



ལྷང་སྟོན་པ་སུམ་རྟགས་ཀྱི་རྩ་བ།

མཛད་པ་པོ་

སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མི་སམ་གྱོ་ཀླ།

ཀེརྟི་འེ་དགོན་དཔེ་མཛོད་སྟོན་གྱི་ལྷང་ལང་ནས།

ཆེད་བརྗོད།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནང་སློ་གཟུ་བོར་གནས་
ཤིང་སློ་གྲོས་ཀྱི་ནོར་དང་ལྡན་པའི་སླེ་བོ་མི་ཉུང་
བ་ཞིག་གིས། ང་ཚོ་མིའི་རིགས་འདིའི་ཉིན་རེའི་
འཚོ་བའི་ཐད། བྱི་དངོས་པོའི་དགོས་མཁུ་
ལས་ནང་བསམ་སློའི་དགོས་མཁུ་གལ་ཆེན་དུ་
མཐོང་ནས། འདོད་ཇམ་ཅན་གྱི་དངོས་གཙོ་སློ་
བའི་ལྟ་གྲུབ་དང་། རེས་འཛུགས་ཅན་གྱི་ཆོན་

རིག་གི་ལག་རྩལ་བྱབ་འཕེལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་
ལས་ཡོངས་སུ་བརྒྱལ་ཏེ། བོད་ཀྱི་ནང་
བསྟན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ། ཚད་
ངེས་ཅན་གྱི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་དང་གདེངས་
འཛིག་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། ང་ཚོ་
གཞན་ཕན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་དང་བྱམས་སེམས་ཀྱི་
ཞི་བདེས་ཐུགས་རྗེ་ཡོངས་སུ་གཏམས་པའི་
སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་དགྲུས་མ་
ཞིག་གི་ངོས་ནས། ཇི་སྐད་དུ། “མ་དར་

བ་རྣམས་སྤྱད་པ་བར་བྱེད་ཅིང་། དཔ་བ་

རྣམས་དག་ཅིང་འཕེལ་བ་དང་། རྣམས་པ་

རྣམས་གསོ་ཉུང་པར་གྱུར་ཅིག” ཅེས་

གསུངས་པ་ལྟར། རྟོན་པ་མཆོག་དེའི་

བསྟན་པའི་སྤྱིང་པོའི་སྤྱིང་པོ། ཐེག་པ་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ དེས་དོན་དབྱུ་མ་

ཆེན་པོའི་རིང་ལུགས་ལས་བརྒྱམས་པའི་ཆེས་

དོ་མཆར་མྱད་དུ་བྱུང་བའི་ལེགས་བཤད།

དེས་མདོ་བཅུ། སྤྱིང་པོའི་མདོ་ལྔ་

སོགས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་
འགྲེལ་བ་སྐོར་གསུམ། ད་དུང་བསེལ་
སྒྲོངས་ཀྱི་མཁྱེན་རྟོན་པ་བཞི་ལྟ་ན། ཇི་
བཙུན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐ། ཀམ་
པ་རང་བྱུང་དོ་ཇི། ཀྱི་མཁྱེན་སྒྲོང་ཆེན་རབ་
འབྱམས། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་
ཆེན་པོ་སོགས་འཇམ་སྒྲིང་སྤེལ་བའི་བྱིན་དུ་ཉི་
ལྷེ་ལྟར་ཡོངས་སུ་བྱ་གསལ་པའི་འཕགས་བོད་
མཁས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསུང་

རབས་ཁག རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཆོག་པ་། ཞེས་པའི་ཆོན་ལྷ་ལ་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་
སྟེགས་བུར་བཀོད་དེ། འདོད་དང་ཐར་བ་དོན་
དུ་གཉེར་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྤྱིའི་
གཙོ་བོ། བོད་དང་བོད་ཡིག་ལ་དགའ་བའི་
སྤྱི་བོ་རྣམས་ལ་ལྷག་བསམ་མཛོན་པའི་
ལེགས་སྤྱོད་སྤྱུ་ལྷ་ལ་བ་ཡིན། དཔེ་ཆོག་པ་
འདིའི་མ་ཡིག་ཁག་ཅིག་དཔེ་རྒྱུ་དགོན་
རིགས་ཡིན་སྟབས། མ་དཔེ་ལ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་

དུ་སོང་བས་ཡི་གེ་མི་མཐོང་བ་དང་། ས་
 དག་པ་ཡང་གང་འཆམ་འདུག་པས། ཡི་གེ་
 ས་དག་པ་རྣམས་སོར་བཞག་བྱས་ཏེ་གུག་
 ཏྱགས་འདིའི་ ༄ རང་དག་བཅོས་བྱས་པ་
 རྣམས་བཀོད་ཅིང་། ད་དུང་གཞུང་གི་མཆན་
 བུ་རྣམས་ཀྱང་གོང་བཞིན་ཏྱགས་འདིའི་རང་
 བཞག་ཡོད། འདིར་དམིགས་གྱིས་ཞུ་
 དགོས་པ་ཞིག་ནི། ང་ཚོའི་རུས་བསྐྱུན་གྱིས་
 ཞུས་དག་ཐེངས་འགར་བྱས་ཤིང་། ལྷོག་

བདེའི་ཆེད་ས་བཅད་རྒྱས་པ་གསར་བསྐྱེགས་
ཉུས་ཡོད་མོད། ང་ཚོར་འདིའི་ཐད་ཉམས་
སྒྲུང་ཞན་པ་དང་། དུས་ཚོད་ཤིན་ཏུ་དཀོན་
པའི་དབང་གིས། ད་དུང་སྒྲོན་དང་ནོར་འཁྲུལ་
མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞིན་མི་བྱ་བས།

ཤེས་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལྟགས་ཀྱིས་
དགོངས་ཚུལ་ཐད་ཀར་གསུང་ན། ང་ཚོས་
འཕྲུལ་དུ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དག་བཅས་ཉུ་རྒྱའི་
ཁས་ལེན་ཡོད། གང་ལྟར་སྤྱི་ནང་གི་མཐུན་

ཀྱེན་ཅུང་འཇོམས་པའི་གོ་སྐབས་ཐུང་ཐུང་ཞིག་
ཐུང་བ་དེ་དམ་འཇོན་བྱས་ནས། དཀའ་བ་
དང་སྤངས་ཀྱིས་སྐབས་བདེའི་འཕྱལ་དེབ་སྒྲ་
མང་དེབ་གཟུགས་སུ་བཟོ་བསྐྱོན་བྱས་
ཏེ། རིག་མཛོད་དྲ་བའི་ངོ་མཆར་འཕྱལ་དེབ་
ཏུ་བཀོད་ཡོད་ནས། བྱིད་ཆོར་རིན་མེད་དུ་ཕྱལ་
བ་ལགས་ན། དུས་རབས་འདིར་ཕན་ལྗོངས་
ཞིན་ཏུ་ཆེ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ལེགས་བཤད་འདི་
དག་ལ་ཞིབ་དཔྱད་དང་། ཐུགས་དམ་

ཉམས་བཞེས་སྟོད་མེད་ཡོད་བའི་རེ་འདུན་
བཅས་ཀྱིས་དོན་སྦྱིང་པའི་དཔེ་ཆོག་གི་གཙོ་
སྒྲིག་པ་བེ་རི་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་
ལོ། ༢༠༢༤ ལོ་ལྷོ་ ༡༠ ཆེས་ ༡༡ གྱི་
ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷོ་ ༡༢ ཆེས་ ༤ ཉིན།

མཛད་པ་པོ་དེ་སྟོན།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྡེ་རུ་སྐྱེས་པ་གསལ་
གྱི་ཡི་གེ་རི་སྟོན་པ་ཐོག་མར་གཏོང་པ་པོ་སྟོན་
དཔོན་ཐུ་མི་སུ་མ་སྟོན་པ་ལྟར། ཕྱི་ལོ་རི་དུས་རབས་
བདུན་པའི་ ༡༩༥༧ ནང་ཐོན་ལུག་ར་ཁ་
བར་སྟོན་པོ་ཐོན་མི་ཨ་རུ་ར་ག་ཏ་བྱ་བའི་སྐབས་
སྐྱེས་པ་ལྟར། ཆོས་འབྱུང་ཁ་ཤས་སྐྱེས་པ་ལྟར་
ཡབ་ཀྱི་མཚན་མི་འདྲ་བ་ཡང་བྱུང་། ཐོན་མི་
སུ་མ་སྟོན་པ་ལྟར་ལོ་རི་ལོ་ཐོན་མི་རིགས་རུས་

གྱི་མིང་དང་སམ་སྟོན་བོད་ཡང་དག་པའམ་ཀུན་
 ཏུ་བབ་པོ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། བྱི་ལོ་
 ༼ ༦༢༩ ༽ ས་མོ་སྤང་གི་ལོར་ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་
 བཅོན་སྤམ་པོ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་གསུམ་དུ་ཕྱེབས་
 པའི་ཆོ། རྒྱལ་སྤོང་སྤོང་བའི་སྤོང་གྱི་འཁོར་ལོ་
 འཛིན་པའི་དགའ་སྟོན་གྱི་མཇེད་སྤོང་མཐའ་
 བཞིའི་རྒྱལ་པོའི་དཔྱ་དང་སྤྱེས་འབུལ་བ་ལ།
 སྤྱེས་སུ་འདི་ལྟར་བྱུང་ཞེས་ཡིག་ལན་གཏོང་བ་
 ལ་བོད་རང་ལ་ཡི་གེ་མེད་པས་ལན་རྣམས་

རྒྱལ་ཁམས་དེདག་གི་ཡི་གེ་རང་དུ་བྲིས་
དགོས་པ་བྱུང་བར་བརྟེན། ཆོས་རྒྱལ་གྲིས་བོད་
ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་བར་ཡི་གེ་
དེས་པར་དུ་དགོས་པར་གཟིགས་ནས་སྒྲོན་པོ་
སྒྲོ་གསལ་བ་དུ་མ་བཏང་ཀྱང་ཡི་གེ་སྒྲོབ་མི་
ཐུབ། དེ་ནས་ཆོས་རྒྱལ་གྲིས་སྒྲོན་པོ་ཐོན་མི་ཨ་
རྩེ་བུ་སམ་སྟོ་ཏཱ་བ་མཁས་མཛེངས་སྟོ་
གྲོས་དང་ལྡན་པ་ཐོན་མི་སམ་སྟོ་ཏཱ་བཀའ་
མངགས་མཛེད་པ་བཞིན་དེས་བཀའ་སྦྱི་བོར་

སྒངས་ཏེ་ཡི་གེ་སྟོབ་པའི་རྟེན་དུ་གསེར་ཕྱེ་བྱེ་
 གང་བསྐྱམས་ནས་ ༼ ༦༣༣ ༽ གྱུ་གར་དུ་
 བྱོན། དེའི་ཆོ་ཐོན་མི་དགྲུང་ལོ་བཙོ་ལྷ་ཡིན་པ་
 དང་གཡོག་འཁོར་བརྩ་ཡོད་པ་བོད་མཁས་
 པས་གསུངས། ཐོན་མི་བལ་ཡུལ་བརྒྱད་གྱུ་
 གར་དུ་ཕེབས། དེའི་ཆོ་སྒྲ་དང་ཡི་གེར་མཁས་
 པ་བྲམ་བེ་ལི་བྱོན་ཡིན་པ་གསན་པས། གསེར་
 རྒྱུ་ཡུལ་ནས་བྲམ་བེ་ལི་བྱོན་སྟོབ་དཔོན་དུ་
 བསྟེན་ཅིང་ཡིག་རིགས་དུ་མ་ལ་མཁས་པར་

སྐྱུངས། དེ་ནས་བྲམ་ཟེའི་བཀའ་བཞིན་པའི་
ཏ་ལྟ་རིག་པའི་སེངྒེ་བསྟེན་ནས་སྐྱུང་དང་ཚད་མ།
རྒྱལ་པོའི་ལུགས་ཀྱི་བསྟེན་བཅས། སྐྱུན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་ཉེར་གཅིག་དང་བཅས་
པ་སྐྱུངས། 1དེ་ལྟར་ཐོན་མི་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་བདུན་
ཀྱི་བར་བཞུགས་ནས་ཕྱིར་བོད་དུ་ལོག་པའི་ཆེ།
སྐྱུང་རིག་པའི་བསྟེན་བཅས་དག་དང་། འདུས་པ་
རིན་པོ་ཆེའི་ཏྲུ་ག་ཟ་ཏྲུ་ག་བཀོད་པ། སྐྱུན་
རས་གཟིགས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་ཉེར་གཅིག །དག་

བ་བཅུ་འི་མ་དོ་ལ་སོགས་པ་གཤམ་དང་ས་པ་
དང་། གྱུ་གར་གྱུ་ལ་པོ་འི་བོད་ཀྱི་ཆོས་གྱུ་ལ་སྟོང་
བཅོན་སྒྲུལ་པོར་སྒྱེས་ལེན་བསྒྱུར་བའི་མ་དོ་སྟེ་
དགོན་མཆོག་སྟེན། དམ་ཆོས་པད་དཀར།
གཙུག་ཏྲར་དྲི་མེད་ཀྱི་གཟུངས། རོར་བུ་གེ་ཏུ་སྟེ་
འོད་ཟེར་ཅན་ཞིག་བསྒྱུར་རྣམས་བསྒྲུལ་ས་ནས་
བྱོན། དེ་ནས་ཆོས་གྱུ་ལ་གྱིས་དགའ་སྟོན་མཛད་
ཅིང་ཆོས་གྱུ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ལོ་གསུམ་གྱི་
བར་མཆོམས་བཅད་ཀྱིས་སྒྱུ་མཁར་ཕ་བོད་

ཁའི་མ་རུར་བཞུགས་ནས་ཡི་གེ་སྦྱངས་ཤིང་།
 སྟོན་འབངས་དག་ལ་ཡང་སྦྱོང་དུ་གཞུགས་
 པས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྦྱོངས་སུ་ཡི་གེ་
 གསར་ཆེད་དང་དར་བྱབ་བྱུང་། ཐོན་མི་དེ་བོད་
 སྐྱུག་མཛངས་མི་བདུན་གྱི་བཞི་པར་བབྲངས་
 པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། དེ་དག་གཞན་ལས་སྐྱུག་པ་
 བོད་ལོང་བའི་སྤྱིང་དུ་ཡི་གེའི་མིག་གིན་པར་བྱེད་
 པོ་ཡིན་པས་གཞན་ལས་བཀའ་ངོན་སྐྱུག་པ་
 ཡིན། ཐོན་མིས་བོད་ཡིག་དང་པོ་གཏན་

འབེབས་གནང་སྐབས་སྐྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་ནང་
 བོད་སྐད་ལ་ཉེ་བར་མི་མཁོ་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་
 རྣམས་བོར་བ་དང་། བོད་ཀྱི་རང་སྐད་ལ་མཁོ་
 བ་སྐྱ་གར་ཡི་གེ་འི་ནང་མེད་པ་འགའ་ཤས་ཡོད་
 པ་བསྒྲན་ནས་བོད་ཡིག་གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་ཅུ་
 དང་དབྱངས་ཡིག་བཞིར་གཏན་ལ་ཕབ། དེ་
 ཡང་སྐྱ་གར་ཡི་གེ་ལྟ་བུ་ལས་དབྱངས་ཡིག་
 ལྟ་ཞིང་ལྟ་རི་རྩེ་ལི་ལྟ་ཞི་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་རྣམས་
 དང་། གསལ་བྱེད་འཐུག་པོ་ལྟ་དང་ལྟོག་པ་ལྟ་

མཐའི་ཀླ་ཡིག་བཅས་ཉེར་གཉིས་དོར་བས་
ཉེར་བརྒྱད་ལྷག་པའི་སྟེང་ཅ་ཆ་ང་དང་ཞ་བ་འ་སྟེ་
རྩག་བསྒྲན་པས་བོད་ཡིག་ལ་དབྱངས་དང་
གསལ་བྱེད་སོ་བཞི་བྱུང་བ་ཡིན།² ཡི་གེ་དེ་
དག་ལ་བྱ་དང་མའི་ཡི་གེ་དང་། ཤིན་ཏུ་གཅིས་
པའི་ཡི་གེ་དང་། ཀླང་པ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ། འཕྲིག་
དང་རྒྱུན་གྱི་ཡི་གེ་སོགས་ཡོད། ཐོན་མའི་
བརྩམས་ཆས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱ་མདོ་ཆེན་པོ་
བརྒྱད་ཡོད་པ་དང་གྲངས་མཚུངས་པར་སྐྱ་

རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱད་ཡོད་པ་ལས།

སྤུངས་ཕུ་པ་དང་རྟགས་འཇུག་གཉིས་མ་

གཏོགས་གཞན་རྣམས་ཉུང་ནས་ད་ཆ་མེད་པ་

ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཡིག་

གཟུགས་ཐོག་མར་བཟོ་བའི་དུས། ལུང་ལྟའི་

ཡི་གེ་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་དབུ་ཅན། ཨ་རྟུ་ལྟ་ཡི་

ཡི་གེ་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་དབུ་མེད། རྒྱ་ག་ར་

མའི་ཡི་གེ་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་ལན་མར་གྱི་

འབྲིབ་ཆོགས་ལས་སྟབས་བདེར་བྱས་ཞེས་

མཁས་པ་རྣམས་ལ་གྲགས། ཐོན་མིའི་གདུང་
ཁྱད་ཕྱི་མ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་ནི། ཐོན་མིའི་སྤྲུལ་
མཉུ་སྤྲུ་ནས། གོང་མ་གྲགས་པ་འབྱུང་
གནས་བར་མི་རབས་བརྟུ་གསུམ་བྱུང་ཞིང་།
དེས་ཡར་རྒྱབ་དཔོན་ཆེན་དང་གོང་དཀར་གྱི་
ཚྲོང་དཔོན་གོ་གནས་གཉིས་ཀ་བཟུང་། སྐྱེ་ཆོ་
སྤྲུང་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་གོང་དཀར་རྩོ་རྩེ་གདན་
ཞེས་པའི་ཆོས་སྡེ་བཏབ། འདི་ནས་བཟུང་
དཔོན་སྤྲུལ་རྣམས་ལ་སྡེ་པ་ཡར་རྒྱབ་པ་ཞེས་

གྲགས་ཞིང་། ལགོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་དུས་
ཡར་རྒྱལ་སྤེལ་རྣམ་རྒྱལ་སྐྱེ་མཆེད་ཅེས་
གྲགས་སོ།།

ལུང་སྟོན་པ་རྩ་བ་སྤུམ་ཅུ་པ།

ཀྱུ་གར་སྐད་དུ། བྱ་ཀ་ར་ཏ་སྤུ་ལ་ཏི་ཤད་ན་མ།
བོད་སྐད་དུ། ལུང་སྟོན་པ་རྩ་བ་སྤུམ་ཅུ་པ་ཞེས་
བྱ་བ། དག་གི་དབང་ཕྱག་འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །གང་ལ་ཡོན་ཏན་
མཆོག་མངའ་བའི། །དཀོན་ཅོག་དེ་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལོ། །གང་གི་སྒྲ་དབྱངས་ཀྱན་གསུངས་
པའི། །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་
ལོ། །གང་གི་མིང་གཞི་སྟོན་གསུངས་

པ། །རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །སྒྲེབ་སྦྱར་
ལེགས་མཛད་མཁས་རྣམས་དང་། །སྤྱི་མ་ལ་
ཡང་ཕྱག་འཆལ་ནས། །བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་
གཞི་འཛིན་ཅིང་། །རིག་བྱེད་སྤྲེལ་བ་རྣམས་ཀྱི་
རྒྱ། །མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཡི་
གཏེ་སྦྱར་བ་བཤད་པར་བྱ། །ཡི་གེ་ཡུ་ལི་ཀུ་
ལི་གཉིས། །སྤྲེལ་གསལ་བྱེད་ཨི་ལོགས་
བཞི། །ཀུ་ལི་སུམ་ཅུ་ཐམ་པའོ། །དེ་ལ་རྗེས་
འརྟག་བཅུ་ཡིན་ཏེ། །དེ་ལས་ལྔ་ནི་སྦྱོན་དུ་

འཇུག །མི་འཇུག་པ་ནི་ཉི་ཤུ་འོ། །ཀུ་ལི་ཕྱེད་
དང་བརྒྱད་སྡེ་ནི། །བཞི་བཞི་དག་ཏུ་ཕྱེ་བ་
ལས། །དང་པོ་གསུམ་པ་བཞི་པ་ལ། །མས་
གཉིས་རྩ་ག་པའི་གསུམ་པ་དང་། །བདུན་པ་ལ་
ནི་ཤ་མ་གཏོགས། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་རུ་
འདོད། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་ཉིད་
ལས། །དང་པོ་གསུམ་པ་ལྔ་པ་རྩ་ག །བདུན་པ་
རྣམས་ནི་སྡེ་ནད་འང་འཇུག །མིང་གཞི་གཉིས་
སམ་གསུམ་སྒྲེལ་ལས། །དེ་ལ་དབྱངས་ཀྱིས་

བཞིར་ལྡན་ན། །གང་དུ་འང་འཇུག་མིན་སྐྱར་
བའང་མིན། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་ནི།
།མིང་གང་གི་ནི་མཐར་སྐྱར་བ། །དེ་ལ་ཡུ་ལི་
བཞི་པ་སྐྱར། །སྐྱར་བསྐྱར་བར་ནི་ཤེས་པར་
བྱ། །རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་རྣམས་ལས།
།གང་མིང་མཐར་ན་བརྩ་པ་གནས། །དེ་ལ་ཡུ་
ལི་གཉིས་པ་སྐྱར། །གང་མིང་མཐར་ན་བརྩུང་
པ་གནས། །དེ་ལ་གཉིས་པ་ཡུ་ཡང་སྐྱར།
།གང་མིང་མཐར་ན་གསུམ་པ་གནས།

།དེ་ལ་ཨུ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །བཞི་པ་དགུ་པ་
དངོས་ཀྱང་སྟེ། །ལས་དང་ཆེད་དང་རྟེན་ནགས་
དང་། །དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་ལ་སྒྲ་ཡིན། །རྗེས་
འཇུག་ཡི་གེ་བརྩམ་པོ་ནི། །ཨི་དང་མཐུན་
ལྷགས་འདི་ཞེས་བྱ། །དང་པོ་གཉིས་ལ་དང་པོ་
མཐུན། །གསུམ་ལྔ་བརྩམ་པ་ཀྱང་དང་སྦྱར།
།བདུན་པ་གཉིས་ལ་བདུན་པ་སྟེ། །ལྷག་མ་
རྣམས་ལ་གྱ་སྦྱར་བ། །དེ་དག་ཨི་སྦྱར་འབྲེལ་
བའི་ས། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་བརྩམ་པ་སྦྱར། །བྱེད་པ་པོ་

རུ་ཤེས་པར་བྱ། །ཨའ་ལི་ཕྱིས་ནས་གཉིས་པ་
སྐྱར། །ཆིག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྐྱས་པར་
འགྱུར། །ལ་དོན་སུ་ལ་ཨུ་ཕྱིས་ནས། །དེ་ལ་
གསུམ་པའི་དང་པོ་སྐྱར། །དེ་ནི་ལྷག་དང་
བཅས་པའོ། །ཧྲིས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩུ་པོ་
ལ། །རྩག་པ་སྐྱར་ན་འབྱེད་སྐྱད་ཡིན། །ཧྲིས་
འཇུག་ཡི་གེ་བརྩུ་པོ་ཡི། །བཞི་ཀ་དགུ་པ་ལ་
བརྩུ་པ། །སྐྱར་བ་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ཡིན་
ཏི། །དགར་དང་སྐྱད་པ་འང་དེ་བཞིན་ནོ། །གང་

མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོ་རུ། །ཀྱེ་སྦྱར་བ་ནི་བོད་པ་
 ཡིན། །གང་མིང་མཐའ་དང་མཐུན་པ་ཡི།
 །བཞི་པ་ལ་ནི་ཨི་སྦྱར་བ། །དགར་དང་བརྒན་
 པ་འི་ཆོག་ཏུ་འགྱུར། །མིང་གང་རུང་བའར་
 མཆོམས་སུ། །གསུམ་པ་ལ་ནི་གཉིས་པ་
 སྦྱར། །དེ་ནི་སྦྱད་དང་འབྱེད་པ་དང་། །རྒྱ་མཆོན་
 ཆོ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟོ། །གང་མིང་གི་
 ནི་ཡ་མཐའ་རུ། །གསུམ་པ་ལ་ནི་ཨི་སྦྱར་
 བ། །ཐ་སྦྱད་དབང་དུ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །དངོས་

པོའི་དབང་དུ་བཞི་རུ་འགྱུར། །དུས་ཀྱི་དབང་དུ་
གཉིས་ཡིན་ཏེ། །གང་མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོ་
རུ། །དང་པོ་ལན་གཉིས་པ་སྟུར། །སྟྱེ་ལ་བྱབ་
པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །གང་མིང་གི་ནི་མ་མཐའ་
ན། །ཕུ་ལི་རྒྱ་ཡི་སྒྲ་མེད་པ། །དེ་ལ་ཕུ་ལི་རྒྱ་སྟུར་
ན། །བདག་པོའི་སར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །གང་མི་
རྗོད་པའི་ཡ་མཐའ་རུ། །སྟྱེ་ལི་རྒྱ་ཡི་སྒྲ་མེད་
པ། །དེ་ལ་སྟྱེ་ལི་རྒྱ་སྟུར་ན། །དགག་པའི་
གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། །ཆོག་ས་སུ་བཅད་པའི་

མཚམས་སྒྱུར་རྣམས། །ཅུང་ཟད་སྒྱུད་ན་ཡོད་ན་
ཡང་། །དེ་ནི་དེ་བཞིན་སྒྱུར་བར་བྱ། །སྒྲིན་འཇུག་
ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། །མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་
གང་ཡིན་ལ། །གཉིས་འབྲེལ་ཡོད་དམ་གསུམ་
འབྲེལ་ཡོད། །ཡུ་ལི་བཞི་ལས་གང་ལྟན་
ཡང་། །རྗེས་འཇུག་བརྩེ་པོ་མ་ཞུགས་ན། །མིང་
གཞན་སྒྱུར་བ་ཡོད་མི་སྲིད། །རྗེས་འཇུག་བརྩེ་
ཡི་དོན་ཤེས་ན། །འབྲི་ད་ལྟོག་དང་བཤད་
རྣམས་ཀྱི། །མཚམས་སྒྱུར་སྒྲུ་ལ་ཐོགས་མེད་

ཅིང་། །འབྲེལ་བ་སྒྲ་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར།

།གཞན་ཡང་རྗེས་འདུག་ཤེས་པ་ཡིས། །དོན་
གྱི་སྒྱུར་བ་མ་མཐོང་ཡང་། །དོན་དང་མཐུན་པའི་
སྒྱུར་བ་ཤེས། །རྗེས་འདུག་སྒྱུར་བ་མཁས་པ་
ན། །ལུང་གི་དོན་དང་སྒྱུར་བ་དང་། །སྒྲ་མའི་
མན་ངག་གསུམ་སྒྱུར་ནས། །དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་
དབབ་པར་བྱ། །བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པའི་གང་ཟག་
གིས། །དང་པོར་ང་འོ་རྣམས་ལ་སྒྱུར། །སྒྲོ་
ན་འདུག་མིང་གཞི་རྗེས་འདུག་གསུམ། །གྲོག་

གི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན། །རྗེས་འཇུག་བཞི་ཡི་
སྒྱུར་བ་ནི། །མཉམ་བསམ་བསྟན་པའི་དོན་དུ་
སྒྱུར། །ཡན་ལག་འདི་དག་མཐུ་ཡིས་ནི།
།འབྲས་བུའི་ཆེད་དུ་དོན་ལ་དབབ་། །བསྐྱབ་
པའི་རིམ་པ་འདི་ཡིས་ནི། །གང་ཞིག་འབད་པ་
ཚུང་དུས་ཀྱང་། །ཤེས་རབ་སྒྱུར་དུ་གྲོལ་བར་
འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་དང་པོ་འདི་ཉིད་བསྐྱབ། །དེ་
ནས་རྒྱས་པ་འང་མཉམ་བུས་ཏེ། །བསྐྱབ་པ་
གང་ལ་དད་པ་ཡི། །གཞུང་ཉིད་སྤྲ་མ་དག་

ལས་མཉན། །སློབ་དཔོན་དེ་ཉིད་དུ་འཛིན་
ཅིང་། །ལེ་ལོ་གཡེང་བ་རྣམས་པར་
སྤངས། །ཐོ་བཟང་དད་པ་ལ་བརྟེན་པ། །སྦྱིས་
བྱ་དེས་ནི་སྦྱར་རྟགས་ཏེ། །དེ་ལ་དུས་སུ་
འདོམས་པར་བྱ། །ཅིག་ཤོས་དེ་ལས་སྡོག་
པའོ། །དེ་ལྟར་ཀུན་གྱིས་རྟགས་སྦྱར་ཅིག །
བྱ་ཀ་ར་ཁའི་རྩ་བ་སྡོ་ཀ་སུམ་ཅུ་པ་ཞེས་བྱ་བ་
སློབ་དཔོན་ཨ་རུས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ། ། ॥

ལུང་སྟོན་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ།

ཀྱི་གར་སྐད་དུ། བྱ་ཀ་ར་ཆ་ལི་རྒྱ་པ་ཏུ་ར་ན་
མ། །བོད་སྐད་དུ། ལུང་དུ་སྟོན་པ་རྟགས་ཀྱི་
འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བ། །བྱ་ཀ་ར་ཆ་འི་དབང་ཕྱུག་
ལ་ཕྱུག་འཆ་ལ་ལོ། །སྒྲིབ་འི་སྒྲིབ་མཆོག་སྒྲིབ་
བའི་རྒྱལ། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ལ་ཕྱུག་འཆ་ལ་
ལོ། །ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབར་ཞིག་ལ། །སྒྲིབ་པ་ཕྱེད་
དང་བརྒྱད་གནས་པ་འདྲ་། །སྒྲིབ་ཆོན་ལྷ་རུ་བྲིལ་
བྱས་ནས། །ཕོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། །ཤིན་ཏུ་

མོ་དང་བཞི་བཞི་རུ། །སྡེ་པ་བཞི་པ་ཡན་ཆད་
དབྱེ། །ལྷག་མ་བརྩ་བཞི་གནས་པ་ལ། །ཅ་
སོགས་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་སྦྱར། །ཤ་ནི་བ་
དང་སྦྱར་བར་བྱ། །ལྷག་མ་དུག་ནི་མོ་རུ་
དབྱེ། །ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། །ཤ་ནི་མཆན་
མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། །མོ་ཡི་ཡི་གེའི་ནང་ནས་
ནི། །འཇུག་པའི་ཡི་གེ་བརྩ་དབྱུང་བྱ། །འཇུག་
པ་བརྩ་ཡི་ནང་ནས་ནི། །སྡོན་འཇུག་ཡི་གེ་ལྔ་
དབྱུང་བྱ། །སྡོན་འཇུག་ཡི་གེ་ལྔ་པོ་ལ། །ཕོ་

དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། །ཤེན་ཏུ་མོ་དང་བཞི་རུ
དབྱེ། །དེ་དག་རེ་རེ་འང་བཞི་བྱེད་དེ། །གང་ལ་
འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད། །ཇི་ལྟར་འཇུག་བྱེད་
ཅི་འི་ཕྱིར་བྱེད། །གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་
ན། །ཕོ་ནི་ཕོ་དང་མོ་ལ་འཇུག །མོ་ནི་མོ་དང་མ་
ནིང་ལ། །མ་ནིང་ཡང་ནི་ཕོ་མོ་ལ་འོ། །ཤེན་ཏུ་མོ་
ནི་མ་ནིང་དང་། །མོ་དང་ཤེན་ཏུ་མོ་ཉིད་ལ་འོ།
།མི་འཇུག་པ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཕོ་ནི་མ་ནིང་ལ་
མི་འཇུག །མོ་ཡང་ཕོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར།

ཁམ་ནིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག ཁར་གི་སྡེ་དང་
ཕྱད་པ་ན། ཁོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར།
ཁམ་ནིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། ཁི་ལྟར་འཇུག་
པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཁོ་ནི་དྲག་པས་ཚུལ་གྱིས་
ཏེ། ཁམ་ནིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། ཁོ་ནི་
ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ། ཁོ་ལྟ་མོ་ནི་མཉམ་
པས་སོ། ཁ་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཁོ་ནི་
འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་ཕྱིར། ཁམ་ནིང་གཉིས་
ཀ་ད་ད་ལྟར་ཆེད། ཁོ་ནི་བདག་ད་མ་འོངས་

ཕྱིར། །ཤེན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་ཕྱིར་རོ། །རྗེས་
འཇུག་ཡི་གེ་བརྩུ་པོ་ལ། །ཕོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་
དུ་དབྱེ། །ཕོ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་གསུམ།
།མོ་ལ་མོ་དང་ཤེན་ཏུ་མོ། །མ་ནིང་འབྱུར་དང་
མཆན་གཉིས་དང་། །མཆན་མེད་དག་དང་
གསུམ་དུ་འདོད། །དེ་ཡང་བྱེད་པ་བཞི་བྱེད་
དེ། །གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད། །ཇི་
ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད། །གང་ལ་ཡི་གེ་
ཐམས་ཅད་ལ། །གང་གི་བརྩུ་པོ་དེ་དག་

གིས། །ཇི་ལྟར་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །སྒྲ་ཡི་
འཇུག་ཚུལ་དོན་གྱི་ཚུལ། །ཕོ་གསུམ་མོ་
གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། །དྲག་ཞན་བར་མ་
གསུམ་དུ་འཇུག། །དྲག་པ་གསུམ་ཉིད་ནང་ཕྱད་
དམ། །གལ་ཏེ་ཞན་པ་ནང་ཕྱད་ན། །དེ་ལ་འང་
ནང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱིས། །དེ་ཡང་དྲག་ཞན་གཉིས་
སུ་དབྱེ། །མ་ནིང་གསུམ་དུ་གང་གཏོགས་
པ། །དྲག་དང་ཕྱད་ན་དྲག་པར་འགྱུར། །ཞན་
དང་ཕྱད་ན་ཞན་པར་འགྱུར། །གཉིས་ཀ་དག་

སེ་ཕྱད་གྱུར་ན། །དེ་གཉིས་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར།
།གཉིས་ཀ་དག་དང་མ་ཕྱད་ན། །གང་དུ་ཡང་
ནི་མི་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་འགྱུར་དང་མཆན་
གཉིས་དང་། །མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་དུ་
འདོད། །དེ་ནི་སྒྲ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། །དོན་ནི་
རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །སྡེ་མ་གང་ལྟར་གྱུར་
པ་དང་། །ཁྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བའོ། །སྡེ་མ་
སྡོན་འཇུག་ལྟ་བཞིན་སྒྱུར། །ཁྱི་མ་དག་གི་
འདྲན་ཚུལ་ནི། །ཕོ་ཡིས་ཕོ་ཡི་མིང་མཐའ་

དང་། །མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་དོ། །མིང་མཐའ་
དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་ནི། །དེ་ཉིད་རང་གི་སྒྲ་མཐུན་
པའི། །ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་།
།སྒྱེན་དང་འབྱུང་ཁུང་འབྲེལ་པ་དང་། །གནས་
དང་བོད་པའི་སྒྲ་ཡང་དྲང་། །གཞན་ཡང་སྒྲར་
བསྒྲ་ལྟག་བཅས་དང་། །འབྱེད་སྒྲུད་བསྒྲ་དང་
བདག་པོ་དང་། །དགག་སྒྲུབ་རྒྱན་དང་དུས་
ལའང་འཇུག །དེ་དག་སྒྲ་ཤུགས་འདྲིན་པས་
འབྱུང་། །དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་

པ། །མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས། །སྤྱི་
འཇུག་ཡོད་དམ་བྱེད་པ་ཡོད། །དེ་བཞིན་ཆེད་
བྱེད་ཏེན་བྱེད་དང་། །ལས་བྱ་སྤང་བྱ་བསྐྱབ་པར་
བྱ། །སྤྱོན་དུ་འོས་པ་གནས་པའམ། །གཞན་
ཡང་ཆོག་དོན་འོག་མ་ལས། །བསྐྱུ་རྒྱ་ཡོད་
དམ་མེད་པ་དང་། །གོང་མ་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་
ཏེ། །རྣམ་གྲངས་དག་ཀྱང་བཀོད་པ་ལས།
།བསྐྱར་བ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། །ཕོ་སྐྱ་དང་
ནི་མོ་སྐྱ་དག །མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་

དང་། །རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཡང་། རོན་ལ་
བསྟེགས་པ་ཡོད་མེད་དང་། །བསྟན་བྱ་ལྟག་མ་
ཡོད་མེད་དང་། །ཆོག་རོན་ཚྲགས་དང་མ་
ཚྲགས་ཀྱིས་དེ་དག་ནང་གསེས་རྣམ་པ་དབྱེ།
།ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །ཡི་གེའི་ཁོངས་
ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ། །མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆོག་
ཕྱུང་ནས། །ཆོག་གིས་རོན་རྣམས་སྟོན་པར་
བྱེད། །མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་པ་ན། །ཕོ་ཡིག་བརྗོད་
པ་མེད་པར་འགྱུར། །ཕོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་སུ་

ཡང་། །འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་པར་ནི།

།མིང་ཆོག་གསལ་བ་མེད་ན་ནི། །དོན་རྣམས་
བཟོད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་གྱུར་ན་འཇིག་

ཏེན་དུ། །དོན་མཆོན་བཟོད་པ་ཀུན་གྲང་མེད།

།རིག་བྱེད་སྒྲིབ་པ་འད་ཡོད་མི་འགྱུར། །དེ་ལྟར་
འཇིག་ཏེན་དག །ཡུང་པོ་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་

དང་། །གྲུབ་མཐའ་གཞན་ཡང་ཡོད་ན་ཡང་།

།རང་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཤེས་བཞིན། །དེ་བཞིན་ཡི་
གཏེ་འཇུག་ཚུལ་རྣམས། །སྒྲིབ་ཀུན་ལ་

གནས་གྱུར་ཀྱང་། །རང་ཚུལ་དེ་ཉིད་མི་ཤེས་
པས། །དོན་ལ་སྒྱུར་བ་ག་ལ་ཤེས། །དེ་ཕྱིར་སྒྲི་
བའི་དབང་ཕྱུག་གི །རྗེས་སྒྲིས་འདི་ཀུན་རྟོགས་
གྱུར་ཅིག། ॥