའི་སྟོ་བའི་ནང་དུ་སྐལ་སྤྱང་མང་པོ་ཞིག་  
 ཟེམ་སྐྱར་གྱིས་འཇུག་གིན་འདུག

༣

ཕུ་ཚད་ཉེར་བཞིའི་ངོས་སུ་ང་ཚོ་མི་རྟེན་ལ།  
ཕུ་ཚད་ཉེར་ལྔ་བ་ཞིག་ང་ཚོས་རྟེན་མ་སོང་།

༤

ཕུ་ཟགས་སུ་ཡུན་རིང་ཕྱིན་པའི།  
གོས་རྟེན་ཏུ་ལ་བོ་འདི།  
དུས་འདས་པ་རེད་ཟེར།  
འདས་ཟེན་པ་ལ་ཚོན་མདོག་མི་འདུག

༥

ཁྱོད་ཚོ་ཕུ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད།  
སྒོད་གང་དུ་སྐྱགས་ན་དེའི་དབྱིབས་ཁོ་ན་རེད།

༦

འཇིགས་སྤང་དངོས་ནི་མེ་སྒྱུགས་ཀྱི་སྐད་མ་རེད།  
དེའི་ལྷ་ལོགས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་དེ་རེད།

༧

ས་མཚམས་ཤིག་ན།  
ཐོག་ཁང་ཚོ་དར་སྒྱུག་བཞིན།  
རྒྱང་གིས་དེབ་ཀྱིན་འདུག

༨

སང་ཉིན་གྱི་གོང་ཁྱེད་དེ་ཚོ་ཐུགས་ཅུལ་དུ་སོང་སྟེ།  
དེ་རིང་གི་ས་འོག་གི་སྐྱུག་ལམ་ན།  
བར་མཚམས་མེད་པར་བཞུར་གྱིན་འདུག

༩

དེ་རིང་འགོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པ་ལན་གཅིག་མཐོང་སྟེ།  
དེ་ན་སེམས་གཙང་གི་ཡི་ཐུག་གི་གོང་བ་མང་པོ་ཆགས་བཞིན་འདུག  
སྒྲ་མ་མཁྱེན།

༡༠

གནམ་ས་འགས་འཐོར་དུ་འགོ་ཉིན།

ཤེས་པ་འདི་ཚེ་འགྲོ་ས་ཞིག་ཡོད་དམ།  
སྒྲ་མ་མཁུན།

།།

འདབ་ཆགས་འདི་ཚེ།  
ཉ་འཕུར་འོངས་པ་རེད་ཟེར།  
སྒྲ་མ་མཁུན།

།༡

ང་ས་ལ་ཐེམ་འགྲོ་དུས།  
ང་གཞི་ནས་མེད་སྡང་བ་རེད་ཟེར།  
ཨོ་མ་རེད་ཟེར།  
སྒྲ་མ་མཁུན།

།༢

རྒྱལ་ཁབ་དང་བྱིམ་ཚང་གཉིས་ཀ་ཨ་ན་མ་ན་རེད།  
བྱིབྱ་ཚང་རེད།

།༣

ང་ཚོས་ས་བསྐྱོགས་ན།  
སས་ང་ཚོ་བསྐྱོག་མི་ཚག་པ་ག་རེ་རེད།

།༤

སྒྲི་འདི་ཚོས་ཅི་ཞིག་རིག་ནས་བྱུག་གིན་འདུག  
ང་རང་ཚོས་ཅི་ཞིག་མ་རིག་ནས་བྱུག་གིན་འདུག  
མ་རིག་པ་ཟེར་བ་དེ་ཨོ་རེད།

།༥

ཆེ་ཕྱི་མ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པར་མི་སྐྱེག་མོད།  
མེད་པར་ང་རང་གིན་ཏུ་སྐྱེག།

།༦

ཁྱེད་འདི་འོ་ནང་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་འདུག  
ཡང་ན་དམར་པོ་ཞིག་ཡོད་དམ།

།༧

ལུང་བསྟན་དུ། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག  
རྩོན་ཕྱག་བརྒྱབ་པའི་འོག་ཏུ་འགྲོ་བེད།

༼མངོན་སུམ༽

ཁ་བ། འཐབ་མོ་བྱེད་ཀྱིན་འོང་།  
དྲ་ཤེལ་ལ་འཁོན་འཛིང་དྲག་ཏུ་བྱེད་ཅིང་འོང་།  
མེ་མེ་དེ་ཚོས།  
གྲུག་གྲུ་དང་ཞབས་ཀྱི་འགྲུང་བྱ་ན་རོ་སྟགས།  
མང་པོ་ཞིག་སྒྲ་དའི་མཐེལ་འོག་ཏུ་འབྲི་བཞིན་འདུག  
སྒྲ་དའི་ནང་དུ།  
གོ་མ་ཡིན་ཟེར་བའི་བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་ལ།  
དམར་མདངས་རྒྱས་ཤིང་རྩལ་ནག་འབབ་ཀྱིན།  
འཁན་འཁུན་མང་པོ་སྟོག་བཞིན་འདུག

སྐྱེས་པ་འགའ་ཞིག་ད་ལྟ་ས་ཐབ་བསྐྱོར་ནས་འདུག  
ང་རང་ནམ་ཤེས་འཁུམ་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་སྟེ།  
དེ་ཚོའི་གྲལ་དུ་འཛངས་ནས་བསྐྱད་ཀྱང་།  
ཁོ་ཚོས་ཚར་གྱིན་མི་འདུག

ཁ་བ་དྲངས་རྒྱུས།  
བསམ་སྒོ་འགའ་ཞིག་ཟགས་རལ་དུ་སོང་སྟེ།  
གྲང་ཁར་བཀལ་ནས་ཉི་མར་སྐྱེས་བཞིན་འདུག  
གྲང་ཁ་ན། ལྷ་ལྷུ་མ་ཐར་ཐོར་སྐྱེས་འདུག

༼དུས༽

ང་ཚོའི་མགོ་ཐོག་གི་ནམ་མཁའ་ལ།  
ཕྱགས་མ་ཐེངས་ཤིས་བརྒྱབ་པས།  
སྐར་ཚོམ་དེ་ཚོ་གནམ་གྱི་མཐའ་ཏུ་དེད་སོང་།

སྐྱལ་སྒྲིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་སྒྲིག་པ་མ་དེ་དག་ལས།  
ཤ་མོ་གསར་བ་རྩོལ་བཞིན་འདུག།

དེབ་ཐེར་ཆེན་པོ་དེ་ལེ་བར་དུ་མར།  
རོ་འདུད་བྱས་པས།  
ད་ལྟ་འཐེང་འགོས་ཀྱིས་མདུན་དུ་འགོ་བཞིན་འདུག།

ད་ལྟ། ད་ལྟ་ཁོས་ཀེང་རུས་སྤར་བའི་མེ་དཔུང་ལ།  
ལག་པ་སྔོ་བཞིན།  
ཕྱིར་འདང་མང་པོ་རྒྱག་གིན་འདུག།

ཡིག་ཚོར་འདི་དག།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ཁོ་ཚོས་ཡིག་ཚོར་བྲིས་བཞག།  
ཡིག་ཚོར་འདི་ཚོ་ང་ཚོའི་ཐུན་པ་རེད་ལྟག་པ་རེད།  
ཁ་ཏ་བཞིན་ཨག་སྒྲ་འཛོར་འཛོར་འབྱེན་གྱིན་འདུག།  
སྤྱི་སྤྱི་བཞིན་ཡན་ལག་ཤིགས་ཤིགས་འགྲལ་གྱིན་འདུག།  
གོས་སྐྱབས་སུ་འཛང་བའི་སྔོ་མ་བཞིན་བསལ་དུ་མེད་པར་འདུག།  
དེ་ཚོས་ང་ཚོར་སྤྱི་གཡའ་རུ་འཇུག་བཞིན་ཞེ་མེར་དུ་འཇུག་བཞིན།  
ཟུག་དུ་བསྐྱེད་བཞིན་དངངས་སྒྲག་སྔོང་བཞིན་འདུག།

ཡིག་ཚོར་ཚོས་གཞུང་ལྷགས་ན་གཡེང་རྒྱལ་བྱེད་གྱིན་འདུག།  
བསྐྱབ་བྱ་ན་གཡོ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་འདུག།  
ཚུམ་རིག་ན་བཅས་འཇུམ་སྟོན་བཞིན་འདུག།  
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགག་མདོ་ན་ཚོད་གཞི་སྔོང་གིན་འདུག་ཅིང་།  
མཚམས་ཁང་གི་སྔོ་དུང་ནས་ལོག་སྟོན་བྱེད་གྱིན་འདུག།  
ཐ་ན་སྒྲན་རྒྱལ་དུ་འཇུལ་ནས།  
ཤི་གསོན་གྱི་གྲུས་སོ་ན་བད་ལོག་རྒྱག་གིན་འདུག།

མདོར་ན་ཡིག་ནོར་དེ་ཚོས་ཚས་ལོག་འཆད་ཀྱིན་འདུག  
མིང་ནོར་དུང་འཁྲིད་ཀྱིན་འདུག

འདུག་སྟེ་ཁོ་ཚོས་ག་སར་ཡིག་ནོར་བྲིས་བཞག

གཞུང་ཡིག་ན་ཡིག་ནོར་བྲིས་བཞག

ཐམ་ག་ན་ཡིག་ནོར་བྲིས་བཞག

སྒོ་བྱང་ན་ཡིག་ནོར་བྲིས་བཞག

ཡིག་ནོར་གྱི་སྟན་ལྷ་ལ

ཡིག་ནོར་གྱི་ཚོག་མཆན་འགོད་ཅིང

ཡིག་ནོར་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

ད་ཉ་དེ་ཚོ་ཡམས་ནད་བཞིན་ག་སར་བྱབ་བྱེན

ནམ་མཁའ་ནས་འབབ་ཀྱིན་འདུག

གོང་མཐའ་ན་ལྷ་ཡིག་ནོར་འདུག

སྟེན་འདབས་སུ་བྱུང་བཞིན་འདུག

ང་ཚོས་ཁ་ནས་ཡིག་ནོར་བྲིས་བྱེན

ང་ཚོའི་རྒྱབ་དྲ་ཡིག་ནོར་གྱིན་བྱེན

ད་ཉ་ང་ཚོ

ཡིག་ནོར་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་འདུག

ཁོ་ཚོས་ག་སར་ཡིག་ནོར་བྲིས་བཞག

ང་ཚོའི་གཙང་བོ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མགོ་ཁྲམས་ནས

ཡིག་ནོར་གྱིས་རྟོག་གིན་འདུག

མཐོ་སྒང་གི་རུས་སྒྲིམ་ཉིལ་བོ་ཡིག་ནོར་གྱིས་ཟ་གིན་འདུག

ཡིག་ནོར་ཚོ་མའི་མངལ་དུ་ལྷགས་བྱེན་པས



རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱི་མ་ཚོ་རྟག་འཕྲིམ་མེད་བཏང་འདུག

ཁོ་ཚོས་ག་སར་ཡིག་ཞོར་བྲིས་བཞག

ཨ་ཁ་ཁ

ཁོ་ཚོས་ངའི་ཆེས་གཅིས་ཐང་ཆེ་བའི་རུས་མིང་དེ

ཡིག་ཞོར་གྱིས་བྲིས་བཞག

ངའི་དྲར་བྱང་ལ་ཡིག་ཞོར་བཏབ་བཞག

དྲང་སེམས་ལྷབས་ཀྱི་ཟེགས་མ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

དང་པོའི་ན་རྒྱུད་གི་བཙེ་དྲང་།

དྲངས་གསལ་རྒྱུ་དོགས་ཀྱི་ཟླ་བ།

ལག་པས་འཛིན་རྒྱུ་ཞིག་མེད་ཀྱང་།

སེམས་པས་འགོག་ཐབས་རང་མི་འདུག།

མཚུ་སྐྱོས་པད་འདབ་ཀྱི་ཟེལ་བ།

ང་ལ་གནང་འདོད་ཅིག་མེད་ན།

ཟུར་མིག་གི་སར་གྱི་མདའ་མོས།

སྙིང་ལ་གཙག་པ་རང་མ་གནང་།

མེ་ཏྲག་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་སྐྱོམ་བྱར།

གཡུ་སྐྱང་འཁོར་འཁོར་རང་མ་གནང་།

གི་སར་སྐྱང་ཆར་དུ་སྐྱེན་ཆོ།

དྲང་སེམས་འདབ་གཤོག་དེ་རྒྱར་ཤོག།

སོ་འཇུ་མ་གི་སར་གྱི་ཕྱེད་བ།

ང་ལ་ངོམ་པ་རང་མ་གནང་།

ཟུར་མིག་གཡུ་སྐྱང་གི་གཤོག་ཆོ།

དབང་མེད་དེ་ཕྱོགས་ལ་འཁོར་འགོ།

འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་བསྐྱེལ་ཡོད།

མཚོ་མཐའ་མེ་ཏྲག་གིས་བརྒྱན་ཡོད།

ངང་རྒྱུད་འབབ་པ་རང་མ་གནང་།

བབས་ནས་འཕྱར་སྒོ་དེ་མི་འཁྱུངས།

སྐྱེན་མའི་གཞུ་རྒྱུད་ལས་བསྐྱེལ་བའི།

མིག་འཇུ་མ་མེ་ཏྲག་གི་མདའ་མོ།

གཞོན་པའི་སྙིང་ཁ་ལ་ཐེབས་ཆོ།

དན་ཤེས་རང་དབང་ན་མི་འདུག།

ངས་ནི་ཕེབས་ཤོག་རང་མ་སྤྲས།།

ཁོས་ཀྱང་བཀའ་བྱ་ཡང་མེད་མོད།།

ཇོ་ཇོ་གསང་སྟབས་ཀྱི་ཕེབས་ཏེ།།

སྒྲིང་གི་ཁང་ཆུང་དུ་འཕྱལ་བྱུང་།།

དགའ་བའི་བྱར་མིག་དེ་འཕྱད་པས།།

སེམས་པའི་བྱེད་ཀ་བཀྱག་སོང་།།

དུང་བའི་སེམས་པ་དེ་ཕྱད་པས།།

ལུས་སེམས་གཉིས་མེད་དུ་ཤོར་སོང་།།

སྒྲིང་དབུས་སྒྲོལ་ཆུང་གི་སྤྱབས་སུ།།

ན་ཆུང་གསང་བ་ཞིག་སྤྲས་ཡོད།།

ཆོག་གསུམ་མེ་ཏྲག་གི་ལྗེ་མིག།

ཁྱོད་རང་གཅིག་ཕུ་ལ་གཏད་ཡོད།།

ཚལ་དཀར་གོང་བ་ཡི་ཁ་ནས།།

མིག་ཞགས་སྒྲོད་སྒྲོད་ཅིག་འཕངས་པས།།

དགའ་སྒྲོ་བཅེ་དུང་གི་གཏན་ཆོགས།།

གཞོན་པའི་ལས་དབང་ལ་བྲིས་སོང་།།

ཨ་ཇོ་ཇོན་པ་ཡི་བྱ་ཆུང་།།

ཁྱོད་ལ་སྒྲིང་རྩེ་ཞིག་མེད་ན།།

དབང་མེད་ལས་དེད་ཀྱི་ཤེལ་ཆུང་།།

ང་ནི་བཤོལ་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

དགའ་ཡང་རྣམ་གཡེང་དུ་མ་ཤོར།།

སྤྱག་ཀྱང་མིག་ཆུ་མ་བལྟར།།

དན་ཤེས་གཤོག་དུག་གི་ཉ་མོ།།

དཀྱུས་རིང་ལྷགས་ཀྱི་དེས་དངས་སོང་།།

ལམ་མདོའི་རྒྱན་པོ་དང་ཕྱད་ཀྱང་།།

རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆ་དེ་མ་ཤོར།།

སྒྲིང་གི་རྒྱན་པོ་ཁྱོད་མཐོངས་བས།།

ལུས་སེམས་བྱེད་ཀ་དེ་བརྒྱས་སོང་།།

སེམས་པ་རྩེས་སོང་གི་མི་དང་།།

གཏན་དུ་མཛའ་རྒྱ་ཞིག་བྱུང་ན།།

ཡ་གིའི་ཞིང་ཁམས་ལ་མི་སྒྲོན།།

མ་གིའི་དཔྱལ་བར་ཡང་མི་སྤྲག།

རྒྱ་དང་འོ་མ་གཉིས་བསྐྱེས་པས།།

འོ་རྒྱ་གཉིས་ཀ་བྱ་བྱར་སོང་།།

སེམས་དང་སེམས་པ་གཉིས་བསྐྱེས་པས།།

སེམས་པ་གཅིག་ཕུ་ལས་མི་འདུག།

ཁ་ལ་སྤྱང་རྩེ་དེ་ཞིམ་པོ།།

སྤྱ་ལ་བཟང་སྒྲོས་དེ་ཞིམ་པོ།།

བཅོ་ལྔའི་ན་ཆུང་གི་སྒྲིང་ལ།།

དགའ་བའི་རོ་མངར་དེ་ཞིམ་པོ།།

གཏུང་བའི་བྱར་བག་དང་འགྲོགས་པ།།

ན་ཆུང་རྩེས་ཆགས་ཀྱི་བདེ་བ།།

ཅུང་ཟད་སྒྱུར་ཁ་དང་ཕྱན་བ།།

བོད་པའི་ནས་ཆང་གི་རོ་མངར།།

རོ་མངར་འབྲས་བཟང་ཞིག་མེད་ན།  
མེ་ཏོག་ཟེའུ་འབྲུ་དེ་འཐོར་འགོ།  
ཁེལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་ཅིག་མེད་ན།  
ཞག་གསུམ་འཇུམ་ངོ་དེ་འགྱུར་འགོ།

ཕར་དགའ་ཚུར་འཐད་ཅིག་མེན་ན།  
བཅན་པོའི་གཉེན་ཐག་དེས་མི་ཚོངས།  
ཁ་ཡ་ན་ཆེ་ཞིག་མེན་ན།  
ཆེ་སྐར་ཆུང་འདོག་དེ་མི་མཛོས།

ན་ཆུང་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་པ།  
ནམ་མཁའི་སྤྲིན་གསེབ་ཀྱི་ཆེ་བ།  
སྤྲིན་པ་གཅིག་གསེང་ནས་ཐོན་ཏེ།  
སྐར་ཡང་གཅིག་གསེང་ལ་འཇུམ་འགོ།

རྒྱ་ཆུང་གྲེན་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེས་ཀྱང་།  
འདབ་ལོ་ཐུར་ཕྱོགས་ལ་འཕྱང་སོང་།  
བཞིན་རས་ཚུར་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་ཡང་།  
སེམས་པ་ཕར་ཕྱོགས་ལ་ཤོར་འདུག།

ཐེ་ཆེན་མི་ཁ་ཡི་སྤང་ཕྱོགས།  
སྤྲིན་ཁའི་དྲི་བཞོན་དང་འདྲ་བ།  
ན་ཆུང་སྒོ་ཅེ་ཡི་འགྲུ་ཕྱོགས།  
ལ་ཁའི་དར་སྒྲོག་དང་འདྲ་བ།

སྐར་དོར་འོ་ཆུ་དེ་འབྱེད་ལ།  
ངང་བའི་ན་ཆུང་ཁོ་མཁས་ཀྱང་།

བཅོས་འཇུམ་ཆུ་ནང་གི་ཆེ་གཟུགས།  
དྲང་སེམས་པ་ད་ཅ་ཅུ་འབྲུངས་སོང་།

རྒྱས་མེད་ཞག་གསུམ་གྱི་བྱམས་པ།  
ཆུ་ལ་འབྲུངས་པ་ཡི་མེ་ཏོག།  
མི་བཏན་ལྷག་ལྷག་ཏུ་གཡོ་བ།  
ཉ་མོའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་ནམ།

སེམས་པ་འཇའ་ཚོན་གྱི་རི་མོ།  
ཚུར་ལ་འོང་ཐབས་དེ་དགའ་ཡང་།  
མོས་འདུན་སྐྱུག་སྐངས་ཀྱི་ན་བུན།  
ཕར་ལ་བསྒྲོག་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

སྐུ་ལྷས་ཆུ་ཁྲུང་གི་འབབ་རྒྱན།  
ཟམ་མིག་གཅིག་འོག་ཏུ་ཆུང་ཀྱང་།  
སེམས་པ་ཆུ་འགོ་དང་ཆུ་ར།  
ལྟན་དུ་འཕམ་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

སེམས་དང་སེམས་པ་ཡི་མཐུན་ཕྱོགས།  
གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་རང་མེད་ན།  
གོས་དང་གོང་བ་ཡི་འདབ་མ།  
འདྲེས་དང་མ་འདྲེས་རང་མི་འདུག།

མི་ཁ་སྐྱུག་ཤོད་ཀྱི་མདའ་མོ།  
ཕོ་རོག་ཤ་ཁྱེར་ལ་འབབ་ཀྱང་།  
ཕྱག་དོག་མདེའུ་ཡི་ཟེགས་མ།  
མ་བྱའི་སྒོ་ཐིག་ལ་བབ་བྱང་།

པོ་རོག་ཤ་ཁྱེར་གྱིས་ཉེས་སོང་།།

སྤུ་བྱ་ལག་གིས་ཕྱང་སོང་།།

ང་དང་མ་བྱ་ཡི་བྱ་མོ།།

མ་བཅོས་མཛེས་སྤྱག་གིས་ལན་བྱང་།།

ཡིད་སྒོན་ཁྱེ་བྱག་གི་བྱ་མོ།།

མི་ཡི་སྤྱང་འགོ་བྱ་བ་བ་ཆོ།།

ཁ་ནས་འཛུམ་འཛུམ་ཞིག་བཅོས་ཀྱང་།།

ཁོག་ལ་དགའ་དགའ་རང་དཀའ་འདུག།

ན་ཁྱེར་མཛའ་མཐུན་གྱི་ཕྱི་ཐག།

ནོར་བུ་ཐང་རྩེད་གྱི་མི་ལམ།།

ལན་གཅིག་ཆད་པ་ཡི་འཕྲོ་ལ།།

སྤར་ཡང་མཐུད་ཐབས་དེ་དཀའ་མོ།།

སྤྱང་ལོ་སྤྱང་འགོ་བྱ་མ་བཟད།།

སྤྱང་ལོ་ཁྱེ་ཕན་དུ་བབ་སོང་།།

ཁྱེ་ཕན་ཆུབས་རྩིས་དེ་ཟེན་ན།།

ཆུབས་རྩིས་དེད་པ་ལ་ཅི་སྒྲིན།།

གཞོན་པའི་དུང་སེམས་ཀྱི་ལས་ལ།།

ཆགས་སྤང་དེ་ཙམ་ཞིག་མི་དགོས།།

མཛའ་མཛའ་དུང་དུང་གིས་འགྲོགས་ཏེ།།

དགའ་དགའ་འཛུམ་འཛུམ་གྱིས་གྱིས་འགོ།།

བསྐྱངས་པའི་བྱ་ལོན་དེ་མ་ཆད།།

ཤ་བྱས་ཁྱག་རྒྱན་གྱིས་མ་འབེལ།།

ཁྱེད་དང་བྱ་གཉིས་ཀྱི་འབེལ་ཐག།

ཕར་དགའ་ཚུར་འཐད་གྱི་མདུད་པ།།

བཅེ་མདུད་རང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།།

རང་རང་སོ་སོ་བྱ་གྱིས་ན།།

ཕར་ལ་ཁྱམ་པ་དེ་མི་ཟེར།།

ཚུར་ལ་ཁྱེལ་མེད་ཀྱང་མ་གསུངས།།

སྤྱིང་གི་ཤིང་ལོ་ཡི་ངོས་ལ།།

དགའ་བའི་ཡིག་འབྲུ་ཞིག་བྲིས་ཡོད།།

ཤིང་ལོ་རྒྱང་བྱ་ལ་སྤར་ཉིན།།

ང་ཡི་ཡི་གེ་དེ་གསུབས་རོགས།།

རྩོག་མའི་སྤྱིན་ཕུང་གི་འདབས་སུ།།

ཆོ་ལྷའི་སྤང་མདུད་ཅིག་ཐོགས་དང་།།

ཏྲ་སོ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ཡང་།།

སྤང་མདུད་སྤྱི་འོག་ཏུ་མི་གཏོང་།།

འཇིག་རྟེན་འདུ་འབྲལ་གྱི་ཞིང་ན།།

གཏན་དུ་འཛོམས་པ་དེ་དཀའ་མོ།།

སྤྱིང་ནས་ལན་གཅིག་ལ་འགྲོགས་དང་།།

བྲལ་ཡང་འགྲོད་པ་དེ་མི་འདུག།

ཆོག་གསུམ་སྤྱི་ཆ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།།

མགྲིན་ལ་མཆི་མ་ཡིས་བརྒྱུངས་སོང་།།

གོམ་གསུམ་སྤྱི་མ་དེ་བྱེད་ལ།།

མ་ཐེབས་གསུང་བ་རང་མ་གནད་།།

ལོ་སྤྱི་ཟླ་སྤྱི་དེ་མ་གསུངས།།

དབུ་མནའ་བཞེས་པ་མང་མི་དགོས།  
བུ་པོ་ས་མཐའ་ཅུ་འགྲོ་ལ།  
གོམ་གསུམ་སྐྱེལ་མ་ཞིག་གནང་རོགས།

ཐུ་ངན་སྤྱག་ཡུས་ཀྱི་མིག་ཟུ།  
འགྲོ་ཁའི་སྤྱང་སྤྱག་ལ་མ་སྟོན།  
དྲན་པའི་མེ་ལོང་གི་ངོས་སུ།  
འཇུམ་པའི་ཞལ་རས་དེ་འགོད་རོགས།

ཕྱད་པའི་འཇུམ་དཀར་གྱི་སྤྱང་ཆང་།  
མཉམ་བས་བཞེས་རོགས་ཤིག་གནང་དང་།  
བལ་བའི་སྟོ་གདུང་གི་མིག་ཟུ།  
རང་རང་སོ་སོ་ནས་འཐུང་ཆོག།

ང་རང་བྱེས་སོང་གི་རྩེས་ལ།  
སྤྱན་ཆབ་གཏོར་བ་རང་མ་གནང་།  
ཁེལ་མེད་འབྱུང་བོ་ངའི་དོན་ལ།  
སེམས་པ་དཀྱུག་རིན་ཞིག་མི་འདུག།

ཏ་ལོའི་མེ་ཏྲག་གི་འདབ་མ།  
སྟོ་སྤྱན་མིག་ཟུ་དེ་འགྲེལ་ཆོ།  
ད་ནངས་སྐྱེལ་བྱང་ལ་ཕེབས་པའི།  
བུ་མོའི་ཞལ་རས་དེ་དྲན་བྱང་།

སྤྱན་པ་ཐར་ཐོར་གྱི་གསེབ་ན།  
ཟླ་བ་ཁེར་འགྲོས་དེ་མཐོང་ཆོ།  
མི་ཡུལ་སྤེམ་མཐའ་ཅུ་བྱིན་པའི།  
ཆུང་གོགས་བུ་མོའི་དེ་དྲན་བྱང་།

ཞལ་རས་མེ་ཏྲག་གི་འདབ་མ།  
མིག་ཟུའི་ཟེལ་བ་ཡིས་བཟུན་ཏེ།  
མ་བརྟེན་ལན་གསུམ་དུ་གསུངས་པ།  
དྲན་ན་ཚུགས་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

བཙུ་ལའི་དུང་ཟླ་དེ་ཤར་ཆོ།  
ཉིན་མོའི་སྤྱང་བ་དང་འདྲ་ཡང་།  
བྱམས་པའི་ཞལ་རས་དེ་དྲན་ན།  
སེམས་ལ་སྤྱན་པ་ཞིག་འཐེབ་ཡོང་།

ཞལ་ངོ་མ་མཐོང་ཡང་ཆོག་གི།  
གསུང་ངག་མ་ཐོས་ཀྱང་ཆོག་གི།  
ནང་གི་དུང་སེམས་ཀྱི་སྤྱང་བ།  
དུམ་བུར་ཆོད་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

སྐྱེལ་ཕྱི་ཆོགས་དུག་གི་སྤྱག་མ།  
སྟོ་རོང་ནགས་གསེབ་ན་ཡོད་ཀྱང་།  
ཞལ་རས་མེ་ཏྲག་གི་འདབ་མ།  
ང་ཡི་སྤྱང་ཁ་ཅུ་བཞད་འདུག།

ཨ་ཇོའི་ཆོགས་གསུམ་གྱི་གསང་གཏམ།  
སྤྱང་གི་མཚོ་གཏིང་དུ་སྤྱོད་ཡོད།  
མཚོ་ལ་བྲི་བ་རང་མེད་ན།  
ཆོག་ལ་བོར་དེ་མི་སྤིང་།

དྲན་བྱང་སྤྱང་སྤྱག་དེ་དྲན་བྱང་།  
དགོད་པའི་བུར་མིག་དེ་དྲན་བྱང་།

བན་བྱང་དགའ་ལོ་དེ་བན་བྱང་།  
འཇུག་པའི་མཛེས་ཀོང་དེ་བན་བྱང་།

ཡིད་འོང་ན་ཆུང་གི་ལང་ཆོ།  
ཆུ་བོའི་ཕར་ཚུར་དུ་ལུས་ཀྱང་།  
བན་སེམས་སྤྱིན་དཀར་གྱི་དུམ་བུ།  
ཆུ་བོའི་མཐོངས་དབྱིངས་ནས་འཕུར་སོང་།

དུང་ཤོག་དཀར་བོ་ལ་ཕབ་པའི།  
བན་པའི་རི་མོ་དེས་མ་ཡིན།  
མིག་ཆུས་བརྒན་པ་དེ་མཐོང་བས།  
ཤུགས་རིང་ལན་གསུམ་དུ་ཤོར་སོང་།

ཆུང་གོགས་སྤྱིང་ཕྱག་གི་མཛེའ་བོས།  
ང་ལ་གནང་བ་ཡི་སོར་གདུབ།  
གམ་པའི་ཆུ་གཏིང་བསྐྱར་ཡང་།  
སེམས་པའི་ཆུ་ཁ་ཅུ་གཡེང་འདུག།

ཆུང་གོགས་རྗེས་བྲན་གྱི་གདུང་ལུས།  
གནམ་མཐའི་ཟླ་བ་དང་འགོགས་འདྲ།  
ཅི་ཙམ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱར་བ།  
དེ་ཙམ་མདུན་ཕྱོགས་ལ་ཐོན་འདུག།

སྒྲོལ་མས་དུང་སེམས་དེ་བརྟན་དུས།  
སེམས་པ་སྒྲོལ་མ་ལ་མ་བྱིན།  
སེམས་པ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱོགས་ཆོ།  
སྒྲོལ་མ་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་སོང་།

ཟླ་བ་ལོ་གསུམ་ལ་བསྐྱགས་ཀྱང་།  
ཟླ་བས་གཟིགས་པ་རང་མ་གནང་།  
ཟླ་བ་སྒོ་ཡུལ་ནས་བརྗེད་དུས།  
ཟླ་བའི་འཕྲིན་པ་དེ་འབྱོར་བྱང་།

ཁྱོད་རང་བྱང་ལམ་ནས་ཕེབས་ཤིང་།  
ང་ཡང་སྒོ་ལམ་ནས་འོངས་མོད།  
ལམ་བུ་སྒྲེ་འཛོལ་རང་བྱང་བ།  
ལས་དང་སྐལ་བ་ཡིས་ལན་འདུག།

འཛོ་སྤྱོད་ཀྱི་ས་ན་འདུག་ཅིང་།  
དུང་བ་ལྷར་ལས་ཀྱང་སྟག་མོད།  
གསང་གཏམ་སྒྲུ་ཤེས་གྱི་སྤྱན་ལ།  
ལྷར་གྱི་གྲང་ཉམས་དེ་མི་འདུག།

ཤར་སྐྱུག་པོ་དེ་བསམ་ནས།  
གཞུ་ཆུད་སྟོད་ཐག་ནི་མ་ཆོད།  
ཤ་བ་འདྲོག་སྐྱམ་གྱིས་དོགས་ཏེ།  
མདའ་མོ་འཕེན་ཐག་ཀྱང་མ་ཆོད།

བྱ་མོའི་བསྐང་མེད་གྱི་བཙེ་དུང་།  
ལོ་བསྐྱལ་ཟླ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱན་ཆང་།  
ཨ་ཇོ་ཁྲེལ་ཡོད་ཅིག་མིན་ན།  
ཆང་ཕུད་བཞེས་པ་རང་མ་གནང་།

ཁྱོད་ནི་ཨ་གར་གྱི་ཚོན་པ།  
ང་རང་མེ་ཏོག་གི་འཁྲི་ཤིང་།  
སྤྱོད་པ་ལན་གཅིག་གི་ཆོ་འདིར།

སོ་སོར་དབྱེ་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

དུང་སེམས་དར་དཀར་གྱི་ཁྱགས་པར།།

སྒོན་ལམ་རྒྱ་མདུད་ཅིག་པབ་སྟེ།།

ཁྱོད་གྱི་ཕྱག་སོར་ལ་གཏད་ཡོད།།

བྱ་མའི་ལས་དབང་ལ་ཁྱོད་མཁུན།།

ཁྱོད་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་བཅལ་ནས།།

མི་ཚེ་བྱེད་ཀ་དེ་ཡོལ་ཐལ།།

ཁྲལ་མེད་ཁྲམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་།།

ད་ནི་འགྱོད་སེམས་དེ་མེད་དོ།།

རང་སྒོ་དབང་ཆེན་དུ་བྱས་ཡོད།།

སྒོ་ཕྱགས་བརྩེ་དུང་ལ་བཅོལ་ཡོད།།

སྦྱིད་ན་དགོན་མཚོག་གི་བྱིན་ཆུབས།།

སྐྱུག་ན་ཐོན་ལས་གྱི་བསྐྱོས་ཐང་།།

འཇིག་རྟེན་སྦྱིད་སྐྱུག་གི་ཞིང་འདིར།།

བྱ་མའི་སེམས་པ་ཡི་གཏད་སོ།།

ཁྱོད་རང་གཅིག་བྱ་ལས་མེད་ན།།

ང་ལ་བྱམས་བརྩེ་དེ་མ་རྒྱུང་།།

ན་རྒྱུང་སྒོ་རྩེ་ཡི་སྐབ་མཐུར།།

འཐེན་ཤེས་སྦྱོང་ཤེས་ཤིག་དགོས་གྱི།།

ཕྱག་གཞུ་ཡོབ་དུང་ལ་བརྟེན་ན།།

སྐ་ལོག་སྟན་འགྱུར་ཞིག་ཡོང་ངོ།།

གཏན་གྲོགས་མཇའ་མོ་ཡི་སེམས་རྒྱད།།

དབྱངས་ཅན་པི་མང་གི་སྦྱང་བ།།

བྱམས་སྦྱོང་ཕྱག་སོར་གྱིས་སྦྱལ་དང་།།

བདེ་སྦྱིད་རོལ་མོ་དེ་འཁྲལ་ཡོང་།།

ཆེ་བ་ནག་ཕྱོགས་ལ་ཕེབས་འགོ།།

མེ་ཏོག་སྟོན་དུས་སུ་སྦྱང་འགོ།།

ནམ་ཡང་བྲི་གང་དེ་མེད་བ།།

ན་རྒྱུང་བརྩེ་དུང་གི་ཞལ་རས།།

གསུང་ལ་ལན་གཅིག་ལ་ཉན་ཆོག།

ཕྱགས་དང་ལན་གསུམ་དུ་བསྐྱུན་ཆོག།

ཐམས་ཅད་ན་རྒྱུང་དང་བསྐྱུན་ན།།

སྐབ་མཐུར་རང་མགོ་ལ་འཁོར་ཡོང་།།

ཞེས་མངར་རྒྱན་རྒྱུང་གི་རྩེས་ལ།།

དན་ཤེས་མཐུར་ཡན་དུ་མ་གཏོང་།།

ན་རྒྱུང་འཕྲུལ་དཀར་གྱི་ངོ་ལ།།

མི་ཚེ་དོན་མེད་དུ་མ་གཟོན།།

རང་སེམས་ལ་ཐོག་འདོན་བྱས་པའི་རྟེན་དོན་ཞིག

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ན་ཚོད་བཞི་བཅུར་བཞུལ་བ་ན  
ངའི་ཡིད་ཀྱི་བནག་བྱ་ཡོད་ཚད  
ཤེའུ་ཚུང་ཐིག་ལེ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས  
ལྡང་མཐིང་གི་ཐང་ཆེན་མུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འདྲོགས་སོང  
འོན་ཀྱང་ཤེའུ་ཚུང་དེའི་སྤྱག་རྒྱུད་ན  
ཁྱེད་ཀྱི་འབབ་ཀྱིན་འདུག

ལམ་འཕྲད།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

མི་ཚོགས་བཅུར་བའི་ཁྲོད་ནས་མགོ་བོ་བཏོགས་ཐངས་ཤིག་ན།  
བཅུ་དྲུངས་ལ་ཉིས་ཤད་ཐོབ་ཅིང་རིང་དུ་བྱིན་པའི་  
མིག་རྒྱང་གཉིས།  
སྐར་ཡང་ཐོལ་གྱིས་ཕྲད་པས།  
དྲན་ཡུལ་གྱི་ཡིག་ཚོགས་དབྱིངས་སུ་ཡལ།  
གདམ་ངས་མ་ཟེན་པའི་ཐ་སྐད་མང་བོ་ཞིག  
དབྱགས་ཀྱི་གོང་བུར་བཏུམས་ནས།  
མགྱིན་ཁོག་ཏུ་ཡང་ཡང་འདྲིལ་ཏེ་སོང་།

མིག་འདྲིས་སུ་སོང་བའི་ལག་སོར་དེས།  
ཉི་གདུགས་ཀྱི་ཡུ་བ་དང་སྒྲིང་རྩ་མཉམ་གཅིག་ཏུ།  
ཡང་སྒྲོམ་ལན་གཅིག་བྱས་པས།  
རྒྱངས་ཁྲག་གི་རྒྱབས་རྒྱུན་ཡང་མོ་ཞིག་འཁྱུམ་པ་ཚོར།



དབུང་བ་དང་ཕག་མགོ་འཕྲད་ལ་ཉེ་བའི་བར་ནས།  
སེམས་མི་ཤེས་བའི་བསེལ་རྒྱང་ཞིག  
འཛང་ཁ་རྒྱག་བཞིན་ཐོན་སོང་།

ཕྱི་མིག་གི་བརྗོད་བྱ་སྤྱད་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བས།  
རྟོག་མགོ་གང་དུ་འཁོར་བའི་ཕྱོགས་དེར་མི་འགོ་  
ཐབས་མེད་བྱུང་།

མགོ་བོ་སྒྲད་ནས་སྒོ་བྱར་གྱི་བྱུང་བ་དེ།  
ཡང་ཡང་ཚགས་སུ་བསྒྲིགས་ཀྱང་།  
གོ་རིམ་དུ་ཐེབས་མ་བྱུང་།

ཡིད་ཆེས།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ཁོ་བོས་འོ་ཚད་ལ་བརྟེན་ནས  
མཚན་མའི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཀྱི་གསང་བ་འཚོལ་ལ  
གཞན་ཚེ་སྤྱད་བྱ་མེད་ཀྱི་འཕྲངས་ལ་བཞོན་ནས  
མཚན་མའི་ཡུལ་སྒྲོངས་ཀྱི་གསང་བ་འཚོལ་

དེ་ཕྱིར་གཞན་ལ་ཡིད་མེ་ཆེས་དོན་མེད་ལ  
གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་དོན་ཡང་མེད།

འདས་སོང་གི་རང་རྒྱས་བན་བྱན་དུ་བརྗོད་པ་མི་ལམ་སྤང་བའི་ཟེན་ཐོ།

སྒྲིག་རའི་སྒྲུབ་བྱུངས།

ང་ཡང་ཨ་མར་སྒྲིག་ཡིན་ཏེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༠ལོར་བོད་བྱང་འབྲོག་ས་ཆའི་ཨ་མ་བྱམས་ལྷན་ཞིག་ལ་སྒྲིག་པའི་ཨ་མ་ལོ་ན་གཞོན་དུས་  
འབྱོར་བ་ཞན་ལ།སྒྲིག་འབྲས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མཚར་བོ་ཞིག་མིན།བྱང་ཆོས་སུ་སྤྲོ་འོས་པ་ནི་སེམས་རྒྱུད་བཟང་ཞིང་།བྱམས་སེམས་ཆེ་ལ།ཨ་མའི་  
འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་ཤིན་ཏུ་དམ། ཁོ་མོའི་ཕ་རུས་ཁམས་གཙང་དང་། མ་རུས་སངས་ལིན་ཏེ་བཞིན་ཕྱན་གྱི་ཡང་སེམས་ཁམས་བདེ་མང་  
ཡིན་ཅིང་།སྒྲིག་ཕྱགས་སྒོང་ཡངས་བའི་འབྲོག་ཁུལ་སྒྲིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ།སྒྲིག་ཅེ་ཅུང་གོང་ཅིང་སྤྱང་གྲང་འཛོམས་དཔེ་འདྲན་གོ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་  
ཆའི་སྒྲིག་ཅུལ་ལ་མཁས་ཤིང་།ཡིད་འགྲུགས་འགོ་བསྐྱེད་ཅི་ཅང་འཛུགས་རུས་པ་ལྷན་མི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིག་ཅེ་གྲང་དེར་ཡོད་པ་དང་ལས་ལྷན་འགྲུལ་གྱིས་ལྷག་  
བས།ཨ་མ་ནི་ད་ལྟ་བའི་བར་དའི་སེམས་སྒྲོངས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་ལོ་མཚན་དཔེ་ཡིན།ཁོང་གི་ཕ་རུས་འདྲུང་དའི་རུས་ཀྱང་དེ་ཡིན་པ་བཤད་མ་  
དགོས།དང་།མ་རུས་མ་ཤུལ་བཟླ་ཟེ་ཡིན།དེད་ཅག་གི་བྱིས་རྒྱུད་ཀྱི་རུས་ནི་སྒྲིག་ཕྱེད་སྒྲིག་པ་ཞེས་པ་ཡིན་ཏེ།རུས་སྒྲིག་རང་གི་ཆེ་བརྟེན་སྐབས་བོད་  
གནའ་བོའི་རུས་ལ།“བསེ་རྒྱ་རྟོང་རྟོང་རུས་ཆེན་བཞུགས་པོ་སྒྲིག་དང་ཕྱ་རྒྱུས།”ཞེས་པའི་སྒྲིག་པ་ཡིན་པས་སྒྲིག་པ་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་སྒྲིག་

གོང་སྒྲིག་བཞིན་ཨ་མ་ནི་དའི་མིག་དཔེ་ཡིན་ཏེ།རངས་བྱིས་སྤྱང་མང་བོ་ཞིག་ཨ་མ་ལས་ཐོས་ཤིང་།ཁྲོག་སྒྲིབ་བའི་དགོ་ཆན་དང་དང་  
པོའང་ཨ་མ་ཡིན།དའི་བྱད་བཞིན་དང་སྒྲིག་ཕྱགས་ཨ་མ་དང་ཤིན་ཏུ་འདྲ་བར་མ་ཟད།ཨ་མའི་གཤིས་ཁམས་དང་སྒྲིག་ལམ་གྱིས་ང་ལ་བག་  
ཆགས་དང་ཤུགས་རྒྱུན་གཏིང་ཟབ་མོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པས།དའི་གཏམ་སྒྲིག་དང་རྣམ་འགྲུལ་ཀྱན་གྱི་ཁོད་ཨ་མ་ལས་བརྒྱུད་བའི་གྲུབ་ཆ་ཉིན་  
བཞིན་རྗེ་མང་དང་རྗེ་གསལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

གལ་ཏེ།ཨ་མས་སྐབས་དའི་འབྲོག་མི་དཀྱུས་མ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱང་ལས་བཀལ་བའི་སྒྲིག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་རང་སྒྲིབ་གྲུར་བསྐྱལ་བ་  
མིན་ན།ཁྱི་རྩེ་བྱས་ཀྱང་དེ་རིང་གི་ཚུམ་ཡིག་འདི་འདྲ་གཏན་ནས་འབྲི་མི་སྲིད།

ང་རང་འཛིག་རྟེན་འདིར་འོང་ནས་ཐེངས་དང་བོར་མཐོང་བ་ནི་ཨ་མའི་ཞལ་རས་ལགས་ཤིང་།ཐེངས་དང་བོར་བརྟུང་བ་ཨ་  
མའི་རུ་ཞོ་ལགས།དངས་ཀྱང་འཛུམ་དཀར་དང་པོ་ཨ་མར་བསྟར་ལ།འཁལ་ར་དང་པོའང་ཨ་མར་བྱས།འཛིགས་ཉེན་བྱུང་ཆོད་དང་པོ་འབོད་ས་  
ཨ་མ་ཡིན་ལ།སྒྲིག་བརྟེན་ཆོད་དང་པོ་འཛོལ་བྱ་ཨ་མ་ཡིན།ཨ་མ་ལ་འཛིགས་སྤང་མེད་པས་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཁྱེད་ཅིང་།ཨ་མ་ལ་ཟེལ་  
གཞོན་མེད་པས་ཨ་མའི་བཀའ་ལས་འགོངས་བར་པོད།དང་མ་ཁྱི་ཡིག་དུག་གི་ལུང་ཨ་མ་ལས་ཐོབ་ཅིང་།སྒྲིབས་འགྲོ་དང་སྒྲིལ་མ་ཨ་མ་ལས་  
བསྐྱབས།ཨ་མས་ང་རང་ཁྱི་ནས་སྐྱམ་ལ་ཉེ་བའི་རྒྱ་འཁོར་ཞིག་ལས་ཉ་རྩོང་མང་པོ་རྩིང་བྱ་གཞན་དུ་གནས་སྒྲིབ་བྱས་པས།དངས་ཆོ་སྒྲིག་གི་རིན་  
ཐང་ལ་གོ་བ་དང་པོ་དེ་ལས་ལོན་ཅིང་།མ་བཙོས་པའི་སྤྱང་རྗེ་དང་བྱམས་སེམས་དང་བོར་དེ་ལས་རྟོགས་ལ། བོད་མི་རྣམས་མ་ཞིག་བྱེད་པའི་  
གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་རྟོགས་པ་བ་དང་པོ་དེ་ལས་བརྟེན་ཨ་མས་དབུལ་བོ་ཉམ་ཐག་དང་ཆན་གྲོན་བདག་མེད་ལ་ཟས་གོས་ཚུན་ཆད་པ་མངས་མེད་དུ་  
བྱིན་ཅིང་།དེ་དག་ལ་དམན་སྤང་དང་གཙང་དམེ་མེད་པར་གཅེས་སྒྲིག་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ལས།དང་ལ་མི་ལུས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་  
ཡིན་ཅིང་།བདེ་སྒྲིག་གི་འགྲུལ་བ་རྣམས་པ་ཙམ་དུ་ཟད་པའི་སྒྲིབ་གསོ་ཐོག་མར་ཐོབ།གཞན་ཡང་ངས་ཟོལ་མེད་དང་།དྲང་བདེན།སྒྲིག་བསམ་  
རྣམ་དག་དང་གཞན་དོན་ལྟ་མེད་ཅེས་པ་སོགས་ད་ལྟ་མང་པོས་ཚིས་མེད་དུ་དོར་ཡང་རང་ལ་གཅེས་ཐང་ཆེ་བའི་ཐ་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་ཨ་མ་  
ལས་བསྐྱབས་པས་ཨ་མའི་བཀའ་བྲིན་གཞལ་དུ་མེད།

ད་ལྟ་འདི་ཨ་མ་དགྲུང་གངས་མཐོ་ཙམ་དུ་སོན་ཡོད་ཀྱང་ད་དྲུང་དེད་ཅག་བྱ་བུ་མོ་དག་ལ་རྟོག་པར་སེམས་ཁྲུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།དེད་

ཅག་ཀྱང་ཨ་མ་ལ་སེམས་པ་སྤར་ལས་འཕྲེང་བཞིན་ཡོད་དེ། རྩོན་ཁོ་བོས་སྟན་ཚུམ་ཞིག་ཏུ་འདི་ཉར་བྱས་ཆུང་།

འགོ་ཁར་ཨ་མ་ལ་ཐོད་པ་ལན་གཅིག་གཏུགས་པས།

སྟེ་དྲགས་པའི་སེམས་པ་དེ།

དཔལ་གཉེར་གྱི་དྲ་རྒྱ་ཡུན་རིང་ཐོགས།

ཉེན་བཞིན་དཀར་བའི་སྒྲ་ལོ་དེར་བཞུས་གྱིན།

ཅུ་སྟོང་ཞིག་གཏིང་ནས་འོང་ཡང་།

ང་ལ་ཨ་མས་དང་པོར་བསྐྱབས་པ་ནི།

འཇུག་དཀར་ལགས་པས།

### བྱིས་པའི་གཏན་ཚིག་

བྱིས་པ་རེར་རང་རང་གི་འཇིག་རྟེན་རེ་ཡོད་ཅིང་། བྱིས་པ་རེར་རང་རང་གི་གཏན་ཚིག་རེ་ཡོད། རང་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་གཏན་ཚིག་  
ནི་ཤིན་ཏུ་སྒྲ་སྟེ་རྒྱུང་རིང་གི་རི་རྒྱུད་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པར་སྤང་བ་དེ་གནམ་སའི་འབྲེལ་མཚམས་ཡིན། ཡིན་ཕྱིར་ཨ་མ་ཞེས་འབོད་  
དགོས་པ་ལས། འགའ་ཞིག་ཨ་མ་ཞེས་འབོད་པར་རྒྱ་མཚན་བརྗོད་དུ་མེད་པས་ནོར་ལྷ་བ་བརྗེས་ནས་ཤིག་འཆི་ཅུ་འཇུག་པ་དེས་ཤིག་སྟོགས་  
གིར་འཆི་དགོས་པས་ཏུ་ཅག་གི་ཟས་སྐལ་བཅད་པ་དང་གཅིག་ཡིན་ཕྱིར་ལྷས་ལ་ཤིག་ཇི་ལྟར་མང་ཡང་རང་དགར་འཇོག་པ་ལས་འོས་མེད་  
བྱིས་པའི་དུས་སྤྱང་རང་རེས་འགའ་སྤྱང་བོ་ཡིན་ཅིང་། རིག་པ་བཟང་། རང་ལོ་དྲུག་པར་རང་གི་ཕ་ལས་ཡི་གེའི་སྟོག་ཡུན་ཙམ་ལ་བསྐྱབས་  
པས། དབྱངས་གསལ་སོ་བཞི་བོ་ལྷགས་འབྱུང་དང་ལྷགས་ཐོག་གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཤར་མར་སྟོག་ཐུབ་ཅིང་། རེ་རེ་བཞིན་གྱི་དབྱིབས་ཙམ་སྟོ་  
ངོར་འབྲི་ཤེས་པར་གྱུར་བས་ཀྱང་བྱིས་པ་མཚན་མཚན་བྱེད་ཡང་ཉེན་ཞིག་རང་ཨ་ཞང་གི་གཞུག་དེད་ནས་ཇི་བོར་བྱིན་དགོང་མོ་བྱིར་  
སྟེབས་ཆོ་ཐོག་ཁ་ཤས་ད་དུང་རི་འགོར་ལྷག་འདུག་པ་ལ་ངེད་ཀྱི་ཨ་མས་ཨ་ཞང་ལ་མང་དུ་སྟོན་སོང་པ་ངའི་སྟོ་ངོར་ཤིན་ཏུ་མ་འཐད་པར་ཁ་  
སོ་དང་བཅས་གཅིག་ཕུར་གསང་སྟབས་ཀྱིས་ཐོག་དེ་དག་འདེད་དུ་བྱིན། ལམ་བར་དུ་ས་རུབ་པས་བྱིས་མི་དག་ང་རང་འཆོལ་དུ་འོང་ནས་ངའི་  
མིང་ནས་འབོད་བཞིན་པ་ཐོས་ལན་འདེབ་ཅིས་ལ་བྱིས་སྤྱང་འགའ་ཞིག་ཏུ་མཚན་མོ་འདྲེ་དག་མི་སྟོག་ལེན་དུ་འོང་ཆོ་མི་དེའི་མིང་ནས་  
འབོད་དེ་ལ་ལན་བྱིན་ཆོ་སྟོག་ཆོ་འཆོར་ལ་མ་བྱིན་ན་ཁོ་རང་ཐབས་ཟད་ནས་བྱིར་ལོག་འགྲོ་བེར་བ་ཕྱལ་མར་དཀ་པས་ལན་སྟེར་མ་སོད་འོན་  
ཀྱང་གལ་ཏེ་མི་ཡིན་ན་ནི་ལན་མ་བྱིན་ཆོ་ང་རང་གང་དུ་ཡོད་མི་ཤེས་པས་མི་རྟེན་སྟམ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་པར་གྱུར་བ་ན། སྟོ་བུར་དུ་ཐབས་རྟེན་  
དེ་ཨ་མའི་མིང་ནས་ཕར་རྒྱུང་འབོད་བྱས་པས། དེ་དག་གིས་ང་རང་བདེ་སྟག་ཏུ་རྟེན་ལ། ངའི་སྟོག་ཀྱང་འདྲེ་ལ་མ་ཤོར་འོན་ཀྱང་རེས་འགའ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་སྟེན་པའང་ཡིན་ཏེ། རང་རང་ལོ་བརྒྱུད་ལ་ལོན་པའི་ལོ་དེར་ཐོན་སྟེད་ཅུ་ཁག་གི་ཡོང་འབབ་བགོ་བཤའ་རྒྱག་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
སྟོང་སྐབས་ཤིག་ལ། ངའི་ཨ་ཕས་ཏུ་ཆང་གི་སྐར་གངས་ན་ནིང་ལས་ཉུང་བར་འདུག་ཅེས་སྟེས་པ་ཐོས་པས། ངས་དེ་འཕྲལ་“མི་སྟེད་དེ། ལོ་ང་  
རང་གཅིག་པའི་ཐོབ་སྐར་ལའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད”སྟེས་པས། ཁོང་ཆོས་ངའི་གདོང་ལ་མཚར་ལྟས་བྱེད་པས་“ཡིན་ཏེ། ངས་རྒྱགས་སྤྱད་ཐེངས་  
རེར་སྐར་མ་དགུ་བཅུ་ཐམ་པ་མན་དུ་སྤྱང་མ་ཆུང་”ཞེས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པས། ཁོང་མ་ཉལ་ཆ་ཐག་གེར་སོང་། ཡང་སྐབས་ཤིག་ཨ་ཕ་ལ་ཐ་  
མག་ཉུང་དུ་ལས་མེད་པ་ལ། རྒྱུན་པར་གཞན་ལ་ཐ་མག་སྟོང་བས་ཁ་འཕུད་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ངེད་ཆང་ལ་འོང་བ་མཐོང་འཕྲལ་ཨ་ཕས་ཐ་

མག་བག་ཆ་ཞིག་ང་ལ་སྤྲད་ནས་དེ་མི་མཐོང་ས་ཞིག་ཏུ་སྒྲོམ་ཤིག་ཅེས་བགོ་བ་བཞིན་བགྱིས། འགྲུལ་བ་དེས་རྩ་བ་ནས་ཕྱིར་ལོག་ཅིས་  
བྱེད་སྐབས། ངས་འགྲུལ་བ་དེ་ལ་“ཁྱོད་ཀྱི་ངས་ཐ་མག་གང་དུ་སྐྱས་ཡོད་པ་ཡི་ནས་མ་ཁེད་པས། ཁྱོད་རང་པམ་སོང་། མ་ཁེ་ཆར་གཅིག་ཐོན་  
དང་ངས་ཁྱོད་ལ་སྟོན་ཆོག”ཅེས་སྒྲུས་པས་རང་གཞན་ཆང་མ་ཤིན་ཏུ་བག་མི་ཕེབ་པར་བྱས་སོང་།

ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་གིས་ང་རང་རྒྱུ་དུ་ནས་སློབ་གྲྭ་ལ་འགོ་དཀའ་བོ་ཡོད། ཁྱོད་ལ་བསྟུ་རྒྱུ་ལས་  
འགན་ཡོད་ཅེས་པ་ཞིག་ཨ་པའི་ཞལ་ནས་ཐོས་པའི་ཉིན་ནས་བཟུང་། ངས་ཨ་ལྷ་རྒྱལ་མཐའ་སྐྱེལ་གྱིས་ང་རང་སློབ་གྲྭར་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་ཅེས་སྒྲུས་  
པ་ལ་བརྟེན། རང་ལོ་བདུན་པར་དཔོན་སྐོར་སློབ་རྒྱུ་དུ་ཞུགས། ལོ་བཅུ་དྲུག་ཉིན་ནས་རྒྱ་མཚན་འགའ་ཞིག་གི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ནས་  
བསྐད་པ་ལ་རང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཏུ་ལོན་པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་ལ་བོད་སྐད་རྒྱ་སྐད་ལས་མཚོ་སྒྲོན་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ནས་སློབ་མ་  
བསྟུ་གྲུབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཟེར་བ་ཙམ་ཐོས་པ་ནས་བཟུང་ཡང་བསྐྱར་ཨ་ལྷ་རྒྱལ་མཐའ་སྐྱེལ་པས་རང་རྟོགས་དང་ཨ་མ་དང་ཨ་ཕྱི་གཉིས་  
གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ནས་ང་རང་སློབ་གྲྭར་འགོ་བར་འཐད་པ་བྱུང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུ་རྟེན་ཉིན་འབྲེལ་མང་པོ་ལྟན་དུ་འཛོམས་པའི་དབང་གིས་  
ངའི་ཏ་ཅང་ཆད་ལས་བཀལ་བའི་ཏ་མ་སེམས་དེ་འདྲ་ཡང་མངོན་དུ་གྱུར་བས། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་ང་རང་སློབ་ཁྱུར་དུ་མཚོ་སྒྲོན་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་  
ཆེན་མོའི་སློབ་མར་གྱུར། ངས་སློབ་འབྲིང་གི་སློབ་ཚན་མ་བསྐྱགས་ཤིང་། སློབ་རྒྱུ་གི་སློབ་ཚན་ཉིད་པོ་དེ་ལོ་གསུམ་ཙམ་གྱིས་བརྟོན་ཟིན་ལུ་ལ་  
བྱས། བསྐྱགས་ཐག་ཆོད་ནི་<<རྟོར་སྤྱིང་གཡུལ་འགྲེང>>ཀྱི་སྤྱིང་དཔེ་ཡིན། རང་ལོ་བདུན་ཉིང་སློབ་རྒྱུ་དུ་ཞུགས་སྐབས་སློབ་གཉེར་དཀའ་  
ཙམ་ཡིན་ཏེ། དགོ་ཆན་ལགས་ནས་“ཀ(ལ)ག་བཞག་ཀག”སོགས་བསྐྱབས་པས་ཀ(ལ)ག་བཞག་སོགས་སློབ་མི་དགོས་པར་ངར་ཤུགས་ཀྱིས་སྤྱ་  
གདངས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་བསྐྱར་ནས་སྟོག་སྟུག་པར་ཡོད། དེ་དུས་སློབ་རྒྱུ་གི་སློབ་ཚན་ལ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་བོད་སྐད་ཀྱི་གྲངས་ཅིས་  
ཙམ་ལས་ཆེར་མེད་པས། དེ་ལོ་གཅིག་དང་བྱེད་ཙམ་གྱིས་ཡོངས་སུ་ཤེས་ལུ་ལྷིང་གི་རྒྱལ་བྱིང་རྒྱལ་ཞིག་བྱས་པས། དགོ་ཆན་ལགས་ནས་ང་ལ་དམིགས་  
བསལ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་དུ་ཞུགས་མི་དགོས་པར་གཅིག་ཕྱར་<<མའོ་ཚོམ>>ལྟོག་ཏུ་བཅུག་དེ་ནས་ལོ་གཅིག་ལྷག་རིང་ངས་<<མའོ་  
ཚོམ>>དེབ་དང་བོ་ནས་བཞི་བ་བར་ཡུན་གྱིས་བསྐྱགས་པས། “གལ་རིམ”དང་“གསར་བཞེ”སོགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མ་ལོན་ཡང་བོད་ཡིག་ལ་  
གོམས་འདྲིས་ཆོས་ཆེར་སོང་། བྱིས་སུ་དུ་བྱིན་ཆེ་སྤྱིང་ཡིག་དང་གསར་འགྱུར་སོགས་གཡུས་གཡོན་དང་མགོ་མཁྱལ་བྱོགས་གང་རུང་ནས་  
བསྐྱགས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དག་ཅིང་མགྱོགས་པ་གཞན་ལས་ལྷག་པར་སྟོག་ཀྱིས་པ་ཙམ་དུ་འདུག

བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་དུན་ལུ་ན་རྟག་པར་གསལ་བ་ནི་དཔོན་སྐོར་སློབ་རྒྱུ་ན་ཡོད་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་ཡིན་པས། སྤྱི་  
ལོ་༡༩༥༥ལོར་ཁོ་བོ་ཆེད་དུ་གནས་དེར་ཞིབ་པར་བཞུ་བྱ་བྱིན། གནས་དེ་ནི་བོད་མདོ་ཁམས་སྐང་དུག་ལས་མ་རྩ་སྐང་ལ་གཏོགས་པའི་བྱང་སྟོད་  
སྟོང་ལུང་གཙང་བོ་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་འགྲམ་རྒྱུད་ཡིན། དེ་ཡང་སྐབ་ངོས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་དག་ཤིང་ཐར་སྐང་མ་དང་། ཉ་ཐུག་སུ་བྱ་སྐྱག་མ་སོགས་  
ཀྱིས་རྫོབ་མཐུག་པོར་དཀྱིགས་པས་མདོག་གནག་ལ་མདངས་སྒྱུ་མཉམ་ངོས་ཀྱི་རི་ཆོགས་དག་འཇམ་མཉེན་རྩ་བུ་གི་ལོ་མས་ཁབས་པ་  
ལ། དབྱར་དུས་རི་འདབས་ཀྱི་གདོང་ཐར་དང་ལེབ་ངོས་དག་ཏུ་ས་མཐོའི་རི་སྟེས་ཀྱི་མེ་ཏོག་མོན་དཀར་དང་། དངུལ་ཉིག་མཁན་པ། གསེར་  
མགོ་ཟངས་ཉིག་མེ་ཏོག་སེར་རྒྱུད་(མེ་ཏོག་ཁ་ཆ) ས་ཞག་དཀར་པོ། འཇིབ་ཅིང་དཀར་པོ་དང་སྐྱག་པོ། དཔལ་ཐར་ཐོ་རྩེ་གང་གི་ཞལ་ནས་རྒྱ་  
གར་ན་མེད་པ་བོད་ལུ་ཀྱི་བསོད་ནམས་སུ་བསྐྱགས་པའི་མེ་ཏོག་ཤང་ཤང་དྲིལ་བུ་སྐྱག་པོ་དང་དཀར་སེར་ལྷན་པ་ལ་སེར་བོར་གྲགས་པ་  
རྒྱུད་ཤོག་རྒྱན་པོ་སོགས་དུས་དང་བསྐྱར་ནས་ས་ཁུགས་དང་ས་ཁུགས་གང་བར་སྐྱེས་པ་དཀར་སེར་དམར་གསུམ་གྱི་ཆོན་རིས་ཆེད་དུ་བྱུགས་  
པ་ལྟ་བུ་ལ་ཉི་འོད་ལོག་ཆོ་འོད་མདངས་ལམ་ལམ་འཆར་བས་མ་གོམས་པའི་མིག་ལ་གཟན་པ་སྟེར་བར་བྱེད། བར་ཀྱི་ཉེུ་གསིང་གི་ཐང་དུ་རྩ་

ཐོན་གྱི་སྒྲིག་གུ་ཐ་ལ་ཐུང་བ་སྒྲིག་པས་ཁེབས་པ་ལ། ཐུང་ཤ་ཤིན་ཏུ་སྤྱིང་མཚམས་མཚམས་སུ་ཐུང་དྲིག་ནག་པོ་དང་དཀར་པོ་ཐར་ཐོར་དུ་  
ཆགས་པས་ཐུང་ཟད་ཁྲ་པོར་ཡང་སྤྲང་། དགོང་ཞོགས་སུ་བསེལ་རྒྱང་ཡང་བར་ཐུང་བས་མེ་ཏྲག་དང་ཅི་སྤན་སྤྲ་ཚྭ་གས་ཀྱི་དྲི་དང་ཕྱོགས་དང་  
ཕྱོགས་སུ་སྒྲིལ་བར་བྱེད་པས་ཁམས་དང་སྤྲང་བ་དྲངས་བར་སྒྲིད་པ་བོད་བྱང་འབྲོག་གི་བག་ཆགས་བརྟན་པ་ཞིག་ལ་སྤྲང་བ་དགའ་ཞིང་ཚོར་  
བ་སྒྲིད་པའི་ཉམས་ཤིག་བསྟོན་མེད་དུ་སྟོབ་པར་བྱེད།

གནས་དེ་ན་ཨ་མ་རྒྱུ་མ་དང་ཨ་མ་དྲེད་མོས་གོ་མ་རྟ་མགོ་ཙམ་བསྐོས་ཤུལ་མཐོང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་བོའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་  
དགོང་སྤྲ་དང་བག་ཡངས་ཀྱང་ཨ་མེ་འབྲུག་མོའི་མགུལ་རྒྱན་དང་སྤན་ཅིག་འཐོར་ཡོད་ཡིན་ཏེ། སྤྲ་ཐོ་ལས་བྱས་པའི་ཁང་བྱ་གཞོགས་  
གཅིག་ཞིག་རལ་དུ་ཐུར་ཅིང་། ཅིག་ཤོས་ད་དུང་ཡང་བཞེངས་པའི་ངོས་སུ་སྤྲ་ལྷུ་ལྷུ་གྱིས་ཀྱན་ནས་དགྲིས་པ་དེ་ནི་ད་རང་དང་བོར་སྟོབ་གཉེར་  
བྱས་པའི་གནས་ཏེ། དུས་ཀྱི་དཔོན་སྟོར་སྟོབ་རྒྱུ་གི་ཁང་ཤུལ་ལགས། དེ་དུས་སྤྲ་གནས་སྟོ་ཐོ་ཡིན་ལ། མལ་ཁྲིའང་སྟོ་ཐོ་ཡིན། ལྷ་འབྲེལ་མལ་  
ཁྲི་རིང་མོ་དེ་འདྲའི་སྤྲེང་དེད་ཅག་མི་བསུ་སྟོར་སྟེ་མེད་མོ་སྤྲེང་ལ་བསྒྲིགས་པ་ལྟར་སྟེ་ཆགས་སུ་ཉལ་བར་བྱེད་པས། ཤིག་དང་སྟོ་མ་ལ་  
ཟ་ལ་ཤིན་ཏུ་དར་ཏེ་སྤྲེང་མགོ་ནས་སྤྲེང་རྩ་བར་རིགས་རྒྱུད་ཐུར་བ་ཐུར་བར་སྟེལ་ལུས་ཤིང་། རྩོ་རྒྱབ་ཀྱི་ལོངས་སྟོང་འབེལ་བོར་ཡོད་དེད་ཅག་  
སྟོབ་བྱ་དག་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ཐུན་མོང་དུ་ཟ་ཁང་བྱ་བ་མེད་པར་སྟོབ་མ་རང་གིས་བཟུང་བའི་གོ་ཆས་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བ་སྒྲིལ་དགོས་  
པས་གོ་ཆད་པའི་གནས་རྒྱལ་སུ་ལའང་རྟག་དུ་འོང་། སྟོབ་མ་ཆེ་གས་དག་གོ་ལེབ་བམ་གོ་སྟོང་བྱ་བའི་བད་ཆད་ཅིག་ལག་བསྟར་བྱེད་  
དགའ་བོ་ཡོད་པས། རྟག་པར་མི་དུ་མའི་གོ་ཆས་གཅིག་དུ་བསྟེན་ནས་མཉམ་པས་བཟུང་བར་བྱེད་དེ་སྤྲ་བྱའི་ཐུན་མོང་རིང་ལུགས་ཆེན་པོ་  
ལས་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། བདག་གིས་ཀྱང་ལྷགས་གི་བཙའ་བོ་ཐང་ནས་རྟེད་པ་ཞིག་བཟུང་ནས་མི་གསོད་པའི་དམ་བཅས་  
པ་དྲན་འོན་ཀྱང་རྟག་པར་ནི་རྒྱར་བ་དོག་པོ་ཆེ་བ་ཞིག་འཕངས་པ་དབྱེལ་བར་བབས་པའམ། རྩམ་ཆ་མོ་ཞིག་སྤྲེང་དུ་པོ་བ་ཙམ་གྱིས་དུད་  
མོ་འདོན་པའི་ཐུར་མ་མདོ་ཤོར་ཞིག་ཡིན། ལྷ་བས་ལེགས་པ་ལ་ཐུན་པ་བྱིས་པའི་དུས་སུ་གན་གཞོན་སུ་ཡིའང་སྤྲེང་དུ་སྟུག་ཙམ་ཡིན་ལ། ལྷག་  
པར་དུ་སྟོབ་གོགས་བཟུང་བོ་རིག་འཛིན་འཕྲིན་ལས་དང་ཀམ་ཚོས་འཕེལ་སྟོགས་ཀྱིས་རྟག་པར་བདག་སྟོང་བྱེད་ཅིང་། ཨ་མེ་མོ་བཟུང་བོ་ཞིག་  
གིས་ཀྱང་རྒྱན་པར་གཅེས་སྟོང་བྱེད་པས། ཡི་ཕམ་པའི་དོན་དག་ཆེར་མ་བྱུང་བ་འདྲ།

དེ་དུས་སུ་ད་ཡི་སྒྲི་དང་ལ་གཞས་མང་དུ་ཤེས་ཤིང་། སྤྲེང་དང་གནའ་གཏམ་འཆད་ལ་དགའ་ཤིང་། འགའ་གཅིག་ལྷུར་  
གནས་ཆོ་སྤང་ཐང་དུ་གན་རྒྱལ་དུ་ལོག་ནས་ནམ་མཁའི་སྤྱིན་གྱི་འདུ་འགོད་ཀྱི་དབྱིབས་དང་རྣམ་པ་ལ་བསམ་ནས། འདི་ནི་ནི་ཙེ་ཙེ་གཏམ་པ་  
དང་། དེ་ནི་ཨ་ཁུ་སྤྲེང་གི་ཡིན་པར་རབ་དུ་རྟོག་བཞིན་ཡུན་རིང་འགོར་འགོ་བའང་ཡོད་དེ་བས་ཀྱང་ཅིང་འཛོ་རིགས་སྤྲ་ཚྭ་གས་ལ་ཤིན་ཏུ་  
དགའ་བས། སྤྲ་གིའི་རྒྱ་འགྲམ་དང་། མ་གིའི་གད་རྒྱུད་ལ་གིའི་ཐང་ལྷགས་སོགས་དུའང་དེད་ཅག་ཅིང་མ་སྟོང་བའི་གནས་མེད་པ་ཁོ་ཐག་ཡིན། ད་  
ཚོར་བོད་ཐུ་རབས་དུས་ཀྱི་བྱིས་པ་ཚོས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་མཐོ་སྤང་འབྲོག་ལྷུ་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་འཚམ་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོ་མོ་འབྲེད་  
ཅིང་། བཙོན་འགྲུས་མལ་ལས་སྟོང་ལ། ལྷས་སེམས་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་དུ་ཡོང་བའི་གོགས་སུ་འགོ་བའི་ཅིང་འཛོའི་རྣམས་གངས་བགང་ལས་  
འདས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས། དེད་ཅག་རྒྱན་པར་ཅི་ལ་དགའ་བ་ནི་ཨ་ཡས་(ཨ་ཕྱི)རེས་རྩ་དང་། འབྲི་བེའུ་མ་ཤི་ཕྱི་འབྲུག་སྟོར་བཤེང་བ་རྒྱབ་  
འཛོག་རྒྱ་ལྷག་བཤའ་ཁྲ་ཕྱི་འབེན་ལེའུ་བདུན་མཁྲ་ཉི་མ་བཞུང་རེས་འཚོལ་རེས། ཐག་ཐག་ཐིང་སོགས་ཡིན་ལ། གཞན་ཡང་དེད་ཅག་གི་ཁ་  
སྤང་ལ་ཆབ་འཕེན་པ་ཟེས་པ་འབའ་དེའུ་ཅི་བ་སྟེ། རྣམ་གྲངས་ལའང་བཙན་ཆབ་དང་། སྤྲེང་ཆབ་སྤྲེངས་ཆབ་དགུ་འགྲིག་དང་། གཞན་འགྲིག་

ཉོར་སྤྱི་གཞུང་གི་ལྷན་འགྲིཊ་། རྒྱལ་པོ་མགོ་གཅིག་ནས་མགོ་བརྒྱུད་བར་སོགས་མིག་མང་གི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་བཅས་ཅེན་པས། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བར་གསེང་སོགས་ངལ་གསེའི་དུས་ཚོད་ཡུན་གྱིས་འཕུལ་བར་བྱེད།

དེ་ལྟར་ཡོལ་སོང་། <<མའོ་ཚུམ་>>དང་སྤྱི་སྤྱོད་ཅུང་གི་ཁར་<<ཀྱུན་བཟང་སྤྱི་མའི་ཞལ་ལུང་>>དང་། <<ཚ་མདོ་ཚུ་མདོ་>>ལའང་བག་ཆགས་ཅུང་ཅི་ཞིག་འཛིན་ཁུལ་བྱས་པ་ལས་གཞན། རིག་པ་དྲུངས་ཞིང་རང་བཞིན་མ་བཅས་པ་བྱིས་པའི་དུས་ནི་ཕལ་ཆེར་དེ་ལྟར་རྒྱུ་གཡེང་དང་ཅེད་འཛིན་ངང་ནས་ཡོལ་སོང་། དེ་ལྟར་ནའང་། གལ་ཏེ་ང་ལ་བྱིས་པའི་འཚོ་བ་དེ་ཡང་སྐྱར་འགོ་ནས་འཛིན་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཐོབ་ན་ནི། བདག་གིས་སྤར་ཡང་གནས་དེ་ཀ་འུ་ཚུལ་དེ་ལྟར་གཏོང་བ་ལས་གཞན་ང་གཞན་དུ་མི་བྱེད་ཐག་ཆོད་ཡིན།

ལང་ཚོའི་འགྱུར་ཁུགས།

ངས་སྐད་ཆ་ཆེན་པོ་དེ་ཅི་ལ་བཅས་ཐོང་། འོན་ཀྱང་ང་ལ་ཕྱགས་བསམ་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་ཐོང་ལ། དེའི་དོན་དུ་ཁ་པོ་འང་བཅངས་ཐོང་། ངས་ན་ཚོད་ཚུང་དུའི་དུས་ནས་འདི་ཕྱགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྐྱར་ཐོང་། འཛིན་ཉེན་ན་མི་སྐྱེས་པ་གྲངས་མེད། གནམ་ས་སྐལ་སྐྱོམ་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཆེན་པོ་ཚུམ་བུ་མཁན་རེ་གཉིས་ལས་མེད་ལ། དེ་འགྲུབ་མཁན་དེ་བས་དཀོན། དེ་ལྟར་ན་འང་དཀྱུས་མ་དག་ལའང་རང་དང་འཚམ་པའི་མི་ཆོད་དམིགས་བྱ་རེ་ཡོད་ན་ཅིས་མི་ཚོགས། དེ་ལ་རབ་ཡིན་ན་བྱི་རབས་ལ་ལག་རྒྱས་རེ་འཛིན་དགོས། དེ་མིན་ཀྱང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་ལྟ་རྒྱབ་ཅི་ཁོ་ན་ལས་ཅི་ཡང་འདད་རྒྱག་མེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཐ་ཤལ་སྐྱམ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད། བྱིས་དེ་ལྟ་ཕྱི་ལྟ་སྒྲོ་དེ་རིམ་གྱིས་འཕགས་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་དོན་བྱ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིད་བཅངས་ཐོང་། དེ་ཡང་ཤེས་བཙུན་གཉིས་ལྟ་བུ་གནའ་བོའི་མི་རིགས་འདིའི་ལ་བྱ་བའི་ཤིན་ཏུ་དཀའ། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་བོད་ཀྱི་ཨ་མར་སྐྱེས་བྱིན་མི་རིགས་དེའི་ཀྱང་མི་འདྲུ་བའམ་མཚང་དུ་མ་གྱུར་བ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་ཞེས་སྐྱུ་ཐོང་མོད། ད་ལྟ་འདི་ལྟར་ལ་བཅས་ན་ཀྱུན་གྱི་འཕྱ་བཞད་འོང་། འོན་ཀྱང་སློབ་གཉེར་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱང་དུ་ནི་དེའམ་འདིའི་ཆེད་དུ་ཡིན་སྐྱུ་པའི་སྒྲོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་མི་དྲན་ལ། ཐ་ན་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་དུ་བསྐབ་པར་བྱ་བ་གང་ཤེས་ན་ཕན་པ་ཅི་ཞིག་བདོག་ཅི་ལའང་འདད་རྒྱག་མ་ཐོང་བར། འདི་ཅིས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་ཅི་ཁོ་ན་སྐྱུ་ནས་ཡོད།

གོང་སྤྱི་བཞིན་ང་རང་ལོ་ན་ཚུང་ཞིང་རིག་པ་གསལ་བའི་དུས་སྤྱི་སྤྱོད་གཉེར་གྱི་སྐལ་བ་ཆེར་མ་ཐུན་མོད། སློབ་དུ་“རིག་སད་དེ”སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སློབ་མར་གྱུར་བའི་ཆེའང་“འབྲོག་དབེན”དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་པས་མཐོང་ཐོས་ཉུང་བྱིས་ཀྱང་པ་སྟོང་ཉང་རེར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདྲ་སྟེ། རིག་པ་འཕྲུག་བདེ་ལ་དྲན་བཟང་བ་ཅི་ཡིན། གང་ལྟར་དགོ་ཞན་དག་ཐབས་མཁས་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་བས་སློབ་གཉེར་ལ་ངལ་བ་ཆེར་མ་གྱུངས་ལ། དུས་མཚུངས་སྤྱི་པར་ཁོང་རྒྱལ་ལའང་དཀའ་བ་དང་སྤྱི་སྤྱོད་ཆེན་པོ་མ་བསྐྱེད་སྐྱུ་བྱིས་བཀའ་དྲིན་མཉམ་པ་མེད་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལྔ་དུ་དགོ་རིན་པོ་ནས་སྐྱུ་དག་ཁྲིད་སྐབས་ཁོང་གི་ཞལ་རྒྱུན་ལག་གཅིག་ཡིག་ཐོག་དུ་སྤྱོལ་བ་སོགས་ཞབས་ཁྱ་ཅུང་ཅི་མ་ཡོད། སྐབས་དེ་དག་དུ་མཁས་པའི་དབང་པོ་དུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྱིན་ལས་དང་། གཟན་དཀར་སྐལ་བའི་སྐུ་མཐོང་ཐུབ་བཞུན་ཉེ་མ། ཆོ་ཏན་ཞབས་དུང་རིན་པོ་ཆེ། ཤར་གདོང་རིན་པོ་ཆེ། རྩོ་རྒྱལ་སྐུ་ལོ་ཆོང་སོགས་གངས་ཅན་ས་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཐོག་པར་དཀའ་བའི་དྲན་དབང་གསེར་གྱི་རྒྱན་པོའི་སྤང་ལ་བསྐྱིགས་པ་ལྟ་བུ་མའི་གསུང་གི་བདུད་ཅི་འཕྱང་བའི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་སྟེས་དབང་གིས་ཐོབ། དེ་བཞིན་ཆེ་བ་དུ་མའི་ཁྱད་ཚོས་དང་བཅས་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་གཞུང་མཁས་པའི་གལ་འགོ་འཛིན་པ་སྐུ་ཞབས་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་ལགས་ནས་ཀྱང་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་སྟེ་མོ་ཡངས་བར་འབྱེད་ཅིང་དཔྱད་པའི་སྒོ་ལ་རྩོད་པའི་འབྲིན་པའི་ཟབ་ཁྲིད་དུ་མ་བསྐུལ་ཅིང་། ལས་བྱའི་



མཇུག་དུ། “སྐྱེས་སྤངས་རིག་པའི་འགྲོས་ལྡན་ཅད་ཤེས་ཏེ། རྣམ་གཤམ་ལེ་ལོའི་སྒྲིག་ཏུ་མ་ཚུད་པར། ཤེས་རབ་བརྩོན་པའི་ལྷག་གིས་སྒྲུལ་  
མཛོད་དང་། ཤེས་བྱའི་ཐང་ཆེན་ཆོད་ལ་གདོན་མི་ཟ།”ཞེས་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པས་དབུགས་དབྱུང་ཡང་གནང་། འོན་ཀྱང་ཁོ་བོ་ད་ལྟ་ལེ་  
ལོའི་སྒྲིག་ཏུ་ཚུད། ཤེས་བརྩོན་གྱི་ལྷག་ཀྱང་བོར་ཤེས་བྱའི་ཐང་མཐའ་ཙམ་ཡང་མ་བེན་པར་ལུས་པ་ཁོང་གིས་ག་ལ་དཔོགས།

ཡིན་ཏེ། ཁོ་བོའི་མི་ཆེ་བྱེད་ཀ་དེ་པལ་ཆར་སྟོམ་ལས་ཀྱི་ངང་ནས་ཤོར་སོང་། ཁོ་བོ་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་པ་པ་ཡུལ་དུ་ཕྱོད་  
པའི་སྐབས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འཛིན་པ་གྲགས་ཅན་མགོ་ལོག་སྟག་སྒྲ་རྟོར་བུའི་དངོས་སྟོབ་ངང་བ་དཔལ་མགོན་དང་རྒྱའི་སྟོན་པ་མེད་གྲགས་  
ཅན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་སུ་ཞུགས་ཏེ་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་སྤྱང་ཁུལ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་ལྷ་རྩེ་བྱེད་པའི་ལས་མ་འོང་། རང་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྟེང་རྩོད་དྲིལ་སྒྲིག་ཕུ་  
ཡི་ཕུ་ཀྱང་གི་འགན་ཁུར་ཞིང་། འགྲོ་བྱིད་རྣམ་པ་ཆོས་ཀྱང་སྤིང་འཛིན་ཕྱོགས་དུ་ལོངས་པའི་རེ་བཞག་མི་རྒྱུད་བར་བཟུང་ཡང་། “དཔོན་  
ས”ཟེན་པའི་མི་མེན་པ་འདྲ། བྱིས་ངན་པ་ཡས་སར་བཞག་སྟེ། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་སོགས་ཀྱི་དགེ་ཆན་དང་། ཀྱང་གོའི་བོད་རིག་  
པའི་ཞིབ་འཇུག་རྟེ་གནས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པ། མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་ཚོམ་སྒྲིག་ལས་ཀ་སོགས་ལས་རིགས་སྒྲིབ་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཐོབ་དུ་  
འོང་ཡང་། མཇུག་མཐར་དེ་ཡི་སྐལ་བའང་མ་ལྟོ། རྒྱུད་དུའི་དུས་སུ་འགྲུལ་ཡིག་ཡུན་རིང་བསྐྱགས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱི་“འཕེན་ཡིན་ནམ་ལོ་  
ལྷ་བ་ཡི་ལས་ལ་ཞུགས་པས་ད་ལྟ་སྐར་ཁྱུར་ཁྱུར་ཞེན་གཞོན་པའི་མིང་ཙམ་འཛིན་ཁུལ་བྱེད། དེ་ལྟ་ནའང་འབྲས་བུ་ཅུང་ཟད་ཐོབ་པ་ནི་བོད་  
ཀྱི་ཚོམ་རིག་གསར་ཚོམ་གྱི་ཕྱོགས་ཡིན་པ་འདྲ། བྱིས་པའི་དུས་སུ་གནའ་སྤྱང་ཡག་པོ་རེ་ལ་ཉན་རྒྱུ་འཕྲལ་མར་དེ་ལ་ལད་ཚོམ་བྱས་པའི་  
གནའ་དཔེ་འདྲ་ཆག་རེས་བྱིས་པ་གཞན་དག་ལ་ཆོགས་མེད་དུ་ “མགོ་གཡོག”གཏོང་བུ་བྱེད་ཅིང་། གནམ་ལ་གཟུར་སྐར་བཟུང་བ་དང་། ས་ལ་  
གཙང་ཆེན་རྒྱ་བ། བར་སྤང་དུ་སྒྲིན་པ་ལྷང་བ་སོགས་ལྟན་སྟེས་ཀྱི་བག་ཆགས་སུ་འཆད་རུང་ཙམ་ཡོད་པའི་ཁར། བྱིས་སུ་རིག་པའི་འགྲོ་ཕྱོགས་  
སྐར་ལྷངས་དང་སྒོ་ཁ་བྱིད་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཚོམ་རིག་དང་ཁྱེད་པར་སྟན་དག་ཕྱོགས་ལ་མས་པ་ལྟག་ཙམ་ཐོན། བརྩོན་པ་ཅུང་ཟད་  
ཀྱང་བྱས། ཁྱེད་པར་དུ་རང་བཞིན་མི་རིགས་ཀྱི་གནའ་དེང་ལ་མིག་སྟོས་བྱེད་ཡུལ་འདོད་སྟོ་ཆོམ་ཆོམ་དུ་ཡོད་པས། ལད་སྒྲོས་ཀྱི་རྒྱུ་འགྲོས་  
ཁུར་མ་ཁྱོར་དུ་སྐར་ཐུབ་པ་བྱུང་། དེ་བས་ཁོ་བོས་ང་རྒྱལ་བྱས་ཏེ། “རྒྱལ་ན་པ་ལྟོར་རིག་པའི་གངས་རི་དེ་བརྟན་ཅིང་། མདུན་ན་མིག་སྟོས་  
གསར་བའི་སྟེང་ཆལ་འདི་ཡངས་པ། རྟ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པའི་སྤྱ་དབྱངས་ཤིག་ལོངས་དང་། ས་རྒྱུ་ལུ་ཡིས་བེན་ལ་ཐེ་ཆོམ་རང་མི་  
འདུག།”ཅེས་ཁྱེད་ཀྱང་ལལ་ཤོར།

ད་ལྟ་བྱིར་འདང་བརྒྱབ་ཆོ། རྒྱུད་དུའི་དུས་ནས་ཚོམ་རིག་འབྲི་བ་ལ་དགའ་ཙམ་ཡིན་ཆོད་འདུག་སྟེ། ཐུན་པ་རང་ལོ་བཅུ་  
དུག་པར་མི་རིགས་སྟོབ་གྲར་རྒྱགས་སྟོད་ཅིས་སྐབས། དགེ་ཆན་གྱི་ཕ་རྒྱལ་ལགས་ནས་ཆོད་བགམ་བྱིར་ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ཐོས་ཞེས་བཀའ་བགོས་  
བ་བཞིན་དེ་འཕྲལ་“ཚོམ་རིག་”རིང་ཐག་ཆོད་ཅིག་བྲིས། རང་དོན་ཅི་ཞིག་བྲིས་པ་ད་ལྟ་མི་དྲན་ལ། ཡི་གེའང་ཤིན་ཏུ་མི་དག་མོད། ལྷང་བ་ལ་  
ལས་སྒྲ་བ་ཞིག་ཤར་བའི་མོད་ཐོགས་རྒྱགས་མེད་པར་བྲིས། ཡུན་རིང་སོང་བས་དགེ་ཆན་ལགས་ཀྱང་སྒྲིག་མ་ཚུགས་པ་འདྲ་སྟེ། “བྲིས་ཨེ་  
ཆར”ཞེས་ལན་འགར་དྲིས་པར་ངས་མ་ཆར་ཞེས་ལན་སྒྲས་པས། ཁོང་ནས་ “ད་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆོག”ཅེས་ནན་གྱིས་ཆོད་འཛིན་དགོས་པ་བྱུང་།  
ད་ལྟ་བསམ་ན་ཤིན་ཏུ་དགོད་སྟོ་བ་ཉོག་ལ་རིང་བ་ཞིག་བྲིས་ཡོད་པ་ཐག་གིས་ཆོད་མོད། རང་ལ་ནི་ཡིན་སྟོམ་གྱི་སྤང་བ་ཞིག་ཤར། བྱིས་སྟོབ་  
གཉེར་གྱི་སྐབས་དག་དུ་སྟན་དག་སོགས་སྟོབ་ཆོ། རང་དོན་འགྲོ་ཕྱོགས་ཤིག་གོ་བ་ཙམ་ནས་དེ་ལ་ལད་སྒྲོས་སམ་དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པའི་  
རིག་པའི་འགྲོ་ཕྱོགས་ཤིག་འཆོལ་ལ་དགའ་བའི་སྟངས་ཅིག་ཡོད། དེའི་དབང་གིས་སྐབས་དེ་དག་དུ་ཚོམ་རིག་གསར་ཚོམ་ཕྱོགས་སུ་བརྩོན་  
མཁན་པལ་ཆར་མེད་ལ། པལ་མོ་ཆར་མཆོན་ན། སྟན་དག་བྱ་བ་བྱི་རབས་པ་དག་ལ་གོ་བ་སྟོན་བྱིར་སྟོན་གྱི་མཁས་པས་མཛད་པ་ཡིན་བྱིར་

དེའི་དགོངས་དོན་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དེ་དང་དེ་འདྲ་གསར་ཚུལ་བྱེད་པ་ནི་ཅི་ནས་ཀྱང་འོས་སུ་མི་ཆེ་བའི་ལས་ཤིག་ཡིན་  
 ཅིང་། ཐ་ན་འབྲུ་བཞད་ཀྱི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་སྤང་པར་རྟོག་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་སྤོངས་པ་བསྐྱེད་ནས་ལས་བྱ་སྟགས་ཀྱང་མི་དགོས་བཞིན་དུ་  
 གནའ་རྩོམ་ལ་ལད་སྒྲིབ་བྱས་ཏེ་བྱིས། སྤངས་ལེགས་པ་ལ་དགོ་ཆན་གྱི་རྩ་རྒྱལ་ལགས་ནས་ཁྱད་གསོད་མ་བྱས་པར་ཁོང་གི་སྤྱགས་བདེ་བའི་  
 ལས་བྱ་སྟགས་དག་ཏུ་འབྲི་ཁུལ་བྱས་པ་ཞིག་སྤོངས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་དུས་དེབ་ཏུ་མཚམས་སྦྱར་བྱས་སོང་བ་དུས་དེབ་ཉིད་  
 དུ(༡༩༧༧ལོར)བརྟན་པ་ཕན་གྱིས་དང་པོར་སྤེལ་བའི་སྟན་རྩོམ་དུ་གྱུར། དེ་དུས་ང་རང་རང་ལོ་བཙུག་ཡིན་པས། གྲོང་ཆུང་དང་བྱིས་སྒོ་  
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱོངས་པས་ཡིད་དགའ་བ་ལ་བྱངས་ཁྲག་ཁོལ་བ་ཅམ་བྱུང་། དེ་ནས་བྱང་སྟན་དག་གསར་ཚུལ་སྟོགས་ལ་བག་ཆགས་ཅུང་ཟད་  
 བརྟན་ཏེ། ར་མིན་ལྷག་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་བྲིས་ཤིང་སྤེལ་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་དགའ་སྦྱོར་ཆགས་སྤང་ཡང་ཡང་བསྐྱངས།

ད་ལྟའི་བར་དུས་དེབ་སྟགས་སུ་སྤེལ་བའི་སྟན་རྩོམ་རྒྱང་བའི་གངས་བརྒྱ་སྐོར་ལས་བཞུལ་ཅིང་། སྐོར་ཞིག་བོད་ཀྱི་སྟན་  
 དག་སྟོགས་བསྐྱགས་དུ་མ་དང་ཞིང་གཅིག་སྤོངས་ཡའི་སྤོངས་ཀྱི་ཆུང་འབྲིང་གི་གཅིག་གྱུར་སྤོངས་དེབ་ཏུ་བསྐྱུས། སྟན་དག་རིག་གཞུང་སྐོར་གྱི་  
 ཞིབ་འཇུག་ཆེད་དེབ་ཅིག་དང་། སྟན་རྩོམ་སྟོགས་བསྐྱགས་དེབ་ཆུང་ཞིག་པར་དུ་བསྐྱུས། རང་ལོ་ཉེར་བདུན་པར་བོད་ཀྱི་རྩོམ་རིག་ཏུ་ཉི་ཉུ་  
 བའི་མིང་གོག་ཅིག་སྤངས། རྩོམ་རིག་གསར་ཚུལ་དང་ལུས་བྱུང་བརྒྱུས་ཆོས་སྟགས་ཀྱི་སྟོགས་ཞིང་ཆེན་ཕྱི་ནང་གི་བྱ་དགའ་ཐངས་དུ་མར་  
 སྤངས་ཤིང་། སྟེས་དབང་གིས་༡༩༧༧ལོར་གྱུང་གོ་རྩོམ་པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་དང་གྱུང་ཏེ་རྩོམ་རིག་ཐེབས་ཅའི་ཆོགས་པ་ནས་གནང་བའི་གྱུང་  
 གོའི་གྲོང་གྱུང་མེན་རྩོམ་རིག་བྱ་དགའ་ཞེས་པའང་དེ་སྟོན་ཐོབ་མཁན་བོད་མི་ཉག་གཅིག་གི་ངོས་ནས་ཁོ་བོར་ཐོབ།

འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་དེ་ཀ་ཅམ་ཟད་དེ། རང་གིས་བརྟན་པོར་ནི་ཕན་གྱིས་དེ་སྟོན་འབྲི་ཁུལ་བྱས་པ་དག་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་  
 ཞིག་སྟེ། རེས་འགའ་ནི་རང་ལའང་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་སུ་འཇུག་ཀྱས་ཤིང་། རེས་འགའ་རེར་ནི་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ལ་གང་དུ་འང་མ་སྒྲེབས་པའི་  
 ལའ་རྟོལ་ཟ་ཟ་ཅམ་དུ་ཟད། ཅུང་ཡིན་སྟམ་དུ་བཅི་བ་དག་ལའང་ཡིད་བརྟན་འཕེར་མེད་དེ། སྤྱིར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་སྐོས་རང་སེམས་  
 བསྐྱེད་ཅན་འདྲིའི་རྗེས་སུ་འབྱང་སྟེ་བསམ་པའི་འཁྱེར་སོ་ཡང་ཡང་འགྱུར་བར་བྱེད་པས། ད་ལྟ་བུའི་ཆོ་རང་ཉིད་ལའང་སྐྱེད་པ་སྟེར་  
 བར་བྱེད་པའི་སྤར་གྱི་རྩོམ་དག་གྱུང་དེང་ཐོག་སྤེལ་བའི་དུས་དེར་ནི་སྤོངས་འབབ་པ་ཞིག་གས་ཐ་ན་ཤིན་ཏུ་མཚར་སྤང་ཡང་སྐྱེས་སྤོང་། དེ་  
 ལ་བསམ་ན་ཕྱིས་སམ་ད་ལྟའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ལའང་གདང་ཁེལ་ཆོག་པའི་གནས་ལྷགས་ཏིལ་ཅམ་མ་མཆིས། དེའི་ཕྱིར་ངའི་འདི་ཡིན་སྟམ་པའི་  
 ལྷ་ཚུགས་འཛིན་མ་སྤོང་ལ། གཞན་གྱི་དེ་མ་ཡིན་སྟམ་པའི་སྟོན་འཇུགས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་བྱེད་མ་སྤོང་།

དེ་ལྟར་ནའང་། ཁོ་བོ་ཅོལ་ཆུང་བས་སྟོག་པ་པོའི་ངོ་འཇུག་གྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ཐོག་བྱེད་པའི་ཞད་ཅིག་ཡོད་ལ། ཁྱད་པར་  
 རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡོད་མི་སྤིང་ལ་ཡོད་ཀྱང་མེད་པའི་ “ངོ་བོ་སྤོང”ལ་གཅིགས་སུ་འཛིན་ཏེ། དེ་ལ་རང་གིས་ཉག་ཉག་ཏུ་བྲིས་པ་དེ་དག་སྟོག་  
 མཁན་དག་ལ་དགོས་མཁོ་མི་ཡོད་རྟོགས་སྤྱབ། དེ་སྟོན་ཆབ་མདོའི་སྟོགས་ཀྱི་སྟོག་པ་པོ་ཞིག་གིས་རྩོམ་དབྱེད་ལྟ་ཚུལ་སྤོང་བསྐྱུས་ཤིག་ཏུ་ལོ་  
 ཤས་རིང་<<སྤང་ཆར>>དུ་བཀོད་པའི་སྟན་རྩོམ་ཁོད་འཇུག་ལ་བཟང་གི་<<ཀ་རྩོམ་གཞོན་སྤྱིན་པོ་བྱང་དཀྱུགས་པའི་འཕྲུལ་འཁོར>>དང་།  
 ཏིག་ཏུ་ཡིས་བརྒྱུས་པའི་<<གྲུ་ག་གཞན་ཞིག་ནས་མཐོང་བའི་འཇིག་རྟེན>>གཉིས་ཀ་ལེགས་པར་མཐོང་ཅེས་སྒྲིབ་འདུག་པ། དོན་དུ་གཉིས་  
 ཀ་ཁོ་བོའི་རྩོམ་དུ་གྱུར་བའི་སྟེས་དབང་དེས་བདག་ལ་སྐུལ་མ་ཐེབས་ཤིང་། གདང་གྲོང་བསྐྱར་བ་གཞན་ལས་ལྷག་པར་བྱུང་། ད་དུང་སྒོ་བྲོས་  
 བྱ་བ་ཁོ་བོའི་ཕིར་མིང་དུ་མ་ཤེས་པས་དུས་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ་ཆན་པ་ཞིག་གི་ཞལ་ནས་ཀྱང་གོང་འདྲའི་གཏམ་འཕྲོས་བྱུང་། དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་ཁོ་



བོར་སེམས་ཤིང་སྒྲོན་པའི་ལེགས་སྒྲེས་སུ་འགྲོ་བའམ། ཡང་ན་བདག་གིས་དཔའ་རྟགས་བཞག་པའི་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཉིད་སྒྲོན་ལས་ཀྱི་ཚུལ་འདྲིར་བཞག་གིན་ཡི་ཆད་དེ་སྤྲོ་བ་ལ་ངོ་ཚ་བས་བཞག་གོ།

དེ་བཞིན་བདག་གི་ཚུལ་ལ་སྒྲོན་བརྗོད་གནང་མཁན་ཡང་ཡོད་དེ། དང་པོ་ཙན་“ཁ་དམ་དྲགས་”ཞེས་པ་དང་། བྱིས་སུ་བསམ་སྒྲིའི་ཆ་ནས་བྱིས་སུ་སྤང་བའམ་གཞན་སྒྲོན་བརྗོད་པ་ཐལ་ཆེ་ཞེས་དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གང་རུང་ནས་བརྗོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་ནི་“ལན་གྱིས་དབེན་པ་པམ་པའི་མཐར་ཐུག་”ཏུ་འདོད་པའི་ཉུང་བ་བཟུང་ནས་རང་ལ་དག་སེལ་གྱི་ལམ་ཕྱལ་ཨེ་འབྱོར་མ་བཞག་གྱུ་མཚན་ཡང་སྤྱིར་ཚུལ་ཡིག་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྒྲོག་པ་པོ་མི་འདྲ་བར་བཟང་ངན་བར་མའི་ཚོར་བ་སྦྱེད་ངེས་པ་བསྒྲོན་མེད་ཡིན་པས། བདག་གི་ཚུལ་བཞགས་ཆེ་ཁྱོད་ལ་ཚོར་བ་ལེགས་པོ་ཁོ་ན་འབྲུངས་དགོས་པའི་རེ་བ་འཛིན་པ་བཙན་ཤིང་ཆེས་ལ། ཚུལ་རང་ངོས་ཀྱི་རོ་བྱང་མི་འདྲ་བའང་བྱང་དུ་བསད་པར་སྤང་། དེ་བཞིན་ཚུལ་པ་པོ་ཞིག་ལ་མཚན་ན་གཞན་གྱིས་སྒྲོན་བརྗོད་ཆེ་མིག་སྤྱོད་ཐུག་ཐུག་དང་ཁ་སྤྱོད་ཐུག་ཐུག་བྱས་ཏེ་ཡོད་ཆད་ཁ་རོག་དང་དང་དུ་ལེན་ཅིང་། མི་སྒྲོན་པ་བྱང་ཟད་བརྗོད་ཆེ་འཕྱལ་མར་སྤྱོན་མ་བཞག་མིག་འབྱར་གཅེས་ནས་“འདི་ཉུར་མ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ལའང་.....”ཞེས་མཚང་ལ་སྒྲོལ་བཞིན་ཆམ་ཆམ་མེད་པར་སྒྲོན་པའི་གཡུ་ལོར་བསྐྱོད་པ་ནི་སྒྲོན་པ་སྤྱོད་པ་དང་བསྒྲོན་པའི་ལ་རྒྱ་སྒྲོན་མཁན་དག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས། རང་རེའི་ནང་ཁྱལ་ལ་འོས་སུ་མི་ཆེ་བར་སྤྱོད་ནས་བྱང་སྒྲོན་པ་ཡིན། གང་ཉུར་དེ་ཉུ་ཚུལ་པ་པོ་འམ་སྒྲོན་དག་པ་ཞེས་པའི་མིང་སྒྲོང་བ་ཞིག་ཐོགས་ཟེན། འདི་ལ་དགོ་ཆུན་དང་གོགས་པོ་དག་གི་རོགས་རམ་དང་སྒྱལ་མ་ཐིམ་ཡོད་ལ། ད་ལྟ་གཏན་གྱི་གོགས་སུ་ཁྱུར་བ་མས་ཀྱང་སྒྱལ་མ་དང་རམ་འདེགས་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སྒྲོན་དག་གི་ཚོར་བ་ཡང་ཡང་སྒྱལ་སྤྱོད་བས་བཀའ་དྲིན་མི་ཆུང་། འོན་ཀྱང་གང་ལས་ཀྱང་མང་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩལ་ཆུང་དང་བསམ་གཞིགས་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟ། དེ་ལྟ་ནའང་ཕྱན་པ་ལེ་ལོ་ཆེ་བའི་ཁར། དེ་སྒྲོན་ལོག་པར་རྟོག་པར་འབྲས་བུ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་ནི་རིག་པའི་རང་ཙལ་བྱང་དུ་ཐོན་པའི་རང་རྟགས་ཡིན། དེ་མིན་སྤྱུ་རྩས་ཤིང་ཐང་ཆད་ཆད་ཀྱི་རྩ་མར་འབྲས་བུ་བྱང་ཙམ་རྟེན་པ་ནི་སྤྱིར་ཀྱང་རྩས་ཕྱིར་བྱང་ཆོས་སུ་མི་འདུག་སྟེ། སྤྱོད་པས་ལེགས་པ་ལ་ལོ་རྒྱུང་དུས་སོགས་སུ་སྤྱོད་མ་ཉུར་གྱི་ཚུགས་ཀ་བྱང་ཙམ་འོང་སྟམ་ཡང་ཤར། དེ་འདྲའི་མཆུག་འབྲས་སུ་འབད་པ་དང་བཙོན་པ་བག་ལ་ཞབས། མ་གཞིར་འཐོབ་ཆོག་གི་གོ་སྐབས་དང་གྲུབ་འབྲས་དག་པངས་སེམས་དང་བཅས་ཤོར་སོང་བས། ད་ལྟ་བསམ་ན་ལྟ་ཚུལ་འདི་འདྲའི་ནོར་འབྱུལ་ཆེ་བ་མ་བྱུང་སྟམ་པའི་སྒོ་ཞིག་ད་གཞོད་སྒྲེས། འོན་ཀྱང་འཕྱིས་ཟེན་པ་འདྲ།

ད་ནི་གོམ་པ་དང་པོ་སྤྱོད་ཟེན། དབྱང་གལ་ནས་མ་སྤང་བར་དུ་གསར་ཚུལ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འཛིན་དགོས་བྱུང་ཡང་། གཏོང་ལ་ཉེ་འོན་ཀྱང་དེ་སྒྲོན་བྱིས་ལ་དང་བྱིན་ཡང་འབྲི་ངེས་པའི་ཚུལ་སྟོན་དག་ནི་མཚན་བྱའི་བསམ་སྒོ་དང་མཚན་བྱེད་སྒྱུ་རྩལ་གང་རུང་གི་ཆ་ནས་བོད་མི་རིགས་དང་དེའི་རིག་གནས་གསར་བར་དངོས་དང་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་མཚོར་ཆུ་ཐིས་ག་བསྐྱར་པ་ལྟ་བུའི་པན་པ་བྱང་ཟད་ཅིག་ཨ་ཡོད་སྟམ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱིས་ཤིང་འབྲི་ངེས་ཤིང་སྤྱོད་ཡིན། ཡིན་ཏེ། འཇུག་ལ་བཟང་ད་དུང་“ལེགས་ན་དགོ་མཚན་བོད་ལ་བོད་ལ་འབྱུལ་ཉེས་ན་ཁག་དང་བདག་ལ་དགོས་”ཅེས་པའི་སྤྱོད་སྒྲེས་ཀྱི་ཆོག་ལ་གནས་པར་ཡིད་ཆེས་གནང་རོགས་དང་བཅས་ཁྱོད་ཉིད་ཞལ་དྲོ་བའི་སྒོན་པས་རེ་ཞིག་ཚུལ་ཡིག་འདིའང་མཆུག་བསྐྱེད་བར་བྱས་སོ།

བདག་གིས་དེ་སྒྲོན་བྱིས་པའི་ཁྱོད་རང་གི་སྒོ་ངོར་བདེ་ཙམ་ཡོད་པ་ནི་<<ལམ་ཕྱན་དུ་བྱས་པའི་གཏམ་>>(དོན་བརྗོད་སྟེན་དག་རིང་མོ་)ཡིན་ལ། སྒོར་ཤིན་ཏུ་མི་འབབ་པ་ནི། <<མེ་མདའི་ལས་དབང་>>ཡིན། བདག་གི་སྤང་ངོར་ཤིན་ཏུ་དོན་ལ་གནས་ཤིང་རྗོད་བྱུང་ཆེས་ཉམས་དང་ཕྱན་པའི་ལེགས་བཤད་ནི་མཁས་དབང་དགོ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་སྤྱོད་པོ་རང་གི་རྒྱས་སུ་མི་འབྲང་བ། རང་ཉིད་སྤྱོད་

པོའི་རྒྱུ་ལྟ་མེ་འབྲང་བ།།འདི་ནི་མཁས་པའི་དམ་ཚིག་དང་པོ་སྟེ། མོག་ལ་བབས་ཀྱང་འབད་པས་བསྐྱང་བར་གྱིས།། ཅེས་པ་ཡིན་ལ། ཆེས་  
ཁམས་ལྟ་མེ་འཕྱོད་པའི་གཤེས་སྟོན་ནི་བོད་མི་རིགས་ལ་ཁྱད་གསུང་གཏོང་བའི་གཏམ་སྟོན་ཡིན།

དེང་རབས་སྙན་ངག་ངོ་སྟོན་རྣམས་བསྐྱས་ལོག་རྟོག་ཐུན་པ་སེལ་བའི་སྐུ་རེངས།

### འབྲུ་སྐལ་བཟང་།

དེ་ཡང་ས་ཆེན་པོའི་དགྲིལ་འཁོར་དཔལ་ལྷན་འཛུལ་བྱ་སྒྲིབ་བའི་གནས་འདྲིར་བེམ་ཤེས་གཉིས་སུ་མི་བྱེད་པའི་དྲངས་མ་རྒྱུ་བ་བྱུང་  
གིས་རྒྱ་བ་དག་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཤེས་བཞུན་གྱི་དཔལ་ལས་ཤེས་རིག་གཉིས་ཆར་གྱི་དཔལ་དང་ཡོན་ཏན་གཙམ་དུ་བཟུམ་པ་འཛིན་མ་  
ཡངས་པ་སྟོན་དུ་ཆུང་བའི་ཆོད་དུ་འདུག་ལ།ཁྱད་པར་ཉེ་བའི་དུས་འདྲིར་རིག་པའི་རྩལ་ལ་བོགས་ཐོན་ཅིང་ཤེས་རིག་གསར་བ་སྟོང་བཞེས་  
བསལ་རིག་པ་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་བསམ་སྟོང་འཆོ་བའི་དྲངས་མར་གྱུར་པ་ཚུམ་རིག་ལའང་ཚུམ་ལུས་དང་།རང་ལུགས་རྣམ་པ་སོགས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་  
སྟེད་ཆལ་ཡངས་པའི་མེ་རྟོག་ཅིག་ཅར་བཞད་པ་བཞིན་བསྐྱང་དུ་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་།འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱར་ཆད་ཀྱང་མཁའ་ལྗང་དར་མས་གཤོག་  
ཆུབས་སྒྱུར་བ་བཞིན་དེ་རིང་གསར་དུ་རྟོགས་པ་སང་ཉིན་རྟེང་བར་གྱུར་པའི་ཆད་དུ་སྒྲིབས།འཕེལ་ཆད་ཀྱི་འགྲོས་དེ་དང་བསྐྱར་རང་རེའི་ལ་  
བ་རི་བའི་གཙུག་ལག་ཚོམ་གྱི་རིག་པ་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་སྙན་ངག་ལའང་སྟོན་བཅས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུར་བཞིན་ཡོད་  
དེ།ཐུར་ཡོད་གོང་སྤེལ་དང་ཐུར་མེད་གསར་གཏོང་གྱི་ལྷགས་ཚོམ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ངོ་མཚར་ཞིང་ཉམས་དགའ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྷན་ཅིང་།ཚོམ་  
རིག་འཕེལ་རྒྱས་སྟེ་ལ་སྟོགས་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི་རིན་ཐང་ལྷན་པའི་གསར་ཚོམ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཙམ་ཞིག་སྤྱང་།དེ་ལྟར་ནའང་གསར་གཏོང་  
དམ་དེང་རབས་སྙན་ངག་ཅེས་པའི་ཆོག་རིས་ཀྱི་ཆོན་མདངས་ལ་ཞེན་མོས་བྱེད་པ་ཙམ་དུ་ལས་དོན་དུ་དེའི་རང་བཞིན་དང་།ཁྱད་ཆོས་།ངོ་  
བོ་ཟབ་གནད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཤ་ཟེན་སྟེ་ཟེན་ཙམ་ལས་མ་བྱུང་བའམ་ཐ་ན་ཉེ་སྟོགས་ཙམ་དུ་མ་སོང་བའང་མི་ཉུང་བར་སྤྱང་སྟེ།དཔེར་ན་  
འགའ་ཞིག་དེང་རབས་སྙན་ངག་ཅེས་པ་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་རྒྱུ་པར་རིང་ཐུང་བཏོད་པ་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་པར་སྙམ་ནས་ཡིད་ལ་གང་དུན་གྱི་ཆོག་  
ཐམས་ཅད་དབྱངས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་དང་།དབྱགས་ཀྱི་དལ་གསོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འདེགས་འཛིག་སོགས་ལ་ཅི་མི་སྙམ་པར་གྱོལ་བའི་སྟག་པ་  
ཇི་བཞིན་རང་དགར་རིང་ཐུང་སྤེལ་པ་ཁོ་ནས་དེང་རབས་སྙན་ངག་ཏུ་ངོམ་སོ་བྱེད། དེ་དག་གི་གཟིགས་ངོར།

དབྱར་གྱི་དགའ་སྟོན་ཉེ་བར་གྱུར་མཐོང་ནས།།

སྐུ་གུ་ཆོགས་ཀྱི་སྐུ་ལོང་རབ་རྒྱས་པའི།།

མོར་འཛིན་དགའ་མ་གདུང་བའི་དོད་འབར་ཞིང་།།

ལུས་ཀྱི་རྩལ་བཞིན་ཆབ་རོམ་བཞུ་བ་འབབ།(གཞིན་རུ་དུག་གི་རྟོགས་བཞིན་ལས་བཤུས)ཞེས་སྟེ།བ་སོ་དེང་རབས་སྙན་ངག་པ་

མིན་(ཐ་ན་སྙན་ངག་པའང་མིན)ལ།



ཡང་ཚུམ་རིག་གསར་བའི་གྲུ་ཆར་གྱིས་ཡོངས་སུ་མ་བཞུན་པའི་རི་ཁྲགས་འགའ་ཞིག་ན་རང་སྒྲིམ་གྱི་འཇག་སྒྱུ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྱར་  
 བཞིན་འདུག་སྟེ་བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུན་སྟན་པའི་བཅུ་ཉིད་དང་། མངོན་བཟླ་ཡིག་སྐད་སྟགས་ཀྱིས་བཅེངས་པས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་བའི་འགྲོས་  
 དང་མི་མཐུན་ཕྱིར་དུ་ཉུང་པའི་དགོས་པ་ནི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་སྐད་དངོས་ཀྱིས་བཅུམས་པའི་དེད་རབས་སྟན་པའི་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྒྲིམ་  
 ལམ་གྲོང་སྐད་འབའ་ཞིག་གམ་ཡུམ་སྐད་ཚུགས་རེ་བ་དག་མདོག་མ་འགྱུར་བར་རྒྱུ་བ་མི་སྟོམ་པའི་ཚོགས་བཅད་དུ་སྤེལ་ཅི་བྱལ་བྱས་ཏེ་དེ་  
 དག་དེད་རབས་སྟན་པའི་རྒྱ་སྒྲིམ་ཤེས་ན་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྒྲིམ་གྱི་དེད་རབས་སྟན་པའི་སྟན་པའི་མཁན་པོའི་བཅུ་ཉིད་སྐད་མ་ཡིན་པའི་  
 སྐད་ཀྱིས་བཅུམས་པའི་ཚོགས་རྒྱུ་མི་སྟོམ་པའི་ཚུམ་ཞེས་པའི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་ཁྲུབ་པར་འདུག་པས་དཔེར་ན་ཨ་ཁོ་(维尔哈伦)དང་  
 བེ་ཏེ་(北岛)སྟགས་དེད་རབས་སྟན་པའི་ཁྲི་འཕངས་ལས་ཕོབས་ལ། “སྐད་ཆའི་རྒྱུ་རྩལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟན་པའི་ཉེ་  
 ཀར་(黑格尔)ཞེས་པ་དང་། “སྐད་ཆའི་བཟླ་སྐད་པའི་ཚོས་ཉིད་གཞིག་པའི་དེད་རབས་སྟན་པའི་(徐敬亚)ཅས་པ་  
 སྟགས་ལེགས་བཤད་ཀྱི་གྲལ་མགོ་ནས་ཕུད་དེ། ཁའི་ལྷག་རྩེ་དང་། རྒྱ་ཁའི་རྒྱ་ལེན། ཐབ་ཁའི་ཇ་མ་སྟགས་དང་མགྲིན་གཅིག་ཁོ་ན་གྱིས་དང་  
 དེད་རབས་སྟན་པའི་ལམ་མ་མོར་བར་རྟེན་པར་འགྱུར་རོ།

རྒྱ་མཚོའི་ཤར་ལུབ་བར་ལ་རིང་བ་སྟེ།  
 མཁའ་དང་ས་གཞིའི་བར་ལ་ཤིན་ཏུ་རིང་།  
 དེད་རབས་སྟན་པའི་བཅུ་ཉིད་དང་།  
 ས་མཐའི་གྲོང་སྐད་བར་ལ་དེ་བས་རིང་། ཞེས་ཀྱང་སྒྲུའོ།

ཡང་ལ་ལ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུན་སྟན་པའི་ཚོས་ལྷགས་འདུ་ཤེས་ཁོ་ན་བཟླ་བའི་ཡང་ན་དོན་མེད་ཀྱི་རི་རྒྱ་སྟགས་ལ་  
 བཟླགས་པ་ཙམ་ལས་བསམ་སྒྲིམ་རང་བཞིན་ཆེར་མེད་(སྐོལ་རྒྱུན་སྟན་པའི་ཤུགས་ན་སྟོན་པའི་སྟོ་ཤས་དང་ངེས་འབྱུང་འདྲན་པའི་བསམ་  
 སྟོ་ཤུགས་དུག་པོ་སྟགས་སྟན་ཚུམ་གྱི་བསམ་སྟོ་མིན་པ་མཚར་ཆེ)པས་དང་ཆོར་དགོས་པ་ནི་དེད་རབས་སྟན་པའི་ནོར་ཞེས་སྒྲིམ་ཞིང་དེད་རབས་  
 སྟན་པའི་ཅས་པ་གཙོ་བོ་བསམ་སྒྲིམ་རང་བཞིན་ཤུགས་དུག་པའི་སྟན་པའི་ཙམ་ལ་ངོས་བཟུང་ནས། “རྟེན་ཞེས་བཤད་པའི་འཁྲུམས་ལ་ངོ་སྟོལ་  
 གྱིས་” “ད་ཉུང་འབའ་འབྱུངས་ཏུར་བཅོན་དགོས།” “མི་རིགས་ལ་རྒྱ་མ་ཤོར་ཅིག་སྟགས་ཡིད་ལ་བརྟན་པའི་ཆོར་འདུ་ཚོགས་མདངས་མ་ཉམས་  
 ཤིང་དྲི་མ་ཡལ་བར་ཐད་ཀར་བཟླ་བ་དེ་དེད་རབས་སྟན་པའི་རྒྱ་སྒྲིམ་ཤིང་ཡང་གཡག་ཁར་གྱིས་རྩ་མོས་པ་བཞིན་ཚུགས་གཅིག་མཐོང་ཡང་  
 གཉིས་མ་མཐོང་བའི་སྟོན་དུ་འདུག་སྟེ་དེ་ཙམ་གྱིས་ད་དུང་དེད་རབས་སྟན་པའི་དོ་བོ་དང་ཁྱད་ཚོས་མ་རྟོགས་པར་འདུག་དེད་རབས་སྟན་  
 པའི་གིས་སྒྲིམ་གསེད་ཀྱི་ལུས་ཅན་ཞིག་ཐོན་དགོས་པ་ནི་སྤྱི་ལོ་བཟོན་དུ་མེད་ནའང་། “དེ་ཐོག་མར་སྟན་པའི་ཡིན་དགོས་”ལམ་ལུགས་དུ་  
 བྱུང་བའི་དེད་རབས་སྟན་པའི་དེ་བས་ཀྱང་ “རྒྱ་རྩལ་རང་བཞིན་ཆེན་མཐོན་པོ་དང་བསམ་སྒྲིམ་རང་བཞིན་གཏིང་ཟབ་མོ་”གཉིས་ཀྱི་ལུ་རྒྱ་  
 བཞག་པ་ཉུར་བྱུང་འབེལ་ཆད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཀྱི་དེ་ལས་སྤྱི་ལོ་སྟོན་གི་ཡོ་བྱད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གཏུག་པར་མང་ཏེ་(庞  
 德)དེ་ཉུར་མིན་ཆོད་དེད་རབས་སྟན་པའི་དོ་མཚར་ཆད་དུ་བྱུང་ཞིང་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྩལ་རང་བཞིན་དེ་མི་  
 དགོས་པར་ཐལ་ལའི་དེ་ཉུར་བཅས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་རིན་ཐང་ཁས་མ་སྤངས་པར་ཐལ་བས་ལང་ཆོས་དུགས་པའི་རྒྱལ་པོ་གོས་མེད་སྟོན་པར་རྒྱ་  
 ཡང་སྟེ་བོས་མི་སྟེང་བར་ཐལ་ལོ། དེས་ན་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱང་ཁམས་སྟོན་པར་བྱེད་ཅིང་ཡིད་ཀྱི་དང་བ་འདྲན་པའི་རྒྱ་རྩལ་དང་མཛེས་ཆོར་གྱི་  
 ཞེན་མོས་ཀྱང་དོན་གྱིས་བཀག་པས་ལྷགས་པ་ཙམ་གྱིས་གོས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡོངས་སུ་འགྱུར་བར་འགྱུར་ལ། “སྤེལ་རིས་ངོས་སུ་ཞི་

མིའི་རིམ་གྱིས་པའང་ཅི་གྲུ་འཛིན་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་ལེན་དགོས་སོ།

བསྐྱབ་བྱ་འདོམས་ལ་པ་མ་ཡན་ན་མེད།

དེ་ཉིད་སྟོན་ལ་སྒྲ་མའི་གོང་ན་མེད།

སྒྲིང་གཏམ་འཆད་ལ་གྲོགས་ལས་སྟག་མེད་མོད།

སྟན་ངག་མཁན་པོ་ད་དུང་གཞན་དུ་ཆོལ།

དེ་དག་རེ་ཞིག་ཅིང་མཚར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་ཐལ་མོད། དེ་དང་དེ་འདྲའི་ལོག་རྟོག་སེལ་བ་དང་གཞན་ཡང་འདི་ཕྱགས་ལ་  
མོས་པ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་གཞིན་ནུ་རང་སྐད་སྒྲ་ཞིང་རང་ཡིག་འབྲི་བ་དག་ལ་ཕན་སྟམ་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིན་ནས་བསྐྱབས་ཏེ། འདིར་དེང་རབས་སྟན་  
ངག་ཅེས་པར་རགས་བསྐྱས་སུ་ངོ་སྟོན་པ་ལ། ལར་དེང་རབས་ཞེས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་ཆའི་དབྱེ་བའི་བརྟེན་དེ་གཞན་འདྲེས་ལ་སྟོན་ནས་བཞག་  
པ་ཡིན་པས་ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་དུས་ཀྱི་བསྟོན་པ་སྟོན་ན་ནི་ཐ་སྟོང་འདི་ལ་བརྟན་ཆགས་དང་སྟོན་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ག་ལ་ཡོད་  
དེ་མེད་དོ། རང་རེའི་ད་ལྟ་དེང་རབས་སྟན་ངག་ཅེས་པར་འབོད་པའི་དེང་རབས་ནི་དེང་ཐོག་བྱི་སྒྲིང་བ་དག་གིས་སྐྱར་བའི་བརྟེན་ཡིན་  
ཏེ། དབྱེད་པ་ལྟར་ན་སྟོན་མའི་དུས་རབས་ལྟ་བུའི་མཚན་གྱི་ལ་ཏེང་ཡི་གེར་བྱུང་བའི་“modernus” ཅེས་པའི་ཡི་གེའི་ཆོགས་པ་འདི་དེང་རབས་  
ཞེས་པའི་དོན་དང་ཅུང་མི་འདྲ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་དེང་རབས་རང་བཞིན་དང་། དེང་རབས་རིང་ལུགས་དེང་རབས་རང་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཐ་  
སྟོང་མང་དུ་བྱུང་ལ། རིམ་གྱིས་དུས་ཁོ་ནས་བཞག་པའི་དེང་རབས་ཏེ་གོ་དོན་གཉིས་སུ་གྱུར་མ་ནི་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་པལ་ཆེར་དུས་  
རབས་བརྟེན་དགུ་པའི་སྐད་ཅམ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ལ་གོ་ཞིང་། བྱི་མ་ནི་དུས་ཀྱི་བསྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་གསར་བའམ་དངོས་པོ་གསར་བ་རིགས་  
ཤིག་གི་སྟོན་མར་གོ་དགོས་འདུག་དེ་ཡང་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ན་སྐད་ཡིངས་འཇུག་ཏུ་འཛིན་སྒྲིང་འཇུག་ཆེན་ཐེངས་དང་པོའི་སྐད་ཀྱིས་ཅམ་ནས་  
རིམ་གྱིས་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་དང་། འཆར་ཡན་རིང་ལུགས་དེང་རབས་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་སྟོན་མང་ལ་དེང་རབས་  
ཚུལ་རིག་ཏུ་འབོད་ཅིང་། དོག་འཇུག་ཏུ་དེའི་ཡ་གྲུལ་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པ་ལ་དེང་རབས་ཚུལ་རིག་ཏུ་འབོད། དེ་གཉིས་གང་ལ་ངོས་  
བབས་བ་དེའི་ནང་གསེས་ཚུལ་ལུས་དག་ལ་དེང་རབས་སྐད་ཚུལ་དང་། དེང་རབས་སྒྲིབ་གར་དེང་རབས་སྟན་ངག་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྟོང་སྐྱར་བ་  
ཡིན་ནོ། ཞོང་སྐྱེས་ངོས་འཛིན་སྐད་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ལས་གང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་ཅུང་མོད་སྟེ། དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་དང་འཆར་ཡན་  
རིང་ལུགས་ལ་མཚན་ན་ཀྱང་ལ་རྒྱས་ཆེ་བ་དང་། བྱུང་བར་དུས་རབས་བརྟེན་དགུ་པའི་སྐད་ཅམ་ནས་ད་ལྟའི་བར་(དམར་བོའི་ལོ་རབས་སུ་ཅུ་  
བར་གྲགས་པའི་དུས་རབས་འདིའི་ལོ་རབས་སུ་ཅུ་བར་འབྱོར་མེད་གལ་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་འཆར་ཡན་ལུགས་པའི་སྟན་ངག་  
དར་བ་ལུང་ལུང་སྒྲིང་སྟན་ངག་ཚུལ་སྟོན་གྱི་གཙོ་གནས་དེ་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པས་བབས་ཡོད་ལྟར། འདིར་ནི་དེ་ངོ་སྟོན་རགས་ཅམ་  
བྱེད་པར་འཇུག་གོ།

གཅིག་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་ངག་གི་བསམ་སྒྲིབ་ཁྱད་ཆོས།

སྐྱར་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་ངག་ནི་ལུ་བ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་མ་ཆ་རིང་ལུགས་པའི་དུས་རབས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཉེ་བའི་  
དུས་ཀྱི་ལུ་བ་སྒྲིང་སྟོན་ཆོགས་ཀྱི་གཡོ་སྟོན་དང་། ཆབ་སྲིད་དོན་རྒྱུན་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རིམ་རིག་གནས་སྒྱུ་རྒྱལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བསམ་  
སྒྲིབ་སྐབས་རྒྱན་གསར་བསམ་སྒྲིབ་སྐབས་རྒྱན་གསར་བ་སོགས་མཚན་ཡོད་ནའང་། གཙོ་བོ་ནི་མི་དང་སྟོན་ཆོགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་། མི་དང་  
མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་དང་རང་བྱུང་ཁམས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མི་དང་དེའི་མ་བཅོས་རང་གཤིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྟེ་རྒྱ་རིང་འབྲེལ་བ་





བཞི་བ་མི་དང་དེའི་མ་བཅས་རང་གཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་དེད་རབས་སེམས་རིག་པའི་ཤན་ཞུགས་ཀྱི་དབང་གིས་དེད་  
 རབས་རིང་ལུགས་པར་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷ་བ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དེ།དེད་རབས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱི་བ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་  
 གི་འདྲོད་ཚུལ་ལྟར་ན།རང་རེའི་སྤྱི་ཚྭས་སུ་འཛོལ་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་གཤེས་སྤྱོད་དང་ཤེས་རྒྱ་དུ་ལ་བཅས་མ་ཁོ་ན་ཤས་ཆེ་བས་རང་  
 གཤེས་རྣལ་མ་མཛོན་མི་ཐུབ་པར་འདྲོད་དེ་ཡང་དུན་ཤེས་དང་བག་ཡོད་ཀྱི་བརྗེ་བག་གི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པས་མ་བཅས་གཤེས་ཀྱིས་གྲུབ་  
 པའི་མི་ཡི་ཤེས་རྒྱ་རྣམས་མ་དེ་བག་ལ་ཞབས་འདུག་དུ་གསོད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཅེས་ཀྱང་དེ་ལ་གཅིགས་ཆེན་བྱེད་དགོས་པར་སྤྲུལ་གསུང་གིས་  
 དེའི་དབང་གིས་ཐུབ་སྒྲིབ་པ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་དང་།བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྒྲུངས་ཚུར་འདུའི་སྤྱོད་སྤྱད་སོགས་ལ་འགྱུར་ཐོག་ཆེན་  
 བོ་བྱང་།འགྱུར་ཐོག་དེ་དང་བསྐྱར་ཏེ་དེད་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་པ་སྤྱི་བ་དག་གིས་ཀྱང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་དང་བཅས་མ་དང་རྣམ་  
 མའི་ངོ་བོ་དང་དེའི་བར་གྱི་འགལ་འབྲེལ་སོགས་བརྗོད་བྱས་བྱས་ཐོག་རང་གཤེས་རྣལ་མ་ཁས་ལེན་དགོས་ཤིང་ཁྱད་དུ་གསོད་མི་རུང་བའི་  
 བསམ་སྒོ་སྟོན་པ་མང་ཞིང་།ཐ་ན་སྐབས་འགར་བཅས་མའི་ཆ་ལ་སྐོལ་བ་དང་སྟན་འབྱེན་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་མི་དང་དེའི་མ་བཅས་རང་  
 གཤེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ(འདིར་བཤད་པའི་མི་ཞེས་པ་ཁོ་ཚོས་སྐབས་འགར་བཅས་མ་དང་སྐབས་འགར་བཅས་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་ཚྭས་པ་ཙམ་  
 ལ་གོ་བ་ལེན་གྱིན་ཡོད་པ་འདྲ)ཕྱི་མ་གཅིགས་སུ་འཛིན་པའི་བསམ་སྒོ་ཤས་ཆེའོ།།འདི་དག་ནི་གཙོ་ཆེ་ཤས་སམ་འབྱུར་དུ་ཐོན་པའི་བསམ་སྒོའི་  
 ཁྱད་ཆས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་གྱི་ཡོད་ཆད་འདི་འདྲ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་པར་མ་དེས་ལ།ཐ་ན་དེ་དག་གི་ཐོག་སྤྱོད་སུ་གྱུར་པའང་ཡོད་  
 པར་སྤྲང་བས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

རྒྱ་ཁབ་པ་མའི་བྱ་ག་ན།།

དང་འཁྱུག་མང་བའི་རྣམ་དབྱེ་མེད།།

ཐོས་དབྱེད་ནམ་མཁའི་སྒོ་ཡངས་ན།།

སྒྲིབ་གཤོང་རི་མོ་ཅི་ཡང་མཐོང་།

གཉིས། དེད་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་པ་གི་རྒྱ་ཙལ་ཙ་དོན།

དེ་ཡང་མཛོན་པར་མཚན་པའང་མཚན་པར་བྱེད་པ་ནི་དེད་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་པ་དག་གིས་སྤང་ཞིང་ཅི་བའི་ཙ་  
 དོན་གཙོ་བོ་ཡིན།མཛོན་པར་མཚན་པ་ཤེས་པའང་ཁྱར་གྱི་དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་ལྟར་བྱི་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་ངོ་བོ་བཤུ་བྱེད་པའམ་གོ་རིམ་དུ་སྒྲེབ་  
 པ་ཙམ་ཞིག་མིན་ཅིང་།འཆར་ཡན་རིང་ལུགས་ལྟར་ནང་ཡུལ་ཅན་གྱི་དགའ་སྤྱོད་སོགས་ཚུར་འདུ་རགས་པ་སྤྲུལ་ཆོགས་ཐད་ཀར་དུ་ཇི་བཞིན་  
 བརྗོད་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན་པར།རྒྱ་ཙལ་ཙ་དོན་འདིའི་ཁྱད་ཆས་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་ཙལ་དང་དངོས་པོའི་གཤེས་ལུགས་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་ལ་  
 འཛིན་པའི་མཚན་ཉིད་ལྟར་པར་ཅན་ཞིག་ལ་ཁྱད་པར་བསྟན་པ་སྤྱོད་ཐོག་མར་རྒྱ་ཙལ་ནི་འཛིན་ཏེན་གྱི་གཤེས་ལུགས་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་  
 ཤེས་ཤིག་དུ་འདྲོད་དེ་ཡང་རང་རེའི་དབང་བོའི་སྤྱོད་ཡུལ་རི་ར་བ་ཁང་བྱིས་དང་བྱ་དངོས་རགས་པ་སོགས་དབང་ཡུལ་མཛོན་སུ་མ་དག་  
 གི་རྣམ་པ་ལ་“དངོས་ཡོད་”དུ་འབོད་ཅིང་།དེ་ནི་བྱི་ཡུལ་གྱི་སྤྲང་ཚུལ་ཙམ་ཡིན་གྱི་ངོ་བོ་དངོས་སམ་རང་གཤེས་རྣམས་མ་མ་ཡིན་པས་གཤེས་  
 ལུགས་མིན་ལ།དེ་བས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་རྟོག་འཛིང་ཅན་དེ་གཤེས་ལུགས་དང་ཐག་ཉེ་བར་འདྲོད་འོན་ཀྱང་ད་དུང་ལེགས་  
 པར་གཞིགས་ན་སྤྱིར་བཏང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་རགས་པ་དག་ཀྱང་སྤྱི་ཚྭས་དང་ཀྱན་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་གི་རྒྱུ་གྱིས་པལ་  
 ཆེར་བཅས་མར་སོང་བའམ་ཡང་ན་གོམས་པའི་དབང་གིས་གོ་རིམ་དེས་ཅན་ཞིག་ལྟར་དམིགས་བཅས་སུ་འགྱུར་སྤྱོད་བྱེད་པས་གཤེས་ལུགས་

དང་ཐག་ཅུང་རིང་མོད།སྐབས་སྐབས་སུ་དམིགས་པས་མ་བཟུང་བའམ་དུན་ཤེས་ཀྱིས་བོར་པའི་ཚུལ་དུ་ཕྱིར་མངོན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་  
 འགྲུ་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་འོག་འགྲུའམ་“འདྲུ་ཤེས་གཏིང་མར”འཕོད་ཅིང་།གཤེས་ལུགས་སམ་བདེན་པ་དངོས་ནི་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་འདོད་དེ་  
 ལྟར་ན་དངོས་ཡོད་དམ་ཕྱིའི་སྣང་ཡུལ་ནི་གཤེས་ལུགས་མིན་ལ་དེ་དབྱིངས་བྲིས་སམ་སྒྲོས་བཤུ་ཙམ་བྱས་པ་ལ་ཚུར་སྣང་ཞེས་བྱ་སྟེ་དེ་ནི་དེ་  
 བས་ཀྱང་གཤེས་ལུགས་དང་ཐག་རིང་དུ་སོང་བར་བརྟེན་སྒྱུ་ཙམ་གྱིས་གཤེས་ལུགས་མཚན་དགོས་ན་ཅེས་ཀྱང་འོག་འགྲུ་སོགས་ཀྱིས་གཙོས་  
 པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སམ་རང་སྣང་ཡུལ་གྱི་ཚར་བ་དག་སྒྱུ་ཙམ་སྣང་བརྟན་དུ་བསྐྱུན་དགོས་པར་བཤད་དེས་ན་བརྗོད་དུ་མེད་  
 པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྟོག་ཚར་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བ་དག་ཙོམ་རིག་དུ་བརྗོད་དགོས་ཆོས་སྣང་ཡུལ་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་པའི་བྱ་དངོས་དེའི་བྱ་ཚུལ་ཞིབ་  
 འབྲི་བྱས་པས་གོ་མི་ཚད་ལྡན་སྟངས་ཀྱི་གདོང་ཤུན་བརྗེ་བའམ་འགྲེལ་བཤད་ཆོག་རྗེས་ཅན་དེས་ཀྱང་རྩ་མི་ཐོགས་པས་ཇི་སྟངས་དུ་“ཇི་ལྟར་དངོས་  
 བོད་གཤེས་ལ་ཉེ་བར་གྱུར་།དེ་ལྟར་མཁས་པའི་ཆོག་ནི་སྐྱགས་པར་འགྱུར་”ཞེས་པ་ལྟར་གོམས་སྟོལ་གྱི་གོ་བ་རགས་ཙམ་སྟོན་པའི་སྟངས་ཆ་  
 རེངས་པོ་དེས་ལྟས་པ་ཆེར་མི་ཐོན་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་སྒྱུ་ཙམ་མཁས་པོ་དག་གིས་དོན་སྟོང་ཙམ་སྟོན་པ་ཤས་ཆེ་བའི་སྒྱུ་ཙམ་སྟངས་ཆའི་བཟོ་  
 བཀོད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་ཐོབ་སྣང་དེ་རྟོག་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་སྣང་བརྟན་ཞིག་གམ་སྒྲོས་བསྐྱངས་ཀྱི་རྟོག་སྒྲུབ་དོན་  
 སྟོང་བ་ཞིག་དུ་བསྐྱུན་པ་ལ་མངོན་པར་མཚན་པ་ཞེས་སུ་གྲགས་དེ་ལྟ་བུའི་སྟན་ཙོམ་དེས་སྟོག་པ་བོ་དག་གི་ཡིད་ལ་རྩིས་པ་བོད་ཡིད་དོས་ཀྱི་  
 སྣང་བྱའམ་དམིགས་བྱ་དེ་དང་མཐུན་མིན་གང་ཡང་རུང་གཙོ་བོ་རང་གི་ཐོབ་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚར་བ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟོང་བར་  
 བྱེད་ཅིང་།སྒྱུ་ཙམ་ཐོབ་སྟོབས་ཀྱི་ལྷགས་ལ་བོ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་སྟོན་པར་བྱེད་དེ་དང་མཉམ་དུ་འདི་ནི་འདིའོ་ཞེས་ཤིག་ཐོག་འཇུག་  
 བཅུགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དོན་ཐོག་གཅིག་དུ་གཏན་ལ་འབབ་རྒྱུ་ལའང་ཆང་མ་སྟན་མོང་དུ་ཞལ་འཆམ་དགའ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། འདི་  
 ལྟར་བཤད་ཆོ་མངོན་པར་མཚན་པ་ཞེས་པ་དོན་དམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྟོང་གང་རུང་ཞིག་སྒྱུ་ཙམ་དུ་མཚན་པ་ཡིན་པ་སྒྲོས་མ་  
 དགོས་མོད།དེ་ཙམ་ལ་ཁག་དཀྱིས་ཉེ་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་དག་དུ་ནང་ཡུལ་ཅན་འབའ་ཞིག་ལས་བྱི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་མི་  
 འབྱུང་སྟམ་པ་ནི་ལོག་པར་རྟོགས་པ་ཡིན་ཏེ།འདི་ལ་བྱི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་བརྗོད་པར་སྣང་བའང་མང་དུ་ཡོད།འོན་ཀྱང་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡུལ་  
 དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་མི་བྱེད་པའམ་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཚན་བྱེད་ཙམ་དུ་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན། བརྗོད་སྟངས་ཀྱང་ “ཚར་འདྲུ་  
 གནས་སྟོང་ཞེས་པ་སྟེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དོན་སྟོང་བ་དེ་བྱི་རྩལ་གྱི་དངོས་པོ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱར་ནས་གཟུགས་ཅན་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་  
 ལ་ཐབས་ལམ་གཉིས་ལས་དང་བོ་ཡུལ་གྱི་རྟོན་སྣང་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚར་བ་སྟེད་པ་སྟེ་ཁྱེ་བྱུག་སྣང་སྣང་གྲགས་པས་ཡིད་ལ་སྟོང་བ་འབྲེན་པ་  
 དང་།ཁྱེད་ཁྱེད་སྟོང་འཕུར་བས་རྒྱང་རིང་གི་པ་ཡུལ་དུ་ན་ལྟ་བུ་གཙོ་བོར་མི་སྟོན་པར་འདིར་ནི་གཉིས་པ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཚར་མདོག་ཡུལ་ལ་  
 སྐྱར་བ་སྟེ་དེས་འབྱུང་གོམས་པས་འཁོར་བ་མེ་འོབས་སུ་མཐོང་བ་དང་།མི་སྟུག་པ་བསྟོམས་པས་མཛེས་མའི་ལུས་ཞེན་ལོག་གི་རྒྱ་རྩ་མཐོང་བ་  
 ལྟ་བུ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང་།སྒྱུ་ཙམ་ཙོན་དེ་ལྟར་བཅུམས་པའི་སྟན་ཙོམ་དེ་སྟར་གྱི་དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་དང་འཆར་ཡན་རིང་  
 ལུགས་སོགས་དང་ཁྱད་པར་ཆེ་སྟེ་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་གཞུང་ལུགས་སྟོང་བ་དག་གི་དག་སྟོང་ལྟར་ན་ལྟ་མ་དག་གི་ལུགས་ཀྱི་ཙོམ་  
 རིག་ཤེས་ལུགས་དངོས་ཡོད་སྒྱུ་ཙམ་ལས་སྟོན་ཏེ་གོ་རིམ་འདི་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་ཙོམ་  
 རིག་ཤེས་ལུགས་སྒྱུ་ཙམ་ལས་སྟོན་དངོས་ཡོད་དུ་བསྐྱུན་པའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས།སྒྱུ་ཙམ་གྱིས་གཤེས་ལུགས་སྟོན་པ་ལ་ཐབས་ལམ་བྱི་མ་ཁོ་  
 ན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་སྟོའོ།

རྟོགས་ལྡན་མ་ཡིན་སེམས་ཀྱི་གཤེས་ལུགས་འཛོལ།



དེ་ཉིད་མ་རྟོགས་བརྗོད་མེད་ས་ཅུ་བྱིན།

མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཐོས་དཔྱད་པས་མི་རྟོན་པ།

སྙན་ངག་མཁན་གྱིས་ཐོང་བས་རྟོན་འདི་མཚར།

གསུམ། དང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྙན་ངག་གི་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཁྱད་ཆོས།

གོང་སྒྲས་སྒྱུ་རྩལ་ཙ་དོན་ནམ་གཞི་ཅིའི་བསམ་སྒོ་དེ་དང་བསྟན་དང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྙན་ངག་ཏུ་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལམ་ཡང་  
ཐུན་མཛུགས་ཡིན་པ་མང་དུ་ཡོད་ནའང་འདིར་རྟག་པར་རྒྱགས་ཆེ་བའི་ཙ་བའི་ཁྱད་ཆོས་འགའ་ཞིག་འཆད་པར་བྱ་སྟེ།  
དང་པོ་མཚན་བྱེད་ཙམ་འགོད་པ། སྤྱིར་དོན་དག་བྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་མཚན་བྱེད་ཀྱི་ཐ་སྙད་འགའ་རེ་ནི་གནད་དེད་ཀྱང་ཕྱིའི་རྩིས་རིག་ཏུ་ཡོད་དེ།  
དཔེར་ན་མདོག་དཀར་པོས་གཙང་ཁོང་དྲི་མས་མ་གོས་པ་མཚན་པ་དང་། རྒྱུ་གུས་ཆེ་སྟོག་དང་སྤྱི་སྟོབས་མཚན་པ། རྩོན་པོས་རེ་བ་མཚན་  
པ། བྱ་ལྷན་རྒྱུ་ཞི་བདེ་མཚན་པ། དབྱིན་ལྷན་པོས་མངའ་ཐང་སོགས་ཡོངས་སུ་རྒྱས་པའམ་དོན་བྱ་སོགས་ལེགས་པར་གྲུབ་པ་མཚན་  
པ། རྒྱུ་གསུམ་གྱིས་འཛིགས་ཉེན་སོགས་མཚན་པ་ལྟ་བུ་དང་། བོད་ལྷན་ནའང་བྱ་ལྷ་ཏས་བཀྲ་མི་ཤིས་པ་དང་། རྒྱ་སྤྱི་གྱིས་དྲི་མས་མ་གོས་  
པ། དུང་དཀར་གྱིས་སྙན་གྲགས་སོགས་མཚན་པ་དང་། མདོག་དཀར་སེར་དམར་ཐོ་(ནག)བཞིའམ་དབྱིབས་རྒྱུ་པོ་ལྷ་གསུམ་བཞི་བྱུང་གསུམ་  
བཞི་བོ་དེ་རིམ་པ་བཞིན་ཞི་རྒྱས་དབང་དུ་གི་ལས་བཞི་ཡི་མཚན་བྱེད་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་འོ། །དང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྙན་ངག་གི་མཚན་བྱེད་  
ཅས་པར་ཡང་འདི་ལྟ་བུ་འགའ་རེ་ཡོད་མོད་ཆད་ཐུན་མཚན་གྱི་དང་རབས་རིང་ལུགས་པ་དག་གིས་སྒྲུབ་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལམ་མཚན་བྱེད་ཅས་པ་  
ནི་འདི་དང་མི་འདྲ་སྟེ་གོང་དུ་བཀོད་པའི་མཚན་བྱེད་དག་གིས་ནི་ཐད་ཀར་མཚན་བྱེད་བྱེད་པ་ཆེག་རྒྱུ་རེ་མཚན་ཅིང་། ལན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་  
བའང་སྤྱི་བཏང་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པས་དེ་ལ་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ཆེ་མེད་པར་སྒྲུབ་ཁོང་ཆོས་བཀོལ་བའི་མཚན་བྱེད་ཅས་པ་ནི་  
མཚན་བྱེད་མཚན་བྱེད་ཀྱི་བར་དུས་གཏན་གྱི་རང་བཞིན་མེད་པར་སྐབས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་ཙམ་བཀོད་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་  
སྙན་རྩིས་ཉིལ་བོ་དེ་མཚན་བྱེད་ཙམ་ཅན་ཞིག་གི་མཚན་བྱེད་ཡིན་ཅིང་། ད་དུང་སྐབས་འགར་མཚན་བྱེད་དེས་དོན་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་སྟོན་པ་ལས་དེ་  
མཐའ་གཅིག་ཏུ་མཚན་བྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་ཏུ་དུས་གཏན་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་དེས་ན་འདི་ནི་རང་རེའི་སྟོལ་རྒྱན་སྙན་ངག་ལུགས་ཀྱི་  
དེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན་དང་ཅུང་འདྲ་བ་ལ་མཚན་བྱེད་དོན་སྤྱི་མ་སྤྱིས་ཤིང་དེས་བསྟན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་མེད་ཅིང་། བསྟན་བརྗོད་ཀྱི་རྒྱན་དང་  
ཕྱོགས་ཙམ་མཚུངས་པ་ལ་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཤུགས་བསྟན་འདི་ཡིན་གྱི་གསལ་ཁ་དེས་ཅན་ཞིག་བརྗོད་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་། ཁྱད་པར་  
དུ་མཚན་བྱེད་ཅས་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལམ་འདི་བདེ་སྤྱིད་དམ་སྤྱི་ཤས་སམ། དཀའ་བའམ། དད་ཞེན་ལ་སོགས་པ་རྟོག་པའི་སྤྱང་དོ་ཙམ་དུ་གྲུབ་  
པའི་ཆའམ་དོན་སྤྱི་ཙམ་དུ་གྱུར་པ་དག་དང་། རོ་མངར་བའམ། དྲི་ཞེས་པ། ཞེས་པ། ལང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་སྤ་  
རགས་སོགས་སོ་སོ་དབང་པོའི་སྤྱོད་ལུལ་ན་ཐ་དད་པ་ཙམ་ལས་ཐ་སྙད་རགས་པས་བརྗོད་དུ་མེད་པ་དག་སྙན་ངག་ཏུ་མཛོན་པར་མཚན་པ་  
ལ་བྱིན་ཆེ་བས་ད་ལྟའི་སྙན་ངག་པལ་མོ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པར་འཛོན་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་།

གཉིས་པ། དུས་དང་གནས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལ་ཅི་མི་སྟམ་པ།

དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་ཆོས་ཉིད་གཅིགས་སུ་མ་བཟུང་བར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྤྱོད་ཆོས་ཉིད་དང་བསྟན་པ་ཤས་ཆེ་བར་བྱས་  
ཏེ་དུས་ལ་རིམ་ཅན་དང་ཅིག་ཅར་གང་རུང་ངམ་གནས་ལ་ཉེ་རིང་འཆམ་གསུམ་ཅི་དགར་འབྲི་བ་སྟེ་ཅུང་ཟད་ཅུང་དུ་བརྗོད་ན། རྟོག་པའི་  
རྒྱུ་སྟབས་གང་དུ་བསྒྱུར་བ་དེ་གར་སྤྱི་གྱུའི་ཅེ་ཡང་མཉམ་དུ་སྟེབས་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་འཆད་ཆོག་ཁོང་ཆོད་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན་

སྒྲ་དག་ནི་མི་རིགས་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་དེ་ན་ནམ་རྒྱུ་གྱི་བག་ཆགས་རྒྱ་རལ་ཅིང་ཁྱུན་མོང་གི་གཏན་ཚིགས་  
ཚགས་འཛོམས་ལགོ་མས་སྒོལ་གྱིས་བཞག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་དྲན་ཤེས་གྱིས་གཙུག་པའི་རྒྱལ་ཁམས་རང་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་གཟུགས་དང་  
སྤྲའམ་དྲི་རོ་དང་རེག་བྱ་སོགས་འདྲོད་ཡོན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡང་རྒྱུན་གཅིག་ཏུ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཏུ་འདྲོད་ཅིང་དེ་ལྟར་ན་སྤང་བའི་རྟོག་པ་ཞིག་  
གི་སྒྲོང་ནས་སྤང་ཡང་འཇིག་རྟེན་གསར་བ་ཞིག་བཞེངས་བཞོད་བྱེད་པ་ཡིན་པར་འདྲོད། དེ་ཡང་སྤྱིར་སྤོང་བཅུད་འདི་དཔྱོད་པ་ལ་དང་པོ་  
འཇིག་རྟེན་གྲན་པོའི་རྣམ་བཞག་དང་། དེ་ནས་མཚན་ཉིད་སྤྱོད་པ་བའི་རིགས་གཞུང་དེས་ཀྱང་རིགས་པས་མ་སྤྲེགས་པའི་མཚམས་ནས་རྟོག་  
འཆར་གྱི་རྒྱུན་དང་འགྲོགས་པའི་སྒྲ་དག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་སྤྲེགས་པ་ཡིན་པས་དེ་ནི་གསང་བ་གསར་བ་ཞིག་རྟོགས་ཤིང་རྣམ་བཞག་གསར་  
བ་ཞིག་འཛོལ་བའི་ས་ཡིན་པར་སྤྲེགས་ན་དེ་ནི་རང་ཅག་གི་ད་ལྟའི་རྣམ་གཞག་འདི་རང་མལ་དུ་བཞག་པའི་རྟོག་འཆར་ཙམ་མིན་པ་ཤིན་ཏུ་  
གསལ་བས།སྒྲ་དག་ཅས་པ་ཚད་དེ་འདྲ་ཞིག་བཏོགས་ནས་བཤད་ན་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེར་གནས་ལྷགས་ཀྱང་ངེས་ཅན་  
ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་མོད།གང་ལྟར་དེང་རབས་སྒྲ་རྩོམ་པལ་མོ་ཆེ་བ་ཞིག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་བསྐྱུན་ཅིང་།འཛོལ་བའི་རང་གཤེས་དེ་  
སྒྲ་དག་པ་རང་རང་གི་ཆོར་བས་ཉམས་སུ་ལེན་སྤྲེགས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་གི་དབང་དུ་བྱས་པས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་ཆོར་དང་།ལྷན་ཚད་སྤྱོད་  
པའི་རྟོག་འཆར་དེས་པ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྲུ་ཆམ་ན་འོག་འགྲུ་དང་མི་ལམ་གྱི་སྤང་བ་སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཚན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་  
བྱས་ཏེ་སྒྲ་དག་ཏུ་སྤེལ་བས་ཐུར་གྱི་སྟོལ་རྒྱུན་སྒྲ་དག་དང་བསྐྱར་ན་དུས་དང་གནས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལས་བཞུལ་བ་ཞིག་གོ་ཞེས་  
འཆད་ཆོག་པར་སྤང་།

གསུམ་པ། ཟུར་དང་ངོས་དུ་མ་ནས་བརྗོད་པ།

རྩོམ་པ་པོས་གང་སྐབས་སུ་བབས་པའི་འབྲི་བྱ་དེ་ལ་ངོས་གང་ནས་ལྟ་དཔྱོད་བྱེད་པའམ་གཞིགས་གང་ནས་སྤྲོད་བརྗོད་བྱེད་པའི་  
སྐོར་ལ།སྟོལ་རྒྱུན་སྒྲ་དག་པ་དག་གིས་སྤྱིར་བཏང་དུ་ངོས་གཅིག་ནས་ལྟ་དཔྱོད་བྱས་པའི་ཤེས་ཚོར་དེ་གོ་རིམ་དུ་སྤེལ་ཅིང་མགོ་མཇུག་བར་  
གསུམ་ཚད་བར་བརྗོད་ལ།དང་རབས་རིང་ལྷགས་པ་དག་གིས་ནི་ངོས་དང་ཟུར་དུ་མ་ནས་ལྟ་དཔྱོད་བྱེད་ཅིང་དེ་ལྟར་བྱས་པའི་ཤེས་ཚོར་  
རམ་ཐོང་བྱའང་དམ་དུ་མ་དང་ཐར་ཐོར་དུ་མའི་ཚུལ་དུ་སྤེལ་བར་བྱེད།དེ་ཡང་དོན་བརྗོད་དང་ཆོར་འདུ་བརྗོད་པ་གང་ཡང་ཅུང་བ་དེ་  
བརྗོད་པའི་ཆོ་མཐོང་ངོས་གཅིག་ནས་འབྲི་བའམ་འཆད་སྤངས་གཅིག་གིས་འཆད་པ་མིན་པར།ཟུར་མང་པོ་དང་གཞིགས་དུ་མ་ནས་གཏན་  
ཁེལ་མིན་ཅིང་།རིམ་པ་མང་ལ།འགྲུར་སྤྲོད་ཆེ་བའི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་པ་སྤྲོད་པར་ན་མེ་རྟོག་ཆོམ་བྱ་ཞིག་འབྲི་བ་ལ།དེ་གཡས་གཡོན་དང་མདུན་  
རྒྱབ་སྟེང་འོག་སོགས་ནས་མཐོང་བའི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་དག་སྤེལ་མར་བྱེད་ཆོག་པར་མ་ཟད།སྒྲ་དག་མཐན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདུ་  
དང་།སེམས་ཐུན་དུ་བྱས་པའི་མེ་རྟོག་རང་གི་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྤྲོད་དུང་དེའི་སྤྲོས་པ་དང་བྱ་ལོགས་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཆ་ལ་མཆོད་པའི་རྟོག་འཆར་  
སྤྲོས་པ་སོགས་སྤེལ་ཅིང་སྤེལ་མར་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན།དེ་ལྟར་བྱས་ནས་རྟོག་པར་སྤྲོད་རྩོམ་ལ་དོན་ལ་མཆོང་སྤྲོབས་ཆེ་ཞིང་།བརྗོད་བྱ་ལ་  
གཟུགས་འགྲུར་མང་བ།རྗོད་བྱེད་ལ་གྲུང་ཉམས་ཐུན་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་།སྤྲོད་རྩོམ་ཉིལ་བའི་རྩོམ་ཁོག་ཀྱང་སྟོལ་རྒྱུན་ལྟར་  
ཅིས་ཀྱང་མགོ་མཇུག་གཞུང་གསུམ་ཚད་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་སྐབས་བབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་རང་དགའ་མགོ་འཛིན་ཅིང་ཅི་དགར་  
མཇུག་སྤེལ་བ་ཞིག་ཏུ་སྤང་།ཁྱད་པར་དེ་ལྟར་ངོས་དང་ཟུར་དུ་མ་ནས་བརྗོད་བྱ་མཚན་པར་བྱས་པས་གང་གསར་དུ་བསྐྱུན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་སྤང་  
བརྟན་དེ་སྟོལ་རྒྱུན་བཞིན་འདྲ་བར་ལྟ་བུའི་སྤོང་ངོས་ཀྱང་བ་ཞིག་མིན་པར།བཞོ་བཟོའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལྟར་མངོན་པར་གསལ་ཞིང་གསོན་ཉམས་  
ཐུན་པའི་འབྱུང་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཉམས་འགྲུར་ཞིག་རྗོགས་པར་སྤང་ངོ་།

བཞི་བ། སྐད་ཆའི་རྒྱ་ཙམ་ཁྱད་པར་ཅན།

སྙན་ངག་གི་འདུ་ཤེས་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ན། སྐད་ཆ་ནི་འདུ་ཤེས་དང་སྙན་ངག་བར་གྱི་མཚམས་སྦྱར་འབྲེལ་ཐག་ཡིན་ཅིང་། འདུ་  
ཤེས་རྒྱ་ཙམ་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྙན་ངག་ལའང་རང་གི་རྒྱ་ཙམ་ཅ་དོན་དང་  
དེའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་པའི་སྐད་ཆའི་རྒྱ་ཙམ་ཁྱད་ཆོས་ཅན་ཡོད་པ་སྟོན་མི་དགོས། དེ་མདོར་བསྟུན་ན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྟོན་རྒྱ་གྱི་  
སྙན་ངག་གི་བརྒྱ་སྐད་མང་གཞི་བྱས་པའི་སྟེང་དེ་ལ་འདོར་ལེན་དང་ལེགས་བཅས་བྱས་པ་སྟེ་ཆོག་ཆོགས་དང་ཆོག་ལྷག་བསྐྱེད་ཤིང་། དགོས་  
པ་དངོས་མེད་པར་རང་བཞིན་གྱིས་ཆོག་ལ་རྒྱན་སྒྲིལ་པ་སོགས་ལ་ཞེན་པ་དང་སེར་སྒྲ་མེད་པར་འདོར་བྱས་པས་སྐད་ཆ་ཟེར་ཡང་ཞིང་  
སྟེས་དག་པར་བྱས་ཤིང་། ཁྱེད་མཚུངས་སུ་ཐ་སྙད་ཀྱི་གོ་དོན་གྲོངས་པོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་སྐད་པར་བྱེད་སྟོན་རྒྱ་སྙན་ངག་ཏུ་ཆོས་ཅན་གྱི་ཐ་སྙད་  
གཅིག་གིས་རྟག་པར་ཆོས་བརྟུན་པའི་ཐ་སྙད་དུ་མ་སྙན་ཐབས་སུ་སྟེལ་བ་མཛེས་པར་འཛིན་པ་ལ། འདིར་ནི་ཆོས་བརྟུན་པའི་ཐ་སྙད་དང་ཁྱད་  
ཆོས་མང་དུ་འདོགས་པའི་ཆོག་ཆོགས་རྒྱུ་ཅི་ཙམ་བྱས་ན་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་གོ་དོན་གྱི་གྲོང་ཡངས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཙམ་ཕན་ཙམ་ཐོན་  
པར་འདོད་དེ། དཔེར་ན། བས་སྟོན་པ་བརྟོན་པས་མེ་རྟག་གི་མ་མཐོང་ཞེས་བརྟུན་ཆེ་སྟོན་པ་པོས་རང་གི་སྟོང་བ་ཞིག་གམ། སྤང་བའི་  
འཁྱུར་སོ་དང་བསམ་པའི་བག་ཆགས་གང་ཅུང་ཞིག་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སྦྱོང་སྤང་དམ། རྒྱུ་བའམ། བྱེས་གདུང་སོགས་གང་ཅུང་ཞིག་དང་བསམ་  
ནས་བློ་བཞི་ལ་འདུ་བ་དུ་མ་སྟོང་ཆོག་མོད། དཀར་ཞིང་གསལ་བའི་རྩ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གཡའ་དག་ཅིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་གིས་དཀར་  
འཇམ་ཡང་ལ་དལ་བྱར་སྟོང་པའི་སྟོན་ཕུང་རྒྱུང་བྱེད་ཀྱི་དཀྱིལ་ནས་འོད་ཀྱི་ཕྱེད་བ་སྟོན་པས་མཛེས་ཤིང་ཉ་ན་ལྷག་པའི་ཏ་ལའི་མེ་རྟག་  
དེའི་གྲིབ་མ་ཁྱུ་གང་དུ་ལོངས་པ་ཞིག་མདུན་གྱི་ས་ལ་མཛོད་པར་གསལ་ཞེས་བརྟུན་ཆེད་པས་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཁོ་ནས་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཏེ་བཤད་  
ཆར་ཞིང་། བློ་བའང་གཞན་ཞིག་ཏུ་སོང་བས་མཛེས་སྟག་གི་རིན་ཐང་རྒྱུང་བྱེད་པར་སྟེ། སྤྱིར་མངར་བོ་དང་ཞལ་རས་ཞེས་པ་ལས་ཤིན་ཏུ་  
མངར་བོ་དང་མཛེས་པའི་ཞལ་རས་ཞེས་པ་ཆོག་ཉམས་ཆེ་ཞིང་། དེ་བས་ཀྱང་སྤང་ཅིའི་རོ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་མངར་དང་རྩ་བ་བཞིན་དུ་མཛེས་པའི་  
ཞལ་ཞེས་པ་ཆོག་ཉམས་ཆེ་བའི་སྐབས་ཤིག་ཡོད་མོད། ཐ་སྙད་གོ་དོན་གྱི་རྒྱ་སྟོན་ནས་བཤད་ན་ནི་མངར་བོ་དང་ཞལ་རས་ཞེས་པ་ལས་ཤིན་ཏུ་  
མངར་བོ་དང་མཛེས་པའི་ཞལ་རས་ཞེས་པ་རྒྱ་རྒྱུང་བྱེད་ཅིང་། དེ་བས་ཀྱང་སྤང་ཅིའི་རོ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་མངར་དང་རྩ་བ་བཞིན་དུ་མཛེས་པའི་  
ཞལ་ཞེས་པ་རྒྱ་རྒྱུང་ཞིང་གུ་དོག་ཏུ་འགྲོ་བ་ནི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་པ་ཞིག་གོ། དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་མིང་དང་ཆོག་གི་རྒྱན་གྱི་པོ་རྩེ་བ་རྩེ་བ་རྩེ་བ་  
ཞིང་རྒྱན་ཁྱེད་ལ་དོན་གཞལ་ཆེ་བ་དེང་རབས་ཀྱི་ཅིག་བཟོའི་བཀོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པའི་ཁར་ད་དུང་ཆོག་རིས་ཀྱི་ཁོངས་ཡངས་ཤིང་གོ་  
དོན་གྱི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་བརྟོན་པར་བྱེད། གཉིས་ཕྱོགས་ནས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྟོང་དང་རྟོག་འཆར་གྱི་སྤང་ཡུལ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་རང་སྤང་  
ཡུལ་གྱི་ཆོན་རིས་བྱགས་ཤིང་རང་མས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཐ་སྙད་དང་སྐད་ཆ་གསར་གཏོད་བྱེད་དེ་ལ་ནམ་རྒྱུན་གྱི་སྐད་ཆའམ་བརྒྱ་སྟོང་པའི་ཆོས་  
ཉིད་ལས་འདས་པའི་ཆོག་སྦྱར་ཁྱད་པར་ཅན་སྟེས་སྤངས་རང་རེའི་མེ་ལོང་ལུགས་ཀྱི་ཉིང་འཛིན་གྱི་རྒྱན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་འདུ་བ་ཡོད་  
ཅིང་། ཐ་སྙད་ཀྱི་འཇུག་སྟོ་ཡངས་པར་བྱས་པ་སྦྱར་བའི་རྒྱན་སོགས་དང་འགྲོ་ཕྱོགས་མཚུངས་པའང་ཡོད་ལ། ཁྱད་པར་དུ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་དབང་  
གིས་སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདུ་དང་སྤང་ཡུལ་གྱི་ནམ་པ་མཆོན་ཙམ་ཤིང་། རྒྱ་ཙམ་གྱི་སྟོ་བའང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་སོགས་སྤར་མ་  
གསལ་པ་གསར་དུ་སྦྱར་བ་རྒྱུང་མང་བ་དང་། ཐ་ན་དོན་སྦྱི་ཅམ་གྱི་རྟོག་པ་དོན་སྦྱི་ཅམ་དུ་སྟོན་པའི་སྐད་ཆ་གོ་དོན་ངེས་གཏན་དུ་ངོས་འཛིན་  
དཀའ་བའང་ཡོད་པར་སྤང་། གཞན་ཡང་སེམས་ཁམས་འགྲུལ་སྟོང་གྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ཆོག་སྦྱར་སྟེས་སྟེས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་

མཇུག་བསྐྱེ་བའི་གཏམ།

གོང་དུ་བསམ་སྒོ་དང་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ཆ་ནས་དེར་རབས་སྟན་ངག་གྱི་དཔེ་མཚན་དང་སྟོང་བརྟན་ཉལ་ལྷན་པའི་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་  
སྟན་ངག་གི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས་རགས་བསྟན་བཤད་པའི་ཁྲལ་བྱས་དུང་དེའི་ནང་གསལ་གྱི་སྒྲུ་རྩལ་རང་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་དང་ཁྱད་ཆོས་  
བཅོལ་སའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དཔེ་མཚན་རང་བཞིན་གྱི་སྟན་ངག་པ་དང་སྟན་རྩིས་འབྱུང་རྒྱུ་སྟོན་དང་དུས་རབས་གྱི་  
ཆ་རྒྱུན་སྟོན་མང་པོ་ནས་ངོ་སྟོན་བྱེད་ཆོག་ཀྱང་རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་གྱིས་འཕུ་བར་བྱས་དེ་ལ་དགེ་སྟོན་བརྗོད་པའམ་གཤེད་འཛིག་བྱེད་པའང་  
སྤྱིར་ལོ་རྒྱུས་གྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་ལ།གཞན་ཡང་ཁོ་བོ་ནི་སྟེས་སྤངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པའི་བོད་ཀྱི་སྟན་ངག་པ་དང་སྟན་རྩིས་སྟོན་པ་  
པོ་དག་གི་ཤེས་དཔྱོད་ཀྱི་སྒོ་མིག་ལ་ཡིད་ཆེས་པས་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་གོ།། དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་ངག་གིས་རང་རྒྱལ་རྒྱ་རིགས་  
ཀྱི་སྟན་ངག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བ་འདྲིའི་ལོ་རབས་ཉི་ཤུའི་འགོ་ཙམ་ཡིན་ཏེ་སྟན་ངག་གསར་པའི་ཐོག་མ་<<ཆོད་  
ལྟའི་སྟན་ངག་སྟོན་བསྟོན་>>ལ་ཨ་མེ་རེ་ཀའི་དང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱུང་ཟད་ཐེབས་པས་འགོ་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་སྟན་  
ངག་སྒྲུབ་བའི་ཅིན་ཟུང་དང་ཏེ་མང་དུ་འབྱུང་སྟོན་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་རྗེས་འབྱུང་པ་ཤ་སྟག་དུ་བཅི་ཤིང་ཤིན་ཏེ་ལེན་དང་ཁྲིན་ཏེ་  
སྟོན་ནས་ལོ་རབས་བཞི་བརྒྱའི་“སྟན་ངག་སྒྲུབ་པའི་དགུར་”གྲགས་སྟོན་ལ་ཤན་ཞུགས་ཆབས་ཆེ་ཞིང་ཤམ་ན་ཨ་ཆིང་སྟོན་ཀྱི་སྟན་ངག་  
ལའང་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་ངེས་ཅན་རེ་ཐེབས་ཡོད་པར་བཤད་ཁྱད་པར་ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་པའི་སྤྱད་ཙམ་ནས་རིམ་ཤན་  
ཞུགས་ཆད་ཆེ་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སྟན་རྩིས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐད་ཀར་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་སྟན་ངག་དུ་བགང་ཡང་འགལ་ཆ་ཆེར་མེད་  
པར་སྤང་ཏེ་ཉལ་རང་རེ་བོད་དུ་དར་བཞིན་པའི་སྟན་ངག་རང་མོས་ཅན་ནམ་སྟན་ངག་གསར་བའི་རིགས་འདི་ནི་སྤྱི་སྟོན་ནས་བཤད་ན་ལོ་  
རབས་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་བར་རྒྱལ་ནང་དུ་དར་བའི་སྟན་ངག་རང་མོས་ཅན་གྱི་རྗེས་སུ་འབྱུང་བ་ཙམ་མིན་པར་ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་བརྒྱད་ཅུ་པར་  
གསར་དུ་དར་བའི་སྟན་ངག་དང་ཁྱད་ཆོས་སྤྱིའི་སྟན་ངག་འཕེལ་སྟོན་ལ་དཔེ་སྟོན་གྱི་འོས་སུ་ཆེ་བའི་བྱི་སྤྱིང་པའི་སྟན་ངག་སྒྲུབ་པའི་དུ་  
གྲགས་པ་དག་གི་ཆོད་ལྟ་སྟན་རྩིས་ལ་མིག་དཔེ་བྱས་པ་གཙོ་ཆེ་ཞིང་ཤམ་གཞན་གཉིས་ཆར་གྱི་སྟན་ངག་གི་རིག་པ་ལ་སྒོ་བྱོས་ཀྱི་འཇུག་པ་  
ཡངས་པའི་རང་རིགས་དཔྱོད་ལྷན་དུ་མའི་རིག་པའི་རྩལ་ལས་འདི་ལ་འཚམ་པའི་ཞིང་ས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཀྱང་གངས་རིའི་སྤྱོད་སུ་རྟེད་ཟེན་  
པས།འདི་ལ་དེང་རབས་རིང་ལུགས་པའི་ཤན་ཞུགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་པ་སྟོན་མ་དགོས་མོད།ཁྱད་ཆོས་འབྱུང་ཆོས་འབྱུང་དུ་ཐོན་ཡོད་པ་ནི་ད་  
ལྟའི་བར་ཆེར་མ་མཐོང་ཤོན་ཀྱང་སྟན་ངག་སྒྲུབ་པ་ལྷང་བྱ་སྟོན་ཉུང་ཤས་ཤིག་གི་སྟན་རྩིས་ལ་དངོས་བརྒྱུད་གང་ཅུང་གི་སྟོན་ནས་དེང་རབས་  
རིང་ལུགས་པའི་ཤན་ཞུགས་རྒྱུང་ཆེ་བར་འཇུག་ཅེས་བདག་གིས་སྟམ་མོ།།གང་ལྟར་དེང་སང་འཛམ་གླིང་གི་པོའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་སྟན་ངག་  
ཙམ་དུ་མ་ཟད་རྩིས་རིག་སྤྱི་དང་ཤི་མོ་དང་བསྟོན་བསྟོན་པོ་དང་སྟོན་བརྟན་སྟོན་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་པལ་མོ་ཆེར་དེང་རབས་  
རིང་ལུགས་པའི་རིགས་པ་འདི་དར་བར་སྤང་བས་རྩིས་ལྷང་འདི་ཀ་འཕལ་མར་སུག་བྱས་སུ་བགྱིས་པ་ལགས་པས་ནོངས་པ་ཅི་ཡོད་དཔྱོད་  
ལྷན་རྒྱལ་ལ་འཆགས་སོ།།

17. 12/16/17

ཐོས་པའི་ནྟ་གཤོགས་རིང་བསྐངས་ཏེ།  
 རྒྱལ་ཁམས་མཐའ་ལ་འཕངས་ལགས་ཀྱི།  
 ཐོལ་བྱང་རིག་པའི་རྒྱུང་བཞེད་ནས།  
 ལྷུ་མེད་ལེགས་བཤད་བབས་པ་མིན།  
 དེ་ཡང་མ་བརྟགས་སོར་མའི་འདབ།  
 དུས་ཀྱི་རྒྱུང་བྱས་བསྐྱེད་དེ་ཐལ།  
 ལེགས་ན་དག་མཚན་བོད་ལ་འབྱལ།  
 ཉེས་ན་ཁག་ངན་བདག་ལ་དཀྱིས།  
 (༡༩༧༧ལོའི<<བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་རྒྱུ་རྩལ>>དེབ་དང་པོ་ལས་བདམས)

ཏུང་ཏོང་ཡིག་རྟེང་ལས་བྱང་བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྟན་ངག་སྐོར་རགས་ཙམ་སྐྱེང་བ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ཉེ་བའི་དུས་སུ་ཏུང་ཏོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་པོའི་ཡི་གེ་འདི་དག་ནི་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་དང་། དགུ་བའལ་བཅུ་བ་  
 བཅས་སུ་བྲིས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤུལ་བཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབྱུང་གཞི་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ལགས་ཀྱི་ཐོད་གནའ་  
 རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ལུགས་དང་། ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་ཆོས་ལུགས་བོད་དང་མི་རིགས་གཞན་དག་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་མིན་སྐོར་  
 ཚིག་གསལ་དབྱེད་ཀྱི་དོན་ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཤིན་ཏུ་འགངས་ཆེན་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 པའི་དབྱུང་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་སྤངས་སྟེ་ཏུང་ཏོང་གཏེར་ཡིག་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན་དོན་ཆེན་གནད་བསྐྱེས་ཀྱི་ལོ་  
 ཆོག་ཁ་བཙན་པོ་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་བོད་སྐུལ་པའི་གཏེར་དཔེ་མོ་གཞུང་། ལེགས་བཤད་རྩ་མ་ཆའི་རྟོགས་བརྗོད་དང་<<ཀྱན་གོ་ཆོ་>>ལས་  
 བྱང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་གར་དང་རྒྱ་ནག་གི་གཞུག་ལག་ལས་བསྐྱར་བའི་བསྐྱར་ཚུམ་འགའ་སོགས་ལ་ཚུམ་རིག་གི་བྱང་ཚས་ཐུན་མོང་  
 མ་ཡིན་པ་དུ་མ་རྟོགས་ཤིང་། ཉམས་འཇུག་མདུ་མདུ་བྱང་བས་ན་རང་རེ་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་རིན་ཐང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། བྱང་པར་དུ་བོད་  
 བཙན་པོ་ཡཔ་སྐུ་རིང་གི་སྐོར་སྐྱེང་སྐབས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་འདིའི་ཞེས་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ས་བཙན་ངོམ་རི་བ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱང་  
 ཆོག་པར་སྟམ་ཀྱི་དག་ཀྱན་ལས་སྟོན་བའི་ལུས་མཐུ་བྱུར་རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སུ་བྱ་ཞིང་། འདིར་དེ་ཡི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པ་སྟན་ངག་གི་སྐོར་  
 རགས་ཙམ་སྐྱེང་བར་འདོད་དོ།

གཅིག ཏུན་ཏོང་ནས་ཐོན་པའི་བོད་ཀྱི་གནའ་རབས་སྟན་ངག་གི་ཚུམ་རིག་རིན་ཐང་སྐོར་སྐྱེང་བ།

ཉོང་ཡིག་རྟེང་ལས་བྱུང་བའི་ལེགས་བཤད་དང་། རྩེ་བཤད་བཅན་བོའི་རྣམ་ཐར་(འདིར་སྐབས་དེའི་བསྐྱར་ཡིན་ནང་དུ་འདུས་  
མེད)སོགས་སུ་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་སྟན་ཞིང་འཛེབས་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ།  
ཚིག་པ་མང་དུ་བྱུང་ནའང་བོད་ཉི་ལའི་དུས་ཀྱི་སྟན་ལག་དང་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཕྱིར། འགའ་ཞིག་འདི་སྟན་ལག་ཡིན་མིན་ནམ་སྟན་  
ལག་ཏུ་བགང་ཚིག་མིན་གྱི་ཐད་སོམ་ཉིད་དབྱེད་ཐག་འཛིན་པའམ་ཐ་ན་སྟན་ལག་ཏུ་མི་བགང་མཁན་འགའ་ཞིག་ཀྱང་འདུག་དེའི་ཕྱིར་  
འདིར་ཐོག་མར་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་འདི་དག་སྟན་ལག་ཡིན་མིན་ལ་ཅུང་ཟད་དཔྱད་པའི་དགོས་པ་མཆིས་སོ།

དེ་ཡང་སྤྱིར་སྟན་ལག་ཅས་པ་བོད་ལྟར་ན་གང་ཞིག་ཚིག་སྒྲུབ་ལེགས་ཤིང་། ཉམས་ཁུང་ཅན་དང་ལྷན་ལ། ཚིག་སྒྲུབ་སྟན་ལག་གིས་  
བཅིངས་པའི་དག་གི་ཐོང་བའམ་ལས་སྤྱི་སྤྱོད་ཉེ་ལུང་ལྱང་ཚིག་དང་ལྷན་པའི་བཅས་སྤྱི་སྤྱོད་མ་ཀྱན་ལ་གོ་(རྒྱ་ཆེར་གོ་བ)འདི་སྐབས་ཤིག་  
དང་། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཚིག་སྤྱད་མང་ཞིང་ལུས་དེས་པར་ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་གོ་(རྒྱ་ཆུང་བར་གོ་བ)འདི་སྐབས་ཤིག་སྟེ་  
གཉིས་ཡོད་ཚད་འདྲ་ཡང་། འདིར་ཕྱི་མ་ལྟར་བྱས་ཏེ་བཤད་ན་ཏུན་ཉོང་ཡིག་རྟེང་གི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་འདི་དག་ལ་གོང་གསལ་ཁུང་ཚིག་  
རྩོགས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་ན་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱབ་པར་ཐལ་བས། ཡང་ན་མཆོན་ཉིད་སྟོན་ཅན་དུ་འཕེན་པའམ་ཡང་ན་དེ་དག་སྟན་ལག་  
ཡིན་པར་ཁས་འཆི་དགོས་པའི་གནད་འདི་ལ་ཐུག་གོ།

འོན་ཀྱང་འགའ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཉེ་ཆོ་བ་རེ་བཟུང་ནས་དེ་དག་ཚིག་བསྐྱར་ཤིང་ཐེབ་ལེགས་པ་བདེན་ནའང་རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ། རྩེ་བཤད་ལ།  
མ་སྤྱོད་པས་སྟན་ལག་ཏུ་འགྲོ་དཀའ་འོ་ཟེར་ན། མི་འཐད་དེ། འདི་དག་ལ་དཔེ་རྒྱན་དང་། བསྐྱར་བཞིན་ཉམས་ལྷན། འགོག་རྒྱ། ལུས་བྱང་།  
སྤྱི་རྒྱ་སྟན་ལག་གང་ཚིག་གི་རྒྱ་སོགས་ཏེ་<<སྟན་ལག་མི་ལོང་>>གི་དངོས་བསྟན་གྱི་རྒྱ་སྟན་ལག་གིས་ཀྱན་ནས་བཅིངས་པ་གཤམ་དུ་  
འཆད་འཇུག་ལས་གསལ་ལོ། ཡང་དེ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཅུང་ཟད་འདྲེས་པ་བདེན་ཡང་བོད་དུས་ཕྱིས་ཀྱི་སྟན་ལག་དང་བསྐྱར་ན་ཉམས་རྒྱ་གང་  
གི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་དམན་པས་སྤྱི་གཞས་སམ་དམངས་གཞས་ལས་མ་འདས་ཏེ་སྤྱི་གཞས་ལའང་རྒྱ་རེ་བྱང་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེན་མི་  
འགལ་ཏེ་སྤྱི་གཞས་ནི་དམངས་ཁོད་ཚིག་རིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་། སྟན་ལག་ནི་ཚིག་པ་བོའི་ཚིག་རིག་ཅིག་ཡིན་པར་དེང་དུས་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་  
ངོས་འཛིན་ནའང་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཙམ་ཡིན་ལ། ཁྱད་པར་དེའང་རྩེ་བཤད་ལ་ཡིན་གྱི་དེ་གཉིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགལ་སྒྲར་འཕངས་  
པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་མིན་ནོ། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་ཡིན་ལ་མ་བཟུས་པར་སྟན་ལག་ནི་ཆང་མ་གནའ་བོའི་སྤྱི་གཞས་སམ་མགུར་གྱི་རྣམ་པ་  
ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་ཚིག་རིག་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡང་དང་ཐོག་སྤྱི་གཞས་དང་འབས་བྲོ་སྟན་ལག་གསུམ་ནི་དབྱེར་  
མེད་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་ལ། ཁྱད་པར་སྤྱི་བུ་དང་སྟན་ལག་གི་འབྲེལ་བ་དེ་བས་ཀྱང་དམ་པ་ལ་ཕྱིས་སོར་རིམ་གྱིས་སོ་སོར་གྱིས་པ་ད་ལྟ་འཛམ་  
གླིང་ཚིག་རིག་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཞལ་འཆར་མོ། རྒྱ་ཡི་ཀྱིག་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་བྱུང་བའི་སྟན་ལག་འཛམ་གླིང་ན་གྲགས་ཆེ་བ་<<ཉི་  
ཅན>>(<<诗经>>)ཞེས་པར་འབོད་པའང་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་དང་ཁྱད་པར་དེ་ཡི་ཡ་གྲུལ་དུ་གྱུར་བ་“𠂔”(夙)ཞེས་པ་ཡོངས་སུ་  
རྩོགས་པ་སྐབས་དེའི་དམངས་གཞས་ཤིག་སྟན་ཡིན་ནོ།

དེས་ན་ཐོག་མའི་སྟན་ལག་ཅས་པ་དམངས་ཁོད་སྤྱི་གཞས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པས། ཐོག་མའི་སྟན་ལག་དེ་དམངས་ཁོད་སྤྱི་  
གཞས་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པར་ཐལ་ན། འདིར་ཚིག་པ་བོའི་སྟོ་བྱས་ཀྱི་འཆར་སྤྱད་སྤྱི་ཆེ་འབྲུག་པའི་ཆལ་ལས་འབྲུངས་པ་སྟན་ལག་ཏུ་ཅིའི་  
ཕྱིར་མི་བགང་། དུང་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་ཚུགས་མཐའ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དམངས་གཞས་ལས་མ་འདས་ཏེ་སྐབས་དེའི་དམངས་གཞས་ཡི་གེར་པལ་པ་  
ཙམ་མོ་ཞེན་འདང་ཐུན་གྱི་བཟུང་ངོར་དེ་སྟན་ལག་ཏུ་མི་བཅི་བའི་འོས་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྟན་སྟེ། “མཁས་པའི་ཞལ་ལས་ཐོན་པའི་སྟན་ལག་



དང་དམངས་ཁྲོད་ནས་ཐོན་པའི་སྟན་པ་གཉིས་ཀྱི་འདུག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་གམ་མཐོ་རིམ་དང་དམངས་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཚམ་ལས་འདི་  
 ཡིན་དེ་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དུ་མེད་དོ་ཞེས་སྒྲིམ་ཐུན་ལ་ལས་བཤད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་དོ། དེ་ལྟར་ན་ཏོང་ནས་ཐོན་པའི་ཚོགས་བཅད་སྟེ་  
 བཅད་པ་འདི་དག་སྟན་པ་གཉིས་པར་གྲུབ་ལ། དེ་ཚམ་དུ་མ་ཟད་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་དང་སྟན་པར་བོད་ཀྱི་སྟན་པ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
 རིན་ཆེན་དོ་ཤལ་ཁྲོད་དུ་འོད་འཛེར་བའི་ཐུ་དྲིག་དྲིག་པོ་ཞིག་རི་བཞིན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་དང་ཐུན་པའང་བསྟན་དུ་མེད་པར་  
 སྟམ་མོ། སྟམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་དུས་སམ་བོད་ཀྱི་བཙན་པོ་ཡབ་སྐུ་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་སྟོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་ཐམས་ཅད་ཡར་དོར་ཆས་པའི་སྒྲི་  
 གཞོན་བཞིན་དུ་རིམ་གྱིས་ཆུང་ནས་ཆེ་བར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་ལ། ཁྱད་པར་སྒྱུ་ལོའི་དུས་རབས་བདུན་པའི་སྟོད་དུ་སྟོབས་ཆེ་མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་  
 ཐན་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་གཅིག་གྱུར་བས་ཐོན་སྐྱེད་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་། སྐར་ལོ་གཞན་ལའང་ཐུན་པའི་  
 པའི་སྐུ་འདེད་བྱུང་། སྟན་པར་དུ་ད་ལྟ་བུ་བཞིན་པའི་བོད་ཡིག་འདི་གསར་དུ་བཅོས་པས་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་  
 གནས་དམག་དོན་ཕྱི་འབྲེལ་སྟགས་སྒྲིམ་ནས་ཀྱན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐུག་འཕྲུལ་གྱི་ཡར་སྐུལ་བྱུང་བར་བརྟེན་སྟོབས་འབྱོར་མངའ་ཐང་དར་  
 ཞིང་རྒྱས་ཏེ་སྐུར་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅེས་གྲགས་པའི་སྟན་པ་སྲིད་པའི་ཁྱོན་ན་དབྱར་ར་བཞིན་དུ་ཐུར་བ་སྐྱས་ཀྱང་བསྟན་དུ་མེད་དོ། དེའི་  
 ཕྱིར་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་ན་ཚོམ་རིག་གི་ཤུལ་བཞག་ཀྱང་དུས་སྐབས་དེ་དང་འོས་བསྟན་ཞིག་ཡོད་པེས་པ་ནི་གོར་མ་ཆག་ནའང་དུས་  
 སྐབས་འཕོ་འཕྲུལ་གྱི་ཐབ་གཟར་མང་དུ་བརྒྱུད་པར་བརྟེན་ད་ལྟ་ཅག་གི་མཐོང་ལམ་དུ་གྱུར་པ་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་ཅིང་། ཁྱད་པར་སྟན་  
 པ་གཉིས་དེ་བས་ཀྱང་དཀོན་པའི་ཕྱིར་ན་མི་འགའ་ཞིག་གིས་བོད་ལ་གནའ་རབས་ཀྱི་སྟན་པ་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་པར་བསམ་ཞིང་། ཐ་ན་སྤྱི་ལོའི་  
 དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་སྤྱི་དུ་བོད་ཀྱི་ལོ་ཆེན་ཤོད་སྟོན་དོ་རྩེས་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་<<སྟན་པ་མེ་ལོང>> རྒྱ་གར་སྐད་ནས་མ་བསྐྱར་གོང་  
 བོད་ལ་སྟན་པ་མེད་ཅེས་མདོན་སྒྲུབ་དུ་སྤྲོད་ཅིང་དུ་མ་ཟད་ཕྱིས་སྤྱི་དུ་བོད་རང་གི་སྟན་པ་སྟོར་གྱི་བསྟན་པ་ཅོས་འགའ་ཞིག་  
 ཉུང་པ་པུ་དང་ཤོད་ལོ་སྟགས་ཀྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་སྐབས་<<སྟན་པ་མེ་ལོང>> མ་བསྐྱར་གོང་ལ་བོད་ལ་སྟན་པ་གི་སྟོལ་མ་བྱུང་ཞེས་པ་  
 ཞིག་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་ནས་བྱུང་། ཡང་འགའ་ཞིག་དེ་སྟོན་བོད་ལ་སྟན་པ་མེད་ཅེས་སྒྲིམ་མི་ཅུང་ཉེ་རྩི་མར་མི་སྟགས་ཀྱི་མགུར་སྤྱད་  
 འབྲོམ་སྟོན་པའི་<<ཐོ་བསྟོད>> སྟགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འདུག་མོད་བོད་ཀྱི་བཙན་པོ་ཡབ་སྐུ་རིང་ལ་སྟན་པ་ཡོད་མེད་སྟོར་སྤྱོད་ཆེ་མེད་  
 ཅེས་སྒྲིམ་པའི་སྒྲི་ཐག་མ་ཆོད་ཡོད་ཅེས་སྒྲིམ་ནས་དཔོན་ཐོན་མིས་རྩི་རྩི་བཙན་ལ་བསྟོད་པ་དང་རང་གིས་བོད་ཡིག་གསར་དུ་བཅོས་པའི་ཆེ་བ་  
 སྤྱད་ཐུངས་པ་སྟགས་ཚམ་ལས་ཆེར་སྟོན་རྒྱ་མི་ཕྱིས་སྤྱི་དུ་བོད་སྐབས་དེའི་གཏེར་མར་གྲགས་པ་དག་རེ་ཞིག་འདི་དུས་སྤྱི་བསྐྱེད་  
 མེད་ཉིད་ལ། དེ་ཡང་དངོས་གནས་སྐབས་དེའི་སྟན་པ་ཡིན་མིན་ལ་ཐེ་ཆོམ་དབྱུང་ཐག་འཛིན་མཁན་ཡང་མཆོས་པས་ན་རེ་ཞིག་མགིན་པ་  
 ཁྱོགས་ལ་འཕྱང་ནས་སྟོད་པ་ལས་གཞན་དུ་བྱ་ཐབས་ཀྱིས་དབྱེ་བར་གྱུར།

དོན་དངོས་ཐོག་ཏུ་ཏོང་སྟེ་ལས་བྱུང་བའི་ཚོགས་སྟེང་བ་ཆོག་སྟན་ཞིང་མཛེས་པ། རྒྱན་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྱད་པ། ཐུག་ལེགས་  
 ཤིང་དབྱངས་སྟེ་གྲུར་ཆོག་པ་སྟགས་སྐབས་དེའི་ཚོམ་རིག་ཁྱད་ཆོས་ག་ཟུར་མ་ཉམས་པ་འབོར་ཆེན་པོར་སྟགས་སྐབས་དེའི་སྟན་པ་ཏུ་བསྐྱེད་  
 ན་ཅེས་མི་ཅུང་། དེས་ན་ཏོང་ཡིག་སྟེང་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་སྟན་པ་འདི་དག་གིས་<<སྟན་པ་མེ་ལོང>> བོད་དུ་མ་  
 བསྐྱར་གོང་དམ་འཆད་ཉན་གྱི་སྟོལ་མ་ཕྱིས་གོང་ལ་བོད་ལ་སྟན་པ་མེད་པར་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་ཉྟགས་ཅད་ནས་བཅོམ་ཞིང་། བོད་ཀྱི་སྟན་  
 པ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་ཐུན་པའི་ས་བཅད་གསར་བ་ཞིག་བསྟན་པས་དེ་ནི་བསམ་ལུན་ཁ་བ་རི་བའི་ཚོམ་རིག་དགའ་ཆལ་ཁྲོད་  
 ཀྱི་མཆོར་སྐྱུག་ནས་པར་བཟླ་བའི་མེ་ཏྲོག་ཆོམ་བྱ་ཞིག་ཏུ་འདུག་ཅེས་མགིན་པ་གཟེངས་སྟེ་བསྟོད་དེ་སྤྱི་བོད་སྟོབས་པ་བདག་ལ་མཆོས་སོ།





རྩེ་རྩེ་བྱང་བའི་རིག་ཆལ་གྱི་རྩེ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྩེ་ཆོག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་ལྟ་བུ་དང་བསྟན་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འང་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་སྟན་པའི་འདི་དག་ལས་<<སྟན་པའི་མེ་ལོང་>>མ་བསྐྱར་གོང་གི་བོད་རང་གི་སྟན་པའི་གས་ཆོག་རྒྱ་རིག་པའི་ཉམས་འདོན་སྤངས་དང་། དེ་དང་<<སྟན་པའི་མེ་ལོང་>>བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འང་གསལ་བོར་མཐོང་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན་སྤངས་འདིར་དོན་རྒྱ་ལས་ཐོལ་བསྟོད་དང་། ཆ་བརྒྱན་ལྟ་སྟེ་སྤངས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་པལ་ཆེར་མཐོང་མི་ཐུབ་ལ། ཉིང་འཛིན་གྱི་རྒྱ་དང་གཟུགས་རྒྱ་སོགས་ཀྱང་དུས་ཕྱིས་སྤར་མང་དུ་མེད་ཅིང་། རྒྱ་རྒྱ་གྱི་བྱ་དཀའ་བ་དང་ལེའུ་དང་བོའི་སྤར་བ་སྟན་པ་བཤེད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མཐོང་དཀའ་བར་འདུག་འོན་ཀྱང་<<སྟན་པའི་མེ་ལོང་>>ལས་བསྟན་པའི་རྒྱ་གྱི་རྩེ་པ་བཞག་སྟེ་དོན་རྒྱ་དང་། རྒྱ་རྒྱ་གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱ་གསུམ་པོ་རྩེ་པ་ཇི་བཞིན་དུ་དོས་འཛིན་དུ་ཡོད་པ་འདི་ལས་<<སྟན་པའི་མེ་ལོང་>>བོད་དུ་བསྐྱར་ཅིང་། དེ་འཆད་ཉན་གྱི་སྒྲིལ་བཏོད་པས་བོད་ཀྱི་སྟན་པའི་མེ་ལོང་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད་པ་ནི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་ནའང་དེ་སྟོན་རིགས་པ་ཡང་དག་གིས་གཏན་འབེབས་སམ་གཞུང་ལུགས་སྟེང་ཕྱོགས་བསྐྱས་བྱས་ནས་དེ་ཆེད་དུ་སྤྱད་བར་བྱ་བའི་རིག་པའི་གནས་ཤིག་དུ་མ་བཟངས་པ་ཅམ་ལས་<<མེ་ལོང་>>ལས་བསྟན་པའི་རིག་པའི་རྩེ་པ་བཞག་དེ་དག་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལག་ལེན་ཁྲོད་དུ་མེད་པ་མེན་པ་སྤར་ཡང་ར་སྟོད་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོད་གནའ་བོའི་དུས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་རྒྱ་རིག་པའམ་ཆོག་ཉམས་འདོན་སྤངས་འདི་འདྲའི་ཞེས་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད་དོ། དུས་མཚུངས་སུ་<<སྟན་པའི་མེ་ལོང་>>ནས་བསྟན་པའི་རྒྱ་རྩེ་པས་ཀྱང་ར་མགོ་ལྷག་སྤྱར་དང་གཡག་སྤྱར་ལུ་རྩེ་པའི་ཅམ་མ་ཡིན་པར་པལ་མོ་ཆེ་བ་ཞིག་བོད་རང་གི་ཆོག་རྒྱ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པའང་བདེན་དཔང་བྱས་འདུག་དེར་མ་ཟད་དུས་ལྷན་རིང་བོའི་དམངས་སྤྱི་ཡིས་མང་གཞི་བཏོང་བར་བརྟེན་སྟན་པའི་འདི་དག་གི་ཆོག་ཉམས་འདོན་སྤངས་དང་། ཆོག་རྒྱ་འགོད་སྤངས་སྟེ་ཆལ་གྱི་འབྱར་བཀའ་བཤེད་བྱ་མཚན་ལུགས་མི་སྤྱད་གནས་ལུ་ལུ་སྟོངས་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་སྤྱབ་བཞེངས་ལ་སོགས་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་དུ་སྤེབས་ཡོད་པ་འདི་ལས་སྤངས་དེའི་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྤྱི་དང་བྱེ་བྱག་སྟན་པའི་འཕེལ་ཆད་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤེབས་འདུག་པ་བོད་རང་དང་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་ཚུམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྟོ་གོས་ཅུང་ཟད་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་རྟོགས་སྟོ། །འདི་དག་ནི་ཐོག་མའི་རིགས་བཤད་ཅམ་ཡིན་པས། དུང་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་དང་ཁྱད་པར་སྟན་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐད་འདི་དང་འདིར་མཚུངས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་པས་ན་འདི་ཅམ་ལའང་སྤང་ཆུང་མི་བྱ་བར་སྟོ་དང་ཐུན་པ་དག་གིས་ཞིབ་དུ་དཔྱད་པར་འོས་སོ་སྟེ།

- བཙན་དུ་ནི་བདག་འཛལ་ན།
- རྩེ་ན་ནི་རྩེ་ལྷན་ཆོག།
- ལྷན་དུ་ནི་བདག་འཛལ་ན།
- སྟེ་རི་ནི་གཡང་སྟོང་ཤིག།

རྩེ་འིས་ནི་བཀའ་སྒྲུབ་ན།

གནའ་མ་ནི་ཡུད་ཀྱི་སྲིད།

བྱ་འིས་ནི་ཁྱ་བྱུང་ན།

ལ་བྱི་ནི་གདངས་སུ་ངོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། འོན་ཀྱང་མང་ཤོས་ལ་ངེས་ཅན་མེད་པར་རྒྱན་འབྲམས་སུ་ཡོད་པ་<<མེ་ལོང་>>ལས་བསྟན་  
པའི་གྲོལ་རིགས་འདུས་མཛོད་བཞི་ལས་མཛོད་དང་རིགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཅན་ཤིན་ཏུ་མང་བས་འདྲིར་དཔེ་འདྲེན་གྱི་ངལ་བ་མི་བྱ།

ཆོག་རྒྱུ་གི་ཆ་ནས་རྒྱུ་བ་པལ་ཆེར་དོ་མཉམ་ཞིང་ཆོག་བྱིས་ཆ་ཅན་དུ་གནས་པ་དུས་ཕྱིས་མགུར་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་དང་ཡ་ཅན་དུ་  
ཡོད་པ་དུས་ཕྱིས་སྟན་པའི་གི་རྣམ་པ་ཅན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཟྱ་མ་ཤས་ཆེ་ཟྱ་མ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་རྒྱུ་བ་གཅིག་ལ་ཆོག་བྱིས་དུག་ཅན་ཡིན་  
ལ།གཙོ་བོ་མཚམས་ཀྱང་ཆོག་བྱིས་གསུམ་པ་དང་དུག་པར་འབབ་སྟེ་རྣམ་པ་×××+××+འདྲི་ཅན་ཡིན་པར་མ་ཟད་ཆོག་བྱིས་གསུམ་པར་ནི་  
ཡིག་ཁོ་ན་འབབ་པ་ཞིག་སྟེ་དཔེར་ན།

དགུང་ཕྱི་ནི་བདུན་རིམ་གྱི།

ལྟ་ཡུལ་ནི་གུང་དང་ནས།

ལྟ་སྐྱེས་ནི་བྱི་འུ་མགོན།

བྱི་ཡུལ་ནི་ཐབས་ཅད་དང་།

བྱི་མཚུངས་ནི་བྱི་འདྲ་སྟེ།

ཡུལ་མཐོ་ནི་ས་གཙང་བས།

བོད་ཡུལ་ནི་གཤང་དུ་གཤེགས། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། བྱི་མ་ཡ་ཅན་ལ་ནི་པལ་ཆེར་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་ལ་ཆོག་བྱིས་ཟྱ་ཅན་དང་བདུན་ཅན་  
གཉིས་སུ་འདུ་ཞིང་། རྣམ་པ་×××××+འདྲི་ཅན་ཡིན་ཏེ་དཔེར་ན།

དཔའ་བའི་རྒྱ་གང་ནི།

ཤི་གྱིས་བྱི་འཛིགས་ལ།

མཛོངས་པའི་དྲན་ལྟར་ནི།

ཤེས་པས་བྱི་བེལ་ལོ། ཞེས་པ་དང་བྱི་མའི་གཙོ་བོ་མཚམས་ཆོག་བར་བཞི་དང་བདུན་པར་འབབ་སྟེ་རྣམ་པ་×××+××+ཅན་ཡིན་ཏེ་  
དཔེར་ན།

ལེགས་རྒྱ་བྱས་ན་དཔའ་དུ་སྟེ།

ཉེས་རྒྱ་བྱས་ན་ལྟར་དུ་བྱུར།

འདྲི་གཉིས་གང་བྱ་ཞིབ་དུ་བརྟོགས།

ཤི་བ་ཡང་དག་ཐར་བ་བྱེད། ཅེས་པ་སྟེ་འདྲི་ཆོག་བྱིས་མང་ཉུང་འཚམ་ཞིང་བཛོད་བདེ་བས་གངས་རིའི་ཕྱོངས་ཀྱི་སྟན་པའི་པལ་མོ་  
ཆེ་ཞིག་རྣམ་པ་འདྲི་ལ་མས་ཕྱིར་རྒྱན་འདྲི་བཟུང་བས་ན་ཕྱིས་སུ་དར་བྱུང་ཤིན་ཏུ་ཆེའོ།

དེ་ལས་གཞན་ཆོག་རྒྱུ་དོ་མི་མཉམ་པ་སྟེ་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་ལ་ཆོག་བྱིས་གཉིས་ལས་མེད་པའམ་གསུམ་ཅན་ཡང་རེ་བྱུང་འདུག་སྟེ་



པའི་གྲལ་དུ་ང་རྒྱལ་གྱི་སྤྱུ་སྒངས་པ་ན།དེའི་ང་རྒྱལ་གཞིམ་ཕྱིར་སྒྲོན་ཞང་སྤང་གིས་ལན་སྒན་ཏེ་ས་ཆ་དེ་དག་དབང་དུ་བསྐྱུས་པ་ནི་ཁྱོད་ཉིད་  
གཅིག་པུར་མ་ཟད་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་སྤྱོད་ལུས་རྩལ་ལ་བརྟེན་པའོ་ཞེས་པའི་དོན་བསྐྱུས་བརྟེན་གྱི་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱུས་པ་སྟེ།འདི་ཉིད་ལྷ་བྱ་ཤིན་ཏུ་  
མང་ངོ་།།ཡང་དེ་ལས།

ཡར་ཆབ་ནི་པ་རོལ་ན།  
དགྲ་གི་ནི་ཟིང་པོ་རྗེ།  
ཉ་ལས་ནི་ཁམ་དུ་བཀོང་།  
ཁམ་ལས་ནི་ཆེག་ཏུ་བཏང།ཞེས་པ་དང་།  
ཀྱེ་དེ་རིང་ནི་སང་ཉ་ན།  
དོག་ཟིང་ནི་སྤྱར་བྱ་འེས།  
བྱ་ཉར་ནི་བཙོས་བཙོས་སྟེ།ཞེས་པ་དཔེ་རྒྱན་ལས་ཆོས་དཔེ་དང་།  
བྱ་བྱ་ནི་ལྷང་རྒྱངས་ན།  
འབངས་ཤིག་ནི་རྗེ་ཅུ་རེ།  
མགར་བྱ་ནི་རྗེ་ཅུ་རེ།  
སྤལ་བ་ནི་འཕྱར་དུ་རེ།ཞེས་པ་སྟེ།བོ་དངོས་པོའི་དཔེ་དང་།  
འབངས་ལས་ནི་རྗེ་རེ་ལ།  
མཐིང་བང་ནི་གྲུན་དུ་འཕྱར།  
པ་བོང་ནི་རི་ལ་འདྲིལ།ཞེས་པ་དོན་དུ་མང་པའི་དཔེ་ཅུ་འགྲོ་བ་ཉ་སྟེ།

ཡང་ལེགས་བཤད་ཅིག་ལས།ལེགས་རྒྱ་བྱས་ན་དཔལ་དུ་སྟེ།ཉེས་རྒྱ་བྱས་ན་བྱུར་དུ་བྱུར།འདི་གཉིས་གང་བྱ་ཞིག་ཞིབ་ཏུ་བརྟོག་ཤི་བ་ཡང་དག་  
ཐར་བ་མེད།ཅེས་པ་འགོག་རྒྱན་ལས་མ་གུས་པས་འགོག་པ་དང་།བཙན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལས།དེ་རིང་ནི་སང་ཉ་ན།ཤམ་པོ་ནི་གཉན་གྱི་ཆ།ཤ་  
རྒྱང་ནི་ཆོས་མ་ངན།ཤ་རྒྱང་ནི་ཆོས་ངན་ན།ཉི་མེ་ནི་གངས་ཀྱིས་བྱུ་ཞེས་པ་ཉ་སྟེ།མ་འོངས་འགོག་པའི་འགོག་རྒྱན་ནོ། ཡང་པ་མར་བཀྱར་  
སྟེ་བྱ་བར་གདམས་པའི་ལེགས་བཤད་དུ།མས་བྱ་གསོས་ཤིན་ཏུ་དཀའ།ཤོག་མ་ཆགས་ནས་ཉམས་སྦྱིབ་དེ།མ་བྱུང་བར་དུ་ཉོན་རེ་མོངས།སྟེ་  
གངས་ཆང་ནས་སྟེ་བྱ་བྱེད།ལྷག་བསད་ཤ་གཞི་འོ་དང་འདྲ།གཡས་གཡོན་ཀུན་ཀྱང་ཁྱག་འེས་གང་།ལྷ་ཆ་སྟེ་བཟད་ཤི་ལ་སྤྱག་ཅེས་པ་  
ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱན་ལས་མི་སྤྱག་པའི་ཉམས་དང་སྟོང་རྗེའི་ཉམས་འདྲེས་པ་དང་།ཀྱེ་དང་རྒྱུ་ནི་གསེར་མ་གཡུ།མཆིས་བང་ནི་ཆབ་གི་  
རྒྱུ་མེན་ཏྲག་ནི་རྒྱ་ལོ་ཐོན་ཏེ་ལྷ་སིང་ནི་སྤངས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤང་རྒྱན་ནི་མཐོན་སྟེ་བཀྱུ་བཟང་ལྡན་གྱི་ལུས་ལ་འཆོགས།བཟླ་བྱ་ནི་སྤྱག་ལམ་  
བཀྱུ་སྟོས་དྲི་ནི་ཤངས་ན་གདའ།ཞེས་པ་ཉམས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ལས་སྟེག་པའི་ཉམས་ལ་སྤྱར་བའོ།ཡང་བཙན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལས།ལྷ་སྟེ་ནི་ལ་  
མཁར་པབ་ཆིང་།ཕྱིང་པའི་ནི་སྟོན་དུ་བཀྱིས།སྟེ་ནི་མཐོ་བ་ལ།དང་ཙམ་ནི་དགུང་ལ་རེག་ཅེས་པ་དང་།ཁེང་མགོ་སྟེ་ཆེན་གྱིས།དགས་ཀྱི་  
བསེན་མཁར་ལ།མདུང་མོ་ཐབས་གཆིག་གིས།འཕྲོག་མོ་ཐང་གང་ཐོབ།ཅེས་པ་ལྷ་སྤྱང་གི་རྒྱན་ནོ།ཡང་པ་མར་བཀྱར་སྟེ་བྱ་བར་གདམས་  
པའི་ལེགས་བཤད་དུ།སྟེ་ནས་རྒྱང་མའི་ངག་ཉན་ཅིང་།པ་མ་གཤེས་ན་སྤྱག་འོར་བྱེད།བྱ་སྤང་མཐོང་ན་དག་བར་འཛིན།ཅེས་པ་རྒྱན་ལས་

ནང་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་ཤ་བཤད་ལས་ཀྱི་བྱ་རབ་ནི་གསེར་བཟང་ན།གསེར་གྱི་ནི་ཆབ་བྱག་པ།ཆབ་བྱག་ནི་དགྲ་སྟེ་དགྲ།དགྲ་དགྲ་ནི་ཡན་  
 བ་ལ།ཁྱི་གཤེགས་ནི་སྟོང་ཡང་འཕྱོད་ཡང་ནི་སྦྱང་པའི་ལྷས།ཞེས་པ་དེས་བསྟན་གྱི་རྒྱན་ལས་མཆོག་གི་དེས་བསྟན་ནོ།ཡང་དེ་ལས་མཆོ་རོ་ནི་  
 གཡུ་ཡུལ་ན།གཡུ་བཟང་ནི་ལྷང་ལོ་ལ།གཡུ་བྱ་ནི་བག་ཅེས་དང་།བཀའ་སྟན་ནི་བཟང་དགྲར་སྦྱར།ཞེས་པ་གཟུགས་རྒྱན་དང་།བཅན་པོའི་  
 རྣམ་ཐར་དུ།རྩེ་འོས་ནི་འབངས་མ་གཏང་།རྩེ་འོས་ནི་འབངས་བཏང་ན།བྱ་བང་ནི་ཐང་ལ་ཐས།འབངས་ཀྱིས་ནི་རྩེ་མ་གཏང་།འབངས་ཀྱིས་  
 ནི་རྩེ་བཏང་ན།འཛོན་མོ་ནི་ཤིང་ཀ་རེབས།ཞེས་པ་རིམ་པ་ཅན་གྱི་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བ་ལ་དཔེ་རྒྱན་ཡང་འདྲེས་པའོ།ཡང་དེ་ལས་རྩེ་ཆེག་ནི་མང་  
 པོ་རྩེ།གཤེགས་སོ་ནི་མང་པོ་རྩེ།འདྲེས་སོ་ཉལ་ཆེན་གོང་།འདྲེས་སོ་ནི་སོ་གོ་ཅ།བསྐྱངས་སོ་ནི་ཡང་དང་སྟེངས།ཞེས་པ་ནི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་  
 རྒྱན་ལས་རིགས་དང་བྱ་བ་ཐོག་མའི་གསལ་བྱེད་དང་།འདྲེས་ཀྱི་ནི་ཅོག་རོ་བ།དྲི་བན་ནི་ཉ་འི་དྲི།གཡའ་བན་ནི་བཟང་གྱི་གཡའ།ཞེས་པ་ཡོན་  
 ཏན་ཐོག་མའི་གསལ་བྱེད་དོན་རྒྱ་རྒྱ་ནི་བཅན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལས་རྒྱ་མཁར་ནི་མཐོའ་བཞིག་ཅིང་།རྒྱ་འབངས་ནི་མང་བསྐྱས་ནས་ཡུལ་དང་  
 ནི་བཆ་སྟེ།བོད་ཡུལ་ནི་ཐེལ་དུ་བཞུགས།ཞེས་པ་སྦྱ་རྒྱན་ནང་གསེས་དང་པོ་ཡི་གེ་བསྟོར་བའི་བྱང་ལྷན་སྐབས་ཀྱི་དང་པོ་བྱ་སྟེ་ཐོག་མར་ཡོད་པ་  
 ཀྱང་བ་དང་པོ་དང་གཉིས་པར་ཆོད་པའི་བྱང་ལྷན་དང་། ལྷ་ཡུལ་ནི་གྲུང་དང་ནས།ལྷ་སས་ནི་ཁྱའི་མགོན།ཁྱི་ཡུལ་ནི་ཐབས་ཅད་དང་།ཁྱི་  
 མཚུངས་ནི་ཁྱི་འདྲའ་སྟེ།ཞེས་པ་གོང་གི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་སྟེ་ཐོག་མར་ཡོད་པ་ཀྱང་བ་དང་པོ་གཉིས་དང་བྱི་མ་གཉིས་མཚུངས་པར་ཆོད་པའི་བྱང་  
 ལྷན་ནོ།ཡང་དེ་ལས་རྒྱལ་བྱ་ནི་གཙང་གཙང་ལྷ།གཙང་གཙང་ནི་ཡང་ཡང་ལྷ།ཞེས་པ་གོང་གི་སྐབས་ལས་གཉིས་པ་བྱ་དཀའ་གནས་གཞན་  
 ན་ཡོད་པའི་བར་དུ་ཆོད་ཅིང་མ་ཆོད་པའི་བྱང་ལྷན་དང་།ཉེན་དཀའ་ནི་དོག་དང་ཉེ།འབྲས་དུག་ནི་སེ་ལེ་ལེ།མལ་ཏྲོ་ནི་ལྷུས་དང་ཉེ།སྦྱི་  
 བསེར་ནི་སྦྱ་བྱ་ཞེས་པ་བྱ་དཀའ་གནས་གཞན་ཡོད་པའི་ཀྱང་བ་དང་པོ་དང་གསུམ་པའི་མཐའ་ཆོད་པའི་བྱང་ལྷན་ནོ།མལ་མོལ་ནི་འཆམ་  
 འཆམ་ན།བཀའ་མཆོད་ནི་ཁྱིས་ཁྱི་ཉེན།འཆམ་འཆམ་ནི་འདྲུལ་འདྲུལ་ན།ཆགས་ལམ་ནི་ལྷས་ཁྱི་སྦྱང་།ཞེས་པ་ཡི་གེ་བསྟོར་བའི་བྱང་ལྷན་  
 སྐབས་ཀྱི་ལྷ་བ་བསེས་པའི་བྱང་ལྷན་ནོ།གལ་ཆོག་གི་རྒྱན་ནི་རྩེ་སོང་བཅན་གྱི་ལྷུ་མོ་སངས་མར་ཀར་གྱིས་ཞང་ཞུང་དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་དུས་ལ་  
 བབ་ཚུལ་སོང་བཅན་ལ་འཕྱིན་དུ་བྱས་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་ཀྱང་བ་དོན་བཞི་ཡོད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་གལ་ཆོག་གི་རྒྱན་ལས་ཡོངས་འདྲེས་ཀྱི་  
 གལ་ཆོག་ཏུ་སྦྱར་བ་འདིར་མང་བར་དོགས་ནས་ལྷང་འདྲན་མི་བྱའོ།དེ་ལས་གཞན་པའི་རྒྱན་ཀྱང་མང་དུ་དབྱེ་བྱ་ཡོད་ཀྱང་གོང་དུ་བཀོད་  
 པའི་རྒྱན་དག་ཅུང་མང་བར་སྦྱང་ལ།དེ་ལས་ཀྱང་བསྐྱས་བརྗོད་དང་སྟེག་པའི་ཉམས་སྟགས་ལ་སྦྱར་བའི་ཉམས་ལྷན་གྱི་རྒྱན་སྟགས་མང་བར་  
 སྦྱང་ངོ་།

3.ད་དུང་ཏུན་ཏྲང་ཡིག་རྟེང་ལས་བྱུང་བའི་སྟན་ངག་འདི་དག་ལ་ཆོག་སྦྱོར་གྱི་ཆ་ནས་སྟན་ཞིང་བརྗོད་བདེ་ལ། དག་ཏུ་བྱིན་  
 པར་མ་ཟད།རྒྱ་ཆལ་མཆོན་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་མང་དུ་ཡོད་དེ།ཡི་གེ་དང་ཆོག་ཀྱང་ཤོ་ལོ་ཀ་སྟགས་ཡང་ཡང་བསྐྱར་  
 རྫོས་སུ་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་ཆོག་ཁྱིམ་འདྲ་མཚུངས་གཅིག་གཉིས་རའི་རུས་པར་བརྟེན་ཆོག་ཀྱང་ཤོ་ལོ་ཀ་པན་ཚུན་ཆ་མཚུངས་སམ་རམ་  
 འདེགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་སྟེ་དཔེར་ན།ཡུ་སྟེའི་ནི་མཁར་པ་བཙུང་།བྱིང་བའི་ནི་སྟོན་དུ་བཞུགས།ལྷ་ནི་མཐོ་བ་ལ།ད་ཅམ་ནི་  
 དགྲང་ལ་རེག།ངས་པོ་ནི་སྦང་དུས་ཤིང་།ཡར་མི་ནི་ཁོག་ཏུ་སྦྱལ།ལྷ་ནི་ཆེ་བ་ལ།ད་ཅམ་ནི་མཐའ་ཡང་ཡས།སྟོང་ཇགས་ནི་འཕན་གྱི་  
 སྟོན་ཁྱོད་ཏྲང་ནི་འཕན་གྱིས་བཏབ།ལྷ་ནི་འཕན་པ་ལ།ད་ཅམ་ནི་འཕྱན་ཡང་ཡས།ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་སྟེ་རྒྱ་ཆལ་གྱི་མཆོན་ཐབས་འདི་དབྱངས་  
 སུ་ཀྱང་བདེ་ཞིང་དག་གི་ངལ་གསོ་ལ་འཆམ་པས་དམངས་ཁྲོད་གཞན་གྱི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ལགས་ལ།བཅེ་དུང་མཆོན་པ་ལ་ཁྱད་  
 པར་ཅན་གྱི་རུས་པ་དང་ལྷན་ནོ།ཡང་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་བར་གྱི་དེ་བྱང་འབྲེལ་ལམ་ཆོད་གྲུབ་འབྲེལ་བ་བརྗོད་པར་བརྟེན་ནས་བརྗོད་བྱ་

གསལ་ཁེངས་ཉམས་དོད་པོར་མཚན་པར་བྱེད་པའི་རྩུ་རྩལ་མཚན་སྟངས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།བྱ་ཕྱོད་ནི་འབབ་ཞན་པས།དགུང་གི་ནི་མཐའ་ཕྱི་  
སྟེབས།ཕྱི་རྩུང་ནི་ལ་ཞན་པས།བྱ་མས་ན་ནི་ལན་ཕྱི་ལོན།ཕྱག་ན་ནི་མཚན་ཞན་པས།སྟངས་ཀྱིས་ནི་དག་ཕྱི་རྩུང་ཆེད་པ་དང་ཁོ་མའི་ནི་འབྲང་  
བཀུམ་པ།རྩོད་ནི་སྒྱུ་མོ་རྩལ།ལྷགས་ཀྱིས་ནི་མ་དལ་ན།ཞེས་པ་སོགས་གོང་དུ་དཔེར་དངས་ཟེན་པ་དང་།གནམ་དུ་ནི་འཕྱར་འདོད་  
ཀྱང་།འཕྱར་དུ་ནི་འདབ་མ་མཆིས།འཕྱར་དུ་ནི་འདབ་མཆིས་ཀྱང་།དགུང་རྩོད་ནི་འཕང་མཐོས་ཏེ།སྤྱིན་དཀར་ནི་གོ་ཕྱི་འདའས།ཞེས་པ་ལྟ་བུ་  
མང་དུ་ཡོད་དོ།

ཡང་པན་ཚུན་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ནས་འགལ་བར་གནས་པའི་བྱ་དངོས་ཟུང་ཞིག་པན་ཚུན་བསྐྱར་རེས་སམ་གདམ་ང་བྱེད་པའི་  
རྩལ་དུ་བརྗོད་ནས་དེ་དག་གི་དབྱེ་བའམ་དག་ཞན་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བྱས་ཐོག་སྟོན་པ་པོར་གདམ་ངའམ་ཆད་ཆེག་  
སྤྱ་བྱ་འཇུག་པའི་རྩལ་དུ་བྱེད་པའི་རྩུ་རྩལ་མཚན་སྟངས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།རྩོད་ག་དང་བྱང་ག་གཉིས།གཡང་མོ་ནི་བྱང་ན་འཕམ་འབས་དུག་ནི་  
རྩོད་མོད།གང་བདམ་ནི་ཆ་མ་མཆིས།ལྷག་དང་ནི་སེང་འགོ་གཉིས།རིས་བཟྱ་ནི་ལྷག་ཀྱང་བཟྱ།མཐུ་རྩལ་ནི་སེང་འགོ་ཆེ།གང་རུང་ནི་གཏོལ་  
མ་མཆིས།ཞེས་པ་དང་།ཅོང་ཐེང་གི་བྱ་གྲ་དང་།ཡར་ལྷ་ནི་ཤམ་པོ་གཉིས།གང་ཆེ་ནི་གང་རྩུང་བ།འགྲེང་བརྒྱ་ནི་ཀྱན་ཀྱང་འཆལ་སྒྱུ་རྩུ་ནི་  
ཐོན་མོ་དང་།ཡར་ཆབ་ནི་རྩུ་བོ་ཆེ།གང་རིང་ནི་གང་སྤང་བ།ཐང་ལྷ་ནི་ཡ་བཀྱར་མཐུན།ཞེས་པ་འདྲ་མཚུངས་པར་བཀོད་པའི་ཤོ་ལོ་ཀ་མང་  
དུ་ཡོད་པ་དང་།གོང་དུ་དངས་ཟེན་པའི་དཔེ་ལེགས་རྩུ་བྱས་ན་དཔལ་དུ་སྒྱེ།ཉེས་རྩུ་བྱས་ན་བྱུར་དུ་བྱུར།འདི་གཉིས་གང་བྱ་ཞིབ་དུ་  
བརྟོག་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་མཚན་སྟངས་འདི་ལ་རྩོམ་པ་པོས་རང་ཐག་མི་གཙོད་པའམ་མངོན་པར་མི་སྤྱོད་པའམ་ལས་རང་གི་འདོད་རྩལ་  
གནད་ཐེངས་པར་སྟོན་ཅུས་ལ།ཁྱད་པར་ཁྱད་དུ་གསོད་པའམ་ཟུར་ཟ་བ།ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཆེ་བ་བརྗོད་པ་སོགས་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
ཅུས་པ་ཡོད་པར་སྟམ་གཞན་ཡང་སྟམ་དག་འདི་དག་ཏུ་བཀོད་པའི་དཔེ་ཡང་བོད་ཕྱིས་ཀྱི་སྟམ་དག་འགའ་ཞིག་ལྷར་ཆེགས་སུ་བཅད་པ་རྟེན་  
གཅིག་ལའང་དཔེ་གཟུགས་གིས་གང་རུང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུར་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་མེད་ལ།དཔེ་བཀོད་པའང་དོན་ལ་འབྱོར་  
ཁེང་།གསོན་ཉམས་ཡོད་ལ།དོན་འཇལ་ཅུས་པ་ཆེ་སྟེ་དཔེར་ན།རྩི་ཡིས་ནི་འབངས་བཏང་ན།བྱ་བང་ནི་ཐང་ལ་འཐས།འབངས་ཀྱིས་ནི་རྩི་  
བཏང་ན།འཇོག་མོ་ནི་ཤིང་ཀ་རེབས།ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་།ཤམ་པོ་ནི་གངས་དུང་དུ།སྤྱང་དང་ནི་ལྷགས་བཞུམ་ཡང་།ཤམ་པོ་ནི་གངས་ཕྱི་  
ལྷ།ཡར་ཆབ་ནི་ཐོན་པོ་ལ།རྩུ་བཅད་ནི་ཡར་དངས་ཀྱང་།ཡར་ཆབ་ནི་གཟུང་ཕྱི་སྐམ་བོད་ཀྱི་ནི་སྤྱ་རྩལ་དུ།སེམས་ཤིང་ནི་རེ་རེ་ཡང་།སྤྱ་རྩལ་  
ནི་གཏུང་ཕྱི་འཆད།ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདི་དག་<<སྟམ་དག་མེ་ལོང>>དར་ཆེ་བའི་དུས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་སྟམ་དག་པལ་མོ་ཆེ་བཞིག་ལྷར་པད་མ་དང་  
བྱང་བ།ནམ་མཁའ་དང་རྩུ་མཚོ་སོགས་འགའ་ཞིག་ཁོ་ན་དང་།ཐར་ན་བོད་རང་སར་མཐོང་རྒྱུའང་དཀོན་པས་རྩོམ་པ་པོ་པལ་མོ་ཆེ་བ་ཞིག་རང་  
ཉིད་ལ་མཚན་ནའང་ན་ཐོས་ཅམ་དུ་བྱུར་བ་དཔེར་ན་ཏ་རི་ཅན་དན་དང་རྩུ་ཕྱོ་རྟ་ཁྱུ་ཐུང་དང་བ་ཀྱ་ལ།སྤང་བོ་ཆེ་དང་ཁྱུང་ཆེན་སོགས་དཔེ་  
རུ་མང་དུ་འདྲེན་པ་(འདི་དག་ལའང་དོན་མཚན་གྱི་ཅུས་པ་ཆེ་བར་མ་ཟད།བོད་ཀྱི་རིག་གནས་འདི་བོད་མི་རིགས་རང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནས་  
རིང་ནས་བརྒལ་ཟེན་པ་མཚན་ཡོད་པས་འདིར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་འཕངས་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་མིན་པའང་ཤེས་པར་བྱ།)དང་མི་འདྲ་  
བར་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་སྟམ་དང་མ་བུལ་ཁེང་།མི་རིགས་དང་ས་གནས་རང་གི་ཁྱད་ཆོས་འབྱར་དུ་ཐོན་འདུག་པ་བཞུས་པ་ཅམ་གྱིས་གསལ་  
ཏོ།མི་སྤྱིའི་གཟུགས་བརྟན་སྤྱབ་བཞེངས་བྱས་པའང་གསོན་ཉམས་ལྡན་ལ་གཟུགས་དབྱིབས་ཡོད་ཅིང་།གནས་ལུལ་དང་ཁོར་ལུག་ལུལ་སྟོངས་  
བྱ་བ་སོགས་ཞིབ་འབྲི་བྱས་པའང་གསལ་ཁེང་གནད་དུ་ཐིངས་ལ།གསོན་ཉིང་འགྲེང་གཟུགས་ལྡན་པས་འདྲེན་བྱེད་དབང་པོའི་དགའ་རྟོན་དུ་  
མངོན་སུམ་ཉིད་དུ་འཕོ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱང་བ་འགོག་པ་མེད་པར་སྟེར་བར་བྱེད་དེ་དཔེར་ན།འདམ་གྱི་ནི་ཅག་རོ་ཟ།དྲི་དན་ནི་ཉ་འི་

དེ།གཡལ་པ་ཅི་ཟེངས་ཀྱི་གཡལ་ཞེས་པ་དང་།མ་བྱུང་བར་དུ་ཉོན་པོ་མོངས་ཤིང་གྲངས་ཚད་ནས་བྱེ་བྱག་བྱེད།ལྷག་བསད་ཤ་གཞི་འོ་དང་  
 འདྲ།གཡལ་གཡོན་ཀྱན་ཀྱང་ཁྱག་འཛིན་གང་།ན་ཚ་མི་བཟད་ཤི་ལ་ཐུག་གཤེར་གང་མལ་དུ་མ་བདག་ཉལ་སྐྱེས་ཏོ་མལ་དུ་བྱ་ཐུག་བསྐྱེད་ཅེས་  
 པ་དང་།ཁོང་དུ་དཀོན་ཅི་པའི་དང་དུར་ནི་གསེར་མ་གཡུ།མཐིང་བྲང་ནི་ཆབ་ཀྱི་རྒྱུན། .....ཞེས་པ་མཛོལ་ཤིང་ཉམས་དགའ་བའི་རྩ་ཐང་  
 གི་ཡུལ་སྡོངས་བྲིས་པ་སོགས་ལྟ་བུའོ།དེ་མིན་དུང་པ་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གམ་དེའི་ཁྱད་ཚོས་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅེ་དུང་  
 དང་དགའ་སྦྱོར་སོགས་ནང་གི་འབྱུར་བ་སྣ་ཚོགས་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྩ་ཐང་ཐུག་གཤེར་ཡོད་པ་གོང་དུ་དཔེར་བྲངས་པའི་བསྐྱེད་བཅོལ་གྱི་  
 རྒྱན་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་ལ།དེ་བཞིན་དོན་ཤུན་བྱའམ་བྱ་དངོས་རྒྱུ་དང་ཉམས་དང་ཐུན་པའི་དག་གི་ཐོང་བ་དང་ཁྱད་དུ་མཚར་བའི་དཔེ་  
 དང་སྦྱར་ཏེ་ཆོས་ཆེར་རྒྱས་པར་སྦྱོར་བ་དཔེར་ན་བཅོན་པོའི་རྣམ་ཐར་དུ་སྦྱོན་པོ་མགར་རྩེ་ལ་སྦྱོར་བ་རིང་བར་གྱུར་པའི་ཆོན་བཅོན་པོ་  
 འདུས་སྤོང་གིས་མགར་ལ་སྦྲངས་པའི་མགར་དུ་ཁྱོད་རྩེ་ལ་འགྲན་པར་སྦྱོར་བ་སྦྱོང་བསམ་འབའ་ཞིག་སྟེ་འུ་ཅག་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
 ཞེས་པ་ཅམ་གྱི་དོན་བཅོལ་བ་ལ་ཆོག་རྟེན་བཟུ་ལྷག་དང་དཔེ་ཉི་ཤུ་ལྷག་བཀོད་ནས་རྒྱས་པར་སྦྱོར་བ་ལྟ་བུ་དང་།བཅོལ་བྱ་ཤིན་ཏུ་མང་པོའི་  
 གནད་གཅིག་ཏུ་བྱི་ལ་ཏེ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཚད་མཐོན་པོར་བྱེད་པའི་དཔེར་ན་ཆོག་གཏད་ལེགས་ན་ནི།སྤྱིད་ཀྱི་ཡུ་བ་ལ།ཁ་སྦྱས་ཉེས་ན་  
 བྱི་བདུད་ཀྱི་སྦྱོར་མོ་འོ།ཞེས་པ་དང་།ཁོང་དུ་དཔེར་བྲངས་ཅིན་པའི་ལེགས་རྒྱ་བྱས་ན་དཔལ་དུ་སྦྱེ་ཞེས་པའི་ཤོ་ཀ་ལྟ་བུ་བཅོལ་བྱ་ཚོས་དང་སྤྱིད་  
 ཀྱི་གནས་ལྷགས་མང་ཞིང་རྒྱག་པར་དུ་མ་ཞིག་ཚད་མཐོན་པོས་ཕྱོགས་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་ཏྲགས་སྤོང་སྦྱོར་བྱེད་ཚོས་འདི་དག་ཅམ་ལས་  
 ཀྱང་སྐབས་དེའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྦྱི་དང་བྱེ་བྱག་སྟན་དག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྦྱེབས་འདུག་པ་སྟོག་པ་པོ་དག་གི་ཡིད་  
 རོར་འཆར་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟོམ་ཡང་དུང་ཅི་འཚལ།

( ༡༩༥༧ལོའི<<སྤྱང་ཆར>>དེབ་དང་པོ་ལས་བདམས། )

འདས་པའི་བཞུ་སྤྱིང་།

འདྲ་སྐལ་བཟང་།

མེ་ཏོག་སྣ་བརྒྱ་བཞད་པའི་ནེའུ་གསིང་ནས་ཆས་ཏེ།  
 སྐར་ཚོགས་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་མཁའ་ལམ་ལ་ཞེན་སོང་།  
 འཇའ་སྤྱིན་འོད་རིས་འཐབ་པའི་གྱར་བྱིམ་གྱི་དབུས་སུ།  
 པ་རོལ་ཞིང་ཁམས་བསྐྱེད་པའི་སྦོལ་དཔོན་དེ་མཇལ་བྱུང་།  
 བདེ་ཆེན་པ་མཐའ་ཡས་པའི་དབྱིངས་རིམ་ན་བཞུགས་ཀྱང་།  
 ད་དུང་ཞེན་པའི་ལས་འཕྲོ་རུང་ཅད་ཅིག་ཡོད་འདྲ།  
 ཁ་བའི་རྒྱན་པོའི་དོད་དུ་འདི་ཀ་ལས་མེད་ཟེར།



རྒྱ་སྐད་བདར་བའི་བྱེ་མ་ཕུང་བོ་ཅུ་སྤྱད་པ་འདུག།  
 འོད་ལྔ་ཐགས་སུ་བཏགས་པའི་འཇའ་ཚོན་གྱི་ཚོ་ལོ།  
 “གསར་གཏོད་མཁན་བོ་”ཞེས་པའི་སྤྱིན་རིས་ཀྱི་ཡི་གེ།  
 བཅན་བོ་སྤོང་བཅན་དགུས་པའི་ཞལ་ལྔ་ནས་གནང་ཞེས།  
 དགུས་འཇུག་ཞལ་སྒོ་ཡངས་པའི་བགོ་སྤོང་དེ་བཅུ་མས་བྱང་།།  
 “ལུང་རིགས་གཡུ་རལ་གསེག་པའི་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།།  
 ཕྱག་དོག་སྤུ་ཐུར་གཟེངས་པའི་ཟེར་མོ་མ་རེད།།  
 རབ་འབྱམས་རིག་པའི་མཐར་སོན་བྱ་སྟོན་མཁན་བོར།།  
 རྒྱ་ཆད་ཕྱོགས་སུ་སྤྱང་བའི་སྤྱན་དཀྲུག་མི་མངའ།།  
 ཡང་དག་རིགས་པའི་བྱ་ཆེན་སྒོ་བཟང་གྲགས་པས།།  
 དམར་ནག་རིས་སུ་སྒྱུར་བའི་ལྷགས་ཅེ་མི་གཡོ།།  
 གནས་ལུགས་ཟབ་མོའི་དོན་བརྟེན་སྒོང་ཆེན་རབ་འབྱམས།།  
 ལུ་དོག་གོང་མཐའི་ཆུན་མོའི་སྒོ་མིག་མི་འདུག།  
 རྩོན་བྱོན་བསལ་ལྗོངས་མཁས་པའི་སྤྱིས་ཆེན་བྱང་ན།།  
 ད་ལྟ་ཁོ་བོ་སོས་བདེ་ཉམས་དགར་འཚོའོ།”  
 “ལགས་སོ་ལགས་སོ་གཏམ་སྟན་ལེགས་སྤྱིས་དེ་ཐོབ་བྱང་།།  
 ད་དུང་འཆི་མེད་ལྷ་ཡི་དག་བྱེད་ཅིག་སྦྱེལ་དང་།།  
 གང་ཁྱོད་ཞབས་རྩིས་བོར་བའི་མི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་སར།།  
 རྒྱ་ལོ་ལྷོ་མ་འཇུག་པའི་བསང་གཏོར་ཞིག་ངས་བགྱི།”  
 “ལྷ་ལ་དག་བྱེད་མི་ལ་དེ་བཞིན་དུ་མ་ངས།།  
 དོན་མེད་གཞན་སེམས་དཀྲུག་པའི་ངལ་བ་དེ་མི་དགོས།།  
 མི་འབྱུངས་དུས་རབས་གཞུག་མའི་དྲི་བཞོན་ལ་སྤྱགས་དང་།།  
 རང་བཞིན་ངང་གིས་དག་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་མཇལ་འོང་།”  
 ཨེ་ཏེ་ཏེ། དགའ་བའི་གད་མོ་ཤར་སོང་།།  
 ཨ་ཁ་ཁ། སྤྱོད་པའི་སེམས་པའང་གང་འོང་།།  
 འཇུ་སྐལ་བཟང་གི་ཚོགས་བཅད་ཐོར་བྱ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།



བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟོད་པ།  
མཁའ་ལ་གཟའ་སྐར་མཐའ་ཡས་ཀྱང་།  
བ་སངས་མདངས་ལ་འགན་བ་དཀའ།  
ས་ལ་མཁས་བ་གངས་མང་ཡང་།  
བསམ་གཏན་མཚན་ཅན་ལྷ་ན་འཕགས།

བསེལ་རིེ་ཞིང་གི་མི་རིགས་ཀྱི།  
ཀུན་འདུས་གཞུང་ལུགས་ལུ་བྱང་རྒྱན།  
ལེགས་ཐེལ་དཔེ་མེད་བཤེས་གཉེན་ཆེ།  
སྟོབ་དཔོན་མཚམས་ཁྱེད་མགོན་སྟོབ་དངོས།

ལམ་ཕྱེད་ནས་སྤྱི་མིག་བཏྲས་པ།  
དགའ་སྟོ་གོམ་ལ་གཞལ་བའི་བཤུལ་ལམ་གྱི་ཁྱགས་པར།  
སྦྱིད་སྒྲུག་ཆེ་ཕྱེད་ཟད་ལ་འགྱུར་བ་རང་མེད་ཀྱང་།  
ཨ་མའི་བང་ནས་རྟེན་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུ།  
རྩ་མགོ་ཤིང་མགོར་ཟགས་ལ་ཕངས་སེམས་ཤིག་ཤོར་སོང་།

ཨ་མ་དང་འཁོར་ལོ།  
ལང་ཚོ་རྟེན་པའི་ཕྱག་སོར་གྱིས།  
མི་ཆེའི་སྟོག་ཤིང་དམ་དུ་འཁྱུད།  
འཚོ་བའི་འཕང་ལོ་གཏོས་ཆེ་བ།  
ཡང་དང་ཡང་དུ་སྦྱོར་ཞིང་སྟོར།

ང་རྒྱལ།  
གཅུན་ཆས་ན་རྒྱ་མོའི་བྱུ་རྒྱུ་འདྲ།  
བསམ་བཞིན་དུ་རང་ལུས་ཕྱེད་ཀར་གཏོང་།  
སྦྱང་ཆས་ན་དབྱགས་ཀྱི་སྒྲིང་བྱ་འདྲ།  
ཚད་ཅིག་ནས་རང་ལུས་ཚལ་བར་འགས།

ལས་དབང་།

རེས་འགའ་ཤིང་ལོ་རྒྱུད་ཞོན་མ།  
འགོ་འདུག་གདམ་ཀ་འགའ་ཡང་མེད།  
རེས་འགའ་སྒྲ་ཐུགས་བཟའ་མཉེད་མ།  
ག་སར་འཐེན་ན་དེ་སར་འོང་།

ཉིན་གུང་གི་དབེན་པ།

གོག་མ་ཀེར་གྱིས་ལངས་པའི་རེ་སྒྲ་རིད་པོ་ན།  
བན་མ་བྱན་དུ་ལྡང་བའི་དུ་བ་ནད་པ་ཞིག།  
དྲོད་མ་འཇམ་གྱིས་ཤར་བའི་ཉི་ཐེག་རྟིད་པོ་ན།  
གཉིད་མ་སད་དུ་ལོག་པའི་བགེས་པོ་རྟིད་པ་ཞིག།

དལྱན།

ཐོན་ཤིང་ཡལ་གར་འཕྲེད་དུ་རེངས་པའི་མི་སྒྲུག་གཟུགས།  
ཁུ་བྱག་མེ་ཅ་དམ་དུ་བཅིངས་པའི་སྒྲོ་ཤས་སྒྲོག།  
རྩི་བོའི་ལྷ་མ་ངོར་གངས་འཁྱུགས་བཅེགས་པའི་མུ་ངན་ལྷིང་།  
ཆབ་རོམ་སྒྲུབས་ན་རྒྱུད་རྒྱུད་འབབ་པའི་རེ་བའི་རྒྱན།

སྒྲེ་ཤ་ལ་ཉལ་ཐོབ་རྒྱག་པའི་མགོན་པོ།

ལེན་ལུས་ན་ལེགས་པར་ལོངས་ལ་ཤོག།  
གཤོང་གཤོང་ན་ཤ་ཡི་ཕུང་པོ་ཆགས།  
རང་གཞན་གྱི་སྒྲོ་བ་འགྲང་བྱེད་ཡིན།  
མ་ཐོབ་ན་མ་འགྲན་སྒྱུར་ལ་ཐོངས།  
སྒྲང་སྒྲང་ན་རུས་པ་འཁྱར་བོ་གཟེངས།  
ལས་ངན་གྱི་སྒྲ་རྩི་ཐོགས་ས་ཡིན།

མཛའ་བརྟེན།

གཡང་དཀར་པགས་པའི་སྒྲོག་པ་སྒྲུ་རིང་ཅན།  
ཇི་ཙམ་མཐུག་པ་དེ་ཙམ་སེམ་ནས་འོང་།

རྩེ་ལྷ་འབྲུག་སྐྱད་པའི་ལུ་བ་མཛེས་པོ་མ།  
ཇི་ཙམ་སྤྲུལ་བ་དེ་ཙམ་བརྟེན་དུ་མེད།

སྒྲན་ངག་གི་རིན་ཐང་།  
ཐོབ་ཤོར་གྱི་མེ་ལྷེ་ཁ་ཚ་མས།  
འདོད་མེད་གྱི་ཙན་ས་བཟུང་གུར་ཏེ།  
རྒྱལ་ཁམས་འདི་ལྟར་གྱིས་གང་བའི་དུས།  
ཅུང་ཤོད་གྱི་གཏམ་དེ་སུ་ལ་སྒྲོགས།

གོ་ས་དང་ར་བཟེ་ཡི་གཏན་ཚིགས།  
(གསོ་རིག་རྒྱད་བཞི་ལས།)  
ར་རོ་དང་པོ་རང་སྤང་སྦྱིད་པའི་དུས།  
ཕན་མེད་གཞོད་མེད་ལབ་རྟོག་ཟེ་ཙམ།  
ར་རོ་གཉིས་པ་སྤང་ཆེན་སྦྱོན་པ་འདྲ།  
ཕན་གཞོད་ཆེ་ཞིང་སྦྱབས་དང་སྦྱབས་པ་བདོ།  
ར་རོ་གསུམ་པ་ཤི་བའི་རོ་དང་འདྲ།  
ཅི་ཡང་མི་ལུས་སྦྱར་བའི་གནས་སུ་སྤྱང་།

གང་སྒྲགས་གྱི་མཚན་མོ།  
གངས་འབྲུག་མལ་དུ་གནག་ཕྱགས་སོ་སྤྲ་འཆའ།  
སྒོ་ཁྱི་བྲག་པའི་གཙང་སྤང་རྒྱུད་གིས་འབྱེད།  
སྤྲ་ནག་གོང་ཁ་རལ་བའི་བྲ་ག་ན།  
སྒྲགས་པས་འབྱུང་བའི་སྤྲ་མ་ཁོང་འདར་བྱེད།

རྩ་ཐང་གི་དགོང་སྟོད།  
སྟོད་ཁའི་ཉི་མས་གྲིབ་མ་རིང་དུ་བསྐངས།  
གཡང་དཀར་མ་བྱ་འཕྲད་པས་འབའ་སྤྲ་སྒྲོག།  
མོང་སྤྱི་ཕྱག་པར་གཟར་བའི་གཞོན་ལུ་མས།  
རྒྱལ་རྒྱུད་འཐིབ་པའི་ལམ་ལ་བྱིར་མིག་ཉ།

ཆར་རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་ཐང་། །  
དབྱར་གྱི་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་དཔལ་གྱིས་སྤྲུགས་པ་ལས། །  
དྲངས་བསལ་ཟེམ་བྱར་འབབ་པའི་ཆར་རྒྱུ་གྱིས། །  
མེ་ཏོག་ཞལ་རས་བཀྲས་པའི་ཁ་ཡི་རྒྱང་། །  
ཅི་སྒྲན་ལར་བའི་དང་ཟླ་ཕྱགས་སུ་སྒྲོ། །

མ་ལྷ།  
ཐོན་བྱང་ལོ་རྒྱུས་འཁྱོག་པོར་གཙུག་བའི་ལྷོད། །  
མ་ཐེག་བསལ་བའི་ཡུལ་གྱུ་འཁྱུན་ཟུན་མའི། །  
ས་འཛིན་བ་སྤྱང་ལ་བའི་ཅེ་དག་ནས། །  
ཁ་བའི་རྩལ་ཐན་རྩལ་བ་ཀྱུ་ཀྱུར་འབབ། །

ལེ་འདེད།  
མི་གཉའ་མི་ཡིས་ཞོན་པ་མི་ཚས་སུ་གོ་ནས། །  
གནག་སེམས་གཡོ་སྒྱུའི་གི་གྲག་ཡང་ཡང་དུ་ཕྱར་ཡང་། །  
དབང་མེད་རྩས་པ་སྤྱི་མའི་ཐུར་ཁ་དེ་གྱིས་པ། །  
མདོ་ཤོར་པ་ཀླན་སྤྱུའི་བསྐབ་བ་དེས་ཉེས་སམ། །  
  
མི་ངོ་མི་ཡིས་འཚོ་བ་མི་གཤིས་སུ་འདུག་སྟམ། །  
ངོ་སྤང་བཅས་མའི་སྤྱི་འཛུམ་ནན་ཏུར་གྱིས་བསྐྱས་ཀྱང་། །  
བཅས་མེད་པགས་པའི་ཅ་རྒྱས་རང་ས་ཅ་རྩོད་སོང་། །  
ལས་ངན་ཨ་མ་སྤྱི་མའི་རང་གཤིས་དེས་ལན་ནམ། །

བག་ཆགས།  
ནམ་ཞིག་ཉེན་མེད་ནམ་ཤེས་འཁྱམ་པོར་གྱུར་བའི་ཆོ། །  
ཁྱོད་དང་ཁྱེད་གཉིས་དུར་ཁུང་གཅིག་དུ་ཐས་གྱུར་ན། །  
ཁྱོད་གྱིས་དེ་ཅུ་གསེར་གྱི་སྒྲོར་མོ་ཁོག་ཁོག་བཅི། །  
ཁོ་བོས་ད་དུང་ལེགས་ཉེས་དག་སྒྲོན་འབད་བས་དཔྱད། །

དབྱར་གཞུང་གི་རྩ་ཐང་།  
ཕྱི་ལྗང་དབྱར་གྱི་བ་སྐབས་གཡོ་བའི་ཁར།  
མཐིང་ནག་སྒྲ་ཡི་ཚམ་བྱ་གཡེང་ཁིང་འཕྱོ།  
འོ་མའི་ངད་ཁ་ལྗང་བ་དུ་བའི་ཕྱིན།  
རྒྱང་རིང་རི་བོའི་མགུལ་ན་སྟོད་དུ་ཆགས།

མགྲོགས་ཐིས་ཁག་གསུམ།

མིག  
བཟླ་འདོད་ཀྱི་སྟེད་བ་རིག་རིག་འཁྱུག།  
འཐོབ་འདོད་ཀྱི་རམ་སེམས་རོལ་དུ་ཁྲིད།  
དཀར་ནག་གི་གདོང་བ་རེས་མོས་ཅན།  
བསྐྱ་བིད་ཀྱི་བྱ་མོ་ཁ་རིལ་མ།

ཕྱེ།  
ཁ་ཡག་གི་སྒྲ་ཆར་སེལ་མ་དང་།  
ཚིག་རྩལ་གྱི་དུག་རྒྱ་ཁོལ་མ་བྱ།  
ཡང་ཡང་དུ་ངར་ཁ་སྒྲད་བ་ཡི།  
རྒྱ་ངར་གྱི་རལ་གྱི་སོ་ཉིས་མ།

ན།  
མངོན་སུམ་གྱི་གདོང་བའི་ཕག་ཏུ་ཡིབས།  
དགའ་སྡུག་གི་གཏམ་གྱི་འཕྲིན་བ་སྒྲེལ།  
ཆགས་ལྗང་གི་ལས་ཀའི་གཡལ་མོ་སྟོང་།  
མགོ་བུར་གྱི་ཆན་མོ་དབྱེན་ཆན་མ།

དཔང་ཏྲགས་སྒྲག་བསམ་ཅན།(ཚན་བ་གཉིས་ཡོད)

འབྲུ་སྐལ་བཟང་།

དཔང་ཉགས་ལྷག་བསམ་ཅན།

—ཀྱལ་ཅའི་དབྱིན་འགོག་མེ་སྒྲོགས་སྒྲགས་བ།

ལུས་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོའི་རྩལ་བ་ཡིས།  
སྒོག་གསར་བ་སྒྱིན་པའི་ལྷག་བསམ་ཅན།  
ཁོང་ལྷ་རབས་འབངས་ཀྱི་བཀའ་བློན་དེ།  
གཞལ་ཨེ་རུས་སྒྲམ་ནས་སྒྲོད་བ་ཡིན།  
དེ་མིན་ན་ཉེན་བྱེད་འོད་སྤང་ལས།  
དུས་ངེས་མེད་སྒྲོས་པའི་བློད་ཐིག་ཅན།  
རྒྱབ་གྲང་བའི་གོས་སྤྱ་བསྒྲེན་བ་ལས།  
ང་འབྲུང་བཞིའི་ཁམས་ལ་ཐེམ་ན་སྒྱིད།  
སྒོག་དམར་པོ་གཏོང་བའི་བརྒྱལ་པོད་ཀྱིས།  
བོད་མངའ་རིས་སྤང་བའི་དཔའ་གྲོད་ཆའི།  
ལུས་བྱངས་ཁྲག་དྲོན་མོས་བརྒྱན་བ་འདི།  
དོན་ཨེ་ཐན་སྒྲམ་ནས་སྒྲོད་བ་ཡིན།  
དེ་མིན་ན་སྒྲིན་སྒྲོན་ཁྲགས་བ་ནས།  
རེས་ལན་རེར་བརྒྱན་པའི་ཆར་རྒྱན་ཅན།  
སྒྲོ་བཀའ་བའི་ཟས་སྤྱ་བསྒྲེན་བ་ལས།  
ང་འབྲུང་བཞིའི་ཁམས་ལ་ཐེམ་ན་སྒྱིད།  
ཐར་བྱུང་བའི་བསྐབ་བྱ་འདྲེའི་ཞེས།  
བོད་མགོ་བོ་འཐོམས་པའི་བྱི་འབངས་ལ།  
དོན་ངེས་ཤེས་སྒྱིད་པའི་དཔང་ཉགས་ཅན།  
ཡོང་ཨེ་སྤྱིད་རེ་ནས་སྒྲོད་བ་ཡིན།  
དེ་མིན་ན་འཇག་སྒྱའི་སྒྲོད་བྱ་ལ།  
རྒྱང་སྒྱི་བསེར་ལྷང་བའི་ཤྲགས་སྤྱ་ཅན།  
གཏམ་སྤྱ་བའི་གྲོགས་སྤྱ་བསྒྲེན་བ་ལས།  
ང་འབྲུང་བཞིའི་ཁམས་ལ་ཐེམ་ན་སྒྱིད།

མས་སྒྲིན་ཤོར་བའི་བཅེ་དྲང་།

—པོ་བྲང་ཡུམ་བྱ་བླ་སྒྲང་།

འཛམ་གླིང་འཛིན་མའི་ཟེ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལས་འཕགས་པས།  
ང་ལ་གཞན་ལས་མཐོ་བའི་རྐང་སྟེགས་ཤིག་གནས་བྱུང་།  
ངས་ཀྱང་གཡེལ་བ་མེད་པའི་སྟག་བསམ་གྱི་སྒྲོར་བས།  
བསེལ་ལྡན་བཅན་པོའི་སྤང་བར་ཞབས་ཏྲིག་རེ་བསྐྱབས་ཀྱང་།  
སྟན་པ་གཡེར་བག་ཆེ་བ་སྤུར་རྒྱལ་གྱི་བཅན་པོ།  
ཞལ་གསུང་དོན་ལ་གནས་པའི་ཁྲེལ་ཡོད་རང་མི་འདུག།  
དགྲ་ཚེགས་དབྱིངས་ནས་དབྱངས་པའི་རྒྱ་ཐག་དེ་ཟེན་ཆོ།  
ཕྱི་མིག་གཟིགས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སུ་ཕེབས་ཐལ།  
བོད་འབངས་བདེ་ལ་འགོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་སྤིང་བྱས།  
མཐའ་བརྒྱད་དབང་དུ་བསྐྱབ་དཔའ་མཛངས་ཀྱི་འཐབ་ཱས།  
རྒྱ་ཚོས་བོད་དུ་འདྲེན་པ་ཤེས་རིག་གིས་བོན།  
སྒྲ་ཚེགས་གསང་གོས་མོལ་བའི་དཔང་བོ་ཅུ་བཟུང་ཀྱང་།  
དེགས་ལྡན་སྒོན་པོའི་འཁོར་ཡང་ཁྲེལ་ཡོད་དུ་མ་མཐོང་།  
ན་རིམ་བཅན་པོའི་སྤང་ཐག་དུམ་བྱ་ཅུ་ཆད་ཆོ།  
རང་བཙོང་གཞན་འདྲེན་དབང་གི་ཐོབ་ཤོར་ལ་རྩམ་བཞིན།  
མཉོག་ཚུང་ཁ་མཚུའི་ཚུ་སྒྲ་སྒོ་ཐེམ་ནས་དངས་བྱུང་།  
  
རང་རྒྱས་རང་ལ་མི་གསལ་བོད་འབངས་ཀྱི་ཚེགས་ལ།  
ཤེས་རིག་བྱུང་བ་མི་དམན་འདི་ག་ཅུ་གཟིགས་ཞེས།  
ཡི་ཆད་སྒྲོ་བ་བསང་བའི་རྟེན་འབྱུང་ཙམ་བསམས་ཏེ།  
རང་བྱུང་འབྱུང་བཞིའི་གཡུལ་ངོ་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱོགས་ཀྱང་།  
བོད་མི་ཁྲེལ་གཞུང་ཐུང་བའི་དེ་ཉིད་དེ་མཐོང་བྱུང་།  
འཕལ་རྒྱུན་གཞན་དབང་ལག་པས་སྒྲང་བརྩ་ཙམ་བསྐྱར་ཆོ།  
འཇིགས་རུང་ལྷགས་ནག་ཐོ་བ་ནམ་མཁའ་ཅུ་ཕྱར་ཏེ།  
རང་མི་གཤེད་དུ་ལྡང་བའི་ལྷད་མོ་ཞིག་བཞུན་བྱུང་།  
རང་རིགས་ལ་རྒྱ་ཟེར་བ་མི་ཆེན་གྱི་ཞལ་མཚར།



རང་སྐྱོད་རང་གིས་འབལ་བ་སྦྱོན་མ་ཡི་མུ་ཙེ།  
 རང་མཚང་གཞན་ལ་སྦྱོན་པ་ཁྲད་མེད་ཀྱི་ཙེལ་ཆུང་།  
 རང་གཞན་བྱ་བ་འདི་ལ་ཞེན་པ་རེ་ཚྲོག་ཀྱང་།  
 དམར་སེར་རྩང་ལོ་འཕྱང་བ་རྒྱང་རིང་གི་མགོན་པོས།  
 ཟུར་ཟེའི་མིག་འབྲས་སྦྱོན་པོ་རིག་རིག་ཏུ་བསྐྱར་ཆོ།  
 བདག་ལ་དུས་རྒྱུན་ཁོ་ནས་འདི་འདྲ་ཅུ་ཡུར་ཅས།  
 རང་མཚང་གཞན་མགོར་དཀྱི་བའི་བརྩུ་བག་ཅིག་ཤོར་སོང་།

ཀ་ཚྱུ་གཞན་སྦྱོན་པོ་བྱང་དཀྱིག་པའི་འཕྲུལ་འཁོར།

འཕྱུ་སྐལ་བཟང་།

ཀ་བ་བྱམ་པ་ཟེར་བའི་གྲ་བ་ཚོས་རིགས་ལམ་མི་ཚོད་སྒོར་མོ་ཚོད།  
 ལ་ཏོན་དགོ་སྦྱར་བྱེད་པའི་ཨ་མཚད་དག་དགོ་བ་མི་གསོག་སྒོར་མོ་གསོག།  
 ག་ལེར་ཉི་མ་སྦྱེལ་བའི་སྒོམ་ཆེན་རྣམས་སེམས་ངོ་མི་འཚོལ་སྒོར་མོ་འཚོལ།  
 ང་ཁྱོད་ཕྱོགས་རིས་སྤངས་པའི་བྱ་བལ་ཡང་དབེན་གནས་མི་སྒོག་སྒོར་མོ་སྒོག།

ཀ་ལ་ག་ང་སྒོལ་པའི་བྱིས་པ་ཚོས་དབྱངས་གསལ་མི་ཁྲོག་སྒོར་མོ་ཁྲོག།  
 ལ་རོག་མ་ཉི་འདོན་རན་ཀས་འཁོགས་དག་ཤེང་བ་མི་བགྱང་སྒོར་མོ་བགྱང།  
 ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་བྱ་བ་མི་གཉེར་སྒོར་མོ་གཉེར།  
 ང་ཅག་མི་རབས་གསར་བའི་ན་གཞོན་ཡང་མདུན་ལམ་མི་སེམས་སྒོར་མོ་སེམས།

ཅ་ཙེས་འུར་གྱིས་ཁེངས་པའི་ཚོད་གྲ་ན་བཅད་པའི་ངེས་དོན་སྒོར་མོ་རྟེད།  
 ཆ་བཞི་མཐའ་དབྱས་འཚོལ་བའི་སྒོམ་གྲ་ན་བསྒོམས་པའི་སྤྱང་པོ་སྒོར་མོ་རྟེད།  
 ཇ་ཆང་དབྱེས་དགྲུ་རོལ་པའི་སྤྲུགས་འཆང་ཚོས་གདམས་པའི་ཡང་ཉིག་སྒོར་མོ་རྟེད།  
 ཉ་སྒོར་སྤྱང་གནས་སྤང་བའི་དགོ་བསྟེན་དག་དགོ་བའི་ཉིང་ཁྱ་སྒོར་མོ་རྟེད།

ཅ་ནེའི་པོར་ཁ་ཚུད་པའི་ལས་ཁུངས་ན་བྱ་བའི་དོན་སྒྲོས་མ་རྟེན།  
ཆ་བྱད་ལྷ་ཚོགས་འཛིན་པའི་གོང་ཁྱེད་ན་འཁོར་བའི་སྤང་བོ་སྒྲོས་མ་རྟེན།  
ཇ་ཆང་ཉལ་ཐོབ་བྱེད་པའི་མགོ་འདྲེན་པས་གསར་བརྗེའི་བདེན་དོན་སྒྲོས་མ་རྟེན།  
ཉ་མོ་མགོ་བདེར་འབྱུག་པའི་ཏང་ཡོན་དག་རྒྱུ་རིང་དམིགས་འབེན་སྒྲོས་མ་རྟེན།

ཏ་ཐ་ག་ཏའི་བསྟན་བཤེག་ཐོག་པོ་ཚོ་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་བསྟན་འཛིན་ཡིན།  
ཐ་སྟང་གཙུག་ལག་མི་ཤེས་སྤྱན་རློང་ས་པ་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་དག་བཤེས་ཡིན།  
ད་ཉ་རང་ངོ་མི་ཤེས་སྤྱན་པ་དག་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་གྲུབ་ཐོབ་ཡིན།  
ན་ནིང་རི་དྲགས་གསོད་པའི་ཚོན་པའང་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་སྤུལ་སྤུ་ཡིན།

ཏ་རིན་འཕྲངས་ཚོས་ལྷག་པའི་ཐ་ཤལ་བ་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་དབང་ཆ་ཡིན།  
ཐ་དད་སྐད་ཡིག་མི་ཤེས་ཚང་འབྱུང་ཚོ་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་ལམ་ཡིག་ཡིན།  
ད་ནིང་བཙོན་ནས་བཏང་བའི་ཉེས་ཅན་རྣམས་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་གཟེ་བརྗེད་ཡིན།  
ན་ཚད་ལང་ཚོ་ཡོལ་བའི་བགེས་པོའང་སྒྲོས་མོ་ཡོད་ན་པོ་གསར་ཡིན།

པ་ཁྱའི་ཁྲི་ལ་རྩམ་པའི་གཡོ་སྒྲུ་ཅན་མཁས་པའི་གྲགས་པ་སྒྲོས་གྲིས་ཉོས།  
པ་རོལ་ཐབས་གྲིས་བསྒྲུ་བའི་ཚུལ་འཆོས་མཁན་བཙུན་པའི་སྟན་པ་སྒྲོས་གྲིས་བསྒྲུ།  
བ་དན་རྒྱུད་གིས་སྦྱོད་འདྲའི་ཙལ་རྒྱུད་བ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་སྒྲོས་གྲིས་འགྲུགས།  
མ་རྒན་སེམས་ཅན་ཟེར་བའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅན་སྟོང་རྗེའི་གཟིགས་ཡུལ་སྒྲོས་གྲིས་འབྱེད།

པ་ཏྱའི་རིས་བཞིན་འཁྱོག་པའི་གཡོ་ཅན་ཚོས་མཐོན་པོའི་གོ་ས་སྒྲོས་གྲིས་ཉོ།  
པ་མེས་བསྐྱུ་རྩས་རྒྱུད་པའི་རྒྱུད་འདྲེན་དག་རང་རིགས་དབྱ་འཕང་སྒྲོས་གྱི་དོན།  
བ་ལང་སྤྱུག་རྗེས་འབྲང་བའི་སོ་ནམ་པ་ལག་པའི་ཚུ་སེར་སྒྲོས་ལ་བརྟེ།  
མ་འབྲའི་འོ་ཞོར་སྟེང་པའི་གནག་སྦྱོང་བ་རྒྱུད་པའི་སེར་ཁ་སྒྲོས་གྱི་སྤྱད།

ཅ་རི་གནས་སྒྲོས་བྱེད་པའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་སྒྲོས་མོ་མཐོང་ན་ཕྱིར་ལ་ཐོག།  
ཆ་གང་ཁྱད་དུ་གསོད་པའི་དཀའ་ཐུབ་པས་སྒྲོས་མོ་རྟེན་ཆོ་རང་མལ་སྟོག།  
ཇ་ཡའི་དགོངས་དོན་དཔྱད་པའི་ཐ་སྟངས་པར་སྒྲོས་མོ་ཐོབ་ན་རིས་སུ་གཙོད།  
མ་མོ་གཟན་ལ་འདྲུར་འདྲའི་གོང་ཆོག་པ་སྒྲོས་མོ་མཐོང་ཆོ་འགྲམ་རྒྱུ་ལྔ།

ཅ་ན་ཡིན་ཡང་འབད་པའི་ཐོན་ཐོན་པར་སྒོར་མོ་བཟུན་ན་གཉའ་བ་ལྷགས།  
ཆ་གང་དཀའ་སྤྱད་མི་འདོད་རྗེས་ལས་པར་སྒོར་མོ་བྱིན་ན་གོ་རྟོགས་སང།  
ཇ་དག་གཉུ་མ་པོར་སྤྱོད་པའི་ཁྱིམ་འཛིན་པར་སྒོར་མོ་བཟུན་ན་ཁྱིམ་ལྷགས་སྤོང་།  
མ་སྤྱོད་ཅ་སྒོ་ཉལ་འདའི་ཁལ་སྤྱད་པར་སྒོར་མོ་ཐོབ་ན་ཅ་དོན་འདོར།

ཉ་མདོག་དམར་སེར་ཚྭ་པའི་བཟུན་འཛིན་པ་གྲུབ་མཐའི་ལ་རྒྱ་སྒོར་གྱིས་འཛིན།  
ཟ་ལོག་མལ་དུ་གཟིམས་པའི་སྒྲ་ཆེན་ཆོས་སྤུལ་སྤྱིའི་ཐུགས་ཐག་སྒོར་གྱིས་གཙོ།  
འ་ཁུར་མི་མགོ་སྒོར་པའི་ཐོག་པོ་དག་དགེ་འདུན་གལ་མགོ་སྒོར་གྱིས་འཛིན།  
ཡ་མཚན་སྤུན་རས་སྤུར་པའི་པོ་འདེབ་ཆོས་གཤེན་པའི་རྣམ་ཤེས་སྒོར་གྱིས་འདྲེན།

ཞ་མོ་བྱར་གྱིན་བྱེད་པའི་པོ་གསར་ཆོས་ལང་ཆོའི་རེན་ཐང་སྒོར་ལ་འཇལ།  
ཟ་ཆོད་སྤུམ་བག་སྤངས་པའི་གཞོན་ནུ་མས་མངོས་སྤུག་འཕྱོར་སྤེག་སྒོར་གྱིས་དོམ།  
འ་ཁུར་ཆེད་ར་འགྲིམ་པའི་བྱིས་པ་དག་མ་བཙོས་ཆེད་མོ་སྒོར་ལ་ཆེ།  
ཡ་གྲིའི་བྱིས་སྤུག་ཉལ་པའི་བགེས་པོ་འང་མི་ཆོའི་བྱི་མག་སྒོར་ལ་ཉ།

ར་བསྐྱས་བསེ་བསྐྱས་བཙུད་པའི་ཐ་མ་ལ་སྤྲང་སྤྲང་ཆོས་ཅན་སྒོར་མོར་ཐལ།  
ལ་ལྷང་ལྷག་པར་བསྒྲིམས་པའི་རྟིང་མ་ཅུ་ལྟ་ཞལ་མ་མཇལ་སྒོར་ཞལ་མཐོང་།  
ཤ་ཐང་ངལ་བས་དཔུད་པའི་མཐར་ཐུག་ལ་ཀ་བ་སྤོང་ཡང་སྒོར་མོ་སྤྲང་།  
ས་བརྩ་ལམ་ལྷ་བཟླེན་པའི་ཐོག་མ་ཅུ་དང་པོར་བགོད་པ་སྒོར་གྱི་ས།

ར་བཟང་ལྷག་བཟང་བཙུད་པའི་ཐ་མ་ལ་ཅི་ཡང་མི་བཟང་སྒོར་མོ་བཟང་།  
ལ་རྒྱ་མགོ་རྣ་བཟུང་པའི་མཐར་ཐུག་ལ་གང་ཡང་མི་ཟེན་སྒོར་མོ་ཟེན།  
ཤ་ཁྱག་གདོས་བཙས་ལས་ལ་གྲུབ་ཟེན་ནས་ང་དང་ཁྱེད་ལ་ཁྱད་མི་འདུག།  
ས་སྤོང་འདི་ན་འཆོ་བའི་སྤྱེ་བོ་དག་ཐམས་ཅད་འཆོ་བ་སྒོར་གྱི་དོན།

ཉ་ལམ་དེ་ལྟར་ལགས་ཀྱང་ཆོས་པ་ཆོ་ཡོད་ཆོད་དེ་འདྲ་གལ་ཡིན།  
ཨ་ཅང་ཀྱ་རེ་ཡིན་མོད་ཨ་ཁུ་རྣམས་ཕལ་ཆར་དེ་ཆོད་ཡིན་པ་འདྲ།  
ཉ་ཅང་ཞིབ་མོར་དཔུད་ན་བྱིས་པ་ཆོ་འགའ་ཞིག་དེ་འདྲ་མིན་ལས་ཆེ།  
ཨ་མཚར་ཆེད་མོ་ལགས་ཀྱང་ཨ་ཚུམ་འདི་ཅུང་ཟད་བདེན་ཤས་ཆེ་ཡང་སྤིང།

ཅེས་པའང་སྒྲུག་ཐོགས་པ་འཇུ་སྐལ་བཟང་དུ་འབོད་པས་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་སྒོར་མོ་སྒོར་མོ་ཟེར་བ་འདིས་ཡིད་སྒྲུན་ནས་ཁམས་དང་  
སྤང་བ་མི་དངས་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ་གནའ་མཁར་ཟེ་ཡི་གོང་གི་གྲུ་ག་ཞིག་ཏུ་ཤར་མར་བྱིས་པའོ། །དགེའོ། །

དན་མགུར་ཁུ་བྱུག་མགྱིན་སྟེ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ཡ་གིའི་དགུང་ཚོན་གྱི་དབྱངས་སྟ།  
དབང་མེད་ལས་རྒྱུད་གིས་སྒྲོད་པའི།  
གནམ་མཐའི་སྤྱིན་པ་དེའི་འོག་ན།  
བདག་གི་གཙུང་མོ་དེ་ཡོད་སྟེ།  
དར་ཟབ་གཙང་གཙང་ཞིག་མནའ་ཤིང་།  
རྒྱངས་འཁོར་རྒྱུད་རྒྱུད་ལས་བབས་ཏེ།  
འབོལ་གདན་མཉེན་མཉེན་དུ་སྒྲོད་ཆོ།  
གཙུང་མོ་བདེ་བདེ་ཞིག་འདྲ་ཞིང་།  
མེ་ཏྲག་འཁྲི་ཤིང་གི་ཚལ་ན།  
དགོད་སྒྲུ་སངས་ཀྱི་དྲངས་མ།  
ཤེལ་དཀར་པི་ཅོ་དུ་འཇལ་ཆོ།  
གཙུང་མོ་སྦྱིད་སྦྱིད་ཅིག་འདྲ་ཡང་།  
རྒྱས་མེད་མི་ཡུལ་གྱི་ལྷང་བར།  
གཞན་ངོ་དཀར་ནག་ཅིག་འཆོས་ཏེ།  
འགོ་ཤེས་འདུག་ཤེས་ཤིག་དགོས་དུས།  
གཙུང་མོ་སྦྱིད་པོ་རང་འདུག་གམ།  
རྒྱང་རིང་པ་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་འཛིན།  
སྒྲོ་བའི་མིག་རྒྱ་ཞིག་འཁྲུགས་ཏེ།

ཁྱོད་ཀྱི་རབ་གསལ་དུ་ཉལ་ཆོ།  
སྤང་བ་སྒྲོ་སྒྲོ་ཞིག་མཆིས་སམ།  
སྤྱིན་པ་ཐར་ཐོར་གྱི་གསེང་ན།  
གསལ་གསལ་དུང་དུང་གི་ཐིག་ལེ།  
ཟླ་བ་ཁེར་འདུག་དེ་མཐོང་ཆོ།  
སེམས་པ་གཙོང་གཙོང་ཞིག་ཡོད་དམ།  
སྤྱིན་མགོ་སྒྲོ་ནག་གི་གྲོང་ནས།  
མཇེའ་མཐུན་པོ་ཁྱུང་གི་གཡུ་འབྲུག།  
གདུང་དབྱངས་དར་དྲིར་ཞིག་འཐེན་ཆོ།  
མིག་མཐའ་རྒྱན་རྒྱན་ཞིག་མིན་ནམ།  
སྤྱི་རི་རྒྱང་ལོ་ཡི་གསེབ་ནས།  
སྦྱིང་སྒྲུག་ཁུ་བྱུག་གི་བྱ་མོས།  
སྒྲོ་མགུར་དུང་དུང་ཞིག་རྒྱངས་ཆོ།  
མིག་རྒྱ་ཤར་ཤར་དུ་འཛོམས།  
དབྱིད་གསུམ་མེ་ཏྲག་ཅིག་བཞད་དུས།  
ན་རྒྱུང་ཅེ་རོགས་དེ་དན་ཞིང་།  
དབྱར་གསུམ་ཆར་ཟེམ་ཞིག་བབས་ཆོ།  
ན་རྒྱའི་སྦྱིང་གཏམ་དེ་ཨེ་དྲན།

རྟོན་གསུམ་སྤྱིན་མགོ་ཞིག་བེལ་དུས།  
 ཨ་པའི་ན་ཚད་དེ་བྱ་ཞིང་།  
 དགུན་གསུམ་ཁ་བ་ཞིག་བབས་ཆོ།  
 ཨ་པའི་སྒྲ་ལོ་དེ་ཨ་བྱ་།  
 རྩ་རི་སྤྱག་ཆངས་ཀྱི་ཁོད་ན།  
 ལྷ་བྱ་གོང་མོ་ཡི་སྐད་སྒྲ།  
 རྩ་སྤྱ་སངས་ལ་གི་འབྱར་ཁུགས།  
 མེ་ཏོག་མེར་ཆེན་གྱི་ཐང་ན།  
 འབྲི་མོའི་བེའུ་ཆུང་གི་ཆེད་བོ།  
 རྟེན་སྤང་དེ་དག་ལ་བསམ་ན།  
 རྟོ་བ་སངས་དུས་ཤིག་མཆིས་སམ།  
 འདི་ན་དབྱར་དགུན་གྱི་ཞིང་སར།  
 དེས་སྦྱིད་དེས་སྤྱག་གི་ངང་ཚུལ།  
 རྟེ་ཐོའི་རྩོས་གར་གྱི་ཁར་ལ།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།  
 ཕུ་ཡི་དྲངས་བསེལ་གྱི་རྩ་ཆབ།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 འབབ་རྟེན་རྟེན་རྟེན་གི་སྒྲ་ལ།  
 རྟེ་སྐད་སངས་དེ་བཞིམས་འདུག།  
 མདའ་ཡི་ཞེའུ་གསེང་གི་ཐང་ཆེན།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 ཕུ་གུའི་མེ་ཏོག་གི་ཆལ་ན།  
 འབས་རྩེས་རྩེ་རྩེ་དེ་བཞག་འདུག།  
 བར་གྱི་དྲངས་གསལ་གྱི་མཚུ།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 རྩབས་ཕན་རི་མོ་ཡི་དོགས་ན།  
 འལ་རས་གོར་གོར་དེ་བྲིས་འདུག།  
 ཞོགས་པའི་བསང་དུད་དེ་གཏོང་དུས།

རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 པ་ལའི་རྩ་བསང་གི་ཐོག་མ།  
 རྟེད་གྱི་ལུས་རྩ་ལ་བསང་འདུག།  
 རྟོད་ལའི་དགོང་ཚོགས་དེ་འདྲོན་དུས།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 མ་ལའི་རྩོན་ལམ་གྱི་དང་བོ།  
 རྟེད་གྱི་ལས་སྐལ་ལ་རྩོན་འདུག།  
 དགའ་བའི་དུས་རྟོན་ལ་རོལ་ཆོ།  
 རྟེད་རང་བརྟེན་པ་རང་མི་འདུག།  
 མིང་སྤང་བཞུགས་གཤམ་གྱི་མགོ་ན།  
 རྟེད་ལ་བཞུགས་གདན་ཞིག་བཞག་ཡོད།  
 མར་མའི་རྟོང་ཆུང་གི་དོགས་སྤྱ།  
 བཟའ་ཆང་གོ་འདུས་ཤིག་བྱས་ཏེ།  
 རྟེད་སྤྱག་སྤང་མོལ་ལ་རོལ་ཆོ།  
 ལུས་སེམས་རྟོང་བ་བྱ་འདུག་ཅིང་།  
 མཚན་མོའི་སྤྱགས་རྩེད་དེ་ཐང་བས།  
 རྩ་འདབ་རྩབ་རྩབ་བྱ་རྟོད་ཅིང་།  
 རྩ་བྱིས་གཙོང་བྱག་ཅིག་བྱས་ཆོ།  
 སེམས་པ་རྩ་སྤང་ལས་གང་བྱུང་།  
 རྩང་རྩང་རྩོ་བྱོགས་སྤྱ་འཕྱར་དུས།  
 རྟེད་ལ་འཕྱིན་པ་རེ་བསྐྱར་ཡང་།  
 བྱེ་ལོ་འདི་བྱོགས་ལ་ཐེབས་དུས།  
 འཕྱིན་ལན་གནང་བ་ནི་མི་འདུག།  
 རྩ་བྱག་མོན་ཕུལ་ནས་འོང་དུས།  
 རྟོད་གྱི་རྟེན་སྤྱག་དེ་ཐོས་འད།  
 རྟོ་རྟོ་དུང་དུང་གི་དག་གིས།  
 ལབ་སྤང་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་འདུག།  
 རྩ་མོ་གངས་དཀར་གྱི་ཆེན་ན།

རྒྱུད་འབོད་ལན་གསུམ་དུ་བྱས་ཡོད། །  
 རི་གཟར་བྲག་ཅ་དེ་བརྒྱད་ནས། །  
 དེ་ཀར་ཐོས་པ་རང་ཨེ་བྱུང་། །  
 ཏྲ་མཚན་ཁ་འབབ་ཀྱི་རྒྱལ། །  
 ཁ་དར་ལན་གསུམ་དུ་བྱས་ཡོད། །  
 རྒྱུད་རིང་ས་ཆེན་དེ་བཅད་ནས། །  
 དེ་ཀར་སླེབས་པ་རང་ཨེ་བྱུང་། །  
 གྲི་བཞོན་བྱ་མོ་ཡི་དག་ལ། །  
 གཡང་དཀར་འབའ་སྒྲ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད། །  
 ངས་མེད་ས་ཕྱོགས་ནས་རྒྱ་ཏེ། །  
 དེ་ནས་གསན་པ་རང་ཨེ་བྱུང་། །  
 རྩོ་སྤྲོ་བྱུག་མོ་ཡི་གྲོང་ལ། །

དན་པའི་གདུང་སེམས་ཤིག་བཅངས་ཡོད། །  
 རྒྱུ་བའི་མིག་རྒྱ་ཕྱར་ནས། །  
 དེ་ཀར་བབས་པ་རང་ཨེ་བྱུང་། །  
 དན་གདུང་རི་རབ་ཀྱི་ཕུང་བོ། །  
 བསྐྱེལ་བས་ཚར་རྒྱ་ཞིག་མི་འདུག །  
 མཆེ་མ་དབྱར་གཞུང་གི་ཆར་བ། །  
 བབས་པས་འཛད་རྒྱ་ཞིག་མི་འདུག །  
 དེ་འདྲའི་རྒྱ་རྒྱ་རང་མི་དགོས། །  
 རྩིང་ལ་ཕྱས་པ་ཞིག་སྦྱེད་དང་། །  
 ལས་དང་སྐལ་བ་རེ་ལྷན་ན། །  
 འཕྲད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལོས་ཡོད། །

ནེ་ལེར་བགོ་བའི་གཏམ།

### འབྲས་སྐལ་བཟང་།

ཐལ་དཀར་མཆེ་བ་བསྐྱངས་འདྲའི་མཛེས་སྤྱད་གི་ལྷན་པོ། །  
 འབྱར་བག་ངས་མེད་རྒྱུར་བ་སྤྲོད་དཀར་གྱི་རྩོད་གཡོགས། །  
 རྩ་ལྡང་སྤྱ་ལོང་གཡོ་བའི་ནེའུ་གསིང་གི་སྤང་ཐང་། །  
 མགོ་ལྗོག་ཤིག་ཤིག་ལྷེས་པ་མེ་ཏོག་གི་སྒྲ་ལོ། །  
 ཡིད་འོང་ཉམས་སྤྱད་གཡའ་བའི་ན་སྤང་གི་མཚམས་ན། །  
 ཏིང་འཛིན་འབྱམས་སྤྱུ་ཁྲས་པ་སྒྲོམ་ཆེན་གྱི་ནེ་ལེ། །  
 མཐོག་རྒྱུད་ཨ་བ་ཤར་དམིགས་པའི་བསམ་གཏན་དེ་ཐོངས་  
 དང་། །  
 འུ་ཅག་རང་ལ་ཕན་པའི་བགོ་སྤྲེང་ཞིག་བྱའོ། །  
 རང་ཞེན་བག་ཆགས་མཐུག་པའི་གདམས་དག་གི་བྱམ་རྒྱར། །

རྒྱང་དོར་དབྱེད་འཛོག་མེད་པའི་རྩམ་འཐུང་གིས་འགྲངས་པས། །  
 རྒྱང་སྤྲོད་ངས་མེད་འཐབ་པའི་བགོད་རིམ་དེར་སླེབས་ཆོ། །  
 མགོ་འཁོར་ཞེན་པ་ལྗོག་པའི་ངས་འབྱུང་ཞིག་འབྱངས་སམ། །  
 མ་དག་རིང་ནས་གོམས་པའི་ལྷ་བ་ཡི་བྱ་རྒྱུད་། །  
 ཨ་འཐས་དན་པ་གྲོང་པོས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱངས་པས། །  
 ཁ་སྤྱ་བེད་བེད་གཡོ་བའི་དྲེད་པོ་ཁོ་མ་གཏོགས། །  
 རྒྱང་སྤྲོད་གཞན་ལ་རྒྱ་བའི་ཤེས་པ་དེ་འགགས་སམ། །  
 ཐལ་བའི་རྩམ་རྩོག་འགགས་པས་བྱ་གྲལ་ནས་ཐལ་ཞིང་། །  
 ལྷག་པའི་རྩོག་པ་མ་སྤྲོས་ལྷ་གྲལ་ཡང་མ་བེན། །  
 ལྷ་མེན་འདྲེ་མེན་སྤང་བོ་གསུམ་པ་ཡི་གཟུགས་ཀྱིས། །

དུས་དྲུག་ཁོར་མོར་འདུང་བའི་ཁོར་མོར་དེ་སྤྱི་ཕྱིན།  
 ཐོབ་ཀྱང་དགའ་རིན་མི་འདུག་ཨ་བ་རོ་ཡི་ལོངས་སྟོང།  
 ཞོར་ཀྱང་འགྲོད་རྒྱ་ཅི་ཡོད་དེ་ག་ལས་མ་འདས།  
 གྲེ་མ་ད་དུང་ཡིན་མདོག་རང་སྒྲོམ་གྱིས་ཆེ་བ།  
 མིས་འཕྱ་རང་ཡང་ཁྲེལ་བའི་གཞི་མ་ལས་འདུག་གམ།  
 གྲི་བཞོན་གྲོགས་སུ་ཆེན་པ་ཐང་དཀར་གྱི་སྟོད་པོ།  
 གཤོག་འཕྱར་ཡངས་པའི་སྒྲུབས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་ཅུ་ཐིང་སྟེ།  
 བརྟམ་བཞག་རྒྱག་པའི་ཕུང་བོ་མགོ་བོ་ཅུ་གཏོར་ཆོ།  
 ང་ཡང་འདབ་ཆགས་སྟམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མེད་དམ།  
 ལུས་སྦྱིས་སྟོ་རྩོད་སྒྱུག་པའི་རིན་གོང་ལ་རྩམ་ནས།  
 རོ་འཕྱང་རྒྱགས་པའི་ལྷ་རྩོད་མགོ་བོ་ཅུ་སྟོར་ཆོ།  
 བྱ་ལམ་པ་མཐའ་བྲལ་བའི་སྦྱིན་དཀར་གྱི་གསེབ་ཀྱི།  
 སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ལྷ་བའི་མདོན་སྟོ་ཞིག་འཆར་རམ།  
 ལྷ་ཆོགས་བྱ་ཆེན་དང་ནི་བྱ་ཕྱན་གྱི་ཆོགས་ཀྱི།  
 བམ་ཤ་གསར་བའི་ལོངས་ལ་ཅི་དགའ་ཅུ་རོལ་ཆོ།  
 རྟོ་བ་སྟེང་འོག་འཕྱུ་འདྲའི་ཆོར་བ་དང་འགྲོགས་ཏེ།  
 མགོན་པ་འགྲམ་རྒྱས་བརྟུང་བའི་སྟེང་ལེན་ཀྱང་མེད་དམ།  
 ཡེ་ཤེས་སྦྱན་འདབ་འཇུག་པ་ནམ་སང་གྱི་བྱ་དག།  
 ཁྱོད་ལ་ཁྲེལ་དགོད་དབྱར་རྩ་ཆེས་ཆེས་དུ་སྦྱུལ་ཀྱང་།  
 ད་དུང་ལྷ་བ་ཀུན་འཁྱོལ་འཛིན་གྱི་མལ་དུ།  
 ལྷན་སྟོན་བཙན་ས་འཛིན་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་སྟོ་ཨང་།  
 ཀུན་འགོ་ལྷ་སོགས་སེམས་བྱང་ནམ་གཡང་གི་བྱ་རྒྱུང་།  
 འཇུར་བཅིང་བྲ་བ་རྒྱ་བའི་ཁྲུང་ལུགས་སུ་འཁྱུགས་པ།  
 དབང་མེད་བཙན་གྱིས་སྦྱོར་བའི་བྱེད་པོ་ནི་མ་མཆིས།  
 ཅུང་ཟད་ཡན་པར་བཏང་ན་བདེ་ཉམས་ཤིག་མེད་དམ།  
 ཤ་སྦྱིབས་པགས་པའི་མལ་དུ་འདྲན་བྱེད་གྱི་རྒྱ་བྱར།  
 ཅ་རྒྱས་ཐག་ཞགས་དམ་པོས་འཆིང་བ་དེ་རྟོད་ལ།  
 སྤིང་ཁམས་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་བག་ཡངས་སུ་མེད་དང་།

རོན་ཕྱན་གཤིས་གྱི་རི་མོ་མདོན་སུམ་དུ་མངལ་འོང་།  
 གཤོག་དྲུག་རྩལ་ཁ་རྩོགས་པ་བྱ་རྒྱལ་གྱི་ཁྲུང་ཆེན།  
 གནམ་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྦྱིབ་པའི་ལུས་བོངས་ཀྱིས་དྲེགས་  
 ཤིང་།  
 གཤོག་འཇུགས་སྟངས་སྟབས་སྦྱར་བའི་རྩལ་ཕྱན་གྱི་སྒྲག་མོ།  
 སྒྲ་ནག་སྒར་འཛིན་བྱེད་པའི་སྟེང་ཁྲིས་དེ་འཛིགས་སམ།  
 ཡིད་འོང་ཁྲུ་བྱག་བྱ་མའི་ལོངས་སྟོང་གྱི་འཁོར་ལོ།  
 རིག་བྱེད་དབྱངས་བདུན་རྩོགས་པའི་སྒྲ་སྟུན་གྱིས་བྱུག་ཅིང་།  
 འཕྱོར་གཟུགས་ལྡེམ་ལྡེམ་སྟོང་པ་རྒྱ་བྱ་ཡི་སྟེག་མོ།  
 མེ་ཏོག་གཞུ་ཅན་བསྐྱུ་བའི་འཛི་སྟེག་དེ་མཆར་རམ།  
 མཐོ་རིས་འོད་ལྷ་བསྐྱབས་པའི་མཛེས་སྒྱུ་གི་མ་བྱར།  
 དུག་ཆེན་ཟས་སུ་སྦྱོད་པའི་གདམས་ངག་ཅིག་ཡོད་ལ།  
 སྒྲ་མཁས་ལྷེ་དམར་སྟོད་པའི་ནེ་ཙོ་ཡི་ཆོགས་ལའང་།  
 ཕར་བཤད་ཚུར་ལ་སྦྱོར་བའི་ཁྲུང་ཆོས་ཤིག་འདུག་གོ།  
 མང་མང་བགྲང་གིས་མི་ལང་བགྲང་དགོས་ཀྱང་མི་འདུག།  
 འདིས་མཆོན་མཁའ་ལམ་སྟོད་པ་གཉིས་སྟེས་གྱི་ཆོགས་འདིར།  
 རང་རང་གཤིས་དང་བསྐྱུན་པའི་ངོ་མཆར་རེ་རྩོགས་ན།  
 ཁྱོད་ལ་པ་ཡིས་སྟོན་ནམ་མ་མ་ཡིས་ལན་ནམ།  
 རྩལ་དགུ་རྟོགས་སུ་དར་བ་བྱ་ཆེན་གྱི་ཆོགས་འདིར།  
 བག་ཡངས་སྟངས་སྟབས་སྦྱར་བའི་བདེ་སྦྱར་ཞིག་འདུག་ཀྱང་།  
 རང་རང་སྦྱོང་བའི་སྒྲུབས་གྱི་དཀའ་སྦྱང་ཅིག་ཡོད་ཀྱི།  
 མེན་ན་ཁྱོད་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་དེ་ཤེས་སམ།  
 ཁྱོད་ལ་གདོས་སུ་ལྷེ་བ་སྟོ་བྱུལ་གྱི་ལ་བ།  
 ཕ་མེས་སྟེང་གི་གཅེས་འོར་ལགས་པ་དེ་ཨེ་གོ།  
 མཆུ་རྩོན་ལྷེར་ཁྲིམ་གཡོ་བ་ལྷན་སྦྱོར་གྱི་ཆོས་འདི།  
 ད་དུང་གཞན་ལ་བཀོལ་ཀྱང་ཆོག་པ་དེ་ཨེ་ཤེས།  
 དུས་གྱི་འཕོ་འཕྱར་གར་མཁན་རྟེན་སྒྲུབས་བཞིན་སྦྱར་ཞིང་།  
 ཙོ་འདྲའི་འཛིགས་པ་བདུད་པོའི་མདུང་རང་བཞིན་གཟེངས་ཆོ།



ད་དུང་ཅེ་རེར་གཟིགས་པའི་དུས་སྐབས་དེ་མ་ཡིན། །  
གོ་ན་ཁྱོད་ཀྱང་ཙམ་དགུ་ལྟ་མེད་དུ་སྒྲགས་ཤོག །  
ནམ་གཤེད་རྒྱང་བྱ་དར་མའི་རྟ་པོ་ཐུ་ཞོན་ཏེ། །

མིང་པའི་གོང་སྐོ་ལུལ་བ་ནམ་ཞིག་གི་ཆོ་ན། །  
སྐོ་བྱར་སྒྲིང་ཁམས་འཁྱུགས་ཏེ་དབང་མེད་ཀྱི་མགོན་ནས། །  
ཆོད་མེད་བབ་ཙམ་ཐལ་བས་དགོངས་པ་རང་མ་ཆོམས། །

ཐོན་པའི་ཕུགས་བསམ། (ཞར་བཀོད་གཅིག་ཡོད)

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

དབྱིད་གསུམ་མཚར་སྒྲག་མེ་ཏྲག་ཆལ་ཆེལ་དུ་བཞད་པས། །  
ཨ་ལྷེའི་དབུ་ལོ་མཛེས་པའི་རྒྱན་ཆ་ཙམ་ཡོང་ན། །  
ན་རྒྱང་སོར་མའི་མཚན་གྲིས་ཆལ་བ་ཅུ་འཕངས་ཀྱང་། །  
འགྱོད་མེད་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོའི་གཞི་དབྱིངས་སུ་བཏང་ཆོག །  
དབྱར་གསུམ་སྒྲུམ་སྒྲུག་ཡལ་འདབ་དཔག་ཚད་དུ་རྒྱས་པས། །  
ཨ་ཇོའི་སྒྱུ་ངལ་གསོ་བའི་ཚད་སྒྱུབ་ཙམ་ཡོང་ན། །  
ཆ་གདུང་མེ་དུག་དྲག་པོས་བཙེ་མེད་དུ་གཟེར་ཡང་། །  
བསྐང་མེད་ཞི་བ་ཆེན་པོའི་གཞི་དབྱིངས་སུ་བཏང་ཆོག །  
སྟོན་གསུམ་སྒྲིན་ལེགས་འབྲས་བཟང་པང་ཕྱང་དུ་དྲུད་པས། །  
མོ་པོའི་ཐོ་མདངས་གསོ་བའི་བཅུད་ལེན་ཙམ་ཡོང་ན། །  
རྣ་ངར་རྩ་ཐོར་གདུག་པོས་འཇིང་བ་ནས་བཅད་ཀྱང་། །  
ཕངས་མེད་དགའ་བ་ཆེན་པོའི་གཞི་དབྱིངས་སུ་བཏང་ཆོག །  
དགུན་གསུམ་ཡལ་གའི་ཁོ་ལག་ཕྱོགས་མེད་དུ་བརྒྱངས་པས། །  
སྒྲ་པོའི་མེ་སྟོབས་གསོ་བའི་དྲོད་ལེན་ཙམ་ཡོང་ན། །  
རེག་གཅོད་ལྷ་གི་ངར་མས་དུམ་བྱ་ཅུ་གཏུབས་ཀྱང་། །  
ལན་མེད་བཟོད་པ་ཆེན་པོའི་གཞི་དབྱིངས་སུ་བཏང་ཆོག །  
ཁྱད་པར་རིང་བའི་རྩེ་མོ་ནམ་མཁའ་ཅུ་བསྟེགས་པས། །

ལུ་མིང་བུ་ཚ་དགེས་པའི་སྐས་གདང་དུ་གྱུར་ཏེ།  
རྒྱ་སྐར་དོ་ཤལ་ལེན་པའི་རྒྱ་སྐས་ཤིག་ཡོང་ན།  
རེ་སྒོ་གཏིང་ནས་ཚུམ་པའི་དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་འགོ།

ཞོགས་པའི་གངས་རི།

སྐྱ་རེངས་གོས་དག་གི་བ་ཡི།  
མད་བྱང་ཁ་བའི་ས་འཛིན་མོ།  
མ་བཙུང་དུང་བའི་ཉམས་རྒྱུགས་པ།  
ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དབེན་སེ།  
ཉེན་བྱེད་སྤང་བའི་ལག་པ་ཡི།  
རེག་པ་གསར་བ་ཐོབ་གྱུར་ན།  
འཛི་སྒྲིག་ཉམས་ཀྱི་པད་དཀར་ལས།  
ཅེ་དགའི་འཛུམ་ཆབས་འཕྱར་བྱེད་ལ།  
ད་དུང་ཅི་དགའི་རོལ་སྒྲིག་གིས།  
ཡང་དག་དགའ་སྟོན་བསྐྱབས་གྱུར་ན།  
བདེ་ཆེན་ཚར་བའི་རྒྱུངས་སྤྱོད་གྱིས།  
དགུ་ཆོགས་དབྱིངས་ཆེན་འཕྱུད་ཀྱང་མིད།  
འོན་ཀྱང་དེ་ཆེ་བའི་ལ་ལྷན་མ།  
རང་ལུས་བོར་བའི་རྒྱུངས་གཟུགས་ཅམ།  
འོད་ཟེར་སྤང་བའི་བུ་ཆུང་ལོ།  
བྱི་གང་མེད་པའི་གཟི་བྱིན་ལྷམ།

ཕྱི་ལམ་གྱི་འཛིགས་པ།

ལས་ཡ་མཚན་ལྟ་མ་ཅི་ཡང་མཐོང་། །  
 སྤྲིང་འཇིགས་སྒྲག་སྒྲང་བ་བཟད་དུ་མེད། །  
 མདང་མར་ཉལ་མི་ལམ་བུན་གསུམ་མ། །  
 དུས་ད་ཉླ་བྱན་ཡང་ཡ་རེ་ད་། །  
 ཞེ་སྒྲག་བསན་དག་པོས་བརྟགས་ན་ཡང་། །  
 སྤྲིང་བྱར་གསུམ་ཁང་ཆུང་གཞིག་གིས་དོགས། །  
 ད་ཤར་མར་ཡི་གེའི་རི་མོར་སྟེལ། །  
 བྱིད་སྒྲོག་མཁན་སྒྱུན་ལ་གཟིགས་མོར་སྟོ། །  
 བྱི་གཞིས་བྱིམ་ཁང་ཆུང་ཆ་གང་སྟོམ། །  
 རང་མལ་གོས་དར་ཟབ་རེག་བྱ་འཇམ། །  
 འཕམ་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ཉམས་ཤིག་ཤར། །  
 སྐད་ཅིག་གིས་མི་ལམ་གྲོང་འདབས་ཉལ། །  
 ཡུད་ཅམ་ན་མཛོས་སྒྲག་འབྲིལ་བག་ཅན། །  
 མདངས་དཀར་དམར་ཆུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་བྱེད་བ། །  
 བྱག་རེག་འཇམ་ཡལ་འདབ་ཕྲ་བ་ཞིག། །  
 ངའི་དཀྱིལ་ཡངས་བྲང་ལ་འཁྱུད་ནས་བྱང་། །  
 ཆུང་ཞིམ་མངར་བྱ་ཞོས་བསྐྱེད་བ་ཡི། །  
 ངའི་དྲིན་ཅན་མ་ལོ་ཡིན་ནམ་སྟུམ། །  
 བྱགས་སྒྲག་བསམ་ཞལ་ཉས་བསྐྱངས་བ་ཡི། །  
 ཁོང་བྱམས་ལྡན་པ་ཡང་ཡིན་སྒྲིམ་སྒྲིམ། །  
 ཡང་ཟོལ་མེད་དག་པའི་དྲུང་སེམས་ཅན། །  
 ངའི་གཏན་གྲོགས་མཛའ་མོ་ཨེ་ཡིན་སྟུམ། །  
 མཐར་གཞལ་མེད་བྱགས་རྗེའི་བྱབ་བདག་ནི། །  
 ལྷ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་པོ་ཉར་བརྟགས། །  
 དུས་ཡུན་རིང་འདྲིས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས། །  
 ཡིད་དགའ་དད་སྟོོ་ཤས་མཉམ་གཅིག་སྒྲིམ། །

འབྲུ་སོ་དཀར་རི་མོ་ཐོད་ལ་སྒྲངས། །  
 སྟོ་ཡིད་ཆེས་སྟོ་སྤྲིང་ལག་ཏུ་གཏད། །  
 གྲེ་མ་མི་བཟད་ཁོ་གཉེར་ནི། །  
 དཔངས་རམ་མཐུག་ཆར་སྤྲིན་བཅེགས་པའི་ཟླ། །  
 ཡིད་འཇིགས་རུང་ཐོ་ཡོར་ནག་རོ་བ། །  
 འབྲོས་ཐར་མེད་སྤྲིང་ཁར་འབྲེལ་འདི་ཅི། །  
 ལས་ཉེས་མེད་མི་ལུས་འདོམ་གང་བ། །  
 དུས་རི་རབ་དོག་པས་མནན་འདྲ་བྱང་། །  
 སྟོ་བག་ཡངས་ཉལ་བའི་ཆུ་གཏོར་ཡང་། །  
 སྤྲིང་འཇིགས་སྒྲག་འཐོར་ཆུང་དྲག་པོས་གཡོ། །  
 བྱི་སྟོད་བཅུད་བརྟན་གཡོའི་ཆོས་དག་ནི། །  
 མིག་གཟུགས་འཛིན་དབང་པོར་མངོན་སུམ་བྲུ། །  
 རང་རང་གཞན་གཤིས་ལྷགས་མ་ལུས་ཀྱང་། །  
 ཡིད་སྦྱིབ་བྲལ་གཞི་ལ་འཆར་མོད་ཀྱི། །  
 འགྲལ་འདོད་ཆོ་གདོས་བཅས་ཕུང་བོ་ཁོ། །  
 དཔར་རི་མོར་ཕབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་བཞིན། །  
 སྒྲི་འདོད་ཀྱང་དག་གི་འདབ་མ་ནི། །  
 མགིན་དཀར་ནག་མཚམས་ན་ཨར་ལ་གཏད། །  
 སྤྲིང་སྟོ་ལམ་གནམ་ལྷགས་མཐོ་སྟུམ་ཡང་། །  
 མགོ་དགྲེ་ཅམ་མི་ལུས་མནན་ཏེ་བྱང་། །  
 དམའ་སྒྲི་ཆོགས་འཛིན་མ་ཡངས་སྟུམ་ཏེ། །  
 ཀྱང་སྟོང་སྒྲིམ་མི་ཤོང་གཏད་ནས་འདུག། །  
 ལུས་ཁྲོམ་ཁྲོམ་འབབ་པའི་དདུལ་ནག་འདིས། །  
 ཤ་རུས་པའི་ཕུང་བོ་གཞིག་ལ་བརྩོན། །  
 དུགས་ཐེར་ཐེར་རྒྱ་བའི་འཆི་ཞགས་འདིས། །  
 སྟོག་དྲན་པའི་མགིན་ཐག་འཆིང་ལ་ཉེ། །

ལྟ་ཡོད་ན་སེད་ཞིའི་ལྟ་ཆོགས་མཁུན།  
 ལས་འདི་ཆོད་འདྲ་ཞིག་ཅི་ལ་བྱང་།  
 སེམས་ཇི་ཉར་ནང་དུ་བསྐྱར་ན་ཡང་།  
 འདིའི་རྒྱ་རྒྱུད་སྟེ་རྟེན་རེ་སྐྱན།  
 སྐར་ཡང་ཡང་བརྟགས་པའི་ཐ་མ་ལ།  
 ཡིད་ཀྱན་རྟོག་དར་དམར་ཡོལ་བ་བྱ།  
 རྟོན་བདེན་པའི་གཟུགས་བརྟན་ངང་གིས་ཤར།  
 རིག་སང་པའི་ངས་ཤེས་གཏིང་ནས་འདྲོངས།  
 ཐབས་རྒྱ་མས་སྤུལ་པའི་ལག་པ་ཞེས།  
 གནས་ག་ཤེད་ཡུལ་ནས་ཐོན་བ་བྱན།  
 ལྟ་ཆེན་བོའི་ཕོ་ཉ་ཡིན་ནོ་ཟེར།  
 དངོས་གྲུབ་ཀྱི་བགོ་སྐལ་འགྲེང་དོ་སྐད།  
 ལག་ཡར་སྐྱར་རིན་ཆེན་མན་གསལ་བཤམས།  
 དེའི་སྟེང་དུ་མར་ཁུའི་མཆོད་ཡོན་སྟོ།  
 མར་ཕྱོགས་ན་ལྷར་ཤིང་ལོ་མ་དཀྱིགས།  
 དེ་ལ་ཡང་ཆར་མའི་སྤུ་རིང་གཟེངས།  
 མཐོ་ཉེན་བྱེད་སྤང་བ་ཐབས་པོ་ཆེ།  
 ཕྱོགས་རིས་མེད་སྤིང་བཞི་གསལ་ནའང་།  
 རང་གི་བ་མས་ཞེབས་པའི་ས་ཚམ་ལ།  
 དེ་ཉིད་ཀྱང་འགོག་པའི་གཤམ་ཤོམ་ཚྭ།

རྫོ་འཕུལ་བའི་གཤོག་བྱང་ཐན་གྱུར་ན།  
 ལག་སོར་མའི་བར་ནས་ཐར་ཡང་སྤྱོད།  
 གཞན་དང་བོར་སྟོད་བ་པལ་བའི་ཆོགས།  
 དབྱགས་དགག་དོགས་འཇིགས་པས་ཉིན་མཆན་སྟེལ།  
 ལར་ཡིན་རྒྱ་དེ་ག་ཡིན་ནས་གདའ།  
 དེ་ཡིན་ཀྱང་བྱ་ཐབས་ཟད་ནས་བྱང་།  
 བྱེད་ཅོ་གས་པ་མང་མི་ཕྱོགས་སྟམ།  
 འཇིགས་ཡེ་རེ་རེ་ཞིག་བཟད་མོད་ཀྱི།  
 ལས་ཐ་མ་བཟོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཟད།  
 ལྟ་ཡེ་ཤེས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཞེས།  
 དག་ལྷང་ངེ་ཐེངས་གཅིག་བོས་བ་ཡིས།  
 གཉིད་ཡེ་རེ་སང་འདི་ཨ་རེ་སྟོ།  
 རྟེན་ཐང་མེད་སྟོན་པའི་རྟེན་ཐོ་ནི།  
 དུས་ད་དུང་བྱང་གི་སྟེགས་བུར་དུང་།  
 འདི་མི་ལམ་ཡིན་ན་དགའ་བ་ལ།  
 རྟོན་དངོས་རྒྱལ་ལགས་ན་ཇི་ཉར་བྱ།  
 རང་བྱང་གི་སྤང་རྒྱལ་ཡིན་ནོ་ཟེར།  
 ཆན་རིག་གི་འགྲེལ་བ་ཡོད་དོ་སྐད།  
 འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ།  
 འགྲེལ་མེད་དུ་ལུས་ན་ཡི་རེ་ཆད།

འཇུམ་ཞལ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

——རྒྱ་ལོ་བཞི་ཙམ་ལོན་པའི་བྱ་སྤྱག་ལ་ཕུལ་བ།

དགུན་གསུམ་བཟ་ཤིས་ལ་བ་དཀར་པོས།  
 ལོ་ལོ་ཁྱོད་ཉིད་ང་ལ་གནང་བྱང་།



ང་ཆའི་འཕོངས་ཆོས་སྤྱི་ཡིས་དག་པའི་མད་བྱང་ལྟ་མོར་ཅི་ཡང་རྒྱུ།  
 དེའི་ཆེ་ག་བྱར་ཆུ་སྤྱང་དངས་མོ་ཕྱང་བོར་འབྲུགས་པའི་སྤྱོན་འཛིན་ནི།  
 རབ་ཏུ་ཁྲོས་ལས་བཀའ་ལྷང་གཟེ་བཞིན་ཞབས་ཀྱིས་བརྒྱངས་པའི་ནོར་འཛིན་མ།  
 ལུས་སྤྱོས་འཁྲི་ཤིང་འདར་བའི་ཅེ་ནས་དདུལ་ཆུའི་ཕྱ་ཏིག་ཁྱ་བའི་རྒྱན།  
 མ་སྤྱང་པོ་ཉ་རིངས་པའི་སྤྱབས་ཀྱིས་གསེར་གྱི་བྱ་མ་འབྲེམ་བཞིན་སྤྲུགས།  
 གཡོ་ལྷན་ལྷབས་སྤེང་སོར་ཅེས་བཏེགས་པའི་ཡིག་རིས་གཟེགས་མ་སྒྲོན་བ་ལས།  
 སྤྱ་གཅན་མགྲིན་པ་དབྱིངས་སུ་རལ་བའི་སྤྱང་བྱེད་དྲ་བའི་བྱར་མ་འབྲུམ།  
 སྤྱག་ཆེན་འབྲུགས་པའི་ལྷིད་ཀྱིས་ངལ་བ་བྱང་རྒྱད་ནོར་འཛིན་སྤྱོན་ལེགས་མ།  
 གཉིད་དུ་ཡུར་བའི་མོངས་ཆེན་སྤྱིང་ལ་དྲག་ཏུ་སྤྱོན་ཅེས་ཡང་དག་བསྒྲགས།  
 རྒྱོང་ཆེན་དབྱིངས་ལས་སྤྱང་བའི་མེ་ཏོག་གཙུག་ཕྱད་ལྷགས་པས་སྤྱོད་ཀྱིས་བཟུང་།  
 མཆིལ་མའི་སྤྱེ་ཞགས་རིང་དུ་འཕེན་བ་རྒྱབ་རིང་འབྲུན་པའི་ཆང་ཆིང་དུ།  
 ལྷན་སྤྱོས་རིག་པའི་སྤྱོག་ཐག་དམར་པོ་ཅུང་ཟད་འབྲུག་པའི་མེ་ཞགས་ཀྱིས།  
 མོངས་པའི་འཁྲི་ཤིང་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ་མཚྭགས་འགྲོ་དགའ་བའི་ཟས་སུ་བྱིན།  
 དེ་ཉ་ནའང་ཆུ་བྱར་བཞུ་བྱེད་སྤྱིལ་བའི་སྤྱོན་མེ་འཛུམ་བ་ཡིས།  
 རིག་པའི་སྤྱོས་ལུལ་དབྱང་བ་འཐབ་པའི་བྱ་སྤྱང་པ་མཐའ་ག་ལ་ཆོད།  
 དེས་མེད་ལྷང་བའི་སྤྱིད་པའི་འཐོར་རྒྱང་བདུད་པོ་ཁྲོས་པའི་མཆེ་ཅེ་ན།  
 ལྷ་བའི་མགོན་ལ་གཡལ་མོ་བྱེད་འདིས་གཡའ་བའི་རྒྱག་རྒྱ་སྤྱིང་ལ་ཟེན།  
 ཡོན་པོར་སྤྱོར་བའི་སྤྱོན་མའི་གཞུ་ལས་སྤྱང་ཅེས་བསྐྱོན་པའི་མདའ་སྤྱུལ་ཞིང་།  
 ལྷུའལ་ཁ་རྒྱང་ཡངས་པར་ལྷང་བའི་གཡའ་ཤིང་ལོ་མ་འཛུམ་བ་མའི།  
 མིག་སྤྱོན་ལེན་བྱ་མང་བའི་གཞོན་ཤར་འབྲུགས་པར་སྤྱང་འདྲའི་ཆོག་ཅན།  
 འདི་སྤྱང་བསྐྱེད་བྱེད་སྤྱོ་མའི་འཛུམ་ཀྱིས་ཅོ་ཏའི་འདབ་མ་དྲག་ཏུ་གཡོ།  
 སྤྱུལ་ནག་རལ་བའི་བྱར་ཕྱད་འཕྱངས་པ་སྤྱུ་བདུད་ཁྲོས་པའི་ཁ་རྒྱངས་ནི།  
 སྤྱོན་ཕྱང་ནག་པོ་དབངས་སུ་བཅེགས་ལས་བྱར་བའི་མིག་དཔྱེས་སྤྱོག་གི་བྱ།  
 རྒྱལ་པར་འབྱུ་ཞིང་ཅོ་འདྲའི་མཆོན་རྒྱན་གཡས་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་གཟེངས་པ་ན།  
 བྱེད་པའི་བྱིན་ཤ་ལབ་ཅོའི་བ་དན་དྲི་བཞོན་སྤྱག་པའི་གར་ལ་ཅེན།  
 བགྲང་བྱའི་སོར་མོས་འཇབ་བྱའི་ཚུལ་ཀྱིས་ཆེ་བྱེད་ལྷགས་པ་དྲིལ་ཉེ་ཡང་།  
 རེས་སྤྱིད་རེས་སྤྱག་བར་མའི་ངང་དུ་ད་དུང་ལུས་པའི་གདུང་ཤུགས་ཀྱིས།

མིན་པའི་གངས་ཆེན་བརྗེད་པོའི་མདུན་ན་ཕྱང་ལོའི་ཕོན་པོ་སར་ཕབས་ཏེ།  
མཆི་མའི་ལྷབས་རིས་ཅི་ཡང་འགོད་འདི་གཉིས་མེད་སེང་གའི་རྣམ་ཐར་རོ།

དུང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་། (ཆོན་པ་རྒྱག་ཡོད)

འབྲུ་སྐལ་བཟང་།

གསང་མཐེལ།  
ཞོགས་པའི་ཉི་རྩལ་ལ་ཐོས་པའི།  
སྒྲ་ཆོགས་མེ་ཏྲག་གི་འཁྲི་ཤིང་།  
སྒོ་བྱར་མཆར་སྒྱག་གི་བཞིན་རས།  
ང་ཡི་སྙིང་ཁ་ཅ་དུད་བྱང་།  
བསྐྱང་ཞིམ་བྱུལ་བྱུལ་གྱི་སྒྲོས་ངད།  
དྲི་འཛིན་བྱ་ག་ཅ་གཟན་ཅིང་།  
སྤང་ཆུང་ཉིལ་ཉིལ་གྱི་གེ་སར།  
མཆུ་སྒྲོས་ན་ཆུང་ལ་གཙུག་བྱང་།  
དན་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྟགས་ན།  
གསང་མཐེལ་དཀའ་མོ་རང་མི་འདུག།  
དབང་ཕྱོགས་བསིལ་རྒྱང་གི་རྩ་ཡབ།  
གདོང་ལ་སྐལ་བ་འདིས་མེན་ནམ།  
དུས་འཛིན་ཉིན་བྱེད་གྱི་ཕོ་ཉ།  
མི་སྒྲོད་སྒྲེས་ལམ་དུ་བཏེག་བས།  
ཐན་པ་ཐུ་ས་ན་སྒྲོད་ཀྱང་།  
ལས་དབང་གོ་སྒྲོག་དུ་སྣང་བྱང་།  
བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོགས་ཀུན།  
སྐད་ཅིག་པ་རོལ་ལ་ཕྱོགས་ཏེ།  
འཛོ་སྒྲེག་ངེས་མེད་གྱི་བཞིན་རས།  
ནམ་མཁའའི་བྱ་རྗེས་ལ་འགྲན་ཐལ།



དན་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྟགས་ན།  
གསང་མཐེལ་དཀའ་མོ་རང་མི་འདུག།  
ཅུབ་ཕྱོགས་འཐོར་རྒྱུ་གི་རྒྱན་པོ།  
རྒྱབ་ནས་ལྷང་བ་ཡིས་ལན་འདུག།

མ་བསམ་འབྲེན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུང་ངོར།  
དང་ཡང་གཡོ་མེད་དུ་འབྲེང་བའི།  
འཆི་མེད་མེ་ཏྲག་གི་སྒྲོན་པ།  
འཇུག་ཞལ་ཁོ་བོ་ལ་ཕྱོགས་འདུག།  
མྱོས་པའི་སྒྲུང་སྒྲུབས་དེ་མེད་ལ།  
སྒྲུབྱེད་བསུང་ཞིམ་ཡང་མི་སྒྲོ།  
སྒྲིན་པའི་དུས་ཚོགས་ལ་སྒྲུགས་དང་།  
ཟེལ་དངར་དྲངས་མ་ཡིས་མཚན་ཟེར།  
དན་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྟགས་ན།  
གསང་མཐེལ་དཀའ་མོ་རང་མི་འདུག།  
རྩ་བ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཆགས་པས།  
སྔོང་བྱ་ཚུགས་ཐུབ་རེ་སྒྲིན་སོང་།

སྒྲུང་སྲིད་སྒྲོས་གར་གྱི་འདེགས་འཛོག།  
གར་མཁན་རྟེན་སྒྲུབས་ལས་སྒྱུར་བ།  
ངས་མེད་དྲི་བཞོན་གྱི་སྒྲུང་བ།  
སྒར་ཡང་འཆར་ཁ་ནས་སྒྲོས་བྱུང་།  
ཡིད་འོང་རིན་ཆེན་གྱི་བྱམ་བཟང་།  
དྲངས་བསེལ་སྒྲན་རྒྱ་ཡིས་བཀང་སྟེ།  
བདག་ནི་བསང་གཏོར་གྱི་ཐོག་མ།  
འཆི་མེད་མེ་ཏྲག་ལ་ཕྱོགས་སོང་།  
དན་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྟགས་ན།  
གསང་མཐེལ་དཀའ་མོ་རང་མི་འདུག།

མ་བཅོས་དགེ་མཚན་ལ་ཞེན་པ།  
བག་ཆགས་འཛིན་ལྷགས་ཀྱིས་ཡིན་འདུག།

དབྱར་གྱི་ཆར་རྒྱན།  
དུག་པའི་ཚྭ་སྒྲིན་མོ་མལ་ནས་ཐང་སྟེ།  
ཀྱན་གསལ་མཛའ་བོ་ཡི་ལུས་ལ་འཁྱུད་བྱུང་།  
ལིང་ལིང་གར་སྟབས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་ངལ་ཡང་།  
ཚྭ་པའི་འགམ་ཆང་ལ་ཟད་བ་མི་འདུག།  
དེ་ལ་ངོམས་མེད་དུ་ཡང་ཡང་འཐུང་བའི།  
རྩ་ཐང་ཐུ་གྲ་ཡི་ན་རྒྱང་ལོ་མོ།  
ལུས་ལ་མངོན་འདོད་ཀྱི་སྒྲུ་ལོང་ག་ཟེངས་ཤིང་།  
དབྱལ་རྒྱའི་ཐེགས་པའང་ཐོལ་ཐོལ་བྱེད་དོ།  
ན་ཕྱ་མཚར་སྒྲུག་གི་ལམ་གྲོགས་བྱ་མོ།  
དངས་བསིལ་ཆར་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་བཞིན་ན།  
སྒྲིན་ལེགས་མཁུར་ཚོས་ཀྱི་ཀྱ་ཤུ་གསལ་ཞིང་།  
ཡིད་འོང་བྱར་མིག་གི་བྱང་བ་ཁྱུག་ཁྱུག།  
གནག་སྒྲུམ་ལན་བྱ་ཡིས་བྱེད་ཅམ་བསྐྱབས་པའི།  
བེལ་བའི་མཆུ་སྒྲོས་དེ་སྟོང་ལ་འབབ་ཅིང་།  
རྩ་ཐན་སྟོད་གོས་དང་ཀྱན་ནས་མཛའ་བའི།  
བྱང་སྒྲིས་ཚྭ་བུམ་དེ་མིག་ལ་ག་ཟན་པ།  
དབྱལ་བའི་མེ་ལོང་ན་རྒྱན་མར་འབབ་པའི།  
སྒྲུང་ཆར་ཐེགས་བྱེད་དེ་ང་རང་ཡིན་ན།  
དབྱེབས་ལེགས་ངེ་འཛིན་གྱི་འཁྲི་ཤིང་བརྒྱད་དེ།  
མཆུ་སྒྲོས་ཡལ་འདབ་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས་འགོ།

དགུན་གྱི་མྱགས་རྒྱང་།  
བྱང་སྒྲིན་འདུ་འགོད་འཛུབ་འཛུབ།  
བྱ་ལྷག་མྱགས་རྒྱང་ལྱར་ལྱར།  
འཇག་སྒྱའི་ཤུགས་སྒྲུ་བྱེར་བྱེར།

བོ་རོག་སྟོང་སྒྲིབ་སྟག་སྟག །  
 བྲང་རེག་སྟགས་པ་བརྒྱུང་བོ། །  
 མཛེས་བཀ་ཤེས་པ་མི་འདུག །  
 སྟིང་སྟག་ན་ཆུང་བྱ་མོའི། །  
 གཞོན་པའི་ལུས་ལ་གཟུང་བྱང་། །  
 གཡང་དཀར་པགས་པའི་ཤམ་ལ། །  
 ལུས་ལ་གྱོན་རོགས་ལྷས་པས། །  
 ཨ་ཇོ་དེ་འདྲ་མ་གསུངས། །  
 རྟོད་ཀྱང་ཤ་ཁྲག་ལུས་ཟེར། །  
 རྟོད་དང་འདྲ་བ་མི་འདུག །  
 ང་རང་པོ་རྟོད་དར་མ། །  
 ཟུངས་ཁྲག་ཁོང་ན་ཁོལ་ཅེས། །  
 ཁེངས་གཏམ་ཁ་ནས་ཤོར་བས། །  
 བོ་སྟེས་སྟགས་ལས་མ་བྱས། །  
 བྱད་མེད་མར་ལ་མ་གྲུབ། །  
 གཏམ་དེ་སྟན་བོ་མི་འདུག །  
 ཇོ་ཇོ་ཐུགས་ཁོ་མ་བཞེངས། །  
 སྟེས་པའི་ལུས་རྟེན་འབའ་ཞིག །  
 རང་བྱུང་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ། །  
 རྟོད་རང་ཚད་མར་སྤང་ཞེས། །  
 མགུལ་བ་རྟོགས་ལ་འཕྱལ་སོང་། །  
 ལུག་པའི་འདེགས་འཛོག་སྒྱུར་བའི། །  
 ཅག་ཅག་དོག་པའི་སྒྲ་ཅམ། །  
 དེ་མི་སྟགས་རྒྱང་ཕྱར་སྒྲ། །  
 གྱེ་མ་སྟིང་ཁོང་གང་བ། །  
 ཨ་ཏོ་ཉིན་བྱེད་གཞོན་བྱ། །  
 མཁའ་ལ་སྟག་གེར་འཇུག་སྟེ། །  
 སྤང་བ་གསེར་ལྷན་ཐེགས་པས། །

ལྷན་ལ་བྱོད་ཁོལ་གནང་བྱུང་། །  
ལག་སོར་བད་དཀར་ཚུ་བ། །  
ཅུང་ཙམ་རྒྱུང་བའི་མོད་ལ། །  
ཟུར་མིག་ལྷན་མེད་ཞགས་བ། །  
སྐར་ཡང་གདོང་ལ་འཕངས་བྱུང་། །  
ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞེས་སྒྲུས་བས། །  
ང་ལ་བྱོད་འཇམ་གཞོངས་ཟེར། །  
ཤམ་ལྷ་བཤུ་ཐེངས་གཅིག་གིས། །  
ཁོ་མོའི་ལྷན་ལ་བགོས་སོང་། །

གསར་བཞད་ལྗང་བ།  
“ན་ཚུང་གི་དྲུང་སེམས། །  
གསར་འཁྱུངས་ཀྱི་ལྗང་བ། །  
གང་རེག་གི་རྒྱན་པོས། །  
འཁྱེར་ཉེན་ལ་དོགས་འོང་། །  
ཁྱ་བྱག་གི་བྱ་མོ། །  
མོན་ཡུལ་ནས་ཐེབས་ཆོ། །  
གཏམ་སྒྲན་ཞིག་ཡོད་ན། །  
མཉམ་པོ་ཅ་སྒྲོགས་ཤོག །”  
ལྷན་བཟང་གི་པོ་ཉ། །  
དཔྱིད་དུས་ཀྱི་རྒྱང་བས། །  
འཕྲིན་ཤོག་གི་སྒྲོམ་ཞིག།  
དལ་དལ་གྱིས་བཏེགས་བྱུང་—  
“ད་ལོ་ཡི་ཁྱ་བྱག།  
འདས་ལོ་ལས་ཟྱ་བྱུང་། །  
སྒྲོ་སྒྲིན་ཞིག་ཡིན་ན། །  
སྒྲུང་ཆར་ལ་སྒྲུག་ཡོད། །”

ཕྱི་རོལ་དང་ནང་རོལ།

རམ་གནག་གི་སྒྲིན་པ་སྟོག་སྟོག་ཏུ་ཁོལ་ཞིང་།  
སྟོ་འབྲུག་གི་ང་རོ་ལྷང་ལྷང་དུ་སྟོག་བཞིན།  
བཅེ་མེད་ཀྱི་སྒྲིན་ཐང་ཐར་ཐར་དུ་བྱང་བས།  
སྟོན་ཤིང་གི་ལོ་འདབ་ཅག་ཅག་ཏུ་བསྟེལ་བྱང་།  
སྟིང་ག་ཏམ་གྱི་སྤང་ཆར་སྟུག་སྟུག་ཏུ་སྟོས་པས།  
མཚུ་སྟོས་ཀྱི་ཡལ་འདབ་སྟུག་སྟུག་ཏུ་གཡོ་བཞིན།  
འཁྲི་ཤིང་གི་དབྱང་བ་རིང་རིང་དུ་བརྒྱངས་ཏེ།  
གཞོན་ལུས་ཀྱི་སྟོན་པ་དམ་དམ་དུ་འབྱུང་བྱང་།  
དངས་ཤེལ་གྱི་བྲ་སྟེགས་བྱང་གཅིག་གིས་ཆོད་པས།  
ཕྱི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་གོ་ཐོག་ཏུ་སྤང་སོང་།  
ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིགས་པ་སྟོན་ཤིང་ཁོར་གསལ་ཅིང་།  
ནང་རོལ་གྱི་རོ་མངར་ང་རང་ལ་བྲིས་ཤོག།

ཕྱི་ཕྱག

མོས་འདུན་གྱི་གངས་ཆབ་བསེལ་མ།  
དུང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ཆབ་སྟོན་མ།  
དབྱེར་མེད་དུ་སྟན་ཅིག་འདྲེས་པའི།  
རོ་མངར་ལ་ཆོམས་པར་རོལ་ཆོ།  
འདབ་སྟོང་གི་གནམ་བུ་འཛིན་པའི།  
སྟུ་འཕྲུལ་ལ་ཡིད་དབང་ཤོར་བྱང་།  
དགའ་དད་ཀྱི་རྩ་རིས་འཕྱུ་པའི།  
བྱར་མིག་ཅིག་གདོང་ལ་གཡོས་སོང་།

མཇའ་སེམས་ཀྱི་ཁྲ་གཞོན་གཟུགས་བརྟན།  
དགའ་ཞེན་གྱི་སྒྲུབས་དཀར་གཟེགས་མ།  
གཉིས་མེད་དུ་རྩ་མཆོར་སེམ་པའི།  
དགའ་བདེ་ལ་ཅི་དགར་རོལ་ཆོ།  
ལུབ་སྒྲིང་གི་འདོད་སྟོན་བྱ་མའི།

རྣམ་སྤྱལ་ལ་ངོ་མཚར་སྒྲིབ་བྱང་། །  
 རྣམ་གསུམ་གྱི་དད་པ་མཚན་པའི། །  
 སྒྲིམ་པ་དེ་སྒྲིང་ཁར་བུམ་སོང་། །  
 བཙེ་སྒྲིང་གི་སྒྲིད་ལམ་རྣམ་དག། །  
 བཙེ་བྱམས་གྱི་དག་ཚེག་སྒྲན་མོ། །  
 གཞིས་ཁྱིམ་དུ་གཏན་དུ་འཛུམས་པའི། །  
 བདེ་སྒྲིད་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་ཆོ། །  
 བྱང་འདས་གྱི་བགང་བྱའི་བྱེད་པོའི། །  
 མཐུན་སྒྲིན་ལ་ཡི་རང་སྒྲིབ་བྱང་། །  
 ཡན་ལག་ཀུན་ས་ལ་རེག་པའི། །  
 ཕྱི་ཕྱག་ཅིག་དབང་མེད་ཤོར་སོང་། །

ལེ་འདེད།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

མི་གཉའ་མི་ཡིས་ཞོན་པ་མི་ཚས་སུ་གོ་ནས། །  
 གནག་སེམས་གཡོ་སྒྲུའི་གྲི་གྲག་ཡང་ཡང་དུ་ཕྱར་ཡང་། །  
 དབང་མེད་རུས་པ་སྒྲི་མོའི་ཐུར་ཁ་དེ་བྱེས་པ། །  
 མདོ་ཤོར་པ་ཆུ་སྒྲེའི་བསྐབ་པ་དེས་ཉེས་སམ། །  
 མི་ངོ་མི་ཡིས་འཚོ་བ་མི་གཤིས་སུ་འདུག་སྟམ། །  
 ངོ་སྤང་བཅས་མའི་སྒྲི་འཇུ་མ་ནན་ཏུ་རྒྱུས་བསྐྱས་ཀྱང་། །  
 བཅས་མེད་པགས་པའི་རྩ་རྒྱས་རང་ས་ཅུ་མྱོད་སོང་། །  
 ལས་ངན་ཨ་མ་སྒྲིན་མོའི་རང་གཤིས་དེས་ལན་ནམ། །

ཀ་ཚམ་སྒང་སྒྱུན་ས་སྒྲིག

འདྲ་སྒྲུབ་བཟང་།

ཀ་ར་ཤ་སྒྲིགས་སྒྲེར་ཁ་བཤམས་པའི་འགྲམ།  
ཁ་སྒྲིའི་ནང་ལ་སྒྲུམ་ཞག་ཆགས་པ་དེ།  
ག་ཤེད་ཅིག་ནས་ཐོན་པ་མི་ཤེས་མོད།  
ང་ཚོའི་བོད་རིགས་ལས་བྱེད་ཅིག་དང་འདྲ།  
ཅ་ཚའི་སྒྲིག་རིགས་མང་པོ་ལྟན་ཅིག་འཆད།  
ཆ་བྱད་རྒྱ་བོད་འདྲེས་མ་མཉམ་དུ་གྱུར།  
ཇ་ཕུད་འོ་མ་ཅན་ལས་བཟང་མེད་ཀྱང་།  
ཉ་ཤ་མ་གཏོགས་ཟ་ལོ་མེད་ལུ་བྱེད།  
ཉ་རིན་མི་ཆེན་དག་གི་བཤད་སྒྲིམ་གྱིས།  
ཐ་སྒྲིད་ཆེན་པོ་འགའ་ཞིག་ལ་བ་བཞིན་དུ་  
ད་དུང་མི་འགོ་བྱི་དལ་ཆེ་ལུགས་ལ།  
ན་ཚུང་བྱ་མོ་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་འདྲ།  
བ་ར་བེ་རེའི་དུ་བ་འཐེན་ཞོར་དུ།  
བ་མ་སེམས་ཅན་ཟེར་ནས་ཆོས་ཀྱང་འཆད།  
བ་ལང་གུངས་ཅམ་རྒྱ་ལ་བད་མི་འཕྲོད།  
མ་མ་རི་མུ་ཟེར་ནས་བོད་ལ་གཤེ།  
ཅ་མིན་ཀན་པུ་རྒྱམས་ཀྱི་གོ་ས་འདི།  
ཆ་པུ་རྟོ་ཞེས་ཡིན་མདོག་བྱེད་བཞིན་དུ།  
ཇོ་རེ་ཇོ་རེ་འབྲོག་པ་པུ་ཞིན་ཞེས།  
མ་མོ་དཔོན་ལ་བསྐྱོས་འདྲ་བྱེད་ནའང་།  
ཞ་དང་ཞོར་ལ་ཀོ་དང་པགས་པ་ཉི།  
ཟ་མ་ཤ་མར་ཅི་ལོན་གང་ལོན་བྱེད།  
འ་རོགས་ལུ་གཉིས་ཆོང་ཞིག་ལ་བ་ཟེར་ཆོ།  
ཡ་མཚན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་མིན་ནམ་སྒྲུམ།

ར་ཁུ་མང་མང་འཐུང་ན་འདྲེ་དང་འདྲ།  
ལ་རྒྱ་མགོ་ན་འཆད་ཉིན་ལྟ་དང་འདྲ།  
ཤ་ལ་མེད་པ་ཆེ་བས་བོད་ཅིག་འདྲ།  
ས་ལ་ཚྲི་མི་ཤེས་པས་རྒྱ་ཞིག་འདྲ།  
ཉ་ཉ་འཕྱོག་པའི་བྱ་འདི་ཁ་ལྗེ་བདེ།  
ཨ་པོ་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཁོག་རྒྱ་ཡངས།  
ཉ་ཅང་ཐལ་བར་གྱུར་བའི་ཆ་ཡོད་ཀྱང་།  
ཨ་རོགས་བྱེད་ཆོ་དགོངས་པ་ག་ལ་ཆོམས།

འབག་སྐྱུར་མཇལ་བའི་ཨ་ནེ།

འབྱ་སྐལ་བཟང་།

ཨ་ནེས་ས་ཐག་རིང་བོ་ནས།  
རེ་བ་རྒྱབ་གང་ཁྱར་ཞིང་འོང་།  
འདྲོད་པ་བུམ་གང་བརྩྭ་ཅིང་འོང་།  
འབག་སྐྱུའི་མདུན་དུ་འདི་ཉར་སྐྱུངས།

དགོངས་ཤིག་ལྟ་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ།  
ཨ་ནེ་ཐག་རིང་ས་ནས་འོང་།  
ཨ་ནེ་ཡང་ཡང་མི་ཐོན་བས།  
ཨ་ནེའི་འདྲོད་དོན་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།

མི་ལ་ན་ཆ་འོང་མི་བྱང་།  
ཨ་ནེར་ནད་གཡོག་བྱེད་མཐན་མེད།  
ལྷགས་ལ་གྱོང་གྱུད་འོང་མི་བྱང་།  
ཨ་ནེའི་འཆོ་བ་རྟེན་ས་ཡིན།  
རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་ལོ་ལོ་གས་དགོས།  
ཨ་ནེའི་གནས་ཚང་ཆགས་ས་ཡིན།



དག་ལ་རྒྱན་པའི་མེད་པར་བྱ།  
 ཡ་ནེར་དམག་ལ་འགོ་རྒྱུ་མེད།  
 བྱི་མར་དམུལ་བར་གཏོང་མི་བྱང་།  
 ཡ་ནེས་མནར་གཅོད་བཟོད་མི་བྱས།  
 རབ་ན་ཡ་ནེ་སངས་རྒྱས་དགོས།  
 ཡ་ནེས་ལས་ཀ་ལས་མི་བྱབ།  
 ཡ་ནེར་བྱ་ཞིག་སྐྱེ་དགོས་ཏེ།  
 ཡ་ནེའི་རེ་རྩོད་འཆའ་ས་ཡིན།  
 བྱ་ལ་ད་དུང་བྱ་སྐྱེ་དགོས།  
 ཡ་ནེའི་མི་རྒྱུད་ཆད་མི་བྱང་།

ཡ་ནེའི་མིག་ཀོང་ཕོར་བ་ཅན།  
 བསྐྱེད་དེ་འབག་སྐྱེའི་ཞལ་ལ་ཅེར།  
 འབག་སྐྱེས་མིག་ལྷུབས་ལྷེས་ལྷེས་ངང་།  
 ཡ་ནེའི་གདོང་ལ་བར་མེད་ཉ།

རྒྱ་མའི་པོ་ཉ་སྐལ་བའི་སྒྲན་ཆོག་གཞོན་ལུ་རྩེ་རྩེ་ཅེད།

འབྲུ་སྐལ་བཟང་།

དཔག་ཆད་ཁྱོན་དུ་བྱེར་བའི་ར་བ་ཡངས་པོས་ཁོར་ཡུག་བྱུ་བུའི་  
 བར་བེས།  
 རྩོན་ཤིང་ལག་པའི་བསེལ་ཡབ་རིམ་པར་བསྐྱེད་ཤིང་བར་བར་  
 སྐྱེད་ཆལ་མིག་གི་དབྱིད།  
 ར་རྒྱུ་ཅེད་འཛིན་གཟུགས་བརྟན་འཛིན་ལ་ངལ་མེད་ཁྱུས་རྩིང་  
 མེ་ལོང་དག་ཀྱང་མད།  
 ལྷ་ཆོགས་འབྲུལ་གྱི་བཟོ་བཀོད་སྐྱེ་བའི་ཡོ་ལང་སྐྱ་བསམ་བཞིན་

པའི་ཡུལ་ལས་འགོངས།  
 གཟུགས་འཛིན་དབང་པོ་ངོ་མཆར་མཆོད་སྤྱོན་འདི་ལ་རྟག་རྩེ་  
 ཀྱང་།  
 རྩེ་བའི་རྟ་མེ་རྟོག་ཆར་བ་བསྐྱེལ་པའི་ཡིད་འོང་གནས།  
 ཡིད་ཀྱི་ཅིག་ངོར་རྒྱ་མའི་གཟུགས་བརྟན་འགོག་མེད་འཆར་བ་  
 ཡིས།  
 ལྷན་སྐྱེས་བག་ཆགས་གཞལ་དུ་དཀའ་བའི་ངང་ཚུལ་དེང་འདིར་

ཉོགས། །  
 དེ་འདྲའི་བསམ་གཏན་གཡོ་མེད་ལྷུ་ལྷངས་ཚོ།  
 ཀུན་ཉོག་བྱེད་པོ་སྤྱུ་མའི་གར་ལ་ཞུགས། །  
 ཆ་གཅིག་འཕྱལ་གྱི་གཉིས་སྒྲིལ་ཡི་གར་འོངས། །  
 མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་འདབ་མའི་སྟང་སྟབས་ཅེན། །  
 དེའི་ཆོ་བརྗོད་བྱ་ལྷ་ཉིག་གསར་བའི་ཕྱེད་། །  
 རྗོད་བྱེད་ཐེབ་ལེགས་ཆོག་གི་སྒྲ་བྱ་བ། །  
 ལེགས་བརྒྱས་ལྷ་བྱེད་བདུད་ཅི་མ་རྟེངས་ཤིག།  
 དེ་ཡི་ན་བའི་རྒྱན་དུ་འདི་ཉར་འགོད། །  
 ཞེ་མ་ལེགས་སོ་སྤྱུ་མའི་བྱ་མ་རྟ། །  
 རྩེ་མེད་དང་གིས་བྱུང་འདི་སྐལ་བ་སྒྲོམ། །  
 ཀ་ཡེ་ཁྱོད་ལ་སྤྱལ་བསམ་ཆེ་ཐུན་ན། །  
 རྟེན་ནས་བཙུག་བའི་ལས་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱབས། །  
 ལྷབས་ཆེན་འཕྱལ་གྱི་གཤོག་བ་ནི། །  
 རྒྱ་ལྷའི་ཕྱོགས་སུ་རིང་དུ་རྒྱུངས། །  
 དཔག་ཆད་སྟོང་དག་འདས་ཙམ་ན། །  
 ལྷ་བྱེད་དལ་བ་འདི་འདྲས་འགོག།  
 འོད་སྟོང་བྱེད་པོས་ག་བྱར་འཛིན། །  
 བཞུས་པའི་ཁུ་བ་སར་ཟགས་བ། །  
 དུང་གི་ཐེགས་ཕྱེད་ལོར་འཛིན་མའི། །  
 ལྷར་སྒྲིལ་རྒྱན་དུ་བཀོད་བ་མཐོང་། །  
 དེ་ཆོ་གཤོག་པའི་ལྷགས་སྟོང་དང་། །  
 དེ་ཡི་སྤྱུ་ཆའི་སྤྱད་ཀྱི་ཆར། །  
 རང་བྱུང་ལྷ་ཡི་དགའ་ཆལ་ཞིག།  
 ཁྱོད་ཀྱི་འདྲན་བྱེད་སྐལ་བར་འཛོལ། །  
 ལྷ་ཆོགས་སྤྱལ་ཅིས་གདོང་བྱགས་པའི། །  
 གསར་བ་གསར་བའི་ལང་ཆོའི་དཔལ། །  
 ཀུན་ནས་བཞད་པའི་གནའ་བོའི་གྲོང་། །

སྤྱུ་ཅེན་གཉིས་པ་ཞིག་ཀྱང་མཐོང་། །  
 ད་དུང་བཞུད་དང་ནམ་མཁའ་ཐྱིང་། །  
 མ་བཟོད་རང་སྒྲིལ་འདབ་མ་ལ། །  
 ཁེལ་བ་སྒྲིལ་བྱེད་འདེགས་དཀའི་ལ། །  
 ཀུན་གཟར་གྱིན་དུ་བསྐངས་པ་ཡོད། །  
 དེ་བུ་བོད་རྩེ་སྤྱལ་བའི་སྒྲིལ་གར་དང་། །  
 རྟོང་འཁུན་ས་ལ་སྤྱོད་པའི་ཆངས་པ་ཆེའི། །  
 མཇའ་འབྲེལ་ཕྱག་སོར་མི་ཤིགས་དཔལ་བེའུའི་རྒྱ།  
 དང་པོར་བཀོད་པའི་དན་རྟགས་ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་། །  
 དེ་ནས་སྟོང་དང་མདོ་སྟོང་མའི་ཆལ་ལ། །  
 རིང་ནས་གྲགས་པ་མ་ཆད་ལོ་རྒྱས་ནི། །  
 ལན་གསུམ་ལྷ་རྒྱའི་རྒྱན་དང་ཐེབ་པ་དེའི། །  
 རྟོང་བཅུད་བཀོད་པའི་རི་མོ་ཡུན་གྱིས་གསལ། །  
 དགའ་སྟོ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་དྲི་བཞོན་གྱིས། །  
 ཁྱོད་སྤྱགས་དྲངས་གསལ་མཚོ་མོ་གཡོ་ལགས་ཀྱང་། །  
 རྒྱན་གྱི་ཟེལ་བ་ལྷ་ཉིག་གཞོན་རུའི་ཕྱེད་། །  
 འགྲེམ་པར་མི་བྱ་བརྟན་བ་ལྷུར་དུ་ལོངས། །  
 དེ་ཡང་སྟོང་བཅུད་ཐོག་མའི་གཟིགས་མོར་ནི། །  
 ལྷ་གཞོན་འབྲི་ཤིང་གསར་བའི་མཆྲལ་ཅེར། །  
 རྩེ་བསངས་གདུགས་ཀྱི་འདབ་མ་གཡོ་བ་ཡི། །  
 རོ་མཆར་རྟེན་མོས་མིག་ལ་དཔལ་སྟེར་ཡང་། །  
 དབང་པོ་མ་གཡེང་དམིགས་པ་ཅི་གཅིག་ཏུ། །  
 གཏོད་ལ་བཞུད་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྟེན་མེད་མས། །  
 ལྷ་མའི་མཚན་སྟོང་མ་དབང་རྒྱན་པོ་ཞེས། །  
 བརྗོད་པ་དག་པའི་ཡི་གེ་ཁྱོད་ལ་གྲོག།  
 རྒྱང་འཕྱང་འདབ་མས་རི་རབ་ཅེར་སྟེག་བ། །  
 ཐོས་ན་ཞོ་འཕྱང་ཆོགས་ཀྱང་བཞད་གང་སྟོག།  
 སོར་བཅུའི་འདབ་མ་སྟོང་གི་ཟུའི་འཕྱུ་བ། །

ཁོད་ལ་ཁྱོད་ནི་དང་བའི་འདུད་ཕྱག་སྒྲོལ་།  
 དེ་ནས་གཟིགས་དང་གཡའ་དང་རྩ་རིམ་གྱི།  
 སྒྲེགས་བྱ་འཕང་མཐོར་བརྟེན་པའི་བ་གམ་ཅེར།  
 རྒྱ་སྐར་རྒྱུ་ལྟ་བུ་འདྲེད་པ་འཆེལ་བའི་རྟེན།  
 ཤེལ་དཀར་ཀ་བ་དབྱིང་སྤྱ་བསྐངས་པ་ཡོད།  
 དེ་ནི་མེས་པོ་སྤྱི་རིམ་གྱི་ཅེ་ཞེས།  
 མཉམ་མེད་ཡུལ་སྐྱོང་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ལགས།  
 གཉན་སྐུ་ཐོག་ཐར་གདུང་ལས་མཆེད་དོ་ཅག།  
 དེའི་ཞབས་སྤྱི་བོར་མི་ལེན་འགའ་ཡང་མེད།  
 ད་དུང་གཟིགས་དང་ཅེ་སྤྱི་བརྟེན་གསུམ་དང་།  
 མཐོན་པོ་དགུ་བསྐྱེད་ལ་སྐྱེད་ས་འཛིན་ཐེང་།  
 གཟི་བྱིན་དབྱུང་འཕང་གདོད་ནས་མ་ཉམས་པས།  
 བརྟེན་ལྟ་ན་རྩ་རྒྱུང་སྤྱི་རིམ་པ་ལྟེན།  
 སྤྱི་དགའི་བསོད་ནམས་བྱེད་པོའི་སོར་མོ་ཡིས།  
 ཆངས་ཆེན་རལ་བའི་སྤྱོད་ནས་ལེགས་དངས་པ།  
 མ་སྤྱང་གསེར་ལྷན་དགའ་མའི་སྤྱི་འགྲོས་དེ།  
 གཡུ་འབྱུག་ས་ལ་རྒྱ་དང་ཡང་དག་མཚུངས།  
 སྤྱི་རིངས་འོད་ཀྱི་ཅེ་དགས་སྤྱི་རིམ་པ་ཡི།  
 ཆགས་རྒྱས་སྤྱི་བསངས་གཤེམ་མའི་ལག་པ་ནི།  
 འདར་གུར་བཞིན་སྤྱོད་ས་ལ་སྤྱོད་བ་འདའི།  
 སྤྱི་སྤྱོད་མཆོ་ནི་འཛིན་མའི་ཆུ་མཐོངས་ཉིད།  
 ཆང་ཆེད་གཡུ་ལོ་འབྱེགས་པ་གདོད་མའི་ནགས།  
 རྩ་ཆོགས་གཅན་གཅན་གཟུམ་པོའི་ངར་སྐད་དང་།  
 རང་བྱུང་བསེར་བྱས་བསྐྱེད་པའི་ཆེམས་ཆེམས་སྤྱི།  
 ལྷར་བྱང་བྱང་ལོག་གར་གྱི་སྤྱི་གསུམ་བྱར་འགོད།  
 མཐོན་མཐོང་མ་བྱའི་མགྱིན་པའི་དཔལ་འཕྱོག་པ།  
 རེའུ་གསིང་རྩ་ལོའི་སྤྱི་ལོང་གཡོ་བའི་གཞིར།  
 འཆི་མེད་མེ་རྟོག་གཞོན་ལུའི་དགའ་ཆལ་ན།

བྱང་བའི་སྤྱི་གར་དྲི་ཟ་གཉིས་པའི་དཔལ།  
 དེ་ན་ཤ་རྒྱུང་མ་བྱའི་ཅེད་འཛི་དང་།  
 རྩ་ཆོགས་བག་པེབས་རི་སྤྱི་ཐོན་པོའི་ཁྱུ།  
 བན་ཚུན་བང་རྩལ་འགན་པའི་ངོ་མཚར་དཔལ།  
 མ་མཐོང་རྩམ་སད་ཆོགས་ཀྱང་སྤྱི་བ་སྤྱ།  
 མེ་མ་མེད་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་བཀོད་པའི་ཆོས།  
 འདྲེན་བྱེད་སྤྱི་བར་ཐོབ་ཆེ་གསེར་མངལ་ཅན།  
 སྤྱི་བས་གསུམ་གནས་ལ་དགའ་བ་སྤྱོད་གུར་ན།  
 ཞིབ་ཏུ་བཞིན་ལ་སྤྱི་བའི་འབབ་སྤྱི་གསུམ་པལ།  
 ཆངས་ཆེན་པོར་ཅེ་འབྱུག་པའི་ཅེད་འཛི་ལས།  
 བྱུང་བའི་ངོ་མཚར་དཔལ་དེར་མིག་དག་ནི།  
 ཟུམ་ཞིག་རིང་དུ་བསྐྱེན་པས་དུབ་གུར་ན།  
 རི་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱང་མཉེལ་བ་གསོ་ལ་ཞུགས།  
 སྤྱི་ཡང་གཟིགས་དང་གཞུང་ལམ་བྱ་བ་ནི།  
 དཔལ་བུའི་རི་མོ་བསྐྱེད་པའི་ཞུགས་པ་ན།  
 རྒྱ་བ་ཟུམ་མི་ཆད་པའི་སྤྱི་འཕོར་སྐྱེད།  
 སྤྱི་ལ་འདྲེན་སྤྱི་ཐེང་བ་འཕགས་པ་མེད།  
 འཕྱོག་རྟེན་བྱེད་པོའི་དགས་འཕྱོག་ཐིག་ལོ་ཡིས།  
 ཀུན་ནས་སྤྱི་གུར་ཞོར་འཛིན་མིག་ཡངས་མས།  
 རིན་ཆེན་གཏོར་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་གསུམ་འབུམ་བྱེད་པ།  
 འཛིན་མེད་རྩམ་སྤྱི་དབྱིག་གི་བང་བ་བཞིན།  
 ཀྱུ་ཀྱའི་འབབ་ལྷན་ལུ་བའི་དོ་ཤལ་ཅན།  
 དགུ་ཆོགས་ཞགས་པ་བརྟེན་པའི་སྤྱི་བས་དག་ན།  
 སྤྱི་མེད་རང་བྱུང་སྤྱི་གི་གན་མཛིན་འབུམ།  
 དེང་རབས་སྤྱི་གསུམ་ལྷན་འབྱུགས་པའི་དཔལ་དུ་སྤྱི།  
 ལང་ཆོ་མ་རྟེན་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཁྱོད་ཐེང་།  
 དབྱར་སྤྱི་མེ་རྟོག་གཞོན་ལུའི་ཐོན་པོ་ནི།  
 མཚར་སྤྱི་དབྱིད་དུ་ཕང་ཕོང་བཞད་པ་དེས།

ཁྱོད་སྤྱན་རྩ་ཡིག་གཉིས་པ་མགོན་དུ་འགྲགས།  
 བར་བར་ཕྱར་བྱར་གཏམས་པའི་ཚོང་ཟོང་ནི།  
 མཐོང་ན་བྱང་སྤང་སྤྱེད་པས་འགྲམ་ཆུ་ལྡང་།  
 དེ་དེར་ཡོ་ཡང་སྤྱེ་བོའི་འདུ་འགྲོད་ཀྱང་།  
 ཆར་དུས་ཆུ་འཛོན་འཕྲིགས་པའི་རྩེས་སུ་འགྲོ།  
 རྒྱན་གོས་མི་དམན་ཡང་ཚས་རབ་དྲེགས་པ།  
 བཞིན་བཟང་སྟག་ཤར་གཞོན་ཅུའི་ཚེད་འཛོལ་ས།  
 ས་ཡི་དགེ་མཚན་ངོམ་པས་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི།  
 ཡང་ཚོ་མ་དག་ལྟ་མོའི་ཟོལ་གྱིས་སྟགས།  
 དབང་པོའི་གཞུ་རིས་གོས་སུ་བསྐྱབས་པ་ཅན།  
 མེ་ཏྲག་འཁྲི་ཤིང་སྤྱོད་པའི་མཛའ་ན་མོ།  
 ཟླ་བཞིན་མ་དག་གདོང་གི་པད་དཀར་ལས།  
 འཛག་པའི་འཛུམ་དཀར་ལུས་མེད་ནམ་སྤུལ་ཉིད།  
 དེ་ལ་ཡུན་རིང་བྲལ་བའི་གདུང་བ་ཡིས།  
 འཛུམ་དཀར་འདབ་མ་རེ་ཞིག་བསྐྱམས་པ་མོར།  
 བྲང་ན་རང་རྒྱས་སྤྱིབ་པའི་ཡོལ་བ་སྟེན།  
 རྟགས་རིང་དབྱགས་ནི་ཡང་ཡང་འབྲིན་པར་འགྱུར།  
 དབྱས་ཀྱང་གོང་གསར་གཞོན་ཅུའི་གདོང་ལ་ནི།  
 བདེ་སྟགས་མིག་གི་འཛུམ་ཞགས་ཡང་ཡང་འཕེན།  
 བ་གམ་ཅན་སྟགས་འཛིགས་མེད་གནས་ཀྱི་ཚས།  
 ས་ཡི་ཐིག་ལེ་དཔལ་དཀྱིལ་ཉེ་བའི་ཟླ།  
 དེ་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱ་བའི་སྤྱིངས་ཡིག་གི།  
 ཀླང་རྩེས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཛོན་མར་ལེགས་བཀོད་པས།  
 ཁོར་ཡུག་ཐུང་ན་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ནི།  
 རྒྱ་སྤྱོད་དུ་བས་གཡོགས་པའི་མཚོ་རྫིང་བཞིན།  
 ཕྱོགས་ཕྱོགས་བཀའ་ལུང་གསེར་གྱི་རྒྱལ་མཚན་ཆེ།  
 གཡོ་མེད་དུང་བོར་སྤྱོད་པའི་ལག་ཤེ།  
 ལྷ་ཡི་དུང་སྤོང་རྒྱལ་ཁྲིམས་མ་ཕྱད་པ།

མངའ་འབངས་དབྱང་གི་ཕ་འཛིན་བསྟག་བྱའི་ཡུལ།  
 རྣམ་དག་ཏང་གི་ག་བྱར་དངས་མ་ནི།  
 ཡང་ཡང་བཅུང་བས་སྟག་བསམ་གེ་སར་སྤོང་།  
 ཀུན་ནས་གོལ་བའི་ལས་འཛོན་པད་མ་དཀར།  
 སྟེར་འདོད་འདམ་གྱིས་མ་སྟགས་མིག་གི་དབྱིད།  
 ཁྱད་པར་སྤྱོད་དེའི་མ་འོང་དར་རྒྱད་རིས།  
 སྤྱོད་གི་དཔལ་བུའི་ཡང་དག་བསྐྱེལ་བའི་མོད།  
 བན་པའི་ཕྱག་རིས་འགྲོད་པའི་འདེགས་འཛོག་གིས།  
 ཏྲག་ཏུ་ངལ་དག་སྤོང་ནས་བཀྱར་བྱའི་གནས།  
 གལ་ཏེ་སྟོམ་ལེགས་ས་ཆུའི་འཛིག་ཏེན་དུ།  
 བདུད་འཛོམས་པད་མོ་སྟོབས་ངས་ཀྱི་ལྷ་ཏའི།  
 རྒྱས་གར་མཁན་བོ་བཀྱར་འོས་འགའ་མཆིས་ན།  
 འཛུམ་དཀར་དགྲ་ཚོགས་སྤང་བྱེད་འོད་ལ་སྟེན།  
 གང་ལ་གང་འཚམ་སྤྱོད་ཁྲིམས་ལས་ཀྱི་སྟེ།  
 ཚངས་པའི་ཐིག་བཞིན་རི་ལྷར་སྟོགས་པ་ཡིས།  
 གཡེལ་མེད་འཛོན་དག་པན་བདེའི་དགེ་ཆ་ཀུན།  
 འབྱང་བའི་རྟེན་ལགས་ཁྱོད་ཀྱིས་བཀྱར་བར་བྱ།  
 རྩོགས་ལུན་གསར་བའི་འོ་རྒྱན་གྱིས།  
 རབ་བསྐྱོད་རིག་གཞུང་ཨ་མའི་སྟོན།  
 སྤྱོད་ཚལ་པ་མཐའ་ཁྲམ་པ་དེས།  
 ཁྱོད་ཡིད་ཆེ་དགའི་ཁང་བྱར་བསྐྱབ།  
 ལ་རིག་ཞོར་བུའི་སྟོགས་བམ་ནི།  
 ཕྱག་གི་པད་མོར་བཀོད་པ་ཡི།  
 དན་དབང་གསེར་གྱི་ས་འཛོན་སྤོང་།  
 བསོད་ནམས་སྟལ་བར་རིང་ནས་དངར།  
 འོན་ཀྱང་དུས་ཀྱི་ཏྲ་དམར་ཅན།  
 ཆས་ཆར་ཁྲོས་པ་བསྟལ་བའི་མས།  
 ཆེམས་ཆེམས་སྤྱར་བཅས་ཡུད་ཅམ་གྱིས།

རིག་པའི་ཚལ་གང་བཅེ་མེད་ཟོས།  
 ཨ་ཏོ་ལྷ་རིག་ཕྱི་མ་མ་རིང་དུ་དགའ་བལ་  
 བདེ་འབྱུང་སྤྱང་ཁ་བཅེ་བས་འདར།  
 གཞུ་འཛིན་རྩེ་བོའི་པོ་ཉ་དམར་སེར་ཅན་དེས་  
 རྩེད་མོའི་རྣམ་འབྱུར་ཅམ་གྱིས་གཤེན་རྩེ་ཡི།  
 ཉིལ་མར་ར་བ་ལས་དངས་སྐར་རྩོགས་ལང་ཚོར་  
 དབལ་མོ་ཕྱག་དོག་དེ་ལ་འབྱུང་དོགས་གྱིས།  
 ཐིག་ལེ་དུག་པར་ཉལ་ཏུ་འཐམ་པའི་ངལ་བ་  
 འཛིན་དེས་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལ་ཐུང་ན་བྱིན།  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་སྤྱང་གི་གང་བྱ་ཕྱོས་བྱེད་གྱིས།  
 གུན་ནས་འབྱུགས་ཐུར་རང་སྐྱེས་མ་མའི་འོ་འཛིན་དག།  
 ཁ་ཡིས་འབྱུང་བཞིན་སོ་ནོན་སྐར་རེས་སྐར་འབྱུག་པའི།  
 བྱེད་པོ་འགའ་ཡང་གདོང་ལ་དདུལ་ཆུའི་མཚོད་ཡོན་འཛིན།  
 དེ་དག་བགང་བྱའི་ཁོག་པར་རིང་ནས་ཐིམ།  
 དང་ནི་བེར་ཁུར་ཁུར་མ་འབྱུང་བའི་མཚོ།  
 ཉམས་སུ་དགའ་བ་སྒོ་གསལ་ངང་དུར་ཚོགས།  
 འཕུར་ཐིང་མགྱོན་པའི་རྩ་རྩ་འཁོལ་བའི་གནས།  
 དེ་ན་དག་ལེགས་བྱ་མོ་རིག་པའི་གནས།  
 བདག་ཏུ་མ་བཟུང་ལྷག་བསམ་རྒྱ་གྲོལ་ཏེ།  
 གེ་སར་ལག་པས་གདམས་པ་སྤྱང་ཆེའི་ཆང་།  
 དོན་གཉེར་བུང་བུའི་ཁ་ཅ་ལྷག་པ་མང་།  
 བྱད་པར་བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་ཡལ་འདབ་ཆེ།  
 དཔག་ཚད་འབྱུང་དུ་བརྒྱུད་པའི་གྲིབ་བསེལ་གྱིས།  
 སྐལ་ལྷན་བྱེད་པའི་གདུང་སེལ་ཕྱགས་རྩེའི་གཏེར།  
 བཤེས་གཉེན་དཔག་བསམ་སྒྲོན་དབང་ཁྱེད་གྱིས་མཇལ།  
 དེའི་ཆེ་གང་ཁྱེད་ཕུས་མོའི་ཕིར་ཚོན་གྱིས།  
 གསེར་ལྷན་སྐྱོག་མོའི་འགྲམ་པར་མཚལ་གྱི་རིས།  
 ཁོད་ལ་གནག་སྐྱུམ་སྐྱེ་ལོའི་དར་སྤྱང་གྱིས།

མཛོས་སྤྱག་སྒྲིན་མ་འཁྱོག་པོའི་གཞུ་རིས་ཕྱིས།  
 སོ་སྤང་མུ་ཉིག་གཞོན་ཏུ་འཛུམ་པ་ལས།  
 ཟེར་གྱི་དྲངས་མས་བཞིན་རས་གསལ་བཞིན་དུ།  
 ལམས་འདྲིའི་ཁྱེད་ལྷན་སྐྱེན་པོའི་སྤང་།  
 འབས་སྐྱེས་སྐྱོག་མོའི་མགྱོན་པར་ཡང་དག་ཁོད།  
 གཞན་ཡང་རྒྱ་བོད་གཙུག་ལག་གསེར་གྱི་རིས།  
 ཕྱགས་གྱི་ཟ་འོག་རི་མོར་ལེགས་འཕྲོས་པ།  
 སྐད་གཉིས་དག་གི་དབང་ཕྱག་སྤྱེད་པ་ཡི།  
 མིག་ཏུ་ཐུར་པ་དག་ནི་འདུད་བྱའི་ཡལ།  
 རོ་འཛིན་སྒོག་གི་ཞགས་པ་འབྱུག་ཅམ་ལས།  
 དབྱངས་ཅན་དགའ་མ་བཞད་པའི་སྐྱེད་བྱངས་འབྱུང།  
 ཐོས་འཛིན་པད་མའི་བུ་གར་སྒྲོ་བ་ལ།  
 རྩ་བལ་དག་དབང་བེལ་གྱིས་གཞོན་པ་མང་།  
 ཚན་རིག་རྩ་བའི་ཡང་ཁྱེད་རིན་ཆེན་དབང་།  
 འདེན་ལ་སྤྱང་སྒོ་བས་སྤྱང་གི་གོ་བཞོས་ཏེ།  
 རྩས་འབྱུར་དངོས་ལམས་རྩས་སོགས་རིག་པའི་རྩེངས།  
 སྤྱོད་མཁས་བྱེད་པོ་དག་ལ་སྤྱང་ནས་སྒྲོན།  
 རིག་པའི་བྱ་ལམ་པ་མཐའ་ཡས་པའི་ངོར།  
 སྤྱང་བཙོན་འདབ་མས་གར་སྐབས་ཅི་དགའ་བ།  
 སྤྱར་བའི་བྱེད་པོ་རྣམ་དཔྱོད་གསར་བའི་ཚོགས།  
 རང་རིགས་མི་ཉམས་སོག་གི་ཀ་བ་ཉེད།  
 ཡབ་མེས་འབངས་གྱི་རེ་བའི་ཁྱེད་ཆེན་ནི།  
 རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་ལྷའི་གོང་འདབས་སུ།  
 མི་ལམ་གོམ་ཁ་འཁྱོར་བའི་ར་རོ་བ།  
 འགའ་ཞིག་མཆིས་ན་མནལ་ལས་སྐལ་ཀྱང་འཚལ།  
 ད་དུང་མེན་ཀྲ་ཡི་འདེགས་འཛིག་དང་།  
 དུག་སྐྱེས་ཕྱོས་པའི་གདངས་ལ་སྤྱངས་སྤྱེར་བའི།  
 མད་བྱང་སྤྱེད་དང་གར་གྱི་བྱེད་བཞག་གིས།

ཇི་ཟེའི་མདུན་ས་མངོན་ལུས་ས་ལ་སྒྲུང་། །  
 གསོ་རིག་ཆུ་གཏེར་བསྐྱབས་པའི་ཡང་ཁུན་ནི། །  
 བདུད་ཆེད་བྱམ་བཟང་ལས་ཟགས་ཐེགས་པ་འབྱུང། །  
 དེ་ན་སྟེ་ཆུད་སྐལ་བར་སྦྱོར་བ་ལས། །  
 མེ་ཞལ་ཆོ་ཡི་ལང་ཆོར་རྣམ་པར་འབྱ། །  
 མདོར་ན་གདུག་ཅན་སྒྲ་ཡི་ལག་པ་ཅན། །  
 གཞན་དབང་ཆ་ཟེར་བྱེད་པོས་མ་གཅུན་ན། །  
 ཆུ་ཡི་ལང་ཆོད་གོས་ཅན་ཟླ་བས་འཕེལ། །  
 གང་གི་མཛེས་སྤྱད་ཟླ་བོ་སྤྲིད་ན་མེད། །  
 ཀུན་ནས་མཛེས་སོ་ཐུང་བསངས་ནས་མཁའ་ཁྲོད་། །  
 ཆུ་ཕན་དཀར་བོ་ལྷག་ལྷག་སྟོང་པས་ཏེ། །  
 “ལག་གསུམ”མཛེས་སྟོངས་འཛིན་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡང་། །  
 ཞིང་ཕྱགས་འཕེལ་ཁ་དབྱར་གྱི་ཆུ་གཏེར་རྒྱས། །  
 མདའ་དྲུག་ཞིང་ས་འཆི་མེད་དགའ་ཆལ་ན། །  
 རྩེ་ཕྱེས་སྟོང་པ་སྟེ་མའི་ན་རྒྱུང་མ། །  
 གསེར་གྱི་སྒྲ་ལོ་དྲི་བཞོན་ལག་པ་ཡི། །  
 རེག་པ་གསར་བའི་ངོ་ཆས་ཀུན་ནས་དུད། །  
 རབ་མཐོ་སྟེ་མའི་གང་བྱ་འཇུག་པའི་མངལ། །  
 ནམ་ཞིག་གོ་ཆོ་འབྱུང་དྲུག་གསེར་གྱི་རི། །  
 མི་ཐེག་ས་འདི་རྒྱ་མཚར་འབྲིང་དོགས་ནས། །  
 རྟོབས་ཕན་བྱ་ཡིས་རུས་སྤལ་ཐོལ་གྱིས་འདེགས། །  
 ཕུ་ཡི་ནེའུ་གསིང་ཡངས་པའི་ངོར། །  
 སྤྲ་དང་གུར་གྱི་ཆོམ་བྱ་ཡང་། །  
 དབྱར་གྱི་མཁའ་ལ་སྦྱོར་གྱི་ཐེང་། །  
 ཕང་ཕོང་གཡོ་བའི་སྟེག་པ་འཛིན། །  
 དཀར་གནག་རྒྱུང་བཞིའི་ཁྲ་ཆོགས་ཀྱི། །  
 ཐང་མ་གཅལ་དུ་བཀྲམ་པ་ན། །  
 རྒྱ་སྐར་གངས་གྱི་མ་འགྲན་ཏེ། །

སྐྱ་རེངས་ཡོལ་བའི་ཕག་ཏུ་བོས། །  
 དེ་ན་ལོངས་སྟོང་གཏེར་བཅོལ་བས། །  
 རྒྱགས་འཛིན་གྲོང་ལ་སྦྱངས་སྟེར་ན། །  
 ཕལ་བའི་གནས་ན་མཚུངས་པའི་ཟླ། །  
 རྟོང་བའི་མཁའ་ལ་ཕེར་གྱི་རིས། །  
 དཀར་འཇམ་བལ་གྱི་ཕུང་བོ་ནི། །  
 རྟོན་གྱི་ཆུ་ཕན་མཁའ་ལ་བཞིན། །  
 བང་བར་བཅེགས་པའི་འབྲི་མར་ཡང་། །  
 རོམ་བྱ་དཔེ་རྒྱན་པོར་རྟོག། །  
 གཞན་ཡང་ཐོན་རྩལ་ལོར་བྱའི་དབྱ། །  
 ཅིང་འཛིན་ཆུ་བོའི་ཆབས་སྟེང་ལ། །  
 རྣམ་པར་དགོད་བཞིན་དབང་ཕྱོགས་ཀྱི། །  
 དབྱིག་ཕན་དགའ་མའི་གསོས་སུ་འབབ། །  
 འཆི་མེད་ཞལ་ཟས་དམན་བྱེད་པ། །  
 འོ་མའི་རྒྱན་གྱིས་གསོས་པ་དག། །  
 སྐྱ་ཐོལ་སྤངས་པའི་དྲང་སྟོང་བཞིན། །  
 ལྷན་སྦྱོས་གཤིས་བཟང་ཡི་གར་འོངས། །  
 རྒྱུང་སྦྱོས་སྦྱོར་གྱི་མཛིང་བ་ན། །  
 རྩེ་འབྱུག་སྟོག་གི་རོལ་ཅིང་ཅན། །  
 རྩལ་དང་ལང་ཆོས་སྟེམས་དག་ལ། །  
 ལེགས་བྲིས་གཞོན་ནུ་སྟེང་ནས་སྟོན། །  
 བྱར་དམར་དྲ་བའི་ལན་ཆར་ཅན། །  
 སིལ་སིལ་གདུ་བའི་སྒྲ་ཕན་དག། །  
 དཀྱུས་རིང་ཅི་དགའི་ཞགས་པ་ལ། །  
 དཀར་ཐུབ་ཐོག་པའི་ཆོག་ཐོགས། །  
 སྤྲིད་བྱས་གསར་བའི་ག་བྱར་རྒྱན། །  
 རབ་འཐུང་འཇུག་པའི་ཁ་གོལ་བ། །  
 སྐན་གཞོན་འབངས་གྱི་ཁྱད་པ་ལའི། །

དང་བའི་གེ་སར་ཁྱོད་ལ་ཕྱོགས།  
 དེ་ཅུ་བཀའ་དྲིན་བསྐལ་པ་བརྒྱར།  
 ཆ་ཙམ་འཁོར་བའི་མཐའ་བལ་བ།  
 བཙེ་བས་མ་བཏང་ཡབ་ཡུམ་ཟུང་།  
 ཁོ་པོའི་བསོད་ནམས་སྐལ་བར་བཞུགས།  
 དགེས་པའི་སྒྲ་ཞལ་ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་།  
 སློ་གསུམ་གུས་པའི་འདུད་ཕྱག་ནི།  
 ཡང་ཡང་སྒྲོས་ལ་མཉེས་པ་སྒྱབས།  
 ཁམས་འདྲིའི་ཆོག་གི་སྒྲེས་ཀྱང་ལུལ།  
 འོན་ཀྱང་སྐྱ་ཡི་གཟུགས་བརྟན་ནི།  
 ཡིད་མཚར་འགོག་པ་མེད་དོ་ཞེས།  
 ལྷ་བར་མི་བྱ་བྱུན་གྱི་ཟེལ།  
 ལྷ་ཏིག་དོ་ཤལ་འཛིན་པར་འགྱུར།  
 མདོར་ན་ལེགས་བྱས་འོད་ལྒྲབས་ཀྱི།  
 ཅེ་དགས་ཡོངས་བཟུང་འཆི་མེད་ཚལ།  
 ལྷ་ཚོགས་བྱ་བཞག་བྱ་གོ་ཏའི།  
 ཡལ་འདབ་དཔག་ཚད་འབུམ་དུ་རྫོགས།  
 མེ་མ་དེ་ལྷའི་ངོ་མཚར་ནི།  
 དབྱངས་ཅན་བྱེ་བས་བརྗོད་ཅུས་མིན།  
 ཁྱོད་ཀྱི་འདྲེན་བྱེད་སྐལ་བ་ཅུ།  
 ཐོབ་པ་བསོད་ནམས་དཔུང་བ་ལྷེ།  
 དེའི་ཆེ་རིང་བལ་གདུང་བའི་མ་བྱ་སྒར་ཡང་ལྷ་དམ་གཤམས་  
 པའི་ལྷ་ཁྱོད་ལེགས་བརྗོད་མའི།  
 བདེ་ཆེན་རེག་པས་རབ་ཕྱོས་ལས་སྒྲག་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ས་  
 ལ་ཐོལ་གྱིས་རེག་པ་ལྟའི།

རབ་དགའ་ཁྱོད་ཀྱིས་འཐོབ་འགྱུར་ཡིད་ལ་རིང་བརྟག་གདུང་  
 བའི་ན་བྱན་དེ་ཡང་སྒྲག་མེད་ཡལ།  
 ད་དུང་མ་འོང་མཛེས་སྒྲོངས་ཡིད་ལ་འཕོ་བས་ཁྱོད་ནི་དབང་  
 མེད་སྒྲག་པའི་ཁོང་འཇུག་འཚར།  
 འཁྲི་ཤིང་མགོན་པ་ལྷེས་ལྷེས་གཡོ་ལྷན་ཟེལ་དངར་པོན་པོའི་དོག་  
 པ་ཅན།  
 ལྷ་སྒྲེས་ཚལ་ཡངས་དེ་ཡིས་ཡིད་ཀྱི་བྱང་བ་གཞན་དུ་གཏོང་མིན་  
 ཡང་།  
 དགོས་དབང་ཕྱིར་ན་ཁྱོད་ནི་བརྟན་པ་སྒྱུར་བཞིས་འཕལ་དུ་  
 མཇུག་བ་ཡི།  
 རེ་སྒྲོན་དབྱངས་སྤྱུ་ཁྱེར་བཞིན་རེ་ཞིག་གཤོག་པའི་འདེགས་  
 འཛོག་འདི་གར་སྒྱུར།  
 རེས་དོན་བྲག་ཆའི་རོལ་མོ་དབང་པོའི་གཞུ་ཡི་སྒྲར་གྱུར་ཀྱང་།  
 ཀུན་རྟོག་སྒྲུང་བའི་མགྲོགས་འགྲོ་བག་མེད་ནམ་པར་འགྱུ་བ་ཡི།  
 རོ་འཛིན་ལྷག་གི་དབང་གྱུར་དུན་ཤེས་སྤྲུལ་གྱིས་མ་གཅུན་པར།  
 ངག་གི་གོམ་འགོས་ཅུང་ཟད་གཏོར་འདི་ངག་ལ་གོམས་ཕྱིར་རོ།

གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཉིན་ཐོ་ཨ་ཡིག་སོ་དགའི་དབྱངས་ཐེམ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

ཡ་ཅེ་ཆེ་སྒྱུད་སྒྱུ་མར་ཐོན་ཏེ་ཆུ་ཁོལ་ཆ་དེམ་དོ་སྒྲངས་རྒྱུས།  
 ཡ་རྒྱལ་དགའ་བའི་མཛའ་སྒྱུ་ལེན་བཞིན་ཁ་པར་གཅིག་གི་རྒྱུས་ལ་ཤོར།  
 ཡ་ཁུ་དོན་ཁོས་མོར་བ་ཆེན་པོར་གནམ་གཤིས་གནས་ཚུལ་ནས་བཟུང་སྟེ།  
 ཡ་ཡོ་ཡ་ཁ་འཁང་ཆོག་སྟེ་ལྷགས་ལྷར་བ་གང་ཅམ་སྒྲངས་ཤིང་འབྱུང་།  
 ཡ་ཁུ་གྲང་ལགས་གོམས་པའི་དབང་གིས་གསར་ཐོན་ཆགས་པར་ལག་ཏུ་ལེན།  
 ཡ་མཚར་ཚུལ་གྱིས་མི་སྲིད་གཏམ་སོགས་བྱ་ག་ཕན་ཆགས་འགའ་ཞིག་ཉལ།  
 ཡ་ཐོ་ཆེ་ཁོས་མིག་སྒྱུག་འབྲང་བཞིན་རྒྱབ་སྟེགས་ཟུར་ཁར་ཤེད་ཀྱིས་བསྐྱང།  
 ཡ་ངར་བཀྲག་སྟེ་ཕུ་ཅུང་ལྷགས་པས་རང་སྤྱུན་མདུན་ཅོག་འཕྱིད་ཅམ་བྱེད།  
 ཡ་ནེ་མཚོ་མོས་ལེ་བར་བྱེད་ཀྱི་དེ་རིང་ལམ་ཁའི་མཐོང་ཐོས་གཏམ།  
 ཡ་མི་རི་ཁའི་ལམ་ཡིག་འདྲ་ཞིག་མགོ་ནས་མཐུག་བར་ཐངས་གཅིག་བཞུགས།  
 ཡ་རག་དྲི་ཡིས་གནམ་ས་འགོངས་བཞིན་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱང་ཐོན་བྱུང་མོད།  
 ཡ་སྟོང་རྒྱག་བཞིན་ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་མགོ་ལུས་འཁུམས་ཏེ་གཉིད་དུ་ཡུར།  
 ཡ་ཡིག་རི་བཞིན་སུམ་རྩའི་ཐ་མ་ཉི་མ་རྩོ་རྩོ་རྩོ་མར་འོངས།  
 ཡ་ལེ་སྐར་ཡང་སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ཁེ་ཆོང་ཕན་ཆགས་དོན་དུ་ཤོར།  
 ཡ་ཁུ་དོན་ཁོས་འགོ་འཛིན་གནང་ནས་དེ་རིང་བྱ་བའི་ལས་མགོ་བརྩམས།  
 ཡ་བྱི་མནར་ཚུལ་ཡ་སྤྱོད་ཐོས་ཚུལ་དེ་ལ་ར་མདའ་བསྟོན་ཚུལ་སོགས།  
 ཡ་བྱེ་འཚལ་ཚུལ་ཡ་ཉོག་འཐབ་ཚུལ་དེ་ལ་ཉིང་མོན་བྱས་ཚུལ་སོགས།  
 ཡ་བོ་ཡ་ཅེ་སྟོག་འབྲེལ་བྱུང་ཚུལ་དེ་དག་དངོས་སུ་མཐོང་ཚུལ་སོགས།  
 ཡ་ཅོག་གྲོང་ངར་ཀྱན་གྱིས་ཉན་འདོད་གཏམ་གྱི་རི་རབ་ཅེ་ནས་བསྟོལ།  
 ཡ་ལགས་བཟང་ངན་ཡ་ར་རིང་ཐུང་ཡ་ནེ་བཙུན་མ་སོགས་ཀྱང་འཆད།  
 ཡ་ཕྱག་ཆེ་ཆུང་ཡ་སྟོར་མང་ཉུང་ཡ་བསོད་མཐོ་དམན་ལ་སོགས་འཆད།  
 ཡ་རྒྱལ་བར་ལ་བྱ་རོག་བཞིན་དུ་ཤིན་ཏུ་དོགས་འགོས་བྱེད་བཞིན་དུ།  
 ཡ་ལེ་ཨོ་ལེར་བྱེད་གསང་བྱེད་སྟོགས་རང་གི་མཚང་ཡང་ཞར་ལ་ཤོར།  
 ཡ་མཚར་ཞིག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་འབངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་མི་འཆད་ཅིང་།  
 ཡ་མདོའི་མཁས་བ་དར་མདོའི་ཁེ་བ་ཆབ་མདོའི་ཆེ་བའང་མི་འཆད་ལ།  
 ཡ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་པ་རིའི་གྲོང་ཁྱེར་ཡུ་ཅུ་སི་སོགས་མི་འཆད་དེ།  
 ཡ་རབ་གནས་བབ་གནའ་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་རབས་འཕེལ་བྱོགས་འཆད་མ་གྱུར།



ཨ་ཅི་ཨ་ཅི་ཅུ་ཚད་བསྐྱབས་སོང་ང་རང་སྤྱོད་ལ་འགོ་དགོས་འདུག།  
 ཨ་ཉག་ཚེ་ཡི་སྒྲོབ་གྲ་གྲོལ་ཡོང་བཟའ་བཏུང་གཡོ་བསྐྱེད་མཁན་མེད།  
 ཨ་པ་ལེ་ལེ་ཕྱི་དྲོ་ང་རང་མགོ་བོ་ན་འོང་གནང་བ་ཞིག།  
 ཨ་ནེ་ཕེབས་སོང་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དེ་ཡི་རྗེས་ལ་ཐམས་ཅད་ཤོར།  
 ཨ་ན་མ་ན་དང་མོར་བཤད་ན་ཆེན་པོ་སྤྱད་ཀྱང་མི་ལུས་མོད།  
 ཨ་པ་རོང་བ་ཨ་མ་འབྲོག་པའི་ངལ་བ་སྟོང་གི་ཆོགས་ལས་ཀྱིས།  
 ཨ་ཐང་ཆད་པའི་འཕྱུ་ཁུལ་ཁྱེ་མས་རིང་ནས་གསོས་ལ་མི་སྤྱེལ་ལམ།  
 ཨ་རོགས་ལོ་ལོ་ཆོག་པ་མ་ཟ་སྟོ་བཏགས་ཚུམ་གྱི་གཤིས་ཅམ་ལས།  
 ཨ་ཅང་འུད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་ཡིན་མིན་རང་རེ་ནམས་ལ་ནང་རྒྱས་གསལ།  
 ཨ་པོ་ང་ཡང་དེ་ཡི་གུལ་ཡིན་དུང་གཙོ་བོའི་གསལ་ཡིན་བས།  
 ཨ་ཡིག་སོ་དགའི་འབོལ་རྩོམ་འདི་ཡང་རང་མཚང་རང་ལ་བྱས་པ་ཅམ།

ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

།

ལྷ་ཞིག་ལེན་ཅིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱངས་པ་ཅམ་ན།  
 ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ་དེ།  
 དན་པ་དང་རི་ཆོགས་རྒྱང་དུ་བྱེར་བའི་སྟོང་ནས།  
 རྗེ་སྤང་གི་འཁྱུར་ཁུགས་དང་སྤེབ་ཀྱིན་ཕེབས་འོངས།  
 ངག་རྒྱན་ལ།  
 རི་བོ་སྟོབས་ཀྱིས་འགོ་ལུས་ཤིང་།  
 རྒྱ་བོས་སྤྱད་བྱངས་ལེན་མི་ཤེས་པའི་དུས་དེར།  
 ཐོག་མ་ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ་ཞིག་གིས།  
 བརྟན་དང་གཡོ་བ་ཡོངས་སུ་བསྐྱམས།  
 ངག་རྒྱན་ལ།  
 ཁག་ཤེད་ཀྱིས་རྒྱགས་པའི་རྒྱག་ཕན་མཉེན་པོ་དེས།

རིགས་དྲུག་གི་སྐྱེ་སྐྱོར་འདེགས་འཛིན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་པས།  
 ཆེ་སླག་གི་འགྱུར་ཁྱུགས་དང་པོ་དེ།  
 བྱ་ག་ལས་སྒྲིན།  
 གང་ལྟར།  
 དང་པོའི་སྟན་ངག་གི་ཆབ་རྩལ་འདི་ནས་ལྷ།  
 དང་པོའི་འཕར་ཆ་ཡི་ཁྱུག་ཆུན་འདི་ནས་ལྷང་།  
 དང་པོའི་འཁྱུང་སྤང་དང་འཛུམ་བག་འདི་ནས་བསྐྱེད།  
 དང་པོའི་ཉེས་དམིགས་དང་བདེན་པའང་འདི་ནས་རྟེན།  
 འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་གནམ་ཕྱགས་སྐྱོང་བཏེགས་པས།  
 རྒྱང་ཏ་དང་ནམ་ཏྟག་ཐོགས་མེད་དུ་རྒྱ་ཞིང་།  
 འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་བྱང་ཁོག་རྒྱ་བསྐྱེད་པས།  
 འཁྱུང་འཕྱིག་དང་སྒྲིན་པ་བར་མེད་དུ་དཀྱིགས།  
 འདི་ཉིད་ཁོ་ནས།  
 རྒྱ་བའི་གོ་ལ་དེ་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱིས་བརྒྱུམས་ཤིང་།  
 གཤོང་འཛུམ་དང་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་དེ།  
 ཆང་པོར་གྱེ་ཁ་རུ་སྟོང་ཀྱིས་བབས།

## ༢

ངས་གཤོང་མའི་རི་རྒྱུད་མུ་འབྲེལ་དུ་ཉལ་བ་ལ་བཞུགས་ཏེ།  
 མུན་པ་ལྟ་བུའི་དབེན་འཇགས་ཤིག་ལ་ཉན་ཞིང་བཞུད།  
 ངས་ཉེ་དུ་དང་མཇའ་མོ།  
 རྣམ་འགྱུར་གྱིས་ཉར་ཞིང་།  
 ངས་ཁུ་བྱུག་གིས་ཡུལ་སྐད་སྒྲིབ་བ་དང་།  
 རྒྱ་ཕན་གྱིས་སྟན་ངག་གྱེར་བ།  
 མིག་ཞགས་གྱིས་འཛོལ་པས།  
 རྣམ་ཏྟག་ལ་གཤོག་པ་ཡེ་ནས་མ་ཐོགས།  
 ངས་རྒྱ་ནང་དུ་རྒྱུང་བའི་ཆོས་རིས་རྒྱང་རྒྱང་དང་།  
 སེམས་པ་གཏིང་སར་ཤར་བའི་འཇའ་ཆོན་སྒྲ་མོ་དེར།  
 ལག་སྟོབ་ཁོ་ན་བྱས་པས།

བད་འཕྲོད་ཐབས་གཏན་ནས་མ་བྱང་།  
 ངས་.....ངའི་སྒྲ་ཙུ་ལ།  
 སྒྱུར་བྲི་ཐང་ཁིང་།  
 འགམ་ངོས་སུ་བྲག་རྩི་ཆགས་སོང་།  
 ཁྱོད་ལ་རེ་སྒྲག་གིས།  
 རྣམ་མཁའ་དང་ས་གཞིའི་སྤྲེལ་མཚམས་སུ།  
 ཏུང་བཏྲས་ཡུན་རིང་བྱས།  
 གསུང་མི་འབྱོན་པའི་སྤྱི་བ་རི་ནག་པོ་དེའི་མདུན་ཐང་།  
 མཆིལ་མ་ཁྲོག་གེར་མེད་བཞིན།  
 ཏྲག་ཏུ་གཅིག་བྱར་ཡང་བསྐྱད།  
 བྱང་རྒྱུད་གིས་བདས་པའི།  
 བྱ་ཚྭས་དང་ཁ་བ་ཡི་ཁྲོད་ནས།  
 ངས་དུ་ངག་གིས་ཁྱོད་ལ་རྒྱུད་འབྲོད་བྱས་ཐོང་།

༩

ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་ཏྲ་ཁྱེད་རང་།  
 ལོ་ཉི་ཤུའི་ལང་ཚོ་སྐབས་ནས་ཕེབས་འོངས།  
 ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་ཏྲ་ཁྱེད་རང་།  
 སོ་སུམ་ཅུའི་གཡ་གདང་འགྲིགས་ས་ནས་ཕེབས་འོངས།  
 ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་ཏྲ་ཁྱེད་རང་།  
 རྣ་ཚོད་ཆེས་སྤྲ་ལ་བག་ཆགས་ཆེས་མཐུག་པའི།  
 ལོ་ལྔ་དེ་ནས་ཕེབས་འོངས།  
 ཁྱོད་ལ་བརྟེན་ནས།  
 ངས་གནག་ཕྱགས་དང་སྒོ་ཁྱི་ཡི།  
 བད་སྤྱོད་རིག་པ་བསྐྱབས་ཤིང་།  
 ལེགས་སྒྱུར་དང་ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི།  
 རྣམ་དབྱེ་ཚྭ་སྤྲད་ཏྲོགས།  
 ཁྱོད་ལ་བརྟེན་ནས།  
 ངས་འདེགས་འཛོག་དང་བོ།

རི་རབ་ཀྱི་སྒྲིབ་གཤོང་ལ་བཏོད་ཅིང་།  
འབྱུར་ཁྱགས་དང་པོ།  
གཞོན་ནུ་མའི་བྱར་མིག་ལས་ཕྱུངས།  
ངས་པོ་ཚོད་ཁོ་ནས།  
ཚངས་པའི་བྱ་མའི་ལག་པ་བབྱང་ཞིང་།  
གངས་སེང་དང་ཐྱིག་སྒྲིབ་ཀྱི་གསང་བ་བཙལ།

.....

དེ་ནས་བབྱང་ངས།  
ཉེ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་འཇུག་ཁྱས་མ་ཐོང་ཞིང་།  
བསྐྱ་བྱིད་ལ་འཁང་ར་བྱས་མ་ཐོང་བར།  
སྐར་ཚོམ་གྱི་འོད་སྒྲིབ་ཚིགས་སུ་བཅད་ཅིང་།  
གཡག་རོག་གི་གཏམ་རྒྱུད་སྐྱ་ཅ་ཆངས།  
དེ་ནས་བབྱང་ང་རང་།  
ཆེས་ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ་དེ་ལ་འཇུས་ཏེ།  
བར་སྒྲིབ་ལ་གཡེང་གིན་དང་།  
ས་ངོས་ལ་འབྱུང་གིན།  
རང་སེམས་དཔང་པོ་བྱས་ཏེ།  
ནམ་ཡང་གཅིག་ཕྱར་བྱིན།  
དེ་ནས་བབྱང་ངས།  
ཐུང་ན་ལ་ཚིག་མ་ཤོར།  
ཡི་ཆད་ལ་ལན་མ་བྱིན།  
ཕྱིར་བཤེལ་དང་སྒྲོག་ལབ་ཡི་ནས་བྱས་མ་ཐོང་།  
བཙན་ཤེད་ལ་སྐར་ཁ་ཐེངས་མང་འཐབ་ཅིང་།  
བརྟས་སྒྲོད་ཀྱི་ཁྱམས་འོག་ནས་ཡང་ཡང་ཤོར།  
དེ་ནས་བབྱང་ང་རང་།  
བགས་པའི་ལྗེ་བ་གཉེར་ལས་གཉིད་ལས་སད་དེ།  
འཁར་བའི་ཆེ་མོ་ཡིས་རྐང་བོ་བརྟུངས།  
“ཁ་བ་ནག་པོའི་མདངས་ཀྱིས་འབབ།

སྤུལ་གྱི་སྐུ་ལོ་སྤྱེ་ཡང་མིང།།”  
ཐོག་མའི་དབྱངས་རྟ་དེ་ཉིད་མ་འགགས་བར།  
བདག་གི་སེམས་ཀྱི་འཁྱུར་ཁྱགས་དེ་ཡང་།  
ནམ་ཡང་ཁེགས་མི་མིན།  
ཕོ་བྲང་བོ་རྟ་ལའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་རྩྭ་ཐེམ།

འཇུ་སྐུལ་བཟང་།

གཡག་རོག་གི་ཟེ་བ་ཡིས་བརྟེགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག  
གནས་འདི་ནས་སྤྱ་གཟུགས་འཁྱོག་པོར་ཆགས  
གཡུང་དྲུང་དུ་ཐག་གི་སྐྱས་དང་མར་བརྒྱངས་པ་ཡིན་མིན་ལ  
སྤྱ་བབས་མཚོད་རྟེན་གྱི་བང་རིམ་ཡར་བརྟེགས་པའང་ཡིན་མིན  
གང་ལྟར  
རང་བྱུང་གི་གོར་མ་ལ་གཟོང་ཁ་དང་བོ་སྐྱར་ཉེས་ཤིག་གིས  
ཁྱོད་ཀྱི་ལས་དབང་དེ་རྩོག་འོག་འབའ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུལ  
དམག་རྟའི་མིག་པ་ཡིས་བྲང་ཁོག་བརྒྱངས་པས  
ཁྱོད་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་ང་རྒྱལ་ཡང་ཡང་བསྐྱངས་མོད  
གཙུག་ལག་ཁང་གི་དྲུང་སྒྲི་རིང་བོ་དེས  
ཁྱོད་ལ་ཉིང་འཛིན་གྱི་བྲན་སྒྲུལ་བྱས  
དུས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྲིན་བ་ཆབས་སུ་ཁོལ་བས  
ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བོ་ལས་ལས་བསྐྱངས་ཀྱང  
དར་ཕྱོག་རྒྱུད་གིས་དེབ་པའི་སྤྱ་བསྐྱུད་མར་སྐྱོག་པ་ཡིས  
ཁྱོད་རང་སྐར་ཡང་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་དུ་སྒྱུལ  
དེ་ཉི་མ་ནའང  
བྱངས་ཁྱག་འཛིག་བཞིན་པའི་རྒྱུ་མཐིལ་གྱི་སེར་ཁ་དེས  
ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ལ་བསྐྱར་ཆོ  
ཁྱོད་ལ་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་བྱག་གཟེར་ཞིག་སྒྱུད་ཅིང་  
ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་ནས་ཐང་བའི་རྒྱལ་ནག་གི་རྒྱངས་པ་ཡིས

མཁའ་དབྱིངས་སུ་འབྱི་བཞིན་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་བཟོ་བཞོད་དེ  
ནམ་ཡང་མཚམས་བཞག་མ་སྟོང

མྱ་བེལ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

རལ་གྲིའི་ཡང་ཅེར་འཛོགས་ཟེན་པའི།  
ཆེ་སླག་གི་གོང་བུ་ཞིག་སྟེ།  
ད་ནི་འགལ་བ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་འཐོར་ཞིག་ཏུ་འགོ་སླིད།

ཁྱོད་ལ་དྲི་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་གོས་པས།  
གཞོན་ནུ་མའི་ཁ་རྒྱངས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་རེག་པར་མི་ཤོད།  
ཁྱོད་ཉིད་སྟོབ་པ་ཐམས་ཅད་དང་བལ་པས།  
ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ཁོར་ཡུག་ལ་གསལ་ཞིང་།  
ཁོར་ཡུག་མ་ལུས་ཕྱི་ནང་ལ་གསལ།

ཆེས་མཐར་ཐུག་གི་དྲངས་མ་ནི།  
ཆེས་འཇིག་པར་སླ་བ་ལགས།  
ཁྱོད་ནི་འཚང་རྒྱ་ཁ་མའི།  
སྐད་ཅིག་གི་མངོན་སྟངས་ཤིག་སྟེ།  
མཚམས་འདིར་བསྐྱེབས་ཆོ།  
ཅིས་ཀྱང་འོད་ལྷས་སུ་དྲངས་དགོས

འཁོར་བ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

སྟོ་བ་དང་སྟོ་བ་གཙུག་པ་ལས།  
མེ་ལྷག་མཆེད།  
ཁས་གཉེར་གྱི་གཤོང་བྱ་མིག་ཚུས་གང་བ་ལ།  
ཟ་ཁ་ཅུང་ཟད་དར།  
དེ་ལྟར་ནའང་དེ་ཉིད་ཁོ་ནས།  
སེམས་ཅན་གྱི་ཁོག་པར།  
བཤེག་ཏུ་མེད་པའི་སྐྱར་དོ་ཞིག་ཆགས།

བྱ་ཤུབ་དང་ཏུབ་ཆ་སྒྲིག་བཞིན་པའི།  
མགོ་རུས་མང་པོ་ཞིག་  
སྐབས་ཅེར་དབང་མེད་འཕྱུ་ཞིང་།  
ཚུ་འགྲམ་དུའང་རང་དགར་འདོར།  
འདི་དག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཐག་གིས་ཚད་ཚོ།  
འདི་དག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་འཆོལ་དགོས།

སྤྱ་ནང་གི་ཉིན་ཞག

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

རྩ་ཐང་གི་ལ་བ་བྱི་ནང་ཡང་ཡང་བརྟེས།  
ཡ་གི་སྤེ་བའི་གྲུབ་ཐོབ་དང་མ་གི་ཚོ་བའི་མཁའ་འགོ་མའི།  
ཡ་མཚན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལའང་།  
དུད་རྩལ་སེར་བོ་ཞིག་རིམ་གྱིས་བབ།  
ཨ་ཕྱིའི་ལག་འཁོར་ཚུ་བྱ་དེ་ནི།  
ཚད་ཐུང་བའི་རྩ་ཐང་གི་ལོ་ཟླ་སྟེ།  
ཇི་མཁྱེགས་ཇི་དལ་དུའང་མ་སོང་བར།  
རང་ས་ན་སྐྱར་སྐྱར་བྱེད།

དག་ལེགས་དང་དཔལ་མའི་སྐྱོར་གྱི་ཁ་བརྟེན།  
 ལོ་དུ་མ་ཞིག་བརྒྱུད་མཐར།  
 དཔལ་མགོན་དང་རྒྱ་རྒྱུ་སྐྱོར་ལ་གྱུར་འདུག་པ།  
 ཉི་ཐེག་དེད་ནས་སྤྱོད་འཛུགས།  
 བཅའ་ཆགས་པའི་བྱིས་སྤྱང་སྐྱོར་ཞིག  
 ཨ་ཁྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་འཛུགས་པའི་གསེབ་ནས་ལངས་ཏེ།  
 མར་མེ་རྒྱུད་དུ་འཛུགས་སུ་འཕྱར་ཐོང་སྤྱོད་ཐུབ་བྱེད།  
 དབེན་པ་ཁད་འཛུགས་པའི་དུས་སྤྱོད།  
 སྤྱོད་སྤྱང་ཡང་མོ་ཞིག་ཁ་བ་དང་མཉམ་དུ།  
 ཆོན་ཐག་གི་རྒྱུད་ལས་དུམ་བུ་དང་དུམ་བུར་ཆད་ཅིང་།  
 ས་བུ་འཕྱོར།  
 བྱིས་བདག་གི་སྤྱོད་སྤྱང་བསམ་གཞིགས་ལ།  
 དོན་འགྲུབ་མཆོད་དེ་རིང་གི་སྤྱོད་དེ།  
 ཁོ་མའི་ཨ་ཁྱེད་བག་ཚར་གྱི་འདབས་སྤྱོད་ལས།  
 སོར་མོ་དོ་ཙམ་ཆེ་བས།  
 རྒྱ་བོད་པ་དུབ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱང་བ་རིང་བོ་ཞིག  
 གཅིག་སྤྱོད་གཅིག་མཐུད་དུ་བརྒྱུད་འོང་།

ང་ཆོད་ཁོར་ཡུག་གི་ཉེན་བརྟེན།

འདུ་སྐལ་བཟང་།

མདོན་རྒྱལ་རིགས་ཤིག  
 ཆོ་རིང་ནོར་བུའི་སྤྱོད་སྤྱང་དུ་གྱུགས་ཀྱི་



ཐོབ་སྐར་༧༥ཡིན་མོད།  
མིང་རིམ་ནི་འཛིན་གྲ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེས་ཐ་མ་རེད་འདུག།

བར་ཁྱད།  
ཉི་མ་ལྷ་མོ་གནས་ལ་འགྲོ་བའི  
སྐེ་རྒྱན་དོ་ཡིན་ཅིང་།  
ཏུ་པ་སྡེ་སྡེ་ཁོམ་ལ་ཕེབས་བའི  
མགུལ་རྒྱན་གསེར་ཡིན།

མིག་དང་དེའི་རིན་ཐང་།  
མིག་དགུ་ཅན་གྱི་གཟི་ཞིག་ལ་སྒོར་ཁྲི་ཚོ་ལྡེ་ཡིན།  
མིག་བཞི་ཅན་གྱི་ཁྱི་ཞིག་ལ་སྒོར་སྟོང་ཚོ་ལྡེ་ཡིན།  
མིག་གཉིས་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་སྒོར་བརྒྱ་ཚོ་ལྡེ་ཡིན།

འོར་བཙས་གལ་ཆེན་ཞིག  
ལྷན་གཤེར་ཕོར་བ་གང་དེ་ནི།  
ལྷ་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་ཡིན།  
མི་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་ཡིན།  
ཡི་དྲགས་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་ཡིན།  
དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།  
ལྷ་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་ཕོར་བ་གང་ཡིན།  
མི་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་ཐོབ་བ་གང་ཡིན།  
ཡི་དྲགས་ལ་ལྟོས་ན་བདུད་ཅི་དེ་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་ཡིན།

བསྐབ་བྱ་གསར་བ།  
ད་ལྟ་ང་ཚོར་ཅི་ཡང་རུང་བ་འདྲ་མོད།  
མི་རུང་བའང་ཡོད་དེ།  
སྤང་སོ་ལ་མང་སྤྱན་བྱེད་མི་རུང་།  
བགོས་སྐལ་ལ་ཉུང་ལེན་བྱེད་མི་རུང་།  
གཞུང་ཟས་ལ་རིན་དུལ་སྤོད་མི་རུང་།

ད་དུང་། རྒྱས་མེད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མི་བྱུང་།

སྤྱི་རྒྱས་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་བྱུང་།

... ..

གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱས་ཆོ།

ཀླང་སྒྲམ་གྱི་འདོམས་རལ་ནས་འགོ་བ་ལྟར།

མཚུ་ཚུག་སྒྲ་གཉིས་མང་པོ་བྱེད་འོང་།

འདས་དོན།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

སྤྱག་ཞག་འཐེབས་པའི་མཚོའུའི་རོགས་སུ།

ཚྲོང་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཐར་ཐོར་ཞིག

རེས་འགར་པར་ལ་འཕྱོ་རྟེ་འགོ་ཞིང་།

རེས་འགར་ཚུར་ལ་གཡེང་ཞིང་ཡོང་།

ཟླ་འོད་དྲངས་པོའི་འོག་ཏུ།

མེ་ཏྲག་གི་གྲིབ་མ་ཡང་པོ་ཞིག

གཡོ་བ་མེད་ཀྱང་འགྲལ་སྒྲམ་བྱེད།

མོག་པོར་སྒྲང་ཡང་གསལ་པོར་མཐོང་།

བྱ་ཤུབ་མེད་ལ་དགོད་སྤྱའང་མེད་པའི་དུས་སུ།

འདས་དོན་གྱི་བྲན་གཞིག་ནི་ད་ལྟའི་འཚོ་བ་བློ་བ་དང་ཐུན་པ་ཞིག་གོ།

དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་དུ་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་།  
ཁྱེད་རང་དགོད་སླ་ལ་ཅུ་ཡང་སྐྱེན།

ཐ་སྐད་ཀྱི་རྩ་བུ་ཆེ་ཆུང་དུ་མ།  
སེལ་བྱར་བཅག་སྟེ།  
ནམ་མཁའ་དང་ནམ་མཁའ་ཡུག་གཅིག་བསྐྱེད།  
རེ་དོགས་ཀྱི་སྐྱད་པ་རྒྱ་ཞིག་ཀྱང་།  
ནམ་བཞག་གི་ཁབ་མིག་རི་ལྟར་སྐྱེད།

གཅིག་ནི་ཡོད་པའམ་ཡིན་པ་དང་།  
ཅིག་ཤོས་ནི་མེད་པ་དང་མིན་པའི་མིག་ཟུང་དེ།  
རི་ལྟར་བཟང་ཀྱང་།  
ཁྱེད་རང་མི་ཤོད་བས།  
སྐྱ་ན་ལྔ་བཅུའི་གངས་ལ་ཉེ་བའི་ཆོ།  
(མིན་—ལོ་གངས་ལྔ་བཅུ་ནི།  
དུས་ཀྱི་བཟོད་པ་ཤགས་ཀྱི།  
ཁྱེད་ཉིད་ག་ལ་ཡིན།  
ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲོ་ཆོག་བཞེས་པོ་ཞིག་བཞག་མེད་ལ།  
ཁས་འཁོགས་ཀྱི་སྐྱ་ན་དག་ནི་དེ་བས་ཀྱང་བྲིས་མ་ཁྱོད་།)  
འཇིག་རྟེན་གྱི་མགོ་བོ་ཁྲག་ལ་བསྐྱེས་ཏེ།  
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་སྒོ་སྟེགས་བརྩམས་པ་ན།  
བདག་གིས་ནི་རབ་རིབ་ཀྱིས་སྤོང་ཅིག་ལ།  
ཁྱེད་རང་ལན་མེད་པའི་འདྲི་རྟགས་དུ་མ་ལས་བྱུབ་པའི།  
ལྷགས་ཐག་རིང་བོ་ཞིག་བྱུང་དེ།  
ས་སྐང་གི་གངས་ཐིག་མཐོ་ཤོས་ལས།  
དལ་བྱར་བཟུང་པ་མཐོང་།  
ཕྱིག་བོད་ཁྲ་རིང་གི་ཁ་ན་འཐེབས་པའི།  
རྩ་དུད་མོག་བོ་དེ་ཡུན་གྱིས་དྲུངས་པ་ན།  
ཁྱེད་ཀྱི་བང་སོ་དེ།

ལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུག་མཚམས་ཤིག་ནས་རྟེན་བྱུང་།

རྟོན་པོ་དང་ནམ་མཁའ།

འཇུ་སྐལ་བཟང་།

—གྲོགས་པོ་སྙན་ངག་སྒྲུབ་ཆེན་ལ་ཕུལ་བ།

དུས་རྒྱུད་བསེར་བྱ་ལྡང་ཅ་ན།

ཁུར་མང་བགེས་པོ་ཞིག་ཀྱང་མཁའ་ལ་ལྷེད་སོང་།

རྟོན་པོ་བྲག་གོག་ལ་གཏན་དུ།

ཕྱོད་ཚུགས་སམ།

ནམ་མཁའ་འདི་མེས་པོ་བགྲོད་པའི་བཤུལ་ལམ།

གཤོག་རྒྱུད་འདི་མེས་པོས་གནང་བའི་ཁྱད་མོར།

ཁུམ་པ་ཅི།

ནམ་ཞིག་གཤོག་ཆལ་བྲི་ཡི་ནམ་མཁའ་ཟད་པར་མི་འགྱུར་བ་བདེན།

དེ་ཉ་ནའང་།

གཤོག་ཆལ་མ་བྲི་ཕྱིར་ལ་ཕྱོག་ན།

རྟོན་པོ་སྤྲོབས་པ་ཁུམ།

གཤོག་ཆལ་བྲི་ཆེ་ཕྱིར་ལ་ཕྱོག་ཀྱང་།

ཕྱོག་པའི་ལམ་དུ་འཆེ།

ཨ་ཧྲོ།

དུར་ས་མཁའ་ལ་འདེབས་བ།

གཉའ་བྲི་བཙན་པོའི་སྒྲུལ།

སྒོ་བ་མཐར་ཕྱིན་པའི་མཉམ་སྦྲེའི་དགུང་ཚྭ་སྟེང་དུ།

འབྲུ་སྐལ་བཟང་།

ཕུ་ཙེ་དང་ཕུ་ཙེ་ཕྱད་པ་ལས།

སྒོ་སྦྱང་གི་བཞད་སྒྲ་སིང་སིང་དུ་སྒྲོག།

རྒྱན་ཆང་ཁོ་ན།

ཁ་ཁུ་སིམ་པའི་ངང་ཁོང་འདར་ཕན་བུ་རྒྱག་བཞིན།

ཁོ་བོའི་མིག་ལ་ཅེར་གྱིས་ལྷ།

མིག་ཕྱི་ཕྱོག་གཅིག།

ཆང་གར་དུ་ཤར་གྱིས་མཚོངས་པ་ན།

སྒྲ་བས་ཕན་རྒྱུ་པོ་འགའ་ཞིག།

བཟང་བྱའི་འཁོར་ལོའི་རིས་དང་འབྲུ་བར།

དབྱུས་ནས་མཐའ་ཅུ་ཁད་གྱིས་འབྲུ་བར་བྱེད།

སྒྲ་བས་རིས་ཐ་མ་དེའི་དབྱུས་ནས།

མིག་རྒྱས་བརྒྱན་པའི་ལག་ཕྱིས་དམར་བོ་ཞིག།

རྒྱང་དུ་ནས་ཆེ་བ།

མོག་པོ་ནས་གསལ་བར་མདོན་བྱང་།

གྲེ་མ་ཆང་འདི།

ཆང་འདི་ཇི་ལྟར་བརྟུང་བར་བཟོད།

བདག་གིས་མིག་རྒྱ་དང་འབྲེས་པའི་རྒྱན་ཆང་འདིས།

མེ་ཏྲོག་ལྷ་བརྒྱ་བཞད་པའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

བསང་གཏོར་འགྲེམ་ལ།

གང་དུ་ལག་ཕྱིས་དམར་བོ་ཉིད་ཟག་པར་གྱུར་བའི་ས་དེ་ག་ནས།

བསྐལ་བཟང་མེ་ཏྲོག་ཚུལ་བུ་ཞིག།

ཅིས་ཀྱང་བཞད་དུ་འབྱུག་ངེས།

མཁའ་འགྲོའི་གཟུགས་རིས།

འདྲ་སྐལ་བཟང་།

མངོས་སྤྱག་དར་གྱི་ཤམ་བྱ་ལྟ་བུ་གཡོ་བཞིན།

སྤྱག་ཕྱན་ལྷས་ཀྱི་སྒྲོས་གར་ནམ་མཁའ་ན་སྒྱུར་བ།

ཨེ་མ་མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི་འཆི་མེད་ཀྱི་བྱ་མོ།

མངོས་སྤྱག་གི་བཞིན་དཔལ།

ཉ་གང་གི་ཟླ་དཀྱིལ།

དཀྱིས་རིང་གི་བྱར་མིག

མེ་ཏོག་གི་མདའ་གཞུ།

འཁྲིལ་བག་གི་སྐྱེད་སྐབས།

ཤེལ་དཀར་གྱི་བུམ་མགུལ།

མཁའ་རྒྱས་ཀྱི་འོ་འཛིན།

སྒྲིན་ལེགས་ཀྱི་ཨ་ཟ།

ད་དྲང་།

རིན་ཆེན་དོ་ཤལ།

གསེར་གྱི་གདུབ་ཀོར།

མོར་བུའི་མེ་ལོང་... ..

ཨ་ལ་ལ་མངོས་སྤྱག་གི་དྲངས་མ།

མཉེན་ཞིང་སྤྱག་པ།

དཔུང་བའི་འཁྲི་ཤིང་།

ཕ་ཞིང་ལྗེས་པ།

སོར་མོའི་པད་རྒྱ།

མངོས་ཤིང་འཇུག་པ།

བེམ་པའི་མཆུ་སྒྲོས།

ཟབ་ཅིང་དམའ་བ།

ཉྱེ་བའི་པད་མ།

ད་དྲང་། ཕ་ཞིང་དྲང་བའི་སྤྱག་རིས།

བཟ་ཞིང་བཟག་པའི་ཚོན་མདངས།  
 བྱང་ཞིང་འབྱུང་བའི་གསོན་ཉམས... ..  
 ཅ་ཏོ་ཏོ་ཟུ་ཙལ་གྱི་ཡང་ཅེ།  
 ལྷ་ཡི་མཛེས་ཚས་དེ་རྫོགས་ཀྱང་ཚག་གི།  
 མི་ཡི་འབྱུར་བག་དེ་ག་ནས་རྟེན་དམ།  
 མཁའ་འགྲོའི་ཆ་བྱད་ནི་མཛེས་ཀྱང་ཡིན་གྱི།  
 གྲི་ཟའི་འཛོ་སྒྲིག་འདི་སུ་ཡིས་གནང་བྱང་།  
 མཛེས་སྤྱུག་ལྷ་གཅིག་གི་ཡང་ཅེར་འཕགས་ཀྱང་།  
 ཀུན་གྱི་ཉིང་བཅུད་འདི་རི་ལྷོ་བསྐྱུས་སམ།  
 ཨོ—ལགས་སོ—ཡིན་ནོ—བདེན་ཏོ།  
 ལྷ་ཡི་བཀའ་ལྟངས།  
 མི་ཡི་ངལ་རྩལ།  
 མི་མེན་གྱི་རྩུ་འཕྱལ།  
 རྒྱ་ཡི་བཟོ་བཞོད།  
 བོད་གྱི་ཟུ་ཙལ།  
 མི་ཉག་གི་མཛེས་འདོན་... ..  
 ད་གཟོད་ཁྱོད་ཁྱོད་དུ་གྲུབ་པོ།  
 གྲེ་གྲེ་མཚར་སྤྱུག་ཡི་ཤེས་གྱི་མཁའ་འགྲོ།  
 ཁྱོད་གྱི་ཐུགས་ཀྱང་ཁྱོད་ལུས་དང་འབྲ་བར།  
 མི་སྤྱུག་ར་རིའི་དྲི་མ་དང་བལ་སྒྲམ།  
 མི་ཤེགས་གདེང་ཞིག་ལོ་བོ་ཡིས་རྟེན་དེ།  
 བདེན་པ—བྱམས་པ—མཛེས་པ།  
 རྣམ་གསུམ་ལྷན་སྦྲེས་ཉིད་ནས།  
 གཉེན་དུ་ཐེབ་པ་འདིས་སོ།  
 དེས་ན་ཁྱོད་གྱི་སྒྲན་བྲ།  
 ལུ་བྱ་འདི་ཙམ་མཆིས་ཏེ—  
 རྣམ་ཞིག་གདོང་བ་བཞི་ལྷན་ཚངས་པའི་བྲ།  
 ཁེངས་པའི་ཉམས་ཀྱིས་ཁྱོད་གྱི་མདུན་དག་བྲ།

འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཁོ་བོ་འབའ་ཞིག་ཅེས།  
རྒྱགས་པའི་གཏམ་གྱིས་སྤིང་བ་འགས་བྱེད་ཆོ།  
མཚུ་སྒྲིལ་གྱི་བུམ་བཟང་ནས།  
བདེན་གཏམ་གྱི་བདུད་ཅིའི་རྒྱན།  
ཤར་མ་ཅུ་འཛོ་བྱེད་ན།  
ངས་དོན་གྱི་མཁའ་འགོ་ཉིད།

བསམ་གཞིག

འཇུ་སྒྲིལ་བཟང་།

བསམ་གཞིག་གི་མགོ་བོ།  
ནམ་མཁའ་ནས་དབྱངས་བས།  
བྱིས་པའི་གཏམ་ཆོགས་སེལ་བུར་འཛོར།  
འཇིག་རྟེན་ཟླ་འོག་བརྩེ་བར་མ་རྩུས་ཀྱང་།  
རང་ལུས་མགོ་རྟེན་སྒྲིག་ན་ཅིས་མི་ཆོག།  
ཆགས་ཐོགས་མེད་པའི་རྟོག་པ་ཁོ་ནས།  
སྒྲིག་ཀྱུར་གྱི་གདོང་ཤུན་བཤུ་རུས་ཤིང་།  
མངོན་སུམ་གྱི་བྲང་ཁོག་གཤག་པོད།

བསེར་བྱས་བདས་པའི་ཤིང་ལོ་འཁྱམ་པོ་དག་གིས།  
ས་གཞིའི་ཆོ་སྟོག་ལ་རྫོགས་ཆོག་འགོད་པ་དེར།  
འབྲས་ལྗན་དུས་ཞེས་ཅི་ལ་འབོད།  
དབྱིད་གྱི་དཔལ་མོའམ་དེ་ཡང་།  
ལང་ཆོས་རྒྱགས་པའི་སྒྲོང་མོ་བ་ཁོ་ན་སྟེ།  
སྟོ་ཉམས་མཚར་བོ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་།  
ལག་པ་སྟོང་བ་ཉིད།  
ཉེན་མོར་བྱེད་པས་ཀྱང་།  
སྐྱ་རིངས་མོག་པོ་དེ་ཕར་ལ་བསྐྱད་མཐར།



ལྷག་ནག་གི་མཚན་མོ་རིང་བོ་རེ།  
ཚུར་ལ་བྱུང་དེ་འོངས་པས་ན།  
ད་ནི་འོད་སྣང་གི་བསྐྱེད་ལའང་ཡིད་ཆེས་བྲལ་སོང་།

སྤང་མའི་ཤུལ་ལམ་ན།  
བཙོན་འགྲུས་འབའ་ཞིག་ལས་ཅི་ཞིག་སྤང་།  
ད་ཉྱ་བསམས་ན།  
ཁ་ཏ་རོག་པོའི་བྱ་སྐད་གཟན་པོ་དེས་ནི།  
འདི་སྤང་གི་རང་གཤིས་ངོ་མ།  
གྲེས་འདོན་བྱེད་པ་ཡིན་འདུག

ལར་སྤྱོ་བ་ཡོད་ཚད་འཆི་བའི་སྤོང་ཆ་ན་གྲིབ་བསེལ་བསྟེན་ཅིང་།  
དར་བ་ཡོད་ཚད་རྒྱད་པའི་བྲག་སྐྱབས་ན་རྟ་མལ་གསོ།

ཨ་ཁ་ཁ།  
ཡང་ན་མེ་ལོང་འགྱུར་འདུག  
ཡང་ན་བཞིན་རས་འགྱུར་སོང་།

ལྷགས་བྲའི་ཁང་མིག་གཅིག་ཏུ།  
རྒྱ་ལྷག་དམར་བོས་བཟོད་མི་ཆར་བའི་རྒྱལ་ཁམས་ཤིག་ཤོང་ལ།  
ལྷ་མཐའ་བྲལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ན།  
སྤང་ནག་རྒྱུ་བྱ་གར་སོང་ས་ཅུ་གདོང་ཐུག་རྒྱག  
མིའུ་ཐུང་གཅིག་གི་སོར་རྩེ་ཡིས།  
ཡངས་པའི་ས་ཆེན་འདེགས་ལུས་ཤིང་།  
རྒྱལ་ཐུན་གཅིག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ན།  
ཙུ་ཏ་བ་ཡི་འཇིག་རྟེན་རེ།  
ཡ་གིའི་ཞིང་ཁམས་ན་མིག་རྒྱ་མེད་པར་སློ་མི་གཏོད་ལ།  
མ་གིའི་དཔྱལ་ཁམས་ན་སྤྱ་སྤྱ་མེད་པར་ཡིད་མི་ཆེས།  
འདི་ན་སོ་ཆོད་ཀྱིས་བཟོས་པའི་རྣམ་གཞག་འགའ་ཞིག

ཐུན་པ་ནག་པོ་ཚལ་བར་གཤགས་པའི་ཤམ་བུ་བཞིན།  
མཚན་མའི་རླང་གིས་ག་སར་བསྐྱོད།

ཨ་ཁ་ཁ།

ཡང་ན་མེ་མོང་འབྱུར་འདུག  
ཡང་ན་བཞིན་རས་འབྱུར་སོང་།