

සංග්‍රහයක්

මෙම පොතේ අරමුණ වන්නේ  
මුද්‍රාණයේ අත්තික්කා  
පිළිබඳව විවිධ අංශවලින්  
විස්තරයෙන් සාකච්ඡා  
කිරීමයි.

මුද්‍රාණය



## བྲག་ཤེས་ཆོས་རྫོང་སྤང་ངོ་སྤྱད་མདོར་བསྟུན།

ཆོས་སྐར་དགོན་ནི་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྤྱི་ལོ་༩༩་ལོ་རྗེ་  
 འཆང་རྗེ་འཇིགས་མེད་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གིས་ཕྱག་  
 བཏབ་ཅིང་ཁྱི་གུང་ཐང་བ་རྗེ་འཇིགས་མེད་བཟུན་པའི་དབང་ཕྱུག་མཆོག་  
 དགོན་བདག་ཏུ་བསྐྱོས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་བཟང་བྲག་ཤེས་འབྲེལ་གྱི་སྤྱི་  
 སྤྱུལ་དགེ་བཤེས་ཏུ་མས་ལེགས་པར་བསྐྱུངས་ཤིང་མདོ་སྟགས་རིག་གནས་  
 བཅས་པའི་གན་མཛོད་ཏུ་བསྐྱུན། ལྷག་པར་རྒྱུད་སྤེལ་བཞིན་འཆང་ཉན་ཆ་  
 ཆང་ཞིང་ས་ཆོག་གར་འཆམ་བཅས་པའི་གཞི་བཏུན་པའི་ཆོས་སྤེལ་ཆུང་ཏུ་  
 བྱུང་བ་ཞིག་ལགས་སོ།།

ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་བཟང་ཏུས་འཁོར་བ་གྲགས་པ་རྒྱ་མཚོ་འབོད་པས་བྲིས་སོ།།

༡༡། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་  
གཞག་སྒྲོག་འཕྱལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༢། །ན་མོ་གུ་རུ་ཕྱི་ཀླ་ལ་ཅན་ཡ།      འཇམ་མགོན་སྒྲོ་བརྩེད་གྲགས་པ་  
ཡི། །ལྷགས་བཟང་མད་བྱུང་གཏུགས་དཀར་པོ། །འཇིགས་མེད་ཐུབ་བསྟན་  
ལྷན་པའི་སྤྱོད། །སྤྱོད་མཛད་ཚུས་ཀྱི་ཉི་མ་རྒྱལ། །གང་གི་ཡུལ་ལ་གཏན་དུ་  
སྐབས་སོང་བའི། །ལེགས་ཚོགས་དཀར་ཆ་འཕེལ་བའི་འགོས་རྩམ་ཞིང་། །  
མིང་གསུམ་དུ་ཁའི་ཆ་གཏུང་དུངས་འབྱེན་པའི། །རིན་ཆེན་ཉ་རྒྱས་ལྷ་བ་  
རྣམ་གསུམ་རྒྱལ། །ཕྱི་ཡི་གཟའ་སྐར་རྒྱ་བའི་འཁོར་ལྷགས་ལ། །ནང་གི་རྩ་  
རྒྱུང་ཐིག་ལའི་སྒོམ་སྟོབས་ཀྱིས།      །གཞན་དུ་སྟོང་གཟུགས་ཕྱག་རྒྱའི་སྐྱ་

བརྟེས་པ། །རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྡན་དང་བོའི་མགོན་དེར་འདུད། །ཁྱེ་བ་དགུ་  
བཅུའི་གྲོང་གི་གཙོ། །རིགས་ཀུན་འདུས་པའི་མཆོག་བརྟེས་པའི། །གསང་  
སྤགས་ཆོས་ཚུལ་སྤང་ཅིའི་བཅུད། །སྟོལ་མཛད་ཀུན་ལའང་ཕྱག་བགྱིད་  
དོ། །རྒྱུད་དང་རིག་གཞུང་འབུམ་གྱི་སྒོ་མོ་ལེགས་པར་འབྱེད་མཁས་སྟོན་  
བྱོན་གྱི། །ཆོས་རྒྱལ་རིགས་ལྡན་ཅི་ལི་དུས་ཞབས་རྒྱ་བོད་ལོ་པཎ་ཐམས་  
ཅད་དང་། །བྱ་མཚུར་ཕྱག་པ་མི་དབང་ལ་སོགས་མཁས་མང་གསེར་སྟོན་  
ཐེང་བརྒྱད་པའི། །དོན་གཉིས་བདུད་ཅིའི་མཆོག་རྣམས་སྟོན་མཁས་ཀུན་  
མཁྱེན་ཡབ་སྲས་གཏན་གྱི་སྦྱབས། །ལོ་ཡི་འཁོར་ལོའི་ལེགས་ཉེས་ཀུན། །ཟླ་  
ཞག་དུས་ལ་འཆར་བའི་ཚུལ། །ཚོངས་པའི་མདུད་རྒྱ་ལེགས་གྲོལ་དེ། །སློག་  
འཕུལ་མེ་ལོང་ངོས་སུ་འགོད། །དེས་ན་སྟོན་ལྡན་གཞོན་ནུའི་ཆོས་ས། །ཆོས་  
གྱི་གྲངས་ལ་ལྟ་མོར་ཆུས། །ཆུས་གཡོག་མཁན་ངའི་ལས་ཀའི་འབྲས། །  
འབྲས་དཀར་འབྲུ་བཞིན་རྣམ་པར་དཀར།

## གཅིག་སྟོན་འགྲོ།

དེ་ཡང་དཔལ་ལྷན་དུས་འཁོར་ལས།      །བསྟན་པའི་གཞུང་གི་འཇུག་  
ཚུལ་ལ། །ཐོག་མར་བསྟན་དང་འགྲོ་བ་ལ། །པན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྐྱེས་ཆེན་  
ཀུན། །བྱོན་འདས་བསྟན་བཅས་གང་བརྩམས་ཀྱི། །ལོ་ཚུགས་གསལ་བའི་  
ཅི་ཚུལ་ཅམ། །འགོད་པ་འོས་སུ་བབས་མོད་ཀྱི། །གཞན་དུ་གསལ་བ་དེས་  
འབྱས་བྱ། །དེས་ན་ཚུལ་འདིའི་དངོས་བསྟན་ལ། །དང་བོ་སྟོན་འགྲོའི་ཚུལ་  
ཅམ་དང་། །གཉིས་པ་གྲུབ་མཐའ་ལས་བརྩམས་པའི། །ཆོས་བྱིས་ཉེན་གྱི་  
ལྡ་བསྐྱས་ཀྱི། །རི་མོའི་འགྲོ་སྐྱོགས་སྤྱི་འགྲོ་ཅམ། །གསུམ་པ་བྱེད་པའི་ཅིས་  
ལས་ནི། །ཡན་ལག་ལྡ་ཡི་ཚུལ་རྣམས་དང་། །བཞི་བ་སྤྱོད་གཅན་ཚུལ་གསུམ་  
མོ། །ལྡ་བ་ཉི་ལྔ་གཟའ་འཛིན་གྱི། །རི་མོ་རགས་པའི་འགྲོས་ཅམ་མོ། །བྱུག་  
པ་ཅིས་སྟོན་ཐོར་བུའི་སྟོར། །བདུན་པ་གཟའ་ལྡ་ཞག་གསུམ་ལ། །ཇི་ལྟར་  
སྟོན་པའི་ཚུལ་རྣམས་དང་། །བརྒྱད་པ་དུས་ཀྱི་སྟོར་བ་བཅས། །སློག་གི་  
འབྲུལ་ལམ་ལ་བརྒྱས་པའི། །རི་མོའི་རོལ་ཅེད་ཀུན་གསལ་བའི། །ཨ་དར་  
ཤ་བརྒྱད་འགོད་ལ་སྟོ། །ཚུལ་འདི་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །མཛེས་སྤྱད་སྤྱོད་

ཡི་དཔལ་རྩྱུགས་པའི།      |རྣལ་འབྱུང་ལྷ་མོའི་ཞལ་གྱི་རིས།      |འགྲོ་བའི་  
གཟིགས་མོར་འགྲེམ་པས་ཤེབས། |

དང་བོ་སྐར་རྩིས་སྤྱི་འགྲོ་ཡི།      |སྒོན་དུ་ངེས་བྱ་གལ་ཆེ་ཀུན། |རིགས་  
ལྷན་མཆོད་པའི་འོད་སྣང་དང་། |སྤྱིང་ཐིག་ཀུན་འདུས་སོགས་ལས་  
ལོངས། |ད་ནི་སྐབས་སུ་གང་བབས་ཤིང་། |ངེས་པར་མཐོ་བའི་སྒོན་འགྲོ་  
ཅས། |ཁ་གསལ་གོ་བདེར་འགོད་པ་ནི། |སློག་གི་རྩིས་ལ་འཇུག་པའི་ཆོ། |  
མཆོན་བྱེད་རྟགས་ཀུན་ངེས་དགོས་པས། |+རྒྱ་གམ་རྟགས་ནི་སྒོན་པའི་  
རྟགས། |✕ཐམ་རྟགས་སྐྱར་བྱེད་རྟགས་ཡིན་ལ། |ཾ་བྱེད་དུ་གཏུབ་པ་བགོ་  
རྟགས་ཡིན། |—དང་བོར་ཡོད་པ་ཐེ་བྱེད་རྟགས། |=དང་བོར་ཉིས་  
བརྩེགས་བྱས་པ་དེ། |མཉམ་མམ་མཚུངས་པའི་རྟགས་ཡིན་ནོ།      |དབྱིན་  
ཡིག་**AC**་འདི་ཅན་གསུབ་རྟགས་དང་། |▼མདའ་མགོ་རྩ་བུ་ཕྱིར་འདེད་  
རྟགས། |**M+**འདི་ནི་དུ་ཡོད་བཅོལ་རྟགས་སམ། |ནང་འཇུག་རྟགས་སུ་  
ངོས་འཛིན་བྱ། |འཆར་ཤེལ་ངོས་ཀྱི་ཨང་གངས་རྣམས། |ནང་འཇུག་བྱས་  
པར་འབྱུལ་དགོས་ཆོ། |འདི་ཉིད་**M+**་རྩེབ་པས་བཅོལ་བཞིན་སྒོན། |ནང་

འཇུག་སྟེང་ནས་ཕྱིར་ལེན་ན། །འདི་ཉིད་**M-**་རྟེན་པས་འཕྲོག་བཞིན་  
བཅོལ། །གཅིག་ལ་སྟོན་ཞིང་གཅིག་ལས་ནི། །སྤྱི་དགོས་བྱུང་ཆོ་སྟོན་པ་ལ། །  
འདི་**M+**་རྟེན་སྤྱི་བར་འདི་**M-**་རྟེན་པས། །གཅིག་སྟོན་གཅིག་ལས་སྤྱི་བ་  
ཡིན། །ལ་ལར་མཚུངས་རྟགས་རྟེན་ཀྱང་བཅོལ། །འཆར་ངོར་ཡོད་པའི་  
གྲངས་དེ་རྣམས། །འདི་**GT**་ལ་བཅོལ་པར་སྟོན་སྤྱིའི་ཆོ། །རྒྱ་གམ་རྟགས་  
དང་སྤྱི་རྟགས་དང་། །དེ་ནས་མཚུངས་རྟགས་རྟེན་པ་ཡིས། །བཅོལ་པར་  
སྟོན་པའམ་སྤྱི་བར་འགྱུར། །སྤྱི་སྐབས་བྱ་ལོན་རྟགས་-་འདི་ཉིད། །གྲངས་  
སྟོན་ཤར་ཆོ་**+/-**་བརྟེན་རྟགས་རྟེན། །བཅོལ་ཡོད་རྟགས་ལ་རིགས་མང་  
མོད། །འདི་**MII**་དང་འདི་**MI**་དང་འདི་**GT**་རྣམས་ཀྱིས། །མཚོན་པའི་  
སྒྲིག་རྩིས་གསལ་བཤད་དུ། །གཞིགས་དང་ལེགས་པར་ཤེས་པར་འགྱུར། །  
བཅོལ་པ་ཕྱིར་ལེན་རྟགས་ལ་ནི། །འདི་**GT**་དང་འདི་**MRC**་མནན་ཤེལ་  
ངོར་འཆར། །དེ་བས་འཆར་རྟགས་ཅེས་པར་བཏགས། །འདི་ལ་**+/-**་སྟོན་  
སྤྱིའི་བརྟེན་རྟགས་ཟེར། །སྤྱི་བྱ་ཉུང་བར་སྤྱི་བྱེད་གྲངས། །མང་སྐབས་སྤྱི་རྒྱར་  
མ་འདང་ན། །བྱ་ལོན་-་རྟགས་འདི་གྲངས་སྟོན་འཆར། །དེའི་ཆོ་བརྟེན་



རྟགས་+/-་འདི་གཞིན་དགོས། །བཅོལ་ནས་ཡོད་པ་ཁོག་པའི་ནང་། །  
གསུབ་དགོས་བྱུང་ཆེ་**MC**་འདི་དང་ནི། །ཡང་ན་ལེན་རྟགས་གང་ཡིན་  
དེ། །ལན་གཉིས་བརྒྱབ་པས་ནང་འཇུག་གསུབ། །ཨང་གི་ཆོག་དང་ཐེག་  
ནམས་སོགས། །གང་མཁོ་མནན་ཏེ་འཆར་ངོ་ན། །ཡོད་པ་གསུབ་ཆེ་རྟགས་  
འདི་**C**་རྟེན། །འདི་ཡིས་ཐོབ་ནོར་གྲངས་མི་གསུབ། །མནན་པ་ནོར་ཏེ་  
སྤང་དགོས་ཆོ། །ཕྱིར་འདེད་རྟགས་ཀྱིས་དོར་པས་ཆོག །བཅོལ་དང་ངོར་  
གནས་ཀྱན་གསུབ་ཆོ། །སྒོ་འབྱེད་**ON**་རྟགས་མནན་ཐམས་ཅད་གསུབ། །  
མང་བོར་འཆར་ངོའི་གསུབ་རྟགས་ལ། །བྱུང་པར་ཡོད་པ་ཤེས་པ་སྟེ། །  
གཞན་ཡང་དོར་འཕར་འདེད་རྟགས་དང་། །བརྒྱ་ཆའི་གྲངས་དང་སྟོང་  
བྲི་དང་། །ཆ་ཡི་དབྱེ་འབྱེད་རིགས་སོགས་ནི། །ངེས་པར་མཁོ་བའི་གྲས་  
མིན་པས། །རེ་ཞིག་བརྗོད་ལ་ངལ་མ་བྱས། །ངེ་ག་ཙམ་ཞིག་ངེས་བྱས་ནས། །  
ད་ནི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྐབས། །ངེས་པར་བྱ་བ་འདི་བཞིན་ཏེ། །སློག་  
རྩིས་ལག་པ་གཡོན་པས་རྟེན། །རྩིས་འབྲས་གཡས་པས་འབྲི་བ་བདེ། །སློག་  
རྩིས་རྟེན་པའི་སྟབས་ཀ་ལ། །བརྒྱན་ཏེ་གྲངས་ཀྱི་མིང་ནམས་ཀྱན། །ཤོ་རིམ་



བཞིན་དུ་བརྗོད་ཡོད་པ། །ཇི་བཞིན་མ་ཞོར་མནན་པས་ཆོག །

དེ་ནས་བསྐྱར་བགོ་སྒྲོན་ཕྱི་འཁྲུག་། །བཅོལ་ཆེ་གར་བཅོལ་ཡིད་ལ་  
བྱུངས། །འབྲི་བར་གཡས་གཡོན་བྱང་མེད་མོད། །བཟང་ཆེ་གཡས་ནས་  
ཚུམ་པ་གཅིས། །བསྐྱར་བྱ་སྐྱར་བྱེད་གང་སྟོང་ཡང་། །བསྐྱར་པའི་དགོས་པ་  
ཡོད་པ་མིན། །བསྐྱར་པ་སྐྱར་བྱེད་བྱངས་བཞིན་དུ། །སྒྲེལ་པ་ཡིན་ལ་བགོད་  
པ་འང་། །བགོ་བྱེད་བྱངས་ལ་ཚུར་བསྐྱུ་འོ། །བགོ་བྱེད་སྟོང་བར་བགོད་  
དགོས་མེད། །བགོ་བྱ་སྟོང་ན་དོན་མེད་དོ། །བགོས་པའི་ཞོར་རྣམས་དོར་  
ཅིས་པ། །ཆོག་ཡན་གང་ཤར་དེ་ལ་བཟུང་། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་བྱ་ཞིས་པ། །  
གནས་རྣམས་བྱུང་པའི་ཤུལ་ལྷས་ཀྱི། །ཆོག་མན་ལྷ་ནས་དགུ་ཤར་ཆོ། །  
ཞོར་ལ་གཅིག་སྟེར་འཕར་བ་དང་། །ཆོག་མན་བཞི་ནས་ཐིག་ལེ་བར། །  
གང་ཤར་འཕར་མེད་དོར་པ་སྟེ། །ཞོར་ལ་བྲི་གང་མི་བྱ་འོ།

དེ་ཡི་འགྲོས་རྣམས་ངེས་པ་ན། །བྱངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་མཁོ་ཆེ་བས། །  
སྐར་ཡང་འདི་ཅུ་སྟོ་བར་བྱ། །རང་བཞིན་གཟུགས་དང་བསེ་ཅུ་དང་། །  
ཟླ་བ་འོད་དཀར་རི་བོང་ཅན། །འདི་རྣམས་གཅིག་གི་མིང་དུ་གྲགས། །

མིག་ཟུང་བགྲོད་པ་ཐབས་ཤེས་དང་། །འབྲིག་སྒྱུར་གཤེན་རྩེ་མཚེ་མ་  
གཉིས། །འཇིག་རྟེན་ཆ་བ་ཡོན་ཏན་མེ། །སྲིད་པ་རྩེ་མོ་ཅན་རྣམས་གསུམ། །  
རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་གཏེར་རྒྱ་བོ་བདུད། །རིག་བྱེད་སྡེ་བ་ཟུང་ལྡན་བཞི། །འདོད་  
ཡོན་ཉེར་སྒྱུད་ལུང་བོ་མདའ། །འབྱུང་བ་དབང་བོ་ལྷ་ཡི་མིང་། །རོ་དུས་བྲོ་  
བ་མཚམས་རྣམས་དུག །རིན་ཆེན་ས་འཇིན་ཐུབ་པ་སྤྲིང་། །དྲང་སྲོང་རེས་  
གཟའ་རྟ་རྣམས་བདུན། །ལྷ་སྐྱ་བཟླ་ཤིས་གདེངས་ཅན་སྐྱུལ། །སྟོ་འགོ་ནོར་  
དབྱུག་བརྒྱད་དུ་གྲགས། །སྲིན་པོ་བྲུ་ག་གཏེར་རྩ་དགུ། །འཇུག་པ་སྟོ་བོ་སྐྱ་  
སྒྲོགས་སྒྲོགས། །འབྱོར་བ་སྟོ་བས་དང་སོར་མོ་བརྩ། །དྲག་པོ་དབང་ལྷུག་  
བདེ་བྱེད་དང་། །བདེ་འབྱུང་འཕྲོག་བྱེད་བརྩ་གཅིག་གོ །ཉི་མ་རྟེན་འབྲེལ་  
བྲིམ་བརྩ་གཉིས། །གདུགས་རིམ་སྒྲ་ཚོགས་ལུས་མེད་དང་། །འདོད་པ་སྒྱུས་  
བྱེད་བརྩ་གསུམ་མིང་། །མ་རྩ་ཤེད་བྲུ་ཡིད་སྲིད་པ། །སྲིད་པའི་གནས་  
རྣམས་བརྩ་བཞི་འོ། །ཆོས་དང་རྟེན་ཞག་བཅོ་ལྔར་བརྗོད། །ཆ་ཤས་དང་  
ནི་རྒྱལ་བོ་དང་། །མི་བདག་ཅེས་པ་བརྩ་དུག་མིང་། །ཉི་ཟླ་གནས་དང་  
གཞི་རྣམས་ནི། །བརྩ་བདུན་མིང་ལ་མཁས་འགས་བཞེད། །ཉེས་སྒྱུན་ཁམས་

རྣམས་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །ཐབས་ནི་བརྩ་དགུ་ཉི་ཤུ་ལ། །ཆོ་ག་ཟེར་ཞིང་ཉེར་  
གཅིག་སྒྲོལ། །ཉེར་གཉིས་མིང་ལ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། །རྒྱལ་བ་ཡུལ་ནི་  
ཉེར་བཞི་འོ། །དེ་ཉིད་བརྩལ་ཞུགས་ཉེར་ལྔ་སྟེ། །སྐར་མ་འཁོར་ལོ་ཉེར་  
བདུན་མིང་། །རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཙ་བརྒྱད་དང་། །ཡ་བ་ཞེས་པ་ཉེར་དགུར་  
བཏགས། །ཀ་མད་ཀྱ་ལི་གསལ་བྱེད་རྣམས། །སུམ་ཅུའི་མིང་དུ་རུང་ངམ་  
སྟམ། །སྐབས་འགར་སྤིང་པ་སོ་གཅིག་མིང་། །སོ་དང་གཉིས་སྐྱེས་སུམ་ཅུ་  
གཉིས། །ཏ་ས་ལྷ་གནས་སོ་གསུམ་དང་། །དབྱངས་གསལ་སོ་བཞི་དོན་རྒྱན་  
ནི། །སོ་ལྔ་ཞེ་དགུར་དགུང་ཞག་དང་། །ང་གཅིག་པ་ལ་སེམས་བྱུང་ངོ་། །  
དུག་ཅུར་ཅུ་ཆོད་ལོ་རྒན་དང་། །སྒྱུ་རྩལ་ཡིག་རིགས་རེ་བཞིར་བཏགས། །  
དཔེ་བྱད་བརྒྱད་ཅུ་བརྒྱ་ལ་ཆོས། །སྟོང་བ་ནམ་མཁའ་ཐེག་ལེ་སྟེ། །གྲངས་  
ལ་མིང་དུ་བཏགས་པ་ཡིས། །ཚིས་གཞིའི་འབྲུལ་བ་ཅུང་དུ་གཏོང་། །དེ་  
བས་དེ་ཀུན་ངེས་པ་གཅིས། །

གཅིག་བརྩ་བརྒྱ་སྟོང་བྲི་འབུམ་དང་། །ས་ཡ་བྱེ་བ་དུང་ཕྱུར་ཏེ། །དགུ་བོ་  
རྒྱང་བའི་གྲངས་སུ་བརྗོད། །ཐེར་འབུམ་ཐྲག་བྲིག་རབ་བཀྲམ་དང་། །

གཏམས་དགྲིགས་མི་འབྲུགས་བྱང་འབྲིན་དང་། །སྤང་རྟེན་དེད་འདྲེན་  
མཐའ་སྤང་དང་། །རྒྱ་རིགས་འོད་མཛེས་དབང་བོ་དང་། །ལེགས་ཕྱིན་  
རྟོགས་འགྲོ་འབྲིང་རྩལ་དང་། །རྒྱ་སྟགས་སྟོབས་འཁོར་བརྩ་ཤེས་དང་། །  
ནམ་འབྱུང་སྟོབས་མིག་བྱམས་སྟིང་དགའ། །བཏང་སྟོམས་ནམས་ནི་ཆེན་  
པོར་བཅས། །ལྷ་བཙུ་བྱུག་པའི་གྲངས་ཡིན་ཏེ། །གོང་ནས་གོང་དུ་བཙུ་  
འགྱུར་བསྐྱེ། །གྲངས་མེད་པ་ནི་ཐ་མ་འོ། །

ཉི་ཟླ་དམར་སྟག་ཕུར་སངས་སྟེན། །རེས་ལ་འཆར་བའི་གཟའ་བདུན་  
ཏེ། །སྤྱི་གཅན་དུས་མེ་མཇུག་རིང་བཅས། །བསྐྱར་པས་གཟའ་ནི་བཙུ་རུ་  
འགྱུར། །དེ་ཡི་འབྱུང་ཁམས་འདི་བཞིན་ཏེ། །ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་ཡི་  
ཁམས། །ཟླ་སྟག་རྩལ་ཕུར་སྤྱི་གཅན། །རྒྱང་ལ་པ་སངས་སྟེན་པ་ས། །

ཐ་སྐར་བྱ་ཉི་ཟླེན་དུག་དང་། །སྤྱར་མ་མགོ་ལག་ནབས་སོ་རྒྱལ། །  
སྐག་མཆུ་བྲེ་དཔོ་མེ་བཞི་ནག །ས་རི་ས་ག་སྟ་མཚམས་སྟོན། །སྤྱབས་དང་  
རྩ་སྟོང་རྩ་སྟེང་དང་། །གོ་བཞིན་མོན་གྲེ་མོན་གྱུ་དང་། །བྱམས་སྟོང་བྱམས་  
སྟེང་ནམ་གྱུ་བཅས། །རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཙ་བདུན་ཏེ། །བྱི་བཞིན་ཅས་པ་གོ་

བཞིན་མཐར། །སྐྱར་པས་ཉི་ཤུ་ཙ་བརྒྱད་འབྱུང་། །འོན་ཀྱང་རྒྱ་སྐར་དེ་  
གཉིས་ལ། །སྐར་ཁྱོན་གཅིག་ལས་སྟག་པ་མེད། །དེ་ཕྱིར་ལྷགས་འདིར་སྐར་  
མའི་གྲངས། །ཉིར་བདུན་ཡིན་ཅོ་རྒྱ་སྐར་རེར། །སྐར་རྒྱུད་རེ་ཡི་རྩེས་འབྲང་  
བཅས། །དེ་ཡང་ཕལ་བའི་སྐར་མ་ལ། །དུང་ཕྱུར་གཉིས་དང་བྱེ་བ་བརྒྱད། །  
ས་ཡ་ལྔ་དང་བཅས་པ་ཡོད། །དེ་རྣམས་འབྱུང་ཁམས་གར་གཏོགས་པ། །  
ངེས་པར་འདོད་ན་འདི་གཞིན་ཏེ། །སྐར་མ་སྟ་མཚམས་སྟོན་རྒྱ་སྐར། །བྱེ་  
བཞིན་གྲོ་བཞིན་མོན་གྲུ་ས། །ལག་སྐག་རྒྱ་སྟོད་སྐྱབས་མོན་གྲུ། །བྱམས་སྐད་  
ནམ་གྲུ་རྒྱ་ཡི་ཁམས། །བྲ་ཉེ་སྟོན་དུག་རྒྱལ་ས་ག། །མཆུ་བྲེ་བྱམས་སྟོད་མེ་ཡི་  
ཁམས། །ནབས་སོ་མགོ་དབྱུག་དཔོ་མེ་བཞི། །ནག་པ་ས་ག་རྣམས་ནི་རྒྱུད་། །  
ལྷག་སྐད་འབྲིག་པ་ཀུན་ཀྱང་། །མེད་གེ་བྱ་མོ་སྐད་སྟོན་གཞུ། །རྒྱ་སྟོན་བྱམ་  
པ་ཉ་རྣམས་ནི། །གཟུང་བཅུའི་རྒྱ་ལམ་བྱིས་བྱེ་མེད་། །  
དགའ་བཟང་རྒྱལ་སྟོད་རྩོགས་པ་ལྔ། །སྐྱ་བའི་ངོ་རེར་ལན་གསུམ་རེ། །  
འཁོར་བ་ལ་ནི་ཆོས་ཞེས་བྱ། །  
སེལ་བ་མཛའ་བོ་ཆེ་ལྟན་དང་། །སྐལ་བཟང་བཟང་བོ་ཤིན་ཏུ་སྐྱབས། །

ལས་བཟང་འཛིན་པ་བྱག་རྩ་དང་། །སྦངས་དང་འཕེལ་པ་ངས་པ་དང་། །  
ཀུན་འཛམས་དགའ་བ་དོ་རྩེ་དང་། །དངོས་གྲུབ་ཤིན་ཏུ་སྤྱང་མཚེག་ཅན།  
།ཡོངས་འཛམས་ཞི་བ་གྲུབ་པ་དང་། །བསྐྱབ་བྱ་དགེ་བ་དཀར་པོ་དང་། །  
ཚངས་པ་དབང་བོ་འཁོན་འཛིན་ཏེ། །སྦྱོར་བ་ཉི་ཤུ་ཙ་བདུན་ནོ། །

གདབ་པ་བྱིས་པ་རིགས་ཅན་དང་། །ཏིལ་རྩང་བྱིས་སྦྱིས་ཚང་བ་དང་། །  
བིཏྲི་རྣམས་ནི་འཕོ་བྱེད་བདུན། །བཀྲ་ཤིས་རྒྱང་བཞི་བྱེད་པ་སྟུ། །མི་སྟུག་  
པ་བཞི་རྟག་པ་འོ། །

རྟེན་འབྲེལ་བརྩུ་གཉིས་མ་རིག་པ། །འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤིས་མིང་གཟུགས་  
དང་། །སྦྱེ་མཆེད་རིག་ཚོར་བྱེད་ལེན་པ། །སྲིད་པ་སྦྱེ་དང་ག་ཤི་འོ། །

ཉི་མས་བྱིས་སྟེ་བརྩུ་གཉིས་པོ། །བཤོད་ཡུན་དུས་བཞི་རྫོགས་པ་ལ། །ལོ་  
གཅིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་བཏགས། །གཞན་ཡང་རིང་མུང་མཐའ་གཉིས་  
དང་། །སྤྱ་མཉམ་གཉིས་བཅས་རྫོགས་པ་ལ། །ལོ་གཅིག་ཅེས་པར་འབོད་པ་  
འོ། །

ལོ་ཡི་ཐོག་མར་རབ་བྱུང་ཞེས། །རིག་བྱེད་གཞུང་ལས་བཤད་པ་བཞིན།

སྟོང་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གསུངས། །འབྱུང་རྩིས་ལྷགས་ལ་ལོ་བརྩ་  
གཉིས། །ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་ཚུ་ལྷ་ཡི། །ཁམས་གཅིག་པོ་ལོ་མོ་ལོ་ལ། །སྦྱར་  
བས་ལོ་ཀན་རྩལ་ཚུ་འབྱུང་། །སྟོང་འགྲེལ་ལྷགས་ཀྱི་རབ་བྱུང་དང་། །རྒྱ་  
རྩིས་པ་ཡིས་མེ་མོ་ཡོས། །དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཏེ། །ལྷག་རྣམས་  
རིམ་པར་དེད་དེ་སྦྱར། །

ཟླ་བའི་དཀར་ཆ་འཕེལ་དང་འགྲིབ། །བཙོ་ལྷ་རེ་སྟེ་ཞག་སུམ་ཅུར། །  
ལོངས་ཆོ་ཟླ་བའི་ཐ་སྟོང་བཏགས། །དེ་འདྲའི་ཟླ་བ་བརྩ་གཉིས་ལ། །ལོ་  
འགོ་འཛིན་ཚུལ་ལྷགས་མང་མོད། །རྒྱུད་དུ་དཔལ་ལྷན་དུས་འཁོར་གྱི། །  
ཅ་རྒྱུད་གསུངས་པའི་དུས་ཟླ་དང་། །བྱུང་པར་གཟའ་ཀུན་སྟོང་ལྷགས་  
མཐར། །འགོས་གསར་རྩུ་མ་པ་ལ་སོགས་ཀྱིས། །ཡར་ངོའི་སྟོན་འགོ་ནག་ཟླ་  
ནས། །ལོ་འགོ་འཛིན་པ་གཙོ་བོར་བཞེད། །

གཟའ་དང་བྱེད་པའི་འཁོར་ལོ་བདུན། །སྐར་སྦྱར་གཉིས་ནི་ཉེར་བདུན་  
ཏེ། །རྒྱ་ཆོད་རྒྱ་སྤང་རྩལ་ཚུ་ལ། །དབུགས་རྩལ་ཆ་ཤས་མང་ཉུང་དང་། །  
གནས་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན། །



དེ་རྣམས་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་དུ། །འགོད་པར་འདོད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། །  
གཟའ་སྐར་གང་བཅིའི་ལོངས་སྟོང་གི། །ཆུ་ཚོད་ཟུར་དུ་བཏོན་པ་ལ། །དུས་  
མཁས་༥༠་བསྐྱར་ལ་ཆུ་སྤང་བསྟེ། །དེ་ལ་བརྩ་ཡིས་སྐར་བསྐྱར་ནས། །ཉིར་  
ལྷས་ཐོབ་ནོར་དུས་མཁས་༥༠་བགོ། །ཞོར་དེ་པེ་ཅིན་དུས་ཚོད་ཡིན། །སྐར་  
ལྟག་དུས་མཁས་བསྐྱར་པ་ནི། །སྐར་མའི་གངས་ཡིན་དེའི་སྟེང་དུ། །ཉིན་  
དེའི་ནམ་ལངས་དུས་ཚོད་སྟོན། །དེ་ཡིས་གསལ་བོར་སྟོན་པར་འགྱུར། །  
འདི་ནི་སློག་ཅིས་ནང་བཞིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ངེས་པར་མཁོ་ཆེ་བ། །འགའ་ཞིག་སྟོན་འགྲོའི་ཚུལ་ཅམ་དུ། །  
ཆོས་གྲ་ཆེན་པོའི་ཕྱག་བཞེས་བཞིན། །རིགས་ལྡན་སྟེང་གི་ཐེག་ལེ་ལས། །  
ཕྱང་ཞིང་ཕྱི་སྟོན་ཅུང་ཟད་བཅས། །རང་མཉམ་དག་གི་གཟིགས་མོར་  
ཕུལ། །

ཆུད་ཀྱི་ཆུལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས། །ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་སྟོན་  
འགྲོའི་ཚུལ་བསྐྱས་ཏེ་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་དང་བོའོ། །

## གཉིས་པ། བྱུང་རྩིས་ཀྱི་ཞག་གསུམ་ལྔ་བསྟུས།

༦༡། ཁྱོ་ལྷན་བྱེ་བའི་མགོན་སྐྱབས་སུ། མཁས་བཙུན་བརྩེང་བོར་  
མངའ་བརྟེས་ཏེ། འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱིས། གནས་བཅུ་བྱེད་  
ལྷན་གཙུག་གིས་འདུད། ཏེ་ཡང་རབ་གནས་མེ་ཡོས་སོགས། འདས་པའི་  
ལོ་ཆོགས་ཉི་མས་༡༢་བསྟུར། འདས་ལྔ་བསྟེས་ལ་དུས་རིས་༤༧་སྟེ། །  
དུས་མདས་༤༥་ཐོབ་ནོར་ཆོག་ཡན་ནི། ཆོས་ཞག་ལྔ་བ་དག་པ་ཡིན། ཏེ་  
སྤྲུལ་སྟོན་མར་དུས་མདས་༤༥་བསྟུར། ལྔ་འཕྲོ་དུས་གཟེར་བརྟག་གཞི་ལོ།

ཡང་ན་འདས་ལོ་ནོར་སྟོང་སྟེས་༥༠༥། བསྟུར་ལ་བཅོལ་རྟགས་མནན་  
ཏེ་བཅོལ། ཏེ་ནས་འདས་ལྔ་དུས་རིས་༤༧་སྟེ། སྟོང་བསྟེས་དུས་མདས་  
༤༥་ཐོབ་པ་ནི། ལྔ་བཞིན་ལྔ་བ་དག་པ་དང་། སྤྲུལ་སྟོན་དུས་མདས་  
༤༥་བསྟུར་པ་ལ། བཞི་དོར་ལྔ་འཕར་བྱེད་པ་གཅིས། ཏེ་ཡོས་ལྔ་འཕྲོ་  
དང་བཅས་རྟོགས། །

ཡང་ན་སྟེ་ཡི་འཕྲོ་སྟངས་སྟར། མེ་ཡོས་ལ་སོགས་འདས་པའི་ལོ། །

ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར་ལ་གནས་གཅིག་བཅོལ། འོར་གནས་བྱང་༢་གིས་  
བསྐྱེས་ལ་དེར། རྩིས་འཕྲོ་ཕུལ་ལ་དུས་མདས་༤༥་བཅོ་མེད་ལྷན་  
བཅོལ་དེར་ཕུལ་པ། ལྷ་དག་ཡིན་ལ་སྐྱར་སྟག་དེར། དུས་མདས་༤༥་  
བསྐྱར་པ་ལྷ་འཕྲོ་སྟེ། བཞི་དོར་ལྷ་འཕར་ཀུན་ལ་བསྐྱེ།

གཟའ་རྩི་ཆེད་དུ་ལྷ་དག་ལ། རྩིས་འཕྲོ་དྲག་མཁའ་རྒྱལ་༡༡༠༢༤་བྱིན་  
ཏེ། འཁོར་གྲངས་སྐྱ་བོ་དབང་རིས་༤༤༥་པ་བསྐྱར། དཀྱིལ་འཁོར་ཡོན་  
བྱག་མདའ་བྱག་མིག་༣༥༥༢། འོར་པའི་མོར་དེ་སྐངས་པར་བྱ། སྟག་  
མར་རིས་པ་བསྐྱར་གཟའ་ཡིན་ལ། དེ་སྐངས་སྟག་མར་དུས་མཁས་༤༠་  
བསྐྱར། རྩི་ཆེད་ཡིན་མོ་སྐྱར་སྟག་དེར། དུས་མཁས་༤༠་ཡང་བསྐྱར་རྩི་  
བྱང་དོ། དེ་སྟག་རིས་༤་བསྐྱེས་དབྱགས་ཡིན་ལ། སྟག་མར་བོ་རིས་༤་པ་  
བསྐྱར་པ་ཆ། སྐྱར་སྟག་རི་མཁའ་རིས་༡༠༡་སྟེལ་ནས། བཞི་དོར་ལྷ་  
འཕར་བྱས་པ་ནི། ཆ་ཤས་འོག་མའི་གནས་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་གཟའ་ཡི་རྩི་མ་  
ལོ།

ཡང་ན་སྒྲིག་རྩིས་གནས་བྱང་ཆོ། སྐྱབ་གཞི་འདི་སྟར་བཅོ་དགོས་ཏེ། །

ཟླ་བ་དག་པར་ཅེས་འཕྲོ་༡༡༠༢༤་བྱིན། །འཁོར་གྲངས་༥༥༥༥་ཀྱིས་སྒྲེལ་  
དགྱེལ་འཁོར་༣༥༥༥་ཀྱིས། །ཐོབ་ཅོར་དོར་ལ་སྒྲག་མར་སྒྲར། །དགྱེལ་  
འཁོར་༣༥༥༥་ཀྱིས་བསྐྱར་བསྐྱར་གཞི་ཡིན། །དེ་ལ་རི་བོས་ཤ་བསྐྱར་པ་  
ལ། །དགྱེལ་འཁོར་༣༥༥༥་ཀྱིས་དོར་གཟའ་ཡིན་ལ། །སྒྲག་རྣམས་གོང་  
བཞིན་བསྐྱར་བྲི་ཡིས། །གཟའ་ཡི་རྩེ་ལ་སྐྱར་བཞིན་སྟོན། །

ཡང་ན་ཟླ་བ་དག་པ་ལ། །སྒྲ་དུས་དབང་རིས་༥༥༥༥་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། །  
ཅེས་འཕྲོ་སྟོན་སྟོང་དབང་རིས་༡༥༠༥༥་བརྒྱན། །དགྱེལ་འཁོར་ཡོན་བྱག་  
མདའ་བྱག་མིག་༣༥༥༥་། །དོར་པའི་ཅོར་སྐངས་སྒྲར་སྒྲག་ལ། །རིས་ཤ་  
བསྐྱར་གཟའ་རྩེ་སྐྱར་བཞིན་འཆར། །

ཡང་ན་འདས་ལོར་སྒྲོགས་བྱག་དང་། །རི་ལག་རྣམ་མཁས་༡༠༥༥་ལྟ་  
བརྒྱན་བྱས་ཏེ། །ཉི་མས་༡༥་བསྐྱར་ལ་འདས་ཟླ་བས། །གནས་གཅིག་  
བཅོལ་ཞིང་གཅིག་ལ་ནི། །མིག་༥་བསྐྱར་བྲོ་མདས་༥༥་ཐོབ་པའི་ཅོར། །  
ཕྱལ་ཏེ་སྐྱར་བཅོལ་གྲངས་ལ་འབྱལ། །དེ་ནི་རིས་གཟའི་ཆོས་ཟླ་འོ། །སྒྲག་  
གནས་བྲོ་མདས་༥༥་བསྐྱར་བྱས་པ། །དབྱགས་སྐང་བྱིས་སྒྲེབས་སྒྲོག་

གཉིས་དང་། འི་འི་ཕག་ཞག་ལ་སོགས་པ། འུས་གཟེར་བརྟག་གཞིའི་ཟླ་  
འཕྲོ་སྟེ། འཕར་དོར་བྱ་བ་ཀུན་ལ་གཅིས། །

རིས་གཟའི་ཆོས་ཟླ་དག་པ་ལ། རང་དཀྱིལ་ལྟེན་གྱིས་སྟེ་ཆོག་ཅུང་  
ཡན། རྟོར་ལ་སྟག་མར་དཀྱིལ་འཁོར་ལྟེན་གྱིས། གསེལ་བར་འཕར་  
དོར་ལེགས་པར་གྱིས། རྟེན་ལ་སྟེ་འུས་མདའ་རིས་༥༥༥་སྟེ། དཀྱིལ་  
འཁོར་ལྟེན་གྱིས་བསལ་ཆོག་ཤུལ་ཏུ། གང་བྱུང་རིས་ལ་སྟེ་གཟའ་  
རྩི་གཞི། རིས་བཞིན་ཅུ་ཆོད་༥༠་ཅུ་སྟངས་༥༠་དང་། དབུགས་༥་དང་ཆ་  
ཤས་༥་ལོ་གོང་༥༠་ལོ་འོག་བཅས། གང་མཁོ་འདོར་ལེན་བྱས་པས་འགྲུབ།

དེ་ཡང་རིས་བོ་དང་ནི་ཆའི། རྩི་མ་སྟེན་ཅུལ་འདི་བཞིན་ཏེ། ཟླ་དག་  
རང་གི་༡༢༢༤་ཆོས་འཕྲོས་བརྟན། འཁོར་གངས་༢༥༣་གྱིས་བསྟུར་  
དཀྱིལ་འཁོར་༣༥༢༤་གྱིས། བགོས་ཐོབ་ཆོག་ཡན་དོར་པ་ལ། ལག་ནོར་  
༢༤་གྱིས་བསྟུར་རིས་བོའི་རྩི། སྟག་མར་ནི་འུས་༡༢༥་གྱིས་སྟེ་ཏེ། རྟོར་  
འཕར་བྱས་པ་ཆ་ཤས་རྩི། འདིར་ཡང་སྟེན་གཞི་བཅོས་ཀྱང་ཆོག །

ཡང་ན་ཟླ་བ་དག་པ་ལ། འཁོར་གངས་བརྟེན་ལྟེན་ཞེས་༢༥༣་སྟེ།

ཏེ། རྩིས་འཕྲོ་སྐར་ཡོན་བྲོ་བ་༢༧༣༥་ཡུལ། །དཀྱིལ་འཁོར་ཡོན་དབང་  
མཆོ་ལྷས་༣༥༢༤་དོར། །ལྷག་མར་མཆོ་ལྷས་༢༤་བསྐྱར་བ་ཡིས། །རིལ་ཆའི་  
གཞི་ཉིད་སྤར་བཞིན་སྟོན། །

ཡང་ན་རིལ་ཆའི་ཆོས་སྒྲུབ་ཆེད། །འདས་ལོར་རི་ཁྲུ་མཁའ་སྟོང་༢༤༠༠་  
བརྒྱན། །ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར་ལ་འདས་སྒྲུབ་བསྟེ། །གཅིག་བཅོལ་དོར་གནས་  
མིག་༢་གིས་བསྟེས། །དུས་མདས་༤༥་ཐོབ་བ་བཅོལ་པར་འབུལ། །དེ་ཡིས་  
རིལ་ཆོས་སྒྲུབ་དག་དང་། །ཆོག་ཁུང་མན་ལ་དུས་མདས་༤༥་བསྐྱར། །མདར་  
ལྷག་གམ་སྒྲུབ་འཕྲོ་སྤར་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྷགས་སྒྲུབ་བ་དག་པ་ལ། །རང་དཀྱིལ་  
མེ་མདའ་ལག་ནོར་༣༥༢༤་གྱིས། །དོར་ལྷག་རང་དཀྱིལ་༣༥༢༤་གྱིས་  
བསྐྱར་ཏེ། །ཆ་འོག་དོར་འཕར་བྱས་ལ་དེར། །རང་འཁོར་དེ་ཉིད་མེས་  
༢༥༣་སྟེལ་ཞིང་། །དཀྱིལ་འཁོར་༣༥༢༤་གྱིས་དོར་ནོར་སྤངས་ནས། །  
ལྷག་དེར་འབྲིག་སྐྱས་༢༤་བསྐྱར་བ་ནི། །རིལ་བོའི་རྩྭ་དང་ཆོག་ཁུང་མན། །  
ཉི་དུས་༡༢༥་གྱིས་སྟེལ་ཆ་ཤས་རྩྭ། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་སྤར་བཞིན་ནོ། །  
ཉི་མའི་རྩྭ་མ་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །སྒྲུབ་བ་དག་པར་རྩིས་འཕྲོས་༠་བརྒྱན། །

འཁོར་གྲངས་མཆོམས་མདས་༥༥་བསྐྱར་པ་ལ། ཆོས་ལྷན་ཉི་མའི་དགྲིལ་  
འཁོར་ནི། ལྷ་སྟོང་མཆོ་མས་༥༠༩་དོར་ནོར་སྤངས། ལྷག་གནས་འཁོར་  
ལོས་༥༧་སྤེལ་པ་སྐར། སྤར་ལྷག་བློ་མཁས་༥༠་བསྐྱར་པ་ནི། ལྷ་ཆོད་  
ཡིན་ཉི་ཆོག་མན་ཀླན། ལྷས་མཁས་༥༠་སྤར་སྤེལ་ལྷ་སྤང་ངོ་། དེ་ལྷག་  
དབྱུགས་དང་ཆ་ཤས་ཆེད། ལྷས་༥་དང་བློ་རིས་༥༧་བསྐྱར་སོགས་འདྲ། །  
ཆ་འོག་འཕར་དོར་བྱེད་པ་གཅེས། དེ་ཡིས་ཉི་མའི་རྩྭ་མ་འབྲུག། །

ཡང་ན་ལྷ་བ་དག་པ་ལ། ཡོན་ཆོས་བྱུག་སྟོང་༣༡༥༥༠་གིས་བསྐྱར་ཏེ། །  
 ཡོན་བྱུག་སྟོང་རི་ཁྱ་མཆོས་༣༥༠༧༤༤་དོར། །སྟག་མར་སྐར་མས་༢༧་  
 བསྐྱར་པ་ཡང་། །ཉི་མའི་རྩ་མ་འཆར་བྱེད་དོ།།

གཞན་ཡང་ལག་པོ་ན་ཆུ་སྟོང་༢༣༤༠་གིས། །བརྒྱུར་ཞིང་ལག་ལྷ་བྱག་  
མཚོ་ཆུས་༢༤༤༤། །དོར་ལྷག་སྐར་༢༥་བརྒྱུར་དེ་ཡང་དོ། །

ཡང་ན་ལྷ་བ་དག་པ་ལ། །ཅིས་འཕྲོ་ཅ་ལུ་པར་དུས་མདས་༥༥་སྟེ། །  
དགྲིལ་འཁོར་༥༠༩་གྲིས་དོར་ནོར་སྤངས་པའི། །སྟག་མར་སྤར་ཡང་  
དགྲིལ་འཁོར་༥༠༩་གྲིས། །བརྒྱར་ནས་ཆ་འོག་དོར་འཕར་བ། །བརྒྱར་



གཞིའམ་སྐྱབ་གཞི་ཡང་དག་སྟོན། ཁྲི་ལ་སྐར་༡༧་བསྐྱར་དགྲིལ་འཁོར་  
༥༠༩་དོར། སྐར་མའི་གནས་སོགས་སྐར་བཞིན་དུ། ཉི་མའི་ཕྱི་མ་སྐར་  
ཡང་སྟོན། །

གཞན་ཡང་འདས་པའི་ལོ་ཚྭ་སྐར་ལ། སྟོང་བརྒྱན་ཉི་མས་༡༢་སྐལ་ལ་  
དེར། འདས་སྐྱབ་བསྐྱེ་ཞིང་གནས་གཅིག་བཅོལ། ཁྲི་ལ་ཤར་གནས་དེར་  
མིག་༡་གིས་བསྐྱེས། དུས་མདས་༤༥་ཐོབ་པ་བཅོལ་པར་འབུལ། ལྷགས་  
འདྲིའི་སྐྱབ་དག་ཚྭ་སྐར་ཡིན་ཏེ། ཚྭ་མན་དུས་མདས་༤༥་སྐར་བསྐྱར་  
པས། སྐྱབ་འཕྲོ་ཀྱན་དང་མཚུངས་པར་འཆར། ཉི་མའི་ཚེས་སྐྱེའི་ཚྭ་སྐར་  
ནམས་ལ། ཉི་མའི་འཁོར་གྲངས་དུས་མདས་༤༥་བསྐྱར། ཉི་མའི་དགྲིལ་  
འཁོར་སྐྱབ་མཁའ་རྒྱས་༥༠༩། ཐོབ་པ་དོར་ལ་སྐྱབ་མཁའ་མཚོས་༥༠༩། །  
ལྷག་མར་བསྐྱར་ནས་འཕར་དོར་བྱ། ཁྲི་ནི་དེ་ཡི་སྐྱབ་གཞི་ཡིན། ཁྲི་ལ་  
འཁོར་ལོས་༡༧་བསྐྱར་པ་དེར། སྐར་ཡང་སྐྱབ་མཁའ་མཚོ་མོས་༥༠༩་  
དོར། སྐར་མའི་གནས་ཡིན་སྐར་ལྷག་ནམས། རྒྱ་ཚོད་༤༠་རྒྱ་སྐང་༤༠་  
དབུགས་༤་ཆ་༤༧་སོགས། སྟོན་གྱི་སྟོང་འགྲོས་ཇི་བཞིན་ནོ། །

དེ་ནི་ལྷ་གཟའ་རིལ་ཉི་ཡི། །བརྩེ་ཚུལ་སྒྲོག་གི་གོམ་འགྲོས་ལ། །སྦྱར་པ་  
ནག་པོ་འགྲོ་ཤེས་ཀྱི། །ཚུལ་དུ་མཁས་རྣམས་རིག་པའི་བརྩུང། །རང་མཉམ་  
དག་ལ་ཕན་ཕྱིར་སྤྲེལ། །

དེ་ནས་ཉིན་རེའི་རྩིས་ཀྱི་ཆེད། །རྟག་པའི་ལོངས་སྦྱོང་བསྐྱབ་པ་ལ། །  
གསུམ་སྟེ་དང་པོ་གཟའ་རྣམས་ཀྱི། །དུས་ཀྱི་ལོངས་སྦྱོང་སྦྲ་སྦྱབ་ནི། །ཉིན་  
ཞག་དྲག་པོ་འདོད་པ་མདར་༡༡༡༣༥། །ཆོས་ཞག་དྲག་ཡོན་ཉི་མས་  
༡༡༣༡༢་ཐོབ། །གཟའ་གནས་ཡིན་ལ་ལྷག་མ་དེར། །བློ་མཁས་༤༠་བསྐྱུན་  
པ་ཆོག་ཡན་དབྱུག །སྦྲ་ལྷག་བློ་མཁས་༤༠་བསྐྱུར་པ་སྤང། །དེ་ལྷག་དུས་  
༤་བསྐྱུར་ཆོག་ཡན་དབྱུགས། །དེ་ལྷག་དུས་རིས་༤༧་སྤྲེལ་པ་ཆ། །སྦྲ་ཕུལ་  
རི་མཁའ་རིས་༧༠༧་བསྐྱུར་ཞིང་། །འོར་རྣམས་བསགས་པས་འགྱུར་མེད་  
ཀྱི། །རྟག་པའི་ལོངས་སྦྱོང་རྣམ་དག་སྟེ། །གང་བརྩིས་ཆོས་གངས་ཀྱིས་  
བསྐྱུར་ཞིང་། །རང་རང་འཁོར་ལོས་ལེགས་དྲིལ་པ། །ཆོས་གངས་དེ་དེའི་  
རྟག་ལོངས་འཆར། །

ཉི་མའི་ཡུལ་གྱི་ལོངས་སྦྱོང་ཆེད། །དུས་མདར་༤༥་རྒལ་ཉི་སྟོང་བས་

༡༩༡༠་བའོ། དེ་ལ་འཁོར་༡༧་བསྐྱར་སྐར་གནས་དང་། །དུས་ས་༤༠་  
བསྐྱར་པ་ཁུ་ཚོད་དོ། །ཕྱལ་ལྷག་སྐར་ཡང་དུས་མཁས་༤༠་བསྐྱར། །ཁུ་སྐང་  
ཡིན་ཏེ་དེ་ཕྱལ་ལྷག་ །དུས་༤་བསྐྱར་དབྱགས་དང་དུས་རིས་༤༧་བསྐྱར། །  
ཆ་ཤས་དོར་འཕར་བྱས་པ་ཡིས། །ཉི་མའི་རྟག་པའི་ལོངས་སྟོང་འགྲུབ། །  
ཆོས་བསྐྱར་འཁོར་ལོས་དྲིལ་པ་ཡིས། །གང་བཙུང་རྟགས་ལོངས་ཆོགས་  
མེད་འཆར། །

གསུམ་པ་སྐྱབ་པའི་ཐུན་མེན་གྱི། །རྟག་པའི་ལོངས་སྟོང་དབྱག་མདའ་  
མཚོར་༥༩། །མཚམས་མཁས་༤༠་ཐོབ་ཅོར་ཐེག་ཆོག་དགུ་༠།༧། །འཕྱལ་  
ཚེས་ལྷགས་ཀྱི་བཙུང་སྐངས་ལས། །ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ལོངས་སྟོང་དེ། །ཁུ་  
ཚོད་མདའ་མཚོ་༥༩་གཉིས་བརྒྱབ་པ། །མཚམས་མཁས་༤༠་ཡིས་དོར་  
གཅིག་ཆོག་བརྒྱད་༡༠༠། །ཆོས་གྲངས་གཉིས་པའི་རྟག་ལོངས་བཞིན། །ཕྱི་  
མ་རྣམས་ཀྱང་རིགས་བསྐྱེ་ལ། །གཤམ་གྱི་རེབ་མིག་ལས་ཀྱང་རྟོགས། །

དེ་ནས་གྲུབ་པའི་ཉིན་ཚེས་ཆེད། །སྐྱབ་དག་པར་ཚེས་འཕྲོ་ནི། །དྲག་  
མཁས་རྒྱལ་བ་༡༡༠༡༩་བྱིན་པ་དེ། །ཉི་མར་ཕབ་ཆེད་མེ་མཁས་༣༠་

བསྐྱུར། །གང་བཅིའི་ཆོས་བསྐྱེས་དྲག་འདོད་མདས་༡༡༡༣༥། །སྤེལ་བར་རི་  
བྱག་སློན་ཆུས་ཉེ་༡༡༥༥་བགོ། །ཞོར་དོར་སློག་ཅིས་གནས་ཉུང་ན། །སྤྱག་  
མར་རི་བྱག་སློན་ཆུས་ཉེ་༡༡༥༥་བསྐྱུར། །ཆོག་མན་འཕར་དོར་བྱས་པ་དེ།  
།སྐྱབ་གཞིའོ་རིས་ཉེ་བསྐྱུར་དཀྱིལ་འཁོར་ཉེ་༡༡༥༥་བྱེར། །གཟའ་བར་  
གཞི་ཡིན་བཅོལ་བར་བྱ། །བྱར་དུ་འདོན་ན་གཟའ་གནས་ལེན། །སྤྱག་མར་  
རོ་མཁས་༤༠་ཆུ་ཆོད་དང་། །དུས་མཁའ་༤༠་དུས་༤་དང་དུས་རི་༤་ཉེ་  
སོགས། །བསྐྱུར་འཕར་དོར་ལྷགས་རིགས་འགྲེ་འོ། །

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ཆོས་གྲངས་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
གྲུབ་ཚེས་གཟའ་ རྟག་ལོངས་	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༠
	༥༩	༥༨	༥༧	༥༦	༥༥	༥༤	༥༣	༥༢
	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦
	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤
ཉི་མའི་ རྟག་ལོངས་	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦
	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤
	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠	༣༡	༣༢

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩
༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༩	༩
༥༧	༥༠	༤༩	༤༨	༤༧	༤༦	༤༥	༤༤	༤༣	༤༢	༤༡
༣༣	༣༤	༤༠	༤༤	༤༧	༥༧	༥༥	༥༨	༦	༦	༩
༠	༤	༢	༠	༤	༢	༠	༤	༢	༠	༤
༡༣	༡༥	༡༦	༡༨	༡༩	༢༡	༢༢	༢༤	༢༥	༢༧	༢༨
༤༥༧	༡༡༥	༤༩༠	༡༣༨	༥༠༣	༡༦༧	༥༢༦	༡༨༤	༥༤༩	༢༠༧	༥༧༢
༠	༠	༠	༠	༠	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༣༩	༤༢	༤༨	༥༢	༥༦	༡	༥	༩	༡༤	༡༨	༢༢
༡༧	༣༩	༡	༢༣	༤༥	༧	༢༩	༥༧	༡༢	༣༤	༥༦
༢	༢	༢	༡	༡	༠	༠	༠	༥	༥	༥
༥༢	༢༨	༤	༤༧	༢༣	༦༦	༤༢	༡༨	༦༧	༣༧	༡༣

ངོ་མཚར་སྟོག་གི་མེ་ལོང་།

༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༥	༦	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༠	༡
༤༡	༤༠	༣༩	༣༨	༣༧	༣༦	༣༥	༣༤	༣༣	༣༢	༣༡
༡༣	༡༧	༢༠	༢༤	༢༨	༣༡	༣༥	༣༩	༤༢	༤༦	༥༠
༢	༠	༤	༢	༠	༤	༢	༠	༤	༢	༠
༣༠	༣༡	༣༣	༣༤	༣༥	༣༧	༣༩	༤༠	༤༢	༤༣	༤༥
༢༣༠	༥༩༥	༢༥༣	༦༡༨	༢༧༤	༦༤༡	༢༩༩	༦༦༤	༣༢༢	༦༨༧	༣༤༥
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༢	༢	༢
༢༧	༣༡	༣༥	༤༠	༤༤	༤༩	༥༣	༥༧	༦	༦	༡༠
༡༨	༤༠	༢	༢༤	༤༦	༨	༣༠	༥༢	༡༤	༣༦	༥༨
༤	༤	༤	༣	༣	༣	༢	༢	༡	༡	༡
༥༦	༣༢	༨	༥༡	༢༧	༣	༤༦	༢༢	༦༥	༤༡	༡༧

སྟེ་འགྲོར་འདི་ནས་ཉི་བར་གྱི། །འགྲོ་སྤངས་བརྩེ་བ་འོས་བབ་མོད། །  
 སྟོག་རྩིས་ཉིད་ལ་སྟབས་བདེ་བྱེད། །ཁྱེ་བའི་རྒྱུ་བ་འཆོལ་ཚུལ་ནི། །  
 རིལ་བོར་ཆོས་བསྐྱེད་ཡིད་ཀྱིས་ཐོབ། །ཁོར་དེ་རིམ་དང་རིམ་མེན་  
 སྟོགས། སྟེ་འགྲོ་ཡིན་པས་བཞག་ཆོག་ཀྱང་། །རྟོག་ཞེས་གཞུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་  
 མེ་མཉམ་ཞིང་། །ཐིག་ལ་མེག་ཀྱི་མཚོ་ལ་རྣམས་མཉམ་པ་སྟེ། །སྟོན་



ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ཐུ་ ཀྱང	བྱ་ར	གཏོང	སྟོན
	༡	༥	༥
	༢	༥	༡༠
	༣	༥	༡༥
	༤	༤	༡༩
	༥	༣	༢༢
	༦	༢	༢༤
	༧	༡	༢༥
ཐུ་ ཀྱང	༨	༡	༢༤
	༩	༢	༢༢
	༡༠	༣	༡༩
	༡༡	༤	༡༥
	༡༢	༥	༡༠
	༡༣	༥	༥
	༡༤	༥	༠

འཕྲིའི་མཚན་མར་ཡིད་ལ་བྱུངས། །དེ་སྤལ་སྟག་མར་ཡིད་ཀྱང་གྱིས་  
བསྐྱུར། །ཆོག་འོག་སྤལ་འཕར་བཞི་དོར་པའི། །བྱུངས་གྱིས་སྟོན་ཀྱང་བྱ་ར་  
འཛིན། །དེ་ཡི་འཛིན་ཚུལ་འདི་སྟོན། །དཔེར་ན་འཛིན་བྱེད་གསུམ་ཡིན་

ཚོ། སྒྲོམ་ནི་བཅོ་ལྔ་གདོང་མ་འཕ། ཀླང་བབྱང་སྒྲོན་མ་བཞི་ཡིན་  
ནོ། བཞི་ལ་སྒྲོམ་ཐབས་༡༩་ཀླང་གདོང་ནི། ཁོ་ལ་ཐེག་དགྲིལ་མའི་གསུམ་  
ཡིན་ཏེ། ཁློ་ཉི་དལ་སྐྱར་ཐམས་ཅད་ཀྱི། ཀླང་བ་འཛིན་ཚུལ་འདི་བཞིན་  
ཡིན། འཛིན་བྱེད་བྱིས་ནས་ཀླང་སྒྲོམ་འགོད། ཀླང་བབྱང་གདོང་མས་ཆ་  
ཤས་བསྐྱར། འཛིན་བྱེད་ཐེག་༠་ཤར་སྟེང་མར་འགོ། བདུན་༡་ཤར་བྱི་  
ཀླང་གངས་ལ་བཅི། དེ་ཡི་ལྷགས་ཀྱི་འབྱང་སྒྲོག་གིས། དལ་སྐྱར་འབྱང་  
འཁྱོག་འགོས་ཀྱང་ཤེས། སྒྲ་ཀླང་སྐྱད་ཟེན་སྒྲོམ་ཡིན་ལ། བྱི་ཀླང་ཆོ་ན་  
སྐྱོད་འགྱུར་རོ། ཉི་དུས་༡༩༥་ཀྱིས་དོར་ཡང་རྒྱུའི་གཞི། དེ་ཡིས་ཀླང་སྒྲོམ་  
ཚུ་ཆོད་དེ། སྒྲ་ཀླང་ལ་བབ་སྐྱོན་པ་དང་། བྱི་ཀླང་ཡིན་ན་སྤེ་བ་ཡིས། ཁློ་  
བའི་ཀླང་བ་རྣམ་པར་དག ཟུར་དུ་འདོན་ན་སྐར་འགོས་སོ། ཁློ་ཀླང་ཞིབ་  
སྐྱབ་བྱེད་ཅིས་ཀྱི། སྐྱབས་སུ་འགོད་པ་དེ་ལས་ལོངས། དུས་མཐས་༥༠་  
ཐོབ་པའི་ཆོགས་ཀྱིས་ནི། ཁློ་བའི་ཀླང་བ་གར་གནས་རྟོགས། དེ་ནི་གཟའ་  
བར་གཞི་བཅོལ་པར། ཁོར་མཉམ་བསྐྱན་ལ་མི་མཉམ་བྱ། དེ་ཡིས་གཟའ་  
བྱེད་གཞི་འགྱུར་བོ། དེ་བཅོལ་གཟའ་བར་བཅོལ་པ་སྤངས། །

དེ་ནས་ཉི་མ་བར་བའི་ཆེད། རྩིས་འཕྲོ་སྟོང་བས་ཟླ་དག་ནི། ཉི་མར་  
ཕབ་ཆེད་མེ་མཁས་ ༣༠་བསྟུན། གང་བཅིའི་གངས་བརྒྱན་འཁོར་གངས་  
༡༣་ཀྱིས། བསྟུར་ལ་དཀྱིལ་འཁོར་ ༤༥༢༤་གྱིས་བགོས་ནོར། འོར་ལྷག་  
སྐར་མས་ ༢༧་བསྟེས་པ་ནི། ཉི་བར་སྟུབ་པའི་གཞི་ཡིན་ནོ། ཟུར་དུ་  
འདོན་ན་སྐར་མ་ཕྱལ། ལྷག་རྣམས་དུས་མཁས་ ༦༠་བསྟུར་སོགས་འདྲ། །  
གཞི་བཅོལ་དོར་ཤར་གནས་དེ་ལས། ཉི་མ་སྟེས་པའི་བྱིམ་དུག་དང་། །  
གངས་ཚུང་བདུན་ལྔ་ ༦. ༧༥་ཕྱལ་པ་ལ། མ་འདང་འཁོར་ལོ་ ༢༧་བསྟུན་  
ལ་སྟུངས། སྟུངས་ཤུལ་བརྒྱ་གསུམ་ཆོག་ལྔ་ ༡༣. ༥་ཡི། འཁོར་བྱེད་ལོངས་  
ན་དེ་ཡང་དོར། འོར་དང་མ་དོར་ཡིད་ལ་བྱངས། འོར་པའི་ལྷག་རྣམས་  
དུས་མཁས་ ༦༠་བསྟུར། འདོད་མདས་ ༡༣༥་ནོར་གྱིས་ཉི་རྒྱང་འཛིན། །

	བྱ་ར	གདོང	སྒྲིམ
ཨ་ ཀང	༡	༤	༤
	༢	༥	༡༠
	༣	༡	༡༡
ཕྱི་ ཀང	༤	༡	༡༠
	༥	༥	༤
	༠	༤	༠

འཛིན་བྱེད་ཕྱི་ནས་གདོང་མས་བསྐྱར། །ཡང་རྒྱུ་འཛིན་ཆོག་མེད་ཡིན་ཀང་སྒྲིམ་  
 བོ། །སྒྲིམ་ཀང་བསྐྱར་ལ་ཕྱི་ཀང་ཕྱི། །ཉི་མའི་ཀང་བ་རྒྱ་སྐར་གྲངས། །གར་  
 གནས་ཉི་གས་པའི་ཉི་ཀང་ཡིན། །བྱུང་དུ་འདོན་ཆོ་སྐར་བཞིན་ལོ། །དུས་  
 མཁས་༤༠་ཐོབ་པའི་གྲངས་གང་བྱུང་། །དེ་ནི་བྱེད་དག་གཟའི་གཞི་དང་།  
 །ཉི་བར་བཅོལ་པ་དེ་ལ་ནི། །འཁོར་བྱེད་དོར་པ་བཅོལ་བཞིན་སྒྲིམ། །མ་  
 དོར་པ་ཡང་བཅོལ་བཞིན་ཕྱི། །ཉི་ཀང་ནང་འཇུག་བྱས་པ་གསུབ། །དེ་ཡིས་  
 ཉིན་དེའི་རེས་གཟའ་དང་། །ཉི་མ་སྐར་གང་ལ་སྒྲིམ་པའི། །གཟའ་ཉི་མ་  
 དག་བཅོལ་ནས་ཡོད། །གཟའ་དང་སྐར་གནས་བྱུང་དུ་ལོངས། །སྒྲིག་

གནས་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱུན་པ་དབྱུག་། དེ་ཕྱི་ལ་སྐྱུག་མར་དུས་མཁས་  
༥༠་སྐྱུར། །བསྐྱུར་པ་ཆུ་སྐང་སྐར་སྐྱུག་ལ། །དུས་༥་བསྐྱུར་དབྱུགས་ཡིན་  
ཆོག་ཆུང་མན། །དུས་རིས་༥༡་བསྐྱུར་པ་ཆ་ཤས་སོ། །ཉི་མར་གནས་འདིར་  
བཞི་དང་ལྔ་ལྟེ། །འདྲོར་ལེན་བྱེད་ཅིང་གཟུང་ལ་ནི། །ཆ་ཤས་འོག་མ་མི་  
བསྐྱུ་ཆོ། །དེ་སྐྱུག་རི་མཁའ་རིས་༡༠༡་བསྐྱུན་ཏེ། །འཕར་དོར་བྱ་བ་སྐྱར་  
བཞིན་ནོ། །

ཆོས་ལ་འབྱུང་པའི་སྒྲ་སྐར་ཆེད། །ཉི་མ་དག་པའི་གཞི་བཙུལ་པར། །  
སྒྲ་བའི་ཐུན་མེན་རྟག་པའི་དབྱུག་། །མདའ་མཚོ་༥༤་ཆོས་གྲངས་ཀྱིས་  
བསྐྱུར་རམ། །ཡང་ན་རེད་མེག་བཟུང་སྟེ་འབུལ། །དུས་མཁའ་༥༠་ལོངས་  
ན་དེ་ཡང་དོར། །དེ་ནི་ཆོས་འབྱུང་གཞི་ཡིན་ལ། །དེ་འང་རྩིས་འཁོར་ཉིད་  
ལ་བཙུལ། །བྱར་དུ་འདོན་ལྷགས་སྐྱར་བཞིན་ནོ། །

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

ཆོར་གྲངས་བྱ་ར			༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
ཟླ་བའི་ཐུན་མེན་			༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧
རྟག་ལོངས			༥༤	༤༩	༤༢	༣༥	༣༠	༢༤	༡༩	༡༢
ཆིས་འཁོར་རྟག་ལོངས			0.9	1.8	2.7	3.6	4.5	5.4	6.3	7.2
༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩
༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨
༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧
6.1	7	7.9	8.8	9.7	10.6	11.5	12.4	13.3	14.2	15.1
5.0	5.9	6.8	7.7	8.6	9.5	10.4	11.3	12.2	13.1	14.0
4.0	4.9	5.8	6.7	7.6	8.5	9.4	10.3	11.2	12.1	13.0
3.0	3.9	4.8	5.7	6.6	7.5	8.4	9.3	10.2	11.1	12.0
2.0	2.9	3.8	4.7	5.6	6.5	7.4	8.3	9.2	10.1	11.0
1.0	1.9	2.8	3.7	4.6	5.5	6.4	7.3	8.2	9.1	10.0
0.0	0.9	1.8	2.7	3.6	4.5	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0

ཆོས་འཁྱུང་ཟླ་བའི་སྐར་མའི་གཞིར། རེས་གཟུང་དག་པའི་གཞིའི་ཐོག་  
 མའི། གཟུང་གནས་གང་ཕྱང་ཕྱུང་ཕྱུང་ཕྱུང་། བྱི་བ་རེས་གྲོགས་ཟླ་སྐར་  
 རམ། ཡང་ན་རེས་གཟུང་མ་ཕྱུང་པར། གཟུང་དག་རྣམ་པར་དག་པའི་  
 གཞི། ཆོས་འཁྱུང་གཞི་ལས་ཕྱུང་ཆེས་སུ། སྐར་ཡང་གཟུང་གྲངས་ཕྱུང་པ་

འདྲ། །དེ་ནི་རེས་གཟར་འགྲོགས་པ་འཇ། །རེས་གཟའི་གྲོགས་གྱུར་ཟླ་སྐར་  
རོ། །ཆོས་འབྱུང་གཞི་གསུབ་རེས་འགྲོགས་བཅོལ། །བྱར་འདོན་འཕར་དོར་  
ཀུན་ལ་འགྲེ།

དེ་དང་སྐར་བཅོལ་ཉི་གཞི་གཉིས། །བསྐྱེས་པས་སྦྱར་བའི་གཞི་འགྲུབ་  
ལ། །སྐར་༡༧་དབྱུག་༤༠་སྐང་༤༠་དབྱུགས་༤་ཆ་ཤས་༤༧་སོགས། །མ་  
འོར་སྐར་བཞིན་བྱས་པས་འཐུས། །

བྱེད་པ་ཆོས་གངས་འབྲིག་པས་༡་བསྐྱུར། །གཟུགས་༡་ཕྱི་རི་བོས་༧་  
དོར་སྐྱག་དེ། །ཕྱི་ཆའི་བྱེད་པའོ་སྐར་ཆ་ནི། །དེ་ཡིས་བྱུགས་ལས་རྟོགས་པས་  
དཔྱོད། །

དེ་ལྟར་གཟའ་ཆོས་སྐར་སྦྱར་དང་། །བྱེད་པ་སྐར་ཞེས་གྲགས་ཆེ་བའི། །  
ཡན་ལག་སྐར་བོ་བྱ་སྐར་བའི། །སློག་གི་འཕྲུལ་ལམ་རྩིས་ལས་ནི། །ལེགས་པར་  
འབྱུང་བཞིན་ལག་ཏུ་ལོངས། །

གཞན་ཡང་རིག་པའི་རྣམ་གངས་སུ། །ཉི་མ་བར་བའི་གཞི་ལ། །དུས་  
མཁས་༤༠་བསྐྱུར་ཉི་དབྱུག་ལ་ཕབ། །ཉི་མའི་སྐྱེས་བྱིས་དུག་ཆོག་༤.༧༥་



ལ། །དུས་མཁའ་ས་༥༠་བསྐྱར་ཏེ་ཤེད་མཉམ་པ། །མཚོ་མཁའ་མདའ་༥༠༥་  
ཡི་གུངས་དེ་ཡིས། །ཉི་མའི་སྐྱེས་བྱིས་སྐྱངས་པ་ལ། །མ་འདང་འཁོར་  
༡༥༥༠་བསྐྱར་དེ་ལས་ནི། །སྐར་རྒྱ་ཆུ་ཚོད་༡༥༥༠་ཕྱེད་གཏུབ་པའི། །  
འཁོར་ཕྱེད་སྐྱེས་ལྷན་༥༡༠་ལོངས་ན་དོར། །འདི་ནི་ཆུ་ཚོད་འཁོར་ཕྱེད་  
དང་། །གཞན་དེ་གོ་ཡུལ་སྐར་མའི་གུངས། །ཕྱེད་དུ་གཏུབ་པའི་འཁོར་  
ཕྱེད་དོ། །དེ་གཉིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་དབྱུག་གྱེ། །བྱེད་པར་ཡིན་པ་ཤེས་པ་སྒྲ།  
།འཁོར་ཕྱེད་མ་ལོངས་དོར་མི་བྱ། །དོར་དང་མ་དོར་མཚན་མ་འཛིན། །དེ་  
ལ་འདོད་པ་མདས་༡༥༥་ཐོབ་པའི། །ཁོར་དེ་ཉི་རྒྱ་འཛིན་ཕྱེད་ཡིན། །དེ་  
བྱིས་སྐྱེས་མར་གང་བྱུང་བ། །རྒྱ་བཟུང་གདོང་མས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། །རྒྱ་  
སྐྱེས་སྐྱེས་བསྐྱར་བྱིའི་རྒྱ་བ། །དེ་ལས་བྱི་བས་ཉི་རྒྱ་འབྱུག། །ཉི་རྒྱ་རྣམ་  
པར་དག་པའི་གཞིར། །དུས་མཁའ་ས་༥༠་བགོས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ནི། །ཕྱེད་  
དག་གཟུང་དང་ཉི་བར་གཞིར། །འཁོར་ཕྱེད་དོར་བསྐྱར་མ་དོར་བྱེ། །དེ་ནི་  
གཟུང་དང་ཉི་མ་ཡི། །གཟུང་ལ་སྐར་༥༥་ཆུ་ཚོད་༥༠་ཆུ་སྐང་༥༠་དང་། །  
དབྱུགས་༥་དང་ཆ་ཤས་༥༥་ཆ་འོག་༥༠་ལྟུང་། །བསགས་པས་རྣམ་དག་

གཞི་འགྲུབ་བོ། །

ཉི་མ་དག་པའི་གཞི་དེ་ལ། །དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར་ལ་དེ་དང་ནི། །  
ཤེད་མཚུངས་བྱ་བྱེར་སྒྲ་བ་ཡི། །ཐུན་མེན་རྟག་པར་སྐྱོད་པའི་དབྱུག །  
མདའ་མཚོར་༥༩་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར་ལ་བརྟུག །སྐར་ཡང་དུས་  
མཁས་༥༠་ཐོབ་པ་ནི། །ཆོས་གངས་དེ་ཉིད་ལ་འབྱུང་པའི། །སྒྲ་བའི་སྐར་  
མའི་གཞི་འགྲུབ་བོ། །

དེ་ལ་རེས་གཟའ་ངོས་འཛིན་གྱིས། །གཟའ་གཞིས་ཕྱི་ཞིང་དེ་ནས་སྐར། །  
རེས་གཟའ་བསྐྱར་པས་རེས་འགྲོགས་གཞི། །ཡང་ན་སྐར་བཞིན་བྱས་ཀྱང་  
རུང་། །དེ་དང་ཉི་མ་དག་པའི་གཞི། །མཚུངས་པར་བསྐྱེད་པའི་སྐྱོར་གཞི་  
འགྲུབ། །དེ་ལྟར་གཞི་རྣམས་དག་པ་ན། །སྐར་༢༧་དབྱུག་༥༠་སྐར་༥༠་  
དབྱུགས་༥་ཆ་ཤས་༥༧་སོགས། །མ་ཞོར་བསགས་ཤིང་ཆ་འོག་ཀུན། །  
འཕར་དོར་བྱས་པས་ཡན་ལག་ཟ། །སྐར་རྩིས་རིག་པའི་གཞུང་བཞིན་  
འཆར། །

དེ་ལྟར་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡི། །ཚུལ་གསུམ་རྟོགས་པའི་ཡན་ལག་གི། །

གཟའ་སྐར་བཅི་བའི་བྱ་ཚུལ་ཅམ། །སྒྲོག་འཕྱལ་ཕྱིས་ལ་གོ་བདེར་བཀོད། །  
དེ་ཡིས་སྒྲིང་ཐིག་ཕྱིས་གསར་སོགས། །ཕྱིས་གཞུང་གཞན་པ་ཀུན་ལ་ཡང་།  
ཕྱིས་འཕྲོ་བརྗེ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས། །འཁོར་གྲངས་དགྱེལ་འཁོར་ཀུན་འདྲ་  
བས། །ཚུལ་འདི་ཁོ་ནས་རྟོགས་པར་འགྱུར། །ཡང་ན་འཁོར་གྲངས་དགྱེལ་  
འཁོར་དང་། །ཕྱིས་འཕྲོ་བཟོ་བའི་ཚུལ་ལ་སོགས། །རིགས་ལམ་གསར་བའི་  
ཚོགས་མང་མོད། །དགོས་པ་ཆུང་བར་དོགས་ཏེ་བཞག །ཉུང་ངུར་བཀོད་  
པ་འདི་ག་ཅམ། །རང་གི་བརྗེད་གསའི་རྟེན་ཅམ་དང་། །སྒྲོ་དང་རིག་པ་མ་  
རྒྱས་པའི། །བྱིས་པར་རོལ་གར་ཕྱིད་མོར་བཞག།

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

གྲུབ་ཚིས་ལྷགས་འགའི་དགྲིལ་འཁོར་འཁོར་གྲངས་ཚིས་འཕྲོ་བཅས་ཀྱི་རེའུ་མིག									
ཚོས་སྐྱེའི་ དགྲིལ་འཁོར		འཁོར་ གྲངས	པད་ དཀར་ ཞལ་ ལྷང་ ཚིས་ འཕྲོ།	དག་ ཚིས་ ཚིས་ འཕྲོ།	སྟོང་ མོར་ ཚིས་ འཕྲོ།	ཡང་ གསལ་ ཚིས་ འཕྲོ།	བྱེད་ མཐུན་ ཚིས་ འཕྲོ།	སྟིག་ ཐིག་ ཚིས་ འཕྲོ།	རིགས་ ཐུན་ ཞལ་ ལྷང་ ཚིས་ འཕྲོ།
གཟུང་།	༣༧༥༧༢	༤༧༥༤	༡༡༠༣༤	༢༧༡༢༤	༣༧༧༥༠	༢༣༧༣	༧༥༢༣	༣༧༣༧༣	༣༢༤༣༣
རིལ་ཆ།	༣༥༣༤	༢༥༣	༡༢༢༤	༤༧༠	༧༠༢	༢༧༤༥	༡༤༤༣	༡༧༤༡	༡༣༧༧
ཉི་མ།	༤༠༤	༤༥	༠	༤༧༤	༤༧༤	༤༡	༡༢༣	༧༤༧	༧༤༡

༄༅། །གཉིས་པ་བྱིམ་ཞག་ལྔ་བསྐྱས་ཆེད། །གཟུང་ཡི་ལོ་ངེས་བསྐྱབ་པ་  
 ལ། །གང་བཅིའི་འདས་པའི་ལོ་ཚྭ་སྟེང་སྟེང་། །སྟོན་ལྷག་རི་ཚྭ་  
 ༡༠༧༧༢༠་གིས་བསྐྱར་པར། །དྲག་མཚམས་རི་སྟེང་དབང་བོས་༡༡༤༧༤  
 ་སྟེང་། །དགྲིལ་འཁོར་དུས་མཚེ་མེ་ཡོན་རི། །སྟོང་བས་༤༤༣༣༧༠་དོར་  
 ལྷག་རིས་ཧ་སྐྱར་བསྐྱར། །གཟུང་ཡི་ལོ་ངེས་གཞི་འགྲུབ་བོ། །དུས་མཁའ་  
 ༤༠་དུས་མཁའ་༤༠་དུས་༤་དང་ནི། །འདོད་༡༣་དང་རི་མཁའ་རི་༧༠༧་

རྣམས་ཀྱིས། །བསྐྱར་པས་རང་རང་ཆ་རྣམས་འགྲུབ། །

འདས་ལོ་སྟོང་བས་བསྐྱར་པ་གསུམ། །ཉི་མའི་ལོ་ཡི་ངེས་པ་ལོ། །

ཟླ་བའི་ལོ་ངེས་དག་པའི་ཆེད། །འདས་ལོར་ཐེག་བྱེན་འཁོར་གྲངས་ནི། །

རྒྱལ་བས་༢༩་བསྐྱར་ལ་དུས་མདས་༥༥་དོར། །སྟག་མར་སྐར་༢༧་བསྐྱར་  
གཞི་འགྲུབ་བོ། །དབྱུག་༥༠་སྒང་༥༠་དབྱུགས་༥་དང་དུས་དབང་༥༥་  
རྣམས། །རིམ་པར་བསྐྱར་ཏེ་རང་ཆ་ལེན། །

རིམ་ཆའི་ལོ་ངེས་ཆེད་དུ་ཡང་། །འདས་ལོར་རི་ལྷ་མཁའ་སྟོང་༧༥༠༠  
་འབུལ། །མཚོ་ལྷ་གཏེར་རྩུན་༩༥༧་གྱིས་སྟེལ་ཏེ། །ཟླ་བྱ་དྲག་མཁས་  
༡༧༡༡༠་དོར་སྟག་ལ། །ལག་ནོར་༢༥་གྱིས་བསྐྱར་རིམ་བོའི་གཞི། །བྱིམ་དུས་  
༡༢༥་ཡོན་མཁའ་༣༠་དུས་དབང་༥༥་ཆ། །རིམ་པར་ཕབ་པ་སྤར་འགྲོས་  
སོ། །

དོན་བྱིམ་ཆེད་དུ་ཆོས་ཞག་གི་ །ཟླ་དག་ཡོན་མཁས་༣༠་སྟེལ་པར་བྱ། །  
གང་བརྩེའི་གྲངས་བསྟེས་འདོད་པས་༡༣་བསྐྱར། །མཚོ་ལྷ་རྒྱལ་བས་  
༩༥༢༩་ཐོབ་པ་དོར། །སྟག་མར་བྱིམ་གྲངས་༡༢་གྱིས་བསྐྱར་པ། །

འདས་པའི་བྱིམ་ཡིན་དེ་སྤལ་སྟག་ཡོན་མཁས་ནོ་བསྐྱར་པ་འདས་ཞག་  
གོ། དབྱུག་༤༠་སྒང་༤༠་དབྱུགས་༤་དང་དུས་རི་༤་ལྟ་ཡི། །ཆ་རྣམས་ཕབ་  
པ་སྒར་འགྲོས་སོ། །

གཟའ་བར་ཆེད་དུ་འདས་པའི་ལོར། །ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར་ལ་འདས་བྱིམ་  
བསྟེ། ཡོན་མཁས་ནོ་ཞག་ལ་ཕབ་པ་དེར། །ངོ་ཐོག་ཞག་གི་གྲངས་སྤལ་  
ལ། །སྒར་ཡང་རྩིས་འཕྲོ་ཡོན་སྟ་མིག་ཡོན་སྟོང་ཆུ་བོ་ན་༡༢་ནོ་བྱིན་པ་  
དེར། །ཡིད་རྩ་ཆོག་བྱག་༡༤༨༠༨་གིས་སྟེལ་ཏེ། །སྟོགས་མིག་བྱག་ཡོན་  
བྱག་བྱང་༡༠༢༨་ནོ་དོར། །སྟག་མར་རིས་ལྟ་བསྐྱར་གཞི་ཡིན་པས། །དེ་  
ཉིད་བཅོལ་ཞིང་འཆར་ངོ་ལས། །རིམ་པར་ཕབ་པ་སྒར་འགྲོས་སོ། །

ཉི་བར་ཆེད་དུ་འདས་པའི་ལོར། །ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར་ལ་འདས་བྱིམ་  
བསྟེ། ཡོན་མཁས་ནོ་བསྐྱར་པར་ངོ་ཐོག་གི་ །ཞག་གྲངས་དང་ནི་རྩིས་  
འཕྲོ་༠་ཁན། །འཁོར་གྲངས་སྟ་བས་༡་སྟེལ་པ་ལ། ཡོན་ཏན་དུས་མཁས་  
ནོ་བོ་ཕབ་པ་དོར། །སྟག་མར་སྒར་༢་བསྐྱར་གཞི་འབྱུང་པ། །རྩིས་  
འཁོར་ནང་ལ་འབྱུག་པ་དང་། །རིམ་པར་ཕབ་པ་ལ་སོགས་བྱ། །

བཅོལ་པ་འཆར་ཤེལ་ངོར་སྒྲངས་ཏེ། ཉི་མའི་སྐྱེས་བྱིམ་ཅ.ལྔ་ལྷུང་  
པར་བྱ། ཁ་འདང་འཁོར་འཁྲ་བསྒྲུན་འཁོར་བྱེད་༡༩.༥་དོར། འདྲ་དང་  
མ་དོར་ཡིད་ལ་བྱུངས། འདྲ་སྒྲུག་སྒྲར་མ་དུས་མཁས་ཅ.༠་སྟེལ། འདྲོད་  
མདས་༡༩༥་ཐོབ་པའི་ནོར་གྱིས་ནི། ཉི་མའི་རྒྱང་བ་འཛིན་པར་བྱ། །  
འཛིན་བྱེད་དེ་བྱིས་རྒྱང་གཞོང་གིས། སྒྲུག་རྣམས་བསྐྱར་ཞིང་རྒྱང་བའི་  
སྟེལ། སྒྲ་བསྒྲུན་བྱི་རྒྱང་སྟེ་བ་དེར། དུས་མཁས་ཅ.༠་ཐོབ་པའི་རྒྱང་ལོངས་  
ཚོགས། འཁོར་བྱེད་དོར་པ་གཟུང་བར་དང་། ཉི་མ་བར་བར་སྐྱེན་བྱ་  
ཞིང་། ཁ་དོར་དེ་གཉིས་ལ་སྟེ་བས། གཟུང་ནི་བྱེད་དག་ཉི་མའི་ཚོགས། །  
རྣམ་པར་དག་པའི་གཞི་འགྲུབ་བོ། དབྱུག་སྒྲང་དབྱུགས་དང་ཆ་འོག་  
སོགས། རིམ་པར་ཕབ་འགྲོས་སྒྲར་བཞིན་ནོ། །

རིལ་ཆ་བར་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་། འདས་ལོར་རི་སྟེ་མཁའ་སྟོང་ལྔ་༥༠༠  
་བརྒྱན། ཉི་མས་༡༩་བསྐྱར་ལ་འདས་བྱིམ་བསྟེ། ཁེ་མཁས་༣༠་བསྐྱར་ལ་  
ངོ་ཞག་བྱངས། གང་ཡོད་བསྟེ་ཞིང་དུས་སྟེ་རི། བྱུག་མཚམས་སྟོང་མཁའ་  
ཅ.༥༥༥༠་ལོངས་ན་དོར། སྒྲུག་མར་བརྒྱལ་ཞུགས་ཡོན་ཡོན་དང་། །

སྐར་མས་༢༥༣༣༢༧་བསྐྱར་ལ་དགྲིལ་འཁོར་༤༥༧༩༥༠༠་གྱིས། འོར་  
ལྷག་ལག་ཞོར་༢༥་གྱིས་སྒྲེལ་པའི། རྩོམ་ཞོར་རིལ་བོ་ཡིན་པས་ན། གང་  
བརྩེའི་ཆོས་གངས་མ་བསྐྱེས་པར། ཤེད་བྱས་༡༤་བགོས་པའི་ཐོབ་ཞོར་  
ནི། ཁ་མཉམ་ཡ་ནི་མེ་མཉམ་པ། སྒར་བཞིན་དུན་པའི་ངོས་སུ་ཕྱེ་བས། །  
ལྷག་མར་ཤེད་བྱས་༡༤་ལྷར་བསྐྱར་ཏེ། ཞོར་དེའི་ཟླ་རྒྱ་རེའུ་མེག་  
འཛིན། འཛིན་བྱེད་ཕྱིས་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་འགོད། རྒྱ་བཟུང་མདུན་མས་  
ལྷག་ན་མས་བསྐྱར། འདི་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆུ་ཆོད་གངས། སྒར་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ཕྱི་  
རྒྱ་ཕྱི། འདི་ལ་དུས་མཁས་༤༠་ཐོབ་པ་བཅས། བྱེད་དག་གཟུང་ཡི་གཞི་  
བཅོལ་པར། ཞོར་མཉམ་བསྐྱར་ལ་མེ་མཉམ་བྱ། འདི་ཡིས་གཟུང་དག་གཞི་  
འགྲུབ་པོ། ཟླ་རྒྱ་དང་ནི་གཟུང་དག་གི། དབྱུག་༤༠་སྒང་༤༠་དབྱུགས་  
༤་དང་དུས་མདའ་༤༥་དང་། འི་མཁའ་རི་༧༠༧་ཆ་ལ་སོགས་པ། འི་མ་  
པར་ཕབ་པའི་འགྲོས་ན་མས་དང་། ཁོ་ལོག་འཕར་དོར་སྒར་བཞིན་ནོ། །

ཟླ་བ་བར་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་། འདས་ལོར་ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར་པ་ལ། །  
འདས་པའི་བྱིས་བསྐྱེ་ཡོན་མཁས་༣༠་སྒྲེལ། འོ་ཞག་གངས་འབྲུལ་དུས་



རིས་ཅེ་པ་བསྐྱར། །དཀྱིལ་འཁོར་ཟླ་བུག་དབང་མཁས་༡༩༥༠་ཐོབ། །སྟག་  
མར་སྐར་༩་པ་བསྐྱར་ཟླ་གཞི་ལོ། །དེ་ཉིད་ཉི་དག་གཞིར་བསྐྱེས་པས། །ཟླ་  
བའི་དལ་དག་གཞི་འགྲུབ་ཅིང་། །ཟླ་བར་གཞི་དང་དལ་དག་ལས། །ཆ་  
རྣམས་ཕབ་པ་སྤར་འགྲོས་སོ། །

དེ་ལ་གཟུའ་དག་གིས་སྦྱངས་ཏེ། །གཟུའ་གྲངས་སྤར་ཡང་སྤུལ་པ་ཡིས། །  
ཟླ་སྐར་སྦྱར་དག་གཞི་འགྲུབ་བོ། །དེ་དང་ཉི་དག་གཞི་བསྐྱེས་པས། །སྦྱོར་  
གཞི་ལེགས་པར་འགྲུབ་པ་ཡིན། །ཆ་རྣམས་ཕབ་འགྲོས་སྤར་བཞིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་སྟུ། །རབ་གནས་འདས་པའི་ལ་  
ཚོགས་ལ། །རི་སྟོང་མཁའ་རི་ཟླ་བས་༡༠༠༡་བསྐྱར། །གནས་དབང་བུག་  
དུས་སྟ་༡༡༥༩༩་ཡིས་བརྒྱན། །ཡོན་སྟ་ལོ་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་

༣༥༠༩༩་ཀྱིས། །དོར་སྟག་རི་བོས་པ་བསྐྱར་པ་ཡིས། །གཟུའ་ཡི་ལོ་ངས་  
གཞི་འགྲུབ་བོ། །རིམ་པར་དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་འདོད་དང་། །རི་མཁའ་རི་  
ཡི་ཆ་ལ་ཕབ། །འོག་ཆ་འཕར་དོར་སྤར་བཞིན་ནོ། །

ཉི་མའི་ལོ་ཡི་ངས་པ་ནི། །ཐིག་གསུམ་བརྟེགས་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །ཟླ་བའི་

ལོ་ཡི་ངེས་པ་ནི། །འདས་པའི་ལོ་ཚྭ་ལ་ཡོན་ཏན་དང་། །སྒྲི་སྒྲི་སྒྲི་ན་ན་ན་  
ཡིས་བསྐྱར་བྱས་ལ། །ཕྱིས་འཕྲོ་སྟོང་བས་ཕྱོགས་དང་ནི། །དབང་བོ་ཀླ་ལེས་  
༡༠༥༩༠་བཀོས་ཐོབ་དོར། །སྒྲིག་མར་སྐར་འཕྲ་བསྐྱར་སྒྲ་གཞི་འབྱུབ། །  
དབྱུག་སྒྲ་དབྱུགས་དང་ཆ་འོག་མ། །དུས་མདས་ཅུ་བསྐྱར་ལ་འཕར་  
དོར་བྱ། །

ངོ་མཆར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

	གཟའ	ཉི	ཟླ	རིལ
གཟའ་ཉི་ཟླ་ རིལ་སྐོར་ ཁྱིམ་ཞག་གི་ དྲག་ལོངས།	༡ ༠ ༥༢ ༩ ༣ ༧༣	༠ ༩ ༣༠ ༠ ༠	༠ ༥༥ ༣༩ ༩ ༡༠	༡ ༣ ༢༧ ༢༢
གཟའ་སྐོག་སྐོར་ སྐོར་ཁྱིམ་ ཟླ་རིལ་ལོངས་ སྒྲིང་	༢ ༢༩ ༢༡ ༡ ༢ ༩༩	༢ ༢༥ ༠ ༠ ༠	༠ ༩༩ ༥༠ ༩ ༩༠	༢ ༡༡༧ ༡༠ ༡༠
ཆོས་ལོངས་རེ་ ལཱ་ཆ་ལས་ ཁྱིམ་ལོངས་རེ་ བདུན་གྱི་ཆར་ བྱས་པ	༠ ༠ ༥༩ ༡ ༢༥༩	༠ ༠ ༩ ༠ ༡༢	༠ ༠ ༩༩ ༥ ༥	༠ ༡ ༡༤ ༡༡

རིལ་བོའི་ངེས་པ་འཚོལ་ཆེད་དུ། །འདས་ལོར་མཚོ་སྐྱ་གཏེར་སྤུན་  
༤༥༧་གྱིས། །བསྐྱར་ལ་ཡིད་སྣ་ཚོ་ག་༡༤༥༠་བརྒྱན། །ཐབས་དྲག་སྟོང་  
བས་༡༧༡༠་ཐོབ་པའི་སྤྱག་ །ཕྱག་སྤྱས་༥༥་བསྐྱར་པ་རིལ་གཞི་འོ། །རིམ་  
པར་ཉི་དུས་༡༥༥་ཡོན་མཁའ་༥༠་དང་། །དུས་མཁའ་༥༥་ནམས་ཀྱིས་  
བསྐྱར་བྱ་ཞིང་། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་ཀུན་ལ་འགྲེ།

དོན་བྱིམ་ཆེད་དུ་ཆོས་ཞག་གི་ །ཁྲི་བ་དག་པར་མེ་མཁའ་༥༠་བསྐྱར། །  
གང་བརྩེའི་ཆོས་བསྐྱེས་འདོད་པས་༡༥་སྤྱེལ། །མཚོ་སྤྱ་རྒྱལ་བས་༤༥༥་  
དོར་སྤྱག་ལ། །ཉིས་༡༥་བསྐྱར་ཆོག་ཡན་འདས་བྱིམ་ཡོན། །སྤྱར་སྤྱག་མེ་  
མཁའ་༥༠་བསྐྱར་པ་ཞག་ །དེ་སྤྱག་རིམ་པར་དབྱུག་སྤང་དང་། །དབྱུགས་  
དང་དུས་རིའི་༥༧་ཆ་ཡོན་ཏེ། །འཕར་དོར་བྱས་པས་གནས་ཀུན་འགྲུབ། །  
གཟའ་ཉི་ཁྲི་རིལ་སྤགས་ཀྱི་འགྲོས། །སྤྱར་བྱི་རིགས་ལམ་ལས་རྟོགས་པས། །  
ཡིག་ཚོགས་སྤྱང་བྱིར་ངལ་མ་བྱས། །

༦༡། །གསུམ་པ་ཉིན་ཞག་ཡན་ལག་ལྔ། །སློག་གི་འཕྲུལ་ལམ་ལས་བརྩེ་  
ན། །སྤྱི་ཞག་ཆེད་དུ་གང་བརྩེ་བའི། །ཁྲི་དག་ཡོན་མཁའ་༥༠་ཉི་མར་

ཕབས། །གང་བཅིའི་གངས་བསྐལ་གཅིག་བཅོལ་ལ། །གཅིག་ལ་གནས་རིས་  
༡༧༧་བསྐྱར་པར་བྱ། །དེ་ལ་ཕྱིས་འཕྲོ་བྱག་ཆོས་མིག་༡༧༥༢། །བྱིན་ལ་ཟླ་  
འདོད་ཉི་མས་༡༡༣༡༢་ཐོབ། །ཞོར་དེ་བཅོལ་བ་ལས་ཕལ་པའི། །ལྷག་  
རྣམས་སྦྱི་ཡིག་ཞག་ཡིན་ནོ། །

རིས་ཀྱི་གཟའ་ནི་སྦྱི་ཞག་ལ། །མཚོ་༤་བརྒྱན་རི་བོས་ལ་དོར་ལྷག་གོ། །  
ཉིན་ཞག་ཉི་མ་བར་བ་འཇ། །ཞི་དལ་དྲག་རྒྱང་གཞི་མཐུན་ནི། །སྦྱི་ཡི་  
ཞག་ལ་ཕྱིས་ཀྱི་འཕྲོ། །དུས་དབང་མཁའ་དབང་མཚོ་ལྷན་ཟླ་༥༥༠༥༤༧༡  
། །སྦྱིན་ཞིང་སྦྱོན་ཡོན་ལྷ་མིག་༡༤༣༤༢་གིས། །བསྐྱར་ལ་དུས་རི་ཡིད་མཚོ་  
དང་། །སྦྱོང་བ་དབང་བོའི་༥༧༡༤༤༠༥་ཚོགས་ཀྱིས་དོར། །ལྷག་མར་  
འཁོར་༢༧་བསྐྱར་གཞི་དེ་འགྲུབ། །གཅིག་བཅོལ་གཅིག་ལས་ཆ་རྣམས་  
ལེན། །

འཆར་ཤེལ་ངོས་ཀྱི་གཞི་དེ་ལས། །དྲག་ཆོག་བདུན་ལྷས་སྦྱིས་བྱིས་བྱ། །  
མ་འདང་འཁོར་༢༧་འབེབས་འཁོར་བྱེད་༡༣.༥་དོར། །དོར་དང་མ་དོར་  
དྲན་པར་ཕབས། །དོར་ལྷག་སྐར་མ་དུས་མཁའ་༥༠་སྦྱེལ། །ཟླ་ཡོན་དབང་

བོས་༡༣༥་བགོས་ཐོས་པའི།      ཁོག་ཡན་གང་ཡོད་གངས་དེ་ཡིས། ཀླང་  
བྱར་འཛིན་པ་སྤར་བཞིན་ལ། འཛིན་བྱེད་གངས་ཉིད་གསུབ་བྱས་ནས། །  
ཀླང་བབྱང་མདུན་མས་སྟག་རྣམས་བསྐྱར། དེ་ལ་ཀླང་སྒྲོམ་ཆུ་ཆོད་  
གངས། གྲུ་ཀླང་ཡིན་ན་སྒྲོན་པ་དང་། བྱི་ཀླང་ཆེ་ན་བྱི་བར་བྱ། ཏུས་  
མཁས་༥༠་ཐོབ་པ་སྟག་དང་བཅས། འཁོར་བྱེད་དོར་བསྐྱན་མ་དོར་བྱི། །  
དེ་ཡིས་ཉི་མ་དག་གཞི་འགྱུབ། གཞི་གཅིག་རྩིས་འཁོར་མཛོད་ལ་འཇུག།  
འཆར་ཤེལ་ངོས་ཀྱི་གཞི་དེ་ལས། རིམ་བཞིན་དབྱུག་༥༠་སྤང་༥༠་  
དབྱུགས་༥་དང་ནི། ཁ་གོང་ཏུས་རི་༥༧་ཆ་འོག་མ།      བསྐྱེད་འཁོར་  
༡༡༡༧་བྱིས་བསྐྱར་འཕར་དོར་བྱ། །

ཟླ་བར་ཆེད་ཏུ་སྐྱེ་ཞག་ལ། ཁོས་སྟ་དབང་སྒྲོལ་༡༥༥༥༡༡་ཁན་བྱས་  
ལ། མདའ་ཏུས་མདའ་ཏུས་༥༥༥༥་ཀྱིས་སྐེལ་ཏེ། རྒྱལ་བོ་སྐྱུན་སྒྲོང་  
བརྒྱལ་ཞུགས་༡༥༧༠༡༥་ཀྱིས། བགོས་ཐོབ་ཅོར་སྤངས་སྟག་མའི་ཆོགས། །  
འཁོར་ལོས་༡༧་བསྐྱར་པས་ཟླ་བར་བྱི། གཞི་གྲུབ་དེ་བཙེལ་ངོར་གནས་  
ལས། ཁ་རྣམས་ཕབ་པ་སྤར་འགྲོས་སོ། བཙེལ་པ་བྱིར་སྤང་གཞི་དེ་ནི། །

སྒར་བཙུལ་ཉི་དག་སྟེང་བརྒྱན་པ། ཁྲི་བའི་འབྲུད་སྐར་དལ་དག་གཞི། ཁ་  
རྩམས་བསོག་ཚུལ་སྒར་བཞིན་ནོ། །

རིལ་བོ་ཆ་ཤས་བར་བའི་ཆེད། སྦྱི་ཡི་ཞག་ལ་ཡིད་གཏེར་མཚོ། ལྷན་པོ་  
སྦྱོལ་མའི་༡༤༩༤༧༢༡་ཚྭ་ས་རྩམས་བརྒྱན། ཡོན་ཁྱུ་ཁམས་སྟ་ཁྲི་བས་  
༣༤༡༤༤༡་སྟེལ། སྦྱོགས་དབང་བསྐྱེད་དབང་རི་དབང་༡༠༥༢༢༥༧༥་  
གིས། རྩོམ་པ་དོར་ལ་སྟག་མ་ཀུན། སྟག་འོར་༢༤་གྱིས་སྟེལ་རིལ་བར་  
གཞི། ཁ་འོག་འཁོར་ལོ་༡༢༤་༡༥༠་༢༢༢༧་འདི་བཞིན་ནོ། །

རིལ་བོར་ཤེད་བྱས་༡༤་བགོས་ཐོབ་པའི། འོར་མཉམ་མི་མཉམ་ནས་  
བབྱང་སྟེ། ཀྲང་བྱར་འཛིན་དང་རྐང་གཏོང་གིས། ལྟག་བསྐྱར་སྟོམ་གྱི་  
སྟོན་སྟེའི་བར། སྒར་གྱི་གོམས་འགྲོས་ངི་བཞིན་ནོ། འདྲུས་མཁས་༤༠་ཐོབ་  
པའི་ཚྭ་ས་དེ་ནི། འབྲུད་སྐར་དལ་དག་གཞིའི་སྟེང་དུ། ཁ་འབུལ་ཡ་དེ་  
ཕལ་བ་ཡིས། ཁྲི་བའི་སྐར་དག་གཞི་འབྲུབ་བོ། གནས་རྩམས་རིམ་བཞིན་  
ཕབ་པར་བྱ། །

གཟུང་ཉི་བར་བའི་ལས་ཚྭ་ཀུན། སྐར་ལམ་སྟེགས་ན་འདི་སྟ་སྟེ། །

ཆོས་ཀྱི་གཟའ་ཉི་ཐར་བ་སྐྱབས། །དེ་ཉིད་ཕྱིས་འཁོར་མཛོད་ལ་བཅོལ། །  
ཆོས་ཞག་གཟའ་ཉིའི་འཁོར་གྲངས་ལ། །རི་ལ་དང་སྐར་མས་འཁྱེལ་  
བར་བྱ། །སྐར་ཡང་ཆོས་ཞག་དཀྱིལ་འཁོར་གྱིས། །བསྐྱུན་པ་གཟའ་ཉི་  
གཉིས་ཀ་ལ། །དྲག་པོ་འདོད་མདས་༡༡༡༣༥་ཐོབ་པ་དེར། །སྐྱེ་ཞག་དྲག་  
ཡོན་ཉིའི་༡༡༣༡༢་སྐྱག་གིས། །སྐེལ་པ་སྤར་བཅོལ་གཟའ་ཉི་ཡི། །རང་རང་  
བར་བར་ཕུལ་པ་ན། །གཟའ་དག་ཉི་མ་བར་བ་འཆར། །ཉི་མའི་ལོངས་  
སྒྱུད་དྲག་ཡོན་ཉིའི་༡༡༣༡༢། །ཆ་རུ་བྱེད་ཚུལ་རིགས་འདིས་དཔོག།

ཟླ་བར་ཆེད་དུ་རང་བཞིན་༡་ཉིད། །མེ་མཁས་༣༠་བགོས་ལ་སྐར་མས་  
འཁྱེལ། །དྲག་པོ་འདོད་མདས་༡༡༡༣༥་ཐོབ་པ་ལ། །སྐྱེ་ཞག་དྲག་ཡོན་  
ཉི་༡༡༣༡༢་སྐྱག་གིས། །བསྐྱུར་ལ་ཟླ་བའི་བྱན་མིན་གྱི། །རྟག་པའི་ལོངས་  
སྒྱུད་བྱིན་པ་ནས། །ཅ་སྒྲོང་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་རི་མོ་རགས་པའི་འགྲོས། །ན་ཡམ་ཅམ་དུ་བཀོད་བྱས་མོད། །  
ནོངས་འབྲུལ་སྒྲོངས་པའི་སྒྲིག་རྒྱ་ཡི། །སྐྱེལ་གཡོག་མཆིས་ཆེ་བྱེད་དོར་གྱི། །  
ཚུལ་ལ་རིང་མིན་འཇུག་པར་བྱ། །

རྒྱད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བའི་སངས་རྒྱས་ལས། །བྱེད་ཀྱི་འཁོར་ལ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་



ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འབྱུང་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་གྲུབ་  
ཅིས་ཀྱི་ཞག་གསུམ་ལྟ་བུ་བསྐྱུས་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་གཉིས་པའོ།

## གསུམ་པ། བྱེད་ཅིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བསྐྱུས།

༣། །རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར་ཆེན་ཉིད། །གཅིག་བསྐྱུས་བཅུ་དྲུག་  
ལང་ཆོ་རུ། །ལེགས་སྦྱིན་དབྱངས་ཅན་ལྷ་ཞལ་མ། །བདག་མགྱིན་པརྟོའི་  
གར་ལ་རོལ། །རིགས་བདག་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ་ཡིས། །རྩ་རྒྱུད་འབྲུ་  
རྣམས་མ་འཐོར་བར། །ལེགས་པར་བསྐྱུས་པའི་རྒྱུད་རྣམས་ལས། །ལྷུང་  
ཞིང་བསྟན་པའི་ཅིས་རྒྱན་ལ། །བྱེད་པའི་ཅིས་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་པའི། །  
ཚུལ་རྣམས་འགོད་ལ་འབད་པར་བྱ། །དེ་ཡང་རབ་གནས་མེ་ཡོས་སྟགས། །  
འདས་པའི་ལོ་ཆོགས་ཉི་མས་༡༢་བསྐྱུར། །འདས་ལྷ་བསྐྱེས་ལ་གནས་  
གཅིག་བཅོལ། །དྲོ་གནས་མེག་༢་བསྐྱུར་མཆོ་མས་༤་བརྒྱན། །དུས་  
མདས་༤༥་ཐོབ་པ་བྱུང་དུ་སྤངས། །སྟག་མར་དུས་མདས་༤༥་སྟེལ་པ་  
ཡིས། །མདར་སྟག་སྟོན་ཅིང་ཐོབ་པའི་ནོར། །བཅོལ་པར་བསྐྱེས་པ་ལྷ་དག་  
གོ། །དུས་མདའི་སྟག་འཕར་ལྷགས་འདིར་བཤོལ། །

ཆོས་ཟླ་དག་པར་རྩིས་འཕྲོ་ནི། ཁྱིལ་ཁམས་ལྷ་༢༡༥༥་བརྒྱན་མདའ་  
མདའ་ཟླས་༥༥༧། །བསྐྱེས་ལ་བརྟུལ་ཁྱགས་ཆོག་༢༥༢༠ཐོབ་དོར། །སྟག་  
མར་རིས་ཉ་བསྐྱར་རིས་གཟུང་ལོ། །དེ་སྟག་ཆོག་མན་དུས་མཁས་༤༠་  
བསྐྱར། །ཁོར་དབྱུག་སྐར་སྟག་དུས་མཁས་༤༠་སྟེལ། །ཁུ་སྤང་ཡིན་ཏེ་  
འཕར་དོར་གྱིས། །གཟུང་ཡི་རྩྭ་སྐར་ལྷ་པར་དག །

ཟླ་དག་ཉི་མ་ཡོན་ཁོར་༡༢༣༥་བརྒྱན། །དེ་ཉིད་མེས་༢༥༣་སྟེལ་ཡོན་  
ཏན་དབང་། །བྱང་ཁོར་༣༥༢༥་ཐོབ་པ་དོར་བར་བྱ། །སྟག་མར་བྱང་ཁོར་  
༢༥་གྱིས་བསྐྱར་པ། །རིལ་བོའི་རྩྭ་ཡིན་སྐར་སྟག་ལ། །ཉི་ཐོས་༡༢༤་བསྐྱར་  
པ་ཆ་ཤས་རྩྭ། །འཕར་དང་དོར་བའི་ལྷགས་ཀྱང་གཅིས། །

ཟླ་དག་ཡིད་དུས་མཁས་ལྷས་༡༤༤༠༥་བརྒྱན། །ཉི་རི་ལྷན་པོས་  
༡༢༧༧་སྟེལ་པ་ལ། །ཆོས་རི་བྱག་མདས་༡༥༧༥་ཐོབ་ཁོར་སྤངས། །  
སྟག་མར་སྐར་༢༧་བསྐྱར་སྐར་མ་ལོ། །སྟག་རྣམས་དུས་མཁས་༤༠་དུས་  
མཁས་༤༠་དང་། །དུས་༤་དང་འདོད་པ་༡༣་རྣམས་གྱིས་སྟེལ། །ཆོག་ཡན་  
རིམ་བཞིན་ཁུ་ཆོད་དང་། །ཁུ་སྤང་དབྱུགས་སོ་ཆ་ཤས་ལ། །འཕར་དོར་བྱ་

བ་སྒྲིན་བཞིན་ནོ། །ལྷགས་འདིར་ཉི་ལྔ་ཁྱེ་ཆུ་ཆོད་ལ། །བྱང་གིས་དམན་པར་  
མ་བྱས་ན། །རྣམ་པར་དག་པར་མི་འགྱུར་པ། །དེ་ལྷགས་ཐུན་མེན་བྱང་  
ཆོས་སོ། །

ཡང་ན་ཟླ་དག་ཕྱོགས་སྒྲིལ་བྱས་༡༠༢༡༥། །སྤེལ་ལ་མཚོ་སྟོང་བྱིམ་  
༤༠༡༢་ཐུལ་ཏེ། །ཉི་དུས་ཡོན་ཏན་ལོ་རྒྱུ་༡༢༤༣༤༠་བྱིས། །དོར་སྒྲིག་  
སྐར་མས་༢༧་བསྐྱར་བ་ནི། །ཉི་ལྔ་ཁྱེ་གཞི་ཡོན་ཆུ་ཆོད་ལ། །བྱང་གིས་དམན་  
པ་ལྷགས་འདིར་སྟོངས། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་ཀུན་ལ་བསྒྲེ། །

བྱེད་ཚུལ་གྱི་རེད་མིག			
དགྱིལ་འཁོར།		འཁོར་གྲངས།	ཚུལ་འཕྲོ།
གཟའ	༢༥༢༠	༥༥༡	༢༡༤༤
འཁོར	༣༥༢༤	༢༥༣	༡༢༣༤
ཉི	༡༥༧༧༥	༡༢༧༧	༡༤༤༠༤

དེ་ནས་ཉིན་ཚུལ་བྱ་བ་ལ། །ཟླ་དག་སྒྲིལ་ནོར་དབྱིག་༢༡༤༤་གིས་  
བརྒྱན། །ཡོན་མཁས་༣༠་ཉིར་ཕབ་གང་བཅི་བསྒྲེས། །ཕྱོགས་དུས་ཡོན་ཟླས་

༡༠༩༣༡་སྟེལ་པ་ལ། །རི་དབང་དུས་སྟོང་མཁས་ལྔ༥༠༠་ཐོབ་དོར། །ལྷག་  
མར་རིས་ལྔ་བསྐྱར་གཟའ་བར་རོ། །དེ་ཉིད་རྩིས་འཁོར་ནང་ལ་བཅོལ། །  
དེ་ནས་རིལ་བོར་ཆོས་གྲངས་བསྟེས། །ཡིད་༡༤་ཀྱིས་ཐོབ་ནོར་ཡ་༡་ན་མེ་  
མཉམ། །ཆ་༠་༢་༤་རྣམས་མཉམ་པ་གོང་བཞིན་ཏེ། །སྟོན་འཕྲིའི་མཚན་  
མར་ཡིད་ལ་བྱངས། །དེ་སྤལ་ལྷག་མར་ཡིད་༡༤་ཀྱིས་བསྐྱར། །ཆོག་འོག་ལྔ་  
འཕར་བཞི་དོར་པའི། །གྲངས་ཀྱིས་སྟོང་ཀླད་བྱ་ར་འཇིན། །

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ལྷ་ ཀླང	བྱ་ར	གཏོང	སྟོམ
	༡	༥	༥
	༢	༥	༡༠
	༣	༥	༡༥
	༤	༤	༡༩
	༥	༣	༢༢
	༦	༢	༢༤
	༧	༡	༢༥
ཕྱི་ ཀླང	༨	༡	༢༤
	༩	༢	༢༢
	༡༠	༣	༡༩
	༡༡	༤	༡༥
	༡༢	༥	༡༠
	༡༣	༥	༥
	༡༤	༥	༠

འཛིན་བྱེད་གསུབ་ནས་ཀླང་སྟོམ་འཛིན། ཀླང་བཟུང་གཏོང་མས་ཆ་ཤས་  
བསྐྱུར། འཛིན་བྱེད་ཐིག་ཤར་ལྷ་ཀླང་དང་། བདུན་ཤར་ཕྱི་ཀླང་གྲངས་ལ་

བཅི། །སྤྲ་རྒྱ་སྤྲ་ཟེན་སྤྲ་བྱ་ཞིང་། །ཕྱི་རྒྱ་ཆེན་སྤྲ་འགྱུར་སྤྲ་། །ཉི་  
བྱོས་༡༢༤་ཐོབ་པ་ཡང་རྒྱུ་ལེན་གཞི། །དེ་ཡིས་རྒྱ་སྤྲ་ཆུ་ཆོད་དེར། །སྤྲ་  
རྒྱ་ཆེན་སྤྲ་པ་དང་། །ཕྱི་རྒྱ་ཡིན་ན་སྤྲ་བྱས་པ། །ཟླ་བའི་རྒྱ་བ་རྣམ་  
དག་འགྱུར། །དུས་མཁའ་༤༠་ཐོབ་པའི་ཆོགས་དེ་ནི། །འོར་མཉམ་བསྐྱར་  
ལ་མི་མཉམ་སྤྲ། །འོན་ཀྱང་ཟླ་རྒྱ་ཞིབ་འདོད་ཆོ། །རྒྱ་བཟུང་གཏོང་མར་  
བཅི་ཉིན་དེའི། །ཆོས་གངས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཉི་བྱོ་༡༢༤་ལ། །ཡོན་མཁའ་༣༠་  
བསྐྱར་པའི་མེ་རི་འོར། །སྤྲ་བ་༣༧༥༠་རྣམས་ཐོབ་འོར་དང་སྤྲ་། །སྤྲ་  
སྤྲ་སྤྲ་སྤྲ་བས། །ཟླ་བའི་རྒྱ་བ་ཞིབ་མོ་དག། །རེ་ཅུ་མིག་བཟོ་  
འདོད་དེ་ཡིས་འོང་། །དེ་ནི་གཟུང་བར་གཞི་བཅོལ་སྤྲ་། །འོར་མཉམ་  
བསྐྱར་ལ་མི་མཉམ་སྤྲ། །དེ་ཡིས་གཟུང་སྤྲ་གཞི་འགྱུར་བཅོལ། །གཟུང་  
བར་ནང་འཇུག་གསུབ་པས་ཆོག།

ཟླ་དག་ཡིད་དུས་མཁའ་སྤྲ་༡༤༤༠༥་བརྒྱན། །ཡོན་མཁའ་༣༠་སྤྲེལ་ལ་  
ཆོས་བསྐྱར་པར། །ཉི་རི་སྤྲ་པོས་༡༢༧༧་བསྐྱར་པ་ལ། །མཆོ་སྤྲ་ཡོན་  
འོར་དབང་མཁའ་༤༧༣༥༠་དོར། །འོར་སྤྲ་སྤྲ་མར་སྤྲ་མས་༢༧་

བསྐྱེས། །དེ་ལ་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱེས་པ་ལས། །མིག་༢་སྤལ་སྤར་ཡང་དུས་  
མཁས་༥༠་བགོ་ །ཉི་མ་བར་བའི་གཞི་ཡིན་བཅོལ། །དོར་གནས་དེ་ལས་  
སྤར་དུས་༥་དང་། །ཁྱུ་ཚད་རི་དབང་༡༥་སྟོང་བ་ལ། །མ་འདང་འཁོར་  
༢༡་བསྒྲན་འཁོར་བྱེད་༡༩.༥་དོར། །དོར་དང་མ་དོར་ཡིད་ལ་བྱངས། །  
དོར་པའི་སྟག་རྣམས་དུས་མཁས་༥༠་སྟེལ། །འདོད་མདས་༡༩༥་ནོར་གྱིས་  
ཉི་རྒྱུད་བཟུང་། །འཛིན་བྱེད་སྤེ་ནས་གདོང་མས་སྟེལ། །ཡང་རྒྱུ་འོ་ཚྭས་  
ཡིན་རྒྱུ་སྟོམ་ནི། །གཟའ་ཡི་སྤྲོས་བཞིན་སྟེར་སྤེ་བྱ། །དུས་མཁས་༥༠་  
ཐོབ་པ་ཉི་རྒྱུད་གཞི། །དེ་ནི་གཟའ་བྱེད་ཉི་མ་བར། །བཅོལ་པ་སོ་སོར་མ་  
ནོར་བར། །འཁོར་བྱེད་དོར་བསྒྲན་མ་དོར་སྤེ། །གཟའ་ཉི་དག་པའི་གཞི་  
འགྲུབ་པོ། །བྱུར་དུ་གཟའ་དང་སྤར་གནས་བསལ། །སྟག་རྣམས་དུས་  
མཁས་༥༠་སྟེལ་པ་དབྱུག་ །དེ་སྤལ་སྟག་མར་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱེར། །སྤང་  
ཡིན་དེ་སྤངས་སྤར་སྟག་ལ། །དུས་༥་སྟེལ་དབྱུགས་སྤལ་སྟག་མ་དེར། །  
འདོད་༡༩་བསྐྱེར་འཕར་དོར་ཆ་ཤས་བཅས། །གཟའ་ཉི་འོ་ཚྭས་རྣམས་  
རྣམ་པར་དག།

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

ཐུ་ ཀླང	བྱ་ར	གདོང	སྒྲིམ
	༡	༩	༩
	༢	༩	༡༠
	༣	༡	༡༡
བྱི་ ཀླང	༩	༡	༡༠
	༥	༩	༩
	༠	༩	༠

ཆོས་གྲངས་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩
བྱེད་ཆེས་	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༠	༡
གཟུང་	༥	༥	༥	༥	༥	༥	༥	༥	༥
རྟག་	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
ལོངས།	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ཉི་མའི་	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
རྟག་	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
ལོངས།	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ཉི་མའི་	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
རྟག་	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
ལོངས།	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠



ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠
༢	༢	༤	༥	༦	༠	༡	༢	༣	༤	༥
༥༠	༤༩	༤༨	༤༧	༤༦	༤༥	༤༤	༤༣	༤༢	༤༡	༤༠
༣༩	༤༠	༤༡	༤༢	༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩
༤	༢	༠	༤	༢	༠	༤	༢	༠	༤	༢
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༠	༠	༠	༠	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༤༣	༤༨	༥༣	༥༨	༦	༥	༤	༣	༢	༡	༠
༣༩	༣	༢	༤	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
༢	༢	༢	༢	༡	༡	༡	༠	༠	༠	༥
༡༢	༤	༤	༠	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༤	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༠	༡
༤༠	༣༩	༣༨	༣༧	༣༦	༣༥	༣༤	༣༣	༣༢	༣༡
༡༧	༢༠	༢༤	༢༨	༣༢	༣༦	༣༩	༤༢	༤༥	༤༠
༠	༤	༩	༠	༥	༩	༠	༤	༩	༠
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༢	༢	༢
༣༡	༣༤	༤༠	༤༤	༤༩	༥༣	༥༧	༦	༤	༡༠
༤༠	༢	༢༤	༤༦	༩	༣༠	༥༢	༡༤	༣༦	༥༨
༥	༥	༤	༤	༤	༤	༣	༣	༣	༢
༧	༣	༡༢	༩	༤	༠	༩	༥	༡	༡༠

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

ཆོས་གྲངས་བྱ་ར			༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
ཟླ་བའི་ཐུན་མེན་			༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧
རྟག་ལོངས			༤༥	༤༩	༤༩	༥༦	༥༠	༥༤	༦༩	༦༩
ཕྱིས་འཁོར་རྟག་ལོངས			0.9	1.8	2.7	3.1	4.5	5.4	6.3	7.2
༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩
༨	༩	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧
༧	༠	༥༤	༤༩	༤༩	༥༦	༥༠	༥༤	༦༩	༦༩	༧
8.1	9	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2	17.1
༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༡༨	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༡༥	༢༦	༠
༠	༥༤	༤༩	༤༩	༥༦	༥༠	༥༤	༦༩	༦༩	༧	༠
18	18.9	19.8	20.7	21.6	22.5	23.4	24.3	25.2	26.1	0

ཉི་མ་དག་པའི་གཞི་ལས་ནི། ཆོས་འབྱུང་ཟླ་སྐར་འཛོལ་བ་ལ། ཟླ་བའི་  
 ཐུན་མེན་རྟག་ལོངས་གྲངས། གང་བབས་ཉི་དག་ལ་བསྐྱེས་ཏེ། ཟུར་དུ་  
 འགོད་ལྷགས་ལྷ་མའི་རྟགས། ཟླ་སྐར་དེ་ལས་གཟུང་དག་གཞི། སྤྲུལ་ཏེ་

གཟའ་གནས་སྐར་བསྐྱེད་པས། །རེས་འགྲོགས་ཟླ་སྐར་གཞི་འགྲུབ་ལ། །དེ་  
དང་ཉི་དག་གཞི་བསྐྱེད་པ། །སྦྱར་གཞི་ཡིན་པ་སྐར་བཞིན་ནོ། །

བྱེད་པ་ཆོས་གྲངས་འབྲིག་པ་པས་བསྐྱེད། །གཟུགས་ཀྱི་དམན་རིས་ཤི་  
དོར་སྐྱེད་མ་ནི། །ཕྱི་བྱེད་སྐར་ཆ་ཤུགས་ལས་རྟོགས། །ཞོར་རྣམས་པཐ་  
བསགས་ལ་སོགས་ཀྱིས། །གཟའ་སྐར་དབྱུག་སྐར་དབྱུགས་དང་ནི། །འདོད་  
པའི་ཆ་བཅས་རྟོགས་པར་འགྱུར། །དེ་ཡིས་ཡན་ལག་ལྔ་ཀ་ཆང་། །འདི་  
སྐར་དུས་ཞབས་སྐར་མ་རྣམས། །བཞེད་པའི་ལྷགས་རྣམས་འཕྱུལ་ཅིས་ལ། །  
བཀོད་འདི་སྐབས་ཀ་ཅུང་བདེ་ན། །སྐངས་པར་བྱོས་ལ་ཞོར་འཕྱུལ་དང་། །  
སྒོན་བསགས་སྒྲིག་སྐྱེད་སྐྱེད་ཅིག་བཤགས། །

རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོད་སངས་རྒྱས་ལས། །བྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕྱུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་བྱེད་  
པའི་ཡན་ལག་ལྔའི་ངེས་པ་རི་མོར་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་གསུམ་པའོ། །

**བཞི་བ། སྐར་གཅན་གྱི་རྩལ་གསུམ་བཤད་པ།**

༄༅། །ཤེས་བྱའི་སྐྱེད་བོ་གཅིག་བསྐྱེད་སྐྱེད་པས་བཅ་དང་། །སྐྱོངས་དང་

སྒྲུག་ཀུན་གཅིང་མཛད་རལ་གི་ཕུར། །ས་བཅུའི་མཐར་སོན་རྒྱན་ཀུན་  
མཁྱེན་པའི་ཡབ། །བརྟན་པའི་འཁོར་ལོས་བདག་མཁྱེན་ལྷགས་སྒྲོག་  
ཁྲོལ་ད། །ཕྱི་རུ་མཐོ་རིས་སྤང་བྱེད་རྒྱ་སྟོབས་ཀྱིས། །ཉི་ཟླའི་འགྲོས་ཀྱང་  
འགག་པའི་ཆོས་ཉིད་བཞིན། །ནང་དུ་ཡེ་ཟླང་སྒྲོམ་ཤུགས་མཐར་འབྱོངས་  
ན། །རོ་རྒྱང་རྩ་ལམ་འགག་པའི་དགོ་སྟོབས་འཕེལ། །དེ་བས་སྐྱ་གཅན་ཅེས་  
གྲགས་པའི། །ཁམས་གསུམ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་འདི། །ཤར་དུ་དུ་བ་མཇུག་  
རིང་དང་། །སྟོ་རུ་སྟག་མགོ་མེ་འབར་དང་། །རུབ་ན་གཡག་མགོ་རྒྱང་  
འཁྱབ་དང་། །བྱང་དུ་རྒྱ་ཏིག་སྒྲོན་པོར་སྒྱུལ། །སྦྱིར་ན་ལྷས་མེད་སྟོང་  
གཟུགས་དུ། །དེས་ཀྱང་སྤིང་གསུམ་དབང་བྱེད་པའི། །ལྷས་ཅན་ཀུན་ལས་  
བྱུང་པར་འཕགས། །རང་འགྲོས་གཡས་སུ་འཁོར་ན་འང་། །གཟའ་རྣམས་  
རྒྱ་འགྲོས་ལ་བསྐྱུན་ཏེ། །གདོང་ཞེས་བཏགས་པའང་ཁོང་ཉིད་དོ། །དེ་  
བཞིན་དུས་མེའང་རྩ་བ་ཡི། །ཁ་གཏང་ཕྱོགས་ལ་རྟག་འཆར་བས། །མཇུག་  
མ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་སྒྱུར། །དེས་ན་རྩ་གདོང་མཇུག་གསུམ་གྱི། །རྒྱ་ཚུལ་རི་  
མོའི་ངེས་པ་ནི། །ཆོས་ཟླ་དག་པར་ཕྱོགས་༡༠་བརྒྱན་པ། །མཆོ་མ་ག་མད་

༢༣༠་ལོངས་ན་དོར། །ལྷག་མར་ཡོན་སྟོང་༣༠་གིས་བསྐྱར་སྟེང་། །གང་  
བཅིའི་ཆོས་བསྐྱེས་ཆོས་ཞག་གི། །དགྱེལ་འཁོར་དུས་རྩ་སྟོང་མཁས་༤༧༠༠་  
དོར། །ལྷག་གནས་འཁོར་༢༧་བསྐྱར་རྩ་གཞི་བཅོལ། །དོར་གནས་གསུབ་  
རྩེས་སྐར་མ་༢༧་དང་། །ཕྱི་རྟགས་མནན་རྩེས་བཅོལ་བ་དེ། །ཕྱིར་ལེན་  
རྟགས་མནན་དེ་ནས་ནི། །མཚུངས་རྟགས་མནན་ན་གདོང་གཞི་ནི། །  
བཅོལ་ཅིང་འཆར་ཤེལ་དོས་ནའང་ཡོད། །དེ་ལ་འཁོར་ཕྱེད་༡༣.༥་ཕྱིན་བ་  
ན། །མཇུག་གམ་དུས་མེའི་གཞི་འབྱུང་བོ། །གཞི་དེ་གསུམ་ལས་སྐར་གནས་  
ཕྱལ། །ལྷག་མ་དུས་མཁས་༤༠་བསྐྱར་བ་དབྱུག་དེ་ཕྱལ་ལྷག་མར་དུས་  
མཁས་༤༠་སྟེལ། །ཆོག་ཡན་སྤང་ཡིན་སྐར་ལྷག་ལ། །དུས་༤་བསྐྱར་ཆོག་  
ཡན་དབྱུགས་ཡིན་ནོ། །མིག་ཡོན་༢༣་གྱིས་བསྐྱར་འཕར་དོར་གྱིས། །དེ་ཡི་  
ཆ་ཤས་རྟོགས་པར་འབྱུང། །དེ་ནི་ཞག་གི་སྒྲ་གཅན་ནོ། །

ཕྱོགས་ཆེད་ཟླ་དག་རྩེས་འཕྲོས་བརྒྱན། །མིག་༢་གིས་བསྐྱར་ལ་ཉར་  
གཟུགས་༡་དང་། །སྟོང་ལ་མིག་༢་ཕྱལ་ཆོས་ཟླ་ཡི། །འཁོར་ཕྱེད་དགྱེལ་  
འཁོར་མཆོ་དུས་མཁས་༤༤༠། །ཐོབ་པའི་ནོར་དོར་ལྷག་སྐར་༢༧་བསྐྱར།

གླུ་ཡང་རྩ་བའི་གཞི་འགྲུབ་བཅོལ། རྟེན་ཡིས་འཁོར་ལོར་༢༧་ཕྱི་བ་  
 གདོང་། གདོང་གཞི་དུས་མཁས་༥༠་སྟེལ་པ་ལ། འཁོར་ཕྱེད་སྟུ་ཕྱོགས་  
 ༥༡༠་བརྒྱན་བྱས་ཏེ། དུས་མཁས་༥༠་ཐོབ་པའང་མཇུག་གཞི་ལོ། རྟེ་  
 བཞིན་རྩ་གདོང་མཇུག་གསུམ་གྱི། གླུ་གནས་བྱུར་དུ་བཏོན་རྗེས་སུ།  
 དུས་མཁས་༥༠་དུས་མཁས་༥༠་དུས་༥་དང་ནི། ཁྱིལ་ཡོན་༢༣་རྒྱམས་  
 གྱིས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། ཆོག་ཡན་བསགས་ཏེ་ཆ་འོག་མར། འཕར་དོར་བྱས་  
 པས་གླུ་མ་དང་། རྩ་ཆོད་རྩ་སྤང་དབྱགས་ཆ་ཤས། གྲུན་པོ་ལེགས་པར་  
 གྲུབ་ནས་འོང་། །

ཡང་ན་ལྷ་དག་ཕྱོགས་༡༠་ཀྱིས་བརྒྱན། །ཡོན་མཁས་༣༠་སྟེལ་ལ་ཆོས་  
 གངས་བསྟེས། །དུས་ཚུ་སྟོང་མཁས་༤༠༠༠་ཐོབ་པ་དོར། །ལྷག་མར་སྐར་  
 མས་༢༥་བརྒྱན་པའང་། །ཚ་བའི་གཞི་འབྲུབ་ལྷག་ན་མས་སྟེ། །སྒྲ་གཅན་  
 གངས་གྱི་གནས་ཉུང་བས། །སྒྲུབ་གཞི་ལོགས་སུ་མ་བཟོས་ཀྱང་། །ཆོག་མོད་  
 བཟོ་ཆེ་གོང་བཞིན་ནོ། །

སྒྲུབ་ཡང་ཟླ་དག་མེ་མཁའ་ ༣༠ བསྒྲུབ། །གང་བཅིའི་ཆོས་གྲངས་བསྐྱེས་

ལ་དེར། །ཀུ་ལི་ནམ་མཁའ་༣༠་འབུལ་བར་བྱ། །དེ་ལ་དུས་ཚུ་སྟོང་མཁས་  
༤༧༠༠་དོར། །ལྷག་མ་སྐར་༢༧་བསྐྱར་ཚུ་གཞི་འོ། །གདོང་མཇུག་སྐར་  
བཞིན་བྱས་པའི་འབུས། །དེ་ནི་ལྷ་བའི་སྐྱ་གཙན་ལོ། །

༣༡ ། །གཞན་ཡང་ཉིན་བྲིམ་སྐྱ་གཙན་ཀྱང་། །སྐྱབ་འདོད་དང་བོ་ཉིན་  
ཞག་ཆེད། །ཐུ་བསྐྱད་སྐབས་སུ་བཤད་ཟེན་གྱི། །ཉིན་ཞག་དག་པར་སྐྱོལ་  
བྱག་ཚ། །མཁའ་དབང་ཨ་བ་༢༧༧༧༠༥༢༧་སོགས་ཀྱིས་སྒྲེལ། །དུས་དང་  
སེམས་བྱང་གཞི་ལག་པ། །དབྱངས་གསལ་སྟ་སྟུས་༤༥༡༡༧༢༢༣༤༥༥་  
བརྒྱན་པ་ལ། །ཡིད་གཏེར་མེ་དབྱུག་མཚོ་ཡོན་ཏན། །ཁུ་ཚོད་མཁའ་མཁས་  
༡༤༧༣༤༠༤༣༤༠༠༠་ཐོབ་པ་དོར། །ལྷག་མར་སྐར་༢༧་བསྐྱར་ཚུ་བའོ། །  
རང་ཆ་རྣམས་དང་མིག་མེ་༢༣་དང་། །དྲག་པོ་འདོད་མདའི་༡༡༡༣༥་ཆ་  
རྣམས་ལེན། །མེ་ཞལ་དཀྱུས་ཀྱི་ཚོ་གས་སྐྱབས། །

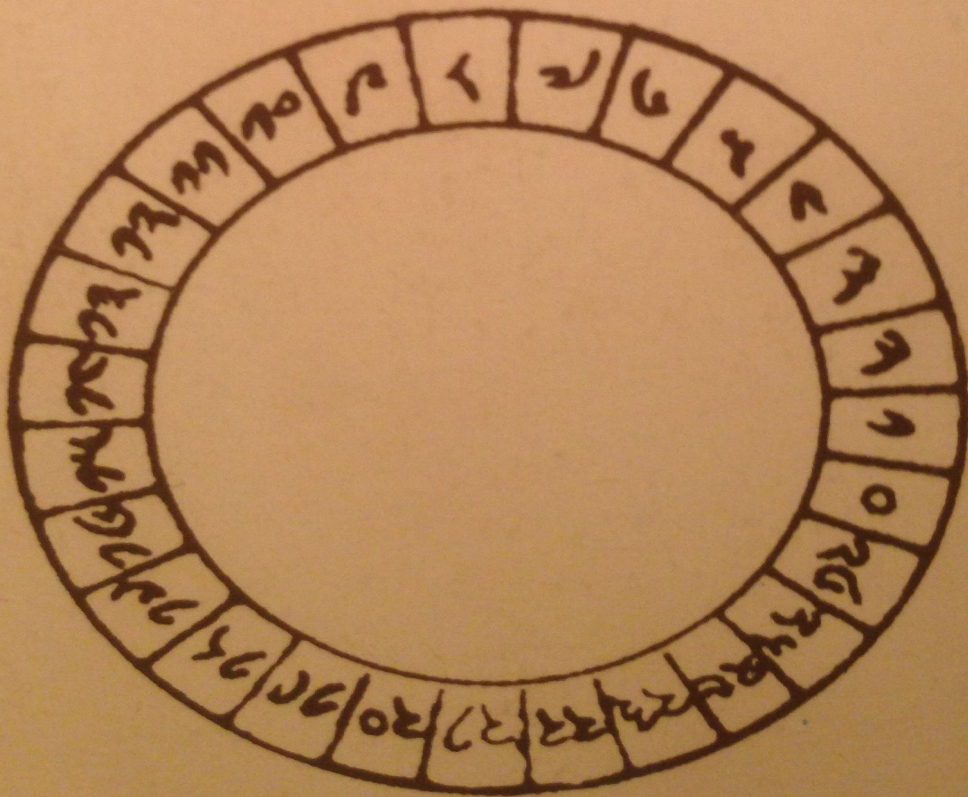
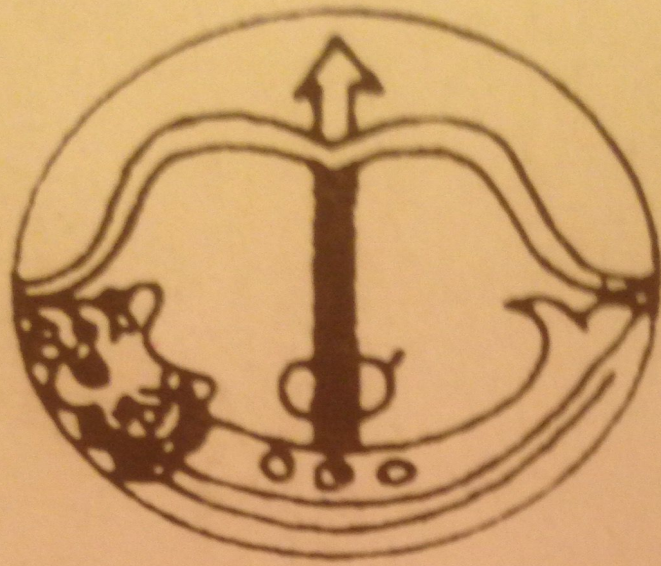
༣༢ ། །བྲིམ་ཞག་ལ་སྐྱོད་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། །བྲིམ་ལྷ་དག་པར་མེ་མཁས་  
༣༠་བསྐྱར། །དོན་བྲིམ་གཟའ་ལྷའི་སྐབས་བཞིན་དུ། །བརྟག་ལ་གང་འོས་  
ཆོས་གྲངས་སུལ། །མཚོ་སྟ་རྒྱལ་བས་༤༥༢༤་བསྐྱེས་པ་ལ། །ཚིས་འཕྲོ་



འདྲིང་ལོ་སྟོང་། ༡༩༥༠-༥༠་ཁན། །སོ་མིག་གཏེར་ཚོག་ནམ་མཁམ་  
༩༩༩༩༩༠༠་དོར། །སྟག་མར་སྐར་༩༧་བསྐྱར་ཐུན་ཅན་གྱི། །བྱལ་བ་  
འཆར་རོ་དབྱུག་སྤང་དབྱུགས། །མིག་མེ་༩༩་དུས་དབང་༥༥་གིས་བསྐྱར་  
ནས། །རང་རང་ཆ་རྣམས་ལེན་པ་གཅིས། །གདོང་མཐུག་ཆོས་ཞག་ཇི་  
བཞིན་ནོ། །རྩ་བར་སྐར་མ་གང་ཤར་བ། །ནམ་གྱུ་ནས་བབྱང་གཡས་སྐྱོར་  
དུ། །ལྷགས་སློག་བབྱངས་པའི་བྱངས་ཡིན་ལ། །གདོང་ལ་ཤར་བ་བྱ་ཉི་  
ནས། །ལྷགས་འབྱང་བྱངས་ཡིན་དེ་གཉིས་ནི། །དོན་ལ་བྱང་པར་གཞན་  
མེད་པ། །རིགས་པས་དབྱུང་ན་ཤེས་སྒྲོ། །

རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས། ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་ཞག་  
གསུམ་སྟེ་གཅན་གྱི་ཚུལ་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་བཞི་བའོ། །

དོ་མཚན་གྲོག་གི་མེ་ལོང་།



## ལྷ་བ། ལྷ་ཉིར་སྒྲོག་གཅན་འབྲུག་ཚུལ།

༡༡། །རྣམ་ཀུན་མཆོག་དང་ལྷན་པ་ཡི། །ཨི་ཤི་བྱང་དུ་འབྲུག་པའི་སྒྲོ། །  
དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡིས། །ཨི་བྱང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྒྲོལ། །  
ད་ནི་ཉི་ལྷའི་སྒྲོག་ཚུལ་གྱི། །རི་མོའི་འགྲོས་ཅམ་འགོད་པ་ལ། །སྒྲོན་དུ་ངེས་  
པར་བྱ་བ་དང་། །ལག་ལེན་རི་མོའི་རྣམ་གཞག་གཉིས། །

དང་བོ་ལྷ་འཛིན་ལྷ་དུག་དང་། །ཉི་འཛིན་ཕྱོགས་གསུམ་མཐར་བཏྲག་  
བ། །རྒྱན་ཤེས་ཅམ་དུ་གྲགས་ཆེ་མོད། །ལྷ་བཤོལ་བྱང་ན་དེ་བབྲངས་པའི། །  
ལྷ་དུག་ལྷ་བརྩ་མཆོམས་སུ་བཏྲག་ །ལ་ལར་ཉི་མར་ལྷ་བརྩ་གཉིས། །གསུང་  
བའི་མན་ངག་ཤེས་པ་གལ། །སྐབས་འགར་ལྷ་དུག་མཆོམས་སུ་འང་། །ཉི་  
འཛིན་བྱང་བ་རིག་མཐོང་ཡོད། །ཞིབ་པའི་མན་ངག་གནད་ཆེ་ཀུན། །  
རིགས་ལྷན་མཆོད་པའི་འོད་སྤང་ལས། །འབྱང་བཞིན་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་སྟེ། །  
དེ་འདྲའི་མན་ངག་དགོན་པར་གྲགས། །བསྟན་བཅོས་བེ་ཏུ་དཀར་པོ་  
ལས། །ལྷ་འཛིན་བྱང་ཕྱིས་རབ་རྣ་ཞིང་། །ཉི་འཛིན་གྲུབ་ཕྱིས་ཐིག་ཅེས་  
པའང་། །མན་ངག་གནད་ཀྱི་དོན་པོ་ཡིན། །



གཉིས་པ་ཉི་ལྔ་ལྷགས་བཞིན་དུ། གྲུབ་ཚེས་ཉིད་ལ་རྒྱུ་བྱེན་པའི། ལྷགས་བཞིན་རི་མོའི་འགྲོས་ཅམ་འགོད། ཆོས་ལྷ་དག་པར་རྒྱུ་བཅས་  
ཀྱི། ཚེས་འཕྲོ་ཤེད་བྱ་ཀྱེ་ལྷལ་བྱས་པ། མཆོ་མ་ཀ་མད་༢༣༠་ལོངས་ན་  
ཐི། ལྷག་གནས་ཡོན་མཁས་༣༠་ཉི་མར་ཕབ། ཆོས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཡང་  
གང་བཅི་བའི། གྲངས་བསྐྱེད་དུས་རྩ་མཁའ་སྟོང་༦༨༠༠་དོར། ལྷག་མར་  
སྐྱེད་༢༧་བསྐྱེད་རྩ་གཞི་འགྲུབ། དེ་ཡིས་འཁོར་ལོར་༢༧་བྱེད་བའི། རྒྱུ་  
དང་བཅས་པའི་གདོང་ཡིན་ལ། གདོང་ལ་འཁོར་བྱེད་༢༣.༥་བྱེད་པ་  
མཇུག་དེ་འང་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་འོ། །

ཡང་ན་ལྷ་དག་ཡིད་ཀྱིས་བརྒྱན། ཡོན་མཁས་༣༠་བསྐྱེད་པར་ཆོས་  
ཀྱི་བསྐྱེད་ཉི། སྐྱེད་ཡང་གང་བཅིའི་གྲངས་བསྐྱེད་པར། དུས་རྩ་མཁའ་  
སྟོང་༦༨༠༠་ཐོབ་ལོར་སྐྱེད་ལ། ཆོག་མན་འཁོར་ལོས་༢༧་བསྐྱེད་པ་ཡིས། །  
རྒྱུ་དང་བཅས་པའི་རྩ་གཞི་འགྲུབ། གདོང་མཇུག་སྐྱེད་མ་ཇི་བཞིན་ལོ། །

དང་བོར་གདོང་མཇུག་གྲུབ་ཚེས་ཀྱི། རྩ་སྟོང་ཉི་མ་དག་པ་འམ། །  
ཉི་མ་ཆོས་འབྱུང་གང་ཉིར་བསྐྱེད། དེ་ནས་ཉིང་གིས་མང་གཞིར་སྐྱེད་ལ། །

སྐྱུངས་སྟག་འདི་ལ་ཉི་སྐྱུང་དང་། ཁྲི་སྐྱུང་བར་ཆད་ཅེས་ཟེར་རོ། སྐྱུང་  
གནས་སྟོང་ཞིང་སྐྱུང་སྟག་ལ། ཁྲུ་མཁས་༥༠་བསྐྱུར་པའི་གྲངས་ཆུང་  
ཡན། ཁྲ་བཅུ་༥༠་མན་ཤར་འཛིན་པ་ཡིན། སྐྱུངས་སྟག་ཇི་ཙམ་ཉུང་བ་  
ན། འཛིན་ཆ་དེ་ཙམ་ཆེ་བར་ངེས། །

གཉིས་པ་ཆ་ལ་སྐྱུངས་སྟག་དབྱུག་མདས་༥་ཐོབ་ཐིག་ནས་༠་༡་༢་༣་  
ཡོན་༥་བར། ཁིལ་སྐྱིབ་བཞི་ལ་མཐའ་སྐྱུ་ལུས། ཁྲ་ལ་དུག་ཆ་མ་  
གཏོགས་སྐྱིབ། དུག་ལ་སུམ་ཆའི་གཅིག་ཙམ་ལུས། བདུན་བྱང་ཕྱེད་ལ་  
བརྒྱད་སུམ་གཅིག་ དགུ་ལ་དུག་གཅིག་བཅུར་བརྒྱད་གཅིག་ འཛིན་པར་  
གསུང་བ་སྟབས་བདེ་ཕྱིར། ཁིལ་མིག་ནང་ལ་གཟིགས་པས་འབྱས། །

ངོ་མཚར་སྒོ་ག་གི་མེ་ལོང་།

ནོར་ གངས་	༠:༡:༢:༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
འཛིན་ཆ་ ཆེ་ཆུང་ ཆོད།	རིལ་བོར་ འཛིན་	མཐའ་ སྐྱུ་ལུས་	དྲུག་ཆ་མ་ གཏོགས་ སྒྲིབ་	གསུམ་ཆ་ གཉིས་	ཐྱེད་ འཛིན་	གསུམ་ཆ་ གཅིག་	དྲུག་ཆ་ གཅིག་	བརྒྱད་ཆ་ གཅིག་
གདོང་གིས་ སྒྲིབ་ལུན་ ཆུ་ཆོད།	༡༤ ༠	༢༥ ༤༩	༡༣ ༢༠	༡༡ ༠	༩ ༠	༥ ༢༠	༢ ༤༠	༢ ༠
པེ་ཅིན་ དུས་ཆོད་	6:24	6:20	5:20	4:24	3:12	2:08	1:04	0:48
དུས་མེས་ སྒྲིབ་ལུན་	༡༥ ༠	༡༤ ༣༩	༡༢ ༣༠	༡༠ ༠	༧ ༢༠	༥ ༠	༢ ༣༠	༡ ༥༢
པེ་ཅིན་ དུས་ཆོད་	6:00	5:51	5:00	4:00	2:56	2:00	1:00	0:48
འཛིན་ལུན་གྱི་ཆུ་ཆོད་འདི་ནམས་ཅུང་འགོར་དྲགས་པར་སྤང་ཡང་དགེ་བའི་འབྱུར་ཁྱད་ལ་དམིགས་པར་ངེས་པས་ ཇི་བཞིན་དུ་བཀོད་དོ།								

གསུམ་པ་ཡུན་ནི་གདོང་འཛིན་སྐབས། །རིལ་འཛིན་ཁྱ་ཚོད་བཅུ་དྲུག་  
༡༥་དང་། །མཐའ་སྐྱར་ཆོས་དང་ཆོག་བརྒྱད་༡༥.༥་འགོར། །དྲུག་ཆར་  
འདོད་ཆོག་གསུམ་གསུམ་༡༣.༣༣་ཅས། །གསུམ་གཉིས་ཁྱ་ཚོད་བཅུ་  
གཅིག་༡༡་སྟགས། །མཇུག་སྒྲིབ་ཆོ་ན་རིལ་བོ་ལ། །ཁྱ་ཚོད་བཅོ་ལྔ་མཐའ་  
སྐྱའི་ཆོ། །ཡིད་ཆོག་དྲུག་གསུམ་༡༤.༦༣་དྲུག་ཆར་ཡུན། །བཅུ་གཉིས་ཆོག་  
ལྔ་༡༢.༥་ལ་སྟགས་པ། །འགོར་བ་རེའུ་མིག་ནང་བཞིན་རྟོགས། །དེ་ནི་པེ་  
ཅིན་དུས་ཚོད་དུ། །དབབ་པར་འདོད་ན་ས་གཞིང་དུ། །བཅི་ཆོ་ཁྱ་ཚོད་  
གང་ཡོད་གྲངས། །དུས་མཐས་༥༠་ཁྱ་སྤང་གྲངས་ལ་ཐོབས། །ཁྱ་སྤང་  
གྲངས་བསྐྱེས་དེ་ལ་ནི། །སྐར་ཡང་བཅུས་བསྐྱར་ཉེར་ལྔས་ཐོབ། །ལྷག་  
བཅས་དུས་མཐས་༥༠་བགོ་བར་བྱ། །ཐོབ་ནོར་ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་དང་། །  
ལྷག་མར་གྲངས་ནི་དུ་ཡོད་དེ། །དུས་ཚོད་འཁོར་ལོའི་སྐར་མ་ལོ། །

ཡང་ན་སློག་གི་ཕྱིས་འཁོར་ལས། །བཅི་ཆོ་མཐའ་སྐྱའི་ཆོས་ཆོག་བརྒྱད་  
༡༥.༥། །དུས་མཐས་༥༠་བསྐྱར་ལ་གཉིས་ཆོག་ལྔས་༢.༥། །ཐོབ་ནོར་ལྷག་  
བཅས་གང་ཡིན་གྲངས། །དུས་མཐས་༥༠་ཐོབ་པའི་ཆོག་ཡན་ནི། །པེ་ཅིན་

དུས་ཚོད་ཡིན་པ་དང་། སྐར་ལྷག་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར་པ་ནི། སྐར་  
མའི་གྲངས་རྣམས་སྤར་བཞིན་འཆར། །

བཞི་བ་དུས་ནི་ཆ་རྒྱུགས་ཏེ། རྒྱ་ཆ་མ་ཞུགས་ཆོགས་མཚམས་འཇུག །  
དེ་ཡི་ཚུལ་ནི་གྲུབ་མཐའ་ཡི། ཆོས་གཟའི་ལོངས་སྤྱོད་ཟད་པའི་ཆོ། ཆོས་  
འཕོ་ཟླ་ཉི་ལྔ་བ་དུས་སོ། དེ་ཡི་རི་མའི་ལག་ལེན་ནི། ཆོས་ལོངས་གོང་མས་  
དུས་མཁར་༥༠་སྤི། དེ་ལ་ད་ལྟའི་ཆོས་ལོངས་བསྐྱེ། རི་བཞི་ནས་བཟུང་  
ང་བཞི་བར། གང་ཤར་རེའུ་རིག་བཟུང་བ་ཡིས། གང་བབས་གྲངས་བྱིན་  
དེ་ཟད་ཆོ། འཛིན་པའི་དུས་ལ་བབས་པར་གསུང་། འཇུག་སྤྱུགས་པ་ཁ་  
དོག་༥་ལུས་ཤ་གཏོང་༤་ལ། རི་མའི་བྱི་སྐྱབ་མེད་པས་བཞག། འོན་ཀྱང་  
འོད་སྤང་གཞུང་བཞིན་དུ། ལེགས་པར་རྟོགས་པ་གལ་ཆེའོ། །

འདི་ཤར་ན	༥༤	༥༣	༥༢	༥༡	༥༠	༤༩	༤༨	༤༧	༤༦	༤༥	༤༤
ས་གཞོང་	༥	༤	༣	༢	༡	༠	༩	༨	༧	༦	༥
དུ་འདི་བྱིན	༠	༣༠	༦༠	༩༠	༡༢༠	༡༥༠	༡༨༠	༢༡༠	༢༤༠	༢༧༠	༣༠༠
སྒྲིག་ཅིས་	༥	༤.༥	༣.༥	༢.༥	༡.༥	༠.༥	༩.༥	༨.༥	༧.༥	༦.༥	༥.༥
ལ་འདི་བྱིན											



གཞན་ཡང་འཛིན་པའི་ཆ་གངས་ཆེད། རྒྱངས་ལྷག་དབྱུག་གིས་དུས་  
མཁའ་༥༠་ལ། སྤེ་ལྷག་གཏོང་འཛིན་རྒྱལ་བོས་༡༥་བསྐྱར། མཇུག་འཛིན་  
ཆོ་ན་སྤེ་ལྷག་དེར། བཙུ་ལྷས་༡༥་བསྐྱར་ལ་དུས་མཁས་༥༠་བཅོ་ཆོག་  
ཡན་མེ་ནལ་མིག་༢་སྟེར་ཞིང་། མིག་༢་ལ་གཟུགས་༡་དང་གཟུགས་༡་  
རང་ས། བཞི་ནས་དགུ་བར་ཡོན་༡ན་༣་དང་། བཅུ་པན་བཞི་སྟེར་རང་  
རང་གི་ རྒྱར་བྱེད་ཡན་ཤར་རིལ་འཛིན་དང་། མན་ཤར་ཨར་གངས་དེ་  
ཉིད་ནི། རི་ཅམ་འཛིན་པའི་ཆ་ཡིན་ནོ། །

ཡང་ན་རྒྱ་བའི་འགྲོས་བཞི་ལ། བསྐྱར་པའི་བཙུ་ལྷ་རེའུ་མིག་སྤྲེགས། །  
བསྐྱར་བཙུ་བའི་བཙུ་ལྷ་རེའུ་མིག་སྤྲེགས། །

གཞན་ཡང་ཉིན་ཆད་མཚན་ཆད་ཀྱི། རྒྱལ་གྲང་ལེགས་པར་ཤེས་  
དགོས་ཕྱིར། ཉི་བར་སྐར་གནས་དུག་རུས་བསྐྱར། རྒྱ་ཆོད་བཅུག་ལ་  
འདོད་མདས་༡༥་ཐོབ། འདས་པའི་བྱིས་ཡིན་ལྷག་མ་དེར། ཡོན་མཁས་  
༣༠་བསྐྱར་བཙུ་ལྷ་སྐྱང་གངས། མིག་༢་བཅོས་ནོར་དེར་སྐྱལ་བར་  
ཡང་། འདོད་མདས་༡༥་ཐོབ་པ་འདས་ཞག་གོ་འདས་ཞག་གཅིག་ལ་

མཚོས་༥་བསྐྱར་བཅོལ། །གཅིག་ལ་ལྷས་༡་བསྐྱར་དུས་༥་ཐོབ་ནོར། །  
བཅོལ་པར་འབྱལ་ཞིང་སྟག་མ་ལ། །དུས་༥་བསྐྱར་དབྱགས་ཆ་བཅོལ་  
འཆར་འབྱུག །དུས་མཁས་༥༠་ཐོབ་པ་ཆུ་ཚོད་དང་། །སྟག་མར་དུས་  
མཁས་༥༠་བསྐྱར་པ་སྤང་། །དེ་རྣམས་འབྲིག་སོགས་སྟོ་བགྲོད་སྐབས། །  
གང་བརྩེའི་ཐོག་མའི་ཉིན་ཚད་ལ། །སྤྱི་ཞིང་གཞུ་སོགས་བྱང་བགྲོད་དུས། །  
དེ་ཡི་ཉིན་ཚད་སྟངས་བྱིན་པས། །ཉིན་དེའི་ཉིན་ཚད་འབྱལ་མེད་འཆར། །  
དེ་ཡིས་དུས་མཁས་༥༠་སྤྱི་བ་ཡིས། །མཚན་ཚད་རྣམ་པར་དག་པ་འཆར། །  
ཡང་ན་རྒྱ་སྤང་དང་བསྐྱར་ན། །མདར་སྟག་ཡོན་མཁས་༣༠་བསྐྱར་པ་  
ལ། །ཤེད་བྱ་༡༥་སྟེ་དུས་མདས་༥༥་ཐོབ། །ཆོག་ཡན་སྤང་ཡིན་ཟླ་  
སྤྱིབ་ཆོ། །སྤྱིབ་ཉིན་ཚེས་དང་སྤང་གཉིས་ཀྱི། །ཁྱུང་གིས་མང་སྤྱངས་འདས་  
ཞག་ཟེར། །ཉི་འཛིན་དུས་སུ་ཡོན་མཁས་༣༠་ལས། །སྤང་ཚད་གངས་སྤྱི་  
འདས་ཞག་གོ་དེ་ལ་བགྲོད་ཅེས་༢༣་བསྐྱར་པའི་གངས། །འདས་པའི་  
ཞག་དེར་ཉི་མ་ཡིས། །འོངས་སུ་སྤྱད་པའི་གངས་ཡིན་པས། །འབྲིག་  
སོགས་སྟོ་བགྲོད་དབྱགས་གངས་ལས། །སྤྱི་ཞིང་གཞུ་སོགས་བྱང་བགྲོད་ཆོ།

།དབུགས་གྲངས་ལ་ཕུལ་དེ་གཉིས་ཀར། །ཡོན་བློ་སྟོང་བར་༣༥༠་བགོས་  
 ཐོབ་བཅས། །ཉིན་ཚད་གཞི་ཡིན་མཚན་མོའི་ཚད། །དུས་མཁའ་༥༠་ལས་  
 བྲི་འཆར་བར་འགྱུར། །

བྱང་བཤོད	འབྲིག་པ	ཀཏྟ་ཏ	སེང་གེ	བྱ་མོ	སྤང	ཐྲིག	
ཉིན་ཚད་ དབུགས།	༡༣༠༥༠	༡༢༣༠༠	༡༡༥༥༠	༡༠༤༠༠	༡༠༠༥༠	༩༣༠༠	༨༥༥༠
བྱང་བཤོད།		སྤང	ཕྱག	ཉ	བྱ་མ་པ	ཁུ་སྲིན	གཞུ
མཚན་ཚད་ དབུགས།	༨༥༥༠	༩༣༠༠	༡༠༠༥༠	༡༠༤༠༠	༡༡༥༥༠	༡༢༣༠༠	༡༣༠༥༠
སྟོ་བཤོད།	གཞུ	ཁུ་སྲིན	བྱ་མ་པ	ཉ	ཕྱག	སྤང	
ཉིན་ཚད་ དབུགས།	༡༣༠༥༠	༡༢༣༠༠	༡༡༥༥༠	༡༠༤༠༠	༡༠༠༥༠	༩༣༠༠	༨༥༠༠
སྟོ་བཤོད།		ཐྲིག	སྤང	བྱ་མོ	སེང་གེ	ཀཏྟ་ཏ	འབྲིག་པ
མཚན་ཚད་ དབུགས།	༨༥༥༠	༩༣༠༠	༡༠༠༥༠	༡༠༤༠༠	༡༡༥༥༠	༡༢༣༠༠	༡༣༠༥༠

ཉི་འཛིན་སྐྱ་གཅན་རྩ་གཞི་དང་། །ཉི་དག་གཞི་གཉིས་བསྐྱེས་པ་ལ། །

འཁོར་ལོས་དོར་པ་དག་དགོས་ཏེ། །མ་དག་རི་མོ་ལོག་པ་འོ། །དེ་ནི་དག་  
མིན་བརྟག་ཐབས་ཅིམ། །ཉི་མ་དག་པའི་གཞི་ལ་ནི། །གདོང་མཇུག་རྒྱར་  
ཅན་གང་ཉེ་བཟླ། །ཉེ་བས་སྒྲིབ་ཅེས་ཁ་དམར་གདགས། །གདོང་མཇུག་  
གཉིས་ལས་ཉེ་དག་ལ། །གང་ཉེའི་ཉུང་གིས་མང་བར་སྦྱངས། །ཆོག་ཡན་  
མ་སྟོང་སྒྲིབ་མི་སྲིད། །གདོང་གིས་ཉེ་མར་སྦྱངས་སྟག་ལ། །དུས་མཁས་༥༠་  
བསྐྱར་ལ་ཆོག་ཡན་དེར། །མདའ་སྟོང་༥༠་མན་ཤར་ངེས་པར་སྒྲིབ། །  
མཇུག་མས་ཉེར་སྦྱངས་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར། །ཆོག་ཡན་སྟ་༥་ལས་ཉུང་  
ན་འཛིན། །ཉི་མས་དུས་མེ་ལ་སྦྱངས་ཞིང་། །དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར་པའི་  
ཆོག་ཡན་ན། །མཚོ་སྟོང་༥༠་མན་ཤར་ངེས་པར་འཛིན། །ཉི་མས་གདོང་  
ལ་སྦྱངས་པའི་ཆོ། །

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ཉི་མ་འཛིན་	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ	ཆ
པའི་ཆ་	༡༢	༡༡	༡༠	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
གྲངས་རྒྱུ་མཐུག་												
གཤོང་གིས་ཉི་མར་												
སྐྱུངས་སྟེན་ཆུ་	༤	༨	༡༢	༡༦	༢༠	༢༤	༢༨	༣༢	༣༦	༤༠	༤༤	༤༨
ཆོད་གཅིག་ནས་	༡༠	༢༠	༣༠	༤༠	༥༠	༦༠	༧༠	༨༠	༩༠	༡༠༠	༡༡༠	༡༢༠
བཞིའི་བར་འདྲ												
མཐུག་མས་ཉི་					༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
མར་སྐྱུངས་སྟེན་	×	×	×	×	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
འདི་ཤར་ན												
ཉི་མས་མཐུག་												
སྐྱུངས་སྟེན་ཆུ་	༣	༦	༡༠	༡༣	༡༦	༢༠	༢༣	༢༦	༣༠	༣༣	༣༦	༤༠
ཆོད་གཅིག་ནས་	༢༠	༤༠	༦༠	༨༠	༡༠༠	༡༢༠	༡༤༠	༡༦༠	༡༨༠	༢༠༠	༢༢༠	༢༤༠
གསུམ་བར་འདྲ												

སྐྱུངས་སྟེན་དུས་མཐུག་ལྷོ་ལོང་ཡིས་བསྐྱུར་པའི། ཆོག་ཡན་མདའ་ལ་ལས་  
 ཉུང་བ་ན། །འཛིན་པར་སྐྱུང་མཐུག་འཛིན་པ་དགའ། །མདོར་ན་ཉི་མས་  
 གཤོང་སྐྱུངས་དང་། །མཐུག་མས་ཉི་མར་སྐྱུངས་གོ་ལོག་ཟེར། །གཤོང་གི་གོ་

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

ལོག་འཛིན་དཀར་གྲགས། །མཇུག་མའི་གོ་ལོག་འཛིན་པ་མཐོང་། །ཉི་མའི་  
ཆ་ནི་བརྩ་གཉིས་སུ། །ཕྱི་བ་བདེན་དོན་མཚོན་བྱེད་དོ། །

བྱིས་གྲངས་	༡༡	༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩
བྱིས་མིང་	ཉ	ལྷག	སྒང	འབྲིག	ཀུན་ཀྱི་	སང་གེ	བྱ་མོ	སྒང	ཐིག	གཞུ	ཐུ་སྒྲིག
ཐོག་མའི་	༣༠	༣༡	༣༤	༣༥	༣༤	༣༢	༣༠	༢༧	༢༥	༢༣	༢༥
ཉིན་ཚད་	༠	༥	༡༠	༡༥	༡༠	༥	༠	༥༥	༥༠	༤༥	༥༠
ཐོག་མའི་	༣༠	༢༧	༢༥	༢༣	༢༥	༢༧	༣༠	༣༢	༣༤	༣༥	༣༤
མཚན་ཚད་	༠	༥༥	༥༠	༤༥	༥༠	༥༥	༠	༥	༡༠	༡༥	༡༠
བེ་ཅིན་དུས་											
ཚེད་ཐོག་མའི་	12:00	12:50	13:40	12:30	13:13	12:50	12:00	11:10	10:20	9:40	10:20
ཉིན་ཚད་											
བེ་ཅིན་དུས་											
ཚེད་ཐོག་མའི་	12:00	11:10	10:20	9:24	10:20	11:10	12:00	12:50	13:28	14:30	13:40
མཚན་ཚད་											

འཛིན་ཆར་སྒྲུངས་ལྷག་ཐུ་ཚེད་དེར། །མདས་པ་ཐོབ་ནོར་གྱིས་རེད་  
མིག་འཛིན། །དེ་ཡིས་ལེགས་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར། །ཟླ་ཉི་གཉིས་ཀའི་  
གང་ཡིན་ཀྱང་། །ཉིན་མཚན་ཚད་ལ་བརྟག་བྱས་ཏེ། །འཛིན་དང་གཏོང་

བའི་དུས་ཚད་ཀྱིས། །འདང་ངམ་གི་འདང་གཞལ་པ་གལ། །ཟླ་འཛོན་ཉིན་  
མོར་འཇུག་པ་དང་། །ཉི་འཛོན་མཚན་མོར་ཁེལ་པ་ན། །སྤིང་འདིར་  
མཐོང་སྐད་མ་སློག་ཅིག །འོན་ཀྱང་དགོ་སྤྱུག་འགྱུར་བྱུང་ལ། །དམིགས་  
ནས་བསྐྱུག་ཀྱང་མཁོ་གལ་ཆེ། །དེ་ཉྱར་ཉི་ཟླའི་སྤྱིབ་ཚུལ་གྱི། །རི་མོ་རགས་  
བའི་འགྲོས་ཙམ་ཞིག །བྱིས་པའི་སློ་ལྡན་རང་མཉམ་དག །སློ་བ་བསྐྱེད་  
ཕྱིར་བཀོད་བྱས་ཀྱང་། །དེ་ཀ་ཙམ་གྱིས་ཟླ་ཉིའི་ཞལ། །སེང་གོ་མའི་བྱས་  
སྤྱིབ་པའི་ཚུལ། །ལེགས་པར་རྟོགས་པར་མི་འགྱུར་བས། །ཆིས་གཞུང་རྒྱས་  
པའི་རིགས་ལམ་རྒྱན། །མཁོ་ན་རྒྱད་དང་རྒྱད་འབྲེལ་ཀྱན། །གསལ་བའི་བེ་  
དཀར་ཉི་ལྷང་དང་། །ཆིས་གསར་འོད་ལྷང་སྟེང་ཐིག་དང་། །ཐམས་ཅད་  
འདུས་པའི་ཀྱན་འདུས་ནོར། །སོགས་ལས་ཞིབ་དུ་འབྲི་བ་གལ། །

རྒྱད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དཔལ་དང་བའི་སངས་རྒྱས་ལས། ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཆིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕྱལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་ཟླ་  
ཉིར་སློག་ཅན་འཇུག་ཚུལ་གྱི་འགྲོས་ཙམ་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་ལྡ་བའོ། །

## དྲུག་པ། རྩིས་ཕྱན་ཐོར་བྱ།

༡༡། །མཛེས་སྤྱད་ལང་ཚོའི་ཆ་ཤས་ཀྱན། །ཚོགས་བྱར་བསྐྱས་པའི་  
ཤུའུ་ལ་ཞལ། །དཀའ་བའི་གནད་ཀྱན་ལེགས་གྲོལ་པའི། །མཁུན་པའི་  
དབྱངས་སྟན་ད་སྟོལ་ཅིག །རྩིས་ཕྱན་རིག་པ་ཐོར་བྱ་ཀྱང། །ཀྱུ་པོ་བསྐྱས་  
པའི་རི་མོའི་འགྲོས། །འགྲོས་ཅམ་འགོད་པའི་ངལ་བ་བྱ་བྱ། །བྱ་བྱ་ཕྱག་  
མཁས་བརྒྱའི་ཁོ་བོར་བཞག །བྱེད་པའི་སྒྲོན་བཏོན་ལོ་འཕྲོའི་ཆེད། །རབ་  
གནས་འདས་པའི་ལོ་ཚོགས་ལ། །སྐྱར་བྱེད་ཆ་འོག་བར་བཤེགས་པའི། །  
བསྐྱེད་སྟོལ་བརྟལ་ཁྱགས་མཁའ་རིས་༡༢༡༡༢༥༠༧་སྟེལ། །རྩིས་འཕྲོ་ཆ་  
འོག་བར་བཤེགས་པ། །བྱག་རི་ཉི་མདའ་དུས་སྟོ་སྟོ་༡༧༡༢༥༦༥༡། །ཕྱལ་  
ཏེ་བགོ་བྱེད་ཆ་བཤེགས་པ། །ཉི་ཟླ་མེ་བོ་སྐྱ་གཏེར་སྐྱན། །ཁུ་བོས་  
༡༢༡༢༥༦༥༧་ཐོབ་པའི་ཁོར་སྤངས་ཤིང་། །ཚོག་མན་རིས་ལ་བསྐྱར་ལོ་  
འཕྲོའི་གཞི། །ཁུ་ཚོད་ཁུ་སྤང་དབྱགས་རྣམས་ནི། །སྐྱེ་འགྲོའི་འཁོར་ལོ་ཡིན་  
པ་དང་། །ཆ་ཤས་ཡོན་གཟུགས་རི་བོ་༣༡་པ་དང་། །དེ་འོག་འདོད་ཆ་དེ་  
འོག་ནི། །རི་མཁའ་རི་ཡི་ཆ་ཡིན་ནོ། །དེ་རྣམས་རིམ་བར་བསགས་པ་



དང་། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་ཀུན་ལ་འགོ། །གོང་གི་སྐྱར་བྱེད་ཅིས་འཕྲོ་  
དང་། །བགོད་བྱེད་དུས་གསུམ་པོ་ཆ་མཉམ་དུ། །མཐའ་ཡི་ཐིག་གཅིག་  
དོར་པ་ནི། །རྩང་ཟད་ཟོར་ཡང་བྱས་པའི་བྱུང་། །

བྱེད་པ་ལོ་བདག་རབ་གནས་ཀྱི། །མེ་ཡོས་ལ་སོགས་འདས་པའི་ལོ། །  
རི་རྩ་ལྷུས་ཉེ་ལ་སྤུས་རི་མདའ་༤༥༥། །བྱིན་པར་ཁུ་མཚོ་ཡོན་ལྷས་  
༤༤༥༥་དོར། །ཆོག་མན་རིས་ཉེ་བསྐྱར་ལོ་བདག་གཞི། །དབྱུག་སྤང་  
དབྱུགས་དང་ཆ་འོག་མ། །ཡོན་ལྷ་རི་བོའི་༥༥༥་གནས་སུ་བྱེད། །སྐྱར་བྱེད་  
ལ་སོགས་ཆ་བཞིགས་པ། །བསྐྱེད་ཡོན་མཁས་༥༠་དོར་པ་ནི། །ཟོར་ཡང་  
ཆེད་སོགས་ཡོན་པར་ཤེས། །དེ་ཡོས་ཀུན་ལ་རིགས་འགོའོ། །

དབང་ཕྱུག་བཞེངས་བཞུགས་རི་མོ་ནི། །བྱེད་པ་ལོ་བདག་གཟའ་དབྱུག་  
གཉིས། །ལྷག་སོགས་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཆེད། །བཅུ་གཉིས་བགོད་ལ་སྤེང་  
གཟའ་དང་། །འོག་མ་ཁུ་ཚོད་ཆེད་དུ་སྤྱོ། །དང་བོར་ལྷ་༥་དང་དབང་རི་  
༥༥་དང་། །གཉིས་པར་ཁུ་༤་དང་དབང་ཡོན་༥༥་སྤྱོར། །གསུམ་པར་ལྷ་༥་  
དང་ལྷ་གཟུགས་༥༥་ཁན། །བཞི་བར་མཚོ་༤་དང་དབང་མེ་༥༥་སྤྱོར། །ལྷ་

བར་ཟླ་བ་ཀྱང་བྱུག་སེམས་བསྐྱེད་པར། རྩུག་པར་ཁྱ་བོ་ལ་རྒྱལ་བ་པར་པར་  
འབྱུལ། བདུན་པར་དུས་ཅི་དང་དབང་གཟུགས་ལྟ་སྟེ། བརྒྱུད་པར་ཟླ་  
བ་ཀྱང་ཁྱ་རི་ལ་སྐྱེན། དཔྱ་བར་མེ་མེ་དང་རྒྱལ་བོ་ཀྱང་ལུས། བརྒྱུ་བར་  
མཚོ་མོ་ལ་མེ་རི་མེ་དང་། བརྒྱུ་གཅིག་པ་ལ་དུས་ཅི་དང་མཚོ་ལ། བརྒྱུ་  
གཉིས་མཁའ་འོ་དང་འབྱུང་མེག་ལྟ་སྟེ། རིམ་པར་བྱིན་ལ་དུས་  
མཁའ་ལྟ་དང་། རི་བོས་ལ་བསྐྱེད་སྒྲུག་གང་ཤར་པ། བྱིས་གཟའ་བརྒྱུ་  
གཉིས་ཞེས་སྐྱ་གྲགས། དེ་ལས་ཞིབ་པར་འདོད་ན་ནི། ཞལ་ལྷང་ལོ་འཕྲིའི་  
གཟའ་དབྱུག་ལ། བྱིན་དོར་འདི་བཞིན་བྱས་པས་འགྲུབ། ལ་ལས་སྐྱོན་  
བཏོན་གཟའ་དབྱུག་ལ། བྱིན་དོར་བྱས་པའང་ཞིབ་པར་འདོད། །

དེ་ནས་བྱིས་གཟའ་བརྒྱུ་གཉིས་དང་། བྱིས་སྐྱེབས་རེས་གཟའ་བྱང་  
བསྐྱར་ཏེ། དབང་ལྷམ་བཞེངས་བཞུགས་གཟེམས་པ་ཡི། ཁ་དམར་འབྲས་  
བཅས་འདི་བཞིན་བཟོད། བྱིས་དང་རེས་ཀྱི་གཟའ་མཉམ་ན། དབང་  
བྱུག་ལྷམ་གཟེམས་མཇལ་བེར། ཟླ་དེར་ས་ཁྲོད་གཡོ་ཆེ་ཞིང་། རྒྱན་པོས་  
འཇིགས་པ་ཆེ་བར་སྐྱེད། ཟླ་ཆེ་དབྱར་ལ་ཐོག་སེར་ཁྲོད། རྒྱལ་བོ་

ནམས་འཐབ་པ་བྱ་འབྲུགས། །ཚད་པས་འཕྲོག་སྟགས་འབྲས་ངན་འབྱུང་། །

ཆོས་ཀྱི་གཟའ་མང་དབང་ཡུམ་བྱུང་། །བཞིངས་མཇལ་ཟེར་ཏེ་ལོ་ཏྲག་  
ལ། །འབྲས་བྱ་ཁུར་གྱིས་དུད་པ་འོང་། །ཆར་ཆུ་སྟོམས་འབབ་ཆུ་གོས་སྟོང་།  
།རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་བདེ་འབྲུགས་པ་འཇགས། །དགོ་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་འགྲོ་  
ནམས་སྦྱིད། །

བྱིམ་གྱི་གཟའ་མང་དབང་ཡུམ་བྱུང་། །བཞུགས་ཏེ་མཇལ་ཟེར་འགྲོ་བ་  
ནམས། །སྤུལ་བསྐལ་སྟོ་མི་བདེ་བ་འོང་། །ནད་མོད་འཇིགས་པས་གཙེ་བ་  
དང་། །འབྲུགས་སྟོང་འགྲོ་བ་ཤི་ཤི་མང་། །སྟོབས་ཉམས་རྩུན་དང་གཡོ་  
ཁམ་སྟོང་། །མཇོལ་འཐབ་ཟས་ཀྱི་སྟོ་མི་འགྲངས། །

ལྷག་ནས་ཉ་བར་བརྩ་གཉིས་ལྷར། །ཉི་ཤུར་དམར་སྟེན་ལ་སྟགས་པ། །  
དྲག་པོའི་གཟའ་ཤར་ལོ་རྒྱལ་པོར། །ཤིན་ཏུ་རྩལ་ཅེས་རྒྱུད་ལས་གསུངས། །  
བརྩ་གཉིས་ཀུན་ལ་ལྷ་སྟག་སངས། །ཞི་གཟའ་ཤར་ན་བསོད་ནམས་དགོ།  
དེ་གཉིས་འབྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དཀོན། །འདྲེས་ན་ཐད་ཀའི་ལྷ་བར་བརྟག།  
ལོ་འདབ་རྒྱལ་པོའི་གཟའ་དང་ནི། །ལོ་ཡི་སྟེན་གཟའ་བརྟག་པ་ལ། །

རྒྱལ་ཆེད་འདས་ལོ་མེས་ཟླ་བ་སྐྱུར་ཏེ། །རིས་ཤིང་བགོས་སྒྲུག་མར་རིས་ཤིང་  
བསྐྱུར་པ། །དེ་ནི་ལོ་རྒྱལ་གཟའ་ཡིན་ལ། །སྒྲོན་པོར་འདས་ལོ་མེས་ཟླ་བ་སྐྱུར་  
ཏེ། །མེ་ཟླ་བ་རིས་ཤིང་དོར་སྒྲུག་རིས་ཤིང་བསྐྱུར། །ཆོག་འོག་འཕར་དོར་  
བྱས་པས་འབྱུང། །དེར་ཡང་དྲག་གཟའ་སྒྱུར་ངན་ཡང་། །སྒྲོན་ནི་རྒྱལ་བོ་  
དྲག་ཀྱང་དགོ། །རྒྱལ་བོ་ནི་ཡང་སྒྲོན་དྲག་ཆོ། །དེ་ཡི་དབང་དུ་འགོ་བས་  
ངན། །

བལ་ཡུལ་རྩིས་ཀྱི་དབྱང་འབྲས་ཏེ། །ཀ་རའི་རོ་མྱོང་སྒྲུབ་ནི། །རབ་  
གནས་མེ་ཡོས་ལ་སོགས་པའི། །འདས་ལོར་ཐབས་སྟོང་བྱ་ག་༡༩༠༩  
འབྱུལ། །དེ་ལ་ཤུ་ཀའི་འདས་ལོར་བརྗོད། །དེ་ཉིད་མེས་ཟླ་བ་སྐྱུར་རིས་ཤིང་  
བགོས་ཏེ། །ཐོབ་ནོར་ལོགས་བཀོད་སྐར་སྒྲུག་ལ། །ཡིད་༡༩་བསྐྱུར་མདའ་  
ལ་བསྒྲུན་ཆར་འབྲས་སོ། །ལོགས་ཀྱི་ནོར་ལ་མེས་ཟླ་བ་སྐྱུར་ཏེ། །རིས་ཤིང་དོར་  
ལོགས་བཞག་ཆོག་མན་ཆད། །ཡིད་༡༩་བསྐྱུར་འཕར་དོར་བྱས་པ་ལ། །  
མདའ་ལ་བསྒྲུན་འབྱུང་ཡི་འབྲས་བྱ་འོ། །ལོགས་ཀྱི་ནོར་ལ་མེས་ཟླ་བ་སྐྱུར་  
བསྐྱུར། །རིས་ཤིང་དོར་ནོར་བཞག་ཆོག་མན་དེར། །ཡིད་༡༩་བསྐྱུར་མདའ་

ཡ་བསྐྱེས་རྩ་ཡི་འབྲས། །དེ་འདྲ་ལན་དགུ་མ་ཉོར་བསྐྱར། །དེ་ནི་ཆར་འབྲུ་  
རྩ་བསིལ་དྲོད། །རྒྱང་འཕེལ་ཟད་འབྲུགས་འབྲས་བྱ་སྟེ། །གང་ཤར་གྲངས་  
ལས་ལེགས་ཉེས་བཟོད། །འགའ་ཞིག་གྲངས་མང་ངན་པ་འོ། །གཞན་  
ནམས་གྲངས་ཀ་ཅི་ཅམ་པ། །མང་བ་དེ་ཅམ་བཟང་བར་བཟོད། །དེ་ཡི་  
མན་ངག་ཞལ་ལས་ཤེས། །

སྒར་ཡང་ཤུ་ཀའི་འདས་ལོ་དེར། །དྲག་༡༡་གིས་སྒྲངས་སྟག་མཚོ་མོས་  
༥་དོར། །ཆོག་མན་སྒར་ཡང་མཚོས་༥་བསྐྱར་ཏེ། །འཕར་དོར་བྱས་པར་  
སྒྲ་༡་ཤར་ཆོ། །རྫིང་བྱར་འཇུག་ཆེ་ཐན་པ་ཆེ། །བྱང་༢་ཤར་ཡན་ལག་  
འཇུག་ཅེས་པ། །ཡུལ་གྲུ་ལ་ལར་ཆར་འབབ་ཤིང་། །ལ་ལར་མི་འབབ་ཐན་  
དོར་བཟོད། །མེ་༣་ཤར་ཀུན་འཇིག་ཅེས་བེར་ཏེ། །ཡུལ་གྲུ་ཀུན་ལ་ཆར་  
རྒྱན་སྟོམས། །ཐིག་༠་ཤར་ཞོད་ཅེས་ཚུ་བོ་རྒྱས། །

ད་ནི་དབྲུགས་སྒང་བྱིམ་སྟེབས་སྟེ། །དུས་བཞིའི་མི་འབྱུར་གནད་སྟོན་  
པའི། །གཟེར་དུ་བཏགས་པའི་རི་མོ་ནི། །སྒྲ་བ་གང་བཙའི་མདར་སྟག་ལ། །  
རོས་༤་བསྐྱར་འདོད་༡༣་བཤོས་ཉོར་ཆོས་གྲངས། །སྟག་མར་འདོད་༡༣་

བརྒྱུར་འདོད་ཆ་ལོ། །ལྷ་ཆར་ཐེག་ལེ་བཀོད་པ་རྣམས། །བྱིམ་སླེབས་ཆེས་  
འདོད་ལྷ་ཆ་ལོ། །

ས་གཞིང་ནང་ལ་སྟབས་བདེ་བས། །དེ་རུ་འབྲི་ཆོ་འདི་བཞིན་ནོ། །བྱིམ་  
སླེབས་ཆེས་འདོད་སྒྲར་གཉིས་བཞག། །དང་བོར་རི་ལ་མེག་པ་མཆོ་༤་  
གསུམ་ཕུལ། །མ་འདང་ཆེས་ལ་ཡོན་མཁའ་༣༠་སྟོན། །ཆ་ལོག་མ་འདང་  
གོང་ནས་ཕབས། །དེ་ནི་དབུགས་ཐོབ་ཆེས་འདོད་མདའི། །ཆ་ཡོན་ཡོན་  
མཁའ་༣༠་བསྟན་པའི་ཆོ། །དབུགས་ཐོབ་སྒྲ་བ་སྟོན་མར་སོང་། །

གཉིས་པའི་ཆེས་འདོད་ལྷ་ཆ་ལ། །སྟ་༥་ཅེ་༣་སྒྲ་༡་བྱིན་འཁོར་༣༠་  
ལོངས་དོར། །ཆེས་ལ་ཡོན་མཁའ་༣༠་དོར་པ་ན། །སྒྲ་ཆད་སྒྲ་བ་རྗེས་མར་  
བབས། །གནམ་སྟོང་དག་ལ་སྒྲ་ཤར་ན། །སྒྲ་བ་དེ་ཉིད་བཅེགས་པ་སྟེ། །  
སྒྲ་བུལ་སྒྲ་བ་སྟག་པ་དང་། །ཆེས་གཅིག་སྒྲ་ཤར་བྱི་མར་བཤོལ། །དེ་ནི་  
སྒྲ་ལས་བཤོལ་འདོན་པའི། །མན་ངག་གནད་ཀྱི་དོན་བོར་བརྗོད། །དེ་  
ཡང་ཞིབ་པར་སྐར་ཅིས་ཀྱི། །སྒྲ་ལྟར་སྒྲ་བཤོལ་འདོན་པ་མཛངས། །  
མདར་སྟག་རྒྱལ་བོ་༡༤་སྒྲ་རིའི་༡༥་སྟབས། །དབུགས་ཐོབ་མེད་ལ་མདར་

སྟག་ལ། ལ་ལ་གཅིག་དང་ཆ་ཡི་སྐབས། །གཉིས་ཤར་ཆེན་བྱིམ་སྟེབས་  
མེད། །ཟླ་འཕྲོ་ཞེ་བརྒྱད་ཞེ་དགའི་ཆོ། །དེ་ཡི་བྱི་མའི་ཟླ་བ་ནི། །ཟླ་བ་བཤོལ་  
ཡིན་ཟླ་འཕྲོ་ལ། །ང་གཅིག་ལྷ་བརྒྱ་སྒྲིང་བེན་མེད། །དེ་ནི་ཟླ་བཤོལ་འབྲུལ་  
མེད་ཡིན། །

ཕྱིས་འཁོར་རྒྱུད་བ་ལས་བཅི་ཆོ། །མདར་སྟག་རོས་ཅ་བསྐྱར་འདོད་  
བས་༡༣་ཐོབ། །ཞོར་བཅས་བྱིམ་སྟེབས་གཞི་ཡིན་བཅོལ། །དེ་ནས་ཟུ་རོ་བྱ་  
ག་༥༤༧་ལ། །དུས་མདས་ཅལ་ཐོབ་པ་དང་བཅས་པ། །བཅོལ་པའི་བྱིམ་  
སྟེབས་གཞི་ལས་སྤུལ། །དབྱགས་ཐོབ་གཞི་འོ་མ་འདང་ན། །ཡོན་མཁའ་  
༣༠་བྱིམ་སྟེབས་གཞི་ལ་སྤུལ། །དེ་དུས་དབྱགས་ཉིད་སྟོན་ཟླར་ཐོབ། །

དབང་ཡོན་རོར་པ་༥༣༥་ཡང་དུས་མདས་ཅལ་ཐོབ། །ཞོར་བཅས་བཅོལ་  
པའི་བྱིམ་གཞིར་སྤུལ། །ཆོག་ཡན་སུམ་རུར་ཡོངས་པ་ན། །དེས་༣༠་ཕྱི་སྒྲིང་  
ཆོད་བྱི་ཟླར་སོང་། །གནམ་སྟོང་སྒྲིང་ཤར་དེ་ཉིད་བཤོལ། །ཆོས་གཅིག་སྒྲིང་  
ཤར་བྱི་མ་འོ། །སྒྲིང་བྲལ་ཟླ་སྟག་ཅེས་སུ་གྲགས། །

དེ་གསུམ་ཆོག་ཡན་ཆོས་གྲངས་དང་། །ཆོག་མན་འདོད་༡༣་བསྐྱར་

འདྲིང་ཆ་སྟོན། །དེ་ལྟག་མདས་པ་བསྐྱར་འཕར་དོར་བྱ། །མདའ་ཆ་ཡིན་པ་  
ཤེས་སྤོམ་ལོ། །

སོ་སོའི་ཚད་རྒྱུ་མས་བཟོ་འདྲིང་ཆོ། །དང་བོ་བྱིམ་སྒྲིབས་ཚད་ཀྱི་ཆེད། །  
འདྲིང་མདར་༡༣༥་དུས་མཁས་༤༠་ཐོབ་པ་ནི། །སྤང་གི་བྱིམ་སྒྲིབས་ཚད་  
གཞི་འཆར། །དེ་ལ་མིག་༢་བསྐྱར་འབྲིག་ཚད་སོགས། །ལྟག་རྒྱུ་མས་གང་  
དགོས་དེ་ཡི་འགྲོ། །ལྷག་གི་བྱིམ་སྒྲིབས་ཚད་སྟོང་བས། །དམིགས་ཀྱིས་བཟོ་  
ན་ཉའི་ཚད་གཞིར། །གཉིས་ཆོག་གཉིས་ལྔ་༢.༢༥་ཡུལ་པ་ན། །སྟོང་བར་  
འགྱུར་བ་དེ་ཡིན་ལོ། །

གཉིས་པ་དབྱགས་ཐོབ་ཚད་བཟོ་བར། །བྱག་མདའ་ཡོན་ཕྱོགས་  
༩༥༣༡༠་ཡོན་༡ན་དང་། །དུས་སྟོང་མཁས་༣༤༠༠་ཐོབ་ལྷག་གི་ཆེད། །  
ཡང་ན་ཕྱོགས་དབང་བྱ་ག་༡༠༥༩་ལ། །ཁུ་མཁས་༤༠་ཐོབ་པ་དེ་འང་ངོ་།  
།སྤང་སོགས་བྱིམ་རྒྱུ་མས་ཀྱི་ཆེད། །མིག་ཆོག་མིག་མདར་༢.༢༥་ལྔ་༡་དང་  
ནི། །མིག་༢་མེ་༣་སོགས་བསྐྱར་ལྷག་གཞི་ལ། །ཡུལ་བས་སྤང་འབྲིག་སོགས་  
འཆར་ལོ། །



གསུམ་པ་སྒྲང་ཚད་རྣམས་བཟོ་ཆོ། །དུས་ཅུ་ཉིད་ཕྱོགས་༡༠་ཐོབ་ལྷག་  
ཚད་གཞི། །འདྲིར་ཡང་གཉིས་ཆོག་གཉིས་ལྔ་༢.༢༥་ལ། །སྒྲ་༡་མིག་༢་མེ་༣་  
སོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་དེ། །ཕུལ་བས་སྒྲང་འབྲིག་ཚད་གཞི་འགྲུབ། །བྱིམ་  
དབུགས་སྒྲང་ཚད་གཞི་རྣམས་ཀྱི། །ཆོག་ཡན་གང་ཤར་སྒྲར་གནས་ཡིན། །  
དེ་ཕུལ་སྒྲག་མར་དུས་མཁས་ཅུ་བསྒྱུར། །ཁྱ་ཆོད་དེ་ཕུལ་སྒྲག་མ་ལ། །དུས་  
མཁས་ཅུ་སྒྲར་བསྒྱུར་ཁྱ་སྒྲང་སྟེ། །བྱིམ་དབུགས་སྒྲང་གི་ཚད་རྣམས་སོ། །  
སྟབས་བདེར་འདོད་ན་མདར་སྒྲག་གིས། །གྲངས་ཀྱིས་རེད་མིག་བཟུང་  
བས་སྟོན། །དབུགས་ཐོབ་རྟགས་ཅན་སྟོན་སྒྲ་དང་། །སྒྲང་རྟགས་ཅན་ནི་བྱི་  
མའི་སྒྲར། །སོང་བས་གཟའ་ཉིའི་རྩྭ་ཕ་ལ། །ཆོས་གྲངས་སྟར་གྱི་རྟགས་  
ལོངས་དང་། །འདོད་ཆ་མདར་ཆའི་གྲངས་གང་བབས། །བྱིན་དེ་འཁོར་  
ཕུད་ཉི་མ་ཡི། །ཚད་རྣམས་ཐིག་ཆོ་གཟའ་ཡང་དག། །བྱིམ་དབུགས་སྒྲང་གི་  
ཆོས་གཟའ་དང་། །ཉིན་དེའི་རེས་གཟའ་མཉམ་པའི་ཆོ། །ཚད་ཁ་ཁ་བྱང་  
དང་བཅས་པ། །ཆོས་ཁོངས་དེ་རུ་འགོད་པར་བྱ། །མི་མཐུན་ཁ་བྱང་ཚད་ཁ་  
གཉིས། །སོ་སོར་འགོད་པ་གཞུང་བཞིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་ཚད་འཛིན་གཟུང་ཉི་དག །བཟོ་བར་འདོད་ན་ཟླ་དག་  
ལ། །ཅིས་འཕྲོ་དྲག་སྟོང་རྒྱལ་བ་༡༡༠༢༤་ཕུལ།།དེ་ལ་ཡོན་མཁས་༣༠་  
བསྟུན་བ་ལ། །

ཆོས་ཟླའི་བཤོལ་འཕྲོས་འཛིན་བྱང་།	༡	༣	༥	༧	༩	༡༡	༡༣	༡༥	༡༧
དབུགས་ཐོབ་ཆོས་གངས་འདོད་ལ།	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠	༣༡
	༣	༢	༡	༠	༡༢	༡༡	༡༠	༩	༨
	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
བྱིས་སྟོབ་ཆོས་གངས་འདོད་ལ།	༣༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨
	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧
	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
སྒྲུང་ཚད་ཆོས་གངས་འདོད་ལ།	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦
	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡
	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
ཕག་ཞག་ཆོས་གངས་འདོད་ལ།	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥
	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠	༣༡	༣༢	༣༣	༣༤
	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠	༤༡	༤༢	༤༣

## 94

[illegible]

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

ཆོས་སྒྲུབ་བཤོལ་འཕྲོས་འཛིན་བྱས།	༢	༥	༦	༩	༡༠	༡༢	༡༥	༡༦
དབྱུགས་ཐོབ་ཆོས་གངས་འདོད་ཟ།	༢༣	༢༥	༢༥	༢༦	༢༧	༢༩	༢༩	༣༠
	༩	༩	༧	༦	༥	༥	༣	༢
	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
བྱིས་སྒྲུབ་ཆོས་གངས་འདོད་ཟ།	༣༠	༡	༢	༣	༥	༥	༦	༧
	༡༢	༡༡	༡༠	༩	༩	༧	༦	༥
	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
སྒྲུབ་ཆོས་གངས་འདོད་ཟ།	༩	༡༠	༡༡	༡༡	༡༢	༡༣	༡༥	༡༥
	༢	༡	༠	༡༢	༡༡	༡༠	༩	༩
	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
ཕག་ཞག་ཆོས་གངས་འདོད་ཟ།	༡༩	༡༧	༢	༢༡	༢༢	༢༣	༢༣	༢༥
	༥	༥	༣	༢	༡	༠	༡༢	༡༡
	༥	༥	༥	༥	༥	༥	༥	༥

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༡༥	༢༠	༢༢	༢༤	༢༥	༢༦	༣༠	༣༢	༣༤	༣༥	༣༦	༤༠
༡	༢	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡
༡	༠	༡༢	༡༣	༡༠	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨
༤	༣	༢	༡	༠	༡༢	༡༣	༡༠	༩	༨	༧	༦
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༡༥	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧
༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡	༠	༡༢	༡༣	༡༠	༩
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠	༡	༢	༣	༤	༥	༦
༡༠	༩	༨	༧	༦	༥	༤	༣	༢	༡	༠	༡༢
༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤	༤

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༤༣	༤༤	༤༥	༤༦	༤༧	༤༨	༤༩	༥༠	༥༡	༥༢	༥༣	༥༤
༡༣	༡༤	༡༥	༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤
༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠	༤༡	༤༢
༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣
༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡	༡
༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༤	༡༥
༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧
༡༦	༡༧	༡༨	༡༩	༢༠	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

བྱ་ར་བ	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩
གཟུང་ཁྱེ་ འདོད་ཆ	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༤	༩	༡༣	༡༨	༢༢	༢༧	༣༡	༣༥	༤༠
	༤༢	༤༦	༥༠	༥༤	༥༨	༦༢	༦༦	༧༠	༧༤
	༧༨	༨༢	༨༦	༩༠	༩༤	༩༨	༡༠༢	༡༠༦	༡༡༠
	༡༡༤	༡༡༨	༡༢༢	༡༢༦	༡༣༠	༡༣༤	༡༣༨	༡༤༢	༡༤༦
	༡༥༠	༡༥༤	༡༥༨	༡༦༢	༡༦༦	༡༧༠	༡༧༤	༡༧༨	༡༨༢
	༡༨༦	༡༩༠	༡༩༤	༡༩༨	༢༠༢	༢༠༦	༢༡༠	༢༡༤	༢༡༨
ཉི་མའི་ འདོད་ཆ	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༡	༡	༡	༢	༢	༢	༣
	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༩	༩
	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩	༩



ངོ་མཆར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

༡༠	༡༡	༡༢	༠	བྱ་ར་བ	༡	༢	༣	༤	༠
༠	༠	༠	༠		༠	༠	༠	༠	༠
༤༥	༤༩	༥༤	༠		༠	༠	༢	༣	༠
༢༥	༥༤	༣༡	༠	གཟའ་ཉི་མའི་	༥༤	༤༩	༤༣	༣༤	༠
༥	༢	༠	༠	ལྷ་ཆ	༣	༠	༣	༠	༠
༢༤	༤༣	༣༢	༠		༧	༡༤	༢༡	༢༤	༠
༤༤༡	༢༡	༢༢༤	༠		༡༤༤	༣༣༧	༥༠༤	༤༧༥	༠
༤	༤	༢	༠		༡༠	༧	༤	༡	༠
༠	༠	༠	༠		༠	༠	༠	༠	༠
༣	༣	༤	༠	ཉི་མའི་	༠	༠	༠	༠	༠
༢༠	༤༡	༡	༠	ལྷ་ཆ	༤	༤	༡༢	༡༤	༠
༢	༣	༤	༠		༠	༠	༠	༠	༠
༤༤	༥༧	༥༠	༠		༡༢	༢༤	༣༤	༤༤	༠

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

བྱ་ར་བ				༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ཁྱེ་ཚོ་དང་མཚོ་དབང་གི་འདོད་ཆ				༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
				༤	༩	༡༢	༡༦	༢༠	༢༤	༢༩	༣༣	༣༧	༤༡
				༩	༡༨	༢༧	༣༦	༤༥	༥༤	༦༣	༧༢	༨༡	༩༠
				༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
				༡༡	༢༢	༣༣	༤༤	༥༥	༦༦	༧༧	༨༨	༩༩	༡༡༠
				༡༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
༡༠	༡༡	༡༢	༠	བྱ་ར་བ				༡	༢	༣	༤	༥	༦
༠	༠	༠	༠	ཁྱེ་ཚོ་དང་མཚོ་དབང་གི་ལྷ་ཆ				༠	༠	༠	༠	༠	༠
༤༡	༤༥	༤༧	༠					༠	༡	༢	༣	༤	༥
༩༢	༤༧	༥༠	༠					༤༩	༥༩	༦༩	༧༩	༨༩	༩༩
༡	༩	༤	༠					༥	༤	༣	༢	༡	༠
༥༦	༡༥	༤༠	༠					༥	༡༠	༡༥	༢༠	༢༥	༣༠
༩	༤	༩	༠					༩	༤	༩	༤	༩	༤

ངོ་མཚར་སྒྲིག་གི་མེ་ལོང་།

བྱ་ར་བ		༡	༢	༣	༤	༥
ནལ་ལྟ་མ་གྱི་འདོད་ཆ		༠	༠	༠	༠	༠
		༢༩	༥༧	༩༢	༡༢༩	༡༧༦
		༡༡	༩	༧	༥	༣
༤	༧	༩	༩	༡༠	༡༡	༡༢
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༡༧༤	༢༠༣	༢༣༤	༢༦༧	༢༩༠	༣༡༩	༣༤༨
༡	༡༢	༡༠	༩	༨	༧	༦
༠	བྱ་ར་བ	༡	༢	༣	༤	༥
༠	དེའི་ལྟ་ཆ	༠	༠	༠	༠	༠
༠		༥	༡༤	༡༧	༢༠	༢༣
༠		༩	༨	༧	༦	༥

ངོ་མཚར་སྒོལ་གི་མེ་ལོང་།

བྱིས་མིང	ལུག	སྤང	འབྲིག	ཀུན་ཏུ	མེང་གི	བྱ་ཚ
དབུགས་ཐོབ་ཚད	༢༤	༡	༣	༤	༤	༡༠
	༢༤	༤༣	༥༤	༡༣	༢༤	༤༣
	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
བྱིས་སྤོབ་ཚད	༠	༢	༤	༤	༩	༡༡
	༠	༡༥	༣༠	༤༥	༠	༡༥
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
མྱེང་ཚད	༠	༢	༥	༧	༩	༡༡
	༣༤	༥༡	༤	༢༡	༣༤	༥༡
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠
	༠	༠	༠	༠	༠	༠

ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་།

ཟང	ཐྲིག	གཞུ	ཐུ་ཐིན	བུམ་པ	ཉལོ།	རི་ཁྲི
༡༢	༡༥	༡༧	༡༩	༢༠	༢༤	༡༠
༥༤	༡༣	༢༤	༤༣	༥༤	༡༣	༤༣
༣༠	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠	༣༠
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༡༣	༡༥	༡༤	༢༠	༢༢	༢༤	ཕག་ཞག
༣༠	༤༥	༠	༡༥	༣༠	༤༥	
༠	༠	༠	༠	༠	༠	
༠	༠	༠	༠	༠	༠	
༠	༠	༠	༠	༠	༠	
༡༤	༡༥	༡༤	༢༠	༢༣	༢༥	༥
༤	༢༧	༣༥	༥༧	༤	༣༠	༤༤
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༣༠
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠
༠	༠	༠	༠	༠	༠	༠

ངོ་མཆར་སྒྲུག་གི་མེ་ལོང་།

དབུས་དབྱར་ཉི་ཤེས་རགས་ཚད	དབུས་དབྱར་ཉི་ཤེས་རགས་ཚད	ཐེ་ཅིང་དབྱར་ཉི་ཤེས་
༥	༡༩	༩
༡	༣༡	༣༥
༣༠	༣༠	༣༠
༠	༠	༠
༠	༠	༠
ཞིབ་ཚད	ཞིབ་ཚད	དབྱར
༩	༡༩	༡༧
༩༩	༡༩	༥༥
༠	༠	༣༠
༠	༠	༠
༠	༠	༠

ཆོས་བསྐྱེས་འདོད་ཀྱི་བསྐྱུར་འདོད་ཆ་བསྐྱེ། །དེ་ལ་འདོད་པས་ཀྱི་  
 བཀོས་ནོར་བཅས། །དྲག་འདོད་མདས་ཀྱི་ཀྱི་བསྐྱུར་དགྱེལ་འཁོར་ནི། །  
 རི་བྱག་སྐྱོན་ཆུས་ཤིང་ཐོབ་པ་དོར། །སྒྲག་མར་རིས་ཤིང་བསྐྱུར་ཆད་  
 འཛིན་གྱི། །གཟའ་བར་གཞི་ཉིད་ཐུབ་པ་ཡིན། །ཕལ་ཆེ་བ་ལ་མདའ་ཆ་ནི།  
 །མེད་མེད་མདའ་ཆ་ཡོད་པའི་སྐབས། །མདའ་ཆར་མདའ་པ་ཡིས་བསྐྱུར་

ཆ་བཅུག། དེ་ལ་མདའ་ཡ་དང་འདོད་ཀྱི་ཐོབ་པ། དྲག་འདོད་མདས་  
ཀྱོག་ལ་བསྐྱར་དགྱེལ་འཁོར་གྱིས། དོར་སྒྲིག་རིས་ལ་བསྐྱར་གཟའ་བར་  
གྱི། ཆོད་ཁ་འཆར་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །

ཆོད་འཛིན་ཉི་མ་བར་བའི་ཆོད། ལྷ་དག་མེ་མཁས་ལྟ་བུ་བསྐྱར་བ་ལ། །  
ཆོས་བསྐྱེད་འདོད་ཀྱི་བསྐྱར་འདོད་ཆ་བཅུག། མདའ་ཆ་ཡོད་ན་མདའ་  
ཡིས་བསྐྱར། ཆ་གང་ཡོད་པ་དེ་བཅུག་ལ། མདའ་ཡ་དང་འདོད་ཀྱི་ཐོབ་  
འདོད་ཀྱི་བསྐྱར་རམ། ཡང་ན་འདོད་པའི་མ་ཐོབ་པར། རྩ་སྒྲུ་རྩལ་  
ལྟ་བུ་ཐོབ་ནོར་དོར་སྒྲིག། འཁོར་ལྟ་བུ་ཆོད་འཛིན་ཉི་བར་རོ། །

སྒྲིང་སྒྲིང་བྱིས་སྒྲིང་ཆོས་འདོད་མདའ། ལྟ་པ་ལ་མཁས་ལྟ་བུ་གཟུགས་  
ཀྱི་སྒྲིང་རིས་ལྟ་བུ། ལྟ་པ་ལ་མཁས་ཆོས་འདོད་མདའ། ལ་སྒྲིང་  
འཆར་རོ་དེའི་དུས་སྒྲིང་། སྒྲིང་ཆོས་ཆོས་བྱས་ན་ལེགས་པས་གཅིས། །

ལྟ་བུ་སྒྲིང་ཆོས་འདོད་མདའི་ཆར། ལྟ་པ་ལ་མཁས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་  
ལྟ་བུ། ཆོས་གྲངས་འདོད་མདའ་གང་ཡིན་རྟོགས། དེ་དུས་ལྟ་བུ་བདུན་  
ཆུང་ལས་སྒྲིང་། །

འབྲིག་གཞུང་གི་སྒྲིམ་སྒྲེབས་ཆོས་འདོད་མཛད། རི་ལ་མིག་ལ་མཚོ་  
བརྒྱན་དབུས་ཉི་མེད་། རྒྱལ་པོ་ཆོས་འདོད་མཛད་ཆ་དང་། ཞིབ་པར་  
བཞི་དང་གཅིག་དང་གསུམ། སྒྲིམ་སྒྲེབས་ཆོས་འདོད་མཛད་ཆར་སྤུལ། །  
དབྱར་དབྱུག་གང་བཅའི་ཉི་མ་ཡི། སྒྲོག་པོ་ཆོས་འདོད་ལྔ་ཆ་རྟོགས། །

བརྒྱད་པོ་དབུགས་ཉིད་ཐོབ་པ་ནས། རྒྱང་སྤྱོད་རི་ཕྱི་ལ་ཆུ་སྐར་  
འཆར། རྟེན་ལྗོངས་ཆུ་ཡི་ལས་ཀྱི་དགོ། དབུགས་སྐར་སྒྲིམ་དང་ཐེགས་  
ཆོས་དང་། དབྱར་དབྱུག་ཉི་མེད་རི་ཕྱི་ཡི། ཆོད་འཛིན་འཆོལ་བའི་  
ཆུ་ལ་རྣམས་འདྲ། རྟེན་པས་གོང་གི་སྒྲུབ་ཆུ་ལ་དེས། སྒྲིམ་རྣམས་ལ་གོ་  
འབྱེད་དོ། །

གཞན་ཡང་སྒྲེབས་བའི་རི་ལྷ་མིག་སོགས། མང་དུ་མཆོས་ཀྱང་མང་  
དོགས་ཀྱིས། རི་ཞིག་འབྲི་བར་ངལ་མ་བྱས། རྟེན་ལས་རྩིས་ཕྱན་ཐོར་བྱ་ཡི། །  
རི་མོའི་འགྲོས་ཅམ་རྫོགས་བྱས་མོད། རྟོན་དང་སྤྱོད་གཞིའི་ཆུ་ལ་རྣམས་  
ནི། ཞིབ་དུ་གཞུང་ཆོན་དག་ལས་ལོངས། །

སྒྲེབ་པ། རྒྱད་ཆོན་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་ལེགས་འཕྲོས་པའི། རྟོན་གྲུབ་



བརྒྱ་ལྷན་སྤྱང་ཆར་སིལ་མ་ལས། རིགས་ལམ་ཕྱ་མོ་ཆུ་ཡི་ཐིགས་པ་ཙམ། །  
རང་གི་མི་བརྗེད་དྲན་པའི་རྟེན་དུ་ཕབས། །

རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས། ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕྲུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་ཕྱིས་  
ཕན་ཐོར་བུའི་སྐར་བཀོད་པའི་ཨ་དར་གཉུག་པའོ། །

## བདུན་པ། ཞག་གསུམ་གཟའ་ལྷ།

༦༡། ཕྱིས་འཕྲུལ་རིག་པའི་བསྐྱལ་བཟང་གཡུ་རལ་རྒྱས། །རྟག་དབང་  
སྤྱ་བརྒྱའི་ངར་ལྷན་མཆེ་སྤེར་རྟོ། །མདོ་རྒྱུད་རབ་འབྱམས་སྤྱ་བའི་སེང་  
ཆེན་མཆོག་། །རྟམ་ཆོས་ཀྱི་ལ་ཤ་ཡི་གཡུལ་འཛིན་རྒྱལ། །ལེགས་ལྷན་དྲང་  
སྤྱང་གཟའ་ལྷ་བོ། །ཞག་གསུམ་དག་ལ་སྦྱོད་པའི་ཚུལ། །སྤོན་བྱོན་མཁས་  
པའི་ཕྱག་རྒྱན་བཅས། །རིགས་ལམ་གསར་བའི་ལམ་དུ་འདྲེན། །

དང་བོར་ཉིན་ཞག་གཟའ་ལྷའི་ཆེད། །ཁྱེད་ཀྱི་ཡོན་མཁས་༣༠་བསྐྱར་པ་  
ལ། །གང་བརྗེའི་གྲངས་བསྐྱེད་དྲག་འདོད་མདས་༡༡༡༥༣། །སྤེལ་པར་སྤྱོད་  
དུས་ནམ་མཁའ་༢༡༥༠་ལུ། །དཀྱིལ་འཁོར་ཁྱེད་འདོད་ཉིས་༡༡༣༡༢་ཐོབ་

པ། སྦྱི་ཞག་ཡིན་ལ་ཆོག་མན་གྱིས། ལྷ་བར་༡་སྦྱི་ལྷག་དུས་ཚུས་༤༤་  
བསྐྱར། །དེ་ནི་དུས་ཚུའི་༤༤་བྱ་ལོན་ནོ། །འདི་ནི་དུས་ཚུའི་༤༤་བྱ་ལོན་  
གྱི། སྦྱབ་ཚུལ་སྤྱན་མོང་མིན་པའི་འགྲོས། སློག་གི་འཕྱལ་ལས་བཅི་ཚུལ་  
ལོ། ཆོག་མན་གཟུགས་ལ་སྦྱི་བའི་སྐབས། བྱ་ལོན་རྟགས་སྟོན་ཤར་པ་ན། །  
སྟོན་སྤྱི་བཟེ་རྟགས་རྟེན་པ་གཅིས། ལྷག་མར་རི་མཁའ་རིས་༡༠༡་  
བསྐྱར་པ། །དེ་ཡི་ཆ་བཅས་སྦྱི་ཞག་འབྱུབ། སྦྱི་ཞག་ཉིན་ཞག་ལྷ་བསྐྱར་གྱི། །  
སྐབས་བཞིན་སྦྱབ་ཀྱང་བྱུབ་འབྲས་འདྲ། །འདི་ཡི་ཆེས་འཕྲོ་བཟོ་ཚུལ་ནི། །  
མདའ་ལྷ་༥༡་རི་མཁའ་རིའི་ཆར་སྟེལ། མདའ་དབང་ལྷ་༥༥༡་བསྐྱར་ཚུས་  
༤་ནོར་གྱིས། ཉིན་དགྱེལ་ལྷ་འདྲོད་ཉི་མར་༡༡༣༡༢་སྐྱབས། ལྷག་གི་སྟོལ་  
དུས་ནམ་མཁའ་༢༡༥༠་ནི། སྦྱི་ཞག་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་འཕྲོ་ལོ། ཉ་སྟོང་བྱི་མའི་  
སྦྱི་ཞག་ཆེད། གནས་གསུམ་སོ་སོར་བཅོ་ལྷ་༡༥་འབྱུལ། དུས་ཚུའི་༤༤་  
ལྷག་མར་ཆོས་༡༥་མན་ཆད། ཤར་ཆེ་སྦྱི་ཞག་མཚན་མས་བྱེ། །དེའི་ཆེ་  
བཅུ་བཞི་འམ་ཉེར་དགུ་སྟེར། །

གསལ་ཞག་དོན་དུ་སྦྱི་ཞག་ཉིད། ཆར་གཉིས་བཀོད་པའི་གཅིག་ལ་ནི།

ཁེ་ན་བྱེན་རིས་ཀྱི་དོར་ལྷག་མ་དེ། རིས་གཟར་མཉམ་ན་དག་མོད་ཀྱང་། །  
མི་མཉམ་ཉུང་ན་གཅིག་ཤོས་དེར། གཅིག་སྟེར་ཉུང་ན་གཅིག་ཕྱི་སྟེ། །  
མཉམ་པར་བྱས་པ་གཟའ་ལྡ་ཡི། སྦྱི་ཡི་ཐུན་མོང་གསལ་ཞག་གོ། །  
སྒྲོས་ཞག་དོན་དུ་གསལ་ཞག་དེར། བཀྲ་ཤིས་ལྷ་ཆོས་༡༡༥་ཐུར་བུའི་  
ཆེད། ཁུ་རྒྱལ་དུས་༤༢༤༥་ཐུལ་ཉི་མའི་བུར། དུས་དུས་རྩ་དུས་༥༥༧༥་  
བྱེན་པར་བྱ། ལྷག་པར་བརྒྱ་ཆ་མ་བྱས་ཆོ། མདའ་དབང་ཡོན་ལྷ་༥༥༣༥་  
པ་སངས་ཉིད། བརྒྱ་ཆ་མ་བྱས་པ་ཡི་ཆོ། རྩོགས་རི་དབང་བོ་༡༠༧༥་ཁན་  
བྱས་ཏེ། དཀྱིལ་འཁོར་དམར་བོར་དུས་སྟུ་རི་༥༥༧༥་ ཐུར་བུར་ཁུ་ཡོན་སོ་  
༤༣༣༥་དང་ནི། སྟེན་པར་རྩོགས་རི་དུས་དུས་༡༠༧༥༥་ཡིན། ལྷག་པར་  
ལྷ་རི་རྩ་རིས་༥༧༧༥་དོར། པ་སངས་བསྐྱེད་མཆོ་རི་བོ་༢༢༤༧་སྟེ། སོ་སོ་  
དོར་ལྷག་རང་དཀྱིལ་གྱིས། སྒྲར་བསྐྱར་འཕར་དོར་བྱས་པའི་བྱངས། །  
རང་རང་སྒྲོས་ཀྱི་ཞག་ཡོན་ནོ། དྲག་གཟའ་གསུམ་གྱིས་ཉིན་ཞག་གི་རང་  
རང་དཀྱིལ་འཁོར་འདྲིའི་ཡུན་ལ། ཁུ་སྐར་འཁོར་ལོ་ལན་གཅིག་འཁོར། །  
ལྷག་པ་བརྒྱ་དང་པ་སངས་བརྒྱ། འཁོར་བས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཆ་རུ། བྱས་པ་

འོད་སྤང་གཞུང་ལྟར་རོ། །

སྒྲོས་ཞག་བྱི་མ་རིམ་སྐྱབ་ཆེད། སྐྱི་ཞག་མཆན་ཅན་བརྩ་བཞི་དང་། །  
མཆན་མེད་བཙུ་ལྷ་སྐྱོན་པར་བྱ། །རང་རང་དགྱེལ་འཁོར་ལོངས་ན་དོར། །

དྲག་དལ་ཞི་གཉིས་རྒྱུ་འཛིན་ཆེད། །རང་རང་སྒྲོས་ཞག་སྐར་མས་  
འཕྲ་བསྐྱར། །རང་དགྱེལ་གྱིས་དོར་དྲག་དལ་གཞི། །ཞི་གཉིས་ཅུང་ཟད་མི་  
འདྲ་སྟེ། །ལྷག་པའི་སྒྲོས་ཞག་ཆོས་༡༠༠་གྱིས་སྟེལ། །དགྱེལ་འཁོར་གྱིས་དོར་  
ལོར་སྤངས་པའི། །ལྷག་མར་སྐར་འཕྲ་བསྐྱར་རྒྱུ་འཛིན་གཞི། །སངས་  
སྒྲོས་བརྩས་བསྐྱར་དགྱེལ་འཁོར་བྱིར། །ལྷག་མར་འཁོར་འཕྲ་བསྐྱར་རྒྱུ་  
འཛིན་གཞི། །སྐར་དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་ན་མས་ཀྱི་ཆ། །རིམ་པར་ཕབས་  
པའི་ཆ་འོག་མ། །དམར་པོར་བསྐྱེད་བྱག་འཕྲུ་ཕུར་བྱ་ལ། །ཡོན་དུས་ཟླ་བ་  
༣༦༡་ཉི་མ་བྱར། །མདའ་ཡོན་ལྷ་མེ་༥༣༥༣་ལྷག་པ་ལ། །བསྐྱར་བཤོད་  
འདྲ་བར་སྟེ་རི་དང་། །བྱག་རི་འཕྲུ་ཉིད་ལ་འགྱུར་བ་མེད། །པ་སངས་  
རི་ཆུ་བྱ་གཞི་ལྷ་སྟེ། །རང་ཆས་བསྐྱར་པ་འཕར་དོར་བྱ། །

ཞི་དལ་དྲག་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ནི། སྐྱི་ཞག་དུས་མདའ་མཁའ་མདའ་

དང་། །མཚོ་རི་ལྷ་ཅུ་ལྟ་ལྟ་སྟོགས་ཕྱིས་འཕྱོས་བརྒྱན། །ཁམས་  
ཡོན་ལྷ་མིག་༡༥༥༥༥་གིས་བསྐྱུན་ཏེ། །དུས་རི་ཡིད་མཚོ་མཁའ་དབང་  
ཅུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་གིས། །ཐོབ་པའི་ཉོར་དོར་ཆོག་མན་ལ། །སྐར་ལྟ་བསྐྱུར་ཞི་  
དལ་དྲག་རྒྱང་གཞི། །རིམ་པར་ཕབས་པའི་ཆ་ཐ་མ། །སེམས་བསྐྱེད་འཁོར་  
ལོའི་ལྟ་ལྟ་ཆ་རུ་བྱ། །

སྟོག་ཕྱིས་གངས་གནས་ཉུང་བའི་ཆོ། །བསྐྱུར་གཞི་འདི་ལྟར་བཟོ་དགོས་  
ཏེ། །སྟོ་ཞག་ཕྱིས་འཕྱོས་ཅུ་ལྟ་ལྟ་བརྒྱན་པ་ལ། །འཁོར་གངས་  
༡༥༥༥༥་གིས་བསྐྱུར་དཀྱིལ་འཁོར་ཅུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་གིས། །དོར་པའི་ཉོར་  
སྐངས་ཆོག་མན་ལ། །དཀྱིལ་འཁོར་ཅུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ཉིད་གིས་སྐར་བསྐྱུར་  
པའི། །ཆོག་ཡན་བསྐྱུར་བའི་གཞི་ཡོན་པས། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་འཁོར་ལོས་ལྟ་  
བསྐྱུར། །དཀྱིལ་འཁོར་ཅུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་གིས་དོར་སྐར་གནས་ཡོན། །ཆོག་  
མན་དུས་མཁའ་ཅུ་ཐོབ་པ་དབྱུག །སྟོག་མའི་འགྲོས་རྣམས་སྐྱ་བས་  
བཞག །

དེ་ནས་སོ་སོའི་དལ་དྲག་ཆེད། །དྲག་གསུམ་རང་རང་དལ་བར་དང་། །

ཞི་གནས་ཉིན་ཞག་ཉི་ལར་རྣམས། །གང་འབྲི་རྩིས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ། །  
གཅིག་བཅོལ་གཅིག་ཉིད་འཆར་བྱས་ཏེ། །སྐྱེས་པའི་བྱིས་སྐར་ཆུ་ཚོད་  
སྦྱངས། །དེ་ནི་གོ་ལའི་སྐར་བྱིས་ལ། །རང་གིས་དང་བོར་ལོངས་སྦྱོད་པའི། །  
གནས་བཅོལ་དེ་ནས་དུ་བསྐྱོར་དང་། །ད་ལྟ་གར་ཡོད་འཆོལ་བ་འོ། །དྲག་  
གསུམ་སྐྱེས་བྱིས་འདི་ལྟ་སྟེ། །དམར་བོ་དགུ་ཆོག་ལྔ་༡༥་སྟེང་སྐྱེས། །ལྷུང་  
བྱ་བྱིས་༡༩་དང་སྟེན་པ་སྦྱོར་༡༥། །ཞི་གཟའ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེས་བྱིས་ནི། །ལྷག་  
པ་བྱེད་བཅས་མི་བདག་༡༩.༥་དང་། །པ་སངས་སྐྱེས་བྱིས་དུས་༩་ཡིན་  
འོ། །གང་བརྩེའི་དལ་བར་ལས་སྟེ་བར། །མ་འདང་འཁོར་ལོ་༢༧་བསྐྱོར་ལ་  
སྦྱངས། །སྦྱངས་ཤུལ་འཁོར་༡༩.༥་བྱེད་ལོངས་ན་དོར། །དོར་དང་མ་དོར་  
མཚན་མ་འཛིན། །ལྷག་མ་དུས་མཁས་༩༠་བསྐྱུར་པ་ལ། །འདོད་མདས་  
༡༩༥་ཐོབ་པའི་ཆོག་ཆུང་ཡན། །འོར་ཡིན་དེ་ཡིས་དལ་རྒྱང་འཛིན། །  
འཛིན་བྱེད་དེ་གསུབ་ཆོག་མན་ཀྱན། །རྒྱང་བབྱང་གཏོང་མས་བསྐྱུར་བར་  
བྱ། །དེ་ལ་རྒྱང་སྟོམ་སྟོམ་རྒྱང་ཆོ། །སྦྱོར་ཞིང་སྦྱི་རྒྱང་ཆོ་ན་སྟེ། །དེ་ནི་དལ་  
རྒྱང་རྣམ་དག་ཡིན། །བྱར་དུ་འདོན་ཆོ་སྟེར་འགྲོས་བྱ། །དུས་མཁས་༩༠་

ཐོབ་པའི་ཡང་རྒྱའི་ཚྭ་སྒྲིག་། དེ་ནི་སྒྲུབ་བཅའ་དལ་བར་ལ། །འཁོར་སྐྱེད་  
 འོར་བསྐྱེད་མ་འོར་སྐྱེ། དེ་ཡིས་དལ་བ་དག་པ་འབྱུང་། །དལ་བ་དག་པའི་  
 གཞི་གཅིག་བཅའ་། །གཅིག་ལས་སྐར་གནས་ཆུ་ཚོད་དང་། །ཆུ་སྐང་  
 དབྱགས་རྣམས་སྐྱེ་ལྟར་ལ། །རང་ཆ་དམར་བོར་ལག་མིག་བྱག་༢༢། །  
 སྐར་བྱར་ཡོན་དུས་སྒྲིབ་བ་༣༤༡་དང་། །སྐྱེན་པར་དབང་ཡོན་སྐྱ་ཡོན་  
 ༥༣༤༣་ནོ།།ཞི་གཉིས་འོག་ཆ་དུས་རི་༤༧་དང་། །སེམས་བསྐྱེད་འཁོར་ལ་  
 ༢༢༢༤་ཡོན་པ་འདྲ། །རིམ་པབ་ཆ་འོག་འཕར་འོར་བཅས། །དལ་བ་དག་  
 པ་དེ་བཞིན་སྐྱུབ། །

གཟའི་མིང་།	དམར	སྐར	སྐྱེན	སྐྱག	སངས
སྐྱེན་ཉིན་ཞག་ དཀྱིལ་འཁོར	༤༥༧	༤༣༣༢	༡༠༧༤༤	༥༧༩༧	༢༢༤༧
འཁོར་གྲངས་	༡	༡	༡	༡༠༠	༡༠
ཕྱིས་འཕྲོ	༡༡༥	༤༢༤༤	༤༤༥༤	༥༥༢༤	༡༠༧༥

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

༡.༥	ཀང་ འཛིན	ཟུར་ བྱེད	སྟོན		ཀང་ འཛིན	ཟུར་ བྱེད	སྟོན		ཀང་ འཛིན	ཟུར་ བྱེད	སྟོན
དམར་	༡	༢༥	༢༥	༡༢	༡	༡༡	༡༡	༠	༡	༢༢	༢༢
ཟེ་ཀང	༢	༡༤	༤༣	ཐུར	༢	༩	༢༠	ཐེན	༢	༡༥	༣༧
	༣	༧	༥༠		༣	༣	༢༣		༣	༤	༤༣
ཐྱི་ཀང	༤	༧	༤༣		༤	༣	༢༠		༤	༤	༣༧
	༥	༡༤	༢༥		༥	༩	༡༡		༥	༡༥	༢༢
	༠	༢༥	༠		༠	༡༡	༠		༠	༢༢	༠

༡༤.༥	ཀང་ འཛིན	ཟུར་ བྱེད	སྟོན		ཀང་ འཛིན	ཟུར་ བྱེད	སྟོན
ལྷག་	༡	༡༠	༡༠	༤	༡	༥	༥
ཟེ་ཀང	༢	༧	༡༧	༠	༢	༤	༩
	༣	༣	༢༠	མངས			
ཐྱི་ ཀང	༤	༣	༡༧		༤	༡	༩
	༥	༧	༡༠		༣	༡	༡༠
	༠	༡༠	༠		༥	༤	༥
					༠	༥	༠



ད་ནི་ཟུར་བ་དག་པའི་ཆེད། །གང་འབྲེའི་དལ་དག་བཅེལ་བར་བྱ། །  
དག་གསུམ་ཉིན་ཞག་ཉི་བར་རམ། །ཞི་དལ་དག་རྒྱ་གཞི་མཐུན་ལས། །  
དལ་བ་དག་པའི་གཞི་ཡིས་སྦྱངས། །ཞི་གཉིས་སྒྲིམ་གྱི་རྒྱ་འཛིན་གཞིར། །  
གང་བཅེའི་དལ་བ་དག་པས་སྤྱེ། །མ་འདང་འཁོར་ལོ་བསྒྲུན་ལ་སྦྱངས། །  
སྦྱངས་ཤུལ་འཁོར་བྱེད་ལོངས་ན་དོར། །མ་དོར་རིམ་པ་ལྷགས་འབྱུང་  
དང་། །ཟུར་རྒྱ་འཁོར་བྱེད་དོར་པ་ལ། །རིམ་མེན་ཟེར་ཞིང་ལྷགས་སྒྲོག་  
གོ་རིམ་མེན་འཁོར་བྱེད་དོར་ཤུལ་དུ། །སྒྲར་གནས་སྟོང་ཞིང་ཆོག་འོག་  
ན། །ལྷ་ཡན་ལོང་ངམ་ཡང་ན་ནི། །སྒྲར་མའི་གནས་ཉིད་མ་སྟོང་ཞིང་། །  
ཆོག་མན་དབང་བོ་ལ་མ་ལོངས་ཀྱང་། །རིམ་མེན་ངེ་སྤྱིད་མ་སྒྲོགས་པ། །  
དེ་སྤྱིད་ཐེག་ཆོག་དབང་བོ་༠.༥་སྤྱིན། །ཆོག་ཡན་གང་ཞིག་ཤར་པ་དེའི། །  
ཟུར་བའི་རྒྱ་བ་འཛིན་པར་བྱ། །རིམ་པའི་སྤྱ་རྒྱ་ཐ་མ་དང་། །རིམ་མེན་  
སྤྱ་རྒྱ་ཐོག་མའི་སྒྲུབས། །ཆོག་མན་དབང་བོ་ལ་ལས་ཉུང་ཆོ། །རྒྱ་གདོང་  
མིག་འགྲིམ་བསྐྱར་པ་འམ། །འཛིན་བྱེད་བྱིས་སྤྱག་མིག་འགྲིམ་བསྐྱར། །  
དུས་མཁས་༤༠་ཐོབ་པའི་ཆོགས་དེ་ནི། །སྤྱ་རྒྱ་ཆོ་ན་སྤྱེལ་ལ་སྤྱོན། །བྱི་

རྒྱ་ལ་བབས་དེ་ལས་ཕྱི། བྱི་བར་མ་འདང་གོ་ལོག་གམ། བྱ་ལོན་རྟགས་  
 ཉིད་ཤར་པ་ན། བྱོན་རྟགས་འཁོར་ལོ་འཕྲུ་རྟེན་པ་ཡིས། མ་འདང་འཁོར་  
 ལོ་བསྐྱོན་པར་འགྱུར། ལྷག་པ་སྟེན་པའི་རྒྱ་གདོང་ནི། བྱོང་བབས་ཆེ་ན་  
 བསྐྱར་བྱ་གསུབ། །

བྱ་ཤིས་ རིམ་པའི་ ཐུ་རྒྱུ	༡	༢༤	༢༤	བྱ་ཤིས་ རིམ་མེན་ ཐུ་རྒྱུ	༠	༢༤	༠
	༢	༢༣	༤༧		༡༣	༢༣	༢༤
	༣	༢༣	༧༠		༡༢	༢༣	༤༧
	༤	༢༣	༩༢		༡༡	༢༣	༧༠
	༥	༡༡	༡༠༤		༡༠	༢༡	༩༣
	༦	༢༡	༡༣༥		༩	༢༡	༡༡༤
	༧	༡༤	༡༥༣		༨	༡༤	༡༣༥
	༨	༡༡	༡༧༩		༧	༡༡	༡༥༣
	༡༠	༣	༡༤༢		༥	༣	༡༧༩
ཐུ་རྒྱུ	༡༡	༡༡	༡༧༡	ཐུ་རྒྱུ	༤	༡༡	༡༤༢
	༡༢	༣༧	༡༣༣		༣	༣༤	༡༧༡
	༡༣	༤༠	༥༣		༢	༤༠	༡༣༣
	༠	༥༣	༠		༠	༡༤	༠

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ལྷག་ རིམ་པའི་ ཟླ་ཀང་	༡	༢༤	༡༤	ལྷག་ རིམ་མེན་ ཟླ་ཀང་	༠	༡༤	༠
	༢	༡༤	༣༣		༡༣	༡༤	༡༤
	༣	༡༥	༩༧		༡༢	༡༥	༣༣
	༤	༡༤	༤༡		༡༡	༡༤	༩༧
	༥	༡༣	༧༤		༡༠	༡༣	༤༡
	༦	༡༡	༢༥		༩	༡༡	༧༤
	༧	༧	༩༣		༨	༧	༢༥
	༨	༥	༩༧		༧	༥	༩༣
ཟླ་ཀང་	༡༠	༤	༩༣	ཟླ་ཀང་	༥	༤	༩༧
	༡༡	༡༡	༢༣		༤	༡༡	༩༣
	༡༢	༢༠	༤༢		༣	༢༠	༢༣
	༡༣	༢༩	༣༤		༢	༢༩	༤༢
	༠	༣༤	༠		༡	༣༤	༣༤

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ཕུར་ རིམ་པའི་ ཐུ་ཀང་	༡	༡༠	༡༠	ཕུར་ རིམ་མེན་ ཐུ་ཀང་	༠	༡༠	༠
	༢	༡༠	༢༠		༡༣	༡༠	༡༠
	༣	༩	༢༩		༡༢	༩	༢༠
	༤	༨	༣༧		༡༡	༨	༢༩
	༥	༧	༤༣		༡༠	༧	༣༧
	༦	༦	༤༩		༩	༦	༤༣
	༧	༥	༥༧		༨	༥	༤༩
	༨	༤	༦༢		༧	༤	༥༧
	༩	༣	༤༩		༦	༣	༦༢
ཐུ་ཀང་	༡༠	༦	༤༣	ཐུ་ཀང་	༥	༦	༤༩
	༡༡	༩	༣༤		༤	༩	༤༣
	༡༢	༡༡	༢༣		༣	༡༡	༣༤
	༡༣	༡༢	༧		༢	༡༢	༢༣
	༠	༧	༠		༡	༧	༧

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

<p>མངས་ རིམ་པའི་ ཐུ་རྒྱུ་</p>	༡	༢༥	༢༥	<p>མངས་ རིམ་མེན་ ཐུ་རྒྱུ་</p>	༠	༢༥	༠
	༢	༢༥	༥༠		༡༣	༢༥	༢༥
	༣	༢༥	༧༥		༡༢	༢༥	༥༠
	༤	༢༤	༩༩		༡༡	༢༤	༧༥
	༥	༢༤	༡༢༣		༡༠	༢༤	༩༩
	༦	༢༢	༡༤༥		༩	༢༢	༡༢༣
	༧	༢༢	༡༦༧		༨	༢༢	༡༤༥
	༨	༡༩	༡༩༩		༧	༡༩	༡༦༧
	༩	༡༩	༢༠༠		༦	༡༩	༡༩༩
<p>ཐུ་རྒྱུ་</p>	༡༡	༦	༢༠༢	<p>ཐུ་རྒྱུ་</p>	༥	༦	༢༠༢
	༡༢	༣༠	༡༧༢		༤	༣༠	༢༠༢
	༡༣	༩༩	༧༣		༣	༩༩	༡༧༢
	༠	༧༣	༠		༢	༧༣	༧༣

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

<div>ཐེན་</div> <div>རིམ་པའི་</div> <div>ཟླ་ཀང་</div>	༡	༥	༥	<div>ཐེན་</div> <div>རིམ་མེན་</div> <div>ཟླ་ཀང་</div>	༠	༥	༠
	༢	༥	༡༡		༡༣	༥	༥
	༣	༥	༡༥		༡༢	༥	༡༡
	༤	༤	༢༠		༡༡	༤	༡༥
	༥	༤	༢༤		༡༠	༤	༢༠
	༦	༢	༢༥		༩	༢	༢༤
	༧	༢	༢༩		༨	༢	༢༥
	༨	༠	༢༩		༧	༠	༢༩
<div>ཟླ་ཀང་</div>	༩	༢	༢༥	<div>ཟླ་ཀང་</div>	༦	༢	༢༩
	༡༠	༤	༢༢		༥	༤	༢༥
	༡༡	༥	༡༧		༤	༥	༢༢
	༡༢	༦	༡༡		༣	༦	༡༧
	༡༣	༨	༣		༢	༨	༡༡
	༠	༣	༠		༡	༣	༣

དེ་ཆོ་ཀང་སྟོན་མ་གཏོགས་པའི། །ཡང་རྒྱ་ལ་སོགས་ཀང་ལོངས་མེད། །  
 ཀང་སྟོན་དུས་མཁས་༥༠་ཐོབ་པ་དེ། །ཟླ་ཀང་བསྐྱེད་ལ་ཟླ་ཀང་ཟླ། །

སྤྱི་བར་མ་འདང་འཁོར་ལོ་འབེབས། །དལ་དག་གཞི་ལ་རིམ་པ་སྟོན། །  
རིམ་མིན་ཡིན་ན་སྤྱི་བར་བྱ། །སྤྱི་བར་མ་འདང་བྱ་ལོན་རྟགས། །ཤར་ན་རྒྱ་  
གམ་རྟགས་རྟེན་ཅིང་། །དེ་ནས་འཁོར་ལོ་འཕྲ་བསྒྲན་པ་ན། །སྤྱི་བར་དག་  
པའི་གཞི་འབྱུང་འབྱུང་། །དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་ཆ་རིམ་པར་ཕབས། །རང་  
རང་ཆ་ཡི་འོག་ཆ་གཉིས། །དུས་རི་ཅུ་སེམས་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་འཕྲ་འཕྲ་  
འོ། །རིམ་པའི་སྤྱི་རྒྱ་སྤྱི་འགྲོས་ཤར། །སྤྱི་རྒྱ་དལ་འགྲོས་སྟོན་བྱེད། །  
རིམ་མིན་སྤྱི་རྒྱ་འབྱོག་འགྲོས་བྱུང། །སྤྱི་རྒྱ་འབྱུང་བའི་འགྲོས་ཏེ་བྱང་། །  
དལ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་དང་། །འགྲོས་བཞིས་རྣམས་ཐར་སྟོན་བཞི་  
མཚན། །དེ་ལྟར་འགྲོས་བཞི་ལྟར་པ་དེ། །གཟུང་ལྟ་མཚུངས་པར་ཉེ་མ་ལ། །  
བྱུང་རྟེན་རང་རང་དལ་བ་ལས། །སྤྱི་བའི་འགྲོས་བཞི་བརྒྱུ་མས་པའི་  
མཐར། །དལ་དག་ལ་གནས་ཉེ་མར་བྱུང། །སྤྱི་ཡང་རིམ་པ་གཞན་མེད་  
པས། །སྤྱི་ལྟར་འགྲོས་བཞི་སྟོན་པ་ཡིན། །སློག་གི་རྩིས་འཁོར་ལས་རྩི་  
སྤྱི་ལས། །ཆ་ཤས་ཤེད་སྟོན་ལས་སྟོན་པ། །བྱེད་པའི་དགོས་པ་མ་མཆིས་  
མོད། །རང་རང་ཆ་འོག་ལས་སྟོན་པ། །ངེས་པར་མཁོ་བས་ཤེས་པ་གལ། །

༄༅། །གཉིས་པ་ཆོས་ཞག་གཟའ་ལྔ་འེ་ཆེད། །ཆོས་ལྷ་དག་པ་མཁའ་མེས་  
ལྟ་སྤྱོད། །གང་བཅིའི་ཆོས་གངས་བསྐྱེས་ལ་དེར། །དྲག་པོ་འདྲོད་མཁས་  
༡༡༡༣༥་བསྐྱེན་པ་ལ། །ཉི་ལྷག་གནས་ལག་སྤྱག་༡༢༧༡༧༢༤་བརྒྱན་ཏེ། །  
རི་སྐྱེན་གཟའ་འདྲོད་ཆུ་མཚོས་༧༧༧༡༣༤༤་དོར། །སྤྱག་མར་སྒླར་༢༧་  
བསྐྱེར་བཟུ་ཤིས་ཀྱི། །དལ་བ་བར་བའི་གཞི་ཡིན་ནོ། །གཞན་མ་བཞིར་ཡང་  
ཅིས་འཕྲོ་སོགས། །བརྗེ་བ་མ་གཏོགས་ཀྱིན་འདྲ་བས། །སྐྱེར་བྱེད་འཁོར་  
གངས་ཅིས་འཕྲོ་སོགས། །རེབ་མིག་ནང་བཞིན་བརྒྱུད་བས་ཆོག་ །རང་ཆ་  
༢༢༧་༣༤༧་༥༣༤༣་༤༧༧༧་༧༤༧་རྣམས་དང་ཆ་འོག་མ། །ཕྱར་བྱར་  
ཡིད་ཡིད་༡༤༧༤་གཞན་བཞི་གར། །རི་མཁའ་རི་༧༠༧་ཡི་ཆ་ཡིན་ནོ། །  
དལ་བར་གཅིག་བཅོལ་གཅིག་ལས་ནི། །དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་རྣམས་རིམ་  
བར་ཕབས། །



ངོ་མཆར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་།

ཆོས་ཞག་གཟའ་ལཱའི་རྩིས་འཕྲོ་སྟགས་			
མིང་	རྩིས་འཕྲོ་	འཁོར་གྲངས་	དཀྱིལ་འཁོར་
བཀྲ་ཤིས་	༤༩༡༢༠༩༠	༡༡༡༣༥	༧༧༧༡༣༤༤
ཕུར་བུ་	༡༠༡༠༤༢༩༩	༡༡༡༣༥	༤༩༠༠༣༥༩༤
ཐེན་པ་	༡༥༩༥༩༣༥༠	༡༡༡༣༥	༡༢༡༧༩༤༩༩༢
ལྷག་པ་	༧༩༣༡༡༡༠༤	༡༡༡༣༥༠༠	༩༩༥༡༡༥༤༤
པ་སངས་	༡༣༣༩༥༠༩༠	༡༡༡༣༥༠	༢༥༤༡༩༠༥༤

དེ་ནས་དལ་བ་དག་པའི་ཆེད། །བཙེལ་བ་འཆར་ཤེལ་ངོར་སྤངས་ལ། །  
 རྩེས་བྱིས་ཉིན་ཞག་སྐབས་སྟར་སྦྱངས། །མ་འདང་འཁོར་ལོ་ཕབ་ལ་  
 སྦྱངས། །སྦྱངས་བྱལ་འཁོར་བྱེད་ལོངས་ན་དོར། །དོར་དང་མ་དོར་ངེས་  
 པར་བྱ། །ལྷག་སྐར་དུས་མཁས་༤༠་དབྱུག་ལ་ཕབ། །འདོད་མདས་༡༣༥་  
 ཐོབ་པའི་ཆོག་ཡན་གྱིས། །དལ་བའི་རྐང་བ་འཛིན་པར་བྱ། །འཛིན་བྱེད་  
 དེ་དོར་རྐང་གདོང་གིས། །ལྷག་ནམས་བསྐྱར་ལ་རྐང་བའི་ཕྱོམ། །སྤྲ་རྐང་  
 བསྐྱན་ལ་བྱི་རྐང་བྱི། །དུས་མཁས་༤༠་ཐོབ་པའི་ཡང་རྒྱུའི་ཆོགས། །བཙེལ་  
 པའི་དལ་བ་བར་བ་དེར། །འཁོར་བྱེད་དོར་བསྐྱན་མ་དོར་བྱ། །དེ་ཡིས་

དལ་དག་གཞི་འབྱུང་བོ། །སྐར་དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་ཆ་ཤས་སོགས། །རིམ་  
པར་འདོན་ལྷགས་སྤར་འགོས་སོ། །

ཞི་དལ་དྲག་རྐང་གཞི་མཐུན་ནི། །ཉིན་དེའི་ཆོས་ཞག་ཉི་བར་ཡིན། །  
ཞི་གཟའ་གཉིས་ཀྱི་དལ་དག་ཀྱང་། །ཉི་མ་བར་བ་འདི་ལས་སྐྱབས། །

ད་ནི་ཐུར་དག་བསྐྱབ་པ་ལ། །གང་འབྲེའི་དལ་དག་གཞི་གཅིག་བཅོལ།  
།དེ་ནས་དྲག་པོ་གསུམ་ཀ་ལ། །ཆོས་ཞག་ཉི་མ་བར་བ་འཇ། །ཞི་དལ་དྲག་  
རྐང་གཞི་མཐུན་ལས། །རང་རང་དལ་དག་གཞི་ཕྱི་ཞིང་། །ཞི་གཉིས་རང་  
སྒོས་རྐང་འཛིན་ལས། །དལ་བ་དག་གཞིས་ཕྱི་བ་ལ། །མ་འདང་འཁོར་ལོ་  
སྒོན་པ་གཅིས། །དོར་ལྷག་འཁོར་བྱེད་ལོངས་པ་ན། །སྐར་མའི་གནས་དེ་  
འདོད་། ༡༣ །ཕྱི་ཞིང་། །ཁུ་ཆོད་ཆོག་ལྷའི་མ་ཕྱི་བར། །ཐུར་བའི་རྐང་བ་  
འཛིན་པར་བྱ། །མ་དོར་རིམ་པ་ལྷགས་འབྱུང་དང་། །དོར་པ་རིམ་མིན་  
ལྷགས་སྒྲོག་གོ། །འཛིན་བྱེད་ཕྱལ་ནས་གདོང་མས་བསྐྱར། །དེ་ལ་རྐང་སྒོམ་  
སྤར་རྐང་སྤྱོད། །ཕྱི་རྐང་ཆོན་ཕྱི་བ་ལ། །ཕྱི་རྟགས་བྱངས་སྒོན་ཤར་པའི་ཆོ། །  
སྒོན་ཕྱིའི་བརྗེ་རྟགས་དེབ་པར་བྱ། །དུས་མཁས་༥༠་ཐོབ་པ་དལ་དག་

གཞིར། །རིམ་པ་འབྲུལ་ཞིང་རིམ་མིན་བྱ། །ཕྱལ་སྐབས་མ་འདང་འཁོར་ལོ་  
འཁྱེད་འབེབས། །དེ་ཡིས་ཐུར་དག་གཞི་འབྲུབ་བོ། །དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་  
དང་རང་ཆའི་འོག །ཕྱར་བྱར་མ་རྩ་ཤེད་བྱ་༡༥༡༥་དང་། །གཞན་བཞིར་  
རིམ་ཁའ་རི་བོ་ལྟ་འོ། །

རིམ་པའི་སྤྲ་རྒྱ་འགྲོས་ཤར། །ཕྱི་རྒྱ་དལ་འགྲོས་སྟོ་ཅུ་བྱེད། །  
རིམ་མིན་སྤྲ་རྒྱ་འཁྱོག་འགྲོས་རྩབ། །ཕྱི་རྒྱ་འབྲུང་འགྲོས་བྱང་ཡིན་ནོ། །  
དེ་ཡིས་ཆོས་ཞག་ལ་སྦྱོད་པའི། །གཟའ་ལྷའི་རིམ་པ་ལེགས་བསྐྱས་ཏེ། །གོ་  
བདེ་ཆོག་ཏུང་སྒྲ་བསྐྱངས་པ། །གསར་བྱ་དག་ལ་འཇུག་བདེར་བཀོད། །

༄༅། །གསུམ་པ་གཟའ་ལྷ་བྱིམ་ཞག་ལ། །ཇི་ལྟར་སྦྱོད་ཚུལ་ཤེས་འདོད་  
ཆོ། །རབ་གནས་འདས་ལོར་ཉི་མས་༡༢་བསྐྱར། །འདས་ལྷ་བསྐྱས་པ་བྱིམ་  
ཞག་གི་ །ལྷ་བ་དག་པའི་ཆོགས་ཡིན་ནོ། །འདི་ཡི་ཉ་སྟོང་ཆོས་གྲངས་  
སྟགས། །ཉིན་ཆོས་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བས། །བྱིམ་རྣམས་འཕོ་བའི་ཆད་དང་  
ནི། །ཆོས་དེ་བྱིམ་ཞག་གར་བབས་སྟགས། །བརྟག་ཕྱིར་བྱིམ་ལྷ་དག་པ་  
ལས། །གཅིག་ཕབ་དུས་རིའི་༤་ཆ་རུ་སོང་། །དེ་ལ་གང་བཅིའི་ཆོས་ལྷ་

ཡི། །བཤོལ་འཕྲོས་སྤྱངས་སྟག་གང་ཡོད་པ། །ཡོན་མཁས་༣༠་བསྐྱར་ལ་  
ནང་འཇུག་བྲ། །དེ་ནས་གང་བཅིའི་ཆོས་གངས་ལ། །དུས་མདས་༥༥་  
བསྐྱར་ཏེ་སྤར་བཅོལ་སྟེང་། །བསྐྱེས་ཏེ་དུས་རིས་༥༧་ཐོབ་པ་ནི། །བྲིམ་  
ཞག་འདས་པའི་གངས་ཡིན་ལ། །གཅིག་བསྒྲན་ངོ་ཐོག་ཞག་དུ་འགྱུར། །  
སྟག་མར་དུས་མཁས་༥༠་བསྐྱར་པ་དབྱུག་དེ་སྟག་དུས་མཁས་༥༠་  
བསྐྱར་པ་སྤང་། །སྤར་སྟག་དུས་༥་དང་ཆ་འོག་མ། །དུས་རིའི་༥༧་ཆ་ཡིན་  
མོར་རྣམས་བཅེགས། །ཆ་འོག་འཕར་དོར་བྱས་པས་འགྱུབ། །གོང་གི་ཞག་  
ལ་སྐྱམ་ཅུས་དོར། །མོར་དེ་བྲིམ་ཞག་སྒྲ་བར་འབྱུལ། །དེར་ཡང་ཉི་མས་༡༢་  
དོར་པའི་སྟག་། །འདས་པའི་བྲིམ་དང་ངོ་ཐོག་ཞག་། །དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་ཆ་  
བཅས་པ་འཆར། །

སྤར་གྱི་ངོ་ཐོག་ཞག་གངས་དེར། །བསྐྱེན་ནས་བྲིམ་ཞག་ཉ་སྟོང་གི།  
གཟའ་ལྷའི་ཏྲག་པའི་ལོངས་སྟོང་རྣམས། །རིགས་ལྷན་མཆོད་པའི་འོད་  
སྤང་སྟར། །རང་རང་སོ་སོའི་རྩྭ་ལ། །བྲིན་པའི་དྲག་གསུམ་དལ་བར་  
དང་། །ཞི་གཟའ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱང་འཛིན་འགྱུབ། །



བཀྲ་ཤིས་ལ། རྩོགས་རྩོགས་སྐར་ཁྱ་རི་མཚེ་༡༠༡༠༢༧༤༧༢་སྐགས། རེ་བྱ་  
 མིག་ཉིད་ལ་གཟིགས་པས་འཐུས། བྱིས་ཞག་གཟུང་ལྗེ་སྤྱི་ཞག་ལ། གང་  
 བཅིའི་ཕྱིས་འཕྲོས་བརྒྱན་བྱས་ཏེ། འཁོར་གྲངས་ཀྱིས་སྤེལ་རང་དཀྱིལ་  
 ཀྱིས། རྟོར་ལྷག་སྐར་༢༧་བསྐྱར་དྲག་གསུམ་གྱི། རང་རང་དལ་བ་བར་བ་  
 དང་། ཁྱི་གཉིས་རྒྱང་འཛིན་སྤར་བཞིན་སྟོན། ཁ་རྣམས་རིམ་པར་ཕབ་པ་  
 གཅེས། །

བྱིས་ཞག་གཟུང་ལྗེ་ཕྱིས་འཕྲོས་སྐགས།			
མིང་	ཕྱིས་འཕྲོ	འཁོར་གྲངས་	དཀྱིལ་འཁོར་
བཀྲ་ཤིས་	༤༣༧༧༤༤༣༢	༡༤༩༢༠༩	༡༠༡༠༢༧༤༧༢
ཕུར་བུ་	༤༤༤༤༧༤༧༤	༡༤༩༢༠༩	༤༣༧༠༤༤༤༧༢
སྤེན་པ་	༤༤༧༧༣༠༣༤༤	༡༤༩༢༠༩	༡༤༤༣༣༠༤༤༧༤
ལྷག་པ་	༤༤༤༤༧༧༤༠༤	༡༤༩༢༠༩༠༠	༡༢༩༣༤༤༧༤༣༢
པ་སངས་	༤༤༤༤༧༣༧༤	༡༤༩༢༠༩༠	༣༣༠༤༣༤༤༣༢

དེ་ནས་སོ་སོའི་དལ་དག་ཆེད། དྲག་གསུམ་སོ་སོའི་དལ་བར་དང་། ཁྱི་  
 གཉིས་ཁྱི་དལ་དྲག་རྒྱང་གཞི། གང་བཅི་དེ་ཉིད་གཅིག་བཅོལ་ཞིང་། །

འཆར་ཤེལ་ངོས་ལ་གཅིག་སྒྲངས་ཏེ། །རང་རང་སྐྱེས་བྱིས་སྤར་བཞིན་  
སྐྱོངས། །མ་འདང་འཁོར་ལྔ་བསྐྱན་སྐྱངས་བྱལ་དུ། །འཁོར་བྱེད་ལོངས་  
ན་དེ་འང་དོར། །དོར་དང་མ་དོར་ཡིད་ལ་འཇིན། །སྟག་མར་དུས་མཁས་  
༤༠་བསྐྱར་བྱས་ལ། །འདོད་མདས་༡༣༥་དོར་བའི་ནོར་དེ་ཡིས། །དལ་བའི་  
རྒྱ་བ་འཇིན་པར་བྱ། །འཇིན་བྱེད་སྤེ་ནས་རྒྱ་སྤོན་གྱིས། །ཆོག་མན་  
བསྐྱར་པར་རྒྱ་བའི་སྤོམ། །སྤྲ་རྒྱ་བསྐྱན་ལ་སྤེ་རྒྱ་སྤེ། །དུས་མཁས་༤༠་  
ཐོབ་བཅས་བཅོལ་ཡོད་པའི། །དལ་བ་བར་བའི་གཞི་དེ་ལ། །འཁོར་བྱེད་  
དོར་བསྐྱན་མ་དོར་བྱ། །དེ་ཡིས་དལ་དག་གཞི་འགྱུར་བོ། །རང་ཆ་གཞན་  
ནམས་སྤར་བཞིན་ལ། །སྤྲ་མར་སྐྱན་པོ་སེམས་བསྐྱེད་ལྔ་ལྔ་དང་། །ཞི་  
གཉིས་སྤང་མན་སྤོང་ངེས་མོད། །འོག་ཆ་གཟུང་སྤྲ་ཀུན་མཐུན་པར། །བྱག་  
གཟུགས་བྱག་གཟུགས་༧༧་འགྱུར་མེད་དོ། །

བྱིས་ཞག་སྐྱར་བ་དག་པའི་ཆེད། །གང་བཙུང་དལ་དག་གཅིག་བཅོལ་  
ནས། །དྲག་གསུམ་སྐྱན་མོང་ཉི་བར་དང་། །ཞི་གཉིས་རང་རང་རྒྱ་  
འཇིན་ལ། །དལ་དག་གཞི་ཡིས་སྤེ་བར་བྱ། །མ་འདང་སྤྲ་སྤེའི་རྟགས་

ཤར་ན། །རྒྱ་གམས་རྟགས་རྟེན་འཁོར་ལོ་འཁྱེད་ལ། །དེ་ཤུལ་འཁོར་བྱེད་  
ལོངས་པའི་ཆོ། །འདོད་ཀྱི་ཕྱི་རིམ་མེན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །འདོད་པ་ཀྱི་མ་  
འོངས་རིམ་པར་བརྗོད། །ལྷག་དེས་སྤྱར་རྒྱུ་རེའུ་མེག་འཛིན། །འཛིན་  
བྱེད་ཤུལ་ལྷག་རྒྱུ་འདོད་གིས། །བསྐྱར་ཞིང་དེ་ལ་རྒྱུ་བའི་སྒྲིམ། །སྤྱི་རྒྱུ་  
བསྐྱར་ལ་བྱི་རྒྱུ་ཕྱི། །དུས་མཁས་༥༠་ཐོབ་པའི་ཆོགས་དེ་ནི། །བཙལ་པའི་  
དལ་དག་དེ་ཉིད་ལ། །རིམ་པ་འཁྱེད་ཞིང་རིམ་མེན་ལྟ། །མ་འདང་སྒྲིག་ཆོ་  
འཁོར་ལོ་འཁྱེད་སྒྲིན། །དེ་ཡིས་སྤྱར་བ་དག་པར་འགྱུར། །ཁྱེད་ཆོད་ཁྱེད་སྤང་  
དབྱུགས་རང་ཆ། །བྱུག་གཟུགས་༩༩་སྒྲིགས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་ལེན། །རིམ་  
པའི་སྤྱི་བྱི་ཤར་སྒྲོ་དང་། །རིམ་མེན་སྤྱི་བྱི་བྱུ་བྱུང་ངོ་། །

བྱིམ་ཞག་གཟུང་སྤྱར་ཉ་སྟོང་གི་ །ཐ་སྐྱད་ཅམ་ལས་དོན་མེད་པས། །  
སྤྱི་བསྐྱར་སྤྱི་གཅན་དལ་སྤྱར་སྒྲིགས། །འབྲི་ཆོ་བྱིམ་དང་སྤྱི་ཞག་གི་ །  
འདས་ལུས་མཚམས་ལ་ལེགས་བརྟག་ནས། །རི་མོ་གང་དགོས་གཏན་ལ་  
ཐོབས། །དེ་བས་བྱིམ་གནས་བསྐྱར་བའི་ཚུལ། །འོད་སྤྱང་གཞུང་ལ་འདྲིས་པ་  
གལ། །ཉིན་ཞག་གཟུང་སྤྱར་ཡུལ་དང་དུས། །སོ་སོར་ཆ་དབྱེ་མི་དགོས་



པར། །གསུང་མོད་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་སྐབས། །ལེགས་པར་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་  
བས། །སྒྲུབ་ཚུལ་ལག་ལེན་ཞིབ་པ་གཅིས། །

དེ་ལྟར་མ་འོང་མངོན་སུམ་ལ། །སྟོན་ཕྱིར་དང་སྤྲོད་གཟུང་ལྟ་བུ་ལོ། །  
འགྲོས་བཞི་བྱིས་སྐར་གར་གནས་དང་། །ནམ་འཕོ་འབྱུང་བ་གང་ཤས་ཆེ། །  
སོགས་ཀྱི་འབྲས་རྣམས་ལ་བརྟག་ནས། །ཁྱུང་ལྡང་ས་གཡོ་ཆར་འབབ་  
དང་། །ཁུ་དང་མེ་འཇིགས་ཐན་ངོ་སོགས། །རགས་ཞིབ་འབྲས་བྱ་ལ་བརྟག་  
ན། །ལེགས་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ། །དུས་དབྱངས་རྒྱུད་ན་  
གསལ་བ་བཞིན། །འདྲོར་ལེན་ཤེས་ན་གཞུང་འདི་ཡི། །ཐུན་མེན་ལེགས་  
པའི་ཆ་རྟེན་དོ། །

སྒྲས་པ། རིགས་ལམ་གསར་བའི་ལེགས་ཆ་མ་མཆིས་ཤིང་། །འོངས་  
འབྲུལ་སྤོངས་པའི་རྫོབ་ཆེན་མ་དག་མོད། །རྣམ་དཀར་བསམ་པས་བག་  
ཆགས་འདི་བསྐྱུན་པའི། །དགོ་ཀུན་ཚུལ་འདི་དར་བའི་རྒྱ་རུ་བསྒྲོ། །

རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བའི་སངས་རྒྱས་ལས། །ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྒྲོག་འཕུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་ལས་ཞག་  
གསུམ་གཟུང་ལྟའི་སྐབས་སྟེ་ཨ་དར་ཤ་བདུན་པའོ། །

## བརྒྱད་པ། དུས་སྐབས་

༡༡། ལྷ་ཆོས་གསར་བའི་ཅོད་པན་དབྱར་མཛེས་པའི། བཙམ་ལྷན་  
ཐལ་ཆེན་དབང་བོའི་སྐར་བཞེངས་པ། རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་པའི་རང་  
གཟུགས་པད་དཀར་འཆང་། བཙེ་བའི་ཕྱག་བྱང་དྲོན་པོ་འགྲོ་འདིར་  
རྒྱུངས། ལེགས་ཉེས་ཀུན་གསལ་སྤྲོད་ཡི་རྒྱུ། ལེགས་པར་བསྐྱུས་པ་  
དུས་གཏེར་ཅན་འདི་དཔེ། ལེགས་དགྲོལ་མན་ངག་དུས་དབྱངས་སྐྱོར་བའི་  
ཚུལ། ལེགས་སྟོན་གཞུང་གི་བརྒྱུད་རྣམས་བསགས་པ་ལས། རྟིང་ཐེག་  
འོད་སྤང་མེག་འབྱེད་སོགས། རྟེན་ཅིས་རིག་པའི་གཞུང་རྣམས་ཀྱི། དུས་  
ཀྱི་སྐྱོར་བའི་རི་མོའི་འགྲོས། སློག་འཕྲུལ་གར་ལ་འགོད་པར་བྱ། དེ་ཡང་  
ཡུལ་དྲུག་སྐྱེ་དང་ནི། རང་རང་གནས་སའི་ཡུལ་རྣམས་ལ། རྟོས་ན་རྣམ་  
གཞག་མི་འདྲ་བས། ཉི་ལྷ་འཆར་རྒྱུ་ཉིན་མཚན་ཆད། འཕེལ་འགྲིབ་མི་  
འདྲ་འོང་བའི་ཕྱིར། བགོད་གཞི་སྤང་ཆད་སྤྲོ་ཆོགས་པའི། རྟེན་འཆར་  
རྟོགས་མི་འདྲར་དགོངས། དེ་བས་ཡུལ་ཁྱད་ལེགས་ཕྱིས་ཏེ། རང་སའི་  
དུས་ཆོད་འཁོར་ལོ་དང་། བྱར་ཤིང་གི་བ་མ་སོགས་བསྐྱར་ནས། བྱིས་ཀྱི་

ཟླ་རེར་དབྱུག་མིག་༢་དང་། །སྤང་མདའ་༥་འཕེལ་དང་འགྲིབ་པའི་  
འགྲོས། །ཕྱེད་པར་བསྐྱུན་པའི་ཉིན་མཚན་ཚད། །རགས་པའི་བགོད་གཞི་  
སྤང་ཚད་སོགས། །རེབ་མིག་ནང་ལ་གཞིགས་པས་འཐུས། །ཁྱིམ་ཟླ་རེ་ལ་སྐྱེ་  
འབྱི་བའི། །གྲིབ་མའི་ངེས་པ་རགས་ཅམ་ནི། །ཁྱིམ་སྒྲིབས་སོ་སོའི་ཉིན་ཕྱེད་  
དུས། །བཙུགས་པའི་གྲིབ་མ་བསྒྲེམས་པ་ལ། །ཉ་དང་བུ་མོར་ཐུར་གྲིབ་  
བཙུ། །ལྷག་སྤང་དགུ་ལ་སྤང་ཀར་བརྒྱད། །འཁྲིད་བདུན་སྤང་བུམ་བཙུ་  
གཅིག་དང་། །སྤིག་ཁྱ་བཙུ་གཉིས་གཞུར་བཙུ་གསུམ། །ཤར་པ་འདི་ནི་  
འོད་སྤང་ཉྩར། །བགོད་དོ་སྤྲིང་ཐིག་ཅུང་མི་འདྲ། །གྲིབ་མའི་གྲངས་ཀྱིས་  
རང་རང་གི་ །ཐོག་མའི་ཉིན་ཚད་ཕྱེད་གཏུབ་ཏེ། །སྤང་དུ་བཤེགས་པར་  
བསྐྱུན་པ་ཡིས། །སོ་སོའི་བགོད་གཞི་རགས་པ་སྟོན། །ཞིབ་པར་འདོད་ན་  
བཙེ་ཉིན་དེའི། །ཉིན་ཚད་ཕྱེད་གཏུབ་སྤང་བཤེགས་པར། །ཉིན་དེའི་དུས་  
ཀྱི་གྲིབ་གྲངས་ཀྱིས། །སྤེལ་བས་བགོད་གཞི་ཞིབ་པ་འཆར། །ཤིན་ཏུ་སྤ་བ་  
འཆོལ་འདོད་ཆོ། །ཉིན་ཚན་དུས་༥་ཐོབ་དུག་ཆ་དེའི། །ཁྱ་ཆོད་དུས་  
མཁས་༥༠་སྤང་དུ་ཕབ། །སྤང་བཙུག་བློ་བས་༥་སྤར་བསྐྱུན་ནས། །

དབུགས་བཅུག་དུས་ཀྱི་གིབ་གངས་ཀྱིས། །བསྐྱར་པས་བགོད་གཞི་  
དབུགས་ཆོད་དུ། །ཕབ་པའི་སྤ་བ་རྟེན་པར་འགྱུར། །འདིའི་སྐབས་ཉིན་  
མཆན་ཆོད་ལ་སོགས། །དབུགས་སུ་ཕབ་པར་བྱ་བ་གཅིས། །ཡང་ན་འབྲུལ་  
སྒྲུང་གཡའ་སེལ་དུ། །གཟིགས་ཏེ་ཚུལ་རྣམས་མ་ཞོར་ལོངས། །ཡང་ན་སྤང་  
དུ་བྲིལ་པ་ཀུན། །དབུགས་ཆར་ཕབ་པས་ཞིབ་དུ་འགྲོ། །

དོན་བྱིམ་དུས་སྐྱུར་ཞིབ་པའི་སྐབས། །ཉིན་ཞག་ཉི་ལུག་བཏེན་གསུངས་  
པས། །གང་འོས་སྒྲ་དག་ཡོན་མཁས་༣༠་སྟེལ། །དེ་ལ་གང་བརྩེའི་གངས་  
བསྟེས་ཏེ། །འཁོར་གངས་འདོད་པས་༡༣་བསྐྱར་པ་ལ། །མཆོ་སྟོ་རྒྱལ་བས་  
༤༥༢༤་ཐོབ་པ་དོར། །ཆོག་མན་ཉི་མས་༡༢་བསྐྱུན་པ་ཡིས། །འདས་པའི་  
བྱིམ་སྟོན་སྟོག་ཡོན་མཁས་༣༠། །བསྐྱེས་པས་འདས་ཞག་དོན་བྱིམ་རྟོགས། །  
དུས་མཁའ་༦༠་དུས་མཁའ་༦༠་དུས་༦་དུས་རི་༦་ཤ། །སོགས་ཀྱིས་སྟེལ་  
བཞིན་རང་ཆ་ལེན། །འདས་ཞག་རིས་ཤ་དམན་དབུས་གཙང་དུ། །དགོངས་  
ཡང་འདི་རུ་མི་སྦྱོང་ངོ་། །འགའ་རེས་དབུས་སུ་མདའ་༥་འབྲུལ་པའི། །  
ལུགས་ཀྱང་བཤད་མོད་འདིར་མི་འདོད། །

འདས་ཞག་གངས་ལ་འཁོར་གངས་སྟེ། །བརྟུལ་ཞུགས་པལ་གྱིས་བསྐྱར་  
བྱིས་དེ་ཡི། །ཐོག་མའི་ཉིན་ཚད་དབུགས་ཆ་རུ། །ཕབ་པར་འབྲིག་སོགས་  
ལྟོ་བཤོད་དུག །ཕྱི་ཞིང་གཞུ་སོགས་བྱང་བཤོད་ཀྱི། །བྱིས་དུག་ཆེ་ན་སྦྱོར་  
པར་བྱ། །དེ་ལ་ཡོན་ཏན་དུས་མཁས་ཟུང་ཐོབ། །འོར་ནི་ཆུ་ཚད་སྐར་  
ལྷག་ལ། །དུས་མཁས་ཟུང་བསྐྱེས་པ་ཆུ་གང་དོ། །

བྱིས་གངས་	༡༡	༠	༡	༢	༣	༤
བྱིས་མིང་	ཉ	ལྷག	སྐང	འབྲིག	ཀར	སང་གེ
སྐང་ཚད་	༢༧༥	༢༤༠	༡༩༠	༣༢༠	༣༧༠	༤༠༥
བཤོད་རགས་	༩༠༠༠	༩༥༩༥	༩༩༤༠	༩༩༩༥	༩༩༤༠	༩༥༩༥
ཉོར་ལྷ	༢	༣	༤	༥	༦	༧
ཉིན་ཚད་	༣༠	༣༢	༣༤	༣༥	༣༤	༣༢
	༠	༡༠	༢༠	༣༠	༢༠	༡༠
ཉིན་དབུགས་	༡༠༩༠༠	༡༡༥༩༠	༡༢༣༤༠	༡༣༡༩༠	༡༢༣༤༠	༡༡༥༩༠
མཚན་ཚད་	༣༠	༢༧	༢༥	༡༣	༢༥	༢༧
	༠	༥༠	༤༠	༣༠	༤༠	༥༠
མཚན་དབུགས་	༡༠༩༠༠	༡༠༩༠༠	༩༩༩༠	༩༩༩༠	༩༩༠༠	༡༠༠༩༠
ཞིང་བདག་གཟུང་	ཕུར	དམར	སངས	ལྷག	ལྷ་བ	ཉི་མ
བྱིབ་གངས་	༡༠	༩	༩	༧	༩	༩

ངོ་མཚན་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

བྱིམ་གྲངས་	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
བྱིམ་མིང་	བྱ་མོ་	མྱང་	ཐྲིག་	གཞུ་	ཆུ་ཐིག་	བྱ་མ་པ་
མང་ཚད་	༤༠༥	༣༧༠	༣༣༠	༡༩༠	༣༤༠	༣༧༥
བཤོད་རྒྱུ་	༩༠༠	༩༡༥	༩༣༤	༩༧༥	༩༣༤	༩༡༥
ཉོར་ཆེ་	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢	༡
ཉོར་ཚད་	༣༠ ༠	༣༧ ༥༠	༣༥ ༤༠	༣༣ ༣༠	༣༥ ༥༠	༣༧ ༥༠
ཉོར་དབྱུགས་	༡༠༥༠༠	༡༠༣༠༠	༩༣༤༠	༩༤༥༠	༩༣༠༠	༡༠༠༣༠
མཚན་ཚད་	༣༠ ༠	༣༣ ༡༠	༣༤ ༣༠	༣༥ ༣༠	༣༤ ༡༠	༣༣ ༡༠
མཚན་དབྱུགས་	༡༠༥༠༠	༡༡༥༠༠	༡༣༣༤༠	༡༣༧༤༠	༡༣༣༤༠	༡༡༥༥༠
ཞིང་བདག་གཟུང་	ལྷག་	སངས་	དམར་	ཕུར་	ཐེན་	ཐེན་
བྱིམ་གྲངས་	༡༠	༡༡	༡༢	༡༣	༡༢	༡༡

ལྷག་མར་དུས་ཅུ་བརྒྱུ་དབྱུགས་ཆ་བཅས། ཉོར་དེའི་ཉོར་ཚད་རྣམ་དག་  
 འཆར། རྟོ་ཡིས་དུས་མཐར་ཅུ་བེ་བ་ཡིས། མཚན་མོའི་ཚད་ཀྱང་རྟོགས་  
 པར་འབྱུར། ཡང་ན་ཐོག་མའི་དབྱུགས་ཚད་ལ། རྟོ་མེར་སྐབས་བབས་དེ་  
 བྱ་ཞིང་། རྟོ་ཡིས་སྟོལ་དུས་མཐར་སྟོང་༢༡༥༠༠ལ། རྟོ་བས་མཚན་ཚད་

དབྱུགས་ཉིད་འཆར། །དེ་ལ་ཡོན་ཏན་དུས་མཁས་ཕྱེད་ཐོབ། །ཁྱ་ཚོ་  
གངས་འཆར་སྤང་དབྱུགས་ཀྱང་། །སྤྲེལ་མའི་འགྲོས་ཀྱིས་བསགས་པས་ཤེས།  
རང་གི་འབྲི་བའི་དུས་དེ་ཡི། །ཉིན་ཚོ་འདས་ལུས་མཚམས་ཟིན་ཆེད།  
།ཆ་བདུན་ཐུར་མ་ངོས་མཉམ་པའི། །སྤྲིང་བཞག་ཉི་མའི་འོད་ལ་བསྐྱེད་། །  
རྒྱུ་གྱི་གྲིབ་མ་གར་སྐྱེབས་པའི། །མཚམས་དང་བཅུགས་གྲིབ་བར་ཐག་  
ལ། །ཐུར་གྲིབ་སྐྱས་ཀ་དུ་ཡོད་བགངས། །རང་གྲིབ་བདུན་བཅས་བསྐྱེད་  
གངས་དེས། །དངོས་བྱིས་གང་དེའི་བགོད་གཞི་ལ། །བགོས་ཐོབ་ཅོར་དེ་ཁྱ་  
སྤང་ཡིན། །དེ་ལྟ་ལོས་ཅུ་བསྐྱར་ཆོག་ཡན་དབྱུགས། །སྤང་ལ་དུས་མཁས་  
ཅུ་བགོས་ཅོར་དབྱུག །ཆོགས་དེ་འབྲི་དུས་སྤྲོད་ཆོ། །འདས་པའི་  
དབྱུག་སྤང་དབྱུགས་ཡིན་ལ། །སྤྲོད་ཆོ་ན་མ་འོང་བའི། །ཁྱ་ཚོ་ཁྱ་སྤང་  
དབྱུགས་བཅས་ཡིན། །དེ་ཡིས་ཉིན་ཚོ་ཞིབ་སྤངས་ལྟ་ །སྤྲོད་མ་འོང་  
སྤྲོད་ཆོ། །འདས་པའི་ཆོགས་རྣམས་འཆར་བར་འགྱུར། །ཡང་ན་སྤྲོ་  
འདས་པ་ཡི། །ཆོགས་རྣམས་དབྱུགས་ཆར་བཤེགས་པ་དེས། །ཉིན་དེའི་  
ཉིན་ཚོ་དབྱུགས་བཤེགས་པར། །སྤྲོད་མེ་དུས་སྤྲོད་ཕྱེད་ཐོབ་པའི། །

མ་འོང་གྲངས་ཀྱི་གཞི་འཆར་རོ། །སྤང་དང་དབྱུགས་ཆའང་སྤར་བཞིན་  
ལེན། །དེ་ནས་འདས་ཞག་ཡོན་མཁའ་ལྔ་ལས། །ཕྱི་བས་མ་འོང་ཞག་  
གྲངས་འཆར། །དེ་ལ་བྱིམ་དེའི་སྤང་གིས་བསྐྱེས། །ཡོན་མཁའ་ལྔ་ཐོབ་པ་  
མ་འོང་སྤང་། །ཡང་ན་འདས་ཞག་རང་སྤང་གིས། །སྐྱེལ་ལ་ཡོན་མཁའ་  
ལྔ་ཐོབ་པ་ཡིས། །འདས་པའི་སྤང་ཚད་རྟོགས་པར་འགྱུར། །རང་སྤང་ལ་  
ཕྱི་མ་འོང་འཆར། །

དེ་ནས་དེ་འམ་འདིའི་སྤང་དོད། །ཏྲ་དང་དུས་མིང་ཀླ་ལ་གཉིས། །  
མཆམས་སྤྱར་ལྔ་ལས་གྲགས་པ། །བརྟག་ཆེད་ཉིན་དེའི་འདས་པའི་དབྱུགས། །  
དུས་མཁའ་ལྔ་བསྐྱར་ལ་སྤང་བཅུག་པ། །དེ་ལ་རང་གི་མ་འོང་བའི། །  
སྤང་གིས་ཕྱི་ཞིང་སྟག་དུ་ཡོད། །ཉ་སྟགས་བྱིམ་དུག་ལྷགས་འབྱུང་དང་། །  
བྱ་མོ་སྟགས་ལ་ལྷགས་སྟོག་གིས། །བྱིམ་སྤྱིའི་སྤང་གིས་སྤར་ཡང་སྤྱོདས། །དེ་  
སྟར་རིམ་བཞིན་ཕྱི་བ་ཡིས། །གང་ལ་མ་འདང་བྱིམ་དེ་ཡི། །ལྔ་ལ་ཞེས་པའི་  
ཁ་དམར་གདགས། །ཕྱི་སྟག་མེ་མཁའ་ལྔ་བསྐྱར་པ་ལ། །ལྔ་ལ་སྤང་ཚད་  
ཀྱིས་ཐོབ་པ། །ཆ་ཤས་བཅས་པའི་གཞི་ཡོན་བཅོལ། །དོས་ལ་ཤར་པའི་ཆོག་



ཡན་ཆད། །ཆ་ཤས་ཡིན་ལ་སྟག་མ་དེར། །དུས་མཁས་ཅུང་བསྐྱར་པ་ཁུ་  
ཆོད་དོ། །དེ་སྟག་དུས་མཁས་ཅུང་སྐྱར་བསྐྱར་པ། །ཁུ་སྐྱར་གྲངས་སྟོན་སྐྱར་  
སྟག་ལ། །དུས་ཅུང་བསྐྱར་དབུགས་བཅས་གནས་སྒྲ་འབྱུང་། །དེ་ལ་ཉལ་  
གནས་སྐྱར་གྲགས། །

སྐྱར་བཅོལ་ཆ་ཤས་གཞི་དེ་ལ། །དུས་མཁས་ཅུང་བསྐྱར་པ་སྐྱེ་ཞིང་། །  
སྟག་མར་དུས་མཁས་ཅུང་སྐྱར་བསྐྱར་པ། །ཁུ་ཆོད་གྲངས་བཅས་འཆར་  
བར་འབྱུང་། །དེ་ནི་དུས་སྐྱེ་སྐྱར་དབང་བའི། །ཁུ་ཆོད་ལྡན་པའི་སྐྱེ་ཞིང་།  
དུས་སྐྱེ་དུས་སྐྱེ་བརྟག་པའི་ཆེད། །ཉི་ཁྱེ་ཆེག་སྟོང་དུག་བརྟུན་  
དབུགས། །ཁྱེ་གྲུ་ཐོབ་པའི་སྟོང་བརྟུང་བརྟུ། །དབུགས་ཀྱི་གྲངས་ལ་  
གཞུང་པ་ཡི། །དུས་སྐྱེ་གཅིག་གི་ལོངས་སྟོང་དོ། །དེ་བས་འདི་ཀུན་  
དབུགས་གྲངས་ལ། །ཕབ་པར་དག་མཆན་ཡོད་དོ་སྟེ། །དུས་སྐྱེ་ཆོད་  
ནམས་རིམ་པ་བཞིན། །ཕྱིད་པའི་དུས་སྐྱེ་མེག་ཨ་གིས་དང་། །སྐྱེ་ཆའི་  
དུས་སྐྱེ་མེ་ཨ་ཡིས་སོ། །དེ་བཞིན་དག་ཆ་བྱ་ག་ལ་དང་། །བརྟུ་གཉིས་ཆ་  
ནི་ཉི་མ་༡༢་ལོ། །སྐྱེ་ཆ་ཆ་ནི་མད་༣༠་དེ། །རིམ་བཞིན་དུས་སྐྱེ་ཆོད་

༡༥༠༠་འདི་ལ། །བགོས་ཐོབ་གང་ཡོད་གངས་དེ་ཡིས། །སྤྱི་ཡི་རྩུ་བར་རིམ་  
བཞིན་དུ། །དང་བོར་བྱག་སྟོང་ནམ་མཁས་༧༠༠་དང་། །གཉིས་པར་དུས་  
མཁའ་སྟོང་བ་༥༠༠་འོ། །གསུམ་པར་ཆོ་ག་ཐིག་ལེ་༢༠༠་དང་། །བཞི་བར་  
ཆོས་སྟོང་༡༥༠་ལྔ་བའི་ཆེད། །ལོ་གན་༥༠་སོགས་ཀྱིས་གོ་རིམ་བཞིན། །  
ཕྱིས་པར་རྟེན་པ་ཡོད་མེད་ཀྱང་། །སྟག་མ་ལུས་ཆེ་དེ་ཉིད་ཀྱི། །ཐོབ་པའི་  
ཁོར་ལ་ལྷ་བས་༡་བརྒྱན། །

ཁོར	ལུག	སྒང	འབྲིག	ཀར	མེར	བྱ་མོ	སྒང	ཐིག	གཞུ	ཆུ་མིན	བྱ་མ་པ	ཉ	གསུམ་ ཆའི་ དུས་ ལྟོར་ རྒྱ་ མིག
༡	དམར	སངས	ལྟག	ལྷ	ཉི	ལྟག	སངས	དམར	ཕུར	ཐེན	ཐེན	ཕུར	
༢	ཉི	ལྟག	སངས	དམར	ཕུར	ཐེན	ཐེན	ཕུར	དམར	སངས	སངས	ལྷ	
༣	ཕུར	ཐེན	ཐེན	ཕུར	དམར	སངས	ལྟག	ལྷ	ཉི	ལྟག	ལྟག	དམར	

དགུ་ཆའི་དུས་ལྟོར་ཁོར	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ལུག་མེར་གཞུ	དམར	སངས	ལྟག	ལྷ	ཉི	ལྟག	སངས	དམར	ཕུར	
ཆུ་མིན་བྱ་མོ་སྒང	ཐེན	ཐེན	ཕུར	དམར	སངས	ལྟག	ལྷ	ཉི	ལྟག	
སྒང་འབྲིག་བྱ་མ	སངས	དམར	ཕུར	ཐེན	ཐེན	ཕུར	དམར	སངས	ལྟག	
ཀར་ཐིག་ཉ	ལྷ	ཉི	ལྟག	སངས	དམར	ཕུར	ཐེན	ཐེན	ཕུར	

ངོ་མཚར་སྟོན་གི་མེ་ལོང་།

ཁོར	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡	༡༢
ཕྱག	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར
ཟུང	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར
འཁྱིག	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས
ཀར	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག
ཐང	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ
བྱ་མོ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ
ཤང	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག
རྟིག	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས
གཞུ	ཕྱར	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར
ཁུ་ཐེན	ཐེན	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར
བུམ་	ཐེན	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན
ཉ	ཕྱར	དམར	སངས	ལྟག	ཟླ་བ	ཉི་མ	ལྟག	སངས	དམར	ཕྱར	ཐེན	ཐེན

བརྒྱ་གཉིས་ཆའི་དུས་རྒྱུར་རེའུ་མིག་ སྐབ་ཁོར་ལྟར་རེའུ་མིག་བཟུང་བས་བདག་གཟུང་ཤེས།

ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་།

ལྷག་འཕྲིག་སེང་གོ་་་་ སང་གཞུ་བུ་པ་་་་་་ སྐྱེས་འདི་རྣམས་ལ་ གཅིག་ནས་ལྷ་བར་་་་ བཀྲ་ཤིས་ དང་། རྒྱལ་ནས་བཅུ་བར་་་་ སྤྱོད་པ་ཞིང་བདག་་་་ ཡིན་ནོ།	ཐོབ་ཅོར་༡༣ནས་༥	བཀྲ་ཤིས	ཐོབ་ཅོར་༢༤ནས་༣༠	སྤང་ཀར་བུ་མོ་སྤྲིག་རྒྱ་་་་ སྤྱོད་ཉ་བཅས་ལ་ཐོབ་་་་ ཅོར་གཅིག་ནས་ལྷ་་་་་་ བར་མས་རིམ་གྱི་བ་་་་་ སངས་དང་རྒྱལ་ནས་་་་ བཅུ་བར་སྤྲིག་པ་་་་་་ སྐྱེས་བདག་གཟུང་་་་ ལོ།
	ཐོབ་ཅོར་༤ནས་༡༠	སྤྱོད་པ	ཐོབ་ཅོར་༡༤ནས་༢༥	
	ཐོབ་ཅོར་༡༡ནས་༡༩	ལྷ་བུ	ཐོབ་ཅོར་༡༡ནས་༡༩	
	ཐོབ་ཅོར་༡༤ནས་༢༥	སྤྲིག་པ	ཐོབ་ཅོར་༤ནས་༡༠	
	ཐོབ་ཅོར་༢༤ནས་༣༠	བ་སངས	ཐོབ་ཅོར་༡ནས་༥	
སྤྲིག་རྒྱ་ཆའི་རེབ་མིག་ ལྷག་སྐྱེས་ལྷག་ས་འབྱུང་སྤང་སྐྱེས་ལྷག་ས་སྤྲིག་གོ				

དང་བོར་ཐོབ་ཅོར་གཉིས་སྤྲིག་མེད། །དེ་ཡིས་གཙོ་བོར་སྤྱོད་ཆར་  
བརྟུག་ཁུལ་གྱི་ཤར་ཉེ་མར་བུ་སྤྱོད་ཞིང་། །ཅོར་གཉིས་སྤྱོད་བར་བུ་མོ་ལོང་། །  
ཞེས་བ་ལ་སྐྱེས་ཀྱིས་མཚོན་པའི། །ཞིང་བདག་གཟུང་དང་ཅན་འི་འབྲས།  
ཁར་གས་ཞིབ་གང་དགོས་དབྱུངས་འཆར་གྱི། །རྒྱུད་མཚོག་མན་ངག་བཞིན་  
འབྲེལ་བའི། །མཚོག་རྒྱ་དགའ་བའི་སྤྱོད་དབྱུངས་དང་། །དཔལ་སྤྱོད་ཤེལ་གྱི་  
མེ་ལོང་དང་། །རྒྱ་བལ་འཇུག་ལངས་འོད་བརྒྱ་བ། །དཔྱུད་ལྡན་ཡིད་  
གསོས་མ་ཀྱ་ར། །རྣམ་དག་གྲོང་འཇུག་ལ་སྐྱེས་པའི། །གཞུང་བརྟེན་མན་  
ངག་དག་ལས་ལོངས། །

ཡང་ན་རེ་ཉུ་མིག་ནང་བཞིན་དུ། །རང་དང་འདྲི་བོ་གང་ཡིན་དེའི། །  
དར་རྒྱུད་ལེགས་ཉེས་ལ་སོགས་པ། །བདག་གཟའ་སོགས་ལ་ལེགས་བརྟག་  
ཏེ། །དུས་སྦྱར་ཟླ་སྟེགས་དུས་དབྱངས་ཀྱི། །མན་ངག་ཉུང་དུར་བསྐྱས་པ་  
ཡི། །འོད་སྤང་གཞུང་ལ་གཟེགས་པར་འཛུགས། །

སྐྱས་པ། ཐུན་མིན་སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་ཕྱི་བཅུད་ནོར། །གསང་སྒྲགས་  
ཟབ་མོའི་འོ་མཚར་ལེགས་སྐྱས་པ། །སློག་འཕྲུལ་དབྱུ་གུས་ལན་བརྒྱར་  
བསྐྱབས་པ་ཡིས། །སློ་གསལ་གཞོན་ནུ་དབྱེས་པའི་སྐྱེས་འདི་རྟེན། །  
འདིར་ནི་སློག་གི་འཕང་འགྲོ་སྦྱར་མགྲོགས་མ། །བར་སྤང་གར་ལ་འབྱུག་  
པའི་འགྲོས་ཅམ་ཞིག། །བཀོད་ཀྱི་སྟོན་རིམ་གཏོར་བའི་མན་ངག་གནད། །  
ཡོངས་སུ་འབྲི་བའི་སྟོབས་པ་སུ་ལ་མཆིས། །

རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས། །ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཕྱིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སློག་འཕྲུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་མེ་ལོང་ལས་དུས་  
སྦྱར་གྱི་རྩྭ་རྣམས་བཀོད་པའི་ཨ་དར་ཤ་བརྒྱད་པའོ། །

**ཞར་བྱང་ལྷོ་ཕྱོད་སྐབས་བཤད་པ།**

༡༡། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚལས་ཀྱི་ཆུ་གཏེར་ལས། སྐྱེ་ལྔའི་ར་  
གདེངས་བང་རིམ་ཆེར་རྒྱས་ཤིང་། འདོན་གཉིས་ཉི་ཟླ་བྱང་གི་ན་ཆ་ཅན། །  
མཚོག་གསུམ་ལྷན་པོར་སྦྲར་ཡང་ཕྱག་བྱས་ནས། ཞར་བྱང་ལི་ཐོ་སྦྱར་  
བའི་ཚོ། འཇམ་པར་མཁོ་བའི་བྱིམ་དྲུག་གི་སྦྱི་ལོར་ལ་སོགས་བསྐྱབ་པའི་  
ཚུལ། ཁ་གསལ་གོ་བདེར་བཤད་པ་ལ། འག་ལྷའམ་བཤོལ་རྗེས་དཔོ་ལྷ་  
བའི། ལྷ་འཕྲོ་མེ་མཁས་༣༠་བསྐྱར་པ་ལ། འཇམ་མདས་༥༥་ཐོབ་ལོར་ཉན་  
ཞག་གི་ཉི་རགས་བེན་པའི་ཆོས་གངས་དང་། ལྷག་བྱང་ལོར་ལ་ལྷས་༡་  
བརྒྱན་པ། ཆོས་ཞག་ཉི་རགས་རྗེད་ཉན་ཡིན། ལྷག་དེར་མདས་༥་ཐོབ་  
འདོད་ཆ་དང་། ལྷར་ལྷག་མདས་༥་བསྐྱར་རང་ཆ་ལོ། ལོར་དེས་ལ་  
གངས་བརྒྱ་གསུམ་གྱི། བྱིམ་དྲུག་སྦྱི་ལོར་བྱ་རའང་བེན། ཡང་ན་སྤྲ་ལོའི་  
ཉི་རགས་གྱི། ཆོས་ལ་དྲག་༡༡་གམ་རགས་སྟོང་བའི། བྱི་རོལ་ཉི་༡༢་ཕུལ་  
ཡིན་མཁས་༣༠་དོར། བརྩེ་ལོའི་རགས་པའི་ཆོས་གངས་འཆར། །

རགས་པ་རྟེན་པའི་ཟླ་བ་དེའི། ཟླ་དག་ཡོན་མཁས་ཕྱོགས་པ་ལ། །

ཏ་ས་མཁའ་རི་ཚོ་ག་ ༣༣༠ ༧༢༠ དང་། །རགས་པ་རྟེན་པའི་ཚོས་གྲངས་  
འབྱུལ། །འཁོར་གྲངས་དྲག་པོ་འདོད་མདས་ ༡༡༧༥༣ བསྐྱེས། །དགྲིལ་  
འཁོར་རི་བྱག་ཁམས་མཚོས་ ༧༡༧༥ དོར། །ལྷག་དེར་རིས་པ་བསྐྱར་  
གཟའ་རགས་གཞི། །དེ་ནི་རྩིས་འཁོར་མཛོད་ལ་བསྐྱུ། །འཆར་ཤེལ་ངོས་  
ལས་ཆ་རྣམས་ཕབ། །

ཉི་རགས་ཆེད་དུ་ནག་ཟླ་འམ། །དཔོ་ཟླའི་ཟླ་དག་ཞག་ལ་ཕབ། །རྩིས་  
འཕྲོ་སྟོང་མོད་རགས་པ་ཉིད། །རྟེན་པའི་ཚོས་གྲངས་བསྐྱེས་པ་ལ། །  
འདོད་ ༡༣ བསྐྱར་མཚོ་ལྷ་རྒྱལ་བས་ ༤༥༢༤ དོར། །ལྷག་མར་སྐར་མས་  
༢༧ བསྐྱར་པ་ནི། །ཉི་མ་རགས་པའི་གཞི་ཡིན་བཅོལ། །ངོས་ཀྱི་གཞི་ལས་  
ཆ་རྣམས་ལེན། །

འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཡང་། །ཟླ་དག་ཞག་ལ་ཕབས་པ་དེར། །  
རགས་རྟེན་ཚོས་གྲངས་བསྐྱེས་པ་ལ། །འདོད་ ༡༣ བསྐྱར་མཚོ་ལྷ་རྒྱལ་བས་  
༤༥༢༤ དོར། །ལྷག་མར་གང་བྱུང་དགྲིལ་འཁོར་གྱིས། །བསྐྱར་ཏེ་འཕར་  
དོར་བྱས་པ་ནི། །ཟླ་འབྲས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱར་གཞི་ཡིན། །དེ་ལ་ཟླ་ ༡ དང་

འཁོར་ལོས་༡༥་བསྐྱར། །བོ་བ་སེམས་བྱང་རྒྱལ་སྟོང་༥༥༧༢༩༠་གིས། །

ཐོབ་པ་ལྷ་འབྲས་གཞི་ཡིན་ནོ། །དེ་ལས་བཅོལ་པ་ལྷ་འབྲས་འགྲོས་བྱ། །

གཟའ་དང་ཉི་མ་རགས་པའི་གཞིར། །བཅོལ་པའི་ལྷ་འབྲས་གཞི་དེ་  
ཡིས། །ཐོབ་པ་ལྷ་འབྲས་དང་བྱམ་པ་ཡི། །གཟའ་དང་ཉི་མའི་གཞི་རྟོགས་ལ། །  
བསྐྱར་པས་ཉ་དང་མང་གཉིས་ཀྱི། །གཟའ་ཉིའི་གཞི་རྟོགས་པར་  
འབྱུར། །དབྱུག་མང་དབྱུགས་དང་དུས་རི་དང་། །གཟའ་ལ་རི་མཁའ་རི་ཆ་  
ལེན། །

དེ་བཞིན་སྐར་གྱི་བསྐྱར་གཞི་ལ། །ཁུ་༩་དང་དུས་༥་གཉིས་གང་འབྲི་  
དེས། །བསྐྱར་པར་སྐར་ཡང་སྐར་མས་༡༥་བསྐྱར། །བཟང་བོ་སེམས་བྱང་  
རྒྱལ་བ་མཁས་༥༥༧༢༩༠། །ཐོབ་པ་རིམ་བཞིན་ཁུ་འབྲས་དང་། །དུས་ཀྱི་  
འབྲས་བུའི་གཞི་ཡིན་ནོ། །ཆ་རྟོགས་ལེན་ཞིང་གཟའ་ཉི་ཡི། །རགས་པའི་  
གཞི་ལ་ཐོབ་སྟེར་གྱིས། །ཐོབ་པའི་ཐོབ་རྟོགས་རིམ་པར་འཆར། །ཚུལ་དེས་བྱེད་  
པའི་ཐོབ་དབྱུག་གི་སྒྲིལ་རྒྱལ་ཚུལ་ཞར་ལ་རྟོགས། །

གཞན་ཡང་བྱེད་གྲུབ་གང་ཡིན་ཀྱང་། །ཉི་མ་རགས་པའི་གཞི་དེ་ལ། །ལྷ་



༡་ཁུ་༩་དུས་༩་གསུམ་གང་དགོས་ཀྱིས། །བསྐྱར་ལ་འདོད་མདས་༡༣༥་  
དོར་བ་ཡིས། །ཁྲ་འབྲས་ཁུ་འབྲས་དུས་འབྲས་ནམས། །ཆོགས་མེད་མ་ཞོར་  
རྟོགས་པར་འགྱུར། །

བྱིམ་དུག་སྐྱེ་ཡི་ཞོར་དེ་ཡི། །གཟའ་ཉི་མུན་ཅིག་སྟོང་བའི་ཆོ། །  
གཉིས་ཀར་སྐྱེ་ཞོར་མི་དགོས་ལ། །ཉི་རགས་གཅིག་དུ་སྟོང་ལོར་གཟའི། །  
རགས་པའི་ཆོག་ཅིང་ཉི་སྐྱེ་མེད། །ཐུབ་ཅིས་ཉི་རགས་ལོ་འདོད་༡༣་  
མཚམས། །སྟོང་བར་ངེས་ཀྱང་བྱེད་པ་ནི། །ལོ་གྲངས་ཆོས་༡༥་སམ་རྒྱལ་བོ་  
༡༩་ཡི། །མཐའ་རུ་སྐར་དབྱུག་སྟོང་བབས་ཤིང་། །སྤང་གི་གནས་སུ་ཟླ་རི་  
༡༧་ལས། །ཉུང་ཙམ་ཤར་ཆོ་སྟོང་བར་འཛོག། །

གཟའ་ལོངས་ཉི་ལོངས་ལྔ་བསྐྱས་ཀྱི། །སྐབས་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་རང་རང་  
གི་ཉི་རགས་རྟེན་པའི་ཉིན་དེ་ཡི། །རྟག་ལོངས་རེའུ་མིག་བབུང་སྟེ་  
འགོད། །

ཉིན་ཞག་ལྟག་སངས་སྐྱེ་ཞོར་ཆེད། །བཤོལ་བསྐྱར་དཔོ་ནག་གང་འོས་  
ཀྱི། །ཆོས་གྲངས་མ་བསྐྱེས་སྐྱེ་ཞག་ལ། །ཅིས་འཕྲོ་དུས་དབང་མཐའ་དབང་

མཚོ། །ལྷན་སྐྱེ་༥༥༠༥༤༧༡་བསྐྱེས་པར་དགྱེལ་འཁོར་ནི། །དུས་རི་ཡིད་  
མཚོ་སྟོང་མདའ་༥༧༡༤༤༠༥་ཡིས། །དོར་ལྷག་འཁོར་གྲངས་ཁམས་ཡོན་  
སྟ། །མིག་༡༥༣༥༣་རྣམས་ཀྱིས་སྤེལ་ཆོག་ཡན་སྟོངས། །ལྷག་མར་དགྱེལ་  
འཁོར་གྱིས་བསྐྱེས་ཏེ། །འཕར་དོར་བྱས་པ་བསྐྱུར་གཞི་འོ། །

ཡང་ན་མ་བསྐྱེས་སྤྱི་ཞག་ལ། །ཕྱིས་འཕྲོ་༥༥༠༥༤༧༡་བྱིན་ཏེ་འཁོར་  
གྲངས་༡༥༣༥༣་གྱིས། །བསྐྱུར་པར་དགྱེལ་འཁོར་༥༧༡༤༤༠༥་གྱིས་དོར་  
ལྷག་སྐྱར་ཡང་དེས་བསྐྱུར་འཕར་དོར་བྱ། །བསྐྱུར་གཞི་ཡིན་པས་བཅོལ་  
བར་བྱ། །

རགས་རྟེན་ཆོས་གྲངས་ཁམས་ཡོན་སྐྱེས། །འཁོར་གྲངས་༡༥༣༥༣་  
གྱིས་བསྐྱུར་ཉི་མ་ཡི། །རྩ་བའི་བསྐྱུར་གཞིར་བསྐྱེས་པ་ནི། །ཉི་མ་རགས་པའི་  
བསྐྱུར་གཞི་ཡིན། །འཁོར་༢༧་བསྐྱུར་དགྱེལ་འཁོར་༥༧༡༤༤༠༥་གྱིས་  
དོར་པས། །ཉི་རགས་གཞི་ཉིད་འབྲུབ་པ་ཡིན། །དེ་ནི་སློག་ཕྱིས་ནང་ལ་  
འཇུག་སྐྱར་གནས་འཁོར་ལོ་༢༧་ལོངས་ཡོད་ན། །འཁོར་ལོས་༢༧་ཕུད་  
དེ་བཅོལ་པ་གཅིས། །ཆ་རྣམས་རིམ་པར་ཕབ་པ་ལ། །དབྱུགས་འོག་ཡིད་

བྱག་ཚོག་བྱག་༡༤༧༢༠༧་གོ།

རགས་པའི་གཞི་དེར་རིམ་བཞིན་དུ། རྩོགས་༡༠་རི་ལ་མེ་ན་དང་  
མདའ་ལ་ཚུ་༥་ཟླས་༧། །བསྐྱར་པར་འདོད་མདས་༡༣༥་ཐོབ་པ་ནི། རྐྱར་  
བྱེད་གང་དེའི་འབྲས་གཞི་རྟོགས། །འབྲས་བུའི་གཞི་ལས་རང་རང་གི་ཆ་  
ནམས་བསོག་ཚུལ་སྤར་འགོས་སོ། །གང་བཅིའི་ནོར་དང་བྱ་ལོན་ཆེད། །  
རགས་པའི་གཞི་ལ་སྒོན་སྤེ་བྱ། རྩོགས་༡༠་རི་ལ་མེ་ན་ཡི་ནོར་བྱ་ལོན། །  
སྒྱག་པའི་ཡིན་ལ་མདའ་ལ་ཚུ་༥་ཟླའི་༧། །ནོར་དང་བྱ་ལོན་པ་སངས་ཀྱི། །  
སྤྱི་ནོར་ཡིན་པ་ཤེས་པ་གཤམ། །

ཆོས་སྤྱོད་དྲག་གསུམ་སྤྱི་ནོར་ནི། སྤྱིར་ནག་བཤོལ་རྗེས་དཔོ་ཟླ་བའི། །  
ཆོས་ཟླ་དག་པ་མེ་མཁས་ནོ་སྤེལ། །བཀྲ་ཤིས་རྩིས་འཕྲོ་དགུང་ཞག་ཉི། །  
སྟོང་ནོར་མཁའ་༤༧༢༠༤༠་དང་ཕྱར་བྱ་ལ། རྩོགས་རྩོགས་ཚུ་མིག་སྒྲ་  
སྒྲ་༡༠༧༠༤༢༤༤་འོ། །ཉི་མའི་བྱ་ཡི་རྩིས་འཕྲོ་ནི། །རྒྱལ་བྱག་མདའ་བྱག་  
མེ་བྱག་དུས་༡༤༧༥༧༣༧༥། །ཡིན་ནོ་རིམ་བཞིན་གང་འབྲི་དེའི། །རྩིས་  
འཕྲོ་ཕུལ་ལ་དྲག་འདོད་མདས་༡༡༡༣༥། །བསྐྱར་པར་རིམ་བཞིན་དཀྱིལ་

འཁོར་ནི། །དམར་པོར་རི་གཟའ་རྟ་འདྲིང་མཚོ། །ཁུ་བོ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་སྒྲོ་  
མཁན་དགུང་ཞག་དང་། །མཁའ་མཁའ་དོན་རྒྱན་སྤྱུ་ཁུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་  
འོ། །སྤེན་པར་ཉི་གནས་མོར་དགུང་ཞག་གཏེར་ལག་༡༢༡༧༥༥༥༥  
ཡིན་ནོ་གང་བཅི་དེའི། །དཀྱིལ་འཁོར་གྱིས་དོར་དཀྱིལ་འཁོར་དེས། །སྒྲིག་  
བསྐྱར་དེ་དེའི་ལྷ་བ་ཡི། །གཞི་རྣམས་འཆར་རོ་དབྱུག་སྤང་དབྱུགས། །རང་  
ཆ་ལ་སོགས་གཟའ་ལྷའི་སྐབས། །ཇི་བཞིན་ཕབ་དོར་བྱས་པས་འགྲུབ། །

སོ་སའི་རགས་ཆེད་ལྷ་བ་ཡི། །བསྐྱར་གཞིར་བྲག་པོ་འདྲིང་མདས་  
༡༡༡༣༥་དོར། །ཆོག་མན་སྤར་ཡང་དེས་བསྐྱར་ཏེ། །ཆོག་འོག་འཕར་དོར་  
བྱས་པ་ཡིས། །སོ་སའི་རགས་པའི་བསྐྱར་གཞི་འགྲུབ། །དེ་ལ་སྐར་༢༧་  
བསྐྱར་རང་རང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱིས་དོར་རགས་གཞི་རྟོགས། །དེ་  
བཅོལ་ཆ་རྣམས་ཕབ་པ་གཅེས། །

འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཡང་། །རགས་པའི་བསྐྱར་གཞི་དོར་སྤངས་  
ནས། །དེ་ཉིད་༢༥་སྒྲོན་༡༥་དང་རི་ལྷ་རྣམས་ལས། །གང་འབྲི་དེ་དང་སྐར་  
མས་༢༧་བསྐྱར། །གོང་གི་རང་རང་དཀྱིལ་འཁོར་རྣམས། །

འདྲིང་མདས་༡༣༥་བསྐྱར་པ་སྐབས་འདི་ཡི། །དཀྱིལ་འཁོར་ཡིན་པས་  
དེས་ཐོབ་པ། །དེ་དང་དེ་ཡི་རང་འབྲས་ཡིན། །གཅིག་བཙེལ་གཅིག་ལས་  
ཆ་རྣམས་ལེན། །

རང་རང་ཞོར་དང་བྱ་ལོན་ཆེད། །དེ་ཉིད་༢༥་ཁམས་༡༥་དང་རི་ལ་  
འབྲས་གཞིས། །རགས་པའི་གཞི་ལ་གོ་རིམ་བཞིན། །གཅིག་ལ་བརྒྱན་ཞིང་  
གཅིག་ལ་བྱ། །དེ་ཡིས་རིམ་བཞིན་རྟོགས་པར་འགྱུར། །ཆ་ལ་ཕབ་ཚུལ་སྒར་  
འགྲོས་སོ། །

ཕུར་བུའི་དྲག་༡༡་རྩ་༩་མེ་༣་རྣམས་དང་། །ཉི་བུའི་བསྐྱེད་༢༢་ཆོས་  
༡༥་དུས་༩་བཅས་ཀྱི། །འབྲས་བྱ་ལ་སོགས་གོང་འགྲོས་ཀྱིས། །ལེགས་པར་  
རྟོགས་པས་ངལ་མ་བྱས། །གཞན་ཡང་ཆོས་ཞག་ལྷག་སངས་དང་། །བྱིམ་  
ཞག་དྲག་གསུམ་སྤྱི་ཞོར་སོགས། །ཚུལ་འདིར་དབྱེད་ན་རྟོགས་ངེས་ཕྱིར། །  
ཡིག་ཆོགས་སྤྱང་བར་འཇིགས་པས་བཞག །

རྒྱད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་སངས་རྒྱས་ལས། །ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྒྲོག་འཕུལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་ལས་ཞར་  
བྱང་སྤྱི་ཞོར་སོགས་བཤད་པའི་སྐབས་སོ། །

སྒྲུལ་པ། སྒྲོན་བྱོན་མེས་པོའི་སྒོ་གྲོས་དབྱིག་འཛིན་གཞིར། །གསར་སྒྲེས་  
རིགས་པའི་མེ་ཏྲོག་འཇུག་པ་ནི། །གངས་ཅན་སྒྲོངས་ལ་འཛད་མེད་  
གཏེར་རྒྱས་པའི། །ཏིན་འབྲེལ་ཡིན་སྟམ་བདག་སྒོ་སྒྲོ་བས་བརྟམ། །ཕྱི་ཡི་  
མཁའ་ལ་རྒྱ་བའི་གཟའ་སྐར་འགྲོས། །ཚུལ་བཞིན་ལེགས་པར་རྟོགས་པའི་  
ཐབས་ལམ་མཚོག། །ནང་སེམས་བརྩད་ལ་ཤར་པའི་ཚུལ་བསམ་ན། །སྐལ་  
ལྷན་མི་རུ་སྒྲེས་པར་དོན་མི་ཆུང་། །རིག་པའི་བརྩད་ཆེན་རྒྱས་པའི་གངས་  
ཅན་པ། །ཆོས་རིག་ཟབ་མོའི་བརྩད་ལ་སྒྲོངས་པ་རྩུན། །བདེན་ན་སོར་ཅེའི་  
སྒྲོས་གར་ཅེན་ཅམ་གྱིས། །སྤྲིང་བཞིའི་འཁོར་འགྲོས་ཇི་བཞིན་སྤྲ་བ་ཅི། །  
འདིར་འབད་དགོ་ཆོགས་རྒྱ་འཛིན་སྟོ་བ་ལས། །ཆར་རྒྱན་ཨ་མི་ཏ་ཡི་རྒྱན་  
བབས་ཏེ། །སྒྲེ་འགྲོའི་གདུང་སེལ་མདོ་རྒྱད་རིག་པའི་མཚོས། །རིགས་རྒྱག་  
འགྲོ་བའི་སེམས་རྒྱད་བརྒྱན་གྱུར་ཅིག། །འཁོར་སྒྲོང་སྤྱག་འདུའི་མཚོ་ལས་  
ངེས་འབྱུང་ཞིང་། །སྒྲེ་དགུ་ཀུན་འཛིན་སྤྱག་ལས་གྲོལ་སེམས་གྱིས། །མཐའ་  
བྲལ་ཡང་དག་སྟོ་བའི་ཉིན་བྱེད་དབང་། །བདག་གཞན་འགྲོ་བའི་སྤྲིང་ལ་  
བཞད་པར་ཤོགས། །རིམ་གཉིས་འོ་མཚོའི་གཏམས་པའི་བྱམ་བཟང་གིས། །

དགྲིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོ་སློབ་བསྐྱར་དབང་འབྱུར་ཞིང་། ཁྱི་འབྱུར་བདེ་ཆེན་  
མཚོག་གི་མངའ་བརྟེན་ཏེ། ཚུལ་འདིས་རིགས་དྲུག་འདྲེན་ལ་དབང་བར་  
ཤོགས། ཉི་ཐི་ཆིག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱའི་རྒྱང་ཤུགས་ཀྱིས། ཁྱི་འབྱུར་བདེ་ཆེན་  
མཚོག་གི་སློག་བབྱང་སྟེ། ཞེ་ཤོ་བྱང་འཇུག་སྟེ་འདིར་དུར་སློག་གིས། །  
བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་བསྐྱེད་ཀྱིར་ཅིག རིང་ནས་ཐུབ་  
བསྟན་སྟེ་དང་ཞུ་སེར་བསྟན། གཤམ་མེད་སྤྱང་བར་མངའ་གསོལ་གཤོང་  
བཞི་བ། བསྟན་འཛིན་ཡུམ་གཅིག་སྟོ་མོའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས། ཚུལ་འདིས་  
ས་ཆེན་ཁྱོན་ལ་དབང་བྱེད་ཤོགས། ཅིས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དཔལ་དང་བོའི་  
སངས་རྒྱས་ལས། བྱེ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་  
སྐར་ཅིས་རིག་པའི་རྣམ་བཞག་སློག་འཕྱལ་དུ་བཀོད་པ་ངོ་མཚར་སློག་གི་  
མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་ཁོ་བོར་གྲུ་ཚང་རིན་པོ་ཆའི་ཁྱར་བབས་ཀྱིས་  
ཆོས་སྐར་དགོན་བཀྲ་ཤིས་གསང་སྤགས་ཆོས་རྫོང་སྤྱིང་དུ་སྐར་ཅིས་  
འཆད་བྲིད་སྐབས་འོས་འཚམ་གྱི་དཔེ་ཞིག་མ་རྟེན་པའི་རྒྱུན་བྱས། དེ་  
གའི་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོའི་གསུང་གིས་བསྐྱལ་ངོར་གྲུ་ས་ཆེན་པོའི་བྲིད་རྒྱུན་

བཞིན་ཅིས་གཞུང་རིགས་ལྡན་སྤྱི་ཐོག་དང་། རིགས་ལྡན་མཚོད་པའི་  
འོད་སྤང་བྱུང་གི་བརྗོད་བྱ་གཞིར་བཞག་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བྱིན་སྒྲུབས་ཆེ་བས་  
དེ་ཅི་ཐོན་ཁར་ཅིས་གཞུང་མང་བོར་བྱུར་སྟེ་འབྲི་བའི་ཁྲལ་བྱེད་  
པ་བོ་ནི། ལྷག་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་སྐྱབས་ཀྱི་ཐུ་འོག་ནས་སློབ་དཔོན་མཁས་  
པ་མང་བའི་ཞབས་རུལ་སྤྱི་བོར་ཐོབ་པའི་བསྐལ་བ་ཅན། སློ་དམན་ཅིལ་  
ཆུང་བ་གྲགས་པ་རྒྱ་མཚོ་འཕ་བརྒྱ་སློད་ཚྭ་བའི་ཀྱན་བཤད་ཀྱི་མིང་ལ་  
ལེགས་བཤད་སྤྱི་བའི་སྒྲ་བར་འབོད་པས་རབ་གནས་བབྱང་བྱ་ཉེར་དགུ་  
བ་ཤིང་ལྷག་ལོའི་དཔལ་ལྡན་དུས་འཁོར་གྱི་རྒྱུད་གསུངས་པའི་དུས་སྒྲུབ་  
ཡར་ཆོས་དགའ་བ་དང་བོར་རྫོགས་པར་བྲིས་པ་ཤུ་གྲྭ་མཐུ་སྐར་ཇ་ག་ཏུ་

ལྷ་ཞེས་པ་འདིའི་ཡིག་གཏམས་པ་དང་འཕྲལ་དེབ་དུ་བཅོ་མཁན་ཆོས་སྐར་དགོན་གསང་སྤྲུགས་ཆོས་  
རྫོང་སྤྱི་ཐོག་ཐ་ཆུང་བ་གྲགས་བཅན་པོ་འཕ་འཇམ་དབྱངས་སློན་ལམ་མོ།། ༢༠༡༥་༡༠་༡༩



ངོ་མཚར་སྒྲོག་གི་མེ་ལོང་།