



འཚོ་བའི་གཏིང་ལ་བྱུག་པའི།
སྐྱོན་གྲོ་དང་སྐྱོད། ཤུམ་ལྷན་གསུམ།
མིག་གི་གཟུང་ནང་དུ་ཚུད་པའི་ཨ་ཅེ་འཕྲོག་མོ།
མི་ཚེར་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་བདག་གི་ནམ་མཁའ་
དང་ས་གནི།

བདག་སྤོང་གི་རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ནས།
ཡིད་སེམས་རྒྱུ་རིང་ལ་བསྐྱེད་སའི་རེ་བཞག།
ཞི་སྐྱོད་པའི་འཕྲོག་ཐང་ནས་དབྱེད་སྤྱོད་
པ་འཕུར་ཤོག།

ལུ་ལུ་བཞག་པའི་ཡིད་འོང་གི་སྐྱོབ་ས་འཕྱོར་
མངའ་ཐང་།
ཡབ་མེས་བཟང་མེད་ཅིག་གི་འཚོ་རྟེན།
ལོ་རྒྱུ་དང་ལྷ་ཐང་གི་རྣམ་ཤེས་ལྷོད་ཀྱི་པང་
ལ་ཡང་ཡང་འཐེན།

དྲན་ཤིང་ནང་གི་སྤོང་ཆགས་པའི་འཇུག་བག།

ལོ་རྒྱུ་དང་གཡང་ལ་ནས།

། རྒྱ་འབྲུག་ལ་མ། །



ཞེ་ཡེ་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི་ཤི།



3

ཚུམ་རིག་གི་དར་ཆ་མཐོན་པོར་སྤྱོད། །མི་ཚོས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་གནམ་སར་ཁྲབ།

བར་ཚོས་གཙོ་འགན་བཞུ། མིག་དམར་དོན་བྱུབ། ཚུམ་སྤྱོད་པ། བདེ་ཚེན་དབང་མོ།

ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོ་དང་སྤྱད་ནས།

ཨ་ཁུ་ཚོས་ལྷན་ཚང་གི་ལྷ་ཤིག་གི་གཡུ་གཡུ་དུ་དཔེ་
ཆ་སྐྱོར་བའི་ལུ་རྒྱ་ཡིས་བཀའ་འདུག་པས་དེ་རིང་ཨ་ཁུ་ཚོས་
ལྷན་ཚང་ཚོགས་ལ་མ་སོང་བ་དེ་ཡང་དགོན་པའི་ནང་གི་ལྷ་པ་
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཤེས་ཟེར་ན་ཚོགས། ཚོས་དབྱེད་སྤྱོད་མཚོ་
ནི་ཨ་གར་གི་སྤོང་མའི་གྲིབ་བསེལ་གྱི་འོག་ནས་དཔེ་ཆ་ཞིག་
བཟུང་ནས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཉིད་ལམ། རྒྱ་པས་
འདི་ལས་བཤད་པ་གང་། ཞེས་ཨ་ཁུ་བཞུགས་སའི་སྤོང་ལྷོད་
ཚོགས་སུ་ལྷ་བཞེན་ལྷ་བཞེན་འདོན་གིན་འདུག། ཤེས་རབ་
རྒྱ་མཚོ་ཡང་སྤོང་ལྷ་བྱུ་བྱུ་བཞེན་ཞིག་ནས་འདོན་གྱི་ཡོད་ན་
ཡང་། ཞོའི་ཉེ་འཁོར་ན་སྤྱད་མ་ཞིག་གིས་བཅད་སྤྱོད་དང་
བཅས་ཉེ་ཞོའི་མགོ་ཤོ་དང་རྣམས་སོགས་སུ་ཡང་འཕུར་མར་
འཕུར་བས་ཞོས་ཅི་ལྟར་བདས་ན་ཡང་དེ་ལྟར་བར་ཆད་
བྱེད། དེ་རིང་ཨ་ཁུ་སྤོང་ཚོགས་ལ་མ་སོང་བ་འདི་ཡང་སྤྱད་
མས་ལན་པ་ལྟར་དུ་སྤྱད་མ་ལ་སྤྱད་མིག་དང་བཅས་ཉེ་ལག་
པ་ཡར་བཞུགས་ཉེ་སར་འདེད་མར་འདེད་བྱས།

ལུ་ལྷོགས་སུ་དལ་གྱིས་བལྟས་ཉེ་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ་ཉ་གོ་
བས་ཁོང་དགོན་ཅིག་བྱས་ནས་གཉིད་འགོ་བཙམ། དེ་ནི་ཨ་ཁུ་
ཡོད་དུས་སུ་གཅིག་གིས་འདོན་པ་ན་གཅིག་གིས་དལ་གསོ་བྱེད་
པ་དེ། བན་ཚུན་བརྗེས་རེས་ཀྱི་དལ་གསོ་བྱུ་བམ་ཞོ་
གཉིས་ཀྱིས་ཐབས་མཚོག་ཅིག་ཏུ་བསམ་བཞིན་ཡོད།
སྐབས་དེར་མིག་བྱུ་བཅུ་མཚམས་ནས་ལུང་ཙམ་འཁོར་
ན་ཡང་གཉིད་ཅིག་གཏན་ནས་མ་ཡོང་བར་མ་ཟད། ཞོ་
རང་གི་ཡིད་ལ་མ་དང་དགོང་ལ་པར་ནང་ནས་[ABN]ཞེ་
པེས་ཨན་ལྷ་རྣམས་འགའ་དང་མཉམ་ཁུ་བྱུ་བཞུག་ལྟར་
ཤོར་སོང་བ་དེ་དྲན་ནས་མཚམས་མཚམས་སུ་དག་ནས་
གནའ་ཤོ་ཞེས་ཅི་ཡིན་མེད་པར་ཤོར་གྱིན་འདུག ད་དུང་ཞོ་
རང་ལ་འདྲང་རྒྱག་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཤོར་སོང་བའི་སྤོང་མོ་
མ་ཡིན་ལ་དེ་བར་དུ་[James] ཇི་མི་ཟེ་ལ་སེམས་ཀྱིས་དགའ་
མགུ་ཚེན་པོ་བྱས་པའི་དབང་གིས་བརྟེན་པ་ཉག་ཉག་བྱས་
ནས་ཡོང་བ་རེད། མཐའ་ན་གཞན་གྱིས་[James]ཇི་མི་ཟེ་
ལ་ལ་བཞུ་ཞིག་ཤོར་ན་ཡང་དེ་ལ་སྐོལ་བར་སྤྱད་ནས་རང་
ཚུགས་གཏན་ནས་ཤོར་མ་སྤོང་། དེ་བས་མདང་དགོང་
[James] ཇི་མི་ཟེ་ལ་ཅང་མི་འདུག་ཅས་པའི་སྤོང་ཆ་དེ་
དག་ཞོ་ལ་མཚོན་ན་སྤོང་ལུ་ལས་འདུག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་
གདོན་མི་ཟ། དེ་ནི་ཇི་སུ་རྣམས་མཚོ་དང་མཚོ་སྐབས་ལ་བ་
རྒྱག་སྤྱད་མེད་དོ་སྤོང་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷོད་།
སྤོང་དུ་ཞོ་རང་གི་འགྲམ་པ་ལ་མེ་སྤོང་མཚོ་དཔེ་ལྷོད་པའི་
ཚོར་བ་ཞིག་སྤོང་པ་ན་ལ་ནས་ཨ་ཁུ་ཞེས་དབང་མེད་དུ་ཤོར།
དེ་ནས་མཐུན་དུ་ཨ་ཁུ་ཐོབ་པ་ཡོད་པར་ཤེས་ཇི་སུ་དགོན་
རང་ལ་འགྲམ་ལྷགས་གཞུས་པ་ཤེས། སྐབས་དེ་དང་བརྟེན་
ནས་སྤྱད་མ་ཡང་དོན་དག་མི་ལེགས་པ་ཉ་གོ་བ་དང་འདྲ་
བར་ལྷ་ཤིག་གི་ལྷ་རྣམས་འཕུར་སོང་།

། བེར་རྒྱུད་འཛིགས་མེད། །

གུས་འདུད་ལྷས་
བའི་ལོ་རྒྱ།

ཉེན་འབྱུང་སྤོང་མེད་ཡན་ལག་ཉེར་སེམ་སྟེ།
ཤེས་རབ་སྤོང་དོར་དགོ་འབྲས་ལེགས་གནས་པའི།
ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་གཏིར་ལས་འབྲུག་སྤྱོད་ཞིའི་མིག།
མཚོངས་མེད་དྲིན་ཅན་སྤོང་ལྷས་འདུད་ལྷ།
དོན་དམ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བཞུག་པའི་ཅེར།
མཁྱེན་བཞེད་གཟིངས་པའི་མཚོན་པའི་རང་མདངས་ཅན།
མདྲ་བྱུང་དགོ་ལེགས་བསྐྱབས་པའི་བསྐྱོད།
འཁོར་འདས་མཉམ་པ་ཚེད་པོར་རྣམ་ལུང་དུ།
འདི་སྤོང་གྲིབ་བསེལ་འདྲིས་པའི་ཞོར་ལྷག་ཏུ།
ཡན་ལག་བདུན་ལྷན་འདབ་བཟུ་གྲིལ་མཚོད་དེ།
རྒྱལ་བ་བྱུ་བཟོ་བཞུགས་པའི་གདན་ས་ཏུ།
ཕྱིན་མཚོད་རྣམས་ལྷན་སྤོང་ལྷས་འདུད་ལྷ།
གང་སྤོང་གསལ་སྤོང་པའི་ནམ་མཁའ་དུ།
གསང་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་སྤོང་འཁོར་མཚོད་ཅིང་།
ས་ཚེན་རྣམས་ཀྱིས་འགོངས་པའི་ཞོ་འཕལ་དུ།
བན་བའི་བསེལ་ཟེར་ཅན་དེར་ལན་བཟུར་འདུད།
གཡུ་དག་དྲི་བྱུ་ལྷགས་ཀྱི་ཞོར་དུ།
ཤེས་བྱའི་གནས་ཀྱི་ནམ་ལུས་རབ་ལྷོགས་ཉེ།
མིད་གསུམ་གཏིང་མཐའ་སྤོང་བའི་མཁའ་རྒྱ་ཅན།
སུམ་ལྷན་སྤོང་བཟུང་སྤོང་ལྷས་འཁོར་དུ།
མཁའ་བཞུན་སྤོང་པའི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ཀྱང་།
བསྐྱོབ་ཞི་སྤོང་ལྷ་དུ་བཞུག་པས་ན།
ཉིང་འཛིན་བསམ་གཏན་ཞི་བའི་རྒྱུད་གཡུ་བྱིས།
ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ་བཟུང་།
། རྒྱུ་རྒྱུད་དུངས་མ། །

ཡུམ་ཚེན་ལགས། སྤྱད་ལ་ཞིག་གསོ་རྣམས།

ཚོམ་ཡིག་ཅིག་གི་རྒྱབ་སྤོངས་ན་འོད་ཚེས་
ཚེས་དུ་འཚོར་བའི་སྤོང་འོད་རྣོག་ཅིག། མི་ཚེད་
ལོ་རྒྱུས་དང་སྤོང་མ་འདྲིས་པའི་བྱམས་བཅེ་ནི་
དེ་བས་ཀྱང་རོ་མཚར་འདི་ནི་དེའི་ཨ་མ་ལྷ་བྱ་
གཅིག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་འགྲོ་བ་མའི་ལུས་རྟེན་
དུ་སྤོང་པའི་སྤོང་ལྷ་མཚོ་ལྷ་མ་ཡོད་ཚད་ལ་དེ་
འདྲའི་རོ་མཚར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྷན་
ཞིང་མཚོན་ཐབས་བྲལ་བའི་བྱམས་བཅེ་ནི་ལོ་
ཚོད་མ་བཅོས་ལྷན་མེད་ཀྱི་རང་གཤིས་ཤིག་ཏུ་
ཆགས་ནས་ཡོད།
ཨ་མ་ནི་བྱིས་ཚང་གི་ཡོད་ཚད་བདག་
གཉེར་བྱེད་པའི་མི་བྱུ་ལྷན་ཚེན་ཞིག།
སྤོང་པ་འཕྲེད་དུ་ཉལ་བའི་འཕྲོག་པའི་

ཐང་ཚེན་གྱི་དུམ་ལྷ་མོ་རང་དུས་རྒྱུན་ལྷོ་ཚང་
གི་ལས་ཀའི་དོན་དུ་འདུར་ནས་ཡོད་ལ། དལུག་
གསུམ་གྱང་དང་དུང་དུང་གསུམ་ཚར་ཚུའི་
ཞོད་དུ་བྱུ་བྱུ་དང་བྱིས་ཚང་གི་འདས་མ་ད་
གསུམ་གྱི་འཚོ་བའི་ཚེད་དུ་དཀའ་དལ་ཡོད་ཚད་
གདོང་གཏན་བྱས་ཉེ་མོ་གཅིག་ལྷོགས་ཀྱིས་ལས་
ཀ་གཉེར་བ་ནི་ཞོ་མོད་འགན་འཁུ་ལོས་ཡིན་
སྤོང་པའི་འདྲ་ཤེས་དེའི་སྤོང་ནས་བསྐྱབས་དང་
སྤོང་བཞིན་མཚོས།
དུས་རྒྱུན་བྱིར་དུ་ལྷོག་བྱིས་དང་དུན་
འོས་ཤིང་སྤོང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚོར་འཚེབ་ཞེས་
པའི་ཡིད་སྤོང་དུས་ཚོད་ཀྱིས་མ་ཟེན་པའི་བར་
དུ་བྱུ་བྱུ་གི་བདེ་སྤོང་གི་ཚེད་དུ་བསམ་སྤོང་འཁོར་

སྤོངས་དང་ལས་ཀ་བྱེད་སྤོངས་སོགས་མདོར་ན་
སྤོང་ལ་སྤོང་པའི་མི་ཚོ་འདིའི་མཇུག་མཚུགས་
པའི་བར་དུ་འདི་ལྟར་རྒྱུད་ཁའི་དར་སྤོང་བཞིན་
མི་ཚོ་ཟད་ཀྱིན་ཡོད།
ནངས་སྤོང་ཚོགས་ཀྱི་འོད་སྤོང་ཐོད་དུ་
བཏོགས་ཤིང་སྤོང་ལྷ་དང་ལོར་གནག་གི་སྤོངས་
འདབས་ན་བཞོད་བྱེད་སྤོང་མི་ཞིག་དལ་གྱིས་
མགུར་ཞོར་ཉེན་གཅིག་གི་བྱུ་བའི་ལས་ལ་བྲེལ་
བཞིན་ཡོད། ཨ་མ་མཁའ། བྱུ་བྱུ་གི་ཚེད་དུ་ནམ་
ཡང་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤོངས་དང་བཞོད་མཐའ་
བྲལ་བའི་ཐོས་མེད་ཀྱི་སྤོང་བསམ་པའི་རི་ལོ་འཚོས་
བསམ་སྤོང་གཅིག་མཁྱེན་གྱིས་སྤོང་བར་འོས།
དལུང་ཁའི་སྤོང་དཀར་དང་འདྲིས་པའི་

། རྒྱུ་རྒྱུད་དུངས་མ། །

། འོད་སྤོང་། །

རང་ཉིད་གཉིས་
སྤོང་བའི་
སྤོང་དག།

གངས་ཀྱིས་སྤོང་བསྐྱབས་སོང་དོ།
བྱེད་ཚུང་སེམས་པ་འབྲུག་བྱུང་དོ།
རབ་དབེན་སྤོང་བའི་སྤོང་ལྷ་ཏུ།
ཞོད་ཀྱིས་སྤོང་དག་སྤོང་ཞོར་དུ།
མཁའ་མཐའ་ཉེ་མར་སྤོང་མཚོ་བྱེད།
དལ་བལྟས་ཉེ་འཇུག་ཅམ་བྱེད།
དེ་ཚོང་ལི་སེམས་ནང་དུ།
ཚོ་ལི་སྤོང་འཚོད་བཞིན་པའི།
ནམ་ཞིག་ལྷོགས་སུ་ཞིག་གིས།
ལུས་འདི་བསྐྱར་རྒྱ་རྣམ་ཤེས་ནི།
བྱུ་སྤོང་གིས་ལྷོད་པ་བཞིན།
ག་ཤིང་ཅིག་ལ་མི་བཞུད་པར།
རང་དབང་སྤོང་མེད་པ་འདི།
སེམས་ལ་འཁོར་ནས་ཡང་ཡང་སྤོང་།
སྤོང་ཡང་སྤོང་བ་དོན་མེད་མིག།
ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་སྤོང་ཅིག་མ།
གཅེས་པར་བཟུང་ན་དེ་ལས་སྤོང་།
གང་ལ་སོང་དུང་མི་རྟེན་དོ།
དེ་སྤོང་སྤོང་བཞིན་སྤོང་དག་གི།
ལྷས་ལ་ལྷགས་པའི་ཞོད་ལུས་ལ།
བལྟས་ཉེ་དམ་ཀྱང་སྤོང་དག་གི།
ཞོད་ཞིག་ལ་ལ་བཙུང་བྱས།

ཅུང་ཅམ་ཞིག་ནས་སྤོང་དག་གི།
ལྷས་ལ་ལྷགས་པ་དེ་ཉིད་དོ།
སྤོང་དག་ཞོད་ལྷོད་ལྷོད་ཞིག།
བྱེད་མཁའ་དེ་དང་དེ་ཉིད་དོ།
དེ་ནི་རྣོག་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི།
རང་གིས་རང་ཉིད་མཐོང་བ་འོ།
སྤོང་ཅིག་བཞུང་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱི།
རྒྱུ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤོང་ཞིག།
རའི་སྤོང་སྤོང་དག་སྤོང་པ་ཡི།
བྱེད་དག་ནི་གཉིད་དུ་ཡུར།
ནམ་ཞིག་ཉེ་མ་ལུ་བའི་ཚོ།
དོད་འཇུག་སྤོང་བའི་ན་རྒྱུད་མས།
སྤོང་དག་བཟུ་སྤོང་ཅིག་ཞེས་ཉེ།
དལ་སྤོང་དུ་མེབས་ཡོང་དོ།
དེ་དུས་ལ་བའི་ཡང་སྤོང་།
དེ་མིན་ཚར་བ་འབབ་ཡང་སྤོང་།
། མཚན། །

