

༡༡༥ རྒྱ་མིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་པོ་དང་དབྱེ་བཞུགས་པའི་
དཔལ་བསམ་སྒྲོལ་གི་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ཞེ་མོ་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་པོ།

ཁྱེད་ལ་ཞེ་མོ་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་སྐྱོང་ལྷན་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཞེས་པ།

2020

༡། བླ་མ་ཅིས་དེས་འགྲེམ་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགུ་འཛོལ་འཛི་
དཔག་བསམ་སྒྲོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ཆེ་མ་ཏ་ཡ། ལྷ་ཆོ་རྒྱལ་ཁྲིམས།

འཁྱུག་ཁྲིམས་ལ། ལྷ་མ་ཁར་ཆེ་རིང་བྱུང་ཆོགས།

བྱི་ལོ། ༢༠༢༠

བརྟེན་བྱ། ན་ག་ཚུལ་རྟེན་འབྲེན་ཚུལ་ལོན་ལྟར་བརྟེན་བྱ་བ་ལྟར་བསྟན་མིང་།

ལྟ་དག་པ།

ཡི་ནང་ལྟོ་བརྟན།

མོག་མཐོང་འཁྱུག་མཆོག་པ།

ལྟར་ནང་ཆེ་འོང་ལྟན་ཆོག་ས།

ཁྱི་ལོ། ༢༠༢༠

དཀར་ཆག

ནག་མེས་ཟེལ་འབྲེམ་སྒྱུ་ཚོར་འདོད་དགུ་འདྲི་བའི་དབག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་།	1
ཡལ་འདབ་དང་ལོ།	1
ཡལ་འདབ་གཉིས་པ།	5
ཡལ་འདབ་བཞི་པ།	23
ཡལ་འདབ་ལྔ་པ།	27
ཡལ་འདབ་དྲུག་པ།	38
ཡལ་འདབ་བརྒྱུན་པ།	40
ཡལ་འདབ་བརྒྱད་པ།	58

༡༡། མ་རྒྱ་ཅི་ནའི་ཅིས་རིག་དག་ལྟན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ཕྱག་རྒྱན་དུ་
བསྟར་བའི་དེལ་འགྲེམ་འཛོར་བསྟུས་རྒྱས་འདྲིལ་དུ་བཀོད་པ་དཔྱོད་ལྟན་
སྤྱི་ཙོར་འདོད་དགུ་འཛོལ་བའི་དཔག་བསམ་སྒྲུན་ཤིང་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ཡལ་འདབ་དང་མོ།

སྒོ་གོས་འོད་སྟོང་འབར་བའི་གཟི་འོད་ཀྱིས། ཀྱན་བཟང་སྦྱོང་པའི་ཤུར་
རི་ཀའི་ཚལ། དགྲེས་འཇུག་འབྲུམ་དུ་གྲོལ་བའི་གྲགས་སྟན་དབྱངས། སྤིང་
གསུམ་ཁྱོན་ཀྱན་འགྱུར་པས་དག་ལེགས་སྟོལ། སྤང་བ་བསྐྱུ་མེད་བཟན་
གཡོའི་གངས་ཀྱི་རི། རྟེན་འབྱུང་འོད་སྟོང་ཟེར་གྱིས་བཞུས་པའི་རྒྱན། དོན་
དམ་སྟོས་བྲལ་དབྱིངས་ཀྱི་ཆུ་མཚོ་ལས། དམར་སེར་ཕྱང་བོར་འཕྲུལ་བ་དེས་
སྦྱོངས་ཤིག། རྗེས་ཆགས་འོ་མའི་མཚོ་ཆེན་གཡོ་བའི་གར། རྒྱ་ཆེན་སྦྱོང་པའི་
སྟན་འགྱུར་དུག་ལྟན་དབྱངས། སྤྱིན་ལེགས་ལང་ཚོར་བཟོས་པའི་ཚངས་སྟེན་
ཀྱི། ཡོངས་སྦྱོང་འཁོར་ལོར་དགྲེས་པའི་གར་གྱིས་རོལ། བདག་སྒོ་ཆེས་སྤྲ་སྤེད་
ལྟན་སྤྱིན་ལེགས་མའི། མཁུལ་རྒྱན་བརྒྱ་སྟག་རིག་པའི་དོ་ཤལ་མཚོག། བཙེ་
ཆེན་སོར་མོའི་འཕྲུལ་གྱིས་བསྐྱུན་མཛད་པའི། རླ་བྲལ་ཡོངས་འཛིན་བརྒྱ་
གསུམ་གཙུག་གིས་མཚོད། རྒྱ་ལེན་འཕྲུལ་འཆང་མཁས་དབང་བརྒྱ་དུག་དང་།
དུ་ཉར་པ་དང་ཁམས་ཁྱ་སྟག་བྱང་གཉིས། ལྷགས་འདིའི་འཁོར་བསྐྱར་མི་རྗེས་

རའི་ཞབས།། རྗེས་འབྲང་བརྒྱད་པར་བཅས་ལ་སྦྱིང་ནས་འདུད།། བདེན་བཞི་
འབྲུང་ལཱའི་མ་བུ་དག་ཤོགས་ཀྱིས།། འཁོར་འདས་འཇུག་ལྡོག་གསལ་བའི་ལྷ་
དན།། མན་ངག་དར་གྱིས་བྱི་དོར་ལེགས་བབྱིས་ནས།། དུན་དབང་ཡོངས་ཀྱི་
གཟིགས་མོར་བསྐྱུན་པར་བྱ།། དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཐུན་པའི་བསྐྱེད།། མངོས་སྤང་
སྟོངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།། འཁོར་འདས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་སུ།། སྦྱོང་དགུ་
བརྟན་གཡོ་འབྲུང་བའི་སྒོ།། དཔེ་ནི་ནམ་མཁའ་སྟོངས་པའི་དབྱིངས།། ཀྱན་
བཟང་ཆོས་ཉིད་དོན་གྱི་དབྱིངས།། རུས་གསུམ་འདུ་འབལ་མེད་པ་བྱ།། གནས་
པའི་རུས་སྤལ་ཞེས་སུ་གྲགས།། ༥ གནས་པའི་རུས་སྤལ་ཁ་རྒྱངས་ལས།། རྒྱང་
དཀྱིལ་ལྗང་ཁུའི་མདངས་ལྡན་བྱང་།། རུས་སྤལ་ཁ་ཡི་གཤེར་བ་ལས།། འབྲུང་བ་
རྒྱུ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་བྱལ།། རུས་སྤལ་ཤ་ཡི་ཆ་ཤས་ལས།། དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་
ས་གཞི་ནས།། ལྷན་པོ་རི་མཆོ་སྤིང་སྤན་བཅས།། བྱང་ལ་ཆགས་པའི་རུས་སྤལ་
བརྗོད།། ༥ ཆགས་གནས་རུས་སྤལ་སྤང་བ་ལས།། སྤིང་པའི་རུས་སྤལ་སེར་པོ་
བྱང་།། མགོ་པོ་སྟོར་བསྐྱུན་མཇུག་མ་བྱང་།། ཡན་ལག་མཆོམས་བཞིར་གནས་
པའོ།། དེ་ཡི་ཆ་ཤས་ལ་བརྟེན་ནས།། ཁམས་གསུམ་འགོ་བ་རིགས་དུག་དང་།།
གཟུང་སྐར་སྐར་སྦྱེ་ལོ་སྦྱོར་དང་།། ས་བདག་སྤྱ་གཉན་དག་ཀྱང་བྱང་།། ༥ དེ་
རྗེས་རི་པོ་ཅེ་ལུ་ནས།། རྒྱལ་པོ་ནོར་གྱི་རྩ་ལག་རུས།། ཤིང་བྱི་མགོ་ལྷའི་ཆོས་བཙོ་
ལར།། ཉི་རྩོས་སྤལ་གྱི་རུས་ཉིད་རུ།། ཉི་ཤིང་ཤིང་གི་སྤྱ་བ་ལས།། འཇམ་དབྱངས་
གསེར་མདོག་བརྒྱས་ཉི་འབྲངས།། དབྱས་གྱི་རི་པོ་ལ་བཞུགས་ནས།། སྤྱོད་ས་
བཞིར་འཇམ་དབྱངས་རིགས་བཞི་སྤལ།། ༥ དེ་ནས་སྤལ་པའི་རུས་སྤལ་ནི།། རྒྱ་
མཆོ་ཆེན་པོའི་སྤྱོང་ཡངས་སུ།། འཇམ་དབྱངས་ལྷགས་གྱི་ཐིག་ཐིང་ལས།། མ་རྒྱ་
གསེར་གྱི་རུས་སྤལ་བྱང་།། མཁའ་མེད་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་ལས།། འགོ་བ་འདྲེན་
པ་མཆོན་ཞིང་བཞུགས།། སྤྱི་ལ་རུས་པ་ནང་སྤལ་བར།། ཡོད་པས་རུས་སྤལ་ཞེས་

སྤྱ་གཤམ་། ༥ སྤྱི་ལྟར་སྤྱལ་པས་འགོ་བ་ཡི། མོ་ལྟ་ནམ་པ་བཅུ་གཉིས་བྱང་།
 རུས་སྤལ་ནང་ལྟར་སྤྱལ་པ་ལས། བན་གཞོད་བྱེད་པའི་ལྟ་བུ་སྤྱལ། རུས་
 སྤལ་གསང་བ་ལྟར་སྤྱལ་པས། ཀོ་ལོང་སྟོམ་པའི་ལྟ་བུ་བཙུང་། ལྟོང་འོག་
 འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་དུ། བན་གཞོད་སྟོ་ཚོགས་བྱེད་པར་སྤྱལ། ༥ དེ་རུས་
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཉིད་ཀྱིས། འཁོར་ལྡེའི་མོས་པ་དང་བསྐྱུན་ནས། གསོ་བ་
 རིག་པར་གཏོགས་པ་ཡི། ཚིས་སྟོ་བུ་བྱེད་བྱི་བཞི་སྟོང་དང་། བསྐྱུས་པ་འཇུར་
 ཚིས་སྤམ་བུ་དང་། རུག་ཅུ་སྤྱལ་པའི་བུ་ལྟར་སྤྱལ་གསུངས། ༥ ཟབ་གསལ་
 དགོངས་པའི་བྱགས་རྩེ་ཡིས། དེ་ཆོ་རིང་བསྐལ་རུས་སྤལ་བྱང་། དེ་ཡི་འང་ཡན་
 ལག་ཆ་ཤས་ལས། འབྱུང་བ་གཟུང་སྐར་སྐར་སྟེ་ཤར། ༥ སྤྱིད་པའི་རུས་སྤལ་རི་
 བཞིན་དུ། སྤྱལ་པ་རིང་བསྐལ་རུས་སྤལ་ལ། བཞིན་ནས་ཆངས་པ་གདོང་བཞི་
 (༡) པར། ལེགས་ཉེས་སྤང་དོར་ཆེས་གསལ་བའི། རྒྱུད་ལྷང་འགྲེལ་བ་མན་ངག་
 དང་། ལྷོ་ཤར་གསལ་གནང་མ་བྱ་ལ། དམག་དང་རུ་མཚོན་གདབ་པ་དང་། ཉི་
 རྩེ་གཟུང་སྐར་བཙུང་ཆུལ་གསུངས། ༥ ལྟ་མོ་ནམ་པར་བྱལ་མ་ (༢) ལ། སྤྱི་དབྱེའི་
 བན་བདེའི་ཉེར་འཚོའི་གཞིར། རུས་སྤལ་རང་འབྱེའི་བུ་དང་ནི། གི་མོང་
 བག་མའི་ཚིས་ཀྱང་གསུངས། ༥ སྤྱི་ཡི་བྱལ་པོ་འཇོག་པོ་ (༣) ལ། བྱིས་པ་བཙས་
 སྤངས་ལ་སོགས་གསུངས། བམ་བེ་སེར་སྐར་ (༤) འབྱུང་བ་ལྡེའི། མཚན་དོན་
 བསྐྱུན་པའི་མདོ་སོགས་གསུངས། ༥ ཀོང་ཙོ་འཇུལ་གྱི་བྱལ་པོ་ (༥) ཡིས། མཇལ་
 བ་ཙམ་གྱིས་དབྱེད་བུ་བྱེད་བྱི། བཞི་སྟོང་སྤམ་བུ་རུག་ཅུའི་གཏོ། འབད་མེད་
 ལྟན་བྱུ་བྱགས་སྤྱ་ཆུད། ༥ རི་ཀོང་རི་ནོང་ལང་ཐེ་སོགས། འཇུལ་མི་གཞན་
 གསུམ་སོ་སོར་ཡང་། ཙ་ཆུད་སྤྱི་ཆུད་གཙུག་ལག་ཆུད། ལ་སོགས་སྤམ་བུ་
 རུག་ཅུ་གསུངས། ༥ དྲང་སྟོང་བདེ་ལེན་ཉེ་བར་ལེན། ཀྱན་ལེན་ཡང་དག་ལེན་
 དང་བཞི། དྲང་སྟོང་ལྷེ་ལུར་ལུར་བྱ་དང་། མོར་ཙག་ནག་པོ་འཆང་ཆེན་

ནག་ཅིས་དེལ་འགྲེལ་སྤྱི་ནོར་འདོད་ཀྱི་འཛོལ་འཛིན་པའི་དཔག་བསམ་ལྟོན་གིང།

བཞིས།། དགོངས་འགྲེལ་སྤྲུལ་བ་རྒྱ་རྒྱ་སོགས།། མཛད་དེ་རྒྱས་པར་བྱས་པ་
ལས།། རྒྱ་ནག་ཅིས་ཀྱི་འདུལ་ཞིང་རུ།། གསལ་པ་དོན་དང་ལྡན་པ་བྱང་།། རོད་
ཡུལ་ལྷན་པའི་སྤྱིང་འདིར་ནི།། གནམ་རི་སྤོང་བཅན་རུས་ཉིད་ནས།། གཙུག་
ལག་ཅིས་ཀྱི་དབུ་བརྟེན་ཀྱང་།། ཡི་གེ་མེད་པས་དར་ཆས་དབེན།། རྩ་འཁྱུར་མྱ་
འཁྱུར་བར་འཁྱུར་གསུམ།། རྒྱ་བཟའ་ཀོང་ཚོའི་རུས་ཉིད་ནས།། བོད་མི་ཤེས་རབ་
ཅན་བཞི་དང་།། རུ་ཉར་ཀུན་འབྱུང་ཨ་ལོ་དང་།། རྩྱ་ཆེན་གཙུག་རྟོན་ཟླ་ནག་
པ།། སོགས་ཀྱིས་མཐའ་དབུས་ཀུན་རུ་སྤེལ།། བྱང་པར་ཁམས་ཁྲ་གཉིས་པ་ཡིས།།
གསལ་སྟོན་ཡང་འཁྱུར་གསལ་སྟོན་ཞེས།། སྟོས་པ་གཞུང་དང་བསྟུས་མན་ངག།
གསང་བ་ལྡེ་མིག་སྤྲུལ་མཚུབ་ཚུགས།། ཉིང་ཁུ་ཤོག་ཁའི་སྟོར་སོགས་ཀྱང་།།
བསྟུར་བཤད་མཛད་ཅིང་འིགྲ་ཡང་།། ཅ་བ་སྐབས་དོན་ལྡ་བ་དང་། འགྲེལ་བ་
ཅ་འགྲེལ་ཉི་ཤུ་པ།། འིགྲ་བཙུ་གཅིག་མཆོང་གསུམ་དང་།། གཏོ་རྒྱལ་སྤྱི་ཡི་ཆོ་ག་
གསུམ།། དགོས་ལུལ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ཡི།། གཅིས་དོན་མན་ངག་སྤྲ་ཆོགས་
པ།། དུག་ཁྱུང་སོགས་ཀྱིས་སྤེལ་བའི་རྒྱན།། མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོ་ཡིས།།
བསྐྱེད་བཅད་བརྟུར་བའི་གསེར་བཞིན་རུ།། མཛད་པའི་མན་ངག་ལྷ་ད་ཀ།། དེས་
དོན་ནོར་གྱི་ཅ་ལག་ལས།། བདག་ལྟོ་མ་དྲོས་སྤྱང་རུ་བབས།།

སྤྲུལ་པ། དེ་ལྟའི་ངོ་མཆོར་གཏམ་གྱི་འཕྲིང་།། རྟན་ཆོག་སོར་མོས་
ལེགས་བསྟར་བ།། སྤལ་བཟང་སྤྱིག་མོའི་མཛེས་རྒྱན་རུ།། སྤེལ་ལ་མཁས་ནམས་
དགྱེས་པར་མཛོད།། ཅས་མ་རྩ་ཅི་ནའི་ཅིས་རིག་དགེ་ལྡན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ལྷག་
རྒྱན་རུ་བསྟར་བའི་དེལ་འགྲེལ་འཕྲོར་བསྟུས་རྒྱས་འདིལ་རུ་བཀོད་པ་དཔྱད་ལྡན་སྤྱི་ནོར་འདོད་
དགྱུ་འཛོལ་འཛིན་པའི་དཔག་བསམ་ལྟོན་གིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ཆགས་གནས་སྤིང་པའི་རུས་སྤལ་གསུམ་
ལས་འདི་ལུགས་ཀྱི་སྟོང་བཙུང་རིམ་གྱིས་ཆགས་ཚུལ་དང་། གནས་མཆོག་རི་བོ་ཅེ་ལྟར་འཇམ་
དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་སྤེལ་པ་དང་རིང་བསྐལ་གྱིས་རུས་སྤལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་གསུམ་

གསུངས་ལུགས། རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་སོགས་སུ་དྲང་སྤྱོད་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུད་འབྲེལ་མཛད་དེ་རྒྱས་
པར་བྱས་པ་ལས་རྒྱ་བོད་མཁས་པས་བོད་ལྷལ་གངས་ཅན་གྱི་ཆོངས་སུ་སྤེལ་བའི་བརྒྱད་རིམ་
རགས་བསྐྱས་ཅིམ་དང་བཅས་བཀོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྟེ་དང་པོའོ།

ཡལ་འདབ་གཉིས་པ།

ལུགས་འདིའི་དྲང་སྤྱོད་བརྒྱུད་པར་བཅས་པ་ལ། རྫོང་གསུམ་གྲུས་པས་
སྤྱར་ཡང་བྱག་བྱས་ནས། རྒྱུད་འབྲེལ་འོ་མའི་མཆོ་ཆེན་འབྱུར་བའི་རྒྱབས།
སྟོན་འགོ་བརྒྱད་ཅིའི་མཆོད་ཡོན་བསྐྱེད་བར་བྱ། གཙུག་ལག་རྩ་བ་བྱས་སྤེལ་
ནི། རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ཡངས་སུ། མགོ་བོ་སྟོར་བསྟན་དེ་སྤྱགས་མེ། མཐུག་
མ་བྱང་བསྟན་ཁམས་ནི་རྒྱ། གཞོགས་གཡས་ཤར་ལ་དེ་སྤྱགས་ཤིང་། གཞོགས་
གཡོན་བྱབ་སྟེ་ཁམས་ནི་ལྷགས། མཆོམས་བཞི་ཡན་ལག་ས་ཡི་ཁམས། ཤར་
སྟོང་སྟག་ལ་ཤར་སྤྲང་ཡོས། ཤར་སྟོ་འབྲུག་ལ་སྟོ་སྟོང་སྤེལ། སྟོ་སྤྲང་ན་སྟེ་སྟོ་
བྱབ་ལུག། བྱབ་སྟོང་སྤེལ་ལ་བྱབ་སྤྲང་བྱ། བྱབ་བྱང་བྱི་ལ་བྱང་སྟོང་ཕག། བྱང་
སྤྲང་བྱི་བ་བྱང་ཤར་སྤྲང་། དེ་ནས་ཕོ་མོའི་རྣམ་དབྱེ་ནི། བྱི་སྟག་འབྲུག་ན་སྤེལ་
བྱི་ཕོ། སྤྲང་ཡོས་སྤེལ་ལུག་བྱ་ཕག་ཕོ། * དེ་རྣམས་སྟོག་གི་ངོས་འཛིན་ནི། སྟག་
ཡོས་སྟོག་ཤིང་ན་སྤེལ་མེ། བྱ་སྤེལ་ལྷགས་ལ་བྱི་ཕག་རྒྱ། སྤྲང་ལུག་བྱི་འབྲུག་
བཞི་བོ་ས། * ཀེག་གཤིན་ཅེ་ཅིས་ལ་སོགས་པ། གང་བཅི་ངི་སྟེད་སྟོར་འགོ་
ཀྱབ། ཅི་བྱེད་མ་བྱ་དག་སྟོགས་ཏེ། ཤིང་མེས་ལྷགས་རྒྱ་དང་ལ། མ་བྱ་ཡིན་ཏེ་
མེ་རྒྱ་སོ། ཤིང་ལྷགས་ལྷ་བོ་དག་སྟོགས་ཡིན། དེ་ཡང་ཤིང་མ་རྒྱ་ཡིན་ལ། ཤིང་
བྱ་མེ་ཡིན་ཤིང་དག་ལྷགས། ཤིང་སྟོགས་ས་ལ་མེ་མ་ཤིང་། མེ་བྱ་ས་ལ་མེ་དག་
རྒྱ། མེ་སྟོགས་ལྷགས་ལ་ས་མ་མེ། ས་བྱ་ལྷགས་ལ་ས་དག་ཤིང་། ས་སྟོགས་རྒྱ་

ནག་ཅིས་དེལ་འབྲེལ་སྤྱི་ནོར་འདོད་རྒྱ་འཛོལ་འདི་དཔག་བསམ་ཐོན་ཤིང་།

ལ་ལྷགས་མ་ས། ལྷགས་བྱ་ཚུ་ལ་ལྷགས་དག་མེ། ལྷགས་ཤོགས་ཤིང་ལ་ཚུ་མ་
ལྷགས། ཚུ་བྱ་ཤིང་ལ་ཚུ་དག་ས། ཚུ་ཤོགས་མེའོ་འདི་ཉིད་ཀྱིས། འབྱུང་བའི་
སྒོར་འགོ་མ་ལུས་པའི། འཁོར་འདས་མཐའ་དག་རྟོགས་པར་འབྱུང། ༥ བཀའ་
པའི་ཞལ་རྒྱུན་ངི་བཞིན་དུ། ལུས་ཀྱི་ལྡེ་མིག་བརྟན་པ་ནི། ཤིང་གི་བྱི་སྤང་ཤིང་
རྟ་ལུག །ཚུ་ཡི་སྟག་ཡོས་ཚུ་བྱ་སྤེལ། ལྷགས་ཀྱི་འབྲུག་སྤྱལ་ལྷགས་ཁྱི་པག། ལུས་
ནི་ལྷགས་ཡིན་ཐེ་ཚོམ་མེད། འདི་ནི་མ་ནོར་བརྟག་བྱས་ནས། མ་ལུས་ཤིང་ལ་
བྱ་ལུས་རྒྱ། དག་ལུས་ས་ལ་ཤོགས་ལུས་མེ། སྤ་ནི་ལུས་མར་བཅིར་གྲགས་ཀྱང་།
ཤོག་མ་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་དང་འཕྱོར། རབ་སྤང་ལུས་བྱར་བྱེད་ན་ཡང་། ཁམས་
སམ་རྒྱུས་སྤེར་འཛིན་པ་ནི། རྣམ་དག་རྒྱུད་ཀྱི་དཀོངས་པ་འཕྱོར། ༥ དེ་ནས་
དབང་ཐང་བཅི་ལྷགས་ནི། ལོ་འགོས་རྣམ་པ་བརྩུག་ཀྱིས་པོ། རེ་རེར་འབྱུང་བ་
ལྷ་ལྷ་ཡིས། རྒྱག་རྩ་ཐམ་པའི་གལ་རིམ་ནི། ཤིང་གི་བྱི་སྤང་ནས་བརྩུང་སྟེ། ཚུ་
ཡི་ཁྱི་པག་ཐུག་གི་བར། སོ་སོ་གཉིས་གཉིས་ལུས་དང་ནི། དབང་ཐང་གཅིག་
པར་འབྱུང་བའི་དབང་། ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་རྒྱ་རིམ་དེད། བཅི་བྱའི་དབང་ཐང་
ངོས་བརྩུང་ལྷགས། གནམ་ལོ་ཤར་བའི་ལོ་དེ་སོ། གཅིག་བརྩུ་རང་ལ་གཉིས་
གསུམ་མ། བཞི་ལྷ་དག་ལ་རྒྱག་བརྩུན་ཤོགས། བརྒྱུད་དག་བྱ་བྱ་ཤེས་པར་བྱ།
གནམ་ཀྱི་ལོ་དེ་སོ་ཤར་ཆོ། གཅིག་གཉིས་རང་ལ་གསུམ་བཞི་མ། ལྷ་རྒྱག་དག་
ལ་བརྩུན་བརྒྱུད་ཤོགས། དཔྱ་བརྩུ་བྱ་བྱ་ཞེས་པར་བྱ། ༥ རྒྱང་རྟ་ངོས་འཛིན་
བརྟན་བྱ་བ། སྟག་རྟ་ཁྱི་གསུམ་རྒྱང་སྤེལ་ལྷགས། པག་ཡོས་ལུག་གསུམ་རྒྱང་
སྤྱལ་མེ། བྱི་འབྲུག་སྤེལ་གསུམ་རྒྱང་སྟག་ཤིང་། བྱ་སྤང་སྤྱལ་གསུམ་རྒྱང་པག་
རྒྱ། གཤེད་བཞིར་ས་ཡིས་བསབ་པའང་ཡོད། ༥ སྟག་སྤེལ་པག་སྤྱལ་ར་བ་བཞི།
བྱི་རྟ་བྱ་ཡོས་འབྲིང་སོ་བཞི། སྤང་ལུག་ཁྱི་འབྲུག་ཐ་རྒྱང་བཞི། དེ་རྣམས་སོ་
རྒྱག་སྟག་གིས་ཆོས། ལོ་རྒྱག་སྤེལ་ཆོས་ཁྱི་འབྲུག་ཏ། སྤང་ལུག་གཉིས་སོ་སྟངས་

ལ་འཆར།། རྩ་ལྷན་རྩལ་ཆོད་ནས་ལངས་ཡོས།། ཉི་ཤར་འབྲུག་ལ་ཉི་རྩོམ་
 ལྷུལ།། ཉིན་མེད་རྩ་ལ་མེད་ཡོལ་ལྷུག། ལྷུར་ཁ་སྤེལ་ཉི་རྩལ་བ།། ས་སྤོམ་བྱི་ལ་
 སྤོད་འཁོར་པག། རྩལ་མེད་བྱི་བ་མེད་ཡོལ་སྤང་།། མོ་རངས་སྤྲུག་གི་རྩལ་སྤྱ་
 བཅི།། ལྷ་བ་ཞག་རྩལ་དེ་ནས་ཀྱི།། དབང་ཐང་ངོས་འཛིན་འདི་བཞིན་ཏི།།
 གནས་ལོ་མ་ལ་ལྷ་བ་བ།། རིམ་པར་ཁམས་རེས་ལྷ་བ་གཉིས།། ལྷ་འདེད་བྱས་
 པས་མི་འོར་འབྲུབ།། ལྷ་བ་མ་ལ་ཞག་བྱ་སྤྱེ།། གཅིག་རྩལ་རང་ལ་གཉིས་བརྟན་
 བ།། གསུམ་བརྒྱུད་སྤོགས་ལ་བཞི་དགུ་དག། ལྷ་དང་བཅུ་ནི་མ་རྩ་བཞེད།། ཞག་
 སོ་མ་ལ་ཡོས་རྩལ་བ།། སྤང་སྤེལ་གཉིས་ནི་ཡོས་དེའི་ཁམས།། འབྲུག་བྱ་སྤྲུག་
 གསུམ་བྱ་ཡིན་ནོ།། ལྷུག་དང་བྱི་བ་མ་ཡིན་ལ།། རྩ་དང་པག་པ་དག་ཡིན་ནོ།།
 ལྷུལ་དང་བྱི་གཉིས་སྤོགས་སྤྱ་འདྲོད།། རྩ་ལྷན་སྤེ་བའི་ངོས་འཛིན་ནི།། གཅིག་
 དཀར་གཉིས་ནག་གསུམ་མཐིང་དང་།། བཞི་ལྷང་ལྷ་མེར་རྩལ་དཀར་དང་།།
 བརྟན་དམར་བརྒྱུད་དཀར་དགུ་དམར་ཏི།། དགུ་རྩ་ཡང་དག་གནས་པ་ཡིན།།
 དཀར་གསུམ་ལྷགས་ལ་ནག་མཐིང་ཆ།། ལྷང་ཁྱ་ཤིང་ལ་དམར་གཉིས་མེ།། ལྷ་
 མེར་ས་རྩ་འདྲོད་པ་ཡིན།། གཉིས་ནག་ཀྱན་བྱི་ནག་སོ་ཆེ།། གསུམ་མཐིང་ནག་
 རྒྱུད་ཞེས་བྱ་སྤྱེ།། སྤོག་ལྷུས་དབང་ཐང་སྤེ་བ་གསུམ།། རྩེས་སྤེར་སྤེར་བར་འོག་
 མ་སྤེར་།། རིམ་བཞིན་ཆད་སྤྲུག་མེད་པ་རྩ།། སྤེ་བ་རེ་རེ་པབ་ལ་བཅི།། རྩ་ཡར་
 བཞི་སྤོག་ལ་མར་བཞི་དབང་།། གང་རྩེས་ལྷུས་སྤེ་མཐུན་གསུམ་རྒྱུད་།། དཔེར་
 བ་སྤྲུག་རྩ་བྱི་ལྷགས་སྤེལ། (༢༢༥)། པག་ལྷུག་ཡོས་གསུམ་མེ་མོ་སྤུལ། (༢༢༦)། བྱི་
 འབྲུག་སྤེལ་གསུམ་ཤིང་སོ་སྤྲུག (༢༢༧)། བྱ་སྤང་སྤུལ་གསུམ་རྒྱུ་པག་གི (༢༢༨)།
 རྩེས་སྤེ་ཉིད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ།། དེ་ཡང་བཅི་བྱ་སྤེ་འཕྲེང་གར།། གནས་པ་དེ་
 བརྟན་གཞན་ལ་འགྲེ།། རྩ་ལྷང་རྩེས་ལྷ་བའི་འདྲེ་བེར་ལས།། རྒྱུད་སྤྱ་དེ་ཡི་སྤོག་
 སྤེ་དང་།། མཁས་པ་ཀམ་ཆགས་མེད་ཀྱིས།། རིམ་བཞིན་གཉིས་ནག་ལྷ་མེར་

དང་། བརྒྱད་དཀར་བརྒྱད་དཀར་དག་ཏུ་འདོད། ༥ འདི་ལ་སྒྲོར་འགོའི་འཕྲུལ་གནད་ནི། རུས་སྤལ་རྒྱབ་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ཡི། སྒྲོག་ནི་སྤག་པ་གཡས་ལ་གཟར། དབང་ཐང་རྒྱང་པ་གཡོན་པས་འདུད། ལུས་ཏི་ལྟོ་བར་བཀའ་ནས་འགྲོ། རང་རང་སྤྱིས་སྤྱི་དབུས་བཞག་ལ། བརྒྱད་ཀྱིས་བསྒྲོར་བའི་བརྒྱད་ཏུ་གཅིག། དབུས་ནས་གནམ་ལྷགས་རི་བོ་དང་། མེ་ཆུ་ས་ཤིང་རྒྱང་རྣམས་གནས། ༥ སྒྲོར་ལུགས་དབུས་ནས་ཤར་ཏུ་ཐོན། གང་ཟག་ཕོ་མོ་ཅིར་ཡང་རུང་། ལོ་ཕོ་དབུས་ནས་ཤར་ཐོན་ཏེ། བྱང་ཤར་མཆམས་སྤྱོད་པར་སྒྲོ་ནས། དབུས་སུ་འགྲོའོ་མོ་ལོ་ནི། དབུས་ནས་ཤར་ཐོན་ཤར་སྒྲོར་འགྲོ། བྱང་ཤར་ནང་ཏུ་འཇུག་པར་བྱ། ལོ་རེས་སྤྱི་བ་རེ་ལ་འགྲོ། ༥ སྤྱི་བ་ཆོས་ལ་འཆར་རྒྱལ་ནི། ར་བ་བཞི་བོ་གཅིག་དཀར་ཆོས། འབྲིང་ཕོ་བཞི་ལ་བཞི་ལྡང་ཆོས། ཐ་རྒྱུད་བཞི་ལ་བདུན་དམར་ཆོས། རིམ་པར་དེད་པས་ཆོས་ལ་འཁོར། རུས་ཚོད་སྤྱི་བ་བཙེ་བའི་རྒྱལ། ཉིན་མཆོན་རུས་གཉིས་ཐོག་མ་ལ། ཆོས་དེའི་སྤྱི་སྒྱུར་རིམ་བཞིན་འཁོར། སྤྱི་བ་ཉིན་དགུ་མཆོན་དགུ་ཡིན། རུས་ཚོད་རུམ་བུ་གསུམ་གསེལ་བའི། རུམ་ཆ་གཉིས་ནི་སྤྱི་རེའི་རྒྱུ། སྒྲོར་ཐང་བརྒྱའ་མཆོན་རི་མོ་རུ། སྒྲོག་ནི་མགོ་ལ་ལུས་ནི་ཐོད། དབང་ཐང་གོས་ལ་རྒྱང་ཏྲ་སྤྱིད། ཁམས་ཉིད་གདན་ཏུ་བཏིང་བར་འདོད། ༥ དེ་ནས་སྤར་ཁའི་ངོས་འཛོན་ནི། ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་དུ་ཁེན་ཁམ། གིན་བཞི་ཕོ་ལ་ཁོན་ལི་ཐོན། ཟེན་བཞི་མོ་ཡིན་དེ་དག་རྣམས། ལི་མེ་ཁོན་ས་དུ་ལྷགས་དང་། ཁེན་གནམ་ཁམ་ཆུ་གིན་རི་དང་། ཟེན་ཤིང་ཐོན་རྒྱང་རྣམ་པ་བརྒྱད། ལྟོ་ནས་སྒྲོ་རུབ་རིམ་པར་གནས། གང་ཟག་སྤྱིས་པ་ལི་ནས་ཁོན། བྱད་མེད་ཁམ་ནས་ཁེན་སྤྱོད་པ་བསྒྲོར། ལོ་རེ་སྤར་ཁ་རེ་སྤར་བཙེ། ༥ ཞག་རེར་སྤར་ཁ་འཁོར་རྒྱལ་ནི། རྟག་ཏྲ་བྱི་གསུམ་ལི་ཡིས་ཆོས། བྱི་འཇུག་སྤེལ་གསུམ་ཁམ་ཀྱིས་ཆོས། བྱ་སྤང་སྤེལ་གསུམ་དུ་ཡིས་ཆོས། བག་ལུག་ཡོས་གསུམ་ཟེན་ཀྱིས་ཆོས། རིམ་

བཞིན་དེད་པས་ཉིན་སྤར་འཆར། ༥ ཏུས་ཚོད་སྤར་ཁ་ངོས་འཛིན་ཚུལ། ཉིན་
 དེའི་སྤར་ཁ་ཐོག་མར་བྱས། ཉམ་ལངས་ཡོས་ནས་རིམ་བཞིན་དུ། སྤར་ཁ་ཉིན་
 བརྒྱད་མཚམས་བརྒྱད་འཁོར། ཏུས་ཚོད་ཏུམ་བུ་བཞིར་གསལ་བའི། བཞི་ཆ་
 གསུམ་ནི་སྤར་ཁ་རེ། རྒྱ་བའི་ཡུན་དུ་རགས་པར་བཤད། ཞིབ་པའི་མན་ངག་
 ཞལ་ལས་ཤེས། ༥ བཟང་བཞི་ངན་བཞིའི་ངོས་འཛིན་ནི། གནམ་ནས་ས་བཤྭས་
 ལྷགས་རི་རྒྱུ། རྒྱང་གིས་ཤིང་བསྐྱོད་མེས་ཚུ་སྐོལ། དེ་དག་གནམ་སྤྱན་རབ་ཀྱི་
 རབ། མེ་སྒོག་ཤིང་འཚོ་ས་སྒོག་རི། རྒྱང་གིས་ཚུ་བརྟེན་གནམ་ལྷགས་རྟེད། དེ་
 བྱི་སྒོག་འཚོ་རབ་ཀྱི་འབྲིང་། མེ་དཔལ་རྒྱང་བསྐྱོད་ལྷགས་དཔལ་ས། གནམ་
 དཔལ་རི་བསྐྱོད་ཤིང་དཔལ་ཚུ། དཔལ་བསྐྱོད་རབ་ཀྱི་ཐ་མ་ཡིན། ཡི་དྲུ་ཁིན་
 གིན་རང་གི་ཕྱོགས། ལྷ་ཡོན་འབྲིང་གི་རབ་དུ་བརྟེན། ཚུ་ས་ཤིང་རྒྱང་རང་
 ཕྱོགས་སུ། ལྷ་མཉམ་འབྲིང་གི་འབྲིང་ཡིན་ནོ། མེ་རི་རྒྱང་གནམ་ལྷགས་ཚུ་
 དང་། ཤིང་ས་གནོད་པ་འབྲིང་གི་ཐ། ལྷགས་ལ་མེ་འབར་ས་རྒྱང་འཚུབ།
 གནམ་ལ་ཤིང་སྐྱེས་རིར་ཚུ་འབབ། འདྲེ་ལྷ་ཐ་མའི་རབ་ཡིན་ནོ། ཡི་དང་ཁིན་
 འགས་དུ་དང་ཟིན། ཁོན་དང་ཁམ་འགས་གིན་དང་ཟོན། བདུད་གཙོད་ཐ་
 མའི་འབྲིང་དུ་བརྟེན། རྒྱུན་མས་འཛོར་ཐོགས་པས་ཚུ་བརྩས། མ་ཡིས་མེ་བྱས་
 རྐོམ་ཆེན་ཤིང་། འཐུ་བ་ལུས་ཆད་ཐ་མའི་ཐ། ༥ ཏུས་སྤལ་ཡན་ལག་རྣམ་
 བརྒྱད་ལས། གཟའ་བརྒྱད་རྣམ་གངས་འདི་བཞིན་ཤར། ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་
 ཡི་གཟའ། ཟླ་ལྷག་ཚུ་གཟའ་ཕུར་བུ་ཤིང་། པ་མ་སངས་ལྷགས་སྤེན་པ་ས། རྒྱ་
 དུ་སྤྱི་ཁབ་འབྱུང་ལྷ་ཆོང་། ཆོས་ལྷགས་རྣག་ཏུ་བྱི་གསུམ་སྤེན། པག་ལྷག་ཡོས་
 གསུམ་ཟླ་བས་ཆོས། བྱ་སྤང་སྤལ་གསུམ་ཕུར་བུས་ཆོས། ཁྱི་འབྲུག་སྤེན་གསུམ་
 མིག་དམར་ཆོས། གང་ཆོས་དེ་དར་བུ་ཡང་དར། མ་ཁྱུང་དག་གུང་གོགས་ནི་
 བྱོད། ༥ གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་ལྷགས་ལ་ནི། ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་ཡི་ཁམས། ཟླ་

ལྷག་ཀྱང་ལ་ཕུར་སྐྱོ་གཅན། རྒྱང་ལ་པ་སངས་སྤེན་པ་ས། ། ༥ སྐར་མའི་ཁམས་ནི་
རྒྱ་ནག་ལུགས། སྤེན་སྐར་མགོ་ལག་ནབས་སོ་རྒྱལ། ། ཤར་སྐར་ནམ་དུག་གིང་གི་
ཁམས། ། མཆུ་གེ་དཔོ་དང་མེ་བཞི་ནག། ས་རི་སྟོ་སྐར་མེ་ཁམས། ། ལྷ་མཆོམས་
སྟོན་རྒྱབས་ཀྱང་སྟོང་སྤང། ། སྟོ་ལྷན་རུབ་སྐར་ལུགས་ཀྱི་ཁམས། ། མོན་གེ་མོན་གྱ་
ཁམས་སྟོང་དང་། ། ཁམས་སྤང་ནམ་གྱ་ཐ་སྐར་ནམས། ། བྱང་སྟོགས་ཀྱང་ཡི་སྐར་
མ་ཡིན། ། བྱི་ལྷན་ས་ག་བ་ཉེ་སྐག། ས་ཁམས་སྐར་མར་ངོས་བཟུང་བྱ། ། མགོ་རྒྱལ་
མཆུ་དཔོ་ནག་པ་དང་། ། ས་ག་སྟོན་དང་ཀྱང་སྟོང་སྟོན། ། ཁམས་སྤང་ཐ་སྐར་སྤེན་
དུག་སྟེ། ། བརྟ་གཅིག་པ་ནས་རིམ་པ་བཞིན། ། རགས་པར་ཉ་བའི་སྐར་མ་ཡིན། །
གང་གིས་ཉ་པ་དར་བ་ཡིན། ། སྟོངས་ལ་བྱང་བ་སྟོང་པའོ། ། གཞན་མ་ནམས་ནི་
གྲང་པ་ཡིན། ། སྤེན་དུག་ལ་སོགས་ཤར་སྐར་ཉ། ། ཤར་སྐར་དར་ལ་སྟོ་བྱང་གྲང་།
རུབ་སྐར་གྱིད་དེ་དེ་ལྟར་བཅི། ། ༥ གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་ལུགས་ལ་ནི། ། སྐར་མ་ལྷ་
མཆོམས་སྟོན་ཀྱང་སྤང། ། བྱི་བཞིན་གོ་བཞིན་མོན་གྱ་ས། ། ལག་སྐག་ཀྱང་སྟོང་རྒྱབས་
མོན་གེ། ། ཁམས་སྤང་ནམ་གྱ་ཀྱང་ཡི་ཁམས། ། བ་ཉེ་སྤེན་དུག་རྒྱལ་ས་ག། མཆུ་གེ་
ཁམས་སྟོང་མེ་ཡི་ཁམས། ། ནབས་སོ་མགོ་དབྱག་དཔོ་མེ་བཞི། ། ནག་པ་ས་རི་
ནམས་ནི་རྒྱང་། ། གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་ཁམས་བརྟན་པའི། ། འབྲས་བུ་རྒྱ་གར་
ལུགས་སུ་བཟོད། ། ༥ དེ་ནས་དར་གྲང་བརྟ་གཉིས་ནི། ། དབྱགས་ལེན་མངལ་
གནས་ལུས་རྫོགས་དང་། ། བཅས་པ་ཁུས་བྱེད་གོས་གྱོན་པ། ། ལས་བྱེད་དར་བ་
གྲང་པ་དང་། ། ན་བ་གི་བ་རུར་ལུགས་ནམས། ། སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་ཉ་
བཞི། ། ས་ཀྱང་ཡིན་ན་དབྱར་ར་སྤུལ། ། མེ་ཡིན་དགུན་ཟླ་ལ་བ་པག། ལུགས་ལ་
དབྱིད་ར་སྟག་ནས་བཟུང་། ། ཤིང་ནམས་སྟོན་ར་སྤེལ་ནས། ། དབྱགས་ལེན་ཡིན་
ནོ་ཤེས་ལེན་དག། མངལ་གནས་ལུས་སོགས་གཡས་སྐོར་ཉེ། ། གནམ་ལོའི་སྤྱང་
སྤེབ་ལོ་ཡིན་ལ། ། ཟླ་བའི་སྤྱང་སྤེབ་ཟླ་བ་ཡིན། ། ཞག་དང་ཟ་མ་དེ་བཞིན་ཉེ།

དར་བཞི་གཏེར་ཆེན་རྟེན་པ་ཡིན། ལས་བྱེད་རྒྱན་རིང་ཡིན་པར་བཞེད། གོས་
 གྱོན་གསོ་བ་ཐུབ་པར་འདོད། ལྷན་བྱེད་བསམ་པ་འབྲུབ་པ་ཡིན། ལྷན་རྫོགས་
 བདེ་བ་ལྡན་པ་ཡིན། བཅས་པ་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བར་འདོད། དེ་དག་དྲུག་པོ་
 བཟང་བ་སྟེ། དབྱུགས་ལེན་སྐལ་བ་ཟད་པ་དང་། མངལ་གནས་ཡུར་ངན་ལྷུང་
 བར་བཤད། གུད་པ་བྱེ་བྲལ་ན་འཕྲུང་གྱོད། ཤི་བ་གཡང་ཉམས་རུར་རྒྱན་
 ཆད། འདི་དྲུག་ངན་པ་རྣམས་པ་དྲུག་ཤིང་རུར་ལྷག་ལ་མེ་རུར་གྱི། ལྷགས་རུར་
 སྤང་ལ་ས་རྩ་འབྲུག། རུར་ལྷགས་ཆད་ཆེན་གཙོ་བོ་ཡིན། བདུན་ཟུར་ཆད་རྩུང་
 མནའ་མ་ཡིན། ལོག་མེན་དགུ་མིག་སྟོར་འགོ་སོགས། རྒྱས་པ་ཅིས་གཞུང་དག་
 ལས་རྟོགས། ཅིས་འབྲས་སྤང་དོར་ལག་རྩ་ལོངས།

རྒྱས་པ། མཁས་དབང་ཞལ་རྒྱན་འབྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་འདིས། ལྷ་རྫོགས་
 སྟོར་འགོ་འཛོད་ཀྱི་སྟོ་བྱེནས། རང་གཞན་སྐྱེ་རྒྱུ་རེ་འདོད་སྟོང་བ་ལ། ཡིད་
 བཞིན་དབང་གི་རྒྱལ་བོ་འཇིགས་འགོ་མཛོད། ཅས་མ་རྒྱ་ཅི་ནའི་ཅིས་རིག་དགེ་ལྡན་
 མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་བྱུག་རྒྱུ་རུ་བསྟར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འཛོར་བསྟར་རྒྱས་འདིལ་རུ་
 བཀོད་པ་དཔྱོད་ལྡན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགུ་འཛོ་བའི་དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས། རྟག་
 ཅིས་ཀྱི་སྟོན་འགོ་འཇིགས་པ་རྒྱད་དང་རྒྱད་འབྲེལ་གྱི་དགོངས་པ་སྟིང་པོ་དང་ཡང་སྟིང་གི་རྩལ་
 རུ་བསྟར་པའི་ལེགས་བཤད་བེདུར་དཀར་པོ་སོགས་ལས་འབྱུང་བ་རྣམས་འཛོར་བསྟར་རྒྱས་
 འདིལ་རུ་བཀོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྟེ་གཉིས་པའོ།

ཡལ་འདབ་གསུམ་བ།

རྒྱལ་ཀྲན་འགག་མེད་གསུང་གི་རྒྱ་འཕུལ་མར། བྱས་པས་བརྟུང་ནས་
སྦྱི་དགའི་ལོ་གཅིག་གི། བྱི་ནང་གསང་བའི་ཀེག་སེལ་ཅིས་ཀྱི་རིགས། རྒྱུད་དང་
དམ་པའི་མན་ངག་རི་བཞིན་གྱི། གསལ་སྒྲོན་ཡང་སྟོང་པོ་དཀར་ལས། རྒྱས་
གསལ་མཛད་པའི་ཞི་བདུན་མར། གནམ་ལོ་ལོག་མེད་སྤར་སྦྱི་དང་། དར་གུད་
བཙེ་བའི་དུས་ཚོད་བཅས། མི་འགྱུར་རྩ་བའི་དེལ་དུག་དང་། གཙོད་འདུལ་
ཉེར་བཞི་ཁ་དམར་བཞི། རྒྱབ་བདུན་སྦྱི་བའི་ཀེག་སྤར་བཞི། དགུ་དུར་གཉིས་
དང་ཞི་བདུན་ནོ། ། སྦྱི་སྟོར་དང་པོ་གནམ་ལོ་ཡི། སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་
རྟ་བཞིར། བཙེ་བའི་སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་གིས། སོ་སོར་འཐབ་པའི་དེུ་
བཞི། སྦྱི་སྟོར་གཉིས་པ་ལོག་མེན་ནི། བཙེ་བའི་ལོ་ཁམས་གང་ཡིན་གྱི། རྒྱས་
པ་བྱ་ཡི་སྟག་ནས་སྦྱབ། དུད་མེད་མ་ཡི་སྦྱེལ་ནས་བྱེན། ལོ་གངས་བཙེས་པས་
གར་བབས་པ། ལོག་མེན་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ནས། ཡར་གྱི་ལྷ་བ་འཇུ་ཐག་གི།
སྟོག་དང་མར་ལྷ་རྟེན་ཕུར་ལུས། ཡར་བརྒྱད་གནམ་རྒྱང་དབང་ཐང་དང་།
མར་བརྒྱད་ས་རྒྱང་རྒྱང་རྟ་ལ། བཙེ་བའི་སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་བཞིས། རིམ་
བཞིན་འཐབ་པའི་དེུ་བཞི། སྦྱི་དང་སྤར་སྦྱིས་པ་ལི་ཐོག་ནས། གཡས་སྟོར་
དུད་མེད་ཁམས་ཐོག་ནས། གཡོན་སྟོར་བརྟུ་ཁ་མ་ལོང་ན། རེ་རེ་ནས་བཟང་
བརྟུ་ལོང་ཚོ། ཐོམ་པ་རྣམས་ནི་བྱུར་བཞིར་བཙེ། ལི་མེ་དུ་ལྷགས་ཁམས་རྒྱ་དང་།
ཅིན་གིང་མཚམས་བཞིའི་སྤར་ཁམས་ས། ཡིན་པས་བབས་སྤར་གང་ཡིན་གྱི།
ཁམས་ལ་བཙེ་བའི་སྟོག་ལུས་དང་། དབང་ཐང་རྒྱང་གིས་འཐབ་པའི་བཞི། སྦྱི་
གསང་བ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ནི། རང་རང་སྦྱིས་སྦྱི་དུས་བཞག་ནས། དུས་
ནས་གནམ་ལྷགས་རི་པོ་དང་། མེ་རྒྱ་ས་གིང་རྒྱང་རྣམས་བཞོད། ལོ་ལོ་དུས་
ནས་ཤར་ཐོན་ཏེ། གཡོན་སྟོར་ཤར་ལྟོ་ནང་དུ་འཇུག ། ལོ་ལོ་དུས་ནས་ཤར་

ཐོན་ཏེ། བྱང་ཤར་ནང་རྩ་འཇུག་དགོས་པས། གཅིག་དང་བརྩ་གཅིག་ཉེར་
 གཅིག་སོགས། སྒྲེ་རེའི་སྒྲིང་འགྲོ་གར་བབས་དེ། བབས་སྒྲེ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡང་ནི།
 དཀར་གསུམ་ལྷགས་ལ་ནག་མཐིང་ཆུ། ལྷ་མེར་ས་ལ་བཞི་ལྷང་ཤིང་། དམར་
 གཉིས་མེ་ཡིན་བཅི་བྱ་དེའི། སློག་ལྷས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་ཡི། ཁམས་ཀྱིས་སོ་
 སོར་འ་ཐབ་པའི་བཞིན། ༥ གཉིས་པ་དར་གྲུང་བཅི་བ་ནི། སློག་ལྷས་དབང་
 ཐང་རྒྱང་རྟ་བཞིའི། དར་གྲུང་ལོ་ཟླ་ཞག་རྩས་བཞིར། སྒྱར་ནས་རིམ་བཞིན་
 ཕྱིས་པ་ལ། དབུགས་ལེན་མངལ་གནས་ན་གྲུང་གི། རྩར་ཞུགས་རྩག་བབས་
 དེལ་ནག་དང་། གཞན་མ་རྣམས་ལ་དེལ་དཀར་པོ། མ་རྩོར་བོར་བ་གནད་རྩ་
 ཆེ། ༥ གསུམ་པ་རྩས་ཚོད་དེའུ་ནི། ལོ་དང་ཟླ་བ་སྤྱགས་མ་ལ། ཞག་དང་བྲ་མ་
 རྒྱང་འདེད་ཀྱིས། གནམ་ལོ་མ་ལ་ཟླ་བ་བྲ། ཟླ་བ་མ་ལ་ཞག་བྲ་སྟེ། ཞག་པོ་མ་
 ལ་རྩས་ཚོད་བྲར། བྲས་པས་ལོ་འགྲོས་གར་བབས་ཀྱི། སློག་ལྷས་དབང་ཐང་
 རྒྱང་རྟ་བཞིར། བཅི་བྱའི་སློག་ལྷས་དབང་རྒྱང་བཞིས། འཐབ་པའི་དེའུ་རྣམ་
 པ་བཞི། ༥ དར་གྲུང་མ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་ལ། མ་དང་ཕྱད་ན་དཀར་པོ་
 གསུམ། སློགས་དང་ཕྱད་ན་དཀར་པོ་གཉིས། བྲ་དང་ཕྱད་ན་དཀར་ནག་
 ཟུང་། དག་དང་ཕྱད་ན་ནག་པོ་གཉིས། ས་ཆུ་ནང་ཕྱད་དཀར་པོ་རེ། མེ་
 ལྷགས་ཤིང་གསུམ་ནག་པོ་རེ། བོར་བ་པལ་མོ་ཆེ་ལ་འདྲ། ༥ དེ་ལྷར་གཙོད་
 འདྲལ་ཉེར་བཞི་ཡི། སློག་ལྷས་དབང་རྒྱང་འཕྲེང་བཞི་བོར། རོ་སློག་དཀར་
 ནག་བགྲང་བ་ལས། གང་མང་དེ་བོར་ཁ་དམར་བཞི། ༥ འདི་མན་དེའུ་འཛོག་
 ཚུལ་ནི། རྩལ་བརྩན་སྒྲེ་ཀམ་དགྲ་རྩར་གཉིས། གང་ཡིན་དེལ་ལག་མིན་པའི་
 ཆོ། དེལ་དཀར་རེ་རེ་བོར་བར་བྲ། ༥ དེ་ལ་རྩལ་བརྩན་འདི་ལྷ་སྟེ། རང་ཀམ་
 (༡) རང་ལོ་གནམ་ལོ་གཅིག། བརྩན་ཟུར་ (༢) རང་ལོ་ནས་བགྲང་བའི། བརྩན་
 པ་གནམ་ལོར་ཤར་བ་དང་། བྱིམ་མཚོས་ (༣) གནམ་ལོར་དབང་ཐང་གཅིག།

བྱེ་སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུ་སྒྲིག་། རིམ་བཞིན་འཐབ་པའི་རྟེན་ལྡན་ (༤)། ཡར་ལུང་
 ལོ་ (༥)དང་མར་ལུང་ལོ་ (༦)། ཡར་བརྒྱུད་ལོ་ (༧) དང་མར་བརྒྱུད་ལོའི་ (༨)།
 སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུ་སྒྲིག་ལོར། ཞོང་ལྟར་འཐབ་པའི་རྟེན་ལྡན་རེ། རྟེན་བཅི་བྱེ་
 སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུ་སྒྲིག་། དར་གུད་རྩིས་པའི་རྟེན་ལྡན་ (༩) དང་། རུས་ཚོད་ལོ་
 ལ་གོང་བཞིན་རུ། འཐབ་པའི་རྟེན་རྩིས་པ་ལྡན་ (༡༠)། རྟེན་སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུ་
 སྒྲིག་ལོར། དཀར་ནག་བཟང་བའི་ཁ་དམར་ལྡན། རྟེན་རང་གིས་ (༡) བརྒྱུན་བྱུར་
 (༢) མཐུན་གསུམ་ (༣) དང་། བཞི་གཤེད་ (༤) རྒྱུ་པ་གིས་རྩིས་བཞིན། ལོ་
 བསྐྱར་རྒྱུ་པ་ (༥) བྱི་བས་ཡོས། རྟ་བྱ་བྱ་སྒྲུལ་སྒྲུལ་སྒྲིག་དང་། བཀ་རོ་འབྲུག་
 ལ་བཀལ་བ་སྟེ། རིམ་བཞིན་སྒྲུལ་མས་སྒྲིམ་གཞོད། རྟ་སྒྲུལ་ལི་སོགས་རང་
 ཐོག་སྒྲིན། རུས་མིག་ (༦) རྒྱུ་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དགུ་མིག་ (༧) རྒྱུ་པ་དང་རུར་མིག་
 (༨) རྒྱུ་པ། གསེང་གིས་ (༩) རྒྱུ་པ་དང་བཟའ་ཤུག་ (༡༠) རྒྱུ་པ། སྒྲེ་བའི་གིས་སྒྲུ་
 རྩིས་པ་བཞི་ (༡༡)། ཞོང་གི་ཞེ་བརྒྱུན་མ་བཞིན་ལ། རྟེན་འབྱུང་དག་སྒྲིག་ (༡༢)
 ཡོས་དུ་ཡི་ཐོག་སྒྲིབས་སོགས་སྒྲུར་ཁ་དག་ཐོག་དང་། གནམ་ལོ་རང་ལོའི་རུར་
 ལོར་ཤར། རུར་གིས་རྒྱུ་པར་ (༡༣) ཤེས་པར་བྱ། རྟེན་གཅིས་རྟེན་ལ་སྐྱོང་རྟེན་
 བཞི་ནི། བཅི་བྱ་རྒྱུ་པོ་བཅུན་མོ་གཉིས། མ་རུའི་ཁམས་ཀྱི་སྒྲེལ་ལྡན་ལ། ལོ་
 གངས་རུ་ལོན་བཀུན་སྒྲུབ་བཟང་། གར་བབས་ལོ་འགྲོས་གང་ཡིན་དེའི། སྒྲིག་
 ལུས་དབང་ཐང་རྒྱུ་རྟེན་བཞིར། བཅི་བྱེ་སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུ་བཞིས། འཐབ་
 པའི་རྟེན་བཞི་རེ་འཛོག་ རྟེན་བཞིན་བཞི་བྱི་བ་དང་། སྒྲིགས་པ་འབྲུག་དང་
 བོན་པོ་ལུག་ དར་མ་སྒྲིག་དང་ཞང་སྒོན་གྱི། མོ་བཅུན་བྱ་དང་བྱུད་མེད་སྒྲིལ།
 བྱིས་པའི་རྩིས་གཞི་བྱ་ལྡན་ལ། ཞོང་བཞིན་བཟང་བའི་རྟེན་བཞི་རེའི། འབྲུལ་
 བྲུལ་འབྱུང་འབྱུར་ཁ་དམར་དག་ ལོ་རེ་བཞིན་རུ་གདགས་པར་བྱ། རྟེན་གཞན་
 ཡང་སྒྲུབ་རྒྱུ་ལོ་མའི་རྩིས། གསེང་གཤུ་རུང་གི་ལོ་མ་ཅན། རེ་རེར་རྟེན་བརྒྱ་

[illegible]

མོ་ཕག་ལ་འཐབ། ཟིན་ལ་ཕོ་ནི་ཤིང་སྟག་དང་། མོ་ནི་ཤིང་མོ་ཡོས་ལ་འཐབ།
 ཁོན་ལ་ས་ལྷག་ཁོན་ས་བྱི། གིན་ལ་ས་སྤང་ཐོན་ས་འབྲུག། སོགས་ཀྱི་སྟོག་
 སོགས་ལྷ་ཕོ་ལ། བཙེ་བྱའི་དེ་ལྷས་འཐབ་པའི་ལྷ། ༥ གསང་བ་ལོག་མིན་ཞེས་
 བྱ་བ། ཞིབ་པར་ཞེ་བརྟན་མ་ཉིད་ནས། འབྱུང་བཞིན་བྱ་ལ་ཡང་ན་ནི། ཕོ་
 ཡིན་མེ་སྟག་སྟེང་ནས་སྤར། མོ་ཡིན་ཚུ་སྟེལ་སྟེང་ནས་བྱེན། ལོ་གངས་གར་
 བབས་ལོག་མེན་ཏེ། ཁྱི་འབྲུག་གནམ་སྟོ་ཕག་སྟེལ་ས། བྱི་རྟ་རྩས་གཙོད་བྱ་
 སྟེལ་བྱ། སྤང་ལྷག་སྤང་གྱོད་སྟག་ཡོས་འབྱོར། དེ་ཡི་ཡར་ལྷའི་སྟོག་དང་
 འཐབ། མར་ལྷ་དེ་ཡི་ལྷས་ལ་འཐབ། ལོག་མེན་དེ་ཡི་སྟོག་སོགས་བཞིར། སྟེལ་
 དར་སྟོག་དང་ཆན་བྱིས་ལྷས། སྤང་མེད་དབང་ཐང་ཡ་རབས་དང་། ཡོན་ཏན་
 ཅན་ལ་རྒྱང་རྟ་གཙོ། དེའི་བྱིར་གང་གཅེས་དེས་འཐབ་པའི། རྟེན་བརྟུ་གསུམ་
 བོར་བར་བྱ། ༥ ཞར་བྱུང་རྩིས་འགོ་གཞན་བཤད་བྱ། འཇུག་པ་བདེ་བྱིར་
 གནམ་ལོ་དང་། སྤར་ཁ་སྟེ་བ་དར་བྱད་བྱི། རྟེན་བརྟུ་རྩག་བོར་འདོད་ན།
 བཙེ་བྱའི་སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་བཞིས། གནམ་ལོའི་སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་ལ།
 འཐབ་པའི་རྟེན་རྩམ་པ་བཞི། སྤར་ཁ་ལ་འཐབ་རྟེན་བཞི། དེ་བཞིན་སྟེ་བར་
 འཐབ་པའི་བཞི། སྟོག་ལྷས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་བཞིའི། དར་བྱད་རྟེན་བཞི་
 དང་བཅས། བརྟུ་རྩག་དག་གིས་གཏན་ལ་པབ། ༥ གཞན་ཡང་མཁས་པའི་
 ལྷག་བཞེས་སྟ། གནས་པའི་ཀེག་རྟེལ་ཉི་ཤུ་མའི། རྟེན་བོར་ལ་ཁ་དམར་དག།
 རི་བཞིན་སྟེ་ན་འདི་རྩ་སྟེ། བཙེ་བྱའི་སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་གིས། གནམ་ལོར་
 འཐབ་པའི་རྟེན་བཞི། བབས་སྤར་དོང་ནི་བབས་སྟེ་ཡི། རོས་འཛིན་རྟེན་རྩམ་
 པ་གཉིས། ༥ སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་སྟེ་བ་ཡི། དར་བྱད་རྟེན་རྩམ་པ་ལྷ། རྩལ་
 བརྟན་དགྲ་མིག་རུར་མིག་བཅས། ཁྱོན་བསྟོམས་རྟེན་ཉི་ཤུའོ། ༥ ཚ་བ་སྐབས་
 དོན་ལྷ་པ་ལས། གསུངས་པའི་བྱིས་པའི་ཀེག་རྩིས་འཆད། གནམ་ལོ་རྩལ་བ་ཞག་

རུས་ཀྱི། ལོ་འགྲོས་གང་ཡིན་སྟོག་དེ་ལ། བཙེ་བུའི་སྟོག་གི་ཁམས་ཉིད་ཀྱིས། སོ་
སོར་འཐབ་པའི་རྗེའུ་བཞི། སྟོག་གི་དར་གུད་གནམ་ལོ་དང་། ཟླ་བ་ཞག་དང་
རུས་ཚོད་ཀྱི། ལོ་འགྲོས་གང་ཡིན་དེ་དང་ནི། སྦྱར་ནས་བཙེས་པས་རྗེའུ་བཞི།
དེ་བཞིན་ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་བཞིའི། ལུས་ལ་འཐབ་པའི་རྗེའུ་བཞི། ལུས་ཀྱི་དར་
གུད་ལོ་ཟླ་ཞག། རུས་ཀྱི་ལོ་དང་སྦྱར་བའི་བཞི། དེ་སྟེང་གཟའ་ཚེས་སྐར་མ་ཡི།
རྗེལ་གསུམ་བཟང་འཇམ་དཀར་པོ་དང་། ངན་རྩལ་ནག་པོ་བོར་བ་ཡི། རྗེའུ་
བརྩ་དགུའི་ཁ་དམར་གདགས། སོ་སོ་གང་ཡང་འདྲ་སྟེ་ཟླ་བ་གཅིག། མ་ལོན་
བར་རུ་ཞག་རེ་བགང་བུས་ལ། ཞེས་སོགས་དཔོངས་དོན་སྤྲ་ཞིབ་མ་ལུས་པ།
གཞུང་དང་མན་ངག་སྦྱར་ནས་ཤེས་པར་བྱ། ༥ སྦྱར་ཡང་རྒྱ་ནག་རྗེལ་སྟོར་
ཞེས། གཤམ་པ་བེ་དཀར་མ་བུའི་དོན། ཟླ་མའི་མན་ངག་གིས་བརྒྱན་ཏེ། རྒྱ་
འགྲོས་རྩལ་རུ་འདི་ན་འགོད། བྱིས་གཅིག་བཟའ་མང་ཚོགས་པ་ལས། ཐོག་
མར་གཙོ་བོ་དེ་ཉིད་དང་། དེ་ནས་སོ་ཡི་ཀན་རིམ་དང་། དེ་ནས་སོ་ཡི་ཀན་
རིམ་བཞིན། སོ་སོའི་སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་ནམས། གནམ་ལོའི་དེ་བཞིར་འཐབ་
པས་བཞི། བབས་སྦྱར་བབས་སྦྱེའི་ངོས་འཛིན་བཅས། རྗེའུ་རྒྱག་རེ་མ་ནོར་
བོར། ཡང་ན་བབས་སྦྱར་དོར་བ་ཡི། རྗེའུ་ལྔ་རེ་རྩལ་བཞིན་འཛོག། དེ་ཡང་
སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་བཞི། མ་སྟོགས་སྤང་དང་ས་རྩ་གཉིས། རང་སྤང་རྗེལ་
དཀར་གཅིག་རེ་དང་། ལུ་དག་སྤང་དང་ཤིང་མེ་ལྷགས། རང་སྤང་རྗེལ་ནག་
རེ་རེ་དང་། སྦྱར་སྦྱེ་རང་མདོག་རི་བཞིན་འཛོག། ཅིས་འབྲས་ཀྱིས་ཅིས་སྦྱི་ལྟར་
བཞོད། སྟོག་ལུས་གཉིས་ཀྱི་གོ་བཟེས་ཏེ། རྗེལ་གངས་ཚན་པ་བཞི་རུ་བཅད།
ཅི་ཐོབ་ལྷ་སར་ལུགས་འབྱུང་འགོད། དེ་ནས་དག་སར་ལུགས་ལྟོག་སྟེ། འདི་ལ་
ལུག་པའི་རྗེའུ་ཟེར། རྗེལ་ལྷག་གཅིག་དང་གཉིས་འདི་ཡི། གལ་དེའི་གཡོན་གྱི་
ཐད་སྦྱར་འགོད། དག་སའི་སྟེང་ནས་བྱིས་སའི་རྗེལ། ལུགས་འབྱུང་བཀོད་དེ་

མི་སའི་རྒྱལ། ལྷ་སའི་འོག་ནས་ལྷགས་ལྷོག་བཀོད། དེ་ལ་ཡང་ཁྱག་ཅིས་གྲགས་
 ཏི། རྒྱལ་རོ་གསུམ་ལྷག་འདིར་གཅིག་འཛོག། རྒྱལ་རོ་མ་ཐོན་བཟང་བ་སྟེ།
 གསུམ་ལས་ལྷག་པ་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་ཡང་འདི་ལྟར་དགྲགས་ཤིང་སླིག། ཞོང་
 མའི་ལུས་དང་འོག་མའི་སྟེ། ཞོང་མའི་སྟོག་དང་འོག་མའི་སྤར། ལ་སོགས་རེས་
 མོས་ཚུལ་གྱིས་ལེན། རྒྱལ་ཚར་སྟེང་མའི་དང་པོ་གསུམ། ལྷ་ས་རབ་འབྱིང་ཐ་
 གསུམ་སྟེ། ལྷ་སར་རྒྱལ་དཀར་བྱུང་བ་ན། བཟ་ཤིས་རྒྱལ་ཡིན་ཁྱད་པར་དུ།
 དཀར་གསུམ་མཚོག་ཏུ་བཟང་བ་སྟེ། རང་ལ་ལྷ་དང་སྤང་མས་སྦྱོབ། ཉག་བྱུང་
 ལྷ་སྤང་མ་དགའ་བས། བསྟེན་པའི་སྤང་མར་གསོལ་མཚོད་དང་། བསང་དང་
 ཁྱུ་གསོལ་ཚོ་ག་བྱ། འཁོན་དང་མི་གཙང་བ་ལ་འཛོམ། ལྷ་ས་གསུམ་དང་
 རྒྱལ་མཁུག་བཅས། རྟོག་ཅིང་ཁྱད་པར་གཉིས་ནག་བབས། ལྷ་སྤང་བརྟུང་དུ་
 བབས་པ་ཞེས། ཤིན་ཏུ་རན་པས་བསྐྱང་བཤགས་དང་། ཚོགས་བསགས་རི་
 མགོར་དར་འཕུག་འཛུགས། ཡུལ་ལྷ་གསོལ་དང་དཔང་བསྟོད་བྱ། ཡང་ན་ལྷ་
 ས་དང་པོ་ནག། ཁྱག་རྒྱལ་དཀར་ལ་ཡང་ཁྱག་ནག། དེ་ཡང་ལྷ་སྤང་བརྟུང་
 བབས་ཤིང་། རྒྱལ་དམར་བྱུང་ན་བསྟེན་པའི་ལྟར། དམར་གྲིབ་ཕོག་པས་
 བསང་ཁྱུ་བྱ། རྒྱལ་སེར་བྱུང་ན་ནད་ཡམས་རོ་། གཙུག་ཏོར་སྟོང་བཟུང་ཆུལ་
 མདོས་བྱ། རྒྱལ་ལྷང་སྟེ་ཡིས་གནོད་རོ་སྟེ། སྟེ་བཙན་མཚོ་སྟེན་ཚོ་གས་
 མཚོད། སྟེ་དམར་གཉིས་པོ་བྱུང་གུར་ན། སྟེ་དང་བཙན་གྱིས་གནོད་རོ་སྟེ། སྟེ་
 བཙན་ཏུ་ཟུམ་བྱ་བ་ཡིན། སྟེ་ལྷང་སེར་གསུམ་གང་ཏུང་བྱུང་། ལྷ་སར་སེལ་ཁ་
 ཅུང་ཟད་ཁྱགས། ལྷ་ས་དང་པོ་ཁྱག་རྒྱལ་ལྷག། ཡང་ཁྱག་རྒྱལ་ལྷག་ནམས་
 དཀར་ན། ལྷ་ནད་འོང་བའི་རོ་ཡང་ཡིན། ༥ རྒྱལ་ཚར་གཉིས་པའི་དང་པོ་
 གསུམ། མི་ས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་སྟེ། མི་སར་རྒྱལ་དཀར་བྱུང་བ་ན། མི་ལ་
 ན་ཤི་སྟུག་བསུལ་མེད། བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་ཞིང་བསམ་དགུ་འབྱུབ། ཁྱད་པར་

གསུམ་བབས་མཆོག་ཏུ་བཟང་།། དེལ་ནག་སྒོ་བྱར་བར་ཆད་ངོ་།། མི་སར་
གཉིས་ནག་བདུད་གནོད་པས།། ཆོགས་བསགས་དཀར་ཆས་དུ་མ་དང་།།
བསྒྲིག་བསྐྱར་ཆེ་གཟུངས་སོགས་ལ་འབད།། དེལ་སྒོན་བྱང་ན་གཉན་ནད་ངོ་།།
ས་གཉན་རྡོ་གཉན་བཞོ་མི་བྱང་།། བྱང་པར་གསུམ་མཐིང་སྤྱ་སྤྱན་གནོད།།
འབྲས་དང་ཤུ་ཐོར་འོང་བའི་ངོ་།། ས་བདག་སྤྱ་སྤྱན་བཅས་པར་བྱ།། ཁམ་ནི་ཚུ་
ནད་གང་བ་དང་།། འབྲུ་བའི་ངོ་སྤྱི་མཆོ་སྤྱན་དང་།། སྤྱ་སྤྱན་བྱ་སྤྱན་བཅས་
སོགས་བྱ།། བཞི་ལྗང་སྤྱ་ཡིས་ནད་ངོ་དང་།། ཤིང་སྤྱ་གནོད་ཅིང་མཆིན་དྲི་ན།།
སྤྱ་བདུད་སྤྱ་བསེན་དགུ་མདོས་བྱ།། དེལ་དམར་དམར་ངོ་གྱི་མཆོན་ངོ་།། ནག་
པོ་མགོ་གསུམ་དག་བྱུང་དང་།། གྱི་ཁ་མཆོན་བསྐྱར་ལ་སོགས་བྱ།། བྱང་པར་
བདུན་དམར་བཅན་གནོད་དང་།། དགུ་དམར་མ་མོ་ལི་མི་ལ།། མ་བཅན་
གནོད་པས་ངོ་ལེན་གཟབ།། དེལ་སེར་སྤྱིར་ན་ནད་ངོ་རིམས།། དེ་ཉིད་བསྒྲིག་
པའི་དཀར་ཆས་དང་།། དགུ་མདོས་མ་ཉི་ལྷག་མདོས་གཏོང་།། ཡང་སྒོས་སྤྱ་
སེར་རྒྱལ་གདོན་དང་།། མཁྲིས་ནད་སྤྱ་ཆོགས་ན་བའི་ངོ་།། རྒྱལ་པོ་ས་བདག་
ལུར་བཅས་འབད།། ཁོན་ལ་ཤུ་ཐོར་སྤྱི་འཐིབ་དང་།། མ་ཁྲའི་ངོ་སྤྱི་ཡུལ་འདྲི་
དང་།། དམ་སྤྱི་མ་མོ་གཉན་བཅས་བྱ།། ཟོན་ལ་རིམས་དང་སྤྱི་འདོག་ངོ་།། མ་མོ་
བསྐྱན་མ་སྤྱི་འདྲི་བཅས།། ༥ ལྷ་ས་མི་སའི་དེལ་མཆུག་གཉིས།། དཀར་པོ་བཟང་
རབ་གཏམ་སྤྱན་ཐོས།། དེལ་ནག་བར་ཆད་ཡམས་ནད་ངོ་།། དེལ་སེར་འགོ་ནད་
དེལ་སྒོན་ནི།། གཉན་ནད་དེལ་ལྗང་སྤྱ་ནད་ངོ་།། དེལ་དམར་གྱི་ངོ་མཆོན་ངོ་
ཡིན།། ༥ དེལ་ཆར་གསུམ་པའི་དང་པོ་གསུམ།། བྱིས་སའམ་ཁོར་ས་རབ་འབྲིང་
ཐ།། དེལ་དཀར་བབས་ན་བཀྱ་ཤིས་དེལ།། ཞོད་ཁ་མེད་ཅིང་འབྲུ་ཁོར་འཐེལ།།
བྱིས་ས་གསུམ་པོ་དེལ་མཆུག་བཅས།། བཞི་ཀ་དཀར་ན་ལྷག་པར་བཟང་།། ནག་
ན་བྱིས་ལ་གོད་ཁ་དང་།། ན་ཆོགས་ཆེ་བས་གཡང་སྤན་དང་།། ཏྲ་ཁོར་སྤེལ་

བའི་ཚོ་ག་འབད། བྱིམ་ནང་ས་དཀར་སྒྲིགས་བཞིར་གཏོར། ཁང་པའི་སྒྲིགས་
 བཞིར་གཡུང་བྱང་འབྱི། སྦྱིད་ལུར་ཁ་དཀར་གསོལ་བར་བཤད། བྱང་པར་
 གཉིས་ནག་བྱིམ་བདུད་གཞོད། བདུད་ཀྱི་མ་ཏ་འཕྲུལ་གསུམ་བྱ། རྟེན་བྱ་སྒོ་
 དང་ལྗང་བབས་ན། ལྷ་བདུད་ས་བདག་གཏོ་སྦྱར་དང་། ལྷ་འབྲུམ་ལྷ་ཡི་སྤང་
 སྒྲོང་འདོན། རྟེན་སེར་རིམས་ནད་རོ་ཤར་ན། སྦྱོལ་བཞོག་མ་མོའི་ཚོ་ག་བྱ།
 རྟེན་དམར་ཐབ་གཞོབ་དམར་ཀྱི་རོ་། དམར་གཏོར་སྟོ་རོལ་ཐོར་མདོས་བྱ།
 སྤར་སྦྱེ་རང་རང་ནད་གདོན་གྱི། རོ་ལེན་མི་སའི་སྐབས་བཞིན་སྦྱ། རྟེན་ཚར་
 འོག་མའི་དང་པོ་གསུམ། དག་ས་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་སྟེ། རྟེན་དཀར་བབས་
 ན་དག་མགོ་མཐོ། ཡང་ན་ཁ་མཆུའི་རོ་ཡང་ཟེར། དཀར་གསུམ་དག་ལ་ལྷས་
 སྦྱོབ་པས། ལྷག་པར་རན་ཞིང་ལྷ་ས་དང་། རང་ས་དམན་ལ་དག་དར་ཆོ།
 དག་རོ་ཆེ་བས་དག་བྱུབ་དང་། དག་མནན་དག་བཞོག་ཆོགས་བསགས་
 འབད། དུ་ལྷགས་དག་ལ་གྲེ་བོ་དང་། དམེ་གིས་གཞོད་པས་ཅུང་ཟད་བཟང་།
 དག་སར་རྟེན་ནག་བབས་པ་ན། དག་མགོ་རི་བས་ལུར་ཞེས་བཟང་། རྟེན་
 མཆུག་དང་བཅས་ནག་པ་ན། རང་རྒྱལ་དག་ཡིས་ཚོད་པ་མེད། དག་ལ་རྟགས་
 ཐོན་ཆམ་ལ་འབེབས། རྟེན་དམར་ལྗང་སྒོ་སེར་བྱང་། དག་ལ་དམར་རོ་ལ་
 སོགས་པ། མི་སའི་སྐབས་ལྷར་འབྱུང་བས་བཟང་། རྟེན་རོ་ཐོན་ན་སྦྱར་རན་
 ཡང་། དམིགས་བསལ་ཁྲག་པའི་རྟེན་ལྷག་ལ། དཀར་གཉིས་འབྱུང་བ་བྱ་
 ཤིས་ཐོབ། དཀར་ནག་གཉིས་བྱང་རྒྱ་འདྲེའི་རོ་། རྟེན་ནག་གཅིག་ནི་ན་ཆའི་
 རོ་། ནག་གཉིས་ཤི་ཆད་འབྱུང་རོ་སྟེ། སྤགས་ནས་རོ་འོང་ངེས་པས་ན། བཟའ་
 ཚང་སྤར་སྦྱེའི་རིམ་གྲོ་དང་། ལུས་སྟོག་དབང་རྒྱང་བཞི་པོ་ཡི། གསོ་སྦྱིད་རིམ་
 གྲོ་གང་དགོས་འདོད། ཁྲག་པ་དང་ནི་ཡང་ཁྲག་གི། རྟེན་ལྷག་དཀར་ནག་
 གསུམ་བྱང་ན། མར་གྱི་དཀྱིལ་ནས་རུས་པ་འབྱུང་། སོ་རྒྱལ་མཆེ་བ་ཆག་ཅེས་

ངན། མྱོ་དམར་སེར་གསུམ་བྱུང་བ་ན། སྤུབ་མའི་འོག་ནས་ཚུ་དྲོང་འབྱུང་།
སྤྱིང་རུ་བསམ་པ་སློ་བར་སོང་། དེལ་ལྗང་མི་ཁའི་ངོ་ཞེས་བཤད། ༥ ས་མལ་
བཞི་པོ་རང་རང་གི། རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དེལ་མཆུག་བཅས། དབྱང་པའི་ཡུལ་
ཡིན་དེ་ལས་གཞན། བར་དེལ་རྣམས་ལ་འབྲས་བུ་མེད། སོ་སོའི་དང་པོ་ལྷག་
པར་གཅིས། རྩ་ལྷགས་རང་མདོག་དཀར་ན་ཡང་། དག་ས་མ་གཏོགས་གཞན་
གསུམ་ལ། བབས་ཆོ་རུང་ཟད་རན་པར་བཤད། དེ་མིན་དང་པོ་དཀར་བ་ན།
གཞན་གསུམ་ངན་ཡང་སྒྱུན་ཆེར་མེད། འོན་ཀྱང་ངོ་ལེན་རིམ་གྱི་འཕོགས།
དང་པོ་ནག་ཆོ་གཞན་མ་གསུམ། དཀར་ཡང་བཟང་འབྲས་ཆེར་མི་བཟོད།
དང་པོ་ངན་པས་ངོ་ལེན་བྱ། དག་ས་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་སྤྱས། བི་དཀར་མ་ལས་
དེལ་སྒྲོར་འདིར། སྤར་དེལ་འཛོག་པར་མ་གསུངས་ཡང་། སུ་ཡིག་ནང་རུ་
འཛོག་པར་བཤད། སྤ་མ་ལྟར་ན་བཟང་མའི་གྲངས། བཞི་ལས་ཉུང་ཆོ་འཛོག་
ཚུལ་མེད། སུ་ཡིག་ལྟར་ན་གསུམ་གྱི་ཉུང་། ཡིན་ཆོ་དེལ་སྒྲོར་བྱ་ཚུལ་མེད།
ཚུལ་འདི་པོ་དཀར་མ་བྱ་ཡི། དགོངས་དོན་རི་བཞིན་གོ་སྤྱོད་བར། ལ་གི་རྩ་ཡིས་
གསུངས་པ་ལ། བྱི་སྒོན་ལྷས་དག་དང་བཅས་བཞོད།

སྤྱས་པ། ལེགས་བྱས་ཀྱི་མཆོའི་སྤྱིང་པོ་བསྐྱབས་སྤྱེས་ནོར། དལ་འབྱོར་
ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་འོད་དཀར་ཅན། བན་བདེའི་མཁའ་དབྱིངས་སྤེག་མོར་
ཉག་ཅེན་པའི། ཐབས་ཚུལ་དྲང་སྲོང་ལམ་འདིར་འཆུག་པར་འོས། ཞེས་མ་རྩ་ཙི་
ནའི་ཅིས་རིག་དགེ་ལྡན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ཕྱག་རྒྱ་རུ་བསྟར་བའི་དེལ་འགྲེལ་འཛོར་
བསྐྱས་ཀྱས་འདིལ་རུ་བཞོད་པ་དཔྱད་ལྡན་སྤྱི་ཚོར་འདོད་དགུ་འཛོལ་འཛིན་དཔག་བསམ་ཐོན་
གིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ལོ་གཅིག་གི་ཀེག་ཅིས་ཀྱི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱོགས་གཅིག་རུ་བཞོད་པའི་
ཡལ་འདབ་སྟེ་གསུམ་པའོ།

ཡལ་འདབ་བཞི་པ།

འགྱུར་མེད་བདེ་ཆེན་ཆོས་སྐྱུའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ། མཁྱིན་བཅེ་ཉི་ཟླ་
ཟུང་གི་ཅེ་དགའ་ཡིས། མྱོངས་ཐུན་དྲ་བའི་འཕྱུལ་འཁོར་ཀྱན་ཞིག་པའི།
འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་སྒྲིང་ལ་མཆོག་སྦྱིན་མཛོད། མཁས་དབང་ལྷ་ཆེན་
རལ་སྐྱུང་ལས་འོངས་པའི། ཆེ་ཅིས་རྩ་རྩུའི་བྱ་མོའི་རྒྱན་བཟང་པོ། སྦྱེ་རྒྱུའི་
གདུངས་སེལ་པན་བདེ་ཉེར་འཛོའི་གཞིར། མན་ངག་ལྷ་ཡི་ལམ་ནས་དྲངས་
པར་བྱ། ༥ དེ་ལ་སྡོན་འགྲོའི་རིམ་པ་ནི། ལྷག་གནས་སྤྱུལ་བར་ནག་པོ་དང་།
རྟ་ནས་བྱ་བར་དཀར་པོ་འཕེལ། བྱི་ལ་དཀར་གཅིག་ནག་པོ་གཅིག། པག་ལ་
དཀར་གཉིས་ནག་པོ་གཅིག། བྱི་བར་ནག་གཉིས་དཀར་པོ་གཅིག། སྐང་ལ་
དཀར་ནག་གཉིས་རེ་སྟེ། ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་ཀྱན་ལ་སྦྱར། ༥ ཟིན་ནས་ལི་བར་
ནག་པོ་དང་། ཁོན་ནས་ཁེན་བར་དཀར་པོ་འཕེལ། ཁམ་ལ་དཀར་གཉིས་ནག་
པོ་གཅིག། གིན་ལ་ནག་གཉིས་དཀར་པོ་གཅིག ༥ སྦྱོ་བ་དཀར་གསུམ་དཀར་པོ་
དང་། ནག་མཐིང་ལྷང་སྤྱ་ནག་པོ་འཕེལ། ལྷ་སེར་དཀར་ནག་བྱེད་མ་སྟེ།
བདུན་དམར་དཀར་གཉིས་ནག་པོ་གཅིག། དཔྱ་དམར་ནག་གཉིས་དཀར་པོ་
གཅིག། རྒྱ་ནས་རྒྱགས་བར་གཅིག་ནས་ལྷ། ༥ ཆད་ཆེན་ལ་ནི་ནག་པོ་གསུམ།
ཆད་རྒྱུང་ལོ་ལ་ནག་པོ་གཉིས། མ་ལོ་དཀར་གསུམ་དབང་ལོ་གཉིས། ལྷ་ལོ་
དཀར་གཅིག་གོགས་ལོ་བྱེད། དཔྱ་ལོ་ནག་པོ་གསུམ་རུ་བཞག། ཁ་ཡན་ལ་ནི་
དཀར་པོ་གསུམ། ཁོང་ནོང་ལོ་ལ་དཀར་པོ་གཉིས། སེ་ཞིག་ལ་ནི་དཀར་པོ་
གཅིག། ཁ་རལ་དཀར་ནག་བྱེད་མ་སྟེ། མདུན་སྤྱར་ལ་ནི་ནག་པོ་གསུམ། དེ་
ལྟར་ལེགས་པར་བཀྲམ་པ་ནི། མི་འབྱུལ་གནད་ཀྱི་དེལ་ཡིན་ནོ། ༥ དངོས་གཞི་

བརྒྱ་དང་སྟོ་རྒྱ་གི། རེ་འཛིག་ཚུལ་འདི་ལྟ་སྟེ། གཅེས་རྟེན་བཞི་དང་སྟོས་
རྟེན་གཅིག། མེད་རྩ་མི་རྩུང་རྟེན་གཉིས་ཏེ། མི་འགྱུར་རྩ་བའི་རྟེན་ལྟ་དང་། རྒྱ་
འདྲེའི་རྟེན་གྲངས་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག། བཏང་གཙོད་རེ་འུ་ཉེར་བཞི་སྟེ། སྤྱི་བརྩམས་
བརྒྱ་དང་སྟོ་རྒྱ་གོ། ༥ དང་པོ་གཅེས་རྟེན་རྣམས་བཞི་ནི། བཙེ་བྱ་གང་སྤྱིའི་
གནམ་ལོ་ (༡) དང་། སྤྱིས་ཟླ་ (༢) སྤྱིས་ཞག་ (༣) སྤྱིས་རུས་ཀྱི། ལོ་གྲངས་གར་
བབས་ (༤) རེ་འུ་བཞི། ༥ རུས་ཁམས་ངོས་འཛིན་སྤྱ་རགས་གཉིས། རྒྱས་པར་
པོ་དཀར་གཞུང་ལས་ཤེས། ད་ལྟའི་ཕྱག་རྒྱ་རགས་པ་ནི། རང་སྤྱིས་སམ་རང་
སྤྱིགས་སྤར་ཁམས་བཞིན། ༥ དེ་ཡང་སྤྱག་ཡོས་ཀེག་ཤིང་དང་། ཅ་སྤྱལ་རི་ནི་
མེ་ཁམས་པ། སྤང་ལྷག་བྱི་འབྲུག་ཀྱངས་ས་ཏེ། བྱ་སྤྱིལ་ལྷགས་ལ་བྱི་པག་ཟླ།
སྟོས་རྟེན་གཅིག་ནི་ཆད་ཆེན་དང་། ཆད་ཆུང་མ་ལ་བྱ་ལོ་དང་། སྤྱིགས་ལོ་
དག་ལོ་གང་ཡིན་གྱི། རེ་འུ་ (༡) མ་ཞོར་པོར་བར་བྱ། ༥ དེ་ཡང་ས་ཁམས་ཀྱངས་
ཡིན་ན། ཆད་ཆེན་འབྲུག་ལོ་ཆད་ཆུང་ནི། བྱི་ཡིན་དབང་ལོ་སྤང་ལྷག་གཉིས།
ཅ་སྤྱལ་མ་ལ་བྱ་སྤྱིལ་ནི། བྱ་ཡིན་བྱི་པག་གཉིས་པོ་སྤྱིགས། སྤྱག་ཡོས་གཉིས་པོ་
དག་ཡིན་ནོ། ༥ རི་མེར་བྱི་འབྲུག་ཆད་ཆེ་ཆུང་། དབང་ལོ་ཅ་སྤྱལ་སྤྱག་ཡོས་
མ། སྤང་ལྷག་བྱ་ལ་བྱ་སྤྱིལ་སྤྱིགས། བྱི་པག་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༥ ཀེག་ཤིང་
ལ་ནི་ཆད་ཆེན་ལྷག་ཆད་ཆུང་སྤང་ལ་སྤྱག་ཡོས་དབང་། བྱི་པག་མ་ལ་ཅ་སྤྱལ་
བྱ། བྱི་འབྲུག་སྤྱིགས་ལ་བྱ་སྤྱིལ་དག། ༥ ལུ་ཆུ་ཁམས་པར་ཆད་ཆེན་འབྲུག་།
ཆད་ཆུང་བྱི་ལ་བྱི་པག་དབང་། བྱ་སྤྱིལ་མ་ལ་སྤྱག་ཡོས་བྱ། ཅ་སྤྱལ་སྤྱིགས་
ཡིན་སྤང་ལྷག་དག། ༥ ཤངས་ལྷགས་ཁམས་པར་ཆད་ཆེན་སྤྱིང་། ཆད་ཆུང་
ལྷག་ལ་བྱ་སྤྱིལ་དབང་། བྱི་འབྲུག་མ་ལ་བྱི་པག་བྱ། སྤྱག་ཡོས་སྤྱིགས་ཡིན་ཅ་
སྤྱལ་དག། ༥ མེད་རྩ་མི་རྩུང་རྟེན་གཉིས་ནི། ཁ་ཡན་ཁོང་ནོང་སེ་ཞིག་ལོ། ཁ་
རལ་མདུན་ཁུར་གང་བབས་ (༡) དང་། བཙེ་བའི་རུས་ཀྱི་རྟེན་ (༢) དང་།

[illegible]

སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟམ་འཐབ། མ་འཕྲད་ལྷ་ལ་བྱ་འཕྲད་དཔལ། དག་
འཕྲད་བདུད་དང་སྟོགས་འཕྲད་འབྲེ། སྤར་ཁའི་རང་སྤྱིང་ཆོ་བཅས་ཡིན། ༥
དར་གུད་རྟེན་བརྒྱ་དང་ནི། ལྷ་བརྒྱས་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྤྱིར། སྟོག་ལུས་
དབང་ཐང་རྒྱང་རྟམ་ལ། ལྷ་ལྷར་སྤྱེ་སྤྱེ་རྟེན་པོར། ༥ སྟོག་རང་མ་བྱ་སྟོགས་དག་
ལ། ལུས་རང་མ་བྱ་སྟོགས་དག་ལ། དབང་ཐང་མ་བྱ་སྟོགས་དག་ལ། རྒྱང་རྟམ་
མ་བྱ་སྟོགས་དག་ལ། ཁམས་རང་མ་བྱ་སྟོགས་དག་ལ། དེ་དག་ལ་ཡང་རང་
དང་ནི། མ་བྱ་སྟོགས་དག་ལྷ་ལྷར་སྤྱེ། སྟོག་སྟོགས་ལྷ་པོར་ཉེར་ལྷ་རེ། ༥ སྟོག་
ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟམ་བཞིའི། དར་གུད་ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་དང་། སྤྱི་ཁམས་
དར་གུད་གནམ་ལོ་ཡི། ཁམས་སྤྱིང་བསྐྱོར་ནས་རྟེན་པོར། དེ་ཡང་བཟང་རྒྱག་
དཀར་པོ་དང་། ངན་རྒྱག་ནམས་ལ་ནག་པོ་པོར། ཅིས་འབྲས་གརྱང་སེལ་ཨ་
སྤྱི་ཏས། སན་བདེའི་རྒྱ་གཏོར་རྒྱས་པར་མཛོད།

སྤྱིས་པ། རྣམ་དཔྱད་སྤྱིན་སྟོན་གཡོ་བའི་སྤྱིང་ཁང་ནས། རྟན་ཆོག་
སྟོག་གི་བྱ་མོ་གར་མཁན་མས། དེགས་འཕྲལ་གྱུ་གྱའི་འོད་རྣང་འབྱུང་ཕྱག་
གིས། བདེ་རྒྱག་མཚན་མ་སྟོན་ལ་ཅི་ཡང་བྲེལ། ཚུལ་དེར་མིག་ཡངས་གཏོད་
པའི་གཉིས་སྤྱིས་ཆོགས། སུལ་བྱང་མཁྱེན་པའི་མངལ་ཁུར་གྱིས་བཟུང་བས།
བགྲང་ཡས་ལེགས་ཉེས་སྟོན་པའི་གར་དང་བཅས། གཞན་སན་བཙོན་པའི་སྟོ་
གཤོག་རྒྱུམ་པོར་བསྐྱར། རྣམ་དཀར་གྱུ་རྣའི་དཔལ་ལ་འགྲན་བཟོད་པའི། དག་
ལེགས་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ་གཅིག་བརྒྱས་པ། འགོ་ཁམས་བྱེ་བའི་དག་དང་ཆབས་
གཅིག་པར། རྣམ་གྱུན་མཁྱེན་པའི་ས་ལ་རེག་གྱུར་ཅིག། ཅས་མ་རྒྱ་ཅི་ནའི་ཅིས་རིག་
དག་ལྷན་མཁས་དབང་ཡོངས་གྱིས་ཕྱག་རྒྱ་རུ་བསྐྱར་བའི་དེལ་འགྲེལ་འཛོར་བརྒྱས་རྒྱས་
འདྲིལ་རུ་བཀོད་པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགྱེ་འཛོལ་འདུག་པས་མ་ལྟོན་གིང་ཞེས་བྱ་བ་
ལས་ཆོ་ཅིས་གྱི་ལག་ལེན་རྒྱས་གསལ་རུ་བཀོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྤྱེ་བཞི་བཅོ།

ཡལ་འདབ་ལྗེ་པ།

ཚོགས་གཉིས་ཐིག་ལེ་མཚོག་མའི་མཚར་སྒྲུག་གིས། བཤོན་ཏུ་བསྐྱུས་
 པའི་སྐྱུ་བཞི་མེས་པོའི་གདོང་། གསང་གསུམ་བརྟན་གཡོ་ཅི་ཡང་རྩལ་བའི་
 འཕྱུལ། གུན་བྱབ་སྒྲ་མ་ལྟ་ཡིས་དགེ་ལེགས་སྦྱེལ། རྒྱུད་འགེལ་མ་རྟོས་སྐྱུང་ཆེན་
 འཕྱུར་བའི་རྒྱབས། རྣམ་དཔྱེད་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོད་པའི་འཕྱུལ་འདེགས་ཀྱིས།
 བག་མའི་ཕྱིས་རིག་ཅིནྟ་མ་རྩའི་འཕྲེང་། རྩོད་ལྟ་སྒྲུག་མའི་མགུལ་རྒྱན་སྒྲེལ་
 བར་བྱ། དང་པོ་ལོ་སོགས་མཐུན་མི་མཐུན། གཉིས་པ་ལམ་ཏུ་འཇུག་པའི་
 ཕྱིས། གསུམ་པ་ཉམས་ན་བཅོས་པའི་ཐབས། རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་བརྟན་པར་
 བྱ། ཁྱེད་པོར་ལོ་འགྲོས་སྒྲེབ་ཚུལ་ (༡) དང་། ལོ་རན་མི་རུང་ངོས་འཛིན་
 ཚུལ་ (༢) ། རྒྱུད་ (༣) བ་དབང་ཐང་སྒྲོས་ཀྱི་འབྲས། བྱུག་པ་ (༤) ཡང་བྱུག་ (༥)
 རི་ཤ་ (༦) དང་། སྐུན་ (༧) གངས་པ་ (༨) དང་མ་ (༩) ཡི་རུས། རྒྱུས་ལྷ་ (༡༠)
 སྐར་ཁ་ (༡༡) རྩོད་པའི་ (༡༢) རྒྱུད་། དར་གུད་ (༡༣) བྱི་སྒོ་ (༡༤) གཟའ་སྐར་ (༡༥)
 དང་། བཅས་ཏི་བཅོ་ལྔས་གཏན་ལ་འབེབ། ཁྱེད་ཚོར་ནང་སྒྲེབ་བྱི་དཀར་
 ཏི། པ་ཚན་ནང་སྒྲེབ་བྱི་ནག་དང་། མ་བྱ་ནང་སྒྲེབ་བྱི་ཁྲ་པོ། ལྷགས་ལ་བཅའ་
 ལྷགས་པ་དང་མཚུངས། པ་ཚན་འཕྱང་འདྲེ་ནམ་ཤུགས་ངན། སྐར་ངོ་གལ་ཏི་
 སྒྲེབ་དགོས་ན། སྤྱིད་པའི་སྒྲ་སེལ་ཆེན་མོ་དང་། སྤྱིད་པ་རྒྱལ་པོའི་ཐང་སེལ་
 བྱ། ཁྱེད་པོར་ནང་སྒྲེབ་ཞེས་འཛིན་འཐེང་། དག་པ་ལྟ་བུ་ཅན་སྐྱེ་ཞིང་། པ་མ་ཡ་
 བྲལ་མཐར་རབས་འཆད། ཉམས་ན་དཀོན་མཚོག་བཅེགས་པ་འདོན། ཁྱེད་པོར་
 རྩོད་ལོ་པ་ནང་སྒྲེབ་ན། བྱ་གསུམ་འཆི་ཞིང་ཆོ་སྦྱང་སྦྱིད། ཆོ་སྦྱང་སྒྲུག་པས་བྱ་
 ཚོ་ནི། སྐར་མར་རྒྱུད་གཏོང་དགོས་སོ། ཁྱེད་པོར་ནང་སྒྲེབ་ཁ་སྐྱུས་དང་།

ཡུལ་འཕོ་ཐེབ་ན་ས་སྟིང་འདོན། ༥ ཁ་རལ་ནང་ཐེབ་བྱ་གསོས་དཀའ། མིང་
པའི་བ་དཀར་བྱིན་སེལ་བ། ༥ མཐུན་ཁུར་ནང་ཐེབ་དོ་ཆད་ཡིན། བ་ཁྱ་གི་རྩ་
འཆི་བར་བཤད། སྟིང་རྩེ་པར་དཀར་པོ་འདོན། བཅན་སྐྱ་བདུན་གྱི་མདོས་
ཀྱང་བ། ༥ འབྱུང་བ་ལྷ་ལྷན་ལོ་པ་ནི། ཁྱི་ཤུག་དག་ལ་ཕན་ཚུལ་གཟན། འབྱུང་
བ་གཉིས་ལྷན་ལོ་པ་ནི། སུ་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་མཐར་རབས་འཆད། ༥ རྟོག་ལུས་
དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་ནི། གཅིག་པ་ནང་ཐེབ་བཅུ་ཐང་རྒྱང་། ལྷགས་གྱི་ཕོ་ཕོ་ནང་
སྤང་ན། སུ་དང་སུ་ཕོ་དག་ལ་རན། རྒྱ་སྤང་ནོར་དང་སུ་ཕོར་རན། ས་ཕོ་སུ་
མང་སུ་ཕོ་ཉུང་། ས་ཕོ་ནང་སྤང་སུ་ཕོ་མང་། མེ་ཕོ་སུ་འཆི་ནོར་གོད་ཆེ། མེ་ཕོ་
ནང་སྤང་སུ་ཆོ་མང་། ཤིང་ཕོ་ནང་སྤང་ལོ་ལྷགས་དོགས། ཤིང་ཕོ་ནང་སྤང་སུ་
གས་དཀའ། ཤིང་གི་ཕོ་ཕོ་ནང་སྤང་ན། ཀྱང་ལག་འཆག་པའི་ཉེན་ཡོད་དོ། མེ་
ཡི་ཕོ་ཕོ་ཆོ་སྤང་རན། ས་ལྷགས་ཕོ་ཕོ་ནོར་གཡང་ཉམས། རྒྱ་ཡི་ཕོ་ཕོ་ནང་
སྤང་བཟང་། ༥ ཐེབ་རྩ་རྩང་དང་མི་རྩང་དང་། ལོ་རན་ངོས་འཛིན་རེའུ་མིག་
ལྟོས། ༥ རྒྱ་ཡི་ལོ་དཀར་ཏ་ཤ་ནི། ཁྱི་ཡོས་སྤང་སྟག་འབྲུག་སྐུལ་དང་། བག་བྱི་
རྟ་བྱ་སྟེལ་ལྷག་རྣམས། ནང་ཐེབ་ཤིན་རྩ་མི་རྩང་དོ། ཐེབ་ན་ལོ་དཀར་རང་
མདོས་དང་། དྲག་པོ་མདོ་ལྷ་བཀྲག་པར་བ། ༥ ལྷག་རྟ་བྱི་གསུམ་དབང་ཐང་
ས། ཁྱི་འབྲུག་སྟེལ་གསུམ་དབང་ཐང་མེ། བག་ཡོས་ལྷག་གསུམ་དབང་ཐང་རྒྱ།
བྱ་སྤང་སྐུལ་གསུམ་དབང་ཐང་ཤིང་། དེ་དག་འཕྱང་ཐེབ་ཡིན་པས་རན། ཐེབ་
ན་སྐྱེས་པས་ཕོ་ཆས་སྟོད། བག་མ་བྱུང་རུས་གཞན་རྩ་བྱོལ། རྒྱང་བརྒྱད་དོ་རྩེ་
མཚུ་ཡང་འདོན། ༥ གསུམ་པ་རྒྱང་བ་འདི་ལྟ་སྟེ། རྐྱེས་པའི་རྟོག་རྒྱང་བུད་མེད་
འཐབ། བུད་མེད་ལུས་དབང་རྐྱེས་པར་འཐབ། བཞི་ཀ་མ་སུར་འཕྱང་པ་དེ།
ལས་གྱི་རྒྱང་མ་ཞེས་པ་དང་། མ་སུ་འཕྱང་པ་དེ་ཞེས་བ། སྟོགས་འཕྱང་སྟོགས་
དང་དག་འཕྱང་དགའི། རྒྱང་མ་ཡིན་ནོ་ཤེས་ལྷན་དག ༥ རྟོག་གི་འབྱུང་བ་

མཐུན་ཁྱུར་ན། ཆོ་རིང་ཤིན་ཏུ་འགྲོགས་ཡུན་རིང་། ལུས་མཐུན་བྱ་ཆ་འཕེལ་བ་
 ཉི། དབང་པོ་སྐྱོན་མེད་བཞིན་ལེགས་སྐྱེ། དབང་མཐུན་ལོ་ཟུགས་འཕེལ་བ་ཉི།
 ཟས་ནོར་ལུན་སྤུམ་ཆོགས་པར་འོང་། རྒྱུང་མཐུན་མི་ཁ་བྱམས་པ་ཉི། ལྷག་
 པར་ཡ་རབས་གོང་མས་སྐྱོང་། ༥ སློག་མི་མཐུན་ན་འགྲོགས་ཡུན་སྤང་། སློག་
 བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་སྐྱེས་པར་འདོགས། སློག་སྤྱོད་མཚན་གསོལ་དུར་སྤི་མནན། འཆི་
 སྤྱོད་ཆོ་ཆོག་སློག་མཁར་འཇུག། ༥ ལུས་མི་མཐུན་ན་གཅོང་ནད་དང་། བྱ་ཆ་
 དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་འོང་། ལུས་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་མོ་བཅིང་། སྤིང་བཅས་སྤིང་
 མཁར་འཇུགས་སོགས་བྱ། ༥ དབང་ཐང་མི་མཐུན་ནོར་མི་ཆགས། དབང་
 བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་ཆུ་གཏོར་གཏོར་། གཡང་འཇུགས་ནོར་ལྷའི་ཉིན་འཇུག་ཅིང་།
 ཆོགས་གསོག་སྐྱིན་པ་བྱ་ཆེན་གཏོར་། ༥ རྒྱུང་རྟ་མི་མཐུན་མི་ཁ་སྤང་། རྒྱུང་
 བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་སོ་ལ་གདགས། རྒྱུང་རྟ་དག་བསྐྱོག་མི་ཁ་བསྐྱུར། དག་མནན་
 ལམ་ཟམ་གསོས་ན་པན། ༥ གཞན་ཡང་དབང་ཐང་སྐྱོས་འབས་ནི། སོ་མོ་ཤིང་
 མེར་སྤང་པ་ན། སོ་ནམ་སོང་ལ་སྤྱིད་པར་འོང་། བྱ་གསུམ་བྱ་མོ་གཉིས་སུ་སྐྱེ།
 ས་མེ་སྤང་ན་བྱ་གསུམ་དང་། བྱ་མོ་གསུམ་ཅམ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། ས་དང་ལྷགས་
 ཀྱང་དེ་བཞིན་དེ། ཆུ་དང་ལྷགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། ༥ ཆུ་ཤིང་སྤང་ན་བྱ་
 གཅིག་དང་། བྱ་མོ་གཅིག་སྐྱེ་པན་སོགས་ཆེ། ཤིང་གཉིས་ནང་སྤང་བྱ་དང་ནི།
 བྱ་མོ་རེ་རེ་འབྱུང་བར་བཤད། མེ་གཉིས་ནང་སྤང་བྱ་གསུམ་འབྱུང་། དབུལ་
 ཞིང་ཤིན་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཆོ། ས་གཉིས་ནང་སྤང་ཡུལ་བདག་བྱིད། བྱ་གསུམ་བྱ་
 མོ་གསུམ་དུ་སྐྱེ། ལྷགས་གཉིས་ནང་སྤང་བྱ་སྐྱོད་གཅིག། བྱ་མོ་གཅིག་འོང་འཆོ་
 བར་དཀའ། ཆུ་གཉིས་སྤང་པས་ཆུ་སྤན་ནི། རྩ་མཚོར་འབབ་པས་བཟང་བར་
 བཤད། མེ་ལྷགས་བྱ་ལྷ་བཞི་ནི་འཆི། སོ་མོ་གཉིས་ཀ་འགྲོགས་ཡུན་སྤང་། ཤིང་
 ལྷགས་བྱ་གསུམ་གཉིས་འཆི་ཞིང་། བྱ་མོ་གཉིས་ཀྱང་སྐྱེ་བར་འགྱུར། ས་ཆུ་བྱ་

ལུ་གསུམ་འཆི་འགྱུར། ས་ཤིང་བྱ་བྱག་བཞི་འཆི་འགྱུར། མེ་ཆུ་བྱ་མོ་གསུམ་སྦྱེ་
ལ། བྱ་གཅིག་སྦྱེ་བ་འཆི་བར་འགྱུར། རྟེན་པ་གི་གོང་ཁྱག་པ་ནི། སློག་ལྷུས་
དབང་རྒྱུད་སྦྱེ་བ་བཞིར། བཅིའམ་སྦྱེས་སྦྱེ་གཙོ་པོར་བཟུང་། ལུ་མེར་བྱས་སྤལ་
ལྟོར་བཀའ་པས། བྱད་མེད་སྦྱེས་སྦྱེ་བདུན་དམར་དང་། སྦྱེས་པ་གཉིས་ནག་ལ་
ཅིས་པས། གི་གོང་རེ་འུ་མིག་གར་བབས་བརྟག། འབྲས་བྱ་རི་བཞིན་བརྗོད་
པར་བྱ། རྟེན་པ་ལ་གནམ་སྒྲུབ་བབས་ན་ཆོ་རིང་ཞིང་། བྱད་དཀོན་མི་གྲངས་
དར་རྒྱས་ཆེ། དཔལ་སྦྱེད་བྱ་བྱམས་བཅན་ལྷག་ལྟོ། ལྷ་ལོན་མི་བྱམས་ཟས་
ནོར་འཕེལ། ལྷ་མཉམ་ནོར་རྟེན་ལྷ་གསོལ། གནོད་པ་ལ་བབ་ནོར་གོད་
ཆེ། བྱ་དཀོན་གཡང་འགྲགས་དག་བརྒྱུག་བྱ། འདྲེ་ལུ་ལ་བབ་མི་ལྟོ། ཤི་གོད་
འབྱུང་བས་འབྱམ་རྒྱུད་དང་། མར་མེ་ལོ་གྲངས་ལྷགས་མཆུ་འདོན། བསོད་
ནམས་བསྦྱེད་པའི་གཏོ་ཆོག་བྱ། བདུད་གཙོད་ནད་དང་ལྷ་རན་ལོང་། ས་ཞིང་
འཆོར་བས་སྤྲུལ་གདབ། དག་བརྒྱུག་དག་མདོས་དག་མནན་བྱ། ལྷུས་ཆད་ལ་
བབ་དབང་ཐང་རལ། སྦྱོད་དང་ནད་མོད་དོན་མི་འགྲུབ། མདོ་མང་སྦྱོག་ལ་སྤི་
མནན་བྱ། སྤིང་བཅོས་བསོད་ནམས་དཔལ་བསྦྱེད་བྱ། རྟེན་པ་གསང་བ་ཡང་
ཁྱག་ནི། སྦྱེས་པའི་སྦྱེ་བས་བྱད་མེད་ཀྱི། སྦྱེ་བ་འགྲགས་རྩལ་གཅིག་ནི་གཉིས།
གཉིས་ནི་གཅིག་དང་གསུམ་ནི་དགྲ། དགྲ་ནི་གསུམ་དང་གོ་བརྗོད་ཞིང་། བརྒྱད་
དང་བཞི་ནི་པན་རྒྱུན་བརྗོད། ལུ་མེར་བྱག་བདུན་མི་འགྲགས་པས། རང་མོར་
བཞག་ནས་བལྟ་བར་བྱ། ཁ་དམར་ཁྱག་པའི་སྤྲུལ་བཞིན་བརྗོད། རྟེན་པ་གིས་
འགྲོགས་ལྷན་རིང་ཐུང་དང་། ལྷུས་ཀྱིས་ན་ཆོ་དཀོན་མོད་བརྟག། དབང་ཐང་
ཟས་ནོར་ཆེ་རྒྱུད་བཅི། རྒྱུད་ཀྱིས་མི་ཁ་བྱམས་སྤང་བརྟག། རྟེན་པ་ཁི་ཤི་
བཅི་ལྷགས་ནི། སྦྱེས་པ་ཕོ་ལོ་ཡར་རྒྱན་ལ། བྱད་མེད་མོ་ལོ་མར་གཞོན་
བཟང་། སྦྱོག་ན་ཕོ་འུང་མོ་རྒྱུད་འཕེལ། ལྷག་དོར་སྦྱ་བཞེངས་སྦྱེས་པ་ལ། ལྷག་

རྟོར་སོར་འབྲང་སྤང་འཁོར་འདོགས། རྩ་དཀར་འཕེལ་སེལ་ལྟེ་བསྐྱར་སོགས།
 བྱས་པ་སྤེལ་བའི་ཐབས་ཚུལ་བྱ། ༥ བདུན་པ་འབྱང་བའི་སྤུན་གྲངས་ནི། སོ་
 སོའི་སློག་ལུས་དབང་རྒྱང་སྤྲི། ཤིང་གཅིག་ས་གཉིས་ཚུ་ལ་གསུམ། མེ་བཞི་
 ལྷགས་ལ་རྟུ་ལ། སོ་མོའི་རྟུའི་གྲངས་མཐུན་ན། བན་ཚུན་སྤྲིང་སྤྲིག་འཐབ་
 མོ་ལྷང་། མི་མཐུན་སོ་སོ་གང་མང་རྒྱལ། ཏྲག་ཏུ་དོན་མེད་འཐབ་མོ་དང་། ཐ་
 མར་སེམས་འཁོན་ཆེ་བར་འོང་། རྒྱུས་པམ་འཇམ་དབྱངས་འཁོར་ལོ་
 འདོགས། ༥ བརྒྱད་པ་སོ་མོའི་རྩས་ཆེན་གཉིས། མཐུན་ན་འགྲོགས་ལུན་ཤིན་ཏུ་
 རིང་། མི་མཐུན་གང་གཞོད་སྟོན་ལ་འཆི། རྟོབས་སོ་ཆེ་འདོན་མཆོད་རྟེན་
 བཞིངས། ༥ ཡང་ན་མེས་སོའི་སློག་འཐབ་པས། རྒྱུས་སློགས་རྒྱལ་ན་མཐུན་ཏེ་
 བཟང་། མི་མཐུན་མ་བྱ་ཆེན་མོའི་གཟུགས། འདོན་ཞིང་མེས་ལྷ་མཆོད་པར་
 བྱ། ༥ བ་གཉིས་ལོ་ནས་དབྱུགས་སྤངས་ནས། བྱ་བག་སོ་སོའི་ལོ་རྟེང་ཏུ། དར་
 བྱད་སྐྱར་བས་བཟང་ཏུག་སྤེབ། བཏ་ཤིས་ངན་ཏུག་སྟོང་ཆེན་འདོན། ༥ བ་
 ཞང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱང་ན་སྤྱད། སོ་རྒྱལ་མཐུན་ལ་བྱ་རྒྱད་བཟང་། མོ་རྒྱལ་དག་
 བཞོག་ཤེར་སྤྲིང་དང་། རྒྱང་ན་སྤྲིང་པའི་གཏོ་ཆོག་བྱ། ༥ དག་པ་མ་གཉིས་
 རྩས་ཁམས་མཐུན། བྱ་ཆོ་གཟུགས་བཟང་རྒྱེ་བས་བཟང་། མི་མཐུན་འཕགས་
 པ་བྱ་མང་འདོན། འདུ་བྱེད་སྤེལ་བའི་འཁོར་ལོ་འདོགས། ༥ བྱི་མོ་གཉིས་ཀྱི་
 དབང་ཐང་སྤྱད། སོ་རྒྱལ་ཁ་མཆུ་ཞི་མདོ་སློག། དར་བྱད་པ་རྩས་ལྟར་ཅིས་
 པས། མི་མཐུན་གཏུག་ཏོར་འདོན་པར་བྱ། ༥ མ་ཞང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱང་ན་སྤྱད།
 མོ་རྒྱལ་ཞོར་གཟུངས་མཆོད་རྟེན་བཞིངས། རྩས་ཁམས་མ་བྱ་སྤེབ་ནི་བཟང་།
 དག་སློགས་སྤེབ་ན་ངན་པར་བཤད། ༥ བརྒྱ་བ་རྒྱུས་ལྷ་ཉི་མ་དང་། རྩས་ཆོད་
 དག་ཏུར་བཞི་གཤེད་དང་། བདུན་བྱར་མེད་པར་མཐུན་ན་བཟང་། བསོད་
 བསམ་ཆེ་ཞིང་འགྲོགས་ལུན་རིང་། མི་མཐུན་གཟུང་དང་སྐར་ལུམ་འདོན།

སྐྱེས་བཟའ་གཅིག་པ་ནང་མི་སྡེ་བ། ༥ བརྟུ་གཅིག་སྟོར་ཁའི་བཟང་ངན་ནི།
དང་པོ་རང་རང་སྟོགས་ལ་བཅི། བཅས་རྒྱང་སྤར་ཁ་བཟིང་བཞིར་བབས།
ནམ་ཡུགས་བྱ་དང་ཆ་པོར་གིས། དེ་ཡང་ཞིབ་པར་བྱས་པ་ན། པོ་མོའི་སྐྱེས་
སྤར་རང་རང་སྟོགས། གནམ་སྤུན་སྤང་པ་འདི་བཞིན་ཏེ། ལི་ཁམ་ཁོན་ཁོན་དུ་
གིན་དང་། ཟིན་ཟོན་བསྐྱེབས་པ་བཟིང་བོ་སྟེ། གསེར་མིག་གཡུ་ཡིས་སྐྱས་པ་
ཡིན། ལྟ་དཔལི་སྤང་ཡང་འདི་བཞིན་ཏེ། ལི་ཟོན་ཁོན་དུ་ཁོན་གིན་དང་། ཁམ་
ཟིན་ལྟ་དཔལ་ལི་ལ་བབས། ལྟ་མི་བྱམས་གིང་བྱ་ཙོར་ལྟ། སྟོག་འཆོ་སྤང་པ་
འདི་བཞིན་ཏེ། ལི་ཟིན་ཁོན་གིན་དུ་ཁོན་དང་། ཁམ་ཟོན་ཆོ་དང་བསོད་
ནམས་ལྟ། བུ་གིས་གཡུང་བྱང་འབྲིལ་བ་ཡིན། ༥ ལི་ཁོན་པན་ཚུན་སྟུག་
བསྐལ་བས། བདུད་གྱི་ཁམ་བསྐྱོག་ཚུ་གཏོར་གཏོར་། དུ་ཟིན་ཐ་མ་གྱི་བྱ་འཆི།
སྟོང་རྒྱན་སྤང་བརྒྱད་མཆོན་བརྗོད་འདོན། ཁོན་ཁམ་བསྐྱེབས་ན་གོད་ཁ་
འབྱང་། སྐྱི་མདོས་ཏོག་གཟུངས་སེལ་བྱས་བྱ། གིན་ཟོན་བྱ་བརྒྱའང་མཐར་
རབས་འཆད། པལ་ཆོན་ཏོག་གཟུངས་གནམ་ཁྱིའི་མདོས། ལི་ཁོན་བསྐྱེབས་ན་
བྱེ་བྲལ་འོང་། བརྒྱད་སྟོང་གེར་སྟེང་གཙུག་ཏོར་འདོན། དུ་ཟོན་ས་བདག་
གཏོར་མདོས་དང་། ཆོ་ཆོག་མར་མེ་སྤང་སྟོན་བྱ། གིན་ཟིན་བསྐྱེབས་ན་ཐ་མ་
འབྲལ། ངར་སྤྱད་དག་ཡི་སྟོགས་སྟུ་གཏོར་། ཁོན་ཁམ་མི་རྟའི་སྟོང་འབབ་
པས། དག་སྤྱི་གཞོན་ཅིང་དག་བསྐྱོག་བྱེད། ལི་བསྐྱེབས་ན་གང་སྟོངས་འབྱང་།
སྤྱི་སྐྱབ་ལྷ་ལྷ་ཙོར་གཟུངས་འདོན། ཁོན་ཟོན་བསྐྱེབས་པ་བྱ་རྒྱད་ཉུང་། ལྷ་ལྷ་
ཆོ་མདོ་བྱེ་བྲལ་གཏོ། གིན་ཁམ་སྐྱིད་ལ་སྐྱེད་ཆད་འོང་། སྤང་ཐོད་སྤྱི་མནན་
མར་མེ་འབྲལ། ཁོན་ཟིན་བསྐྱེབས་ན་གི་ཆད་འབྱང་། བསྐལ་བཟང་སྟོབས་
ཆོན་གཙུག་ཏོར་འདོན། ལི་གིན་དཔོང་ཐང་ཙོར་ལ་གཟན། ལན་མེད་སྟོན་མོ་
ཙོར་གཡང་ཡིན། ཁོན་ཟོན་བསྐྱེབས་པོ་རབས་ཆད་འབྱང་། ལྷ་ལྷ་ཏོག་

གཞུངས་པལ་ཆེན་བསྐྱུག། རྒྱ་ཁམ་བྱེར་ཞིག་མང་འབྱུང་བས། བྱེ་བྲལ་ཆོ་ག་
 དགོན་བཅེགས་སྒྲོག། ཁོན་ཟིན་མི་སྟོང་རྟ་ཁལ་འབེབས། དག་སྤྱི་གཞོན་ཅིང་
 དག་བསྒྲོག་བྱེད། སྤར་ཁ་གཅིག་སྤྱིས་ནང་བསྐྱེབས་ངན། དེ་ལ་རང་རང་གཏོ་
 ཡིས་བཅོས། ༥ བརྩ་གཉིས་སྤྱི་བའི་བབས་རྒྱུང་ནི། སྤྱི་ག་ལྷས་དབང་རྒྱུང་སྤྱི་བ་
 རྣམས། གཅིག་པ་ནང་བསྐྱེབས་བཟང་ཆུང་། དག་སྤྱི་དང་ལ་བྱུང་པར་བྱ།
 སོ་བརྩན་མོ་གསུམ་སྤྱི་བཅས། སྤྱི་བའི་བརྩན་ཡིན་ནང་མི་སྤྱི་བ། བསྐྱེབས་
 བ་སྟོ་ལོ་བརྩན་ཆོག་བྱ། གཉིས་ནག་ནང་སྤྱི་བྱུང་འདུས་ཡིན། སྤྱི་ག་ལྷས་
 དབང་རྒྱུང་སྤྱི་བ་རྣམས། མ་བྱར་སྤྱི་བ་ཞིན་ཏུ་བཟང་། ༥ བརྩ་གསུམ་དར་
 བྱུང་བརྩན་པ་ནི། སྤྱི་ག་ལྷས་དབང་རྒྱུང་བཟང་བྱག་ལ། སྤྱིས་པ་ནང་བསྐྱེབས་
 བཟང་བར་བཤད། ངན་བྱག་ལ་སྤྱིས་བསྐྱེབས་ན་འཕྱང་། སྤྱིས་པའི་སྤྱི་ག་རྒྱུང་
 མོ་ལོ་དང་། བྱུང་མེད་ལྷས་དབང་མོ་ལོ་སྤྱི་བཅས་། བྱུང་བོས་དར་བྱུང་ངན་བྱག་
 ལ། བབས་ན་ལན་ཆགས་གཏོར་མ་གཏོར་། ༥ བརྩ་བཞི་སྤྱི་བ་དང་འགྲོ་བ་ལ།
 བྱུང་སྤྱི་བརྩན་གཉིས་བཅི་བ་ནི། དག་བྱུང་ (༡) གཞོམ་དང་ཞོར་བྱུང་ (༢) ལྱང་།
 རང་བྱུང་ (༣) འབྱུང་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། དང་པོར་ལོ་ལྷ་ཞག་དང་ནི། སྤར་ཁའི་
 དག་བྱུང་གཞོམ་པ་བཞི། ལོ་ལོ་དག་བྱུང་གཞོམ་པ་ནི། བྱེ་པག་སྤྱི་བ་ལྷས་ཁ་སྤྱི་
 དབྱེ། ལྷག་ཡོས་བྱེ་སྤྱི་ལོ་ལ་དབྱེ། ལྷ་སྤྱི་བྱེ་པག་ལོ་ལ་དབྱེ། བྱེ་སྤྱི་ལོ་ལ་དབྱེ།
 བཞེད་བཞི་སྤྱི་ག་ཡོས་ཁ་སྤྱི་དབྱེ། ༥ ལྷ་བའི་དག་བྱུང་གཞོམ་པ་ནི།
 ལྷས་ལྷ་གང་ཡིན་གཞེད་ལ་ཞོན། ༥ ཞོན་དང་ཉི་མའི་བྱུང་གཞོམ་པ། ལྷ་བོ་
 ལྷག་ལ་ཉི་མ་སྤྱི་བ། ལྷ་བོ་ཡོས་ལ་ཉི་མ་བྱེ། ཉི་མས་ལྷ་བོ་སྤྱི་བ་པོ། ༥ སྤར་
 ཁའི་དག་བྱུང་གཞོམ་པ་ནི། སྤར་ཁ་རྒྱ་ཟིན་སྤྱི་བ་ཟིན། སྤར་ཁ་ཁོན་གིན་
 སྤར་བྱུང་། ལི་ཁམ་མིག་དམར་ཁམ་ལ་དབྱེ། སྤར་ཁ་ཁོན་ཟོན་གཟུང་ག་ཁོན།
 དེ་རྣམས་ལ་ནི་ཁ་སྤྱི་དབྱེ། ༥ ཞོར་བྱུང་ལྱང་བ་བཟང་མི་གཉིས། བན་ཆུན་

བདུན་ཟུར་ཐུག་པ་དང་། བྱི་བ་དབྱར་གསུམ་སྐྱེས་པ་དང་། ཏྲ་ནི་དབྱིང་
གསུམ་སྐྱེས་པ་མཐུན། སྤྱིང་ནི་དབྱར་གསུམ་སྐྱེས་པ་དང་། ལུག་ནི་སྒོན་གསུམ་
སྐྱེས་པ་མཐུན། རྟག་དབྱིང་སྤྱིལ་དབྱར་སྐྱེས་པ་མཐུན། ངན་ན་བདུན་ཟུར་
བཅོས་པ་དང་། གཙུག་ཏྲོར་གདུགས་དཀར་བསྐྱག་པར་བྱ། རྩ་རང་བྱིས་འབྲུབ་
པ་ནང་བསྐྱེབས་ལ། འབྲུག་བྱི་སྐྱུལ་སྐྱེལ་རང་བསྐྱེབས་བཟང་། སྤྱང་ཡོས་ཏྲ་
པག་ནིང་བསྐྱེབས་འབྱིང་། བྱི་རྟག་བྱ་ལུག་ནང་བསྐྱེབས་ངན། ལུས་དང་མིང་
བསྐྱར་སྒྲོམ་པ་སྤྱང་། དག་པ་གསེར་བྱི་མདོ་ཐིག་འདོན། རྩ་ས་བཅད་གཉིས་པ་
ལམ་ཅིས་ལ། ཁམ་ཡུ་བྱར་ཐག་ཉི་ཤུ་དང་། སྤར་ཁ་སྤེ་བ་འདོམ་སྐྱགས་དང་།
ལོ་དང་ཟླ་བ་ཆོས་ཉི་མ། ཏུས་ཚོད་གཟའ་སྐར་ས་བདག་སྒྲོགས། བྱད་པར་
གནམ་བྱིའི་སྒོས་ཅིས་དང་། དཔོས་པའི་མི་རིགས་ནམ་པ་ལ། སྐྱེས་པ་རྒྱང་
བའི་གབ་ཅེ་ཡི། རང་ལོའི་སྤྱིང་ནས་ལེན་ཏུས་ཀྱི། ལོ་གངས་ཏུ་ལོན་གཡས་
བསྐྱོར་བགྱངས། བྱད་མེད་ལུག་པའི་གབ་ཅེ་ལས། ཏུ་ལོན་བགྱངས་པའི་འབྲས་
བྱ་ནི། གབ་ཅེའི་ནང་བཞེན་བརྗོད་པར་བྱ། བྱི་ནི་སྐར་མ་སྤྱིན་བྱག་ནས། ཏུ་
ལོན་ཐུར་བགྱང་བྱད་མེད་ནི། བྱི་ནས་བྱིན་བགྱང་འབྲས་བྱ་སྒོན། རྩ་མགོ་
གཙང་བག་མ་རྗོད་པ་ལ། ཁབ་སོའི་རྟེན་འབྲེལ་ཐམས་ཅད་གཅིས། བྱི་བྲལ་མ་
ལ་དབང་ཐང་གཅིས། མི་མཐུན་སྒྲོག་གིས་ལན་གསུམ་སྒོམ། ལུགས་ས་མོ་ལ་
སྒོག་ཁམས་གཅིས། མི་མཐུན་བག་མར་བཅོན་རྒྱལ་བྱ། རྩ་གཉིས་པ་བྱར་ཐག་
ཉི་ཤུ་ནི། མ་ཡོས་བག་མ་བྱས་ཏུས་ཀྱི། ལོ་ (༡) སྤེ་ (༢) སྤར་ཁའི་ (༣) སྤྱིང་སོང་
ན། སྤྱིང་ནག་ཅིས་གསུམ་བྱི་བྲལ་འབྱུང་། བག་མའི་རང་ཀེག་ (༤) བདུན་ཟུར་
(༥) དང་། དབྱ་མིག་ (༦) སོགས་ལ་ལྟས་ངན་ཡིན། སྤར་ཁའི་རང་ (༧) སྤྱིང་
དེའི་དག་ (༨) ཐོག། རང་ལོའི་སྒྲོགས་སྤར་ (༩) ནས་འགོ་བ། བག་མ་དང་ནི་
གནམ་ལོ་ཡི། སྒོག་ (༡༠) ལུས་ (༡༡) དབང་ (༡༢) ཐང་ (༡༣) རྒྱང་ (༡༤) རྩ་ (༡༥) རྩ་ (༡༦)

བརྒྱད་ (༡༧) ། བན་ཚུན་དག་གོགས་ཀྱི་པ་འི་རུས། བ་ཡིས་བྱིས་བཟུང་ལོ་
 གངས་དེར། བྱ་ཡིས་འདུན་མ་ (༡༨) བྱས་པ་དང་། བ་མའི་སྐྱེས་སྐྱེའི་སྐྱེང་ནས་
 (༡༩) འགོ། ལི་ཁམ་ལོག་མེན་བྱ་སྐྱེལ་དང་། ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་བྱ་སྐྱེལ་ལ། བག་
 མར་འགོ་ན་བྱེ་བྲལ་ (༢༠) ཡིན། ཉམས་ན་རང་རང་བཅོས་ཀ་བྱེད། ༥ གསུམ་
 པ་སྤར་ཁའི་ལམ་རྩིས་ནི། ལི་ལ་སྐྱེས་པ་བྱིན་ལ་བྲང་། ལྷ་བྱ་མ་བྱར་སྤང་རུས་
 རྫོངས། དག་དང་གོགས་ལ་སྤར་བར་བྱ། ༥ བཞི་པ་སྐྱེ་བས་རྫོང་ལུགས་ནི།
 དཀར་གསུམ་དག་དམར་སྤྱིར་བཟང་སྟེ། གཉིས་ནག་ལ་ནི་ལུགས་ས་འབབ།
 གསུམ་མཐིང་བྱ་འཆི་བཞི་ལྷ་གཉིས། བྱ་བྱང་བདུན་དམར་ནོར་གོད་འབྱང་།
 ཉམས་ན་གཏོ་རིམ་སྤྱི་སྐྱོས་སྤྱབ། ༥ ལྷ་པ་འདོམ་སྤྱགས་རྒྱ་མ་ནི། དག་དམར་
 ལི་འཛོམ་གཡང་ཁ་རལ། ལོག་མེན་བྱ་སྐྱེལ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག། སྤར་ཁ་དག་ཐོག་བྱེ་
 བྲལ་འོང་། ༥ རྒྱག་པ་རང་ཀེག་བདུན་བྱར་དང་། ལོག་མེན་ལུགས་བཞི་མེ་
 བརྒྱད་དང་། བྱང་གྱོད་རུས་གཅིད་གནམ་སའི་སྐོ། བྱེ་བྲལ་སྐྱེང་ནས་མི་རྫོང་
 འོ་། ༥ བདུན་པ་ཟླ་བའི་རྫོང་ལུགས་ནི། རང་རང་ཟླ་བ་ནས་བཟུང་སྟེ། བོ་ལོ་
 གཡས་དང་མོ་ལོ་གཡོན། བསྐྱོར་བའི་རང་དང་གསུམ་བཞི་ལྷ། རྒྱག་བདུན་
 དག་བརྒྱ་བརྒྱ་གཅིག་དང་། བརྒྱ་གཉིས་རན་ལ་གཉིས་བརྒྱད་བཟང་། ༥
 བརྒྱད་པ་ཆོས་ཉིའི་བཟང་རན་ནི། ཆོས་གཅིག་གསུམ་བཞི་ལྷ་རྒྱག་བདུན།
 བརྒྱད་དག་བཅོ་བརྒྱད་བརྒྱ་དག་དང་། ཉི་ཤུ་གཅིག་གཉིས་བརྒྱད་གནམ་
 ཀང་། རང་སྐྱེས་ཉི་མ་དེའི་བདུན་བྱར། བཞི་གཤེད་སྤྱལ་གྱི་ཉི་མ་སྤར་། དག་
 པ་གཟའ་ཡི་བཟང་རན་ནི། བྱར་བྱ་པ་སངས་རང་གཟོའ་དར། བཟང་ལ་ཉི་
 མིག་སྤེན་པ་རན། ཟླ་བ་ལྷག་པ་གཉིས་པོ་འབྱིང་། ༥ བརྒྱ་པ་སྤར་མའི་འཕྲོད་
 རྒྱུར་ནི། སྤར་མ་སྤྱིན་རྒྱག་ལྷ་མཆོམས་དང་། ནམ་གྱི་མོན་གྱི་མཆུ་དང་ནི།
 སྐྱེས་སྤར་ནམས་ལ་རྫོང་ན་རན། ༥ བརྒྱ་གཅིག་ས་བདག་རན་པ་ནི། ཉི་ནག་

དབུལ་ཉི་གི་གང་དང་། སི་ལིང་ཟིན་ཕུང་ལ་སོགས་པ། ས་བདག་གཏུག་པའི་
རིགས་ལ་བྱོལ། ༥ བཅུ་གཉིས་རུས་ཚོད་བསྟན་པ་ནི། ཤིང་བྱི་ལོ་པ་ཆུ་སྤང་
དང་། ས་སྤང་ལྟ་བུ་མ་གྲོགས་ཀྱི། རུས་སུ་རྫོང་ལ་དག་སོགས་སྤང་། བཅུ་
གསུམ་ཚྭ་གས་ཀྱི་བཟང་ངན་ནི། གནམ་སྟོན་སྟོག་འཛོལ་པལ་བསྐྱེད་དང་། ལྷ་
ལོན་བཟང་ལ་གཞན་རྣམས་ཀྱི། ཚྭ་གས་སུ་ངན་པས་སྤང་བར་བྱ། ༥ བཅུ་བཞི་
གནམ་བྱིའི་སྟོན་ཅིས་ནི། ལོ་ཡི་གནམ་བྱི་བཙོ་བརྒྱད་དང་། ལྷག་རྟ་བྱི་གསུམ་
ལོ་ཡིན་ལ། ཟླ་བའི་གནམ་བྱི་བྱིའི་ཟླ་བ། ཞག་གི་གནམ་བྱི་ཉི་ནག་དང་། ལྷག་
རྟ་བྱི་གསུམ་ཉི་མ་ཡིན། རུས་ཚོད་གནམ་བྱི་སྟོད་རུས་སུ། བྱང་རུ་ཚྭ་གས་ཉི་
འཁོར་བ་ཡིན། སྤར་ཁའི་གནམ་བྱི་ཁེན་ཟོན་ལི། གཟའ་ཡི་གནམ་བྱི་ལྷག་རྟ་བྱ།
ས་བདག་གནམ་བྱི་རྟ་ལོ་བྱི་ཡིན། བྱི་བརྟན་བྱག་པའི་ཁ་ལ་བྱོལ། ༥ བཙོ་ལྷ་
དགོས་པའི་མི་ལྟ་ནི། ཟླ་མོ་མཐུན་གསུམ་ལོ་པ་དང་། འོག་རྟ་ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་
བསྟན། ལུས་བསྐྱེད་མ་ཡིས་རྟ་བྱིད་བྱ། ༥ དབང་ཐང་མར་ཐུར་མིང་བཀྲ་
ལེགས། དེ་ཡི་འབྲས་དང་རྒྱན་འབྲུམ་ཞོ། བྱ་རམ་ཤིང་ཐོག་ལ་སོགས་པ། བཀྲ་
ཤིས་ཟས་ཀྱིས་ངོ་ཡང་བསྟོ། ༥ སྟོག་མ་དབང་རྒྱང་དར་བ་དང་། ཤིས་པས་
གོས་བསྟོན་སྐྱེལ་མི་བྱ། ༥ ལྷ་བོན་དམ་གཙང་དག་རུས་ཆེ། བརྟན་བྱར་བཞི་
གཤེད་སོགས་ཀྱིས་བྱ། ༥ བཅུ་རུག་རྩ་ལེན་འདི་ལྟར་བྱ། ལི་ལ་རྟ་དང་ཁོན་ལ་
ལུག། རྟ་ལ་ར་དང་ཁེན་ལ་བྱ། ཁམ་ལ་པག་དང་གིན་ལ་སྤང་། ཟིན་ལ་བོང་
བྱ་ཟོན་ལ་རྟོལ། བྱོ་གའི་གོས་བསྟོན་རྩ་ལེན་བྱ། ༥ ལི་ལ་དབང་ལུག་ཟོར་
མདོས་སོགས། མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱན་ངི་བཞིན་བྱ། ༥ ལྟར་མ་ལྟ་མཆོམས་གཟའ་
མིག་དམར། གནམ་ལོ་མེ་ཤར་བཙོས་མི་རུས། ༥ མི་རུང་བཞིན་རུ་འདུ་བ་ལ།
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་རིང་བསྐལ་སོགས། བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་རྟེན་གསུམ་
དང་། བྱད་པར་འཇམ་དཔལ་མཆོན་བརྫོད་རྒྱད། ལུན་ཐུབ་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་

ལོ་དང་། གཟུག་མོའི་བྱི་ཐུར་ཆ་བྱའི་སྒོ། བྱམ་པའི་སྤྱད་དང་ཅུས་སྤུལ་ཁོག། ལྷག་
 རས་གཟིག་རས་བྱང་མིག་དག། བྱ་རོག་སྒོ་དང་པག་ཚོད་མཆེ། སྤྱ་ཅི་བྱ་བྱལ་
 ལུ་བྱི་ཡིས། སྤྱི་བ་ཤིང་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་གཅིས། བྱད་པར་བསྐྱེད་པ་བཞི་ལྷན་
 འདོགས། ༥ དེ་ནས་སྤར་ཁའི་བཟང་སྤྱོད་སྤྱུ་གོམ་པ་བརྒྱ་པོར་བྱག་གསུམ་
 འཆོལ། སྤྱབས་འགྲོ་བྱས་པར་མ་ཞང་ནས། གཡང་ལེན་ལྷ་གསོལ་ལྷ་འདོགས་
 དང་། དར་ཁ་བསྐྱོད་པ་སོགས་བྱས་ལ། ཏུ་བརྒྱའི་མ་དང་སྒྲོང་གི་ནི། བྱི་མ་
 བྱིས་སོགས་ལེགས་ཁ་དང་། བྱིས་བརྗོད་སྤེང་བ་སྤེལ་བར་བྱ། ༥ བཅུ་བདུན་
 བཞག་ས་བསྟན་པ་ནི། ཀ་ཙ་ཀོ་ཁ་སྒོ་རྒྱབ་དང་། ལྷ་གབ་མེད་པར་བཞག་གྱུར་
 བ། དན་འབྲས་འཕལ་ཏུ་འབྱུང་བར་འབྱུར། ༥ ཇི་ལྷར་འོས་པའི་གདན་ཁྲི་ལ།
 བག་མའི་སྤོག་དན་ནས་དཀར་གྱི། ཇོ་རྗེ་ལུས་དན་འཁོར་ལོ་དང་། དབང་
 ཐང་དན་ལ་གཡུང་བྱང་རིས། རྒྱང་རྟ་དན་ལ་པད་འདབ་བརྒྱད། སྤྱི་ཞིང་ལྷ་
 ལྷ་འགོ་བའི་བྱིར། མདའ་ཚོད་དར་ཚོན་སྤྲུ་ལྷ་དང་། མེ་ལང་གིས་བརྒྱན་བག་
 མ་ཡི། ལག་གཡས་གཏད་ལ་བཞག་བྱས་ནས། གཡང་འགྲུགས་བྱིས་པ་བརྗོད་
 པར་བྱ།

སྤྱས་པ། རྣམ་དཔྱད་ལྷ་བའི་མ་མ་བསྐྱབས་སྤྱེས་ནོར། ལྷང་དོར་འོད་གྱི་
 ལྷང་བ་ཆེས་གསལ་བའི། བག་ཅིས་ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོངས་ནས་མཁའི་ནོར། ལྷོ་
 ལྷན་བདེ་འབྱུང་བྱི་བའི་གཙུག་རྒྱན་མཛོད། ཅིས་མ་རྩ་ཙི་ནའི་ཅིས་རིག་དག་ལྷན་
 མཁས་དབང་ཡོངས་གྱི་བྱག་རྒྱན་ཏུ་བསྟར་བའི་དེལ་འགྲུལ་འཕྲོར་བསྐྱས་རྒྱས་འདྲིལ་ཏུ་བཀོད་
 པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགྱ་འཛོ་བའི་དཔག་བསམ་རྫོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་བག་ཅིས་
 འཕྲོར་བསྐྱས་རྒྱས་གསལ་ཏུ་བཀོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྤྱེ་ལྷ་བའོ།

ཡལ་འདབ་རྒྱག་པ།

ཆོས་དབྱིངས་སྒྲིག་མོར་དབྱེས་དགུར་རོལ་པ་ཡི། མཁུན་དབྱིང་
 རྣམ་པ་དག་ཞེན་ཅུའི་མཆོར་རྒྱལ་གིས། སྤལ་བཟང་སྟེང་ལ་ཀུན་དགའ་གསར་
 བའི་རོ། ། སྦྱིན་མཁས་ལྷགས་འདིའི་དྲང་སྤྱོད་ཆོགས་ལ་འདུད། འབྱུང་འཁྲུགས་
 རྒྱལ་རྒྱའི་གདུང་སེལ་ཨ་མི་ཏ། སྤལ་བྱུང་འདོད་དགུ་འཛོ་བའི་དཔག་བསམ་
 ཤིང་། རྒྱ་ཁྱེན་ནད་གདོན་གསལ་བའི་ལྷ་དར་ཤ། ཐང་ཤིང་ཅིས་ཀྱི་སྒོ་བརྒྱད་
 དབྱེ་བར་བྱ། ། སྤང་པོ་གནམ་ལོའི་སྟེང་ནས་ནི། བཙུང་བྱའི་རུ་ལོན་སྤར་སྤུབ་
 དེའི། སྤྱི་ལྷན་དབང་རྒྱུད་བཞི་པོ་ལ། བཙུང་བྱའི་དེ་བཞིས་འཐབ་པས་བཞི། ། སྤྱི་
 གཉིས་པ་བཙུང་བྱའི་ཁམས་ཀྱི་དགའ་ལོ། སྤྱི་གནམ་རུ་ལོན་སྤར་སྤུབ་འཐབ་། སྤྱི་
 གསུམ་པ་ཁམས་ཀྱི་མ་སྤྱི་དང་། བཞི་བ་ཁམས་ཀྱི་བྱ་ཡི་སྤྱི་མ་སྤྱི་བ་སྤྱི་གསུམ་
 ཀྱི་ཁམས་སྤྱི་གནམ་རུ་ལོན་སྤར་སྤུབ་ལོ་འཁོས་དེའི། སྤྱི་ལྷན་དབང་རྒྱུད་
 བཞི་པོ་ལ། བཙུང་བྱའི་དེ་བཞིས་སོ་སོར་འཐབ་། ། སྤྱི་གསུམ་པ་ཁམས་ཀྱི་དགའ་ལོས་
 རས། སྤྱི་བཟངས་བདུན་པ་སྤྱི་གསུམ་ལོས་ནས། སྤར་སྤུབ་བརྒྱད་པ་ཁམས་
 གཅིག་ལོས། དགུ་བ་མ་བྱ་གང་རུང་གི། ལོས་ནས་སྤར་སྤུབ་སོ་སོར་འཐབ་། བཙུ་
 བ་གནམ་ལོའི་ས་ནས་ནི། བཙུ་གསུམ་སྤྱི་བཟངས་དེ་སྟེང་ནས། རུ་ལོན་
 སྤར་སྤུབ་འཐབ་པར་བྱ། ། བཙུ་གཅིག་གནམ་ལོའི་ས་ནས་ནི། བཙུ་གསུམ་
 མར་སྤུབ་དེ་སྟེང་ནས། བཙུང་བྱའི་རུ་ལོན་སྤྱི་བཟངས་པའི། སྤྱི་ལྷན་དབང་
 རྒྱུད་བཞི་ལ་འཐབ་། ། བཙུ་གཉིས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱི་གནམ་རུ་ལོན་སྤར་སྤུབ་
 འཐབ་། ། བཙུ་གསུམ་ཁམས་ཀྱི་མ་སྤྱི་ལ་ནས། རུ་ལོན་སྤྱི་བཟངས་
 འཐབ་པར་བྱ། ། བཙུ་མར་མར་དེ་སྟེང་ནས། རུ་ལོན་སྤྱི་བཟངས་མ་རྣོར་

འཐབ།། བཅུ་རྒྱལ་ནད་ཡུན་རིང་བྱང་ནི།། བཙེ་བྱའི་སྲོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་
བཞིས།། གནམ་ལོའི་སྲོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་གི།། སྤེ་བ་བཞི་ལ་སོ་སོར་འཐབ།།
ཡང་ན་བཙེ་བྱའི་སྲོག་ལྷས་དང་།། དབང་ཐང་རྒྱང་རྟའི་སྤེ་བ་ཡིས།། གནམ་
ལོའི་དེ་བཞིར་འཐབ་ལ་དེའི།། ཚིས་འབྲས་མ་ནོར་བཞེད་པར་བྱ།། སྤེ་གཞན་
ཡང་གིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བའི།། ནད་པ་སྤྱིའི་ཆེད་གསུངས་པའི།། ཞག་དང་བཟུ་
མའི་ཚིས་ཀྱི་རྟེན།། བཅུ་དགུའི་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ནི།། བཙེ་བྱའི་སྲོག་གི་
གནམ་ལོ་དང་།། ལྷ་བ་ཞག་དང་རྒྱས་ཆོད་ལོའི།། སྲོག་ལ་འཐབ་པའི་རྟེན་བཞི།།
དེ་བཞིན་བཙེ་བྱའི་ལྷས་ཉིད་ཀྱིས།། དེ་བཞིའི་ལྷས་ལ་འཐབ་པས་བཞི།། སྲོག་
དང་ལྷས་ཀྱི་དར་གུད་ནི།། ལོ་ལྷ་ཞག་རྒྱས་བཞི་པོའི་རྟེན་།། བསྐྱར་བའི་རྟེན་
ནམ་བཞི་རེ།། སྤེ་གཟུང་ཆོས་སྐར་མ་བཟང་འཇམ་དཀར།། རོན་རྩལ་དག་ལ་
ནག་པོ་བོར།།

སྤྱིས་པ། གཞུང་དོན་བེལ་མངར་ཆང་གིས་སྤྱིས་པ་ཡི།། དུན་དབང་
ར་ཡིག་གཉིས་པའི་དགའ་སྟོན་རུ།། སྤོ་སྤོས་པརྟོ་རྒྱས་པའི་སྤྱང་ཚིའི་བཅུད།།
ལུལ་བྱང་འཛད་མེད་འཕྲུལ་འདི་ཅི་ཡང་པོ་སྤྱོད།། ཞེས་མ་རྒྱ་ཅི་ནའི་ཚིས་རིག་དག་
ལྷན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ཕྱག་རྒྱ་རུ་བསྟར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འཛོར་བསྟར་རྒྱས་འདིལ་རུ་
བཞོད་པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགུ་འཛོ་བའི་དཔག་བསམ་ལྟོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་ནད་ཚིས་
ཐང་ཤིང་རིང་མོ་དང་རྟེན་བཅུ་དགུ་མ་གཉིས་རྒྱས་གསལ་རུ་བཞོད་པའི་ཡལ་འདབ་སྤེ་རྒྱལ་
པའོ།།

ཡལ་འདབ་བརྟན་པ།

སོར་རྟོག་ཡི་ཤེས་རྒྱ་འབྱུང་བུགས་རྗེའི་གཏེར། རྟིང་རྗེའི་ཞེས་
གྲགས་པའི་བ་དན་མཆོག། སྲིད་གསུམ་ཁྱོན་ཀུན་ཅིག་ཆར་གཡོ་བ་དེས། རྣམ་
ཀུན་དཔེ་བའི་དངོས་པོ་དང་འདིར་རྒྱབ། སློ་ཤོས་ནིུ་གསེང་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་
དུ། གཤིན་ཅིས་འདབ་སྟོང་སྤང་བརྟན་འབྱུང་བཟ་བ། མ་འདྲེས་གསལ་བའི་
སྟན་འབྱུར་དུག་ལྡན་དབྱངས། སློ་ལྡན་རི་རྒྱུས་ཡོངས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་སྟེལ། དེ་
ཡང་བར་མའི་གང་ཟག་གི། གཤིན་ཅིས་བེ་དཀར་གཞུང་བཞིན་དུ། འགོད་ལ་
གཡས་སུ་སྦྱང་དཀར་སྟེང་། བཟའ་ཆང་ཀུན་གྱི་ཀེག་རྟེལ་བཟམ། ༥ གཡོན་དུ་
སྦྱང་རམ་མེད་ནག་སྟེང་། གཤིན་ལ་རྟེུ་འདི་ལྟར་འགོད། གཤིན་པོའི་སྟོག་
ལུས་དབང་རྒྱང་བཞིས། གནམ་ལོ་རྒྱ་ཞག་དུས་ཆོད་བཞིར། འཐབ་པས་རྟེུ་
བརྩ་དུག་དང་། སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་བཞིའི། དཀར་ནག་བཟང་བའི་
ཁ་དམར་གྱི། རྟེལ་བཞི་དག་ཀྱང་མ་རྟོར་འགོད། ༥ གཤིན་དེས་སྤར་ཁ་དག་
རང་ཐོག། དཔེར་ན་ས་རྟར་ཅིན་ཤིང་བཞིན། རྒྱུས་པ་ལི་དང་བྱང་མེད་ཁམ།
སྤར་ཁའི་བདུད་སྟོར་བབས་པ་དང་། བཙེ་བྱའི་འབྱུང་ཁམས་གང་ཡིན་གྱིས།
གནམ་ལོར་འཐབ་པས་བཞི་ཀ་ནག། འཕུང་ཆགས་ཡིན་པས་རྟེལ་ནག་དང་།
མ་བབས་དཀར་པོ་བོར་བར་བྱ། ༥ སོ་སོའི་གཉིས་ནག་སྟེ་ཀེག་བཞིར། བབས་
ན་རྟེལ་ནག་མ་བབས་དཀར། ༥ ལོ་འགྲོས་རང་ཀེག་བརྟན་བྱུར་དང་། མཐུན་
གསུམ་བཞི་གཤེད་རྩལ་བརྟན་ལ། ལོག་མེན་བརྟད་གཙོད་དར་བྱུང་གྱི། རན་
དུག་ལ་བབས་དགུ་གཤེད་དང་། དུར་མིག་རྒྱ་ཞག་དུས་ཀེག་ལ། བབས་ན་
རྟེལ་ནག་མ་བབས་དཀར། འབྲམ་ཆེན་བརྟད་བབས་རྟེལ་ནག་དང་། མ་

བབས་དཀར་པོ་བརྒྱད་འཛིག་གོ། རྩི་མིག་གང་བལྟས་རྟེན་ལྗོངས་ཀྱི། འདོན་
 ཐབས་དག་ལ་རྟེན་ཉི་ཤུ། ཁྱོན་སྟོན་རྟེན་ལྗོངས་བརྒྱ་ཡི། ཁ་དམར་རི་བཞིན་
 བརྟེན་པར་བྱ། རྩི་ག་ལྟས་དབང་རྒྱུ་སྤར་སྟེ་དང་། ལོ་འགྲོས་སྟོན་ས་འཆི་
 བའི་རུས། ཡིན་མིན་བརྟག་ཚུལ་རྣམ་པ་བདུན། མདོར་བསྟུས་འདི་བཞིན་
 བརྟེན་པར་བྱ། རྩི་དང་པོ་རྩི་ག་གིས་བརྟག་ཚུལ་ནི། རྩི་ག་གི་བཏང་གཅོད་ནག་
 པ་ན། རྩི་ག་གི་འགལ་ཤིང་ཆག་པ་སྟེ། ཆོ་ཡི་འཁོར་ལོ་ཞིག་པ་དང་། ལྷ་ཆོ་
 བདུད་བཅད་ལོ་གསུམ་ལོན། འཆི་བའི་རུས་ལ་བབས་པ་ཡིན། རྩི་ག་གི་
 བཏང་གཅོད་དཀར་བ་ན། མགོ་ཡིས་མ་ཆོར་དཔལ་མིག་སྤྱང་། ལྟས་ཀྱིས་མ་
 ཆོར་ཁོང་སྟེང་སྤྱང་། འཆི་བའི་རུས་ལ་མ་བབས་ཟེར། རྩི་གཉིས་པ་ལྟས་རྩར་
 འདོད་མི་འདོད། ལྟས་ཀྱི་དེ་ནག་ལྟས་རྩར་འདོད། སྟེ་ལྟས་དཔག་བསམ་སྟོང་
 པོ་ལ། འབྱུང་བ་ནད་ཀྱི་སྟེ་རེས་བཏབ། ལྟས་སྟེད་རྩར་རྩ་ལྷགས་པ་སྟེ། རྩི་ག་
 སྟེད་གཡང་ལ་ཤོར་བ་ཡིན། རྩི་ག་རྟེན་ལ་ཁ་དམར་དཀར་བ་ན། རྩར་མི་འདོད་
 དེ་སྟེ་ལྟས་ལ། གཞོད་པས་འཆོ་བ་མི་འབྱུང་སྟུང་། ལྟ་ས་འདྲེ་ཡིས་འཕྲོག་པས་
 ལན། རྩི་གསུམ་པ་ཟན་གངས་ཐེམས་མ་ཐེམས། དབང་ཐང་བཏང་གཅོད་ནག་
 པ་ན། ཟན་གངས་ཐེམས་པས་ཟས་སྐལ་ཆད། སྟོས་དང་གདན་གྱི་སྐལ་ཆད་
 ཟེར། དཀར་ན་ཁ་རྩེ་དབང་ཐང་ནི། མ་ཆད་ཟས་ཞོར་གཡང་མ་རལ། རུས་
 མིན་གཅིག་ལ་རྒྱགས་སྐལ་ཆད། ཟན་གངས་མ་ཐེམས་ཤི་བར་བཤད། རྩི་ག་
 པ་རྒྱུང་རྟེན་སྟོན་ཤིང་གི། ཡལ་ག་ཆག་དང་མ་ཆག་བརྟག། བཏང་གཅོད་ནག་
 བ་ཡལ་ག་ཆག། རྒྱུང་རྟེན་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་འབྱེལ། དཀར་ན་ཡལ་ག་མ་
 ཆག་སྟེ། འབྱུང་བཞིའི་གཞོད་པས་མི་ཚུགས་སྟུང་། མ་ཆོར་བདུད་ཀྱིས་བསོད་
 ནམས་བརྒྱས། ཡལ་ག་མ་ཆག་རུས་མིན་ནི། རྩི་ག་པ་སྤར་ཁའི་རྟེན་ནག། སྤར་
 ཁའི་རུས་ཆག་འཆི་རུས་ཡིན། དཀར་ན་རུས་མིན་ཆོ་རྩི་ག་དང་། འབྱུང་བའི་ག་

ཡར་ཤི་བར་བཤད། ༥ རྒྱལ་པ་སྤེ་བའི་རྟེན་ནག་ན། བཟའ་ཚང་རོ་འདོད་འཆི་
རྒྱས་ཡིན། རྒྱལ་མང་སྤེ་བའི་ཤ་ཐེམས་ཟེར། རྟེན་དཀར་ན་རྒྱས་མིན་གྱི། ༥
བརྒྱན་པ་ལོ་འགྲོས་རྟེན་ནམས། རྒྱལ་ན་སྤེ་ལོ་ཤི་པགས་པ་རལ། གནམ་ལོ་རྒྱལ་
པའི་བཀའ་ཡང་བབས། ལྷ་བ་སྤེ་པའི་མཆོད་ཀྱང་སྤེརས། ཞག་པོ་དམག་
མིའི་དམག་ཀྱང་བྱངས། རྒྱས་ཆོད་མཆོན་ཆའི་མཆོན་ཀྱང་བྱངས། རྒྱས་ཀྱི་རྒྱང་
གིས་དཔག་བསམ་འབྲེལ། རྟེན་ནམས་དཀར་ན་རྒྱས་མིན་གྱི། ༥ ཞར་བྱང་ཆོ་
ཟད་བརྟག་པའི་རྒྱལ། ཡོས་རྒྱས་ཤི་ན་ཆོ་ལྷག་ལོ། གསུམ་དང་དེ་བཞིན་རྟ་
འབྲུག་ལ། ལྷལ་རྒྱས་ལོ་བརྒྱ་སྤེ་ལྷག་གཉིས། སྤང་བྱིར་ལོ་གཅིག་པག་ལྷ་རྒྱལ།
རྟག་རྒྱས་ལྷ་གཅིག་བྱ་བྱི་ལ། ཆོ་ཡི་ལྷག་མ་མེད་ཅིས་པ། ཆོད་ལྷན་གཞུང་གི་
དགོངས་པའི་མཐིལ། ༥ གང་ལ་སྤྱད་དང་ལེ་ལན་ནི། ཅི་ལས་བྱང་ཞེས་བཅི་བ་
ལ། ལོ་སྤོར་སྤེ་དང་སྤོར་ཁ་ནང་། ལྷ་བོ་བར་གྱི་ལེ་ལན་གསུམ། ༥ དང་པོར་
སྤོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་བཞི། ལོ་ལྷ་ཞག་རྒྱས་བཞི་སྤེ་བརྒྱད། ༥ སྤོག་གི་དབང་དར་
ཤི་བ་ན། འདྲུ་ལོང་བྱེད་སར་སྤེན་པ་དང་། མནའ་ཐོས་པ་མ་ཉེ་འབྲེལ་དང་།
ལྷ་ཅིང་རིམ་གྱི་བྱས་པས་ལན། ༥ ལྷས་རྟེན་དཀར་ན་པ་ཆོན་གྱི། སྤོན་མོ་
ཐོས་པས་ལན་པར་བཤད། དབང་རྟེན་དཀར་ན་མག་པ་དང་། ལྷ་སྤེར་ནོར་
དང་ཟས་ཐོས་ལན། ༥ རྒྱང་རྟེན་ནག་ན་བན་བོན་ལ། འཁོན་ནམ་ཉམས་གྲིབ་
པོག་པས་ལན། དཀར་ན་ཤ་དམར་སྤོ་དམར་གྱིས། ལན་ནམ་ལྷ་སྤང་ཁོས་པས་
ལན། ༥ ལོ་ལྷ་ཞག་རྒྱས་ལེ་ལན་ནི། ཞག་པོ་དམག་མི་གཙོ་བོར་བརྒྱད་། རྟག་
ཤི་སྤེ་ལྷར་བརྒྱད་གྱིས་བཅད། ལྷ་ནི་རྒྱལ་པོ་ཐེན་རང་བྱིར། སྤེ་རྟེན་དན་པས་
སྤེ་མནན་དང་། ལྷ་བྱང་བརྒྱད་བྱ་བཅེགས་ཅི་མང་སྤོག། ༥ ཡོས་རྒྱས་ཤི་བ་བྱ་
ལྷར་བཅད། ལྷ་དང་ཟ་བྱས་ཉོས་པས་ལན། འབྲུག་ལ་ཤི་བ་བྱི་ལྷར་བཅད།
དམག་ལན་ལྷ་ནི་སྤོ་འདྲེས་བྱིར། ༥ ལྷལ་ཤི་པག་གི་ལྷ་བར་བཅད། ལྷ་ནི་རྒྱལ་

བྱང་འདྲེ་ཡིས་བྱིར། རྟ་ལ་བྱི་བའི་ཟླ་བར་བཅད། རྟོར་གཙོད་གཟུངས་འདུས་
 བསྐྱོག་པར་བྱ། རྟ་ལ་ལྷག་གི་ཟླ་བར་བཅད། ཡ་བདུད་མ་བདུད་དག་པོས་
 བྱིར། ཤིན་རུ་རན་པས་གཏོ་བཅས་དང་། རིམ་གྲོ་དག་ལ་འབད་པར་བྱ། རྟ་
 ཟླ་ལ་ལྷག་གི་ཟླ་བར་བཅད། དག་དང་གོད་ཁ་དག་གིས་ལན། བྱིས་ཀྱང་
 དག་གོད་འབྱུང་བའི་རོ་། རིམ་གྲོ་དག་ལ་འབད་པར་བྱ། རྟ་ལ་ཡོས་གྱི་ཟླ་
 བར་ཟླ། རྟ་ལ་པོས་བྱིར་དེ་དགོར་གྱིས་ལན། རྟ་ལ་འབྱུག་གི་ཟླ་བར་ཟླ།
 བཅོན་གྱིས་བྱིར་ཏེ་དམར་གྱིས་ལན། རྟ་ལ་ལྷག་གི་ཟླ་བར་བཅད། རུབ་
 དང་བྱང་ནས་འདྲེ་གདོན་ལངས། བྱི་བར་རྟ་ཡི་ཟླ་བར་ཟླ། ཤར་སྟོ་མཆོམས་
 རྟ་བཅོན་གྱིས་བྱིར། རྟ་ལ་ལྷག་གི་ཟླ་བར་ཟླ། བན་བོན་ཕུར་ཁ་ཅད་
 འདྲེས་བྱིར། རྟ་ལ་འདྲེ་མ་རུས་ཆོད་གྱི། བདུན་བྱུར་དག་ལ་གཙོ་བོར་
 བཟུང་། གཉིས་པ་སྐར་ཁའི་ལེ་ལན་ནི། ལི་ལ་ཤི་ན་རྟ་ལྟ་གོས། ཤ་དམར་མེ་
 ལས་ཤིང་བཅད་ལན། རུབ་བྱང་མཆོམས་རྟ་བདུད་གྱིས་བཅད། རྟ་ལ་རྟོ་
 རྟོག་ཤིང་གཉན་བཅད། ཟར་བྱི་ཤ་དམར་ཟོས་པས་ལན། བྱང་རུ་བདུད་
 བཅད་ས་སྐྱོན་གྱིས། བྱིར་ཁེས་མཁས་པའི་གཞུང་ལས་འབྱུང་། རྟ་ལ་དམེ་བོ་
 ར་ཤས་ལན། བྱང་རུ་བདུད་བཅད་བཅོན་གྱིས་བྱིར། རྟ་ལ་འབྱི་ཤ་དམར་
 ཟོས་དང་། རྟ་རུ་བདུད་བཅད་བྱ་མོས་ལན། རྟ་ལ་སྐར་པག་ཤ་ཟོས་ལན།
 རྟ་རུ་བདུད་བཅད་སྐྱ་བཞེན་བྱིར། རྟ་ལ་སྐར་དམར་སྟོག་ཤས་ལན།
 ཤར་སྟོར་བདུད་བཅད་ཅད་འདྲེས་བྱིར། རྟ་ལ་རི་བོང་བྱ་ཤས་ལན། རུབ་
 རུ་བདུད་བཅད་རྟ་ལ་གདོན་བྱིར། རྟ་ལ་འདུ་ལོང་སྐར་ཤས་ལན། བྱང་
 ཤར་མཆོམས་རྟ་བདུད་གྱིས་བཅད། རྟ་བོ་བར་གྱི་ལེ་ལན་ནི། ཟླ་བ་གཅིག་
 དཀར་ལ་ཤི་ན། རྟ་ལ་ས་མི་གཙང་ཟས་གྱིས་ལན། གཉིས་ནག་མཆོན་འགྲོས་
 བྱས་པས་ལན། གསུམ་མཐིང་བོར་ཁ་པོག་པས་ལན། བཞི་ལྷང་སྐྱ་སྟོག་བྱས་

པས་ལན། ༥ ལཱ་མེར་སྐྱར་རམ་དཀོར་འོབགས་ལན། རྒྱག་དཀར་མི་གཙང་
རུས་མཚོད་ཆད། བརྟན་དམར་ཐབ་གཞོབ་དམར་གྱིས་ལན། བརྟན་དཀར་
བན་བོན་དགེ་འདུན་གྱི། དཀོར་ལ་འབགས་པས་ལན་པ་ཡིན། དགྲ་དམར་བྱ་
གཡང་ཉམས་པས་ལན། གཞན་ཡང་འདྲི་གདོན་སྤྲུལ་བྱིར་དང་། གཤེད་དང་
ཟ་འདྲི་སྟོད་ལྷགས་བཤད། ༥ བྱི་བའི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན། ཟ་འདྲི་རྣམས་འོད་ཅན་ལ་
གབ། འབྲུག་དང་རྟ་ཡི་ལོ་པ་འབྲིད། བཟའ་མི་བཞི་དང་རྟ་སྟོན་ཅན། དེ་ལ་
གཤེད་འགྲོ་བོར་མདོས་བྱ། མ་བྱས་ལྷ་བཞིར་གཤེད་ལྟོག་གོ། ༥ སྤང་ལོ་པ་ཤི་
བཟའི་ཚང་ལ། སྤང་དང་བྱི་ཁམ་ལྷགས་མེར་ཅན། ཡང་ན་བྱིད་རང་མི་རྒྱད་
ལ། གཤེད་འགྲོ་སྐྱལ་ལྷག་ལོ་པ་འབྲིད། སྟོད་དང་རྣམས་ཁྲ་ཟས་ངན་ལ། ཟ་འདྲི་
གབ་པས་ཀོང་ཅེ་ཡི། གཏོ་བཙོས་བྱ་བ་གནད་རུ་ཆེ། མ་བྱས་ལྷ་གསུམ་གཤེད་
བྱིར་ལྟོག། ༥ ལྷག་ལོ་པ་ཤི་སྤང་མོ་དང་། རུ་མོ་བར་མར་གཤེད་དེ་སོང་། སྤང་
དང་བྱ་ཡི་ལོ་པ་འབྲིད། སྤང་རར་གཤེད་གབ་བརྟ་བཞི་བྱ། མ་བྱས་ལྷ་བ་བཞི་
ཚུན་ལ། གཤེད་དེ་ལྟོག་པར་བཤད་པ་ཡིན། ༥ ཡོས་ལོ་པ་ཤི་གཤེད་ཁ་གསུམ།
གཅིག་ནི་ལྷག་གི་ལོ་པ་དང་། གཅིག་ནི་བྱད་མེད་ཤེ་ཅི་དཀར། གཅིག་ནི་མིང་
དབྱངས་ཅན་ལ་སོང་། ལྷམ་བྱར་གཤེད་གབ་གཏོར་བཞོག་བྱ། མ་བྱས་དབྱར་
ལྷ་ར་བར་ལྟོག། ༥ འབྲུག་ལོ་པ་ཤི་སྤང་ལོ་དང་། བྱི་ལོ་པ་འབྲིད་གཡུ་རྟོག་
གམ། ར་བན་དག་ལ་གཤེད་ཀྱང་གབ། ལྷ་འབྲུམ་གཙུག་ཏོར་ཤ་བྱ་མདོས།
ཀོང་ཅེའི་གཏོ་བསྐྱར་རིམ་གྱོའི་རིགས། ལྷར་རུ་འབད་དེ་བྱ་བ་གནད། ༥ ལྷལ་
བྱི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན། པག་དང་བྱ་ཡི་ལོ་པ་འབྲིད། སྟོ་རྟིང་ནག་རལ་རྣམས་ལ་གབ།
མ་མདོས་བྱ་ན་གཞན་ལ་ལྟོག། ༥ རྟ་ལོ་པ་ཤི་བྱི་ཡོས་ལོ། འབྲིད་ཅིང་སྤང་རར་ཟ་
འདྲི་གབ། རུད་མེད་གདོང་དམར་ཅན་དང་ནི། རང་གི་པ་སྐྱན་བྱ་དང་ཚ།
རྒྱང་བརྟན་དག་ལ་གཤེད་དེ་འགྲོ། མཚོད་རྟོན་བཙིག་ཅིང་ཀེག་བཞོག་བྱ། ༥

ལྷག་གི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན།། སྤང་དང་ལྷག་གི་ལོ་པ་འབྲིད།། སྒོ་རྟིང་ནང་གི་སྒྲུམ་
 བྱའམ།། ཁ་དྲོག་མི་འདྲའི་ཟས་ལ་གཤམ།། གཤེད་ནི་རྩབ་ཏུ་བཟའ་མི་གསུམ།།
 བྱད་མེད་གདོང་སྒྲི་ཅན་ལ་འགྲོ།། གཤེད་བཞིའི་གཏོ་དང་ཆོས་འདོན་ཅིང་།།
 གཡང་འབྲུགས་སྒྲུ་གདབ་པར་བྱ།། རྩེལ་གྱི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན།། ལྷག་དང་ཕག་
 གི་ལོ་པ་འབྲིད།། བྱད་མེད་བྱི་ལོ་མིང་དབྱིངས་ཅན།། དེ་ལ་གཤེད་སོང་དེ་ནས་
 སྤར།། བ་སྐྱན་རྒྱུད་བརྒྱད་དག་ལ་འོང་།། ཟ་འདྲེ་སྤང་རར་གབ་ནས་འདུག།
 མཆོད་རྟེན་ན་བཟའ་སྤྱི་མནན་བྱེད།། ཀེག་བསྒྲིག་གོང་ཅེའི་གཏོ་བསྐྱར་བྱ།། རྩེ
 བྱ་ཡི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན།། ཡོས་དང་སྤང་གི་ལོ་པ་འབྲིད།། རྩེ་རྒྱུད་མཆོན་མ་ཅན་གྱི་
 བྱང་།། ཀོ་ལྷགས་བལ་སྤྱུ་བརྒྱག་ལ་གཤམ།། རྩེ་དེ་བན་བོན་ཞིག་ལ་སྤྱིན།། དེ་
 ཡིས་ཡོན་འབྱུལ་མ་བྱས་ན།། ཟ་འདྲེ་ལྷ་བ་གཅིག་ནས་ལྷོག། བཅོན་མདོས་ཆོ་
 ཡི་གཡང་འབྲུག་བྱ།། རྩེ་ལ་འབྲུག་གི་ལྷ་བ་ལ།། དམར་གྱིས་ལན་ཏེ་བཅོན་
 གྱིས་བྱིར།། རྩེ་ཕག་གི་ལོ་པ་ཤི་བ་ན།། ཕག་དང་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་འབྲིད།། ལྷགས་
 དུམ་སྒོད་ལ་གཤེད་དེ་གཤམ།། མོ་རིགས་པ་སྐྱན་ཆེ་བརྒྱད་ན།། གཤེད་འགྲོ་རིམས་
 བྱད་དལ་ཡམས་རོ་།། གཟུངས་བསྐྱས་རྒྱ་སྒོར་སྤང་བརྒྱད་འདོན།། ལི་ལ་ཤི་ན་
 བཅོན་འདྲེས་བྱིར།། བྱ་མོ་སྐྱན་དང་ཞོ་མར་ལ།། སེམས་ཆགས་ལྷ་ལྷམ་རྟ་མེད་
 ཟེར།། སོ་ཡིན་བྱ་སྤྱིང་མོ་ཡིན་ན།། བ་དང་མིང་ཕོར་སྤང་འདོད་ཟེར།། བྱ་མོ་
 ཡིན་ན་ཤི་མཆུག་ཆད།། རྩེས་ཤི་བྱད་མེད་དག་ལ་རྒྱུབ།། བརྒྱད་རྟོང་རྩམ་
 འཛོམས་ཆོ་མདོ་འདོན།། རྩེ་ལོ་ལ་ཤི་བ་བྱ་མོ་དང་།། སྤང་འདོད་བྱད་མེད་
 ཟན་ཤི་ན།། ཤི་མཆུག་ཆད་ལ་པ་ཤི་ན།། བྱར་ངན་གོས་དང་ལྷམ་མེད་ཟེར།།
 ལྷག་ཡོས་ཤི་ན་དུར་ཁ་རལ།། ལྷག་ལོས་སྤྱུ་དྲངས་མང་པོ་འཆི།། ཡོས་ཐོད་ཤིང་
 སྤྱོད་རྟེན་འཛོག། བགྱུས་ཁྱུས་ལང་གཤེགས་རྟོར་གཅོད་འདོན།། རྩེ་ལ་ཤི་ན་
 སྤྱུ་རགས་བྱི།། རྟོར་རྩེས་ཟ་འཕྲོར་སེམས་ཆགས་ཤིང་།། ལུ་བོ་ཤི་ན་ཤི་ལ་མཆུག་

ཆེད། མིང་པོ་གི་ནི་སྤྱིང་མོར་ངན། ཁྱི་གི་ཆུང་མར་ངན་པ་ཡིན། སྤུན་ཟླ་དང་
ནི་མ་སྤད་ཟེར། སྤུ་ཆུང་ཞིང་ཉེ་ཡོད་ན་འཛོར། མཆན་བརྗོད་རྟོག་གཞུངས་
གསེར་འོད་འདོན། ༥ ཁེན་ཐོག་ཀན་གི་གི་མཁུག་ཆད། སུད་མེད་གི་ན་པ་ཁུ་
ཀན། རབས་ཆད་ལ་ངན་སྤུ་ཆོ་གི། མར་དོན་ཀན་མོ་གི་བ་ན། ཀད་པོར་ངན་
ལ་བཟུང་ཡང་། ཀན་ཀོན་ལ་སོང་ཡང་ན་ནི། བ་སྤྱགས་མདོག་དྲུམར་ཅན་ལ་
སོང་། ཏྲ་སྤྱལ་གི་ལོ་དུར་ཁ་རལ། མི་ཀན་གི་ན་གཤིན་གནམ་སྤྱེ། གནམ་སྤོ་
བཀག་ཅིང་སྤྱི་ཡང་མིནན། པལ་ཆེན་དང་ནི་གནམ་སྤྱགས་མཆུ། ཀུལ་མདོས་
བརྒྱ་བཞི་ལྟ་མོ་འདོན། ༥ ཁམ་ཐོག་བུན་གི་གི་མཁུག་ཆད། མ་གི་བོ་བ་ཞབས་
བརྗོད་ཞེས། སྤུ་ཆུང་ངན་ཞིང་ལྟམ་དང་གོས། མེད་ཟེར་དོར་མ་གོས་ལྟམ་
ཆགས། སྤུ་འབུམ་སྤྱིན་ཆེན་སྟོབས་པོ་ཆེ། བྱ་སྤྱེལ་གི་ན་གཞུངས་ཁྱུས་གྱིས། ༥
གིན་གི་ཀུལ་པོས་སྟོག་བཅད་ཅིང་། སྤོ་དམར་གོས་དང་བས་འཕྱོར་ཆགས། སྤུ་
ཡོད་ཆེ་བར་སྤད་འདོད་ཟེར། བྱ་སྤྱེལ་གི་ན་དུར་སྤོ་རལ། མ་སྤུན་རབས་ཆད་
བ་སྤྱང་ནག། གཤེད་འགྲོ་བན་སྤྱགས་གི་མཁུག་ཆད། ༥ ཟེན་ལ་གི་ན་སྤྱིང་
འདྲར་ལྟོས། ནལ་སྤུ་གི་ན་གི་མཁུག་ཆད། སྤུ་མོ་གི་ངན་སྤྱགས་དཀོར་མཆན།
ཅན་ནམ་ལྟམ་དང་སྤྱར་གས་ཆགས། གཤེད་ནི་རུབ་ཡོང་སྟོ་རུབ་འགོ། ཀུལ་
མདོས་སྤྱང་སྤོང་སྤོང་བརྒྱ་བསྟལ། ༥ ཟོན་གི་ཁང་ཞིང་གསེར་གཡུའམ། སྤྱིང་བ་
སྤུ་དང་སྤུ་མོར་ཆགས། ཞག་ནི་ཉེར་དུག་པ་ཁུ་ཀན། སུད་མེད་སྤྱུམ་མ་དག་ལ་
ངན། ཟོ་ཞབས་བརྗོད་བས་ཉི་ཁྱི་དང་། གཞུག་རྟོར་དཀར་ནག་འབྱུགས་གཏོ་
བྱ། ༥ དེ་ནས་སྤོ་བ་བསྟན་པ་ནི། གཅིག་དཀར་ལ་གི་བྱིས་ཆུང་ངན། བྱིས་ཡོད་
ཞང་པོའི་སྤྱགས་སྤུ་འགོ། མི་དམར་ཏྲ་དམར་རོ་སྤྱིང་འཛོག། ༥ གཉིས་ནག་ལ་
གི་སྤུད་མེད་ངན། བརྒྱ་བཞི་ཤེར་སྤྱིང་བདུད་བརྗོད་དང་། བདུད་མདོས་མགོ་
གསུམ་བྱས་ན་པན། གོས་ནག་གསུམ་གྱིས་རོ་གཡོགས་བྱ། ༥ གསུམ་མཐིང་ལ་

ཤི་ཚོར་ཁ་ཕོག། སྒྲུ་ལུག་མགོ་ས་སྒྲ་བཞག། ༥ བཞི་ལྷང་ལྷུས་གནོད་ཆུང་
 བརྒྱད་འགྲོ། ༥ རྟེན་ལྷགས་འཛིག་ལྷ་འབུམ་འདོན། ༥ ལྷ་སེར་བྱ་སྒྲིང་ཆེ་
 བརྒྱད་འགྲོ། ༥ ཡང་ན་པ་སྒྲུན་ཆེ་དགྲར་འགྲོ། ༥ ཉིན་མོ་ལ་ཤི་གཏོར་བསྒྲིག་དང་།
 བརྟེ་གསུམ་གྱིས་སྒྲུ་གདབ། ༥ དུག་དཀར་ལ་ཤི་སྒྲ་བཅན་བྱིར། ༥ ཟ་འདྲེས་
 ལྷར་གབ་གྱིབ་སེལ་བྱ། ༥ བདུན་དམར་ཚ་བ་ལ་རན་ཞིང་། ༥ མི་ཁ་གཏོ་བསྒྲུར་
 བཅན་ཆོག་བྱ། ༥ བརྒྱད་དཀར་པ་སྒྲུན་སྒྲིང་འདྲར་ཆུབ། ༥ གྱིབ་སེལ་བསང་དང་
 མཆོད་པར་བསྒྲོན། ༥ དགྲ་དམར་ལ་ཤི་ལོར་གོད་འོང་། ༥ གཡང་ཅན་ཆན་མོར་
 རིམས་ནད་རོ་། ༥ གཟའ་ནི་ཉི་མར་ཤི་བ་ན། ༥ རུས་སྒྲིར་རན་ལ་བུད་མེད་སྒྲོས།
 བྱ་ཐོད་རོ་ཡི་སྒྲིང་འཛིག་ཅིང་། ༥ གཟའ་བསྒྲིག་བྱ་ཞིང་སྒྲི་མནན་བྱ། ༥ ལྷ་བ་ལ་
 ཤི་ལུབ་སྒྲིགས་བྱ། ༥ རྒྱུའམ་མད་བྱ་ལྷག་མའི་ནང་། ༥ ཆས་རྒྱས་དམར་པོར་ཟ་འདྲེ་
 གབ། ༥ དེ་ནི་ལམ་གྱི་མདོ་ལ་བསྒྲུལ། ༥ ལྷག་ཐོད་སྒྲུ་རོ་སྒྲིང་འཛིག། ༥ གྲ་ལྷ་བསྒྲུལ་
 བཟང་གཟུངས་ཆོག་བྱ། ༥ བཀྲ་ཤིས་ལ་ཤི་གཏོ་མི་དཔོས། ༥ བྱིས་གྱི་ཤར་སྒྲིང་རོ་
 ཡི་ནང་། ༥ ར་མ་བརྒྱུག་ལ་ཟ་འདྲེ་གབ། ༥ དེ་ནི་ལམ་གྱི་མདོ་བསྒྲུལ་ཞིང་། ༥ ཏ་ལྷག་
 ལྷང་གསུམ་སྒྲིན་པ་དང་། ༥ ཟོར་མདོས་བྱ་ལ་བྱ་སྒྲིང་སྒྲོས། ༥ ལྷག་པ་ལ་ཤི་མང་པོ་
 འཆི། ༥ སྒྲོ་ཁམ་ཀྲལ་ནག་རྒྱས་ལ་གབ། ༥ ལམ་མདོར་སྒྲིལ་དཔོས་བྱིས་གཞོན་སྒྲོས།
 ལྷང་ལྷག་ཐོད་པ་རོ་སྒྲིང་འཛིག། ༥ ལྷང་བའི་མདོ་གསུམ་འདོན་བྱ་ཞིང་། ༥ ལྷ་
 གསོལ་ལ་སོགས་འབད་པར་བྱ། ༥ ལྷར་བྱར་སྒྲོ་བ་ཁམ་ནག་ནང་། ༥ ལྷ་སྒྲུམ་
 སོགས་ལ་ཟ་འདྲེ་གབ། ༥ དེ་ནམས་ལམ་ཁའི་ཟམ་སྒྲིར་བསྒྲུལ། ༥ པ་ལྷ་ཆན་རིགས་
 མི་གསུམ་སྒྲོས། ༥ བྱ་ཐོ་དཀར་པོ་རོ་སྒྲིང་འཛིག། ༥ བརྒྱད་སྒྲིང་གཟོའ་བསྒྲིག་བྱ་བ་
 གནད། ༥ པ་སངས་ལ་ཤི་སྒྲོའམ་རོ། ༥ ནག་པོའི་རྒྱས་ལ་ཟ་འདྲེ་གབ། ༥ ལྷང་པོ་ལ་
 སྒྲིར་ཆན་ཆོན་སྒྲོས། ༥ ཏ་སྒྲུལ་ཐོད་པ་རོ་སྒྲིང་འཛིག། ༥ སྒྲིན་པ་ལ་ཤི་བྱིས་མཆོས་
 ཆུབ། ༥ བྱང་ཤར་ལྷགས་ལ་ཟ་འདྲེ་གབ། ༥ ཤིང་སྒྲ་པོར་ཐོད་རོ་སྒྲིང་འཛིག། ༥ ལྷག་

རྟོག་གཟུང་བསྐྱོག་གཙུག་ཏྲར་འདོན། ༥ ཉི་མེན་ཟླ་མིག་ཕུར་བྱ་ངན། གཟུངས་
འདུས་སྒྲུང་བརྒྱད་འདོན་པར་བྱ། དར་བྱ་དྲུག་ལྷུང་དག་གི་འབྲས། རྒྱས་
པར་གཞུང་ལས་ཤེས་པར་བྱ། རྒྱ་སྐར་སྤྱིན་དུག་ལ་ཤི་ན། ཞག་བདུན་བར་དུ་
རྩ་མི་སྟོ། རྒྱ་རྟེན་ནག་པོ་བྱི་ཕག་ཐོད། རྩ་རྟེན་བཞག་ལ་མིག་དུག་འདེབས།
ཏིང་འཕགས་བསྐྱལ་གསུམ་གཟུངས་འདུས་དང་། རྒྱ་འདུམ་གདོན་གྲོལ་ལ་
སོགས་བྱ། ༥ རྒྱ་རམ་ལ་ཤི་གཡག་གཟུགས་དང་། ཐོ་བྱིས་དག་ལ་བྱ་དཀར་
ལྷགས། རྩ་རྟེན་བཞག་ལ་གཏེར་རྒྱབ་དང་། བུ་བཅེགས་གཡང་འགྲགས་བྱ་
བ་གཅེས། ༥ མགོ་ལ་ཞག་ལྷར་རྩ་མི་བསྐྱལ། གཡག་རྩ་རྩ་ཡི་རྟེན་དུ་འཛོག། ཐོ་
མོ་ཆན་ཆོན་དག་ལ་ངན། འདུམ་འདོན་མགོ་གསུམ་གཏོ་ཆོག་བྱོ། ༥ ལག་ལ་
གསེར་ཏྲག་གཟུངས་གསུམ་འདོན། མི་གཉིས་ལ་ངན་སྒྲུ་འཛོག། ༥ ནབས་
སོར་གཟུང་དང་རྒྱལ་པོས་བྱིར། བུ་ཤིས་བཅེགས་པ་འདོན་པར་བྱ། ༥ རྒྱལ་
ལ་རྒྱས་པ་དར་མར་ངན། གཡག་དང་ལུག་གི་ཐོད་པས་མནན། ལྷགས་སྒྲ་ཤར་
ལྷགས་བསྟན་པས་ཐུབ། རྟོག་གཙུང་གྲུ་ལྷ་བུ་བཅེགས་འདོན། ༥ སྐག་ལ་མོ་
ཤི་བྱིས་རྒྱང་རྒྱབ། ཤི་ཁ་གཙུང་པའི་སྤྱི་མནན་བྱ། ༥ མཚུ་ལ་སྒྲ་རེ་རྩ་རྟེན་
འཛོག། གཟུངས་འདུས་སྟོང་ཆེན་རབ་འཛོམས་འདོན། ༥ བྲེ་ལ་མོ་ཤི་བྱིས་པར་
ངན། མཛོ་ཐོད་རྩ་མནན་གཏུགས་ཤེར་འདོན། ༥ དཔོ་ལ་བྱ་ཤི་གཡང་རྟེན་
འཛོག། སྤྱི་མནན་གཟུངས་འདུས་བསྐྱོག་རིམ་བྱ། ༥ མེ་བཞིར་བྱ་པོ་རྩ་རྟེན་
འཛོག། ལྷུང་མེད་ཤི་ན་དུར་ཁ་སྟོམ། ཉི་མེན་འདོན་ཞིང་སྐར་བསྐྱོག་དང་།
བདུད་མདོས་ལ་སོགས་བྱ་བ་གནད། ༥ ནག་པར་ཁྲག་སྒྲ་རྩ་རྟེན་འཛོག། སྤང་
སྟོང་ཆབ་གཏོར་རྒྱ་གཏོར་བྱ། ༥ ས་རིར་གཙུག་ཏྲར་སྒྲུ་འདེབས། གཡང་
འགྲགས་དང་ནི་བསྐྱོག་པ་བྱ། ༥ ས་གར་རྒྱས་པ་དར་མར་ངན། ཤེར་མདོ་
གཙུག་ཏྲར་བཙན་མདོས་བྱ། ༥ ལྷ་མཆོམས་བམ་གྱི་ལྷམ་ནང་དུ། མི་རྟ་བྱི་

གསུམ་རུས་པ་བརྒྱུ། རུབ་བྱང་མཆོམས་སུ་སྤྱུ་བྱ་ཞིང་། རྣམ་འཛོམས་བརྒྱད་
 རྟོང་སྟོབས་ཆེན་འདོན། ༥་སྟོན་ལ་བརྒྱད་སྟོང་ཉི་ཤི་འདོན། ར་བྱི་པག་གསུམ་
 ཐོད་པས་མཐུན། ༥་སྤྱུབས་ལ་པག་ཐོད་རོ་སྟེང་འཛོག། མཆོན་བརྗོད་རྟོར་
 གཙོད་འདོན་པར་བྱ། ༥་ཚུ་སྟོད་གཡང་ཉམས་བྱིས་ཚུང་རན། རོ་རྩེ་མཚུ་དང་
 གྱིབ་བསང་བྱ། ༥་ཚུ་སྤྱང་ལ་ཤི་ཤི་མཆུག་ཆོད། མདོ་གཏུགས་སྐར་བཞོག་ཁྲམ་
 བཞོག་བྱ། ༥་གོ་བཞིན་ལ་ཤི་བྱད་མེད་རན། བྱི་པག་ཐོད་པས་སྟེང་ནས་
 མཐུན། ༥་བྱི་བཞིན་སྟུང་རོ་སྟེང་འཛོག། ཉི་ཤི་དང་ནི་གསེར་འོད་འདོན། ༥་
 མོན་གྱི་ལ་ཤི་རྟ་དང་ནི། རྒྱགས་ལ་རན་པར་བཤད་པ་སྟེ། སྟུང་སེར་པོ་རོ་སྟེང་
 འཛོག། བསྐལ་བཟང་ཀེག་བཞོག་སྤྱང་བརྒྱད་འདོན། ༥་མོན་བྱབ་མི་རྟ་རྒྱགས་
 གསུམ་རན། ས་བདག་འབྲུགས་གཏོ་བཞོག་རིམ་འབད། ༥་སྤྱུམས་སྟོད་ལ་ཤི་
 བྱད་མེད་རན། རུར་བཞོག་གཏོ་ནག་སྤྱང་བརྒྱད་འདོན། ༥་སྤྱུམས་སྤྱང་གཏོར་
 མ་བརྒྱ་རྩ་དང་། འབྲུགས་གཏོ་བྱར་གཏོ་ལ་སོགས་གཏོར་། ༥་ནམ་བྱར་གཡང་
 ཉམས་འཁོར་ལ་རན། མགོ་གསུམ་བཟང་འདྲེ་ཁ་བརྒྱར་བྱ། ༥་བ་སྐར་བྱ་བ་ཀྱན་ལ་
 བཟང་། བྱ་ཉི་ལ་ནི་རོ་འདོན་བྱ། ༥་བྱ་ཉི་མི་ཆེ་གསུམ་འཆི་ཞིང་། བྱད་མེད་ལ་
 རན་མི་གཟུགས་དཀར། སྟུང་སེར་པོ་རོ་སྟེང་འཛོག། ཐོག་ཐོད་རུབ་ལ་བྱི་ཐོད་
 བྱང་། ཤ་ཐོད་བམ་བྱི་སྟེང་རུ་འཛོག། གཤིན་དེ་རན་སོང་འགོ་བས་ན། རྟོར་
 གཙོད་ཐར་མདོ་བྱ་ལྟ་དང་། སྟོང་ཚུད་གསུང་རབ་དབུ་བཞི་འདོན། དེ་ནས་
 རུས་གཤེད་བཙེ་ཚུ་ལ་ནི། རྣམ་ལངས་ཡོས་རུས་ཤི་བ་ནི། རྩེ་ལ་བྱི་ཟླ་བར་ཟླ་
 བྱིར་ཞིང་། རྩེས་པ་དང་ནི་བྱད་མེད་རན། རྩས་དང་རྒྱགས་ནི་དཀར་མཆོན་
 ཅན། ལ་རན་བཞོག་བརྒྱར་རིམ་གོ་བྱ། ༥་ཉི་ཤར་འབྲུག་རུས་བྱི་ཡི་ཟླར། རྒྱལ་
 པོས་ཟླ་བྱིར་དར་སེར་དང་། རྒྱག་ལ་སྟོད་བྱ་ས་བཟང་འདྲེ་གཤ། བྱ་དང་བྱ་ཟླང་
 ལ་པར་རན། ༥་ཉི་དྲོས་སྟུལ་རུས་གོད་འདྲེ་དང་། དབུལ་འདྲེས་ཟླ་བྱིར་རོ་

བདག་ལ། གཤེད་གབ་བྱིས་པ་གཅིག་ལ་ཆགས། ཤར་སྟོགས་རྒྱལ་སིག་བ་འདྲེ་
གབ། བག་བྱི་ལོ་པ་དག་ལ་ངན། གཏོར་བཞྌག་སྒྲུང་བརྒྱད་ལ་སོགས་བྱ། ༥
ཉིན་སྤེད་ཏྲ་རྩས་བ་འདྲེས་བྱིར། ལྷག་ལྷགས་ལྷགས་དཀར་བྱད་མེད་དཀར།
རྒྱམ་མ་རྣམས་ལ་གཤེད་ཀྱང་གབ། བྱི་བ་ལོ་པ་གཅིག་ལ་ངན། དབང་ལྷག་
མོར་མདོས་ལ་སོགས་དང་། གཏོར་བཞྌག་ཆོ་ག་བྱ་བ་གནད། ། སྤེད་ཡོལ་ལྷག་
རྩས་ལྷགས་ལྷར་བཅད། བ་འདྲེ་ཕྱར་སྟོ་རྟིང་བར་གབ། ༥ ལྷར་ཁ་སྤེལ་རྩས་བྱི་
ལྷར་སྟ། བྱིར་ཞིང་བ་འདྲེ་བྱང་ནས་འོང་། ལྷ་ང་ལྷམ་ལ་གབ་ནས་འདུག།
བཟའ་མི་བརྒྱད་ཅན་ཞིག་ལ་འགྲོ། ལྷག་ལོ་པ་དང་ཡོས་ལོར་ངན། ས་བདག་
འཁྲུགས་གཏོའི་ཆོ་ག་བྱ། ༥ ཉི་ལྷབ་བྱ་རྩས་རྒྱལ་ལྷར་བཅད། གཤེད་ནི་ཞིང་
དང་རང་འཐག་གབ། ཤར་ནས་འོང་ཞིང་བྱིས་མཆོར་འགྲོ། ཆོས་འདོན་ཤར་
སྟོགས་རིམ་གྲོ་བྱ། ༥ ས་སྟོས་བྱི་རྩས་འཁྲུག་ལྷར་བཅད། ལྷ་ང་ལྷགས་རྩས་
དཀར་སྒྲུང་བྱས། གཤེད་འདྲེ་ལྷབ་འོངས་སྤྱེས་པར་གབ། ཆོ་མདོ་གཙུག་ཏོར་
ལ་སོགས་འདོན། ༥ སྟོང་འཁོར་པག་རྩས་རྒྱལ་ལྷར་བཅད། བྱད་མེད་འགྲལ་
དང་ཆས་བྱི་རྩེས། ལྷད་ནས་བ་འདྲེ་ཡོང་བས་ལན། ཁོག་མ་སྤྱི་མར་གབ་
ནས་འཁྲུག། ལྷག་ལོ་པར་ངན་གཏོར་བཞྌག་དང་། ལྷ་རྩྭ་བརྒྱ་སྟོང་གདབ་པར་
བྱ། ༥ བམ་སྤེད་བྱི་རྩས་ཤར་སྟོ་ནས། བ་འདྲེ་འོང་མི་བྱིས་མཆོར་འགྲོ། ཏྲ་རྩལ་
ལོ་པར་ཆགས་ཆེ་བས། ཁོ་བཅུའི་གཏོར་བཞྌག་སོགས་ལ་འབད། ༥ སྤེད་ཡོལ་
སྤང་རྩས་རྩས་སེར་པོར། བ་འདྲེ་གབ་ལ་ལོ་གངས་ནི། གཅིག་ཅན་ལ་འགྲོ་ལྷག་
ལོ་པར། ངན་པས་ཆོས་འདོན་རིམ་གྲོ་བྱ། ༥ མོ་རངས་ལྷག་རྩས་སྤྱེ་སོགས་ལ།
བ་འདྲེ་གབ་པས་ལམ་མདོར་བརྒྱལ། བྱིས་མི་གཉིས་ཅན་གདོང་སྤེ་ཅན།
དཔའ་བོ་བ་སྤང་ཅན་ལ་འགྲོ། ལྷལ་ལོར་ངན་པས་གཏོ་དང་ནི། རིམ་གྲོ་ཤར་
བྱི་སྟོགས་སྟུ་བྱ། ༥ བོང་གི་གཤེད་རྣམས་འགྲོ་ས་དེས། ཤེར་རྟིང་ལ་སོགས་

ལེན། བྱི་མ་མི་གཅིག་པོ་ཅུ་སྟེ། རྟེན་ཡོས་ཉིར་ཤར་སྟོགས་བྱ་ལུས་སྦངས། བྱི་མ་
སྦང་པོའམ་མི་ཅུ་སྟེ། རྟེན་ལུག་ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་སྦྱལ་ལུས་སྦངས། བྱི་མ་སྦང་དང་
པོན་པོར་སྟེ། རྟེན་སྦྱལ་ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་སྦང་ལུས་སྦངས། རྟེན་སྟོགས་བཟའ་གཉིས་བྱ་
ཅུ་སྟེ། རྟེན་ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་སྲིན་པོར་སྟེ། བྱི་མ་ཆན་ཆོན་བྱ་ཅུ་འབྱུར། རྟེན་ལུག་
ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་སྦྱལ་ལུས་སྦངས། བྱི་མ་རབ་བྱང་བཅུན་པར་སྟེ། རྟེན་ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་
དང་བར་སྟེ། བྱི་མ་བྱ་གསུམ་བར་མར་འབྱུར། རྟེན་པག་ཉིར་ཆོ་སྒྲོན་སྦྱགས་
པར་སྟེ། བྱི་མ་སྟོབ་དཔོན་ཞིག་ཅུ་སྟེ། རྟེན་ཆོད་སྟག་ཡོས་རྟ་སྦང་འབྱུག། རྟ་
མིན་སྦྱལ་དང་བྱི་བ་མི། རྟ་པག་དུད་འགྲོ་ལུག་བྱི་ལ། ཡི་དྲུགས་སྟེལ་བྱ་དཔུལ་
བའོ། རྟ་སྟོང་རྒྱུད་སྟོན་མདོ་དྲི་མེད་གཟུངས། དཔུལ་བ་སྟོང་ལ་ཤིན་ཅུ་
བསྟགས། དོན་ཞོགས་ཡི་དྲུགས་དུད་འགྲོ་ལ། འཇམ་དཔལ་ཙ་རྒྱུད་ལྟ་མིན་ལ།
མི་འབྲུགས་གཟུངས་དང་མི་ལ་ནི། ཆོ་མདོ་སྟེལ་གཙུག་ཏྲར་སྟོག་། ཆོས་ནོར་
རུས་ཏེ་འབྲེལ་ཅན་གསུམ། དག་ཙ་གང་བྱས་སྟག་པར་པན། རྟེན་འགམ་ཆེན་
བརྒྱད་ནི་ཁོག་འགམ་དང་། རྟེན་འགམ་གངས་དང་དུར་བྱི་འགམ། ཀྱང་ཀྱང་
ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་འགམ། གཟའ་སྐར་འཕལ་སྟེན་འགམ་བརྒྱད་ལས། རྟེན་
དང་པོ་རྟ་སྦྱལ་ཡི་ལ་ཤི། བྱང་པར་མེ་ཡི་རྟ་སྦྱལ་གཉན། ལུག་ལོ་ཁོན་ལ་ཤི་བ་
སོགས། ཀྱན་ལ་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། རྟེན་པ་དུ་ཐིན་ལ་ཤི་བ། རྟེན་འགམ་
བྱ་སྟེལ་ལོ་ཟླ་ཞག། རུས་དང་བྱང་པར་བྱ་སྟེལ་ལོ། དུ་སོག་ཤིན་རྟེན་འདྲ་བའི།
གཤིན་དེས་གཅིགས་ཆེ་མི་ལ་དན། ཞིབ་པར་བྱ་སྟེལ་དུ་སོག་ཤི། བྱ་སྟེལ་ལོ་ཟླ་
ཞག་རུས་འདོམ། འདི་ནི་གཅིས་པའི་རྟེན་འགམ་ཡིན། དུ་སོག་ལོ་གཞན་ཤི་བ་
ན། རྟེན་གི་ཡན་ལག་འགམ་ཞེས་འཇམ། ཐིན་སོག་སྟག་ཡོས་ཤི་སོགས། འགམ་
རྟེན་ཞེས་བྱ་དུ་ལས་འཇམ། རྟེན་གསུམ་པ་པོ་མོ་གང་ཡིན་ཀྱང་། དག་གཅིག་ཡི་
ཁམ་དག་གཉིས་ནི། ཁོན་ཁོན་ནས་བརྒྱད་བྱ་གཅིག་ནི། ཡི་ཁམ་ལ་ཤི་དག་

མིག་འགྲམ།། རྩ་བའི་པར་བཞིའི་ཆོས་རྒྱལ་དང་།། འབྲིང་བཞིའི་བཅུ་རྒྱལ་ཐ་
 རྒྱུང་བཞིའི།། ཉེར་རྒྱལ་རྒྱུར་ཉི་ཡིན་པས་ན།། རྒྱུར་གྱི་འགྲམ་རྒྱ་མཁས་པས་
 བཤད།། རྩ་པ་ཀྱང་ཀྱང་རྩེས་འགྲམ་བཞི།། གཤམ་པོ་གཤེད་བཞི་གང་རུང་གི།
 ལོ་པར་གནས་ལོ་གཤེད་བཞི་འདོམ།། ལྷུ་ཁ་ཁོན་ཁོག་ལ་ཤི་ན།། རྩེས་འགྲམ་
 ཡིན་ཏེ་བཞི་ལ་ངན།། གཤེད་བཞི་གང་རུང་ཞིག་གི་ལོ།། ལོ་རྒྱ་གཤེད་བཞི་
 གཅིག་དང་འདོམ།། གིན་གྱི་ཐོག་རྒྱ་ཤི་བ་ན།། རྩེས་འགྲམ་པོ་བརྒྱད་དག་ལ་
 ངན།། ལོ་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཁོན་ཐོག་གི།། རྒྱུར་ལན་ཡིན་ཏེ་དེ་འདྲ་ནི།། ཐོན་ཐོག་ཤི་ན་
 རྒྱུར་ལོག་ཡིན།། རྩ་གཤམ་པོ་རྩུགས་གྱི་ཁྱི་པག་དང་།། ཁྱི་སྤང་མེ་ཡི་རྩུག་ཡོས་
 འབྲུག། རྩ་རྩུལ་ལྷག་སྤེལ་བྱ་གང་རུང་།། གནས་ལོ་ལོག་མེན་དེ་བརྒྱད་འདོམ།།
 རྩེན་ངན་འབྲུལ་རྒྱ་འོང་ངེས་ཤིང་།། ཤི་བ་རྒྱུར་གྱིས་བཅོམ་སྟེ་འགྲམ།། རྩ་བརྒྱུན་
 པ་ཁམས་གྱི་དགོ་གཟའ་ལ།། ཤི་ན་རབ་རྒྱ་རྩེད་དེ་རྩོམ།། གཟའ་གྲོད་ཁྱེད་ལྷུང་
 ལྷག་པར་ངན།། ལྷག་སྤུར་པ་སངས་དར་མི་འགྲམ།། ཉི་རྩེ་མིག་སྟེན་གང་ཡང་
 ངན།། དར་བ་རུང་ཟད་འཇམ་པར་བརྟེན།། ཁྱབ་འབྲུག་གི་གང་རྒྱ་བ་དང་།།
 ཟས་འཆོལ་པོ་ཉ་འབྲེད་པ་དང་།། རྩུར་འགོ་བཞི་དང་དག་སྐར་དང་།། ཉི་ནག་
 བརྒྱད་ཉི་ཤར་བ་ན།། རྩོམ་སྤུར་རི་གཟར་ཐབ་དང་འདྲ།། གཞན་ཡང་གཟའ་
 སྐར་ཞིབ་རྒྱ་རྩོམ།། ཁྱི་འབྲུག་སྤེལ་གསུམ་ལི་ཁམ་ཐོག། ཤི་ན་མིག་དམར་གསུམ་
 འདོམ་འགྲམ།། མི་ཞོར་སྟེག་པའི་འགྲམ་ཡིན་ནོ།། དེ་ཡང་ལོ་རྒྱ་ཞག་རྒྱས་
 འདོམ།། ཁྱེད་པར་མེ་ཁམས་མཆང་ཆེན་ཡིན།། དེ་བཞིན་ཀུན་ལ་ཤེས་པར་བྱ།།
 པག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་ཁོན་ཐོན་ཐོག། ལྷག་པ་མི་ཞོར་ཆགས་ལ་འཆོག། ཁྱི་སྤང་
 རྩུལ་གསུམ་ཁོན་གིན་ཐོག། སྤུར་སྤུར་གཅིག་འབྲུལ་བར་བརྟེན།། བརྒྱད་པ་བྱ་
 ཉེས་འབྲུལ་རྩེན་འགྲམ།། རྩ་དངས་ཤི་རྩུབ་བཅད་ཐབས་ཉེས།། ཤི་ཁ་གཅོད་པར་
 དཀའ་བ་དང་།། ཁྱེད་སྤུར་གདོན་འགྲམ་ལ་སོགས་སོ།། རྩ་དེ་རྩུར་འགྲམ་ཆེན་

ནག་ཅིས་རྟེན་ལྟེན་གྱི་ནོར་འདོད་རྒྱ་འཛོལ་འདི་དཔག་བསམ་ལྟོན་གིང་།

མང་བྱང་ན། ། འབྲུམ་དང་སྟོགས་བཅུའི་ཕྱན་སེལ་དང་། ། གཟའ་སྐར་ལྷུ་མ་དང་
 དག་གསེར་མདོ། ། ལྷ་དང་བརྒྱད་བཟླ་བཅེགས་གདུགས་ཤེར་དོང་། ། རྟོར་གཙོད་
 ལ་སོགས་ལྱར་འདོན་གྱིས། ། ཆོས་སྐོར་བྱ་བ་གནད་དུ་ཆེ། ། སྤྱི་མིག་གང་བོལྷས་
 རྟེན་རོ་ཡང་། ། འདོན་ཐབས་རྟེན་ཉི་ཤུ་ནི། ། སྤྱི་གཤེན་པོའི་སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་
 གིས། ། ཤི་ལྷ་གང་ཡིན་སྟོག་རྒྱང་ལ། ། འཐབ་པའི་རྟེན་བཞི་དེ་བཞིན་དུ། ། སྤྱི་
 གཤེན་པོའི་སྟོག་ལྷས་དབང་རྒྱང་གི། ། མ་བྱ་དག་སྟོགས་རྣམ་པ་བཞིས། ། ཤི་ལྷའི་
 སྟོག་རྒྱང་ལ་འཐབ་པའི། ། རྟེན་ཉི་ཤུ་རིམ་བཞིན་དུ། ། མ་ནོར་འཕྲེད་ལ་བཞི་རེ་
 འཛོག། ། སྤྱི་དེ་ནས་འདི་ལྷར་དཀྱགས་ཤིང་བསྒྲིག། སྟོག་གི་དག་དང་ལྷས་ཀྱི་
 དངོས། ། དབང་ཐང་དག་དང་རྒྱང་རྟེན་དངོས། ། སྟོག་གི་སྟོགས་དང་ལྷས་ཀྱི་མ། །
 དབང་ཐང་སྟོགས་དང་རྒྱང་རྟེན་མ། ། ལྷ་བཞི་དཀྱགས་མིན་རང་སོར་འཛོག།
 སྟོག་གི་མ་དང་ལྷས་ཀྱི་སྟོགས། ། དབང་ཐང་མ་དང་རྒྱང་རྟེན་སྟོགས། སྟོག་གི་
 དངོས་དང་ལྷས་ཀྱི་དག། དབང་ཐང་དངོས་དང་རྒྱང་རྟེན་དག། དེ་ལྷར་རྟེན་
 མིག་ནང་བཞིན་དུ།

དངོས།	ཅ	ཁ	ང	ང	ཀ	ཁ	ག	ང	ནན་མོན་ཆེ་ རིམ་ས།
མ	པ	ཆ	བ	ན	ཅ	ཆ	ང	ན	ལྷུ་དར་ མའི་ས།
བྱ	ད	ཐ	ད	ན	ད	ཐ	ད	ན	བྱད་མེད་ དར་མའི་ས།
དག	ཀ	ཆ	ག	ཕ	པ	ཕ	བ	མ	བྱ་ཆའི་ས།
སྟོགས	ཅ	པ	ང	མ	ཅ	ཆ	ང	ཕ	ཀར་ཕན་ས།
ཁ་བྱང་	སྟོག	ལྷས	དབང་	རྒྱང་	མ་ལྷ་ ནན་རིས།	མ་ལྷ་ ཞང་ཉེ	མག་པ་ ཆ་པོ།	དོར་ བདག	ལྷུ་ཐུར་གྱི་ ཁ་བྱང་

མ་ནོར་སྤང་སྟེ་རིམ་བཞིན་བསྒྲིག། ༥ སྟེང་ནས་དཀར་བཞིའི་ནང་ནས་
 བཀ། བཀ་བཞིའི་ནང་གི་དཀར་པོ་ལེན། འབྲེད་ལ་ནག་གསུམ་ནང་ནས་
 དཀར། དཀར་གསུམ་ནང་ནས་ནག་པོ་ལེན། དེ་དག་སྤངས་པའི་ས་མལ་དེའི།
 མཐུན་གསུམ་ལོ་པ་གཅིག་ལ་སྒྲོས། དེ་ཡང་སྟེང་ནས་མར་རིམ་བཞིན། བ་ཁུ་
 (༡) ཆན་རིམ་པ་སྟུན་དང་། མ་ (༢) སུ་ཞང་ཉེའི་ས་དང་ནི། མག་པ་ (༣) ཆ་
 དུག་དོར་བདག་ (༤) མ། འབྲེད་ལ་ཆན་ (༥) དང་སྟེས་དར་ (༦) ས། བུད་མེད་
 དར་ (༧) དང་བུ་ (༨) ཆའི་ས། ཀང་ཕུན་ (༩) རོར་གྱིས་ས་རྣམས་ལ། རེལ་རོ་
 གང་བུང་དེ་ལ་སྒྲོས། ༥ གང་ལའང་རེལ་རོ་མ་བཏོན་བཟང་། རེལ་རོ་ཐོན་ན་
 བཅོས་དགོས་པས། ༥ བ་ཁུ་ཆན་རིམ་སར་ཐོན་ན། ཆོ་མདོ་ཉི་ཁྱི་སྟུན་གཏོང་
 བ། མ་སུ་ཞང་ཉེའི་སར་བུང་ན། གཡང་སྟོབ་གཡང་འགྲགས་གཤེད་མདོས་བ།
 དོར་བདག་སར་བུང་སྟོང་རྒྱན་དང་། བཏེན་བཅེགས་འདོན་ཅིང་སྒྲུ་གདབ།
 ཆན་ཆོན་ཆེ་རིམ་སར་བུང་ན། འབུམ་དང་བཏེན་བཅེགས་བརྒྱ་བཞི་དང་། རྟོ་
 རྟོ་མྱིང་བཞི་སྟེ་མདོས་བ། སྟེས་དར་སར་བུང་ཆེ་སྟབ་དང་། ཆོ་མར་སྟོག་སྟེ་
 དོར་གཅོད་དང་། རྒྱང་བསྟེད་གདུགས་དཀར་སྟེ་སྟབ་བ། བུད་མེད་སར་བུང་
 བསྟུང་མདོ་གསུམ། ཆོ་ཆོག་བསྒྲོག་རིམ་དག་ལ་འབད། བུ་ཆའི་སར་བུང་ཆོ་
 མདོ་དང་། གཙུག་རོར་རྣམ་འཛོམས་སུར་མདོས་བ། ཀང་ཕུན་སར་བུང་
 གཟུངས་འདུས་དང་། བཏེན་བཅེགས་འདོན་ཅིང་སྒྲུ་འབུམ་གདབ། བཀ་པོ་མགོ་
 གསུམ་ལ་སོགས་པའི། གཏོ་ཆོག་རིམ་གྲོར་འབད་པར་བ། ༥ སྟེན་སྟེ་གདན་ས་
 གཅིག་གི་སྟེང་། གསོན་གཤེན་འདོམ་ན་ལོག་འབྲེལ་ཞེས། དེ་ཉིད་བཅད་པའི་
 གཏོ་ཐབས་ལ། འབད་པར་བུ་བ་གནད་དུ་ཆེ། ༥ བུང་པོ་གཏོང་བའི་རིམ་པ་
 ལ། ཕུན་ཆོག་སོ་སོགས་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞིན། ཐུགས་དམ་བཞུགས་པའི་རྣལ་
 འཕྱོར་པ། མ་གྲོལ་བར་དུ་བཏང་མི་བ། བཤེས་གཉེན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་

ཚོགས།། ཞག་བདུན་འདས་ནས་གཏོང་བ་གཅིས།། ཐ་མར་རྣམ་ཤེས་ངེས་མེད་
ཀྱང་།། ཞོག་བཞི་འདས་ནས་གཏོང་བར་བྱ།། མདོར་ན་མཚོག་དམན་གང་
ལའང་།། དཀར་དམར་ཁམས་ཀྱི་ཉི་ཟླའི་འགྲོས།། སྤྱིང་འོག་སྒོར་སྒོར་རྟགས་
མེད་པར།། བསྐྱེག་པ་ལ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།། རྩུ་མི་ཤིང་ཁམས་རི་ལ་སྐྱེལ།།
མི་ཁམས་མེར་བསྐྱེག་ས་ཁམས་སྤ།། ལྷགས་ཁམས་སྐྱབ་ཅིང་ཆུ་ཁམས་ནི།། ཆུ་ལ་
བསྐྱར་སོགས་བྱེ་བྲག་བྱེ།། རྩུ་མིང་སྐྱབ་མི་བསྐྱར་སྒྲོགས་བསྐྱེག་པ།། ཆུ་སྤ་ས་
ཁམས་སྐྱེལ་མི་རུང་།། རྩུ་མི་འདྲེན་སྒྲོགས་ལོ་ཟླ་ཞིག།། རྩུ་མི་མཚན་ས་བདག་མི་
གནས་པའི།། སྒྲོགས་གཙང་དག་རྩུ་གཟུང་སྒོར་དང་།། ཚོས་གངས་སྤར་སྤེལ་དག་
བར་གཏོང་།། རྩུ་མི་སྤར་ཁོ་བཟང་བཞིའི་སྒོག།། རང་དང་མི་སྒོག་ཤིས་པ་
ཡིན།། རོན་བཞི་སྤང་ལ་བྱེ་བྲག་རྩུ།། ལི་སྒོག་ལོང་ཞར་ལ་སོགས་སྤང་།། ཁོན་ལ་
དིག་པ་སྤབས་གི་སྤང་།། རྩུ་ལ་སྤན་ཅན་གི་པོ་སྤང་།། དཔུ་ཆུ་རྩུག་གི་ཁོན་ལ་
སྤང་།། ཁམ་ལ་སྤར་པོ་རྩུ་ལ་ནད་ཅན།། རབས་ཆད་སྤར་ཁས་ཤི་བ་གིན།། ཞ་སོ་
འགགས་ཀྱི་ཟིན་ཀྱི་སྒོག།། ཟིན་སྒོག་སྤྱོན་པའི་རོ་འདྲེན་སྤང་།། ལ་སོགས་བྱེ་བྲག་
སྤང་པ་གཅིས།། རྩུ་མི་ཁམས་སྤེལ་སྤེལ་དབུས་བཅུག་པའི།། དཀར་གསུམ་སྒྲོགས་
བཟང་ནག་མཐིང་སྤང་།། དམོར་གཉིས་ངན་ལ་ལྷ་སེར་འབྲིང་།། དེ་ནི་སྤར་
བཏང་བྱེ་བྲག་རྩུ།། གཅིག་དཀར་སྒྲོགས་སྤེལ་པ་དང་།། བཞི་ལྷང་མཛོ་དང་
ས་བདག་སྤེལ།། རྩུ་མི་ལྷགས་སའི་རོ་མི་གཏོང་།། ལྷ་སེར་བརྩེ་གཏིབས་གི་
དང་།། སྤབས་ཀྱི་རིམས་ཀྱི་རོ་མི་གཏོང་།། བདུན་དམར་གི་བ་དང་གིར་ཤི་སྤང་།།
བཟུང་དཀར་ལྷགས་སྤེལ་དཔུ་དམར་སྤྱིང་།། བཙང་པོ་ཆན་ཁོག་རོ་མི་གཏོང་།།
གཅིག་དཀར་སྤྱིང་རྩུ་བྲག་རོ་བཟང་།། གཉིས་ནག་སྒོག་གིས་ཤི་བ་བཟང་།།
གསུམ་མཐིང་སྒྲོགས་སྤེལ་སྤྱོད་རོ་བཟང་།། བཞི་ལྷང་གཏིབས་གིར་ཤི་བ་བཟང་།། ལྷ་
སེར་ཆུས་ཁྱིར་ཤི་རོ་བཟང་།། རྩུག་དཀར་མཚོན་གི་དར་རོ་བཟང་།། བདུན་

དམར་མཛོ་རོ་བརྒྱད་དཀར་དང་། དབྱ་དམར་གི་བ་རོ་གཏོང་བར་བཤད། ༥
གཟའ་ནི་ཟླ་ལྷག་ཕྱར་སངས་བཟང་། ཉི་མ་འབྲིང་ལ་མིག་སྤོང་དཔ། ༥ སྐར་
མ་བ་སྐར་སྐར་མ་མགོ། མི་བཞི་ནག་པ་ལྷ་མཆོམས་སྐག། སྤོན་དང་བྱད་པར་
ནམ་གྱ་དཔ། བ་སྤོན་གཞན་དཔ་རོ་བསྐྱེད་བཟང་། ནབས་སོ་ལག་རྒྱལ་རྒྱབས་
སྤོ་བཞིན། བྱམས་སྤོད་བྱམས་སྤོད་རྣམས་ལ་བཟང་། དཔོ་དང་ཆུ་སྤོད་བྱར་
ཅམ་ཡིན། ནག་པ་རྒྱབས་དང་ས་རི་དང་། མོན་གེ་རྣམས་ལ་རི་སྤོངས་སྤྱ།
བྱར་འདེབས་སྤོད་བར་བྱ་བ་གནད། ༥ ཉི་མ་ལྷག་སྤོལ་བྱི་རྣམས་བཟང་། བྱ་
ཡོས་པག་རྒྱལ་ཤིང་སྤོན་དཔ། འབྲུག་ལ་རོ་འདོན་བྱ་བར་དཔ། པག་ལ་བྱར་
འདེབས་དཔ་པར་བཤད། ཆོས་གངས་བདུན་གསུམ་བཅོ་ལྷ་དང་། ཉིར་ལྷ་སྤྱི་
དང་བྱར་འདེབས་ཤིས། དབྱ་གསུམ་གཅིག་ལྷ་བཅུ་ཉི་ཤུ། ཉིར་གཉིས་ཉིར་
བརྒྱད་གནམ་སྤོངས་དཔ། གཞན་མ་ཀུན་ལ་བཏང་སྤོམས་སྤྱ། སྤོན་གྱི་མཁས་
པ་རྣམས་ལ་གྲགས།

རྒྱས་པ། ཕྱིས་རིག་ཐིག་ལེ་མཆོག་མའི་མཆར་རྒྱག་གིས། རམ་དཔྱད་མེས་
པོའི་གདོང་བཞི་རྒྱས་པའི་བཅུད། རྣན་འབྱར་དབྱངས་ཀྱིས་སྤྲིག་པའི་ཆངས་
སྤྲས་མས། ལྷང་དོར་གསལ་བའི་རྒྱད་མངས་འདི་ན་སྤོང་། འདི་ཕྱིར་དཔོ་བའི་
མཆོག་སྤྱན་ཨ་མི་ཏ། མི་བཟང་གཏུངས་པ་འཕྲོག་པའི་ལྷའི་མཆོད་ཡོན། པན་
བདེའི་བེགས་མ་འཛོར་བའི་གརྒྱའི་རྒྱན། རྒྱེ་འགྲོའི་ལེགས་བྱས་འཛིན་མའི་བྲོན་
འདིར་བྱངས། ཞེས་མ་རྩ་ཙི་ནའི་ཕྱིས་རིག་དཔོ་ལྷན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་ཕྱག་རྒྱ་བྱ་
བརྒྱར་བའི་རྟེན་འགྲུལ་འཛོར་བརྒྱས་རྒྱས་འདིལ་བྱ་བཞོད་པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དབྱ་
འཛོ་བའི་དཔག་བསམ་སྤོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་གཤིན་ཕྱིས་ཀྱི་སྤོར་རྒྱས་གསལ་བྱ་བཞོད་པའི་
ཡལ་འདབ་ཉི་བདུན་པའོ།

ཡལ་འདབ་བརྒྱད་པ།

མཐའ་བྲལ་གཙུག་ལག་ལྷ་ཡི་རྫིངས་རིང་པོར། མཁུན་དཔྱད་ཉི་ཟླའི་
འོད་གྱི་འཕྲོ་འདུ་ལས། མི་ཟད་སྤང་བའི་དགའ་སྟོན་སྦྱིན་མཁས་པའི། སྤྲ་མ་ལྷ་
ཡི་ཞབས་རྒྱལ་གཙུག་གིས་མཛོད། འབྲུལ་བྲལ་མཁས་དབང་ཞལ་རྒྱན་ལས་
འོངས་པའི། མཚན་ལྷན་མན་ངག་འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག་གིས། ཅིས་སྤན་ཐོར་བུའི་
མཛོད་གྱི་སྟོ་ཕྱེ་ནས། རྣམ་ཀུན་མི་ཟད་གཏོང་བའི་འཕྲུལ་འདི་སྟེལ། རྒྱ་བོད་
སྟོར་འགོ་སྤྲུལ་ཅུ་ལས། རིམ་བཞིན་རྒྱལ་ (༡) བོ་དག་བཤེས་ (༢) དང་། སྟགས་
འཆང་ (༣) བོན་ (༤) དང་ཀན་ (༥) རྒྱུས་ (༦) གཉིས། ཟ་མ་བུད་མེད་ (༧) བྱིས་
ཅུང་ (༨) ཅིས། བྱས་མོ་ (༩) བཟ་གཡོག་ (༡༠) ཏྲ་ (༡༡) བྱགས་ (༡༢) དང་།
བཟའ་མི་ (༡༣) བག་མའི་ (༡༤) འཕྲོ་ཕྱོགས་ཅིས། ཁང་ (༡༥) བྱིས་ཅིས་ལ་རྟེན་
བརྒྱད་རེ། མ་ཁོར་ཚུལ་བཞིན་བོར་བར་བྱ། བསོད་ནམས་ལས་ཐབས་ (༡༦) གོ་
ཁབ་ (༡༧) ཅིས། སྤྲ་ (༡༨) ཤིང་སྤྱིད་དང་ལྷ་གང་ (༡༩) ཐོན། གཞོད་འདྲེ་ (༢༠)
ཀན་ཀན་ (༢༡) དག་ (༢༢) ཤིན་ཅིས་ (༢༣) ། བུང་པོ་ (༢༤) བསྟེག་སྦྱབ་དུར་ (༢༥)
ས་གཏོ་ (༢༦) ། རྒྱུས་པའི་ (༢༧) སྟོག་དང་བྱིས་ཅུང་ (༢༨) ལུས། བུད་མེད་ (༢༩)
དབང་ཐང་མི་ཆེན་ (༣༠) གྱི། རྒྱང་རྟའི་བཟང་ངན་བཙེ་བ་ཡི། སྟོར་འགོ་ཀུན་
ལ་རྟེན་བརྒྱད་རེ། སྟོ་དང་པོ་བཙེ་བུའི་ཁམས་མཐུན་པའི། བྱི་སྤང་གཉིས་ནས་
སྦྱབ་བཞེན་འདྲེ། ༥ གཉིས་པ་བཙེ་བུའི་བྱ་མཐུན་པའི། སྟག་ཡོས་གཉིས་ནས་
གོང་བཞིན་བཙེ། ༥ གསུམ་པ་བཙེ་བུའི་གྲོགས་ཁམས་གྱི། འབྲུག་སྦྱལ་གཉིས་
ནས་དེ་བཞིན་བཙེ། ༥ བཞི་པ་དག་ཡི་རྟ་ལུག་དང་། ལུ་པ་མ་ཁམས་བྱ་སྟེལ་
གཉིས། ༥ དུག་པ་ཁམས་མཐུན་བྱི་ཕག་བྱང་། བདུན་པ་བྱ་ཡི་བྱི་སྤང་གཉིས།
བརྒྱད་པ་གྲོགས་ཁམས་སྟག་དང་ཡོས། དག་པ་དག་ཁམས་འབྲུག་སྦྱལ་

གཉིས། ༥ བརྩ་པ་མ་ཁམས་རྟ་ལྷག་དང་། བརྩ་གཅིག་ཁམས་མཐུན་བྱ་སྒྲེལ་
 གཉིས། བརྩ་གཉིས་བྱ་ཁམས་བྱི་ཕག་དང་། བརྩ་གསུམ་གྲོགས་ཁམས་བྱི་སྒྲང་
 གཉིས། བརྩ་བཞི་དག་ཁམས་སྟག་ཡོས་དང་། བཙེ་ལྷ་མ་ཁམས་འབྲུག་སྒྲུལ་
 གཉིས། ༥ བོད་ཀྱི་སྒྲོར་འགོ་བཙེ་ལྷ་ནི། དང་པོ་རང་མཐུན་རྟ་ལྷག་དང་།
 གཉིས་པ་བྱ་ཡི་བྱ་སྒྲེལ་གཉིས། གསུམ་པ་གྲོགས་ཀྱི་བྱི་ཕག་དང་། བཞི་པ་དག་
 ཡི་བྱི་སྒྲང་གཉིས། ལྷ་པ་མེ་ཡི་སྟག་ཡོས་དང་། རྩག་པ་རང་མཐུན་འབྲུག་སྒྲུལ་
 གཉིས། བརྩན་པ་བྱ་ཡི་རྟ་དང་ལྷག། བརྩད་པ་གྲོགས་ཀྱི་བྱ་སྒྲེལ་གཉིས། དག་
 པ་དག་ཡི་བྱི་ཕག་གཉིས། བརྩ་པ་མ་ཡི་བྱི་སྒྲང་དང་། བརྩ་གཅིག་རང་མཐུན་
 སྟག་ཡོས་གཉིས། བརྩ་གཉིས་བྱ་ཡི་འབྲུག་དང་སྒྲུལ། བརྩ་གསུམ་གྲོགས་ཀྱི་རྟ་
 ལྷག་གཉིས། བརྩ་བཞི་དག་ཡི་བྱ་སྒྲེལ་དང་། བཙེ་ལྷ་མ་ཡི་བྱི་ཕག་གཉིས། ༥
 དེ་རྣམས་བཙེ་བྱ་ལོ་ལོ་ལོའི། ལོ་ནས་ཐུར་དུ་སྐབ་བྱ་ཞིང་། མོ་ལོ་མོ་ནས་ཁྱེན་
 བསྐངས་པའི། གར་བབས་ལོག་མེན་ལྟ་བུ་སྟེ། དེ་ཡི་ཡར་བཞིའི་སྟོག་དང་
 འཐབ། མར་བཞིའི་ལུས་དང་ཡར་བྱི་ནི། བརྩ་གཅིག་དབང་ཐང་མར་བརྩ་
 གཅིག་རྒྱང་རྟ་དག་ལ་འཐབ་པར་བྱ། ཡར་བརྩན་སྟོག་དང་མར་བརྩན་ལུས།
 ལོག་མེན་དེ་ཡི་དབང་ཐང་དང་། རྒྱང་རྟ་དག་ལ་བཙེ་བྱ་ཡི། སྟོག་ལུས་དབང་
 རྒྱང་དག་གིས་འཐབ། ༥ དེ་ལྟར་རྟེལ་གངས་ཉིས་བརྒྱ་དང་། བཞི་བརྩའི་ཁ་
 དམར་སོ་སོར་གདགས། ༥ བལ་མོ་སྤིང་སྒྲོར་ཞེས་གྲགས་པའི། རྟེན་འཛིག་
 རྩལ་འདི་ལྟ་སྟེ། མ་གྲོགས་ས་རྒྱ་ནང་ཕྱད་དཀར། བྱ་དག་ཤིང་ལྷགས་མེ་ཕྱད་
 བག། ༥ རྩལ་བོ་དག་བཤེས་སྟགས་འཆང་དང་། བོན་དང་ཁང་སྟོན་སྟེས་དར་
 མ། བརྩན་མོ་བྱིས་པ་ན་རྒྱང་མ། བྱན་གཡོག་བང་མཛོད་དཀོར་ཞོར་སྟགས། ༥
 དང་པོ་བཙེ་བྱའི་ཁམས་ཀྱི་དགའི། བྱ་ནས་ཁྱེན་བསྐངས་གར་བབས་དེའི།
 སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་སྟེ་བ་ལྟར། བཙེ་བྱའི་དེ་ལུས་འཐབ་པར་བྱ། ༥ གཉིས་པ་

ཁམས་ཀྱི་དྲི་ལོས་དང་། གསུམ་པ་གྲོགས་ཀྱི་སྦྱལ་ནས་བཟུང་། བཞི་བ་བཙེ་
བྱའི་མ་འབྲུག་ནས། ལྷ་བ་བཙེ་བྱའི་གྲོགས་ཀྱི་སྤང་། རྒྱག་པ་བཙེ་བྱའི་དག་ཡི་
སྟག། བདུན་པ་བཙེ་བྱའི་མ་བྱི་ནས། བརྒྱད་པ་བཙེ་བྱའི་དག་ཡི་སྟག། དག་བ་
མ་ཡི་བྱི་ནས་འདྲེན། བརྒྱ་བ་བཙེ་བྱའི་མ་ཡི་བྱ། བརྒྱ་གཅིག་བཙེ་བྱའི་དག་
པག་ནས། བརྒྱ་གཉིས་བཙེ་བྱའི་གྲོགས་ཀྱི་པག། བརྒྱ་གསུམ་བཙེ་བྱའི་མ་སྤང་
ནས། རུ་ལོན་གྱིན་བཟངས་དེ་ཡི་ནི། སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་སྟེ་བ་ལྷར། བཙེ་
བྱའི་དེ་ལས་འཐབ་པའི་འབྲས། མ་ནོར་རི་བཞིན་སྟོ་བར་བྱ། ༥ བྱིས་སོང་མི་ལ་
གཅིས་པའི་རྩིས། རྟེན་བཞི་བ་འདི་བཞིན་ཏེ། ༥ བྱིས་འགྲོའི་རུས་ཀྱི་ལྷ་བའམ།
འདྲི་མི་བྱང་བའི་ལྷ་བ་དེའི། སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་བཞིར། བཙེ་བྱའི་སྟོག་
ལུས་དབང་རྒྱང་བཞིས། རིམ་བཞིན་འཐབ་པའི་འབྲས་བྱ་ནི། སྟོག་རྟེན་ནག་
ན་འཆི་བའམ། དག་དང་བསོད་བཅད་རོ་ཡང་ཡོད། ལུས་ནག་བཙོན་ནམོ་
ནད་ཀྱི་རོ་། དབང་ནག་ཟས་ནོར་དག་ངག་རོ་། རྒྱང་ནག་སྟོ་གཏད་བསྟུ་བའི་
རོ་། བཙེ་བྱས་ལྷ་བོར་པར་བཅད་ནི། ཤི་ཆོད་མེད་ཅིང་མཁྱེགས་པར་འཁོར།
ལུས་གྲོགས་སྤང་ན་ནད་རོ་མེད། ཆོང་ལེགས་སྟོ་བས་བསྐྱེད་ལུས་གྲོགས་ཆེ།
དབང་ཐང་གྲོགས་སྤང་བ་འབྲུང་མོད། རྒྱང་རྟ་གྲོགས་སྤང་མི་ཁ་བྱམས། ལྷ་
བོས་རང་ལ་རྩིས་མཐོང་ཆེ། སྟོག་མོ་དང་སྤང་བསམོ་དགྲུ་འབྲུབ། ལུས་མ་སྤང་
ནི་ན་ཆོ་དགོན། དབང་ཐང་མི་སྤང་ཆོང་བཟིང་རོ་། རྒྱང་རྟ་མ་སྤང་བོར་སྟོར་
མེད། ནད་སྤང་གྲོགས་ར་མེ་ནད་སྟོད། པར་འགྲོ་བག་རྟོ་བསྟན་ས་ལ། ཤི་ཆོད་
མེད་ཅིང་རྒྱར་ལ་ནི། ད་ཅམ་སེམས་ཅམ་ཡོད་པ་ཡིན། ལུས་སར་མེ་ནད་སྤང་
པ་ན། པར་འགྲོ་དག་དང་ན་ཆོ་མེད། བསྟན་སར་གྲོགས་ཆེ་རྒྱར་ལྷ་སྤང་།
དབང་ཐང་མི་སྤང་པར་བོང་ཆེ། བསྟན་སར་སྐྱེད་ལ་རྒྱར་ལམ་ཁྱེགས། རྒྱང་རྟ་
མེ་ནད་སྤང་པ་ན། པར་ལ་ལྷ་བོ་བཟང་བོ་འགྲོགས། བསྟན་སར་སྟོར་བརྟག་

མ་བྱང་ན། ཚུར་ལ་དེ་རིང་སང་འོང་ཡིན། ༥ རྟོག་སར་ས་ནང་སྤང་པ་ན།
 བར་ལ་སླེབས་པའི་རྩས་མེད་ཅིང་། ་བསྐྱད་ས་དོན་རྒྱང་བག་གཞི་བརྒྱང་།
 ལུས་སར་ས་སྤང་འགོ་ནད་འབྱང་། ཆོང་གྲོགས་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུས་བྱེད། སྤྱི་ཐལ་
 ཡོད་པའི་ངོ་ཞིག་ཡིན། དབང་ཐང་སོ་སྤང་གྲོགས་རྒྱང་སྟེ། དོན་འགྲུབ་འདི་
 ཡང་མི་འགྲུབ་པོ། རྒྱང་རྟ་ས་སྤང་འགྲོ་མི་ཚུད། དོན་མེད་སྤྱི་ཐལ་ཆེ་བའི་
 ངོ་༥ ༥ རྟོག་ལུས་དབང་རྒྱང་བཞི་པོ་ཡང་། རྒྱ་སྤང་གྲོགས་རྒྱང་དོན་མི་འགྲུབ།
 རྒྱར་རྩ་འོང་ལ་ཤིང་སྤང་ན། འཁོར་བ་མགྲོགས་ལ་ལྷགས་སྤང་འགྲུངས།
 གྲོགས་ཀྱང་ཆེ་ལ་དག་ཉེན་ཡོད། ཅེས་པའི་ཁ་དམར་གདགས་པར་བྱ། ༥ ཟླ་བ་
 ས་ཁམས་སྤྱི་ཐལ་ཆེ། རྒྱ་ཁམས་དོན་མེད་རྒྱར་རྩ་འོང་། མི་ཁམས་དོན་འགྲུབ་
 མགྲོགས་པར་འཁོར། ལྷགས་ཁམས་དོན་མེད་འགྲུངས་པར་བཤད། དེ་བཞིན་
 ཤིང་ཁམས་དོན་མི་འགྲུབ། གྲོགས་རྒྱང་འཇིགས་པ་ཆེ་བར་བཤད། དེ་ལྟར་ཟླ་
 བའི་རྩིས་འདི་ནི། བྱེས་སྤྱ་སོང་བའི་དོན་ལའོ། ༥ སྤྱི་བའི་ཤ་རྩིས་འདི་བཞིན་
 ཏེ། མི་ནི་གན་རྒྱལ་ཉལ་པ་ལ། མགོ་རྩལ་རྒྱང་པ་ཤར་བསྟན་ཏེ། དཔེའུ་རྒྱང་
 ལྟར་རྩ་ཤེས་པར་བྱ། ༥ སྤྱི་སྤྱིང་སློབ་དཔོན་ས་ཡིན་ལ། སྤྱིང་གསུམ་པ་ཁུའི་ས་
 མར་བཅི། གཡས་གསུམ་པ་སྟན་མཐུན་མ་སྟུ། འཕྱིང་གསུམ་རང་གི་སྤྱིང་རྩག་
 ས། གཞུང་གསུམ་སྤྱ་ཆའི་རྩིས་འཕེལ་གྱི། ས་མལ་དག་རྩ་ཤེས་པར་བྱ། ༥ སྤྱི་
 གཡོན་པ་ཁུའི་ཆོ་སྤྱིང་ལ། སྤྱི་རྟེན་ཆོ་སྤྱིང་སྤྱི་གཡས་སྤྱིང་། ༥ སྤྱི་གཡས་པ་
 སྟན་ཆོ་སྤྱིང་ས། སྤྱི་གཡས་ཆོ་སྤྱིང་རྒྱང་གཡས་སྤྱིང་། ༥ རྒྱང་གཡས་མ་སྤྱིང་ཆོ་
 སྤྱིང་ལ། མཐུན་ནི་ཆོ་སྤྱིང་རྒྱང་གཡོན་ཞབས། ༥ རྒྱང་གཡོན་ཞང་པོའི་ཆོ་འགོ་
 ལ། སྤྱི་གཡོན་ཆོ་སྤྱིང་སྤྱི་གཡོན་སྤྱིང་། ༥ དབུས་ནི་རང་གི་བྱིས་ས་དང་།
 དབུས་ཀྱི་སྤྱི་རྟེན་མེས་པོའི་ས། སྤྱི་གཡས་པ་དང་གཡོན་ཞང་པོ། སྤྱི་གཡས་
 པ་སྟན་གཡོན་ཡམས་སྤྱིང་། རྒྱང་གཡས་པ་སྟན་འོག་རྟའི་ས། གཡོན་པ་བཟན་

ཁོལ་ཞིང་གི་ས།། ཐུ་བ་མ་དང་ཟླ་ཤོགས་ཀྱི།། ཟླ་གཉིན་མི་རུ་ཤིས་པ་དང་།། རོར་
འདྲེ་གཟུགས་དང་ཁམ་ཟས་སུ།། ལེགས་པར་བརྟག་སྟེ་ཚུལ་བཞིན་སྟུ།། ༥་དེ་
མོགས་མ་རོར་ངེས་བབྱང་ནས།། ཟླ་བ་ཉིན་དགུ་མཚན་དགུ་ལོ།། རུས་ཚོད་རུམ་
བུ་གསུམ་གསེལ་བའི།། རུམ་ཆ་གཉིས་ནི་སྟེ་རའི་རྒྱན།། ༥་རུས་སྟེ་དབུས་ནས་
གནམ་ལྷགས་རི།། མི་ཚུ་ས་ཤིང་རྒྱང་ལ་བཀོད།། ཆོ་སྟོང་ཆོ་སྟོང་དེ་ནམས་ཀྱི།།
སྟོབ་དཔོན་མོགས་ཀྱི་སྟོག་ལུས་དང་།། དབང་ཐང་རྒྱང་རྟའི་ཁམས་ཉིད་ཀྱིས།།
རང་སའི་སྟེ་བ་དེར་འཐབ་པས།། མ་ཤོགས་གསེ་བ་དེ་རུ་བཟང་།། གང་ལ་
བཅད་དང་མདངས་ཤོར་ངན།། རང་སྤྱད་ནམས་ནི་འཕོར་འབྱུང་ཡིན།། ༥་ཡང་
གཅིག་སྟེ་བ་གསུམ་བཞེབས་ཞེས།། བཙེ་ཉིན་ཉི་མའི་སྟེ་བ་དེ།། དབུས་སུ་བརྟག་
པའི་དགུ་སྒྲིང་གི།། དང་པོ་དབུས་སྟེ་གཉིས་པ་ཤར།། གསུམ་པ་ཤར་སྟེ་བཞི་བ་
སྟོ།། ལ་པ་སྟེ་རུབ་རྒྱག་པ་རུབོ།། བརྟན་པ་རུབ་བྱང་བརྟུང་པ་བྱང་།། དགུ་པ་
བྱང་ཤར་མིང་ངེས་བབྱང་།། རུས་ལོའི་སྟེ་བས་བཙེ་བྱ་བྱས།། དབུས་ཀྱི་དགུ་སྒྲིང་
དང་འཐབ་པས།། མ་ཤོགས་ཤར་ན་བཟང་བ་སྟེ།། གཞན་པ་ནམས་ལ་བཏང་
སྟོམས་གསུངས།། ༥་ཁོག་པ་རྒྱག་རུ་ལས་བྱང་བའི།། གསེར་གྱི་རྒྱང་བཞི་དངུལ་
གདུང་བརྟུང་།། རུས་སྟལ་གཞུང་རལ་མ་རལ་མོགས།། སྤན་ཆོགས་གཞན་རུ་
ཤེས་པར་བྱ།། ཡན་ལག་གཔ་ཚིས་ལས་བྱང་བའི།། དགེ་བཤེས་ (༡) སྟོན་པོ་ (༢)
དམག་མི་ (༣) དང་།། མཚོན་ཆའི་ (༤) སྟོར་འགོ་རིམ་བཞིན་རུ།། དང་པོ་བཙེ་
བྱའི་ཁམས་མཐུན་པའི།། ཁྱི་བའི་སྟེང་ནས་སུར་རུ་སྟུབ།། གཉིས་པ་བཙེ་བྱའི་
ཤོགས་སྟག་ནས།། གསུམ་པ་དབང་མའི་འབྱུག་ཐོག་ནས།། བཞི་བ་ཁམས་མཐུན་
རྟ་ཐོག་ནས།། རུ་ལོན་སུར་སྟུབ་ལོ་གངས་དེའི།། ཡར་གྱི་བཙོ་བརྟུང་སྟོག་དང་
འཐབ།། མར་གྱི་བཙོ་བརྟུང་རྒྱང་རྟར་འཐབ།། ཡར་བརྟའི་དབང་ཐང་མར་
བརྟའི་ལུས།། ༥་རྒྱ་རྩེ་དར་ཆོགས་ཚིས་འགོ་ནི།། པོ་ཡིན་སྟེ་གཟའི་དབང་ཐང་

དང་། ཡར་བརྒྱའི་སློག་དང་མར་བརྒྱའི་ལུས། མོ་ཡང་སྤར་བཞིན་འཐབ་པར་
བྱ། འཁོར་ལོ་གཏིང་རྩོགས་ལོ་འཁོར་ནི། ཁམས་མཐུན་སྤང་ནས་དུ་ལོན་སྤྱབ།
དེ་ཡི་དབང་ཐང་ཆར་དུག་སློག། ཡར་གྱི་བརྒྱ་གཉིས་ལུས་དང་འཐབ། ༥ མོ་
སྤོར་དག་ཡི་ལུག་ནས་སྤྱབ། གར་ཕྱིན་དབང་ཐང་ཡར་དུག་སློག། མར་གྱི་བརྒྱ་
པའི་ལུས་སོགས་ལ། བཙེ་བྱའི་དེ་གསུམ་འཐབ་པར་བྱ།

སྤྱུས་པ། གཙུག་ལག་གསེར་ལྷན་དགའ་མའི་གཞིར། སློ་གྲོས་ར་
བས་ཡོངས་བརྒྱུད་བའི། མཛེད་འཕྲིན་མ་དྲོས་རྒྱུད་ཆེན་གྱིས། ལུས་ཅན་གདུང་
བ་སེལ་བར་མཛོད། ཅས་མ་རྒྱ་ཅི་ནའི་ཕྱིས་རིག་དགེ་ལྷན་མཁས་དབང་ཡོངས་གྱིས་ཕྱག་
རྒྱ་དུ་བསྟར་བའི་དེལ་འགྲེམ་འཁོར་བསྐྱས་རྒྱས་འདྲིལ་དུ་བཀོད་པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་
དགུ་འཛོལ་བའི་དཔག་བསམ་ལྟོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ཕྱིས་སྤན་ཐོར་བྱའི་སྤོར་རྒྱས་གསལ་དུ་
བཀོད་པའི་ཡལ་འདབ་ཉེ་བརྒྱད་པའོ།

སྤར་ཡང་སྤྱུས་པ། མཛོས་སྤྱི་ཐུན་མཆོམས་གསར་བའི་སྤྱིན་རུམ་
ནས། མཛེད་བཟང་འོད་གྱི་སྤྲང་བའི་ཅེ་དགའ་ཡིས། ཀུན་རྫོངས་ཐུན་པའི་དྲ་
བ་མཐར་བྱེད་པའི། སྤྲང་བའི་ཐུ་ལྷུང་དད་པའི་ཡིད་མཁར་རོལ། གང་དེའི་
བཙེ་ཆེན་ཐུགས་རྗེའི་འཁྱོག་འགྲོའི་རྒྱུད་། སྤྱི་དགུའི་ལེགས་བྱས་རི་ཡིས་
བསྐྱབས་སྤྱིས་ནོར། ལྷང་དོར་ཆ་ཟེར་སྤོར་བའི་དགེ་མཆོན་གྱིས། བདེ་སྤྱིད་པརྫོ་
དགྱེས་པའི་འཕྱུམ་དཀར་ངོམས། འཁྲུལ་བུལ་དགོངས་བཞེད་ལྷ་ཡི་ལམ་
ཡངས་པོར། རྒྱ་བོད་མཁས་མང་རྒྱ་སྤར་བྱེ་བའི་ལྷ། རམ་ཀུན་ཅེན་པའི་དབུས་
ན་ལྷ་བ་ཞེས། ལྷན་པའི་བ་དན་གཡོ་བས་ཁྱོན་འདི་གང་། མཁྱེན་རབ་ཅིབས་
སྤོང་འབར་བའི་བཟོད་ཤུགས་གྱིས། ལྷ་རིག་སྤྱིང་བཞེད་ཁྱོན་ལ་དབང་བསྐྱར་
བའི། མི་དབང་བཀའ་དྲིན་དཔག་ཡས་ཨུ་རྟིལ། དུན་དབང་སློ་ལྷན་བྱེ་བའི་

གཙུག་གི་རྒྱན། གཙུག་ལག་གངས་རིའི་སྤོ་ལ་ཆེར་འགྲིང་བའི། འཇམ་དབྱངས་
མཁྱེན་རབ་འཇིགས་མེད་གདོང་ལཱའི་དབང་། རབ་བཞད་ཚུགས་ཀྱི་འཁོར་ལ་
འགོངས་པའི་སྤྲུལ། མཁས་སྒོ་མ་རི་སྤྱིས་དཔའ་པོའི་ཁེངས་པ་འཕྲོག། ཆེར་
སྟོགས་སྟོག་གི་བྱ་མོ་གར་མཁན་མས། མཐའ་བལ་ཚུགས་ཀྱི་བྱ་མོའི་ཁོར་ཡུག་
དུ། བདེ་ཕྱག་མཆན་མ་ཅིར་ཡང་སྟོན་པའི་འཕྲུལ། སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་གཡོ་བ་
དེར་གི་ཆར། དག་སྦྱོང་ཉགས་ཀྱི་འཇུག་དུག་ཆེར་རྒྱས་གིང་། བརྟམ་སེམས་
ཞལ་སྟོ་གངས་པའི་གུར་བྱིས་ནས། འདི་སྤང་རོ་ལ་ཞེན་པའི་མཆེ་གཅིགས་
ཀྱང་། འབྱོར་བའི་བཀྲ་འཇུག་རྒྱས་པས་ཀྱན་ཡིད་འཕྲོག། བརྟམ་སྟག་རིག་པའི་
གསེར་ལྗན་དགའ་མའི་གཞིར། སྤྱིས་སྤྱངས་སྟོ་གྲོས་འགྲོས་ཀྱིས་རྒྱ་བ་ལ། མི་
འདོད་ཆོག་གིས་དུག་མདའ་འཐེན་པ་ཡི། ལུན་ཁྱང་ཉལ་བའི་སྤུལ་ལ་རང་བ་
མང་། དེ་སྤྲད་མང་ཐོས་བྱིས་ཀྱི་འཁོར་ལའི་འདབ། རབ་ཡངས་ཚུགས་སུ་རྒྱས་
པའི་མྱིང་ཁང་ནས། ལེགས་བཤད་ཉི་མའི་གདོངས་ཀ་བཞད་པའི་གཟིས།
ཚུགས་རྒྱང་གིན་བུའི་སྟོ་མིག་ཅིས་མི་སྟོངས། འོན་ཀྱང་གཟུར་གནས་བཙོན་
པའི་འཕྱར་མྱིང་གིས། མང་ཐོས་སྤང་ཅིའི་བརྟམ་ཀྱིས་ཚུས་པ་ཡི། དུན་དབང་
ར་ཡིག་གཉིས་པའི་དགའ་སྟོན་དུ། རབ་དཀར་ལྷག་བསམ་སྦྱ་རེངས་ཤུགས་
ཀྱིས་དྲངས། འདི་ན་ཚུལ་འདི་སྤྲ་བའི་ལམ་ཡངས་པོར། བཙོན་པའི་འདུ་བྱེད་
འཁྱོལ་བའི་གོམ་འགྲོས་ཀྱིས། བཤུལ་ལམ་རིང་པོར་འཕུན་པའི་ཉིས་པའི་
ཆོགས། སྤ་མ་ལྷ་དང་མཁས་དབང་ནམས་ལ་འཆགས། རྣམ་དཀར་ཀུན་འི་
དཔལ་ལ་འགུན་བཙོན་པའི། དག་ལེགས་རྒྱ་མཚོའི་སྟིང་པོ་གཅིག་བསྟུས་པ།
འགྲོ་ཁམས་བྱེ་བའི་དག་དང་ཆབས་གཅིག་པར། རྣམ་ཀྱན་མཁྱེན་པའི་ས་ལ་
རིག་གུར་ཅིག། ཅིས་མ་རྒྱ་ཅོ་ནའི་ཅིས་རིག་དག་ལྷན་མཁས་དབང་ཡོངས་ཀྱིས་སྟག་རྒྱན་དུ་
བསྟར་བའི་དེལ་འགྲེལ་འཛོར་བསྟུས་རྒྱས་འདིལ་དུ་བཞོད་པ་དཔྱད་ལྷན་སྤྱི་ནོར་འདོད་དགུ་

འདྲི་བའི་དཔག་བསམ་ཚུན་ཤིང་ཞེས་བྱ་འདི་ནི། ཚུགས་ཐམས་ཅད་ལས་རྣམས་པར་རྒྱལ་བའི་
 ཆོས་ལྷེ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་དཀའ་བཅུ་རབ་འབྲམས་སྣ་བ་འབྲམ་སྒྲེའི་གྲལ་
 མཐར་བཞེན་པ་རྟོ་རམས་པ་སྟོ་བཟང་ཚུལ་སྤྲིམས་རྒྱ་མཚོའམ། བརྩ་སྟོང་ཀུན་བཤད་གྱི་མིང་
 གཞན། དབྱངས་ཅན་བཞད་པའི་རྟོ་རྩེ་ཞེས་འཕོད་པས་རང་ལོ་ཉེར་དྲུག་པར། རྒྱ་པོད་མཁས་
 གྲུབ་བྱེ་བའི་གཙུག་རྒྱན་ལུན་མཁྱེན་ཆེན་པོ་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་རྟོ་རྩེ་ཡབ་སྲས་ཉི་ཟླ་
 ལྷ་བྱ་རྣམས་གྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་བཞེན་ནས་ཐ་སྙད་གཙུག་ལག་སྦྱི་དང་ཁྱད་པར་ཚིས་དཀར་
 བཀ་ལ་འགྲན་ཟླ་དང་བྲལ་བ་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་
 མིད་ངེས་དོན་ནོར་གྱི་རྩ་ལག་གང་དེའི་ཞལ་སྤྲ་ནས། ཞག་གསུམ་ལྷ་བསྐྱུས། སྤྲ་གཅན་སྟོར།
 ཞག་གསུམ་གྱི་གཟུང་ལ། ཞག་གསུམ་སྟོང་འཇུག་རེའུ་མིག་སྦྱོར་གྲོལ་གྱི་ཚུལ། དབྱངས་འཆར་གྱི་
 ཆོ་ཚིས་སྤྲ་རགས་གཉིས་ཞལ་ཤེས་ཅན་གྱི་རི་མོ་སྦྱབ་ཚུལ། ཏུས་སྦྱོར་རགས་པ་སྤྲ་བ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་
 བའི་རི་མོ་སྤེལ་ཚུལ་དང་དེའི་སྟོར་གྱི་འཁོར་ལོ་དྲུག་ཅུ་རྩ་བཞིའི་ཞལ་ཤེས་དང་བཅས་པ། སྤྲ་
 གཅན་ཐུན་ཡིད། ཟླ་སྟེགས། ཀླང་བརྒྱ་ལོགས་དབྱངས་འཆར་གྱི་སྟོར་དང་། རྒྱ་ནག་གསེར་ཚིས་
 གྱི་ཉི་འཛིན། ཟླ་འཛིན་རྒྱ་པོད་གྱི་ལེའུ་མོ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་སྤེལ་ཚུལ། བཀ་ཚིས་གོང་
 གསལ་རྣམས་གྱི་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་མཐའ་དག་ཞིབ་སྦྱངས་བཀའ་དྲིན་བསྐྱུངས་ཐོག་ངེད་ནས་
 ཀྱང་བི་དཀར་མ་བྱ་གཡའ་སེལ་སོགས་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ངོས། གཞུང་
 ལུགས་རབ་འབྲམས་ལ་མཁྱེན་པའི་རྒྱན་ཡངས་ཡོངས་གྱི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་བསྟན་འཛིན་
 འཕྲིན་ལས་པ་ནས་འདི་སྟོར་ལ་ཞིབ་སྦྱངས་གནད་པའི་ཤོགས་ལྷན་བཀྲིས་སྐབས་སྟོ་དམན་
 རྣམས་གཞུང་ཆེན་མོར་འཇུག་མི་རུས་ཤིང་དཔེ་མང་འདྲིམ་དཀའ་བས་རྟོལ་འགྲེམ་གྱི་སྟོར་
 ཆོང་མ་འཁོར་བསྐྱུས་རྒྱས་འདིལ་དུ་གྱིས་ཤིག་ཅེས་ལྷ་རྩལ་ཆེ་ལེགས་བཅས་བཀའ་སྤྲུལ་གྱི་མེ་
 ཏོག་སྤྲ་མིར་ཡང་ཡང་སྦྱི་པོར་བཅིངས་པ་བརྟེན་ཏུ་མ་རུས་པས། རྟོན་པ་མཚོག་ཟུང་ན་ལས་
 འདས་ནས་བགྲང་བྱ་གཞུགས་མཁའ་ལྷ་མིག་(༡༤༠༧) འདས་ཤིང་ཚུལ་སྤྲིམས་ལེའུའི་སྟེང་ནས་
 བསེ་དུ་མཁའ་མེ་འདས་འཕགས་ལུལ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྟོར་དུ་རུམ་ཏི། ཤར་ཚུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་
 པོར་ཟེང་ཡུའུ་སྟོང་འགྲེལ་དུ་སྟོ་ངན། སྟོངས་འདིར་དབང་ཐང་དང་བསྟན་པའི་མིང་ལྷགས་མོ་
 བྱར་འཕོད་པའི་སྟེང་གི་དབྱགས་ལྷན་འབྲེག་འགྲོའི་ཐོད་དང་རྒྱང་གི་གོས་ལ་ལྷགས་གྱི་
 སྤྲ་རགས་བཅིངས་པའི་འབྱུང་བ་བཞི་ལྷན། སྤྲ་མཁན་གྱི་རྒྱུད་། ཁ་ཡན་ལོ་སྤིང་དགའི་ཤོང་བྱིར་
 ལ་རིན་ཆེན་འབར་བས་དབང་བསྐྱར་བའི་བགྲང་བྱ་གསེ་བྱེད་དང་ཉོར་གྱི་ཟླ་བ་དང་པོ། སུག་

ནག་ཅིས་དེལ་འབྲེལ་སྤྱི་ནོར་འདོད་ཀྱི་འཛོལ་འདེད་པལ་གྲ་བས་མ་ལྡོན་གིང་།

ལྷགས་ཀྱི་དགུན་ཟ། ཉིན་བྱེད་སྤང་བའི་ཕུ་ཁྱུད་རགས་འབྲུམ་པའི་བྲིས་དུ་ཆེན་པ་ཆོ་འབྲུལ་ཟླ་
བར་འབོད་པའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་དང་པོར་འགོ་བཙུགས་ནས་རྒྱལ་བ་གསུམ་པ། ཇུས་
འཁོར་གྱི་དབྱངས་ར། གསལ་བྱེད་ག་འབྱུང་བ་མེ། འདོད་ཡོན་རོ། དབྱངས་འཆར་བའི་དབྱངས་
ལྷ། གསལ་བྱེད་ཁ། འབྱུང་བ་མེ། འདོད་ཡོན་གཟུགས། བ་ཆོད་ལང་ཆོ། རེས་གཟའ་མིག་གསུམ་
འཛིན། ཟླ་སྐར་ཉི་མའི་ལྷ་ལྷན། ཉི་སྐར་གསལ་བའི་བུ་མོ། སྦྱོར་བ་ངེས་པ། བྱེད་པ་དགེ་བ།
འཕྲོད་ཆེན་དཔལ་བེའུ། ཉི་མ་ས་སྟག་ཆོས་སྤར་ལི། ཆོས་སྒྲེ་གཅིག་དཀར་འཆར་བའི་ཉི་ཤར་གྱི་
སྤ་ཆ། ཇུས་ཆོད་ཆུ་འབྲུག་ཇུས་སྤར་ཁོན་ཇུས་སྒྲེ་དགུ་མདར་འཆར་བའི་ཆོ་ལྗོགས་པར་སྦྱར་བ་
ཐུབ་བསྟན་མི་ལུབ་པའི་རྒྱལ་མཆོན་ཕྱོགས་བརྩར་སྒྲེང་བའི་རྒྱར་ལྱར་ཅིག། རྒྱ་ཆེན་གཞུང་གི་
བརྩུང་བསྟུས་བདུད་ཅིའི་གཏེར།། སྦྱེ་འགྲོའི་གདུངས་པ་སེལ་བའི་མཆོག་སྦྱིན་འདི།། དད་དང་
གཏོང་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཉེར་མཛེས་པའི།། ལེགས་བཤད་རྒྱ་མཆོ་སོགས་ཀྱིས་པར་དུ་བསྒྱབས།།
འདི་ལ་ལྷས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་འབྲེལ་ཐོགས་ཀྱུན།། གནས་སྐབས་དགའ་བདེའི་དཔལ་གྱིས་ཉེར་
འཆོ་ཞིང་།། ཆང་ལ་མ་ནོར་ས་ལམ་ལྷུར་བཞོད་དེ།། མཐར་ཐུག་རྒྱང་འཇུག་དམ་པའི་གནས་
ཐོབ་ཤོག།

པར་འདི་དཔལ་ལྷན་བཟླ་གིས་འབྲིལ་དུ་བརྒྱགས།། སུ་མ་རྒྱ་ལོ།།