



༼ཐམས་ཅད་མཆོད་པ་ལ་ཕུག་འཆམ་ལོ།༽

༼དབྱར་ཁས་སྒྲང་པའི་ཚུལ་ལྷགས་སོ།༽

སྒྲིང་གཞི་ནི། བཅོམ་ལྷན་འདས་མཉམ་ཡོད་ན་བཟུགས་སོ། །དེའི་ཆེ་དགེ་སྒྲིང་དག་  
དབྱར་གི་ནང་དུ་སྒྲིངས་རྒྱ་ཞིང་སོང་བ་ན། ལུ་སྟེགས་ཅན་རྣམས་ཤེས་ལྷན་གྱི་ཁྲི་བུའི་  
དགེ་སྒྲིང་འདི་དག་ནི་སྟོག་གཅོད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་དེ་ལས་སྤྱིར་མ་ལོག་པས་འདིར་  
དབྱར་གི་ནང་དུ་སྒྲིངས་རྒྱ་ཞིང་འགོ་བ་ན་སྟོག་ཆགས་སྤྲོ་མོ་མང་པོ་རྟོག་པས་བརྟུན་  
ནས་སྟོག་དང་བྲལ་བར་བྱས་སོ། །རེ་ཞིག་བྱེད་ཁུག་རྟུང་དབྱར་ལྷ་བ་བཞིའི་རིང་ཆང་  
དུ་ལུ་ལུ་པོར་བྱས་ཏེ་བསྐྱམ་ནས་འདུག་ན། དགེ་སྒྲིང་མགོ་རེག་ནི་དབྱར་ཁས་ལེན་  
ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པ་འདི་དག་ལ་བསོད་སྟོམས་སྦྱིན་པར་སེམས་པ་ལྟ་སྟེགས་ཡོད། ཅེས་  
ཁ་ཟེར་བའི་སྐབས་དགེ་སྒྲིང་རྣམས་ཀྱིས་གསོལ་བ་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་  
བཀའ་སྩལ་བ་དེ་ལྟ་བུས་ན་རྟུན་སྟེགས་ཀྱི་དབྱར་གནས་པར་ཁས་  
སྒྲིང་བར་བྱའོ་ཞེས་དབྱར་གྱི་བཅས་པ་མཛད་དོ། །

དབྱར་ཁས་སྤང་བའི་ཚུལ་ལ།      ༡)དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་དུ་དབྱར་ཁས་སྤང་བ།  
 ༢)གནས་གང་དུ་སྤང་བ། ༣) ཡུལ་གང་གི་མཛུན་དུ་སྤང་བ། ༤)གང་ཟག་གང་གིས་  
 སྤང་བ། ༥)དུས་ཚམས་གྱི་ཆེ་སྤང་བ། ༦)ཡུན་ངི་སྤིད་དུ་སྤང་བ། ༧)བསམ་པ་གང་གིས་  
 སྤང་བ། ༨)ཆོ་ག་གང་གིས་སྤང་བ། ༩)དབྱར་གྱི་དམ་ཆོག་བསྐྱེད་ཚུལ་དང་དགྲ་ལས།

༼ ༡-དང་པོ་དབྱར་གནས་པའི་དགོས་པ་དགྱ་སྟེ། ༽

དངོས་ཀྱི་དགོས་པ་གཅིག་དང་བརྒྱད་པའི་དགོས་པ་བརྒྱད་དོ། །དང་པོ་ནི། དབྱར་གནས་མ་བྱས་པའི་ཉེས་པ་ཁེགས་པ་དོ། །གཉིས་པ་ནི། ༡)དབྱར་གྱི་དུས་སྐབས་གཞི་ལ་སློག་ཆགས་མང་དུ་རྒྱ་བས་འགོ་འདྲག་མང་ན་སློག་ཆགས་ལ་གནོད་པའི་ཕྱིར། སློག་ཆགས་ལ་གནོད་པ་སྤོང་བ་དང་། ༢)ལུང་ལས་སྐྱེས་པའི་ལྷ་ལ་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་གཞན་དག་མ་དད་པ་སྤོང་བ་དང་། ༣)དབྱར་ཆར་སྐང་གི་དུས་སྐབས་ལ་སྤོང་མང་

པོ་བྱས་ན་རང་གི་ལུས་སྟོག་ལ་གནོད་པས་ལུས་སྟོག་ལ་གནོད་པ་སྤོང་བ་དང་།  
 ༧)དོན་དང་བྱ་བ་ཉུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། ༨)དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རབ་གསུམ་  
 འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ༩)གནས་རལ་བ་དང་གྲུམ་པ་འཆོས་པར་འགྱུར་བ་དང་།  
 ༡༠)དགག་དབྱེ་འབྱུང་བ་དང་། ༡༡)སྤྱི་བརྒྱུད་འབྱུང་བ་སྟེ་བརྒྱུད་དོ།

## ༼༢-གཉིས་པ་གནས་གང་དུ་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྤང་བ་ལ་དུག་ལས༽

༡)ཕན་པ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཉི་ལེ་བར་གནས་ཤིང་གནོད་པ་དང་མི་ཕན་པའི་རྒྱུ་ཉི་ལེ་བར་  
 མི་གནས་པ་དང་། ༢)སྤོང་གཏོགས་དང་བཅས་པ་ཡིན་པ་སྟེ་གཞན་དུ་ན་གནས་པར་  
 མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། ༣)གནས་གཅིག་ཡིན་པ་སྟེ་གཞན་དུ་ན་གནས་པ་དང་དུ་མར་  
 ཕར་འགྲོ་རྒྱུར་འགྲོ་བྱེད་པས་དོན་དང་བྱ་བ་ཉུང་བའི་དགོས་པ་མི་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 ༤)ལས་བྱེད་རུས་པའི་དགོས་སྤོང་སྟོང་གསུམ་དང་བཅས་པ་ཡིན་པ་སྟེ་གཞན་དུ་ན་ལོངས་  
 སྟོང་ལ་སོགས་པའི་བར་ཆད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། ༥)རང་གཞན་ལ་ཐུན་མོང་དུ་  
 མཐོ་བའི་གནས་མ་ཡིན་པ་སྟེ་གཞན་དུ་ན་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ཕྱིར་རོ། ༦)ནམ་  
 མཁའ་ལ་སོགས་མཆོམས་གཞན་མ་ཡིན་པ་སྟེ་གཞན་དུ་ན་ཐ་དད་པ་ཉིད་དུ་ཡིད་ལ་  
 སྤང་བའི་ཕྱིར་རོ།

## ༼༣-གསུམ་པ་ཡུལ་གང་གི་མདུན་དུ་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྤང་བ་ནི༽

དགོས་སྤོང་ཆོས་བདུན་ལྟ་བུ་ཁྱི་མདུན་དུ་འོ།

## ༼༤-བཞི་པ་རྟེན་གང་གིས་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྤང་བ་ནི་ཆོས་ལྟ་བུ་ལས༽

༡)ཆོས་འདི་པའི་རབ་བྱུང་ཡིན་པ་སྟེ། རྟེན་པ་ལྟ་བུར་གྱིས་ཀྱང་དབྱར་གནས་པར་ཁས་  
 སྤངས་ཞེས་པའོ།

༼༥-ལྷ་པ་དུས་ནམ་གྱི་ཆོ་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྒྲུང་བ་ནི༽

དབྱར་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་གིས་དབྱར་སྒྲུང་འབྲིང་པོའི་ཆོས་བཅུ་དྲུག་གམ། དབྱར་ཐ་ཆུང་གི་  
ཆོས་བཅུ་དྲུག་ལོ།

༼༦-དུག་པ་ཡུན་ཇི་སྤྱད་དུ་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྒྲུང་བ་ནི༽

སྒྲུབ་གསུམ་དུའོ། །ཅོ་ནེ་གཤམ་པ་བཤད་སྐྱབ་གྱི་འདུལ་བ་ལས། འོ་ན། ད་ལྟར་ཕྱིད་  
དང་གཉིས་ཙམ་ཞིག་ཁས་ལེན་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སྒྲིན་མེད་དེ། མདོར་གསུམ་ཁས་  
ལེན་པར་བཤད་པ་ནི་སྐྱུན་སྐྱུམ་ཆོག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ལ། དུག་ལེན་ལ་དེ་ལྟར་  
མཛད་པ་ནི། ཡུལ་དུས་གྱི་དམིགས་བསལ་ཙམ་ཞིག་དུ་བྱར་རུང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བྱའོ་  
སྐྱུམ་མོ་གསུངས།

༼༧-བདུན་པ་བསམ་པའམ་ཀུན་སྒྲོང་ཇི་ལྟ་བུས་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྒྲུང་བ་ནི༽

འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་བ་དང་། དབྱར་ཁས་ལེན་འདོད་གྱི་བསམ་པ་རྒྱུན་མ་ཆད་པ་དང་།  
བསྐྱེད་པ་དང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་པ་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ངེས་འབྱུང་  
གི་བསམ་པས་བྲིན་པའོ།

༼༨-བརྒྱད་པ་ཆོ་ག་གང་གིས་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྒྲུང་བ་ནི༽

སྒྱུར་དངོས་མཁུག་གསུམ་ལས། དང་པོ་སྒྱུར་བའི་ཆོ་ག་ལ་གསུམ་སྟེ། འག་བཅུ་འམ་སྒྲུབ་  
བ་ཕྱིད་ལ་སོགས་པ་ནས་ཇི་ལྟར་སྐྱབ་པ་དང་། ཉིན་ལྔ་མ་ཆོས་བཅོ་ལྔ་ལ་ཇི་ལྟར་སྐྱབ་  
པ་དང་། ཆོས་བཅུ་དྲུག་ལ་ཇི་ལྟར་སྐྱབ་པའོ།

དང་པོ་ནི་གཙུག་ལག་ཁང་གྱི་དོར་བྱ་བ་སྟེ་གཞུང་ན་གསལ་ལོ།

གཉིས་པ་ལ་ལྟ་སྟེ། ༡)གནས་མལ་དང་གང་ཟག་སྟོན་གྱི་བ་དང་། ༢)དེས་ཚུལ་གིང་  
གི་བམ་པོ་རྒྱན་རིམ་དུ་བཞག་སྟེ་བྲིམས་སྟུ་བཅའ་བ་བཟོད་པ་དེ། འདི་ལྟར་མདོ་རྩ་བ་  
ལས། ཆོ་དང་ལྷན་པ་དག་གནས་འདི་ན་བྲིམས་སྟུ་བ་འདི་དང་འདི་ཡོད་དེ། བྱིད་  
ཅག་ལས་གང་བྲིམས་སྟུ་བ་འདི་དང་འདིས་གནས་པར་སྒྲོ་བ་དེས་ནི་ཚུལ་གིང་ལོངས་

ཤིག་ ཅེས་པ་ནས། དགོ་འདུན་གྱིས་ཕྱིས་ཉེ་བར་བརྟགས་པར་དགོས་སོ། །ཞེས་དགོ་  
སྟོང་རྣམས་ལ་གོ་བར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས།།

༣)གཞན་གྱིས་གསོལ་བ་བྱ་ཞིང་ཚུལ་ཤིང་བྲིམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྟུན་པ་དང་།  
འདིར་ཚུལ་ཤིང་འབྲིམ་པའི་ཆོག་དང་། དེ་ལེན་པའི་ཆོག་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།  
ཚུལ་ཤིང་འབྲིམ་པའི་ཆོ། དང་པོར་སྟོན་པའི་སྐྱ་སྐལ་གྱི་ཚུལ་ཤིང་ནི་དགོ་འདུན་གྱི་  
གནས་བརྟན་གྱིས་སྤང་ངོ་། །དེ་རྗེས་དགོ་འདུན་གྱི་གནས་བརྟན་ནས་བཟུང་སྟེ། དགོ་  
སྟོང་ཀན་རིམ་གྱིས་སྟན་ལས་ཕྱེད་འཕགས་པའི་སྟོན་ས་ལེན། དགོ་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་སྐལ་  
བའི་ཚུལ་ཤིང་ནི། རང་རང་གིས་ལེན་པ་ལས། ཡང་ན་རང་གི་མཁན་སྟོབ་ཀྱིས་ལེན།  
ཚུལ་ཤིང་བྲིམས་ཟིན་ནས་སྤུད་པའི་ཆོ། ཚུལ་ཤིང་མི་འཁྲོག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ། དལ་  
བྱས་དགོ་སྟོང་དང་དགོ་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་ཤིང་སྤངས། མ་ནོར་བར་བསྟུས་ཏེ། བ་དད་དུ་  
བགྱངས་ནས། བསྐྱོས་པའི་དགོ་སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་འདུད་པ་དང་བཅས་འགྲུངས་ཏེ།  
བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་འདི་ཞེས་བྱ་བར་དབྱར་གནས་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པའི་  
དགོ་སྟོང་འདི་ཙམ་གྱིས་ཚུལ་ཤིང་བཞེས་སོ། །ཞེས་བཅོད་ཅིང་། དེ་རྗེས་གྲལ་ལ་  
འཁོད་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཞེས་སོ། །ཤིན་དུ་བཞེས་སོ་ཞེས་བཅོད་དོ། །དེ་  
བཞིན་དུ། དགོ་ཚུལ་ལ་ཡང་རིགས་འགྲེལ།།

༤)དགོ་འདུན་ལ་གནས་དང་མལ་ཆ་བསྟུན་པ་དང་།

༥)གནས་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པར་གྱུར་པ་གོ་བར་བྱ་བའོ།།

གསུམ་པ་ཆོས་བརྟུ་དུག་ལ་ཇི་ལྟར་སྟུན་པ་ནི། དལ་དབྱར་བདག་པ་དེ་བསྟུན་པ་ཀན་  
ན་ཕུག་འཆལ་བ་དང་། འདུག་ཅིང་ཐལ་མོ་སྟུར་བའི་སྟོད་ལམ་བསྟེན་པའོ།།

**གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ཁས་ལེན་གྱི་ཆོག་དངོས་ནི་**སྐགས་ལན་གསུམ་བཅོད་པ་སྟེ།  
འདི་ལྟར་། བསྟེན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་གསལ་བྱེད་དམ་པར་གྱུར་པ་གནས་བརྟན་འདུལ་བ་  
འཛིན་པ། དབྱར་ཁས་ལེན་གྱི་ཆོག་ལ་སྐགས་གཏད་པར་བྱ། གནས་བརྟན་དགོངས་སུ་  
གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བཀྱི་བ་མཚམས་ཀྱི་ནང་དང་བཅས་པའི་གནས་འདིར་  
འདི་ལྟ་སྟེ། གནས་རལ་པ་དང་གྲུམ་པ་བཅོས་པའི་སྤྲད་དུ། སྦྱིན་བདག་མིང་འདི་ཞེས་

བཀྱི་བ་དང་། ཞལ་ཏ་བ་མིང་འདི་ཞེས་བཀྱི་བ་དང་སྟོད་ཡུལ་གྱི་གྲོང་ཆེ་གོ་མོ་ཞེས་བཀྱི་  
བ་དང་། བློ་གཡོག་པ་ཆེ་གོ་མོ་ཞེས་བཀྱི་བས་དབྱར་ཐུ་མ་རྒྱ་བ་གསུམ་གནས་པར་ཁས་  
སྤང་ངོ། །བདག་དབྱར་འདི་ན་མཆིས་ཤིང་། བདག་གི་དབྱར་གྱི་གནས་ནི་འདི་ལགས་  
སོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད་པའོ། །  
གསུམ་པ་མཇུག་གི་ཆོ་ག་ནི་ཐབས་ཡིན་ནོ་ལེགས་སོ་ཞེས་སོ། །

### ༼༩-དགུ་པ་དབྱར་གྱི་དམ་ཆོག་ཇི་ལྟར་བསྐྱང་བ་ནི༽

འདི་ལ་རྩལ་སྟེ། ༡)དམ་བཅའ་བའི་གནས་སུ་འབྱེལ་བར་བྱ་བ་དང་། ༢)དབྱར་གྱི་ནང་  
དུ་འབྱུག་ཡོང་བསྐྱེད་པར་མི་བྱ་བ་དང་། ༣)དབྱར་ནང་དུ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་སོགས་  
དགོ་སྟོར་ལ་འབད་པ་དང་། ༤)གནས་རལ་བ་དང་གུམ་པ་བཅོས་པར་བྱ་བ་དང་།  
༥)གནས་དེར་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། ༦)དབྱར་གྱི་ཚུལ་འདུལ་བ་སྤང་  
བའོ། །འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། འདུལ་བ་དངོས་སྤང་བ་དང་། འདུལ་བའི་རྒྱ་སྤང་བའོ། །  
དང་པོ་ནི་དབྱར་གནས་པར་ཁས་སྤངས་པས་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་མཆོམས་ཀྱི་ཕྱི་  
རོལ་དུ་སྐྱེ་རངས་འཆར་བར་མི་བྱ་བའོ། །བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་འགྲོར་རུང་ན། ཆེད་  
དུ་བྱ་བ་གང་ལ་དུས་ཇི་ཙམ་དུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ན། ཆོས་དང་ལྡན་པའི་དོན་དུ་ཞག་བདུན་  
ཚུན་ཆད། མཆོམས་ནང་དུ་དགོ་སྟོང་གཅིག་གི་མདུན་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་འགྲོ་  
བར་བྱའོ། །

འདིར་དབྱར་རལ་པ་ལ་གཉིས་ཡོད་དེ། གནང་བ་མ་ཐོབ་པ་དང་། ཐོབ་པའི་དབང་དུ་  
བྱས་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ནི་སྤྱིར་དབྱར་བྱིན་གྱིས་མ་བརྒྱབས་པར་  
མཆོམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཞག་གཅིག་ཀྱང་གནས་པར་མི་རུང་ཞིང་། གནས་ན་དབྱར་རལ་  
བའི་ཉེས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཞག་གཅིག་ནས་  
བདུན་གྱི་བར་གང་རུང་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་མཆོམས་ལས་འདར་རུང་སྟེ། དེ་ལྟར་  
གནང་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ནི་དགོ་འདུན་ལས་གནང་བ་ཐོབ་པས་ཞག་བཞི་བཅུ་དེ་  
བར་མཆོམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཆེད་དུ་གནས་རུང་བའི་ཕྱིར།

དགག་དབྱེ་བྱེད་པ་ལ་ཞག་རྩག་ལས་མེད་ན་བྱིན་བརྒྱབས་མི་འཆགས་ཏེ། མཐའི་ཞག་  
རྩག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་མི་འཆགས་སོ། ། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར།

**དབྱར་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་པའི་ཚོ་ག་ནི།** བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་གསལ་བྱེད་དམ་པར་  
ཟུར་པ་གནས་བརྟན་འདུལ་བ་འཛིན་པ། དབྱར་བྱིན་རྒྱབས་ལ་ཐུགས་གཏད་པར་ཁྱུ་  
གནས་བརྟན་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བ་མཚམས་གྱི་ནང་དང་  
བཅས་པའི་གནས་འདིར་དབྱར་སྡེ་མ་ལྷ་བ་གསུམ་གནས་པར་ཁས་སྤངས་པ་ལས་  
བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཚེས་ལྷན་གྱི་བགྱི་བ་ཞིག་གི་སྤྲད་དུ། དགུང་བདུན་  
མཚམས་གྱི་སྤྲད་རོལ་དུ་མཆི་བ་དང་། དེ་ཚུན་ཆད་གྱིས་སྤྲར་མཆི་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་  
བོ། །བདག་དབྱར་འདི་ན་མཆིས་ཤིང་བདག་གི་དབྱང་གྱི་གནས་ནི་འདི་ལགས་སོ། །  
(ལན་གསུམ་བརྗོད་ནས།) ཐབས་ལེགས་བྱ། ཞག་གཅིག་ནས་རྩག་གི་པར་བྱིན་གྱིས་  
བརྒྱབ་པ་ལའང་འདིས་འགྲོ།

།གཉིས་པ་འདུལ་བའི་རྒྱ་སྤང་བ་ལ་གསུམ་ལས། ༡)ཚུལ་ནང་དུ་རྟེན་པ་བགོད་པ་སྤང་  
བ་དང་། ༢)ཚུལ་ནང་དུ་སྤྲོང་དཀ་བྱེད་པ་སྤང་བ་དང་། ༣)ཚུལ་ནང་དུ་ནན་དུར་  
བྱེད་པ་སྤང་བའོ།

།དབྱར་ཁས་སྤང་པའི་ཚུལ་གོ་བདེར་བགོད་པ་འདི་བདག་དང་འདྲ་བའི་སྒོ་  
དམན་ལུང་ཟད་ཕན་དུ་རེ་བས་སྒྱེ་ལོ་༢༠༡༦ལྷ་བ་དཔའི་ཆེས་༡༧ བོད་ལྷ་  
༤ཆེས་༡༩་ཉིན་རང་ཤག་དུ་བསྐྱེགས་པའོ།།