



དེ་ཞེས་སྒྲིན་བཅན་བྱང་འཕགས་རྒྱ་ཡར་ཀ་འབབ་བྱུང་པས་སྒྲིན་རས་  
སྒྲིགས་གཅིག་། འགྲིན་པ་ལས་བསྒྲིན་པའི་ཐབ་དབང་གཅིག་དང་། སྒྲིན་  
རས་གཟིགས་གཅིག་། སྒྲོ་ལྡན་ལས་བྱུང་པའི་མཁའ་སྒྲོད་མ་དང་། འོངས་  
གཏོང་མ་དང་། འུགས་ལྡན་ཞལ་སྒྲིག་བཅས་སྐྱུར་ཆད་གནམ་རྩམ་། རྟོད་  
ནག་འདྲ་བར་སྐྱབ་པས་འཛོམ་པ་ལྷ་གཅིག་བཅས་ལྷ་རྣམས་གཞུག་གཅིག་།  
ལྷ་ཆུང་ཆུང་མདོ་མོ་སྒྲོར་གཅིག་དང་། རྟོ་གཅོད་གཅོད་གཅིག་། མར་འོ་བསྐྱང་  
གི་གཅིག་། ཚོར་ཆ་འདྲས་། དངུལ་སྐྱུར་པད་སྐྱུར་མ་བདག་ཅིག་དང་།  
འཛོམ་བསངས་མ་གཅིག་། བཅས་སྐྱོས་བདག་སོར་ལྷ་ལྷག་རྩོར་ཡོད་བ་  
རྣམས་སྒྲོང་ལྷ། འདི་རྒྱ་རིང་རྒྱང་བ་བདུན་བཅགས་དང་། ཚེ་བ་ལྷ་བརྟེན་གས་  
བཟང་གི་ལྷ་སྐྱུར་གཅིག་། བཟང་གི་ལགས་མོ་གཅིག་། ཡིག་སྒྲོ་གཅིག་དང་།  
སྐྱབ་ལྷམ་གཅིག་། རྟོ་ལགས་ལུལ་སྐྱུར་དགའ་ར་བ་རྒྱང་རྩམ་གཅིག་དང་།  
སྐྱབས་པའི་བརྒྱུར་ཚོགས་གསུམ་། སྐྱང་སྒྲོག་གཅོབ་ཆ་ཤིང་གི་བང་གི་གཅིག་  
དང་། ལྷ་ལྷུང་དུག་རྩོམ་འགྲོ་བ་རྒྱ་བཟང་གཅིག་། བཟང་གི་ལོ་བཟང་གཅིག་།  
དག་ཤུག་བུས་པ་ཇ་དོངས་གཉིས་སྐྱབས་སྒྲོ་གཅིག་། ཇ་སྒྲོགས་གཅིག་། རྒྱ་  
སྒྲོར་གན་འགྲོར་གཅིག་གྲུ་བྲེ་བཞི། ཤིང་ཐད་རྟེ་ཐུགས་སྐྱ། སྐྱ་དྲར་པ་  
གཅིག་། ལའི་སྒྲིར་གཅིག་དང་། དཀར་སྒྲིར་གནོམ་། བཟང་གོང་ཇ་ཚོགས་  
གཅིག་། བཟང་གི་ག་ཐོར་གཅིག་། ལྷགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱང་སྐྱང་གཅིག་། འོ་  
སྒྲོར་ཤག་སྐྱུར་གཤམ་། ལྷགས་ཀྱི་མར་མཁའུན་གསུམ་། རྣམས་སྒྲིག་གསུམ་  
པ། བཟང་སྒྲིག་གཅིག་། ཤིང་གི་སྐྱབ་ཐོར་གཅིག་། ཚོས་གི་ཨ་ལགས་ཆ་  
ཆ་གཅིག་། རིག་སྐྱུད་སྒྲིག་གཅིག་། ཇ་ལ་སྒྲོགས་ཉི་ལུ་ཐམ་པ། དགོ་ལྷག་  
རྒྱག་གཅིག་དང་། གཏོར་། འདི་གཅིག་། དགྲོར་འབོལ་རྒྱ་གསུམ་། སྒྲོང་  
ལྡན་གཅིག་། ལྷགས་ལྷ་གི་ཁང་དག་གཅིག་གསར་རྩིང་གསུམ་། ལྷགས་ཀྱི་  
ཇོལ་ལྷགས་ཆ་ཆ་གཉིས་དང་། རྩིང་ལྷགས་དང་སྐྱ་མེད་རྟོག་རྩི་གཅིག་།  
ཁྲིམ་གཅིག་། རྩི་གི་གསུམ་དང་། གས་གཅིག་། མཉིད་གི་གཅིག་། ལྷུང་

གཉིས། བལ་རྒྱལ་དགག་པོ་བཅུ་ཉི་ལྔ་། དཀར་པོ་གྲངས་གསུམ་བཅས་  
པོ་བརྟན། ལྷགས་ཤེལ་ལོག་བཞི། ཆེ་ཤ་རྒྱུ་པ་གཅིག་རམ། ལགས་པ་  
གཅིག། རྒྱ་པོ་གཅིག་གྲང་གཅིག། ཚི་བཞི། རྩ་རྒྱུ་གཅིག། འབག་ནང་  
བཅད། ཆེ་ཤ་རྒྱུ་རྒྱས་ཁ་རྩུ། གྲུ་འི་ལོང་བརྒྱུད། རྒྱུ་འི་བྱ་བྱུལ་ལེགས།  
འབྱ་སྒྲུབ་ཟེར་གསུམ། རྒྱུ་བ་ཕྱིང་པ་གསུམ། མར་དགོངས་ཆ་བ་གཅིག།  
ཐབ་ཁྲིམ་གཤམ། འདྲེ་རོ་ག་ཞོམ་དང་ཕྱིད་ཁ། གྲོ་བྱིད་དོ་གཅིག། ཆང་  
ཕྱི་གཅིག། མང་འབྲུག་དོ་ཆེ་བ་གཉིས། རྒྱར་ཚུར་ཚུགས་ཚུགས་རྒྱ་འདོ་  
གཅིག་དང་ཕྱིད་ཁ་ཚུར། སངས་ཚུམ་དོ་ཕྱིད་དང་གྲོང་ཕྱིད་དའི་བ་རྩུམ་ཆ་  
གཅིག། ཚོད་བཞིས་དོ་ཕྱིད་ཕུར་སྲོག་གྲང་ཕྱིབ་ཕྱིད། གྲོང་རིན་ལྡན་མེད་རྒྱ་  
ཕྱིབ་དག་ཅིག། རྒྱ་རྒྱུང་གོ་བརྟུང་དང་གྲུབ་ལེབ་རྒྱུད་བརྟན་ཆ་རྩ། མེད་  
མདའ་ལུས་ཚིག་ཅིག། གྲོས་བཅོག་གཅིག་སོར་གཅིག། རལ་རྒྱ་མེད་ཕྱིད་  
གཅིག་.....བཅུ་ཉི་ལྱུ་གཅིག་ཐག་ཤ་ཆང་ཆང་གཅིག། ཁྲི་ཆ་ཆ་ཆ་རང་།  
རྒྱག་དུག། ཚོན་སོ་དཀར་ཚོག་གཅིག་དང་། རྒྱིད་དཀར་སྲོལ་གྲུས་དོས་  
བརྒྱུད། ས་འདུས་དོས་བྱ་མཉམ་གཏོད་རྒྱགས་ལག་སྒྲོར་ཆ་རྩ་དང་། ལྷ་  
ཐགས་གཅིག། རྩ་ཁམས་གཅིག་དང་ཕུར་ཕྱིད་མེད་པས་རྩོག་གཉིས་བཅད་  
གྲི་བདུ། ཚར་ལུ་དམར་གོ་ལུ་བཀོད་ལུ་བདོད་ད་བདུན། གྲོ་མ་བུས་པའི་  
རྒྱིད་ཕྱིད་གཅིག་ཟ་ཁང་གཉིས་ནས་རྩ་ཁམས་གཅིག། རྩ་སྲོལ་འཕེལ་རྒྱུར་  
དགོས་རང་། ལྷགས་ཤེས་སྒོ། གསལ་ཁ་གཅིག། རྒྱིན་ལུངས་སྲོལ་དང་།  
ཁ་རྒྱལ་གྲངས་ལགས་བཅད་ད་རྒྱུད། རྒྱིད་གདུགས་གཅིག། ཐོན་སྲོལ་  
དཔོན། ཁས་ཚུལ་སྲོལ་པ་རྒྱལ་གཉིས། བཟང་གི་སྲོལ་གཅིག། གཤམ་དགྲེད་  
སྲོལ་པ་བརྒྱལ་གཏོར་སྲོལ་རྩུང་ཐེབས་རྒྱུར་གཅིག། རང་གི་སྲོལ་དཀར་  
འདེགས་སོགས་རྩག་ཚིག་ ལྷགས་མཉེས་ར་ལུག་ཁོངས་གྲངས་བདུན།  
རྩ་ཁབ་སྲོལ་འཕེལ་གཉིས། ལྷགས་རབ་བར་སྲོལ་ལུ་བཅུ་དུག། ཆ་ཐར་སྲོལ་  
པ་རྒྱས་ལུ། དགྲེད་རོའི་གཞོན་རྒྱུང་ཅིག། ཡར་སྲོལ་དུག། འགོ་སྒྲན་ཆ་

གཅིག་ལུག་མར་ལྟ་བུ་དང་གཅིག་བསངས་ཁད་གང་འགོ་ལྟ་གཉིས་  
གྲོང་རྒྱ་གཅིག་རལ་སྤྲི་གུར་རྒྱུང་གཅིག་དང་། རྒྱ་མང་རན་དབུང་དང་  
ཅིང་པ་འདྲེས་པའི་བརྒྱུད་པའི་གུར་རྒྱུང་གཅིག་། གཡལ་ཁད་ཆེ་སྤྲུགས་  
བྲལ་བཅད། དབང་གྲི་གཅིག་། ཚབ་ལྷུག་། ཞིབ་སེར་ཕེབ་སྤྲུར་གཅིག་དྲ་  
མོད་འབམ་ལམ་ཕྱིད། མ་ཕུག་བཅུད་སྒོར་ལ་བུམ་བརྒྱ་ཐོར་པ་ལེན་རྒྱ།  
ཚོམ་སྒོ་ལྟ། དཀར་མོས་ལྡན་སྒྲིན་གཅིག་དང་། ར་དཀར་གཉིས། ཡང་  
ཞེས་བ་གཅིག་། ལང་སྐབས་སྒྲིན་ཞིག་བ་གཅིག་བཅས་དང་། སྤྲིར་སྤྲོད་  
དགོས་གས་པན་སྤིང་ཚ་སྤྲུ་མཚོག་དགའ་དཔྲིད་མཚོངས་ཁོར་ཉོད་འབུལ་  
རྒྱ་གན་གསལ་པད་སྤྱིད་གྲོས་གྲོང་ལྟ་བརྒྱ་ཐམ་པ། ལི་དཔོན་ལོ་ལྟ་སྤྲུ་  
དབུར་ཚོང་སྐབས་སྤྲོད་རྒྱ་སྤྱིད་ཉེས་བརྒྱ་ཁོ་ལྷུག་སྤྱིད་ཅ་བདུན་རྟུག་ཆ།  
བྲག་སྤྲུ་ཚོགས་ཡང་ཟླ་༡ ཉས་སྤྱིད་ཁྲིད་ཁོ་བྲུ་དཀར་བརྒྱ་དང་། པད་སྤྱིམ་  
བདུན་བརྒྱ་ཐམ་པ། ལྟ་ལོ་ཟླ་༩ ཉས་སྤྱིད་ཁོ་བྲག་སྤྲུ་སྤྱིད་འཛོར་དབུང་  
ལ་རུ་གན་གསལ་གྲུས་དཀར་སྤྱིད་བཞི་ཐམ་པ་དང་པ་མ་རྣམ་སྤྲོལ་ལ་སྤྱིད་  
དཀར་རྟུག་བཅུ་རེ་རྟུག་། ཚིབ་དཔོན་རྒྱལ་པོར་དཔྲིད་ཚོང་ལ་སྤྲོད་རྟུས་པད་  
སྤྱིད་བརྒྱད་གསུམ་སྤྲུ་སོ་གསུམ་སྤྲུ་ལྟ། མན་སྤྱིད་ལོད་རུབ་གཉེར་སྤྲུར་ཇ་  
རིམ་དང་སྤྱིང་རྒྱུང་བཅས་རིག་གན་གསལ་སྤྱིད་དག་ཉི་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་  
ཞི་ཞོ་གང་བཅས་སྤྲིར་དགོས་རིགས་གོང་གསལ་ཁྲོན་སྤྲུ་པད་སྤྱིམ་བཞི་གོང་  
ཉེས་བརྒྱ་གསུམ་ཅུ་ལོ་གསུམ་དགོས་ལྟ། དདུལ་དཀར་སྤྱིད་ལྟ་བརྒྱ་རྟུག་  
ཅུ་རེ་རྟུག་བཅས་སྤྲིན་པས་འཇམ་དམིགས་ཉ་སྒོད་མས་སྤྱིད་རིག་སྤྱིད་ཚོག་  
སྤོང་ཐོར་པ་དང་། ཁོན་མདའ་རྒྱས་ཚོ་ཇོ་མ་གནས་སྤྱིད་དཀར་ལྟ་བརྒྱ་ཐམ་  
པ། ཚ་སྤྱིང་འབྱེད་བརྒྱད་རུ་ཐམ་པ་ལ་རེར་རྩམ་བཅོ་ལྟ་རེས་རྩིས་ཐོབ་སྤྱིད་  
ཚོག་སྤྱང་གྲིག་རྒྱ་ཐོར་པ། བ་སྤྱུང་སྒོར་ལ་ལེན་རྒྱ་སྤྱིད་བརྒྱ་པ། ཁོ་གཡལ་  
སྤྲུ་སྤྲུར་བཞི་ལ་རེར་རིན་གངས་བདུན་ཅུ་དོན་ལྟ་རེས་རྩིས་ཐོབ་སྤྱང་གསུམ་  
བརྒྱ་ཐོབ་པ། སྤྲུར་བུ་གཅིག་རིན་སྤྱིད་བརྒྱད་ཐམ་པ་གསུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་

དང་ཞོ་གང་བཅས་ཟུར་དབྱེར་རྩི་འི་བདག་ཇིས་བེད་ཚང་མ་དོན་འགྲུབ་ནས་  
མཇལ་ན་མིགས། གོང་གསལ་དོན་འགྲུབ་ཐོབ་སྲི་ནས་ཟུར་འབྱེད་ཟློན་སྲིན་  
པ་རྩ་འབེལ་སྲིད་རྗེས་ཆེ་མེད་པ་དོན་འགྲུབ་རང་ནས་མར་མེད་གདོང་  
འཕེལ་ཞུ་རྒྱ་དང་། འདས་མེད་ཆེད་དངོས་བཏང་ར་ལུགས་གསུམ་རྩ་མོ་  
བདུན་དང་དྲུག་མ་ལོ་ལྟ་བུ་བདུན་རྩ་དོན་དགུ་རང་ཞོ་གང་གཡག་གཅིག་།  
སྐྱ་གཉིས་སྐྱོན་དངོས་སོགས་དགོ་སོགས་བྱས་དྲིས་དང་། པ་མའི་རྒྱན་  
གས་བཅས་སྤྲུགས་འདྲིས་བྱར་ཁྲོས་དེ་བྱིངས་བྱིའུ་དུ་འགྲོ་དང་ནས་གང་གི་  
སྡིང་རྩ་རོ་སྐྱའི་བཞི་རྩ་སྐྱོ་རོ་པར་འཆི་ཆ་རྩམ་ཐོབ་ནས་རྒྱད་སྐྱབ་ཞབས་  
ལྷག་ཁྲོད་ལག་ནས་མིང་དངོས་ལྟ་ཚོག་བྱ་རོག་གནས་ཐོབས་བཀའ་དོས་  
སྐྱོག་མེད་ཀྱིས་ལྟ་རྒྱུར་གཅིག་ལྟ་རོང་པ་དང་། ལྟ་ཆ་ཞེས་དོན་འགྲུབ་ནས་  
ཁྲོར་བ་བཀའ་ནའང་རྩིས་སྐྱོད་ལོན་སྐྱང་ཁམས་རང་གྱིས་བསྐྱོན་པ་དང་།  
བོད་གསལ་གཞུང་ཁྲ་ལས་བརྗེད་བྱ་ཁ་ཐོབ་སྐྱག་གཞུང་ཚོ་དངོས་པོ་སྐྱེར་  
སྐྱོག་འཛོད་མེད་ཐོག་འགལ་ཚབ་གྱི་ཉིས་བབ་གཟུར་དུ་ཞུ་རྒྱ་བཅས་བདག་  
གཙང་ཕྱིད་བསྐྱོན་པས་དགོང་ཁྲངས་ཉིས་འདྲ་ཉེ་བོགས་མེད་བྲག་གླིང་  
ཁལ་འཛོལ་མཛོད་པ་བྱབ་བསྟན་མཁས་བཙུན་ལྟ་དང་། སྐྱི་བྱས་དབྱ་རྒྱུར་  
འགྲུབ་རྒྱས་ལྟན་གྱིས་ཉུགས། སྐྱོ་རྗེའི་རོ་ཚབ་རྣམ་རྒྱལ་དང་། སྐྱི་གཉིར་  
དང་རྒྱལ། བྱང་གན་རྩ་རིལ་པ་སངས་བཅས་གྱི་ཉུགས། སེར་ཕྱིད་མི་རྩ་  
དོན་བདག་དོན་འགྲུབ་པ་བྱ་ལགས་སྐྱོར་ཞུས་པའི་ཉུགས།།