

# ༡༡། །ཐུགས་ཡིག་སྒྲིག་བབས་ཀྱན་གསལ་མེ་ལོང་ བཅུགས་སོ།།

ཆོམ་པ་དྲ། དགའ་ཤར་རྩོམ་པ་སྒྲིག་བཟང་ཕུན་ཆོགས།



༣༣། །སྒྲགས་ཡིག་སྒྲོག་ཐབས་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་བཞུགས་སོ། །

སྒྲ་མ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་དང་། །སྒྲ་ཡི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བགྱིས་  
ཏེ། །སྒྲགས་སྒྲོག་མ་དག་སེལ་བྱིར་དུ། །སྒྲོག་ཐབས་མདོར་ཅམ་བརྗོད་  
བར་བྱ། །བརྗོད་བའི་གཞི་གྱུར་སྐད་གྱི་གདངས། །ཡི་གེ་ལ་ཡང་དབྱངས་  
གསལ་གཉིས། །གཞན་གྱིས་མ་ཡིན་རང་སྒྲ་གསལ། །དེ་ལ་དབྱངས་ཞེས་  
བརྗོད་བ་ཡིན། །གསལ་བྱེད་དེ་ལས་སྒྲོག་བར་འདོད། །ཨ་ཨི་ཨུ་རི་ལི་  
ཐུང་དུ། །ཨུ་ཨི་ཨི་རི་ལི་ཨི་ཨོ། །བདུན་ནི་རིང་པོའི་ཨི་ཨོ་གཉིས། །ཤིན་  
ཏུ་རིང་པོ་ཞེས་སུ་གྲགས། །(ཉ)འདི་ལ་སྒྲ་ཏ་ཞེས་ཟེར། །ཉུང་ཏ་ཡིས་  
མཐའ་བརྒྱན་བའི། །དབྱངས་རྣམས་ཤིན་ཏུ་རིང་པོའང་ཡིན། །ཉུང་ཏ་ཡི་  
བྱང་ཚུལ་ནི། །ཆོག་མཐའི་ཨི་ཨོའི་པ་རོལ་དུ། །ཨ་ཐུང་བྱང་བས་སྒྲ་  
ཏའོ། །དཔེར་ན་འུ་རྒྱུ་ཉུ་ཉུ་བུ་འོ། །ཐུང་དང་རིང་པོ་ཤིན་ཏུ་རིང་། །རིམ་  
བཞིན་མིག་བཙུམ་གཅིག་གཉིས་གསུམ། །ཡུན་ལྟར་བསྐྱག་བ་མ་ནོར་  
གཅིས། །ཨ་ཨི་ཨུ་གསུམ་རྩ་བ་ལས། །གཞན་གྱི་དབྱངས་རྣམས་བྱང་བ་

རྟེ། །ཨ་ཨི་སྐྱར་བས་ཨི་ཡིག་དང་། །ཨ་ཨྱ་སྐྱར་བས་ཨོ་ཡིག་གྲུབ། །ཨ་  
 ཨེ་སྐྱར་བས་ཨེ་དང་ནི། །ཨ་དང་ཨོ་སྐྱར་ཨོ་ཡིག་དབྱངས། །ཨི་ཉིད་སྒྲིམ་  
 ལས་རི་དང་ནི། །ཨི་ཉིད་སྟོད་ལས་ལི་ཡང་གྲུབ། །དབྱངས་ཀྱི་བྱང་བ་  
 མདོར་ཅམ་ལགས། །ད་ནི་གསལ་བྱེད་འཆད་པ་ལ། །གང་གི་ཡི་གེ་རེ་རེ་  
 བ། །གསལ་བར་མི་ཐོན་དབྱངས་ཡིག་གིས། །གསལ་བར་བྱེད་པས་  
 གསལ་བྱེད་ཟེར། །དེ་ལ་དབྱེ་ན་སྡེ་ལྔ་དང་། །མཐར་གནས་བཞི་དང་རྩོ་བ་  
 བཞི། །མཐར་ཟད་ཀླ་ཡི་ཡི་གེ་བཅས། །གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཏུ་སོ་གསུམ་  
 མམ། །ཡང་ན་སྐྱམ་ཏུ་སོ་བཞི་འོ། །(༠)ཐིག་ལེ་(༩)ནམ་བཅད་(༨)ལྷེ་ཅ་  
 ཅན། །(༧)མཆུ་ཅན་ལ་སོགས་རིམ་གྱིས་དབྱེ། །དེ་ལས་དང་སོ་སྡེ་ལྔ་  
 བི། །ཀུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཡི་སྡེ། །ཞིབ་པར་བརྗོད་ན་འདི་ལྟར་ཏེ། །ཀ་ཁ་ག་ལྟ་ང་  
 ཀུ་སྡེ། །ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཉ་ཏུ་སྡེ། །ཌ་ཌ་ཌ་ཌ་ཏུ་སྡེ། །ཏ་ཐ་ད་ཉ་ཏུ་སྡེ། །པ་  
 པ་བ་ལྟ་མ་ཏུ་སྡེ། །སྡེ་ལྔ་ཁོན་བསྡོམས་ཉིར་ལྟར་གྲགས། །མཐར་གནས་  
 ཡ་ར་ལ་ཤ་བཞི། །ཡ་ནི་ཀུ་ཏུ་འི་མཐའ་ལས་བཏུས། །ར་ནི་ཏུ་མཐར་ལ་ཏུ་  
 མཐར། །ཤ་ནི་ཏུ་ཡི་མཐའ་དང་མཐུན། །གཞན་ལས་དབྱགས་རྩོ་ཆེ་བའི་



སྒྲིག། །འགྲུ་ས་ཏྲོ་ཡིག་འདོད། །རྩོ་ཡིག་བཞི་པོ་རིམ་པར་ལྷར། །ཅུ་ཏུ་  
ཏུ་ཀུའི་སྒྲི་རུ་གཏོགས། །དབྱངས་གསལ་ཡི་གེ་ཞེ་བདུན་པོ། །ཕོ་མོ་མ་  
ཞིང་དབྱེ་ཚུལ་ནི། །ང་ཉ་ཏ་ན་མ་ལྷ་མ་གཏོགས། །གསལ་བྱེད་ལྷག་མ་ཕོ་  
ཡིན་ལ། །རི་རྩི་ལི་ལྷི་བཞི་མ་གཏོགས། །དབྱངས་ཡིག་ལྷག་མ་ཕོ་ཡིན་  
ཞིང་། །གསལ་བྱེད་ང་ཉ་ཏ་ན་མ། །ལྷ་དང་དབྱངས་ཀྱི་ཡི་གེ་ནི། །རི་རྩི་ལི་  
ལྷི་རྣམ་པ་བཞི། །བསྐྱེམས་པའི་དབྱངས་གསལ་དགུ་པོ་འདི། །མ་ཞིང་ཡི་  
གེ་ཞེས་སུ་གྲགས། །ཕོ་རྣམས་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། །ཕོ་རྣམས་ཤེས་  
རབ་རང་བཞིན་དང་། །མ་ཞིང་ཐབས་ཤེས་བྱང་འཇུག་ཅེས། །རྒྱུད་ནི་  
འགའ་ལས་བཤའ་དེས་གསུངས། །གཞན་ཡང་འབྱུང་བ་ཆེ་ཆུང་  
དང་། །དགྲ་དང་གྲོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས། །ཞིབ་ཏུ་ཤེས་པར་འདོད་  
ན་ནི། །སྒྲར་ཐང་ལོ་རྩའི་གཞུང་ལ་གཟིགས། །དེང་སང་དམ་པའི་གསུང་  
རབ་རྣམས། །དཔར་བསྐྱུན་གང་བྱུང་བྱས་པ་འདི། །དྲི་མེད་ལུང་གི་བསྟན་  
པ་ཡི། །ཉམས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རུ་མཐོང་། །ལྷག་པར་ལྷགས་ཡིག་རྣམས་  
ལ་ནི། །ཆོག་བྱང་དགོས་དང་མི་དགོས་ཀྱི། །ཁྱད་པར་གང་ཡང་མི་ཤེས་

བཞིན། །དཔར་འབྲུག་པ་ཡིས་གང་བྱང་དུ། །བྲིས་ལ་ཆོད་ལྡན་མཁས་པ་  
ཡིས། །ཁྱེད་ག་གང་ཡང་མ་བྱས་པར། །དཔར་དུ་བསྐྱུན་འདི་སྒྲིན་དུ་  
མཐོང་། །འོན་ཀྱང་ལེགས་སྐྱར་ཡི་གེ་ལ། །ཆོག་ཐུང་འབྲི་སྒྲིལ་མེད་ན་  
ཡང་། །སྒྲིན་བྱང་ལོ་བཅ་རྣམ་པ་ཡིས། །ལྷགས་ཀྱི་ལྷོག་སྐྱངས་མ་ཞོར་  
བྱིར། །ཆོག་ཐུང་དགོས་དང་མི་དགོས་ཀྱི། །དབྱེ་མཆམས་སོ་སོར་ཡོད་ན་  
ཡང་། །ད་ལྟ་གང་བྱང་ཅན་དུ་འགྱུར། །དཔེར་ན་དོར་སེམས་གཟུངས་  
ལྷགས་ནང། །ཉི་ཤུ་བྲིས་པ་ལྟ་བུ་ཞོར། །དེ་བཞིན་གཟུངས་ལྷགས་དེ་ཉིད་  
དུ། །སྐྱོ་ཉོ་སྒྲིན་དང་སྐྱོ་པོ་བྱིས། །ཡིན་ཀྱང་དཔར་མ་མང་པོའི་ནང་། །སྐྱོ་  
པོ་སྒྲིན་དང་སྐྱོ་ཉོ་བྱིས། །བྲིས་པ་བདག་གིས་མང་དུ་མཐོང་། །བྲིས་སྐྱོ་  
དམ་པའི་གསུང་རབ་རྣམས། །དག་པ་མཐར་ཐུག་མ་བྱང་བར། །དཔར་  
བསྐྱུན་གང་འདོད་གནང་བ་འདི། །བསྐྱུན་པ་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ། །འགྲོ་  
བ་འདི་ལ་ཐུགས་ཐབ་མཛོད། །ད་ནི་རང་རིས་ཆོས་གཞུང་དུ། །འཕགས་  
ཡུལ་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ཡི། །གསུང་ནི་བྱིན་ཅན་འགའ་ཞིག་ནི། །ལེགས་  
སྐྱར་སྐྱོ་སོར་བཞག་པ་རྣམས། །དག་པར་ལྷོག་ཚུལ་འདི་ལྟ་སྟེ། །(༠)ཐིག་

ལེ་འི་རྣམ་ཅན་སྡེ་པ་ལ། །རང་རང་སྡེ་པའི་ལྷ་པར་སྒྲིགས། །མཐར་གནས་  
 རྩོམ་ཡི་གཏམ་ས་ལ་ནི། །པལ་ཆེར་ང་རུ་བསྐྱབ་དགོས་གསུངས། །ཡང་ན་  
 སྡེ་ལཱ་ལྷ་ལ་སྒྱུར། །ཨོ་དང་རྩྱུ་ལ་མ་ངར་ངས། །གཞན་ཡང་མིང་མཐའི་རྣ་  
 ལྷན་རྣམས། །པལ་ཆེར་མ་རུ་བསྐྱབ་དགོས་གསུངས། །དཔེར་ན་མཆོལ་  
 ཞེས་པར། །མང་འགའ་ལམ་སོགས་བརྗོད་པ་བཞིན། །(༩)རྣམ་བཅད་པལ་  
 ཆེར་ས་དང་ནི། །ཡང་ན་བྲག་པོར་བཅད་དེ་སྒྲིགས། །(༩)སྐབས་འགར་ར་  
 རུ་བསྐྱབ་པའང་ཡོད། །དཔེར་ན་ཅ་རྩུ་ས་མ་རྩུ་ལྷ་བྱར། །ཅ་རྩུ་ས་མ་  
 རས་ལྷར་སྒྲིགས། །(༡༠)ཁ་རུ་ཡི་རྣམ་བཅད་དམ། །སྡེ་ཅ་ཅན་ནི་ག་ཁར་  
 ངས། །དཔེར་ན་རྩ་རྩ་ལྷ་བྱ་གཉིས། །ཨ་ག་ཨ་ཁ་ཞེས་པ་འམ། །གོ་ཕ་ཁོ་  
 ཕ་གང་རུང་སྒྲིགས། །(༡༡)ལྷང་པོ་ཆེ་ཡི་ལྷོས་བུམ་མམ། །(༡༡)མཆུ་ཅན་པ་  
 དང་པ་ལ་སྒྱུར། །དཔེར་ན་ལྷ་ལྷ་ལྷ་བྱར་གཉིས། །ཨ་པ་ཨ་པ་ལྷ་བྱ་  
 འམ། །པོ་ཕ་པོ་ཕ་གང་རུང་སྒྲིགས། །དབྱངས་ཡི་ག་གི་ལ་ཅན་ཞེས་  
 པ། །བསྐྱེད་ས་ཏི་བཀུག་པ་ཨི་དང་ནི། །བསྐྱོད་དེ་སྐྱད་པ་ཨོ་གཉིས་  
 པ། །འིམ་བཞིན་ཨ་ཨ་ཨོ་ལྷར་སྒྲིགས། །དེ་གཉིས་གསལ་བྱེད་ལ་ཁྱེགས་

དཔེར། །གོ་ཏུ་བེད་རྩྭ་ལྟ་བུ་ལ། །འགོ་ཁྱུ་བ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། །འབེ་ཨེ་  
 མདར་རྩ་ཞེས་སྒྲུར་སྒྲིགས། །ཏུ་སྒྲེ་ལས་གཞན་སྒྲེ་པ་བཞིའི། །གསུམ་པ་  
 ག་ཇ་ད་བ་བཞིར། །མིང་ཐོག་བྱུང་ཆེ་དེ་བཞི་པོར། །འ་ཡི་འཕུལ་ལྟར་  
 བསྐྱུག་དགོས་དཔེར། །ག་རུ་དང་ནི་ཇ་ག་ཏྲི། །ད་ལྷ་གི་མ་ལྟ་བུ་དང་། །བྲུ་  
 ཀར་ན་ལྟ་བུར་རྒྱུ་མས། །རིམ་བཞིན་འགའ་རུ་འཇོམ་འགའ་ཏི། །འདའ་ཤ་  
 འགའ་རེ་མ་དང་ནི། །འབེ་ཡ་ག་ར་ན་ལྟར་སྒྲིགས། །དབུས་ལ་གནས་ན་དེ་  
 བཞི་པོ་། །འ་འཕུལ་མི་དགོས་པོད་ལྟར་སྒྲིགས། །རྩ་རྩྭ་རྩྭ་བཞི་པོ་  
 བེ། །ག་ཇ་ད་བ་བཞི་པོ་ལ། །ར་མགོ་ཏ་སྒྲུ་ལྟ་ལྟར་སྒྲིགས། །དཔེར་ན་  
 ག་ཏ་ཇ་ཏ་ཇ་ཏ་ཏ་སྒྲིགས། །ཏ་ཏ་ཏ་གསུམ་ཏ་ཐ་དར། །ར་བཏགས་སྒྲུར་  
 བ་ལྟ་བུ་ལ། །སྒྲེ་ཅེ་རྩ་སྒྲུར་སྒྲེ་བ་ཀྱིས་བསྒྲུར། །རྩ་ནི་འབྲེ་ཡི་གདངས་སྒྲུ་  
 དེས། །ཏ་ནི་ར་མགོ་ཅན་གྱི་ན། །སྒྲེ་ཅེ་ཅུང་བད་སྒྲེང་བཀུག་སྒྲིགས། །ཏ་  
 བེ་ཁ་དང་འབྲེ་བ་ལ། །རྩ་སྒྲུགས་སྒྲོངས་ཀྱིས་འདོན་པར་བྱ། །སྒྲེ་ནི་སྒྲེ་ཡི་  
 གདངས་འབྲེ་ཡང་། །དེང་སང་འདི་ལ་རྒྱ་གར་བས། །ཀ་ཤ་ཏི་རས་རྒྱ་ཞེས་  
 སྒྲིག། །རྩ་ལ་སྒྲིག་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་དེ། །ཤར་སྒྲིགས་པ་ཡིས་འབྲུ་རུ་

བཟུགས། ཁ་ཆེ་བ་ཡིས་གཉེན་རྒྱ་བཟུགས། གཞན་ཡང་ཁ་ཆེ་ཉེ་འོག་  
 གཉིས། སྒྲིག་ཚུལ་མི་འདྲ་མང་མོད་ཀྱང་། འདི་རྒྱ་བཟུགས་བ་མི་ལང་  
 རོ། གསལ་བྱེད་མི་འདྲ་དུ་མར་བཅེགས། སོ་སོའི་རང་སྒྲིག་ཅུ་  
 གྱིས། སྤལ་ཉེ་མགྲོགས་པོར་བཟུགས་པར་གཅེས། དཔེར་ན་སྒྲིག་བྱུར་  
 བོ། །

ཏ་ཀྲ་མ་ལ་མ་ར་ཡང་། ཞེས་ནས་ཐུར་བར་བཟུགས་དགོས་སོ། བཅེགས་  
 པའི་ཡི་གེ་སྟེང་མ་ཡི། སྒྲིག་བཟུགས་དང་ང་རོ་འོག་མར་  
 དབང་། བཟུགས་ཏེ་དང་། སྒྲིག་དང་ཉེ་ཅ་ཐུན། རིམ་བཞིན་འདི་ལྟར་བཟོད་  
 དགོས་དཔེར། འབའ་ར་ཏ་མ་གཏ་ཞོས་དང་། འཁ་རི་དང་ཉེ་ཅ་ཐུན་  
 རི། ཞེས་བ་ལྟར་དུ་བཟུགས་དགོས་སོ། བཅེགས་པའི་ཡི་གེ་སྟེང་མ་  
 རྣམས། སྤལ་ཆེར་སྒྲིག་མེད་ཡིན་མོད་ཀྱང་། བཟོད་ཀྱིས་མེད་བ་མ་ཡིན་  
 ཉེ། ཆེག་མེད་ཡར་གྱི་ཡི་གེ་དང་། སྒྲིག་ལྟར་འོག་མའི་ཡི་གེ་  
 གཉིས། རྒྱགས་ཀྱིས་བཟོད་བ་མི་འགལ་ལོ། མིག་ལྟར་གང་ཟག་གཅིག་  
 གིས་ནི། མིག་མེད་ཐུ་ཆོགས་འབྲིད་བ་བཞིན། སྒྲིག་མེད་རྒྱུད་བ་བཟོད་



མི་རུང་། །སྒྲིག་མེད་རྒྱུ་པ་ཡིན་མིན་ནི། །ཨ་ལན་ད་ཡི་མཚན་པ་  
 འམ། །སྒྲིག་མེད་རྟགས་ནི་ཡོད་མེད་འབྱེད། །<sup>1</sup>དཔེར་ན་ཡི་གེ་ཀ་ལྟ་  
 བུའི། །འོག་ཏུ་ཆོག་རྟགས་ཡོད་པས་ན། །དེ་ནི་སྒྲིག་མེད་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། །བརྗོད་དུ་རུང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །འདྲ་བའི་གསལ་བྱེད་བཅེགས་སྒྱུར་  
 བ། །སྤལ་ཏེ་སྒྲིག་པ་མི་རུང་བས། །དཔེར་ན་ཁྱ་དང་སྒྱ་དང་ནི། །འཀའ་  
 དང་འགའ་ཞེས་ལྟ་བུར་ལ། །ཁ་ཁེངས་མཐོན་པོར་གདངས་ཀྱིས་  
 སྒྲིགས། །བཅེགས་ཡིག་སྟངས་ཡར་སྒྱུགས་ཀྱི། །པལ་ཆེར་ཆོག་མེད་ཡི་  
 གེ་ལ། །སྒྱུར་ཏེ་སྒྲིག་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ། །དེ་འོག་རྣམས་ནི་དཀྱུས་སུ་  
 སྒྲིགས། །ཉ་ན་ཡར་སྒྱུར་ན་ལྟར་སྒྲིགས། །བརྩ་ཚུལ་ལྟ་བུ་ལ། །པན་ཅ་ཅན་  
 བ་ལྟ་བུར་སྒྲིགས། །འག་པ་ཡར་སྒྱུར་ས་ལྟར་སྒྲིགས། །དཔེར་ན་ཉིར་ཕྱུང་  
 དང་ནི། །ཀོལ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས། །ཉི་རས་ཅས་དང་ཀོས་ཁར་  
 སྒྲིགས། །ཀ་ཅ་ཏ་ལ་པ་ཡར་སྒྱུར། །ག་ད་ད་དང་ད་བར་སྒྲིགས། །དཔེར་ན་  
 རྟ་པ་ཏྲི་ཚོ། །ཁྱུ་ལ་དང་ནི་རྩ་དང་། །འགྲ་སོགས་ལ་དཔེར་བྱས་  
 བས། །དེ་རྣམས་སྒྲིག་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཏེ། །རག་ཏ་དང་ནི་པར་ཉིད་ཆ། །ཁྱུང་

བལ་དང་ནི་རད་ན་དང་། །འབ་ཏ་ལ་སོགས་བརྗོད་བ་བཞིན། །ཇ་ཏ་ཡར་  
 རྒྱར་ད་ལྟར་བཟླག། དཔེར་ན་མཛུ་ཁྱུ་དང་། །ཏ་ལ་ནི་ལྟ་བུར་  
 རྣམས། །རིམ་བཞིན་མད་ཇ་ཁྱུ་དོ་ཟ། །ཁད་འབ་ལ་ནི་ལྟ་བུར་  
 རྒྱགས། །ག་ང་ད་ན་བ་མ་ར། །ལ་ས་ཡར་རྒྱར་བོད་དང་མཚུངས། །དཔེར་  
 བ་ཏི་ལྟ་གཏེ་དང་། །ལྟ་མཚུ་གཏེ་དང་། །སྒྲུ་སྒྲུ་ཀལ་དང་། །རྒྱ་ཞེས་  
 བལ་སོགས་རྣམས། །བོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལུག་གདངས་དང་མཐུན། །ཁ་ཚ་ཐ་  
 ཐ་བ་ཡ་ཟ། །ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་རྣམས། །སྒྲུ་མར་རྒྱར་བའི་རྣམ་གཞག་  
 མེད། །ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་རྣམས་ནི། །བཅེགས་བའི་ཡི་གེ་ལ་འབྱུང་ནས། །སྒྲུ་  
 ཏི་སྒྲིག་བ་མི་བུང་དོ། །ཡ་བཏགས་ཐལ་ཆེར་འབྱེད་བུ་ནི། །ཡའི་སྒྲུ་བུང་  
 ཞིག་ལྟར་བར་སྒྲིགས། །དཔེར་ན་ཏ་ཏ་ལྟ་བུ་རྣམས། །ཅེ་ཡ་ནི་ཡ་ལྟ་བུར་  
 རྒྱགས། །ཀ་ཁའི་ཡ་བཏགས་བོད་དང་མཚུངས། །དཔེར་ན་འགྲ་སྟུ་  
 ལ། །འགྲ་སང་ཁྱུ་བུར་སྒྲིགས། །ཡ་ལ་ཡ་བཏགས་ཡ་རང་ཉིད། །ར་ལ་  
 ཡ་བཏགས་ར་ཡར་སྒྲིགས། །ཕ་ཏགས་ཐལ་ཆེར་ན་རོ་ནི། །ཕའི་སྒྲུ་བུང་  
 ཞིག་ལྟར་བར་སྒྲིགས། །དཔེར་ན་སྟུ་ལྟ་བུ་ལ། །ས་ཏི་ཕ་ནི་ལྟ་བུར་

[illegible]

མྱོ་ཆེན་པོས་གསུངས། །དེས་ན་དག་པར་འདོན་པ་གཤ། །རིགས་སྒྲགས་  
མ་དག་བཞུས་པ་ནི། །ལོ་ཟླ་བསྐལ་བའི་བར་དུ་ནི། །སྒྲགས་བཞུས་བཅོམ་  
པ་བསྐྱེད་ན་ཡང་། །རང་ཉིད་ངལ་བ་ཅམ་ཞིག་ལས། །དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་  
པར་མི་འགྱུར་གསུངས། །མ་ཚད་ཆེ་འདིར་མི་དགེ་ཞིང་། །སྤྱི་མར་ངན་  
སོང་སྤྱེ་བ་སོགས། །སྤྱལ་ལ་བབྱང་ཉེས་ལྟ་བུར་གསུངས། །གསང་སྒྲགས་  
མོས་པའི་འགྲུབ་ཅེས་པས། །བོད་རྣམས་མོས་པ་ཆེས་བརྟན་པས། །སྒྲགས་  
མ་དག་ཀྱང་མི་སྤྱོད་ནོ། །སྤྲུལ་ནས་མ་དག་གཏམ་བརྒྱུད་འགཤ། །སྤྱར་  
ལེན་བྱེད་པ་མི་རུང་སྟེ། །དཔེར་ན་སོར་མའི་སྤང་བ་དང་། །སྤྱི་རོལ་བ་ཡི་  
བྱང་སྤང་སོགས། །ལོག་ལམ་ཞུགས་པ་དེ་དག་ནི། །དད་མོས་གཞན་ལས་  
བརྟན་མོད་ཀྱང་། །གྲོལ་བ་ཐོབ་པ་མེད་པ་བཞིན། །བརྗོད་པ་ལེགས་ལ་  
དག་གྱུར་ན། །དད་པ་མེད་ཀྱང་དངོས་གྲུབ་འགྱུར་། །ཞེས་སོགས་དམ་པའི་  
གསུང་རྒྱུན་ལས། །བདག་གིས་ཐོས་པ་འདི་བདེན་ན། །དད་དང་མོས་པའི་  
སེམས་ཀྱིས་ནི། །རིགས་སྒྲགས་དག་པར་བཞུས་པ་ན། །དངོས་གྲུབ་  
འགྱུར་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཅི། །འདི་གིས་རྣམ་དཀར་དགེ་བ་དེས། །བསྟན་དང་འགྲོ་



ལ་པན་པར་ཤོག། །འགལ་ཞིང་འཁྲལ་བའི་ཆོག་ས་མཆིས་ན། །མི་འཆབ་  
སྒྲིང་ནས་མཐོལ་ཞིང་བཤགས། །ཅེས་པ་འདི་ནི་སྤར་བྱེ་ལོ་(༡༩༩༠) ཟམ་བའི་ལོར་བདག་གི་  
པ་དགོན་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་ཕུན་ཆོག་ས་རབ་བཏན་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་ཆེན་པོའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་བོད་སྤྱིང་ས་  
སྤོབ་བྱ་ཆེན་པོའི་སྤོབ་ཐོན་པ་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཀན་བསམ་དགའ་མཆོག་གིས་ལྷན་པ་ཡི་གེ་བསྐྲག་ཐབས་  
དང་སྤྲུལ་ཏགས་མངོན་བརྗོད་སྤྲོད་པ་སོགས་རིག་གནས་སྤྱི་མང་སྤོབ་བྱིད་གནང་བའི་སྐལ་བཟང་གི་གོ་  
སྐབས་དེ་བདག་ལ་ཡང་ཐོབ་པས་དེའི་སྐབས་སུ་ལྷན་པ་ཡི་གེ་བསྐྲག་ཐབས་ཀྱང་གང་ལེགས་སྤྱད་ས་པའི་ཁུལ་  
ཡིན་ལ། ཀན་ལགས་ཀྱིས་འཆད་བྱིད་གནང་བའི་ལྷན་པ་ཡི་གེ་བསྐྲག་ཐབས་ཀྱི་མན་ངག་ཆོག་ས་བཅད་མ་མཛད་  
དུ་བྱུང་བའི་ལེགས་བཤད་དེ་དག་ཀྱང་སྤོབ་ཐོན་ཏུ་ཤར་ཐོན་ཡོད་པ་བཟོ་སྤྱོད་ཡོད། བར་སྐབས་ཤིག་ནས་འཁྲལ་  
པོའི་གནས་བབ་བཟུང་སྟེ་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྷ་ཡི་མཐའ་སྐོར་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་སོང་བས་ལྷན་པ་ཡི་གེ་  
སྤོག་ཐབས་ལ་བསྐྱར་སྤོག་བྱས་སྐུལ་གང་ཡང་བྱེད་ཁོམ་མ་བྱུང་། ད་ནི་པལ་ཆེ་བ་བརྗོད་དེད་ཀྱི་ཆོམ་རྒྱན་  
ལགས་ཀྱིས་སྤོག་ནས་རྒྱ་བྱིར་གནང་ཆར་འདུག འོན་ཀྱང་བརྗོད་པའི་འཕྲོ་ཅུང་ཟད་ལུས་པ་རྣམས་ཆོག་རང་  
འཇག་ཏུ་འཛོག་གང་ཐུབ་དང་གཏན་བརྗོད་དུ་སོང་བའི་བར་སྤྱོད་དག་སྤར་ཐང་ལོ་རྩ་བའི་ལྷན་པ་ཡི་གེ་བསྐྲག་  
ཐབས་ཀྱིས་ཁ་བསྐྱངས་ནས་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་ནི་རང་ཉིད་མཁས་འདོད་དང་གྲགས་འདོད་སོགས་ཀྱི་  
དབང་གིས་མ་ཡིན་པར་དགེ་ཀན་རྣམ་པ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་གི་དགེ་ཐུག་རྣམས་ལ་རྒྱ་གར་ཀྱི་མཐུག་ཡིག་

## ལྷན་པ་ཡི་གཞི་གྲུབ་པ་ལ་མེ་ལོང་།

དང་། ལོ་ག་ཡི་ག་གི་སྒྲ་གདངས་དང་། དེ་བཞིན་ལྷན་པ་གི་སྒྲུབ་པ་ལོ་གས་ཅུང་ཟད་མ་དག་པར་སྒྲོབ་པར་  
མཐོང་བས་འདི་འདྲ་བའི་རང་མཉམ་གི་སྒྲོ་ཅུང་བ་གཞན་དག་ལ་སྒྲན་ཅམ་པན་ན་སྒྲམ་རེ་དང་བཅས་ཏེ་བྲིས་པའི་

ཁུལ་ལགས་སོ། །མདྲེན།

དགའ་ཤར་སྟོ་བ་ནགས་ཤོད་བ་སྒྲོ་བཟང་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།