

1.	13.	25.	37.	49.	61.	73.	85.	97.	109.	121.	133.	145.	157.	169.	181.
2.	14.	26.	38.	50.	62.	74.	86.	98.	110.	122.	134.	146.	158.	170.	182.
3.	15.	27.	39.	51.	63.	75.	87.	99.	111.	123.	135.	147.	159.	171.	183.
4.	16.	28.	40.	52.	64.	76.	88.	100.	112.	124.	136.	148.	160.	172.	184.
5.	17.	29.	41.	53.	65.	77.	89.	101.	113.	125.	137.	149.	161.	173.	185.
6.	18.	30.	42.	54.	66.	78.	90.	102.	114.	126.	138.	150.	162.	174.	186.
7.	19.	31.	43.	55.	67.	79.	91.	103.	115.	127.	139.	151.	163.	175.	187.
8.	20.	32.	44.	56.	68.	80.	92.	104.	116.	128.	140.	152.	164.	176.	188.
9.	21.	33.	45.	57.	69.	81.	93.	105.	117.	129.	141.	153.	165.	177.	189.
10.	22.	34.	46.	58.	70.	82.	94.	106.	118.	130.	142.	154.	166.	178.	190.
11.11.	23.	35.	47.	59.	71.	83.	95.	107.	119.	131.	143.	155.	167.	179.	191.
12.	24.	36.	48.	60.	72.	84.	96.	108.	120.	132.	144.	156.	168.	180.	

པའི་རྟེན་ནི་བདུན་བཤམ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཕྱེད་རྒྱུད་པ་ཟུག་པར་དབལ་གྱིས་པ་རྟོ་རྩེ་ལས་གསུངས་སོ། །དེ་དག་གི་སྟེང་དུ་ཙུང་པའི་རྒྱུད་ལྡེའི་རྟེན་ཙུང་ལྡེ་དང་བཙན་པས་སུམ་བཙུ་ཙུ་བདུན་ཡོད་དོ། །གཞུང་ཁའི་གཏུ་རྒྱུད་རྟེན་ཙུ་བཙན་སུམ་བཙུ་དུག །ཞེས་བྲིས་པ་ནི་ཡི་གེ་པས་མ་དག་པར་བྱས་མ་སྟེ་གཞུང་འབྲེལ་གཉིས་ཀར་སུམ་བཙུ་ཙུ་བདུན་པ་གྲངས་པའི་བྱིར་དོ། །ཙུང་པའི་རྒྱུད་རྟེན་པའི་ཙུང་པོ་པོ་ནི་དབུ་མ་ལ་ཆ་གཉིས་སུ་བྱས་པའི་སྟེ་བའི་འོག་མན་ཆད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་སྤར་སེལ་འབབ་པའི་ཙུང་ཙུང་ཙན་མ་དང་སྟེ་བ་ཡན་ཆད་ནམ་མཁའི་ཁམས་སྟོག་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་ཡིད་བཟང་མ་དང་། སྟིང་གའི་མདུན་ན་མཉམ་གནས་ཀྱི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་ནལ་མ་དང་། མེ་མཆོམས་ན་གྱེན་རྒྱའི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་སྤར་ཆེན་ལྟེ་དང་། གཡས་སུ་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་སེར་རྒྱ་སྟེ་ཙུང་པའི་རྒྱུད་ལྡེའི་རྟེན་ཡིན་ལ། ཡན་ལག་གི་རྒྱུད་ལྡེ་རྟེན་པའི་ཙུང་ནི། རྩ་བ་དུ་སྤྱའི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་རྒྱལ་དང་། རྩ་བ་དུ་རྩ་སྤལ་གྱི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་རྒྱལ་བ་དང་། རྩ་བ་བྱང་དུ་ཙུངས་པའི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་ཨ་ལི་བྱུང་དང་། བྱང་དུ་ལྷ་སྒྱིན་གྱི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་ཨི་ཏ་དང་། བྱང་གར་དུ་ཞོར་ལས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུད་རྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཙུང་ཀྱུ་རྩ་སྟེ། དེ་དག་ནི་སྟིང་གའི་འདབ་མ་བཙུལ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ། རི་རྒྱུད་དུ་དབལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས། དེ་སྟེང་སྟིང་གའི་ཚོགས་སུ་པར་ཞོར་གྱི་

༡༩། །འདབ་མ་དག་ལ་ཕྱ་ཡི་འཁོར་ལོ་ཡང་དག་གནས་ཐོག་ལ་སོགས་པ་རྒྱུད་གི་ཚོགས་ཏེ་ལྷ་བ་ཉི་མ་མེ་ཆུམས་གཡོན་དང་གཡས་དང་དབུས་སུའོ། །གཡོན་དུ་ཕྱ་ནི་རི་བོར་མཚན་མ་འབབ་སྟེ་
 དེས་པར་དཀར་པོ་གཡས་སུ་དམར་པོ་ཉི་མའོ། །དབུས་སུ་དུས་མའི་རང་བཞིན་རབ་བྱ་འབབ་ཏེ་མཉམ་པ་དག་ལ་དམན་པའི་དབུགས་ནི་བྱག་པུའོ། །ཐོག་དང་ཐུར་སེལ་མཉམ་གནས་པ་བླ་མོར་གྱི་འདབ་མ་དག་ལ་རྒྱུད་
 བྱི་བྱེན་དུ་རྒྱ་བ་དང་། ལྷབ་ལྷེད་རྒྱ་དང་དུས་སྒལ་དག་དང་ཕྱར་ས་པའི་རྒྱུད་དང་ལྷ་སྒྱིན་དང་ནི་མོར་ལས་རྒྱལ་ཞེས་པ། རྒྱུད་ནི་ཆུམ་པ་པུའོ་འདི་ཆུམས་ཕྱ་ཡི་འཁོར་ལོ་ལ་ནི་ལས་གྱི་དབྱེ་བས་ཡང་དག་གནས། །དུར་ཅན་
 མཐའ་ཡང་ཉི་ཤ་ལ་སོགས་རང་གི་སྒྲིང་གའི་བླ་ཕྱ་ཡི་འཁོར་ལོ་མཐའ་དག་གོ། །ཞེས་དང་། དེའི་འབྲེལ་བར། ལྷེ་བའི་འཁོར་ལོ་དེ་སྒྲིང་ནི་སོར་མོ་སྟེད་དང་བཅས་པའི་པུའོ་གཉིས་གྱི་སྒྲིང་སྒྲིང་གའི་བྱོགས་སུ་ཕྱི་འཁོར་
 ལོ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་གྱི་བདག་ཉིད་ཡང་དག་པར་གནས་ཏེ། དེ་ཆུམས་ལ་ཐོག་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུད་གི་ཚོགས་སོ། །པ་བླ་མོར་གྱི་འདབ་མ་དག་ལ་ལྷ་བ་ཉི་མ་མེ་ཆུམས་ཏེ་མེ་ཞེས་པ་ནི་སྒྲ་གཅན་མོ། །གཡོན་དུ་ལྷ་བའི་ཕྱ་བའི་ཕྱ་ནི་
 རིལ་བོར་མཚན་མ་འབབ་སྟེ་ཁ་དོག་དཀར་པོའོ། །གཡས་སུ་ཁ་དོག་དམར་པོ་སྟེ་ཉི་མའི་ཕྱ་འབབ་པོ། །འདབ་མ་བརྒྱད་གྱི་དབུས་སུ་དུས་ཀྱི་མའི་རང་བཞིན་སྒྲ་གཅན་གྱི་ཕྱ་འབབ་སྟེ་མཉམ་པ་དག་ལ་དུས་སྒྲིང་འཆར་

འདི་མཚམས་སུ་རྒྱུ་ཤར་པ་དང་བཅས་པའི་དབྱུགས་ལཱ་བཅུ་ཅུ་གྲག་གོ། རྩིང་གའི་ཚུ་སྒྲེས་ཅི་བས་བརྒྱད་པ་འདི་ལ། སྤུང་ཚོད་འཕོ་བའི་ཅུ་ནམས་རིག་པར་བྱ་སྟེ། རྩི་ལྷག་པར་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷ་འབབ་པར་བྱེད་པ་ནི་འདི་
 ནམས་སུ་འཕྱུར་ཏོ། ཅུ་དང་ཅུ་ལ་དབྱུགས་འཕྱུར་བ་དང་འཕྱུག་པ་བརྒྱ་སྟག་ནི་ཤུ་ཅུ་བུལ་གྱི་སྟོག་ཡང་དག་པར་རྒྱ་བར་འཕྱུར་ཏེ། དབྱུ་གྲུ་སྟེད་དང་བཅས་པའི་བུལ་གྱིས་སོ། དེ་ལ་སྟོག་ནི་སྟེར་དུ་འབབ་པོ། སྤར་
 སེལ་ནི་སྟེ་བའི་འོག་དུ་འབབ་པོ། མཉམ་གནས་ནི་ཤར་གྱི་འདབ་མའི་ཅུ་སྒྲར་མ་ལ་སྟག་པའི་སྟོལ། སྤུང་རྒྱ་ནི་སྟེ་འདབ་མར་ཅུ་ལག་ལྷན་གྱི་སྟེ་ལའོ། རྩལ་བྱེད་ནི་སྟེ་འདབ་མར་ཅུ་དམར་སེར་ལའོ། རྒྱ་ནི་
 བདེན་བྲལ་གྱི་འདབ་མར་ཅུ་རྒྱལ་ལའོ། དུས་སྟལ་ནི་སྟེ་འདབ་མར་ཅུ་རྒྱལ་པ་ལའོ། ཅུ་སྒྲ་པ་ནི་རྒྱར་གྱི་འདབ་མར་ཅུ་ཨ་ཡི་ཤུ་ཤ་ལའོ། རྩ་སྤྱིན་ནི་བྱར་གྱི་འདབ་མར་ཅུ་ཨ་ཡི་ཤུ་ཤ་ལའོ། རྩོང་ལས་རྒྱལ་པ་ནི་དབང་
 ལྷན་གྱི་འདབ་མར་ཅུ་རྒྱ་དུ་ལའོ། སྟོག་ནི་ཅུ་ཤིན་དུ་ཡིད་བཟང་མ་ལའོ། སྤར་སེལ་ནི་སྟོགས་གྱི་གངས་དུར་ཅན་མ་གང་གིས་བྱར་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཟག་པར་བྱེད་པ་དེ་ལ་སྟག་པའི་སྟོལ། ཞེས་དེ་སྤར་རྒྱར་ནམ་པ་བཅུ་ནི་
 ཅུ་འཁོར་ལོ་ལ་ལས་གྱི་དབྱེ་བས་ཡང་དག་པར་གནས་སོ། སྟོག་ལ་སྟོགས་པ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཅུ་སྟོར་སྟག་བུལ་བཅུ་ཅུ་གཉིས་པོ་ནམས་ལ་འབྱེད་པ་སྟེ། འོན་ཀྱང་གནས་བརྒྱད་ནས་རྒྱར་བརྒྱད་སྟེ་བའི་སྤར་ཏེ་དུང་

