

༡༡། །སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོད་པ་བཞུགས་སོ།

༥ ར་མོ་ཡུལ་ཏ་ར་ཡེ། རོ་ཏ་ལ་ཡི་གནས་མཆོག་ནས། ། ཏྲི་  
ཡིག་ལྟང་ཁུ་ལས་འཁུངས་ཤིང་། ། ཏྲི་ཡིག་འོད་གྱིས་འགྲོ་བ་  
སྒྲོལ། ། སྒྲོལ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ། ། ལྟ་དང་ལྟ་  
མིན་ཅོད་པན་གྱི། ། ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས། ། ཤོངས་  
པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། ། སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་  
སོ། ། རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་དང་། ། རྩོགས་བཙུ་དུས་  
གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། ། རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་  
ལ། ། ཀུན་ནས་དད་པས་ཕྱག་བཞུའོ། ། མེ་ཏོག་བདུག་སྤོས་  
མར་མེ་དྲི། ། ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། ། དེོས་འབྱོར་  
ཡིད་གྱིས་སྦྱལ་ནས་འབུལ། ། འཕགས་མའི་ཆོགས་གྱིས་  
བཞེས་སུ་གསོལ། ། རྩོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། ། མི་དག་

བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྟ་། །སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་  
གྱུར་པ་འི། །སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྱེ། །ཉན་  
ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །སོ་སོ་སྒྲེ་བོ་ལ་སོགས་  
པ། །དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། །བསོད་ནམས་ལ་  
ནི་བདག་ཡི་རང་། །སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་  
དང་། །སྒྲོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བར། །ཆེ་ཆུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་  
ཡི། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །འཁོར་བ་རི་སྤྱིད་  
མ་སྟོངས་བར། །ཟླ་ངན་མི་འདའ་ཐུགས་རྗེ་ཡིས། །སྒྱུག་  
བསྐྱལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་  
གཟིགས་སུ་གསོལ། །བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་  
པ། །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས། །རིང་པོར་མི་  
ཐོགས་འགོ་བ་ཡི། །འདྲན་པ་འི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག །

༥ ཨོ་རྒྱལ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་  
ལོ། ། ཕྱག་འཆིལ་སྒྲོལ་མ་རྒྱུར་མ་དཔའ་ལོ། ། སྤྱན་ནི་སྐད་ཅིག་  
སྒྲོག་དང་འདྲ་མ། ། འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཅུ་སྐྱེས་ཞལ་  
ཤི། ། གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། ། ཕྱག་འཆིལ་སྤྱན་ཀའི་ཚྭ་  
བ་ཀྱན་ཏུ། ། གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ། ། སྐར་མ་  
སྟོང་ཕྱག་ཆོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། ། རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་  
འབར་མ། ། ཕྱག་འཆིལ་གསེར་སྟོ་ཅུ་ནས་སྐྱེས་ཤི། ། བད་  
མས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། ། སྤྱིན་པ་བཙོན་འབྱས་  
དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ། ། བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྟོང་ཡུལ་ཉིད་  
མ། ། ཕྱག་འཆིལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུགས་  
ཏིར། ། མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྟོང་མ། ། མ་ལུས་པ་  
རོལ་སྤྱན་པ་ཐོབ་པའི། ། རྒྱལ་བའི་སྤྲས་ཀྱིས་ཞིན་ཏུ་བསྟེན་  
མ། ། ཕྱག་འཆིལ་ཏུཏྲ་ར་རྩྱི་ཡི་གེས། ། འདོད་དང་སྤྱོགས་དང་

ནམ་མཁའ་གང་མ། །འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་  
ཏེ། །ལུས་པ་མེད་པར་འགྲགས་པར་རུས་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་  
བརྒྱ་གྱེན་མེ་ལྷ་ཆངས་པ། །རྒྱང་ལྷ་སྣ་ཆོགས་དབང་ཕྱག་  
མཆོད་མ། །འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་ཅི་བ་རྣམས་དང་། །གཞོད་  
སྤྱིན་ཆོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་ཏུད་  
ཅས་བྱ་དང་པཎ་གྱིས། །པ་རོལ་འཁྱལ་འཁོར་རབ་ཏུ་  
འཛོམས་མ། །གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱངས་ཞབས་ཀྱིས་  
མནན་ཏེ། །མེ་འབར་འཁྱལས་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །ཕྱག་  
འཆ་ལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོ། །བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་  
པར་འཛོམས་མ། །ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །  
དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་དགོན་  
མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི། །སོར་མོས་ཕྱགས་ཀར་  
རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །མ་ལུས་སྤྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་

པའི།། རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྱུགས་མ། ། རྒྱག་  
འཆའ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗེད་པའི། ། དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་སྤང་བ་  
སྤེལ་མ། ། བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩ་ལེས། ། བདུད་དང་  
འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ། ། རྒྱག་འཆའ་ས་གཞི་སྦྱོང་  
བའི་ཚོགས་རྣམས། ། ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་མ་ཉིད་  
མ། ། ཁྱོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱི་གིས། ། ཤོངས་པ་ཐམས་ཅད་  
རྣམ་པར་སྦྱོལ་མ། ། རྒྱག་འཆའ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་  
རྒྱན།། བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཞིན་ཏུ་འབར་མ། ། རལ་པའི་ཁྱོད་  
ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། ། ཉག་པར་ཞིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་  
མ། ། རྒྱག་འཆའ་བསྐྱལ་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། ། འབར་བའི་སྤང་  
བའི་དབུས་ན་གནས་མ། ། གཡས་བརྒྱངས་གཡོན་བསྐྱུམས་  
ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི། ། དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་  
མ། ། རྒྱག་འཆའ་ས་གཞི་འོས་ལ་རྒྱག་གི། ། མཐེལ་གྱིས་

བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ། ཁྱོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་  
གོ་རྒྱུ་གིས། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོགས་མ། །ཕྱག་  
འཆ་ལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞི་མ། ། བྱ་ངན་འདས་ནི་སྟོན་ཡུལ་  
ཉིད་མ། །སྤ་ཏྲ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྟན་པས། །སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་  
འཛོམས་པ་ཉིད་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་  
དགའ་བའི། །དབྱ་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགོམས་མ། །ཡི་གོ་  
བརྟུ་པའི་དག་ནི་བཀོད་པའི། །རིག་པ་རྒྱུ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ།  
ཕྱག་འཆ་ལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྟུ་པས་པའི། རྒྱུ་གི་རྣམ་པའི་  
ས་བོན་ཉི་མ། །རི་རབ་མཚུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། །འཛིག་  
ཏེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་ལྷ་ཡི་མཆོ་  
ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དྲགས་ཏྲགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱུམས་མ། །ཏ་  
ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་ཀྱི་ཡི་གོས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་  
ནི་སེལ་མ། །ཕྱག་འཆ་ལ་ལྷ་ཡི་ཆོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །ལྷ་

དང་མི་ལམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། ། གུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་  
བརྗེད་ཀྱིས། ། ཚེད་དང་སྟེན་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ། ། བྱག་  
འཆ་ལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི། ། སྦྱོན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་  
གསལ་མ། ། ཏ་ར་གཉིས་བརྗེད་ཏུ་ཏ་ཏུ་ར་ཡིས། ། ཞིན་ཏུ་བྱག་  
པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། ། བྱག་འཆ་ལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་  
བཀོད་པས། ། ཞི་བའི་མ་བྱ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། ། གདོན་  
དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྦྱོན་ཆོགས་རྣམས། ། འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་  
རབ་མཆོག་ཉིད་མ། ། ཚ་བའི་སྒྲགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་  
དང་། ། བྱག་འཆ་ལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག །

༥ ལྟ་མོ་ལ་གྲུས་ཡང་དག་ལྡན་པའི། ། རྩོམ་ལྡན་གང་གིས་  
རབ་དད་བརྗེད་པས། ། སྟོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་  
ནས། ། དན་པས་མི་འདིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར། ། རྩིག་པ་  
ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ། ། ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་

ཉིད་དོ། །རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས། །སྦྱར་དུ་  
དབང་ནི་བསྐྱར་བར་འགྱུར་ལ། །འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་  
ཅིང་། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ། །དེ་ཡི་  
དུག་ནི་དུག་པོ་ཆེན་པོ། །གཏན་ནས་པ་འཕ་གཞན་ཡང་འགྲོ་  
བ། །ཐོས་པ་དང་ནི་འཐུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་། །དེ་པས་རབ་དུ་  
སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ། །གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་  
བའི། །སྦྱག་བསྐྱེལ་ཆོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ། །སེམས་  
ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་དོ། །གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་  
མངོན་པར་བརྗོད་ན། །བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་ཐོབ་འགྱུར་  
ཞིང་། །ཁོར་འདོད་པས་ནི་ཁོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ། །འདོད་པ་  
ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ལ། །བགོགས་རྣམས་མེད་ཅིང་།



སོ་སོར་འཛོམས་འབྱུང།། (སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་

ཅད་ཀྱིས་གསུངས་པ་སྟོལ་མ་ལས་སྣ་ཚོགས་བསྟན་པའི་རྒྱད་ལས་བྱང་བ་ཚོགས་སོ།།)