



ཨོཾ། །དམ་ཚཱ་ས་འདུལ་བའི་གཞུང་གི་དཀའ་གནས་དྲོགས་གཙོད་  
 མཁས་བའི་བཞེད་སྒོལ་སྟེང་པོར་བཀུས་པ་འདུལ་འགྲེལ་  
 མེ་གསར་འདུག་དྲོགས་གསེར་གྱི་  
 ཐེམ་སྐས་བཞུགས་སོ།།



ཧཱུྃ་ཀྱེ།



མཐོང་པ་པོ།      གན་ནམ་ཁྱུལ་དབང་ཆེན།



|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| སོ་ཐར་སྒྲུལ་པའི་སྒྲི་དོན། .....                                             | 13  |
| སྒྲི་གི་ཆོ་ག། .....                                                         | 47  |
| ད་ལྟའི་ཆོ་ག། .....                                                          | 59  |
| ལྷ་སྒྲུགས་གི་ཡོན་ཏན། .....                                                  | 111 |
| ལྷ་སྒྲུགས་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གི་དོན་བཤུད་པ་ནི། .....                         | 147 |
| གསུམ་པ་ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་འཆད་པ་ནི། .....                                      | 149 |
| གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ནི། .....                                                   | 152 |
| ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་འཆད་པ་ལ། .....                                              | 154 |
| སྒྲེ་ལྷ་སྒྲིར་བཤུད་པ་ནི། .....                                              | 166 |
| སྒྲེ་ལྷ་སོ་སའི་དོན་འཆད་པ། .....                                             | 192 |
| པམ་པའི་སྒྲེ། .....                                                          | 192 |
| གཉིས་པ་མ་བྱེན་ལེན་གི་པམ་པའི་ངོ་བོ་ནི། .....                                 | 197 |
| སྐབས་འདིར་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྒྲུལ་པོ་བཅས་གི་<br>ངོས་འཛིན་འཆད་པ་ནི། ..... | 211 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| དེ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་སྒྲུབ་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ནི། ..... | 214 |
| མི་གསོད་པའི་པམ་པ་འཆད་པ་ནི། .....                 | 235 |
| མི་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་རྩོན་པམ་གྱི་ངོ་བོ་ནི། .....     | 240 |
| ལྷག་མའི་སྒྲེ། .....                              | 245 |
| ལྷང་བྱེད་གྱི་སྒྲེ། .....                         | 274 |
| སྒང་ལྷང་བྱེད་མོང་བ། .....                        | 274 |
| སྒང་ལྷང་སྐུམ་ཅུ་སོ་སོར་འཆད་པ། .....              | 336 |
| སྒང་ལྷང་བཅུ་ཆོན་གཉིས་པ་འཆད་པ་ལ། .....            | 380 |
| སྒང་ལྷང་བཅུ་ཆོན་གསུམ་པ་འཆད་པ་ནི། .....           | 400 |
| ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པའི་སྒྲེ། .....                 | 427 |
| ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆོན་གཉིས་པ་ནི། .....      | 446 |
| ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆོན་གསུམ་པ་འཆད་པ་ལ། ..... | 469 |
| ལྷང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆོན་བཞི་པ་འཆད་པ་ནི། ..... | 479 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཚན་ལྔ་པ་འཆད་པ་ནི། ..... | 497 |
| འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཚན་རྒྱག་པ་འཆད་པ་ནི། .....         | 508 |
| འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཚན་བདུན་པ་འཆད་པ་ནི། .....         | 530 |
| འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཚན་བརྒྱད་པ་འཆད་པ་ནི། .....        | 539 |
| འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཚན་དགུ་པ་ནི། .....                | 549 |
| སོར་བཤགས་ཀྱི་སྒྲེ། .....                        | 559 |
| ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྒྲེ། .....                         | 564 |
| དགེ་སྦྱོང་མའི་ནམ་འབྱེད། .....                   | 573 |

འཕུལ་དེབ་སྒྲིག་པ་པོ། སེར་སྤྲད་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས།

༡༡། །དམ་ཚེས་འདུལ་བའི་གཞུང་གི་དཀའ་གནས་དོགས་གཅོད་  
མཁས་པའི་བཞེད་སྟོལ་སྟོང་པོར་བརྟམ་པ་འདུལ་འགྲེལ་  
སྟོ་གསར་འདུག་དོགས་གསེར་གྱི་  
ཐེམ་སྐྱས་བཞུགས་སོ།།

༥ བརྟན་མཁས་ཡོན་ཏན་གྱི་བཟང་ཡོངས་འབྲུལ་སྟོམ་བཅོན་འདུལ་  
འཛིན་གྱི་བའི་དབུས། །དེ་བུལ་བསྐྱབ་གསུམ་འོད་གྱིས་རབ་བཟིད་ངེས་དོན་  
ཐུབ་པའི་གདུང་འཆོབ་ཆེ། །དོ་མཆར་བཞག་སྐྱབ་གྱུར་གྱུམ་ལང་ཆོས་ཡངས་  
པའི་ས་ཆེན་གྱན་མཛེས་མཛད། །དེང་འདིར་བསྟན་ལ་ཐུབ་དབང་གཉིས་པ་  
ལྔ་ཀྱུལ་མཆོག་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་མཆོས་སྟོངས། །

མི་བཟད་སྐྱབ་བསྐྱལ་སྟིད་པའི་སྟོང་འདིར་ཉམ་ངར་སྐྱང་བའི་གོས་ཐག་  
འགོ་འདིར་བཅེ་ཆེན་བྱམས་པས་ཐུགས་བསྟོད་དེ། །བདག་བདེར་ཞེན་པ་  
རིང་དུ་དོར་ནས་བྱ་དཀའ་གཞན་པན་ཀྱུལ་སྐྱས་སྟོད་ལ་བགྱངས་ཡས་  
བསྐྱལ་པར་སྐྱར་མཛད་པས། །དོན་གཉིས་མཐར་སོན་གོ་འཕང་མཆོག་བརྟེས་  
སྟེ་ཀྱི་ཡོངས་གྱི་རེ་བ་གྱན་སྟོང་སྒྲ་མེད་འདེན་པ་མཆོག་གྱུར་པ། །ས་གསུམ་  
འགོ་བའི་སྒྲ་མ་ཁྱོད་ནི་བྱང་ཆེན་བར་དུ་བཅོས་མིན་དད་པས་གཙུག་གི་རྒྱན་  
དུ་ཉག་དུ་མཛད། །

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

ཕུལ་བྱང་ལུང་རིགས་སྐབ་ཤིང་འཕྲིལ་གྱིས་མཐའ་ཡས་འདུལ་གཞུང་  
རྒྱ་མཆོད་ལྷོང་། །ལན་བརྒྱར་བསྐྱབས་ལས་ལེགས་པར་བསྐྱན་པའི་སྟོན་  
མེད་ལེགས་བཤད་ཉིན་བྲེད་གྱིས། །མ་སྦྱང་བསྐྱབ་གསུམ་གྱར་ཀྱམ་ལང་ཆོ་  
ཡངས་པའི་ས་ཆེན་ཀུན་འགོངས་མཛད། །བསྐྱན་པའི་རྩ་ལག་ཡོན་ཏན་འོད་  
གྱི་ཞབས་སེན་གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་མཛོད། །

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་རབ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཉིད་རལ་པའི་བྱར་ཕྱད་  
ཡོངས་དོར་ཏེ། །ཞིང་འདིར་འཁྱུལ་བྲལ་རྒྱལ་པའི་དགོངས་པ་སྦྱར་ཡང་ཉིན་  
མོར་གསལ་བའི་སྦྱང། །གསུམ་ལྡན་དུར་སྤིག་གར་དུ་རབ་རྩེན་སྟོ་བཟང་  
རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཞེས། །མཆོན་གྱི་བ་དན་མཁས་རྒྱའི་གཙུག་ན་མདོན་པར་  
བཟིད་དེས་ཏྲག་སྟོངས་མཛོད། །

མཐའ་ཡས་འདུལ་གཞུང་རྒྱ་མཆོར་དབང་འབྱོར་ཞིང་། །

མཐའ་འབྲལ་སྤངས་རྟོགས་ནོར་བུའི་མཛོད་འཛིན་མཁས། །

བསྐྱན་པའི་གཞི་མ་དམ་ཆོས་འདུལ་བ་ཡིན། །

བསྐྱན་པའི་མངའ་བདག་མཆོ་སྣ་ཆེན་པོར་བཏུང། །

འཁྱུལ་བྲལ་ལུང་དང་སྤྱ་ཞིབ་རིགས་ཚུལ་གྱིས། །

འཁྱུལ་མེད་ཐུབ་དགོངས་མཛོད་གྱི་སྟོ་དབྲེ་སྟེ། །

ས་སྟེང་བཤའ་སྒྲུབ་ལོར་གྱིས་ཁྱབ་མཛད་པ། །  
ས་གསུམ་སྒྲོན་མེ་དགེ་འདུན་གྲུབ་ལ་འདུད། །

ཟླ་བལ་རྣམ་དཔྱོད་འབར་བའི་ཅེ་བརྒྱ་ཡིས། །  
སྒྲིང་ན་གཡུལ་དུ་པམ་པའི་རྒྱལ་རྩ་ཆ། །  
རྒྱལ་བསྟན་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་ཅེར། །  
བརྟུང་མཁས་པཎ་ཆེན་ལྷ་ཡི་དབང་པོ་རྒྱལ། །

སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་བྱོན་ཡང་དེ་བས་ལྷག།  
བསྐུལ་དུ་མེད་པའི་གཏན་འདུན་གདམས་པའི་ལོར། །  
ཅི་དགར་སྟོང་ལ་འཛོལ་བའི་བཤེས་རྣམས་ཀྱི། །  
བཀྱིན་བྱུང་བཞེན་དད་པའི་སྤྱོད་ལོང་གཡོ། །

མཁས་གསུང་ལུང་རིགས་གསེར་གྱི་ལྷེ་འུ་མིག་གིས། །  
འདུལ་གཞུང་མཛོད་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་ཅུང་ཕྱེ་སྟེ། །  
དཔྱོད་ལྡན་མགུ་བསྐྱེད་གཏམ་དུ་འཕྱར་འདི་ཡང་། །  
མཁས་དང་ཟླ་མའི་བློན་ལས་གཞན་དུ་ཅི། །

གང་མཆོན་ལན་རེ་ཡིད་ལ་བྱུང་བས་ཀྱང་། །



མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བདུད་བཞིའི་སྟོབས་པ་རྩལ་དུ་བསྟེན་མཛད་ཅིང་། །  
འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་འདོད་རྒྱར་སྦྱིན་མཛད་མ། །  
འཕོངས་པའི་སྐྱབས་གཅིག་བཅེ་ཆེན་མ་དེས་སྦྱོངས། །

བདག་ཉིད་གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་གོམས་བྱིར་དང་། །  
དང་པོའི་སྟོ་ཅན་གཞན་ལ་འང་སྦྱོར་པའི་སྦྲད། །  
སྦྲད་འདིར་འདུལ་གཞུང་ཅུང་ཟད་སྟེལ་བ་མ། །  
ལ་འུར་མཆོག་གསུམ་སྟེ་མས་གནང་བ་སྟོལ། །

རང་རང་ནམ་དཔྱོད་རྩལ་ལས་ཉིར་ཐོན་པའི། །  
ལེགས་ལེགས་སྦྱེས་གྱིས་མགྲ་བ་སྦྱིན་མིན་ཡང་། །  
མང་མང་མཁས་པའི་བཞེད་གཞུང་སྦྱང་པོའི་དོན། །  
གསལ་གསལ་དབྱངས་སྟུ་བྱེར་འདིས་གཟུ་གནས་འཆིངས། །

ཐོས་མང་ཐོས་པའི་ནོར་གྱིས་རབ་ཕྱག་ཅིང་། །  
གཞུང་དོན་གཞུང་བཞིན་འབྲེད་པའི་དཔྱོད་ལྡན་ལ། །  
སྒར་བཤམ་སྒར་གྱི་ལད་མའི་གཏམ་འདི་འདྲ། །  
བསྐྱབས་ཐེན་སྐྱབ་ལས་གཞན་དུ་དགོས་པ་ཅི། །



སྒྲོ་བཙུན་དམན་པ་བདག་དང་བདག་འདྲས་ཀྱང་། །

སྒྲོ་ལྷན་མཁས་བརྒྱའི་ལེགས་བཤད་ནོར་རྒྱའི་བོངས། །

སྒྲོ་གྲོས་ཡོལ་གོར་འགྲུག་པའི་གཏམ་འདི་འདྲ། །

སྒྲོ་གསར་ཡིད་དབང་འཇུག་འདི་ལོས་ཀྱང་བདེ། །

ཐུབ་པའི་དགོངས་ཟབ་ཀྱན་གསལ་སྒྲོང་གི་མཐལ། །

གྲིས་སྒྲོའི་སོར་ཅེས་གཞལ་སྒྲོམ་ངང་ཚུལ་འདི། །

ཅེས་ཀྱང་འབྲུལ་པས་ལོག་བཤད་ཅི་ཐལ་ཀྱན། །

རྒྱལ་དང་འདུལ་འཛིན་ཡོངས་ལ་སྤྱིང་ནས་འཆགས། །

ཅེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པའི་དབྱངས་གྲིས་ངག་གི་ལམ་ཡངས་པོར་  
བྱས་ཏེ། གང་སྒྲེང་བར་བྱ་བ་ནི། འདུལ་བའི་གཞུང་དོན་དཀའ་གནས་ལ་  
མཁས་པ་རྣམས་གྲིས་ལུང་རིགས་གྱི་ལམ་ནས་ཇི་ལྟར་དོགས་སྒྲེང་བཞེད་  
ཚུལ་གྲིས་བྱར་རྒྱན་ཏེ་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་ཅུང་  
ཟད་འཆད་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྟོན་པ་བཙུག་ལྷན་འདས་གྲིས་  
དང་པོར་བྱང་ཚུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད། བར་དུ་བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་  
གསུམ་དུ་ཆོགས་བསགས། མཐར་མཛོན་པར་རྗོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཏེ།  
གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་ལུང་པོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་བཀའ་བསྩལ་བ་རྣམས་ཀྱང་

བསྐྱུ་ན། བཛྲོད་བྱ་བསྐྱུ་བ་པ་གསུམ་དང་། རྫོང་བྱེད་སྡེ་སྡོད་གསུམ་དུ་བསྐྱུ་ས་  
པ་ཡིན་ལ། བཛྲོད་བྱ་བསྐྱུ་བ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཅ་བ་ནི། བསྐྱུ་བ་པ་ཚུ་ལ་  
ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱུ་བ་པ་ཡིན་པ་ལྟར། རྫོང་བྱེད་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཅ་བ་  
ལྟ་བུ་ནི་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཡིན་ཏེ། འདུལ་བ་ལ་བསྐྱོད་པ་ལས།

རི་ལྟར་ས་ནི་སྡེ་སྡོད་ཆུང་ཆུང་ས་གྱི་གཞི། །

དེ་ལས་འབྲས་ཆུང་ས་སྡེ་བར་འགྱུར་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་འདུལ་བའང་སྡོམ་བཅོན་ཆུང་ས་གྱི་གཞི། །

དེ་བཞིན་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཆུང་ས་ཀྱང་སྡེ། །

ཚུ་ལ་ཁྲིམས་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་གནས་སུ་དགོངས། །

དེ་ཡི་གནས་ནི་འདུལ་བ་ཡིན་པར་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། སངས་རྒྱུ་གྱི་བསྐྱུ་བ་པ་གནས་མི་གནས་  
ཀྱང་དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་བསྐྱུ་བ་པ་གནས་མི་གནས་གྱི་སྡོད་ནས་འཛོག་པ་  
དང་། འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ནི་སྡོད་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་གྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ལྟ་  
བུ་ཡང་ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། འདུལ་བ་ལ་བསྐྱོད་པ་ལས།

མཛྲོད་མཆོག་འདུལ་བ་རྫོགས་པ་འདི་གནས་པ། །

དེ་སྤྱིད་ཆོས་སྐྱོན་འདི་ནི་གནས་འགྱུར་ཞིང་། །

ཞེས་དང་། བྱང་ཁྱུ་བ་ལས་ཀྱང་། བཅུན་པ་རི་ཅམ་གྱིས་ན་དམ་པའི་

ཆོས་མཆིས་པར་བགྱི། རི་ཙམ་གྱི་དམ་པའི་ཆོས་ཞིག་པར་བགྱི། ཉེ་བ་  
འཁོར། རི་སྤིད་དུ་ལས་ཀྱང་ཡོད་ལ། ཉན་ཉན་བྱེད་པའི་བར་དུ་ཡང་སྟེ། ཞེས་  
སོགས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། སོ་སོ་ཐར་པའི་མདོ་ལས།

འདི་ནི་བྱེད་གྱི་སྟོན་པ་ཞེས། །

རང་བྱུང་ཉིད་གྱི་གྲུས་བཅས་པར། །

ཉན་ཉན་དགོ་སྟོང་ཆོགས་འདུན་བསྟོད། །

ཅེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དེ་ལ། འདུལ་བ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། རིན་ཐང་  
ཞོག ༡ ལས། བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་འདུལ་བ་དང་རྗོད་བྱེད་ཆོག་གི་འདུལ་བ་  
གཉིས། དང་པོ་ནི། སྟོང་བདུན་འཁོར་བཅས་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཏེ། འདིས་ཉན་  
མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་འདུལ་བར་བྱེད་པའི་བྱིར་ཏེ། རྗོད་བྱེད་ཆོག་  
གི་འདུལ་བ་ནི་དོན་གྱི་འདུལ་བ་དེ་བརྗོད་བྱའི་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ལུང་སྟེ་  
བཞི་ཡིན་ཏེ། འདིས་བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་སྟོན་པས་སྟོབ་མ་རྣམས་  
འདུལ་བར་བྱེད་པས་འདུལ་བ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །  
བཙུམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་འདུལ་བའི་སྟེ་སྟོན་ལ། ཙ་  
བའི་མདོ་དང་། བཤད་པའི་མདོ་དང་། རྟོགས་མ་བྱུན་གྱི་མདོ་གསུམ་ལས།

དང་པོ་ལ། དགོ་སྟོང་པའི་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་དག་གསུམ་སྟོན་པའི་པའི་སོ་  
སོར་ཐར་པའི་མདོ་དང་། དགོ་སྟོང་པའི་བྲིམས་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་རེ་བཞི་

སྟོན་པའི་མའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་བཅས་གཉིས་ཡོད། གཉིས་པ་བཤད་  
པའི་མདོ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་མདོའི་དངོས་བསྟན་གྱི་དོན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་དབང་  
དུ་བྱས་ནས་ལུང་རྣམ་འབྱེད། དེ་ལ་ཡང་དགེ་སློང་པ་མའི་རྣམ་འབྱེད་གཉིས་  
ཡོད། རྒྱགས་བསྟན་ཆོ་གའི་རྣམ་གཞག་གཙུག་པོར་སྟོན་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
ནས་ལུང་གཞི། དེ་གཉིས་སྤྲུལ་ཆང་བ་ཁ་སློང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལུང་  
ཐུན་ཆོགས། དེ་རྣམས་ལ་དོགས་པ་གཙུག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་གཞུང་  
དམ་པ་སྟེ། ལུང་སྟེ་བཞི་ནི་བཤད་པའི་མདོ་ཡིན་ནོ། །

ཕྱོགས་མཐུན་གྱི་མདོ་ནི། སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་པའི་མདོ་དང་།  
དགེ་སློང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་དང་། ཚུལ་བྱིམས་ཡང་དག་པར་ལྟན་པའི་མདོ་  
སོགས་འདུལ་བའི་དོན་ཐོར་བྱུང་གསུངས་པ་རྣམས་སོ། ། ཅུ་བ་དང་བཤད་  
པའི་འདུལ་བའི་མདོ་དེ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་འབྱེད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལ། ཆོག་  
འབྱེད་དང་དོན་འབྱེད་གཉིས་ལས། ཅུ་མདོའི་ཆོག་འབྱེད་ལ། དགེ་ལེགས་  
བཤེས་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་སོ་ཐར་འབྱེད་པ་དང་། ཇི་མེད་བཤེས་གཉེན་  
གྱིས་མཛད་པའི་བམ་པོ་ལྟ་བུ་པ་དང་། བྱད་པར་བཤེས་གཉེན་གྱིས་མཛད་  
པའི་སོ་ཐར་བསྐྱུས་འབྱེད་ཏེ་གསུམ་ཡོད། བཤད་མདོའི་ཆོག་འབྱེད་ལ། དུལ་  
བ་ལྟས་མཛད་པའི་རྣམ་འབྱེད་འབྱེད་པ་དང་། དགེ་ལེགས་བཤེས་གཉེན་  
གྱིས་མཛད་པའི་ལུང་གཞིའི་འབྱེད་པ་དང་། ཚུལ་བྱིམས་བསྐྱུངས་གྱིས་

མཛད་པའི་སྤྲོ་ཆོག་གསེར་འགྲེལ་པ་དང་། དགོ་ལེགས་བཤེས་གཉིན་གྱིས་  
མཛད་པའི་ཞུ་བའི་འགྲེལ་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར་རོ། །

གཉིས་པ་དོན་འགྲེལ་ལ། གྲེ་བྲག་བཤའ་མཆོའི་ནང་ཆོན་འདུལ་བ་གྲེ་  
བྲག་ཏུ་བཤའ་པ་དང་། གཏན་ལ་དབབ་པ་བསྐྱུ་བའི་ནང་ཆོན་སོ་ཐར་སྒྲོམ་པ་  
གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། སློབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་  
མདོ་རྩ་བ་བམ་པོ་དགུ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། དེས་མཛད་པའི་ལས་ཆོག་  
ཀམ་ཤུ་ཏམ་དང་། ས་ག་ལྷས་མཛད་པའི་མེ་ཏོག་སྒྲེང་རྒྱད་དང་། ཤུ་ཀྱའོད་  
གྱིས་མཛད་པའི་སུམ་བརྒྱ་པ་རྩ་འགྲེལ་འོད་ལྡན་དང་། སློབ་དཔོན་འདུན་  
བཟང་གིས་མཛད་པའི་དགོ་ཚུལ་གྱི་ཆོག་ལེ་ལུར་བྱས་པ་དང་། སློབ་དཔོན་  
པརྒྱས་མཛད་པའི་དགོ་སློང་གི་ལོ་ངོ་བ་དང་། དགོ་ཚུལ་གྱི་ལོ་ངོ་བ་རྣམས་  
སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་ལྟར་རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་རྩ་བ་དང་བཤའ་པའི་མདོ་  
རྣམས་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བའི་འཕགས་ཡུལ་གྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་  
རྣམས་གྱིས་མཛད་པའི་དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས།  
སྐབས་འདིར་བོད་གངས་ཅན་གྱི་འདུལ་བ་འཛིན་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་  
རྣམས་ནི་གཙོ་བོར་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡོན་ཏན་འོད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་  
བ་མདོ་རྩ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་འདུལ་བའི་མདོ་ཡི་དགོངས་དོན་འཆད་  
པ་ཡིན་ཏེ། བསྟན་བཅོས་འདིས། རྩ་བཤའ་གྱི་མདོ་རྣམས་གྱི་དོན། སྒྲོམ་པ་མ་



ཐོབ་པར་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྤང་བ་དང་། ཉམས་ན་  
ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་  
རིམ་པར་བསྐྱུས་ལ། ལུང་མཐའ་དག་ལས་བརྟུས་ཤིང་མ་ཆང་བ་ཁ་བསྐྱང་བ་  
དང་རུང་མ་ཐུན་སྐྱར་འོས་ནམས་ཞིབ་པར་སྐྱར་ཏེ་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་ཆང་  
ཞིང་གསལ་ལ་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པར་འབྱུག་བདེ་བ་སོགས་བྱུང་ཆོས་དུ་  
མ་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདུལ་རྒྱུ་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ཤོག་ ༡ ལས། ལུང་སྡེ་  
བཞི་པོ་དེ་དོན་གྱི་འདུལ་བ་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་  
ཉམས་པར་བསྐྱུང་བ་དང་། ཉམས་ན་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས་གསུམ་དུ་  
བསྐྱུས་ནས་སྟོན་པས་ན་འདུལ་བའི་མདོ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག་ ༦  
ལས། བྱུང་པར་དུ་འདུལ་བ་སྡེ་བཞི་སོགས་སྡེ་སྟོད་མཐའ་དག་ལས་བསྐྱུས་  
ཤིང་མ་ཆང་བ་ཁ་བསྐྱང་རུང་མ་ཐུན་ཞིབ་པར་སྐྱར་ཏེ་སྟོན་པའི་འདུལ་བ་  
མདོ་རྩ་བ་མཁན་པོ་ཡོན་ཏན་འོད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་པོ་  
དགྲུ་པ་དང་། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལ། འགྲེལ་བ་དུ་ཡོད་ཅེ་ན་དེ་ལ་འགྲེལ་བ་དུག་ཏུ་  
གྲགས་སྟེ། ཉིད་ཀྱི་ནམ་བཤད་དང་སྟོབ་དཔོན་ཆོས་བཤེས་གྱིས་མཛད་པའི་  
རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་དང་འགྲེལ་རྒྱུང་ཡོན་ཏན་འོད་མ་གཉིས་དང་། ཤེས་རབ་བྱེད་

བས་མཛད་པའི་འགྲེལ་བ་དང་། རི་མེད་བཤེས་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་  
 འགྲེལ་ཆུང་དང་། རྒྱ་ཁྲོད་གྱིས་མཛད་པའི་འགྲེལ་བ་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་  
 ཕྱིར། མདོ་རྩ་བའི་དགོངས་དོན་འགྲེལ་བ་ན་འགྲེལ་བ་དུག་ལས་གཙོ་བོར་  
 གང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་འཆད་ཅེ་ན། དེ་ལ་བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་  
 གྲགས་པ་མཆོག་ནི་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ལ  
 ལས། དེ་དུག་གི་ནང་ནས་ཆོས་བཤེས་གྱིས་མཛད་པའི་རྗེས་ཉིད་ཆད་མར་  
 བྱས་ཏེ་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བར་འོས་པ་འདུལ་འཛིན་པལ་ཆེ་བས་བཞེད་དོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཙོ་བོར་སློབ་དཔོན་ཆོས་བཤེས་གྱིས་མཛད་པའི་  
 རྗེས་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་གཞིར་བབྱང་སྟེ་འཆད་ཀྱང་འགྲེལ་བ་གཞན་ནས་ལེགས་  
 ཆ་བསྐྱངས་སྟེ་དགོངས་པ་འཆད་དོ། །

དེ་ལ་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བས་རྩ་བ་ཤད་གྱི་མདོའི་དགོངས་པ་རི་ལྟར་  
 འཆད་ཚུལ་ནི། སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་པ་མི་ཉམས་  
 པར་སྤང་བ་དང་། ཉམས་ན་ཕྱིར་བཙོས་པའི་ཚུལ་སྟེ་གསུམ་དུ་བསྐྱས་ནས་  
 འཆད་ལ། སྒྲོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ནི། ལུང་གཞི་ལ་ལེ་བྱ་  
 བཅུ་བདུན་ཡོད་པའི་ནང་གི་ལེ་བྱ་དང་པོ་རབ་བྱུང་གི་གཞིས་བསྟན་ཅིང་། དེ་  
 ཉིད་མདོ་རྩ་འདིར་དང་པོར་འཆད། གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པར་སྤང་བའི་  
 ཚུལ་ལ། ཕྱི་རྒྱུན་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟེན་ནས་སྤང་བ་དང་། ནང་



རྒྱུན་བསམ་པ་ལྟར་ཆོག་པ་ལ་བསྟེན་ནས་སྤང་བ་དང་། མི་མཐུན་ཕྱོགས་ངོ་  
ཤེས་པའི་སློན་སྤང་བ་དང་། བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སྤྱོད་གི་སློན་སྤང་བ་དང་།  
བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པའི་སློན་སྤང་བ་བཅས་ཡོད་པ་ལས།  
མདོ་རྩ་འདིར་རབ་བྱུང་གི་གཞིའི་འོག་ཏུ། ཕྱི་རྒྱུན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་  
བསྟེན་ནས་སྤང་ཚུལ་དང་། རང་རྒྱུན་བསམ་པ་ལྟར་ཆོག་པ་ལ་བསྟེན་ནས་  
སྤང་ཚུལ་ལྟ་བུ་གི་ཡོན་ཏན་འཆད་སྐབས་སུ་བསྟན་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་  
འབྲེད་ཀྱི་དོན་ལྟར་བའི་རྒྱལ་གཞུག་བཤེས་པའི་སྐབས་སུ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་  
ངོ་ཤེས་པའི་སློན་སྤང་ཚུལ་འཆད། དེ་ལ་ཡང་པ་མའི་རྒྱལ་འབྲེད་སོ་སོའི་  
སྐབས་སུ་བསྟན་པའི་དག་སྤྱོད་པ་མའི་ལྟར་བ་སོ་སོའི་དོན་བསྟན་ཅིན་པ་  
དང་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་བསྟན་པ་ཞུ་བ་ཕྱིར་བསྟན་འཆད། དེ་ནས་གཞི་  
སྤང་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསྐྱབ་པ་ཡོངས་སྤྱོད་གི་སློན་སྤང་བ་གསོ་སྤྱོད་དང་  
དབྱར་དང་དགག་དབྱེ་གསུམ་དང་དེ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་སྤྱོད་བརྒྱུད་གི་གཞི་བཅས་  
བསྟན་ཅིང་། དེ་ནས་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པའི་སློན་སྤང་ཚུལ་  
ནི་གོས་དང་སྤྱོད་ཀྱི་གཞིར་འཆད། །ལས་ཀྱི་གཞི་ནི་གསུམ་གའི་ཁོངས་སུ་  
གཏོགས་པའོ། །

གསུམ་པ་ཉམས་པ་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་ལ། ལྟར་བ་ཕྱིར་བཅོས་པའི་  
ཚུལ་ཕྱིར་བཅོས་དང་། རྩོད་པ་ཕྱིར་བཅོས་པའི་རྩོད་པའི་གཞི་ཆ་ལག་དང་

སོ་ཐར་སྟོམ་པའི་སྒྲི་དོན།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོ་བསྟེན་པ་མ་གཉིས་དང་། བསྟེན་གནས་ཏི་  
 བྱིས་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་གསུམ་དང་། དགོ་ཚུལ་པ་མ་གཉིས་དང་། དགོ་

སྒྲོམ་པ་དང་། དགེ་སྒྲོང་པ་མ་གཉིས་བཅས་རབ་བྱུང་སྒྲོམ་པ་ལྟ་སྟེ་སོ་ཐར་གྱི་  
སྒྲོམ་པ་རིགས་བརྒྱད་ཡོད། གཉིས་པ་བསྐྱུ་བ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བསྐྱུ་བ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཞི། །

ཉེན་དུས་ཡན་ལག་སྒྲོས་གཉིས་གཉིས། །

ཞེས་པ་སྟེ། སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་པོ་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱུ་ན། དགེ་  
ཚུལ་པ་མ་གཉིས་དང་། དགེ་སྒྲོམ་མའི་སྒྲོམ་པ་སྟེ་རྣམས་རིགས་གཅིག་དང་།  
དགེ་སྒྲོང་པ་མ་གཉིས་རྣམས་གཅིག་ཏུ་དང་། དགེ་བསྐྱེན་དང་། བསྐྱེན་གནས་  
བཅས་རྣམས་རིགས་བཞིར་བསྐྱུས་ལ། ཉེན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱིས་པའི་སྒྲོམ་པ་དང་།  
རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་སུ་དང་། དུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རི་སྤྱོད་འཆོ་བའི་སྒྲོམ་  
པ་དང་ཉེན་ཞག་གི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་སུ་དང་། ཡན་ལག་སྒྲོ་ནས་བསྐྱེན་གནས་  
དང་དགེ་བསྐྱེན་དང་། དགེ་ཚུལ་པ་མ་དང་། དགེ་སྒྲོམ་མའི་སྒྲོམ་པ་རྣམས་  
སྒྲོང་བ་བཞིའི་བདག་ཉིད་དང་། དགེ་སྒྲོང་པ་མའི་སྒྲོམ་པ་སྒྲོང་བ་བདུན་གྱི་  
བདག་ཉིད་དུ་བསྐྱུས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་གོང་སྒྲོས་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་  
བསྐྱུས་ཚུལ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། སྐབས་འདིར་སྒྲོམ་པ་རྣམས་རིགས་གཅིག་  
ཅས་པ་མཆོན་གྱུར་པ་ན་སྒྲོམ་པ་མི་གཏོང་བར་སྒྲོམ་པ་དེའི་མིང་འཕོ་བ་ལ་  
བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ།

མཛོད་ལས། རྩམ་སྤྱོད་ལ་བཞི་ཡིན་ཏེ། །མཚན་ལས་མིང་ནི་འཕྲོ་  
 བའི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་ན་རེ། དགོ་  
 སྒྲོབ་མ་པར་མཚན་གྱུར་པ་ན་དགོ་སྒྲོབ་པ་ཡི་སྒྲོམ་པ་ཞེས་མིང་འཕྲོས་པར་  
 ཐལ། འདིར་མིང་འཕྲོས་ཞེས་པ་པོ་མའི་མིང་འཕྲོས་པ་ལ་བྱེད་པ་ལས་འོས་  
 མེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། དགོ་སྒྲོབ་པ་ཞེས་པ་གང་ནས་གྱུར་མ་  
 བཤད་པའི་ཕྱིར། ཟེར། འདིར་ཁ་ཅིག་གིས། སྒྲོམ་པ་རྩམ་རིགས་གཅིག་ཅེས་  
 པ་སྒྲོང་བ་བཞི་དང། བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་སོ་སོར་རིགས་མཐུན་པ་ལ་བྱེད།  
 ཟེར་བ་ལ། ལ་ལ་དག་ན་རེ། འོ་ན། དགོ་བསྟེན་དང། བསྟེན་གནས་དང། དགོ་  
 ཚུལ་དང། དགོ་སྒྲོབ་མའི་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་རྩམ་རིགས་མཐུན་པར་ཐལ་  
 ལོ། །འདོད་མི་བྱས་ཏེ།

མཛོད་ལས། རྩམ་སྤྱོད་ལ་བཞི་ཡིན་ཏེ། །ཞེས་པ་དང་འགལ་བའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་སྒྲུའོ། །གཞན་ཡང་།

སྒྲོམ་ལས།

དགོ་སྒྲོབ་མ་མཚན་གྱུར་པའི་དགོ་ཚུལ་ལ། །

དགོ་ཚུལ་སྒྲོམ་པའི་རྒྱན་གཉིས་ཡོད་དམ་དཔྱད། །

ཅེས་གསུངས་པས། དགོ་སྒྲོབ་མ་པར་མཚན་གྱུར་པ་ན། དགོ་སྒྲོབ་  
 མའི་སྒྲོམ་པ་དེ་སོར་གནས་སྤྱོད་ན། དགོ་སྒྲོབ་པ་ཡི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པར་

འགྱུར་བས་མི་འཐད་ལ། དེས་ན། དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་བར་སྦྱ་  
དགོས་ཏེ། དགེ་སློབ་མའི་སྒྲུབ་པ་དང་། དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པ་གཉིས་རྩལ་  
རིགས་གཅིག་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་ན། དགེ་སློབ་མ་མཆོན་གྱུར་པའི་དགེ་ཚུལ་  
དེའི་རྒྱུ་ལ་སྤར་གྱི་དགེ་ཚུལ་མའི་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་དང་དགེ་  
སློབ་མའི་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་དུ་གྱུར་པའི་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་གཉིས་  
ཡོད་པར་འགྱུར་ལ། གཉིས་མེད་ན་སྤར་མར་མཆོན་གྱུར་པ་ན་དགེ་སློབ་མའི་  
སྒྲུབ་པ་དང་དགེ་ཚུལ་མའི་སྒྲུབ་པ་གཉིས་སྤར་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྱུར་  
བའི་ཕྱིར་རོ། །དགེ་སློབ་མའི་རྒྱུ་གྱི་དགེ་སློབ་མའི་སྒྲུབ་པ་དང་དགེ་ཚུལ་  
གྱི་སྒྲུབ་པ་གཉིས་གཅིག་ན།

སྒྲུབ་ལས།

ངོ་བོ་མི་གཅིག་ཉི་ལྔའི་གྲིབ་མ་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་བས་དབྱུང་བར་བྱ་བ་གསུངས་སོ། །ཡང་  
ཁ་ཅིག་གིས། དགེ་སློབ་མའི་རྒྱུ་གྱི་དགེ་སློབ་མའི་སྒྲུབ་པ་དེ་དགེ་ཚུལ་མའི་  
སྒྲུབ་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་དེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་ཤོག་ ༢༠༦ ལས། སྤར་  
དགེ་ཚུལ་མས་ཐོབ་ཐེན་པ་དེའི་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་ཅ་བ་བཞིའི་སྒྲུབ་པ་དེ་ཉིད་ལ་  
དགེ་སློབ་མའི་སྒྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། མངོན་འགྲེལ་ལས། དགེ་སློབ་མ་དང་དགེ་  
ཚུལ་མའི་སྒྲུབ་པ་རྩལ་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཤད་པས་གྲུབ་ཅིང་། ཞེས་

གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་རེས། འདོད་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་  
 ཐལ། དགོ་ཚུལ་མས་དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་པ་སྒྲངས་པ་ན། དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་  
 པར་གནས་གྱུར་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་  
 པ་ཕུལ་ན་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོལ་པ་གཏོང་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། བཤ་ཆེན་  
 མཆོག་གི་མཐའ་དཔྱེད་འདི་ཐད་ལས། འོན་ཀྱང་དེའི་ཆེ་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོལ་  
 པ་དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་པར་གནས་གྱུར་པ་ནི་མི་འདོད་དེ། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར་ཟེར། དགོ་ཚུལ་མའི་དང་དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་པ་རྩ་ལ་རིགས་གཅིག་པའི་  
 དོན་ནི། སྒྲང་བྱ་ལ་བྱད་པར་ཆེར་མེད་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་ནམ་སྒྲིལ་སྟེ།  
 བཤ་ཆེན་མཆོག་གི་མཐའ་དཔྱེད་(རྣམ་འབྱེད་)ཤོག་ ༥༩ ལས། དགོ་སྒོལ་  
 མའི་སྒོལ་པ་དེ་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོལ་པའི་སྟེང་དུ་རྩ་བའི་ཆོས་རྒྱལ་དང་རྩེས་  
 མཐུན་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་སྒྲོང་བར་ཁས་སྒྲངས་པ་ཅམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་མཆོན་  
 དེས་ན་དགོ་སྒོལ་མའི་སྒོལ་པ་དགོ་ཚུལ་མའི་སྒོལ་པ་ལས་རྩ་ལ་ལོགས་ན་  
 ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

ཡན་ལག་གི་སྒྲོན་ས་བསྐྱུ་བ་ན། དགོ་སྒྲོང་པ་མའི་སྒོལ་པ་གཉིས་སྒྲོང་  
 བ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་སོར་སྒོལ་ལྷག་མ་རྒྱལ་པོ་  
 སྒྲོང་བ་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་བཞག་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། དགོ་ཚུལ་  
 གྱི་སྒོལ་པ་ཆོས་ཅན། བྱོད་སྒྲོང་བ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་འཛོག་རིགས་



པར་ཐལ། ཁྱོད་གྱི་ཆོག་ས་པ་ན་ལུས་ངག་གི་མི་དག་བའི་ལྷུང་བ་བདུན་པོ་  
 ཐམས་ཅད་སྤོང་བའི་སྤོང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དག་ཚུལ་གྱིས་རྩ་བ་  
 བཞི་ཙམ་མ་ཟད། སྤྲ་མ་དང་། ཆོག་རྩལ་དང་། ངག་ཀྱལ་ནམས་ཀྱང་སྤོམ་  
 དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དག་སྤོང་གི་བསྐྱུང་བྱའི་ལྷུང་བ་ཉིས་བརྒྱ་དག་སྐྱུ་གྱི་  
 རང་ནས་གོས་ལྷུང་འཆང་བ་སོགས་བཅས་རྒྱུད་གི་ལྷུང་བ་ཕྱེད་དང་བཙུ་  
 བརྒྱད་མ་གཏོགས་ལྷག་མ་ཀྱན་སྐྱུང་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་  
 ཞིག་གིས་ལན་དུ། དག་ཚུལ་གྱིས་ལུས་ངག་གི་མི་དག་བ་བདུན་ག་སྤོང་  
 ཡང་། དག་ཚུལ་གྱི་སྤོམ་པ་མཛོས་པ་ན་སྤོབ་དཔོན་ལས་རྩ་བ་བཞི་སྤོང་བར་  
 དངོས་སུ་ཁས་སྦྱངས་ཀྱང་། སྤྲ་མ་དང་ཆོག་རྩལ་དང་ངག་ཀྱལ་སྤོང་བར་  
 དངོས་སུ་ཁས་མ་སྦྱངས་པས་སྤོང་བ་བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་འཛོག་གི་སྤོང་  
 བ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་མི་འཛོག་ཅེས་སྤྲ་དགོས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག  
 ༣༠ ལས། དག་སྤོང་དང་དག་སྤོང་མའི་སྤོམ་པ་ནི་སྤོང་བ་བདུན་གྱི་མཆན་  
 ཉིད་ཅན་ཡིན་ལ། དག་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་དག་གི་སྤོམ་པ་ནི་སྤོང་བ་བཞིའི་  
 མཆན་ཉིད་ཅན་ཡིན། ཞེས་སོ། །སྤོང་བ་བཞི་ནི་རྩ་བ་བཞིའི་ཉེས་པ་སྤོང་བའོ།

སྤྲ་མ་ཆོག་རྩལ་དང་ཀྱལ་དང་གསུམ་ནི་དག་ཚུལ་ལ་སོགས་པ་གསུམ་  
 གྱིས་སྤོང་བ་དངོས་སུ་ཁས་མ་སྦྱངས་ཏེ། (སྤྲ་མ་ལ་སོགས་)དེ་གསུམ་སྤོང་  
 བར་ཁས་ལེན་པའི་ཆོག་ནི་ཆོག་ལས་མ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་གསུམ་

སྒྲིང་བའི་སྒྲིམ་པ་དངོས་སུ་ཁས་མ་སྒྲངས་ཀྱང་སྒྲངས་པའི་སྒྲིགས་དང་མ་ཐུན་  
 པ་ཡིན་པས། དེ་དག་ལས་འདས་ན་ཡིད་གྱི་བསྐྱམ་བུའི་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་  
 རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲིལ། ཟེལ། འོན་ཀྱང་། ད་དུང་དཔུང་པར་བྱ་བ་ལ།  
 དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པའི་ཆོགས་པ་ན་སྤྲ་མ་སོགས་གསུམ་སྒྲིང་བའི་སྒྲིང་བ་  
 ཡོད་དམ་མེད། མེད་ན་དག་ཚུལ་གྱི་རྒྱུད་ལ་སྤྲ་མ་སོགས་ངག་གི་མི་དག་བ་  
 བྱི་མ་གསུམ་སྒྲིང་བའི་ཚུལ་བྲིམས་མེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྒྲིལ། འདོད་ན།  
 དག་ཚུལ་གྱིས་དེ་གསུམ་ལས་སྒྲིམ་མི་དགོས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྒྲིལ།  
 འདོད་ན། དེ་གསུམ་གྱི་གཞི་ལ་ཞུགས་ན་ལྷུང་བ་མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ་ལོ། །  
 དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པའི་ཆོགས་པ་ན་སྤྲ་མ་སོགས་གསུམ་སྒྲིང་བའི་སྒྲིང་བ་  
 ཡོད་ན། དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པ་ཆོས་ཅན། སྒྲིང་བ་བདུན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཅན་  
 ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་གྱི་ཆོགས་པ་ན་ལུས་ངག་གི་མི་དག་བ་བདུན་གྱི་སྒྲིང་བ་  
 ཡོད་པའི་སྒྲིལ། ལྷམ་སྟེ་དཔུང་པར་ཞུའོ། །དེ་ནས་དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པའི་  
 ཆོགས་པར་ཆོག་རྩལ་སོགས་སྒྲིང་བའི་སྒྲིང་བ་ཡོད་ཀྱང་སྒྲངས་བྱ་བཞི་སྒྲིང་  
 བའི་མཆན་ཉིད་ཅན་ཡིན་གྱི་བདུན་སྒྲིང་བའི་མཆན་ཉིད་ཅན་མ་ཡིན་པའི་  
 ཞེས་ཆ་མཛད་མཁན་འདུག་པས་གཞུང་གི་དགོངས་པར་འགྱུར་མིན་བསམ་  
 པར་འཆོལ། གསུམ་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པའི་མཆན་ཉིད་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

མཚན་ཉིད་ལུས་ངག་གཞན་གཞི་བཅས་ལས། །

ལོག་པའི་འདོད་བསྐྱུས་ངེས་འབྱུང་སྒྲིམ་པའོ། །

གཞི་ལ་ཚུལ་གཉིས་སྒྲིམ་པས་བར་མ་གཅོད། །

ཡང་ན་ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་ཟིན་པ་ཡི། །

འདོད་བསྐྱུས་གཟུགས་ཅན་དག་བའི་སྒྲིམ་པ་གང་། །

འཆལ་ཚུལ་གཉིན་པོར་གྱུར་པ་དེའི་མཚན་ཉིད། །

ཅེས་པ་སྟེ། བཤ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱེད་ལས། རང་  
ལུགས་ནི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཟིན་པའི་འདོད་པའི་སས་བསྐྱུས་ཀྱི་  
གཟུགས་ཅན་དག་བས་བསྐྱུས་པའི་སྒྲིམ་པ་གང་ཞིག་འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉིན་  
པོར་གྱུར་པ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པའི་མཚན་ཉིད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འདི་  
ལ། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན། ཉན་རང་དབང་བཅོམ་པ་དང་སངས་འཕགས་ཀྱི་སོར་  
སྒྲིམ་ཆོས་ཅན། འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉིན་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་དག་གིས་འཆལ་ཚུལ་སྤངས་ཟིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་པམ་  
པས་གོས་པའི་དག་སྒྲོང་གི་སོར་སྒྲིམ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་  
མི་རུས་ཏེ། དེས་འཆལ་ཚུལ་ལ་གཞི་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་ཟེར་བས་དེ་དག་  
གཉིན་པོར་འཛོག་ཚུལ་དབྱུང་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར། འགའ་ཞིག་གིས། སོ་ཐར་སྒྲིམ་པ་ཆོས་ཅན། མཛོད་

ལས། གཉེན་པོ་རྣམ་བཞི་སྒྲོང་བ་དང་། །གཞི་དང་སྤིང་ཉིད་རྣམ་པར་ནི། །སུན་  
 འབྲིན་ཞེས་བྲ། ཞེས་གསུངས་པའི་གཉེན་པོ་རྣམ་བཞི་གང་རུང་ཡིན་པར་  
 ཐལ། འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་། སོར་  
 སྒྲོམ་འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོར་འཛོག་ཚུལ་ནི་བློ་ཤེས་བག་ཡོད་གྱིས་ཟེན་  
 པའི་སྒྲོ་ནས་མི་མ་ཐུན་སྟོགས་འཆལ་ཚུལ་གྱི་རྒྱན་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཆ་  
 རྣམ་འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོར་འཛོག་ལ། མི་མ་ཐུན་སྟོགས་ཅ་ལྟོང་གིས་  
 ཚུར་པམ་པའི་སོར་སྒྲོམ་ལྟ་བུ་འཆལ་ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོའི་རིགས་ཡིན་པ་ལ་  
 རྟོགས་པ་མེད་ཀྱང་། དེའི་གཉེན་པོར་སོང་མིན་དབྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་  
 ཅ་ལྟོང་གིས་ལན་གཅིག་གོས་ཀྱང་ད་དུང་དེ་སྤྱང་དགོས་པའི་ཆ་རྣམ་དེའི་  
 གཉེན་པོར་འཛོག་གམ་དབྱེད་པར་ཁྱེད། །

བཞི་པ་སོ་ཐར་སྒྲོམ་པའི་སྐྱབ་བཤའ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སྐྱབ་བཤའ་རབ་ཏུ་ཐར་དང་སོ་ཐར་དང་། །

ཐར་པའི་ཐབས་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཞེས་བྲ། ཞེ། །

རིམ་བཞིན་དང་པོ་སྒྲོམ་མིན་ལས་གྲོལ་དང་། །

རང་ཉིད་འཁོར་ལས་གྲོལ་དང་སྤྱང་ན་འདས། །

ཐོབ་པའི་ཐབས་སུ་གྱུར་པས་དེ་སྐྱེད་བྲ། །

ཞེས་སོ། །འདིར། སོ་ཐར་སྡོམ་པའི་སྐྱབ་བཤམ་ལ། དང་པོ་སྡོམ་མིན་  
 ལས་ཐར་པས་སོ་སོ་ཐར་པ་དང་། གང་ཟག་སོ་སོ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པར་  
 བྱེད་པས་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་། ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཡིན་པས་སོ་སོར་  
 ཐར་པ་ཞེས་འགྲེལ་ཚུལ་གསུམ་གསུངས་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། སོ་ཐར་སྡོམ་པ་  
 སྐད་ཅིག་དང་པོ་ཁོ་ན་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་སྡོམ་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཀྱང་། དེའི་  
 སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ཡིན་ཀྱང་། སོ་སོར་  
 ཐར་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་སྡོམ་པ་ལས་སྡོམ་མིན་ལས་ཐར་པ་མིན་པའི་བྱིར།  
 ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། སོ་ཐར་སྡོམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་  
 ཆོས་ཅན། སོ་སོར་ཐར་པ་ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱབ་བཤམ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་  
 པའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སོ་སོར་ཐར་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། གང་ཟག་སོ་སོར་  
 འཁོར་བ་ལས་ཐར་པར་བྱེད་པ་དང་ཐར་པའི་ཐབས་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱབ་སྟེ།  
 སོ་སོར་ཐར་པའི་སྐྱབ་བཤམ་ལ་གོང་དུ་གསུམ་བཤམ་པ་ལྟར་འཐད་པའི་བྱིར།  
 ཟེར། ལ་ལས། ཅོད་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། གོང་སྟོས་སྐྱབ་བཤམ་གསུམ་  
 ལས་དང་པོ་དབང་བཅན་པའི་བྱིར་ཏེ། བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་  
 མཆོག་གི་འདུལ་བ་གཞི་སྟོད་མཐའ་དཔྱེད་འདི་ཐད་ཤོག ༡༢ ལས། དེས་ན་  
 སོ་ཐར་སྡོམ་པ་ཡིན་ན་སོ་ཐར་ཡིན་པས་མ་བྱབ་སྟེ། སོ་ཐར་སྡོམ་པ་སྐད་  
 ཅིག་དང་པོ་སོ་ཐར་དང་སོ་ཐར་སྡོམ་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཀྱང་། སོ་ཐར་སྡོམ་པ་



ཐུ་ནི་བྱེད་ཐུ་སྟོན་ཅིག་སྐལ་མཉམ་ལས། །  
ཐུ་ཞིང་ནམ་སྟོན་ཀུན་འགྲོ་མཚུངས་ལས་མིན། །



ལྷན་ཅིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྲས་ལྷ་བཞི་གསུངས། །

བྱེད་རྒྱ་བྱེད་སྟོང་གྲུབ་མཐར་གྲགས་པ་ཅམ། །

ཞེས་པ་སྟེ། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་དེ་གོང་སྟོས་རྒྱ་དྲུག་ལས་བྱེད་རྒྱ་དང་།  
ལྷན་ཅིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་དང་། སྐལ་མཉམ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་། རྣམ་སྤོན་གྱི་རྒྱ་  
དང་། ཀྱན་འགྲོའི་རྒྱ་དང་། མཚུངས་ལྷན་གྱི་རྒྱ་ལས་མི་སྐྱེ་བར་གསུངས་སོ།།  
དེ་ལ། སོ་ཐར་སྟོམ་པའི་བྱེད་རྒྱ་ལ། འབྱུང་བ་དང་། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་།  
ཀྱན་སྟོང་གསུམ་གསུངས་པ་ལས། དང་པོ་རྒྱ་འབྱུང་བ་ལ། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་  
པ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་གཞིའི་འབྱུང་བ་དང་། སྐྱེས་བེན་གནས་པར་བྱེད་པ་  
ཉེན་གྱི་འབྱུང་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྐྱེད་བྱེད་གཞི་དང་གནས་བྱེད་ཉེན་འབྱུང་གཉིས། །

ཞེས་པ་ལྷར་ཉེ་མཆོ་རྒྱུ་ཀ་འདི་ཐད་ཞོག ༡༥ ལས་ཀྱང་། (སྟོམ་པ་མ་  
སྐྱེས་པ་)སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་གཞིའི་འབྱུང་བ་དང་། (སྟོམ་པ་སྐྱེས་བེན་པ་)གནས་  
པར་བྱེད་པ་ཉེན་གྱི་འབྱུང་བ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །འདིར་སྐྱེད་  
བྱེད་གཞི་ཡི་འབྱུང་བ་དང་། གནས་བྱེད་ཉེན་གྱི་འབྱུང་བ་གཉིས་སོ་སོའི་  
ངོས་འཛིན་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། སོ་ཐར་སྟོམ་པ་ལེན་པ་ལ་ཕྱོགས་པའི་རྒྱུད་གྱི་  
འབྱུང་བ་དེ། དེའི་སྐྱེད་བྱེད་གཞིའི་འབྱུང་བ་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་པ་རྒྱུད་ལ་

སྐྱེས་པ་དང་དུས་མཉམ་པའི་གང་ཟག་དེའི་རྒྱད་གྱི་འབྱུང་བ་དེ། དེའི་གནས་  
 བྱེད་ཏེན་གྱི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་ན་རེ། འོ་ན། སོ་ཐར་  
 གྱི་སྒྲོམ་པ་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ་འདས་པའི་འབྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་པར་ཐལ། རང་གི་  
 རྒྱ་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་ཚན་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། རང་གི་རྒྱ་  
 ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་ཚན་དེ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱེད་བྱེད་གཞིའི་འབྱུང་བ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཁྱོད་འདོད་པའི་སས་བསྐྱུས་གྱི་རྣམ་པར་  
 རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་གང་ཞིག་འདོད་པར་གཏོགས་པའི་རྣམ་པར་  
 རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་གང་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་པ་  
 བན་ཆད་ཁོ་ན་འདས་པའི་འབྱུང་བ་ལས་སྐྱེ་བར་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཏེ།

མདོད་ལས། འདོད་གཏོགས་རྣམ་རིག་མིན་སྐྱད་ཅིག། སྤྱིར་ཆད་འདས་  
 པའི་འབྱུང་ལས་སྐྱེས། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། དེའི་ཐད་གྱི་འགྲེལ་པ་  
 མདོན་པའི་རྒྱན་ཤོག ༣༥༦ ལས་ཀྱང་། དེས་ན་འདོད་པའི་རྣམ་པར་རིག་  
 བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་ནི་སྒོག་གཙོད་པ་སྒོར་བ་ལྟ་བུ་གཅིག་ཀྱང་སྐྱད་  
 ཅིག་མ་དང་པོའི་ཆེ་ལྟན་ཅིག་པ་ད་ལྟར་བའི་འབྱུང་བ་བཞི་ཚན་ཁོ་ན་དང་།  
 སྐྱད་ཅིག་མ་གཉིས་པ་མན་ཆད་ངོ་བོ་སྐྱེད་བྱེད་གཞིའི་འབྱུང་བ་འདས་པ་  
 དང་། སྐྱེས་ཟིན་གནས་པའི་ཏེན་གྱི་འབྱུང་བ་ད་ལྟར་བ་ལུས་གྱི་ཆོགས་པ་ན་  
 ཡོད་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱེ་བས་འབྱུང་བ་བཞི་ཚན་གཉིས་གཉིས་ལས་སྐྱེ་ཞིང་།

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཟེར། དེ་ལ། གཞན་དག་ན་རེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་  
 པ་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རང་གི་སྒྲ་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་གང་ཟག་  
 དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་པར་ཐལ། རང་གི་སྒྲ་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་  
 འབྱུང་བ་མེད་ན་ཁྱོད་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུབ་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། ཁྱོད་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་གང་ཞིག་རྣམ་པར་རིག་  
 བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་ཡིན་ན་རང་ཉིད་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་།  
 གནས་པར་བྱེད་པ་དང་། འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་འབྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་པའི་  
 ཁྱབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

མངོད་གནས་དང་པོར། འབྱུང་བ་ཆེ་རྣམས་རྒྱར་བྱས་པ། །ཞེས་རྣམ་  
 པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཁྱད་པར་འཆད་སྐབས། འབྲེལ་  
 པ་མངོན་པའི་རྒྱན་ཞོག ༥༣ ལས། སྐྱེད་པ་དང་། ཉེན་པ་དང་། གནས་པ་  
 དང་། འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད་པའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྒྱར་བྱས་  
 པའི་གཟུགས་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་པ་ཉིད་དུ་བརྗོད་དོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། བྱེད་རྒྱ་གཉིས་པ་རིག་བྱེད་ཀྱང་ཡོད་དེ། སོ་  
 ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་མཁན་སྒྲོབ་ཀྱི་ངག་གི་རིག་བྱེད་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
 བྱེད་རྒྱ་གསུམ་པ་ཀུན་སྒྲོང་ལ། རྒྱུ་ཉི་ཀུན་སྒྲོང་དང་དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་  
 ཡོད་པ་ལས། རྒྱུ་ཉི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་། ཐོབ་པར་

ཞེས་པ་དང་། དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་སྟེ་གསུམ་ཡོད་ལ། སྐབས་འདིར་སྒྲོལ་  
པ་ཐོབ་པར་ཞེས་པ་ལ་དེས་པ་ལྟ་བུའི་དགོས་པར་གསུངས་པའི་དེས་པ་ལྟ་  
བུའི་ནི།

སྒྲོལ་ལས།

བསམ་པར་རྒྱ་དང་དུས་གཉིས་དང་ཕོར་གསུམ། །

ལེན་འདོད་ཐོབ་ཞེས་སྤྱད་འདས་སེམས་བརྟན་པའོ། །

འདི་ལ་འདི་ཉིད་ཡུལ་འདིར་འདིའི་བར་དུ། །

འཐབ་ཆེ་མ་གཏོགས་ཞེས་སོ་སེམས་ཅན་དང་། །

ཡན་ལག་ཡུལ་དུས་ཆེ་དེས་ལྟ་བུའི་དགོས། །

ཞེས་པའོ། །སྐབས་འདིར། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོལ་པ་ཐོབ་པ་ལ་རྒྱའི་ཀུན་སྒྲོང་  
ལ་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་དགོས་པར་གསུངས་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་  
ན་རེ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོལ་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཐོབ་པ་ལ་རྒྱའི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་དེས་འབྱུང་  
གི་བསམ་པ་མི་དགོས་པར་ཐལ། སྤྱིར་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོལ་པ་ལེན་པའི་རྒྱའི་ཀུན་  
སྒྲོང་ལ། འཛིགས་སྐྱོབ་གྱི་བསམ་པ་དང་། ལེགས་སྒྲོན་གྱི་བསམ་པ་དང་།  
དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་སྟེ་བསམ་པ་གསུམ་པོ་གང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་  
ཏེ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོལ་པ་བསྐྱངས་ཀྱང་དེ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༡༩  
ལས། སྤྱ་དན་ལས་འདས་པའི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་དང་ལྡན་པ་ནི། དེས་འབྱུང་

གི་སྒྲིམ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་ཏེ། རྒྱུ་ལས། ལྷ་ལས་འདས་པའི་  
 བསམ་པ་བརྟན་པོ་མེད་པར་སྒྲིམ་པ་མི་སྐྱེ་བས་ཞེས་ཏེ། དེས་འབྱུང་གི་སྒྲིམ་  
 པ་མི་སྐྱེ་བས་ཞེས་དགོངས་པའོ། །འདིར་བསམ་པའི་བྱ་བར་གྱིས་འཛིགས་  
 སྐྱོབ་གྱི་དང་། ལེགས་སྦྱོན་གྱི་དང་། དེས་འབྱུང་གི་ཚུལ་བྱིམས་དང་གསུམ་  
 ཡིན་ཏེ་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༤༩ ལས། ལྷ་ལས་ལྷ་གཞི་  
 རྣམས་ཀྱི་དགའ་བོའི་ཆ་བོ་གྱིས་པ་གཉིས་དང་། སྤུང་ཆེགས་རྣམས་མཛེས་  
 དགའ་བོ། རྣམ་འབྱེད་རྣམས་འཆར་ཀ་དང་ཉེ་སྤྲེ་སྤྲེ་གང་ཟག་དེ་རྣམས་ལ་ཆོས་  
 ཅན། སྒྲིམ་པ་མི་སྐྱེས་པར་ཐལ། སྒྲིམ་པ་ལེན་དུས་ན་ལྷ་ལས་འདས་པའི་  
 བསམ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དང་པོ་གཉིས་སྤྲེ་སྤྲེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་  
 འོག་མ་གཉིས་ངོ་མ་བསྐྱོག་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། ཉེ་སྤྲེ་སྤྲེ་གྲོལ་ལ་རབ་  
 ཏུ་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཏེ། རྟགས་ལྷ་གིས་གྲུབ་ཅིང་། རྒྱབ་པ་ཁས་སྤངས་སོ། །  
 འདོད་ན། རབ་བྱུང་གི་ཆ་ལུགས་ཅན་སྒྲིམ་པ་མེད་པས་དགྲ་བཅོམ་པ་ཐོབ་  
 པར་མི་རིགས་པ་ལས། དེ་ཐམས་ཅད་གྱིས་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་པར་ལྷ་ལས་  
 གསུངས་པ་དང་འགལ་ལོ། །ཞེས་དང་། ཡང་དེའི་འཕྲོ་ལས། དེང་སང་གི་རབ་  
 བྱུང་རྣམས་ཆོས་ཅན། བལ་ཆེར་ལ་སྒྲིམ་པ་མི་སྐྱེ་བར་ཐལ། བལ་ཆེར་ལ་ལྷ་  
 ལས་འདས་པའི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 སྤྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སོར་ཐར་



སྒྲོམ་པ་ཡིན་ན་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་བས་ཟེན་བས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། རྗེ་  
བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་འདུལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱིང་པོ་ལས།

ངེས་འབྱུང་བསམ་བས་རྒྱ་བྱས་ནས། །

གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས། །

སྒྲོག་པ་དེ་ཡང་ལུས་ངག་ལས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཚུལ་དེ་འཐད་པར་ཐལ། རིན་སྤང་གཞི་  
ལྷོད་འོག ༡༩ ལས། དེ་དག་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་བ་ཡོད་དེ། དེ་དག་  
སྤྱིད་པ་ཐ་མ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཡང་དེའི་འོག  
༡༧ ལས། དེ་གཉིས་(འཛིགས་སྐྱོབ་དང་ལེགས་སྒྲོན་)སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་མ་  
ཡིན་ཏེ། མཛོད་འགྲེལ་ལས། ཕྱི་རོལ་པ་ལ་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་མེད་པའི་སྐྱབ་  
བྱེད་དུ་དེ་ནི་སྤྱིད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར་གཏན་དུ་སྤྲིག་པ་ལས་སོ་སོར་ཐར་  
པར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀོད་པ་དང་རྒྱ་མཆོན་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།  
ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཐུབ་བསྟན་གྱི་དོར་འོག ༩ ལས་ཀྱང་། ལྷ་  
ངན་ལས་འདས་པའི་བསམ་བས་མ་ཟེན་ན་ཞེས་པ་ནས་སོ་སོར་ཐར་པའི་  
སྒྲོམ་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ། བཤ་ཆེན་བསོད་  
ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ཀྱང་། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པ་ལ་ངེས་པར་  
ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་བ་བརྟེན་པོ་དགོས་པར་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་



འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྒྱལ་འབྱེད་)ཤོག ༡༥ ལས། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་  
 དེ། དེ་རྒྱལ་ས་(ཀུན་དགའ་བོའི་ཆ་བོ་སོགས་)སྒྲིམ་པ་ལེན་དུས་ཉན་ཐོས་  
 ཆོགས་ལམ་ཡན་ཆད་ཐོབ་པ་གང་ཞིག ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་མི་  
 གཉེར་ན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་ཞུགས་སུ་འགལ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། དེ་  
 རྒྱལ་ས་སྲིད་པ་ཐ་མ་པ་གང་ཞིག ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཆོགས་ལམ་ཐོབ་པའི་ཆེ་དེ་ལ་  
 ཉན་ཐོས་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རི་ལྷར་སྦྱར་ཡང་ཆེ་གསུམ་  
 ཀྱི་མཐར་ཐོབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཛོད་ལས། སྦྱར་བ་སྲིད་པ་གསུམ་ཀྱི་  
 མཐར། །ཞེས་གསུངས། དེ་རྒྱལ་ས་སྲིད་པ་ཐ་མ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ཆེ་  
 དེ་ལ་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་པར་ལུང་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། དེང་  
 སང་གི་རབ་བྱུང་པལ་ཆེ་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་མེད་པས་  
 སོ་ཐར་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་མི་སྦྱེ་བར་ཐལ་ལོ། །ཞེ་ན། སྦྱོན་མེད་དེ། ངེས་འབྱུང་གི་  
 བསམ་པ་བརྟན་པོ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་མེད་ཀྱང་། མཁན་སློབ་ཀྱིས་བརྟན་པ་  
 ལས་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་སྦྱེ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་བཞེད་པ་ལྟར། གྲང་ཐང་རིན་པོ་ཆེའི་འདུལ་སྒྲིམ་  
 འདི་ཐད་ལས།

ཀུན་དགའི་ཆ་བོ་དཔེར་བྱེད་བསོད་གྲགས་བཀའ།

སྦྱིར་བཏང་དམིགས་བསལ་མེད་པ་ཞེ་མ་རྟོ། །

ཞེས་པ་པཎ་ཆེན་མཆོག་གིས་ཀུན་དགའ་བོའི་ཆ་བོ་གཉིས་ལྟ་བུ་ལ་  
 དང་པོ་སྒྲོམ་པ་ལེན་དུས་ནས་ལམ་ཁྱགས་ཡིན་པས་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་  
 བཅོས་མིན་ཡོད་དགོས་པར་མཛོད་ལས། ཟུར་བ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱི་མཐར།  
 ཞེས་པའི་ལུང་གིས་སྒྲུབ་པར་མཛོད་པ་ལ་དེ་ནི་སྒྱིར་བཏང་གི་བཤད་པ་ཡིན་  
 པ་དང་། དམིགས་བསལ་ལ་ཆེ་འདི་ལ་ངེས་འབྱུང་གསལ་དུ་སྒྲེས་ནས་དེ་རང་  
 ལ་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་ཡོད་པར་བཞེད་དོ། །འོན་ཀྱང་མཛོད་འགྲེལ་མངོན་པའི་  
 རྒྱན་སོགས་ལས། དབང་པོ་ཤིན་ཏུ་རྩོལ་ལམ་དུ་ཁྱགས་ནས་དགྲ་བཅོམ་  
 ཐོབ་པ་ལ་ངེས་པར་ཆེ་གཉིས་ཐོག་པར་གསུངས་པས་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །

འོ་ན། ལེགས་སྒྲོན་དང་འཛིགས་སྒྲོབ་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒྲངས་ཏེ་རྗེས་སུ་  
 ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཟིན་པ་ན་དེ་ཉིད་སོར་སྒྲོམ་དུ་འགྱུར་རམ། སོར་  
 སྒྲོམ་གསལ་དུ་ལེན་དགོས་ཞེ་ན། དེ་ལ། མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ནི།  
 འདུལ་བ་བྱུང་བསྟན་གྱི་དོར་ཤོག ༥ ལས། དེའི་ཕྱིར། ད་ལྟའི་གང་ཟག་སྒྲོན་  
 དུ་སྒྲོམ་སྒྲུང་པའི་ཐམ་ཐོམ་ལ་སྒྲོམ་པ་ལེན་པའི་ཆེ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་  
 བཅོས་མ་ཅོམ་ཡང་གསལ་ཐེབ་པ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱིས་སྒྲེས་  
 བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུ་ལ་ལེགས་པར་སྒྲོ་སྒྲུངས་ཏེ་ངེས་འབྱུང་  
 གི་བསམ་པ་སྒྲོང་བ་སྒྲ་ཟིན་སྒྲེས་ན་སྒྲོ་དེས་ཟིན་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་ལ་སྒྲོབ་འདོད་  
 ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྒྲངས་པའི་སྒྲོང་སེམས་སྒྲེས་པ་ཕྱིན་ཆད་ངེས་འབྱུང་གི་

ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན་པས་ཚུལ་དེ་ལ་འབད་བར་བྱའོ། །ཞེས་  
གསུངས་ལ། དེ་ཆ་ཆེན་བསོད་ནམ་གྲགས་པ་མཆོག་ནི་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་  
འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)ཤོག ༡༩ ལས། འདིས་མཆོན་ནས་  
འདིགས་སྐྱོབ་ལེགས་སྐྱོན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་ཕྱིས་ངེས་འབྱུང་གི་  
བསམ་པ་སྐྱེས་པ་ན་ངེས་འབྱུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་འགྱུར་བར་འདོད་པ་ཡང་  
མི་ལེགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །རྒྱལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་ལས་ཆོག་  
རྣམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་ཤོག ༩༧ ལས། སྡོམ་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཅམ་ལ་ལས་  
མཁན་གྱིས་བརྟུན་པའི་ཆེ་བཅོས་མའི་ངེས་འབྱུང་ལྟར་བ་ཞིག་སྐྱེས་པས་  
གོ་ཆོད་ཀྱི། མཆོན་ཉིད་པ་སྐྱེ་དགོས་ན་དང་སང་སྡོམ་ལྟན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་  
འགྱུར་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་འདིར་སོར་སྡོམ་ཐོབ་པ་ལ་ངེས་  
འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་དགོས་ཞེས་པའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་  
པོའི་དོན་ལ། དེ་ཆ་ཆེན་མཆོག་གིས་མཁན་སྐྱོབ་ཀྱི་བརྟུན་པ་ལས་བསམ་  
པ་བརྟན་པོ་སྐྱེས་པ་ལ་གསུངས་ལ། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མས་བསམ་པ་བརྟན་པོ་  
ཤུགས་དྲག་མེད་ན་མི་སྐྱེ་སྤྱེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གྲང་ཐང་རིན་པོ་ཆའི་  
སྡོམ་ལས། བརྟན་པོ་ཡོད་ན་རྒྱལ་སྤིང་མི་གཏོང་ཕྱིར། ཞེས་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་  
པ་ཐོབ་པ་ལ་ངེས་པར་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་དགོས་ན་རྒྱལ་སྤིང་  
ལ་ཆགས་སྟེ་སོར་སྡོམ་བཏང་བ་མི་སྤིང་དགོས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཡོད་པས་ན་ངེས་

འབྱུང་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་ཡོད་པས་ཆོག་གི་བརྟན་པོ་མི་དགོས་ཞེས་  
བཞེད་དོ། །བདུན་པ། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་བདག་འབྲས་དང་། རྒྱ་མཐུན་གྱི་  
འབྲས་བྱ་དང་། རྣམ་སྒྲིན་གྱི་འབྲས་བྱ་དང་། རྒྱེས་བྱ་བྱེད་པའི་འབྲས་བྱ་དང་།  
བྲལ་འབྲས་སྟེ་འབྲས་བྱ་ལྔ་ལས་གང་ཡིན་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

འབྲས་བྱ་ལྔ་ལས་བདག་འབྲས་རྒྱ་མཐུན་དང་། །

རྒྱེས་བྱ་བྱེད་དེ་རྣམ་སྒྲིན་བྲལ་འབྲས་མིན། །

ཞེས་པའོ། །བརྒྱད་པ་སོ་ཐར་སྒྲོམ་པའི་ངོ་བོ་འཆད་པ་ནི།

དེ་ཡང་སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་བྱེ་སྐྱས་གཟུགས་འདོད་ཐལ་འགྱུར་ཀྱང་། །

མདོ་སྟེ་པ་སོགས་སྟོང་བའི་སེམས་པ་དང་། །

སྟོས་དང་སེམས་མེད་ཆེ་ན་ས་བོན་འདོད། །

སྟག་ལོས་སེམས་པར་འདོད་ན་ཡིད་གསུམ་སྟོང་། །

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྐྱེ་བར་ཐལ་བས་བཀག།

བྱེ་སྐྱེ་འགས་ཀྱང་ལུས་སྐལ་མི་འདྲ་དང་། །

དེ་ཡི་རྟེན་ལ་སྦྱོར་བ་མ་བྱས་དང་། །

སྒྲ་མར་སྦྱོར་བ་བྱས་པ་མི་དྲན་བྱིར། །

ཕྱི་མར་མི་སྐྱེ་ན་ཡང་ཉིན་ཞག་འོག།  
སྐྱེ་ལ་གོགས་བྱེད་གང་ཞེས་ཚུད་མོད་གྱི། །  
ཚུད་ཚུ་ལ་དེ་དང་སྤྱོད་གཉིས་མི་འཐད་དེ། །  
འདིར་མི་སྐྱེ་བ་བཅས་དབང་ཁོ་ན་ཡིན། །  
དེས་བཀོད་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ཡང་སྤྱལ་བའི་སྟག།  
འདུ་ཤེས་སྟོར་དང་སྟོས་བས་མ་ཁེགས་སམ། །  
སྟོང་སེམས་གྱིས་བྱིན་བག་ཆགས་སྟོམ་ཡིན་གྱི། །  
མ་བཅོམ་བག་ཆགས་ཅམ་ཞིག་ཕྱི་མར་འགྲོ།

ཞེས་པའོ། །སྐབས་འདིར། བྱེ་བྲག་ཏུ་སྤྱོད་བའི་ལུགས་འདིར་སོ་ཐར་གྱི་  
སྟོམ་བ་གཟུགས་ཅན་ཏུ་འདོད་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་གཟུགས་ཅན་ལ། རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་དང་རིག་མིན་གཉིས་ཡོད་བས་སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་བ་ལ་དེ་གཉིས་ཀ་  
འཛོག་མིན་ལ་ཅུང་ཟད་དབྱེད་ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། སོ་ཐར་གྱི་སྟོམ་བ་ཆོས་ཅན།  
སྤྱོད་ལ་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་རིག་མིན་གཉིས་ཀ་འཛོག་དགོས་ཏེ།

མཛོད་གནས་བཞི་བ་ལས། དང་པོའི་རྣམ་རིག་རྣམ་རིག་མིན། ། ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། དེའི་ཐད་གྱི་འགྲེལ་བ་མངོན་པའི་རྒྱན་ཤོག ༣༥༧  
ལས། ཡང་སོ་སོ་ཐར་བའི་སྟོམ་བ་ཐོབ་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དང་པོའི་རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་དང་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མིན་པ་ནི་སོ་སོ་ཐར་བ་དང་། སྟོམ་བ་(གཞི་



མ་ཐུན་པ་)དང་། བྱ་བའི་ལས་ཀྱི་ལམ་དངོས་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་  
 པའི་ཕྱིར་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དང་པོར་ཐོབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་པར་རིག་  
 བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་དགོ་བ་དེ་ཆོས་ཅན། སོ་སོ་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ཡིན་པར་  
 ཐལ། མཁན་སྟོབ་ལས་ཐོབ་པའི་ལུས་ངག་གི་མི་དགོ་བ་བདུན་སྟོང་བའི་ཚུལ་  
 གྲིམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

མཛོད་ལས། འཆལ་བའི་ཚུལ་གྲིམས་མི་དགོ་བ་ཟུགས། །དེ་སྟོང་ཚུལ་  
 གྲིམས་རྣམ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་ན་རེ།  
 འཛོག་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སྟེར་ཚུལ་གྲིམས་ལ་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་  
 དང་རིག་མིན་གྱི་གཟུགས་གཉིས་ཀ་ཡོད་ཀྱང་། སྡོམ་པ་ལ་རིག་མིན་གྱི་  
 གཟུགས་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་བཤ་ཆེན་བསོད་  
 རྣམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་  
 ཞོག་ ༡༥ ལས། ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་དང་། ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་  
 ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སོ་ཐར་སྡོམ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལུས་ཀྱི་རྣམ་པར་རིག་  
 བྱེད་ཡིན་ན་གཟུགས་ཀྱི་སྟེ་མཆེད་དང་། ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཡིན་ན་  
 སྟེ་སྟེ་མཆེད་ཡིན་དགོས་པ་གང་ཞིག་སྡོམ་པ་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་སུ་འགལ་  
 བའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུང་སྟེ།

མཛོད་ལས། ལུས་རྣམ་རིག་བྱེད་དབྱིབས་སུ་འདོད། །ཅེས་དང་། ངག་



རྣམ་རིག་བྱེད་ནི་དག་སྒྲ། །ཞེས་གསུངས། གཞན་ཡང་། སོ་ཐར་སྡོམ་པ་དང་  
རྣམ་པར་རིག་བྱེད་གི་གཟུགས་གི་གཞི་མ་ཐུན་མི་འཐད་པར་ཐལ། སོ་ཐར་  
སྡོམ་པ་གང་ཡིན་འཆལ་ཚུལ་གི་རྒྱན་སྡོམ་པའི་ཚུ་ལོན་ལྟ་བུར་གསུངས་  
པའི་ཕྱིར། བྱུང་སྟེ། མཛོད་འབྲེལ་ལས། སྟོང་བ་ནི་འཆལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
གི་གོགས་བྱེད་པའི་ཚུ་ལོན་དུ་ཡང་གསུངས་ན། རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་  
གཟུགས་མེད་པ་ནི་ཚུ་ལོན་ཡིན་པར་འོས་པ་ཡང་མ་ཡིན་པས། རྣམ་པར་  
རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་ནི་ཡོད་པ་ཁོ་ནའོ། །ཞེས་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར། ཞེས་ཚུད་དོ། །ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མས། དག་གི་རང་བཞིན་གི་རིག་བྱེད་ལ་  
དག་སྒྲས་བྱུང་གྱང་། དག་གི་རིག་བྱེད་གི་དག་ལས་ཅམ་ལ་དག་སྒྲས་མ་བྱུང་  
པས་སོར་སྡོམ་དུ་གྱུར་པའི་དག་ལས་དག་སྒྲ་རང་མཆོན་ཁོ་ན་འཛོག་མི་  
དགོས་པར་བཞེད་དེ། ཉིད་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་གཞི་སྟོད་འདི་ཐད་  
ཞོག ༡༥ ལས། དག་གི་རང་བཞིན་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ལ་སྒྲས་བྱུང་  
དག་ལས་ལ་དག་གི་རང་བཞིན་གིས་མ་བྱུང་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། སྟོང་བ་  
བདུན་གི་རྣམ་པ་རིག་བྱེད་ལ་དུ་མ་ཞེས་པར་གིས་ཞོག ཅེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར། དགྲ་བ་སོ་ཐར་སྡོམ་པའི་གནས་ཚུལ་ནི།

སྡོམ་ལས།

གནས་ཚུལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་ལུས་ལ་གནས། །

ལུས་གྱི་འང་ལུས་རྩལ་སྤྱ་རབ་བར་དག་ན། །  
 ཉིལ་ལ་ཉིལ་མར་ནགས་ལ་མེ་མཆེད་པའི། །  
 ཚུལ་གྱིས་གནས་པ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ། །  
 ལྷོམ་གསུམ་ལྡན་ལ་དོང་ཅེ་གསུམ་བཅེགས་ལྟར། །  
 ཚུལ་བྲིམས་ཅམ་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་མོད་ཀྱང་། །  
 ངོ་བོ་ཐ་དད་ཉི་ཟླའི་གྱིབ་མ་ལྟར། །  
 ལྟར་བ་གཅིག་གོ་སེམས་པར་འདོད་པས་ནི། །  
 གྲུབ་སྡེ་རྩལ་གཅིག་མིན་ཡང་རྩལ་གཅིག་འདོད། །  
 ཅེས་པ་སྟེ། དཀྱུས་ན་གསལ་ལོ། །བཅུ་པ་སོ་ཐར་ལྷོམ་པའི་བྱེད་ལས་ནི།  
 ལྷོམ་ལས།

སོ་ཐར་ལྷོམ་པའི་བྱེད་ལས་རྣམ་པ་གཉིས། །  
 ཚུལ་བྲིམས་དག་པའི་བྱེད་ལས་སུམ་བརྒྱ་པར། །  
 དེས་པར་འབྱུང་བའི་ཚུལ་བྲིམས་སྤྱག་བསྐྱལ་སྟོང་། །  
 ཉོན་མོངས་དག་གཡུལ་རྒྱལ་བྱེད་ཚུལ་བྲིམས་ཉེ། །  
 དཔལ་འབྱོར་ས་དང་མེ་ཉོག་མདའ་ཅན་འཛོམས། །  
 རྩོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དཔལ་ལོ་ད་དབང་བསྐྱར་ཡིན། །  
 ཞེས་གསུངས་མ་དག་པ་ཡི་བྱེད་ལས་ནི། །

མཛད་པ་པོ། གན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

ཕམ་པ་འཆབ་བཅས་བྱང་ན་སྟོམ་པ་ཡི། །

དགོས་པ་བྱག་སྐྱབ་མི་རུས་འཆབ་མེད་གྱི། །

ཕམ་བྱང་སྐྱབ་པར་རུས་པ་ཉིད་དུ་ཉམས། །

དགོས་པ་བྱག་ནི་མཆོ་རྒྱུ་ལས། །

བྱང་ཚུབ་མཐོ་རིས་སྒྲངས་སྐྱེས་དང་། །

ཆོས་དང་བྱང་བྱིང་སྐྱེར་བཅོས་བྱང་། །

ཞེས་གསུངས་དེ་བཞིན་ཞེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པའོ། །ཡང་འདིར། དག་བསྟེན་ལ།

སྟོམ་ལས།

སྐྱབས་གསུམ་འཛིན་དང་སྒྲ་གཅིག་སྟོགས་གཅིག་སྟོད། །

ཕལ་ཆེར་སྟོད་དང་ཡོངས་རྫོགས་ཆངས་སྟོད་དང་། །

གོ་མི་དང་བདུན།

ཞེས་བདུན་བཤད་པ་དང་། དེ་དག་ལས་དག་བསྟེན་མཆོན་ཉིད་པར་དུ་  
འཛོག་ལ། སྟོམ་ལས།

ཁ་ཆེ་བས་ནི་ཡོངས་རྫོགས་ཆངས་སྟོད་ལས། །

གཞན་ནམས་དག་བསྟེན་མིན་ཏེ་མ་སྒྲངས་བྱིར། །

ཞེས་གསུངས་རང་ལུགས་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲངས། །

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཁ་ཆེ་གྱེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལུགས་  
 གཞིར་བཞག་ཆོ། ལྷ་གཅིག་སྟོད་དང་སྟོགས་གཅིག་སྟོད་དང་པལ་ཆེར་སྟོད་  
 གསུམ་ཆོས་ཅན། དགོ་བསྟེན་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་  
 རུས་ཏེ། དེ་དག་གིས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་སྒྲངས་ཤིང་མ་བཏང་བས་དགོ་  
 བསྟེན་དུ་འཛོག་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། ལྷ་གཅིག་སྟོད་སོགས་འཛོག་ཚུལ་ནི།  
 ལྷར་ཅ་བཞི་ཆང་དང་བཅས་པ་སྒྲངས་པའི་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་སྒྲངས་ཀྱང་  
 བྱིས་ཅ་བ་བཞི་ལས་གཅིག་དང་གཉིས་དང་གསུམ་ཅམ་ལས་ཡོངས་ཚོགས་  
 སྒྲང་མི་རུས་པ་ལ་འཛོག་པ་གང་ཞིག་ཅ་སྒྲང་བྱུང་བ་སྟོམ་པའི་གཏོང་རྒྱ་མིན་  
 པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། ལྷ་གཅིག་སྟོད་སོགས་ཆོས་ཅན། སྟོད་དགོ་བསྟེན་  
 གྱི་སྟོམ་ལྟན་ཡིན་པར་ཐལ།

མཛོད་ལས།

གལ་ཏེ་ཐམས་ཅད་སྟོམ་ཡིན་ན། །

ལྷ་གཅིག་སྟོད་སོགས་ངེ་ལྟ་བུ། །

དེ་སྒྲང་བ་ལའང་སྒྲང་ཞེས་གྲགས། །

ཞེས་དང་དེའི་ཐད་གྱི་རང་འགྲེལ་ལས། བསྐྱབ་པའི་གཞི་གང་སྒྲང་བར་  
 བྱེད་པ་དེ་སྟོད་པ་ཞེས་གསུངས་པར་བད་གྱི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྟོམ་པ་ལ་  
 གནས་པར་ནི་འདྲ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ལྷ་གཅིག་སྟོད་སོགས་དེ་

ལྷ་འཛོལ་པ་ཡང་།

སྒྲུལ་ལས།

སྒྲ་གཅིག་སྐྱོད་སོགས་ལེན་ཚུལ་ཁ་ཆེ་བས། །

དང་པོ་ཡོངས་རྫོགས་དག་བསྟེན་ཁས་སྦངས་ནས། །

ཕྱིས་བསྐྱུང་མི་རུས་སྒྲ་གཅིག་བསྐྱུང་སོགས་ལ། །

སྒྲ་གཅིག་སྐྱོད་སོགས་འཛོལ་པ་མཛོད་ལས་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༤༩ ལས། གྲེ་བྲག་སྐྱ་  
བ་ལྷ་རྒྱ། དང་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དག་བསྟེན་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་སྦངས་ནས་བར་  
དུ་ཉམས་ཏེ། སྒྲ་གཅིག་སྐྱུང་བའམ་པལ་ཆེར་སྐྱུང་བ་ཡིན་ཀྱི་ལེན་པའི་ཆེ་  
ཉིད་ན་སྒྲ་གཅིག་བསྐྱུང་བ་ལ་སོགས་པ་སྦངས་ན་ཡན་ལག་དེས་པའི་བྱིར་  
སྒྲུལ་པ་མི་སྐྱེ་སྐྱེ། བར་མའི་དག་བ་ཅམ་དུ་འདོད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
བྱིར་དོ། །ཞེས་ཟེར། སྐབས་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པས་ཁ་  
ཆེ་བའི་ལུགས་ལ་རང་ལུགས་ཀྱི་དག་བསྟེན་ལྟ་པོ་དག་བསྟེན་མཆོན་ཉིད་པ་  
ཡིན་གྱང་། མདོ་སྒྲེ་པ་སོགས་ཀྱིས་བཞག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡོངས་  
རྫོགས་དང་ཆངས་སྐྱོད་གཉིས་ལས་གཞན་དག་བསྟེན་མཆོན་ཉིད་པ་མིན་  
པའི་དོན་དུ་བཞད་དེ། ཉིད་ཀྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༥༥ ལས། དེས་  
ན་ཁ་ཆེ་བ་རང་ལུགས་ཀྱི་དག་བསྟེན་ལྟ་སོགས་དག་བསྟེན་མཆོན་ཉིད་པ་

ཡིན་ཀྱང་། སྟོམ་པ་ལེན་དུས་སྒྲ་གཅིག་སྟོང་སོགས་སྒྲངས་པས་ཉི་འོག་པ་  
 དང་མདོ་སྟེ་པ་དང་སྟོབ་དཔོན་ལྟར་གྱི་སྒྲ་གཅིག་སྟོང་པ་སོགས་དགོ་བསྟེན་  
 མཚན་ཉིད་པར་མི་འདོད་པས་སྒྲར་བཤད་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ཤེས་  
 དགོས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་ལ་ལས། གོང་གི་འདོད་ཚུལ་དེ་  
 མི་འཐད་པར་ཐལ། སྒྲ་གཅིག་སྟོང་སོགས་གསུམ་གྱིས་དང་པོར་ཡོངས་རྫོགས་  
 དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་མ་སྒྲངས་པའི་བྱིར་ཏེ། གོང་དུ།

སྟོམ་ཆོག་ལས།

ཁ་ཆེ་བས་ནི་ཡོངས་རྫོགས་ཆངས་སྟོང་ལས། །

གཞན་རྣམས་དགོ་བསྟེན་མིན་ཏེ་མ་སྒྲངས་བྱིར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ནི་སྟོམ་གྱི་དགོངས་པ་ལེན་ཚུལ་  
 འོར་བ་ཡིན་ཏེ། སྟོམ་གྱི་དགོངས་པ་ནི་ཉི་འོག་པ་སོགས་གྱི་བཞག་ཆོད་གྱི་  
 སྒྲ་གཅིག་སྟོང་སོགས་དགོ་བསྟེན་མཚན་ཉིད་པ་མིན་ཏེ། སྟོམ་པ་ལེན་དུས་  
 ཆང་བར་མ་སྒྲངས་པའི་བྱིར་ཞེས་ཁ་ཆེ་བས་ཟེར། ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་  
 བྱིར། དེ་ལ་ལ་ལས། དེ་ལྟར་འགྲེལ་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ། ཁ་ཆེ་བ་རང་  
 ལུགས་ལ་ཡོངས་རྫོགས་དང་ཆངས་སྟོང་གཉིས་ལས་གཞན་རྣམས་དགོ་  
 བསྟེན་ཡིན་པར་མི་འདོད་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་འདི་ཐད་ལས། བྱད་པར་དུ་  
 ཁ་ཆེ་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྒྲ་བའི་ལུགས་གྱི་དགོ་བསྟེན་མཚན་ཉིད་པ་ནི་ལྷ་པ་དང་



དུག་པ་སྟེ་དག་བསྟེན་དེ་གཉིས་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་  
བས་དབྱུང་པར་བྱའོ། །

ཡང། སྟོམ་ལས།

དག་བསྟེན་གྱིས་ནི་བསྟེན་གནས་སྟོམ་སྒྲངས་ན། །

རང་སྟོམ་གཏོང་བྱིར་ལེན་མི་རུང་སྟེ་དཔེར། །

དག་ཚུལ་དག་བསྟེན་སྟོམ་ལེན་མི་རུང་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། དག་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་  
གནས་ཀྱི་སྟོམ་པ་སྒྲངས་ན་དག་བསྟེན་སྟོམ་པ་གཏོང་བའི་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་  
པར་ཐལ། མཁས་བྱུང་རྗེས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་ཐུབ་བསྟེན་གྱི་དོར་ལས།  
ཡོངས་རྫོགས་དག་བསྟེན་རྣམས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་ནི་བསྟེན་གནས་ཡིན་པར་  
གསུངས་པས། དག་བསྟེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉ་སྟོང་ཆེས་བརྒྱད་དང་ལྔན་  
པའི་གསོ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཐུབ་པའི་  
དགོངས་རྒྱུན་ལས་ཀྱང་། དག་བསྟེན་ཡང་། ཞེས་པ་ནས། བསྟེན་གནས་ཀྱི་  
སྟོམ་པ་ཡང་དག་པར་ལེན་དུ་གཞུག་གོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་  
ལ། འགའ་ཞིག་གིས། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སྟོམ་པ་གོང་མ་ལྔན་པས་དམན་  
པའི་འོག་མ་ལེན་ན། གོང་མ་གཏོང་བས་དག་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་ཀྱི་  
སྟོམ་པ་ལེན་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། པཎ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་

གིས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག་ ༩ ལས།  
 དགོ་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་ལེན་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སྒྲངས་  
 ར་པར་ཡོན་མེད་པར་མ་བཟད། དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པའི་གཏོང་རྒྱ་བྱེད་པའི་  
 ཕྱིར་ཏེ། དགོ་སྒྲོང་གིས་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྒྲངས་ན་དགོ་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་པ་  
 གཏོང་བ་དང་། དགོ་ཚུལ་གྱིས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་སྒྲངས་ན་དགོ་ཚུལ་གྱི་  
 སྒྲོམ་པ་གཏོང་བར་བཞུགས་པ་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། གོང་དུ་ཐུབ་བསྟེན་གྱི་དོར་དང་། ཐུབ་རྒྱན་ལས་དགོ་བསྟེན་གྱིས་  
 བསྟེན་གནས་ལེན་པར་གསུང་བེན་ལ་ཐོན་པའི་དགོངས་པ་ནི། དགོ་བསྟེན་  
 གྱིས་བསྟེན་གནས་པའི་སྤང་བྱ་ཡན་ལག་བརྒྱད་སྤང་བར་ཁས་སྒྲང་སྟེ་བྱིམ་  
 པའི་གསོ་སྦྱོང་ལ་གནས་པ་ལ་དགོངས་གྱི་དེ་ཉིད་སྤང་བ་དེ་བསྟེན་གནས་གྱི་  
 སྒྲོམ་པ་མཆོད་ཉིད་པ་མིན་ཏེ། པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་  
 དེའི་འསྐྱོལ་ས། དེས་ན་དགོ་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་པར་ཁས་སྒྲངས་ནས་  
 ཡན་ལག་རྣམས་སྤང་བ་ཅམ་གྱིས་བྱིམ་པའི་གསོ་སྦྱོང་ལ་གནས་པར་འགྱུར་  
 རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་ཡང་པཎ་ཆེན་མཆོག་གིས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་  
 དཔྱོད་དུ། དགོ་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་པའི་སྤང་བྱ་ཡན་ལག་བརྒྱད་སྤང་  
 བར་ཁས་སྒྲང་པའི་བར་མའི་དགོ་བ་ནི་བྱིམ་པའི་གསོ་སྦྱོང་ཡིན་ལ། བསྟེན་

གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མིན་པའི་ཕྱ་དང་། དགོ་བསྟེན་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་  
 བྱིས་པས་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྤངས་པ་ནི། བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་  
 ཡིན་ལ། བྱིས་པའི་གསོ་སྦྱོང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱ་དང་། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི།  
 ཉིན་ཞག་བྱེད་བར་ཡན་ལག་བརྒྱད་སྟུང་བ་དང་། ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་སྟུང་  
 བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱ་མེད་པས་བྱིས་པའི་གསོ་སྦྱོང་དང་  
 བསྟེན་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་གཉིས་འགལ་བར་བཞེད་དོ། །ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་  
 དབྱངས་བཞད་པ་མཆོག་གིས། དགོ་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་སྤངས་ཀྱང་  
 དགོ་བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་མི་གཏོང་བར་བཞེད་དེ། ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱེད་ཤོག་ ༡༡ ལས། གཞན་དག་གིས་ཀྱང་། དགོ་བསྟེན་གྱིས་  
 སོ་ཐར་གྱི་བསྟེན་གནས་ལེན་པའི་ཁུངས་མེད་པར་འདོད་པ་མི་འཐད་དེ། འདི་  
 དག་ནི་མདོ་དང་རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཆོད་ལྡན་གྱིས་དགོ་བསྟེན་གྱིས་བསྟེན་གནས་  
 ལེན་པར་བཤད་པ་དང་འགལ་བའི་བྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལྟར་སྤངས་པས་དགོ་  
 བསྟེན་གྱི་སྒྲོམ་པ་མི་གཏོང་བར་གསོ་བར་བྱེད་ཅིང་མི་ཆངས་སྦྱོང་སྦྱོང་བའི་  
 བག་ཆགས་དང་། འདོད་པ་ལས་དབེན་པའི་དོན་དུ་སྒྲོ་དོའི་ཉ་སྟོང་བརྒྱད་  
 གསུམ་ལ་བསྟེན་གནས་སྟུང་བར་བཤད་པའི་བྱིར་ཏེ། ཐུབ་བསྟེན་གྱི་དོར་  
 ལས། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་སྐབས་འདིར་བསྟེན་གནས་ཀྱི་  
 སྒྲོམ་པ་འབོག་པའི་ཆོ་ག་གང་ལས་བཤད་པ་དང་། སྒྲོམ་པ་དེ་ལེན་ཚུལ་ལ་

དབྱུང་ན་སྦྱིར་འདུལ་བ་ལུང་དང་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་རྣམས་ལས་བསྟེན་  
 གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་བཤད་ཀྱང་། དེ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་མ་གསུངས་ཏེ། ཐུབ་བསྟན་  
 གྱི་དོར་ལས། བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་འབོག་པའི་ཆོ་ག་ནི་འདུལ་བ་ལུང་  
 དང་འདུལ་བའི་བསྟན་བཅོས་འགྲེལ་བ་དང་བཅས་པ་གང་ནས་ཀྱང་མ་  
 གསུངས་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་  
 བཞེད་པ་ནི། དག་བསྟེན་གྱི་སྒྲངས་པའི་བསྟེན་གནས་དེ་བྲིམ་པའི་གསོ་སྦྱོང་  
 ཡིན་པ་མ་ཟད་བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་ལ་བྲིམ་པའི་གསོ་སྦྱོང་གིས་བྱབ་  
 པར་བཞེད་དེ། ཉིད་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལས། བསྟེན་གནས་  
 གྱི་སྒྲོམ་པ་ལ་བྲིམ་པའི་གསོ་སྦྱོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་མི་  
 འདོད་པ་གང་ཞིག གྱེ་མདོས་ཀྱང་མི་འདོད་པའི་བྱིར་ཞེས་དང་། གཞན་ལའང་  
 ཞེས་པའི་འང་སྒྲ་དོན་ཡོད་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཀྱང་ཐང་རིན་  
 བོ་ཆེའི་སྒྲོམ་ལས་ཀྱང་། དག་བསྟེན་གསོ་སྦྱོང་ལུ་བཞི་ལུ་གསུམ་འབྲུལ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །

འོ་ན། བསྟེན་གནས་གྱི་སྒྲོམ་པ་འབོག་ཆོག་གང་ལས་བཤད་ཅེས་ན།  
 དེ་ལ་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞེད་པས་ཐེག་དམན་གྱི་མདོའི་དབང་དུ་  
 བྱས་ན། གནས་འཛོག་གི་མདོ་ལས་བཤད་པ་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་དབང་དུ་  
 བྱས་ན། སྒྲ་སྒྲ་མདོ་ཆོག་དང་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི་མདོ་གཉིས་དང་དོན་ཞགས་

སོགས་ནས་ཀྱང་བཤད་པའི་ཚུལ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་  
དཔྱོད་དུ་གསལ། སྒྲན་སྒྲ་སོགས་ནས་བསྟེན་གནས་ཀྱི་སོར་སྟོམ་ཡིན་ཚུལ་  
གསུངས་ཀྱང་། དེ་དག་ལས་བཤད་པའི་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱོང་དང་དེ་གཉིས་  
གཅིག་ཏུ་འབྲུལ་བར་མི་བྱ་སྟེ། ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པས་ཉིད་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་གཞི་སྟོད་ཤོག ༤༢ ལས། འདི་དག་  
ལ་འབྲུལ་ནས་སོ་ཐར་བརྒྱད་ཀྱི་བསྟེན་གནས་དང་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་  
སྒྲན་སྒྲ་སོགས་ཀྱིས་བཤད་པ་དོན་གཅིག་པར་འདོད་མི་རིགས་ཏེ། དེ་ནི་  
ཐེག་ཆེན་ཀྱི་སྟོམ་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཐུབ་བསྟེན་གྱི་དོར་ལས། འོན་ཀྱང་  
རྒྱད་སྟེ་འོག་མ་དག་ཅེས་པ་ནས་གསོ་སྦྱོང་གི་ཐ་སྟོན་ཙམ་འདྲ་ཡང་དོན་  
གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྟོམ་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །  
ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ། འདིས་ཐེག་ཆེན་གསོ་སྦྱོང་གི་  
ཁྱད་སྱེད་ཀྱང་གསལ་བར་མཛད་དོ། །ཡང་། འགའ་ཞིག་གིས། དགོ་བསྟེན་  
ཀྱིས་བསྟེན་གནས་སྤངས་པས་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་གཏོང་བར་འདོད་པ་  
དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སྟོམ་དུ།

སྤྱིར་བཏང་སྟོམ་པའི་གཏོང་རྒྱ་བཅུ་གསུངས་ཏེ། །

བསྐྱབ་པ་ཕུལ་དང་ཤི་འཕོས་མཆོན་གཉིས་བྱང་། །

ཅ་ཆད་མཆོན་འདས་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་། །



བསྐྱབ་པ་ཉམས་བྱས་ལན་གསུམ་མཆན་བྱུང་དང་། །

མཆན་ཉམས་འགྱུར་བསྟེན་བཅ་མ་འགྱུར་བསྟེན་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་སྟོམ་པའི་གཏོང་རྒྱ་བཅུ་པོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་  
 ཕྱིར། ཟེར། འདིའི་ལན་དུ་ལ་ལས་ཏྲགས་མ་བྱུབ་སྟེ། བསྐྱབ་པ་ཉམས་པར་བྱས་  
 པ་དེ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །བསྟེན་གནས་ཉིན་ཞག་གི་སྟོམ་པ་སྒྲངས་པས་སྤང་  
 བྱ་ལྷ་ནམ་འཆོའི་བར་སྤང་བ་འདོར་འདོད་ཞེ་ཕུག་ན་ཞུགས་པའི་ཕྱིར། ཟེར།

## སྟོན་གྱི་ཆོག་ག།

སྟོན་ཆོག་གི་རྣམ་གཞག་འཆད་པ་ལ། སྟོན་གྱི་འདུལ་འཇིན་འགའ་ཞིག་  
 གི་བཞེད་ཚུལ་འགོད་པ་དང་། དེ་མི་འཐད་པའི་ཚུལ་དང་། ལུང་ལས་བསྟེན་  
 རྫོགས་གྱི་ཚུལ་བཅུའི་གྲངས་འདེན་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་དང་། མཆོ་  
 རྟེན་རང་གིས་སྟོན་ཆོག་གི་བཞེད་ཚུལ་དང་། ཡིག་ཆ་རང་ལུགས་གྱི་བཞེད་  
 ཚུལ་ཏེ་ས་བཅད་ལྷ་ཡི་སྟོན་ས་འཆད་ལ། དེ་ལ་ས་བཅད་དང་པོ་སྟོན་གྱི་  
 འདུལ་འཇིན་འགའ་ཞིག་གིས་སྟོན་ཆོག་བཞེད་ཚུལ་འགོད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སངས་རྒྱས་རང་བྱུང་རང་རྒྱལ་མཁན་སྟོབ་མེད། །

ཡེ་ཤེས་ཁོང་ཆུད་ཆུར་ཤོག་སྐྱབས་འགོ་དང་། །



སྟོན་པར་ཁས་སྦྱངས་དེ་མཉེས་ལྷེ་ཆོས་སྦྱངས། །

འཕྲིན་དང་གསོལ་བཞིའི་ལས་དང་སྟོན་ཆོག་བཅུ། །

ཞེས་བ་སྟེ། སྟོན་གྱི་འདུལ་འཛིན་ལ་འདུལ་འཛིན་དང་། བྱ་འདུལ་  
འཛིན་སོགས་གྱིས་གོང་སྟོས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཅུ་ག་སྟོན་ཆོག་ཏུ་  
བཞེད་དོ། །གཉིས་པ། དེ་མི་འཐད་པའི་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

མི་འཐད་གསུམ་ནི་རིག་བྱེད་སྟོས་མིན་ཞིང་། །

འཕྲིན་ནི་དར་ཆོག་དེ་སོགས་ཆོག་མེད། །

ཅས་བ་སྟེ། སངས་རྒྱས་རང་བྱུང་དང་། རང་རྒྱལ་མཁན་སྟོབ་མེད་པ་  
དང་། ལྷ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་ཁོང་ཚུད་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་གསུམ་ནི། རིག་  
བྱེད་ལ་མ་སྟོས་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པས་དེ་གསུམ་ནི་སྟོན་ཆོག་ཏུ་བཞེད་  
པ་མི་འཐད་ལ། བྱ་མོ་མཆོད་སྦྱིན་མ་འཕྲིན་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་འདི་  
ནི། རབ་བྱུང་དང་བསྟེན་རྫོགས་རིམ་གྱིས་སྦྱབ་པ་དང་མཁན་སྟོབ་དང་  
བཅས་པས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཡིན་པས་དར་ཆོག་ཡིན་པ་དང་། དེ་བས་  
མཉེས་ཏེ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་ལའང་ཆོག་མེད་པས་སྟོན་ཆོག་ཏུ་  
མི་འཐད། ཅས་པའོ། །

གསུམ་པ། ལྷང་ལས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཅུའི་གངས་འདྲེན་ཚུལ་

མི་འདྲ་བའི་ཚུལ་བཤད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

འདྲེན་ཚུལ་མི་མ་བྱུན་མེ་ཏོག་སྤང་རྒྱུད་དང་། །

རང་འགྲེལ་འདུལ་བ་བསྐྱུས་པར་རང་བྱུང་སྒྲུལ། །

ལྷ་ཆོག་གས་བཅུ་ཆོག་གས་ཐ་དད་དབྱེ་བས་བཅུ།

གཅིག་ལས་འཕྲོས་པར་དགྲུ་འདྲ་སྐྱབས་འགྲོའི་ཆ་བ། །

གསོལ་བཞི་སྤྱི་ཙམ་བགྲང་བས་བཅུར་གསུངས་ལ། །

ཞེས་བ་སྟེ། ལུང་སོ་སོ་ནས་བསྟེན་རྫོགས་བཅུའི་གྲངས་འདྲེན་ཚུལ་མི་

འདྲ་བ་གསུམ་གསུངས་པ་དགྲུས་ན་གསལ་ལོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས།

སྒྲུལ་དུ།

མ་མོར་རང་བྱུང་ཐ་དད་ལྷ་བཅུ་སྒྲུལ། །

ཞེས་སངས་རྒྱས་རང་བྱུང་གི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། རང་སངས་

རྒྱས་མཁན་སྟོབ་མེད་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་གཉིས་ལུང་མ་མོར་ཐ་དད་

དུ་བགྲང་ཚུལ་གསུངས་པ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་ལས་མ་མོར་དེ་

གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདྲེན་པར་གསུངས་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༤༦

ལས། སངས་རྒྱས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ནི་སྟོབ་དཔོན་མེད་པར་བསྟེན་པར་

རྫོགས་པ་དང་ཞེས་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་བགྲངས་པའི་གཞུང་ཡིན་ཏེ། ལུང་མ་མོ་  
 ཉིད་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རང་བྱུང་དང་རང་སངས་རྒྱས་ནི་སྟོབ་  
 དཔོན་མེད་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་ཞེས་གཅིག་ཏུ་བགྲངས་ནས་ཡེ་  
 ཤེས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་ལ་སོགས་པ་གཞན་དགྲ་དང་བཅས་ཏེ་བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་པ་བཅུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་བེད། སྟོམ་  
 ལས་དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་ཁུངས་ནི། གུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་  
 འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་གཞི་སྟོད་ཤོག་ ༥༦ ལས། མ་མོ་ལས་སངས་རྒྱས་  
 དང་རང་རྒྱལ་གྱི་དེ་སོ་སོར་དང་། ལྷ་ཆོགས་བཅུ་ཆོགས་གཅིག་བྱས་ནས་  
 བཅུར་བཤད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཡང་དེའི་ཤོག་ ༥༧ ལས། ཅ་ཏྲགས་  
 གསུམ་པ་བྱབ་སྟེ། ལུང་མ་མོ་ལས། བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་འོས་པ་ནམ་པ་  
 བཅུ་ལོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རང་བྱུང་དང་རང་སངས་རྒྱས་སྟོབ་དཔོན་  
 མེད་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། སོ་ཉ་དང་དགེ་འདུན་སྡེ་གཉིས་ལས་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གཉིས་སོ་སོར་  
 བགྲངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ཡིན་ནམ་སྟུམ། དེ་ལ་མཆོ་རྟེན་  
 དང་གུན་མཁྱེན་སྐྱ་མས་མ་མའི་ཆོག་བེན་གྱི་དགོངས་པ་འགྲེལ་ཚུལ་མི་འདྲ་  
 བ་ལས་མི་མཐུན་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་དབྱུང་པར་ཁུལ། །

སྐབས་འདིར། བགྲིས་འབྲིལ་གྱི་མཁས་དབང་སྟོ་བཟང་ཚུལ་བློ་མས་

གྱིས་མཛད་པའི་གྲུང་ཐང་སྒྲོམ་འགྲེལ་འདི་ཐང་ལས། མཐའ་དཔྱོད་གཉིས་  
 (ཀུན་མཁྱེན་སྒྲོམ་པའི་མཛོད་དང་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་)ལས་དེ་ལྟར་  
 གསུངས་པའི་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་གཉིས་གང་བྱས་ཀྱང་ལུང་མ་མོའི་དགོངས་  
 པར་འགོ་བ་ཤེས་ཆེད་ཡིན་པས་བཀའ་ངེན་དུ་ཤེས་པར་གྱིས་ཞེས་མཛོད་  
 མཐའ་དཔྱོད་དུ་མ་མོའི་འདེན་ཚུལ་མཆོ་རྒྱལ་ཏུ་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱོད་དུ། དང་པོ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་འདེན་པར་གསུངས་པ་གཉིས་  
 ཀ་ལུང་མ་མོའི་དགོངས་པར་འཛོག་ཚུལ་གསལ་ལོ། །

བཞི་པ། མཆོ་རྒྱལ་རང་གི་སྒྲོན་ཆོག་བཞེད་ཚུལ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

མཆོ་རྒྱལ་དང་པོ་གཉིས་སྒྲོམ་འཕྲིན་དོར་བརྒྱད། །

ཅེས་པ་སྟེ། གོང་དུ་བྲངས་པའི་བསྟན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཅུ་བཤད་པའི་  
 བྲང་ནས་མཆོད་སྦྱིན་མ་འཕྲིན་གྱིས་བསྟན་པར་རྫོགས་པ་འདི་ད་ཆོག་ཡིན་  
 པས་དོར་ལ། སངས་རྒྱལ་རང་བྱུང་དང་རང་རྒྱལ་མཁན་སྟོབ་མེད་པར་བསྟན་  
 པར་རྫོགས་པ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲོམས་ཏེ། སྒྲོན་ཆོག་བརྒྱད་བཞེད་དོ། །

ལྔ་པ། ཡིག་ཆ་རང་ལུགས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བྱད་ཆོས་བཞི་ལྟན་མཁན་སྟོབ་མི་དགོས་པར། །

གསོལ་བཞིས་རབ་བྱུང་བསྟེན་རྫོགས་ཅིག་ཅར་དུ།

སྐབ་བྱེད་ཆོ་ག་འདི་ཡི་མཆོན་ཉིད་ཕྱིར།

ཞེས་པ་སྟེ། བཤུ་ཆེན་མཆོག་གི་ཡིག་ཆ་རང་ལུགས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་ནི་  
སྦྱིར་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་དུས་སུ་རྒྱུད་དང་དབང་པོ་སྟེན་པ་རྣམས་ལ་  
ཚུར་ཞོག་དང་བྱི་བས་དང་སྐབས་འགྲོ་ཅམ་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་  
སོགས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་ཆོག་མཆོན་  
ཉིད་པ་ནི་གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱི་སྟོན་ཆོག་འདི་གཅིག་ཕྱར་བཞེད་ཅེས་པ་ལོ།  
སྐབས་འདིར་སྟོན་ཆོག་གི་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་སྟོར་ལ་ཅུང་ཟད་དབྱེད་པ་  
ལ། མཆོ་རྟེན་ལས་གོང་སྟོས་ལྟར་སྟོན་ཆོག་བརྒྱུད་བཞེད་པ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་  
རེ། སངས་རྒྱས་དང་རང་སངས་རྒྱས་གཉིས་རང་བྱུང་གི་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་  
དང་། ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ་ཡེ་ཤེས་ཁོང་ཚུད་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་རྣམས་  
ཆོས་ཅན། སྟོན་ཆོག་ཏུ་འདོད་མི་རིགས་པར་ཐལ། དེ་དག་གིས་བསྟེན་  
རྫོགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་ཐོབ་པ་དེ་ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
དང་། ལེགས་སྦྱིན་ལ་བྱི་བ་མཛད་པའི་སྟོན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། སྟེ་  
བཟང་དུག་ཏུ་སྐབས་འགྲོས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། ཉ་པ་ལྷ་བརྒྱ་ཚུར་  
ཞོག་གི་སྟོན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་བཅས་ཀྱང་ཆོ་གའི་སྟོན་པ་བསྟེན་  
རྫོགས་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྟོན་པ་དང་བྱི་བ་བྱི་ལན་བཏབ་པ་དང་།

ཡིད་གྱིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་། ཚུར་འོག་ཅེས་པའི་གསུང་ཙམ་སྡོམ་པ་  
 འཛོག་ཆོག་ཏུ་མི་རིགས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ལན་དུ་འགའ་ཞིག་ན་རེ།  
 སངས་རྒྱས་དང་རང་སངས་རྒྱས་གཉིས་དང་། ལྷ་སྡེ་བཟང་པོས་སོར་སྡོམ་  
 ཐོབ་པ་ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཡིན་པར་ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་འོག  
 ༥༣ ལས། སངས་རྒྱས་རང་བྱུང་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ནི་སྟོན་འགོ་  
 རབ་བྱུང་གི་ཆ་ལུགས་བྱུང་པར་ཅན་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར་དང་། ཡེ་  
 ཞེས་ཁོང་དུ་ཆུད་པས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ནི། ཉེ་བའི་སྐྱུར་བ་བདེན་བཞིའི་  
 ཆོས་བསྟན་པ་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་།

ཉ་པ་ལྷ་བརྒྱ་ཚུར་འོག་གི་སྟོན་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་ཀྱང་།  
 སྟོན་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། སྟོན་པས་རྒྱད་  
 དང་དབང་པོ་སྟོན་པའི་སྐལ་ལྡན་ལ་ཚུར་འོག་ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཇི་བ་  
 མཛད་པ་སོགས་ཀྱང་སྡོམ་པ་འཛོག་པའི་ཆོ་ག་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་  
 འོག ༥༣ ལས། ཚུར་འོག་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་ནི་ཆོ་ག་ཡིན་ཏེ། རྗེས་སུ་  
 མཐུན་པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། (མི་རིགས་པ་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་མ་  
 ཡིན་གྱི་)རིགས་པ་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 བྱིར། ཆོ་གའི་དོན་ལ་རྣམ་འབྱེད་འགྲེལ་པ་ལས། ཆོ་ག་ཞེས་བྱ་བ་ནི། རིགས་  
 པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆོག་གོ། ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཞིག་གོང་



སྒྲོལ་ཚུར་ཤོག་ཤོགས་ཀྱི་སྒྲོལ་ས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་  
 ཚུལ་རྣམས་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྦྱབ་པ་ཞེས་པའི་དོན་ཆང་བས་ཆོ་གར་  
 འཛོག་རིགས་པའི་བྱིར། ཞེས་སྦྱོར། །རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་གྱི་འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༤༥ ལས། ལུ་སྡེ་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པའི་ཆོ་ག་ཡོད་  
 པར་ཐལ། དེ་ཡི་ཤེས་ཁོང་ཚུད་ཀྱིས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་དེ་སྒྲོལ་ཆོག་གི་  
 སྒྲོལ་ས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཏགས་ཁས། འདོད་ན། བདེན་  
 བཞིའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དེ་དེ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། འདུལ་  
 བའི་སྡེ་སྒྲོད་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། ཀུན་མཁྱེན་སྤྱི་མའི་མཐའ་  
 དཔྱོད་ཤོག ༥༤ ལས། ཁྱོད་དར་ཆོག་གི་རྗེས་སུ་གནང་མི་རིགས་པར་ཐལ།  
 ཁྱོད་སྒྲོལ་ཆོག་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱབ་སྟེ། ཞེས་པ་ནས། རྟེན་ལས། གདུལ་བྱའི་  
 སེམས་ཅན་གྱི་བྱེ་བྲག་ལས་ཆོ་ག་གཉིས་རྣམ་པར་བཞག་སྟེ་ཞེས་པ་ནས་ད་  
 ལྟར་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུད་རྣམ་པར་དག་པ་དག་མེད་པས་དེས་ན་ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་  
 ག་རྣམ་པར་བཞག་གོ། ཞེས་གསུངས་ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ། ལ་ལ་དག་ན་རེ། འོ་ན། ལམ་ཡིན་ན་ཆོ་ག་ཡིན་པས་བྱབ་པར་  
 ཐལ། རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྦྱབ་པ་ཡིན་པས་བྱབ་པའི་བྱིར་དང་། ལུང་སྡེ་བཞི་  
 ཆོས་ཅན། ཆོ་ག་ཡིན་པར་ཐལ། རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྦྱབ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 གཞན་ཡང་། བསམ་གཏན་གྱི་སྒྲོལ་པ་དང་། ཟག་མེད་གྱི་སྒྲོལ་པ་གཉིས་ཀྱང་།

ཆོས་ཅན། ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པར་ཐལ། དེ་དག་ཐོབ་བྱེད་གྱི་ཐབས་  
 ཡོད་པ་གང་ཞིག དེ་ནམས་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་  
 ཚིག་དོ། །དེས་ན། མཆོ་རྒྱལ་ལྟར་ན། འདིར་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ཞེས་  
 པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་དཔྱད་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་  
 པ་མཆོག་ནི། གོང་སྒྲོས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཅུར་གསུངས་པའི་ནང་  
 ནས་གསོལ་བཞིའི་ལས་གྱི་སྟོན་ཆོག་ཁོ་ན་སྟོན་ཆོག་མཆོན་ཉིད་པར་བཞེད་  
 པ་ཡིན་ཏེ། ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་(མཐའ་དཔྱེད་ནམ་འབྱེད་)འོག  
 ༡༩ ལས། སྤྲ་མ་བཅུ་པོ་སྟོན་ཆོག་ཡིན་པ་མི་འཐད་དེ། སྤྱིར་ཆོ་ག་ཞེས་པ་  
 ལས་གྱི་ཆོ་ག་དང་སྤྲགས་ཆོག་གི་ཆོ་ག་གང་རུང་ཞིག་གི་སྟོང་ནས་འཛོག་  
 ཅིང་། ཞེས་དང་། ཡང་དེའི་འོག ༣༠ ལས།

མཆོ་རྒྱལ་ནི།

འདྲིན་པ་རང་རྒྱལ་རང་བྱུང་ཚུལ་གཅིག་དང་། །

ཡེ་ཤེས་ཁོང་ཅུད་ཅུར་འོག་སྐྱབས་འགོ་དང་། །

སྟོན་པར་ཁས་སྤངས་དེ་མཉེས་ལྷེ་ཆོས་སྟོང་། །

གསོལ་བཞིའི་ལས་གྱི་སྟོན་ཆོག་དང་ནི་བརྒྱད། །

ཅེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དེ་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྟོན་ཆོག་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་  
 ལ་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་མེད་པར་ཐལ། གསོལ་བཞིའི་ལས་གྱི་སྟོན་ཆོག་ཁོ་

ན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། ཉིད་ཀྱི་རྣམ་བཤའ་ལས།  
 སྟོན་གྱི་ཆོག་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ཅན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། གཞན་ཡང་། འོད་སྤང་ཆེན་པོ་སྟོན་པར་ཁས་སྤངས་པའི་སྟོན་ས་བསྟེན་  
 པར་རྫོགས་པ་དང་སྡེ་བཟང་བྱུག་ཏུ་སྐྱབས་འགོ་སྟོན་དུ་བཏང་བའི་སྟོན་ས་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་ཆོས་ཅན། སྟོན་ཆོག་གི་སྟོན་ས་བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་པར་འཛོག་རིགས་པར་ཐལ། དེ་རྣམས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་གང་  
 ཞིག་ བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་ལ་སྟོན་ཆོག་གི་སྟོན་ས་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
 ཚུལ་དང་། ད་ཆོག་གི་སྟོན་ས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ཚུལ་ལས་གཞན་གང་  
 དུའང་མ་བཤའ་པའི་ཕྱིར་དང་། བྱད་པར་དུ། སྡེ་བཟང་བྱུག་ཏུ་ཆོས་ཅན། ཆོ་  
 ག་ལ་བརྟེན་ནས་སོར་སྡོམ་ཐོབ་པར་ཐལ། སྐྱབས་འགོ་བཟུངས་པ་ལ་བརྟེན་  
 ནས་སོར་སྡོམ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲབ་ན། འོ་ན་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་སོར་  
 སྡོམ་ཐོབ་ན་ལས་ཀྱི་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་སོར་སྡོམ་ཐོབ་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ།  
 འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ད་ལྟར་བསྟེན་གནས་དང་དགོ་བསྟེན་དང་དགོ་  
 ཚུལ་གྱི་སྡོམ་པ་རེ་རེ་ནས་ཆོས་ཅན། ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་ཐོབ་པར་ཐལ།  
 ལས་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། ཟེད། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས།  
 སྟོན་མེད་དེ། སྡེ་བཟང་བྱུག་ཏུ་ནི་རང་གིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་ཅམ་གྱིས་སྡོམ་  
 པ་ཐོབ་ལ། བསྟེན་གནས་སོགས་གསུམ་སྟོབ་དཔོན་གྱི་རྗེས་སུ་སྡོམ་པ་

མཉོས་པའི་སྒྲགས་ཆིག་བསྒྲོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་བྱིར། ཞེས་སྒྲུ། དེ་  
ལ་ཁ་ཅིག་སྒྲ་མ་ན་རེ། འོ་ན། ཆོ་ག་ཡིན་ན་དེ་འདྲའི་སྒྲགས་ཆིག་དང་ལས་  
ཆིག་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱིབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། གསོ་སྦྱོང་གི་མདོ་  
འདོན་པ་ཆོས་ཅན། ཆོ་ག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་སྒྲགས་ཆིག་དང་ལས་ཆིག་  
གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། གསོ་སྦྱོང་གི་ཆོ་ག་ལ་སྦྱོར་  
དངོས་མཐུག་གསུམ་ལས། སོ་ཐར་གྱི་མདོ་འདོན་པ་དེ་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་  
ཡིན་པའི་བྱིར། དེས་ན་ཆོ་ག་ཞེས་པ་ནི། རིགས་པ་སྦྱབ་པའི་ཐབས་ལ་ཟེར་  
བས། གོང་སྒྲོས་རང་བྱུང་གི་སྒྲོན་ས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་སོགས་བརྒྱད་ཀ་  
སྒྲོན་ཆོག་ཏུ་རིགས་སོ་བེད། ཉིད་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ལས། སྒྲོན་གྱི་ཆོ་ག་ནི་དེ་ལྟ་  
བུའི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ་ཅན་ནོ། །

ཞེས་པའི་དགོངས་པ་ལེན་ཚུལ་ལ། བཅ་ཆེན་མཆོག་དང་། གུན་མཁྱེན་  
སྒྲ་མ་རྣམ་གཉིས་ནི་སྒྲོན་ཆོག་ལ་བྱུང་ཆོས་ཏུ་མའི་དབྱེ་བ་ཅན་ཞེས་འགྲེལ་  
བར་མཛད་ལ། རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ནི། སྒྲོན་ཆོག་ལ་སྦྱས་བརྗོད་  
རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཏུ་མ་ཅན་ཞེས་འགྲེལ་བར་མཛད་དོ། །དེ་བཞིན་ཏུ་རྣམ་  
འབྱེད་ལས་དང་དེའི་འགྲེལ་པ་ལས་ཆོ་ག་ཞེས་པ་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྦྱབ་པ་  
ལ་བྱེད་པར་གསུངས་པ་དེ་ལྟ་བུ་དང་འཕྲོ་བ་དང་ཚུལ་བྱིམས་དང་ཆོ་ག་ཞེས་  
པའི་ནང་གི་ཆོ་ག་ལ་དགོངས་ཞེས་གུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་མཐའ་དབྱེད་ཤོག་

༥༦ ལས། ཁ་ཅིག་ན་རེ། རང་བྱུང་ཡང་ཆོ་ག་ཡིན་པར་ཐལ། ལུང་ནམ་འབྱེད་  
 ལས་ཆོ་ག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྗེས་སུ་མ་ཐུན་པའི་ཆོས་ཡིན་པའོ། །ཞེས་  
 དང་། དེའི་འབྲེལ་པར་ཆོ་ག་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ཞེས་བྱ་  
 བའི་ཐ་ཆོག་གོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ན། མ་ཁྲབ་སྟེ། དེ་ནི་ལྟ་བ་དང་།  
 འཆོ་བ་དང་། ཆོ་ག་ཞེས་པའི་ཆོ་ག་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་སྐྱོད་ན་གང་ཡང་  
 མི་གཅིག་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། སྐབས་འདིར་ཆོ་ག་ལ་ལས་བརྗོད་པ་དགོས་  
 པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཅ་བར་འདིར་ཆོ་ག་ནི་དག་འདུན་ཆང་བ་དང་ལས་བརྗོད་པ་  
 དང་ལས་བྱེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །པཎ་ཆེན་  
 མཆོག་ནི་སྐབས་འདིར་ཆོ་ག་ཞེས་པ་ལས་ཆོག་དང་སྒྲགས་ཆོག་གང་རུང་  
 ལ་བྱེད་པར་གསུངས་ལ། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མས་སྐབས་འདིར་ལས་ཆོག་ལ་  
 བྱེད་ཚུལ་གསུངས་སོ། །དེས་ན། མཆོ་རྟེན་དང་། རིན་ཐོང་གཉིས་སྟོན་ཆོག་  
 རི་ཅ་མ་འཛོག་ཚུལ་བཞེད་ཚུལ་མི་མ་ཐུན་པ་ནི་མཆོ་རྟེན་ལྟར་ན། སྐབས་  
 འདིར་སྟོན་ཆོག་ཅེས་པའི་ཆོ་ག་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ལྟ་བ་དང་། འཆོ་བ་  
 དང་། ཆོ་ག་མ་ཉམས་པ་ཞེས་པའི་ནང་ཆོན་གྱི་ཆོ་ག་ལ་བཞེད་པས་རང་བྱུང་  
 གི་བསྟོན་རྗོགས་སོགས་ཀྱང་སྟོན་ཆོག་གི་སྟོན་ས་བསྟོན་པར་རྗོགས་པར་  
 བཞེད། རིན་ཐོང་ནི། སྐབས་འདིར་ཆོ་ག་ནི་ལས་ཆོག་དང་སྒྲགས་ཆོག་ཅི་  
 རིགས་ལ་བཞེད་པས་གསོལ་བཞེད་ལས་ཀྱི་སྟོན་ཆོག་ཁོ་ན་སྟོན་ཆོག་ཏུ་



བཞེད་པར་མངོན་ནོ། །འོན་ཀྱང་མ་ཉམས་བཞིའི་ནང་གི་ཆོ་ག་མ་ཉམས་པ་  
ཞེས་པའི་ཆོ་གའི་འཛོགས་ཚུལ་རིགས་པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ད་  
དུང་དབྱེད་པར་འཆལ་ལོ། །

## ད་ལྟའི་ཆོ་ག།

ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་གས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཚུལ་བཤད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

གཉིས་པ་ད་ལྟར་ཆོ་ག་བཤད་པ་ལ། །

མ་ཐོབ་ཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་བསྐྱུངས། །

འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་མཆན་ཉིད་ནམ་པ་གསུམ། །

ཞེས་པ་སྟེ། སོར་སྟོམ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་ཚུལ་དང་། ཐོབ་ཟིན་མི་  
ཉམས་པར་སྐྱུང་ཚུལ་དང་། ཞར་བྱུང་འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་བཤད་པ་སྟེ་ས་  
བཅད་གསུམ་གྱི་སྟོན་ས་འཆད་ལ། དེ་ལས་དང་པོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

དང་པོ་ཆོགས་སྒྲ་དགེ་ཚུལ་སྐྱབ་པ་དང་། །

ཕྱི་མ་བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་པའི་ཆོ་ག་གཉིས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ཆོགས་སྒྲ་མ་དགེ་ཚུལ་སྐྱབ་པ་དང་། ཆོགས་ཕྱི་མ་བསྟེན་  
རྫོགས་རི་ལྟར་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་རབ་



བྱང་སྐྱབ་པའི་སྒོ་ནས་དགེ་ཚུལ་སྐྱབ་ཚུལ་འཆད་པ་ནི།  
སྒྲུལ་ལས།

དང་པོ་རབ་བྱུང་ལ་ཡང་སྦྱོར་དངོས་གཉིས། །  
ངོ་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཆེད་དུ་གནས་ལ་ཞུ། །  
འདི་པའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་ཕྱིར་རྟགས་སྦྱིན་ཅིང་། །  
བར་ཆད་སྤང་ཕྱིར་མཆན་བརྟག་སྦྱོར་བའོ། །  
དང་པོར་དགེ་འདུན་ལ་ཞུ་མཁན་པོར་གསོལ། །  
དང་པོ་ཞུ་མཁན་ལ་གཏད་ཞུ་མཁན་ཡང་། །  
བསྐྱེད་རྫོགས་སྒྲུལ་དག་མཆན་དང་ལྟ་བ་མཐུན། །  
སྦྱ་ཤེས་དོན་གོ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གནས། །  
ཐ་སྙད་གསུམ་ལྟན་ལུས་ནི་ཐ་མལ་གནས། །  
ས་རང་བཞིན་གནས་དགེ་སྦྱོང་ཆོས་དྲུག་སྟེང་། །  
མཆ་མས་ནང་མཁན་པོར་བྱོགས་མིན་ཞུ་ཆོག་ཤེས། །  
བྱད་ཆོས་དབྱུ་ལྟན་དེ་ཡིས་མཁན་པོ་ལ།  
བར་ཆད་བྱིས་སམ་སྦྱས་ནས་འདུས་པ་འཇ། །  
སོ་སོར་འཁོད་ཀྱང་དགེ་འདུན་ལོངས་ལ་ཞུ། །  
དངོས་ཀྱི་དགོས་པ་མ་ཞུས་ཉེས་ཁེགས་ཤིང་། །

བརྒྱུད་ནས་ཁྲིལ་ཡོད་དག་འདུན་ལ་གུས་དང་།

ཆོགས་པ་གཅིག་གྱུར་བར་ཆད་མཐོང་ན་འདྲེན། །

བསྟན་མ་མི་འབྱེན་སྐྱུར་ཆོག་སྤོང་དང་བྱུག།

ཞེས་པའོ། །དང་པོ་རབ་བྱུང་ཇི་ལྟར་སྐྱབ་ཚུལ་མདོ་རྩ་བ་ལས་བསྟན་  
 ཚུལ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། རང་གིས་དག་བསྟེན་ཉིད་དུ་ཉེ་བར་བསྐྱབས་ནས་  
 དག་འདུན་ལ་ཁྱུ་བའི་དག་སྤོང་ལ་གཏད་པར་བྱའོ། །ཅི་ཡོངས་སུ་དག་གམ་  
 ཞེས་ངེས་ལ་དག་ན་ཁྱུ་བར་བྱའོ། །ཐམས་ཅད་འདུས་པ་ལ་ཡང་རུང་། གནས་  
 ཁང་སོ་སོ་ན་འཁོད་པ་ཡང་རུང་ངོ་། །ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཤམ་ཏེ་ཡོངས་སུ་དག་  
 བའོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ། །མཁན་པོར་གསོལ་བར་བྱའོ། །གཙུག་ཕུད་མ་  
 གཏོགས་པ་སྐྱུ་དང་ཁ་སྐྱུ་བྲེག་པར་བྱའོ། །གཙུག་ཕུད་བྲེག་གོ་ཞེས་ངེས་ནས་  
 ཉྩར་ན་དེའོ། །ཁྲུས་བྱའོ། །མཁན་པོས་གོས་དུར་སྒྲིག་དག་སྒྲིན་པར་བྱའོ། །  
 ཀླང་པ་གཉིས་ལ་གཏུགས་ཏེ་སྤང་བར་བྱའོ། །མཁན་པོས་བསྐྱོན་པར་བྱའོ། །  
 མཆན་མ་ཆོར་བར་བརྟག་གོ། སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་རྩོམ་པས་རབ་དུ་བྱུང་བར་  
 ཉེ་བར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །གསོལ་བའི་འོག་དུ་ཡང་རུང་ངོ་། །ཞེས་པའོ། །དེ་  
 ལ་བར་མ་རབ་བྱུང་ཇི་ལྟར་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་སྒྲོམ་དང་མདོ་རྩ་བའི་གསུང་གོང་  
 དུ་བྲངས་པ་ནམས་སུ་གསལ་ལོ། །

སྐབས་འདིར་དྲྭགས་པ་བཅད་པར་བྱ་བ་ནི། གོང་དུ་མདོ་རྩའི་གསུང་

དེར། གསོལ་བའི་འོག་ཏུ་ཡང་རུང་ངོ་། །ཞེས་པ་ནི། དངོས་གཞི་རབ་ཏུ་བྱུང་  
 བ་སྦྱོན་པའི་ཆོ་ག་དེ་མཁན་པོར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་འོག་མཆོན་བརྟགས་  
 པ་དང། སྐྱ་དང་ཁ་སྦྱ་བྲེག་པ་སོགས་མ་བྱས་པའི་གོང་དུ་ཡང་བྱ་རུང་ཞེས་  
 བསྟན་པ་ཡིན་ལ། མདོ་འདི་མདོ་རྩ་རང་ལུགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཡིན་མིན་ལ་ཅུང་  
 ཟད་དཔྱད་ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གསོལ་བའི་འོག་ཏུ་ཡང་རུང་ངོ་ཞེས་པའི་གཞུང་  
 མདོ་རྩ་རང་གི་བཞེད་པ་ཡིན་གསུངས། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས། དེ་མི་འཐད་  
 པར་ཐལ། གཙུག་ཕྱད་བཞག་པ་དང་མཆོན་བརྟག་པ་ནི་བསྐྱབ་བྱ་རབ་ཏུ་བྱུང་  
 རུང་མི་རུང་བརྟག་པའི་སྤྱིར་ཡིན་པ་གང་ཞིག རབ་ཏུ་བྱུང་བེན་ནས་གཙུག་  
 ཕྱད་བཞག་པ་དང་། མཆོན་བརྟག་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་དང་། རིན་  
 སྤང་འོག ༣༡ ལས། དེ་ནི་མི་འཐད་དེ། ལུང་གཞི་ལས་སྐྱ་བྲེགས་ཤིང་ཆོས་  
 གོས་བསྐྱོན་ནས་དེའི་འོག་ཏུ་རབ་ཏུ་དབྱུང་བར་གསུངས་པ་དང་འགལ་བའི་  
 སྤྱིར་དང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་འོག་ཏུ་གཙུག་ཕྱད་བཞག་པ་དང་མཆོན་བརྟགས་  
 པ་དགོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་དག་ནི་རབ་ཏུ་འབྱུང་དུ་རུང་མི་རུང་  
 བརྟགས་པའི་ཆེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
 པཎ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག ༣༥ ལས་གྲང་། བོད་ཀྱི་འདུལ་འཛིན་  
 ཁ་ཅིག མདོ་གཞུང་འདི་རང་གཞུང་དུ་མཛད་ནས་མཁན་པོར་གསོལ་བ་

བཏུབ་པའི་འོག་དང་མཚན་བརྟགས་པའི་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་གང་བྱས་ཀྱང་རུང་  
 ཞེས་བཤད་པ་ཡོད་ཀྱང་རིགས་པ་སྤྱི་མས་ཁེགས་ཏེ། འདོད་པ་གཅིག་ཏུ་  
 འདུག་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། ཡང་། ལ་ལ་ན་རེ། གསོལ་  
 བའི་འོག་ཏུ་ཡང་རུང་ངོ་། །

ཞེས་པའི་མདོ་འདི་ཆོས་ཅན། མདོ་རྩ་རང་ལུགས་སུ་བྱེད་དགོས་པར་  
 ཐལ། མཆོ་རྒྱུ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གཞི་སྟོད་ཤོག། ༥ ལས། གོ་རིམ་གྱི་རྣམ་  
 གངས་གཞན་རབ་ཏུ་བྱུང་བེན་ནས་སྐྱོད་པ་ཁ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལུགས་ལྟར་བྱས་  
 ཀྱང་། གཙུག་ལུད་བཞག་པ་དོན་མེད་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། རབ་ཏུ་བྱུང་བེན་ཡང་  
 དགོ་ཚུལ་བྱེད་པར་ངེས་མ་ངེས་བརྟག་པའི་དགོས་པ་ཡོད་པའི་བྱིར་ངོ་། །  
 ཞེས་གསུངས། རང་ལུགས་ནི། རབ་ཏུ་དབྱུང་བ་དང་རབ་བྱུང་གི་ཆ་ལུགས་  
 བྱིན་པ་འདི་གཉིས་ལ་གོ་རིམ་སྤྱི་བྱེད་པ་མེད་དེ། གསོལ་བའི་འོག་ཏུ་ཡང་  
 རུང་ངོ་ཞེས་རྣམ་གངས་ཀྱི་ཆོག་ཏུ་གསུངས་པའི་བྱིར། འགྲེལ་ཆུང་ལས།  
 མཁན་པོར་གསོལ་བའི་འོག་དང་། སྐབས་འདི་གཉིས་གང་དུ་བྱས་ཀྱང་ཉེས་  
 པ་མེད་དོ། །ཞེས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །ཡང་འགའ་  
 ཞིག་གིས་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་འདོགས་དགོས་ཏེ། གོང་དུ་སྡེམ་  
 ལས། འོག་རྟོག་སེལ་བའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་གསུམ། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་  
 གསོལ་བའི་འོག་ཏུ་ཡང་རུང་ངོ་། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་མཁན་པོ་གསོལ་

བའི་འོག་དང་། སྐྱ་བྲེག་པ་སོགས་ཀྱི་གོང་དུ་རབ་བྱུང་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་བྱ་  
མི་རུང་སྙམ་པའི་འོག་རྟོག་ལྡོག་པ་འདིའི་དགོས་པར་གསུངས་པས་ཀྱང་  
བྱབ་པའི་བྱིར། ཟེར་རོ། །

གཉིས་པ་དག་ཚུལ་གྱི་སྒྲུབ་པ་སྐྱབ་ཚུལ་དངོས་པ་འད་པ་ནི།

སྒྲུབ་ལས།

དངོས་གཞི་འགལ་རྒྱུན་བཞི་བྲལ་མ་ཐུན་ལྔ་ཆང་། །

སྐྱེ་གནས་མཛེས་སོགས་འགལ་རྒྱུན་འོག་དུ་འཆད། །

ཡུལ་རྒྱུད་རྟགས་བསམ་ཆོ་ག་མ་ཐུན་རྒྱུན་ལྔ། །

ཡུལ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོ་ག་མཁན་སྒྲོབ་སོགས། །

རྒྱུད་ནི་ཆོགས་སུ་མ་འོངས་སྒྲོན་ཉམས་མིན། །

རྟགས་ནི་བྲིམ་སྤངས་རབ་བྱུང་ཆ་ལུགས་འཛིན། །

བསམ་པ་རང་བཞིན་གནས་དང་འཐོབ་པར་འདོད། །

ཐོབ་ཤེས་ངེས་པ་ལྔ་བྲལ་ངེས་འབྱུང་ལྔ། །

ཆོ་ག་སྐྱབས་འགྲོ་ཚུལ་བྱེད་སྒྲགས་ཆིག་གོ།

དངོས་གཞི་དག་ཚུལ་དག་བསྟེན་འང་དེ་བཞིན་དུ། །

སྐྱབས་འགྲོ་ཚུལ་བྱེད་སྒྲགས་ཆིག་ལན་གསུམ་པའི། །

སྐྱབས་བདག་རྫོགས་ནས་གཞན་བརྗོད་ཆོ་ན་སྐྱེ། །

དེ་ཆེ་སྟོབ་དཔོན་གྱུར་པ་དཔེར་མཛད་དེ། །

འདི་ལ་ཆོག་བསྐྱར་གསལ་ཞིང་དགེ་སྟོང་ལ། །

གསུམ་ཀའི་ངོ་བཙུང་བྱ་བཙུང་བྱེད་བཙུང་འབྲ། །

ཞེས་པའོ། །འདུལ་བ་ནས་གསུངས་པའི་མཁན་སྟོབ་གྱི་གངས་དང་ངོ་  
བོ་བཞུགས་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

བྱིམས་མེད་ངོ་ལངས་བཅེ་མེད་སེང་གེ་འབྲ། །

འཁོར་ངན་སྐྱལ་དགྱིས་པན་མེད་ཤིང་སྐྱམ་བཞིན། །

དེ་བྱིར་སྒྲ་མའི་མཚན་ཉིད་སྐྱམ་བརྒྱ་པར། །

ཚུལ་བྱིམས་ལྟན་ཞིང་འདུལ་བའི་ཆོག་ཤེས། །

ནད་པར་སྟོང་བཅེ་འཁོར་ནི་དག་པ་དང་། །

ཆོས་དང་བྲང་བེན་པན་འདོགས་ལ་བཙུན་པ། །

དུས་སྐྱེ་འདོམས་པ་དེ་ཉིད་སྒྲ་མར་བསྐྱབས། །

ཞེས་གསུངས་མཁན་པོ་གཉིས་དང་སྟོབ་དཔོན་གྲ། །

དགེ་སྟོབ་མ་ཡི་མཁན་པོ་ལས་སྟོབ་དང་། །

བསྟེན་གནས་དགེ་བསྟེན་སྟོབ་དཔོན་གསུམ་ཡོད་བྱིར། །

ལས་བྱེད་སོ་སོར་གངས་པས་སྟོབ་དཔོན་བརྒྱད། །



ཅེས་པ་ལྟར། མདོ་ཅའི་སྐབས་འདིར། རབ་བྱུང་དང་བསྟན་མཛུགས་ཀྱི་  
 མཁན་པོ་དང་། བསྟན་མཛུགས་ཀྱི་ལས་སློབ་དང་། དགེ་ཚུལ་གྱི་སློབ་དཔོན་  
 དང་། གསང་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་དང་། སྟོག་པའི་སློབ་དཔོན་དང་། གནས་  
 ཀྱི་སློབ་དཔོན་སྟེ་སློབ་དཔོན་ལྔ་གསུངས་ཀྱང་སྦྱར་དེའི་སྟེང་དུ་དགེ་བསྟན་  
 དང་། བསྟན་གནས་དང་། དགེ་སློབ་མའི་སློབ་དཔོན་ཡང་ཡོད་པས་སློབ་  
 དཔོན་བརྒྱད་ཡོད་ལ། སྐབས་འདིར་པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་  
 དཔྱད་དུ་གསུངས་པའི་མཁན་སློབ་སོ་སོའི་མཆན་ཉིད་རིམ་བར་བཀོད་ན།  
 སྦྱར་འདུལ་བ་ནས་བཤད་པའི་སློབ་མའི་མཆན་ཉིད་ནི། མཆོ་རྒྱལ་ལས་ཇི་སྐད་  
 གསུངས་པ་ལྟར། རང་གི་གནས་པ་སློབ་མ་ལ་སྟོས་ཏེ་དངོས་སུ་ཆོས་འབྲེལ་  
 ཀྱི་ཡུལ་བྱུང་བར་ཅན་དུ་གནས་པའོ། །དེ་ནས་ཡིག་ཆ་ནས་གསུངས་པའི་  
 མཁན་སློབ་སོ་སོའི་མཆན་ཉིད་ལ། དང་པོ་རབ་བྱུང་གི་མཁན་པོའི་མཆན་  
 ཉིད་ནི། བསྟན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་རབ་བྱུང་གི་མཁན་པོར་གསོལ་བ་ལན་གསུམ་  
 བཏབ་པའི་མཐར་མཁན་པོར་ཁས་སྦྱངས་པའོ། །བསྟན་མཛུགས་ཀྱི་མཁན་  
 པོའི་མཆན་ཉིད་ནི། བསྟན་བྱ་ཡུལ་གྱིས་བསྟན་མཛུགས་ཀྱི་མཁན་པོར་གསོལ་  
 བ་ལན་གསུམ་བཏབ་པའི་མཐར་མཁན་པོར་ཁས་སྦྱངས་པའོ། །དེ་ནས་བསྟན་  
 བྱ་ཡུལ་གྱི་རྒྱུད་ལ་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་པ་སྦྱེས་པའི་ཆ་ནས་དེའི་སློབ་དཔོན་  
 དུ་བཞག་པ། དགེ་ཚུལ་གྱི་སློབ་དཔོན་གྱི་མཆན་ཉིད། དེ་བཞིན་དུ། བསྟན་བྱ་

ཡུལ་ལ་སྟོག་དུ་བར་ཆད་དེ་ས་ཟིན་པའི་ཆ་ནས་དེའི་སྟོབ་དཔོན་དུ་བཞག་པ།  
 གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་མཆན་ཉིད། ཡུལ་དེ་ལ་བཀའ་འཇགས་དེའི་  
 དགོངས་འགྲེལ་གང་རུང་གི་ཆོག་བཅད་གཅིག་གསུམ། དེའི་ཆད་ལོངས་གྱི་  
 ལྷག་པ་ལན་གསུམ་བཞུས་པའི་ཆ་ནས་དེའི་སྟོབ་དཔོན་དུ་བཞག་པ། ལྷག་  
 པའི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་མཆན་ཉིད། རང་ཉིད་ལ་གནས་སུ་བཟུང་བའི་ཆོག་བྱས་  
 པའི་སྟོན་སྟོབ་མ་དེའི་རྒྱད་ལ་གནས་མེད་གྱི་ཉེས་པ་བཀག་པའི་ཆ་ནས་  
 དེའི་སྟོབ་དཔོན་དུ་བཞག་པ། གནས་གྱི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་མཆན་ཉིད། བསྐྱབ་བྱ་  
 ཡུལ་དེ་ལ་བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྟོམ་པ་སྐྱེས་པའི་ཆ་ནས་དེའི་སྟོབ་དཔོན་དུ་  
 བཞག་པ། བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྟོབ་དཔོན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

མཁན་པོ་གྱུར་པའི་དུས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། མཁན་པོར་གསོལ་བ་  
 ཁས་སྐྱངས་པ་ན་དེར་གྱུར་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བསྐྱབ་བྱ་ཡུལ་དེས་  
 མཁན་པོར་གསོལ་བ་ལན་གསུམ་བཅུ་བ་ཁས་སྐྱངས་པ་ན་ཡུལ་དེའི་  
 མཁན་པོར་གྱུར་པའོ། །སྟོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པའི་དུས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། རོན་  
 གུབ་ན་གྱུར་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པས་སྟོབ་དཔོན་རང་རང་གི་ཡུལ་དེ་ལ་བྱ་བའི་  
 དགོས་པའི་དོན་དེ་གུབ་པ་ན་ཡུལ་དེའི་སྟོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ཞེས་  
 གསུངས་ལ། དེ་ཡང་། མདོ་རྩ་བ་ལས། བརྗོད་པ་ཐ་མ་གང་ཡིན་པའི་ཆ་གསུམ་  
 པ་ལ་གུབ་པ་ཉིད་དོ། །དཔེར་ན་གཞན་བརྗོད་པའི་དུས་ན་དགེ་ཚུལ་ཉིད་བཞིན་

ནོ། །ཞེས་པས་བསྟན་ཅོགས་སྐབས་ངོ་བོ་དང་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་བཟོད་པ་  
གསུམ་ཡོད་པ་ལས། ཐ་མ་བྱེད་པ་བཟོད་པ་ན་བསྐྱབ་བྱ་ཡུལ་དེའི་རྒྱུད་ལ་  
བསྟན་ཅོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཐོབ་པས་ལས་བཟོད་མཁན་དེ་ཡུལ་དེའི་ལས་ཀྱི་  
སློབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། དག་ཚུལ་སྐྱབ་སྐབས་སྐབས་བཟོད་  
དང་བདག་བཟོད་དང་གཞན་བཟོད་གསུམ་ལས། གསུམ་པ་གཞན་བཟོད་  
སྐབས་བསྐྱབ་བྱ་དེའི་རྒྱུད་ལ་དག་ཚུལ་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྐྱེས་པ་དང་། རང་ཉིད་  
ཡུལ་དེའི་སློབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་ལས་སློབ་དང་དག་ཚུལ་ཀྱི་  
སློབ་དཔོན་དུ་གྱུར་དུས་བསྟན་ལ། དེ་ནས་མདོ་རྩ་ལས། གནས་སྦྱིན་པ་ནི་  
ཞག་གཅིག་གནས་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་ཉེ་བར་གནས་པ་མཐར་ཐུག་ནའོ། །སྟོག་པ་  
ནི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་གཅིག་ལན་གསུམ་བཞུས་ནའོ། །སྟོག་པའི་བསམ་པ་  
མེད་པས་བཟོད་པ་ནི་སྟོག་པ་ཉིད་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པས་གནས་ཀྱི་སློབ་  
དཔོན་དང་སྟོག་པའི་སློབ་དཔོན་གཉིས་སོ་སོའི་གྱུར་དུས་བསྟན། སྐབས་  
འདིར་གསང་སྟོན་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་གྱུར་དུས་ལ། མཆོ་རྟེན་དང་རིན་ཐང་  
གཉིས་བཞེད་ཚུལ་ཅུང་མི་མཐུན་ཏེ།

སྒྲིམ་ལས།

གསང་སྟོན་ངེས་ནས་འགྱུར་བ་མཆོ་རྟེན་གསུངས། །

རིན་ཐང་ནང་དུ་ཁྱེད་གོས་གསུངས་རང་ལུགས། །

སྒྲ་མ་བཞིན་འདོད་ཡིག་ཆར་ཤིན་ཏུ་གསལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༩༥ ལས། རང་ལུགས་བཞག་  
 པ་ནི། སྟོག་ཏུ་བར་ཆད་ནམས་བྲིས་པ་ན་གསང་སྟེ་སྟོན་པ་སྟོབ་དཔོན་དུ་  
 གྱུར་པ་ཡིན་ཏེ། སྒྲར་གྱི་གཞུང་བཞི་པོ་དེ་དག་གིས་བྱུང་ལ། གསང་སྟེ་སྟོན་  
 པ་སྟོབ་དཔོན་དུ་འགྱུར་བའི་བྱ་བ་བྱས་པའི་དོན་གྱུར་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར་  
 རོ། །གསང་སྟེ་སྟོན་པས་འོང་བ་ཞུ་བའི་བྱ་བ་མ་བྱས་ཀྱང་སྟོག་ཏུ་བར་ཆད་  
 བྲིས་བཞིན་པའི་ཆེ་ན། གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་བྱ་བ་བྱས་པའི་དོན་གྱུར་པ་ཉིད་ཡིན་  
 ཏེ། གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་བྱ་བ་པལ་ཆེར་བྱས་ན་བྱས་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་། རིན་སྒྲུང་ཤོག ༣༥ ལས་ནི། གསང་  
 སྟེ་སྟོན་པ་ནི་སྟོག་ཏུ་བར་ཆད་བྲིས་ནས་ནང་དུ་འོང་བ་ཞུས་པ་ན་སྟོབ་དཔོན་  
 དུ་གྱུར་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མ་ནི་རིན་སྒྲུང་ལྟར་  
 བཞེད་དེ། ཉིད་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱེད་ཤོག ༡༡༥ ལས། དེ་ལ་གསང་  
 སྟོན་གྱི་བྱ་བ་རྫོགས་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། རྒྱུ་ལས། གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་  
 དགོས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ན་གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྟོབ་དཔོན་ཉིད་དུ་གྱུར་  
 པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། ཅ་བར། པལ་ཆེར་བྱས་པ་ནི་བྱས་  
 པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ལས་གཞན་གྱི་པལ་ཆེར་བྱས་པ་ལས་དེ་  
 བྱས་པར་བསྟན་པ་ཅ་མ་ཡིན་པས་དོན་དང་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་

ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། མཆོ་རྒྱལ་པའི་ལུགས་  
 ལ་སྒྲ་མས་སྒྲོབ་མ་ལ་མདོ་དང་དགོངས་འགྲེལ་གང་རུང་གི་ཆོགས་བཅད་  
 གཅིག་ལན་གཉིས་བསྒྲས་སུ་གཙུགས་པ་ན། གང་ཟག་དེ་ཡུལ་དེའི་སྒྲོག་པའི་  
 སྒྲོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པར་ཐལ། སྒྲོག་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་བྱ་བའི་དོན་གྱུབ་པའི་  
 ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྒྲོག་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི་བྱ་བའི་དོན་ནི། སྒྲོབ་མ་ལ་སྒྲོག་པ་  
 རེས་སུ་བསྒྲས་པ་དེ་ཡིན་ལ། ལན་གཉིས་སུ་བསྒྲས་པ་ན་བྱ་བ་པལ་ཆེར་  
 བྱས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་སྟེ། མདོ་ཙམ་ལ། པལ་ཆེར་བྱས་པ་ན་བྱས་པ་  
 ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྱུབ་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་སྟེ། གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་  
 བྱ་བ་པལ་ཆེར་བྱས་པ་ན་གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པའི་སྒྲུབ་  
 བྱེད་དུ་གོང་སྒྲོས་སུ་དེ་དངས་ནས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཙམ་  
 བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། མདོ་ཙམ་ལ། སྒྲོག་པ་ནི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་གཅིག་  
 ལན་གསུམ་བསྒྲས་ནས། ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

ཡང་ལ་ལ་ན་རེ། འོ་ན། རིན་ཐོང་གི་ལུགས་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་གང་ཡིན་  
 རུང་དེར་གྱུར་པ་ལ། དེ་དང་དེའི་བྱ་བ་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས་པར་ཐལ།  
 བར་དུ་དག་འདུན་ལ་ཞུ་བའི་བྱ་བ་མ་ཟིན་བར་དུ་གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་སྒྲོབ་  
 དཔོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བསྟེན་རྫོགས་  
 སྒྲུབ་སྒྲུབས་ངོ་བོ་དང་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་བརྗོད་པ་གསུམ་ལས་ངོ་བོ་དང་བྱ་བ་



བརྗོད་ཟིན་པ་ན་ལས་སྒྲོབ་ཏུ་འགྱུར་འོས་དེའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱས་ཟིན་པར་  
 ཐལ། དེའི་ཆེ་ལས་སྒྲོབ་ཏུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དགོ་ཚུལ་སྐྱབ་ན།  
 སྐྱབས་བརྗོད་དང་བདག་བརྗོད་ཟིན་པ་ན་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་འགྱུར་  
 འོས་དེའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱས་ཟིན་པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་གང་ཟག་དེ་ཡུལ་དེའི་  
 དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར། ཐལ་འགྱུར་སྒྲ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་ལ་  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་ལས། བརྗོད་པ་ཐ་མ་གང་ཡིན་པའི་ཆ་གསུམ་པ་  
 ལ་གྲུབ་པ་ཉིད་དོ། །དཔེར་ན་གཞན་བརྗོད་པའི་དུས་ན་དགོ་ཚུལ་ཉིད་བཞིན་  
 བོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆེ་ད་དུང་ཆ་  
 གསུམ་པ་དང་གཞན་བརྗོད་པའི་བྱ་བ་བྱས་མ་ཟིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་པ་ལ་  
 སྐབས་དོན་གཞུང་སོ་སོ་དང་མཐུན་པའི་ལན་འདེབས་ཚུལ་དབྱེད་པར་བྱའོ།  
 ཆིགས་ཕྱི་མ་བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་ཚུལ་  
 གྱི་ཆེ་ག་དག་མ་དག་སོགས་ཀྱི་དོགས་པ་གཅད་པ་དང་། བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་  
 ཚུལ་དགྲུས་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སྒྲོང་རྒྱུད་འབག་གིས་ཁ་སྒྲོང་བདུད་ཆིག་སྟེ། །

དམར་གཡོ་གཅོང་གསུམ་དང་ནི་རྒྱའི་དགོ་སྒྲོང་། །

ཀེ་ཕང་གྱི་ཕང་དང་ནི་ལྷ་གསུངས་སོ། །



ཞེས་པས་བོད་ལྔ་མ་འགའ་ཞིག་གིས་སྤྲོ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་གསལ་  
བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ན། གཡོ་དགེ་འབྱུང་དང་། གཙང་རབ་གསལ། དམར་  
ཤུག་ལུ་ཁྱི་སྟེ་དགེ་སྟོང་གསུམ་ལས་མེད་པས་འབག་གིས་ཁ་བསྐྱང་སྟེ་སྦྱབ་  
པས་སྟོམ་རྒྱན་མ་དག་ཅེས་ཁྱུངས་མེད་བཞིན་དུ་ཞེ་སྤང་གིས་སྦྱར་བ་བཏབ་  
པ་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ཆེ་ཁོང་གསུམ་གྱི་སྟེང་རྒྱ་ཡི་དགེ་སྟོང་གི་ཕྱང་གྱི་ཕྱང་  
གཉིས་བཅས་དགེ་སྟོང་ལྔ་ཆོགས་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཞེས་སྦྱ་མེས་གྱི་  
གསུང་ལྟར་བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ་དང་མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་  
སོགས་མཁས་པ་མང་པོས་ཆད་ལྡན་གྱི་ཁྱུངས་དང་བཅས་བཞེད་དོ། །

དེ་ནས་སྟོམ་ལས།

ཐག་རྒྱའི་མདོ་བཅམས་སྟོས་ཏམ་ཆེ། །

དེ་བས་ཚུ་གཏོར་དེ་བས་མཆར། །

ཞེས་པས་སྟོན་དུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས་བསྦྱབ་བྱ་གསུམ་ལས་ལྷག་པ་  
ཆོགས་སུ་འོངས་པ་ཆེས་མང་པོ་ལ་ཐག་པས་མཆམས་སོ་སོར་བཅད་ལ་  
ཐུན་མོང་གི་ཐག་སྟེ་ལ་ལས་བྱེད་པ་བཞུགས་ནས་བསྦྱབ་བྱ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་  
སོགས་ལ་དུས་གཅིག་དུ་བསྟེན་རྫོགས་སྦྱབ་པའི་ཁྱུངས་སྟེ་ལ་མདོ་རྩུས་མ་  
ཙོམ་པ་དང་། དེ་བས་ཞེས་སྟོས་པ་ཅམ་གྱིས་སྟོམ་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་།  
ཚུ་གཏོར་བཏང་ལ་འོངས་ཞེས་པའི་ཆོག་སྟོས་པ་ཅམ་གྱིས་སྟོམ་པ་ཐོབ་པར་

འདོད་པ་ལྷ་བྱ་ནི་ཆོ་ག་ཤིན་ཏུ་མ་དག་པ་དེ་ལྷ་བྱ་ཡང་དར་བ་བྱུང་ཞེས་པ་ལོ།  
གཉིས་པ་ཆོག་པ་ཕྱི་མ་བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་དངོས་འཆད་པ་ལ།  
སྦྱོར་དངོས་མཐུག་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྦྱོར་བའི་ཆོ་ག་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

བསྟེན་རྫོགས་དགུས་ལ་སྦྱོར་དངོས་མཐུག་གསུམ་སྟེ། །

དང་པོ་སྦྱོར་བའི་ཆོ་ག་འཆད་པ་ལ། །

མཁན་པོས་ལས་སྟོབ་སོགས་ལ་གསོལ་འདེབས་པ། །

མཁན་པོ་ཉིད་དུ་ཕྱོགས་པའི་ལས་དང་གཅིག། །

བསྐྱབ་བྱས་རང་ལ་མཁན་པོར་གསོལ་བ་དང་། །

དེས་དེར་ཆོས་གོས་གསུམ་དང་ལྷུང་བཟེད་སྟེར། །

ལྷུང་བཟེད་བསྟན་དང་བྱིན་རྒྱལས་སྟོམ་དང་བཞི། །

བསྐྱབ་བྱ་བཀར་ནས་གསང་སྟོན་སྟོ་བྱི་བསྟོས། །

དེ་ཡིས་སྟོག་ཏུ་བྱིས་ནས་ནང་དུ་ལྷ། །

ལས་བྱེད་བརྟེན་ཡིས་ཆོག་པ་ལ་བསྟེན་རྫོགས་གསོལ། །

ནང་དུ་བར་ཆད་བྱི་དང་སྦྱོར་བ་བརྒྱད། །

ཅེས་སོ། །དེ་ལྷ་བྱ་སྦྱོར་བ་བརྒྱད་བསྟན་པའི་མདོ་རྩ་བ་བཀོད་པ་ལ།

མདོ་རྩ་བ་ལས། མཁན་པོ་ཉིད་དུ་ཕྱོགས་པར་གྱུར་པས་ལས་བྱེད་པ་དང་

གསང་སྟེ་སྟོན་པའི་དགེ་སྟོང་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ། །མཁན་པོར་  
གསོལ་བར་བྱའོ། །དེ་རང་གིས་དེ་ལ་ཆོས་གོས་གསུམ་གྱིན་གྱིས་རྒྱབས་  
པར་བྱའོ། །ལྷུང་བཟེད་ཀྱང་མི་ཆུང་ངམ་མི་ཆེ་ལམ་མི་སྐྱུ་ལམ་ཞེས་དགེ་འདུན་  
ལ་བསྟན་ནས་སོ། །ཐམས་ཅད་གྱིས་དེ་ལྟ་བུ་ཉིད་མ་ཡིན་ན་ལྷུང་བཟེད་བཟང་  
ངོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ། །བཀར་ནས་ལས་བྱེད་པས་གསང་སྟེ་སྟོན་པ་ལ་གང་  
ཡིན་ཞེས་བྱ་བས་སྒྲར་བཅུག་སྟེ་སྟོབ་བྱས་ནས་དེ་དགེ་འདུན་ལ་གསོལ་  
བར་བྱའོ། །ཁྱོད་ཉོན་ཅིག་ཅེས་བྱ་བས་སྒྲོག་ཏུ་རྗེས་སུ་བསྟན་པར་བྱའོ། །མ་  
བོས་གྱི་བར་དུ་མ་འོང་པར་སྟོད་ཅིག་ཅེས་སྒྲས་ནས་རྗེས་སུ་བསྟན་ན་ཞེས་  
བྱ་བས་དགེ་འདུན་ལ་ཡོངས་སུ་དག་པར་གོ་བར་བྱས་ཏེ་ཅི་མཆི་ཞིག་གམ་  
ཞེས་བྱ་བས་འོང་བར་ཞུ་བར་བྱའོ། །ཐམས་ཅད་གྱིས་གལ་ཏེ་ཡོངས་སུ་དག་  
ནའོ། །ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ། །ལས་བྱེད་པས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་གསོལ་  
དུ་གཞུག་གོ། །དགེ་འདུན་ལ་གསོལ་ནས་བར་ཆད་ངི་བར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །  
གཉིས་པ་བསྟེན་རྫོགས་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་འཆད་པ་ནི།

སྒྲུབ་ལས།

དངོས་གཞི་གསོལ་བཞིའི་ལས་ཀྱི་ཆོ་ག་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་ལ། མདོ་རྩ་བ་ནི། བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཉི་བར་སྐྱབ་  
པར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ཆོ་ག་ལ་མདོན་གྱུར་བཅུ་

ཕྱི་མ་ལས།

ཡོངས་དག་ཡོ་བྱད་གསོལ་དང་ལས་མངོན་གྱིར། །

ཕྱོད་ལས།

སྟོད་འདུལ་གསེལ་བཞིའི་གསེལ་གསེལ་བརྗོད་པ་ལས། །

གསོལ་དེ་གསོལ་བཞིས་བསྐྱུས་སྒྱིར་འཐད་དཀའ་ལ། །

སྦྱད་འདུལ་གསོལ་བཏབ་གསོལ་དང་གསོལ་བཞིའི་ལས། །

ཞེས་པ་སྟེ། སྦྱད་འདུལ་བས། གསོལ་བཞི་ལས་ཀྱི་ནང་ཆོན་གྱི་གསོལ་  
བ་དེ་ལ་གསོལ་བ་མངོན་གྱུར་དང་། བརྗོད་པ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་ལས་མངོན་  
གྱུར་དུ་བཞེད། སྦྱད་འདུལ་བས་བསྐྱུབ་བྱས་དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
པར་གསོལ་བ་ནི་གསོལ་བ་མངོན་གྱུར་དང་། གསོལ་བཞིའི་ལས་ལ་ལས་  
མངོན་གྱུར་དུ་བཞེད་ཅིང་། རང་ལུགས་སྦྱད་འདུལ་བའི་བཞེད་པ་དེ་ཉིད་འཐད་  
སྟོགས་སུ་བཞེད་པའོ། །ཡང་ད་ལྟར་གྱི་ཆོ་གས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་  
ཕྱག་འཆའ་བའི་སྐབས་བཅུ་གཅིག་ཡོད་པ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་ཡང་།

སྟོམ་ལས།

དར་ཆོག་ཕྱག་འཆའ་བཅུ་གཅིག་མཆོ་རྟེན་ལས། །

སངས་རྒྱས་དགེ་འདུན་མཁན་པོར་གསོལ། །

གོས་ཀྱི་གཉིས་དང་ལྷུང་བཟེད་དང་། །

གསང་སྟེ་སྟོན་དང་མཇུག་ཡོན་དང་། །

སངས་རྒྱས་དགེ་འདུན་ལས་བྱེད་ལའོ། །

ལྷ་ཉི་ལས་ནི་ཆོས་ལའང་གསུངས། །

གཏང་རག་བཅས་ན་བཅུ་གསུམ་འགྱུར། །

སྒྲིལ་སྒྲུབ་མེད་ན་གྱོན་ཕྱག་མེད། །

གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་གཉིས་རུང་མ་ཐུན། །

ལྷག་མ་དགྲུ་དཔུང་མདོ་ལས་དངོས་སུ་གསུངས། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །སྒྲིལ་སྒྲུབ་མེད་ཅུང་ཟད་དཔུང་པ་ལ། དགོ་སྒྲོང་བཞི་  
 ཅུང་ཆང་བས་བསྟེན་རྫོགས་སྒྲུབ་ན། བསྒྲུབ་བྱའི་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་  
 རྫོམ་པ་སྒྱེ་མི་སྒྱེ་འི་ཚུལ་ལ་དོགས་པ་བཅད་པ་དང་། ཆོས་གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་  
 གཉིས་ལ་རྒྱའི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཆགས་མི་ཆགས་མི་མཚུངས་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ་  
 དོགས་པ་བཅད་པ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་པ་ལ་དགོ་འདུན་མ་མཐའ་ཡང་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་ངེས་པར་དགོས་ཏེ།  
 ཡུལ་མཐའ་ཁོབ་ཏུ་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དེ་དགོ་འདུན་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་  
 ཡིན་པ་གང་ཞིག དགྲུ་དང་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་གཉིས་གངས་ཆང་ངེས་ཅན་དུ་  
 རིན་སྒྲིང་ལས་གསུངས་པའི་བྱིར་ཏེ། ལས་གཞིའི་རྫོམ་ལས། རིན་སྒྲིང་དགྲུ་  
 ལྷ་གཉིས་ལའང་མི་ཆགས་གསུངས། །ཞེས་དགྲུ་དང་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་གཉིས་  
 ལ་རང་རང་གི་གངས་མ་ཆང་ན་ལས་ཉེས་བཅས་ཀྱང་མི་ཆགས་པར་རིན་  
 སྒྲིང་གི་དགོངས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས། བཞི་ཅུམ་  
 གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་འཛོག་དགོས་ཏེ། ཡུལ་མཐའ་ཁོབ་ལྷ་བྱུར་མ་  
 མཐའ་ཡང་དགོ་སྒྲོང་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་དགོས་པར་གསུངས་པའི་དགོངས་པ་



བོ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་གསང་སྟེ་སྟོན་པ་བསྟོན་དགོས་ལ། དེ་ལ་བསྟོན་  
 ཡུལ་དེ་ལས་གཞན་པའི་དགེ་སྟོང་བཞིའི་དགེ་འདུན་ངེས་པར་དགོས་པས་  
 བསྟོན་ཡུལ་དང་བཅས་དགེ་སྟོང་ལྔ་དགོས་པའི་དབང་དུ་མཛད་ལ། གསང་  
 སྟོན་མ་བསྟོས་པར་ཡང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ལས་བྱེད་ན་བསྐྱབ་བྱ་དེའི་  
 རྒྱུ་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྟེ་བས་དགེ་སྟོང་བཞི་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་  
 བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་ལས་ཆགས་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོན་ཤོག ༡༩  
 ལས། དེ་དག་མེད་ན་སྟེ་མི་སྟེ་ནི། མཁན་པོ་དང་གསང་སྟེ་སྟོན་པ་མེད་ཀྱང་  
 རྒྱ་གཞན་ཆང་ན་སྒྲིམ་པ་སྟེ་སྟེ། མཁན་པོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་དང་།  
 བར་ཆད་མ་དྲིས་པར་ཡང་ངོ་། །ཞེས་བཤད་པས་གྲུབ་པོ། །ཞེས་དང་། མཐའ་  
 ཁོབ་ཏུ་བཅུ་བཅའ་དུ་མེད་ན། (ལས་ཀྱི་སྟོན་དཔོན་དང་)ལྔའི་གངས་ཆང་  
 བའོ། །དེ་དག་མ་ཆང་ཡང་དགེ་སྟོང་བཞིར་ཆང་ན་ལྷང་ཁྱབ་ལས། བཅུན་པ།  
 བཅུར་ཡང་མཆིས་ལ་མཆིས་བཞིན་དུ་འདུལ་བ་འཛིན་པ་དང་བཞིས་བསྟེན་  
 པར་རྫོགས་པར་བགྱིས་ན་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཞེས་བགྱི་འཇལ། ལྷ་པ་ལི།  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་  
 བོ། འདས་པ་དང་བཅས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་  
 དང་། དགེ་སྟོང་བཅུ་དང་ལྔ་ཡང་བཅའ་དུ་མེད་པ་ན། དགེ་སྟོང་བཞི་ཙམ་  
 གྱིས་བསྟེན་རྫོགས་སྐྱབ་ན་ཉེས་མེད་ཕུན་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་སྟེ་བར་སྟོན་

དཔོན་ས་ག་ལྟའི་དགོངས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

སྒྲོམ་ལས།

བཞི་ཡིས་རྫོགས་རུང་ས་ག་ལྟས། །

གལ་ཏེ་བཞི་ནི་ལས་བརྗོད་མཁན། །

ཚུལ་བྲིམས་ལྟན་པར་གྱུར་ན་ནི། །

བསྟེན་རྫོགས་མ་སྤང་གྱུར་པ་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། ས་ག་ལྟའི་དགོངས་པ་  
ནི། ལས་བརྗོད་མཁན་གྱི་ལས་སྟོབ་ལུང་པའི་དགོ་འདུན་བཞི་ཙམ་ཆང་བས་  
བསྟེན་རྫོགས་སྐབ་ན་ཉེས་མེད་ལུན་ཚོགས་སྟེ་ཞེས་པ་ཡིན་གྱི། ལས་བརྗོད་  
མཁན་དང་བཅས་ལྟ་མ་ཆང་ན་ཉེས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མི་སྟེ་སྟེ།  
གལ་ཏེ་བཞི་ནི་ལས་བརྗོད་མཁན། །ཞེས་བཞི་ནི་ཞེས་པའི་ནི་སྐས་ལས་བརྗོད་  
མཁན་ཟུར་དུ་བཀར་བའི་ཕྱིར་གསུངས་ཏེ། ལུ་སྟོན་ལས་རྒྱུ་ལས། ས་ག་  
ལྟས་བཞིའི་སྟངས་དུ་ལས་མཁན་བསྟན་པ་ལ་དགོངས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། ལུབ་བསྟན་གྱི་དོར་ལས་ཀྱང་། ལྷོང་རྒྱུད་ལས་བཞི་ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་  
ལས་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་པའི་ཁ་སྟོང་བཞིའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པར་  
གདོན་མི་བཤེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། རྒྱལ་མཆོག་ལྟ་བུ་སྐུ་རྣམས་རྒྱལ་  
གསེར་མདོག་ཤོག་ ༡༥༠ དང་ ༡༥༡ བཅས་ལས། བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་

(གསེར་མདོག་ཅན་) གསང་སྟོན་བསྟོ་བའི་ལས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དག་  
 སྟོང་ལྷས་མི་ཆོག་པར་བྱུག་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། བསྟོ་བའི་ལས་བྱེད་པའི་ཆེ་  
 ལས་སྟོབ་ཀྱིས་དག་འདུན་བཅུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། ཞེས་བརྗོད་  
 དགོས་པས་དེ་སྐད་བརྗོད་ཡུལ་གྱི་དག་སྟོང་ནི་བསྟོ་མཁན་གྱི་ལས་སྟོབ་དང་  
 བསྟོ་ཡུལ་གཉིས་མི་ཐེ་བའི་བཞི་ཡན་ཆད་ལ་འཛོག་པའི་བྱིར་གསུངས་པ་ནི་  
 ཐུགས་མེད་པར་སྒྲུང་ཞེས་དང་། དོན་ལ་ནི་དག་སྟོང་བཞི་ཅུ་མ་ཆོག་པས་པས་  
 བསྟོན་རྗོགས་འབོག་པ་དེ་འདྲ་མི་ཡོང་བ་འདྲ་སྟེ། དེ་འདྲ་ལས་སྟོབ་པ་མི་སྟེ།  
 རྒྱ་མཆན་ལས་སྟོབ་ཀྱིས་དག་འདུན་བཅུན་པ་རྣམས་གསན་དུ་གསོལ། ཞེས་  
 བརྗོད་པའི་ཆེ་གསན་ཡུལ་ལ་ལས་སྟོབ་རང་མི་ཐེ་བའི་དག་སྟོང་བཞི་དགོས་  
 རྒྱ་ལ་གསུམ་ལས་མི་འབྱུང་བས་གསན་ཡུལ་དག་འདུན་དུ་མ་ཡོངས་པ་  
 བསྟོན་མེད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསུངས་པས་དག་སྟོང་བཞི་ཅུ་མ་གྱིས་བསྟོན་  
 རྗོགས་སྐབ་པས་བསྟོན་རྗོགས་ཀྱི་སྟོབ་པ་མི་སྟེ་ཚུལ་པཎ་ཆེན་གསེར་  
 མདོག་ཅན་གྱི་བཞེད་ཚུལ་བཀོད་དེ་དོགས་སྟོང་མཛད་ཅིང་གཤམ་དུ་དེའི་  
 ཞོག་ ༡༥༥ ཐད་དུ། དེས་ན་གནད་ཀྱི་སྟོང་པོ་གསང་སྟོན་བསྟོ་བ་སོགས་  
 བསྐྱབ་བྱ་དག་སྟོང་ལ་སྐྱབ་བྱེད་བསྟོ་ལས་ཡོད་པར་དག་སྟོང་ལྷ་ངེས་པར་  
 དགོས་ཏེ་བསྟོ་བའི་ཡུལ་དག་སྟོང་གཅིག་དང་བསྟོ་མཁན་དག་སྟོང་བཞི་  
 ངེས་པར་དགོས་པའི་བྱིར། གསང་སྟོན་བསྟོ་བ་སོགས་བསྟོ་ལས་མི་དགོས་

ན་དག་སྟོང་བཞིས་ཆོག་ཏེ། ཞེས་དང་བཞིས་ཀྱང་བསྟེན་རྫོགས་ཆགས་པ་  
ཞིག་ཡུལ་དབུས་སུ་སྤིང་དགོས་སོ་ཞེས་ཁོ་བོ་འཆད་དེ་ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེ་ཡང་སྟོམ་ལས།

ཞེས་གསུངས་ཁ་ཅིག་ནི་ཞེས་པས། །

དགར་ཆོག་གིས་ནི་ལས་བྱེད་ཉིད། །

བྱར་དུ་བསྟེན་བྱིར་མི་རུང་གསུངས། །

ཞེས་སོ། །དེས་ན། འགའ་རེས། ལས་བརྗོད་མཁན་དང་དེ་ལས་གཞན་  
པའི་དག་སྟོང་བཞི་མེད་ན་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་གཏན་ནས་མི་ཆགས།  
ཞེས་འདོད་པ་ལྟར་ན། མཐའ་ཁོབ་ཏུ་ལྷ་ཡིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དེ་གངས་  
རེས་ཅན་དུ་འཛོག་དགོས་ཀྱང་། མཆོ་རྒྱལ་ལས་གངས་ཆང་རེས་ཅན་ལ་ངི་  
ལྟར་བཞེད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

མཆོ་རྒྱལ་བཞི་བཅུ་ཉི་ལྷ་བརྒྱད་བཞི་ལས། །

གཞན་ལ་མ་ཆང་ཉེས་བཅས་འཆགས་པར་གསུངས། །

ཞེས་པ་ལྟར་ལྷ་ཡི་གངས་ཆང་དེ་རེས་ཅན་དུ་མི་བཞེད་པས་གོང་གི་  
བཞེད་ཚུལ་དེ་མཆོ་རྒྱལ་པའི་དགོངས་པར་འཛོག་དགའ་ལ། ཡང་། ལ་ལ་  
དག་གིས། གོང་སྟོམ་གངས་མ་ཆང་ཡང་བཞི་ཅུ་གྱིས་བསྟེན་རྫོགས་སྟུབ་

ན་ཉེས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མི་སྤྱེ་ཡང་ཉེས་ཅན་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྤྱེ་སྟེ།  
 བཤ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག ༤༡ ལས།  
 དག་སྤྱོད་བཞི་ཚོགས་ཙམ་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བསྟེན་པར་རྫོགས་ན་སྒྲོམ་པ་སྤྱེ་  
 ལ་ཉེས་བྱས་ཡིན་ཏེ། གསང་སྟོན་མེད་པར་དག་སྤྱོད་གི་སྒྲོམ་པ་སྤྱེ་བ་གང་  
 ཞིག་དག་སྤྱོད་བཞིས་གསོ་སྤྱོད་འཆགས་པའི་ཕྱིར་དང་། མེ་ཏོག་ཐོང་རྒྱུད་  
 ལས། གལ་ཏེ་བཞི་ནི་ལས་བརྗོད་མཁས། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟན་པར་གྱུར་པ་ན།  
 བསྟེན་རྫོགས་མ་སྤྱད་གྱུར་པ་སྟེ། །ལྟ་ཡིས་ཀྱང་ནི་ཕྱག་བྱར་འགྱུར། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། འདུལ་བའི་གཞི་སྤྱད་མཐའ་དཔྱོད་འོག ༥༣ ལས།  
 འཕོངས་པའི་ཆེ་དག་སྤྱོད་བཞིས་བསྟེན་རྫོགས་རུང་བ་ཡང་བཤད་ཅིན་ཏོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཟེར།

ས་ག་ལྟས། གལ་ཏེ་བཞི་ནི་ལས་བརྗོད་མཁས། །ཞེས་པའི་བཞི་ནི་ཞེས་  
 པའི་ནི་སྤྱས་ལས་བརྗོད་བྱར་དུ་བསྟེན་པར་བཞེད་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས་  
 དོགས་སྤྱོད་འདི་ལྟར་མཛད་དེ། སྤྱིར་དག་འདུན་གྱིས་ལས་གང་བྱེད་ཀྱང་།  
 ལས་བྱེད་པོ་དེ་ཁ་སྤྱོད་འོས་པ་ཡིན་ན་དག་འདུན་གྱི་གངས་གྱི་ཁ་སྤྱོད་དུ་  
 བཅི་རུང་ཏེ། ལས་གཞིའི་སྒྲོམ་ལས།

བྱེད་པོས་དག་འདུན་གངས་སྤྱོད་ན། །

ཁ་སྤྱོད་འོས་ཤིང་རང་རང་གི། །



ལས་ཆོག་ཤེས་དང་ཆོས་གཉིས་ལྟན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དེས་ན་བསྟན་ཚོགས་སྐབས་ཀྱང་ལས་བྱེད་  
 བོ་ཁ་སྐྱོང་འོས་ན་དེ་བཅུས་པའི་བཞེས་བསྟན་ཚོགས་ཆགས་པའི་བྱིར།  
 ཟེར། ཡང་། ཁ་ཅིག་བསྟན་པར་ཚོགས་པའི་ཆོག་འོད་པ་ན། གཉིད་ལོག་པ་  
 དང་། སེམས་མི་གསལ་བར་ར་རོ་བ་དང་། འགོག་པ་ལ་སྟོམས་པར་བྱགས་  
 པ་དང་། ཆོ་གའི་སྒྲ་མི་ཐོས་པའི་འོན་པ་དང་། མཁན་པོ་མེད་པར་བསྟན་  
 ཚོགས་འོད་པ་ན་ཆོས་ཅན། བསྟན་ཚོགས་ཀྱི་སྟོམ་པ་མི་སྐྱེ་བར་ཐལ། དེ་  
 དག་གི་ཆེ་བསྐྱབ་བྱ་ཡུལ་དེ་དག་གིས་རང་གི་མིང་བཟོད་པ་དང་། མཁན་  
 པོའི་མིང་བཟོད་པ་མེད་པའི་བྱིར། བྱབ་སྟེ། ལྷང་ལས། གང་ཟག་ལྟ་བསྟན་  
 པར་མ་ཚོགས་ཞེས་བྱ་སྟེ། བདག་གི་མིང་མ་བཟོད་པ་དང་། མཁན་པོའི་མིང་  
 མ་བཟོད་པ་དང་། གསོལ་བ་དང་། བཟོད་པ་ཆད་པ་དང་། བསྟན་པར་ཚོགས་  
 པ་མི་ཤེས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཅུ་བར་འདོད་མི་རྣམས་ཏེ། ལྷང་  
 ལས་གཉིད་ལོག་པ་ཞིག་ལ་བགྱིས་ན་ཞེས་བགྱི་འཇ། ལྷ་པ་ལི་དེ་སྟེ། ལུས་  
 དང་ངག་གིས་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་དང་ལས་བྱེད་པའི་ཆེ་གཉིད་ཀྱིས་  
 ལོག་ན་བྱས་ཞེས་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ། ལྷོས་པ་དང་ར་རོ་བ་དང་སྟོམས་པར་  
 འདུག་པ་རྣམས་ལའང་བཟོད་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། མདོ་  
 ཅུ་བ་ལས། མཁན་པོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ཡང་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།



མཁན་པོ་མེད་ན་ལས་བཟོད་མཁན་གྱི་མཁན་པོ་མཆན་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལས་  
 ཞེས་མཁན་པོ་འདི་མཆན་བཟོད་རྒྱུ་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་བསྐྱབ་བྱ་རང་གིས་མིང་  
 མ་སྐྱས་ན་ལས་བཟོད་མཁན་གྱི་བསྐྱབ་མིང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ཞེས་བཟོད་རྒྱུ་  
 མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། མྱོས་པ་དང་ར་རོ་བ་དང་གཉིད་ཁྱག་པས་རང་གི་མིང་  
 མྱོས་མི་རྒྱས་པའི་ཕྱིར། སྐབས་འདིར་མཁན་པོ་འདི་མིང་མ་བཟོད་པ་དང་  
 བསྐྱབ་བྱའི་མིང་མ་བཟོད་ན་བསྐྱབ་པར་མ་རྫོགས་པར་གསུང་པའི་དོན་ནི།  
 བསྐྱབ་བྱས་མཁན་པོ་ལ་གསོལ་བའི་དུས་སུ་མིང་མ་བཟོད་པ་དང་ལས་  
 བཟོད་མཁན་གྱིས་མཁན་པོ་དང་བསྐྱབ་བྱའི་མིང་མ་བཟོད་པ་གཉིས་ཀ་  
 འཛིག་ཚུལ་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག། ༡༣༣ ལས།  
 མཁན་པོ་ཡོད་པའི་ཆོ་ག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་དུས་དང་བསྐྱབ་བྱས་  
 མཁན་པོ་དང་རང་གི་མིང་མ་བཟོད་ན་མི་སྐྱེ་བ་རྒྱུ་དང་ལྷུང་ལས་བཤད་པ་  
 གང་ཞེག་ལས་བྱེད་པས་གསོལ་བ་ཞེས་པའི་དུས་མིང་མ་བཟོད་ན་མི་སྐྱེ་བ་ལྷུང་  
 དང་རྒྱུ་རྒྱུར་བཤད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

སྒྲོ་བ་དཔོན་ས་ག་ལྷས་ཀྱང་།

འོན་པས་ཀྱང་ནི་གོ་གྱུར་ན། །

ལས་བཟོད་པ་ནི་མ་ཐོས་ཀྱང་། །

འདི་ལ་བསྐྱབ་རྫོགས་ཡོད་པ་སྟེ། །

ཚུལ་བྲིམས་ལ་ནི་ཉེས་མེད་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། འདིའི་འགལ་སྤོང་གི་ལན་དུ། ཀུན་  
མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པས་ཉིད་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱིད་ཤོག ༡༢༡  
ལས། མཁན་པོ་ཡོད་ཀྱང་། མི་འདོད་ནས་དེའི་མིང་མ་བཟོད་པ་དང་། ལས་  
དང་དགོ་འདུན་ཡང་མི་འདོད་ནས་མ་བཟོད་ན་མི་སྐྱེ་བའི་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཏེ། ཞེས་ཞེ་ནས་མཁན་པོ་དང་ལས་དང་དགོ་འདུན་མི་འདོད་ནས་མཁན་པོ་  
དང་བདག་གི་མིང་མ་བཟོད་ན་སྒྲུ་བ་མི་སྐྱེ་བ་ཡིན་གྱི། དེ་དག་གི་མིང་སྐྱེར་  
མ་བཟོད་ཅ་མ་ལ་མིན་པའི་དོན་དུ་འགྲེལ་བར་མཛད་དོ། །གོང་དུ་མཆོ་སྤྲུག་  
ལས། མཁན་པོ་དང་གསང་སྟོན་མེད་ཀྱང་རྒྱ་གཞན་ཆང་ན་སྒྲུ་བ་སྐྱེ་སྟེ།  
མཁན་པོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ཡང་དོ། །ཞེས་དང་། བར་ཆད་མ་བྲིས་པར་ཡང་།  
ཞེས་བཤད་པས་བྱུང་བོ། །ཞེས་ལུང་བྱངས་པ་ལྟར་ཀུན་མཁྱེན་མཆོ་སྤྲུག་ཆེན་  
པོ་ནི། མཁན་པོ་མེད་པ་དང་མཁན་པོ་བྲིམ་པ་མ་རྟོགས་པས་བྱས་ཀྱང་  
བསྐྱབ་བྱས་དེ་ལ་བསྟེན་རྟོགས་སུ་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་སྒྲུ་བ་སྐྱེ་བར་བཞེད་  
ལ། ཀུན་མཁྱེན་ལྔ་པ་ཆེན་པོ་ནི། སྐྱེར་སྒྲུ་བ་ཆོག་གི་སྐབས་སུ་མཁན་པོ་མེད་  
པར་བསྟེན་པར་རྟོགས་པ་ཡོད་པས་མཁན་པོ་མེད་པར་བསྟེན་པར་རྟོགས་  
པ་ཡོད་ཅིང་། དར་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་བསྟེན་པར་རྟོགས་པ་ལ་ངེས་པར་  
མཁན་པོ་དགོས་པ་དང་། མཁན་པོ་མ་རྟོགས་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱས་བསྟེན་

རྫོགས་ནམ་དག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ན་སྡོམ་པ་ཐོབ་པར་གསུངས་པ་ནི་ས་གཞན་ན་  
གནས་པ་ལྟ་བུར་བསྟེན་རྫོགས་ཡིན་ཀྱང་མཁན་པོ་འཛིན་ཆོས་མི་ལྡན་པ་ལ་  
བསྐྱབ་བྱས་ནམ་དག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ན་སྡོམ་པ་སྐྱེ་ཞེས་པའི་དོན་དུ་འགྲེལ་བར་  
མཛད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལས་ཆོག་ནམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་ཤོག ༩༩  
ལས། འོན་ཀྱང་མཁན་པོ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་ཡིན་ཀྱང་དེ་དང་ལྡན་པའི་  
སྡོམ་པ་སྐྱེ་བར་གསུངས་པ་ནི། ས་གཞན་གནས་པ་ལྟ་བུའི་མཆན་ཉིད་དང་  
མི་ལྡན་པ་དགོངས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དོ། །སྐྱབས་འདིར་ཁ་ཅིག་  
གིས། མཁན་པོ་མེད་པ་ཉིད་ལ་ཡང་ངོ་ཞེས་དང་། བར་ཆད་མ་བྱིས་པར་ཡང་  
ངོ། །ཞེས་དང་། མེ་ཏོག་སྤེང་རྒྱད་ལས།

མཁན་པོ་གཏན་མེད་ཉིད་དང་ནི། །

བྱིས་པ་རྟགས་ཅན་ཡིན་ཡང་རུང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མཁན་པོ་མེད་པ་དང་གསང་སྟོན་མེད་པར་ཉེས་  
མེད་ལུན་ཆོག་ས་ཀྱི་བསྟེན་རྫོགས་མ་སྐྱེས་ཀྱང་ཉེས་བཅས་སྐྱེས་པ་ལྟར་  
ལས་སྟོབ་བསྟེན་རྫོགས་ཆད་ལྡན་དང་དགེ་འདུན་མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་  
མེད་ཀྱང་བསྐྱབ་བྱས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྡོམ་པ་སྐྱེ་སྟེ།  
མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྤྲད་ཤོག ༡༥༥ ལས། མཁན་པོ་དང་ལས་བྱེད་པ་སོགས་  
དོན་ལ་མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་རུང་མི་ལྡན་རུང་སྟེ་མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་པར་

འདུ་ཤེས་ན་འདུ་ཤེས་གྱི་ཆ་ནས་ལས་ཆགས་སྟེ། མཁན་པོ་ཚུལ་བློམས་  
 འཆལ་བ་ལ་ལྟན་པར་འདུ་ཤེས་ན་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཞེས་བ་དང་། འོད་ལྟན་  
 ལས། འདི་ཙམ་ཞིག་ལས་བྱེད་པ་ལ་ཡང་སྦྱར་བར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་བ་  
 དང་། དེ་དགོ་འདུན་ལ་ཡང་སྦྱར་རྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། མཁན་པོ་  
 དང་ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ལ་དེ་རུང་མི་རུང་མཚུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ།  
 འགའ་རེས་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། མཁན་པོ་མེད་པ་དང་གསང་སྟོན་  
 མེད་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་ན་སྟོམ་བ་སྦྱེས་ཀྱང་ཉེས་བྱས་ཡོད་པ་དང་།  
 མཁན་པོ་ཚུལ་འཆལ་དང་སྟོམ་མེད་བྲིམ་བས་མཁན་པོ་བྱེད་ཀྱང་། བསྐྱབ་  
 བྱ་སོགས་གྱི་རྣམ་དག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་འདུ་ཤེས་གྱི་ཆ་ནས་སྟོམ་བ་སྦྱེས་  
 ཀྱང་ལས་སྟོབ་དང་དགོ་འདུན་དོན་ལ་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་མེད་ན་སྟོམ་བ་མི་  
 སྦྱེ་བའི་བྱིར་རྟེ། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དབྱེད་ཤོག། ༡༣༣ ཐད་  
 དུ། ལྷ་བ་ལས། བཙུན་པ་ལས་བབྱིད་པ་བྲིམ་བས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
 བབྱིད་ན་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ཞེས་བབྱིད་འཇ། ལྷ་བ་ལི་མ་རྫོགས་པ་ཞེས་  
 བྱ་སྟེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱང་འདས་པ་དང་བཅས་པའོ།

དེ་བཞིན་དུ་མ་ཉིད་དང་དགོ་སྟོང་མ་སྦྱང་སྦྱང་བ་དང་། ས་དང་མ་དང་  
 དག་བཅོམ་པ་བསད་པ་དང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་བྲག་  
 སྦྱང་བ་དང་སྦྱ་སྟེགས་ཅན་དང་སྦྱ་སྟེགས་ཅན་དུ་སོང་བ་དང་རྒྱ་ཐབས་སྦྱ་

གནས་པ་དང་མི་གནས་པ་དང་སོ་སོར་གནས་པ་དང་སྒར་ཉེས་པ་སྐྱུང་བ་  
 དང་སྒར་འབྲུགས་པ་ལས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་པ་བགྱིད་ན་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་  
 པ་ཞེས་བགྱིདམ། ཟུ་བ་མི་བསྐྱེན་པར་མ་རྫོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཞེས་ལུང་  
 བླུངས་པར་མཛད་པའི་སྒྲིབ། ཟེར། དེ་ལ། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མ་ནི་མཁན་པོ་དང་  
 གསང་སྟོན་མེད་པ་དང་མཁན་པོ་སྟོམ་མེད་བྱིས་པས་བྱས་ཀྱང་བསྐྱབ་བྱས་  
 འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་སྟོམ་པ་སྐྱེས་ཀྱང་ལས་སྟོབ་དང་དགོ་འདུན་མཆོན་ཉིད་དང་  
 ལྡན་པ་མེད་ན་སྟོམ་པ་མི་སྐྱེ་བར་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དཔྱོད་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༣༥ ལས། དུལ་དེ་རྣམས་ལས་མེད་མི་རུང་  
 ཡིན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། མཁན་པོ་དར་ཆོག་ཉེས་མེད་སྐྱོན་ཆོགས་ལ་  
 མེད་མི་རུང་དང་། སྐྱིར་ཡང་སྟོམ་པ་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་གཤམ་ཆེ་ཡང་མཁན་པོ་སྟོམ་  
 བྱལ་དང་མེད་པ་སོགས་ལའང་སྟོམ་པ་སྐྱེ་ལ། གསང་སྟོན་ཡང་དེ་འདྲ་དང་།  
 དགོ་འདུན་དང་ལས་སྟོབ་ནི་རྣམ་དག་དང་ཆད་ལྡན་མེད་ན་དར་ཆོག་གི་སྟོམ་  
 པ་ཅམ་ཡང་མི་སྐྱེ་བ་བཤད་པའི་སྒྲིབ། ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲིབ། བཤ་ཆེན་  
 བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་ནི། མཁན་པོ་མེད་པར་དར་ཆོག་གི་སྐྱབས་  
 འདིར་ཡང་སྟོམ་པ་སྐྱེས་ཀྱང་ཉེས་བཅས་སུ་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༤༠ ལས། རང་ལུགས་ནི། མཁན་པོ་མེད་པ་  
 ལ་སྟོམ་པ་སྐྱེ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་སྒྲོའོ། །ཁོ་ན་རེ། གོང་དུ་དགོ་སྟོང་འགའ་ཞིག་



ལ་མཁན་པོ་ཉིད་དུ་གནས་པ་ལོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་མི་འཐད་པ་ཐལ་ལོ། །  
 ཞེ་ན། ལྷོན་མེད་དེ། ཉེས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མི་སྐྱེ་བ་ལ་དགོངས་  
 པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། མཁན་པོ་  
 ཚུལ་འཆལ་དང་སྒྲོམ་མེད་བྲིམ་པས་བྱས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་དང་། ལས་སྒྲོབ་དང་  
 དགོ་འདུན་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་མེད་ན་མི་སྐྱེ་བ་ནི། བསམ་ངོ་ན། རྣམ་དག་གི་  
 འདུ་ཤེས་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ཞེས་ལན་སྟེ་བའང་འཐད་དཀའ་སྟེ་དེ་  
 ལྟར་ན། མཁན་པོ་ལ་རྣམ་དག་ཏུ་འདུ་ཤེས་མེད་ཀྱང་སྒྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་དང་། ལས་  
 བྱེད་པོ་དང་དགོ་འདུན་ལ་རྣམ་དག་ཏུ་འདུ་ཤེས་མེད་ན་མི་སྐྱེ་ཞེས་འདོད་  
 དགོས་ཀྱང་། ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཁན་པོ་དོན་ལ་སྒྲོམ་མེད་ཡིན་  
 པ་བསྐྱབ་བྱས་ཤེས་ན་སྒྲོམ་པ་མི་སྐྱེ་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཆོས་  
 གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་གཉིས་ལ་རྒྱུའི་བྱིན་རྒྱལ་ས་འཆགས་མི་འཆགས་མི་  
 མཚུངས་པའི་ཚུལ་ལ་དོགས་པ་བཅད་པ་ནི།

དེ་ཡང་སྒྲོམ་ལས།

རྒྱ་ཡི་བྱིན་རྒྱལ་ས་མི་འཆགས་ལུགས་གོང་ལ། །

སྒྲོད་སྒོ་མི་སྐྱེ་རས་ལ་གོས་སྒོ་སྐྱེ། །

མཆོ་རྒྱལ་ལས་སོ་རིན་ཆེན་བྲེང་བར་ལས། །

ཆེ་ཆུང་སྐྱ་བོར་ལྷུང་བཟེད་སྒོ་སྐྱེ་བྱིར། །



རྒྱ་ཡི་བྱིན་རྒྱལ་མ་འཆགས་པར་ཐལ་བས་བཀག།

ཅེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་བསྟན་ཇོགས་སྐབས་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ཆད་  
ལྟ་མ་ཉིད་ན་ཁ་དོག་རུང་བའི་རས་ཀྱི་དུམ་བུ་ལ་རྒྱའི་བྱིན་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱང་  
རུང་བར་གསུངས་ལ། འོན་ཀྱང་། ལྷུང་བཟེད་ལ་རྒྱའི་བྱིན་རྒྱལ་མི་རུང་  
བའི་རྒྱ་མཆན་ལ་མཆོ་རྟེན་ལས། ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷགས་གོང་ལྷ་བུ་ལ་སྟོད་  
སྟོ་མི་སྟེ་ལ། རས་ཀྱི་དུམ་བུ་ལ་གོས་སྟོ་སྟེ་བའི་བྱིར། ཞེས་རྒྱ་མཆན་བཀོད་  
པར་མཛད་པ་ལ། དེ་ན་ཐེང་ཞོག ༡༩ ལས། ཆོས་གོས་དག་འདུན་ལ་བསྟན་  
མི་དགོས་ལ། ལྷུང་བཟེད་དག་འདུན་ལ་བསྟན་དགོས་པ་ཅི་ཞེ་ན། རྒྱ་མཆན་  
ཡོད་དེ། ཆོས་གོས་ལ་རྒྱའི་བྱིན་རྒྱལ་མ་འཆགས་ལ། ལྷུང་བཟེད་ལ་རྒྱའི་  
བྱིན་རྒྱལ་མི་འཆགས་པའི་བྱིར་ཏེ། ཆོས་གོས་ཀྱི་རྒྱ་རས་ལྷག་ལྷ་བུ་ལ་  
གོས་ཀྱི་སྟོ་སྟེ་ལ། ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་རྒྱ་འཛིམ་པ་དང་ལྷགས་གོང་ལྷ་བུ་ལ་སྟོད་  
སྟེད་ཀྱི་སྟོ་མི་སྟེ་བའི་བྱིར་རོ། ཞེས་ཁ་ཅིག་ཟེར་རོ། འོ་ན་ལྷུང་བཟེད་ཆེ་  
ཆུང་དང་རྒྱ་བོ་ལ་ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ཆགས་པར་ཐལ། དེ་དག་ལ་ལྷུང་  
བཟེད་ཀྱི་སྟོ་སྟེ་བའི་བྱིར། ཏྲགས་བྲབ་ཁས་སྤངས། འདོད་ན། ལྷུང་བཟེད་ལ་  
རྒྱའི་བྱིན་རྒྱལ་མི་འཆགས་པར་འདོད་པ་དང་འགལ། འགྲེལ་པར་བྱིན་  
རྒྱལ་མི་འཆགས་པར་བཤད་པ་དང་འགལ་ལོ། ཞེས་བཟྍ་ན། ལན་རི་  
ལྷུང་འདེབས་བསམ་དགོས་སོ། ཞེས་འགོག་པར་མཛད་དོ། །གསུམ་པ་

བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་མཐུག་གི་ཆོ་ག་ལ། གདམས་ངག་བརྫོད་པ་དང་།  
 གྲིབ་ཆོད་བརྟག་པ་སྟེ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་གདམས་ངག་བརྫོད་པ་ནི།  
 ལྷོམ་ལས།

གཉིས་པ་དབྱེ་བསྐྱ་གངས་ངེས་གོ་རིམ་དང་། །

རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལས་དང་པོ་དངོས་དོན་དང་། །

འཕྲོས་དོན་སྐྱེངས་པའི་ཡོན་ཏན་བསྟན་ནོ་དང་པོ་ནི། །

གདམས་ངག་པ་ལ་བཅུ་གཅིག་མར་བཅུ་གཉིས། །

དང་པོ་གནས་དང་ལྷུང་དང་དགེ་སྦྱོང་མཆོག །

ཁྲིམས་མཉམ་ཚུལ་འབྲེལ་དུལ་དང་དགོས་པ་དང་། །

མ་བརྫོད་དགོས་པ་དང་ནི་བསྐྱབ་བྱའོ། །

ཕྱི་ན་ཕྱག་དར་བསོད་སྟོམས་གནས་ཤིང་བྱང་། །

སྒྲན་བཀྱས་བོར་བ་ཆངས་སྦྱོང་གནས་པ་བཞི། །

ཆོར་བ་སྐྱག་བསྐྱལ་ཁོ་བའི་གྲོགས་ཡིན་ཕྱིར། །

ཞེ་སྒྲང་ཅན་ལ་མ་གནང་དགྲ་མ་བརྫོད། །

ལྷུང་འགྲུར་པམ་བཞི་དགེ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཆོས། །

ག་ཤེ་ཁོ་བདེག་མཆང་འབྱུ་ཡང་སྒྲར་མིན་བཞི། །

འོག་མ་བརྒྱད་དང་ནི་ཤུའོ་མ་ལ་ཡང་། །

སྒྲེར་གྱི་པམ་བཞི་ལྷེ་ཆོས་བརྒྱད་བསྟན་ཏེ། །

གནས་བཞིའི་ཤིང་རྩེ་བཀོལ་བས་སོ་གཅིག་གོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། གདམས་ངག་བཅུ་གཅིག་སྟོན་པའི་མདོ་གཞུང་  
རིམ་པར་བཀོད་ན། མདོ་རྩ་བ་ལས། གནས་ནམས་བཟླ་དཔར་བྱའོ། །ལྷུང་  
བར་གྱུར་པའི་ཆོས་ནམས་དང་། དགེ་སྦྱོང་དུ་བྱེད་པའི་ཆོས་ནམས་ཀྱང་  
བཟླ་དཔར་བྱའོ། །མཆོག་ཏུ་འདོད་པར་བྱ་བ་ཡང་དག་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྫོགས་པ་  
ཉིད་བཟླ་དཔར་ནས། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་མཉམ་པར་གྱུར་པ་ཉིད་སྐྱབ་པ་ལ་ངེས་  
པར་སྐྱར་བར་བྱའོ། །ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་བརྟན་དང་། དུལ་བར་  
གནས་པ་ཉིད་དང་། དགོས་པ་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པ་ལ་ཡང་ངོ་། །མ་བཟླ་དཔ་  
ཡང་དག་པར་སྒྲངས་པ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པའི་བསྐྱབ་པར་འགྱུར་བ་ཉིད་ཀྱང་  
བཟླ་དཔར་བྱའོ། །གྲུས་པ་ལ་ཡང་ངེས་པར་སྐྱར་བར་བྱའོ། །བསྐྱབ་པར་བྱ་  
བ་ཐབས་བཟླ་དཔ་དང་བཅས་པ་ལ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་སོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་གདམས་དོན་བཅུ་གཅིག་སོ་སོའི་ངོ་བོ་མདོ་ཙམ་བཟླ་དཔ་  
ལ། ༡ གནས་ལ་གདམས་པ་ནི། གོང་སྒྲོས་ཆངས་སྦྱོང་གི་གནས་བཞི་ལ་  
གདམས་པ་དང་། ༢ ལྷུང་བར་འགྱུར་བའི་ཆོས་པམ་པ་བཞི་ངོ་སྦྱོང་པ་དང་།  
༣ དགེ་སྦྱོང་དུ་བྱེད་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་གདམས་པ་དང་། ༤ མཆོག་ཏུ་འདོད་  
པའི་དོན་ལ་གདམས་པ་ནི། བསྟན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ནམ་དག་ཐོབ་པར་བཟླ་དཔ་

བ་དང་། ༥ གནས་བརྟན་བགྲུས་པོ་རྣམས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་མཉམ་པར་  
 བཟོད་པ་དང་། ༦ འཇིག་རྟེན་ན་པ་དང་བུའི་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ལམ་གཟུགས་  
 བརྟན་ལྟ་བུར་མཁན་པོ་དང་མཁན་བུ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟོད་  
 བ་དང་། ༧ གྲོགས་ཚངས་པར་མཚུངས་པར་སྦྱོད་པ་རྣམས་ལ་སེམས་དུལ་  
 བར་གནས་སྟེ་གྲུས་པ་ལ་གདམས་པ་བཟོད་པ་དང་། ༨ རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་  
 དགོས་པ་སྟོག་པ་ཐོས་བསམ་དང་སྟོང་བ་བསམ་གཏུན་ལ་བསྐྱབ་པར་བཟོད་  
 བ་དང་། ༩ མ་བཟོད་པ་སྟེ་གདམས་ངག་གི་སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་མ་བཟོད་  
 བ་ལྷག་མ་མན་ཆད་ཀྱི་ལྷུང་བ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སྟོང་བ་ལ་གདམས་པ་  
 དང་། ༡༠ བསྐྱབ་པ་ལ་གཅེས་པར་བབྱང་ནས་གྲུས་པ་ལ་གདམས་པ་དང་། ༡༡  
 བསྐྱབ་བྱ་སྟེ་སྟོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཐོབ་ཟིན་མི་ཉམས་པར་  
 སྦྱང་བ་དང་། ཉམས་པ་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཚུལ་བཅས་འདུལ་བའི་གཞུང་ལས་  
 རི་ལྟར་གསུངས་པའི་ཚུལ་ལ་རྒྱན་པར་བསྐྱབ་པར་གདམས་པའོ། །དགོ་སྟོང་  
 མ་ལ་དེ་དག་གི་སྟེང་ལྷེ་ཆོས་བརྒྱད་ལ་གདམས་པར་བསྐྱན་པས་བཅུ་གཉིས་  
 སོ། །

གཉིས་པ་གོང་སྟོས་གདམས་ངག་རྣམས་བསྐྱུ་ན་བསྐྱབ་བྱ་ཡུལ་ལ་  
 གདམས་པ་དང་། སྟོབ་བྱེད་གཉིན་པོ་ལ་གདམས་པ་སྟེ་གཉིས་སུ་བསྐྱུ་ཚུལ་ནི།  
 སྟོམ་ལས།

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

དེ་ལྟར་གདམས་ངག་བརྩ་གཅིག་མདོར་བསྡུས་ན། །

བསྐྱབ་ཡུལ་སློབ་བྱེད་གཉེན་པོར་གདམས་པ་སྟེ།

རིམ་བཞིན་དང་པོ་རྣམས་དང་ཐ་མ་གཉིས། །

ཞེས་པའོ། །པ་ལ་གདམས་ངག་བརྩ་གཅིག་ཏུ་གྲངས་ངེས་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

དགོས་པ་ལ་སྟོས་གྲངས་ངེས་མང་ཏུང་འཆོམས། །

ཞེས་སོ། །གདམས་ངག་བརྩ་གཅིག་གི་གོ་རིམ་དང་། སྡོམ་པ་འབོག་

པའི་དེ་མ་ཐག་གདམས་ངག་དེ་ལྟར་འདོམས་པའི་རྒྱ་མཆན་བཅས་ནི།

སྡོམ་ལས།

ལུང་གི་གོ་རིམ་དང་བསྟུན་རྒྱ་མཆན་ནི། །

བསྐྱབ་བྱ་མཐའ་དག་འདུས་ལ་བསྐྱབ་ཀྱས་ཕྱིར། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལ་སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གདམས་ངག་དང་པོ་

དགྲ་བསྐྱབ་བྱ་ཡུལ་ལ་གདམས་པ་དང་། གདམས་ངག་བརྩ་པ་དང་བརྩ་

གཅིག་པ་གཉིས་སློབ་བྱེད་གཉེན་པོ་ལ་གདམས་པ་གཉིས་སུ་བསྡུས་པའི་

ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། གདམས་ངག་དང་པོ་དགྲའི་ནང་ནས་གནས་དང་

ལྟར་བ་དང་དགེ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཆོས་དང་། མཆོག་ཏུ་འདོད་པའི་དོན་དང་།

དུལ་བར་གནས་པ་དང་། དགོས་པ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་ལ་གདམས་པ་རྣམས་

སྟོབ་བྱེད་གཉེན་པོ་ལ་གདམས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཚངས་སྟོང་གྱི་གནས་བཞི་ལ་  
 བསྐྱབ་པ་ནི། ཚུལ་འཆལ་གྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལྟར་བ་པམ་པ་  
 བཞི་དངོས་སུ་བརྗོད་ནས་དེ་སྤྱང་བའི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ་ཤུགས་ལ་  
 གདམས་པ་དང་། དགེ་སྟོང་དུ་བྱེད་པའི་ཆོས་བཞི་ལ་བསྐྱབ་པ་ཡང་འཆལ་  
 ཚུལ་གྱི་གཉེན་པོ་ཡིན་པ་སོགས་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། གདམས་ངག་བརྩུ་བ་  
 འདིར་གྲུས་པ་ལ་གདམས་པ་དང་། བརྩུ་གཅིག་པ་བསྐྱབ་བྱ་ལ་གདམས་པ་  
 ཡང་དགེ་སྟོང་གིས་གང་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ལ་གདམས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ཞེས་ཅོད་པ་ལ། སྐབས་འདིར་བསྐྱབ་བྱ་དང་སྟོབ་བྱེད་གཉེན་པོ་ལ་གདམས་  
 ཚུལ་གཉིས་གྱི་གོ་དོན་རི་ལྟར་འཛོག་དབྱེད་པར་བྱའོ། །

འདིར་མཆོ་རྒྱུག་ལས། བསྐྱབ་པ་གྲུས་པ་སྟེ། ཚུལ་བྲིམས་ལ་གཅེས་  
 སྐྱེས་བྱ་བ་ལ་ངེས་པར་སྤྱར་བར་བྱའོ། །བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ནི་དགེ་སྟོང་གི་  
 འབྲས་བུ་བཞི་ཡིན་ལ། དེ་ཐོབ་བྱེད་གྱི་ཐབས་ནི་བག་ཡོད་པ་སྟེ། ཞེས་  
 གསུངས་པས་ཐ་མ་གཉིས་དྲན་ཤེས་དང་བག་ཡོད་ལ་གདམས་པའི་ཆ་ནས་  
 སྟོབ་བྱེད་གཉེན་པོ་ལ་གདམས་པར་འཛོག་གམ་དཔྱོད། མཐུག་ཆོག་གཉིས་  
 ལ། དུས་གོ་བརྗོད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ལོ་འགོས་དུས་ཆོད་ལྷ་ངོ་ཆོས་གངས་དང་། །



ཉིན་མཆན་ཆ་དང་གྲིབ་ཆོད་རགས་རིམ་ནས། །

བདུན་ཆར་བཟོད་དོ་ཁ་ཅིག་ཕྱ་རིམ་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལ་དུས་གོ་བཟོད་པའི་ཚུལ་ནི། དང་པོ་ལོ་འཁོར་བཅུ་  
གཉིས་ལས་ལོ་གང་ཡིན་དང་། ལོ་གཅིག་ལ། དགུན་དང་། དབྱིད་དང་།  
དབྱར་དང་། དབྱར་ཐུང་དུ་དང་དབྱར་རིང་པོ་སྟེ་དུས་ཆོད་ལྔ་ལས་དུས་ཆོད་  
གང་ཡིན་དང་། དེ་ནས་ཟླ་བ་གང་ཡིན་དང་། ཟླ་དོ་གང་ཡིན་དང་། ཆེས་  
གངས་གང་ཡིན་དང་། ཉིན་མཆན་གྱི་ཆ་གང་ཡིན་དང་། ཐ་མར་གྲིབ་ཆོད་  
བཟོད་པ་སྟེ་རགས་རིམ་ནས་ཆ་བདུན་རིམ་བཞིན་བཟོད་པར་བྱའོ། །དུས་གོ་  
བཟོད་པའི་སྐབས་འདིར་ལུང་དང་མདོ་རྩ་བ་ལས་གོང་སྟོས་ལྟར་ལོ་གཅིག་  
ལ་དུས་ཆོད་ལྔར་སྟེ་བར་མཛད་ལ། དུས་ཆོད་ལྔ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་ནི།

སྟོམ་ལས།

མགོ་རྒྱལ་མཚུ་དཔོ་དགུན་གྱི་ཟླ་བ་བཞི། །

ནག་པ་ས་ག་སྟོན་དང་ཚུ་སྟོད་དབྱིད། །

གོ་ཁྱན་དབྱར་རོ་ཁྱམས་སྟོད་ཆེས་གཅིག་ཐུང་། །

ཁྱམས་སྟོད་ཐ་སྐར་སྟེན་དུག་དབྱར་རིང་པོ། །

ལྟར་སྟེ་དབྱར་ཐུང་ངོས་བཟུང་དེ་ལ་དབྱར། །

སྟེ་མ་ཁས་ལེན་སྟེར་རོ་གསུམ་སྟེ་བ། །

དམན་པ་ཕྱག་དར་ཁོད་གྱི་ཆོད་ཉླགས་ཕྱིར། །

དྲུག་ཕྱེ་བཅུ་བཞིའི་གསོ་སྦྱོར་ཉླགས་ཕྱིར་གསུངས། །

ཞེས་པས་བསྟན། དེ་ནས། དེ་ལ་སྐབས་འདིར་འདུལ་བ་ལས་གསུངས་  
 པའི་དུས་ཆོགས་བཅི་ཚུལ་འདྲ་མིན་དུ་ཡོད་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། དབྱར་  
 གཞིའི་སྐབས་སུ་དགུན་ཆེ་ར་བ་འབྱིང་པོ་ཐ་ཆུང་གསུམ་དང་། དབྱིད་ཆེ་ར་བ་  
 འབྱིང་པོ་ཐ་ཆུང་གསུམ་དང་། དབྱར་ཆེ་ར་བ་འབྱིང་པོ་ཐ་ཆུང་གསུམ་དང་།  
 ཉླན་ཆེ་ར་བ་འབྱིང་པོ་ཐ་ཆུང་གསུམ་སྟེ་ལོ་གཅིག་ལ་ཆེ་བ་བཅུ་གཉིས་དང་།  
 དུས་ཆོགས་བཞིར་བཅི་ཚུལ་འདྲིག་ཉླན་དང་མཐུན་པར་གསུངས་ལ། དེ་ལ།  
 འདུལ་མངོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ། ལོ་མགོ་ནི་དགུན་ཆེ་ར་བའི་མར་ངོའི་  
 ཆོས་གཅིག་ནས་འཛོག་ཅིང་། ཉླན་ཆེ་ར་བསྟན་ན་ཉླན་ཆེ་བཅུ་པའི་ཆོས་བཅུ་  
 དྲུག་ནས་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་། ཉླན་ཆེ་བཅུ་པའི་ཆོས་བཅུ་དྲུག་ནས་བཅུ་  
 གཅིག་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་བར་ནི་དགུན་ཆེ་ར་བ་དང་། བཅུ་གཅིག་པའི་ཆོས་  
 བཅུ་དྲུག་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་བར་དགུན་ཆེ་འབྱིང་པོ་དང་།  
 བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུ་དྲུག་ནས་དང་པོའི་ཆོས་བཅོ་ལྔ་བར་ནི་དགུན་ཆེ་  
 ཐ་ཆུང་ཡིན་ལ། དེ་ལ་དགུན་ཆེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་མགོ་དང་རྒྱལ་དང་  
 མཆུ་ཆེ་བ་ཞེས་སྐར་མའི་ཆ་ནས་བརྗོད་དོ། །

ཉླན་ཆེ་དང་པོའི་བཅུ་དྲུག་ནས་གཉིས་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་དབྱིད་ཆེ་ར་

བ་དང་། གཉིས་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་གསུམ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་དབྱིད་ཆེ་འབྱིང་  
 བོ་དང་། གསུམ་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་བཞི་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་དབྱིད་ཆེ་ཐ་ཆུང་  
 ཡིན་ལ། དེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་དཔོ་ཆེ་དང་ནག་པ་ཆེ་བ་དང་ས་ག་ཆེ་བ་  
 ཞེས་མིང་བཟོ་དེད། བཞི་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་ལྔ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་དབྱར་  
 ཆེ་དུ་བ་དང་། ལྔ་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་དྲུག་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་དབྱར་ཆེ་འབྱིང་  
 བོ་དང་། དྲུག་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་བདུན་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་དབྱར་ཆེ་ཐ་ཆུང་  
 ཡིན་ལ། དེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་སྟོན་ཆེ་དང་ཆུ་སྟོན་ཆེ་བ་དང་གོ་ཁུན་ཆེ་བ་  
 ཞེས་བཟོ་དེད། བདུན་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་བརྒྱད་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་སྟོན་ཆེ་ར་  
 བ་དང་། བརྒྱད་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་དགུ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་སྟོན་ཆེ་འབྱིང་པོ་  
 དང་། དགུ་པའི་བཅུ་དྲུག་ནས་བཅུ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ལ་སྟོན་ཆེ་ཐ་ཆུང་ཡིན་  
 ལ། དེ་གསུམ་ལ་རིམ་བཞིན་ཁུམས་སྟོན་ཆེ་བ་དང་ཐ་སྐར་ཆེ་བ་དང་སྐྱོན་དྲུག་  
 ཆེ་བ་ཞེས་བཟོ་དེ་པ་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་ཆེ་འཛོག་གི་སྤང་བའི་སྐབས་སུ་  
 དམན་པ་ཕྱག་དར་ཁོད་ཀྱི་གོས་སྟོང་པའི་ཆད་ལ་ཆེ་བཞིར་གཞན་གྱིས་  
 མོངས་སྟོད་ཟེན་པ་ལ་གསུངས་པའི་ཆད་རྟོགས་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར། དགུན་ཆེ་བཞི་  
 དང་། དབྱིད་ཆེ་བཞི་དང་། དབྱར་ཆེ་བཞི་སྟེ་ལོ་གཅིག་ལ་དུས་ཆེ་གས་གསུམ་  
 དུ་ཕྱེ་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །གསོ་སྦྱོང་གི་སྐབས་སུ། དགུན་དང་། དགུན་  
 སྤང་དང་། དབྱིད་དང་། སོ་ག་དང་། དབྱར་དང་། སྟོན་ཏེ་ལོ་གཅིག་ལ་དུས་

ཆིགས་ཐུག་ཏུ་སྤྱེ་ཞིང་། དུས་ཆིགས་རེ་རེ་ལ་ཟླ་བ་གཉིས་རེ་ཡོད་པར་  
 གསུངས། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དུས་གོ་བརྗོད་པའི་ཚུལ་བསྟན་པའི་  
 སྐབས་འདིར། ལོ་གཅིག་ལ། དབྱུན་དང་། དབྱིད་དང་། དབྱར་དང་། དབྱར་  
 ཟུང་དུ་དང་། དབྱར་རིང་པོ་སྟེ་དུས་ཆིགས་ལྔ་ལྟེ་གསུངས་ལ། དེ་ལ་  
 རྟོར་ཟླ་བ་ཅུ་པའི་ཆེས་བཅུ་ཐུག་ནས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆེས་བཅོ་ལྔ་བར་མགོ་  
 ཟླ་བ་དང་། བཅུ་གཅིག་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་  
 རྒྱལ་ཟླ་བ་སྟེ་ཟླ་བ་གཉིས་དང་། བཅུ་གཉིས་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་དང་པོའི་བཅོ་  
 ལྔ་བར་གྱི་མཚུ་ཟླ་བ་དང་། དང་པོའི་བཅུ་ཐུག་ནས་གཉིས་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་  
 གྱི་དཔོ་ཟླ་བ་སྟེ་ཟླ་བ་གཉིས་ཉི་བཞི་ནི་དབྱུན་དང་། གཉིས་པའི་བཅུ་ཐུག་  
 ནས་གསུམ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་ནག་པ་ཟླ་བ་དང་། གསུམ་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་  
 བཞི་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་ས་ག་ཟླ་བ་སྟེ་ཟླ་བ་གཉིས་དང་། བཞི་པའི་བཅུ་ཐུག་  
 ནས་ལྔ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་སྟོན་ཟླ་བ་དང་། ལྔ་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་ཐུག་པའི་  
 བཅོ་ལྔ་བར་ཚུ་སྟོད་ཟླ་བ་བཅས་བཞི་ནི་དབྱིད་དང་། ཐུག་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་  
 བདུན་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་གོ་ལྷན་ཟླ་བ་ནི་དབྱར་དང་། བདུན་པའི་བཅུ་ཐུག་  
 གི་ཉིན་ཞག་གཅིག་པོ་དེ་ལ་དབྱར་ཟུང་དུ་དང་། བདུན་པའི་བཅུ་བདུན་ནས་  
 བརྒྱད་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་ཁུམས་སྟོད་ཟླ་བའི་ཞག་ཉི་ཤུ་ཅ་དབྱུ་དང་།  
 བརྒྱད་པའི་བཅུ་ཐུག་ནས་དབྱུ་པའི་བཅོ་ལྔ་བར་གྱི་ཐ་སྐར་ཟླ་བ་དང་། དབྱུ་

པའི་བཙུ་བྱག་ནས་བཙུ་པའི་བཙེ་ལྷ་བར་སྒྲིན་བྱག་ཟླ་བ་བཅས་ཟླ་བ་གཉིས་  
དང་ཞག་ཉིད་དགུ་ནི་དབྱར་རིང་པོ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་དུས་ཚིགས་སྡེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བཤད་བ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས།  
 འོ་ན། དབྱར། དགྲུན། རྟོན། དབྱིད། བཞི་པོ་སོ་སོར་འགལ་བ་མིན་པར་ཐལ།  
 རྟོར་སྒྲ་དང་པོའི་བཙུ་བྱ་ནས་གཉིས་པའི་བཙོ་ལྷ་བར་དཔོ་སྒྲ་བ་དེ་དགྲུན་  
 དང་དབྱིད་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དཔོ་སྒྲ་དེ་དུས་ཚིགས་གསུམ་དུ་སྡེ་  
 བའི་དགྲུན་སྒྲ་བཞི་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། དུས་ཚིགས་བཞིར་སྡེ་བའི་དབྱིད་  
 སྒྲ་ར་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེ་བཞིན་དུ། རྟོར་སྒྲ་ལྷ་པའི་བཙུ་བྱ་ནས་བྱ་བའི་  
 བཙོ་ལྷའི་བར་གྱི་སྒྲོན་སྒྲ་དང་། བྱ་བའི་བཙུ་བྱ་ནས་བདུན་པའི་བཙོ་ལྷའི་  
 བར་གྱི་ཚུ་སྟོད་སྒྲ་བ་གཉིས་པོ་དེ་དུས་ཚིགས་བཞིར་སྡེ་བའི་དབྱར་དང་།  
 གསུམ་དུ་སྡེ་བའི་དབྱིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། ཡང་རྟོར་སྒྲ་བཞི་པའི་བཙུ་བྱ་  
 ནས་ལྷ་པའི་བཙོ་ལྷ་བར་དང་། ལྷ་པའི་བཙུ་བྱ་ནས་བྱ་བའི་བཙོ་ལྷ་བར་  
 གྱི་སྒྲ་བ་གཉིས་པོ་དེ་ཚོས་ཅན། དབྱར་སྒྲ་དང་སོ་གའི་སྒྲ་བ་གཉིས་གྱི་གཞི་  
 མཐུན་དུ་ཐལ། གསོ་སྦྱོང་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་བྱ་བུ་སྡེ་བའི་སོ་ག་དང་།  
 དུས་ཚིགས་བཞིར་སྡེ་བའི་དབྱར་སྒྲ་ར་བ་དང་འབྲིང་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཡང་། ཏྲེ་རྩེ་དབྱ་པའི་བརྩ་བྱ་གནས་བརྩ་པའི་བཙེ་ལྷ་བར་ཆོས་ཅན།  
དབྱར་དང་སྟོན་གྱི་གཞི་མ་ཐུན་ཡིན་པར་ཐལ། དུས་ཆེ་གས་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་



དབྱར་དང་། ཏུས་ཚིགས་བཞིར་སྟེ་བའི་སྟོན་དང་། ཏུས་ཚིགས་དྲུག་ཏུ་སྟེ་  
 བའི་ཡང་སྟོན་ཡིན་པའི་སྟེར། ཞེས་ཚུད། དེ་ལ། བཅ་ཆེན་བསོད་ནམས་  
 གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ (གཞི་བཙུ་དྲུག་)  
 ཞོག ༩ ལས། དེ་ལྟར་བྱས་ན། དགྲུན་དང་དབྱིད་མི་འགལ། དབྱིད་དང་སོས་  
 ཀ་མི་འགལ། སོས་ཀ་དང་དབྱར་མི་འགལ། དབྱར་དང་སྟོན་མི་འགལ་བ་  
 སོགས་ཡིན་པར་བྱུང་སྟེ། ཏུས་ཚིགས་ལ་གསུམ་དུ་སྟེ་བའི་དགྲུན་ཟླ་བཞི་པ་  
 ཡིན་ན་དགྲུན་ཏུས་ཡིན་དགོས། བཞིར་སྟེ་བའི་དབྱིད་ཟླ་ར་བ་ཡིན་ན་དབྱིད་  
 ཏུས་ཡིན་དགོས། དྲུག་ཏུ་སྟེ་བའི་སོས་ཀ་ཡིན་ན་སོས་ཀ་ཡིན་དགོས། གསུམ་  
 དང་བཞིར་སྟེ་བའི་དབྱར་ཡིན་ན་དབྱར་ཡིན་དགོས། བཞིར་སྟེ་བའི་སྟོན་  
 ཡིན་ན་སྟོན་ཏུས་ཡིན་དགོས་པའི་སྟེར། ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཏུས་ཚིགས་སྟེ་  
 ཚུལ་ལ་དབྱར་གྱི་གཞིའི་སྐབས་འཛིག་རྟེན་དང་མཐུན་པར་བཞིར་སྟེ་བ་དང་  
 ཟླ་འཛིག་སྤང་བའི་སྐབས་སུ་བྱུག་དར་ཁྲིད་ཀྱི་གོས་ཆད་རྟོགས་སྟེར་གསུམ་  
 དུ་སྟེ་བ་དང་། གསོ་སྦྱོང་སྐབས་གསོ་སྦྱོང་བཙུ་བཞི་པ་རྟོགས་པའི་སྟེར་དྲུག་  
 ཏུ་སྟེ་བ་དང་། སྐབས་འདིར་ཏུས་གོའི་སྐབས་ལྷར་སྟེ་བ་གང་གི་དབང་དུ་  
 བྱས་པའི་དགྲུན་ལ་དགྲུན་དང་། དབྱིད་ལ་དབྱིད། དབྱར་ལ་དབྱར་དང་། སྟོན་  
 ལ་སྟོན་དངོས་ཡིན་པ་དགོས་པས་དེ་དག་པན་ཚུན་མི་འགལ་བའི་ཚུལ་  
 བཞིད་པར་མངོན་ནོ། །སྐབས་འདིར་དགོ་སྦྱོང་མའི་བསྟེན་རྟོགས་ཀྱི་ཆ་གའི་



རྣམ་གཞག་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

མ་ཆོག་གིས་བཤད་གོ་རིམ་ལོག་མིན་ཏེ། །

ལུང་དང་བསྟན་བཤད་གཙོ་འཁོར་གོ་རིམ་གྱིར། །

ཞེས་པས། ལུང་གཞི་ལས་པ་ཆོག་སྟོན་དུ་བཤད་ཅིང་། ལུང་ཐུན་  
ཆོག་ས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མ་ཆོག་རྗེས་སུ་བཤད་པས་ལུང་གི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་  
པ་དང་དེ་གཉིས་མདོར་བསྟན་དང་རྒྱས་བཤད་ལྟ་བུར་ཡོད་པ་དང་། དགོ་  
སྟོང་གཙོ་བོ་དང་མ་དེའི་འཁོར་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། མདོ་རྩ་བ་འདིར་པ་ཆོག་སྟོན་  
དང་མ་ཆོག་གིས་བཤད་ཅིས་པའོ། །མ་ཆོག་གི་བྱུང་པར་བཤད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

གང་ལས་ནོད་ཡུལ་མཁན་སྟོབ་དགོ་འདུན་ཏེ། །

གང་གིས་ནོད་ཉེན་ན་ཆོད་ཆ་ལུགས་ཆོག་ས། །

ཆོ་ག་སྟོར་བའི་གསུམ་དང་དངོས་གཞི་གཅིག །

མཐུག་གི་བྱུང་པར་གསུམ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། དགོ་སྟོང་མའི་བསྟན་རྗེས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་གང་ལས་  
ནོད་པའི་ཡུལ་ལ་མཁན་མོ་དང་ལས་སྟོབ་དང་དགོ་འདུན་སྟེ་གསུམ་ལས།  
མཁན་མོ་མཁས་ལ་བསྟན་པར་རྗེས་ནས་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པ་སྟེ། བརྟན་

མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྡན་པའི་དགེ་སྟོང་མ་ཞིག་དགོས་ལ། ལས་  
 སྟོབ་ལ་དགེ་སྟོང་མ་བསྐྱབ་པ་ལ་ལས་བྱེད་པའི་དགེ་སྟོང་མ་གཅིག་དང་།  
 དེའི་སྟོན་དུ་ཆངས་སྟོང་ཉེར་གནས་སྟེན་པ་ན། ལས་སྟོབ་དགེ་སྟོང་མ་  
 གཅིག་སྟེ་ལས་སྟོབ་གཉིས་དགོས་པ་དང་། དགེ་སྟོང་མ་བསྐྱབ་པ་ན་ཡུལ་  
 དབུས་སུ་དགེ་སྟོང་བཅུ་དང་། དགེ་སྟོང་མ་བཅུ་གཉིས་ཉེ་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་དགེ་  
 འདུན་གངས་ཆང་དང་ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་པ་ལྔ་དང་མ་དུག་སྟེ་བཅུ་གཅིག་  
 གི་གངས་ཆང་བའི་གཉིས་ཀའི་དགེ་འདུན་ལས་ནོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་  
 ཙ་བ་ལས། དགེ་སྟོང་གི་གནས་སུ་དགེ་སྟོང་མའོ། །རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་འོ། །བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལ་ནི་གསོལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལས་བྱེད་པ་  
 ལས་གཞན་པའི་འོ། །འདིར་དགེ་འདུན་གྱིས་བསྐྱན་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་  
 པའི་བྱིར། གོང་དུ་བྲངས་པའི་མདོ་ཙ་བའི་ལུང་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མདོ་ཙ་  
 མཆན་འགྲེལ་ཤོག ༣༢ ལས། (སྤར་དགེ་སྟོང་གི་ཆོ་གའི་སྐབས་སུ) དགེ་  
 སྟོང་། (ཞེས་སྟོས་པ་དག་གི་) གནས་སུ། (འདིར་ནི་) དགེ་སྟོང་མ། (ཞེས་  
 བརྗོད་པར་བྱ་) འོ། །ཞེས་དང་། (དགེ་སྟོང་པ་ཡི་གནས་སུ་དགེ་སྟོང་མ་ཞེས་  
 སྟོས་པ་དེ་སྐབས་གང་དུ་བྱ་ཞེ་ན་) རབ་ཏུ་བྱུང་བ། (ཡུལ་མཁན་པོ་ལ་  
 སོགས་པ་དགེ་སྟོང་) ཐམས་ཅད་ཀྱི། (སྐབས་སུ་དགེ་སྟོང་མ་ཞེས་བརྗོད་  
 པའོ།) ཞེས་དང་། (བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ངེ་ལྟར་ཞེ་ན།) བསྟེན་པར་

རྫོགས་པ་ལ་ནི། (བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་)དེ་གསོལ་བ་(སྟེ་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
པ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་)ལ་སོགས་པ་(གཉིས་ཀའི་དགོ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་  
བར་ཆད་དྲི་བའི་སྤྱིར་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་དང་དངོས་གཞི་  
གསོལ་བཞིའི་)ལས་བྱེད་པ་དང་(སྐབས་གསུམ་པོ་)ལས་གཞན་པའི་འོ། །  
སྐབས་སུ་དགོ་སྟོང་དག་གི་གནས་སུ་དགོ་སྟོང་མའི་ཞེས་གོང་དུ་སྦྱར་རོ། །  
སྐབས་གསུམ་པོ་དེར་དགོ་སྟོང་དག་གི་གནས་སུ་དགོ་སྟོང་མ་ཞེས་མ་སྟོས་  
པ་ནི་གཉིས་ཀའི་དགོ་འདུན་གྱི་མིང་ནས་བརྗོད་དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ། ། ཞེས་  
གསུངས་སོ། །

གོང་དུ་བྲངས་པའི་དོན་བསྒྲུས་ཏེ་བརྗོད་ན། རབ་བྱུང་གི་སྐབས་སུ་མཁན་  
པོའི་གནས་སུ་དགོ་སྟོང་མ་ཞེས་དང་། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དགོ་འདུན་  
ལ་གསོལ་བ་དང་། ནང་དུ་བར་ཆད་དྲི་བའི་གསོལ་བ་འབའ་ཞིག་པའི་ལས་  
བྱེད་པ་དང་། བསྟེན་རྫོགས་དངོས་གཞི་སྐབས་སྐབས་གསོལ་བཞིའི་ལས་བྱེད་  
པ་སྟེ་དེ་གསུམ་སྐབས་སུ་པ་མ་གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་དགོ་འདུན་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་  
ཡིན་པས་དགོ་སྟོང་མ་ཞེས་མིང་འཇུག་མི་དགོས་པ་དང་དེ་ལས་གཞན་པ་  
གསང་སྟོན་བསྟོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དགོ་སྟོང་གི་གནས་སུ་དགོ་སྟོང་མ་  
ཞེས་མིང་འཇུག་དགོས་ཞེས་པའོ། །དེས་ན། རབ་བྱུང་མ་དང་དགོ་ཚུལ་མ་  
ཡང་མ་ཡི་མཁན་མོ་དང་སྟོབ་དཔོན་མས་སྐབས་དགོས་སམ་དབྱེད་དོ། །

གཉིས་པ་གང་གིས་ནོད་པའི་རྟེན་གྱི་བྱང་པར་ལ་ན་ཆོད་དང་ཆ་  
 ལུགས་དང་ཆིགས་གྱི་བྱང་པར་གསུམ་ལས། དང་པོ་ན་ཆོད་གྱི་བྱང་པར་ནི།  
 བྱད་མེད་བྱིས་སོ་བ་བྱང་བ་ཡིན་ན་ལོ་བཅུ་གཉིས་དང་། བྱིས་སོ་མ་བ་བྱང་བ་  
 ཡིན་ན་ལོ་ཉི་ཤུ་ནས་བསྟེན་རྫོགས་ནོད་རུང་བའོ། །གཉིས་པ་ཆ་ལུགས་གྱི་  
 བྱང་པར་ནི། དགེ་སློང་མ་ལ་ཆོས་གོས་རྣམ་གསུམ་སྟེང་ཤིང་ང་དཔུང་བཅད་  
 དང་རུལ་གཟན་ཏེ་ལྷ་ཆང་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བཟེད་ཀྱང་འགྲང་ཅམ་གྱི་  
 ཟས་ཤོང་བ་ཆུང་ཆད་ཡིན་པ་ནས་པ་ཡི་ཆུང་ཆད་དེ་མ་ཡི་ཆེ་ཆད་དང་དེ་  
 གཉིས་གྱི་བར་འབྲིང་ཆད་དུ་ལྡན་པ་དང་། ཁ་སྤྱ་བྲེག་མི་དགོས་པ་བཅས་སོ། །  
 གསུམ་པ་ཆིགས་གྱི་བྱང་པར་ནི་མ་ཡི་བསྟེན་རྫོགས་སྤྱབ་པ་ལ་ལོ་གཉིས་  
 རིང་དགེ་སློབ་མ་སྤྱང་དགོས་པའོ། །

གསུམ་པ་ཆོ་གའི་བྱང་པར་ལ། སྦྱོར་དངོས་མཆུག་གསུམ་ལས། དང་  
 པོ་སྦྱོར་བའི་བྱང་པར་ལ་གསུམ་སྟེ། སྦྱོར་ཆོག་སྒྲུབས་སུ་ནང་དུ་བར་ཆད་བྱི་  
 བ་ན་ཡོལ་བས་སྒྲིབ་སྟེ་བྱི་དགོས་པ་དང་། བསྟེན་རྫོགས་གྱི་སྒྲིམ་པ་སྒྱིན་པའི་  
 སྒྲོན་དུ་ཆངས་སྦྱོད་ཉིར་གནས་སྒྱིན་དགོས་པ་དང་། གཉིས་ཀའི་དགེ་འདུན་  
 ལ་གསོལ་བ་འདེབས་དགོས་པ་བཅས་སོ། །དངོས་གཞིའི་བྱང་པར་ནི། མིང་  
 འཆུག་སོགས་ཆོ་གའི་ཆིག་འགྲོས་རུང་མི་འདྲ་བའོ། །མཆུག་གི་བྱང་པར་ལ་  
 མ་ཡི་བསྟེན་རྫོགས་གྱི་མཆུག་ཆོག་ཏུ་དེ་ཡང་།

སྒྲོམ་ལས།

གདམས་ངག་པ་ལ་བརྩ་གཅིག་མར་བརྩ་གཉིས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མ་ལ་པ་ཡི་བརྩ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་སྒྲོམ་ཆོས་  
བརྒྱད་བསྟན་པས་བརྩ་གཉིས་བཟོད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ཞེས་ཏུ་བཟོད་ན།  
གདམས་ངག་བརྩའི་ནང་ནས་ཆངས་སྟོང་གི་གནས་ལ། གོས་ཕྱག་དར་ཁྲོད་  
དང་། ཟས་བསོད་སྟོམས་པ་དང་། གནས་ཤིང་བྱང་པ་དང་། སྟན་བཀྱས་ཏེ་  
བོར་བ་སྟེ་བཞི་ཡོད་པས་མ་ལ་གནས་ཤིང་བྱང་པ་དོར་བས་ཆངས་སྟོང་གི་  
གནས་གསུམ་ལ་གདམས་པ་ཡིན་ལ། དེའི་སྟེང་སྒྲོམ་ཆོས་བརྒྱད་ལ་བསྟན་པ་  
ལ་གདམས་པ་བཅས་ནི་མཐུག་ཆོག་གི་བྱང་པར་རོ། །དེ་ལ་གོང་སྟོས་ཀྱི་མ་  
ཡི་བསྟན་རྒྱུ་གས་ཀྱི་ཆོ་གའི་བྱང་པར་དེ་དག་མ་ཆང་བར་དགོ་སྟོང་པ་ཡི་ཆོ་  
གའི་སྟོན་མ་བསྟན་པར་རྒྱུ་གས་པར་བྱེད་ན། དགོ་སྟོང་མའི་སྟོམ་པ་སྟེ་བ་  
ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་དེ་ལྟར་སྟེ་བ་ན་མ་ཡི་བསྟན་རྒྱུ་གས་ཀྱི་སྟོམ་པ་སྟེ་ཡང་  
སྟེ་བ་བྱེད་དགོ་འདུན་ལ་ཉེས་བྱས་སྟེ་བས་ཉེས་མེད་ཕུན་ཆོག་གས་ཀྱི་སྟོམ་པ་  
ནི་མི་སྟེ་སྟེ།

སྒྲོམ་ལས།

སྟེས་པ་མ་ཆོག་གིས་རྒྱུ་གས་ཉེས་བྱས་སྟེས། །

ཞེས་པས་མཆོན་ཐུབ་པའི་བྱེད་དང་། གཞི་སྟངས་ལས་གཞིའི་ཐད་དུ།



མདོ་རྩ་བ་ལས། ཚོ་ག་ལས་འདས་ན་ལས་མི་འཆགས་སོ། །འདིར་ཚོ་ག་ནི་  
 དགོ་འདུན་གྲངས་ཆང་བ་དང་། ལས་བརྗོད་པ་དང་། ལས་བྱེད་པ་ཉིད་དོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པས་མ་ཡི་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་ལས་ལ་སྦྱར་ན། དུལ་དབུས་སུ་  
 བ་བརྩ་མ་བརྩ་གཉིས་དང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་བ་ལྔ་མ་བྱུག་སྟེ་ཉེར་གཉིས་དང་  
 བརྩ་གཅིག་གི་གྲངས་ཆང་བ་དང་དེ་བཞིན་མ་ཚོག་གི་གསོལ་བཞིའི་ལས་  
 ཚོག་བརྗོད་པ་དང་། བ་ཡི་ལས་བྱེད་པ་ཆང་བ་བཅས་ནི་ཚོ་ག་ཡིན་ལ། དེ་  
 རྣམས་མ་ཆང་ན་ཉེས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་མི་འཆགས་པ་མདོ་རྩ་བའི་  
 དགོངས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། མཚོ་རྒྱུ་གཞི་སྤང་ཞོག ༢༩༢ ལས། ལུང་  
 སེལ་བྱ་ལས། བརྩན་པ་དགོ་ཚུལ་དགོ་སྤྲོང་མའི་ལས་ཀྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
 བ་བགྱིས་ན། བསྟེན་པར་རྫོགས་ཞེས་བགྱིའམ། ཉེ་བར་འཁོར། བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་ཞེས་བྱ་སྟེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དག་ལ་ནི་འགལ་འཆབ་  
 ཅན་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་ལ་ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །

འོན་ཀྱང་། ཉེས་བཅས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་ཅམ་སྟེ་བ་གསུངས་ཏེ། ལས་གཞིའི་  
 ཐང་གི་མདོ་རྩ་བ་ལས། དགོ་སྤྲོང་དང་དགོ་སྤྲོང་མ་དག་གི་ལས་གཞན་བྱེད་  
 པས་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། དེའི་དོན། འདི་ཐང་འདུལ་རྒྱུ་རིན་ཐང་  
 གཞི་སྤང་ཞོག ༣༩༣ ལས། ལུང་མེད་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་དགོ་སྤྲོང་དང་།  
 སྦྱེས་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་དགོ་སྤྲོང་མ་ཉིད་དག་གི་ལས་གཞན་བྱེད་



བས་མི་འཆགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རིམ་པ་བཞིན་དག་སྒྲོང་གི་དག་འདུན་གཙོ་  
བོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། ཉམས་པ་བྱུང་བའདྲ་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས་  
ཡང་། སྐྱེས་པ་ལ་བྱད་མེད་བསྟན་ཚེ་གས་བྱ་བའི་ཆོ་ག་བྱེད་ན་ཡང་དག་སྒྲོང་  
ཉིད་དུ་འགྱུར་ལ། བྱད་མེད་ལ་སྐྱེས་པ་བསྟན་ཚེ་གས་བྱ་བའི་ལས་བྱེད་ན་ཡང་  
དག་སྒྲོང་མ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་རང་འགྲེལ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བཞུགས་ཏེ། ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན། བ་ཆོག་དང་མ་ཆོག་འཆོལ་ཏེ་སྐྱེས་པ་དང་  
བྱད་མེད་བསྟན་ཚེ་གས་བྱེད་པ་ན། སྒྲོམ་པ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པ་ནི་གོང་དུ་བྲངས་པའི་  
གཞུང་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་ལ། འོན་ཀྱང་ཉེས་མེད་ཐུན་ཆོག་གས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་མི་སྐྱེ་  
བ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། ཆོ་ག་ལས་འདས་ན་ལས་མི་འཆགས་སོ། །ཞེས་པའི་  
གཞུང་གིས་བྱ་བ་བོ་སྟོམ་ཡང་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་དབྱེད་པར་འཆོལ་ལོ། །  
འོན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར། འགའ་ཞིག་གིས་དྲོགས་སྒྲོང་དུ། དག་སྒྲོང་པ་རྒྱང་  
བས་པ་ཆོག་གི་སྒྲོན་ས་མ་བསྟན་པར་ཚེ་གས་ན། དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་ཉེས་  
མེད་ཐུན་ཆོག་སྐྱེ་རིགས་ཏེ། དེ་ཡང་ལས་གཞིའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་ལས།

དབུས་སུ་ཆངས་སྒྲོད་ཉེར་གནས་དག་སྒྲོབ་མ། །

འཁོར་དང་འཁོར་མང་འཛོག་བཞིར་མ་བཅུ་གཉིས། །

ཞེས་དང་།

ཆངས་སྒྲིབ་ཉེར་གནས་སོགས་བཞིར་མཐའ་འཁོབ་བྱུག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོ་སྒྲིབ་མའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པའི་ལས་ལ་ཡུལ་  
 དབུས་སུ་མ་ཡི་དགོ་འདུན་བཅུ་གཉིས་གྲངས་དང་། མཐའ་འཁོབ་ཏུ་མ་ཡི་  
 དགོ་འདུན་བྱུག་གི་གྲངས་ཆང་དགོས་པ་དང་། དགོ་སྒྲིབ་མ་ཡི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་  
 པའི་ལས་ནི། དགོ་སྒྲིབ་མ་རྒྱུ་པས་བྱེད་པའི་ལས་ཡིན་ཡང་། དགོ་སྒྲིབ་མའི་  
 དགོ་འདུན་ཆང་བར་མ་ཉིད་ན། དགོ་སྒྲིབ་པས་དགོ་སྒྲིབ་མའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་  
 ཆོག་པར་གསུངས་པའི་བྱིར་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་དབྱར་གཞིའི་ཐད་ཞོག ༡༡༣  
 ལས། ཆོས་དང་ལྡན་པའི་དོན་དུ་ཞག་བདུན་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་བྱའོ། །  
 ཞེས་པ་ནས། དགོ་ཚུལ་མའི་བསྐྱབ་པའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པའོ། །ཞེས་གསུངས་  
 པའི་བྱིར། དེའི་དོན་ནི་མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་ཞོག ༡༡༠ ལས། མཆོམས་གྱི་  
 བྱི་རོལ་ན་གནས་པའི་དགོ་ཚུལ་མའི་(བྱ་བ་ཆོས་ལྡན་ནི་དགོ་སྒྲིབ་མའི་)  
 བསྐྱབ་པའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་ལ་(དབྱར་གྱི་མཆོམས་ནང་ན་གནས་པའི། དགོ་  
 སྒྲིབ་གིས་དབྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་འགོ་བར་བྱའོ། །) ཞེས་གསུངས་  
 པས་དགོ་སྒྲིབ་པས་དགོ་སྒྲིབ་མའི་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པའི་ལས་བྱེད་པར་གསུངས་  
 པའི་བྱིར་དང་། གཞན་ཡང་། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྤྲད་ཞོག ༡༤༢ ལས། (དགོ་  
 སྒྲིབ་མའི་ལས་གྱིས་དགོ་སྒྲིབ་དུ་སྒྲུབ་པ་ནི་རྒྱལ་ལས་ཆོག་ཉམས་པ་མེད་  
 ཅིང་། ལྷག་པ་དག་གིས་ནི་མ་བྱས་པ་ཉིད་མ་ཡིན་པ་ཞེས་སོ། །དགོ་སྒྲིབ་གི་

ལས་དགེ་སྤྲོད་མར་སྐྱབ་པ་ནི། རྒྱལ་ལས་ལུང་ཐུན་ཆེགས་ཁུངས་སུ་བྲངས་  
 ཏེ། དགེ་སྤྲོད་རྣམས་ལས་དགེ་སྤྲོད་མའི་དངོས་པོ་བརྩམ་བར་བྱའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པས་སོ། །ཞེས་སོ། །ཞེས་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བའི་ཕྱིར་དང་།  
 མདོ་རྩ་བ་ལས་གཞིའི་ཐད་ཞོག་ ༡༥་༣ ལས། ལས་བྱེད་པ་མོས་མི་རྒྱས་ན་  
 དེས་དགེ་སྤྲོད་གིས་བྱས་པའི་ཆོག་ངེས་པར་བརྟག་ན་རུང་ངོ་། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར་དོ། །ཞེས་དྲྀགས་པ་བསྟུ་བར་མཛད་དོ། །དེ་ལ། ལ་ལས་  
 ལན་འདི་ལྟར་མཛད་དེ། ལུང་ལས་དགེ་སྤྲོད་གིས་དབྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
 ཏེ། དགེ་སྤྲོད་མའི་སྤྲོམ་པ་སྦྱིན་པར་འགྲོ་བ་གསུངས་པའི་དགོངས་པ་ནི།  
 ཉེས་བཅས་ཀྱི་དགེ་སྤྲོད་མའི་སྤྲོམ་པ་སྦྱི་བ་ཡོད་པས་དེ་ཅམ་ཀྱི་དོན་དུ་འགྲོ་  
 བར་གསུངས་པའམ། ཡང་ན། དེའི་ཆེ་ལས་བྱེད་པ་མོས་ལས་ཆོག་བརྗོད་  
 པའི་རྒྱས་པ་ཉིད་མིན་ན་དགེ་སྤྲོད་གིས་ངག་ཏུ་བརྗོད་དེ་དེ་ལ་ལས་བྱེད་པ་  
 མོས་མཉན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡིད་ལ་བརྟག་པ་གསུངས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་  
 དགོངས་ཀྱང་ཆོག་ ཅེས་གསུངས། མདོ་རྩ་བ་ལས། ལས་བྱེད་པ་མོས་མི་  
 རྒྱས་ན་དེས་དགེ་སྤྲོད་གིས་བྱས་པའི་ཆོག་ལ་ངེས་པར་བརྟགས་ནས་ཞོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་དགོངས་པ་ནི། མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་ཞོག་ ༡༥་༠ ལས། ལས་  
 བྱེད་པ་མོས་ (ལས་ཀྱི་ཆོ་ག་བརྗོད་)མི་རྒྱས་ན། (དགེ་སྤྲོད་མ་)དེས་དགེ་  
 སྤྲོད་གི་(ལས་ཀྱི་ཆོ་ག་)བྱས་པའི་ཆོག་(ཡིད་གྱིས་)ངེས་པར་བརྟགས་(ཤིང་

མཉན་ཏེ་ཐོས་ན་དེ་ལས་བྱས་པ་ཉིད་དུ་)རུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པས་ལུང་  
འདི་ཉིད་འདིར་ཁུངས་སུ་མི་ཆེའོ། །

ལས་གཞིའི་སྒྲོམ་ལས། མ་ཡི་ལས་རྣམས་པ་ཡིས་བྱེད་པ་རུང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གོང་དུ་བརྗོད་ཅིན་པ་དེ་ལ་དགོངས་ཚུལ་བྱ་སྟོན་  
རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །

## ལྷ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན།

ལྷ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འཆད་པ་ལ། མདོ་རྩ་བ་ལས། བསྟེན་པར་རྫོགས་  
ནས་ལོ་བཅུ་མ་ལོན་པར་མཁན་པོ་ཉིད་དང་གནས་ཉིད་དང་མི་གནས་པར་  
འདུག་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་དང་། འོག་ནས་འབྱུང་བ་དག་ལས་ལྷན་ཅིག་སྤྲུང་  
བ་གང་དང་ཡང་མི་ལྷན་པས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། འདིར་གནས་  
པ་སྟོབ་མའི་མཆན་ཉིད་ནི། མཆོ་རྒྱལ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར། ༡༠༩ ལས། འདུལ་  
བའི་སྐྱབས་འདི་ནས་བཤད་པའི་གནས་པའི་མཆན་ཉིད་ནི། ཆོས་འདི་པའི་  
རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གང་ཞིག། རང་གི་གནས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ལ་གྲུས་པར་བྱེད་པ་པོར་  
འོས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མའི་མཆན་ཉིད་ནི་དེའི་འོག་  
༡༡༡ ལས། གནས་ཀྱི་སྒྲ་མའི་མཆན་ཉིད་ནི། རང་གི་གནས་པ་ལ་སྟོས་ནས་  
དངོས་སུ་ཆོས་འབྱེལ་གྱི་ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ཉིད་དུ་གནས་པའོ། །ཞེས་

གསུངས་སོ། །ཕྱ་ཕྱགས་ཉེར་གཅིག་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ལོ་བརྩ་ལོན་དང་འཛིན་དང་མཁས། །

རིག་དང་གསལ་དང་འཛིན་འཇུག་དང་། །

སློབ་དང་སློབ་འཇུག་རྣམ་པ་གཉིས། །

ཕུན་སུམ་ཆོགས་གཉིས་རྣམ་པ་གསུམ། །

སློབ་དང་མི་སློབ་བྱུང་ཤེས་དང་། །

གནས་འཆར་འཆར་འཇུག་ལྟར་བ་ཤེས། །

སྟོ་ཡི་རི་ལ་རྒྱ་བ་ཡི། །

སྡེ་ཆོན་ཡང་དག་བསྐྱས་པ་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །དེ་ཡང་། ཕྱ་ཆོན་དང་པོའི་མདོ་ནི། རད་གཡོག་དང་། འགྲོད་  
པ་བསལ་བ་དང་། སྡེག་པ་ཅན་གྱི་ལྟ་བའི་རྣམ་པ་སྤང་བ་དང་། གནས་མདོན་  
པར་མི་དགའ་བ་འདོར་བ་དག་ལ་བྱེད་དམ་བྱེད་དུ་འཇུག་བྱས་པའོ། །ཞེས་  
སོ། །ཕྱ་ཆོན་དང་པོའི་ཡན་ལག་ཕྱ་ནི། ལོ་བརྩ་ལོན་པའི་སྟེང་གཞན་བཞི་  
བསྒྲན་པས་ལྟོ། །སྡེ་སྟོད་གསུམ་འཛིན། གསུམ་མཁས། གསུམ་རིག་གསུམ་  
གསལ། འཛིན་འཇུག་བཅས་ཀྱི་ཕྱ་པ་སྟེ་ཕྱ་བསྒྲན་པའི་མདོ་ནི། སྡེ་སྟོད་  
མདོན་པར་ཤེས་པ་ཉིད་དོ། །དེ་དག་འཛིན་དུ་འཇུག་བྱས་པ་ཉིད་དོ། ། ཞེས་



པའོ། བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སྟོབ་པ་དང་། སྟོབ་འཇུག་གཉིས་ཀྱི་མདོ་ནི། ལྷག་  
 པའི་ཚུལ་བྲིམས་དང་། སེམས་དང་། ཤེས་རབ་ལ་སྟོབ་པ་ཉིད་དོ། །སྟོབ་ཏུ་  
 འཇུག་གྱང་རུས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ། །འདིའི་ལྷག་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ནི་  
 འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པ་མཐའ་དག་ལ་འཛོག་གོ།

ལྷག་པའི་སྟོང་སོགས་གསུམ་ལ་སྟོབ་པ་དང་སྟོབ་ཏུ་འཇུག་རུས་པའི་  
 ལྷ་སྤྲུགས་གཉིས་ནི། ལྷག་པའི་སྟོང་པ་དང་འདུལ་བ་དང་། སོ་སོ་ཐར་པ་ལ་  
 ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །ཕུན་ཚོགས་དང་པོའི་ལྷ་པ་བསྟན་པའི་མདོ་ནི།  
 དད་པ་དང་། ཚུལ་བྲིམས་དང་། ཐོས་པ་དང་། གཏོང་བ་དང་། ཤེས་རབ་ཕུན་  
 སུམ་ཚོགས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ། །ཕུན་ཚོགས་འོག་མའི་ལྷ་སྤྲུགས་བསྟན་  
 པའི་མདོ་ནི། ཚུལ་བྲིམས་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་དང་། རྣམ་པར་  
 གྲོལ་བ་དང་། དེ་ཤེས་པ་དང་། མཐོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་གྱང་དོ། །ཞེས་པ་སྟེ་  
 ཕུན་ཚོགས་གོང་མའི་ཚུལ་བྲིམས་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་དང་། འོག་མའི་དེ་  
 འདུལ་བ་ཤེས་པ་ལ་བྱེད་དོ། །བྲན་པ་དང་ལྡན་པ་དང་། རང་དུ་ཡང་དག་  
 གཞག་པ་དང་། མཉམ་པར་གཞག་པའི་ལྷ་པ་གསུམ་བསྟན་པའི་མདོ་ནི། བྲན་  
 པ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དང་། རང་དུ་ཡང་དག་པར་གཞག་པ་ཉིད་དང་། མཉམ་  
 པར་གཞག་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ། །སྟོབ་པའི་ལྷ་པ་དང་མི་སྟོབ་པའི་ལྷ་པ་  
 བསྟན་པའི་མདོ་ནི། སྟོབ་པ་ཉིད་དོ། །མི་སྟོབ་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལ་



སློབ་པའི་ཚུལ་བྱིས་ས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་དང་། རྣམ་གྲོལ་  
དང་། དེ་ཤེས་དེ་མཐོང་སྟེ་སློབ་པའི་ལྷ་སྤྲུག་གི་ཡན་ལག་ལྷ་དང་། མི་སློབ་  
པའི་དེ་ལྷ་མི་སློབ་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ལྷ་ར་འཛིན་ཅིང་། སྤུང་ཆོག་གས་འོག་མའི་  
ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཚུལ་བྱིས་ས་དེ་འདུལ་བ་ཤེས་པ་ལ་བྱེད་ཀྱང་།  
འདིའི་ཚུལ་བྱིས་ས་ཟག་མེད་ཀྱི་ཚུལ་བྱིས་ས་ལ་བྱེད་གསུངས། སྤང་ཤེས་ཀྱི་  
ལྷ་པ་བསྟན་པའི་མདོ་ནི། སྤང་བ་དང་། བཅས་པ་དང་། རྗེས་སུ་བཅས་པ་  
དང་། བཀག་པ་དང་། གནང་བ་མཛོན་པར་ཤེས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ། །  
གནས་འཆར་གཞུག་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་པ་དང་། རེ་ཞིག་གནས་འཆར་གཞུག་རྒྱས་  
ཀྱི་ལྷ་པ་གཉིས་བསྟན་པའི་མདོ་ནི། བར་དུ་གཅོད་པ་དང་། བར་དུ་གཅོད་པ་  
མ་ཡིན་པ་མཛོན་པར་ཤེས་པ་ཉིད་དང་། སྤང་བ་པོ་ཉིད་དང་། རྗེས་སུ་སྟོན་པ་  
ཉིད་དང་། གནས་དང་། རེ་ཞིག་གནས་འཆར་གཞུག་རྒྱས་པ་ཉིད་དང་ཡང་  
སྤྱར་དོ། །ཞེས་སོ། །སྤང་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་པ་བསྟན་པའི་མདོ་ནི། སྤང་བ་དང་། སྤང་  
བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་བ་དང་སྤང་བ་ཉིད་མཛོན་པར་ཤེས་པ་ཉིད་དང་། སོ་  
སོ་ཐར་པ་དང་། རྒྱས་པ་ཐོན་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའོ། །

ལྷ་ཆོན་ཉིང་གཅིག་པོ་སོ་སོའི་ཡན་ལག་བསྐྱངས་ཚུལ་དང་། ཡན་ལག་  
སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཞེས་པས་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་ལྷ་པོའི་ཡན་ལག་ལྷའི་ངོས་འཛིན་དང་  
 འདྲེན་ཚུལ་འཆད། དེ་ལ་ལོ་བརྒྱ་ལོན་པའི་ལྷ་པོ་འདི་ལ། བཤེན་བསོད་  
 རྒྱལ་སྐྱེལ་གྱི་ལྷ་པོ་ལྷ་པོའི་མཐའ་དཔྱད་(རྒྱལ་འབྱེད་)ཤོག ༤༨  
 ལས། ལྷ་པོ་བྱེད་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་ཡོད་དེ། ལྷ་པོ་བྱེད་གསུམ་ཤེས་གྱི་  
 ཡོན་ཏན་ཡན་ལག་ཏུ་ལྷ་པོའི་ལྷ་པོ་དེ་དང་པོ་དང་། འདྲེན་བ་རྒྱུ་པ་ཤེས་  
 པའི་ཡོན་ཏན་ཡན་ལག་ཏུ་ལྷ་པོ་པ་དེ་གཉིས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ལ། ལྷ་  
 ཡོན་དང་པོ་ལྷ་པོ་བྱེད་གསུམ་ཤེས་སུ་འདྲེན་དགོས་པས་དེའི་ཡན་ལག་གནས་  
 མཛོན་པར་མི་དགའ་བ་འདོར་བ་བྱེད་དམ་བྱེད་དུ་འཇུག་རུས་པ་འདིས་  
 མཛོན་ཤེས་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷ་པོ་བྱེད་པར་བསྟན་པས་མདོ་ལྷ་པོ་པ་མཛོན།  
 ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཏེ། འདིས་སྤྱོད་མའི་བསམ་པ་ཤེས་པ་བསྟན་པའི་བྱིར་རོ།  
 དེ་ལྟར་ཡང་མཛོན་ཏེ་གཞི་གཞི་ལྷ་པོ་ཤོག ༡༡༥ ལས། གནས་མཛོན་པར་མི་  
 དགའ་བ་འདོར་བ་འདིས་ནི་བསམ་པ་ཤེས་པ་ཉིད་བསྟན་ཏོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་

ཕྱིར། ཡིག་ཆ་ལས་ལྷ་ཆོན་དང་པོ་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ཤེས་སུ་འཛོག་པ་འདི་  
མཆོ་རྒྱལ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་ཞེས་འགའ་ཞིག་བཞེད་དོ། །འོན་ཀྱང་། ལྷ་པ་  
ཁུད་པར་ཅན་དུ་འཛོག་པའི་དོན་ནི་མཆོ་རྒྱལ་དང་མི་མཐུན་ཞེས་ཞིབ་ཆ་  
དགོས་སོ། །རིན་ཐེང་ལྷ་པ་དང་པོ་འདི་སྡེ་སྡོད་གཉིས་ཤེས་སུ་བཞེད་དོ། །ལོ་  
བརྒྱུ་ལོན་པ་འདི་ལྷ་ཆོན་དང་པོ་འདི་ཡན་ལག་ཏུ་དངོས་སུ་བགྱངས་པ་མ་ཟད་  
ལྷ་སྤྲུགས་སྤྲུག་མ་ཉི་ཤུ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་ལོ་བརྒྱུ་ལོན་པ་འདི་ངས་པར་དོན་  
གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་ཆང་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་ན་དོན་གྱིས་ཆང་བའི་ཡན་ལག་  
འདྲེན་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལྷ་ཆོན་རྣམས་ལ་ཡན་ལག་ཏུ་ཆང་བ་ནི།

སྡོམ་ལས།

སྤྲུག་ཕྱིར་གཞན་མིན་དོན་གྱི་དགྲ་སྤྲུགས་གཉིས། །

དུག་སྤྲུགས་བརྒྱ་དུག་བདུན་སྤྲུགས་གཉིས་སུ་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལ་དགྲ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ། བསྐྱབ་པ་  
གསུམ་ལ་སློབ་ཏུ་འཇུག་རྒྱས་པ་དང་། ལྷག་པའི་སྡོད་སོགས་གསུམ་ལ་སློབ་  
ཏུ་འཇུག་རྒྱས་པ་གཉིས་ཡིན་ལ། དུག་སྤྲུགས་བརྒྱ་དུག་གི་ངོས་འཛིན་ནི། ལྷ་  
ཆོན་དང་པོ་དང་། བྱང་ཤེས་དང་། ལྷང་ཤེས་གཉིས་དང་། གོང་གི་དགྲ་སྤྲུགས་  
གཉིས་ཏེ། ལྷ་དོར་བའི་སྤྲུག་མ་བརྒྱ་དུག་གོ། བདུན་སྤྲུགས་གཉིས་ནི། བྱང་  
ཤེས་དང་ལྷང་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་པ་གཉིས་ཏེ་རང་རང་གི་ཡན་ལག་ལྷ་པོ་འདྲེན་དུ་

ལོ་བརྩུ་ལོན་པ་དང། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་གཉིས་དོན་གྱིས་ཆང་བས་སོ་  
 ཞེས་སྒྲོམ་མཆན་དུ་གསལ། ལ་ལས་སློབ་པའི་ལྲ་པ་དང། མི་སློབ་པའི་ལྲ་པ་  
 ཉེ་གཉིས་ལ་འཛོག་སྟེ། རང་གི་ཡན་ལག་ལྡེའི་སྟེང་དུ་ལོ་བརྩུ་ལོན་པ་དང་  
 འདུལ་བ་ཤེས་པ་གཉིས་བསྒྲན་པས་བདུན་ནོ་ཟེར་བས་དབྱུད་པར་བྱའོ། །  
 མཁས་དབང་སློ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱིས་མཛད་པའི་གྲུང་ཐང་སྒྲོམ་འགྲེལ་  
 འདི་ཐད་ལས། དེ་ཡང་མཆོ་རྒྱུ་ཀ་ལྟར་ན་སློབ་མི་སློབ་གཉིས་ལ་ལོ་བརྩུ་ལོན་  
 པ་དང་འདུལ་བ་ཤེས་པ་བསྒྲན་ནས་དོན་གྱིས་བདུན་སྟགས་དང་ཞེས་དང་།  
 ཁ་ཅིག་བདུན་སྟགས་ལ་གྲུང་ཤེས་ལྟར་ཤེས་གཉིས་བཞག་ནས་ཚུལ་ལྡན་  
 དང་ལོ་བརྩུ་ལོན་པ་གཉིས་དོན་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་བགྱང་བ་མི་འཐད་དེ། ཚུལ་  
 ལྡན་ལྲ་པ་ནམས་གྱི་མེད་མི་རུང་གི་ཡན་ལག་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་ཡིན་  
 ན་ལྲ་པ་དང་པོ་ལ་ཡང་སྒྱུར་དགོས་པས་དོན་གྱི་དུག་སྟགས་སུ་ཐལ་བས་སོ་  
 ཞེས་གསལ་ལོ། །

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན། རྟེན་སྒྲོལ་གསུམ་འཛིན་དུ་འཇུག་པའི་ལྲ་པ་  
 དང། རྟེན་སྒྲོལ་གསུམ་གསལ་གྱི་ལྲ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཆོས་ཅན། དོན་གྱིས་དབྱུ་  
 སྟགས་སུ་བགྱང་རིགས་པར་ཐལ། ལྲ་པ་རང་ཉིད་གང་གི་རྒྱུད་ལ་ལྡན་ཡང་  
 དོན་གྱིས་རིམ་པ་བཞིན་འཛིན་འཇུག་ལ་འཛིན་པའི་གསུམ་དང་། གསུམ་  
 གསལ་ལ་ཡང་འཛིན་པའི་ཡན་ལག་གསུམ་གྱི་སྟེང་ལོ་བརྩུ་ལོན་པ་ཆང་

དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སློབ་འཇུག་གཉིས་དང་། འཛིན་འཇུག་དང་། གསུམ་  
གསལ་ཏེ་ལྷ་ཆེན་བཞི་པོ་དེ་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པར་འཇོག་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ།

སློབ་ལས།

རང་དབང་ཅན་གསུམ་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན། །

ལྷ་ཆེན་གཞན་ལྷན་མི་སྟོས་འཛིན་འཇུག་གསལ། །

སློབ་འཇུག་གཉིས་དང་བཞི་ལས་གཞན་ནམས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཟེར། འདིའི་ལན་དུ། འགའ་ཞིག་གིས། འདིར་  
དགུ་ཕྱགས་སུ་འཇོག་པ་ནི། མདོ་རྩ་བས་བསྟན་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ། དེ་  
ཡང་། མདོ་རྩ་བར། སློབ་ཏུ་འཇུག་ཀྱང་རུས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་བསྐྱབ་པ་  
གསུམ་ལ་སློབ་འཇུག་སྟོན་པ་ན། ཀྱང་གི་སྐྱས་རང་གི་བསྐྱབ་པའི་ཡན་ལག་  
གསུམ་ཆང་བར་དངོས་སུ་བསྟུང་པ་དང་། སྟོང་སོགས་གསུམ་ལ་སློབ་ཏུ་  
འཇུག་རུས་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་། མདོ་རྩར། དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་  
གསུངས་པས་སྟོང་སོགས་གསུམ་རང་གི་སློབ་པའི་ཡན་ལག་གསུམ་ཆང་  
དུ་སྟུང་པའི་ཕྱིར་ཞེས་སྟེ། །

དེ་ལ། ཁ་ཅིག་སྤྲུལ་མ་ན་རེ། འོན་ཏེ་ཕྱང་ཤེས་དང་། ཕྱང་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་པ་  
གཉིས་ཆོས་ཅན། སྐབས་འདིར། བདུན་ཕྱགས་སུ་འཇོག་མི་རིགས་པར་ཐལ།



རོན་ཆང་གི་ཡན་ལག་དུག་གི་སྟེང་དུ་ཚུལ་བྱིམས་དང་ལྡན་པའི་ཡན་ལག་དེ་  
 ལྷ་ལྷུགས་དེ་གཉིས་སྟོན་པའི་ཆོག་གིས་ཟེན་ཚུལ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཚུང་དོ།  
 དེ་ལ་སྡེ་སྟོང་གསུམ་འཛིན་ནས་སྟོབ་པ་ཉིད་ཡན་ཆད་དེ་མཉམ་པར་གཞག་  
 པའི་ལྷ་པའི་བར་དུ་ཆོགས་གོང་འོག་གི་ལྷ་པ་གཉིས་ལྷད་པའི་ལྷ་ལྷུགས་  
 བརྩ་གཉིས་ལ་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གྱི་ཡན་ལག་གཉིས་ཁ་སྐྱོང་དུ་སྐྱར་བའི་  
 ཚུལ་བསྟན་པ་ལ། སྐབས་འདིར། མདོ་རྩ་ལས། སྟོབ་པ་ཉིད་ཡན་ཆད་ལྷ་པ་  
 མ་ཡིན་པ་ལ་ཚུལ་བྱིམས་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དང་། མང་དུ་ཐོས་པ་ཉིད་སྐྱར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་ལ། དེ་བཞིན་དུ་དན་སོགས་གསུམ་གྱི་ཁ་སྐྱོང་དུ། མདོ་རྩ་  
 ལས། བཙུན་འགྲུས་བརྩམས་པ་ཉིད་དང་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དང་ཡང་  
 སྐྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གནས་འཆར་གཞུག་པ་དང་། རེ་ཞིག་  
 གནས་འཆར་གཞུག་རུས་གྱི་ལྷ་ལྷུགས་གཉིས་གྱི་ཡན་ལག་ཁ་སྐྱོང་སྟོན་པ་  
 ལ། བར་དུ་གཙོད་པ་དང་། བར་དུ་གཙོད་པ་མ་ཡིན་པ་མདོན་པར་ཤེས་པ་  
 ཉིད་དང་། སྐྱ་བ་པོ་ཉིད་དང་། རྗེས་སུ་སྟོན་པ་ཉིད་དང་། གནས་དང་རེ་ཞིག་  
 གནས་འཆར་གཞུག་རུས་པ་ཉིད་དང་ཡང་སྐྱར་རོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །ཡན་  
 ལག་དེ་དག་ཇི་ཉླར་སྐྱོར་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཚུལ་ལྡན་པམ་པས་མ་གོས་རང་བཞིན་གྱི། །



ཁ་ན་མ་ཐོར་འཛེམས་པའི་དུད་འགོ་སོགས། །

གསོད་པས་འཆལ་འགྱུར་ཁང་ཆེན་ལྷག་མས་མིན། །

འཆལ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་མི་དགའི་གཟུགས་གསུངས་ཕྱིར། །

མཆོ་རྒྱལ་ལས་སོ་རིན་ཐེང་དེ་བཀག་ནས། །

རབ་ལ་ལྷག་མས་མ་གོས་དགོས་པར་གསུངས། །

སྒྱུད་སོགས་གཉིས་ལ་མདོ་མདོན་དན་ལྷན་སོགས། །

གསུམ་ལ་འདུལ་བ་སྡེ་སྡོད་གསུམ་འཛིན་སོགས། །

བདུན་ལ་བྱུན་མོང་བསྟན་བཅས་མང་ཐོས་སྐྱུར། །

ཁ་ཅིག་རིག་གནས་དང་པོ་བཞི་བེར་ཡང་། །

སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ལྷ་ཡོད་གསུངས། །

ཞེས་པས་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྷན་གྱི་ཡན་ལག་སོ་སོའི་ངོ་བོ་དང་སྒྱུར་

ཚུལ་བཅས་བསྟན་ནོ། ། སྡེ་སྡོད་གསུམ་འཛིན་དང་། གསུམ་མཁས་དང་།

གསུམ་རིག་དང་། གསུམ་གསལ་སྡེ་དེ་བཞིའི་བྱད་པར་ནི།

སྡོམ་ལས།

མི་བཟེད་འཛིན་དང་འབྲེས་གནས་འབྲེད་པར་མཁས། །

ཅོམ་དང་གཞན་ལ་འཆད་པའི་རིག་གསལ་གཉིས། །

ཕྱི་མ་ཆད་ལྷག་ནོར་མེད་འབྲེལ་ཆུང་གསུངས། །

རང་དབང་ཅན་དུ་ཐལ་བར་མཆོ་རྒྱུ་གསུངས། །

བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་སློབ་པ་དང་སློབ་ཏུ་འཇུག་ཏུས་པའི་ལྷ་བ་གཉིས་  
 བའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི། མཆོ་རྒྱུ་གཞི་སློང་ཤོག ༡༡༩ ལས། ལྷག་  
 པའི་ཚུལ་བྲིམས་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ཐམས་ཅད་དང་། ཞེས་གསུངས་  
 བ་ལྟར་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པ་ལོ། །ཉིང་ངེ་འཇིན་ནི་བསམ་གཏན་བཞི་དང་།  
 ཞེས་རབ་ནི་ཟག་མེད་ཀྱི་ཞེས་རབ་ལོ། །ལྷག་པའི་སློང་སོགས་གསུམ་སོགས་  
 ཀྱི་ངོས་འཇིན་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ལྷ་སྒྲིགས་ལས་ལྷག་འདུལ་བའི་སློང་པ་དང་། །

སྒྲེ་བཞིའི་འདུལ་དང་བསྐྱབ་གཞིའི་ལྷག་སོ་ཐར། །

ཕྱི་མར་པ་མའི་སོ་ཐར་གཉིས་སུ་ངས། །

ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་ཕྱ་ངན་འདས་པ་ལ། །

དབང་བྱས་དོན་ཕྱིར་ལྷག་པའི་དོན་མི་གཅིག།

ལྷག་ཚུལ་ཡིན་ཕྱིར་ཚུལ་ལྷན་དང་མི་ལྷོས། །

ཁ་ཅིག་ཟག་མེད་སྒྲིལ་ཕྱིར་མི་ལྷོས་ལོ། །

ཞེས་བ་ལྟར་རོ། །སྐབས་འདིར། ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་  
 པའི་ཡན་ལག་གི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་བསྐྱབ་པ་དེའི་ངོས་འཇིན་ལ། འགྲེལ་ཆུང་

ལས། འདུལ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་དང་ལྡན་པ་བཤད་པ་ལ། མཆོ་རྒྱལ་ལས་དེ་  
ལྟར་ན་དེའི་ཡན་ལག་མང་ཐོས་ཚུལ་ལྡན་གཉིས་ཀྱང་སྒྲོས་པས་ཚུལ་ལྡན་  
ལན་གཉིས་ཡོད་པར་ཐལ་ཞེས་བཀག་གོ། །དེས་ན་རང་ལུགས་འདུལ་བའི་  
བསྐྱབ་གཞི་ཤེས་པ་ལ་སྦྱར་དགོས་སོ། །ལྟ་བུ་ལྟག་མ་རྣམས་ཀྱི་ཡན་ལག་  
བསྟན་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དད་གསུམ་བཅས་རང་མ་གོས་སྤུན་ཆོགས་ཚུལ། །

མང་ཐོས་མང་པོ་ལ་ཐོས་མང་དང་ཐོས། །

ཡིད་མི་འོང་ལ་དངོས་པོ་ཡིད་འོང་བ། །

ཁམ་གང་ལུས་གང་ཅམ་ལས་འབྲི་ནས་གཏོང་། །

ཞེས་པས་སྤུན་ཆོགས་གོང་མའི་ཡན་ལག་ལྟ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན་ལ།  
སྤུན་ཆོགས་འོག་མའི་ཡན་ལག་ལྟ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ཚུལ་བྲིམས་ཏིང་འཛིན་ཟད་མི་སྦྱེ་ཤེས་བའི། །

རྣམ་གྲོལ་སྤུན་ཆོགས་མི་སྒྲོབ་ལྟ་སྤུན་ཆོགས། །

ཞེས་པས་དེའི་ཡན་ལག་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན་ནོ། །སྤུན་ཆོགས་འོག་མའི་  
ལྟ་བུ་འདི་དང་མི་སྒྲོབ་བའི་ལྟ་བུ་གཉིས་སྒྲོས་འགལ་སྒྲོང་བ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

མི་སྒྲོབ་ལྷ་པ་མི་སྒྲོས་དེའི་ཚུལ་བྲིམས། །

ཟག་མེད་བྱིར་དང་དེ་ལྟན་འདི་ཡིན་པར། །

མ་ངེས་བཅས་འགལ་རྒྱན་མེད་དག་བཅོམ་བཞིན། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལྟན་སོགས་གསུམ་གྱི་ཡན་ལག་ངོས་འཛིན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་ལྟན་བསྐྱེད་གཉིས་སྒྲོ་ནས་ཡང་དག་བཞག །

བྱིར་ཁོད་བྲལ་བའི་མཉམ་གཞག་ཆོགས་ལ་སྒྱུར། །

ཞེས་སོ། །སྒྲོབ་པ་དང་མི་སྒྲོབ་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སྒྲོབ་པ་བདུན་གྱི་ཟག་མེད་བསྐྱེད་གསུམ་སྟེང་། །

ཀྱན་སྤངས་མིན་བྱིར་མོས་པ་རྣམ་གྲོལ་དང་། །

ཤེས་བཟོད་དེ་ཤེས་དེ་མཐོང་འདོད་སྒྱུག་བསྐྱེད། །

བཟོད་གནས་མོས་པ་རྣམ་གྲོལ་བཞག་པར་དགལ། །

མི་སྒྲོབ་འདུས་བྱས་རྣམ་གྲོལ་བད་མི་སྒྲེ། །

ཤེས་པ་ཤེས་དང་མཐོང་བ་མི་སྒྲོབ་ལྷ། །

ཞེས་པའོ། །སྒྲོབ་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ལ་ཤེས་བཟོད་གཉིས་གྱི་ནང་

ཆོན་གྱི་ཤེས་པ་དེ་ཤེས་མཐོང་གཉིས་ལས་ཤེས་པ་དང་། མཐོང་བ་བཟོད་པ་  
ལ་སྦྱར་ལ། དེ་ལྟར་ན་བཙུ་བྱག་པ་ལམ་རྗེས་ཤེས་ལ་གནས་པའི་རྒྱན་ཞུགས་  
དང་དེ་ཡན་གྱི་འབྲས་བུ་ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་གནས་པའི་འཕགས་པའི་དགོ་སྤྲོང་  
རྣམས་ལ་སློབ་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་དེ་མཐོང་མ་ཆང་བས་སློབ་པའི་ལྷ་པ་མི་  
ལྡན་པར་བལ་ཏེ། དེ་དག་ལ་བཟོད་པ་མི་ལྡན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་  
ན་སྤྲོན་གྱི་ཞུགས་ལམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཟག་མེད་གཏོང་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

མཛོད་ལས། འཕགས། །འབྲས་བུ་ཐོབ་སྦྱང་ཉམས་པ་ལས། །ཞེས་  
འབྲས་བུ་གསར་ཐོབ་དེ་སྤར་གྱི་ཟག་མེད་གཏོང་རྒྱར་བཞག་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
ཞེས་ཅོད། འོན་ཀྱང་རིན་མེད་ལས་མཐོང་བ་ཞེས་པ་བཟོད་པ་དང་བར་ཆད་  
མེད་ལམ་ཅི་རིགས་ལ་སྦྱར་བས་དབྱུད་པར་འཆལ་ལོ། །བྱུང་ཤེས་གྱི་ལྷ་པ་  
འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ཡུལ་དང་གང་ཟག་ཉོན་མོངས་ཉེས་པར་བཅས། །

སྤང་གཞིའོ་དགག་བྱ་ཉེས་དམིགས་རྒྱ་མཚན་དང་། །

གཞི་དང་བསམ་སྦྱོར་རྒྱ་ཆོགས་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། །

གསུམ་ཆར་བྱུང་བའོ་བྱུང་བ་འདི་དང་ཞེས། །

གསུངས་པའི་བྱུང་བ་ཉེས་དམིགས་འདིར་མི་གཅིག །

དག་ཚུལ་སློང་གཞིར་མི་འོས་སྤྱིར་དག་ཅན། །  
 རྩོན་སྒྲིལ་བྱང་ལ་མ་བཅས་བྱང་ཤེས་དང་། །  
 བཅས་དང་རྗེས་སྤྱི་བཅས་པའི་བྱང་ཤེས་གཉིས། །  
 གཉིས་པར་མ་དོར་ཐུ་གསུམ་དོར་ཐུ་བྱུག། །  
 དགག་རྗེས་དགག་པ་རྒྱབ་གཉེན་དགོན་པ་བ། །  
 སྤྱི་རྗེས་སྤྱི་པར་མི་རུས་དབྱར་སྤྱི་མ། །  
 གནང་རྗེས་གནང་བ་སྒྲིལ་གནང་སྤྱི་ཅན་གནང་། །  
 མ་དོར་ཐུ་གསུམ་རྗེས་བཅས་བསམ་དོ་བོ། །  
 དགག་རྗེས་དགག་སོགས་བསམ་དོར་མ་ངེས་ཏེ། །  
 སྤྱི་སྤྱི་དང་གོས་བརྒྱས་ལ་སྤྱི་གསར་བཅས། །  
 གསོ་སྤྱི་མ་བྱུང་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་བ་དང་། །  
 ལྷོག་གནང་ལྷོ་རིའི་བྱུ་ལ་དམིགས་བསམ་བས། །  
 གནང་བཀག་ཆང་སྤྱི་མི་འདོར་ཡང་མཆོན་ཉིད། །  
 རྗེས་བཅས་སློང་གཞི་པམ་པའི་སློང་གཞི་མིན། །  
 སྤྱི་སྤྱི་པམ་པའི་ཆེ་ན་བཅས་སམ་དབྱེ། །  
 དགག་རྗེས་སྤྱི་པ་སྤྱི་བཀག་ཉམ་ངར་སྤྱི་བ། །  
 མཆོ་རྒྱུ་བྱུ་ལོན་ཅན་ལ་ཉོ་འཆོང་གསུངས། །



དགག་རྗེས་གནང་བ་ནད་པར་དུས་མིན་ཟས། །  
སྐྱབ་རྗེས་གནང་བ་ནད་པས་མི་ཉན་རུང་། །  
དགག་པ་གནས་ཉེན་འདོམས་ན་དབྱར་གནས་བཀག། །  
གནང་རྗེས་བཀག་པ་ལྷམ་གནང་གྲོག་གྲོག་བཀག། །  
གནང་རྗེས་སྐྱབ་པ་དབྱར་ནང་བྱིན་རྒྱབས་ནས། །  
འགྲོར་གནང་དབྱིན་ཞིའི་བྱིར་དུ་དགོས་ཞེས་སྐྱབ། །  
རིན་ཐོང་གྲོགས་བཅས་འགྲོར་གནང་ནད་གཡོག་སྐྱབ། །  
སྒར་བཅས་རྒྱ་མཚན་དོར་བས་དོར་བ་སྟེ། །  
གནང་རྗེས་བཀག་པ་རྒྱ་མཚན་གཏན་མེད་དང་། །  
བྱི་དོར་ཟས་གནང་བེལ་མཐོན་དོར་བའོ། །

ཞེས་པའི་བར་གྱི་བྱང་ཤེས་གྱི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་བྱང་བ་དང་། བཅས་  
པ་དང་། རྗེས་སྐྱབ་བཅས་པ་སོ་སོའི་ངོ་བོ་དྲོགས་དཔྱེད་དང་བཅས་པ་བསྟན་  
ལ། དེ་ལ་སྐྱབས་འདིར་ཅུང་ཟད་སྒྲོས་ན། དེ་ཡང་སྦྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅས་  
པའི་དོན་ནི། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༡༣༥ ལས། དགག་སྐྱབ་གནང་གསུམ་གྱི་  
གསུང་གི་མཚམས་ནམ་པར་གཞག་པ་བྱུང་པར་ཅན་ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་ལས།  
བཅས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ནམ་པར་གཞག་པའོ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་སྟུང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དགག་སྐྱབ་གནང་གསུམ་གང་རུང་གི་གསུང་

མཆམས་རྣམ་པར་བཞག་པའི་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅས་  
པའི་དོན་དུ་འཛོག་གམ་སྒྲིལ། དེ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན།

སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་གསུང་དེ་ཆོས་  
ཅན། བཅས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། གོང་དུ་བཞག་པའི་དོན་དའི་བྱིར། འདོད་ན།  
སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་པ་དགག་བཅས་དང་། དགོ་བ་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས་པར་སྒྱུད། །ཅེས་པ་སྐྱབ་བཅས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར།  
འདོད་ན། བསྐྱབ་པའི་ཆོག་དེ་སྒྲོམ་ལྡན་དང་སྒྲོམ་མེད་ཀུན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་  
གདམས་པ་ཡིན་པས་སྒྲོམ་པ་གཏན་ནས་མ་སྒྲངས་པའི་བྲིམ་པ་ལའང་  
བཅས་འགལ་གྱི་ལྷུང་བ་འབྱུང་བར་ཐལ་ལོ་ཟེར། དེ་ལ་ལན་འདེབས་པར་  
འགའ་ཞིག་གིས། ཅུ་བའི་ཐལ་འབྱུང་དའི་རྟགས་མ་བྱུབ་སྟེ། སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་  
མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་ཆོག་འདིས་སྒྲིག་སྒྲོང་དགོ་སྐྱབ་ལ་  
གདམས་པ་ཅམ་ཡིན་ཡང་། དགག་སྐྱབ་གནང་གསུམ་གང་གིའང་གསུང་  
མཆམས་རྣམ་པར་བཞག་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། གསུང་གིས་ངི་  
ལྟར་མཆམས་བཞག་པ་ལྟར་མ་བྱུབ་ན་ལྷུང་བ་འདི་ཡོད་ཀྱི་ཆད་པ་མ་མཛད་  
པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལ་དག་ན་རེ། ཁམ་ཕོར་ནང་དུ་ཟས་ཟ་བར་གནང་  
བའི་བཅས་པ་དེ་ཆོས་ཅན། བཅས་པ་མཆོན་ཉིད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁམ་  
ཕོར་ནང་དུ་ཟས་ཟ་བར་གནང་བའི་བཅས་པ་མཛད་པ་ལྟར་ཁམ་ཕོར་ནང་

ཟས་མ་ཟས་ན་ལྷུང་བ་འདི་སྐྱེད་ཀྱི་ཆད་པ་མ་བཅས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ།

མཁས་པ་འགའ་ཞིག་གིས། འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ། དགག་པ་དང་སྐྱབ་  
པའི་གསུང་མཆམས་རྣམ་པར་གཞག་པའི་གོ་དོན་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་  
ཀྱིས་ངི་ལྟར་གསུངས་པ་ལྟར་སྤང་སྤང་མི་བྱེད་ན་ལྷུང་བ་འདི་འབྱུང་གི་ཆད་  
པ་མཛད་པ་དང་། གནང་བའི་བཅས་པ་ལ་ནི། གཞི་དེར་ཞུགས་ཀྱང་རུང་མ་  
ཞུགས་ཀྱང་རུང་ལྷུང་མེད་དུ་གསུང་མཆམས་རྣམ་པར་གཞག་པ་ལ་བྱེད་  
པས། སྡོམ་མེད་ཀྱི་གང་ཟག་ལ་བྱ་བའི་བྱད་པར་ཉེས་མེད་མང་པོ་གནང་བ་  
ཅ་མ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་ལ་ལྷུང་མེད་ཀྱི་གསལ་ཁ་མཛད་མི་དགོས་པས་དེ་དག་  
གནང་བཅས་སུ་ཐལ་བའི་སྐྱོན་མེད་དེ། རྟེན་ལས། གནང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཅི་  
དགར་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་མི་བྱེད་དམ་བྱེད་ན་ཡང་ལྷུང་བ་  
ཞེས་བྱ་བའི་ཉེས་པ་མེད་པ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། མཆོ་རྟེན་  
གཞི་སྟོད་ཞོག ༡༢༩ ལས། དེས་ན་གནང་བའི་བཅས་པ་ལ་འཇུག་ལྟོག་མ་  
བྱས་ཀྱང་ལྷུང་བའི་ཆད་པ་མེད་པར་བཅས་པ་ཉིད་ཀྱིས་བཅས་པ་མཆོན་ཉིད་  
པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་གསུང་ངོ་། ། སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་བཅས་པ་ལ། དངོས་བཅས་དང་མདོར་བསྡུས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།  
དངོས་བཅས་ཀྱི་དོན་ནི། ལུང་ལས་བྱ་བ་བྱེ་བྱག་གིས་གསལ་ཁ་གཏོད་པའི་  
འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པ་རྣམ་པར་གཞག་པའོ། །

མདོར་བསྡུས་ཀྱི་བཅས་པའི་དོན་ནི། ལུང་ལས་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་གིས་  
གསལ་ཁ་མ་གཏོང་པའི་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་པ་རྣམ་པར་གཞག་པའོ། །ཡང་  
སྐབས་འདིར། སྤར་བཅས་དང་། རྗེས་བཅས་གཉིས་དང་། རྗེས་བཅས་ལ་མ་  
དོར་བའི་ཐུ་གསུམ་དང་། དོར་བའི་ཐུ་དྲུག་སྟེ་རྗེས་བཅས་ཐུ་དགུ་གསུངས་  
སོ། །དེ་ལ་རྗེས་བཅས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ནི། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༡༩༧ ལས། རྗེས་  
བཅས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ནི། རང་གི་སྤར་བཅས་ལ་སྟོས་ནས་འདུལ་བའི་བསྐྱབ་  
པའི་གཞི་རྣམ་པར་གཞག་པ་བྱི་མའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། རིན་ཐོང་གཞི་སྟོད་  
འདི་ཐད་ཤོག ༤༧ ལས། རྗེས་སུ་བཅས་པ་ནི་བྱ་བའི་རིགས་གཅིག་ལ་བྱིས་  
བཅས་པ་གཉིས་པ་མཛད་པ་སྟེ་ཞེས་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་རྗེས་བཅས་ཐུ་དགུ་ལས་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་དུ་  
འཛོག་དབྱེད་ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། རྗེས་བཅས་ཐུ་དགུ་ག་ལ་རྗེས་བཅས་མཆན་  
ཉིད་པ་འཛོག་ཏུ་ཡོད་དེ། དོར་བ་ཐུ་དྲུག་པོ་གང་རུང་ལ་རྗེས་བཅས་མཆན་  
ཉིད་པ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་གང་ཞིག། དགག་རྗེས་དགག་པ་དང་། སྐབས་རྗེས་  
སྐབས་པ་དང་། གནང་རྗེས་གནང་བ་ལའང་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། །

སྟོམ་ལས།

དགག་རྗེས་དགག་སོགས་བསམ་ངོར་མ་ངེས་ཏེ། །

སྤྱད་སྤྱད་རང་གོས་བརྒྱས་ལ་སྒྲོམ་གསར་བཅས། །

གསོ་སྦྱོང་མ་བྱལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱ་བ་དང་། །

ལྷོག་གནང་ཤུ་རིའི་བྱ་ལ་དམིགས་བསལ་བས། །

གནང་བཀག་ཆང་བྱིར་མ་དོར་ཡང་མཆན་ཉིད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིར་མི་ཆངས་སྦྱོང་གི་སྤྱར་བཅས་མཛད་པའི་  
རྗེས་སུ། སྤྱལ་པའི་སྤྱར་མི་ཆངས་སྦྱོང་པ་ལ་ཞུགས་པ་ན་མཐར་ཐུག་མ་སྦྱོང་  
བ་ལ་སྒྲོམ་པོར་གསར་དུ་བཅས་པ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པའི་སྤྱར་བཅས་  
གྱི་རྗེས་སུ་རང་གི་གོས་བརྒྱས་པ་ན་སྒྲོམ་པོར་བཅས་པ་ལྟ་བུ་ནི། དགག་  
རྗེས་དགག་པའི་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་དང་། གསོ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པའི་  
སྤྱར་བཅས་གྱི་རྗེས་སུ་དེ་མ་བྱལ་ན་གསོ་སྦྱོང་བྱིན་རྒྱབས་བྱ་དགོས་པར་  
བཅས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱབ་རྗེས་སྤྱབ་པ་ཡིན་པ་དང་། བྱི་རོལ་པའི་བསྟན་བཅོས་  
ལྷོག་པ་གནང་བའི་སྤྱར་བཅས་གྱི་རྗེས་སུ་ཤུ་རིའི་བྱ་ལྟ་བུ་དབང་ཚོན་གྱིས་  
ཉི་མའི་གསུམ་ཆ་ལ་བྱི་རོལ་པའི་བསྟན་བཅོས་ལྷོག་པ་གནང་བ་དེ་གནང་  
རྗེས་གནང་བ་མཆན་ཉིད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས།  
འདོད་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། རྗེས་བཅས་སྤྱད་གྱུའི་ནང་ནས་རྗེས་བཅས་  
མཆན་ཉིད་པ་ལ་དོར་བའི་སྤྱད་བྱུག་དང་། མ་དོར་བའི་སྤྱད་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་  
གནང་རྗེས་གནང་བའི་བཅས་པ་སྟེ་བདུན་ལས་མེད་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་



གཞི་སྟོང་ཤོག ༡༢༩ ལས། དེས་ན་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་བདུན་ཡིན་ནོ།།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། གཞན་ཡང་། སྤྱར་མི་ཆངས་སྟོང་ལ་ཞུགས་  
 པའི་སྟོམ་པོར་བཅས་པ་དང་། རང་གོས་བརྒྱས་པ་ལ་སྟོམ་པོར་བཅས་པ་  
 གཉིས་ཆོས་ཅན། རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་མིན་པར་ཐལ། སྤྱར་མི་ཆངས་  
 སྟོང་དང་། མ་བྱིན་ལེན་གྱི་སྤྱར་བཅས་མཛད་སྒྲུབས་ཡན་ལག་ཆང་ན་དངོས་  
 གཞི་འབྱུང་བར་བཅས་པས་མ་ཆང་བ་ལ་ཞུགས་ན་སྟོམ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་གྱི་  
 ཉེས་པ་འབྱུང་བ་དོན་གྱིས་བཅས་བེན་པའི་བྱིར། དེ་སྤྱར་མ་ཡིན་ན། རྗེས་  
 བཅས་དེ་གཉིས་མ་མཛད་པའི་སྤྱ་རོལ་དུ་སྟོར་བ་ལ་ཞུགས་ན་སྟོམ་པོ་མི་སྟེ་  
 བར་ཐལ་བའི་སྟོན་ཡོད་པའི་བྱིར་དང་། གཞན་ཡང་། དགག་རྗེས་དགག་པ་  
 དང་། སྤྱབ་རྗེས་སྤྱབ་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་མ་ཡིན་  
 པར་ཐལ། མཆོ་རྒྱུ་ག ༡༣༠ ལས། དགག་པ་བཅས་པའི་རྗེས་སུ་དགག་པའི་  
 རྗེས་བཅས་གྱི་སྤྱས་བཅོད་པ་དེ་ཆོས་ཅན། དགག་པ་དེ་རྗེས་སུ་བཅས་པ་  
 མཆན་ཉིད་པ་ཉིད་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱར་ནས་དགག་པར་བཅས་བེན་པའི་བྱིར་རོ།།  
 ཞེས་དང་། སྤྱབ་པ་བཅས་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱབ་པ་རྗེས་བཅས་བཅས་ཀྱང་རྗེས་  
 བཅས་གྱི་སྤྱས་བཅོད་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྤྱབ་པ་དེ་རྗེས་སུ་བཅས་པ་མཆན་  
 ཉིད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱར་ནས་སྤྱབ་(ཞེས་བཅོད་ཀྱང་)པ་བཅས་བེན་པའི་བྱིར་  
 ཞེས་གསུང་ངོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།



དེ་ལ། ལ་ལས། དབྱར་སྤྲུལ་ཁས་ལེན་པར་བཅས་པ་ན་ཆོས་ཅན།  
 དབྱར་སྤྲུལ་ཁས་ལེན་པར་བཅས་ཟེན་པར་ཐལ། སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་པ་རྗེས་  
 བཅས་མཆོན་ཉིད་པ་མིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། སྤྱི་སྐྱབ་པས་བྱེ་བྲག་  
 སྐྱབ་མི་རུས་པའི་སྤྱིར་བེད། ཡང་ཁ་ཅིག་སྤྲུལ་ན་རེ། རྗེས་བཅས་དགྲ་ག་ལ་  
 རྗེ་བཅས་མཆོན་ཉིད་པ་འཛོག་དགོས་པར་ཐལ། བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་  
 གཤམ་པ་མཆོག་གིས་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་  
 འབྱེད་)ཤོག ༩༥ ལས། ཁ་ཅིག་བཟང་བྱིན་ལ་མི་ཆངས་སྤྱོད་ཀྱི་པམ་པ་མ་  
 བྱང་བས་དེ་ལ་དེ་བཀག་པ་བཅས་པ་དགག་བཅས་མཆོན་ཉིད་པ་མ་ཡིན་  
 ཟེད། ཁ་ཅིག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀག་པ་རྣམས་དགག་བཅས་དང། སྐྱབ་  
 པར་གསུངས་པ་རྣམས་སྐྱབ་བཅས་སུ་ངས་ཞེས་ཟེད། དང་པོ་མི་འཐད་དེ།  
 དེ་ལྟར་ན་རྗེས་བཅས་སུ་དགྲ་མཆོན་ཉིད་པ་བཞག་ཏུ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཞེས་  
 གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་ཅོད་དོ། །

སྐབས་འདིར། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མ་ནི། དགག་རྗེས་དགག་པ་དང་སྐྱབ་  
 རྗེས་སྐྱབ་པ་དང་གནང་རྗེས་གནང་བ་གསུམ་པོ་རེ་རེ་ལ་རྗེས་བཅས་མཆོན་  
 ཉིད་པ་དང་བསམ་ངོ་བ་གཉིས་རེ་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་  
 གཞི་སྤྱོད་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༥༦ ལས། ཡང་ཁ་ཅིག་ན་རེ། དགག་པའི་  
 རྗེས་སུ་དགག་པ་དང་སྐྱབ་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པ་དང། གནང་བའི་རྗེས་སུ་

གནང་བ་སྟེ་དེ་གསུམ་ལ་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བའི་ཟུ་གསུམ་དང་རྗེས་  
 བཅས་བསམ་ངོ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ། མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བའི་ཟུ་  
 གསུམ་ལ་རྗེས་བཅས་བསམ་ངོ་བས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ན། མ་བྱུང་། ཉགས་བྱུང་  
 སྟེ། བཅས་པ་དེའི་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་གྱང་རྗེས་ཟུ་བཅས་པ་ཡིན་ན་རྗེས་  
 བཅས་བསམ་ངོ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དགེ་སློང་དགོན་པ་བ་དང་  
 མཆན་རིང་ལ་མི་ཆངས་སྟོང་བཀག་པའི་རྗེས་བཅས་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཅ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། དགག་པའི་རྗེས་ཟུ་དགག་པ་ལ་ཡང་མཆན་  
 ཉིད་མི་འདོར་བ་དང་བསམ་ངོའི་རྗེས་བཅས་ཀྱིས་མ་བྱུང་བ་གང་ཞིག་སྐྱབ་  
 བའི་རྗེས་ཟུ་སྐྱབ་པ་ལ་ཡང་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བ་དང་བསམ་ངོས་མ་བྱུང་།  
 གནང་བའི་རྗེས་ཟུ་གནང་བ་ལ་ཡང་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བ་དང་བསམ་ངོའི་  
 རྗེས་བཅས་ཀྱིས་མ་བྱུང་བའི་སྤྱིར། ཞེས་བཟང་སྤྱིན་ལ་མི་ཆངས་སྟོང་དགག་  
 རྗེས་དགོན་པ་བ་ལ་སྐྱར་ཡང་དེ་བཀག་པ་ལྟ་བུ་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བ་དང་  
 རྗེས་བཅས་བསམ་ངོ་བ་དང་། སྤྱིར་མི་ཆངས་སྟོང་གི་དངོས་གཞི་དགག་  
 རྗེས་སྐྱར་མི་ཆངས་སྟོང་པའི་མཐར་ཐུག་མ་ཆང་བ་ལ་སྒྲོམ་པོར་བཅས་པ་ལྟ་  
 བུ་དགག་རྗེས་དགག་པའི་བཅས་པ་མཆན་ཉིད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དབྱར་སྤྱི་  
 མ་ལ་སྐྱབ་བཅས་མཛད་རྗེས་དབྱར་སྤྱི་མ་མ་བྱུང་ན་སྤྱི་མ་བཅས་པ་ལྟ་བུ་  
 སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་པ་མཆན་ཉིད་མི་འདོར་བ་དང་བསམ་ངོ་བ་དང་། དབྱར་

གནས་པ་སྐྱབ་བཅས་མཛད་རྗེས་དབྱར་བྱིན་རྒྱབས་བཅས་པ་ལྟ་བུ་སྐྱབ་  
 རྗེས་སྐྱབ་པ་མཆན་ཉིད་པ་ཡིན་པ་དང་། གནང་རྗེས་གནང་བ་ལ་དགོ་སྟོང་  
 རྒྱལ་ལ་འབྱུང་རས་འཆང་བ་གནང་རྗེས། ཆོས་གོས་གསུམ་པ་བས་ཀྱང་  
 འབྱུང་རས་འཆང་བ་གནང་བ་ལྟ་བུ་ནི་གནང་རྗེས་གནང་བ་མཆན་ཉིད་མ་  
 འདོར་བ་དང་བསམ་ངོ་བ་ཡིན་པ་དང་། བྱི་རོལ་པའི་བསྟན་བཅས་སྟོག་པ་  
 གནང་རྗེས་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་དབང་རྣམས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ནམ་ཡང་བཅོན་  
 པ་མི་སྟོང་པ་ལ་ཉིན་མའི་གསུམ་ཆ་ལ་དེ་སྟོག་པ་གནང་བ་དང་གང་ཟག་  
 གཞན་ལ་དེ་བཀའ་པ་ལྟ་བུ་ནི་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པ་ཡིན་པར་བཞེད་  
 ཚུལ་ཡིག་ཆར་གསལ་བ་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར་མཁས་དབང་སྟོ་  
 བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གྲུང་ཐང་སྟོམ་འགྲེལ་འདི་ཐད་ཞོག  
 ༡༠༥ ལས། སྤར་ལྟར་དེ་ལ་སྟོམ་པའི་མིང་ཅམ་གསར་དུ་བཅས་པའི་དོན་  
 ཡིན་གྱི་ཤམ་འདྲ་དང་སྟོམ་པའི་བཅས་པ་ནི་ཤམ་པའི་བཅས་པ་དང་མཉམ་དུ་  
 མཛད་པའི་བྱིར་དང་། ཤམ་པ་དང་པའི་བཅས་པ་མཛད་པའི་ཆེ་མཐར་ཐུག་  
 གི་ཡན་ལག་བདེ་བ་སྟོང་དགོས་པ་དང་། ཤམ་པ་གཉིས་པའི་བཅས་པ་མཛད་  
 ཆེ་རྗེས་བདག་གཞན་ཡིན་པའི་ཡན་ལག་གི་བཅས་པ་མཛད་པའི་བྱིར་རོ། །  
 ཞེས་གསལ་ལ་དེ་ལྟར་ན། སྤར་མོར་སྤྱད་པ་དང་། རང་གོས་བརྒྱས་ལ་སྟོམ་  
 པོར་ལྷུང་ལས་གསུངས་པ་འདི་རྗེས་བཅས་མཆན་ཉིད་པར་འཛོག་ཚུལ་རི་

སྒྲུང་ཡིན་དཔྱད་དོ། །རྗེས་བཅས་གཞི་གང་ལ་གཞག་པའི་གཞི་ལམ་རྟེན་བཤམ་པ་ལྟར་  
བ་ནི།

སྟོམ་ལས།

རང་བཞིན་སྒྲུང་བ་དགག་རྗེས་དགག་རྟེན་ཉིད། །  
གནང་བ་མི་སྲིད་འོན་ཀླུ་འབྱེད་ལས། །  
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་མ་གཏོགས་གསུངས། །  
འབྱེན་པའི་སྒྲུབས་ཀྱང་མི་ལམ་མ་གཏོགས་གསུངས། །  
འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བ་མིན་པས་བརྟུན་མིན་ལ། །  
ཅི་དགར་མིན་ཡང་བཅས་གནང་ཅམ་ཞིག་ཡིན། །  
བཀག་པ་མངོན་ཤེས་བཀག་པ་སྟོག་སྤྱིར་ཡང་། །  
བཀག་སྟེ་བཀག་དང་གནང་ཅམ་བཅས་པས་བསྟན། །  
སྒྲུབ་པའང་འདིའི་གནང་མིན་ཏེ་ཅི་དགའ་རྒྱ། །  
བྱུང་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་མིན་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་བ་སྟེ། རྗེས་བཅས་སྤྱད་བྱུ་ལས། དགག་རྗེས་དགག་པ་བཅས་  
པའི་གཞི་རྟེན་ལ་བཅས་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གཞི་གཉིས་ཀ་  
ཡོད་ཀྱང་། སྤྱད་གཞན་བརྒྱད་གྱི་བཅས་པའི་གཞི་རྟེན་ལ་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་  
ཐོ་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གཞི་མེད་དེ། དེ་ལ་གནང་

བ་དང་སྐྱབ་པའི་བཅས་པ་མཛད་པ་མི་སྲིད་པའི་བྱིར། འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ།  
རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གཞི་ལ་གནང་བ་མེད་པ་མི་འཐད་པར་ཐལ། རྩན་  
ལ་གནང་བ་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ།

མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཅན་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །

ཞེས་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་གོང་མའི་ཆོས་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་བོ་ཞེས་  
སྐྱས་ཀྱང་མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་རྩན་མི་འབྱུང་བ་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། ཁུ་བ་  
འབྱེན་པ་ལ་གནང་བ་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ། མི་ལམ་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །ཞེས་མི་  
ལམ་དུ་ཁུ་བ་འབྱེན་པ་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེའི་ལན་ནི།  
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་གོང་མའི་ཆོས་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་བོ་ཞེས་པ་ལ་རྩན་  
པམ་མེད་པར་གསུངས་པ་འདི་ཆོས་ཅན། རྩན་ལ་གནང་བ་མིན་པར་ཐལ།  
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལྟར་སྐྱས་པ་དེ་རྩན་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། དེ་ལ་  
འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བ་མེད་པའི་བྱིར་དང་། མི་ལམ་དུ་ཁུ་བ་འབྱེན་པ་ལ་ལྷུང་  
མེད་དུ་གསུངས་པ་དེ་ཡང་ཆོས་ཅན། ཁུ་བ་འབྱེན་པའི་ལྷུང་བ་ལ་གནང་བའི་  
བཅས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ལམ་ནི་བཅས་པ་གང་ཡང་མཛད་པའི་གཞིར་  
མི་རུང་བའི་བྱིར་དང་། མི་ལམ་དུ་ལྷུང་བ་མེད་པ་ཅམ་གསུངས་པ་ལ་གནང་  
བ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་གྱི། མི་ལམ་བཅས་པའི་ཞིང་མིན་པ་དང་། ཅི་དགར་  
སྲོད་པའི་གནང་བ་སྦྱིན་པ་མིན་པས་གནང་བཅས་མཆོན་ཉིད་པ་མིན་པའི་

ཕྱིར་རོ། །དེ་ལ་དགག་བྱ་ལོག་སྟེ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་གནང་བ་དང་། སྐྱབ་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་ལ་ཁྱུགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལོག་ནས་དགག་  
 པ་དང་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཁྱུགས་པ་དང་། སྐྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལོག་ནས་  
 གནང་བ་དང་། དགག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁྱུགས་པའི་དབང་གིས་དོར་བའི་ཕྱ་  
 གྲུག་གི་རྗེས་བཅས་མཛད་པ་ཡིན་ལ། དགག་སྐྱབ་གནང་གསུམ་གྱི་རྒྱ་  
 མཚན་ལོག་ཅམ་གྱིས་བཅས་པའང་ལོག་པར་ངེས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་དགག་  
 དགོས་ལོག་ཚུལ་ལ་ངེས་པ་བཞི་ལོག་དང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་དགག་  
 དགོས་ལོག་ཚུལ་གཉིས་ལས། ངེས་པ་བཞི་ལོག་ལ་བཅས་པའང་ལོག་པ་  
 དགོས་ཀྱང་། དེ་ལས་གཞན་པའི་དགག་དགོས་ལོག་པ་ལ་བཅས་པ་ལོག་  
 དགོས་པས་ངེས་པ་མེད་ཅེས་འཆད་པ་ལ།

སྟོམ་ལས།

དགག་དགོས་ལོག་ལ་ངེས་པ་བཞི་ལོག་དང་། །

གཞན་གཉིས་དང་པོ་ཡུལ་དུས་དངོས་གང་ཟག།

ཨ་སྐ་པ་རན་ཏར་འབྲས་ལྷེ་ཕྱེད་འབྲས། །

སོ་པག་རིམ་གསུམ་ལས་ལྷག་བ་ལང་བདག །

བྱང་དུ་དུས་ཤེས་དགོས་ཕྱིར་ཡུལ་ངེས་མིན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། ངེས་པ་བཞི་ལོག་ནི། ཡུལ་དང་། དུས་དང་། དངོས་



པོ་དང་། གང་ཟག་ངེས་པས་དགག་དགོས་ལོག་པ་ཡིན་ལ། ངེས་པ་བཞི་པོ་  
གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་དགག་དགོས་ལོག་ན་བཅས་པ་ཡང་ལོག་པས་བྱབ་  
ཀྱང་། དེ་བཞི་གང་རུང་ལས་གཞན་པའི་སྐབས་སུ་དགག་དགོས་ལོག་ཀྱང་།  
དེ་ཙམ་གྱིས་བཅས་པ་ལོག་པས་མ་བྱབ་ཀྱང་། དགག་དགོས་ལོག་པའི་སྐྱེད་  
དུ་བཅས་པ་དེ་ལོག་དགོས་པའི་མཆམས་འཛིན་བྱེད་གཞན་ཡོད་ན་བཅས་  
པ་ཡང་ལོག་དགོས་པར་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །གནས་འཆར་གཞུག་  
རྒྱས་དང་། རེ་ཞིག་གནས་འཆར་གཞུག་རྒྱས་གཉིས་ཀྱི་ལྔ་པའི་ཡན་ལག་  
འཆད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

སྒྲོག་གཙོད་ཐར་པའི་བར་གཙོད་བསྒྲོག་པ་གཞན། །

རང་ཉིད་ལེགས་གནས་རྗེས་བྱིད་རྗེས་སྒྲོན་ཏེ། །

དགོ་ལ་ལེགས་འཛོག་སྒྲིག་ལས་ནམ་པར་བསྒྲོག།

ཐོས་བསམ་སོགས་ལ་རྗེས་སུ་སྐྱབ་འདུག་གསུམ། །

དེ་དེའི་བསྐྱུགས་བརྗོད་རྗེས་མཐུན་གསུམ་དང་བྱུག།

ཅེས་པའོ། །ལྷུང་ཤེས་ཀྱི་ལྔ་པའི་ཡན་ལག་འཆད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

ལྷུང་བ་ལྷུང་མེད་སྒྲིལ་ཡང་སོ་ཐར་དང། །

རྒྱུ་པ་སྒྲེ་བཞི་ཐོན་པ་ཐ་མ་འོ། །  
 ལྷེ་ཡང་འདུལ་བ་བསྐྱུས་པ་ལས། །  
 རྣམ་པ་ལྷུང་ནི་རིག་པར་བྱ། །  
 རོ་ཐོ་ཉིད་དང་བྱེད་པ་དང་། །  
 གཞི་དང་བསམ་དང་ཆོག་པ་པའོ། །  
 དང་པོ་པམ་ལྷག་ལྷུང་བྱེད་དོ་ཆད་ལས་སྒྲོས། །  
 ཡིན་གྱི་རྣམ་སྒྲིན་མིན་ཏེ་འཆབ་པམ་ལས། །  
 དབྱེན་ལྷེ་ལམ་འགོ་ལྷག་ལས་ལྷག་པ་གསོད་ལྷེ། །  
 བཤག་པས་ཡུལ་མཆམས་གྱི་ཕྱི་ནང་བྱེད་པར་ཡོད། །  
 ཆད་ལས་མི་སྒྲོར་སྒྲོར་བཏང་དམིགས་བསལ་འབྱུལ། །  
 བྱེད་པའི་སྒྲོ་ནས་མ་གྲུས་བྱེད་པ་དང་། །  
 ཉོན་མོངས་མང་དང་མི་ཤེས་བག་མེད་གསུམ། །  
 གཞི་ཡི་མི་དང་མི་མིན་དུད་འགོ་གསུམ། །  
 བསམ་པ་དག་ཞན་ཆོག་པ་པ་གཅིག་གཉིས་ཡང་། །  
 གསུམ་གྱི་གངས་ཤེས་བར་འབྲིང་མི་ཤེས་ལྷེ། །  
 ཉོན་སྒྲོས་སྒྲོན་ལྷེ་མཁས་ཡང་སྤར་བཤད་དང་། །  
 མི་འགལ་བྱེད་གསོད་མེད་དགོས་ཡང་མོད་ཀྱང་། །

མི་བཤགས་ཕྱིར་ན་ཕྱི་ལོ་ལྷགས་སྒོད་བཞིན། །

ཞེས་པའོ། །སྒར་བཤད་པའི་ལྷ་ལྷགས་ཉེར་གཅིག་པོ་ནམས་བསྐྱ་ན།  
བྱད་པར་ཅན་དང། བྱད་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་བསྐྱ་བ་དང། འཕགས་  
པ་ཁོ་ནའི་ལྷ་བ་དང་སྐྱེ་འཕགས་ཐུན་མོང་བའི་ལྷ་བ་གཉིས་སུ་བསྐྱ་བ་དང།  
རང་དབང་ཅན་དང་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་བསྐྱ་བ་སྟེ་བསྐྱ་ཚུལ་  
གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་བྱད་པར་ཅན་དང། དེ་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་བསྐྱ་  
ཚུལ་འཆད་པ་ནི།

སྒོམ་ལས།

དང་པོ་བཙུ་བདུན་བྱད་ཅན་བསྐྱོག་པ་གཞན། །

གསུམ་ཤེས་འདུལ་རྒྱུ་ཤེས་ཕྱིར་གོ་རིམ་བཞིན། །

མཆོ་རྟེན་གནས་འཆར་འཆར་འདུག་བྱད་ཅན་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། བཤ་ཆེན་མཆོག་གི་ཡིག་ཆ་ལས་ལྷ་བ་རང་གི་  
ཡན་ལག་ཏུ་སྟེ་སྒོད་གསུམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆང་བའི་ལྷ་བ་ལ་བྱད་པར་  
ཅན་དང། འདུལ་བ་རྒྱུ་བ་ཤེས་པའི་ལྷ་བ་ལ་བྱད་པར་ཅན་མིན་པར་  
གསུངས་ལ། རིན་སྒྲིང་དང་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་ལྷ་བ་དང་པོ་བཙུ་བདུན་བྱད་ཅན་  
དང། ལྷ་བ་ཐ་མ་བཞི་བྱད་ཅན་མིན་པར་བཞེད།

འཕགས་པ་ཁོ་ནའི་ལྷ་བ་དང། སྐྱེ་འཕགས་ཐུན་མོང་བའི་ལྷ་བ་གཉིས་

སྤྱ་བསྤྱ་ཚུལ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བསྐྱབ་གསུམ་སྒྲོབ་དང་སྒྲོབ་འཇུག་ཕུན་ཆོག་གསའོག།

སྒྲོབ་དང་མི་སྒྲོབ་འཕགས་ཉིད་གཞན་གཉིས་ཀའི། །

དེའི་ཕྱིར་འདུལ་རྒྱུ་ཤེས་པ་འཕགས་པར་མེད། །

མདོ་མདོན་མཁས་པས་བྱབ་ལོ་མི་འབྲད་དེ། །

ལོ་བཅུ་ཉི་ལྔ་ནས་འདུལ་ཤེས་བསྐྱབ་གསའིང་། །

སྒྲོ་མིག་ལྟན་ཕྱིར་གསུངས་པའི་ལྷ་བ་ཡི། །

ཚུལ་ལྟན་དག་བཅོམ་ལྷ་བ་མི་ལྟན་ཡང་།

ཞེས་བ་སྟེ། དེ་ལ་སྐབས་འདིར། བསྐྱབ་བ་གསུམ་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་འཇུག་གཉིས་དང་། ཕུན་ཆོག་གསའོག་མ་དང་སྒྲོབ་མི་སྒྲོབ་སྟེ་ལྷ་སྤྱགས་ལྷ་པོ་དེ་དག་ནི་འཕགས་པ་ཁོ་ནའི་ལྷ་བ་ཡིན་ལ། ལྷག་མ་ལྷ་སྤྱགས་བཅུ་དྲུག་པོ་ནམས་ནི་སྒྲེ་འཕགས་ཕུན་མོང་བའི་ལྷ་བར་བཞག་གོ། ཁ་ཅིག་གིས། འདུལ་བ་རྒྱུ་པ་ཤེས་པའི་ལྷ་སྤྱགས་ཆོས་ཅན། བྱིད་སྒྲེ་འཕགས་ཕུན་མོང་བའི་ལྷ་བ་མིན་པར་ཐལ། བྱིད་འཕགས་པའི་རྒྱུད་ལ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འཕགས་པ་ཡིན་ན་མདོ་སྟེ་དང་མདོན་པ་ཤེས་པའི་བྱབ་པས་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཡང་ལ་ལས། འདུལ་བ་རྒྱུ་པ་ཤེས་པའི་ལྷ་སྤྱགས་ཐ་མ་བཞི་པོ་འཕགས་པའི་རྒྱུད་ལ་མེད་

དེ། འདུལ་བ་རྒྱུད་པ་ཤེས་པའི་ལྷ་སྤྲུགས་དང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་པ་  
གཉིས་གང་ཟག་གཅིག་གི་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པ་མི་སྲིད་པའི་བྱིར་ཏེ། རིན་ཐང་འདི་  
ཐད་ཤོག ༥༥ ལས། དུས་གཅིག་ཏུ་གང་ཟག་གཅིག་ལྷ་ཆོན་ཉིར་གཅིག་དང་  
ལྡན་པ་མི་སྲིད་པའི་བྱིར་ཏེ། འདུལ་བ་འབའ་ཞིག་ཤེས་པ་དང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་  
ག་ཤེས་པ་འགལ་བའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་དུ་མཆོ་རྒྱུ་ག་  
ལས་ཀྱང་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །ཟེར། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་མི་འཐད་དེ།  
འདུལ་བ་རྒྱུད་པ་ཤེས་པའི་ལྷ་སྤྲུགས་ཐ་མ་བཞི་པོ་རྣམས་འཕགས་པའི་རྒྱུད་  
ལ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། དེ་དག་སྐྱེ་འཕགས་སུན་མོང་བའི་ལྷ་པ་ཡིན་  
པའི་བྱིར་ཏེ།

སྡོམ་ལས།

བསྐྱབ་གསུམ་སྟོབ་དང་སྟོབ་འཇུག་སུན་ཆོགས་འོག །

སྟོབ་དང་མི་སྟོབ་འཕགས་ཉིད་གཞན་གཉིས་ཀའི། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། ཡང་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འཕགས་པ་ཡིན་ན་  
འདུལ་བ་ཤེས་པས་བྱུང་བ་ཡང་མི་འཐད་དེ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༡༢༣  
ལས། དེ་གཉིས་འཕགས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་འདུལ་བ་ཤེས་པར་ངེས་སོ་སྐྱུ་  
ན། བྱུང་བ་མེད་དེ། རྒྱུ་ལས། འདུལ་བ་ཡོངས་སུ་ཤེས་པ་མེད་པར་ཡང་།  
སྟོབ་པ་དང་མི་སྟོབ་པ་ཉིད་ནི་སྲིད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་བཤད་དོ། །ཞེས་

གསུངས་པའི་བྱིར། འོ་ན། སློབ་པ་དང་མི་སློབ་པའི་ལྷ་པ་འདི་ལ་འདུལ་བ་  
 ཞེས་པ་ཡན་ལག་གང་གིས་མཆོན་ཞེ་ན། འདིའི་ཡན་ལག་དང་པོ་ཚུ་ལ་  
 བྲིམས་དེ་བྲག་མེད་གྱི་ཚུ་ལ་བྲིམས་ལ་འཛོག་པའི་བྱིར། བྲག་མེད་གྱི་ཚུ་ལ་  
 བྲིམས་དང་ལྡན་པའི་དགྲ་བཙུན་པ་ཡིན་ཡང་། ལྷ་སྤྲུགས་དང་ལྡན་པས་མ་  
 བྲུབ་པའི་བྱིར་ན་དེ་ཅུ་མ་གྱིས་སྤྲུབ་མི་རུས་ཀྱང་། མི་སློབ་པའི་ལྷ་པའི་གཞི་  
 མའི་ཡན་ལག་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་སྒྲིལ་བར་མ་ཆད་པར་ལོ་བཅུ་  
 ལོན་པ་འདིས་འདུལ་བ་ཞེས་པ་མཆོན་ཏེ། འཕགས་པ་ཡིན་པས་སློ་གྲོས་གྱི་  
 མིག་དང་ལྡན་པ་དང་། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བཅུ་ལོན་པས་དེའི་རིང་ལ་  
 འདུལ་བ་ངེས་པར་ཞེས་དགོས་པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་པའོ། །

མཁས་དབང་སློ་བཟང་ཚུ་ལ་བྲིམས་གྱིས་མཛད་པའི་གྲུང་ཐང་སྒྲིལ་  
 འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས། ལྷ་པ་ཡི་བཙུན་པ་དང་ལྡན་པའི་དགྲ་བཙུན་པ་ལ་ལྷ་པ་  
 དང་མི་ལྡན་པ་ཡང་ཡོད་དེ་ལྷ་པའི་བཙུན་པ་མཛད་རྗེས་བསྟེན་པར་རྫོགས་  
 མ་ཐག་པའི་དགྲ་བཙུན་པ་ཡོད་པའི་བྱིར། ཞེས་འགྲེལ་བར་མཛད་དོ། །

འོན་ཀྱང་། གོང་གི་སྒྲིལ་ཆིག་ཏུ། བཙུན་ལྡན་དགྲ་བཙུན་ལྷ་པ་མི་ལྡན་  
 ཡང་། །ཞེས་པ་ཡིག་ནོར་ཡིན་ནམ་སྟུམ་སྟེ། འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱུ་ཀ་དང་བསྟེན་ན།  
 ཚུ་ལ་ལྡན་དགྲ་བཙུན་ལྷ་པ་མི་ལྡན་ཡང་། །ཞེས་བྲག་མེད་གྱི་ཚུ་ལ་དང་ལྡན་  
 པའི་དགྲ་བཙུན་ཡིན་ཡང་། མི་སློབ་པའི་ལྷ་པ་དང་ལྡན་པས་མ་བྲུབ་ཅེས་



པའི་དོན་དུ་འགྲེལ་དགོས་པར་མཛོན་པས་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །

འདི་ལ། འོ་ན། སོ་སྐྱེའི་སྐབས་སུ་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་བཅུ་ལོན་  
པའི་མཐོང་ལམ་གསར་དུ་ཐོབ་མ་ཐག་དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ལ་སློབ་པའི་ལྔ་པ་  
དང་ལྔ་པ་པར་ཐལ། ལོ་བཅུ་ལོན་པའི་སྟངས་དུ་སློབ་པའི་ལྔ་པའི་ཡན་ལག་  
གཞན་ཀྱང་ཆང་བའི་བྱིར། འདོད་ན། དེ་འདྲའི་ལྔ་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ལ་  
འདུལ་བ་ཤེས་པ་ཆང་བར་ཐལ། ལྔ་སྟགས་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ།  
དེའི་ཡན་ལག་གང་གིས་ཀྱང་འདུལ་བ་ཤེས་པ་མཆོན་མི་རྒྱས་པའི་བྱིར་ཏེ།  
ཡན་ལག་གཞན་གྱིས་མཆོན་མི་རྒྱས་པ་གང་ཞིག ལོ་བཅུ་ལོན་པས་ཀྱང་  
མཆོན་མི་རྒྱས་པའི་བྱིར་ཏེ། གང་ཟག་དེ་འཕགས་པ་རྒྱུར་རྗེས་བསྟེན་རྫོགས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་སྟོམ་ལ་རིང་དུ་གནས་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་བེད་རོ། །

ལྔ་པ་རང་དབང་ཅན་དང་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་འཆད་པ་ལ། སྦྱིར་  
སྐབས་འདིར་རང་དབང་ཅན་ལ། གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་དང་། ལྔ་པ་རང་  
དབང་ཅན་དང་། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཏེ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ནི།  
མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༡༥ ལས། གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་  
དོན་ནི། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་བར་མ་ཆད་པར་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་དེ་བརྟན་  
པའི་ཡན་ལག་དང་ལྔ་པ་ཞིང་འདུལ་བ་ཤེས་ན་གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ཞེས་  
མིང་བཏགས་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བརྟན་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་

དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གོ། །རང་ཉིད་གྱིས་གཞན་གྱི་མཁན་པོ་དང་། གནས་  
 གྱི་སྒྲ་མ་བྱེད་ཆོག་པ་དང་རང་ཉིད་པར་གནས་གྱི་སྒྲ་མ་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་  
 པའོ། །དེ་ཡང་། དག་སློང་ལ་ལོ་བཅུ་དང་། མ་ལ་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་དགོས་  
 པར་གསུངས་སོ། །བརྟན་མཁས་གྱི་ཡོན་ཏན་གཉིས་དང་ལྡན་ན་ཡོན་ཏན་  
 གསུམ་འབྱུང་སྟེ། མཁན་པོ་བྱ་རུང་གནས་གྱི་སློབ་དཔོན་བྱ་རུང་རང་གནས་  
 མེད་དུ་འདུག་ཏུ་རུང་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། འདིར་བཤད་པའི་གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་གྱི་  
 དོན་ལ། བརྟན་པའི་ཡོན་ཏན་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་སྒྲོམ་རྒྱུན་བར་མ་ཆད་  
 དུ་ལོ་བཅུ་འམ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པ་དང་། མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷ་སྤྲུགས་ཉིར་  
 གཅིག་གང་རུང་དང་ལྡན་པ་དེ་འཛོག་ཟེར།

དེ་ལ་འགའ་ཞིག་ན་རེ། འོ་ན། ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། འདིར་བཤད་པའི་  
 གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ན་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷ་སྤྲུགས་ཉིར་གཅིག་  
 གང་རུང་དང་ལྡན་པས་བྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ།  
 འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པ་ལྷ་སྤྲུགས་ཉིར་གཅིག་པོ་གང་རུང་དང་མི་ལྡན་  
 ཡང་། འདུལ་བ་ཤེས་པ་ཡན་ལག་ཏུ་ལྡན་པའི་ཡོན་ཏན་ཁ་སྤྲུད་གྱི་ལྷ་ཆོན་  
 དང་ལྡན་པའི་སྟོང་བརྟན་པའི་ཡོན་ཏན་ཆོང་ན་པན་ཡོན་འབྱུང་བས་གང་ཟག་  
 རང་དབང་ཅན་དུ་འཛོག་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༡༥ ལས།

ལྷ་ཆོན་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་འདུལ་བ་ཤེས་པ་བགྱང་ན་ཡོན་ཏན་ཁ་སྤྱད་གྱི་ལྷ་  
ཆོན་གྱིས་ཀྱང་ལྷ་སྤྲལ་གྱི་གོ་ཆོད་དེ་ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། ཡོན་  
ཏན་ཁ་སྤྱད་གྱི་ལྷ་ཆོན་ནི།

སྤུམ་བརྒྱ་པ་ལས།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ཞིང་འདུལ་བའི་ཆོ་ག་ཤེས། །

ནད་པར་སྣང་བཅེ་འཁོར་ནི་དག་པ་དང་། །

ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་པན་འདོགས་ལ་བཅོམ་པ། །

དུས་སྤྱ་འདོམས་པ་དེ་ནི་སྒྲ་མར་བསྤྲལ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ལྷ་ཆོན་འདི་ཡིན་པར་གསུངས་ལ། དེ་འདྲའི་ལྷ་  
ཆོན་འདི་ནི་དངོས་སུ་ན་འདིར་བགྱངས་པའི་ལྷ་སྤྲལ་ཉིར་གཅིག་པོ་གང་  
ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་སྤྱ། ཡང་། ལ་ལ་དག་ན་རེ། འདོད་ཚུལ་དེ་མི་  
འཐད་དེ། འདིར་བཤད་པའི་གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ན་ལྷ་སྤྲལ་ཉིར་  
གཅིག་གང་རུང་དང་ལྡན་པས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཉི། འདིར་བསྟན་ལྷ་སྤྲལ་ཉིར་  
གཅིག་གང་དང་ཡང་མི་ལྡན་ན་པན་ཡོན་གསུམ་མི་འབྱུང་བས་བྱུང་བའི་  
སྤྱིར། དེར་ཐལ། མདོ་རྩ་བ་ལས། འོག་ནས་འབྱུང་བ་དག་ལས་ལྡན་ཅིག་སྤྱར་  
བ་གང་དང་ཡང་མི་ལྡན་པས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་  
ཆོད་དོ། །

ཡང་། གུན་མཁྱེན་འངས་དབྱངས་བཞད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་  
 གཞི་ལྷོད་ཤོག ༡༥༩ ལས། ཡང་ཁ་ཅིག་ན་དེ། བརྟན་མཁས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
 གཉིས་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེ། རང་དབང་ཅན་གྱི་མཆན་ཉིད་དུ་འཛོག་  
 ཅིང་། གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ལ་བརྟན་མི་དགོས་པ་རང་དབང་ཅན་གྱི་དོན་དུ་  
 འདོད་ཟེར་ན། འོ་ན། སངས་རྒྱས་མ་ཐག་གི་སྟོན་པ་དང། བསེ་རུ་ལྟ་བུའི་རང་  
 རྒྱལ་དབྱ་བཅོམ་ཐོབ་མ་ཐག་གཉིས་ཆོས་ཅན། མཆན་ཉིད་དེར་ཐལ། གང་  
 ཟག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན། རང་གིས་བརྟན་པ་ལ་ལོ་བཅུ་  
 ལོན་དགོས་པར་སྒྲུས་པ་དང་འགལ་ལོ། །བརྟན་པ་ལ་འདིར་བཤད་པས་མ་  
 བྱེད་ཀྱི། གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ལ་འདིར་བཤད་པའི་བརྟན་མཁས་ཀྱི་དེ་  
 དང་ལྡན་པས་མ་བྱེད་ཀྱང་བརྟན་མཁས་ཀྱི་གང་ཟག་ལ་རང་དབང་ཅན་གྱིས་  
 བྱེད་པའི་བྱིར་ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལྷ་ལྷགས་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་བཤད་པ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

རང་དབང་ཅན་གསུམ་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན། །

ལྷ་ཆན་གཞན་ལྡན་མི་སྟོས་འཛིན་འཇུག་གསལ། །

སློབ་འཇུག་གཉིས་དང་བཞི་ལས་གཞན་ནམས་སོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་ལ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག

༡༡༣ ལས། ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་ནི། ལྷ་ཆོན་གཅིག་ཆང་  
 བར་བྱེད་པ་ལ་ལྷ་ཆོན་གཞན་གྱི་ཡན་ལག་ལྷ་བོར་ངེས་བཟུང་དུ་དགོས་ན་  
 ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བྱ། མི་དགོས་ན་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་  
 ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་  
 གིས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག ༤༩  
 ལས། ཡང་ལྷ་སྤྲུགས་རྣམས་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་སུ་འདུ་སྟེ།  
 རང་ཉིད་རྒྱད་ལ་ལྷན་པ་ལ་ལྷ་སྤྲུགས་གཞན་རྒྱད་ལ་ལྷན་མི་དགོས་པའི་ལྷ་པ་  
 དང་། ལྷན་དགོས་པའི་ལྷ་པ་གཉིས་སུ་འདུ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི། སྡེ་སྡོད་གསུམ་འཛིན་འཇུག་དང་།  
 སྡེ་སྡོད་གསུམ་གསལ་དང་། ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་སྟོབ་ཏུ་འཇུག་བྱས་  
 པའི་ལྷ་པ་དང་། ལྷག་པའི་སྡོད་སོགས་གསུམ་ལ་སྟོབ་ཏུ་འཇུག་བྱས་པའི་ལྷ་  
 པ་སྟེ་བཞི་པོ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་པའི་ལྷ་སྤྲུགས་བཅུ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་  
 ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། གནས་འཆར་གཞུག་བྱས་ཀྱི་ལྷ་པ་ཆོས་ཅན།  
 འདིར་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མིན་པར་འཛོག་རིགས་པར་ཐལ། ཁྱོད་རྒྱད་ལ་  
 ལྷན་ན་ལྷ་ཆོན་གཞན་རྒྱད་ལ་ལྷན་པ་ལ་སྟོས་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཞིག་  
 གནས་འཆར་གཞུག་བྱས་ཀྱི་ལྷ་པ་རྒྱད་ལ་ལྷན་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་



གཉིས་ཀྱི་ཡན་ལག་གཞན་བཞི་ལ་བྱང་པར་མེད་ཅིང་། གནས་འཆར་གཞུག་  
 རུས་ན། རེ་ཞིག་གནས་འཆར་གཞུག་རུས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་བས་ཀྱང་ངེས་  
 པར་ཆང་བས་བྱབ་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཕུན་ཆོག་གསལ་ལོག་མའི་ལྷ་པ་ཆོས་ཅན།  
 བྱོད་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མིན་པར་འཇོག་རིགས་པར་ཐལ། བྱོད་རྒྱུད་ལ་  
 ལྷན་པ་ལ་མི་སློབ་པའི་ལྷ་པ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པས་བྱབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱོད་རྒྱུད་ལ་  
 ལྷན་ན་མི་སློབ་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ལྷ་ག་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པས་བྱབ་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། དེ་བཞིན་དུ། རྗེ་སྒྲོད་གསུམ་རིག་དང་། གསུམ་མཁས་ཀྱི་ལྷ་པ་གཉིས་  
 ཆོས་ཅན་དུ་བཟུང་ནས་སྤར་བཞིན་ཚོད་པར་བྱེད་དོ། །

ཡང་མཆོ་རྒྱུག་པའི་ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་དེ་ལ། འགའ་  
 ཞིག་གིས། ལོ་བཅུ་ལོན་པའི་ལྷ་པ་ལས་གཞན་པའི་ལྷ་སྤྱགས་སྤྱག་མ་ཉི་ཤུ་  
 བོ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཅན། ལྷ་པ་རང་དབང་ཅན་མིན་པར་ཐལ། ལྷ་ཆོན་ཆང་  
 བར་བྱེད་པ་ལ་ལྷ་ཆོན་གཞན་གྱི་ཡན་ལག་སྟོང་བོར་ངེས་པར་དགོས་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ལོ་བཅུ་ལོན་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་བགྱངས་པའི་བསྟེན་པར་ཇོགས་  
 རས་སྒྲོམ་རྒྱུན་བར་མ་ཆད་དུ་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་དེ་ངེས་པར་ཆང་དགོས་པའི་  
 ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་མ་ཆང་ན་ལྷ་སྤྱགས་ཀྱི་གོ་མི་ཆོད་པའི་ཕྱིར་བེད་དོ། །

གསུམ་པ་ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།



མཛད་པ་པོ། ཀུན་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

ལྷ་པ་འཆར་བའི་གཞི་བྱེད་ལྷ་གཞན་གྱི།

ཁ་སྐོང་མི་འགྲོ་ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན།

བླན་ལྷན་སོགས་སོ་བསྐྱོག་པ་མང་ཚུལ་གཉིས།

བཙོན་ཤེས་བར་ཆད་ཡིན་མིན་སྤྲུལ་སྤྲོས་སྟོན།

ཞེས་པ་སྟེ། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གྱི་དོན་ལ། མཆོ་རྒྱལ་  
ཤོག ༡༡༩ ལས། ལྷ་ཆོན་དུ་སྦྱོར་བ་ན། ཡན་ལག་དེ་ཉིད་གཞི་མར་བྱས་པ་  
སྟེ་ཡན་ལག་གཞན་ཚུར་ལ་སྦྱད་པ་ནི་ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཞེས་བྱ་སྟེ།  
ཞེས་དང་། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི། ལྷ་ཆོན་གྱི་ཡན་ལག་གང་  
ཞིག་ལ། ལྷ་ཆོན་གྲངས་མ་ཆང་བའི་ཁ་སྐོང་དུ་པར་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་རྣམས་སོ་  
ཞེས་གསུངས་ལ། ཡིག་ཆ་ལས་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པར་གསུངས་སོ། །དེ་ལ་  
ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ལ་དངོས་སུ་ལྷ་གསུངས་ཏེ། བླན་པ་ལྷན་པ་དང་།  
ཡང་དག་གཞན་དང་། མཉམ་པར་གཞན་པ་སྟེ་གསུམ་དང་། གནས་འཆར་  
དང་། རེ་ཞིག་གནས་འཆར་གཞུག་རྒྱས་གཉིས་ཏེ་ལྷོ། །ཡན་ལག་རང་  
དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི་བརྒྱད་དེ། མང་ཐོས་ཚུལ་ལྷན་གཉིས་དང་། བཙོན་  
འགྲུས་ཚུལ་ཤེས་གཉིས་ཏེ་བཞི་དང་། བར་དུ་གཅོད་པ་དང་བར་དུ་གཅོད་པ་  
མ་ཡིན་པ་དང་སྤྲུལ་བ་པོ་དང་རྣམས་སྟོན་པ་སྟེ་བཞི་བསྐྱོམས་པས་བརྒྱད་དོ། །  
འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ན། གོང་དུ་

བགྲངས་པའི་བློན་ལྷན་སོགས་ལྷ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱུང་བེད། དེ་ལ། ལ་  
 ལ་དག་གིས། འོ་ན་ལོ་བརྩུ་ལོན་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་ལྷ་དང། ལྷ་སྒྲོད་གསུམ་  
 འཛིན་གྱི་ལྷ་པ་སོགས་གྱི་ཡན་ལག་རྣམས་ཆོས་ཅན། བློན་སོགས་ལྷ་པོ་གང་  
 རུང་དུ་ཐལ། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། ལྷ་སྒྲུགས་  
 གྱི་ཡན་ལག་གང་ཞིག་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱུང་སྟེ།  
 མཆོ་རྒྱུ་ཤོག་ ༡༡༩ ལས། འོ་ན་ཀྱང་ལྷ་སྒྲོད་མངོན་པར་ཤེས་པ་ཉིད་ཅེས་  
 པ་ལ་སོགས་པ་ཡང་། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པར་རིགས་ཏེ། ལྷ་ཆོན་  
 གྱི་ཡན་ལག་ནི་ཡིན་ལ། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ཉིད་ནི་མ་ཡིན་  
 པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དེས་ན་ལྷ་སྒྲུགས་ཉིད་གཅིག་གི་  
 ཡན་ལག་བརྒྱ་དང་ལྷ་པོ་ནང་ནས་རང་དབང་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི་གོང་སྒྲོས་  
 བརྒྱད་དང་། དེའི་འསྐྱོས་གོ་བདུན་ནི་རང་དབང་ཅན་དུ་འཛོག་གོ་བེད་རོ། །

དེ་ལ། འགའ་རེས། འོ་ན། ལོ་བརྩུ་ལོན་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་བྱི་མ་བཞི་  
 པོ་རེ་རེ་ནས་ཆོས་ཅན། ལྷ་པ་འཆའ་བའི་གཞི་བྱེད་ཅིང་། ལྷ་ཆོན་གཞན་གྱི་  
 ཡན་ལག་ཚུར་ལ་སྦྱད་པ་དེ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡན་ལག་རང་དབང་ཅན་ཡིན་  
 པའི་བྱིར། བྱུང་སྟེ། དེ་དེའི་མཆོན་ཉིད་དུ་འཛོག་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ།  
 ལྷ་ཆོན་གཞན་གྱི་ཡན་ལག་གང་ཡང་ཚུར་ལ་སྦྱད་ཚུལ་མེད་པའི་བྱིར། ཞེས་  
 སྒྲུའོ། །ལ་ལས། ལོ་བརྩུ་ལོན་པའི་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་སོགས་གོ་བདུན་པོ་

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

ནམས་ལྷ་ཆོན་གཞན་གྱི་ཁ་སྐོང་དུ་པར་འགྲོ་མི་དགོས་པས་རང་དབང་ཅན་  
དུ་འཛོག་ཟེར་བས་དབྱེད་པར་འཆལ་ལོ། །

## གང་ཟག་རང་དབང་ཅན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བརྟན་མཁས་གཉིས་ཆོགས་གང་ཟག་རང་དབང་ཅན། །

ཆད་དང་མ་དག་མི་མཁས་བརྟན་བརྟན་མིན། །

དང་པོའི་ཐུབ་པའང་འདིར་བཤད་བརྟན་མིན་ལ། །

སྒྲོམ་དག་བརྟ་ཅམ་ལོན་པའི་མ་ཡང་མིན། །

ཞེས་པ་སྟེ། དགྲུས་ན་གསལ་ལོ། །འདིར་མདོ་རྩ་བ་ལས། ལོ་ལྷ་ལོན་  
ཞིང་ལྟན་ཅིག་སྐྱར་བ་ཐ་མ་དང་ལྟན་ན་གནས་མ་བཅས་པར་སྒྲོངས་རྒྱར་  
འགྲོ་བར་བྱའོ། །གཞན་དུ་ན་གསུམ་རིག་པ་ཡིན་ཡང་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ངེས་བཟུང་དང་མཆོན་དོན་གང་ཡིན་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

མཆོ་རྟེན་ལྷ་པ་ཐ་མ་ངེས་བཟུང་སྟེ། །

གཞན་དུ་སྒྲོན་གནས་འཆི་འཕོ་ཟག་ཟད་པ། །

གསུམ་རིག་ཡིན་ཡང་མི་བྱ་གསུངས་ཞེས་གསུངས། །

རིན་ཐོང་ལོ་ལྷས་དུག་ཅུ་མཆོན་པ་ལྟར། །

ལྷ་པ་མཐའ་མས་གཞན་རྣམས་མཆོན་པར་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། དགྲུས་ན་གསལ་ལོ། །

སྐབས་འདིར་བཅ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་ནི་རིན་ཐེང་  
དང་མཐུན་པར་མཆོན་དོན་ཡིན་པར་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཐའ་  
དཔྱོད་ཤོག ༥༡ ལས། རང་ལུགས་ནི་མཆོན་དོན་ཡིན་ཏེ་ལྷ་པ་ཐ་མ་འདིས་  
ལྷ་ཆེན་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་བྱིར་ཏེ་ལོ་ལྷ་ལོན་པ་གསུངས་པ་དེས་ལོ་བྱག་  
ཅུ་ལོན་པ་སོགས་མཆོན་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ། འདི་མཆོན་  
དོན་འཛོག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལ། དེ་ཉིད་ལས་འདི་མཆོན་དོན་ཡིན་ཏེ།  
འདི་བག་ཡངས་སུ་གནང་བ་གང་ཞིག དེས་བཟུང་བྱས་ན་བག་ཡངས་སུ་མི་  
རུང་བའི་བྱིར་ཏེ། ལྷ་ཆེན་ཐ་མ་ཁོན་དང་ལྷན་པ་ལས་ལྷ་ཆེན་གཞན་ནི་ཤུ་  
གང་རུང་དང་ལྷན་པ་སྐབས་སྐབས་འདི་སྐབས་ཡོད་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་མཆོན་  
དོན་ཡིན་ཏེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་ལྷ་ལོན་ཞིང་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ཤེས་གྱི་  
ལྷ་པ་རྒྱད་ལྷན་ཡིན་ན་གནས་མ་བཅས་པར་སྡོངས་རྒྱར་འགོ་རུང་བས་བྱབ་  
པའི་བྱིར་ཏེ། བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་ལོ་ལྷ་ལོན་ཞིང་འདུལ་བ་རྒྱང་བ་ཤེས་  
པའི་གང་ཟག་དེ་གནས་མ་བཅས་པར་སྡོངས་རྒྱར་རུང་བ་གང་ཞིག ཡོན་  
ཏན་ལྷག་མ་སྐྱོན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་ཡང་མཆོན་དོན་ཡིན་པར་བཞེད་

ཚུལ་ཡིག་ཆར་གསལ་ལོ། །

## ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་འཆད་པ་ལ།

སྐབས་འདིར་གནས་ཀྱི་སླ་མ་བསྟེན་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་བྱས་སོ་  
གསུམ་ཀྱི་ཚུལ་ཅུང་ཟད་འཆད་པ་ལ།

དེ་ཡང་སྟོན་ལས།

ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་ལྟ་ལྟ་བཞི་ཆོན་གཉིས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ༡ གནས་ཀྱི་སླ་མ་བསྟེན་པ་དང་གསོ་སྦྱང་  
འདོམས་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་དང་། ༢ གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་དབྱར་ལྟ་  
མ་ཁས་སྒྲངས་པ་ནང་འདོམས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་དང་། ༣ གནས་  
ལ་བསྟེན་པ་དང་། དབྱར་བྱི་མ་ཁས་ལེན་པ་ནང་འདོམས་པའི་ཉེས་བྱས་ལྟ།  
༤ དབྱར་ལྟ་མ་ཁས་སྒྲངས་ནས་སླ་བ་དང་པོ་སྤང་བ་དང་། གནས་ལ་བསྟེན་  
པ་ནང་འདོམས་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་དང་། ༥ དབྱར་བྱི་མ་ཁས་སྒྲངས་  
ནས་དེའི་སླ་བ་གསུམ་པ་སྤང་བ་དང་། གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་པའི་  
སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་སྟེ་ལྟ་ཆོན་ལྟོ། །ལྟ་ཆོན་ལྟ་པོ་འདི་ནི། གནས་ལ་  
བསྟེན་པ་གཙོ་བའི་སྐབས་ཡིན་ནོ། །དེ་ནས། བཞི་ཆོན་གཉིས་ནི། ༡ དབྱར་  
བྱི་མའི་སླ་བ་དང་པོ་གཉིས་སྤང་བ་དང་གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་པའི་

སྐབས་དང་། དབྱར་ལྔ་མའི་ལྷ་བ་དབྱུང་མ་སྤྱང་བ་དང་། གནས་ལ་བསྟེན་པ་  
 རང་འདོམས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ཏེ། བཞི་ཆོན་འདི་གཉིས་ནི། དབྱར་  
 གཙོ་བའི་སྐབས་ཡིན་ལ་འདི་དག་ནི་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་ཡིན་ནོ། །ལྔ་ཆོན་  
 དང་པོ་འཆད་པ་ལ། མདོ་རྩ་བ་ལས། གང་ན་གནས་མེད་པ་དེར་གསོ་སྦྱང་ལ་  
 བསྐྱད་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་པ་འདིས་གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་། གསོ་སྦྱང་བྱེད་  
 པ་ནང་འདོམས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྔ་གསུངས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་། དེ་  
 གཉིས་ནང་འདོམས་པར་ངས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་གསུམ་དང་།  
 འདོམས་པར་བྱོགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་གཉིས་བཅས་ཡོད་པ་ལས།  
 དང་པོ་གསུམ་ནི། དང་པོ་གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་གསོ་སྦྱང་ལ་བསྐྱད་པ་ནང་  
 འདོམས་ན་གསོ་སྦྱང་ལ་བསྐྱད་ན་ཉེས་བྱས་དང་། གནས་དེར་གསོ་སྦྱང་ལ་  
 བསྐྱད་དེ་གནས་མེད་སྐྱེ་ངས་ཤར་བ་ན་ཉེས་བྱས་དང་། ལྷ་མའི་བྱང་དུ་ཕར་  
 འགྲོར་ཡོད་བཞིན་དུ་མི་འགྲོ་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །འདོམས་པར་བྱོགས་པའི་  
 སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་གཉིས་ནི། རང་ཉིད་གསོ་སྦྱང་ལ་བསྐྱད་པའི་གནས་དེར་  
 གཞན་ནས་ཚུར་ལྷ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་དུ་མ་འབོད་པ་དང་། དེ་ལྟར་མི་  
 འབོད་པར་ཕར་ལྷ་མ་ཡོད་པའི་གནས་དེར་བྱིན་ནས་གསོ་སྦྱང་བྱིན་གྱིས་མ་  
 བསྐྱབས་པར་སྐྱེ་ངས་ཤར་ན་ཉེས་བྱས་ཏེ་གཉིས་སོ། དེ་ལྟར་ཡང་།

སྒྲོམ་ལས།



གནས་དང་གསོ་སྦྱང་འདོམས་ཆེ་གསོ་སྦྱང་དང་། །

སླ་མའི་བྱང་འགོ་ཡོད་བཞིན་མི་འགོ་དང་། །

གནས་དེར་གནས་མེད་སྐྱ་རེངས་ཤར་བའོ། །

སླ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མི་འབོད་དང་། །

གནས་བྱང་གསོ་སྦྱང་གིན་རྒྱབས་མ་བྱས་ཏེ། །

གནས་དང་གསོ་སྦྱང་འདོམས་ལྷ་རྩ་བ་ལས། །

གནས་མེད་གསོ་སྦྱང་བསྐྱད་པར་མི་བྱ་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །ལྷ་ཆོན་གཉིས་པ་ནི། དབྱར་སྤྲ་མ་ཁས་ལེན་པ་དང་གནས་  
ལ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་པའི་སྐབས་སུ་དབྱར་ཁས་ལེན་ན་ཉིས་བྱས་དང་།  
གནས་དེར་གནས་མེད་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་ན་ཉིས་བྱས་དང་། སླ་མའི་བྱང་འགོ་  
ཡོད་བཞིན་མི་འགོ་བ་སྟེ་འདོམས་ངེས་ཀྱི་ཉིས་བྱས་གསུམ་དང་། སླ་མ་  
འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མ་འབོད་པ་དང་། དེ་མ་འབོད་པར་སླ་མའི་བྱང་དུ་ཕྱིན་  
ཏེ་དབྱར་གིན་གྱིས་མ་རྒྱབས་པར་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་ན་ཉིས་བྱས་ཏེ།  
འདོམས་པ་ལ་སྟོགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉིས་བྱས་གཉིས་ཏེ་ལྷའོ། །ལྷ་ཆོན་  
གསུམ་པ་ཡང་དབྱར་ཕྱི་མ་ཁས་ལེན་པ་དང་སླ་མ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་  
པའི་སྐབས་སུ་སྤར་ལྟར་ཉིས་བྱས་ལྷ་བཙུ་བ་ཡིན་ནོ། །ཉིས་བྱས་ལྷ་ཆོན་  
གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ་འདི་གཉིས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། གནས་པར་ཁས་

སྒྲུང་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་པ་འདིས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་། ལྷོ་མ་ལས།

སྤྱི་ཕྱི་དབྱར་དང་གནས་མེད་འདོམས་པ་ན། །

གསོ་སྦྱང་ལ་འདོམས་བཞིན་དུ་ལྷ་ལྷོ། །

ཞེས་པའོ། །ལྷ་ཆོན་བཞི་པ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། གནས་པར་ཁས་སྒྲུངས་  
པ་སྤྱི་མ་རྗེས་སུ་སྒྲུང་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་བསྟན་ལ། དེ་ཡང་  
དབྱར་སྤྱི་མ་ཁས་སྒྲུངས་ནས་སྒྲུང་བ་དང་པོ་སྒྲུང་བ་དང་། གནས་ལ་བསྟེན་པ་  
ནང་འདོམས་ན་དབྱར་སྒྲུང་ན་ཉེས་བྱས་དང་། སྤྱི་མའི་དབྱར་འགྲོ་ཡོད་བཞིན་དུ་  
མི་འགྲོ་བ་དང་། གནས་མེད་པར་གནས་དེར་སྦྱར་རེངས་ཤར་བ་དང་། སྤྱི་མ་  
ཚུར་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མ་འབོད་པ་དང་། མ་འབོད་པར་སྤྱི་མའི་དབྱར་དུ་  
སོང་ཉེ་དབྱར་གྱིན་གྱིས་མ་སྒྲུབས་པར་སྦྱར་རེངས་ཤར་བ་ན་ཉེས་བྱས་བཅས་  
སོ། །ལྷ་ཆོན་ལྷ་པ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། ཕྱི་མ་ལའང་སྒྲུང་བ་གཉིས་ལས་ལྷག་  
པའོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་བསྟན་ལ། དེ་ཡང་དབྱར་ཕྱི་མའི་སྒྲུང་བ་གསུམ་པ་  
སྒྲུང་བ་དང་། གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་ཉེ་དབྱར་སྒྲུང་ན་ཉེས་བྱས་སྤྱི་  
གོང་བཞིན་སྦྱར་རོ། །

དེ་ཡང་། ལྷོ་མ་ལས།

དེ་བཞིན་སྤྱི་མའི་དབྱར་གྱི་སྒྲུག་ཅིག་ཡན། །

མཛད་པ་པོ། གན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

ཕྱི་མའི་རྩ་བ་གཉིས་ལྷག་སོང་ནས་ནི། །

གནས་དང་འདོམས་ན་སྒར་བཞིན་ལྷ་ལྷ་སྟེ། །

ཞེས་པ་པོ། །བཞི་ཆན་དང་པོ་ནི། དབྱར་ཕྱི་མའི་རྩ་བ་དང་པོ་གཉིས་  
སྒར་བ་དང་གནས་བསྟན་པ་འདོམས་ཆེ་ཉིས་བྱས་བཞི་སྟེ། དེ་ཡང་། དེ་  
གཉིས་འདོམས་པ་ན་གནས་ལ་བསྟན་ན་ཉིས་བྱས་དང་། མཆམས་གཞན་དུ་  
གནས་ཀྱི་རྩ་མའི་དུང་དུ་སོང་ན་དབྱར་རལ་ཉིས་བྱས་དང་། དེ་གཉིས་  
འདོམས་པར་ཕྱོགས་པ་ན་རྩ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མ་འབོད་ན་ཉིས་བྱས་  
དང་། མ་འབོད་པར་སྐྱ་རངས་ཤར་བ་ན་གནས་མེད་ཉིས་བྱས་བཅས་སོ། །

དེ་ཡང་སྒྲིམ་ལས།

བཞི་ཆན་དང་པོ་ཕྱི་མའི་རྩ་བ་གཉིས་དང་། །

གནས་བསྟན་འདོམས་ན་གནས་བསྟན་ཉིས་བྱས་དང་། །

གནས་དུང་བསྐྱད་དེ་དབྱར་རལ་ཉིས་བྱས་དང་། །

རྩ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མི་འབོད་དང་། །

མ་བོས་ཐོ་རངས་གནས་མེད་ཉིས་བྱས་སོ། །

ཞེས་པ་པོ། །བཞི་ཆན་གཉིས་པ་ནི། དབྱར་སྒྲིམ་མའི་རྩ་བ་དབྱས་མ་སྒྲིམ་  
བ་དང་གནས་ལ་བསྟན་པ་འདོམས་ན་སྒྲིམ་བཞིན་གནས་ལ་བསྟན་པ་དང་།  
གནས་དུང་དུ་སོང་སྟེ་དབྱར་རལ་བ་དང་། རྩ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མ་

འཕོད་པ་དང་། མ་བོས་པར་གནས་མེད་སྐྱེ་རིངས་ཤར་བ་ན་ཉེས་བྱས་བཅས་  
སོ། །

སྒྲོམ་ལས།

བཞི་ཚན་གཉིས་པ་ལྔ་མའི་ལྷ་དབུས་དང་། །

གནས་འདོམས་ཆེན་ལྔ་མ་བཞིན་དུ་བཞི། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་དུས་འབྲེལ་གྱི་ཉེས་  
བྱས་བཅུ་གཉིས་ཡོད་དེ། ལྔ་ཚན་ལྔ་དང་། བཞི་ཚན་གཉིས་པོ་རེ་རེའི་སྐབས་  
སུ་གནས་མེད་སྐྱེ་རིངས་ཤར་བ་ཡོད་པ་སྒྲོམ་པས་བདུན་གྱི་སྟེང་དུ། ལྔ་ཚན་  
ལྔ་པོ་རེ་རེའི་སྐབས་སུ་གསོ་སྦྱོང་བྱིན་གྱིས་མ་རྒྱབས་པ་དང་། དབྱར་བྱིན་  
གྱིས་མ་རྒྱབས་པ་ལྔ་སྟེ་སྒྲོམ་པས་བཅུ་གཉིས་སོ། །བཞི་ཚན་གཉིས་པོའི་  
སྐབས་གྱི་མཆམས་གཞན་དུ་ལྷ་མའི་དབྱང་དུ་སོང་སྟེ། དབྱར་རལ་བའི་ཉེས་  
བྱས་གཉིས་པོ་དབྱར་རལ་ཉེས་བྱས་དངོས་གཞི་ལ་བྱེད་ན་སྐྱེ་རིངས་ཤར་བ་  
ལ་ལྷོས་པས་མཆམས་འདས་གྱི་ཉེས་བྱས་ཅམ་ལ་འཛོག་གམ་དཔྱོད།

གནས་མེད་ཉེས་བྱས་བདུན་ནི་ལྔ་ཚན་ལྔ་དང་། བཞི་ཚན་གཉིས་པོ་སྟེ་  
བདུན་གྱི་སྐབས་སུ་གནས་མེད་སྐྱེ་རིངས་ཤར་བའི་ཉེས་བྱས་སྤར་སྒྲོས་པ་  
བདུན་པོ་དེ་ཉིད་དོ། །ཡང་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གསོ་སྦྱོང་ལ་  
བརྟེན་པ་གཅིག་ཡོད་དེ། ལྔ་ཚན་དང་པོའི་ནང་གི་གནས་དང་གསོ་སྦྱོང་

འདོམས་ཆེ་གསོ་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་པ་དེ་ཡིན་ལ། དབྱར་ལ་བརྟེན་པ་བརྒྱད་ཡོད་  
དེ། ལྷ་ཆོན་གཉིས་པ་དང། གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་དང། ལྷ་པ་སྟེ་ལྷ་ཆོན་བཞི་  
པོ་རེ་རེ་སྐབས་སུ་གནས་དང་དབྱར་ཁས་ལེན་འདོམས་པ་ན་དབྱར་ཁས་  
ལེན་པ་གཉིས་དང། གནས་དང་དབྱར་སྤང་བ་འདོམ་པ་ན་དབྱར་སྤང་བ་  
གཉིས་ཏེ་བཞི་དང། ལྷ་ཆོན་བཞི་པོ་རེ་རེ་སྐབས་སུ་ལྷ་མའི་བྱང་སོང་  
དབྱར་བྱིན་བྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་བཞི་སྟེ་བརྒྱད་པོ་ཡིན་ལ། གོང་སྟོས་དགྲུ་པོ་  
དེ་ལྟར་པའི་ལྷག་མ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་པོ་ནི་གནས་ལ་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་བྱས་  
ཡིན་པ་དང། དབྱར་རལ་བའི་ཉེས་བྱས་གཉིས་ཡོད་དེ། བཞི་ཆོན་གཉིས་  
པོ་རེ་སྐབས་སུ་གནས་བྱང་དུ་སོང་སྟེ་དབྱར་རལ་བའི་ཉེས་བྱས་རེ་རེ་  
གསུངས་པ་གཉིས་པོ་བཅས་ཡིན་ཏེ།

སྟོམ་ལས།

དུས་འབྲེལ་བརྟེན་གཉིས་གནས་མེད་ཉེས་བྱས་བདུན། །

གནས་མ་བསྟེན་པའི་ཉེས་བྱས་ཉེར་བཞི་སྟེ། །

གསོ་སྦྱོང་གཅིག་དང་དབྱར་ལ་བརྟེན་པ་བརྒྱད། །

དེ་ལས་དབྱར་རལ་ཉེས་པ་གཉིས་སུ་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལ་སྐབས་འདིར་ཅུང་ཟད་དབྱུང་ན། ཁ་  
ཅིག་ན་རེ། དབྱར་བྱི་མ་ཁས་ལེན་པ་དང་གནས་ལ་བསྟེན་པ་གཉིས་ནང་

འདོམས་ཆོ། དབྱར་ཕྱི་མ་ཁས་ལེན་ན་ཉེས་བྱས་སྐྱེ་བ་དང་། གནས་དེར་  
 གནས་མེད་སྐྱེ་རངས་ཤར་བ་དང་། ལྷ་མའི་བྱང་འགོ་ཡོད་བཞིན་མི་འགོ་བ་ལ་  
 ཉེས་བྱས་སྐྱེ་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ། གང་ཟག་དེས་དེའི་ཆེ་དབྱར་ཁས་མ་  
 ལེན་ན་ལོ་དེ་ལ་གང་ཟག་དེ་ལ་དབྱར་ཚུལ་གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
 དཔེར་ན། བཞི་ཆོན་གཉིས་སོ་སོའི་སྐབས་སུ་དབྱར་མ་སྤང་ན་དབྱར་ཚུལ་  
 གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་ཞིང་། གནས་བསྟེན་ན་ཉེས་བྱས་ཡོད་ཀྱི་དབྱར་ངས་  
 པར་སྤང་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །ཟེར།

དེ་ལ། ལན་དུ་མཆོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་ཤོག ༡༩༣ ལས། དབྱར་ཕྱི་མ་གནས་  
 པར་ཁས་སྤངས་ཟིན་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་པ་མ་སྤང་ན་ལོ་དེ་ལ་གང་ཟག་དེའི་  
 དབྱར་ཚུལ་གཏན་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་དགག་བྱ་དང་། དམ་བཅའ་བྱས་ཟིན་  
 བལ་བའི་དགག་བྱ་གཉིས་ཆོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། དབྱར་ཕྱི་མ་ཁས་མི་  
 ལེན་པ་ལ་ནི་དགག་བྱ་གཉིས་ཆོགས་དེ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དེ་གཉིས་མི་  
 མཚུངས་པའི་ལན་གསུངས་སོ། །གོང་སྒོམ་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་བཅས་  
 པ་དེ་དག་དགག་བཅས་དང་སྐྱབ་བཅས་དང་སྤར་བཅས་དང་རྗེས་བཅས་  
 གང་ཡིན་དཔྱད་པ་ནི།

སྒོམ་ལས།

དེས་ན་སྐྱབ་འགལ་ཉེར་དུག་དགག་འགལ་བདུན། །



སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་པ་བཅུ་གཉིས་གཞན་ཡང་དབྱད། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལ་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ལྔ་ཆན་ལྔ་དང་བཞི་  
ཆན་གཉིས་ཏེ་བདུན་པོ་རེ་རེའི་ཉེས་བྱས་དང་པོ་རེ་རེ་བཅུ་ལྔ་པའི་བདུན་ནི་  
སྐྱབ་རྗེས་དགག་འགལ་བདུན་པོ་དེ་ཡིན་ལ། ལྔ་ག་མ་ལྔ་ཆན་ལྔ་པོ་སོ་སོའི་  
ཉེས་བྱས་བྱི་མ་བཞི་རེ་སྟེ་བཞི་ལྔ་ཉི་ཤུ་དང་། བཞི་ཆན་གཉིས་པོའི་ཉེས་  
བྱས་བྱི་མ་གསུམ་རེ་སྟེ་དྲུག་བསྟན་པའི་ཉི་ཤུ་ཅ་དྲུག་ནི་སྐྱབ་འགལ་དུ་  
འཛོག་ལ། དེ་དག་གི་ནང་ནས་ལྔ་ཆན་ལྔ་པོའི་ཉེས་བྱས་གཉིས་པ་དང་  
གསུམ་པ་སྟེ་གཉིས་རེ་བཅུ་ལྔ་པས་བཅུ་དང་། བཞི་ཆན་གཉིས་པོའི་ཉེས་  
བྱས་གཉིས་པ་རེ་བཅུ་ལྔ་པས་གཉིས་བསྟན་པས་སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་འགལ་བཅུ་  
གཉིས་མཆོ་རྒྱུ་ལས་ཞལ་གསལ་ཐོན་ལ། བཅུ་གཉིས་པོ་དེའི་འཕྲོ་ལྔ་ཆན་  
ལྔ་པོའི་ཉེས་བྱས་བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་གཉིས་པོ་དང་བཞི་ཆན་གཉིས་པོའི་ཉེས་  
བྱས་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་སྟེ་ཉེས་བྱས་བསྟོམ་པའི་བཅུ་བཞི་ཡོད་པ་རྣམས་  
ལ་སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་པ་དང་། དགག་རྗེས་དགག་པ་གང་ཡིན་དབྱད་པར་བྱ་  
གསུངས་སོ། །

དེ་ལ་འདི་དག་ཞིབ་ཏུ་བཛོད་ན། ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སྐྱབ་  
རྗེས་དགག་འགལ་བདུན་ནི། ༡ ལྔ་ཆན་དང་པོའི་གསོ་སྦྱོང་བསྐྱད་པ་དང་།  
༢ ལྔ་ཆན་གཉིས་པའི་དབྱར་སྤྲུལ་མ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ༣ ལྔ་ཆན་གསུམ་

པའི་དབྱར་ཕྱི་མ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ༣ ལྷ་ཚན་བཞི་པའི་དབྱར་སྤྲེལ་མའི་ལྷ་  
 བ་དང་པོ་སྤྲུང་བ་དང་། ༤ ལྷ་ཚན་སྤྲེལ་པའི་དབྱར་ཕྱི་མའི་ལྷ་བ་ཐ་མ་སྤྲུང་བ་  
 དང་། ༥ བཞི་ཚན་དང་པོའི་དབྱར་སྤྲེལ་མའི་ལྷ་བ་དབྱུས་མ་སྤྲུང་ཆེ་གནས་ལ་  
 བསྟེན་པ་དང་། ༦ བཞི་ཚན་གཉིས་པའི་དབྱར་ཕྱི་མའི་ལྷ་བ་དང་པོ་གཉིས་  
 སྤྲུང་ཆེ་གནས་ལ་བསྟེན་པ་སྟེ་ཉིས་བྱས་བདུན་པོ་དེ་ཡིན་ནོ། །

བདུན་པོ་འདི་དག་སྐྱབ་རྗེས་དགག་འགལ་དུ་འཛོག་ཚུལ་ནི། གསོ་  
 སྤྲོད་བྱའོ་ཞེས་སྐྱབ་བཅས་མཛད་རྗེས་གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་ནང་འདོམས་  
 ཆེ་གསོ་སྤྲོད་ལ་བསྐྱད་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་དགག་བཅས་མཛད་པ་དང་། དེ་  
 བཞིན་དུ། དབྱར་སྤྲེལ་ཕྱི་མ་ཁས་ལེན་པར་བྱའོ། །ཞེས་སྐྱབ་བཅས་མཛད་རྗེས་  
 གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་ནང་འདོམས་ཆེ་དབྱར་ཁས་ལེན་མི་བྱའོ། །ཞེས་  
 དགག་བཅས་མཛད་པ་དང་། དབྱར་སྤྲུང་བར་བྱའོ། །ཞེས་སྐྱབ་བཅས་མཛད་  
 རྗེས་དབྱར་སྤྲེལ་མའི་ལྷ་བ་དང་པོ་སྤྲུང་བ་དང་། དབྱར་ཕྱི་མའི་ལྷ་བ་ཐ་མ་སྤྲུང་  
 བ་གཉིས་དང་གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་འདོམས་ཆེ་དབྱར་སྤྲུང་བར་མི་བྱའོ། །  
 ཞེས་དགག་བཅས་མཛད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བཞི་ཚན་དང་པོ་དང་གཉིས་  
 པའི་དབྱར་སྤྲུང་བ་ལ་མཚོན་ན། གནས་ལ་བསྟེན་པར་བྱའོ། །ཞེས་སྐྱབ་  
 བཅས་མཛད་རྗེས་དབྱར་སྤྲེལ་མའི་ལྷ་བ་དབྱུས་མ་སྤྲུང་བ་དང་། དབྱར་ཕྱི་མའི་  
 ལྷ་བ་དང་པོ་གཉིས་སྤྲུང་བ་དང་ནང་འདོམས་ཆེ་གནས་ལ་བསྟེན་པར་མི་

བྱའོ། །དགག་པའི་བཅས་པ་མཛད་པ་དང་འགལ་བས་སྐྱབ་རྗེས་དགག་  
འགལ་དུ་འཛོག་གོ།

དེ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་གསོ་སྦྱང་ལ་བསྐྱད་པ་  
ཆོས་ཅན། སྐྱབ་རྗེས་དགག་འགལ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱབ་རྗེས་སྐྱབ་འགལ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། གནས་ལ་བསྟེན་པར་བྱའོ་ཞེས་སྐྱབ་པའི་བཅས་པ་  
མཛད་པའི་རྗེས་སུ་གསོ་སྦྱང་དང་འདོམས་ཆེ་ཡང་གནས་ལ་བསྟེན་པར་  
བྱའོ་ཞེས་སྐྱབ་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པའི་བཅས་པ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་བྱས་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་གནས་ལ་བསྟེན་པ་དང་། དབྱར་སྤྲུལ་ཕྱི་ཁས་ལེན་  
པ་དང་། དབྱར་སྤྲུལ་མའི་ཆེ་བ་དང་པོ་སྤྱང་བ་དང་། དབྱར་ཕྱི་མའི་ཆེ་བ་ཐ་མ་  
སྤྱང་བ་ནང་འདོམས་སྐབས་ཀྱི་དབྱར་ཁས་ལེན་པ་དང་སྤྱང་བ་ཆོས་ཅན་དུ་  
བཟུང་ནས་ཅོད་པ་ལ། ལ་ལས། ལན་དུ། འདི་དག་གནས་ལ་བསྟེན་པ་གཙོ་  
བའི་སྐབས་ཡིན་པས། སྤྱིར་གནས་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། གོང་སྟོས་དུས་  
སྐབས་ནམས་དང་འདོམས་ཆེ་ཡང་གནས་ལ་བསྟེན་དགོས་པས་གནས་ལ་  
བསྟེན་དགོས་པའི་སྐྱབ་བཅས་སྤྲུལ་ཕྱི་ལ་སྟོས་ཏེ་སྐྱབ་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་པའི་  
བཅས་པ་དང་འགལ་བར་འཛོག་གྱང་། དུས་སྐབས་དེ་ནམས་ཀྱི་ཆེ་གསོ་  
སྦྱང་ལ་བསྐྱད་པ་དང་། དབྱར་ཁས་ལེན་པ་དང་སྤྱང་བ་བཀག་པས་དེ་ལ་  
སྟོས་ཏེ་སྐྱབ་རྗེས་དགག་པའི་བཅས་པ་དང་འགལ་བར་འཛོག་གོ། ཟེར། དེ་

སྒྲུབ་ན།

སྒྲོམ་དུ།

དེས་ན་སྒྲུབ་འགལ་ཉིར་དུག་དགག་འགལ་བདུན། །

ཞེས་སོགས་གངས་བཅད་མཛད་པ་དང་འགལ་མིན་དཔྱེད། སྒྲུབ་རྗེས་  
 སྒྲུབ་འགལ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་དེ། ལྷ་ཆོན་དང་པོའི་གནས་དེར་གནས་མེད་སྒྲུ་  
 རེངས་ཤར་བ་དང་། ལྷ་ཆོན་དང་པོའི་སྒྲ་མ་འབོད་དུ་ཡོད་བཞིན་མ་འབོད་པ་  
 དང་། ལྷ་ཆོན་གཉིས་པའི་དེ་གཉིས་དང་། ལྷ་ཆོན་གསུམ་པའི་དེ་གཉིས་དང་།  
 ལྷ་ཆོན་བཞི་པའི་དེ་གཉིས་དང་། ལྷ་ཆོན་ལྷ་པའི་དེ་གཉིས་དང་། བཞི་ཆོན་  
 དང་པོ་དབྱར་སྒྲ་མའི་སྒྲ་བ་དབྱས་མ་སྒྲུང་བ་དང་གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་  
 འདོམས་ཆེ་གནས་བསྟེན་དུ་སོང་སྟེ་དབྱར་རལ་བ་དང་། བཞི་ཆོན་གཉིས་  
 པའི་དབྱར་གྱི་མའི་སྒྲ་བ་དང་པོ་གཉིས་སྒྲུང་བ་དང་གནས་ལ་བསྟེན་པ་ནང་  
 འདོམས་ཆེ་གནས་བསྟེན་དུ་སོང་སྟེ་དབྱར་རལ་བའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གོང་སྒྲོམ་ལྷ་ཆོན་ལྷ་པོ་སོ་སོའི་སྐབས་ཀྱི་  
 གནས་མེད་གནས་དེར་སྒྲུ་རེངས་ཤར་བ་ནམས་ཆོས་ཅན། སྒྲུབ་རྗེས་སྒྲུབ་  
 འགལ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སྒྲུབ་རྗེས་དགག་འགལ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ།  
 དུས་སྐབས་དེ་དག་གི་ཆེ་གནས་ལ་བསྟེན་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་གནས་མེད་  
 པར་གནས་དེར་སྒྲུ་རེངས་འཆར་བ་མི་བྱའོ། ཞེས་གནས་མེད་སྒྲུ་རེངས་

འཆར་བ་དངོས་སུ་བཀག་པའི་དགག་བཅས་མཛད་པ་དང་འགལ་བ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ལན་དུ། འགའ་རེས་སྒྲིན་མེད་དེ། ཆོག་ཟིན་ལ་སྒྲི་  
རེངས་འཆར་བ་བཀག་གུང་དོན་ལ་ཞག་ཕྱི་མའི་སྒྲི་རེངས་མ་ཤར་གོང་དུ་  
གནས་འཆོལ་དགོས་པ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་པས་སྒྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་སྒྲུབ་པའི་བཅས་  
པ་དང་འགལ་བར་འཛོག་པའི་ཕྱིར་གསུང་། འོན་གུང་དེ་དག་དགག་བཅས་  
དང་སྒྲུབ་བཅས་གཉིས་འགལ་མིན་དཔྱད། སྒྲུབ་འགལ་ཉེར་དུག་བཅི་ཚུལ་  
ཡོད་དེ། ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སྒྲུབ་རྗེས་དགག་འགལ་བདུན་  
ལུང་པའི་ལྷག་མ་ཉེར་དུག་པོ་རྣམས་ཡིན་ལ། ཉི་ཤུ་ཅ་དུག་པོའི་ནང་ནས་  
གོང་སྒྲོས་བཅུ་གཉིས་ནི་སྒྲུབ་རྗེས་སྒྲུབ་འགལ་དུ་མཆོ་རྟེན་ལས་དངོས་སུ་  
གསུངས་ལ། འཕྲོ་བཅུ་དུག་པོ་སྒྲུབ་འགལ་ཅམ་དུ་འཛོག་ཅེས་པའོ། །

## སྡེ་ལྔ་སྤྱིར་བཏགས་པ་ནི།

པམ་པའི་སྡེ་ལ་སོགས་པའི་སྡེ་ལྔ་སྤྱིར་བཏགས་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

དབྱེ་བ་བསྒྲུབ་མཆོན་ཉིད་གུངས་རེས་དང་། །

གོ་རིམ་སྒྲུབ་པཏགས་ལྟེ་འགྱུར་དང་། །

སྤྱང་བའི་པན་ཡོན་མ་སྤྱང་ཉེས་དམིགས་ཏེ། །

དགྲའོ་དང་པོར་རྫས་ཀྱི་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། །  
 རྩེ་ཆོན་ཐ་དད་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་ལ། །  
 རབ་བྱུང་རྟེན་ལ་བྱུང་བའི་ལྷུང་བ་དེ། །  
 དབྱེ་གཞིའོ་པམ་སོགས་བྲིམ་བའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད། །  
 གསུམ་དུ་མ་ངེས་པམ་ལྷག་ལྷུང་བྱེད་དང་། །  
 གཉིས་སུ་མ་ངེས་ལྷག་མ་ལྷུང་བྱེད་ཀྱིས། །  
 བསྐྱས་བྱིར་མ་ངེས་སྡེ་ཡང་སྡེ་ལྷས་བསྐྱས། །

ཞེས་བ་སྟེ། འདིར་དབྱེ་གཞི་ནི། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་འོག་ ༡༣༩ ལས།  
 རབ་བྱུང་གི་སོ་སོར་ཐར་བའི་སྡོམ་བ་ལས་འདས་བའི་ལྷུང་བ་ཅམ་མོ་ཞེས་  
 གསུངས་ལ། དབྱེ་བ་ནི་རྫས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་། རྩེ་ཆོན་གྱི་སྒོ་ནས་  
 ལྷ་སྟེ། པམ་བ་དང་། ལྷག་མ་དང་། ལྷུང་བྱེད་དང་། སོར་བ་འགས་དང་། ཉེས་  
 བྱས་སོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན་ལྷུང་བ་སྡེ་ལྷ་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན།  
 ཆོས་འདི་བའི་རབ་བྱུང་གི་སོར་སྡོམ་ལས་འདས་བའི་ཉེས་བ་ཡིན་པས་བྲུབ་  
 པར་ཐལ། འདོད་བའི་བྱིར། འདོད་ན། སོར་སྡོམ་སྤངས་ཀྱང་སོར་སྡོམ་གཏན་  
 ནས་མ་སྐྱེས་པའི་གང་ཟག་གིས་ལྷུང་བའི་གཞི་ལ་ཞུགས་པའི་ཉེས་བྱས་དེ་  
 ཆོས་ཅན། འདི་བའི་རབ་བྱུང་གི་སོར་སྡོམ་ལས་འདས་བའི་ཉེས་བ་ཡིན་པར་



ཐལ། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྷ་གང་རུང་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ལྷུང་བ་ཉེས་བྱས་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། དེར་ཐལ། སྤྱིར་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས། ཉམས་པ་དང་མ་ཆགས་པ་གཉིས་  
ལྷུང་བ་ལ་སྦྱོར་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་པའི་དོན་གྲུབ་པའི་སྤྱིར།

ཟེར། ཡང། འགའ་ཞིག་ ལྷུང་བ་ཡིན་ན་སྡེ་ལྷ་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱུང་  
པར་ཐལ། ལྷུང་བ་ལ་སྡེ་ལྷ་གང་ས་ངེས་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། མ་ངེས་པའི་  
ལྷུང་བ་གཉིས་པོ་ཆོས་ཅན། སྡེ་ལྷ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྷ་པོ་གང་དུའང་མ་ངེས་པས་མ་ངེས་པའི་  
ལྷུང་བ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྤྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ལན་དུ། ཁ་ཅིག་གིས། མ་ངེས་པ་  
ལ་གཉིས་ལས། བམ་པ་དང་ལྷག་མ་ལྷུང་བྱེད་གསུམ་དུ་མ་ངེས་པ་ནི། དགོ་  
སྒོང་གིས་འདོམ་གང་གིས་བར་དུ་བཅད་པར་འདོད་པ་བསྟེན་དུ་རུང་བར་  
བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་གནས་པ་འདི་ཡིན་ལ། དེ་ནི་བམ་ལྷག་ལྷུང་བྱེད་  
གསུམ་ཅི་རིགས་སུ་འདུས་ལ། ལྷག་མ་དང་ལྷུང་བྱེད་གཉིས་སུ་མ་ངེས་པ་ནི།  
དགོ་སྒོང་གིས་འདོམ་གང་གིས་བར་བཅད་པར་འདོད་པ་བསྟེན་དུ་མི་རུང་  
བར་བྱད་མེད་དང་བསྟན་པ་འདི་ཡིན་པས། དེ་ནི་ལྷག་མ་དང་ལྷུང་བྱེད་གཉིས་  
ཅི་རིགས་སུ་འདུས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ། ལ་ལས། འོན་གསུམ་དུ་མ་ངེས་པ་དང་། གཉིས་སུ་མ་ངེས་པ་  
གཉིས་པོ་ཆོས་ཅན། རིམ་བཞིན་ལྷུང་བ་དེ་གཉིས་ལ་བྱགས་པས་མཐར་མི་

ཆངས་སྒྲིང་གྱི་པམ་པ་དང་། རེག་པའི་ལྷག་མ་དང་། བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་  
 དབེན་པར་བསྐྱད་པའི་ལྷང་བྱེད་གསུམ་པོ་ལ་ཁྱགས་སྲིད་པ་དང་། རེག་ལྷག་  
 དང་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་གནས་པའི་ལྷང་བྱེད་ལ་ཁྱགས་སྲིད་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་འདུས་པར་འཛོག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ལས་གཞན་  
 འདུས་ཚུལ་བཤད་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རེག་ལྷག་གྲང་མི་ཆངས་སྒྲིང་  
 གྱི་པམ་པའི་སྒྲིང་འདུས་པ་དང་། བཅེག་པའི་ལྷང་བྱེད་མི་གསོད་པའི་པམ་  
 པའི་སྒྲིང་འདུས་པ་སོགས་སུ་ཐལ། ལྷང་བ་དེ་དག་ལ་ཁྱགས་པས་མཐར་དེ་  
 ལྟར་འབྱུང་སྲིད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད།

ཡང་ཁ་ཅིག་ལྷང་བ་སྒྲོམ་པོ་ཆོས་ཅན། སྒྲེ་ལྷ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ།  
 ལྷང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་པམ་པ་སོགས་ལྷ་པོ་གང་ཡང་  
 མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདིའི་ལན་དུ་མཆོ་རྟེན་ལས། པམ་ལྷག་གི་ན་སྐྱད་ཡིན་  
 པས་པམ་ལྷག་གི་སྒྲིང་འདུས་ཏེ། འོད་ལྷན་ལས། ཉེས་པ་སྒྲོམ་པོ་ནི་གཉིས་ཏེ།  
 པམ་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་མ་ལས་བྱུང་བའོ། །ཞེས་བཤད་དོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲོམ་པོ་ནི། པམ་ལྷག་ཅི་རིགས་སུ་འདུས་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལ་སྐབས་འདིར་ལྷང་བ་གང་དང་གང་ཡིན་རུང་ལྷང་བ་དེ་དང་དེའི་  
 སྒྲིང་གཏོགས་སུ་འཛོག་པ་དང་མི་འཛོག་པ་ནི། ལྷང་བ་དང་དེའི་ལྷང་བ་ནམ་  
 གཞག་གི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་མ་བསྐྱངས་གི་སྒྲོ་ནས་འཛོག་པ་

ཡིན་ཏེ། སྦྱིར་བསྟན་སྐབས་སུ་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལས། དེའི་ཆ་ནི་དེར་  
གཏོགས་སོ། །ཞེས་ལྟར་བ་ལ་ཆ་དང་ཆ་ཅན་གྱི་ལྟར་བ་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ནི།  
དཔེར་ན། འབྲིན་པ་དང་རེག་པའི་ལྷག་མ་ལྟ་བུ་མི་ཆངས་སྟོང་གི་ཆ་ཡི་ལྟར་  
བ་ཡིན་པ་དང་མི་ཆངས་སྟོང་ནི་དེ་དག་གི་ཆ་ཅན་གྱི་ལྟར་བ་ཡིན་པར་  
འཛོག་པ་ཡིན་ལ། ཆ་ཡི་ལྟར་བ་འབྲིན་པ་དང་རེག་པ་ལྟ་བུ་མི་ཆངས་སྟོང་གི་  
ཆར་གཏོགས་ཀྱང་མི་ཆངས་སྟོང་གི་པམ་པའི་སྒྲེར་གཏོགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
ལྟར་བ་དེའི་ལྟར་བ་ནམ་གཞག་གི་ཀྱན་སྟོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་དགོས་  
པས་འབྲིན་པ་དང་རེག་ལྷག་ལྟ་བུ་མི་ཆངས་སྟོང་གི་ལྟར་བ་ནམ་གཞག་གི་  
ཀྱན་སྟོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པ་མ་ཡིན་པའི་སྦྱིར་ན་མི་ཆངས་སྟོང་གི་  
སྒྲེར་གཏོགས་སུ་མི་འཛོག་པར་གསུངས་པའི་སྦྱིར། སྦྱིར་ལྟར་བའི་ཀྱན་སྟོང་  
ལ། སྦྱིར་བསྟན་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་ལས།

ཀྱན་སྟོང་ཚོགས་པར་བྱེད་དང་རིགས་འབྱེད་དང་། །

ཆེད་དུ་བྱ་བའི་ཀྱན་སྟོང་ནམ་པ་གསུམ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཚོགས་བྱེད་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་དང་། ཆེད་དུ་བྱ་བའི་  
ཀྱན་སྟོང་དང་། རིགས་འབྱེད་པའི་ཀྱན་སྟོང་སྟེ་ནམ་པ་གསུམ་གསུངས་པ་  
ལས། ལྟར་བ་དེ་དང་དེར་སྒྲེར་གཏོགས་ཡིན་མིན་ནི། རིགས་འབྱེད་པའི་ཀྱན་  
སྟོང་གི་སྟོན་ནས་འཛོག་པར་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། ལྷུང་བ་སྒྲོམ་པོ་ཡིན་ན་པམ་པའི་ལྷུང་བ་རྣམ་  
 གཞག་གིས་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པ་དང། ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་རྣམ་  
 གཞག་གི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པ་གང་རུང་ཡིན་པས་བྱུང་བར་  
 ཐལ། སྒྲོམ་པོ་ཡིན་ན། པམ་པ་དང་ལྷག་མ་གཉིས་པོ་གང་རུང་གི་སྒྲེར་  
 གཏོགས་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་སྤྱིར། འདོད་ན། མིའི་འགྲོ་བ་པའི་ལག་པ་གཅིད་  
 པ་དང་། མིག་འདོན་པ་དང་། རྩ་འབྲུགས་པའི་ལྷུང་བ་སྒྲོམ་པོ་ཆོས་ཅན། མི་  
 གསོད་པའི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པར་  
 ཐལ། སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཏྲགས་དེར་ཐལ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག་  
 ༣༣༥ ལས། སྒོག་གཅིད་པའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་  
 འབྱུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར།

ཅུ་བའི་ཐལ་འབྱུང་ལ་འདོད་མི་རུས་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་ལས། ལག་པ་གཅིད་  
 པ་ཅམ་གྱི་བསམ་པས་(མིའི་འགྲོ་བ་པའི་)ལག་པ་གཅིད་ན་སྒྲོམ་པོ་ཞེས་སོ།།  
 འདི་ལ་(ལ་མི་ལ་སོགས་པའི་)སྒྲུ་མ་རྣམས་ནི། སྒྲོམ་པོ་བཏགས་པ་བ་ཡིན་  
 གྱི་སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་མི་བསྐྱེད་དེ། ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀྱན་སྒྲོང་མེད་  
 པའི་སྤྱིར། ཞེས་གསུངས་ཀྱང་། ཏྲགས་མ་བྱུང་སྟེ། ལག་པ་གཅིད་འདོད་གྱི་  
 ཀྱན་སྒྲོང་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ། །ལག་པ་གཅིད་པ་འདི་ལ་གསོད་འདོད་གྱི་ཀྱན་  
 སྒྲོང་མེད་པས་སྒོག་གཅིད་པ་དངོས་གྱི་སྒྲོམ་པོ་མི་བསྐྱེད་ཀྱང་། སྒོག་གཅིད་

པའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་འབྱུང་ངོ། །ཞེས་དང་། འོད་  
ལྡན་ལས་ལག་པ་གཅོད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲུགས་པ་དག་ལ་ཡང་སྒྲོམ་པོར་འབྱུར་  
ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེའི་གནད་ཀྱིས་སྦྱར་བས་མིའི་མིག་འབྲིན་ནའང་སྒོག་  
གཅོད་པའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སྒྲོམ་པོར་འབྱུར་ངོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་

ཡང་། ཁ་ཅིག་ན་རེ། མི་ཆངས་སྦྱོད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོར་གིས་ཀྱན་ནས་  
བསྐྱངས་སྟེ་བྱད་མེད་ལ་རེག་པའི་ལྷུང་བ་ཆོས་ཅན། མི་ཆངས་སྦྱོད་ཀྱི་སྡེར་  
གཏོགས་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ཆངས་སྦྱོད་ཀྱི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀྱན་སྦྱོར་  
གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བྱིར་ འདོད་མི་རུས་ཏེ། རེག་པའི་ལྷག་མ་ཡིན་  
པའི་བྱིར་ དེར་ཐལ། རྗེ་ཀླ་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་མཆོ་རྗེ་གཞི་སྦྱང་ཤོག ༡༡༩ ཏུ་  
བྱངས་པ་ལས། (རྗེ་ཀླ་ལས་མི་ཆངས་པར་སྦྱོད་པའི་བསམ་བས་བྱད་མེད་ལ་  
རེག་པ་ནི་རེག་པའི་དགོ་འདུན་ལྷག་མ་ཡིན་གྱི། བམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་ནི་མ་ཡིན་  
ནོ།) ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་ ཟེར་བའི་ལན་དུ། མཆོ་རྗེ་གོང་གི་འསྐྱོ་ལས།  
དེ་ནི་དང་པོ་ཀྱན་སྦྱོར་གཞན་གྱིས་འཕངས་ཀྱང་། བར་སྐབས་སུ་ཀྱན་སྦྱོར་  
གཞན་སྟོ་བྱར་དུ་སྦྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སྒྲ་མ་རྣམས་གསུངས་པ་དེ་ལེགས་  
སོ། །ཞེས་གསུངས་པས། དང་པོ་མི་ཆངས་སྦྱོད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་། བར་  
སྐབས་སུ། ལྷག་མའི་ཀྱན་སྦྱོར་སྟོ་བྱར་དུ་མདོན་དུ་འབྱུར་པ་དེས་ཀྱན་ནས་  
བསྐྱངས་པས་ལྷག་མར་འཛོག་གི་བམ་པའི་སྡེར་གཏོགས་སུ་མི་འཛོག་ཅེས་



ཞིབ་ཆ་མཛད་དོ། །དེ་ལྟར་ན།

དང་པོ་མི་ཆངས་སྒྲིང་འདོད་གྱིས་བསྐྱངས་ཀྱང་བར་སྐབས་སུ་རེག་  
འདོད་གྱི་བསམ་བས་བསྐྱངས་ན། དེ་འདྲིའི་རེག་པའི་ལྷུང་བ་དེ་མི་ཆངས་  
སྒྲིང་དང་རེག་ལྷག་གཉིས་ཀའི་སྒྲེར་གཏོགས་སུ་ཐལ་མིན་དཔྱད། ཡང་། ལ་  
ལ་དག་ན་རེ། ལུ་བ་འབྱེན་པའི་བསམ་བས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། མ་སྒྲོ་  
གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ་སྒྲིང་པའི་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། ལྷག་མའི་སྒྲེར་གཏོགས་  
ཡིན་པར་ཐལ། ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་ནམ་གཞག་གི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་ཀྱན་ནས་  
བསྐྱངས་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། བམ་བ་དངོས་གཞི་  
ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། མི་ཆངས་སྒྲིང་གྱི་བམ་བ་དངོས་གཞི་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་  
ཐལ། སྒྱིར་བསྐྱར་གྱི་མདོ་ལས། ལྷུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་མཐའ་ཉིད་མ་གཏོགས་  
བ་དགོ་འདུན་ལྷག་མའོ། །ཞེས་དང་། དེའི་ཐད་གྱི་མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྤང་ཤོག  
༡༣༠ ལས་ཀྱང་། དགོ་སྒྲོང་གིས་ལམ་གསུམ་མཆོན་ཉིད་དང་ལྡན་པར་  
མཆོམས་ལས་འདས་པར་ཚུལ་ཞིང་ལུ་བ་ལྷུང་ན་ལུ་བ་འབྱེན་པའི་འདུན་བས་  
ལྷུང་ཡང་མཐའ་ཉིད་དེ། མི་ཆངས་སྒྲིང་གྱི་བམ་བ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྱིར། དགོ་སྒྲོང་གིས། མི་ལྷག་ཏུ་སྒྲུལ་བ་ལ་ལྷག་ཏུ་འདུ་ཤེས་  
བས་གསལ་པའི་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། མི་གསོད་པའི་བམ་བ་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། དེ་དུད་འགོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བའི་སྒྲེར་གཏོགས་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། དེ་



དུད་འགྲོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བ་ནམ་གཞག་གིས་བསྐྱངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་  
 ཉུས་ཏེ། བམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྤྱིར་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས། འགྲོ་བ་གཞན་  
 གྱི་ནམ་པ་བསྟན་པ་གསལ་པ་ལ་ཡང་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་།  
 དེའི་ཐད་གྱི་རྒྱུ་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་ལས། འགྲོ་བ་གཞན་དུ་འདུ་ཤེས་པས་ཀྱང་  
 རུང་སྟེ་པམ་པར་འགྱུར་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། འདུལ་རྒྱུ་རིན་  
 ཆེན་སྤང་བ་གཞི་སྤང་ཤོག ༥ ལས། མི་གང་ཞིག་སྤང་དང་སྤྲུགས་ལ་  
 སོགས་པའི་དབང་གིས་མི་མིན་དང་དུད་འགྲོའི་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་ནམ་པའམ་  
 གཟུགས་སུ་བསྐྱར་ཞིང་བརྟེན་པ་མིར་འདུ་ཤེས་སམ་གཞན་དུ་འདུ་ཤེས་  
 ཀྱང་རུང་འདི་གསལ་དོ་སྟུང་དུ་རྟེན་ངེས་པར་བཟུང་སྟེ་བསལ་པ་ལ་ཡང་པམ་  
 པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་ཏེ། དེ་མི་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། ལྷུང་བ་ལ་སྦྱོར་བ་དང་དངོས་གཞི་གཉིས་ལས་  
 སྦྱོར་བའི་ལྷུང་བ་ནི་འདུ་ཤེས་གང་ཞུགས་གྱི་སྟེ་ཆོན་དུ་འགྱུར་ཡང་། ལྷུང་བ་  
 དངོས་གཞི་ནི་གཙོ་བོ་གཞི་དངོས་པོ་དང་འབྲུད་དབང་གིས་འཛོག་གི་འདུ་  
 ཤེས་ཀྱི་དབང་གིས་མི་འཛོག་སྟེ། སྤྱིར་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས། སྦྱོར་བ་ལ་ནི་  
 འདུ་ཤེས་ཡན་ལག་ཡིན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་ནི་དེ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། མི་སྤྱལ་སྟག་དེ་སྟག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་བསལ་ན། ལྷུང་བ་  
 དེའི་སྦྱོར་བ་དུད་འགྲོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་སྟེར་གཏོགས་ཀྱང་། བསལ་པ་



ལས། བསམ་པ་ལ་ནི་དེ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་བ་དངོས་གཞི་  
གང་བྱུང་འདུ་ཤེས་ལ་གཏན་ནས་སྟོས་མེད་དོན་དང་འབྲུད་པ་ཁོ་ནས་འཛོག་  
ན་དེ་ལྟར་ཐལ་བའི་སྒྲིན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མིན་གྱི། དོན་དང་འདུ་ཤེས་འབྲུད་  
དགོས་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༡༩༣ ལས། སྟོག་གཙོད་པའི་པམ་  
པ་ལྟ་བུ་འདུ་ཤེས་གཙོ་བོ་རྣམས་ཀྱི་དངོས་གཞི་རྫོགས་པར་སྦྱེད་པ་གང་ལ་  
བསམ་པའི་དོན་དང་འབྲུད་པ་ནི་ཡན་ལག་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་འདུ་ཤེས་  
ཀྱིས་གང་ལ་བསམ་པའི་དོན་དེ་དང་འབྲུད་ན་དངོས་གཞི་བསྦྱེད་(ཀྱི་བསམ་  
པའི་དོན་དང་མ་འབྲུད་ན་དངོས་གཞི་མི་བསྦྱེད་)པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་  
པའི་སྤྱིར། འོ་ན། དགོ་སྤྱོད་གིས་མིས་སྦྱལ་བའི་སྟག་ལ་སྟག་ཏུ་འདུ་ཤེས་  
པས་བསམ་པ་ཆོས་ཅན། མི་བསམ་པའི་པམ་པ་དངོས་གཞི་མི་འབྱུང་བར་  
ཐལ། དོན་དང་འདུ་ཤེས་འབྲུད་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཞེས་ཚུངས་ལ། ལ་ལས།  
འདུལ་རྒྱུ་འཛིན་ཆེན་གྲེང་བ་ཤོག ༡༧ ལས། འདིར་གང་གསལ་པར་བརྟག་  
པའི་མི་དང་སྟག་རྒྱུད་ཐ་དད་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཞེས་འདི་གསལ་པར་བྱའོ་  
སྟམ་དུ་བསམ་པས་གང་ལ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་བསམ་པ་ཡིན་པས་དོན་དང་  
འདུ་ཤེས་འབྲུད་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་དང་། སྤྱིར་བསྟན་གྱི་འདུལ་སྟོམ་ལས་  
ཀྱང་།

ལྷ་ས་སྤྱིན་བསམ་བས་མཆོད་སྤྱིན་བསད་ལ་མིན། །

རྒྱུད་ཐ་དད་ཕྱིར་འདིར་ནི་རྒྱུད་གཅིག་པའི། །

ཆ་ལ་མ་འཁྲུལ་དེ་ཉིད་ངེས་བརྒྱུད་ཕྱིར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གསུང་ངོ་། །འདིར། འགའ་ཞིག་གིས། མིས་  
སྒྱུལ་སྒྲིག་ལ་སྒྲིག་ཏུ་འདུ་ཤེས་པས་བསད་པ་ན། དེ་འདྲའི་མི་བསད་པའི་པམ་  
པ་དེ་པམ་པའི་སྒྲེར་གཏོགས་སུ་འཛོག་སྟེ། འདི་བསད་དོ་སྒྱུལ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་  
དེ་མི་གསོད་པའི་པམ་པའི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀུན་སྒྲོང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
དེས་ན་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་དང་སྒྲུར་བ་གང་ཡིན་ཡང་། ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་  
སྒྲེར་གཏོགས་སུ་འཛོག་མིན་ནི། ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་  
ཀུན་སྒྲོང་གིས་བསྒྲུངས་མ་བསྒྲུངས་གི་སྒྲོ་ནས་འཛོག་པ་ཉིད་འཐད་དེ། མདོ་  
ཙ་བ་ལས། དེའི་ཆ་ནི་དེར་གཏོགས་སོ། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་། ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་གང་བསྐྱེད་ཀྱང་  
ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་བསྒྲུངས་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

སྒྲོམ་ལས།

ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་མེད་པས་ལྷུང་མེད་ནི། །

ཉིར་སྒྲེས་གསོད་སེམས་མེད་པར་མངལ་སྒྲིག་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གསུངས། ལ་ལ་ན་རེ། མིས་སྒྱུལ་པའི་སྒྲིག་  
ལ་སྒྲིག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ཏེ་བསད་པ་ན་དེའི་སྒྲུར་པའི་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། ཉེས་

བྱས་སྤྱོད་པར་མི་རིགས་པར་ཐལ། སྒོམ་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ།  
མི་གསོད་པའི་པམ་པ་ལ་སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་ལྷུང་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱབ་སྟེ། མདོ་  
ཙུ་བ་ལས། སྡེ་ཆོན་དེ་ལ་གལ་ཏེ་དངོས་གཞི་ཡིན་ན་སྒོམ་པོ་ལོ། །ཞེས་དང་།  
མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ལོག་ ༡༥ ལས། དེ་ཡང་པམ་ལྷག་གི་ན་སྒྲིབ་ནི་སྒོམ་པོ་  
ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

སྒོམ་ལས་ཀྱང་།

དེ་ཡང་པམ་ལྷག་ན་སྒྲིབ་སྒོམ་པོ་སྟེ། །

སྒོམ་སོགས་གསུམ་གྱི་ན་སྒྲིབ་ཉེས་བྱས་དང་། །

ཉེས་བྱས་ན་སྒྲིབ་ཉེས་བྱས་སྤྱོད་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་ཞེས་ཚུད་པར་བྱེད་དོ། །ཡང་རིན་ཆེན་སྒྲེང་བ་  
ལས་གསུངས་པའི་ལྷུང་བ་བསྐྱུ་ཚུལ་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ནི།

སྒོམ་ལས།

ལྷུང་བ་བསྐྱུ་ཚུལ་དགུ་སྟེ་དངོས་བསམ་སྒྲོས། །

བྱེད་ལས་སྒྲོ་ནས་གསོ་ལྷག་ཡོད་མེད་གཉིས། །

སྒྱུར་བའི་སྒྲོ་ནས་སྒྲིབ་ཅིག་ན་རེ་བ། །

ངོ་མོའི་སྒྲོ་ནས་མི་དགོ་ལུང་མ་བསྟན། །

མཐར་ཐུག་འཕེན་པས་འབྲུབ་པ་སྒོག་གཙོད་དང་། །

ལུས་ཀྱིས་སྤྱོད་ལ་སྒྲོས་པ་མི་ཚངས་སྤྱོད། །  
 གཞི་ཡི་སྒྲོན་ས་སེམས་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས། །  
 བྱེད་པའི་སྒྲོན་ས་རང་དང་གཞན་ལ་བཅོལ། །  
 འབྱུང་བའི་སྒྲོན་ས་ལུས་ངག་ལས་བྱུང་གཉིས། །  
 བྱ་བའི་སྒྲོན་ས་བྱ་རུང་མི་བྱེད་གཞན། །  
 རོས་འཇིན་རིན་ཐེང་སོགས་ལས་ཤེས་པར་བྱ། །  
 ཞེས་སོ། །  
 བཅས་རང་གི་ལྷུང་བའི་བྱེད་པར་འཆད་པ་ནི།  
 སྒྲོམ་ལས།

ཞར་བྱུང་བཅས་རང་ལྷུང་བའི་བྱེད་པར་གསུམ། །  
 རྒྱ་ཡི་བྱེད་པར་དངོས་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་ནི། །  
 མི་དགའི་བསམ་པས་བསྐྱངས་དང་དགོ་བཤམ། །  
 ལུང་མ་བསྟན་གྱི་བསམ་པས་བསྐྱངས་པའོ། །  
 རོ་བོ་བྱེད་པར་རིམ་བཞིན་མི་དགོ་དང་། །  
 ལུང་མ་བསྟན་དང་རོ་བོ་གཅིག་ལ་འདོད། །  
 འབྲས་བུ་ནམ་སྒྲིན་མི་སྤྲུག་འབྱིན་མ་འབྱིན། །  
 ཁ་ཅིག་གསོད་པམ་སྒྲིག་ལྷུང་དངོས་གཅིག་ཀྱང་། །  
 སྒྲོབས་བཞིས་སྒྲིག་དག་ལྷུང་བ་དག་པ་མིན། །



ཕྱིར་མི་འོང་གིས་སྤངས་ཀྱང་དག་མིང་མེད། །

གསུངས་ཀྱང་རང་ལྷགས་སྟོབས་བཞིས་སྒྲིག་ལྟར་ཀྱང། །

དག་ཚུལ་ཡིག་ཆར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་ཡོད། །

མཆན་འགྲུར་ཐུན་མོང་མིན་པའི་པམ་དག་ཀྱང་། །

སྒྲིག་པ་མ་དག་ཤིན་པམ་པ་དག །

ཤི་དང་མཆན་འགྲུར་པམ་པའི་དག་རྒྱ་མིན། །

དེ་བཞིན་མཆན་ཉིད་སོགས་ཀྱང་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་  
ཐོ་བའི་མཆན་ཉིད་ནི། བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་མཛད་  
པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)ཤོག ༤༩ ལས། བཅོམ་ལྡན་  
འདས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་བཅས་པ་དང་འགལ་བར་ཞུགས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་  
དང་པོའི་མཆན་ཉིད་དང། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཅས་རྒྱུ་གི་བཅས་པ་དང་  
འགལ་བར་ཞུགས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་གཅིག་ཤོས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དུ་བྱེད་དོ། །  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

སྐབས་འདིར། སྟོམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་མཆོ་སྒྲིག་འདི་ཐད་ཤོག ༡༩༡  
ལས། འདིར་བྱད་པར་གསུམ་ལས་རྒྱུའི་བྱད་པར་ནི། རྒྱ་མི་དགོ་བས་ཀྱན་  
ནས་བསྐྱངས་པའི་ལྟར་བ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ལ། རྒྱ་དགོ་

བའམ་ལུང་མ་བསྟན་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལྷུང་བ་ནི་བཅས་པའི་ཁ་ན་  
 མ་ཐོ་བ་སྟེ། ཞེས་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་ཀུན་སྟོང་དགོ་བ་དང་ལུང་མ་  
 བསྟན་གཉིས་ཀས་བསྐྱངས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་ལ། བཟ་ཆེན་བསོད་  
 རམས་གྲགས་པ་མཆོག་གི་འདུལ་མའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལས། དང་པོ་  
 ཡོད་དེ་(ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུའི་བྱུང་པར་)དངོས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་མི་དགོ་  
 བས་བསྐྱངས་མ་བསྐྱངས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ།  
 ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལོག་ ༡༩༡ ལས། དང་  
 པོ་ཡོད་དེ། (ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུའི་བྱུང་པར་)དངོས་གཞི་དེ་ཀུན་སྟོང་  
 མི་དགོ་བས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་རང་བཞིན་གྱི་དེ་དང་། མི་  
 དགོ་བས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པ་མ་ཡིན་པར་ལུང་མ་བསྟན་གྱིས་ཀུན་ནས་  
 བསྐྱངས་པའི་ཆ་ནས་བཞག་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དེ་བཅས་རྒྱུ་གི་དེ་ཡིན་པའི་  
 བྱིར། ཞེས་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་དངོས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་ལ་ལུང་མ་བསྟན་  
 མ་གཏོགས་དགོ་བ་མ་གསུངས་པས་གཞུང་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་བསྐྱིགས་  
 ཏི་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །

དེ་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་བ་ལ་དུས་ཀྱི་  
 ཀུན་སྟོང་དགོ་བས་བྱས་པ་ཡོད་པར་ཐལ། གོང་དུ་ཀུན་སྟོང་གི་བྱུང་པར་  
 བཤད་ཚུལ་དེ་འཐད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དགོ་བ་ཡིན་པར་

ཐལ། མཛོད་ལས། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་སོགས་བཞི་བཤད་པ་ལས་ཀྱན་སྒྲོང་  
 གི་དགེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དངོས་ཀྱི་ཀྱན་སྒྲོང་དགེ་བས་བསྐྱངས་  
 པའི་ལུས་ངག་གང་རུང་གི་ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། བཅས་  
 པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འབྲེལ་སྟེ། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་དང་སྒྲོམ་  
 གཉིས་ཀ་ལས། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཡིན་ན་མི་དགེ་བ་དང་རོ་བོ་  
 གཅིག་པས་འབྲེལ་བ་དང་། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ན་ལྷུང་མ་  
 བསྐྱེད་དང་རོ་བོ་གཅིག་པས་འབྲེལ་བ་གསུངས་པ་དེའི་ཕྱིར། ཡང་རང་བཞིན་  
 གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ན། རང་འབྲས་རྣམ་སྒྲིན་འབྲེན་པས་འབྲེལ་བ་  
 དང་། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ན་དེ་མི་འབྲེན་པས་འབྲེལ་བར་  
 ཐལ། ཁ་ན་མ་ཐོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་བྱེད་པར་འཆད་ཚུལ་དེ་འཐད་པའི་  
 ཕྱིར། འདོད་ན། དགེ་སྒྲོང་སྤྱིད་པ་ཐ་མ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 བའི་ལྷུང་བ་ཆོས་ཅན། རང་འབྲས་རྣམ་སྒྲིན་འབྲེན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། བཤེད་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྲེད་)  
 ཞོག་ ༤༥ ལས། ཉན་ཐོས་སྤྱིད་པ་ཐ་མ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་  
 ཐོ་བས་རྣམ་སྒྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིད་མི་འོང་མི་འབྲེན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དག་བཅོམ་  
 པའི་ཉེན་ལ་རྣམ་སྒྲིན་འབྲས་བུ་ཡིད་མི་འོང་སྤྱོད་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་ཆང་འཐུང་བའི་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་ལྷུང་

བ་ཆོས་ཅན། རང་འབྲས་རྣམ་སྒྲིན་མི་འབྲིན་པར་ཐལ། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་  
 བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེས་རང་འབྲས་རྣམ་སྒྲིན་  
 འབྲིན་རུས་པའི་བྱིར་ཏེ། འདུལ་བའི་མཐའ་དབྱེད་ཤོག་དེ་ཉིད་ལས། ཟློས་  
 འགྱུར་འཐུང་བའི་ལྷུང་བ་དེ། རྣམ་སྒྲིན་འབྲས་བྱ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་འབྲིན་  
 རུས་པ་ཡིན་ཀྱང་། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 བྱིར། དག་བཙུག་པ་ལ་སྐྱབས་འདིར་རྣམ་སྒྲིན་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་སྤྱོད་བ་མེད་  
 བ་པཎ་ཆེན་མཆོག་དང་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མ་གཉིས་ཀས་གསུངས་འདུག་ཀྱང་  
 ཟློས་ལྷག་བཅས་དག་བཙུག་པས་སྒྲོན་གྱི་ལས་གྱི་ལྷག་འཕྲོ་རྣམ་སྒྲིན་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་སྤྱོད་བ་ཡོད་ཚུལ་ལྟར་ལས་གསུངས་པས་སྐྱབས་འདིར་དེ་ལྟར་  
 གསུངས་པའི་དགོངས་གཞི་དབྱེད་པར་འཆལ་ལོ། །

སྤྱི་གཞི་ལྷུང་ངོ་བོ་གཅིག་དང་ཐ་དད་དབྱེད་པ་ལ། རྒྱ་འདུལ་བ་འཇིན་པ་  
 ལ་སོགས་འགའ་ཞིག་སྤྱི་གཞི་ལྷུང་གཉིས་སྤྱོད་པའི་རྟེན་ཐ་དད་པ་དང་། སྤྱི་གཞི་པ་  
 བོ་དངོས་པོའི་སྟོབས་ཏེ་རྒྱ་ལས་བྱུང་། ལྷུང་བ་ཞི་བཅས་པའི་སྟོབས་ཏེ་རྒྱ་  
 ལས་བྱུང་བས་རྒྱ་ཐ་དད་པ་དང་། དག་བྱེད་གཉིས་པོ་ཐ་དད་པས་དེ་གཉིས་ངོ་  
 བོ་ཐ་དད་དུ་བཞེད་ཅིང་། དེ་ནི་མཆོ་རྒྱུ་ཀ་དང་ཡིག་ཆ་གཉིས་ཀ་ལས་ལྟར་  
 རིགས་གྱིས་བཀག་ལ། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་དང་ཡིག་ཆ་གཉིས་ཀས་སྤྱི་གཞི་ལྷུང་ངོ་བོ་  
 གཅིག་པ་བཞེད་ཀྱང་། སྤྱི་གཞི་ལྷུང་གཉིས་འདག་ཚུལ་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་ཏེ།

དེ་ལ་མཆོ་རྒྱུ་གིས་ངེ་ལྟར་བཞེད་པ་ནི། དེའི་ཤོག ༡༧༧ ལས། རང་  
 ལུགས་བཞག་པ་ནི། བཅས་ལྟན་དགོ་སྒྲོང་གིས་དུད་འགོ་སེར་ཟལ་གཅིག་  
 བསད་པ་ལྟ་བུ། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་རང་རང་གི་སྒྲིག་ལྟར་ངོ་བོ་  
 གཅིག་ལ་ལྟོག་པ་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་སྒྲིན་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་འབྱེན་རུས་  
 གྱི་ལྟོག་པ་ནས་སྒྲིག་པ་ཡིན་ལ། བཅས་པ་ལས་འདས་པའི་ལྟོག་པ་ནས་ལྟར་  
 བ་སྟེ། དེ་གཉིས་ཀྱང་དུད་འགོ་སེར་ཟལ་གཅིག་བསད་པའི་ལས་སྐྱོང་ངོ་བོ་  
 གཅིག་པ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་དེའི་འགྲོ་ལས། ཐལ་འགྱུར་  
 དང་པོ་འདོད་ཅིང་། ཐལ་འགྱུར་གཉིས་པའི་རྟགས་ལ་བརྟགས་ཏེ། ལྟར་བ་  
 སྒྲོམ་པོ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་སྒྲིག་པ་མཆོམས་མེད་དེ་ལས་གྲོལ་བའི་སྤྱིར་  
 ཞེས་ཟེར་རམ། སྒྲིག་པ་མཆོམས་མེད་ཀྱི་རྒྱན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་པན་ཆད་  
 གྱི་མཆོམས་མེད་དེ་ལས་གྲོལ་བའི་སྤྱིར་ཟེར། དང་པོ་ལྟར་ན་བྲབ་པ་མེད་  
 ཅིང་། གཉིས་པ་ལྟར་ན་རྟགས་མ་བྱུབ་པོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་། དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་བྲག་སྤྱང་བའི་མཆོམས་མེད་  
 སྤྱང་བ་ན་དགོ་སྒྲོང་གིས་ལྟར་བ་སྒྲོམ་པོ་དེ་བཤགས་པ་ན་ལྟར་བ་དེ་དང་ངོ་བོ་  
 གཅིག་པའི་མཆོམས་མེད་དེ་དག་ཀྱང་། སྒྲིག་པ་མཆོམས་མེད་དེའི་རྒྱན་མི་  
 འདགས་པའི་དཔེར། ལུགས་མེར་སྒྲིག་སྟེ་དམར་འབར་བ་སོང་བ་དེ་ཆུར་  
 བཅུགས་པ་ན་མེ་རྩས་ཀྱི་རྒྱན་ལྟོག་ཀྱང་། ལུགས་གོང་གི་རྒྱན་མི་ལྟོག་པ་



བཞིན་ནོ། །ཞེས་བཞེད་དོ། །

འོན་ཀྱང་པཎ་ཆེན་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱིད་  
(ནམ་འབྱེད་)ལོག་ ༥༠ ལས། ཡང་ཁོ་ན་རེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་  
སེམས་གྱིས་ཁྲག་ཕྱང་བ་ལས་ཕྱང་བའི་ཕྱང་བ་སྒྲིམ་པོ་སྒྲིག་པ་ཡིན་པར་  
ཐལ། དེ་སྒྲིག་པ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེ་ན། འདོད་པ་ཡིན་ལ།  
དེའི་ཕྱིར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་ཁྲག་ཕྱང་བའི་སྒྲིག་ཕྱང་  
གཉིས་ཀ་སྒྲོབས་བཞི་ཆང་བས་བཤའ་གས་པས་ཆེ་འདིར་འདག་རྒྱས་པར་  
ཁས་སྐྱེད་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། དགེ་སྦྱོང་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་  
པ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་ཁྲག་ཕྱང་བའི་སྒྲིག་པ་མཆམས་མེད་བྱས་པ་ཆོས་  
ཅན། དེ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་ཕྱང་བ་དེ་བཤའ་གས་པས་འདག་པ་ཡོད་པར་  
ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ལོག་པར་ངེས་པ་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། བྱིད་བྱས་པས་ངེས་པར་འབྲས་བུ་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་ངེས་པས་མ་བྱུང་  
པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། མཆམས་མེད་ཀྱི་ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱབ་སྟེ།  
མཛོད་ལས།

འཕགས་དང་མཆམས་མེད་བྱས་པ་དག །

ཡང་དག་ལོག་པ་ཉིད་དུ་ངེས། །



ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ལན་དུ། འགའ་ཞིག་གིས། ལྟོབས་  
 བཞེས་མ་བཤགས་ན་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་ངེས་པས་ལོག་ངེས་སུ་བཞག་པའི་  
 བྱིར། ཞེས་སྒྲ། དེ་ལ། ཁ་ཅིག་སྤྲ་མ་ན་རེ། འོ་ན་དཔྱལ་བར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་  
 ནས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ལས་ཡིན་ན། ལོག་པར་ངེས་པ་ཡིན་པས་བྱབ་པར་ཐལ།  
 ལྟོབས་བཞེས་མ་བཤགས་ན་དེ་ལྟར་ངེས་པས་བྱབ་པའི་བྱིར་དང་། གཞན་  
 ཡང་། མཆོམས་མེད་བྱས་པ་ཆེ་འདིར་བཤགས་པས་འདག་པ་ཡོད་པར་  
 ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། འོ་ན། མཆོམས་མེད་བྱས་པའི་མི་ཡིན་ཡང་།  
 ཆེ་འདིར་སོ་ཐར་གྱི་སྤྲོམ་པ་སྤང་ན་སྐྱེ་བ་སྤྱིད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་ལས། འདི་ལ་སྐྱེ་བའི་ཆོས་ཉིད་མེད་པའང་འདྲའོ་  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །

སྐབས་འདིར། བཅ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་ནི་སྤྲིག་ལྟར་  
 གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་པས་ལྟོབས་བཞེས་སྤྲིག་པ་དག་པ་ན་དེ་དང་ངོ་བོ་གཅིག་  
 པའི་ལྟར་བ་ཡང་དག་ཀྱང་། མིང་རིགས་བརྗོད་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱིར་བཙས་མ་  
 བྱས་ན་ལྟར་བ་དེ་དོན་ལ་དག་ཀྱང་དག་པའི་ཐ་སྙད་མི་ཐོབ་པས་ལས་ཀྱི་ཁ་  
 སྐྱོང་དུ་འོས་པ་ལ་ལྟར་བ་དེ་དོན་ལ་དག་པས་མི་ཆོག་པར་དག་མིང་ཐོབ་  
 དགོས་པར་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་  
 ཞོག་ ༥༠ ལས། ཁོ་ན་རེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱི་ཁྲག་ལྟར་

བའི་སྒྲིག་པ་མཆམས་མེད་དང་ལྷུང་བ་སྒྲོམ་པོ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་པར་ཐལ།  
 དམ་བཅའ་དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་པ་དེ་བཤགས་པས་ཆེ་འདིར་  
 དག་པར་ཐལ། དེ་ལྟ་བུའི་ལྷུང་བ་དེ་བཤགས་པ་བྱས་པས་ཆེ་འདིར་འདག་པ་  
 གང་ཞིག་ དེ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་འདིར་མ་བྱལ། ཟེད།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་པ་མཆམས་མེད་དེ་རྣམ་སྤྲོད་སྤྱོད་ངེས་ཀྱི་  
 ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

མཛོད་ལས།

འཕགས་དང་མཆམས་མེད་བྱས་པ་དག །

ཡང་དག་ལོག་པ་ཉིད་དུ་ངེས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅ་ཏགས་གྲུབ་སྟེ། མིང་དང་རིགས་དང་ལྡན་  
 པར་བཛོད་ན་ལྷུང་བ་ལས་ལྡང་ངོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཟེད། མ་བྱལ་  
 མཆམས་དེ་ལ། ཁ་ཅིག་ ལྷགས་གོང་དམར་འབར་བ་གྱུར་པའི་ཆེ་མེའི་རྒྱན་  
 ལྟོག་པ་ན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱན་ལྟོག་པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་མེ་ལྷགས་ངོ་བོ་གཅིག་པར་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར། བྱལ་པ་ཁས། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ལྷགས་དེ་ལྟ་བུ་ཆུར་  
 བརྒྱགས་པའི་ཆེ་མེ་ལོག་གྱུར་ལྷགས་མི་ལྟོག་པའི་ཕྱིར། ཟེད་ཡང་། མི་  
 མཚུངས་སོ། །ཞེས་དང་། དེས་ན་ལྷུང་བ་ཕྱིར་བཅོས་བཤད་ཆོད་བཞིན་མ་  
 བྱས་ཀྱང་སྒྲིག་ལྷུང་སྟོབས་བཞིས་དག་པའི་དགོ་སྟོང་དེ་ལས་ཀྱི་ཁ་སྟོང་དུ་

མི་འོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། དེའི་ལྷན་བས་དག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་མ་ཐོབ་  
 པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་  
 མཆོག་ནི། སྡིག་པ་སྟོབས་བཞེས་བཤམས་པས་དག་པ་ན་དེའི་ངོ་བོ་གྱུར་  
 པའི་ལྷན་བ་ཡང་འདག་པས་སྡིག་པ་མཚམས་མེད་ཀྱང་སྟོབས་བཞེས་དག་  
 ཏུ་རུང་བར་བཞེད་ཅིང་སྒྲིར་སྡིག་པ་དང་ལྷན་བ་ཡིན་ཁྱབ་མཉམ་གྱིས་ངོ་བོ་  
 གཅིག་མིན་ཀྱང་། ལྷན་བ་དེ་དང་དེར་གྱུར་པའི་སྡིག་ལྷན་ངོ་བོ་གཅིག་པ་དང་།  
 འོན་ཀྱང་སྡིག་ལྷན་གཉིས་གཉིན་པོས་དག་ཚུལ་དང་དེ་གཉིས་སྡོག་དུས་མི་  
 གཅིག་པ་བཅས་བཞེད་དེ། ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་  
 འདི་ཐད་ཞོག ༡༥ ལས། དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་གིས་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པའི་སྒྱུ་ལ་ངན་སེམས་གྱིས་ཁྲག་ལྷན་བའི་ལྷན་བ་སྟོམ་པོ་དེ་  
 དག་པར་ཐལ། སྡིག་ལྷན་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་ཚུལ་དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྟོབས་  
 བཞི་ཆང་བས་བཤམས་ན་འདག་པར་ཐལ་ལོ། །ཞེ་ན། འདོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ།།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

ཡང་དེའི་ཞོག ༡༥ ལས། དེས་ན། བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་གི་རྒྱད་ཀྱི་  
 བམ་པའི་སྟོག་གཅོད་སྡིག་པ་ཡང་ཡོད་པས་ལས་དང་པོ་བའི་མི་གསོད་པའི་  
 སྡིག་པ་ལྷ་བུ་དེའི་རྒྱད་ཀྱི་སྡིག་པམ་གཉིས་ཙམ་ངོ་བོ་ཡང་མི་གཅིག་ཀྱང་  
 དག་སྟོང་གིས་སྟོག་བཅད་པའི་པམ་པར་གྱུར་པའི་སྡིག་ལྷན་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་

ལྷོག་པ་ཐ་དད་ཡིན་ཏེ། བཅ་པ་བཅས་པ་ལ་ལྷོས། དེའི་སྒྲིག་པ་ཅམ་བཅས་པ་  
 ལ་མི་ལྷོས། གཉེན་པོ་དག་ལྷགས་དང་དག་ཚུལ་མི་གཅིག་སྒྲིག་ལྷུང་གི་ལྷོག་  
 དུས་ཀྱང་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུང་སྟེ། ལས་དང་པོ་བ་སོགས་ལ་བཅ་པ་  
 མེད་ཀྱང་སྒྲིག་བཅད་པའི་སྒྲིག་པ་ཡོད་པ་མི་འགལ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱུང་  
 སྟེ། མཆོན་གྱར་པའི་ཆེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བཅ་པ་དག་ཀྱང་དེའི་སྒྲིག་པ་  
 མི་འདག། ལྷོབས་བཞིས་དག་ངས་སྦྱངས་ཆེ་སྒྲིག་པ་དག་ཀྱང་ལྷུང་བ་དག་  
 པའི་ཐ་སྙད་མི་འདུག་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་བྱུང་སྟེ། བཅ་པ་ཆེ་འཕོས་པ་  
 སོགས་ཀྱིས་བྲལ་ཀྱང་སྒྲིག་པ་དེ་ལྷ་མིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་  
 རོ། །རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་ནི། མཆོམས་མེད་དང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་  
 ལྷུང་བ་དེ་བཤགས་པས་འདག་པ་ན་སྒྲིག་པ་མཆོམས་མེད་ཆེ་འདིར་  
 བཤགས་པས་མི་འདགས་པའི་དབེར་ལྷགས་གོང་དམར་འབར་བའི་ཆོགས་  
 པ་ན་ཡོད་པའི་མེ་དང་ལྷགས་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་མི་ལྷོག་པས་ལྷགས་  
 གོང་གི་རྒྱན་མི་ལྷོག་པ་དང་མཚུངས་པར་བཞེད་པར་མངོན་ཏེ། ཉིད་ཀྱིས་  
 མཇེད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱེད་ཤོག ༡༡༣ ལས།

དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བཅས་ལྡན་དག་སྦྱང་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྦྱ་  
 ལ་ངན་སེམས་ཀྱི་ཁྲག་ལྷུང་བའི་ལྷུང་བ་སྦྱོམ་པོ་དེ་དག་པས་མཆོམས་མེད་དེ་  
 ཡང་དག་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་འདྲའི་སྒྲིག་ལྷུང་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་ཕྱིར།

འདོད་ན། དེ་འབྲེལ་སྤྲེག་པ་མཆམས་མེད་དེ་ཆེ་འདིར་བཤགས་པས་འདག་  
པར་ཐལ། དེ་འབྲེལ་ལྷུང་བ་སྒྲིམ་པོ་དེ་ཆེ་འདིར་བཤགས་པས་དག་པ་གང་  
ཞིག་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མཛོད་ལས།

འཕགས་དང་མཆམས་མེད་བྱས་པ་དག།

ཡང་དག་ལོག་པར་ཉིད་དུ་ངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེ་ན། འོ་ན་ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། ལྷགས་གོང་  
དམར་འབར་བའི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་མེད་རྒྱན་ལོག་པའི་ཆེ་ལྷགས་གོང་  
དེའི་རྒྱན་ཡང་ལོག་པར་ཐལ། ལྷགས་གོང་དམར་འབར་བའི་ཆོགས་པ་ན་  
ཡོད་པའི་མི་ལྷགས་གཉིས་པོ་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། བྱབ་པ་ཁས། ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར་ངོ།

ལྷུང་བའི་མཆན་ཉིད་ནི། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཅས་པ་ལས་འགལ་  
བའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། སྤྱིར་ལྷུང་བའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ལ། བམ་སོགས་སོ་སོའི་  
མཆན་ཉིད་ཀྱང་། ཡིག་ཆ་ལས་བསྐྱེད་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དང་འགལ་བར་  
ཞུགས་པའི་དངོས་གཞི་ཡོངས་སུ་ཆོགས་པའི་ལྷུང་བ་གང་ཞིག་རང་གི་ངོ་  
བོའི་ཆ་ནས་ལྷག་མ་མན་ཆད་ལས་སྤེ་རུང་དུ་གནས་པ། བམ་པའི་མཆན་  
ཉིད། དེ་གང་ཞིག་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ལྷག་མའི་མིང་རིགས་ཀྱི་སྒྲིམ་  
ཕྱིར་བཅོས་བྱས་པས་འདག་ཏུ་རུང་བ། ལྷག་མའི་མཆན་ཉིད། ལྷུང་བ་གང་



ཞིག་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ལྷུང་བྱེད་གྱི་མིང་རིགས་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་  
བྱས་པས་འདག་ཏུ་རུང་བ། ལྷུང་བྱེད་གྱི་མཆན་ཉིད། དེ་གང་ཞིག་རང་གི་ངོ་  
བོའི་ཆ་ནས་སོར་བཤགས་གྱི་མིང་རིགས་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་བྱས་པས་  
འདག་ཏུ་རུང་བ། སོར་བཤགས་གྱི་མཆན་ཉིད། དེ་གང་ཞིག་ཉེས་བྱས་གྱི་  
མིང་རིགས་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་བྱས་པས་འདག་ཏུ་རུང་བ། ཉེས་བྱས་གྱི་  
མཆན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །

འདིར། ལ་ལ་ན་རེ། འོ་ན། ལྷག་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་དུ་འདུ་ཤེས་པའི་ལྷག་མ་  
ཆོས་ཅན། ལྷུང་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷུང་བ་གང་ཞིག་ ལྷུང་བྱེད་གྱི་མིང་  
རིགས་གྱི་ཕྱིར་བཅོས་པས་འདག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ལྷུང་  
བའི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ངོས་མ་ཟིན་ན་གང་དུ་ཤེས་པའི་འདུ་ཤེས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་  
ཕྱིར་བཅོས་བྱས་པས་འདག་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། །མཆོ་རྒྱལ་ལས་  
གཞིའི་ཐད་ཤོག ༡༩༣ ལས། ལྷུང་བ་རྒྱུང་བ་ལ་ནི་ལས་གྱི་གནས་སུ་འདུ་  
བའི་ཆེ་ན་ལས་བྱེད་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་གྱི་འདུ་ཤེས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་  
ཕྱིར་བཅོས་སུ་གཞུག་པའམ་བསྐྱེལ་བར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ལས་བྱེད་པ་  
ལས་གཞན་གྱི་དུས་སུ་ཡང་(ལྷག་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་ཡིན་པ་འདུ་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་)  
རང་གི་འདུ་ཤེས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཕྱིར་བཅོས་བྱས་ན་ལྷུང་བ་དག་པར་  
རིགས་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་བྱས་ཏེ། དེ་དོན་ལ་ལྷུང་



མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བྱེད་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་ལྟར་བ་གཞན་ལ་འང་སྒྱུར་ནས་ཚོད་དོ། །

སྡེ་ལྡེ་སོ་སོའི་དོན་འཆད་པ།

པམ་པའི་སྡེ།

སྡེ་ལྡེ་སོ་སོའི་དོན་འཆད་པ་ལས། དང་པོ་པམ་པའི་སྡེ་འཆད་པ་ནི།  
སྡོམ་ལས།

སོ་སོའི་དོན་ལ་པམ་པ་ལྟག་མ་དང་། །

ལྟར་བྱེད་སོར་བཤགས་ཉེས་བྱས་སྡེ་ལྡེ། །

ཞེས་པས་སྒྱིར་དབྱེ་བ་བསྟན།

དང་པོར་མི་ཆངས་སྒྲོད་དང་རྒྱ་བ་དང་། །

མི་གསོད་རྩུན་དུ་སྦྲ་བའི་པམ་པ་བཞི། །

ཞེས་པས་པམ་པ་བཞི་ཡོད་ཅེས་བསྟན།

དང་པོ་ལ་ཡང་སྒྲེང་གཞི་དགག་བྱ་དང་། །

ངོ་མོ་ཡན་ལག་བཅི་བ་རྣམ་པ་བཞི། །

སྒྲེང་གཞི་འོག་དུ་སྡོམ་བཞིན་ཤེས་བྱ་ཞིང་། །

ཐུན་མོང་དགག་བྱ་ངན་འགྲོར་ལྟར་དང་གཞན། །

མ་དད་སྒྲེ་ཞིང་ལས་དང་ལམ་ལ་སྒྲིབ། །

སོ་སོའི་དགག་བྱ་རང་རང་སྐྱབས་དང་སྦྱར། །

འདི་ཡི་དགག་བྱ་མི་ཆངས་སྟོད་པ་ཡི། །

བྱ་བ་དང་འབྲེལ་འབྲེག་པའི་འདོད་ཆགས་འཕེལ།།

ངོ་བོ་རང་གཞན་གང་རུང་ལུས་སྦྱེད་ཡན། །

གནས་པའི་ལམ་གསུམ་གང་རུང་མ་ཉམས་པར། །

ནོར་བུ་བཅུག་སྟེ་རེག་བདེ་ལུས་ཀྱིས་སྟོང་། །

ཡིད་ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་པས་མི་ཆངས་སྟོད་ཀྱི་པམ་པའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་ནོ། །དེ་ནས་  
ལྷུང་བ་སྟེ་ལྷ་འབྱུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་ལ། སྟེ་ལྷ་ཀུན་གྱི་ཐུན་མོང་  
བའི་ཡན་ལག་དང་། ལྷུང་བ་པལ་ཆེ་བའི་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་གཉིས་དང་།  
ལྷུང་བ་སོ་སོའི་སྐྱབས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡན་ལག་བཅས་ཡོད་ཅེས་  
འཆད་པ་ནི།

ཐུན་མོང་ཡན་ལག་དངོས་ཀུན་པལ་ཆེར་གཉིས། །

དང་པོར་བསྐྱབ་དང་བསམ་པའི་ཡན་ལག་གཉིས། །

དང་པོར་བསྟན་ཇོགས་གསོ་རུང་བསྐྱབ་ཆོགས་གཅིག།

བསྐྱབ་རྒྱན་གཅིག་དང་ལས་ནི་དང་པོ་མིན། །

བཞིའོ་བསམ་པར་ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ། །

མི་གནས་གཙོ་བོ་བཞི་དང་ངེས་བྱལ་དགོས། །

པལ་ཆེར་ལ་ཡང་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། །

མཚན་ཀྱི་ཡན་ལག་གཉིས་སོ་དེ་དག་གི།

སེལ་བ་ཅི་འབྱུང་སྤྱིར་བསྟན་སྐབས་ལས་ཞེས། །

ཞེས་བ་སྟེ། སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག་གིས། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྷུང་གིས་  
བསྐྱུས་པའི་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་ལ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་  
སྡོམ་པ་གསོ་རུང་དང་། བསྐྱུས་ཆོག་གས་གཅིག་པ་དང་། བསྐྱུས་རྒྱན་གཅིག་པ་  
དང་། ལས་དང་པོ་བ་མིན་པ་སྟེ་བཞི་ཞེས་ཟེར་བ་མི་འཐད་དེ། སྡེ་ལྷུང་གིས་  
བསྐྱུས་པའི་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་པ་ལ། རྟེན་ཀྱི་ཡན་ལག་གསུམ་ཆང་མི་  
དགོས་པའི་ཕྱིར་རྟེ། པམ་པ་འཆབ་བཅས་ཀྱིས་ཉམས་པ་དང་། སྡོམ་པ་  
སྐྱངས་ཀྱང་མ་སྐྱེས་པའི་གང་ཟག་གིས་ཉིས་བརྒྱ་དང་གསུམ་ཀྱི་གཞི་ལ་  
ཞུགས་ན་ཉིས་བྱས་ཀྱི་ལྷུང་བ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རྟེ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
ཉམས་པ་དང་མ་ཆགས་པ་གཉིས་ལྷུང་བ་ལ་སྤྱོད་ན་ཉིས་བྱས་སོ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་རབ་བྱུང་མ་རྫོགས་པ་གསུམ་ལ་ཉིས་བྱས་  
འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རྟེ། དེས་ན་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་ཞེས་བ་སྡེ་ལྷུས་  
བསྐྱུས་པའི་ལྷུང་བ་གང་ཡིན་ཡང་སྐྱེ་རུང་བའི་ཐུན་མོང་གི་ཡན་ལག་ཞེས་  
བརྫོད་དགོས་སོ། །

ཡང་སྒྲིབ་ས་འདིར་ལྷུང་བ་པལ་ཆེ་བའི་ཡན་ལག་ལ་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་  
 དང་མཆན་གྱི་ཡན་ལག་གཉིས་ལས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་འཆད་བ་ན་མཆོ་  
 རྟེན་དང་འདི་ཐད་ཡིག་ཆ་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་གཉིས་ཀ་ལས་ལྷུང་བ་  
 དངོས་གཞི་བསྐྱེད་བ་ལ་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་བ་ཡན་ལག་ཏུ་མི་དགོས་བ་  
 ལ། སློག་གཅོད་བཞི་དང་། བམ་ལྷག་དང་པོ་གཉིས་དང་མ་གྱིན་ལེན་བ་སྟེ་  
 བདུན་གསུངས་ལ། བདུན་པོ་དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་  
 བསྐྱེད་བ་ནི་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་བ་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན་རྩུན་པམ་དང་། ལུ་བ་འབྱིན་པའི་ལྷག་མ་མ་  
 གཏོགས་པའི་རེག་ལྷག་སློག་ས་བཅུ་གཉིས་སྐྱེད་བ་ལ། ལུས་ཐ་མལ་དུ་  
 གནས་བ་དགོས་པར་ཐལ། སློག་གཅོད་བཞི་དང་མ་གྱིན་ལེན་པམ་ལྷག་དང་  
 པོ་གཉིས་ཏེ་བདུན་ལས་གཞན་པའི་ལྷུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་  
 བ་ལ་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་བ་དགོས་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། བཤ་ཆེན་  
 ཡིག་ཆ་འདུལ་བ་སྒྱུར་བསྟན་མཐའ་དཔྱོད་འོག་ ༡༥ ལས། ཁ་ཅིག་སློག་  
 གཅོད་བཞི་མ་གྱིན་ལེན་པམ་ལྷག་དང་པོ་གཉིས་ཏེ་བདུན་ལས་གཞན་པའི་  
 ལྷུང་བ་བསྐྱེད་བ་ལ་གཟུགས་གཞན་དུ་མ་བསྐྱར་བ་དགོས་ཤིང་། བདུན་ལ་  
 གཟུགས་གཞན་དུ་བསྐྱར་མ་བསྐྱར་འདྲ་བེར་བ་མི་འཐད་དེ། བམ་པོ་ལྷ་བཅུ་  
 པར། བམ་པ་བཞི་ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་

རྒྱལ་པ་བསྟན་ཀྱང་དག་སྟོང་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་ལྟར་བ་ན་སྒྲུང་པ་མེད་ཅེས་  
རེ་རེ་ནས་སྐྱར་ནས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་  
ཡང་། བལ་ཁུར་བ་དང་། ས་བོན་འཛོམས་པ་དང་། སྐྱེ་བ་འཛོམས་པ་ལྟ་བུ་  
ལས་གཞན་པའི་ལྟར་བྱེད་པལ་ཆེ་བ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་  
པ་ལ་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དགོས་པར་ཐལ། སྐྱར་བ་ཤད་པའི་ལྟར་བ་  
བདུན་པོ་ལས་གཞན་པའི་ལྟར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཡིག་ཆ་  
གོང་གི་འཕྲོ་ལས། གཟུགས་གཞན་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་ལྟར་བ་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེ་  
བའི་དམིགས་བསལ་ཡང་ཡོད་དེ། བལ་ཁུར་བ་དང་། ས་བོན་དང་། སྐྱེ་བ་  
འཛོམས་པ་སོགས་ཀྱི་ལྟར་བ་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་གཟུགས་གཞན་དུ་མ་  
བསྐྱར་བ་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐྱིར་བསྟན་ཀྱི་  
སྟོམ་ལས་ཀྱང་།

གསོད་བཞི་རྒྱ་དང་པམ་ལྟག་དང་པོ་ལྟར། །

བལ་ཁུར་སྐྱེ་འཛོམས་མ་གཏོགས་པལ་ཆེར་ལ། །

སྐྱལ་ཆེ་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་དངོས་གཞི་སྐྱེ། །

ཞེས་བལ་ཁུར་བ་དང་། ས་བོན་སྐྱེ་འཛོམས་མ་གཏོགས་ལྟར་བ་པལ་

ཆེ་བ་ལ་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་མི་དགོས་པ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་བེད།

# གཉིས་པ་མ་བྱེན་ལེན་གྱི་པམ་པའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་རང་དང་ནོར་མི་གཅིག་པའི་མིས། །

བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་རིན་ཐང་ཆང་བའི་རྒྱས། །

འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་རྒྱ་སེམས་རྒྱན་མི་ཆད། །

རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་ལུས་ངག་ཏུ་གྲུབ་པའོ། །

ཐོབ་སྒྲོ་སྒྲིལ་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་པས་འཆད་དོ། །སྒྲིལ་པ་འདིར་མ་བྱེན་ལེན་གྱི་ཡན་ལག་ལ། གཞི་  
དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞིའི་ཡན་ལག་ལ།  
མཆོ་རྒྱུ་ཤོག་ ༡༩༧ ལས། གང་ལ་རྒྱ་བའི་ཡུལ་དང་། གང་རྒྱ་བའི་དངོས་  
པོའོ། །དང་པོ་ནི། རྒྱས་དེའི་བདག་པོ་མི་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡིན་པ་སྟེ། འགྲོ་  
བ་གཞན་བྱེད་པོ། །ཞེས་དང་། རང་གིའོ། །ཞེས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་གྲུབ་པོ། །  
གང་རྒྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི། མིའི་རྒྱུད་ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་དང་། རིན་ཐང་  
ཆང་བ་སྟེ། ཞེས་གང་རྒྱ་བའི་དངོས་པོ་ལ་མི་གཞན་གྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་  
དང་རིན་ཐང་ཆང་བ་གཉིས་ལས་མ་བཟངས་ལ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་  
གསུང་འདུལ་བ་གནམ་ཅི་ལྗེང་མ་རྒྱ་པམ་ཐད་ལས། གང་རྒྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི་  
ཡུལ་དུ་དུས་དེར་སྒྱུར་བ་གཅིག་གིས་བརྒྱ་བྱ་རྒྱ་བྱེད་གཉིས་ཀ་ལ་སྒྲིལ་པའི་



རིན་ཐང་ཆང་བ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་ཤིང་དབང་བ། གཡོས་སུ་  
བྱས་པའི་ཁ་བས་དང་གཤེད་མ་ལ་སོགས་པས་སློ་བུར་དུ་བདག་གིར་བྱས་  
པའི་དུར་ཁྱོད་པའི་རྣམ་མ་ཡིན་པས་མི་དམན་པའོ། །

ཞེས་གཡོས་བས་དང་དུར་ཁྱོད་ཀྱི་རྣམ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བསྐྱངས་བར་  
མཛད་ཅིང་། དེ་ཉིད་ལས། དུར་ཁྱོད་ཀྱི་རྣམ་རིན་ཐང་ཆང་བ་བརྒྱས་ན་སློམ་  
པོ་ཡིན་པར་གསུངས་ཤིང་། གཡོས་བས་ལ་རིན་ཐང་ཆང་ཡང་བརྒྱས་ན་  
པམ་པར་མི་འགྱུར་ཚུལ་གསལ་བས་གང་རྒྱ་བའི་དངོས་པོ་ལ་མི་གཞན་  
ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་དང་རིན་ཐང་ཆང་བ་གཉིས་ཙམ་ཀྱིས་ཆོག་མིན་  
དབྱུད་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་ཡང་དག་བཅོམ་པ་དང་སྤྲོ་མི་སྤྲོ་བའི་རྣམ་ལ་མི་  
གཞན་ཀྱིས་བདག་གིར་བྱས་པ་དེ་མ་ཆང་བས་དེ་བརྒྱས་ན་སློམ་པོ་ཙམ་མ་  
གཏོགས་པམ་པ་དངོས་གཞི་མི་བསྐྱེད་པ་གསུངས་ཀྱང་། དག་བཅོམ་པ་ལ་  
རང་གི་རྣམ་ཆོས་གོས་སོགས་ལ་འདི་བདག་གི་འོ་སྤྲོ་བའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་  
པས་དེའི་རྣམ་དེ་མི་གཞན་ཀྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་ཡིན་མིན་དང་། བདག་ཏུ་  
བཟུང་ན་བདག་འཛིན་ཀྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་དགོས་མིན་ཡང་དབྱུད་ན་  
རྣམ་འགྲེལ་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལེ་ལུ་གཉིས་པའི་ཐད་ཤོག ༥༡༣ ལས།  
འཛིག་ལྟ་བུ་ཐད་པར་སྤངས་པའི་དག་བཅོམ་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངའི་སྤྱང་བཟེད་  
དང་ཆོས་གོས་ཞེས་པ་སོགས་ངའོ་སྤྲོ་བའི་སློ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་མེད་ན་

དག་བཅོམ་པའི་ཆོས་གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་བརྒྱས་པས་པམ་པ་མི་སྲིད་པར་  
 འགྱུར་རོ། །དེར་མ་བཟད་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ལས་འདའ་བའི་ཚུལ་བསྟན་པའི་རྗེས་  
 ལྟ་སྟོན་པའི་དགོར་བརྒྱས་པ་སྟོམ་པོ་ཅམ་མ་གཏོགས་པམ་པར་འགྱུར་མི་  
 སྲིད་པའི་དོགས་གཅོད་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོད་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པར་  
 མཛད་པ་ཡང་། ལྟ་བུ་ལས་འདའ་བའི་ཚུལ་མ་བསྟན་པའི་གོང་དུ་དང་དང་དའི་  
 ཞེས་སོགས་གསུངས་པས་དེ་ལྟར་དོགས་གཅོད་མཛད་དེ་རེ་ཞིག་བཞག་གོ།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་རོ། །

སྐབས་འདིར། དག་བཅོམ་པའི་རྗེས་བརྒྱས་ན་སྟོམ་པོར་གསུངས་པ་དེ་  
 དག་བཅོམ་ལྷག་མེད་དུ་ལྟ་བུ་ལས་འདས་བེན་པའི་འོག་ཏུ་དེའི་རྗེས་བརྒྱས་  
 པ་ལ་འཛོག་ཚུལ་འདུལ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་འདི་ཐད་ལས། སངས་  
 རྒྱུས་ལྷག་མེད་དུ་ལྟ་བུ་ལས་འདས་པའི་དང་། མིའི་རྟེན་ལ་དག་བཅོམ་ཐོབ་  
 པ་ལྷག་མེད་ལྟ་བུ་ལས་འདས་པའི་དགོར་དང་། ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར།  
 སྐབས་འདིར་དུར་ཁྲིད་གྱི་རྗེས་བརྒྱས་ན་སྟོམ་པོར་གསུངས་པ་དེ་ལ། བདག་  
 པོ་གཞན་གྱིས་བདག་ཏུ་བབྱང་བ་དང་མ་བབྱང་བ་གཉིས་ལས་བདག་ཏུ་  
 བབྱང་བའི་རྗེས་བརྒྱས་ན་པམ་པ་འབྱུང་ཚུལ་སྐོར་རྗེ་བཙུན་ཆོས་གྱི་རྒྱལ་  
 མཆོན་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལོག་ ༡༢༠ ལས། ཁ་ཅིག་མ་  
 གྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ་བསྐྱེད་པའི་རྗེས་དེ་ལ། རིན་ཐང་ཆང་བ། མིའི་རྒྱུད་གྱིས་

བདག་གིར་བྱས་ཤིང་དབང་བ་དུར་ཁྱོད་ཀྱི་རྩལ་མ་ཡིན་པ། གཡོས་སུ་བྱས་  
 པའི་རྩལ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། བྱད་ཆོས་དེ་དག་དང་ལྡན་པ་དགོས་ཞེས་ཟེར་ན།  
 ཞེས་བྱ་ཆོས་ཅན། དུར་ཁྱོད་ཀྱིས་རྩལ་བརྒྱས་པ་ལ་པམ་པ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་  
 མེད་པར་ཐལ། མ་བྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ་བསྐྱེད་པའི་རྩལ་དེ་ལ་དུར་ཁྱོད་པའི་  
 རྩལ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཏྲགས་ཁས། འདོད་ན། རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་  
 ལས། དུར་ཁྱོད་ཀྱི་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། བདག་ཉིད་ཀྱིས་  
 བདག་གིར་བྱས་པ་འདི་ཐམས་ཅད་བདག་གི་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བདག་པོས་  
 བདག་གིར་བྱས་པའི་དུར་ཁྱོད་པའི་རྩལ་གང་ཡིན་པ་དེ་བརྒྱས་ན་པམ་པར་  
 འགྱུར་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་མི་འཐད་པར་ཐལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ཤོག ༥ ལས།  
 པ་རོལ་པོས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་གཅིག་གྲང་དགོས་ཏེ། མ་བཟུང་བ་དག་  
 བཅོམ་པ་དང་། སྐྱ་མི་སྟན་པ་ལྟ་བུའི་རྩལ་བརྒྱས་ན་སྒྲོམ་པོར་འགྱུར་བའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལས། པ་རོལ་པོས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་ཞིག་དགོས་ཏེ་  
 དག་བཅོམ་པ་དང་སྐྱ་མི་སྟན་པའི་རྩལ་བརྒྱས་ན་སྒྲོམ་པོ་ལས་མི་བསྐྱེད་པའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ་རྩལ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དཔྱོད་འདིའི་ཐད་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རྩལ་བརྒྱས་པ་ལ་དེ་

མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བདག་འཛིན་མ་ལུས་པ་སྤངས་  
 པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། ཞེས་བྱ་ཆོས་ཅན། མ་གྱིན་གྱི་པམ་པ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་དེ་  
 ལ་གཞན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་དང་བཅས་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་པའི་  
 ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་དེ་བདག་འཛིན་ལ་བྱེད་རིགས་པར་ཐལ། དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པས་བདག་འཛིན་མ་ལུས་པ་སྤངས་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་  
 རྣམ་བཟུས་པ་ལ་མ་གྱིན་ལེན་གྱི་པམ་པ་མི་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བྱང་  
 གི་སྐྱ་མི་སྟན་ན་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་མེད་དོ་ཞེས་པའི་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་དེ་  
 ཡང་བདག་འཛིན་ལ་བྱེད་རིགས་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། སྐྱ་མི་སྟན་པའི་  
 རྒྱུད་ལ་བདག་འཛིན་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པས་ལྷག་བཅས་པའི་  
 རྣམ་བཟུས་ན་པམ་པ་བསྐྱེད་པར་བཞེད་དོ། །

ཀུན་སྒྲོང་རྒྱ་སེམས་ནི།

ཀུན་སྒྲོང་གཞན་གྱི་ཡིན་དང་མ་གྱིན་དང་། །

རང་དོན་འཆོ་བའི་དོན་དུ་གཏན་བླལ་འདོད། །

རྒྱུན་མི་ཆད་དང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་པ་དགོས། །

ཞེས་པས་རྒྱ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་དགོས་པར་བསྟན་ནོ། །

སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན་འཐག་འཇུག་དང་། འཐག་བསྐྱེད་གྱི་  
 སྤང་ལྷུང་གཉིས་ཆོས་ཅན། རྒྱ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྤངས་པའི་ལྷུང་བ་

ཡིན་པར་ཐལ། འཐག་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་འཐག་ག་པ་ལ་སླ་རྒྱ་ཐོབ་པའི་སླ་  
 རྒྱ་དེ་རང་གིས་ལེན་འདོད་ཀྱི་སློ་དེ་རྒྱ་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། འཐག་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྤྱིན་བདག་གིས་བསྐྱོས་ཆོད་ལས་བཟང་བ་དང་ཆེ་བའི་  
 གོས་དེ་རང་གིས་ལེན་འདོད་ཀྱི་སློ་དེ་ཡང་རྒྱ་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་  
 གཉིས་ཀ་ལ་རྒྱ་སེམས་ལ་དགོས་པའི་ཆོས་དྲུག་པོ་དེ་ཆང་བའི་ཕྱིར་དང་།  
 གཞན་ཡང་། ལས་བྱེད་པ་ལ་སླ་མི་བྱིན་ན་པམ་བ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་གང་  
 ཞིག་ཀུན་ནས་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་དེར་ཐལ། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་འཐག་འཇུག་  
 ཐད་ཤོག ༥༡༩ ལས། (གལ་ཏེ་འཐག་སླར་རྒྱ་སེམས་བྱུང་ན་ནི་རྒྱ་ཐོབ་འཐོབ་  
 ཡང་མ་བརྒྱས་པ་མིན་ན་ནི་)ཞེས་འགྲེལ་ཆུང་ལས། ལས་བྱེད་པ་ལ་སླ་མ་  
 བྱིན་ན་པམ་མོ་ཞེས་བཤད་དེ། རྒྱ་སེམས་བྱུང་ན་མ་བྱིན་ལེན་དང་འཐག་  
 འཇུག་གཉིས་ཀའི་སྤྱང་བ་འབྱུང་སྟེ། གཞི་གཅིག་ལ་སོགས་པའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། འཐག་འཇུག་གི་སྤྱང་བ་འདི་ཆོས་ཅན། རྒྱ་  
 སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པར་ཐལ། དང་ན་འཐོབ་ཀྱི་བརྒྱས་པ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལས་བྱེད་པ་ལ་སླ་མི་སྟེར་བ་དང་ན་འཐོབ་དུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༣༡༩ ལས། དང་ན་འཐོབ་ཞེས་པ། འགྲེལ་ཆུང་ལས་སླར་  
 སྐྱངས་ཏེ་ལས་བྱེད་པར་ལས་སླ་མ་བྱིན་ན་པམ་པའོ། །ཞེས་སོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར།



གཞན་ཡང་། འཐག་བསྐྱེད་གྱི་སྒྲིལ་ས་སྒྱིན་བདག་གིས་བསྐྱེས་ཆོད་  
 ལས་ལྷག་པའི་གོས་བབས་བ་དང་ཆེ་བ་འཐག་ཏུ་བཅུག་སྟེ་དེ་འདྲའི་གོས་  
 བབས་བ་དང་ཆེ་བ་ཐོབ་འདོད་གྱི་སྒྲོ་དེ་ཆོས་ཅན། རྒྱ་སེམས་ཡིན་པར་ཐལ།  
 གཞན་གྱི་ཞིང་ལ་ཚུ་བཀག་ཅིང་རང་གི་ཞིང་ལ་ཚུ་བཏང་བ་ལས་རང་གི་ལོ་  
 ཐོག་བབས་བར་ཐོབ་འདོད་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ལས་གཞན་གྱི་ལོ་ཐོག་ཉེས་  
 ཞིང་རང་གི་ལོ་ཐོག་བབས་བ་འཐོབ་ན་པམ་པ་ཡིན་པ་གསུངས་པ་གང་ཞིག  
 རྒྱ་མཆན་མཚུངས་པའི་བྱིར། ཏགས་དང་པོ་དེར་ཐལ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
 གཞན་གྱི་ལས་གྱི་མཐའ་དག་ལ་ཚུ་གཏོང་བའམ་འགོག་པ་ལ། རང་གི་ལས་  
 གྱི་མཐའ་བྱུང་བ་སྐྱེད་ལ་གཏོགས་པ་དེའི་ཆོད་དུ་དེར་འདུན་པས་གཞན་དུ་  
 འགྱུར་ནའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། དེའི་དོན་མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་  
 འོག ༩༩ ལས། གཞན་གྱི་(ཞིང་)ལས་གྱི་མཐའ་དག་ལ་(ཆར་ཆེས་པའི་ཆེ་  
 རང་གི་ཞིང་གི་ཚུ་བྱོཏེ་གཞན་གྱི་ལ།) ཚུ་གཏོང་བའམ་(ཐན་པ་བྱུང་བའི་ཆེ་  
 གཞན་གྱི་ཞིང་གི་ཚུ་)འགོག་(རང་གི་ཞིང་ལ་བསྐྱུར་བ་)ལ་ནི་རང་གི་(ཞིང་)  
 ལས་གྱི་མཐའ་བྱུང་(སྟེ་ལོ་ལེགས་)པ་(ན་བརྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །ཐམས་ཅད་  
 དུའམ་ཞེ་ན། ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པའི་)སྐྱེད་(གྱི་ལོ་ལེགས་པ་)མ་  
 གཏོགས་པ་(བསམ་པ་གང་གིས་ཞེ་ན། རང་གི་ལོ་ལེགས་)དེའི་ཆོད་དུ་  
 (གཞན་གྱི་ལོ་ཉེས་པ་)དེར་འདུན་པས་(གཞན་གྱི་ལས་གྱི་མཐའ་བྱུང་བ་



ལས་)གཞན་(ཕུངས་བ་)ཉིད་དུ་གྱུར་ན་(བརྒྱས་པའི་པམ་བ་བསྐྱེད་པའོ།།)  
ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་ཞེས་ཚིག་དོ། །དེས་ན་རྒྱ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟར་  
འཛོག་དབྱེད་དགོས་པ་ཡོད་དོ། །

རྒྱ་བ་ལུ་དགུ་འཆད་པ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

བདག་ཉིད་བྱིན་རྒྱབས་བང་ཆེན་གྱིས་བརྒྱས་གསུམ། །

རེ་རེར་རྒྱལ་རྒྱུ་འཇུག་གནས་སྤྲུགས་སྟེ། །

གསུམ་གསུམ་བྱེ་བས་རྒྱ་བ་ལུ་དགུ་བ་འད། །

རྒྱལ་རྒྱུ་འཇུག་མངགས་དང་གནས་ནས་ཞེས། །

དང་པོས་བདག་ཉིད་བྱིན་རྒྱབས་རྒྱུ་འཇུག་གཉིས། །

གཉིས་པ་བདག་ཉིད་བྱིན་རྒྱབས་རྒྱུ་འཇུག་གཉིས། །

གསུམ་པས་བང་ཆེན་རྒྱུ་འཇུག་གཉིས་པོ་བསྐྱེད། །

བཞི་པས་གནས་སྤྲུགས་གསུམ་དང་མཐར་ཐུག་བསྟན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། ངོས་འཛིན་ནི་མཆོ་སྒྲིག་ལས་གསལ་བ་ལྟར་རོ། །

གཞན་ཡང་ནན་ཁུགས་སྐྱེ་ཐབས་དང་འཐེན་གྱིས། །

རྒྱ་དང་གཏམ་པ་བྱིར་གསལ་ཆོས་རྒྱ་སྟེ། །

རྒྱ་བ་ལུ་དགུ་ཐ་མ་མ་གཏོགས་པམ། །

ཞེས་པས་རྒྱ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབྱེ་བ་གསུངས་སོ། །

རྩས་བདག་གི་དབྱེ་བ་ནི།

སྡོམ་ལས།

རྩས་གྱི་བདག་པོའི་དབྱེ་བ་བཞི་གསུངས་ཏེ། །

བསམ་སྦྱོར་གྱིས་དབང་ཞེ་ནས་བསྡོམ་པའི་ཡུལ། །

ཡུལ་ཆོས་གྱིས་དབང་ཤོ་གམ་ཁུལ་གྱི་རིགས། །

རིགས་རྒྱད་གྱིས་དབང་བྱ་ནི་པ་ཡི་ནོར། །

སངས་རྒྱས་བཀའ་དབང་གསུམ་སྟེ་སངས་རྒྱས་དང་། །

ཡུང་འདས་ཆོས་ལ་འབྲུལ་དེ་དེ་ཉིད་དབང་། །

ཡུང་རྟོགས་ལ་འབྲུལ་དེ་འཇིན་པ་ལ་དབང་། །

དགེ་འདུན་ཕུལ་བ་དབང་ཚུལ་ཡང་བཞི་སྟེ། །

སྟོ་བྱར་ཉིད་པ་དབང་ཚུལ་ཡང་བཞི་སྟེ། །

གནས་འདིར་འདི་ཞེས་བྲིམས་སུ་བཅས་པས་དབང་། །

མཆོམས་དེར་ཕུལ་བ་མཆོམས་གྱི་སྦྱབ་པས་དབང་། །

སྦྱིན་ཡུལ་སོ་སོར་ངེས་བྱས་དེ་ཉིད་དབང་། །

མངོན་སུམ་ཕུལ་ན་གང་ལ་ཕུལ་དེ་དབང་། །

རབ་བྱུང་ཤི་བའི་ཡོ་བྱད་དབང་ཚུལ་གཉིས། །

ཞི་བའི་སྤྱོད་ལ་ངེས་པར་བྱས་པའི་རྣམས། །

བྱ་ལོན་སྡེ་ཆོན་ནད་གཡོག་གིས་གཞན་ན། །

གནས་པའི་རྣམས་ལྷ་དགེ་འདུན་མི་དབང་ཞིང་། །

དེ་ལས་གཞན་ནམས་དགེ་འདུན་དབང་བར་གསུངས། །

རྟགས་ཅན་ཞི་བའི་ཡོ་བྱད་དབང་ཚུལ་ཡང་། །

རིན་པོ་ཆེ་ནམས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་འབུལ། །

གོ་ཆ་ལ་སོགས་རྒྱལ་པོར་འབུལ་བར་གསུངས། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དགྲས་ན་གསལ་ལོ། །སྐབས་འདིར། རབ་བྱུང་ཞི་  
བའི་ཡོ་བྱད་ལ། ནད་པས་ཞི་བའི་སྤྱོད་ལ་དུ་རྣམས་འདི་ཡུལ་དེ་དང་དེ་ལ་སྦྱིན་  
ཅེས་ངེས་པར་བྱས་པ་དང་། བྱ་ལོན་མཛལ་དགོས་པའི་སྦྱོད་སྐལ་དང་། ནད་  
གཡོག་ལ་སྦྱིན་དགོས་པའི་ཐོབ་སྐལ་དང་། སྡེ་ཆོན་པར་དབང་བའི་ཐོབ་སྐལ་  
གྱི་རྣམས་ལྷ་པོ་དགེ་འདུན་ལ་མི་དབང་བ་གསུངས་པའི་སྡེ་ཆོན་པ་ཞེས་པ་  
གང་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ནི། མཁས་དབང་སློབ་ཐང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་  
མཛད་པའི་གྲུང་ཐང་སྡོམ་འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས། མི་བཙུའི་བགོ་རྣམས་མ་  
བགོས་པའི་སྤྱོད་ལ་དུ་འགའ་ཞིག་ཞི་ན་དེ་དག་གི་སྐལ་བ་སྡེ་ཆོན་དེ་ལ་  
དབང་བ་དང་། ཞེས་གསལ་བས་ཡོ་བྱད་ཐུན་མོང་དུ་དབང་བའི་སྡེ་ཆོན་ལ་  
བྱེད་པར་མཛོན་ནོ། །

སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་སངས་རྒྱས་ལ་སོགས་དང་། །

དགྲ་བཅོམ་རྒྱས་བརྒྱས་པ་ལ་སྒྲིལ་པོར་གསུངས། །

ཞེས་པས་རྒྱས་ལ་པ་རོལ་པོས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་དགོས་པར་  
བསྟན་ནོ། །

གནས་དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་བརྒྱ་བྱའི་རྒྱས་ཀྱི་རིན་ཐང་བཅི་ཚུལ་ནི།  
སྒྲིལ་ལས།

དུས་དང་གནས་དང་རྒྱ་ཡུལ་རྒྱ་མཁན་ལ། །

སྒྲིལ་ནས་རིན་ཐང་སྒྲོར་གཅིག་ནང་དུའོ། །

ཐོབ་སྒྲོ་སྒྲེ་བ་ཡུལ་གཉིས་གར་ཉི་བ། །

དེས་བཅིས་མཉམ་ན་རྒྱན་མའི་གནས་ཀྱིས་སོ། །

སྐབས་འདིར་བགོ་རྒྱས་དང་འཛོག་རྒྱས་རྒྱ་བ་སོ་སོར་རིན་ཐང་བཅི་  
ཚུལ་ལ་མཆོ་སྒྲིག་ཤོག ༣༡༩ ལས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱ་བ་དང་།  
གཅིག་གིས་དུ་མ་ལ་རྒྱ་བ་དང་། དུ་མས་གཅིག་ལ་རྒྱ་བ་དང་། དུ་མས་དུ་མ་  
ལ་རྒྱ་བ་དང་ཟུ་བཞི་ཡོད་དེ། ཟུ་དང་པོ་ནི། སྒར་བསྟན་པའི་གཞུང་པལ་ཆེ་བ་  
རྣམས་དེའི་དབང་དུ་བྱས་སོ། །ཟུ་གཉིས་པ་ནི། དབུལ་བར་བྱ་བ་ཞེས་ཏེ།  
བགོད་རྒྱས་ཀྱི་འབྲུའི་ཕུང་པོ་རྒྱ་བ་ལྟ་བུ་ལ་དབུལ་བར་བྱ་བ་རྒྱས་ཀྱི་བདག་  
པོ་དུ་མ་ཡིན་ན་རྒྱས་ཀྱི་བདག་པོ་དུ་མ་དེའི་རིན་ཐང་གི་ཆ་སོ་སོ་ཉིད་དུ་

བཅིངོ། །(རྒྱས་ཀྱི་བདག་པོ་དུ་མས་ཤོར་བ་རྣམས་ཀྱི་)རིན་ཐང་སྦྱིར་  
 བསྐྱེམས་ཏེ་མི་བཅིངོ། །ཐུ་གསུམ་པ་ནི། རྒྱ་ནམ་གྲུང་དུ་མ་ཉིད་ཡིན་  
 བ་དེའི་ཆ་སོ་སོའི་ཞེས་སྒྲ་མར་སྦྱར་ཏེ། (རྒྱ་ནམ་གྱི་སྒྲ་སྦྱིར་  
 བའི་)རིན་ཐང་སྦྱིར་བསྐྱེམས་ཏེ་མི་བཅིངོ། །རིན་ཐང་གི་ཆ་སོ་སོར་བཅི་བ་  
 འདི་ནི་བཤོད་རྒྱས་ལ་འོ་ཞེས་དང་། འཛོག་རྒྱས་ལ་ནི་རིན་ཐང་ཆང་བ་གཅིག་  
 གིས་ཆོག་སྟེ་ཞེས་དང་། ཐུ་བཞི་པ་ནི། རྒྱ་དང་འོད་ལྡན་ལས་དོན་འདི་ལྟར་  
 བཤད་དེ། བདག་པོ་བཅུས་དབང་བའི་བཤོད་རྒྱས་འབྱུང་ཕྱང་པོ་གཅིག་ལ་  
 དག་སྟོང་བཅུས་བཤོད་རྒྱས་སུ་བརྒྱས་ན། དག་སྟོང་རེ་རེས་བདག་པོ་རེ་  
 ལ་སྟོས་པའི་རིན་ཐང་ཆང་བ་རེ་རེ་སྦྱོར་ན་པམ་པར་འགྱུར་གྱི་སྦྱིར་བསྐྱེམས་  
 ཏེ་རིན་ཐང་ཆང་བས་ནི་པམ་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་ལ།

ཐུ་གཉིས་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བདག་པོ་བཅུས་དབང་བའི་བཤོད་  
 རྒྱས་བདག་པོ་སོ་སོ་ལ་སྟོས་ཏེ་རིན་ཐང་མ་ཆང་ཡང་། སྦྱིར་བསྐྱེམས་པའི་  
 རིན་ཐང་ཆང་བའི་རྒྱས་བརྒྱས་པ་ལ་ཆོས་ཅན། པམ་པ་བྱུང་བར་ཐལ། རྒྱ་  
 པམ་གྱི་ཡན་ལག་ཀྱན་ཆང་བའི་ཕྱིར། ཡན་ལག་གཞན་ཀྱན་ཆང་བ་གང་ཞིག་  
 དུལ་གྱི་ཡན་ལག་ལ་དུལ་དང་དངོས་པོ་གཉིས་ལས། དངོས་པོའི་ཆོས་ལ།  
 དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་དང་། རིན་ཐང་ཆང་བ་གཉིས་གསུངས་པས་དེ་  
 གཉིས་ཀ་ཆང་བའི་ཕྱིར་ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། རིན་ཐང་ཆང་བ་འདི་མ་ཆང་

སྟེ། བརྒྱ་བྱ་དེ་བཤོད་རྫས་གང་ཞིག་བདག་པོ་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་ནས་རིན་ཐང་མ་  
 ཆང་བའི་ཕྱིར། ཡང་རྒྱ་མམ་རྫས་བདག་ལས་ནོར་བརྒྱས་པ་ན་རྫས་ཀྱི་  
 རིན་ཐང་དེ་རྒྱ་ཡུལ་ལ་ལྟོས་ཏེ་བཅི་འཕ། རྒྱ་མཁན་གྱི་ཡུལ་ལ་ལྟོས་ནས་བཅི་  
 ཞེ་ན། རྒྱ་མམ་རྫས་དེ་འབྲེར་ཏེ་ཐོབ་སྟོ་ཡུལ་གཉིས་ལས་གང་དང་ཉེ་བར་  
 སྐྱེས་ཀྱང་ཡུལ་དེ་ལ་ལྟོས་ཏེ་རིན་ཐང་བཅི་ལ། ཡུལ་གཉིས་ཉེ་རིང་མཉམ་  
 པའི་ས་གནས་སུ་ཐོབ་སྟོ་སྐྱེ་ན། རྒྱ་མའི་ཡུལ་དབང་བཅོན་པར་བྱས་ཏེ་རྒྱ་  
 མའི་ཡུལ་ལ་ལྟོས་ཏེ་རིན་ཐང་བཅི་ལོ། །གསུངས་སོ། །

འདི་ལའང་རྒྱ་ཡུལ་ན་རིན་ཐང་མ་ཆང་ལ་རྒྱ་མཁན་གྱི་ཡུལ་ན་རིན་ཐང་  
 ཆང་བ་དང་། རྒྱ་ཡུལ་ལ་རིན་ཐང་ཆང་ཡང་རྒྱ་མཁན་གྱི་ཡུལ་ན་རིན་ཐང་མ་  
 ཆང་བ་དང་། ཡུལ་གཉིས་ཀར་རིན་ཐང་མ་ཆང་བ་དང་། ཡུལ་གཉིས་ཀར་  
 རིན་ཐང་ཆང་བ་སྟེ་མུ་བཞི་ཡོད་དོ། །འདི་ལའང་། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན་རྒྱ་མ་  
 ཞིག་གིས་རྒྱ་ཡུལ་དེར་རིན་ཐང་ཆང་ཡང་རྒྱ་མཁན་ཁོ་རང་གི་ཡུལ་ན་རིན་  
 ཐང་མ་ཆང་བའི་རྫས་ཞིག་བརྒྱས་ཏེ་རྒྱ་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་དང་ཉེ་བར་  
 སྐྱེ་བ་པ་དང་ཐོབ་སྟོ་སྐྱེས་པ་ན་ཆོས་ཅན། དགེ་སྟོང་དེ་ལ་པམ་བ་སྐྱེས་པར་  
 ཐལ། ཡན་ལག་གཞན་ཆང་ཞིང་བརྒྱ་བྱའི་རྫས་དེ་རིན་ཐང་ཆང་བ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་ཀྱང་བེད། རྒྱ་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་གཞི་སྟོང་མཐའ་དཔྱོད་  
 ཞོག་ ༡༩༦ ལས། རིང་ཐང་ཆང་བ་ལ་བྱུང་པར་བྱག་ཡོད་དེ། རྒྱ་བའི་གནས་



དེར་རིན་ཐང་ཆང་བ། རྒྱ་བའི་དུས་སུ་རིན་ཐང་ཆང་བ། བརྒྱ་བྱ་ལ་ལྟོས་ཏེ་  
རིན་ཐང་ཆང་བ། རྒྱ་བྱེད་ལ་ལྟོས་ཏེ་རིན་ཐང་ཆང་བ། སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་  
དུ་རིན་ཐང་ཆང་བ། རིན་ཐང་ཆང་བའི་ཆད་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། ཞེས་  
གསུངས་ལ།

དེ་ལ་དང་པོ་གཉིས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། རིན་ཐང་ནི་བརྒྱ་བའི་གནས་  
དང་དུས་ཀྱིས་རྣམ་པར་གཞག་གོ། ཞེས་པས་སྦྱིར་གསུངས་ཏེ། དེ་ཡང་  
བརྒྱས་པའི་དངོས་པོ་དེ་རིན་ཐང་ཆང་མ་ཆང་ནི་གང་དུ་བརྒྱ་བའི་གནས་དེར་  
དང་དུས་དེར་རིན་ཐང་ཆང་མ་ཆང་གི་སྒོ་ནས་འཛོག་ཅེས་པའོ། །དེ་ལ་ཁ་  
ཅིག་གིས་འོན་གང་དུ་བརྒྱ་བའི་གནས་སུ་རིན་ཐང་མ་ཆང་ཡང་རྒྱ་མའི་ཡུལ་  
དུ་རིན་ཐང་ཆང་ལ་ཐོབ་སྟོབས་རྒྱ་མའི་ཡུལ་དང་ཉེ་བར་སྦྱེས་པ་ན་ཆོས་ཅན།  
རྣམས་དེ་རིན་ཐང་མ་ཆང་བར་བརྩེ་དགོས་པར་ཐལ། བརྒྱ་བའི་གནས་སུ་རིན་  
ཐང་མ་ཆང་བའི་བྱིར། བྱིར་སྟེ། གོང་དུ་བྲངས་པའི་མདོ་རྩའི་གསུང་དེ་འཐད་  
པའི་བྱིར། འདོད་མི་རྣམས་ཏེ།

སྟོམ་ལས།

ཐོབ་སྟོབས་རྒྱ་བ་ཡུལ་གཉིས་གར་ཉེ་བ། །

དེས་བརྩེས་མཉམ་ན་བརྒྱ་མའི་གནས་ཀྱིས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ། ལན་དུ། འགའ་རེས། སྦྱོན་མེད་

དེ། གོང་དུ་མདོ་ཅའི་གསུང་དེ་སྦྱིར་བཏང་གི་དབང་དུ་བྱས་ལ། གནས་དུས་  
 གྱེ་བྲག་ལ་རིན་ཐང་བཅི་ཚུ་ལ་དམིགས་བསལ་ཡོད་པའི་བྱིར། གསུང་།  
 གསུམ་པ་ནི། བརྟུ་ཡུལ་མི་བཅུ་ལྟ་བུའི་བགོད་རྫས་ཡིན་ན། བརྟུ་ཡུལ་མི་རེ་  
 རེ་ལ་ལྷོས་ཏེ་རིན་ཐང་ཆང་དགོས་ལ། འཛོག་རྫས་ཡིན་ན་ཐུན་མོང་དུ་རིན་  
 ཐང་ཆང་བས་རིན་ཐང་ཆང་བར་བཅི་ཚུ་ལ་བསྟན། བཞི་པ་ནི། རྟུ་བྱེད་མི་བཅུ་  
 ལྟ་བུས་བགོད་རྫས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བརྟུས་ན་ཐུན་མོང་མ་རེ་རེ་ལ་ལྷོས་ཏེ་རིན་ཐང་  
 ཆང་དགོས། འཛོག་རྫས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བརྟུས་ན་ཐུན་མོང་དུ་རིན་ཐང་ཆང་བས་  
 རིན་ཐང་ཆང་བར་བཅི་བར་བསྟན། ལྷ་པ་ནི། སྦྱོར་བ་སྤྲ་བྱེ་བ་དང་དུ་མས་  
 འབྱུང་བུང་པོ་ལྟ་བུ་རྟུ་བྱེད་ས་དུ་མར་བརྟུས་ན་བསྐྱེམས་པས་རིན་ཐང་ཆང་  
 ཡང་། སྐབས་འདིར་རིན་ཐང་ཆང་བར་མི་བཅི་ཚུ་ལ་བསྟན། དུག་པ་ནི། ཀར་  
 ༡་པ་ནའི་བཞི་ཆ་ལ་འཛོག་པ་དང་། དེ་ཡང་། དེང་སང་གི་རིན་ཐང་ལ་ཕབ་  
 བ། སྦྱིར་བཏང་གསེར་ཞོའི་བརྟུད་ཆ་དང་ཐུ་གའི་དུས་ལྟ་བུར་དདུལ་ཞོའི་  
 བརྟུད་ཆ་ལ་འཛོག་པར་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་ལྟར་བ་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྐྱེམ་པོ་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་འཆད་པ་ནི།

སྐྱེམ་ལས།

འདིར་འསྐྱེས་བསྐྱབ་བྱ་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་བ་དང་། །

སྦྱོར་བ་དངོས་གཞི་བཞི་ལས་དང་པོ་ལ། །

སྐབས་ནས་བྱང་དང་སྐབས་སུ་གཏོགས་པ་གཉིས། །  
དང་པོར་སྐྱམ་མ་དབུན་པར་བཞག་ཅེས་གསུངས། །  
གཉིས་པ་ལ་ཡང་གསུམ་ལས་གོ་རིམ་བཞིན། །  
བརྒྱད་པ་བརྒྱད་འགྲོ་མ་ཐུན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། །  
མ་སྐྱང་ཉིན་མོ་སྐྱོས་པབ་མི་གཉིད་གསུངས། །  
སྐྱོར་བ་རྗེས་སྐྱབ་མ་ཐུན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། །  
ཀ་བ་ལ་ཡང་བརྗེས་པར་མི་བྱ་གསུངས། །  
དགག་བྱ་ཉིས་དམིགས་མ་ཐུན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། །  
མི་རིག་སྐབས་སུ་སེང་གེར་མི་རིག་གསུངས། །  
ལྷང་བ་ནམ་གཞག་དགག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །  
བསྐྱབ་པར་བྱ་བས་བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །  
དེ་ལས་འདས་ན་བསྐྱབ་བྱའི་ཉིས་བྱས་སྐྱེས། །  
སྐྱོར་བའི་སྐྱོར་བ་སེམས་བསྐྱེད་ལུས་ངག་ཏུ། །  
མ་ཐོན་རྒྱ་འདོད་བསམ་པ་སྐྱེས་པ་སྟེ། །  
ཐོན་ནས་རྫས་ལ་ནོམ་ལྷག་བྱེད་པའི་བར། །  
སྐྱོར་བའི་སྐྱོར་བ་ལུས་ངག་ཏུ་བྱུང་བའོ། །  
ལྷང་བ་ཉིས་བྱས་སྐྱོར་བ་མཆན་ཉིད་པར། །

ལྷོད་བར་བྱེད་པས་ལྷོད་བའི་ལྷོད་བ་དངོས། །  
 འདི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བའི་འདུན་པ་ལོག་པ་ནི། །  
 ལྷོད་བའི་རྣམ་པའི་ལྷོད་བའི་ལྷོད་བ་སྟེ། །  
 མཐར་མ་བྱུག་པས་ལྷོད་བའི་རྣམ་པར་བཏགས། །  
 ལྷ་རྒྱས་རིན་ཐང་མ་ཆང་བརྒྱས་པ་ཡིས། །  
 ཐོབ་སྟོབས་ལྷོད་བ་དངོས་གཞི་རྣམ་པ་ཡི། །  
 ལྷོད་བའི་ལྷོད་བའི་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་། །  
 མཐར་བྱུག་པས་ན་དངོས་གཞི་རྣམ་པར་བཏགས། །  
 འདི་ཉིད་ལྷོད་བའི་ལྷོད་དང་ལྷོད་མཉམ་པས། །  
 ལྷོད་བའི་ལྷོད་བ་ཞེས་བཏགས་དངོས་མིན་ནོ། །  
 ལྷོད་བར་འདོད་པས་མཐར་བྱུག་སྒྲིལ་ན། །  
 བརྒྱ་བྱེད་རྒྱས་ལ་ནོམ་ལྷོད་བའི་ནི། །  
 ལྷོད་བ་དངོས་སོ་ལྷོད་བ་ལྷོད་སྟེ། །  
 གཞན་ལའང་ལྷོད་དུས་རང་རང་ན་སྤང་དོ། །  
 དངོས་གཞི་རྣམས་ལ་ལྷོད་བས་ལྷོད་བ་དངོས། །  
 འདི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བའི་འདུན་པ་ལོག་པ་ནི། །  
 ལྷོད་བའི་རྣམ་པའི་ལྷོད་བ་བཏགས་པ་སྟེ། །

མཛད་པ་པོ། ཀུན་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

མཐར་མ་ཐུག་པས་སྐྱོར་བའི་རྣམ་པར་བསྟན། །

མིའི་རྒྱས་རིན་མ་ཆང་བརྒྱས་ཐོབ་སྟོ་སྟེ། །

དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སྐྱོར་བའོ་གཅིག་མ་ཆང་། །

མཐར་ཐུག་པས་ན་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པར་བཏགས། །

སྐྱོར་དང་ལྷུང་མཉམ་བསྐྱེད་པས་སྐྱོར་བར་བཏགས། །

ཞེས་པས་བསྟན། ལྷུང་བའི་བསྐྱེད་རིམ་ནི། དང་པོ་སྡེ་ལྔ་རང་རང་གི་  
སྐབས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལས་འདས་པའི་ཉེས་བྱས་སྐྱེས་ལ། དེ་ནས། སྐྱོར་བའི་  
སྐྱོར་བ་སྐྱེ་ལ། དེ་ལ་ལུས་ངག་རྟུ་ཐོན་པ་དང་མ་ཐོན་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་།  
སྐྱོར་བའི་སྐྱོར་བ་ལ་མཆན་ཉིད་པ་དང་བཏགས་པ་བ་གཉིས་དང་། བཏགས་  
པ་བ་ལའང་སྐྱོར་བའི་རྣམ་པའི་སྐྱོར་བའི་སྐྱོར་བ་དང་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པའི་  
སྐྱོར་བའི་སྐྱོར་བ་བཏགས་པ་བ་གཉིས་བཅས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱོར་བ་  
ལའང་མཆན་ཉིད་པ་དང་བཏགས་པ་བ་གཉིས་དང་། བཏགས་པ་བ་ལ་སྐྱོར་  
བའི་རྣམ་པའི་སྐྱོར་བ་དང་དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སྐྱོར་བ་གཉིས་བཅས་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་དག་གི་མཆན་གཞི་ནི་སྟོམ་གྱི་དཀྱུས་ན་གསལ་ལོ། །

དེ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་སྟོམ་པོའི་རྣམ་གཞག་བཤམ་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྡེ་ལྔ་ཀུན་གྱང་སྟོམ་པོའི་སྐྱས་བསྟན་ཏེ། །

བཅ་ལྷག་ཉེས་པ་ཆེ་བྱིར་སློམ་པོ་དང་། །  
 གཞན་ནི་དམན་བྱིར་དམན་པ་སློམ་པོར་བཤད། །  
 སློམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་དང་བཏགས་པ་གཉིས། །  
 དང་པོར་མིང་དུ་ཆགས་པའི་སློམ་པོར་བཤད། །  
 འདི་གཉིས་ཉེན་དང་སྡེ་ཆན་གནས་སྐབས་དང་། །  
 བྱིར་བཅོས་གདགས་གཞིའི་སློན་ས་མི་འདྲ་བའི། །  
 ཁུད་པར་ལྷ་ཞེས་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །  
 ལྷ་ན་ཡ་ནི་དུ་མ་ལ་འདུག་པས། །  
 ཉེས་བྱས་མང་ཆོགས་ཡོན་ཏན་སྤྱི་སློམ་པོ། །  
 སློམ་པོ་བཏགས་པ་བ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཡིན། །  
 འདི་ནི་རབ་བྱང་སྡེ་ལྷ་ཀུན་ལ་ཡོད། །  
 སློམ་པོ་རྣམ་བཞི་དངོས་གཞི་མི་རྫོགས་པའི། །  
 སྦྱོར་བ་སྦྱོར་བ་རྣམ་པའི་སློམ་པོ་དང་། །  
 རྒྱ་བ་རྫོགས་ལ་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་སློམ་དང་། །  
 གསོད་མིན་ལག་གཅོད་དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སློམ། །  
 ལྷ་དབྱ་བཅོམ་བསད་དངོས་གཞིའི་སློམ་པོའོ། །  
 སློམ་པོ་བརྒྱད་དེ་ཆོག་ལེ་ལས། །



ཕྱི་བ་ཤིན་ཏུ་ཕྱི་བ་དང་། །

ཡང་བ་ཤིན་ཏུ་ཡང་བ་ཉིད། །

པས་པས་པས་ནི་ཀུན་བསྐྱངས་པའི། །

སྒྲོམ་པོ་ནམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ། །

སྐྱག་པར་མི་བྱེད་ཕྱི་བ་སྟེ། །

གཞན་གྱིས་དེ་ལ་འབད་པ་ཡིས། །

བསྐྱོག་ཀྱང་མི་ཉན་རབ་ཕྱིར་ཤེས། །

གཞན་ལ་ཁྲེལ་ཡོད་ཡང་བ་སྟེ། །

རང་ཉིད་ངོ་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཡང་། །

བསམ་པས་དབྱེ་བར་གྱུར་པ་ཡིན། །

དེ་བཞིན་དག་འདུན་སྟག་མ་ཡི། །

ཀུན་བསྐྱངས་སྒྲོམ་པོ་ནམ་པ་བཞི། །

ཞེས་པ་རིན་ཐེང་ལས་དངས་སོ། །

སྐྱ་བཤད་ལྟར་བ་མི་ཆེ་ཞིང་། །

མི་ཆུང་བས་ན་སྒྲོམ་པོ་སྟེ། །

སྤང་ཆེན་གཙོ་བོའི་འགྲོས་བཞིན་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། གཞན་ནམས་དཀྱུས་ན་གསལ་ལ། སྐབས་འདིར་སྒྲོམ་པོ་

མཆན་ཉིད་པ་ལ། གསོད་པའི་སྒྲོར་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་འདུན་པ་ལོག་  
 པ་ལྟ་བུ་སྒྲོར་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་དང་། བམ་ལྷག་དངོས་ལ་སྒྲོར་བའི་སྒྲོར་  
 བའི་སྒྲོམ་པོ་དང་། གསོད་སེམས་མེད་པར་འགྲོ་བ་མའི་ལག་པ་གཙོད་པ་ལྟ་  
 བུ་དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་དང་། ལྷ་དབྱ་བཙུམ་པ་གསོད་པ་ལྟ་བུ་དངོས་  
 གཞིའི་སྒྲོམ་པོ་སྟེ་རྣམ་པ་བཞི་བཤད་པ་ལ། འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། མི་གསོད་  
 པའི་སྒྲོར་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ན་འདུན་པ་ལོག་པའི་ལྷུང་བ་  
 ཆོས་ཅན། སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་མིན་པར་ཐལ། མི་གསོད་པའི་སྒྲོར་སྒྲོམ་  
 གྱི་ན་སྒྲད་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། མི་གསོད་པའི་སྒྲོར་སྒྲོམ་དུ་འགྱུར་པ་ལ་  
 ཡན་ལག་གཅིག་ཙམ་མ་ཆང་བ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱ་སྟེ། མདོ་རྩ་བར།  
 འོག་མ་དག་ལ་གཞན་ལ་ན་སྒྲད་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། རྩ་བའི་  
 ཐལ་འགྱུར་ལ་བྱ་བ་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་པོའི་ན་སྒྲད་ཡིན་ན་ཉེས་བྱས་ཡིན་པས་  
 བྱ་བའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༥༩ ལས། སྒྲོམ་པོ་དང་ལྷུང་  
 བྱེད་དང་སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་བ་དང་གསུམ་གྱི་ན་སྒྲད་ཉེས་བྱས་ཡིན་  
 བོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

སྒྲོམ་ལས་ཀྱང་།

དེ་ཡང་བམ་ལྷག་ན་སྒྲད་སྒྲོམ་པོ་དང་། །

སྒྲོམ་སོགས་གསུམ་གྱི་ན་སྒྲད་ཉེས་བྱས་དང་། །

ཉེས་བྱས་ན་སྤང་ཉེས་བྱས་སྤྱོད་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། བམ་ལྷག་  
གང་རུང་གི་སྤོང་པོ་ཞེས་བ་དེ་པམ་བ་དང་ལྷག་མ་དངོས་འབྱུང་བ་ལ་ཡན་  
ལག་གཅིག་ཙམ་མ་ཆང་བས་ན་སྤང་བ་འཛོག་དགོས་པ་གང་ཞིག་སྤྱི་བྱི་  
ལྷང་བ་དེ་ཉིད་མི་གསོད་པའི་པམ་བའི་ཆེས་ན་སྤང་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། མི་  
གསོད་པའི་པམ་བར་འགྱུར་བ་ལ་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་བའི་བྱིར་ཏེ།  
མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་དང་གསོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་  
འབྱུག་པ་གཉིས་མ་ཆང་བའི་བྱིར། བྱབ་སྟེ། མདོ་རྩ་བ་ལས། དུ་མ་མ་ཆང་བ་  
ལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། བམ་ལྷག་གི་སྤོང་པོ་ཞེས་  
བ་དེ་པམ་ལྷག་གང་རུང་གི་ན་སྤང་ལ་འཛོག་དགོས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་  
ཞོག ༡༧༩ ལས། དེ་ཡང་པམ་ལྷག་གི་ན་སྤང་ནི་སྤོང་པོ་ཡིན་ལ་ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྱིར་དང་།

སྤོང་ལས་ཀྱང་།

དེ་ཡང་པམ་ལྷག་ན་སྤང་སྤོང་པོ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་གསོད་འདོད་མེད་པར་མིའི་ལག་བ་  
གཅོད་པའི་ལྷང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། བམ་ལྷག་གང་རུང་གི་སྤྱི་བྱི་གཏོགས་ཡིན་  
པར་ཐལ། སྤོང་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་མི་གསོད་པའི་པམ་

པའི་སྒྲེར་གཏོགས་མིན་པ་གང་ཞིག བམ་ལྷག་གཞན་གྱི་སྒྲེར་གཏོགས་སུ་  
 འགོ་ཚུལ་མེད་པའི་བྱིར། དང་པོ་བྱུང་སྟེ། མི་གསོད་པའི་པམ་པའི་ལྷུང་བ་  
 རྣམ་གཞག་གིས་ཀུན་ནས་མ་བསྐྱངས་པའི་བྱིར། བྱུང་སྟེ། ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་  
 སྒྲེར་གཏོགས་ཞེས་པ་ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀུན་སྒྲོང་  
 གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་དགོས་པའི་བྱིར། མདོ་རྩ་ལས། དེའི་ཆ་ནི་དེར་  
 གཏོགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །

སྐབས་འདིར། སྒྲོམ་པོ་ལ། སྒྱུར་སྒྲོམ་དང་། སྒྱུར་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་  
 དང་། དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་དང་། དངོས་གཞིའི་སྒྲོམ་པོ་སྟེ་སྒྲོམ་ལས་  
 སྒྲོམ་པོ་བཞིར་གསུངས་སོ། །པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་མཐའ་དབྱེད་འདི་ཐད་ཞོག  
 ༩༠ ལས། དེ་ལྷུང་བྱས་ན། བལ་ཆེར་པམ་ལྷག་གི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། སྒྲོམ་པོ་  
 ཡིན་པས་བྱུང་། དེའི་སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན། ཉེས་བྱས་རགས་པ་ཡིན་  
 པས་བྱུང་། བམ་ལྷག་གི་སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བའི་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན་ཉེས་བྱས་སྤྲོམ་  
 ཡིན་པས་བྱུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་དུ་སྒྱུར་བ་ལ་ནི་ཉེས་བྱས་སོ། །སྒྲེ་ཆོན་དེ་ལ་  
 གལ་ཏེ་དངོས་གཞི་ཡིན་ན་སྒྲོམ་པོ་འོ། །འོག་མ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་  
 པའི་མདོས་བྱུང་བའོ། །སྒྲོམ་པོ་ཡིན་ན་པམ་ལྷག་གི་སྒྱུར་སྒྲོམ་ཡིན་པས་མ་  
 བྱུང་སྟེ། བམ་ལྷག་གང་དུ་འང་མི་སྒྱུར་བའི་སྒྲོམ་པོ་དུ་མ་ཡོད་པས་སོ། །ཞེས་  
 གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་སློམ་པོ་བཞི་ལས་སྐྱོར་སློམ་ཞེས་པ་ནི་པམ་ལྷག་གང་  
 རུང་གི་དངོས་གཞི་ལ་དངོས་སུ་སྐྱོར་བའི་ཉེས་པ་སློམ་པོ་ལ་འཛོག་པས་  
 དོས་འཛིན་སྤྲུལ། སྐྱོར་བའི་རྣམ་པའི་སློམ་པོ་ཞེས་པ་པམ་ལྷག་གང་རུང་གི་  
 དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པའི་ཡན་ལག་གཞན་ཆང་བ་ལ་སྐྱོར་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཡན་  
 ལག་གཅིག་མ་ཆང་བ་ལྟ་བུ་དང་། དངོས་གཞི་རྣམ་པའི་སློམ་པོ་ཞེས་པ་ནི་  
 པམ་ལྷག་གང་དང་གང་གི་དངོས་གཞི་དང་ཆ་འདྲ་ཞིག་གྲུབ་པའི་སློམ་པོ་ལྟ་  
 བུ་དང་། དངོས་གཞིའི་སློམ་པོ་ཞེས་པ་པམ་ལྷག་གང་དང་གང་གི་མཐར་ཐུག་  
 ཆ་འདྲ་གྲུབ་པའི་སློམ་པོ་ཞིག་ལ་འཛོག་པར་མཛོན་ལ། སྐྱིར་རྒྱ་པམ་གྱི་  
 སྐབས་སུ་གནམ་ཅེ་ཕྱེད་མ་སོགས་ལས་གཞན་གྱི་རྩིས་བརྒྱས་པ་དང་  
 བསྐྱེས་པ་མི་སྐྱིན་པར་སེམས་པ་སློམ་པོ་དང་། རང་གིས་བདག་གིར་བྱེད་  
 འདོད་མེད་པར་གཞན་གྱི་རྩིས་ལུ་སོགས་སུ་སྤྲོས་པ་དང་། བརྒྱས་པའི་རྩིས་  
 མེས་བསྐྱེད་སྤྱི་ལུ་ཐུག་གཞོན་པར་བྱེད་པ་དང་སྤྲུགས་སོགས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་  
 མེ་ཉོག་སོགས་སྐྱེམ་པར་བྱེད་པ་དང་རྩོན་པས་རྒྱ་ལ་བེན་པའི་རི་དྲགས་  
 གཏོང་བ་བྱེད་པ་རྣམས་སློམ་པོར་གསུངས་པ་དང་གསོད་པམ་གྱི་སྐབས་སུ་  
 མིའི་འགྲོ་བ་པ་འཆོང་བ་དང་རྒྱན་པོ་སོགས་རྒྱལ་པོའི་གར་འབྲུལ་བ་དང་  
 སློག་ཆགས་མང་པོ་ཡོད་པར་ཤེས་པའམ་དོགས་པའི་ནགས་ལ་མེ་གཏོང་བ་  
 སོགས་སློམ་པོར་གསུངས་པས་དེ་དག་སྐབས་འདིར་བཞུགས་པའི་སློམ་པོ་

བཞི་པོ་གང་དུ་འདུས་དབྱུང་དགོས་པར་སྒྲུབ་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ལྷ་དང་ཡི་  
 དྲགས་སོགས་མི་མ་ཡིན་བསད་ན་སྒྲོམ་པོར་གསུངས་པས་མི་མ་ཡིན་ལ་མི་  
 མ་ཡིན་དུ་འདུ་ཞེས་བསད་པ་དེ་མི་བསད་པའི་པམ་པའི་སྡེར་གཏོགས་  
 ཡིན་མིན་དང་། ཡིན་ན་མི་བསད་པའི་པམ་པའི་ལྷུང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀྱན་  
 སྒྲོང་གིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་མིན་དབྱུང་པར་བྱའོ། །

ཀྱན་མཁའ་སྒྲིལ་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དབྱེད་འདི་ཐད་ལས། སྒྲོམ་པོའི་  
 རྣམ་གཞག་ངེ་ལྷར་གསུངས་པ་སྒྲིང་པོར་བསྐྱུས་ཏེ་བཀོད་ན། ཉིད་གྱིས་  
 མཇེད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དབྱེད་ཤོག ༣༣༠ ལས། གསུམ་པ་སྒྲོམ་པོ་  
 དངོས་ལ། མཆོན་ཉིད། དབྱེ་བ། སྒྲེ་ཡང་། བསྐྱུ་བ། སྒྲོ་དོན། མཁས་པ་སྒྲ་མའི་  
 ལུགས་དབྱུང་པ་དྲུག་ལས། ཞེས་ས་བཅད་དྲུག་གི་སྒྲོ་ནས་འཆད་ལ། སྒྲོམ་  
 པོ་ལ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཞིང་གསུམ་པོ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་ནི། དེ་ཉིད་ལས།  
 གཉིས་པ་སྒྲོམ་པོ་ལ་དབྱེ་ན། སྒྲོར་བའི་སྒྲོམ་པོ། སྒྲོར་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ།  
 དངོས་གཞིའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་གསུམ་ཡོད། དངོས་གཞིའི་དུས་ན་པམ་ལྷག་  
 གང་རུང་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོམ་པོ་དེ། སྒྲོར་སྒྲོམ་གྱི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན་པམ་པ་  
 བསྐྱེད་པའི་སྒྲོར་སྒྲོམ་དང་ལྷག་མ་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོར་སྒྲོམ་གཉིས་ཞེས་དང་།  
 གཉིས་པ་སྒྲོར་བའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོའི་མཆོན་ཉིད་དང་མཆོན་གཞི་ནི། དེ་  
 ཉིད་ལས། དངོས་གཞིའི་དུས་སུ་པམ་ལྷག་གང་རུང་མི་བསྐྱེད་པར་སྡེ་སྡེའི་



གཞན་གསུམ་དངོས་བསྐྱེད་པའམ་མི་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོམ་པོ་དེ་སྒྲོར་བའི་རྣམ་  
 པའི་སྒྲོམ་པོའི་མཆན་ཉིད། ཞེས་དང་། དེའི་མཆན་གཞི་ནི། དེ་ཉིད་ལས།  
 གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། གསོད་སེམས་མེད་པར་མིའི་ལག་པ་གཙོད་པ་དང་། ལྷའི་  
 སྒྲུལ་པ་མི་མ་ཡིན་ལ་དེར་འདུ་ཤེས་པས་བསད་པའི་སྒྲོམ་པོ་གཉིས་དེ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས། དངོས་གཞིའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོ་ནི། དེ་ཉིད་ལས་  
 བམ་ལྷག་གང་རུང་གི་གཞི་བསམ་སྒྲོར་གསུམ་གང་རུང་གི་ཡ་གྲུལ་གཅིག་  
 ཙམ་མ་ཆང་ཡང་དངོས་གཞིའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་པ་གྲུབ་ཟིན་པའི་སྒྲོམ་པོ། དངོས་  
 གཞིའི་རྣམ་པའི་སྒྲོམ་པོའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་། དེའི་མཆན་གཞི་  
 ནི། དེ་ཉིད་ལས། དཔེར་ན། གཞན་དོན་ཁོ་ནར་རིན་ཐང་ཆང་བའི་དངོས་པོ་  
 བརྒྱས་པ་དང་། དགོ་སྒྲོང་གིས་རང་ཉིད་དུད་འགྲོར་སྒྲུལ་ཞིང་དགོ་སྒྲོང་གི་  
 འདུ་ཤེས་མེད་པར་མི་ལ་དེར་འདུ་ཤེས་ཏེ་བསད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཞེས་གསུངས་སོ། །

རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན་ནི། དེ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དབྱེད་ཤོག ༡༣༠ ལས། གཉིས་པ་རང་ལུགས་ལ། སོ་སོའི་མཆན་  
 ཉིད། དབྱེ་བ། རྣམ་གཞག་ལ་དབྱེད་པ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། བམ་ལྷག་  
 གང་རུང་གི་ན་སྒྲུང་གི་ལྷུང་བ་དེ་སྒྲོམ་པོའི་མཆན་ཉིད། གཉིས་པ་ནི། སྒྲས་  
 བཛྲོད་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན་མིང་དུ་ཆགས་པའི་སྒྲོམ་པོ་དང་། ཡོན་ཏན་

སྒྲིའི་སྒྲོམ་པོ་གཉིས། དང་པོ་དང་སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་དོན་གཅིག་ག། གཉིས་པ་  
 དང་སྒྲོམ་པོ་བཏགས་པ་བ་དོན་གཅིག་ཡང་། སྒྲོམ་པོ་ལ། སྒྲུར་བའི་སྒྲོམ་པོ་  
 དང་། མཐར་ཐུག་གི་སྒྲོམ་པོ་གཉིས་སུ་ཡོད། དང་པོ་སྒྲིའི་གཉིས་པ་ནི། བཅས་  
 ལྡན་དག་སྒྲོང་གིས་མིའི་རྒྱས་རིན་ཐང་ཆང་བ་གཞན་དོན་དུ་བརྒྱས་ཤིང་ཐོབ་  
 སྒྲོ་སྒྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོམ་པོ་ལྟ་བུ།

གསུམ་པ་ལ། རོ་བོའི་བྱུང་པར། སྒྲེ་ཆན་གྱི་བྱུང་པར། རྟེན་གྱི་བྱུང་པར།  
 སྒྲུ་བ་འད་དོ། །དང་པོ་སྒྲོམ་པོ་དེ་རོ་བོའི་བྱུང་པར་དང་ལྡན་ཏེ། བམ་ལྷག་ཅི་  
 རིགས་ལ་བཏགས་པའི་བྱིར། སྒྲེ་ཆན་གྱི་བྱུང་པར་དང་ལྡན་ཏེ། བམ་ལྷག་  
 གང་རུང་གི་སྒྲེར་གཏོགས་པའི་བྱིར། རྟེན་གྱི་བྱུང་པར་དང་ལྡན་ཏེ། སོ་ཐར་  
 གྱི་སྒྲོམ་པོ་མཆན་ཉིད་པ་དེ། དག་སྒྲོང་པ་མ་ཁོ་ནའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད། བཏགས་  
 པ་རབ་བྱུང་སྒྲེ་ལྟ་གའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་བྱིར། སྒྲུ་བ་འད་ནི། སྒྲོམ་པོ་ཞེས་  
 བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་དེ། ཉེས་པ་ཆེ་ལ་སྒྲོམ་པོའི་མིང་གིས་བཏགས་  
 པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །གོང་དུ་སྒྲོག་ཆགས་གསུམ་ཡན་ཡོད་པར་  
 ཞེས་བཞེན་སྒྲོས་མེད་ཀྱིས་བསམ་པས་ནགས་ལ་མེ་གཏོང་བ་སྒྲོམ་པོར་  
 གསུངས་པ་འདི་ལ་མཆོ་རྒྱུག་ཤོག ༣༣༥ ལས། འདི་ཡང་བཏགས་པ་ཡོན་  
 ཏན་སྒྲུ་ཡི་སྒྲོམ་པོ་འོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་འདུལ་བ་  
 གནས་ཅེ་ལྡང་མ་གསོད་པམ་ཐད་ལས་སྒྲོག་ཆགས་མང་པོ་ཡོད་པར་ཞེས་

པའམ་དོགས་པའི་ནགས་མེས་གཏོང་བ་དང་། ཞེས་སྒྲུལ་པོ་མཆན་ཉིད་པའི་  
གངས་འདྲེན་དུ་གསུངས་སོ། །བརྒྱ་བྱའི་རྩ་ས་ལ་རིན་ཐང་ཇི་ཅམ་ཆང་བ་  
བརྒྱས་ན་པམ་པ་འབྱུང་བའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་འཛོག་ཚུལ་ལ།

སྒྲུལ་ལས།

མགོན་བྱ་ཉི་ཤུར་ཀ་ཀ་ནི་གཅིག་སྟེ། །

དེ་བཞི་སྒྲུལ་པའི་རིན་ལ་མ་ཤ་བེད། །

དེ་ལྔ་པ་ཤའི་བཞི་ཆའི་རིན་ཐང་ཡིན། །

མ་ཤ་གསུམ་གྱིས་པམ་པའང་དུས་གྱིས་སྤིད། །

རྒྱ་ཡི་རྟ་དང་སྤལ་ཉིས་ནས་ཁལ་བཞི། །

བྱ་སྟོན་ཆོང་འདུས་མགུར་མའི་བཞི་ཆ་གསུངས། །

རེད་མདས་གསེར་ཞོའི་བྱེད་སོགས་ལྷགས་མང་ཡང་། །

རང་ལྷགས་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆའི་དདུལ་བརྒྱད་ཆར། །

གསུངས་པ་དདུལ་ཐུར་གྱི་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ལ། །

བྱ་ཡི་འདེགས་བྱའི་རྩ་ས་ནི་དདུལ་མ་ཡིན། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་། ཇི་ཅམ་བརྒྱས་པས་རིན་ཐང་གི་ཆད་འཛོག་ཚུལ་

ལ། སྤ་དུས་རྒྱ་གར་ན་རིན་ཐང་གི་ཆད་བཞེད་ཚུལ་དང་། དེ་ཉིད་དེང་སང་  
བོད་ན་ཇི་ཐོབ་གྱི་རིན་ཐང་འཛོག་ཚུལ་གཉིས་ལས། སྤ་དུས་རྒྱ་གར་ན་ཇི་

ཅམ་བརྟུས་པས་པམ་པ་འབྱུང་བའི་རིན་ཐང་གི་ཆོད་ནི། སངས་རྒྱུས་ཞལ་  
 བཞུགས་པའི་དུས་རྒྱ་གར་ན་མ་ལག་ལྟ་བུ་བརྟུས་ན་པམ་པ་འབྱུང་བ་  
 གསུངས་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་ལས། རིན་ཐང་གི་ཆོད་ནི་མ་ལག་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་  
 རྟེ། རྣམ་འབྱེད་ལས། མ་ལག་ལྟ་བུ་བརྟུས་ན་པམ་པ་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་ཏེ།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ལུང་རྣམ་འབྱེད་ནི་སངས་རྒྱུས་ཞལ་བཞུགས་དུས་  
 སྐབས་གསུངས་པས་སོ། །དེ་ལ་ཐོག་མར་མ་ལག་ཞེས་པའི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་  
 རིན་ཐང་རི་ཅམ་ཡིན་ཤེས་དགོས་པས། དེ་བཤད་ན་མ་ལག་གཅིག་གི་རིན་  
 འབབ་མགོན་བྱར་པར་ན། མ་ལག་གཅིག་ལ་མགོན་བྱ་བརྒྱད་ཅུ་ཐོབ་སྟེ།  
 མཆོ་རྒྱུ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༧༠ ལས། (མ་ལག་གཅིག་ནི་མགོན་བྱ་བརྒྱད་  
 ཅུའི་རིན་ཐང་གི་མིང་ཡིན་ལ།) ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་སྐབས་རེ་  
 ལུང་དང་བསྟན་བཅོས་དག་ལས། བ་ཏ་ཞེས་ཡང་ཡང་གསུངས་པས། བ་ན་  
 དང་མ་ལག་གཅིས་དོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་དེའི་འཕྲོ་ལས། (བ་ཏ་  
 ཞེས་པ་ནི་མ་ལག་འདི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ལ།) ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 དེས་ན་སངས་རྒྱུས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་མ་ལག་འཕམ་བ་ཏ་ལྟ་བུ་བརྟུས་ན་  
 པམ་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། མ་ལག་འཕམ་བ་ཏ་ལྟ་བུ་ལ་མགོན་བྱ་བརྒྱད་ཅུ་  
 ལྟ་བུ་བཞི་བརྒྱ་ཐོབ་པས་མགོན་བྱའི་རིན་ཐང་ལ་པམ་ན་མགོན་བྱ་བཞི་བརྒྱ་  
 བརྟུས་ན་དེ་དུས་པམ་པར་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

ཡང་དེའི་རྗེས་ཙམ་དུ་རྒྱ་གར་ན་རིན་ཐང་ཅུང་འགྱུར་བ་མངོན་སྟེ། སློབ་  
 དཔོན་ཆོས་ཤེས་བྱོན་སྐབས་སུ། མ་ཤ་ཀའམ་པ་ཏ་བཞི་བརྒྱས་ན་པམ་པར་  
 འགྱུར་བ་གསུངས་ཏེ། སློབ་དཔོན་ཆོས་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེར་  
 འགྲེལ་མཆོ་རྒྱུ་ཏུ་བྱངས་པར་མཆོ་རྒྱུ་གཞི་སྟོང་ཤོག ༡༥༠ ལས། རྒྱུ་  
 ལས་དང་སངས་ཀྱི་པ་ཏ་བཞི་བརྒྱས་ན་པམ་པར་འགྱུར་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། དེ་ལ། སྤར་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་དུས་ནས་རྒྱ་གར་ན་ཀར་ཤ་པ་  
 ན་ཞེས་པའི་དོང་ཅེ་བཅུ་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དོང་ཅེ་དེ་ནི། དེ་སྐབས་རྒྱ་  
 གར་ན་ཡུལ་མི་ཆང་མས་ཉ་ཆོང་བྱེད་པ་ན་བཅུ་སྟོང་གཏོང་བའི་དདུལ་  
 རིགས་གཅིག་པོ་དེ་རང་ཡིན་ཆོད་འདུག་ལ། ཀར་ཤ་པ་ཏ་ཞེས་པའི་དོང་ཅེ་  
 དེ་ལ། མ་ཤ་ཀའམ་པ་ཏ་བཅུ་དྲུག་གི་རིན་ཐང་བཅི་ཡི་ཡོད་པས། ཀར་ཤ་པ་  
 ཏ་ཞེས་པའི་དོང་ཅེ་དེ་ལ་མགོན་བྱ་ཆེག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ཐོབ་པ་  
 ཡིན་ནོ། །

ཀར་ཤ་པ་ཏ་ཞེས་པའི་དོང་ཅེ་དེ་ནི་རྒྱ་དདུལ་ཞོ་བྱེད་ལས་བཅོས་པའི་  
 དོང་ཅེ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་དེའི་འཕྲོ་ལས། ཀར་ཤ་པ་ཏ་ནི་དདུལ་ཞོའི་  
 བྱེད་ལ་བྱས་པའི་དོང་ཅེའི་རྣམ་པ་འདྲ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན།  
 དདུལ་ཞོ་གཅིག་པོ་དེ་ཆ་བརྒྱད་དུ་བགོས་པ་ན། ཀར་ཤ་པ་ན་གཅིག་ལ་  
 དདུལ་ཞོ་གཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཐོབ་ལ། ཡང་། ཀར་ཤ་པ་ཏ་གཅིག་ལ་མ་



ཤ་ཀའམ་པ་ཏ་བཅུ་དྲུག་ཐོབ་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་  
 གཅིག་ལ་མ་ཤ་ཀའམ་པ་ཏ་བཞི་ཐོབ་ཡོང་བས། སྒྲིལ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད་  
 ཞལ་བཞུགས་སྐབས་མ་ཤ་ཀའམ་པ་ཏ་བཞི་བརྒྱས་པ་ན་དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་  
 ཆ་གཅིག་བརྒྱས་པ་དོད་ཐུབ་ཡིན་པས། མ་ཤ་ཀ་བཞི་བརྒྱས་ན་པམ་པར་  
 འགྱུར་བ་གསུངས་པ་དེ་དདུལ་གྱི་རིན་ཐང་ལ་པལ་ན། དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་  
 གཅིག་བརྒྱས་པ་ལ་པམ་པར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་དེ་ལ་དགོངས་  
 ནས་སྒྲིལ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤྱེ་ལས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་ཀ་རི་ཀའི་འགྲེལ་པ་  
 ལས། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ལ་བྱ་སྟེ། དེ་ཙམ་གྱི་རིན་ཐང་  
 བཅིའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཤེས་རབ་བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་། དེང་སང་གིས་  
 དུས་ན་སྦྱར་ཏེ། རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་མ་ཤ་ཀ་ལ་བོད་ཀྱི་དདུལ་གྱི་ཐང་བཅིས་ན།  
 དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ཡོད་དོ། །བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ཡན་ཆད་བརྒྱས་ན་  
 པམ། ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དོ། །དེ་སྐད་ན་སྤར་རྒྱ་གར་ན་དདུལ་ཞོ་སྤྱད་  
 ལས་བཅོས་པའི་ཀར་ཤ་པ་ཏ་ཞེས་པའི་དདུལ་གྱི་དོང་ཅེ་དེའི་བཞི་ཆ་གཅིག་  
 ལ། དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ཐོབ་ཅིང་། མགོན་བྱའི་རིན་ཐང་ལ་པལ་ན་མ་ཤ་  
 ཀའམ་པ་ཏ་བཞི་ཐོབ་པས། མདོར་ན་ཀར་ཤ་པ་ཏ་བཞི་ཆའམ་དདུལ་ཞོའི་  
 བརྒྱད་ཆ་བརྒྱས་ན་པམ་པར་ཅི་བ་མདོན་ནོ། །

འོ་ན། དེང་སང་མགོན་བྱའི་རིན་ཐང་བཅི་སྟོལ་མེད་པས་དེང་དུས་རང་



རེ་བོད་ལྷ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཇི་ཙམ་བརྒྱས་པས་པམ་པར་འགྱུར་བའི་རིན་  
 ཐང་གི་ཆད་ཇི་ལྟར་འཛོག་ཅེ་ན། གུན་མཁུན་མཆོ་སྣ་བ་ཆེན་པོའི་བཞེད་པ་  
 བློ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་མཆོ་རྒྱུ་ཤོག་ ༡༧༠ ལས། དུལ་དུས་དེ་ན་རྒྱལ་  
 བྱིས་པམ་པར་འགྱུར་བའོ། །ཞེས་དང་། ཡང་། དེའི་འཕྲོ་ལས། དུལ་དེ་ན་  
 རྒྱལ་བྱིས་པམ་པར་འགྱུར་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་འཆར་བའི་དུལ་དུས་ཀྱི་  
 རིན་ཐང་གིས་བཙུག་ཏེ། ཞེས་གསུངས་ལ། འོན་ཀྱང་། བཅ་ཆེན་བསོད་  
 རམས་གཤམ་པ་མཆོག་གི་བཞེད་པ་བློ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)ཤོག་ ༧༧ ལས། རིན་ཐང་གི་ཆད་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཅེ་  
 བ། འདི་ལ་འདུལ་འཛིན་མང་པོ་ཞིག་ ལུང་དུ་ཇི་ལྟར་མ་བྱེན་པ་སྤངས་ན་གྲོད་  
 ལ་དཀྱི་ཞིང་སློག་དང་བྲལ་བར་བྱེད་ཅེས་བྲིས་ཤིག་ ཅེས་དང་། གསོད་དམ།  
 འཆིང་དམ། སྒྱགས་ཀྱང་རུང་སྟེ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ཁུངས་སུ་བྱས་  
 བས། ཇི་ཙམ་བརྒྱས་ན། རྒྱལ་པོ་བྱིས་པམ་པར་འགྱུར་བའི་ཆད་པ་འབྱུང་  
 བའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་ལ་བྱེད། དེ་ཡང་རྟོག་མ་རེ་ཙམ་བརྒྱས་པ་ལ་བཞེད་  
 པ་དང་། ཁ་ཅིག་ནས་ཁལ་བཞི་ཙམ་བརྒྱས་པ་ལ་བཞེད་པ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་  
 ལེགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་ལུང་གི་དགོངས་པར་མ་སོང་བའི་  
 བྱེད་ཏེ། གསོད་པའི་ཆད་པ་ཁོ་ན་དང་སྒྲོ་བསྐྱུན་པ་ལུང་གཉིས་པོ་དེས་བཀག་

པའི་ཕྱིར་ཏེ། གྲོད་ལ་དགྱི་ཞིང་། ཞེས་འབྱུང་བ་དང་། འཆིང་ངམ་སྒྲུགས་ཀྱང་  
རུང་སྟེ། ཞེས་གདམ་ང་ཅན་དུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཆད་པས་གཙོད་ན་  
སློག་གི་ཆད་པས་གཙོད་པས་མ་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཡང་དེའི་འཕྲོ་  
ལས། གང་བརྒྱས་ན་འཛིག་ཏེན་པལ་ཆེ་བས་རྒྱན་མར་བཟུང་ནས་རྒྱལ་པོ་  
སོགས་ཀྱིས་ཆད་པ་ཅི་རིགས་གཙོད་པ་ཡན་རིན་ཐང་ཆང་བ་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར། ཞེས་དང་། མགུར་མའི་གསེར་ཞོ་གང་གི་བརྒྱད་ཆ་ཅམ་ལ་འོས་པ་  
གཙང་ཁྲི་ཀ་རིན་པོ་ཆའི་ཐེང་བའི་དགོངས་པ་སྟེ་མད་དུ་བྱུང་བའི་དགོངས་པ་  
ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལྟར་ཡིག་ཆའི་དགོངས་པར་དབྱུད་ན། རིན་གནས་ཇི་ཅམ་བརྒྱས་ན་  
ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོས་རྒྱན་མར་བཟུང་སྟེ་ཆད་པ་ཅི་རིགས་གཙོད་པར་འགྱུར་  
བའི་ཡུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་ཆད་དང་། དེ་ཡང་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་  
ཅམ་བརྒྱས་པ་ལ་འཛིག་པར་བཞེད་ལ། དེའི་ཁྱད་སྤྱོད་ལས། ཇི་ཅམ་མ་  
བྱིན་པར་སྒྲང་ན་རྒྱལ་པོའི་སློན་པོ་ཆེན་པོས་བཟུང་ནས་དེ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་  
གྱི་མི་བྲོད་ནི་རྒྱ་མའོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་།

ཞེས་རབ་བྱེད་པར། དེང་སང་གི་དུས་དང་སྐུར་ཏེ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གྱི་  
མ་ལག་ལ་བོད་ཀྱི་དདུལ་ཐང་ཅི་ན། དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ཡོད་དེ།  
བརྒྱད་ཆ་གཅིག་ཡན་བརྒྱས་ན་པམ། ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་འདྲན་པར་

མཛད་དོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ན། རྒྱུངས་སྤྱད་ས་པའི་ཞེས་རབ་བྱེད་པ་དང་། ཀ་  
མ་ལ་ཞེ་ལས་མཛད་པའི་ཀ་རི་ཀའི་འབྲེལ་པ་རྣམས་སྤྱད་དུ་ལ་ཞོའི་བརྒྱད་  
ཆ་ཞེས་གསུངས་པ་ལས། གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ལ་སྤྱར་བ་འདྲིའི་རྒྱ་མཚན་  
གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཡང་།

རང་རེའི་སྒྲིམ་ལས།

རང་ལུགས་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆའོ་དུ་ལ་བརྒྱད་ཆར། །

གསུངས་པ་དུ་ལ་སྤྱར་བྱི་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ལ། །

བྱ་ཡི་གདེག་བྱའི་རྫས་ནི་དུ་ལ་མ་ཡིན། །

ཞེས་ལུང་དང་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས། དུ་ལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ཞེས་  
པ་དེ། དུ་ལ་ལས་བྱུབ་པའི་སྤྱར་མ་འདེགས་བྱེད་ལ་དགོངས་བྱི་གདེག་བྱ་  
དུ་ལ་ལ་བྱས་ཏེ་དུ་ལ་ཞོ་གང་པོ་དེའི་བརྒྱད་ཆ་ལ་ཟེར་བ་མིན་པས།  
གདེག་བྱ་གསེར་ལ་འཛོག་དགོས་ཞེས་གསུངས་ལ། འོན་ཀྱང་། མཚོ་རྒྱུག་  
ལས། ཇི་ལྟར་གསུངས་ཚུ་ལ་ལྟར་བྱས་ན། ཀར་ཤ་པ་ཏ་ནི་དུ་ལ་ཞོ་བྱེད་  
ལས་བཅོས་པ་དང་། དེ་ལ་དུ་ལ་ཞོ་གཅིག་ཆ་བརྒྱད་དུ་བགོས་པའི་ཆ་བཞི་  
ཡོད་པས་དུ་ལ་ཞོ་གཅིག་ཆ་བརྒྱད་དུ་བགོས་པའི་རེ་ལ་མ་ཤ་ག་བཞི་རེ་  
ཐོབ་པས། སྐབས་དེར་མ་ཤ་ག་བཞི་བརྒྱས་པ་དང་། དུ་ལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་  
གཅིག་བརྒྱས་པ་དོད་བྱུབ་པས། དེ་བརྒྱས་ན་པམ་པར་འགྱུར་བ་གསུངས་པ་

ལ་གཞིག་ན་དདུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ཞེས་པ་དེ་གདེག་བྱ་དདུལ་རྩལ་རང་གི་  
 ཆོད་ལ་གོ་དགོས་པར་འདུག་པས་དབྱུད་པར་ཁུ་ལ། འོ་ན། གསེར་ཞོའི་  
 བརྒྱད་ཆ་ལ་འཛོག་པ་འདིའི་ཁུངས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་གི་བསམ་དོན་ནི།  
 ལྷ་དུས་རྒྱ་གར་ན་ཀར་ཤ་པ་ཏ་ལ་དདུལ་ཞོའི་སྤྱེད་ལས་བཅོས་པ་དང་།  
 གསེར་ཞོའི་སྤྱེད་ལས་བཅོས་པ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཞི་འགྲེལ་ལས། ཀར་ཤ་  
 པ་ཏ་ནི་པ་ཏ་འི་བྱེ་བྲག་སྟེ་མངོན་མཚན་ཅན་ཡིན་ན་དདུལ་ལས་བྱས་པ་ཡིན་  
 བོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྣམ་འབྱེད་འགྲེལ་པ་ལས། དབྱིག་ཅེས་བྱ་བ་ནི།  
 གསེར་རམ་དདུལ་ལས་མངོན་ཚན་ཅན་དུ་བྱས་པའི་རྩལ་སོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་བྱིད།

ཁུ་བ་ལས། གསེར་གྱི་མ་ཤལ་ལ། དདུལ་གྱི་མ་ཤལ་སྤང་ན་ཅིར་འགྱུར།  
 སྤང་བར་འགྱུར་རོ། །ལྷགས་གྱི་མ་ཤལ་ཟངས་གྱི་མ་ཤལ་སྤང་ངམ་སྤང་དུ་  
 བརྒྱག་ན་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིད། དེ་ལྟར་ན། ལྷ་དུས་  
 དདུལ་དང་གསེར་གྱི་ཞོ་སྤྱེད་ལས་བཅོས་པའི་ཀར་ཤ་པ་ཏ་གཉིས་ལས་གང་  
 ཡིན་རུང་དེ་གཉིས་སོ་སོའི་བཞི་ཆ་རེ་བརྒྱས་ན་པམ་པར་གསུངས་ལ། དེང་  
 དུས་རང་རེ་བོད་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལྟ་བུར་ལག་ལེན་ཅུང་ཡང་མཐའ་བཟུང་སྟེ།  
 གསེར་གྱི་ཀར་ཤ་པ་ཏ་དངོས་མེད་ཀྱང་དེ་ལ་གསེར་ཞོའི་བཞི་ཆ་ཡོད་པས་  
 གསེར་ཞོ་གཅིག་གི་བརྒྱད་ཆ་ལ་རྒྱ་པམ་འབྱུང་བའི་རིན་ཐང་དུ་བཞེད་དམ་

ད་དུང་ཡང་དབྱུང་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་སྤྲུལ་སྤྱིར་བཏང་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་  
དང་ཕྱ་གའི་སྐབས་དངུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ལ་བྱེད་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་  
ཡུལ་གང་དུ་རྒྱལ་ཁྲིམས་མེད་པ་དེར། མཆོ་རྒྱལ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་  
སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་ཀྱི་དུས་ཀྱི་ཡུལ་དུས་དེར་གང་བརྒྱས་ན། རིན་  
ཐང་ཆང་བའི་ཆད་དངུལ་ཞོའམ་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་གི་ཐོབ་ཆ་ལ་  
ཆ་འཛིན་བྱེད་དམ་སྟམ་ཡང་གཅིག་ཏུ་ཞུ་བར་མི་སྟོབས་སོ། །

སྐབས་འདིར་ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་མཆོག་ནི། ཀར་ཤ་  
པ་ཏའི་ཞེས་པ་ནི་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་འཛིག་ཏེན་ན་མ་བྱོན་གོང་དུ་རྒྱལ་པོ་  
མ་བྱ་ཞེས་པས་སྟོལ་གཏོད་པའི་དངུལ་དང་གསེར་ལས་བཅོས་པའི་དོང་ཅེ་  
རྒྱལ་ཏྲགས་འབྱར་མ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལ་གསེར་དང་དངུལ་ལས་བྱས་པ་  
གཉིས་ཡོད་པར་བཞེད། ཀར་ཤ་པ་ཏའི་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་  
སྐབས་ཀར་ཤ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་ལ་མ་ཤ་ཀ་བཞིའི་རིན་ཐང་བཅི་ལ། དེ་རྗེས་  
སུ་རིམ་པས་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་ཀར་ཤ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་ལ་མ་ཤ་ཀའི་  
རིན་ཐང་མང་ཉུང་འཕོ་འགྱུར་སྣ་ཆོགས་བྱུང་ལ། འོན་ཀྱང་ཀར་ཤ་པ་ཏའི་  
བཞི་ཆ་ལ་མ་ཤ་ཀའི་རིན་ཐང་མང་ཉུང་སོང་བ་ལ་སྟོས་ན་ཀར་ཤ་པ་ཏའི་  
བཞི་ཆ་ལ། སྐབས་འདིར་རིན་ཐང་ཆང་བར་བཅི་དགོས་པ་དང་།



དེ་ཡང་དེར་སྐབས་བོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་ཕབ་ན། སྤྱིར་བཏང་གསེར་ཞོའི་  
 བརྒྱད་ཆ་ལ་བརྩི་བ་དང་། ཟུ་གའི་སྐབས་དངུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་ལ་བརྩི་  
 བཅས་བཞེད་དེ། ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༩༩  
 ལས། དེས་ན། ཟུ་གའི་སྐབས་དུས་དེར་དངུལ་ཞོ་གང་གི་བརྒྱད་ཆ་ཡང་  
 ཚད་ཡིན་ལ། དེ་མིན་པའི་གསེར་དངུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་གཅིག་རིན་ཐང་དུ་  
 འཐད་དེ། ཞེས་དང་། ཀར་ལ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་རིན་ཐང་གི་ཚད་ངེས་བཟུང་  
 ཡིན་ལ། མ་ལ་ཀ་དང་མགོན་བྱ་སོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡུལ་དུས་ཀྱིས་མ་ངེས་  
 ཏེ། ཞེས་དང་། དེའི་(ཀར་ལ་པ་ཏ་)བཞི་ཆ་ལྟར་དངུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་དང་  
 གསེར་སེར་བ་གསུམ་གྱི་རིན་ཐང་གཉིས་འགྱུར་འགྲོ་ཡང་། ཚད་དེ་གསུམ་  
 (དངུལ་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་དང་གསེར་ཞོའི་བརྒྱད་ཆ་དང་གསེར་སེར་བ་གསུམ་  
 )ངེས་བཟུང་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་  
 མཚན་ཡང་ཉིད་ཀྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༢༥ ལས།

རང་ལུགས་ལ་རིན་ཐང་གི་ཚད་ཡོད་དེ། ཀར་ལ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་ལ་རིན་  
 ཐང་གི་ཚད་དུ་འཛོག་པའི་ཕྱིར།

ཀ་རི་ཀ་ལྷ་བཙུ་བ་ལས།

ཀར་ལ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་གཅིག །

དེ་བརྒྱས་ཚུལ་བྲིམས་ཞིག་པར་འགྱུར། །



ཞེས་གསུངས། གུན་མཁྱེན་ལྔ་པ་ཆེན་པོའི་བཞེད་པ་ལྟར། གསེར་སེ་  
 བ་དང་ཞོའི་ཆད་བཅི་ཚུལ་ནི། ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་ལས་ཆོག་རྣམ་རྒྱལ་  
 གསེར་མདོག་ཤོག ༥༠ ལས། ཞ་ལུ་ལོ་རྩ་བ་རིན་ཆེན་ཆོས་སྦྱོངས་བཟང་  
 པོའི་ཞལ་ལྔ་ནས་མདོ་རྩར་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་གི་སྐབས་སུ་ཀ་ཀ་ནི་  
 བཞི་ལ་མ་ཤག་གཅིག་གོ། ལྔ་ཉིད་ནི་རིན་ཐང་གི་བྲད་པར་རོ། །གང་དུ་དེའི་  
 ཆོག་ས་ཉི་ཤུ་ཡིན་པ་དེ་ལ་བཞེན་ནས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཀ་ཀ་ནི་ཞེས་  
 པ་ནི། གུ་རྩ་ཞེས་བྱ་བ་དམར་རུ་མགོ་ནག་གི་མིང་ཡིན། བཞི་ལ་མ་ཤག་  
 ཞེས་བྱ་བ་གསེར་སེ་བ་དོ་ཡིན། ལྔ་ཉིད་ནི་རིན་ཐང་གི་བྲད་པར་ཞེས་བྱ་བ་  
 གསེར་སེ་བ་བཟུ། ཀར་ཤ་པ་ཏའི་བཞི་ཆ་ཡིན། འཆི་མེད་མཛོད་ལས། གུ་རྩ་  
 ལྔ་སོགས་ཤག་། དེ་དག་བཟུ་དུག་ཞོ་གཉིས་ཏེ། ཞེས་འབྱུང་བའང་འདི་དང་  
 དོན་གཅིག་། དེས་ན་ཀར་ཤ་པ་ཏ་ཞེས་བྱ་བ་འགྲོན་བྱ་སྦྱོང་དུག་བརྒྱའི་རིན་  
 ཐང་གི་ཆད་དེ་གསེར་ཞོ་དོ་ཡིན། དེའི་བཞི་ཆ་གསེར་ཞོ་བྱེད་ནི་འགྲོན་བྱ་  
 བཞི་བརྒྱའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་ཡིན། ཀ་ཀ་ནི་འཇམ་ པརྟེན་ཀའཇམ། གུ་རྩ་ཞེས་བྱ་  
 བ་དེ་ནི། དམར་རུ་མགོ་ནག་ཡིན། དེ་ནི། འགྲོན་བྱ་ཉི་ཤུའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་  
 ཡིན། མ་ཤག་འགྲོན་བྱ་བརྒྱད་བཟུའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་ཡིན། དེས་ན། འགྲོན་  
 བྱ་བཞི་བརྒྱའི་རིན་ཐང་གི་ཆད་གསེར་སེ་བ་བཟུ་བརྒྱས་ན་རིན་ཐང་ཆད་  
 བས་པམ་པར་འབྱུང། ཞེས་སོགས་ལུང་འདྲན་མཛད་པ་ལྟར། ཀར་ཤ་པ་ན་

གཅིག་ལ་མ་ལག་ཉི་ཤུ་ཡོད་ཅིང་། མ་ལག་ལྔ་ནི་ཀར་ལ་བ་ན་གཅིག་གི་  
 བཞི་ཆ་ཡིན། མ་ལག་གཅིག་ལ་ཀ་ཀ་ནི་འཕྲ། དམར་རུ་མགོ་ནག་བཞི་ཡོད།  
 དམར་རུ་མགོ་ནག་ཅེས་བ་ལུས་བྱེད་ས་ནག་ལ་ཅེ་དམར་བ་བོང་ཆོད་སྒྲན་  
 རྒྱང་ཅམ་ཡོད་བ་མཐུལ་གྱི་ནང་བེད་སྒྲོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་བ་དེ་ལ་ཟེར། མ་ལག་  
 ཀ་གཅིག་ལ་གསེར་སེ་བ་གཉིས་བཅིས་ཏེ། མ་ལག་ལྔ་ལ་གསེར་སེ་བ་བཅུ་  
 ཐོབ་བས་དེ་བརྒྱས་ན་པམ་བར་གསུངས། ཀར་ལ་བ་ཏ་གཅིག་ལ་གསེར་ཞོ་  
 གཉིས་ཡོད་བར་གསུངས་ལ། མ་ལག་ཉི་ཤུ་ཡོད་བས་མ་ལག་རེ་ལ་གསེར་  
 སེ་བ་དོ་རེ་བཅིས་ན་མ་ལག་བཅུ་ལ་གསེར་སེ་བ་ཉི་ཤུ་དང་། མ་ལག་ཉི་ཤུ་  
 ལ་གསེར་སེ་བ་བཞི་བཅུ་ཐོབ་བས་དེ་ལ་གསེར་ཞོ་དོ་ཐོབ་བར་གསུངས་སོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །

## མི་གསོད་པའི་པམ་བ་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

གསོད་པམ་དགག་བྱ་མི་ཡི་སྒྲོག་ལ་གནོད། །

ངོ་བོ་མི་གཞན་འདུ་ཤེས་མ་འབྱུང་ཞིང་། །

གསོད་པར་འདོད་པས་རང་ངམ་བསྐྱོས་བ་ཡིས། །

ལུས་ངག་ཏུ་གྲུབ་མཐར་ཐུག་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། །

ཞི་བ་ལས་གྲུང་ལྷུང་བ་དངོས་གཞིའོ། །

སྐབས་འདིར། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒྲུང་བ་དང་། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་མིའམ་མིར་ཆགས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་  
ཀུན་སྒྲོང་གཉིས། སྒྲུང་བ་ལ་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་གསོད་པར་བྱགས་པ་  
དང་། མཐར་ཐུག་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡུལ་ཞི་བའོ། །

འདི་ལ་མཆོ་རྒྱུ་རང་དུ། བྱུང་ཆུང་བའི་ཚྱེད་སྒྲོང་། བྱུང་ཆེ་བའི་ཚྱེད་  
སྒྲོང་དང་། གཉིས་གསུངས་པ་ལས། དང་པོ་བྱུང་ཆུང་བའི་ཚྱེད་སྒྲོང་ལ། ཚྱེད་  
པ་དང་། དེའི་ལན་གཉིས་ལས། ཚྱེད་པ་ནི། ཁོ་ན་རེ། མི་བརྩམ་མི་གཅིག་ལ་  
རིམ་བཞིན་མཆོན་བསྐྱུན་པ་ན། མི་དང་པོས་ཞག་བརྩུན་འཆི་བྱས་ཀྱི་མཆོན་  
བསྐྱུན་པ་དང་། གཉིས་པས་ཞག་དགུ་ན་འཆི་བྱས་ཀྱི་མཆོན་བསྐྱུན་ལ། བརྩ་  
པས་ཉི་མ་དེ་ཉིད་ལ་འཆི་བྱས་ཀྱི་མཆོན་བསྐྱུན་ཏེ་ཞི་བ་དེ་ཆོས་ཅན། མི་སྤྱི་  
མ་དགུ་ལ་པམ་པ་མི་འབྱུང་བར་ཐལ། མི་སྤྱི་མ་དགུ་པོ་དེས་གསོད་པའི་སྒྲུང་  
བ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཞི་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མི་སྤྱི་མ་དགུ་ལ་གསོད་  
པའི་སྒྲུང་བའི་རྣམ་རིག་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གྲེ་བྲག་བཞུད་མཆོ་ལས། དེའི་  
ཕྱིར་སྤྱི་མ་དགུ་པོ་ལ་ནི་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པས་བརྩུང་བ་ཡིན་ལ་བརྩུ་བ་ལ་  
པམ་པའི་སྒྲུང་བ་རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པར་ཡང་བརྩུང་བ་ཡིན་ནོ།།  
ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་འདོད་མི་བྱས་ཏེ། མི་བརྩུ་ཆར་ལ་པམ་པ་

བྱུང་བའི་ཕྱིར། བྱེ་བྲག་བཤའ་མཆོ་ལས། བརྩ་ཆར་གྱི་པམ་པའི་རིག་བྱེད་  
མ་ཡིན་པ་བསྐྱས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

ཞེས་ཅོད། ཅོད་པ་དེའི་ལན་དུ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༣༣༩ ལས།  
སྣ་མ་དགུ་ལ་སྟོར་བ་མེད་པ་མ་གྲུབ་སྟེ། འོད་ལྡན་ལས། བརྩ་ཆར་གྱིས་ཀྱང་  
སྟོར་བ་མ་ཐུན་པའི་ཕྱིར་དང་། འབྲས་བུ་གཅིག་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སོ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། མཆོ་རྒྱལ་ལས་ནི། མི་བརྩ་ཆར་ལ་པམ་པའི་  
སྟོར་བ་དང་དངོས་གཞི་གཉིས་ཀ་འབྱུང་བ་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་གསོད་བྱེད་མི་བརྩ་ཆར་ལ་མི་གཅིག་བསད་པའི་པམ་པ་  
འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་ལ། འོད་ལྡན་དུ། སྟོར་བ་མ་ཐུན་པའི་ཕྱིར་དང་། འབྲས་  
བུ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། ཞེས་བཀོད་པའི་སྟོར་བ་མ་ཐུན་པའི་དོན་གང་ཡིན་  
དཔུང་ན། མི་བརྩ་གས་གྲོས་མ་ཐུན་པར་བྱས་ཏེ་བསད་པ་ལ་བྱེད་ཟེར་ན། དེ་  
མི་འཐད་དེ། མཆོ་རྒྱལ་དེའི་འཕྲོ་ལས། གཞན་ལུགས་ལ་ཁ་ཅིག་(བྱང་རྡོར་)  
ན་རེ། སྟོར་བ་གྲོས་སུ་ཡིན་ཟེར་རོ། །དེ་ནི་མི་འཐད་དེ།

མཛོད་ལས།

དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་ཕྱིར། །

ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྡན། །

ཞེས་བཤའ་པ་ལྟར་གྲོས་བྱས་ན་གཅིག་གིས་མཆོན་བསྐྱུན་ཏེ་ཤེ་ན་

བཅུ་ཆར་ལ་པམ་པ་བསྐྱེད་དོ། །བཅུ་ཆར་གྱིས་མཆོན་བསྐྱེད་པ་ལ་སྟོས་མི་  
 དགོས་པ་བྱེ་བྲག་བཤའ་མཆོ་ལས། བཅུ་ཆར་གྱིས་མཆོན་བསྐྱེད་པའི་  
 གཞུང་གི་དོན་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། མཆོ་རྒྱལ་རང་ལུགས་  
 གྱི་ལན་ནི། གྲོས་མ་བྱས་ཀྱང་མི་བཅུ་ཆར་གྱིས་མཆོན་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་  
 རས་ཞི་བ་ཡིན་པས་མི་སྤྲ་མ་དགུས་སྟོར་བ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཞི་བའི་  
 བྱིར་ན་པམ་པ་བྱུང་ལ། མི་བཅུ་པ་དེས་སྟུར་དུ་ཞི་བའི་སྟོར་བ་བྱས་པ་ནི་སྤྲ་  
 མ་རྒྱལ་གྱི་མཆོན་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པའི་མཐུ་སྟོམ་པའི་སྟོབས་གྱིས་ཡིན།  
 ཞེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས། རང་ལུགས་བཞག་པ་ནི། གྲོས་མ་བྱས་ཞིང་  
 མ་བསྟོ་ཡང་བཅུ་ཆར་ལ་པམ་པ་སྐྱེད་པ་འདི་ནི། སྟོར་བ་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་འཆི་  
 རྒྱས་གྱི་ཆ་ནས་གཞན་ལ་མ་སྟོས་པའི་སྟོར་བ་འདིས་འཆི་བ་ཡིན་ལ། འཆི་  
 དུས་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་དུ་འཆི་བའི་ཆ་ནས་སྟོར་བ་རྒྱས་མཐུ་བསྟོམ་པ་ཡིན་  
 ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར་མདོ་སྤྲལ་རབ་འབྱམས་སྤྲ་བ་  
 བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱོད་(རྒྱལ་འབྱེད་)འོག་ ༡༩ ལས། མི་གཅིག་ལ་མི་བཅུས་རེ་རེ་  
 རས་མཆོན་བསྐྱེད་ནས་བསད་པའི་ཆེ་སྤྲ་མ་དགུ་པོ་ལ་པམ་པ་བསྐྱེད་མ་  
 བསྐྱེད་ཀྱང་རྒྱལ་པར་བྱེ་ནས་གོ་དགོས་ཏེ། སྟོར་བ་གྲོས་མཐུན་དུ་བྱས་ན་  
 གཅིག་གིས་མཆོན་བསྐྱེད་ཏེ་བསད་ནའང་བཅུ་ཆར་ལ་པམ་པ་བསྐྱེད། གྲོས་



བྱས་པ་མེད་ན་ནི། རེ་རེས་ཀྱང་འཆི་བྱས་ཀྱི་མཆོན་བསྐྱུན་པ་དགོས་པའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ། དེ་ལྟར་ན། གྲོས་བྱས་མེད་ན་མི་རེ་རེས་ཀྱང་འཆི་  
 བྱས་ཀྱི་མཆོན་བསྐྱུན་ན་བཙུ་ཆར་ལ་པམ་པ་བྱང་ཡང་། འཆི་བྱས་ཀྱི་མཆོན་  
 བསྐྱུན་མེད་ན་པམ་པ་མི་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུར་གསུངས་སོ། །ཅོད་པ་གཉིས་པ་  
 ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཅོད་སྒྲོང་ལ། ཅོད་པ་དང་། ལན་གཉིས་ལས། ཅོད་པ་ནི། མི་མ་  
 ཡིན་པ་དང་དུད་འགོ་གསོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དེ་དག་ཤི་བ་ཆོས་ཅན། པམ་པ་  
 སྐྱེད་པར་ཐལ། གསོད་པའི་སྦྱོར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་གསང་བྱ་དེ་ཤི་བའི་ཕྱིར་  
 དང་། དགོ་སྒྲོང་གིས་མི་གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་བྱས་ཏེ་གསང་བྱ་དེའི་སྤོ་རོལ་  
 དང་དུས་མཉམ་དུ་རང་ཉིད་ཤི་བ་ཆོས་ཅན། པམ་པ་བསྐྱེད་པར་ཐལ། དེས་  
 གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཤི་བའི་ཕྱིར། ཡང་དགོ་སྒྲོང་གིས་མི་  
 གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་བྱས་ཏེ་བར་སྐབས་སུ་འདུན་པ་ལོག་པ་ན་ཆོས་ཅན།  
 པམ་པ་སྐྱེད་པར་ཐལ། གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་གསང་བྱ་དེ་ཤི་  
 བའི་ཕྱིར་ཞེས་ཅོད་པ་ལ་ལན་དུ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག་ ༣༣༩ ལས། ཁྱབ་པ་མེད་  
 དེ། གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ཤི་བ་ནི་སློག་གཅོད་པ་ཅམ་གྱི་མཐར་  
 ཐུག་ནི་ཡན་ལག་ཡིན་ལ། རྩེ་བྲག་སློག་གཅོད་པམ་པའི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་  
 ལག་ནི་སློག་གཅོད་པམ་པའི་ཡན་ལག་གཞན་ཆང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ། མི་  
 གསོད་པའི་སྦྱོར་བ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་མི་ཤི་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།



སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་མི་གཞན་འདུ་ཤེས་མ་འབྱུང་ཞིང་། །  
གསོད་པར་འདོད་པས་རང་ངམ་བསྐྱོས་པ་ཡིས། །  
ལུས་ངག་ཏུ་བྱུང་མཐར་ཐུག་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། །  
ཤི་བ་ལས་གྱུར་ལྗང་བ་དངོས་གཞིའོ། །  
ཞེས་པས་གསོད་པམ་གྱི་ངོ་བོ་བསྟན་ལ།  
དག་སྟོང་བཅུ་ཡིས་རིམ་བཞིན་འཆི་བྱས་མཆོན། །  
བསྟན་ལ་ལྗང་བ་གང་བྱང་ཅོད་ལན་སོགས། །  
བྱབ་ཆུང་བྱབ་ཆེའི་ཅོད་སྟོང་འསྐྱོས་དང་བཅས། །  
མཆོ་རྒྱལ་ལས་སོ་མི་ནི་འགོ་བའི་གཙོ། །  
མི་མིན་འབྲིང་ཡིན་དུད་འགོ་ཐ་ཆད་ཕྱིར། །  
རིམ་བསང་པམ་བ་སྟོམ་པོ་ལྗང་བྱེད་འབྱུང་། །  
ཞེས་པས་གོང་དུ་བཀོད་པའི་ཅོད་སྟོང་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

མི་ཆོས་སྤྲ་མའི་རྩུན་པམ་གྱི་ངོ་བོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཐ་སྙད་ཐ་མལ་མི་གཞན་ལ། །

མི་ཆོས་སྒྲ་མ་མི་ལྟན་ཤེས་བཞིན་དུ།

ལྟན་ལྟན་ངག་གིས་བརྟན་སྒྲས་དོན་གོ་བའོ།

ཞེས་སོ། །འདི་ལ་གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་  
སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། གང་ལ་བརྗོད་པའི་ཡུལ་དང་། གང་བརྗོད་  
པའི་དངོས་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཐ་སྙད་ལྟ་དང་ལྟན་པ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་  
གནས་པ་དང་། བདག་ལས་ཐ་དད་པ་སྟེ་ཆོས་བདུན་ལྟན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་  
བརྗོད་པའི་དངོས་པོ་ནི། མིའི་ཆོས་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟ་རང་  
ལ་མི་ལྟན་པ་སྟེ་ཆོས་གཉིས་ལྟན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་གཞི་ལ་མ་འབྲུལ་བའི་  
འདུ་ཤེས་དང་། ཀྱན་སྦྱོང་རྒྱན་མི་ཆད་པའོ། །སྦྱོར་བ་ནི་ངག་མཆོན་ཉིད་ལྟ་  
ལྟན་གྱིས་སྒྲས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་སྒྲས་པའི་དོན་དེ་པ་རོལ་པོས་གོ་བའོ། །

དེ་ལ་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་ཞེས་པ་གང་ལ་འཛོག་ཅེས་དབྱེད་ན། འདིར་མཆོ་  
རྒྱུ་ཤོག་ ༣༥༠ ལས། མིའི་ཆོས་སྒྲ་མ་ལ་བཤད་ལུགས་གཉིས་ལྟངས་ལས་  
གསུངས་ཏེ། ཐོབ་པའི་སྒྲོན་ས་མིའི་ཆོས་དང་སྒྲ་མ་ཡོན་ཏན་ཐ་དད་དུ་བསྟན་  
པ་དང་། སྤངས་པའི་སྒྲོན་ས་མིའི་ཆོས་དང་སྒྲ་མ་སྦྱོན་དང་ཡོན་ཏན་དུ་བསྟན་  
པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཤད་ཚུལ་དང་པོ་ལྟར་ན། མིའི་ཆོས་ནི་སྤང་  
འདས་ཡིན་ལ། སྒྲ་མ་ནི་འདོད་པ་ལས་གོང་མ་སྟེ་གཟུགས་དང་གཟུགས་  
མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །བཤད་ཚུལ་གཉིས་པ་ལྟར་ན། མིའི་ཆོས་ནི་སྤང་བྱ་

སྒྲོན་སྒྲིབ་པ་ལྟ་ཡིན་ལ། སྒྲ་མ་དེ་དག་སྤངས་པའི་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་ནོ། །  
མདོར་ན། མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་ཡོན་ཏན་ཞེས་པ། ཟུང་འདས་དང་གོང་མའི་སས་  
བསྐྱས་པའི་ཡོན་ཏན་ཞི་གནས་ཡན་ལ་འཛོག་གམ་དཔྱེད། ཚུལ་དེ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

མི་ཆོས་ཟུང་འདས་སྒྲ་མ་གོང་མའི་སེམས། །

ཞེས་པས་བཤད་ཚུལ་དང་པོ་དང་།

མི་ཆོས་སྒྲིབ་ལྟ་སྒྲ་མ་དེ་སྤངས་པའོ། །

ཞེས་པས་བཤད་ཚུལ་གཉིས་པ་བསྟན་ནོ། །མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་བརྟུན་སྒྲ་  
ཚུལ་ལ། འབྲས་བུའི་སྒྲོན་སྒྲ་ཚུལ་དང་། རོ་བོའི་སྒྲོན་སྒྲ་ཚུལ་གཉིས་  
གསུངས་པ་ལས། དང་པོ་འབྲས་བུའི་སྒྲོན་སྒྲ་ཚུལ་ནི། ལྟ་མཐོང་རོ་ཞེས་པ་  
དང་། བདག་གིས་མཐོང་རོ་ཞེས་པ་དང་། འགྲོ་འོ་དང་། འོང་རོ་དང་། ལྟ་ཅིག་  
གནས་པར་བྱེད་པ་ལྟ་དང་། ལྟས་སྒྲ་བ་ཐོས་སོ་དང་། བདག་གིས་ཐོས་སོ་  
དང་། འགྲོ་བ་ཐོས་སོ། འོང་བ་ཐོས་སོ་དང་། ལྟ་ཅིག་པ་ཐོས་སོ། །ཞེས་པ་  
ལྟ་སྒྲེ་བཅུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། གཞོད་སྒྲིན་དང་། ཇི་ཟ་དང་། ལྟ་དང་། མིའམ་  
ཅི་དང་། ལྟ་སྒྲེ་ཆེན་པོ་དང་། ཡི་དུགས་དང་། ཤ་བ་དང་། ལུས་སྒྲུལ་པོ་དང་།  
གྲུལ་བུམ་བཅས་དགུ་པོ་རེ་རེ་ལ་མཐོང་སོགས་ལྟ་ལྟ་སྒྲེ་བཅུ་རེ་སྒྲུར་བས་  
བཅུ་བཅུ་བརྒྱར་སྒྲེ་བ་ཡིན་ནོ། །སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། དགོ་སྒྲོང་གིས་

འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ། ལྷ་དང་། ཡི་དྲགས་སོགས་མཐོང་བ་དང་དེ་དག་འགྲོ་  
 འོང་གི་སྒྲ་ཐོས་པ་བརྗོད་པ་ན་མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་པམ་བ་སྦྱེད་པར་ཐལ། འདོད་  
 པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་རྩོན་སྒྲུལ་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཆོས་སྒྲ་  
 མའི་ཡོན་ཏན་མངོན་ཤེས་ཡོད་པར་མཆོན་མི་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། ལྷ་དང་། ཡི་  
 དྲགས་སོགས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་ལ་ངེས་པར་གོང་མའི་སེམས་མི་དགོས་  
 པའི་ཕྱིར་ཏེ། གོང་མའི་སེམས་མ་ཐོབ་ཀྱང་ལས་དབང་གིས་དེ་དག་མཐོང་བ་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། སྒྲོན་མེད་དེ། ཀྱན་སྦྲང་མངོན་ཤེས་  
 སོགས་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་སྒྲོན་འདོད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་སྒྲུལ་པ་ལ་པམ་བ་འབྱུང་  
 ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འོ་ན། མི་ཆོས་སྒྲ་མ་ཡིན་ན་ཟུང་འདས་དང་ཞི་  
 གནས་ཡན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་  
 ཕྱིར། འདོད་ན། མི་རྟག་པ་སོགས་མ་རྟོགས་པ་ལ་རྟོགས་སོ། །ཞེས་སྒྲུལ་པ་  
 དང་། ངེས་འབྱུང་གི་སེམས་བཅོས་མིན་མ་སྦྱེས་པ་ལ་སྦྱེས་སོ་ཞེས་རྩོན་  
 ཀྱིས་སྒྲུལ་པ་ན་ཆོས་ཅན། རྩོན་པམ་མི་འབྱུང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་ན། མི་རྟག་པ་རྟོགས་པ་དང་ངེས་འབྱུང་བཅོས་མིན་སྦྱེས་པ་ལ་ཞི་  
 གནས་ཐོབ་དགོས་པར་ཐལ་ལོ། །ཟེར་བས་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་ལ་ཟུང་འདས་དང་  
 གོང་མའི་སེམས་གཉིས་འཛིག་པ་མཆོན་བྱེད་ཅམ་ལས་དེ་གཉིས་ལས་  
 གཞན་པའི་ནང་གི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་བྱེད་པར་ཅན་གཞན་ལའང་འཛིག་

ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་ཤོག  
༡༣༣ ལས། རྒྱུ་ལས། རང་གི་མཆོན་ཉིད་འཛིན་པ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ཐོས་  
བསམ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་པ་མི་སྤྲུག་པ་ལ་སོགས་པ་ལ་དམིགས་པ་འོ། །  
ཞེས་སོ། །དེའི་བྱེད་ལས་ཉོན་མོངས་པ་རྣམ་པར་གཞོན་པ་དེ་ལྟ་བུ་བདག་ལ་  
ཡོད་དེ། ཞེས་རྟོན་དུ་སྤྲོ་ན་སྟོམ་པོ་འོ། །ཞེས་འདོད་པའི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་  
པའི་ཡོན་ཏན་མེད་པ་ལ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་སྟོམ་པོར་གསུངས་པའི་བྱིར།  
ཟེར།

དེ་ནི་སྟོམ་ལས།

འབྲས་བུའི་སྟོན་པ་ལྟ་སོགས་བཅུ་པོ་ལ། །

མཐོང་སོགས་བཅུ་བཅུ་སྒྲར་བས་བརྒྱར་བྱེད། །

ཞེས་པའོ། །ངོ་བོའི་སྟོན་པ་སྤྲོ་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོའི་སྟོན་པ་མི་རྟག་ལ་སོགས་དང་། །

མི་སྤྲུག་ལ་སོགས་འདུ་ཤེས་བཅུ་བཅུ་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །མི་རྟག་སོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཅུ་དང་མི་སྤྲུག་ལ་སོགས་  
འདུ་ཤེས་བཅུའི་ངོས་འཛིན་ནི། རྗེ་བཙུན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་ཀྱི་འདུལ་བའི་  
མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༣༣ ལས། འདུ་ཤེས་ཉི་ཤུ་ཡོད་དེ། མི་རྟག་པ་ལ་

སོགས་པའི་འདུ་ཤེས་བརྩུ་དང་། མི་སྤྱད་ལ་སོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བརྩུ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས།  
 མི་རྟག་པ་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་པའི་འདུ་ཤེས། སྤྱད་བསྐྱེད་པ་ལ་བདག་མེད་པའི་  
 འདུ་ཤེས། ཟས་ལ་མི་མ་སྦྱུན་པའི་འདུ་ཤེས། འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ལ་མངོན་  
 པར་མི་དགའ་བའི་འདུ་ཤེས། ཉེས་དམིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས། སྟོང་བའི་འདུ་  
 ཤེས། འགོག་པའི་འདུ་ཤེས། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བའི་འདུ་ཤེས། འཆི་  
 བའི་འདུ་ཤེས་རྣམས་སྤྱ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། མི་སྤྱད་པའི་འདུ་  
 ཤེས། རྣམ་པར་བསྟོས་པའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་བརྟག་པའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་  
 པར་དམར་བའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་བམ་པའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་བཟོས་  
 པའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་འབྱས་གཞིག་པའི་འདུ་ཤེས། རྣམ་པར་འཛོར་བའི་  
 འདུ་ཤེས། རུས་གོང་གི་འདུ་ཤེས། མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་འདུ་  
 ཤེས་རྣམས་སྤྱ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

## ལྷག་མའི་སྒྲེ།

སྟོམ་ལས།

ཁུ་བ་འཇིན་དང་འབྲིག་ཆོག་བསྟེན་བཀྱར་སྤྱད། །

ཁང་པ་ཁང་ཆེན་དང་ནི་གཞི་མེད་དང་། །

བག་ཅམ་དགོ་འདུན་དབྱེན་དང་དེ་རྗེས་ཕྱོགས། །



ཁྱིམ་སྤྱན་འབྱེན་དང་བཀའ་སློ་མི་བདེ་བའོ། །

ཞེས་པའོ། །

ཁུ་བ་འབྱེན་པའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ཡན་ལག་ལ་དབྱུང་སེམས་ཀྱིས། །

འབྱེན་བྱེད་མཚན་ཉིད་ལྷན་པས་ཚྱུང་བྱས། །

མཐར་ཐུག་ཁུ་བ་གནས་ནས་འབྱེན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་དང་། སྒྲུང་བ་དང་། མཐར་ཐུག་  
སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གསུམ་སྟེ། གང་དབྱུང་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་ལས་  
དབྱུང་བའི་གཞི་དང་། གང་གིས་འབྱེན་བའི་རྫས་སོ། །དང་པོ་ནི། ཁུ་བ་ཡིན་  
པ་དང་། དང་པོའི་གནས་ནས་མ་འཕོས་པའོ། །གཉིས་པ་གང་ལས་དབྱུང་  
བའི་གཞི་ནི་ཡན་ལག་གི་རྣམ་པ་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པའོ། །གསུམ་པ་  
གང་གིས་འབྱེན་པའི་རྫས་ནི། རྣམ་ཤེས་ལེན་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་། བསྟེན་རུང་  
ལ་སོགས་པའི་ཡན་ལག་མ་ཉམས་པ་དང་། མ་སྒྲོ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་  
གཞན་ཡིན་པའོ། །

རེག་པའི་ལྷག་མའི་སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་བྱད་མེད་མཆན་ལྡན་ལུས་དངོས་སམ། །

སྒྲིང་དང་དེ་འགྲེལ་གོས་ལ་ཆགས་སེམས་གྱིས། །

མ་སྒྲོ་གསུམ་ལས་གཞན་རེག་བདེ་སྤྱོད་བཤོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་སྟེ། གང་ལ་རེག་པའི་ཡུལ་དང་། གང་གིས་  
 རེག་པའི་རྟེན་ནོ། །དང་པོ་ཆོས་བདུན་ལྡན་ཏེ། མཆན་དོན་ཡོད་པ་དང་།  
 བསྟེན་དུ་བྱང་བ་དང་། ཐ་སྙད་སྤྱེད་དང་གཉིས་དང་ལྡན་པ་དང་ལུས་ཐ་མལ་  
 པར་གནས་པ་དང་ལུས་དངོས་ཡིན་པ་དང་། མ་ཉམས་པ་དང་། མ་སྒྲོ་གསུམ་  
 ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་གང་གིས་རེག་པའི་རྟེན་ནོ། ཆོས་གསུམ་  
 ལྡན་ཏེ། ལུས་དངོས་ཡིན་པ་དང་། མ་ཉམས་པ་དང་། མ་སྒྲོ་གསུམ་ལས་  
 གཞན་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་དང་སྦྱོར་བ་དང་མཐར་ཐུག་ནི་ངོ་བོས་ཤེས་སོ། །  
 རེག་པའི་སྟག་མ་འཆད་པའི་སྐབས་འདིར། མདོ་རྩ་བར། བྱད་མེད་ཡུལ་  
 དགོས་ཀྱི་ལྷུང་བ་བཅུ་ལ་ཆོག་ཆོགས་བསྐྱུངས་པ་ཡིན་ལ་འདིར་བསྟན་པའི་  
 བྱད་མེད་ཡུལ་དགོས་ཀྱི་ལྷུང་བ་བཅུ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་ནི་རེག་དང་ཉལ་ཞོམ་འདུག་འགྲེང་དང་། །

དབེན་པར་འདུག་འགྲེང་ལྡན་ཅིག་ཉལ་བ་དང་། །

ལམ་འགོ་འབྲིག་ཆིག་བསྟེན་བཀྱར་ཆོས་སྟོན་བཟུ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ཡང་སྐབས་འདིར། མཆན་དོན་ཡོད་པ་  
དང་། རིག་པའི་སྐྱེས་པ་མེད་པ་དང་། དོན་གོ་བ་དང་། མཆན་བསྟེན་རུང་  
དང་། བདེ་བ་སྤྱོད་འདོད་དེ་ཡན་ལག་ལྔ་གསུངས་ལ། ཡན་ལག་ལྔ་པོ་དེ་དག་  
བྱད་མེད་ཡུལ་དགོས་ཀྱི་ལྷུང་བ་བཟུ་འདིར་བསྐྱས་པ་གང་དང་གང་ལ་སྐྱར་  
ཚུལ་ནི། མཆན་དོན་ཡོད་པ་ནི་འདིར་བསྐྱས་བྱད་མེད་ཡུལ་དགོས་བཟུ་ཆར་  
ལ་སྐྱར་བ་ཡིན་ལ། གཉིས་པ་རིག་པའི་སྐྱེས་པ་མེད་པའི་ཡན་ལག་ནི། བྱད་  
མེད་དང་སྟན་ཅིག་ལམ་དུ་འགོ་བ་དང་། བྱད་མེད་ལ་ཆོས་སྟོན་པ་གཉིས་ལ་  
སྐྱར་བ་དང་། གསུམ་པ་དོན་གོ་བ་ནི། འབྲིག་ཆིག་སྐྱ་བ་དང་། བསྟེན་བཀྱར་  
བསྐྱགས་པ་དང་། ཆོས་སྟོན་པ་གསུམ་ལ་སྐྱོར་ཞིང་། བཞི་བ་མཆན་བསྟེན་  
རུང་ནི། རིག་པ་སོགས་བདུན་ལ་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱངས་ཤིང་ཕྱི་མ་གསུམ་  
ལ་མདོར་བསྐྱས་སྐྱར་བས་བྱད་མེད་ཡུལ་དགོས་ཀྱི་ལྷུང་བ་བཟུ་གའི་ཡུལ་  
ལ་སྐྱར་བ་ཡིན་ནོ། །ལྔ་བ་བདེ་བ་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་གི་ཡན་ལག་འདི་  
ནི། རིག་པ་དང་། འབྲིག་ཆིག་དང་། བསྟེན་བཀྱར་བསྐྱགས་པ་གསུམ་པོ་ལ་  
སྐྱར་བ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །

སྐྱར་བྱད་མེད་ཡུལ་དགོས་ཀྱི་ལྷུང་བ་ལ། མཆོ་རྒྱལ་ལྟར་ན། ཉེར་  
གསུམ་དང་། རིན་ཐང་ལྟར་ན། ཉེར་བཞི་ཡོད་པ་ལས། འདིར་གོང་སྟོས་བཟུ་

པོ་ཁོ་ན་བསྐྱུས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བྱད་མེད་བྱེད་པ་པོའི་སྐྱབས་འདིར་བསྟན་  
 པའི་ཡན་ལག་གི་གཙོ་བོ་ནི། བྱད་མེད་གྱི་མཚན་བསྟན་རུང་དང་དོན་གོ་བ་  
 གཉིས་ཡན་ལག་ཏུ་གསུངས་པས་བཙུ་བོ་རྣམ་འབྱེད་གྱི་ཐད་ཀའི་དོན་བསྐྱུས་  
 པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །

འབྲིག་ཆིག་སྒྲ་བའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་བྱད་མེད་མཚན་ལྡན་ཐ་སྙད་བཞི། །

བསྟན་རུང་ལུས་ཐ་མལ་གནས་འབྲུལ་མིན་ལ། །

ལྷ་ལྡན་ངག་གིས་འབྲིག་སྒྲས་དོན་གོ་བའོ། །

འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། ལྟོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་  
 ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། གང་ལ་སྒྲ་བའི་ཡུལ་དང་། གང་སྒྲ་བའི་དངོས་པོའོ།  
 དང་པོ་ནི། ཆོས་ལྷ་ལྡན་ཏེ་བྱད་མེད་གྱི་མཚན་དོན་ཡོད་པ་དང་། བསྟན་རུང་  
 དང་། ཐ་སྙད་བཞི་ལྡན། ལུས་ཐ་མལ་གནས་པ་དང་། རྒྱ་འབྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་  
 མ་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་གང་བརྗོད་པའི་དངོས་པོ་ནི། ཡུལ་དུས་དེ་ན་འབྲིག་  
 པ་གསལ་པོར་གྲགས་པའོ། །བསམ་པ་དང་། ལྟོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་ངོ་  
 བོས་ཤེས་སོ། །

བསྟན་བཀྱར་བསྐྱབས་པའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་མཆན་ལྡན་བྱད་མེད་ལ། །

བདག་ལ་འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་མཆོག།

བརྗོད་པ་པ་རོལ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། གློམ་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ལས་ཡུལ་ནི་འབྲིག་ཆོག་སྟེ་བའི་སྐབས་  
དང་འབྲེལ་བའོ། དང་པོ་ནི། བདག་ལ་འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་ན་མཆོག་ཅེས་  
གསལ་པོར་སྟེས་པའོ། །བསམ་པ་དང་། གློམ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་ངོ་བོས་  
ཞེས་སོ། །

སྐབས་འདིར། མཆོ་རྒྱལ་ནང་ནམ་འབྲེད་ལས་གསུངས་པའི་འབྲིག་  
པའི་བསྟེན་བཀྱར་བསྐྱབས་ཚུལ་གྱི་ཆོན་པའི་ནམ་གངས་ཇི་སྐད་གསུངས་  
པ་བཀོད་ན།

སྟོམ་ལས།

གློམ་བས་བསྟེན་བཀྱར་ལྷག་མ་བཅོ་བརྒྱད་ཆོན། །

བཅུ་དྲུག་སྟག་གསུམ་མཆོ་རྒྱལ་ལས་གསུངས་ཏེ། །

མཆོག་དང་ཡུལ་བྱུང་བྱུང་འཕགས་བཟང་མཛེས་དག།

མཆོད་འོས་བསྟོད་འོས་རྒྱ་ཆེ་ནམ་པ་དག།

དེ་བཞིན་ཆེས་མཆོག་ལ་སོགས་ནམ་པ་དགུ་ས། །  
 བསྐྱབ་པ་གསུམ་བཟོད་བཅོ་བརྒྱད་ཆོན་གཅིག་དང་། །  
 རེ་རེ་གསུམ་བཟོད་གཉིས་གཉིས་བཟོད་པ་དུག།  
 བཅོ་བརྒྱད་ཆོན་བཅུ་ནམ་འབྲེད་འགྲེལ་བཞིན་དང་། །  
 གང་ཡང་མ་བཟོད་ཆོན་གཅིག་གསུམ་བཟོད་ལའང་། །  
 ལུ་དུག་བཅོ་བརྒྱད་ཆོན་པ་བཅུ་དུག་འགྲུལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་ལ་འདིར་བཅོ་བརྒྱད་ཆོན་པ་བཅུ་དུག་བཅི་  
 ཚུ་ལ་ནི་བཅོ་བརྒྱད་ཆོན་པ་དང་པོ་ནི་ ༡ ཚུ་ལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་  
 དང་། ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པའི་དགེ་སློང་བདག་ལ། འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་  
 བ་མཆོག་ཡིན་ལོ་ཞེས་པ་ནས། དུལ་བྱུང་དང་། བྱུང་འཕགས། བཟང་བ་དང་།  
 མཛེས་པ་དང་། དགེ་བ་དང་། མཆོད་འོས། བསྟོད་འོས། རྒྱ་ཆེ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་  
 བཟོད་པ་དགུ་དང་། ཆེས་མཆོག་ཡིན་ལོ་ཞེས་བཟོད་པ་ནས། ཆེས་རྒྱ་ཆེ་  
 ཡིན་ལོ་ཞེས་བཟོད་པ་དགུ་སྟེ་དགུ་གཉིས་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །

དེ་ནས་ ༢ ཚུ་ལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་བདག་ལ་འབྲིག་པས་བསྟེན་བཀྱར་  
 བ་མཆོག་ཡིན་ལོ་ཞེས་སོགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༣ ཉིང་རེ་འཛིན་དང་ལྡན་པ་  
 བདག་ལ་ཞེས་སོགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༤ ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་བདག་ལ་  
 ཞེས་སོགས་བཅོ་བརྒྱད་དེ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་རེ་རེ་དང་སྐར་བ་གསུམ་མོ། །



དེ་རྗེས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ་བཅོད་པའི་ཐུང་ལྷན་སྟེ། དེ་ཡང་  
 ༥ ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་ལྷན་པ་བདག་ལ་ཞེས་སོགས་བཅོ་  
 བརྒྱད་དང་། ༦ ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བདག་ལ་ཞེས་སོགས་  
 བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༧ ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པ་བདག་ལ་ཞེས་  
 སོགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༨ ཤེས་རབ་དང་ཚུལ་ལྷན་བདག་ལ་ཞེས་སོགས་  
 བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༩ ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་ཤེས་རབ་ལྷན་པ་བདག་ལ་ཞེས་  
 སོགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ༡༠ ཤེས་རབ་དང་ཉིང་ངེ་འཇིན་ལྷན་པ་བདག་ལ་  
 ཞེས་བཅོ་བརྒྱད་དེ་སྒྲིམ་པས་རྣམ་འབྱེད་ལས་གསུངས་པའི་བཅོ་བརྒྱད་  
 ཆེན་པ་བཅུ་དང་། དེ་དང་རྒྱ་མཆན་མཚུངས་པ་སྦྱར་ཏེ། གོང་དུ་བསྐྱབ་པ་  
 གསུམ་ག་བཅོད་པ་ལ་བཅོ་བརྒྱད་ཆེན་པ་གཅིག་བཟངས་ལ། འདིར་བསྐྱབ་  
 པ་གསུམ་ག་བཅོད་པ་འདི་ལ་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ་བཅོད་པའི་སྒྲིམ་པ་ཐུང་ལྷན་  
 བཅིས་ཏེ། རྣམ་འབྱེད་ལས་གསུངས་པའི་ཐུང་བཅུ་འཛིན་སྟེ། སྦྱར་ཡང་ཐུག་  
 བསྒྲན་པས་བཅོ་བརྒྱད་ཆེན་པ་བཅུ་ཐུག་གསུངས་སོ། །

བསྐྱབ་པ་གསུམ་ག་བཅོད་པ་འདི་ལ་ཐུང་ལྷན་བཅི་ཚུལ་ནི་ ༡ ཚུལ་  
 ཁྲིམས་དང་། ཤེས་རབ་དང་། ཉིང་ངེ་འཇིན་ཞེས་པ་དང་། ༢ ཤེས་རབ་དང་  
 ཚུལ་ཁྲིམས། ཉིང་ངེ་འཇིན་ཞེས་པ་དང་། ༣ ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས།  
 ཤེས་རབ་ཞེས་པ་དང་། ༤ ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་ཤེས་རབ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་

ཞེས་པ་དང་། ༥ ཞེས་རབ་དང་། ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་ཚུལ་བྱིམས་ཞེས་པ་དང་།  
 ༦ ཚུལ་བྱིམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་། ཞེས་རབ་ལྡན་པ་བདག་ལ་ཞེས་  
 སོགས་སྐྱར་རོ། །

སྐྱུན་བྱེད་པའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སྐྱེས་པ་བྱད་མེད་སྐྱུན་བྱས་སམ། །

མི་མ་སྐྱུན་མ་སྐྱུན་པར་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ནི། །

བསྐྱེན་བྱ་སྐྱེན་བྱེད་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྐྱོར་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། གང་སྤྲད་པའི་ཡུལ་དང་། གོ་བྱའི་ཡུལ་  
 ལོ། །དང་པོ་ཆོས་བདུན་ལྡན་ཏེ། སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀའི་མཆན་  
 རོན་ཡོད་པ་དང་། བསྐྱེན་དུ་རུང་བ་དང་། ཐ་སྙད་བཞི་ལྡན་དང་། ལྷན་ཐ་མལ་  
 པར་གནས་པ་དང་། རྩ་འབྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལས་ཐ་དད་  
 པ་དང་། མ་སྐྱུན་པར་གནས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ནི། ཐ་  
 སྙད་ལྡན་དང་། ལྷན་ཐ་མལ་པར་གནས་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་དབང་བྱེད་  
 པ་ཉིད་དུ་གནས་པའོ། །བསམ་པ་ནི། རོ་བོས་ཞེས་པར་རྒྱས་ལ། སྐྱོར་བ་ནི་  
 རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་འཕྲིན་ལན་གསུམ་མམ་དེ་དང་འདྲ་བར་ཞུགས་པའོ། །

མཐར་ཐུག་ནི་དེ་གཉིས་སྤང་བའོ། །

སྐབས་འདིར་ལུང་རྣམ་འབྱེད་ལས་ཆུང་མ་བདུན་པོ་དེ་དག་སྐྱེས་པ་  
དང་མི་མ་ཐུན་པར་གྱུར་པ་ལ་སྤྲོད་དགོ་སྤྲོད་གིས་མ་ཐུན་པར་བྱས་པ་ལ།  
ལུང་བ་ཉིས་བྱས་དང་། སྤོམ་པོ། ལྷག་མ་ཅི་བསྐྱེད། མཆོ་རྒྱལ་ལས་གསུངས་  
པའི་དོན་ཆུང་བད་བཀོད་ན། དེ་ལ། ཆུང་མ་བདུན་ནི།

སྤོམ་ལས།

ཆུ་ཆོག་ས་ཀྱིས་བྱིན་རིན་ཆས་ཉིས་པ་དང་། །

བཅན་འཕྲོག་ཐོབ་དང་དྲང་བསམ་འདུས་པ་དང་། །

གོས་བས་ཀྱིས་འཆོ་ཁ་དུམ་ཐང་འགའ་སྤ། །

ཆུང་མ་བདུན་ཏེ་མཆོག་གསུམ་དམན་བཞི་རིམ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བྲམ་བེས་ཆུ་སྐྱིན་པའི་སྒོ་ནས་ཆུང་མར་གྱུར་པ་  
དང་། སྐྱེས་པས་རིན་གྱིས་ཉིས་ཏེ་ཆུང་མར་གྱུར་པ་དང་། དབང་གིས་འཕྲོག་  
སྟེ་རང་གི་ཆུང་མར་གྱུར་པ་སྟེ། དེ་གསུམ་ནི་ཆུང་མ་མཆོག་ཡིན་ལ། དྲང་  
བས་འདུས་པས་ཆུང་མ་དང་། བས་གོས་སྐྱིན་ཏེ་ཆུང་མར་གྱུར་པ་དང་། རོར་  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏེ་ཆུང་མར་གྱུར་པ་དང་། བན་ཚུན་དགའ་མོས་ཀྱིས་ཐང་  
འགའ་སྤ་པ་སྟེ་བཞི་ནི། ཆུང་མ་དམན་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ཆུང་མ་བདུན་  
པོ་དེ་དག་རང་གི་སྐྱེས་པ་དང་མི་མ་ཐུན་པར་བྱེད་ཚུལ་ལ། འཐབ་ཆོག་བདུན་

གསུངས་པ་ནི།

སྒྲེལ་ལས།

འཐབ་མོད་འཐབ་འོག་དུམ་གཅད་དེ་འུ་གསུམ་གཏོར། །

ཆོ་ག་གཏོང་དང་ཆུང་མ་ཡིན་པར་བསྒྲགས། །

དེལ་བསྒྲགས་པ་སྟེ་འཐབ་ཆོག་བདུན་གསུངས་ཤིང་། །

ཞེས་པ་ལྟར། འཐབ་མོད་སྟེ་འགོ་བཙུག་ལ་ཉེ་བ་དང་། འཐབ་པ་འགོ་  
བཙུག་པ་དང་། དུམ་པ་བཅད་པ་དང་། དེ་འུ་གསུམ་འདོར་བ་དང་། ཆོ་ག་  
གཏོང་བ་དང་། ཆུང་མ་མ་ཡིན་པར་བསྒྲགས་པ་དང་། དེལ་བསྒྲགས་པ་བཅས་  
སོ། །མཆོ་རྟེན་ལས། དུམ་བཅད་པ་ནས་དེལ་བསྒྲགས་པ་འེ་བར་ལྷ་པོ་ལ་  
ཡང་འཐབ་འགོ་བཙུག་ལ་ཉེ་བ་དང་འཐབ་འོག་གཉིས་རེ་སྐར་བས་བཙུང་དང་།  
དེའི་སྟེང་དང་པོ་གཉིས་བྱར་དུ་བབྲངས་པས་འཐབ་ཆོག་བཙུག་གཉིས་ཐོབ་  
ཚུལ་གསུངས་སོ། །

དེ་ནས་འཐབ་ཆོག་བདུན་པོ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་བྱས་པ་ལ་  
ལྷང་བ་ཅི་བྱང་ནི། ཆུང་མ་བདུན་ལས་ཆུང་མ་དམན་པ་བཞི་པོ་གང་རུང་དང་  
སྐྱེས་པ་འཐབ་པའི་འཐབ་ཆོག་བདུན་པོ་རེ་རེ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་བྱེད་  
ན་ལྟག་མ་རེ་རེ་སྟེ། ལྟག་མ་བདུན་འབྱུང་བ་དང་། ཆུང་མ་མཆོག་གསུམ་དང་  
སྐྱེས་པ་འཐབ་པའི་འཐབ་ཆོག་བདུན་བྱས་པ་ལ། འཐབ་ཆོག་དང་པོ་འཐབ་

མོད་དང་། འཐབ་འོག་དང་དུམ་བཅད་པ་གསུམ་གྱི་མཐར་མཐུན་པར་བྱས་ན་  
ཉེས་བྱས་གསུམ་དང་། དེའུ་གསུམ་དོར་བ་དང་ཆོ་ག་གཏོང་བ་གཉིས་གྱི་  
མཐར་མཐུན་པར་བྱེད་ན་སྒྲིམ་པོ་གཉིས་དང་། རྩུང་མ་མ་ཡིན་པར་བསྒྲགས་  
པ་དང་བྲིལ་བསྒྲགས་པ་གཉིས་གྱི་རྗེས་མཐུན་པར་བྱེད་ན་ལྷག་མ་སྒྲིམ་པའི་  
ཚུལ་གསུངས་སོ། །

ཁང་པའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་ས་གཞི་ཡོ་བྱད་བཅུ་མི་རུང་། །

ཚུད་པ་དང་བཅས་ཚུམ་དུ་མི་རུང་ཞིང་། །

མ་གསོལ་དགོན་མཆོག་ལས་གཞན་ཆེད་དུ་ནི། །

དངོས་བདག་གཅིག་གི་དོན་དུ་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་ཁང་བཅིག་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒྱུར་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གསུམ་སྟེ། གང་དུ་བཅིག་པའི་ས་གཞི་དང་། གང་  
བཅིག་པའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་བཅིག་པའི་ཡོ་བྱད་དོ། །དང་པོ་ནི། ས་  
གཞི་བཅུ་ལ་བ་དང་། མ་དག་པ་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་གང་བཅིགས་པའི་  
དངོས་པོ་ནི། གནས་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྒྱུད་ལམ་བཞི་ཤོང་བ་དང་།

ཆོད་ལས་ལྷག་པ་དང་། གྱེད་འཕྲོ་མིན་པའོ། །གསུམ་པ་གང་གིས་བརྩིག་པའི་  
ཡོ་གྲུད་ནི། གཞན་ལས་བཅའ་བ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ། འདུ་ཤེས་མ་  
འབྱུལ་བ་དང་། གྱུན་སྒྲོང་། དཀོན་མཆོག་ལས་གཞན་བདག་པོ་བཀའ་གི་  
ཆོད་དུ་བརྩིག་འདོད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པལ་ཆེར་ཐོག་ཕུབ་ཟིན་པའོ། །

ཁང་ཆེན་གྱི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་མ་དག་ས་གཞིར་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །

གང་རུང་ཆོད་དང་མཛོན་གྱུར་ཆོག་ས་དོན་དུ། །

གནས་བརྩིག་ས་པ་ལས་གྱུར་པའི་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། གང་དུ་བརྩིག་པའི་གཞི་དང་། གང་  
བརྩིག་པའི་དངོས་པོའོ། །དང་པོ་ནི། འདིར་ས་གཞི་བཅའ་མི་དགོས་ཤིང་།  
མ་དག་པའོ། །འདིར་ཆོད་ལྷག་མི་དགོས་པས། གནས་གྱི་ངོ་བོ་གྲུབ་པ་དང་།  
སྟོང་ལམ་བཞི་ཤིང་དང་། གཞན་གྱི་གྱེད་འཕྲོ་མིན་པ་སྟེ་གསུམ་ལྷན་ནོ། །  
བསམ་པ་ལ། འདུ་ཤེས་མ་འབྱུལ་བ་དང་། གྱུན་སྒྲོང་དཀོན་མཆོག་གམ་  
ཆོག་ས་དོན་དུ་བརྩིག་འདོད་པའོ། །སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་གོང་ལྟར་རོ། །  
འདིར། ཁང་པ་དང་། ཁང་ཆེན་གྱི་ལྷག་མ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ལྷ་གསུངས་ཏེ།



སྒྲོམ་ལས།

ཁང་པ་ཁང་ཆེན་གྱི་ནི་བྱད་པར་ལྷ། །

བདག་པོའི་གངས་དང་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་། །

བཅའ་དང་ཆེད་ལྷག་གནས་གྱི་མཐའ་ཆེད་དོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁང་པ་ནི་བདག་པོ་གཅིག་གི་དོན་དང་། ཁང་  
ཆེན་ནི་ཆོག་གས་གྱི་ཡིན་པ་དང་། ཆེད་དུ་བྱ་བའི་བྱད་པར་ནི། ཁང་པ་ནི་དགོན་  
མཆོག་ལས་གཞན་པའི་ཆེད་དུ་དང་། ཁང་ཆེན་ཆོག་གས་སམ་དགོན་མཆོག་  
གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ། བཅའ་དགོས་མི་དགོས་གྱི་བྱད་པར་ནི། ཁང་པར་ས་  
གཞི་བཅའ་དགོས་ལ། ཁང་ཆེན་ལ་དེ་མི་དགོས་པ་དང་། ཁང་པ་ནི་ཆེད་ལྷག་  
དགོས་ལ། ཁང་ཆེན་ལ་ཆེད་ལྷག་མི་དགོས་པ་དང་། གནས་གྱི་མཐའ་ཆེད་  
བྱད་པར་ནི། ཁང་པ་སྐྱོད་ལམ་བཞི་ཤོང་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲིགས་པར་གནས་  
གྱི་མཐའ་ཆེད་བྱུང་བ་དགོས་ལ། ཁང་ཆེན་ལ་སྐྱོད་ལམ་བཞི་ཤོང་ཅམ་གྱིས་  
འགྲིག་པ་བཅས་སོ། །

གཞི་མེད་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་ལྷ་བ་མཐུན་ན་གསོ་རུང་ཡན། །

ལྷ་མི་མཐུན་ན་པམ་པས་མ་ཉམས་པའི། །

དག་སྒྲོང་པ་མར་གསལ་པོའི་དག་གིས་ནི། །

པམ་གོས་སྐྱར་བ་བཏབ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། ལྷོར་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་གསུམ་སྟེ། གང་ལ་སྐྱར་བ་བཏབ་པའི་ཡུལ་ནི། ལྷ་  
 བ་མ་ཐུན་ན་མཆན་མ་ཐུན་རུང་མ་མ་ཐུན་རུང་པམ་པས་གོས་ཀྱང་རུང་མ་  
 གོས་རུང་གསོ་རུང་ཡན་དང་། ལྷ་བ་མི་མ་ཐུན་ན་པམ་པས་མ་གོས་པའི་རྣམ་  
 དག་དང་ལྷན་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྷན་དང་ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་།  
 བདག་ལས་ཐ་དད་པ་སྟེ་ཆོས་བཞི་ལྷན་ནོ། །གང་གིས་སྐྱར་བ་བཏབ་པའི་  
 དངོས་པོ་ནི། པམ་པའི་གཞི་ཡིན་པ་དང་། མཐོང་ཐོས་དྲོགས་གསུམ་གྱི་གཞི་  
 མེད་པའོ། །གསུམ་པ་གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ནི། ཐ་སྙད་ལྷ་ལྷན་དང་། བདག་  
 ལས་ཐ་དད་པའོ། །བསམ་པ་དང་། ལྷོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་དོ་ཉིས་གོ་  
 བར་བཅད་དོ། །

བག་ཅམ་གྱི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བག་ཅམ་ངོ་བོ་གཞི་མེད་འདྲ་བ་ལ། །

སྐྱོར་དག་མི་གསལ་བ་ཡིས་སྒྲིལ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། ལྷོར་བ་དང་། མཐར་

ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞན་གསུམ་གཞི་མེད་དང་འདྲ་བ་ལ། སྒྱུར་བའི་སྐབས་  
སུ་ངག་མི་གསལ་བས་སྒྲིམ་པའོ། །

དགེ་འདུན་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི། །

སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་དགེ་འདུན་ཆོས་ལས་ཆོས་མིན་དུ། །

འབྱེད་པར་བྱེད་ལ་བཞམས་བསྒྲོལ་གསོལ་བཞི་ཡིས། །

བཞྌག་ཀྱང་མ་བཏང་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒྱུར་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་སྒྱུར་བ་རྩམ་པའི་གཞི་དང་། རྫོགས་པར་བྱེད་  
པའི་གཞིའོ། །དང་པོ་ལ་ལྷ་སྟེ། གང་དུ་དབྱེ་བའི་གནས་དང་། གང་དང་དབྱེ་  
བའི་ཡུལ་དང་། གང་གི་ཆེ་འབྱེད་པའི་དུས་དང་། གང་དབྱེ་བའི་དོན་དང་།  
གང་གིས་འབྱེད་པའི་ཉེན་བཅས་སོ། །གཉིས་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་  
གཞིའམ་རྒྱན་ནི། བཞམས་བསྒྲོལ་སོགས་པ་བཞྌག་པ་ལྟའོ། །བསམ་པ་ལ་  
འདུ་ཤེས་མ་འབྱུང་བ་དང་། ཀྱན་སྒྲོང་ཆོས་ཕྱོགས་ལས་ཆོས་མིན་དུ་འབྱེད་  
འདོད་པ་རྒྱན་མི་ཆད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་བཞམས་པ་དང་། བསྒྲོལ་བ་དང་།  
གསོལ་བ་དང་། བརྫོད་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པའི་མཐའ་ལ་  
མཐར་ཐུག་གྲུབ་པའོ། །

སྒྲིལ་པ་འདིར། མཆོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་ལས། རོ་བོ་ལྷན་པ་དང་པོ་དག་སྒྲིལ་  
 མ། །སྒྲིལ་པར་གྱུར་དང་བསྒྲིག་དང་མཐར་ཐུག་དང་། །འབྱེད་པ་པོ་སྟེ་བྱེད་  
 པར་བརྒྱད་གྱིས་ནི། །དབྱེན་དང་མཆོམས་མེད་ལྷག་མའི་བྱེད་པར་རོ། །ཞེས་  
 དག་འདུན་དབྱེན་དང་། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་དང་། དབྱེན་འབྱེད་པའི་  
 ལྷག་མ་གསུམ་བྱེད་པར་བརྒྱད་གྱི་སྒྲིལ་པ་འབྱེད་པར་མཛད་དོ། །རོ་བོའི་  
 བྱེད་པར་ནི། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་ནི། དག་འདུན་པན་ཚུན་མི་འཕྲོད་པའི་འདུ་  
 བྱེད་ལུང་མ་བསྟན་ཡིན་ལ། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་དང་། དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་  
 གཉིས་ནི་མི་དག་བའོ། །ལྷན་པའི་བྱེད་པར་ནི། དབྱེན་ནི་དག་འདུན་ལ་ལྷན་  
 ལ། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་དང་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་ནི། འབྱེད་པ་པོ་ལ་ལྷན་  
 རོ། །ལས་དང་པོ་བ་ལ་བྱུང་མ་བྱུང་གི་བྱེད་པར་ནི། དབྱེན་དང་དབྱེན་གྱི་  
 མཆོམས་མེད་ནི་ལས་དང་པོ་བ་ལ་བྱུང་ལ། དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་ནི་ལས་དང་པོ་  
 བ་ལ་མི་འབྱུང་དོ། །དག་སྒྲིལ་མ་ལ་བྱུང་མ་བྱུང་གི་བྱེད་པར་ནི། དག་སྒྲིལ་མ་  
 ལ་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་དང་ལས་ཀྱི་དབྱེན་བྱུང་ཡང་། འཁོར་ལོའི་དབྱེན་དང་  
 དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་ནི་མི་འབྱུང་དོ། །དག་འདུན་འབྱེད་པ་ཡན་ལག་ཏུ་  
 དགོས་མ་དགོས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི། དག་འདུན་དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་ལ་ནི་  
 དག་འདུན་བྱེད་པ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་ལ། དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་ལ་མི་དགོས་སོ། །  
 བསྒྲིག་པ་ལྷ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་མི་དགོས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི། དག་འདུན་དབྱེན་

གྱི་མཆམས་མེད་ལ་བཞེག་པ་ལྷ་ཡན་ལག་ཏུ་མི་དགོས་ལ། དབྱེན་གྱི་ལྷག་  
མ་ལ་དེ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་སོ། །མཐར་ཐུག་གི་བྱང་པར་ནི། དབྱེན་དང་དེའི་  
མཆམས་མེད་གྱི་མཐར་ཐུག་ནི། དག་འདུན་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དབྱེན་གྱི་ལྷག་  
མའི་མཐར་ཐུག་ནི་དག་འདུན་བྱེད་པ་ལ་མ་ལྷོས་གྱི་བཞེག་པ་ལྷས་བཞེག་  
ཀྱང་མི་གཏོང་ན་མཐར་ཐུག་གོ། །འབྱེད་པ་པོའི་བྱང་པར་ནི། དབྱེན་དང་  
དབྱེན་གྱི་མཆམས་མེད་བསྐྱེད་པ་ལ་འབྱེད་པ་པོ་ལས་གྱི་ཁ་སྐྱོང་འོས་པ་  
དགོས་ལ། དབྱེན་བྱེད་པའི་ལྷག་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱེད་པ་པོ་ལས་གྱི་ཁ་སྐྱོང་  
འོས་པ་མི་དགོས་པའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། དག་འདུན་སྤྱོད་པ་གཉིས་སུ་འབྱེད་པར་  
འབད་པ་ལ་དག་འདུན་གྱིས་ཆོས་དང་མཐུན་པར་བཞེག་པ་ལྷས་བཞེག་ཀྱང་  
མི་གཏོང་ན། འབྱེད་པ་པོ་དག་སྐྱོང་དེ་ལ་དབྱེན་འབྱེད་པའི་ལྷག་མ་བསྐྱེད་  
པས་བྱུང་བའི་དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན་སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་  
པའི་ཚུལ་བཞེས་པའི་འོག་དེང་སངས་ལྷ་བྱུང་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་འབྱུང་བ་ཡོད་  
པར་ཐལ། དེང་སངས་ལྷ་བྱུང་ལས་བྱེད་པ་ལ་མི་མཐུན་པར་དག་འདུན་སྤྱོད་པ་  
གཉིས་སུ་འབྱེད་པར་འབད་ན། འབྱེད་པ་པོ་དེ་ལ་དག་འདུན་གྱིས་བཞེག་པས་  
བསྐྱོ་གསོལ་བཞེད་སྐྱོ་ནས་བཞེག་ཀྱང་མི་གཏོང་བ་ཡོད་སྐྱིད་པའི་བྱིར།  
འདོད་མི་བྱས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༤༡༢ ལས། འདིར་ཁ་ཅིག་ན་རེ། དབྱེན་

བྱེད་པའི་ལྷག་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ནི། སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་དུས་ཡིན་པ་  
 ཡན་ལག་ཏུ་མི་དགོས་ཏེ། དེང་(སངས་རྒྱས་ཟུངན་ལས་འདས་པའི་འོག་ཏུ་  
 )སང་དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་ན་ཡང་དགེ་འདུན་ལྷག་མར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་  
 འཆད་དོ། །དེ་ནི་བམ་པོ་ལྷ་བརྩུ་བ་ལས། (དབྱེན་བྱེད་པའི་ལྷག་མ་) འདི་ལ་  
 ཡན་ལག་ལྷས་དངོས་གཞིའི་ལྷང་བར་འགྱུར་ཏེ། ལྷོན་པ་(ཞལ་དངོས་སུ་  
 བཞུགས་པ་དང་། དགེ་འདུན་དུ་ལོངས་པ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་ལ་རྒྱལ་  
 བར་བྱེད་པ་ཉིད་དང་། ཆོས་དང་མཐུན་པས་བསྐྱོད་པ་དང་ལས་བརྗོད་པ་  
 གསུམ་པའི་མཐར་མི་གཏོང་བའོ། །དེ་དག་ལས་ཡན་ལག་མ་ཆང་ན་ཅི་  
 རིགས་པར་ན་སྤང་དོ།) ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགའ་ལོ་ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །

སྐབས་འདིར་བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་འདུལ་  
 བའི་མཐའ་དཔྱེད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག་ ༥༧ ལས། འོ་ན། ལྷོན་པ་ཟུངན་ལས་  
 འདས་ནས་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་མི་འབྱུང་མོད། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་དང་  
 དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་གཉིས་འབྱུང་ངམ་ཞེ་ན། ལྷག་མ་མི་འབྱུང་བ་བམ་པོ་ལྷ་  
 བརྩུ་བ་ལས་གསུངས་ཞིང་། མཆོ་རྒྱལ་གི་རྗེས་འབྲང་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་  
 འཆད། མཆོམས་མེད་འབྱུང་མི་འབྱུང་ནི་དབྱེད་པར་གྱིས་འཁོག་ཅེས་  
 གསུངས་སོ། །དེ་ལ། ལ་ལ་ན་རེ། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་ཡིན་ན་འཁོར་



ལོ་འཛིན་དབྱེན་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། མཛོད་ཀྱི་འབྲེལ་པ་མངོན་པའི་རྒྱན་  
ཤོག ༤༣༩ ལས། དེ་ནི་མཆོམས་མེད་ཡིན་ནོ། །དབྱེན་གཞན་ནི་མཆོམས་  
མེད་མ་ཡིན་ནོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་དྲོགས་སྒྲོང་མཛད་དོ། །

སྐབས་འདིར། སངས་རྒྱས་འདས་ཇེས་སུ་འཁོར་ལོ་འཛིན་དབྱེན་མི་འབྱུང་  
ཡང་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་དང་། དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་འབྱུང་མི་འབྱུང་ཡིག་  
ཆ་སོ་སོ་ལས་ཇི་ལྟར་གསུངས་ཚུལ་དང་སྒྱུར་སྟེ་ཅུང་ཟད་སྒྲོས་ན། འཁོར་  
ལོ་འཛིན་དབྱེན་དང་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་དང་ལས་ཀྱི་དབྱེན་གསུམ་ལས་དབྱེན་གྱི་  
མཆོམས་མེད་གང་ལ་འཛོག་དབྱུང་པ་ལ། ལས་ཀྱི་དབྱེན་ནི་མཆོམས་ནང་  
གཅིག་ཏུ་ལས་བྱེད་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་དབང་གིས་དག་འདུན་པན་ཚུན་  
ཕྱོགས་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ཅ་མ་ཡིན་པས་འདི་ལ་ལོགས་སུ་འབྱེད་པ་པོ་མེད་  
པས་དབྱེན་གྱི་མཆོམས་མེད་དུ་མི་འཛོག་སྟུང་ལ། མཆོམས་མཛོད་ལས།  
འདི་འཁོར་ལོ་འཛིན་དབྱེན་མཆོམས་མེད་ཡིན་ལ། དབྱེན་གཞན་ནི་མཆོམས་  
མེད་མ་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་འཁོར་ལོ་འཛིན་དབྱེན་ཁོ་ན་མཆོམས་  
མེད་ཡིན་གྱི། དབྱེན་ལྷག་མ་གཞན་མཆོམས་མེད་མིན་པར་འདོད་དགོས།  
འོན་ཀྱང་། དབྱེན་ལྷག་གི་ངོ་བོ་འཛོག་པ་ན། མཆོ་རྟེན་འདི་ཐད་ལས། བཅས་  
ལྷན་དག་སྒྲོང་གིས་དག་འདུན་ཆོས་ལས་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱོགས་སུ་འབྱེད་  
པར་བྱེད་པ་ལ་བཞུགས་བསྟོད་དང་གསོལ་བ་ཞིའི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱོག་ཀྱང་མི་

གཏོང་བ་ལས་གྲུར་པའི་ལྷ་བ་དངོས་གཞིའོ། །ཞེས་དང་། བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་  
 འདི་ཐད་ཤོག ༡༠༣ ལས། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ལས་སྟོན་པ་གཞན་དང་།  
 བསྐྱབ་པའི་གཞི་བཅས་པ་ཅི་རིགས་བསྐྱུངས་པས་དག་པ་དང་གྲོལ་བ་ཐོབ་  
 པར་ལྟ་བུ་ལས་གཞན་དུ་འབྱེད་པ་ནི་འདིའི་བསྐྱོག་བསྐྱོ་བྱ་བའི་ཡུལ་དུ་སྒྲུང་  
 རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་བཅ་པོ་ལྟ་བུ་པ་ལས། དག་འདུན་ལྷག་མའི་ཡན་  
 ལག་ལ་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་དུས་དགོས་པ་གསུངས་པ་བཅས་ལ་  
 གཞིག་ན་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་འབྱེད་པ་པོས་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ལས་གཞན་  
 པའི་སྟོན་པ་དང་། དེས་བཅས་པའི་བསྐྱབ་པ་བསྐྱགས་པའི་སྟོན་པ་དག་  
 འདུན་འབྱེད་པས་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་དང་ཉེས་པ་སྦྱི་ཡང་མཉམ་པ་ལྟ་བུར་  
 མངོན་པས་དབྱེན་ལྷག་ཀྱང་མཆམས་མེད་དུ་འཛོག་དགོས་པ་ལྟ་བུར་མངོན་  
 ཞིང་། སྐབས་འདིར། ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་འདུལ་བའི་  
 མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ཤོག ༣༥༦ ལས། མཆམས་མེད་ཀྱི་དག་འདུན་དབྱེན་  
 ལ་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་ཞིག་མི་དགོས་ཏེ། མཛོད་ལས། དེ་ནི་འཁོར་ལོའི་  
 དབྱེན་དུ་འདོད། ཅེས་གསུངས་ལ། དེ་ནི་ཞེས་པ་དེ་ཕྱེ་བའོ། །ཞེས་པའི་དོན་  
 ལ་བསྐྱགས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པས་འཁོར་ལོ་དབྱེན་ལས་གཞན་པའི་  
 དབྱེན་ལ་མཆམས་མེད་བཞེད་དོ། །

པཎ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་ཉིད་ཀྱིས་མཛོད་པའི་འདུལ་

བའི་མཐའ་དཔྱོད་འདི་ཐད་ལས། དབྱེན་གྱི་མཆམས་མེད་འབྱུང་མི་འབྱུང་  
 དཔྱོད་ཅིག ཅེས་སངས་རྒྱས་འདས་རྗེས་སུ། འཁོར་ལོའི་དབྱེན་མི་འབྱུང་  
 ཞིང་། དབྱེན་ལྷག་མི་འབྱུང་བ་བམ་ལྷ་ལས་གསུངས་ལ། དབྱེན་གྱི་མཆམས་  
 མེད་འབྱུང་མི་འབྱུང་དབྱུད་གཞིར་གསུངས་པས་ཀྱང་། དབྱེན་གྱི་མཆམས་  
 མེད་ལ་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་གྱིས་མ་བྱལ་པར་བཞེད་དམ་སྟུམ། ལས་ཀྱི་དབྱེན་  
 ལ་དབྱེན་ལྷག་ཡོད་མེད་ཐད། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད།  
 འདི་ཐད་ལས། ཁ་ཅིག ལས་ཀྱི་དབྱེན་ལ་དགོ་འདུན་ལྷག་མ་མི་འབྱུང་བར་  
 བ་ཤེས་བྱེད་ཡོད་ན་འཐད་ཀྱང་མ་མཐོང་བས་བསྐྱབ་བྱ་ཁོ་ནར་བད་དོ། །ཞེས་  
 གསུངས་ལ། དེ་ལྟར་ན། མཆམས་གཅིག་ཏུ་དགོ་འདུན་ལས་བྱེད་ཚུལ་མི་  
 མཐུན་པས་སྟོགས་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ན། དགོ་འདུན་གྱིས་བཞམས་བསྐྱོ་  
 གསོལ་བཞེས་བསྐྱོག་ཀྱང་མི་གཏོང་ན་དགོ་འདུན་ལྷག་མར་འཛོག་མིན་དང་།  
 འཛོག་ན། དགོ་འདུན་དབྱེན་ལྷག་ལ་མཆམས་མེད་གྱིས་མ་བྱལ་པར་སྦྲ་  
 དགོས་སམ་དཔྱོད། ཡང་། སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བཞེས་  
 པའི་འོག་ཏུ་བམ་ལྷ་ལས། དབྱེན་ལྷག་མི་འབྱུང་བའི་ཚུལ་གསུངས་པ་ལྟར།  
 པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བ་འདི་ཐད་ལས་ཀྱང་ལྷག་མ་མི་འབྱུང་བ་བམ་ལྷ་  
 ལས་གསུངས་ཞིང་། མཆོ་རྒྱལ་རྗེས་འབྱངས་རྣམས་ཀྱང་འཆད། ཞེས་  
 གསུངས་ལ། ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མས་ཀྱང་། འདི་ཐད་ལས། འདི་ལ་ཡན་ལག་

ལྷས་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་ལ་མ་ཆང་ན་དེའི་ན་སྤང་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བམ་  
ལྷ་ལས། འདི་ལ་ཡན་ལག་ལྷས་དངོས་གཞིའི་ལྷ་བར་འགྱུར་ཏེ། ལྷོན་པ་  
ཞལ་བཞུགས་པ་དང་། ཞེས་སོགས་བྲངས་ནས་སྐྱབ་པར་མཛད་དོ། །

འོན་ཀྱང་། འདུལ་འཇིན་རིན་པོ་ཆེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཤོག་ ༡༠༣ ལས།  
དེ་ཡང་དག་འདུན་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མའི་ཡན་ལག་ཏུ་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་དགོས་  
པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་མུ་ངན་ལས་འདས་ནས་འཁོར་ལོའི་དབྱེན་མི་  
འབྱུང་ཞིང་། ལས་དང་པོ་ལ་ལྷ་བར་མེད་པས་དག་འདུན་དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་  
མི་སྲིད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལ་གཞིགས་ན། སངས་  
རྒྱས་མུ་ངན་ལས་འདས་ཇེས་སུ་དག་འདུན་དབྱེན་ལྷག་མེད་ན་དག་འདུན་  
ལྷག་མ་མི་སྲིད་པར་འགྱུར་བར་ཐལ་བ་འཕངས་པར་མཛད་པས་ལྷོན་པ་མུ་  
ངན་ལས་འདས་ཇེས་སུ་དབྱེན་ལྷག་བཞེད་དམ་དབྱེད་པར་འཆལ་ལོ། །

སྐབས་འདིར། བསྐྱོ་གྱུར་གྱི་ལྷ་བར་བཅུ་འཆད་པ་ལ། བསྐྱོ་གྱུར་གྱི་ལྷ་  
བ་བཅུ་འདིར་བསྟན་པའི་དགོས་པ་ནི། ལུང་ལས་བསྐྱོ་གྱུར་གྱི་ལྷ་བ་བཅུ་པོ་  
རེ་རེ་ལ་བསྐྱོག་པ་ལྷ་ཡི་ཆོས་རེ་རེ་གསུངས་པ་འདིར་ཆིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་  
ནས་གསུངས་པས་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། འདིར་བསྐྱོ་  
གྱུར་གྱི་ལྷ་བ་བཅུ་པའི་བསྐྱེས་དོན་ལ། དབྱེ་བ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ཆོས་  
བཅུ་པ་སྟེ་གཉིས་ཡོད་པ་ལ། དབྱེ་བ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བསྒྲོ་གྲུར་བཅུ་ཉེ་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ལས། །

དབྱེན་དང་དེ་རྗེས་ཕྱོགས་དང་བྱིས་སུན་འབྱེན། །

བཀའ་སྒྲོ་མི་བདེ་སྤྲིག་ལྟ་མི་གཏོང་དང་། །

སྒྲོག་པམ་དང་ནི་དགོན་མཆོག་གཏོང་བ་དང་། །

སྤེ་ཞིང་གནས་དང་གནས་འཇུག་འཐབ་གྲོལ་བྱེད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། བ་མ་ཐུན་མོང་བའི་བསྒྲོ་གྲུར་ལྟ་དང་། མ་ཡི་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོག་པམ་སོགས་བསྒྲོ་གྲུར་ལྟ་ཉེ་བཅུ་ལོ། །གཉིས་པ་  
ཐུན་མོང་བའི་ཆོས་ནི། བསྒྲོ་གྲུར་གྱི་ལྷ་བ་བཅུ་པོ་ཀུན་གྱི་ཐུན་མོང་གི་ཡན་  
ལག་བསྒྲོག་པ་ལྟ་པོ་འདིའོ། །དེ་ལ་བསྒྲོག་པ་ལྟ་ནི། བཞམས་བསྒྲོ་དང་།  
གསོལ་བ་དང་། ལས་བརྗོད་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ་དང་། གསུམ་པ་ཉེ་  
ལྟོ། །བསྒྲོ་གྲུར་ལྷ་བ་སོ་སོའི་སྐབས་སུ་སྒྲོར་བ་དང་། དངོས་གཞི་གཉིས་  
བསྒྲོམས་པས་ལྷ་བ་རི་ཙམ་བསྐྱེད་དབྱེད་པ་ལ། སྐབས་འདིར་མཆོ་རྒྱལ་  
ཞོག ༥༠༣ ལས། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་འབྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལ། སྒྲོར་ལྷ་བ་ལྟ་  
དང་། དངོས་གཞི་གཅིག་ཉེ་བསྒྲོ་གྲུར་གྱི་ལྷ་བ་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་དོ། །ཞེས་  
གསུངས་ལ། སྒྲོར་ལྷ་བ་ལྟ་དང་དངོས་གཞི་རི་ལྟ་བུ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་  
ལས། དག་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པ་ལ། བཞམས་བསྒྲོ་དང་། གསོལ་བ་དང་།



ལས་བརྗོད་པ་དང་པོ་དང་བརྗོད་པ་གཉིས་པ་ལ་མི་གཏོང་ན། སྒྲོམ་པོ་རེ་རེ་  
 ཉེ་སྒྲོམ་པོ་བཞི་དང་ལས་བརྗོད་པ་གསུམ་པ་མ་རྫོགས་པ་ན་སྒྲོམ་པོ་སྐྱེད་  
 ཅིང་། རྫོགས་པར་བརྗོད་པ་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་མ་འགྱུར་རོ། ། ཞེས་གསུངས་  
 བས་གྲུབ་པོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལྷག་མ་དང་པམ་པར་གྱུར་བའི་བསྐྱོ་  
 གྱུར་གྱི་ལྷུང་བ་རྣམས་ཀྱི་སྒྱོར་བའི་སྐབས་སུ་སྒྱོར་ལྷུང་སྒྲོམ་པོ་ལྔ་རེ་དང་  
 དངོས་གཞི་གཅིག་བཅས་བསྐྱེད་པར་གསུངས་ལ། གཞན་སྡིག་ལྟ་མི་གཏོང་  
 བ་ལྟ་བུར་སྒྱོར་ལྷུང་ལྔ་དང་། དངོས་གཞི་བཅས་ལྷུང་བ་བྲུག་བསྐྱེད་པ་འབྲ་  
 ཡང་སྒྱོར་ལྷུང་ལྔ་པོ་ཉེས་བྱས་སུ་འཛོག་པ་ལས་སྒྲོམ་པོར་མི་འཛོག་གོ། །

དེ་ཡང་། སྒྲོམ་ལས།

བསྐྱོ་གྱུར་སྒྲོམ་པོ་ལྔ་དང་དངོས་གཞི་བཅས། །

བསྐྱེད་བ་རྣམ་འབྲེད་བྲངས་ནས་མཆོ་རྒྱལ་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་  
 འབྲེད་པ་འབད་པ་ལ། དགེ་འདུན་གྱིས་བཞུགས་བསྐྱོ་མཛད་པའི་མཐར་མི་  
 གཏོང་བའི་ལྷུང་བ་ཆོས་ཅན། དབྱེན་གྱི་ལྷག་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་  
 ཅུ་མ་མ་ཆང་བ་དེ་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷག་མའི་སྒྲོམ་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱི་སྟེ།  
 པམ་པ་དང་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་སྐྱེད་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་མ་མ་  
 ཆང་ན། པམ་ལྷག་གི་ན་སྒྲིད་དང་། པམ་ལྷག་གི་ན་སྒྲིད་ལ་ལྷུང་བ་སྒྲོམ་པོར་



བཞག་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

སྒྲུལ་ལས།

ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་མ་མ་ཆང་ན་སྒྲུབ་ཡིན། །

དེ་ཡང་པམ་ལྟག་ན་སྒྲུབ་སྒྲུལ་པོ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། པམ་པ་དང་ལྟག་མའི་སྒྲུབ་གཏོགས་ཀྱི་  
ལྟར་བ་དང་། སྒྲུབ་བའི་སྒྲུབ་བ་དང་། སྒྲུབ་བ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པས་གང་  
སྒྲུབ་པོར་གྱུར་མི་གྱུར་གྱི་མཆུ་མས་དེ་པམ་ལྟག་གི་ལྟར་བ་དངོས་གཞིར་  
གྱུར་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་མ་མ་ཆང་བ་ལ་དེའི་ན་སྒྲུབ་དང་། དེ་ཅུ་སྒྲུབ་  
པོར་འཛོག་ཅིང་ཡན་ལག་དུ་མ་མ་ཆང་བ་ལ་དེའི་ཆེས་ན་སྒྲུབ་ཡིན་པས་  
སྒྲུབ་པོ་མི་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར། ལྟ་རྒྱས་རིན་ཐང་མ་ཆང་  
བ་བརྒྱས་པ་དེ། པམ་པ་དངོས་གཞིར་གྱུར་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཅུ་མ་ཆང་  
བས་རྒྱ་པམ་གྱི་སྒྲུབ་བའི་སྒྲུབ་བ་དང་། ལྟར་བ་ཉེས་བྱས་སུ་ངོ་མཉམ་པར་  
འཛོག་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལྟ་རྒྱས་རིན་ཐང་མ་ཆང་བ་བརྒྱས་པ་དེ་  
ཆོས་ཅན། རྒྱ་པམ་གྱི་སྒྲུབ་བའི་སྒྲུབ་བ་དང་ལྟར་བ་ངོ་མཉམ་ཡིན་པར་ཐལ།

སྒྲུལ་ལས།

ལྟ་རྒྱས་རིན་ཐང་མ་ཆང་བརྒྱས་པ་ཡིས། །

ཐོབ་སྒྲོ་སྒྲུས་པ་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པ་ཡི། །

སྒྲོར་བའི་སྒྲོར་བའོ་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་། །

མཐར་ཐུག་པས་ན་དངོས་གཞིའི་རྣམ་པར་བཏགས། །

འདི་གཉིས་སྒྲོར་བའི་སྒྲོར་དང་ལྷུང་མཉམ་པས། །

སྒྲོར་བའི་སྒྲོར་བ་ཞེས་བཏགས་དངོས་མིན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། བམ་ལྷག་གང་རུང་གི་ཡན་ལག་གཉིས་ཡན་མ་ཆང་བ་ཡིན་ན། དེའི་སྒྲོམ་པོ་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བརྟ་བའི་སྒྲོར་བ་བྱེད་བཞིན་པ་ན་འདུན་པ་ལོག་པའི་ལྷུང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། རྟ་པམ་གྱི་སྒྲོམ་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་རྟ་པམ་དངོས་གཞི་འབྱུང་བ་ལ་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་བའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཀྱན་སྒྲོང་རྟུན་མི་ཆད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་བའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་འདྲའི་ལྷུང་བ་དེ་རྟ་པམ་གྱི་སྒྲོར་བ་དང་། ལྷུང་བ་དོ་མཉམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

སྒྲོམ་ལས།

སྒྲོར་དང་ལྷུང་མཉམ་བསྐྱེད་པས་སྒྲོར་བར་བཏགས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །

རྗེས་སྟོགས་གྱི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དག་འདུན་འབྲེད་པའི་ཐོགས་བྲེད་སྒྲིག་པ་ལྟམ། །

བསྒྲིག་ཀྱང་མ་བཏང་ལས་རྒྱར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། སྦྱར་བ་བཅུ་མ་པར་བྱ་བའི་  
གཞི་དང་། རྫོགས་པར་བྲེད་པའི་རྒྱུ་ལོ། །དང་པོ་ནི་ཆོས་བདུན་ཏེ། དག་  
སྦྱང་ཆོས་དྲུག་ལྟར་དང་། དབྲེན་འབྲེད་པའི་ཐོགས་སུ་ཞུགས་པའོ། །རྫོགས་  
བྲེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལོ། །བསྒྲིག་པ་ལྟམ། །བསམ་པ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་  
ནི་དོ་ཉིས་ཤེས་སོ། །

བྱིམ་སུན་འབྲེན་པའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་བྱིམ་སུན་བྱས་ལ་དག་འདུན་གྱིས། །

བསྐྱད་པ་ནན་ཏུར་བྱས་ལ་འགྲོ་བ་བཞིས། །

སྦྱར་བ་བཏབ་པ་སྒྲིག་ལྟམ་མ་བཏང་བའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ཡོད། གཞི་ལ་གཉིས་ཏེ། སྦྱར་བ་ཚུ་མ་པའི་གཞི་དང་། རྫོགས་  
པར་བྲེད་པའི་རྒྱུ་ལོ། །དང་པོ་ལ། གང་སུན་དབྱུང་བའི་ཡུལ་དང་། གང་གིས་  
སུན་འབྲེན་པའི་ཉིས་པ་དང་། གང་ལ་སྦྱར་བ་བཏབ་པའི་ཡུལ་དང་། གང་

གིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པའི་རྟེན་དང་། གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི།  
 ཁྱིམ་པ་གཅིག་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། རང་གི་ཉེས་སྦྱོང་དམ་གཞན་གྱི་  
 ཉེས་སྦྱོང་བསྒྲགས་པའོ། །གསུམ་པ་ནི། རང་སྦྱོང་བ་ལ་ཞུགས་པ་དང་། དགོ་  
 འདུན་ལོངས་པའོ། །བཞི་པ་ནི། རང་ཉིད་སྦྱོང་བ་ལ་འགྲོ་བ་བཞིས་སྐྱར་བ་  
 འདེབས་པའོ། །ལྔ་པ་ནི་ཐ་སྙད་ལྔ་ལྟན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་།  
 བདག་ལས་ཐ་དད་པའོ། །བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་གོ་  
 བར་ཟད་དོ། །

བཀའ་སློ་མི་བདེ་བའི་ལྷག་མའི་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་དགོ་སྦྱོང་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ། །

བསྐྱབ་པའི་སྒོ་ནས་ཚུལ་བཞིན་བསྒོ་བ་ལ། །

དགོ་རུང་སྒྲིག་རུང་བདག་ལ་མི་སྦྱ་ཞེས། །

སྦྱ་ལ་བསྒྲོག་ལུས་བསྒྲོག་ཀྱང་མ་བཏང་བའོ། །

ཞེས་སོ། །འདི་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། སྦྱོར་བ་ཚུལ་པའི་གཞི་དང་། རྫོགས་པར་བྱེད་  
 པའི་རྟེན་ནོ། །དང་པོ་ལ་བཞི་སྟེ། སྦྱོང་བ་པོ་གང་སྦྱང་བ་དང་། གཞི་གང་ལ་  
 སྦྱང་བ་དང་། སྦྱོང་བའི་ཆོག་གང་ལ་བརྗོད་ཡུལ་དང་། གང་གིས་སྦྱོང་བར་

བྱེད་པའི་རྟེན་ནོ། །དང་པོ་ནི། རྩོགས་བཅུ་ན་བཞུགས་པའི་དགེ་སློང་མཐའ་  
དག་གོ། གཉིས་པ་ནི། རང་གི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་མཐའ་དག་གོ། གསུམ་པ་ནི།  
དགེ་སློང་ཆོས་རྒྱལ་སྟེང་རང་ལ་སྟེང་བ་པོ་འོ། །བཞི་པ་ནི། ལྷུང་བ་སྟེང་བྱ་  
བྱས་པ་དང་འབྲེལ་བའོ། །གཉིས་པ་རྫོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་ནི། བརྒྱུག་པ་ལྷས་  
བརྒྱུག་པར་བྱེད་པའོ། །བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་བཅས་ནི་  
ངོ་ཉིས་ཤེས་སོ། །

## ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་སྟེ།

སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ།

སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་པ་ལ། ཅུ་བའི་ས་བཅད་གསུམ་སྟེ། ཐུན་མོང་  
བ་ལྷུང་གང་ལས་བརྟུས་པ་དང་། བརྟུས་པའི་དགོས་དོན་དང་། ཐུན་མོང་གི་  
བརྟུས་དོན་ནོ། །དང་པོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་ལ་ནི་མདོ་བཅུ་བདུན། །

ཁྱུ་བ་ལས་བརྟུས་ལས་ལས་འདས་ན་དང་། །

རང་བཞིན་ལས་ཉམས་ཡང་ངོ་ཞེས་པ་གཉིས། །

དེའི་སྟེང་སྤྱིར་བཅོས་དང་འབྲེལ་གསུམ་ཡང་སྟེ། །

ཆུང་ཉིད་དག་འདུན་གྱི་དང་མེད་གཙོ་གསུམ། །

གོ་ལྷགས་གཞི་ལས་སྤང་བ་ལ་ནི་དང་། །

དེ་ནི་བསྐྱེས་པ་ཉིད་དང་བྲལ་ཉིད་གཉིས། །

ལྷག་མ་བཅུ་པོ་རྣམ་འབྲེད་ལས་བསྐྱེས་སོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལ་སྤང་སྤང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་བྱེད་གྱི་མདོ་ཆན་  
བཅུ་བདུན་ནི་ ༡ ཉིན་མཆན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་མེད་པ་  
ཉིད་དོ། ༢ གནས་པ་ལ་ནི་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་ཉིད་དོ། ༣ དེའི་དང་པོ་ནི་སྤྱོད་  
རངས་དང་པོ་དེའོ། ༤ ལས་ལ་ནི་འདས་ན་ཉི་མ་ཤར་བའི་འོ། ༥ འདི་བཞི་  
དུས་འབྲེལ་གྱི་སྤང་བ་འཆད་བྱེད་ཡིན། ༦ སྤང་བ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་ལས་གཙོ་  
ཆེར་རང་གི་ཉིད་དོ། ༧ དེ་ནི་བསྐྱེས་པ་ཉིད་ན་བྲལ་བ་ཉིད་དོ། ༨ རབ་ཏུ་  
བྱུང་བའི་དོན་དུ་ངེས་པར་བྱེད་པ་ཡང་དེ་ཉིད་དོ། ༩ ཆོས་གོས་ལས་ཀྱང་  
རྣམ་པར་བརྟག་ནའོ། ༡༠ འདི་བཞི་བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་སྤང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་  
བྱེད་ཡིན་ནོ། ༡༡ འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ཉིད་ཀྱང་ཉམས་པ་ཡིན་ནོ། ༡༢  
རང་བཞིན་ལས་ཉམས་ན་ཡང་ངོ། ༡༣ དེ་ཡོད་ན་དངོས་པོ་དེ་ལྟ་བུ་གཞན་  
ལ་ཡང་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། ༡༤ ཞག་བདུན་པ་ལ་ནི་རིགས་མ་ཐུན་པ་ལའོ། །  
༡༥ སྤང་བ་དེ་ཡོད་ན་ཡོ་བྱད་ཅུ་མ་བདག་གིར་བྱས་པ་ལ་སྤང་བ་ཉིད་དོ། །  
མདོ་ཆན་འདི་ལྟ་ཤར་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་སྤང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་བྱེད་ཡིན།



༡༩ རྒྱུང་བ་ཉིད་གྱི་དུམ་པོ་དེ་ནི་མི་འབྱུང་རོ། །༡༥ དགོ་འདུན་གྱི་ཡང་རོ། །  
༡༦ འདི་ལ་མེད་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོ་ལོ། །འདི་གསུམ་ནི་ཕྱིར་བཅོས་དང་འབྲེལ་  
བའི་སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་བྱེད་ཡིན། །༡༧ འདི་གསུམ་ནི་སྤང་བ་ཉིད་  
བ་ལ་མི་འབྱུང་རོ། །མདོ་ཐ་མ་འདི་ནི་སྤང་བ་དང་པོ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་  
སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་བྱེད་ཡིན་ནོ། །རི་སྐད་བཤད་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

དེ་ཡང་དུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུན་མོང་བ། །

བདག་པོ་དང་འབྲེལ་ཤུན་དང་ཕྱིར་བཅོས་དང་། །

སྤང་བ་དང་པོ་གསུམ་འབྲེལ་ཐུན་མོང་སྟེ། །

མདོ་ཆོན་བཞི་བཞི་ལྔ་གསུམ་གཅིག་གིས་འཆད། །

ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །གཉིས་པ་ལྷུང་ཁྱབ་དང་། ཀོ་ལྷགས་དང་། རྣམ་  
འབྱེད་གསུམ་ལས་ཐུན་མོང་བསྐྱུས་པའི་དགོས་དོན་འཆད་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

དགོས་པ་མདོར་བསྐྱུས་ཆིག་བསྐྱུངས་གཉིས་ཆོགས་གསུམ། །

ཞེས་པ་ལྟར། མདོར་བསྐྱུས་མ་ཉོགས་པ་ཉོགས་པའི་དགོས་པ་དང་།

ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་པའི་དགོས་པ་དང་། མདོར་བསྐྱུས་དང་ཆིག་བསྐྱུངས་  
གཉིས་ཆོགས་ཉོགས་པའི་དགོས་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ།

དེ་ཡང་། སྒྲོམ་ལས།

མདོ་ཆོན་བདུན་དང་གསུམ་དང་བདུན་རིམ་བཞིན། །

ཞེས་པ་ལྟར། གོང་སྒྲོམ་མདོ་ཆོན་བཅུ་བདུན་གྱི་ནང་ནས། མདོར་  
བསྐྱུས་གྱི་མདོ་བདུན་དང་། ཆོག་བསྐྱུངས་གསུམ་དང་། གཉིས་ཆོགས་  
བདུན་ཡོད་དོ། །དེ་ལ་མདོར་བསྐྱུས་གྱི་མདོ་བདུན་གྱིས་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱར་  
ཚུལ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་ཡི་དང་པོས་འཆང་འབྲལ་འཛོག་སོགས་ལ། །

སྐྱེ་རངས་དང་པོ་དགོས་པ་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱར། །

ལས་ལ་འདས་ན་ཉི་མ་ཤར་བའི་ཞེས། །

གསོ་སྦྱོང་དགག་དབྱེ་ལྷང་ལས་དངོས་སུ་གསུངས། །

དབྱར་གྱི་སྦྱོར་ཆོག་སོགས་ལ་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱར། །

རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ལྷང་བཟེད་སྦྱིན་དོན་དུ། །

བསྐྱེལ་ན་ལྷང་མེད་གཞན་ལ་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱར། །

རང་བཞིན་ཉམས་པས་འཆང་གོས་རིགས་ཉིད་ནས། །

མ་བརྒྱབས་དགྲུང་ལྷ་འདས་ནས་སྦྱོས་གྱུར་ན། །

སྤྲ་ཞག་ལྷ་ཡིས་རང་སྦྱོབས་ལྷང་མེད་གསུངས། །

ཤཀ་མེད་རུང་མ་ཐུན་ཟླ་འཛོག་སོགས་ལ་ནི། །  
དངོས་ཤཀ་གཉིས་ཀ་མི་འབྱུང་མདོར་བསྐྱས་སྦྱར། །  
ཞག་བདུན་པས་ནི་ཆོས་གཅིག་མར་ཉིད་ཅིང་། །  
ཆོས་གཉིས་མར་གཞན་ཉིད་ན་སྔ་མ་བ། །  
ཕྱི་མ་གཏོང་སོགས་བྱེད་དགོས་མི་བྱེད་ན། །  
བརྒྱད་པའི་སྦྱ་རིངས་ཤར་ཆེ་སྤང་སྦྱང་འབྱུང་། །  
དེ་བཞིན་འབྱུ་མར་སྤང་ཅི་དུགས་ལ་གསུངས། །  
བྱར་ཞག་སོགས་ལ་འང་རིགས་མ་ཐུན་ཡན་ལག་ཏུ། །  
དགོས་པ་མདོར་བསྐྱས་སྦྱར་རོ་ཆུང་བས་ནི། །  
ཆོས་གོས་སྤངས་པ་ཆོག་སོགས་སྦྱོན་བྱུང་ན། །  
སྤང་སྦྱོང་མི་དགོས་གསུངས་པས་གཞན་ལ་སྦྱོར། །  
དག་འདུན་གྱིས་ནི་དག་འདུན་ཆོས་གོས་ལ། །  
འབྲལ་གཉིས་འབྱུང་བ་སྤང་མི་དགོས་གསུངས་པས། །  
དེ་འདྲ་གཞན་ལ་མདོར་བསྐྱས་སྦྱར་ཞེས་གསུངས། །  
ཞེས་པའོ། །དེ་ལ་དང་པོ་མདོར་བསྐྱས་ཀྱི་མདོ་བདུན་ནི།  
༡ དེའི་དང་པོ་ནི་སྦྱ་རིངས་དང་པོ་དེའོ། །  
༢ ལས་ལས་འདས་ན་ཉི་མ་ཤར་བའི་འོ། །

༣ རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་ངེས་པར་བྱེད་པ་ཡང་དེ་ཉིད་དོ། །

༤ རང་བཞིན་ལ་ཉམས་ན་ཡང་ངོ། །

༥ ཞག་བདུན་པ་ལ་ནི་རིགས་མ་བྱུན་པ་ལའོ། །

༦ ཟུང་བ་ཉིད་ཀྱི་དུམ་བུ་དེ་ནི་མི་འགྱུར་ངོ། །

༧ དག་འདུན་གྱི་ཡང་ངོ། ། ཞེས་པའོ། །

མདོར་བསྡུས་ཀྱི་མདོ་ཆན་དང་པོ། དེའི་དང་པོ་ནི་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་  
 དའོ། ། ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་འཆང་འབྲེལ་འཛོག་གསུམ་སོགས་ཞག་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་རྣམས་ཀྱི་རང་རང་གི་ཞག་གངས་ཀྱི་ཐ་མ་རྫོགས་པའི་ཉི་  
 མ་གྱི་མའི་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་དེ་ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་དངོས་གཞི་རྫོགས་  
 དུས་ཡིན་པ་མདོར་བསྡུས་སྐྱར་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་། མཆན་མོ་རྒྱལ་པོའི་པོ་  
 བྲང་དུ་འགོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་སྐབས། ལུང་ལས་དོན་འདི་ལ་ནི་སྐྱ་རེངས་  
 ཐ་མ་ཡིན་པར་དགོངས་སོ། ། ཞེས་མཆན་མོ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དུ་འགོ་བའི་  
 ལྷུང་བྱེད་སྐབས་ཉི་མ་གྱི་མའི་མཆམས་སྐྱ་རེངས་ཐ་མ་ཤར་བ་ནས་འཛིན་  
 པར་དམིགས་ཀྱི་བཀར་བས། འཆང་འབྲེལ་འཛོག་གསུམ་སོགས་ཞག་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྐྱ་རེངས་ཤར་བ་ན་དངོས་  
 གཞི་བྱུང་པར་གསུངས་པ་དེ་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་ཡིན་པ་མདོར་བསྡུས་སྐྱར་  
 ཞེས་གསུངས་སོ། །

འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ལ་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
 འཆད་སྐབས་ཀྱི་དོན་འདི་ལ་ནི་སྐྱེ་རེངས་ཐ་མ་ཡིན་པར་དགོངས་སོ་ཞེས་  
 པའི་མདོ་འདི་ཆོས་ཅན། དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བའི་གཞི་གཅིག་ལ་སྐྱེ་རེངས་  
 དང་ཕོ་དེ་དངོས་གཞི་བྱུང་དུས་ཡིན་པར་དངོས་སུ་གསུངས་པར་ཐལ། མདོ་  
 དེ་དངོས་བཅས་ཀྱི་མདོར་བྱས་ཏེ། འཆང་འབྲེལ་འཛོག་སོགས་ཞག་དང་  
 འབྲེལ་བའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་གཞན་ལ་རང་རང་གི་ཞག་གངས་ཐ་མ་  
 འདས་པའི་སྐྱེ་རེངས་དང་ཕོ་ཤར་བ་དེ་རང་རང་དངོས་གཞི་བྱུང་དུས་ཡིན་  
 པར་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའི་བྱིར། དེར་ཐལ། འཆང་འབྲེལ་འཛོག་སོགས་སྐྱེ་  
 རེངས་དང་ཕོ་ཤར་བ་དངོས་གཞི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་  
 ལྷུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་སྐྱེ་རེངས་དང་ཕོ་ཤར་བ་དངོས་གཞི་བྱུང་དུས་དགོས་  
 པ་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའི་བྱིར་ཏེ།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་ཡི་དང་ཕོས་འཆང་འབྲེལ་འཛོག་སོགས་ལ། །

སྐྱེ་རེངས་དང་ཕོ་དགོས་པ་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། ལྷུང་རྒྱལ་འབྲེད་ལས། འཆང་  
 འབྲེལ་འཛོག་སོགས་ཞག་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་སོ་སོ་འཆད་སྐབས་རང་  
 རང་ཞག་གངས་ཐ་མ་འདས་པའི་སྐྱེ་རེངས་དང་ཕོ་ཤར་བ་དེ་དངོས་གཞི་བྱུང་

དུས་ཡིན་པར་མ་བསྟན་པར་ཐལ། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་དེ་རྗེས་སུ་མདོར་བསྟུས་  
 སྐྱར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྣམ་འབྲེད་ལས་ཞག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་དེ་  
 དག་འཆད་སྐབས་རང་རང་གི་ཞག་གངས་གྱི་མཚན་མཐའ་སྐད་ཅིག་ཐ་མ་དེ་  
 མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཡིན་པར་མ་བསྟན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། རྣམ་འབྲེད་ལས་ཞག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་  
 འཆད་པ་ན། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒྲོར་བ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་ཡན་  
 ལག་བཞི་རེ་རེ་དང་བཅས་དངོས་གཞི་རྫོགས་ཚུལ་ཆང་བར་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར། གལ་ཏེ། རྣམ་འབྲེད་ལས་ཞག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་རང་རང་གི་ངོ་ཉི་འཆད་  
 སྐབས་རང་རང་གི་ཞག་གངས་ཐ་མ་མཚན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་དེ་མཐར་  
 ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་བསྟན་ན། དེའི་མཐུག་དེ་མ་ཐག་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་གྲུབ་  
 པར་བསྟན་པས་ཞག་གྱི་མའི་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་དེ་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་  
 གྲུབ་དུས་ཡིན་པར་གསལ་བར་བསྟན་པར་སོང་བའི་ཕྱིར། ཡང་། ཁ་ཅིག་  
 གིས། འཆང་འབྲེལ་འཛོག་སོགས་ལ་མདོར་བསྟུས་སྒྲོར་ན། དགག་སྐབ་  
 གནང་གསུམ་དང་། ཡན་ལག་དང་རྒྱ་ཚོགས་དང་བཅས་པའི་མདོར་བསྟུས་  
 གང་སྒྲོར་ལ་དྲོགས་སྒྲོང་མཛད་དོ། །

ཁ་ཅིག་གིས། སྐབས་འདིར་མདོར་བསྟུས་སྐྱར་བ་རྣམས་མདོར་བསྟུས་  
 མཚན་ཉིད་པ་སྐྱར་བ་མིན་ནོ། །ཞེ་ན། དེ་ལ། འགལ་རེས། ཚུལ་དེ་མི་འཐད་



པར་ཐལ། སྐབས་འདིར་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བ་རྣམས་མདོར་བསྡུས་མཆན་  
 ཉིད་པར་འཛོག་དགོས་པར་ཐལ། འདིར་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བ་རྣམས་ལྷང་  
 བླ་ཆེགས་ལས། གལ་ཏེ་མི་རུང་བ་བསྟན་ཅིང་རུང་བ་དང་མི་མཐུན་ན་རུང་  
 བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་སྒྱུད་པར་མི་བྱའོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་འདུལ་བ་མདོར་  
 བསྡུས་ཀྱིས་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་འདི་  
 ཐད་ཤོག ༤༡༩ ལས། དེ་རྣམས་ལ་མདོར་བསྡུས་ཆོགས་པར་བྱེད་པའི་ཆ་  
 རས་ནི་ལྷང་བླ་ཆེགས་ལས་བསྡུས་པའི་ཆ་ཡང་ཡོད་དེ། མདོར་བསྡུས་ནི་  
 ལྷང་བླ་ཆེགས་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་།  
 བཤ་ཆེན་སྒྲོ་གོས་ལེགས་བཟང་གི་འདུལ་བའི་སྒྱི་དོན་ལྟར་མ་སྒྲུལ་ལས་ཀྱང་།  
 ལྷག་བཅུ་རྣམ་འབྱེད་ལས་བརྟམ་རུང་མཐུན་དུ། །

ཆོགས་(པའི་དགོས་པ་དང་ལྟན་པའི་མདོ་ཆན་བཅུ་གཅིག་པོ་)རྣམས་  
 བླ་ཆེགས་ལས་བརྟམ་མཆོ་རྒྱལ་གསུངས། ཞེས་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའི་  
 མདོ་ཆན་བཅུ་གཅིག་པོ་བླ་ཆེགས་ཀྱི་མདོར་བསྡུས་ཀྱི་མདོ་ལས་བརྟམ་  
 པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། ཡང་། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཞག་བདུན་པ་ལ་ནི་  
 རིགས་མཐུན་པ་ལའོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདི་ཆོས་ཅན། མདོར་བསྡུས་རྒྱང་  
 པའི་མདོར་འཛོག་མི་རིག་པར་ཐལ། གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་མདོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 དེར་ཐལ། མདོ་དེས་སྒྲན་ཞག་བདུན་པའི་ཤན་ལྷང་པོག་པའི་གཞི་ལ་ཞག་

ཤེད་ཅེག་བྱེད་རང་སྟོབས་གྱི་ལྷུང་བ་དེའི་གཞིའི་དངོས་པོ་དང་རིགས་མ་ཐུན་  
 བ་ཞིག་དགོས་པ། མར་གྱིས་མར་དང་། འབྲུ་མར་གྱིས་འབྲུ་མར་དང་། སྤང་  
 ཅིས་སྤང་ཅི་དང་། རྒྱགས་གྱིས་རྒྱགས་ལ་ཤེད་ཅེག་པ་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་རིགས་  
 མ་ཐུན་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་ལྷུང་བ་དེ་བཞི་ལ་སོ་སོར་གསུངས་པ་འདིར་  
 ཆིག་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུས་ཤིང་། བྱར་ཞག་སོགས་ལ་ཚུལ་དེ་མདོར་བསྒྲུས་སྒྱུར་  
 བའི་ཕྱིར། ཟེར།

དེ་ལ་ལན་དུ་ཁ་ཅིག་གིས། ཐལ་འབྲུར་གཉིས་པ་ལ་བྱུང་བ་མེད་དེ།  
 སྒྲིབས་འདིར། ལྷུང་ལས་མར་དང་། འབྲུ་མར་དང་། སྤང་ཅི་དང་། རྒྱགས་  
 བཅས་ལ་བརྟེན་པའི་སྤོང་ཞག་བདུན་པའི་ཞག་ཤེད་ཅེག་པ་ལ། གཞིའི་  
 དངོས་པོ་རིགས་མ་ཐུན་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་རེ་རེ་ནས་གསུངས་པ་འདིར་  
 ཆིག་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུས་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆིག་ཆོགས་བསྒྲུངས་པའི་གོ་མི་  
 ཆོད་དེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྤོང་ཞག་བདུན་པའི་བཅས་པ་རིགས་མ་ཐུན་  
 གཅིག་གིས་བསྒྲུས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་སྟེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་འོག  
 ༤༩༠ ལས། (མར་དང་འབྲུ་མར་སྤང་ཅི་སོགས་དངོས་པོ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་  
 ཞག་བདུན་པའི་བཅས་པ་གཅིག་གིས་བསྒྲུས་པ་ཡིན་པས་ཆིག་ཆོགས་  
 བསྒྲུངས་བར་མ་བཟངས་སོ།) ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་སྒྲུའོ། །

ཡང་། ལ་ལ་ན་རེ། དག་འདུན་གྱི་ཡང་ངོ་ཞེས་པའི་མདོ་དེ་ཆོས་ཅན།

མདོར་བསྡུས་རྒྱུ་པའི་མདོར་འཛོག་མི་རིགས་པར་ཐལ། གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་  
མདོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་འདིས་ལུང་ལས་ཞག་གཅིག་འབྲལ་ལྟར་དང་།  
དགོན་པ་བའི་ཞག་དྲུག་འབྲལ་ལྟར་གཉིས་པོའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ཆོས་གོས་  
དེ་དགོ་འདུན་གྱི་ཡིན་ན། སྤང་འབྲལ་བྱེད་མི་དགོས་པ་འདིར་ཆོག་ཆོགས་  
བསྐྱུངས་ཤིང་། དེ་དང་འབྲལ་བ་གཞན་ལ་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའི་ཕྱིར། ལུང་  
ལས། ཞག་གཅིག་འབྲལ་ལྟར་དང་དགོན་པ་བའི་ཞག་དྲུག་འབྲལ་ལྟར་གཉིས་  
ལ་དེ་ལྟར་ལུང་ལས་གསུངས་པ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསལ་བར་བྱུང་བའི་ཕྱིར།  
ཞེས་ཅོད།

གཉིས་པ། ཆོག་བསྐྱུངས་ཀྱི་མདོ་གསུམ་ནི།

༡ ཆོས་གོས་ལས་ཀྱང་ནམ་པར་བརྟག་ནའོ། །

༢ འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ཉིད་ཀྱང་ཉམས་པ་ཡིན་ནོ། །

༣ འདི་གསུམ་ནི་སྤྲ་བརྒྱུད་བཏིང་བ་ལ་མི་འབྱུང་ངོ་། །ཞེས་པའོ། །

སྒྲུལ་ལས།

ཆོས་གོས་ལས་ཀྱང་ཞེས་དང་འདི་ལ་ཡིས། །

འཆང་འཛོག་ནམ་བརྟགས་བྱས་ན་རང་སྟོབས་དང་། །

ཤུན་སྟོབས་མི་འབྱུང་གསུངས་པ་རིམ་བཞིན་བསྡུས། །

འདི་གསུམ་གྱིས་ནི་སྤྲ་བརྒྱུད་བཏིང་བ་ལ། །

འཆང་སོགས་མི་འབྱུང་གསུངས་པ་འདིར་བསྐྱུས་སོ། །

ཞེས་པའོ། །འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། འདི་གསུམ་ནི་སྤྱི་བརྒྱུང་བའི་  
བ་ལ་མི་འབྱུང་ངོ་། །ཞེས་པའི་མདོ་དེ་ཆོས་ཅན། ཆོག་བསྐྱུངས་རྒྱུང་པའི་  
མདོར་འཛོག་མི་རིགས་པར་ཐལ། གཉིས་ཆོགས་ཀྱི་མདོར་འཛོག་རིགས་  
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྐབས་འདིར་རྣམ་འབྱེད་ལས། འཆང་བ་དང་། འབྲེལ་  
བ་དང་། རྩ་འཛོག་སོ་སོའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བརྒྱུང་བའི་བ་ལ། དེ་གསུམ་མི་  
འབྱུང་བ་དངོས་སུ་གསུངས་པ་ལ་ཆོག་ཆོགས་བསྐྱུངས་ཤིང་། དེ་ལས་  
གཞན་ཡང་ཡང་བ་དང་འདུས་བ་སོགས་ལ་ཡང་སྤྱི་བརྒྱུང་བའི་བ་ལ་ལྷུང་  
བ་དེ་དག་མི་འབྱུང་བས་དེ་དག་ལ་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱུར་ཆོག་པའི་ཕྱིར། སྤྱི་  
བརྒྱུང་བའི་བ་ལ་ལྷུང་བ་བཅུ་མི་འབྱུང་བའི་ཕན་ཡོན་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

གཞི་སྤྲད་ཀྱི་སྒྲོམ་ལས།

ཕན་ཡོན་འཆང་འབྲེལ་འཛོག་དང་ཡང་ཡང་དང་། །

འདུས་བ་གོས་སྒྲོང་མ་སྐྱས་འགྲོ་བ་ལ། །

ཉེས་མེད་རྟེན་པ་ཐུན་མོང་འབྱུང་བ་སྟེ། །

ཅ་བར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཕན་ཡོན་བརྒྱད། །

རུང་བ་མ་བྱས་གོས་མང་འཆང་བ་དང་། །

རྣམ་སྐྱུར་མ་འཆང་སྒྲོང་རྒྱ་དོན་གྱིས་བསྐྱུས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། འདི་ལ་འགའ་ཞིག་གིས། སྒྲིན་མེད་དེ།  
 སྐབས་འདིར་ཆོག་ཆོག་ས་བསྐྱུངས་པ་ནི། སྤང་ལྷུང་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་ལ།  
 ཡང་ཡང་བ་བ་སོགས་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། དེ་མི་  
 འཐད་པར་ཐལ། གོས་སྒྲོང་བ་དེ་སྤང་ལྷུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅུང་པ་ལ། ལ་  
 ལས། ཡང་ཡང་བ་བ་སོགས་ཀྱི་ལྷུང་བ་མི་འབྱུང་བ་ཆོས་ཅན། འདིར་མདོར་  
 བསྐྱུས་སྒྱུར་མི་རིགས་པར་ཐལ། དེ་དག་ལྷུང་ལས་དངོས་སུ་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར་དོ། །མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྤང་ལོག་ ༡༠༠ ལས། སྤང་བརྒྱུད་གི་གཞི་ལས་  
 བརྒྱུད་པོ་དེ་དག་གི་སྤང་དུ། རུང་བ་མ་བྱས་པའི་གོས་འཆང་བ་དང་། སྤམ་  
 སྒྱུར་མ་ཁྱེར་བར་སྤང་གོས་དང་བཅས་ཏེ་སྒྲོངས་རྒྱ་ཞིང་འགྲོ་བ་ལ་ཉེས་པ་  
 མེད་པ་སྟེ་པན་ཡོན་བཅུ་གསུངས་པ་ལས་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར།  
 ལན་རི་ལྷུང་བཏབ་ཚུལ་དབྱེད་པར་བྱའོ། །གཉིས་ཆོག་ས་ཀྱི་མདོ་བདུན་  
 ཀྱིས་ཆོག་ཆོག་ས་བསྐྱུངས་བ་དང་མདོར་བསྐྱུས་སྒྱུར་ཚུལ་ནི། དང་པོ་  
 གཉིས་ཆོག་ས་ཀྱི་མདོ་བདུན་ནི།

- ༡ ཉིན་མཆན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་མེད་པ་ཉིད་དོ། །
- ༢ གནས་པ་ལ་ནི་སྒྲོར་བའི་སྒྲོད་ཉིད་དོ། །
- ༣ སྤང་བ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་ལས་གཙོ་ཆེར་རང་གི་ཉིད་དོ། །
- ༤ དེ་ནི་བསྐྱེས་པ་ཉིད་ན་བྲལ་བ་ཉིད་དོ། །

༥ དེ་ཡོད་ན་དངོས་པོ་དེ་ལྟ་བུ་གཞན་ལ་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །

༦ ལྟུང་བ་དེ་ཡོད་ན་ཡོ་བྱད་ཅམ་བདག་གིར་བྱེད་པ་ལ་སྤང་བ་ཉིད་དོ། །

༧ འདི་ལ་མེད་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོ་འོ། །ཞེས་པ་འོ། །

སྒྲུལ་ལས།

ཉིན་མཚན་དང་པོ་ཐ་མ་མིན་ཞེས་པས། །

འཆང་གཉིས་འབྲེལ་གཉིས་སྒྲུབ་འཛོག་གསོག་འཛོག་བྱེད། །

ལྟུང་འཆབ་རུབ་ལྟག་སྤང་བསྐྱེལ་ལྟན་ཅིག་ཉལ། །

བརྩ་གཅིག་སྐབས་སུ་རང་རང་ཞག་གངས་མཐའེ། །

སྐྱེ་རངས་ཤར་བ་དངོས་གཞིའི་ཡན་ལག་ཏུ། །

གསུངས་བསྐྱས་རས་ཆེན་ཞག་འཕྲིས་བགོས་འཕྲིས་དང་། །

དམག་གནས་སྤང་བ་བཅས་ལ་མདོར་བསྐྱས་སྦྱར། །

ཞེས་པས་ཉིན་མཚན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་མེད་པ་  
ཉིད་དོ། །ཞེས་པ་འདིས། འཆང་བ་གཉིས་ནས། བྱད་མེད་དང་ལྟན་ཅིག་ཉལ་  
བའི་བར་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྟུང་བ་བརྩ་གཅིག་ལ་རང་རང་གི་ཞག་གངས་མཐའ་  
མ་དེའི་མཚན་མོ་མཐའ་ཡི་སྐད་ཅིག་མ་དེ་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་ལྟུང་  
ལས་དངོས་སུ་གསུངས་པ་འདིར་ཆོག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པས་ཆོག་ཆོགས་  
བསྐྱུངས་ཤིང་། རས་ཆེན་ཞག་འཕྲིས་དང་བརྟན་བྱུང་བགོས་འཕྲིས་གཉིས་



དང་དམག་ནང་གནས་པ་དང་། མར་མེ་སྤང་བཅས་ཉལ་བ་བཞི་ལ། དེ་ཉིད་  
མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། མདོ་འདིས་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་པའི་  
དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ལ་གོང་སློས་བཅུ་གཅིག་ལས་ལྷག་པ་མེད་པར་ཐལ།  
ཁྱོད་ཀྱིས་མདོ་འདིས་བཅུ་གཅིག་ལ་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་པ་དང་། བཞི་ལ་  
མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་ཚུལ་བཤད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྣམས་ཏེ། དགོ་སློང་མའི་  
འཆབ་པམ་དང་། མཆན་འབྲལ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མ་ཡི་རྣམ་འབྲེད་ལས།  
སྐྱ་རེངས་ཤར་ནའོ། །ཞེས་གསུངས་པས་ལྷུང་བ་དེ་དག་གི་ཞག་གྲངས་མཐའ་  
ཡི་མཆན་མཐའ་དེ་དག་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་ལྷུང་ལས་དངོས་སུ་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༤༣༤ ལས། འཆབ་  
པའི་པམ་པ་ལ། (སྐྱ་རེངས་ཤར་ན་ཞེས་)གཏམ་གྱི་གཞི་ལས་གསུངས་ཤིང་།  
མཆན་མོ་འབྲལ་བ་ལ་སོགས་པ་ཁ་ཅིག་ལ་མའི་རྣམ་འབྲེད་ལས་གསུངས་  
སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ལན་དུ། ལ་ལས། སྐྱོན་མེད་དེ།  
སྐབས་འདིར། གོང་སློས་ལྷུང་བ་བཅུ་གཅིག་ཅམ་ལ་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་པ་  
ནི། དགོ་སློང་པ་ཡི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གཞི་  
སྟོད་མཆོ་རྒྱལ་ ༤༣༤ ལས། དང་པོ་ནི། དགོ་སློང་པ་ཡིས་དབང་དུ་བྱས་ཏེ།  
ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་སྒྲ། ཡང་། ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྐབས་འདིར་མདོ་

འདིས་མདོར་བསྡུས་སྒྲོར་བའི་ལྷུང་བ་ལ་གོང་སྒོས་བཞི་ཁོ་ནར་ངས་བར་  
 ཐལ། འདོད་བའི་ཕྱིར། འདོད་མི་ཅུས་ཏེ། གོང་དུ་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་  
 སྐབས་སུ།

སྒྲོམ་ལས།

དུས་འབྲེལ་བཙུག་ཉེས་གནས་མེད་ཉེས་བྱས་བདུན། །

ཞེས་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་ལྷ་ཆེན་ལྷ་དང་བཞི་ཆེན་གཉིས་སོ་སོའི་  
 སྐབས་སུ་གནས་མེད་སྐྱེ་རངས་ཤར་བ་རེ་རེ་བཅིས་བས་བདུན་དང་། ལྷ་  
 ཆེན་ལྷ་པོའི་སྐབས་སུ་གསོ་སྒྲོང་གྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་གཅིག་དབྱར་  
 གྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་བཞི་བཅས་སྒྲོམ་བས་དུས་འབྲེལ་བཙུག་ཉེས་  
 གསུངས་པ་གང་ཞིག དེ་དག་ལ་འང་མདོར་བསྡུས་སྒྲོར་འོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་ཤོག ༤༡༤ ལས། དེ་དག་གི་གནད་གྱིས་གནས་མེད་གྱི་ཉེས་  
 བ་ལ་སོགས་པ་ནུམས་ལ་ཡང་སྒྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་  
 གོ། །

དེ་ལ། འགའ་རེས། ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་གྱི་སྐབས་གྱི་དུས་འབྲེལ་གྱི་  
 ཉེས་བྱས་བཙུག་ཉེས་པོ་ཆོས་ཅན། སྐབས་འདིར་མདོར་བསྡུས་སྒྲོར་བ་མི་  
 འཐད་བར་ཐལ། འདི་དག་དངོས་བཅས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་བྱས་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར་ཏེ། གནས་ལ་བརྟེན་པ་སྐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེས་བྱས་སོ་གསུམ་པོ་

ནམས་ལྷང་ལས་དངོས་སུ་བཅས་པའི་དངོས་བཅས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་  
བྱས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཟེར། ལ་ལས། དག་སྟོང་པ་ཡི་དབང་དུ་བྱས་པའི་  
མཆན་མཐའ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷང་བ་གོང་སྟོས་བཅུ་གཅིག་ལས་  
མང་བ་མེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མགོན་གཉེར་རིང་འདུག་  
ལྟ་བུ་ཆོས་ཅན། གོང་སྟོས་བཅུ་གཅིག་གང་རུང་དུ་ཐལ། མཆན་མཐའ་ཡན་  
ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཀྱང་སྟོས་བས་དབྱེད་པར་  
ཁྱེད།

སྟོམ་ལས།

གནས་པས་འཆབ་ཀྱབ་བྱད་མེད་ཉལ་གསུམ་ལ། །

སྟོར་ལྷང་གསུངས་པ་འདིར་བསྐྱས་དམག་གནས་དང་། །

སྒང་སྒང་བསྐྱེལ་བ་བཞི་ལ་མདོར་བསྐྱས་སྒྱུར། །

ཞེས་པས། གནས་པ་ལ་ནི་སྟོར་བའི་སྟོད་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་མདོ་  
འདིས་གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པ་དང་། ཀྱབ་ལྷག་ཉལ་བ་དང་། བྱད་མེད་དང་  
ལྷན་ཅིག་ཉལ་བ་གསུམ་ལ་སྟོར་ལྷང་ཡོད་པ་ལྷང་ལས་དངོས་སུ་གསུངས་  
པ་ལ་ཆོག་ཆོགས་བསྐྱུངས་ཤིང་། དམག་གནས་དང་། སྒང་བཅས་ཉལ་བ་  
དང་སྒང་པ་རྗེས་སྟོགས་དང་། བསྐྱེལ་བ་སྒྱུད་པ་བཞི་ལ་མདོར་བསྐྱས་སྒྱུར་  
བཤོ། །

སྒྲིལ་པ་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། མདོ་འདི་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤང་ལྷུང་  
དངོས་སམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་བསྟན་པར་ཐལ། སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་  
འཆད་བྱེད་ཀྱི་མདོ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་  
བྱེད་ཀྱི་མདོ་ཆོས་བཅུ་བདུན་ཡོད་པའི་བྱིར་ཏེ།

སྒྲིལ་ལས།

སྤང་ལྷུང་ལ་ནི་ཐུན་མོང་མདོ་བཅུ་བདུན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཅུ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། མདོ་འདིས་བསྟན་  
པའི་ལྷུང་བ་བདུན་པོ་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་ལ་སྟག་ཡིན་པ་གང་ཞིག་དེ་  
ལས་གཞན་པའི་སྤང་ལྷུང་གི་ཡན་ལག་མ་བསྟན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། མཆོ་  
རྒྱུ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༩༣༣ ལས། (སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་དོན་གང་ཡང་མ་  
བསྟན་པའི་བྱིར་)ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར།

སྒྲིལ་ལས།

སྤང་བས་འཁྱར་འཇུག་ཆེལ་འཇུག་འཐག་འཇུག་དང་། །

རས་ཆེན་བརྟན་བྱུང་ལྷ་ལ་དངོས་པོ་དེ། །

རང་གཞན་ཐུན་མོང་ཡིན་ན་ན་སྤང་དུ། །

གསུངས་པའི་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་གི། །

ཡིན་པ་ཡན་ལག་དགོས་གསུངས་འདིར་བསྟུས་ཤིང་། །

གཞན་ལ་རང་ངམ་རང་འབའ་ཞིག་ཅེས་སྒྱུར། །

ཞེས་པས་སྒྲུང་བ་ལ་ནི་འདྲ་ཤེས་ལས་གཙོ་ཆེར་རང་གི་ཉིད་དོ། །ཞེས་  
པའི་མདོ་འདིས་འཁྱུར་འཇུག་དང་ཆེ་ལ་འཇུག་དང་འཐག་འཇུག་དང་རས་  
ཆེན་ཞག་འཕྱིས་དང་བརྟན་བྱུང་སྟེ་ལྷ་པོ་ལ་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་གཞན་  
ཐུན་མོང་བ་ཡིན་ན་ན་སྒྲུང་ཡིན་ཞེས་ལུང་ལས་གསུངས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་  
གོང་སྒྲོས་སྒྲུང་བ་ལྷ་པོ་དེ་དག་གི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རང་འབའ་ཞིག་གིས་  
དབང་བ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་རེ་རེ་ནས་གསུངས་པ་འདིར་ཆོག་ཆོགས་  
བསྒྱུངས་ཤིང་། དེ་ལྷ་ལས་གཞན་པའི་བདག་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུང་བ་རྣམས་ལ་  
གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་ངམ་རང་གཞན་ཐུན་མོང་དུ་དབང་བ་ཅི་རིགས་པ་  
ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་མདོར་བསྒྱུས་སྒྱུར་རོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། བརྟན་བྱུང་ཆོས་ཅན། ལུང་ལས་  
ཁྱོད་གྱི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རང་ཁོ་ནར་དབང་བ་དང་དེར་འདྲ་ཤེས་པའི་ཡན་  
ལག་དགོས་པ་དངོས་སུ་གསུངས་པར་ཐལ། གོང་སྒྲོས་སྒྲུང་བ་ལྷ་པོ་ནང་དུ་  
བརྟན་བྱུང་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལུང་ལས་སྒྲུང་བ་དེ་ལྷ་སོ་སོར་གཞིའི་དངོས་པོ་  
དེ་རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལ་དབང་བ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་དངོས་སུ་གསུངས་  
པ་འདོད་པའི་སྒྱུར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། སྒྱིར་བསྟན་སྐབས་སུ། རང་གི་དོན་  
ཉིད་གཙོ་ཆེར་ཡོད་པའོ། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ། རང་དོན་གྱི་བསམ་པ་ཡན་

ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ན། བརྟན་བྱུང་ལ་གཞིའི་དངོས་པོ་རང་  
དབང་ཞིང་དེར་འདུ་ཤེས་པ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་མདོར་བསྐྱུས་སྐྱུར་བའི་  
ཁོངས་སུ་བགྲངས་པའི་བྱིར་ཏེ། སྤྱིར་བསྟན་གྱི་སྒྲོམ་ལས། །

བསམ་པའི་ཡན་ལག་རང་གི་དོན། །

གཙུག་ཆེར་ཡོད་གསུངས་མཆོ་རྒྱུ་ལས། །

བརྟན་སྤྱོད་འབྲིག་ཆོག་བསྟེན་བཀྱར་དང་། །

ཟླ་འཛོག་དང་ནི་འབྱུང་འཇུག་དང་། །

རིན་ཐང་སོ་སོ་བསྐྱུར་བ་དང་། །

དུག་དང་མཐོ་གང་ལམ་དང་ཆེལ། །

མདོན་མཆན་ཉི་ཆོང་ལྷུང་བཟེད་འཆོལ། །

བདེན་སྤྱོད་བསོད་པ་ཚུལ་ཅེ། །

ཁབ་རལ་གདིང་གཡན་རས་ཆེན་དང་། །

བདེ་གཤེགས་གྲོང་དང་བྱིམ་གཞན་དང་། །

ཉི་ཤུ་ལྔ་ལ་ཆོག་ཆོགས་བསྐྱུངས། །

ལེན་དང་སྤོང་དང་སྤོང་བར་རིགས། །

སྤོན་བལ་འབའ་ཞིག་ཆ་གཉིས་དང་། །

ཐ་ག་གཉིས་དང་བརྟན་པ་དང་། །



རས་ཆེན་བསྐྱེས་དང་གསོག་འཛོག་དང་། །

ཁྲི་དང་གདིང་ལ་རྩང་མ་ཐུན་སྦྱར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཟེར། འདི་ལ། འགའ་ཞིག་གིས་བརྟན་རྩང་ལ།  
གཞིའི་དངོས་པོ་རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་དབང་བ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་ལྟར་  
ལས་དངོས་སུ་གསུངས་ཀྱང་། རང་དོན་གྱི་བསམ་པ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་  
ལྟར་ལས་གསལ་ཁ་མེད་པས་རང་དོན་གྱི་བསམ་པ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་  
འདིར་མདོར་བསྡུས་སྦྱར་རོ་ཞེས་ལན་འདེབས་བྱེད་ཀྱང་ད་དུང་དབྱེད་པར་  
བྱའོ། །

ཡང་། རྟོམ་ལས།

དེ་ནི་བསྐྱེས་པས་འཆང་གཉིས་འཛོག་གཉིས་བཞིར། །

དངོས་པོ་གཞན་བཏང་ལྟར་མེད་གསུངས་པ་བསྡུས། །

གཞན་ལ་སྦྱོར་ཞིང་.....། །

ཞེས་པས། དེ་ནི་བསྐྱེས་པ་ཉིད་ན་བྲལ་བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་མདོ་  
འདིས་གོས་ཞག་བརྩ་འཆང་སྤང་དང་ལྟར་བཟེད་ཞག་བརྩ་འཆང་སྤང་གཉིས་  
དང་ཆེ་འཛོག་དང་གསོག་འཛོག་གཉིས་ཏེ་བཞི་ལ། ལྟར་བ་དེ་དག་གི་གཞིའི་  
དངོས་པོ་དེ་གཞན་ལ་བསྐྱེས་ན་རང་རང་གི་ལྟར་བ་མི་བསྐྱེད་ཚུལ་ལྟར་ལས་  
དངོས་སུ་གསུངས་ལ། བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྟར་བ་གཞན་རྣམས་ལ་མདོར་

བསྐྱུས་སྦྱར་བའོ། །

ཡང་སྒྲོམ་ལས།

.....དངོས་པོ་དེ་ལྟ་བུས། །

འཆང་འཇོག་བཞི་ལ་ཞག་ཤན་གསུངས་པ་བསྐྱུས། །

མ་ཡི་ཆོས་གོས་ལྷ་བ་ཕྱེད་ཕྱེད་དུ། །

བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་ལ་མདོར་བསྐྱུས་སྦྱར། །

ཞེས་པས། དེ་ཡོད་ན་དངོས་པོ་དེ་ལྟ་བུ་གཞན་ལ་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །

ཞེས་པའི་མདོ་འདིས། འཆང་འཇོག་བཞི་ལ་ཞག་ཤན་འབྱུང་བ་དངོས་སུ་  
གསུངས་ལ། མ་ཡི་ཆོས་གོས་ལྷ་ཕྱེད་ལ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་ཡང་ཞག་  
ཤན་འབྱུང་བ་འདིར་མདོར་བསྐྱུས་སྦྱར་རོ། །

སྒྲོམ་ལས།

སྦྱང་དེ་ཡོད་པས་སྦྱང་བ་ཐོག་པའི་གོས། །

མ་སྦྱང་མི་འཆོས་སྒྲ་མའི་རྒྱད་ཀྱི་ནི། །

སྦང་བར་འགྱུར་ཞེས་བཅུ་ཆོན་དང་པོ་ཡི། །

འཁྱུ་ལེན་སྦྱང་གསུམ་མ་གཉོགས་བདུན་དང་ནི། །

ཐ་མའི་ཐོག་མཐའ་གཉིས་ཏེ་དགུ་པོ་ལ། །

རེ་རེར་གསུངས་པ་འདིར་བསྐྱུས་གཞན་ལ་སྦྱར། །

ཞེས་པས། ལྷུང་བ་དེ་ཡོད་ན་ཡོ་བྱད་ཅམ་བདག་གིར་བྱས་པ་ལ་སྤང་  
བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས། སྤང་ལྷུང་བ་ཅུ་ཆོན་དང་པོའི་འབྲུ་ལེན་སྤོང་  
གསུམ་མ་གཏོགས་བདུན་དང་། བ་ཅུ་ཆོན་ཐ་མའི་ལྷུང་བ་ཐོག་མ་ལྷུང་བ་བཟེད་  
འཆོལ་བ་དང་། ལྷུང་བ་ཐ་མ་གསོག་འཛོག་སྟེ་ལྷུང་བ་དགུ་པོ་ལ་སྤང་འཁ་  
བརྟེན་ཚུལ་དངོས་སུ་གསུངས་ལ། དེ་ལས་གཞན་པའི་སྤང་ལྷུང་ནམས་སྤང་  
འཁ་བརྟེན་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའོ། །

སྟོམ་ལས།

འདི་ལ་མེད་པས་ཆོས་གོས་སྤོང་ལྷུང་བ་བཟེད། །

སྤངས་པ་ཉམས་ན་སྤང་མིན་ལྷུང་བ་འགགས་ཞེས། །

རེ་རེར་གསུངས་པ་འདིར་བསྡུས་གཞན་ལ་སྒྱུར། །

ཞེས་པས། འདི་ལ་མེད་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་བོའོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས་  
ཆོས་གོས་འཆང་འཛོག་དང་། སྤོང་ཞག་བདུན་པ་དང་། ལྷུང་བ་བཟེད་ལྷག་  
འཆོལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་བྱུང་བ་ལ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་མེས་ཆོག་པ་སོགས་ཀྱིས་  
མེད་པར་གྱུར་ན་བཅའ་ཉེ་སྤང་མི་དགོས་པར་ལྷུང་བ་སྤྱིར་བཅོས་ཆོག་ཅེས་  
དངོས་སུ་གསུངས་ལ། དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་སྤང་ལྷུང་བྱུང་བ་ལ་ཚུལ་དེ་  
མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའོ། །ཅ་བའི་ས་བཅད་གསུམ་པ་སྤང་ལྷུང་བུན་མོང་བའི་  
བསྡུས་དོན་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་ཡང་དུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུན་མོང་བ། །

བདག་པོ་དང་འབྲེལ་ཤིང་དང་ཕྱིར་བཅོས་དང་། །

སྤང་བ་དང་པོ་གསུམ་འབྲེལ་ཐུན་མོང་བ། །

མདོ་ཆོན་བཞི་བཞི་ལྔ་གསུམ་གཅིག་གིས་འཆད། །

ཅེས་བ་ལྟར་དོ། །དང་པོ་དུས་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྟར་ཐུན་མོང་བ་འཆད་

བ་ལ།

སྒྲོམ་ལས།

དང་པོ་ཡན་ལག་བྱུང་བ་དོ་བོ་དང་། །

སེལ་བ་ཅི་འགྱུར་རྒྱ་མཚན་ལྔ་ཡིས་སོ། །

ཞེས་ས་བཅད་ལྔས་འཆད་དེ། དེ་ལ། ཐོག་མར་དུས་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྟར་  
ཐུན་མོང་བ་འཆད་བྱེད་གྱི་མདོ་བཞི་ངོས་བཟུང་བ་ནི། ཉིན་མཚན་གྱི་དང་པོ་  
མ་ཡིན་པ་ལ་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་མེད་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་བ་དང་། གནས་བ་ནི་  
སྒྱུར་བའི་སྒྲོན་ཉིད་དོ། །ཞེས་བ་དང་། དེའི་དང་པོ་ནི་སྐྱེ་རངས་དང་པོ་དེའོ། །  
ཞེས་བ་དང་། ལས་ལ་ནི་འདས་ན་ཉི་མ་ཤར་བའི་འོ། །ཞེས་བ་རྣམས་སོ། །  
མདོ་ཆོན་དང་པོའི་འཆད་ཚུལ། མཚོ་རྒྱུ་ལྟར་ན། དེའི་ཤོག ༤༡༩ ལས།  
ཆོས་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞག་གངས་ཐོག་མའི་

ཞག་གཅིག་གི་ཆད་ཇི་ཙམ་ཞེ་ན། ཆེས་གཅིག་ལ་གོས་ཉིད་ན། ཆེས་གཅིག་  
 གི་ཉིན་མཆན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ཆེས་གཅིག་གི་མཆན་མོ་མཐའ་ཡི་  
 སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཞག་གྲངས་དང་པོའི་ཞག་གཅིག་ཏུ་བཅི་བ་དེ་ལ་མཆན་  
 མོའི་སྐད་ཅིག་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ཐུན་ཆོད་ལྔ་མ་རྣམས་ནི་ངེས་བཟུང་གི་  
 ཡན་ལག་ཏུ་མེད་པ་ཉིད་དོ་ཞེས་བསྟན་ཏེ། དོན་དེ་ལྟར། རྒྱུ་ལས་བཞད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་ལ། མདོ་འདིས་ཞག་གྲངས་དུ་མ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། ཞག་  
 གཅིག་ཁོ་ན་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་གཉིས་ཀའི་དབང་དུ་བྱས་  
 ར་ས། ཞག་གྲངས་དང་པོའི་དུས་མཆོམས་ལ་དྲོགས་པ་གཅོད་པ་མ་ཟད། ཞག་  
 དང་འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ལ་ཡང་དྲོགས་པ་  
 གཅོད་པ་ཡིན་ཏེ། ཆེས་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་བ་ལྟ་བུའི་ཞག་གྲངས་ཐ་མའི་  
 ཉིན་མཆན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། མཐའི་སྐད་ཅིག་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་  
 ཡིན་ལ། ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ཐུན་ཆོད་ལྔ་མ་རྣམས་ནི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་  
 ལག་ཏུ་མེད་པ་ཉིད་དོ་ཞེས་ཀྱང་འཆད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

འདིར་བསྟན་པའི་ཞག་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་རྣམས་ལ་  
 གང་སྒྱུར་རྒྱུའི་ཡན་ལག་གི་དོ་བོ་རང་རང་གི་ཞག་གྲངས་ཀྱི་མཐའི་མཆན་མོ་  
 མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་ལ། ཡན་ལག་དེ་ནི། འདིར་རྒྱུ་ལས་དངོས་སུ་བསྟན་  
 ཆོད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ལྷུང་བ་བཅོ་ལྔ་ལ་ཡན་ལག་གི་བྱེད་པ་སྒྱུར་ལ།

དེའི་ཚུལ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དང་པོ་དུས་འབྲེལ་ལྟར་བ་བཅུ་དགུ་སྟེ། །

འཆང་གཉིས་འཛོག་གཉིས་འབྲིས་གཉིས་འབྲེལ་གཉིས་འཆབ།།

རུབ་ལྷག་བྱད་མེད་དམག་ནང་སྒྲུང་བཅས་ཉལ། །

སྒྲུང་བ་རྗེས་སྟོགས་བསྟེལ་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ། །

དངོས་བསྟན་བཅོ་ལྔ་རྗེས་སྟོགས་ནང་ཆན་ཡིན། །

འབྲེལ་བསྟན་སྒྲུང་གཉིས་འཆབ་པམ་རེག་ལྟར་དང་། །

བྱི་མ་རེག་པ་དང་བཅས་ཉལ་བའོ། །

ཞེས་བའོ། །འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཞེས་བྱ་ཆོས་ཅན། སྐབས་འདིར་  
ཡན་ལག་གི་བྱུང་བ་གོང་སྟོས་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྟར་བ་བཅུ་དགུ་པོ་ཐམས་ཅད་  
ལ་སྟོར་བར་བལ།

སྒྲིམ་ལས།

དང་པོ་དུས་འབྲེལ་ལྟར་བ་བཅུ་དགུ་སྟེ། །

ཞེས་བའི་དང་པོ་ཞེས་བ་དེ་ཡན་ལག་གི་བྱུང་བ་ལ་སྟོགས་བའི་བྱིར།  
འདོད་ན་བཟླ་བྱུང་བགོས་སྒྲུང་དང་། རས་ཆེན་བཅོལ་སྒྲུང་གཉིས་ཆོས་ཅན།  
མཆན་མཐའ་དེ་བྱོད་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་སྟོར་བར་བལ། འདོད་



པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། བརྟན་བྱུང་བགོས་སྤྲུལ་ནི་དགག་དབྱེད་ཉིན་  
 མའི་སྤྲོ་རོལ་དུ་ཉིན་མཆན་གྱི་དུས་ཆོད་ག་དུས་བགོས་ཀྱང་དུས་ཆོད་དེ་  
 རང་ལ་ལྟུང་བ་དངོས་གཞི་སྐྱེད་པ་ལ་ཞག་སྤྲུལ་མའི་མཆན་མཐའ་དང། ཞག་སྐྱེ་  
 མའི་མཆན་མཐའ་གང་ཡང་དེའི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་མི་དགོས་པའི་  
 ཕྱིར་དང། དེ་བཞིན་དུ། རས་ཆེན་བཙལ་སྤྲུལ་ཡང་མཆུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་  
 ལས་གཞན་དུ་ལྟུང་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་མཆན་མཐའ་  
 དགོས་ན། ལྟུང་བ་དེ་གཉིས་སྐྱེ་རངས་དང་པོ་ཤར་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་རིས་  
 པར་སྐྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་ལྟར་རིས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཟེར། ཡང་།

ལ་ལ་དག་ན་རེ། སྐབས་འདིར་ཡན་ལག་གི་ཁྱབ་པ་སྐྱར་བའི་དུས་  
 འབྲེལ་གྱི་ལྟུང་བ་ལ་གོང་སྒོས་བཅུ་དགུ་ལས་གཞན་མེད་པར་ཐལ། སྐབས་  
 འདིར་བཅུ་དགུ་ལས་མ་སྒོས་པ་ལ་རྒྱ་མཆན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་  
 ཏེ། དག་སྒོང་མའི་མཆན་འབྲེལ་དང་མ་ཡི་ཆོས་གོས་སྐྱེད་བྱིན་གྱིས་མ་  
 བརྒྱབས་པ་དང། གནས་མེད་ཀྱི་ཉེས་བྱས་གོང་སྒོས་བཅུ་གཉིས་སོགས་  
 མང་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་། རང་གི་ཞག་གངས་མཐའ་མའི་མཆན་མཐའི་  
 སྐད་ཅིག་མ་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྟུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཞེས་ཅོད་པ་ལ། ཡན་དུ་འགའ་ཞིག་གིས། སྐྱིར་མཆན་མཐའ་མཐར་ཐུག་གི་  
 ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྟུང་བ་ལ། འདིར་བཤད་པའི་བཅུ་

དགྲ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པས་མ་ཐུབ་ཀྱང་། འདིར་བཅུ་དགྲ་བ་འད་པ་ནི་འདི་  
ཐད་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་གྱི་བསྟན་ཆོད་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྒྲིན་  
མེད། ཅེས་སྒྲུབ་ལོ། །

དེ་ལ་སྒྲར་ཡང་། ཁ་ཅིག་སྒྲ་མ་ན་རེ། སྒྲས་གཉིས་ལྟ་བུ་རྒྱུ་ལས། བྱིས་  
གཉིས་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཤྱགས་ལ་བསྟན་ཚུལ་ཡོད་ཀྱང་། འཆབ་པམ་  
དང་། འུ་ཐང་རེག་སྟེ་ཉལ་བའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་འདི་གཉིས་རྒྱུ་རྒྱ་  
ཤྱགས་ལ་བསྟན་ཚུལ་མེད་པའི་བྱིར་དང་། གལ་ཏེ་ཞག་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་  
འབྲེལ་དངོས་སུ་བསྟན་པས་དེ་གཉིས་ཤྱགས་བསྟན་དུ་འཛོག་ན། དེ་ལྟར་ན།  
མཚན་འབྲེལ་དང་། མ་ཡི་ཆོས་གོས་ལྷ་བྱེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་ཡང་  
རྒྱུ་རྒྱའི་ཤྱགས་བསྟན་དུ་འཛོག་རིགས་པར་ཐལ་ལོ་ཞེས་ཅོད་དོ། །

དེ་ལ། ལ་ལས། འཆབ་པམ་དང་འུ་ཐང་རེག་སྟེ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
གཉིས་རྒྱུ་རྒྱས་ཤྱགས་ལ་བསྟན་ཚུལ་མེད་པ་ཉགས་མ་བྱུབ་སྟེ། གནས་ངན་  
ལེན་འཆབ་པ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཤྱགས་ལ་འཆབ་པམ་བསྟན་ཅིང་། བྱད་  
མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་ཤྱགས་ལ་འུ་ཐང་རེག་སྟེ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
བསྟན་པའི་བྱིར། ཟེད།

ཡང་འགའ་རེས། སྐབས་འདིར་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ལ་ནི་ཤྱ་འབྲེན་  
རིགས་པར་ཐལ། རྒྱུ་རྒྱའི་དངོས་བསྟན་བཅོ་སྒྲ་དང་ཤྱགས་བསྟན་བཞིའི་སྟང་

དུ། དག་སྒོང་མའི་ལྷུང་བཟེད་ཞག་གཅིག་འཆང་བ་ཡང་འདྲེན་རིགས་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། རྒྱལ་ལ། ལྷུང་བཟེད་ཞག་བཅུ་འཆང་བའི་སྤང་ལྷུང་དངོས་སུ་བསྟན་  
བས་དེའི་ཤུགས་ལ་དག་སྒོང་མས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ལྷུང་བཟེད་  
ཞག་གཅིག་འཆང་བ་བསྟན་ཚུལ་འཛོག་རིགས་པའི་ཕྱིར། མཆོ་རྒྱལ་ལྷུང་ན།  
མདོ་འདི་གཙོ་བོ་གོང་སྒོས་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་  
ཡན་ལག་བསྟན་པའི་གཞུང་ཡིན་ཚུལ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

དེ་ལས་ལྷ་འཛོག་རས་ཆེན་ཞག་འཕྱིས་དང་། །

འཆང་དང་གསོག་འཛོག་དགོན་འབྲེལ་རྒྱབ་ལྷག་ལ། །

སུམ་ཅུ་བཙོ་ལྷ་བཅུ་བདུན་དུག་གསུམ་མཐའི། །

སྤང་ཅིག་འདས་པ་དགོས་ཞེས་གཞན་རྣམས་ལ། །

ཞག་གཅིག་དགོས་ཞེས་ཅ་བར་ཉིན་མཆོན་གྱི། །

དང་པོ་མིན་པའམ་མཐར་བསྐྱེད་གསུངས་སོ་ཞེས། །

མཆོ་རྒྱལ་ལས་སོ་.....། །

ཞེས་པ་ལྷུང་རོ། །རིན་སྤང་དང་ཡིག་ཆའི་བཞེད་སྒོལ་ལྷུང་ན། ཉིན་  
མཆོན་གྱི་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཐ་མ་མ་ཡིན་པ་མེད་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་  
མདོ་འདིའི་དོན་འབྲེལ་ཚུལ་ནི། རིན་སྤང་ཞོག ༡༧ ལས། འཆང་འཛོག་

བཞི། དགོན་པ་པའི་འབྲེལ་སྤང་སྟེ་ལྷ་དང་རུང་མ་ཐུན་སྦྱར་བའི་འབྲེལ་སྤང་སྟེ་  
 རྒྱལ་གྱི་སྐབས་སུ་སྤང་བ་དང་ཐུན་པས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པའི་སྟེ་ཆོན་གཅིག་  
 བེ་ཉིན་མཆོན་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་གྱི་དང་པོ་སྦྱར་རངས་དང་པོ་ཡིན་པར་འོག་ནས་  
 སྟོན་ལ། དེ་མིན་པ་མཆོན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་སྟེ། དཔེར་ན། རིག་པའི་མི་  
 མ་ཐུན་ཕྱོགས་ལ་མ་རིག་པར་བརྗོད་པ་བཞིན་མཆོན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་  
 དེ་ལ་ཐ་མ་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་པོ་མིན་པ་སྟེ་མ་གཏོགས་པ་དེའི་མདུན་རོལ་  
 གྱི་དུས་ནམས་ཞག་ཏུ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། ཞག་ཏུ་མི་བཅི་བའི་བྱིར་དོ། །ཞེས་  
 གསུངས་ལ། འདི་ལྟར་ན། མདོ་འདི་གོང་སྟོས་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་རྒྱལ་པོ་  
 དེའི་ཞག་གངས་དང་པོ་གང་ཡིན་བཅི་བར་དྲོགས་པ་གཙོད་བྱེད་ཡིན་གྱི་  
 མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་བསྟན་པའི་དོན་དུ་འབྲེལ་བར་མ་མཛད་དོ། །རིན་  
 ཐེང་ལྟར་ན། མདོ་འདི་ས་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ཇི་ཙམ་བསྟན་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

.....རིན་ཆེན་ཐེང་བར་ནི། །

མདོ་འདི་ས་འཆང་འཛོག་བཞི་དང་འབྲེལ་གཉིས་ཏེ། །

རྒྱལ་པོའི་ཞག་གངས་དང་པོའི་དོགས་གཙོད་གཞུང་། །

ཡིན་གྱི་དུས་འབྲེལ་གཞན་དགུར་མི་སྦྱོར་ཏེ། །

འབྲེལ་གཉིས་དང་པོར་དོགས་པ་གཙོད་མི་དགོས། །

གཞན་བདུན་མཆན་ཉིད་འོག་ནས་སྟོན་ཕྱིར་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། རྒྱལ་ལྷག་པར་ཉལ་བ་དང་དམག་  
ནང་གནས་པ་གཉིས་ཆོས་ཅན། མདོ་དང་པོས་བསྟན་པའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་  
ལྷུང་བར་འཛོག་རིགས་པར་ཐལ། ལྷུང་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཞག་གངས་དང་པོ་དེ་  
མཆོམས་གང་ནས་བཟུང་བ་དྲོགས་པ་གཅོད་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་། མདོ་  
གཉིས་ལ། འདི་ནི་སྟོན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པས་དེ་ལ་སྟོར་ལྷུང་ཡོད་པ་གསུངས་  
པ་ཅམ་གྱིས་ལྷུང་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཞག་གངས་དང་པོ་ལ་དྲོགས་པ་གཅོད་མི་  
དགོས་པ་འཛོག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད། ཉིན་མཆན་དང་པོ་མ་ཡིན་པ་ནི་  
ཞེས་སོགས་ཀྱི་མདོ་འདིའི་དགོངས་པ་རིན་ཐེང་ལས་ངེ་ལྟར་འབྲེལ་ཚུལ་ནི།  
རིན་ཐེང་ཤོག ༡༩༠ ལས། འཆང་འཛོག་བཞི། དགོན་པའི་འབྲེལ་སྤང་སྟེ་ལྷ་  
དང་། རུང་མཐུན་སྤྱར་བ་འབྲེལ་སྤང་སྟེ་དུག་གི་སྐབས་སུ་སྤང་བ་དང་ཐུན་  
པས་བྱུང་བར་དུ་བྱས་པའི་སྡེ་ཆན་གཅིག་ན་ཉིན་མཆན་ཡིན་ལ། ཞེས་དང་  
༡༩༡ ལས། འདི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་གཞན་དགྲུང་མི་སྤྱར་རོ། །

འདི་ཞག་དང་པོ་ལ་དྲོགས་པ་བཅད་ལ། འཕྱིས་རྒྱུ་གཉིས་ཞག་དང་པོ་  
ལ་དྲོགས་པ་བཅད་མི་དགོས། གཞན་བདུན་གྱི་མཆན་ཉིད་འོག་ནས་སྟོན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། པཎ་ཆེན་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་  
དཔྱེད་ཤོག ༩༩ ལས་གྲང་། འཆང་འཛོག་དང་དགོན་པའི་འབྲེལ་སྤང་རུང་



མ་ཐུན་སྐྱར་བའི་འབྲེལ་སྤང་སྟེ་བྱུག་བསྐྱེད་པ་ལ། རང་རང་གི་ཞག་གངས་གྱི་  
མཆན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་ལ་སྟོས་དགོས་པར་བསྟན་པའི་བྱིར། ཞེས་དང་།  
དེའི་ཤོག ༡༠༠ ལས། འདི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་གཞན་དགུ་ལ་མི་སྦྱོར་ཏེ།  
ཞེས་རིན་ཐོང་ངེ་ལྟ་བ་བཞིན་གསུངས་སོ། །

རྩེ་བཅུན་ཆོས་གྱི་རྒྱལ་མཆན་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༥༩  
ལས། བཙུ་ལྷ་ལས་འཆང་འཛོག་བཞི། དགོན་པ་བའི་འབྲེལ་སྤང་། རས་ཆེན་  
དང་རུབ་ལྷག་སྟེ་བདུན་པོ་དེ་བསྐྱེད་པ་ལ་རང་རང་གི་ཞག་གངས་གྱི་ཐ་མའི་  
མཆན་མོའི་སྐད་ཅིག་མ་ལ་སྟོས་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་རུང་མ་ཐུན་སྐྱར་  
བའི་འབྲེལ་སྤང་མ་བགངས་པར། རས་ཆེན་དང་རུབ་ལྷག་གཉིས་འདྲེན་པར་  
མཛད་དེ་ལྷུང་བ་བདུན་གྱི་ཞག་གངས་དང་པོ་ལ་དྲོགས་པར་གཙུག་པར་  
བསྟན་པར་བཞེད་པ་ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། འདི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་གཞན་  
བརྒྱད་ལ་མི་སྦྱོར་ཏེ། འདི་ཞག་དང་པོ་ལ་དྲོགས་པ་གཙུག་གེད་གང་ཞིག་  
བྱིས་གཉིས་ལ་ཞག་དང་པོར་དྲོགས་པ་གཙུག་མི་དགོས། གཞན་རྣམས་གྱི་  
མཆན་ཉིད་འོག་ནས་སྟོན་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཀུན་མཁྱེན་སྒྲ་མའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༢༥༠ ལས། དེ་དག་  
ལས། སྒྲ་འཛོག་གི་དེ། རས་ཆེན་བཞག་འབྱིས་གྱི་ལྷུང་བ། ཞག་བཅུ་འཆང་  
བའི་དེ། སྟན་ཞག་བདུན་པའི་དེ། དགོན་པའི་འབྲེལ་སྤང་། རུབ་ལྷག་ཉལ་གྱི་



ལྷུང་བ་རྣམས་ལ་མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་ཏེ། ཞེས་རུང་  
མ་ཐུན་སྐྱར་བའི་འབྲལ་སྤང་མ་བགྱངས་པར་རས་ཆེན་ཞག་འཕྲིས་དང་རུབ་  
ལྷག་འབྲེན་པར་མཛད་ལ། ཡང་དེའི་ཞོག་ ༡༥༡ ལས། གཉིས་པ་དུས་འབྲེལ་  
གཞན་བདུན་ལ། མཐའི་སྐད་ཅིག་མའི་སྟོན་གྱི་དུས་སུ་ཡང་མཆན་མའི་ཆ་  
གསུམ་གང་རུང་ལ་སྟོར་བའི་ཉེས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་སོ། །

རིན་ཐེང་རང་ལས་འཆང་འཛོག་བཞི་དང་དགོན་འབྲལ་དང་རུང་མ་ཐུན་  
སྐྱར་བའི་འབྲལ་སྤང་སྟེ། དུག་པོའི་ཞག་གངས་དང་པོ་ལ་དྲོགས་པ་གཙོད་  
པར་གསུངས་ཀྱི་རས་ཆེན་བཅའ་སྡེ་དང་ཞག་འཕྲིས་གང་ཡང་མ་བགྱངས་  
ཤིང་། རུབ་ལྷག་ནི་གཞན་བདུན་མཆན་ཉིད་འོག་ནས་སྟོན་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་  
པའི་གངས་སུ་ཡོད་པས་ཡིག་ཆ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་པ་རིན་ཐེང་གི་  
གསུང་བེན་དང་རུང་མི་མ་ཐུན་པས་ཡིག་ཆ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་པ་ནི་  
ཡིག་ཆའི་བཞེད་སྟོལ་འཛིན་པའི་མཁས་པའི་གསུང་རྒྱན་ལ་གཏུགས་སྟེ་  
དགོངས་པ་འཆོལ་དགོས་པ་ལས་བྱ་ཆོམ་དུ་དབྱེད་པར་མི་སྟོབས་སོ།  
།སྐབས་འདིར་འགའ་རེས། རས་ཆེན་བཞག་འཕྲིས་དང་རུབ་ལྷག་གཉིས་  
ཞག་གངས་དུ་མ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པས་མདོ་འདིས། དེ་  
གཉིས་ཞག་གངས་དང་པོར་དྲོགས་པ་དབྱེད་མི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་  
ཡིན་དྲོགས་སྟོང་མཛད་པས་དབྱེད་པར་འཆའ་ལོ། །

ཡང་སྐབས་འདིར་རྒྱུ་ལྡེ་དངོས་བསྟན་གྱི་འབྲེལ་གཉིས་གྱི་མཆན་གཞི་  
 ལ། མཆོ་རྒྱུ་ཤོག ༩༩༩ ལས། ཞག་གཅིག་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལྟར་མེད་པ་  
 བེ་དགོན་པའི་འབྲེལ་ལྟར་གི་གནད་གྱིས་སོ། ། ཞེས་ཞག་གཅིག་འབྲེལ་ལྟར་  
 དང་དགོན་པའི་འབྲེལ་ལྟར་གཉིས་བབྲངས་ལ། དེན་སྒྲིབ་ལས་གོང་སྟོས་ལྟར་  
 དགོན་པའི་འབྲེལ་ལྟར་དང་རུང་མ་ཐུན་སྟུར་བའི་འབྲེལ་ལྟར་གཉིས་འབྲེན་  
 པར་མཛད་དེ་བཞེད་ཚུལ་མི་མ་ཐུན་པའི་གནད་དབྱུང་དོ། །

དེ་ནས། སྟོམ་ལས།

སེལ་བ་ཞག་བྲངས་མཆན་མཐའི་སྟུང་ལ་དུས། །

གནས་པ་དང་འབྲེལ་ཉལ་སྟུང་དམག་ན་གནས། །

འཆབ་པ་བདུན་ལོ་སྟོར་ལྟར་སྟོང་ཀྱང་ཡིན། །

མ་གནང་ཆད་བཟུང་ལྟར་བ་ཡིན་ཕྱིར་དོ། །

གནང་ལ་ཆད་བཟུང་ཡིན་ཕྱིར་དུས་འབྲེལ་གྱི། །

སྟུང་བ་གཞན་ལ་སྟོར་ལྟར་མི་བསྐྱེད་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། གནས་པ་ལ་ནི་སྟོར་བའི་སྟོང་ཉིད་དོ། ། ཞེས་པ་འདིས་  
 བསྟན་ཚུལ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་ན་དེ། འོ་ན། བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་  
 བཟུང་འཆང་བ་ལ། གོས་སྟོང་ནས་ཞག་བཟུང་པའི་མཆན་མཐའ་མ་འདས་གྱི་  
 བར་དེར་གོས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་པ་ལ་ཉེས་བྱས་མི་སྐྱེད་

པར་ཐལ། གནང་ལ་ཆད་བཟུང་གི་ལྟངས་ལོན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ།  
 བམ་པོ་ལྟ་བུ་པ་ལས། འཆང་བ་དང། འབྲལ་བའི་སྤང་བའི་ལྟངས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་  
 བ་བརྩམས་ནས་དངོས་གཞི་ལ་མ་བྱུག་གི་བར་དུ་ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་དང།  
 འདུལ་བ་བསྐྱས་པ་ལས་ཀྱང། ཉན་རེ་ལ་ཉེས་བྱས་རེ་རེའོ། །ཞེས་གསུངས་  
 པའི་ཚུལ་མཆོ་རྒྱུག་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་པ་ལ། འགའ་ཞིག་  
 གིས། འཆང་འབྲལ་འཛོགས་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་བའི་དུས་ན་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
 པ་སོགས་བྱེད་དགོས་པ་ལ་མི་བྱེད་པའི་སྒྲོར་བ་སྟོད་པའི་ཉེས་བྱས་ཡོད་  
 ཀྱང། དེ་ནི་འཆང་འབྲལ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་བའི་ཉེས་བྱས་མིན་པས་སྒྲིན་མེད་  
 དེ། མཆོ་རྒྱུག་ཤོག ༤༡༩ ལས། དེ་དག་ནི་རང་གར་འཛོགས་པ་སྒྲོར་བ་སྟོད་  
 པ་བསྐྱབ་བྱའི་ཉེས་པ་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

ཡང་མའི་རྣམ་འབྱེད་འཆད་སྐབས་མཆོ་རྒྱུག་ལས་མའི་བྱན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་སྤང་ལྟངས་བཞིའི་ནང་ནས་ཆོས་གོས་ཉི་མ་དང་པོ་ལ་བྱིན་གྱིས་  
 མ་བརྒྱབས་པ་དེ་དག་སྟོང་པ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བར་གསུངས་པས་དག་  
 སྟོང་པས་གོས་གསར་དུ་ཉིད་པ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་གཅིག་  
 འཆང་བ་ལ་ཉེས་བྱས་སྐྱེས་ན་དེ་ཉིད་གནང་ལ་ཆད་བཟུང་མ་ཡིན་པར་  
 འགྱུར་པས་དབྱེད་དོ། །

ཡང། སྐབས་འདིར་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྟངས་འདོན་འཛོགས་ཚུལ་ལ། ཁ་

ཅིག་གིས། དུས་བྱེ་བྲག་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་དེ་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བའི་དོན་ཡིན། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོན། ལྷོམ་བསྐྱུས་གྱི་དངོས་གཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ན་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ། དེ་ཡིན་ན། བྱིད་གྱི་དོན་དེ་ཆང་བས་བྱུང་བའི་བྱིར་ཏེ། དེ་ཡིན་ན། རང་ཉིད་གྱི་དངོས་གཞི་བྱུང་བའི་དུས་དང་འབྲེལ་བས་བྱུང་བའི་བྱིར། ཟེར། ཡང་ལ་ལས། ལྷུང་བ་གང་ཞིག་མཆོན་མཐའ་མཐར་བྱུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་དེ་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བའི་དོན་ཡིན་ཟེར། དེ་ལ། རས་ཆེན་བཅའ་སྤྱི་དང་བརྟན་བྱུང་བའོས་སྤྱི་གཉིས་ཆོས་ཅན། མཆོན་ཉིད་དེར་ཐལ། དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ།

ལྷོམ་ལས།

དང་པོ་དུས་འབྲེལ་ལྷུང་བ་བཅུ་དགུ་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བཅུ་དགུ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཞག་སྤྱི་བྱི་གང་གི་མཆོན་མཐའ་དེ། དེ་གཉིས་ཀྱི་མཐར་བྱུག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་འཛོག་མི་རུས་པའི་བྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཉལ་བ་སྤྱི་དང་། གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པ་དང་། དམག་གནས་བཅས་ཀྱི་སྦྱོར་ལྷུང་ནམས་ཆོས་ཅན། མཆོན་ཉིད་དེར་ཐལ། དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། གནས་པ་ལ་ནི་སྦྱོར་བའི་སྦྱོང་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདི་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་

འཆད་བྱེད་གྱི་མདོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། བཤེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་  
 མཆོག་གིས་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དབྱེད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག  
 ༡༠༠ ལས་ཀྱང་། འོ་ན་ཉིན་པར་དུས་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་དམ་ཞེ་  
 ན་ཡོད་དེ། དམག་ནང་དུ་ཉིན་པར་གནས་ན་སྒྲོར་ལྷུང་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དང་།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཚུད། ཡང་། ལས་ལ་འདས་ན་ཉི་མ་འཁར་བའི་  
 འོ། །ཞེས་པའི་མདོ་འདིས། ཆེས་བཙུག་བྱ་དགོས་པའི་དུས་འབྲེལ་གྱི་  
 གསོ་སྒྲོང་ལྷ་བྱ་དེ་ཉིན་མ་གྲུབ་ན། ཆེས་བཙུག་བྱ་པའི་སྐྱེ་རངས་དང་པོ་འཁར་  
 ཡང་། ཉི་མ་མ་འཁར་གོང་ཅམ་དུ་བྱེད་ན། དུས་འབྲེལ་གྱི་གསོ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་  
 གོ་ཚད་ཅེས་བསྟན་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས་དེ་གོ་མི་ཚད་པར་ཐལ། ཆེས་  
 བཙུག་པའི་ནང་དུ་དུས་འབྲེལ་གསོ་སྒྲོང་མ་བྱས་ན། ཆེས་བཙུག་བྱ་པའི་སྐྱེ་  
 རངས་དང་པོ་འཁར་བ་དང་དུས་འབྲེལ་གྱི་གསོ་སྒྲོང་མ་བྱས་པའི་ཉེས་པ་  
 སྐྱེས་པས་ཉི་མ་མ་འཁར་ཅམ་དུ་གསོ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱང་དུས་འབྲེལ་གསོ་སྒྲོང་མ་  
 བྱས་པའི་ཉེས་པ་མི་ཁེགས་པའི་ཕྱིར་ཉེ། དུས་འབྲེལ་གསོ་སྒྲོང་མ་བྱས་པ་  
 དང་། དགག་དབྱེ་མ་བྱས་བ་དང་། དབྱར་གྱི་སྒྲོར་ཆོག་མ་བྱས་པ་དང་། དབྱར་  
 རྩེད་བགོས་འབྲེས་སོགས་གྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ཆེས་བཙུག་པའི་མཆོན་  
 མོ་མཐའི་སྐྱད་ཅིག་མ་ལ་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཟེར།

གཉིས་པ་བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ནི། དེ་ལ་དང་པོ་བདག་

འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་འཆད་བྱེད་གྱི་མདོ་ཆན་བཞི་བཀོད་བ་ལ།

༡ སྤང་བ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་ལས་གཙོ་ཆེར་རང་གི་ཉིད་དོ། །

༢ འདི་ནི་བསྟོས་བ་ཉིད་ན་བལ་བ་ཉིད་དོ། །

༣ རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་ངེས་པར་བྱེད་བ་ཡང་དེ་ཉིད་དོ། །

༤ ཆོས་གོས་ལས་ཀྱང་རྣམ་པར་བརྟག་ནའོ། །ཞེས་པའོ། །

སྟོམ་ལས།

བདག་འབྲེལ་ལྷུང་བའང་བྱབ་སོགས་ལྷ་ཡིས་སྟེ། །

དང་པོར་སྤང་ལྷུང་བཙོ་བརྒྱད་མཆོ་རྟེན་ལས། །

འཆང་འཛོག་འཁྱར་འཇུག་བཅུ་ཆན་བར་བ་དང་། །

སྟོད་འཆང་འཐག་འཇུག་རས་ཆེན་བརྟན་དང་མཐལ། །

ཞེས་གསུངས་ཁ་ཅིག་གཞན་གྱི་མི་སྟོང་བྱིར། །

འབྲེལ་སྤང་ལ་ཡང་རང་གི་དགོས་སོ་ལོ། །

གང་ཟག་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་སྤང་ལྷུང་དང་། །

སྟེམ་བ་བཅིངས་གྲོལ་སྤང་ལྷུང་མེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་པས་སྤང་ལྷུང་སྟམ་ཅུའི་ནང་ནས་བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་བཙོ་

བརྒྱད་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ཡན་ལག་གི་བྱབ་བ་གང་ལ་སྦྱར་བའི་གཞི་བསྟན་  
ནོ། །



སྐབས་འདིར། མ་བྱ་སྡོམ་ལས། འཆང་གཉིས་འཛོག་གཉིས་འབྲིས་  
གཉིས་ཐ་ག་གཉིས། བར་པ་བཅུ་སྟེ་བདག་འབྲེལ་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །མཚོ་རྒྱུག་  
འཐག་བསྐྱེད་དོར་ནས་འཁྱར་འཇུག་བགྱངས། ཞེས་འཐག་བསྐྱེད་བགྱངས་  
ལ་འཁྱར་འཇུག་དོར་བ་དང་། མཚོ་རྒྱུག་ལས་འཐག་བསྐྱེད་དོར་ཏེ་འཁྱར་  
འཇུག་བགྱངས་ཚུལ་གསུངས་པས་འཐག་བསྐྱེད་བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་  
ཡིན་ན། འདིའི་གཞིའི་དངོས་པོ་རང་དབང་བ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། འདིའི་གཞིའི་  
དངོས་པོའི་ཡན་ལག་བགྱངས་པ་ན་མཚོ་རྒྱུག་ཏུ། གཞིའི་དངོས་པོ་སྦྱིན་  
བདག་དེ་ཉིད་གྱི་ཡིན་པ་ཞེས་གསལ། རིན་ཐང་འདི་ཐད་ལས། འཆང་འཛོག་  
འཇུག་འབྲིས་བརྒྱད། བཅུ་ཆན་བར་པ་སྟེ་ཞེས་མཚོ་རྒྱུག་དང་མཐུན་པས་  
དབྱེད་པར་ཁྱའོ། །གང་སྐྱར་རྒྱུའི་ཡན་ལག་གི་ངོ་བོ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། སྤང་  
བ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་ལས་གཙོ་ཆེར་རང་གི་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་དབང་ཞིང་དབང་བར་འདུ་ཤེས་པ་དེ་ཡིན། སེལ་བ་  
ཞེས་པ་ནི་གོང་སྟོས་ཡན་ལག་དེ་མ་ཆང་བ་དེ་ལ་བརྗོད་ལ། དེའི་ཚུལ་ཡང་།  
སྡོམ་ལས།

འདི་ཡི་སེལ་བ་གསུམ་སྟེ་གཞན་གྱི་ལ། །

གཞན་གྱིར་ཤེས་དང་རང་གཞན་ནོར་བའོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་ལ་གཞན་གྱི་ཡིན་

པར་འདུ་ཤེས་པ་དང་། དངོས་པོ་དེ་རང་གི་ཡིན་པ་ལ་གཞན་གྱི་ཡིན་པར་  
 འདུ་ཤེས་པ་དང་། དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་ལ་རང་གིར་ཡིན་པར་འདུ་  
 ཤེས་པ་འོ། །སེལ་བ་དེ་གསུམ་ལ་སྤྱད་བ་ཇི་འགྱུར་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

གཞན་ལ་གཞན་གྱིར་ཤེས་ན་ཅི་འགྱུར་ནི། །

འཆང་གཉིས་ཟླ་འཛོག་འབྲིས་གཉིས་སྤྱད་མེད་དང་། །

རིན་ཆེན་རེག་ལ་འབའ་ཞིག་སྤྱད་གཞན་འགྱུར། །

སྟག་མ་བཅུ་གཉིས་རང་རང་ན་སྤྲད་དོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། སྤྱད་སྤྱད་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་འཆང་གཉིས་དང་ཟླ་  
 འཛོག་དང་འབྲིས་གཉིས་ཏེ་ལྷ་ལ་སྤྱད་མེད་དུ་འགྱུར་ཞིང་། རིན་ཆེན་རེག་ལ་  
 འབའ་ཞིག་པའི་རིན་ཆེན་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་སུ་འགྱུར་ལ། སྟག་མ་  
 བཅུ་ཆེན་དང་པོའི་ནང་གི་འབྱུང་འཁུག་དང་། བཅུ་ཆེན་པའི་གསེར་དངུལ་  
 མ་གཏོགས་དགུ་པོ་དང་། བཅུ་ཆེན་ཐ་མའི་འཐག་འཁུག་དང་གསོག་འཛོག་  
 སྟེ་བཅུ་གཉིས་ལ་ན་སྤྲད་དུ་འགྱུར་བ་གསུངས་སོ། །འོན་ཀྱང་འདི་ཐད་རིན་  
 བྱེད་འོག་ ༡༩༣ ལས། འཆང་རྣམ་གཉིས། འབྲིས་རྣམ་གཉིས། འཛོག་རྣམ་  
 གཉིས། མཐོ་གང་སྟེ་བདུན་ལ་དགག་བྱ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྤྱད་སྤྱད་བ་མེད་ལ་  
 ཞེས་གསུངས་པས་བཅུ་ཆེན་བར་པའི་ནང་གི་མཐོ་གང་ཡང་གཞན་ལ་གཞན་

གྱིར་ཤེས་པའི་ནང་གི་ལྷུང་མེད་དུ་དང་། བཅུ་ཆེན་ཐ་མའི་གསོག་འཛོག་གྲང་  
བགྲངས་པས་དབྱད་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན། འབྲུར་འཇུག་དང་སྤྱིན་བལ་སོགས་  
དགྲ་དང་འཐག་འཇུག་གསོག་འཛོག་བཅས་ལ་གཞིའི་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་  
ཡིན་པ་ལ་གཞན་གྱིར་འདུ་ཤེས་པ་ན་ཆོས་ཅན། དེ་དང་དེའི་ལྷུང་བ་ན་སྤྲད་  
མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་དང་དེའི་ལྷུང་བ་ཆེས་ན་སྤྲད་དུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། དེར་  
ཐལ། ལྷུང་བ་དེ་དང་དེའི་དངོས་གཞི་རྫོགས་པ་ལ་ཡན་ལག་གཉིས་མ་ཆང་བ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་དབང་བ་དང་། དེར་འདུ་ཤེས་པ་  
གཉིས་མ་ཆང་བའི་སྤྱིར། ཐལ་འགྱུར་གཉིས་པ་ལ་བྱུང་བ་ཡོད་དེ། མདོ་རྩ་བ་  
ལས། དུ་མ་མ་ཆང་བ་ལ་ནི་དེ་བས་གྲང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཞེས་  
ཚུད་པ་ལ་ལན་གདབ་ཚུལ་དབྱད་པར་བྱའོ། །སེལ་བ་གཉིས་པ་རང་གི་  
དངོས་པོ་ལ་གཞན་གྱིར་འདུ་ཤེས་ན་ལྷུང་བ་ཅི་འགྱུར་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

རང་ལ་གཞན་གྱིར་ཤེས་ན་ལྷུང་ལྷུང་མེད། །

རིན་ཆེན་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ན་སྤྲད་ལ། །

བཅུ་གཉིས་སྤྲ་མ་ལས་གྲང་ན་སྤྲད་དེ། །

དོན་དང་འདུ་ཤེས་འཕྲད་པ་མེད་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་ཉིད་དབང་བ་ཡིན་པ་ལ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན། འཆང་གཉིས་དང་སྒྲ་འཛོག་འཕྲིས་གཉིས་ཏེ་ལྷ་ལ་ལྷུང་མེད་དང་། རིན་ཆེན་རེག་ནི་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ན་སྤང་དུ་འགྱུར་ཞིང་འབྱུང་འཇུག་དང་སྤོང་བལ་སོགས་དགུ་དང་འཐག་འཇུག་དང་གསོག་འཛོག་སྟེ་བརྟ་གཉིས་ལ་ནི་ཆེས་ན་སྤང་དུ་འགྱུར་ཞེས་པ་ལོ། །

འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འབྱུང་འཇུག་སོགས་བརྟ་གཉིས་པོ་ཆོས་ཅན། རང་རང་གི་ཆེས་ན་སྤང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་རང་གི་ན་སྤང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རང་རང་གི་དངོས་གཞི་རྫོགས་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཅེས་མ་ཆང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ནས་རང་གི་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པ་དེ་མ་གཏོགས་ཡན་ལག་གཞན་ཀྱན་ཆང་བའི་ཕྱིར། ཐལ་འགྱུར་གཉིས་པ་ལ་བྱབ་པ་ཡོད་དེ། མདོ་རྩ་བ་ལས། འོག་མ་དག་ལ་ནི་གཞན་ལ་ན་སྤང་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞི་སྟོང་གི་སྟོམ་ལས་ཀྱང་།

ཡན་ལག་གཅིག་ཅེས་མ་ཆང་ན་སྤང་དེ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་སྐབས་འདིར། གོང་སྟོས་འབྱུང་འཇུག་སོགས་བརྟ་གཉིས་ལ་རང་གི་དངོས་པོ་ལ་གཞན་གྱིར་འདུ་ཤེས་ན་ཆེས་ན་སྤང་སྟེ་བའི་རྒྱ་མཆན་དུ། དོན་དང་འདུ་ཤེས་འཕྲད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བཀོད་པ་ལ། ལ་ལས། འོ་ན། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་ལ་

རང་གི་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་པ་ན་གོང་སྒོས་སྤང་ལྟར་བཅུ་གཉིས་ལ་ཆེས་ན་  
སྤང་སྤྱེ་བར་ཐལ། དེའི་ཆེ་དོན་དང་འདུ་ཤེས་འབྲུག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་  
མི་ལྷན་ཏེ། དེའི་ཆེ་རང་རང་གི་ན་སྤང་ཅམ་སྤྱེ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་འདུ་  
ཤེས་ན་སྤང་ལྟར་བཅོ་བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལ་རང་རང་གི་ན་སྤང་དུ་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར་ཏེ།

སྒྲོམ་ལས།

གཞན་ལ་རང་གིར་ཤེས་ན་བདག་འབྲེལ་གྱི།

སྤང་བ་བཅོ་བརྒྱད་ཀུན་ལ་ན་སྤང་དོ།

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཀྱང་ཅོད་དོ། །སེལ་བ་གསུམ་པ་གཞིའི་  
དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཡིན་པ་ལ་རང་གིར་འདུ་ཤེས་ན་ཅི་འགྱུར་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

གཞན་ལ་རང་གིར་འབྲེལ་ན་བདག་འབྲེལ་གྱི།

སྤང་བ་བཅོ་བརྒྱད་ཀུན་ལ་ན་སྤང་དོ།

ཞེས་པའོ། །དེ་ནས་སྐབས་འདིར་བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་བའི་གཞི་ཡི་  
དངོས་པོ་རང་དབང་བ་ཞེས་པ་དེ་ལ་རང་འབང་ཞིག་དབང་བའམ་རང་གཞན་  
ཐུན་མོང་དུ་དབང་བས་གོ་ཆོད་པ་དང་། རང་འབང་ཞིག་གིས་དབང་བ་  
དགོས་པ་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ནི། ཆོས་གོས་འཆང་འཛོག་

གཉིས་དང་ལྷུང་བཟེད་འཆང་བ་དང་གསེར་དངུལ་རེག་པ་སྟེ་བཞི་ཡོད་པ་ལ་  
བཞི་པོ་དེར་གང་དང་གང་ལ་ཡན་ལག་དེ་དངོས་སུ་ལུང་ལས་གསུངས་པ་  
དང་གང་དང་གང་ལ་མདོར་བསྡུས་སྒྱུར་བའི་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཆོས་གོས་འཆང་འཛོག་གཉིས་ལ་རང་དང་གཞན། །

ཐུན་མོང་དབང་ལ་དངོས་གཞིར་གསུངས་པས་ན། །

ལྷུང་བཟེད་འཆང་དང་གསེར་དངུལ་རེག་ལ་སྒྱུར། །

ཞེས་པ་སྟེ་དགྲུས་ན་གསལ་ལོ། །གོང་སྟོས་སྤང་ལྷུང་བཞི་པོ་མ་  
གཏོགས་པའི་བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་ལྷག་མ་བཅུ་བཞི་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་  
གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་འབའ་ཞིག་དབང་བ་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པ་ཡིན།

སྤང་བས་འབྱུང་འཇུག་ཆེལ་འཇུག་འཐག་འཇུག་དང་། །

རས་ཆེན་བཏད་བྱུང་ལྷ་ལ་དངོས་པོ་དེ། །

རང་གཞན་ཐུན་མོང་ཡིན་ན་སྤང་དུ། །

གསུངས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་གི།

ཡིན་པ་ཡན་ལག་དགོས་གསུངས་འདིར་བསྡུས་ཤིང་། །

ཞེས་པ་ལྷུང་ལྷུང་བ་ལྷ་པོ་དེ་ལ་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་གཞན་ཐུན་  
མོང་དུ་དབང་ན་ན་སྤང་ཡིན་ཞེས་ལུང་ལས་དངོས་སུ་གསུངས་ལ། འཕྲོས་



བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་ལྷག་མ་དགུ་པོ་ལ་ཚུལ་དེ་མདོར་བསྐྱས་སྒྱུར་བའི་  
ཚུལ་ནི།

སྡོམ་ལས།

ཆོས་གོས་འཆང་འཛོག་གཉིས་ལ་རང་དང་གཞན། །

ཐུན་མོང་དབང་ལ་དངོས་གཞིར་གསུངས་པས་ན། །

ལྷུང་བཟེད་འཆང་དང་གསེར་དངུལ་རེག་ལ་སྒྱུར། །

བཞི་པོ་མ་གཏོགས་འབྱུང་འབྱུག་སོགས་ལྡེལ། །

ན་སྤང་གསུངས་པས་གཞན་ལ་མདོར་བསྐྱས་སྒྱུར། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ནས་བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་དེ་དག་སྤྲོང་བའི་ཐབས་ནི།

སྡོམ་ལས།

སྤང་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་མི་འབྱུང་ཐབས་གསུམ་སྟེ། །

བསྡོམ་དང་གཞན་སྤྱིར་བསྐྲེལ་དང་རྣམ་བརྟགས་སོ། །

རྣམ་བརྟགས་ཆོ་ག་ལྷག་པོའི་ཆོ་གའོ། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག་ན་རེ། འོ་ན། བརྟན་བྱུང་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་  
གྱི་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་གཞན་ཐུན་མོང་དུ་དབང་བ་ཡིན་ན་རང་གི་ན་སྤང་  
དུ་འགྱུར་བར་ཐལ།

གོང་དུ་སྡོམ་ལས།

བཞི་པོ་མ་གཏོགས་འབྲུར་འཇུག་སོགས་ལྟ་ལ། །

ན་སྐད་གསུངས་བསྐྱུས་གཞན་ལ་མདོར་བསྐྱུས་སྒྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྲུབ་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། འདིའི་གཞིའི་  
དངོས་པོ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དངོས་པོ་དབྱར་གྱི་ཆེད་པ་ཡིན། །

ཟས་ཆེད་མིན་ཞིང་བཟད་བྱུང་མིན། །

རུང་དང་ཆད་ལྡན་རྣམ་པ་ལྟ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དབྱར་གནས་པའི་དགེ་འདུན་ཐུན་མོང་ལ་ཤུལ་  
བའི་ཟས་ལས་གཞན་པའི་ཆེད་པ་དེ་ཡིན་པ་གང་ཞིག དེ་ནི་རང་གཞན་ཐུན་  
མོང་ལ་དབང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། དབྱར་གནས་པའི་དགེ་འདུན་སྤྱི་ལ་དབང་  
བ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། གཤམ་དུ་སྤྱིར་བསྐྱུས་སྐབས་མདོ་རྩ་བ་ལས། རང་གི་  
དོན་ཉིད་གཙོ་ཆེར་ཡོད་པ་ལོ། །ཞེས་རང་དོན་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷུང་  
བ་ལ་མཆོ་རྟེན་ལྟར་ན།

སྒྲིམ་ལས།

རྩུན་སྤྱི་འབྲེལ་ཆོག་བསྐྱེན་བཀུར་དང་། །

ཟླ་འཛོག་དང་ནི་འབྲུར་འཇུག་དང་། །

རིན་ཐང་སོ་སོར་བསྐྱར་བ་དང་། །

དྲུག་དང་མཐོ་གང་ལམ་དང་ཆེལ། །

མངོན་མཆན་ཉི་ཆོང་ལྷུང་བཟེད་འཆོལ། །

བདེན་སྒྲ་བསོད་པ་ཚུལ་ཅེ། །

ཁབ་རལ་གདིང་གཡན་རས་ཆེན་དང་། །

བདེ་གཤེགས་གྲོང་དང་བྱིས་གཞན་དང་། །

ཉི་ཤུ་ལྔ་ལ་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱངས། །

ལེན་དང་སྒྲོང་དང་སྒྲོང་བར་རིགས། །

སྤོན་བལ་འབའ་ཞིག་ཆ་གཉིས་དང་། །

ཐ་ག་གཉིས་དང་བརྟན་པ་དང་། །

རས་ཆེན་བསྒྲོ་དང་གསོག་འཛོག་དང་། །

བྱི་དང་གདིང་ལ་རུང་མཐུན་སྐྱར། །

རྒྱ་དང་འཆང་གཉིས་གསེར་དདུལ་ལེན། །

འཕྱ་དང་སྒྲོར་བཅུག་དོ་གསུམ་ཅམ། །

བདུན་པོ་དེ་དང་བརྟན་པ་ནི། །

རང་གཞན་ཐུན་མོང་དོན་ལས་བསྐྱེད། །

ཞེས་ཆིག་ཆོགས་བསྐྱངས་པ་ཉིར་ལྷའི་སྒྲོང་མདོར་བསྐྱས་སྐྱར་བ་བཅུ་

བཞི་དང་། དེའི་སྟེང་རྒྱ་སོགས་བདུན་བསྟན་པས་བཞི་བཅུ་ཞེ་དྲུག་ལ་ཀྱན་  
 སྟོང་རང་དོན་དུ་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་སྟུར་ལ། དེ་དག་ལས་རྒྱ་སོགས་བདུན་  
 དང་བཏྟད་བྱུང་སྟེ་བརྒྱད་ནི་རང་གཞན་ཐུན་མོང་བའི་བསམ་པས་ཀྱང་  
 བསྐྱེད་པར་གསུངས་པས་བཏྟད་བྱུང་གི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རང་གཞན་ཐུན་  
 མོང་ལ་དབང་བས་ཀྱང་དངོས་གཞི་རྫོགས་པར་བསྐྱེད་པ་འཛོག་དགོས་པའི་  
 ཕྱིར། ཟེར། གཞན་ཡང་། སྦྱིར་བསྟན་གྱི་སྒྲུབས་དེར། རང་དོན་ཡན་ལག་ཏུ་  
 དགོས་པའི་ལྷུང་བ་ཞེ་དྲུག་གི་ནང་ནས་རང་གཞན་ཐུན་མོང་བའི་དོན་ལས་  
 སྦྱེས་པ་ལ།

གོང་དུ་སྟོམ་ལས།

རྒྱ་དང་འཆང་གཉིས་གསེར་དདུལ་ལེན། །

འཕྱ་དང་སྦྱོར་བཅུག་དོ་གསུམ་ཅམ། །

བདུན་པོ་དེ་དང་བཏྟད་པ་ནི། །

རང་གཞན་ཐུན་མོང་དོན་ལས་བསྐྱེད། །

ཞེས་ལྷུང་བ་བརྒྱད་པོ་འདི་ཁོ་ན་བཤད་པས་དེ་ལྟར་ན། ལྷག་མ་སུམ་ཅུ་  
 སོ་བརྒྱད་པོ་ནི་རང་ཁོ་ནའི་དོན་ཅན་དུ་གྱུབ་ལ། དེ་དག་གི་ནང་ན་སྟོང་འཛོག་  
 ཡོད་པས། སྟོང་འཛོག་ཆོས་ཅན། གཞིའི་དངོས་པོ་རང་ཁོ་ནར་དབང་བ་དགོས་  
 པར་ཐལ། རང་ཁོ་ནའི་དོན་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

འདོད་མི་རུས་ཏེ།

སྐབས་འདིར།

ཆོས་གོས་འཆང་འཛོག་གཉིས་ལ་རང་དང་གཞན། །

ཐུན་མོང་དབང་ལ་དངོས་གཞིར་གསུངས་པས་ན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གྲང་ཚོད་དོ། །

གསུམ་པ་འག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་བ་ཐུན་མོང་བ་བའད་པ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

འག་དང་འབྲེལ་བའི་དགོས་དོན་ལ་གཉིས་ཏེ། །

ཞག་འག་བཅས་པས་སྤང་བ་མི་འབྱུང་བའི། །

ཐབས་ལ་བཙོན་ཞིང་འག་སྤང་ལ་འཛིགས་ནས། །

ཡོ་བྱད་བྱིན་རྒྱབས་སོགས་ལ་འཇུག་པའོ། །

སྤང་འག་བཅས་པས་སྤང་བ་དག་ཐབས་བཙོན།

སྤང་འག་གིས་འཛིགས་སྤྱར་དུ་བྱིར་བཅོས་འབྱུང། །

ཞེས་པས་ཞག་འག་དང་སྤང་འག་བཅས་པས་དགོས་པ་བསྟན་ནོ། །

འག་གི་བསྐྱུས་དོན་འཆད་པ་ནི། འག་དང་འབྲེལ་བ་སྤང་བ་འཆད་བྱེད་གི་

མདོ་ཆོན་ལྟ་བུ་བཞོད་ན།

༡ འདི་ལ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ཉིད་གྲང་ཉམས་པ་ཡིན་ནོ། །

༡ རང་བཞིན་ལས་ཉམས་ན་ཡང་ངོ་། །

༢ དེ་ཡོད་ན་དངོས་པོ་དེ་ལྟ་བུ་གཞན་ལ་འབྱུང་བ་ཉིད་དོ། །

༣ ཞག་བདུན་པ་ལ་ནི་རིགས་མ་ཐུན་པ་ལ་འོ། །

༤ ལྷུང་བ་དེ་ཡོད་ན་ཡོ་བྱད་ཅམ་བདག་གིར་བྱས་པ་ལ་སྤང་བ་ཉིད་དོ། །

ཞེས་པ་འོ། །

སྒྲོམ་ལས།

བསྐྱས་དོན་བྱབ་པ་དབྱེ་བ་མཚན་ཉིད་དང་། །

བརྟེན་དུས་ངོ་བོ་སྤྲོ་བ་འདད་དུག་གིས་འཆད། །

ཅེས་ས་བཅད་དུག་ལས་དང་པོ་ཡན་ལག་གི་བྱབ་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ཞག་འག་འཆང་གཉིས་འཛོག་གཉིས་མའི་ཆོས་གོས། །

ཟླ་བ་བྱེད་བྱེད་མ་བརྒྱབས་ལྷ་ལ་སྟེ། །

སྤང་འག་དམན་པའི་སྤང་ལྷུང་ཀུན་ལ་སྐྱར། །

བྱད་ཅན་ལ་མིན་དངོས་པོ་སྤང་མིན་བྱེད། །

ཞེས་པ་འོ། །སྐྱབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གང་ཟག་དམན་པའི་སྤང་ལྷུང་

ཡིན་ན། བྱེད་ལ་སྤང་འག་བརྟེན་ཚུལ་སྐྱར་དུ་ཡོད་པས་བྱབ་པར་ཐལ།

སྒྲོམ་ལས།



སྤང་ཤམ་དམན་པའི་སྤང་ལྷུང་ཀྱན་ལ་སྦྱར། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། འདོད་ན། དེ་ཡིན་ན་བྱིར་བཅོས་ལ་འཇུག་པ་  
ན་གང་ལ་སྤང་ལྷུང་ཕོག་པའི་དངོས་པོ་དེ་ཞག་གཅིག་གནས་གཞན་དུ་སྤང་  
དགོས་པས་བྱིར་བར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། དག་སྤོང་མ་ཡི་སྟེ་མ་  
པ་བཅིངས་གྲོལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་  
མི་རུས་ཏེ།

སྟོམ་ལས།

གང་ཟག་བྱིར་བར་ཅན་གྱི་སྤང་ལྷུང་དང་། །

སྟེ་མ་པ་བཅིངས་གྲོལ་སྤང་ལྷུང་མེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་གང་ཟག་བྱིར་བར་ཅན་གྱི་སྤང་ལྷུང་དང་སྟེ་མ་པ་བཅིངས་གྲོལ་གྱི་  
སྤང་ལྷུང་གཉིས་སྤང་ལྷུང་ཡིན་ཡང་དངོས་པོ་སྤང་དུ་མེད་པར་གསུངས་པའི་  
བྱིར་དང་། བགོ་རིས་སྦྱ་མ་བཅད་པའི་དག་འདུན་དབང་བའི་ཆོས་གོས་  
འབྲལ་ལྷུང་སོགས་ཀྱང་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་  
ཏེ། དེ་དག་བྱིར་བཅོས་པའི་ཆེ་གཞིའི་དངོས་པོ་སྤང་མི་དགོས་པར་གསུངས་  
པའི་བྱིར། ཞེས་ཟེར་བས་དབྱུང་པར་བྱའོ། །གཉིས་པ་ཤམ་གྱི་དབྱེ་བ་ནི།

སྟོམ་ལས།

དབྱེ་བ་ཞག་ཤམ་སྤང་ཤམ་དང་པོ་ལ། །

གོས་དང་ལྷུང་བཟེད་ཤེན་ལའང་བྱུང་བར་ཅན། །

ཡིན་མིན་གཉིས་གཉིས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་བས། །

མ་བརྒྱབས་ལ་ཞུགས་བྱུང་མིན་མ་བརྒྱབས་བས། །

བརྒྱབས་ལ་ཞུགས་བ་བྱུང་བར་ཅན་ཡིན་ཏེ། །

བྱི་མར་མཉམ་དང་མི་མཉམ་འདྲེ་ཚུལ་གཉིས། །

ཞེས་བས་ཤེན་དེག་བྱེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་བས་བརྟེན་གས་བྱ་བྱིན་  
གྱིས་མ་བརྒྱབས་བ་ལ་ཤེན་བརྟེན་གས་བ་ནི་ཞག་ཤེན་བྱུང་བར་ཅན་མ་ཡིན་  
བ་དང་། དེག་བྱེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་བས་བརྟེན་གས་བྱ་བྱིན་བརྒྱབས་ཅན་  
ལ་ཤེན་བརྟེན་གས་ཆེ་ཞག་ཤེན་བྱུང་བར་ཅན་ཞེས་བྱ་ལ། ཞག་ཤེན་བྱུང་བར་  
ཅན་ལ་དུས་མཉམ་བ་དང་མི་མཉམ་བའི་ཤེན་འདྲེ་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་བས་དེ་  
གཉིས་གྱི་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཆེས་གཅིག་གོས་གཉིས་སྟེད་བས་གཅིག་བྱིན་བརྒྱབས། །

ཅིག་ཤོས་བཞག་ན་བཅུ་གཅིག་སྐྱེ་རངས་ཆེ། །

བྱི་མར་རང་སྟོབས་སྐྱེ་མར་ཤེན་སྟོབས་སོ། །

ཞེས་བས་དུས་མཉམ་བས་འདྲེ་ཚུལ་བསྟན་ལ། མཉམ་བའི་འདྲེས་ཚུལ་  
འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། ཆེས་གཅིག་ལ་གོ་གཉིས་སྟེད་དེ། གཅིག་བྱིན་གྱིས་

བརྒྱབས་ལ། ཅིག་ཤོས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་པ་ན་ཆེས་བཅུ་གཅིག་པའི་  
སྐྱ་རེངས་ཤར་ཆེ་གོས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་དེས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་  
དེ་ལ་ཞག་ཤན་བརྟེན་པར་མི་འཐད་པར་ཐལ། ཞག་ཤན་བརྟེན་པའི་དོན་  
ནི་རྟེན་བྱེད་དེས་བརྟེན་བྱ་དེ་ལ་ཞག་མ་ལོན་པ་ལོན་པར་བྱེད་པ་ལ་འཛོག་  
པ་གང་ཞིག་སྐབས་འདིར། བརྟེན་བྱ་རང་ཉིད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་  
ཞག་བཅུ་མ་ལོན་པ་ལོན་པར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། རང་ཉིད་བྱིན་  
གྱིས་བརྒྱབས་ནས་ཞག་བཅུ་ཉིལ་པོ་སོང་བའི་བྱིར། ཏྲགས་དང་པོ་དེར་ཐལ།  
སྒྲུལ་ལས།

བརྟེན་པས་ཞག་མ་ལོན་པ་ལོན་བྱས་ནས། །

ཤན་ལྷང་རྒྱ་ཆོགས་ཆང་བར་བྱས་པ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། དུས་མི་མཉམ་པའི་འདྲེ་ཚུལ་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

ཆེས་གཅིག་གོས་ཉིད་ཆེས་ལྷའང་དེ་མཚུངས་ཉིད། །

དུག་ལ་སྒྲ་བྱིན་བརྒྱབས་ཀྱང་བྱི་མ་ནི། །

མ་བརྒྱབས་བཞག་ན་བཅུ་གཅིག་སྐྱ་རེངས་ཆོ། །

ཤན་དང་རང་སྟོབས་སྒྲུལ་པས་སྤང་ལྷང་འབྱུང་། །

གསུངས་བྱིར་ཞག་རེར་ཉེས་པ་ཡོད་དམ་དཔྱད། །

ཡོད་ན་གནང་ལ་ཆོད་བཟུང་མིན་པར་འགྱུར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ནོ། །འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཆོས་གཅིག་ལ་གོས་གཅིག་  
 རྟེན་ཅིང་ཆོས་ལྡེ་ལའང་གོས་གཞན་ཞིག་རྟེན་པ་ན་སྤྲ་མ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
 གྲང་བྱི་མ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་སྟེ་ཆོས་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐྱ་  
 རེངས་ཤར་བ་ན་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྷུང་བ་འབྱུང་བ་མི་རིགས་  
 པར་ཐལ། དེའི་ཤན་ལྷུང་དང་རང་སྟོབས་ཀྱི་སྤང་ལྷུང་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་  
 བྱིར། བྱི་སྟེ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྷུང་བ་ལ། རང་སྟོབས་དང་ཤན་སྟོབས་  
 གྱིས་སྤང་ལྷུང་གཉིས་སུ་གྲངས་ངེས་པའི་བྱིར། དེའི་ཆོ་གོས་བྱིན་གྱིས་མ་  
 བརྒྱབས་པར་ཞག་བཅུ་མ་ལོན་པའི་བྱིར་ཏེ། གོས་སྤྲ་མ་ནི་བྱིན་གྱིས་མ་  
 བརྒྱབས་པར་ཞག་ལྡེ་ལས་མ་སོང་ཞིང་། གོས་བྱི་མའང་དེ་དང་མཚུངས་པའི་  
 བྱིར། ཞག་ལྡེ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་ཅ་མ་གྱིས་གྲང་ཉེས་པ་འབྱུང་ན་ཞག་  
 བཅུ་འཆང་དེ་གནང་ལ་ཆོད་བཟུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །ཞེས་ཟེར་རོ། །

སྟན་ལ་བསྟེན་པའི་ཤན་ལྷུང་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

དུས་རུང་ཐུན་ཆོད་འཆོ་བཅང་སྟན་གསུམ་གྱིས། །

རང་སྟོབས་གསོག་འཛོག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཤན་སྟོབས་མིན། །

སྟན་ཞག་བདུན་པར་བརྟེན་བྱ་རྟེན་བྱེད་གཉིས། །

གང་ལ་ལང་བྱིན་བརྒྱབ་ས་མེད་ན་མི་རུང་བྱིར། །

ཞག་ཤུག་བྱང་ཅན་ཁོ་ནར་མཆོ་སྤྲིལ་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ་དགྲུས་ན་གསལ་ལོ། །ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་  
ནི། སྐུ་གྱི་སྐུ་ཤུག་ལ། ཐུན་ཆོད་དང་། འཆོ་བཅང་དང་། སྐུ་ཞག་བདུན་  
པ་གསུམ་ཆར་ལ་སྐུ་ཤུག་བརྟེན་ཚུལ་བཞེད་ཅིང་། སྐུ་ཞག་བདུན་པའི་  
ཤུག་ལ། ཞག་ཤུག་བྱང་པར་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་པ་བཅས་བཞེད་དེ།  
ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་གཞི་སྟོད་ཤོག ༡༥༡ ལས།  
གསུམ་པ་སྐུ་ཤུག་ལ། ཞག་བདུན་པའི་དེ། ཐུན་ཆོད་གྱི་དེ། རི་སྤྱིད་འཆོ་  
བཅང་གི་ཤུག་བྱང་ཚུལ་དང་གསུམ། དང་པོ་ལ། བྱང་པར་ཅན་དང་བྱང་པར་  
ཅན་མ་ཡིན་པའི་དེ་གཉིས། དང་པོ་ནི་ཆེས་གཅིག་ལ་བྱ་རམ་གཉིས་དུས་  
མཉམ་དུ་རྟོག་པའི་གཅིག་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས། གཅིག་ཤོས་མ་བརྒྱབ་ས་པར་  
བ་པའི་བྱིར་བཞག། ཞག་བརྒྱད་པའི་སྐུ་རེངས་ཤར་བའི་ཆེ་སྤྲིལ་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབ་ས་པའི་བྱ་རམ་ལ་རང་སྟོབས་དང་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབ་ས་པ་ལ་ཤུག་  
སྟོབས་གྱིས་ཞག་བདུན་པའི་གསོག་འཛོག་གི་སྤང་བ་འབྱུང་བའི་བྱིར། ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྱིར། ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བའི་སྐུ་གྱི་ཤུག་རྟེན་ཚུལ་ཡང་། དེའི་  
ཤོག ༡༥༢ ལས། གཉིས་པ་ཐུན་ཆོད་ནི་སྐུ་རུ་རའི་ཁྱ་བ་རྟོག་པ་སྤྲོ་ཐུན་  
ཆོད་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་ཏེ། གྲུང་ཡོལ་ནས་སྐུ་རུ་རའི་ཁྱ་བ་རྟོག་པ་བྱིན་

ལེན་བྱས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་པ་ཐུན་ཆོད་གྱི་མཐའ་མཆན་  
 མའི་ཐུན་དང་པོ་འདས་པའི་ཆེ་སྒྲ་མས་རང་སྟོབས་དང་བྱི་མས་ཤན་སྟོབས་  
 གྱི་གསོག་འཛོག་གི་སྤང་བ་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

ཇི་སྲིད་འཆོ་བཅང་གི་སྤོན་ཤན་བརྟེན་ཚུལ་ཡང་། དེའི་ཤོག ༡༦༠  
 ལས། ནད་ཇི་སྲིད་འཆོ་བཅང་གི་སྤོན་གྱི་ཤན་བྱང་པར་ཅན་ནི་དུས་མཉམ་པ་  
 ཆེས་གཅིག་ལ་ཨ་རུ་ར་གཉིས་རྟེན་པའི་གཅིག་ནད་ཇི་སྲིད་འཆོ་བཅང་དུ་  
 བརྒྱབ་ཅིང་། གཅིག་ཤོས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་ལ་ནད་སོས་ཤིང་ཞག་གི་  
 མཐའི་སྐྱ་རེངས་དུས་སྒྲ་མས་རང་སྟོབས་དང་གཅིག་ཤོས་གྱིས་ཤན་གྱི་  
 གསོག་འཛོག་གི་སྤང་བ་བསྐྱེད། མི་མཉམ་པ་སྒྲ་མ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱིས་བྱི་  
 མ་མ་བརྒྱབས་པ་ལ་ཡང་ནད་སོས་ཆེ་སྒྲ་མས་རང་སྟོབས་བྱི་མས་ཤན་གྱིས་  
 སོ། །བྱང་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་ནི་ཆེས་གཅིག་གི་ཉིན་ཨ་རུ་ར་རྟེན་པ་ནད་  
 འཆོ་བཅང་དུ་བརྒྱབས། ཆེས་བྱི་མ་གང་རུང་ལ་རྟེན་པ་ཡང་དེར་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབས་ཏེ་བཞག་ཏེ་ནད་སོས་ཆེ་གཞན་ལ་སྟེར་བ་སོགས་མ་བྱས་པར་ནད་  
 གསོ་བའི་ཞག་གི་མཐའི་སྐྱ་རེངས་ཤར་ཆེ་གསོག་འཛོག་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 འདི་དག་ལ་འཕགས་ཡུལ་ན་ཡང་འདོད་ཚུལ་ཡོད་ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་  
 འོད་དང་ཆོས་བཤེས་གྱི་བཞེད་པ་དྲི་མེད་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། རང་གི་རྣམ་  
 བཤད་ལས་དུས་སྐྱ་རུང་བ་དང་ཐུན་ཆོད་དུ་རུང་བ་དང་འཆོ་བའི་བར་བཅང་



བ་རྣམས་ལ་སྒྲིན་གྱིས་རུང་བ་མ་ཡིན་པ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་ལ་ཞག་བདུན་པ་  
ལས་བྱེ་བྲག་འགའ་ཡང་མེད་དོ། །འདིར་ཞག་བདུན་པ་ཞེས་སྒྲིས་པ་དཔེ་  
ཙམ་དུ་རིགས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དང་། ཞེས་གསུངས་པའི་  
སྤྱིར། གསུམ་པ་ཤན་གྱི་མཆན་ཉིད་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དེག་བྱེད་དེ་ཡིས་རང་གི་བདེག་བྱ་ལ། །

ཉེས་ཞུགས་ཆ་བཞག་ཤུགས་དེ་ཤན་གྱི་དོན། །

ཤན་ཤུགས་རྗེས་ཞུགས་རྗེས་འབྲེལ་རྣམ་གངས་སོ། །

བཞི་པ་ཤན་བདེགས་པའི་དུས་འཆད་པ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

བདེགས་དུས་རང་རང་ཞག་གངས་མཆན་མའི་མཐར། །

བདེགས་པས་ཞག་མ་ལོན་པ་ལོན་བྱས་ནས། །

ཤན་ལྷུང་རྒྱ་ཚོགས་ཆང་བ་བྱས་པ་ཡིན། །

སྤང་ཤན་བདེགས་དུས་བདེག་བྱ་རྙེད་དུས་ནས། །

ཞག་ཤན་ངོ་བོ་བདེག་བྱའི་གཞི་ལས་ནི། །

ལྷུང་བར་འགྱུར་ཞིང་སྤང་དགོས་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

ཞེས་པས་ཞག་ཤན་དང་སྤང་ཤན་བདེག་པའི་དུས་བསྟན་ལ། སྐབས་

འདིར། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་འོག་ ༧༧༥ ལས། ཞག་ཤན་བརྟེན་པའི་དུས་ནི།  
རང་རང་གི་ཞག་གྲངས་ཐ་མའི་མཆན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་ལ་བརྟེན་ཏེ། རྒྱུ་  
ལས། ཞག་བརྟེན་པའི་སྤང་བ་ལ་བྱུག་པ་ན་དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བྱུང་  
བའི་གོས་ཕྱིས་རྟེན་པ་དེ་ཡང་འཆང་བའི་སྤང་བར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཤད་  
དོ། །ཞེས་རྒྱུ་འི་ལུང་ཁུངས་སུ་བྲངས་ཏེ་ཤན་བརྟེན་དུས་ནི་རང་རང་གི་ཞག་  
གྲངས་ཀྱི་ཐ་མའི་མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་ལ་བརྟེན་པར་བཞེད་དོ། །

དེ་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན། རང་རང་གི་ཞག་གྲངས་ཀྱི་མཆན་མཐར་  
ཤན་སྤང་བྱུང་བར་ཐལ། དེའི་ཆེ་ཤན་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། མ་བྱུང་སྟེ།  
ཤན་བརྟེན་པའི་དོན་ནི་ཤན་སྤང་སྟེས་པ་ལ་མི་ཟེར་གྱི། ཤན་སྤང་གི་དངོས་  
རྒྱ་ཆང་བར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ཅེས་ལན་འདེབས་པར་མཛད་དོ། །འོན་ཀྱང་།  
གོང་དུ་སྟོས་པའི་ཤན་དང་རང་སྟོབས་སྟོམ་པའི་སྤང་སྤང་སྟེ་བྱུང་ལ་སྤྱར་ན་  
ཤན་བརྟེན་དུས་ནམ་འཛོག་དབྱུང་དེ་སྟོན་མེད་པའི་ལན་གདབ་ཚུལ་རི་ཡོད་  
ད་དུང་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །རིན་ཐོང་སྟར་ན་ཤན་བརྟེན་དུས་ནི་བརྟེན་བྱའི་  
གོས་ཕྱི་མ་རྟེན་དུས་ནས་ཡིན་པར་བཞེད་དེ། འདི་ཐད་རིན་ཐོང་གཞི་སྟོད་  
འོག་ ༧༧༥ ལས། རྟེན་ཤན་འདྲེ་དུས་ནི། ཤན་བརྟེན་བྱ་དེ་ནམ་གྲུབ་པ་ན་  
ཤན་འདྲེ་བ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་། སྤང་བའི་ཤན་འདྲེ་དུས་ཀྱང་ཕྱིས་རྟེན་གྱི་  
རྟེན་གྲུབ་མ་ཐག་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

རིན་ཐང་གི་བཞེད་ཚུལ་དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། ཆེས་གཅིག་ལ་  
 གོས་ཤིག་རྟེན་དེ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་བཞག་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཆེས་  
 གཉིས་ལྟ་བུ་ལ་གོས་ཤིག་ཀྱང་རྟེན་པ་ན་གོས་སྒྲ་མ་རྟེན་ནས་ཞག་བཅུ་  
 འདས་པ་ན་གོས་སྒྲི་མ་དེ་ལ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྟར་ཤེགས་ཤུས་དེ་  
 གོས་སྒྲི་མ་དེ་རྟེན་ཤུས་ན་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྒྲིར། འདོད་ན། གོས་སྒྲི་  
 མ་དེ་ནམ་རྟེན་པའི་ཤུས་དེར། གོས་སྒྲི་མ་ལ་བརྟེན་པའི་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་  
 གི་ཤེགས་ལྟར་དེ་མ་ཐག་སྒྲིས་པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་དེ་ལ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་  
 ལྟར་ཤེགས་པའི་དོན་ཞག་མ་ལོན་པ་ལོན་པར་བྱས་ནས་དེའི་ཤེགས་  
 ལྟར་བསྒྲེད་པའི་རྒྱ་ཆོག་ས་ཆང་བར་བྱས་པ་ལ་འཛོག་དགོས་པའི་སྒྲིར།  
 ཞེས་ཅོད། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས་ཐལ་འགྱུར་སྒྲི་མ་ལ་བྱབ་མེད་ཀྱི་ལན་བྱ་  
 རྟེ། རིན་ཐང་གི་བཞེད་པ་ལྟར་ན། ཞག་ཤེགས་རྣམས་ཤེགས་པའི་དོན་  
 བེ་དེག་བྱེད་དེས་བཞེག་བྱ་དེ་ལ་རྒྱན་འབྲེལ་བའི་སྒྲི་ནས་ཤེགས་ལྟར་འགྱུར་  
 བར་འགྱུར་བའི་ཉེས་པ་གཞུག་པར་བྱེད་པ་ལ་བཞེད་ཀྱི་ཤེགས་སྒྲི་བའི་རྒྱ་  
 ཆོག་ས་ཆང་བ་བྱས་པ་ལ་མི་བཞེད་དེ། འདི་ཐད་རིན་ཐང་གཞི་སྟོན་ཤོག  
 ༡༥ ལས། དེག་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་ཀྱི་རང་གི་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་འབྲེལ་བ་དེས་བཞེག་  
 བྱའི་རྣམས་ལའང་གོས་པར་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲིར། ཟེར།  
 དེས་ན་འདུལ་འབྲེལ་རྣམས་གཉིས་ཀྱིས་ཤེགས་ཚུལ་དང་བཞེགས་ཤུས་མི་

འདྲ་བར་བཞེད་དོ། །

སྒྲིབ་ས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། དགོ་སྒྲོང་མས་རང་གི་གོས་ལྷ་ལས་སྒྲིབ་ས་  
 སྒྲིབ་ས་ལྷ་བྱ་ཆེ་བྱེད་ན་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་ལ་མཐང་གོས་ལྷ་བྱ་མ་བརྒྱབ་ས་  
 བར་ཆེས་བཅུ་དྲུག་པའི་སྒྲིབ་ས་འཁར་བ་ན་ཆེས་ཅན། མཐང་གོས་ལ་རང་  
 སྒྲིབ་ས་དང་སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་ས་ལ་འཁར་སྒྲིབ་ས་ཀྱི་སྒྲིབ་ས་བསྐྱེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་  
 བྱིར། འདོད་ན། དེས་གང་ལ་འཁར་བཞེག་ཡུལ་གྱི་སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་ས་དེ་ཆེས་ཅན།  
 འཁར་བཞེག་བྱེད་མཐང་གོས་དེ་ལས་སྒྲིབ་ས་ཆེད་མ་ཡིན་པས་བྱིབ་པར་ཐལ། ཞག་  
 འཁར་བཞེག་བྱེད་དེ་ཞེག་བྱེད་དང་དུས་མཉམ་མམ་བྱིས་ཆེད་གང་རུང་ཡིན་  
 དགོས་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དགོ་སྒྲོང་མས་དང་པོ་སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་ས་ལྷ་བྱ་  
 ཆེད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་མཐང་གོས་ལྷ་བྱ་ཆེད་དེ་གཉིས་ཀ་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་  
 བ་ན་སྒྲིབ་ས་ཡང་ཆེ་བ་བྱེད་བྱེད་ལ་གྱིན་སྒྲིབ་ས་བརྒྱབ་དགོས་པས་དེ་འདྲའི་  
 སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་ས་ལ་ཆེ་བྱེད་ལ་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་ཞིང་མཐང་གོས་མ་བརྒྱབ་ས་  
 བར་བཞག་སྒྲིབ་ས་ཆེས་བཅུ་དྲུག་འཁར་བའི་ཆེ་མ་བརྒྱབ་ས་པའི་མཐང་གོས་དེས་  
 བརྒྱབ་ས་པའི་སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་ས་ལ་འཁར་བཞེག་ས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་  
 གིས་འཁར་བཞེག་བྱེད་ཡིན་ན་ཞེག་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ས་ཆེད་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ངས་པར་  
 དགོས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་འོག་ ༩༩༩ (སྒྲིབ་ས་ཆེད་ལ་བྱི་ཆེད་ཀྱིས་འཁར་མི་བཞེག་  
 པ་འཁར་གྱི་སྒྲིབ་ས་གཞུང་ཡིན་པའི་བྱིར།) ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་། ལ་

ལས། དག་འདུན་གྱི་ཡང་ངོ་། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ཆོས་གོས་འབྲལ་ལྟར་ལྟ་  
བྱ་པོག་པའི་གཞི་ཡི་ཆོས་གོས་དེ་དག་འདུན་གྱི་ཡིན་ན། དེ་ལ་བགོས་རིས་  
སུ་བཅད་མ་བཅད་གཉིས་ལས་བགོས་རིས་སུ་མ་བཅད་ན་སྒྱིར་བཅོས་ལ་  
ཉུགས་པའི་ཆེ་དངོས་པོ་དེ་སྤང་མི་དགོས་ཏེ། གོས་དེ་དག་སྤོང་གང་ཟག་  
གིས་སྤང་བར་མི་དབང་བའི་སྒྱིར། ཟེར། འོ་ན། གཞན་གྱི་གསེར་དདུལ་ལ་  
རིག་པའི་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་གྱི་སྤང་བྱེད་ལ་སྤང་སྤང་དུ་འདུ་ཤེས་  
འབྱུལ་བ་ན་སྒྱིར་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆེ་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་གསེར་དདུལ་དེ་  
སྤང་མི་དགོས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྒྱིར། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
སྤང་བ་བྱུང་བ་ལ་ནི་འདུ་ཤེས་རི་ལྟ་བུ་བཞེན་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་སྤང་བ་  
སྒྱིར་བཅོས་པ་ན་འདུ་ཤེས་བཞེན་དུ་སྒྱིར་བཅོས་བྱ་བར་གསུངས་པའི་སྒྱིར་  
དང་། མཆོ་སྒྲིག་གཞི་སྤོང་ཤོག ༩༩༩ ཐད་དུ་སྤང་སྤང་བྱུང་བ་རང་སྟོབས་  
ཀྱིས་སྤང་བ་དང་། སྤང་ཤམ་བཞེག་པའི་ཤམ་སྟོབས་ཀྱིས་སྤང་བ་དང་སྤང་  
སྤང་དུ་འདུ་ཤེས་འབྱུལ་སྟོབས་ཀྱིས་སྤང་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྱིར། རྩ་  
བར་འདོད་མི་བྱས་ཏེ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་གཞན་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་དེ་རང་གིས་  
སྤང་བར་མི་དབང་བའི་སྒྱིར། ཟེར། སྐབས་འདིར། བགོས་རིས་སུ་བཅད་མ་  
བཅད་གྱི་དོན་ལ་རིན་སྤང་ཤོག ༡༩༩ ལས། རིགས་སུ་བཅད་མ་བཅད་གྱི་  
དོན་འཆོང་བ་དང་སྒྱིར་བ་སོགས་ལ་གང་ཟག་དབང་ཆེན་རིགས་སུ་བཅད་



པ་དང་། དགེ་འདུན་དབང་ཆེན་རིགས་སུ་མ་བཅད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ།  
མཆོད་རྟེན་ཤོག ༩༥༠ ལས། འགྲེལ་ཚུང་ལས་ཀྱང་ཕྱོགས་བཅུ་ཉེ་དགེ་འདུན་  
གྱིས་ནི་སྤང་དུ་མི་དབང་ལ། མཆོམས་གཅིག་གི་དགེ་འདུན་གྱིས་ནི་སྤང་  
དགོས་ཞེས་བཤད་དོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

དེ་ལ། ལ་ལས། འོན་ཀྱང་བགོས་རིས་བཅད་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་ཆོས་གོས་  
ལྟ་བུ་དེ་སྤང་སྤང་ཕོག་ན། དངོས་པོ་དེ་ཕྱིར་བཅོས་ལ་ཞུགས་ཆེ་སྤང་དགོས་  
པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། རང་འབའ་ཞིག་དབང་བ་  
ཡིན་པར་ཐལ། ཕྱིར་བཅོས་སྒྲུབས་སྤང་དགོས་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
ཁྱབ་སྟེ། བཤུ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གི་འདུལ་བའི་མཐའ་  
དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)ཤོག ༡༠༩ ལས། དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་དོན་གྱིས་ནི་ཁྱེ་  
གང་ཡན་ཆད་གྱི་གོས་དང་། བདག་ཉིད་འབའ་ཞིག་དབང་བྱར་ཡོད་པ་དང་།  
ད་ལྟ་ལག་ན་ཡོད་པ་སྤང་དགོས་པ་བྱུང་པས། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་།  
རྗེ་བཅུན་ཆོས་གྱི་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་འདུལ་བའི་མཐའ་དཔྱོད་ཤོག ༡༥༩ ལས།  
སྤང་སྤང་ཕྱིར་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆེ་ཁྱེ་གང་ལས་ཚུང་བའི་གོས་གྱི་དུམ་བུ་དང་།  
དགེ་འདུན་གྱི་ཆོས་གོས་དང་། གང་ལ་སྤང་སྤང་ཕོག་པའི་ཡོ་བྱད་གཞན་ལ་  
གཏད་ན་མེད་པ་བཅོལ་ནས་སྤང་དགོས་པ་མ་ཡིན་པ་བསྟན་པ་ཕྱིར། དེ་  
རྣམས་སྤང་དགོས་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་སྤང་རིན་མེད། གཉིས་པ་བདག་



ཉིད་གཅིག་ཕྱི་དབང་བྱ་མ་ཡིན། གསུམ་པ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྤང་བའི་གཙོ་བོ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། སྤོན་ཞག་བདུན་པའི་ཞག་  
ཤུག་བརྟེན་ཡུལ་ལ་བཅས་པ་རིགས་མ་ཐུན་མ་བཟད་དངོས་པོ་རིགས་མ་ཐུན་  
དགོས་པའི་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྤྱང་དེ་ཡོད་ན་གཞན་ལ་ཤུག་འབྱུང་ཡང་། །

དམིགས་བསལ་ཞག་བདུན་སྤོན་ཤུག་ནང་པན་ཚུན། །

མར་གྱིས་མར་དང་རྒྱགས་གྱིས་རྒྱགས་ཁོ་ན། །ཞེས་པའོ།

སྤང་སྤྱང་སྤུམ་རྩ་སོ་སོར་འཆད་པ།

སྤང་སྤྱང་སྤུམ་རྩ་སོ་སོར་འཆད་པ་ལ། བརྩ་ཆན་དང་པོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

འཆང་བ་འབྲལ་བ་འཛོག་པ་དང་། །

འཁྱར་འབྱུག་པ་དང་ལེན་པ་དང་། །

སྤོང་དང་སྟོད་གཡོག་སྤྱད་གཡོག་དང་། །

རིན་ཐང་སོ་སོ་བསྐྱར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལས་དང་པོ་གོས་ཞག་བརྩ་འཆང་བའི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་

ན། མྱེང་གཞི་ནི་མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་གོས་མང་པོ་འཆང་བ་  
ལ་བརྟེན་ནས་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེ་བའོ། །ཞག་བཙུ་  
འཆང་བའི་སྤང་ལྟུང་གི་ངོ་ཉི་ནི།

སྤྱོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ཉིད་དབང་བའི་གོས། །

མ་བརྒྱབས་རང་ངམ་ཤན་སྟོབས་ཀྱིས། །

ཞག་བཙུ་འདས་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བརྩེ་ཚུལ་མཆོ་རྒྱུ་ལྟར་བཀོད་པ་ལ། གཞི་དང་།  
བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་འཆང་  
བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་འཆང་བའི་རྟེན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གང་  
འཆང་བའི་དངོས་པོ་ཆོས་བདུན་ལྡན་ཏེ། གོས་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ལྷ་  
གང་ཡན་གྱི་ཆད་དང་ལྡན་པ་དང་། རང་དབང་བ་དང་། གནས་སྐབས་དབང་  
བྱུང་ཡོད་པ་དང་། གྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པའམ། བརྒྱབས་ཀྱང་ཤན་ཞུགས་  
པ་དང་བཅས་པ་དང་། ལྷ་འཛོག་གི་ཁ་སྤོང་བ་ལ་རེ་བ་དང་བཅས་པའི་ཁ་  
གསོག་གི་གོས་མ་ཡིན་པ་བཅས་སོ། །གཉིས་པ་གང་གིས་འཆང་བའི་རྟེན་ནི།  
སྤྱ་བརྒྱུད་བཏིང་བ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ། གཞི་ལ་མ་འབྱུང་བའི་འདུ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྤྱོད་གྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་བཙུར་འཆང་འདོད་རྒྱུན་

མི་ཆད་པ་པོ། །སྒྲོར་བ་ནི་ཞག་བརྩུང་འཆང་བར་ཞུགས་པ་པོ། །མཐར་ཐུག་གི་  
ཡན་ལག་ནི། རང་ངམ་ཤན་སྟོབས་ཀྱིས་ཞག་བརྩུང་མཆན་མོ་མཐའི་སྐད་  
ཅིག་མཛོད། །

དེ་ལ་སྐྱབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། གོང་སྒྲོས་ཡན་ལག་འདི་དག་ལས་  
གང་རུང་མ་ཆང་ན་འཆང་ལྟར་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེ་བས་ཁྲབ་པར་ཐལ། ལྟར་བ་  
གང་ཡིན་རུང་ཡན་ལག་གཅིག་མ་ཆང་ན་ན་སྐད་དང་དུ་མ་མ་ཆང་ན་ཆེས་ན་  
སྐད་དུ་འགྱུར་བ་སྐྱེ་འགྲོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དགོ་སྒྲོང་རང་ཉིད་གོས་  
ཀྱིས་ཐོངས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། བྱིན་ཀྱིས་མ་བརྒྱབས་པའི་ཁྲ་གང་ཡན་གྱི་  
གོས་དེ་གཞན་གྱི་མཛོད་དུ་འཇུག་དེ་ཞག་བརྩུང་འདས་པ་ན་ཆོས་ཅན། དགོ་  
སྒྲོང་དེ་ལ་འཆང་ལྟར་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེས་པར་ཐལ། གནས་སྐྱབས་དབང་  
བྱར་ཡོད་པའི་ཡན་ལག་མ་ཆང་བའི་ཕྱིར། ཅ་བའི་ཐལ་འགྱུར་ལ་འདོད་ལན་  
བྱེད་མི་རུས་ཏེ། བྱིན་ཀྱིས་མ་བརྒྱབས་པའི་གོས་དེ་གཞན་གྱི་མཛོད་ལྟ་བུར་  
འཇུག་དེ་གནས་སྐྱབས་དབང་བྱར་མེད་པ་ལ། དགོ་སྒྲོང་རང་ཉིད་གོས་ཀྱིས་  
ཐོངས་མ་ཐོངས་གཉིས་ལས་ཐོངས་ན་གོས་དེ་གཞན་ལ་བསྡོ་བ་མི་རིགས་  
པས་ཞག་བརྩུང་འདས་ན་འཆང་ལྟར་དངོས་གཞི་མི་སྐྱེ་ཡང་། གོས་ཀྱིས་མ་  
ཐོངས་ན་གོས་དེ་གཞན་ལ་བསྡོ་བར་བྱར་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་མ་བསྡོས་པར་  
ཞག་བརྩུང་འདས་ན་འཆང་ལྟར་དངོས་གཞི་སྐྱེས་པར་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར་

ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་འདི་ཐད་ཤོག ༤༥༣ ལས། བདག་ཉིད་ཆོས་གོས་  
 གྱིས་པོངས་པར་གྱུར་མ་གྱུར་གཉིས་ལས། གཉིས་པ་ལྟར་ན་ནི། གོས་དེ་  
 གཞན་ལ་མ་བསྡོས་པར་ཞག་བཅུ་འདས་ན་འཆང་ལྟར་དུ་འགྱུར་བ་བདེན་  
 ཡང་། དང་པོ་ལྟར་ན། ཆོས་གོས་དེ་(བྱིན་བརྒྱབས་མེད་ཅིང་)གཞན་ལ་མ་  
 བསྡོས་པར་ཞག་བཅུ་འདས་ཀྱང་འཆང་ལྟར་མི་འབྱུང་སྟེ། ཡོངས་སྟོང་གི་  
 བར་ཆད་གྱི་རྒྱན་དང་ལྡན་པའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར།  
 ཡང་། འགའ་ཞིག་གིས། ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྟར་བ་དངོས་གཞི་སྟེ་བ་ལ།  
 གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་ཁ་གསོག་གི་གོས་ལ་ཁ་སྒྲོང་གི་རེ་བ་དང་བཅས་པ་  
 མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པས་བྱིར་པར་ཐལ། ལྟར་བ་སྟེ་བ་ལ་གཞིའི་དངོས་པོ་  
 དེ་གོང་སྟོས་ཆོས་བདུན་ལྡན་དགོས་པའི་བྱིར། འདོད་ན། དགོ་སྒྲོང་གིས་ཁ་  
 གསོག་གི་གོས་ལ་ཁ་སྒྲོང་གོས་རིགས་མི་མཐུན་པ་ལ་རེ་བ་དང་བཅས་ཏེ་  
 ཞག་བཅུ་འདས་པ་ན་ཆོས་ཅན། ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྟར་བ་མི་སྟེ་པར་  
 ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། ཐལ་འགྱུར་བྱི་མ་ལ་འདོད་ལན་གདབ་མི་བྱས་ཏེ།  
 མཆོ་རྒྱལ་ལྷ་འཛོག་ཐད་ཤོག ༤༦༣ ལས། རིགས་མི་མཐུན་པ་ལ་རེ་ཞིག་  
 བཞག་ཏུ་མི་གནང་ལ། བཞག་ན་ཡང་ཞག་བཅུ་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར། ལ་ལས། ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་དང་ལྷ་  
 འཛོག་གང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། གོས་ཁྱུ་གང་བས་རྩུང་བ་བྱིན་རྒྱབས་མ་

བྱས་པར་ཞག་རི་ཅམ་འཆང་ཡང་ལྷུང་བ་གཏན་ནས་མི་སྐྱེ་སྐྱེ། གོས་ཁྱ་གང་  
ཡན་ལ་འཆང་སྤང་དང་ལྷ་འཛོག་གི་བཅས་པ་མཛད་པའི་ཕྱིར་དང་། གོས་ཁྱ་  
གང་མ་ཡོངས་པ་རྟེན་པ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་བྱ་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

མེ་ཏོག་སྤེང་རྒྱད་ལས།

ཁྱ་ཡི་ཆད་ལས་རྒྱད་བ་ལ། །

བྱིན་རྒྱབས་ཡིད་བཏན་མི་དགོས་སོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། ཚུལ་དེ་མི་འཐད་  
པར་ཐལ། དག་སྤོང་གིས་གོས་ཁྱ་གང་བས་རྒྱད་བ་རྟེན་པ་ན། སེམས་ཀྱིས་  
བཏག་པའི་བྱིན་རྒྱབས་མ་བྱས་པར་ཁ་སྤོང་གི་རེ་བ་མེད་ན་ཞག་བཅུ་  
འདས་པ་ན་འཆང་ལྷུང་གི་ཉེས་བྱས་དང་། ཁ་སྤོང་གི་རེ་བ་ཡོད་ན་ཞག་སུམ་  
ཅུ་འདས་པ་ན་ལྷ་འཛོག་གི་ཉེས་བྱས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་ཅ་ལྷ་འཛོག་ཐད་  
ལས། དེ་བས་དམན་པ་ནི་རྒྱད་བ་དང་འབྲས་སྟེ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་ཉིད་དོ། །  
ཞེས་དང་། དེའི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བ་ལ་མཆོ་རྒྱུ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༢༦༩  
ལས། དེ་ཡང་གོས་ཁྱ་གང་བས་རྒྱད་བ་དེ་ཁ་བསྐྱང་བ་ལ་རེ་བ་མེད་པར་  
འཆང་ན་འཆང་བའི་ཉེས་བྱས་དང་། རེ་བ་དང་བཅས་པར་འཛོག་ན་ལྷ་འཛོག་  
གི་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། མེ་ཏོག་  
སྤེང་རྒྱད་ལས་དེ་ཉྱར་བྱིན་རྒྱབས་མི་དགོས་པ་གསུངས་པ་མཁན་སྟོབ་

སོགས་ལ་ཡིད་བརྟན་དེ་འཆང་བའི་ལྷག་པའི་ཡོ་བྱད་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་མི་  
དགོས་པའི་དོན་ཡིན་གྱི། མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་མི་དགོས་ཞེས་  
པའི་དོན་མིན་ནོ། །གསུངས་ཏེ་མཆོ་རྒྱུ་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གྱི་དགོངས་པའོ། །

གཉིས་པ་འབྲེལ་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཉི།  
ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་པ་སྟེ་ལྷ་ལས། དང་པོ་  
སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྤྲོང་རབ་རྩ་མང་པོས་ཆོས་གོས་གནས་  
གཞན་དུ་འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་ལ་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་རབ་  
བྱུང་གི་རྟགས་ཉམས་པའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རོ་པོ་རང་གི་འཆོ་བྱད་དུ། །

བརྒྱལ་ས་པའི་ཆོས་གོས་གཙོ་བོ་གསུམ། །

གང་རུང་གནས་དང་མཚམས་སོ་སོར། །

གནས་ཏེ་སྐྱེ་རིངས་ཤར་ལས་བྱུང། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་དུ་འབྲེལ་  
བའི་གནས་དང་། གང་གིས་འབྲེལ་བའི་རྟོན་བཅས་གསུམ་ལས། དང་པོ་གང་  
དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་ཆོས་ལྷ་ལྷན་ཏེ། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་



ཡིན་པ་དང་། འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་གི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ལྡན་པ་  
དང་། དགོན་པ་བས་གྲོང་དུ་བཞག་པའི་ཆོས་གོས་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་  
དང་ཆད་དང་ལྡན་པའོ། །གཉིས་པ་གང་དུ་འབྲལ་བའི་གནས་ནི་ཆོས་གོས་  
གང་དུ་བཞག་པའི་གནས་ནི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལས་གཞན་ཡིན་པའོ།  
།གསུམ་པ་གང་གིས་འབྲལ་བའི་རྟེན་ནི་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཏེ། སྤྱི་བརྒྱུད་བཏིང་  
བ་མ་ཡིན་པ་དང་། དགོན་པ་བའི་ཡིད་དམ་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། ལྷམ་སྦྱར་གྱི་  
ཆ་ནས་མི་འབྲལ་བའི་གནང་བ་མ་ཐོབ་པའོ། །བསམ་པ་ལ་གཞི་ལ་མ་འབྲལ་  
པའི་འདུ་ཤེས་དང་། ཀུན་སྒྲོང་འབྲལ་འདོད་རྒྱུན་མི་ཆད་པའོ། །སྦྱོར་བ་ནི་  
ཆོས་གོས་དང་མཚམས་ཐ་དད་དུ་འབྲལ་བར་བྱེད་པའོ། །མཐར་ཐུག་གི་ཡན་  
ལག་ནི། ཞག་གཅིག་གི་མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཆོས་གོས་འབྲལ་ལྷུང་སྦྱེ་བ་ལ་གཞིའི་  
དངོས་པོ་སྣམ་སྦྱར་དང་སྒྲ་གོས་མཐར་གོས་གང་ཡིན་ཡང་ཆད་དང་ལྡན་པ་  
དགོས་པས་བྱབ་པར་ཐལ། གོང་སྒྲོས་ཆོས་ལྡན་ཆད་དགོས་པའི་བྱིར།  
འདོད་ན། སྒྲ་གོས་ལྷ་བྱ་དམ་དུམ་དུ་གྱུར་ཏེ་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་ཅ་མ་ཞིག་  
ལུས་པ་དེ་ཞག་གཅིག་གནས་གཞན་དུ་འབྲལ་ཏེ་སྦྱུ་རེངས་ཤར་བ་ན་ཆོས་  
ཅན། ཆོས་གོས་འབྲལ་ལྷུང་མི་སྦྱེ་བར་ཐལ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་སྒྲ་གོས་ཀྱི་  
རང་ཆད་དང་ལྡན་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། སྒྲ་གོས་དང་སྣམ་སྦྱར་གྱི་ཆད་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སྒྲུལ་སྒྲུར་སྒྲོགས་སྤིང་དུ་སྒྲུ་ལྷོད་དང་། །

ཞེང་དུ་སྒྲུ་གསུམ་ཚུང་ཆད་ཕྱེད་ཕྱེད་ཕྱི། །

ཞེས་གསུངས་པས་འཁོར་གསུམ་ཁེབ་ཅམ་གྱིས་སྒྲོགས་གྱི་ཆད་མ་  
ཡོངས་པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་གྱུར་པ་ན། འཁོར་གསུམ་  
ཁེབ་ཅམ་ལུས་པ་དེ་ལ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་གྱི་བྱེན་རྒྱབས་དང་ལྡན་པས་དེ་ལ་  
འབྲལ་ལྷུང་སྒྲུང་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་འདི་ཐད་ཤོག ༤༦༡ ལས།  
དམ་དུམ་དུ་གྱུར་ཏེ་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཡན་ཆད་དུ་ཡོངས་ན་གཅིག་  
ཉིད་ལ་བྱེན་རྒྱབས་ཡོད་ཅིང་དེ་ལས་གཞན་ལ་ནི་བྱེན་རྒྱབས་མེད་དེ། ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་འབྲལ་ལྷུང་དངོས་གཞི་སྒྲེ་བ་ལ། གཞིའི་  
དངོས་པོ་དེ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་གྱི་བྱེན་རྒྱབས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ལྡན་པ་  
དགོས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཆོས་གོས་ཕྱེད་ཆལ་དུ་གྱུར་  
ནས་དེ་གཉིས་ཆེ་ཚུང་འབྲེད་མི་ཐུབ་པ་ན་གཅིག་ལ་བྱེན་རྒྱབས་ཡོད་ཅིང་།  
གཞན་ལ་མེད་པར་གསུངས་པས་དེ་འདྲའི་བྱེན་རྒྱབས་མེད་པའི་དུམ་ཆལ་དེ་  
ཞག་གཅིག་གནས་གཞན་དུ་འབྲལ་ན་འབྲལ་ལྷུང་མི་སྒྲེ་བར་ཐལ། དེ་ལ་བྱེན་  
རྒྱབས་མེད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་ལ་འདོད་མི་རུས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྒྲོད་ཤོག  
༤༦༡ ལས། ཆོས་གོས་ཕྱེད་ཆལ་དུ་གྱུར་ཏེ་དེ་གཉིས་བཟང་ངན་མ་ཕྱེད་ན་

དོན་ལ་ནི་(འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་གོས་རེ་རེར་ངེས་པའི་ཕྱིར་)ཆལ་པ་གཅིག་  
ལ་ནི་བྱིན་རྒྱབས་ཡོད་ཀྱང་འབྲལ་བ་ནི་གཉིས་ཀ་ལ་སྤྱང་བར་བྱ་སྟེ། ཞེས་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཚིག་པ་ལ་ལན་ངེ་ལྟར་གདབ་ཚུལ་ཞེས་པར་བྱའོ།

སྐབས་འདིར་ཆོས་གོས་ནམ་གསུམ་དང་གདིང་བ་བཅས་ཀྱི་ཆད་  
བཤད་ན། དེ་ཡང་གོས་གཞིའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་ལས།

སྒྲིམ་སྤྱར་སྒྲ་གོས་སྤྱད་དུ་སྤྱུ་ལྟ་དང་། །

ཞེང་དུ་སྤྱུ་གསུམ་ཚུང་ཆད་ཕྱེད་ཕྱེད་སྟེ། །

མཐང་གོས་སྤྱད་དུ་ལྟ་ལས་བཞི་དང་ཞེང་། །

སྤྱོད་མ་ཆོག་རལ་ཁ་དཔུང་ཆད་སྒྲན། །

ཚུང་ཆད་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཡིས་ཀྱང་རུང་། །

ཞེས་དང་།

གདིང་བ་སྤྱད་གསུམ་ཞེང་དོ་སོར་བྱུག་སྟེ། །

མ་ཆོག་སྤྱོད་ཕྱེད་དང་དོ་བསྐྱེད་དོ། །

ཞེས་པའོ། །གནས་གང་དུ་ཆོས་གོས་འབྲལ་ན་འབྲལ་ལྟར་སྤྱུ་བའི་  
གནས་སྤྱོས་ཏེ་བཤད་པ་ལ། དེ་ལ་སྐབས་འདིར་མདོ་རྩ་བ་ལས། མཆོམས་  
བྱས་པ་ལ་ནི་མཆོམས་གནས་ཀྱི་མཐའོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་འབྲལ་ལྟར་སྤྱུ་  
བའི་གནས་དང་དེ་དག་གི་ཉི་འཁོར་བཅི་ཚུལ་བཅས་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ།

སྒྲིལ་ས་འདིར་མདོ་རྩ་བ་ས་གནས་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་རྒྱས་པར་  
བཤད་པ་འདི་ནི་ལུང་ལས་སྒྲོམ་ཏེ་གསུངས་པ་འདིར་བསྐྱུས་ཏེ་བཤད་པ་  
མཛད་ལ། ལུང་ལས་གནས་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་ནི།

ལུང་གི་བར་སྒྲོམ་ལས།

བྱིམ་གཅིག་དང་ནི་བྱིམ་གཉིས་དང་། །

བྱིམ་གྱི་ཆོག་ས་དང་ལྷན་པ་དང་། །

ཅིག་པ་རིབ་མ་འོབས་སྒྲོར་དང་། །

རྣམ་བཞིར་བྱ་བ་གོང་དང་བྱིམ། །

སྟོན་འགོ་ཟུ་སྟེགས་འཆོང་བཅུ་དང་། །

ཆོང་ཁང་དག་ཁང་གཡུལ་དང་ནི། །

གཡུལ་ཆོམས་བྱ་དང་ཉིང་རྟ་དང་། །

སྒྲོན་ཉིང་ཀུན་དགའ་ར་བ་དང་། །

ལམ་དུ་འགོ་འགྲེང་འདུག་ཉལ་དང་། །

ཐད་ཀར་ཡང་ནི་དེ་བཞིན་ཏེ། །

མཆོམས་གཞན་ཉལ་བ་ཐ་མ་ཡི། །

སྟེ་ཆོན་ཡང་དག་བསྐྱུས་པ་ཡིན། །

ཞེས་པའོ། །ལུང་གི་བར་སྒྲོམ་དེའི་དོན་མཆོ་རྒྱུ་ལས་ཇི་ལྟར་གསུངས་

པ་བཀོད་ན། བྱིས་གཅིག་གི་དང་། བྱིས་གཉིས་ཀྱི་དང་། བྱིས་གསུམ་ཡན་  
འདུས་པའི་གནས་དང་དེ་དག་ཉི་འཁོར་དང་། ཅིག་པས་བསྐྱོར་བ་དང་རིབ་  
མས་བསྐྱོར་བ་དང་འོབས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་དང་། རྣམ་བཞི་བྱ་བ་གྲོང་དང་བྱིས།  
ཞེས་པས། གྲོང་ཉི་འཁོར་གཅིག་པ་དང་། ཐ་དད་པ་གཉིས་དང་། གྲོང་རབ་ཏུ་  
མང་པོ་ཉི་འཁོར་གཅིག་པ་དང་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཉི་བཞི་དང་། དེ་བཞིན་དུ།  
བྱིས་ཉི་འཁོར་གཅིག་པ་དང་ཐ་དད་པ་གཉིས་དང་། བྱིས་རབ་ཏུ་མང་པོ་ཉི་  
འཁོར་གཅིག་པ་དང་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཉི་བཞི་ཆོན་གཉིས་སོ། །སྟེན་འགྲོ་ནི་  
རོལ་མོ་མཁན་གྱི་གནས་དང་ཐུ་སྟེགས་པའི་གནས་དང་། འཛོང་བརྒྱལ་ནི་  
ཉིན་མའི་ཆོང་གནས་དང་། ཆོང་ཁང་ཉིན་མོ་འཛོང་བ་དང་མཆོན་མོ་ཆོང་  
ཐོག་ཉར་བའི་གནས་དང་། དག་ཁང་ནི་དག་སྤང་བའི་གནས་དང་། གཡུལ་ནི་  
ལོ་རྟོག་བཅགས་པའི་གཞི་དང་། གཡུལ་ཆོམས་ནི་དེའི་ཆོམས་སོ་སོ་དང་གྲུ་  
དང་ཤིང་ཏྱ་དང་། ལྗོན་ཤིང་དང་ཀུན་དགའ་ར་བ་དང་། བཟོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་  
ལམ་བཅས་ལ་གནས་དང་ཉི་འཁོར་བཅི་ཚུལ་གསུངས་བའོ། །

ད་ནི་མདོ་རྩ་བ་འདིར། འབྲལ་ལྷུང་སྐྱེ་བའི་གནས་དང་ཉི་འཁོར་ཇི་ལྟར་  
བསྐྱུས་ཚུལ་འཆད་པ་ལ། སྐབས་འདིར། རིན་སྤང་གི་ས་བཅད་ལྟར་བྱས་ན།  
གནས་བཤའ་པ་དང་། ཉི་འཁོར་བཤའ་པ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་གནས་  
བཤའ་པ་ལ་ཡང་། མདོན་པར་སྐབ་པའི་གནས་དང་། བདག་པོས་སྐྱེ་བའི་

གནས་དང་། སྐྱེ་བས་སྐྱབ་པའི་གནས་དང་། བསྐྱོད་དུ་རུང་བའི་གནས་དང་།  
 མཆམས་མེད་པའི་གནས་ཏེ་ལྷ་ལས། དང་པོ་མངོན་པར་སྐྱབ་པའི་གནས་ནི།  
 མདོ་རྩ་བ་ལས། མཆམས་བྱས་པ་ལ་ནི་མཆམས་གནས་ཀྱི་མཐའོ། །ཞེས་པ་  
 ལྟེ། མཆམས་བྱས་པ་ཞེས་པའི་མཆམས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལ། རིན་ཐེང་འདི་  
 ཐད་ལས། གཙུག་ལག་ཁང་གང་ལ་མཆམས་བྱས་པ་ནི་མཆམས་གནས་ཀྱི་  
 མཐའ་ཡིན་ལ། ཕྱི་ག་པ་དང་ཡོལ་བ་ལ་སོགས་པ་དག་ཀྱང་མཆམས་ཡིན་ནོ། །  
 ཞེས་གསུངས་ལ། མདོ་རྩ་བ་མཆན་འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས། (ཡོལ་བ་དང་ཕྱི་ག་  
 པས་བསྐྱོར་བ་ལྟ་བུ་སྟེ་)མཆམས་བྱས་པ་ལ་ནི་(ཡོལ་བ་དང་ཕྱི་ག་པའི་)  
 མཆམས་(གནས་ཀྱི་མཐའ་སྟེ། གལ་ཏེ། མཆམས་པོ་ཆེའམ། དཀྱིལ་འཁོར་  
 བཅས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་དག་གིས་བྱས་པ་ལ་ནི་(པ་)པོང་དང་ཤིང་ལྗོན་པ་ལ་  
 སོགས་པ་མཆམས་ཀྱི་ཐུར་ཐུག་)གནས་ཀྱི་མཐའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

གཉིས་པ། བདག་པོས་སྤྱེ་བའི་མཆམས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། བདག་པོ་  
 གཅིག་ཉིད་མ་ཡིན་པའི་བར་གྱི་མཆམས་རྣམས་ནི་ཐ་དད་པ་ཉིད་དོ། །ཞོར་  
 ལས་དང་ལྷ་བ་ལས་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་པའི་ཡང་ངོ་། །ཞེས་སོ། །དེའི་དོན་ནི།  
 ཁང་ཆེན་གཅིག་ལྟ་བུའི་ནང་ཕྱི་ག་པ་དང་ཡོལ་བ་ལྟ་བུས་མཆམས་སོ་སོར་  
 བཅད་པའི་ཁང་མིག་དུ་མ་ཡོད་པ་རྣམས་བདག་པོ་གཅིག་མིན་པ་སྟེ་ཐ་དད་  
 ན་གནས་ཐ་དད་དུ་བརྩི་ལ། དེའི་ཤྱགས་ལ་བདག་པོ་གཅིག་ན་གནས་གཅིག་



ཏུ་བཅི་བ་ཡིན་ཞེས་ཐོན་ལ། བདག་པོ་གཅིག་ཚུལ་ནི། བྱིས་པ་ཡིན་ན་ནོར་  
 ཐ་དད་མིན་པ་སྟེ་གཅིག་པ་དང་། རབ་བྱུང་ཡིན་ན་སྟེ་བ་ཐ་དད་མིན་པ་སྟེ་  
 གཅིག་པ་ཡིན་པ་ལ་བདག་པོ་གཅིག་པར་བཅིངོ། །ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ།  
 རྒྱེ་བས་སྐྱབ་པའི་གནས་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ག་སྤོ་མོ་དག་  
 མ་རེག་པ་གནས་ཐ་དད་པ་ཉིད་དོ། །རྩ་བ་ནི་ཐུན་མོང་དོ། །རྩ་བའི་རྩ་བ་ལ་  
 སོགས་པ་ཡང་དོ། །ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་རེག་པའི་ཤིང་སྟོན་པ་རྣམས་ནི་  
 གནས་གཅིག་པ་ཉིད་དོ། །དེའི་ཆ་འོག་མར་དབྱངས་པ་ནི་སྟང་གཡོག་དང་  
 འབྲའོ། །ཞེས་པའོ། །དོན་ནི་ཤིང་སྟོན་པ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་པན་ཚུན་མ་རེག་  
 པ་ནི་གནས་ཐ་དད་ཏུ་བཅི་བ་དང་། རྩ་བ་དང་རྩ་བའི་རྩ་བ་གཅིག་ལས་བྱེས་  
 པའི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མས་གར་བྱལ་ནི་གནས་གཅིག་ཏུ་བཅི་ལ། ཡལ་ག་དང་  
 ལོ་མ་པན་ཚུན་རེག་པའི་སྟོན་པ་འབྲིག་པའི་ནག་ཆལ་ནི་དབྱས་ནས་སྟོགས་  
 སོ་སོར་རྒྱང་གྲགས་བྱི་བར་གནས་གཅིག་ཏུ་འཛོག་གོ། །སྟོན་ཤིང་གཅིག་གི་  
 སྟང་ཆར་ཆོས་གོས་དབྱངས་ཏེ། འོག་གཞིར་ཉལ་ཏེ་སྐྱ་རེངས་ཤར་ཡང་  
 འབྲལ་ལྟར་མི་འབྱུང་། ཞེས་པའོ། །བཞི་པ། བསྐྱོད་ཏུ་རུང་བའི་གནས་ནི།  
 མདོ་རྩ་བ་ལས། བྱ་དང་ཤིང་རྟ་དག་གི་ཡང་དོ། །ཞེས་སོ། །དོན་ནི། བྱ་དང་  
 ཤིང་རྟ་ཐོག་སྐྱབ་པ་ལའང་སྟང་ཐོག་གི་ཆར་ཆོས་གོས་དབྱངས་ཏེ། འོག་  
 གཞིར་དགོ་སྟང་ཉལ་ཡང་མི་འབྲལ་བ་སྟོན་ཤིང་དང་འབྲའོ། །ཞེས་པའོ། །ལྷ་

པ། མཆམས་མེད་པའི་གནས་འཆད་པ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། མཆམས་མེད་  
 པ་ལ་ནི་ཡན་ལག་གིས་བྱབ་པ་མཐའོ། །ཞེས་སོ། །དོན་ནི། མཆམས་མེད་པ་  
 དབྱེ་ཐང་ག་ལྟ་བུ་ལ་ནི། དགེ་སྦྱང་རང་གི་ཡན་ལག་གིས་སྟོབས་པའི་མཐའ་  
 བར་དུ་གནས་གཅིག་ཏུ་བཅིངོ། །ཞེས་པའོ། །

ཉེ་འཁོར་བཤད་པ་ལ། རྩམ་པ་གཅིག་པའི་ཉེ་འཁོར་དང་། ཉེ་བར་སྦྱོད་  
 པའི་ཉེ་འཁོར་དང་། གནས་དང་ཉེ་འཁོར་གཅིག་པ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་རྩམ་  
 པ་གཅིག་པའི་ཉེ་འཁོར་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། ཉེ་འཁོར་ནི། འཁོར་ར་འཁོར་  
 ཡུག་ཏུ་འདོམ་རེའོ། །རྩིག་པས་བསྐྱོར་བའི་གྲོང་ལ་ནི། རི་ཅམ་དུ་བ་སྐྱང་བྱག་  
 དང་ལྡན་པའི་ཤིང་རྩ་སྦྱིག་མ་ཅན་གྱི་འམ་བྱ་གཤམ་སྤར་ནས་འདུག་པའི་ལམ་  
 གྱིས་བྱབ་པའོ། །རིབ་མས་བསྐྱོར་བ་ལ་ནི་ར་ཡུག་གི་རྩལ་གྱི་འམ། མི་རང་  
 བཞིན་གྱིས་ངོ་ཆ་ལྡན་པས་བཤད་བའི་ལམ་གྱིས་སོ། །འོབས་གྱིས་བསྐྱོར་  
 བ་ལ་ནི། སྒྲིལ་གདང་བུ་བཅུ་གཉིས་པའི་འམ། ཡུག་དར་བོར་བའི་བོང་བ་  
 རགས་པའི་ལམ་གྱིས་སོ། །ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ། ཉེ་བར་སྦྱོད་པའི་ཉེ་འཁོར་  
 བཤད་པ་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས། གནས་དེའི་འཕྲལ་གྱི་བྱ་བ་དང་འགྲོ་བ་དང་  
 འདུག་པ་དང་རྩལ་དག་གི་དེར་གཏོགས་པ་བྱབ་པའོ། །མཆམས་མེད་པའི་  
 ལམ་དུ་ཐ་དད་པ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བའི་དེ་ལ་ནི་འདོམས་བཞི་བཅུ་རྩ་དགའོ།  
 །མཆམས་གཞན་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ། གནས་དང་ཉེ་འཁོར་

གཅིག་པའི་མཆན་ཉིད་འཆད་པ་ནི། མདོ་རྩ་ལས། དབྱས་ནས་རྒྱང་གྲགས་  
གྱི་མཐའ་ཕན་ཆད་ནི་ཐ་དད་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་སོ། །དེའི་དོན་ནི། རིན་ཐེང་འདི་  
ཐད་ལས། རྟོགས་ཐམས་ཅད་དུ་ཤིང་སྒྲོན་པའི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ལ་སོགས་  
པ་འབྲེལ་བ་དང་གྲོང་སྐྱེད་གྱི་སྤྲོད་ལ་སོགས་པ་འབྲེལ་བ་དང་ཐག་པས་  
འབྲེལ་བ་ལ་སོགས་པས་བྱུང་བའི་གནས་སུ་དབྱས་ནས་བརྩམས་ཏེ་རྟོགས་  
ཐམས་ཅད་དུ་རྒྱང་གྲགས་གཅིག་གི་ནང་ཚུན་ཆད་ཉི་འཁོར་ཡིན་ལ། ཕན་  
ཆད་མཆམས་གཞན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་ཅུང་ཟད་དབྱད་པ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ལས་གྱིས་བཅས་  
པའི་མཆམས་པོ་ཆེ་དང་དགྱིལ་འཁོར་བ་ཆོས་ཅན། སྐབས་འདིར་ཆོས་གོས་  
འབྲེལ་ལྟར་སྒྲེ་བའི་གནས་སུ་འཛོག་རིགས་པར་ཐལ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
མཆམས་བྱས་པ་ལ་ནི་མཆམས་གནས་གྱི་མཐའོ། །ཞེས་པའི་མཆམས་དེ་  
ལ་གོང་དུ་མཆན་འབྲེལ་གྱི་ལྟར་ལས་ཅིག་པ་དང་ཡོལ་བས་བསྐྱོར་བ་དང་  
ལས་མཆམས་མཆམས་ཆེ་དང་དགྱིལ་འཁོར་བ་གཉིས་བཞག་པའི་ཕྱིར།  
འདོད་ན། ལྷགས་རིས་བསྐྱོར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་མཆམས་གྱི་ནང་དགྱིལ་  
འཁོར་བ་བཅད་པ་ལ་ཆོས་གོས་དགྱིལ་འཁོར་བའི་ནང་བཞག་སྟེ་དགོ་སྟོང་  
རང་ཉིད་དགྱིལ་འཁོར་བའི་ཕྱི་རོལ་དང་རང་བཞིན་གྱི་མཆམས་གྱི་ནང་  
ཁོངས་སུ་ཉལ་ཏེ་སྐྱེ་རངས་ཤར་ན་འབྲེལ་ལྟར་སྒྲེས་པར་ཐལ། དགོ་སྟོང་

ཆོས་གོས་གང་དུ་བཞག་པའི་དགྱིལ་འཁོར་བའི་མཆམས་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་  
གནས་ཏེ་སྐྱུ་རེངས་ཤར་བའི་ཕྱིར། བྱལ་སྟེ། དེའི་ཆེ་གནས་ཐ་དད་དུ་ཆོས་  
གོས་བཞག་སྟེ་ཞག་འདས་པའི་ཕྱིར། ཐལ་འབྱུར་གཉིས་པ་ལ་འདོད་མི་རུས་  
ཏེ། གཞི་སྤང་གསོ་སྦྱང་གི་སྐབས་གྱི་སྟོམ་ལས།

ཆོས་གོས་མཆམས་པོ་ཆེ་ནང་དགྱིལ་འཁོར་བར། །

བཞག་ན་འབྲེལ་ཡང་རང་བཞིན་མཆམས་གཅིག་པ། །

ལྷགས་རིས་བསྐྱོར་བའི་དགྱིལ་འཁོར་གཞན་དུ་ཡང་། །

མི་འབྲེལ་འབྲེལ་ལ་སྟོས་པའི་ཅིག་མཆམས་གཙོ། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཟེར། ཡང་། སྐབས་འདིར་མདོ་  
ཙ་བར། ཅིག་པས་བསྐྱོར་བ་དང་། རིབ་མས་བསྐྱོར་བ་དང་། འོབས་ཀྱིས་  
བསྐྱོར་བའི་གྲོང་གྱི་གནས་དང་ཉེ་འཁོར་འཛོག་ཚུལ་ཇི་སྐད་གསུངས་པ་ལ་  
དྲུགས་སྦྱང་དུ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། ཅིག་པ་དང་། རིབ་མ་དང་། འོབས་  
ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་གྲོང་བྱེར་ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཇི་སྐད་གསུངས་པ་འདི་  
ཆོས་ཅན། འབྲེལ་ལྷུང་སྐྱེ་བའི་གནས་ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པའི་མཆམས་སུ་  
འཛོག་པར་ཐལ། འདིར་གནས་དང་ཉེ་འཁོར་གང་གསུངས་པ་འདི་འབྲེལ་ལྷུང་  
སྐྱེ་བའི་གནས་འཆད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཅིག་པ་སོགས་ཀྱིས་  
བསྐྱོར་བའི་གྲོང་དེའི་ནང་གནས་ཁང་གཅིག་ཏུ་ཆོས་གོས་བཞག་སྟེ་གནས་

ཁང་གཞན་དུ་ཉལ་ན་འབྲལ་ལྷུང་མི་སྐྱེ་བར་ཐལ། དེའི་ཆེ་དགེ་སྤྲོད་དང་ཆོས་  
གོས་གཉིས་ཀ་གནས་ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་གནས་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། དེའི་ཆེ་གནས་དང་ཉེ་འཁོར་གྲོང་དེ་བསྐྱོར་བའི་ཅིག་པ་སོགས་ཀྱི་  
མཐའ་འཁོར་ནས་བཅི་དགོས་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། གནས་ཁང་དེ་  
དག་སོ་སོ་རང་རང་གི་ཅིག་པས་བསྐྱོར་བས་ཅིག་མཆམས་གནས་སུ་བཅི་  
དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་ལས། མཆམས་བྱས་པ་ལ་ནི་མཆམས་  
གནས་ཀྱི་མཐའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། གྲོང་དེའི་ནང་གི་གནས་  
ཁང་སོ་སོ་བ་རྣམས་བདག་པོ་ཐ་དད་པས་དབང་བའི་ཕྱིར། བྱམ་སྟེ། མདོ་རྩ་  
བ་ལས། བདག་པོ་གཅིག་ཉིད་མ་ཡིན་པའི་བར་ཀྱི་མཆམས་རྣམས་ནི་ཐ་དད་  
པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་པ་ལ། གཞུང་དོན་དང་མཐུན་  
པའི་ལན་དབྱེད་པར་ཁྱེད། །

སྤང་ལྷུང་གསུམ་པ་སྐྱེ་འཛིག་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ།  
ངོ་ཏེ། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་པ་སྟེ་ལྷ་ལས།  
དང་པོ་སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགེ་སྤྲོད་རབ་ཏུ་མང་པོས་བྱིན་གྱིས་མ་  
བརྒྱབས་པར་ཁ་གསོག་གི་གོས་སྐྱ་བ་གཅིག་ལས་འདས་པར་བཅངས་པ་  
ལས་བཅས་པའོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པའོ། །ངོ་ཏེ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།



ངོ་པོ་ཁ་སྒྲོང་རེ་བཅས་གྱི། །

ཁ་གསོག་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཡི། །

ཆོད་མ་ཆོག་པ་མ་བརྒྱབས་པར། །

བཅངས་པ་རང་ངམ་ཤུན་སྟོབས་གྱིས། །

ཟླ་གཅིག་འདས་པ་ལས་བྱུང་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུང་བ།  
མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བཞག་པའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་  
བཞག་པའི་རྟོན་གཉིས་ལས། དང་པོ་དངོས་པོ་ནི། ཆོས་བདུན་ལྟ་ཏེ། གོས་  
ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་དང་ལྟན་པ་དང་། གནས་སྐབས་དབང་བྱུང་  
ཡོད་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་མ་འབྲེལ་ལམ་  
འབྲེལ་ཡང་ཤུན་ཞུགས་པ་དང་བཅས་པ་དང་ཁ་སྒྲོང་གི་རེ་བ་དང་བཅས་ཏེ་  
བཞག་པའི་ཁ་གསོག་གི་གོས་ཡིན་པ་བཅས་སོ། །གང་གིས་བཞག་པའི་རྟོན་  
ནི། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་མ་ཆོང་བ་དང་སྤྲ་བརྒྱུང་མ་བཏིང་བའོ།  
།བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་  
ནི་ཞག་སུམ་ཅུའི་མཆོན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །ལྷ་པ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་  
དོན་བཤད་པ་ལ། སྐབས་འདིར་རིགས་སྟོག་པ་དང་ཤུན་འབྱུང་བ་གཉིས་ལ་  
ཟུ་བཞི་གསུངས་པ་ནི།



སྟོམ་ལས།

རིགས་སྟོག་མི་སྟོག་ཤན་ལ་ཕུ་བཞི་སྟེ། །

རིགས་ལོག་ཤན་བྱང་ཆོས་གོས་མེད་པ་ཞིག།

ཆེ་གཅིག་ལ་ནི་སྟོང་འཛོག་གོས་རིགས་ཉིད། །

ཆོས་བཅུར་ཆོས་གོས་ཉིད་ན་བཅུ་གཅིག་ཆོ། །

སྟོམ་སྟོང་འཛོག་རིགས་ལོག་ཞག་བཅུར་གོས། །

དེ་ཡི་ཤན་བྱང་ཆོས་གོས་སྟེ་མར་འབྱུང་། །

ཞེས་བས་རིགས་སྟོག་ལ་ཤན་ཡང་འབྱུང་བའི་ཕུ་དང་པོ་བསྟན་ནོ། །ཕུ་

གཉིས་པ་རིགས་སྟོག་ཀྱང་ཤན་མི་འབྱུང་བའི་ཕུ་ནི།

སྟོམ་ལས།

རིགས་ལོག་ཤན་མི་འབྱུང་བ་སྟོང་འཛོག་གོས། །

སྟོང་ཉིད་བས་སྟེ་ཉོ་ཆོས་གོས་ཉིད། །

དེ་ནས་གཞན་མེད་བཅུ་གཅིག་སྟེ་རངས་ཆོ། །

གཉིས་ཀས་འཆང་སྤང་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བསྐྱེད་དོ། །

ཞེས་བའོ། །ཕུ་གསུམ་པ་རིགས་མི་སྟོག་ལ་ཤན་འབྱུང་བ་ནི།

སྟོམ་ལས།

རིགས་མི་སྟོག་ལ་ཤན་འབྱུང་སྟོང་འཛོག་གོས། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར་ཐུ་དང་པོ་རིགས་ལྟོག་ལ་ཤན་འབྱུང་བའི་ཐུ་  
 འདི་ལ་མཆོ་སྒྲིག་ལས་རིགས་ལྟོག་ཚུལ་བྱེ་བྲག་དུ་བྱེ་སྟེ། ཞག་བཅུ་ཆེན་  
 གསུམ་ལས་བཅུ་ཆེན་དང་པོ་ལ་ཁ་སྐྱོང་རྩྱེད་ན་ཞག་བཅུ་གཅིག་པའི་སྐྱུ་  
 རེངས་ཤར་ཆེ་ལྷ་འཛོག་གི་རིགས་ལྟོག་སྟེ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གི་ལྷང་བ་  
 རང་སྟོབས་དང་ཤན་སྟོབས་གཉིས་འབྱུང་བ་དང་བཅུ་ཆེན་བར་བར་ཁ་སྐྱོང་  
 རྩྱེད་ན་རིགས་ལྟོག་སྟེ་ཞག་ཉི་ཤུ་འདས་པ་ན་འཆང་ལྷང་འབྱུང་བ་དང་། དེ་  
 བཞིན་བཅུ་ཆེན་གསུམ་པ་ལ་ཁ་སྐྱོང་གི་གོས་རྩྱེད་ན་ཞག་སུམ་ཅུ་པ་འདས་  
 པ་ན་འཆང་ལྷང་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས་ལ། འདི་ལ་དྲོགས་སྤྱོང་དུ། ཁ་ཅིག་  
 གིས། འོ་ན། ཆེ་གཅིག་ལ་ཁ་གསོག་གི་གོས་རྩྱེད་དེ་བཞག་ཆེ་བཅུ་གཉིས་ལྟ་  
 བུ་ལ་ཁ་སྐྱོང་གི་གོས་རྩྱེད་ཀྱང་བྱིན་བྱིས་མ་བཤམས་པར་བཞག་སྟེ་ཆེ་བཅུ་

གསུམ་སྐྱེ་རིངས་ཤར་བ་ན་ཆོས་ཅན། གོས་སྤྲ་མ་ལ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་  
རང་སྟོབས་དང་། བྱི་མ་ལ་ཤན་འབྱུང་རིགས་པར་ཐལ། གོས་སྤྲ་མ་དེ་ལྷ་  
འཛོག་ལས་རིགས་སྟོག་སྟེ་ཞག་བཅུ་པའི་གོས་རིགས་སྤྱུར་བ་གང་ཞིག  
དེ་ཉིད་ནས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་བཅུ་འདས་པའི་བྱིར། འདོད་མི་  
རུས་ཏེ། འདི་འདྲིའི་སྐབས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱིན་གྱིས་མ་  
བརྒྱབས་པར་ཞག་བཅུ་འདར་དགོས་པའི་ཞག་བཅུའི་ཐོག་མ་དེ་ཞག་བཅུ་  
ཆོན་གསུམ་པོ་གང་ལ་ཁ་སློང་ཉིད་ཀྱང་བཅུ་ཆོན་དེའི་ཞག་དང་པོ་ནས་བཅི་  
ཚུལ་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་ཆོས་གཅིག་ལ་ཁ་གསོག་གི་གོས་ཉིད་ཅིང་།  
ཞག་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུ་པ་ལ་ཁ་སློང་གི་གོས་ཉིད་ཞག་སུམ་ཅུ་པ་ན་བསྐྱེད་པའི་  
སྤང་བ་དེ་ཆོས་ཅན། ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་དུ་འཛོག་པར་ཐལ། འདོད་པའི་  
བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་འདྲིའི་སྤང་བ་དེ་ལྷ་འཛོག་གི་སྤང་བར་འཛོག་རིགས་  
པའི་བྱིར་ཏེ། གོས་ཉིད་ནས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་སུམ་ཅུ་འདས་  
པ་ལས་བྱུང་བའི་སྤང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱི་སྟེ། སྤང་སྤང་ཐུན་མོང་འཆད་  
སྐབས་དུས་འབྲེལ་སྤང་བ་སོ་སོའི་མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་འཆད་པ་ན།

སྟོམ་ལས།

སུམ་ཅུ་བཙོ་སྤྲ་བཅུ་བདུན་དུག་གསུམ་མཐའི། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་གྲུབ་པའི་བྱིར་བེད། དེ་ལ་མཆོ་རྟེན་ལས་

དགག་པ་རི་ལྟར་མཛད་པ་ནི། འོན། དེ་འབྲེལ་ཞག་སྐུམ་ཅུ་འདས་པའི་ལྟར་བ་  
 དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱེད་གྱི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་ཁ་སྐོང་གི་རེ་བ་དང་བཅས་པ་ཡིན་  
 པར་ཐལ། ཟླ་འཛོག་གི་སྤང་ལྟར་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཆོས་ཉི་  
 དགུ་ལ་ཁ་སྐོང་ཉིད་པས་རེ་མེད་དུ་གྱུར་བའི་བྱིར། ཞེས་དང་། གཞན་  
 ཡང་། ཆོ་གཅིག་ལ་ཁ་གསོག་ཉིད་ཅིང་ཆོས་ཉི་ཤུ་ལྟ་བུ་ལ་ཁ་སྐོང་ཉིད་དེ་  
 ཞག་ཉིར་གཅིག་གི་སྤྱ་རངས་ཤར་བ་ན་སྤྱེད་པའི་ལྟར་བ་དེ་ཆོས་ཅན། ཞག་  
 བཅུ་འཆང་སྤང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱེད་ལྟར་ན་ལྟར་བ་དེ་གོས་དེ་ཉིད་ནས་  
 བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཞག་ཉི་ཤུ་འདས་པས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་དུ་  
 འཛོག་མི་རིགས་པའི་བྱིར། འདོད་ན། ཟླ་འཛོག་གི་སྤང་བར་ཐལ། ཞག་བཅུ་  
 འཆང་སྤང་དང་ཟླ་འཛོག་གང་རུང་གང་ཞིག་དང་པོ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་  
 མི་རུས་ཏེ། གོས་ཉིད་ནས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་རང་སྟོབས་དང་ཤན་  
 སྟོབས་གང་གིས་ཀྱང་ཞག་སྐུམ་ཅུ་མ་འདས་པའི་བྱིར། ཞེས་འགོག་པར་  
 མཛད་དོ། །

བཞི་པ། འཁྱུར་འཇུག་གི་སྤང་བ་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་  
 གྲ། རོ་ཏེ། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ། དེ་ལས་འཕྲོས་དོན་བཤད་པ་སྟེ་ལྷ་ལས། དང་  
 པོ་སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་དགོ་སྤོང་མ་སྤྱེད་མ་ལ་ཤམ་  
 ཐབས་འཁྱུར་བཅུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་ཆགས་

པ་རྒྱས་པར་འགྱུར་བའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་ཆོས་བདུན་ལྡན་པ་ཡི། །

དག་སྒྲོང་མ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི། །

འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་བྱིན་བརྒྱབས་པའི། །

ཆོས་གོས་གསུམ་དང་གདིང་བ་བཅས། །

གང་རུང་འབྲུ་སོགས་བྱེད་བཅུག་སྟེ། །

བྱ་བ་རྫོགས་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཅུ་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་། བསམ་བཤ། སྒྲུབ་བ།  
མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་ལ་འབྲུ་སོགས་བྱེད་དུ་འཇུག་  
པའི་ཡུལ་དང་། གང་འབྲུ་སོགས་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་  
ནི་དག་སྒྲོང་མ་ཆོས་བདུན་ལྡན་སྟེ། དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོམ་པ་མ་ཉམས་པ་དང་  
ལྡན་པ་དང་། ལྟ་བུ་མཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་དང་ལྡན་པ་དང་། ལུས་ཐ་  
མལ་དུ་གནས་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། རྩ་འབྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་  
པ་དང་། མཆོན་བསྟེན་དུ་རུང་བའོ། །གཉིས་པ་དངོས་པོ་ཡང་ཆོས་བདུན་  
ལྡན་སྟེ། ཆོས་གོས་དང་གདིང་བ་གང་རུང་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་འཆོ་བའི་ཡོ་  
བྱད་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། འབྲུ་སོགས་བྱེད་

འོས་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་  
 ཚད་དང་ལྡན་པ་ལོ། །གཉིས་པ་བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་  
 སོ། །གསུམ་པ་སྒྲོང་བ་ནི་དག་མཚན་ཉིད་ལྷ་ལྡན་གྱིས་འབྱུང་སོགས་བྱེད་པར་  
 བསྐྱེད་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་ནི་འབྱུང་སོགས་ཀྱི་སྒྲོགས་འགའ་བྱས་པ་ལོ། །དེ་  
 ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་པ་ལ། སྐབས་འདིར་མདོ་རྩ་བ་ལས། འདུ་ཤེས་  
 གཙོ་བོ་ཉིད་ལ་དོན་རིམ་བཞི་དངོས་གཞིའོ། །དོན་རིམ་བཞི་དང་མ་  
 ཡིན་ལ་ནི་དངོས་གཞི་དང་ཉེ་བའོ། །ཡིད་གཉིས་ནི་འདུ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའོ། །  
 ཞེས་དང་། ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། དེ་ནི་ཤེས་གཙོ་ལོ། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ།  
 འབྱུང་འཇུག་གི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་ལྷ་གཉིས་དང་། དེའི་ན་སྒྲིང་ལྷ་གཉིས་  
 དང་། ལྷུང་མེད་ལྷ་གཉིས་ཏེ་ལྷ་བྱུག་གསུངས་པ་ལས། དངོས་གཞི་ལྷ་གཉིས་  
 བོ། །དག་སྒྲོང་མ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་འབྱུང་  
 འཇུག་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པར་ཡིད་གཉིས་བྱ་སྟེ་འབྱུང་  
 འཇུག་པ་གཉིས་སོ། །ན་སྒྲིང་ལྷ་གཉིས་ནི་དག་སྒྲོང་མ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཉེ་དུ་  
 མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་འབྱུང་འཇུག་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་མ་ཡིན་པར་  
 ཡིད་གཉིས་བྱ་སྟེ་འབྱུང་འཇུག་པ་གཉིས་སོ། །ལྷུང་མེད་ལྷ་གཉིས་ནི། དག་  
 སྒྲོང་མ་ཉེ་དུ་ལ་ཉེ་དུར་འདུ་ཤེས་ཏེ་འབྱུང་འཇུག་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་  
 ཉེ་དུར་འདུ་ཤེས་ནས་འབྱུང་འཇུག་པ་གཉིས་སོ། །ལྷ་བྱུག་པོ་དེ་ཡང་།



སྒྲུལ་ལས།

འཁྱར་འཇུག་ཤེས་གཙོར་ཕྱ་དྲུག་སྟེ། །

ཉེ་དུ་མིན་ལ་དེར་འདུ་ཤེས། །

དེ་ལ་དེར་ནི་ཡིད་གཉིས་ཟ། །

དངོས་གཞི་འབྱུང་བའི་ཕྱ་གཉིས་དང་། །

ཉེ་དུར་དེ་མིན་འདུ་ཤེས་དང་། །

དེ་ལ་དེར་ནི་ཡིད་གཉིས་ཟ། །

ན་སྒྲུང་འབྱུང་བའི་ཕྱ་གཉིས་ཏེ། །

ཕྱ་བཞི་ནམ་འབྱེད་ལས་གསུངས་སོ། །

ཉེ་དུར་དེར་འདུ་ཤེས་པ་དང་། །

ཉེ་དུ་མིན་ལ་དེར་འདུ་ཤེས། །

ལྷང་མེད་ཕྱ་གཉིས་ཁྱ་བར་གསུངས། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། འོན། ཕྱ་དྲུག་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་  
པ་ལ་ཉེ་དུར་འདུ་ཤེས་ཏེ་འཁྱར་འཇུག་པ་ན་ཆོས་ཅན། ལྷང་མེད་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། འཁྱར་འཇུག་གི་ན་སྒྲུང་དུ་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར། འཁྱར་འཇུག་གི་  
ལྷང་བ་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཙམ་མ་ཆང་བ་དེ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། ཁྱབ་སྟེ། ལྷང་བ་དངོས་གཞི་སྐྱེ་བ་ལ་ཡན་ལག་གཅིག་ཙམ་མ་ཆང་ན་

ན་སྦྲད་དང་དུ་མ་མ་ཆང་ན་ཆེས་ན་སྦྲད་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས་པའི་བྱིར།  
 གཞན་ཡང་། འཁྱུར་འཇུག་གི་གཞིའི་དངོས་པོ་རང་གི་ཡིན་པ་ལ་གཞན་གྱི་  
 ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ནས་འཁྱུར་འཇུག་པ་ན་ཆོས་ཅན། ལྷུང་མེད་ཡིན་པར་  
 ཐལ། གཞིའི་ཡན་ལག་གང་ལ་འཁྱུར་འཇུག་པའི་ཡུལ་དེ་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་  
 ཉི་དུར་འདུ་ཤེས་ནས་འཁྱུར་འཇུག་ན་ལྷུང་མེད་གང་ཞིག་མཆུངས་པའི་བྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། བདག་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལྷུང་ཐུན་མོང་བ་འཆད་པའི་སྐབས་སྟེ།  
 ལྷོམ་ལས།

རང་ལ་གཞན་གྱིར་ཤེས་ན་ལྷུང་ལྷུང་མེད། །

རིན་ཆེན་རིག་ལ་འབའ་ཞིག་ལྷུང་གཞན་འགྱུར། །

སྟག་མ་བཅུ་གཉིས་རང་རང་ན་སྦྲད་དེ། །

དོན་དང་འདུ་ཤེས་འཕྲད་པ་མེད་བྱིར་རོ། །

ཞེས་བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྷུང་བ་བཅོ་བརྒྱད་གྱི་ནང་ནས་འཁྱུར་འཇུག་  
 དང་སློན་བལ་དང་བལ་འབའ་ཞིག་དང་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྟན་བཅོས་པ་  
 སོགས་བཅུ་གཉིས་ལ་ན་སྦྲད་གྱི་ཉིས་བྱས་སྦྱེས་པར་གསུངས་པའི་བྱིར། དེ་  
 བཞིན་དུ། ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཉི་དུར་འདུ་ཤེས་ནས་གོས་འཁྱུར་འཇུག་པ་ན་  
 ཆོས་ཅན། འཁྱུར་འཇུག་གི་ན་སྦྲད་གྱི་ཉིས་བྱས་སྦྱེས་པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་ཡན་  
 ལག་གཞན་ཆང་གང་ཞིག་ དོན་དང་འདུ་ཤེས་འཕྲད་པ་མེད་པའི་བྱིར། ལྷུང་

སྟེ། རང་གི་དངོས་པོ་ལ་གཞན་གྱིར་འདུ་ཤེས་ནས་འབྱུང་འདུག་ན་ཡན་ལག་  
གཞན་ཆང་གཞིར་བཅས། དོན་དང་འདུ་ཤེས་འབྲུང་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་ཆེས་ན་སྦྲད་སྦྱེས་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཚུངས་པ་ལ། ལ་ལས།  
དེ་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཉེ་དུར་འདུ་ཤེས་ན་ཆགས་པ་རྒྱས་  
འགྱུར་དགག་བྱ་མེད་པས་ལྷུང་མེད་དུ་བཞག་ལ། རང་གི་གོས་ལ་གཞན་  
གྱིར་འདུ་ཤེས་ཉེ་འབྱུང་འདུག་ན་ད་དུང་ཆགས་པ་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་དགག་བྱ་  
ཅུང་ཟད་ཡོད་པས་ཆེས་ན་སྦྲད་གྱི་ཉེས་བྱས་སུ་བཞག་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ལན་  
འདེབས་མཛད་པ་གཞུང་དང་མ་ཐུན་མིན་དབྱེད་པར་ཞུ་ཞོ། ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་  
ཡུལ་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་དགོས་པའི་ལྷུང་བ་ཐུན་མོང་དུ་འཆད་པ་ལ། དགོས་  
དོན་དང་བསྐྱུས་དོན་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཉེ་མིན་དགོས་པ་ཐུན་མོང་དགོས་དོན་ནི། །

ཆིག་ཆོགས་བསྐྱུངས་དང་མདོར་བསྐྱུས་ཉོགས་པ་སྟེ། །

ཞེས་སོ། །བསྐྱུས་དོན་ཡང་།

སྟོམ་ལས།

བསྐྱུས་དོན་ཡན་ལག་བྱུང་བ་པོ་པོ་དང་། །

སེལ་བ་ཅི་འགྱུར་རྒྱ་མཚན་ལྷ་ཡིས་འཆད། །

ཅེས་སོ། །དང་པོ། ཡན་ལག་གི་བྱུང་བ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ཉེ་མིན་བྱུང་བ་ལྟར་ལས་ནི། །

འབྱུང་འཇུག་པ་དང་ལེན་པ་དང་། །

སྒྲོང་དང་སྒྲོད་གཡོག་སྒྲིད་གཡོག་བཅས། །

རིན་ཐང་སོ་སོར་མེལ་འཇུག་དང་། །

མདོན་མཆན་ཉི་ཆོང་ལྟར་བཟེད་འཆོལ། །

ཐ་ག་གཉིས་དང་ཆོས་གོས་གཉིས། །

འདུག་གནས་བཟང་དང་བསོད་པ་ཉིད། །

གཅེར་བྱ་མགོན་གཉིར་གྲོང་དང་ནི། །

བྱིས་གཞན་ཉིད་དང་ཉི་ཤུར་གསུངས། །

དཔེན་པར་འདུག་འགྲེང་སྒྲུར་བཅུག་དང་། །

ཡང་ཡང་དོ་གསུམ་ལྷག་ལེན་ཏེ། །

བསྟན་བཅོས་ལས་ལྷ་མདོར་བསྟུས་བཅས། །

བསྒྲིམ་པས་ཉི་ཤུ་ཅ་ཟུག་གོ། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར་སྒྲིམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ལྟར་ལས་གསུངས་པ་  
ལ་ཉི་ཤུ་ཡོད་ཅིང་། བསྟན་བཅོས་ལས་གསུངས་པ་ལྷ་ཞེས་པ་བསྟན་བཅོས་

གང་ལས་བཤད་ཅེ་ན། འདུག་འགྲེང་ལ་ཉེ་མིན་ཡུལ་དུ་དགོས་པ་བཅས་པོ་ལྟ་  
བརྟུ་བ་ལས་བཤད་ལ། སྒྲོར་བརྟུག་ལ་ནི་འདུལ་བ་བསྐྱས་པ་ལས་གསུངས་  
ཤིང་། ཡང་ཡང་བ་བ་ལ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་དང་། ལྷུང་བཟེད་དོ་གསུམ་  
ལས་ལྟག་པ་ལེན་པ་ལ་མེ་ཏོག་སྤེང་རྒྱད་ལས་བཤད་དོ། །

སྐབས་འདིར་ཅུང་ཟད་དབྱད་ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། དཔེན་པར་འདུག་འགྲེང་  
སོགས་བསྟན་བཅོས་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་བོ་ཆོས་ཅན། རང་རང་གི་ཡུལ་གྱི་  
ཡན་ལག་ལ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དགོས་པ་མདོར་བསྐྱས་སྒྲུར་བ་ཡིན་པར་ཐལ།  
ལྷུང་བ་དེ་ལྟའི་ཡུལ་གྱི་ཡན་ལག་ལ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དགོས་པར་ལུང་ལས་བྱ་  
བ་བྱེ་བྲག་གི་གསལ་ཁ་མ་གཏོད་པར་བསྟན་བཅོས་ལས་ལུང་ལས་དངོས་  
སྒྲུ་གསུངས་པ་ཉི་ཤུ་པོ་ལ་དངོས་སྒྲུ་གསུངས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་མཚུངས་  
པར་སྒྲུར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འབྲེལ་སྟེ། མདོར་བསྐྱས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྟོམ་ལས།  
མདོར་བསྐྱས་དོ་བོ་གསལ་ཁ་མ་གཏོད་པའི། །

བསྐྱབ་དང་སྟོན་པའི་བཀར་ཡང་མཚོ་རྒྱུ་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་འདོད་ན། སྐབས་འདིར་བསྟན་བཅོས་  
ལས་གསུངས་པ་ལྟ་དང་མདོར་བསྐྱས་གཅིག་ཅེས་འདྲེན་མི་རིགས་པར་  
ཐལ་ལོ། །ཅོད་པས་དབྱད་པར་བྱའོ། །གཉིས་པ་ཡན་ལག་གི་དོ་བོ་ནི། མཚོ་  
རྒྱུ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༤༧༡ ལས། ཡན་ལག་གི་དོ་བོ་ནི་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའོ། །

དེ་ཡང་གཞུང་ལས་བདུན་རྒྱུད་ལས་མཆོམས་སུ་གསུངས་ཀྱང་(ཕྱི་ལོངས་  
 སྟོང་དང་འབྲེལ་བ་དང་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་རྒྱུར་གྱུར་གཉིས་ལས་)  
 ཕྱི་ལོངས་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐབས་སུ་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་  
 ལ། ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་རྒྱུར་འགྱུར་དགག་བྱར་གྱུར་པ་ནམས་གྱི་  
 སྐབས་སུ་ནི། ཡུལ་དུས་དེ་ན་ངོ་ཆ་བའི་ཡུལ་དུ་མི་བྱེད་པ་ཡན་ལག་ཡིན་ཏེ།  
 དགག་བྱའི་གནད་གྱིས་ཤེས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཉེ་དུ་བཅི་ཚུལ་  
 གཉིས་ཏེ། དང་པོ་ནི། རང་གི་པ་མ་གཉིས་ནས་ཡར་བཅིས་པའི་བདུན་རྒྱུད་  
 ཚུན་ཆད་དོ། །བདུན་རྒྱུད་བཅི་ཚུལ་ཡང་། པའི་པ་ནས་ཡར་བདུན་དང་པའི་  
 མ་ནས་ཡར་བདུན་སྟེ་པ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། མའི་མ་ནས་ཡར་བདུན་དང་  
 མའི་པ་ནས་ཡར་བདུན་ཏེ་མ་དང་འབྲེལ་བ་སྟེ་དེ་ལྟར་བཅི་བ་ཡིན་ལ། གཉིས་  
 པ་ནི་ཡུལ་དུས་དེ་ན་ངོ་ཆའི་ཡུལ་དུ་བཅི་བ་ལ་ཉེ་དུ་དང་མི་བཅི་བ་ལ་ཉེ་དུ་  
 མ་ཡིན་པར་བཅི་བ་སྟེ་ཚུལ་གཉིས་ལས། ཕྱི་ལོངས་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཆགས་པ་རྒྱུར་འགྱུར་དགག་བྱར་ལྟར་ལ། དཔེར་ན། སྟོང་སྟོང་རིགས་  
 སོགས་གྱི་ཡུལ་ལ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་པ་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 བདུན་རྒྱུད་དུ་མ་གཏོགས་པ་ལ་འཛོག་ཅིང་། ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་  
 རྒྱུར་འགྱུར་དགག་བྱར་ལྟར་པ་དཔེར་ན། འཁྱུར་འཁྱུག་དང་ལེན་པ་དང་  
 འདུག་འབྲེང་སྟ་བུ་ལ་ཡུལ་དུ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་པ་ཡུལ་དུས་དེ་ན་ངོ་ཆའི་



ཡུལ་མ་ཡིན་པ་ལ་བརྩེ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་དོ། །གསུམ་པ་ཡན་ལག་གི་  
སེལ་བ་ནི། ཡན་ལག་དེ་མ་ཆང་བའོ། །བཞི་པ། ཅི་འགྱུར་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

མངོན་མཆན་ཉི་ཆོང་ལྟར་བཟེད་འཆོལ། །

འདུག་གནས་བཟུང་བཞིར་ཉེ་དུ་ལ། །

ན་སྒྲིམ་གཞན་རྒྱལ་ས་ལྟར་མེད་དེ། །

དགག་བྱ་ཡོད་མེད་གནད་གིས་སོ། །

ཞེས་སོ། །ལྟ་བུ་དག་སྒྲིམ་མ་ལས་གོས་ལེན་པའི་སྒྲིམ་ལྟར་འཆད་པ་ལ་  
སྒྲིམ་གཞི་དང་། དགག་བྱ་དང་དོ་ཉི་དང་། ཡན་ལག་བརྩེ་ཚུལ་སྒྲིམ་བཞི་ལས།  
དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་ལྟར་ལི་མདོག་ལས་གོས་བསྒྲིམས་པ་  
ལས་བསྒྲིམ་པ་འདི་བཅས་སོ། །གཉིས་པ་དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པ་རྒྱས་པའི་  
རྒྱུར་འགྱུར་བའོ། །གསུམ་པ་དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དོ་བོ་ཆོས་བརྒྱད་ལྟར་པའི་མར། །

ང་བ་ཆད་ལྟར་གོས་བསྒྲིམས་ཉི། །

ཐོབ་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བརྩེ་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ།

མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བསྐྱང་བའི་ཡུལ་དང་། གང་བསྐྱང་  
 བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་སྒྲོང་བའི་རྟེན་ཏེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི། སྒར་  
 འཁྱར་འདུག་སྐབས་ཀྱི་དགེ་སྒྲོང་ཆོས་བདུན་སྟེང་དུ། དད་བ་དང་སེམས་  
 ཡངས་མ་ཡིན་པ་སྟེ་ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་བསྐྱང་བའི་དངོས་  
 པོ་ཆོས་ལྔ་ལྡན་སྟེ། གོས་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་དེ་  
 དང་འབྲེལ་བར་གནས་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་པའོ། །གསུམ་པ་  
 གང་གིས་ལེན་པའི་རྟེན་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་སྟེ། དགེ་འདུན་ལ་འབྲུལ་བའི་  
 ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་པ་དང་། ཆོས་སྤྱི་བ་པོ་མིན་པ་དང་། བསྟུན་པར་  
 རྫོགས་པ་པོ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་གོས་ཚང་བར་ཡོད་པ་བཅས་སོ། །བསམ་  
 པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུར་བ་ནི་ལེན་པར་ཅོམ་པ་དང་།  
 མཐར་ཐུག་ནི་ཐོབ་སྒྲོ་སྐྱེས་པའོ། །དུག་པ། བྲིམ་པ་ལས་གོས་སྒྲོང་བའི་སྤང་  
 ལྟར་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་རྟེ། ཡན་ལག་བཙེ་ཚུལ། དེ་  
 ལས་འསྐྱོས་དོན་ཏེ་ས་བཅད་ལྔ་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་  
 བྲིམ་པ་ལས་གོས་བསྐྱངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་  
 གཞན་གྱི་ཁོངས་སྒྲོད་ལ་གཞོད་པའོ། །གསུམ་པ། རོ་རྟེ་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རོ་བོ་ཉེ་མིན་བྲིམ་པ་ལ། །

རུང་བ་ཆད་ལྡན་གོས་བསྐྱངས་ཤིང་། །

ཐོབ་པ་ལས་གྲུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །བཞི་པ། ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་  
ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ལ། གང་ལ་བསྐྱང་བའི་ཡུལ་དང་། གང་བསྐྱང་བའི་  
དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་སྒྲོང་བའི་རྟེན་ཏེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ཡུལ་ནི། ཁྱིམ་  
པ་ཆོས་རྒྱག་ལྡན་སྟེ་ཁྱིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལས་  
ནོར་རྒྱས་ཐ་དད་དང་། ཅི་བདེར་སྟོབས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་  
དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་བསྐྱང་བའི་དངོས་པོ་ནི། ཆོས་བཞི་  
ལྡན་ཏེ། གོས་ཡིན་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་  
ཆད་དང་ལྡན་པའོ། །གསུམ་པ་གང་གིས་སྒྲོང་བའི་རྟེན་ནི། སྤྲ་བརྒྱུད་མ་བཏིང་  
བ་དང་། རང་ལ་ཆོས་གོས་ཆང་བར་ཡོད་པ་སྟེ། ཆོས་གཉིས་ལྡན་ནོ། །བསམ་  
པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། སྒྲོང་བར་ཁྱུགས་པའོ།  
།མཐར་ཐུག་ནི། ཐོབ་སྟོ་སྐྱེས་པའོ། །

དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་ལ། སྐབས་འདིར་སྒྲོང་བའི་སྤང་ལྟར་གི་གཞིའི་  
དངོས་པོ་དེ་རུང་བ་དང་ཆད་ལྡན་དགོས་པར་གསུངས་པའི་ཆད་ལྡན་དེ་རང་  
ཆད་དང་སྦྱི་ཆད་གང་ལ་བྱེད་དབྱེད་ན། འདིར་ཁ་ཅིག་ན་རེ། རང་ཆད་ཡིན་  
ཏེ། སྦྱིར་བསྟན་སྐབས། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་རྒྱས་དག་ལ་རུང་བ་དང་ཆད་དང་

ལྷན་པ་ལ་སོགས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པའི་དོན་འགྲེལ་བ་ན། རིན་ཐང་ལས།  
 སློང་བ་དེ་གོས་རང་ཆད་ལྷན་པ་ཡུལ་དགོས་ཀྱི་ནང་དུ་བགྱངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
 སྒྱིར་བསྟན་དེ་ཐད་ཀྱི་སྒྲོམ་ལས།

རང་ཆད་ཀྱིས་བསྐྱེད་རིན་ཐང་ལས། །

འབྲེལ་བ་འཁྱུར་འཁྱུག་སློང་སོགས་བཞི། །

ཞེས་སློང་དང་སློང་རིགས། སྒྲགས་སློང་དང་སོ་སོར་སྒྲགས་སློང་བཞི་  
 བོ་དེ་གཞིའི་དངོས་པོ་གོས་རང་ཆད་དང་ལྷན་པ་ལས་འགྱུར་བར་གསུངས་  
 པའི་ཕྱིར། ཟེར། ཡང་། ལ་ལས། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སློང་བའི་གཞིའི་  
 དངོས་པོ་དེ་གོས་ཁྱུ་གང་ཡན་གྱི་ཆད་དང་ལྷན་པས་ཚོག་གི་གོས་རང་རང་  
 གི་ཆད་ལོངས་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཚོ་རྒྱུ་གཞི་སྟོང་འདི་ཐད་འོག  
 ༩༩ ལས། འགྲེལ་ཆུང་ལས། ཁྱུ་གང་ཡན་ཆད་ཡིན་པ་དང་ཞེས་བཤད་པ་  
 དེ་ངེས་པར་བཟུང་བར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྒྱིར་བསྟན་  
 སྐབས་རིན་ཐང་ལས། རང་ཆད་དང་ལྷན་པའི་ནང་དུ་བགྱངས་ཀྱང་འདུལ་  
 འཛིན་གྱིས་སྒྱི་ཆད་དང་ལྷན་པའི་ནང་དུ་བགྱངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

སྒྱིར་བསྟན་གྱི་སྒྲོམ་ལས།

སྒྱི་ཆད་ཀྱིས་བསྐྱེད་འདུལ་འཛིན་གྱིས། །

འཆང་བ་འཛོག་པ་ལེན་པ་དང་། །

སྒྲོང་དང་སྒྲོང་བར་རིགས་པ་དང་། །

སྤགས་དང་སོ་སོར་སྤགས་པ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་བས་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །བདུན་པ། སྒྲོང་  
རིགས་ཀྱི་སྤང་ལྟར་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་  
བཅི་ཚུ་ལ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་ཏེ་ལྷ་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་  
བསམ་གཏན་པ་བཞི་བཅུས་སྦྱིན་བདག་སྒྲོ་རེ་རེ་ནས་གོས་བྱང་གཅིག་གི་  
ཆད་ལས་ལྟག་པ་བསྤངས་པ་ལས་བསྤབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
སྦྱིན་བདག་གི་ལོངས་སྦྱོང་ལ་གཞོད་པའོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་པོ་གོས་གསུམ་མ་ཆང་བས། །

བྱིས་པ་ཆོས་དྲུག་ལྟན་པ་ལ། །

གོས་བསྤངས་རབ་བྱུང་ཆོས་གོས་ནི། །

བྱང་གཅིག་ལས་ལྟག་ཐོབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཞིབ་ཏུ་ཕྱེ་ན། སྒྲོང་རིགས་ཀྱི་སྤང་ལྟར་ལ། ལྟག་པ་སྒྲོང་བའི་  
སྤང་ལྟར་གསུམ་དང་། ལྟག་པ་མི་སྦྱིན་པ་གཉིས་ཏེ་ལྷ་ཡོད། ལྟག་པ་འདིར།  
མཆོ་རྒྱལ་ལས། འདིར་རོ་ཏི་ནི། རྣམ་པ་ལྷ་སྟེ་ལྟག་པ་སྒྲོང་བའི་ལྟར་བ་གསུམ་  
དང་། ལྟག་པ་མི་སྦྱིན་པའི་ལྟར་བ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་

དག་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་བརྗོད་ན། དེ་ལ་  
 ལྷག་པ་སྟོང་བའི་སྤང་ལྷུང་གསུམ་ནི། ལྷམ་སྤྱར་ལྷ་བྱ་ཆོས་གོས་ངས་པར་བྱ་  
 ལྷམ་པས་བསྐྱངས་ཏེ་རབ་བྱུང་གི་ལྷོད་གཡོག་སྤང་གཡོག་རབ་ཆད་ཐོབ་  
 ཅིང་། དེ་ལས་ལྷག་པ་ཁྱ་གང་ཡན་ཆད་ཐོབ་ན་སྤང་ལྷུང་དང་། རུལ་གཟན་  
 རྣམ་ཤམ་ཐབས་ལྷ་བྱ་གོས་མ་ངས་པར་བྱ་ལྷམ་པས་བསྐྱངས་ཏེ། བྱིམ་པའི་  
 ལྷོད་གཡོག་སྤང་གཡོག་རབ་ཆད་གཉིས་ཐོབ་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷག་པ་ཁྱ་གང་  
 ཡན་ཆད་ཐོབ་ན་སྤང་ལྷུང་དང་། གོས་མ་ངས་པར་བྱ་ལྷམ་པས་བསྐྱངས་ཏེ་  
 བྱིམ་པའི་ལྷོད་གཡོག་སྤང་གཡོག་མཐའ་ཆད་ཐོབ་ཅིང་། འབྲིང་ཆད་དམ་  
 རབ་ཆད་དུ་ཁ་སྟོང་བའི་གོས་ཐོབ་པའམ། འབྲིང་ཆད་ཐོབ་ཅིང་རབ་ཆད་དུ་  
 ཁ་སྟོང་བའི་གོས་བསྐྱངས་ཤིང་ཐོབ་ན་སྤང་ལྷུང་གསུམ་ལོ། །ལྷག་པ་མི་སྤྱིན་  
 པའི་སྤང་ལྷུང་གཉིས་ནི། ལྷམ་སྤྱར་ལྷ་བྱ་ཆོས་གོས་ངས་པར་བྱ་ལྷམ་པས་  
 བསྐྱངས་ཏེ་རབ་བྱུང་གི་ལྷོད་གཡོག་སྤང་གཡོག་རབ་ཆད་ཐོབ་ན་ཁྱ་གང་  
 ཡན་གྱི་ལྷག་པ་དེ་སྤྱིན་དགོས་པ་ལས་མ་སྤྱིན་ན་སྤང་ལྷུང་དང་། ཤམ་ཐབས་  
 ལྷ་བྱ་མ་ངས་པར་བྱ་ལྷམ་པས་བསྐྱངས་ཏེ། རབ་བྱུང་གི་ལྷོད་གཡོག་སྤང་  
 གཡོག་རབ་ཆད་གཉིས་ལས་ལྷག་པ་ཐོབ་ན་གང་ལྷག་པ་དེ་མ་སྤྱིན་ན་སྤང་  
 ལྷུང་ངོ། །

སྐབས་འདིར། རབ་བྱུང་གི་ལྷོད་གཡོག་ལྷམ་སྤྱར་དང་ལྷ་བྱ་



དང་སྒྲིབ་གཡོག་མཐའ་གོས་དང་ཤམ་ཐབས་ལྟ་བུའི་རབ་ཚད་དང་འབྲིང་  
ཚད་དང་ཆུང་ཚད་ནི། གཞི་སྒྲིབ་གོས་གཞིའི་སྒྲོམ་ལས།

ལྷམ་ལྷར་མ་གྲོས་མིད་དུ་ཁྱ་ལྷ་དང་། །

ཞེང་དུ་ཁྱ་གསུམ་རྩེ་ཆད་ཕྱེད་ཕྱེད་ཐེ། །

མཐང་གོས་སྤྱད་དུ་ལྷའམ་བཞི་དང་ཞེང་། །

ཁྱེད་མ་ཆོག་རལ་ཁ་དཔུང་ཆད་སྒྲན། །

ཆུང་ཆེད་འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཡིས་གྲང་རུང་། །

འཕམ་ཐབས་དེའི་གཟན་གཉིས་ཀྱང་མཐང་གོས་བཞིན། །རྩལ་གཟན་དེ་  
གཟན་གཉིས་ཨང་སྟོ་གོས་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ། ཁྱིམ་པའི་སྟོང་གཡོག་དང་སྤང་གཡོག་རབ་  
 འབྲིང་མཐའ་གསུམ་གྱི་ཆད་ཀྱང་། རིན་སྒྲིབ་འདི་ཐད་ཤོག ༣༠༩ ལས། ཁྱིམ་  
 པའི་སྟོང་གཡོག་ཆེ་ཆད་ནི་རས་ཡུག་ཆེན་སྲིད་དུ་ཁྱ་བརྟུ་གཉིས་ཞེང་དུ་ཁྱ་  
 གསུམ་པའོ། སྤང་གཡོག་ནི་རས་ཡུག་སྤོང་སྲིད་དུ་ཁྱ་བརྟུ་བ་དང་ཞེང་དུ་  
 ཁྱ་དོ་པའོ། ཞེས་རབ་ཆད་དང་། རྩང་ཆད་ནི། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་འདི་ཐད་ཤོག ༣༡༥  
 ལས། རྒྱུ་ཀ་ལས་ཁྱིམ་པའི་སྟོང་གཡོག་རྩང་ཆད་ནི་ཞེང་དུ་ཁྱ་སྤྱེད་དང་  
 གསུམ་པ་དང་། སྲིད་དུ་ཁྱ་སྤྱེད་དང་ལྷ་བ་ཡིན་ཞེང་། ཁྱིམ་པའི་སྤང་གཡོག་  
 རྩང་ཆད་ནི། འཁོར་གསུམ་ཁེབས་པ་ཡིན་པར་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་ལ།

དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ནི་འབྲིང་ཆད་དུ་རྟོགས་སོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན་སྟོང་རིགས་ཀྱི་སྤང་ལྷུང་འདི་ཆོས་  
 ཅན། བྱིད་ཀྱི་གཞིའི་དངོས་པོའི་གོས་དེ་རང་ཆད་དང་ལྷན་པ་དགོས་པར་  
 ཐལ། ཆོས་གོས་དྲས་པ་དང་མ་དྲས་པ་གང་བཟོ་བར་འདོད་ཀྱང་གོས་དེའི་  
 ཆད་ཡོངས་པ་ཐོབ་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷག་པ་བསྐྱངས་ཏེ་ཐོབ་ན། སྤང་བ་འདི་  
 བསྐྱེད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཆོས་གོས་གང་བཟོ་བར་འདོད་ཀྱང་དེའི་  
 ཆད་ཡོངས་པ་ཐོབ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་བསམ་པ་རྫོགས་པས་དེ་ཅམ་བསྐྱང་བ་  
 ལ་ལྷུང་བ་མེད་ཅིང་དེ་ལས་ལྷག་པ་བསྐྱངས་ན་སྟོང་རིགས་ཀྱི་སྤང་བ་འབྱུང་  
 བ་དེ་ལྷུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྷུང་ཡང་། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་འདི་ཐད་ཞོག  
 ༩༤ ལས། བསམ་པའི་དོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཕྱིར། ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་ན། སྟོང་རིགས་ཀྱི་སྤང་བ་འདི་ཆོས་ཅན།  
 བྱིད་ཀྱི་གཞིའི་དངོས་པོ་རང་ཆད་ལས་གྱུར་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སྟེ་ཆད་  
 ལས་གྱུར་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདུལ་འཇིན་གྱིས་སྟེ་ཆད་ལས་གྱུར་པའི་  
 རང་དུ་བགྱངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྟེ་བསྟན་གྱི་སྟོམ་ལས།

སྟེ་ཆད་གྱིས་བསྐྱེད་འདུལ་འཇིན་གྱིས། །

འཆང་བ་འཇོག་པ་ལེན་པ་དང་། །

སྟོང་དང་སྟོང་བར་རིགས་པ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། བྱུང་སྟེ། རང་ཆད་ཅེས་གོས་གང་ཡིན་  
ཡང་རང་གི་ཆད་ལོངས་དང་། སྤྱི་ཆད་ཅེས་པ་གོས་བྱུང་གང་ལོངས་ཅམ་གྱིས་  
བསྐྱེད་པ་ལ་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་རིན་ཐོང་ལས། རང་ཆད་ལས་  
གྱུར་པའི་ནང་དུ་འབྱེན་པས་འདུལ་འཛིན་དང་རིན་ཐོང་རྣམ་གཉིས་སོ་སོའི་  
དགོངས་པ་བཞེད་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་དབྱེད་པར་ཁྱེད། །བརྒྱད་པ། སྤྲུགས་  
སྟོང་གི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་  
བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགའ་ལ་བྲིམ་བདག་  
གིས་གོས་ཕུལ་བ་སྤྲུགས་པ་ལས་སྤྲུག་པ་བསྐྱངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་སྤྱིན་བདག་གི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་གཞོད་པའོ། །རོ་ཏི་ནི།  
སྟོང་ལས།

རོ་པོ་ཉེ་མིན་བྲིམ་པ་ཡིས། །

ཆོས་གོས་སྤྱིན་པར་སྤྲུགས་པ་ལས། །

སྤྲུག་པ་བསྐྱངས་ཐོབ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །བཞི་པ་ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྤྱོར་  
བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བསྐྱངས་པའི་ཡུལ་དང་། གང་  
བསྐྱངས་པའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་བསྐྱངས་པའི་ཉེན་ཏེ་གསུམ་ལས།  
དང་པོ་ནི། བྲིམ་པ་ཆོས་དུག་ལྟར་སྤྱོད་། གོས་དེ་སྤྲུགས་པར་བྱས་པ་དང་།

སྒྱིན་བདག་སྤྲུངས་པོ་ཚུང་ཡིན་པ་སྟེ། ཆོས་བརྒྱད་ལྟན་ནོ། །གཉིས་པ་དངོས་  
 པོ་ནི། ཆོས་བཞི་ལྟན་ཏེ། གོས་ཡིན་པ་དང་། སྒྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་  
 དང་། རུང་བ་དང་ཆད་དང་ལྟན་པ་ལོ། །གང་གིས་སྒྲོང་བའི་ཉེན་ནི། སྤྲུང་བརྒྱུ་  
 མ་བཏིང་བ་དང་། ཆོས་གོས་མ་ཆང་བལོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
 སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་སྤྲུགས་པར་བྱགས་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ལྷག་  
 པའི་གོས་ལ་ཐོབ་སྒྲོ་སྒྲེས་པ་ལོ། །དགུ་པ། སོ་སོར་སྤྲུགས་སྒྲོང་གི་སྤྲུང་སྤྲུང་  
 འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་དང་དགག་བྱ་གཉིས་སྤྲུགས་སྒྲོང་དང་འབྲེལ་། རོ་ཉི་  
 ནི། བལ་ཆར་འབྲེལ་བ་ལ། གཞི་ཡི་ཡན་ལག་གང་ལ་བསྤྲུངས་པའི་ཡུལ་སྒྲོག་  
 པ་པོ་བྱིས་པ་པོ་མོ་སོ་སོ་ཡིན་པ་དང་སྒྱིན་བདག་སྤྲུངས་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་།  
 གང་བསྤྲུངས་པའི་དངོས་པོ་ཡང་བྱིས་པ་པོ་མོ་སོ་སོ་ནས་སྤྲུགས་ཆད་ལས་  
 ལྷག་པ་ཡིན་པ་ལོ། །

སྐབས་འདིར། སྒྲོང་རིགས་དང་། སྤྲུགས་སྒྲོང་དང་། སོ་སོ་སྤྲུགས་སྒྲོང་  
 གསུམ་གྱི་བྱད་པར་ནི། སྒྱིན་བདག་བྱིས་པས་རང་ལ་གོས་གང་སྒྱིན་པར་བྱ་  
 སྟེ་པའི་བསམ་དོན་དང་མ་ཐུན་པའི་ཆད་ལོངས་སྒྱིན་པ་ན་དེ་ལས་ལྷག་  
 པར་སྒྲོང་ན་སྒྲོང་རིགས་དང་། སྒྱིན་བདག་བྱིས་པ་པོ་མོ་གང་རུང་གཅིག་  
 གིས་རང་ལ་གོས་འདི་ཅུ་མ་ཞིག་སྒྱིན་པར་བྱ་སྟེ་པས་པས་སྤྲུགས་  
 པའམ་བསྒྲོས་ཆད་ལས་ལྷག་པར་བསྤྲུངས་ན་སྤྲུགས་སྒྲོང་དང་། སྒྱིན་བདག་

བྱིམ་པ་ཕོ་མོ་སོ་སོས་རང་ལ་གོས་འདི་ཅམ་རེ་སྦྱིན་པར་བྱ་སྟམ་དུ་བསམ་  
བས་སྒྲགས་པའམ་བསྐྱོས་ཆད་ལས་ལྷག་པ་བསྐྱངས་ན་སོ་སོར་སྒྲགས་སྟོང་  
གི་སྤང་ལྟང་སྦྱེས་པར་གསུངས་སོ། །བཙུ་བ། བསྐྱར་བའི་སྤང་ལྟང་འཆད་པ་  
ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཙེ་ཚུལ། དེ་ལས་འསྐྱོས་  
དོན་ཏེ་ས་བཅད་ལྡེ་ལས། དང་པོ་སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགའ་ལ་  
བམ་ཟེ་དབྱར་ཚུལ་གྱིས་གོས་ཀྱི་རིན་ཀར་ཤ་པ་ན་བསྐྱར་བ་དེ་སྟོ་ཆོང་གི་  
བྱེད་ལ་གཏད་ཅིང་ཏ་ཅང་བརྟན་ངན་པས་སྤངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་ལ་གཞོད་པ་དང་རང་འདོད་ཆེས་པའོ། །རོ་  
ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་པོ་གོས་སམ་གོས་ཀྱི་རིན། །

སྦྱིན་བདག་བྱིམ་པས་ཕོ་ཉ་བ། །

བྱིམ་པ་ལ་བསྐྱར་ཕོ་ཉ་བས། །

དགེ་སྟོང་གིས་བསྟན་ཞལ་ཏ་བ། །

བྱིམ་པར་གཏད་པའི་ཆོས་གོས་དེ། །

བསྐྱལ་དང་བསྐྱད་པར་བྱག་ལྷག་པར། །

སྤངས་པའམ་མ་ལྷག་ཞལ་ཏ་བ། །

རང་གིས་སྦྱིན་བདག་སེམས་བསྐྱུ་བར། །

ཁས་མ་སྒྲངས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །བཞི་པ་ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། སྦྱོར་བ་བརྩམ་པར་བྱ་བའི་གཞི་དང་། གང་  
 སྒྲངས་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྦྱོར་བ་བརྩམ་པར་བྱ་བའི་གཞི་  
 རི་ཆོས་བཞི་ལྟར་། སྦྱིན་བདག་དང་པོ་ཉ་བ་དང་ཞལ་ཏ་བ་གསུམ་ནི་བྱིས་  
 པ་ཡིན་པ་དང་དེ་གསུམ་ཆར་ཐ་སྙད་ལྟ་ལྟར་ཡིན་པ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་  
 གནས་པ་དང་། ཞལ་ཏ་བས་སྦྱིན་བདག་གི་སེམས་བསྐྱུ་བར་ཁས་མི་ལེན་  
 པའོ། །གཉིས་པ་གང་སྒྲངས་པའི་དངོས་པོ་ནི། གོས་སམ་དེའི་རིན་ཡིན་པ་  
 དང་པལ་ཆར་རུང་བ་དང་། ཆད་དང་ལྟན་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་གིས་པོ་ཉ་བ་  
 ལ་གཏད་ཅིང་། པོ་ཉ་བས་ཞལ་ཏ་བ་ལ་གཏད་པ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
 ཞེས་མ་འབྲུལ་བ་དང་ཀུན་སྒྲོང་ནི་བསྐྱུལ་བསྐྱད་ཐུག་ལས་ལྷག་པར་བྱེད་  
 འདོད་པའམ། ཞལ་ཏ་བས་སྦྱིན་བདག་གིས་སེམས་བསྐྱུ་བར་ཁས་མ་སྒྲང་  
 བར་ལེན་པར་འདོད་པའོ། །སྦྱོར་བ་ནི་དངོས་པོ་ལེན་པར་བྱུགས་པའོ།  
 །མཐར་ཐུག་ནི་ཐོབ་སྟོ་སྦྱེས་པའོ། །

དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་པ་ལ། བསྐྱུལ་བསྐྱད་ཐུག་གི་ངོས་འཛིན་  
 དང་། ལྷུང་བ་འདིའི་མཐར་ཐུག་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་ན། དང་པོ་བསྐྱུལ་བསྐྱད་



ཐུག་ཅེས་པ་ནི་བསྐྱེད་པ་གསུམ་དང་། བསྐྱེད་པ་གསུམ་སྟེ་སྟོན་པས་ཐུག་པོ་  
 ཡིན་ལ། དེ་ལ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་ནི་ ༡ སྤྱོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཞལ་ཏེ་བས་  
 དག་སྟོང་ལ་བྱེད་འོངས་སམ་ཟེར་བ་ལ་གོས་དེའི་ཕྱིར་དུའོ། །ཞེས་དང་།  
 ལེགས་པར་འོངས་སམ་ཟེར་བ་ལ་གོས་དེའི་ཕྱིར་དུའོ། །ཞེས་སྤྱོད་པ་སྟེ་བྱེ་  
 བ་སྤྱོད་པའི་སྟོན་གཉིས་དང་། ༢ སྟོན་ལ་འདུག་ཅིག་ཟེར་བ་ལ་གོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུའོ། །  
 ཞེས་དང་། ཀྱང་པ་འབྱུངས་ཤིག་ཟེར་བ་ལ་གོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུའོ། །ཞེས་ལེགས་  
 པར་སྐྱར་བའི་སྟོན་གཉིས་དང་། ༣ བཟའ་བ་ཟོས་ཤིག་ཟེར་བ་ལ་དེའི་ཕྱིར་  
 དུའོ། །བཅུང་བ་འབྱུང་ཤིག་ཟེར་བ་ལ་གོས་ཀྱི་ཕྱིར་དུའོ། །ཞེས་ལན་སྤྱོད་པ།  
 བཟའ་བཅུང་གི་སྟོན་གཉིས་ཏེ། བསྐྱེད་པ་གསུམ་མོ། །བསྐྱེད་པ་གསུམ་ནི།  
 བསྐྱེད་པ་གསུམ་བྱས་ཀྱང་ཞལ་ཏེ་བས་དག་སྟོང་ལ་གོས་མ་བྱིན་ན། ཞལ་ཏེ་  
 བའི་དུང་ན་གོས་དེའི་ཕྱིར་མཆན་མ་བསྟན་པའི་སྤྱད་དུ་ཅང་མི་སྤྱོད་པར་ལན་  
 གསུམ་གྱི་བར་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་ལན་ཐུག་པོ་དེ་བྱས་ཟིན་ན་  
 དེ་ལས་ལྷག་བྱ་མི་རུང་ལ། གལ་ཏེ་བྱེད་ན་བསྐྱེད་པའི་སྤྱད་ལྷུང་འབྱུང་ངོ། །  
 བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་ཐུག་བྱས་ཟིན་པ་ན། དག་སྟོང་དེས་སྤྱིན་བདག་ལ་ཞལ་ཏེ་བས་  
 བདག་ལ་གོས་མ་བྱིན་པས་བྱེད་ཉིད་ཤེས་པར་བྱས་ཤིག་ཅེས་སྟོན་པར་  
 བྱའོ། །དེའི་འོག་ཏུ་ཞལ་ཏེ་བས་གོས་འབྱུང་བར་བྱེད་ན་ཁོ་བོས་སྤྱིན་བདག་  
 ལ་གོས་དེ་སྤྱད་ས་ཟིན་ཏོ་ཞེས་སྤྱོད་པར་བྱ་ཡི། གྲུ་ཆོམ་དུ་གོས་ལེན་པར་མི་བྱ་

ལ། གལ་ཏེ་ཞལ་ཏ་བས་དག་སྒྲོང་ལ་གོས་འདི་བཞེས་ཤིག། ཁོ་བོས་སྦྱིན་  
 བདག་གི་སེམས་བསྐྱུ་བར་བྱའོ། །ཞེས་སྒྲིལ་ན་གོས་དེ་ལེན་རུང་ལ། ཞལ་ཏ་  
 བས་སྦྱིན་བདག་གི་སེམས་བསྐྱུ་བར་ཁས་མི་ལེན་བཞེན་དུ། དག་སྒྲོང་གིས་  
 གོས་དེ་ལེན་ན། ཡང་བསྐྱུར་བའི་སྤང་ལྟུང་དུ་གསུངས་སོ། ། ཚུལ་འདི་ནི།  
 རིན་ཐང་འདི་ཐད་དུ་བསྐྱུར་བའི་སྤང་ལྟུང་གི་ངོ་བོ་ངོ་སྤྱོད་རྒྱས་པར་མཛད་པ་  
 གཞིར་བྱས་ནས་བརྗོད་པ་ཡིན་ལོ། །

སྐབས་འདིར་བསྐྱུར་བའི་སྤང་ལྟུང་ལས་འཕྲོས་པའི་ཉེས་བྱས་ལ། མདོ་  
 ཙ་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་དང་ལྟེ་གྲ་ལས་གསུངས་པ་གཅིག་སྟེ་དུག་མཆོ་ལྟེ་ག་  
 ལས་གསུངས་པ་བཞེད་ན། དང་པོ་མདོ་ཙ་ལས་གསུངས་པ་ལྟ་ནི། མདོ་ཙ་  
 ལས། མ་སྤངས་པ་ལའོ། །ཞེས་པས་ཉེས་བྱས་གཉིས་བསྟན་ལ། དེ་གཉིས་ནི།  
 ཕོ་ཉ་བས་གོས་ཀྱི་རིན་གསེར་སོགས་དག་སྒྲོང་ལ་འབྲུལ་ན་དག་སྒྲོང་གིས་  
 དེ་ལེན་དུ་མི་རུང་ངོ་ཞེས་མ་སྤངས་པར་ལེན་ན་ཉེས་བྱས་དང་། བསྐྱུལ་  
 བསྐྱུང་དུག་བྱས་མཐར་དག་སྒྲོང་གིས་གོས་ཀྱི་རིན་དེ་སྦྱིན་བདག་ལ་སྤངས་  
 ཟེན་ཇེས་ཞལ་ཏ་བས་དག་སྒྲོང་ལ་ཕྱལ་བ་ན་ལེན་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །མདོ་ཙ་  
 ལས། མ་སྒྲིལ་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་པས། ཕོ་ཉས་དག་སྒྲོང་གོས་ཀྱི་རིན་  
 ཞལ་ཏ་བ་ལ་གཏད་པའི་གནས་ཚུལ་དག་སྒྲོང་ལ་མ་བརྗོད་པར་དག་སྒྲོང་  
 གིས་ཞལ་ཏ་བ་ལ་བསྐྱུལ་ན་ཉེས་བྱས་ཡིན་པར་བསྟན་ལོ། །ཡང་མདོ་ཙ་ལས།



གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྟོང་རབ་ཏུ་མང་པོས་སྟན་བཅོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་དོན་དང་བྱ་བ་མང་བའོ། །རོ་  
ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་སྟན་བལ་སྟན་རང་ངས། །

བསྐྱོས་པས་ལུས་ངག་ཏུ་བྱུང་ཅིང་། །

བཟུམ་པ་རྫོགས་པ་ལས་བྱུང་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ།  
མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ནི་ཆོས་བརྒྱད་ལྟར་ཏི། སྟན་བལ་ཡིན་པ་  
དང་། དགོན་ཞིང་རིན་ཆེ་བ་དང་། ཉུང་དུ་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་། གསར་  
པ་ཡིན་པ་དང་། རང་ཉིད་གྱི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་  
ཡིན་པ། གཞི་གཞན་གྱི་སྟོན་ས་རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་པའོ། །བསམ་པ་  
ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། རང་གིས་སམ་གཞན་ལ་  
བསྐྱོས་པས་སྟན་བྱེད་པར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། བཟུམ་པ་རྫོགས་  
པའོ། །ཞེས་སོ། །

སྐབས་འདིར་དོགས་གནས་དབྱུང་བྱ་ལ། མདོ་རྩ་བ་འདི་ཐད་ལས་ཉུང་

དུ་དང་བསྐྱེས་པ་ཉིད་ན་ན་སྤྲད་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། དེའི་དོན་ནི།  
 སྤྲོད་བལ་དེ་བལ་དཀར་སོགས་གཞན་དང་བསྐྱེས་ནས་སྤྲོད་བཅོས་ན་སྤྲོད་  
 བལ་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་པའི་ལྷུང་བ་ན་སྤྲད་སྤྲོད་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ལ། འདི་ཐད་  
 གྱི་རྒྱུ་ལས། དེ་ནི་སྤྲོད་ཐམས་ཅད་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་རྫས་གཞན་དང་བསྐྱེས་ན་ལྷུང་བ་ན་སྤྲད་སྤྲོད་ཚུལ་འདི་སྤྲོད་བལ་  
 གྱི་སྤྲོད་གཅིག་ཏུ་མིན་པ་བལ་ནག་དང་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤྲོད་བཅོས་  
 པའི་སྤྲད་ལྷུང་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྲད་དགོས་ཞེས་གསུངས་ལ། འདི་ལ། ཁ་ཅིག་  
 གིས། བལ་དཀར་ནག་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤྲད་ལྷུང་ཆོས་ཅན། བག་ནག་  
 ལས་སྤྲོད་བཅོས་པའི་ལྷུང་བ་ན་སྤྲད་ཡིན་པར་ཐལ། བལ་ནག་ལ་རྫས་གཞན་  
 བལ་དཀར་བསྐྱེས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་  
 པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞི་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་དོགས་སྤྲོད་བྱེད་པ་ལ། མཆོ་  
 རྒྱུ་ལས་བལ་ལྷུང་དུ་དང་བསྐྱེས་པའི་ན་སྤྲད་དེ་སྤྲོད་ཐམས་ཅད་གྱི་དབང་དུ་  
 བྱས་པ་ཡིན་གྱི་བལ་ནག་གི་སྤྲོད་བྱེད་པ་ལ་བལ་དཀར་པོ་དང་འཁོབ་བལ་  
 ལྷུང་དུ་བསྐྱེས་པ་ལ་ནི་བལ་ནག་གི་སྤྲོད་བཅོས་པའི་ན་སྤྲད་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ།  
 ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤྲད་ལྷུང་དུ་འགྱུར་དོ། །ཞེས་ལན་མཛད་དོ། །

སྐབས་འདིར་བལ་དཀར་ནག་གཉིས་བསྐྱེས་པ་འབའ་ཞིག་ལ་སྤྲད་ན།  
 འདྲ་བ་ལ་ཡང་དོ། །ཞེས་པ་དེ་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤྲད་ལྷུང་ལ་སྤྲད་ཚུལ་

རིན་ཐོང་དུ་གསལ་བས་དབྱུང་པར་ཁྱེད། །གཉིས་པ། བལ་ནག་འབའ་ཞིག་  
 གི་སྟོན་བཅོས་པའི་སྤང་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། ཐོང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཉི།  
 ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། ཐོང་གཞི་དང་། དགག་བྱ་སྤོང་བལ་དང་  
 འབྲེལ། རོ་ཉི་ནི་ཡན་ལག་གི་སྐབས་སུ་སྤོང་བལ་གྱི་ཆ་བལ་ནག་ཅེས་  
 བགྲངས་པའི་བྱུང་པར་ཅམ་ལས་གཞན་སྤོང་བལ་དང་འབྲེལ། །སྐབས་འདིར་  
 ཅུང་ཟད་དབྱུང་ན། འོ་ན། སྤྱིར་བསྟོན་གྱི་སྐབས་སུ་རྩལ་བཀག་པས་བཟང་  
 བོ་ལ་ཡང་དེ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །འབྲེལ་བལ་ཡང་རོ། །ཞེས་པའི་སྐབས་  
 སུ། དངོས་སུ་བཀག་པའི་རྩལ་དེ་བས་རིན་ཆེ་ཞིང་བཟང་བ་ཡང་བཀག་པ་  
 མ་ཟད། རྩལ་དེ་དང་འབྲེལ་བལ་ཡང་བཀག་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་འདི་ལ། རིན་  
 ཐོང་འདི་ཐད་གྱི་སྒྲོམ་ལས།

སྤོང་བལ་འབའ་ཞིག་ཆ་གཉིས་དང་། །

བལ་ཁྱུར་ཆེལ་དང་གསེར་དཔུལ་རིག།

མདོན་མཆན་ཉོ་ཆོང་བསོད་པ་ལོངས། །

ཁབ་རལ་ལས་གྱུར་བཅུ་གཅིག་གོ།

ཞེས་ལྷུང་བ་བཅུ་གཅིག་པོ་འདིའི་སྐབས་སུ་དངོས་སུ་རྩལ་དངོས་སུ་  
 བཀག་པ་དེ་བས་རིན་ཆེ་ཞིང་བཟང་བ་དང་རྩལ་དེ་དང་རིན་ཆེ་བ་འབྲེལ་བལ་  
 བཀག་པར་གསུངས་ལ། དེ་ལ། འགྲེལ་ཞིག་གིས་ལྷུང་ལས་དངོས་སུ་སྤོང་



བལ་གྱི་སྟན་བཅོས་པ་བཀག་པ་ན་སྲིན་བལ་ལས་རིན་ཆེ་བ་མོན་དར་དང་དུ་  
 གྱུ་ལའི་རས་སོགས་གྱི་སྟན་བཅོས་ན་སྤང་ལྟུང་ངོ་། །ཞེས་བཀག་པ་ཡིན་པར་  
 ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་བལ་ནག་འབའ་ཞིག་ནས་སྟན་བཅོས་པ་  
 དངོས་སུ་བཀག་པ་ན་ཡུལ་དུས་དེར་བལ་དཀར་པོ་དགོན་ན་རིན་ཆེ་བ་བལ་  
 དཀར་པོ་ལས་སྟན་བཅོས་ན་སྤང་ལྟུང་ངོ་། །ཞེས་བཀག་པ་ཡིན་པར་ཐལ།  
 འདོད་པའི་ཕྱིར། སྤྲ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་ལ་འདོད་ན། མདོར་བསྐྱུས་གྱི་བཅས་པ་མ་  
 མཛད་པའི་སྤྲ་རོལ་དུ་ལུང་ལས་བཀག་བྱེན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་ན། དེ་སྟར་བཀག་པ་དངོས་བཅས་སུ་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། འོ་ན། རྩས་  
 ས་བཞོན་ལྟུང་བྱེད་དོ་ཞེས་ས་བཞོན་བ་བཀག་པས་དེ་དང་དགག་བྱ་མཚུངས་  
 པའི་སློག་ཆགས་ཅན་གྱི་བྱེ་མ་བཞོན་བ་ཡང་དེའི་སྐབས་སུ་བཀག་པར་ཐལ།  
 རྒྱ་མཚན་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སློག་ཆགས་ཅན་གྱི་བྱེ་མ་བཞོན་བ་  
 བཀག་པ་དེ་མདོར་བསྐྱུས་གྱི་བཅས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་མི་རུས་  
 ཏེ། དེ་དགག་པའི་འདུལ་བ་མདོར་བསྐྱུས་གྱི་མཚན་གཞིར་མཆོ་རྒྱུག་དང་  
 སྒོམ་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། འདོད་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ།  
 ཡུལ་དུས་གང་ན་བལ་ནག་མོད་ཅིང་བལ་དཀར་དགོན་ཞིང་རིན་ཆེ་ན་བལ་  
 དཀར་གྱི་སྟན་བཅོས་ན་སྤང་བྱེད་དུ་འགྱུར་བ་འདི་མདོར་བསྐྱུས་གྱི་སྤང་བྱེད་  
 དུ་འཛོག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རང་རེའི་སྒོམ་དུ།

བམ་ལྷར་སྒྲེ་ལྷ་གསུངས་སོངས་འཛིན་དབྱེད། །

ཞེས་པའི་སྒྲོམ་མཆན་ལས། དེ་འདྲ་བ་དེ་མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་  
མཆན་གཞིར་ངོས་འཛིན་མཛད་པའི་སྤྱིར་དང་། མདོར་བསྐྱུས་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་  
ངོས་འཛིན་དགོས་པའི་སྤྱིར། ཟེར། དེ་ལ་ཁ་ཅིག་སྤྲུལ་མ་ན་རེ། རྩས་བཀག་  
པས་དེ་བས་བཟང་བ་དང་དེ་དང་འདྲ་བ་བཀག་པ་དེ་དངོས་བཅས་སུ་འཛོག་  
དགོས་པར་ཐལ། མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་བཅས་པ་མ་མཛད་གོང་དུ་ལྷ་བྱེད་ལས་  
དེ་ལྷར་བཀག་པ་དེ་དངོས་སུ་གསུངས་པའི་སྤྱིར། རྩས་བཀག་པས་  
བཟང་པོ་ལ་ཡང་དེ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །འདྲ་བ་ལ་ཡང་ངོ་། །ཞེས་པའི་  
མདོ་ཆན་ལྷ་བྱེད་ལས་བརྟུས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། སྤྱིར་བསྐྱུས་ཀྱི་སྒྲོམ་དུ།

ལྷག་མ་རེ་གཅིག་ལྷ་བར་འབྱུང་སྤྱིར་ངོ་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །སྐབས་འདིར་བལ་ནག་འབའ་  
ཞིག་ལས་སྟན་བཅོས་པའི་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་གཞིར་དངོས་པོ་ལ་བལ་ནག་ཡིན་པ་  
ཞེས་པའི་བལ་ནག་གི་བལ་ཁ་དོག་ནག་པོ་ཡིན་པ་ལ་ཟེར་ན། འོ་ན། སྒྲོན་པོ་  
ཁ་བསྐྱར་བའི་བལ་སྒྲོན་པོ་དང་། འདམ་ཁ་དང་། ཁམ་པའི་མདོག་ཅན་གྱི་  
བལ་འབའ་ཞིག་ལས་སྟན་བཅོས་ན། འདིར་ལྷ་བ་མི་སྐྱེད་པར་ཐལ། དེ་དག་  
ཁ་དོག་ནག་པོ་དངོས་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
སྒྲོན་པོ་དང་། འདམ་ཁ་དང་། ཁམ་པ་དག་གྲང་དེ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་

ཕྱིར། དེ་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། སྡོ་བ་དང་འདམ་ཁ་དང་ཁམ་བ་སོགས་ཆོས་ཅན།  
 ཁ་དོག་ནག་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། སྐབས་འདིར་མཆོ་རྒྱུ་ལས། ལུང་རྒྱལ་འབྱེད་  
 ལས་ནག་པོ་འབའ་ཞིག་གི་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ནག་པོ་བཞི་སྟེ། རང་བཞིན་གྱིས་  
 ནག་པ་དང་། སྡོ་བས་ནག་པ་དང་། འདམ་ཁ་དང་། ཁམ་པའོ། །ཞེས་གསུངས་  
 ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན་རབ་བྱུང་  
 གི་གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་ལ་ནག་པོ་རུང་བ་ཐལ། སྡོ་ན་པོ་རུང་བ་གང་ཞིག་ དེ་ནག་  
 པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། སྐབས་འདིར་བལ་ནག་ཅེས་པ་ཁ་དོག་ནག་པོས་  
 ་ཤས་ཆེར་བསྐྱད་པ་ལའང་ནག་པོའི་ཐ་སྙད་བྱེད་དམ་དབྱེད་དོ། །འདམ་ཁ་  
 དང་ཁམ་པ་ཞེས་པ་ནི། འདི་ཐད་རིན་མེད་ལས། འདམ་རྩ་ས་ཀྱི་ས་ནག་གིས་  
 ཁ་བསྐྱར་བ་དང་། ཁམ་བྱ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁམ་པ་དང་། གྲོ་བོ་དང་། སྒོའོ་ལ་  
 སོགས་པ་ནག་འོག་ཅན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །གསུམ་པ། ཆ་  
 གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤང་ལྟུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ་སྤོར་བལ་  
 དང་འབྲེལ་། རོ་ཏི་ནི།

སྡོ་མ་ལས།

རོ་བོ་གཞན་རྒྱལ་ས་འབྲེལ་པ། །

བལ་ནག་དཀར་པོ་དང་བསྐྱེས་ཏེ། །

སྤང་བྱེད་ཡན་ཆད་ལྟག་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ནི། གཞི་དང་བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ་ཆོས་བརྒྱད་དེ། གཞན་འདྲ་བ་ལ། སློན་བལ་གྱི་  
 ཆབ་ཏུ་ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པ་དང་། ཆད་དང་ལྡན་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བལ་  
 དཀར་ནག་བསྐྱེས་པ་ལ་བལ་ནག་སྤང་བྱེད་ཡན་ཆད་ལྷག་པ་ཞེས་སྒྱུར།  
 བསམ་པ་དང་སྒྱུར་བ་དང་མཐར་ཐུག་བཅས་ནི་སློན་བལ་དང་འདྲའོ། །བཞི་  
 པ། ལོ་དྲུག་སྟན་གྱི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི།  
 ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྤོང་རབ་ཏུ་  
 མང་པོས་སྟན་བཅོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་དོན་དང་  
 བྱ་བ་མང་བའོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་པོ་སྟན་ནི་སྤྲ་མ་བྱས། །

ལོ་དྲུག་མ་ལོན་སྤྱངས་པའི་སྟན། །

རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་ཟིན་བྱས་ཏེ། །

བཀྲམ་པ་རྫོགས་པ་ལས་བྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྐྱབ་པའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་སྐྱབ་པའི་ཉེན་  
 བོ། །དང་པོ། དངོས་པོ་ནི་ཆོས་དྲུག་ལྡན་ཏེ། རྒྱ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་དང་།

གསར་པ་ཡིན་པ་དང་། བདག་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་  
སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་པའོ། །གང་གིས་  
སྒྲུབ་པའི་ཉེན་ནི་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཏེ། ལོ་དྲུག་སྟོན་གྱི་གནང་བ་མ་ཐོབ་པ་  
དང་། སྟོན་གཞན་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རང་གར་བཏང་བ་དང་། སྟོན་སྒྲུབ་བྱས་  
ནས་ལོ་དྲུག་མ་ལོན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྲོར་བ་ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་སྟོན་གྱི་མ་བྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་  
ཐུག་ནི་བཟུམ་པ་རྫོགས་པའོ། །ལྟ་བུ། མཐོ་གང་གི་སྤང་ལྟར་འཆད་པ་ལ།  
སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། དང་པོ་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྒྲོང་རབ་ཏུ་མང་པོས་གདིང་བ་གསར་པར་རྟོང་བ་  
མཐོ་གང་གིས་མ་སྒྲན་པར་སྤྱད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་  
ནི། དེག་པ་དང་ང་རྒྱལ་འཕེལ་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཚུད་ཐོས་སུ་གྱུར་པའོ། །རོ་  
ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་པོ་གདིང་བ་གསར་པ་ལ། །

རྟོང་བ་བདེ་གཤེགས་མཐོ་གང་གིས། །

མ་སྒྲན་པར་ནི་ལོངས་སྤྱད་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ནི། ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ།

ལྷོད་པ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་སྤྱད་པའི་དངོས་པོ་  
 དང་། གང་གིས་སྤྱོད་པའི་རྟེན་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ཏེ། གདིང་  
 བ་ཡིན་བ་དང་། བྱས་པས་གསར་བ་ཡིན་བ་དང་། རྟིང་བ་བདེ་གཤེགས་མཐོ་  
 གང་གིས་མ་སྒྲན་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་བ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་དང་  
 ལྡན་པའོ། །གང་གིས་སྤྱོད་པའི་རྟེན་ནི། གདིང་བ་རྟིང་བ་ཡོད་པའམ་མེད་ཀྱང་  
 རང་གར་བཏང་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྤྱོད་  
 བ་ནི། འོངས་སྤྱོད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། འོངས་སྤྱད་པ་རྫོགས་  
 པའོ། །རྒྱལ་པ། བལ་ཁུར་བའི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་  
 བྱ། རོ་ཏེ། ཡན་ལག་བཅི་ཚུ་ལ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་ཏེ་ས་བཅད་ལྔ་ལས།  
 དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་རྒྱལ་སྤེས་བལ་ཁུར་ཏེ་འོངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
 བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་མ་དད་པ་སྤྱེ་བ་དང་དོན་དང་བྱ་བ་མང་བའོ། །  
 རོ་ཏེ་ནི།

སྤྲོམ་ལས།

རོ་བོ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པའི། །

ཁུར་གྲོགས་མེད་ན་དཔག་ཆད་ནི། །

གསུམ་དང་རྒྱང་གྲགས་གཅིག་འདས་པར། །

བལ་ཁུར་འབྲེར་བ་བྱེད་པ་དང་། །



ཁུར་གྲོགས་ཡོད་ན་དཔག་ཆད་གཅིག །

འདས་པ་ལས་གྲུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར་མཆོ་རྒྱལ་ལས། ཁུར་གྲོགས་ཡོད་ན་རྒྱུ་  
གྲགས་གཅིག་འདས་པ་ན་སྤང་ལྟར་འབྱུང་བར་གསུངས་པས་སྡོམ་དུ་དཔག་  
ཆད་གཅིག་འདས་ན་དངོས་གཞི་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིག་ནོར་མིན་ནམ་  
དཔྱོད། གསུམ་པ། ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་  
སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ཁུར་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་དུ་ཁུར་བའི་ལམ་  
གཉིས་ལས། དང་པོ་དངོས་པོ་ཆོས་ལྡན་ཏེ། གོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་ཉིད་དང་  
ལྡན་པ་ཡིན་པ་དང་། རོ་མ་སྡོམ་པ་སྟེ་ཁུར་བའི་བལ་སྡེ་མ་ལམ་དུ་པར་ཅམ་  
བྱེད་ཏེ་དེ་པོར་ནས་བལ་གཞན་བྱེད་བ་མིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ། རུང་བ་  
དང་། ཁུར་ཆད་དང་ལྡན་པའོ། །གང་དུ་བྱེད་བའི་ལམ་ནི། ས་ཡི་ལམ་ཡིན་པ་  
དང་། རྒྱུ་གྲགས་ཀྱི་རིང་ཆད་ལྡན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
སྤྱོད་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་འབྱེད་ཏེ་བཟོད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་རྒྱུ་གྲགས་  
ལས་འདས་པའོ། །

དེ་ལས་འསྡོམ་པའི་དོན་བཤད་པ་ནི། འོ་ན་བལ་ཁུར་གྱི་ལྟར་བ་འདིའི་  
སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་བ་དང་སྦྱོར་བའི་ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་པའི་མཆོམས་གང་ནས་  
འཛོག་ཅེ་ན། ཁུར་གྲོགས་ཡོད་ན་ཁུར་ཅམ་ནས་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་བའི་ཉེས་

བྱས་དང་རྒྱང་གྲགས་ཕྱིད་འདས་པ་ན་སྦྱོར་བའི་ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་ལ། ཁྱར་  
 གྲོགས་མེད་ན་དཔག་ཚད་གསུམ་གྱི་བར་དུ་བྱེར་བ་ལ་ཉེས་པ་མེད་ཅིང་དེ་  
 ལས་འདས་ནས་བྱེར་བ་ན་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་བའི་ཉེས་བྱས་དང་། དེ་ནས་རྒྱང་  
 གྲགས་ཕྱིད་འདས་པ་ན་སྦྱོར་བའི་ཉེས་བྱས་སྦྱིས་པ་གསུངས་སོ། །བདུན་པ།  
 ཆེལ་འཇུག་གི་སྤང་ལྟུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཉི། ཡན་  
 ལག་བཅི་ཚུལ་ཉེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་དགེ་སྤྱོད་  
 མ་ལ་བལ་ཆེལ་དུ་བཅུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ཆགས་  
 པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རོ་པོ་ཉི་མཉན་དགེ་སྤྱོད་མར། །

ཆེལ་དུ་འཇུག་གས་འཁྱར་འཇུག་གས། །

འཆོད་དུ་འཇུག་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་ཆེལ་སོགས་བཅོལ་ཡུལ་དང་། གང་ཆེལ་བའི་  
 དངོས་པོ་གཉིས་ལས། ཡུལ་ནི། དགེ་སྤྱོད་མ་ཆོས་བདུན་ལྟ་ཉེ། དགེ་སྤྱོད་  
 མའི་སྒྲིལ་པ་མ་ཉམས་པ་དང་ལྟན་པ་དང་། ལྟ་བ་མཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་  
 གསུམ་ལྟན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། རྩ་

འཕྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་དང་། མཆོན་བསྟེན་རུང་ངོ་། །དངོས་པོ་ནི་ཆོས་  
དྲུག་ལྟ་ཏེ། གོས་གྱི་རྒྱ་བལ་ཡིན་པ་དང་། ཆེལ་སོགས་འོས་པ་དང་། རང་  
ཉིད་གྱི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་  
དང་། ཆོད་དང་ལྟན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀྱན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྲོར་བ་ངག་མཆོན་ཉིད་ལྟ་ལྟ་གྱིས་འཆོལ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་  
ནི་ཆེལ་སོགས་བྱས་པའོ། །བརྒྱད་པ། གསེར་དདུལ་ལེན་པའི་སྤང་བ་འཆད་  
པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ། དེ་ལས་འཕྲོས་  
དོན་ཏེ་ས་བཅད་ལྟ་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དྲུག་སྟེས་གསེར་དདུལ་  
ལ་རེག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་སྟེད་པ་འཕེལ་བའོ། །  
རོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་པོ་རུང་བ་མ་བྱས་པའོ། །

རིན་པོ་ཆེ་ལ་རང་ངམ་གཞན། །

རེག་བཅུག་བདག་གིར་བྱས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི་ཆོས་བདུན་ལྟ་ཏེ། རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་དང་། ཐོབ་པར་  
སྟོགས་པ་ན་གནས་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་མ་བྱས་པ་དང་།

སྒྲིང་གདགས་སུ་རུང་བ་དང་། རུང་བར་བྱེད་པའི་དུས་མིན་པ་དང་། རུང་  
 འཛེལ་བའི་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་  
 གཉིས་སོ། །སྒྲིང་བ་ནི་རང་གིས་སམ་བསྐྱོས་པས་རེག་པར་བྱུགས་པའོ། །  
 མཐར་ཐུག་ནི་རེག་པ་རྫོགས་པའོ། །དེ་ལས་འསྐྱོས་པའི་དོན་བཤད་པ་ལ།  
 དགོ་སྒྲིང་གིས་རིན་པོ་ཆེ་རྟེན་ན་རུང་བ་བྱེད་དགོས་པས་དེའི་ཚུལ་ལ། རུང་  
 བ་བྱེད་པའི་དགོས་དོན་ནི། རང་གི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པའི་ལྷུང་བ་ཁྲིགས་པ་  
 དང་། བཅས་པའི་མཆམས་ཟིན་པའོ། །བསྐྱེད་དོན་ལ། གང་ལ་རུང་བ་བྱ་བའི་  
 དངོས་པོ་དང་། རྟེན་གང་གིས་རུང་བ་བྱེད་པ་དང་། གང་གི་ཆེད་དུ་རུང་བ་  
 བྱེད་པ་དང་། རུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་དངོས་པོ་གང་  
 ལ་རུང་བ་བྱ་བ་ནི། རིན་པོ་ཆེ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པ་དང་། རང་དབང་བ་  
 དང་། སྒྲིང་རུང་བ་བྱས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་། མངོན་སུམ་ན་གནས་པ་སྟེ་  
 ཆོས་བཞི་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་གིས་རུང་བ་བྱེད་པའི་རྟེན་ནི། རབ་བྱུང་སྟེ་  
 ལྷ་གང་རུང་གི་སྒྲོམ་པ་གསོ་རུང་དང་ལྡན་པ་དང་། ཤེས་པ་རང་བཞིན་དུ་  
 གནས་པ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། གཞོད་པའི་རྒྱུན་ཅན་མ་ཡིན་  
 པ་སྟེ་ཆོས་ལྷ་ལྡན་ནོ། །གསུམ་པ་གང་གི་ཆེད་དུ་བྱ་བ་ནི། ཆོས་ལྡན་གྱི་ཆེད་  
 དུའོ། །བཞི་པ་རུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱ་བའི་ཚུལ་ལ། སྒྲིན་བདག་བདག་པོ་ཉིད་དུ་  
 མོས་སུ་གཞུག་པ་དང་། ཞལ་ཏ་བ་བདག་པོ་ཉིད་དུ་མོས་སུ་གཞུག་པ་དང་།

ཆོ་གས་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབས་པ་སྟེ་གསུམ་མོ། །ལྷ་པ་རུང་བ་འཛིག་པའི་རྒྱ་ནི།  
དངོས་པོ་ཞིང་མིན་པར་གྱུར་པ་དང་། ཉེན་ཞིང་མ་ཡིན་པར་གྱུར་པ་དང་།  
ནོར་བྱི་སྟེང་པ་གཉེན་པོས་མ་བསྐྱོག་པར་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བའོ། །

སྐབས་འདིར་དགེ་སྟོང་གི་གང་ལ་རུང་བ་མ་བྱས་པར་རེག་ན་རིན་  
ཆེན་ལ་རེག་པའི་སྤང་ལྷུང་སྟེ་བའི་གཞིའི་དངོས་པོ་དང་། གང་ལ་རུང་བ་བྱ་  
བའི་གཞིའི་དངོས་པོའི་ངོས་འཛིན་ལ་ཅུང་ཟད་དབྱུང་ན། སྐབས་འདིར། ཁ་  
ཅིག་གིས། རིན་པོ་ཆེ་རེག་པའི་ཉེས་ལྷུང་སྟེ་བའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ཡིན་ན་  
རིན་པོ་ཆེ་དངོས་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། གཡུ་  
དང་ཁྲབ་རྟིང་པ་སོགས་ལ་རེག་ན་ཉེས་ལྷུང་མེད་པར་ཐལ། དེ་དག་རིན་པོ་ཆེ་  
དངོས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གསེར་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་དང་། གཡུ་དང་  
ཁྲབ་རྟིང་པ་ལྟ་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲ་བར་འཛོག་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གང་ལ་  
རུང་བ་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་དངོས་དང་དེ་དང་འབྲ་བ་གཉིས་ཡོད་  
པར་ངོས་འཛིན་པའི་སྐབས་སུ་མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་ཞོག ༥༠༥ ལས། དང་  
པོ་ནི། (རིན་པོ་ཆེ་དངོས་)གསེར་ལ་སོགས་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། དེ་དང་འབྲ་  
བ་གཡུ་རྟིང་(དང་ཁྲབ་རྟིང་པ་)ལྟ་བུ་སྟེ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་  
འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་དག་ལ་རུང་བ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
གང་ལ་རུང་བ་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་འཕ་དེ་དང་འབྲ་བ་ཞེས་



གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། ཟངས་དང་ཞ་ཉི་དང་ཁྲོ་དང་ལྷགས་ལས་  
བྱས་པའི་དོང་ཅེ་ལ་རེག་ན་ཉེས་ལྷུང་མི་སྐྱེ་བར་ཐལ། དེ་དག་རིན་པོ་ཆེ་མ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། དེ་དག་ལ་རེག་ན་ཉེས་བྱས་སྐྱེས་པ་  
གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་འདི་ཐད་ཤོག ༥༠༥ ལས། དེ་  
ཡང་སྤྱ་མའི་ཁྱདས་ནི་ཁྱ་བ་རྩུང་ཤོས་ལས་འཁར་བའི་མ་ཤ་ལེན་ཏམ་ལེན་  
དུ་བཅུལ་ན་ཅིར་འགྱུར། ཉེས་བྱས་སོ། །

ཞེས་པ་དང་། ཁྱ་བ་མང་ཤོས་ལས། ལྷགས་གྱི་མ་ཤ་སྒྲངས་སམ་ལེན་  
དུ་གཞུག་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་གསུངས། (འཁར་བའི་མ་ཤ་དང་ལྷགས་གྱི་  
མ་ཤ་ཞེས་པས་ནི་དོང་ཅེ་དང་པ་ནའི་དབྱིབས་སུ་བྱས་པ་སྟེ། སྟོད་གདགས་  
སུ་རུང་བ། ཞེས་གྲུང་བྱའོ)སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ། ལ་ལས།  
གང་ལ་རེག་ན་ཉེས་ལྷུང་སྐྱེས་པའི་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་ཡིན་  
པ་མི་དགོས་ཀྱི། རིན་པོ་ཆེའི་ཐ་སྟོད་གདགས་སུ་རུང་བ་ཡིན་ན་ཆོག་པས།  
ལྷགས་དང་འཁར་བ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་མིན་ཡང་དེ་དག་ལས་བྱས་  
པའི་དོང་ཅེ་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་ཐ་སྟོད་གདགས་སུ་རུང་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་  
རེག་པས་གྲུང་ཉེས་པ་སྐྱེའོ། །ཟེར། འོ་ན། སྟོད་གདགས་སུ་རུང་བ་ཞེས་པ་རྩི་  
འདྲ་ལ་འཛོག་ཅེས་བྲིས་པ་ན། རིན་ཐང་བཅི་རུང་བ་ལ་བཛོད་དོ། །ཞེ་ན། འོ་  
ན། ཏྲ་དང་ཞིང་ཁང་སོགས་ལ་རེག་པས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པས་ཉེས་ལྷུང་



བསྐྱེད་པར་ཐལ། དེ་དག་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་མིན་ཀྱང་སྙད་གདགས་སུ་རུང་བ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་དག་ལ་རིན་ཐང་བཅི་རུང་བའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་  
 རུས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༥༠༥ ལས། ཏྲ་(འོ་ན་ཏྲ་ བཟང་པོ་དང་  
 ཞིང་བཟང་པོ་ལ་ཡང་རུང་བའི་ཆོ་ག་བྱའམ་སྙམ་ན་མ་ཡིན་ཏེ་)ལ་སོགས་པ་  
 བློ་མ་བརྟག་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པས་གང་ཟག་གིས་འཆང་བ་བཀག་(ཏྲ་ལ་  
 སོགས་པ་ལ་རེག་པ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པའི་ཉེས་པ་མེད་ལ་)ཅིང་། ཞིང་  
 ཁང་ལ་རེག་པ་ནི་(རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པའི་ཉེས་པ་མེད་དེ་)དགག་བྱ་མེད་  
 པའི་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དོ། །ཞེས་ཅོད་དོ། །

སྐབས་འདིར། ལྷགས་དང་འཁར་བ་སོགས་དོང་ཅེའི་དབྱིབས་སུ་མ་  
 བྱས་པ་ལ་རེག་ན་ཉེས་པ་མེད་ཅིང་། དོང་ཅེའི་དབྱིབས་སུ་བྱས་པ་ལ་རེག་ན་  
 ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་པར་འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱལ་ལས་ལྷང་བྱངས་ཏེ་སྐབས་པར་མཛད་  
 དོ། །ཡང་། ལ་ལ། རང་གི་མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མའི་ཡོ་བྱད་ལ་རུང་བ་མ་བྱས་  
 པར་རེག་ན། ལྷང་བྱེད་མི་སྐྱེད་པར་ཐལ། ལྷང་བ་དེའི་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་  
 ཆོས་བདུན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་ཞེས་པ་མ་ཆང་བའི་  
 ཕྱིར། མཆོན་དང་རོལ་མའི་ཡོ་བྱད་ལ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་མ་བྱས་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ལྷགས་སོགས་ལས་བྱས་པའི་དེ་དག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་  
 རུས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་རིན་ཆེན་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་སྐབས་ཤོག ༦༥༩

ལས། མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མོར་སྐྱད་པའི་ལག་ཆ་ནི་རང་གི་ཡིན་ཡང་རུང་མ་  
ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ་དེ་ལ་རེག་ན་ལྟར་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཞེས་  
ཟེར་རོ། །

སྐབས་འདིར་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་དང་། དེར་སྒྲོས་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་  
འཛིན་ལ། མདོ་རྩ་བ་འདི་ཐད་ལས་ཞོར་བྱ་དང་། ལྷ་ཉིག་དང་། བེ་རྒྱར་དང་།  
མན་ཤེལ་དཀར་པོ་དང་། བྱི་རུ་དང་། གསེར་དང་། རྫོང་སྒྲིང་པོ་དང་། ལྷག་  
དང་། དམར་པོ་དང་། གཡས་སུ་འབྲིལ་བ་ལ་སོགས་པ་ནི་རིན་པོ་ཆེའོ། །  
ཞེས་གསུངས་ལ། གོང་སྒྲོས་དེ་རྣམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་ཡིན་ནོ། །རིན་པོ་  
ཆེ་དངོས་མིན་ཀྱང་དེར་སྒྲོས་པ་ནི། མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས། རིན་  
པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་ལྷ་ནི། ཟངས་དང་། འ་ཉི། ཁྲི་ཆུ། རོ་ཉི། ལྷགས་དང་ལྷ་ཞེས་  
གསུངས་པས་དེ་དག་ནི་རིན་པོ་ཆེ་ལྟར་རིན་ཐང་རུང་ཟད་ལྷན་པའི་དངོས་པོ་  
ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འཛོག་གམ་དབྱུད་དགོས་སོ། །ཡང་རིན་པོ་ཆེར་བསྐྱད་  
གདགས་སུ་རུང་བ་ཞེས་པ་ནི། མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་འདི་ཐད་ལས། (ཉོ་བ་  
ལ་སོགས་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཐ་)སྐྱད་གདགས་སུ་རུང་བའི་(དོང་ཅེ་དང་པ་ཏ་ལ་  
སོགས་པའི་)མཆན་མ་བྱས་པ་ཟངས་མ་ལ་ནི་(རེག་གམ་རེག་ཏུ་བརྟུག་ན་  
ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ལག་དངུལ་པ་ཏ་སོགས་ཀྱང་ཐ་སྐྱད་  
གདགས་རུང་ཡིན་པར་གསུངས་པས་གང་ལ་རེག་ན་ཉེས་ལྟར་བསྐྱེད་པའི་

གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་བསྐྱུས་ན་རིགས་གསུམ་མངོན་པས་དེ་གསུམ་སོ་སོའི་  
འཛོག་མཆམས་དབྱེད་པར་མཛོད། དགྲ་པ། མངོན་མཆམ་ཅན་གྱི་སྤང་སྤྱང་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཙེ་ཚུལ་ཏེ་བཞི་  
ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་མངོན་མཆམ་ཅན་གྱི་བསྐྱེད་འབྱེད་  
པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་། མ་  
བྱིན་ལེན་གྱི་རྒྱར་འགོ་བཤོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྒྲེམ་ལས།

རོ་བོ་རང་ཉིད་དབང་བ་ཡི། །

རིན་ཆེན་བྱིམ་པར་བསྐྱེད་བཏང་སྟེ། །

ཡུལ་དུས་དེར་གྲགས་བསྐྱེད་ཐོབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་དང་གང་བསྐྱེད་པའི་དངོས་  
པོའོ། །དང་པོ་ཡུལ་ནི། བྱིམ་པ་ཆོས་ལྔ་ལྟན་ཏེ། བྱིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་  
ཡིན་པ་དང་། རང་ལས་རྗེས་ཐ་དད་དང་། ཐ་སྙད་ལྔ་ལྟན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་  
གནས་པའོ། །དངོས་པོ་ཆོས་བཞི་ལྟན་ཏེ། གསེར་དངུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་  
སོགས་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། ཆད་དང་ལྟན་པ་དང་། སྙད་  
གདགས་སུ་བྱུང་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །

སྒྱུར་བ་ནི་བསྐྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་བསྐྱེད་ལ་ཐོབ་སྒྲོ་སྐྱེས་  
པའོ། །བཅུ་བཤུ་ཉེ་ཆོང་བྱེད་པའི་སྤང་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་  
བྱ་དང་། རོ་ཉི་དང་། ཡན་ལག་བཙེ་ཚུ་ལ་ཉེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་  
དུ་བྱུག་སྤེས་ཉེ་ཆོང་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་གྱི་རྒྱར་འགོ་བའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་པོ་གོས་དང་ནས་འབྲས་སོགས། །

བྱིས་པར་ཉེ་ཆོང་བྱས་པ་ལས། །

ཡུལ་དུས་དེར་གྲགས་ཁེ་ཐོབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཙེ་བ་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བཤུ་སྒྱུར་བ། མཐར་  
ཐུག་སྤེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་དང་ཉེ་ཆོང་བྱེད་པའི་ཡུལ་དང་།  
གང་ཉེ་ཆོང་བྱེད་པའི་དངོས་པོའོ། །དང་པོ་ནི་བྱིས་པ་ཆོས་ལྷ་ལྷན་ཉེ་མདོན་  
མཆན་བྱེད་པའི་ཡུལ་དང་འབྲའོ། །གཉིས་པ་ནི། འབྲས་ལ་སོགས་པའི་དངོས་  
པོ་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། བལ་ཆེར་རུང་བ་དང་། ཆད་དང་ལྷན་  
པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་དག་མཆན་  
ཉིད་ལྷ་ལྷན་གྱིས་ཉེ་ཆོང་བྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཁེ་ལ་ཐོབ་  
སྒྲོ་སྐྱེད་པའོ། །

སྐབས་འདིར། རིན་ཐེང་འདི་ཐད་ལས། རང་གི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་ན།  
རིན་ཆེན་ལ་རེག་པའི་སྤང་ལྟུང་དང་། རང་གི་རིན་ཆེན་སོགས་འཕེལ་བའི་  
ཕྱིར་བསྐྱེད་བྱེད་ན་མངོན་མཆོན་ཅན་གྱི་སྤང་ལྟུང་དང་། རང་གི་རིན་ཆེན་  
དང་འབྲས་སོགས་གྱིས་ཉ་ཆོང་བྱེད་ན་ཉ་ཆོང་བྱེད་པའི་སྤང་ལྟུང་བཅས་  
ཞེས་གསལ་ལ། འོན་ཀྱང་། དགོན་མཆོག་དང་དགེ་འདུན་གྱི་ཕྱིར་བསྐྱེད་  
གཏོང་བ་དང་ཉ་ཆོང་བྱེད་པར་གནང་སྟེ། མདོ་རྩ་བ་མངོན་མཆོན་ཅན་གྱི་  
སྤང་ལྟུང་ཐད་ལས། གུན་དགའ་ར་བའམ་དགེ་བསྟན་དག་ཡོད་ན་བསྐྱོ་བས་  
དགོན་མཆོག་གི་དོན་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །གཏའ་ཉི་རིང་སྤང་བར་བྱའོ། །  
ཞེས་དང་། ཉ་ཆོང་བྱེད་པའི་སྤང་བའི་ཐད་གྱི་མདོ་རྩ་བ་ལས། དགེ་འདུན་གྱི་  
ཤས་གྱི་ཕྱིར་དགེ་འདུན་གྱི་འབྲས་རིན་གྱིས་ཉ་བ་ལ་སྦྱིན་པར་བྱའོ། །གལ་  
ཏེ་དེ་ཉིད་གྱི་ན་འཐེབ་དང་བཅས་པར་རོ། །ཟད་ན་དགེ་འདུན་གྱིས་ཉ་བར་  
བྱའོ། །ཞེས་དང་། ཟོང་ལ་ཅེག་པ་ནི་གཞན་གྱི་དོན་དུ་ཡང་མི་བྱ་སྟེ་དགོན་  
མཆོག་གི་མ་གཏོགས་སོ། །གཏའ་གཞུག་པར་མི་བྱའོ། །དགེ་འདུན་གྱི་རྩ་ས་  
དེ་སྟོགས་པ་ལ་དགེ་འདུན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ལ་གཏད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
ཕྱིར་རོ། །

སྤང་ལྟུང་བཙུ་ཆོན་གསུམ་པ་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ལྷུང་བཟེད་གཉིས་དང་ཐ་ག་གཉིས། །

བྱིན་འཕྲོག་སྟོན་ལྷ་ཐ་ཆུང་དང་། །

དགོན་པ་པ་དང་རས་ཆེན་དང་། །

བསྐྱེས་པ་དང་ནི་གསོག་འཛོག་གོ།

ཞེས་སོ། །དེ་ལས་དང་པོ། ལྷུང་བཟེད་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་འཆད་པ་ལ།  
སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏི་བཞི་ལས། སྤང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྤེས་ལྷུང་བཟེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་བཅངས་  
པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པའོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་ཐོ་རང་ཉིད་དབང་བ་ཡི། །

ལྷུང་བཟེད་རུང་བ་ཆད་ལྡན་དེ། །

མ་བརྒྱབས་རང་ངམ་ཤན་སྟོབས་གྱིས། །

ཞག་བཅུ་འདས་པ་ལས་བྱུང་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི་ཆོས་བདུན་ལྡན་ཏི། ལྷུང་བཟེད་ཡིན་པ་དང་། འབྲེལ་མེད་  
མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་དང་ལྡན་པ་དང་། གནས་སྐྱབས་དབང་  
བྱུང་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་དབང་བ་དང་། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་མ་



འབྲེལ་བའམ། འབྲེལ་ཡང་ཤན་ཞུགས་པ་དང་བཅས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་  
ཞེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་བར་རང་  
དོན་དུ་འཆང་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་ནི། ཞག་བཅུ་ཉི་  
མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །གཉིས་པ། ལྷུང་བཟེད་འཆོལ་བའི་སྤང་ལྷུང་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་  
ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་ལྷུང་བཟེད་སྤངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པའོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་རང་ཉིད་དབང་བ་ཡི། །

རུང་བ་ཆད་ལྡན་ཡོད་བཞིན་དུ། །

བྲིམ་པ་ཉེ་དུ་མིན་པ་ལ། །

ལྷུང་བཟེད་སྤངས་ཏེ་ཐོབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལས་བསྐྱང་བའི་ཡུལ་དང་། གང་བསྐྱང་བའི་དངོས་  
པོ་དང་། གང་གིས་སྒྲོང་བའི་རྟེན་ཏེ་གསུམ་ལས། ཡུལ་ནི། བྲིམ་པ་ཆོས་ཐུག་  
ལྡན་ཏེ། བྲིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལས་ནོར་ཐ་དད་པ་  
དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། ཅི་བདེར་སྟོབས་

བ་མ་ཡིན་པ་བཅས་སོ། །དངོས་པོ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཏེ། ལྷུང་བཟེད་ཡིན་པ་  
 དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆད་དང་ལྡན་པ་ལོ། །  
 གང་གིས་སྦྱོང་བའི་ཉེན་ནི། རང་ལ་ལྷུང་བཟེད་རུང་བ་ཆད་ལྡན་ཡོད་པ་ལོ། །  
 བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྦྱོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། འཆོལ་བར་  
 ཞུགས་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ལྷུང་བཟེད་ཐོབ་ཅིང་ཐོབ་སྟོབས་ལོ། །གསུམ་  
 བ། འཐག་འདུག་གི་སྤང་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི།  
 ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། སྤང་གཞི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉི་དགས་ཐ་ག་པ་  
 ལ་རྒན་པ་མེད་པར་གོས་འཐག་ཏུ་བཅུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་བཅས་སོ། །  
 དགག་བྱ་ནི། གཞན་གྱི་ལོངས་སྦྱོང་ལ་གཞོད་པ་དང་འདོད་པ་ཆེས་པ་ལོ། །རོ་  
 ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་ཉི་མེན་བྱིམ་པ་ལས། །

རང་ངམ་བསྐྱོས་པ་གང་རུང་གིས། །

གོས་ཐ་བཅུག་སྟེ་སྤྱུག་པ་ལ། །

བཏགས་ཟེན་སྤྱུ་རྒན་མི་སྟེར་བར། །

ཐག་བཅད་པ་ལས་བྱུར་པ་ལོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ་མཐར་ཐུག་སྟེ་

བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་འཐག་ཏུ་འཇུག་པའི་ཡུལ་དང་། གང་འཐག་པའི་  
 དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་འཐག་ཏུ་འཇུག་པའི་རྟེན་ཏེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་  
 ཡུལ་ནི། བྱིས་པ་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་དངོས་པོ་ནི། གོས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་  
 པ་དང་། རང་དབང་བ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མིན་པ་དང་།  
 རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་པའོ། །གསུམ་པ་གང་གིས་འཐག་འཇུག་པའི་རྟེན་  
 བྱི་སྒྲ་རྒྱ་མི་སྦྱིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
 སྦྱོར་བ་ནི། འཐག་ཏུ་འཇུག་པ་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་སྤྱི་གང་ཡན་ཆད་  
 བཏགས་ཟིན་ཅིང་འཐག་སྒྲ་ལ་ཐོབ་སྟོབས་སྦྱེས་པའོ། །བཞི་པ། འཐག་པ་བསྐྱེད་  
 པའི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཙེ་  
 ཚུལ་ཏེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ནི་མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་འཐག་པ་བསྐྱེད་པ་ལས་  
 བསྐྱེད་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འཐག་འཇུག་ལྟར་རོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་ཐོ་རང་ལ་ཉེ་མིན་གྱི། །

སྦྱིན་བདག་བྱིས་པས་བསྟོས་པ་ཡི། །

གོས་རྒྱ་བྱིས་པ་ཐ་ག་བར། །

རང་ངམ་བསྟོས་པས་འཐག་བཅུག་སྟེ། །

སྦྱིན་བདག་གིས་ནི་བསྟོས་ཆད་ལས། །

ཞེང་དགུས་གང་རུང་ཆེར་བསྐྱེད་དམ། །

འཐག་བཟང་བྱེད་བཅུག་ཐོབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་གིས་འཐག་ཏུ་འཇུག་པའི་སྒྱིན་བདག་དང་།  
གང་གིས་འཐག་བསྐྱེད་པའི་ཐ་ག་པ་དང་། གང་འཐག་པ་བསྐྱེད་པའི་དངོས་  
པོའོ། །དང་པོ་སྒྱིན་བདག་ནི་བྲིམ་པ་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་གིས་  
འཐག་བསྐྱེད་པའི་ཐ་ག་པ་ནི། ཅི་བདེར་སྟོབས་པ་བོར་བའི་བྲིམ་པ་ཆོས་ལྡན་  
ལྡན་ནོ། །འཐག་བསྐྱེད་པའི་དངོས་པོ་ནི། གོས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། སྒྱིན་  
བདག་གི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞི་ཡི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་།  
སྒྱིན་བདག་གིས་བསྐྱོས་པ་ལས་ལྷག་པ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆད་དང་  
ལྡན་པ་སྟེ་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྱོར་བ་ནི། འཐག་བསྐྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། འཐག་བསྐྱེད་  
པའི་གོས་དེ་ཐོབ་ཅིང་ཐོབ་སྟོ་སྐྱེས་པའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་ན་རེ། འཐག་འཇུག་དང་འཐག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤང་  
སྤང་གཉིས་ཆོས་ཅན། མ་བྱིན་ལེན་པའི་པམ་པའི་སྤེར་གཏོགས་ཡིན་པར་  
ཐལ། མ་བྱིན་ལེན་ཀྱི་པམ་པའི་སྤང་བ་རྣམ་གཞག་གི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་ཀུན་  
ནས་བསྐྱངས་པའི་བྱིར་ཏེ། རྒྱ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བྱིར་ཏེ། ཐ་

ག་པ་ལ་སྤྲ་རྩལ་མི་སྦྱོན་པར་འཐག་འཇུག་འདོད་ཀྱི་སྒོ་དང་། སྦྱོན་བདག་གིས་བསྐྱོས་ཆོད་ལས་ལྷག་པའི་འཐག་པ་ཆེ་བ་དང་བཟང་བ་གང་ལེན་འདོད་ཀྱི་སྒོ་དེ་རྒྱ་སེམས་ཡིན་པའི་བྱིར། རྟགས་བྱུང་དང་པོ་དེར་ཐལ། ཐ་ག་པ་ལ་ཡུལ་ཆོས་ཀྱིས་དབང་བའི་སྤྲ་རྩལ་དེ་རང་ལ་མི་དབང་བཞིན་དུ་འཕྲོག་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱེད་སྒྲུབ་མཆོ་རྒྱལ་འདི་ཐད་ལོག་ ༥༡༩ ལས། (འགྲེལ་ཆུང་ལས། ལས་བྱེད་པ་ལ་སྤྲ་མ་བྱིན་ན་པམ་མོ། །ཞེས་བཤད་དེ།) ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། རྟགས་གཉིས་པ་དེར་ཐལ། འཐག་ཆོད་ཆེ་བ་དང་བཟང་བ་གང་བསྐྱེད་པའི་ཆ་དེ་གཞན་སྦྱོན་བདག་དབང་ཞིང་། དེས་མ་བྱིན་པ་ཞེས་བཞིན་དུ་ལེན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར་རྒྱ་སེམས་ལ། སྤྲ་རྩལ་དུག་ལྷན་དུ།

སྒྲོམ་ལས།

ཀྱན་སྒྲོང་གཞན་ཀྱི་ཡིན་དང་མ་བྱིན་པ། །

རང་དོན་འཆོ་བའི་དོན་དང་གཏན་བྲལ་འདོད། །

རྒྱལ་མི་ཆད་དང་ཆོས་དུག་ལྷན་པ་དགོས། །

ཞེས་བཤད་པའི་ཆོས་དུག་གང་ཆོད་མིན་སོགས་དཔྱད་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར། འཐག་པ་བསྐྱེད་པའི་ལྷུང་བ་ལ་ཐ་ག་པ་ལ་སྦྱོན་བདག་གིས་བསྐྱོས་ཆོད་ལས་ལྷག་པར་གོས་བཟང་བ་དང་ཆེ་བ་ལ་ཐོབ་སྒོ་སྦྱོས་པ་

དང་། ཐ་ག་པས་དེ་ལྟར་འཐག་བསྐྱེད་པ་ལ་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་མི་སྤྱི་ན་པ་སྤྱི་གཉིས་  
གསུངས་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་འདི་ཐད་ལས། རྒྱ་པ་མ་སྤྱི་ན་ན་ཡང་དོ། །ཞེས་དང་།  
དེའི་ཐད་གྱི་མཆན་འགྲེལ་ལས། དངོས་གཞིར་འགྱུར་བའོ། །ཞེས་གསུངས་  
པའི་བྱིར་དང་། འདི་ཐད་རིན་ཐོང་ལས། དེར་མ་ཟད་ཐ་ག་པ་ལ་འཐག་པ་  
བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་པ་སྤྱི་ན་པར་ཁས་སྤྱངས་སམ། མ་སྤྱངས་ཀྱང་རུང་རྒྱ་པ་མ་  
སྤྱི་ན་ན་ཡང་དངོས་གཞིར་འགྱུར་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

ཡང་སྐབས་འདིར་རིན་ཐོང་ལས། རྒྱ་པ་ཁས་སྤྱངས་ནས་མ་བྱིན་ན་  
བརྒྱ་བའི་ཉེས་པར་ཡང་འགྱུར་དོ། །ཞེས་གསུངས་འདུག་པས། འཐག་འཇུག་  
དང་འཐག་བསྐྱེད་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་མི་བྱིན་པ་འདི་གཉིས་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་སྤྱིར་  
གཏོགས་སུ་འགྱུར་མིན་ད་རུང་ཡང་དབྱུད་པར་ཁུལོ། །

ལྷ་པ། བྱིན་འཕྲོག་གི་སྤྱང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། ཐོང་གཞི་དང་། དགག་བྱ།  
དོ་ཏེ། ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་ཏེ་བཞེ་ལས། དང་པོ་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགའ་བོས་  
གོས་བྱིན་པ་འཕྲོག་པར་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
རང་རིགས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་གཞོད་པ་དང་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་རྒྱར་འགྲོ་བའོ། །  
དོ་ཏེ་ནི།

སྤྱི་མ་ལས།

དོ་བོ་གཞན་ལ་སྤྱི་ན་པ་ཡི། །



གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་རང་ཉིད་ལ། །

དབང་བར་འདུ་ཤེས་འབྱུང་བ་ཡིས། །

རྒྱ་སེམས་མེད་པར་འཕྲོག་པ་ལས། །

ཐོབ་སློ་སྦྱེས་པ་ལས་གྲུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལས་འཕྲོག་པའི་ཡུལ་དང་། གང་འཕྲོག་པའི་དངོས་  
པོ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཡུལ་ནི་དག་སྟོང་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་སྟེ། བསྟན་ཚུགས་  
ཀྱི་སྟོམ་པ་རྣམ་དག་དང་ལྡན་པ་དང་། མཆོན་མཐུན་པ་དང་། ལྟ་བ་མཐུན་པ་  
དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བདག་ལས་  
ཐ་དད་པའོ། །དངོས་པོ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཏེ། གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་ཡིན་པ་  
དང་། ཡུལ་དེ་ཉིད་དབང་བ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་དང་ལྡན་པའོ། །བསམ་  
པ་ལ། འདུ་ཤེས་ནི་གཞན་ལ་སྦྱིན་ཟེན་པ་ལ་རང་དབང་བར་འདུ་ཤེས་འབྱུང་  
པ་དང་ཀྱན་སྟོང་ངོ་། །སྦྱོར་བ་ནི། འཕྲོག་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི།  
ཐོབ་སློ་སྦྱེས་པའོ། །རྒྱལ་བ། དགོན་པ་བའི་འབྲལ་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་རྒྱལ་སྟེས་ཆོས་གོས་གྲོང་དུ་ཞག་བདུན་བཞག་པ་ལས་  
བསྐབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆོས་གོས་ཚུད་ཐོས་པ་དང་དག་སྟོང་  
གི་རྟགས་ཉམས་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

# སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྒྲོང་དགོན་པ་བས། །  
 འཇིགས་པའི་དབང་གིས་ཆོས་གོས་གྱི། །  
 གཙོ་བོ་གསུམ་ལས་གང་རུང་ཞིག །  
 གྲོང་དུ་བཞག་སྟེ་ཆོས་ལྡན་ཆེད། །  
 དགོན་པ་དང་ནི་ཆོས་གོས་གྱི། །  
 གནས་གྲོང་ཉི་འཁོར་དང་བཅས་པའི། །  
 ཕྱི་རོལ་དེར་གནས་བར་ཆད་དབང། །  
 མ་གཏོགས་ཞག་དུག་ལས་འདས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། ལྷོང་བ་དང་།  
 མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་ལ། གང་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་དང་།  
 གང་དུ་འབྲེལ་བའི་གནས་དང་། གང་གིས་འབྲེལ་བའི་རྟེན་གསུམ་ལས། དང་  
 པོ་དངོས་པོ་ནི་ཆོས་ལྡན་ཉི། ཆོས་གོས་གཙོ་བོ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཡིན་  
 པ་དང་། འཇིགས་པའི་དབང་གིས་གྲོང་དུ་བཞག་པ་དང་། འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་  
 གྱི་བྱིན་རྒྱབས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ལྡན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆད་དང་ལྡན་  
 པའོ། །གང་དུ་འབྲེལ་བའི་གནས་ནི་དགོན་པ་དང་ཆོས་གོས་གྱི་གནས་ཉི་  
 འཁོར་ལས་གཞན་པའོ། །རྟེན་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཉི། དགོན་པ་བའི་ཡིད་དམ་

དང་ལྡན་པ་དང་། བར་ཆད་གྱི་རྒྱུ་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། སྤ་བརྒྱུང་མ་བཏིང་བ་  
དང་། སྤམ་སྤྱར་གྱི་ཆ་ནས་མི་འབྲལ་བའི་གནང་བ་མ་ཐོབ་པའོ། །བསམ་པ་  
ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། གནས་ཐ་དད་དྲུ་འབྲལ་  
བར་བྱེད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ཞག་དྲུག་གི་མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་འོ། །  
བདུན་པ། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་བཅའ་སྤྱས་དང་བཞག་འཕྲིས་པའི་སྤང་ལྟང་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དྲུ་དགེ་སྒྲོང་འགས་དབྱར་གྱི་རས་  
ཆེན་ཏ་ཅང་སྤྱར་བ་བཅའ་བ་དང་། ལ་ལས་ཏ་ཅང་ཡུན་རིང་དྲུ་བཅངས་པ་  
ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། བཅའ་སྤྱས་ལ་འདོད་པ་ཆེས་  
བ་དང་། སྦྱིན་བདག་གི་ལོངས་སྦྱོང་ལ་གཞོད་པ་དང་། བཞག་འཕྲིས་ལ་  
འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་། རས་ཆེན་ཚུད་ཐོས་སུ་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཏི་ལ། རས་  
ཆེན་བཅའ་སྤྱས་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དོ་ཐོ་དབྱར་ཆེ་གསུམ་གནས་པར། །

ཁས་སྤངས་ཆེ་གཅིག་སྤྱོད་ལ་དུ། །

དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་བཅའ་སྤངས་ཏེ། །

ཐོབ་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་

བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བསྐྱང་བའི་ཡུལ་དང་། གང་བསྐྱང་བའི་དངོས་པོ་  
 དང་། གང་གིས་ཆེ་སྒྲོང་བའི་དུས་ཏེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ཡུལ་ནི་ཆོས་  
 གསུམ་ལྟ་ཏེ། ཐ་སྙད་ལྟ་ལྟ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། ལྟ་རོལ་  
 བས་ཅི་བདེར་སྟོབས་པ་ཡིན་པའོ། །དངོས་པོ་ནི། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་ཡིན་པ་  
 དང་། སྒྲིན་བདག་གི་ཡིན་པ་དང་། ཆར་ཆུ་སྒྲོབ་ཀྱས་པ་དང་། རུང་བ་དང་།  
 ཆད་ལྟ་དང་། རྟིང་པ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་ཆོས་རྒྱལ་ལྟ་ལོ། །དུས་ནི། དབྱར་ཁས་  
 ལེན་པ་ལ་ཐུག་པ་ལ་ལྷ་བ་གཅིག་གི་སྒྲ་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་  
 གྱུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་བཙལ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི།  
 རས་ཆེན་ཐོབ་ཅིང་ཐོབ་སྟོ་སྒྲེས་པའོ། །རས་ཆེན་བཞག་འཕྲིས་པའི་ངོ་ཏེ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་པོ་དབྱར་ལྷ་གསུམ་གནས་པའོ། །

དགག་དབྱེད་དུས་ལས་ལྷ་བ་བྱེད། །

འདས་པར་རས་ཆེན་བཙངས་པ་ལས། །

གྱུར་པའི་ལྷ་བ་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ་དངོས་པོ་ཆོས་རྒྱལ་ལྟ་ལ་སྟེ་གཞན་སྒྲར་དང་འབྲ་  
 བ་ལ། དགོ་སྒྲོང་རང་གི་ཡིན་པ་སྒྲོར། དུས་ནི་དབྱར་ལྷ་བ་གསུམ་རྫོགས་

ཞེས་ཆེ་བྱེད་འདས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྲོར་བ་འཆང་བར་ཞུགས་པ་དང་། མཐར་ཐུག་ནི་ཆེ་བྱེད་ཀྱི་མཆན་མཐའི་  
སྐད་ཅིག་མའོ། །བརྒྱད་པ། བརྟན་བྱུང་གི་སྤང་སྤྱང་འཆད་པ་ལ། བརྟན་བྱུང་  
ལ་ནང་གསེས། དབྱར་རྟེན་བདག་གིར་བྱེད་པ་སྤྲས་པ་དང་། བགོས་སྤྲས་པ་  
དང་། བཞག་འབྲིས་པ་སྟེ་གསུམ་ལས། དང་པོ་འཆད་པ་ལ། དང་པོ་གཉིས་  
ཀྱི་སྤྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྤེས་དབྱར་རྟེན་དབྱར་ནང་བདག་གིར་  
བྱས་པ་དང་བགོས་སྤྲས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་དབྱར་  
རལ་བའི་རྒྱར་འབྱར་བའོ། །བདག་གིར་བྱེད་པ་སྤྲས་པའི་ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་པོ་དབྱར་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་། །

བས་ལས་གཞན་རྟེན་དབྱར་ནང་དུ། །

སྦྱིན་བདག་ལས་སྤངས་སྦྱི་ཆོམས་སུ། །

བདག་གིར་བྱས་པ་ལས་བྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྒྲོར་བ་དང་།  
མཐར་ཐུག་གོ། དང་པོ་གཞི་ལ་གསུམ་སྟེ། གང་ལས་བདག་གིར་བྱ་བའི་སྦྱིན་  
བདག་དང་། གང་བདག་གིར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གི་ཆེ་བདག་གིར་  
བྱེད་པའི་དུས་སོ། །དང་པོ་ནི། བྱིས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྷན་དང་།

ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་སྟེ་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ནོ། །དངོས་པོ་ནི་ཆོས་ལྔ་ལྡན་  
 ཏེ། དབྱར་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་པ་ཡིན་པ་དང་། ཟས་ལས་གཞན་པ་དང་།  
 བརྟན་པའི་རྟེན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆོད་ལྡན་ནོ། །འདིར་བརྟན་  
 པའི་རྟེན་པ་ཞེས་པ་ནི་དགོ་འདུན་ལ་སྟོ་བྱར་རྒྱུན་དབང་གིས་སྤུལ་བའི་རྟེན་  
 པའོ། །དུས་ནི་དབྱར་གྱི་ནང་ཁོངས་ཀྱི་དུས་སུ་འོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་  
 དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་བདག་གིར་བྱེད་པ་རྩེ་མ་པའོ། །མཐར་  
 ཐུག་ནི་བདག་གིར་བྱས་པ་རྩོགས་པའོ། །གཉིས་པ། བགོ་སྤྲས་གྱི་ངོ་ཏི་ནི།  
 སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་དེ་འདྲའི་རྟེན་པ་དེ། །

དབྱར་ནང་སོ་སོར་བགོས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་བཙེ་ཚུལ་ནི། གཞན་རྣམས་འདྲ་བ་ལ། གཞིའི་ཡན་  
 ལག་གི་སྐབས་སུ་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་མིན་པ་ཞེས་པ་མི་བགྱངས་ལ།  
 མཐར་ཐུག་གི་ཡན་ལག་སྐབས་སུ་དབྱར་རྟེན་དེ་སོ་སོར་བགོས་པ་ཞེས་  
 སྒྱུར་རོ། །དབྱར་རྟེན་བཞག་འཕྲིས་ཀྱི་སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དབྱར་གྱི་  
 ནང་ལོགས་སུ་རལ་གྱི་མཐུ་ཅན་པས་དགོ་འདུན་ལ་སྤུལ་བའི་རྟེན་པ་སྟེན་པ་  
 པོ་མ་བསྐྱོས་པར་བྱ་ཆོམ་དུ་བཞག་པ་ལས་ཚུད་ཐོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
 བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་ཡོ་བྱད་ཚུད་ཐོས་པའོ། །ངོ་ཏི་ནི།



སྒྲུ་མ་ལས།

ངོ་བོ་དབྱར་རྩེད་སྒྲེད་པ་པོ། །

མ་བསྐྱོས་དགག་དབྱེད་ཕྱི་དེ་ཉིན། །

མར་ངོའི་ཆེས་གཅིག་མཆན་མོའི་མཐལ། །

འདས་པ་ལས་བྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་བཞག་པའི་སྒྲིན་བདག་ནི། སྒར་དང་འབྲེལ་  
གང་བཞག་པའི་དངོས་པོ་ནི། དབྱར་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱུར་བ་དང་། ཟས་ལས་  
གཞན་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་དང་། རང་གི་ཡིན་པའོ། །གང་  
གིས་བཞག་པའི་ཉིན་ནི། དབྱར་རྩེད་སྒྲེད་པ་པོ་མ་བསྐྱོས་པ་དང་། སྒྲིན་བདག་  
གི་ཆོག་གིས་དབང་མེད་པ་མ་ཡིན་པའོ། །དུས་ནི། སྤྱི་བརྒྱུད་མ་བཏིང་ན་  
དགག་དབྱེད་ཕྱི་དེ་ཉིན་པར་དང་། སྤྱི་བརྒྱུད་བཏིང་ན་དབྱར་སྤྱི་མ་ཆེ་བ་  
གསུམ་ཁས་སྒྲངས་པའི་དགག་དབྱེད་ནི་ཉོར་སྒྲེད་པའི་ཉལ་ཁེལ་བ་ནས་  
བཅིས་ཏེ་སྤྱི་བརྒྱུད་སྒྲེད་པ་པོའི་མཐའ་མ་དེ། དབྱེད་སྒྲེད་པ་དང་ཉོར་སྒྲེད་  
བསྐྱུན་ན་ཉོར་སྒྲེད་གཉིས་པ་ལ་ཁེལ་བའི་དེའི་ཉལ་ཕྱི་དེ་ཉིན་པར་དང་། དབྱར་  
ཕྱི་མ་ཁས་སྒྲངས་ན་དབྱེད་སྒྲེད་པའི་ཉོར་སྒྲེད་གསུམ་པ་ལ་ཁེལ་བས་  
དེའི་ཉལ་ཕྱི་དེ་ཉིན་པར་བཞག་འབྱེས་ཀྱི་སྤང་སྤང་བསྐྱེད་པར་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་རུང་ཟད་དཔུང་པ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། དབྱར་གནས་པའི་  
 དགོ་འདུན་ལ་སྤུལ་བའི་ཟས་ལས་གཞན་པའི་དབྱར་རྟེན་གང་ཡིན་རུང་  
 དགག་དབྱེའི་སྤྲོ་རོལ་དབྱར་ནང་དུ་བདག་གིར་བྱས་ན། དབྱར་རྟེན་བདག་  
 གིར་བྱས་པ་སྤྲས་པའི་སྤང་ལྷུང་བསྐྱེད་པས་བྱུང་། ཟེལ། དེ་ལ། འོ་ན། དབྱར་  
 ནང་དུ་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་པ་ཟས་ལས་གཞན་པ་བདག་གིར་བྱས་ན་  
 སྤང་ལྷུང་བྱུང་བས་བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དབྱར་  
 གནས་པའི་ཞག་མཐའ་མ་བཅུ་དང་དེས་མཆོན་པའི་ཉི་ཤུའི་ནང་རོལ་དུ་སྒྲོ་  
 བྱར་རྒྱུན་དབང་གིས་སྤུལ་བའི་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་བདག་གིར་བྱས་ཀྱང་  
 ཉེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་རྩ་བ་འདི་ཐད་ལས། བརྟན་པའི་དབང་གིས་  
 མཐའི་ཞག་བཅུ་ལ་རྟེན་པ་ནི་མ་གཏོགས་སོ། །ཞེས་དང་། དེའི་ཐད་ཀྱི་མཆན་  
 འགྲེལ་ལོག་༩༣ ལས། བརྟན་པ་(རིངས་)པའི་དབང་གིས་(དབྱར་གནས་ལྷ་  
 བ་གསུམ་གྱི་)མཐའི་ཞག་བཅུ་ལ་དབྱར་གྱི་རྟེན་པ་(སྤུལ་བ་)ནི་(བདག་གིར་  
 བྱས་ཀྱང་ཉེས་པ་བསྐྱེད་པ་ལ་)མ་གཏོགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། གཞན་ཡང་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་ལ་བདག་གིར་བྱས་པ་སྤྲས་ཀྱང་སྤང་  
 ལྷུང་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། བདག་གིར་བྱས་པ་སྤྲས་པའི་སྤང་ལྷུང་བསྐྱེད་པ་  
 ལ། གཞིའི་དངོས་པོ་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ལྷུང་བ་དེའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་ཡན་

ལག་ཏུ་བགྱངས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར། ཡང་། འགའ་རེས།  
 བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་དབྱར་ནང་དུ་བགོས་ན་ཡང་བགོ་ལྷས་མི་སྟེ། ཟེར། ལ་  
 ལས། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དབྱར་ནང་དུ་བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་བདག་གིར་  
 བྱེད་པ་གནང་ཡང་། དེ་བགོས་ན་ལྷ་བ་བསྐྱེད་པ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
 མདོ་རྩ་བ་ལས། དེ་བགོས་ན་ཡང་ངོ་། །ཞེས་དང་། དེའི་དོན། འདི་ཐད་མཚན་  
 འགྲེལ་ལས་(བརྟན་པའི་དབང་གིས་དག་འདུན་སྟེ་ཆོ་མས་སུ་བདག་གིར་  
 བྱེད་པ་གནང་ཡང་སོ་སོར་བགོས་པ་ནི་མི་གནང་ངོ་། །ཞེས་སྟོན་པ་ནི་རྟེན་  
 ལས་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་པ་)དེ། (དབྱར་གྱི་ནང་ལོགས་སུ)བགོས་  
 ན་ཡང་ངོ་། །(སྤང་ལྷ་གི་བྱེད་པ་པོ་ཉིད་དོ། །)ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་།  
 བགོ་ལྷས་ཀྱི་གཞིའི་དངོས་པོའི་ཡན་ལག་ཏུ། བརྟན་བྱུང་ཡིན་རུང་མིན་རུང་  
 བགོ་ལྷས་ན་སྤང་ལྷ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བརྟན་བྱུང་མ་ཡིན་པ་ཞེས་  
 མ་བགྱངས་པའི་ཕྱིར། བརྟན་བྱུང་གི་སྐབས་འདིར་དབྱར་ནང་དུ་མཐའི་ཞག་  
 བཅུ་ལ་སྟོ་བྱར་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་པ་ལ་བདག་གིར་བྱེད་ན་ཉེས་པ་  
 མེད་ཀྱང་དེ་བགོས་ན་ལྷ་བ་བསྐྱེད་པར་གསུངས་ལ། འདུལ་འཇིན་གྱི་  
 བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོར་འདི་ཐད་ལས། དེ་ཡང་དབྱར་རྟེན་བདག་གིར་བྱེད་པ་  
 ལྷས་པ་དང་། བགོ་ལྷས་གཉིས་ཀྱི་དགག་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི། དབྱར་རལ་བའི་  
 རྒྱར་འབྱར་བ་ཡིན་ལ། བཞག་འབྱེས་པའི་དགག་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི་ཆུད་བར་

འགྱུར་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པས། དབྱར་ནང་དུ་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་  
པ་བགོས་ན་འབྲུག་ཡོང་གི་རྒྱུན་པས་དབྱར་རལ་བའི་དགག་བྱ་ཡོད་པ་  
བཞིན་དུ་དེ་བདག་གིར་བྱེད་ནའང་དགག་བྱ་དེ་ཡོད་པར་མངོན་པས་དབྱར་  
ནང་དུ་བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྟེན་པ་བདག་གིར་བྱེད་ན་ཉེས་པ་མེད་ལ་  
བགོས་ན་ཉེས་པ་འབྱུང་བའི་ཚུལ་དབྱེད་པར་བྱའོ། །

འོ་ན། བརྟན་བྱུང་གི་རྟེན་པ་ཞེས་པའི་ངོས་འཛིན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱར་  
གནས་པའི་དགེ་འདུན་ལ་སློ་བུར་རྒྱུན་དབང་གིས་སྤུལ་བའི་རྟེན་པ་ལ་བྱ་སྟེ།  
འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོད་ཤོག ༥༣༥ ལས། བརྟན་པའི་དབང་གིས་ཞེས་  
སློ་བུར་གྱི་དབང་གིས་ཏེ་རྒྱུན་དབང་ངོ་། །དེ་ཡང་རལ་གྱི་མཐུ་ཅན་པས་སྤུལ་  
བ་ལྟ་བུའོ། །ལུང་རྣམ་འབྲེད་ལས། བརྟན་པ་ལས་བྱུང་བའི་གོས་ལྗེ་པོ། ནད་  
པ་(བའི་རྒྱུན་དབང་)ལ་སྦྱིན་པ་(ནད་པ་བདག་གིས་སྤུལ་བ་)དང་། ནད་པའི་  
བྱིར་སྦྱིན་པ་(གཉེན་གྱིས་སྤུལ་བ་)དང་། འཆི་བ་(བའི་རྒྱུན་དབང་)ལ་སྦྱིན་  
པ་(ཞི་ལ་ཐུག་པ་རང་གི་ལག་ནས་སྤུལ་བ་)དང་། ཞི་བའི་བྱིར་སྦྱིན་པ་(ཞི་  
བའི་འོག་ཏུ་གཉེན་གྱིས་སྤུལ་བ་)དང་། འགོ་བར་ཆས་པ་(བའི་རྒྱུན་དབང་  
ལ་)སྦྱིན་པ་དཔག་གམ་ལམ་རིང་པོར་འགོ་བས་སྤུལ་བའོ། །ཞེས་སོ། །རྒྱུ་  
ལས། ལྗེ་པོ་དེ་ནི་དཔེ་ཅུ་དུ་བྱེད་དོ། །རྒྱལ་པོ་དང་ཆོམ་རྒྱུན་དང་རིགས་  
རྒྱུད་དང་ཚུལ་སོགས་པས་བྱིར་དུ་རྩྭ་གས་པ་དང་། མཆོད་གནས་བགོས་

སྐལ་ལ་གཏོགས་པ་འཆིར་དྲོགས་པ་ལ་སོགས་པ་དག་ཀྱང་བསྟུ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

ཡང་། འགའ་ཞིག་ན་རེ། དབྱར་གནས་པ་པོ་དག་འདུན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་  
ཕུལ་བའི་ཟས་ལས་གཞན་པའི་རྟེན་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱེད་དབྱར་ནང་དུ་  
བདག་གིར་བྱས་པ་སྤྲས་པ་དང་བགོ་སྤྲས་པ་དང་བཞག་འཕྲིས་པ་ལས་སྤང་  
ལྟར་འདི་མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རང་འབའ་ཞིག་དབང་བ་མ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་སྟེ། བདག་འབྲེལ་གྱི་ལྟར་བ་བཙོ་བརྒྱད་གྱི་ནང་ནས་  
བརྟན་བྱུང་སོགས་ལྟ་གཞིའི་དངོས་པོ་རང་འབའ་ཞིག་དབང་བ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། བདག་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྒྲུལ་ལས།

སྤང་བས་འཁྱུ་འཇུག་ཆེལ་འཇུག་འཐག་འཇུག་དང་། །

རས་ཆེན་བརྟན་བྱུང་ལྟ་ལ་དངོས་པོ་དེ། །

རང་གཞན་ཐུན་མོང་ཡིན་ན་ན་སྤང་དུ། །

གསུངས་པའི་འབྲུགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འབའ་ཞིག་གིས། །

ཡིན་པ་ཡན་ལག་དགོས་གསུངས་འདིར་བསྟུས་ཤིང་། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཅོད་དོ། །དགྲ་པ། བསྐྱེས་བསྐྱར་གྱི་  
སྤང་ལྟར་འཆད་པ་ལ། མྱེད་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་སྦྱིན་བདག་གིས་དག་  
འདུན་ལ་ཕུལ་བ་ཉི་དགས་རང་ལ་བསྐྱར་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །



དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་། རང་རིགས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་གཞོན་  
པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་པོ་གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་ནི། །

བསམ་པ་ཐག་ནས་སྦྱིན་བདག་གིས། །

དགོ་སྒྲོང་གཞན་ལ་བསྒྲུས་པ་དེ། །

ཞེས་བཞིན་རང་ལ་བསྐྱར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་།  
མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་གིས་བསྒྲུས་པའི་སྦྱིན་བདག་  
དང་། གང་ལ་བསྒྲུས་པའི་དགོ་སྒྲོང་། གང་བསྒྲུས་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་གསུམ་  
ལས། དང་པོ་སྦྱིན་བདག་ནི། ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཏེ། བསམ་པ་ཐག་ནས་བསྒྲུ་  
བ་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་ལྡན། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གཉིས་པ་  
གང་ལ་བསྒྲུས་པའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྒྲོང་ཆོས་དུག་ལྡན་ནོ། །གསུམ་པ་དངོས་  
པོ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཏེ། གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་ཡིན་པ་དང་། བསྒྲུས་ཟེན་པ་  
དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་པའོ། །བསམ་པ་ལ། འདུ་ཞེས་དང་ཀྱན་  
སྒྲོང་ངོ་། །སྦྱོར་བ་ནི། དག་མཆན་ཉིད་ལྡན་གྱིས་རང་ལ་བསྐྱར་བ་གོ་བར་  
བྱེད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དངོས་པོ་དེ་ཐོབ་ཅིང་ཐོབ་སྒྲོ་སྦྱེས་པའོ། །



སྐབས་འདིར། བསྐྱེས་བསྐྱེར་གྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་ཉེས་བྱས་ལྔ་  
གསུངས་པ་ནི། འདི་ཐད་མདོ་རྩ་ལས། བསྐྱེས་པ་མི་སྤྱིན་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །  
མཚམས་གྱི་སྤྱི་རོལ་དུ་སོང་སྟེ་དགེ་འདུན་གྱི་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བ་པར་བྱེད་ནའོ།  
མ་ཆོགས་པ་དག་གིས་འགོད་ནའོ། །བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ཡང་ངོ་། །  
ཀུན་དབང་བའི་རྟེན་པ་དགེ་འདུན་ལས་གཅིག་གམ། གཉིས་སམ། གསུམ་  
གྱིས་ལེན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། ཉེས་བྱས་ལྔ་པོ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

སྐབས་འདིར་གང་ལ་སྤྱིན་ནོ་ཞེས། །  
བསྐྱེ་རྗེས་མ་བྱིན་ཉེས་བྱས་དང་། །  
ཞི་བའི་ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་པ། །  
དགེ་འདུན་དབང་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས། །  
མཚམས་གྱི་སྤྱི་རོལ་གང་ཟག་གིས། །  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། །  
རྟེན་པ་དེ་དབང་དགེ་སློང་ཀུན། །  
མ་ཆོགས་བགོས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། །  
ཞི་བའི་ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་པ། །  
མ་བརྒྱབས་བགོས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། །

དབྱར་རྟེན་ལ་སོགས་དགེ་འདུན་ཀྱན། །

དབང་བའི་རྟེན་པ་དགེ་འདུན་ལས། །

གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་ལེན་ན་ཡང་། །

དེ་ལྟར་བསྟེན་བསྐྱར་ཆར་གཏོགས་གྱི། །

ཉེས་བྱས་ལྷ་པོ་རྩ་བ་ལས། །

བསྟེན་པར་མི་སྦྱིན་ཞེས་སོགས་གྱི། །

མདོ་ལྷས་བསྟན་ཅིང་དེ་རྣམས་དང་། །

བསྟེན་བསྐྱར་དང་བཅས་དུག་པོ་ལ། །

རྒྱ་སེམས་མེད་ཕྱིར་རྒྱ་ལྟང་མེད། །

ཞེས་པའོ། །སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། གཞན་ལ་བསྟེན་ཅིན་པའི་  
དངོས་པོ་དེ་གཞན་ལ་མི་སྦྱིན་པ་དེ་དང་། དགེ་འདུན་ཀྱན་དབང་བའི་ཡོ་བྱད་  
གང་ཟག་གཉིས་སམ་གསུམ་གྱིས་བགོས་པ་དེ་ཆོས་ཅན། རྒྱ་སེམས་ཀྱི་ཀྱན་  
ནས་བསྐྱར་ས་པར་ཐལ། གཞན་ལ་བསྟེན་ཅིན་པ་དེ་ཉིད་གཞན་དབང་བ་ཡིན་  
པས་དེ་རང་གིས་བདག་ཏུ་བཟུང་འདོད་ཀྱི་སྟོང་དེ་རྒྱ་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
དང་། དགེ་འདུན་ཀྱན་དབང་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ཆ་ལ་རང་ལས་གཞན་པའི་གང་  
ཟག་མང་པོས་དབང་བའི་ཆ་ཡོད་པས་དེ་ལེན་འདོད་ཀྱི་སྟོང་དེ་རྒྱ་སེམས་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཟེར་བ་ལ། དེ་དག་རྒྱ་སེམས་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཞིབ་ཏུ་

དབྱུང་པར་བྱའོ། །བཅུ་པ། གསོག་འཛོག་གི་སྤང་ལྷུང་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་  
དང་། དགག་བྱ། རོ་ཏི། ཡན་ལག་བཙེ་ཚུལ། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་དོན་བཤད་  
པ་སྟེ་ས་བཅད་ལྷ་ལས། དང་པོ་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྩ་པའི་མི་དའི་བྱའི་སྟན་  
ཅིག་གནས་པ་དང་ཉེར་གནས་ཀྱི་སྟན་གང་དག་བྱེན་ལེན་བྱས་པ་རུལ་ཞིང་  
བརྒྱག་པར་གྱུར་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་མ་  
དད་པ་སྟེ་བ་དང་། ཟས་ལ་སྟེད་པ་འཕེལ་བའོ། །རོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་སྟན་ཀྱི་རིགས་བཞི་པོ། །

བྱེན་ལེན་བྱས་པ་མ་ཞིག་བཞིན། །

སྟེ་རུས་རང་རུས་གང་རུང་ལས། །

འདས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་འཆང་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་འཆང་བའི་  
ཉེན་ནོ། །དང་པོ་དངོས་པོ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་ལྟ་ཏེ། སྟན་བཞི་པོ་གང་རུང་ཡིན་པ་  
དང་། བཟའ་ཆེད་ཀྱི་བྱེན་ལེན་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་  
པ་དང་། སྟན་ཀྱི་རོ་བོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་དང་ལྟན་  
པའོ། །གཉིས་པ་གང་གིས་འཆང་བའི་ཉེན་ནི། བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་སྟན་

འཆང་བའི་ཆ་ནས་ནད་པའམ་དེ་དང་འབྲ་བ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །མཐར་ཐུག་ནི། སྤྲོད་པའི་བྱིན་ལེན་བྱས་  
ཀྱང་བྱིན་བརྒྱབས་མེད་ན་སྤྱི་དུས་ལས་འདས་པ་དང་། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
ཡོད་ན་རང་དུས་ལས་འདས་པའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། སྤྲོད་བཞི་པོ་གང་རུང་ལ་བྱིན་ལེན་བྱས་  
ལ་བྱིན་བརྒྱབས་མ་བྱས་ན་སྤྱི་དུས་ལས་འདས་ན་གསོག་འཛོག་འབྱུང་བས་  
ཁྱབ་པར་ཐལ། སྤྱི་དུས་ལས་འདས་པའི་གསོག་འཛོག་གི་ཚུལ་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར། འདོད་ན། མར་དང་འབྲ་མར་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲོད་བྱིན་ལེན་བྱས་ལ་བྱིན་  
བརྒྱབས་མ་བྱས་པར་ལུས་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་བའི་ཕྱིར་བཅངས་ཏེ། མྱིང་གི་ཉི་  
མ་བྱེད་ཡོལ་བ་ན་ཆོས་ཅན། གསོག་འཛོག་གི་ལྷུང་བ་སྐྱེས་པར་ཐལ། འདོད་  
པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། འདི་ཐད་མདོ་རྩ་བ་ལས། དེ་དོན་གང་གི་ཕྱིར་  
བརྟགས་པ་དེའི་ཕྱིར་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ། །ཞེས་དང་། སྤྲོད་སྐྱུག་པ་དང་བསྐྱུ་  
མཉེ་བྱ་བ་དག་ནི་གསོག་འཛོག་བྱས་ཀྱང་ལྷུང་བ་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་  
པའི་ཕྱིར་དང་། དེའི་ཐད་ཀྱི་མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་ཤོག ༥༥ ལས། (འབྲ་མར་  
ལ་སོགས་པ་)སྤྲོད་སྐྱུགས་པ་དང་(ལུས་ལ་)བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་(བའི་ཆེད་དུ་འཆང་  
བ་)དག་ནི་གསོག་འཛོག་བྱས་ཀྱང་། (གསོག་འཛོག་ཏུ་འཛོག་པའི་ཉེས་པ་  
མི་བསྐྱེད་པར་རུང་དོ། །ཞེས་དང་།

ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ལག་ཉ་འགོགས་པའི་ཕྱིར་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་བཟའ་  
 བའི་ཕྱིར་འཆང་ན་ཡང་ལྷུང་བ་མེད་ལ། བཟའ་བའི་ཕྱིར་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་  
 ཀླང་པར་བསྐྱུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱིར་འཆང་ན་ཡང་ལྷུང་བ་མེད་དོ་ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། མཚོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་ཤོག། ༥༣༢ ལས། འབྲུ་མར་ལ་  
 སོགས་པ་ཞག་བདུན་པ་དེ་ཀླང་པར་བསྐྱུ་བ་ལ་སོགས་པའི་དགོས་པའི་དོན་  
 གང་གི་ཕྱིར་བསམ་པས་བརྟགས་པ་དེའི་ཕྱིར་འཆང་བ་ལ་ནི་ལྷུང་བ་མེད་དེ།  
 བྱིན་ལེན་མ་བཤེགས་པར་བཞག་ཀྱང་གསོག་འཛོག་གི་ལྷུང་བ་མེད་པའོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེས་ན། ལྷན་བཞི་པོ་གང་རུང་ལ་བྱིན་ལེན་  
 བྱས་ཏེ་བཟའ་བའི་ཕྱིར་འཆང་ན་སྤྱི་དུས་ལས་འདས་ཆེ་གསོག་འཛོག་ཏུ་  
 འགྱུར་གྱི་བཟའ་བའི་ཕྱིར་འཆང་བ་མ་ཡིན་པར། ལྷན་སྤྱུག་པ་དང་བསྐྱུ་མཉེ་  
 བྱ་བའི་ཕྱིར་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་དུས་ལས་འདས་ཀྱང་གསོག་འཛོག་གི་ཉེས་པ་  
 མི་འབྱུང་སྟེ། མཚོ་རྒྱུ་ཤོག། ༥༣༢ ལས། ལྷན་སྤྱུག་པ་དང་། (བཟའ་བའི་  
 ཆེད་དུ། བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་མར་གྱི་ལྷག་ལྷ་བྱ་དེ་ལུས་ལ་)བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་བ་ནི་  
 བྱིན་ལེན་མ་བཤེགས་པར་བཞག་སྟེ་གསོག་འཛོག་བྱས་ཀྱང་གསོག་འཛོག་  
 གི་ཉེས་པ་མི་བསྐྱེད་པར་རུང་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོ་ན། གོང་དུ་  
 བྲངས་པའི་མདོ་རྩ་མཆན་འགྲེལ་དུ་བཟའ་བའི་ཕྱིར་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ། ཀླང་  
 པར་བསྐྱུ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཆང་བ་ལྷུང་བ་མེད་པ་གསུངས་པ་དེའི་

དགོངས་པ་ནི། ལ་ལས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ། དང་པོ་མར་ལྟ་བུ་ལ་བཟའ་  
 ཆེད་གྱི་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་བཏང་བྱིན་པའི་ལྷག་མ་ལུས་པ་ལ་བཟའ་  
 བའི་ཆེད་མ་ཡིན་པར་ལུས་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་བའི་བྱིར་འཆང་ན་དུས་འདས་  
 གྲང་ལྟར་བ་མེད་པ་ལ་དགོངས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལྟར་འཐད་མིན་  
 དཔྱོད། ཡང་སྐབས་འདིར། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། མར་དང་འབྲུ་མར་  
 སོགས་སྒར་སྐྱག་པ་དང་ལུས་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་བའི་བྱིར་འཆང་ན། བྱིན་ལེན་  
 བྱ་དགོས་ཏེ། བྱིན་ལེན་མ་བྱས་ན་དེ་ལ་རེག་ན་ལག་ཉའི་ཉེས་པ་འབྱུང་བས་  
 བྱིན་ལེན་བྱ་དགོས་ལ། དེ་ལྟ་ན། བཟའ་ཆེད་གྱི་བྱིན་ལེན་བྱ་འཇམ། ལག་ཉ་  
 འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་བྱ། དང་པོ་ལྟར་ན། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དེ་ལ་བཟའ་  
 ཆེད་གྱི་བྱིན་ལེན་མི་ཆགས་པའི་བྱིར་ཏེ། བཅ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་  
 པའི་འདུལ་བ་མཐའ་དཔྱོད་(རྣམ་འབྱེད་)འོག ༡༢༩ ལས། ཟ་བའི་ཆེད་མ་  
 ཡིན་པར་བྱིན་ལེན་མི་ཆགས་པའི་བྱིར་ཏེ། ལྟར་ལས་རྣམ་པ་ལྡས་ནི་བྱིན་  
 ལེན་བྱས་ཀྱང་བྱས་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། མ་བཏང་བར་ལེན་པ་དང་། ཟ་བར་མི་  
 སེམས་པར་ལེན་པ་དང་། གཞན་དུ་འདུག་སྟེ་ལེན་པ་དང་། མདུན་དུ་མ་འདུག་  
 བར་ལེན་པ་དང་། ཤེས་པ་རང་བཞིན་ཅན་མ་ཡིན་པས་སྤངས་པའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་གང་ཞིག་སྐབས་འདིར་ཟ་བར་སེམས་པ་མེད་པའི་བྱིར། ཟེར།  
 གཉིས་པ་ལྟར་ནའང་མི་འཐད་དེ། ལག་ཉ་རྒྱུང་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་མེད་



པའི་ཕྱིར་ཏེ། བཤེན་མཆོག་གི་མཐའ་དཔྱད་གོང་གི་འཕྲོ་ལས། ཟ་ཆེད་  
 གྱིན་ལེན་ལས་ལོགས་སུ་ལག་ཉ་འགོག་པའི་གྱིན་ལེན་འཛོག་པ་མི་འཐད་དེ།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་བེད་བས་དཔྱད་པར་ཁྱེད། །

སྐབས་འདིར་རིན་ཐོང་ཤོག ༡༥ ལས་གསུངས་པ་བཞེད་ན། སྤང་  
 ལྟུང་སུམ་བུ་པོ་རྣམས་གཞི་གང་ལས་ལྟུང་བར་གྱུར་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བསྐྱེད་  
 བ་གོས་ལས་གྱུར་པ་དང་། རྟོང་ལས་གྱུར་པ་དང་། སྒྲོད་སྒྱུད་ལས་གྱུར་པ་  
 དང་། གོས་གཞན་ལས་གྱུར་པ་དང་། སྒྲན་ལས་གྱུར་པ་སྟེ་ས་བཅད་སྤར་  
 བསྐྱེད་ནས་གསུངས་ལ། དང་པོ་གོས་ལས་གྱུར་པ་ལ། གོས་དངོས་ལས་  
 དང་གོས་གྱི་རྒྱུ་ལས་གྱུར་པ། དང་པོ་ལ་གཉིས། གོས་བགོ་པ་ལས་གྱུར་པ་  
 དང་། གཞིང་བ་སྟན་ལས་གྱུར་པའོ། །དང་པོ་ལ་གོས་ཡོད་པ་ལ་ལོག་པར་  
 སྐྱབ་པ་དང་། མེད་པ་འཆོལ་བ་ལས་གྱུར་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་གོས་ཡོད་  
 པ་ལ་ལོག་པར་སྐྱབ་པ་ལ། འཆང་བ་དང་འབྲལ་བ་དང་ཆེ་འཛོག་དང་འབྲུར་  
 འཇུག་སྟེ་བཞི་པོ་དེ་ཡིན་ལ། གཉིས་པ་གོས་མེད་པ་འཆོལ་བ་ལས་གྱུར་པ་  
 ལ། རབ་གྱུང་ལས་འཆོལ་བ་ལས་གྱུར་པ་དང་། བྱིས་པ་ལས་འཆོལ་བ་ལས་  
 གྱུར་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། དག་སྒྲོང་མ་ལས་གོས་ལེན་པ་འདིའོ། །  
 གཉིས་པ་བྱིས་པ་ལས་འཆོལ་བ་ལས་གྱུར་པ་ལ། སྒྲོང་བ་དང་སྒྲོང་རིགས་  
 དང་། སྐགས་སྒྲོང་དང་སོ་སོར་སྐགས་སྒྲོང་བཅས་བཞིའོ། །གཉིས་པ་གོས་

གྱི་རྒྱ་ལས་གྱུར་བ་ནི། བསྐྱར་བའི་སྤང་ལྷུང་དང་ཆེལ་འདུག་དང་བལ་ཁུར་  
 བཅས་གསུམ་མོ། །གཉིས་པ་གདིང་བ་སྟན་ལས་གྱུར་བ་ལ། སྤྱིན་བལ་དང་  
 བལ་ནག་འབའ་ཞིག་དང་། ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པ་དང་། ལོ་བྱུག་གི་སྟན་དང་།  
 གདིང་བ་མཐོ་གང་མ་སྒྲན་པ་བཅས་ལྟའོ། །གཉིས་པ་ནོར་ལས་གྱུར་བ་ལ་  
 གསེར་དདུལ་ལེན་དང་། མདོན་མཆན་དང་། ཉ་འཆོང་ངོ། །གསུམ་པ་སྣོད་  
 ལས་གྱུར་བ་ལ། ལྷུང་བཟེད་འཆང་བ་དང་འཆོལ་བའོ། །གོས་གཞན་ལས་  
 གྱུར་བ་ལ། བྱིམ་པའི་གཞི་ལས་གྱུར་བ་འཐག་འཐག་བསྐྱེད་གཉིས། རབ་  
 བྱུང་གི་གཞི་ལས་གྱུར་བ་བྱིན་འཕྲོག་དང་དགོན་འབྲལ། དུས་བྱུང་པར་ཅན་  
 ལས་གྱུར་བ་རས་ཆེན་དང་བཏྟད་བྱུང་། ཡུལ་བྱུང་པར་ཅན་ལས་གྱུར་བ་  
 བསྐྱེས་བསྐྱར་དང་། ཅ་བའི་ས་བཅད་ལྔ་པ་སྟན་ལས་གྱུར་བ་གསོག་འཛོག་  
 བཅས་སོ། །

## ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པའི་སྒྲེ།

ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་འཆད་པ་ལ་བཙུ་ཆན་དགུ་ལས།

དང་པོ་ནི། ལྷོམ་ལས།

རྩུན་སྦྱོན་དགོ་སྦྱོང་ཐ་མ་དང་། །

སྦྱོ་སྦྱགས་བྱེད་དང་སྦྱོན་པ་དང་། །

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

འདོན་དང་གནས་ངན་ལེན་དང་ཆོས། །

བཞེས་ངོར་བྱེད་དང་བྱེད་གསོད་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལས། ལྷུང་བྱེད་དང་པོ་ཞེས་བཞིན་གྱི་རྩུན་འཆད་པ་ལ།  
སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཤྲུལ་ལག་རྒྱུད་གྱིས་ཞེས་བཞིན་དུ་རྩུན་དུ་སྒྲས་  
པ་ལས་བསྒྲབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་  
ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་མི་གཞན་ཐ་སྙད་ལ། །

ལྷན་པར་རྩུན་བཞི་ལས་གཞན་དུ། །

རྩུན་ངག་མཆན་ཉིད་ལྷ་ལྷན་གྱིས། །

སྒྲས་པ་པ་ངོལ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྒྲ་ཡུལ་དང་། གང་སྒྲ་བའི་དངོས་པོ་སྟེ་གཉིས་  
ལས། ཡུལ་ནི། ཐ་སྙད་ལྷ་ལྷན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བདག་  
ལས་ཐ་དད་པའོ། །དངོས་པོ་ནི། བམ་པ་དང་ལྷག་མ་དང་སྒྲོམ་པོ་དང་ཉིས་  
བྱས་སུ་གྱུར་པའི་རྩུན་ཏེ་རྩུན་བཞི་ལས་གཞན་པའི་རྩུན་དུ་སྒྲ་བའོ། །བསམ་  
པ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། རྩུན་སྒྲས་པར་ཞུགས་

པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །

སྐབས་འདིར་སྒྲིར་རྩུན་གྱི་ཚུལ་རྒྱས་པར་གསུངས་ལ། དེ་ཡང་། ལྷང་  
ནམ་འབྲེད་ལས། རྩུན་བཅུ་གཅིག་ནས་གཉིས་གྱི་བར་གསུངས་ལ། དེ་ལ་  
རྩུན་བཅུ་གཅིག་ནི། མ་མཐོང་བ་ལ་མཐོང་བ་དང་། མ་ཐོས་པ་ལ་ཐོས་པ་དང་།  
མ་དོགས་པ་ལ་དོགས་ཞེས་སྒྲིས་པ་སྟེ་གསུམ་དང་། མཐོང་སྟེ་བརྗེད་བཞིན་  
མཐོང་བ་དང་། ཐོས་ཏེ་བརྗེད་བཞིན་ཐོས་པ་དང་། དོགས་ཏེ་བརྗེད་བཞིན་  
དོགས་ཟེར་བ་གསུམ་སྟེ་དབྱེད་དང་། ཐོས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་མཐོང་ངོ་དང་།  
ཐོས་པ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་མཐོང་ངོ་དང་། ཐོས་པ་ལ་དོགས་ཏེ་མཐོང་ངོ་། །  
ཟེར་བ་གསུམ་སྟེ་དབྱེད་དང་། ཐོས་པ་ལ་མ་དོགས་ཏེ་མཐོང་ངོ་དང་། མ་ཐོས་  
ཀྱང་དོགས་པ་ལ་མཐོང་ངོ་། །ཟེར་བ་གཉིས་བསྒྲན་ཏེ་བཅུ་གཅིག་གོ། དེ་  
ཡང་། །པམ་པས་མ་གོས་པའི་དག་པ་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་ན་མཐོང་སྟེ་  
བརྗེད་བཞིན་མཐོང་ཞེས་པ་འདི་མི་སྲིད་པས་གཞི་བཅུས་རྩུན་དུ་འགྱུར་ལ།  
མ་དག་པ་ལ་ནི་གཞི་བཅུ་གཅིག་གིས་རྩུན་དུ་འགྱུར་ངོ་། །

རྩུན་བཅུ་ནི་མཐོང་སྟེ་བརྗེད་བཞིན་མཐོང་ཞེས་པ་བོར་བས་ལྷག་མ་  
བཅུ་དང་། རྩུན་དབྱེད་ནི། ལྷང་བ་པམ་པ་དང་ལྷག་མ་དང་སྒྲོམ་པོ་དང་ལྷང་བྲེད་  
དང་ཉེས་བྱས་ཏེ་ལྷའི་རྩུན་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ལྷ་བ་དང་། ཆོ་ག་དང་།  
འཆོ་བར་ཉམས་པས་སྐྱར་འདེབས་བཞི་སྟེ་དབྱེད་དང་། རྩུན་བརྒྱད་ནི། སྟེ་ལྷ་

དང་མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་མོ། །བདུན་ནི། ཉམས་པ་བཞི་དང་། མཐོང་  
 ཐོས་དོགས་གསུམ་མོ། །རྩྱུན་དུག་ནི་སྤྲོ་བར་འདོད་པ་ན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་དང་།  
 རྩྱུན་སྤྲོ་བ་ན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་དང་། རྩྱུན་སྤྲོས་པ་ན་རྩྱུན་སྤྲོས་སོ་སྦྲུལ་པ་དང་།  
 མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་མོ། །རྩྱུན་ལྔ་ནི། ལྷུང་བ་སྡེ་ལྔས་བསྐྱུས་པའི་རྩྱུན་  
 ལོ། །རྩྱུན་བཞི་ནི། ཉམས་པ་བཞིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པའོ། །རྩྱུན་གསུམ་ནི།  
 མཐོང་ཐོས་དོགས་གསུམ་མོ། །རྩྱུན་གཉིས་ནི། རྩྱུན་སྤྲོ་བ་ན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་  
 དང་། རྩྱུན་སྤྲོས་པ་ན་སྤྲོས་སོ་སྦྲུལ་པའོ། །རྩྱུན་གྱི་རྣམ་གངས་ལ་གཉིས་ཅུང་  
 མཐའ་ཡིན་གྱི་རྩྱུན་གྱི་རྣམ་པ་གཅིག་མི་འདྲེན་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ། འདི་ཐད་  
 མཆོ་རྒྱུག་གཞི་སྟོད་ཤོག ༥༣༣ ལས། (རྩྱུན་དུ་སྤྲོ་བ་འབའ་ཞིག་མེད་པའི་  
 རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱུ་ལས་ལན་འགའ་ནི་སྦྱོར་བ་དང་བཅས་པའི་དངོས་གཞི་  
 ཡིན་ལ། ལན་འགའ་ཞིག་ནི་དངོས་གཞི་མཐུག་དང་བཅས་པ་ཡིན་ནོ།།)  
 ཞེས་གསུངས་ལ། དེའི་དགོངས་པ་ནི་རྩྱུན་ངེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྦྱོར་བའི་  
 དུས་ན་རྩྱུན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་དང་། དངོས་གཞིའི་དུས་སུ་སྤྲོས་སོ་སྦྲུལ་པའམ།  
 ཡང་ན། དངོས་གཞིའི་དུས་ན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་དང་། རྩྱུན་གྱི་དུས་སུ་སྤྲོས་སོ་  
 སྦྲུལ་པ་ཡིན་དགོས་པ་ལས། སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་གཅིག་ཤུ་དང་། སྤྲོས་སོ་སྦྲུལ་པ་  
 གཅིག་པོ་མི་སྤྲོད་ཅེས་པའི་དོན་དུ་མཛོན་ནོ། །

དེ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འོ་ན། སྦྱོར་བའི་དུས་ན་རྩྱུན་སྤྲོའི་སྦྲུལ་པ་ཡོད་

ཀྱང་། དངོས་གཞིའི་དུས་ན་རྩ་སེམས་ལོག་པ་མི་སྲིད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ། དངོས་གཞིའི་དུས་ན་རྩ་སེམས་ཡོད་ཀྱང་རྗེས་  
 གྱི་ཆེ་འགྱོད་པས་རྩ་སེམས་སོ་སྣམ་པ་མེད་པ་ཡང་མི་སྲིད་པར་ཐལ། འདོད་  
 པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། རྩ་ལ་གཞན་ལ་བཅོལ་ཡང་རྩོགས་པ་ཡོད་  
 པས་སྦྱོར་བའི་དུས་ན་རྩ་སེམས་ཡོད་ཀྱང་དངོས་གཞིའི་དུས་ན་སེམས་  
 གཞན་དུ་གཡེང་བ་སྲིད་པའི་ཕྱིར་དང་། རྩ་གྱི་དངོས་གཞིའི་དེ་མ་ཐག་  
 འགྱོད་པ་སྦྱེས་པ་ངེས་པར་སྲིད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་བས་དབྱུད་པར་བྱ་ཞིང་།  
 ཡང་སྐབས་འདིར། རྩ་གྱི་དོན་ལ། ལ་ལས། འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ་སྦྱས་པའི་  
 ལུས་ངག་གི་ལས་ཅི་རིགས་ལ་འཛོག་པ་ལ། འོ་ན། མིངས་པས་དགོ་སྤྱོད་ལ་  
 རི་དྲགས་ལྟ་བུ་མཐོང་ངམ་ཞེས་དྲིས་པ་ན། དགོ་སྤྱོད་གིས་རི་དྲགས་མཐོང་  
 བཞིན་དུ་དེའི་སྒོག་སྐབས་པའི་བསམ་པས་དོན་དམ་པའི་སེམས་ཅན་མ་  
 མཐོང་ངོ། །

ཞེས་སྦྱས་པ་དེ་ཆོས་ཅན། རྩ་ཡིན་པར་ཐལ། འདུ་ཤེས་བསྐྱར་ཏེ་  
 སྦྱས་པའི་ངག་ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་ལྷོད་ཤོག  
 ༥༦༥ ལས། དོན་དམ་པར་ན་སེམས་ཅན་ནམ་བསད་པར་བྱ་བ་མ་མཐོང་ངོ།  
 ཞེས་པ་ནི་གོ་བྱ་ལ་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བས་རྩ་ཡིན་ཡང་། ཞེས་གསུངས་  
 པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་སུ་དགོ་སྤྱོད་གིས་དེ་ལྟར་སྦྱ་མི་



རིགས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་སྤྲོ་བ་ལ་ལིངས་  
 པ་མི་དགོ་བ་ལས་སྤྲོ་བས་པ་དང་རི་དྲགས་ལྟ་བུ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་པའི་དགོས་པ་  
 ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཡང་། འགའ་ཞིག་གིས། དེ་ལྟར་སྤྲོ་བ་དེ་རྩལ་ཡིན་ཡང་རྩལ་  
 དེ་ཙམ་ཞིག་ལ་གནང་བ་ཡོད་དེ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྤྲོད་ཞོག ༥༦༣ ལས།  
 དགོ་མི་དགོ་ནི་བསམ་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་བས་ན་རྩལ་ཐམས་ཅད་རང་  
 བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བར་མ་གྲུབ་གསུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པས་དེ་འདྲའི་  
 རྩལ་དེ་མི་དགོ་བ་མིན་པས་དེ་ལ་གནང་བའི་སྤྲོ་བས་འཛོག་ཆོག་པའི་ཕྱིར།  
 ཟེར། ཁ་ཅིག་གིས། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། རྩལ་ཡིན་ན་མི་དགོ་བ་ཡིན་པས་  
 སྤྲོ་བ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་མི་དགོ་བ་ཅུ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པས་སྤྲོ་བ་པའི་  
 ཕྱིར། གཞན་དུ་ན་སྤྲོ་བ་གཅོད་པ་སོགས་ལ་ཡང་མི་དགོ་བས་མ་སྤྲོ་བར་  
 འགྱུར་ཏེ། བན་སེམས་ཀྱིས་ནད་འཆབ་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་  
 སྤྲོ་བ་འཕྲུལ་བ་སྤྲོད་པའི་ཕྱིར། ཟེར་ཏེ། དབྱུང་པར་བྱའོ། །

ཡང་། སྤྲོ་བས་འདིར། ཞེས་བཞིན་རྩལ་གྱི་ངོ་ཏི་འཛོག་པ་ན། མཆོ་རྒྱལ་  
 ཞོག ༥༦༣ ལས། ངོ་ཏི་ནི། བཅས་ལྡན་དགོ་སྤྲོད་གིས་རྩལ་བཞི་ལས་གཞན་  
 པ་ཞེས་བཞིན་དུ་རྩལ་ངག་ཏུ་སྤྲོ་བ་ཏེ་དོན་གོ་བ་ལས་གྱུར་པའི་ལྟར་བ་དངོས་  
 གཞིའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། སྤྲོ་བ་ནས་སྤྲོ་བ་དང་ཕྱ་མ་  
 བྱེད་པ་དང་ཟས་རྩལ་སྤྲོད་འདེབས་ལྟ་བུ་ཡང་ཆོས་ཅན། ཞེས་བཞིན་གྱི་རྩལ་

གྱི་ལྷུང་བྱེད་དུ་ཐལ། བམ་པ་དང་ལྷག་མ་དང་སྒྲོམ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་གྱི་རྩུན་  
 བཞི་ལས་གཞན་པའི་ཤེས་བཞིན་དུ་སྒྲིལ་པའི་རྩུན་གྱི་ལྷུང་བ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་དག་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩུན་གྱི་ལྷུང་བྱེད་ལས་རིགས་  
 གཞན་ཡིན་པའི་བྱིར། ཡང་། ལ་ལས། རྩུན་བཞི་ལས་གཞན་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
 གྱི་རྩུན་ཡིན་ན་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྩུན་ཡིན་པས་བྱིར་པར་ཐལ། མདོ་རྩ་བ་ལས།  
 དེ་གཉིས་དང་། (སྒྲོམ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་གྱི་རྩུན་)པམ་པར་འགྱུར་བ་དང་དགོ་  
 འདུན་ལྷག་མར་འགྱུར་བ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་རྩུན་དུ་སྒྲིལ་བའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར་བས་དབྱེད་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར་མདོ་རྩ་བ་ལས། དགོ་འདུན་འདུས་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་དུ་  
 ཆོས་མ་ཡིན་པ་ཆོས་སུ་དང་། ཆོས་ལ་ཆོས་མ་ཡིན་པར་སྒྲོན་པ་ནི་ཉེས་པ་  
 སྒྲོམ་པོ་འོ། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ། འགའ་རེས། འོ་ན། དགོ་སྒྲོང་གིས་དེ་  
 ལྟར་སྒྲིལ་ཅམ་གྱིས་དགོ་འདུན་གྱི་སྒྲོམ་པོ་སྒྲིལ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར།  
 འདོད་ན། དགོ་འདུན་དབྱེན་གྱི་སྒྲོར་སྒྲོམ་ལ་ལྷ་ལས་ལྷག་པར་ཡོད་པར་ཐལ།  
 ཆོས་ལ་ཆོས་མིན་དང་ཆོས་མིན་ལ་ཆོས་སུ་སྒྲིལ་ཅམ་གྱི་སྒྲོམ་པོ་གཅིག་  
 དང་དེའི་འོག་ཏུ་བཞུགས་བསྐྱེད་མཐའ་ལ་གཅིག་དང་། གསོལ་བའི་མཐའ་ལ་  
 གཅིག་དང་། བརྗོད་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པའི་མཐའ་ལ་ཏེ་དང་། བརྗོད་པ་  
 གསུམ་པའི་མཐའ་ལ་གཅིག་བཅས་སྒྲོར་སྒྲོམ་བྱུག་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། འདོད་

མི་བྱས་ཏེ།

སྒྲུལ་ལས།

བསྒྲོ་གྲུར་སྒྲོར་སྒྲུལ་ལྷ་དང་དངོས་གཞི་བཅས། །

སྒྲུལ་པ་ནམ་འབྲེད་དངས་ནས་མཆོ་རྒྱལ་གསུངས། །

ཞེས་གསུངས་པའི་བྱེད། ཞེས་ཟེར་བས་དབྱེད་དོ། །འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱལ་  
ལས་ཀྱང་། །བསྒྲོ་བར་མ་བྱས་ཀྱང་དག་འདུན་བྱེད་པས་སྒྲུལ་པོར་གྲུར་བ་སྒྲེ།  
ཞེས་ཀྱང་གསུངས་སོ། །ཉེས་བྱས་སྒྲུལ་པའི་རྩོན་ཞི་གསོ་སྒྲོར་ཆེ་ཅི་འདི་  
ལ་ཡོངས་སྒྲུ་དག་གམ་ཞེས་དེས་པ་ན། རང་ཉིད་ལྷུང་བས་མ་དག་བཞིན་དུ་  
ཅང་མི་སྒྲུ་བར་འདུག་པའི་རྩོན་ལྷ་བྱ་ལ་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་འདུལ་འཛིན་རིན་པོ་ཆའི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་འདི་ཐད་  
ལས། བམ་པ་དང་ལྷག་མ་དང་སྒྲུལ་པོ་དང་ཉེས་བྱས་སྒྲུལ་པའི་རྩོན་དང་  
སྒྲུར་བ་འདེབས་པ་སོགས་འོག་ནས་འབྱུང་བའི་ལྷུང་བྱེད་དུ་གྲུར་པའི་རྩོན་  
ནམས་ལས་གཞན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱར་བའི་དོན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་  
གསུངས་སོ། །

གཉིས་པ། རྩོན་ནས་སྒྲུ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེད་གཞི་ནི། མཉན་  
ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་གཞན་གྱི་རྩོན་སྒྲེད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་གྱི་སེམས་བདེར་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་ཆོས་དྲུག་ལྟན་པ་ཡི། །

དག་སྒྲོང་གཞན་ལ་ཡུལ་དུས་དེར། །

སྒྲོན་དུ་གྲགས་པ་གང་ཡང་རུང་། །

སྒྲུས་པ་པ་རོལ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་སྒྲོན་ནས་སྒྲ་བ་དང་། གང་སྒྲ་བའི་དངོས་པོ་  
གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྟན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་སྒྲ་བའི་  
དངོས་པོ་ནི་ཡུལ་དུས་དེར་གྲགས་པའི་སྒྲོན་གང་ཡང་རུང་བའོ། །བསམ་པ་  
ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི། སྒྲ་བར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི་ཉན་པ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས། ལྷག་མའི་སྐར་འདེབས་ཀྱི་ལྷང་བྱེད་དང་།  
ཟས་ལྷང་སྐར་འདེབས་དང་། འཕྲ་བ་སོགས་ཀྱི་ལྷང་བྱེད་ཀྱང་ཆོས་ཅན། སྒྲོན་  
སྒྲའི་ལྷང་བྱེད་དུ་ཐལ། དག་སྒྲོང་པ་རོལ་པོའི་སྒྲོན་ནས་སྒྲ་བ་ལས་གྱུར་པའི་  
ལྷང་བྱེད་ཡིན་པའི་བྱིར། སྐབས་འདིར། གང་སྒྲས་པས་སྒྲོན་སྒྲའི་ལྷང་བྱེད་དུ་  
འགྱུར་བའི་སྒྲོན་དེ་ལ། ལས་བྱེད་ཉེས་པ་དང་ཉོན་མོངས་མང་བ་དང་ལྷང་བ་  
ཡང་འཛོག་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། འདི་ཐད། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་ཤོག ༥༣༩

ལས། རྒྱུན་གང་ཡང་རུང་བ་སྤྲས་ནའོ། །འདི་ནི་ལུང་རྣམ་འབྱེད་ལས།  
རིགས་དང་བཅོ་དང་ལས་དང་ནི། །

རྟགས་ནད་ལྟར་བ་སྡེ་ལྟ་དང་། །

ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་ནི། །

སྦྱོར་བར་བྱས་པ་ཐ་མ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཅུ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། ལྟར་བ་གོང་སྦྱོས་  
རྣམས་སྡེ་ཆོན་ལྟར་བྱེད་དུ་གཅིག་ཀྱང་རིགས་སོ་སོ་བར་འཛོག་དགོས་པའི་  
ཕྱིར། ཟེར། གཞན་ཡང་། དག་སྦྱོང་གང་ལ་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་གིས་གོས་  
སོ་ཞེས་སྦྱར་བ་འདེབས་པ་འདི་ཆོ་ཅན། རྒྱུན་སྦྱོང་ལྟར་བྱེད་དུ་ཐལ། རྒྱུན་  
ནས་གང་སྤྲ་བའི་རྒྱུན་ལ་ལྟར་བ་ཡང་འཛོག་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་  
ཅན། ལྟར་བྱེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཉེས་བྱས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱེད་  
ཀྱིས་སྦྱར་བ་བཏབ་པ་གང་ཞིག དམ་པས་སྦྱར་ན་ལྟག་མ་དང་། །ལྟག་མས་  
སྦྱར་ན་ལྟར་བྱེད་དང་། ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་སྦྱར་བ་ཉེས་བྱས་སུ་འཛོག་པར་སྦྱི་  
གཞུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཟེར་བས་དབྱེད་དགོས་པ་ཡོད་དོ། །གསུམ་པ། ཐ་མ་  
བྱེད་པའི་ལྟར་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྡེས་སྤྲ་མ་  
བྱས་པ་ལས་བསྐབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་མཛའ་  
བ་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྒྲིང་གཉིས་ཡན་ཆད། །

དབྱེ་བའི་བསམ་བས་བྲ་མའི་ཆོག།

སྒྲིལ་བ་དོན་གོ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྲིར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི་དག་སྒྲིང་ཆོས་ཐུག་ལྡན་གཉིས་ཡན་དང་། བྱེ་མ་བེན་བའོ། །  
བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྲིར་བ་ནི་དག་མཆོན་ཉིད་  
ལྡན་གྱིས་བྱེ་བར་ཞུགས་བའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །  
བཞི་བ། སྒྲི་སྒྲིགས་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་བ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་  
དུ་ཐུག་སྟེས་ཅོད་བ་སྒྲི་སྒྲིགས་བྱས་བ་ལས་བསྐྱབ་བ་འདི་བཅས་སོ། །ངོ་ཉི་  
ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྒྲིང་གཉིས་ཡན་གྱི། །

ཅོད་བཞི་ཅི་རིགས་དག་འདུན་གྱིས། །

ཆོས་སྒྲིགས་ཞི་བར་བྱས་བེན་བར། །

ནི་བྱེད་ཁོངས་སུ་གཏོགས་བཞིན་དུ། །

སྒྲི་སྒྲིགས་བྱས་ཏེ་དོན་གོ་བའོ། །



ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུབ་པ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ་བཞི་ལས། དང་པོ། གང་དང་ཚུད་པར་བྱེད་པ་ནི་  
 ལྷ་མ་ཐུན་དོར་བའི་དགོ་སྟོང་ཆོས་ལྡེ་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་ལ་སྒྲུ་སྒྲུགས་  
 བྱེད་པའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྟོང་གཉིས་ཡན་གྱི་ཚུད་པ་ཡིན་པ་དང་། དགོ་འདུན་  
 གྱིས་ཞི་བར་བྱས་ཟིན་པའོ། །གསུམ་པ་གང་གིས་སྒྲུ་སྒྲུགས་བྱེད་པའི་རྟེན་  
 ནི། ཚུད་པ་ཞི་བ་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་འོ། །བཞི་པ་གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་  
 ནི་དགོ་སྟོང་ཆོས་དུག་ལྡན་ནོ། །ཚུད་པ་བཞི་ནི། ཏྲག་མི་ཏྲག་སོགས་འབྱེད་  
 བྱིར་ཚུད་པ་དང་། ཉེས་པ་ཁུར་མི་ཁུར་སོགས་མི་གདམས་པའི་བྱིར་ཚུད་པ་  
 དང་། ལྷུང་བ་བྱུང་མ་བྱུང་སོགས་ལྷུང་བའི་བྱིར་ཚུད་པ་དང་། ལས་དེ་བྱ་རུང་  
 མི་རུང་སོགས་ལས་བྱིར་ཚུད་པ་སྟེ་བཞིའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
 སྟོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུབ་པ་ནི་ངག་མཆན་ཉིད་ལྡེ་ལྡན་གྱིས་སྒྲུ་སྒྲུགས་བྱེད་  
 བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ས་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །ལྡེ་པ། བྱིམ་པ་  
 མོ་ལ་ཆོས་སྟོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་  
 འཆར་ཀས་བྱིམ་པ་མོ་ལ་ཆོས་བསྟན་ཅིང་དུག་སྒྲེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱས་པ་  
 ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་པའོ། །  
 རོ་ཉི་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

སྟོན་པ་དོན་གོ་ལས་གྱུར་པའོ། །

439

བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་འདོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་  
གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དྲུག་སྟེས་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་འདོན་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ལྷུང་འབོག་པ་པོ་དང་ཆོས་ལ་མ་  
གྲུས་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་དང་། །

མཉམ་དུ་འམ་མཐུག་ཏུ་གསུང་རབ་ཆོག།

ཆོགས་བཅད་གཅིག་གི་ཆད་ལོངས་སམ། །

ཡི་གེ་འདོན་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གཉིས་ལས། གང་ལ་འདོན་པའི་ཡུལ་ནི། ཆོས་ལྡན་ལྟེ།  
བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པའམ་བསྐྱབ་སྟེན་ཡིན་པ་དང་། བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་  
སྟོབ་འདོད་ཡོད་པ་དང་། ངོ་མ་སྟོས་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་དང་ལུས་ཐ་མལ་  
དུ་གནས་པའོ། །གཉིས་པ་གང་འདོན་པའི་དངོས་པོ་ནི། ཆོས་གསུམ་ལྟེ།  
ཆོས་སམ་ཡི་གེ་ཡིན་པ་དང་། ཆོས་མིན་ན་ཆོགས་བཞིར་ལོངས་པ་དང་།  
སྒྲུང་ཤེས་ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་  
གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། ལྷན་ཅིག་འདོན་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་

ཆོས་ཆོགས་བཞི་བཏོན་པའམ་ཡི་གེ་བཏོན་ཟིན་པའོ། །

སྐབས་འདིར། མདོ་རྩ་བ་ལས། བསྟུན་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ཅིག་ཅར་  
རམ་མཐུག་ཐོགས་སུ་སྟོན་བྱེད་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་དང་ཡི་གེ་ཡང་འདོན་ནའོ།  
ཞེས་གསུངས་ལ། སྐབས་འདིར་འདོན་པར་བྱ་བའི་དོན་དེ་ལ་སྟོན་བྱེད་དུ་  
གྱུར་པའི་ཆོས་དང་ཡི་གེ་གཉིས་གསུངས་པས། སྟོན་བྱེད་དང་ཆོས་ལ་མུ་  
བཞི་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྟོན་བྱེད་ཡིན་ལ་ཆོས་མིན་པ། །

བྱང་སྟོང་སེར་སྐྱའི་གཞུང་ལུགས་ནམས། །

ཆོས་ཡིན་སྟོན་བྱེད་མིན་པའི་མྱ། །

དཔའ་བོས་བྱས་པའི་སྐྱེས་རབས་རྒྱད། །

གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་འདུལ་བ་ལྷུང་། །

གཉིས་མིན་བྱ་རོག་སོ་རྟོག་གི།

བསྟུན་བཅོ་བཞིན་ཞེས་མུ་བཞི་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །བདུན་པ་གནས་ངན་ལེན་བརྗོད་པའི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ལ།  
དགག་བྱ་ནི། མགོ་གཅིག་དུ་བསྐྱེ་བས་རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་ལ། །

དགེ་སློང་གཞན་གྱི་པམ་ལྷག་གི།

ལྷུང་བརྫོད་དོན་གོ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་བཞི་ལས། གང་ལ་བརྫོད་ཡུལ་ནི། བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་  
པའམ་བསྐྱབ་སྦྱིན་ཡིན་པ་དང་། ལྷུང་བ་དང་བཅས་པ་མི་ཤེས་པ་དང་།  
བདེན་པ་མ་མཐོང་བ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་སྟེ་  
ལྡ་ལྡན་ནོ། །གཉིས་པ་གང་བརྫོད་པའི་དངོས་པོ་ནི་པམ་ལྷག་གང་རུང་ཡིན་  
པ་དང་། དགེ་སློང་གཞན་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའོ། །གསུམ་པ་གང་གི་བརྫོད་པ་  
ལྷུང་བའི་བདག་པོ་ནི། དགེ་སློང་གཞན་ཡིན་པའོ། །བཞི་པ་གང་གིས་བརྫོད་  
པའི་ཉེན་ནི། གནས་ངན་ལེན་བརྫོད་པར་བསྐྱོས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་།  
གསོལ་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། དག་མཆོད་ཉིད་ལྡ་ལྡན་གྱིས་གནས་ངན་  
ལེན་བརྫོད་པར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །  
བརྒྱུད་པ་ཆོས་སམ་བདེན་སྤྱི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། ཉ་པའི་  
གྲོང་དུ་སྟོན་ཉ་པར་གྱུར་པའི་དགེ་སློང་ལྷ་བརྒྱས་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་སྒྲས་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་ལ་སྒྱུར་བ་འདེབས་པའི་རྒྱུར་

འགྱུར་བ་དང་། གཞན་རྩུན་དུ་སྤྲོ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་རང་གིས་སྤྲོ་མའི་ཆོས། །

ཐོབ་པ་མ་རྫོགས་ལ་བརྫོད་དེ། །

དོན་གོ་ལས་རྒྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྤྲོ་བའི་ཡུལ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཏེ་བསྟན་པར་མ་  
རྫོགས་པའམ་བསྒྲུབ་སྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། བདེན་པ་མ་མཐོང་བ་དང་། ཐ་སྙད་  
ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་གནས་པའོ། །གཉིས་པ་གང་སྤྲོ་བའི་དངོས་པོ་ནི།  
མི་ཆོས་སྤྲོ་མའི་ཡོན་ཏན་བྱད་པར་ཅན་དང་། ད་ལྟ་རང་ལ་ལྡན་པའོ། །བསམ་  
པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། ངག་མཆོན་ཉིན་ལྡན་  
གྱིས་དེ་ལྟར་སྤྲོ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། བ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །

སྐབས་འདིར། མཆོ་རྒྱལ་ལས་བདེན་སྤྲོའི་ལྱང་བྱེད་དང་མི་ཆོས་སྤྲོ་མའི་  
པམ་རྩུན་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ལྡན་གསུངས་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

འདི་དང་རྩུན་སྤྲོའི་པམ་པ་གཉིས། །

བྱད་པར་ལྡན་སྟེ་ཉིན་དང་བསམ། །



ལྷ་དང་སྤྲུལ་ལྷ་ལྷ་བཟོད་བྱའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་རྒྱལ། རྟེན་གྱི་བྱེད་པར་ནི། འདིས་མི་ཆོས་སྒྲ་མ་ཐོབ་  
པ་དང་རྟེན་སྤྲུལ་གྱི་བྱེད་པོས་དེ་མ་ཐོབ་པ་དང་། བསམ་པའི་བྱེད་པར་འདིར་  
འདུ་ཤེས་མ་བསྐྱར་བ་དང་། རྟེན་སྤྲུལ་སྐབས་སུ་དེ་བསྐྱར་བ་དང་། ལྷ་བའི་  
བྱེད་པར་སྤྲུལ་པམ་པ་དང་སྤྲུལ་པོ་དང་། འདིར་ལྷ་བྱེད་དང་ཉེས་བྱས། ལྷ་  
ལྷ་གྱི་བྱེད་པར་རྟེན་པམ་སྐབས་སྤྲུལ་ལྷ་བཟོད་པ་མཐོང་མ་མཐོང་གཉིས་  
དང་འདིར་དེ་མ་མཐོང་བ་དགོས་པ་དང་། བཟོད་བྱའི་བྱེད་པར་རྟེན་པམ་  
སྐབས་ང་སངས་རྒྱལ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བཟོད་ན་པམ་པ་བྱེད་ཡང་། འདིར་དེ་ལྷ་  
བཟོད་ན་ལྷ་བྱེད་མི་འབྱུང་སྟེ་དེ་བཟོད་མཁན་གྱིས་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པ་མི་  
སྤིང་པས་སོ། །ཞེས་པའོ། །དགྲ་པ། བཤེས་པོར་འབྲུ་བའི་ལྷ་བྱེད་འཆད་པ་  
ལ། སྤང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་མཛའ་བོ་དང་ས་ལས་སྤྲུལ་གཉིས་གྱིས་  
དགོ་སྤྲོད་དག་ལ་བཤེས་པོར་བྱས་སོ་ཞེས་སྤྲུལ་བ་བཏབ་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྤྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་དགོ་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

བས་མིན་རྟེན་པ་གང་བཤམ་ལ། །

ལོག་པར་བསྤྲོས་ཞེས་དགོ་སྤྲོད་ནི། །

གཞན་ལ་སྐྱར་བཏབ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། དངོས་པོ་གང་བསྟུན་སོ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི། དག་འདུན་  
དབང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཟས་ལས་གཞན་པ་དང་། སྟོ་མ་ཐུན་བྱས་  
པ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ནོ། །ཡུལ་གང་ལ་བསྟུན་སོ་  
ཞེས་པའི་ཡུལ་ནི། ཐ་སྙད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། དག་  
འདུན་མ་ཡིན་པའོ། །གང་ལ་སྐྱར་བ་གདབ་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྟོང་ཆོས་རྒྱལ་  
ལྡན་གྱི་སྟེང་དུ་ལོག་པར་བསྟུན་པ་པོ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་སྐྱར་བ་གདབ་  
པའི་ཉིན་ནི། སྟོ་མ་ཐུན་བྱས་པར་གཏོགས་པ་འོ། །གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ནི། ཐ་  
སྙད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བདག་ལས་ཐ་དད་པའོ། །  
བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྒྱོར་བ་ནི། ངག་མཆོན་ཉིད་  
ལྡན་གྱིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་  
དོན་གོ་བའོ། །བཏུ་བ། བྱད་དུ་གསོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་རྒྱལ་སྟེས་འདུལ་བའི་ཆོག་ལ་བྱད་དུ་བསད་པ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །  
རོ་ཉི་ནི།

སྟོ་མ་ལས།

ངོ་བོ་འདུལ་ཆིག་བྱང་གསོད་ངག།

དགེ་སློང་གཞན་དག་ལ་སྦྱས་པ།

དོན་གོ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ།

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བྱང་དུ་གསལ་བའི་དངོས་པ་ནི། འདུལ་བའི་ཆིག་  
ཡིན་པའོ། །གང་ལ་གོ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དགེ་སློང་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་ནོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། ངག་མཆོན་ཉིད་  
ལྷ་ལྡན་གྱིས་སྦྱས་པར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། བ་རོལ་པོས་དོན་གོ་  
བའོ། །

ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཙུ་ཆོན་གཉིས་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ས་བོན་འཕྱ་བ་བསྟོ་བ་དང་། །

ཁྲི་དང་གདིང་དང་སྟོད་པ་དང་། །

ཕྱིས་གཞོན་འབྱུང་བ་འདེབས་པ་དང་། །

རིམ་པ་གཉིས་སུ་བརྩིགས་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལས། དང་པོ། ས་བོན་སྟེ་འཛིག་གི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་  
ལ། སྟེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་རྒྱལ་སྟེས་ས་བོན་འཛོམས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་

འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། སྒོག་ཆགས་ལ་གནོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

རོ་བོ་ས་བོན་མ་ཉམས་པའམ། །

སྐྱེ་བ་རུང་བ་མ་བྱས་པར། །

ཉམས་པར་འདོད་པས་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་ཉམས་པར་བྱས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། ས་བོན་ལྔ་ལས་གང་རུང་ཡིན་པའམ། བྱི་རོལ་གྱི་སྐྱེ་བ་  
མཚན་ཉིད་པ་ཡིན་པ་དང་། མ་ཉམས་པ་དང་། རུང་བ་མ་བྱས་པ་དང་། བྱང་  
པར་དུ་སྐྱེ་བ་གཅོད་པ་ལ་ནི་སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་ས་བོན་ནམ་  
སྐྱེ་བ་ཉམས་པར་བྱས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ཉམས་པར་གྱུར་པའོ། །

སྐབས་འདིར། ས་བོན་ལ་ལྔ་གསུངས་པའི་ས་བོན་ལྔ་པོ་སོ་སོའི་ངོས་  
འཛིན་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ཅ་བ་སྒྲོང་པོ་ཐོག་གྱུ་འགས། །

ས་བོན་གྱི་ནི་ས་བོན་ལྔ། །

ཞེས་པ་ལྟར། ཅུ་བའི་ས་བོན་དང་། སྤྲོང་པོའི་ས་བོན་དང་། རྩོག་གུའི་ས་  
 བོན་དང་། འགས་པའི་ས་བོན་དང་། ས་བོན་གྱི་ས་བོན་བཅས་སོ། །དེ་ལ་ཅུ་  
 བ་བཏབ་ནས་ཅུ་བ་སྐྱེས་པ་ནི་ཅུ་བའི་ས་བོན་ཏེ། རིན་ཐེང་འདི་ཐད་ལས། ཅུ་  
 བའི་ས་བོན། སྤྲོང་དང་བོང་བ་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པ་ཅུ་བ་བཏབ་པ་ལས་  
 ཅུ་བ་ཉིད་སྐྱེ་བའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། སྤྲོང་པོའི་ས་བོན་ནི། སྤྲོང་པོ་བཏབ་པ་  
 ལས་སྤྲོང་པོ་སྐྱེས་པ་སྟེ། ཞིང་ཀན་ཅ་ན་དང་ཀ་པི་ལ་སོགས་པ་བྱ་སྟེ། མཆོ་  
 རྒྱུ་ཀ་འདི་ཐད་ལས། སྤྲོང་བུའི་ས་བོན་དང་། (ནི་ཞིང་ཀ་ཅ་ན་དང་ཀ་པི་ལ་དང་  
 ཞེས་རྒྱལ་འབྲེད་ལས་གསུངས།) ཞེས་དང་། ཡང་། སྤྲོང་པོའི་ས་བོན་ནི་སྤྲོང་  
 པོ་བཏབ་པ་ལས་སྤྲོང་པོ་ཉིད་སྐྱེ་བའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །རྩོག་གུའི་ས་བོན་  
 ནི། ཅུ་མོ་བཏབ་པ་ལས་སྐྱེ་བ་སྟེ་བྱ་རམ་ཞིང་དང་སྐྱེག་མ་ལ་སོགས་པ་སྟེ།  
 མཆོ་རྒྱུ་ཀ་འདི་ཐད་ལས། (རྩོག་གུ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཅུ་མོའི་ཞེས་བཤད་དོ། །རྒྱལ་  
 འབྲེད་ལས། རྩོག་གུའི་ས་བོན་ནི། བྱ་རམ་ཞིང་དང་སྐྱེག་མ་ལ་སོགས་པ་འོ། །  
 ཞེས་གསུངས་ལ།) ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། འགས་པའི་ས་བོན་ནི། འབྲས་  
 བུའི་ས་བོན་རང་གི་སྣོད་གས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། དཔེར་ན། ཨ་ན་ཅ་ག་དང་  
 བ་རྩ་ཀ་ལ་སོགས་པ་སྟེ། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་འདི་ཐད་ལས། (འབྲས་བུའི་འབྲུའི་སྣོད་  
 གས་པ་ལས་ས་བོན་བྱུང་བ་ནི། འགས་པའི་ས་བོན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཐུན་  
 ཆོགས་འབྲེལ་པ་ལས་བཤད་དོ། །) ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ས་བོན་གྱི་ས་

བོན་ནི་ས་བོན་བཏབ་པ་ལས་ས་བོན་སྐྱེས་པ་སྟེ་ནས་དང་འབྲུའི་ས་བོན་ལྟ་  
བུར་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར་རུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། རུང་བ་བྱེད་པའི་  
དགོས་པ་ནི། ས་བོན་སྐྱེ་གཙོད་གྱི་ལྟར་བ་མི་འབྱུང་བ་དང་། བཅས་པའི་  
མཆམས་ཟིན་པའོ། །རུང་བ་བྱ་ཚུལ་གྱི་བསྐྱུས་དོན་ལ།

སྟོམ་ལས།

རུང་བའི་སྐྱི་དོན་ནམ་ལྟ་སྟེ། །

དབྱེ་བ་བསྐྱུ་བ་མཆན་ཉིད་དང་། །

སྐྱ་བཤད་རུང་བ་བྱ་ཚུལ་ལོ། །

ཞེས་པ་ལྟར་ལྟ་ལས། དང་པོ་རུང་བའི་དབྱེ་བ་ལ།

སྟོམ་ལས།

དང་པོར་མེས་རེག་སེན་མོ་དང་། །

མཆོན་དང་ནེ་ཙོས་མ་ལྟར་དང་། །

ཉིད་པ་སྐྱམ་དང་ལ་ཕུག་སོགས། །

ཅད་ནས་སྐྱུང་དང་དཀྱུམ་པ་བཅས།

གཞན་གྱིས་བཀས་དང་ལྟངས་སོགས། །

བཅད་པ་ལྟ་བུའི་རུང་བ་དགྲ།



ཞེས་པ་པོ། །གོང་སློལ་རུང་བ་དེ་དག་བསྟུན། རྒྱེ་བའི་རུང་བ་དང་། ས་  
 བོན་གྱི་རུང་བ་པོ། །སྟུང་བ་དང་བཅད་པ་གཉིས་ནི་རྒྱེ་བའི་རུང་བ་དང་།  
 གཞན་མེས་རེག་སོགས་བདུན་པོ་ནི་ས་བོན་གྱི་རུང་བ་ཡིན་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་  
 འདི་ཐད་ལས། རྒྱེ་བའི་རུང་བ་དང་ས་བོན་གྱི་རུང་བ་པོ། །དང་པོ་ནི་སྟུང་  
 བཅད་གཉིས་སོ། །གཉིས་པ་ནི་དེ་ལས་གཞན་པ་བདུན་པོ། །ཞེས་གསུངས་  
 པའི་བྱིར། དེ་ལ་སྐབས་འདིར་རུང་བར་བྱེད་ཚུལ་ལ། ས་བོན་གྱི་རིགས་ལ་  
 རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་དང་། རྒྱེ་བའི་རིགས་ལ་རུང་བར་བྱེད་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།  
 ས་བོན་ལ་གོང་དུ་རྩ་བའི་ས་བོན་ནས་ས་བོན་གྱི་ས་བོན་གྱི་བར་རིགས་ལྔ་  
 ཡོད་ལ། དེ་ནམས་ལ་རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་ལ། སྐབས་འདིར་རུང་བ་དགྲུ་ཡི་ནང་  
 ནས་མེ་དང་སེན་མོ་དང་མཆོན་དང་ནེ་ཙོ་ས་མ་སྟུང་བ་དང་རྟིད་པ་དང་སྐམ་  
 པ་དང་དགྲུམ་པ་དང་བཅག་པ་དང་བཀས་པ་སྟེ་བདུན་ནི་ས་བོན་ལ་རུང་བ་  
 བྱེད་ཚུལ་ཡིན་ལ། རྒྱེ་བ་ཞེས་པ་ནི། རྩ་དང་རྩེ་ཤིང་ལྟ་བུ་ལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་  
 རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་ནི། ཆང་ནས་སྟུང་བ་དང་བཅད་པ་གཉིས་ཡིན་པར་  
 གསུངས་ལ།

སྐབས་འདིར་དབྱེད་པར་བྱ་བ་ནི། གང་ལ་རུང་བ་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ས་  
 བོན་དང་རྒྱེ་བ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ལ་དབྱེད་ན། ཁ་ཅིག་གིས། དེ་གཉིས་  
 འགལ་ཟེར་ན། འོ་ན། ལ་སྟག་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུ་ཆོས་ཅན། ས་བོན་མ་ཡིན་

པར་ཐལ། སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། ཅེ་ཤིང་སྤྲོ་མོ་རྣམས་ཆོས་ཅན། ས་བོན་  
མ་ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཐལ་འགྱུར་སྤྲོ་བྱི་གཉིས་ཀ་ལ་འདོད་  
མི་རུས་ཏེ། ལ་སྤྱག་དང་ཉུང་མ་ནི། ཅ་བའི་ས་བོན་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། ཅ་བ་  
བཏབ་པ་ལས་ཅ་བ་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། ཅེ་ཤིང་རྣམས་ནི་སྤྲོང་བུའི་ས་  
བོན་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། སྤྲོང་པོ་བཏབ་པ་ལས་སྤྲོང་པོ་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར།  
ཁྱབ་སྟེ། དེ་དག་རིམ་བཞིན། ཅ་བའི་ས་བོན་དང་སྤྲོང་པོའི་ས་བོན་གྱི་དོན་དུ་  
རིན་ཐོང་སོགས་ལས་གསུངས་པའི་བྱིར།

སྤྲོང་པོ་བཏབ་པ་ལས་སྤྲོང་པོ་སྐྱེས་པའི་ཅེ་ཤིང་ཅ་ན་ཀ་དང་། ཀ་པི་ལ་  
ལྟ་བུ་ཅ་བ་ནས་སྤྲོང་སྟེ་ཉམས་པ་དང་། བཅད་དེ་ཉམས་པ་ན་ཆོས་ཅན། རུང་  
བ་བྱས་པར་མིན་པར་ཐལ། དེ་དག་ས་བོན་གང་ཞིག་སྤྲོང་བཅད་གཉིས་ས་  
བོན་གྱི་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་དུ། བྱི་རོལ་གྱི་སྐྱེ་བ་ཅ་སྤོན་དང་  
ཅེ་ཤིང་སྤྲོ་མོ་རྣམས་ལ་མེས་རེག་སྟེ་ཉམས་པ་ན་ཆོས་ཅན། རུང་བ་བྱས་པར་  
མིན་པར་ཐལ། དེ་དག་བྱི་རོལ་གྱི་སྐྱེ་བ་མཆོན་ཉིད་པ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་མེའི་  
རུང་བ་ནི་ས་བོན་གྱི་རུང་བ་ཡིན་གྱི་སྐྱེ་བའི་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཅ་  
བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། མེས་རེག་པས་དེ་དག་ཉམས་པར་བྱས་པ་གང་ཞིག་  
ཉམས་པར་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་རུང་བར་བྱས་པར་འཛོག་དགོས་པའི་བྱིར།  
ཟེར་བ་ལ། ས་བོན་དང་སྐྱེ་བ་གཉིས་པོ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་། ས་བོན་གྱི་

རིགས་ལ་སྤྱད་བཅད་ཀྱི་རྩལ་བ་བྱས་ན་རྩལ་བ་བྱས་པའི་གོ་ཆོད་མིན་དང་།  
 དེ་བཞིན་དུ་ཅི་ཤིང་སོགས་སྐྱེ་བའི་རིགས་ལ་མེ་རེག་དང་རྟིང་པ་དང་སྐྱམ་པ་  
 ལྟ་བུས་དེ་དག་ཉམས་པར་བྱེད་ཀྱས་པས་དེ་ཙམ་གྱིས་རྩལ་བ་བྱས་པར་གོ་  
 ཆོད་མིན་དང་གོ་ཆོད་ན་སྤྱད་བཅད་གཉིས་སྐྱེ་བའི་རྩལ་བ་དང་མེ་རེག་  
 སོགས་གཞན་བདུན་ས་བོན་གྱི་རྩལ་བར་འཛོག་པའི་རྒྱ་མཆན་ཞིབ་ཏུ་  
 དབྱད་པར་ཁྱོད། །

ཡང་། ཁ་ཅིག་ ཅ་བའི་ས་བོན་ལ་སྤྱག་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུ་དང་། སྤྱོད་པོ་  
 བཏབ་པ་ལས་སྤྱོད་པོ་སྐྱེ་བའི་སྤྱོད་བུའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་བཅད་པ་དང་སྤྱད་བ་དེ་  
 ཉིད་ཉི་མ་ལ་སྐྱམ་པ་དང་རྒྱུ་ལ་རེག་པ་ན་ཆོས་ཅན། ས་བོན་འཛོམས་པའི་  
 ལྷུང་བྱེད་མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་རྩལ་བ་བྱས་ཟིན་པའི་བྱིར་  
 ཏེ། ལ་སྤྱག་ལྟ་བུ་ས་ནས་སྤྱད་ཟིན་པ་དང་། སྤྱོད་པོའི་ས་བོན་བཅད་ཟིན་པའི་  
 བྱིར། འདོད་མི་ཀྱས་ཏེ། ས་བོན་ལྟ་བུ་རྒྱུ་དང་ཉི་མ་ལ་སྐྱམ་པས་ས་བོན་  
 འཛོམས་པའི་ལྷུང་བྱེད་སྐྱེས་པར་གསུངས་པ་གང་ཞིག་ ཅ་བའི་ས་བོན་ལ་  
 སྤྱག་ལྟ་བུ་ས་ནས་མ་སྤྱད་བ་དང་། སྤྱོད་པོའི་ས་བོན་མ་བཅད་ན་རྒྱུ་དང་ཉི་  
 མ་ལ་སྐྱམ་པས་དེ་གཉིས་འཛོམས་ཚུལ་མེད་པའི་བྱིར། ཉགས་དང་པོ་བྱུང་  
 རྟེ། མཆོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་ཤོག། ༥༥༦ ལས། དགེ་སྤྱོད་མའི་རྣམ་འབྱེད་ལས།  
 ས་བོན་གྱི་རིགས་ལྟ་བུ་བདུན་ཁུང་དུ་རྩལ་བ་དང་མེ་ཐབ་དང་ཁྱགས་སྤྱིང་

དང་། མཆོ་ཆེན་པོ་དང་། འབབ་ཚུ་ཆེན་པོ་ལ་ཉམས་པར་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཅུ་བའི་ས་  
 བོན་ལ་ཕྱག་ལྟ་བུ་དང་། ལྷོད་བའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ལྷུང་བ་དང་མ་བཅད་པར་  
 བཏུན་ཁུང་དུ་བརྟུང་བ་དང་འབབ་ཚུར་བསྐྱུར་བར་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
 ཏྲགས་གཉིས་པ་དེར་ཐལ། མཆོ་རྒྱུ་གོང་གི་འཕྲོ་ལས། མདོ་ལས། ལྷུང་དང་  
 ཉི་མ་ལ་འཛོག་པས་ཀྱང་དོ། །ས་གཞི་ལ་སྐྱམ་པོར་ཡང་དོ། །ཞེས་གསུངས་  
 པའི་ཕྱིར།

ཟེར། འདི་ལ། ལ་ལས། ལ་ཕྱག་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུ་ས་བོན་དང་སྐྱེ་བ་  
 གཉིས་སུ་ཕྱེ་བའི་སྐྱེ་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱི་ས་བོན་གྱི་ཁོངས་སུ་མི་  
 གཏོགས་པས་སྐྱོན་མེད། ཟེར། དེ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། ཚུ་ལ་དེ་མི་འཐད་པར་  
 ཐལ། གཞི་ལྷོད་མཆོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་ཞོག ༥༥༥ ལས། ལ་ཕྱག་དང་ཉུང་མ་  
 ཡང་ཅུ་བའི་ས་བོན་ཡིན་ཏེ། ལུང་རྣམ་འབྱེད་ལས་ཅུ་བའི་ས་བོན་གང་ཞེ་ན།  
 ཅུ་བ་བཏབ་པ་ལས་ཅུ་བ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཉུང་མ་ནི་ལྷུང་བུ་དང་འབྲས་སྐྱེ་ཉིད་སྐྱེ་བའི་  
 ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་ལ། ལ་ཕྱག་དང་ཉུང་མ་ཡང་ཅུ་བ་བཏབ་པ་ལས་ཅུ་བ་  
 ཉིད་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

སྐབས་འདིར། འགའ་རེས། ལ་ཕྱག་ལྟ་བུ་ས་ནས་ལྷུང་བ་དང་། ལྷོད་  
 པའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་བཅད་པ་ཅམ་གྱིས་རུང་བ་བྱས་པའི་གོ་མི་ཆོད་དེ། དེ་

གཉིས་ནི་ས་བོན་ཡིན་ལ། སྤང་བཅད་གཉིས་སྐྱེ་བའི་རུང་བ་ཡིན་གྱི། ས་བོན་  
 གྱི་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་  
 ཐལ། མཆོ་རྒྱལ་གཞི་སྟོང་འདི་ཐད་ཞོག ༥༥༧ ལས། འོན་ཀྱང་ས་བོན་གྱི་  
 རུང་བ་བྱ་སྟམ་པའི་བསམ་བས་སྤང་བཅད་བྱས་ན་ནི་སྤང་བཅད་ས་བོན་གྱི་  
 ཡང་རུང་བ་ཡིན་ཏེ། སེན་མོས་མ་སྤང་བ་ཅམ་ཡང་ས་བོན་གྱི་རུང་བ་ཡིན་  
 བ། ཅ་བ་ཅ་ཐོན་དུ་སྤང་བ་དང་སྟོང་བྱ་དུམ་བྱར་བཅད་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས་པའི་ཕྱིར།  
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཟེར། ཡང་། ལ་ལས། སྟོང་བྱ་བཅད་པ་དེ་ཆོས་  
 ཅན། སྐྱེ་བ་གཙོད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། སྟོང་བྱ་ལྟ་བུ་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྐྱེ་བ་མཆོན་  
 ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྐྱེ་བ་མཆོན་ཉིད་པ་ཞེས་  
 པ་དང་ས་བོན་ལྟ་གསུངས་པ་སོ་སོའི་བྱད་པར་བྱེད་དགོས་སོ། །ཡང་། སྤང་  
 བཅད་གཉིས་སྐྱེ་བའི་རུང་བ་དང་། མེས་རེག་སོགས་གཞན་བདུན་ས་བོན་  
 གྱི་རུང་བ་ཡིན་པའི་བྱད་པར་མི་འཐད་པར་ཐལ། ཅ་བའི་ས་བོན་ལ་སྤྱག་དང་  
 སྟོང་བའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་སྤང་བ་དང་བཅད་པས་ཀྱང་རུང་བ་བྱས་པར་སོང་  
 བའི་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྩ་ལྟ་བུ་མེས་ཉམས་པ་དང་མ་སྤང་བ་སོགས་  
 བྱས་པས་ཉམས་པར་བྱེད་ནའང་རུང་བ་བྱས་པར་སོང་བའི་ཕྱིར། ཟེར་བས་  
 ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་པར་བྱོ། །

སྐབས་འདིར། རུང་བ་ལས་ཉིད་པ་མ་གཏོགས་རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་



གཞན་དགུ་ལ་ཀུན་སྟོང་དགོས་པར་གསུངས་པ་འདི་ལ། འགའ་རེས། ས་  
 འོག་གི་རང་བྱུང་མེས་རེག་སྟེ་ཉམས་པའི་ས་བོན་དང་། ལུ་མེད་པའི་རྒྱུན་  
 གྱིས་བསྐྱམས་པའི་ཅེ་ཤིང་ཉམས་པ་དང་བྲག་རྩོ་སོགས་ཉིལ་ཏེ་བཅགས་པ་  
 དང་དགུམས་པས་འབྲས་བུ་ཉམས་པ་དག་དགོས་པའི་འཛུལ་ན་ལྟར་བྱེད་  
 གྱི་བར་ཐལ། རུང་བ་མ་བྱས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཉམས་བྱེད་གྱི་ཀུན་སྟོང་མེད་པའི་  
 ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། རང་བཞིན་གྱིས་ས་བོན་དང་། སྟོང་བུ་སོགས་ཉིད་  
 དེ་ཉམས་པ་འཛུལ་ན་ཉིས་པ་མེད་པ་གང་ཞིག་མཆུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར།  
 གསུམ་པ་རུང་བའི་མཆན་ཉིད་ནི། མཆོ་རྒྱུ་གཞི་སྟོང་འདི་ཐད་ཤོག ༥༥༧  
 ལས། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ས་བོན་ནམ་སྟེ་བ་གང་ཡང་རུང་བའི་ཆོས་ཡོད་  
 པ་ལ། ཏེན་གྱི་ཆ་ནས་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པའི་བསྟེན་རྩོགས་གྱིས་འཛུལས་  
 པར་བྱེད་པ་ལ་ཉིས་མེད་གྱི་བཅས་པའི་ས་མཆུངས་འཛིན་བྱེད་ཉིད་ཡིན་  
 པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །བཞི་པ་སྐྱབ་བཤད་ནི། བསྟེན་རྩོགས་གྱིས་ས་བོན་  
 ནམ་སྟེ་བ་འཛུལས་པར་རུང་བ་བྱས་པས་དེ་སྐད་ཅེས་བརྗོད་དོ། །ལྔ་པ་རུང་  
 བ་ཇི་ལྟར་བྱ་ཆུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

བསྐྱུས་དོན་ལྔ་སྟེ་གཞིའི་ཆོས་གསུམ། །

ས་བོན་མཆན་ལྡན་མ་ཉམས་པ། །



རུང་བ་བྱས་དང་མ་འབྲེལ་བའོ། །  
ཉེན་ནི་མ་རྫོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཉེ། །  
རྫོགས་པས་མེས་རུང་བྱས་པ་ཡིས། །  
ས་བོན་སྐྱེ་འཛིག་ལྟར་ཁེགས་གྱུར། །  
རྫོགས་བཅོས་ཉེས་པར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས། །  
མེས་རུང་སྐྱེ་ཡི་ཚུལ་གྱིས་གྱུར། །  
རུང་ལ་གཞན་རྣམས་སོ་སོ་རུ། །  
རེ་རེ་ནས་དགོས་བསམ་པ་ནི། །  
ཉིད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་ལ། །  
ཀུན་སྒྲོང་དགོས་ཞེས་མཆོ་རྒྱུ་གསུངས། །  
འཛིག་རྒྱ་ས་བོན་མིན་གྱུར་དང། །  
སྐྱེ་གཞན་མིན་པར་གྱུར་པ་དང། །  
གཞི་ཆོས་མི་ལྡན་དུ་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །སྤྲོད་ཕྱི་མ་གསུམ་ལ་རུང་ཆུ་གདབ་ཚུལ་  
ཡང་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱའོ། །གཉིས་པ། འཕྲུ་བའི་  
ལྟར་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤྲོད་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་མཛའ་བོ་དང་ས་ལས་  
སྐྱེས་གཉིས་ཀྱིས་ཞལ་ཏེ་བ་ལ་འཕྲུ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་

བྱ་ནི། རང་རིགས་གྱིས་སེམས་བདེར་གཞོན་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་དགོ་འདུན་ལས་བྱེད་པའི། །

གང་ཟག་བཅུ་གཉིས་གང་རུང་ལ། །

མིང་ནས་སྒྲིལ་ཏེ་མངོན་སུམ་དུ། །

ཐོས་པར་འཕྱ་བའམ་བྱར་གྱིས་ནི། །

གཞོགས་འཕྱས་བྱས་པ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་འཕྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྒྲོང་ཆོས་རྒྱལ་ལྡན་དང་  
དགོ་འདུན་གྱི་ཞལ་ཏ་བ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལ་ཟས་སོགས་དམན་པ་བཏབ་པ་  
པོ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་འཕྱ་བའི་རྟེན་ནི། ངན་པའི་གངས་སུ་བགངས་  
པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་ངག་  
མཆན་ཉིད་ལྔ་ལྡན་གྱིས་འཕྱ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་  
དོན་གོ་བའོ། །སྐབས་འདིར་དགོ་འདུན་ལས་བྱེད་པ་བཅུ་གཉིས་གསུངས་པ་  
ནི། རྒྱུ་ལས།

གནས་ཁང་ཟས་ལ་བསྒྲོ་བ་གཉིས། །

ཐུག་པ་བག་ཆོས་འབྲིམ་པ་གཉིས། །

ཕྱན་ཆེགས་འབྲིམ་པར་བྱེད་པ་དང་། །

སྒོད་སྒྱུད་འདུབ་དང་གོས་ཀྱི་གཉིས། །

དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་སྒྲེད་དང་འབྱེད། །

མངག་གཞུག་པ་དང་མཛེས་ཆས་ཏེ། །

གང་ཟག་བཅུ་དང་གཉིས་པོ་དག །

སྟོན་པས་ཡང་དག་བཤད་པ་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །གསུམ་པ། བསྐྱོ་བ་ན་ལ་གཞོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ།

སྒྲེང་གཞི་ནི། ཀོ་ཏུ་ཤམ་རྟེན་ཡུལ་དུ་འདུན་པས་བསྐྱོ་བ་ན་ལ་གཞོན་པ་ལས་

བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེར་གཞོད་

པའོ། །ངོ་ཏི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ལ་ཆོས་ལྡན་གྱིས། །

ཆོག་གིས་བསྐྱོ་བའི་དགོ་སྟོང་ལ། །

ལན་ལོག་སྐྱས་ཏེ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་

བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་ཆོག་ལ་ལན་ལོག་སྐྱབ་པའི་ཡུལ་ནི་དགོ་སྟོང་ཆོས་

དུག་ལྡན་ནོ། །ཆོག་ལ་ལན་ལོག་སྐྱབ་པའི་གཞི་ནི། རང་ལ་ཆོས་དང་ལྡན་པར་

བསྐྱོ་བའམ་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་ཤིས་པ་པོ་འོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
 ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་ངག་མཆན་ཉིད་ལྷ་ལྷན་གྱིས་ལན་ལོག་སྒྲི  
 བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །བཞི་པ། གནས་  
 མལ་མ་བསྐྱུས་པར་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་  
 དུ་དགོ་སྒྲོང་གིས་དགོ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་མ་བསྐྱུས་པ་ལས་བསྐྱུས་པ་འདི་  
 བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དགོ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་ཆུད་ཐོས་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་དགོ་འདུན་གནས་མལ་ནི། །

མ་བསྐྱུས་སྒྲིག་གཞི་མེད་པ་རུ། །

བཞག་སྟེ་པན་ཐུན་གྱུར་པའམ། །

བཞི་བཅུ་ཙ་དགའའི་འདོམ་འདས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། དངོས་པོ་ནི་དགོ་འདུན་དབང་བའི་གནས་མལ་ཡིན་པ་  
 དང་། པན་ཐུན་དུ་གྱུར་པའི་ཉེན་ཅན་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་དང་  
 ལྷན་པའོ། །གང་དུ་བཞག་པའི་གནས་ནི། པན་ཐུན་དུ་གྱུར་པའི་ཉེན་ཅན་གྱི་  
 གནས་སོ། །གང་གིས་འདྲོག་པའི་ཉེན་ནི། རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་བཞག་པ་  
 དང་། བརྟུལ་བ་བྱས་སམ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། བར་ཆད་གྱི་རྒྱུན་

དང་མི་ལྟན་པ་དང་། བཅོལ་བའི་དགོ་སྒྲོང་མེད་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་  
དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུར་བ་ནི། གནས་དེར་གནས་མལ་གྱི་ནར་འཛོག་  
པའམ། དེའི་ཉེ་འཁོར་ལས་འདོམ་བཞི་བཅུ་ཅུ་དགུ་འདའ་བ་ལ་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། གནས་མལ་པན་ཐུན་དུ་གྱུར་པའམ་དེའི་ཉེ་འཁོར་ལས་འདོམ་  
བཞི་བཅུ་ཅུ་དགུ་འདས་པའོ། །ལྷ་པ། ཅུ་གདིང་མ་བསྐྱས་པའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་  
པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགོ་སྒྲོང་ཀན་གཞོན་གཉིས་ཀྱིས་ཅུ་  
གདིང་མ་བསྐྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དགོ་འདུན་  
གྱི་ལོངས་སྒྲོད་ལ་གཞོད་པའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དགོ་འདུན་གནས་དེར་ཅུ་འམ་གཞན། །

ལོ་མའི་གདིང་བ་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་བཏིང་བ་མ་བསྐྱས་པར། །

པན་ཐུན་གྱུར་རམ་འདོམ་ཞེ་དགུ།

འདས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གནས་ནི་དགོ་འདུན་དབང་བའི་གནས་ཡིན་པ་དང་།  
གནས་ཀྱི་རོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྒྲོད་ལམ་བཞི་ཤོང་པ་དང་། པན་ཐུན་དུ་གྱུར་

བའི་ཉེན་ཅན་ཡིན་པའོ། །དངོས་པོ་ནི། རྩ་ལམ་ལོ་མའི་གཤིང་བ་ཡིན་པ་དང་།  
 རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ཡིན་པའོ། །ཉེན་ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་གཤིང་བར་  
 བྱས་པ་དང་། བརྒྱལ་བ་བྱས་སམ་བྱེད་དུ་བརྟུག་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། བར་ཆད་  
 གྱི་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། བཅོལ་བའི་ཡུལ་མེད་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
 ཞེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུར་བ་ནི། གནས་དེར་གྱི་ནར་བོར་བ་  
 ཞུགས་པའམ་འདོམ་བཞི་བརྩ་རྩ་དགུ་འདའ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་  
 ནི། གནས་དེར་གྱི་ནར་བོར་ཉེ་པན་སྤུན་དུ་གྱུར་པའམ་དེའི་ཉེ་འཁོར་ནས་  
 འདོམ་བཞི་བརྩ་རྩ་དགུ་འདས་པའོ། །དུག་པ།

སྒྲིང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་ན་འཆར་  
 ཀལ་རི་བྲག་གི་གཙུག་ལག་ཁང་ནས་དགེ་སྒྲོང་བསྐྱད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
 བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་དགེ་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

གནས་ནས་པན་བའི་རྒྱུན་མེད་པར། །

རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་དགེ་སྒྲོང་གཞན། །

བསྐྱད་དེ་ཉེས་འཁོར་འདས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་



བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་སྐྱོད་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྐྱོང་ཆོས་ཐུག་ལྡན་དང་།  
ཕན་པའི་རྒྱན་ཅན་མ་ཡིན་པ་འོ། །གང་ནས་སྐྱོད་པའི་གནས་ནི། དག་འདུན་  
དབང་བའི་གནས་ཡིན་པ་དང་། གནས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྐྱོད་ལམ་  
བཞི་ཤོང་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྐྱོང་གཉིས་སོ། །སྐྱོར་བ་ནི་  
རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་སྐྱོད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་གནས་དེའི་ཉི་  
ལའོར་ལས་འདས་པའོ། །སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས་གནས་མལ་མ་བསྐྱུས་  
པ་ཆོས་ཅན། གནས་ལས་གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞིའི་ཡན་ལག་  
ལ། གནས་མལ་གང་དུ་བཞག་པའི་གནས་ཞེས་གཞིའི་ཡན་ལག་ལ་གནས་  
བབས་པར་གསུངས་པའི་བྱིར། དཔེར་ན། སྐྱོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འདི་བཞིན་  
ནོ། །འདོད་མི་རུས་ཏེ། གཤམ་དུ་སྐྱིར་བསྐྱུན་སྐབས་སུ།

སྒོམ་ལས། སྐྱོད་ལམ་བཞི་ཤོང་གནས། །

དགོས་པ་ཁང་པ་ཁང་ཆེན་དང་། །

སྐྱོད་གདིང་བྱིས་གཞོན་འབྱུང་འདུག་གནས། །

རིམ་ལྟག་རྒྱབ་ལྟག་སྤངས་དང་བསྐྱེལ། །

བྱད་མེད་དང་ཉལ་དུས་མིན་འགོ། །

གྲོང་རྒྱ་པོ་བྲང་འགོ་བ་དང་། །

སོ་སོར་བཤགས་པ་དང་པོ་སྟེ། །

བརྩ་བྱ་གཞི་ལྟེ་ག་བརྩ་གསུམ་གསུངས། །

ཞེས་པའི་ནང་དུ་གནས་མལ་མ་བསྐྱུས་པ་མ་བགྲངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར།  
འདི་ལ། འགའ་རེས། སྟོན་མེད་དེ། གནས་མལ་མ་བསྐྱུས་པ་འདིར་སྟེར་  
གནས་ལས་གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ཀྱང་འདིའི་གནས་ལ་སྟོན་ལམ་བཞི་འོང་  
མི་དགོས་པས་མ་བགྲངས་ལ། གནས་གྱུར་བརྩ་བྱ་པོ་ནི། སྟོན་ལམ་བཞི་  
འོང་པའི་གནས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་སོ། །ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། དེ་ཡང་མི་འཐད་  
པར་ཐལ། གནས་གྱུར་བརྩ་བྱ་པོ་གང་རུང་གི་གནས་ལ་སྟོན་ལམ་བཞི་  
འོང་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མཆོ་ལྟེ་ག་ལས། གནས་གྱུར་བརྩ་གསུམ་  
གསུངས་པ་དེ། བརྩ་བྱ་གི་ནང་ནས་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བ་དང་།  
དཔེན་པར་འདུག་པ་དང་། འགྲེང་བ་གསུམ་ལ་སྟོན་ལམ་བཞི་འོང་མི་དགོས་  
པས་དེ་གསུམ་དོར་ཏེ་བརྩ་གསུམ་བགྲངས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་  
གསུམ་ལ་སྟོན་ལམ་བཞི་འོང་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྟེར་བསྟན་གྱི་སྟོམ་  
ལས།

དམིགས་བསལ་ལྷན་ཅིག་ཉལ། །

འདུག་འགྲེང་གསུམ་ལ་དངོས་གཞི་འབྱུང་། །

ཞེས་དེ་གསུམ་ལ་སྟོན་ལམ་བཞི་འོང་མིན་ཡང་དངོས་གཞི་འབྱུང་  
བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར་བས་དབྱད་པར་བྱའོ། །བདུན་པ། ཕྱིས་གཞོན་

བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། མྱེད་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་རི་  
བྲག་གི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་བྱིས་གཞོན་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་  
སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །རྫོང་ནི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རྫོ་བོ་དག་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

གནས་དེར་སྒར་ཁྱགས་དག་སྒྲོང་ལ། །

མཐོ་འཆམ་བསམ་པས་བྱིས་གཞོན་བྱས། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་བྱིས་གཞོན་བྱེད་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་  
རྒྱལ་ལྷན་པ་དང་། རང་བས་སྒར་ཁྱགས་པ་དང་། བན་པའི་རྒྱན་ཅན་མ་ཡིན་  
པའོ། །གང་དུ་བྱིས་གཞོན་བྱེད་པའི་གནས་ནི། དག་འདུན་གྱི་གནས་ཡིན་པ་  
དང་། གནས་གྱི་རྫོ་བོར་བྱུབ་པ་དང་། སྒྲོད་ལམ་བཞི་ཤོང་པའོ། །བསམ་པ་ལ་  
འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི། བྱིས་གཞོན་བྱེད་པར་ཁྱགས་  
པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། བྱིས་གཞོན་བྱས་པའོ། །བྱིས་གཞོན་བྱེད་པའི་ལྷུང་  
བྱེད་ལ། དག་འདུན་གྱི་གནས་སུ་སྒར་ཁྱགས་པ་ལ་ལྷུས་གྱི་མཐོ་འཆམས་  
པས་བྱིས་གཞོན་བྱེད་པ་འདི་ནི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་དུ་གསུངས་ལ། དེ་ལས་  
གཞན་དག་འདུན་གྱི་གནས་སུ་ལྷུས་དང་དག་གིས་དག་སྒྲོང་གཞན་ལ་མཐོ་

འཆ་མས་པས་བྱིས་གཞོན་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། མཆོ་རྒྱལ་  
འདི་ཐད་ལས། མཐོ་འཆ་མས་ཀྱི་ལྷུང་བ་གཞན་བསྟན་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་བྱིས་  
གཞོན་བྱེད་པ་དེ་ནི་དཔེ་སྟེ་མཐོ་འཆ་མས་པར་འདུན་པས་དགེ་སྦྱོང་ལ་དག་  
གིས་མཐོ་འཆ་མས་པ་དང་ལུས་ཀྱིས་མཐོ་འཆ་མས་པ་གཞན་དག་ཀྱང་རྒྱུ་  
ལས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་འདིར་གཏོགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཤད་དོ།  
ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། བྱིས་གཞོན་གཞན་དག་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་དག་  
ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། འདི་ནི་རྣམ་འབྱེད་ལས།

ངན་དང་གསོད་དང་གྲང་ཐོ་དང་། །

ཆོལ་ཟངས་དང་ནི་བུ་སྦྱོན་དང་། །

རྣལ་འབྱོར་མ་ཐུན་དང་ཁ་ཏོན་དང་། །

འཇིགས་དང་བཅས་དང་འཇིགས་མེད་པའོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དང་སྦྱར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །ངན་  
དང་ཞེས་པ་ནི་ཟས་ངན་པ་ཟས་པས་ཁ་བཏོན་མི་རུས་པར་བསམ་གཏན་  
བྱེད་པ་ལ་ནན་བྱིས་ཁ་བཏོན་བྱེད་བཅུག་པ་དང་། གསོད་དང་ཞེས་པས་ཟས་  
གསོད་པ་བཅོས་པས་ཁ་བཏོན་བྱེད་རུས་པ་ལ་ནན་བྱིས་བསམ་གཏན་བྱེད་  
བཅུག་པ་དང་། གྲང་དང་ཞེས་པས་གྲང་དུས་གསོ་ཁང་དུ་སྒྲིང་པ་ལ་ནན་  
བྱིས་གྲང་སར་སྒྲིང་བཅུག་པ་དང་། ཐོ་དང་ཞེས་པས་ཆ་དུས་གྲང་སར་སྒྲིང་

པ་ལ་ནན་གྱིས་རྩོ་སར་འདུག་བཅུག་པ་དང་། ཆོལ་བཟངས་དང་ཞེས་པས་  
 རང་གིས་བཤའ་གཅི་བྱས་པའི་ས་བཙོག་པར་གྱུར་པ་གཞན་ལ་མ་རུང་བར་  
 བྱེད་པའི་ཡ་ལ་འགོལ་བ་དང་། གཞན་དག་ནད་འདྲི་བ་སོགས་བྱེད་དུ་འོངས་  
 བ་ལ་རང་ཉིད་གྱིས་བཟུ་སྒྲན་ལས་རིལ་བཙོས་ནས་དེས་འབྲས་བྱེད་དུ་  
 བཅུག་པའོ། །རྒྱལ་འབྱོར་མ་ཐུན་དང་ཞེས་པ་ནི་རྒྱལ་འབྱོར་བྱེད་དུ་འོངས་བ་  
 ལ་ངལ་རྩོལ་གྱི་ལས་བྱེད་བཅུག་པ་དང་། ཁ་བཏོན་དང་ཞེས་པ་ལ། ཁ་བཏོན་  
 སློབ་དུ་འོངས་བ་ལ་ངལ་རྩོལ་གྱི་ལས་བྱེད་བཅུག་པའོ། །འཛིགས་བཅས་  
 ཅེས་པ་འཛིགས་པ་དང་བཅས་པར་སྒོ་རྒྱབ་དུ་མི་བཅུག་པའོ། །འཛིགས་མེད་  
 ཅེས་འཛིགས་པ་མེད་སར་སྒོ་བརྒྱབ་སྟེ་བྱིར་མི་གཏོང་བ་བཅས་སོ། །འདི་  
 དག་ནི་འདུལ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ལྟར་བཀོད་པའོ། །

སྐབས་འདིར། བྱིས་གཞོན་གྱི་དོན་ནི། རིན་ཐོང་འདི་ཐད་ཤོག ༣༧༩  
 ལས། གཞན་གནས་པའི་གནས་སུ་གཞན་དེ་མ་དད་བཞིན་དུ་འདུག་པ་སྟེ་  
 ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །བརྒྱད་པ། ཅ་བ་འབྱུང་  
 བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་རི་བྲག་གི་  
 གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཐོག་དུ་ཁྲིའི་རྒྱང་པ་ལྷགས་གྱིས་མནན་པས་ཐོག་བརྟེན་  
 བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དག་འདུན་གྱི་འོངས་སྒྲོད་  
 ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིང་ལས།

ངོ་བོ་དག་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

གནས་ཆོས་གསུམ་ལྟན་སྟེང་གི་ཐོག །

ཙ་བ་འབྱུང་བའི་གནས་སྐབས་བཅས། །

མནན་འོས་ཙ་བ་ཕྱར་བྱ་ལྟེ། །

སྟེང་དུ་འདུག་པའམ་ཉལ་ལས་གྱུར། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་འདུག་པའི་གནས་ནི། དག་འདུན་དབང་བའི་  
གནས་ཡིན་པ་དང་། གནས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྒྲིང་ལམ་བཞི་འོང་པ་  
དང་། སྟེང་གི་ཐོག་ཡིན་པ་སྟེ་ཆོས་བཞི་ལྟན་ནོ། །གང་ལ་འདུག་པའི་དངོས་  
པོ་ནི། མནན་པར་འོས་པའི་ཙ་བ་ཕྱར་བྱ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། གྲེན་དུ་བསྒྲེག་  
པ་དང་། ཀར་ཉེན་བརྒྱག་པ་མ་ཡིན་པ་འོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། མནན་པར་ཞུགས་པ་འོ། །མཐར་ཐུག་ནི། སྟེང་  
དུ་འདུག་པའམ་ཉལ་བ་འོ། །དགྲ་བ། དུད་འགྲོ་འདེབས་པའི་སྤྱང་བྱེད་འཆད་  
པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི་ཡུལ་གོ་བྱ་ཤེས་སྟེང་འདུན་པས་སྟོག་ཆགས་དང་བཅས་  
པའི་ཚུ་ལ་འདེབས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དུད་  
འགྲོའི་སྟོག་ལ་གཞོད་པ་འོ། །ངོ་ཉི་ནི།



སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་གཞན་ཐུན་མོང་ངམ། །

གཞན་ཉིད་ཆེད་དུ་ཚུ་ཉིང་སོགས། །

སྒོག་ཆགས་བཅས་ལ་དུད་འགྲོའི་སྒོག།

སྒྲོས་མེད་བསམ་བས་སྤྱད་པ་ལས། །

དུད་འགྲོ་ཉི་བ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་ཆོས་གསུམ་ལྡན་སྟེ་དུད་འགྲོའི་སྒྲོས་གནས་སུ་གཏོགས་  
པ་དང་། ཐ་མལ་པའི་མིག་ལ་སྤྲང་བ་དང་། སའམ་ཚུ་དང་བཅས་པའི་གཞི་  
དང་བཅས་པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདུ་ཉེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་  
ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་སྒོག་ཆགས་དང་བཅས་པ་ལ་སྤྱད་པར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དུད་འགྲོ་ཉི་བའོ། །བཅུ་བ། རིམ་ལྷག་གི་སྤྲང་  
བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤྲང་གཞི་ནི། ཀའོ་ཤམ་རྟེན་དུག་སྒྲེས་ཉིན་གཅིག་ལ་  
གཙུག་ལག་ཁང་གསུམ་བཅེགས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ་ནི་གཙུག་ལག་ཁང་འཛིག་པ་དང་དོན་དང་བྱ་བ་མང་བས་སོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་གཙུག་ལག་ཁང་བཅེགས་ཆོ། །

ཉིན་གཅིག་པ་གྲུ་རིམ་གསུམ་ལས། །

ལྷག་པའམ་མ་ལྷག་ཉིན་གཞན་ལ། །

འཛིམ་མེད་བཅིགས་པ་ལས་གྲུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ་དང་། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ཅིག་པའི་གནས་ནི། ཅིག་མང་ཡན་ཆད་  
 ཡིན་པ་དང་། སྒྱུད་ལམ་བཞི་ཤོད་པ་དང་། སལ་ཆར་གཡོགས་ཤིང་བསྐྱོར་  
 བ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མིན་པའོ། །གང་གི་ཆེ་ཅིག་པའི་དུས་  
 ནི། སྒྱུར་བཏང་ལ་ཉི་མ་གཅིག་ཡིན་པའོ། །གསུམ་པ་གང་གིས་ཅིག་པའི་  
 དངོས་པོ་ནི། འཛིག་པའི་ཉིན་ཅན་སོ་མ་བཏང་བའི་པ་གྲུའོ། །བཞི་པ་གང་  
 གིས་ཅིག་པའི་ཉིན་ནི། ཆར་ཆུ་སྒྱུབ་པའི་གཡོག་པ་མ་བྱས་པ་དང་སྒྱིན་  
 བདག་གི་ཆོག་གིས་དབང་མེད་པ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
 ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་པ་གྲུ་རིམ་པ་གསུམ་  
 ལས་ལྷག་པར་བཅིག་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་རིམ་པ་གསུམ་ལས་  
 ལྷག་པ་སྟེ་རིམ་པ་བཞི་པ་བཅིགས་པའོ། །

ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྩུ་ཚན་གསུམ་པ་འཆད་པ་ལ།

སྒྲོམ་ལས།

མ་བསྐྱོས་ཉི་མ་རྒྱབ་པ་དང་། །

མཛད་པ་པོ། སྐྱོན་ལྡན་གྱི་ལ་དབང་ཆེན།

ཟས་དང་ཆོས་གོས་གཉིས་དག་དང་། །

དོན་མ་ཐུན་གྱུ་དང་དབེན་པ་གཉིས། །

དག་སྒྲོང་མ་ཡིས་སྒྲུར་བཅུག་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལ་དང་པོ། དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོན་པར་མ་བསྐྱོས་པར་ཆོས་  
སྒྲོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་མ་  
བསྐྱོས་པར་དག་སྒྲོང་མ་ལ་ཆོས་སྒྲོན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དེ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དེ་བོ་དག་སྒྲོང་མའི་སྒྲོན་པར། །

ཚུལ་བཞིན་བསྐྱོས་པ་མ་ཡིན་པས། །

མ་ལ་ཆོས་སྒྲོན་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུར་བ། མཐར་ཐུག་གོ། །  
གཞི་ལ་གང་ལ་སྒྲོན་པའི་ཡུལ་ནི། ལྷ་བ་མ་ཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྡན་  
དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། མཆན་བསྟན་དུ་བྱུང་བ་སྟེ་ཆོས་བྱུག་  
ལྡན་ནོ། །འདི་ནི་དག་སྒྲོང་ཆོས་བདུན་ལས་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་པའོ། །  
གང་བསྟན་པའི་ཆོས་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་འམ་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་  
བསྟན་བཅོས་དང་། ཆོག་བཞིར་ལོངས་པའོ། །གང་གིས་སྒྲོན་པའི་རྟེན་ནི།

དགོ་སྒྲོང་མའི་སྟོན་པར་མ་བསྐྱོས་པ་དང་། ཆོས་སྒྲོང་མའི་མཐུ་དང་མི་ལྟན་པ་  
 དང་། དགོ་འདུན་དུ་མ་ལོངས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་  
 རོ། །སྦྱར་བ་ནི། དག་མཆན་ཉིད་ལྷ་ལྟན་གྱིས་ཆོས་སྟོན་པར་བྱགས་པའོ། །  
 མཐར་ཐུག་ནི་དགོ་སྒྲོང་མས་དོན་གོ་བའོ། །གཉིས་པ། ཉི་མ་རྒྱབ་གྱི་བར་དུ་  
 ཆོས་སྟོན་པའི་ལྷ་ལྟན་གྱི་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགའ་བྱེད་  
 གྱིས་ཉི་མ་རྒྱབ་གྱི་བར་དུ་དགོ་སྒྲོང་མ་ལ་ཆོས་སྟོན་པ་ལས་ལྷ་ལྟན་གྱི་འཆད་དུ་གྱུར་  
 པའོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དོ་བོ་མ་ལ་ཉི་རྒྱབ་བར། །

ཆོས་སྟོན་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་བསྟན་པའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྒྲོང་མ་ཆོས་རྒྱག་ལྟན་  
 ལྷ་བཞིན་ནོ། །གང་བསྟན་པའི་ཆོས་ནི། ལྷ་བཞིན་ནོ། །གང་གི་ཆེ་བསྟན་  
 པའི་དུས་ནི། ཉི་མ་རྒྱབ་པའི་དུས་ཡིན་པ་དང་མཆན་ཐོག་ཆོས་བསྟན་པའི་  
 དུས་མ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་བསྟན་པའི་གནས་ནི། འཇིགས་པའི་ཉེན་མེད་ཡིན་  
 པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱར་བ་ནི་ཆོས་སྟོན་  
 པར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དགོ་སྒྲོང་མས་དོན་གོ་བའོ། །གསུམ་པ།

ཟས་ཅུང་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ལ། གླེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉི་  
དགས་ཟས་ཅུང་བད་ཅམ་ཀྱི་ཕྱིར་ཆོས་སྟོན་ཞེས་སྐྱར་བ་བཏབ་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེར་གཞོན་  
པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྒྲོང་ཟས་སོགས་ཆེད། །

ཆོས་སྟོན་མིན་ལ་དག་སྒྲོང་མར། །

དེ་ལྟར་བསྐྱར་ཞེས་སྐྱར་འདེབས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྐྱར་བ་གདབ་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་ཐུག་  
སྟེང་དུ་ཟས་ཀྱི་ཕྱིར་ཆོས་སྟོན་པ་མིན་པའོ། །གང་གིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པའི་  
དངོས་པོ་ནི། ཟས་གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དག་སྒྲོང་མ་ལ་སྟོན་ནོ་  
ཞེས་སྐྱར་བ་འདེབས་པའོ། །གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ནི་ཐ་སྙད་གསུམ་ལྟན་དང་།  
ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བདག་ལས་ཐ་དད་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་དག་མཆན་ཉིད་ལྷ་ལྷན་གྱིས་དེ་  
ལྟར་སྐྱར་བར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བའོ། །བཞི་པ།  
གོས་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། གླེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་

དགོ་སྟོང་མའི་གོས་བཟོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
ཆགས་པའི་རྒྱར་འབྱར་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཉི་མེན་དགོ་སྟོང་མའི། །

གོས་བཟོ་བྱེད་དེ་བེན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་གོས་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྟོང་མ་ཆོས་བདུན་  
ལྡན་འཁྱར་འཇུག་སྐབས་ལྟར་རོ། །གང་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི། གོས་ཡིན་པ་  
དང་། དགོ་སྟོང་མ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་  
ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་  
སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་གོས་བཟོ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་  
བཟོས་བེན་པའོ། །ལྟ་བུ། གོས་སྦྱིན་པའི་ལྗང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟོང་གཞི་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་ཆོང་དཔོན་ལས་རབ་དུ་བྱུང་བའི་དགོ་སྟོང་གིས་དགོ་སྟོང་མ་  
ལ་གོས་སྦྱིན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་  
རྒྱར་འབྱར་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཉི་མེན་དགོ་སྟོང་མར། །



ཆོས་གོས་ངག་གི་རིག་བྱེད་ཀྱིས། །

སྦྱིན་ཏེ་ཐོབ་སྟོབས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྦྱིན་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྟོང་མ་ཆོས་བདུན་ལྟ་  
སྟེང་། དག་འདུན་མ་སྦྱི་ལ་འབྲུལ་བའི་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་པ་དང་། དག་  
སྟོང་མའི་ཆོས་གོས་ཆང་བར་ཡོད་པ་དང་། ཆོས་ལེགས་པར་སྦྱ་བ་མ་ཡིན་  
པ་དང་། བསྟན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་སྦྱིན་པའི་དངོས་  
པོ་ནི། གོས་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་ལྟོན་ནོ། །  
བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་ངོ་། །སྦྱོར་བ་ནི། གོས་སྦྱིན་པར་བྱགས་  
པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཡུལ་དེས་ཐོབ་སྟོབས་པའོ། །ཐུག་པ། དག་སྟོང་མ་  
དང་ལྟོན་ཅིག་ལམ་འགྲོའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་  
ཐུག་སྟེས་དག་སྟོང་མ་བཅུ་གཉིས་དང་ལྟོན་ཅིག་ལམ་དུ་བཀོད་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགོ་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།  
སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྟོང་མ་དང་ལྟོན། །

ས་ཡི་ལམ་དུ་རྒྱང་གྲགས་ལས། །

འདས་པར་བྱིན་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། དང་པོ་གཞི་ལ། གང་དང་ལྷན་ཅིག་བཟོད་པའི་ཡུལ་ནི། ཉེ་དུ་མ་  
 ཡིན་པ་དོར་བའི་དགེ་སློང་མ་ཆོས་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་སྟེང་དུ། རོ་མ་སྒྲོས་པ་དང་།  
 བན་གདགས་བྱ་འདོགས་བྱེད་མ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ནི། སའི་  
 ལམ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུང་གྲགས་གྱི་མཐའ་ཡིན་པ་དང་། འཛིགས་བཅས་གྱི་  
 ལམ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་རྟེན་ནི། བར་ཆད་གྱི་རྟེན་དང་མི་ལྷན་  
 པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་རྩ་འབྲུལ་  
 ལས་གཞན་པས་འགྲོ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ལམ་རྒྱུང་གྲགས་  
 འདས་པའོ། །བདུན་པ། དགེ་སློང་མ་དང་ལྷན་ཅིག་གྱུར་འཇུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
 འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་རྒྱལ་སྟེས་དགེ་སློང་མ་དང་ལྷན་  
 ཅིག་གྱུར་འཇུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་  
 རྒྱུར་འགྲོ་བའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་དགེ་སློང་མ་དང་ལྷན། །

རྩའི་ལམ་གྱུ་གདལ་གཅིག་ཡན་དུ། །

རྒྱུན་ནམ་རྒྱུན་ལས་སྟོག་སྟོགས་སུ། །

རྒྱུང་གྲགས་འདས་པར་བྱེན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲིབ་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ནི། དགེ་སློང་མ་ཆོས་བརྒྱད་  
ལྟ་ཏེ། ཆོས་རྒྱལ་སྟེང་དུ་ངོ་མ་སྟོས་པ་དང་། བན་གདགས་བྱ་འདོགས་བྱེད་  
མ་ཡིན་པ་སྟེ་བརྒྱད་དོ། །གང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ནི། ཚུའི་ལམ་ཡིན་པ་དང་བྱ་  
གདལ་གཅིག་པ་དང་། འཛིགས་པའི་ཉེན་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུ་གྲགས་  
ཀྱི་མཐའ་ལོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་ཉེན་ནི། བར་ཆད་ཀྱི་རྒྱུ་དང་མི་ལྟན་པ་ལོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྒྲིབ་བ་ནི། རྩ་འབྲུལ་ལས་  
གཞན་པས་བྱས་བཅོམ་པར་ཞུགས་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་ནི། རྒྱུ་གྲགས་འདས་  
པ་ལོ། །བརྒྱད་པ། དབེན་པ་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་བྱད་མེད་དང་ལྟན་ཅིག་འདུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ལོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཐིམས་གྲོགས་མེད་པར་བྱད་མེད་དང་། །

ལྟན་ཅིག་དབེན་པ་སྐྱབས་ཡོད་ན། །

གཉིས་ཀ་འདུག་པ་ལས་བྱུང་པ་ལོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲིབ་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་དང་འདུག་པའི་ཡུལ་ནི། ཆོས་ལྡན་ལྟ་ བྱད་མེད་

གྱི་མཆན་དོན་ཡོད་པ་དང་། མཆན་བསྟེན་རུང་དང་། ཐ་སྙད་བཞི་ལྟན་དང་།  
 ལུས་ཐ་མལ་པར་གནས་པ་དང་། རྩ་འབྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་པ་སྟེ་ལྷའི་  
 སྟེང་། ལུང་མེད་གཅིག་ལུ་ཡིན་པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ཉེ་ཆོས་བདུན་ལྟན་  
 རོ། །གང་དུ་འདུག་པའི་གནས་ནི། དབེན་པ་ཡིན་པ་དང་། སྐྱབས་དང་བཅས་  
 པ་དང་། འདོམ་གང་ཚུན་ཆད་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་འདུག་པའི་རྟེན་ནི། དགོ་  
 སྟོང་རང་ཉིད་གཅིག་ལུ་ཡིན་པ་དང་། བློ་མས་གྲོགས་གཞན་མེད་པའོ། །  
 བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྟོར་བ་ནི་འདུག་པར་  
 ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་འདུག་པ་རྫོགས་པའོ། །དགུ་པ། དབེན་པ་ན་  
 འགྲེང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་  
 དགོ་སྟོང་མ་དང་ལྟན་ཅིག་དབེན་པ་སྐྱབས་ཡོད་ན་འགྲེང་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
 འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

གྲོགས་མེད་དགོ་སྟོང་མ་དང་ལྟན། །

དབེན་པ་སྐྱབས་ནི་ཡོད་པ་རུ། །

གཉིས་ཀ་འགྲེང་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྟོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་འགྲེང་པའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྟོང་མ་ཆོས་བདུན་

ལྷན་སྟེང་། གཅིག་ཕུ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་འགྲོང་པའི་གནས་ནི། དཔེན་པ་ཡིན་  
པ་དང་། སྐྱབས་དང་བཅས་པ་དང་། འདོམ་གང་ཚུན་ཆད་དོ། །གང་གིས་  
འགྲོང་བའི་ཉེན་ནི། བྱིས་སྐྱོག་མེད་པར་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་ཡིན་པའོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུར་བ་ནི། འགྲོང་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། འགྲོང་བ་རྫོགས་པའོ། །བཅུ་པ། དག་སྒྲོང་མས་  
སྒྲུར་དུ་བཅུག་པའི་བས་བཟའ་བའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་དག་སྒྲོང་མས་སྒྲུར་དུ་བཅུག་པའི་བས་བློས་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གྲོགས་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་གཞོད་པ་དང་  
ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་མ་ཡི་དག་སྒྲོང་གིས། །

བདག་ནི་ཡང་དག་མིན་པ་ཡི། །

ཡོན་ཏན་བྱིས་པར་བརྗོད་སྒྲོ་ནས། །

སྒྲུར་དུ་བཅུག་པའི་བས་བློས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། དག་སྒྲོང་མ་གང་གིས་སྒྲུར་དུ་བཅུག་པ་ནི། དག་སྒྲོང་མ་  
ཆོས་བདུན་ལྷན་ནོ། །དངོས་སོ་གང་སྒྲུར་དུ་བཅུག་པ་ནི། དག་སྒྲོང་མས་

སྟོར་དུ་བཅུག་པའི་ཟས་ཡིན་པ་དང་། དགེ་སྟོང་མས་དགེ་སྟོང་དེའི་ཡོན་ཏན་  
 རྩོན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་སྟོར་དུ་བཅུག་པ་དང་། རང་ངག་གིས་སྟོར་དུ་བཅུག་  
 པ་དང་། དགེ་སྟོང་རང་གི་དོན་དུ་སྟོར་བཅུག་པ་དང་། དུས་སྟུང་བའི་ཟས་  
 ཡིན་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་དང་ལྡན་  
 པའོ། །སྦྱིན་བདག་གང་ལ་སྟོར་དུ་བཅུག་པ་ནི། ཅི་བདེར་སྟོབས་པ་མ་ཡིན་  
 པ་འདོར་བའི་བྱིམ་པ་ཆོས་ལྡན་ལྡན་ནོ། །གང་གིས་བཟའ་བའི་ཉེན་ནི། མགོན་  
 དུ་མ་བོས་པའམ་བོས་ཀྱང་ལྷག་པོར་བཟའ་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
 ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྟོར་བ་ནི་སྟོར་དུ་བཅུག་པ་དེ་བཟའ་བར་ཞུགས་པའོ། །  
 མཐར་ཐུག་ནི། མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །

ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆོན་བཞི་པ་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཡང་ཡང་དང་ནི་འདུག་གནས་གཅིག །

བྱེ་དང་བཅའ་དང་སྟོབས་པ་དང་། །

འདུས་དང་དུས་མིན་གསོག་འཛོག་དང་། །

ཁ་ནས་མིད་དང་བསོད་ཅེས་གསུངས། །

ཞེས་པའོ། །དེ་ལ་དང་པོ། ཡང་ཡང་བཟའ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟོང་  
 གཞི་ནི། ཡངས་པ་ཅན་དུ་བྱུག་སྟེས་ཡང་ཡང་བོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་



བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་མ་དད་པ་སྐྱེས་པ་ལོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དུས་གཅིག་ཉིད་དམ་ཉིན་གཅིག་ལ། །

བྱིམ་པས་མགོན་དུ་བོས་པ་ནི། །

ལན་གཉིས་བྱང་ཆེ་གོས་སམ་རིན། །

ཆེད་པ་མེད་པར་བས་བྱི་མ། །

ཐོས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིལོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་བས་བཟའ་བའི་སྒྱིན་བདག་ནི། ཆོས་དབྱུ་ལྷན་  
ཏེ། བྱིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྷ་ལྷན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་།  
རང་ལས་རྗེས་ཐ་དད་ཅིང་། སྒྱིན་བདག་སྒྲིམ་གཉིས་བྱང་རྗེས་ཐ་དད་པ་  
དང་། བཤམས་པའི་ནར་མའི་བས་སྒྱིན་པ་པོ་མ་ཡིན་པ་དང་། བཤེས་པའི་  
དབང་གིས་མགོན་དུ་བོས་པ་པོ་མ་ཡིན་པ་དང་། བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་  
མགོན་དུ་བོས་པ་པོ་ཡིན་པ་དང་། བས་བྱང་བ་ལ་མགོན་དུ་བོས་པ་པོ་ཡིན་  
པ་དང་དགེ་འདུན་མགོན་དུ་བོས་པ་མ་ཡིན་པ་ལོ། །གང་བ་བའི་དངོས་པོ་ནི་  
ཆོས་བདུན་ལྷན་ཏེ། བཟའ་བ་ལྷའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་དང་། བན་ཚུན་  
ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། བས་བྱི་མ་ལ་གོས་སམ་གོས་བྱི་རིན་

གྱི་རྟེན་པ་མེད་པ་དང་། རང་གི་ནར་མའི་ཟས་མ་ཡིན་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་  
 ཉིད་གྱི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་དང་ལྡན་པ་ལོ། །གང་གི་ཆེ་བ་བའི་  
 དུས་ནི། ཉིན་ཞག་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། ལུ་གཤེད་དུས་མ་ཡིན་པ་ལོ། །གང་གིས་  
 བཟའ་བའི་རྟེན་ནི། ན་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལས་མ་བྱས་པ་དང་། ལམ་དུ་སོང་  
 བ་མ་ཡིན་པ་དང་། སྲ་བརྒྱུད་མ་བཏིང་བ་ལོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
 སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་ཡང་ཡང་བཟའ་བར་ཞུགས་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་  
 ནི། མགུལ་དུ་མིད་པ་ལོ། །གཉིས་པ། འདུག་གནས་སུ་བཟའ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་  
 པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་རི་བྲག་གི་འདུག་གནས་སུ་བོས་  
 པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཅོད་པ་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་ལོ། །  
 རོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་སྦྱིན་བདག་བྱིས་པ་ཡིས། །

བྱས་པའི་ལུ་སྟེགས་གྱི་འདུག་གནས། །

མཆོད་གནས་སུ་སྟེགས་ཡོད་པ་དེར། །

ཞག་གཅིག་གནས་ཏེ་ཟས་བོས་པ་ལོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་བཟའ་བའི་གནས་ནི་ཆོས་གསུམ་ལྡན་ཏེ། ལུ་སྟེགས་

པའི་གནས་ཡིན་པ་དང་། གནས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྟོང་ལམ་བཞི་ཤོད་  
བའོ། །གང་དུ་བའི་གནས་བདག་ནི། ཟུ་སྟེགས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྟངས་ལྡན་  
ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་གི་བས་བའི་སྦྱིན་བདག་ནི།  
བྱིམ་པ་ཆོས་དྲུག་ལྡན་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཟུ་སྟེགས་ཅན་ཁོ་ནའི་སྦྱིན་བདག་ཡིན་  
པའོ། །གང་བའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་  
ལྡན་ནོ། །གང་གིས་བའི་ཉེན་ནི། གནང་བའི་རྒྱུན་ཅན་མ་ཡིན་པ་དང་།  
གནས་དེར་ཞག་གཅིག་ཡན་གནས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་  
སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་ངག་མཆན་ཉིད་ལྡན་ཀྱིས་བས་སྟོང་ཞིང་བ་  
བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །གསུམ་པ། བྱེ་ལྷུང་  
བཟེད་དོ་གསུམ་ལས་ལྷག་པར་ལེན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་དྲུག་སྟེས་ལྷག་པར་བསྐྱངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། སྦྱིན་བདག་གི་ལོངས་སྟོང་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཆོས་དྲུག་ལྡན་པ་ཡི། །

བྱིམ་པས་བསོད་སྟོམས་བསྟབས་ཤིང་ཆད། །

མ་སྟགས་པ་ལས་དུས་རུང་བས། །

ལྷུང་བཟེད་དོ་གསུམ་ལས་ལྷག་པར། །

བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་གཞན་དུ་བྱེད་ནས། །

ཐོས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་ནི། བྱིམ་པ་ཆོས་དུག་ལྡན་གྱི་  
སྟེང་དུ་ཆོད་ཡོངས་སུ་དཔོག་པ་པོ་མ་ཡིན་པ་འོ། །གང་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཅེ་བའི་  
དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་།  
ལྷན་ལྷན་སོགས་མོད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ནོ། །གང་དུ་  
བྱ་བའི་གནས་ནི། །གང་དུ་སྐྱེད་སྤྱོད་པ་དེ་ལས་གཞན་ཡིན་པ་འོ། །བསམ་པ་ལ་  
འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། བསྐྱེད་སྤྱོད་གཞན་དུ་བྱེད་  
ནས་བྱ་བར་ཞུགས་པ་འོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པ་འོ། །བཞི་པ།  
སྐྱེད་སྤྱོད་ཅེ་བའི་སྦྱང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྐྱེད་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དུག་སྒྲེས་བས་  
སྐྱེད་སྤྱོད་ནས་ཐོས་པ་ལས་བསྐྱེད་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། བས་ལ་  
སྟེང་པ་འཕེལ་བ་དང་། གཞན་མ་དད་པ་སྦྱེས་པ་འོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

དོ་བོ་བས་སྐྱེད་སྤྱོད་སྒྲོགས་པ་ཡི། །

དུས་རུང་བྱ་བ་བཅའ་བ་དག།

ལྷག་པོར་མ་བྱས་ཐོས་པ་འོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ཟ་བའི་དངོས་པོ་ནི་དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་  
དང་ཆོད་ལྡན་དང་། རང་ངམ་རང་དང་ཆོ་ག་གཅིག་པས་སྟག་པོར་བྱས་པ་  
དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་། མིད་པ་གཉིས་པའི་བསྐྱེད་ཟས་མ་ཡིན་པ་འོ། །གང་གི་  
ཆོ་ཟ་བའི་དུས་ནི། ཟས་སྤངས་བའི་དུས་ཡིན་པ་དང་། ཟུ་གའི་དུས་མ་ཡིན་  
པ་འོ། །གང་གིས་ཟ་བའི་ཉེན་ནི་ཟས་སྤངས་པ་རྫོགས་པ་དང་། གནང་བའི་  
རྒྱན་ཅན་ནད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། མིད་པ་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པ་འོ། །བསམ་པ་  
ལ། འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་ངོ་། །སྒྱུར་བ་ནི། སྤངས་ནས་ཟ་བར་ཞུགས་པ་འོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པ་འོ། །ལྟ་བུ། སྤངས་པ་སྟོབས་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
འཆད་པ་ལ། སྤེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་གན་ཞུགས་སྟོབ་མས་སྤངས་པ་  
སྟོབས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་ཉེས་པ་ལ་  
འདུག་པའི་རྒྱར་རྒྱར་པ་འོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཟས་སྤངས་དགེ་སྒྲོང་ལ། །

དུས་རུང་བཟའ་བཅའ་ངག་གིས་སྟོབས། །

དོན་གོ་ལས་རྒྱར་དངོས་གཞི་འོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་

བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྟོབས་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྟོང་ཆས་དུག་ལྟ་  
 གྱིས་སྟོང་དུ་བས་སྤངས་པའོ། །གང་སྟོབས་པའི་དངོས་པོ་ནི། སྤངས་བའི་  
 སྐབས་ཀྱི་ཆོས་ལྡེ་ལས་སྒྲེགས་བས་མ་ཡིན་པ་དོར་བས་བཞི་ལྟ་ནོ། །གང་  
 གི་ཆེ་སྟོབས་པའི་དུས་ནི། སྤངས་བའི་སྐབས་དང་མཚུངས་སོ། །བསམ་པ་  
 ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྟོར་བ་ནི། དག་མཆོན་ཉིད་ལྡེ་ལྟ་  
 གྱིས་སྟོབས་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་གོ་བའོ། །དུག་པ། འདུས་  
 བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟོང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་ལྷས་བྱིན་གྱིས་  
 དག་འདུན་ལས་ལོགས་སུ་འདུས་ཤིང་བོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
 དགག་བྱ་ནི། དག་འདུན་གྱི་བའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

དོ་བོ་མཆོམས་ནང་དག་འདུན་དང་། །

ལྟན་ཅིག་བ་དགོས་པ་ཡི་བས། །

ན་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་མེད་པར། །

ལོགས་ཤིག་དག་སྟོང་བཞི་ལོངས་པར། །

འདུས་ཤིང་བོས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྟོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་བ་བའི་གནས་ནི། སོ་སོར་ངེས་པའི་བས་ཀྱི་



གནས་ཅན་དག་ལས་གཞན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ན་དག་སྤྱོད་བཞི་ཡོད་པ་དང་།  
རང་བཞིན་གྱིས་མཆོམས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། དག་སྤྱོད་བཞི་ཡོད་པ་དང་།  
ལྷན་ཅིག་མ་ཡིན་པའོ། །གང་ཟ་བའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རྒྱུད་ཡིན་པ་དང་།  
རྒྱུད་བ་དང་། ཆོད་ལྷན་དང་། འདུས་པ་ཆེན་པོའི་ཟས་མ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་  
རོལ་པའི་དག་སྤྱོད་གི་ཟས་མ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱུལ་པ་སོགས་ཀྱི་ཟས་མ་ཡིན་  
པ་དང་། ལྷམ་ལྷམ་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གི་ཟ་བའི་ཉེན་ནི། ཡང་  
ཡང་ཟ་བའི་སྐབས་བཞིན་ནོ། །གང་དང་ལྷན་ཅིག་ཟ་བའི་གྲོགས་ནི། བདག་  
ལས་ཐ་དད་པ་དོར་བའི་དག་སྤྱོད་ཆོས་ལཱའི་སྤྱི་དུ་བདག་མ་གཏོགས་པའི་  
གསུམ་ཡན་ཆད་ཡོད་པ་དང་། གནས་གཅིག་ཏུ་ལྷན་ཅིག་ཟ་བ་དང་། དུས་  
ཅིག་ཅར་ཟ་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྤྱོད་གཉིས་སོ། །སྤྱོད་བ་  
ནི་འདུས་ཤིང་ཟ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །  
བདུན་པ། དུས་མིན་ཟ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤྱི་བཞི་ནི། མཉན་ཡོད་  
དུ་བཅུ་བདུན་སྡེས་རྒྱབ་མོ་ཟས་ཐོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། ལུས་རྒྱགས་པར་གྱུར་པའོ། །རོ་ཉི་ནི།

སྡོམ་ལས།

རོ་མོ་རང་ཉིད་གནས་པ་ཡི། །

སྤྱི་བཞི་ཉི་མ་བྱེད་ཡོལ་ནས། །

སྐྱུ་རེངས་མ་ཤར་བར་དག་ཏུ། །

དུས་རུང་བས་ཐོས་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྐྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བ་བའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། མིད་པ་  
གཉིས་པའི་སྒྲེགས་བས་མིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་ལྡན་ནོ། །གང་གི་ཆེ་  
བ་བའི་དུས་ནི། རང་སྤིང་གི་ཉི་མ་བྱེད་ཡོལ་ནས་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་འཆར་བའི་  
བར་རོ། །གང་གིས་བ་བའི་རྟེན་ནི། གནང་བའི་རྒྱུ་ཅན་ནད་པ་མིན་པ་དང་།  
བས་ཀྱིས་ཐོངས་པའི་རྒྱུ་ཅན་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྐྱོར་བ་ནི་དུས་མ་ཡིན་པར་བ་བར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །

སྐབས་འདིར། མཆོ་རྒྱལ་ལས་དུས་མ་ཡིན་པ་ཞེས་པ་དེ་དག་སྒྲོང་རང་  
ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་སྤིང་གི་དུས་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་སྐྱེས་པའི་དུས་གང་  
ལ་འཛོག་དབྱུང་པ་མཛད་ཅིང་། རང་ལུགས་ནི། སྤིང་གང་དུ་ཉི་མ་འཆར་རྒྱབ་  
ཀྱི་རྟེན་མཆོན་བཅིར་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ལ་ནི་དག་སྒྲོང་གང་དུ་གནས་ཀྱང་དེའི་  
སྤིང་གིས་བཅི་བ་དང་། ལྟ་ལུལ་དང་སྤིང་བར་གྱི་ཐུན་པ་ལྟ་བུར་གནས་ན་  
རང་ཉིད་གང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྤིང་གིས་འཛོག་པར་གསུངས་སོ། །བརྒྱུད་པ།  
གསོག་འཛོག་བ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དག་

སྒྲོང་ནག་པོས་གསོག་འཛོག་བྱས་པ་ཟོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། ཟས་ལ་སྐྱེད་པ་འཕེལ་བ་དང་གཞན་མ་དད་པ་སྐྱེ་བའོ། །དོ་ཏི་ནི།  
སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སྤྲོ་བཞི་གང་ཡང་རུང་། །

རང་ངམ་རང་དང་ཆོག་གཅིག་པས། །

གསོག་འཛོག་ཏུ་བཞག་ཁམ་གཅིག་ཡན། །

ཟོས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བ་བའི་དངོས་པོ་ནི། ཆོས་དྲུག་ལྡན་ཏེ། སྤྲོ་བཞི་པོ་  
གང་རུང་ཡིན་པ་དང་། རང་ངམ་རང་དང་ཆོག་གཅིག་པས་གསོག་འཛོག་  
བྱས་པ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། སྤྲོ་བྱི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། མིད་པ་  
གཉིས་པའི་སྒྲེགས་ཟས་མིན་པ་དང་། གཞི་གཞན་གྱི་སྒྲོ་ནས་རུང་བ་དང་།  
ཆད་ལྡན་ནོ། །གང་གི་ཆེ་བ་བའི་དུས་ནི་མུ་གའི་དུས་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་  
བ་བའི་ཏེན་ནི་གནང་བའི་རྒྱན་ཅན་ནད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། སྒྲེགས་ཟས་ལ་  
མིད་པ་གཉིས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་  
སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་བ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །  
སྐབས་འདིར། གསོག་འཛོག་གི་ཆ་ལ་བརྟེན་པའི་ཉེས་བྱས་བརྒྱད་གསུངས་

པ་བཀོད་ན། ལག་ཉ་དང་། མཆམས་བཙོས་དང་། ཞག་ལོན་དང་། རྗེན་བཙོས་  
 གྱི་ཉེས་བྱས་བཞི་དང་། དེ་བཞིར་སོང་བའི་བས་བོས་པའི་ཉེས་བྱས་བཞི་སྟེ་  
 བརྒྱད་དོ། །དེ་ལ། ལག་ཉའི་ཉེས་བྱས་གྱི་ངོ་བོ་ནི། འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱལ་ལས།  
 བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་གིས་རང་ངམ་རང་དང་འབྲ་བ་དབང་བའི་བས་སམ་ཉེ་  
 བའི་སྟ་གོན་ལ་གནས་པ་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པ་ལ་རེག་པའི་ཉེས་བྱས་ཡོངས་  
 སུ་རྫོགས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

མཆམས་བཙོས་གྱི་ཉེས་བྱས་གྱི་ངོ་བོ་ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། བཅས་ལྡན་  
 དག་སྟོང་གིས་གནས་གྱི་བྱད་པར་རང་ངམ་རང་དང་འབྲ་བ་དབང་ཞིང་རུང་  
 ཁང་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མཆམས་སམ་དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་དངོས་པོའི་  
 བྱད་པར་རང་ངམ་རང་དང་འབྲ་བ་དབང་བའི་རྗེན་པ་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་བྱད་པར་  
 རང་ངམ་རང་དང་འབྲ་བ་ཡོངས་སྟོང་པའི་ཆེད་དུ་མེ་དང་འགྲེལ་བར་རེག་པ་  
 ལས་གྱུར་པའི་ཉེས་བྱས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞག་  
 ལོན་གྱི་ཉེས་བྱས་ནི། དེ་ཉིད་ལས། བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་གིས་རང་ངམ་རང་  
 དང་འབྲ་བ་དབང་བའི་གནས་ཡིན་ཞིང་རུང་ཁང་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་  
 མཆམས་སམ་དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྒྲན་བཞི་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་བཞག་སྟེ།  
 མཆན་མོ་འདས་པའི་ཉེས་བྱས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་ལ།  
 རྗེན་བཙོས་གྱི་ཉེས་བྱས་ནི། དེ་ཉིད་ལས། བཅས་ལྡན་དག་སྟོང་གིས་རྗེན་པ་

མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་དག་སྒྲིང་རང་ངམ་རང་དང་འབྲ་བས་བཟའ་བའི་དོན་  
 དུ་མེས་རེག་པ་ལས་གྱུར་བའི་ཉེས་བྱས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་དག་བཟའ་བའི་ཉེས་བྱས་བཞི་ནི། ལག་ཉར་སོང་བ་  
 དང་། མཆམས་བཅོས་སུ་སོང་བ་དང་། ཞག་ལོན་དུ་སོང་བ་དང་། རྩན་  
 བཅོས་སུ་སོང་བའི་བས་བཞི་པོ་མགུལ་དུ་མིད་པ་ལས་གྱུར་བའི་ཉེས་བྱས་  
 བཞི་པོ། །

སྐབས་འདིར། ལག་ཉར་རྒྱང་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་ཡོད་མེད་ལ་རུང་  
 ཟད་དབྱེད་ན། མཆོ་རྒྱུ་ཀ་ནི་ལག་ཉར་རྒྱང་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་ཞལ་གྱིས་  
 བཞེད་ལ། དེའི་སྐྱབ་བྱེད་ལ། བམ་པོ་ལྷ་བརྒྱལ་ས། གལ་ཏེ་དུས་མ་ཡིན་པར་  
 རུང་བའི་རྩས་ལས་བརྒྱང་བ་དེ་སྒྲོར་ན་ནི། བསྟེན་པར་རྫོགས་པས་ཀྱང་  
 རྩས་དེ་ཉིད་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་སྐྱར་ཞིང་བཅག་ལ། གང་གི་ཆེ་སྤང་བའི་ཆེ་ན་  
 རྩ་གང་མོས་གདབ་པ་དང་། བྱིན་ལེན་བསྐྱབས་སུ་བརྒྱག་ནས་བརྒྱང་། ཞེས་  
 བྱིན་ལེན་སྤྲེལ་གཉིས་བྱ་བར་གསུངས་པས་སྤྲེལ་ལག་ཉར་འགོག་པའི་བྱིན་  
 ལེན་དང་བྱི་མ་བཟེད་ཀྱི་བྱིན་ལེན་དུ་གྲུབ་པའི་བྱིར། ཞེས་དང་། ཡང་། མདོ་  
 ར་བ་ལས། གལ་ཏེ་དུས་སུ་རུང་བ་ཡིན་ན་ནི་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པས་  
 སྐྱར་ཞིང་ཆགས་གྱིས་བཅག་པར་བྱའོ། །ཞེས་པས་ཤུགས་ལ་དུས་རུང་མ་  
 ཡིན་པའི་རྩས་ལས་བརྒྱང་བ་སྒྲོར་བ་ན། བསྟེན་པར་རྫོགས་པས་ཀྱང་སྐྱར་



ཞིང་བཅག་པར་གསུངས་ལ། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱིས་བརྟུང་བ་དེ་སྒྲོར་བ་ན་རྫས་  
 དེ་ལ་མ་རེག་པར་སྒྱུར་དུ་མེད་པས་ཐོག་མར་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་སྒྱུར་དགོས་  
 པས་དེ་ནི་ལག་ཉིའི་ཉེས་པ་འགོག་ཆེད་དུ་ཡིན་གྱི་ཟ་བའི་ཆེད་དུ་མིན་པས་  
 གྲང་ལག་ཉ་རྒྱུད་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་ཡོད་པར་གྲུབ་པོ། །ཞེས་གསུངས།  
 སྐབས་འདིར་དུས་རུང་གི་རྫས་ལས་བརྟུང་བ་སྒྲོར་བ་ན། བསྟེན་པར་མ་  
 རྫོགས་པས་སྒྱུར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྒྱ་དུས་རུང་དང་དེ་ལས་སྒྱུར་  
 བའི་བརྟུང་བ་སྟོན་རེགས་མི་མཐུན་པའི་གནད་ཀྱིས། གལ་ཏེ་དགོ་སྒྲོང་གིས་  
 དུས་རུང་ལས་བརྟུང་བ་སྒྲོར་ན་དང་པོ་བྱིན་ལེན་བྱས་ཏེ་སྒྱུར་ཡང་བརྟུང་  
 བའི་ངོ་བོར་གྱུར་མ་ཐག་བྱིན་ལེན་སྒྲུ་མ་འཛིག་སྟེ། སྟོན་གྱི་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་  
 ཕྱིར། ད་དུང་བརྟུང་བ་དེ་ལ་རེག་ན་བྱིན་ལེན་མེད་པས་ལག་ཉིའི་ཉེས་པ་  
 དབང་མེད་དུ་འབྱུང་བས་དགོ་སྒྲོང་གིས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་གསུངས་ལ། རྒྱ་  
 དུས་རུང་མ་ཡིན་ན། བརྟུང་བ་དེ་གྲུབ་པ་ན་ད་དུང་སྟོན་རེགས་མི་འགྱུར་བས་  
 བྱིན་ལེན་སྒྲུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་པས་དེ་ལ་དགོ་སྒྲོང་གིས་རེག་གྲང་ལག་ཉ་མི་  
 འགྱུར་བའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་ནོ། །ཡང་། ལུང་ཐུན་ཆོགས་ལས། བྱིན་ལེན་  
 བྱས་ནས་སྒྱར་སྒྲུག་པར་བྱའོ། །ཞེས་སྒྱར་སྒྲུག་པའི་རྫས་ལ་བྱིན་ལེན་བྱ་  
 དགོས་པར་གསུངས་ལ་དེ་ནི་ཟ་བའི་ཆེད་མིན་པས་དེ་ལ་བཟའ་ཆེད་ཀྱི་བྱིན་  
 ལེན་མི་འོས་པས་ལག་ཉ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་བྱ་དགོས་པར་གྲུབ་པོ། །ཞེས་



སྐྱབ་པར་མཛད་དོ། །

འོན་ཀྱང་པཎ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་མཆོག་གིས་ལག་ཉ་རྒྱང་པ་  
འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་ཞལ་གྱིས་མི་བཞེད་ལ། དེའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ། ལྷང་ལྷ་ཆོན་  
པ་ལས། རྣམ་པ་ལྲས་ནི་བྱིན་ལེན་བྱས་ཀྱང་བྱིན་ལེན་བྱས་པར་མི་གྱུར་ཏེ།  
མ་བཅང་བཞིན་ལེན་པ་དང་། བཟའ་བར་མི་སེམས་པ་དང་། གཞན་དུ་འདྲ་  
ཞེས་ཏེ་ལེན་པ་དང་། མདུན་དུ་མི་འདུག་པར་ལེན་པ་དང་། ཞེས་པ་རང་  
བཞིན་ཅན་མ་ཡིན་པས་སྦངས་པའོ། །ཞེས་བཟའ་བར་སེམས་པ་མེད་ན་བྱིན་  
ལེན་མི་ཆགས་པར་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། མདོ་རྩ་བ་འདི་ཐད་ལས། རྩ་  
ལྷང་བཀྲལ་བའི་བྱིར་རམ། སྤར་ཆ་བ། བསྟེག་པའི་བྱིར་ལག་ཉར་སྦང་པའི་  
ལམ་རྒྱག་རུང་སྟེ། ཆོ་ག་མ་འབྱོར་རམ། ལམ་རྒྱག་གཞན་མེད་ནའོ། །ཞེས་  
དགོ་སྤྱོད་རྩ་ལྷང་བཀྲལ་ཏེ་འགོ་བ་དང་ལམ་རྒྱག་གི་ཟས་ཀྱི་དོ་པོ་འབྱེར་བྱུ་  
པའི་སྤར་གྲོགས་བཅའ་བའི་བྱིར་འགོ་བ་ན། ལམ་གྲོགས་བསྟེན་པར་མ་  
རྫོགས་པ་དེས་ཟས་ཀྱི་དོ་པོ་འབྱེར་མ་བྱུ་པའི་གནས་སྐབས་ལྟ་བུ་དོ་པོ་དེ་  
ལ་ཐག་པས་བཅགས་པའི་སྟེ་མོ་བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པ་དེ་ལ་འཛིན་དུ་  
བཅུག་སྟེ་དོ་པོ་དགོ་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱིས་སྤར་ན་ལག་ཉའི་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བའི་ཆོ་  
ག་འམ་ཐབས་སུ་གསུངས་ལ། དེ་འདྲའི་ཐབས་མེད་ན་དགོ་སྤྱོད་གིས་ཟས་དེ་  
སྤར་བ་དང་ལམ་རྒྱག་གཞན་མེད་ན་ཟས་དེ་ཟོས་ཀྱང་ཉེས་པ་མེད་པར་

གསུངས་ལ། ལག་ཉ་རྒྱུད་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་ཡོད་ན། དེའི་ཆེ་བྱིན་ལེན་  
 བྱས་པས་ཆོག་གོ། བསྟེན་པར་མ་རྫོགས་པས་ཐག་པ་ནས་འཛིན་པའི་བྱ་  
 ཐབས་དེ་དགོས་པ་མེད་པའི་བྱིར་ན་ལག་ཉ་རྒྱུད་པ་འགོག་པའི་བྱིན་ལེན་  
 མེད་པར་བྱུང་པོ། །ཞེས་གསུངས་པས་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་པར་བྱའོ། །དགུ་པ།  
 བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བྱ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་  
 ཡོད་དུ་བྱུག་སྒྲེས་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བྱོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་  
 སོ། །དགག་བྱ་ནི། མ་བྱིན་ལེན་པའི་རྒྱུར་འགོ་བ་དང་། ཟས་བཀག་པ་ཡོངས་  
 ལྷོད་པའི་རྒྱུར་འགོ་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་རང་ཆོག་གཅིག་པས། །

བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པ་ཡི་ཟས། །

ཁམ་གཅིག་ཡན་ཆད་བྱོས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། ལྷོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི་ཆོས་ལྷ་ལྟོན་ཏེ། ལྷན་བཞི་པོ་  
 གང་རུང་ཡིན་པ་དང་། རང་རང་རང་དང་ཆོ་ག་གཅིག་པས་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་  
 པ་དང་། ལྷན་གྱི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་དང་ལྟན་  
 པའོ། །གང་དུ་བྱ་བའི་གནས་ནི། རུང་སྒྲུ་མི་སྟན་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་བྱ་

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བའི་རྟེན་ནི། གནང་བའི་བྱེན་ཅན་ནད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཟས་གྱིས་ཤོངས་པ་  
མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་ཞེས་དང་ཀྱན་སྦྱོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་བ་  
བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །

སྐབས་འདིར་བྱིན་ལེན་གྱི་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་  
དགོས་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

བྱིན་ལེན་མ་བྱས་ལྟར་བཞེགས། །

ཟས་ལ་དབང་པོར་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །བྱིན་ལེན་གྱི་བསྐྱུས་དོན་ལ་དུག་སྟེ།

སྡོམ་ལས།

སྟོབས་པོ་སྟོབས་འོས་ཞེན་མ་འདོད། །

ཟས་བྱིན་འདེགས་རྒྱས་ཆོས་གསུམ་ལྟན། །

ཞེས་པ་ལྟར། བྱིན་ལེན་སྟོབས་པ་པོ་ནི་མ་རྗོགས་པ་ཆོས་གསུམ་ལྟན་  
ནམ། བསྐྱུས་བྱིན་ཡང་ནམ་དག་ལ་བྱིན་ལེན་སྟོབས་པ་པོར་འོས་སོ། །བྱིན་  
ལེན་ལེན་པ་པོ་ནི།

སྡོམ་ལས།

ལེན་པོ་དག་སྦྱོང་དག་སྦྱོབ་མ། །

ཞེས་གནས་ལུས་ཐ་མལ་གནས་པའོ། །  
ཞེས་སོ། །གང་གིན་ལེན་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི། །  
སྡོམ་ལས།

དངོས་པོ་སྒྲན་བཞི་གང་རུང་ཡིན། །  
རང་ངམ་རང་འབྲས་གིན་ལེན་དང་། །  
མ་འབྲེལ་ཐེ་ཆོམ་ཐ་བ་ཡང་། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །གང་དུ་བྱ་བའི་གནས་ནི།  
སྡོམ་ལས།

གནས་ནི་མངོན་སྲུང་མཚམས་གྱི་ནང་། །  
འཐོབ་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན་ཆོས་གསུམ་ལྟར། །  
ཞེས་པའོ། །གིན་ལེན་ངེ་ལྟར་བྱ་ཚུལ་ཡང་།  
སྡོམ་ལས།

ངེ་ལྟར་བྱ་ཚུལ་གིན་ལེན་གྱི། །  
བསམ་པ་དང་བཅས་ལག་པ་གཉིས། །  
བཀའ་པས་སྒྲང་བར་བྱ་བའོ། །  
ཞེས་སོ། །གིན་ལེན་འཇིག་རྒྱ་ནི།  
སྡོམ་ལས།

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

འཕྲོག་དང་ཤོར་ཏེ་འདྲིལ་དང་བོར་བ་དང་། །

བབས་དང་ཤི་དང་གཞན་གྱིས་རིག་པ་དང་།

སྒྲན་གྱི་རིགས་གྱུར་སྒྱེ་བར་གྱུར་པ་དང་། །

གཞན་ལ་བསྐྱོས་དང་ཆོས་མཚུངས་གཞན་དང་བཅུ། །

ཞེས་པའོ། །བཅུ་པ། ཟས་བསོད་པ་སྦྲང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ།  
སྦྲང་གཞི་ནི། སེར་སྦྱུང་གནས་སུ་དྲུག་སྡེས་ཟས་བསོད་པ་བསྦྲངས་པ་ལས་  
བསྦྲབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེས་པ་དང་། གཞན་གྱི་  
ལོངས་སྦྱོང་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཏི་ནི།

སྡོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཉི་མེན་བྲིམ་པ་ལ། །

ཡུལ་དུས་དེ་ན་ཟས་བསོད་པར། །

གྲགས་པ་བསྦྲངས་ཏེ་བོས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་བསྦྲངས་པའི་ཡུལ་ནི། བྲིམ་པ་ཆོས་དྲུག་ལྡན་ནོ། །  
གང་བསྦྲངས་ཤིང་བའི་དངོས་པོ་ནི་ཆོས་ལྔ་ལྡན་ཏེ་སྒྲན་བཞི་པོ་གང་རུང་  
ཡིན་པ་དང་། སྦྱོར་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། ཡུལ་དུས་དེ་ན་བསོད་པར་  
གྲགས་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ནོ། །གང་གིས་བའི་རྟེན་ནི་གནང་

བའི་རྒྱུན་ཅན་ནད་པ་མ་ཡིན་པ་འོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་  
གཉིས་སོ། །སྒྲིང་བ་ནི་སྒྲིང་ཞིང་ཟ་བར་ཞུགས་པ་འོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་  
དུ་མེད་པ་འོ། །

ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྩ་ཚན་ལྷ་པ་འཆད་པ་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

སྒྲིག་ཆགས་བཅས་དང་ཉལ་སར་འདུག །

འགྲེང་དང་གཅེར་བྱ་དམག་དང་ནི། །

ཞག་གཉིས་གཤམ་དགྲུགས་འགྲོ་བ་དང་། །

བརྟེན་དང་གཟས་དང་གནས་ངན་ལེན། །

ཞེས་སོ། །དང་པོ། སྒྲིག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་ཚུ་ལ་ལོངས་སྒྲིང་པའི་  
ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། ཡུལ་གོ་བྱ་ཤམ་གྱིར་འདུན་པས་སྒྲིག་  
ཆགས་དང་བཅས་པའི་ཚུ་ལ་སྒྲིང་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ་ནི་དུད་འགྲོའི་སྒྲིག་ལ་གཞོད་པ་འོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དོ་མོ་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་བྱིར། །

ཚུ་ཤིང་སོགས་ལ་སྒྲིག་ཆགས་ནི། །



ཡོད་མེད་མ་བརྟག་ལྟོས་མེད་ཀྱི། །

བསམ་བས་རང་ངམ་བསྐྱོས་པ་ཡིས། །

སྤྱད་དེ་སྟོག་ཆགས་ཤི་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི་དུད་འགྱུར་སྦྱེ་གནས་སུ་གཏོགས་པ་དང་། ཐ་མལ་བའི་  
མིག་ལ་སྤང་བ་དང་། ལྷ་ལྷ་བའི་གཞི་དང་བཅས་པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདྲ་  
ཤིང་དང་ཀུན་སྦྱང་གཉིས་སོ། །སྦྱར་བ་ནི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་སྟོག་ཆགས་  
དང་བཅས་པ་ལ་སྦྱོད་པར་བྱགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དུད་  
འགྱུར་ཤི་བའོ། །འོ་ན། སྤྱར་འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆོན་གཉིས་པའི་ནང་གི་དུད་  
འགྱུར་འདེབས་པ་དང་སྐབས་འདིར་བཅུ་ཆོན་ལྔ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་  
དང་བཅས་པའི་ལྷ་ལ་སྦྱོད་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ཅེ་ན། ལྷ་ལྷ་བའི་  
འདིར་གཉིས་ཀ་གཞི་ལྷ་དང་ས་སོགས་ལ་སྤྱད་པའི་ཞར་ལ་དུད་འགྱུར་གསོད་  
པའི་ལྷ་ལྷ་བའི་དུ་འདྲ་ཡང་ཀུན་སྦྱང་གི་བྱུང་པར་ཡོད་དེ། སྤྱར་དུད་འགྱུར་  
འདེབས་པའི་ལྷ་ལྷ་བའི་ནི་གཞན་ཁོ་ནའི་དོན་རྣམ་རང་གཞན་ཐུན་མོང་བའི་  
དོན་དུ་ལྷ་སོགས་ལ་སྤྱད་པ་ལས་དུད་འགྱུར་གསོད་པའི་ལྷ་ལྷ་བའི་ཡིན་ལ།  
འདིར་ནི་རང་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་ལྷ་སོགས་ལ་སྤྱད་པ་ལས་ཞར་ལ་དུད་འགྱུར་  
གསོད་པའི་ལྷ་ལྷ་བའི་དུ་བཞག་པས་ཀུན་སྦྱང་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་དོ། །གསོད་

ཕམ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་མཛོ་རྩ་བ་ལས་ནགས་མེས་གཏོང་ནའོ། །ཞེས་ནགས་ལ་མེ་  
 གཏང་སྟེ་སྟོག་ཆགས་ཤི་ན་སྟོམ་པོའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ། འདི་ཐད་  
 རྟེན་གྱི་ཆར་འགྲེལ་ལས་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་མཆོ་རྟེན་དུ་བཀོད་པ་འདིར་  
 སྟོམ་ན། ནགས་ལ་མེ་གཏང་བ་ན་སྟོག་ཆགས་ཡོད་པར་ཤེས་པ་དང་དེར་  
 རྟོགས་པ་དང་མེད་པར་ཤེས་པ་སྟེ་རྣམ་པ་གསུམ་ལས་ཡོད་པར་ཤེས་པ་  
 དང་དེར་རྟོགས་པ་ལ་གསོད་སེམས་མེད་ཀྱང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྟོག་ལ་ལྟོས་  
 མེད་ཀྱི་བསམ་པས་མེ་བཏང་སྟེ་སྟོག་ཆགས་གསུམ་ཡན་ཤི་ན་སྟོམ་པོ་  
 བཏགས་པ་དང་། གཉིས་མན་ཤི་ན་ཉིས་བྱས་སྒྲིལ་གསུངས་ལ། སྟོག་ཆགས་  
 མེད་པར་ཤེས་ཏེ་མེ་གཏོང་ན་ནི་ཉིས་པ་མེད་པར་གསུངས་སོ། །

འདི་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། འོ་ན། གཞན་དོན་དང་རང་དོན་དུ་རྩ་བའི་  
 སོགས་ལ་འོངས་སྤྱད་དེ་དུད་འགྲོ་ཤི་བའི་ལྷུང་བྱེད་གཉིས་པོ་ཆོས་ཅན།  
 སྟོག་གཅོད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བའི་སོགས་ལ་དུད་འགྲོ་ཡོད་  
 པར་ཤེས་པ་དང་། དེར་རྟོགས་ཀྱང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྟོག་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་  
 བསམ་པ་ཅམ་གྱིས་ཀྱན་ནས་བསྒྲུངས་པ་གང་ཞིག་དུད་འགྲོའི་སྟོག་ལ་ལྟོས་  
 མེད་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་གསོད་སེམས་མ་ཡིན་པར་བྱིར། དེར་ཐལ། ནགས་ལ་  
 མེ་གཏོང་བ་ན་དུད་འགྲོ་ཡོད་པར་ཤེས་ཀྱང་དེའི་སྟོག་ལ་ལྟོས་མེད་ཀྱི་  
 བསམ་པས་མེ་བཏང་བ་ཅམ་ལ་གསོད་སེམས་མེད་པ་སྤྱིད་པར་གསུངས་

པའི་ཕྱིར་ཟེར། དེས་ན་གཞན་གྱི་སྟོག་ལ་སྟོས་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་ཞེས་པ་དེ་  
དུད་འགྲོ་ཡོད་པར་ཤེས་ཀྱང་དེ་ཤི་ཡང་སྒྲ་ཡི་སྒྲུམ་པ་ལ་བྱེད་ན་དེ་ཉིད་  
གསོད་སེམས་སྟུང་གྱུར་དུ་དྲོགས་པས་དབྱེད་པར་བྱའོ། །གཉིས་པ། ཉལ་པོ་  
བྱེད་པར་ཤོམ་པའི་བྲིམ་ན་འདུག་པའི་སྤྱང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི།  
མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་འདུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་གི་ཆགས་པ་འཕེལ་བ་དང་གཞན་ལ་  
གཞོད་པའོ། །དེ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་བྲིམ་པ་ཕོ་མོ་གཉིས། །

ཉལ་པོ་བྱེད་པར་བྱགས་པའམ། །

དེ་ཡི་སྟུང་གོན་ལ་གནས་པར། །

སྐྱབས་མེད་མངོན་སུམ་འདོམ་གང་དུ། །

འདུག་པ་ཕོ་མོས་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་འདུག་པའི་ཡུལ་ནི། བྲིམ་པ་ཕོ་མོ་ཡིན་པ་དང་།  
སྦྱོད་པ་ལ་དངོས་སུ་བྱགས་པའམ་བྱགས་པ་ལ་སྦྱོགས་པ་དང་། གཉིས་ཀའི་  
མཆན་དོན་ཡོད་པ་དང་བསྟན་དུ་བྱང་བ་དང་རྩ་འབྲུལ་གྱི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་

བ་དང་། ཐ་སྙད་བཞི་དང་ལྡན་བ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་  
 གིས་འདུག་པའི་རྟེན་ནི། འཇིགས་པའི་རྒྱན་དབང་མ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་  
 འདུག་པའི་གནས་ནི། རང་མི་དབང་བ་དང་། གནས་གཅིག་ཡིན་བ་དང་།  
 གནས་དེ་ན་གོགས་གཞན་མེད་བ་དང་། དེ་གཉིས་དང་། དགོ་སྤྱོད་བར་སྐྱོབ་  
 གཞན་མེད་པ། འདོམ་གང་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་སྤྱོད་  
 གཉིས་སོ། །སྐྱོར་བ་ནི་འདུག་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་འདུག་པ་  
 རྫོགས་པའོ། །གསུམ་པ། ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་འགྲེང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་  
 བ་ལ། སྤྱོད་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་ལྷ་  
 བར་སོང་སྟེ་འགྲེང་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་གི་  
 སྟེང་པ་འཕེལ་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་སྤར་བཞིན་བྱེད་པར་ནི། །

འདུག་ལ་འགྲེང་དང་སྐྱབས་མེད་ལ། །

སྐྱབས་ཡོད་ཅེས་པའི་ཆིག་གིས་བསྐྱར། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྐྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། ཡན་ལག་གཞན་རྣམས་སྤར་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་འདུག་པ་  
 དང་འདྲ་བ་ལ། སྤར་འདུག་པ་ཞེས་པའི་ཆབ་ཏུ་འདིར་འགྲེང་བ་ཞེས་དང་།

སྐར་སྐྱབས་མེད་པ་ཞེས་པའི་ཆ་བ་ཏུ་འདིར། བྱིས་པ་ཕོ་མོ་གཉིས་དང་དགེ་  
སློང་བར་ན་སྐྱབས་ཡོད་པ་ཞེས་བགྲང་བར་བྱའོ། །བཞི་པ། གཅེར་བུ་པ་ལ་  
བས་སྦྱིན་པའི་ཕྱིང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྦྱང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཀུན་དགའ་  
བོས་བརྟག་པ་མ་མཛད་པར་གཅེར་བུ་པ་ལ་བས་སྦྱིན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་མ་དད་པ་སྦྱེ་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྦྱོམ་ལས།

ངོ་བོ་ལྷ་སྦྱེགས་རབ་བྱུང་ལ། །

དགོས་མེད་བས་སྦྱིན་སྦྱངས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྦྱེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྦྱིན་པའི་ཡུལ་ནི། ལྷ་སྦྱེགས་ཀྱི་རབ་བྱུང་ཡིན་  
པ་དང་། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། གདུལ་བྱ་ལ་སྦྱོས་པ་མེད་པ་དང་། ཉན་པ་མ་  
ཡིན་པ་དང་། རང་ལས་རྩལ་ཐ་དད་པ་དང་། ཐ་སྦྱད་ལྷ་ལྷན་དང་། ལུས་ཐ་  
མལ་དུ་གནས་པ་སྦྱེ་ཆོས་བདུན་ལྡན་ནོ། །གང་སྦྱིན་པའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་  
རུང་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆད་ལྡན་ནོ། །བསམ་  
པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་སྦྱིན་པར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། ཡུལ་དེས་ཐོབ་སྦྱོ་སྦྱེས་པའོ། །ལྷ་པ། དམག་ལ་ལྷ་བའི་ཕྱིང་  
བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྦྱང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་སྦྱེས་དམག་ལ་བསྐྱས་པ་

ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་གཞན་གྱི་ལུས་སྟོག་ལ་  
གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པས། །

བོས་པ་མེད་པར་བྱིས་པ་ཡི། །

དམག་ནི་བཞིར་ལོངས་ཡན་ཆད་ལ། །

རང་ཉིད་འདུག་པའི་ཉེ་འཁོར་ལས། །

འདས་ཉེ་བལྟས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ་མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་བལྟ་བའི་ཡུལ་ནི། དངོས་སུ་འཐབ་བཞིན་པའམ།  
འཐབ་པའི་སྟ་གོན་ལ་གནས་པ་དང་། བཞི་ཡན་ཆད་དུ་ལོངས་པའི་དམག་  
མཚན་ཉིད་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་  
ནས་བལྟ་བའི་གནས་ནི་རང་ཉིད་འདུག་པའི་གནས་ཉེ་འཁོར་དང་བཅས་པ་  
ལས་འདས་པ་དང་། དམག་ལ་ལྟ་བའི་ཐ་སྙད་གདགས་སུ་རུང་བ་འོ། །གང་  
གིས་ལྟ་བའི་ཉིན་ནི། རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པས་མ་བོས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་ངོ་། །སྦྱོར་བ་ནི་ལྟ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་  
དམག་མཐོང་བའོ། །རྟུག་པ། དམག་ནང་གནས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ།



སྒྲིང་གཞི་ནི། རྩལ་སྒྲེས་དམག་ནང་གནས་པ་ལས་བསྐབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། ལུས་སློག་ལ་གནོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་མོ་དམག་ནང་དགོས་མེད་དུ། །

ཉིན་མཆན་འདས་པ་ལས་གྲུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་གནས་པའི་ཡུལ་ནི། འཐབ་པའམ་དེའི་སྟ་གོན་  
དུ་གནས་པ་འདི་འདོར་བའི་སྒར་དམག་སྟེ་སྐབས་ཆོས་ལྡན་ལོ། །གང་དུ་  
གནས་པའི་གནས་ནི། དམག་དེའི་ནང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའོ། །གང་གི་ཆེ་  
གནས་པའི་དུས་ནི་དམག་ནང་དེར་གནས་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པའི་དུས་སོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་གནས་པར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དགོས་པ་མེད་པའི་དུས་ཀྱི་མཆན་མོ་མཐའི་  
སྐད་ཅིག་མའོ། །བདུན་པ། དཔུང་གི་ཆོགས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། རྩལ་སྒྲེས་མཉན་ཡོད་ནས་སོང་སྟེ་རི་བྲག་པ་དང་  
ཉེ་བར་དམག་བཞུགས་པ་དགྲག་པ་ལས་བསྐབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ་ནི། ལུས་སློག་ལ་གནོད་པའོ། །དཔུང་གི་ཆོགས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་ལྷུང་  
བྱེད་འདི་ལ་ནང་གསེས་གསུམ་སྟེ། དམག་རེག་དང་། བཞུགས་དགྲགས་

དང་། དམག་ལྟོ། །དམག་རེག་དང་བཤམས་དགྲུགས་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི།  
སྒྲིལ་ལས།

རྒྱལ་པོས་བོས་སམ་མ་བོས་གྱང་། །

དམག་ལ་རེག་དང་གཡུལ་བཤམས་པ། །

དགྲུགས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །གསུམ་པ། དམག་ལྟོ་ངོ་བོ་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ངོ་བོ་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པས། །

བོས་པའི་དགོ་སྒྲོང་རང་གནས་ཀྱི། །

ཉེ་འཁོར་འདས་ཉེ་བལྟས་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །སྒྲར་གྱི་དམག་ལྟོ་དང་། འདིའི་དམག་ལྟོ་གཉིས་དམག་ལ་  
བལྟས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷུང་བྱེད་ཡིན་པར་འདྲ་ཡང་བྱུང་བར་ནི། སྒྲར་གྱི་  
དམག་ལྟོ་ནི་རྒྱལ་པོ་སོགས་བོས་པའི་རྒྱུན་མེད་པར་དམག་ལ་བལྟས་པ་  
ཡིན་ལ། འདི་ནི་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱིས་བོས་པའི་རྒྱུན་ཡོད་པའི་བྱུང་བར་རོ། །  
འདི་དག་གི་ཡན་ལག་བཅི་ཚུལ་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱིས་བོས་པའི་རྒྱུན་ཡོད་  
མེད་ཅེས་ལས་གཞན་སྒྲར་དམག་ལྟོའི་སྐབས་དང་མཚུངས་པར་གསུངས་སོ། །  
བརྒྱད་པ། བརྟེན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། ལྷུང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་

འཆར་ཀམ་དག་སྒྲོང་ལ་བརྟེན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ་ནི། གཞན་གྱི་ལུས་སྒོག་ལ་གནོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སེམས་ནི་རྩྭ་ཅན་གྱིས། །

དག་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་པ་ལ། །

བརྟེན་ཏེ་ཕོག་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་བརྟེན་ཡུལ་དག་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་  
ཤེས་དང་། ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་བརྟེན་པར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི་ལུས་ལ་ཕོག་པའོ། །དགྲ་པ། གཟས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ།  
སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀམ་བརྟེན་པར་གཟས་པ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སེམས་ནི་རྩྭ་ཅན་གྱིས། །

དག་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་པ་ལ། །

བརྟེན་པར་གཟས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་

བཞི་ལས། གཞི་ནི། དུལ་དག་སྒྲིང་ཆས་དུག་ལྡན་ནི། །བསམ་པ་ལ་འདུ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྲིང་བ་ནི་གཟས་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་  
ཐུག་ནི། གཟས་པ་རྫོགས་པའོ། །བཅུ་བ། གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པའི་ལྷུང་  
བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉིར་དགས་གནས་ངན་ལེན་  
འཆབ་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

དོ་བོ་མཐོལ་ཡུལ་ཡོད་པ་དེར། །

དག་སྒྲིང་གཞན་གྱི་སམ་བཤམ། །

ལྷག་མ་གང་རུང་བཅབས་བྱེད་ནས། །

མཆན་མོ་འདས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲིང་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་འཆབ་པའི་དངོས་པོ་ནི། སམ་བཤམ་ལྷག་མ་ཡིན་པ་  
དང་། དག་སྒྲིང་གཞན་དེའི་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་དང་། དོ་བོ་ཤེས་སམ་ཡིད་  
གཉིས་བ་པའོ། །གང་གི་འཆབ་པའི་ལྷུང་བའི་བདག་པོ་ནི། ལྷག་མ་འཆབ་པའི་  
ཆ་ནས་དག་སྒྲིང་ཆས་དུག་ལྡན་དང་། སམ་བཤམ་འཆབ་པའི་ཆ་ནས་དག་སྒྲིང་  
གི་སྒྲིམ་པ་ཅམ་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་། མཆན་མ་ཐུན་པ་དང་། ལྷ་བ་མ་ཐུན་པ་  
དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་དུ་འཆབ་པའི་

གནས་ནི། མཐོལ་ཡུལ་མཆན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཡོད་པའོ། །བཞི་པ་གང་གིས་  
འཆབ་པའི་རྟེན་ནི། བར་ཆད་སྤོང་བ་ལ་སྟོས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་  
འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྤོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་འཆབ་པར་བྱགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། མཆན་མོ་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །

## འབའ་ཞིག་པ་བརྩ་ཆན་དུག་པ་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

བདེ་དང་མེ་དང་འདུན་པ་དང་། །

བསྟེན་པར་མ་རྩོགས་ཆོས་དང་སྟེ། །

དག་ཚུལ་ཁ་དོག་བསྐྱར་བ་དང་། །

རིན་པོ་ཆེ་དང་ཆ་བའི་དུས། །

ཞེས་པའོ། །དང་པོ། ཟན་གཅོད་པའི་སྤྱང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉི་དགས་དག་སྤོང་གཞན་གྱི་ཟན་གཅོད་དུ་འཇུག་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་གཞོད་པའོ། །  
ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་པན་སེམས་མེད་པར་གཞན། །

དགེ་སློང་ལ་ནི་བྱིམ་པ་ཡིས། །

ཟན་འདྲན་ངག་གི་རིགས་བྱེད་གྱིས། །

གཙོང་བརྩལ་བྱིམ་པས་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་ཟན་གཙོང་དུ་འཇུག་པའི་ཡུལ་ནི། དགེ་སློང་  
ཆོས་རྒྱལ་གི་སྟོང་དུ་ཟན་བཅད་པས་པན་པའི་ནད་དང་མི་ལྡན་པའོ། །གང་ལ་  
གཙོང་དུ་འཇུག་པའི་ཡུལ་ནི། བྱིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། དགེ་སློང་དེ་ལ་ཟན་བསྟོ་  
བ་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡན་པ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་  
གཙོང་དུ་འཇུག་པའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་དགེ་སློང་དེ་ལ་  
བསྟོས་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆད་ལྡན་ཞོ། །གང་གི་ཆེ་གཙོང་དུ་འཇུག་པའི་  
དུས་ནི། ཉི་མ་བྱེད་མ་ཡོལ་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སློང་  
གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། ངག་མཆོན་ཉིད་ལྡན་གྱིས་ཟན་གཙོང་པར་ཞུགས་  
པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། བྱིམ་པ་དེས་དོན་གོ་བའོ། །གཉིས་པ། མེ་ལ་རེག་པའི་  
ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་རྒྱལ་སྟེས་མེ་ལ་རེག་  
སྟེ་ཅེ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དོན་དང་བྱ་བ་མང་  
བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།



ངོ་བོ་དུས་བྲན་མ་བྱས་པར། །

མེ་ལ་རེག་གམ་རེག་བརྟུག་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་རེག་པའི་ཡུལ་ནི། འཇིག་རྟེན་ན་གྲགས་པའི་མེ་  
ཡིན་པ་དང་། མེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། ཐ་སྙད་བྱ་རུང་གི་ཆད་དང་ལྡན་  
པ་དང་། མི་མ་ཡིན་གྱི་མི་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་རེག་པའི་རྟེན་ནི། དུས་  
བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་དང་། རྟ་པ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་  
དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་རེག་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་  
རེག་པ་རྫོགས་པའོ། །དེ་ལས་འསྐྱེས་པའི་དོན་བཤད་པ་ལ། སྦྱོར་འདུལ་  
གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་བརྟ་གཅིག་གསུངས་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

གོས་དང་ལྗང་བཟེད་རིན་པོ་ཆེ། །

ལྗང་བ་གསོ་སྦྱོང་དབྱར་དང་ནི། །

དགག་དབྱེ་སྒྲན་དང་རུང་ཁང་དང་། །

རྟེན་པ་དུས་གྱི་བྱིན་རྒྱབས་སོ། །

ཞེས་སོ། །དུས་བྲན་ནམ་དུས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཚུལ་གྱི་བྲག་ཏུ་  
བཤད་པ་ལ། དགོས་དོན་དང་བསྐྱེས་དོན་གཉིས་ལས། དང་པོ། དགོས་དོན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དུས་བྲན་དངོས་ཀྱི་དགོས་པ་བཞི། །

མེ་རུག་ལྟ་བུའི་སྒྲོར་བ་ཡི། །

ཉེ་བྱས་སྤྲ་རགས་དངོས་གཞི་གསུམ། །

དུས་བྲན་བྱས་པས་བསྐྱབ་ཉེས་ཁེགས། །

བརྒྱད་ནས་བཅས་མཚམས་བེན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །བསྐྱས་དོན་ལ་ས་བཅད་བདུན་ཡོད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

བསྐྱས་དོན་བདུན་ཉེ་གཞི་དང་ཉེ། །

ཆེད་དུས་ཡུན་ཚུལ་འཛིག་རྒྱ་བཅས། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དང་པོ། དུས་བྲན་གང་ལ་བྱ་བའི་གཞི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

གཞི་ནི་ངེས་པ་བཞི་ལས་གཞན། །

སྤྲ་མི་སྤྲན་སོགས་དམིགས་བསལ་ལོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དུས་བྲན་གང་ལ་བྱ་བའི་གཞི་ནི། སྤྲར་བཞག་པ་ལས་

གནང་བའི་གཞི་ལ་དང་། དེ་ཡང་ཡུལ་དང་། དུས་དང་། དངོས་པོ་དང་། གང་

ཟག་སྟེ་ངེས་པ་བཞི་ལས་ལོག་པ་ལས་གཞན་པ་སྟེ། དེ་འབྲེལ་གཞི་ལ་དུས་

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་བྱ་བ་ཡིན་ལ། འོན་ཀྱང་འདིའི་ཐད་མཆོ་རྒྱལ་ལས་  
ཡུལ་ངེས་པ་བྱང་སྤྱི་སྟོན་དང་། ཨ་སྤྱི་པ་རན་ཏ་ལྟ་བུ་ཡུལ་ངེས་པ་ཡིན་  
ཀྱང་ཡུལ་དེ་གཉིས་ལ་རིམ་བཞིན་དུས་མིན་བ་དང་ཉིན་ལྟར་འབྱུང་བྱེད་  
པ་ལ་ཡུལ་ངེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་དུས་བྱ་དགོས་ཚུལ་རང་གི་  
རྣམ་བཤད་དང་རྒྱུ་བྱེད་སྤྱི་བཤད་སྤྱི་བཤད་པར་མཛད་དོ། །ཨ་སྤྱི་པ་རན་ཏ་ལྟ་བུར་  
འབྱུང་བྱེད་ན་དུས་བྱ་དགོས་ན། དེ་ལས་གཞན་ཡུལ་ངེས་པ་ལ་དུས་བྱ་  
མི་དགོས་པའི་མཆོན་གཞི་གང་འཛོག་དབྱུང་པར་བྱའོ། །

ཡང་སྐབས་འདིར་དབྱུང་པར་བྱ་བ་ནི་གོང་དུ་དུས་བྱ་བྱེད་པའི་རྟེན་  
ལ་རབ་བྱུང་སྡེ་ལྔ་ཆར་བཞག་ལ། དེ་ལྟར་ན་དགོ་ཚུལ་གྱིས་མེ་ལ་རེག་ན་  
དུས་བྱ་དགོས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དགོ་ཚུལ་ལ་  
མེ་རེག་ལྟར་མེད་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། འོག་ཏུ་སྤྱིར་བསྟན་སྐབས་དགོ་ཚུལ་ལ་  
ལྟར་མེད་བྱེད་དང་བཅོ་བརྒྱད་གང་རིན་ཆེན་རེག་དང་མེ་ལ་རེག་ཅེས་ལྟར་  
མེད་དུ་བཞག་པའི་བྱིར་དུས་བྱ་མི་དགོས་ལ། འོན་ཀྱང་དགག་བྱ་ཉིས་  
དམིགས་འགོག་པའི་དུས་བྱ་དགོ་ཚུལ་ལ་ཡོད་པར་མཛོན་ནོ། །གཉིས་པ་  
རྟེན་གང་གིས་དུས་བྱ་བྱེད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

རྟེན་ནི་སྡེ་ལྔ་གསོ་བྱང་ཡན། །

ཞེས་རང་བཞིན་གནས་ཐ་མལ་གནས། །

གནང་བའི་རྒྱན་བཅས་ཆོས་བཞི་ལྟན། །

ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་ཡུན་ཆད་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཆོས་ལྟན་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དེར། །

འདུག་པའི་སྟོན་ནས་ནམ་དགོས་བར། །

ཞེས་པ་སྟེ། རིང་ཆད་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་བྱ་བ་དེར་ནམ་  
དགོས་ཀྱི་བར་དུ་དུས་བྲན་བྱས་པས་ཆོག་པར་གསུངས་སོ། །དུས་ཇི་ལྟར་  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཚུལ་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཆོབ་ཚུལ་དགག་བྱ་ཉེས་དམིགས་དང་། །

བརྒྱད་པ་རྒྱུར་འགོ་འགོག་པ་ཡི། །

དུས་བྲན་གཉིས་སོ་དང་པོར་གསུམ། །

ནང་གི་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་དང་། །

བྱི་རོལ་ལོངས་སྟོད་ལ་ཆགས་དང་། །

ཞེ་སྒྲུང་འགོག་པའི་དུས་བྲན་ནོ། །

གཉིས་པ་མེ་རེག་ལྟ་བུའི་ཆོ། །

སྤྱིར་ན་དག་སྤྱོད་ལ་བཀག་ཡང་། །

ཆོས་ལྡན་བྱ་བ་འདི་ལྟ་བུར། །

བྱགས་རྩེ་ཅན་གྱི་སྟོན་པས་གནང་། །

སྙམ་དུ་བྱ་བར་བྱེད་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་འགོག་པའི་དུས་བྱ་ནི་བྱད་  
མེད་ཚུས་འབྱེད་བ་འཛིན་པ་ན་ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་བྱ་མོ་དང་སྤྱིང་མའི་  
འདུ་ཤེས་བཞག་པ་དང་། བྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་འགོག་པའི་དུས་བྱ་  
ནི་ཆོས་འཆད་སྐབས་རིན་པོ་ཆའི་བྲི་ལ་རེག་པ་ན་མི་རྟག་པ་བྱ་བ་དང་། ཞེ་  
སྤང་འགོག་པའི་དུས་བྱ་ནི་སྤྱང་བ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཡུལ་དེ་ལ་བྱམས་  
པའི་སེམས་བཞག་སྟེ་དུས་བྱ་བྱེད་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ། །བརྒྱད་པ་བརྒྱད་  
འགོ་འགོག་པའི་དུས་བྱ་ནི་སྤྱིར་མེ་ལ་རེག་ན་ལུས་སྒོག་ལ་བརྒྱད་ནས་  
གཞོད་པའི་དགག་བྱ་ཡོད་ཡང་ཆོས་ལྡན་བྱ་བའི་སྐབས་འདི་ལྟ་བུར་གནང་བ་  
ཡོད་པར་བྱ་བའོ། །

སྐབས་འདིར་ཁ་ཅིག་གིས་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གཞི་ཡིན་ན།  
བྱེད་ལ་དུས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་དུས་བྱ་སྤྱིང་པས་བྱེད་ཐེད། དེ་ལ།  
འགའ་རེས། འོ་ན། ཆང་འཐུང་བ་ཆོས་ཅན། བྱེད་ལ་དུས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
པའི་དུས་བྱ་རུང་བ་ཐལ། འདོད་པའི་བྱེད། འདོད་མི་རུས་ཏེ། རྒྱུན་ལ་སྟོས་

ཏེ་གནང་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་སྟེ། དུས་ངན་བྱ་བའི་གཞི་ནི་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་ཏེ་  
 གནང་བ་ཡོད་པའི་གཞི་ལ་བྱ་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདུལ་འཇིན་གྱི་  
 བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞོག་༡༩༥ ལས། ཆང་མ་གཏོགས་པའི་བཅས་རྒྱུང་ཐམས་  
 ཅད་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་ཏེ་གནང་བ་ཡོད་པས་དེ་ནམས་གྱི་སྐབས་སུ་དུས་ངན་ཅི་  
 རིགས་པར་སྐྱར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཡང་། ལ་ལས། རྒྱུན་ལ་ལྟོས་  
 ཏེ་གནང་བ་ཡོད་པའི་བཅས་རྒྱུང་གི་གཞི་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་བྱིན་གྱིས་  
 བརྒྱབས་པ་ཡོད་ཟེར། འོན་ཀྱང་དེས་པ་བཞི་ལོག་ལྟ་བུ་ཆོས་ཅན། བྱིད་ལ་དུས་  
 བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་དུས་ངན་བྱེད་པ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། དུས་ངན་བྱ་བའི་གཞི་ལ་དེས་པ་བཞི་པོ་གང་རུང་ལས་  
 གཞན་ཡིན་པ་ཞེས་སྐྱར་བའི་ཕྱིར་དང་། དེས་པ་བཞི་ལྟ་བུ་ལ་དུས་ངན་བྱེད་  
 མི་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་འཇུག་པར་གནང་བའི་བཅས་མཆམས་དེས་པ་  
 བཞི་པོ་དེ་ཉིད་གྱིས་འཇིན་པས་དེའི་སྟེང་དུ་བཅས་མཆམས་འཇིན་བྱེད་གྱི་  
 དུས་ངན་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཟེར། སྐབས་འདིར་འདུལ་  
 འཇིན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞོག་༡༩༥ ལས། གང་ལ་བྱ་བའི་གཞི་ནི་སྤྱིར་  
 བཀག་པ་ལ་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་ཏེ་གནང་བ་ཡིན་པ། དེས་པ་ལྟ་དང་བྲལ་བ་ཡིན་  
 པའོ། །

དེས་པ་ལྟ་ནི། ཡུལ་དེས་པ་ཨ་སྐ་པ་རན་ཏར་ཁུས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་།



དུས་ངེས་པ་རྒྱ་བ་བྱེད་བྱེད་ན་ཁྱས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྩོགས་ངེས་པ་ནང་རེ་  
 བཞིན་ཁ་གདོང་འཁྱུ་བ་ལྟ་བུ་དང་། དངོས་པོ་ངེས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་བརྒྱེད་བ་  
 མ་བསྐྱས་པར་འདོམ་བཞི་བརྩ་ཞེ་དགུ་འདས་པར་བྱིན་གྱང་ལྟར་བ་མེད་པ་  
 ལྟ་བུ་དང་། གང་ཟག་ངེས་པ་ངེས་པན་པའི་ནད་ཅན་ལ་མེ་རེག་སོགས་གནང་  
 བ་ལྟ་བུ་ལོ། །ཞེས་ཡུལ་དང་དུས་དང་རྩོགས་དང་དངོས་པོ་དང་གང་ཟག་ངེས་  
 པ་སྟེ་ལྟ་གསུངས་སོ། །ཡང་། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ངེས་པ་བཞིའམ་ལྟ་པོ་གང་རུང་  
 ཡིན་ན་དུས་བྲན་བྱ་བའི་གཞི་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། དུས་བྲན་བྱ་བའི་  
 གཞི་ལ་ངེས་པ་བཞིའམ་ལྟ་པོ་ལས་གཞན་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་བྱིར།  
 འདོད་ན། ཡུལ་ངེས་པ་ཨ་སྦ་པ་རན་ཏར་ཡང་ཡང་འཁྱུས་བྱེད་པ་ལ་དུས་བྲན་  
 མི་དགོས་པར་ཐལ། ཡུལ་ངེས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མཆོ་  
 རྒྱུ་ལོག་ ༤༣༡ ལས། དམིགས་བསལ་ནི། ཡུལ་ངེས་པ་བྱང་གི་སྦ་མི་སྟན་  
 དུ་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་བ་ལ་དུས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དགོས་པ་ལྟར་  
 ལས་གསུངས་པ་དང་། ཡུལ་ངེས་པ་ཨ་སྦ་པ་རན་ཏར་འཁྱུས་བྱེད་པ་ལ་འང་  
 རང་གི་རྣམ་བཤད་ལས། འདིར་ཡུལ་དེ་ཉིད་དུ་དུས་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་པ་  
 དང་། རྒྱུ་ལས་གྱང་དར་ནི་སྦོས་ས་དེ་(ཨ་སྦ་པ་རན་ཏ་ཡིན་སྟུང་དུ་)ཉེ་བར་  
 བཞག་སྟེ་དུས་མ་ཡིན་པར་ཡང་འཁྱུས་བྱའོ། །ཞེས་བཤད་པའོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར། དེ་ལ། འགའ་ངེས་ཚུལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དུས་

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་དུས་བྲན་བྱེད་པ་ནི་གནང་མ་གནང་གི་བཅས་  
 མཆམས་བེན་པའི་ཆེད་ཡིན་ལ། དེས་པ་བཞིའམ་དེས་པ་ལྔ་པོ་ཅི་རིགས་  
 ཡོད་ན་དེས་བཅས་མཆམས་བེན་པ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བཅས་མཆམས་བེན་  
 བྱེད་གཉིས་པ་དུས་བྲན་མི་དགོས་པའི་བྱིར། བྱེད་སྟེ། འདུལ་འཛིན་རིན་པོ་  
 ཆེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞོག ༡༩༧ ལས། དེས་པ་ལྔ་ལ་དུས་བྲན་མི་དགོས་  
 ཏེ། དུས་བྲན་ནི་གནང་མ་གནང་གི་བཅས་པ་མཐོ་མཆམས་འཛིན་བྱེད་ཡིན་  
 ལ། དུས་དེས་པ་སོགས་ནི་དེ་ཉིད་གྱིས་གནང་མ་གནང་གི་མཐོ་  
 མཆམས་བེན་པའི་བྱིར་རོ། །

དེ་ལ་འང་མཐོ་མཆམས་འཛིན་བྱེད་གཞན་དགོས་ན་ཐུག་མེད་དུ་  
 འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཟེར་རོ། །དེས་ན། སྦྱིར་བཏང་ལ་ཆང་  
 མ་གཏོགས་པའི་བཅས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་བྲན་བྱ་རུང་བ་ཡིན་ཏེ།  
 འདུལ་འཛིན་རིན་པོ་ཆེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་གོང་གི་འཕྲོ་ལས། དེས་ན་ཆང་  
 མ་གཏོགས་པའི་བཅས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་ལ་སྟོས་ཏེ་གནང་བ་ཡོད་པས་  
 དེ་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དུས་བྲན་ཅི་རིགས་པར་སྦྱར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་  
 བྱིར། དུས་བྲན་ནམ་བུ་བའི་དུས་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་དག་སྟོང་གིས་སྤོའི་  
 དུས་སུ། ཉིན་མོ་དེར་བུ་བའི་བཅས་རྒྱུ་གི་གཞི་ལ་དུས་བྲན་བྱེད། ཟེར། དེ་  
 ལ། ལ་ལས་ཚུ་ལ་དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། བྱ་བ་དེ་དང་དེ་ལ་འཇུག་པར་ཉེ་བའི་

དུས་སོ་སོ་ཁོ་ནར་དུས་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞོག  
༡༩༤ ལས། དུས་བྱ་ནམ་གྱིས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ནི། བྱ་བ་དེ་ལ་མ་ཞུགས་ཤིང་  
འདུག་པར་འདོད་པའི་ཆེ་ཡིན་ཏེ། འདུག་པར་མི་ཚུམ་པ་ན་བྱས་པ་དོན་མེད་  
ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཟེར། དུས་བྱ་བྱེད་ཚུལ་ནི། བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་  
གོང་གི་འཕྲོ་ལས། དུས་བྱ་གྱི་ངོ་བོ་ནི། དགོས་པ་འདི་ལ་བྱ་བ་འདི་གནང་  
བས་འདི་ནས་འདི་ཙམ་གྱི་བར་དུ་བྱ་བ་འདི་བྱའོ་སྟམ་པའི་དགོ་སྤྲོད་གིས་  
བརྟག་པ་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དུས་བྱ་འཛིག་  
རྒྱ་ནི།

སྟོམ་ལས།

འཛིག་རྒྱ་བབས་དང་ཆོས་མིན་འགྱུར། །

བྱ་བ་ཟིན་དང་ཞག་འདས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །གསུམ་པ། འདུན་པ་ཕྱིར་བསྐྱར་གྱི་ལྗང་བྱེད་འཆད་པ་ལ།  
སྤྲོད་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགའ་བོས་འདུན་པ་ཕྱིར་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་  
བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་མཆན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡི། །

དགོ་འདུན་བསྐྱབ་བྱ་དགོ་སྤྲོད་ལ། །

སྐྱབ་པའི་ལས་ལ་འདུས་པ་དེར། །

འདུན་སྤུལ་ལས་བྱས་ཟིན་པའི་དུས། །

རང་གིས་སྤུལ་བའི་འདུན་པ་ནི། །

ཕྱིར་བསྐྱར་ཆིག་སྒྲིལ་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་འདུན་པ་སྤུལ་བའི་ཡུལ་ནི། དག་འདུན་མཆོན་  
ཉིད་བཞི་དང་ལྡན་པའོ། །གང་དུ་འདུན་པ་སྤུལ་བའི་ལས་ནི། ཆོས་གསུམ་  
ལྡན་ཏེ། དག་འདུན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཡིན་པ་དང་། བསྐྱབ་བྱ་དག་སྒྲོང་ལ་  
སྐྱབ་པ་དང་། ཆོས་དང་ལྡན་པའི་ལས་ཡིན་པའོ། །གང་ཕྱིར་བསྐྱར་བའི་  
དངོས་པོ་ནི། རང་གི་འདུན་པ་སྤུལ་བ་ཡིན་པའོ། །གང་གི་ཆེ་ཕྱིར་བསྐྱར་བའི་  
དུས་ནི། ལས་དེ་བྱས་ཟིན་པའི་དུས་ཡིན་པའོ། །ཕྱིར་བསྐྱར་བའི་ཆིག་གང་  
ལ་སྒྲིལ་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་ཐུག་སྟེང་། ལས་དེར་གཏོགས་པའོ། །བསམ་པ་  
ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱོར་བ་ནི། དག་མཆོན་ཉིད་ལྡན་  
གྱིས་འདུན་པ་ཕྱིར་བསྐྱར་གྱི་ཆིག་སྒྲིལ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་  
གོ་བའོ། །བཞི་པ། ལྷན་ལྷག་པར་ཉལ་བའི་ལྷན་གྱི་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་ལྷན་ལྷག་ཉལ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འབྱར་བ་དང་། རྒྱུ་བཀལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་

འགྱུར་བའོ། །རྩི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

རྩི་བོ་བསྐྱེན་པར་མ་རྫོགས་དང་། །

གནས་གཅིག་ལྟན་ཅིག་ཉལ་བ་ཡི། །

གཉིད་ལོག་མཆན་མོ་གསུམ་པའི་མཐལ། །

འདས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་ཉལ་བའི་ཡུལ་ནི། བསྐྱེན་པར་མ་རྫོགས་པའམ་  
པམ་པ་བྱུང་བ་དང་། ཐ་སྙད་ལྡེ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་  
དུ་ཉལ་བའི་གནས་ནི། གནས་ཀྱི་རྩི་བོར་གྱུབ་པ་དང་། སྒྱུད་ལམ་བཞི་ཡན་  
ཞོང་བ་དང་། གནས་གཅིག་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་ཉལ་བའི་རྟེན་ནི། ནད་པ་  
དང་ནད་གཡོག་གི་དབང་གིས་གནས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་དབྱར་ཚུལ་ན་ཟླ་བ་  
གཉིས་ཀྱི་ཆེ་ན་དག་སྒྲོང་སྒྲིག་ཅན་ཉེ་བར་གནས་པ་ན་དག་ཚུལ་དང་ལྡན་  
པའི་དག་སྒྲོང་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྱུར་བ་ནི། མཆན་མོ་གསུམ་པ་ལ་ཉལ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་  
མཆན་མོ་གསུམ་པའི་མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །ལྡེ་བ། སྒྲིག་ལྟ་མི་གཏོང་  
བའི་ལྟངས་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆི་ལྟས་ཀྱིས་སྒྲིག་

ལྷ་མི་གཏོང་བ་ལས་བསྐྱབ་བ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་  
གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སྒྲིག་ལྷ་སྒྲེས་པ་དེ། །

བཞུམས་བསྐྱོ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོག་པ་ལྷས། །

བསྐྱོག་ཀྱང་མི་གཏོང་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། སྦྱར་བ་བརྩམ་པའི་གཞི་ལ་གང་བཟོད་པའི་དོན་ནི།  
ཆོས་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལྷ་སྒྲེས་པའོ། །གང་ལ་བཟོད་པའི་ཡུལ་མི་  
ཆོས་སྒྲུལ་སྒྲུལ་གྱི་ཆོས་གསུམ་ལྟན་ནོ། །རྒྱུགས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་ནི།  
དག་འདུན་གྱིས་བཞུམས་བསྐྱོ་དང་གསོལ་བཞེས་བསྐྱོག་ཀྱང་མི་གཏོང་བའོ། །  
བསམ་པ་ལ་ཀྱན་སྦྱོང་འདུ་ཤེས་གཉིས་སོ། །སྦྱར་བ་ནི་དག་མཆོན་ཉིད་ལྷ་  
ལྟན་གྱིས་སྒྲིག་ལྷའི་ཆོག་སྒྲུ་ཞིང་མི་གཏོང་བའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ལས་བཟོད་  
པ་གསུམ་པའི་མཐའ་ལ་མི་གཏོང་བའོ། །བྱུག་པ། སྤངས་པ་རྗེས་སྒྲིགས་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དག་འདུན་གྱིས་དག་སྦྱོང་འཆི་  
ལྷས་གནས་ནས་དབྱུང་བ་ལ་ཉི་དགས་མཐུན་འདུག་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་བ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།



སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་གནས་དབྱང་དགེ་སྟོང་དང་། །

ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་ལོངས་སྟོང་ནི། །

ལྷན་ཅིག་བྱས་པའམ་ལྷན་ཅིག་ཉལ། །

མཆན་མཐའ་འདས་པ་ལས་བྱུང་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་རྗེས་སུ་སྟོགས་པའི་ཡུལ་ནི་ཆོས་བརྒྱད་ལྷན་ཏེ།  
དགེ་སྟོང་ཆོས་བྱུག་ལས་ལྷ་མཐུན་དོར་བའི་ལྷའི་སྟངས་དུ། སྤངས་པ་དང་  
འབྲེལ་བ་དང་། ཉན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། གདུལ་བྱ་ལ་སྟོས་པ་མ་ཡིན་པ་འོ། །  
གང་དུ་ཉལ་བའི་གནས་ནི་གནས་ཆོས་གསུམ་རྒྱུ་ལྷག་སྐབས་ལྟར་རོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཞེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། ཆོས་དང་ཟང་  
ཟིང་ལྷན་ཅིག་སྟོང་པའམ་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བར་བྱེད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཆོས་  
དང་ཟང་ཟིང་ལྷན་ཅིག་སྟུང་པའམ་གནས་གཅིག་ཏུ་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་མཆན་  
མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །བདུན་པ། དགེ་ཚུལ་བསྟེན་པ་སྟུང་བའི་ལྷུང་བྱེད་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་དགེ་ཚུལ་བསྟེན་པ་ཉེ་  
བར་འཛོག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་གཞན་ལ་  
གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་པོ་དགེ་ཚུལ་བསྐྱེལ་བ་དང་། །

ལྷན་ཅིག་ཆོས་དང་བླ་མ་ཐེང་གི།

ལོངས་སྟོང་བྱས་པའམ་ལྷན་ཅིག་ཉལ། །

མཆན་མཐའ་འདས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས།  
 དང་པོ་གཞི་ལ། གང་བསྐྱབ་བའི་ཡུལ་ནི་ཆོས་བདུན་ལྷན་ཏེ། དགེ་ཚུལ་གྱི་  
 སྟོམ་པ་དང་ལྷན་པ་དང་། མཆན་མཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྷན་དང་།  
 ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བསྐྱེལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྟ་བུ་མ་ཡིན་  
 པ་དང་། གདུལ་བྱ་ལ་སྟོས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་ཉལ་བའི་གནས་ནི་གནས་  
 ཆོས་གསུམ་ལྷན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་  
 བ་ནི། ཆོས་དང་བླ་མ་ཐེང་གི་སྟོང་པ་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེང་གི་གནས་  
 གཅིག་དུ་ཉལ་བར་བྱེད་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཆོས་དང་བླ་མ་ཐེང་གི་  
 སྟོང་པའམ་གནས་གཅིག་དུ་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་མཆན་མཐའ་སྒྲིལ་ཅིག་མའོ། །  
 བརྒྱད་པ། ཁ་དོག་མ་བསྐྱུར་བའི་གོས་འཆང་བའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟོང་  
 གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་བྱུག་སྟེ་གོས་དཀར་པོ་གྲོན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
 འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། བྱིམ་པ་དང་ཆ་ལུགས་འདྲེས་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ཉིད་དབང་བའི་གོས། །

དཀར་པོ་ཁ་དོག་མ་བསྐྱར་ལ། །

ལོངས་སྟོད་པ་ལས་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། ཆོས་དྲུག་ལྡན་ཏེ། གོས་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཡིན་པ་  
དང་། ཁ་མ་བསྐྱར་བའི་དཀར་པོ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་ཡིན་པ་དང་། རང་རང་  
གི་ཆད་དང་ལྡན་པ་དང་། ཚུ་ཆགས་ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་  
ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱར་བ་ནི། དེ་ལ་ལོངས་སྟོད་པར་ཞུགས་  
པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ལོངས་སྟོད་རྫོགས་པའོ། །དགྲ་པ། རིན་ཆེན་ལོངས་པ་  
གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ཕྱང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟེང་གཞི་ནི། ཡངས་པ་ཅན་དུ་  
དྲུག་སྟེས་རོལ་མའི་སྐྱ་ཕྱང་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་གི་མ་ཡིན་པའི། །

རིན་པོ་ཆེའམ་དེར་སྟོས་པ། །

རོལ་མའི་ཆ་བྱད་ལ་སོགས་པར། །

རང་ངམ་བསྟོས་པས་མངོན་སུམ་དུ། །

རེག་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་རེག་པའི་ཡུལ་ནི། རིན་པོ་ཆེ་ཆོས་བདུན་ལྡན་  
དང་། རིན་པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་ཆོས་བཞི་ལྡན་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། རིན་པོ་ཆེ་  
ཡིན་པ་དང་། རང་གི་མ་ཡིན་པ་དང་། དགོས་པའི་བྱིར་རུང་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་  
དང་། ལུང་འཇའ་བའི་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། ཐོབ་པར་སྟོགས་པ་ན་གནས་  
པ་དང་། མི་མ་ཡིན་པའི་མ་ཡིན་པ་དང་། སྒྱིན་བདག་བསོད་ནམས་འདོད་  
བས་སྟབས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །རིན་པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་ནི་ཆོས་བཞི་ལྡན་ཏེ།  
མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མའི་ཆ་བྱད་ཡིན་པ་དང་། དགོས་པའི་བྱིར་རུང་བ་ཉིད་དུ་  
གྱུར་པ་དང་། ལུང་འཇའ་བའི་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། ཐོབ་པར་སྟོགས་པ་ན་  
གནས་པའོ། །གང་གིས་རེག་པའི་རྟེན་ནི་དོན་བྱད་པར་ཅན་སྟབས་པ་མ་ཡིན་  
པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་རང་གིས་  
སམ་གཞན་རེག་ཏུ་བཅུག་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་རེག་པ་རྫོགས་པའོ། །

སྐབས་འདིར། ཁ་ཅིག་གིས་གཞན་ལ་དབང་བའི་རིན་པོ་ཆེ་གང་ལ་  
རེག་ཀྱང་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་སྒྱེད་པས་བྱབ་ཟེར། འོ་ན།  
དགེ་སྒྲོང་གིས་གསེར་ལས་བྱས་པའི་སྟོགས་བྱ་ལ་རེག་པ་དང་། སངས་  
རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱ་གཟུགས་རིན་པོ་ཆེན་ལས་བྱས་པ་སྐྱ་གདུང་ནང་རྟེན་དུ་མ་

བཞུགས་པ་ལ་དད་པས་མ་ཡིན་པས་རེག་པ་ན་ཆོས་ཅན། ལོངས་པ་གཞིར་  
གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་གཞན་གྱི་རིན་པོ་  
ཆེ་དངོས་ལ་རེག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་ལོངས་པ་  
གཞིར་གཏོགས་ཐད་ཞོག ༤༦༩ ལས། དག་སྒྲོང་གིས་གསེར་གྱི་སྟེགས་བྱ་  
ལ་རེག་ན་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པའི་ལྷུང་བྱེད་དུ་ནི་མི་  
འགྱུར་ཏེ། མི་རུང་བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་པ་དགོས་པའི་རུང་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་པ་མ་  
ཆང་བ་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། དེའི་ཞོག ༤༦༩ ལས། སངས་  
རྒྱུ་གྱི་སྐྱ་གཟུགས་ནི་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་ནང་ན་སངས་རྒྱུ་གྱི་སྐྱ་  
གདུང་དང་བཅས་པ་ཉིད་ནི་དེ་ལ་རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ། །དེ་གཉིས་(སྐྱ་  
གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་དང་སྐྱ་གདུང་ནང་དུ་བཞུགས་པ་དེ་གཉིས་)  
གང་རུང་རེ་རེ་མ་ཆང་བ་ལ་རེག་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

དེས་ན། སངས་རྒྱུ་གྱི་སྐྱ་གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་ནང་དུ་སྐྱ་  
གདུང་བཞུགས་པ་ལ་རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་དང་། ནང་དུ་སྐྱ་མ་བཞུགས་པ་ལ་  
རེག་ན་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་སྐྱ་  
གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་སྐྱ་གདུང་བཅས་པ་ལ་རེག་ན་ནི་ཉེས་བྱས་  
ལས་ལྷུང་བྱེད་མི་བསྐྱེད་ཚུལ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསལ་ལོ། །ཡང་། ལ་ལས།  
རིན་ཆེན་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་དངོས་གཞི་བསྐྱེད་པའི་

གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་ཡིན་པས་བྱུང་བེད། དེ་ལ་འགའ་རེས།  
 འོན། ལྷགས་ལས་བྱས་པའི་མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མོའི་ཆ་བྱད་ལ་རེག་པ་ན་  
 ཆོས་ཅན། ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། འདོད་  
 པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མཆོ་རྒྱལ་འདི་ཐད་ལས། མཆོན་ཆ་དང་རོལ་  
 མོར་སྐྱུད་པའི་ལག་ཆ་ནི་རང་གི་ཡིན་ཡང་རུང་མ་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ་དེ་ལ་  
 རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དང་། ལྷུང་བྱེད་འདིའི་གཞིའི་  
 དངོས་པོ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་དངོས་དང་། རིན་པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་སྟེ་གཉིས་གསུངས་  
 ཞིང་། རིན་པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་ནི། མཆོན་དང་རོལ་མོའི་ཆ་བྱད་ལ་འཛོག་ཚུལ་  
 དེར་གསལ་པའི་བྱིར་དང་། འདི་ཐད་བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞོག ༡༥༩ ལས་  
 གྲང་། རིན་པོ་ཆེར་སྒྲོས་པ་ནི་རོལ་མོར་སྐྱུད་པའི་ལག་ཆ་དང་། གཡུལ་ངོར་  
 སྐྱུད་པའི་མཆོན་ཆའི་དགོས་པ་སྐྱབ་རུས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར་དོ།  
 ཟེད། སྐབས་འདིར། རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་  
 སྐུ་གདུང་དང་བཅས་པ་ལ་རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་དང་། སྐུ་གདུང་མེད་པ་ལ་རེག་པ་  
 དང་། ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་ལ་སྐུ་  
 གདུང་དང་། བཅས་མ་བཅས་པ་ལ་རེག་པ་དང་། མེད་མེད་བྱ་སྟེ་བྱུང་འདུག་  
 སོགས་ཀྱི་གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བྱས་པ་ལ་རེག་ན་ཉེས་བྱས་བསྐྱེད་པ་  
 བཅས་གསུངས་ལ། དེ་ཡང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་རིན་པོ་ཆེ་ལས་



བྱས་པ་ལ་དད་པས་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་རེག་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་པར་  
གསུངས་ཏེ། བསྐྱབ་བྱ་ཆེན་མོ་འདི་ཐད་ལས། སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བཞག་  
ནས་རེག་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

ཡང་། འགའ་རེས། ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་གཞིའི་དངོས་པོ་ཡིན་  
ན་རང་གི་དབང་བས་བྱབ་ཟེར། དེ་ལ། ལ་ལས། རང་གཞན་ཐུན་མོང་དུ་  
དབང་བའི་མཆོན་ཆ་དང། རོལ་པོའི་ཆ་ལག་ལ་རེག་པ་ན་ཆོས་ཅན། ལོངས་  
པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བ་མི་བསྐྱེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་  
རུས་ཏེ། རིན་པོ་ཆེར་སྟོས་པ་ལ་རེག་ན་དེ་རང་དབང་ངམ་མི་དབང་བ་གང་  
ཡིན་ཡང་ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་སྐྱེད་པའི་བྱིར་ཏེ། མཆོ་  
རྒྱུ་འདི་ཐད་ལས་མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མོའི་ལག་ཆ་ནི་རང་གི་ཡིན་ཡང་རུང་  
མ་ཡིན་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་ལ་རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།  
སྤང་ལྷུང་གི་ནང་གི་རིན་པོ་ཆེ་ལ་རེག་པའི་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་ལ། རང་དབང་  
བའི་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་སམ་དེ་དང་འདྲ་བའམ་སྟོན་གདགས་སུ་རུང་བ་ཞེས་  
གསུངས་ལ། དེའི་མཆོན་གཞི་ལ། མཆོ་རྒྱུ་ལས། གཡུ་རྟོག་དང་། ཐུབ་སྟོང་  
པ་ལྟ་བུ་ཞེས་གསུངས་ལ། ལོངས་པ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་སྐྱབས་འདིར་  
གཞིའི་དངོས་པོ་ལ། རིན་པོ་ཆེ་དངོས་སམ་རིན་པོ་ཆེར་སྟོས་པ་ཞེས་  
གསུངས་ལ། རིན་པོ་ཆེ་སྟོས་པའི་མཆོན་གཞི་ནི། མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མོའི་

ཆ་བྱད་ལ་གསུངས་ལ། རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲ་བ་ཞེས་པ་དང་། རིན་པོ་ཆེར་  
 སྒྲོས་པ་ཞེས་པ་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཅི་ཡོད་དེབྱད་པར་བྱ་ཞིང་། མཆོན་ཆ་  
 དང་རོལ་མེད་ཆ་བྱད་ལྟ་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་འབྲ་བ་ཞེས་པ་དེར་འཛོག་རུང་ན།  
 རང་དབང་བའི་མཆོན་ཆ་དང་རོལ་མེད་ཆ་བྱད་ལ་རེག་ན་ལོངས་པ་གཞིར་  
 གཏོགས་བསྐྱེད་ཚུལ་གོང་དུ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་ཚུལ་བྲངས་ཟིན་ཅིང་  
 རང་གི་རིན་པོ་ཆེ་དངོས་དེ་དང་འབྲ་བ་ལ་རེག་པས་སྤང་སྤྱང་གི་རིན་ཆེན་  
 རེག་པ་ཡང་བསྐྱེད་པར་དྲོགས་པས་དབྱད་པར་བྱའོ། །བཙུ་བ། ལྷོད་ཆ་  
 བའི་སྤང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་བྱུག་སྤེས་དུས་མ་  
 ཡིན་པར་མཐོ་མཆམས་པས་ལྷོད་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
 དགག་བྱ་ནི། གཞན་མ་དད་པ་སྐྱེས་པའོ། །དོ་ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དོ་བོ་སྤང་ལྷོད་བྱས་པ་ནས། །

ཟླ་བྱེད་མ་འདས་འཛིག་ཏེན་ན། །

གྲགས་པའི་ཆུས་ལྷོད་བྱས་པ་ལས། །

ལུས་སྤང་ལྷོད་པར་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྤྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྤེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གིས་ལྷོད་བྱ་བའི་དངོས་པོ་ནི། འཛིག་ཏེན་ན་གྲགས་

པའི་ཚུ་ཡིན་པ་དང་ལུས་བྱེད་ཡན་ཁྲབ་པའོ། །གང་གི་ཆེ་ཁྱུས་བྱ་བའི་དུས་  
ནི། ཆ་བའི་དུས་མ་ཡིན་པ་དང་། རྩ་བ་བྱེད་བྱེད་གྱི་དུས་མ་ཡིན་པའོ། །གང་  
གིས་ཁྱུས་བྱེད་པའི་ཉེན་ནི། ན་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལས་མ་བྱས་པ་དང་། ལམ་  
དུ་མ་སོང་བ་དང་། རྒྱུད་གིས་མི་བསྐྱོད་པ་དང་། ཆར་གྱིས་མ་སོག་པའོ། །གང་  
དུ་ཁྱུས་བྱ་བའི་གནས་ནི། དུལ་ཨ་སྤུ་པ་རན་ཏ་ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི། དུས་མ་ཡིན་  
པར་ཁྱུས་བྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ཁྱུས་བྱེད་པའི་ཚུས་ལུས་  
བྱེད་ཁྲབ་པར་གྱུར་པའོ། །ཆ་བའི་དུས་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སོ་ག་རྩ་བ་བྱེད་དང་གཉིས། །

དབྱར་གྱི་རྩ་བ་དང་པོ་སྟེ། །

རྩ་བ་བྱེད་གསུམ་ཆ་བའི་དུས། །

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

འབའ་ཞིག་པ་བརྩ་ཆན་བདུན་པ་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དུད་འགོ་འགོད་པ་སོར་སོ་དང་། །

ཅེ་དང་ལྷན་ཅིག་དངངས་བྱེད་དང་། །

སྒྲིང་དང་གདེང་མེད་གཞི་མེད་དང་། །

སྒྲིལ་པ་མེད་པར་ལམ་འགྲོ་བའོ། །

ཞེས་པའོ། །དང་པོ། རུད་འགྲོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་  
གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་བྱ་རོག་བསད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རུད་འགྲོའི་སློག་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རོ་བོ་གཞན་གྱི་ཞོར་མིན་པར། །

གསོད་པར་འདོད་པས་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་རུད་འགྲོ་བསད་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། རུད་འགྲོ་ཡིན་པ་དང་། གཞི་མའི་ཞོར་ལ་གསོད་པའི་  
ཡུལ་ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །  
སྒྱུར་བ་ནི། གསོད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། རུད་འགྲོ་སློག་དབང་  
འགགས་པའོ། །གཉིས་པ། འགྲོད་པ་བསྒྲིང་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་  
གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་འགྲོད་པ་བསྒྲིང་དུ་བཅུག་པ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེར་གཞོད་པའོ། །

ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་དག་སྒྲོང་རྣམ་དག་ལ། །

རྣམ་དག་དག་སྒྲོང་མིན་དོན་གྱིས། །

འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་  
དུག་ལྡན་ནོ། །གང་གིས་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་པའི་དངོས་པོ་ནི། དག་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་  
པ་རྣམ་དག་མ་སྐྱེས་པས་འགྱོད་དུ་བརྟུག་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། དག་མཆོན་ཉིད་ལྔ་ལྡན་གྱིས་འགྱོད་པ་  
བསྐྱེད་དུ་བྱས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་གོ་བའོ། །གསུམ་པ། ག་ག་ཆོལ་  
བྱེད་པའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བརྟུ་བདུན་སྟེའི་  
གཅིག་ལ་གཞན་བརྟུ་དུག་གིས་ག་ག་ཆོལ་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ལས་གཞན་པ་ཡི། །

དག་སྒྲོང་ལུས་དངོས་མ་ཉམས་པར། །

སྒྱི་གཡར་འདོད་བས་རེག་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་རེག་པའི་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲོང་ཆོས་རྒྱལ་གི་སྟང་དུ།  
ལུས་དངོས་ཡིན་པ་དང་། མ་ཉམས་པ་དང་། བམ་བ་བསྐྱེད་རྒྱས་གྱི་ལམ་  
ལས་གཞན་ཡིན་པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདུས་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
སྒྱོར་བ་ནི་ག་ག་ཆོལ་བྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་རེག་པ་རྫོགས་  
པའོ། །བཞི་པ། ལྷ་ལ་ཅེ་བའི་ལྷ་དང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་  
དུ་བརྩ་བདུན་སྟེས་ལྷ་ལ་ཅེ་བ་ལས་བསྐྱེད་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
གོད་བག་ལ་ཆགས་པ་འཕེལ་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རོ་བོ་འཇིག་རྟེན་གྲགས་པའི་ལྷ། །

སྟེ་བ་རྒྱབ་པའི་ཆད་ལོངས་ལ། །

ཅེའམ་ཅེར་འཇུག་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། འཇིག་རྟེན་ན་གྲགས་པའི་ལྷ་ཡིན་པ་དང་། སྟེ་བ་རྒྱབ་  
པའི་ཆད་དང་ལྷན་པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདུས་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ།  
།སྒྱོར་བ་ནི། ཅེ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཅེ་བ་རྫོགས་པའོ། །ལྷ་པ།



བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མ་  
འགགས་པས་རི་བྲག་གི་གྲོང་དུ་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཉལ་བ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི་ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དྲི་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་གནས་གཅིག་བྱད་མེད་དང་། །

ལྷན་ཅིག་ཉལ་ཞིང་གཉིད་ལོག་པས། །

མཆན་མཐའ་འདས་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་ཉལ་བའི་ཡུལ་ནི། འབྲིག་ཆོག་སྐབས་ཀྱི་བྱད་  
མེད་ཆོས་ལྷ་ལྷན་སྟེང་སྐྱང་བ་པོ་མེད་པའོ། །གང་དུ་ཉལ་བའི་གནས་ནི། ལྷ་  
ལྷག་སྐབས་ཀྱི་གནས་དང་འབྲེ་བའོ། །གང་གི་ཆེ་ཉལ་བའི་དུས་ནི། མཆན་མོ་  
ཡིན་པའོ། །གང་གིས་ཉལ་བའི་རྟེན་ནི། བྲིམས་གྲོགས་གཞན་མི་ལྷན་པའོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདྲུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། ཉལ་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། མཆན་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའོ། །བྲུག་པ། དངངས་  
བྱེད་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་  
དངངས་པར་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་  
རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེར་གཞོན་པའོ། །དྲི་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རྩོམ་དག་སྒྲིང་གཞན་དག་ལ། །

འཛིགས་རྒྱ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ། །

ཉེ་བར་སྐྱབ་པ་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པའི་ངག་གི་རིགས་བྱེད་ཀྱིས། །

དངངས་བྱེད་ཆིག་སྐྱས་དོན་གོ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྲིར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དངངས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དག་སྒྲིང་ཆོས་ཐུག་  
ལྡན་ནོ། །གང་གིས་དངངས་པར་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་ནི། འཛིགས་པའི་རྒྱ་  
ཡིད་དུ་མི་འོང་བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྲིར་  
བ་ནི། རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་དངངས་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་  
གོ་བའོ། །བདུན་པ། སྒྲིང་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་  
དུ་ཐུག་སྟེས་བཅུ་བདུན་སྟེའི་ཆོས་གོས་སྒྲིང་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། གཞན་ལ་གཞོད་པ་དང་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

རྩོམ་འདི་པའི་རབ་འབྱུང་གི། །

འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཆོས་གོས་སོགས། །

སྒྲིབ་དམ་སྒྲིབ་དུ་བཅུག་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུབ་པ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་སྤྲོ་བའི་བདག་པོ་ནི། རབ་བྱུང་སྟེ་ལྔ་གང་རུང་  
ཡིན་པ་དང་། རང་རང་གི་སྒྲོམ་པ་དག་པ་དང་། ལྟ་བ་མ་ཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་  
གསུམ་ལྟན་དང་། ལྷས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། བདག་ལས་ཐ་དད་པའོ། །  
གང་སྤྲོ་བའི་དངོས་པོ་ནི། ཆོས་གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་དེ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་  
ཡིན་པ་དང་། རྒྱུད་འཛུལ་བའི་རྒྱུན་དང་མི་ལྟན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆད་དང་  
ལྟན་པའོ། །བསམ་པ་ལ། འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲུབ་པ་ནི།  
སྒྲིབ་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། སྤྲོ་བ་རྫོགས་པའོ། །བརྒྱུད་པ། གདེང་  
མེད་སྒྲོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིབ་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་  
གོས་སོགས་གདེང་མེད་སྒྲུད་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
རང་རིགས་ལ་གཞོད་པ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་གྱི་རྒྱུར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་གཞན་ལ་སྒྲིབ་པ་ཡི། །

གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་རྒྱ་སེམས་སམ། །

ཡིད་བཅུགས་བྱེད་ཅན་ལས་གཞན་པས། །

མོངས་སྒྲོད་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་གི་ལོངས་སྒྲོང་པའི་བདག་པོ་ནི། དགེ་སློང་ཆོས་  
 རྒྱལ་ལྡན་སྟེང་ལོངས་སྒྲོང་པས་དགའ་བར་གྱུར་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་ལོངས་  
 སྒྲོང་པའི་དངོས་པོ་ནི། གོས་སམ་ལྷུང་བཟེད་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཆོད་  
 དང་ལྡན་པ་དང་། རང་གིས་སྦྱིན་པས་ད་ལྟ་དགེ་སློང་གཞན་དབང་བའོ། །  
 བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སློང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི། ལོངས་སྒྲོང་  
 པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་ལོངས་སྒྲོང་པ་རྫོགས་པའོ། །དགུ་ལ། གཞི་  
 མེད་ལྟག་མའི་སྐར་འདེབས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། རྒྱལ་  
 པོའི་ཁབ་རྩ་མཛའ་བོ་དང་ས་ལས་སྦྱེས་གཉིས་ཀྱིས་ལྟག་མའི་སྐར་བ་བཏབ་  
 པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ལ་གཞོན་པའོ། །  
 རོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་བོ་དགེ་སློང་གཞན་དག་ལ། །

གཞི་མེད་པར་ནི་ལྟག་མ་ཡིས། །

སྐར་བ་བཏབ་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་ལ་སྐར་བ་གདབ་པའི་ཡུལ་ནི། རང་སྒྲོགས་ཡིན་ན་

བསྟེན་རྫོགས་གསོ་རུང་ཡན་ཆད་དང་ལྡན་པ་དང་། གཞན་སྟོགས་ཡིན་ན་  
པམ་པས་མ་ཉམས་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དང་། རང་  
ལས་ཐ་དད་པའོ། །གང་གིས་སྐྱར་བ་བཏབ་པའི་དངོས་པོ་ནི། དགོ་འདུན་ལྷག་  
མ་དང་། གཞི་མེད་པའོ། །གང་ལ་གོ་བྱའི་ཡུལ་ནི། ཐ་སྙད་ལྷ་ལྡན་དང་། ལུས་  
ཐ་མལ་དང་། རང་ལས་ཐ་དད་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་  
གཉིས་སོ། །སྒྲུར་བ་ནི། དག་མཚན་ཉིད་ལྷ་ལྡན་གྱིས་སྐྱར་བ་འདེབས་པར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། རོན་གོ་བའོ། །བཙུ་བ། བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་  
ལམ་དུ་འགོ་བའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་དགོ་  
སྒྲོང་ཞིག་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ལམ་དུ་འགོ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་  
སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགོ་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་ཁྱིམས་གྲོགས་མེད་པ་རུ། །

བྱད་མེད་དང་ནི་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །

ལམ་དུ་རྒྱང་གྲགས་འདས་པར་བྱེན། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་འགོ་བའི་ཡུལ་ནི། ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་ཏེ། འབྲིག་  
ཆིག་སྐྱབས་ཀྱི་བྱད་མེད་ཆོས་ལྡེ་སྟེང་དུ། ཆོས་འདི་པའི་རབ་བྱུང་མ་ཡིན་

པ་དང་། བན་གདགས་བྱ་དང་འདོགས་བྱེད་མ་ཡིན་པ་དང་། རོ་མ་སྟོས་པའོ།  
 གང་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་ནི། ས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རྒྱུ་གྲགས་གྱི་མཐའ་ཅན་  
 ཡིན་པའོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་རྟེན་ནི་ཁྲིམས་གྲོགས་དང་མི་ལྡན་པའོ། །  
 བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྟོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། སྦྱོར་བ་གཅིག་  
 གིས་རྒྱུ་གྲགས་འདའ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། རྒྱུ་གྲགས་འདས་  
 པའོ། །

## འབའ་ཞིག་པ་བཅུ་ཆེན་བརྒྱད་པ་འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

རྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དང་། །

བརྟོན་དང་མགྲོན་དང་བསྐྱབ་པ་དང་། །

འཐབ་དང་མི་སྐྱ་འགྲོ་བ་དང་། །

མ་གྲུས་ཆང་འཐུང་དུས་མིན་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །དང་པོ། རྒྱ་མ་དང་ལྟན་ཅིག་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ལྟངས་བྱེད་  
 འཆད་པ་ལ། སྟངས་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ནས་དགེ་སྟོང་ཞིག་ལོ་གམ་འདྲལ་  
 བའི་ཆོང་པ་དང་ལྟན་ཅིག་འགྲོ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་  
 ནི། མ་བྱིན་ལེན་པའི་རྒྱུ་འགྲོ་བའོ། །རོ་ཉི་ནི།



སྒྲིམ་ལས།

ངོ་བོ་ལོ་གམ་འབྲལ་བ་ཡི། །

ཆོང་པའམ་ཆོམ་རྒྱན་པ་དང་ནི། །

ལྷན་ཅིག་ལམ་འགོ་རྒྱང་གྲགས་འདས། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དང་འགོ་བའི་ཡུལ་ནི། ཆོམ་རྒྱན་པའམ་ལོ་གམ་  
འབྲལ་བའི་ཆོང་པ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། བྲིམ་པ་  
ཡིན་པ་དང་། སྒྲེས་པ་ཡིན་པ་དང་། བན་གདགས་བྱ་འདོགས་བྱེད་མ་ཡིན་པ་  
དང་། ངོ་མ་སྒྲོས་པ་དང་། ཐ་སྙད་བཞི་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །  
གང་དུ་འགོ་བའི་ལམ་ནི། ས་ལ་བརྟེན་པའི་ལམ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱང་གྲགས་ཀྱི་  
མཐར་ཅན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི།  
སྒྲོར་བ་གཅིག་གིས་འགོ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་རྒྱང་གྲགས་  
འདས་པའོ། །གཉིས་པ། ལོ་ནི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ལྷང་  
བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་མོ་ཁྱ་འགལ་གྱི་བུས་སྒྲེས་ཐོན་  
གཞོན་ཀུ་བཙུ་བདུན་སྟེ་ནི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་རྒྱད་ཅུད་ཐོས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །  
ངོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་བསྐྱབ་བྱ་ལོ་ཉི་ཤུ། །

མ་ལོན་པ་ལ་དེར་ཤེས་བཞིན། །

བསྟེན་རྫོགས་མཁན་པོ་བྱས་པ་ལས། །

གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ཡུལ་ནི། བསྟེན་པར་མ་  
རྫོགས་པ་དང་། ཞེ་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས་འདོད་ཡོད་པ་དང་། མངལ་  
བཤོལ་དང་བཅས་གྱུར་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དང་། མཆོན་མཐུན་པ་དང་། བར་  
ཆད་གྱི་གཙོ་བོ་དང་མི་ལྡན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ལྔ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་  
གནས་པའོ། །གང་དག་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་གྲོགས་ནི། ལས་སྟོབ་  
དགོ་འདུན་དང་བཅས་པའོ། །གང་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ཆོ་ག་ནི།  
གསོལ་བཞིའི་ལས་སོ། །གང་གིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་རྟེན་ནི།  
མཁན་པོ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་ངོ་། །སྒྱུར་བ་ནི།  
མཁན་པོ་བྱས་ཏེ་ཡུལ་དེ་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ལས་བརྗོད་པ་གསུམ་པ་པལ་ཆེར་བེན་པའོ། །  
གསུམ་པ། ས་བརྟོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྟང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་

དུག་སྒྲེས་ས་བརྒྱུས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། སློག་  
ཆགས་ཀྱི་ལུས་སློག་ལ་གཞོད་པའོ། །རྩི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རྩི་བོ་འཇིག་རྟེན་གྲགས་པའི་ས། །

སོར་བཞི་ཡན་ཆད་རང་ངམ་གཞན། །

བརྒྱུས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྒྲེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། འཇིག་རྟེན་ན་གྲགས་པའི་ས་ཡིན་པ་དང་། འཐས་པར་  
གནས་པ་དང་། མ་ཉམས་པ་དང་། འོག་གཞི་དང་འབྲེལ་བའོ། །བསམ་པ་ལ་  
འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། བརྒྱུས་པ་ལས་ལྷོགས་པ་འོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། སོར་བཞི་ཡན་བརྒྱུས་པའོ། །

བཞི་པ། མགྲོན་གཉེར་རིང་འདུག་གི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་  
ནི། སེར་སྒྱུའི་གནས་སུ་དུག་སྒྲེས་མགྲོན་དུ་གཉེར་བ་ལས་རིང་དུ་འདུག་པ་  
ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། སྒྲིན་བདག་གི་ལོངས་སྒྲོད་ལ་  
གཞོད་པའོ། །རྩི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རྩི་བོ་མགྲོན་དུ་འབོད་པ་པོའོ། །

བྱིམ་པས་དུས་ཚིགས་བཅས་པ་ལས། །

ལྷག་པར་ཐོས་སམ་དུས་མེད་ཀྱང་། །

ཟླ་བ་བཞི་ལས་ལྷག་པ་རུ། །

བས་ཐོས་པ་ལས་གྲུང་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་གི་བ་བའི་སྦྱིན་བདག་ནི། ཅི་བདེར་སྟོབས་པ་མ་  
ཡིན་པ་དོར་བའི་བྱིམ་པ་ཚོས་ལྷ་ལྷན་དང་། མགྲོན་དུ་གཉེར་བ་པོ་ཡིན་པ་  
དང་། ཡང་ཡང་མགྲོན་དུ་གཉེར་བ་པོ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་བ་བའི་དངོས་པོ་ནི།  
དུས་རུང་དང་སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་ཚད་ལྷན་དང་།  
སྒར་ནས་འདྲེན་འཕྲོ་ཡིན་པ་དང་། ལྷམ་ལྷམ་ལ་སོགས་པ་མེད་པ་མ་ཡིན་  
པའོ། །གང་གིས་བ་བའི་རྟེན་ནི་མགྲོན་དུ་གཉེར་བ་དང་ལྷན་པ་དང་། ཡང་ཡང་  
མགྲོན་དུ་བོས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། གནང་བའི་རྒྱུན་ཅན་ནད་པ་མ་ཡིན་པའོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་བ་བར་བྱེད་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི་མགྲུལ་དུ་མེད་པའོ། །

ལྷ་པ། བསྐྱབ་པ་ཉི་བར་འཛོག་པའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤེང་གཞི་ནི།  
རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དུ་དུག་སྤེས་བསྐྱབ་པ་ཉི་བར་འཛོག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེ་ལ་གཞོན་པ་དང་བརྒྱུད་

ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་གཞོན་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

ངོ་བོ་རང་ལ་དགོ་སྒྲོང་གིས། །

བསྐྱབ་པའི་སྒྲོ་ནས་བསྒྲོ་བ་ལ། །

ཆིག་སྤངས་དོན་གོ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྤང་བའི་ཡུལ་ནི། དགོ་སྒྲོང་ཆོས་དྲུག་ལྡན་གྱི་  
སྟེང་དུ་རང་ལ་བསྒྲོ་བ་པོ་ཡིན་པ་དང་། འདུལ་བའི་དོན་ཤེས་པའོ། །གང་སྤང་  
པའི་དངོས་པོ་ནི། འདུལ་བར་གཏོགས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་  
ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་ངག་མཆན་ཉིད་ལྔ་ལྡན་གྱིས་སྒྲོང་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་གོ་བའོ། །དྲུག་པ། ཉན་ན་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉི་དགས་ཉན་ན་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་  
པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཚུད་པ་འཕེལ་བའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

ངོ་བོ་དགོ་སྒྲོང་གཉིས་ཡན་ཆད། །

གྲོས་བྱེད་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་དུ། །

ཚུད་པ་སྤེལ་ཆེད་ཉན་པ་ཡིས། །

རང་གིས་དོན་གོ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་ཉན་ན་བྱེད་པའི་ཡུལ་ནི། བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་  
པ་དག་པ་དང་། མཚན་མ་ཐུན་པ་དང་། ཐ་སྙད་གསུམ་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་  
དུ་གནས་པ་དང་། རང་ལས་ཚུད་པ་གཞན་སྟོགས་སུ་གནས་པའོ། །གང་ཉན་  
ན་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་ནི། ཚུད་པ་གང་ཡང་རུང་བའི་གྲོས་བྱེད་པའོ། །བསམ་  
པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། ཉན་པར་ཞུགས་པའོ། །  
མཐར་ཐུག་ནི། ཚིག་ཐོས་ཤིང་དོན་གོ་བའོ། །བདུན་པ། ལས་གྲུལ་ནས་མི་སྤྲོ་  
བའི་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དགའ་བོས་  
ལས་ཀྱི་གནས་ནས་མི་སྤྲོ་བར་བྱིན་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ། རང་རིགས་ལ་གཞོད་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

དོ་བོ་དག་འདུན་ཆོས་ལྡན་གྱི། །

ལས་ལ་འདུས་ནས་དག་སྒྲོང་ལ། །

མི་སྤྲོས་ཐོས་པའི་ཉེ་འཁོར་ལས། །

འདས་པར་བྱིན་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་



བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ནས་འགྲོ་བའི་གནས་ནི། དག་འདུན་གྱིས་ལས་  
བྱེད་པའི་གནས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཆོས་དང་ལྡན་པའི་ལས་བྱེད་བཞིན་  
པའོ། །གང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ནི། རྩོས་པའི་ཉེ་འཁོར་པན་ཆད་ཡིན་པ་དང་།  
མཚམས་ཀྱི་ནང་ཡིན་པའོ། །གང་གི་ཆེ་འགྲོ་བའི་དུས་ནི། གསོལ་བ་བྱས་པ་  
མན་ཆད་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་ཉེན་ནི། དག་སྦྲང་ལ་མ་སྦྱས་པའོ། །  
བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྦྲང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། འགྲོ་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། རྩོས་པའི་ཉེ་འཁོར་ལས་འདས་པའོ། །བརྒྱད་  
པ། མ་གྲུས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། གླེང་གཞི་ནི། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་དག་  
སྦྲང་ནག་པོས་དག་འདུན་གྱི་བཀའ་ལ་མ་གྲུས་པར་བྱས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་  
འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེར་གཞོན་པའོ། །རོ་  
ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

རོ་པོ་སངས་རྒྱས་དག་འདུན་ནམ། །

དག་འདུན་ཐ་སྙད་པ་གསུམ་པོ། །

གང་ཡང་རུང་བས་རང་ཉིད་ལ། །

ཆོས་དང་ལྡན་པར་བསྒྲོལ་བ་ཡི། །

ལན་ལ་བཤད་སྦྱང་མེད་པ་རུ། །

འགལ་བར་བྱས་པ་ལས་གྱུར་པ་ལོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་  
 ཐུག་སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། རྟེན་ནི་སངས་རྒྱས་སམ་དག་སྒྲོང་གི་དག་འདུན་  
 དང་། དག་འདུན་ཐ་སྙད་པ་གསུམ་པ་ཅི་རིགས་སོ། །གང་བསྒྲོ་བའི་དངོས་པོ་  
 བློ་དེ་གསུམ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བསྒྲོས་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་ལ་བསྒྲོ་བ་དང་།  
 ཆོས་དང་ལྡན་པ་དང་། བསྐྱབ་པར་བྱས་པ་སྟེ་ཆོས་བཞི་ལྡན་ནོ། །བསམ་པ་  
 ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི། ངག་མཆན་ཉིད་ལྷ་ལྷན་  
 ཀྱིས་ལོག་པར་སྒྱུབ་པ་ལོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་གོ་བ་ལོ། །འབའ་ཞིག་པའི་ལྷང་  
 བྱེད་བཅུ་ཆན་གཉིས་པའི་ནང་། བསྒྲོ་བ་རྣམས་གཞོན་པའི་ལྷང་བྱེད་དང་། བཅུ་  
 ཆན་བཅུད་པའི་ནང་གི་བསྐྱབ་པ་ཉི་བར་འཛོག་པའི་ལྷང་བྱེད་དང་། མ་གྲུས་  
 པའི་ལྷང་བྱེད་གཉིས་དང་། འོག་ཏུ་བཅུ་ཆན་དགུ་པའི་ནང་གི་ད་གདོད་དེ་  
 བྱེད་དུ་གསོད་པའི་ལྷང་བྱེད་དེ་བཞི་རྣམས་བསྐྱབ་པ་ལ་མ་གྲུས་པར་བྱེད་  
 པའི་ལྷང་བྱེད་འདྲ་ཡང་ནང་གསེས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི། བསྒྲོ་བ་རྣམས་གཞོན་ནི་  
 ཆོག་ལ་བྱེད་གསོད་དང་། བསྐྱབ་ལ་ཉེར་འཛོག་ནི་དོན་ལ་བྱེད་གསོད་དང་།  
 མ་གྲུས་པ་ནི་ཡུལ་སངས་རྒྱས་དང་དག་འདུན་ཐ་སྙད་པ་གཉིས་ཀྱིས་རང་ལ་  
 བསྒྲོ་བ་ལ་བྱེད་གསོད་དང་། ད་གདོད་ནི་གསོ་སྒྲོང་གི་ཆེ་བསྐྱབ་པ་ལ་བྱེད་དུ་  
 གསོད་པ་ལོ། །དགུ་པ། ཆང་འཕྱང་བའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། བྱེད་གཞི་ནི།

མཉན་ཡོད་དུ་ལེགས་འོངས་ཀྱིས་སྤྱོད་འགྱུར་འཁྱུང་བ་ལས་བསྐྱབ་བ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་ལ་འཁྱུང་བར་འགྱུར་  
བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྡོམ་ལས།

ངོ་བོ་མཆན་ཉིད་ལྡན་པའི་ཆང་། །

མགུལ་དུ་མིད་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། སྦྱར་ཆང་དང་བཅོས་ཆང་གང་རུང་ཡིན་པ་དང་། འཁྱུང་  
བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པ་དང་། ཐ་སྙད་བྱ་རུང་གི་ཆད་དང་ལྡན་པའོ། །  
བསམ་བ་ལ་འདུ་ཞེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། འཁྱུང་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །བཅུ་བ། དུས་མིན་གྲོང་དུ་  
འགྲོ་བའི་ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་གས་སྤྱི་  
ངོར་མ་སྤྱས་པར་གྲོང་དུ་སྤྱོད་པ་ལས་བསྐྱབ་བ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི།  
ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བ་དང་། ཐ་དད་དུ་བྱེ་བར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྡོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་སྒྲིང་ཉི་མ་བྱེད། །

ཡོལ་ནས་སྦྱ་རེངས་མ་འཆར་བར། །

རབ་བྱུང་སྡེ་ལྔ་གང་རུང་ལ། །

མ་སྒྲིལ་བྱིམ་པའི་གནས་བྱིན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ནི། བྱིམ་པའི་གནས་དངོས་ཡིན་  
པ་དང་། གནས་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྦྱོད་ལམ་བཞི་འོང་པ་དང་། གཙུག་  
ལག་ཁང་དང་མ་འབྲེལ་བའོ། །གང་ནས་འགྲོ་བའི་གནས་ནི་སྤྲུལ་ལ་མཆོན་  
ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཡོད་པའོ། །གང་གི་ཆེ་འགྲོ་བའི་དུས་ནི། རང་སྤྲིང་གི་ཉི་མ་  
བྱེད་ཡོལ་ནས་སྐྱེ་རངས་འཆར་བའི་བར་རོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་ཉིན་ནི། སྤྲུ་  
ལུལ་ལ་མ་སྒྲིལ་པ་དང་། བརྟན་པའི་བྱ་བ་མ་བྱུང་བ་དང་། སྤྲ་བརྒྱུད་མ་བཏིང་  
བའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྤྲོད་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་འགྲོ་བར་  
ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། གྲོང་གི་ཉི་འཁོར་དུ་བྱིན་པ་རྫོགས་པའོ། །

འབའ་ཞིག་པ་བརྩ་ཆོན་དགྲུ་པ་ནི།

སྡོམ་ལས།

ཟས་བཅས་སྐྱེ་རངས་ད་གཤོད་དང་། །

ཁབ་རལ་དང་ནི་བྲི་རྒྱང་དང་། །

བདལ་དང་གཤིང་དང་གཡན་པ་དང་། །

རས་ཆེན་བདེ་གཤེགས་ཆོས་གོས་སོ། །

ཞེས་པའོ། །དང་པོ། ཟས་བཅས་ཉེ་གྲོང་རྒྱུ་ཉི་ལྷུང་བྲེད་འཆད་པ་ལ།  
འདིར་གྲོང་རྒྱུ་ལྷུང་བྲེད་ལ། སྤྲོ་གྲོང་རྒྱུ་དང་ཕྱི་ཤོ་གྲོང་རྒྱུ་གཉིས་ལས། དང་  
པོ་སྤྲོ་གྲོང་རྒྱུ་འཆད་པ་ལ། གླེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་སྤྲོ་གྲོང་  
དུ་རྒྱུ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བ་  
ལ་གཞོན་པའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་གླེང་སྤྲོ་ཉི་དུས། །

རང་གི་ཆོག་གིས་དགོ་འདུན་ནམས། །

ཟས་ལ་སྦྱན་བྲངས་དེའི་ཆེ་བས། །

འབྲེམ་པ་ཡོལ་བར་མ་བྱོས་ཤིག །

སྦྱིན་བདག་ལ་ནི་མ་བསྐྱོས་པར། །

བྲིམ་གསུམ་ལོངས་པར་རྒྱུ་བ་ལས། །

གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་རྒྱུ་བའི་གནས་ནི། བྲིམ་པའི་གནས་དངོས་གནས་  
ཡིན་པ་དང་། གནས་ཀྱི་ངོ་བོར་བྱུབ་པ་དང་། སྦྱོང་ལམ་བཞི་ཤོང་བ་དང་།

གཙུག་ལག་ཁང་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་། བྱིམ་གསུམ་ཡན་ཆད་ཡིན་པའོ། །  
 གང་གི་རྒྱ་བའི་དུས་ནི། ལྷོང་ཡིན་པ་དང་། རང་གི་ཆོག་གིས་དག་འདུན་  
 ཟས་ལ་སྦྱན་བྲངས་པའི་དུས་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་རྒྱ་བའི་ཉེན་ནི། ལྷོང་  
 བདག་ལ་མ་བསྒྲོལ་བ་དང་། བར་ཆད་ཀྱི་རྒྱུན་དང་མི་ལྡན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་  
 འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། བྱིམ་གསུམ་ཡན་ཆད་དུ་རྒྱ་  
 བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཉེ་འཁོར་འདས་པའོ། །ཕྱི་ངོ་བོར་རྒྱ་འཆད་  
 པ་ལ། སྒྲོང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་ཕྱི་ངོ་བོར་དུ་རྒྱ་བ་ལས་བསྐྱབ་  
 པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

དོ་མོ་རང་སྒྲོང་བྱེད་ཡོལ་ནས། །

སྦྱ་རེངས་མ་ཤར་བར་བྱིམ་བཞིའམ། །

ལྷ་བ་སོགས་སུ་རྒྱ་བ་ལས། །

གྱུར་པའི་ལྷུང་བ་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་དུ་རྒྱ་བའི་གནས་ནི། ལྷོང་བ་ཤད་པའི་གནས་ཆོས་  
 བཞི་པོའི་སྒྲོང་དུ། བྱིམ་བཞི་ཡན་ཆད་ཡིན་པའོ། །གང་གི་ཆོ་རྒྱ་བའི་དུས་ནི།  
 རང་སྒྲོང་གི་ཉི་མ་བྱེད་ཡོལ་ནས་སྦྱ་རེངས་མ་འཆར་བའི་བར་འོ། །བསམ་པ་



ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀྱན་སྦྲང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། བྱིམ་བཞི་ཡན་ཆད་རྒྱ་  
བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཉེ་འཁོར་ལ་སོགས་པ་འདས་པའོ། །གཉིས་  
པ། མཆོན་མོ་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྲེད་འཆད་པ་ལ། སྦྲང་གཞི་  
ནི། མཉན་ཡོད་དུ་འཆར་ཀས་རྒྱབ་མོར་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ་ཕྱིན་པ་ལས་  
བསྐབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྡོམ་ལས།

དོ་ཕོ་རང་སྦྲང་རྒྱབ་སྦྱགས་གྱི། །  
འོད་དམར་འདས་ནས་སྦྱར་རེས་ནི། །  
ཐ་མ་ཚུན་ལ་བཅུན་མོ་ཡི། །  
འཁོར་རམ་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་གི། །  
གནས་སུ་འགྲོ་ཆེ་བསྐྱོར་མེད་ན། །  
ཕྱི་རོལ་འཁོར་ཡུག་འདོམ་གང་གི། །  
ཁོངས་སུ་ཕྱིན་པ་ལས་གྱུར་དང་། །  
བསྐྱོར་བ་ཡོད་ན་ནང་གི་སྒོ། །  
མ་བཅུགས་པ་ལ་ཕྱི་སྐྱོར་གྱི། །  
སྒོ་བཅུགས་བཅད་ན་གཏན་པའི་གནས། །  
འདས་པ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ནི། བཙུན་མོའི་འཁོར་རམ་རྒྱལ་  
 བོའི་ཕོ་བྲང་ཡིན་པ་དང་། གནས་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་དང་། སྒྱུད་ལམ་བཞི་ཞོང་  
 བ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དང་མ་འབྲེལ་བའོ། །གང་གི་ཆེ་འགྲོ་བའི་དུས་ནི།  
 མཚན་མོར་གྱུར་ནས་ནམ་མ་ལངས་པའི་བར་དུའོ། །གང་གིས་འགྲོ་བའི་རྟེན་  
 ནི། རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པས་བོས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། རོན་བྱུང་པར་ཅན་སྐྱབ་  
 བ་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་  
 དེར་འགྲོ་བར་ཞུགས་སོ། །མཐར་ཐུག་ནི། ཕོ་བྲང་དེར་བསྐྱོར་བ་ཡོད་མེད་  
 གཉིས་ལས། མེད་ན་དེའི་ཉེ་འཁོར་འདོམ་གང་ཅམ་དུ་བྱིན་པ་དང་། བསྐྱོར་བ་  
 ཡོད་ན་དེ་ལ་ནང་གི་སྒྲོ་མ་བཙུགས་ལ་འོན་ཀྱང་བྱི་ཡི་སྒྲོ་བཙུགས་ཤིང་  
 བཅད་ན་སྒྲོ་དེའི་གཏན་པའི་གནས་འདས་པ་ན་དང་། ནང་གི་སྒྲོ་བཙུགས་ན་  
 དེའི་གཏན་པའི་གནས་པ་འདས་པ་ན་མཐར་ཐུག་གོ། གསུམ་པ། ད་གཤོད་  
 དམ་བྱུང་གསོད་ཀྱི་ལྷུང་བ་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་བྱུག་  
 རྟེན་བསྐྱབ་པའི་གཞི་བྱུང་དུ་བསཤ་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
 བྱ། རང་རིགས་ཀྱི་སེམས་བདེ་ལ་གཞོན་པའོ། །ངོ་ཉི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་སྒྲོངས་པ་མ་ཡིན་པས། །

གསོ་སྦྱང་སོ་ཐར་མདོ་འདོན་དུས། །

རང་གི་ཚུལ་བྲིམས་བསྐྱབ་པའི་གཞི། །

བྱད་དུ་བསད་དེ་པ་རོལ་པོས། །

དོན་གོ་ལས་གྱུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ་གང་བྱད་དུ་གསད་པའི་དངོས་པོ་ནི། འདུལ་བར་གཏོགས་  
པ་དང་། རང་གི་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་བྱད་དུ་གསོད་པའི་རྟེན་ནི།  
གསོ་སྦྱང་ལན་གཉིས་ཉམས་སུ་སྦྱང་ཞིང་སྦྱངས་པ་མ་ཡིན་པའོ། །གང་གི་  
ཆེ་བྱད་དུ་གསོད་པའི་དུས་ནི་གསོ་སྦྱང་གི་དུས་ཡིན་པའོ། །གང་ལ་གོ་བྱའི་  
ཡུལ་ནི། དགོ་སྦྱང་ཆོས་ཐུག་གི་སྟེང་དུ་གསོ་སྦྱང་དེར་གཏོགས་པའོ། །  
བསམ་བ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྦྱང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི་ངག་མཆན་ཉིད་  
ལྷ་ལྷན་གྱིས་བྱད་དུ་གསོད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་དོན་གོ་བའོ། །  
བཞི་པ། ཁབ་རལ་འཆོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་  
ཡོད་དུ་དགོ་སྦྱང་མང་པོས་ཁབ་རལ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དོན་དང་བྱ་བ་མང་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ངོ་བོ་རང་དོན་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་ཁབ་རལ་བཅོ་བྱས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། ལྷོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། བ་སོ་སོགས་ཁབ་རལ་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་  
དང་། རང་གི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་།  
རུང་བ་དང་། ཆད་ལྡན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །  
ལྷོར་བ་ནི་ཁབ་རལ་བཅོས་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་བེན་པར་བྱས་  
པའོ། །ལྔ་པ། བྲི་རྒྱུ་འཆོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། བྲིང་གཞི་ནི། མཉན་  
ཡོད་དུ་བྱུག་སྟེ་སྤྲི་རྒྱུ་ཆད་ལས་ལྷག་པར་བཅོས་པ་ལས་བསྐྱོབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དག་འདུན་གྱི་ཡོ་བྱད་ཆུད་ཐོས་པ་དང་དོན་དང་བྱ་  
བ་མང་བའོ། །རྩི་ཉི་ནི།

སྟོམ་ལས།

རྩི་བོ་དག་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

ཤིང་གི་བྲི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལང་གི། །

ཆད་ལས་ལྷག་པར་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་བཅོས་ཏེ་བེན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། ལྷོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ནི། དག་འདུན་དབང་བའི་བྲི་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་

དང་། ཚད་ལྡན་དང་། ཀང་པ་ཚད་ལས་ལྷག་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་  
གཏོགས་མ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །  
སྒྱུར་བ་ནི། རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་ཚད་ལས་ལྷག་པར་བཅས་པར་ཞུགས་  
པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་བཅོས་ཟིན་པའོ། །དུག་པ། ཤིང་བལ་གྱིས་གདལ་བའི་  
ལྷང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྒྲིང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་དགེ་འདུན་གྱི་  
གནས་མལ་ཤིང་བལ་གྱིས་གདལ་བ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་  
བྱ་ནི། རོན་དང་བྱ་བ་མང་བ་དང་། གཞན་གྱི་ལོངས་སྒྱུད་ལ་གཞོད་པའོ། །རོ་  
ཏི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

རོ་ལོ་དགེ་འདུན་དབང་བ་ཡི། །

གནས་མལ་ཤིང་བལ་གྱིས་གོས་བྱས། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་གདལ་བའི་ཡུལ་ནི། དགེ་འདུན་གྱི་གནས་མལ་  
ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཚད་ལྡན་ནོ། །གང་གིས་གདལ་བའི་དངོས་པོ་ནི།  
ཤིང་བལ་ཡིན་པ་དང་། ཚད་ལྡན་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་  
ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྱུར་བ་ནི་  
གདལ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་གདལ་བར་རྫོགས་པའོ། །བདུན་པ།

གདིང་བ་དང་། བརྒྱད་པ། གཡན་པ་དག་བ་བ་དང་། དགུ་པ། རས་ཆེན་ཆོད་  
 ལྷག་གི་ལྷུང་བྱེད་གསུམ་འཆད་པ་ལ། གླེང་གཞི། མཉན་ཡོད་དུ་དག་སྒྲིང་  
 རབ་ཏུ་མང་པོས་དེ་གསུམ་ཆོད་ལྷག་བཅོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ།།  
 དགག་བྱ་ནི། འདོད་པ་ཆེ་བ་དང་དོན་དང་བྱ་བ་མང་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

དོ་བོ་གདིང་བ་གཡན་དག་བ་དང་། །

རས་ཆེན་གསུམ་པོ་རང་རང་རྒྱ། །

མཆན་ཉིད་དང་ནི་ལྷན་པ་ལ། །

རང་གི་དོན་དུ་རང་ངམ་གཞན། །

བསྐྱོས་པས་རང་རང་ཆོད་ལྷན་ལས། །

སོར་བྱེད་ཡན་ཆད་ལྷག་པ་རུ། །

བྱས་ཏེ་བེན་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲིར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
 བཞི་ལས། གཞི་ནི་དེ་གསུམ་གྱི་རང་རང་གི་རྒྱ་མཆན་ཉིད་དང་ལྷན་པ་དང་།  
 རང་གི་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་  
 དང་ཆོད་ལྷན་ནོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲིང་གཉིས་སོ། །སྒྲིར་བ་  
 ནི། རང་ངམ་བསྐྱོས་པས་དེ་གསུམ་ཆོད་ལྷག་བྱེད་པར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་



ཐུག་ནི་བཟོས་ཟིན་པའོ། །བཙུ་བ། བདེ་གཤེགས་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་དུ་  
བཟོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་ཉེ་དགས་བདེ་  
གཤེགས་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་དུ་བཟོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
དགག་བྱ་ནི། སྤང་མཁའ་གོང་མ་ལྷུང་འཆོས་པ་དང་། དོན་དང་བྱ་བ་མང་བའོ།  
ངོ་ཉི་ནི།

སྤྲོམ་ལས།

ངོ་ཐོ་རང་གི་ལུས་བོངས་ནི། །

སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བོངས་ཅམ་མེད་པར། །

བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཆོས་གོས་ཀྱི། །

ཆད་དམ་དེ་ལས་ལྷག་པ་ཡི། །

ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་ཡང་རུང་། །

རང་ངམ་བསྐྱོས་བྱས་ཟིན་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་བ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལ། གཞི་ལ་གང་བྱ་བའི་དངོས་པོ་དང་། གང་གིས་བྱེད་པའི་རྟེན་གཉིས་  
ལས། དང་པོ་ནི། ཆོས་གོས་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་།  
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཆོས་གོས་ཀྱི་ཆད་དམ་དེ་ལས་ལྷག་པ་དང་། རང་གི་  
ཡིན་པ་དང་། བྱེད་འཕྲོ་གཞིའི་སེལ་གཏོགས་མ་ཡིན་པའོ། །གཉིས་པ་གང་།

གིས་བྱེད་པའི་རྟེན་ནི། རང་གི་ལུས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྐྱ་ཐོངས་གྱི་  
 ཆོད་དུ་མེད་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་  
 རི་བཟོ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་བཟོས་ཟིན་པའོ། །བདེ་བར་  
 གཤེགས་པའི་སྐྱ་རེ་ལ་མི་པལ་བའི་སྐྱ་གསུམ་རེ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་གྱི་  
 རྩ་གོས་དང་། སྒྲུལ་སྐྱར་ལ་མཆོན་ན་སྤིང་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རང་གི་སྐྱ་  
 ལྷ་ཡོད་པས་མི་པལ་བའི་སྐྱ་བཙོ་ལྷ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཞེད་དུ་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པ་རང་གི་སྐྱ་གསུམ་ཡོད་པས་མི་པལ་བའི་སྐྱ་དགྲུ་ཡོད་  
 བར་གསུངས་སོ། །

## སོར་བཤགས་གྱི་སྒྲེ།

སོར་བཤགས་བཞི་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

གྲོང་དང་བྱིམ་གཞན་ཉིད་དང་ནི། །

བསྐྱབ་པ་རྣམས་དང་དགོན་པ་དང་། །

སངས་རྒྱས་པན་པར་གསུངས་པ་ཡིས། །

སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་བ་གསུངས། །

ཞེས་པ་ལྟར། དགོ་སྒྲོང་མ་ལས་ཟས་ལེན་པའི་སོར་བཤགས་དང་།

དགོ་སྒྲོང་མས་བསྐྱོ་བཤགས་བྱས་པ་མ་བསྐྱོག་པར་ཟས་ཟོས་པའི་སོར་

བཤམས་དང་། བསྐྱབ་པ་བྲལ་ཏེ་བྱིམ་དུ་འཇུག་པའི་སོར་བཤམས། ཉགས་  
མ་བརྟགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སོར་བཤམས་ཏེ་བཞིའོ། །དང་པོ། དགེ་སློང་མ་  
ལས་ཟས་ལེན་པའི་སོར་བཤམས་འཆད་པ་ལ། སྤང་གཞི་ནི་མཉན་ཡོད་དུ་ཉི་  
དགས་དགེ་སློང་མ་ཡུལ་ལའི་མདོག་ལ་ཟས་སྤངས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་  
བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། ཆགས་པའི་རྒྱར་འབྱར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ངོ་ཐོ་མ་ཡི་དགེ་སློང་དེ། །

གྲོང་ངམ་གྲོང་གི་ཉི་འཁོར་རམ། །

ལམ་པོ་ཆེན་འདུག་པ་ལ། །

རང་ཡང་དེ་གསུམ་གང་རུང་ལ། །

གནས་པས་སྤངས་ཏེ་ཟས་ཐོས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལས་སྤང་པའི་ཡུལ་ནི། དགེ་སློང་མ་ཆོས་བདུན་  
ལྡན་ནོ། །གང་སྤང་པའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། མོ་ཉིད་ཟ་བའི་  
ཆེད་དུ་སྐྱབ་པ་དང་། རུང་བ་དང་། ཆོད་ལྡན་ནོ། །གང་དུ་ཟ་བའི་གནས་ནི།  
གྲོང་དང་གྲོང་གི་ཉི་འཁོར་དང་། ལམ་པོ་ཆེའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་  
དང་ཀུན་སློང་ངོ། །སྦྱོར་བ་ནི། དག་གིས་སྤངས་ཏེ་ཟ་བར་ཞུགས་པའོ། །

མཐར་ཐུག་ནི། མགུལ་དུ་མིང་བའོ། །སོར་བཤམས་གཉིས་པ། དག་སྒྲིང་  
 མས་བསྐྱོ་བཤམས་བྱས་པ་མ་བསྐྱོག་པར་བས་བོས་བའི་སོར་བཤམས་  
 འཆད་པ་ལ། མྱེང་གཞི་ནི། མཉན་ཡོད་དུ་དག་སྒྲིང་མས་བསྐྱོ་བཤམས་བྱས་  
 པ་མ་བསྐྱོག་པར་དུག་སྒྲིང་བས་བོས་པ་ལས་བསྐྱོག་པ་འདི་བཅས་སོ། །  
 དགག་བྱ་ནི། ཆགས་བའི་རྒྱར་འགྱུར་བའོ། །དོ་ཉི་ནི། སྒྲིང་ལས། རོ་བོ་དག་  
 སྒྲིང་གསུམ་ཡན་ཆད། །སྒྲིང་པས་མགོན་དུ་བོས་པ་ལ། །དག་སྒྲིང་མ་ཡིས་  
 གལ་རིམ་དུ། །མ་ཐེབས་གྲིམ་པ་མ་བསྐྱོག་པར། །བས་བོས་པ་ལས་གྱུར་བའོ། །  
 ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྱུར་བ། མཐར་ཐུག་སྟེ་བཞི་  
 ལས། གཞི་ལ། གང་གི་བཟའ་བའི་སྒྱུན་བདག་ནི། སྒྲིང་པ་ཡིན་པ་དང་། དག་  
 སྒྲིང་མ་དེའི་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། མགོན་དུ་འཁོད་པ་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་  
 ལྡན་པ་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའོ། །གང་དང་བཟའ་བའི་གྲོགས་ནི། དག་  
 སྒྲིང་ཆོས་དུག་ལྡན་གྱི་དང་པོ་ལྡེའི་སྟེང་དུ་རང་མ་གཏོགས་པ་གཉིས་ཡན་  
 ཆད་ཆད་བའོ། །གང་བཟའ་བའི་དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། ཆད་དང་  
 ལྡན་པ་དང་། དག་སྒྲིང་མ་ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་གྱིས་བསྐྱོ་བཤམས་བྱས་པའོ། །  
 འདིར་དག་སྒྲིང་མ་ཆོས་བརྒྱད་ལྡན་བཅི་ཚུལ་ནི། དག་སྒྲིང་མ་ཆོས་བདུན་  
 གྱི་སྟེང་དུ། སྒྱུན་བདག་དེའི་ཉི་དུ་མ་ཡིན་པ་སྟེ་བརྒྱད་དོ། །གང་གིས་བཟའ་  
 ཉེན་ནི་བསྐྱོ་བཤམས་བྱེད་པ་དེ་མ་བསྐྱོག་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་

ཀུན་སྒོང་གཉིས་སོ། །སྒྲོར་བ་ནི་བ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་  
དུ་མིད་པའོ། །གསུམ་པ། བསྐྱབ་པ་བྲལ་བའི་སོར་བ་ཤགས་འཆད་པ་ལ། སྒྲེང་  
གཞི་ནི། ཡངས་པ་ཅན་དུ་དུག་སྒྲེས་བྲིས་གྱི་བསྐྱབ་པའི་སྒྲོམ་པ་སྦྱིན་པ་ལས་  
བས་སྒྲངས་ཏེ་བོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། དག་  
འདུན་གྱི་ནང་བྲིས་སྒྲེས་བྲལ་བ་དང་། སྦྱིན་བདག་གི་ཁོངས་སྒྲོད་ལ་གཞོད་པའོ།  
ངོ་ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་བྲིས་གྱི་བསྐྱབ་པ་ཡི། །

སྒྲོམ་པ་སྦྱིན་པའི་བྲིས་པ་ལ། །

བས་སྒྲངས་བོས་པ་ལས་གྱུར་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་  
སྟེ་བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྒྲངས་པའི་ཡུལ་ནི། བྲིས་པ་ཡིན་པ་དང་།  
བྲིས་གྱི་བསྐྱབ་པའི་སྒྲོམ་པ་སྦྱིན་པ་དང་། རང་ལས་རྗེས་ཐ་དད་པ་དང་། ཐ་  
སྟོད་ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་པར་གནས་པའོ། །གང་ལེན་ཞིང་བའི་  
དངོས་པོ་ནི། དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། ལྡན་ལྡན་ལ་སོགས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་།  
རུང་བ་དང་། ཆད་ལྡན་དང་། སྦྱིན་བདག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་  
ལེན་ཞིང་བའི་རྟེན་ནི། དག་འདུན་བྲིས་སྒྲེས་བྲལ་བ་དེའི་ཁོངས་སུ་

གཏོགས་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདུ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་ངོ། །སྒྲོར་བ་ནི་ངག་  
གིས་སྒྲངས་ཏེ་བ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་མགུལ་དུ་མིད་པའོ། །  
སོར་བཤགས་བཞི་པ། རྒྱགས་མ་བརྟགས་པའི་སོར་བཤགས་འཆད་པ་ལ།  
སྒྲིང་གཞི་ནི། སྒྲོང་སྒྲིང་སེར་སྒྲུར་དུག་སྒྲེས་རྒྱགས་མ་བརྟགས་པར་བས་  
སྒྲངས་ཏེ་ཐོས་པ་ལས་བསྐྱབ་པ་འདི་བཅས་སོ། །དགག་བྱ་ནི། གཞན་བསྐྱབ་  
དང་། བས་ལ་གདུང་ཆེས་པས་མ་དད་པ་སྒྲེས་པའོ། །ངོ་ཏི་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ངོ་བོ་རྒྱགས་སྒྲུར་བསྐྱོས་པ་ཡིས། །

འཇིགས་བཅས་རྒྱགས་ནི་མ་བརྟགས་པར། །

འཇིགས་དང་བཅས་པའི་གནས་དེ་རུ། །

སྒྲིན་བདག་བྱིམ་པར་བས་སྒྲངས་ཏེ། །

ཐོས་པ་ལས་སྒྲུར་དངོས་གཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །ཡན་ལག་ལ། གཞི་དང་། བསམ་པ། སྒྲོར་བ། མཐར་ཐུག་སྒྲེ་  
བཞི་ལས། གཞི་ལ། གང་ལ་སྒྲང་བའི་ཡུལ་ནི། བྱིམ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་  
ལྡན་དང་། ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དང་། དག་འདུན་ལ་བསྐྱོ་བ་པོ་ཡིན་  
པའོ། །གང་ལེན་ཞིང་བ་བའི་དངོས་པོ་ནི་དུས་རུང་ཡིན་པ་དང་། རུང་བ་དང་།  
ཆོད་ལྡན་དང་། སྒྲིན་བདག་དེས་དག་འདུན་ལ་བསྐྱོས་པ་ཡིན་པའོ། །གང་དུ་



ལེན་ཞིང་བ་བའི་གནས་ནི་གྲོང་ལས་རྒྱང་གྲགས་ཡན་ཆད་ཀྱི་མཐའ་ཡིན་པ་  
དང་། འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་གནས་ཡིན་པའོ། །གང་གིས་བ་བའི་རྟེན་ནི།  
ནགས་མུལ་བར་བསྐྱོས་པ་ཡིན་པའོ། །བསམ་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་དང་ཀུན་སྒྲོང་  
གཉིས་སོ། །སྦྱོར་བ་ནི། གནས་དེར་བ་བར་ཞུགས་པའོ། །མཐར་ཐུག་ནི་  
མགུལ་དུ་མིང་པའོ། །

## ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྒྲེ།

ཉེས་བྱས་ལ་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་ནམས་བསྐྱེན་སྒྲེ་ཆོན་དགུ་  
ཡོད་པ་ནི།

སྒྲེ་མ་ལས།

གོས་བསྐྱོ་བྱིམ་དུ་འགོ་འདུག་དང་། །

བས་སྒྲངས་བས་བ་སྦྱང་བཟེད་སྦྱད། །

ཆོས་སྟོན་སྦྱབ་དང་རྒྱ་བ་ཡི། །

སྒྲེ་ཆོན་ནམ་པ་དགུ་རུ་བསྐྱུ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གོས་བསྐྱོ་བའི་སྒྲེ་ཆོན་དང་། བྱིམ་དུ་འགོ་བའི་སྒྲེ་ཆོན།  
བྱིམ་དུ་འདུག་པའི་སྒྲེ་ཆོན། བས་སྒྲངས་པའི་སྒྲེ་ཆོན། བས་བ་བའི་སྒྲེ་ཆོན།  
སྦྱང་བཟེད་སྦྱད་པའི་སྒྲེ་ཆོན། ཆོས་སྟོན་པའི་སྒྲེ་ཆོན། སྦྱབ་པའི་སྒྲེ་ཆོན། རྒྱ་

བའི་སྡེ་ཆོན་ཏེ་དགུ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ། གོས་བསྒོ་བའི་སྡེ་ཆོན་འཆད་པ་ནི།  
སྟོམ་ལས།

འཁ་ཐབས་ལ་ནི་རྣམ་བདུན་དང་། །

སྟོང་གཡོགས་ལ་ཡང་རྣམ་གསུམ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཁ་ཐབས་གྲོན་ཚུལ་ཉེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
ཉེས་བྱས་བདུན་ནི།

སྟོམ་ལས།

འཁ་ཐབས་བརྟེངས་འཛོལ་ལྷུ་མ་མིན་སྒྲུང་ན་འདྲ། །

སྟེབ་དང་གདེངས་ཀ་ལྟར་མ་ལྟ་བུར་བདུན། །

ཞེས་སོ། །སྐབས་འདིར་མཆོ་རྒྱུ་འདི་ཐད་འོག་ ༤༩༡ ལས། འཁ་  
ཐབས་ལ་ནི་རྣམ་བདུན། ཞེས་གསུངས་པ་འདིས་ནི་མཐང་གོས་ལ་ཡང་རྣམ་  
བདུན་པོ་མཆོན་ནས་བསྟན་ཏོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། དེ་ལྟར་རྣམ་འབྲེད་གྱི་  
སྐབས་ནས་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཉེས་བྱས་ལ་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ལས་  
མང་བར་འགྱུར་བས་དབྱེད་དོ། །སྟོང་གཡོག་གི་ཉེས་པའི་ཉེས་བྱས་གསུམ་  
ཡང་།

སྟོམ་ལས།

བརྟེངས་འཛོལ་ལྷུ་མ་མིན་སྟོང་གཡོག་རྣམ་པ་གསུམ། །

ཞེས་པའོ། །སྡེ་ཚན་གཉིས་པ་བྲིམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ནི།  
སྡོམ་ལས།

ཤེན་ཏུ་བསྐྱམས་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

མགོ་གཡོག་ལ་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

མཆོང་ལ་སོགས་པ་ནམ་པ་ལྟ། །

ལུས་ལ་སོགས་པ་ནམ་པ་ལྟ། །

ཞེས་པ་ལྟར། དང་པོ་ཤེན་ཏུ་བསྐྱམས་ལ་སོགས་པ་ལྟ་ནི།  
སྡོམ་ལས།

མ་བསྐྱམས་མ་བགོ་ཅ་ཅ་མིག་གཡེང་དང་། །

གཉའ་ཤིང་གང་ལས་ལྷག་པར་ལྟ་དང་ལྟ། །

ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ་མགོ་གཡོག་ལ་སོགས་ལྟ་ནི།  
སྡོམ་ལས།

མགོ་གཡོག་འདོམས་སྒྲིང་གོས་བརྩེས་སྐྱག་པར་གཟར། །

ལག་པ་གཉའ་གོང་བསྐྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་ལྟ། །

ཞེས་སོ། །གསུམ་པ་མཆོང་ལ་སོགས་པ་ལྟ་ནི།

སྡོམ་ལས།མཆོང་བརྒྱུངས་ཅོག་ཕུ་རྒྱང་པའི་བྲང་གིས་འགྲོ།

ལག་གཉིས་བཀྱར་བརྟེན་བྱ་མོ་ཕྱིར་རྒྱུང་ལྟ། །

ཞེས་སོ། །ལུས་ལ་སོགས་པ་ལྟ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ལུས་བསྐྱར་ལག་གཡུག་མགོ་བསྐྱར་ཕྱག་པ་སྤྲ། །

གཞན་དང་ལག་པ་སྤྲེལ་ཏེ་འགོ་བ་ལྟ། །

ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ་བྲིམ་དུ་འདུག་པའི་སྤྲེ་ཆོན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

འདུག་པར་བྱ་བ་དགྲ་དག་དང་། །

ཞེས་སོ། །འདུག་པ་ཉེས་པའི་ཉེས་བྱས་དགྲ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

སྟན་ལ་མ་བསྐྱོས་མ་བརྟགས་ལྷིད་པར་འདུག།

རྐང་བརྐང་བསྐྱོལ་དང་བརྐྱ་བསྐྱོལ་ལོང་བྱ་བཅེགས། །

ཁྲི་འོག་རྐང་བརྟུག་རྐང་གདངས་འདོམས་སྤང་དགྲ།

ཞེས་པའོ། །སྐབས་འདིར། མདོ་རྩ་བར། ལག་པ་འགྲམ་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་

འདུག་པ་དང་། སྟན་ཐབས་སུ་བཀྱར་བ་གཉིས་གསུངས་ཀྱང་། ཉེས་བྱས་འདི་

གཉིས་ནི། མཆོ་རྒྱལ་ལས་མའི་རྣམ་འབྱེད་ལས་བསྐྱུས་པར་རང་གི་རྣམ་

བཤད་ལས་གསུངས་པར་གསལ་ལོ། །

བཞི་པ་བས་སྤང་པའི་སྤྲེ་ཆོན་ནི།

སྟོམ་ལས།

བྱིན་ལེན་བྱ་བ་རྣམ་བརྒྱད་དོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ལ། ཟས་སྤང་པར་ཉེས་པའི་ཉེས་བྱས་བརྒྱད་ནི།

སྟོམ་ལས།

ལེགས་པར་མི་ལེན་སྤྱུ་ཁ་མཉམ་པོར་ལེན། །

མཐར་ཆགས་མི་ལེན་སྤྱུང་བཟེད་བྱར་མིག་ལྟ། །

བཟེད་སྤྲས་སྤར་སྤྱང་སྤས་ནས་བཟེད་པ་དང་།

སྟོད་གཞན་སྟེང་དུ་སྤྱང་བཟེད་བཟེད་དེ་བརྒྱད། །

ཅེས་སོ། །ལྷ་པ་ཟས་བྲ་བའི་སྟེ་ཆོན་ནི།

སྟོམ་ལས།

ཟས་ལ་ལེགས་པར་བྱ་བ་དུག །

ཅུག་ཅུག་ལ་སོགས་རྣམ་པ་ལྟ། །

འབྲུ་ནས་ཐ་དད་བྱེད་པ་ལྟ། །

ལག་པ་ལྟག་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལས་དང་པོ་ཟས་བྲ་ཚུལ་ཉེས་པའི་ཉེས་བྱས་དུག་ནི།

སྟོམ་ལས།

ལེགས་པར་མ་བློས་ཁམ་ཆེ་ཆུང་དང་ནི། །

རན་པར་མ་བོས་བ་བཞིན་ཁ་གདངས་ཤིང་། །

བས་ཀྱིས་ཁ་བཀང་ཆོག་སྒྲུས་ཉེས་བྱས་ཏུག །

ཅེས་སོ། །བས་བ་ཆེ་སྒྲ་འབྱེན་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྡན་ནི།

སྒྲེམ་ལས།

ཙུག་ཙུག་ཙག་ཙག་ཏུ་ཏུ་ཕུ་ཕུ་དང་། །

ལྷེ་ཕྱིར་ཕུང་སྒྲེ་བ་བའི་ཉེས་བྱས་ལྡ། །

ཞེས་སོ། །འབྲུ་ནས་ཐ་དད་སྒྲེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྡན་ནི།

སྒྲེམ་ལས།

འབྲུ་ནས་གུད་སྒྲེ་བས་ལ་འབྲུ་སྒྲོད་བྱེད། །

ཁམ་གཅིག་མཁུར་སྒྲོ་རྒྱ་སྒྲ་གཏོག་པ་དང་། །

ཁམ་འབྲོ་བཅད་ཅིང་བ་བའི་ཉེས་བྱས་ལྡ། །

ཞེས་སོ། །ལག་པ་ལྡག་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྡན་ནི།

སྒྲེམ་ལས།

ལག་པ་ལྡག་འབྲོག་ལག་སྒྲུག་སྒྲོམ་སྒྲོམ་བྱེད། །

མཆོད་རྟེན་འབྲར་བྱེད་ལྡ་བཅས་ཉེར་གཅིག་གོ།

ཞེས་པའོ། །ཏུག་པ་ལྡུང་བཟེད་སྒྲུད་པའི་སྒྲེ་ཆོན་འཆད་པ་ནི།

སྒྲེམ་ལས།



མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

འབྲུ་བ་ལ་སོགས་ནམ་པ་བཞི། །

ལྷུང་བཟེད་ལ་ཡང་ནམ་པ་བཅུ། །

ཞེས་པ་སྟེ། འབྲུ་བ་ལ་སོགས་པ་ནམ་པ་བཞི་ནི།

སྟོམ་ལས།

ལྷུང་བཟེད་ལ་འབྲུ་བས་སྟགས་ཆུ་སྟོད་བཟུང་། །

ཆུ་གཏོར་མ་ངེས་ཆུ་བཟུ་ཆུ་འབོ་བཞི། །

ཞེས་པ་པོ། །ལྷུང་བཟེད་ལ་བས་སྟགས་ཆུ་སྟོད་པ་སོགས་བཅུ་ནི། །

སྟོམ་ལས།

ལྷུང་བཟེད་བས་སྟགས་སྟོན་གད་ཁ་དང་། །

རི་གཟར་བར་རིམ་ལ་བཞག་འགྲེང་སྟེ་བཟུ། །

གད་གཡང་དཀར་གཟར་ནམས་སུ་ལྷུང་བཟེད་བཟུ། །

ཆུ་བྱ་རྒྱན་སྟོན་ཆུ་བཅུས་ནམ་པ་བཅུ། །

ཞེས་སོ། །སྟོམ་ན་བཅུ་བཞི་པོ། །ཆོས་སྟོན་པའི་སྟེ་ཆོན་གྱི་ཉེས་བྱས་

འཆད་པ་ནི།

སྟོམ་ལས།

འགྲེང་བར་བྱེད་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

མགོ་གཡོག་ལ་སོགས་ནམ་པ་ལྟ། །

དོ་ཀོར་ཅན་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

སྤང་ཆེན་བཞོན་ལ་སོགས་པ་ལྟ། །

ལག་ན་འཁར་བ་ལ་སོགས་ཏུག། །

ཅེས་པའོ། །དང་པོ་འགྲེང་སོགས་ལྟ་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

འདུག་ལ་འགྲེང་དང་ཉལ་ལ་འདུག་པས་བཤད། །

མཐོ་ལ་དམའ་དང་བཟང་ལ་ངན་འདུག་བཤད། །

མདུན་ནས་འགོ་ལ་ཕྱི་དང་དབུས་འགྲམ་ནས། །

ཞེས་སོ། །མགོ་གཡོག་ལ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

མགོ་གཡོག་བརྗེས་གཟར་ལག་པ་གཉའ་ལྟག་སྒྲུལ། །

ཞེས་པའོ། །དོ་ཀོར་ཅན་ལ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

དོ་ཀོར་ཅན་དང་ཞུ་གྱོན་ཅོད་པན་བཏགས། །

སྤང་ཐོགས་མགོ་དགྱིས་ལ་ནི་ཆོས་བཤད་ལྟ། །

ཞེས་སོ། །སྤང་ཆེན་ལ་བཞོན་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་ལྟ་ནི།

སྒྲུམ་ལས།

མཛད་པ་སྟེ། ཀུན་རྒྱལ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

མྱེད་ཀྱི་དེ་གཉིས་ལས་གཞན་བཞིན་པ་དང་། །

ཁྱོད་ཀྱིས་དང་མཆིལ་སྒྲུབ་གྱིན་པ་ཉེས་བྱས་ལྟ། །

ཞེས་སྟེ། །ལག་ན་ལའང་བ་ལ་སོགས་ཉེས་བྱས་བྱུག་ནི།

སྒྲུབ་ལས།

ལའང་བ་གདུགས་མཆོན་རལ་གྱི་དབང་སྒྲུབ་དང་། །

གོ་ཆ་གྱིན་ལ་ཆོས་བཤད་ཉེས་བྱས་བྱུག་། །

ཅེས་པ་སྟེ། ཆོས་བཤད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་སྒྲུབ་པས་ཉི་ཤུ་ཙུ་  
བྱུག་གོ། སྒྲུབ་ཆོན་བརྒྱད་པ་སྐབས་པའི་སྒྲུབ་ཆོན་དང་། དགུ་པ་རྒྱ་བའི་སྒྲུབ་ཆོན་  
གཉིས་དགུས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུབ་པ་ནི།

སྒྲུབ་ལས།

ན་བ་རྒྱལ་པ་བཞི་རྒྱལ་སྟེ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་སྒྲུབ་ན། སྐབས་པའི་སྒྲུབ་ཆོན་གྱི་ཉེས་བྱས་གསུམ་དང་།  
རྒྱ་བའི་སྒྲུབ་ཆོན་གྱི་ཉེས་བྱས་གཅིག་སྟེ་བཞི་འོ། །དེ་ལ་སྐབས་པའི་སྒྲུབ་ཆོན་གྱི་  
ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི།

སྒྲུབ་ལས།

སྐབས་པའི་སྒྲུབ་གསུམ་འབྲེང་སྟེ་བཤད་གཅི་འདོད། །

རྒྱ་དང་རྒྱ་སྒྲུབ་བཤད་གཅི་མཆིལ་སྒྲུབ་འདོད། །

ཞེས་པའོ། །རྒྱ་བའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ཉེས་བྱས་གཅིག་ནི།  
སྟོམ་ལས།

ཞིང་ལ་མི་གང་ལས་མཐོང་འཛེག་པའོ། །

ཞེས་པའོ། །

### དགེ་སྟོང་མའི་རྣམ་འབྱེད།

གཉིས་པ་མ་ཡི་རྣམ་འབྱེད་འཆད་པ་ལ། དེ་ཡང་། དགེ་སྟོང་མ་ལ་རྣམ་  
འབྱེད་གྱི་སྐབས་སུ་དངོས་བཅས་གྱི་ཁྲིམས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཙུ་བཞི་  
གསུངས་ལ། དེ་དག་ནི།

སྟོམ་ལས།

དགེ་སྟོང་མ་ལ་པམ་བརྒྱད་ལྷག་ཉི་ཤུ། །

སྒྲུང་ལྷུང་སོ་གསུམ་ལྷུང་བྱེད་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ། །

སོར་བཤགས་བཅུ་གཅིག་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས། །

བསྟོམས་པས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཙུ་བཞིའོ། །

ཞེས་སོ། །དེ་ལ་པམ་བ་བརྒྱད་དངོས་བཟུང་བ་དང་། མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་པམ་བ་བཞི་པོ་པ་ལ་ཅི་འགྱུར་བཤགས་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

སྟོམ་ལས།

མི་ཚངས་སྤྱོད་དང་རྒྱ་དང་གསོད་པ་དང་། །

རྩན་སྤྱོད་རེག་པ་ལུས་བཀའ་འཆབ་པ་དང་། །

བསྐྱོག་པའི་པམ་པ་དང་བཅས་པམ་པ་བརྒྱད། །

ཅེས་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། རེག་པམ་དང་། ལུས་བཀའ་དང་། འཆབ་པ་  
དང་། བསྐྱོག་པམ་སྟེ་བཞི་ནི་མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་པམ་པ་ཡིན་ལ། དེ་  
བཞིའི་ངོས་འཛིན་ནི། དག་སྤྱོད་མས་སྤྱེས་པ་ལ་ཆགས་སེམས་ཀྱིས་རེག་ན་  
རེག་པམ་དང་། འབྲིག་པ་བསྟེན་འདོད་ཀྱིས་སྤྱེས་པ་དང་ལུས་བཀའ་ན་ལུས་  
བཀའ་ཀྱི་པམ་པ་དང་། དག་སྤྱོད་མས་མ་གཞན་ལ་པམ་པ་བྱུང་བ་ཤེས་  
བཞིན་འཆབ་ན་འཆབ་པམ་དང་། གནས་ནས་དབྱུང་བའི་དག་སྤྱོད་པ་དང་  
ཆོས་དང་བླ་བྱ་ལྟ་བུ་ཅིག་སྤྱོད་པ་བསྐྱོག་པ་ལུས་བསྐྱོག་ཀྱང་མི་བསྐྱོག་ན་  
བསྐྱོག་པམ་མོ། །དེ་དག་པ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི། མཆོ་རྟེན་གཞི་སྤྱོད་འདི་ཐད་ཤོག  
༤ ལས། རེག་པའི་པམ་པའི་དོད་པོ་ལྟག་མ་ཡིན་ལ། དག་སྤྱོད་མ་ལ་པམ་  
པར་འགྱུར་ཆོད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱེས་པ་ལ་དག་སྤྱོད་གིས་རེག་ན་སྤྱོད་པོར་འགྱུར་  
རོ། །མཆོན་མི་མཐུན་པ་དང་ལུས་བཀའ་པ་ནི་དག་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པོར་འགྱུར་  
ལ། འཆབ་པ་ནི། དག་སྤྱོད་གིས་དག་སྤྱོད་གི་པམ་པ་འཆབ་ན་ལྟུང་བྱེད་དུ་  
འགྱུར་ལ། དག་སྤྱོད་གིས་དག་སྤྱོད་མའི་པམ་པ་འཆབ་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །  
བསྐྱོག་པའི་པམ་པར་འགྱུར་ཆོད་དེ་དག་སྤྱོད་གིས་བྱེད་ན་སྤངས་པ་རྗེས་སུ་

ཕྱོགས་པས་ལྷུང་བྱེད་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྷུང་རེག་པམ་སོགས་  
 པམ་པ་བཞི་པོ་དེ་དག་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་།  
 སྐྱེས་པ་ལ་རེག་པ་དང་སྐྱེས་པ་དང་ལུས་བཀའ་པ་གཉིས་ནི་པ་ལ་པམ་ལྷག་  
 ཅི་རིགས་པའི་སྒྲིལ་པོར་འགྱུར་ཞིང་། འཆབ་པམ་ནི་པ་ལ་གནས་ངན་ལེན་  
 འཆབ་པའི་ལྷུང་བྱེད་དང་། བསྐྱོག་པམ་ནི་པ་ལ་སྤངས་པ་རྗེས་ཕྱོགས་གྱི་ལྷུང་  
 བྱེད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དགེ་སྦྱོང་མ་ཡི་ལྷག་མ་ཉི་ཤུ་ནི།

སྒྲིལ་ལས།

ཐུན་བྱེད་གཞི་མེད་བག་ཙམ་ལྷག་མ་དང་། །

ཅི་ཡང་རུང་བ་ལེན་དང་ལེན་འཇུག་དང་། །

མཚན་འབྲེལ་ཉིན་འབྲེལ་ལམ་འཇུག་ཚུ་བཀའ་དང་། །

རབ་འབྱེན་ཞི་བའི་ནོར་ལེན་བཟོད་གསོལ་འཇུག་ །

དགོན་མཚོག་གཏོང་དང་འཐབ་དགོལ་བྱེད་པ་དང་། །

སྒྲི་ཞིང་གནས་དང་གནས་སུ་འཇུག་པ་དང་། །

དབྱེན་དང་རྗེས་ཕྱོགས་བྱིམ་སུན་བཀའ་མི་བདེ། །

ཞེས་པའོ། །ལྷག་མ་ཉི་ཤུ་འི་ནང་ནས་དགེ་སྦྱོང་པ་མ་ཐུན་མོང་བའི་ལྷག་  
 མ་ལ། ཐུན་བྱེད་པ་དང་། གཞི་མེད་དང་། བག་ཙམ་དང་། དབྱེན་དང་། རྗེས་  
 ཕྱོགས་དང་། བྱིམ་སུན་འབྱེན་དང་། བཀའ་སྒྲོ་མི་བདེ་བ་སྒྲི་བདུན་པོ་རྣམས་



ཡིན་ནོ། །པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷག་མ་འབྲིན་པ་དང་། རེག་པ་དང་།  
 འབྲིག་ཆིག་དང་། བསྟེན་བཀྱར་དང་། ཁང་པ་དང་། ཁང་ཆེན་ཏེ་དྲུག་པོ་  
 རྣམས་ཡིན་ལ། དེ་དག་མ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི་ཁྱ་བ་འབྲིན་པ་ནི་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་  
 དང་། རེག་པ་ནི་པམ་པ་དང་། འབྲིག་ཆིག་སྒྲ་བ་མ་ལ་སྒྲེལ་པོ་དང་། བསྟེན་  
 བཀྱར་བསྒྲགས་པ་མ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་བྱ་བ་ཆུང་ཤོས་ལས་གསུངས་ཞེས་  
 མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །ཁང་པ་དང་ཁང་ཆེན་གཉིས་མ་ལ་ཉེས་བྱས་  
 སུ་བྱ་བ་ཆུང་ཤོས་ལས་གསུངས་སོ། །པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷག་མ་  
 ལ་ཅི་ཡང་རུང་བ་ལེན་དང་ལེན་འཇུག་སོགས་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་སོ་སོའི་  
 རོ་བོ་ནི། དེ་དག་རིམ་པ་བཞིན་བརྗོད་ན། དག་གོ་སྟོང་མས་ ༡ རྒྱུས་པ་ལ་འབྲིག་  
 པའི་སྒྲ་རྒྱ་རྒྱ་ཅི་ཡང་རུང་བ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། ༢ དེ་ལེན་དུ་འཇུག་པ་  
 དང་། ༣ དག་གོ་སྟོང་མ་རྣམས་འདུག་པའི་གནས་ལས་ཕྱི་རོལ་དུ་བྲིམས་  
 གྲོགས་རབ་བྱུང་མ་མེད་པར་མཆན་མོ་འདས་པ་དང་། ༤ ཉིན་མོ་དེ་ལྟར་  
 གནས་ཏེ་ཉི་མ་རྒྱབ་པར་བྱེད་པ་དང་། ༥ བྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་ས་ཡི་ལམ་  
 རྒྱང་གྲགས་ལས་འདས་པ་དང་། ༦ བྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་མི་ཐར་བའི་ཆུ་  
 བོ་ལ་གྲུ་ལ་སོགས་པས་ཕྱིན་པ་དང་། ༧ གསོད་པའི་ཆད་པ་ཕོག་པའི་བྱུང་  
 མེད་རབ་ཏུ་དབྱུང་བ་དང་། ༨ རེགས་རྒྱུད་ཆད་པའི་ཤི་བའི་བྱ་ལོན་གྱི་ནོར་  
 དེད་དེ་ལེན་པ་དང་། ༩ ནན་ཏུར་བྱས་པའི་དག་གོ་སྟོང་མ་རང་ལ་བཟོད་གསོལ་

བཅུག་པ་དང་། ༡༠ དཀོན་མཆོག་གཏོང་བའི་ཆོག་སྒྲིལ་པ་བསྒྲོག་པ་ལྷས་  
 བསྒྲོག་གུང་མི་གཏོང་བ་དང་། ༡༡ འཐབ་གྲོལ་བྱེད་ཅིང་དགོ་འདུན་ལ་སྐྱར་བ་  
 འདེབས་པ་བསྒྲོག་པ་ལྷས་བསྒྲོག་གུང་མི་གཏོང་བ་དང་། ༡༢ བྱད་མེད་དང་  
 ལྷན་ཅིག་ཅེ་ཆོད་དང་ཅུ་བ་ལྷས་བྱེད་པ་བསྒྲོག་པ་ལྷས་བསྒྲོག་གུང་མི་གཏོང་  
 བ་དང་། ༡༣ དགོ་སྒྲོང་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་བཀྲིས་ཤིག་ཅེས་བསྐྱལ་བ་བསྒྲོག་པ་  
 ལྷས་བསྒྲོག་གུང་མི་གཏོང་བ་བཅས་སོ། །དེ་ལས་དང་པོ་དགུ་དང་པོ་ལས་  
 གུར་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་གཏོང་བ་སོགས་ལྷག་མ་བཞི་ནི་བསྒྲོག་གུར་རོ། །  
 མ་ཡི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ་པོ་འདི་དག་པ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི།  
 མཆོན་འབྲལ་དང་། ཉིན་འབྲལ་དང་། ལམ་འབྲལ་དང་། རྩ་བཀལ་བ་བཞི་པོ་  
 འདི་དག་པ་ལ་ལྷུང་མེད་དང་། ཅི་ཡང་རུང་བ་ལེན་དང་ལེན་འབྲལ་སོགས་  
 ལྷག་མ་དགུ་པོ་རྣམས་པ་ལ་ཉེས་བྲས་སུ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །མ་  
 ཡི་སྤང་ལྷུང་སོ་གསུམ་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ཐུན་མོང་བཅུ་དགུ་ཐུན་མིན་བཅུ་བཞི་ལོ། །

ཞེས་པ་ལྟར། པ་མ་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་བའི་སྤང་ལྷུང་བཅུ་དགུ་དང་།  
 མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བཅུ་བཞི་སྟེ་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་ཡིན་ལ། པ་མའི་  
 ཐུན་མོང་བ་བཅུ་དགུ་འི་ནང་ནས། མཆོན་ཉིད་ཅི་འདྲ་བ་བཅུ་གསུམ་དང་རྗེས་

མ་ཐུན་མིང་ཅམ་དུག་བཅས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲ་བཅུ་  
གསུམ་ནི།

སྡོམ་ལས།

འཆང་འཛོག་སྟོང་དང་སྟོང་རིགས་སྤྲགས་སོ་སོ། །

བསྐྱར་དང་གསེར་དང་མངོན་མཆན་ཉི་ཆོང་དང་། །

ལྷང་བཟེད་ཆོལ་དང་ཐ་ག་གཉིས་ནམས་སོ། །

ཞེས་པའོ། །རྗེས་མ་ཐུན་མིང་ཅམ་དུག་ནི།

སྡོམ་ལས།

རྗེས་མ་ཐུན་འབྲལ་དང་འཁྱུ་འཇུག་ལེན་པ་དང་། །

འཛོག་དང་བསྡོས་བསྐྱར་གསོག་འཛོག་བྱེད་པའོ། །

ཞེས་སོ། །འདིར་རང་རེའི་སྡོམ་དུ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ་རྗེས་མ་ཐུན་  
མིང་ཅམ་ལ་བགྲངས་ཀྱང་འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱུ་ཏུ་དེ་མ་བགྲངས་པར་དེའི་དོད་  
དུ་ལྷང་བཟེད་འཆོལ་བ་བགྲངས་ཏེ། མཆོ་རྒྱུ་སྤྲད་ཆ་ཤོག ༥༠ ལས། །དེ་  
ལྷང་ཆོས་གོས་འཆང་བ་ལ་སོགས་པ་བཅུ་གསུམ་ནི་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲ་བའི་  
ཐུན་མོང་དང་། ཞག་གཅིག་འབྲལ་བ་ལ་སོགས་པ་ (འབྲལ་དང་སྤྲུལ་འཛོག་  
འཁྱུར་འཇུག་ལེན། །ལྷང་བཟེད་འཆོལ་དང་འཛོག་པའོ།) དུག་ནི་མིང་ཅམ་  
གྱི་ཐུན་མོང་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། འོན་ཀྱང་མཆོ་རྒྱུ་སྤྲུལ་

བསྟན་དུ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲའི་ལྷུང་བ་ལྟ་བུ་དང་དུག་འདྲེན་པ་ན།

གསེར་དངུལ་བསྐྱེད་གཉིས་ལྷུང་བཟེད་འཆོལ།

ཞེས་ལྷུང་བཟེད་འཆོལ་བ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲར་བགྱངས་ལ། གསོག་འཛོག་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲར་བགྱངས་མི་འདུག་ཅིང་། རིན་སྒྲིང་ལས་ཀྱང་གསོག་འཛོག་ཆོ་ག་འཛིགས་པའི་རྗེས་མ་ཐུན་མིང་ཙམ་དུ་བགྱངས་པས་གསོག་འཛོག་ལ་རང་གིས་བྱིན་ལེན་བྱས་པ་སྤྱི་དུས་ལས་ཡོལ་བ་དེ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲ་དང་། རང་དང་ཆོ་ག་གཅིག་པས་བྱིན་སོགས་བྱས་པ་རང་གིས་བྱིན་ལེན་མ་བཞིག་པར་དུས་ལས་ཡོལ་བ་དེ་རྗེས་མ་ཐུན་མིང་ཙམ་དུ་བྱས་ནས་སྤྱོད་གས་གཅིག་གི་ཆ་ནས་འདྲེན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷུང་བཟེད་འཆོལ་བ་ལའང་པ་ཡི་ཆུང་ཆད་འཆོལ་བ་དེ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲ་དང་མའི་ཆུང་ཆད་དང་པའི་ཆེ་འབྲིང་འཆོལ་བ་རྗེས་མ་ཐུན་མིང་ཙམ་ལ་འདྲེན་པ་སྟེ་སྤྱོད་གས་རེའི་ཆ་ནས་འདྲེན་ཚུལ་ཡོད་པར་འཛོག་གམ་དབྱུད་པར་ཁྱེད། །མ་ཡི་ཐུན་མིང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ལྷུང་བུ་བཞི་ནི།

སྟོམ་ལས།

མ་ཡི་ཐུན་མིན་སྤང་ལྷུང་བུ་བཞི་ནི། །

ལྷུང་བཟེད་འཆང་དང་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་དང་། །

སྤ་བརྒྱུང་འབྱིན་དང་མི་འབྱིན་རིན་ཆེན་སྟོང་། །

གོས་བ་གོས་རྒྱ་བ་དང་མལ་ཆའི་རྒྱ། །

དབྱར་ཁང་རྒྱ་བ་སྤྱོད་པོ་དག་འདུན་ལ། །

བསྡོམས་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་རིམ་པ་བཞིན། །

སྤྱིམ་པ་བཅེངས་དགོལ་གོས་ནི་སྤྱི་ཡང་བསྟེན། །

ཞེས་པའོ། །མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ལྷུང་བཅུ་བཞི་པོ་འདི་དག་  
གི་ངོ་བོ་ནི་རིམ་པ་བཞིན། ༡ བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་ལྷུང་བཟེད་ཞག་  
གཅིག་འཆང་བ་དང་། ༢ ཆོས་གོས་ལྷ་པོ་ཉིད་པའི་ཉི་མ་དང་པོ་ལ་མ་  
བརྒྱབས་པ་དང་བརྒྱབས་བྱིན་ལྷ་བ་ཕྱེད་ཕྱེད་ལ་མ་བརྒྱབས་པའོ། ༣ སྤྱི་  
བརྒྱུང་དབྱུང་བའི་རྒྱུ་མེད་པར་དུས་གྱི་སྤྱོད་པོ་དུ་ལས་གྱིས་དབྱུང་བ་དང་།  
༤ སྤྱི་བརྒྱུང་དུས་སྤྱི་དབྱུང་བ་ལ་ཆོགས་པ་མི་སྤྱིན་པ་དང་། ༥ བྱིམ་པ་ལ་  
རིན་པོ་ཆེ་རང་དོན་དུ་སྤོང་ཞིང་ཐོབ་པ་དང་། ༦ ཟས་ལས་གཞན་པའི་དོན་དུ་  
ཉིད་པའི་གོས་དེ་ཟས་སྤྱི་བསྐྱར་ཏེ་འཛོག་པ་དང་། ༧ གོས་དང་། ༨ མལ་ཆ་  
དང་། ༩ དབྱར་ཁང་གི་ཆེད་དུ་ཉིད་པའི་དངོས་པོ་གོས་ལས་གཞན་པ་དེ་ཟས་  
སྤྱི་བསྐྱར་ནས་འཛོག་པ་དང་། ༡༠ དགོ་སྤོང་མ་གྲངས་བཞི་ཡན་དང་གྲངས་  
མ་ངེས་པ་ལ་བསྡོམས་པའི་ཟས་གྱི་ཉིད་པ་དེ་རང་གཅིག་དུ་ལ་བསྐྱར་ཞིང་  
འཛོག་པ་དང་། ༡༡ ཆགས་སེམས་གྱིས་རྣམས་ཀྱི་ཐུན་པོ་སྤྱོད་པ་ལ་འཆིང་དུ་  
འཇུག་ཅིང་དགོལ་དུ་ཡང་འཇུག་པ་དང་། ༡༢ ལྷོད་གྱིས་སྤྱི་བ་དང་རིན་གྱིས་

ལྷུ་བའི་གོས་བདག་གིར་བྱེད་པ་དང་། ༡༣ ལྷེད་གྱིས་ཡང་བའི་གོས་བདག་གིར་བྱེད་པ་བཅས་སོ། །ཕ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ལྷུང་བཅུ་བཞི་པོ་འདི་དག་ལ་ཕ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི། ཕ་ལ་ལྷུང་མེད་བཞི་ཡོད་དེ། ལྷུང་བཟེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་ཞག་གཅིག་འཆང་བ་དང་། ཆོས་གོས་ལྷ་པོ་ཟླ་བ་བྱེད་བྱེད་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་དང་། གོས་ལྷུ་བ་དང་ཡང་བ་བསྟེན་པ་བཞི་པོ་ཕ་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་གསུངས་ལ། ཆོས་གོས་རྟེན་པའི་ཉི་མ་དང་པོ་ལ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་དང་། སྤ་བརྒྱུད་དུས་ཀྱི་སྤ་རོལ་དུ་འབྱིན་པ་སོགས་ལྷག་མ་བཅུ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་སོ། །

སྐབས་འདིར། ཆོས་གོས་ཉི་མ་དང་པོ་ལ་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པ་འདི་ཕ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་པས་དེ་ལྟར་ན་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤང་ལ་སྦྱོར་ལྷུང་ཡོད་དགོས་པས་གནང་ལ་ཆོད་བཟུང་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བས་དབྱེད་པར་ཁྱེད། །ཕ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ལྷུང་བཅུ་གཅིག་ནི།

སྤོམ་ལས།

ཕ་ཡི་ཐུན་མིན་སྤང་ལྷུང་བཅུ་གཅིག་ནི། །

སྟེན་བལ་འབའ་ཞིག་ཆ་གཉིས་ལོ་དུག་སྟོན། །

མཐོ་གང་ལམ་དང་འཁྱུ་འཆང་བརྟན་དང་དགོན། །

རས་ཆེན་དང་ནི་བཅུ་གཅིག་འདི་དག་གོ།



ཞེས་སོ། །བཙུ་གཅིག་པོ་འདི་དག་མ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི་དགོན་པ་པའི་  
 འབྲལ་ལྷུང་ནི་མ་ལ་ལྷུང་མེད་ཡིན་ལ། སྒོད་ཞག་བཙུ་འཆང་སྤང་ནི་མ་ལ་ཞག་  
 གཅིག་འཆང་སྤང་ངོ་། །སློན་བལ་སོགས་གཞན་དགུ་ནི་མ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་  
 གསུངས་སོ། །དེ་ལ་སྐབས་འདིར་མཆོ་རྒྱལ་ཏུ་དགོ་སྤོང་མའི་སོ་ཐར་དང་  
 མདོ་རྩ་འགྲེལ་ལས་པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤང་ལྷུང་ལ་སློན་བལ་  
 སོགས་བཙུ་གཅིག་གསུངས་ཀྱང་། མའི་རྣམ་འབྱེད་དང་ལུང་ཁྱབ་གཉིས་  
 ལས་བཙུ་གཅིག་གི་ནང་ནས་སློན་བལ་དང་བརྟན་བྱུང་གཉིས་མ་ལའང་སྤང་  
 ལྷུང་དུ་གསུངས་ལ། སྤྲ་མ་ལག་ལེན་ཡང་མཐའ་དང་། སྤྲི་མ་ལག་ལེན་དོག་  
 མཐའི་དབང་དུ་བྱས་ཚུལ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལུགས་སྤྲི་མ་ལྟར་བཟུང་ངོ་། །  
 ཞེས་གསལ་བས་དེ་ལྟར་ན་དགོ་སྤོང་མ་ལ་སྤང་ལྷུང་སོ་ལྟར་འཛོག་གམ་  
 དཔྱོད། སྤྲི་ར་དགོ་སྤོང་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་  
 བཅི་ཚུལ་ནི་དགོ་སྤོང་པ་མ་ཐུན་མོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་བདུན་བཙུ་རྩ་གཉིས་ཀྱི་  
 ལྷུང་དུ་མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བསྟན་པས་བརྒྱ་དང་  
 བརྒྱད་ཅུར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལས་མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
 འབའ་ཞིག་པ་འཆད་པ་ནི། དེ་ལ། མ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་  
 ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་བཙུ་ཆོན་བཙུ་དང་ཐ་མར་བརྒྱད་  
 ཆོན་གཅིག་བཅས་རིམ་བཞིན་འཆད་པ་ལ། ཐོག་མར་བཙུ་ཆོན་བཙུ་དང་

བརྒྱད་ཚན་གཅིག་སྟེ་སྟེ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པོ་སོ་སོའི་མིང་སྟོམ་བསྟན་པ་ནི།  
སྟོམ་ལས།

མ་ལོན་འབྲིད་དང་ནད་གཡོག་དང་། །

ཉན་དང་ཁྲི་གཅིག་དུ་ཤེལ་ཅེ། །

མཆིལ་ལྷམ་སྒོག་སྐྱུ་ཆོས་དང་ནི། །

འདུན་དང་མི་འགྲོ་ཐ་མ་ཡིན། །

ཞེས་སོ། །སྟེ་ཚན་དང་པོ་མ་ལོན་པའི་བརྒྱ་ཚན་འཆད་པ་ལ།

སྟོམ་ལས།

མ་ལོན་འཁོར་དང་འཁོར་མང་པོ། །

བརྒྱ་གཉིས་ཉི་ཤུ་བྲིམ་སོ་གཉིས། །

མ་བསྐྱབས་པ་དང་བསྐྱབས་པ་དང་། །

ཆོས་འཆོར་སྟེ་ཚན་བསྐྱུས་པ་ཡིན། །

ཞེས་པའོ། །དང་པོ་མ་ལོན་བསྟན་རྫོགས་ནི། ༡ རང་ཉིད་བསྟན་པར་  
རྫོགས་ནས་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་མ་ལོན་པར་བསྟན་རྫོགས་བྱེད་པའོ། ། ༢ འཁོར་  
འཛོག་ནི་འཁོར་ཉིད་འཛོག་གི་གནད་བ་མ་ཐོབ་པར་འཁོར་གཅིག་གམ་  
གཉིས་འཛོག་པ་དང་། ༣ འཁོར་མང་ཉིད་འཛོག་ནི་འཁོར་མང་གི་གནད་བ་  
མ་ཐོབ་པར་འཁོར་གསུམ་ཡན་འཛོག་པ་དང་། ༤ བྱད་མེད་བྲིམ་སོ་བཟུང་

བ་མངལ་བཞོལ་བཅིས་ཀྱང་ལོ་བཅུ་གཉིས་མ་ལོན་པར་མཁན་མོ་བྱས་ཏེ་  
 བསྟེན་རྫོགས་བྱེད་པ་དང་། ༥ གཞོན་རུ་མ་མངལ་བཞོལ་དང་བཅས་བཅིས་  
 ཀྱང་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། ༦ དགོ་སློབ་མའི་བསྐྱབ་པ་  
 མ་བྱིན་པར་བྲིམ་སོ་བཟུང་བ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། ༧ དགོ་སློབ་མའི་  
 བསྐྱབ་པ་མ་བྱིན་པར་བྲིམ་སོ་མ་བཟུང་བ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་དང་། ༨  
 དགོ་སློབ་མའི་བསྐྱབ་པ་བྱིན་ཡང་དེ་ལ་ལོ་གཉིས་མ་སྟུང་པར་བསྟེན་པར་  
 རྫོགས་པ་དང་། ༩ དེ་ལ་ལོ་གཉིས་སྟུང་བེན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་འདོད་  
 ཡོད་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་མི་བྱེད་པ་དང་། ༡༠ ཁོ་མོ་ལ་རྒྱ་པ་བྱིན་ན་  
 བསྟེན་པར་རྫོགས་པར་བྱའོ་ཞེས་ངག་གིས་བརྗོད་པའོ། །གཉིས་པ་འབྲིད་པ་  
 སོགས་ཀྱི་བཅུ་ཆེན་ནི།

སྟོམ་ལས།

འབྲིད་དང་ལོ་རེ་མ་གནང་དང་། །

ལུལ་སྐྱམ་མྱ་ངན་རྩ་བ་གྲོལ་དང་། །

ཕན་མི་འདོགས་དང་མི་འབྲེན་དང་། །

བསྐྱབ་པ་དག་ལ་མི་སློབ་པའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ བྲིམ་པ་མོ་ལ་ཆོས་བསྟན་པས་བྲིམ་གྱི་  
 བྱ་བ་སློང་དུ་བཅུག་ནས་རབ་ཏུ་མི་འབྲིན་པ་དང་། ༢ རང་ཉིད་ལོ་གང་ལ་རབ་

ཏུ་བྱུང་བའི་ལོ་དེའམ་ལོ་གཉིས་པ་ལ་གཞན་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་། ༣ རྒྱུ་མ་  
 བྱིས་ཐབས་གྱིས་མ་གནང་བར་རབ་ཏུ་འབྱེན་པ་དང་། ༤ འབྲུལ་མོ་དང་། ༥  
 སྒྲུལ་མ་དང་། ༦ སྒྲུ་དན་གྱིས་གཟེར་དང་། ༧ རྩ་བ་གྲོལ་ཅན་རབ་ཏུ་འབྱེན་པ་  
 དང་། ༨ རང་ལ་རྒྱས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ་མཁན་བྱ་ལ་ཆོས་དང་བླ་བུ་གིས་  
 བཞན་འདོགས་མི་བྱེད་པ་དང་། ༩ རང་གི་སློབ་མ་ཉི་དུ་རབ་བྱུང་ལས་པལ་  
 འདོད་མཐོང་བཞིན་མི་འདྲེན་པ་དང་། ༡༠ རང་གི་སློབ་མ་བསྐྱབ་བྱིས་ས་  
 བསྐྱབ་ཏུ་མི་འཇུག་པ་རྣམས་སོ། །འདི་ཐམས་ཅད་དགེ་སློང་མ་མཁན་མོ་ལ་  
 བཅས་པའོ། །བཙུ་ཆོན་གསུམ་པ་ནད་གཡོག་སོགས་ཀྱི་བཙུ་ཆོན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ནད་གཡོག་ཀྱི་སྐྱེགས་སོར་མོ་དང་། །

ཐལ་མོ་སྒྱུ་དང་དབེན་གཉིས་དང་། །

སྒྲ་གཤམ་མེད་པ་གཉིས་དང་ནི། །

རྩ་བར་ཤུབ་ཅིང་སྒྲ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ སློབ་མ་ལ་ནད་གཡོག་མི་བྱེད་པ་དང་།

༢ རང་གི་བསྟེན་བྱར་ཀྱི་སྐྱེགས་ཀྱི་ཆང་བྱ་སོར་གཉིས་ཡན་ཆད་འཇུག་པ་

དང་། ༣ རང་གི་སོར་ཆིག་གཉིས་ལས་ལྷག་པས་མོ་མཆོན་ནད་འབྲུ་བ་དང་།

༤ རང་གི་མོ་མཆོན་ལ་ལག་མཐིལ་གྱིས་ཐལ་ལྷག་བསྐྱུན་པ་དང་། ༥ རང་

གི་མོ་མཆན་གྱི་སྤྱ་འཐོག་གམ་འཐོག་དུ་བཅུག་པ་དང་། ༤ བྱིས་ས་སྤྱ་མེད་  
པར་བྱིས་པ་གཅིག་ཕུ་དང་འབྲེང་བ་དང་། ༥ དགོ་སྤྱོད་གཅིག་ཕུ་དང་དཔེན་  
པ་སྤྱབས་ཡོད་ན་འབྲེང་བ་དང་། ༦ དེ་གཉིས་དང་ལྟན་ཅིག་སྤྱ་གམ་མེད་པ་  
ན་འབྲེང་བ་དང་། ༧ བྱིས་པའི་ན་བར་བཤུབ་པོར་སྤྱ་བ་བཅས་སོ། །བཞི་པ་  
ཉན་པ་སོགས་ཀྱི་བཅུ་ཆན་ནི།

སྤྱི་ལས།

ཉན་དང་དགོ་སྤྱོད་ནམ་གཉིས་དང་། །

རིག་པ་གཉིས་དང་སྤྱ་འབྲོལ་དང་། །

ཕུ་དང་བྱིས་དུ་མ་བརྟགས་དང་། །

མཆན་མོ་གཅིག་ཕུར་ཉལ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ དགོ་སྤྱོད་མས་དགོ་སྤྱོད་གི་ན་བར་ཤུབ་  
ཅིང་སྤྱ་བ་དང་། ༢ དགོ་སྤྱོད་གིས་རང་གི་ན་བར་ཤུབ་ཅིང་སྤྱ་བ་ཉན་པ་དང་།  
༣ བྱིས་པ་ལས་རིག་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ལེན་པ་དང་། ༤ བྱིས་པ་ལ་རིག་པ་  
སྤྱོད་པ་དང་། ༥ སྤྱ་ཐབས་ཀྱིས་རང་ལུས་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱེས་པ་ལ་འབྲོལ་དུ་འཇུག་  
པ་དང་། ༦ དེ་ལྟར་སྤྱ་སྤྱེད་འབྲོལ་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༧ གཞན་གྱི་ཕུ་ཆུང་  
འཆོ་ཞིང་རིང་དུ་ཅེ་བ་དང་། ༨ བྱིས་བདག་ལ་མ་བྱིས་པར་བྱིས་གཞན་དུ་  
མཆན་མོ་འདེམ་པ་དང་། ༩ སྤྱེས་པ་ཡོད་མེད་མ་བརྟགས་པར་སྤྱབས་ཡོད་

པར་མཚན་མོ་འདའ་བ་དང་། ༡༠ ལྷོང་གཡོག་དང་བཅས་པའི་གནས་དེར་  
དགེ་སློང་མ་གཞན་མེད་པར་རང་གཅིག་ཤུར་མཚན་མོ་འདའ་བར་བྱེད་པའོ།  
ལྷ་པ་ཁྱི་གཅིག་ལ་ཉལ་བ་སོགས་ཀྱི་བརྟུ་ཚན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

ཁྱི་གཅིག་ལ་ནི་ཉལ་བ་དང་། །

དྲིལ་བྱི་བྱས་པ་ནམ་པ་ལྷ། །

བཟུ་བཤལ་བྱེད་དང་དྲི་ཞིམ་དང་། །

འབྲུ་མར་དང་ནི་ཚུ་འཁྱུས་སོ། །

ཞེས་པའོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ དགེ་སློང་མ་གཞན་དང་ཤ་ཐང་རེག་སྟེ་  
ཁྱི་གཅིག་ལ་ཉལ་ཏེ་མཚན་མོ་འདས་པ་དང་། ༢ རང་ལུས་ལ་འདག་རྩས་  
ཀྱིས་དྲིལ་ཞིང་བྱི་བ་དགེ་སློང་མ་གཞན་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༣ དེ་འབྲ་  
དགེ་ཚུལ་མ་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༤ དེ་འབྲ་བྱིམ་པ་མོ་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་  
པ་དང་། ༥ དེ་འབྲ་ལྷ་སྟེགས་མོ་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༦ དེ་འབྲ་དགེ་  
སློབ་མ་ལ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༧ རང་ལུས་ཚུ་འབའ་ཞིག་གིས་འཁྱུ་  
བཤལ་བྱུང་མེད་གཞན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ༨ རྩས་དྲི་ཞིམ་པོས་རང་ལུས་  
ལ་བསྐྱུད་པ་དང་། ༩ འབྲུ་མར་གྱི་ཚིག་མས་རང་ལུས་ལ་བསྐྱུད་པ་དང་། ༡༠  
བྱུང་མེད་གཞན་དང་ལག་སྒྲེལ་ཏེ་ཚུ་ལ་འཁྱུས་བྱེད་པའོ། །དུག་པ་སྤྱ་ཤེལ་



གྲིས་ཤད་པ་སོགས་ཀྱི་བཅུ་ཆོན་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

བྱ་ཤེལ་ཅེ་དང་སོ་མང་དང་། །

སྒྲུགས་ཤད་གསུམ་དང་སྒྲ་བརྟན་དང་། །

རྒྱན་གར་བོ་རྩང་སྒྲ་ལེན་དང་། །

རོལ་མོ་བྱེད་དང་གདུགས་ཐོགས་པའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོ་ངོ་བོ་ནི། ༡ དག་སྒྲོང་མས་སྒྲ་བཅོས་པའི་བྱར་བྱ་ཤེལ་  
ཅེས་ཤད་པ་དང་། ༢ སོ་མངས་གྲིས་ཤད་པ་དང་། ༣ སྒྲུགས་ཤད་གྲིས་ཤད་  
པ་དང་། ༤ དེ་གསུམ་ཆར་གྲིས་ཤད་པ་དང་། ༥ སྒྲ་བརྟན་འཆང་པ་དང་། ༦  
རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་འདོགས་པ་དང་། ༧ བོ་བརྩང་པ་དང་། ༨ སྒྲ་ལེན་པ་དང་།  
༩ རོལ་མོ་བྱེད་པ་དང་། ༡༠ རང་སྒྲོང་དུ་གདུགས་ཐོགས་པའོ། །བདུན་པ་  
མཆིལ་ལྷམ་གྲོན་པ་སོགས་ཀྱི་བཅུ་ཆོན་ནི།

སྒྲུལ་ལས།

མཆིལ་ལྷམ་ཁྲི་ཁྱུ་བྱིས་གཞོན་དང་། །

སྟན་དང་སྒྲུད་པ་བྲིམ་ལས་དང་། །

རྩེན་པ་འཆོད་དང་གོས་དང་ནི། །

བས་འཆོང་བ་དང་སྟོ་འདུན་ནོ། །

ཞེས་པའོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ མོངས་སྟོང་དུ་གྱུར་པའི་མཆིལ་ལྷམ་  
 གྱོན་པ་དང་། ༢ བྱིའུ་འི་བསྟེན་བཀྱར་ཉམས་སུ་སྟོང་བ་དང་། ༣ བདག་པོས་  
 མ་བསྟོས་པར་སྟན་ལ་འདུག་པ་དང་། ༤ བྱིམ་པའི་སྟན་སྟུང་པ་བྱིམ་པ་ལ་མ་  
 སྟན་པར་བོར་ཏེ་འགྲོ་བ་དང་། ༥ བལ་ལ་སྟུང་པ་འཁལ་བ་དང་། ༦ བྱིམ་པ་  
 མོས་བྱ་འོས་པའི་འབྲལ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་། ༧ དངོས་པོ་རྗེན་པ་འཆོད་པ་  
 དང་། ༨ མའི་དགེ་འདུན་གྱི་ཆོག་ས་གྱི་གོས་བདག་གིར་བྱེད་པ་དང་། ༩ བྱེ་  
 དང་འབྲས་ཆན་འབྲུ་མར་སོགས་ཟས་འཆོང་བ་དང་། ༡༠ ཟས་ཟོས་ནས་སྟན་  
 ལས་ལངས་ཏེ་ཡང་ཡང་ཟོས་པའོ། །བརྒྱད་པ་སྟོག་སྟུ་བ་བ་སོགས་གྱི་བཅུ་  
 ཆན་ནི།

སྟོམ་ལས།

སྟོག་སྟུ་སྟེ་གལ་ཆུ་གོས་དང་། །

འབྲུར་འདུག་པ་དང་དགེ་སྟོང་གོས། །

བརྗེ་དང་བསྟགས་པ་བྱིམ་དང་ནི། །

གནས་དང་རྟེན་པའི་སེར་སྒྲོའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོའི་ངོ་བོ་ནི། ༡ ན་བ་མིན་པར་སྟོག་སྟུ་བ་བ་དང་། ༢ ཟླ་  
 མཆན་འཛིག་དུས་སུ་སྟེ་གལ་མི་འཆང་བ་དང་། ༣ ཟུས་དང་ཆར་སོགས་གྱི་  
 ཆེ་ཆུ་གོས་མི་འཆང་བ་དང་། ༤ བཀྱ་བའལ་བ་ལ་རང་གོས་རྟེན་པ་འབྲུར་

འབྲུག་པ་དང་། ༥ དགེ་སློང་གི་གོས་སྒྲིམ་སྒྲུབ་སོགས་བྱིམ་པ་ལ་གོས་སྒྲིམ་  
སྒྲིམ་པ་དང་། ༦ དགེ་སློང་དང་སྒྲིམ་ཅིག་བཟང་ངན་བརྒྱུ་བ་མ་གཏོགས་པར་  
སྒྲིམ་སྒྲུབ་བརྒྱུ་བ་དང་། ༧ དགེ་སློང་མ་གཏོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལ་  
ལུས་ངག་གི་རྒྱུ་ལྟེན་པ་སེར་སྒྲིམ་བྱས་པ་དང་། ༨ དགེ་སློང་  
གཏོགས་ལ་སྒྲིམ་བཅས་ཀྱི་བྱིམ་ཀྱི་གནས་ཀྱི་ཆེད་པ་ལ་སེར་སྒྲིམ་བྱས་པ་དང་།  
༩ དགེ་སློང་མ་གཏོགས་ཀྱི་དབྱར་ཁང་གི་གནས་ཀྱི་ཆེད་པ་ལ་སེར་སྒྲིམ་བྱས་པ་  
དང་། ༡༠ དགེ་སློང་མ་གཏོགས་ཀྱི་བསོད་སྒྲིམ་ཀྱི་ཆེད་པ་ལ་སེར་སྒྲིམ་བྱས་  
པའོ། །དགྲུ་པ་ཆོས་ལ་སེར་སྒྲིམ་སོགས་ཀྱི་བཅུ་ཆོད་ནི།

སྒྲིམ་ལས།

ཆོས་དང་སྒྲིམ་པ་རྒྱུ་ལྟེན་པ་གཉིས། །

སྒྲིམ་དང་མནའ་འདོར་བརྒྱུ་བ་དང་། །

བརྒྱུ་བ་ཐབས་སྒྲིམ་དང་ཆུ་འཕྲོར་དང་། །

འབྲུག་ལོངས་ཡལ་བར་འདོར་བའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོ་ངོ་བོ་ནི། ༡ དགེ་སློང་མས་ཆོས་འཆད་པར་བྱས་པ་ན་  
ཆོས་ལ་སེར་སྒྲིམ་བྱས་པ་དང་། ༢ དགེ་འདུན་མའི་དབྱར་ཁང་ནས་དགེ་སློང་  
མ་སྒྲིམ་པ་དང་། ༣ བྱིམ་པའི་བྱིམ་གཏོགས་ནས་དགེ་སློང་མ་སྒྲིམ་པ་དང་། ༤  
མཐོ་འཆམས་པའི་བསམ་པས་གཞི་ལེགས་པར་མེད་པར་དགེ་སློང་མ་ལ་

ལྷུང་བ་སྒྲེང་བློན་བྱས་པ་དང་། ༥ གཞན་ཡིད་ཆེས་པའི་ཕྱིར་མནའ་འདོར་བ་  
 དང་། ༦ ཁྱོ་བས་རང་ལུས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ༧ མའི་དགོ་འདུན་ལ་འཆོ་བ་  
 མ་དག་སོགས་ཀྱིས་བརྟེན་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། ༨ མའི་དགོ་འདུན་ལ་བྲིམས་  
 མ་དག་དང་ཆོ་ག་མ་དག་པའི་སྒྲོན་ས་སྒྲོ་བ་དང་། ༩ དགོ་སྒྲོང་ལ་ཆུས་འཐོར་  
 བ་དང་། ༡༠ དགོ་སྒྲོང་མའི་ཚོད་པ་བཞི་པོ་ལ་རང་ལ་མཐུ་ཡོད་བཞིན་པ་ཞི་  
 བར་མ་བྱས་པའོ། །བཙུ་བ་འདུན་པ་ཕྱིར་མ་སྟེར་བ་སོགས་ཀྱི་བཙུ་ཆོན་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

འདུན་དང་གདམས་ངག་དབྱར་གནས་དང་། །

དགག་དབྱེ་གསོ་སྒྲོང་སྒྲོ་བརྒྱུད་དང་། །

དབྱར་དང་གོས་འབྱེད་དབྱར་ཁང་དང་། །

དབྱར་གྱི་ནང་དུ་སྒྲོང་ས་རྒྱ་བའོ། །

ཞེས་སོ། །སོ་སོ་ངོ་བོ་ནི། ༡ དགོ་སྒྲོང་མས་དགོ་འདུན་མའི་ལས་ལ་  
 འདུན་པ་ལུལ་ནས་ལས་དེ་ཉི་མ་དེ་ལ་མ་གྲུབ་ན་གཉིས་པ་ལ་འདུན་པ་ཕྱི་མ་  
 མི་སྟེར་བ་དང་། ༢ ལྷ་བ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་གསོ་སྒྲོང་ཆེ་དགོ་སྒྲོང་རྣམས་ལ་  
 གདམས་ངག་དང་རྗེས་སུ་བསྟན་པ་མི་ཉན་པ་དང་། ༣ མཆོམས་པོ་ཆེ་བཅད་  
 ན་དེའི་ཁོངས་སུ་དང་མ་བཅད་ན་དཔག་ཆོད་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་ལས་བརྒྱ་  
 ཅུ་གཅིག་གང་རུང་བྱེད་པའི་དགོ་སྒྲོང་གི་དགོ་འདུན་མེད་པའི་གནས་དེར་



ཡོད་པར་འགྲོ་བ་དང་། ༣ ལྷ་ཁང་དུ་སོང་སྟེ་འཐབ་གྲོལ་བྱེད་པ་དང་། ༤  
 རྒྱལ་པོའི་སོ་བྲང་དུ་སོང་སྟེ་འཐབ་གྲོལ་བྱེད་པ་དང་། ༥ ལྷ་སྟེགས་ཀྱི་གནས་  
 ལྷ་སོང་སྟེ་འཐབ་གྲོལ་བྱེད་པ་དང་། ༦ དགེ་སློང་སོགས་ལ་སྐབས་མ་བྱེ་བར་  
 རིག་པའི་ཆོས་ཀྱི་བ་དང་། ༧ རྩ་སྟོན་པོའི་སྟེང་དུ་བཤུང་གཅི་སོགས་འདོར་  
 བ་དང་། ༨ རྩེག་པའི་ཕག་རྩུ་མ་བལྟས་པར་བཤུང་གཅི་འདོར་བའོ། །དེ་ལྟར་  
 དགེ་སློང་མའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་སྟེང་བྱེད་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བཤུང་ནས།  
 དགེ་སློང་པ་ཡི་ལྷ་སྟེང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགྲུ་བཅུ་ནས་པ་མ་གཉིས་ལ་ལྷ་  
 བྱེད་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་ལ་དབྱེད་པ་དང་། མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ལྷ་སྟེང་  
 འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་པོ་རྣམས་པ་ལ་ཅི་འགྲུར་དབྱེད་པ་སྟེ་གཉིས་  
 ལས། དང་པོ་ནི། འདི་ཐད་མཆོ་རྒྱུ་ལས། དམིགས་བསལ་བཅོ་བརྒྱད་པོ་མ་  
 གཏོགས་པ་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་ནི་དགེ་སློང་དང་དགེ་སློང་མའི་ལྷ་སྟེང་བྱེད་ཐུན་  
 མོང་བ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། པ་ཡི་ལྷ་སྟེང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་དགྲུ་  
 བཅུ་ནས། སྒྲིང་པ་སོགས་པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་སྟེང་བྱེད་འབའ་ཞིག་  
 པ་བཅོ་བརྒྱད་ལྷ་སྟེང་པའི་ལྷ་སྟེང་མ་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་ནི་པ་མ་གཉིས་ཀའི་ལྷ་  
 བྱེད་ཐུན་མོང་བ་ཡིན་པར་གསུངས་ལ། དེ་ལྟར་ཐུན་མོང་བ་བདུན་ཅུ་ཅ་  
 གཉིས་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི། དགེ་སློང་མའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་ལས་  
 གསུང་ཆོད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། མ་ཡི་སོ་མདོ་ལས།



སྒྲོང་དང་མ་བསྐྱོས་ཉི་རུབ་དང་། །

ཟས་དང་ཆོས་གོས་གཉིས་དག་དང་། །

དོན་མ་ཐུན་གྲུ་དང་དབེན་པ་གཉིས། །

སྒྲོར་བ་ཐུག་ཡང་ཡང་བསོད་པ་དང་། །

ཉལ་སར་འདུག་དང་འགྲེང་བ་དང་། །

གདེང་མེད་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དང་། །

རས་ཆེན་ལྷུང་བྲེད་བཙུང་བ་རྒྱུད་པོ། །

བཀོལ་བའི་ལྷག་མ་འདིར་འདོད་དོ། །

ཞེས་གསུངས་པས་སྒྲོང་པ་སོགས་བཙུང་བོ་རྣམས་ནི་པ་ཡི་ཐུན་  
མོང་མ་ཡིན་པ་དང་། འསྐྱོས་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་པོ་ཐུན་མོང་བ་ཡིན་པར་  
གསུངས་ལ། དགོ་སྒྲོང་པ་ཡི་ལྷུང་བྲེད་འབའ་ཞིག་པ་བཙུང་བོ་དེ་རྣམས་  
མ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི། མ་བསྐྱོས་པར་ཆོས་སྟོན་པ་དང་། ཉི་མ་རུབ་ཀྱི་བར་དུ་  
ཆོས་སྟོན་པ་དང་། ཟས་ཐུང་སྐྱར་འདེབས་གསུམ་དང་། གོས་བཟོ་དང་གོས་  
སྒྲིན་དང་། ལྷན་ཅིག་ལ་མ་འགྲོ་དང་། ལྷན་ཅིག་གྲུར་བཟོད་བཅས་ལ་དགོ་  
སྒྲོང་མ་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་འགྱུར་ལ། སྒྲོར་བ་ཐུག་དང་། ཡང་ཡང་བ་བ་གཉིས་མ་  
ལ་ལྷུང་བྲེད་མིན་ཡང་ལྷུང་མེད་དང་ཉིས་བྱས་གང་འགྱུར་དབྱེད་པར་བྱའོ། །  
དབེན་པ་འདུག་པ་དང་འགྲེང་བ་གཉིས་པ་ལ་གཅིག་རེ་དང་། མ་ལ་བཞི་རེའི་

དབྱེ་བ་ཡོད་པས་ལྷུང་བ་ཐུན་མོང་བར་མི་འཛོག་ལ། ལྷོད་པ་ལ་ཡང་པ་ལ་  
གཅིག་དང་མ་ལ་གཉིས་གསུངས་པས་ཐུན་མོང་བ་མིན་ཞིང་། ཟས་བསོད་པ་  
སློང་བ་ནི་པ་ལ་ལྷུང་བྱེད་ཡིན་ཡང་། མ་ལ་སོར་བཤགས་སུ་འགྱུར་རོ། །མ་  
ལོན་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱང་པ་ལ་གཅིག་དང་མ་ལ་གཉིས་སུ་འགྱུར་བ་དང་།  
རས་ཆེན་ནི་མ་ལ་རས་ཆེན་འཆང་བ་མ་བཅས་པས་སོ། །

མ་ཡི་རྣམ་འབྱེད་དང་ལུང་ཁྱབ་ལྟར་ན། གོང་སློམ་པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་བཅོ་བརྒྱད་གྱི་ནང་ནས། དཔེན་པར་འདུག་འབྲེང་གཉིས་  
དང་གདེང་མེད་ལོངས་སློད་པ་གསུམ་ནི་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་དུ་གསུངས་པས།  
པ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་བཅོ་ལྔ་དང་། པ་མ་ཐུན་མོང་བ་བདུན་  
ཅུ་ཅེས་རྣམ་པར་འཛོག་པའི་ཚུལ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་གསུངས་སོ། །

མའི་སོར་མདོ་ནས་ཐུན་མོང་དོན་གཉིས་གསུངས་པ་དང་། མའི་རྣམ་  
འབྱེད་དང་ཁྱབ་ལས་དོན་ལྔ་གསུངས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་པོ་གང་རང་  
ལུགས་འཐད་ཅེ་ན། འདི་ལ་མཆོ་རྒྱུ་ལས་ཕྱག་ལེན་དོག་མཐའ་བྱས་ན་མའི་  
རྣམ་འབྱེད་དང་ལུང་ཁྱབ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་བྲིམ་ན་  
འདུག་པ་དང་འབྲེང་བ་གཉིས་དང་གདེངས་མེད་ལོངས་སློད་པ་དེ་གསུམ་  
དགེ་སློང་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པས་པ་མ་གཉིས་ལ་  
ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྔ་རྣམ་གཞག་བྱེད་ལ། ལག་ལེན་

ཡངས་མཐའི་དབང་དུ་བྱེད་ན་གོང་སྒོས་ལྷུང་བྱེད་དེ་གསུམ་མ་ལ་ལྷུང་བྱེད་  
དུ་མི་འཛོག་པས་མའི་སོར་ཐར་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། དགེ་སློང་པ་མའི་ལྷུང་  
བྱེད་འབའ་ཞིག་པའི་ཐུན་མོང་བ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བྱེད་  
པར་གསུངས་སོ། །

ད་ནི་མ་ཡི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་  
བརྒྱད་གསུངས་པ་དེ་དག་དགེ་སློང་པ་ལ་ཅི་འགྱུར་དབྱེད་ན། དགེ་སློང་མའི་  
ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས། དགེ་སློང་པ་ལ་ལྷུང་  
མེད་དུ་འགྱུར་བ་བཅོ་ལྔ་དང་། ལྷག་མར་འགྱུར་བ་གཅིག་དང་། ལྷག་མ་དགུ་  
བཅུ་གོ་གཉིས་པོ་རྣམས་ནི་ཉིས་བྱས་སུ་འགྱུར་བ་གསུངས་ལ། དེ་ལ་པ་ལ་  
ལྷུང་མེད་དུ་འགྱུར་བ་བཅོ་ལྔ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

མ་ལོན་འཁོར་དང་འཁོར་མང་ཉེར་འཛོག་དང་། །

འཁོར་མང་གསོག་དང་གཞོད་འགྱུར་སྤང་གསུམ་དང་། །

སྒྲེ་གཤམ་མི་འཆང་ཆུ་གོས་མི་འཆང་དང་། །

བུ་བལྟལ་བ་ལ་གོས་ནི་འཁྱུར་འཇུག་དང་། །

ལྷུ་བའི་ཆོས་ལས་འདས་པའི་སྐབས་ཀྱི་བཞི། །

ཕྱི་སར་གཅིག་ཕྱར་འགྲོ་དང་བཅོ་ལྔ་འོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། མ་ལོན་བསྟན་རྫོགས་དང་འཁོར་ཉེར་འཛོག་དང་འཁོར་  
 མང་ཉེར་འཛོག་དང་འཁོར་གསོག་དང་། གཞོད་འགྱུར་སྒྲོང་གསུམ་ནི། བྱིམ་  
 བདག་ལ་མ་དྲིས་པར་བྱིམ་གཞན་དུ་མཆན་མོ་འདའ་བ་དང་སྐྱེས་པ་ཡོད་  
 མེད་མ་བརྟགས་པར་སྐྱབས་ཡོད་པར་མཆན་མོ་འདའ་བར་བྱེད་པ་དང་  
 གནས་ཁང་དུ་དགོ་སྒྲོང་མ་གཞན་མེད་པར་མཆན་མོ་འདའ་བར་བྱེད་པ་ལོ། །  
 སྐྱེ་གནས་མི་འཆང་བ་དང་། ཏུ་གོས་མི་འཆང་བ་དང་། བུ་བུ་ལ་བ་ལ་གོས་  
 འཁྱར་འཇུག་པ་དང་། བྱི་སར་གཅིག་ཕྱར་འགྲོ་བ་དང་། བྱི་བའི་ཆོས་ལས་  
 འདས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་བཞི་ནི། ལྷ་བ་བྱེད་བྱེད་ལ་པ་ལ་གདམས་ངག་མི་ཉན་པ་  
 དང་དགོ་སྒྲོང་མེད་པར་གསོ་སྒྲོང་བྱེད་པ་དང་། དགོ་སྒྲོང་མེད་པའི་གནས་སུ་  
 དབྱར་ཁས་ལེན་པ་དང་། དབྱར་གནས་པའི་གཉིས་ཀའི་དགོ་འདུན་ལ་དགག་  
 དབྱེ་མི་བྱེད་པ་བཅས་ཏེ། བཙུ་ལྷ་ནི་པ་ལ་ལྷུང་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །ཁྱེ་  
 སྐྱེགས་ཀྱི་འཆང་བུ་རང་གི་མ་སྒྲོ་གསུམ་པོ་གང་རུང་དུ་འཇུད་པ་ནི་དགོ་སྒྲོང་  
 པ་ལ་སྒྲོམ་པོར་འགྱུར་ལ། བཙུ་བུག་པོ་ལས་གཞན་དགུ་བཙུ་གོ་གཉིས་པོ་  
 རྣམས་ནི་དགོ་སྒྲོང་པ་ལ་ཉེས་བྱས་སུ་འགྱུར་བར་གསུངས་སོ། །དགོ་སྒྲོང་མ་  
 ཡི་སོར་བུ་གསུམ་བཙུ་གཅིག་འཆད་པ་ནི།

སྒྲོམ་ལས།

འོ་མ་ཞོ་དང་མར་དང་ཁྱན་མར་དང་། །

མཛད་པ་པོ། ཀན་ནམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

འབྲུ་མར་སྤང་ཅི་དང་ནི་བྱ་རམ་གྱི། །

དབྱ་བ་ཤ་དང་ཉ་ཤ་ཤ་སྐམ་དང་། །

བསྐྱབ་དྲལ་སོ་སོར་བཤགས་པ་བཅུ་གཅིག་གོ། །

ཞེས་པ་ལྟར། འོ་མ་སོགས་བཅུ་པོ་དག་གིས་སྤོང་ཞིང་བ་དང་འབྲུང་  
བ་བཅུ་དང་། བྱིམ་སྒོམ་སྦྱིན་པ་ལས་བསྐྱབ་སྤྱང་སྤྱེ་བོས་པ་སྦྱེ་མའི་སོར་  
བཤགས་བཅུ་གཅིག་གསུངས་ལ། མའི་སོར་བཤགས་བཅུ་གཅིག་པོ་འདི་  
ནམས་དག་སྤོང་པ་ལ་ཅི་འགྱུར་ནི། འོ་མ་སྤོང་བ་སོགས་བཅུ་པོ་ནི་པ་ལ་བསྐྱབ་  
བསོད་པ་སྤོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་དུ་འགྱུར་ལ། བཅུ་གཅིག་པ་བསྐྱབ་པ་དྲལ་བ་ནི་  
པ་མ་གཉིས་ཀའི་བྱུན་མོང་བ་ཡིན་ཞིང་།

ཡང་སྐྱབས་འདིར་མཆོ་རྒྱུ་ལས། དེ་ལྟར་ན་སོ་སོར་བཤགས་པར་བྱ་  
བ་གསུམ་པོ་དེ་དག་ནི། མདོ་རྩ་བ་ལས་མ་གསུངས་ཀྱང་ལུང་ཞུ་བ་ལས་ཁ་  
བསྐྱང་བར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པས་བསྐྱབ་ལེན་པ་དང་གྲལ་རིམ་དུ་མ་  
ཐེབས་པ་དང་ནགས་མ་བརྟགས་པར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡང་མ་ཡི་  
སོར་བཤགས་སུ་གསུངས་སོ། །

མ་ཡི་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་འཆད་པ་ནི།

སྒོམ་ལས།

ལྷ་པ་ཉེས་བྱས་སྒྲེ་ལ་པལ་ཆེར་འདྲ། །

པ་ཡི་ཉེས་བྱས་མ་བསྐྱོས་སྟན་འདུག་དང་། །

མི་གཙང་འདོར་གཉིས་མ་ལ་ལྟང་བྱེད་གྱུར། །

འཁམ་ཐབས་ཀླེད་སྒྲུང་ཆགས་པས་བྲིམ་འགྲོ་གཉིས། །

མ་ཡི་སྟན་མོང་མིན་པའི་ཉེས་བྱས་ཡིན། །

དང་པོ་པ་ལ་ལྟང་མེད་གཉིས་པ་ནི། །

པ་ལ་ཉེས་བྱས་ཅམ་ཞིག་འགྱུར་བ་གསུངས། །

ཞེས་པ་སྟེ། པ་དང་སྟན་མོང་བ་བརྒྱ་དང་བཅུ་དང་མ་ཡི་སྟན་མོང་མ་  
ཡིན་པ་གཉིས་ཉེ་ཉེས་བྱས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་དེ་ལྟར་འདྲིན་ནོ། །