



# སྐྱོབ་མའི་དགའ་ཚལ།



༡། །དབུས་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་། སྒྲེ། ལ་དུགས།

Central Institute of Buddhist Studies, (Deemed to be University) Choglamsar, Leh-194101, UT of Ladakh

Volume XLIX

སྐྱིད་འདོན་ཟེངས་ཞེ་དགུ་ལ།

རྒྱ་རིེ་གསར་ཤོག

Monthly-Magazine

31/08/2025

## གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་གནས་ཚུལ།

གསར་འགོད་ལ། དགའ་དབང་གཤེར་མཚོ། ལུ་རུང།

༡། །དབུས་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་དབུས་ལྷན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཚོག་གཙོས་བའི་དགེ་སྐོབ་ལས་བྱེད་བ་ཡོངས་ནས་རྩ་རྒྱ་གསོལ་བ་བཟབ་བ་བཞེན། ལྷ་པོ་ ༡ ཚེས་ ༡ ཉེན་སྲོད་ཚུ་ཚོད་ ༧:00 རོག་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་སྐོབ་དཔོན་ལྷ་ལྷུག་གི་ཚོགས་ཁང་དུ་ལོ་ལྷང་ཞིང་གཤེགས་དམ་བ་ལ་སྐྱབས་རྩེ་བ་ཀུ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཉེན་གསུང་བཤད་ལས་རིམ་ཞོངས་སུ་དལས་ལ་སྐྱབས་རྩེ་མཁས་དབང་སྐོབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་“རྩི་སྲུ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱིས་མོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་རྩི་སྲུ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས”ཞེས་བའི་བཟོད་གཞིའི་ཚོག་གསུང་བཤད་གནང།

གསུངས།  
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་འདི་རུ་གནས་བའི་མི་རིགས་རྣམས་ལ་མི་རྒྱུད་རིང་པོ་ཞིག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ལ་དུགས་སོགས་དང་། བསལ་ཡུལ། འབྲུག་སོགས་སུ་གནས་བའི་མི་རྒྱུད་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

མོ་གནང།  
 མོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཟེར་སྤངས་ཞིག་ཡོད་ལ། དེ་ནི་མོད་དུ་མོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་སམ་བསྟན་བ་འཛིན་སྐྱོད་བྱས་པ་དང་། དེའི་ནང་ལ་མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཟེག་བ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐད་རིགས་གཞན་ལས་ཀྱང་སྟག་བ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཟབ་ཤོས་ཤིག་འཛིན་སྐྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཞེས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པར་གསུངས།



ལྷུག་ལ་རྩི་སྲུ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་ཞེས་སྐོབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་དབུས་ལྷན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཚོག་མཚམས་འབྲེན་གནང་བཞེན་པའི་སྐབས་ལ།

**དེ་ཡང་གསུང་བཤད་ཀྱི་སྐྱོད་དོན་ནི།**  
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱི་རྩི་སྲུ། ལྷུག་ལ་རྩི་སྲུ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་ཞེས་སྐོབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་སོག་མར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་གནང་བ་ལ། གངས་དང་ལྷན་བའི་རྒྱུད་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའ་དང་། གངས་མེད་བའི་རྒྱུད་ལ་མ་ལ་ཡའ་བཅས་ཡིན་སྟངས་སྐོར་གསུངས། རྒྱ་གར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ནི་མཚོ་བའི་གངས་རིས་བསྐོར་བ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་སྐོ་ཕྱོགས་དེ་ནི་མ་ལ་ཡའི་རྩི་སྲུ་ཅིག་ཡིན་པར་

མི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི་མ་སྐད་གང་ཡིན་ཀྱི་སྐོ་ནས་བྱེས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡང་གསུངས། དེ་ལྟར་ན་གསལ་བྱེད་སྲུ་ཚུ་དང་དབྱངས་བཞེ་ལ་བརྟེན་བའི་ཡི་གེ་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡིན་པར་གསལ་བོར་གསུངས།  
 མོད་ཀྱི་ཚོས་ཟེར་བ་བཅོས་ནས་ནང་བའི་ཚོས་དང་མོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཞེས་གསུང་ན་ལེགས།  
 བྱང་མོད་ཚོས་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་ལབ་ཀྱི་མེད་བ་བཞེན། མོད་ཀྱི་ཚོས་ཟེར་ན་ཡང་ཆ་མ་ཚང་བ་འདུག་གསུངས་ནས་དེ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས། བྱང་མོད་ཚོས་བཅས་ལབ་དགོས་པའི་བཀའ་སྐོབ་ཟམ་

**མ་འོངས་རྩི་སྲུ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར།**  
 མོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་མོངས་སུ་སྐྱོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྤར་ནས་རྩི་སྲུ་འཛིན་སྐྱོད་སྟེ་ལ་གསུམ་བྱེད་བ་བཞེན་དུ། མ་འོངས་བར་ཡང་དེ་ལྟར་དེས་བར་དུ་གཞན་དགོས་པར་གསུངས།  
 མོད་ཀྱི་ཚོས་ལབ་ན། དེ་ནང་མ་ཤི་ག་ལ་ལ་སོགས་པའི་ཚོས་སྟགས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུད་འཕྲོ་བ་དང་། མོད་རིགས་ཡིན་ཚད་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་བ་ཁས་མི་ལེན་པ་སོགས་ཡོད། མདོར་ན། མོད་ཀྱི་ཚོས་ཞེས་པའི་མ་སྟེད་དེ་མ་ལབ་པར། མོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཡང་ན་མོད་ཚོས་ནང་བསྟན་ཟེར་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་སོགས་གསུངས་ནས་དེ་ཞིག་གསུང་བཤད་མཇུག་བཟུས་བར་མཛད་དོ།



གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་གི་དབུས་ལྷན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཚོག་གཙོས་བའི་དགེ་སྐོབ་ལས་བྱེད་བ་ཡོངས་ནས་རྩ་རྒྱ་གསོལ་བ་བཟབ་བ་བཞེན་པའི་སྐབས་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐོབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་དབུས་ལྷན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཚོག་མཚམས་འབྲེན་གནང་བཞེན་པའི་སྐབས་ལ།

# སྣུན་ཚོམ་དབྱེད་འཕེལ་འགྲོ།

སྣུན་དག་གི་སློབ་མའི་བརྒྱ་མཐོང་རྣམས་ལ་ལྷོ་བོད་ལོ་རྒྱུ་བཞུགས་པ་ལྟོ།  
མིང་། ཚོམ་འཛིན་དབང་མོ། འཛིན་གྲ། སློབ་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་མོ།



## དང་པོ་དོན་ཉམས་པའི་སློབ་མོ།

ཤར་གྱི་ཚེ་ན་ཉེ་མ་ཤར།

། མེ་རྟོག་སྐྱེད་དུ་སྐྱེད་མ་འཁོར།

། མཛེས་མའི་བཞེན་དེ་མཛེས་པ་ལ། ། ར་ཡི་པ་ལུལ་ཡིད་ལ་བྱམ། །

## གཉིས་པ་དོན་འགྲུབ་པའི་སློབ་མོ།

། ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དཀར་བའི་མར་བ་ཡིས། ། རྒྱགས་བ་ཚེའི་རང་ནས་མི་ལ་རས་མཚོག་ལ། ། དཀའ་ལྷུག་ཅི་ཙམ་མྱོང་ཡང་ལྷ་མའི་བཀའ། ། དད་ཞིང་གུས་པའི་རང་ནས་ཞབས་ལ་འདུད། །

## གསུམ་པ་དོན་གཅིག་པའི་སློབ་མོ།

། ཉེ་མ་ཤར་དུས་ཕྱོགས་བརྒྱ་འོད་ཀྱིས་འཕྲོས། ། ཤར་མ་ཐག་ནས་བརྒྱ་འཛུམ་བཞེད་པས། ། ཤར་བས་འོད་ཀྱི་སྣུན་པ་སེལ་བར་བྱེད། ། ཤར་བས་གཟུགས་དག་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལོང་མཛོད། །

## བཞི་པ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་སློབ་མོ།

། མཛེས་སྣུག་མེ་རྟོག་བསྐྱབས་པའི་ཚལ་ཁང་དུ།

། འཇུ་མ་ཞིང་བཞེད་པའི་མེ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་བཞེད། ། ལུས་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག་བཞེན་ཡིན་ནམ། ། ཡིད་འོང་མེ་རྟོག་ཡིན་པས་འབྱུང་མོ་ཉུག། །

## ལྔ་པ་རིམ་པ་ཉམས་པའི་སློབ་མོ།

། ཐོག་མར་ཤེས་ཡོན་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་དང། ། བར་དུ་ཨ་མི་ཀ་ལྷོ་སོགས་སྐྱེད་ས་པས། ། དེ་ནས་མི་ཚེན་དཔོན་མོ་འགྲུང་བ་དང། ། མཐའ་མར་མ་ཡི་མངའ་དུ་ལྷོ་དགུ་གནས། །

## དྲུག་པ་སྣུན་ཉམས་པའི་སློབ་མོ།

། མཐའ་ལ་མཚོ་ཡི་ནོར་བུ་བྱུང། ། ཕྱོགས་བཞེད་ཀྱི་ཉུས་སྐྱད་སྣུན་སློགས། ། ལྷེ་ལྷེ་མ་གཡོ་ཞིང་དལ་བྱར་གནས། ། ཞེ་མ་མཛེས་ལྷོངས་སྤྱིད་པ་ལ། །

## བདུན་པ་རང་གསོ་ཉམས་པའི་སློབ་མོ།

། འཇུ་མ་བཞེད་པའི་མེ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་ཞིང། ། ཨི་ཞེས་མངར་སིང་ལྷན་པའི་སེར་ཚེན་དེའི། ། མིག་རྒྱང་གི་དུ་ཡི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་སོང། ། སེམས་ཀྱི་དབྱེད་སྣུན་འཕེལ་བའི་བསྐྱེད་སོང། །

## བརྒྱད་པ་སྣུན་སློབ་ཉམས་པའི་སློབ་མོ།

## སྐྱེད་པའི་རྒྱན་བཤེད་པ།

མིང་། ལུབ་བསྣན་བཟང་མོ། འཛིན་གྲ། སློབ་དཔོན་ལོ་རིམ་དང་མོ།



## སྐྱེད་རྒྱན། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཚོགས་གསུམ་སྐྱེད་རྒྱན་གསུམ་གཅིག་གི་དོན་གང་ཡང་རྒྱུད་བཞེད་མཚུངས་པའི་སློབ་མོ་བཞེད་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལོ།

། མི་འདྲ་བ་གཉིས་སམ་དཔེ་དོན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ལ་སྐྱོད་ཀྱི་གཅིག་པར་སྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པའམ་སྐྱོད་ཀྱི་གཅིག་ལ་དོན་སོ་སོར་སྐྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེད།

## སྐྱེད་པའི་རྒྱན་ལ་དབྱེད་དགུ་ཡོད་དེ།

- ༡ ་། གཙོད་མཚམས་ཐད་མིན་པའི་སྐྱེད་པ།
- ༢ ་། ཐད་མཚམས་ཐད་མིན་པའི་སྐྱེད་པ།
- ༣ ་། བྱ་བ་འགྲུབ་པའི་སྐྱེད་པ།
- ༤ ་། འགྲུབ་པའི་ལས་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ།
- ༥ ་། དེས་པ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ།
- ༦ ་། དེས་པ་འགོག་པའི་སྐྱེད་པ།
- ༧ ་། འགྲུབ་པ་མེད་པའི་སྐྱེད་པ།
- ༨ ་། འགྲུབ་པ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ།

## དང་པོ། གཙོད་མཚམས་ཐད་མིན་པའི་སྐྱེད་པ།

། མེ་རྟོག་སྐྱེད་པའི་རང་བཞིན་མཛེས། ། གཟུགས་ཅན་དབང་པོའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག། ། བསྐྱེད་པའི་མཚུངས་མཛེས་པའི་སྐྱབས། ། ཀྱུན་གྱི་ཡིད་ལ་བདེ་ཚོར་སྐྱེས། །

## གཉིས་པ། ཐད་མཚམས་ཐད་མིན་པའི་སྐྱེད་པ།

། བྱམས་དང་སྤྱིང་ཚེའི་རང་བཞིན་དག་རྒྱན་མཚོག། ། ཉུག་ཏུ་འཛིན་གྲུང་སྤོང་མཁན་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱི། ། དེ་ནི་བདག་གི་དགོ་རྒྱུ་མ་ལགས་པ། ། རང་ཚོའི་སྤྱིང་གི་འཛིན་གྲོགས་མ་ལགས་སོ། །

## གསུམ་པ། བྱ་བ་ཐད་མིན་པའི་སྐྱེད་པ།

། ཀྱུན་གྱི་མིག་ལ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་ལ་སྣུག། ། ཨི་ཞེས་མངར་པའི་བདུན་ཚེའི་ལུས་དུ་འགྲུང། ། སྤྱིང་ཚལ་ཡིད་འོང་མེ་རྟོག་སྐྱེད་དང། ། མིག་ལ་མཛེས་ཀྱང་བདག་སེམས་རབ་ཏུ་སྣུག། །

## བཞི་པ། བྱ་བ་འགྲུབ་པའི་སྐྱེད་པ།

། ཡིད་ལ་ཚགས་པའི་མེ་རྟོག་དང། ། འཇུ་མ་ཞིང་རེག་པའི་ལྷ་བ་གཉིས། ། བདག་གི་ལུས་ལ་རེག་པའི་ཚོ། ། སེམས་ལ་དགའ་བ་དཔག་མེད་སྐྱེས། །

## ལྔ་པ། འགྲུབ་པའི་ལས་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ།

། མ་ཡི་ཞལ་ལོ་རབ་མཛེས་ལྷ་བ་ཅན། ། མཛེས་ཚོར་ཚང་མའི་སེམས་ལ་དགའ་བ་སྤེད། ། ཨི་བོང་ཅན་གྱིས་མཚན་མོའི་སྣུན་པ་སེལ། ། མའི་བསྐྱབ་བྱས་མི་ཚེའི་སྣུན་པ་བསལ། །

## དྲུག་པ། དེས་པ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་པ།

། དཔེ་ཁྱིད་གནང་མཁན་དགོ་རྒྱུ་མཁས་པ་ཡིས། ། མི་སྐྱེ་པོ་མོ་དགོ་འདུན་ཚོགས་སུ་བཀོད། ། ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་མཁས་པའི་མཚོག་ཏུ་གྱུར། ། མི་ཚེའི་ལམ་བཟང་སྤོང་མཁན་ཁྱེད་ལ་འདུད། །

## བདུན་པ། དེས་པ་འགོག་པའི་སྐྱེད་པ།

འདམ་ལ་སླེ་བའི་མེ་ཉོག་དེའི། །འདབ་མ་འཇམ་  
པོ་ཉིད་ལ་མཚོང། །འོན་ཀྱང་དགའ་མཁེད་ལུས་འདི་ལ།  
།རེག་པར་གྱུར་བ་ཤིན་ཏུ་འཇམ། །

**བརྒྱན་པ། འགལ་བ་མེད་པའི་སྐྱུར་བ།**

འཕྲོ་བའི་མ་རིག་སྐྱུན་སེལ་འཇམ་དཔལ་

དབྱུངས། །ཕུན་སྐྱེལ་ཚོགས་གཉིས་ལྡན་པའི་སངས་  
རྒྱུ་ལྷིང། །མ་ལུས་འཕྲོ་བའི་སྐྱུག་ལས་སློབ་ལུས་  
ལྡན། །ཟུར་སྐྱུང་ལྡན་སྐབ་དབང་རྣམ་གཉིས་  
འདུད། །

**དགུ་པ། འགལ་བ་མེད་པའི་སྐྱུར་བ།**

ཨ་མ་ཡིན་ཡང་རྒྱ་སྐྱེས་མིན། །ཡིད་ཡོད་མཛེས་  
ཀྱང་སྲོག་ལྡན་མིན། །སྲིད་འདིར་གནས་ཀྱང་གཞན་  
དོན་དཔེན། །མིག་ཏུ་མཛེས་ཀྱང་སེམས་བཟང་མེད།  
།

**ཟུར་སྐྱུང་གི་རྒྱུ།**

མིང། དགའ་དབང་གསེར་མཚོ། གྲུ་བུད། འཛིན་གྲུ། སློབ་དཔོན་ལོ་འཛིན་དང་པོ།



**༡༽ ཚོགས་བཅད་གཅིག་གི་  
རྣམ་པ་གཅིག་གི་ཐོག་མར་ཡོད་  
པའི་བར་མ་ཚོང་བའི་རླང་ལྡན་  
གི་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།**

༡༽ ཤར་ཤར་འབབ་པའི་རྒྱ་ཚོ་གདུག་དེ། །གཞན་  
ལ་རྒྱུགས་རྒྱ་ཚམ་ལས་མིན་ན་ཡང། །འཕགས་པའི་  
ཡུལ་འདིར་དང་པས་ལེགས་མཚོང་དང། །རང་གི་  
སྲིག་པ་འདག་པའི་བདུད་ཅི་ཡིན། །

༢༽ བསྐྱབ་པ་མཐར་མོན་རྣམས་ཀྱི་མདུན་ལམ་  
ནི། །འུར་འུར་རྒྱ་རྒྱུགས་ལྟར་དུ་བྲེལ་ཞིང་འཇོག་  
དེ་དག་མཚོང་བས་གྲུས་མོས་སློབ་སྦྱང་ལ། །སློབས་  
པ་སྦྱང་ཡང་སླེ་བར་ཐེ་མི་ཚོམ། །

༣༽ བསོད་ནམས་གང་མང་བསགས་པའི་སྐྱེས་  
བུ་ཡང། །མི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་འཕོར་བར་འཕོར་འཕྲོ་  
པོ། །དལ་དལ་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་མོངས་སོང་ན།  
།དུལ་བར་ལྡང་ནས་གོ་འཕང་འགྲུང་འཕྲོ་པོ། །

༤༽ དབྱུང་དུས་མང་ཡུལ་འཇམ་སྲིད་ཡོངས་  
ཀྱི་མཚོག། །སློབ་སྦྱང་སྦྱང་དང་མེ་ཉོག་འི་ཞེས་དེ།  
།དགའ་བ་ལྡན་པའི་མི་ཡི་འཛིག་རྟེན་དུ། །བྲེལ་བྲེལ་  
འཛོམས་པ་ལྟ་བུའི་འཚོང་ཆེ། །

**༢༽ ཚོགས་བཅད་གཅིག་གི་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་  
ཐོག་མར་ཡོད་པའི་བར་མ་ཚོང་བའི་རླང་ལྡན་གི་  
རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བ་དྲུག་ཡོད།**

༡༽ ཉན་ནང་ལྷེ་ལ་བདག་པོ་མེད། །རིལ་རིལ་  
མགོ་ལ་འོ་རྒྱལ་མང། །སྐྱ་ཡིས་བལྟས་ཀྱང་མི་ཤེས་  
པས། །དེ་ཕྱིར་ཁ་ལ་བདག་པོ་གིས། །

༢༽ རྩིག་རྩིག་བྱེད་པའི་སྐྱེས་བུ་འགའ། །བཟོ་  
སྲིད་བྱེད་ན་ཚོག་རྒྱུ་ཐོན། །འུར་འུར་རྒྱུགས་པའི་  
ཐལ་རྒྱུང་ནི། །ཚོག་དུང་མི་སེལ་གཞོན་པ་ཆེ། །

༣༽ ཐབ་ཐབ་གོང་མའི་མན་དག་བདུད་ཅི་དེད།  
།ཐོས་པས་ཉམས་ལེན་སྐྱ་ཚམ་མེད་པ་ན། །ཉན་པ་  
ཚམ་ནི་རྒྱུ་ཐོས་གཞོང་མཚུངས་བས། །ཉན་ཉན་  
རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་སྐྱབ་པར་བཅོམ། །

༤༽ ཅི་ཤིང་འི་བཟང་ཨ་མའི་སྐྱུག་མཚུབ་གིས།  
།འཇམ་འཇམ་གིས་པའི་གདོང་ལ་རེག་བཞིན་དུ།  
།སྤེམ་སྤེམ་རྒྱུང་དང་བྱི་འུ་རྒྱུང་སྐྱུན་དེས། །སྲིད་  
ཉེ་ཨ་མའི་ཐོད་པར་འོ་བྱེད་བྱེད། །

༥༽ དཀའ་རྒྱུག་མང་བའི་འཇམ་སྲིད་ཟང་ཟེང་དུ།  
།ཞི་ཞིང་དུལ་བའི་མང་ཡུལ་མཛེས་སྲོངས་གྲགས།  
།འཛིག་རྟེན་ཡིད་ཐང་ཆད་སྐབས་དལ་ག་སོར་  
བསྐྱབས། །སྐྱུན་སྐྱུན་དམ་པའི་བཀའ་ཚོས་འབྱེར་  
ནས་ལོག། །

༦༽ རང་ཡུལ་རིང་དུ་བསྐྱུར་བའི་གཞན་ཡུལ་  
འདིར། །བཀའ་དལ་བཟོད་མེད་འཕྲད་སྐབས་པ་མ་  
གཉིས། །བྱུང་བྱུང་སློབ་པའི་མཚེ་མས་མིག་བརྒྱན་ཞིང་  
།ཡང་ཡང་སྲིད་གི་འཕར་སྲིད་མཚོགས་སུ་བྱིན། །

**༣༽ ཚོགས་བཅད་གཅིག་གི་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་  
ཐོག་མར་ཡོད་པའི་བར་མ་ཚོང་བའི་རླང་ལྡན་གྱི་  
རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།**

༡༽ བརྗེད་བརྗེད་རྒྱ་མའི་སྐྱུག་རྒྱུགས་མཇལ་  
བའི་ཆེ། །མཛེས་མཛེས་ཨ་མའི་ཞལ་འཇམ་ཡིད་ལ་  
འཕོར། །ཡང་ཡང་བསྐྱབ་པའི་ཀུན་སྲིད་བཟང་པོ་དག  
།ལག་ཏུ་བསྐྱར་ཉེ་མདུན་ལམ་གསལ་བར་བྱས། །

༢༽ སློན་སློན་སློན་གའི་གཞན་གྱི་དཀྱིལ་འཕོར་  
ན། །དཀའ་དཀའ་སློན་དུག་ལ་སོགས་གངས་ལས་  
འདས། །སྐྱུག་སློན་ལག་ལོག་འི་མས་དཔེན་ས་ནས།  
།གསལ་གསལ་སྐྱར་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་  
བརྒྱན། །

༣༽ ཞིག་ཞིག་ཐོག་སྐྱུ་གྲགས་པའི་གོ་མས་པའི་  
འཕྲོས། །ཐོས་པས་མིག་རླང་དབང་མེད་དེ་སྐྱོགས་  
པོར། །མཛེས་མཛེས་བུ་མའི་རླང་མིག་རྣམ་པོ་  
ཡིས། །སྤེམ་སྤེམ་གཞོན་པའི་ལུས་རྒྱུགས་ཡོངས་སུ་  
གཡོས། །

༤༽ རིག་གནས་མཁམ་པས་སྐྱུན་གཞུང་མེ་ལོང་  
དེ། །རེ་རེ་བཞིན་དུ་གཞུང་གི་དགོངས་པ་བཀའ།  
།ཡང་ཡང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་རང་རྩེ་དང། །དུས་

དུས་ལྷུ་དག་བྱས་ནས་སློབ་འབྲིང་གནང། །

༥༽ ཚོགས་བཅད་གཅིག་གི་རྣམ་པ་བཞི་ཀའི་  
ཐོག་མར་ཡོད་པའི་རླང་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།  
བལྟས་བལྟས་དབང་གིས་མིག་དབང་རུས་པ་  
ཉམས། །ཉན་ཉན་དབང་གིས་སྐྱུ་ལའང་ཞེན་པ་ལོག  
།བསྐྱུན་བསྐྱུན་ལུགས་ཀྱིས་མཚུབ་པོ་ན་བར་གྱུར།  
།འལ་དལ་དལ་ཡང་ཁ་བར་མེད་ཐབས་མེད། །

**༣༽ ཐོག་མའི་བར་ཚོང་བའི་རླང་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་  
ཚོགས་བཅད་ཀྱི་རྣམ་པ་གཉིས་པ་ལ་དབྱེ་བ་དྲུག་  
ཡོད་པ།**

༡༽ རིན་ཆེན་ཅ་བའི་རྒྱ་མའི་མན་དགའི། །འིན་  
ལན་ཉམས་སུ་རྒྱང་ནས་འཇལ་དགོས་སོ། །སྲིད་  
པའི་འཛིགས་ལས་སྐྱོབས་པའི་ཡགོང་མ་མཚོག་སྐྱེ།  
བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མར་སློབ། །

༢༽ ཐབ་ཐབ་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སློབ་སྐྱོས་གཉིད་དཔོག་  
དཀའ། །འཚད་ཚོད་ཚོམ་པ་མཁམ་པའི་གང་ཐག་  
དེས། །ཐབ་ཐབ་སྲིད་ཉིད་རྟོགས་པར་དེས་ལེགས་  
ཀྱི། །གོ་འཕང་འཕོབ་པར་ས་བུ་ལམ་ལྷ་བསྐྱུན། །

༣༽ མཁམ་པའི་གཏམ་ལ་སྦྱང་ཅིའི་རོ་བུད་  
ཡོད། །སྦྱང་ཞིག་བཤད་ཀྱང་ཚོག་ལ་རིན་ཐང་ཡོད།  
།སློབ་གསོ་དག་ལ་འགྲུས་བཟང་རེ་བ་ཡོད། །མཁམ་  
པར་འགྲུར་དགོས་བསམ་ན་བཅོམ་པ་མཛོད། །

༤༽ ཤེས་མཛོག་བྱེད་ན་རང་གྲོང་རང་ཁྱུང་རེད།  
།ཉན་ཐོས་བཞིན་དུ་སྐྱོགས་པ་མེད་ནའང། །ཉན་ཅལ་  
ཡོད་ན་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་ནང། །བཟོད་སློབ་བྱེད་  
པས་གྲུབ་འགྲུས་བཟང་པོ་ཡོད། །

༥༽ ལྷ་ཆེན་ལྷུ་འཇུག་ཀུན་གྱིས་བཀུར་འགྲུར་  
ཉེ། །འཕོར་ལོ་འཛིན་པས་རང་ཉིད་སྐྱོབས་མ་  
སྐབ། །སློན་པ་འཕྲོ་བའི་སྐབས་གནས་ཡང་དག་སྟེ།  
།འཕོར་ལོས་བསྐྱུར་བའི་ཞི་ཉིད་རྒྱུ་ཏུ་བསྐྱུར། །

༦༽ འཕགས་པ་མཚོག་བསྐྱུན་པའི་མངའ་བདག་  
སློང་ལམ་ལ། །ཡར་རྒྱུ་དབང་སྐྱེས་བུ་བུ་བཞི་མིག་  
མི་རྒྱུས། །འཕྲོ་བར་རྟག་ཏུ་བཅེ་བའི་མ་མཚོ། །འཕྲོ་



མའི་ས། །

མིག་གིས་བརྟ་དུས་གཟབ་གཟབ་ཉན་དུས་ནས་  
གཟབ་གཟབ། །བཤད་ཚེ་ཁ་ཡིས་གཟབ་གཟབ་  
བཤད་པའི་གཏམ་གཟབ་གཟབ། །འབྲུ་ཚེ་སེམས་  
ཀྱིས་གཟབ་གཟབ་མི་ཚོགས་ཁྲིད་གཟབ་གཟབ།  
།རྒྱུ་ཏུ་གཟབ་གཟབ་ལས་ཀ་ཀུན་གཟབ་གཟབ། །

**༧༽ ཀླད་བ་བཞི་ཀའི་ཐོག་དབུས་གཉིས་ན་ཡོད་  
བའི་བར་ཚོད་ཅིང་མ་ཚོད་ལྷན་གྱི་རྒྱལ།**

༡༽ མཚམས་རེ་གོང་མས་གསུངས་པའང་  
མཚམས་རེ་དོད། །མཚམས་རེ་གོགས་དཔེ་གཏམ་  
ལའང་མཚམས་མེད་ཉན། །མཚམས་དང་འགལ་  
བའི་ལས་ཀྱང་མཚམས་མེད་བྱས། །མཚམས་  
འདིར་དངོས་ནས་དང་མཚམས་མེད་ལྟོས། །

**༨༽ ཀླད་བ་དང་པོ་གསུམ་བའི་ཐོག་མཐའ་གཉིས་  
དང་། གཉིས་བ་དང་བཞི་བའི་ཐོག་བར་གཉིས་ན་  
ཡོད་པའི་བར་ཚོད་ཅིང་མ་ཚོད་ལྷན་གྱི་རྒྱལ།**

སློ་སློ་འཆི་བ་མི་རྟག་འབྲུ་ནས་སེམས་སློ་སློ། །སློ་  
སློ་ལས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་སློ་སློ་ས་མཐའ་ནས་འཆི། །སློ་  
སློའི་འཆི་བའི་གཏམ་དག་ཐོས་པས་སེམས་སློ་སློ།

སློ་སློ་ལེ་ནས་ཕྱི་མར་སློ་སློའི་གནས་སྲོངས་ཤོག །  
**༩༽ ཀླད་བ་བཞི་ཀའི་ཐོག་མཐའ་གཉིས་ན་ཡོད་  
བའི་བར་ཚོད་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ལ་བར་ཚོད་བ་དང་བར་ཚོད་ཅིང་  
མ་ཚོད་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་གཉིས་ཡོད།**

༡༽ འཆི་བའི་ལུས་ལ་བདག་པོ་བརྒྱབ་ན་འང་  
འཆི། །འཆི་བའི་ལུས་དེར་ཆགས་པ་སྤང་ན་འང་འཆི།  
འཆི་བ་མི་རྟག་རྒྱུ་དུ་འབྲུ་ན་འང་འཆི། །འཆི་བ་  
རྟག་པ་འཛིན་པར་བྱེད་ཀྱང་འཆི། །

༢༽ གསལ་གསལ་གཤེན་པོའི་ལམ་ནས་མཚོད་  
མེ་ཡིས་གསལ་གསལ། །གསལ་གསལ་བསྐྱོད་པོའི་  
འགྲོ་ལམ་སློན་ལམ་གྱིས་གསལ་གསལ། །གསལ་  
གསལ་བདེ་ཅན་ཞིང་ཁམས་སྐྱེ་བའི་ལམ་གསལ་  
གསལ། །གསལ་གསལ་འཆི་བ་ནམ་ཡོད་དུས་དེ་  
ལས་གསལ་གསལ། །

**༡༠༽ བར་ཚོད་པའི་བར་ཚོད་ལྷན་གྱི་  
རྒྱལ།**

བཅེ་སེམས་ཆེ་བའི་བཅེ་གོགས་རྟག་ཏུ་བཅེ།  
།བཅེ་བས་སྐྱུག་ཀྱང་བཅེ་ཞིང་མཚམས་མེད་བཅེ།  
།བཅེ་གོགས་རྒྱང་ཡང་བཅེ་སེམས་ཉེ་ལས་བཅེ།  
།བཅེ་གདུང་དཀའ་ཡང་བཅེ་བས་སྐྱུག་པར་བཅེ།

**དཔེ་དོན་བཅུ།**

མིང། རིན་ཆེན་སློལ་མ། ལྷ་རང། འཛིན་བླ་སློབ་དཔོན་ལོ་ལྷེ་ལྷེ་དང་པོ།

།ལྷུར་དུ་ལྷོགས་པའི་ལྷུར་ཟས་འགྲོར་བར་ལྷུར།  
།ལྷུར་བར་རྒྱགས་པའི་ལྷུར་ཟས་ལྷོགས་པར་ལྷུར།  
།ལྷུར་དུ་སྐྱབ་ཁང་ལྷུར་བསྐྱབས་ན་བར་ལྷུར། །ལྷུར་  
ཟས་དེ་དག་ལྷུར་དུ་སློང་བར་ལྷུར། །

**༡༡༽ བར་ཚོད་ཅིང་མ་ཚོད་ལྷན་གྱི་  
རྒྱལ།**

ཉན་ཉན་བརྟགས་ནས་ནང་ཚོས་ཉན་ཉན་སྤང་  
དགོས་བསམ་པའི་སློ་ཉན་ཉན། །ཉན་ཉན་ཤེས་ནས་  
དམ་ཚོས་ཉན་ཉན་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་སེམས་ཉན་  
ཉན། །ཉན་ཉན་སྐྱེ་མ་བསྐྱེན་ནས་ཉན་ཉན་གདམས་  
དག་བཟེད་མེད་སློམ་ཉན་ཉན། །ཉན་ཉན་སངས་  
རྒྱས་ཐོབ་པར་ཉན་ཉན་ས་ལམ་དེས་པར་བརྟེན་ཉན་  
ཉན། །

**༡༢༽ མཐའ་ཐོག་སྐྱུར་བའི་བར་ཚོད་ལྷན་གྱི་  
རྒྱལ།**

སྐྱེ་བོར་བཀུར་ཏུ་འོས་པའི་བཤེས་གཉེན་དམ་བ་  
ལྷིད། །ལྷིད་ནི་གཙུག་ལག་འདི་ཡི་གཅེས་ལོར་ཉིད་  
དང་མཚུངས། །མཚུངས་མེད་བྱམས་པས་བདག་  
ཅག་ཉིན་མཚན་དཔེར་མེད་སློང། །སློང་བའི་སྐྱེ་བོར་  
ཉིད་ལ་རྟག་ཏུ་འཁོར་ཆེ་བྱ། །



**༡༽ གཏམ་འབེབ་གྱི་དཔེ།**

ལུལ་སྤོངས་བ་རྣམས་དབུ་  
ཁྲིད་མཛད་ནས་སྤྱ། །འཆི་མེད་  
ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་སྤེལ་མཁའ་

མཚོགས། །དག་པོའི་འཇུག་ལ་དགོས་པའི་འགོ་ཁྲིད་  
མིན། །བདེན་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་མཚན་པོ་སྟན་ཅི་ཡིན། །

**༢༽ མཚམས་ཉིད་གྱི་དཔེ།**

པ་ཚ་སྤྱི་དུས་གཉིད་ནས། །བདག་ལ་སྐྱེན་  
དག་སློབ་མཁའ། །དཔེ་རྒྱུ་རྒྱལ་པོ་མ་གཏོགས།  
།གཞན་ཞིག་རྟེན་པར་དཀའ་བའོ། །

**༣༽ རྒྱན་པའི་དཔེ།**

དགའ་བྱེད་རྒྱང་མའི་དོན་དུ་ལང་ཀའི་ལུལ་ལ་  
འབྲུས། །རྒྱས་པ་བཅེ་དུང་དབང་གིས་ངོ་ཚ་མེད་  
བར་ཀྱུར། །རྩོན་པ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཚོས་ཀུན་སྤྱི་པོ་མེད་  
གཟིགས་ནས། །ཁྲིམ་དུ་རང་གི་བཙུན་མོ་སྤངས་  
ནས་ནགས་སུ་ལེབས། །

**༤༽ བསྐྱུགས་པའི་དཔེ།**

ཉེ་མའི་མདངས་ལ་མཐའ་མཚམས་སྤོགས་རིས་  
མེད། །འགྲོ་བའི་ལམ་དུ་ཉེ་རིང་དབྱེ་བ་མེད། །དེ་  
དག་མཚུངས་པའི་ལྷ་ཀྱའི་རྒྱལ་པོ་ལྷོད། །ཤེབས་དང་  
བསྐྱེན་པའི་ལམ་ལ་སློན་དང་བྲལ། །

**༥༽ འགལ་བའི་དཔེ།**

མི་ཡི་སྐྱབས་གཅིག་བསྐྱེན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
།རྒྱ་གཞུང་ལུལ་མའི་སྤྱི་འཛིན་མོ་རྩེ་གཉིས། །དབྱེ་  
མེད་བྱམས་བཅེ་ཆེ་བའི་མ་ལུས་གསུམ། །མཚུངས་  
ཀྱང་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་རྣམ་པ་འགལ། །

**༦༽ རོ་བསྐྱོད་གྱི་དཔེ།**

རྒྱ་བདུན་བདག་པོས་འཛིན་གཉེན་སྤང་བར་བྱེད།  
།ཁྲིམ་གྱི་ལོར་བྱས་ནང་གི་སྐྱེན་པ་སེལ། །འོན་ཀྱང་  
ས་སྤོང་འདིར་གནས་སེམས་ཅན་ལ། །ཤན་དང་ལྷན་  
བར་དབྱེ་བ་མེད་པར་མཚུངས། །

**༧༽ དེ་ཉིད་མཛོད་པའི་དཔེ།**

འདི་ནི་མཚུངས་མེད་ལོར་གྱི་དབང་སྤུག་མཚོགས་  
།ཡིན་གྱི་སློ་གཉེར་བརྟེན་པའི་འཁོར་ལོ་མིན། །གང་  
ཅན་མི་ལ་རིག་པ་སྤོལ་བ་པོ། །ཡིན་གྱི་རྒྱ་ལོར་

ལོངས་སྤོང་སྤྱིར་བ་མིན། །

**༨༽ ལྷན་ཚོང་མིན་པའི་དཔེ།**

ཁ་བ་དུང་དཀའ་ལྷན་པའི་མཛེས་མདོག་རྒྱས།  
།ཡིད་འོང་ཚུང་ཟད་དཀའ་ཆ་ལས་འདས་པའོ། །ས་  
ཆེན་གོང་མའི་མཚོད་པའི་ཀ་ཤིའི་དཔེར། །མཛེས་  
བཟང་དེ་ཉིད་ལས་ནི་གང་ཡང་མེད། །

**༩༽ དག་དོན་གྱི་དཔེ།**

དཔྱིད་ཀྱི་ནམ་དུས་བསྐྱེད་པས་བཞེན་བཤེས་  
གཉེན་མངལ། །ས་གཞིར་རྫོང་འབེབས་རྒྱས་བཞེན་  
སྤྱི་སྤྱོད་སྐྱེས། །མེ་ཏོག་བཞེད་པ་ལྷ་བྱའི་སློ་གོས་  
རྒྱས། །དེ་ཞིས་ཁྲུབ་པ་བཞེན་དུ་ཤེས་བྱ་འཕེལ། །

**༡༠༽ རྒྱ་པོ་དངོས་པའི་དཔེ།**

གངས་མེད་བཙུན་མ་སྤོར་གྱུར་ཀྱང་། །སྐྱེ་རྒྱུའི་  
བདག་མོར་འགྲུབ་རྒྱས། །མཁའ་ལ་རྒྱ་སྐར་མང་  
ན་ཡང་། །མཚན་མོའི་མགོན་པོ་གཉིས་པ་གང་། །





