

དཀར་ཆག

ཨང་	དོན་ཚན།	ཤོག་ཁང་སྟེང་གི་ཡིག་གྲངས།
༡	ལྷན་སྐྱེས་མ་གསོ་བ།	༡
༢	ལེའུ་རེ་གསུམ་པ། འབྲས་ནད་གསོ་བ།	༢-༡༡
༣	ལེའུ་རེ་བཞི་པ། གཞང་འབྲུམ་གསོ་བ།	༡༢-༡༤
༤	ལེའུ་རེ་ལྔ་པ། མེ་དབལ་གྱི་ནད་གསོ་བ།	༡༥-༢༤
༥	ལེའུ་རེ་དྲུག་པ། ལྷིག་རླུགས་གྱི་ནད་གསོ་བ།	༢༥-༣༢
	ལེའུ་རེ་དབུ་པ། ཀླང་བམ་གྱི་ནད་གསོ་བ།	༣༣-༣༥
༦	ལེའུ་བདུན་བརྒྱུ་པ། མཚན་བར་དོལ་བ་གསོ་བ།	༣༥-༣༧

སྐབས་བརྒྱད་པ། ལྷན་སྐྱེས་མ་གསོ་བ།

ལྷན་སྐྱེས་མ་གསོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་གཞུང་དོན་འབྲེལ་བ་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་ལུས་པ་དང་།

དེའི་ལན་བསྟན་པ་དང་གཉིས་ཡོད་དོ།

ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་ལུས་པ།

དེ་ནས་ཡང་ངང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་ངང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་ལུས་སོ། །ཀྱེ་ངང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ལྷན་སྐྱེས་མ་གསོའི་སྐབས་ལ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བགྱི། འཚོ་མཛད་སྟན་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་དུ་གསོལ། ཞེས་ལུས་པ་དང་། ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ནས་ཞེས་པ་སྐྱེ་མཚམས་སྦྱོར་བ་སྟེ་སྐད་ཀྱི་ལུ་བའི་འཕྲོ་ཡོད་པའི་ཚིག་འདྲེན་བྱེད་དང་། ཡང་ཞེས་པ་ལུ་ལུས་པ་དེ་བསྐྱར་བའི་དོན་ཏེ་ངང་སྲོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་ཀྱིས་ངང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་ལུས་སོ། ། ཀྱེ་ཞེས་པོས་ནས་སྟན་པའི་གདངས་ཀྱིས་ཞེ་ས་དང་བཅས་ངང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལགས། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མ་གསོ་བའི་སྐབས་ལ་ཇི་ལྟར་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི་ཞེས་ཅི་ཞིང་ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་ཚོ་སྟོག་འཚོ་བར་མཛད་པའི་སྟན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོས་བདག་ཅག་རྣམས་ལ་བཤད་དུ་གསོལ་ཞེས་ལུས་པའོ།

དེའི་ལན་བསྟན་པ། དེའི་ལན་བསྟན་པ་ལའང་། ཉན་པར་གདམས་ཤིང་།

མཚམས་སྦྱར་བ། སྐབས་དོན་དངོས་བསྟན་པའོ།

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར།

ངང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་ངང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་པ་སྟེ། ངང་སྲོང་ཆེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། ཀྱེ་ཞེས་པོས་ནས་ངང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་ན་བ་གཏོད་དུ་བཅུག་སྟེ།

སྐབས་དོན་དངོས་བསྟན་པ།

ལྷན་སྐྱེས་མ་ལ་འབྲས་དང་གཞང་འབྲུམ་དང་། མེ་དབལ་སྲུང་ཡ་མེན་བྱ་རྒྱུགས་དང་། ཀྱང་བམ་མཚན་བར་དོལ་དང་བརྒྱད་དུ་བཤད། །ཅེས་པ་སྟེ། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་མ་ལ་འབྲས་དང་། གཞང་འབྲུམ་དང་། མེ་དབལ་དང་། སྲུང་ཡ་དང་། མེན་བྱ་དང་། རྒྱུགས་དང་། ཀྱང་བམ་དང་། མཚན་བར་དོལ་བ་དང་བརྒྱད་དུ་བཤད་པའོ། །

ལེའུ་རེ་གསུམ་པ། འབྲས་ནད་གསོ་བ།

དང་པོ་འབྲས་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་བཙོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། །ཞེས་པ་སྟེ། དང་པོ་འབྲས་ལ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཙོས་པའི་ཐབས་དང་རྣམ་པ་བཞིའི་སློབ་སྟོན་བསྟན་པའོ། །

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཞེ་འགྲམས་པ་དང་། འབྲས་ལ་ལ་ཟས་མ་སྦྱིན་པས། །ན་ལྷག་རྒྱས་ཏེ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད་ནས་འབྱུང་། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཞེ་འགྲམས་པ་དང་། འབྲས་ལ་ལ་ཟས་དང་ས་མར་མ་སྦྱིན་པ་སོགས་ཀྱིས་ངན་ལྷག་རྒྱས་ཏེ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད་ནས་འབྱུང་།

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་གནས་དང་ཉེས་པའི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ། །ཞེས་པ་སྟེ། དབྱེ་བ་ཕྱེ་ན་གནས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་དང་། ཉེས་པའི་རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་པས་སོ། །

༡ གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱི་འབྲས་ནད་འབྲས་གཉིས། །ཕྱི་ལ་ཤ་རུས་རྩ་ཡི་འབྲས་དང་གསུམ། །ནད་འབྲས་སྒོ་སྦྱིང་མཆིན་མཆེར་མཁལ་མ་དང་། །མོ་བ་རྒྱ་ལོང་གཞང་དང་སྒྲང་པ་དགུ། །ཞེས་པ་སྟེ། བཟོ་གས་སུ་གནས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་ཕྱིའི་འབྲས་དང་ནད་གི་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་ཕྱི་འབྲས་ལ་ཤ་འབྲས། རུས་འབྲས། རྩའི་འབྲས་དང་གསུམ། བཟོ་གས་ལ་སྒོ་འབྲས་དང་། སྦྱིང་འབྲས་དང་། མཆིན་འབྲས་དང་། མཆེར་འབྲས་དང་། མཁལ་མའི་འབྲས་དང་། མོ་བའི་འབྲས་དང་། རྒྱ་ལོང་གི་འབྲས་དང་། གཞང་འབྲས་དང་། སྒྲང་པའི་འབྲས་དང་། དགུའོ། །

༢ ཉེས་པའི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དེ་རིགས་རྒྱུང་མཁྲིས་ལྷག་དང་བད་ཀན་དང་། །མཚོན་དང་བྱེ་འབྲས་དབྱེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་བཤད། །ཅེས་པ་སྟེ། དེའི་རྒྱུང་དུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྒྱུང་དང་། མཁྲིས་པ་དང་། ལྷག་དང་། བད་ཀན་དང་། མཚོན་དང་། བྱེ་འབྲས་རྣམས་བསྐྱེད་པས་དབྱེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་དུ་བཤད་དོ། །

གསུམ་པ། རྟགས་བསྟན་པ།

དེ་རྟགས་ཕྱི་ནད་རིགས་ཀྱིས་བརྟག་པ་གསུམ། །ཞེས་པ་སྟེ། དེ་རྣམས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་པའི་རྟགས་ལ་ཕྱི་དང་། བཟོ་དང་། རིགས་ཀྱིས་བརྟག་པ་གསུམ་མོ། །

༡ ཕྱི་འབྲས་ཀྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ། ཕྱི་འབྲས་ཀྱི་བརྟག་པ་ལའང་སྤྱི་འཇུག་པ་དང་།

ལྷན་པར་གྱི་རྟགས་དང་གཉིས་སོ།

།༡༽ སྤྱི་འཇུག་པ་བསྟན་པ།

ཕྱི་འབྲས་སྤྱི་འཇུག་ཙུང་ལ་ལའདར། སྐྱངས་པ་སྐྱ་བརྟན་ན་ཟུག་ཚུང་བ་ལ། །ལུམས་འདུལ་ཀུན་གྱིས་ཞིབར་  
མི་འགྱུར་བའོ། །ཞེས་པ་སྟེ། དང་པོ་སྤྱི་འཇུག་ཙུང་ལ་ལའདར་ཞིང་སྐྱངས་པ་སྐྱ་བརྟན་དུ་སྟོན་ཅིང་ན་ཟུག་  
ཚུང་བ་ལ་ལུམས་དང་འབྲས་འདུལ་སོགས་ཀུན་གྱིས་ཞི་བར་མི་འགྱུར་བ་འབྱུང་ངོ། །

།༢༽ ལྷན་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ། ལྷན་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ་ལའང་། ཤ་འབྲས་དང་།

རུས་འབྲས་དང་། ཚ་འབྲས་བཅས་རྣམ་པ་གསུམ་ཡོད་དོ། །

།༡༽ ཤ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

ལྷན་པར་ཤ་འབྲས་ཉུང་གཤེར་འབྲུགས་པ་འདྲ། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷན་པར་དུ་སྤྱི་ནང་གཉིས་ལས་དང་པོ་སྤྱིའི་ཤ་  
འབྲས་ནི་ཉུང་གཤེར་ཉེ་ཚོན་པ་འབྲུགས་པ་དང་འདྲ་བ་འོང་ངོ། །

།༢༽ རུས་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

རུས་འབྲས་རུས་པ་མདོག་འགྱུར་ཅི་ཉམས་ཐོས། །རྟག་ཚུ་སྟོ་མ་ཁྲུ་ཚིགས་འབྱུང་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་སྟེ། རུས་  
འབྲས་ནི་རུས་པ་མདོག་འགྱུར་ཞིང་རྟག་གིས་ཅི་ཉམས་པར་ཐོས་ཤིང་། ཚུ་སེར་སྐྱ་མའི་ནང་དུ་རྟག་ཚུ་སྟོ་མ་ལྟ་  
བུའི་ཁྲུ་ཚིགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

།༣༽ ཚ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

ཚ་འབྲས་ཚ་ཐོག་སྐྱངས་ཤིང་འབྱུངས་ལ་འཕྲོ། །དེ་དང་གནད་སྟེང་འབྱུང་བ་གསོ་བ་དཀའ། །ཞེས་པ་སྟེ། ཚ་  
འབྲས་ནི་ཚའི་ཐོག་དུ་སྐྱངས་ཤིང་ཟུག་འབྲུགས་ལ་འཕྲོ་བ་འབྱུང་བས་དེ་དག་གི་ནད་གནད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བྱུང་བ་  
རྣམས་གསོ་བ་དཀའོ། །

༢ བྱང་འབྲས་ཀྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ། བྱང་འབྲས་ཀྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ་ལའང་།

བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་དང་ལྷན་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ་དང་གཉིས་སོ། །

།༡༽ སྤྱི་འཇུག་པ་བསྟན་པ།

ཁོང་འབྲས་སྐྱན་ལྟར་རེག་པ་སྐྱ་བ་འཇ། །མི་མདོན་གཉིང་རུབ་ཟས་ལ་འཁྲེན་པ་སྟེ། །སྤྱི་ནས་གྲེན་སྲུང་གཉིས་  
ཀར་རྟག་དོལ་འགྱུར། །ཞེས་པ་སྟེ། ཁོང་ངམ་ནང་འབྲས་སྤྱིར་སྐྱན་ལྟ་བུར་རེག་པའི་ཆེ་སྐྱ་བའམ་ཡང་ན་མི་མདོན་  
པར་གཉིང་དུ་རུབ་ཅིང་ཟས་ལ་འཁྲེན་པ་ནི། ཟ་མ་ཉོག་ལས། བྱིམ་ལ་འཁྲེན་དང་འོལ་མོ་འཁྲོལ། །ཞེས་བཤད་  
པས་ཕལ་སྐད་དུ་ཟས་ལ་སྟེད་པ་ཆེ་བའམ་འདོད་པ་ཡིན་ལ། རྒྱ་ཟས་ལས་འབྱུང་བས་ཚིག་སྦྱོར་འདིའང་མི་འཐད་

པ་མིན་པ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་ལྟར་ན། འབྲས་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་ནང་གི་ཁོང་འབྲས་ཀྱི་སྐབས་སུ། རང་ནི་ཤིན་  
 ཏུ་མི་བཟད་ཅིང་། གཉིང་རིང་སྐྱོན་ལྟར་སྲ་བ་ཡིན། རྒྱུ་གུ་མཁར་ལྟ་བུར་མཐོ་བ་དང་། ཁེ་དང་མཚོན་ལྟར་སྐྱར་  
 བ་འོ། །ཞེས་དང་། ལྷ་ཟེར་ལས། རང་གི་ཁོང་འབྲས་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་ཅིང་བརྒྱུ་པར་དཀའ་བར་གནས་པ་  
 དང་། གཉིང་རིང་ཞིང་ནང་དུ་ལུབ་པ་དང་། སྐྱོན་ལྟར་སྲ་ཞིང་རེམ་རེམ་པོར་གནས་པ་དང་། རྒྱུ་གུ་མཁར་གྱི་  
 དཔུང་པའི་ཚེ་མོ་ལྟར་མཐོ་བར་གནས་པ་དང་། ཞེས་བཤད་པས་མི་མངོན་པར་གཉིང་དུ་ལུབ་ཅིང་རྩེ་རྩེམ་པོར་  
 གནས་པ་གྲོག་མཁར་གྱི་ཚེ་མོ་ལྟར་མཐོ་བ་སོགས་བཤད་འདུག་པས། མི་མངོན་གཉིང་ལུབ་མི་བཟད་མཁའ་བ་  
 ལྟེ། ཞེས་པ་འབྲས་པར་སེམས། འོན་ཀྱང་། ལྷ་ཟེར་རང་ལས། མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་བཟུང་བསྟེན་ཅིང་ལོངས་སྤྱད་  
 པས་མ་ཁའི་ཚ་བ་རྒྱུད་གིས་འཕུལ་ཞིང་བསྐྱེད་པ་ལས་ཁག་དང་བཅས་པའི་མཁའི་པ་འབྱུང་ཞིང་འཇག་པར་གྱུར་  
 པ་དེ་ལས། ཁོང་འབྲས་སྲ་གཉེན་གྱི་ནད་མང་ཞིང་ཞེས་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱོན་ནས་གྲེན་དང་བྱུར་གཉིས་ཀར་  
 དུ་རྒྱག་དོལ་བར་འགྱུར་རོ། །

༡༽ བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་བསྟན་པ། བྱེ་བྲག་བྱུང་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ་ལ་སློབ་འབྲས་དང་།

སྤྱིང་འབྲས།མཚིན་འབྲས། མཆེར་འབྲས། མཁའ་འབྲས།ཕོ་འབྲས།རྒྱ་ལོང་གི་འབྲས། གཞང་འབྲས།སྐང་འབྲས་  
 བཅས་དགུ་དང་།ཞར་བྱུང་དོན་བསྟུ་བ་བཅས་བཅུ་ཡོད་དོ། །

༡༡ སློབ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

སློབ་འབྲས་མིད་པ་ན་ཞིང་བཟུང་མིད་དཀའ། ཞེས་པ་སྟེ། བྱེ་བྲག་སློབ་འབྲས་ནི་མིད་པ་ན་ཞིང་རྩིལ་རྩིལ་བྱེད་སྟུམ་  
 དང་ཁ་བཟུང་མིད་པ་དཀའ་བའོ། །

༡༢ སྤྱིང་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

སྤྱིང་འབྲས་དྲན་པ་མི་གསལ་སྐྱོན་སྐྱོས་སེམས། ཞེས་པ་སྟེ། སྤྱིང་འབྲས་ནི་སྤྱིང་འཕར་ཞིང་གཟེར་ལ་དྲན་པ་  
 མི་གསལ་ཞིང་སྐྱོན་སྐྱོས་པ་ལྟར་སེམས་པ་འོང།

༡༣ མཚིན་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཚིན་འབྲས་དབྱུགས་འགག་མགོ་འཁོར་སྐྱོམ་དད་ཆེ། ཞེས་པ་སྟེ། མཚིན་འབྲས་ནི་དབྱུགས་འགགས་ཤིང་  
 མགོ་བོ་འཁོར་བ་དང་སྐྱོམ་དད་ཆེ་ལ་མཚིན་སྟེང་ན་བའོ། །

༡༤ མཆེར་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཆེར་འབྲས་སློབ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་དབྱུགས་མི་བདེ། ཞེས་པ་སྟེ། མཆེར་འབྲས་ནི་སློབ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་དབྱུགས་ལ་  
 མི་བདེ་བ་འབྱུང་རོ། །

༡༥ མཁལ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཁལ་འབྲས་ཀྱི་བཙུག་ལྷན་པ་ན། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁལ་འབྲས་ནི་ཀྱི་ཞིང་བཙུག་ལྷན་པ་དང་ཞིང་  
པ་འཁོར་ཞིང་ཕྱི་ལོགས་ན་བཤོ། །

༡༦ མོ་བའི་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མོ་བའི་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ་ན། །ཞེས་པ་སྟེ། མོ་བའི་འབྲས་ནི་མོ་སྟོན་ཞིང་མོ་སྟོན་ལ་འབྲེན་པ་སྟེ་མོ་སྟོན་ལ་  
འདོད་ཆེ་བ་མོ་སྟོན་ལ་སྐྱུག་ཅིང་མིང་པ་ན་བཤོ། །

༡༧ ལྷ་ལོང་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

ལྷ་ལོང་ལྷ་ལྷན་ལ་སྐྱུགས་བྱུང་ལོང་། །གདོང་པ་རྒྱ་བོལ་གཡོ་ཞིང་འབྲུ་བར་འབྱུང་། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷ་ལོང་གི་  
འབྲས་ནི་མོ་སྟོན་ལོགས་ལྷ་ལྷན་ལ་སྐྱུགས་བྱུང་ལོང་། །གདོང་པ་དང་རྒྱ་བོལ་གཡོ་ཞིང་འབྲུ་བར་འབྱུང་ལོ། །

༡༨ གཞང་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

གཞང་འབྲས་གཞང་ལ་ན་ཞིང་ཕྱེན་དབྱུགས་འགགས། །ཞེས་པ་སྟེ། གཞང་འབྲས་ནི་གཞང་ལ་ན་ཞིང་  
འབྲེན་གྱིས་དབྱུགས་འགགས་ལ་བཤང་བར་རྟག་འདྲེས་པ་འབྱུང་ལོ། ། ༡༩ ལྷང་པའི་འབྲས་ཀྱི་རྟགས།  
ལྷང་པ་ལྷང་ལ་སྐྱུག་ཆེ་ལྷང་ལོ། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷང་པའི་འབྲས་ནི་ལྷང་ལ་སྐྱུག་ཆེ་ལྷང་ལོ། །ལྷང་པ་  
འབྱུང་ཞིང་།

༡༡༠ དོན་བསྟུ་བ།

ཕལ་ཆེར་མོ་ལོང་མིང་པའི་འབྲེལ་མཚམས་མང་། །དེ་ཕྱིར་མོ་བའི་ལ་འཛིན་གཅེས་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་སྟེ། ལོང་  
འབྲས་ཕལ་ཆེར་མོ་ལོང་དང་མིང་པའི་འབྲེལ་མཚམས་སྲུ་མང་བ་འབྱུང་བས་དེ་ཕྱིར་མོ་བའི་ལ་འཛིན་སེ་འབྱུ་  
བཞི་པ་མོ་སྟོན་ལོགས་གཅེས་པ་ཡིན་ལོ། །

༡ རིགས་ཀྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ། རིགས་ཀྱི་བརྟག་པ་བསྟན་པ་ལ་རྒྱུང་དང་། མཁལ་པ་དང་།

བད། ལྷག་མཚོན། བྱེ་འབྲས་བཅས་རྣམ་པ་དུག་གོ།

༡ །རྒྱུང་གྱུར་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་གྱུར་སྟོ་འཁོག་མི་བརྟན་མགོ་བོ་འཁོར། །ཞེས་པ་སྟེ། རིགས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་རྒྱུང་ལས་གྱུར་པ་ལྷག་ཆེ་ལ་སྟོ་  
འཁོག་བྱེད་ཅིང་མི་བརྟན་ལ་མགོ་བོ་འཁོར་བ་འོང་།

༢ མཁལ་གྱུར་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཁལ་གྱུར་དམར་ཚ་ལྷུང་རྟག་ཚ་བ་སྟེ། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁལ་པ་ལས་གྱུར་པ་མདོག་དམར་ཞིང་ཚ་ལ་ལྷུང་  
ལྷུང་དང་ཚ་བ་སྟེ་ལོ། །

3 བད་ཀན་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

བད་ཀན་མདོག་སྐྱེག་ཅིང་བས་མི་འཇུ། །ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀན་ལས་ཀྱང་པ་མདོག་སྐྱེག་སྐྱེག་གྱེད་  
ཅིང་བས་མི་འཇུ་བ་འོང་།

4 ལྷག་གྱུར་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

ལྷག་ལས་ཀྱང་པ་རུ་མ་མངལ་དུ་འབྱུང་། །རབ་དུ་ཚ་ལ་འབྲུམ་པ་ནག་པོས་བྱུབ། །ཅེས་པ་སྟེ། ལྷག་ལས་  
ཀྱང་པ་རུ་མ་དང་མངལ་དུ་འབྱུང་བས་རབ་དུ་ཚ་ལ་འབྲུམ་པ་ནག་པོས་བྱུབ་ཅིང་གཅིན་ལུལ་དུ་ནག་གྱུར་  
འབྱུང་ངོ་། །

5 མཚོན་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཚོན་ལམ་ལ་བརྟེན་དོ་ལ་ཐུག་ལ་སོགས། །ཞི་ཞིང་སྐར་ལྷང་རྒྱན་དུ་གནས་པར་གྱེད། །ཅེས་པ་སྟེ། མཚོན་  
ལམ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དོ་ལ་ཐུག་པ་ལ་སོགས་པའི་འབྲས་ལོ་བཅོས་སྟན་ལུས་ཞི་ཞིང་རྗེས་གཙོད་མ་བྱུང་ན་  
སྐར་ལྷང་ནས་རྒྱན་དུ་གནས་པར་གྱེད་དོ། །

6 བྱེ་འབྲས་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

བྱེ་འབྲས་བྱེ་སྐོང་ཙམ་སྐྱ་བྱུག་མེད་བརྟན། །ཞེས་པ་སྟེ། བྱེ་འབྲས་ནི་བྱེ་བུའི་སྐོང་ཙམ་དུ་སྐྱ་ཞིང་ན་བྱུག་མེད་  
པ་དང་བརྟན་པར་གནས་པ་སོགས་འབྱུང་ངོ་། །

7 བྱི་འབྲས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྱི་འབྲས་དང་པོ་གདུལ་དང་བར་སྐྱོན་བསལ། ། ཤུུ་གསོ་ཞིང་ཐ་མ་མེན་བརྟན་གྱ། །

(1) དང་པོ་གདུལ་བའི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

འབྲས་འདུལ་གལ་མི་རུས་ཉ་ཡི་ག། །སྐྱ་ར་ལྷག་ཙེང་གི་རི་རྒྱའི་ལུམས། །རུས་ལ་པི་པི་ལིང་དང་ར་མཉེ་  
བསྟན། །རྩ་ལ་མཚལ་དང་ཚ་ལས་བཟན་ལ་བདུག །ཡང་ན་གལ་བདུད་རྩི་ལྷ་ཡིས་འདུག །རུས་ལ་འབའ་  
ཆའམ་རུས་སྐྱ་སྐྱ་ཚོགས་ལུམས། །རྩ་ལ་བསིལ་བའི་སྐྱ་སྐྱས་གདུལ་བར་གྱ། །ཁ་བས་ཚོགས་མེད་འཇིག་བས་  
བཏང་ལ་བཞིག །ལུལ་རྟགས་སྐྱངས་ཤིང་ཉེས་མེད་མཉེན་ལ་བདེ། །དེ་ཡི་སྟེང་དུ་མེ་བཙའ་འཚོས་པར་  
བསྟེག །ཡང་ན་སྐྱངས་འདུས་ཚ་འཇུག་ནག་སྐྱིན་འགྱུར། །ནག་སྐྱུག་འཇིབས་ལུས་རུལ་བཙད་འབྱར་གྱིས་  
བཙོས། །ཞེས་པ་སྟེ། དང་པོ་འབྲས་འདུལ་བའི་གཉེན་པོ་ནི་གལ་འབྲས་མིའི་རྐང་མགོའི་རུས་པ་དང་། ཉ་ཡི་ག།  
སྐྱ་ནག་གི་རྩ་བ། དེ་ལྷག་གི་རྩ་བ། ཙེང་ཞི་རྣམས་རི་རྒྱ་དང་སྐྱར་བའི་ལུམས་གྱ། རུས་འབྲས་ལ་དེའི་སྟེང་དུ་  
པི་པི་ལིང་དང་ར་མཉེ་བསྟན་པ། རྩ་འབྲས་ལ་མཚལ་དང་། ཚ་ལ་གོང་གི་སྐྱན་ལ་བཟན་ལ་རྩི་སྟེང་དུ་བདུག་  
ཡང་ན་གལ་འབྲས་ལ་བདུད་རྩི་ལྷ་སྟེ། ལྷག་པ་དང་བ་ལྷ། མཚོ། མཁན་པ། འོམ་བུ་བཙས་ཀྱིས་བདུག་རུས་

འབྲས་ལ་འབར་ཆའམ་ཡང་ན་རུས་སྒྲ་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་ལུམས་བྲ། ཅ་འབྲས་ལ་བསིལ་བའི་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་ཚོགས་  
 ཀྱིས་གདུལ་བར་བྱ་ཞིང་ཁ་བཟམ་ཕྱོགས་མེད་དང་འཛིག་བཟམ་ནི། ཉ་ཕག་གི་ཤ། སྒྲོ་ད་སྒྲོ་དད་སོགས་དུས་མེད་  
 བཏང་ལ་བཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཉིད་སྤྱོད་ལ་རྟགས་ནི་སྐྱེད་སེལ་པ་འཛོམས་ཤིང་སྤེམ་སྤེམ་མེད་པར་མཉེན་ལ་  
 བདེ་བར་བྱུང་ན་ངེས་པས་དེའི་སྤྱོད་དུ་མེ་བཙས་བརྒྱག་ཅིང་འཚོས་པར་བསྐྱེད་ ཡང་ན་སྐྱེད་སེལ་པ་འདུས་ཤིང་  
 ཚ་འཕྲུག་བྱེད་པ་དང་། རྟག་སྒྲིབ་པར་འཕྱུར་བ་ལ་རྟག་ཐུར་མས་ཕྱག་ལ་འཛིབས་དང་ལྷུས་ཀྱིས་ཤ་རོའི་དུལ་  
 བཅད་ལ་འབྱུར་གྱིས་བཙས་པར་བྱའོ། །

(༢) བར་དུ་སྒྲོན་བསལ་བའི་བཙས་ཐབས་བསྟན་པ།

སྤྱོད་མེད་བར་དུ་ཤ་རོའི་སྒྲོན་བསལ་བ། །དདུལ་ཐལ་རྒྱ་ཚུ་རྟ་བྱང་པ་བཞི། །ཡང་ན་བསེ་ཞོ་བཙན་དུག་  
 དདུལ་ཐལ་དང་། །སྐྱུག་པོ་སྐལ་རྒྱུ་དོམ་མཁྲིས་སྐྱུར་བའམ། །བྱང་པ་རྒྱ་ཚུ་རྟ་བྱང་པ་དག་དང་། །ཐར་ལུ་  
 འབྲུག་རུས་སྐྱེད་སྒྲོན་ཚ་བ་གསུམ། །མ་མེད་བྱུར་མས་སྐྱེན་ལམ་གཏོད་ལ་གཞུག། །མ་ཙན་རིང་བྱའམ་ཤོག་  
 བྱལ་བྱགས་དག་པ། །དམ་གྱིས་སྐྱུར་ལ་ཞག་གསུམ་བཟ་རུ་གཞུག། །སེར་ག་བྱུང་ནས་གསོན་གྱིན་མཚམས་སྐྱ་  
 བརྒྱུད། །འབམ་པོ་སྐྱུག་རོན་བྱུན་དང་སྐྱེད་འཛིབས་བྲ། །ཡང་ན་སོ་ཐོབ་བེ་ཚུ་སྐྱེད་སྐྱུར་བཅད། །ཚོད་པ་  
 དཀའ་ན་ལྷགས་ཀྱིས་ལོན་པར་བསྐྱེད། །རུས་ལ་ལྷག་ཤ་སྤྱོད་ཚ་ཁབ་ལེན་གསུམ། །སྐྱེད་སྒྲོན་སྐྱུར་བྱགས་ཚོད་  
 པ་དཀའ་བྱུང་དམ་བསྐྱེད། །གསོན་ག་ཤིན་སྐྱེད་ཅིང་བྱེད་ན་མགོ་ལྷར་བཙས། །ཅ་ལ་འབྲས་བུའི་ཐང་རྒྱུས་  
 མང་དུ་གཏར། །ཅ་འབྲུམ་ཚན་དོ་འཕར་ཅ་མེ་ཡིས་མནན། །ཅ་ནད་སྐྱུར་ཤིང་ཁོང་ནས་ཅ་ཁ་བསྐྱེད། །འཕྲོ་  
 ཚད་ཤ་རོའི་གོང་བཞིན་བསལ་བར་བྲ། །ཅ་ཁ་ཤོར་ན་དོམ་མཁྲིས་ཐལ་བ་གཉིས། །སྐྱུ་འབྲུ་བྱུར་མ་རིལ་བུས་ཅ་  
 ཁ་བགས། །སྐྱུ་ཅ་ཞོ་དང་བྱུར་བས་མ་ཁ་གཡོག། །སྒྲོན་སོལ་དག་ནས་བཀྱས་ལ་འཚོ་སྐྱོན་གདབ། །སྐྱེམས་ན་  
 ཞོས་སྐྱེད་སྒྲོན་ན་ལྷུམ་སར་བཏང་། །སྒྲོས་ན་ཕྱིང་མར་བཙེན་སྤྱིང་ཅ་བྲ། །ཞེས་པ་སྟེ། །གོང་གི་དེ་འདྲའི་  
 ལུམས་བྲས་པར་དག་སྤྱོད་མེད་ན་བར་དུ་ཤ་རོའི་སྒྲོན་བསལ་བ་ལ་དདུལ་ཐལ་སྟེ། །མཚལ་ལས་དདུལ་རྒྱ་  
 བཏོན་པའི་རོམ་དེ་དང་། །རྒྱ་ཚུ་ རྟ་བྱང་པ་བཙས་བཞི་སྐྱེད་སྒྲོན་སྟེ། །དུག་ཙན་གྱི་སྐྱེད་བྲས་བསམས་  
 པའི་སྐྱེད་ཅི་དང་སྐྱུར་བའམ། །ཡང་ན་བསེ་ཞོ་དང་། །བཙན་དུག། །གོང་བཤད་གྱི་དདུལ་ཐལ། །སྐྱུག་པོ་སྐལ་  
 རྒྱུ། །དོམ་མཁྲིས་རྣམས་སྐྱེད་སྒྲོན་དང་སྐྱུར་བའམ། །ཡང་ན་བྱང་པ། །རྒྱ་ཚུ་ རྟ་བྱང་པ། །ཐར་ལུ།  
 འབྲུག་རུས། །སྐྱེད་སྒྲོན། །ཚ་བ་སྐ་པོ་པོ་གསུམ་རྣམས་མ་མེད་ན་བྱུར་མས་སྐྱེན་ལམ་གཏོད་ལ་རིང་བྱ་གཞུག་  
 ཅིང་། །མ་ཙན་ལ་རིང་བྱའམ་ཤོག་བྱལ་བྱགས་ནས་དག་ཅིང་སྤྱོད་དུ་ཤོག་བྱ་སྒྲིབ་དམ་གྱིས་སྐྱུར་ལ་ཞག་  
 གསུམ་རིང་ན་ཚ་ཚེ་ཡང་ཁ་མེ་སྤེ་བར་འབྲས་ཀྱི་ཤ་རོའི་སྐྱེན་གྱིས་བཟ་རུ་གཞུག། །སེར་ག་བྱུང་ནས་གསོན་ག་ཤིན་  
 ཞེས་པ་སྒྲོན་མེད་མཚམས་སྐྱུ་རིང་བྱལ་ལོ་མོ་བརྒྱུད་སེལ་ལ། །འབམ་པོའམ་སྐྱུག་རོན་བྱུན་དང་སྐྱེད་མའི་འཛིབས་



བྱ། ཡང་ན་སོ་ཐོག་ཅེས་ལྷགས་སྐྱུག་ ཡུལ་ལ་ལར་གྲོགས་སོས་སྲུ་འབོད། ཟེ་ཚ་སྤང་བཅས་སྤྱར་ལ་བྱུགས་  
 པས་བཅད། སྤོན་གྱིས་ཚོད་པ་དཀའ་ན་ཤ་རོ་ཡོད་པ་ནམས་ལྷགས་གྱིས་འོན་པར་བསྐྱེད་སྲུང་འབྲས་ལ་སྐྱག་  
 ཤ་ཞོ་གང་། ལྷེ་ཚ་ཕྱེད། ལལ་ལེན་སྲུམ་ཚ་བཅས་གསུམ་སྤྱང་སྤོན་དང་སྤྱར་བ་བྱུགས་པས་ཚོད་པར་འགྱུར་  
 ལ་གལ་ཉེ་ཚོད་པར་དཀའ་ན་ཡུང་བྱས་བྱུད་དམ་ཡང་ན་མེས་བསྐྱེད་པས་གཅོད། གསོན་པོའི་རྩས་པ་ལྟ་བ་  
 ཅན་དང་། གཤེན་པོ་འི་རྩས་པ་འབྲས་ཅན་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་ལ་སྤྱར་ནས་སྤྱད་ཅིང་བྱེད་ན་མགོ་པོ་ལྟ་བུར་  
 བཅོས། ཚ་འབྲས་ལ་འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྤྱར་གསུམ་པོའི་ཐང་བཏང་རྗེས་མང་དུ་གཏར། ཚ་འབྲས་ལ་ཚན་དོ་  
 བདུག་ཅིང་འཕར་ཚ་མེས་མནན་ལ་ཚ་ནས་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་དཀར་ལྟ་སྤྱར་ཞིང་སྤོན་བཟང་པོས་ཁོང་ནས་ཚ་ལ་  
 བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱངས་པ་སོགས་ཀྱི་འཕྲོ་ཚད་ནས་ཤ་རོ་གོང་བཞིན་བསལ་བར་བྱ། ཤ་རོ་བཅད་པས་ཚ་ལ་ཤོར་  
 ན་དོམ་མཁྲིས་དང་། ཐལ་བ་སྟེ། ཟེ་འོག་ཅེས་གོས་ཚེད་དང་། འགོན་བུ་སྟོ་ཅན་གྱི་ཐལ་བ་གཉིས། སྤྱུ་མའི་  
 འབྲ། བྱ་རམ་གྱི་རིལ་བུ་བྱས་པས་ཚ་ལ་བགག་ཅིང་། སྤྱུ་ནག་གི་ཚ་བ་ཞོ་དང་སྤྱར་བས་མའི་ལ་གཡོགས།  
 ཉེས་པའི་སྤོན་སེལ་ཞིང་སྤོན་རོ་དག་པར་བཀྲས་ལ། ཤུ་གསོ་བ་ལ་མུ་བྱི་དཀར་ལ་བཏབ་པའམ། ཡང་ན།  
 ཚུ་གང་། གུར་གུམ། དོམ་མཁྲིས་མཚལ་དཀར་སྤྱར་བས་འའཚོ་སྤོན་བཏབ། མ་སྐམས་ན་ཞོ་སྤང་ཤིང་སྤོན་  
 ན་བཤད་རྒྱུད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་ཕྱུ་མེར་འོ་མ་དང་དར་བ་བསྐྱེད་པར་བཞེད་པའམ་ཞོ་སྤོན་མ་ཞིག་ཅམ་  
 ཉེ་བཏང་། སྤོན་ན་ཕྱིང་པ་མར་གྱི་དཀྱིལ་དུ་བཅོས་པ་རྩོད་འཇམ་གྲུན་ཞིང་། བཅེ་ན་སྤིང་ཚ་བྱ་ཞེས་པ་ནི་དེ་  
 བས་ཀྱང་ཚན་དོ་དེས་ཚ་པོ་བཅོས་ནས་བྱུགས་པ་ཡིན་ལོ། །

(3) ཐ་མ་མེན་བརྟས་བྱ་ཐབས་བསྟན་པ།

ཐ་མ་མེན་ཆགས་བརྟས་པར་བྱ་བ་ནི། །དུར་སྐྱུག་ལྷན་པ་ཚ་དང་སྤྱང་གར་བྱུག་ །ལྷུ་གང་འོག་ས་ལྷུར་ཚ་རྩས་  
 སྤོན་ནམས། །དྲི་རྒྱར་བཅོས་བདུགས་མེན་མི་ལྷང་བར་བྱེད། །ཅེས་པ་སྟེ། ཐ་མ་མེན་ཆགས་ཤིང་བརྟས་པ་སྟེ།  
 རྒྱས་པར་བྱ་བ་ནི་དུར་སྐྱུག་ལྷན་པ་སྟེ་མི་དུར་དུ་བཅུག་ནས་ལོ་ལོན་པའི་ལྷན་རུལ་དེ་དང་། (མ་རྟེན་ན་མི་  
 ལྷན་སོ་མས་ཀྱང་རུང་ཞེས་སྐྱེམས་པ་ཚེ་དབང་གིས་གསུངས།) ཚུ་དང་། སྤྱང་གར་བཅས་བྱུག་ ཡང་ན་ཨ་རྒྱ་  
 རྒྱན་དུ་འབབ་པའི་འོག་ཐང་ལྷུ་གང་བྱས་པའི་འོག་གི་ས་ལྷུར་སྤོན་ཚོགས་ནམས་དྲི་རྒྱར་བཅོས་པའི་དུགས་གྱིས་  
 བདུགས་པས་རྗེས་ལ་མེན་ཞེས་མ་སྤྱར་མི་ལྷང་བར་བྱེད་དོ། །

2 ནང་འབྲས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

ཁོང་འབྲས་སྤོན་ནས་གསོ་བ་དཀའ་བའི་ཕྱིར། །སྤོན་དུ་མི་གཞུག་གསར་དུས་གསོ་བ་སྤྱིམས། །ཞེས་པ་སྟེ།  
 ནང་འབྲས་སམ་ཁོང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ནམས་སྤོན་ནས་ནད་སྟོབས་རྫོགས་པས་གསོ་བ་དཀའ་བའི་ཕྱིར་སྤོན་  
 དུ་མི་གཞུག་པར་རྩོ་བཅོས་མི་བྱ་ཞིང་དེས་པར་དུ་གསར་པའི་དུས་སུ་ལེགས་པར་བརྟག་རྗེས་མི་སྟོད་པར་

གསོ་བ་ལ་རིག་པ་བསྐྱེམས་དགོས་ཏེ། སྤྱིང་པོ་བསྐྱེམ་པ་ལས། འབད་དེ་སྤྱིན་པ་ལས་བསྐྱེད་བྱ། སྤྱིན་ན་ཤིན་  
ཏུ་གསོ་དཀའ་ཡིན། རྒྱལ་ལོ་ལྷན་ལྷན་ཏུ་ཚེ་བྱེད་པས། ཁོང་འབྲས་ཞེས་ནི་དེ་ལ་བཤད། ཅེས་སོ། །དེ་  
ལའང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྱུང་པར་གཉིས་སོ། །

(༡) སྤྱི་ཡི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

དང་པོ་སྐྱེད་བྱས་པོང་ད་བྱི་ཏང་ག། འུག་ཏུང་སྤོན་ཤིང་པོ་པོ་རིས་བསྐྱོལ་བྱུང། སྤོབས་ཆེ་སྤོས་དཀའ་དུར་  
བྱིད་ཨ་རུ་ར། ཉོང་ལེན་ཚོད་སྤོན་བ་ཚུ་སྐྱུར་བས་བཟུ། ཡང་ན་ཞིམ་པ་ཉོང་ལེན་འབྲས་བུ་གསུམ། ཤིང་  
མངར་པ་ཉོལ་དུར་བྱིད་ཀྱི་ཕྱེ་བ། སྤོན་ཚུང་ལུ་བ་མར་བསྐྱོལ་སྐྱུར་བར་བྱ། སྐབས་སུ་འཇམ་ཚི་ནི་རུ་ཉ་སྤོལ་  
བཏང། ཀྱི་ཕྱེ་བསྐྱེས་ལུར་ཉིག་ཏུ་བྱི་ཚོར་བ། ཚན་དན་སྐྱ་སྐྱང་ལུ་སྐྱུར་རུ་ར། ལུ་བ་ར་མཉེ་འོ་མ་མར་  
བསྐྱོལ་བྱུང། བྲག་ལུན་གུ་གུལ་བ་ཚིན་མིག་ལ་བུག། སྤོན་གའི་འབམ་པོ་སོས་གའི་དབྱི་མོང་  
གཉིས། ལུ་རུ་བྱས་ཏེ་སྐྱ་མ་ཚིག་པ་ལ། ལུ་རུ་བཏབ་བསྐྱེས་ཚུ་ཚུ་ལ་རུ་ཚུ། ཚ་བ་གསུམ་སྐྱུར་རིལ་བུ་  
ལུ་སྐྱེས་བསྐྱེན། འཇམ་ཚིར་བཏང་ཞིང་བྱི་ནས་དམིགས་ལ་བུགས། འོད་ལ་བསྐྱོར་ཞིང་ཡང་ན་འཇུ་སྐྱ་  
བསྐྱེན། ཞིག་ཉིགས་མཐོང་ནས་གང་ཉེ་འོ་ཚ་ནས་བྱངས། འཇུ་ན་སྤོན་བུན་བསྐྱེད་པས་ཁོང་འབྲས་  
འཇོམས། དེས་མ་སེལ་ན་ཨ་རུ་བ་ཚུར་བསྐྱེས། ཁོང་བཞིན་ལུ་རུ་ཚུ་གང་གང་ཡང་འཇོམས། བཟ་མར་སེ་  
འབྱུའི་སྤོར་བས་ནད་རྗེས་བཅད། ཅེས་པ་སྟེ། དང་པོ་ལ་ཟས་དང་སྐྱོམ་སོགས་སྐྱུར་བར་བྱས་ལ་དེའི་རྗེས་སུ་  
པོང་ད་དཀའ་པོ་དང་། བྱི་ཏང་ག། འུག་མོ་ཉུང་། སྤོན་ཤིང་། པོ་བ་རིས་རྣམས་ཚོད་འཇམ་བསྐྱོལ་བའི་ཐང་  
བྱུང་པ་དང་། བད་སྤོབས་ཆེ་བ་ལ་སྤོས་དཀའ་པ། དུར་བྱིད། ཨ་རུ་ར། ཉོང་ལེན། ཚོད་སྤོན་པི་པི་ལིང་རྣམས་  
བ་ཚུར་སྐྱོར་བའི་སྐྱོངས་ཀྱིས་བཟུ། ཡང་ན་ཞིམ་པ་དང་། ཉོང་ལེན། འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ། ཤིང་  
མངར། པ་ཉོལ་ཏེ་ཚུ་ལུར་རྣམས་ཞོ་བྱེད། དུར་བྱིད་དང་ཀྱི་ཕྱེ་དཀའ་པོ་ཞོ་ཤེ། སྤོན་ཚུང་སྤོན་གང་གི་ལུ་བ་  
སྐྱུལ་གང་འོང་བར་བསྐྱེས་པ་རྣམས་མར་བསྐྱོལ་བར་སྐྱུངས་པས་ཁོང་འབྲས་སྐྱོན་དང་མེ་དབལ་སྐྱོང་བར་བྱ།  
སྐབས་སུ་བྱི་ཚུད་ལྷར་གྱི་འཇམ་ཚི་བཟུ་འཇམ་དང་ནི་རུ་ཉ་རྗོན་པོ་སྤོལ་ལ་བཏང། ཀྱི་ཕྱེ་དཀའ་པོ་བསྐྱེས་  
ལུར་སྐྱུལ་གང་ལ་ཉིག་ཏུ། བྱི་ཚོར་བ། ཚན་དན་དཀའ་པོ། སྐྱ་སྐྱང་། ལུ་སྐྱུལ། སྐྱུ་རུ་ར། ལུ་བ་དང་། ར་  
མཉེ། འོ་མ་མར་བཅས་བསྐྱོལ་བ་བྱུང། བྲག་ལུན་དང་གུ་གུལ་གཉིས་བ་གཚིན་དང་སྐྱུར་བ་ན་བའི་མིག་ལ་  
བུག། སྤོན་གའི་འབམ་པོ་སྐྱུལ་གང་། སྐྱེམས་པས། ཁོང་འབྲས་ཀྱི་འབམ་པོ་ནི་སྐྱ་བ་མདོ་སྤྱད་ཅེས་ཀྱང་བཟེར་  
རོ་ཞེས་བྱས། སོས་གའི་དབྱི་མོང་སྤོར་གང་གཉིས་ལར་བྱས་ཏེ་སྐྱ་མ་ཚིག་པ་ལ་འབྲི་མར་སྤང་གསུམ། ལུ་  
རུ་མ་མ་བསྐྱར་བ་བཏབ་བསྐྱེས་དར་ལ་བཅགས་པར་ཚུ་ཚུ་དང་། ལ་རུ་ཚུ། ཚ་བ་སྐྱ་པི་པོ་གསུམ་སྐྱུར་བའི་  
རིལ་བུ་ལུ་སྐྱེས་ཞེས་ཐོ་རངས་ཟས་མ་ཟོས་པའི་པོ་བའི་མེ་ཚོད་ཆེ་ལ། བད་ཀན་བེ་སྐྱེས་བྱང་པའི་དུས་

བསྐྱེད་པ་དང་འཇམ་རྩིས་ཡང་བཏང་ཞིང་ཕྱི་ནས་གང་ན་བའི་མིགས་ལ་བྱུགས། ལུས་དྲོད་ལ་བསྐྱོར་ཞེས་  
 བརྒྱན་གྱིས་ཐོག་པ་གལ་ཆེ་བས་ལུག་ཤ་སོགས་གསར་འཇམ་ཟས་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་ཡང་ན་འཇམ་སྤྱོད་བའི་  
 རིགས་བསྐྱེད། ལྷིང་སོང་ན་ནད་ཀྱི་ཟོ་ཅུང་ཟད་བདེ་ཞིང་སྐྱུགས་པ་ཆད་ནས་འབྲས་ཀྱི་ཞིག་ཉགས་མཐོང་  
 བས་གང་ཉེའི་རྩ་ཞེས་རགས་པ་སྟོད་ལ་སྟོད་ཀ་དང་། སྤྲོད་ལ་བྱིན་ལོང་རྩ་ནས་དང་ཞིང་འབྲུ་ན་སྤྲོད་སྤྲོད་  
 ཡང་བསྐྱེད་པས་ཁོང་འབྲས་འཛོམས་ཤིང་། དེས་མ་སེལ་ན་ཨ་རུ་ར་བརྒྱ་གཉིས་བརྒྱ་བསྐྱས་ལ་གོང་བཞིན་  
 ལུང་བྱས་པས་འབྲས་ནད་ཚ་གང་གང་ཡང་འཛོམས་སོ། །ཐ་མར་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་སེ་འབྲུའི་སྤྱོད་བའི་རིགས་ཀྱིས་  
 བད་རྗེས་བཅད་དགོས་སོ། །

(2) བྱད་པར་གྱི་གསོ་བའི་བསྐྱེད་པ།

བྱད་པར་བྲག་ལྷན་ཨ་རུ་སྤོས་དཀར་གསུམ། །གཞིར་བཞག་སློལ་ཅུ་གང་ཤིང་མངར་བསྐྱེད། །  
 ཚན་དན་རྩྱ་ལྷུ་རུ་ཞོ་ཤ་སྤྱིང་། །མཚན་པར་བ་ཤ་ཀ་དང་གུར་གུམ་བསྐྱེད། །མཚར་པར་ཕི་ཕི་ལིང་དང་ལི་  
 ཤི་བསྐྱེད། །མཁལ་མར་བཙོད་དང་སྐྱུག་སྤོལ་སྤིག་སྤིན་བསྐྱེད། །ཕོ་བར་ལ་རུ་ཚྭ་དང་བཅའ་སྤྲོ་བསྐྱེད། །རྒྱ་  
 ལོང་རྒྱ་ཚྭ་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་བསྐྱེད། །སྤང་པར་སྤིག་སྤིན་གཞང་ལ་འི་རུས་བསྐྱེད། །དོན་སྤོད་གར་བབས་རང་  
 རང་རྩ་ལ་གཏར། །སྤིན་ནས་རང་དོན་ནད་དེ་བཏང་སྤོལ་སྤོལ་བཞག །ནད་ནས་སྤིན་ཚེ་ཕྱིར་འབྲུང་མ་ལྟར་ག  
 སོ། །ཞེས་པ་སྟེ། བྱད་པར་གསོ་བ་ལ་བྲག་ལྷན་དང་། ཨ་རུ་ར། སྤོས་དཀར་བཅས་གསུམ་པོ་འགྱུར་  
 མེད་རུ་ཐང་ངམ་ཕྱེ་མ་གང་བྱེད་ཀྱང་གཞིར་བཞག་ལ་སློལ་འབྲས་ལ་ཅུ་གང་དང་ཤིང་མངར་བསྐྱེད། ཚན་དན་ད  
 ཀར་པོ་དང་རྩྱ་ལྷུ་རུ་ར། ལྷིང་ཞོ་ཤ་བཅས་པ་སྤྱིང་འབྲས་ལ་བསྐྱེད། མཚན་པའི་འབྲས་ལ་བ་ཤ་ཀ་  
 དང་གུར་གུམ་བསྐྱེད། མཚར་པའི་འབྲས་ལ་ཕི་ཕི་ལིང་དང་ལི་ཤི་བསྐྱེད། མཁལ་མའི་འབྲས་ལ་བཙོད་  
 དང་སྐྱུག་སྤོལ་སྤིག་སྤིན་བསྐྱེད། ཕོ་བའི་འབྲས་ལ་ལ་རུ་ཚྭ་དང་བཅའ་སྤྲོ་བསྐྱེད། །རྒྱ་ལོང་གི་འབྲས་ལ་  
 རྒྱུ་ཚྭ་དང་། གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་བསྐྱེད། །སྤང་པའི་འབྲས་ལ་རྒྱ་ཚྭ་དང་སྤིག་སྤིན་བསྐྱེད་པ་རྣམས་དང་།  
 གཞང་འབྲས་ལ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་གྱི་འི་རུ་ཉ་རྩོལ་སྤོལ་བསྐྱེད། །དོན་སྤོད་གར་བབས་རང་རང་རྩ་ལ་གཏར་བ་  
 འི། ལྷིང་ལ་སྟོད་ཀ། །སློལ་བར་རུག་འགོ་མཚན་པར་རུ་བྱང་། མཚར་པར་ཉ་མཐུར། མཁལ་མར་བྱིན་  
 གཞུག ཕོ་བར་ཕོ་བའི་རུ་དང་རྒྱུ་ཚྭ་རུག་འདུས། །རྒྱ་མར་རྒྱ་ཚྭ་སྤང་པ་དང་ལོང་ལ་ལོང་རྩ་གཏར་བར་བྱ་  
 བ་དང་། །སྤིན་པར་གུར་པ་ནས་རང་རང་དོན་སྤོད་ནད་དེ་སྤོང་འོག་སོགས་ནས་འབྲས་དེ་རང་རྩོལ་བྱུང་ན་  
 །སྤོལ་གྱིས་མི་བཙོས་པར་ཟས་ཀྱིས་བཙོས་ནས་བཏང་སྤོལ་སྤོལ་བཞག །ནད་ནས་ཁོང་འབྲས་དང་ཕོ་  
 །སྤིན་ཚེ་ཕྱིར་འབྲུང་བས་བརྟོལ་ལ་མ་ལྟར་གསོ་བར་བྱའོ། །

༣ རིགས་གྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་འབྲས་ལྷུས་བཏང་ཙ་བ་ལྟ་བུ་བསྐྱོལ་བྱུང། །ཁྲག་མཁྲིས་ལྷ་ཤེལ་ཙེ་བཙམ་ལྷུ་གསུམ། །ཤེལ་ཏ་ཤིང་  
མངར་ཡུང་སྐྱེར་སྤྲ་བྱུག་འབྲུ། །སྤྲ་མར་བཟའ་བྱུག་གང་ཉེའི་ཙ་ལ་གཏར། །བད་ཀན་སྐྱུངས་རྗེས་དྲུང་བྱིད་  
ཡུང་བ་ནས། །སྐྱེར་པ་ཏིལ་བྱུག་བྱེ་འབྲས་མེ་ཡིས་བསྐྱེག། །མཚོན་འབྲས་མང་གཏར་ལུམས་དང་རུལ་གཙོད་  
སྐྱུར། །རྒྱ་ལུམས་མེ་བཙམ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེགས་པར་འདོད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །ཅེས་པ་སྟེ། རིགས་གྱི་རྒྱུང་  
འབྲས་ལ་དྲུང་བྱིད་མར་གསར་བཙམ་གྱི་སྤྲ་མར་གྱི་ལྷུས་བཏང་བ་དང་། ཙ་བ་ར་མཉེ་བ་སྐྱུ་གཟེ་མ་ལྷ་བ་ཉེ་  
ཤིང་སྟེ་ལྟ་བུ་བསྐྱོལ་ཞིང་བྱུགས་ལ་ཁོང་དུ་བྱུང། །ཁྲག་མཁྲིས་ལ་སྤྲ་ཤེལ་ཙེ། བཙམ་ལྷུ་ཨ་བར་སྐྱུར་  
གསུམ། །ཤེལ་ཏ་ཞེས་ནགས་མའི་ཐང་རྒྱ། །ཤིང་མངར། །ཡུང་བ། །སྐྱེར་པ། །ཤིང་སྤྲ་མ་དང་། །བྱུག་པའི་འབྲུ་  
རྣམས་སྤྲ་མར་དུ་བྱས་ལ་ཁོང་དུ་བཟའ་ཞིང་བྱུག་པ་དང་གང་ཉེའི་ཙ་ལ་གཏར། །བད་ཀན་འབྲས་ལ་དན་ད་  
དང་། །དོང་ག་ །ཁོད་བྲ། །ལྷོ་ལྷོ། །ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ་རྒྱུར་སྐྱུར་བས་སྐྱུངས་རྗེས་དྲུང་བྱིད་དང་ཡུང་བ་དང་  
ནས་དང་སྐྱེར་པ་རྣམས་ཏིལ་མར་དང་སྐྱུར་བ་བྱུག། །བྱེ་འབྲས་ལ་གང་ཉེ་མེས་ཚོས་པར་བསྐྱེག་ཅིང་། །མཚོན་  
འབྲས་ལ་མང་དུ་གཏར་ཞེས་གང་ཉེའི་ཙ་གཏར་ལ་ལུམས་དང་རུལ་གཙོད་གོང་ལྷར་སྐྱུང་ཞིང་། །རྗེས་སུ་རྒྱ་  
ལུམས་དང་མེ་བཙམ་གང་བྱུང་བྱེད་པའང་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེགས་པར་འདོད་ཅེས་དེ་ལྟར་བཞེད་པས་དེ་བཞིན་ལག་  
ལེན་དུ་ཐེབས་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ།

བདུད་ཅི་སྟེང་པོ་ལན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་ལས་ལྷན་སྐྱེས་མའི་ནང་ཚན་  
འབྲས་བཙམ་པའི་ལེའུ་སྟེ་དུག་ཅུ་ཙ་གསུམ་པའོ། །

ལེའུ་རེ་བཞི་པ། གཞང་འབྲུམ་གསོ་བ།

གཞང་འབྲུམ་གསོ་བའི་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ། ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ། ལེའུ་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་མོ།

ཉན་པར་གདམས་པ་ནི།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། རྒྱུ་དྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག། ཅེས་པ་  
སྟེ། འབྲས་ནད་བཅོས་པའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་རིག་  
པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། རྒྱུ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྲོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་གདམས་  
པའོ། །

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ་ལ།

དག་ལྟར་སྲོག་འཕྲོག་གཞང་འབྲུམ་གསོ་བ་ལ། རྒྱུ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་བཞི། ། ཞེས་པ་སྟེ། དེ་  
ཡང་སྡིང་པོ་བསྟུས་པར། དག་ལྟར་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ། ། གཞང་འབྲུམ་བྱུང་བས་གསོད་བྱེད་  
པ། ། དེ་ཕྱིར་བཤད་བའི་ལམ་འགོགས་པ། ། གཞང་འབྲུམ་ཞེས་ནི་བཤད་པ་ཡིན། ། ཞེས་པ་བཞིན་དག་ལྟར་  
སྲོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་གསོ་བ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཅོས་  
ཐབས་དང་བཞིའི་སློབ་སྟུང་བསྟན་ཏོ། །

དང་པོ། རྒྱུ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱུ་རྒྱུན་ལྷན་དྲགས་བཤད་ལམ་གཅེའུས་བཅོན། ། སྟན་སྲབ་ཅོག་འདུག་བཤད་གཅི་ཕྱིན་འགག་  
བཅོར། ། བཞེན་བསྟན་བྱུང་སེལ་རྒྱུང་འབྲུགས་གཞང་འབྲུམ་སྦྱེད། ། ཅེས་པ་སྟེ། རྒྱུ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི་  
འབྲུས་དྲགས་པ། བཤད་ལམ་གཅེའུས་བཅོན་ཞེས་བསྟན་པ་དང་། སྟན་སྲབ་པོར་ཅོག་འདུག་པ་དང་།  
བཤད་གཅི་འབྲེན་འགགས་པ་དང་བཅོར་བ། རྟ་སོགས་བཞེན་པ་བསྟན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱུང་སེལ་གྱི་རྒྱུང་  
འབྲུགས་ནས་གཞང་འབྲུམ་བསྦྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་བད་རྒྱུང་ལྷག་མཁྲིས་སྐམ་གཤེར་རོ། ། ཞེས་པ་སྟེ། དབྱེ་བ་ཕྱེན་བད་ཀན་དང་། རྒྱུང་དང་། ལྷག་  
དང་། མཁྲིས་པ་དང་། སྐམ་པ་དང་། གཤེར་བ་རྩལ་སྟེ། དེ་ཡང་སྡིང་པོ་བསྟུས་པར། རྒྱུང་དང་བད་ཀན་  
གཉིས་ལས་སྐམ་ལ། ལྷག་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ལས་རྒྱན། ། ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །

གསུམ་པ། རྟགས་བསྟན་པ།

རྟགས་བསྟན་པ་ལའང་སྦྱི་རྟགས། ལྷད་པར་གྱི་རྟགས། སྤང་བྱང་གི་རྟགས་བཅས་གསུམ་མོ།

༡ རྩི་རྟགས་བསྟན་པ།

དེ་རྟགས་འབྲུམ་པས་གཞང་བཀག་ཐུང་སེལ་ལོག་ ཉེས་པ་འབྲུགས་ཏེ་རྩོད་རྒྱུ་ཡན་ལག་ན། རྒྱུང་འབྲུམ་  
ཁོང་སློབ་མགོ་འཁོར་ཡི་ག་འཇུ། སློབས་རྒྱུང་ཤ་སྐམ་མཚེལ་མང་རུས་ཚིགས་ན། །གཅིན་མང་བཤང་བ་མང་  
བ་ཉུང་ཞིང་འབྲུ་འམ་སྐམ། རྒྱ་སླི་མཚན་མ་ན་འབྲུབ་གཞང་ཁ་གཟེར། ཨྲི་མ་ཁྲག་བཅས་སྲུལ་ལས་གངས་  
ཕྱོགས་འཕག། བཅས་པ་སྟེ། དེ་རྣམས་ངོས་འཛིན་པའི་སྤྱིའི་རྟགས་ནི་འབྲུམ་པས་གཞང་བཀག་ཅིང་ཐུང་སེལ་  
ཕྱི་རྒྱུང་གྲེན་དུ་ལོག་པས་ཉེས་པ་འབྲུགས་ཏེ་རྩོད་རྒྱུང་ལ་ཡན་ལག་ན་འབྲུག་ཕྱེད་པ་དང་། རྒྱུང་འབྲུམས་  
པས་ཁོང་པ་སློབ་ཞིང་མགོ་འཁོར་དང་ག་ཞན་ལ་ཡི་ག་འཇུ། བད་སློབས་རྒྱས་པས་ལུས་སློབས་རྒྱུང་ལ་ཤ་སྐམ་  
པ་མཚེལ་མང་ཞིང་ཡན་ལག་གི་རུས་ཚིགས་ན་བ་དང་། ཡང་ན་གཅིན་མང་ལ་བཤང་བ་ཉུང་ཞིང་ཡང་ན་  
འབྲུམ་པས་མེར་པོར་སྐམ་པ་དང་། རྒྱ་སླི་ཞིང་མཚན་མ་ན་འབྲུབ་ཕྱེད་ལ་གཞང་ཁ་གཟེར་བ་འབྲུང་བས་དེའི་  
འབྲུམ་པ་གར་ཡོད་བརྟག་པ་ཨྲི་མ་ཁྲག་བཅས་བྱུང་བའི་སྲུལ་མང་ཉུང་ལས་འབྲུམ་པའི་ངོ་གངས་དུ་ཡོད་དང་  
ཕྱོགས་གང་བྱུང་ལས་གནས་ས་ག་ན་ཡོད་རྗེས་སུ་དཔག་པར་བྱའོ། །

༢ རྒྱུང་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་པར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་བད་ཀན་དང་། རྒྱུང་དང་། ཁྲག་ མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་དང་བཞིའོ། །

༡༽ བད་གྱུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་པར་བད་གྱུར་སློབ་ཞིང་མེ་རྩོད་རྒྱུང་། ཡི་ག་འཇུ་ཞིང་ཆམས་འདེབས་མཚེལ་མ་མང་། །གཅིན་སླི་རྒྱ་སོར་  
རྒྱག་ཅིང་ན་ལ་གཟེར། །འབྲུ་མདོག་སྐྱུ་ལ་བད་ཀན་བེ་སྐྱབས་མང་། །ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་མི་འཛག་འབྲུམ་པ་  
དཀར། །གཡའ་ཞིང་འབྲུག་འདོད་ཚ་བ་རྒྱུང་བ་ལ། །པགས་པ་སེན་མོ་མིག་སླིན་གདོང་པ་སྐྱུ། །ཞེས་པ་སྟེ།  
རྒྱུང་པར་བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་སློབ་ལ་འབྲུལ་ཞིང་མེ་རྩོད་རྒྱུང་བ་དང་ཡི་ག་འཇུ་ཞིང་ཆམ་པས་འདེབས་ལ་  
མཚེལ་མ་མང་བ་དང་། གཅིན་སླིས་པས་རྒྱ་སོར་རྒྱག་ཕྱེད་ཅིང་ན་ལ་གཟེར་ཞིང་འབྲུ་མདོག་སྐྱུ་ལ་བད་ཀན་  
ཕྱི་བེ་སྐྱབས་མང་། །ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་སོགས་མི་འཛག་ཅིང་འབྲུམ་པ་དཀར་ལ་གཡའ་ཞིང་འབྲུག་འདོད་པ་  
དང་། སླིང་དུ་ཚོར་བ་རྒྱུང་བ་ལ་པགས་པ་སེན་མོ་མིག་སླིན་གདོང་པ་སོགས་སྐྱུ་བོ་འབྱུང་ངོ་། །

༢༽ རྒྱུང་གྱུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་གྱུར་ཨྲི་མ་བཤང་སྐམ་ཚ་ལ་འཚག། སྐྱ་དང་བཅས་ཞིང་སྐྱ་སྐྱ་འདྲེས་མར་འབྲུ། །མགོ་དང་ཕྱག་པ་བརྒྱ་  
དང་ཕྱི་བེ་ལོགས་དང་། །རྒྱ་སོ་ན་ཞིང་དབྱགས་རྫོད་ལུས་རྩོད་རྒྱུང་། །པགས་པ་སེན་མོ་གདོང་མིག་འབྲུམ་པ་  
ནག། བཅས་པ་སྟེ། རྒྱུང་ལས་གྱུར་པ་ནི། སླིང་པོ་བསྐྱས་པར། གཞང་སྐམ་ཅོག་ཅོག་ཚ་བ་དང་། །ཞེས་པར་  
སྟར། ཨྲི་མ་འམ་བཤང་བ་སྐམ་ཞིང་ཚ་ལ་འཚག་ཅིང་སྐྱ་དང་བཅས་ཤིང་སྐྱ་སྐྱ་འདྲེས་མར་འབྲུ་བ་དང་། མགོ་

འཁོར་ཞིང་སྤག་པ་བརྒྱ་ཤ་དང་རྩིབ་ལོགས་སོགས་དང་། ལྷན་པར་རྒྱ་སོ་ཤིན་ཏུ་ན་ཞིང་དབྱགས་ཁ་ཚོད་ལ་  
ལུས་རྫོད་རྒྱུང་བ་དང་། བགས་པ་སེན་མོ་གདོང་པ་མིག་སོགས་དང་འབྲུམ་པའི་མདོག་ནག་པོར་འོང་།

༡༣༽ ལྷག་གྱུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

ལྷག་གྱུར་འབྲུམ་པ་བྱ་རུ་འོལ་སེ་འདྲ། ཤིན་ཏུ་ཚ་ཞིང་ན་ལ་ལྷག་མང་འཛེག་ ཅེས་པ་སྟེ། ལྷག་ལས་གྱུར་  
པ་ནི་འབྲུམ་པ་བྱ་རུ་འོལ་སེ་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་ཚ་ཞིང་ན་ལ་ལྷག་མང་ཡང་ཡང་འཛེག་གོ །

༡༤༽ མཁྲིས་གྱུར་གྱི་རྟགས་བསྟན་པ་ནི།

མཁྲིས་གྱུར་ཚ་བ་སྟེ་ཞིང་སྐྱོམ་དད་ཆེ། །ལུས་རྩལ་གཞང་ནག་དམར་སེར་རྩི་བཅས་འབྲུ། །འབྲུམ་པ་དམར་  
སེར་སྡོལ་ལྷག་སྤྲེའཛེག་ །བགས་པ་སེན་མོ་མིག་རྒྱ་སྡོལ་སྤྲེའཛེག་། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་ནི་  
རྩ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་རྟགས་ལ། ལྷི་ཡུལ་དུ་ཚ་བ་སྟེ་ཞིང་སྐྱོམ་དད་ཆེ་ལ་ལུས་རྩལ་བ་དང་། གཞང་ལ་ནག་ལ་  
མདོག་དམར་རམ་སེར་རམ་རྩི་ཆེ་བ་བཅས་སྤྲེའཛེག་འབྲུ་འབྲུམ་པ་དམར་རམ་སེར་རམ་སྡོལ་བ་ལ་དེ་ནས་ལྷག་  
སྤྲེའཛེག་ གདོང་གི་བགས་པ་སེན་མོ་མིག་རྒྱ་སོགས་སྤྲེའཛེག་སེར་རམ་སྤྲེའཛེག་གྱུ་འབྲུང་ཞེ་དོ། །

༣ སྤང་སྤང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

གཞང་སོགས་ཕྱེད་དང་ལྷ་ལས་གཉེར་མ་གསུམ། ལྷིར་བྱུང་གསར་པ་གསོ་བ་སྤྲེའཛེག་། །བར་མར་བྱུང་དང་  
ལོ་གཅིག་འདས་གསོ་དཀའ། །ནང་གནས་འདུས་པ་ལོ་འདས་གསོ་བ་ཅམ། །ལུས་སྤྲངས་གཞང་ནག་རིམས་  
བཏབ་སྤྲུག་པ་དང་། ལྷིང་ག་རྩིབ་ལོགས་ན་དང་ལྷན་སྤྲེའཛེག་སྤང་། །ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་གཞང་རྒྱུའི་དཀྱུས་སུ་  
རང་གི་སོར་ཕྱེད་དང་ལྷ་ཡོད་པ་ལས་དེའི་རྟེན་པར་ཆ་སྤྲོམས་ཏེ་གཉེར་མ་གསུམ་ཡོད་པའི་ལྷི་རོལ་གྱི་གཉེར་  
མའི་དཀྱུས་ལ་སོར་ཕྱེད་གཉེས་ཡོད་པར་ནད་བྱུང་ཞིང་ལོ་མ་ལོན་པའི་ནད་རྒྱུང་གསར་པ་གསོ་བ་སྤྲེའཛེག་  
གཉེར་མ་བར་མའི་སོར་ཕྱེད་དོ་བོར་བྱུང་བ་དང་ནད་གཉེས་ལྷན་པ་ལོ་གཅིག་འདས་པ་གསོ་བ་དཀའ།  
གཉེར་མ་ནང་མའམ་སྤྲུགས་མའི་སོར་ཕྱེད་དོ་ལ་ནད་གསུམ་གནས་པ་འདུས་པ་ཞེས་པ་ལོ་འདས་པ་གསོ་བ་  
ཅམ་དུ་བྱའི་གསོར་བཏབ་པ་ཆེར་མི་འབྱུང་ཞིང་། རྟེན་ལག་ལྷེ་བ་བཤང་སྤྲོ་སོགས་ལ་མཚོན་སོང་ནས་ལུས་  
སྤྲངས་ཤིང་གཞང་ནག་གི་སྤྲེའཛེག་ནག་དང་རིམས་བཏབ་སྤྲུག་པ་དང་། ལྷིང་གའམ་རྩིབ་ལོགས་ཤིན་ཏུ་ན་  
བ་དང་། གདོད་ནས་ཡོད་པའི་ལྷན་སྤྲེའཛེག་ནི་སྤང་དོ། །

བཞི་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །ཞེས་པ་སྟེ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་དེ་ནམས་བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་  
སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ཞར་བྱུང་མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་  
མོ། །

དང་པོ་ཨ་རུ་ར་དང་གྱི་ཉང་ག། །ཏུག་ཉུང་ཙེ་ཏེ་ཀ་དང་དར་བ་ལྷན། །ཨ་རུ་ཀ་རྩ་ཀ་རི་ཙེ་ཏེ་ཀ། །གང་རུང་སྐྱར་  
 ལྷགས་དར་བ་ལྷག་ལ་ལྷན། །རྩོ་ཏི་རུ་ཏེ་ཐལ་ཉེས་ཨ་ག་རུ། །ཤུ་ཏི་བསེ་ཡབ་ཐང་ཤིང་རོ་སྐད་བྱུག། །བཤང་  
 གཅི་འགགས་ན་འོ་མ་མར་གསར་བྱུག། །གཟེ་མ་བ་སྐྱུ་ཐང་ཤིང་ཁྱ་བ་ལྷན། །རྩ་མཚན་ལུས་སྤྱིང་སྤྱིང་ལྷན་ལྷན་  
 མར་བྱུག། །བྱ་བྱུན་པི་པི་ལིང་དང་འོ་མ་མོ་སེ། །གཡུང་བ་བ་གཅིན་བྱུག་དང་རེང་བྱ་གཞུག། །མི་སྐྱ་གྱི་ལ་སྐྱས་  
 ལྷགས་མོན་ཆ་ར། །མར་སྐྱར་རུད་བདུག་དེ་དག་གཞང་འབྱུམ་འཇིག། །ཐོར་པ་བྱུད་དང་གཏར་བས་ལྷག་རན་  
 ད་བྱུང། །མ་ཞིག་ལྷོས་སྐྱགས་ཉི་མ་བདེ་བའི་སར། །རྟེན་འདོན་པ་ལྷ་བྱར་ལུས་བཙུག་ལ། །བལྷ་དང་བཙད་  
 པའི་ཆ་བྱེད་ཚད་ལྷན་པས། །ཐོར་པ་བཞུར་ཞིང་ལྷགས་དང་མར་གྱི་བསེག། །དེ་རྗེས་རོ་སྐད་སྐད་མར་བྱུག་བ་  
 བྱ། །གཡས་གཡོན་མཐུན་རྒྱབ་ཐོར་པ་རིམ་པ་ཡིས། །ཞག་བདུན་བར་བཙད་འབྱུམ་རེ་རེ་བསལ། །ཙེ་ཏེ་ཀ་  
 བཏབ་ཞོ་བསྐྱར་དར་བ་བཏུང། །ཤ་ཁུའམ་སྐད་ཁུ་དར་བར་བཙུག་པ་བཟུང། །དར་བ་འཇམ་རྩུབ་བར་མ་མེ་  
 རོད་དཔག། །དར་བས་གཞང་འབྱུམ་ནད་བཙུག་སྐྱར་མི་ལྷོག། །ཅེས་པ་སྟེ། དང་པོ་སྟེ་སྤྱི་བཙུག་ཐབས་ལ།  
 མོ་བའི་མེ་སྐྱང་ཨ་རུ་ར་དང་གྱི་ཉང་ག། །ཏུག་ཉུང་ཙེ་ཏེ་ཀ་འི་ཕྱོད་མ་རྣམས་དང་དར་བ་སྐྱར་བ་ལྷན་ཅིང་ཨ་  
 རི་ར་ཀ་རྩ་ཀ་རི་ཙེ་ཏེ་ཀ་བཙུག་གང་རུང་སྐྱར་བའི་ལྷ་གྱུ་བྱུགས་ཤིང་དར་བ་ལྷགས་ལ་ཞག་གཅིག་བར་རུ་  
 ལྷན། །རྩོ་ཏི་དང་། །རུ་ཏེ། །ཐལ་ཉེས་ནི་སྐྱེམས་པ་ཚོ་དབང་གིས་ཐལ་ཉེས་ནི་འོ་མ་བྱ་དང་། །བ་ལུ་ལ་འདོད་པ་  
 དང་ལེགས་སྐྱར་རུ་ཨ་ཇོ་སྤྱི་ཞེས་ཨ་ཇོ་ལུག་སྤྱི་ཨ་རྩ་རུ་ཙེ་ལ་འཇུག་པས་ལུག་རུ་ལ་འདོད་པ་མང་ཡང་།  
 འདིར་བ་སྐྱུ་བཟུང་རོ་ཞེས་སྐྱར་ཡང་། །རང་ལུགས་དེ་ལྷར་མིན་པར་ལུག་རུ་སྐྱུག་པོ་ལ་འདོད། །ཨ་ག་རུ། །ཏུ་  
 ཏི་ཞེས་སྐྱུ་མའི་འབྲུ། །བསེ་ཡབ། །ཐང་ཤིང་རན་མས་སྐྱར་བ་རོ་སྐད་ལྷེ་བ་མན་ཆད་ལ་བྱུག། །བཤང་བ་དང་  
 གཅིན་འགགས་པ་ན་འོ་མ་དང་མར་གསར་བསྐྱོལ་བའི་ཁྱ་བ་བྱུག་ཅིང་། །གཟེ་མ། །བ་སྐྱུ། །ཐང་མ་སྐྱོན་ཤིང་  
 ཁྱ་བ་མར་གསར་བཙུག་བསྐྱོལ་བ་ལྷན་པ་དང་། །རྩ་མཚན་གྱི་ལུས་སྤྱིང་རྗེས་སྤྱིང་མའི་འབྲུ་དང་ལྷན་མར་བསྐྱོལ་  
 བ་རོ་སྐད་ལྷེ་བ་མན་ཆད་ལ་བྱུག། །བྱ་བྱུན་ནི་ཕྱི་བྱ་གཞུག་པོའི་བྱུན་དང་། །པི་པི་ལིང་། །འོ་མ་མོ་སེ། །ཡུང་བ་  
 རྣམས་བ་གཅིན་དང་སྐྱར་བ་བྱུག་པ་ནད་རུ་རེང་བྱ་གཞུག། །མིའི་སྐྱ་དང་། །བྱི་ལ། །སྐྱུ་ལ་གྱི་པགས་པ། །མོན་ཆ་  
 ར་རྣམས་མར་ལ་སྐྱར་བའི་རུད་པས་བཤང་བར་འདུགས་པ་སོགས་དེ་དག་གིས་གཞང་གི་འབྱུམ་པ་འཇིག་  
 ཅིང་ལྷུ་ལྷུ་འཇོག་གོ། །དེ་ནས་ཐོར་པ་བྱུད་དམ་འབྱུམ་གཙོད་ལུགས་དང་ལྷ་ལུགས། །གཙོད་སྐབ་མི་སྐབ་གྱི་  
 དབྱེ་བ་ནི། །ནང་བྱུག་མེན་ན་གཙོད། །ནང་བྱུག་ཡོད་ན་མི་བཙོད། །ལོང་རྩ་དང་བྱིན་གཞུག་གཏར་བས་ལྷག་  
 རན་དབྱུང། །སྐྱན་གཏར་གྱིས་གཞིག་ན་གྱི་རྩུད་ལྷར་ལྷོས་སྐྱངས་ལ་ཉུ་མ་སྤྱིན་མེད་བདེ་བའི་སར་རྟེན་  
 འདོད་ན་པ་ལྷ་བྱ་ནི། །བཤུང་བཏང་རྗེས་ནས་ཕད་གྱི་སྤྱིང་རུ་ནད་པ་དེས་སྤྱིད་ཁུང་བཀྲུག་ལ་རས་གྱིས་



བཅོམ་ཏེ་འཕོངས་ཉི་མ་ལ་བསྟན་ཞེས་པ་ལྟར་ལུས་བཅོས་ལ་བལྟ་དང་བཅད་པའི་ཆ་བྱང་ཚད་ལྡན་པས་  
 ཞེས་པ་ནི། བཤད་རྒྱུད་དུ། སྤྱབས་ཚན་བ་རུ་འདྲ་བ་སོར་གསུམ་པ། སློམ་སོར་ཕོ་ལ་ལྟ་སྟེ་མོ་ལ་དག། འན་  
 བལྟ་བ་ལ་བྱ་ག་གཉིས་པ་བྱ། ལས་ལ་བྱ་ག་གཅིག་པ་སློང་དཀར་ཚན། ཏེ་འདྲ་གཞང་འབྲུམ་ལྟ་དང་གཅོད་ལ་  
 སྦྱར། ཞེས་པ་དང་ཕོ་ནད་གར་འདུག་བལྟ་བ་དང་། ཕྱི་མ་བཅད་པ་སྟེ་དེ་ལྟར་དང་ལྡན་པས་སོར་པ་བཞུར་  
 ཞིང་། དེའི་རྗེས་ལ་ལྷགས་དང་མར་ཁུ་ཚན་མོས་གང་འོས་ཀྱིས་བསྟེན། དེ་རྗེས་བཤད་སློང་དང་རོ་སྦྱད་སོགས་  
 ལ་སེ་འབྲུ་དང་ལུ་སྟུ། རོང་ག། ཅི་ཏུ་ག། དི་དེ་ལིང་ནམས་ཀྱི་སྦྱོར་མར་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་བྱུག་པ་བྱ་ཞིང་། འབྲུམ་པ་  
 ཡང་ན་སོག་མར་གཡས་དེ་ནས་གཡོན། དེ་ནས་མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་སོར་པ་རིམ་པས་ཞག་བདུན་གྱི་བར་དུ་བཅད་  
 ནས་འབྲུམ་པ་རེ་རེ་བསལ་བར་བྱའོ། །འོ་མ་ཅི་ཏུ་ག་བཏབ་ལ་ཞོ་བསྟན་ཞེས་པ་བསྟུལ་བའི་རྗེས་ཀྱི་དར་བ་  
 བདུང་བ་དང་ཤ་ཁུའམ་ཡང་ན་སྦྱོར་མའི་ཁུ་བ་དར་བར་བཅས་པ་ཟས་གཞན་དང་སྦྱགས་ཡོས་ཕྱེའི་དར་སློང་  
 ཕྱིན་དགོས་པ་ལ་སྦྱིར་བཏང་གི་དར་བ་ནི་རུབ་ཀྱི་འོ་མ་ཞོར་བསྟུལ་བ་དང་། འན་གི་ཞོ་རྩོན་མོ་བསྟེས་ནས་  
 ད་གོགས་པའི་མར་སྦྱངས་བྱུང་དེ་ཡིན་ལ། དར་བ་དེ་འཇམ་རྩུབ་བར་མ་གསུམ་མེ་བྱོད་ཆེ་རྒྱུང་ལ་དཔག་  
 དགོས་ཏེ་འོ་མ་མ་ཤི་མ་ད་གོགས་པ་དང་ཞོར་བསྟུལ་བ་བ་གོགས་ནས་མར་སྦྱངས་པའི་དར་གསར་པ་ནི་འཇམ་  
 པོ་སྟེ་མེ་བྱོད་རྒྱུང་བས་བསྟན། འོ་མ་ཤི་ནས་ད་གོགས་དར་གསར་བར་མ་སྟེ་མེ་བྱོད་འབྲིང་པོས་བསྟན། དེ་  
 གཉིས་གང་ཡང་རྙིང་པ་ནི་རྩུབ་པ་སྟེ་མེ་བྱོད་ཆེན་པོས་བསྟན་དགོས་ཏེ། སྦྱིང་པོ་བསྟུལ་པར་ཡང་། ཀུན་ལ་  
 དུས་ཀུན་དར་རྙིང་པ་ནི་མཚོག། སྟོབས་སྦྱིད་ནད་ནམས་འཇོམས་པ་ཡིན། ཞེས་རྙིང་པ་ནི་རུས་པའི་དབང་  
 གིས་མཚོག་ཡིན་ཀྱང་ཏུ་ཅང་རྩུབ་པའོ། །གཞན་ཡང་ནས་ཕྱེ་དང་དར་བའི་སློང་མས་གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་  
 བཅོམ་ནས་སྦྱར་མི་སྟོག་པར་བྱེད་དོ། །

༢ བྱེ་བྲག་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྱེ་བྲག་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལའང་བད་རྒྱུར་གྱི་བཅོས་དང་རྒྱུང་། བྲག་མཁྲིས་རྒྱུར་བཅས་ཀྱི་བཅོས་  
 རྣམ་པ་བཞིའོ། །

༡༽ བད་རྒྱུར་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྱེ་བྲག་བད་རྒྱུར་རྫོང་མ་ཁ་ཕྱེ་སྦྱར། སོ་ཆ་དུད་པི་པི་ལིང་དང་མར། རིང་བུའམ་འབྲུ་མར་སྦྱར་བ་མས་  
 བཏང་བྱ། ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀན་ལས་རྒྱུར་པར་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་རྗེའུའི་སྦྱིར་བ། ཀར་རྒྱུད་དང་། བཅའ་སྒྲ། ཅི་ཏུ་  
 ཀ་སོགས་རྫོང་མ་ཁ་ཕྱེ་སྦྱར་ཞིང་སོ་ཆ་དང་། དུད་པ་རལ་པ་དང་པི་པི་ལིང་དང་། མར་རྣམས་ཀྱི་རེང་  
 བུའམ་བ་གཅིན་དང་འབྲུ་མར་བཅས་སྦྱར་བའི་མས་བཏང་བྱའོ། །

༢༽ ལྷུང་གྲུང་གྱི་བཙེས་ཐབས་བསྟན་པ།

ལྷུང་གྲུང་སེ་འབྲུའི་ཁྲ་བ་ཟླ་ལ་གཉིས། །ལ་ལ་སྤུད་དང་པ་ཉ་སྒྲ་སྒྲུང་བཏང་། །ཨ་རུ་བར་རྒྱུར་བཙེས་ཕྱེ་བྱུར་  
སྒྲུང་བྱིན། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷུང་ལས་གྲུང་པར་སེ་འབྲུའི་ཁྲ་བ། ཟླ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། །ལ་ལ་སྤུད། མ་རུ་པ་  
ཉ་སྒྲ་ཞུས་སྒྲུང་བ་བཏང་ཞེས་ཨ་རུ་ར། །བར་རྒྱུར་བཙེས་ནས་བསྐྱམས་པའི་ཕྱེ་མ་བྱུ་རམ་དང་སྒྲུང་བ་བྱིན་  
པས་རྟུག་སྐྱམ་ལ་སྒྲགས་ཤིང་བྱིན་གྱི་སྒྲོན་ལས་གཞན་ཡང་པི་ཡིང་། སོ་ཆ། བེལ་བ། ལུ་ཏྲི། ཤིང་མང་། ལུ་  
དག ལུ་སྤྲ། མ་རྒྱུ་ཐང་ཤིང་། ཅི་ཉ་ཀ་རྒྱམས་སྒྲན་མར་དང་འངམ་ཅི་བཏང་ན་གཞན་ལུག་རྟུག་སྐྱམས་  
དང་། ལྷུང་འཁྲིམ། གཅིན་སྒྲི་སྒྲོ་སྒྲོས་གཟེར་སོགས་སེལ་ལོ། །

༣༽ ལྷུང་ལས་གྲུང་པའི་བཙེས་ཐབས་བསྟན་པ།

ལྷུང་གྲུང་རྗི་མནམ་རྒྱངས་བསྐྱུང་མི་བཅད་བཞག །འཚལ་འདྲ་བཅད་དེ་ཤལ་མ་ལི་ཡི་བྱུན། །སེང་ཕྱོམ་  
བཙེད་དང་རྟོང་ལེན་དུག་མོ་ཉུང་། །ཚན་དན་ཤིང་མངར་སྤུ་ཤེལ་རྣ་གེ་སར། །དུག་མོ་ཉུང་བྱུན་འབྲས་བུ་ཨ་  
བྲག་དང་། །གེ་སར་ལྷུའལ་སེང་ཕྱོམ་སྒྲན་མར་བཏང་། །སྤྱང་ཟིལ་ཚན་དན་སྤུ་ཤེལ་ར་ལྷག་དང་། །ཀར་  
འབྲས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུད་ཏིལ་ནག་གི །ལྷུང་ལྷུང་ཤ་ཁར་དང་འོ་སྒྲུང་བྱིན། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷུང་ལས་གྲུང་པ་རྗི་མནམ་  
པ། ནད་ལྷག་ཡིན་པས་རྒྱངས་བསྐྱུང་བ་གལ་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་སེང་འོང་ནའང་མི་བཅད་པར་བཞག་ལ་འཚལ་འདྲ་  
བ་བྱུང་ན་བཅད་དགོས་ཏེ། སྒྲན་ནི་ཤལ་མ་ལི་ཡི་བྱུན་ཞེས་གྱི་སྒྲོན་ལས། བེ་དོན་ནག་པོར་བཞེད་པ་དང་མོན་  
ཆ་ར་བཞེད་པ་སྤྱོད་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་རྩ་རི་རོང་སྒྲོར་སོགས་ནས་ཤིང་གི་ཆ་ཆ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞེས་བྱས།  
སྤྱེམས་པས་ཀྱང་གོང་མཚུངས་ཕྱོག་ མོན་ཆ་རའི་ཤིང་གིས་ཀྱང་ཆ་བས་རུང་བྱས་མོད། རང་ལུགས་ལ་དུག་  
མོ་ཉུང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའང་ཡོད་པས་དེ་ལེགས་སྤྲུམ་མོ། །སེང་ཕྱོམ་ཞེ་ལུ་མཁམ། བཙེད་དང་། རྟོང་ལེན།  
དུག་མོ་ཉུང་། ཚན་དན་དམར་པོ། ཤིང་མངར། སྤུ་ཤེལ་ཅོ། རྣ་གེ་སར་རྒྱམས་ཞིབ་བཏགས་འབྲས་བུ་སྤྱུ་  
པའི་རྒྱ་དང་སྒྲུང་ལ་རྒྱུད་པ་དང་། དུག་མོ་ཉུང་གི་བྱུན་པ་དང་འབྲས་བུ། ཨ་བྲག་རྣ་གེ་སར། ལྷུའལ་སེང་  
ཕྱོམ་བཙེས་ཀྱི་སྒྲན་མར་བཏང་བས་རྒྱངས་ལྷག་འཚལ་འདྲ་བའི་འཁྲུ་བ་བཙེད། ལྷུང་ཟིལ་དང་། ཚན་དན་  
དམར་པོ། སྤུ་ཤེལ་ཅོ། ར་ལྷག་རྒྱམས་འབྲས་བུ་སྤྱུ་བཙེས་རྒྱུད་པས་ཀྱང་གོང་བཞེད་རྒྱངས་ལྷག་འཁྲུ་  
བ་བཙེད། ཡང་ན་ཏིལ་ནག་གིས་ཆ་གཅིག་བྱས། དེ་ལས་ལྷུང་གྱི་ཤ་ཁར་ཞེས་ཀར་དཀར་པོ་རའི་འོ་  
མར་སྒྲུང་བ་བྱིན་པར་བྱའོ། །

༤༽ མཁྲིས་ལས་གྲུང་པའི་བཙེས་ཐབས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་པའི་ལས་གྲུང་ཨིན་བཞི་ཐང་བཏང་། །དུག་ཉུང་པོང་རྒྱེར་ཁན་སྤྱང་སྒྲུང་བཟུའ། །ཕྱོམ་དཀར་  
དོང་ག་ཨ་རུ་ཞོན་ནིམ་པའི་ཕྱེའང་བསྟེན། དུག་མོ་ཉུང་དང་། པོང་ར་དཀར་པོ་སྤྱེར་པའི་ཁན་རྒྱུང་དང་།

སྐྱུར་བ་ཟ་བ་དང་སྤོས་དཀར་དོང་ག་ཞེས་སྐྱོད་དམར་པོའི་སྐྱུག་པོ་ཨ་རུ་ར་ཁོན་བུ་ནམས་ཀྱིས་སྐྱུང་བར་  
བྱའོ། །

༣ མདོར་བསྐྱུས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

གཞན་འབྲུམ་རྫོན་ལ་དུག་མོ་ཉུང་ལྷན་མཚོག་ །སྐྱམ་ལ་བསེ་འབྲས་ཀུན་ལ་དར་བ་མཚོག་ །སྐྱུ་གཉན་གང་བྱུང་  
ནད་གཞི་བརྟགས་ལ་བསལ། །ཤུགས་བཅོར་སྟན་སྐབ་ཉལ་པོ་བཞོན་པ་དང་། །རླན་གང་མེ་ཉིས་གདུང་  
བརྟག་དུ་སྐྱང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་པ་སྟེ། །ཐག་མཁྲིས་གཉིས་ལས་གྱུར་བའི་གཞན་འབྲུམ་རྫོན་པ་འི་  
མ་སྐྱུ་ལ་ཐག་འཇོག་པར་དུག་མོ་ཉུང་དང་སྐྱུར་ལྷན་གཉིས་པོ་མཚོག་དང་། །བད་རླུང་གཉིས་ལས་གྱུར་བ་སྐྱམ་  
པ་ལ་བསེ་འབྲས་ཞེས་མ་རྒྱ་ཐག་ཅན་དང་། །གཞན་འབྲུམ་རྫོང་པ་ཀུན་ལ་དར་བ་མཚོག་དུ་འགྱུར་ཞིང་གཟེར་  
སྤོས་སོགས་སྐྱུ་གཉན་གང་བྱུང་ནད་གཞིར་བརྟགས་ལ་སོ་སོའི་བསལ་ཐབས་བྱ་བ་དང་། །བཤང་བའི་ཤུགས་  
བཅོར་བྲགས་དང་། །སྟན་སྐབ་བྲགས་པ་ཉལ་པོ་སྐྱུད་བྲགས་པ་བཞོན་པ་ཞོན་བྲགས་པ། །ཚོག་སྐྱུར་ཡུན་རིང་  
འདུག་པ། །རླན་གང་མེ་ཉིས་གདུང་བ་སྐྱོད་ལམ་ལོག་རིགས་དང་གང་འི་མི་སྟོམས་པ་དེ་ནམས་རྟག་དུ་སྐྱང་  
བར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུ་མཚན་བསྟན་པ།

བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་སྟན་སྐྱེས་མའི་ནང་ཚན་གཞན་འབྲུམ་  
གསོ་བའི་ལེའུ་སྟེ་དུག་ཅུ་ཅ་བཞི་པའོ། །

ལེའུ་རེ་ལྷ་པ། མེ་དབལ་གྱི་ནད་གསོ་བ།

མེ་དབལ་གྱི་ནད་གསོ་བའི་གཞུང་དོན་འགྲུབ་བ་ལ། ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ། གཞུང་དོན་  
དངོས་བཤད་པ། ལེའུ་འི་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་མོ།

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། །ཉེ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
ཅེས་པ་སྟེ། ཞང་འབྲུམ་གསོ་བའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་  
རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། །ཉེ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
གདམས་པའོ། །

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

མེ་དབལ་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་དང་། ། ཉགས་དང་བཙོས་ཐབས་རྣམས་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། །  
ཞེས་པ་སྟེ། མེ་དབལ་གྱི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉགས་དང་། བཙོས་ཐབས་དང་རྣམས་པ་བཞིའི་  
སློན་ནས་བསྟན་ཏོ། །

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུན་ཟས་སྦྱོད་གདོན་གྱིས་ཁྲག་མཁྲིས་འཕེལ། ། རུ་སེར་ཚ་བ་རྒྱུང་གིས་བྱས་པའོ། ། ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུན་  
གཞི་མཐུན་ནི་ཟས་སྦྱོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། ། གདོན་གྱིས་བསྐྱེད་དེ་ཁྲག་མཁྲིས་འཕེལ་བས་རུ་སེར་  
བསྐྱེད་པ་ཚ་བ་རྒྱུང་གིས་བྱས་པའོ།

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་མཚོན་ལས་བྱུང་། ། གནས་ནི་པགས་པ་དོན་སྙིང་རྣམས་ལ་གནས། ། ཞེས་པ་སྟེ།  
དབྱེ་བ་སྟེན་རྒྱུང་དང་། མཁྲིས་པ་དང་། བད་ཀན་དང་། མཚོན་ལས་བྱུང་བ་དང་། གནས་ནི་སྟེ་པགས་པ་  
དང་། བད་དོན་སྙིང་རྣམས་ལ་གནས་པ་སྟེ་དུག་གོ། །

གསུམ་པ། ཉགས་བསྟན་པ། ཉགས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་རྒྱུང་གུར། མཁྲིས་གུར། བད་ཀན། མཚོན། ཕྱིར་  
བྱུང་། བད་གནས་བཅས་རྣམས་པ་དུག་གོ། །

༡ ། རྒྱུང་གུར་གྱི་ཉགས་བསྟན་པ།

དེ་ཉགས་རྒྱུང་གུར་འདར་བཅེ་རྒྱུང་སྐབས་ལྷན་ལྷན། ། ཅེས་པ་སྟེ། །དེ་རྣམས་དོས་འཛིན་པའི་ཉགས་རྒྱུང་ལས་  
གུར་པ་ནི་འདར་བཅེ་རྒྱུང་རིམས་འདྲ་སྟེ་རྒྱུང་སྐབས་ལྷན་ལྷན་གོ། །

༢ །མཁྲིས་གྲུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་གྲུང་ཚ་དམར་མུར་མཆེད་ཁ་ཁ་སྐྱམ། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་གྲུང་པ་ནི་ཚ་ཞིང་མདོག་དམར་ལ་  
མུར་བར་མཆེད་པ་དང་ཁ་ཁ་ཞིང་སྐྱོམ་དད་ཆེ་བའོ། །

༣ །བད་གྲུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

བད་གྲུང་གཡའ་འངམ་མགོ་རྐང་ཚིགས་གཞི་ན། །ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀན་ལས་གྲུང་པ་ནི་གཡའ་ཞེས་ཟ་  
འཕུག་ཕྱེད་ཅིང་འངམ་ལ་མགོ་རྐང་སོགས་ཚིགས་གཞི་ན་བ་དང་།

༤ །མཚོན་ལས་བྱུང་བའི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཚོན་བྱུང་རིམས་འབྲ་འབྲུམ་དམར་ཚ་བས་བྱུང། །ཅེས་པ་སྟེ། མཚོན་ལས་བྱུང་བ་རིམས་འབྲ་ཞིང་འབྲུམ་  
པ་དམར་ལ་ཚ་བས་བྱུང་བ་འབྲུང་།

༥ །ཕྱིར་བྱུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

ཕྱིར་བྱུང་མེས་ཚིག་མ་དང་འབྲ་ཞིང་མཆེད། །ཅེས་པ་སྟེ། ཕྱིར་བྱུང་བ་ནི་མེས་ཚིག་པའི་མ་དང་འབྲ་ཞིང་  
མཆེད་པ་སྐྱེན།

༦ །ནང་གནས་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

ནང་གནས་སྐྱོ་སྡིང་ཚ་གདུང་ཕྱོས་པར་འགྱུར། །སྟོབས་ཉམས་གནས་དེར་ཚ་གཟེར་སྐྱོམ་དད་ཆེ། །ཞེས་པ་  
སྟེ། ནང་ལ་གནས་ན་སྐྱོ་སྡིང་ཚ་གདུང་དང་སེམས་ཕྱོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། སྟོབས་ཉམས་ཞེས་ཤུགས་ཉམས་  
ཤིང་གང་གནས་པ་དེར་ཚ་གཟེར་དད་སྐྱོམ་དད་ཆེའོ། །

བཞི་པ། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་སོ།

༡ །སྤྱིའི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་ཐོག་མར་གཏར་སྤྱང་ནང་སྐྱོན་བསལ། །དེ་འོག་བྱུག་པས་མེད་བལ་ཞི་བར་བྱེད། །ཤིང་མངར་  
དུག་ཉུང་སོ་ཆ་སྟོན་བྱུང་ཚོན། །ར་གསུམ་གྱི་ཕྱེ་དུར་བྱིད་སྟོན་བྱུང་སྟོན། །སྟན་ཚུང་ནིམ་པ་ཉོང་ལེན་གྱི་ཕྱེ་  
དཀར། །ཤིང་མངར་སྐྱེར་པའི་ཁུ་བ་ཁོང་དུ་སྤྱད། །སྐྱུམ་བཅུད་མི་བཏང་གང་ཉེ་ཡང་ཡང་གཏར། །ནང་སྐྱོན་  
དག་ནས་སྤྱི་ནག་པོ་དང་། །ར་དུག་ཐར་ཅུ་སྟོང་རོས་ལྡེ་གྲུ་བྱུག །སྟན་ཚ་རུ་རྟ་ཅི་རྟ་རན་བྱུག །ཅེས་པ་  
སྟེ། བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྤྱི་སྟོན་ཐོག་མར་ནང་སྐྱོན་བསལ་དགོས་པས་སྟོན་ཀ་དུག་འགོ་གཉིས་གང་བབས་  
གཏར་ཞིང་སྟོན་སྐྱུག་སྟོན་སྟོན་གང་འོས་འོག་ཏུ་འཆད་པ་ལྟར་གྱིས་སྤྱངས་ནས་ནང་སྐྱོན་བསལ་ལ་དེ་ནས་  
འོག་ཏུ་འཆད་པའི་བྱུག་པ་བྲས་ནས་མེད་བལ་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། །ཡང་ཤིང་མངར་དང་། དུག་མོ་ཉུང་། པོ་སོ་

ཆ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོད་ཏུ་བྱུང་ན་རྫོལ་ཞེས་སྐྱུགས་ཀྱིས་འདྲེན་པ་དང་། ར་གསུམ་སྟེ་ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ་དང་།  
 གྱི་ལྟེ་དཀར་པོ། ཏུར་བྱིད་རྣམས་ཀྱིས་སྟོད་ཏུ་བྱུང་ན་སྦྱོང་བྱ་བ་དང་། སྐར་རྒྱུང་དང་འཛིན་པ་ཉོང་ལེན། གྱི་ལྟེ་  
 དཀར་པོ། ཤིང་མངར། སྐྱེར་པ་བཅས་པའི་ཁྲ་བ་ལོང་ཏུ་སྐྱུད་ཅིང་སྐྱུམ་བཅུད་ཀྱི་རིགས་མི་བཏང་ཞིང་ཁྲག་  
 འཕེལ་བས་ན་སྟོད་ཀ་དུག་འགོ་སོགས་གང་ཉེ་ཡང་ནས་ཡང་ཏུ་གཏར་བས་ནང་གི་སྟོན་དག་ནས་ལུ་ཟླ་བ་  
 པོ་དང་། ར་ཏུག་ཐར་བྲ། རྩོང་རོས་རྣམས་ཀྱི་ལྟེ་གྲུ་ཕྱི་ལ་བྱུག་ཅིང་། སྐམ་ཚིན་སྐྱག་ཚ། རུ་རྟ། སྐུ་ཚི། རྒྱ་  
 ངན་ལྟེ། སོ་སོ་འཁྲིག་པ་སྐྱུད་པའི་ཚེ་མཚན་མའི་བར་ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་བ་ལང་གི་ཁ་རྒྱ་ལྟ་བུ་ནར་ནར་ཅན་  
 འབྱུང་བ་དང་། མ་རྟེན་ན་འི་རྒྱ་བཅས་བྱུག་གོ།

༡ ། རྩོད་བྱུང་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྱེད་བྱུང་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལའང་རྒྱུར་གྱུར་དང་མཁྲིས་གྱུར། བད་གྱུར། མཚན་གྱུར་བཅས་བཅོས་  
 ཐབས་རྣམས་བཞིན་པ།

༢ ། རྒྱུང་གྱུར་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

རྒྱུང་གྱུར་གྱི་སྐྱོད་པོ་ལིང་། ཤི་གྲུ་ལུ་སྟོན་ཤིང་རུ་ཏ་དང་། འཛིན་མར་དང་སྐྱུར་ལ་བྱུག་པར་  
 བྲ། ཞེས་པ་སྟེ། རྩོད་བྱུང་རྒྱུང་ལས་གྱུར་པར་གྱི་ཞེས་སྐྱུ་འབྲུ། སྐྱོད་པོ་ལིང་། ཤི་གྲུ་ཞེས་པ། རྒྱ་  
 ཟེར་ལས་ཤམ་པ་ལྟ་བུ་འོ་ཞེས་དང་། ཡང་པོ་ལིང་དཀར་པོ་འོ་ཞེས་པ་མང་དག་དང་ཡང་ན་ལེ་ཤམ་མོ་ཞེས་  
 བྲས་པར་བརྟེན་གོ་ཕྱོགས་སྐྱོ་ཚོགས་མཚིས་ཀྱང་ལག་ལེན་ལ་པོ་བ་རིས་དཀར་པོ་བྱེད་པ་དེ་དང་། ལུ་སྐྱུ་  
 སྟོན་ཤིང་། རུ་རྟ། འཛིན་རྣམས་མར་དང་སྐྱུར་ལ་བྱུག་པར་བྱའོ།

༣ ། མཁྲིས་གྱུར་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་གྱུར་པར་རྩ་ལྷན་ལ་བ་ལེ་ཀ། རྒྱུང་འབྲུམ་ཅན་དན་ལྱག་པ་ཤེལ་ཏ་དང་། ཤིང་མངར་གསེར་བཅག་  
 འོ་མར་ཀར་བྲུག། རྩོད་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པར་པར་རྩ་ཞེས་པ་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་པའི་བསྐྱེད་རོས་ཀྱི་རྩ་  
 བ་དང་མ་རྟེན་ན་དེང་སང་གང་ལའི་རྩ་བ་བཞེད་པ། ལྷན་ལ། བ་ལེ་ཀ། རྒྱུང་འབྲུམ། ཅན་དན་དཀར་པོ།  
 ལྱག་པ། ཤེལ་ཏ་སྟེ་སྟོན་ཤིང་ཐང་རྒྱ། ཤིང་མངར། གསེར་བཅག་ཅེས་རྩོད་བཅག་དམར་པོའི་མིང་གི་རྣམ་  
 བྲངས་སོ། རའི་འོ་མར་ཀར་དང་བཅས་པ་བྲུག་པར་བྱའོ།

༤ ། བད་གྱུར་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བད་གྱུར་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྐྱུར་ཤེལ་ཚོ། འདམ་སྐྱུར་ཀར་ལྱག་པ་བཅོད་ལྷ་བྲུག། རྩོད་པ་སྟེ། བད་ཀན་  
 ལས་གྱུར་པར་འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྐྱུར་གསུམ་དང་སྐྱུར་ཤེལ་ཚོ། འདམ་སྐྱུར་ཀར་ཞེས་རྩ་བུ་རམ། ལྱག་པ་བཅོད་  
 བཅས་པའི་ཁྲ་བ་རྣམས་བྲུག་གོ།

། མཚོན་བྱང་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

མཚོན་བྱང་བསིལ་བས་བྱུག་ཅིང་གཏར་ག་བྱ། ། ཞེས་གསུངས་སོ། ཞེས་མཚོན་བྱང་ལ་བསིལ་བས་བྱུག་  
ཅིང་གཏར་ག་མང་དུ་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ།

བདུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད་ལས་མེད་བལ་བཅོས་པའི་ལེའུ་སྟེ་དུག་ཅུ་ཙ་  
ལྷ་པོ། །

ལེའུ་རེ་དུག་པ། སྤར་ཡའི་ནད་གསོ་བ།

སྤར་ཡའི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུའི་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ། ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྤར་བ། གཞུང་  
དོན་དངོས་བཤད་པ། ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་མོ། །

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྤར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྲེ་དང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
ཅེས་པ་སྟེ། མེད་བལ་བཅོས་པའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དང་སྟོང་ཆེན་པོ་  
རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། ། གྲེ་ཞེས་བོས་ནས་དང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
གདམས་ཏེ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

སྤར་ཡའི་ནད་ལ་གྱུར་ཚུལ་དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། ཞེས་པ་སྟེ།  
ནད་དེ་ལ་གྱུར་ཚུལ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཅོས་པའི་ཐབས་དང་རྣམ་པ་བཞི་འོས་ནས་བསྟན་  
ཏེ། སྤར་ཡའི་ནད་འདི་སྤྱིར་སྐྱོན་རིགས་འགའ་ཞིག་དང་། ཁོང་འབྲས་སྤར་ཡ་རྣམས་ཁྱད་པར་ཆེར་མེད་  
ཀྱང་། སྐྱོན་ནི་མ་ལུ་བས་བསྐྱེད་པ་ཤས་ཆེ་ཞིང་ངོ་བོ་འདྲིལ་བ་དང་། ཁོང་འབྲས་ནི་ཟས་ལ་འབྲེན་ཞིང་བྱུག་  
རྩ་རྩུང་ལ་ངོ་བོ་བཅས་པ། སྤར་ཡ་ནི་ཁྲག་ངན་དོན་སྟོན་གྱི་ཙ་མིག་ཏུ་འདུས་ནས་ངོ་བོ་སྐྱངས་པ་བྱུག་རྩ་དང་  
བཅས་པ་གཞུག་ནག་ཏུ་སྟོན་པའོ། །

དང་པོ། གྱུར་ཚུལ་བསྟན་པ།

གྱུར་ཚུལ་ཟས་སྟོན་རྒྱུ་ལྷག་འཕེལ་དང་། ། མཚོན་ཁྲག་ལུས་དང་འབྲམས་ཁྲག་གཏར་མ་  
འཇུག། རིམས་དུག་ཚ་བ་རྩུར་བཅས་མ་གཏར་བས། ཁྲག་ངན་རྩ་སེར་དོན་སྟོན་ཙ་མིག་འདུས། སྐྱངས་

ཤིང་བཟླས་ན་འབྲས་ལྟར་འཇུག་བཡིན། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷུང་ཚུལ་བཟས་སྟོན་གཉིས་དམན་ལྟག་ལོག་པའི་  
ཀྱེན་གྱིས་ལྟག་འཕེལ་བ་དང་། མཚོན་སོགས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་ལྟག་ལུས་པ་དང་། ལུས་འབྲས་པའི་ལྟག་  
གཏར་གྱིས་མ་འཚུན་པ་དང་། རིམས་དུག་ཚ་བ་སོགས་རྩར་བབས་པའི་དུས་སུ་མ་གཏར་བའི་སྟོན་གྱིས་ལྟག་  
ངན་ཚུ་སེར་ནམས་དོན་སྟོན་གྱི་རྩ་མིག་ཏུ་འདུས་པས་སྐྱངས་ཤིང་བཟླས་ན་འབྲས་ལྟ་བུར་འཇུག་བཡིན།

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་སྟོ་མཚིན་མཁལ་མ་ཕོ་ལོང་ལ། །དབྱེ་བ་བྱེ་བ་སྟོ་བ་དང་། མཚིན་པ་དང་། མཁལ་མ་དང་། ཕོ་བ་དང་།  
ལོང་དང་ལྗེ། །

གསུམ་པ། ཉགས་བསྟན་པ།

དེ་ཉགས་སྟོ་བའི་སྐར་ཡ་མཚན་ལོག་སྐྱངས། །སྟོན་གཟེར་སྟོ་མང་མཚིན་པ་མཚིན་སྟེང་སྐྱངས། །སྟོན་གང་  
ཉལ་བ་མི་ཤེས་མཁལ་མ་ནི། །མཁལ་སྟེང་སྐྱངས་ཤིང་བྱི་རྩ་སྟེ་བཡིན། །ཕོ་ལོང་སྟོ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་སྟེང་དུ་  
སྐྱངས། ། །ཀུན་ཀྱང་སྟོན་ནས་ནག་ལྟག་ཤེ་རུལ་འཇོག། །སྐབས་སུ་གསོག་ཅིང་སྟོ་སྟོང་ལྡང་བར་བྱེད། །  
ཅེས་པ་སྟེ། དེ་ནམས་ངོས་འཛིན་པའི་ཉགས་ནི་སྟོ་བའི་སྐར་ཡ་མཚན་ལོག་ཏུ་སྐྱངས་ཤིང་སྟོན་གཟེར་ལ་སྟོ་  
མང་འབྱུང་། མཚིན་པའི་སྐར་ཡ་མཚིན་སྟེང་སྐྱངས་ཤིང་སྟོན་གང་སྟེང་དང་ཉལ་བའི་དུས་སུ་ཉལ་མི་ཤེས།  
མཁལ་མའི་སྐར་ཡ་ནི་མཁལ་སྟེང་དུ་སྐྱངས་ཤིང་བྱི་རྩ་སྟེ་བཡིན། ཕོ་ལོང་གི་སྐར་ཡ་ནི་སྟོ་འཕྲོག་བྱེད་ཅིང་ཕོ་  
ལོང་སྟེང་དུ་སྐྱངས་ལོང་བ་དེ་ནམས་ཀུན་ཀྱང་སྟོན་ནས་ནག་ལྟག་དང་ཤེ་རུལ་དུ་འཇོག་པ་དང་སྐབས་སུ་ནང་  
དུ་གསོག་ཅིང་སྟོ་སྟོང་ལ་ལྡང་བར་བྱེད་དོ། །

བཞི་པ། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་འབྱེད་ཐང་བཏང་རྗེས་མང་དུ་གཏར། །དེ་ལོག་སྟོ་དང་རྩ་ནས་དག་པར་སྐྱང་། །བྲག་ལྷན་ལོམ་  
བུའི་ལུང་དམིགས་ལ་བྱུག། །བདུད་རྩི་ལྷ་ཡི་ལུམས་ཀྱིས་སྐྱངས་པ་འདུལ། །ཡང་ན་མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་ལུམས་  
སུ་གཞུག། །མ་ཞི་འབམ་ཕོ་བྲ་བ་སྐྱ་མ་ཡི། །ལུམས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བཀྱག་ལ་སྟོན་ནས་བརྟོལ། །སྐང་མའི་  
འཛིབས་བྲ་རྩེམ་ན་ལུམས་དང་སྟེལ། །རྟག་འབྲམས་དདུལ་རྩེམ་རིལ་བུས་སྐྱེམ་པ་དང་། །གར་བབས་གནས་  
དང་སྐྱར་བའི་བྱེ་མ་སྐྱར། །འབའ་སམ་མར་ལ་རྩ་སྐྱ་མའིས་སྐྱ་དང་། །བཟང་དུག་སྐྱར་དང་སྐྱར་བས་སྐྱེམ་  
པར་བྱེད། །རྩ་སྟོ་མ་ཡི་སྟེང་དུ་མེ་བཅས་མནན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་པ་སྟེ། བཅོས་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་  
མར་འབྱེད་ཐང་ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ་སྟེ་ཉེས་བ་ཤ་ཀ་བཅས་བཏང་རྗེས་ལྟག་མང་དུ་གཏར་ཞེས་པ་སྟོ་མཚིན་  
མཁལ་མ་ཕོ་ལོང་གང་བྱུང་གི་རྩ་ལ་མང་དུ་གཏར། དེ་ལོག་སྟོ་བ་ནས་སྟོང་བ་དང་རྩ་ནས་སྟོང་བ་གཉིས་ཀ་བྱི་  
རྩུད་ལྟར་དག་པར་སྐྱང་བ་དང་། བྲག་ལྷན་ནམ་ལོམ་བུའི་ལུང་གང་རུང་ནད་དམིགས་སྟེང་ལ་བྱུག། །བདུད་རྩི་



ལྷག་འབྲུ། བ་ལྷ། མཚོ། མཁན་དཀར། འོམ་བྱ་སྟེ་ལྷའི་ལུམས་ཀྱིས་སྐྱངས་པ་འདུལ་བ་དང་། ཡང་ན་མེ་  
 ཏོག་སྣ་ཚོགས་ཚད་ཀྱི་ལུམས་སུ་གཞུག་ དེ་རྣམས་ཀྱིས་མ་ལུ་ན་སྟོན་ཀའི་འབམ་པོ་དང་། བྱ་བྱ་སྟེ་སྤྲུག་འོན་  
 གྱི་བྱུན། སྤྱི་མ་བཅས་པའི་ལུམས་ཀྱིས་རྣལ་ཏུ་བཀུག་ལ་སློན་ནས་གཙགས་བྱས་མི་བརྟོལ་པར་རུས་པས་  
 བརྟོལ། སྐྱང་མའི་འཛིབས་བྱ་ཞིང་རྩམ་སྤྱི་བར་འདུག་ན་གོང་བཤད་བདུན་ཅི་ལྷའི་ལུམས་དང་དེ་གཉིས་སྟེལ།  
 ཡང་ན་དོམ་མཁྲིས། དན་ད། རྒྱ་ཚ། ལྷ་དག་སྐྱང་གི་རིལ་བུ་མ་ནང་བཟངས་ལ་ཟ་རུ་གཞུག་ཅིང་། མ་ལ་  
 ཚེར་སོང་ན་རས་ལ་སྤོན་བྱུགས་ཏེ་ནད་མ་ཚོད་བར་རུ་བརྟུག་ བད་ཚོད་ནས་མ་གསོ་བའི་སྤོན་གདབ་པོ།  
 རྣལ་འབྲུམས་ན་དུལ་རྒྱའི་རིལ་བུ་སྟེ་གོང་གི་རྒྱ་སེར་གསོ་བའི་ལེའུ་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ་དུལ་རྒྱ་ལྷ་ཟླ་  
 སེང་ལྷེང་སོ་མ་ར་ནས། སྐྱང་རྣམས་རྒྱ་སེར་འཛོམས་པའི་གཉེན་པོ་ཡིན། ཞེས་པའི་བར་གྱི་སྦྱོར་བ་དེས་སྐྱེས་  
 པ་དང་། རྣལ་གར་བབས་པ་དེའི་གནས་དང་སྦྱར་བའི་ཕྱེ་མ་གང་འོས་སྦྱར་བ་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་འབའ་སམ་  
 སྤོན་མར་ལ་རུ་ཅོ་སྣ་ཚོགས། མཁྲིས་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། བཟང་པོ་རྩ་གྲར་ལི་རྩ་སྤྲུག་ཀ་རྒྱུག་སྐྱང་རྣམས་དང་  
 སྦྱར་བས་སྐྱེས་པར་བྱེད། རྩེས་ལ་མ་དང་ཉེ་བའི་རྩ་སྟོན་དང་མ་གང་བྱུང་གི་སྟེང་དུ་མེ་བཙའ་མནན་པར་བཅས་  
 ཀྱི་བཙའ་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ།

བདུན་ཅི་སྟེང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་སུར་ཡའི་ནད་བཙའ་པའི་ལེའུ་སྟེ་རྒྱུག་  
 རྩ་རྩ་རྒྱུག་པའོ། །

ལེའུ་རེ་བདུན་པ། མེན་བྱའི་ནད་གསོ་བ།

མེན་བྱའི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུའི་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ་ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ། གཞུང་དོན་  
 དངོས་བཤད་པ། ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་སོ། །

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
 ཅེས་པ་སྟེ། སུར་ཡའི་ནད་བཙའ་པའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་  
 ཚེན་པོ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྟོང་ཚེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
 གདམས་ཏེ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

མེན་བུའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་དང་། ཉམ་གས་དང་བཙོས་ཐབས་རྣམས་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། །ཞེས་པ་སྟེ། མེན་  
བུའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉམ་གས་དང་། བཙོས་ཐབས་རྣམས་པ་བཞིའི་སྒོ་ནས་བསྟན་ཏེ། རྒྱ་  
རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི་དག་ཤུལ་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་འགྲམས་པ་འཇམ། རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འཁྲུགས་པ་མེན་བུའི་བརྟེན་ཏེ་  
སྐྱངས་ཤིང་སྤེལ་ལ་འདྲིལ་བ་པལ་ཆེར་སྐྱེ་འཛིང་མིག་བྱུར། མཆན་ཁུང་། སྤྲེལ་བཞི་རྣམས་སྤྲུ་མང་བ་འབྱུང་སྟེ།  
ཡན་ལག་བརྒྱད་པར། བད་གི་བད་ཀན་ཤས་ཆེ་བ། །ཁྲག་དང་ཤ་དང་ཆེལ་ལ་བརྟེན། །ལྷུ་ཞིང་མཐོ་ལ་སྤེལ་  
བ་སྟེ། །མདུད་པ་འདྲ་བས་མེན་བུར་བཤད། །ཅེས་འབྱུང་ལ།

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུན་དག་ཤུལ་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་འགྲམས་པ་འཇམ། རྒྱང་ཁྲག་འཁྲུངས་པ་མེན་བུའི་བརྟེན་སྐྱངས། །པལ་ཆེར་  
སྐྱེ་འཛིང་མིག་བྱུར་སྤྲེལ་མང། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་བསྟན་པ་ནི། དག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་  
པས་འགྲམས་བའཇམ། རྒྱང་ཁྲག་གཉིས་འཁྲུགས་པ་མེན་བུའི་བརྟེན་ཏེ། སྐྱངས་ཤིང་སྤེལ་ལ་འདྲིལ་བ་པལ་  
ཆེར་སྐྱེ་འཛིང་དང་མིག་བྱུར། མཆན་ཁུང་། སྤྲེལ་བཞི་བཙས་མེན་བུའི་འདྲུས་བའི་གནས་རྣམས་སྤྲུ་མང་བ་  
འབྱུང་ངོ། །

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་རྒྱང་མཁྲིས་ཁྲག་དང་བད་ཀན་དང་། །ཤ་ཆེལ་ཙ་དང་འབྲས་དང་བརྒྱད་ཏུ་བཤད། །ཅེས་པ་སྟེ། མེ  
དབྱེ་བ་བྱེན་རྒྱང་དང་། མཁྲིས་པ་དང་། ཁྲག་དང་། བད་ཀན་དང་། ཤ་ཆེན་དང་། ཆེལ་ཆེན་དང་། ཙ་ཆེན་  
དང་། འབྲས་ཆེན་དང་བརྒྱད་ཏུ་བཤད་ངོ། །

གསུམ་པ། ཉམ་གས་བསྟན་པ།

ཉམ་གས་བསྟན་པ་ལ་འདྲ་རྒྱང་དང་། མཁྲིས་པ། ཁྲག་ བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་བཙས་པ་ཞི་དང་། གནས་གྱིས་ཤ་  
དང་། ཆེལ། ཙ། འབྲས་བཙས་གྱི་མེན་བུ་དང་བརྒྱད་ངོ། །

ལར་བྱུང་དོན་བསྟན་པ་དང་དགུ་པོ། །

༡ རྒྱང་གྱུར་གྱི་ཉམ་གས་བསྟན་པ།

དེ་ཉམ་གས་རྒྱང་གྱུར་རྒྱ་ཆེ་བུས་འདྲར་གཤོ། །ཞེས་པ་སྟེ། དེ་རྣམས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་པའི་ཉམ་གས་རྒྱང་  
ལས་གྱུར་པ་སྐྱངས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་བུས་པ་སྐྱང་བ་འདྲ་བར་གཤོ། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་མདོག་དམར་སེར་ཏུ་  
སྐྱངས་ཤིང་བོད་ཆེ་སྟེ་ཆ་ལ་ན་བ་རྣག་ཏུ་འདྲུལ།

༢ མཁྲིས་ལྷུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་ལྷུང་དམར་སེར་དྲོད་ཚེ་ཚ་ལ་ནག །ཅེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་ལྷུང་པ་མདོག་དམར་སེར་དུ་སྐྱངས་ཤིང་དྲོད་ཚེ་ཚེ་ཚ་ལ་ན་བ་ནག་ཏུ་འབྱུང་བ་སོགས་འབྱུང་ངོ་། །

༣ ལྷག་ལྷུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

ལྷག་ལྷུང་དྲོད་ཚེ་ཚ་དམར་ཅུ་ཐོག་འབྱུང་། །ཞེས་པ་སྟེ། ལྷག་ལས་ལྷུང་པ་དྲོད་ཚེ་ལ་ཚེ་ཚེ་མདོག་དམར་བ་ཅུ་ཐོག་ཏུ་འབྱུང་ངོ་། །

༤ བད་ལྷུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

བད་ཀའ་བྱུག་རྒྱུང་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་ཡིན། །ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀའ་ལས་ལྷུང་པ་བྱུག་རྒྱུང་ཞིང་སྐྱངས་སྤྱོད་ལ་བསེལ་བས་སྤྱོད་དཀའ་ཞིང་མདོག་སྤྱོད་ལ་ཡིན་ལོ། །

༥ འག་མེན་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

འག་མེན་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་ཚེ་འཇམ་ཞིང་སྤྱོད། །ཞེས་པ་སྟེ། འག་མེན་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་ཚེ་བ་འཇམ་ཞིང་ཅུ་རིམ་མང་ལ་སྤྱོད།

༦ ཚེས་མེན་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

ཚེས་མེན་མདོག་དཀར་ལ་བསེལ་ཞིང་འཕེལ་འབྲི་ཆེ། །ཞེས་པ་སྟེ། ཚེས་མེན་མདོག་དཀར་ལ་བསེལ་ཞིང་འག་ཉམས་ཚེ་ན་མེན་བྱ་ཆེ། འག་ཉམས་རྒྱུང་ན་རྒྱུང་སྟེ་འཕེལ་འབྲི་ཆེ།

༧ ཅུ་མེན་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

ཅུ་མེན་ཅུ་སྟེང་སྟེ་ལ་འགྲུལ་བའོ། །ཞེས་པ་སྟེ། ཅུ་མེན་ནི་ཅུ་སྟེང་དུ་འབྱུང་བས་སྟེ་ལ་ཅུ་འབྲུལ་ལྟར་སྐྱངས་ཤིང་མཐོན་ན་ལ་འགྲུལ་བའོ། །

༨ འབྲས་མེན་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

འབྲས་མེན་སྤྱོད་ལ་འབྲིང་བྱུག་འཕེལ་འབྲི་རྒྱུང་། །ཞེས་པ་སྟེ། འབྲས་ནི་མཐོང་ལ་སྤྱོད་ལ་དང་གཉིང་བྱུག་བྱེད་ཅིང་འཕེལ་འབྲི་རྒྱུང་བའོང་ངོ་། །

༩ རོན་བསྟན་པ།

ལ་ཅིག་རང་བཞིན་ཞི་འཕེལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད། །ལ་ཅིག་བྱུག་མེད་ལ་ཅིག་བྱུག་གཟེར་ཆེ། །ལ་ལ་སྤྱོད་དཀའ་ལ་ལ་སྤྱོད་དུ་ནག །སྤྱོད་དཀའ་ཉམས་གཤེར་འབྲུགས་འབྲུང་དང་། །འབྲོས་ཤིང་འཕེལ་སྤྱོད་འགས་པ་སྤང་བར་བྱ། །ཞེས་པ་སྟེ། སྤྱོད་མེན་བྱུ་ལ་ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད། ལ་ཅིག་བྱུག་མེད་ཅིང་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་དང་། ལ་ཅིག་བྱུག་གཟེར་ཆེ་ལ་སྤྱོད་པ་དཀའ། ལ་ལ་སྤྱོད་དཀའ་ལ་མཐོགས།

ལ་ལ་སྐྱུར་དུ་ནག་ཏུ་འདྲུལ། དེ་ལས་སྣ་ལ་ནག་མེད་ཅིང་སྤྲིན་དཀར་བ་ཉུང་གཤེར་འབྲུགས་འདྲ་དང་རྩ་ལ་  
འབྲོས་ཤིང་འཕེལ་སྐྱེན་ཏེ་རྒྱས་པས་པགས་པ་འགས་པ་རྣམས་སྤང་བར་བྱའོ། །

བཞི་པ། བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

མེན་བྱའི་ནད་ཀྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་འདྲ་སྤྱིའི་བཙམ་ཐབས་དང་། བྱེ་བྲག་གི་བཙམ་ཐབས་དང་གཉིས་  
སོ། །

༡ སྤྱིའི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

བཙམ་ཐབས་གསར་དུས་ནད་སྟོབས་རྒྱུ་བལ། །སྤྱི་ཚེལ་ཤོག་བྱ་ལ་བསྐྱུས་བསྐྱོས་པ་སྒྲུབ། །རྒྱལ་ཚུ་བཙམ་  
སྤྱི་ཚེལ་དོས་བདུག་ཅིང་མཉེ། །མ་ཞི་སྟེང་དུ་མེ་ཡིས་འཚོས་པར་བསྐྱེག། །ནད་སྟོབས་འབྲིང་ལ་བྲག་ལྷན་ཏི་  
རྒྱ་བྱུག། །ཡང་ན་ལྷོད་རུལ་ཚུ་དང་སྐྱུར་བ་བྱུག། །ཨ་རུ་གུ་གུལ་སྐྱེར་པ་བ་རྒྱ་བཏང་། །མ་ཞི་འབམ་པོ་བྱ་བས་  
ནག་ཏུ་དགུག། །ཉིངས་ཤིང་རྒྱས་ནས་སྐྱུམ་འཚོས་དུགས་བྱས་ལ། །སྟོ་དང་རྩས་སྐྱུར་གང་ཉེའི་རྩ་ལ་  
གཏང། །རྒྱལ་ཚུ་དང་སྟོང་ཐོག་བྲག་ལྷན་དང་། །བྲལ་ཏོག་ཏི་རྒྱ་སྐྱུར་བས་བྱུག་པར་བལ། །མ་བྱུབ་བསྐྱེགས་  
སྟེང་ལྷོ་བོའི་ལུམས་ཀྱིས་གདུལ། །ནག་ཏུ་ལྷགས་ནས་འབྲས་ལྟ་བུར་བཙམ་པར་བྱ། །བྲུག་རྒྱུང་རབ་འཕྲང་ལྷ་  
བར་བཙད་ལ་བསྐྱེག། །ཅེས་པ་སྟེ། བཙམ་པའི་ཐབས་ལ་གསར་དུས་ལོ་མ་ལོན་ཞིང་ནད་སྟོབས་རྒྱུ་བས་  
བལ་སྤྱང་རྩེ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚེལ་ཤོག་བྱ་ལ་བསྐྱུས་ནས་བསྐྱོས་པ་སྐྱོན་ཞིང་། །རྒྱལ་ཚུ་དང་བཙམ་སྤྱི་གཉིས་  
ཀྱི་ཚེལ་དོས་བདུག་ཅིང་མཉེ། །དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན་སྟེང་དུ་མེ་ཡིས་ཚོས་པར་བསྐྱེག་ནད་སྟོབས་འབྲིང་པོ་ལྷ་བ་  
གཅིག་གཉིས་ལོན་པ་ལ་བྲག་ལྷན་ཏི་རྒྱ་སྐྱུར་བ་བྱུག་པ། །ཡང་ན་ལྷོད་པ་རུལ་པ་ཚུ་དང་སྐྱུར་བ་བྱུག་ཅིང་ཨ་  
རུ། །གུ་གུལ། །སྐྱེར་པའི་ལུ་བཙམ་བ་རྒྱུར་སྐྱུར་བ་བཏང་། །དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན་འབམ་ལོ་དང་། །བྲུ་བཞེས་  
སྐྱུག་ལོན་ཀྱི་བྲུན་གཡིས་ནག་ཏུ་འགུག་ཉིངས་ཤིང་རྒྱས་རྒྱས་ཏེ་ལྷ་བ་བཞི་ལྷ་ཅམ་སོང་ནས་སྐྱུམ་འཚོས་དང་  
འོག་ཏུ་འཚད་པའི་ཨ་སའི་དུགས་བྱས་ལ། །ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་སྟོ་སྟོང་དོན་སྟོད་སོ་སོར་བཤད་པ་ལྟར་དང་། །རྩ་  
ནས་སྐྱུངས་ཤིང་གང་ཉེའི་ཞེས་གང་ལྷགས་ཀྱི་རྩ་ལ་གཏང། །རྒྱལ་ཚུ་དང་སྟོང་ཐོག་པ། །བྲག་ལྷན་བྲལ་ཏོག་  
རྣམས་ཏི་རྒྱུར་སྐྱུར་བས་བྱུག་པར་བྱ་བ་དང་། །དེས་ཀྱང་མ་བྱུབ་ན་བསྐྱེགས་ཏེ། །དེའི་སྟེང་དུ་ལྷ་བོའི་ལུམས་  
ཀྱིས་གདུལ་ཞེས་པ་གཞུང་འདྲིའི་ཡན་ལག་མ་གསའི་སྐབས། །དེས་ཀྱང་མ་བྱུབ་ལྷོ་བོའི་ཚས་ཀྱིས་གདུལ། །  
ཡུང་སྐྱེར་རྒྱ་རྩ་བཙམ་ལྷན་པ་ཚོས་རམས། །སོ་ཐོག་མ་སྐྱུང་གོང་མོ་སྟེ་སྟེལ་བྲུན། །འི་བོང་འིལ་མ་ལྷན་ནན་  
གང་འཕྲོད་སྐྱུར། །ཞེས་བྲས་པའི་སྐྱེར་བས་ནག་ཏུ་ལྷགས་ནས་འབྲས་ལྟ་བུར་བཙམ་པར་བྱ། །མེན་བྱ་བྲུག་  
རྒྱུང་ཞིང་རབ་དུ་འཕྲང་ན་སྟེ་རིང་པོར་འཕྲང་ན་རྩ་བ་ནས་བཙད་ལ་བསྐྱེག་པར་བྱའོ། །

༢ བྱེ་བྲག་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྱེ་བྲག་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་བད་རླུང་གཉིས་དང་། བྲག་མཁྲིས་གཉིས། འ ཚེལ། ཅ། འབྲས་  
བཅས་ཀྱི་མེན་བུའི་བཅོས་ཐབས་སོ། །

།༡། བད་རླུང་གཉིས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བད་རླུང་སྟག་ཚེར་སེང་ཚེར་ཅི་ཏེ་ཀ། བི་བི་ལིང་གི་སྟོན་མར་སྟུམ་རྩེས་སྦྱངས། །རྒྱལ་ཚྭ་སྐྱ་མར་བྱུག་སྟེང་ཨ་  
སས་བདུག །ཅེས་པ་སྟེ། རིགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལས་བད་རླུང་གཉིས་ལ་སྟག་ཚེར་ཏེ་ཀརྱ་ཀ་དེ། སེང་ཚེར་  
ཏེ་སེང་སྟེང་དང་། ཅི་ཏེ་ཀ། བི་བི་ལིང་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་མར་སྟུམ་བཅས་ཟ་ཞིང་བྱུག་པའི་རྩེས་སྦྱ་ཅི་རྒྱུད་ལྟར་  
སྦྱང་བ་དང་། རྒྱབ་ཚུ། སྐྱ་བཅས་བར་སྦྱར་བ་བྱུགས་པའི་སྟེང་ཟམ་འོན་ལ། སྟོས་སྟེ། འབྲུ་མར་བཅས་བཏབ་  
པའི་ཨ་ས་བ་ཡི་བདུག་པར་བྱའོ། །

།༢། བྲག་མཁྲིས་གཉིས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བྲག་མཁྲིས་ཨ་རུ་རྒྱ་སྟེགས་ཅན་དན་དང་། །རྟོང་ལེན་འུ་དག་སྦྱང་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་། །ཀྱི་རྩེ་བྲག་ལུན་རྟོང་  
ལེན་རི་རྒྱ་བྱུག །ཅེས་པ་སྟེ། བྲག་མཁྲིས་ལ་ཨ་རུ་ར། རྒྱ་སྟེགས། ཅན་དན་དམར་པོ། རྟོང་ལེན། འུ་དག་  
རྣམས་སྦྱང་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་བ་དང་། ཀྱི་སྟེ་དཀར་པོ་དང་། བྲག་ལུན། རྟོང་ལེན་རྣམས་རི་རྒྱར་སྦྱར་བ་  
བྱུག་པར་བྱའོ། །

།༣། འུ་མེན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

འུ་མེན་གཅན་གཅན་འུ་སྟེ་བཅོས་ལ་བདུག །ཅེས་པ་སྟེ། གནས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལས་འུ་མེན་ལ་གཅན་  
གཅན་གྱི་འུ་སྟེ་ཚོགས་ཚད་ཆང་དུ་བཅོས་ལ་བདུག་ཅིང་། ཡང་ན་སྟེ་གུ་བྱུག་པར་བྱའོ། །

།༤། ཚེལ་མེན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

ཚེལ་གྱུར་གུ་གུལ་བཟའ་ཞིང་བྱེ་རུག་བདུག །ཅེས་པ་སྟེ། ཚེལ་ལས་གྱུར་པ་ལ་གུ་གུལ། བྲག་ལུན། སྦྱང་སྟོས།  
སྦྱར་ཁར། རྒྱ་སྟོས། སྦྱང་རྣམས་སྦྱར་བ་ཟ་ཞིང་བྱེ་རུག་པས་བདུག་པར་བྱའོ། །

།༥། ཅ་མེན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

ཅ་མེན་གོང་འོག་བསྟེག་ཅིང་གང་ཉེ་གཏར། །ཞེས་པ་སྟེ། ཅ་མེན་ལ་གང་དུ་བྱུང་བའི་གོང་འོག་ལ་མེ་བཅས་  
བསྟེག་ཅིང་གང་ཉེ་གཏར་བར་བྱའོ། །

།༦། འབྲས་མེན་གྱི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

འབྲས་མཁྲང་ལུམས་ཀྱིས་བཏུལ་ལ་དེ་རྩེས་བསྟེག །ཅེས་གསུངས་སོ། །ཅེས་པ་སྟེ། འབྲས་ལྟར་མཁྲང་ཞིང་  
མཁྲེགས་པའི་མེན་བུ་ལ་གོང་དུ་བསྟན་པའི་འབྲས་འདུལ་མི་ཡི་རྟེན་མགོ། ཉུ་ཡི་འ སྦྱ་ཅ་རེ་ལྷུག

ཚང་བཙོས་ལུམས་སུ་གཞུགས། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུམས་སུ་བརྟུལ་དགོས་པ་ཡིན་ལ་དེ་རྗེས་འབྲས་གར་  
ཡོད་སྟེང་མེ་བཙའ་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ།

བརྟུན་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་མེན་བྱ་བཙོས་པའི་ལེའུ་སྟེ་བྱུག་ཅུ་ཙ་  
བརྟན་པའོ། །

ལེའུ་རེ་བརྒྱད། རླེག་རླུགས་ཀྱི་ནད་གསོ་བ།

རླེག་རླུགས་ཀྱི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུའི་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ་ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།  
གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ། ལེའུའི་མཚན་བསྟན་པ་བཙམས་གསུམ་སོ། །

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
ཅེས་པ་སྟེ། མེན་བྱ་བཙོས་པའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་  
རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
གདམས་ཏེ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

རླེག་རླུགས་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་བཙོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། །ཞེས་པ་སྟེ།  
རླེག་རླུགས་ཀྱི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཙོས་པའི་ཐབས་དང་རྣམ་པ་བཞིའི་སྟོ་  
ནས་བསྟན་ཏོ། །

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུ་ཟས་སྟོད་གདོན་དང་ཐུར་སེལ་འབྲུགས། །ལམ་ལོག་རླེག་པར་ཞུགས་ཏེ་སྦྱངས་པར་བྱེད། །ཅེས་པ་  
སྟེ། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ནི་ཟས་སྟོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སོགས་དང་ཐུར་སེལ་གྱི་རྒྱུང་འབྲུགས་  
པས་ལམ་ལོག་ནས་རླེག་པར་ཞུགས་ཏེ་སྦྱངས་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་རྒྱུང་མཁའི་སྐྱེ་བ་དང་། གཅིག་ལས་ལྷན་དང་། རྒྱུ་རྒྱུགས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དང་། །ཅེས་པ་སྟེ།  
དབྱེ་བ་སྐྱེ་བ་རྒྱུང་དང་། མཁའི་སྐྱེ་བ་དང་། བད་ཀའ་དང་། ཚིལ་ལྷན་དང་། གཅིག་ལས་ལྷན་དང་། རྒྱུ་  
རྒྱུགས་བཅས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དང་། །

གསུམ་པ། ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

ཉུག་སྐྱེ་བ་ལྷན་དང་། རྒྱུང་དང་། མཁའི་སྐྱེ་བ་དང་། བད་ཀའ་དང་། ཚིལ་དང་། གཅིག་དང་། རྒྱུ་རྒྱུགས་  
ལས་ལྷན་པ་སྟེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དང་། །

༡ རྒྱུང་ལྷན་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

དེ་ཉུག་སྐྱེ་བ་རྒྱུང་གྱོ་བྱུང་གང་བྱས་ན། །ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ནམས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་པའི་ཉུག་སྐྱེ་བ་ལས་  
ལྷན་པ་གྱོ་བྱུང་དོན་མེད་ཏུ་གང་ཞིང་རྒྱས་ལ་ན་བ་དང་།

༢ མཁའི་སྐྱེ་བ་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

མཁའི་སྐྱེ་བ་དམར་ཞིང་ཚ་ལ་དོད་ཆེ་ནག །ཅེས་པ་སྟེ། མཁའི་སྐྱེ་བ་ལས་ལྷན་པ་དམར་ཞིང་ཚ་ལ་དོད་ཆེ་ནག་  
ཏུ་འདུལ།

༣ བད་ལྷན་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

བད་ཀའ་རྒྱུ་རྒྱུང་གང་ཞིང་སྐྱི་ལ་སྒ། །ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀའ་ལས་ལྷན་པ་རྒྱུ་རྒྱུང་ལ་གང་ཞིང་སྐྱི་ལ་སྒ་བ་  
ནག་མི་འོང་།

༤ ཚིལ་ལྷན་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

ཚིལ་ལྷན་གང་ཞིང་འཇམ་ལ་ནག་པ་དཀའ། །ཞེས་པ་སྟེ། ཚིལ་ལས་ལྷན་པ་གང་ཞིང་འཇམ་ལ་ནག་ཏུ་  
འཇགས་པ་དཀའོ། །

༥ གཅིག་ལྷན་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

གཅིག་ལྷན་སྐྱི་ག་འོག་འཁོར་སྐྱངས་རྒྱལ་ལྷན་འདྲ། །ཞེས་པ་སྟེ། གཅིག་ལས་ལྷན་པ་སྐྱི་ག་འོག་འཁོར་སྐྱངས་ཏེ་  
རྒྱལ་པ་རྒྱས་བཀང་བ་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་དང་།

༦ རྒྱུ་རྒྱུགས་གྱི་ཉུག་སྐྱེ་བ་བསྟན་པ།

རྒྱུ་རྒྱུགས་རྒྱུང་གིས་རྒྱུ་མར་དུག་སྐྱེ་བ་ལྷན་ཏེ། །སྟེ་ས་སྐྱི་ག་པར་འཕུལ་ལ་སྟོ་ཞིང་གཟེར། །སྐྱེ་དང་བཅས་ཤིང་  
བཅུག་ཀྱང་སྐྱར་འབྱུང་འབྱུང། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱུ་རྒྱུགས་འི་རྒྱུང་གིས་རྒྱུ་མ་དུག་སྐྱེ་བ་ལྷན་ཏེ་སྟེ་ས་ནས་  
སྐྱི་ག་པར་འཕུལ་ལ་སྟོ་ཞིང་གཟེར་བ་སྐྱེ་དང་བཅས་ཤིང་ནང་ཏུ་བཅུག་ཀྱང་སྐྱར་འབྱུང་བར་འབྱུང་རོ། །

བཞི་པ། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་། རྒྱུ་དང་མཁྲིས། བད། ཚེལ། གཅིན། རྒྱ་རྒྱལ་ལས་ལྷུ་པའི་  
བཅོས་ཏེ་རྒྱལ་གོ། །

༡ རྒྱུ་ལྷུ་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་རྒྱུ་ལྷུ་ཤིང་མངར་འཇམ་ཅི་བཏང་། །སྐྱམ་དྲུགས་བསྐྱེ་མཉེ་སྐྱེ་མར་རྗེས་ལ་སྦྱར། །ཞེས་པ་  
སྟེ།བཅོས་པའི་ཐབས་ཀྱི་དང་པོ་རྒྱུ་ལས་ལྷུ་པའི་ཤིང་མངར་དང་མར་གསར་སྦྱར་བའི་འཇམ་ཅི་བཏང་ཞིང་  
འབའ་ཆའམ་མར་དང་ཕྱེ་སྦྱར་བའི་འོལ་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱམ་དྲུགས་དང་འབྲུ་མར་གྱི་བསྐྱེ་མཉེ་དང་ཅ་བ་ལྡའི་སྐྱེ་  
མར་རྗེས་ལ་སྦྱར་ནས་གཏོང་ངོ་། །

༢ མཁྲིས་ལྷུ་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་ལྷུ་ལུམས་གཏར་སླིན་ལྷུ་མ་ལྟར་གསོ། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་ལྷུ་པར་སྐྱངས་འདུལ་བའི་བསིལ་སྐྱེ་  
སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱི་ལུམས་དང་འོང་ཅ་གཏར་ཞིང་། སླིན་ལྷུ་ནས་ལ་ལུན་མ་ཅི་སོགས་མ་ལྟར་གསོའོ། །

༣ བད་ལྷུ་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བད་ཀན་སྐྱེ་པ་སྦྱང་སྦྱད་བཅོ་བརྒྱད་བསྐྱེག །ལུམས་དྲུགས་སླིན་བྱ་ནག་ནས་མ་ལྷུས་བྱ། །ཞེས་པ་སྟེ། བད་ཀན་ལས་  
ལྷུ་པར་སྐྱེ་བའི་ཕྱེ་མ་དང་སྦྱང་། བ་གཅིན་དང་སྦྱར་བ་སྦྱད་ལ་ཚོགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་པ་བསྐྱེག་ཅིང་ཕྱོད་ཀྱི་ལུམས་  
དང་ངོ་བསྐྱོས་པའི་དྲུགས་ཀྱིས་སླིན་པར་བྱས་ལ་ནག་ཏུ་ལྷུགས་ནས་མ་ལྷུས་བྱ་བའོ། །

༤ ཚེལ་ལྷུ་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

ཚེལ་ལྷུ་བྱེ་རྒྱལ་བརྒྱད་པའི་ལུམས་ཀྱིས་བདུག །སྦྱབས་མེད་སྐྱེགས་ཏུལ་ཚེལ་ལྷུ་མ་བཀྱས་བཅོམ། །ལྗོང་  
རོས་སྐྱེག་སྐྱེལ་སྐྱོས་དཀར་པི་པི་ལིང་། །གོ་ཕྱེ་ཏིལ་མར་བྱུག་ཅིང་སྐྱེལ་དྲུགས་བྱ། །ཞེས་པ་སྟེ། ཚེལ་ལས་  
ལྷུ་པར་བྱེ་རྒྱལ་དང་། སྦྱང་སྐྱོས། བག་ལུན། ལུང་བ། སྦྱར་བ། ཨ་བར་སྦྱར་གསུམ་བཅས་བྱེ་རྒྱལ་བརྒྱད་  
པའི་ལུམས་ཀྱིས་བདུག་པ་དང་། རྒྱིག་སྐྱེགས་སྦྱབས་མེད་པར་བགས་པ་ཏུལ་ཚེལ་ལྷུ་མ་བཀྱས་ནས་  
བཅོམ་དགོས་ཏེ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྤིང་པོ་བསྐྱེས་པར། །མ་ནི་སྦྱང་ཅི་ནག་མཚུང་དང་། །རྒྱ་ཚུས་པེས་  
པར་བསྐྱས་ལ་བཅོམ། །ཞེས་པ་ལྟར་ངོ། །ཡང་ན་ལྗོང་རོས། སྐྱེག་སྐྱེལ། སྐྱོས་དཀར། པི་པི་ལིང་། གོ་ཕྱེ་  
སྟེ་བསེ་ཤིང་དཀར་པོའི་འབྲས་བུ་མ་ལུ་ཏུ་སྐྱེལ་ཡང་བེར་བ་དེ་དང་ཏིལ་མར་རྣམས་མ་གསོས་བར་དུ་བྱུག་  
ཅིང་འབའ་ཆའམ་སྐྱེལ་དྲུགས་བྱའོ། །



༥ གཅིན་གྱུར་གྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

གཅིག་གྱུར་ལྷང་སར་སྤྱད་ལ་མ་ལྟར་གསོ།      རྫོང་རྒྱངས་ན་ཅ་ཡི་ཐག་པ་བསྐྱེག      །ཅེས་པ་སྟེ།  
གཅིན་གྱུར་ལ་དང་པོ་སྤྱོད་བྱུག་ཡོས་དུགས་བྱ་བ་དང་། ལྷང་སར་སྤྱད་ལ་མ་ལྟར་གསོ། རྫོང་སྟེ་རྫིག་པའི་  
འབྲས་བུ་རྒྱངས་ན་ཅ་ཡི་ཐག་པ་སྟེ་སྤྱོད་ག་གི་ཅ་བསྐྱེག་པའོ། །

༦ རྒྱ་རྒྱུགས་གྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུགས་ཅ་བ་ལྷ་ཡི་སྟན་མར་སྦྱར། །འཇམ་ཅི་དུགས་བསྟེན་ནང་བཅུག་རྒྱ་ལམ་བསྐྱེག །མ་ཞི་སྟོན་ལག་  
རྒྱུས་པ་བཅད་ལ་བསྐྱེག །ཅེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུགས་ལ་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་ཅ་བ་ལྷ་ཡི་སྟན་མར་སྦྱར་  
བ་དང་། འཇམ་ཅི་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་སྟེ་འཇམ་སྦྱོར་བ་དང་དུགས་གྱི་རིགས་བསྟེན་ལ་ནང་དུ་ལག་པས་བཅུག་སྟེ་  
དང་པོ་འགོ་འབྱུང་པའི་རྒྱ་ལམ་མེ་བཙམ་བསྐྱེག་དགོས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུ་འི་མཚན་བསྟན་པ།

བདུན་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་ལྟན་སྟེ་མའི་ནང་ཚན་རྫིག་རྒྱུགས་གསོ་བའི་  
ལེའུ་སྟེ་དུག་བཅུ་ཅ་བརྒྱུད་པའོ། །

ལེའུ་རེ་དགུ་པ། ཀར་བམ་གྱི་ནད་གསོ་བ།

ཀར་བམ་གྱི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་འི་གཞུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ་ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ། གཞུང་  
དོན་དངོས་བཤད་པ། ལེའུ་འི་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུངས་སོ། །

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྟེ་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
ཅེས་པ་སྟེ། རྫིག་རྒྱུགས་གསོ་བའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་  
རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྟེ་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
གདམས་ཏེ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

ཀར་བམ་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་དང་། ཉམས་དང་བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། །ཞེས་པ་སྟེ།  
ཀར་བམ་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉམས་དང་། བཅོས་པའི་ཐབས་དང་རྣམ་པ་བཞིའི་སྟོན་པ་  
བསྟན་ཏོ། །

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་རྒྱུ་ཟས་སྟོད་དོན་གྱིས་བད་ཀན་ལྷག །འཕེལ་བས་ཤ་རུས་ཁད་གྱིས་ཏེ་བ་ཅན་སྐྱངས། །ན་བའི་བྱུག་  
གཟེར་རྒྱང་བས་ཀར་བམ་ཡིན། །ཀར་ལག་ན་བ་མཚུ་དང་སྣ་ལ་མང། །དེ་ཡང་རྒྱ་ཅན་ཅན་ཡུན་ཏུ་འབྱུང་བ་  
ཡིན། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱ་རྒྱུ་གཞི་མཐུན་ཅི་ཟས་སྟོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་དང་། གདོན་སོགས་གྱིས་བད་ཀན་  
དང་ལྷག་གཉིས་འཕེལ་བས་ཤ་དང་རུས་པ་ཁད་གྱིས་ཏེ་བ་ཅན་ཏུ་སྐྱངས་པ་དེ་ན་བའི་བྱུག་གཟེར་ཆེར་མི་  
མངོན་པ་རྒྱང་བས་ན་ཀར་བམ་ཡིན་ཏེ། སྤིང་པོ་བསྟུས་པར། དང་པོ་རྒྱ་སེར་གནས་པ་འཕམ། །རོ་སྟངས་ལ་རྒྱས་  
བད་ཀན་རྒྱས། །ཤ་ལྷག་ནད་གྱིས་ཀར་པར་ནི། །དུས་སུ་སྐྱང་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞིང་། །རིམ་གྱིས་སྟུག་པོ་ཉིད་  
འགྱུར་བ། །དེ་ནི་ཀར་བམ་ཞེས་བཤད་དོ། །ཞེས་དང་། དེ་ནི་མང་ཏུ་འཛག་པ་དང་། །ལོ་གཅིག་འདས་པ་  
སྐྱང་བར་བྱ། །ཞེས་དང་། །ལ་ཅིག་ལག་པ་སྣ་དང་མཚུ། །ན་བ་ཀར་པ་ལྟར་འབྱུང་བེད། །རྒྱ་ཅན་གནས་སུ་  
མི་བཟད་སྟེད། །ནད་ནི་ཆོལ་མགྲིན་མངོང་པ་མིག །མཚན་ལུང་རྒྱ་སོར་གནས་པ་དག །མདོག་འདྲ་སྣ་ཞིང་  
སྟུམ་པ་དང་། །པར་ཏ་རྒྱ་རུ་དང་འདྲ། །གཏིང་བྱུག་འབྲས་ནི་ཆེར་འབྱུང་གང་། །རིང་ཞིག་གནས་ན་སྟེན་  
པར་བྱེད། །དེ་ལས་ལ་ཅིག་ནད་མེད་སྟེན། །ལ་ཅིག་འཛག་དང་གཡའ་བ་ཡིན། །ལ་ཅིག་སྐྱམ་ཞིང་ལ་ཅིག་  
རྒྱས། །ཡུན་རིང་ཏུ་ནི་གནས་པར་བྱེད། །ཅེས་པ་ལྟར་ཀར་པ། །ལག་པ། །ན་བ། །མཚུ་དང་སྣ་སོགས་ལ་མང་།  
དེ་ཡང་རྒྱ་ཅན་ཅན་གྱི་སར་ཡུན་རིང་ཏུ་བསྟན་པ་སོགས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ལོ། །

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་རྒྱང་དང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་གསུམ། །ཞེས་པ་སྟེ། དབྱེ་བ་ཕྱེ་ན་རྒྱང་ལས་གྱུར་པ་དང་། མཁྲིས་པ་  
ལས་གྱུར་པ་དང་། བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་གསུམ་མོ། །

གསུམ་པ། ཉམས་བསྟན་པ།

ཉམས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་རྒྱང་དང་། མཁྲིས་པ། བད་ཀན་ལས་གྱུར་པ་བཅས་གསུམ་མོ། །

༡ རྒྱང་གྱུར་གྱི་ཉམས་བསྟན་པ།

དེ་ཉམས་རྒྱང་གྱུར་རྒྱ་བ་ཅིང་སྐྱངས་མདོག་ནག །ཅེས་པ་སྟེ། དེ་རྣམས་སོ་སོར་དོས་འཛིན་པའི་ཉམས་རྒྱང་  
ལས་གྱུར་པ་རྒྱ་བ་ཅིང་སྐྱངས་མདོག་ནག་པ་དང་།

༢ མཁྲིས་གྲུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་གྲུང་མདོག་སེར་ཚ་ལ་རིམས་ཀྱིས་འདེབས། །ཞེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་གྲུང་པ་མདོག་སེར་ཚ་ལ་  
རིམ་གྱིས་མགོ་རྒྱུ་བཅས་ལ་འདེབས།

༣ བད་གྲུང་གི་རྟགས་བསྟན་པ།

བད་ཀའ་ཕྱི་ལ་བྱུག་རྒྱུང་ག་མཛེར་བྱེད། །ཅེས་པ་སྟེ། བད་ཀའ་ལས་གྲུང་པ་ལུས་དང་རྒྱུ་ལ་བྱུག་རྒྱུང་  
ག་མཛེར་མགོ་ཕྱི་ལ་ཅན་གྱིས་བྱེད་པོ། །

བཞི་པ། བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ་ལ་ཡང་རྒྱུང་དང་། མཁྲིས་པ། བད་ཀའ། དེ་རྣམས་ཀྱི་ཟས་བཤད་པ་བཅས་  
བཞི་པོ། །

༡ རྒྱུང་གྲུང་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བཅོས་ཐབས་རྒྱུང་གྲུང་དུགས་གཏར་རྒྱུན་སྦྱོངས་བྱ། །ཞེས་པ་སྟེ། བཅོས་ཐབས་རྒྱུང་ལས་གྲུང་པའི་འབམ་  
ལ་སྐྱུམ་ལྡན་གྱིས་དུགས་དང་། གཏར་ན་ལོང་ཅ་དང་ཡོབ་གོང་ལ་གཏར་ཞིང་། རྒྱུན་སྦྱོངས་ནི་ཕྱི་རྒྱུད་ལྟར་  
སྦྱོངས་བར་བྱའོ། །

༢ མཁྲིས་གྲུང་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

མཁྲིས་པ་ལས་གྲུང་གཏར་དང་བསེལ་བས་བྱུག །ཅེས་པ་སྟེ། མཁྲིས་པ་ལས་གྲུང་པའི་འབམ་ལ་བྱིན་གཞུག་  
དང་ཡོབ་གོང་གཏར་བ་དང་། བསེལ་བ་ཤོང་བ། གྱི་སྟེ་དཀར་པོ་སྦྱོས་དཀར་སྐྱར་བའི་སྐྱེན་གྱི་བྱུག་པ་བྱའོ། །

༣ བད་ཀའ་གི་བཅོས་ཐབས་བསྟན་པ།

བད་གྲུང་པི་པི་ལིང་དང་ཨ་རུའི་ཐང་། །འུ་སྐྱ་བྱི་ཉ་ཉི་དང་ཡུངས་དཀར་བྱུག ། ཅེས་པ་སྟེ། བད་ཀའ་ལས་  
གྲུང་པའི་འབམ་ལ་པི་པི་ལིང་དང་ཨ་རུའི་ཐང་བཏང་ལ་མཐེ་ཤོའི་ཅ་གཏར་བདང་། འུ་སྐྱ་དང་བྱི་ཉ་ཉི་ཞེས་  
ཀུར་ཀའི་དང་ཡུངས་དཀར་སྐྱར་བའི་སྐྱེན་གྱི་བྱུག་པ་བྱའོ། །

༤ ཀུན་ལ་ཟས་བཤད་པ།

ཀུན་ལ་འབྲུ་རྩིང་ཟན་དང་སྦྱང་ཅི་བཟའ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀའ་ལས་གྲུང་  
པ་དང་། བརྟམས་འབམ་སོགས་འབམ་ནད་ཀྱི་ཟས་ཀུན་ལ་འབྲུ་རྩིང་གི་ཟན་དང་སྦྱང་ཅི་སྐྱར་བ་བཟའ་བར་  
བྱ། རྒྱ་རྒྱུན་འདྲིའི་འབམ་གྱི་རྟགས་བཅོས་མདོར་བསྐྱུས་དངོས་ཤེས་པ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲི་གུང་པའི་  
འབམ་བཅོས་ཚེ་འཛིན་སྟོག་སྟོབས་སོགས་འབམ་བཅོས་ཀྱི་རྣམས་ཡིག་ཁག་ཤིན་ཏུ་མང་བས་དེ་དག་ཏུ་ཤེས་  
པ་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ལེའུ་མཚན་བསྟན་པ།

བདུན་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་རྟེན་བཅས་པའི་ལེའུ་སྟེ་  
རྩལ་ཚུ་ཅད་ལྟ་པའོ། །

ལེའུ་བདུན་བཅུ་པ། མཚན་བར་དོལ་བ་གསོ་བ།

མཚན་བར་དོལ་བའི་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་ལུང་དོན་འགྲེལ་བ་ལ། ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་  
བ། གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ། ལེའུ་མཚན་བསྟན་པ་བཅས་གསུམ་མོ། །

ཉན་པར་གདམས་ཤིང་མཚམས་སྦྱར་བ།

དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག །  
ཅེས་པ་སྟེ། རྟེན་བཅས་པའི་ལེའུ་གསུངས་ཚར་བའི་མཇུག་ཐོག་དེ་མ་ཐག་དེ་ནས་ཡང་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་  
རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསུངས་སོ། །ཀྱེ་ཞེས་བོས་ནས་དྲང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་  
གདམས་ཏེ།

གཞུང་དོན་དངོས་བཤད་པ།

མཚན་བར་དོལ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞི་ཡིས་བསྟན། ཞེས་པ་སྟེ།  
མཚན་བར་དོལ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། རྟགས་དང་། བཅོས་ཐབས་རྣམ་པ་བཞིའི་  
སྟོན་སྟེན་བསྟན་པའོ། །

དང་པོ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ཏུ་བསྟན་པ།

རྒྱ་ལོ་སྟན་སྟབ་ཚོགས་པར་འདུག་པ་དང་། བཞེན་སྟན་རྒྱུང་ལྷན་རིང་འདུག་ལས་འབྱུང་། ཞེས་པ་སྟེ།  
རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི་སྟན་སྟབ་པོའི་ཁར་ཚོགས་པར་འདུག་པ་དང་། རྟ་སོགས་བཞེན་པ་བསྟན་པ། སྟན་མེད་  
ལ་རྒྱུན་སྟེང་དུ་ལྷན་རིང་དུ་འདུག་པ་ལས་འབྱུང་བ་དང་། སྟོང་པོ་བསྟན་པར་ཡང་། མི་དགོ་སྟོན་པར་གྱུར་པ་  
དང་། འབྲེལ་དུ་དམ་པ་ལ་སྦྱད་པས། སལ་ཆེར་འབྲུམ་ཐུན་དང་པོར་འབྱུང་། རྒྱུ་ལྱི་ཕྱི་འམ་ནང་དུ་ནི། མ་  
ནི་སོར་ཚད་གཉིས་ཚམ་ཞིག རྟེན་ལྷག་གཞོན་པར་གྱུར་ལས་བྱུང་། རྒྱ་སོ་གཅིན་གྱི་གནས་ཉེ་བར། འབྱུང་  
བས་འཇག་པའི་རང་བཞིན་ཅན། དེ་ནི་མཚན་བར་དོལ་ཞེས་བཤད། ཅེས་པ་ལྟར་མ་སྟོན་ཆོ་འབྲུམ་པ་ཞེས་  
པར་བཤད་ཅིང་སྟོན་ནས་མཚན་བར་དོལ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་འོ། །

གཉིས་པ། དབྱེ་བ་བསྟན་པ།

དབྱེ་བ་རྒྱུ་པ་ལྟན་འདུས་གསུམ་རྒྱུ་བཤད། །ཅེས་པ་སྟེ། དབྱེ་བ་བྱེ་ན་ཉེས་གསུམ་རྒྱུ་པ་དང་། གཉིས་ལྟན་པ་དང་། གསུམ་འདུས་པ་དང་གསུམ་རྒྱུ་བཤད་དོ། །

གསུམ་པ། ཉགས་བསྟན་པ།

ཉགས་བསྟན་པ་ལའང་སྤྱི་ཉི་ཉགས་དང་། བྱེ་བྲག་གི་ཉགས་དང་གཉིས་སོ། །

༡ སྤྱི་ཉགས་བསྟན་པ།

དེ་ཉགས་མཚན་དབྲག་འབྲུམ་ཐོར་རྒྱ་སེར་འཇག་སྤྱི་ན་ནས་རྟག་ལྷག་སྤྱི་འཇག་འཚོར་མི་འདོད། །ཞི་ཡང་སྤྱར་ལྷང་བཤད་གཅི་ཁྱེ་ལྷག་འཇག་ཅེས་པ་སྟེ། དེ་རྟམས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་པའི་ཉགས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས་སྤྱི་ཉགས་མཚན་དབྲག་ནང་རྒྱུ་ཐོར་འོང་ཞིང་དེ་ནས་རྒྱ་སེར་འཇག་པ་དང་། སྤྱི་ན་ནས་རྟག་ལྷག་དང་སྤྱི་བྱེ་བྲག་འཇག་པས་འཚོ་བར་མི་འདོད་ཅིང་། ལན་རེ་ཞི་ཡང་སྤྱར་ལྷང་ཞིང་གཞུག་རྒྱུ་བཤད་གཅི་དང་ཁྱེ་ལྷག་ཀྱང་དེ་ནས་འཇག་གོ། །

༢ བྱེ་བྲག་གི་ཉགས་བསྟན་པ།

བྱེ་བྲག་གི་ཉགས་བསྟན་པ་ལའང་རྒྱུ་པའི་ཉགས་དང་། ལྟན་པ། འདུས་པ་བཅས་གསུམ་རྒྱུ་བཤད་པའོ། །

༡ རྒྱུ་པ་གསུམ་གྱི་ཉགས་བསྟན་པ།

རྒྱུ་ལྟར་ཁ་མང་ལྷུ་ཅན་སྤྱི་བའཇག་ །མཁྲིས་པ་དམར་ཚ་བད་ཀན་ལས་ལྟར་གཡའ། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱུ་ལས་ལྟར་པ་མ་ཁ་མང་ཞིང་རྒྱ་སེར་ལྷུ་ཅན་བར་འཇག་ །མཁྲིས་པ་ལས་ལྟར་པ་མདོག་དམར་ཚ་བ་དང་། བད་ཀན་ལས་ལྟར་པ་གཡའ་ཞེས་བཤད་པའཇག་ཕྱེད་ཅིང་རྒྱ་སེར་སྤྱི་ན་པོ་འཇག་གོ། །

༢ ལྟན་པ་གསུམ་གྱི་ཉགས་བསྟན་པ།

རྒྱུ་མཁྲིས་དམར་མཚེད་བད་རྒྱུ་སྤྱི་དཀའ་ནག་ །བད་མཁྲིས་ཚ་སྤྱངས། །ཞེས་པ་སྟེ། རྒྱུ་མཁྲིས་དང་ལྟན་པ་དམར་ཞིང་ཚ་ལ་མཚེད་སྤྱི་བ་དང་། བད་རྒྱུ་དང་ལྟན་པ་སྤྱི་དཀའ་ཞིང་མདོག་ནག་པ་དང་། བད་མཁྲིས་དང་ལྟན་པ་ཚ་ཞིང་སྤྱངས་པ་འོང་ངོ། །

༣ འདུས་པའི་ཉགས་བསྟན་པ།

འདུས་པ་ནད་ཚབས་ཆེ། །ཞེས་པ་སྟེ། འདུས་པ་ནི། སྤྱི་པོ་བསྟུས་པར། འདུས་ལྟར་རྒྱུ་པའི་མཐེ་བོང་འདྲ། །ནད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲུང་འབྲུང་ཞིང་། །གཟེར་དང་སྤྱི་དད་ཡི་ག་འཆུས། །རིམས་དང་རྫོན་སོགས་ཀྱིས་གཞོན་བྱེད། །ཡལ་བར་བོར་བས་སྤྱི་བ་དང་། །མ་ཉིད་རྒྱུ་པའི་འབྲུང་བ་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་ནག་ཅི་མནམ་ཞིང་ནད་ཚབས་ཆེ་བས་སྤྱང་བར་བྱའོ། །

བཞི་པ། བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ་ལའང། གསར་དུས་ཀྱི་བཙམ་ཐབས་དང། རྙིང་དུས་ཀྱི་བཙམ་ཐབས་དང་གཉིས་  
བཤད་པའོ། །

༡ གསར་དུས་ཀྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

གསོ་ཐབས་གསར་དུས་གཏར་ཞིང་ཐོར་པ་བརྟོལ། །རྟ་སྤངས་དུགས་བྱ་ནི་རུ་ཉ་ཡིས་བྲང། །ཞེས་པ་སྟེ།  
གསོ་བའི་ཐབས་ནི། རྙིང་པོ་བསྐྱུས་པར། སྤྱང་བ་གཏར་བ་རྩ་རྒྱགས་སོགས། །ཅི་ནས་སྒྲིབ་པར་མ་གྱུར་  
པར། །དེ་ནི་འབད་དེ་གསོ་བར་བྱ། །ཞེས་དང། གོང་དུའང་བཤད་པ་ལྟར། །འདུས་གྱུར་མ་སྐྱེས་སྤང་བར་  
བྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་དང་པོ་གསར་དུས་གཏར་བ་ལོང་ཙ་གཏར་ཞིང་ཐོར་པ་བརྟོལ་ལ་འག་དབྱུང་བ་དང་རྟ་  
སྤངས་ཀྱི་དུགས་བྱ་ཞིང། མི་རྒྱུད་ཀྱི་ནི་རུ་ཉ་ཚོའི་པོས་བྲང་བར་བྱའོ། །

༢ རྙིང་དུས་ཀྱི་བཙམ་ཐབས་བསྟན་པ།

རྙིང་ནས་ལྟོས་སྤངས་རྩ་ཚན་ནང་དུ་སྤྱིང། །འབྲས་གསུམ་གྱི་ལའི་རུས་པ་མ་ལ་བྱུག །བྱི་ཉང་ག་དང་ར་  
གསུམ་པི་པི་ལིང། །ཅི་ཏ་ག་དང་སྤང་ཅི་མར་སྤྱར་བ་བཟུང། །སྟེ་ཉེས་སུག་སྟེལ་གྱི་ཉང་དུག་མོ་ཉུང། །བ་རུ་ཨ་  
རུ་སྐྱུ་རུ་སྟོས་དཀར་རྣམས། །རིམ་པས་བསྐྱེད་ལ་སྤྱང་སྤྱར་བ་བཟུང་བར་བྱ། །དུག་ཉུང་པི་པི་ལིང་དང་ཅི་ཏ་  
ག །བྱི་ཉང་ག་རྣམས་འབྲས་བུ་གསུམ་གྱི་ཕྱིད། །ཀུན་དང་སྟོས་དཀར་མཉམ་སྟེ་སྤྱང་སྤྱར་བ་བཟུང། །ཀྱུ་ཀྱུལ་  
པི་པི་ལིང་འབྲས་བུ་གསུམ། །ཤིང་ཚ་སུག་སྟེལ་སྤྱང་ཅི་སྤྱར་བ་བཟུང། །སྟོན་གྱིས་ཞི་དཀར་བཅད་དེ་བསྟེག་  
པར་བྱ། །བཟུང་དང་སྟོན་ལམ་འདུ་བའི་རིགས་དང་བསྟུན། །ཞེས་གསུངས་སོ། ། །ཞེས་པ་སྟེ། གཉིས་པ་  
རྙིངས་པར་གྱུར་ནས་མི་རྒྱུད་ལས་ལྷ་ནང་ལྟར་དེད་དཔོན་བཅུ་ལ་རྩ་མེར་སྟོན་གསུམ་དང་ཉེས་གསུམ་སོ་སོའི་  
གཉེན་པོ་བསྟེབས་པའི་ལྟོ་བཤལ་གྱིས་སྤྱངས་ལ་རྩ་ཚན་ནང་དུ་སྤྱིང་ཞེས་གཞུག་པ་དང། །འབྲས་བུ་ཨ་བར་  
སྤྱར་གསུམ་དང་གྱི་ལའི་རུས་པ་བཙམ་མ་ལ་བྱུག་ཅིང། །ཡན་ལག་བརྒྱད་པར། །བྱི་ཉང་ག་རྙིང་འབྲས་བུ་  
གསུམ། །པི་པི་ལིང་རྩ་བའམ་ཡང་ན་རྩ། །ཞེས་བྱུང་བ་ལྟར་བྱི་ཉང་ག་དང། །ར་ཨ་བར་སྤྱར་གསུམ། །པི་པི་ལིང་།  
ཅི་ཏ་ག་རྣམས་དང། །སྤང་ཅི་དང་མར་ལ་སྤྱར་བ་བཟུང་དང། །སྟེ་ཉེས། །སུག་སྟེལ། །བྱི་ཉང་ག །དུག་མོ་ཉུང།  
བ་རུ་ར། །ཨ་རུ་ར། །སྐྱུ་རུ་ར། །སྟོས་དཀར་རྣམས་རིམ་པས་བྱེ་མ་ཚ་བསྐྱེད་ལ་སྤྱང་དང་སྤྱར་བ་བཟུང་བར་བྱ་ཞིང།  
དུག་མོ་ཉུང། །པི་པི་ལིང་དང། །ཅི་ཏ་ག །བྱི་ཉང་ག་རྣམས་སྤང་མེ་ཚ་མཉམ་པ་དེས་འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྤྱར་  
གསུམ་གྱི་ཕྱིད་བྱས་པ་ཀུན་དང་སྟོས་དཀར་མཉམ་སྟེ་སྤྱང་སྤྱར་བ་བཟུང་དང། །ཀྱུ་ཀྱུལ་སྤང་སྟེ། །པི་པི་ལིང་སྤང་  
གང་དང་འབྲས་བུ་ཨ་བར་སྤྱར་གསུམ་སྤང་མེ། །ཤིང་ཚ་དང། །སུག་སྟེལ་ཞེ་དོ་རྣམས་སྤང་ཅི་དང་སྤྱར་བ་

བཏང་ཞིང་། སྐྱེན་གྱིས་ཞི་དཀའ་ན་གཞང་འབྲུམ་ལྟར་བཅད་དེ་བསྐྱེད་པར་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཟས་དང་སྦྱོད་  
ལམ་གཉིས་པོ་འདུ་བའི་རིགས་རྒྱུ་པ་ལྡན་འདུས་གང་ཡིན་གྱི་གཉེན་པོ་དང་བསྐྱེན་ལ་བཙོས་ཞེས་གསུངས་  
སོ། །

ཡེ་ལུ་འི་མཚན་བསྟན་པ།

བདུད་རྩི་སྦྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱུད་ལས་མཚན་བར་དོལ་བ་གསོ་བའི་ཡེ་ལུ་སྦྱེ་  
བདུན་ཅུ་པའོ། །