



། རིཁུ་གཉིས་པ།

མཛད་མའི་དགོངས་ཀྱི།



མཛད་པ་ལོ།

དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་དབང་ཕྱག





མཆོད་བཟློད་དང་ཚུམ་པ་དམ་བཅའ་བ། .....	1
སྒོ་བ་དཔོན་སྒྲིག་སྒྲིང་གི་བཤའ་བ་དགོད་པ། .....	2
སྒོན་པ་བཅུམ་ལྡན་འདས་ཚད་མར་བསྐྱབ་པ། .....	4
ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་མི་བསྐྱབ་བའི་དོན་བཤའ་བ། .....	9
རང་ངེས་དང་གཞན་ངེས་ཚད་མ་ངོས་འཛིན། .....	17
ཐུབ་པ་འང་མཆོན་ཉིད་དེ་དང་ལྡན་པར་བསྐྱབ་པ། .....	25
དབང་ཕྱུག་རྟག་པ་དགག་པ། .....	28
ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཛོན་སྤྲུལ་དུ་ཤེས་པ་	
ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་པ། .....	48
དང་པོའི་སྐྱབ་བྱེད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ངོས་བཟུང་བ། .....	58
སྒྲིང་རྗེ་སྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་པ་མེད་པའི་ཚུད་སྒྲིང་། .....	61
སྐྱེ་བ་སྐྱ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་འགོད་པ། .....	68
སྐྱེ་བ་སྐྱ་སྐྱེ་མེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པ་མཛོར་བསྐྱབ་པ། .....	76
སྐྱེ་བ་སྐྱ་སྐྱེ་མེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པ་རྒྱས་བཤའ། .....	86
སྐྱེ་དོན་དབང་ཤེས་ཀྱིས་མི་རྟོགས་པར་ཐལ་བ། .....	114
ཆོས་དང་ཆོས་ཅན་བཟློད་པའི་སྐྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར། .....	123
རིགས་བཟློད་དང་ཆོགས་བཟློད་ཀྱི་སྐྱེའི་བྱེད་པར། .....	124

བཅེ་སོགས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་སྒོར། .....	140
གཉིས་པ་ཁྱད་པར་དེ་ཡོད་ན་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་ཐལ་བ་ནི།	143
དེ་ལས་སྒྲོར་བ་ཕྱན་ཆོགས་སྒྲེ་ཚུལ། .....	151
རང་དོན་ཕྱན་ཆོགས་བཤད་པ། .....	157
གཞན་དོན་ཕྱན་ཆོགས། .....	163
དེ་དག་ཀྱན་ལས་ཆད་མར་གྱུབ་ཚུལ། .....	164
ལྷགས་ལྡོག་གི་སྒྲོབ་པ་བསྟན་པ། .....	165
སྒྲུག་བདེན་ངོས་བཟུང་བ། .....	169
ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་ངོས་བཟུང་བ། .....	200
འགོག་བདེན་ངོས་བཟུང་བ། .....	206
ལམ་བདེན་ངོས་བཟུང་བ། .....	222
བདེ་གཤེགས་འབྱུབ་ཚུལ། .....	277
དེ་ལས་སྟོན་པ་འབྱུབ་ཚུལ། .....	278
བཅེ་བ་འབྱུབ་ཚུལ། .....	279
ཆད་མའི་སྒོ་ནས་བསྟོད་པའི་དགོས་པ། .....	280
དཔར་བྱང་སྟོན་ཆོག། .....	284

༢ གོང་ས་༢ སྐབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་  
བཀྲིན་འོག་ཕྱན་གྱིས་གཞོན་སྐྱེས་སློབ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ། ཀྱི་  
ཤུ་ཉུགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་ iPad སློབ་མྱོད་སོགས་བརྒྱུད་  
ནས་དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་  
བཅོས་པ་ཡིན། སླད་ནས་ཀྱང་རིམ་པས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འགྱུར་  
ཆེ་དེབ་གྲངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འོང་གི་དེར་སློབ་པའི་ལམ་  
སྟོན་བཀའ་སློབ་དགོངས་འཆར་ལྟག་སྟེ་ལ་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེད་ཅུ་རྒྱ་དང་།  
ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཚུལ་གྱིས་ཁྱེད་  
བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆེད་ཞན་སྐབས་ནོར་འབྱུང་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་  
ཞུ་རྒྱ་བཅས།

སེར་སླད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེབ་བཅོས་ཐོན་པ་རྣམས་སྤུ་ལ་དགོས་ན་བརྒྱ་རྒྱུད་ནས་རིན་མེད་དུ་ཐུལ་ཆོག་  
བརྒྱུ་ཁ་བྱང་། [marjamson618@gmail.com](mailto:marjamson618@gmail.com)

༄༅། །ཆད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལེ་འུ་གཉིས་པའི་སྤྱི་མཐའ་

ཆད་མའི་དགོངས་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ།།

མཆོད་བཟོད་དང་ཚུལ་པ་དམ་བཅའ་བ།

༥ བྱ་ལ་བཅུ་བའི་མ་བཞིན་བྱམས་ཆུས་བརྒྱན་ཀྱང་གོ་ལ་ངན་ལོག་  
ཉོག་བསྐྱེག་ །འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་བདེན་སྟོང་མཉམ་ཉིད་གཟིགས་ཀྱང་  
རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེལ་མེད་འཆར། །དམ་པའི་དོན་དུ་སྦྱོན་ཡོན་འཕེལ་འགྲིབ་བྲལ་  
ཡང་ཉམས་ཉོགས་དབྱར་ཆུ་བཞིན། །རྒྱས་པའི་སྒྲིན་གྲགས་བ་དན་བཞིན་  
གཡོ་བཤེས་གཉིན་དམ་པ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག་ །རང་གི་སྟོན་པ་ཆད་མར་བསྐྱབ་  
དོན་དུ། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ས་ལམ་རིམ་པ་ཀྱན། །འབྲས་བུར་དང་བཅས་  
རྒྱས་པར་འཆད་པས་འདི། །མད་བྱང་ཞིབ་ཏུ་བསྐྱབས་ཏེ་སྟོང་བ་རིགས། །  
རང་རྒྱུད་ཉམས་ཉོགས་ནམ་མཁའི་པད་མ་བཞིན། །ཆད་མའི་གཞུང་གི་  
བཟོད་བྱ་གཏིང་དཔོག་དཀའ། །རྒྱས་མེད་ལམ་ལ་དཔུས་ལོང་རྒྱ་བ་ལྟར། །  
སོང་ཡང་སློ་གསར་དོན་གཉིར་ངོ་བསྟུང་གིས། །དེ་ལེ་འུ་དང་པོར་རང་དོན་  
རྗེས་དཔག་རྒྱས་པར་བཤད་རྗེས་ཆད་མ་གྲུབ་པའི་ལེ་འུ་འཆད་པར་བྱེད་  
དོ། །དེ་ཡང་རྩ་བའི་ས་བཅད་གཉིས་པ་ངེས་བྱའི་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་

མཁུན་པ་དང་དེར་བཟོད་པའི་ལམ་བཤད་པ་ལ་གཉིས། སྤྱིའི་དོན་དང་། ཡན་  
ལག་གི་དོན་ནོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་གི་བཤད་པ་  
དགོད་པ་དང་། དེའི་དོན་རྣམ་འགྲེལ་མཛད་པས་ཇི་ལྟར་བཀའ་བའི་ཚུལ་  
དང་། དེ་དག་གི་དགོངས་པའོ། །

སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་གི་བཤད་པ་དགོད་པ།

༥ དང་པོ་ནི། སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་གི་བཤད་པ་དགོད་པ་ནི། ཚད་  
མ་ཀུན་བརྟུས་ལས། ཚད་མར་གྱུར་པ་འགྲོ་ལ་ཕན་བཞེད་པ། །སྟོན་པ་བདེ་  
གཤེགས་སློབ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ཏེ། །རྟོག་གི་ངན་འབྲུལ་འགྲོ་བ་ལ་བཅེ་  
བས། །ཚད་མ་གྲུབ་པ་ཚུལ་བཞིན་བཤད་པར་བྱ། །ཞེས་མཆོད་བརྗོད་དང་  
བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ཡིན་པར་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་དུ་གསལ་བ་དེ་ནི།  
ཚད་མ་རྒྱུ་དུ་ཀུན་བརྟུས་མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་བྲངས་པའོ། །ད་ལྟའི་ཀུན་  
བརྟུས་སུ། ཚད་མ་བསྐྱབ་ཕྱིར་རང་གི་གཞུང་ཀུན་ལས། །བརྟུས་ཏེ་སྒྲ་  
ཆོགས་འཐོར་རྣམས་འདིར་གཅིག་བྱ། །ཞེས་གསལ། དང་པོ་ལྟར་ན། རྟོག་  
གི་བ་རྣམས་ལ་སྤྱིར་བཅེ་བས་ཚད་མ་གྲུབ་པའི་ལེའུ་འཆད། ཅེས་གཞན་  
དོན་གྱི་དགོས་པ་དངོས་སུ་བསྟན། གཉིས་པ་ལྟར་ན། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་  
འདས་ཚད་མའི་སྤྱིས་བྱར་བསྐྱབ་ཕྱིར་གཞུང་ཆོན་ཁ་འཐོར་བ་རྣམས་གཞུང་  
གཅིག་ཏུ་བྱའོ། །ཞེས་རང་དོན་གྱི་དགོས་པ་དངོས་སུ་བསྟན། དང་པོ་དེས།  
ཚད་མ་གྲུབ་པའི་ལེའུ་འཆད་པར་བྱ་བ་དང་། གཉིས་པ་དེས་གཞུང་ཆུང་སྒྲ་

ཚོགས་པ་རྣམས་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་བྱ་བར་བསྟན། ཕྱི་མ་དེ། སྟོབ་  
དཔོན་སྟོགས་སྤང་གི་རྣམ་ཐར་དང་འགྲིག།

གཉིས་པ་རྣམ་འགྲེལ་མཛད་པས་ཇི་ལྟར་བཀའ་བའི་ཚུལ་ནི་དཔལ་  
ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས། མཚོད་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་དེའི་འགྲེལ་ཚུལ་བཤད་པས།  
དེ་ཡང་། དོན་ལྡར་བསྟུས་ཏེ་འཆད་དེ། ཚད་མར་གྱུར་པ། འགྲོ་ལ་པན་པ།  
སྟོན་པ། བདེ་གཤེགས། སྟོབ་པ་དང་ལྟོ། །དང་པོ་ཚད་མར་གྱུར་པ་དེ་  
བསྟུབ་བྱ་དང་། གཞན་བཞི་པོ་སྟུབ་བྱེད་དོ། །དེ་ཡང་། མཚོད་བརྗོད་ཀྱི་གོ་  
རིམ་དང་མཐུན་པར་བཤད་པ་ལྷགས་འབྱུང་དང་། དེ་ལས་ལྟོག་པའི་སྟོན་ས་  
བཤད་པ་ལྷགས་ལྟོག་གི་བཤད་པ་ཞེས་བྱ། ཚད་མར་གྱུར་པ་ཞེས་པ་ཚད་  
མར་འབྱུངས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་པར་ལྷག་སྟོའི་འགྲེལ་པར་བཤད། ལྡར་ཚད་  
མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཕྱིས་ཚད་མར་གྱུར་པའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ཏེ། མ་སྟེས་པ་  
ནི་ལྟོག་དོན་དུ། །གྱུར་པ་ཉིད་གསུང་དེ་ཡི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ཐམས་  
ཅད་མཐེན་པ་སྟེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མེད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་རྟོག་དང་། དེ་ཤེས་  
བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མེད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་རྟོག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་  
དགག་པའི་ཕྱིར་ལྷགས་འབྱུང་དང་། གཉིས་པ་དགག་པའི་ཕྱིར་ལྷགས་ལྟོག་  
གི་བཤད་པ་མཛད།



༥ གསུམ་པ་དེ་དག་གི་དགོངས་པ་ནི། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཚད་  
མར་གྲུབ་པ་ནི། གྲོལ་བ་དོན་གཉིར་གྱི་སྐྱེས་བྱས་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་  
བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་འོ། །དེ་ནི་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་  
བརྟེན་ནས། སྟོན་པ་ཚད་མར་སྐྱབ། སྟོན་པ་ཚད་མ་ཡིན་པ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་  
པ་ཉིད་པ་ན། སྟོན་པའི་གསུང་ངེ་འབྲེལ་ཞིག་མཇུག་ཡང་། དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་  
སྐྱེས་ནས་རྟོགས་པར་ཞུགས་པ་དང་། གསུང་རབ་དེའི་དོན་ལ་དབྱུང་ནས་  
རྟོགས་པར་འགྱུར་བ་ན། སྒྲུབ་ལས་ལྷག་པའི་དད་པ་ལྷག་པར་སྐྱེ་བའི་དགོས་  
པ་དང་། གསུང་རབ་མཐའ་ཡས་པས་གཞན་ལ་འདྲ་རྟོག་པ་ལ་ཞུགས་པ་དང་།  
དོན་རྟོགས་པར་འགྱུར་བའི་དགོས་པ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ། དེ་ལ་དྲོགས་བསྐྱང་  
བྱང་སྟེ། སྐྱེས་བྱའི་འདོད་དོན་འགྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱབ་པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་པ་  
དོན་མེད་པར་ཐལ། མངོན་རྗེས་ཀྱི་ཚད་མ་དག་ལས་དེ་འགྲུབ་པའི་སྒྲིབ་ཞེ་  
ན། རང་ལུགས་ཀྱིས་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་སྐྱབ་པའི་དོན་དུ་སྐྱབ་པ་ཚད་མར་  
བསྐྱབ་པ་མ་ཡིན་གྱི། མངོན་མཐོངས་ལེགས་ཐབས་དང་བཅས་པ་ལ་སྐྱབ་  
པ་ཉིད་ཚད་མར་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་དེ་ལྟར་སྐྱབ་པའི་སྒྲིབ་ཞེས་ལན་བཏབ་།  
ཡང་། དེའི་དོན་དུ་འདྲ་སྐྱབ་པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་མི་དགོས་པར་ཐལ། སྐྱེ་བ་སྒྲ་  
སྒྱི་དང་བདེན་བཞིའི་སྒྲ་དོར་གྱི་གནས་ནམས་དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་  
གིས་སྐྱབ་པར་བྱེད་ཀྱིས་ཁས་སྒྲངས་པའི་སྒྲིབ་ཞེ་ན། རང་ལུགས་ཀྱི་ལན།



བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གསུང་ལ་མ་བརྟེན་པར་བདག་མེད་སྤྱོད་མོ་དང་། མི་རྟག་  
པ་སྤྱོད་། བདེན་བཞིན་སྤང་དོར་ཀྱི་གནས་རྣམས་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཅུ་མ་ཡང་  
མི་འདྲུག་ན། དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་གིས་ག་ལ་རྟོགས། བཅོམ་ལྷན་  
འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལས། མདོན་མཐོངས་ལེགས་ཐབས་དང་བཅས་པ་  
བདག་ཅག་འཇིག་རྟེན་པའི་མདོན་སུམ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་བསྟན་པ་ན། རི་  
ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་མི་གནས་བརྟགས་པས་བསྟན་པ་ལྟར་དུ་  
གནས་པར་མཐོང་བ་ན། བསྟན་པ་སྟོན་མེད་དུ་མཐོང་། དེ་ལས་སྟོན་པ་  
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཚད་མར་ཤེས་པ་ཡིན།

དེ་ལ་དཔྱད་གཞི་ཡོད་དེ། སྐབས་འདིར། སྐྱེས་བྱས་མདོན་མཐོང་དང་  
ངས་ལེགས་འབྲུག་པའི་ཆེད་དུ་སྟོན་པ་ཚད་མར་སྐྱབ་པ་ཡིན་པར་བསྟན། དེ་  
བཞིན་དུ་ལམ་རིམ་ལས། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་འོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
ཤེས་ནས་དེས་གསུངས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་ལའང་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་  
བསྟན། ཡང་བདེན་བཞིན་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་ཤེས་ནས་སྟོན་  
པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། ལེན་དང་པོར་ཉེས་ཟད་ཀྱི་  
སྐྱེས་བྱའི་གསུང་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྐྱེས་བྱར་ངས་མི་རུས་པར་  
གསུངས་པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས། བསྟན་པའི་ངང་ཚུལ་ཤེས་ནས་  
སྟོན་པ་ལ། །ཡིད་ཆེས་རྟོག་པའི་རྟག་ཏུ་གང་བར་ཤོག །ཅེས་པ་སོགས་མང་  
པོས་བསྟན་པ་སྟོན་མེད་དུ་རྟོགས་ནས་སྟོན་པ་སྟོན་མེད་དུ་བསྐྱབ་དགོས་  
པར་གསུངས་པས། སྟོན་པ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བྱར་ངས་པ་ལ། སྟོན་པའི་གསུང་

གི་བརྗོད་བྱ་ངེས་པ་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་སམ་མི་དགོས། དགོས་ན། སྟོན་པའི་  
གསུང་གི་བརྗོད་བྱ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དང་དེར་བགྲོད་པའི་  
ཐབས་དང་བཅས་པ་རང་གི་ངེས་ཟིན་པས། རང་གི་མངོན་པར་འདོད་པའི་  
དོན་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་དུ་སྟོན་པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་པ་དོན་མེད་པར་ཐལ། རང་  
གི་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་གྲུབ་ཟིན་པའི་ཕྱིར། སྐྱབ་ཞུ་ནས་ཆེས་  
གངས་རྟོག་པ་བཞིན་ནོ། །མི་དགོས་ན། སྟོན་པའི་སྐྱབ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་སྟོན་  
པ་ཚད་མར་ཤེས་པར་ཐལ། འདོད་ན། སྟོན་པའི་སྐྱབ་མངལ་སྟོང་བ་ཟུ་སྟེགས་  
པ་སོགས་འཕེན། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། སྟོན་པའི་གསུང་གི་བརྗོད་བྱ་མཐའ་  
དག་ངེས་མི་དགོས་ཤིང་། བདེན་བཞི་སྟོན་པའི་གསུང་ལྟ་བུ་གཅིག་གི་  
བརྗོད་བྱ་རྟོགས་ནས་སྟོན་པ་ཚད་མར་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེ་ན། འོ་ན། སྟོན་པའི་  
གསུང་གཅིག་ལ་མི་བསྐྱབ་པར་ངེས་ན་སྟོན་པ་ཚད་མར་ངེས་རུས་པར་ཐལ།  
འདོད་ན། གསུང་གཅིག་ལ་མི་བསྐྱབ་ན། མི་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པས་བྲུབ་པར་ཐལ།  
འདོད་མི་རུས་ཏེ། ལེའུ་དང་པོར་རིག་བྱེད་ཀྱི་སྐྱས་སྟོགས་གཅིག་ལ་མི་བསྐྱབ་  
པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཅམ་གྱིས་རིག་བྱེད་ཚད་མར་བསྐྱབ་མི་རུས་པར་གསུངས་  
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཅ་བ་ལས། སྐྱེས་བུ་མང་དུ་སྐྱབ་པ་ལ། །བདེན་པའི་དོན་  
གཅིག་མེད་པ་མིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། མངོན་སུམ་གྱིས་ཀྱང་འགྲུབ་  
རུས་ཏེ། སྐྱབ་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་བདེན་པའི་ཆོག་གཅིག་ཅམ་སྐྱབ་རུས་པའི་  
ཕྱིར་དང་། མི་གཡོ་སྐྱབ་ཅན་ཡིན་ནའང་བདེན་པའི་ཆོག་འགའ་སྐྱས་པ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར།

གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལོ་མང་བར་དུ་མཉམ་པོར་གཤེགས་པའང་དེའི་  
ཤེས་རྒྱུ་ཚོད་ལེན་མི་བྱུང་ན་གསུང་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོམ་ལྡན་  
འདས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་བསྐྱུ་བར་གཤེགས་ཀྱིས། དཔེར་ན། སྤྲོ་  
བ་མཁས་པ་ཞིག་གིས། ཉན་པའི་ཁོག་པའི་ནང་དོ་ཞིག་འདུག་ཅེས་སྒྲུས་པ་  
ན། དེ་མ་ཐག་སྤྲོ་བ་དེ། མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རུང་ངམ། ཉན་པའི་  
ཁོག་པའི་ནང་དོ་ཡོད་པར་རང་གིས་ངེས་ནས་གཞི་ནས་སྤྲོ་བ་དེའི་ཚིག་དེ་  
མི་བསྐྱུ་བ་ཤེས་པ་འགྱུར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ། བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་  
མ་ངེས་པར་དེ་བསྐྱུ་བའི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་དེ་བདེན་པའི་དོན་ཅན་དུ་ངེས་  
མི་རྒྱས་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་པའི་ ཕྱིར། དེས་ན། སྤྲོ་བ་བྱེད་པའི་ངག་ལ་  
མ་བརྟེན་པར་སྤྲོ་བ་བྱེད་པའི་མི་བསྐྱུ་བར་ངེས་མི་རྒྱས་ཤིང་། ངག་གཅིག་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཀྱང་སྤྲོ་བ་བྱེད་པའི་མི་བསྐྱུ་བ་ངེས་མི་རྒྱས་ཏེ། བྱོགས་གཅིག་ལ་མི་  
བསྐྱུ་བ་ཀྱན་ལ་ཡོད་ཅིང་དེ་ཅུ་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཕྱིར། སྤྲོ་བ་བྱེད་པའི་  
ངག་ཐམས་ཅད་ལ་མི་བསྐྱུ་བར་ངེས་དགོས་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མི་  
བསྐྱུ་བ་ངེས་པ་ལ་ཡང་དེའི་གསུང་ཐམས་ཅད་རི་ལྟར་བསྐྱུ་བ་ལྟར་དོན་ལ་  
གནས་པ་ངེས་དགོས་པས་ཏ་ཅང་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན།  
བདག་མེད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་རྒྱས་པའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་འཆོལ་  
བར་འདོད་ནས་བརྟག་པ་ན། བདག་མེད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་རྒྱས་པ་  
ཤེས་དགོས། དེ་ལྟར་ཤེས་པ་ལ། རང་གིས་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་ཤེས་དགོས་  
པ་དང་། དེ་ཤེས་ན་བདག་མེད་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་འཆོལ་བ་ལ་དགོས་



པ་མེད་པའི་ཕྱིར། རང་གིས་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་མ་ཤེས་ཀྱང་། བདག་མེད་  
ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་རྒྱས་པའི་བཤེས་གཉེན་དེ་ལྟར་སྟོན་རྒྱས་པའི་  
བཤེས་གཉེན་ཡིན་མིན་ཤེས་རྒྱས་ན། འོ་ན། རང་གིས་བདེན་བཞིན་གནས་  
ལུགས་མ་ཤེས་ཀྱང་བདེན་བཞིན་གནས་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་  
པའི་ཚད་མའི་སྒྲིམ་བྱ་རྟོགས་རྒྱས་པར་ཐལ། མཚུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།  
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཚད་མའི་སྒྲིམ་བྱར་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་བདེན་བཞི་གཏན་  
ལ་འབེབས་པ་འབྲེལ་མེད་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་མཁྱེན་རྟོགས་  
པ་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོགས་དགོས་མི་དགོས་སོགས་དཔྱད་དོ། །

པར་ཕྱིན་སྐབས་བཞི་པའི་ཕྱིར་མི་ལྟོག་པའི་རྟགས་ཀྱི་སྐབས། ཐེག་  
པ་ཆེན་པོའི་ལམ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་དག་  
གི་ཐ་སྙད་དང་། སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་  
ལུས་ཀྱི་བ་སྐྱ་གཡོ་བ་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་  
རྟོགས་པ་བརྟན་པོ་དང་ལྡན་པར་དཔོག་པར་གསུངས་པས། ཐེག་པ་ཆེན་  
པོའི་ལམ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་དག་རྟོགས་  
པ་ལ། ཐེག་ཆེན་ལམ་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་རྟོགས་དགོས་མི་དགོས་  
སོགས་ཀྱང་དཔྱད།

གཉིས་པ་ཡན་ལག་གི་དོན་ལ། ཐུབ་པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་  
ལ་ཚད་མའི་སྟོན་ས་བསྟོད་པའི་དགོས་པའོ། །ས་བཅད་དང་པོ་དེ། ཚད་མ་  
བསྐྱེད་མེད་ཅན་ཤེས་པ། །ཞེས་པ་ནས། །གང་ཕྱིར་དེས་ན་ཚད་མ་ཉིད། །ཅེས་

པའི་བར་འཆད། གཉིས་པ་དེ་འཆད་པ་ལ། དེ་ལྟའི་དངོས་སྟོན་བསྟོད་པ་  
ནི། །ཞེས་པ་ནས། བསྟོན་ཕྱིར་དེ་ཡང་གསལ་བར་བཤད། །ཅེས་པའི་བར་  
བྱུང་། ཐུབ་པ་ཚད་མར་བསྐྱབ་པ་ལ་གཉིས། ལྷགས་འབྱུང་གི་སྟོན་སྟོན་  
པ་ལམ་གང་ནས་བྱོན་པའི་ཚུལ་བསྟོན་པ་དང་། ལྷགས་ལྟོག་གི་སྟོན་སྟོན་དེ་  
ལྟར་བྱོན་པའི་ཤེས་བྱེད་བསྟོན་པའོ། ། དང་པོ་ལ། ཚད་མར་གྱུར་པའི་དོན་  
བཤད་པའི་སྟོན་སྟོན་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུའི་མཆན་གཞི་ངོས་གཟུང་བ་དང་།  
ལྷག་མ་བཞི་བཤད་པའི་སྟོན་སྟོན་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུའི་མཆན་ཉིད་དང་། དེར་  
བསྟོད་པའི་ལམ་ངོས་གཟུང་བའོ། །དང་པོ་ལ། ཚད་མ་སྐྱེའི་མཆན་ཉིད་དང་།  
ཐུབ་པའང་མཆན་ཉིད་དེ་དང་ལྟན་པར་བསྟོན་པའོ། །དང་པོ་ལ། མཆན་ཉིད་  
ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་པར་རོ། །དང་པོ་ལ། མཆན་ཉིད་དང་། མཆན་གཞི་དང་།  
མཆན་གཞི་ལ་མཆན་ཉིད་ངོས་བྱེད་དོ། །

ཚད་མའི་མཆན་ཉིད་མི་བསྐྱབ་པའི་དོན་བཤད་པ།

༥ དང་པོ་ལ། མི་བསྐྱབ་པ་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དེ་ལ་མ་བྱུང་པ་སྐྱང་བ་  
དང་། བྱུང་ཆེས་པ་སྐྱང་བའོ། །མི་བསྐྱབ་པ་ངོས་གཟུང་པ་ལ། ཅ་བ་ལས།

ཚད་མ་བསྐྱབ་མེད་ཅན་ཤེས་པ། །

དོན་བྱེད་ཀུས་པར་གནས་པ་ནི། །

མི་སྐྱབ་.....།

ཞེས་པའི་ཚིག་རྒྱུ་ཕྱིད་དང་གསུམ་གྱིས། སྐྱེས་བུའི་མངོན་མཐོ་དང་  
 དེས་ལེགས་བསྐྱབ་པའི་ཐབས་དང་བཅས་པ་ནི་ཚད་མའི་གཞལ་བྱ་ཡིན་  
 ཞིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་ཉིད་མི་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་སྐྱེར་ཚད་མའི་  
 མཚན་ཉིད་དེ་གང་ཞེ་ན། གསར་དུ་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་དེ། ཚད་  
 མའི་མཚན་ཉིད་དང་། མི་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡང་། བཙུ་བ་སྤྲེག་ལ་སོགས་པའི་  
 དོན་གྱི་དུས་པར་ཤེས་པ་དེས་རི་ལྟར་རྟོགས་པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་པ་དེའོ་  
 ཞེས་བསྟན།

དེ་ལ་དབྱུང་གཞི་དེ་ཡོད་དེ། རང་རིག་མངོན་སུམ་གྱིས་ཤེས་པ་གྲུབ་  
 པ་ན། ཤེས་པ་དེ་དང་གྲུབ་སྡེ་རྣམས་གཅིག་པའི་མི་བསྐྱེད་པ་མ་རྟོགས་པར་  
 གསུངས་པས། ཚད་མ་རྟོགས་ན་མི་བསྐྱེད་པ་རྟོགས་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ།  
 འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། གསར་དུ་མི་བསྐྱེད་པའི་ཤེས་པ་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལེའུ་གསུམ་པར། ཚད་མ་ཡིན་ན་རང་སྤྱོད་  
 རང་རིག་མངོན་སུམ་གྱིས་རྟོགས་པས་ཁྲབ་པར་གསུངས་ལ། ཚད་མ་  
 རྟོགས་ན། མི་བསྐྱེད་པ་རྟོགས་པས་ཁྲབ་པ་ནི་མཚན་མཚན་གྱིས་ཤེས། གཞན་  
 ཡང་སྐྱོར་རྟོགས་ན། མཉན་བྱ་རྟོགས་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། ཚད་མ་རྟོགས་ན་  
 མི་བསྐྱེད་པ་རྟོགས་པས་མ་ཁྲབ་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ལེའུ་དང་པོར། ཁྲུང་པར་  
 རྣམ་པར་གཅོད་པ་ཡི། ཞེས་སོགས་ལ་སོང་། དངོས་པོ་རྟོགས་ན། དོན་གྱི་དུ་  
 རྒྱས་པ་རྟོགས་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། དངོས་པོ་བརྗོད་ན་དོན་གྱི་དུ་  
 རྒྱས་པ་བརྗོད་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། ལེའུ་དང་པོར། འཇིག་ལ་



འབྲས་དང་ཡོད་ཉིད་བཞིན། ། ཞེས་སོགས་དང་འགལ། གཉིས་པ་དེ་ལ་མ་  
བྱུང་བ་སྤང་བ་ནི།

ཅུ་བ་ལས།

“སྐྱེ་ལས་བྱུང་བ་ཡང་། །

མངོན་པར་འདོད་པ་སྟོན་ཕྱིར་རོ། །

སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་བྱེད་པའི་ཡུལ། །

དོན་གང་སྟོ་ལ་རབ་གསལ་བ། །

དེ་ལ་སྐྱེ་ནི་ཚད་མ་ཉིད། །

དོན་གྱི་དེ་ཉིད་རྒྱ་ཅན་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བྱེད་དང་དྲུག་བྱུང་། ཁ་ཅིག་གིས། ལས་ལ་མི་བསྐྱེ་བ་  
ཞེས་པ་དེ། ཡུལ་ཐོབ་པ་ལ་ཟེར། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་ཆས་ཅན། སྐྱེ་ཐོབ་པ་  
ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱེ་ལ་མི་བསྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྐྱེ་ལ་ཚད་མ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་ཞེས་ཅོད། རང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་གཟུང་དོན་དུ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་  
བའི་ཉན་ཤེས་ལ། ཚད་མའི་མཆན་ཉིད་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་མེད་དེ། ཉན་ཤེས་  
དེ་རང་གི་གཞལ་བྱ་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་གསར་དུ་ཉོགས་པའི་ཤེས་  
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ། །དེ་ནི་ཚད་མའི་མཆན་ཉིད་མི་བསྐྱེ་བ་དེས། སྐྱེ་  
འཇིན་ཉན་ཤེས་ལ་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་སྤང་བ་ཡིན་འོ། །ཡང་སྐྱེས་སྤྱད་པའི་  
སྟོག་མཐོང་བའི་མངོན་སུམ་དང་། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་གཉིས་རང་ཡུལ་མ་  
ཐོབ་པར་གསུངས་པ་འབྲ་བ་ཞིག་སྤང་བས་ལེ་ཏུ་དང་པོར་ཐེས་དཔག་རི་

སྐད་བཤད་ཇི་བཞིན། །ཞེས་སོགས་སྐབས་རང་མཆོན་ཐོབ་པའི་ཡུལ་ཅན་  
ཞེས་པ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་དཔྱད།

གོང་དུ་བཙུག་པ་སོགས་པ་རང་གི་ཇི་ལྟར་གཞལ་བ་ལྟར་དོན་  
ལ་གནས་པ་ནི་ཡུལ་ལ་མི་སྐྱབ་བ་བཞག་པས། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་ཀྱང་རང་གི་  
སྐྱེ་ཇི་ལྟར་གཞལ་བ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་པས་ཡུལ་ལ་མི་སྐྱབ་ཡིན། སྐྱེ་ལ་  
སོགས་པ་སྐྱས་ཀྱང་ཐོབ་མི་རུས་པས། ཉན་ཤེས་ལ་ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་མ་  
ཞུགས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པའི་དྲོགས་པ་དེ་གང་གི་རྒྱད་ལ་ཡོད། ཁ་ཅིག་  
གིས། ཐོབ་པ་དང་ཐོས་པ་ཡིག་ནོར་ཡིན་ཟེར་ཡང་། མི་འཐད་དེ། སྐྱེ་འཇིན་  
ཉན་ཤེས་ཀྱི་སྐྱེ་ཐོས་མི་རུས་པའི་དྲོགས་པ་མེད་པའི་སྐྱེ།

ཁོ་བོར་འདི་ལྟར་འཆར་ཏེ། མེ་འཇིན་མདོན་སུམ་དེ་མེ་ལ་མི་སྐྱབ་པའི་  
དོན་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། སྐྱེ་བྱུང་ཚད་མ་དེ་ཡང་། སྐྱེ་ཡིས་བརྗོད་བྱ་ཇི་ལྟར་བརྗོད་  
པ་ལྟར་གནས་པ་ལ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་ན། སྐྱེ་རྣམས་རང་གི་ཞེན་པའི་  
བརྗོད་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་གྲུབ་དགོས་པས། སྐྱེ་གང་ན་ཡོད་པ་དེར་ཞེན་པའི་  
བརྗོད་བྱ་ཡོད་པར་འགྱུར་བས། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་ཡོད་ན་སྐྱེ་ཞེན་པའི་  
བརྗོད་བྱ་ཡོད་པས་བྱུང་དགོས། དེ་ལྟར་ན། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་གང་གི་རྒྱད་  
ལ་ཡོད་པ་དེར་སྐྱེ་བརྗོད་བྱ་ཐོབ་པས་བྱུང་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་ཅོད་  
པའོ། །ཡང་ན། སྐྱེ་འཇིན་ཉན་ཤེས་དང་། གློག་འཇིན་མིག་ཤེས་གཉིས་ལྟ་བུ།  
ཡུན་ཤིན་ཏུ་བྱུང་བའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་པས། བཙུག་པ་སོགས་  
པའི་དོན་བྱེད་པ་ལྟར། སྐྱེ་དང་གློག་ལ་མེད་པའི་སྐྱེ། དབང་ཤེས་དེ་གཉིས་

ཀྱིས་རང་ཡུལ་མ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་པའོ།། རང་ལུགས་ཀྱིས། སྐྱོན་  
མེད་དེ། དབང་ཤེས་དེ་གཉིས་ཤིན་ཏུ་ཡུན་ཐུང་བའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་ཀྱང་།  
སྐྱེས་བུའི་མདོན་པར་འདོད་པའི་དོན་སྐྱབ་པའི་རང་ཡུལ་ལ་གསར་དུ་མི་སྐྱ་  
བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཆད་མ་མ་ཡིན་པའི་སྐྱོན་མེད་དོ་ཞེས་པའོ། །  
རྣམ་བཤད་ལས། ཡང་ན། གཞུང་སྤྱི་མའི་དོན་ཡང་སྐྱ་བུ་སྤྱི་མ་དང་མཐུན་  
པར་སྐྱར་རོ། ཞེས་པ་དེ། གོང་གི་ཚུངས་སྐྱ་བུ་ཆད་མ་ཞེས་པ་དེ། རྫོང་  
བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་སྐྱ་བ་པོའི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་གོ་བར་བྱེད་པའི་  
རྟགས་ཡིན་པས། རྟགས་དེ་ལས་སྐྱ་བ་པོའི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་རྟགས་  
པའི་རྗེས་དཔག་ལ་བཟུང་ན། ཆད་མའི་མཆན་ཉིད་མ་ཆང་བའི་སྐྱོན་མེད་དེ་  
ཞེས་གཞུང་སྤྱི་མ། སྐྱ་བ་པོ་ཡི་བྱེད་པའི་ཡུལ། འདོད་གང་སྤོལ་རབ་གསལ་  
བ། འདི་ལ་སྐྱ་མི་ཆད་མ་ཉིད། འདོད་ཀྱི་དེ་ཉིད་རྒྱ་ཅན་མིན། ཞེས་པ་དང་སྐྱར།  
བསྐྱོན་བཅོས་ལ་སོགས་པའི་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་རང་གི་བརྗོད་བྱ་དཔོག་  
པའི་རྟགས་ཡང་དག་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དང་འབྲེལ་བ་གཉིས་པོ་གང་ཡང་མེད་  
པའི་སྤྱིར། གང་ཞེ་ན། སྐྱ་དེ་རྣམས་རང་སྐྱ་བ་པོའི་བསམ་པ་གོ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་  
ཡང་དག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའོ། །

དེ་ལ་དྲོགས་པ་འདི་ཡོད་དེ། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་ཞེན་པའི་བརྗོད་བྱ་  
དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ལན་དུ་མར་གསུངས་པས། བསྐྱོན་བཅོས་ཆད་མ་  
རྣམ་འབྲེལ་ཆོས་ཅན། ཤེས་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་ན།  
དཔོན་པོ་དང་འབྲེལ་བ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། གཞུགས་དང་འབྲེལ་བ་



མེད་པར་ཐལ། འདོད་ན། གཟུགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་མི་  
 རུས་ཏེ། གཟུགས་སྒྲིབ་ཅི་རོ་རེག་བྱ་ལྟ་གཟུགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ཅུ་བར་མ་ཁྲབ་ན། གཞི་གྲུབ་ན། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཡིན་པས་  
 མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། གཞི་གྲུབ་ན་མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་གྱི་བརྗོད་བྱ་  
 ཡིན་པས་ཁྲབ་པ་འབྱུང། གཞན་ཡང་། དགོས་སོགས་ཆོས་བཞིའི་ནང་ནས་  
 འགྲེལ་བ་དེ་གང་ཡིན་དུང། གཞན་ཡང་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་  
 མེད་ན། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་མེད་པས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཚད་མ་  
 རྣམ་འགྲེལ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ལྟོག་ལ་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་མ་ལྟོག་པའི་གཞི་དེ་གང་  
 ན་ཡོད། མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་དང་། རྒྱས་འབྲིང་སྤྱོད་གསུམ་ལའང་མཚུངས།  
 ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལྟ་བུ་ཤེས་བྱ་དང་འགྲེལ་བ་གྲུབ་ལ་རང་གི་བརྗོད་བྱ་དང་  
 འགྲེལ་བ་མ་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་རྙིང་དཀའ། རང་གི་བརྗོད་བྱ་དང་བདག་ཉིད་  
 གཅིག་ཡིན་ན་སྒྲིབ་ཅི་ལྟར་འབྱུང་བ་བརྗོད་དགོས་སོ། །གསུམ་པ་ཁྲབ་ཆེ་བ་  
 སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

བཟུང་བ་འཇིན་སྤྱིར་ཀྱན་རྫོབ་ནི། །

མི་འདོད་སྒྲོ་ནི་ཚད་མ་ཉིད། །

ཅེས་ཆོག་རྟེན་སྤྱིར་དང་གཉིས་ཀྱིས། མི་བསྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་ཚད་མའི་  
 མཚན་ཉིད་དུ་འཇོག་པ་ལ་ཁྲབ་ཆེས་ཏེ། བཅད་ཤེས་ལའང་མཚན་ཉིད་དེ་  
 ཡོད་པའི་སྤྱིར་བེད་བ་ལ། སྒྲོ་ཀྱན་རྫོབ་པ་དཔྱད་པ་བཅད་ཤེས་དེ། ཚད་མ་མ་  
 ཡིན་ཏེ། རྟོགས་བྱེད་པའི་དོན་དེ་ཉིད་གཟུང་ཞིང་མི་བརྗོད་པར་འཇིན་པ་ཅུ་མ་

ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན། རིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཆོ་ལས་ནི་སྒོ་ཀྱན་  
རྫོག་པ་བྱན་པ་བཅད་ཤེས་དེ། ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་སྤྱིར་ལ་ཞུགས་པར་མི་  
འགྱུར་ཏེ། སྒོ་དེ་ནི་རང་དབང་དུ་ཡུལ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པ་མ་ཡིན་གྱི། ཚད་  
མ་སྤྱི་མའི་སྒོ་བས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་འགྲེལ། སྤྱིགས་  
སྤྱི་དེས་བྱན་པ་བཅད་ཤེས་དེ་ཚད་མ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་  
སྤྱིར་ལ་ཞུགས་པའི་བྱུང་ཆས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་པ་ལ་རང་ལུགས་ཀྱིས་  
བྱུང་ཆས་པའི་སྒྲིན་མེད་དོ། །ཞེས་ལན་འདེབས་པ་ཡིན་གྱི། བཅད་ཤེས་  
ཚད་མར་འདོད་པའི་སྤྱིགས་སྤྱི་ཚུད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

དབྱུང་གཞི་ཅུང་ཟད་ཡོད་དེ། སྐབས་འདིར་ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་  
བཞག་པ་ལ་མ་བྱུང་པ་དང་། བྱུང་ཆས་པ་ཚུད་པ་དེ། མི་བསྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་  
ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་དུ་བཞག་པ་ལ་ཚུད་པ་ཡིན་ནམ། གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བའི་  
ཤེས་པ་ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་དུ་བཞག་པ་ལ་ཚུད་པ་ཡིན། དང་པོ་ལྟར་ན།  
མཆོན་ཉིད་དེ་སྒྲིན་མེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཅད་ཤེས་ཀྱང་མི་བསྐྱུ་བའི་  
ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ལྟར་ན་མི་རིགས་ཏེ། ལྷང་རིགས་གཉིས་  
ཀ་དང་འགལ་བའི་སྤྱིར། ལྷང་དང་འགལ་ཏེ། ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས། མི་  
བསྐྱུ་བ་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དེ་ལ་མ་བྱུང་པ་སྤྱང་བ། བྱུང་ཆས་པ་སྤྱང་  
བའོ། །ཞེས་དང་། བཙོ་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་རང་གིས་ངེ་ལྟར་གཞལ་བ་ལྟར་  
དོན་ལ་གནས་པ་ནི་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་ལ། ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། རིགས་པ་  
དང་འགལ་ཏེ། གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་ཚད་མའི་མཆོན་ཉིད་དུ་བཞག་

པ་ལ། བཅད་ཤེས་ཀྱང་ཚད་མར་ཐལ། ཞེས་པའི་ཚྱོད་པ་མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར།  
དེས་ན་ཤིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྟར། རང་གི་ཡོངས་སུ་དབྱེད་པ་ལྟར་  
གྱི་གཞུང་གྲུ་ལ་རང་དབང་དུ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་དེ་ནི་ཚད་མའི་  
མཚན་ཉིད་དུ་འཛོགས་པ་ལ། ཚྱོད་པ་དེ་གྲུང་ཞེས་བཞེད་ན་ཅུང་བདེ་བ་འདྲ། དེ་  
ལྟར་ན། ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་གསར་ཉོགས་མ་སྒྲིམ་ཀྱང་ཚོགས་གོ།  
གཉིས་པ་མཚན་གཞི། ཅ་བར།

སྒང་དང་དོར་བྱའི་དངོས་པོ་ཡི། །

འཇུག་ལ་དེ་གཙོ་ཡིན་སྤྱིར་དང་། །

ཡུལ་རྣམས་ཅན་ནི་ཐ་དད་པས། །

སྒོ་ཡི་ཉོགས་པ་ཐ་དད་སྤྱིར། །

དེ་ཡོད་ན་འདི་ཡོད་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་ལྟས། གོང་དུ་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་ཤེས་པ་  
སྒྲིམ་པ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། མིག་སོགས་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་དོན་ཐོབ་  
པའི་སྤྱིར། ཚད་མ་ཡིན་དགོས་པས་ཤེས་པ་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེས་པ་ལ། རང་  
ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་གསར་དུ་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་སྒོ་དེ། ཚད་མ་  
ཡིན་ཏེ། ཚད་མས་ཚོད་པ་དང་མ་ཚོད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོར་  
གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེ་ཚོས་ཅན། ཚད་མས་ཚོད་པའི་འབྲས་  
བུ་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན་ཏེ། སྒང་དོར་གྱི་དངོས་པོའི་འདོར་ལེན་ལ་སྐྱེས་བུ་འཇུག་  
པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚད་མས་མ་ཚོད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱབ་བྱེད་



ཡིན་ཏེ། ཚད་མ་དེ་ཡོད་ན་ཡུལ་རྟོག་པ་རྒྱན་མ་ཚད་དུ་འཛོག་རུས་པ་འདི་  
ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། སྒོ་འདྲེ་གསར་དུ་གཅོད་རུས་ཀྱི་སྒོ་ལ་ཡུལ་གྱི་  
རྣམ་པ་ཐ་དད་པ་ཤར་བས། ཡུལ་ཐ་དད་པ་རྟོག་པ་འཛོག་རུས་པའི་སྤྱིར་  
ཞེས་བསྟན། རིག་ཆེན་ལྟར་ན། འདིས་མི་སྤྱིད་པ་སྤང་བ་ལ་སྦྱར། །

རང་ངེས་དང་གཞན་ངེས་ཚད་མ་ངོས་འཛིན།

༥ གསུམ་པ་མཆན་གཞི་ལ་མཆན་ཉིད་ངེས་བྱེད། ཅ་བར།

རང་ལས་རང་གི་ངོ་བོ་རྟོགས། །

ཐ་སྙད་ལས་ནི་ཚད་མ་ཉིད། །

བསྟན་བཅས་ཚྲངས་པ་སྒྲིག་བྱེད་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གསུམ་གྱིས། ཚད་མའི་མཆན་ཉིད་གསར་དུ་མི་བསྒྲིག་  
བ་དེ་ཚད་མ་རང་ཉིད་གྱིས་ངེས་སམ། གཞན་ལ་བསྟོས། དང་པོ་ལྟར་ན། ཚད་  
མ་རྒྱད་ལྟར་གྱི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མ་  
ཚྲངས་པས་བྱུང་བར་ཐལ། ཚད་མ་ཐམས་ཅད་གསར་དུ་མི་བསྒྲིག་བ་དེ་རང་  
ཉིད་གྱིས་རྟོགས་པའི་སྤྱིར། གཉིས་པ་ལྟར་ན། ངེས་བྱེད་གྱི་ཚད་མ་དེ་ཡང་  
ཚད་མ་གཞན་ཞིག་ལ་བསྟོས་དགོས་པས་ཐུག་པ་མེད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན།  
རང་ལུགས་གྱིས་ཚད་མ་ཀྱན་རང་ལས་ངེས་པའང་ཡོད། གཞན་ལས་ངེས་  
པ་ཡོད་དེ། ཚད་མ་ཁ་ཅིག་རང་རིག་མཛོན་སུམ་གྱིས་རང་གི་ངོ་བོ་རྟོགས་

པ་ན་མི་བསྐྱུ་བའི་ཆ་ལ་ངེས་པ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འདྲན་པ་དེ་རང་ལས་ངེས་  
ཀྱི་ཚད་མ་དང་། ཚད་མ་ཁ་ཅིག་སྤྱིས་འབྱུང་བའི་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་ལས་མི་  
བསྐྱུ་བའི་ཆ་རྟོགས་དགོས་པས་ན་གཞན་ལས་ངེས་ཀྱི་ཚད་མ་ཟེར་བ་ཡིན་  
ཞེས་བསྟན།

སྟོབ་དཔོན་རྒྱ་མཁན་པོ་ལྟར་ན། ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་  
དེ་མཐར་ཐུག་དཔྱེད་པའི་རིག་ཤེས་ཀྱི་ངོར་མེད་དེ། དེའི་ངོར་གཉིས་མེད་  
སྟོང་པ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྤྱིར། རྣམ་དབྱེ་དེ། དེའི་ངོར་མེད་ཀྱང་མ་བརྟགས་  
པར་འདུག་པའི་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་ལས་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་  
འགྲུབ་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའོ། །

ལྷ་ཤུག་གཉིས་ནི་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཆ་རང་སྟོང་རང་  
རིག་གིས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་འདྲན་རྒྱས་པ་དེ་རང་སྟོང་དང་། རང་གི་  
ངོ་མོ་རང་སྟོང་རང་རིག་གིས་རྟོགས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཆ་དེ་  
ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་གཞན་ལས་རྟོགས་དགོས་པ་དེ། གཞན་ལས་ངེས་པའི་  
ཚད་མ་ཟེར། ཚད་མ་རང་ཉིད་དམ། ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མ་ལས་ངེས་རྒྱས་ཀྱང་།  
ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་བྱེད་པ་ནི། རིག་བྱེད་ཚད་མར་སྐྱབ་  
སོགས་ཐར་པའི་ཐབས་ལ་སྟོངས་པ་སྟོག་པའི་ཆེད་དུ་བསྟན་བཅོས་  
བརྩམས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རང་ལས་ངེས་ཀྱི་ཚད་མ་དང་། གཞན་ལས་ངེས་  
ཀྱི་ཚད་མ་ནི། ཚད་མ་རྣམ་ངེས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ནས་སྤྱི་དོན་རིགས་རྒྱ་  
ལས། གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་གང་ཞིག་ རང་གི་གཞལ་བྱའི་བདག་

ཉིད་ཡུལ་སྟེང་དུ་གནས་པ་མེད་ན་ཚད་མ་རང་ཉིད་མི་འབྱུང་བ་ལ་རང་  
སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་འདྲན་རྒྱས་པ་དེ། རང་ལས་ངེས་ཀྱི་ཚད་མ་དང་། དེ་  
ལྟར་ཚད་མ་གཞན་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་འདྲན་དགོས་པ་དེ། གཞན་ལས་  
ངེས་ཀྱི་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་འཛོགས།

རིགས་ཐིགས་ཀྱི་ཀླར་གསར་དུ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་གང་། རང་གི་  
གཞལ་བྱའི་དོན་སྒྲུང་བ་ལྟར་དུ་བྱུབ་པ་མེད་ན་རང་ཉིད་མི་འབྱུང་བ་ལ་ཐེ་  
ཚོམ་མི་འདྲན་པ། རང་ངེས་ཀྱི་ཚད་མ་དང་། ཐེ་ཚོམ་འདྲན་པ་གཞན་ངེས་ཀྱི་  
ཚད་མར་འཛོགས།

ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས། དེས་ན། མི་བསྐྱུ་བའི་ཆ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་  
ངེས་ན་རང་ངེས་དང་། གཞན་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་ན་གཞན་ངེས་སོ་ཞེས་དང་།  
ཤིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས། ཁོ་བོ་ནི་འདི་ལྟར་འཆད་དེ། ཚད་མ་  
རྣམས་ཀྱི་རང་གི་དོ་བོ་གཞལ་བྱ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ནི་རང་སྟོང་བའི་རང་རིག་  
མཛོན་སྐྱུལ་ལས་ཉོགས་ལ། རང་གིས་ཡོངས་སུ་དབྱུད་པའི་གཞལ་བྱ་ལ་མི་  
སྐྱུ་བའི་ཤེས་པ་དེ་ཚད་མ་ཉིད་དུ་ཉོགས་པ་ནི་ཚད་མ་དང་ཚད་མ་མ་ཡིན་  
པའི་ཐ་སྙད་གཞི་གང་ལ་འཇུག་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ངེས་པར་བྱས་པ་ལས་ཡིན་  
ཞིང་། ཞེས་གསུངས།

རྣམ་ངེས་དར་ཤིག་དང་། ཚད་མ་རིགས་རྒྱན་ལས་གསུངས་པ་ལ་  
འབྱུ་ཐུན་བྱ་བསྒྲན་ནས་པཎ་ཆེན་ཡིག་ཆ་ལས་གསུངས་པ་དེར་ཡོངས་  
བྱགས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་རིགས་ཐིགས་ཀྱི་ཀླར་གསུངས་པ་དེར། ཅུང་མི་བདེ་བ་

སྒྲུང་ཡང་། གོ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ་དོན་ལ་ཤ་བ་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡིན་མིན་གྱི་ཆོམ་བཟ་  
དུས་ཀྱི་ཤིང་འཛིན་དབང་མངོན་དེས་ཤ་བ་ལ་གྱེ་ཆོམ་འཛིན་པའི་སྤྱིར་དང་།  
སྟོ་ཤུག་གཞུང་ལས་ཀྱང་གྱེ་ཆོམ་འཛིན་པ་གསུངས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཤུག་  
འབྲེལ་ལས། གཤམ་ཏེ་གྱེ་ཆོམ་གྱི་སྟོན་ས་འཇུག་པ་ཡིན་ན་ངེ་ལྟར་རྟོག་པ་  
སྟོན་དུ་འགྲོ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན་འདི་ལ་འགལ་བ་ཅི་ཡོད། གང་ཁོ་ན་ངེས་  
པའི་སྟོན་ས་འཇུག་པར་འགྱུར་བ་དེ་ཉིད་རྟོག་པ་སྟོན་དུ་གཏོད་པ་ཅན་མ་  
ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ན་འཇུག་པར་བྱེད་པ་ལ་དོན་ལ་གྱེ་ཆོམ་བཟ་བ་དང་དོན་ངེས་  
པ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་མ་པ་གཉིས་ཡིན་ནོ། །ལྟོག་པ་ལ་ཡང་དོན་མེད་པ་ལ་གྱེ་ཆོམ་བཟ་  
བ་དང་། དོན་མེད་པར་ངེས་པ་ཉིད་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར།  
ཤིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཆོ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཚད་མ་གཅིག་ལ་  
གཞུང་བྱའི་སྟོན་ས་གཉིས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཡོད་པ་འདྲ་སྟེ་ཚད་མ་ཐམས་ཅད་  
རང་གི་གཞུང་བྱ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ནི་རང་རིག་གིས་རྟོགས་ལ། རང་ཉིད་ཚད་མ་  
ཡིན་པ་དེ་ཐ་སྙད་པའི་ཚད་མས་རྟོགས་དགོས་པར་གསུངས་པས་དེས་ན།  
རང་ཡུལ་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་ལ་རང་ལས་ངེས་དང་རང་ཉིད་ཚད་མ་ཡིན་པ་ལ་  
གཞན་ལས་ངེས་སུ་བཞག རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཡིན་ན། རང་ལས་ངེས་ཀྱི་  
ཚད་མ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་ནི་ཚད་མའི་གཞུང་ཀུན་མཐུན་པར་གསུངས།

རྒྱུང་འཕེན་རྒྱུད་ཀྱི་དུ་བའི་རྟོགས་ལས་དུ་ལྟན་ལ་ལ་མེ་རྟོགས་པའི་  
རྗེས་དཔག་དེ། རང་སྤྱོད་རང་རིག་མངོན་སུམ་གྱིས་རྟོགས་པར་ཐལ། རང་  
ལས་ངེས་ཀྱི་ཚད་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྟོགས་སྒྲ། བྱུང་སྟེ། རྒྱུ་བ་ཤད་ལས།



མི་བསྐྱུ་བའི་ཆ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་ན་རང་ངེས་དང་། ཞེས་གསུངས་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། ལེ་ཏུ་གསུམ་པའི་རྣམ་བཤད་ལས་ཀྱང་། རང་སྟོང་རང་རིག་  
 མངོན་སུམ་གྱིས་མ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས། འདོད་  
 བ། རྒྱང་འཕེན་པ་དེས་རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་ཐལ།  
 འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེས་རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མེད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་རྟོག་  
 མངོན་གྱུར་དུ་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འབྲེལ་སྟེ། རྗེས་དཔག་ཚད་  
 མ་རྟོགས་པའི་སྟོང་དང་། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མེད་པར་འཇིན་པའི་ལོག་རྟོག་  
 གཉིས་དངོས་སུ་གཞི་བཟུང་བྱ་གཞི་བཟུང་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྗེས་དཔག་  
 ཚད་མ་རྟོགས་པའི་སྟོང་དང་འཇིན་སྟངས་དངོས་འགལ་དུ་སོང་བའི་སྟོང་  
 འདོགས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་འདྲའི་སྟོང་དེ་གཉིས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 འབྲེལ་པ་པར་ཕྱིན་སྐབས་བཞི་པའི་གཉིས་པོའི་སྐབས་ལ་སོང་། ཅུ་བའི་ཐལ་  
 འགྱུར་ལ་འབྲེལ་པ་ཡོད་དེ། གཞི་བཟུང་བྱ་གཞི་བཟུང་བྱེད་པོ་ཕྱིར། ཞེས་སོགས་ཀྱི་  
 ཅུ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་རྟོགས་  
 བ། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མ་ཡིན་པ་ཁེགས་དགོས་པར་ཐལ། སྟོར་རྟོགས་ན། སྟོར་  
 མ་ཡིན་པ་ཁེགས་དགོས་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། ལེ་ཏུ་དང་པོའི་རྣམ་བཤད་  
 ལས་དེའི་དོན་ནི། སྟོར་ངེས་པའི་ངེས་ཤེས་དེ་སྟོར་དེ་སྟོར་མ་ཡིན་ལས་ལོག་པར་  
 གོའམ་མ་གོ། །མ་གོ་ན་སྟོར་མ་ཡིན་དུ་འཇིན་པའི་ཞེན་ཡུལ་རྣམ་པར་བཅད་པ་  
 མ་གོ་བས་སྟོར་ཡང་མ་གོ་བར་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།  
 རྗེས་དཔག་ཚད་མ་རྟོགས་ན་རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་

རྟོགས་དགོས་པར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་མ་ཡིན་པ་ཁེགས་དགོས་པའི་  
སྤྱིར། བྱེད་སྤྱོད། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཡིན་པ་དང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་རྣམ་བཅད་  
ཡོངས་གཙོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། མེ་དང་མེ་མ་ཡིན་གཉིས་རྣམ་བཅད་  
ཡོངས་གཙོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། ཚད་མ་སྡེ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་ཐུན་སེལ་  
འབྲས་རྟགས་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་སྤྱིར།

གཞན་ཡང་། རོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྦྱ་བའི་ཐལ་འགྱུར་བ་ཆོས་ཅན།  
ཚད་མ་མཛོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཚད་མ་དང་གསར་དུ་མི་  
བསྦྱ་བའི་ཤེས་པའི་མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་ཐལ། ཚད་མ་རྟོགས་པའི་  
སྤྱིར། བྱེད་སྤྱོད། སྒྲ་རྟོགས་ན་སྒྲ་དང་མཉན་བྱའི་མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་  
དགོས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། བྱེད་པར་རྣམ་པར་གཙོད་པ་ཡི། །གཏན་ཆོགས་སུ་  
འགྱུར། ཞེས་སོགས་ཀྱི་རྩ་འབྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ཚད་  
མ་ལ་གསར་རྟོགས་ཀྱིས་བྱེད་པར་འདོད་པར་ཐལ། འདོད་མི་རུས་ཏེ། བཅད་  
ཤེས་ཚད་མར་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེ་དག་ལ་དབྱེད་པར་  
བྱ་བ་མང་ཡང་རེ་ཞིག་ཞོག་གོ། ད་ནི་དཀྱུས་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གཉིས་པ་  
མཚན་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི་

རྩ་བར།

མ་ཤེས་དོན་གྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱང་། །

རང་གི་རོ་བོ་རྟོགས་འོག་ཏུ། །

སྤྱི་ཡི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཐོབ། །

རང་གི་མཚན་ཉིད་མི་ཤེས་པ།

ཤེས་པ་གང་ཡིན་ཞེས་དགོངས་ཕྱིར།

རང་གི་མཚན་ཉིད་དབྱེད་ཕྱིར་རོ།

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གིས། གོང་དུ་བཤད་པའི་མི་བསྐྱེད་པ་ཅེས་གྱིས་  
 ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་ཡོངས་སུ་མི་རྫོགས་ཏེ། སྤར་མ་ཤེས་པའི་དོན་གྱི་  
 གསལ་བྱེད་དེ་དང་པོ་ལྟ་བུར་དུ་ཤེས་པ་སྐྱེད་པ་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་  
 སྒྲོས་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། གསལ་དུ་མི་བསྐྱེད་པའི་ཤེས་པ། ཚད་མའི་  
 མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ། །དོན་གསལ་དུ་གསལ་བྱེད་ཚད་མ་ཡིན་ན། སྤྱོད་པོ་  
 དེས་པའི་བཅད་ཤེས་ཆོས་ཅན། ཚད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གསལ་དུ་རྟོགས་  
 པའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྤྱོད་པོའི་དོན་སྤྱི་གསལ་དུ་རྟོགས་  
 པའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྤྱོད་མེད་དེ། སྤྱོད་མེད་མེད་སྤྱོད་ཀྱིས་  
 སྤྱོད་པོ་རང་གི་ངོ་བོ་སྤྱོད་མེད་མ་ཡིན་པ་རྟོགས་པའི་འོག་དུ་སྤྱོད་པོའི་དོན་  
 སྤྱི་ལྟོས་པའི་སྤྱོད་པོ་རྣམས་པར་ཤེས་པ་དེ་ཐོབ་པ་ཡིན་གྱི་དེ་ལ་རང་དབང་དུ་  
 ཡུལ་གཅོད་པའི་མཐུ་མེད་དོ། །ཚད་མ་ཡིན་ན། རང་གི་མཚན་ཉིད་སྤར་མ་  
 ཤེས་པ་གསལ་དུ་ཤེས་པ་ལྟ་བུར་དེ་ལ་བརྟེན་པ་དགོས་སོ། །འདིར་རང་གི་  
 མཚན་ཉིད་ཅེས་པ་རང་མཚན་ལ་གོ་དགོས། འབྲས་བུ་དོན་གཉེར་རྣམས་  
 གྱིས་མཐར་རང་མཚན་གསལ་དུ་ཤེས་པའི་ཡུལ་དང་བཅས་པ་ལ་འཇུག་  
 པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་དགོངས་ནས། སྤྱི་ལྟོས་ཚད་མ་དེ་ཐབས་དང་། མ་ཤེས་  
 དོན་གསལ་དེ་ཟུར་དུ་སྒྲོས་པའོ། །འབྲས་བུ་དོན་གཉེར་རྣམས་གྱིས་གཙོ་

བོའི་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་རང་མཚན་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་བྱེ་ནས་  
དབྱུང་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། ལེའུ་དང་པོར། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་  
པ། །དོན་གཉེར་བརྟགས་པས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་པ་དང་ཡང་མཐུན། ཚད་  
མའི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ན། རང་མཚན་ཡིན་པས་བྱུང་བ་བཀག་ནས་ཚད་མ་  
ཡིན་ན་རང་མཚན་ལ་བརྟེན་པས་བྱུང་བ་བསྟན་ནོ། །

མ་ཤེས་དོན་གྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱང་ཞེས་པ་དེ་ལ་དྲྀགས་པ་དབྱུང་པ།  
ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་དང་། བཤ་ཆེན་ཡིག་ཆར། གོང་འོག་གཉིས་ཀར་ཚད་  
མ་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པར་འདོད་ཀྱང་། མཚན་ཉིད་ལྟོག་པ་ཐ་དད་པར་  
བསྟན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྱ་མས་གསར་རྟོགས་དངོས་སུ་མ་སྟོས། བྱི་མས་མི་  
བསྟོ་བ་དངོས་སུ་མ་སྟོས་ཀྱང་། དོན་ལ་གསར་དུ་མི་བསྟོ་བའི་རིག་པ་ཚད་  
མའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར། རྒྱན་གྱི་བཤའ་པ་དེ་ལ་དགག་པ་མཛད།

མཁས་གྲུབ་ཤིག་ཆེར་ལྷ་དབང་སྒྲིའི་བཤའ་པ་དེ་མི་འཐད་པར་བྱས་  
ནས། རྒྱན་མཁན་པོའི་ལུགས་དེ་རང་ལུགས་སུ་མཛད་དེ་དེ་ཉིད་ལས། དེས་  
ན་ཁོ་བོ་ནི་ཕྱོགས་འདི་ལ་གཟུ་བོའི་སྟོས་ནམ་པར་དབྱུང་པ་ན་གཞོད་པ་མ་  
མཐོང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཚད་མ་ཡིད་ཀྱི་ཐུན་སེལ་ལས་ནི། དེ་  
དང་མི་མཐུན་པར་བཤའ་དེ་རྒྱན་མཁན་པོའི་འདོད་པ་ལའང་དགག་པ་  
མཛད། རང་ལུགས་ནི། ཚད་མ་བསྟོ་མེད་ཅན་ཤེས་པ་ཞེས་པས་ཚད་མའི་  
མཚན་ཉིད་ཆ་ཆང་བསྟན། མ་ཤེས་དོན་གྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱང་ཞེས་པ་དེས།  
ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པ་མིན་པར། ཚད་མ་ཡིན་ན་རང་གི་གཞལ་བྱ་



སྒྲུབ་མ་ཤེས་པ་གསར་དུ་ཤེས་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པས་བྱུང་བར་བསྟན་  
པ་ཡིན་གསུངས།

སྡེ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་ཐུན་སེལ་ལས།      རྒྱན་མཁན་པོའི་ལུགས་དེ་མི་  
འཐད་པར་གསུངས།      རང་ལུགས་ཆོས་རྗེས་ས་བཤ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྱུངས།  
ཡིད་ཀྱི་ཐུན་སེལ་དང་ཤིག་ཆེན་གཉིས་ཀ་ཡང་རང་གི་གཞུང་བྱ་ལ་རང་  
དབང་དུ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པའི་བསྐྱེད་པ་མེད་པའི་ཤེས་པ་དེ། ཚད་མའི་མཆོན་  
ཉིད་དུ་འཛོག། །དེ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་འདུག་སྟེ། རྣམ་མཁྱེན་སྐྱད་ཅིག་  
གཉིས་པ་པན་ཆད་ཆད་མ་ཡིན་མིན་དང་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱངས་པའི་བྱན་  
པ་བཅད་ཤེས་རྣམས་དོན་སྤྱི་གསར་དུ་སྒྲུབ་ཡང་ཆད་མ་ཡིན་མིན་གྱི་  
དྲོགས་པ་རྣམས་བསལ་བར་རྒྱས་སོ། །

ཐུབ་པའང་མཆོན་ཉིད་དེ་དང་ལྡན་པར་བསྟན་པ།

༥      གཉིས་པ་ཐུབ་པའང་མཆོན་ཉིད་དེ་དང་ལྡན་པར་བསྟན་པ་ལ་  
གཉིས། ཚད་མའི་དོན་བཤམ་ཅིན་དང་སྒྱུར་བ་དང་། རྒྱུར་པའི་དོན་བཤམ་  
པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལྡན་བཅོམ་ལྡན་ཆད་མ་ཉིད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱང་གཅིག་གིས།      ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན།  
ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཆད་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཐམས་ཅད་ལ་གསར་དུ་མི་བསྐྱེད་པའི་

ཤེས་པ་དེ་དང་ལྡན་ཞིང་དེ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གཙུ་པོ་ནི། རྣམ་མཁྱེན་དེས་ངི་  
ལྟ་ངི་སྟེད་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་རང་དབང་དུ་མངོན་སུམ་གྱིས་གཟིགས་པའི་ཚད་  
མ་ཡིན་ལ། སྤྱི་པའང་རྣམ་མཁྱེན་དེ་དང་ལྡན་པར་བསྟན་པའོ། །དེས་ནི།  
སངས་འཕགས་ཀྱི་རྒྱད་ལ་ཡེ་ཤེས་མེད་པར་འདོད་པའང་ཁེགས་སོ། །

སྐབས་འདིར། ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་དང་ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་ལས།  
རྣམ་མཁྱེན་སྐད་ཅིག་དང་པོས་མ་གཟིགས་ཤིང་། རྣམ་མཁྱེན་སྐད་ཅིག་  
གཉིས་པས་གསར་དུ་གཟིགས་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པར་གསུང་བེན་ལ་  
འཁོད་འདུག་པས་དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་ན། དེ་འདྲའི་ཆོས་དེ་ཆོས་ཅན། རྣམ་  
མཁྱེན་སྐད་ཅིག་དང་པོས་གཟིགས་པར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ།  
རྣམ་མཁྱེན་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ཆོས་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་  
ཤེས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། རྣམ་མཁྱེན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་ཁྲུབ་ན། རྣམ་  
པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཉིད་ལས། །ཞེས་གསུང་། ཅ་བར་མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་  
ཅན། གཞི་གྲུབ་པར་ཐལ། རྣམ་མཁྱེན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པས་གསར་དུ་རྟོགས་  
པའི་ཆོས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཁས་སྒྲངས་དང་འགལ། རང་རེའི་ཡིག་  
ཆ་སྟོ་རིག་ལས། རྟོགས་བེན་རྟོགས་པའི་རིག་པ། བཅད་ཤེས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་  
དུ་བཞག་ ཡིག་ཆ་གཞན་ལས། རྟོགས་བེན་རྟོགས་པའི་ཚད་མིན་གྱི་རིག་པ།  
བཅད་ཤེས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དུ་འཛོག་ ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས། ཁོ་པོ་ནི་ཁ་  
ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་ངི་ཅམ་བསམས་ཀྱང་། ཚད་མ་མ་ཡིན་པའི་ཀུན་མཁྱེན་  
དང་། ཚད་མ་ལ་གསར་རྟོགས་ཀྱིས་མ་ཁྲུབ་པ་མ་ཆོར་འོ། །ཞེས་པར་བསམ་

ན་རྣམ་མཁུན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་པན་ཆད་རང་ཡུལ་གསར་རྟོགས་ཡོད་  
པར་གསུངས། རྣམ་མཁུན་སྐད་ཅིག་དང་པོས་དུས་གསུམ་ཅིག་ཅར་དུ་མ་  
གཟིགས་ན། དུས་གསུམ་ཅིག་ཅར་དུ་གཟིགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མེད་པར་  
འགྱུར་རོ། །གཟིགས་ན་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཆོས་རྣམས་གཟིགས་དགོས་པས་  
སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་པན་ཆད་རྟོགས་ཟིན་ཅིང་མ་གཟིགས་པའི་ཆོས་མེད་པའི་  
ཕྱིར།

ཁོ་བོ་ནི་རྣམ་མཁུན་སྐད་ཅིག་དང་པོ་དང་། དེའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་  
གཉིས་ཀྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ཁྱབ་མཉམ་དུ་འདོད་དོ། །ཁོ་ན་རྣམ་མཁུན་སྐད་  
ཅིག་གཉིས་པ་ཆོས་ཅན། རྟོགས་ཟིན་རྟོགས་པའི་རིག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། རྣམ་  
མཁུན་སྐད་ཅིག་དང་པོས་རྟོགས་ཟིན་པའི་དོན་ཁོ་ན་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་  
མ་ཁྱབ། རྣམ་མཁུན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་དེས། དེ་ལྟར་རྟོགས་ཀྱང་། སྐད་ཅིག་  
དང་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་མི་འདུག་པར་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་རྟོགས་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་གྱུར་པའི་དོན་བཤད་པ་ལ། གྱུར་པ་སྟོས་པའི་དགོས་པ་  
དང་། དེ་ལ་ཚིད་སྤང་རོ། །དང་པོ་ལ། ཅ་བར།

མ་སྐྱེས་པ་ནི་བསྐྱེད་དོན་དུ།

གྱུར་པ་ཉིད་གསུངས་དེ་ཡི་ཕྱིར།

སྐྱབ་བྱེད་ལ་སྟོས་ཆད་ཡིན་རིགས།

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གསུམ་གྱིས། སྟོབ་དཔོན་སྟོགས་སྤང་གིས། ཆད་མ་

ཀུན་བདུས་ཀྱི་མཆོད་བརྗོད་དུ་ཚད་མར་གྱུར་པ་ཞེས་སྟོས་པ་ལ།      རྣམ་  
བཅད་ཀྱི་དགོས་པ་ནི། ཚད་མའི་སྐྱེས་བྱ་དེ་རང་གི་རྒྱ་ལས་མ་སྐྱེས་པ་ལྟོག་  
པའི་དོན་དུ་གྱུར་པ་གསུངས་པའི་བྱིར།      ཡོངས་གཙུག་ཀྱི་དགོས་པ་ནི།  
ཐབས་ཤེས་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་གོམས་པ་མཐར་བྱིན་པ་ལ་བསྟོས་ནས་ཚད་མར་  
ལསུངས་པ་གོ་བའི་ཆེད་ཡིན་པའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་དེ་ལ་ཚུད་པ་  
སྤང་བ་ལ། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་བཟོ་ཤེས་པ་ཀུན་མཁྱེན་ཡིན་པ་དགག་པ་  
དང་། ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རི་ལྟར་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་པ་  
ཀུན་མཁྱེན་དུ་བསྐྱབ་པའོ། །

དབང་ཕྱག་རྟག་པ་དགག་པ།

༥ དང་པོ་ལ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པའི་དབང་ཕྱག་གི་ངོ་བོ་དགག་པ་  
དང་། སྐྱབ་བྱེད་དགག་པའོ། དང་པོ་ལ། རྟག་པ་དགག་པ་དང་། མི་རྟག་པ་  
ཡིན་པ་དགག་པའོ། རྟག་པ་ཡིན་པ་དགག་པ་ལ། ཅ་བར།

ཚད་མ་རྟག་པ་ཉིད་ཡོད་མིན། །

དངོས་ཡོད་རྟོགས་པ་ཚད་བྱིར་དང་། །

ཤེས་བྱ་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཀྱིས། །

དེ་ནི་མི་བརྟན་ཉིད་བྱིར་རོ། །

རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བ་ཅན་དག་ནི། །



རྟག་ལས་སྐྱེ་བ་མི་འཐད་ཕྱིར།

བསྟོས་བ་མི་རུང་བ་ཡི་ཕྱིར།

ཞེས་ཆོག་རྟག་བདུན་གྱིས། གཞན་སྒྲེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་བ་པོ་  
དབང་ཕྱུག་རྟག་བ་རང་རྒྱུ་གི་ཚད་མའི་སྐྱེས་བྱ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། ལྟ་དབང་  
ཕྱུག་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཚད་མར་ཁས་ལེན་པས། ཡུལ་དངོས་པོར་ཡོད་བ་  
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡིན་དགོས། དེ་ཡིན་ན། ཚད་མ་རྟག་བ་ཉིད་དུ་ཡོད་བ་  
མིན་ཏེ། ཡུལ་མི་རྟག་བ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། བྱ་སྒྲེ། ཡུལ་ཤེས་བྱ་མི་རྟག་བ་  
ཉིད་ཡིན་ན། དེ་འཇལ་གྱི་ཚད་མ་དེ་མི་བརྟན་བ་ཉིད་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར།  
ཡང་དབང་ཕྱུག་ཉིད་རྟག་བ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དབང་ཕྱུག་གི་ཤེས་བ་མི་རྟག་བར་  
ཁས་ལེན་པས་སྐྱེ་བར་ཁས་ལེན་དགོས། ཤེས་བ་དེ། དབང་ཕྱུག་རྟག་བ་  
ལས་སྐྱེ་བ་མི་འཐད་དེ། ལྟ་ཕྱི་རིམ་བ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
རྟོན་ལ་བསྟོས་ནས་ཀྱང་བསྐྱེད་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རྟག་བ་རྟོན་ལ་བསྟོས་བ་མི་  
རུང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

ཤིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་གསུངས་བ་ལྟར། ཡུལ་མི་རྟག་བ་  
ཡིན་ན། ཡུལ་ཅན་རྟག་བ་ཡིན་བ་འགལ་གྱི། ཡུལ་རྟག་བ་ཡིན་ནའང་ཡུལ་  
ཅན་རྟག་བ་ཡིན་མི་དགོས་ཏེ། ཡུལ་ཅན་དེས། ཡུལ་རྟོགས་བ་དེ་དུས་རྟག་ཏུ་  
འཇལ་ལམ་རེས་འགའ་འཇལ། རྟག་ཏུ་འཇལ་ན། ཡུལ་དེའང་རྟག་ཏུ་ཡོད་  
པར་འགྱུར་བས་མི་རྟག་བ་ཡིན་བ་འགལ། རེས་འགའ་འཇལ་ན། ཡུལ་རྟོགས་  
བ་དེ་རྒྱ་རྟོན་ལ་བསྟོས་པར་འགྱུར་བས་མི་རྟག་བ་ཡིན་དགོས་སོ། །ཡུལ་

རྟག་པ་ཡིན་ནའང་ཡུལ་ཅན་རྟག་པ་ཡིན་མི་དགོས་ཏེ། ཡུལ་ཅན་གྱིས་ཡུལ་  
རྟགས་པ་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བསྟོས་པའི་ཕྱིར། འགའ་ཞིག་གིས་སྐབས་འདིར་ཐ་སྙད་  
པའི་ཚད་མ་རྟག་པ་བཀག་པ་ཡིན་ཟེར། འོ་ན། དོན་དམ་པའི་ཚད་མ་ཆོས་  
ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མི་རྟག་པ་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །གངས་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་  
རྣམ་མཁྱེན་རྟག་པར་ཁས་ལེན་པའི་གྲུབ་མཐའ་རྣམས་ནི། རིགས་པའི་དབང་  
ལྷག་གི་གཞུང་དེ་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནོ། །གཉིས་པ་མི་རྟག་པ་  
ཡིན་པ་དགག་པ་ལ། ཅ་བར་རྣམ་འགས་པན་གདགས་བྱ་མིན་ཕྱིར། །

མི་རྟག་ན་ཡང་ཚད་མེད་ཉིད། །ཅེས་ཆོག་ཀྱང་གཉིས་ཀྱིས། གོང་གི་  
རིགས་པ་དེ་དག་མི་བཟོད་ནས། དབང་ལྷག་མི་རྟག་པ་ཡིན་ཡང་། འཁོར་  
བའི་དུས་སུ་ཆགས་སོགས་ཉམས་སུ་སྒྱུང་ནས། དེའི་གཉིན་པོ་གོམས་པའི་  
རྒྱབ་བྱེད་ལ་བསྟོས་པ་མིན་པར། ཐོག་མ་ནས་ཆགས་བྲལ་དང་ཀུན་མཁྱེན་  
ཡིན་ནོ་ཟེར། དབང་ལྷག་རིགས་འབྲས་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཀུན་མཁྱེན་ཡིན་  
པ་ལ་རྒྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་ཉིད་མེད་པར་ཐལ། དབང་ལྷག་འཁོར་བའི་གནས་  
སྐབས་སུ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པས་གཞོད་པ་དང་། རྣམ་བྱང་གི་ཆོས་ཀྱིས་  
པན་གདགས་པར་བྱ་བ་རྣམ་པ་འགས་ཀྱང་མིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། རིག་  
ཆེན་ལྟར་ཆོག་དེ་གཉིས། རྟག་པ་རྒྱུན་ལས་སྐྱེ་བ་མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
སྐྱར་ནས། མི་རྟག་པ་བཀག་པ་ལ། དབང་ལྷག་མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་བདེན་  
མོད་ཀྱི་ཀུན་མཁྱེན་ཡིན་པར་མི་འཐད་དེ་ཞེས་གསུངས་པ་ལ་བསྟན་ན། མི་  
རྟག་པ་ཡིན་པ་དགག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཅུང་ཟད་མ་བདེ།

གཉིས་པ་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པ་ལ། སྐྱབ་བྱེད་ལྟར་སྒྲུབ་པ་དང་།  
ཀུན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པར་ཆད་མས་བསལ་བ་བསྐྱབ་པའོ། །དང་པོ་ལ།  
མདོར་བསྐྱབ་དང་། རྒྱས་བཤད་དོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

སྟོན་འཇུག་དབྱིབས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་། །

དོན་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་དག །

འདོད་པ་བྱུང་བ་འཕྲུལ་དཔེ་མ་བྱུང་། །

ཡང་ན་ཐེ་ཆོམ་བ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཞིས། ཟུ་སྟེགས་དབང་ཕྱག་པ་ན་རེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་  
སྟོན་བཅུད་ཐམས་ཅད་དབང་ཕྱག་གིས་བྱེད་པར་བསྐྱབ་འདོད་ནས། འཇིག་  
རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྟོན་རྣམས་ཆོས་ཅན། བྱེད་པ་པོའི་སྟོ་སྟོན་དུ་  
སོང་སྟེ། སྟོན་ཅིང་སྟོན་ཅིང་ལས་ལ་འཇུག་པའི་བྱིར། དཔེར་ན། སྟེ་བཞིན།  
ཆོས་ཅན་དང་གསལ་བ་སྒྲུབ་བཞིན་ལ། དབྱིབས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་ལྟན་པའི་  
བྱིར། དཔེར་ན། བུམ་སོགས་བཞིན། དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་བྱིར། དཔེར་ན།  
དག་སྟེ་བཞིན་ཞེས་གཏན་ཆོགས་གསུམ་བཤོད། གཞན་ཡང་། ཟུ་སྟེགས་པ་  
འགའ་ཞིག་གིས་ཆངས་པ་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོར་འདོད། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་  
བྱུང་འཇུག་བྱེད་པ་པོར་འདོད། ལ་ལས། ངང་སྟོང་ཉི་མའི་མདོག་ཅན་བྱེད་པ་  
པོར་འདོད། དེ་དག་ནི། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་མ་བྱོན་གོང་དུ་འདོད་ཚུལ་  
ཡིན་ལ། སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་བྱོན་ནས་སྟོན་བཅུད་ཐམས་  
ཅད་རང་རྒྱ་ལས་ལས་བྱུང་བར་གསུངས་སོ། །སྐྱབ་བྱེད་གསུམ་པོ་དེ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྟོང་རྣམས།      སྟེའུས་ཤིང་ལ་རིམ་པ་  
 བཞིན་གཞོམ་པ་ལྟར།      སྒྲ་མ་སྒྲ་མས་སྤྱི་མ་སྤྱི་མར་འཇུག་པ་སྟོང་ཅིང་ལས་  
 ལ་འཇུག་ཅེས་དང་།      རྩ་མཁན་གྱིས་རྩ་བུམ་བཅོས་ནས་བུམ་པ་འཕྲོན་པ་  
 ལྟར་དང་།      སྟེའུས་ཤིང་གཙོད་པ་ལྟར་དོན་བྱེད་བྱས་པ་དང་།      དཔེ་གསུམ་  
 གྱི་སྟོན་པ་བྱེད་པ་པོའི་སྟོ་སྟོན་དུ་སོང་བར་སྐྱབ།      དེ་ནི་དབང་ལྷག་གི་སྟོ་  
 ཡིན་པས་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོ་དབང་ལྷག་ཡིན་སྟུང་པའོ།      །སངས་རྒྱས་  
 བས་བྱེད་པ་པོའི་སྟོ་སྟོན་དུ་སོང་ཞེས་པ་དེ།      སྤྱིར་སྟོ་ཙམ་ལ་ཟེར་ན་སངས་  
 རྒྱས་པས།      འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྟོང་རྣམས་རང་རྒྱ་སེམས་  
 པའི་ལས་ལས་བྱུང་བར་ཁས་ལེན་པས།      བྱོད་གྱི་འདོད་པ་མི་སྐྱབ།      སྟོ་རྟག་  
 པ་ཞིག་སྟོན་དུ་སོང་བར་བསྐྱབ་འདོད་ན།      གཏན་ཆིག་དེའི་དཔེ་མ་གྲུབ།      བྱེད་  
 པ་པོ་གཞན་ཞིག་སྟོན་དུ་སོང་བར་བསྐྱབ་ན།      བྱོད་གྱི་ལུགས་ལ།      དབང་ལྷག་  
 ལ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་མེད་པས་མ་ངེས་ནས་ཐེ་ཆོམ་ཟ་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བཤུན།  
 བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་ལ་བརྟག་པ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས།      རྟགས་གཅིག་ལ་རྟགས་  
 ལྟར་སྒྲུང་གསུམ་གྱི་གཞོད་པ་ཅིག་ཙམ་དུ་འཇུག་པ་མེད་གསུངས་སོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ།      སྐྱབ་བྱེད་གྱི་དོན་བརྟགས་ལ་དགག་དེས་  
 རིགས་ཅན་གཞན་ཡང་ཁྱེད་པས།      དེས་གྲུབ་པའི་དོན་ནོ། །དང་པོ་ལ།  
 དབྱིབས་གྱི་དོན་རྟགས་སུ་མི་རུང་བ་དང་།      དབྱིབས་གྱི་སྐྱ་འཇུག་པ་རྟགས་  
 སུ་མི་རུང་བའོ། །དང་པོ་ལ།      དབྱིབས་ཁྱད་པར་ཅན་སྟོགས་ཆོས་མ་གྲུབ།  
 དབྱིབས་ཙམ་མ་ངེས་པའོ། །དང་པོ་ནི།      ཅ་བར།



བྱིན་རྫོབ་ཡོད་མེད་རྗེས་འཇུག་ཅན། །

དབྱེབས་སོགས་ཅི་འདྲ་རབ་བྱུང་བ། །

དེ་ལས་རྗེས་སྤྱད་པོག་གང་ཡིན། །

དེ་ནི་རིགས་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་ཡིན། རང་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་པའི་སྐྱེས་བུ་ཡོད་མེད་  
རྗེས་སྤྱད་པ་ཅན་གྱི་དབྱེབས་ལྡན་སོགས་ཆོས་ཅན། འཇིག་རྟེན་གྱི་  
གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་སྐྱེས་བུའི་སྒོ་སྒྲོན་དུ་བཏང་ནས་བྱས་པར་  
སྐྱབ་པའི་རྟགས་ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་སོགས་ཅི་འདྲ་བ་རབ་ཏུ་  
བྱུང་ན། བྱིན་ལས་དེ་ལྟར་རྗེས་སྤྱད་པོག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རིགས་པ་ཉིད་  
ཡིན་ན་ཡང་བྱིན་གྱིས་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོས་མ་བྱུང་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བཟླ་ན།  
གོང་གི་རྟགས་གསུམ་བཞེད་པ་དེའི་ནང་ནས་དབྱེབས་ཀྱི་བྱུང་པར་དང་ལྡན་  
པའི་སྤྱིར་ཞེས་པ་དེ། རྩ་མཁན་གྱིས་བྱམ་པ་བཟོས་པ་ལྟར། རྩ་མཁན་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་རྗེས་སྤྱད་པའི་རྩ་བྱམ་གྱི་དབྱེབས་ལྟ་བུ་རྟགས་སྤྱོད་པ་  
འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེབས་དང་ལྡན་  
པ་མ་བྱུང་པོ་ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ་དབྱེབས་ཅམ་མ་ངེས་པ་ལ། མ་ངེས་པའི་  
དཔེ། དེས་ན་ཏ་ཅང་ཐལ་བ། འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་ཆོད་དུ་ཐལ་བ་སྤང་  
བའོ། །དང་པོ་ལ། ཅ་བར།

ཐ་དད་དངོས་ལ་རབ་བྱུང་བ། །

སྤྱི་མཚུངས་ཐ་དད་མེད་པའི་སྤྱིར། །

རྗེས་དཔོག་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

སྐྱེ་བོའི་རྗེས་ལས་མེ་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། བྱམ་པའི་དབྱིབས་དང་དབྱིབས་ཅམ་དུ་ཐ་  
དད་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་རྟགས་ལས། དེ་དག་སྐྱེས་བྱས་བྱས་པར་རྗེས་  
སུ་དཔོག་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གི་དབྱིབས་སྐྱེས་བྱས་བྱས་པའི་  
དབྱིབས་དང་རྒྱ་རིགས་ཐ་དད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལས་སྐྱེ་བར་རབ་ཏུ་གྲུབ་པའི་  
ཕྱིར། དབྱིབས་ཅམ་དུ་ཐ་དད་དུ་མེད་དེ། དབྱིབས་ཞེས་པའི་སྐྱེ་འཇུག་པར་  
མཚུངས་པས་སོ། །སྐྱེ་བོའི་རྗེས་ལས་མེ་དཔོག་པ་བཞིན་ནོ། །དབྱིབས་དང་  
ལྡན་པ་ཅམ་གྱིས་རྗེ་མཁན་གྱིས་བྱས་པའི་རྗེ་བྱམ་དང་འདྲ་བ་མ་ཡིན་ཞེས་  
བསྟན། །གཉིས་པ་ཏ་ཅང་ཐལ་བ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལྟ་མིན་ན་རྗེ་མཁན་གྱིས། །

བྱམ་པ་ལ་སོགས་འཛིན་པ་ཡི། །

རྣམ་འགྱུར་འགའ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཕྱིར། །

གྲོག་མཁར་ཡང་དེས་བྱས་གྲུབ་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། རྣམ་འགྱུར་འགའ་ཞིག་འདྲ་བ་ཅམ་གྱིས་རྗེ་  
བྱམ་དང་མཚུངས་ན། གྲོག་མཁར་ཡང་རྗེ་མཁན་གྱིས་བྱས་པར་གྲུབ་པར་  
འགྱུར་རོ། །འདྲ་གྲོག་མའི་ཚང་ཡང་འཛིན་པ་ལས་གྲུབ་པས་རྗེ་བྱམ་དང་དེ་  
གཉིས་དབྱིབས་འགའ་འདྲ་བ་ཅམ་གྱིས། རྗེ་མཁན་གྱིས་བྱས་པར་གྲུབ་ན་ཏ་  
ཅང་ཐལ་ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ་འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་ཆོད་དུ་ཐལ་བ་སྤང་

བ་ནི། ཅ་བར།

བསྐྱབ་བྱའི་རྗེས་འགོ་ཕྱིར་འབྲས་བྱ། །

སྤྱིས་ཀྱང་སྐྱབ་པར་བྱས་པ་ལ། །

འབྲེལ་བ་ཅན་ཉིད་ཐ་དད་ཕྱིར། །

ཐ་དད་སྐྱོན་བརྗོད་འབྲས་མཚུངས་འདོད། །

ཅེས་ཆོག་ཀྱང་བཞིས། ཁ་ཅིག་གིས། ཉགས་སུ་བཀོད་པའི་སྤྱི་དང་  
བྱང་པར་ལ་བཉགས་ནས་སྐྱོན་བརྗོད་པ་འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྷག་ཆོད་ཡིན་  
ཞེས།

རང་ལུགས་ཀྱིས། བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱས་ཀྱི་སྤྱི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ལ།  
བྱང་པར་ལ་བཉགས་ནས་སུན་འབྲེན་ན། སུན་འབྲེན་རྗོད་པ་པོ་རང་གིས་  
སྐྱབ་བྱེད་གང་བཀོད་པ་ལ་ཡང་ཉེས་པ་དེ་འཇུག་པས་འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་  
ལྷག་ཆོད་ཡིན་ཀྱི། སྐྱབ་བྱེད་ལྷར་སྤང་བཀོད་པ་ལ་སུན་འབྲེན་བརྗོད་པ་ལྷག་  
ཆོད་དུ་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དུང་སྤྱ་འབྲས་བྱར་བསྐྱབ་པ་ལ། ཅོལ་བྱུང་  
ཉགས་སུ་བཀོད་པའི་ཆོ། ཅོལ་བ་ལས་སྤར་ཡོད་གསལ་བ་ཉགས་སུ་འགོད་  
ན་མ་ངེས། སྤར་མེད་གསར་བྱུང་འགོད་ན་མ་གྲུབ་ཅེས་པའི་ཅོད་པ་དེ།  
འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྷག་ཆོད་དུ་འདོད་རིགས་ཏེ། ཅོལ་བྱུང་གི་སྤྱིས་ཀྱང་  
དུང་སྤྱ་འབྲས་བྱར་སྐྱབ་པར་བྱེད་བྱས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཅན་ཉིད་ཐ་དད་ལ་  
བཉགས་ནས་ཐ་དད་པའི་སྐྱོན་བརྗོད་པའི་ལན་ལོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན། གོང་གི་དབང་ལྷག་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཉགས་གསུམ་བཀོད་པ་ལ། དབྱེབས་

ཀྱི་བྱང་པར་དང་ལྡན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའི་རྟགས་དེ་ལ། རྩ་བུམ་གྱི་དབྱིབས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་དབྱིབས་ཤིག་རྟགས་སུ་འགོད་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་  
 ལོངས་སྤྱོད་མཐའ་དག་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱིབས་དང་མི་ལྡན་པས་སྤྱོད་གས་ཆོས་མ་  
 གྲུབ། སྤྱིར་དབྱིབས་ཙམ་རྟགས་སུ་འགོད་ན། སྤྱིས་བྱས་བྱས་པའི་དབྱིབས་  
 དང་ལྡན་པར་བསྐྱབ་ན་མ་ངེས་ཞེས་པའི་སྤྱོན་བྱང་བ་ལ། གཞན་སྤྱེས།  
 དབྱིབས་དང་ལྡན་པ་རྟགས་སུ་བཀོད་པ་ལ། དབྱིབས་ཙམ་དང་། དབྱིབས་  
 ཀྱི་བྱང་པར་དང་ལྡན་པ་གཉིས་སུ་སྤྱེས་ནས། མ་གྲུབ་པ་དང་། མ་ངེས་པའི་  
 རྟགས་སུ་ཐལ་བའི་སྤྱོན་བརྗོད་པ་དེ། འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྟག་ཆོད་ཡིན་ཟེར་  
 བ་ལ། རང་ལུགས་ཀྱིས། བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱས་ཀྱི་སྤྱི་ཙམ་རྟགས་སུ་བཀོད་པ་  
 ལ་བྱང་པར་ལ་བརྟགས་ནས་སྤྱོན་བརྗོད་ན་འབྲས་མཚུངས་ཀྱི་ལྟག་ཆོད་  
 ཟེར་བ་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་མི་མཚུངས་ཞེས་པའོ། །

རྟགས་དེ་ལ་དབྱང་གཞི་ཡོད་དེ། བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་ལའང་བརྟག་པ་  
 བྱས་པ་དང་། རྟགས་ལའང་བརྟག་པ་བྱས་ནས། བྱེད་པ་པོ་གཞན་ཞིག་སྤོན་  
 དུ་སོང་བར་བསྐྱབ་ན། རང་རྒྱ་སེམས་དཔའི་ལས་ལས་སྤྱི་བ་སངས་རྒྱས་  
 པས་གྲུབ་ཟིན་པར་གསུངས་ལ། དེ་ལྟར་ན། དབྱིབས་ཀྱི་བྱང་པར་དང་ལྡན་  
 བ། རང་རྒྱ་བྱེད་པ་པོ་སྤོན་དུ་སོང་བས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད་ན། འཛིག་རྟེན་  
 ཀྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་ཆོས་ཙམ། རང་རྒྱ་བྱེད་པ་པོ་སྤོན་དུ་སོང་  
 རྟེ། སྤོན་ཅིང་ལས་ལ་འཇུག་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའི་རྟགས་དང་། དུང་སྤྱི་ཆོས་  
 ཙམ། འབྲས་བྱ་ཡིན་ཏེ། ཚུལ་བྱང་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའི་རྟགས་གཉིས་ལ་



ཁྱད་པར་མེད་པར་ཐལ། ཏྲགས་དང་བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་ལ་བརྟག་པ་མ་གྱིས་ན་  
གཉིས་ཀར་ཚུལ་གསུམ་གྱུ་ཅིང་། བརྟགས་པ་ན་གཉིས་ཀར་ཚུལ་གསུམ་  
མ་གྱུ་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་བྱེད་པ་པོ་གཞན་སྟོན་དུ་སོང་བར་བསྐྱབ་ན་  
དབང་ཕྱུག་ཉིད་ཀྱིས་མ་ངེས་གསུངས་པས། ལྷ་དབང་ཕྱུག་ཆོས་ཅན། བྱེད་  
པ་པོ་གཞན་སྟོན་དུ་མ་སོང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ།  
རང་རྒྱ་སེམས་དཔའི་ལས་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། འདུས་བྱས་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། གང་ཟག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྟོད་ཅིང་སྟོད་ཅིང་  
ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིར། མ་གྱུ་ན། དབང་ཕྱུག་ཉིད་ཀྱིས་མ་ངེས་ནས་ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་འགལ་ལོ། །

གཉིས་པ་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱེ་འཇུག་པ་ཏྲགས་སུ་མི་རུང་བ་ལ། དབྱིབས་  
ཀྱི་སྐྱེ་མཐོང་བ་ཅམ་ཏྲགས་སུ་མི་རུང་བའི་དཔེ་དང་། ཉ་ཅང་ཐལ་བའོ། །དང་  
པོ་ནི། ཙ་བར།

རིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་གྱུ་པ། །  
སྐྱེ་ཡི་སྐྱེ་ནི་མཐོང་བ་ལས། །  
སྐྱབ་བྱེད་མི་རིགས་ངག་ལ་སོགས། །  
གོ་ཉིད་ཕྱིར་ན་རྩ་ཅན་བཞིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། དབྱིབས་དང་ལྡན་པའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
བུམ་པ་སོགས་ལ་དབྱིབས་ལྡན་ཀྱི་སྐྱེ་འཇུག་པར་གྱུ་པ་དང་མཚུངས་པར་  
དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱེ་ཡི་སྐྱེ་སྟོར་བར་མཐོང་བ་ལས་གནས་ལུས་སོགས་སྐྱེས་བུས་

བྱས་པར་བསྐྱབ་པར་མི་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན། གོ་འུ་ཞེས་པའི་སྐྱ་མཐོང་བ་  
ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་ན། རྩ་ཅན་དུ་སྐྱབ་མི་རིགས་པ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་  
ཏ་ཅང་ཐལ་བ་ནི། ཅ་བར།

རྫོང་པར་འདོད་པའི་གཞན་དབང་ཕྱིར།

སྐྱ་རྣམས་གང་ལའང་མེད་མ་ཡིན།

དེ་ཡོད་པས་ནི་དོན་གྲུབ་ན།

ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནི་ཐམས་ཅད་གྲུབ།

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་བརྫོང་འདོད་ཀྱི་གཞན་  
དབང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། སྐྱ་རྣམས་ས་ཕྱོགས་གང་ནའང་མེད་པ་མ་ཡིན་ནོ།  
།སྐྱ་དེ་ཡོད་པ་ཅ་མ་གྱིས་དོན་གྲུབ་ན། སྐྱེས་བུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འདོད་དོན་  
ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་དེས་རིགས་ཅན་  
གཞན་ཡང་ཁྲིགས་པ་ནི། ཅ་བར།

འདི་ནི་སེར་སྐྱ་ལ་སོགས་ཀྱི།

མི་རྟག་སོགས་ཕྱིར་ཡང་སེམས་མེད།

སོགས་དང་ཤུན་པ་བཤུས་ན་ནི།

འཆི་ཕྱིར་སེམས་ལྡན་དཔྱད་པ་ཡིན།

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། དབང་ཕྱག་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སུན་འབྱིན་པའི་  
རིགས་པ་འདིས་ནི། སེར་སྐྱ་བ་དང་གཅེར་བུ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་

ལྷ་རྒྱལ་གཞན་ཡང་དབྱུང་ནས་འགོག་རྒྱས་པ་ཡིན་ཏེ། སེར་སྐྱ་བས་སྒོ་  
བདེ་ཆོས་ཅན། སེམས་མེད་བཅས་པོ་ཡིན་ཏེ། མི་རྟག་པ་དང་སྐྱེ་བ་ཅན་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར་ཞེས་པ་དང་། གཅེར་བྱ་བས། ལྷོན་ཤིང་ཆོས་ཅན། སེམས་ལྡན་  
ཡིན་ཏེ། ལྷན་པ་བ་ལྷས་ན་འཆི་བའི་སྤྱིར་ཞེས་སོགས་ཀྱི་རྟགས་རྣམས་  
འགོག་རྒྱས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བཤྲད། འདིར་སེར་སྐྱ་བ་དེ་གྲངས་ཅན་པ་ལ་  
ཟེར། གྲངས་ཅན་པ་ཤེས་བྱ་ཉིད་ལྡེའི་ནང་ནས། སྒོ་དང་བདེ་བ་རྣམས་བཅས་  
པོར་འདོད། སེམས་དང་བདག་དང་ཤེས་པ་རྣམས་རྟག་པར་འདོད་པའོ། །  
གཅེར་བྱ་བས། ལྷོན་ཤིང་ལ་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་ཡོད་པས་སེམས་ལྡན་དང་།  
གཞོན་རྒྱ་མའི་རྒྱུ་པས་རེག་ན་ཁ་སྤྱེ་བའི་མེ་ཏོག་སོགས་སེམས་ལྡན་དུ་  
འདོད་དོ། །

གསུམ་པ་དེས་གྲུབ་པའི་དོན་ལ། རོ་བོ་དང་། བྱད་པར་གཉིས་ལས།  
རོ་བོ་གཙོ་བོའི་དཔེ་ནི། ཅ་བར།

དངོས་པོའི་རོ་བོ་མ་གྲུབ་ན། །

ཚུལ་འདི་གྲུབ་ན་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །

བྱད་པར་གཞོད་བྱེད་མ་ཡིན་ཏེ། །

སྤྱི་ཡི་ནམ་མཁའ་ལ་བརྟེན་བཞིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། གཏན་ཆིགས་ལ། རོ་བོ་དང་བྱད་པར་གཉིས་  
ལས། རོ་བོ་གཙོ་སྟེ། རྟགས་ཀྱི་རོ་བོ་ཤེས་འདོད་ཆོས་ཅན་གྱི་སྟེང་དུ་མ་གྲུབ་  
ན། མ་གྲུབ་པའི་གཏན་ཆིགས་སུ་འཐད་པ་ཡིན་གྱི། བྱད་པར་ཆོས་ཅན་ལ་མ་

གྲུབ་ཀྱང་། མ་གྲུབ་པའི་སྐྱོན་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། བྱས་པའི་ངོ་བོ་སྐྱའི་སྟངས་  
 དུ་འགོད་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པར་གྲུབ་པ་ན། བྱང་པར་ནམ་མཁའ་ཡོན་ཏན་ལ་  
 མ་གྲུབ་ཀྱང་གཞོན་གྱིད་དུ་མི་འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན། བྱས་པ་སྐྱི་  
 ཅམ་པ་དེ། སྐྱ་སྐྱི་ཅམ་པའི་སྟངས་དུ་གྲུབ་པ་དེ་སྟོགས་ཆོས་གྲུབ་ཅིང་། སྐྱའི་  
 བྱང་པར་རེ་རེའི་སྟངས་དུ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། སྟོགས་ཆོས་མ་གྲུབ་པའི་སྐྱོན་མེད་  
 ཏོ། །མིང་དོན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དོན་གཙོ་སྟེ། བྱས་པ་ཆོས་ཅན། སྐྱ་དེ་ཁྱོད་  
 བཟོད་པའི་སྐྱའི་བཟོད་བྱར་མ་གྲུབ་ཀྱང་། ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱ་མི་རྟག་པར་སྐྱབ་པའི་  
 སྟོགས་ཆོས་གྲུབ་སྟེ། དངོས་པོ་ཁྱོད་ཞེས་འདོད་ཆོས་ཅན་སྐྱ་ལ་འགོད་ཚུལ་  
 དང་མ་ཐུན་པར་ཡོད་པ་ཉིད་དུ་གྲུབ་པའི་སྐྱར། དཔེར་ན། འུག་པ་བ་ལ་  
 སངས་རྒྱས་པས་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་ཐུན་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། འུས་ཅན་  
 ཡིན་པའི་སྐྱར་ཞེས་སྐྱབ་གྱིད་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ནོ། །འབྲུག་པ་དང་། སངས་  
 རྒྱས་པ་གཉིས་འུས་ཅན་ཞེས་པའི་སྐྱ་སྐྱོར་ས་མ་ཐུན་སྟངས་དུ་མ་གྲུབ་སྟེ། འབྲུག་  
 བྱ་པ་ནི། བདག་དང་དུས་སྟོགས་ནམ་མཁའ་བཞི་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་  
 ལ་རྟག་པ་ཆེན་པོ་ཟེར། དེ་མ་གཏོགས་པའི་རྩལ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལ་  
 འུས་ཅན་ཀྱི་སྐྱ་འབྱུག་པར་འདོད་ལ། འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་ཐུན། འུས་ཅན་དུ་  
 མི་འདོད་ཀྱང་། འུས་ཅན་ཀྱི་དོན་རྟག་བྱ་ཅན་ནི། འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་ཐུན་ཀྱི་  
 སྟངས་དུ་འགོད་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པར་གྲུབ་པས་དེ་གཉིས་ལ་མ་ཐུན་སྟངས་དུ་  
 གྲུབ་ཅེས་པའོ། །དེ་བཞིན་དུ་འབྲུག་པས་རྩལ་ཐུན་ཐོགས་མེད་དུ་འདོད་  
 ཀྱང་ཐོགས་བཅས་ཀྱི་དོན་གཟུགས་ཅན་གཞན་ཀྱི་གོ་ས་འགོག་པ་སངས་



ཀྱིས་པ་དང་འབྲ། དེས་ན་རེག་བྱ་ཅན་ཆོས་ཅན། བྱོད་ཀྱི་མིང་ལུས་ཅན་ཞེས་  
པ་དེ། བྱེ་བྲག་པའི་ངོར་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་སྒྲན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། དེའི་ངོར་  
སྟོགས་ཆོས་གྲུབ་སྟེ། མིང་དེའི་ངོར་མ་གྲུབ་ཀྱང་། དོན་གྲུབ་པའི་སྒྲིབ། མིང་  
དོན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་མིང་མ་འབྱུང་ཡང་། དོན་འབྱུང་ན། སྒྲུབ་བྱེད་གང་  
བཀོད་ཀྱང་ལྟར་སྒྲུབ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་མ་འདས་པའི་སྒྲིབ་ཏེ། འབྲས་  
བུ་དང་ཁྲབ་བྱའི་དངོས་པོ་ལས་ཀྱི་དང་ཁྲབ་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་གྲུབ་ཀྱི། སྒྲ་  
ཅམ་ལས་དོན་མི་འབྱུབ་པའི་སྒྲིབ། དཔེར་ན། བ་སྒྲང་ཁ་པོ་ཆོས་ཅན། རྩ་ཅན་  
ཡིན་ཏེ། འགོ་བའི་སྒྲིབ། སྒྲང་པོ་ཆེའི་སྟག་གུ་ཆོས་ཅན། སྒྲང་པོ་ཆེ་ཡིན་ཏེ།  
ལག་ལྡན་ཡིན་པའི་སྒྲིབ་ཞེས་པ་དེ་མིང་མ་འབྱུང་ཡང་དོན་འབྱུང་བས་  
སྟོགས་ཆོས་མ་གྲུབ་ཅས་པའོ། དེ་དག་གི་རྩ་བ་ནི།

- སྒྲ་མ་གྲུབ་ཀྱང་དངོས་པོ་ནི། །
- གྲུབ་ན་གྲུབ་པར་འབྱུང་ཏེ་དཔེར། །
- འུག་པ་པ་ལ་སངས་ཀྱིས་པས། །
- ལུས་སོགས་སྒྲུབ་བྱེད་བཤད་པ་བཞིན། །
- དེ་ཉིད་འབྱུང་ལ་སོགས་ཡིན་ན། །
- སྒྲ་ནི་འབྱུང་པ་མེད་ན་ཡང་། །
- སྒྲུབ་བྱེད་སྒྲོན་ལྡན་ཤེས་བྱ་སྟེ། །
- དངོས་ལས་དངོས་པོ་གྲུབ་སྒྲིབ་རོ། །

འགྲོ་བའི་སྤྱིར་དང་ལག་ལྡན་སྤྱིར། །

རྩ་ཅན་སྤྱང་པོ་ཞེས་སྦྱབ་བྱེད། །

འདི་ཡི་སྦྱ་ཡི་བརྗོད་བྱ་ནི། །

གྲགས་པ་ཡིན་གྱིས་བརྗོད་འདོད་མིན། །

ཞེས་པའི་བར་ཚིག་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་སྤྱང་། དེ་ཡང་། འབྱུང་བཞིའི་  
རྩལ་སྤྱན་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། ལུས་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བཀོད་ན། མི་  
རིགས་ཏེ། རྩེ་བྲག་པའི་དོར་རྟགས་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། སྦྱ་སྤྱང་  
ཅིག་མར་གྲུབ་ཅིང་མི་རྟག་པར་མ་གྲུབ་པའི་གང་ཟག་གི་དོར། སྦྱ་ཚོས་ཅན།  
བྲས་པ་ཡིན་ཏེ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པའི་རྟགས་གྲུབ་པར་བལ་  
ལོ། །དེས་ན་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་སྤྱན་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། རིག་བྱ་ཅན་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར་ཞེས་བཀོད་ནས་མིང་དོན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དོན་གཙོ་སྟེ། མིང་  
ལུས་ཅན་ཞེས་པ་དེ་འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་སྤྱན་གྱི་སྟེང་དུ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། དེའི་  
དོན་རིག་བྱ་ཅན། འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་སྤྱན་གྱི་སྟེང་དུ་གཉིས་ཀས་མ་སྤྱན་སྤྱང་  
དུ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། དེ་བཞིན་དུ། རྩེ་བྲག་པས། འབྱུང་བཞི་རྩལ་སྤྱན་ཐོགས་  
མེད་དུ་ཁས་ལེན་ཡང་། ཐོགས་བཅས་ཀྱི་དོན། གཟུགས་ཅན་གཞན་གྱི་གོ་  
འགོག་པ། འབྱུང་བཞིའི་རྩལ་སྤྱན་གྱི་སྟེང་དུ་ཁས་ལེན་པས། འབྱུང་བཞིའི་  
རྩལ་སྤྱན་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། གཟུགས་ཅན་གཞན་གྱི་གོ་འགོག་པའི་སྤྱིར་  
ཞེས་པའང་འདྲའོ། །

འགྲོ་བ་དང་། ལག་ལྡན་ཞེས་པ་རྩ་ཅན་དང་སྤྱང་པོ་ཆེའི་དངོས་མིང་

ཡིན་པས་མིང་མ་འབྲུལ་ཡང་དོན་འབྲུལ་བས་མ་ངེས་པའི་གཏན་ཚིགས་  
ཡིན་ཏེ། རྩ་ཅན་དང་སྤང་པོ་ཆེ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ཆགས་གཞན་ལ་ཡང་འགྲོ་  
བ་དང་ལག་ལྡན་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པ་དེ་ལ། ལག་པ་ལྡན་ཚད་ལག་ལྡན་  
ཡིན་ན། ལག་ལྡན་ཞེས་པའི་སྤྱི་དེ་སྤང་པོ་ཆེའི་དངོས་མིང་ངེ་ལྟར་ཡིན། འོད་  
དཀར་པོ་ཡོད་ཚད་ལ་འོད་དཀར་ཅན་ཞེས་པའི་མིང་འཇུག་པར་ཐལ། ལག་  
པ་ལྡན་ཚད་ལ་ལག་ལྡན་ཞེས་པའི་མིང་འཇུག་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ཉི་མ་  
ཡང་འོད་དཀར་ཅན་ཡིན་པར་ཐལ། བ་སྤང་ཡང་ལག་ལྡན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་  
གྲུབ་ན། ལག་ལྡན་ཡིན་ན། སྤང་པོ་ཆེ་ཡིན་པས་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད་ན།  
ཏྲགས་དེའི་བྱུང་པ་ངེས་པར་ཐལ་ལོ། །གཞན་ཡང་། སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་བ་ཡིན་  
ན། མི་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ་བ་དང་། སྤེན་ཞིང་སྤྱུག་པ་ཡིན་ན། དུད་  
འགྲོ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ་བ་དང་། ཚ་ཞིང་སློབ་པ་ཡིན་ན། མེ་ཡིན་  
པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ་བ། བརྒན་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན་ན། རྩ་ཡིན་པས་མ་  
བྱུང་པར་ཐལ་བ། སྤྱི་ཞིང་འཐས་པ་ཡིན་ན། ས་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ་བ་  
སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡང་འབྱུང་བའི་སྤྱིར། རིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཆོ་ལས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ན་ལག་པ་ལྡན་པ་དེ་སྤྱི་དེའི་བརྗོད་བྱར་བཞག་ནས། དེ་  
སློབ་ཆགས་གཞན་ལ་ཡང་ཡོད་པར་མཐོང་བའི་སྤྱིར་ཞེས་འགྲེལ་ལོ། །

གཉིས་པ་ཀུན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པ་ལ་ཚད་མས་བསལ་བ་བསྟན་པ་  
ལ། ཏྲག་པ་རྒྱུར་མི་རུང་བ། རང་ལ་མཚུངས་པ་སྤངས་པའོ། །དང་པོར་ཐལ་  
བ་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལྟར་དངོས་དེ་རྒྱ་ཡིན་པ། །  
དེ་ལྟར་དེ་ཉིད་གང་གི་ཚེ། །  
རྒྱ་མིན་གང་གིས་དེ་ནི་རྒྱ་པ། །  
འདོད་ལ་རྒྱ་མ་ཡིན་མི་འདོད། །  
མཆོན་དང་སྒྲན་སོགས་འབྲེལ་བ་ལས། །  
ནག་པའི་མ་དང་འབྲུབས་ཡིན་ན། །  
འབྲེལ་མེད་སྒྲོང་དུ་མ་ཅི་ཡི་བྱིར། །  
རྒྱ་ཉིད་དུ་ནི་རྟོག་མི་བྱེད། །  
རང་བཞིན་བྱུང་པར་མེད་པ་ནི། །  
བྱེད་པ་ཡང་ནི་མི་རུང་ངོ། །  
རྟོག་ལ་སྒྲོག་པ་མེད་པའི་བྱིར། །  
རྒྱས་པ་ཉིད་ཀྱང་རྟོགས་པར་དགའ། །  
གང་དག་ཡོད་ན་གང་འབྱུར་ཉིད། །  
དེ་དག་ལས་གཞན་དེ་ཡི་རྒྱ། །  
རྟོག་པ་ཡིན་ན་ཐམས་ཅད་ལ། །  
རྒྱ་ནམས་ཐུག་པ་མེད་པར་འབྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཅུ་དྲུག་གིས། གཞན་སྒྲེས། དབང་ཐུག་ཡོན་ཏན་  
བརྒྱད་ལྟར་པ། །དེ་ནི་རྟོག་པ་གཅིག་ཕྱི་ཡིས། །སྒྲ་ཆོགས་འདི་དག་འབྲིན་



པར་བྱེད། །ཅེས་སྒྲ་བ་ལ། རང་ལུགས་ཀྱིས། དབང་ལྷག་གི་དངོས་པོ་དེ་  
 ཚེས་ཅན། རྒྱ་མཚན་གང་གིས་རྒྱ་རྒྱུ་འདོད་པའི་དུས་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱ་མ་ཡིན་  
 དུའང་འདོད་རིགས་ཏེ། རི་ལྷོ་ན་རྒྱ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དེ་ལྷ་བྱ་མ་འཕོས་  
 བཞིན་དུ། དུས་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་བྱིར། འདི་  
 བོ། དབང་ལྷག་ཏྲག་དངོས་སུ་འདོད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཡིན་ནོ། །གོང་གི་བྱ་བ་པ་  
 མེད་ན་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སྒྲོང་དུ་མ་ཡང་ཅིའི་བྱིར་མ་གསོས་པ་དང་མ་བསྐྱེད་  
 པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདོད་རིགས་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་མི་རིགས་ཏེ། མཚན་དང་སྒྲན་  
 སོགས་ཀྱིས། རྒྱ་པའི་ལུས་ལ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་། འབྲེལ་ཤིང་སོས་པ་  
 འཐད་ཀྱི། གཞན་མི་འཐད་པའི་བྱིར། དབང་ལྷག་ཚེས་ཅན། འབྲས་བུ་ཀྱན་  
 ཀྱི་བྱེད་པ་པོར་ཡང་མི་རུང་སྟེ། འབྲས་བུ་མི་སྐྱེད་པ་དང་རང་བཞིན་བྱེད་  
 པར་མེད་པའི་བྱིར། དབང་ལྷག་གི་དངོས་པོ་དེ་ནི་འབྲས་བུ་ལ་པན་འདོགས་  
 པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡང་མེད་དེ། ཏྲག་དངོས་ཡིན་པའི་བྱིར། འབྲས་བུ་  
 ལ་པན་འདོགས་པ་མེད་ན་ཡང་། འབྲས་བུ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདོད་ན། འབྲས་བུ་  
 ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱ་ནམས་སྐྱག་མེད་དུ་འགྱུར་བར་ཐལ། རྒྱ་གང་དག་པན་བྱེད་  
 དུ་ཡོད་ན་འབྲས་བུ་གང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་མ་མཐོང་བའི་དེ་  
 དག་ལས་ཀྱང་འབྲས་བུ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདོད་རིགས་པའི་བྱིར།

དབང་ལྷག་ཏྲག་པ་ཡིན་ན། འབྲས་བུ་ལ་པན་འདོགས་པའི་རྒྱས་པ་  
 མེད་ལ། དེ་ལྷོ་ནའང་འབྲས་བུའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདོད་ན། རྒྱ་འབྲས་སྐྱག་མེད་དུ་འགྱུར་  
 དགོས་སོ་ཞེས་བསྟན། དབང་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་ནི། གཟུགས་སྤྱ་བའི་

ཡོན་ཏན། རགས་པའི་ཡོན་ཏན། ཡང་བའི་ཡོན་ཏན། རྒྱབ་པའི་ཡོན་ཏན།  
ཡང་དག་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན། རབ་ཏུ་གསལ་བའི་ཡོན་ཏན། བརྟན་པའི་ཡོན་  
ཏན། འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་དང་བརྒྱད་དོ། །གཉིས་པ་རང་ལ་  
མཚུངས་པ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

སྟུ་གུ་སྦྱིད་ལ་ས་ལ་སོགས། །  
རང་བཞིན་ཡོངས་སྟུ་གུར་ནས་ནི། །  
རྒྱ་ཡིན་དེ་ལེགས་བྱས་པ་ན། །  
དེ་ཡི་བྱད་པར་མཐོང་ཕྱིར་དོ། །  
གལ་ཏེ་ངེ་ལྟར་ཡུལ་དབང་པོ། །  
ཚོགས་པ་བྱད་མེད་སྟེ་རྒྱ་ཡིན། །  
དེ་ལྟར་འདི་ཡིན་ཞེ་ན་མིན། །  
དེ་ལའང་བྱད་པར་ཡོད་ཕྱིར་དོ། །  
སོ་སོ་སོ་སོར་རྒྱས་མེད་ནམས། །  
རང་བཞིན་བྱད་པར་མེད་པས་ན། །  
ཚོགས་ཀྱང་རྒྱས་པ་མེད་འགྱུར་བས། །  
དེ་ཕྱིར་བྱད་པར་གུབ་པ་ཡིན། །  
དེ་ཕྱིར་སོ་སོར་གང་རྒྱས་མེད། །  
ཚོགས་ན་ཡོན་ཏན་སྦྱིད་འགྱུར་བ། །

དེ་དག་རྒྱ་ཡིན་དབང་ཕྱག་སོགས། །

མ་ཡིན་བྱད་པར་མེད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་དྲུག་གིས། གཞན་སྡེ་དེ་དག་གིས། སངས་རྒྱས་  
པ་ལ་བྱོད་ལའང་མཚུངས་པར་འགྱུར་རྟེ། ས་སོགས་སྐྱ་གུ་མི་སྦྱེད་པའི་  
སྐབས་དང་བྱད་མེད་པས་སྐྱ་གུ་མི་སྦྱེད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། རང་ལྷགས་  
ཀྱིས། ས་དང་ཆུ་སོགས་འགྱུར་བ་མེད་བཞིན་དུ་སྐྱ་གུ་མི་སྦྱེད་པའི་འདོད་དེ།  
སྐྱ་གུ་མི་སྦྱེད་པའི་སྐབས་ལས་རང་བཞིན་ཡོངས་སུ་འགྱུར་ན། དེའི་ཆེ་སྐྱ་  
གུ་བསྦྱེད་པ་ལ་རྒྱུར་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདི་ནི་ས་སོགས་རང་ཉིད་གྲུབ་ཅུ་  
ནས་སྐྱ་གུ་མི་སྦྱེད་པའི་འདོད་པ་ཡིན་པས།

དེ་ལྟར་ན། ཆོས་གཅིག་གྲུབ་ཅུ་ནས་ཆོས་གསུམ་བསྦྱེད་པའི་རྒྱ་མ་  
ཡིན་པར་ཐལ། ཆོས་གསུམ་སྦྱེད་པ་ལ་ཆོས་གཅིག་ཆོས་གཉིས་སུ་འགྱུར་  
ནས་བསྦྱེད་དགོས་པའི་ཕྱིར། རྟགས་དང་བྱབ་པ་རྣམས་ལེ་ཅུ་དང་པོའི་  
སྐབས་ལ་སོང་། ཞིང་ཆོ་བ་སོགས་སོ་ནམ་ལེགས་པར་བྱས་ན། སྟོན་ཐོག་དེ་  
ཡི་བྱད་པར་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་རི་ལྟར་ལུལ་དང་དབང་  
པོ་རྣམས་ཆོགས་པ་དང་མ་ཆོགས་པ་ལ་རྣམ་པ་བྱད་པར་མེད་ཀྱང་། དབང་  
སྡོའི་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་དབང་ཕྱག་འདི་ཡང་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དབང་པོ་སོགས་  
ལ་ཆོགས་མ་ཆོགས་རྣམས་བྱད་པར་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་པོའི་  
རྒྱུན་གྱིས་དབང་ཤེས་དེ་ལའང་གསལ་མི་གསལ་ལ་སོགས་པའི་བྱད་པར་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན། རྒྱུན་གསུམ་ཆོགས་ཀྱང་དབང་ཤེས་བསྦྱེད་

པའི་རྒྱས་པ་མེད་པར་ཐལ། མ་ཚོགས་པའི་སོ་སོ་སོ་སོར་རྒྱས་པ་མེད་པ་  
གང་ཞིག་ ཚོགས་པ་དང་མ་ཚོགས་པ་ལ་རང་བཞིན་བྱུང་པར་མེད་པའི་ཕྱིར།  
དེས་ན། རྒྱུ་གསུམ་ཚོགས་པ་དང་མ་ཚོགས་པ་ལ་བྱུང་པར་གྲུབ་སྟེ། དབང་  
ཤེས་སྐྱེ་མི་སྐྱེའི་བྱུང་པར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། དབང་སྤྲུག་སོགས་ནི། འབྲས་བུ་  
ཀུན་གྱི་རྒྱ་མ་ཡིན་ཏེ། འབྲས་བུ་མི་སྐྱེད་པ་དང་རང་བཞིན་བྱུང་པར་མེད་  
པའི་ཕྱིར། རྒྱ་སོ་སོ་བ་ནམས་སྤུན་མོང་གི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་  
མེད། རྒྱ་ཚོགས་ན་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་སྤིད་པར་འགྱུར་བ་དེ་དང་སྤུན་མོང་  
གི་འབྲས་བུའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་ཇི་ལྟར་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་པ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་བསྐྱབ་པ་ལ།  
ཚོད་པ་དང་། དེ་དགག་པའོ། །

ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་པ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་སྐྱབ་པ།

༥ དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

ཚད་མ་སྒོག་གྱུར་དོན་ཤེས་ཡིན། །

དེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱང་མེད་པའི་ཕྱིར། །

ནན་ཏན་བྱེད་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་ནི་ཁ་ཅིག་རབ་དུ་བརྗོད། །

ཅེས་ཚིག་རྒྱང་བཞིས། ཚུ་རོལ་མཛེས་པ་བ་དང་། སྐྱོད་པ་བ་སོགས་



གྱིས་སངས་རྒྱལ་པ་ལ་ཁྱོད་གྱིས་དབང་ཕྱུག་བཀག་པའི་སྐབ་བྱེད་རྣམས་  
 ཁྱོད་རང་ལའང་མཚུངས་ཏེ། ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་ན། རྒྱུ་གྱུར་གྱི་དོན་མ་  
 ལུས་པ་ཤེས་དགོས་ལ་དེ་ལྟར་ཀུན་མཁྱེན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབ་བྱེད་གྱི་  
 ཐབས་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ལ། ཐབས་དེ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་ཡོད་  
 པ་མ་ཡིན་ཞིང་། སྐྱེད་བྱེད་གྱིས་རྒྱ་དང་ཤེས་བྱེད་གྱི་རྒྱ་གཉིས་ཀ་མེད་དོ། །  
 འདི་ལྟར། མཐུ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་དང་སྐྱུགས་དང་སྐྱུན་ལ་སོགས་པ་  
 ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་ཀུན་མཁྱེན་དུ་མི་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་འདྲ་བྱི་ནང་ཀུན་ལ་  
 ཡོད་པས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་མཁྱེན་ཡོད་པར་ཐལ་བའི་བྱིར། དབང་ཤེས་  
 གྱིས་རྒྱུ་གྱུར་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་མི་ཤེས་པར་ཐལ། བར་དུ་ཚད་པའི་ཡུལ་  
 ལ་འཇུག་པའི་མཐུ་མེད་པའི་བྱིར། ཡིད་ཤེས་ཀྱང་དབང་ཤེས་ཀྱི་རྗེས་སུ་  
 འབྲང་བས་མི་ཤེས་པའི་བྱིར། ལུང་ལ་བརྟེན་པའི་རྗེས་དཔག་ཁས་ལེན་  
 ཀྱང་། དེ་ཤེས་པའི་རྒྱས་པ་མེད་དེ། ལུང་དང་བརྗོད་བྱ་འབྲེལ་བ་མེད་ལ།  
 ཡོད་ཀྱང་མངོན་སུམ་གྱིས་མི་ཤེས་པའི་བྱིར། གཞན་ཡང་། ཀུན་མཁྱེན་  
 ཡོད་ན། དེས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རིམ་གྱིས་ཤེས་སམ་ཅིག་ཅར་དུ་ཤེས།  
 དང་པོ་ལྟར་ན། ཤེས་བྱ་ལ་ཟད་མཐའ་ཡོད་པར་འགྱུར་དོ། །གཉིས་པ་ལྟར་ན།  
 འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པར་ཐལ། ཤེས་པ་གང་དུ་རྗོགས་པ་དེ་ཐོག་མ་ཡིན་  
 པའི་བྱིར། དེས་ན་ཀུན་མཁྱེན་ཡོད་པར་སྐབ་པའི་ཏྲགས་མེད་དེ། ཚིག་ལས་  
 གཞན་པ་ནི་མེད་ལ། ཚིག་སྒྲུགས་གཅིག་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་དེ་ཀུན་ལ་ཡོད་པས་  
 དེ་ཅམ་གྱིས་ཀུན་མཁྱེན་དུ་མི་རུང་ཀུན་ལ་མི་བསྐྱུ་བ་བསྐྱུ་བ་དགོས་ན་བྱིར་

གོལ་དེ་ཉིད་ཀྱན་མཐུན་དུ་འགྱུར་བས། དགོས་པ་མེད་དོ་ཞེས་པའི་ཚྱོད་པ་  
བསྟན།

གཞན་སྡེ་དེ་དག་གི་ཚྱོད་པ་དེ་ཡང་བསམ་དགོས་པ་ཞིག་སྒྲུབ་སྟེ།  
བདག་ཅག་གིས་རྣམ་མཐུན་གྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་གཟིགས་  
ཞེས་པ་དེ། ཁ་རྒྱན་ལ་སོང་བ་ཙམ་ལས། ཞིབ་ཏུ་དབྱད་མི་འདུག་རྣམ་མཐུན་  
གྱིས་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་གཟིགས་ན། རྣམ་མཐུན་གྱིས་ཤེས་བྱ་  
གཟིགས་པ་གང་ནས་ཡིན་པ་དེར་ཤེས་བྱའི་ཐོག་མར་ཡིན་དགོས་པར་སྒྲུབ་  
བས་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པའི་སྟེར།  
དེར་ཐལ། ཀྱན་མཐུན་ཡེ་ཤེས་གྱིས་གཟིགས་པ་གང་ནས་ཡིན་པ་དེའི་གོང་  
དུ་ཤེས་བྱ་མེད་པའི་སྟེར་ཏེ། ཤེས་པ་མེད་པའི་སྟེར། རིམ་གྱིས་ཤེས་ན།  
ཤེས་བྱ་ལ་བྱད་མཐའ་ཡོད་དགོས་པའི་སྟེར་ཞེས་ཚྱོད། དེ་ཙམ་མ་བྱད།  
སངས་རྒྱས་པས་སྒྲུབ་ཀྱན་མཐུན་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཀྱན་མཐུན་དུ་གྱུར་པ་  
ཁས་ལེན་པས། ཀྱན་མཐུན་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་ཁས་སྒྲུབ་དགོས། དེ་ལྟར་ན།  
ཤེས་པའི་ཐོག་མ་ཡོད་པས་ཤེས་བྱ་ཐོག་མར་ཡོད་པར་འགྱུར་རོ་སྟམ་དུ་  
བསམ་མོ། །

རིགས་པ་དེ་ལ་ངེ་ཙམ་བསམས་ཀྱང་བདག་གི་སྟོལ་བསམ་གྱིས་མི་  
བྱུང་བ་ལས་མ་འདས་ཏེ། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སེམས་ཅན་  
ལའང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད། དེ་མེད་པས། སངས་རྒྱས་ལའང་ཐོག་མའི་  
མཐའ་མེད། དེ་ལྟར། སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་གཉིས་གྲུབ་དུས་མཉམ་པས།

སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་གཉིས་སྤྱང་ཆོག་གས་གཉིས་རྫོགས་ནས་སངས་  
རྒྱལ་སྤྱུང་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན། དང་པོའི་སངས་རྒྱལ་ཞིག་ཁས་མི་ལེན་ན།  
སེམས་ཅན་ནས་སངས་རྒྱལ་སྤྱུང་ཚུལ་གང་ཡིན། དང་པོའི་སངས་རྒྱལ་  
ཞིག་ཁས་ལེན་ན། དེ་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་གནས་སྐབས་མེད་པར་འགྱུར།  
པར་སྒྲིབ་སྐབས་གཉིས་པའི་སྐབས་སྤྱང་འདྲ་སྟེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
སངས་རྒྱལ་ངེས་ཡིན་ནམ་མིན། ཡིན་ན། སངས་རྒྱལ་སྤྱི་མ་རྣམས་སེམས་  
ཅན་ཉུང་ཤས་ཀྱི་དོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་འགའ་ཞིག་སེམས་  
ཅན་གྱི་དོན་མི་བྱེད་པར་འགྱུར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱལ་ངེས་  
མ་ཡིན་ན། རིགས་ཆད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡོད་པར་ཐལ་བ་དང་། སངས་རྒྱལ་  
རྣམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་དམ་བཅའི་བཞེད་དོན་མེད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་པའོ། །ད་  
ནི་དཀྱུས་ལ་འཇུག་པར་བྱ།

གཉིས་པ་དེ་དགག་པ་ལ། ཀུན་མཁྱེན་འཆོལ་བའི་རྒྱ་མཚན། ཀུན་  
མཁྱེན་འཆོལ་བའི་ཚུལ། ཀུན་མཁྱེན་ངོས་གཟུང་བའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

མི་ཤེས་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ། །

འཇུག་པར་དྲོགས་པ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས། །

དེ་བཤད་ནན་ཏན་བྱ་བའི་ཕྱིར། །

ཤེས་ལྡན་འགའ་ཞིག་འཆོལ་བར་བྱེད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཞི་བའི་ཐབས་མི་ཤེས་བཞེན་དུ་  
སྟོན་པར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་སྟོན་པར་གཟུང་ནས། འཇུག་ལོ་

སྒྲུབ་དུ་དྲོགས་པ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས། ཐར་པའི་ཐབས་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་  
ཤེས་ལྡན་འགའ་ཞིག་འཆོལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྟོན་པ་དེ་ཡིས་  
བཤད་པའི་དོན་ལ་ནན་ཏན་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྟན། སྟོན་པ་ཡང་  
དག་དང་ཡང་དག་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་མི་རུས་ན། འབྲུལ་པ་དེ་  
བསྟོག་མི་རུས་ལ། འབྱེད་རུས་པ་ལ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཞི་བའི་ཐབས་རང་གིས་  
ཤེས་པས་འཆོལ་མི་དགོས་སོ་སྒྲུབ་དུ་དྲོགས་སོ། །

གཉིས་པ་ཀུན་མཁྱེན་འཆོལ་བའི་ཚུལ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ཕྱིར་དེ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་རུ། །

གྱུར་པའི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་དབྱེད་བྱའི། །

འདི་ཡིས་སློན་བྱའི་གངས་མཁྱེན་པ། །

ངེད་ལ་འགར་ཡང་ཉེར་མཁོ་མེད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། སྟོན་པ་འདི་ཡིས་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་དེའི་  
འདོད་པའི་དོན་བསྐྱབ་བྱ་རུ་གྱུར་པའི་འཁོར་བའི་འཇུག་ལྡན་གི་རིམ་པ་  
རྣམས་མཁྱེན་ནམ་མི་མཁྱེན་སྒྲུབ་དུ། སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་མཁྱེན་པའི་ཡེ་  
ཤེས་ཡོད་མེད་རྣམ་པར་དབྱེད་པར་བྱའི། སློན་བྱའི་གངས་མཁྱེན་པ་སོགས་  
ཡིན་མིན་ཐོག་མར་དབྱེད་པར་མི་བྱ་སྟེ། གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ངེད་ལ་སློན་  
བྱའི་གངས་མཁྱེན་པ་སོགས་ཉེར་མཁོ་འགར་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ངེད་  
གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་བསྟན།

བཤེས་གཉིན་འཆོལ་ཚུལ་ནི། དེའི་ཡོན་ཏན་ལ་བརྟག་པ་བྱེད་དགོས་



ཞིང་། དེ་ཡང་སྒང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་རྒྱས་མི་རྒྱས་བརྟག་དགོས། གསུམ་  
པ་ཀུན་མཁྱེན་ངོས་གཟུང་བ་ནི། ཅ་བར།

སྒང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི། །

ཐབས་དང་བཅས་པ་རིག་མཛད་པ། །

གང་དེ་ཆད་མ་ཉིད་འདོད་གྱི། །

ཐམས་ཅད་རིག་མཛད་མ་ཡིན་ནོ། །

རིང་པོ་མཐོང་བའམ་མིན་ཡང་རུང་། །

འདོད་པའི་དེ་ཉིད་མཐོང་བ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་རིང་མཐོང་ཆད་ཡིན་ན། །

ཚུར་ཞོག་བྱ་གོད་བསྟེན་པར་གྱིས། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་གྱིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན།  
གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་མཐའ་དག་གི་ཆད་མ་ཉིད་དུ་འདོད་རིགས་ཏེ། སྒང་བྱ་  
འགོག་ལམ་གཉིས་དང་དོར་བྱ་སྟུག་ཀུན་གཉིས་གྱིས་བསྟུས་པ་ནམས་གྱི་  
འདུག་ལྟོག་ཐབས་དང་བཅས་པ་མངོན་སུམ་དུ་རིག་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད་  
པའི་བྱིར། རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་དོ་དང་སྟོན་བྱའི་གངས་ཐམས་ཅད་རིག་པ་  
མཛད་པ་ཅམ་གྱིས་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་གྱི་འདོད་པ་རྫོགས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །  
ཐག་རིང་པོ་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང་རུང་། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ནི་  
གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ་སྟོན་པ་རིགས་ཏེ། གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་གྱི་འདོད་པའི་

དོན་དེ་ཉིད་མཐོང་བ་ཡིན་པས་སོ། །ཐག་རིང་པོ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཆད་  
མའི་སྐྱེས་བུར་རིགས་ན། བྱ་ཆོད་ཡིན་ཀྱང་ཐག་རིང་པོ་མཐོང་བས། གྲོལ་བ་  
དོན་གཉིས་ཀྱི་གང་ཟག་ལ་ཚུར་ཤོག། བྱ་ཆོད་སོགས་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་པར་བསྟེན་  
པར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་གདམས་རིགས་པར་འགྱུར་རོ། །འཇིག་རྟེན་ན་ཐམས་  
ཅད་བཟོ་ཤེས་པ་ལ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་གྲགས་པ་ལྟར་གྲོལ་བ་དོན་གཉིས་ལ་སྤང་  
དོར་གྱི་གནས་མ་ལུས་པ་མཁྱེན་པ་ཞིག་ལ་ཀུན་མཁྱེན་དུ་ངོས་གཟུང་  
བཤོ། །

ཆེ་འདིར་མ་ཆགས་པར་སྤྱི་མ་པན་ཆད་དོན་དུ་གཉིས་བ་ཞིག་ཡིན་ན་  
བཤེས་གཉིན་མཆོན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲུར་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་  
ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་དགོས་པ་ནི་གང་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་  
བུའི་བཤེས་གཉིན་འཆོལ་བའི་ཚུལ་ཡང་རང་གི་འདོད་པའི་དོན་དེ་རི་ལྟ་བ་  
བཞིན་སྟོན་རུས་མི་རུས་བརྟག་དགོས་པས་བརྟག་ཚུལ་ཡང་རིགས་པའི་  
དབང་སྒྲུག་གིས་གསུངས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་འཐད་པའོ། །འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོད་ནས་  
གསུངས་པའི་བཤེས་གཉིན་ཞིག་འཆོལ་བར་འདོད་ན། བརྟན་མཁས་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་མི་ལྡན་ལ་བརྟག་དགོས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
སྡེ་སྟོད་ལས་བཤད་པའི་བཤེས་གཉིན་འཆོལ་བར་འདོད་ན། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་  
མདོ་སྡེ་རྒྱན་ནས་གསུངས་པའི་བཤེས་གཉིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ་པོ་ཡོད་མེད་  
ལ་བརྟག། །

གསང་སྒྲགས་ཀྱི་བཤེས་གཉིན་འཆོལ་བར་འདོད་ན། རྒྱུད་སྡེ་དང་།

སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་པ་ལས་བཤད་པ་ལྟར། སྤྱི་འདུན་གྱི་དུས་རབས་ལྟར། བྱེད་པ་ལྟར་  
 བུ་སྐྱེས་དང་ལྷན་མི་ལྷན་ལ་བརྟགས་ནས་བསྐྱེད་དགོས་དེ་ལྟར་ཤེས་  
 བྱས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་ན་ལེགས་ཆོག་གུ་ཀྱི་ཅ་བར་གྱུར་པས་པན་  
 ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ། བཤེས་གཉིན་དུ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཚུལ་ལོག་ན་ཉེས་  
 དམིགས་ཀྱང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་ཏེ། རང་རེའི་སྟོན་པ་བཙམ་ལྟར་  
 འདས་ཀྱིས་ཀྱང་། དེའི་ཉེས་པ་བརྗོད་མི་རུས་པའི་ཚུལ་མཛད་པའོ། །བཤེས་  
 གཉིན་དེའི་ཡོན་ཏན་རགས་པ་རྣམས་རང་གིས་བལྟས་ན་ཤེས་པར་རུས་ལ།  
 ཅུང་ཟད་སྤྱི་བ་འགའ་ཞིག་ཡུན་རིང་ཙམ་བརྟག་པ་དང་གཞན་ལ་འདྲི་བ།  
 གྲགས་པ་སོགས་ལ་བརྟན་ནས་རྟོགས་པར་འགྱུར། ཐམས་ཅད་ཤེས་མི་  
 དགོས་ཀྱི་ཤེས་ཀྱང་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཤེས་ན་ཅ་བའི་དགོས་པ་མེད་པར་  
 འགྱུར་བའི་སྤྱིར། དེ་ནི་ཞར་ཞོར་ཙམ་དུའོ། །

ཤིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ནི། ཚད་མ་བསྐྱེད་མེད་ཅན་ཤེས་  
 ལ། ཞེས་པ་ནས། ཚུར་ཤོག་བྱ་བློན་བསྐྱེད་པར་གྱིས། ཞེས་པའི་བར་ནི།  
 ལྷགས་འབྱུང་ལྷགས་ལྷོག་གཉིས་ཀའི་གཞིར་བྱས་ནས། སྐྱབ་བྱེད་ལྷགས་  
 རྗེས་གོམས་ལས་དེ། ཞེས་པ་ནས་ལྷགས་འབྱུང་གི་ཐོག་མར་འཛིན་པ་  
 གསུངས་པས་ཡིད་ལ་ཤིན་ཏུ་འཐད་དེ། ལྷགས་འབྱུང་གི་རིགས་པ་བཞིའི་  
 རང་ནས་ཐོག་མར་ལྷགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྐྱབ་བྱེད་  
 ལྷགས་རྗེས་གོམས་ལས་དེ། ཞེས་པ་ནས་འཇུགས་པར་མཐུན་སྒྲུང་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། དེ་ཡན་ཆད་ནི་ལྷགས་འབྱུང་ལྷགས་ལྷོག་གཉིས་ཀའི་བསྐྱབ་བྱ་

སྟོན་པ་ཚད་མར་བཤད་ནས། མཚན་ཉིད་གང་དང་ལྡན་པའི་ཚད་མ་སྤྱི་འཇུག་པའི་ཉིད་དང་། བྱེད་པར་དབྱེ་བ་དང་ལོག་རྟོག་དགག་པ་སོགས་བཤད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེས་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཚད་མའི་སྤྱིས་བྱ་ཡིན་པ་བསྐྱབ་བྱར་བྱས་ནས་དེའི་སྤྱི་བྱེད་ལ་ལུགས་འབྱུང་གི་རིགས་པ་བཞི་དང་། ལུགས་ལྟོག་གི་རིགས་པ་བཞི་སྟེ་བརྒྱད་བཤད། ལུགས་འབྱུང་གི་རིགས་པ་བཞི་ནི། ཅ་བར། སྤྱི་བྱེད་ཐུགས་རྗེས་གོམས་ལས་དེ། །ཞེས་པ་ནས། དེ་སྤྱིར་ཚད་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ལུགས་ལྟོག་གི་རིགས་པ་བཞི་ནི། ཅ་བར། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་བཞི་ནི་སྟོན་མཛད་པའོ། །ཞེས་པ་ནས། གང་སྤྱིར་དེས་ན་ཚད་མ་ཉིད། །ཅེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད་དོ། ལུགས་འབྱུང་བཞི་འཇུག་ནས་སྤྱི་བྱེད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ནི། ཅ་བར། སྤྱི་བྱེད་ཐུགས་རྗེས་གོམས་ལས་དེ། །ཞེས་པ་ནས། ཆགས་བྲལ་ཆགས་དང་ཡིད་ལོག་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ལུགས་འབྱུང་གི་གཏན་ཆིགས་བཞི་འཇུག་ནས་སྟོན་པ་ནི། བཅེ་ལྡན་སྤྱི་བྱེད་ཐུགས་རྗེས་གོམས་ལས་དེ་སྤྱིར། །ཞེས་པ་ནས། གཉིས་པོ་འདི་ནི་རྒྱ་རུ་བཤད། །ཅེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ལུགས་འབྱུང་གི་གཏན་ཆིགས་བཞི་འཇུག་ནས་སྤྱི་བྱེད་ཐུགས་རྗེས་སྤངས་པ་བདེ་གཤེགས་ནི། ཅ་བར། རྒྱ་སྤངས་ཡོན་ཏན་གསུམ་བདེ་གཤེགས། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ཞེས་པ་ཡང་གྲུབ་པ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ལུགས་འབྱུང་གི་གཏན་ཆིགས་བཞི་འཇུག་ནས་སྤྱོད་པ་ནི། སྤྱོད་པ་ཉིད་གཟིགས་ལམ་གསུངས་པ། །ཞེས་པ་ནས། གཞན་གྱི་དོན་དུ་སྤྱོད་པའོ། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། གོང་གི་གཏན་ཆིགས་བཞི་པོ་

ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པ་ཆད་མར་བསྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར། དེ་སྤྱིར་ཆད་ཡིན། །  
 ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །ཕྱགས་ལྗོག་གི་གཏན་ཆིགས་བཞིའི་དང་པོར་སྐྱོབ་པའི་  
 ཉགས་ནི། ཅ་བར། ཡང་ན་སྐྱོབ། །བདེན་པ་བཞི་ནི་སྟོན་མཛད་པའོ། །ཞེས་  
 པ་ནས། བདེ་བ་ལས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད།  
 ཕྱགས་ལྗོག་གི་ཉགས་པ་བདེ་གཤེགས་ནི། སྐྱོབ་ལས་དེ་ཉིད་དང་བརྟེན་  
 དང་། །ཞེས་པ་ནས། མི་སྐྱོབ་ལས་ལྷག །ཅེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ཕྱགས་  
 ལྗོག་གི་སྟོན་པའི་ཉགས་ནི། ཅ་བར། དེ་ཡི་སྤྱིར། །གཞན་དོན་མཁྱེན་སྦྱར་དེ་  
 སྟོན་པ། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། ཕྱགས་ལྗོག་གི་བཅེ་བ་སྦྱང་རྩེ་ཆེན་པོ་  
 ནི། ཅ་བར། དེ་ལས་བཅེ་ཡིན་གཞན་དོན་དོར། །དོན་གྲུབ་མཛད་པ་མི་འདོད་  
 སྤྱིར། །ཞེས་པའི་ཆིག་ཀྱང་གཉིས་གྱིས་འཆད། ཕྱགས་ལྗོག་གི་གཏན་  
 ཆིགས་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་པ་ཆད་མར་བསྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར། བཅེ་བའི་  
 ལེགས་དང་ཡེ་ཤེས་ལས། །ཞེས་པ་ནས། གང་སྤྱིར་དེས་ན་ཆད་མ་ཉིད།  
 ཅེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད།

གོང་གི་ཅ་བའི་ས་བཅད་གཉིས་པ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཆད་  
 མའི་སྟོན་པ་བསྟོད་པའི་དགོས་པ་ནི། ཅ་བར། དེ་ལྟའི་དངོས་སྟོན་བསྟོད་པ་  
 ནི། །ཞེས་པ་ནས། བསྟན་སྤྱིར་དེ་ཡང་གསལ་བར་བཤད། །ཅེས་པའི་བར་  
 གྱིས་འཆད་དོ།



དང་པོའི་སྐྱབ་བྱེད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ངོས་བཟུང་བ།

༩ གཉིས་པ་ལྷག་མ་བཞི་བཤད་པའི་སྒྲོ་ནས་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུའི་  
མཚན་ཉིད་དང་དེར་བསྐྱོད་པའི་ལམ་ངོས་གཟུང་བ་ལ། བྱེད་པར་གྱི་ཆོས་  
བཞི་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་ལས་ཚད་མར་གྲུབ་པའོ། །དང་པོ་ལ། བསམ་པ་ཕུན་  
ཆོགས་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དེ་ལས་སྒྲོར་བ་ཕུན་ཆོགས་སྐྱེ་ཚུལ་དང་། དེ་  
གཉིས་ལས་འབྲས་བུ་ཕུན་ཆོགས་གྲུབ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ། བསམ་པ་ཕུན་  
ཆོགས་དང་པོའི་སྐྱབ་བྱེད་ཏུ་བསྟན་པ་དང་། དེ་མ་གྲུབ་པ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་  
ནི། ཅེ་བཤ།

སྐྱབ་བྱེད་ཐུགས་རྗེས་གོམས་ལས་དེ། །

ཞེས་པ་དེས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དེ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་  
ལ། དང་པོར་སྒྲོན་ཏུ་སོང་སྟེ། འགྲོ་བ་མཐའ་དག་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བར་  
འདོད་པའི་སྦྱང་རྗེ་བསྐྱེད་ནས། དེ་ནས་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བའི་ཐབས་  
གོམས་པར་བྱས་པས་སྒྲོན་པར་འགྱུར་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེ་འདྲའི་ཐུགས་རྗེ་  
ཆེན་པོ་འང་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་གོམས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

སྐབས་འདིར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་སྦྱང་རྗེ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་བཤད།  
དབུ་མ་འཇུག་པ་རང་འགྲེལ་ལས། བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོགས་  
དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་སོགས་པ་མེད་

བས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལས་དམན་པའི་སྤྱིར་ན་འབྲིང་  
ངོ་ཞེས་པའི་ལུང་འདི་བྲངས་ནས། རང་རེའི་དབྱ་མ་མཐའ་དཔྱོད་ལས་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་དཔའི་རྒྱད་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མེད་པར་བཞེད། མཛོད་  
གནས་བདུན་པའི་སྐབས་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལ་  
ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བ་བརྒྱད་བཞག་པ་དང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སངས་འཕགས་  
ཁོ་ནའི་རྒྱད་ལ་ཡོད་པར་གསུངས་ཏེ། མཛོད་རྩ་བ་ལས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་  
ཀུན་རྫོབ་སྟོ། །ཆོགས་དང་རྣམ་པ་སྟོད་ཡུལ་དང་། །མཉམ་པའི་སྤྱིར་དང་  
ཆེས་ཆའི་སྤྱིར། །ཐ་དད་བྱ་བ་རྣམ་པ་བརྒྱད། །ཅེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར། དེ་  
དག་ལ་བསྟུན་ན། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཁྱད་པར་  
ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཐོག་མར་བསྟོམ་  
པའི་ལམ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ། གདན་ས་རྣམས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་པལ་ཆེ་བར་  
ཐེག་དམན་གྱི་རྒྱད་ལ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་མེད་པར་གསུངས་ཀྱང་། རང་རེའི་  
ཡིག་ཆར། ཉན་ཐོས་དབྱ་བཅོམ་པའི་རྒྱད་ལ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། རྒྱད་  
ཟླ་མའི་དར་ཁྱིམ་བྲངས་ནས་བསྐྱབས། དེ་ཡང་། སེམས་ཅན་སྟུག་བསྐྱལ་  
ལས་སྟོབ་འདོད་ཀྱི་སྟོང་རྗེ་མེད་ཀྱང་། སྟུག་བསྐྱལ་ལས་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་  
སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གསུངས། རྣམ་བཤད་ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས།  
སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་སྟོམ་པའི་ཐོག་མའི་སྐབ་བྱེད་  
ཡིན་པ་དང་། ཞེས་དང་། ཁྱིམ་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཀྱང་། གང་ཞིག་  
འགྲོ་བ་མཐའ་དག་སྟུག་བསྐྱལ་ལས་བསྐྱལ་བར་འདོད་པའི་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་

དེ་ཉིད་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་པ་དེ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱེས་  
 བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་ཡིན་གྱི་ཞེས་དང་། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཉིད་ལུགས་འབྱུང་གི་  
 སྐབས་སུ་ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་མར་བཞག་པ་ཡིན་  
 བོ། །ཞེས་གསུངས། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། འགྲོ་བ་མཐའ་དག་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་  
 བསྐྱེད་པར་འདོད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སྟོང་ཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་སྙིང་ཐག་པ་  
 ནས་རྒྱད་ལ་སྐྱེ་བར་འབྱུང་ལ། སྟོང་དེ་ཉིད་ལ་ལུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་ལམ་སྙིང་རྩེ་  
 ཆེན་པོ་ཞེས་བྱའོ། །དེ་ཉིད་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་པ་ཅན་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་  
 ཞིང་། སྟོང་འདི་ནི། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་རྒྱུར་པའི་ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན་ལ་ཞེས་གསུངས་པས། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཐེག་  
 པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང་། ལུགས་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་སྙིང་རྩེ་ཆེན་  
 པོ་གཉིས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ་བཞག་དོ། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོར། སྟོང་གྲོས་རྒྱ་  
 མཆོས་ཞུས་པའི་མདོ་བྲངས་པ་ལས། བྱིམ་བདག་གཅིག་ལ་བྱ་ཤིན་ཏུ་སྐྱུག་  
 པ་ཞིག་ཡོད་པ་མི་གཙང་བའི་དོང་དུ་སྐྱུང་བས། དེའི་མ་དང་གཉིན་རྣམས་  
 གྱིས་བྱ་དེ་དོང་ལས་འདོན་པར་འདོད་པའི་སྙིང་རྩེ་དང་འབྲ་བ་ཉན་རང་ལའང་  
 ཡོད་ལ། དེའི་པ་དེས་བྱ་ལ་བཅེ་བའི་སྙིང་རྩེ་དང་འབྲ་བ་ནི་བྱང་སེམས་ཁོ་ན་  
 ལ་ཡོད་པར་གསུངས། དེ་ལ་ལྟ་ན། རང་རེའི་ཡིག་ཆ་ལས་གསུངས་པ་དེ་  
 འཐད་པར་སྤང་སྟེ། མ་ཡིས་བྱ་ལ་བཅེ་བ་ལྟ་བུའི་སྙིང་རྩེ་ཉན་རང་ལའང་ཡོད་  
 པའི་བྱིར་དང་། དེ་ཅན་གྱིས་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་མཆོན་ཉིད་རྫོགས་པའི་བྱིར།  
 འོན་ཀྱང་། སྙིང་རྩེའི་སྟོན་དུ་གཅེས་ཤིང་པངས་པའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་

བྱམས་པ་དང་། རིན་གཞོ། རིན་བླ། མར་ཞེས་སོགས་འགོ་དགོས་པས།  
ཉན་རང་ལ་དེ་དག་སྒྲིམ་པ་ཡོད་མེད་དཔྱད་དགོས། གཉིས་པ་དེ་མ་གྲུབ་པ་  
སྤང་བ་ལ་ཚུད་པ་དང་། དེ་དགག་པ་གཉིས།

སྤྲིང་རྩེ་སྤྲེ་བ་དུ་མར་གོམས་པ་མེད་པའི་ཚུད་སྤྲོང་།

༥ དང་པོ་ནི། ཚ་བར།

སྤྲོ་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། །

གོམས་པས་གྲུབ་པ་མེད་ཅེ་ན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། རྒྱུ་འཕེན་པ་ན་རེ། སྤྲིང་རྩེ་སྤྲེ་བ་དུ་  
མར་གོམས་ནས་ཚད་མའི་སྤྲེ་ས་བྱ་འབྱུངས་པ་ཡིན་ཞེས་པ་མི་འཐད་དེ། སྤྲེ་  
བ་སྤྲེ་མེད་ཅིང་ཡིད་སྤྲོ་རྟོག་པ་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་། ཆང་  
དང་སྤྲོས་པའི་རྒྱས་པ་ལྟར། ཡིད་སྤྲོ་ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་། ཅིག་པ་དང་དེའི་  
རི་མོ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། སྤྲོ་མེ་དང་དེའི་འོད་ལྟར་ལུས་ཀྱི་  
འབྲས་བུའི་ཚུལ་གྱིས་བརྟེན་ནས་ལུས་ཞིག་པ་ན་ཡིད་སྤྲོ་རྟོག་པའང་ཞིག་  
པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བཤད་དོ། །ཞིག་ཆེན་ལས། དཔེ་དང་གཉིས་སྤྲོ་ག་ནས་  
བཤད། ཚད་མ་རྒྱུ་ལས། སྤྲོ་ནི་ལུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དང་། །ལུས་འབྲས་  
ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་། །དེ་ལྟར་ལུགས་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས། །གོམས་པ་  
གྲུབ་པ་མེད་པར་འདོད། །ཅེས་སོ། །

གཉིས་པ་དེ་དགག་པ་ལ། རྒྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་པ་མི་སྲིད་པ་དགག་  
 པ་དང་། གོམས་པ་སྲིད་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་མི་འཐད་པ་དགག་  
 པའོ། །དང་པོ་ལ་མདོར་བསྟན་དང་། རྒྱས་བཤད་དོ། །དང་པོའི་རྩ་བར། མ་  
 ཡིན་རྟེན་ནི་བཀག་སྲིད་རོ། །ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་གིས་འཆད། རྒྱས་བཤད་  
 བོ། རྒྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། ཞེས་པ་ནས། དེ་འདྲ་སྐྱབ་བྱེད་ལྷག་ལྷན་  
 འདོད། །ཅེས་པའི་བར་འཆད། གོམས་པ་སྲིད་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་  
 མི་འཐད་པ་དགག་པ་ནི། གོམས་ལས་བྱུང་པར་འགྱུར་ན་ཡང་། ཞེས་པ་  
 ནས། ཆགས་བྲལ་ཆགས་དང་ཡིད་ལོག་བཞིན། ཞེས་པའི་བར་རོ། །དེ་དག་  
 བོ་གཞུང་གི་བསྐྱབ་བཤད་པའོ། །ཡིད་སློང་རྟེན་པ་དེ། ལུས་ཀྱི་རྟེན་བྱུང་པར་  
 ཅན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཚད་མས་བཀག་ཅིང་  
 འགོག་པར་འགྱུར་བའི་སྲིད། རིག་ཆེན་ལས་བྱུང་བ་ལྟར། རྒྱུང་འཕེན་གྱིས།  
 ཡིད་སློང་རྟེན་པ་འགྱུར་བཞིན་བདག་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་  
 པས་དེ་འགོག་པ་ཡིན་གྱི་སྲིད་པན་ཚུན་བརྟེན་པ་ཅམ་མི་འགོག་སྟེ། ལུས་  
 ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་མིན། ཞེས་དང་། དེ་རྒྱ་ལྷན་ཅིག་བྱེད་པ་ལས། །  
 ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་སྲིད།

རྒྱུང་འཕེན་པ་དང་། ཚུ་རོལ་མངེས་པ་བ་གཉིས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་  
 ཡིན། ཏྲག་སྟེ། ཚད་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཚད་སྟེ་དང་། རྒྱེ་བ་སྟེ་སྲིད་དང་།  
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལས་འབྲས་སོགས་མེད་པར་ཁས་ལེན། དེའི་  
 གཞུང་འཇུགས་མཁན་ནི། དང་སྟོང་འཇིག་རྟེན་མིག་ཅེས་བྱ་བ་རྟེན་གོ་ལ་



ཞིན་ཏུ་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་སྤྱི་མ་པན་ཆད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་མི་དགོས་  
 ཏེ། མར་མེ་ཞི་བཞིན་ཆེ་འདིའི་མཐའ་རྫོགས་པ་ན་ལུས་དང་རྩིས་གཅིག་  
 པའི་སེམས་ཀྱང་རྒྱན་ཆད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། སེམས་ལུས་ལ་ཆད་དང་དེའི་རྒྱས་  
 པ་བཞིན་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མར་མེའི་འོད་བཞིན་ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་  
 དང་། ཅིག་པའི་རི་མོ་བཞིན་ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། གཞན་  
 ཡང་། ལུས་བུ་བ། མེད་སྤྱོད་བ། ལྷའི་སྤྱོད་མ། འཇུག་སྤྱོད་མ་ཅན། རོ་བོ་ཉིད་སྤྱོད་བ་  
 སོགས་ཀྱང་ཟེར། དང་སྤྱོད་འཇིག་རྟེན་མིག་གིས་། མཛེས་མ་ལེགས་པར་  
 སྤྱོད་ཅིང་བར་གྱིས། །ལུས་མཆོག་འདས་གང་སྤྱོད་ལ་དེ་མི་འབྱུང་། །ལུས་  
 འདི་འཆོག་པར་གྱུར་པ་ཅམ་ཞིག་སྟེ། །འཇིག་པར་སོང་བ་སྤྱོད་པར་མི་  
 འགྱུར་རོ། །ཞེས་དང་། རི་ཅམ་དབང་པོ་སྤྱོད་ཡུལ་ལ། །སྤྱོད་བུ་དེ་ཅམ་ཁོ་  
 རར་ཟད། །ཅེས་སོགས་མང་ངོ་། །

རིགས་པ་ནི། སྤྱི་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་ཆོས་ཅན། རྒྱ་མེད་པར་ངེས་  
 ཏེ། རེས་འགའ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན། ཆེར་མ་བསྐྱེད་པོ་རྣོ་བ་དང་། མ་  
 བྱའི་མདོང་ཁ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །མ་ཞི་བར་དུ་བདེ་བར་འཆོ། །ཞི་ནས་  
 དེ་ཡི་སྤྱོད་ཡུལ་མེད། །ལུས་ཀྱང་ཐལ་བ་བཞིན་སོང་ནས། །སྤྱོད་འཆོ་བར་ནི་  
 ག་ལ་འགྱུར་། །དེ་སྤྱིར་སྤྱོད་པོ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་དང་། འཆི་འཕོའི་སེམས་ལ་  
 མཆོས་སྤྱོད་མེད། །ཅེས་པ་དང་། བྱིས་པ་སྤྱོད་མ་ཐག་པའི་སེམས་ནི་  
 འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་སེམས་མེད་ལས་ཤེས་པ་སྤྱོད་པའོ། །ཆད་མ་ཡང་མཛོན་  
 སུམ་ཆད་མ་གཅིག་ལུ་ཡིན་ཏེ། རྩིས་དཔག་ཆད་མ་ནི་རང་མཆོན་དངོས་སུ་

མི་འཇིན་པའི་སྤྱིར་ཚད་མ་མིན་ནོ། །གཏན་ཚིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་ཡུལ་  
རྟོགས་མི་བྱས་ཏེ། གཏན་ཚིགས་རྣམས་འབྲུལ་བའི་སྤྱིར། མདོར་ན། རྒྱང་  
འཕེན་པ་དེས། མདོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་མ་གཏོགས། རྟོག་གྱུར་གྱི་དོན་  
རྣམས་ཁས་མི་ལེན། མ་མཐོང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མེད་པར་ཁས་ལེན།  
འཇིག་རྟེན་འདིར་གང་བདེ་བ་ཞིག་ལ་སྦྱོད་དགོས་ཀྱིས་སྤྱི་མ་མེད་དེ། མ་  
མཐོང་བའི་སྤྱིར་ཞེས་པའོ། །

དེང་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་བ་མང་ཆེ་བ་རྒྱང་འཕེན་པའི་ལྷ་བ་དང་འབྲ། ཚན་  
རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ངེས་པ་མ་རྟོག་གི་བར་དུ་ཡོད་  
མེད་གང་དུ་འང་ཐག་མ་ཚོད་ཀྱང་། རྒྱ་མཚན་ལས་ཐག་ཚོད་པའང་ཡིད་  
བརྟན་མི་རུང་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད་དེ། དུས་རབས་འགའ་ཞིག་གི་སྡོན་ལ།  
རིགས་པས་དབྱུད་ནས་མེད་པར་ཐག་བཅད་ཟིན་པའི་སྡོད་བཅུད་ད་ལྟར་  
ཚན་རིག་བཟང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པའང་  
ཡོད་པའི་སྤྱིར་དང་། ད་དུང་ཡང་། ཚན་རིག་ཇེ་བཟང་དུ་སོང་ནས་གསར་  
རྟོག་མང་པོ་ཡོད་སྤྱིར་སྤྱིར། རྒྱང་འཕེན་པའི་རིགས་པ་ནི། ལྷ་སྟོགས་  
པའི་གྲུབ་མཐའ་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱང་། འགོག་དཀའ་ཞིང་དེ་མ་བཀག་བར་  
དུ་དེས་ནང་རིག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གོགས་ཀྱི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་སྤྱི་མ་མན་  
ཚད་ཀྱི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གཞི་རྩ་སྟོར་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ།

སྤྱི་བ་སྤྱི་སྤྱི་ཡོད་པར་མ་ཤེས་ན། སྤྱི་མར་ངན་སོང་དུ་འགོ་བར་དོགས་  
ནས་སྤྱི་གསོད་དགོ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་མི་འོང་བས། སྤྱིས་བྱ་ཆུང་དུ་འི་ལམ་དགག་

ཡང་དེ་ཡོད་པར་མ་ཤེས་ན་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འོང་བ་མ་ཤེས་པས།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་བརྒྱུད་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྱུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་  
མི་ཤེས་པས་སྐྱེས་བུ་འབྱེད་གི་ལམ་དགག་དེ་མ་ཤེས་ན། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་  
སྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པ་མི་འོང་བས་  
སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་རྒྱུ་མས་དགག་ནས་ལེགས་ཆོགས་མཐའ་དག་གི་སྒོ་  
དགག་པ་འགྱུར། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་ཡོད་པར་ཚད་མས་ངེས་པ་བྱངས་པ་ལྟ་ཞོག  
ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཙམ་གྱིས་གོ་བ་བརྟེན་པ་ཡང་ཆེ་འདི་རིང་དུ་མི་  
གནས་པར་བྱེ་མར་སོང་སྟེ། ངན་འགྲོའི་འཇིགས་པ་ལ་སྐྱུག་ནས་སྒྲིག་པ་  
འགོག་པ་དང་། དག་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་བཙོན་པ་དང་། ངན་འགྲོའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
ལ་འཇིགས་ནས་དེ་ལས་ཐར་པའི་སྐྱབས་འཆོལ་བ་སོགས་བྱུང་བ་དང་། སྐྱེ་  
བ་སྐྱེ་མ་ཡོད་ན། དེའི་སྐྱེ་མ་ཡང་ཡོད་དགོས་པས་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་  
པ་དང་། སྐྱེ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་བྱན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཡིད་བྱུང་བའི་  
ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་སྐྱེ་བ་དང་། ཆེ་རབས་མང་པོར་རྒྱུད་སྙིང་རྩེ་བསྐྱོམ་  
པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེལ་བ་བྱངས་མེད་གསུམ་གྱི་  
ཆོགས་གསོག་པ་སོགས་ལ་ཡིད་སྒྲོ་བར་འགྱུར་བས། འདི་བྱེའི་ལེགས་  
ཆོགས་མཐའ་དག་སྒོ་འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་ཏུ་གྱུར་རོ། །

ད་ནི་དཀྱུས་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། མདོར་བསྟན་དང་རྒྱས་བཤད་  
གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རྒྱང་འཕེན་གྱི་ལུགས་དགག་པ་ལ། དང་པོར།

མ་ཡིན་རྟེན་ནི་བཀག་བྱེར་རོ། །

ཞེས་པ་དེས། ལུས་ཀྱིས་ཡིད་སློང་ཉྱུག་པའི་ཉེར་ལེན་དང་། ལྷན་ཅིག་  
 བྱེད་ཀྱིན་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྟོན་མི་བྱེད་དེ། དེ་འདྲའི་རྟོན་ཡིན་པར་ཚད་མས་  
 བཀག་ཅིང་འགོག་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བཞུག། སྐྱེ་བ་ལྔ་སྐྱེ་སྐྱུབ་པའི་  
 རིགས་པ་དེ་ནི། རྣམ་འབྱོར་མཛོན་སུམ་སྐྱུབ་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་ཡང་སོང་སྟེ།  
 སློ་གོམས་པ་རབ་ཀྱི་མཐར་སྤྱོན་པ་ལས། གོམས་བྱའི་དོན་ལ་གསལ་སྒྲུང་  
 འཛོལ་བ་ལ་སྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་དགོས་པའི་སྤྱིར། མཛོན་མཐོང་ཁྱད་པར་  
 འདོད་པའི་ལྷ་དང་། ཚངས་པ་ལ་སོགས་པ་འགའ་ཞིག་ནི་ཤིན་ཏུ་སློག་ཏུ་  
 གྱུར་པས་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེས་སུ་དཔོག་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ་ཞེས་  
 གསུངས་པ་དེ་ལ་འདི་ལྟར་དྲྀགས་ཏེ།

ཤིན་སློག་ཏུ་གྱུར་པའི་འདོད་ལྷ་དང་ཚངས་པ་དེ། གང་ཟག་འགའ་  
 ཞིག་གི་ངོར་ཤིན་སློག་ཡིན་ནམ། སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཤིན་སློག་  
 ཡིན། དང་པོ་ལྟར་ན། གང་ཟག་ཡིན་ན་ཤིན་སློག་ཡིན་པས་བྱུང་བར་ཐལ།  
 དེ་ཡིན་ན་གང་ཟག་གཅིག་གི་ངོར་ཤིན་སློག་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་སྤྱིར། འདོད་  
 པའི་མི་དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་གཞན་གྱི་ངོར་ཤིན་སློག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་  
 བ། འདོད་ལྷ་དེ་འཇིག་རྟེན་གཞན་གྱི་ངོར་ཤིན་སློག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་  
 བ། དེ་ཤིན་སློག་ཡིན་པའི་སྐྱུབ་བྱེད་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །གཉིས་པ་ལྟར་ན། དེ་  
 འདྲའི་འདོད་ལྷ་དང་། ཚངས་པ་དེ་རང་གི་ངོར་ཤིན་སློག་ཡིན་པར་ཐལ། སོ་  
 སྐྱེ་ཀུན་ལ་ཤིན་སློག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉྱུགས་ཁས། འདོད་མི་རུས་ཏེ། རང་སློ་  
 རང་ལ་སློག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅམ་ཡང་བཀག་ན། རང་ཉིད་རང་ལ་ཤིན་སློག་ཡིན་

པ་ངོ་མཚར་རོ། །འཛིན་སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པའི་འདོད་ལྷ་དང་། ཚངས་པ་གཉིས་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་རང་གི་གཟུགས་སེམས་གཉིས་ཀ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སྤྱིར་  
དེར་ཐལ། མདུན་གྱི་དམ་བཅའ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་  
རྟོགས་པ་སྤྱོད་བས་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་།

གཞན་ཡང་དེ་འདྲའི་འདོད་ལྷ་དང་ཚངས་པ་གཉིས་པོ་རང་གི་བྱང་ན་  
ཡོད་པའི་འདོད་ལྷ་དང་གཟུགས་ཀྱི་ལྷས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སྤྱིར་  
དེར་ཐལ། མཚོད་སྤྱིར་གྱི་མདུན་ན་ཡོད་པའི་ལྷས་སྤྱིར་གྱིས་མཚོད་སྤྱིར་  
མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སྤྱིར་དང་། ལེགས་བཤམ་སྤྱོད་པོར་། རྟོག་གི་འབར་  
བའི་ལུང་བྱངས་པ་ལས། ལྷགས་པ་དང་འོན་པ་ལ་སོགས་པ་བརྟེན་མི་ཤེས་  
པས་ཀྱང་བྱམ་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཤེས་ཤིང་། བ་ལང་ལ་སོགས་པས་  
ཀྱང་ངེ་དང་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་ལས་རང་གཞན་གྱི་བྱ་ཤེས་རྒྱས་པས་  
མིང་གི་བརྟེན་བཞག་པ་དངོས་པོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དུ་མི་གནས་པ་རྣམས་འབྱོར་  
སྤྱོད་པ་བ་དང་དབྱུ་མ་བ་གཉིས་ཀ་ལ་འབྲ་བར་བཤམ་པས་སོ། །ཞེས་  
གསུངས་པས། བ་ལང་གིས་ཀྱང་རང་གི་བྱ་ཤེས་རྒྱས་པར་གསུངས་ན།  
འདོད་ལྷ་དང་ཚངས་པ་སོགས་རང་གི་རིགས་ཤེས་རྒྱས་པ་སྒྲོས་ཅི་དགོས།  
དེ་ཡང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ཡིན་སྤྱིར་དེའི་གཟུགས་མཐོང་བ་ལ་དེ་  
མཐོང་བར་འཇོག་དགོས་ཏེ། བ་ལང་གི་གཟུགས་མཐོང་བས་བ་ལང་མཐོང་  
བར་འཇོག་པའི་སྤྱིར་ཏེ། མཚུངས་བདག་ལས་བྱང་བ་ལང་གི་ །ཞེས་  
གསུངས།



གང་ཟག་གཅིག་གི་ངོར་ཤིན་ལྷོག་ཡིན་པ་ཙམ་གྱིས་ཤིན་ལྷོག་ཏུ་  
འཛོག་ན། བདག་ཅག་འཛམ་བུ་སྤྱིང་པའི་མི་ཡང་ཤིན་ལྷོག་ཡིན་པར་འགྱུར་  
ཏེ། སྤྱིང་གཞན་གྱི་གང་ཟག་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཅག་མངོན་  
སུམ་དུ་མ་རྟོགས་ལ། སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་གཞན་ཡང་མེད་པའི་བྱིར། ལུང་ཁོ་  
ན་ལ་བརྟེན་དགོས་སོ། །དཔེར་ན། བདག་ཅག་གིས་སྤྱིང་གཞན་གསུམ་དང་  
ལྷ་ཡུལ་སོགས་ལུང་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་པ་ལས་ཐབས་གཞན་  
མེད་པའི་བྱིར་རོ། །

### སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་འགོད་ལ།

༥ གཉིས་པ་དགག་པ་རྒྱས་པར་མཛད་པ་ལ། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེད་པའི་  
སྐྱབ་བྱེད་འགོད་པ་དང་། མེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ། རྟགས་  
དགོད་པ་དང་། དེ་ལ་གཞོད་པ་སྤང་བའོ། །དེའི་རྩ་བ་ནི། སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་  
པ་ན། །ཞེས་པ་ནས། ཐམས་ཅད་ཆེ་ན་མཐོང་བ་ཉིད། །ཅེས་པའི་བར་གྱིས་  
འཆད། མེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པ་ནི། རྩ་བར། ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་  
གཞན་དང་། །ཞེས་པ་ནས། དེ་འབྲའི་སྐྱབ་བྱེད་ལྷག་ལྷན་འདོད། །ཅེས་པའི་  
བར་འཆད་དོ། །དང་པོ་རྟགས་དགོད་པའི་རྩ་བ་ནི། །སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་  
ན། །ཞེས་པ་ནས། བྱིས་ཀྱང་དེ་འབྲར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་འཆད།  
གཉིས་པ་གཞོད་པ་སྤང་བའི་རྩ་བ་ནི། དེ་ཡི་ཤེས་པས་པན་འདོགས་བྱིར། །

ཞེས་པ་ནས། ཐམས་ཅད་ཆེན་མཐོང་བ་ཉིད། །ཅེས་པའི་བར་རོ། །ཏྲགས་ནི།  
ཅུ་བར།

སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན། །  
འབྱུང་རྒྱུ་དབང་པོ་སྒོ་དག་ནི། །  
རང་གི་རིགས་ལ་སྟོས་མེད་ཅན། །  
ལུས་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་མིན། །  
ཏ་ཅང་ཐལ་སྤྱིར་མཆམས་སྒྲོར་བར། །  
རྒྱས་ལྡན་མཐོང་བ་གང་དེ་ལ། །  
གང་དུ་བྱོད་གཤེར་ལ་སོགས་པ། །  
སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །  
ས་སོགས་ཆ་དེ་འགའ་ཡང་མེད། །  
དེ་སྤྱིར་ཐམས་ཅད་ས་བོན་བདག། །  
དེ་སྤྱིར་དབང་སོགས་རང་རིགས་ལ། །  
སྟོས་པ་མེད་པར་འབྱུང་ཡིན་ན། །  
རི་ལྟར་གཅིག་ནི་ཡོངས་འགྱུར་བཞིན། །  
ཀུན་འགྱུར་བྱད་པར་མེད་སྤྱིར་རོ། །  
དབང་རྣམས་རེ་རེ་ལ་གཞོད་ན། །  
ཡིད་སྒོ་ལ་གཞོད་ཡོད་མ་ཡིན། །

འདི་འགྲུར་ན་ནི་དེ་དག་ཀྱང་། །

འགྲུར་བ་བདག་ཏུ་མཐོང་བ་ཡིན། །

དེ་ཕྱིར་སྒོ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ། །

སྒོ་ཉིད་ལ་ནི་བརྟེན་པ་འགའ། །

དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པས། །

དེ་ཕྱིར་སྒོ་ལས་དབང་པོ་ཡིན། །

དེ་འདྲའི་འཕེན་བྱེད་ཡོད་ཀྱང་ན། །

ཕྱིས་ཀྱང་དེ་འདྲར་འགྲུར་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་ཉེར་དྲུག་གིས། ཕྱིས་པ་སྐྱེ་མ་ཐག་པའི་དབྱུགས་

འབྱུང་རྒྱུ་དང་། དབང་པོ་དྲུངས་པ། སྒོའི་གཡེར་བག་སོགས་ཆོས་ཅན། སྐྱེ་

བ་ཡོངས་སུ་ལེན་པ་ན་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་མ་ལ་བསྟོས་མེད་ཅན་མ་ཡིན་

ཏེ། དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་དང་། དབང་པོ་དྲུངས་པ། སྒོའི་གཡེར་བག་སོགས་

དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར། འབྱུང་བའི་ལུས་ཉིད་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་མིན་ཏེ།

རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟ་མིན་ན་ཏེ་ཅང་ཐལ་ནས་འབྱུང་

བ་ཀྱན་སྒོག་ཆགས་སུ་ཐལ། ཡིད་སྒོ་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་མ་ལས་ཕྱི་མ་མཆོམས་སྒྱུར་

བར་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པ་མཐོང་བ་དེ་ལ། རྒྱ་ལྷག་པོ་ཅི་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་

གྱུར་པ་མི་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་ན། ཕྱི་ནས་ཀྱང་རིག་པ་ཕྱི་མར་མཆོམས་

སྒྱུར་བ་མེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །གང་དུ་བྱོད་གཤེར་ལས་སྐྱེས་པ་ལ་སོགས་པ་

སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བའི་ས་སོགས་འགྱུར་བའི་ཆ་དེ་འགའ་ཡང་མེད་པ་  
དེའི་ཕྱིར། འགྱུར་བ་ཐམས་ཅད་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ས་བོན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་  
འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་ཏུ་ཅང་ཐལ་བའོ། །དབང་པོ་དང་སྟོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་  
རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་ལ་བསྟོན་པ་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཙམ་ལས་སྐྱེས་པ་  
དེའི་ཕྱིར། འགྱུར་བ་གཅིག་སྟོག་ཆགས་སུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་ཀྱན་  
སྟོག་ཆགས་སུ་འགྱུར་དགོས་སོ། །

དབང་པོ་རྣམས་རེ་རེ་ལ་གཞོན་པ་ཡོད་ནའང་ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་ལ་  
གཞོན་པ་ཡོད་པས་མ་ཁྲབ་ལ། ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་ལ་སྤྱད་ན་སོགས་ཀྱིས་གཞོན་  
ནས་འགྱུར་ན་དབང་པོ་དེ་དག་གྲང་འགྱུར་བ་དག་ཏུ་མཐོང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་དེའི་རྟོན་བྱང་པར་ཅན་གང་ཞེ་ན། རང་གི་རིགས་མ་ཐུན་སྟོ་  
སྤྲུལ་མ་ཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྟོན་གྱི་སེམས་པའི་ལས་འགའ་ཞིག་ད་ལྟར་ཡིད་སྟོ་  
གནས་པའི་རྟོན་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར། ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་རྟོན་མེད་པ་མ་ཡིན་ནོ།  
ཡིད་སྟོ་ལས་དབང་པོ་རྣམས་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། ཡིད་སྟོ་སྤྲུལ་མ་འགའ་ཞིག་  
དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར། བྱིས་འཆི་ཁའི་  
སེམས་སོགས་གྲང་སྤྲུལ་མ་དང་འདྲ་བར་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་མཆོམས་སྒྲོར་བ་  
འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། རིགས་འདྲ་དེ་འདྲའི་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡོད་པར་གྱུར་པའི་  
བྱིར་ཞེས་བསྟན། ཅུ་འགྲེལ་དེ་དག་ནི། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་པར་སྐྱུ་བ་པའི་རིགས་  
པ་བསྟན་པ་སྟེ། བྱིས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་དབྱུགས་འགྱུར་རྒྱུ་སོགས་རང་  
གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་ལས་བྱུང་བ་སྐྱུ་བ་ནས་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་མ་དེ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མའི་

དབུགས་འབྱུང་རྩལ་སོགས་ཡིན་པར་ཤེས། ད་ལྟའི་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་དབང་  
 སོགས་རྣམས་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་བྱུང་ན། རྩ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འབྱུ་  
 མགོ་དམར་ལུས་སེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། ཡང་མགོ་སེར་ལ་ལུས་དམར་  
 བ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། སྟོག་ཆགས་འགའ་ཞིག་ཚུང་ལ་འགའ་ཞིག་ཆེ་བ་དང་།  
 མི་ལའང་འགའ་ཞིག་ལུས་ཆེ་ལ་འགའ་ཞིག་ཚུང་བ་དང་། རེས་འགའ་སྟོ་  
 གྲོས་ནྟེ་ལ་རེས་འགའ་བརྩལ་བ་སོགས་དང་། ཡང་སྤྱ་གྲུ་འགའ་ཞིག་ཤེས་  
 རབ་དང་བཅེ་བ་སོགས་ཆེ་ལ་འགའ་ཞིག་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་ཤིས་  
 ཆེ་བ་ཡོད་པ་སོགས་མི་འཐད་པར་འགྱུར་ཏེ། རང་གི་རིགས་འབྲས་མ་ལ་  
 བསྟོས་མི་དགོས་པར་འབྱུང་བ་ཅུ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། ཡང་སྟོག་ཆགས་  
 རྣམས་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་ན། འབྱུང་བ་གཅིག་སྟོག་ཆགས་སུ་  
 འགྱུར་བ་ན། འབྱུང་བ་ཀུན་སྟོག་ཆགས་སུ་འགྱུར་བར་ཐལ། འགྱུར་མི་  
 འགྱུར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར།

རང་ལུགས་ནི། ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་སྤྲ་མ་འགའ་ཞིག་འཕེན་བྱེད་གྱི་རྒྱ་  
 བྱེད་པ་ལས་ད་ལྟར་རྣམ་སྟོན་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་དབང་པོ་སོགས་བྱུང་ལ།  
 འཆི་ཁའི་ཡིད་སྟོ་རྟོག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་རྒྱ་བྱེད་པ་ལས་བྱི་མའི་དབང་  
 སོགས་ཀྱང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བས་བྱི་མ་ཡོད་པར་སྐྱབ་རུས་སོ། །དེའི་ཕྱིར།  
 དབང་པོ་སྤྲ་རེ་རེ་ལ་གཞོད་ན་ཡིད་སྟོ་འགྱུར་བས་བྱུང་བ་མེད་ལ། ཡིད་སྟོ་  
 ལ་སྤྱ་དན་དང་འབྱུང་པོ་སོགས་གྱིས་འགྱུར་ན་དབང་པོ་ལ་གཞོད་པས་བྱུང་  
 པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ཡིད་ལ་འཇིགས་སྐྱག་ལུགས་དག་པའི་དུས་ན། ལྷེ་



དབང་གིས་རོ་ཞིམ་པོ་མི་སྤྱོད་བ་བཞིན་ནོ། །

འོ་ན། མིག་དབང་ཉམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་མི་  
མཐོང་བར་འགྱུར་ལ། དེའི་དབང་གིས་ཡིད་ལ་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་ནས་ཡིད་སྟོན་ཏིག་  
པ་འགྱུར་བ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། སྟོན་མེད་དེ། དེ་ལྟར་  
འགྱུར་བ་ཡོད་ཀྱང་། དབང་པོ་ཉམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིད་སྟོན་འགྱུར་བ་མ་  
ཡིན་གྱི། མིག་དབང་ཉམས་པ་དེས་རྒྱུན་བྱས་ནས་ཡིད་ལ་སྤྱོད་པར་གཞན་  
ཞིག་བྱུང་། སྤྱོད་དེ་རྗེས་སུ་སོང་བས་ཡིད་སྟོན་ཡང་འགྱུར་བ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། མིག་དབང་ཉམས་པ་ཅམ་གྱིས་ཡིད་སྟོན་ཏིག་པ་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ཏེ།  
བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་འགའ་ཞིག་གིས་མིག་སྟོན་པ་བཏང་ཡང་ཡིད་ལ་བདེ་བ་  
འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེ་ལྟར་ན། ཡིད་སྟོན་ཏིག་པ་དེ། རང་འབྲས་དབང་  
སོགས་ཀྱི་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱུང་པར་ཅན་ཡིན་གྱི། དབང་པོ་ལ་སོགས་པ་  
ནམས་རང་འབྲས་ཡིད་སྟོན་ཏིག་པའི་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱུང་པར་ཅན་མ་ཡིན་  
ནོ། །དོན་བསྟུན་ན། སྟོན་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་ཆོས་ཅན། རིག་པ་སྤྱི་མ་སྟོན་  
དུ་སོང་སྟེ། རིག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་རིག་པ་བཞིན། ཞེས་པ་  
སྟོན་པ་སྤྱི་མ་སྟོན་པ་དང་། ཐ་མལ་པའི་འཆི་ཁའི་རིག་པ་ཆོས་ཅན། རིག་པ་སྤྱི་  
མ་མཆོམས་སྟོར་ཏེ། ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན། ཁ་  
སང་གི་རིག་པ་བཞིན་ཞེས་པ་དེ་སྟོན་པ་སྤྱི་མ་སྟོན་པའི་རིགས་པའོ། །

ཆོག་ལ་འབྲིང་ན། རིག་པ་སྤྱི་མ་ཆོས་ཅན། རིག་པ་སྤྱི་མ་སྟོན་དུ་སོང་  
བར་ཐལ། རིག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རིག་པ་སྤྱི་མ་ཆོས་ཅན། རིག་པ་སྤྱི་མ་

མཚམས་སྒྲོར་བར་ཐལ། ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཏྲགས་  
 ཟུབ་ཀྱན་ཁས། འདོད་མི་རུས་ཏེ། རང་རང་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་  
 དག་ནི། སྒྲོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཞེ་ལས། སྒྲེ་བ་སྒྲ་བྱི་སྒྲུབ་པ་དང་འབྲ་བ་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་ཁོ་ན་ཉིད་བསྐྱུས་པའི་འགྲེལ་པ་ལས། གང་འདོད་ཆགས་དང་བཅས་པའི་  
 སེམས་ཡིན་པ་དེ་ནི། རང་གི་ཉེ་བར་སྤང་བར་བྱ་བའི་སེམས་གཞན་སྦྱེད་  
 བར་རུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆགས་པ་དང་བཅས་པའི་སྒྲར་གྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
 སེམས་བཞིན། ཐ་མལ་པ་འཆི་བའི་སེམས་ཀྱང་འདོད་ཆགས་དང་བཅས་པ་  
 ཡིན་ནོ། །ཞེས་བྱ་བ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཏྲགས་སོ་ཞེས་གསུངས་སོ། །གོང་གི་  
 ཏྲགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱུབ་བྱ་རྟོགས་པ་ན། སྒྲེ་བ་སྒྲ་བྱི་རྟོགས་དགོས་པས།  
 སྒྲེ་བ་སྒྲ་མ་དང་། བྱི་མ་གཞི་གང་གི་སྦྱང་དུ་རྟོགས་པ་སོགས་དབྱེད་དགོས།  
 གཉིས་པ་དེ་ལ་གཞོན་པ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ཡི་ཞེས་པས་པན་འདོགས་བྱིར། །  
 ཡིད་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་པར་བཤད། །  
 གལ་ཏེ་དབང་པོ་མེད་པར་སྒྲོ། །  
 མ་ཡིན་དེ་ཡང་དེ་མེད་པར། །  
 དེ་ལྟའང་པན་ཚུན་རྒྱ་ཉིད་པས། །  
 དེ་བྱིར་པན་ཚུན་རྒྱ་ཅན་ཡིན། །  
 རིམ་ཅན་མིན་ལས་རིམ་ཅན་མིན། །

ཁྱད་པར་ཅན་མིན་བསྟོས་པའང་མེད། །

ལུས་ལས་རིམ་གྱིས་སྟོ་འབྱུང་ན། །

དེ་ཡང་རིམ་པ་གསལ་བར་བྱེད། །

སྐད་ཅིག་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་ནི། །

སྐད་ཅིག་རེ་རེ་སྟོན་མེད་དེ། །

རྒྱ་ཡིན་དེ་ཡི་བྱིར་ན་རྒྱ། །

ཐམས་ཅད་ཆེ་ན་མཐོང་བ་ཉིད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་བཞིས། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་  
གཉིས་པན་ཚུན་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཅན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པས། ཡིད་  
ལུས་ལ་བརྟེན་པར་བཤད་པ་དང་འགལ་ལོ། །ཞེ་ན། སྟོན་མེད་དེ། སྟོན་པས་  
དེ་ལྟར་གསུངས་པ་དེ་ནི། ལུས་དེ་ཡི་རྣམ་པར་ཤེས་པས་ཡིད་ལ་པན་  
འདོགས་པ་ཡོད་པར་བརྟེན། ཡིད་ལུས་ལ་བརྟེན་པར་བཤད་པ་ཡིན་གྱི།  
དངོས་ཀྱི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་དགོངས་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། གལ་ཏེ་དབང་  
པོ་མེད་པར་ཡིད་སྟོ་འབྱུང་བ་མེད་པའི་བྱིར་ཡིད་ལུས་ལ་བརྟེན་ནོ། །ཞེ་ན།  
འོ་ན། དབང་པོ་འང་ཡིད་སྟོ་ལ་བརྟེན་པར་ཐལ། ཡིད་སྟོ་མེད་པར་དབང་པོ་མི་  
འབྱུང་བའི་བྱིར། དབང་པོ་འང་ཡིད་སྟོ་ལ་བརྟེན་པར་འབྱུང་རོ། །དེ་ལྟར་འང་།  
རྒྱུན་ལ་བསྟོས་ནས་པན་ཚུན་རྒྱ་ཉིད་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐལ། པན་ཚུན་པན་  
འདོགས་པའི་བྱིར། པན་འདོགས་བྱེད་རྒྱུ་འདོན་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན།  
ལུས་སེམས་གཉིས་པན་ཚུན་རྒྱ་ཅན་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །ལུས་རྟག་པ་ཡིན་

ན། ལུས་ལས་ཡིད་སྒོ་རིམ་ཅན་དུ་འབྱུང་བ་མིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་རིམ་ཅན་  
མིན་པའི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། རྒྱུན་ལ་བསྟོས་ནས་རིམ་ཅན་དུ་བསྐྱེད་  
པའང་མེད་དེ། རྒྱུན་གྱིས་ཁྱད་པར་ཅན་མིན་པའི་བྱིར། ལུས་གྱིས་ཡིད་སྒོ་སྒྲ་  
མ་རིམ་ཅན་དང་ཆོག་གས་ནས་རིམ་གྱིས་ཡིད་སྒོ་སྒྲ་མ་འབྱུང་བར་འགྱུར་གྱི་  
ལུས་གཅིག་པོ་ལས་སྐྱེ་བ་མིན། ཞེ་ན། ལུས་དེའི་ཡང་སྒྲ་སྒྲི་རིམ་པ་གསལ་  
བར་བྱེད་པར་ཐལ། ཡིད་སྒོ་སྒྲ་མ་ལ་བསྟོས་ནས་ལུས་གྱིས་ཡིད་སྒོ་སྒྲ་མ་  
རིམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། ལུས་སྐྱད་ཅིག་སྒྲ་མ་སྒྲ་མ་ནི་སྒྲ་  
མེད་པའི་ལུས་སེམས་སྐྱད་ཅིག་སྒྲི་མ་རེ་རེ་བ་དེའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་  
གྱི་ཚོད་པ་དེ་ཡི་བྱིར། འདོད་ན། འཆི་ཁ་དང་སྐྱེས་མ་ཐག་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་  
ཆེ་ན། ལུས་སེམས་པན་ཚུན་རྒྱུར་མཐོང་བ་ཉིད་དུ་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར་  
ཞེས་བསྟན།

དེ་དག་ནི། ལུས་གྱིས་ཡིད་སྒོ་ལ་གནས་སྐབས་པན་འདོགས་པ་ཅམ་  
ཡོད་ཀྱང་ཕྱོག་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཅན་མ་ཡིན་ཞེས་པའོ། །ཕྱོག་བྱེད་གྱི་རྒྱ་  
ཁྱད་པར་ཅན་ནི། མར་མེ་ལ་པན་གཞོད་ཇི་ཅམ་གྱིས་མར་མེའི་འོད་ལ་  
འགྱུར་ཕྱོག་དེ་ཅམ་འགྱུར་བ་སྟ་བུའོ། །

སྐྱེ་བ་སྒྲ་སྒྲི་མེད་པའི་སྐྱུབ་བྱེད་དགག་པ་མདོར་བསྟན།

༥ གཉིས་པ་སྐྱེ་བ་སྒྲ་སྒྲི་མེད་པའི་སྐྱུབ་བྱེད་དགག་པ་ལ། མདོར་བསྟན་  
པ་དང་། རྒྱས་པར་བཤད་པ་དང་། རོན་བསྐྱུ་བའོ། དང་པོ་ནི། རྩ་བར། ཐ་མའི་

སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ཙམ་གྱིས་ནི་ལྷོག་པ་མིན།  
།ཞེས་པའི་བར་དང་། གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ། ལུས་ནི་གནས་པ་  
ཉིད་ན་སེམས་། ཞེས་པ་ནས། འདི་ཉིད་ལས་ནི་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་  
བར་འཆད། གསུམ་པ་དོན་བསྐྱུ་བ་ནི། དེས་ན་རྒྱ་དང་བལ་བའི་བྱིར། །ཞེས་  
པ་ནས། དེ་འདྲའི་སྐྱབ་བྱེད་ལྷག་ལྷན་འདོད། །ཅེས་པའི་བར་འཆད་དོ། དང་  
པོ་མདོར་བསྟན་པ་ལ། ཉགས་མ་ངེས་པ་དང་། དཔེ་མ་གྲུབ་པའོ། །དང་པོ་ནི།  
ཙ་བར།

ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་། །

མཆམས་སྐྱོར་བ་ལ་འགའ་ཅི་ཡོད། །

ཅེས་པས། ཐ་མ་འཆི་ཁའི་སེམས་ནི། རིགས་འདྲའི་སེམས་གཞན་  
མཆམས་སྐྱོར་བ་དང་འགའ་བ་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན།  
གཉིས་པ་དཔེ་མ་གྲུབ་པ་ལ། དཔེ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མ་མེད་པ་དང་།  
ཆད་མ་ཡོད་པར་ཉོག་པ་དགག་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཙ་བར།

དག་བཅོམ་སེམས་གང་ཡིན་དེ་ཡང་། །

གང་ལས་མཆམས་སྐྱོར་མེད་པར་འདོད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། དག་བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་གང་ཡིན་པ་  
དེ་ཡང་། ཐ་མལ་པའི་སེམས་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་མཆམས་སྐྱོར་བ་མེད་པར་  
སྐྱབ་པའི་ཉགས་ཆོས་གཉིས་ལྷན་གྱི་མ་བུན་དཔེ་ཡང་དག་ཏུ་འདོད་མི་  
རིགས་པར་ཐལ། དེ་འདྲ་དག་བཅོམ་པའི་སེམས་དེ་ཆད་མ་གང་ལས་ཀྱང་མ་



གྲུབ་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། སངས་རྒྱས་པས་བྱེ་བྲག་པ་ལ། དཔེར་ན་ཡོན་  
ཏན་ལ་སོགས་པ། །ཞིག་དང་མ་སྐྱེ་དག་ལ་བཞིན། །ཞེས་དཔེར་བཞོད་པ་  
ཡང་མི་རུང་བར་འགྱུར། གཉིས་པ་ཚད་མ་ཡོད་པར་རྟོག་པ་དགག་པ་ལ།  
ལུང་གི་སྐྱབ་བྱེད་མི་འཐད། རིགས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མི་འཐད་པའོ། །

དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

ཚད་མས་མ་གྲུབ་དོན་ཅན་གྱི། །

གྲུབ་མཐའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ངམ་ཅི། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། སངས་རྒྱས་པའི་ལུང་ལས་བཤད་པའི་  
དག་བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་དེ་སྐྱབ་བྱེད་དུ་མི་རུང་བར་ཐལ། གྲུབ་མཐའ་དེ་  
ཚད་མས་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སངས་རྒྱས་པའི་ལུང་དོན་  
འགོག་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར། ཡང་ན་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྗེས་སུ་  
འབྲང་ངམ་ཅི་སྟེ་མི་འབྲང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་རིགས་པའི་སྐྱབ་བྱེད་མི་འཐད་པ་ལ། རྟགས་ལ་དགག་པ་  
དང་། ཅོད་པ་སྤང་བ། འབྲས་བུ་ལྟོག་པའི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཅན་ངོས་གཟུང་  
བའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་དེ་རྒྱ་བལ་ཕྱིར་ན། །

དེ་ཉིད་འདིར་ནི་ཅིས་མ་བཟོད། །

དེ་སྟོབ་བཞིན་དུ་འཛིན་འགྱུར་ཕྱིར། །

དབང་པོ་བཅས་ལས་ཡིད་ཤེས་མིན། །

ཤེས་སྐྱེད་རྒྱས་པ་ཐ་དད་ཕྱིར།

ཀྱན་ལས་ཀྱང་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

སེམས་མེད་ཉིད་ཕྱིར་གཞན་ལས་མིན།

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བདུན་གྱིས། དབྱ་བཅོམ་འཆི་ཁའི་སེམས་ཆོས་ཅན།  
རིགས་འདྲ་མཆོམས་མི་སྐྱོར་ཏེ། དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་སོགས་དང་བྲལ་བའི་  
ཕྱིར། ཞེ་ན། ཏྲགས་དེ་ཉིད་ཐ་མལ་བའི་འཆི་སེམས་མཆོམས་སྐྱོར་བ་མེད་  
པའི་སྐྱེ་བྱེད་དུ་འདིར་ནི་ཅིས་མ་བརྗོད་དེ་བརྗོད་འདོད་དོ། བརྗོད་ན་མི་  
འཐད་དེ། དབང་པོས་བདག་རྒྱུན་བྱེད་པ་ལས་ཡིད་ཤེས་ཏྲིག་པ་སྐྱེ་བ་མིན་  
པར་ཐལ། གལ་ཏེ་སྐྱེས་ན། གཟུགས་འཛིན་མིག་སྒོ་བཞིན་དུ་གཟུགས་  
གསལ་བར་འཛིན་པར་འགྱུར་བ་ལས་མི་འཛིན་པའི་ཕྱིར། དབང་པོ་ཀྱན་  
ཆོགས་པ་ལས་ཡིད་ཤེས་ཏྲིག་པ་སྐྱེ་བ་མིན་ཏེ། དབང་པོ་རྣམས་ཡུལ་སོ་  
སོར་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཐ་དད་པའི་ཕྱིར། དེར་མ་ཟད།  
ཀྱན་ཆོགས་པ་ལས་སྐྱེ་དགོས་ན། དབང་པོ་གཅིག་མ་ཆང་ནའང་ཡིད་སྒོ་མི་  
སྐྱེ་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། ཤེས་པའི་ལྷན་གཞན་ལས་ཀྱང་ཡིད་སྒོའི་  
བདག་རྒྱུན་བྱེད་པ་ལས་སྐྱེ་བ་མིན་ཏེ། དེ་ལ་ཉེར་ལེན་སེམས་མེད་པ་ཉིད་  
གྱིས་ཕྱིར་རོ་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་ཅོད་པ་སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

རྒྱ་གཅིག་ཕྱིར་ན་ལྷན་ཅིག་གནས།

དབང་བཞིན་གཟུགས་དང་རོ་བཞིན་ནོ།

དོན་གྱི་སྒོ་ནས་འགྱུར་བ་ཡིན།

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་གྱིས། འོ་ན། ལྷན་ཅིག་གནས་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།  
 ཆོག་ས་པ་གཅིག་པའི་དབང་ཡིད་ནམ་སྒྲིན་ནམས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་སུ་  
 རུང་སྟེ། སྒྲོན་གྱི་ལས་ཀྱི་རྒྱ་གཅིག་ལས་སྒྲེ་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། དབང་པོ་  
 ལྷ་བཞིན་ནོ། །རྟེན་དང་བརྟེན་པ་མེད་ཀྱང་ལྷན་ཅིག་གནས་པའི་རོ་དང་  
 གཟུགས་བཞིན་ནོ། །ཁ་ཅིག་གིས་དུག་སོགས་ཀྱིས་ཡིད་སྒྲོང་སྒྲོང་པོར་  
 འགྱུར་བས། ལུས་ཡིད་སྒྲོའི་བདག་རྒྱུན་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དེ་ནི། བདག་རྒྱུན་  
 བྱེད་པའི་སྒྲོན་ས་ཡིད་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་པར། རོན་དེ་དག་དམིགས་ལུས་དུ་  
 བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་འགྱུར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། དུག་ཟོས་ཀྱང་ཡིད་ལ་  
 མ་བསམས་ན་ཡིད་མི་འགྱུར་བ་མདོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་བཞིན་ནོ་ཞེས་  
 བསྟན། གསུམ་པ་ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པར་ཅན་ངོས་གཟུང་བ་ནི། ཅ་བར།

རྟག་ཏུ་དེ་ཡི་རྗེས་འཇུག་ཕྱིར། །

གང་ཞིག་ཡོད་པས་ཕན་འདོགས་བྱེད། །

དེ་རྒྱ་དེ་ཕྱིར་བདུན་པ་དང་། །

སྒྲེས་ཕྱིར་ཞེས་ནི་བཤད་པ་ཡིན། །

འགའ་ཞིག་ཆེ་ན་སེམས་རྒྱན་ལ། །

ཕན་འདོགས་བྱེད་པའང་ཡིན་སྟེ། །

བུམ་སོགས་ལ་ནི་མེ་སོགས་བཞིན། །

དེ་ཙམ་གྱིས་ནི་ལྷོག་པ་མིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱུད་ཀྱིས། མར་མེ་འོད་དེ། རྟག་ཏུ་མར་མེ་དེ་ཡི་  
 དངོས་ཀྱི་ཉིང་ལེན་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་སྒྲིབ། མར་མེ་གང་ཞིག་དེའི་འོད་  
 ཀྱི་སྒྲ་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་འོད་དེ་ལ་དངོས་སུ་པན་འདོགས་པར་  
 བྱེད་པའི་སྒྲིབ་ན། མར་མེ་དེ་མར་མེའི་འོད་ཀྱི་ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཙན་  
 ཡིན་ནོ། །མདོ་ལས། འདི་ཡོད་ན་འདི་འབྱུང་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱི་བདུན་པ་  
 དང་། འདི་སྐྱེས་པའི་སྒྲིབ། འདི་སྐྱེ་ཞེས་ལྷ་པ་འབྱུང་ཁྱད་ཀྱི་སྐྱ་བཤའ་པ་  
 བོ། ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཙན་ལ་དེ་འབྲེལ་བ་ཞིག་དགོས་པའི་དོན་ནོ། །  
 དུས་འགའ་ཞིག་གི་ཆེ་ན། ལུས་དེ་སེམས་རྒྱན་ལ་པན་འདོགས་པ་བྱེད་  
 བའང་ཡིན་སྟེ། དེ་ཙམ་གྱིས་ལུས་ལོག་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་ལྷོག་པ་མིན་  
 པར་ཐལ། རྗེས་ཐ་དད་ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཙན་མིན་པའི་སྒྲིབ། དཔེར་  
 བ། རྗེའི་བུམ་པ་སོགས་ལ་མེ་ལ་སོགས་པས་གནས་སྐྱབས་པན་འདོགས་པ་  
 བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན།

འོ་ན། རྗེའི་བུམ་པ་ལ་པན་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་མེ་སོགས་ཆོས་ཙན། བྱེད་  
 ལོག་སྟོབས་ཀྱིས་རྗེའི་བུམ་པ་ལྷོག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་རྗེས་ཐ་  
 དད་ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱད་པར་ཙན་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། འབྲེལ་བ་རྟགས་གོང་  
 མའི་སྐྱབས་ཁས། འདོད་ན། དེ་འབྲེལ་མེ་སོགས་ཆོས་ཙན། རྗེའི་བུམ་པའི་རྒྱ་  
 མ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྒྲིབ། འདོད་ན། དཔེར་བཞོད་པ་འབྱུང་།  
 མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། རྒྱ་ལོག་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་མི་ལྷོག་པའི་སྒྲིབ། འབྲེལ་  
 གྱི་འབྲེལ་བའི་དོན་ཡོད་པའི་སྒྲིབ། གོང་གི་གཞུང་ཙན་འབྲེལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས།

ཐ་མལ་པའི་འཆི་སེམས་དེ་རིགས་འདྲ་བྱི་མར་མཆམས་སྒྲོར་བ་བསྐྱབས་  
ནས་སྒྲེ་བ་བྱི་མ་ཡོད་པར་བསྐྱབས་པ་ལ། རྒྱང་འཕེན་པ་ན་རེ། གང་འཆི་  
སེམས་ཡིན་པ་དེ་ནི་རིགས་འདྲ་བྱི་མར་མཆམས་མི་སྒྲོར་བས་བྱུང་སྟེ།  
དཔེར་ན། དགྲ་བཅོམ་ཐ་མའི་འཆི་སེམས་དེ་རིགས་འདྲ་བྱི་མར་མཆམས་  
མི་སྒྲོར་བ་བྱིན་གྱི་ལུང་ལས་བཤད་པ་བཞིན་ནོ། །ཐ་མལ་པའི་འཆི་སེམས་  
དེ་ཡང་འཆི་སེམས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཀོད་པ་ལ། སངས་རྒྱས་པས་བྱིན་གྱིས་  
དཔེར་བཀོད་པ་དེ་ཚད་མས་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཅན་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་  
པའི་གྲུབ་མཐའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བརྗོད་དམ་ཞེས་དགག།

དེ་ལ། སྐབས་འགར་རི་བོང་གི་རྩ་དང་། མོ་གཤམ་གྱི་བྱ་དང་། རྣམ་  
མཁའི་པད་མོ་སོགས་དཔེར་བཀོད་པས། རྒྱགས་སྒྲུ་མས། དེ་དག་དཔེར་མི་  
རུང་སྟེ། ཚད་མས་མ་གྲུབ་པའི་བྱིར་ཞེན་ལན་ཅི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་གྲུབ་  
མཐའ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཁས་  
ལངས་པ་དཔེར་བྱས་ཏེ་གཏན་ཆོགས་བཀོད་པ་ཡོད་པས། དེ་དག་ལའང་  
གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་དཔེར་མི་རུང་བར་ཐལ། བྱིན་གྱིས་  
འགོག་པར་འགྱུར་བའི་བྱིར། ཞེས་སྒྲུས་པ་ལའང་གང་བརྗོད་བསམ་པར་  
བྱའོ། །དགྲ་བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་སྐབས་འདིར་ཁས་ལེན་པས། དེ་གང་ཡིན་  
ཞེ་ན། ལྷག་མེད་དུ་སྤྱངན་ལས་འདའ་ཁ་མའི་སེམས་སྐད་ཅིག་ཐ་མ་དེ་ཡིན།  
དེས་ཉེར་ལེན་བྱས་པའི་སེམས་མེད་པ་ཡིན་གྱི་རང་གི་འབྲས་བུ་ལ་པན་  
འདོགས་པ་ཡིན་ཏེ། འདུས་བྱས་ཡིན་པའི་བྱིར། མར་མེ་ཞི་བ་བཞིན་དུ་བེམ་



རིག་རྒྱན་ཆད་པར་བཤད་པའི་སྤྱིར་ན། ལྷག་མེད་ཟུང་འདས་གང་ཟག་གང་  
གི་རྒྱུད་ལའང་མེད་པ་དང་། དེ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་མེད་པའང་ཁས་སྦངས་  
དགོས་པས་ཐོབ་བྱ་ཇི་ལྟར་ཡིན། ཉོན་མོངས་དག་པའི་སེམས་འབའ་ཞིག་  
རིགས་འདྲ་སྤྱི་མར་མཆམས་སྦྱོར་བ་ཡང་མི་རིགས་ཏེ། སེམས་ཡོད་ན་གང་  
ཟག་ཀྱང་ཡོད་པའི་སྤྱིར། གུན་མཁྱེན་ཡེ་ཤེས་སོགས་ལ་པན་འདོགས་པར་  
བཤད་པ་ཡང་། དེ་ལ་དམིགས་པའི་རྣམ་མཁྱེན་སྦྱེ་བ་ཡོད་པ་ལ་དགོངས་པ་  
ཡིན་གྱི། དགྲ་བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་དེ་གུན་མཁྱེན་ཡེ་ཤེས་ལ་འགྱུར་རྒྱུ་  
ཡོད་པ་བཤད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་གྲུབ་པར་ཁས་སྦངས་སྤྱིན་ལྷག་མེད་དུ་  
ཟུང་ན་ལས་འདས་པ་ན་སེམས་རྒྱན་ཆད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པས་མི་  
བདེ་བ་ཆེན་པོ་འཐོན། གྲེ་བྲག་སྐྱ་བས། ཐོབ་པ་འདུས་བྲས་པ་ཞིག་འདོད་  
ཀྱང་འཇོག་དཀའ། མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གཅིག་དུ་གྲུབ་པ་ཁས་ལེན་ན་དགྲ་  
བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་ཡོད་ན་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་རིགས་འདྲ་མཆམས་  
སྦྱོར་བ་ཁས་ལེན་ཆོག་པས། ལྷ་སྟོགས་པའི་ཚོད་པ་དེ་འོང་དོན་མེད་དོ། །

མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་གྲུབ་པར་ཁས་ལེན་ན། དགྲ་བཅོམ་ཐ་  
མའི་སེམས་ཀྱི་སྟོང་དུ་འཆི་སེམས་དང་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་མཆམས་མི་སྦྱོར་  
བ་གཉིས་ཀར་གྲུབ་པས་རྟགས་ཆོས་གཉིས་ལྡན་གྱི་མཐུན་དཔེ་རུ་བཞག་པ་  
དེ་ཡང་བསམ་ཞིབ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་འདུག་སྟེ། དེ་འདྲའི་བྲུབ་པ་སངས་  
རྒྱས་པས་ཁས་མི་ལེན་ཀྱང་། རྟགས་ཆོས་གཉིས་ཀ་དཔེའི་སྟོང་དུ་གྲུབ་པས་

དེ་ཙམ་གྱིས་མ་ཐུན་དཔེ་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་མི་ལེན་ཟེར་ཡང་། སངས་རྒྱས་  
 པས། ལུ་སྟེགས་པ་ལ། གྱིས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་རིག་པ་ཆོས་ཙན། རིག་པ་  
 ལྷ་མ་སྟོན་དུ་སོང་སྟེ། རིག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་རིག་པ་  
 བཞིན་ཞེས་པ་དེ་ཡང་དཔེའི་སྟངས་ཏུ་རྟགས་ཆོས་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་  
 ཡང་བྱུང་པ་ལུ་སྟེགས་པས་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་དེ་གཉིས་ལ་ཕྱིར་  
 རྟོགས་གྱིས་བྱུང་པ་ཁས་མི་ལེན་པའང་འདྲ་ལ། ལྷ་རྟོགས་རང་གིས་བྱུང་པ་ཡོད་  
 པའང་འདྲ་བའི་ཕྱིར། མཐར་ཐུག་ན་ང་ནི་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན་པས་དེད་གྱིས་  
 བཀོད་པའི་རྟགས་དེར་བྱུང་པ་ཡོད་ཅིང་། བྱིད་ལུ་སྟེགས་པ་ཡིན་པས་བྱིད་  
 གྱིས་བཀོད་པའི་རྟགས་དེར་བྱུང་པ་མེད་ཅེས་པ་སོང་བར་འགྱུར་བས། དེ་  
 ལྟར་ན། རང་ཉིད་རིགས་པ་སྐྱེ་བ་ཁས་ལེན་པ་དང་འགལ་ལ། རང་རེའི་སྟོན་  
 པ་ཐུགས་རྗེ་ཙན་ནས་ཀྱང་། དག་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་གྱིས། །བསྟེན་  
 བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྤང་  
 བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། །ཞེས་དང་། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཆོས་ལ་རྟོན་པ་  
 སོགས་རྟོན་པ་བཞི་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། ལུ་སྟེགས་པའི་རིགས་པ་དེ་  
 ལ་མཐོང་ཆུང་མིན་པར་ཞིབ་ཏུ་བསམ་སྟེ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མེད་པར་སྐྱབ་བྱེད་  
 ཡང་དག་ཏུ་རང་ལ་མ་སོང་བར་བྱེད་དགོས།

སྐྱས་པ། གཟུ་བོར་སྟོ་གྲོས་ལྟེ་མིག་གིས། །རང་གཞན་གྲུབ་མཐའི་སྟོ་  
 བརྒྱར་བྱེ། །གཉིང་དཔོག་དཀའ་བའི་བརྗོད་བྱའི་ནོར། །དགོས་འདོད་ཡིད་  
 བཞིན་འགྱུར་པར་བྱེད། །གཞན་ལ་འབྲུ་སྟོད་སེམས་ལོང་བ། །རང་གི་འདོད་

པའི་ལམ་ནོར་ཏེ། །ལྟ་བའི་གཡང་སར་སྤྱང་བར་ངེས། །དང་པོའི་ལམ་ལ་སློ་  
མིག་བཏོས། །སྤྱི་རོལ་མངའ་ས་པ་བ་ཞེས་སློད་ན་ཡང་། །རང་སེམས་དེ་ཡི་  
གྲུབ་མཐའི་རྗེས་སུ་སོང་། །ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་རྒྱང་འཕེན་གྲུབ་མཐའ་  
ལ། །སུན་འབྱེན་བརྗོད་དེ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ། །ཅེས་བ་ནི། །བར་སྐབས་ཀྱི་  
ཆོག་ས་སུ་བཅད་པའོ། །

ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཡིན་ན། །རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་མཆམས་སྒྲོར་  
བས་བྲུབ་པར་ཐལ། །སྤྱི་བ་སྤྱི་མ་སྤྱི་བ་པའི་རིགས་པ་དེའི་སྤྱི་བ། །འདོད་ན། །སྤང་  
ཁ་མའི་འདོད་ཆགས་སྐད་ཅིག་ཐ་མ་ཆོས་ཅན། །དེར་ཐལ། །དེའི་སྤྱི་བ། །རྟགས་  
སྤྱི་བ་འདོད་ན། །དེའི་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་ཡོད་པར་ཐལ། །འདོད་མི་རུས་ཏེ། །རིགས་  
འདྲ་སྤྱི་མ་རྒྱན་ཆད་པའི་སྤྱི་བ་ཏེ། །རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་རྒྱན་ཆད་པའི་ཚུལ་གྱིས་  
སྤངས་པའི་སྤྱི་བ། །དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན། །ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐར་ནམ་  
མཁུན་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་ཁས་ལེན་དགོས་སོ། །རིགས་འདྲ་སྤྱི་མར་  
མཆམས་སྒྲོར་ཞེས་པ་དེ་རང་གི་ཉེར་འབྲས་སུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་གི་ངོ་  
བོར་འགྱུར་བ་དགོས་ཀྱི། །རིག་པ་སྤྱི་མ་ཡོད་པ་ཅམ་ལ་མི་འཛོག་སྟེ། །དག་  
བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་དེ་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་མཆམས་མི་སྒྲོར་བར་བཞུགས་  
པས་ཤེས་སོ། །ཡང་ན། །ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཡིན་ན་རྒྱན་ལྡན་གྱི་རིག་  
པ་ཡིན་པས་བྲུབ་པ་ལ་ཟེར་ན། །ཐ་མལ་པའི་འཆི་སེམས་སྐད་ཅིག་ཐ་མ་དེ།  
ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། །འདོད་ན། །དེ་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་  
མཆམས་སྒྲོར་བར་སྤྱི་བ་བྱེད་མེད་པར་འགྱུར་འོ། །དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་

མར་གྲུར་པའི་ཆགས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་ཡོད་མེད་སོགས་དབྱུང་དོ། །

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་མེད་པའི་སྐྱེ་བྱེད་དགག་པ་རྒྱས་བཤད།

༥ གཉིས་པ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་མེད་པའི་སྐྱེ་བྱེད་དགག་པ་རྒྱས་པར་བཤད་  
པ་ལ། ལུས་སྒྲིའི་རྟེན་བྱུང་པར་ཅན་ཡིན་པ་དགག་པ་དང་། བཀག་པ་ལ་  
གཞོད་པ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་ལ། ལུས་ཀྱིས་ཡིད་སྒྲིའི་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་  
ལ་བརྟགས་ལ་དགག་པ་དང་། རྟེན་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་ངོ་བོའི་རྣམ་པ་ལ་  
བརྟགས་ལ་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ། སྐྱེ་བྱེ་ལ་བརྟགས་ལ་དགག་པ་དང་།  
དུས་མཉམ་ལ་བརྟགས་ལ་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ། ཐལ་བ་དགོད་པ་དང་།  
དེའི་ལན་དགག་པ། ཉེར་ལེན་གྱི་མཆན་ཉིད་ངོས་གཟུང་བའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་  
བར།

ལུས་ནི་གནས་པ་ཉིད་ན་སེམས། །

ཕྱོག་པ་མེད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། ཞེ་བའི་ལུས་ལ་སེམས་ཕྱོག་པ་མེད་  
པར་ཐལ། སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལུས་ཚང་བར་གནས་པ་ཉིད་ཀྱིས་བྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

ཐལ་འགྱུར་དེ་ལ་བྱུང་པ་ཡོད་དམ་མེད། མེད་ན། ཐལ་འགྱུར་ཡང་  
དག་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་རོ། །ཡོད་ན། སེམས་མེད་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་གཉིས་

ལས་ལངས་ཁ་མའི་གང་ཟག་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སེམས་ལྡོག་པ་མེད་  
 བར་ཐལ། སེམས་ཀྱི་ཉིང་ལེན་ཚང་བར་གནས་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ། ལྷ་  
 གུའི་ཉིང་ལེན་ཚང་ན། ལྷ་གུ་ཡོད་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ་བ་སོགས་དུ་མ་འཕེན་  
 བོ། །ཁོ་བོའི་སྒོ་ངོར་འདི་ལྟར་འཆར་ཏེ། རྒྱུད་འཕེན་པས། ཡིད་སྒོ་ལུས་འབའ་  
 ཞིག་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད་པས། ཞི་བའི་ལུས་ལའང་ཡིད་སྒོའི་རྒྱ་ཚང་བར་  
 གནས་ཤིང་། གང་ལ་རྒྱ་ཚོགས་གངས་ཚང་དེ་ལ་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བར་བྱས་པ་  
 དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞི་བའི་ལུས་ལ་ཡིད་སྒོའི་རྒྱ་ཚོགས་  
 གངས་ཚང་ཡོད་པས་ཡིད་སྒོ་འབྱུང་བ་གདོན་མི་བྱ་བར་ཁས་ལེན་དགོས་སོ་  
 དགོངས་པའོ། །

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ལ། མཐུན་རྐྱེན་མ་ཚང་བའི་ལན་དགག་  
 པ་དང་། འགལ་རྐྱེན་གྱིས་བཅོམ་པའི་ལན་དགག་པའོ། །དང་པོ་ནི། དེ་ཡོད་  
 ཡོད་དང་དབང་གྱུར་ཕྱིར། །ཞེས་པ་ནས། གང་ཕྱིར་རྒྱ་ནི་ཡིན་པར་འདོད། །  
 ཞེས་པའི་བར་འཆད། གཉིས་པ་ནི། གལ་ཏེ་སྒྲོང་པོ་ལ་སོགས་བཞིན། །ཞེས་  
 པ་ནས། དེ་ཅིས་སྐྱར་ཡང་འཆོ་མི་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བར་འཆད། དང་པོའི་  
 རྩ་བ།

དེ་ཡོད་ཡོད་དང་དབང་གྱུར་ཕྱིར། །

དེ་ལས་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་མ་ཡིན། །

རྒྱུད་འབྱེན་པ་དང་འཕེན་པ་ནི། །

འབད་རྩ་མེད་པར་གང་ལས་ཡིན། །



དེ་དག་ཕུལ་བྱང་འགྲིབ་པ་ལས། །

ཕུལ་བྱང་འགྲིབ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

དེ་དག་ལ་ཡང་ཐལ་བ་མཚུངས། །

སེམས་རྒྱ་ཡིན་ན་མཚུངས་མ་ཡིན། །

གནས་པའི་འཕེན་བྱེད་གཞན་དག་ཀྱང་། །

གང་ཕྱིར་རྒྱ་ནི་ཡིན་པར་འདོད། །

ཅེས་ཆོག་རྟེན་བཅུས། རྒྱང་འཕེན་པ་ན་རེ། ཞི་བའི་ལུས་ལ་ཡིད་སློའི་  
ཉིར་ལེན་ལུས་ཚང་བར་གནས་ཀྱང་། མཐུན་རྒྱུན་དབྱགས་མེད་པས་ཡིད་  
སློ་ཕྲོག་སྟེ། བརྒྱལ་བ་བཞིན་ནོ་ཞེ་ན། དབྱགས་དེ་ཡིད་སློའི་བདག་རྒྱུན་ཁྱད་  
པར་ཅན་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡིད་སློ་ཉོག་པ་དེ་ལས་དབྱགས་འབྱུང་རྒྱུ་  
འབྱུང་གི། དབྱགས་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་ལས་ཡིད་སློ་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
དེར་ཐལ། ཡིད་སློ་ཡོད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དབྱགས་དེ་ཡོད་པ་དང་། དབྱགས་  
དེ་བྲག་ཞན་དུ་རྒྱ་བ་ཡིད་སློའི་ཚོལ་བས་གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
དེར་ཐལ། སྒྲིམ་བུའི་རྒྱང་ཕྱིར་འབྱེན་པ་དང་ནང་དུ་འཕྲེན་པ་སོགས་འབད་  
ཚོལ་སྒྲོན་དུ་སོང་བ་ལས་འབྱུང་གི། དེ་སྒྲོན་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱ་གང་ལས་ཀྱང་  
དེ་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབྱགས་དེ་དག་ཕུལ་དུ་བྱང་བ་དང་འགྲིབ་པ་  
ལས་ཡིད་སློ་ཕུལ་དུ་བྱང་བ་དང་འགྲིབ་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བར་ཐལ།  
དབྱགས་ཡིད་སློའི་བདག་རྒྱུན་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབྱགས་ཡིད་  
སློའི་བདག་རྒྱུན་ཡིན་ན། དབྱགས་དེའི་རྒྱ་གང་ཡིན་ལུས་དེ་དབྱགས་ཀྱི་

ཉེར་ལོན་ཡིན་ན། ཞི་བའི་ལུས་ལ་འང་དབྱུགས་དེ་དག་ལྗོགས་པ་མེད་པར་ཐལ་  
བ་མཚུངས་ཏེ། རྒྱུད་དེའི་ཉེར་ལོན་ལུས་ཆད་པར་གནས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན།  
ཞི་བའི་ལུས་ལ་ཉེར་ལོན་དང་མཐུན་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་ཆད་པས་ཡིད་སྒོ་ལྗོགས་  
པ་མེད་པར་ཐལ་བ་སོན་གནས་སོ། །

རང་ལུགས་ལ་མི་མཚུངས་ཏེ། སེམས་སྒྲ་མ་དེ་སེམས་ཕྱི་མའི་རྒྱ་  
ཡིན་ན་ཞི་བའི་ལུས་ལ་སེམས་མི་ལྗོགས་པའི་ཐལ་བ་མཚུངས་པ་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། ལུས་སེམས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་གནས་པའི་འཕེན་གྱི་ལས་གཞན་དག་  
ཀྱང་དེ་གཉིས་ལྟན་ཅིག་གནས་པའི་རྒྱ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

གཉིས་པ་འགལ་རྒྱུན་གྱིས་བཅོམ་པའི་ལན་དགག་པ་ལ། ཐལ་བ་  
དགོད་པ་དང་། དེའི་ལན་དགག་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་སྒྲོང་པོ་ལ་སོགས་བཞིན། །

ཉེས་པས་མི་མཐུན་ལུས་རྒྱ་མིན། །

ཞི་བའི་ཉེས་པ་ཉམས་གྱུར་ཆོ། །

སྤྲུང་ཡང་འཆོ་བ་དག་ཏུ་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། གལ་ཏེ་འགལ་ཞིག་གིས་རིག་སྤྲུགས་བཏབ་  
པའི་ཤིང་གི་སྒྲོང་བུ་སོགས་མེ་མི་འབར་བ་བཞིན་དུ་ཉེས་པ་རྒྱུད་མཁྲིས་  
སོགས་གྱིས་སེམས་གནས་པ་དང་མི་མཐུན་པར་བྱས་པས་ཞི་བའི་ལུས་དེ་  
སེམས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། འོ་ན། ཞི་བའི་ཆེན་ལུས་ལ་སྤྲུང་ཡང་སེམས་

འཆོ་བ་དག་ཏུ་འགྱུར་བར་ཐལ། ལུས་གནས་ཤིང་། འགལ་རྒྱུན་ཉིས་པ་  
རྣམས་ཀྱང་དུས་མཉམ་དུ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན། གཉིས་  
པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་མེ་ནི་ལྡོག་ན་ཡང་། །

ཤིང་གི་འགྱུར་བ་མི་ལྡོག་བཞིན། །

དེ་ནི་ལྡོག་པ་མེད་ཅེ་ན། །

མ་ཡིན་གསོ་སྦྱར་ཡོད་སྤྱིར་རོ། །

སྤྱར་མི་འབྱུང་བ་འགལ་ཞིག་ནི། །

ལ་ལ་འགྱུར་བ་སྦྱེད་པར་བྱེད། །

འགལ་ཞིག་ལྡོག་པ་ཡིན་སྤྱིར་དཔེར། །

ཤིང་དང་གསེར་ལ་མེ་བཞིན་ནོ། །

དང་པོ་ཆུང་ཡང་ལྡོག་པ་མིན། །

སྤྱར་ལྡོག་རུང་བར་འགྱུར་བྱས་གང་། །

དེ་ནི་སྤྱར་ཡང་འབྱུང་འགྱུར་ཏེ། །

གསེར་གྱི་སྤྱ་བ་ཉིད་བཞིན་ནོ། །

ཆུང་བཟང་གསོ་བྱ་མིན་བརྗོད་པ། །

འཆོས་བྱེད་རྟེན་པ་དཀའ་སྤྱིར་རམ། །

ཆེ་བཟང་སྤྱིར་རོ་ཉིས་འབའ་ཞིག །

ཡིན་ན་གསོ་མིན་མེད་པ་གཉིས། །

ཞི་བའི་དྲུག་སོགས་ལྟོག་ཕྱིར་རམ། །

དེ་ཡི་སོས་ཟེན་བཅད་ལས་ཀྱང་། །

འགྱུར་བའི་རྒྱ་དང་བྲལ་བ་ན། །

དེ་ཅིས་སྐར་ཡང་འཆོ་མི་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་ཉི་ཤུས། གཤམ་ཏེ་མེ་ལྟོག་ན་ཡང་ཞིང་གི་འགྱུར་བ་མི་  
ལྟོག་པ་བཞིན་དུ། འགཤམ་རྒྱུ་ཉིས་པ་ནད་ཀྱིས་འགྱུར་བའི་རྒྱ་ལོག་ཀྱང་།  
ནད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞི་བ་དེ་ནི་ལྟོག་པ་མེད་དོ་ཞེ་ན། ནད་ཀྱི་འགྱུར་བ་  
ལྟོག་དུ་མི་རུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ནད་གསོ་བ་དོན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མེས་  
བྱས་པའི་ཞིང་གི་འགྱུར་བ་དང་། ནད་ཀྱི་སྐྱོར་བ་དཔེ་དོན་མི་མཚུངས་པར་  
ཐལ། ཞིང་ལ་མེས་བྱས་པ་བཞིན། སྐར་མི་འགྱུར་བར་འགྱུར་བའི་རིགས་  
ཡིན་ན། འགྱུར་བ་ཆུང་ཡང་ལྟོག་མི་སྲིད། གསེར་ལ་མེ་བཞིན་དུ་འགཤམ་ཞིག་  
ལྟོག་རུང་དུ་བྱེད་པའི་རིགས་ཡིན་ན། འགྱུར་བ་ཆེ་ཡང་ལྟོག་པའི་ཕྱིར། ཞིང་  
དང་མཚུངས་ན་ནད་ཀྱི་སྐྱོར་བ་རིམས་སོགས་ལྟོག་མི་སྲིད་པར་འགྱུར་ལ།  
གསེར་དང་མཚུངས་ན། འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འང་ལྟོག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཞིང་སྒྲ་ནག་  
ཅ་མ་ཡང་ཞིང་དུ་ལྟོག་པ་མེད། གསེར་ཀྱི་སྒྲ་བ་ཆུ་བཞིན་དུ་སོང་ཡང་སྐར་  
ཡང་སྒྲ་བ་ཉིད་དུ་ལྟོག་པའི་ཕྱིར། གསོ་མི་རུང་བའི་ནད་བཤད་པ་ནི། འཆོས་  
པར་བྱེད་པའི་སྐྱན་དང་སྐྱན་པ་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་ཕྱིར་རམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཟེན་  
པའི་ནད་པ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི། ནད་ཁོ་རང་དོས་ནས་

གསོ་མི་རུང་གི་ནད་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་མིན་པར་ནད་འབའ་ཞིག་འཆི་བའི་  
རྒྱ་ཡིན་ན། གསོ་རུང་མིན་པའི་ནད་མེད་པ་ཉིད་དུ་ཐལ། འགལ་རྒྱུན་མེད་  
ཅིང་མཐུན་རྒྱུན་ཚད་ན་ནད་ངེས་པར་གསོ་རྒྱས་པའི་སྤྱིར། དུག་གིས་ཞི་  
བའི་ལུས་དེ་ཅིས་ན་སྤྲར་ཡང་འཆོ་བར་མི་འགྱུར་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ། ཉེར་  
ལེན་ལུས་གནས། འགལ་རྒྱུན་ཞི་བའི་དུག་སོགས་སྤྲགས་ལ་སོགས་པས་  
ལྷོག་པའི་སྤྱིར་རམ། དུག་སྤྱལ་དེ་ཡིས་སོས་ཟེན་པའི་དུག་མ་ཁར་འདུས་པ་  
བཅད་པ་ལས་ཀྱང་ནད་ཀྱི་འགྱུར་བའི་རྒྱ་དང་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།  
གསུམ་པ་ཉེར་ལེན་གྱི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ་ལ། ཉེར་ལེན་གྱི་མཆན་ཉིད། དེ་  
ལུས་སེམས་ལ་མེད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཉེར་ལེན་འགྱུར་བ་མེད་པར་ནི། །ཞེས་  
པ་ནས། འགྱུར་བ་མེད་པར་བྱམ་སོགས་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད།  
གཉིས་པ་ནི། དངོས་གང་འགྱུར་བ་མེད་པར་ནི། །ཞེས་པ་ནས། མེ་དང་བྲངས་  
མའི་ཁྱེད་ཉིད་བཞིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད་དོ། དང་པོ་ནི། ཅུ་བར།

ཉེར་ལེན་འགྱུར་བ་མེད་པར་ནི། །

ཉེར་ལེན་ཅན་དག་འགྱུར་བར་ནི། །

བྱེད་པར་མི་རྒྱས་དཔེར་འདྲིམ་པ། །

འགྱུར་བ་མེད་པར་བྱམ་སོགས་བཞིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། ཉེར་ལེན་ཞེས་པ་དེ། ཉེར་ལེན་ངོ་བོ་འགྱུར་བ་  
མེད་པར་ཉེར་ལེན་ཅན་ཉེ་དེའི་འབྲས་སུ་འགྱུར་བ་བྱེད་མི་རྒྱས་པར་དེའི་ངོ་  
བོ་ཅམ་གྱི་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལག་རྒྱུས་དངོས་སུ་འཛོག་བྱེད་ཡིན་པ་



ཞིག་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། འཇིམ་པ་འགྱུར་བ་མེད་པར་རྗེས་སུ་མ་སོགས་  
མི་འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་དེ་ལུས་སེམས་ལ་མེད་པར་ནི། ཅུ་བར།

དངོས་གང་འགྱུར་བ་མེད་པར་ནི། །

དངོས་པོ་གང་ཞིག་ནམ་འགྱུར་བ། །

དེ་དེའི་ཉིང་ལེན་མི་རིགས་ཏེ། །

བ་སྐྱང་བ་མིན་ལ་སོགས་བཞིན། །

སེམས་དང་ལུས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །

དེ་རྒྱ་ལྟན་ཅིག་བྱེད་པ་ལས། །

སྐྱེ་བའི་འབྲས་སུ་ལྟན་ཅིག་གནས། །

མེ་དང་བྲངས་མའི་ཁྱ་ཉིད་བཞིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས། རྒྱུ་དངོས་པོ་གང་འགྱུར་བ་མེད་པར་  
འབྲས་སུ་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ནམ་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་དེ་འབྲས་སུ་དེའི་ཉིང་  
ལེན་དུ་མི་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན། བ་སྐྱང་དང་བ་མིན་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །  
སེམས་དང་ལུས་གཉིས་ཀྱང་ཉིང་ལེན་དང་ཉིང་ལེན་ཅན་མ་ཡིན་པ་དེ་  
བཞིན་ནོ། །དེ་གཉིས་ཀྱི་ཉིང་ལེན་པན་ཚུན་ལྟན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་པ་ལས་  
སྐྱེ་བའི་བྱིར། དཔེར་ན། མེ་དང་བྲངས་མའི་ཁྱ་བ་ཉིད་ལྟན་ཅིག་ཏུ་གནས་པ་  
བཞིན་ནོ། ཞེས་བསྟན། འདིར་བ་མིན་ཞེས་པ་དེ་བ་སྐྱང་དང་བ་འཇོ་ཆེན་པོ་དེ་

ལ་ཟེར།

ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་གཟུགས་ཇི་རོ་རིག་བྱ་རྣམས་ལྟན་  
ཅིག་ཏུ་གནས་ཀྱང་པན་ཚུན་རྟེན་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་པ་ལྟར་ལུས་སེམས་  
གཉིས་ཀྱང་ཡིན་པར་བཤད་པས། ལའར་གཞིང་ལ་རྒྱ་ཤུག་བརྟེན་ཚུལ་དེ་  
གང་ཡིན་དཔྱད། བུམ་པའང་རང་ནང་གི་ཚུལ་པན་འདོགས་པར་བཤད་པས་  
ལུས་དེ་སེམས་ལ་པན་མི་འདོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་འཆོལ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་དུས་མཉམ་ལ་བརྟགས་ལ་དགག་པ་ལ། དུས་མཉམ་གྱི་རྟེན་  
དགག་དེས་རིགས་ཅན་གཞན་ཡང་ཁྱེད་པས་པ། རོན་བསྐྱ་བའོ། །དང་པོ་ལ།  
ཐལ་བ་དགོད། དེའི་ལན་དགག་མཛོན་སུམ་དང་འགལ་བ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་  
ནི། ཡོད་མེད་དག་ལ་རྟེན་མེད་བྱིར། མ་ཡིན། ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གཉིས་  
ཀྱིས། ཡིད་སློ་ཆོས་ཅན། ལུས་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་དུས་མཉམ་པའི་རྟེན་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། ཁྱོད་རྣམས་སུ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་དག་ལ་ཡང་དུས་མཉམ་པའི་རྟེན་རྣམས་  
གཞན་རོན་མེད་པའི་བྱིར། གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ཡོད་པའི་གནས་རྒྱ་ནི། །

རྟེན་ཡིད་ཞེན་འདི་རྟེན་མེད། །

གནས་པ་པོ་ལས་གཞན་མིན་བྱིར། །

གཞན་ཡིན་ན་ཡང་དེ་རྒྱ་ནིད། །

དེས་ནི་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་བྱས། །

འདིག་པ་མེད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་དེ་འཇིག་རྒྱུ་ལས་འདོད། །

དེ་ལའང་ཐལ་བ་མཚུངས་པ་ཡིན། །

གནས་པའི་རྒྱུས་ཀྱང་ཅི་ཞིག་བྱས། །

གལ་ཏེ་འཇིག་རྒྱུ་མྱད་བར་དུ། །

དེས་གནས་འཇིག་པ་དངོས་ཆོས་ཉིད། །

ཡོད་པ་འདི་གཞོད་མེད་ཕྱིར་དང་། །

གནས་པའི་རྒྱ་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀྱིས། རྒྱུ་འཕེན་པས། ལུས་དེ་  
ཡིད་སློ་རྗེས་སུ་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་རྟེན་མ་ཡིན་ཡང་། ཡིད་སློ་གྲུབ་ཟིན་  
གནས་པའི་རྟེན་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། ལུས་འདི་ཡིད་སློའི་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་  
དུ་མེད་དེ། ཡིད་སློའི་གནས་པ་པོ་ཡིད་སློ་ལས་གཞན་མིན་པར་རང་རྒྱུ་ལས་  
དེའི་བདག་ཉིད་དུ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་སྟེ། རྗེས་གཞན་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།  
ལུས་དེས་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་པོ་གནས་པའི་བྱ་བ་ཅི་ཞིག་ཀྱང་བྱས་པ་མི་  
འཐད་པར་ཐལ། ལུས་དེ་ཡིད་སློ་ལས་རྗེས་གཞན་པའི་ཡིད་སློ་གནས་པ་  
དེའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡིད་སློ་ཆོས་ཅན། སྤྱོད་འཇིག་པ་མེད་པར་ཐལ་  
བར་འགྱུར་ཏེ། སྤྱོད་གྲུབ་ཟིན་དུས་གཉིས་པར་གནས་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་  
འཇིག་རྒྱུ་ལས་འཇིག་པར་འདོད་པའོ་ཞེ་ན། སྤྱོད་གྲུབ་ཟིན་གནས་པ་ལས་  
ཕྱིས་འཇིག་རྒྱུས་འཇིག་པ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དེ་ལའང་ཡིད་སློའི་འཇིག་པ་  
ཡིད་སློ་དང་རྗེས་གཅིག་དང་ཐ་དད་བརྟགས་ན། ཐལ་བ་སྤྲ་མ་དང་སྤྱོན་

མཚུངས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གནས་པའི་རྒྱས་ཀྱང་ཅི་ཞིག་བྱ་དོན་མེད་པར་  
ཐལ། འཇིག་རྒྱ་དང་མ་སྤང་ན་གྲུབ་ཟིན་གནས། འཇིག་རྒྱ་དང་སྤང་ན་རྒྱས་  
གནས་པར་བྱེད་མི་རུས་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་གནས་པའི་རྒྱ་མེད་ན་སྤང་ནས་  
འཇིག་པས་འཇིག་རྒྱ་དང་སྤང་པའི་བར་དུ་དེས་གནས་པར་བྱེད་དོ་ཞེ་ན།  
འཇིག་པ་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་དུ་ཡོད་པ་འདི་ལ་གཞོད་བྱེད་མེད་པར་ཐལ།  
འཇིག་རྒྱ་དང་མ་སྤང་པར་ཡང་འཇིག་པ་སྤིང་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། གནས་  
པའི་རྒྱས་ནི་ཅི་ཞིག་གྱ། གྲུབ་ཟིན་གནས་མི་རུས་པར་ཐལ། འཇིག་པ་དངོས་  
པོའི་ཆོས་ཉིད་དུ་འདོད་པ་ལ་གཞོད་བྱེད་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། གསུམ་  
པ་མངོན་སུམ་དང་འགལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

གལ་ཏེ་དཔེར་ན་རྒྱ་སོགས་ཀྱི། །

རྟེན་བཞིན་ཞེ་ན་འདི་ལ་འང་མཚུངས། །

དངོས་རྣམས་སྤང་ཅིག་རེ་རེ་ནི། །

འཇིག་ན་དངོས་རྒྱན་དེ་ཉླ་བྱུར། །

སྤྱི་རྒྱ་ཡིན་ཕྱིར་དེ་རྟེན་ཡིན། །

དེ་ཉླ་མིན་ན་རིགས་མ་ཡིན། །

འཕོ་བ་ཡིས་ནི་གོགས་བྱེད་ཕྱིར། །

རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ནི་རྟེན་འགྱུར་གྱི། །

འགྲོ་བ་མེད་ཅན་ཡོན་ཏན་སྤྱི། །

ལས་ནམས་ལ་ནི་རྟེན་ཅི་དགོས། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཅུས། ས་སྟོབས་ཆུ་སོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་  
རྟེན་དུ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་བཞིན་དུ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱང་ཡིན་ནོ་  
ཞེ་ན། སྟོད་སོགས་ཆུ་སོགས་ཀྱི་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
འདི་ལའང་དོན་ལ་བཀོད་པའི་ཉེས་པ་མཚུངས་པའི་སྟེར། ཆུ་སྟོད་ཆོས་ཅན།  
རང་ནང་གི་ཆུའི་རྟེན་ཡིན་ཏེ། སྟོད་ནང་དུ་ཆུའི་དངོས་པོ་ནམས་སྐྱད་ཅིག་རེ་  
རེར་འཇིག་པའི་རང་ཅན་དེ་དག་དངོས་པོ་རྒྱན་སྟེ་མ་སྟེ་མའི་དངོས་པོ་དེ་ལྟ་  
བུར་ཡུལ་གོ་ས་མཚུངས་པར་སྟེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྟེར། སྟོད་དེ་རང་ནང་གི་  
ཆུ་ལ་པན་འདོགས་པ་དེ་ལྟ་མིན་ན་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་དུ་རིགས་པ་མ་ཡིན་  
ནོ། །སྟོད་དེ་ཆོས་ཅན། རང་ནང་གི་ཆུའི་རྟེན་ཡིན་ཏེ། ཆུ་དེ་བུར་དུ་འཁོ་བ་ཡི་  
གོགས་བྱེད་པའི་སྟེར། ཡོན་ཏན་དང་། སྟེ་དང་ལས་ནམས་ཆོས་ཅན། སྟོད་  
ལ་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་ཅི་དགོས་ཏེ་མི་དགོས་པར་ཐལ། སྐྱད་ཅིག་སྟེ་གང་  
དུ་ཡང་འགྲོ་བ་མེད་པ་ཅན་ཡིན་པའི་སྟེར་ཞེས་བསྟན།

སྐབས་འདིར། སྟོད་སོགས་ཆུ་སོགས་ཀྱི་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་དང་།  
སྐབས་གཞན་དུ་འང་འཁར་གཞོང་རྒྱ་ལྷག་གི་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་དུ་གསུངས་  
པས་དེ་ལྟར་ན། ཁང་པ་དེ། རང་ནང་གི་ཁང་བདག་གི་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་  
དང་། ལྷགས་རྩ་དེ་རང་ནང་གི་ལྷགས་ཀྱི་རྟེན་དང་བཙོན་ཁང་དེ་འང་བཙོན་  
པའི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱང་འཁོར་ཡང་དེ་ནང་གི་གང་ཟག་གི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་།  
གནམ་གྱུ་དེ་རང་ནང་གི་མིའི་རྒྱ་ཡིན་པ་སོགས་སུ་འགྲུར་ཏེ། དེ་དག་སྟེ་



རོལ་དུ་ལྷུང་བ་ལ་གཤགས་བྱེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ལུས་དེའང་། རང་ནང་གི་  
 རྒྱ་མ་སྒོ་མཆིན་སྙིང་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པར་འགྱུར། དེ་ཡང་ཡིན་ན། ལུས་  
 དེས་སེམས་ལ་པན་འདོགས་པ་ལ་སྒྲིན་ཅི་ཡོད། ལུས་མེད་ན་ལུས་ནང་  
 སེམས་གནས་མི་གྲུབ་པར་མཛོན་སུམ་གྱི་གྲུབ་པས་ལུས་སྐད་ཅིག་སྔ་མ་སྔ་  
 མས་རྒྱར་བྱས་ནས་སེམས་སྐད་ཅིག་ཕྱི་མ་ཕྱི་མར་སྒྲི་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
 འཁར་གཞིང་དང་རྒྱ་ལྷག་དང་མཚུངས་སོ། །

གཉིས་པ་དེས་རིགས་ཅན་གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་པར་བསྟན་པ་ནི། ཅ  
 བར།

འདི་ནི་འཕྲོད་པ་འདུ་བ་དང་། །

འཕྲོད་པ་འདུ་བ་ཅན་རྒྱ་དང་། །

རིགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གནས་ཉིད། །

རྟེན་མེད་ཕྱིར་ན་བསལ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞེས། ལུས་དེ་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་  
 འགོག་པའི་རིགས་པ་འདིས་ནི། ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་འཕྲོད་པ་འདུ་བ་དང་།  
 རྣམ་དེ་ཡོན་ཏན་གྱི་འཕྲོད་པ་འདུ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་བསལ་བ་ཡིན་ཏེ།  
 གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་མེད་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར། རིགས་ལ་སོགས་པ་  
 གསལ་བ་མེད་པར་ཡང་རྣམ་པར་གནས་པའི་ཕྱིར་ན་འཕྲོད་འདུའི་རྒྱ་མེད་  
 བའང་འཕྲོད་འདུ་མེད་མི་དགོས་སོ་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་དོན་བསྐྱུ་བ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་གཞན་ལས་དངོས་འཛིག་ན། །

དེ་ཡི་གནས་རྒྱ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

དེ་གཞན་མེད་པར་འཛིག་ན་ཡང་། །

གནས་པའི་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་མེད་ཡིན། །

ཏེན་བཅས་ཐམས་ཅད་གནས་ལྡན་དང་། །

སྐྱེ་བ་ཅན་ཀྱང་ཏེན་བཅས་ཡིན། །

དེ་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི། །

འགའ་ཞིག་ཆེ་ནའང་འཛིག་མི་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་རང་འཛིག་ངང་ཚུལ་བདག །

ཡིན་ན་དེ་གནས་བྱེད་གཞན་གང་། །

གལ་ཏེ་རང་འཛིག་ངང་ཚུལ་བདག །

མིན་ན་དེ་གནས་བྱེད་གཞན་གང་། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རྣམས་ཕྱིས་འབྱུང་གི་འཛིག་རྒྱ་དགོས་ན། དངོས་པོ་དེའི་གནས་རྒྱ་ཅི་ཞིག་བྱ་སྟེ་མི་དགོས་པར་ཐལ། རྒྱ་གཞན་ལས་འཛིག་དགོས་ཀྱི་འཛིག་པའི་ངོ་བོར་མ་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར། འཛིག་རྒྱ་གཞན་མེད་པར་རང་གི་ངང་གིས་འཛིག་ན་ཡང་གནས་པའི་རྒྱ་རྣམས་ལ་གྲུབ་ཅིན་གནས་པའི་ཀྱིས་པ་མེད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། གནས་

པའི་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་གྲུབ་ཟིན་གནས་མི་རྒྱས་པར་དངོས་པོ་རང་གི་ངང་གིས་  
འཛིག་པའི་ཕྱིར། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དུས་འགའ་ཞིག་གི་ཆེ་ནའང་འཛིག་  
པར་མི་འགྱུར་བར་ཐལ། སྐྱེ་བ་ཅན་ཀུན་མཐར་བདག་ལ་སོགས་པའི་རྟག་  
དངོས་ཀྱི་རྟེན་དང་བཅས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟག་དངོས་ཀྱི་རྟེན་བཅས་ཐམས་  
ཅད་མི་འཛིག་པར་གནས་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རང་ཉིད་  
འཛིག་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་ན། དེའི་གནས་བྱེད་གཞན་གང་  
གྲུབ་ཟིན་གནས་མི་རྒྱས། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་འཛིག་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་མིན་ན།  
དེའི་གནས་བྱེད་གཞན་གང་ཡང་མི་དགོས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་དག་གིས།  
ལུས་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་དུ་འདོད་པ་ལ་གཞོན་བྱེད་བཟོད་  
པ་སྟེ། སེམས་དེ་ཕྱིས་འབྱུང་གི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་དགོས་ན་ཡང་།  
གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྒྱར་མི་འཐད། སེམས་རང་གི་ངང་གིས་འཛིག་ནའང་  
གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་མི་འཐད་ཅེས་པ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་ལྟར་ན། གྲུབ་ཟིན་  
གནས་པའི་རྟེན་མེད་ནའང་ཕྱིས་འབྱུང་གི་རྒྱ་དང་མ་འཕྲད་བར་དུ་གནས་ལ།  
དེ་དང་འཕྲད་ན་འཛིག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ལྟར་ན། གྲུབ་ཟིན་  
གནས་པའི་རྒྱ་རྣམས་རྒྱས་པ་མེད་པར་ཐལ། དངོས་པོ་རང་ཉིད་གྲུབ་ཅིང་  
ནས་འཛིག་པའི་ངོ་ཐོར་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། ཞེས་བཤད།

གཉིས་པ་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་བྱེད་པར་ཅན་ཡིན་པ་དགག་པ་ལ། ལུས་  
ཀྱི་ལུས་བྱུང་འགྲིབ་མེད་པར། །ཞེས་པ་ནས། མ་མཐོང་བྱིར་ན་མེད་པ་མིན། །  
ཞེས་པའི་བར་འཆད། དེ་ལ་དགག་པ་དངོས་དང་། ལུས་སེམས་རྗེས་གཅིག་

དགག་པ་དང་། འཁོར་བའི་རྒྱ་འོག་གཟུང་བའོ། །དང་པོ་ལུས་ཤེས་རབ་  
སོགས་ཀྱི་བདག་རྒྱུན་ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། ཅུ་བར།

ལུས་ཀྱི་སྤྱལ་བྱང་འགྲིབ་མེད་པར། །

སྒོ་ཡི་བྱེད་པའི་བྱང་པར་གྱིས། །

ཤེས་རབ་ལ་སོགས་སྤྱལ་བྱང་དང་། །

འགྲིབ་པ་དག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། །

འདི་ནི་མར་མེ་འོད་ལ་སོགས། །

བརྟན་པ་རྣམས་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །

དེ་ལས་ཀྱང་འདི་བྱང་འགྱུར་ཏེ། །

སེམས་ལ་ཕན་འདོགས་མེད་པར་མིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས། ཤེས་རབ་དང་བརྟེན་པ་སོགས་ཆོས་ཅན།  
ལུས་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེན་བྱང་པར་ཅན་མ་ཡིན་ཏེ། ལུས་ཀྱི་སྤྱལ་བྱང་དང་འགྲིབ་  
པའི་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་མེད་པར་སྒོ་སྒྲ་མ་གོ་མས་པ་ཡི་བྱང་པར་གྱིས་སྤྱལ་བྱ་  
བྱང་བ་དང་འགྲིབ་པ་དག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉགས་འདི་ནི་མར་  
མེའི་འོད་ལ་སོགས་པ་ཉིད་ལེན་ལུས་ལ་བརྟན་པ་རྣམས་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། བརྒྱད་ལེན་སོགས་ཀྱིས་ལུས་རྒྱས་ནས་ཤེས་རབ་སོགས་བྱང་  
པར་དུ་འགྱུར་བ་ཡང་། ལུས་རྒྱས་ནས་ལུས་ཤེས་ལ་དངོས་སུ་ཕན་  
བཏགས། ལུས་ཤེས་དེས་ཤེས་རབ་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཡིན་གྱི། སེམས་ལ་

ཕན་འདོགས་པ་མེད་པར་མིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ནི་མར་མེ་དང་དེའི་འོད་  
གཉིས་རྟེན་བརྟེན་པའི་ཚུ་ལ་དེ་ལུས་སེམས་ལ་མེད་པ་དང་། ལུས་སེམས་  
གཉིས་དུས་མཉམ་པའི་རྟེན་བརྟེན་པའང་མིན་ཞེས་བསྟན། རིག་ཆེན་རིགས་  
པའི་རྒྱ་མཚོར། གཞུང་འདིར། ལུས་ཡིད་སློའི་བདག་རྒྱུན་འགོག་པར་སྦྱར་  
བ་མི་འཐད་གསུངས་སོ། །གཉིས་པ་ལུས་ཆགས་སོགས་ཀྱི་བདག་རྒྱུན་  
ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། འགའ་ཆེ་ཆགས་སོགས་རྒྱས་སོགས་ཀྱི། །ཞེས་པ་  
ནས། དེ་ལྟར་ལུས་ལ་ཡོན་ཏན་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བར་འཆད། དེ་ལ་ཆགས་  
སོགས་ལུས་ལས་དངོས་སུ་མི་སྦྱེ་བ་དཔེ་དང་བཅས་པ་ནི། ཅུ་བར།

འགའ་ཆེ་ཆགས་སོགས་རྒྱས་སོགས་ཀྱི། །

འཕེལ་བ་བདེ་སྦྱག་ལས་སྦྱེས་ཡིན། །

དེ་ཡང་ཁམས་སྟོམས་ལ་སོགས་པ། །

ནང་གི་དོན་ནི་ཉི་བ་ལས། །

འདིས་ནི་འདུས་པ་ལ་སོགས་པ། །

བན་པ་ཉམས་སོགས་བཤད་པ་ཡིན། །

ནང་དོན་བྱད་པར་ལས་སྦྱེས་པའི། །

སློའི་འགྱུར་བར་བྱེད་ཕྱིར་རོ། །

དཔེར་རྒྱ་བྱད་པར་འགའ་ཞིག་ལ། །

སྦྱག་ཉིད་དང་ནི་ཁྲག་ལ་སོགས། །



ཐོས་པ་དང་ནི་མཐོང་བ་ལས། །

མྱོངས་པ་ལ་སོགས་འགྱུར་འགྱུར་བཞིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ལུས་རྒྱས་པ་ལས་འདོད་ཆགས་  
དང་། ལུས་རྒྱད་པ་ལས་ཞེ་སྒང་སྒྲེ་བར་མཐོང་ངོ་ཞེ་ན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་  
ཞེས་རབ་དང་བྲལ་བ་དུས་འགའ་ཞིག་གི་ཆེ་ལུས་རྒྱས་རྒྱད་ཀྱིས་ཆགས་  
སྒང་འཕེལ་བ་དེ་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་ལས་དངོས་སུ་སྒྲེས་པ་ཡིན་པས་ལུས་  
ཀྱིས་བདག་རྒྱུན་བྱེད་པ་མ་ཡིན། བདེ་སྤྱག་དེ་ཡང་ཁམས་སྟོམས་པ་དང་མ་  
སྟོམས་པ་ལ་སོགས་པའི་ནང་གི་རེག་བྱའི་དོན་གཟུང་ཡུལ་དུ་ཉེ་བ་ལས་  
སྒྲེས་པའི་ཕྱིར། ཚུལ་འདིས་ནི་འདུས་པའི་རིམས་ལ་སོགས་པ་ལས་བྱན་པ་  
ཉམས་པ་སོགས་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ཡང་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གྱུར་ནང་གི་  
རེག་བྱའི་དོན་གཟུང་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་བྱུང་བར་ལས་སྒྲེས་པའི་དབང་སྒྲོས་  
འགྱུར་བར་བྱེད་པ་ཅ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། རྒྱད་སྒྲར་མའི་བྱུང་བར་  
འགའ་ཞིག་ལ་སྤྱག་བྱུང་ངོ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་ཐོས་པ་དང་། གཞན་བསང་པའི་ཁྲག་  
ལ་སོགས་པ་མཐོང་བ་ལས་སེམས་མྱོངས་པ་ལ་སོགས་པ་འགྱུར་བ་འགྱུར་  
བ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན། སྤྱོད་འཇུག་ལས་གྱུར་། ལ་ལ་བདག་གི་ཁྲག་མཐོང་  
ན། །དཔའ་བརྟན་སྤྱག་པར་སྒྲེ་འགྱུར་ཡོད། །ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་  
ན། །འོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད། །དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ངང་བརྟན་  
དང་། །སྒྲར་མའི་ཚུལ་ལས་གྱུར་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་ཡང་མཐུན།  
དེ་དག་ནི། ལུས་ལ་ནད་བྱུང་ནས་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེས་སྒྲེས། ལུས་བསིལ་བ་

སོགས་ལས་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྐྱེ་བ་དང་། བདེ་སྐྱེ་ག་དེ་ཡང་ནང་གི་རེག་བྱ་  
 ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་ལས་བྱུང་ཞིང་ལུས་ལས་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱེ་ག་དངོས་སུ་མི་  
 འབྱུང་བ་དང་། བདེ་སྐྱེ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས་སྒྲུང་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཡང་  
 དེས་པ་མེད་དེ། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་དེ་ལས་  
 ལྡོག་སྟེ། ཚོར་བ་བདེ་སྐྱེ་ག་ལས་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་། སྙིང་རྩེ་  
 སོགས་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །ཆགས་སྒྲུང་གཉིས་པོ་དེ་ལུས་རྒྱས་རྒྱད་ཅམ་  
 གྱིས་མི་འབྱུང་བར་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ལས་འབྱུང་བར་མཛོན་སུམ་དུ་  
 མཐོང་རོ། །སྒྲུང་མ་འགའ་ཞིག་སྟག་གིས་བསད་པའི་བྲག་མཐོང་བ་ཅམ་  
 ལས་འཛིགས་སྐྱག་ངང་གིས་བྱུང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་རང་གི་ལུས་  
 ལས་བྱུང་བའི་བྲག་ལ་བརྟེན་ནས་དཔའ་བརྟེན་སྟག་པར་བྱུང་བ་ཡང་སེམས་  
 གྱི་འབྱེར་སྒྲུངས་ཡིན་པར་ཤེས་སྤྲོ་བའི་བྱིར། དེས་ན། ལུས་གྱིས་སེམས་གྱི་  
 བདག་རྟེན་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །བདག་རྟེན་ཞེས་པ་དབང་པོ་ལ་ངེ་ཅམ་གྱིས་  
 བན་གཞོད་བྱུང་བ་ལ་དབང་ཤེས་ཀྱང་འགྱུར་ལྡོག་དེ་ཅམ་འབྱུང་བ་ཞིག་ལ་  
 བྱེད་དགོས་པས། ལུས་ལ་བན་གཞོད་ཅམ་གྱིས་སེམས་ལ་བན་གཞོད་མི་  
 འབྱུང་རོ། །ལུས་སེམས་གཉིས་ཉིར་ལེན་དང་ཉིར་ལེན་ཅན་དང་། བདག་  
 རྟེན་དང་བདག་འབྲས་སོགས་གང་ཡང་མ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་དོན་བསྐྱེ་བ་ནི། ཅ་བར།

དེ་བྱིར་དེས་པར་གང་ཉིད་གྱི། །

འདུ་བྱེད་གྱིས་ནི་རྩེས་འཇུག་པའི། །

སེམས་ནི་དེ་མེད་མི་འབྱུང་བ། །

དེ་སྤྱིར་སེམས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞེས། སེམས་ནི་སེམས་སྤྲུལ་མ་ཉེར་ལེན་དུ་མེད་ན་  
མི་འབྱུང་བ་དེའི་སྤྱིར། སེམས་སྤྲུལ་མ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་གྱི་ཉེར་ལེན་ལུས་ལ་  
བརྟེན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེས་པར་སེམས་སྤྲུལ་མ་གང་ཡང་རུང་བ་ཉིད་ཀྱི་གོམས་  
པའི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་རྗེས་སུ་འབྱུག་པ་དེའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ལུས་སེམས་རྗེས་གཅིག་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ཇི་ལྟར་སེམས་ལ་བརྟེན་བྱས་ནས། །

ཐོས་སོགས་འདུ་བྱེད་སེམས་ལ་ནི། །

དུས་གསལ་ཐ་དད་མེད་པའི་སྤྱིར། །

དེ་ལྟར་ལུས་ལ་ཡོན་ཏན་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞེས། ལུས་སེམས་རྗེས་གཅིག་གོ་ཞེ་ན། ཇི་ལྟར་  
སེམས་སྤྲུལ་མ་ལ་བརྟེན་པར་བྱས་ནས་གོམས་པའི་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་  
དང་། བཟོ་ལ་སོགས་པའི་འདུ་བྱེད་རྣམས་སེམས་ལ་གསལ་བར་སྒྲུབ་བར་  
འགྱུར་ལ་ལུས་ལ་གསལ་བར་མི་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། སེམས་ལ་བག་ཆགས་  
སད་པའི་དུས་ན་ལུས་ལ་དེ་ལྟར་མི་འགྱུར་བས་ལུས་སེམས་གཅིག་མ་ཡིན་  
ནོ་ཞེས་བསྟན། དེ་ནི། རང་གི་སེམས་སྤྲུལ་མ་ཉེར་ལེན་བྱས་པ་ལས་སེམས་  
སྤྱི་མ་འབྱུང་བར་དེས་ཏེ། སེམས་སྤྲུལ་མའི་བག་ཆགས་སད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་  
སེམས་སྤྱི་མ་ལ་སྒྲུབ་བར་གྱུར་པ་རྣམས་ལུས་ལ་དེ་ལྟར་མི་སྒྲུབ་བས་ལུས་

སེམས་རྩས་སོ་སོར་ཡོད་པར་བསྐྱབ་ཀྱས་སོ། །

གསུམ་པ་འཁོར་བའི་རྒྱ་ངོས་གཟུང་བ་ལ་གཉིས། མངལ་དུ་སྐྱེ་བ་  
ལེན་པའི་རྒྱ་ངོས་གཟུང་། དེ་ལ་ཚོད་པ་སྤང་བའོ། དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་ལྡན་པས། །

སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་བགྱི་མིན་པར། །

བདེ་སྤྱག་དོར་ཐོབ་འདོད་པས་ན། །

དམན་པའི་གནས་ནི་ཡོངས་སུ་ལེན། །

སྤྱག་བསྐྱལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་སྒོ་དང་། །

སྤེད་པ་ཀུན་ནས་འཆིང་བ་ནི། །

སྐྱེ་རྒྱ་གང་ལ་དེ་མེད་པ། །དེ་ནི་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུད་བརྒྱད་གྱིས། བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་ལྡན་པའི་དབང་  
གིས་དབང་སྤྱག་སོགས་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་  
དབང་མེད་དུ་བགྱི་བ་མིན་པར་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱལ་  
འདོར་བར་འདོད་པའི་སྤེད་པས་མངལ་ལ་སོགས་པའི་དམན་པའི་གནས་སུ་  
སྐྱེ་བ་ཡོངས་སུ་ལེན་ནོ། །སྤྱག་བསྐྱལ་ལ་བདེ་བར་འཇིག་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་  
གི་སྒོ་དང་། བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སྤེད་པ་འཁོར་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། གང་ལ་ལོག་སྤེད་དེ་མེད་པའི་དབང་བཅོམ་པ་དེ་ནི་དེ་བུ་དང་སྤངས་  
པའི་དབང་གིས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། ཐོག་  
མར་བདག་ཏུ་འཇིག་པའི་བདག་འཇིག་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་བདག་བདེ་

བར་འདོད་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་འདོར་བར་འདོད་པའི་སྤྱི་བ་འདྲན། དེ་  
འདྲའི་སྤྱི་བའི་དབང་གིས་འགྲོ་བ་རིགས་སྤྱག་དང་སྦྱོར་གནས་བཞི་ལ་  
སོགས་པར་སྦྱོར་ལེན་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་མ་ཆད་པར་སྦྱོར་བར་འགྱུར།  
དག་བཅོམ་པས་དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་བ་སྤངས་པས་སྦྱར་ཡང་འཁོར་བར་སྦྱོར་བ་མི་  
ལེན་ནོ། །སྐབས་འདིར། རྟོན་འབྲེལ་ལུགས་བྱང་ལུགས་ལྷོག་གཉིས་ཀ་  
བསྟན་པའོ། །

གཉིས་པ་དེ་ལ་ཚོད་པ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།  
གལ་ཏེ་འགྲོ་འོང་མ་མཐོང་ན། །  
དབང་པོ་མི་གསལ་བྱིར་མ་མཐོང་། །  
དཔེར་ན་མི་ག་མི་གསལ་བ་ཡིས། །  
དུ་བ་ཆུང་དུ་མི་མཐོང་བཞིན། །  
ལུས་ཅན་ཡིན་ཡང་སྤང་བའི་བྱིར། །  
འགའ་ཞིག་ལ་ལ་ཐོགས་མེད་དེ། །  
བཞིན་གསེར་ལ་དདུལ་ཆུ་བཞིན། །  
མ་མཐོང་བྱིར་ན་མེད་པ་མིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས། ཆུང་འཕེན་པ་ན་རེ། སྦྱོར་བ་གཞན་ནས་  
འདིར་འགྲོ་འོང་བྱིར་པ་མ་མཐོང་བའི་བྱིར་ན་མེད་པའོ་ཞེ་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་མ་  
མཐོང་བས་མེད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཁྱོད་དབང་པོ་མི་གསལ་བའི་བྱིར། དཔེར་



ན། མིག་མི་གསལ་བ་ཡིས་དུ་བ་རྒྱུ་དུ་མི་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། །བར་དོ་བ་  
སོགས་ལུས་ཅན་འགའ་ཞིག་ནི། ལུས་ཅན་ཡིན་ཡང་ལ་ལར་ཐོགས་མེད་དུ་  
འཇུག་སྟེ། སྤྲ་ཞིང་དྲངས་པའི་ལུས་ཅན་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། དཔེར་ན། རྩ་སོ་མ་  
ལ་རྩ་བཞིན་དང་། གསེར་ལ་དངུལ་རྩ་ཐོགས་མེད་དུ་འཇུག་པ་བཞིན་ནོ་  
ཞེས་བསྟན། འོ་ལོ་ག་དང་པོས། རྒྱུ་འཕེན་གྱི་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མ་མཐོང་ན་  
མེད་མི་དགོས་པ་དང་། སྤྲ་མ་དེས་ལུས་ལ་མ་ཐོགས་ན་མེད་མི་དགོས་པ་  
བསྟན།

དེ་ལ་བར་སྤྲོད་པ་དེ་ཐོགས་མེད་ཡིན་ནམ་ཐོགས་བཅས་ཡིན། དང་  
པོ་ལྟར་ན། བར་སྤྲོད་པའི་དབང་པོ་ལྔ་ཚས་ཅན། ཐོགས་མེད་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། ཐོགས་བཅས་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། དེ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཁམས་བརྩ་པོ་གང་  
རུང་ཡིན་པའི་སྒྲིབ། འབྲེལ་སྟེ། མཛོད་ལས། ཐོགས་དང་བཅས་པ་གཟུགས་  
ཅན་བརྩ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྒྲིབ། གཉིས་པ་ལྟར་ན། སྐབས་དེ་དང་འགལ་  
ལ། མཛོད་ལས་ཀྱང་། དབང་པོ་ཀུན་ཚད་ཐོགས་མེད་ལྟར། །ཞེས་གསུངས་  
པའི་སྒྲིབ། རིགས་པས་ཀྱང་། ཐོགས་བཅས་ཡིན་ན། འཆི་སྤྲོད་གང་དུ་  
འགགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་བར་སྤྲོད་འགྲུབ་དགོས་པས་འདོད་པའི་མིའི་ལུས་ཀྱི་  
གོ་སར་གཟུགས་ཀྱི་ལྷའི་བར་སྤྲོད་རི་ལྟར་འོང་། ཐོགས་མེད་ཡིན་ནའང་།  
བར་སྤྲོད་པ་དབང་པོ་ཀུན་ཚད་ཡིན་དགོས་པས། དེའི་དབང་པོའི་རྩལ་  
རྣམས་ཐོགས་མེད་ཡིན་དགོས། དེ་ལྟར་ན་དབང་པོ་ལ་ཐོགས་མེད་ཡོད་པར་  
འགྱུར། དེ་ལྟར་ན། གཟུགས་ཅན་གྱི་ཁམས་བརྩ་པོ་མཐའ་ཅིག་དུ་བསགས་

པར་གསུངས་པས། རྩལ་ཕྱན་བསགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཐོགས་མེད་ཡིན་  
པ་མི་འཐད་དོ། །དེ་དག་ལ་ཅུང་ཟད་དཔྱད་པར་བྱ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཙམ་  
འཛོག་།

གཉིས་པ་རྟེན་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་ངོ་བོའི་རྣམ་པ་ལ་བརྟགས་ལ་དགག་  
པ་ལ་གཉིས། དང་པོ་ལུས་རགས་པའི་ཆ་མེད་ཡིད་སློང་རྟེན་བྱེད་པར་ཅན་  
ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། ལག་སོགས་གཡོ་ན་ཐམས་ཅད་དག །ཅེས་པ་ནས།  
ཕྱོགས་འདིར་གཞན་ལའང་བརྗོད་པར་བྱ། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད།  
གཉིས་པ་རྩལ་ཕྱན་དེ་ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། མ་ལུས་རྩལ་ཉིད་ཡིན་ན་ནི། །ཞེས་  
པ་ནས། ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་ལྟོག་པ་ཡིན། །ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད། དང་པོ་ལ་  
གཉིས། ཡན་ལག་ཅན་ཆ་མེད་ཡིན་པ་དགག་པ་ནི། ལག་སོགས་གཡོ་ན་  
ཐམས་ཅད་དག །ཅེས་པ་ནས། དེ་ཕྱིར་ཆོགས་པ་གཅིག་ཡོད་མིན། །ཞེས་  
པའི་བར་གྱིས་འཆད། གཉིས་པ་བཀག་པ་ལ་གཞོད་པ་སྤང་བ་ནི། ཏུ་མ་ཉིད་  
ན་སྤྲུལ་བཞིན། །ཞེས་པ་ནས། ཕྱོགས་འདིར་གཞན་ལའང་བརྗོད་པར་བྱ། །  
ཞེས་པའི་བར་འཆད། དང་པོར་རྟགས་བསྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར།

ལག་སོགས་གཡོ་ན་ཐམས་ཅད་དག །

གཡོ་བ་འགྱུར་ཕྱིར་འགལ་བ་ཅན། །

ལས་ནི་གཅིག་ལ་མི་རུང་ཕྱིར། །

གཞན་ཏུ་ཐ་དད་གྲུབ་པར་འགྱུར། །

གཅིག་བསྐྱེབས་པ་ན་ཐམས་ཅད་དག །

བསྐྱེབས་པར་འགྱུར་བའམ་མ་བསྐྱེབས་ན། །

མཐོང་འགྱུར་གཅིག་ཆོན་གྱིས་བསྐྱུར་ན། །

བསྐྱུར་བའམ་མ་བསྐྱུར་རྟོགས་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གྱིས། བྱ་བ་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་འདུ་ནི། རྒྱུས་  
བྱའི་ལག་པ་སོགས་ཡན་ལག་ཅན་གཅིག་གཡོ་ན། ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡན་  
ལག་ཅན་དག་གཡོ་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་གཉིས་ཆ་མེད་གཅིག་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། རྒྱབ་པར་ཐལ། གཡོ་མི་གཡོ་འགལ་བ་ཅན་གྱི་ལས་ནི་ཆ་མེད་གཅིག་  
ལ་གཞི་མ་ཐུན་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ་ན། དེ་ལས་གཞན་དུ་གོང་  
གི་དེ་གཉིས་ཆ་ཐ་དད་ཅན་དུ་གྲུབ་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། གཡོ་མི་གཡོ་  
འགལ་བ་འདུས་པའི་ཕྱིར། མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་འདུ་ནི། རྒྱུས་བྱའི་  
གདོང་གཅིག་ཕྱ་གོས་གྱིས་བསྐྱེབས་པ་ན། ལུས་ཐམས་ཅད་དག་གོས་གྱིས་  
བསྐྱེབས་པར་སྒྲུབ་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེའི་ཡན་ལག་ཅན་གཉིས་ཆ་མེད་  
གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འམ་སྐྱས་ཡན་ལག་གོས་གྱིས་བསྐྱེབས་པ་ཡིན་གྱི་  
ཡན་ལག་ཅན་མ་བསྐྱེབས་པས་སྒྲོན་མེད་དོ་ཞེ་ན། དེའི་ཆེ་གདོང་གི་ཡན་  
ལག་ཅན་དེ་མ་བསྐྱེབས་པར་མཐོང་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། མ་བསྐྱེབས་པར་  
མཐོང་རུང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཡོན་ཏན་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་འདུ་ནི། གདོང་  
གཅིག་ཕྱ་སྒྲོན་པའི་ཆོན་གྱིས་ཁ་བསྐྱུར་ན་ལུས་རིལ་པོར་ཁ་བསྐྱུར་བར་  
ཐལ། ཆ་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འམ་སྐྱས། ཡན་ལག་ཁ་བསྐྱུར་ཡང་ཡན་ལག་  
ཅན་ཁ་མ་བསྐྱུར་རོ་ཞེ་ན། འོན་དེའི་ཆེ་ཁ་བསྐྱུར་བའི་གདོང་གཅིག་དང་མ་

བསྐྱར་བའི་གདོང་གཉིས་སོ་སོར་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན། འགལ་  
འདྲ་གསུམ་པོ་དེ་གྲེ་བྲག་པས་ལུས་རགས་པ་ཆ་མེད་ཁས་ལེན་པ་བཀག་སྟེ།  
དེ་འདྲའི་ལུས་དེ་ཡིད་སྒྲེའི་རྟོན་གྲེད་པ་ཡང་ཁེགས་པར་འགྱུར་རོ། །གཡོ་བ་  
དང་མི་གཡོ་བ་གཉིས་དང་། བསྐྱེབས་པ་དང་། མ་བསྐྱེབས་པ། ཚོན་གྱིས་ཁ་  
བསྐྱར་བ་དང་མ་བསྐྱར་བ་རྣམས་ཆ་སོ་སོར་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་ཆ་མེད་  
ཡིན་ན་དེ་ལྟར་མི་རུང་བའི་སྟེང་།

རང་ལུགས་ལ་ཡང་། གདོང་གཅིག་ཕྱ་གོས་གྱིས་བསྐྱེབས་པ་ན།  
གདོང་གི་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་ལུས་གོས་གྱིས་བསྐྱེབས་སམ་མིན། བསྐྱེབས་ན།  
གདོང་མ་མཐོང་བ་ན། ལུས་ཀྱང་མ་མཐོང་བར་ཐལ། གདོང་བསྐྱེབས་པས་ན་  
ལུས་ཀྱང་བསྐྱེབས་པའི་སྟེང་། རྟོགས་ཁས། འདོད་ན། རྟེན་བྱའི་རྒྱུ་པ་  
མཐོང་ན་དེའི་ལུས་མཐོང་བས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། རྟེན་བྱའི་ལུས་  
མཐོང་ན་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཀྱན་མཐོང་དགོས་པར་ཐལ་ལོ། །གདོང་གི་ཡན་  
ལག་ཅན་གོས་གྱིས་མ་བསྐྱེབས་ན། རྟེན་བྱའི་ལག་པ་གཡོ་ན། ལག་པའི་  
ཡན་ལག་ཅན་གྱི་ལུས་གཡོ་བས་མ་ཁྲབ་པར་ཐལ། ལག་པ་བསྐྱེབས་ན།  
རྟེན་བྱའི་ལུས་བསྐྱེབས་པས་མ་ཁྲབ་པའི་སྟེང་། འདོད་ན། ཡན་ལག་གཞན་  
རྣམས་ལའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པས། རྟེན་བྱའི་ལུས་གཡོ་བ་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །  
ལག་པ་ན་བ་ལ་རྟེན་བྱ་ན་བ་འཛོག་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན། ཡན་ལག་  
རེ་རེ་ནས་དེ་ལྟར་མཚུངས་པས་རྟེན་བྱ་ན་བ་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །  
ལག་པ་གཡས་པ་གོས་གྱིས་མ་བསྐྱེབས་ལ་གཡོན་མ་གོས་གྱིས་བསྐྱེབས་

ན། སྐྱེས་བྱ་དེའི་ལག་པ་གོས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པར་ཐལ། ལག་གཡོན་མ་གོས་  
 ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྐྱེས་བྱ་དེ་ལག་པ་གོས་ཀྱིས་མ་བསྐྱབས་  
 པར་ཐལ། སྐྱེས་བྱ་དེའི་ལག་པ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།  
 དེའི་ལག་པ་གཡས་པ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ལག་པ་གཡས་པ་གོས་ཀྱིས་  
 བསྐྱབས་མེད་པའི་ཕྱིར། ལག་པ་གཡས་པ་མཐོང་ན་ལག་པ་མཐོང་བ་མི་  
 འཛོག་ན། ལག་པ་གཡོན་མ་ལའང་མཚུངས་པས། སྐྱེས་བྱའི་ལག་པ་མཐོང་  
 བ་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །གདོང་གཅིག་བྱ་ཆོན་གྱིས་ཁ་བསྐྱར་བ་ན་གདོང་གི་  
 ཡན་ལག་ཅན་གྱི་ལུས་ཁ་མ་བསྐྱར་ན། དེ་འདྲའི་ལུས་དེ་ཆོན་གྱིས་ཁ་བསྐྱར་  
 བ་མེད་པར་འགྱུར། བསྐྱར་ན་དེའི་ཆེ་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་ལུས་ལ་ཆོན་གྱིས་  
 ཁ་བསྐྱར་བ་དང་། མ་བསྐྱར་བ་གཉིས་ཡོད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་གཉིས་  
 ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་ལུས་གྲང་གཉིས་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་  
 ན། ལག་པ་གཉིས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ལུས་གཉིས་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་ན།  
 ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གཉིས་གྲངས་མཉམ་པར་འགྱུར་རོ། །གཉིས་པ་  
 ཏྲགས་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ཕྱིར་ཆོགས་པ་གཅིག་ཡོད་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱང་གཅིག་གིས། སྐྱེས་བྱའི་ལུས་ཆོས་ཅན། རགས་པ་ཆ་  
 མེད་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པ་མིན་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆོགས་པ་ན་འགལ་བ་དུ་མ་འདུས་པ་  
 དེའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། གཡོ་མི་གཡོ་དང་བསྐྱབས་མ་བསྐྱབས་ཁ་བསྐྱར་མ་  
 བསྐྱར་སོགས་དུ་མ་འདུས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། གེ་བྲག་པ་ལྟར་ན་ལུས་



རགས་པ་ཆ་མེད་ཡིན་ཏེ། ཆ་བཅས་ཡིན་ན་ཆ་དང་ཆར་སྤྱེན་ས་དབྱེད་ན་  
རྩལ་སྤྱོད་བསགས་པ་ཅམ་ལས་མ་འདས་པས། བསྐྱེབས་ཐོགས་སོགས་མི་  
སྤེད་པར་འགྱུར་རོ་སྟམ་དུ་བསམས་སོ། །

སྐབས་འདིར། བྱེ་བྲག་པའི་འདོད་པ་ལྟར་རགས་པ་ཆ་མེད་བཀག་པ་  
རྒྱང་འཕེན་པས་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པར་ཅན་དུ་འདོད་པ་དེ། བྱེ་བྲག་  
པའི་འདོད་པ་ལྟར་ཀྱི་ལུས་དེ་ཡིན་ནམ། རྩལ་སྤྱོད་ཅམ་ཀྱི་ལུས་ཤིག་ཡིན་  
ཞེས་དབྱེད་ནས་བཀག་པས་སྤྱིར་གྲོལ་ཀྱི་གཙུག་པོ་ནི་རྒྱང་འཕེན་པ་ཡིན་  
ནོ། །གང་དག་གིས་རགས་པ་ཡིན་ན་རྩལ་སྤྱོད་པ་ལྟར་བས་བྱུང་པར་འདོད་  
པ་ནི། རགས་པ་དབང་ཤེས་ལ་མི་སྒྲུང་བར་བསམ་ལ། སྤྱོད་འཛིན་མིག་ཤེས་  
ལ་སྤྱོད་པོའི་རྣམ་པར་ཤར་ལ་སྤྱོད་པོ་རགས་པ་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་སྤྱོད་པོ་  
རགས་པའི་རྣམ་པར་མ་ཤར་བ་ཁས་ལེན་དགོས་སོ། རེ་ཡང་དབང་པོའི་  
ཤེས་པ་ལ་རང་ལུས་རགས་པའི་རྣམ་པར་ཤར་ན། དབང་ཤེས་རྣམས་འབྲུལ་  
བར་འགྱུར་ཏེ། རགས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྒྲོ་གང་ལ་ཤར་བ་དེ་ཆ་དང་ཆ་  
བཅས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བར་ཤར་དགོས་ཤིང་། དེ་ཤར་ན་ཆ་ཆ་བཅས་ངོ་ཐོ་བ་  
དད་པར་ཤར་དགོས་པའི་བྱིར། ལེ་བྱུ་དང་པོར། གསལ་བ་རྣམས་ནི་རྩལ་མི་  
འགྲོ། །རྩལ་འགྲོ་གཞན་ནི་སྒྲུང་བ་མེད། ཅེས་པའི་སྐབས་ལ་སོང་། ཆ་དང་ཆ་  
བཅས་ལ་དབྱེད་ནས་སྤྱོད་སྒྲུང་བ་འབྲུལ་པར་བསྐྱེབ་ཚུལ་དེ། དབྱུ་མ་དགོངས་  
པ་རབ་གསལ་རང་རྒྱུད་པའི་སྐབས་སུ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་ཞིག་སྒྲུང་ངོ་། །

གཉིས་པ་བཀག་པ་ལ་གཞོད་པ་སྒྲུང་བ་ལ། བྱེ་དོན་དབང་ཤེས་ཀྱིས་

མི་རྟོགས་པར་ཐལ་བ་སྤང་བ་དང་། དེས་རིགས་ཅན་གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྐྱོང་གི་ལྟ་སྟངས་ལ་  
དང་། ཡན་ལག་ཅན་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བླ་མ་ལྟ་བུ་དག་གི་ལོ་  
དང་ལོ་ནི།

ཕྱི་དོན་དབང་ཤེས་ཀྱིས་མི་རྟོགས་པར་ཐལ་བ།

ཅུ་བར།

དུ་མ་ཉིད་ན་སྤྲུལ་བཞིན། །  
བྱུང་མེད་ཕྱིར་དང་སྤྲུལ་བཞིན། །  
རྟོགས་མེད་ཅེ་ན་བྱུང་མེད་པར། །  
མ་གྲུབ་བྱུང་པར་ཅན་རྣམས་ནི། །  
དབང་ཡུལ་དེ་ཕྱིར་རྟུལ་སྤོང་མིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་ལྟས། གྱི་བླ་མ་ལས། ཕྱི་དོན་རྟོགས་པ་རང་ཉིད་  
བསགས་ཀྱི་རྟུལ་སྤོང་ལས་རྣམས་ཐ་དད་ཡིན་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་མིན་ན།  
རྟུལ་སྤོང་དུ་མའི་གནས་སྐབས་ཉིད་ལས་མ་འདས་ལ། དེ་ལྟར་ན། སྤྲུལ་  
སྤོང་རྣམས་བྱུང་པར་དུ་གྱུར་མེད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱི་དོན་རྟོགས་པ་འདྲ་དབང་  
ཤེས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་མིན་པར་ཐལ། སྤྲུལ་དང་བྱུང་པར་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་།  
སྤྲུལ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སངས་རྒྱལ་པས། སྤྲུལ་དང་བྱུང་པར་མེད་པ་  
མ་གྲུབ་ཏེ། སྤྲུལ་ལས་བྱུང་པར་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་གཟུགས་རྣམས་དབང་  
ཤེས་ཀྱི་གཟུང་ཡུལ་དུ་འགྱུར་དགོས་པ་དེའི་ཕྱིར། རྟོགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་

པ་ནི། རགས་པ་རྣམས་དབང་མདོན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་ཤེས་འདྲན་རྒྱས་  
པ་དེའི་ཕྱིར། རྩལ་སྤྲོད་མ་ཡིན་ཞོ་ཞེས་བསྟན།

ཤེས་བྱ་པས་ནི་སྟོན་པོ་ལྟ་བུ་ཕྱི་དོན་རགས་པ་རྣམས་རྩལ་སྤྲོད་དུ་མ་  
བསགས་པ་ལས་གྲུབ་པས། བསགས་ཤིང་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ལས་རྩིས་ལོགས་  
སྤྱི་མཐོང་ན་རྩལ་སྤྲོད་ལས་མ་འདས་ལ། དེ་ལྟར་ན། དབང་ཤེས་ཀྱིས་རྩལ་  
སྤྲོད་མི་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་སྟོན་པོ་རགས་པ་ཡང་མ་ཐོང་བར་ཐལ། སྤྱི་མ་  
དང་བྱུང་མེད་པའི་སྤྱི་རབ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ། །སངས་རྒྱས་པས། སྤྱི་  
མ་ལས་བྱུང་བར་གྱུར་པའི་རགས་པའི་གཟུགས་རྣམས་དབང་ཤེས་ཀྱིས་  
ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་གྱི། སྤྱི་རབ་རྣམས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་མ་ཡིན་ཞེས་  
ལན་འདེབས་དགོས་ཀྱང་། སྤྱི་རབ་ལ་དབང་མདོན་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་  
ཡོད་པར་འདྲ་བར་སྤྲོད་སྟེ། དབང་མདོན་གྱི་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་འདྲན་  
མི་རྒྱས་ཞེས་སྤྱི་རབ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

དང་ངེས་ལོགས་བཤད་སྟངས་པོར། སྟོན་དཔོན་ལོགས་ལྡན་འབྲེད་གྱི་  
འདོད་པ་བརྗོད་པའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་སྤྱི་ལ་སོགས་པ་བསགས་པའི་  
སྐབས་རྩལ་སྤྲོད་སྤྱི་རབ་རེ་རེས་ཀྱང་དབང་པོ་ཤེས་པའི་དམིགས་རྒྱུན་ཤིང་པས་  
དེ་དག་དབང་ཤེས་ལ་མི་སྤྲོད་པ་མ་ཡིན་ཞོ། །ཞེས་དབང་ཤེས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོད་  
རབ་མཐོང་བར་གསུངས་པ་དང་། སྐབས་འདིར། མ་གྲུབ་བྱུང་བར་ཅན་  
རྣམས་ནི། །ཞེས་པ་དང་འགལ་མི་འགལ་དབྱེད། དེ་བཞིན་དུ། མདོ་སྤྱི་པས།  
རྩལ་སྤྲོད་སྤྱི་རབ་ཆ་མེད་ཁས་ལེན་པ་ལྟར་ལོགས་ལྡན་འབྲེད་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཁས་

ལེན་པ་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོར་གསུངས་པས། སྒྲོབ་དཔོན་དེའི་ལུགས་ལ་ཆ་  
བཅས་ཀྱི་རྟགས་ལས་བདེན་མེད་སྒྲུབ་པའི་ཕྱོགས་ཆོས་བསྒྲུབ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་  
ཡིན་དབྱེད་དགོས་སོ། །གཉིས་པ་དེས་རིགས་ཅན་གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ལུགས་པ་ནི།  
ཅུ་བར།

འདིས་ནི་སྒྲིབ་བྱེད་ལ་སོགས་པ། །

མེད་པ་དག་ཀྱང་བསལ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། གོང་གི་རིགས་པ་འདིས་ནི། རགས་པའི་  
ཆ་མེད་མི་སྲིད་ན་ཕྱི་དོན་ལ་སྒྲིབ་བྱེད་ལ་སོགས་པའི་རུས་པ་མེད་པ་དག་  
ཀྱང་བསལ་བ་ཡིན་ཏེ། རགས་པའི་ཆ་མེད་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་ཕྱན་བསལ་གས་  
པས་ཕྱི་དོན་གྱི་བྱ་བ་དེ་དག་བྱེད་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་ཡན་ལག་  
ཅན་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་བྲག་ཏུ་དགག་པ་ལ་གཉིས། དབང་  
ཤེས་ཀྱིས་མཐོང་བ་ལ་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་དགོས་ན་ཏེ་ཅང་ཐལ་བ་  
དང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་གངས་སོགས་དོན་གཞན་དགག་པའོ། །

དང་པོ་ནི་ཅུ་བར།

དངུལ་ཚུ་གསེར་དང་འབྲེས་པ་འཕ། །

རྩོ་ཆོན་ལ་སོགས་ཇི་ལྟར་སྤང་། །

དབང་སོགས་སོ་སོར་རུས་མེད་ནམས། །

རྟགས་པ་དག་ནི་ཇི་ལྟར་ཡིན། །

ལྷན་ལས་ཤེན་འདིར་ཐལ་མཚུངས། །

གལ་ཏེ་གསེར་དང་དཔུལ་ཚུ་ནི། །

ལྡན་པས་སྒྲང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། །

རྟེན་མཐོང་མེད་པར་གང་ལས་རྟོགས། །

རོ་གཟུགས་ལ་སོགས་ལྡན་པར་འགལ། །

གལ་ཏེ་ཉེ་བར་བཏགས་པ་ལས། །

འདོད་ན་སྒོ་ཐ་དད་པར་འགྱུར། །

ཇི་ལྟར་འཕྲང་རིང་ཞེས་བྱར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། དཔུལ་ཚུ་གསེར་སོགས་དང་འབྲེས་  
པའམ། རྟོ་ཆོན་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟར་ཡང་དབང་ཤེས་ལ་སྒྲང་བ་མི་འཐད་  
པར་ཐལ། དེ་ལ་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་མེད་པའི་བྱིར། འདིས་ནི། བྱེ་བྲག་  
པས་གསོག་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྒན་ལས་རྩས་ཐ་དད་པའི་རགས་པའི་ཡན་ལག་  
ཅན་ཆ་མེད་ཅིག་མེད་ན། མ་བསགས་པའི་རྩལ་སྒན་དང་བྱེད་པར་མེད་པར་  
འགྱུར་བས་བྱི་དོན་རགས་པ་ཡང་དབང་ཤེས་ལ་མི་སྒྲང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་  
པའི་ཐལ་བ་བཀག་པ་ཡིན། རྟོ་ཆོན་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་རྩལ་རིགས་མི་  
མ་སྒྲན་ཆོགས་པ་ཡིན་པས་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་གྱི་རྩས་ཚུམ་པ་མི་  
རུང་ངོ་ཞེས་པའོ། །དབང་པོ་སོགས་རྟེན་གསུམ་པོ་སོ་སོར་འབྲས་བུ་སྒན་  
མོང་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད། གསུམ་པོ་ཆོགས་ཀྱང་ཡན་ལག་ཅན་དོན་  
གཞན་མེད་པས་གཟུགས་རྟོགས་པའི་དབང་ཤེས་དག་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་  
ཡིན། རྟེན་གསུམ་སྤང་པའི་སྒན་པ་ལས་དབང་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཡང་མི་



རིགས་ཏེ། འདིར་ཡང་ཚོགས་མ་ཚོགས་ཀྱི་ཐལ་བ་དེ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།  
གལ་ཏེ་གསེར་དང་དངུལ་ཚུ་འདྲེས་པ་འདིར་ནི་ཡན་ལག་ཅན་མེད་ཀྱང་།  
རྩལ་རིགས་མི་མཐུན་སྤང་པའི་ལྡན་པ་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་  
ནི་བྱེ་བྲག་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྩ་བར། རྩལ་རིགས་མི་མཐུན་པ་རྣམས་ཡན་  
ལག་ཅན་ཀྱི་རྩ་ཚུལ་པ་མེད་ཀྱི་རྩལ་དེ་དག་སྤང་བ་ལས་ལྡན་པ་ཞིག་སྐྱེས་  
ལ་དེ་དབང་ཤེས་ལ་སྤང་བ་ཡིན་ཞེས་ཁས་ལེན། སངས་རྒྱས་པས། རྩལ་  
སྤང་དེ་དག་རྟེན་དང་། དེ་དག་སྤང་བ་དེ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་པས། རྟེན་མ་མཐོང་  
བས་བརྟེན་པ་མཐོང་བ་མི་སྲིད་ཅེས་བསྟན།

དེ་ལྟར་ན། བྱམ་པ་མཐོང་བ་ན་བྱམ་པའི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་རྩལ་  
སྤང་མཐའ་དག་མཐོང་དགོས་པར་འགྱུར་རོ། །བྱ་རམ་མཐོང་བའི་མངོན་སུམ་  
ཚོས་ཅན། བྱ་རམ་གྱི་དྲི་མཐོང་བར་ཐལ། བྱ་རམ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། འབྲེ་སྟེ་  
དེ་གཉིས་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་ལན་ངེ་ལྟར་འདེབས། རྟེན་  
བརྟེན་པར་མེད་ན། རྩལ་སྤང་དང་དེ་སྤང་བ་གཉིས་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་ཚུལ་  
བརྗོད་དགོས་སོ། །བྱ་རམ་དང་དེའི་དྲི་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་  
པར་ཐལ། རོ་བོ་ཐ་དད་པའི་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འབྲེ་སྟེ་བརྟེན་ཕྱིར་  
འབྲས་བྱ་ཉིད་དུ་བརྗོད། །ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། རོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།  
བྱ་རམ་གྱི་རོ་གཟུགས་གཉིས་རོ་བོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་སོ། །རོ་ཞིམ་པ་  
དང་། གཟུགས་བཟང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པར་འགལ་བར་  
ཐལ། དེ་ལྡན་པའི་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་

ན་ཡང་། ཡན་ལག་གི་རོ་གཟུགས་ཉིད་ལ་ཉེ་བར་བཏགས་པ་ལས་བཏུང་བ་  
རོ་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐ་སྙད་འདོད་དོ་ཞེ་ན། བཏུང་བ་དེ་ལ་རོ་གཟུགས་  
སོ་སོར་མ་འདྲེས་པར་སྒྲུང་བའི་སྒོ་ཐ་དད་པ་སྐྱེས་པར་འགྱུར་གྱི་ཐུན་མོང་དུ་  
སྐྱར་བ་ལས་སྒོ་སྐྱེས་མི་སྤིད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་མེ་ཏོག་བརྒྱ་ཚར་དུ་  
དངར་བའི་སྤང་བ་ལ་སྤང་བ་རིང་པོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྱུར་བ་མི་འཐད་པར་  
ཐལ། དེ་ལ་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་མེད་ལྡན་པ་ཡོད་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ལ་ཡོན་  
ཏན་གཉིས་པ་མི་བརྟེན་པ་རྩ་བའི་བྱ་བ་མཐའ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་གངས་སོགས་དོན་གཞན་དགག་པ་ལ་  
གཉིས། དང་པོ་རྟགས་དགོད་པ་ནི། རྩ་བར།

དེ་ལྡན་རང་གི་ངོ་བོ་དང་། །

བརྗོད་པ་དག་ལས་ཐ་དད་པར། །

གངས་ལྡན་ལས་ལ་སོགས་པ་ཡི། །

ངོ་བོ་སྒོ་ལ་མི་སྒྲུང་ངོ་། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། གངས་སོགས་དེ་དང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་པ་རང་  
གི་ངོ་བོ་དང་། བྱ་བ་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྒྲ་དག་ཚས་ཅན། ཁྱོད་ལས་རྗས་ཐ་  
དད་པར་བྱ་བ་པའི་གངས་དང་ལྡན་པ་དང་ལས་ལ་སོགས་པའི་ངོ་བོ་མེད་དེ།  
དེ་ལྟར་སྒོ་མ་འཁྲལ་བ་ལ་མི་སྒྲུང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་གཞོད་པ་སྒྲུང་བ་ལ་གཉིས། སྒྲ་ཐ་དད་འཇུག་པས་དོན་  
རྗས་ཐ་དད་བྱ་བ་པ་དགག་པ་ནི། རྩ་བར།

སྐྱ་ཤེས་དངོས་པོ་ཐ་དད་པའི། །  
རྗེས་འབྲང་རྣམ་ཏྲོག་བཏགས་དོན་ཅན། །  
དཔེར་ན་ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པ། །  
ཞིག་དང་མ་སྐྱེས་དག་ལ་བཞིན། །  
གལ་ཏེ་འདིར་ནི་བཏགས་འདོད་ན། །  
རྒྱ་མཚན་གང་གི་དེ་འདོད་པ། །  
དེ་ནི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ། །  
དེ་དག་གི་རྒྱ་ཅིས་མི་འདོད། །  
གལ་ཏེ་ཀུན་ལ་ཉེར་བཏགས་མིན། །  
ཐ་དད་བྱད་པར་གཙོ་བོ་ཞེས། །  
བྱ་ཉིད་གང་ལས་ཐ་དད་པ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཅིག་གིས།      སྐྱ་དང་ཤེས་པ་ཐ་དད་མཐོང་བ་  
ཅ་མ་གྱིས་དོན་རྗེས་ཐ་དད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།      བྱ་མ་པ་ལས་དོན་  
གཞན་པའི་བྱ་མ་པའི་གཅིག་མེད་ཀྱང་། བྱ་མ་པ་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་  
ལས་ཐ་དད་པའི་གཞན་སེལ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་རྣམ་ཏྲོག་གིས་བཏགས་  
པའི་དོན་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དཔེར་ན་ཡོན་ཏན་ལ་ཡོན་ཏན་གཞན་མི་བརྟེན་  
ཀྱང་སྡོན་པོ་གཅིག་ཅིས་པ་དང་ཞིག་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་དག་ལ་ཡོན་ཏན་དོན་  
གཞན་མེད་ཀྱང་གཅིག་གཉིས་ལ་སོགས་པ་ཐ་སྣད་མཐོང་བ་བཞིན་

ནོ། །གལ་ཏེ་འདས་མ་འོངས་ལ་གྲངས་གྱི་ཐ་སྙད་སྒྲིབ་བ་འདིར་ནི་བཏགས་  
 མིང་དུ་འདོད་དེ་ཞེ་ན། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་དག་གི་ཐ་སྙད་བཏགས་  
 པའི་རྒྱུ་ཅི་མི་འདོད་དེ་འདོད་རིགས་པར་ཐལ། འདས་མ་འོངས་ལ་གྲངས་  
 སོགས་གྱི་ཐ་སྙད་དེ་བཏགས་མིང་དུ་འདོད་པའི་རྒྱ་མཆན་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་  
 མཚུངས་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་ཀུན་ལ་ཉེ་བར་བཏགས་པ་ལས་འཇུག་པ་མིན་  
 ཏེ། དེ་ལྟར་ན་དངོས་མིང་མི་སྲིད་པར་འགྱུར་རོ། །དེས་ན། རྩ་ཐ་དད་བྱུང་  
 པར་གྱི་ཚས་སུ་ཡོད་པ་ལ་གཙུག་པོ་ཞེས་དངོས་མིང་དང་། དེ་དག་མིན་པ་དེ་  
 བཏགས་མིང་ངོ་ཞེ་ན། དོན་གཞན་ལ་མིང་འཇུག་པ་དངོས་མིང་དང་། གཞན་  
 ལ་བཏགས་མིང་ངོ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་རྒྱ་མཆན་གང་ལས་ཀྱང་མི་འཐད་  
 པར་ཐལ། རྒྱ་མཆན་མེད་བཞིན་དུ་བཏགས་པ་ཅམ་དུ་ཟད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
 བསྟན། དེ་དག་གིས་ནི། སྐྱ་དང་ཤེས་པ་ཐ་དད་ལྟ་བུར་བརྗོད་པ་དང་། ཐ་དད་  
 དུ་སྒྲུབ་བ་ཅམ་ལ་དོན་རྩ་ཐ་དད་ཡིན་མི་དགོས་པར་བསྟན་པའོ། །

གཉིས་པ་དེ་མ་གྲུབ་ན་སྐྱ་ཐ་དད་དོན་མེད་དུ་ཐལ་བ་སྐྱང་བ་ལ་གཉིས།  
 སྐྱ་ཐ་དད་དོན་མེད་དུ་ཐལ་བ་སྐྱང་བ་ནི། ཙ་བར།

མེད་ལ་ཐ་དད་དོན་མེད་ན། །

དོན་གཞན་རྒྱ་མཆན་ཅན་མིན་ཡང་། །

དཀར་ལ་སོགས་པ་གྲངས་སོགས་དང་། །

ལྡན་པའི་སྐྱ་ནི་རྣམ་གྲངས་མིན། །

གལ་ཏེ་དེ་ལའང་དོན་གཞན་ན། །

ཡོན་ཏན་རྣམས་ནི་བྱད་མེད་འགྱུར། །

དོན་གཞན་མིན་ཡང་ལྟོག་པ་ཡི། །

དབྱེ་བས་ཐ་དད་པ་ཡིན་ཏེ། །

ལས་རྣམས་མིན་པའི་སྐྱབ་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་དགྱུ་ས། གྲེ་བྲག་པས། བརྗོད་བྱ་རྣམས་ཐ་དད་མེད་པ་ལ་  
སྐྱབ་ཐ་དད་སྐྱར་བ་དོན་མེད་དེ། སྐྱར་ཡང་། རྣམ་གྲངས་པ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བའི་  
ཕྱིར། དཀར་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་དཀར་པོ་གཅིག་གཉིས་སོགས་གྲངས་  
ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཅན་མིན་ཡང་། དཀར་པོའི་གྲངས་སོགས་ཀྱི་སྐྱབ་དང་། གྲངས་  
དེ་དང་ལྟན་པའི་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱབ་རྣམ་གྲངས་པ་མིན་པའི་ཕྱིར།  
གལ་ཏེ་དཀར་པོ་དེ་ལའང་གཅིག་དོན་གཞན་དང་ལྟན་ཞེ་ན། འོ་ན། ཡོན་ཏན་  
དང་རྣམས་གཉིས་ལ་བྱད་པར་མེད་པར་ཐལ། ཡོན་ཏན་ལ་ཡོན་ཏན་དོན་  
གཞན་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དཀར་པོ་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་གང་ཞིག་དེ་ལ་  
གྲངས་གཅིག་གཉིས་སོགས་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་སྐྱོད་ཀྱི་ཐ་དད་འཇུག་  
པ་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་རྣམས་ཐ་དད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམས་དོན་གཞན་མིན་  
ཡང་ལྟོག་པའི་དབྱེ་བ་ཐ་དད་པ་ཅམ་གྱིས་སྐྱབ་ཐ་དད་འཇུག་པའི་ཕྱིར། དཔེར་  
ན། ལས་ལ་རྣམས་མིན་པ་དང་། རྣམས་ལ་ལས་མིན་པའི་བྱད་ཆོས་དོན་གཞན་  
མེད་ཀྱང་སྐྱབ་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་བཞིན་ནོ། །ལས་ལ་རྣམས་མིན་པ་དང་། རྣམས་ལ་  
ལས་མིན་པ་ཞེས་སྐྱབ་དོན་མཐུན་འཇུག་ཀྱང་། ལས་དང་དེ་ལ་རྣམས་མིན་པ་  
གཉིས་རྣམས་ཐ་དད་ཡིན་མི་དགོས་པ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །



ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་བརྗོད་པའི་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར།

༥ གཉིས་པ་དྲུག་སྤྱི་མི་འཐད་པར་ཐལ་བ་སྤང་བ་ལ་གཉིས། དང་པོ།  
ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་བརྗོད་པའི་སྤྱི་བྱང་པར་ནི། ཅ་བར།  
དངོས་པོ་བརྗོད་པའི་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས། །  
གངས་སོགས་དེ་དང་ལྡན་པ་ལས། །  
ཐ་དད་བཞིན་དུ་བསྟན་གང་དེའང་། །  
ཚོས་གཞན་བྱང་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །  
དེ་ཅུ་ཞེས་པར་འདོད་པ་ལ། །  
གཞན་ཀྱང་འཕངས་པ་མེད་པར་ནི། །  
ལ་ལ་སོར་མའི་ལྡན་པ་ཞེས། །  
ཐ་དད་ཚོས་བཞིན་རྗོད་པར་བྱེད། །  
དོན་གཅིག་བརྗོད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་ནི། །  
འཕེན་ཕྱིར་སོར་མོ་ལྡན་འགྱུར་ཞེས། །  
ཚོས་ཅན་བརྗོད་པ་གྲགས་ཡིན་ཏེ། །  
དེ་ལྟ་བུར་ནི་བྱས་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། དྲུག་སྤྱི་སྤྱི་བའི་དགོས་པ་ནི།  
དངོས་པོ་སྟེ་ཚོས་བརྗོད་པའི་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས་གངས་སོགས་དེ་དང་ལྡན་པའི་

སྤྱང་ལའོར་ལས་ཐ་དད་བཞིན་དུ་བསྟན་པ་གང་དེའང་ཆོས་ཅན། དགོས་པ་  
ཡོད་དེ། སྤྱང་ལའོར་གྱི་བྱང་ཆོས་གཞན་ལས་སྤྱང་ལའོར་གྱི་གྲངས་བྱང་པར་  
དུ་གོ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྦྱར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཆོས་བརྗོད་ཀྱི་སྤྱོད་བྱང་པར་  
གཞན་སྤོང་བར་བསྟན་པ་ནི། སྤྱོད་པ་ལ་ལར་སོར་མོ་ཡི་ལྟན་པ་ཞེས་བརྗོད་  
པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཅན། སོར་མོ་དེ་སོར་མོའི་ལྟན་པ་ལས་ཐ་དད་པའི་ཆོས་བཞིན་  
དུ་རྗོད་པར་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། སོར་མོའི་གཤེགས་པ་དེ་ཅམ་  
ཤེས་པར་འདོད་པ་ལ་དེ་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ལྟོག་པ་གཞན་ཀྱན་སྟོ་ཡུལ་དུ་  
འཕངས་པ་མེད་པར་དེ་ཅམ་ཞིག་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། ཆོས་ ཅན་བརྗོད་པའི་སྤྱོད་  
རྣམས་ཀྱིས་བྱང་པར་གཞན་མི་སྤོང་བ་བསྟན་པ་ནི། སོར་མོ་ལྟན་པར་འགྱུར་  
ཞེས་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཅན། ཆོས་ཅན་བརྗོད་པར་གྲགས་པ་ཡིན་ཏེ། སོར་མོའི་  
བྱང་ཆོས་དུ་མའི་ནང་ནས་གཤེགས་པའི་དོན་གཅིག་པོ་བརྗོད་ཀྱང་བྱང་  
ཆོས་གཞན་ཐམས་ཅད་སྟོ་ཡུལ་དུ་འཕེན་པ་སྟེ་མ་སྤངས་པའི་སྤྱོད་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དེ་ལྟར་བྱང་ཆོས་དོན་གཞན་མེད་ཀྱང་དོན་བརྟུ་ཐ་དད་པར་བྱས་པ་ལ་  
དགོས་པ་ཡོད་དེ། དོན་གཅིག་པོ་དེ་ཉིད་བྱང་པར་གཞན་སྤངས་མི་སྤངས་ཀྱི་  
སྟོན་པ་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་བསྟན་པའི་ཕྱིར།

རིགས་བརྗོད་དང་ཆོགས་བརྗོད་ཀྱི་སྤྱོད་བྱང་པར།

༥ གཉིས་པ་རིགས་བརྗོད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་ཆོགས་བརྗོད་ཀྱི་སྤྱོད་བྱང་པར་

ནི།

ཙ་བར།

གཟུགས་སོགས་རྒྱས་པའི་བྱད་པར་ནི། །

སྒྲིང་བས་དེ་མཚུངས་འབྲས་བྱ་ཡི། །

རྒྱ་མིན་པ་ནི་རྣམ་གཅོད་ལ། །

བྱས་པའི་སྤྱོད་ནི་འཇུག་པར་འགྱུར། །

དེས་ན་བྱས་པ་གཟུགས་སོ་ཞེས། །

གཞི་གཅིག་པ་ཅན་སྤྱོད་མ་ཡིན། །

དེས་ན་འདི་ནི་རིགས་དང་ནི། །

ཚོགས་པ་བཅོམ་པའི་བྱད་པར་ཡིན། །

དེ་སྤྱི་ཡན་ལག་ཏུ་བྱས་ཏེ། །

བྱས་པ་ཡི་ནི་གཟུགས་སོགས་ཞེས། །

དེ་རྒྱས་བྱད་པར་སྟོན་པར་བྱེད། །

ཕྱོགས་འདིས་གཞན་ལ་འང་བཅོམ་པར་བྱ། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། བྱེ་བྲག་པས། ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་མེད་ན་ཡན་ལག་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་བྱས་པའི་གཟུགས་ཞེས་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། བྱས་པ་ཞེས་པའི་སྤྱོད་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་ལ་འཇུག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱས་པའི་རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་པོ་དེའི་མཚུངས་པའི་འབྲས་

བྱ་ཆུ་སྐྱོར་བ་ཡི་རྒྱ་མིན་པ་ནམ་པར་གཅོད་པའི་ཚོགས་པ་ལ་བྱམ་པ་ཞེས་  
 པའི་སྐྱ་དངོས་མིང་དུ་འབྱུག་པའི་བྱིར། བྱམ་པའི་གཟུགས་ཞེས་བརྗོད་པའི་  
 སྐྱ་དེ་བྱམ་པ་དང་བྱམ་པའི་གཟུགས་གཉིས་གཞི་མ་བྱུན་པ་ཅན་སྐྱ་མ་ཡིན་ཏེ།  
 བྱམ་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱ་དེས་བྱམ་པའི་གཟུགས་ཅི་སོགས་རང་འཛིན་  
 ཞེས་པ་བསྐྱེད་པའི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པའི་བྱུང་པར་བརྗོད་བྱར་  
 སྐྱོང་བ་དེས་ནའི་བྱིར། བྱམ་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱ་དེ་བྱམ་པའི་གཟུགས་  
 སོགས་ལ་བསྟོས་ནས་ཚོགས་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱ་དང་། གསེར་བྱམ་སོགས་ལ་  
 བསྟོས་ནས་རིགས་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་པས་སྐྱ་མ་བརྗོད་བྱ་སྐྱོང་ཞིང་། བྱི་མ་  
 མི་སྐྱོང་བ་ཡིན། དེས་ན་རིགས་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱས་རིགས་དོན་གཞན་དང་།  
 ཚོགས་བརྗོད་ཀྱི་སྐྱས་ཡན་ལག་ཅན་རྣམས་གཞན་དེས་པར་བརྗོད་བྱར་བྱེད་  
 པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྐྱ་མས་རིགས་ཅན་བརྗོད་བྱར་མི་སྐྱོང་། བྱི་མས་ཚོགས་པ་  
 བརྗོད་བྱར་སྐྱོང་བ་འདི་ནི་རིགས་བརྗོད་དང་ཚོགས་པ་བརྗོད་པའི་བྱུང་པར་  
 ཡིན་པའི་བྱིར། བྱམ་པ་ཡི་ནི་གཟུགས་ཞེས་བརྗོད་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ།  
 དེ་ལྟར་བྱམ་པའི་གཟུགས་བྱུང་གཞི་དང་ཚོགས་སྐྱི་བྱམ་པ་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་  
 ཡན་ལག་ཏུ་བྱས་ཏེ་བསྟན་པས། བྱམ་པའི་གཟུགས་དེས་རང་འཛིན་ཞེས་  
 པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པའི་བྱུང་པར་སྐྱོ་ཡུལ་དུ་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་བྱིར། བཤད་  
 མ་ཐག་པའི་སྐྱོགས་འདིས་གཞན་ལའང་ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་མེད་ཀྱང་  
 ཅན་དན་ཀྱི་ཅི་ཞེས་བརྗོད་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་དོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ་ཞེས་  
 བསྟན།

དེ་དག་ནི། གྱེ་བྲག་པས། ཡན་ལག་ཅན་དོན་གཞན་ངེས་པར་དགོས་  
 ཏེ། དེ་མེད་ན་ཡན་ལག་ཅན་དུ་འགྱུར་བས་ཆོས་བཟོད་པའི་སྐྱེ་མི་འཐད་དེ།  
 བུམ་པའི་གཟུགས་ཞེས་པ་དང་། ཅན་དན་གྱི་ཇི་ཞེས་བཟོད་པའང་དགོས་པ་  
 མེད་དོ་ཞེས་པའོ། །སངས་རྒྱས་པས། བུམ་པ་ཞེས་བཟོད་པའི་སྐྱེས་ཡན་  
 ལག་ཅན་དོན་གཞན་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། རྟོ་ལྷིང་བ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པའི་  
 རྩལ་རྣམས་བརྒྱད་ཆོགས་པ་ལ་དངོས་མིང་དུ་འཇུག་པའི་བྱིར། བུམ་པའི་  
 གཟུགས་ཞེས་སྐྱེས་བུམ་པ་དང་དེའི་གཞི་མ་ཐུན་བཟོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བུམ་  
 པ་ཞེས་པའི་སྐྱེས་བུམ་པའི་གཟུགས་ཇི་སོགས་བཟོད་བྱར་སྟོང་བའི་བྱིར།  
 དེས་ན། བུམ་པ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་དེས་ཆོགས་པ་ཅན་བཟོད་བྱར་སྟོང་ལ་རིགས་  
 ཅན་བཟོད་བྱར་མི་སྟོང་བའོ། །བུམ་པའི་གཟུགས་ཞེས་བཟོད་པའི་སྐྱེས་  
 གཟུགས་བུམ་པའི་བྱིར་གཞི་དང་བུམ་པ་བྱིར་ཆོས་སུ་བསྟན་པའི་བྱིར།  
 ཆོགས་བཟོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་། རིགས་བཟོད་ཀྱི་སྐྱེ་གཉིས་སུ་གཞི་འཛོག་པའི་སུ་  
 གཉིས་པ་འབྲིགས་བྱེད་ཅེས་པའི་སྐྱེ་བཞག་པ་ལ་ཅོད་པ་ཐུན་བྱ་བྱུང་བས།  
 ག་བུམ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་འཛོག་ན་བདེ་བར་སྒྲང་།

གཉིས་པ་རྩལ་ཐུན་ཡིད་སློའི་རྟེན་ཡིན་པ་དགག་པ་གཉིས། དང་པོ་  
 རྩལ་ཐུན་ཀུན་ཆོགས་པ་ཡིད་སློའི་རྒྱུར་དགོས་པ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

མ་ལུས་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་ན་ནི། །

ཡན་ལག་གཅིག་དང་བྲལ་ནའང་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། ཡན་ལག་སྤོ་གཅིག་དང་བྲལ་ནའང་།



ཡིད་སྒོ་སྒྲེ་བ་མིན་པར་ཐལ། ཡན་ལག་གི་ཆ་མ་ལུས་པ་ཡིད་སྒོའི་རྒྱ་ཉིད་དུ་  
དགོས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན། གཉིས་པ་རེ་རེ་རྒྱང་པས་རུས་པ་དགག་པ་ལ་  
གཉིས། ཐལ་བ་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

རེ་རེ་རུས་པ་ཉིད་ཡིན་ནའང་། །

ཅིག་ཅར་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱང་གཉིས་ཀྱིས། རུལ་སྒན་རེ་རེ་ནས་བསྟོས་མེད་དུ་ཡིད་  
སྒོ་སྒྲེ་བའི་རུས་པ་ཡོད་ན། སྒྲེས་བྱ་གཅིག་གི་རྒྱད་ལ་དུས་གཅིག་དུ་ཡིད་སྒོ་  
མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན།

དེ་ནི་ཡིད་སྒོ་དེ་རུལ་སྒན་གྱིས་རྒྱ་བྱེད་པ་ལས་འབྱུང་ན། རུལ་སྒན་  
ཀྱན་ཡིད་སྒོའི་རྒྱར་དགོས་ན། ཐལ་བ་སྤྲ་མ་དང་། རུལ་སྒན་རེ་རེ་ནས་རྒྱ་  
ཡིན་ནའང་ཐལ་བ་སྤྲ་མ་འཕངས་པས། སངས་རྒྱས་པས། ནས་ས་ཆུ་ལུད་  
འོད་གཤེར་ཆོགས་པ་ཆང་བ་དེ་ལྷ་གུའི་རྒྱར་ཁས་སྦངས་པ་ལ། དེ་དག་  
གཅིག་དང་བྲལ་ནའང་ལྷ་གུ་སྒྲེ་བ་མིན་པར་ཐལ་བ་དང་། རེ་རེ་ཁོ་ནས་ལྷ་  
གུ་བསྐྱེད་རུས་ན་གཞན་ནམས་དོན་མེད་དུ་ཐལ་བ་འཕངས་ན་ལན་རི་ལྟར་  
འདེབས། དེ་ཙམ་མ་ཟད་བྱེ་བྲག་པས། རུལ་སྒན་ཡིད་སྒོའི་རྒྱར་འདོད་ཀྱང་།  
རུལ་སྒན་ཀྱན་ཆོགས་པ་ཡིད་སྒོའི་རྒྱར་དགོས་པའམ། རུལ་སྒན་རེ་རེ་རྒྱང་  
པ་ཡིད་སྒོའི་རྒྱར་ཁས་ལེན་མི་དགོས་ཏེ། སྒྲེ་བ་སྤྲ་མའི་ལུས་དེ་ཆེ་འདྲིའི་  
ལུས་ཀྱི་རྒྱར་འདོད་ཀྱང་། སྤྲ་མའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་འདྲིའི་ལུས་  
ཀྱི་རྒྱར་འདོད་མི་དགོས། ཆ་ཤས་གཅིག་ཁོ་ན་ལའང་ཆེ་འདྲིའི་ལུས་བསྐྱེད་

པའི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ལྷ་མའི་ལུས་ཆེ་འདྲིའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཡིན་ན།  
ཆེ་འདྲི་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ལྟ། ། ལུས་གཞན་སྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན། ། ཞེས་  
གསུངས། བྱང་སེམས་ས་བརྩུ་བ་བའི་རྒྱད་ཀྱི་སེམས་དེ་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱེའི་  
རྒྱར་ཁས་ལེན་པ་ལའང་གོང་གི་ཐལ་བ་དེ་མཚུངས་མི་མཚུངས་བསམ་  
དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ལ། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱེན་གྱིས་ཅིག་ཅར་དུ་  
མ་མི་སྐྱེ་བ་དགག་པ་དང་། དང་པོ་ལས་ཅིག་ཅར་སྐྱེས་ཀྱང་ཕྱིས་རིགས་འབྲ་  
རེ་རེ་ཁོ་ན་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། དབྱུགས་རྟག་པ་ལས་སྐྱེ་བ་  
དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

དུ་མ་ཉིད་དུ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། །  
འབྱུང་རྩལ་དག་ནི་ངེས་བྱེད་མིན། །  
གཅིག་ཉིད་ན་ཡང་མང་གསལ་འགྱུར། །  
དེ་རྒྱ་རྟག་ཏུ་ཉི་ཕྱིར་རོ། །  
གལ་ཏེ་དུ་མའི་རྒྱ་མིན་ན། །  
རིམ་གྱིས་ཀྱང་མིན་བྱེད་མེད་ཕྱིར། །  
དབྱུགས་གཅིག་ལ་ཡང་དོན་དུ་མ། །  
འཛིན་ཕྱིར་དེ་ལས་ངེས་མ་ཡིན། །  
དུ་མ་སྒོ་གཅིག་གིས་ཤེ་ན། །

དེ་ནི་ཅིག་ཅར་ཉིད་འགྱུར་ཏེ། །

འགལ་བ་མེད་ཕྱིར་རིམ་གྱིས་ཀྱང་། །

མི་འགྱུར་བྱུང་བར་མེད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གྲེ་བྲག་པ་ན་རེ། གོང་གི་ཐལ་འགྱུར་  
ལ་སྒྲོན་མེད་དེ། ཉེར་ལེན་རྩལ་སྤྲོ་མང་པོ་ཡོད་ན་འང་དབྱུགས་འབྱུང་རྩལ་  
ཀྱི་སྒྲོན་མེད་པས་ཡིད་སྒྲོ་མང་པོ་དུས་གཅིག་ཏུ་མི་སྒྲེ་ཞེ་ན། དབྱུགས་འབྱུང་  
རྩལ་དག་ཆོས་ཅན། ཡིད་སྒྲོ་རེ་རེ་ཁོ་ན་སྒྲེ་བར་ངེས་བྱེད་མིན་པར་ཐལ།  
ལུས་དང་འདྲ་བ་ཆ་དུ་མ་ཉིད་དུ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། གྲེ་བྲག་པས། དབྱུགས་  
རྩལ་པ་གཅིག་ཉིད་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན་ཡང་། ཡིད་སྒྲོ་མང་པོ་ཅིག་ཅར་དུ་གསལ་  
བར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེའི་རྒྱ་དབྱུགས་རྩལ་པ་རྩལ་ཏུ་ཉེ་བའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་  
ཡིད་སྒྲོ་གཅིག་གི་ཡིན་གྱི་དུ་མའི་རྒྱ་མིན་ནོ་ཞེ་ན། དབྱུགས་འབྱུང་རྩལ་  
ཆོས་ཅན། རིམ་གྱིས་ཀྱང་ཡིད་སྒྲོ་དུ་མའི་རྒྱ་མིན་པར་ཐལ། ཅིག་ཅར་མིན་  
པ་གང་ཞེ་ག རུས་པའི་བྱུང་བར་མེད་པའི་ཕྱིར། དབྱུགས་ཆོས་ཅན། བྱུང་  
ལས་ཡིད་སྒྲོ་རེ་རེ་ཁོ་ན་སྒྲེ་བར་ངེས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱུང་འབྱུང་རྩལ་  
གང་རུང་གཅིག་གི་ཡུལ་ལ་ཡང་དོན་སྤྱི་ཕྱི་དུ་མ་འཇིན་པའི་ཡིད་སྒྲོ་དུ་མ་སྒྲེ་  
བའི་ཕྱིར། སྤྱི་ཕྱི་དུ་མ་ཡིད་སྒྲོ་གཅིག་གིས་ཤེས་པ་ཡིན་གྱི། དུ་མས་ཤེས་པ་  
མིན་ཞེ་ན། ཡིད་སྒྲོ་ཆོས་ཅན། དོན་སྤྱི་ཕྱི་དུ་མ་དེ་ནི་ཅིག་ཅར་ཉིད་དུ་ཤེས་  
པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་ལྟར་ཤེས་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། རིམ་གྱིས་  
ཀྱང་ཤེས་པར་མི་གྱུར་བར་ཐལ། རྣམ་པའི་བྱུང་བར་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་

ནི། ལུས་དང་དབུགས་གཉིས་རྩལ་གྱི་ཆ་ཤས་དུ་མ་ཉིད་དུ་མཚུངས། ཡིད་  
 གློ་རེ་རེ་ཁོ་ན་མི་སྐྱེ་བ་ཡང་མཚུངས། དབུགས་རྟག་པ་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་  
 སྐྱེས་ན་ཡིད་གློ་མང་པོ་དུས་གཅིག་ལ་སྐྱེ་དགོས་ཏེ། ཉེར་ལེན་རྩལ་ཐོན་མང་  
 པོ་དང་། རྒྱུ་རྟག་པ་དབུགས་ཀྱང་དུས་རྟག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ། དབུགས་རྟག་  
 པ་ཡིན་ཡང་གློ་གཅིག་གི་རྒྱར་ངེས་ཀྱི་དུ་མའི་མིན་ཞེ་ན། དབུགས་རྟག་པ་  
 ཡིན་ན་ངེས་ཀྱིས་དང་ཅིག་ཅར་གང་ལའང་རྒྱས་པ་མེད་པས་གཉིས་ཀ་མི་  
 སྐྱེ་བར་འགྱུར། རོན་སྤྱི་སྤྱི་དུ་མ་ཡིད་གློ་གཅིག་གིས་ཤེས་པའང་མི་རིགས་  
 ཏེ། དེ་ཉེར་ན་རྣམ་ལྟན་དང་རྣམ་མེད་གང་རུང་དུ་ཤེས་དགོས་ལ། རྣམ་ལྟན་  
 དུ་ཤེས་ན། ཡིད་གློ་དུ་མ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། རོན་སྤྱི་སྤྱི་རྣམ་པ་ངེས་ཀྱིས་  
 འཆར་བའི་སྒྲིབ། རྣམ་མེད་དུ་ཤེས་ན། ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་མི་དགོས་པས་  
 ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་ཤེས་པ་ལའང་འགལ་བ་མེད་པའི་སྒྲིབ། རྣམ་  
 པ་འཆར་མི་དགོས་ན། རིམ་གྱིས་ཀྱང་ཤེས་པར་མི་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དབུགས་མི་རྟག་པ་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ལ་གཉིས།  
 དབུགས་དུ་མ་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བས་ཡིད་གློ་རེ་རེ་ཁོ་ན་བསྐྱེད་པ་དགག་པ་  
 ནི། ཅ་བར།

རང་རིགས་མིན་པའི་དུས་ཅན་གྱི།  
 དབུགས་ཀྱི་སྐྱད་ཅིག་མང་པོ་དག།  
 གལ་ཏེ་དེ་འདྲའི་སེམས་ཉིད་གྱི།  
 རྒྱ་ཡིན་པར་ནི་རྟོགས་བྱེད་ན།

གོ་རིམ་ལྡན་པའི་རྒྱ་མེད་པར། །  
དེ་དག་རིམ་ལྡན་རི་ལྟར་འགྱུར། །  
རང་རིགས་སྒྲ་མ་རྒྱ་ཉིད་ན། །  
དང་པོ་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། །  
དེ་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་ཡིན། །  
དབྱུགས་འབྱུང་ཐ་དད་ཡུལ་ཅན་གྱིར། །  
ཡོད་ཀྱང་དུ་མ་ཉིད་དུ་ངེས། །  
དེ་ཕྱིར་སྒོ་ནི་ཅིག་ཅར་སྒྲེ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས།      རང་གི་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་ལས་  
འབྱུང་བ་མིན་པའི་དུས་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བ་ཅན་གྱི་དབྱུགས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་  
མང་པོ་དག་སྒྲ་ཕྱི་འབྱུང་བ་དེ་འདྲ་བའི་སེམས་རེ་རེ་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་རྒྱ་  
ཡིན་པར་རྟོགས་པ་བྱེད་པས་ཡིད་སྒོ་དུ་མ་ཅིག་ཅར་མི་འབྱུང་ངོ་ཞེ་ན།  
དབྱུགས་དེ་དག་སྒྲ་ཕྱི་རིམ་ལྡན་དུ་རི་ལྟར་ཡང་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ་མི་  
འཐད་པར་ཐལ། ལུས་རྟག་པ་ལས་སྒྲེས་པ་ཁས་ལེན་པས་གོ་རིམ་དང་ལྡན་  
པར་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།      རང་གི་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་རྒྱ་ཉིད་  
ལས་སྒྲེས་སོ་ཞེ་ན།      དང་པོ་མངལ་དུ་སྒྲེས་མ་ཐག་དབྱུགས་འབྱུང་བར་མི་  
འགྱུར་བར་ཐལ།      དེ་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མའི་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར།      སྒྲེས་མ་ཐག་གི་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་ཡོད་  
ཀྱང་ཆ་དུ་མ་ཅན་ཉིད་དུ་ངེས་པར་ཐལ།      གོ་ས་ཐ་དད་དུ་མའི་ཡུལ་ན་བྱུང་བ་



ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཡིད་སློང་མ་ཅིག་ཅར་སྐྱེ་བར་ཐལ། ཉེར་ལེན་  
ལུས་ཏྲག་པ་དང་རྒྱུན་དབུགས་དུ་མ་རུས་པ་མ་ཉམས་པར་ཚང་བའི་ཕྱིར།  
དེ་དག་ནི། རྒྱུ་འཕེན་པས། དབུགས་དེ་རིགས་འདྲ་ལས་བྱུང་བ་མིན་གྱི་  
ལུས་ཏྲག་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་སེམས་རེ་རེ་ཁོ་ནའི་རྒྱ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། ཏྲག་  
པ་ལ་འབྲས་བུ་རིམ་གྱིས་འབྱུང་བའི་རུས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། དབུགས་དེ་  
དག་སྔ་ཕྱི་གོ་རིམ་ཡང་མ་རེས་སོ། །དབུགས་དེ་རིགས་འདྲ་སྔ་མ་ལས་སྐྱེས་  
ན། སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་དབུགས་འབྱུང་རུབ་དེ་ལ་རིགས་འདྲ་སྔ་མ་ཡོད་  
དགོས་པས་སྐྱེ་བ་སྔ་མ་མེད་པར་ཁས་ལེན་པ་ཉམས་སོ། །སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་  
དབུགས་འབྱུང་རུབ་ལ་རིགས་འདྲ་སྔ་མ་ཡོད་ནའང་ཆ་དུ་མ་ཡོད་དགོས་  
པས་ཡིད་སློང་མ་ཅིག་ཅར་དུ་སྐྱེ་དགོས་ཏེ། ཉེར་ལེན་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་  
རྒྱུན་གཉིས་ཀ་ཚང་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ཅིག་ཅར་འབྱུང་བའི་དུ་མས་གཅིག་བསྐྱེད་པ་དགག་པ་ནི།

ཙ་བར།

གལ་ཏེ་དུ་མ་གཅིག་དུས་ཅན། །

སེམས་གཅིག་གིས་ནི་རྒྱ་ཡིན་ན། །

དབུགས་རྒྱ་ཞན་པ་ལ་སོགས་སུ། །

གཅིག་མ་ཚང་ནའང་མི་འབྱུང་འགྱུར། །

ཅི་སྟེ་ངེ་ལྟར་ཡོད་རྒྱ་ཡིན། །

ཞེས་པ་ལ་ཡང་བྱད་ཡོད་འགྱུར། །

གང་ཞིག་གང་གི་ཐ་དད་ལས།

ཐ་དད་མིན་དེ་དེ་འབྲས་མིན།

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་དེ་ལྟར་གྱིས། གལ་ཏེ་དབྱུགས་དུ་མའང་དུས་གཅིག་  
པ་ཅན་གྱི་སེམས་གཅིག་གི་རྒྱ་ཡིན་གྱི་དུ་མའི་རྒྱ་མིན་ནོ་ཞེ་ན། འོ་ན།  
དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཞན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་དབྱུགས་རྒྱ་བ་དག་པོ་ལྟ་  
བུ་གཅིག་མ་ཆང་ནའང་ཡིད་སློ་མི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་དག་ཀྱང་  
ཆོགས་པ་ཡིད་སློའི་རྒྱར་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཅི་སྟེ་མ་བྱུང་སྟེ། དག་ཞན་ངེ་  
ལྟར་ཡོད་པ་ཡིད་སློའི་རྒྱ་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱུགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་  
པ་ལའང་གསལ་མི་གསལ་གྱི་བྱུང་པར་ཡོད་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དབྱུགས་  
དག་ཞན་རྣམས་དེའི་ཉར་ལེན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་སྟེ། འབྲས་བུ་གང་ཞིག་  
གང་གིས་འཕེལ་འགྲིབས་ཐ་དད་ལས་ཐ་དད་དུ་འགྱུར་བ་མིན་པ་དེ་དེའི་  
དངོས་འབྲས་མིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། དེ་ནི་དབྱུགས་ཀྱི་ཆ་དུ་མ་རྣམས་  
ཡིད་སློ་གཅིག་གི་རྒྱར་དགོས་ན། དབྱུགས་དག་ཞན་གཅིག་མ་ཆང་ན་དེ་མི་  
འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། དབྱུགས་དག་ཞན་དབང་གིས་ཡིད་སློ་ལ་གསལ་  
མི་གསལ་བྱུང་པར་ཡོད་པར་འགྱུར་ཏེ། དབྱུགས་དེ་རྒྱ་དང་ཡིད་སློ་དེ་ཉར་  
འབྲས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་རང་ལ་ཉེས་པ་སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

རྣམ་ཤེས་རུས་པ་ངས་པའི་ཕྱིར།

གཅིག་ནི་གཅིག་གི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ།

རྣམ་ཤེས་དོན་གཞན་ཆགས་པ་ཡིས།

རུས་མེད་དོན་གཞན་མི་འཇིན་ཕྱིར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། ཡིད་སློང་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲ་མ་ལས་སྐྱེ་བ་  
འདོད་པ་ལ་གོང་གི་ཉེས་པ་དེ་དག་མི་འབྱུང་སྟེ། རྣམ་ཤེས་གཅིག་ནི་རིགས་  
འདྲ་གཅིག་ཁོ་ནའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རིགས་འདྲ་རེ་རེ་ཁོ་ན་  
དངོས་སུ་བསྐྱེད་པའི་རུས་པ་ངེས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་  
དོན་གཞན་གཟུགས་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པ་ཡིས་དེའི་ཆེ་དེ་ལས་དོན་གཞན་  
པའི་སྐྱ་མི་འཇིན་པ་ཡང་སྐྱ་འཇིན་པའི་དེ་མ་ཐག་རྒྱེན་གྱི་རུས་པ་ཉམས་ནས་  
མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

ཡིག་ཆ་ལྟར་ན། སྐྱ་མ་རྟོགས་ཀྱང་སྐྱ་འཇིན་པར་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ།  
སྐྱ་འཇིན་ཉན་ཤེས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ། དང་པོ་ལུས་ལས་ཅིག་ཅར་  
སྐྱེས་ཀྱང་ཕྱིས་རིགས་འདྲ་རེ་རེ་ཁོ་ན་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་ལུས་ལས་ཅིག་ཅར་སྟོ། །

སྐྱེས་ཤིང་ཕྱིས་ནི་རང་རིགས་ལས། །

དེས་ན་ལུས་ཀྱི་རུས་པ་ནི། །

ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་ལྷོག་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། གལ་ཏེ་དང་པོ་མངལ་དུ་སྐྱེས་མ་ཐག་ལུས་  
ལས་ཅིག་ཅར་ཡིད་སྟོང་དུ་མ་སྐྱེས་ཤིང་། ཕྱིས་ནི་རང་གི་རིགས་འདྲ་ལས་  
ཡིད་སྟོང་རེ་རེ་ཁོ་ན་སྐྱེ་བ་ངེས་པས་ཕྱིས་དུ་མ་ཅིག་ཅར་སྐྱེ་བ་མིན་ནོ་ཞེ་ན།  
ལུས་ཀྱི་རུས་པ་ལས་ཡིད་སྟོང་དུ་མ་ཕྱིས་ཀྱང་ཅིག་ཅར་དུ་བསྐྱེད་པ་ལྷོག་པ་

ཡིན་པ་མི་འཐད་དེ། ཅིའི་སྤྱིར་ན། སྤར་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་གང་ཞིག ཏྲག་པ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན། ཅུ་བའི་ས་བཅད་གཉིས་པ་བཀག་པ་ལ་གཞོན་པ་  
སྤར་བ་ནི། ཅུ་བར།

གལ་ཏེ་ལུས་ནི་ལྷོག་པ་ན། །

རྟེན་མིན་སྤྱིར་ན་སེམས་འབའ་ཞིག །

གནས་འགྱུར་ཞེ་ན་.....།

ཞེས་ཆོག་རྟེན་སྤྱིར་གཉིས་ཀྱིས། གལ་ཏེ་ཞི་བའི་ཆེ་ལུས་ལྷོག་པ་ན་  
སེམས་འབའ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་ཏེ། ལུས་སེམས་ཀྱི་རྟེན་མིན་པའི་སྤྱིར་  
ཞེ་ན། རྣམ་པར་སྤྱེ་སྟེ་ལན་གདབ་པ་ནི། ཅུ་བར།

.....གལ་ཏེ་དེའི། །

རྒྱ་འཇུག་ཐོབ་སྤྱིར་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་ན། །

གནས་འགྱུར་ཡན་ལག་མི་འགྱུར་ན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་དང་སྤྱིར་ཀྱིས། གལ་ཏེ་ཆེ་འཕོས་མ་ཐག་  
གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་ཀྱི་འདོད་པ་བ་དེ་ཞི་བའི་ཆེ་སེམས་དེ་ལུས་ལ་  
མི་བརྟེན་པར་ཡང་གནས་པར་འགྱུར་ཏེ། འཆི་ཁའི་སེམས་དེ་ལུས་སྤྱི་མའི་  
རྒྱ་རྒྱས་པ་འཇུག་པ་ཐོབ་སྤྱིར་དུ་དེའི་ལྟན་ཅིག་སྤྱིར་རྒྱུན་ཀྱི་ཡན་ལག་དུ་མི་  
འགྱུར་བའི་སྤྱིར་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་སྤྱི་མར་གནས་པའི་རྒྱ་ཁོ་ནའོ། །ཞི་མ་  
ཐག་འདོད་པར་སྐྱེ་འགྱུར་ཀྱི་གང་ཐག་དེ་ནི་སེམས་ལུས་ལ་མི་བརྟེན་པར་  
གནས་པ་མིན་ཏེ། འཆི་ཁའི་ལུས་སེམས་གཉིས་གྲོགས་བྱས་ནས་སྤྱི་མའི་

ལུས་སེམས་ལྷན་ཅིག་གནས་པར་བསྐྱེད་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

དེ་དག་ནི། རྒྱུ་འཕེན་པས། ལུས་སེམས་གཉིས་རྟེན་བརྟེན་པ་མ་  
ཡིན་ན། ཞི་བའི་ཆེ་སེམས་འབའ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། དེ་ལ་  
གཉིས་རྟེ། འདོད་པ་ནས་གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་དེར་ལུས་ལ་མི་བརྟེན་པར་  
སེམས་འབའ་ཞིག་གནས། འདོད་པ་ནས་འདོད་པར་སྐྱེ་བའི་ཆེ་འཆི་ཁའི་  
ལུས་སེམས་གཉིས་སྤྱི་མའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ནོ་ཞེས་  
པའོ། །དབྱ་མ་རྩ་བ་ཞེས་རབ་ལས། གལ་ཏེ་སྤང་པོ་བདག་ཡིན་ན། །སྐྱེ་དང་  
འཇིག་པ་ཅན་དུ་འགྱུར། །ཞེས་སོགས་དང་མི་འགལ་བར་ཇི་ལྟར་བྱེད་  
བསམ་པར་བྱའོ། །

ཆེ་སྤྱི་མའི་ལུས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་ངོས་གཟུང་བ་ལ་གསུམ། དངོས་ནི།

རྩ་བར།

ཆེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ལ། །

ལུས་གཞན་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། ཆེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མིག་སོགས་སྐྱེ་མཆེད་ཐ་  
མ་ལྡ་ཆོས་ཅན། ཆེ་སྤྱི་མའི་ལུས་གཞན་སྐྱེ་མཆེད་ལྡ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཉིད་  
ཡིན་ཏེ། དེའི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་པར་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ངོ་བོའི་ལག་རྗེས་འཇོག་  
བྱེད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

ཆེ་འདིའི་དབང་པོ་ལྡས་སྤྱི་མའི་དབང་པོའི་ཉིར་ལེན་བྱེད་ཀྱས་ན། ཆེ་  
འདིའི་ལུས་དེ་སྤྱི་མའི་ལུས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས། དེ་ལྟར་ན། ཆེ་



འདིའི་གཟུགས་ཕུང་དེ་ཆེ་ཕྱི་མའི་གཟུགས་ཕུང་གི་ཉིར་ལེན་ཡིན་དགོས།  
དེ་ལྟར་ན་བདག་དང་གཟུགས་ཕུང་གཉིས་ཀ་ཆེ་ཕྱི་མར་འགྲོ་བར་ཐལ།  
འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། གཟུགས་ཕུང་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་བདག་  
ཀྱང་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཕུང་པོ་བདག་ཏུ་ཁས་ལེན་པ་ལ་  
གཞོད་བྱེད་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །

གཉིས་པ་གཞོད་བྱེད་སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

དེ་ཡི་ཡན་ལག་དངོས་པོ་དང་། །

རྒྱ་ཉིད་འགོག་པ་མི་དམིགས་པ། །

ངེས་བྱེད་མིན་པར་རབ་ཏུ་བཤད། །

དབང་སོགས་ཀྱང་ནི་ལྷག་ལྡན་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། འཆི་ཁའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆེ་ཕྱི་མའི་  
སེམས་དེའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་པའི་ཡན་ལག་གི་དངོས་པོ་དང་། ཉིར་ལེན་གྱི་རྒྱ་  
ཉིད་འགོག་པ་ལ་རྒྱུ་འཕེན་གྱི་མི་དམིགས་པ་ཅ་མ་གོ་བྱེད་ཡང་དག་མིན་  
ཏེ། ཕྱིར་གྲོལ་གྱིས་མི་དམིགས་པ་མེད་ངེས་གོ་བྱེད་མིན་པ་རབ་ཏུ་བཤད་  
ཟིན་པའི་ཕྱིར། དབང་པོ་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱང་དེ་འགོག་པའི་རྟགས་ཡང་མིན་  
ཏེ། རྗེས་འགྲོ་ལ་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ལྷག་མ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་སྦྱབ་བྱེད་དགོད་པ་ནི། ཅུ་བར།

དབང་པོ་སྤྲ་མ་རང་རིགས་ལས། །

རུས་པ་དག་ནི་མཐོང་བ་ཡིན། །



ཐ་མ་ཡི་ནི་སེམས་རྣམས་ཀྱན། །

མཆམས་སྒྲོར་མེད་པ་མིན་དེའི་ཕྱིར། །

དེ་འདྲའི་སྐྱབ་བྱེད་ལྷག་ལྡན་འདོད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། ལུས་ཡིད་སྒྲོའི་ལྷོག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པར་ཅན་  
མ་ཡིན་པ་དེས་ན། ཐ་མལ་པ་དང་། དག་བཅོམ་ཐ་མའི་སེམས་རྣམས་ཀྱན་  
ཆོས་ཅན། རིགས་འདྲ་ཕྱི་མ་མཆམས་སྒྲོར་བ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་དབྱགས་  
འབྱུང་རྒྱུ་སོགས་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་དང་། འཆི་སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
དགོད་པ་ཉགས་ཡང་དག་མིན་ཏེ། དེ་ལྟར་གོང་དུ་བསྐྱབ་པ་དེའི་ཕྱིར། འཆི་  
སེམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བགོད་པ་དེ་འདྲའི་སྐྱབ་བྱེད་ལྷག་ལྡན་དུ་འདོད་  
རིགས་ཏེ། ལྷོགས་ཆོས་གྲུབ། མི་མཐུན་ལྷོགས་ལ་མ་མཐོང་ཙམ་གྱིས་ལྷོག་  
པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་བཟུང་བའི་ཕྱིར། དེ་ནི་གོང་དུ་རྒྱུ་འཕེན་གྱིས། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མེད་  
པར་བསྐྱབ་པའི་གཏན་ཆིགས་བགོད་པ་རྣམས་རྒྱས་པར་བཀག་པའི་དོན་  
བསྐྱབ་པོ། །

བཅེ་སོགས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་སྒྲོལ།

༥ གཉིས་པ་སྐྱེ་བ་དུ་མར་གོམས་པ་སྲིད་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་  
མི་འཐུང་པ་སྤང་བ་ལ། ཅོད་པ་ནི། ཅ་བར།

གོམས་ལས་བྱེད་པར་འགྱུར་ན་ཡང་། །

མཆོངས་དང་ཆུ་ཡི་དོད་བཞིན་དུ། །

རང་བཞིན་ལས་འདས་མིན་ཞེ་ན། །

ཞེས་ཆོག་རྐང་གསུམ་གྱིས། བཅེ་བ་དང་ཤེས་རབ་སོགས་གོམས་  
བ་ལས་ཅུང་ཟད་བྱུང་བར་དུ་འགྱུར་ན་ཡང་ཚད་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ལས་  
འདས་ནས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བ་མིན་ཏེ། དཔེར་ན། མཆོངས་  
བ་གོམས་བས་ཅུང་ཟད་བྱུང་བར་དུ་འགྱུར་ན་ཡང་མཐའ་མེད་དུ་མི་འཕེལ་  
བ་དང་། ཟུང་བ་མཐའ་དམར་འབར་བར་མི་འགྱུར་བ་བཞིན་ནོ་ཞེས་པའི་  
ཚུངས་བ་བསྟན།

ལན་ལ་མཆོངས་བ་དང་ཟུང་བ་ལ་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་རྟགས་མེད་བ་  
དང་། བཅེ་སོགས་ལ་ཡོད་པ། དེ་ལ་ཚུངས་སྤང་བའོ། དང་པོ་ལ། རྟགས་གྱི་  
བྱུང་བར་ངོས་བཟུང་ནས་དེ་དཔེ་གཉིས་ལ་མེད་བ་དང་། བྱུང་བར་དེ་ཡོད་ན་  
མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་ཐལ་བའོ། །

དང་པོ་ནི། ཅུ་བར།

བྱས་ཏེ་གལ་ཏེ་སྤང་ཡང་ནི། །

འབད་ཚུལ་ལ་ནི་ལྟོས་འགྱུར་རམ། །

རྟེན་མི་བརྟན་བ་ཉིད་འགྱུར་ན། །

བྱུང་བར་དག་ནི་མི་འཕེལ་ན། །

རང་བཞིན་དེ་འདྲའང་མ་ཡིན་ཏེ། །

དེ་ལ་ཕན་འདོགས་རྒྱས་བ་རྣམས། །

བྱུང་བར་བྱི་མ་དག་ལ་ནི། །

སྐྱབ་པའི་རུས་པ་མེད་ཕྱིར་དང་། །

རྟག་ཏུ་རྟེན་གནས་མ་ཡིན་ཕྱིར། །

བྱད་པར་འཕེལ་ཡང་རང་བཞིན་ཉིད། །

མིན་ཕྱིར་.....། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་དང་བྱེད་ཀྱིས། བཙེ་བ་དང་ཤེས་རབ་སོགས་  
ཆོས་ཅན། མཐའ་མེད་དུ་མི་འཕེལ་བའི་རང་བཞིན་དེ་འདྲའང་མ་ཡིན་ཏེ།  
སྒྲ་གོམས་པར་བྱས་པ་དེ་སྐད་ཅིག་ཕྱི་མ་བསྐྱེད་པ་གལ་ཏེ་སྒྲ་ཡང་འབད་  
ཚོལ་ལ་བསྟོས་པར་འགྱུར་རམ། རྟེན་མི་བརྟན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་ན་བྱད་པར་  
དག་མཐའ་མེད་དུ་མི་འཕེལ་ཡང་རང་བཞིན་དེ་འདྲ་མིན་པའི་ཕྱིར། མཆོངས་  
པ་གོམས་པས་རུང་བྱད་བྱད་པར་དུ་འཕེལ་ཡང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་  
རང་བཞིན་ཉིད་མིན་ཏེ། མཆོངས་པ་སྐད་ཅིག་སྒྲ་མ་ལ་པན་འདོགས་པའི་  
རུས་པའི་ཚོལ་བ་རྣམས་མཆོངས་པ་བྱད་པར་ཕྱི་མ་དག་ལ་པན་པ་སྐྱབ་པའི་  
རུས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཚུའི་བློ་ཡང་རྟག་ཏུ་བྱོད་ཀྱི་རྟེན་ཚུ་དེ་གནས་པ་མ་  
ཡིན་པར་བསྐྱམས་ནས་རྒྱན་ཆད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། ཚོད་ལན་དེ་དག་རི་  
ལྟར་བྱང་ཚུལ་ནི། སྤང་རྩེ་སྤྱོད་པ་དུ་མར་གོམས་ནས་རབ་ཀྱི་མཐར་ཕྱིན་པས་  
སངས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་བཤད་པ་ལ། རྒྱང་འཕེན་པས། དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་  
མི་འཐད་དེ་སྤྱོད་པ་དུ་མ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་ཚོད་པ་བཀོད་པ་རྒྱས་པར་  
བཀག་ཡང་། གོམས་པ་སྤིད་ཡང་མཐའ་མེད་དུ་མི་འཕེལ་བའི་དཔེར་  
མཆོངས་པ་དང་། ཚུའི་བློ་བཀོད། སངས་རྒྱས་པས་དཔེ་དོན་གཉིས་མི་



འདྲ་སྟེ། མཆོངས་པ་དང་། ཚུའི་བྱོད་ལ་འབད་ཚེ་ལ་སྒྲ་མ་དེ་སྤྱི་མ་ལ་མི་པན་  
པར་འབད་ཚེ་ལ་བསྐྱར་མ་ལ་སྟོས་དགོས། བཅེ་བ་དང་ཤེས་རབ་སོགས་ནི་  
དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་འབད་ཚེ་ལ་སྒྲ་མ་དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱི་མ་རྣམས་ངང་  
གིས་འབྱུང་བ་དང་། རྟེན་གསལ་རིག་ཅམ་ལ་བརྟེན་པས་བརྟེན་པ་བཅེ་  
སོགས་ཇི་ཅམ་འཕེལ་བ་དེ་ཅམ་རྟེན་གསལ་རིག་ཀྱང་འཕེལ་བར་འགྱུར་ལ།  
ཚུའི་བྱོད་ལྟ་བུ་ཇི་ཅམ་འཕེལ་བ་ཅམ་གྱིས་རྟེན་ཚུ་མི་འཕེལ་བར་ཉམས་པར་  
འགྱུར་བའི་སྤྱི་བ། དཔེ་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ལ་རྟགས་བྱུར་དང་པོ་མེད་པ་དང་།  
གཉིས་པ་ལ་རྟགས་བྱུར་གཉིས་པ་མེད་དོ། །

གཉིས་པ་བྱུང་པར་དེ་ཡོད་ན་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་ཐལ་བ་ནི།

ཅུ་བར།

.....གང་ཆེ་བྱས་གྱུར་པ། །

ཡང་ཚེ་ལ་ལ་སྟོས་མི་འགྱུར་ན། །

ཚེ་ལ་གཞན་བྱུང་པར་བྱེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས། མཆོངས་པ་དང་ཚུའི་བྱོད་ཆོས་ཅན།  
མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་སྤིད་པར་ཐལ། གང་གི་ཆེ་གོམས་པར་བྱས་པར་  
འགྱུར་བ་ཡང་ཚེ་ལ་བ་སྤྱི་མ་ལ་བསྟོས་པར་མི་འགྱུར་བར་ཚེ་ལ་བ་སྒྲ་མས་  
རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་གཞན་གོང་ནས་གོང་དུ་བྱུང་པར་དུ་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་  
སྤྱི་བ། ཡང་ན། བཅེ་བ་དང་ཤེས་རབ་སོགས་ཆོས་ཅན། བྱོད་གོམས་ན་མཐའ་  
མེད་དུ་འཕེལ་བ་རང་བཞིན་ཡིན་ཏེ། རྟེན་བརྟེན་ཞིང་གོམས་བྱིན་འབད་ཚེ་ལ་

བསྐྱར་མ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྩོལ་བ་སྤྲ་མས་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་གོང་ནས་གོང་དུ་  
ཁྱད་པར་དུ་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན།

དེ་ལ་དབྱུང་གཞི་ཡོད་དེ། བརྩེ་བ་སྦྱང་རྩེ་ཆེན་པོ་ལན་གཅིག་བསྒྲོམ་  
ནས་དེའི་དབང་གིས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་ན་ཏུ་ཅང་སྤྲ་བར་འགྱུར་བའི་སྒྲོན་  
ཡོད། ལན་དུ་མར་བསྒྲོམ་དགོས་ན་འབད་རྩོལ་ཡང་དེ་ཅུ་མ་བྱེད་དགོས་པས་  
དཔེ་དོན་མི་མཚུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། གོམས་བེན་བསྐྱར་མ་ལ་བརྟེན་  
མི་དགོས་ན་ཆེ་འདིར་སྦྱང་རྩེ་ཡུན་རིང་བསྒྲོམས་པའི་གང་ཟག་ཆེ་བྱི་མར་  
འབད་རྩོལ་བསྐྱར་མ་ལ་བསྟོས་མ་དགོས་པར་སྦྱང་རྩེ་ངང་གིས་འབྱུང་བར་  
འགྱུར་བ་ལས་དེ་ལྟར་མི་འབྱུང་བའི་བྱིར། དབྱུང་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་བརྩེ་བ་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་གྱི་རྟགས་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཅ་  
བར།

- སེམས་ལ་བརྩེ་སོགས་གོམས་སྒྲེ་བ། །
- རང་གི་ངང་གིས་འབྱུག་འགྱུར་ཏེ། །
- མེ་ལ་སོགས་པས་ཤིང་དག་དང་། །
- དདུལ་ཚུ་དང་ནི་གསེར་སོགས་བཞིན། །
- དེ་བྱིར་དེ་དག་ལས་སྒྲེས་ཏེ། །
- ངོ་མོ་ཉིད་སྒྲེས་ཡོན་ཏན་ཡིན། །
- དེས་ན་རྩོལ་བ་བྱི་མ་དང་། །

ཕྱི་མ་ཁྱད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །

གང་ཕྱིར་རིགས་མ་ཐུན་སྒྲ་མ་ཡི། །

ས་བོན་ལས་ནི་འཕེལ་བ་ཅན། །

བརྩེ་བ་ལ་སོགས་སློ་དེ་དག། །

གོམས་པ་གྱུར་ན་གང་ལ་གནས། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། བརྩེ་བ་དང་ཤེས་རབ་སོགས་ནི་  
སེམས་གསལ་རིག་ཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་གོམས་པ་  
ལས་སྐྱེ་བས་རྟེན་བརྟན་པ་ཡིན། སྐད་ཅིག་སྒྲ་ཕྱི་རེ་རེ་ནས་རྩོལ་བ་མི་འདྲ་བ་  
རེ་རེ་ལ་བསྟོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱོད་གོམས་པར་བྱས་པས་སེམས་ལ་རང་གི་  
རང་གིས་འཇུག་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། མེ་ལ་སོགས་པས་ཤིང་  
དག་ལ་ཐལ་བར་སོང་གི་བར་དུ་འཇུག་པ་དང་། དདུལ་ཆུ་འདུལ་སྦྱོང་  
ལེགས་པ་གསེར་ལ་སོགས་པ་ལ་རང་གི་རང་གིས་འཇུག་པ་བཞིན་  
ནོ། །རྒྱས་བཤད་ནི། བརྩེ་བ་སོགས་ཆོས་ཅན། རྟེན་བརྟན་པ་ཡིན་ཏེ། སེམས་  
ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་སྐྱེས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གོམས་པ་འབད་རྩོལ་  
བསྐྱར་མ་ལ་མི་བསྟོས་ཏེ། བྱོད་གོམས་པ་རྩོལ་བ་ཕྱི་མ་གཞན་གྱི་རྩོལ་བ་རེ་  
རེས་ཀྱང་རིགས་འདྲ་དུ་མ་གོང་ནས་གོང་དུ་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་བྱེད་  
པར་འགྱུར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དོན་བསྐྱུ་བ། བརྩེ་བ་དང་ཤེས་རབ་ཆོས་ཅན། སྦྱོར་བ་གཉིས་ལྡན་  
ཀྱིས་གོམས་པར་གྱུར་ན་ཆད་ཅན་དུ་གང་ཡང་གནས་པ་མི་འཐད་དེ། གང་

གི་ཕྱིར་ན་རང་རིགས་སྤྲ་མ་ཡི་ས་བོན་ལས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ཅན་  
གྱི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

སྐབས་འདིར་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་གཙུག་པོ་  
ཞེག་བསྟན། ལེའུ་གསུམ་པར། འདོད་འཇིགས་ཐུང་ན་གྱིས་བརྒྱམས་དང་། །  
རྒྱན་པོ་མི་སོགས་གྱིས་བསྐྱད་པས། །མདུན་ན་གནས་པ་བཞིན་དུ་ནི། །ཡང་  
དག་མིན་པ་མཐོང་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། མི་གཙང་ཟད་པར་ས་ལ་སོགས། །  
ཡང་དག་མིན་པ་འང་བསྐྱོམས་པ་ཡི། །སྟོབས་གྱིས་སྐྱུལ་བ་རྟོག་མེད་དང་། །  
གསལ་བ་སྤང་བ་ཅན་དུ་མཐོང་། །དེ་ཕྱིར་ཡང་དག་ཡང་དག་མིན། །གང་གང་  
ཤིན་ཏུ་བསྐྱོམས་གྱུར་པ། །སྐྱོམ་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ན། །དེ་གསལ་མི་  
རྟོག་སྟོ་འབྲས་ཅན། །ཞེས་སོགས་གྱིས་དོན་ཡོད་མེད་གང་ལ་སྟོས་བསྐྱོམས་  
ན་གོམས་བྱའི་དོན་ལ་གསལ་སྤང་ཐོབ་ཏུ་ཡོད་པར་གསུངས། །དེ་ལྟར་ཉོན་  
མོངས་པ་རྣམས་གསལ་སྤང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་མི་  
འཕེལ་དབྱེད་བྱའི་གནས་སུ་སྤང་ངོ་། །

གསུམ་པ་ཚོད་པ་སྤང་བ་ལ་གཉིས། རྒྱན་གོམས་པ་ལས་འཕེལ་བ་ལ་  
ཚོད་སྤང་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལྟར་མཆོངས་ཉིད་ལ་མཆོངས་མིན། །

དེ་རྒྱ་སྟོབས་དང་འབད་ཚུལ་དག།

རུས་པ་ངེས་པ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར། །

མཆོངས་པ་ངེས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན། །

དེ་ནི་དང་པོ་སྤྱིས་ཉིད་དུ། །

མཆོངས་མིན་ལུས་མི་མཐུན་པའི་སྤྱིར། །

ཚུལ་བས་རིམ་གྱིས་མི་མཐུན་པ། །

བསལ་ན་རང་སྟོབས་ཉིད་དུ་གནས། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བརྒྱུད་གྱིས། རྒྱུ་གོམས་པ་ལས་མཐའ་མེད་དུ་

འཕེལ་ན་མཆོངས་པ་ཡང་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། བཅུ་

སོགས་བཞིན་དུ་མཆོངས་པ་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་ཉིད་ལས་མཆོངས་པ་སྤྱི་མ་

འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་འབད་ཚུལ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་

དེ་ཅམ་ལས་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། དེས་ན་མཆོངས་པ་ཆད་ངེས་པའི་བདག་ཉིད་

ཡིན་ཏེ། དེའི་རྒྱ་སྟོབས་དང་འབད་ཚུལ་དག་མཆོངས་པ་ཆད་ཅན་དུ་བསྐྱེད་

པའི་རྒྱས་པ་ངེས་པ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར། མཆོངས་པ་སྐྱོང་བའི་ཐ་མལ་པ་དེ་ནི། དང་

པོ་ཉིད་ནས་སྤྱིས་མཆོངས་པའི་ཆད་བཞིན་དུ་མཆོངས་པ་མིན་ཏེ། བད་

སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཡང་བ་དང་མི་མཐུན་པར་བྱས་པའི་སྤྱིར། ཚུལ་བས་རིམ་

གྱིས་མི་མཐུན་པ་བད་ཀན་སོགས་བསལ་ནས་བྱང་ནའང་མཐའ་མེད་དུ་མི་

འཕེལ་ཏེ། དེ་ལྟར་ནའང་རང་གི་ལུས་སྟོབས་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དེའི་ཆད་ཉིད་

དུ་གནས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

དེ་དག་གིས། བཅུ་བ་དང་ཞེས་རབ་སོགས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་

ནི་རང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་གོམས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་སོ། །ཞེས་པ་གོ་བས། འོ་

ན། མཆོངས་པ་ཡང་རང་གོམས་པ་ལས་སྐྱེ་བས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བར་



འགྲུར་རོ་ཞེས་ཚུད་པའོ། །མི་འདྲ་སྟེ། མཆོངས་པ་ནི་སྐྱེས་བུའི་ལུས་སྟོབས་  
དང་འབད་ཚུལ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་དུ་ངེས་པ་ཡིན་གྱི་འབད་ཚུལ་སྒྲ་མ་  
དེས་སྐྱེ་མར་འབད་ཚུལ་མི་དགོས་པར་རང་གི་རང་གིས་འབྱུང་བ་མ་ཡིན།  
བརྩེ་སོགས་ལྟར་རིགས་འདྲ་སྒྲ་མ་ལས་སྐྱེས་ན་མཆོངས་པ་རྒྱང་པ་བཏེག་  
པ་ཅམ་རྒྱང་རིང་པོར་མཆོངས་པར་ཐལ་བ་དང་། མི་དང་སྟག་གཉིས་གོམས་  
པ་མཉམ་པ་སྲིད་པས་མཆོངས་པ་མཉམ་པ་སྲིད་པར་ཐལ་བའི་སྐྱོན་ཡོད་  
པའི་བྱིར།

གཉིས་པ་ཉེར་ལེན་རིགས་འདྲ་ལས་འཕེལ་བ་ལ་ཚུད་པ་སྤང་བ་ནི།

རྩ་བར།

བརྩེ་རང་ས་བོན་ལས་བྱུང་བ། །

གལ་ཏེ་རང་ས་བོན་རྒྱ་ཅན། །

མི་མ་ཐུན་སྐྱོགས་གྱི་གཞོན་མེད་ན། །

སེམས་ལ་དེ་བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

འདི་ལྟར་གོམས་པ་སྒྲ་མ་དང་། །

སྒྲ་མའི་སེམས་ཆོས་བརྩེ་བ་དང་། །

ཆགས་བྲལ་སྒྲོ་སོགས་གཞན་དག་གི། །

གསལ་བ་ཡི་ནི་རྩ་བ་ཡིན། །

གོམས་ལས་བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་དེ། །

ཆགས་བྲལ་ཆགས་དང་ཡིད་ལོག་བཞིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཟུས། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རང་གི་ཉིང་ལེན་ལས་སྐྱེ་བ་  
ཁས་ལེན་བ་ལ། རྒྱུ་འཕེན་བས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པར་ཐལ། བཅེ་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅིང་རང་གི་རིགས་འདྲ་ལས་སྐྱེ་བའི་  
ཕྱིར་ཞེས་ཅོད། བཅེ་བ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རང་གི་རིགས་འདྲའི་ས་བོན་ལས་  
བྱུང་བ་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་རང་གི་རིགས་འདྲ་ས་བོན་གྱི་རྒྱ་ཅན་མི་མ་ཐུན་  
སྟོགས་ཞེ་སྒྲུང་སོགས་ཀྱིས་གཞོན་པ་མེད་ན་སེམས་ལ་རང་གི་ངང་གིས་  
འདུག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་ནའང་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་  
གནས་པའི་སྐྱོན་མེད་དེ། སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་ཞེ་  
སྒྲུང་སོགས་ཀྱིས་བཅོམ་པའི་ཕྱིར། འདི་ལྟར་སེམས་ཀྱི་ཆོས་བཅེ་བ་དང་  
ཆགས་བྲལ་གྱི་སྒོ་ལ་སོགས་པ་གཞན་དག་ཆོས་ཅན། སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཡོད་པར་ཐལ་བའི་སྐྱོན་མེད་དེ། བྱོད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅམ་རིགས་འདྲ་ལས་  
སྐྱེ་ཡང་བྱོད་ཀྱི་གོམས་བ་སྒྲ་མ་དང་དེའི་ཡང་སྒྲ་མ་རྣམས་བྱུང་པར་ཆེས་  
གསལ་བར་བསྐྱེད་པ་ཡི་ཙུ་བ་ཡིན་ལ། དེ་སེམས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལ་མེད་པའི་  
ཕྱིར། དཔེ་ནི། དག་བཅོམ་པའི་རྒྱུད་ལ་ཆགས་བྲལ་དང་། ཆགས་ཅན་ལ་  
ཆགས་བ་དང་། མི་སྐྱུག་བ་བསྐྱོམ་བ་ལ་ཡིད་ལོག་གི་སྒོ་ངང་གིས་འབྱུང་བ་  
བཞིན་དུ་སྐྱོར་བ་གཉིས་ལྡན་གྱིས་གོམས་ན་རང་གི་ངང་གིས་བཅེ་བའི་  
བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་བཅེ་བ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ནི་རང་རིགས་ས་  
བོན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱན་ཅན་ཡིན་པས་མི་མ་ཐུན་སྟོགས་ཞེ་སྒྲུང་སོགས་

གྱིས་གཞོན་པ་མེད་ན་སེམས་ལ་རང་གི་རང་གིས་འཇུག་པར་འགྱུར། ཚྱོལ་  
བ་བསྐྱར་མ་ལ་བལྟོས་དགོས་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཡང་སེམས་ཅན་  
ཀུན་ལ་ཡོད་པར་ཐལ་བའི་སྒྲིན་མེད་དེ། རོ་བོ་རིགས་འདྲ་ལས་སྒྲིས་ཀྱང་སྒྲ་  
མ་སྒྲ་མའི་གོམས་པ་བྱུང་པར་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་  
སྙིང་རྩེ་གོམས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ། འགའ་ཞིག་ནི་ཞེ་སྒྲ་སོགས་གྱིས་  
བཅོམ་པ་སྤིང་བའི་བྱིར། མི་མ་ཐུན་སྟོགས་དེ་དག་གིས་མ་བཅོམ་ན་མཐའ་  
མེད་དུ་འཕེལ་བ་ནི། དཔེར་ན་ཆགས་བྲལ་གྱི་སྒོ་དང་། ཆགས་པ། མི་སྤྱག་  
པ་བསྒྲོམས་པ་ལ་ཡིད་ལོག་རྣམས་རང་གིས་འཕེལ་བ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན།  
དང་པོར་ཚྱོལ་བ་ཆེན་པོས་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱག་བསྒྲལ་དང་  
འབྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པའི་སྙིང་རྩེ་ཤུགས་ཅན་ཞིག་བསྐྱེད་ནས། བྱིས་  
ཚྱོལ་བ་ཆེན་པོས་སྒྲ་མ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ན་ཚྱོལ་བ་གཅིག་གིས་སྙིང་རྩེ་རིགས་  
འདྲ་དུ་མ་བསྐྱེད་རུས་ལ། དེ་ལྟར་གོམས་པར་བྱས་པས་ཚྱོལ་བ་ལ་བལྟོས་  
མི་དགོས་པར་སྒོ་སྙིང་རྩེ་འི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་གྱི་དང་པོ་ནས་ཚྱོལ་  
བ་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་ག་ལ་ཡིན། མཆོངས་པ་རེ་རེ་ལ་ཚྱོལ་བ་རེ་མ་  
བརྟེན་ན་ལུས་ས་ལ་ལྷུང་བར་འགྱུར་བའི་བྱིར། མཆོངས་པ་འང་གོམས་པའི་  
དབང་གིས་སྒྲ་མ་ལས་སྒྲ་བར་འགྱུར་བ་ནི་ཡོད་དེ། བྱ་བ་ཐམས་ཅད་གོམས་  
པའི་རྩེས་སུ་འབྲང་བའི་བྱིར།

༥ གཉིས་པ་དེ་ལས་སྒྲོར་བ་ཕུན་ཆོག་ས་སྒྲེ་ཚུ་ལ་ལ་གསུམ། མདོར་  
བསྟན་པ་ནི། ཅ་བར།

བཅེ་ལྟན་སྒྲུག་བསྐལ་གཞོམ་པའི་ཕྱིར། །

ཐབས་རྣམས་ལ་ནི་མདོན་སྒྲོར་མཛད། །

ཐབས་བྱང་དེ་རྒྱ་སྒོག་གྱུར་པ། །

དེ་འཆད་པ་ནི་དཀའ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། བཅེ་ལྟན་བྱང་སེམས་སྒྲོར་ལམ་པ་ཆོས་ཅན།  
རང་ཉིད་སྒྲུག་བསྐལ་ཞི་བའི་ཐབས་རྣམས་ལ་མདོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ཆེད་  
དུ་སྒྲོར་བ་གཉིས་ལྟན་གྱིས་གོམས་པར་མཛད་རིགས་ཏེ། སེམས་ཅན་མ་  
ལུས་པའི་སྒྲུག་བསྐལ་གཞོམ་པར་བཞེད་པའི་སོ་སྒྲེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱང་སྒྲེ།  
ཐབས་ལས་བྱང་བའི་སྒྲུག་འགོག་གཉིས་དང་དེའི་རྒྱ་ཀྱན་ལམ་གྱི་བདེན་པ་  
རྣམས་སྒོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ན། ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འཆད་ཤེས་པ་དཀའ་བ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

ཅ་བའི་རྟགས་ཀྱི་ཆོས་ཅན་དེ་ཐེག་ཆེན་རིགས་ངེས་ཀྱི་བྱང་སེམས་  
ཡིན་དགོས། བདེན་བཞི་མདོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་ན། བདེན་བཞི་འཆད་ཤེས་  
པ་དཀའ་ཞེས་བསྟན། བདེན་བཞི་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འཆད་ཤེས་པའི་སོ་  
སྒྲེ་མེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དབུ་མ་པའི་ལུགས་གཞིར་

ཞོག་ བདེན་བཞི་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་འཆད་ཤེས་པའི་སེམས་ཙམ་པ་མེད་  
 པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་དང་། སླ་མ་  
 གསེར་སྤྱིང་པ་ཆོས་ཙན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་  
 སེམས་ཙམ་པ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བ་དོན་གསལ་ལས་བཤམ། སླ་མ་གསེར་  
 སྤྱིང་པ་སེམས་ཙམ་པ་ཡིན་པར་བྱང་ཚུབ་ལམ་རིམ་ལས་བྱང་བའི་ཕྱིར། དེ་  
 བཞིན་དུ་ཕྱོགས་སྤང་ཆོས་གྲགས་གཉིས་བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་ཕྱིན་  
 ཅི་མ་ལོག་པ་འཆད་ཤེས་པ་སློབ་ཅི་དགོས། སོ་སྤྱི་ཡིན་པ་ནི། འཇུག་པ་རང་  
 འགྲེལ་ལས་གསལ་བྱ་ཆེ་ཡང་གཞན་གྱིས་ཐུགས་སྙུ་ཚུད་མི་འགྱུར། ཞེས་  
 པའི་སྐབས་བྱང་བའི་ཕྱིར། དོན་དང་དོན་སྤྱི་གཉིས་ལས་དོན་ལ་གསལ་སྤང་  
 ཐོབ་པ་ལ་དོན་གསལ་བར་སྤང་དགོས་ཤིང་དེ་ལ་མདོན་སུམ་ཡིན་དགོས་  
 ། དོན་སྤྱི་ལ་གསལ་སྤང་ཐོབ་པ་ལ་དེ་ལྟར་མི་དགོས་པར་སྐབས་འདིར་  
 གསལ། བདག་མེད་རྟོག་པའི་རྟོག་པ་ཡིན་ན། བདག་མེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་སྤང་  
 དགོས་ཀྱང་། གསལ་བར་སྤང་མི་དགོས་ཏེ། བདག་མེད་དོན་སྤྱིའི་ཚུལ་གྱིས་  
 རྟོག་པའི་ཐེག་ཆེན་ཆོགས་ལམ་དེས་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་གསལ་བར་

མི་སྤང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཟེན་པའི་  
 སྒོ་ནས་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ལ་གསལ་སྤང་དང་ལྡན་བཞིན་པས་བྱང་པར་  
 དུ་བྱས་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་བྱང་སེམས་སྦྱོར་ལམ་པ་ཡིན་པས་བྱང་བའི་  
 ཕྱིར།



གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ་གསུམ། དང་པོ་སྤང་བྱ་ལ་རྟོག་པའི་ཐབས་  
ནི། ཅ་བར།

ལུང་དང་རིགས་པས་རྣམ་དཔྱོད་པ། །

སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ཀྱི་བྱང་པར་གྱིས། །

སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་དང་དེ་མི་རྟག། །

ལ་སོགས་རང་བཞིན་རྟོག་པར་མཛད། །

གང་ཕྱིར་དེ་ལྟར་རྒྱ་གནས་ན། །

འབྲས་ལོག་གཟིགས་པ་མེད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་རྒྱལ་གྱིས། ལུང་ལ་བརྟན་པའི་ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་  
དང་། དེ་ནས་བསམ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རིགས་པས་རྣམ་པར་དཔྱོད་དེ་བདེན་  
བཞིན་གནས་ལུགས་ལ་སྤྱོད་པ་ཡིན། སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བྱང་  
པར་ལ་དབྱེད་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་ན་དེའི་རྒྱ་ཡོད་མེད་དང་རྒྱ་དེ་ཡང་རྟག་མི་  
རྟག་ལ་སོགས་པ་རྒྱའི་རང་བཞིན་ལ་རྟོག་པར་མཛད་རིགས་ཏེ། རྒྱ་མཆོན་  
གང་གི་ཕྱིར་ན། སྤྱག་བསྐལ་གཞོམ་བཞེད་པས་དེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་  
ཡོད་མེད་དང་རྒྱ་རྟག་པར་གནས་ན་འབྲས་བུ་སྤྱག་བསྐལ་གཉིན་པོའི་  
སྟོབས་ཀྱིས་ལོག་པ་གཟིགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་གཉིན་པོ་ལ་རྟོག་པའི་ཚུལ་ནི། ཅ་བར།

དེ་རྒྱ་གཞོམ་ཕྱིར་དེ་ཡི་ནི། །

མི་མ་སྤུན་སྤྱོད་གས་ལ་བརྟག་པར་མཛད། །

རྒྱ་ཡི་ངོ་བོ་རྟོགས་པའི་སྤྱིར། །

དེ་མི་མ་སྤུན་སྤྱོད་གས་ཀྱང་ངེས་འགྱུར། །

བདག་དང་བདག་གིར་འཇིན་བྱས་པ། །

འདུས་བྱས་སྤྱོད་ཡུལ་ཅན་ཆགས་ནི། །

རྒྱ་ཡིན་དེ་ཡི་གཞོད་བྱེད་ནི། །

བདག་མེད་མཐོང་བ་འགལ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་ཀྱིས། ཀྱན་འབྱུང་དེའི་མི་མ་སྤུན་སྤྱོད་གས་གཉིན་  
པོ་ལ་བརྟག་པ་མཛད་པར་རིགས་ཏེ། སྤྱུག་བསྐྱེད་དེའི་རྒྱ་ཀྱན་འབྱུང་གི་  
གཉིན་པོ་བསྟེན་ནས་གཞོམ་བཞེད་པའི་སྤྱིར། རྒྱ་བདག་འཇིན་དེའི་ངོ་བོ་རི་  
ལྟ་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་ན་ཀྱན་འབྱུང་དེའི་མི་མ་སྤུན་སྤྱོད་གས་ཀྱང་ཚད་མས་  
ངེས་པར་འགྱུར་ཏེ། བདག་འཇིན་དང་འཇིན་སྟངས་འགལ་བའི་དེ་ཡི་གཉིན་པོ་  
ཡེ་ཤེས་དེ་བདག་འཇིན་གྱི་གཉིན་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བདག་དང་བདག་གིར་  
འཇིན་པས་བྱས་པའི་འདུས་བྱས་སྤྱོད་པོ་ལྟ་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་ཡོད་པ་ཅན་སྤྱུག་  
བསྐྱེད་ལ་ཆགས་པའི་སྤྱོད་པ་ཆོས་ཅན། རང་འབྲས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་  
ཏེ། དེའི་ལྟན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བདག་མེད་མཐོང་སྟུང་དུ་མཐོང་  
བའི་ཤེས་རབ་ཆོས་ཅན། བདག་འཇིན་དེ་ཡི་གཞོད་བྱེད་ཡིན་ཏེ། དེ་དང་  
འཇིན་སྟངས་འགལ་བའི་སྟོན་པ་དེ་རྩ་བ་ནས་སྤུན་འབྲེན་རྒྱས་པ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། ཡང་ན་སྤྱོད་པ་དེ་ཡི་གཞོད་བྱེད་བདག་མེད་མཐོང་བ་ཡིན་ཏེ། དེས་

དེའི་རྒྱལ་གཞོན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་དེ་ལྟར་བརྟགས་པའི་དགོས་པ་ནི། ཅ་བར།

རྣམ་པ་དུ་མར་ཐབས་མང་པོ། །

ཡུན་རིང་དུས་སུ་གོམས་པ་ལས། །

དེ་ལ་སྒྲོན་དང་ཡོན་ཏན་དག །

རབ་ཏུ་གསལ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞེས། ཡུལ་གྱི་སྒྲོན་ཡོན་གསལ་བ་རབ་ཀྱི་མཐར་  
ཕྱིན་པར་འགྱུར་བ་ནི། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། བློད་ལ་སྤང་  
བྱའི་སྒྲོན་དང་གཉིན་པོའི་ཡོན་ཏན་དག་ལ་དམིགས་པའི་ཐུགས་རབ་ཏུ་  
གསལ་བ་མཐར་ཐུག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་ཏེ། བློད་གྱིས་ལན་གངས་དུ་མར་  
སྤྱག་བསྐྱེད་ཞི་བའི་ཐབས་མང་པོ་དུས་ཡུན་རིང་བར་གོམས་པའི་ཕྱིར།  
གཉིས་པ་ཡུལ་ཅན་ཉིས་པ་མཐར་དག་དང་བྲལ་བར་འགྱུར་བ་ནི། ཅ་  
བར།

དེས་ན་ཐུགས་ཀྱང་གསལ་བའི་ཕྱིར། །

རྒྱ་ཡི་བག་ཆགས་སྤངས་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། དེས་ན་ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ནི།  
སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱའི་བག་ཆགས་ཀྱང་བད་པར་སྤངས་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་  
ཀྱི་རབ་དབྱེ་ལ་ཐུགས་ཀྱང་རབ་ཏུ་གསལ་བའི་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན། གསུམ་པ་དེས་གོལ་བ་གཞན་ལས་བླད་ཞུགས་པ་ནི། ཅ་བར།

ཐུབ་ཆེན་གཞན་དོན་འཇུག་ཅན་གྱི།

བསེ་རུ་ལ་སོགས་བྱུང་འདི་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་གྱིས། ཐུབ་པ་ཆེན་པོ་ཆོས་ཅན། བསེ་རུ་ལ་  
སོགས་པའི་གྲོ་ལ་བ་གཞན་ལས་བྱུང་ཞུགས་པ་ཡིན་ཏེ། གཞན་དོན་ལ་  
འཇུག་པ་ཅན་གྱི་ཐབས་འདི་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་དོན་བསྐྱུ་བ་ནི། ཅ་བར།

དེ་དོན་ཕྱིར་ན་ཐབས་གོམས་པ། །

དེ་ཉིད་སྟོན་པ་ཡིན་པར་འདོད། །

གྲུབ་ལས་དང་པོ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། །

གཉིས་པོ་འདི་ནི་རྒྱ་རུ་བ་ཤད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། སྐབས་འདིར་སྟོན་པ་འཆད་པ་དེ་མི་རིགས་  
པར་ཐལ། སྟོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་ལ་སྟོན་པའི་ཕྱིར། སྟོན་པ་ཉིད་དོ་ཞེས་སྟོབ་  
དཔོན་གྱིས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྟོར་བ་ནི་ཞེས་པའི་གཞུང་དེས་སྟོན་  
པ་མཐར་ཐུག་ཁོ་ན་སྟོན་པར་བསྟན་པ་མ་ཡིན་པར། ཐབས་བདག་མེད་  
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གོམས་པའི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་དེ་ཉིད་སྟོན་པ་ཡིན་  
པར་བསྟན་འདོད་ནས་དེ་ལྟར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སྟོར་བ་ཤད་པའི་བསམ་  
སྟོར་ཕྱན་ཆོགས་གཉིས་པོ་འདི་ནི་ཆོས་ཅན། སྟོན་པ་མཐར་ཐུག་དེའི་རྒྱ་རུ་  
བ་ཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། རང་གཞན་གྱི་དོན་གྲུབ་པའི་བདེ་གཤེགས་  
དང་། སྟོབ་པ་ལས་དང་པོ་ཁྱོད་ལམ་དུས་སུ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ཡང་ན། བསམ་

སྒྲོར་གཉིས་དང་པོར་གྲུབ་པ་དང་། མཆོད་བརྗོད་ལའང་དང་པོར་འབྱུང་བའི་  
ཕྱིར། རྒྱ་རུ་བཤད་ཅེས་བསྟན། ཆད་མ་ཀྱན་བཏུས་མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་སྐབས་  
ནས་བསྟན་པའི་འགྲོ་ལ་པན་བཞེད་པ་ཞེས་པའི་སྒྲིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ནི་གལ་ཆེ་བ་  
དང་། ཅོད་ལན་མང་བས་རྣམ་འགྲེལ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པར་འཆད། སྒྲིང་རྗེ་  
ཆེན་པོ་ཡུན་རིང་དུ་མར་གོམས་པ་ལས་སྟོན་པ་ཞེས་པའི་བདག་མེད་རྟོགས་  
པའི་ཤེས་རབ་ཐབས་དང་བཅས་པ་འབྱུང་བས་དེ་ལྟར་བསྟན། བསམ་སྒྲོར་  
དེ་གཉིས་ལས་དོན་གཉིས་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབྱུང་བས་དེ་མན་ཆད་  
འཆད་དོ། །

རང་དོན་སུན་ཆོགས་བཤད་པ།

༥ གསུམ་པ་དེ་གཉིས་ལས་འབྲས་ལུ་སུན་ཆོགས་གྲུབ་ཚུལ་ལ། རང་  
དོན་སུན་ཆོགས་དང་། གཞན་དོན་སུན་ཆོགས་སོ། །དང་པོ་ལ་བྱད་པར་  
གསུམ་ལྟན་བདེ་གཤེགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། དེ་ལ་ཅོད་པ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་  
འཆད་པ་ལ། རྒྱ་སྤངས་ཡོན་ཏན་གསུམ་བདེ་གཤེགས། །ཞེས་པ་ནས།  
གོམས་ཕྱིར་མ་ལུས་སྤངས་པ་ཉིད། །ཅེས་པའི་བར་དང་། གཉིས་པ་ནི། ཁ་  
ཅིག་སྤྲོ་སོགས་ཕྱིར་ན་སྒྲོན། །ཞེས་པ་ནས། དེ་ཤེས་པ་ཡང་གྲུབ་པ་ཡིན། །  
ཞེས་པའི་བར་གྱིས་འཆད།

དང་པོ། མདོར་བསྟན་པ་ནི། ཅུ་བར།

རྒྱ་སྤངས་ཡོན་ཏན་གསུམ་བདེ་གཤེགས། །



ཉིད་ཡིན་.....།

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀྱིས། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བག་ཆགས་  
དང་བཅས་པ་སྤངས་པའི་སྤངས་པ་ཆོས་ཅན། བདེ་གཤེགས་ཉིད་ཡིན་ཏེ།  
ཡོན་ཏན་གསུམ་ལྡན་ཀྱི་སྤངས་པ་མཐར་ཐུག་ཡིན་པའི་བྱེད་ཞེས་བསྟན།

ལེའུ་འདིར་ཐེག་པ་གསུམ་གའི་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་བསྟན་པར་བཞེད་  
ནས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཅམ་དང་། ཉོན་མོངས་ཅན་དང་ཉོན་མོངས་ཅན་  
མ་ཡིན་པའི་མི་ཤེས་པ་གཉིས་སྤངས་པའི་སྤངས་པ་ཅམ་བསྟན་པ་ཡིན་ཀྱི་  
ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་། དེ་སྤངས་པའི་སྤངས་པ་མ་བསྟན་ནོ། །

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ནི། ཅ་བར།

.....སྤྱག་བསྐྱེད་ཉོན་མོན་བྱེད། །

ལེགས་ཡིན་དེ་ནི་བདག་མེད་པ། །

མཐོང་བའམ་སྦྱོར་བ་ལས་ཡིན་ནོ། །

སྤྱེ་དང་སྦྱོན་ནི་ཀུན་འབྱུང་དག། །

སྤང་ཡང་ལྟོག་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། །

བདག་ལྟའི་ས་བོན་སྤངས་པའི་བྱེད། །

སྤང་མི་གཤེགས་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

དེ་བདེན་ཐ་དད་བདག་ཉིད་ཀྱིས། །

ལུས་ངག་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན། །

ཉོན་མོངས་མེད་དང་ནད་མེད་དང་། །

ལམ་བཤད་མི་གསལ་ཉིད་ལུས་ཡིན། །

གང་ཕྱིར་མ་ལུས་སྤངས་པ་ཉིད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཅུ་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀྱིས། བྱུང་པར་གསུམ་པོ་གང་  
ཞེ་ན། ལེགས་པར་སྤངས་པ། སྤང་མི་ལྟོག་པར་སྤངས་པ། མ་ལུས་པ་སྤངས་  
པ་བཅས་སོ། །གོང་དུ་བཤད་པའི་སྤངས་པ་དེ་ཆོས་ཅན། ལེགས་པར་སྤངས་  
པ་ཡིན་ཏེ། ལྷག་བསྐལ་གྱི་ཉོན་མོན་པའི་སྤངས་པ་མཐར་ཐུག་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དེ་ཆོས་ཅན། ཐབས་ལེགས་པ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། བདག་མེད་  
མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའོ། ། དེ་ཉིད་སྦྱོར་ཞིང་གོམས་པ་ལས་ཐོབ་པ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། སྤང་ལྟོག་པའི་སྤངས་པ་ནི། རྒྱུ་ཞུགས་སྤྱིད་པ་ལན་བདུན་པ་བ་  
ནི། སྤང་ཡང་འཁོར་བར་ལྟོག་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་  
བའི་སྦྱོར་བ་ལྷག་བསྐལ་དང་། སྦྱོར་ཆགས་སོགས་ནི་སྤྱིད་པ་བདུན་གྱི་བར་དུ་  
ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བ་དག་ཏུ་བཤད་པའི་ཕྱིར། གོང་དུ་བྱུང་པར་གསུམ་ལྟན་གྱི་  
སྤངས་པ་དེ་ཆོས་ཅན། སྤང་མི་ལྟོག་པར་གཤེགས་པ་ཡིན་ཏེ། བདག་ལྟའི་  
ས་བོན་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་ཟད་པར་སྤངས་པའི་ཕྱིར། བདག་མེད་  
ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྤངས་ཐ་དད་པའི་བདེན་  
པའི་དོན་ལ་དངོས་སུ་ཞུགས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས། བདག་འཛིན་ལ་  
དངོས་སུ་གཞིན་བྱེད་ཡིན་ནོ། །

ཆགས་བྲལ་གཞན་ལ་སྤང་བྱ་གང་ལུས་ཤེ་ན། ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་

རྣམས་ལུས་ངག་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་ལུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཉོན་མོངས་  
ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་ལྡན་པའི་བྱིར། དེ་ལྟར་  
ཡང་སྤང་འཁོར་བར་མི་ལྟོག་སྟེ། རྒྱ་ཉོན་མོངས་མེད་པའི་བྱིར། གཞན་ལ་  
ལམ་བཤད་པ་ལ་སྒོ་མི་གསལ་བ་ཉིད་ཀྱང་ལུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཉོན་མོངས་ཅན་  
སྤངས་ཀྱང་གནས་ངན་ལེན་མ་སྤངས་པའི་བྱིར། གོང་གི་སྤངས་པ་དེ་ནི། མ་  
ལུས་པ་སྤངས་པ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་བྱིར་ན། ཉོན་མོངས་ཅན་དང་ཉོན་མོངས་  
ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིབ་པ་མཐའ་དག་སྤངས་པའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ཚེད་པ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

ཁ་ཅིག་སྤྲ་སོགས་བྱིར་ན་སྒྲིབ། །

ཟད་མིན་ཞེས་ཟེར་འདི་ལྟོག་ལ། །

ཐེ་ཆོམ་བ་བ་དེ་བྱིར་འབྱུང། །

རྟག་ཉིད་བྱིར་རམ་ཐབས་མེད་བྱིར། །

ཡང་ན་ཐབས་ནི་མི་ཤེས་བྱིར། །

སྒྲིབ་རྣམས་མི་ཟད་པ་ཉིད་ཅེས། །

བྱ་བ་ཡོངས་སུ་རྟོག་གང་ན། །

རྒྱ་ཡོད་བྱིར་དང་རྒྱ་ཡི་ནི། །

གཉེན་པོ་གོམས་པས་ཟད་བྱིར་དང། །

རྒྱ་ཡི་རང་བཞིན་ཤེས་པ་ཡིས། །

དེ་ཤེས་པ་ཡང་གྲུབ་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཅུ་གཅིག་གིས། རྒྱལ་དཔོག་པ་ལ་སོགས་ཁ་ཅིག་  
སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། སྟོན་ཟད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དག་སྦྱ་བའི་  
སྤྱིར་དང་། དབང་པོ་དང་ལྡན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱིར། ལམ་པོ་ཆེའི་སྦྱེས་བུ་  
བཞིན་ལོ་ཞེས་ཟེར། སངས་རྒྱས་པས། རྟགས་དེ་མ་ངེས་པར་བསྟན་པ་ནི།  
གོང་དུ་བཀོད་པའི་རྟགས་འདི་ཆོས་ཅན། ལྟོག་བྱུང་འབྱུང་པ་ཅན་ཡིན་ཏེ།  
ལྟོག་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་ཟ་བ་དེའི་སྤྱིར།

རིགས་པས་མཐའ་དབྱེད་ནས་དགག་པ་ནི། ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྦྱེས་བུ་མེད་  
ན། ཉེས་པ་ཟད་པ་མི་སྤྱིད་པར་འགྱུར་བས། ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་རྟག་པ་  
ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་སྦྱོང་མི་རྒྱས་སམ། རྒྱས་ཀྱང་སྦྱོང་བའི་ཐབས་མེད་པའི་སྤྱིར་  
རམ། ཡང་ན་ཐབས་ཡོད་ཀྱང་སྦྱས་ཀྱང་མི་ཤེས་པའི་སྤྱིར་རམ། ཤེས་ཀྱང་  
དེ་ལ་གཞན་དག་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་མི་སྤྱིད་པའི་སྤྱིར། དེ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་  
འདོམས་པའི་བརྩེ་བ་ཅན་མེད་པའི་སྤྱིར། ཉེས་པ་མི་ཟད་པ་ཉིད་ཅེས་བྱ་བར་  
ཡོངས་སུ་རྟོག་གྲང་ན། ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་རྣམས་ཆོས་ཅན། རྟག་པ་མ་  
ཡིན་ཏེ། བྱོང་བསྦྱེད་པའི་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། སྦྱོང་བའི་ཐབས་མེད་པ་མ་ཡིན་  
ཏེ། བྱོང་ཀྱི་རྒྱ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་གཉེན་པོ་གོམས་པས་ཟད་རྒྱས་པའི་  
སྤྱིར། ཐབས་དེ་ཤེས་པ་ཡང་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། བྱོང་ཀྱི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ངེ་ལྟ་  
བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཐབས་ཡོད་ན་དེ་ལ་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་  
ཡོད་སྤྱིད་དེ། མཐའ་ཅིག་ཏུ་ཐབས་དེ་ལ་བརྩོན་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཐབས་དེ་

རི་ལྷ་བ་བཞིན་དུ་འདོམས་པ་འང་ཡོད་དེ། ཐབས་དེ་སྤྱོད་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་  
པ་མཐར་སྤྱོད་པ་མཛད་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ་ཞེས་བསྟན། བརྟག་པ་སྤྱི་མ་  
གཉིས་ནི། བཤད་ཟེན་མ་ཐག་པའི་སྟོན་པའི་སྐབས། བཙེ་ལྟན་སྤྱག་བསྐྱལ་  
གཞོམ་པའི་སྤྱིར། །ཞེས་པ་དང་། འཆད་པར་འགྱུར་བའི་སྟོབ་པ་ཉིད་གཟིགས་  
ལམ་གསུངས་ལ། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བཤད་པས་སྐབས་འདིར་ཅ་བར་  
དངོས་སུ་མ་བསྟན་ཏོ། །

གཞུང་དེ་དག་གིས། ལྷགས་འབྱུང་གི་སྐབས་འདིར་བཙེ་བ་སྟོང་རྗེ་  
ཆེན་པོའི་རྟགས་ལས། སྟོན་པ་བདག་མེད་རྟགས་པའི་ཤེས་རབ་ཐབས་དང་  
བཅས་པ་འབྱུང་རུང་བར་སྐྱབ་སྟེ། དཔེར་ན། བྱ་ལ་བཙེ་བའི་མ་དེས་བྱ་ཡི་  
ནད་ཞི་བར་བཙུན་པ་བཞིན་ནོ། །གཞན་དོན་དུ་བདག་མེད་རྟགས་པའི་ཤེས་  
རབ་ཐབས་དང་བཅས་པ་ལ་སྟོར་བ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྟོན་པ་བཙུན་ན། བདག་  
འཛིན་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྤངས་པའི་སྤངས་པ་འབྱུང་བར་རུང་སྟེ།  
དཔེར་ན། བཙེ་བའི་མ་དེས། རང་གི་བྱའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཞི་བའི་ཐབས་ལ་  
ལྷགས་བྲག་པོས་བཙུན་ན། བྱ་དེའི་སྤྱག་བསྐྱལ་མ་ལུས་པ་དང་བྲལ་བ་སྤིང་  
པ་བཞིན་ནོ། །དེ་འདྲའི་སྤངས་པ་དེ། སྤྱི་རོལ་པ་ལས་ལྷག་པ་ལེགས་པར་  
སྤངས་པ་དང་། རྒྱན་ལྷགས་སོགས་ལས་ལྷག་པ་སྤྲོ་མི་ལྟོག་པའི་སྤངས་ལ།  
དགྲ་བཙེམ་གཉིས་ལས་ལྷག་པ་མ་ལུས་པ་སྤངས་པ་ཞེས་བྲུད་པར་གསུམ་  
ལྟན་ནོ། །སྤྲོ་མི་ལྟོག་ཅེས་པ་ཡང་། སྤངས་པ་རྒྱད་ལྟན་གྱི་གང་ཟག་དེ་  
འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་མི་ལེན་ལ་བེར་གྱི། སྤངས་པ་ངོ་བོ་སྤྲོ་མི་ལྟོག་པ་མེད་



དོ། །ཁྱད་པར་གསུམ་ལྡན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཡོད་ན་རང་དོན་མཐར་ཕྱིན་  
པས་སྐྱོབ་པ་མཐར་ཐུག་འབྱུང་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། བཙེ་བའི་མ་དེས། བྱའི་  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས་བརྟེས་པ་ན། བྱའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་སེལ་བར་  
བཏང་སྟོམས་མི་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་པའི་  
གང་ཟག་དེ། སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཚད་མའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ་མི་བསྐྱེས་ཤིང་གཟིགས་པ་རི་ལྟ་བུ་བཞིན་དུ་སྟོན་པར་མཛད་  
པའི་བྱིར་རོ། །

གཞན་དོན་སྤྱད་ཆོགས།

༥ གཉིས་པ་གཞན་དོན་སྤྱད་ཆོགས་ནི། ཅ་བར།

སྐྱོབ་པ་ཉིད་གཟིགས་ལམ་གསུངས་པ། །

འབྲས་མེད་བྱིར་ན་བརྟུན་མི་གསུང་། །

ཐུགས་བཙེ་ལྡན་བྱིར་ཚོམ་ཀུན་ཡང་། །

གཞན་གྱི་དོན་དུ་སྐྱོར་བྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། གྲོལ་བ་  
དོན་གཉེར་གྱི་སྐྱོབ་པ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐར་ལམ་གཟིགས་པ་  
མཐར་ཕྱིན་ཅིང་གཟིགས་པའི་ལམ་དེ་ཉིད་ལན་དང་གྲགས་པ་སོགས་ལ་མི་  
བཟླ་བར་གཞན་ལ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གསུངས་པར་མཛད་པ་ཡིན་པའི་  
བྱིར། གཟིགས་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། ཇི་མ་ཟད་པར་སྤངས་པའི་བྱིར། ཐུབ་པ་

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། ཐར་ལམ་རྩོད་པ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་མི་གསུངས་ཏེ།  
དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་རང་དོན་དང་གཞན་དོན་གང་ལ་བསྟོས་ཀྱང་འདོད་  
བྱའི་འབྲས་བུ་མེད་པར་མཛད་སྟུང་དུ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར། སྒར་སྟོབ་ལམ་དུ་  
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲུལ་སྤྱེད་བཅེ་བ་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ་དེ་ཉིད་  
མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་ན། དེ་དག་ཏུ་ལམ་སྟོམ་པའི་ཙོང་པ་ཀུན་  
ཀྱང་གཞན་གྱི་དོན་དུ་སྦྱོར་ཞིང་གོམས་པར་མཛད་ལ་དེ་ཉིད་མཐར་ཕྱིན་  
པའི་ཕྱིར། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ན། བྱ་སྦྱོད་མཐའ་དག་  
གཞན་དོན་ཁོ་ནར་འགྱུར་ཞེས་བསྟན་ནོ། །

དེ་དག་ཀུན་ལས་ཚད་མར་གྲུབ་ཚུལ།

༥ གཉིས་པ་དེ་དག་ཀུན་ལས་ཚད་མར་གྲུབ་པ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ཕྱིར་ཚད་ཡིན་.....།

ཞེས་པས། སྤྱབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། གྲོལ་བ་དོན་གཉིར་  
ལ་བསྟོས་ནས་ཚད་མའི་སྦྱེས་བུ་ཡིན་ཏེ། གྲོལ་བ་དོན་གཉིར་ལ་ཐར་ལམ་  
བསྟན་པའི་སྟོན་སྟེན་དེའི་སྦྱབས་མཛད་ཅིང་དེ་སྦྱོབ་པའི་རྒྱས་པ་མཐར་ཕྱིན་  
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། དེ་ཡང་སྦྱོབ་མི་རྒྱས་ན། སྦྱབས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་  
མ་ཆང་སྟེ། འཛིག་ཏེན་པའི་ལྷ་མཐུ་བོ་ཆེ་བཞིན་ནོ། །སྦྱབས་མི་བྱེད་ན་  
སྦྱབས་བཅོལ་བའི་དགོས་པ་མི་འགྱུར་སྟེ། རི་དྲགས་ཀྱིས་རྩོད་པར་སྦྱབས་

བཅོལ་བ་བཞིན་ནོ། ། རྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ལ་ནི། གཉིས་ཀ་ཚང་སྟེ། མཐེན་  
བཅེ་རུས་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་མངའ་བའི་སྒྲིབ། རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས། འདུས་མ་  
བྱས་ཤིང་ལྷན་གྱིས་གྲུབ། ། གཞན་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་རྟོགས་མིན་པ། ། མཐེན་དང་  
བཅེ་དང་རུས་པ་ལྡན། ། རྟོན་གཉིས་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད། ། ཅེས་  
གསུངས་པ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་རྟོན་པ་ལམ་དེ་ལྟར་བྱོན་པའི་ཤེས་བྱེད་ཐུགས་ལྡོག་གི་སྒྲོ་  
ནས་བཤད་པ་ལ། བྱད་ཆོས་དེ་དག་སྒྲ་མ་ལས་སྒྲི་མ་འགྲུབ་པའི་ཚུལ། དེ་  
དག་ཀྱན་ལས་ཚད་མར་འགྲུབ་པའི་ཚུལ་ལོ། ། དང་པོ་ལ་སྒྲོབ་པའི་རང་  
བཞིན་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་ལས་བདེ་གཤེགས་དང་། དེ་ལས་རྟོན་པ། དེ་ལས་  
བཅེ་བ་འགྲུབ་པའི་ཚུལ་ལོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས།

ཐུགས་ལྡོག་གི་སྒྲོབ་པ་བསྐྱབ་པ།

༄ བདེན་བཞིན་གནས་ཐུགས་རང་དབང་དུ་རྟོན་པས་སྒྲོབ་པར་  
བསྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར།

.....ཡང་ན་སྒྲོབ། །

བདེན་པ་བཞིན་པའི་རྟོན་མཛད་པའོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གཅིག་དང་བྱེད་གྱིས། ཐུགས་འབྱུང་གི་སྒྲོ་ནས་གོང་  
གི་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་པ་ལས་ཡང་ན། རྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན། གྲོལ་

བ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཡིན་ཏེ། གྲོལ་བ་དོན་གཉིས་ལ་བདེན་པ་བཞིའི་  
གནས་ལུགས་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་སྟོན་པའི་མཛད་པ་མཐར་སྤྱིན་པའི་སྤྱིར་  
ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ལ། སྤྱིའི་དོན་དང་། ཡན་ལག་གི་དོན་ནི། །དང་པོ་ལ། བདེན་  
བཞི་གངས་ངེས་པ་དང་། གོ་རིམ་ངེས་པ་དང་། མཚན་གཞི་དང་། དེ་ཉིད་  
ངེས་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མའོ། །དང་པོ་ནི། གྲོལ་བ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་  
གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི། འཁོར་བས་བསྐྱུས་པ་སྐྱུག་ཀྱན་གཉིས་དང་  
རྣམ་བྱང་གིས་བསྐྱུས་པ་འགོག་ལམ་གཉིས་སུ་ངེས། འཁོར་བ་ལ་ཡང་  
འཆིང་བྱེད་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་དང་། འབྲས་བུ་བཅིངས་པ་སྐྱུག་བདེན་  
གཉིས་སུ་ངེས། རྣམ་བྱང་ལའང་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་  
བདེན་དང་། གྲོལ་འབྲས་ངོ་བོ་འགོག་བདེན་གཉིས་སུ་ངེས་པས་འཇུག་ལྡོག་  
གི་རིམ་པ་བཞིར་ངེས་སོ། །

གཉིས་པ་གོ་རིམ་ངེས་པ་ནི། རྒྱ་འབྲས་དོན་ཀྱི་རིམ་པ་དང་། དུལ་  
ཅན་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རིམ་པ་གཉིས་ལས། དང་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན།  
མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས། རྒྱ་དང་ལམ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། །འགོག་པ་ལ་  
ནི་གོ་རིམ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས། གཉིས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྒྱ་ལྷ་མ་  
ལས། བདེན་པའི་སྤྱིར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ། །བདེར་གནས་ཐོབ་བྱ་སྤྱིར་ནི་  
བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་རིགས། །སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་  
ལས། །ཞེས་བྱ་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྐྱེད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས། གོ་

རིམ་དེ་དང་། སྐབས་འདིའི་གོ་རིམ་ཡང་འབྲེལ། །

ནལ་འབྱོར་པའི་རྒྱུད་ལ་མཐོང་ལམ་སྐྱེ་བ་ནའང་གོ་རིམ་དེ་དང་མཐུན་  
པར་སྐྱེ་བ་གསུངས་པ་དེ་གྲུབ་མཐའ་གང་གི་ལུགས་ཡིན་པར་བརྟག་དགོས།  
པར་ཕྱིན་སྐབས་སུ་བཟོད་པ་བརྒྱུད་ཅིག་ཅར་དང་། ཤེས་པ་བརྒྱུད་ཀྱང་ཅིག་  
ཅར་སྐྱེ་བར་གསུངས་པའི་ཕྱིར། སྤྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་རྟོགས་ན། ཀུན་འབྱུང་  
བདེན་པ་རྟོགས་པས་བྱུང་ན། གོང་གི་གོ་རིམ་དང་འགལ་ལ། མ་བྱུང་ན།  
སྤྱག་བདེན་རྟོགས་ན། དེ་འབྲས་བུར་བསྐྱེད་པའི་ཆ་རྟོགས་པས་བྱུང་བམ་མ་  
བྱུང་། མ་བྱུང་ན། སྤྱག་བདེན་གྱི་མཆོན་ཉིད་ལ་བརྟག་བྱུང་ན། སྤྱག་བདེན་  
ཀུན་འབྱུང་གི་འབྲས་བུར་རྟོགས་པས་བྱུང་བར་འགྱུར་བས་ཀུན་འབྱུང་  
བདེན་པ་མ་རྟོགས་པའི་རྒྱུ་མཆོན་གང་། ཏུ་བ་མེད་འབྲས་བུར་རྟོགས་ན་མེ་  
རྟོགས་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གསུམ་པ། ངན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། ཚ་གང་བཤེས་སྒྲིམ་སོགས་  
ད་ལྟ་འཛིག་རྟོག་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཏུ་གྲགས་པ་མཐའ་དག་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་དང་། ཟས་ཡིད་འོང་མྱོང་བ་སོགས་ད་ལྟ་འཛིག་རྟོག་ན་བདེ་བར་  
གྲགས་པ་རྣམས་འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་  
པོ་དེ་བྱུང་བ་འདྲུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན། ཟག་བཅས་གྱི་ལས་དང་ཉོན་  
མོངས་རྣམས་ཀུན་འབྱུང་ཡིན། སྤྱག་བསྐྱེད་འགག་པའི་བྲལ་བ་ནི་འགོག་  
པའི་བདེན་པ་ཡིན། བདག་མེད་མངོན་སུམ་ཏུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ལམ་  
གྱི་བདེན་པ་ཡིན་ནོ། །



བཞི་པ་དེ་ཉིད་ངེས་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་བཤད་པ་ནི། ལོག་རྟོག་བཅུ་དྲུག་  
 རོས་གཟུང་བ་དང་། བདེན་པའི་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་རོས་གཟུང་བའོ། །སྤྱི་ག་  
 བསྐྱེད་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པ་གཙང་བ་དང་། བདེ་བ་དང་། རྟག་པ་དང་།  
 བདག་ཏུ་འཛིན་པ་བཞི་དང་། གྲུག་འབྱུང་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པ། སྤྱི་ག་  
 བསྐྱེད་རྒྱ་མེད་པར་འཛིན་པ་དང་། མི་མ་བྱུན་པ་རྒྱར་འཛིན་པ་གཉིས། བྱི་མ་  
 ལའང་རྒྱ་གཅིག་ཁོ་ནས་བྱས་པར་འཛིན་པ་དང་། དབང་ལྷན་ལ་སོགས་པ་  
 གཞན་གྱིས་སྒོ་སྒོན་དུ་བཏང་ནས་བྱས་པར་འཛིན་པ་དང་། རང་བཞིན་རྟག་  
 ལ་གནས་སྐབས་འགྱུར་བར་འཛིན་པའོ། །འགོག་པ་ལ་ལོག་ཞུགས་ནི། ཐར་  
 པ་ཡེ་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་། ཟག་བཅས་ཀྱི་བྱེད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་པར་  
 འཛིན་པ་དང་། སྤྱི་ག་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱེད་པར་འགའ་ཞིག་གྲུ་ལོ་མ་པའི་ཐར་པར་  
 འཛིན་པ་དང་། སྤྱི་ག་བསྐྱེད་ཟད་པ་ཡོད་ཀྱང་སྐར་ཡང་ལྷོག་པར་འཛིན་  
 པའོ། །ལམ་ལ་ལོག་ཞུགས་ནི། ཐར་ལམ་ཡེ་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་། བདག་  
 མེད་གོམས་པ་ལམ་དུ་མི་རིགས་པར་འཛིན་པ་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་བྱེད་  
 པར་འགའ་ཞིག་ཐར་ལམ་དུ་འཛིན་པ། སྤྱི་ག་བསྐྱེད་མི་ལྷོག་པའི་ཚོས་ཅན་དུ་  
 བྱེད་པའི་ལམ་མེད་པར་འཛིན་པའོ། །

གཉིས་པ་བདེན་པའི་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་ནི། མི་རྟག་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་སྟོང་  
 བདག་མེད་བཞི། རྒྱ་གྲུག་འབྱུང་རབ་སྐྱེ་རྒྱེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི། འགོག་པ་ཞི་བ་  
 གྲུ་ལོ་མ་པ་ངེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བཞི། ལམ་སྐྱབ་པ་རིག་པ་ངེས་འབྱེན་གྱི་  
 རྣམ་པ་བཞི་དང་བཅུ་དྲུག་གོ། །གཉིས་པ་ཡན་ལག་གི་དོན་ལ། སྤྱི་ག་བསྐྱེད་

བདེན་པ་དང་། གུན་འབྱུང་བདེན་པ་དང་། འགོག་བདེན་དང་། ལམ་བདེན་  
དང་བཞིའོ། །

དང་པོ་ལ། སྐྱག་བསྐྱེལ་བདེན་པའི་མཚན་གཞི་བསྐྱབ་པ་དང་། མཚན་  
ཉིད་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ལ། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པར་བསྐྱབ་པ་དང་།  
ཡོད་པ་དགག་པའོ། །དང་པོ་ལ་སྐྱག་བསྐྱེལ་ངོས་གཟུང་བ་དང་། དེ་ལ་ཐོག་  
མ་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་རིགས་པའོ། །

སྐྱག་བདེན་ངོས་བཟུང་བ།

༥ དང་པོ་ནི། ཅ་བ་ལས།

སྐྱག་བསྐྱེལ་འཁོར་བ་ཅན་སྤང་པོ། །

ཞེས་པས། ཟག་བཅས་ཉིད་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་ལྔ་པོ་ཚས་ཅན། སྐྱག་  
བསྐྱེལ་བདེན་པ་ཡིན་ཏེ། ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁོར་བ་ཅན་  
གྱི་སྤང་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

འཁོར་བ་ཞེས་པ་ཟག་བཅས་ཉིད་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་ལ་འཛོག་ན། གང་  
དུ་འཁོར་བ་དང་། གང་འཁོར་བ་གཉིས་དབྱེར་མེད་པར་འབྱུང་། དེར་མི་  
འཛོག་ན་གཞན་ལ་འཛོག་ས་མེད་པས། འཁོར་བའི་ངོ་བོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་  
འཛོག་ གང་ཟག་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་ཇི་སྟར་ཡིན། རང་རེའི་ཡིག་ཆར།  
ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་ཉིང་མཚམས་སྒྱུར་བའི་ཆ་དེ་ལ་འཛོག་ །དེ་སྟེ་བྱའི་

ཆ་ཞེས་པ་དེ། འཁོར་བའི་གནས་དེའང་མ་ཡིན། འཁོར་མཁན་གང་ཟག་  
དེའང་མ་ཡིན་པས་ཆ་དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཡང་སྒྲོ་ལ་འཆར་དགའ་བ་ཞིག་གོ།

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱན་ཞུགས་སྤྲོད་པ་ལན་བདུན་པ་བ་དེ་ལས་ཉོན་གྱི་  
དབང་གིས་རང་དབང་མེད་པར་ཉིང་མཆམས་སྒྲོར་བའི་གང་ཟག་ཡིན་པས་  
སྤྱག་བདེན་ཡིན་ཡང་། དེའི་རྒྱད་གྱི་མཆོན་གཞི་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས། དེ་ལྟར་  
མ་ཡིན་པར་གསུངས་པའང་དབྱུང་གཞིར་སྤང་། དཔེར་ན། བྲི་གན་རྒྱ་བོ་  
འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ། དེའི་རྒྱད་གྱི་མཆོན་གཞི་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་སྒྲེ་བ་སྤྱ་  
མ་ནས་འདིར་ཉིང་མཆམས་སྒྲོར་བ་དང་། འདི་ནས་བྲི་མར་ཉིང་མཆམས་  
སྒྲོར་བ་ལས་གཞན་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་བྲིར། རྒྱན་ཞུགས་སྤྲོད་པ་ལན་  
བདུན་པ་བས་སྤྲོད་པ་རིགས་མཐུན་བདུན་སྒྲེ་བ་ལེན་པ་དེ། དེའི་རྒྱད་གྱི་  
མཆོན་གཞི་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་ལས། གཞན་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་བྲིར། དེ་  
བཞིན་དུ། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྒྲེས་པའི་སོ་སྒྲེ་དེ་སྤྱག་བདེན་ཡིན་ན་དེའི་བདག་  
འབྲས་གྱི་གནས་དེ་ཡང་སྤྱག་བདེན་ཡིན་དགོས་པས། བདེ་བ་ཅན་ན་སྤྱག་  
བདེན་དུ་གྱུར་པའི་ཞིང་གི་ཆ་ཡོད་པར་འགྱུར། སྤྱག་བདེན་མ་ཡིན་ན། སོ་  
སོ་སྒྲེ་བོ་དེ། བདེ་བ་ཅན་ན་སྒྲེས་མ་ཐག་སྤྱག་བདེན་སྤངས་པར་ཐལ་ལོ།

བདེ་བ་ཅན་ན་ཉོན་ཐོས་དག་བཅོམ་ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་ན། དེ་སྤྱག་  
བཅས་པ་ཡིན་ནམ། སྤྱག་མེད་པ་ཡིན། སྤྱག་བཅས་པ་ཡིན་ན་དེའི་ཕུང་པོ་དེ་  
སྤྱག་བདེན་དུ་འགྱུར་རོ། །ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། སྟོན་པས་ཆོགས་གངས་  
མེད་པ་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་སྒྲོད་པ་རྣམས་གྱིས་གྱང་། དེའི་རྒྱ་ཐམས་

ཅད་བསག་མི་དགོས་ཀྱང་ཆ་གཅིག་བསག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་  
 གསུངས་པས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པའི་སོ་སྐྱེ་ནམས་ཀྱིས་ཞིང་དེར་སྐྱོད་  
 པའང་དེའི་རྒྱ་ཆ་གཅིག་བསག་དགོས། དེ་ལྟར་ན། དེ་འབྲའི་ལས་དེ་ཆོས་  
 ཅན། ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ལས་  
 ཉོན་ཀྱི་དབང་གིས་བསགས་པའི་ལས་ཡིན་པར་ཐལ། ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་ཁྱབ་ན། ཟག་བཅས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་གང་། མ་གྲུབ་  
 ན། ཟག་མེད་ཀྱི་ལས་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་ན། མ་རིག་བག་ཆགས་ཅམ་  
 ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མ་རིག་པས་  
 ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། སོ་སའི་སྐྱེ་བོས་  
 བསགས་པའི་ལས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། བདེ་བ་ཅན་ན་ལས་ཉོན་  
 ཀྱི་དབང་གིས་བྱང་བའི་འབྲས་བུ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཞིང་  
 དེའི་སྐྱོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་ཀྱི་དབང་  
 གིས་བྱང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། རང་རེའི་ཡིག་ཆར་ཀྱན་བཏུས་ཀྱི་ལྷང་བྱངས་  
 ནས། འོག་མིན་དང་བདེ་བ་ཅན་སོགས་སེམས་ཅན་ཀྱི་ལས་ལས་བྱང་བ་  
 མིན་པར་འོངས་སྐྱེ་དང་། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་ཀྱི་དབང་གིས་བྱང་  
 བར་གསུངས་པའི་སྤྱིར། མདོ་སྒྲགས་རབ་འབྱམས་པ་ཆེན་པོ་བཤ་ཆེན་  
 བསོད་གྲགས་ཀྱིས་བདེ་བ་ཅན་ན་སྐྱུག་བདེན་མེད་པར་གསུངས། ཀྱན་  
 མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པས་བདེ་བ་ཅན་ན་སོ་སྐྱེ་འང་ཡོད་པར་  
 གསུངས་པས། སྤྱི་མ་དེ་ལ་དེང་དུས་འཕོ་བའི་ནལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་

མཐོང་ངོ། །མི་རྟག་སྤྱག་བསྐྱལ་སྟོང་བདག་མེད་བཞིའི་ཚོགས་དོན་སྤྱག་  
བདེན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་། རང་རྩ་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པའི་འབྲས་བུར་གྱུར་  
པའི་འཁོར་བས་བསྐྱས་པ་དེ། སྤྱག་བདེན་གྱི་མཚན་ཉིད་དུ་བཞག་པ་དང་།  
སྐྱེས་བུའི་ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་སྤྱག་བདེན་ཡིན་ན། འཁོར་བ་ཡིན་  
པས་བྱུང་བར་འདོད་པ་སོགས་རང་རེའི་ཡིག་ཆར་ཁས་མི་ལེན། ཡིག་ཆ་.....  
རྒྱལ་དབང་མཛོད་.....ལས། སྤྱག་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ལ་འདུས་བྱས་ཀྱིས་བྱུང་  
པ་དང་། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོའི་སྟོང་བདག་མེད་གཉིས་སྤྱག་བསྐྱལ་བདེན་  
པའི་རྣམ་པར་འདོད་པ་དེར་དབྱུང་དགོས། བདེན་པ་སྤྱི་མ་གསུམ་ལའང་  
དབྱུང་གཞི་མང་ཡང་ཆིག་མང་བར་དོགས་པས་དེ་ཙམ་འཛོག་།

གཉིས་པ་དེ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པར་བསྐྱབ་པའི་རིགས་པ་གསུམ་ལས།  
ཐོག་མ་མེད་པའི་རིགས་འདྲ་ལས་སྐྱེ་བར་སྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར།

གོམས་ལས་འདོད་ཆགས་སོགས་གསལ་བ། །

མཐོང་ཕྱིར་.....།

ཞེས་ཆིག་རྒྱུད་གཅིག་དང་ཕྱིད་ཀྱིས། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་  
སོགས་གོམས་པ་ལས་རང་གི་ངང་གིས་ཆེས་གསལ་བར་སྐྱེ་བ་མཐོང་བའི་  
ཕྱིར་ན། རིགས་འདྲ་སྤྱ་མ་སྟོན་དུ་སོང་བར་བསྐྱབ་ཅེས་བསྟན།

གཉིས་པ་རྩ་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

.....འདོད་རྒྱལ་ཉིད་མིན་ཏེ། །

རྩ་མེད་སྐྱེ་བ་འགལ་ཕྱིར་ངོ། །



ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀྱིས། ཆགས་སྒྲུང་སོགས་ཆོས་ཅན།  
སྤྱ་ལ་ཡང་ལྟོས་མེད་ཀྱི་འདོད་རྒྱལ་དུ་འབྱུང་བ་ཉིད་མིན་ཏེ། རེས་འགའ་སྐྱེ་  
བའི་བྱེད། རེས་འགའ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན། རྒྱུ་ལ་ལྟོས་དགོས་ཏེ། རྒྱུ་མེད་ན་སྐྱེ་བ་  
འགལ་བའི་བྱེད་རོ་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་མི་མ་ཐུན་བའི་རྒྱུ་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ལ། རྒྱུང་སོགས་  
འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པའོ། །  
དང་པོ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་མ་གྲུབ་པ་མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱུས་  
པར་བཤད་པའོ། །

དང་པོ་ཐལ་བ་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

འབྲུལ་བྱེད་རྒྱུང་སོགས་ཆོས་མ་ཡིན། །

ཞེས་པས། ཆགས་སོགས་རྒྱུང་དང་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་སོགས་  
ཀྱི་དངོས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ལ་རྗེས་སུ་འགོ་ལྟོག་འབྲུལ་  
བའི་བྱེད། དེ་དག་ལས་ལྟོག་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་བྱེད་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་རང་བཞིན་འདྲེས་པའི་བྱེད། །

སྐྱོན་མེད་ཅེ་ན་དེ་ཡི་ཆོས། །

དེ་ལས་གཞན་ཡང་ཅིས་མ་མཐོང་། །

ཐམས་ཅད་འདོད་ཆགས་མཚུངས་པ་ནི། །

ཐལ་བྱེད་ཀྱན་ཀྱི་ཆོས་མ་ཡིན། །

གཟུགས་སོགས་བཞིན་སྐྱོན་མེད་ཅེ་ན། །

གལ་ཏེ་དེ་ལ་བྱད་པར་ཅན། །

ལས་ནམས་བདག་པོ་མ་ཡིན་ན། །

དེ་ཡང་ཚོད་པ་མཚུངས་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་དགུ་ས། གལ་ཏེ་དེའི་ཆེ་བད་ཀན་ལས་ཞེ་སྒྲུང་སྐྱེ་བ་ནི་  
བད་ཀན་ལ་ཞེ་སྒྲུང་གི་མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན་འབྲས་པའི་ཕྱིར། ཞེ་སྒྲུང་  
འཕེལ་བས་རྒྱ་འབྱུང་པའི་སྐྱོན་མེད་དོ་ཞེ་ན། འོ་ན། མཁྲིས་པ་དེའི་དངོས་  
འབྲས་ཀྱི་ཆོས་དུས་མིན་གྱི་སྐྱོད་ཀར་དང་ཤ་སེར་རྩལ་མང་སྒོ་གསལ་བ་  
སོགས་ཞེ་སྒྲུང་དེ་ལས་གཞན་ཡང་ཅིས་མ་མཐོང་སྟེ་མཐོང་རིགས་པར་ཐལ།  
དེ་དག་གི་དངོས་རྒྱ་མཁྲིས་པ་ཆང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མཁྲིས་པ་ལས་དུག་  
གསུམ་ག་བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བད་ཀན་དང་རྒྱུང་ལས་ཀྱང་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།  
ནད་གསུམ་ཆ་མཉམ་པའི་སྐྱེས་བྱ་ཐམས་ཅད་འདོད་ཆགས་སོགས་ཆེ་ཆུང་  
མཚུངས་པར་ཐལ། དེ་དག་གི་དངོས་རྒྱ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཉོན་  
མོངས་དུག་གསུམ་ག་ཉིས་པ་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་དང་རྒྱུང་གསུམ་ཀྱན་  
གྱི་དངོས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ལ་བཤད་མ་ཐག་པའི་ཉིས་པ་  
ཐལ་བའི་ཕྱིར། ཡང་། རྒྱ་འབྱུང་བ་ཅ་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྐྱེས་བུའི་གཟུགས་  
ཆེ་ཆུང་མི་མཚུངས་པ་བཞིན་འདིར་ཡང་ཡིན་པས་སྐྱོན་མེད་ཅེ་ན། སྐྱེས་  
བུའི་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་དེར་ཡང་ཆེ་ཆུང་མེད་པའི་ཚོད་པ་སྤྲ་མ་དང་མཚུངས་  
པར་འབྲུག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱེས་བུ་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་དེ་ལ་བྱད་པར་ཅན་

གྱི་སྒོན་གྱི་ལས་ནམས་བདག་པོའི་རྒྱུ་དུ་ཡོད་པ་མིན་པར་དངོས་རྒྱ་འབྱུང་  
བ་མཚུངས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ། འཕེལ་འགྲིབ་མི་མཚུངས་པས་རྒྱ་  
འབྱས་མིན། ཡིན་ན་ཏུ་ཅང་ཐལ་བ། རང་ལ་མཚུངས་པ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་  
ཏྲགས་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

སྒོན་ནམས་བྱད་པར་ཡོད་ན་ཡང་། །

བྱད་པར་མེད་སྤྱིར་ལ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་དང་སྤྱིར་གྱིས། རྒྱུ་སོགས་སྒོན་ནམས་བྱད་  
པར་དུ་འཕེལ་བ་ཡོད་ན་འང་ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་ནམས་བྱད་པར་དུ་  
འཕེལ་བའི་ངེས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཆགས་སོགས་ཉེས་པ་ནམས་རྒྱུ་མཁྲིས་  
སོགས་ཀྱི་དངོས་འབྱས་མ་ཡིན་ལོ་ཞེས་བསྟན།

སྐབས་འདིར་ཅ་བར། ཆགས་སོགས་རང་བཞིན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །  
ཆོས་ཡིན་པར་ཡང་འདོད་ན་གོ། །རྒྱས་མེད་རང་བཞིན་མེད་པས་ན། །འབྱས་  
བྱ་མི་མཚུངས་གང་ལས་ཡིན། །ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་པོ་དེ། ཐར་  
ལམ་གསལ་སྤྱིར་དང་། རིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཆོ་གཉིས་ཀ་ལས་མ་བྱུང་  
བས། ཅ་ཆོག་མིན་ལོ་སྟུམ། ཆོག་འགྲེལ་ནི། ཆགས་པ་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་  
རྒྱུ་མཁྲིས་སོགས་གཅིག་གི་འབྱས་བྱ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། གཞན་གྱི་འབྱས་  
བྱའང་ཡིན་དགོས་ཏེ། རྒྱ་ལ་འབྱས་བྱ་དེ་དག་ལ་ཐན་འདོགས་པ་རྒྱས་པ་  
མེད་པར་མཚུངས་པས། འབྱས་བྱ་ལའང་མི་མཚུངས་པ་གང་ལས་ཡིན་ཏེ་

མ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ཚུལ་བསྐྱབ་པ་ནི། ཅུ་བར།

.....མ་གྲུབ་ཉིད། །

མ་ཡིན་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བ་ཡིས། །

འགྱུར་བྱིར་ཀུན་ལས་སྐྱེ་བའང་མིན། །

རྒྱ་ནི་འཕེལ་བར་གྱུར་པ་ན། །

འབྲས་བུ་འགྲིབ་པར་མི་རུང་སྟེ། །

ཚ་བ་སོགས་བཞིན་ཆགས་སོགས་ཀྱི། །

འགྱུར་བ་བདེ་སྤྱད་ལས་སྐྱེས་ཡིན། །

ཆ་མི་མཉམ་སྐྱེས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས། །

གལ་ཏེ་འདོད་ཆགས་མི་སྐྱེད་ན། །

ཅིས་སྐྱེད་སྐྱོས་ཤིག་ཆ་མཉམ་ལས། །

ཁུ་འཕེལ་དེ་ལས་འདོད་ཆགས་ཡིན། །

ཆ་མི་མཉམ་ལ་ཆགས་ཅན་མཐོང་། །

གཞན་ནི་མ་མཉམ་ན་ཡང་མིན། །

གཞན་ནི་ཆ་མཉམ་ན་ཡང་མིན། །

ཞེས་བདེན། །

གཞན་ནི་བད་ནས་ཁྱག་འཛག་ཀྱང་། །

བྱད་མེད་གཅིག་ལ་ཁུ་ངེས་མེད། །  
དེ་གཅིག་ལ་ཆགས་དག་མི་འགྱུར། །  
གལ་ཏེ་གཟུགས་སོགས་ཀྱང་ཡན་ལག །  
མ་ཡིན་ཀྱན་མ་ངེས་སྤྱིར་རོ། །  
ངེས་པ་མེད་པར་འབྱུང་བའང་མིན། །  
ཡོན་ཏན་མི་འཛིན་པ་ལའང་འགྱུར། །  
གལ་ཏེ་ཡོན་ཏན་འཛིན་དེ་ཡང་། །  
ཡན་ལག་ཡིན་ན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །  
ཡོན་ཏན་འཛིན་པ་ཅན་འགྱུར་ཏེ། །  
རྒྱ་ལ་ཁུད་པར་མེད་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་ཉེར་གསུམ་དང་བྱེད་ཀྱིས། གོང་གི་རྟགས་བསྐྱབ་པ་  
ནི། མཁྲིས་པ་འཕེལ་ནས་ལུས་རྒྱད་ན་ལུས་གདུངས་པས་ཞེ་སྒྲུང་སྐྱེ་བ་ཡོད་  
པ་དེ་ཙམ་ཀྱིས་གོང་གིས་རྟགས་མ་བྱུབ་པ་ཉིད་མ་ཡིན་ཏེ། རྟན་ཐམས་ཅད་  
འགྱུར་བ་ཡིས་ཞེ་སྒྲུང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བར་མཐོང་བས་ཞེ་སྒྲུང་དེ་ནད་ཀྱན་གྱི་  
འབྲས་བུར་ཐལ་བའི་སྤྱིར། ཞེ་སྒྲུང་དེ་ནད་ཀྱན་ལས་དངོས་སུ་སྐྱེས་པའང་  
མིན་ཏེ། རྟན་གསུམ་ཆ་མཉམ་པ་ཞེ་སྒྲུང་མཚུངས་པའི་སྐྱོན་ཡོད་པའི་སྤྱིར།  
དེ་ནི། རྟན་གསུམ་ཆ་མཉམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ནམས་ཞེ་སྒྲུང་ཆེ་ཆུང་མཚུངས་  
པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །ཁྱབ་པ་བསྐྱབ་པ་ནི། རྒྱ་བད་ཀན་འཕེལ་



བར་གྱུར་པ་ན་འབྲས་བྱ་འདོད་ཆགས་མི་འཕེལ་ཡང་འགྲིབ་པ་མི་རུང་བའི་  
ཕྱིར། དཔེར་ན། མཁྲིས་པ་འཕེལ་ན་ཆ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་འཕེལ་བ་  
བཞིན་ནོ། ཆགས་སོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་རྣམས་འབྱུང་བ་ཅམ་ལས་དངོས་སུ་  
སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་རྒྱ་ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་ལས་དངོས་སུ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར།  
དེ་ནི། ཆགས་སོགས་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་བཀག་པའོ། །གལ་ཏེ་  
ནད་གསུམ་ཆ་མི་མཉམ་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཚོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་འདོད་  
ཆགས་ཀྱི་གོགས་བྱས་ནས་མི་སྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། འོ་ན། འདོད་ཆགས་  
ཅིས་བསྐྱེད་སྐྱོས་ཞིག་ཅིས་ངེས་པས། རད་གསུམ་ཆ་མཉམ་པ་ལས་སྐྱེ་བ་  
འཕེལ། དེ་ལས་འདོད་ཆགས་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། མི་འཐད་དེ། གང་ཟག་འགའ་  
ཞིག་ནད་གསུམ་ཆ་མི་མཉམ་པ་ལའང་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བ་ཅན་དུ་མཐོང་ལ།  
གང་ཟག་གཞན་ནི་ནད་གསུམ་ཆ་མཉམ་ནའང་འདོད་ཆགས་མི་སྐྱེ་བ་མིན་  
པའི་ཕྱིར། ཆགས་ཅན་འགའ་ཞིག་ནི་སྐྱེ་བ་ཟད་ནས་ཁྲག་འཛྲག་ཀྱང་འདོད་  
ཆགས་འཕེལ་བ་མཐོང་ལ། ཆགས་ཅན་གང་ཟག་དེ་བྱད་མེད་གཅིག་ལ་  
ཆགས་པ་དྲག་པོ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ཀྱང་། བྱད་མེད་གཅིག་པོ་དེ་ལ་དམིགས་ནས་  
སྐྱེ་བ་འཕེལ་བ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་གཟུགས་མངོས་པ་དང་སྐྱོད་  
ཚུལ་མངོས་པ་སོགས་ཀྱང་འདོད་ཆགས་སྐྱེས་པའི་ཡན་ལག་ཡིན་ཏེ། དེ་  
སྐད་པར་ཅན་ལས་ཆགས་པ་སྐད་པར་ཅན་དུ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།  
གཟུགས་མངོས་པ་སོགས་དེ་དག་ཀྱན་ཆགས་པའི་རྒྱར་མ་ངེས་པའི་ཕྱིར་  
ཆགས་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་ཆགས་པའི་རྒྱར་དགོས་ན་མི་རིགས་ཏེ།

དེ་དག་ཡོད་མེད་ངེས་པ་མེད་པར་ཆགས་པ་འབྱུང་བའང་མིན་པར་འབྱུང་བ་  
ལས་ཆགས་པ་འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ།

གཞན་ཡང་། གཟུགས་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་མངའ་པ་ཅམ་མཐོང་བས་  
ཆགས་པ་སྒྲིབ་པར་འབྱུང་ན། དེ་དག་ཡོན་ཏན་དུ་མི་འཛིན་པ་ལའང་ཆགས་  
པ་སྒྲིབ་པར་ཐལ་ལོ། །གལ་ཏེ་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་འཛིན་པ་ཆགས་པ་སྒྲིབ་པའི་  
ཡན་ལག་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དེ་ལ་རྒྱ་ཅི་དགོས། དུལ་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་གནས་པ་  
ཅམ་ཡིན་ཞེ་ན། བྱད་མེད་གཟུགས་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་མངའ་པ་མཐོང་བའི་  
སྒྲིབ་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དེའི་ལུས་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་འཛིན་པ་ཅན་དུ་འབྱུང་བར་  
ཐལ། དེ་ལྟར་འཛིན་པའི་རྒྱ་ལ་བྱད་པར་ཚང་བའི་སྒྲིབ་ཞེས་བསྟན།

སྐབས་འདིར། ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་དེ་གཟུགས་མངའ་པ་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་  
བཟང་བ་སོགས་ལ་བྱས། དུལ་ལ་དེ་དག་ཚང་མིན་ལ་མ་བསྟོས་པར་གང་  
ཟག་རང་གི་ཆགས་པའི་གཉེན་པོ་ལྷགས་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་ཆགས་པ་ཆེ་  
ཆུང་དུ་འབྱུང་བའི་སྒྲིབ། གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་ནད་གསུམ་ཆ་མཉམ་པ་  
དང་མི་མཉམ་པ་སྣ་ཚོ་གས་བྱང་ཡང་། དུག་གསུམ་གང་ཡང་མི་འཕེལ་བར་  
དུག་གསུམ་གྱི་གཉེན་པོ་འཕེལ་བར་འབྱུང་བའང་སྲིད་ལ། འགའ་ཞིག་ནད་  
གསུམ་གང་ལའང་མ་བསྟོས་པར་དུག་གསུམ་སྒྲིབ་པ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ། ཡང་།  
སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བྱད་པར་ཅན་དང་ལྡན་པ་དག་ལ་གཟུགས་  
མངའ་པ་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་བཟང་བ་མཐོང་ཡང་ཆགས་པ་མི་འཕེལ། འགའ་  
ཞིག་ལ་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་ཡང་མེད་པའི་དུལ་ལའང་ཆགས་པ་འཕེལ་

བར་འགྱུར་བ་མཐོན་གསུམ་དུ་མཐོང་ངོ། །

གཉིས་པ་འཕེལ་འགྲིབ་མི་མཚུངས་ཀྱང་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ན་ཏེ་ཅང་  
ཐལ་བ་ནི། ཙ་བར།

གནས་སྐབས་གང་ལ་ཆགས་ཅན་འདོད། །

དེ་འདྲ་ཞེ་སྤང་ཅན་མི་འགྱུར། །

དེ་གཉིས་ངོ་བོ་མི་མཚུངས་ཕྱིར། །

འདི་ལ་ངེས་པར་མཐོང་བའང་མེད། །

ཅེས་ཆོག་ཀྱང་བཞིས། གནས་སྐབས་གང་ལ་བད་ཀན་ལྷག་པར་  
འཕེལ་བཞིན་པའི་གང་ཟག་དེ་འདྲ་ཆོས་ཅན། དེའི་ཆེ་ཞེ་སྤང་དག་པོ་ཅན་དུ་  
མི་འགྱུར་བར་ཐལ། ཆགས་པ་དག་པོ་ཅན་དུ་འདོད་རིགས་པའི་ཕྱིར། བྲལ་  
སྟེ། ཆགས་སྤང་དེ་གཉིས་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ངོ་བོ་མི་མཚུངས་པར་འགལ་བའི་  
ཕྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། གནས་སྐབས་འདི་ལ་ངེས་པར་ཞེ་སྤང་མི་འགྱུར་  
བས་བྲལ་པར་མཐོང་བའང་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རེས་འགའ་ཞེ་སྤང་ཅན་དུ་  
མཐོང་བའི་ཕྱིར། འཕེལ་འགྲིབ་མི་མཚུངས་ནའང་རྒྱ་འབྲས་སུ་འདོད་ན་ཉེས་  
པ་དེ་དག་འཇུག་གོ་ཞེས་བསྟན། གསུམ་པ་རང་ལ་མཚུངས་པ་སྤང་བ་ནི། ཙ་  
བར།

གང་གི་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པ། །

རིགས་མཐུན་བག་ཆགས་བྲད་པར་ལ། །

རག་ལས་པས་ནི་འཇུག་འགྱུར་བ། །

དེ་ལ་སྒྲིན་འདིར་ཐལ་བ་མེད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། རིགས་པ་སྤྱོད་བཀའ་གི་ལུགས་ལ། འདོད་  
ཆགས་ལ་སོགས་པ་རང་གི་རིགས་མ་ཐུན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་  
རག་ལས་པས་འབྱུག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་གྱི། བྱེད་ལ་གྱི་དམིགས་སྒྲིན་ཁོ་  
ན་ལ་བལྟས་པ་མེད་པས། བད་ཀན་ཅན་ཞེ་སྒྲུང་ཅན་དུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་  
སོགས་པའི་སྒྲིན་འདིར་ཐལ་བ་མེད་དོ། །

གཉིས་པ། འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་སྐྱེ་བ་དགག་པ་ལ། བཤད་ཟིན་  
ཟན་པ་ལ་སྐྱར་བ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་རྟེན་བྱུང་པར་ཅན་ཡིན་པ་འགོག་  
པའི་རིགས་པ་གཞན་བསྟན་པའོ། །

དང་པོ་ནི། ཅུ་བར།

འདིས་ནི་འབྱུང་བའི་ཆོས་ཉིད་བཀག།

རྟེན་ཡང་བཀག་པ་ཉིད་བྱེད་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། གོང་གི་རིགས་པ་འདིས་ནི། ཆགས་  
སོགས་འབྱུང་བའི་དངོས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་ཡང་བཀག་སྟེ། དེ་ལ་  
རྗེས་སུ་འགོ་ལྷོག་འབྲུལ་པར་སྐྱབ་པའི་བྱེད། འབྱུང་བཞི་ཆགས་སོགས་  
གུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། ཡོད་མེད་དག་ལ་རྟེན་མེད་  
བྱེད། །ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བཀག་ཟིན་པ་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་རིགས་པ་གཞན་བསྟན་པ་ལ་གཉིས། དཔེ་དགག་པ་ནི། ཅུ་  
བར།

དཀར་པོ་ལ་སོགས་ས་སོགས་ལ། །  
བརྟེན་པ་ཉིད་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །  
དེ་རྟེན་སྒྲ་ཡང་རྒྱ་དོན་ནས། །  
ཡང་ན་རང་གི་རྟེན་དག་དང་། །  
དབྱེར་མེད་པར་ནི་གནས་པའི་ཕྱིར། །  
རྟེན་ཡིན་གཞན་དུ་འཐད་མ་ཡིན། །  
གལ་ཏེ་སྒྲོས་སོགས་རྒྱས་པ་བཞིན། །  
དབྱེར་ཡོད་ཅེ་ན་དངོས་པོ་ལས། །  
རྒྱས་པ་དོན་གཞན་ཉིད་མ་ཡིན། །  
དངོས་པོ་འཇིག་འགྲུར་རྟེན་ཆ་བར། །  
གནས་ན་བརྟེན་པ་འཇིག་པ་ཡིན། །  
གལ་ཏེ་དེ་མཚུངས་ཤེ་ན་མིན། །  
སྒྲ་བ་ཐ་དད་ཅན་རྟོགས་པས། །  
འགྲུང་སེམས་ཐ་དད་ཉིད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། དཀར་པོ་ལ་སོགས་པའི་འགྲུང་འགྲུར་  
ཆོས་ཅན། ཁྱོད་འགྲུང་བ་ལ་གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བརྟེན་པ་ཉིད་ནི་  
མ་ཡིན་ཏེ། ཁྱོད་དེ་ལས་དོན་གཞན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་བརྟེན་པར་བཤད་  
པའི་སྒྲིའི་དོན་ཡང་ཆོས་ཅན། གྲུབ་ཟིན་གནས་པའི་རྟེན་དུ་འཐད་པ་མ་ཡིན་



པར་ཐལ། འབྱུང་བ་སྣ་མ་རྒྱའི་དོན་ནམ་ཡང་ན་དུས་མཉམ་ཆོག་པ་དབྱེར་  
 མེད་པར་གནས་པའི་སྤྱིར། རང་གི་རྟེན་དུ་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 གལ་ཏེ་ཆང་དང་སྤྱོས་པའི་རྒྱས་པ་ལ་སོགས་པ་དོན་གཞན་གྱི་རྟེན་དང་  
 བརྟེན་པ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་ཆགས་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་བ་ལ་དབྱེར་ཡོད་ཀྱི་  
 ཚུལ་དུ་བརྟེན་ནོ་ཞེ་ན། ཡང་ན་ཆོག་པ་དབྱེར་མེད་ཙམ་གྱི་རྟེན་དང་བརྟེན་  
 པར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཆང་དང་དེའི་རྒྱས་པ་དབྱེར་ཡོད་ཀྱི་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་  
 ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། ཆང་གི་དངོས་པོ་ལས་ཆང་གི་རྒྱས་པ་གཉིས་དོན་གཞན་ཉིད་  
 མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་གྲུབ་སྡེ་རྣམས་གཅིག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དེ་གཉིས་  
 རྣམས་ཐ་དད་ཡིན་ན། ཆང་ཆ་བར་གྱུར་པ་ན། ཆང་གི་དངོས་པོ་འཇིག་པར་  
 འགྱུར་བར་ཐལ། དེའི་སྤྱོས་པའི་རྒྱས་པ་འཇིག་པའི་སྤྱིར། རྟེན་ཆང་ཆ་བར་  
 གནས་ན་བརྟེན་པ་སྤྱོས་པའི་རྒྱས་པ་འཇིག་པ་སྟེ་ལོག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ་  
 ལོ། །གལ་ཏེ་ཆང་དང་རྒྱས་པ་བཞིན་དུ་འབྱུང་སེམས་དེའང་རྣམས་ཐ་དད་མ་  
 ཡིན་པ་མཚུངས་སོ་ཞེ་ན། མི་མཚུངས་ཏེ། འབྱུང་སེམས་རྣམས་ཐ་དད་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། དེར་ཐལ། སློ་མ་འབྲུལ་བ་ལ་སྤང་བ་ཐ་དད་པ་ཅན་དུ་རྟོགས་པའི་  
 སྤྱིར། འབྱུང་བ་རེག་བྱའི་རྣམ་པ་ཅན་དང་སེམས་རང་རིག་གི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། དེ་ནི་ཆང་དང་། ཆང་གི་སྤྱོས་པའི་རྒྱས་པ་གཉིས་རྣམས་གཅིག་ཏུ་  
 འདོད་པ་དང་། འབྱུང་བ་དང་སེམས་གཉིས་རྣམས་ཐ་དད་དུ་འདོད་པས་མི་  
 མཚུངས་པའོ་ཞེས་བསྟན།

དབྱུང་པ། ཆང་ཆ་བར་གྱུར་ནས་སྤྱོས་པའི་རྒྱས་པ་འཇིག་པ་ན། ཆང་

གི་དངོས་པོ་འཇིག་པར་འདོད་དགོས་པས། དེ་འབྲ་རིགས་འབྲ་ཕྱི་མ་དེ་ཆུ་  
ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ན། བཅས་ལྡན་དག་སྒྲོང་གིས་འབྲུང་ན་ཉེས་པ་མེད་པར་  
འགྱུར་དགོས་པས་དབྱུད། དེ་བཞིན་དུ། འོ་མ་ཆ་བར་གྱུར་པའི་ཆེ་འོ་མའི་  
དངོས་པོ་འཇིག་གམ་མི་འཇིག་ འཇིག་ན་དེའི་ཆེ་བཅས་ལྡན་དག་སྒྲོང་གིས་  
ཕྱི་ངོ་འབྲུང་ན་ཉེས་པ་མེད་དགོས་པས་ཏ་ཅང་ཐལ་ལོ། །འབྲུང་སེམས་རྩས་  
ཐ་དད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཤིག་ཆེན་ལས་ཤིན་ཏུ་གསལ། རྩས་ཐ་དད་པའི་  
དོན་ལ་དབྱུད་པ་མང་བས་ལེའུ་གསུམ་པའི་སྐབས་འཆད་དོ། །

གཉིས་པ་དོན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

རི་སྤྱོད་ལུས་ནི་འགྱུར་བར་དུ། །

གཟུགས་སོགས་བཞིན་དུ་ཡིད་ངོ་བོ། །

མཚུངས་འགྱུར་ནམ་པར་རྟོག་པ་ནི། །

དོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཉིད་གང་། །

གང་ཆེ་ལུས་ལ་བསྟོས་མེད་པར། །

ཤེས་པ་འགའ་ཞིག་འགའ་ཞིག་གིས། །

བག་ཆགས་སད་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བ། །

དེས་ན་འགའ་ཞིག་ལས་འགའ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བརྒྱད་ཀྱིས། རི་སྤྱོད་ལུས་གཞན་དུ་འགྱུར་གྱི་བར་དུ་  
ཡིད་སྟོ་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་ནམ་པ་མཚུངས་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་རྟོག་པ་གང་

ཞིག་དེ་ལ་བདག་རྒྱུན་བྱུང་བར་ཅན་གྱི་སྒོ་ནས་བརྟེན་པའི་བྱིར། གཟུགས་  
སོགས་འབྱུང་འབྱུར་འབྱུང་བའི་རྗེས་སུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །  
དམིགས་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་འབྱུར་བའང་མ་ཡིན་ཏེ། གཟུང་དོན་གྱི་གཞན་  
དབང་ཅན་ཉིད་གང་ལས་ཀྱང་མི་འཐད་པའི་བྱིར། རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་པ་གང་གི་  
ཆེ་འབྱུང་བ་ལུས་ལ་བསྟོས་པ་མེད་པར་ཤེས་པ་སྤྲུལ་འགའ་ཞིག་ལས་བྱི་  
མ་འགའ་ཞིག་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། འབྱུང་བ་ལུས་ལ་བསྟོས་པ་མེད་པར་ཤེས་  
པ་སྤྲུལ་འགའ་ཞིག་རིགས་འདྲ་བྱི་མ་འགའ་ཞིག་གི་བག་ཆགས་སད་པའི་  
རྒྱུར་འབྱུར་བ་དེས་ནའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན། དེ་དག་ནི། ཡིད་སློ་རྟོག་པ་ལུས་  
འབའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ན། ལུས་མ་འབྱུར་བར་དུ་ཡིད་སློ་  
ཡང་མི་འབྱུར་བ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། འབྱུང་བ་འཕེལ་འགྲིབ་བཞིན་དུ་  
འབྱུང་འབྱུར་འཕེལ་འགྲིབ་བཞིན་ནོ། ། དམིགས་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་འབྱུར་  
བའང་མ་ཡིན་ཏེ། རྟོག་པ་དེ་གཟུང་དོན་ལས་བྱུང་བ་མེད་པར་སྤྲུལ་ལས་  
རིགས་འདྲ་བྱི་མ་འགའ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འབྱུར་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། རྣམ་རྟོག་དེ་ནི་  
དོན་སྤྱི་སྤང་བ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་ཡིན་པས་སོ། །

གཉིས་པ་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་དགག་པ་ལ་གཉིས། བྱི་བྱེད་  
མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཀྱི་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། །

ཉེར་ལེན་མིན་པའི་བྱིར་ཡང་འབྱུང། །

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི། །

ནམ་ཤེས་རུས་ལྡན་སྤྱིར་འདོད་ན། །  
ཅ་སོགས་ཅེན་སྒྲང་ཆེན་བརྒྱ། །  
སྤྱོན་ཆེ་མ་མཐོང་ཡོད་དོ་ཞེས། །  
དེ་སྐད་གྲངས་ཅན་ཕྱགས་ལས་གཞན། །  
ངོ་མཚར་བཅས་པ་སྲུ་བརྗོད་ཚོལ། །  
རྒྱ་ནི་ལན་བརྒྱར་ནམ་སྤྱེ་ཡང་། །  
ངོ་བོ་གང་ཞིག་སྒྲང་གྲུར་པའི། །  
ངོ་བོ་དེ་ནི་སྤར་མི་སྒྲང་། །  
ངེ་སྤར་དེ་ནི་ཡོད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱང་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ཏྲགས་གཞན་གྱིས་ཀྱང་འཁོར་བ་  
ཐོག་མ་མེད་པར་གྲུབ་སྟེ། སྤར་སེམས་ཅན་མིན་པ་སེམས་ཅན་དུ་སྦྱེ་བའི་  
རིགས་མིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམས་མིན་པ་ནམ་ཤེས་སྤྱེ་མའི་ཉིར་  
ལེན་དུ་རུང་བ་མིན་པའི་སྤྱིར། གཟུགས་མེད་ནས་འཆི་འཕོས་ཏེ་འདོད་པ་ན་  
སྦྱེ་འགྱུར་གྱི་གཟུགས་མེད་པའི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་ཤེས་ལྡན་ཉིར་ལེན་དེ་ནམ་  
ཤེས་མ་ཡིན་ཡང་ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམས་ཡིན་ནོ། འདོད་པར་སྦྱེས་མ་ཐག་པའི་  
གང་ཐག་གི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་ཤེས་ལྡན་པོ་དེ་དངོས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་ནམ་ཤེས་མེད་  
ཀྱང་། ཉིར་ལེན་དུ་གྱུར་པའི་ནམ་ཤེས་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་པས། ནམ་  
ཤེས་ཡིན་ན་རང་གི་ཉིར་ལེན་དུ་གྱུར་པའི་ནམ་ཤེས་ཡོད་པས་ཁྱབ་བོ།

|རྒྱུང་འཕེན་པས། གལ་ཏེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནི་རྣམ་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་  
 རྣམ་པ་དང་ལྡན་པས། ཁྱོད་ཀྱི་རྟགས་དེ་གྲུབ་ཟིན་སྐྱབ་པར་འདོད་དོ་ཞེ་ན།  
 དེ་ནི། རྒྱུང་འཕེན་པས་ཁྱོད་ཀྱི་རྟགས་དེ་ལ་བྱབ་པ་མེད་དེ། དངོས་པོ་ཐམས་  
 ཅད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས་རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་  
 ལེན་དུ་མི་འདོད་ཀྱང་། དེ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཅན་སྤར་མེད་གསར་དུ་སྐྱེ་བ་  
 མེད་པས་མ་བྱུང་བོ་ཞེས་པའོ། །སངས་རྒྱས་པས། འོ་ན། ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་པ་  
 དེ་འབྲས་བུ་རྒྱུའི་བདག་ཉིད་དུ་ཁས་ལེན་པར་སོང་བས། རྒྱ་ཙ་སོགས་ཀྱི་  
 ཅེ་ན་འབྲས་བུ་སྤང་ཆེན་བརྒྱ་སྟོན་ཆེ་མ་མཐོང་བཞིན་དུ་ཡོད་དོ་ཞེས་དེ་  
 སྐད་གངས་ཅན་སྤྲུགས་དང་འདྲ་བ་ལས་གཞན་དེ་ཉྱ་བུ་བརྗོད་པའི་རྩིས་བ་  
 གྲེད་པ་མི་འཐད་དེ། རྒྱུང་འཕེན་ཁྱོད་དོ་ཆ་དང་བཅས་པ་རྣམས་པའི་ཕྱིར། དེ་  
 ཉྱར་ཡང་། གངས་ཅན་པས་དངོས་པོ་རྣམས་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་འདོད་པ་ནི་མ་  
 ཡིན་ནོ། །རྩ་བ་ལས་ནི། དོ་མཆར་བཅས་པ་སྤྱི་བརྗོད་རྩིས། །ཞེས་བྱུང་ངོ་།  
 གཞན་ཡང་། རྒྱུའི་དོ་བོ་ལན་བརྒྱར་རྣམ་པར་སྤྱེ་ཞིང་བརྟགས་ན་ཡང་འབྲས་  
 བུའི་དོ་བོ་གང་ཞིག་སྤང་རུང་དུ་འགྱུར་བའི་དོ་བོ་དེ་ནི་སྤར་རྒྱུའི་དུས་ན་མི་  
 སྤང་བའི་ཕྱིར་ན། ཇི་ཉྱར་ཡང་འབྲས་བུ་དོ་བོ་དེ་ནི་རྒྱུའི་དོ་བོར་ཡོད་པར་  
 འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར་ངོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་འགལ་བྱུང་དམིགས་པའི་རྟགས་ཀྱིས་དགག་པ་ལ་གཉིས།  
རང་རྒྱད་འཕེན་པའི་ཐལ་བ་བརྗོད་པ་ནི། ཅུ་བར།

སྒྲ་ན་མེད་པ་འབྱུང་བ་ལ། །



ཆགས་སོགས་ངེས་མེད་ཐལ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། ཐ་མལ་པའི་སྐྱེས་བུ་དེ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་  
སྐྱེས་མ་ཐག་ཆགས་ཅན་སོགས་སྐྱེས་པ་མེད་པར་ཆགས་བལ་དུ་སྐྱེ་བ་  
སྤེད་པར་ཐལ། ཁྱོད་སྤྲན་མེད་པ་གསར་དུ་འབྱུང་བའི་རིགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཞེས་བསྟན། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཏགས་ནི། དེ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་སྤྲན་མེད་པ་གསར་  
དུ་འབྱུང་བའི་རིགས་མ་ཡིན་ཏེ། ཁྱོད་སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཆགས་བལ་དུ་མི་སྐྱེ་  
བར་ཆགས་ཅན་སོགས་སྐྱེ་བ་ངེས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བཀོད། རིག་ཆེན་ལས།  
ཐ་མལ་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ནི་ཐལ་རང་གཉིས་ཀའི་ཚྱོད་གཞི་ཡིན་ཅོ་ཞེས་པ་  
དེ་ལ་དགོངས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲན་མེད་པ་གསར་དུ་འབྱུང་བའི་  
རིགས་མ་ཡིན་ན།

འོ་ན། སེམས་ཅན་སྤྲན་ཡོད་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
འདོད་ན། རྒྱ་དུས་ན་ཡོད་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། རང་གི་སྤྲ་  
ན་ཡོད་པ་ཞིག་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། བདག་སྐྱེ་མེད་པའི་ཕྱིར།  
གཞན་ཡང་། དངོས་པོ་ཡིན་ན། གསར་དུ་སྐྱེ་བས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ཡིན་  
ན། རྒྱ་འགགས་དུས་སྐྱེ་བས་བྱུང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ཡིན་ན། རང་  
དུས་སྐྱེ་གསར་དུ་སྐྱེ་བས་བྱུང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྐྱེས་ཟིན་སྐྱེ་བའི་དངོས་  
པོ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡོད་ན་བདག་སྐྱེ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་  
ཅོ། །མདོ་སྤྱི་རྒྱན་ལས། ཐོག་མ་དང་ནི་དེ་ཉིད་གཞན་ཉིད་དང་། །རང་གི་  
མཚན་ཉིད་རང་དང་གཞན་དུ་འགྱུར། །ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་དང་བྱུང་བར་

ལ། །སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚེས་ལ་བཟོད་པར་བཤད། །ཅེས་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚེས་  
ལ་བཟོད་པ་ཐོབ། ཅེས་པའི་དགོངས་གཞི་བརྒྱད་གསུངས་པའི་དང་པོར།  
ཐོག་མ་ཞེས་པ་དེ་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་སྐྱེ་བ་མེད་པར་བཤད། བྱང་ངེས་  
ལེགས་བཤད་སྟོང་པོར། དེའི་དོན་ནི་འཁོར་བ་ན་སྟོན་མེད་པའི་སེམས་ཅན་  
མི་སྐྱེ་བ་དང་སྤྲུང་འགགས་པ་དང་རིགས་མ་ཐུན་པ་སྐྱེ་བས་ཚེས་སྟོན་མེད་  
པ་མི་སྐྱེ་བ་ལ་དབུ་མ་སྤྲང་བར་བཤད་པ་ལྟར་རོ། །ཞེས་འགྲེལ་བས། འཁོར་  
བ་ན་སྟོན་མེད་པའི་སེམས་ཅན་གསར་དུ་སྐྱེ་བ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ལ་བྱེད་  
དགོས། དེ་ཡང་། འཁོར་བ་ན་སྟོན་སེམས་ཅན་བྱེད་མ་སྟོང་བ་ཞིག་གསར་  
དུ་སེམས་ཅན་དུ་སྐྱེ་ན། སྤྲུང་ལེགས་ཉེས་གང་ལའང་མ་གོམས་པར་སེམས་  
ཅན་གསར་སྐྱེས་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་ལྟར་ན། སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཆགས་བྲལ་  
དུ་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས་སོ། །

གོང་གི་ཁྲབ་བྱེད་མ་དམིགས་པ་དང་། དེ་གཉིས་པོ་ནི། འཁོར་བ་ཐོག་  
མ་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལམ་རིམ་  
སྐྱེས་བུ་འབྱིང་གི་རྒྱུ་བསྐྱེད་པས་མ་པའི་སྐྱབས་སུའང་ཞིན་ཏུ་མཁོ་  
ལ། སྐྱེ་བ་སྤྲུང་སྐྱབ་པ་ལའང་རིགས་པ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྤྲང་བས་རིགས་  
པ་དེ་ལ་སྟོངས་བ་ཞིན་ཏུ་གལ་ཆེ། རིགས་པའི་དབང་རྒྱུ་དགོངས་བྱེད་  
ཆེས་སྤྲ་བར། །སྟོ་སྟོངས་བདག་གི་སྟོད་ཡུལ་མ་ལགས་ཀྱང་། །ཨ་པ་སྐྱད་  
དང་ཁ་ཆེམས་རྒྱུང་བསྐྱར་བཞིན། དམ་པའི་བཤེས་གཉེན་དྲིན་གྱིས་སྟོབས་  
ཅུང་བཞེས། །ཞེས་པ་ནི། བཤེས་གཉེན་དམ་པ་དྲན་པས་ཐོལ་བྱུང་དུ་སྐྱས་

པའོ། །

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ལ་གསུམ། ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་མཚུངས་  
པ་དང་པོ་ཆགས་བྲལ་མི་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་མི་འཐད་པ་ནི། ཅ་བར།

འབྱུང་བ་བདག་ལས་མ་འདས་ཕྱིར། །

གལ་ཏེ་ཀུན་ཆགས་སོགས་ལྡན་ན། །

ཐམས་ཅད་འདོད་ཆགས་མཚུངས་པར་འགྱུར། །

གལ་ཏེ་འབྱུང་བྱུང་ལས་ཡིན་ན། །

འབྱུང་རྣམས་སློག་ཆགས་བྱུང་མེད་ཀྱང་། །

བྱུང་པར་འདི་ཉེན་གང་ཡིན་ལ། །

དེ་ནི་ཕུལ་བྱུང་འགྲིབ་པ་བཞིན། །

དེ་ཡོད་པ་ལས་དེ་མེད་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གྱེས། གལ་ཏེ་སྐྱེ་བོ་ཀུན་འབྱུང་བའི་བདག་ཉིད་  
ལས་མ་འདས་ཀྱང་ཆགས་སོགས་དང་ལྡན་པའི་བྲལ་པས་དང་པོ་ཆགས་  
བྲལ་དུ་འགྱུར་བ་མི་སྲིད་ཅེ་ན། སློག་ཆགས་ཐམས་ཅད་འདོད་ཆགས་ཆེ་  
ཆུང་མཚུངས་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེའི་ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་མཚུངས་པའི་  
ཕྱིར། རྒྱ་འབྱུང་བའི་ཉེར་ལེན་གྲས་པ་ལས་ཆགས་སོགས་འབྱུང་བ་ཡིན་ན།  
འབྱུང་བ་ཆེ་ཆུང་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་བཞིན་ཆགས་སོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡོད་  
དགོས་སོ། གལ་ཏེ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་ལས་ཆགས་སོགས་ཀྱང་

ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། སློག་ཆགས་རྣམས་ལ་སློག་ཆགས་དང་ཆེས་སློག་ཆགས་ལ་  
 སློགས་པའི་བྱུང་པར་ཡོད་པར་ཐལ། དེའི་ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་རྣམས་ལས་ཆེ་  
 རྒྱུ་གི་བྱུང་པར་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེ་ནི་ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལ་  
 བརྟེན་པ་ཡིན་ན། འབྱུང་བ་རྣམས་ལ་ལས་ཆེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་སློག་  
 ཆགས་རྣམས་ལ་འང་སློག་ཆེ་རྒྱུ་ཡོད་དགོས་པ་ལས་མེད་པའི་སྤྱིར་ཞེས་  
 པའོ། །དེས་ན་ཆགས་སློགས་ཆེ་རྒྱུ་གི་བྱུང་པར་འདིའི་རྟེན་འབྱུང་བ་གང་  
 ཡིན་པ་དེ་ནི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་དང་འགྲིབ་པ་བཞིན་དུ་ཆགས་སློགས་ཀྱང་  
 འཕེལ་འགྲིབ་དུ་འགྱུར་བར་ཐལ། ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་མཚུངས་བཞིན་དུ་སློག་  
 ཆགས་རྣམས་ལ་སློག་ཆགས་དང་ཆེས་སློག་ཆགས་སློགས་ཀྱི་བྱུང་མེད་  
 ཀྱང་ཆགས་ཅན་ལ་ཆེས་ཆགས་ཅན་སློགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཡོད་པའི་སྤྱིར། དེ་  
 ནི་ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སློག་ཆགས་དང་ཆགས་ཅན་  
 གཉིས་ཆེས་སློག་ཆགས་དང་ཆེས་ཆགས་ཅན་སློགས་ཡོད་པར་མཚུངས་  
 དགོས་ཏེ། ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་མཚུངས་པའི་སྤྱིར། ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་འཕེལ་  
 འགྲིབ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་ཆགས་སློགས་ཀྱང་འཕེལ་འགྲིབ་དུ་འགྱུར་ན།  
 ཆགས་སློགས་དེ་སྤྱིར་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཡེ་མེད་དུ་འགྱུར་བ་སྤིད་པར་ཐལ།  
 འབྱུང་བ་སྤྱིར་ཡོད་པ་ལས་སྤིས་མེད་པར་འགྱུར་བ་སྤིད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན།  
 ཆགས་བྲལ་མི་སྤིད་པར་ཁས་སྤངས་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ། སྤིས་ཆགས་བྲལ་དུ་འགྱུར་མི་སྤིད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་མི་  
 འཐད་པ་ནི། ཅུ་བར།

གལ་ཏེ་ཆགས་སོགས་ཐ་དད་ཀྱང་། །  
རྒྱ་མཚུངས་བདག་ཉིད་མི་ལྟོག་ཕྱིར། །  
མིན་ན་བདག་ཉིད་འདྲ་རྒྱུ་ཕྱིར། །  
ཀུན་ལ་འདོད་ཆགས་འདྲ་བར་འགྱུར། །  
མཚུངས་བདག་ལས་བྱུང་བ་སྤང་གི། །  
ཤེས་པའམ་འདིར་ཡང་ས་སོགས་ལ། །  
སྟོག་ཆགས་ཉིད་སོགས་བྱད་པར་གྱི། །  
རིམ་པ་ལ་ལར་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བརྒྱད་གྱིས། གལ་ཏེ་ཆགས་སོགས་ཆེ་ཆུང་ཐ་དད་  
ཀྱང་ཆགས་སོགས་ཡེ་མེད་དུ་འགྱུར་བ་སྤིང་བ་མིན་ཏེ། རྒྱ་འབྱུང་བ་  
མཚུངས་པའི་བདག་ཉིད་མི་ལྟོག་པས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྟོགས་ཆགས་  
ཀུན་ལ་ཆགས་པ་ཆེ་ཆུང་འདྲ་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། འབྱུང་བ་བདག་ཉིད་འདྲ་  
བ་ཆགས་པ་ཆེ་ཆུང་འདྲ་བའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། བ་  
སྤང་འཇིན་པའི་མིག་གི་ཤེས་པ་དེ་བ་སྤང་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པར་  
མཚུངས་པའི་བདག་ཉིད་གཟུང་དོན་དུ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་  
པས། བྱོད་ལ་ཆེ་ཆུང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལ་ཤར་བའི་རིམ་པ་ཅན་དུ་ཡོད་པ་  
མིན་ནོ། ས་སོགས་རྣམས་ལ་སྟོག་ཆགས་ཉིད་དང་ཆེས་སྟོག་ཆགས་ལ་  
སོགས་པའི་བྱད་པར་གྱི་རིམ་པ་ལ་ལར་ཡོད་པ་མིན་ཏེ། ཉེར་ལེན་འབྱུང་བ་  
མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།



ཤིག་ཆེན་ལས། མཚུངས་བདག་ལས་བྱུང་བ་སྤང་གི། །ཞེས་པ་ཞེས་  
པ་དེ། གྲེ་བྲག་པ་ལ་གྲགས་པའི་དཔེ་དང་། འདིར་ཡང་ས་སོགས་ལ། སྟོག་  
ཆགས་ཉིད་སོགས་བྱུང་པར་གྱི། །རིམ་པ་ལ་ལར་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་པ།  
རྒྱུ་འཕྲུལ་རང་ལ་གྲགས་པའི་དཔེ་ཡིན་གསུངས། གཞུང་དེ་དག་ནི་ངོ་སོ་  
ཉིད་རྒྱུ་སྤྲོ་བའི་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱི་ལྷགས་དགག་པའོ། །

གསུམ་པ་དེའི་དཔེ་དགག་པ་ལ་གཉིས་ལས། དང་སོ་དངོས་ནི། ཅ  
བར།

རྫོད་རིམ་བྱུང་པར་ཡོད་ན་ཡང་། །

རྫོད་མེད་མེ་འགའ་ཡོད་མིན་པ། །

དེ་བཞིན་འདིར་ཡང་ཞེ་ན་མིན། །

རྫོད་ལས་མེ་གཞན་བཀག་ཕྱིར་རོ། །

གང་ཞིག་གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་ནི། །

བྱུང་པར་རིམ་པ་དང་ལྡན་པ། །

དེ་དག་དེ་ཡི་བྱུང་པར་ནི། །

ལ་ལར་འཆད་འགྱུར་དཀར་སོགས་བཞིན། །

གཟུགས་སོགས་བཞིན་དུ་ངས་མིན་ཏེ། །

དེ་དག་འབྱུང་དང་དབྱེར་མེད་ཕྱིར། །

གལ་ཏེ་དེ་མཚུངས་ཤེ་ན་མིན། །

ཆགས་སོགས་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་ཐལ་བྱིར། །

རྣམ་པར་བརྟགས་པ་ཡུལ་ཡིན་བྱིར། །

ཡུལ་ཡང་ངེས་བྱེད་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བརྟགས་ཀྱིས། རྫོ་བ་ལ་ཆེ་ཆུང་གི་རིམ་པའི་བྱེད་  
པར་ཡོད་ནའང་། རྫོ་བ་མེད་པའི་མེ་འགའ་ཡང་ཡོད་པ་མིན་པ་དེ་བཞིན་དུ།  
སྐབས་འདིར་ཡང་ཆགས་པ་ཆེ་ཆུང་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། དཔེ་དོན་མི་མཚུངས་ཏེ།  
རྫོ་བ་ལ་མེ་རྩལ་གཞན་ཡིན་པ་ཚད་མས་བཀག་པའི་བྱིར། གང་ཞིག་ལྟས་  
ལས་དོན་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཆགས་སོགས་དེ་དག་ཆོས་ཅན།  
སྐབས་ལ་ལར་བྱོད་ཆད་པར་འགྱུར་བ་སྤིང་པར་ཐལ། འབྱུང་བ་འཕེལ་  
འགྲིབ་ཀྱི་བྱེད་པར་གྱི་རིམ་པ་དང་ལྟན་པ་ལས། བྱོད་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་བྱེད་  
པར་དུ་འགྱུར། བྱོད་དེ་དང་འབྲལ་རུང་དོན་གཞན་ཡིན་པའི་བྱིར། ལྷན་གྱུའི་  
ཆོས་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །

དེ་ནི། རྫོ་བ་དང་མེ་འབྲལ་མི་རུང་དུ་གནས་ལ། འབྱུང་བ་དང་ཆགས་  
སོགས་འབྲལ་རུང་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་དཔེ་དོན་མི་མཚུངས། ཆགས་  
སོགས་རྣམས་གཟུགས་སོགས་བཞིན་དུ་འབྱུང་བ་ལ་གནས་པར་ངེས་པ་  
མིན་ཏེ། གཟུགས་སོགས་དེ་དག་འབྱུང་བ་དང་དབྱེར་མེད་འབྲལ་མི་རུང་  
ཡིན་ལ། ཆགས་སོགས་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། གལ་ཏེ་དེ་གཉིས་འབྱུང་བ་  
ལ་འབྲལ་མི་རུང་བ་མཚུངས་སོ་ཞེ་ན། དེ་མིན་ཏེ་གཞན་དུ་ན། ཆགས་སྤང་  
སོགས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་སྐྱེ་བར་ཐལ་བའི་བྱིར། ཆགས་སྤང་སོགས་དམིགས་

ཆེན་གྱི་དབང་གིས་ཅིག་ཅར་དུ་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། གཟུང་ཡུལ་ཡང་ཆགས་  
སྒང་སོགས་ངེས་འགའ་སྐྱེ་བར་ངེས་བྱེད་མིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རྟོག་པས་  
བཏགས་པའི་གཟུང་ཡུལ་འཛིན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

དེ་ནི། དོན་སྐྱེ་གཟུང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་ཅམ་ཡིན་པས་དམིགས་ཆེན་གྱི་  
སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་མིན་པར་བཤད་དོ། །

གཉིས་པ་ཆགས་ཅན་མི་སྲིད་པར་ཐལ་བ་ནི། ཅ་བར།

སྐལ་མཉམ་རྒྱ་དང་བལ་བའི་ཕྱིར། །

ཆགས་སོགས་ངེས་པ་མེད་པ་ཡང་། །

རྒྱ་ནི་ཉེ་ཕྱིར་སྟོ་རྣམས་ཀྱི། །

ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཞིས། ཐ་མལ་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་སོགས་འབྱུང་  
བའི་ངེས་པ་མེད་པར་ཡེ་མེད་དུ་ཐལ། སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་དང་བལ་བའི་ཕྱིར་  
ཏེ། འབྱུང་བ་ཤེས་པའི་སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར། འབྱུང་བ་ཆགས་  
སོགས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཡིན་ན། སྐྱེས་བུ་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་ཀྱི་ཆེ་ཆགས་  
སྒང་སོགས་སྟོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་དག་གི་རྒྱ་འབྱུང་བ་  
རྟོག་པ་ཉེ་བར་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། དེ་ནི། ཆགས་སྒང་སོགས་སྟོ་  
རྣམས་སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་མེད་པར་འབྱུང་བ་རྟོག་པ་ལས་འབྱུང་ན། སྐྱེས་བུ་  
གང་གི་རྒྱ་དང་ལ་ཡེ་ནས་སྐྱེ་མི་སྲིད་པའམ་ཡང་ན་དུས་རྟོག་ཏུ་སྐྱེ་དགོས་པར་  
འགྱུར་ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ་སྐྱུག་བསྐྱལ་བདེན་པའི་མཆོན་ཉིད་བཤད་པ་ནི།

ཅུ་བར།

དེ་ནི་རེས་འགའ་དམིགས་པའི་ཕྱིར། །  
 མི་རྟག་ཉེས་པའི་རྟོན་ཕྱིར་དང་། །  
 རྒྱ་དབང་ཕྱིར་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན། །  
 བདག་མིན་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པའང་མིན། །  
 རྒྱ་མིན་བྱེན་གྱིས་རྒྱུ་བ་པ་མིན། །  
 རྟག་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན། །  
 དེ་ཕྱིར་གཅིག་ལས་དུ་མ་ནི། །  
 དུས་ཐ་དད་པར་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །  
 རྒྱ་གཞན་དག་ནི་ཆོགས་ན་ཡང་། །  
 འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། །  
 རྒྱ་གཞན་རྗེས་སུ་དཔོག་འགྱུར་ན། །  
 དེ་ནི་རྟག་རྣམས་ལ་ཡོད་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བའུ་གཉིས་ཀྱིས། བྱེད་ཆོས་བཞིའི་དང་པོ་མི་རྟག་པ་  
 ནི། རྒྱག་བསྐྱེད་དེ་ནི་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། རེས་འགའ་སྐྱེ་བར་དམིགས་  
 པའི་ཕྱིར། རེས་འགའ་ཞེས་པ་སྐྱབས་འགར་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་འགར་མི་སྐྱེ་བ་དེ་  
 རྒྱ་ལ་རག་ལས་པར་སྐྱབ། དེ་ལས་མི་རྟག་པར་སྐྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །མི་རྟག་པའི་  
 རྟགས་ལས་རྒྱག་བསྐྱེད་བར་བསྐྱབ་ཚུལ་ནི། རྒྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱང་པོ་དེ་རྒྱའི་

གཞན་དབང་དུ་སོང་བར་གོ་བའི་ཆོ། རྒྱ་དེ་ཡང་ལས་ཉོན་གཉིས་ལ་སྤྱག་  
 ཅིང་། ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བའི་ཕུང་པོ་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་ནོ་  
 ཞེས་བསྟན། རྟགས་ཕུར་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཡོད་ཕྱིན་  
 ད་ལྟ་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟོན་དང་སྟོན་དང་གཞི་བྱས་ཤིང་མ་འོངས་པའི་  
 སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འབྲེན་པས། དེ་བསམས་ནས་འཁོར་བའི་ཉེས་  
 དམིགས་བསྐྱོམས་ན་ཡིད་འབྱུང་ཤུགས་དྲག་སྐྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་  
 ཡོད། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་དེ་ལ་ནན་ཏན་ཆེ་བར་མཛད། མི་རྟག་པ་  
 དང་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་རྟགས་ལས། རང་དབང་བའི་བདག་གི་ངོ་བོ་མིན་  
 པར་སྐྱབ་ཚུལ་གོ། །བདག་མེད་པའི་རྟགས་ལས་སྟོང་པ་སྐྱབ་པ་ནི་གཞུང་  
 གཞན་ལས་བཤད་པ་དང་ཕྱོགས་སྟེ། གཞན་ལས་སྟོང་པ་སྟོན་ལ་བཤད་དེ་  
 བདག་མེད་བསྐྱབ་པ་ཡིན། སྐབས་འདིར་དེ་ལྟར་བཤད་པ་ནི། རིག་ཆེན་  
 རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས། བདག་མེད་པར་རྟོགས་ན་སྟོང་པའི་རྣམ་པ་རྟོགས་  
 སྐྱ་བ་ལ་དགོངས་པ་དང་མི་རྟག་ཅིང་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་བཤད་  
 རས་དེ་མ་ཐག་བདག་མེད་ཅེས་པ་དེའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་རྟགས་ཕུར་གཉིས་པོ་  
 བཀོད་དགོས་པ་གོ།

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་མིན་ཞེས་པ་རང་དབང་བ་བདག་གིས་བཅོས་  
 པ་མིན་ཞེས་པའི་དོན་ཏེ་རྩ་མཁན་གྱིས་རྩ་མ་བྱིན་གྱིས་སྟོང་ཅེས་པ་དང་འདྲ།  
 བདག་དེས་ཕུང་པོ་བྱིན་གྱིས་སྟོང་པ་མིན་ཏེ། བདག་ཕུང་པོའི་རྒྱ་མིན་པའི་  
 ཕྱིར། བདག་རང་དབང་བ་ཡོད་ན། རྟག་པ་ལས་མ་འདས་པས། རྟག་པ་རི་



ལྷར་ཡང་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འཐད། ཏྲག་པ་རྒྱ་མི་རུང་བ་དེའི་ཕྱིར།  
བདག་ཏྲག་པ་གཅིག་ལས་ཕྱང་པོ་དུ་མ་དུས་སྔ་ཕྱི་ཐ་དད་པར་སྐྱེ་བ་འགྱུར་བ་  
མི་འཐད་དོ། །གཟུགས་འཛིན་དབང་ཤེས་ལ་རྒྱ་གཞན་དབང་ཡིད་དག་  
ཆོགས་ན་ཡང་འབྲས་བུ་ཁྱོད་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་གཉིས་ལས་གཞན་  
དམིགས་རྒྱུན་ཡོད་པ་རྗེས་སུ་དཔོག་བྱས་སོ། །རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཕྱོག་པ་དེ་ནི་  
ཏྲག་པ་རྣམས་ལ་ཡོད་པ་མིན་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་བསྟན། སྒྲ་མ་རྗེ་བཙུན་པ་ཆེན་  
པོས་བདེན་བཞི་སོ་སོའི་མཆན་ཉིད་འཛོག་པ་དེ་སྐབས་འདིའི་གཞུང་གི་  
དགོངས་པ་དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་སྙམ་དུ་བསམ། སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་བྱང་  
ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་སྟོང་བདག་མེད་གཉིས་པོ་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྔ་མོ་  
མ་ཡིན་པར་གསལ་ཏེ་འོག་དུ་འཆད།

སྐབས་འདིར་ཅུང་ཟད་དབྱེད་ན། སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་བྱང་ཆོས་སྔ་  
མ་སྔ་མ་རྟོགས་ན་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རྟོགས་དགོས་སམ་མི་དགོས། །དགོས་ན།  
བྱང་ཆོས་དང་པོ་རྟོགས་ཆེ་སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་རྟོགས་སམ་མ་རྟོགས།  
རྟོགས་ན་མི་ཏྲག་སྐྱག་བསྐྱེད་སྟོང་བདག་མེད་བཞིའི་ཆོགས་དོན་རྟོགས་  
པར་ཐལ། སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། བྱང་སྟེ། སྐྱ་རྟོགས་ན་  
མཉན་བྱ་རྟོགས་དགོས་པའི་ཕྱིར། མ་རྟོགས་ན། སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པའི་བྱང་  
ཆོས་རྟོགས་ན། སྐྱག་བསྐྱེད་བདེན་པ་རྟོགས་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད་  
པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྐྱའི་བྱང་ཆོས་རྟོགས་ན་སྐྱ་རྟོགས་པས་མ་བྱུང་པར་  
ཐལ། འདོད་མི་བྱས་ཏེ། ལེའུ་དང་པོར། དེ་དག་བདག་ཉིད་ལ་འབྲེལ་ཕྱིར། །

གཅིག་ཤེས་ན་ནི་གཉིས་ཀ་བཟུང་། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར།

རང་རེའི་ཡིག་ཆར། སྤྱག་ཀུན་གཉིས་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་  
བྱེད་སྤྱག་བདེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་ན། ཀུན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པས་  
ཁྲབ་པ་བཀོད་དེ། རྣམ་བཤའ་སྟོང་པོ་རྒྱན་སྐབས་གཉིས་པ་མཐོང་ལམ་

བཤའ་པའི་སྐབས་སུ་གཞན་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཆེ།  
ཀུན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཁས་མི་ལེན་པ་ལ་ནི། མཉན་བྱ་སྤྱི་མི་  
རྟག་སྤྱི་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་སོགས་ཉེས་པ་དུ་མའི་  
འབྱུང་ཁུངས་སུ་མཐོང་ངོ་། །ཞེས་བྲངས། སྤྱག་བདེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་ན།  
ཀུན་འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་དགོས་པ། མཐོང་ལམ་བཟོད་པ་བརྒྱད་

མཉམ་བཞག་ཐུན་གཅིག་དང་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ངོ་ཐོ་གཅིག་ལ་ལྷོག་པ་ཐ་  
དད། ཤེས་པ་བརྒྱད་ཀྱང་ངོ་ཐོ་གཅིག་ལ་ལྷོག་པ་ཐ་དད་པ་ལ་དགོངས་འདུག  
གལ་ཏེ། སྤྱག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པ་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་ཡང་  
དེ་ལས་སྤྱག་ཀུན་གཉིས་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ངེ་ལྟར་བསྐྱབ། དེ་ལྟར་ན་འགོག་  
ལམ་གཉིས་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་པར་ཐལ། འགོག་བདེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་

རྟོགས་ན། ལམ་བདེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་རྟོགས་པས་ཁྲབ་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན།  
དེར་ཐལ། མཐོང་ལམ་བཟོད་པ་བརྒྱད་མཉམ་བཞག་ཐུན་གཅིག་དང་། ཤེས་  
པ་བརྒྱད་ཀྱང་བདེན་བཞི་ལ་དམིགས་པའི་མཉམ་བཞག་ཐུན་གཅིག་དང་  
སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཡིན་པ་མཚུངས་པའི་སྤྱིར། མ་ཁྲབ་ན། རྣམ་བཤའ་སྟོང་  
རྒྱན་ལ་བསྟན་ཤེས་པར་འགྱུར། སྤྱག་ཀུན་གཉིས་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་

པའི་སྐྱབ་བྱེད་དེ་ལ་རི་ཅམ་བསམས་ཀྱང་ཡིད་ལ་འཆར་དགའ་བར་འདུག་  
པས། རྩོམ་གསལ་དཔྱོད་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་ཏུ་བསམ་པར་བྱའོ། །

རྣམ་བཤད་སྒྲིང་པོ་རྒྱན་གྱི་གསུང་དེ་ལ་འང་དབྱད་དགོས་པ་འདུག་སྟེ།  
མཉན་བྱ་སྒྲིའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པས་སྒྲིམ་རྟག་སྐྱབ་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་མ་ཡིན་  
ཡང་། རྒྱ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་རྟགས་ན་ཀྱན་  
འབྱུང་གི་ཆོས་ཉིད་རྟགས་པས་བྱུང་བ་རིམ་ལྔ་བསྐྱབ་བྱས། སྐྱབ་ཀྱན་གཉིས་  
མཆན་མཆོན་མ་ཡིན་པ་ནི་ཀྱན་གྱིས་ཤེས། གཞན་ཡང་མཉན་བྱའི་ཆོས་ཉིད་  
རྟགས་ན། སྒྲིའི་ཆོས་ཉིད་རྟགས་པས་བྱུང་བར་ཐལ། ལྷང་བྲངས་མ་ཐག་པ་  
དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མཉན་བྱ་མི་རྟག་པ་རྟགས་ན། སྒྲིམ་རྟག་པ་རྟགས་པས་  
བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ལེའུ་དང་པོའི་སྐྱབས་སུ། མཉམ་བྱ་  
ལ་མི་རྟག་པས་བྱུང་བ་ངས་ནས་དེ་ནས་སྒྲིང་མཉན་བྱ་གཉིས་མིང་དོན་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ཤེས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དང་འགའ་ལོ། །

ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་ངོས་བཟུང་བ།

༥ གཉིས་པ་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པའི་བྱེད་ཆོས་བཤད་པ་ནི། ཅ་བར།  
ངས་འགའ་བ་ཉིད་ཡིན་པས་ན། །  
སྐྱབ་བསྐྱེད་ཉིད་རྒྱ་བཅས་ཉིད་གྲུབ། །  
རྒྱ་མེད་གཞན་ལ་མི་ལྟོས་ཕྱིར། །རྟེན་  
ག་ཏུ་ཡོད་པའམ་མེད་པར་འགྱུར། །

ཇི་ལྟར་ཆེར་མ་ལ་སོགས་ཀྱི། །  
རྣོ་བ་ཉིད་སོགས་རྒྱ་མེད་པ། །  
དེ་ལྟར་འདི་དག་རྒྱ་མེད་འགྱུར། །  
ཞེས་ནི་ཁ་ཅིག་རབ་ཏུ་བརྗོད། །  
གང་ཡོད་ཉིད་ན་གང་སྐྱེ་བའམ། །  
གང་འགྱུར་ན་ཡང་རྣམ་འགྱུར་བ། །  
དེ་ནི་དེ་རྒྱ་རབ་ཏུ་བརྗོད། །  
དེ་ནི་དེ་རྣམས་ལ་ཡང་ཡོད། །  
རིག་པ་གཟུགས་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། །  
མཐོང་བ་ལ་ནི་རྒྱ་མཚན་ཡིན། །  
རྟག་རྣམས་བཀག་ཅིང་དབང་ལྷག་ལ། །  
སོགས་པ་ལས་ཀྱང་སྤྲོད་མིན་ཏེ། །  
རྣམ་མེད་ཕྱིར་རོ་དེ་ཡི་ཕྱིར། །  
སྤྲོད་འདོད་རྒྱ་ཡིན་གང་གི་ཕྱིར། །  
མི་རྣམས་ཡུལ་གྱི་བྱད་པར་ནི། །  
ཡོངས་འཇིན་དེ་ཐོབ་བསམ་པས་བྱས། །  
དེ་ནི་སྤྲོད་འདོད་གང་ཕྱིར་ཡང་། །

སྟོག་ཆགས་བདེ་སྟུག་ཐོབ་པ་དང་། །  
འདོར་འདོད་འཇུག་པ་དེ་དག་ནི། །  
འདོད་དང་འཇིག་སྲིད་ཡིན་པར་འདོད། །  
བདག་ཏུ་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཉིད་ལས། །  
བདེ་མིན་བདེ་བར་འདུ་ཤེས་པས། །  
ཀུན་ལ་རབ་ཏུ་འཇུག་འགྱུར་བ། །  
དེ་སྤྱིར་སྲིད་པ་སྲིད་ཏེན་ཡིན། །  
ཆགས་བྲལ་སྦྱེ་བ་མ་མཐོང་སྤྱིར། །  
ཞེས་ནི་སྟོབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། །  
ལུས་མེད་ཆགས་པ་མ་མཐོང་སྤྱིར། །  
ལུས་ལས་ཀྱང་ནི་འདོད་ཆགས་འབྱུང་། །  
རྒྱ་མཚན་ཁས་སྤངས་སྤྱིར་ན་འདོད། །  
ཉེར་ལེན་ཉིད་ནི་བསལ་བ་ཡིན། །  
རིགས་འདི་རྗེས་སུ་འདོད་ན་ནི། །  
རང་ཉིད་རང་འདོད་ལ་གཞོད་འགྱུར། །  
གལ་ཏེ་སྦྱེ་ལ་ཆགས་མཐོང་སྤྱིར། །  
སྦྱེས་དང་སྟན་ཅིག་འབྱུང་ཞེ་ན། །



སྐལ་མཉམ་སྐྱེ་བྱིར་སྤར་གྲུབ་ཡིན། །

མི་ཤེས་སྤྱིད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཡང་། །

མ་བཟོད་སྤྱིད་པ་ཉིད་བཤད་པ། །

རྒྱན་ནི་འཕེན་པ་བྱེད་བྱིར་དང་། །

དེ་མ་ཐག་བྱིར་ལས་ཀྱང་མིན། །

དེ་ཡོད་ན་ཡོད་མེད་བྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་ཞེ་བཞིས། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པའི་རྒྱའི་རྣམ་པ་ནི།  
སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་སྤང་པོ་དེ་རིས་འགའ་སྐྱེ་བ་ཉིད་ཡིན་པས། རྒྱ་དང་བཅས་པ་  
ཉིད་ཏུ་གྲུབ་པ་སྟེ། རྒྱ་མེད་ན། གཞན་གང་ལའང་མི་སྟོས་པ་འབྱུང་དགོས། དེ་  
ལྟར་ན། ཏུས་ཏྲག་ཏུ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ནམ་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་སྤྱིད་  
པ་བ་དང་། རྒྱུང་འཕེན་པ་ཁ་ཅིག་ངེ་ལྟར་ཆེར་མ་དང་སྤྱན་མ་ལ་སོགས་པ་  
རྣམས་ཀྱི་ཅེ་མོ་རྣོ་བ་དང་། དབྱེབས་ལྷུ་པོ་ཉིད་ལ་སོགས་པ་བྱེད་པ་པོ་རྒྱ་  
མེད་པ་དེ་ལྟར། དངོས་པོ་རྣམས་འདི་དག་རྒྱ་མེད་ཏུ་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ་  
ཞེས་རབ་ཏུ་བཟོད་དོ། ཆེར་མ་རྣོ་བ་ལ་སོགས་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་  
གཞན་སྤྱི་མ་གང་ཡོད་པ་ཉིད་ན་བྱི་མ་གང་སྐྱེ་བའམ། སྤྱི་མ་གང་འགྱུར་ན་  
ཡང་རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱི་མ་དོན་གཞན་དེ་ནི་བྱི་མ་དེའི་རྒྱུར་རབ་ཏུ་  
བཟོད་ལ། དེ་འབྱུང་དེ་ནི་ཆེར་མ་ལྷུ་པོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ཡོད་པའི་  
བྱིར། འབྱུང་བའི་རིག་པ་དེ། རང་འབྲས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གཟུགས་མཐོང་  
བའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་ཡིན་ཏེ། འབྱུང་བ་རིག་པ་དེ་རང་འབྲས་

འབྱུང་འབྱུང་ག་ཟུགས་ཀྱི་སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱ་བཏགས་པ་  
བ་ཡིན་པར་བསམ།

ཀུན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་ནི། ཏྲག་པ་རྣམས་རྒྱ་ཡིན་པ་གོང་དུ་བཀག་ཟིན་  
པས་དབང་སྐྱུག་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་གཅིག་ལས་སྐྱུག་བསྐྱལ་འབྱུང་བ་སྲིད་པ་  
མིན་ཏེ། འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། བསྐྱོས་མེད་ཀྱི་རྒྱ་  
གཅིག་ཁོ་ན་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱལ་འབྱུང་བ་མིན་པར་རྒྱ་ཚོགས་པ་  
ལས་སྐྱུག་བསྐྱལ་འབྱུང་དགོས་པར་བསྟན་ཏོ། །

རབ་སྐྱེའི་རྣམ་པ་ནི། རྒྱ་མེད་དང་ཏྲག་པ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་  
དེའི་ཕྱིར། སྲིད་པ་མངོན་པར་འདོད་པའི་སྲིད་སྲིད་རང་འབྲས་སྐྱུག་བསྐྱལ་  
ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་ན། མི་རྣམས་ཡུལ་གྱི་བྲད་པར་ལ་ཡོངས་སུ་  
འཛིན་ཅིང་ལེན་པ་ནི་དེ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་བྱས་པའི་ཕྱིར། ལྷང་  
འགལ་སྤང་བ་ནི། མདོ་ལས། ཀུན་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་པ་གང་ཞེ་ན་  
གང་འདི་སྲིད་པ་ཞེས་སོགས་སྲིད་པ་གསུམ་རྒྱུར་གསུངས་པ་དང་འགལ་  
ལོ་ཞེ་ན། གོང་དུ་བཤད་པ་དང་དེ་གཉིས་མི་འགལ་བར་ཐལ། གང་གི་ཕྱིར་ན་  
ཡུལ་གྱི་བྲད་པར་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྲིད་པ་དེ་ནི་སྲིད་པ་འདོད་པའི་སྲིད་  
སྲིད་ཡིན་ལ། སློག་ཆགས་བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་དང་སྐྱུག་བསྐྱལ་འདོར་བར་  
འདོད་པས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྲིད་པ་དེ་དག་ནི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འདོད་  
སྲིད་དང་འཇིག་སྲིད་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར།

རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པ། བདག་ཏུ་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཉིད་ལས་བདེ་བ་མིན་པ་ལ་

བདེ་བར་འདུ་ཤེས་པས་ཉམས་པ་དག་དམན་པའི་ཡུལ་ཀུན་ལ་རབ་ཏུ་འཇུག་  
 བར་འགྱུར་བ་དེའི་ཕྱིར། སྲིད་པ་ནི་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིན་ཏེ། རང་འབྲས་ཡང་  
 སྲིད་ཕྱི་མའི་ལྷན་ཅིག་གྱེད་པའི་རྟེན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེའི་ཤེས་གྱེད་འགོད་པ་  
 བྱི་སྲིད་པ་

ཡང་སྲིད་ཕྱི་མའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། དག་བཅོམ་ཆགས་བྲལ་རྣམས་སྲིད་པ་  
 ཟད་པར་སྤངས་པའི་དབང་གིས་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མར་སྐྱེ་བ་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར།  
 ཞེས་སྒྲོན་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྲིད་དང་བྲལ་  
 ལ་ཡང་སྲིད་མེད། །ཅེས་གསུངས། མཚུངས་པ་སྤང་བ་ནི། ཆགས་བྲལ་སྲིད་  
 བར་མི་སྐྱེ་བས་ཆགས་པ་སྲིད་པའི་རྒྱར་འདོད་ན། ལུས་ཀྱང་འདོད་ཆགས་  
 གྱི་རྒྱར་འདོད་པར་ཐལ། ལུས་མེད་ལ་ཆགས་པ་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ལུས་  
 འདོད་ཆགས་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་ནི་སངས་རྒྱས་པས་ཁས་སྤངས་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་རྒྱར་འདོད་པའི་ཕྱིར། སྤར་བཀག་པ་ནི། ཉེར་ལེན་  
 ཉིད་དང་ལྷན་ཅིག་གྱེད་རྒྱུན་བྱུང་བར་ཅན་ཡིན་པ་བསལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 རྒྱང་འཕེན་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་སྐྱེ་བ་སྤྲ་ཕྱི་མེད་པ་ལ་གཞོད་  
 པ་འགྱུར་བར་ཐལ། སངས་རྒྱས་པའི་རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཤིང་དཔེ་  
 ཡང་དག་ཏུ་བཀོད་ནས་ལུས་ཆགས་པའི་རྒྱར་འདོད་པའི་ཕྱིར། ལུས་  
 སེམས་གཉིས་པན་ཚུན་ལྷན་ཅིག་གྱེད་རྒྱུན་དུ་འདོད་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་  
 རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ན་ནི། བྱོད་ཀྱིས་འདོད་པའི་སྐྱེ་བ་སྤྲ་ཕྱི་མེད་པ་  
 ལ་གཞོད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་པའོ། །གལ་ཏེ་ལུས་སྐྱེས་པ་ལ་ཆགས་པ་

མཐོང་བའི་ཕྱིར། ལུས་སྐྱེ་བ་དང་ལྷན་ཅིག་འདོད་ཆགས་འབྱུང་གི་སྒར་མ་  
ཡིན་པས་དེ་གཉིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འབྱུང་ངོ་ཞེ་ན། འོ་ན་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་འདོད་  
ཆགས་འདོད་ཆགས་སྒར་མ་སྒོན་དུ་སོང་བ་གྲུབ་པར་འབྱུང་ཏེ། དེ་སྐལ་མཉམ་  
གྱི་རྒྱུ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

མི་ཤེས་ཤིང་མ་རིག་པ་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་།  
སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་མ་བརྗོད་པ་ནི་དེ་མ་ཐག་པའི་རྒྱུ་མིན་པས་དེའི་ཕྱིར།  
ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །སྲིད་པ་ཉིད་ནི་དེ་ལྟར་བཤད་པའི་རྒྱུ་མཚན་  
ཡོད་དེ། རང་འབྲས་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མའི་རྒྱུ་བསྐྱལ་ཞིང་འཕེན་པར་བྱེད་པའི་  
འཕེན་བྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་མ་ཐག་འབྱུབ་པར་བྱེད་པའི་འབྱུབ་  
བྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཤད་པའི་ཕྱིར། ལས་ཀྱང་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མའི་  
རྒྱུ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་ཏེ། སྲིད་པ་ཡོད་ན་ལས་ངང་གི་ཡོད། སྲིད་པ་དེ་མེད་ན་  
ལས་ཡོད་ཀྱང་སྲིད་པར་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྲིད་པ་མེད་ན་ལས་ཀྱིས་  
ཐོབ་པའི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱང་འདོར་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། དཔེར་ན། ཞི་བ་ལྷ་དང་  
ཨ་ཏི་ཤ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །

འགོག་བདེན་ངོས་བརྒྱུང་བ།

༥ གསུམ་པ་འགོག་པའི་བདེན་པ་ལ། དང་པོ་འགོག་པའི་རྣམ་པ་ནི།  
རྩ་བར་དེ་ནི་གཏན་དུ་བ་མིན་ཏེ། །

རྒྱ་ལ་གོགས་སོགས་སྲིད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱ་གཉིས་ཀྱིས། ཐ་མལ་པའི་ཕྱང་པོ་དེ་ནི་ཆོས་ཅན། རྒྱ་  
ལག་ཏུ་མི་རུང་བའི་གཏན་དུ་བ་མིན་ཏེ། རང་གི་རྒྱ་ལ་གོགས་བྱེད་ཀྱི་  
གོགས་སྟོབས་ལྡན་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་མ་ཆད་བ་སོགས་སྲིད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

དེ་ལ་མཐའ་དབྱེད་པ་ལ། ཐར་པ་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་ནི། རང་གི་རྒྱའི་གཙོ་  
བོ་དེ་ལ་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་ན་གཉིན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གི་རྒྱ་  
བྱེད་པའི་རིགས་ཡོད་པས་བྱུང་སྟེ། དཔེར་ན། གང་རེག་ལ་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་  
ལྡན་མཐོང་བས་གང་འབྲས་སྐྱ་ལོང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པ་མཐོང་བ་བཞིན། ཐ་  
མལ་པའི་ཕྱང་པོ་འདྲིའི་ཡང་རྒྱའི་རིགས་ལ་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་མཐོང་  
བ་ཡིན་ནོ། །དེའི་བྱུང་བ་མངོན་སུམ་གྱིས་བྲུག། རྟོགས་ཆོས། གང་ཟག་གི་  
བདག་འཛིན་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ལོག་པར་བྱགས་པས་དེ་ལ་  
གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་པས་བྱུང་སྟེ། ལ་སྟེང་དུ་དུ་བ་མེད་པར་འཛིན་  
པའི་སྟོབས་བཞིན་ནོ། །གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་  
ལོག་པར་བྱགས་པ་ནི། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པ་ལས་ཤེས་སོ། །  
གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ལ་གཞོད་བྱེད་མཐོང་བས་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་ལ་  
གཞོད་པར་གང་གིས་བྲུག་ཅེ་ན། དེ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་པར་ཤེས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་རྟོགས་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན། གང་རེག་ལ་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་  
མཐོང་ན། གང་འབྲས་སྐྱ་ལོང་བྱེད་ལ་གཞོད་བྱེད་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། །དེ་



གཉིས་རྒྱ་འབྲས་སུ་གང་གིས་འབྲུབ་ཅེ་ན། ཆེ་འདིའི་དེ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་  
 ཡིན་པར་མངོན་སུམ་གྱིས་ཤེས་ཏེ། ངར་འཛིན་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་ལས་ཆོར་བ་  
 རྒྱག་བསྐྲུལ་མང་བར་འབྲུར་བ་མཐོང་སྟ། སྟོ་སྟོང་བསྟོམ་མཁན་རྣམས་ལ་  
 རྒྱག་བསྐྲུལ་ཡང་བདེ་བར་བསྐྱར་བྱས་པས་སོ། །འཆི་ཁར་བདག་འཛིན་  
 མེད་ན་བདག་ལ་སྟེད་པ་མི་འབྱུང་བས་སྤྱི་མར་རིགས་འབྲུ་མཚམས་སྟོར་བ་  
 མེད་པའི་སྤྱིར། རྒྱག་བསྐྲུལ་ཡང་མི་འབྱུང་སྟེ། འདི་ལོར་བདག་འཛིན་ཇི་ཙམ་  
 མང་བ་ཙམ་གྱིས་ལོ་སྤྱི་མའི་རྒྱག་བསྐྲུལ་མང་བར་འབྲུར་བའི་སྤྱིར། དེས་ན།  
 འཁོར་བ་རྒྱག་བསྐྲུལ་གྱི་སྟོང་བྱ་ཡལ་འདབ་ལོ་འབྲས་མཐའ་དག་གི་རྩ་བ་  
 བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་པས། དེ་སྟོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་  
 དགོས། དེ་ཡང་སྟོ་དེའི་ཞེན་ཡུལ་སུན་དབྱུང་བ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དེ་ཡང་  
 བདག་མེད་རྟོགས་པ་ལ་རག་ལས་པས་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་  
 དགོས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་བདག་ཏུ་གྲུབ་ན་དེ་ལྟ་བུ་གྲུབ་དགོས་སྟུམ་པའི་  
 དགག་བྱའི་ཚད་ཤེས་པ་གལ་ཆེའོ། །

གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ལ་ཕྱང་པོའི་ཆོགས་པ་དང་ཡ་གྲུལ་རྒྱན་  
 སོགས་གང་ཡང་མིན་པའི་རང་དབང་བའི་གང་ཟག་ཡོད་པར་ཞེན་པ་སྟོང་  
 བས་གྲུབ་སྟེ། མཆོག་གཞན་དོན་དུ་གཉེར་བྱེད་དང་། །ཞེས་པ་ལྟར། ད་ལྟའི་  
 རང་གི་ཕྱང་པོ་འདི་དང་། དེ་ལས་བཟང་བའི་ཕྱང་པོ་བཞེས་བྱུང་ན་ངེས་པར་  
 བཞེ་བར་འདོད་ལ། ད་ལྟའི་སེམས་དེ་དང་། དེ་ལས་གསལ་རྣེ་བཟང་བ་ཞིག་  
 བཞེས་བྱུང་ན་ཆོང་བྱེད་པ་ལྟར་བཞེ་པོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡོད་པར་ཞེན་

པའི་ཕྱིར།

སྒོ་དེའི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པར་བསྐྱབ་པ་ནི། ཐར་ལམ་གསལ་བྱེད་ལས་  
 ཏྲགས་གཉིས་བཀོད་དེ་ཏྲགས་དང་པོའི་ཚེས་ཅན་ཡོད་པ་བཟུང་། གཉིས་པ་  
 གཞི་མ་གྲུབ་ཚེས་ཅན་དུ་བཟུང་། སྐབས་འདིར་རང་བཞིན་མེད་པ་ཞེས་པ་  
 མེད་པ་ཅམ་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས། འོག་ཏུ་བཤད་པ་ལྟར་ཏྲགས་ཚད་མས་  
 གྲུབ་པའི་གཞི་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་གི་དོན་སྤྱི་ལ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་།  
 མཁས་གྲུབ་ཇེའི་སྡེ་བདུན་ཡིད་ཀྱི་ཐུན་སེལ་ལས། དགག་པ་གསལ་བར་  
 མཛད། ཏྲགས་གཉིས་པའི་བྱར་གཉིས་པོའི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་ངེས་པས་ཀྱན་  
 བཏགས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་ངེས། ཅེ་ཏྲགས་དེའི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་ངེས་  
 པས་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་ངེས་གསུངས་སོ། །

ཅུང་ཟད་དབྱེད་ན། བདག་འཛིན་ཀྱན་བཏགས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་  
 ཏྲགས་ན་བདག་མེད་ཏྲགས་པས་མ་བྱུང་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་  
 བ། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཀྱན་བཏགས་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་མ་  
 ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་  
 ལ་དབྱེ་ན་ཀྱན་བཏགས་དང་ལྟན་སྐྱེས་གཉིས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། བདག་འཛིན་  
 ཀྱན་བཏགས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་ཏྲགས་པའི་ཆེ་བདག་མེད་པ་ཏྲགས་ན་  
 གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པའང་ཏྲགས་དགོས་  
 པས་ཅེ་བའི་ཏྲགས་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པར་ཏྲགས་པར་འགྱུར་བས་དབྱེད་  
 ལྟན་ནམས་ཀྱིས་དབྱེད་པར་བྱའོ། །བདག་མེད་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ནི།

དགག་བྱ་ལེགས་པར་ངོས་ཟེན་ནས་ངི་ལྟར་འཆམས་པའི་རིགས་པ་གཏན་  
ལ་འབེབ་པས་བདག་མེད་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད། དེ་ལས་  
སྒོམ་བྱུང་གི་སྒྲོང་བ་ཐོན་པ་བྱས་ནས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཉམ་  
པར་བཞག ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་བདག་མེད་ལ་དམིགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་མངོན་  
སུམ་ཐོབ་སྟེ་བདག་འཛིན་མ་རིག་པ་སྤངས་ཏེ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་  
བྱེད་དོ། །ཀུན་མཁྱེན་སྐུ་བ་པའི་ཚུལ་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཀྱས།

གཉིས་པ་ཚུད་པ་སྤང་བ་ལ་གསུམ་ལས། དང་པོ། ཐར་པ་མི་སྲིད་པར་  
ཐལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

འཁོར་བྱིར་ཐར་པ་མེད་ཅེ་ན། །

མེད་ན་འདོད་དང་མ་གྲུབ་བྱིར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་གཉིས་ཀྱིས། ཐར་པ་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་པ་རྣམས་  
ཀྱིས། གང་ཟག་སྤང་མ་ཐར་བ་བྱིས་ཐར་བ་མེད་པར་ཐལ། གང་ཟག་དེ་ཉིད་  
འཁོར་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར་ཞེ་ན། དེ་ནི་དྲི་མ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ཡིན་པས་སེམས་དང་འབྲལ་མི་རུང་བས་དྲི་མ་བཟད་པའི་གང་ཟག་མེད་དེ།  
སེམས་མེད་པའི་གང་ཟག་མེད་པའི་བྱིར་སྐྱམ་པའོ། །སངས་རྒྱས་པས།  
ཏགས་དེ་ཐར་པ་མེད་པར་བསྐྱབ་མི་ཀུས་ཏེ། གང་ཟག་གི་བྱུང་པར་ལ་  
བསྟོས་ནས་འདོད་ལན་དང་ཏགས་མ་གྲུབ་ཏུ་འགྱུར་བའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན།  
གང་ཟག་གི་བྱུང་པར་ལ་བསྟོས་ནས་ཞེས་པ་དེ་ཚུད་པ་པོའི་གང་ཟག་མིན་  
པར་ཚུད་གཞིའི་གང་ཟག་ལ་འཛོག་དགོས་པར། རིག་ཆེན་ལས་ཤིན་ཏུ་

གསལ། སྒར་མ་ཐར་སྤྱིས་ཐར་བའི་བདག་རང་དབང་བ་མེད་པར་ཐལ་ཟེར་  
ན་འདོད་དང་། སྤང་པོའི་རྒྱན་ཅམ་ཞིག་འཁོར་བ་ཡིན་ན། ཐར་པ་ཐོབ་པ་མེད་  
པར་ཐལ། དེའི་ཆེ་ཉེར་ལོན་གྱི་སྤང་པོ་རྒྱན་ཆད་ཅིང་དེ་ལས་གཞན་པའི་  
གང་ཟག་མེད་པའི་སྤྱིར་ཟེར་ན་རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་པའོ། །ལྷག་མེད་མྱང་  
འདས་ཐོབ་པའི་ཆེ་ན་འདུས་བྱས་རྒྱན་ཆད་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལན་  
འདེབས་དགའོ། །

གཉིས་པ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་མི་སྤིང་པར་ཐལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

ཇི་སྤིང་བདག་ཆགས་མ་བཅོམ་ཞིང་། །

དེ་ནི་ཡོངས་སུ་གདུང་འགྱུར་བ། །

དེ་སྤིང་སྤྱག་བསྐྱལ་སྒྲོ་བཏགས་ནས། །

རང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པ་མེད། །

གྲོལ་བ་པོ་ནི་མེད་ན་ཡང་། །

ལོག་པར་སྒྲོ་འདོགས་གཞོམ་སྤྱིར་བཅོན། །

ཞེས་ཆོག་རྟུག་གིས། གལ་ཏེ། བདག་རྟག་པ་མེད་ན་ཐར་ལམ་  
ལ་འབད་པ་དོན་མེད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། གྲོལ་བ་པོ་བདག་རྟག་པ་མེད་ན་  
ཡང་བདག་དུ་ལོག་པར་སྒྲོ་བཏགས་པ་གཞོམ་དགོས་པས་ཐར་ལམ་ལ་ངེས་  
པར་བཅོན་དགོས་སོ་ཞེས་བསྟན། སོ་སྤྱེ་རྣམས་ཇི་སྤིང་བདག་ལ་ཆགས་པ་  
མ་བཅོམ་པ་དེ་སྤིང་དུ་སེམས་རྒྱད་ཐར་པའི་རང་བཞིན་དུ་བདེ་བར་གནས་  
པ་མེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་བ་པོའི་བདག་དུ་སྒྲོ་བཏགས་ནས་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་

ཡོངས་སུ་གདུང་བར་གྱུར་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནི་བདག་འཛིན་མ་སྤངས་  
བར་དུ་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་མི་ཐར་བ་དང་། བདག་འཁོར་བར་  
བཅིངས་པ་དང་གྲོལ་བ་པོ་བདག་རྟག་པ་མེད་ནའང་ཐར་ལམ་ཉམས་སུ་སྤང་  
དགོས་པར་བསྟན་ཏེ། དེ་དང་མཐུན་པར་སྦྱོང་འཇུག་ལས། གལ་ཏེ་སེམས་  
ཅན་ཡོད་མིན་ན། །སྤྱལ་སྤྱོད་རྗེ་བྱ་ཞེ་ན། །འབྲས་བུའི་དོན་དུ་ཁས་སྤངས་  
པའི། །སྤངས་པས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པའོ། །སེམས་ཅན་མེད་འབྲས་སུ་  
ཡི་ཡིན། །བདེན་ཏེ་འོན་ཀྱང་སྤངས་ལས་འདོད། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཉེ་བར་ཞི་དོན་  
དུ། །འབྲས་བུའི་སྤངས་པ་བསྐྱོག་མི་བྱ། །ཞེས་གསུངས། འདིར་སྤངས་པ་ནི་  
རྟོག་པ་ལ་བྱེད་དོ། །

གསུམ་པ་ཐར་པ་ཐོབ་ཟེན་སྤྱོད་པར་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་གནས་པ་མི་སྤྱོད་  
པར་ཐལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅུ་བར།

འདོད་ཆགས་བྲལ་བའི་གནས་པ་ནི། །

བརྟེ་བའམ་ཡང་ན་ལས་ཀྱིས་ཡིན། །

འཕངས་ལས་ལྷོག་མེད་འདོད་ཕྱིར་རོ། །

སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལས་རྣམ་བཞུལ་བའི། །

ལས་གཞན་འཕེན་རུས་མ་ཡིན་ཏེ། །ལྷ

ན་ཅིག་བྱེད་པ་བད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་གིས། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ན་དག་བཅོམ་པ་  
འཁོར་བར་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མི་གནས་པ་དགོས་ཏེ། བདག་གི་བདེ་བ་ལ་རེ་བ་



མེད་པའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བའི་དགྲ་བཅོམ་པ་ཆོས་ཅན།  
 སྤྱིད་པར་གནས་པའི་རྒྱ་ཡོད་དེ། བཅེ་བའི་དབང་གི་ལམ་ཡང་ན་སྤོན་གྱི་  
 ལས་ཀྱི་དབང་གིས་གནས་པའི་སྤྱིར། ལྷག་བཅས་སྤྱང་འདས་ལ་གནས་པའི་  
 དགྲ་བཅོམ་པ་དེ་རྒྱ་གཉིས་ཀ་དང་ལྡན། ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་སྤྱི་ཆེ་ལྷག་  
 མ་གནས་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་དེ། དེ་མ་ཐག་ལྷོག་པ་མེད་པར་དགོས་པ་  
 འགལ་ཞིག་མཐོང་སྟེ་གནས་པར་འདོད་པའི་སྤྱིར། གལ་ཏེ་དགྲ་བཅོམ་པ་འང་  
 ལས་ཀྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་ན་ཡང་སྤྱིད་སྤྱི་མ་འཕེན་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན།  
 སྤྱིད་པའི་སྤྱིད་པ་ལས་རྣམ་པར་བཀལ་བའི་དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ཆོས་ཅན།  
 ལས་དེས་སྤྱིད་པ་གཞན་འཕེན་རུས་མ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་  
 སྤྱིད་པ་བྱེད་པར་བཅོམ་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་འགོག་བདེན་གྱི་ཞི་བའི་རྣམ་པ་ལ། ཆགས་བྲལ་ཉེས་པ་མ་  
 བྱེད་པར་ཐལ་བ་སྤང་བ། སྤྱིད་པ་ལས་མ་གྲོལ་བར་ཐལ་བ་སྤང་བ། བདག་  
 འཛིན་སྤྱིད་པའི་རྒྱ་ཡིན་པ་ལ་ཏ་ཅང་ཐལ་བ་སྤང་བའོ། །

དང་པོ་བདག་ལྟ་མ་སྤངས་པར་ཐལ་བ་ནི། ཅུ་བར།

སྤྱག་བསྐྱལ་ཤེས་པ་འགལ་མེད་པས། །

འདྲ་བྱེད་སྤྱི་མ་འཕྲུག་པ་ཅན། །

དངོས་ཆོས་བཅེ་བ་སྤྱི་བ་དེ། །

སེམས་ཅན་རྗེས་འབྲེལ་ཅན་མ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། ཁ་ཅིག་གིས། དགྲ་བཅོམ་པ་ཆོས་ཅན། བདག་

ལྷ་མ་སྤངས་པར་ཐལ། སེམས་ཅན་དུ་ལྷ་བ་ཡོད་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། སེམས་  
ཅན་ལ་བརྟེ་བ་ཡོད་པའི་བྱིར་ཞེ་ན། དགྲ་བཅོམ་པའི་བརྟེ་བ་དེ་ཆོས་ཅན།  
རང་དབང་པའི་སེམས་ཅན་དུ་བལྟ་བ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་ཅན་མ་ཡིན་ཏེ།  
སེམས་ཅན་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས་གདུངས་པར་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་ནས་དེ་ལ་  
འགལ་བ་མེད་པ་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་གོམས་པའི་འདུ་བྱེད་སྤྱི་མའི་རྗེས་སུ་  
འཇུག་པ་ཅན་ལས་སེམས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་སུ་སྦྱེ་བ་ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར།

ཡང་ན། བྱིར་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་  
ཤིང་རང་གི་འགལ་སྤྱོད་ཞེ་སྤང་མེད་པའི་འདུ་བྱེད་སྤྱི་མའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་  
ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་ཆོས་སུ་སྦྱེ་བ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཆོས་ལ་  
དམིགས་པའི་སྤྱི་རྗེ་སྦྱེ་ཞེས་བསྟན་པ་ཡིན།

འདོད་ཆགས་ཅན་དུ་ཐལ་བ་སྤངས་པ་ནི། ཅ་བར།

དེ་བདག་མིན་པའི་ཆོས་ལ་ནི། །

བདག་གཞན་སྦྱོ་འདོགས་པ་ལས་ཆགས། །

སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱན་རིག་ཅམ་ལས་ནི། །

བརྟེ་བ་སྦྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱང་བཞིས། ཁ་ཅིག་གིས། དགྲ་བཅོམ་པ་ཆོས་ཅན། འདོད་  
ཆགས་ཅན་དུ་ཐལ། སེམས་ཅན་ལ་དོན་གཉེར་ཡོད་པའི་བྱིར་ཞེ་ན། སྤྱི་རྗེ་  
དང་འདོད་ཆགས་རྒྱ་དང་རྣམ་པ་མི་མཚུངས་པར་ཐལ། གཙང་བདེ་ཏྱག་  
བདག་སོགས་དེའི་བདག་ཉིད་མིན་པའི་ཆོས་ལ་དེར་འཇིན་ཅིང་ད་ལྟར་གྱི་

བདག་དེ་ཉིད་གཞན་དུ་གནས་པའི་སྒོ་འདོགས་པ་ལས་ཆགས་པ་སྟེ། སྟུག་  
བསྐྱལ་གྱི་སྤང་པའི་རྒྱན་རིག་པ་ཙམ་ལས་བཅེ་བ་སྟེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

ཆགས་བྲལ་ཞེ་སྤང་ཙན་དུ་ཐལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

གཏི་མུག་ཉེས་པའི་ཅ་བ་སྟེ། །

དེ་ཡང་སེམས་ཙན་འཛིན་པ་ཡིན། །

དེ་མེད་ཉེས་རྒྱ་ལས་ཁྲོ་མིན། །

དེས་ན་བཅེ་བ་ཉེས་མེད་འདོད། །

ཅས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། ཁ་ཅིག་གིས། དག་བཙམ་པ་ཆོས་ཙན། ཞེ་  
སྤང་ཙན་དུ་ཐལ། སེམས་ཙན་ལ་གཞན་གྱིས་གཞོད་པ་བྱས་ན། ཞེ་སྤང་སྟེ་  
བའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། དག་བཙམ་པ་ལ་ཉེས་པའི་རྒྱ་ལས་ཁྲོ་བ་སྟེ་བ་མེད་དེ།  
བདག་འཛིན་དེ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པའི་སྤྱིར། སྤྱིར་བར་ཐལ། གཏི་མུག་  
ཆགས་སོགས་ཉེས་པའི་ཅ་བ་ཡིན་ལ། གཏི་མུག་དེ་ཡང་སེམས་ཙན་དུ་  
འཛིན་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱད་ཀྱི་བཅེ་བ་ཉེས་མེད་དུ་འདོད་རིགས་  
ཏེ། ཉོན་མོངས་སྤངས་པ་དེས་ནའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ཆགས་བྲལ་ཉེས་པ་མ་ཟད་པར་ཐལ་བ་སྤང་བ་ནི། ཅ་བར།

གྲོལ་མེད་མ་ཡིན་མཛོན་འདུ་བྱེད། །

ཟད་ནས་གཞན་མཆམས་མི་སྒྲོར་བྱེད། །

འདུ་བྱེད་རུས་པ་མ་གྲང་ན། །

གང་དེ་གནས་པ་ཉེས་མེད་ཉིད། །  
སྙིང་རྩེ་དམན་པ་ཉིད་ཕྱིར་ཡང་། །  
གནས་པའི་འབད་རྩིས་ཆེན་པོ་མེད། །  
གང་དག་བརྩེ་བ་ཆེན་པོ་པ། །  
གཞན་གྱི་ངོར་ནི་བཞུགས་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གྱིས། དག་བཅོམ་པ་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོད་པས་  
དེ་དང་མ་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། དག་བཅོམ་པ་ཆོས་ཅན། སྲིད་པ་ལས་  
གྲོལ་བ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཉན་མོངས་ཟད་པར་བཅོམ་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲོན་གྱི་  
ལས་གྱི་འདུ་བྱེད་གྱི་འབྲས་བུ་དེ་ཟད་ནས་སྲིད་པ་གཞན་ཉིང་མཆམས་མི་  
སྒྲོར་བའི་ཕྱིར། སྒྲོན་གྱི་ལས་གྱིས་འཕངས་པའི་འདུ་བྱེད་གྱི་རྒྱས་པ་མ་ཟད་  
ན་ཡང་གང་དེ་སྲིད་པ་ལས་མ་གྲོལ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཉན་མོངས་གྱི་ས་པ་རྩུང་  
ཟད་ཀྱང་མེད་པར་སྤངས་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཅན།  
སྲིད་པ་རི་སྲིད་བར་གནས་པ་འདམ་གྱི་པད་མ་ལྟར་ཉེས་པས་གོས་པ་མེད་  
པ་ཉིད་དེ། ཆོགས་གཉིས་གྱི་འདུ་བྱེད་གྱི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་མ་ཟད་  
ཅིང་ཟད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་ན་རྟག་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། ཉན་  
རང་དག་བཅོམ་པ་རྣམས་སྲིད་པར་རྩུང་ཟད་གནས་ཀྱང་མཐའ་མེད་དུ་  
གནས་པའི་འབད་རྩིས་ཆེན་པོ་མེད་དེ། སྙིང་རྩེ་གོམས་པར་བྱས་ཀྱང་གོམས་  
པ་དམན་པའི་ཕྱིར། སར་གནས་གྱི་བྱང་སེམས་གང་དག་ནི་སྲིད་པར་རི་  
སྲིད་བར་གཞན་གྱི་ངོན་གྱི་ངོར་བཞུགས་པ་ཡིན་ཏེ། བརྩེ་བ་ཆེན་པོ་གོམས་

བར་བྱས་ནས་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཞུང་དེ་དག་ནི་ཉན་རང་དག་བཅོམ་བའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱིར་རྗེ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཆོས་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིར་རྗེ་གཙོ་ཆེ་བར་གསུངས་  
པས་སྤྱིར་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པས་ཡིག་ཆ་དང་མཐུན་  
ནོ། །

གསུམ་པ་བདག་འཛིན་སྤྱིར་བའི་རྒྱ་ཡིན་པ་ལ་ཉ་ཅང་ཐལ་བ་སྤང་བ་  
ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་འཛིན་ཆོག་ས་ལྟ་བུ་ཕྱིར། །

ལམ་དང་པོར་ནི་སྤྱིར་མེད་འགྱུར། །

ལྟན་ཅིག་སྤྱིར་པ་མ་སྤངས་ཕྱིར། །

སྤངས་ནའང་སྤྱིར་པ་གལ་ཡོད། །

བདེ་བར་གྱུར་པའང་སྤྱིར་བསྐྱེད་པར། །

མ་གྱུར་ཅིག་ཅེས་འདོད་པ་ན། །

ངའོ་སྤྱིར་བའི་སྤྱི་གང་དེ། །

སེམས་ཅན་ལ་བསྟན་ལྟན་ཅིག་སྤྱིར། །

ང་ཞེས་མཐོང་བ་མེད་པ་ནི། །

འགའ་ཡང་བདག་ལ་ཆགས་མ་ཡིན། །

བདག་ལ་སྤྱིར་པ་མེད་པར་ཡང། །



བདེ་བ་འདོད་པས་མངོན་རྒྱལ་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གལ་ཏེ་འཇིག་ཆོགས་ལ་བལྟ་བ་  
འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན་ན། མཐོང་ལམ་དང་པོར་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་ཡང་སྲིད་  
སྤྱི་མ་མཆམས་སྦྱོར་བ་མེད་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། འཇིག་ཆོགས་ལ་བལྟ་བ་  
དང་བྲལ་བའི་སྤྱིར་ཞེས་ཅོད་དོ། །ཡན་ནི། རྒྱན་ཞུགས་ཆོས་ཅན། འཇིག་ལྟ་  
སྤངས་པའི་རྒྱ་མཆམ་གྱིས་ཡང་སྲིད་སྤྱི་མ་མི་ལེན་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
འཇིག་ལྟ་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པ་མ་སྤངས་པའི་སྤྱིར། འཇིག་ལྟ་ལྟན་སྐྱེས་སྤངས་  
ན་ཡང་སྲིད་སྤྱི་མ་སྐྱེ་བ་གལ་ཡོད་དེ་མེད་དོ། །ཡང་ན། རྒྱན་ཞུགས་མཐོང་  
ཆོས་ཞི་ཆོས་ཅན། ཡང་སྲིད་སྤྱི་མར་སྐྱེ་བ་གལ་ཡོད་དེ་མེད་པར་ཐལ།  
མཐོང་ལམ་ཐོབ་པའི་ཆེ་དེར་འཇིག་ལྟ་སྤངས་ནས་སྤང་འདས་མངོན་དུ་བྱེད་  
ངས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཡང་འཇིག་ལྟ་ཀྱན་བརྟགས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་སྲིད་  
པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན། འཇིག་ལྟ་ལྟན་སྐྱེས་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བདག་བདེ་  
བར་གྱུར་ཅིག་སྐྱམ་པའམ་སྤྱུག་བསྐྱེད་པར་མ་གྱུར་ཅིག་ ཅེས་ཡུལ་འདོད་པ་  
ན། གྲུབ་མཐའ་ལ་བལྟས་པ་མེད་ཅིང་སྤང་པོ་ལ་བརྟགས་ཅམ་མིན་པར་རང་  
དབང་བའི་ངའོ་སྐྱམ་དུ་འཇིན་པའི་སྒོ་གང་ཡིན་པ་དེ་སེམས་ཅན་ལ་བདག་ཏུ་  
ལྟ་བ་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྒྱན་ཞུགས་སོགས་འགའ་ཡང་  
བདག་ལ་ཆགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་དབང་བའི་ཚུལ་གྱིས་ང་ཞེས་  
མཐོང་བ་མེད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། གང་བདེ་བར་འདོད་པས་ཡང་སྲིད་སྤྱི་  
མར་མངོན་པར་རྒྱལ་བ་མིན་པར་ཐལ། བདག་ལ་སྲིད་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཞེས་

བསྟན།

རྟེན་ཆེན་ལས། ངའི་ཞེས་མཐོང་བ་མེད་པར་འགའ་ཡང་བདག་ལ་  
ཆགས་པ་མ་ཡིན་ལ། བདག་ལ་སྲིད་པ་མེད་པས་བདག་གི་བདེ་བ་འདོད་  
པས་ཡང་སྲིད་མཛོན་པར་རྒྱག་པ་མིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

སྐབས་འདིར། ངའི་སྟམ་པའི་སློ་ཙམ་འཛིག་ལྟ་རུ་འདོད་པ་དེ་དག་ནི་  
མི་འཐད་དེ། དག་བཙུག་པ་དང་། སངས་འཕགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ངའི་ཆོས་གོས་  
དང་ལྷུང་བཟེད་ཅེས་པའི་སློ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་དག་གི་ཆོས་གོས་  
དང་ལྷུང་བཟེད་སོགས་བརྒྱས་པའི་ཕམ་པ་མི་འབྱུང་བར་ཐལ། བདག་གིར་  
འཛིན་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། བྱ་བ་སྟེ། སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་དུས་སྟོན་པའི་དགོར་  
བརྒྱས་ན་ཕམ་པ་འབྱུང་ལ། སྟོན་པ་ལྷུང་ན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན་རྗེས་  
མི་འབྱུང་བའི་བྱུང་པར་འཐད་པའི་སྤྱིར། འཇུག་པ་ལས་ཀྱང་། འཛིག་ཆོགས་  
ལྟ་དང་བྲལ་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། །རི་ལྷར་ང་དང་ང་ཡི་བསྟན་པ་  
ལྟར། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །གང་ཟག་བདག་འཛིན་ཡིན་ན་འཛིག་ལྟ་ཡིན་  
པས་མ་བྱུང་བ་ནི་ཀུན་གྱི་མ་ཐུན་སྒྲིང་དུ་གྲུབ་ལ། འཛིག་ལྟ་ཡིན་ན་གང་ཟག་  
གི་བདག་འཛིན་ཡིན་པས་མ་བྱུང་བ་ཡང་། རྒྱལ་ཆ་བ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
པས་དཀའ་གནས་བརྒྱད་ཀྱི་ཟིན་ཟིས་ལས་གསུངས་འདུག་པས་དབྱེད་  
དགོས།

གསུམ་པ་འགོག་བདེན་གྱི་གྲ་ཞོམ་པའི་རྣམ་པ་ནི། ཅ་བར།

རྒྱག་བསྐྱལ་སྤྱེ་བའི་རྒྱ་ཉིད་ནི། །

འཆིང་ཡིན་ཏྟག་ལ་དེ་གང་ལས། །  
སྤྱག་བསྐལ་མི་སྤྱེ་རྒྱ་ཉིད་ནི། །  
ཐར་ཡིན་ཏྟག་ལ་དེ་གང་ལས། །  
མི་ཏྟག་ཉིད་དུ་བརྗོད་མེད་གང་། །  
དེ་ནི་འགའ་ཡིའང་རྒྱ་མ་ཡིན། །  
བརྗོད་བྱ་མིན་ལའང་བཅིངས་དང་ཐར། །  
རི་ལྟ་བུར་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །  
གང་གི་རང་བཞིན་འཇིག་མེད་པ། །  
དེ་ལ་མཁས་རྣམས་ཏྟག་ཅེས་བརྗོད། །  
དེས་ན་ངོ་ཆའི་ལྟ་བ་འདི། །  
སྤྱིངས་ལ་དེ་ནི་ཏྟག་པར་སྤྱོས། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གལ་ཏེ་བདག་ཡོད་ན་གྲོལ་བ་ཐོབ་  
པ་དང་བདག་ཉིད་ཡོངས་སུ་ཆོམ་པའི་བྱད་པར་ཐོབ་པས་གྲོལ་བ་ཡོད་  
ཀྱང་། བདག་མེད་པར་དེ་ལྟར་མི་འཐད་པས་བདག་ཏྟག་པ་ཡོད་དོ་ཞེ་ན།  
ཡང་སྤིད་ཕྱི་མར་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་ཉོན་མོངས་གཙོ་བོར་ཏེ། སྤིད་  
པར་འཆིང་བྱེད་ཡིན་གྱི་ཏྟག་པ་ལ་འཆིང་བྱེད་གང་ལས་ཀྱང་མི་རུང་བའི་  
ཕྱིར། ཡང་སྤིད་ཕྱི་མར་སྤྱག་བསྐལ་མི་སྤྱེ་བའི་རྒྱ་ཉིད་ནི། བདག་མེད་མངོན་  
སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། དེ་སྤིད་པ་ལས་ཐར་བྱེད་ཡིན་གྱི་ཏྟག་པ་

ལ་དེ་དག་གང་ལས་ཀྱང་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། གནས་མ་བྱ་བ་ན་རེ། ཁོ་ལོ་ཅག་  
 ལ་ཉེས་པ་དེ་དག་མེད་དེ། གང་ཟག་དེ་རྟག་མི་རྟག་གང་དུ་ཡང་བཟོད་དུ་མེད་  
 བར་འདོད་པས་སོ་ཞེ་ན། གང་ཟག་དེ་ཚོས་ཅན། འགའི་ཡང་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་  
 ཐལ། མི་རྟག་པ་ཉིད་དུ་བཟོད་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར། གང་ཟག་དེ་ལ་བཅིངས་ཐར་  
 རི་ལྟ་བུར་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་མི་རྟག་གང་དུ་ཡང་བཟོད་བྱ་  
 མིན་པའི་ཕྱིར། རྟག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བཅིངས་གྲོལ་གྱི་གཞི་གང་ཞིག་  
 འཛིག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱ་བ་སྟེ། གང་གི་རང་བཞིན་འཛིག་པ་མེད་པའི་  
 ཚོས་དེ་ལ་མཁས་པ་རྣམས་རྟག་པ་ཞེས་བཟོད་པའི་ཕྱིར། གནས་མ་བྱ་བ་  
 བྱོད་ཀྱིས་དངོས་འགལ་ལ་སྤང་གསུམ་ཁས་ལེན་པའི་ངོ་ཚའི་ལྟ་བ་འདི་  
 སྒྲོངས་ལ་གང་ཟག་དེ་ནི་རྟག་པར་སྦྱ་རིགས་པར་ཐལ། དེ་ནི་འཛིག་པ་མེད་  
 པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་དེས་ནའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གནས་མ་བྱ་བས། གང་ཟག་རྟག་མི་རྟག་གང་དུ་ཡང་ཁས་མི་ལེན་པ་  
 གཞུང་འདིས་སྒྲུབ། དེ་ཡང་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་དུ་ཁས་ལེན་པ་དང་། འདུས་  
 བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ནི་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ། རང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྦྱ་བ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་། སྦྱོད་པའི་སྒྲོ་ནས་ནང་པར་ཚུད་ཀྱང་ལྟ་བའི་སྒྲོ་ནས་  
 རང་པར་མ་ཚུད་པར་ལེགས་བཤད་གསེར་སྒྲོང་ལས་གསུངས། འགོག་  
 བདེན་གྱི་རྣམ་པ་ངེས་འབྱུང་ནི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་ངེས་འབྱེན་དང་ཕྱོགས་  
 གཅིག་ཏུ་བཤད་དོ། །

༥ བཞི་པ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ལ། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
 སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ་དུ་བསྐྱབ་པ། བདག་འཇིན་སྲིད་པའི་རྩ་བར་  
 བསྐྱབ་པའོ། །

བཤད་ཟིན་ལམ་དེ་གོམས་བ་ལས། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀྱིས།      སྒར་བཤའ་ཟེན་པའི་བདག་  
མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ལམ་དེ་ཆོས་ཅན།      སྤྱིད་པ་ལས་གྲོལ་བའི་  
ལམ་ཡིན་ཏེ།      བདག་འཛིན་གྱི་དངོས་གཉེན་དུ་སྤྱོད་གོམས་པ་ལས་ཉེས་པ་  
མཐའ་དག་ཟད་ནས་གནས་གྱུར་མཐར་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།



དང་པོ་ལ་གསུམ། མདོར་བསྟན་ནི། ཅ་བར།

.....གལ་ཏེ་གནས་གྱུར་གྱང་། །

ལམ་བཞིན་སྐྱོན་ནི་འབྱུང་ཞེ་ན། །

མ་ཡིན་རྒྱས་པ་མེད་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་ཕྱིད་གཉིས་ཀྱིས། གཞན་སྡེ་རྣམས་ཀྱིས་གལ་ཏེ་ཉེས་  
པ་རྣམས་རེ་ཞིག་མེད་པས་གནས་གྱུར་གྱང་ལམ་སྤར་མེད་གསར་དུ་འབྱུང་  
བ་བཞིན་དུ་སྐྱོན་ཆགས་སོགས་སྤར་ཡང་འབྱུང་ངོ་ཞེ་ན། ཅོད་པ་འདི་འགོག་  
བདེན་གྱི་ངེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་དང་། ལམ་བཞིན་གྱི་ངེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་  
གཉིས་མི་འཐད་པའི་ཅོད་པ་འོ། །མཐོང་ལམ་པ་ཆོས་ཅན། སྤངས་བེན་པའི་  
ཉེས་པ་སྤར་འབྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་  
ཉེས་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡེ་མེད་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་རྒྱས་པ་འདད་ནི། ཅ་བར།

རྣམ་ཤེས་ཡུལ་འཛིན་པ་ཡི་ཆོས། །

རི་ལྟར་ཡོད་དེ་འཛིན་པ་དང་། །

ཡོད་པ་ཡི་ནི་བདག་ཉིད་དེ། །

འདི་ཡི་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའང་ཡིན། །

རང་བཞིན་འདི་ཡིན་འདི་ལས་དེ། །

རྒྱུན་གཞན་གྱིས་ནི་གོལ་འགྱུར་ཞིང་། །

ལྷོག་པ་ལ་ནི་རྒྱུན་ལ་ལྷོས། །

མི་བརྟན་སྤྱལ་གྱི་སྒོ་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་བརྒྱུད་གྱིས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམ་དག་ཏུ་བསྟན་  
པ་ནི། གཟུགས་འཛིན་དབང་པོའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཆོས་ཅན། གཟུགས་  
དེའི་གནས་ལུགས་ལ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ལྟར་དུ་འཛིན་པའི་རང་བཞིན་  
ཅན་ཡིན་ཏེ། ཡུལ་དེའི་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་འཛིན་པ་དེ་  
སྤྱོད་གྱི་ཆོས་སམ་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། གཟུགས་དེའི་གནས་ལུགས་  
ལ་ཡོད་པ་ཡི་བདག་ཉིད་ཀྱི་དོན་དེ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པ་ལྟར་འཛིན་པའི་སྒོ་འདི་ཡི་  
སྤྱོད་པར་བྱེད་པའང་གཟུགས་འདིའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་དེ་འདྲའི་  
རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མདོ་སྡེ་པའི་ལུགས་ལ། གཟུགས་འཛིན་  
མིག་ཤེས་ཀྱིས་གཟུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཇི་ལྟར་གནས་པ་ལྟར་རྟོགས་པ་  
དང་། གཟུགས་ཀྱང་རང་འཛིན་མིག་ཤེས་ལ་རང་འདྲའི་རྣམ་པ་ཇི་ལྟར་  
བཞིན་དུ་བསྟན་པ་སྟེ། དོན་དམ་བདེན་པ་དང་། རང་མཆོན། དངོས་པོ་རྣམས་  
དོན་གཅིག་ཏུ་འདོད་པའི་དོན་ནོ། །ཡུལ་གྱི་གནས་ལུགས་མི་རྟག་པ་དང་  
བདག་མེད་སོགས་སྤར་ནས་སྒོ་མ་འབྲུལ་བས་མཐོང་ན་འབད་མེད་དུ་གྲོལ་  
བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། སྒྱུན་དེ་མེད་པར་ཐལ། སེམས་དེ་བདག་འཛིན་སོགས་  
རྒྱུན་གཞན་གྱི་གནས་ལུགས་འདི་ལས་གོལ་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར། འཕྲུལ་  
གྱི་རྒྱུན་ལས་འགྱུར་བས་ཆུང་ཆ་བ་བཞིན་དུ་རང་ལོག་ཏུ་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། མ་  
ཡིན་ཏེ། དེ་ལྷོག་པ་ལ་ནི་རྒྱུན་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གོམས་པ་ལ་

བསྟོས་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་གོམས་ན་སྟོན་ནམས་སྟོག་ཏུ་མི་རུང་བ་མ་  
ཡིན་ཏེ། བདག་འཇིན་གྱི་ཙ་བ་ཅན་ཡིན་པས་མི་བརྟན་པའི་ཕྱིར། ཐག་པ་ལ་  
སྒྲུལ་གྱི་སྟོ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་དོན་བསྒྲུབ་ནི། ཙ་བར།

སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ། །

དྲི་མ་ནམས་ནི་སྟོ་བྱར་བ། །

དེ་ཕྱིར་སྒྲུར་ཡང་རྒྱས་མེད་ནམས། །

དེ་བདག་གྱུར་ལ་ཕྱིས་རྒྱས་མེད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡིན་ཏེ།  
བདག་འཇིན་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་མ་  
ཞུགས་ཤིང་། ཆགས་སོགས་དྲི་མ་ནམས་ནི་སྟོ་བྱར་བ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་  
གནས་ལུགས་ལ་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་སྟོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྒྲུར་ཐོས་བསམ་  
གྱི་དུས་ན་ཡང་བདག་འཇིན་ལ་བདག་མེད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་འཇོམས་  
པའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར། དུས་ཕྱིས་ཉེས་པ་དེ་ནམས་མེད་པའི་གཉིན་  
པོའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ལ་ཉེས་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་དོ། །

གཉིས་པ་ཡོད་ཀྱང་ཡུན་དུ་གནས་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་ནི། ཙ་བར།

རྒྱས་ཡོད་ན་ཡང་གཞོད་པ་ཅན། །

སྟེད་རྒྱས་སྟེང་པོ་ཅན་དངོས་ལ། །

ཡུན་དུ་གནས་རྒྱས་ཡོད་མིན་ཏེ། །

ས་རྩོན་ལ་ནི་མེ་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། ཕྱིར་མི་འོང་གི་སེམས་ལ་ཉེས་པ་བསྐྱེད་པའི་  
རྒྱས་པ་ཡོད་ན་ཡང་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མིན་ཏེ། བདག་  
འཇིན་ལ་གཞོན་པ་ཅན་གྱི་བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
སྐྱེད་པའི་རྒྱས་པ་མ་ཟུ་ཅན་དང་སྙིང་པོ་ཅན་གྱི་དངོས་པོར་གྱུར་པའི་ཕྱིར།  
དཔེར་ན་ས་རྩོན་ལ་མེ་ཡུན་དུ་མི་གནས་པ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན། གོང་གི་  
ས་བཅད་དེ་གཉིས་ཀྱིས། བདག་མེད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
སྟོབས་ཆེ་བས་བདག་འཇིན་དང་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེས་པ་  
རྣམས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱས་མེད་དུ་བྱས་པ་དང་། སྐབས་འགར་ཉེས་པ་སྐྱེས་  
ཀྱང་ཡུན་རིང་གནས་མི་རྒྱས་པའི་དཔེ་དང་བཅས་ཏེ་བཤད་དོ། །

གཉིས་པ་སྤངས་པ་མཐར་ཕྱིན་ལྟོག་པའི་ཐབས་མི་སྲིད་པ་ནི། ཅ་བར།

འཆེ་བ་མེད་དང་ཡང་དག་དོན། །

རང་བཞིན་ལ་ནི་ཕྱིན་ལོག་གིས། །

འབད་དུ་ཟིན་ཀྱང་མི་རྩོག་སྟེ། །

སྟོན་ཏེ་ཕྱོགས་འཇིན་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ཆགས་སོགས་ཉེས་པ་  
ལོག་པའི་འབད་པ་མི་བྱེད་ཅིང་འབད་ཀྱང་མི་ལོག་སྟེ། འགལ་རྒྱུན་ཉེར་འཆེ་  
མེད་ཅིང་ཡང་དག་པའི་དོན་རང་བཞིན་ལ་ནི་བདག་འཇིན་སོགས་ཕྱིན་ཅི་  
ལོག་གིས་སྤར་ལྟོག་མི་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེའི་སྟོན་ནི་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བདག་

མེད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེའི་ཕྱོགས་སུ་འཛིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། ལེ་ཏུ་  
དང་པོར། ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་སྐྱབ་པའི་སྐྱབས་དང་འབྲེལ།

གསུམ་པ་བདག་མེད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་  
པོར་མི་འབྲད་པ་སྤང་བ་ལ་གསུམ།

དང་པོར། འཛིན་སྟངས་འགལ་བ་ཙམ་གྱིས་གཉེན་པོར་མི་རུང་བ་ནི།  
རྩ་བར།

བདག་འཛིན་རྒྱ་གཅིག་ཅན་ཉིད་དང་། །

རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་དངོས་པོའི་ཕྱིར། །

འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁྱོ་པན་ཚུན་དུ། །

ཐ་དད་ན་ཡང་གཞོད་མ་ཡིན། །

བྱམས་སོགས་སྤོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར། །

ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཆར་གཙོད་མིན། །

ཉེས་ཀྱན་དེ་ཡི་རྩ་བ་ཅན། །

དེ་ཡང་འཛིན་ཆོགས་ལྟ་བ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བརྒྱད་ཀྱིས། འཛིན་སྟངས་འགལ་བ་ཙམ་གྱིས་གཞོད་  
བྱེད་དུ་འགྱུར་ན། ཆགས་སྤང་པན་ཚུན་གཞོད་བྱེད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། བདག་  
འཛིན་གྱང་བདག་མེད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་གཞོད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན།  
བདག་འཛིན་རྒྱ་གཅིག་གི་སྟོབས་ལས་སྐྱེ་བ་ཅན་ཉིད་དུ་མཚུངས་པའི་



འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་གཉིས་པན་ཚུན་འཇིན་སྐྱེས་ཐ་དད་པ་ཡིན་ན་  
ཡང་གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། །དེ་གཉིས་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་དང་  
དངོས་ཀྱི་འབྲས་བྱུང་དངོས་པོར་འགྱུར་བ་སྤིང་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

དེ་ལ། བདག་འཇིན་ཀྱི་དངོས་འབྲས་སུ་གྱུར་པའི་བདག་མེད་རྟོགས་  
པའི་ཤེས་རབ་ཡོད་མེད་དང་པར་སྤྱིན་སྐྱབས་གཞི་གྲུབ་ན་ཁྱོད་བདེན་པར་  
འཇིན་པའི་བདེན་འཇིན་ཀྱི་ཞེན་ཡུལ་མེད་པ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པས་བྱུང་བ་  
གསུངས་པས། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བདེན་པར་འཇིན་པའི་བདེན་  
འཇིན་དེ་ཤེས་རབ་དེའི་དངོས་འབྲས་ཡིན་མིན། མ་ཡིན་ན་སྟོང་འཇིན་མིག་  
ཤེས་སྟོན་པོའི་དངོས་འབྲས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་།

གཞན་ཡང་ཐུན་པའི་དངོས་འབྲས་སུ་གྱུར་པའི་སྐྱེས་བཅེད་པར་ཐལ།  
འདོད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། མཚན་མའི་དངོས་འབྲས་སུ་གྱུར་པའི་ཉིན་མོ་  
མེད་པར་ཐལ། འདོད་ན། མཚན་མོ་ལས་ཉིན་མོ་མི་འབྱུང་བར་ཐལ། འདོད་  
པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། དབུ་མའི་གཞན་སྐྱེས་འགོག་པའི་སྐྱབས་མཐའ་དཔྱོད་  
ལ་སྟོས། གཞན་ཡང་། གསལ་བྱ་གསོད་བྱེད་ལ་དངོས་རྒྱ་དངོས་འབྲས་སུ་  
འགྱུར་བ་མེད་པར་ཐལ། གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་ལ་དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་མེད་པའི་  
སྤྱིར། རྟོགས་ཁས། འདོད་ན། རྟག་པའི་གསོད་བྱེད་དེ་རྟག་པའི་དངོས་རྒྱ་མ་  
ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ལེའུ་དང་པོར། གསོད་བྱེད་  
བསལ་བ་ཉིད་མ་ཡིན། །ཞེས་སོགས་དང་འགལ་ལོ། །བྱམས་སོགས་ཆོས་  
ཅན། ཤིན་རུ་ཉིས་པ་བདག་འཇིན་ཆར་གཙོད་པའི་གཉིན་པོ་མིན་ཏེ། བདག་

འཛིན་མོངས་པ་དང་འཛིན་སྐྱངས་དངོས་སུ་འགལ་བ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཆགས་  
སོགས་ཉེས་པ་ཀུན་མ་རིག་པ་དེའི་རྩ་བ་ཅན་ཡིན་ལ། མ་རིག་པ་དེ་ཡང་  
འཛིག་ཆོགས་ལ་ལྟ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

འཛིག་ལྟ་མ་རིག་པར་འདོད་ཚུལ་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བ་དང་སྟོབ་དཔོན་  
འདི་མཐུན་ལ། ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་མངོན་པ་གོང་འོག་སྐྱབས་སུ་  
འཛིག་ལྟ་དང་མ་རིག་པ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་སུ་བཞེད་དེ། བདག་མེད་ལ་མོངས་  
པའི་སེམས་བྱུང་དེ་མ་རིག་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྟོ་  
དེ་འཛིག་ལྟར་འདོད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཐག་ཁ་ལ་ཐུན་པ་ཞུགས་པའི་དབང་གིས་  
ཐག་ཁ་སྐྱུལ་དུ་འཛིན་པ་དང་འབྲུལ། །

གཉིས་པ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་མ་རིག་པ་འཛིག་ལྟ་ལས་རྗེས་གཞན་  
མིན་པར་བསྐྱབ་པ་ནི། རྩ་བར།

རིག་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོགས་སྤྱིར་དང་། །

སེམས་བྱུང་ཉིད་ཀྱིས་དམིགས་པའི་སྤྱིར། །

འོག་པར་དམིགས་ཉིད་མ་རིག་པར། །

གསུངས་སྤྱིར་གཞན་ནི་རིགས་མ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། མ་རིག་པ་དང་འཛིག་ལྟ་གཉིས་གསལ་བ་དང་  
མི་གསལ་བའི་སེམས་བྱུང་ཡིན་པས་གཅིག་ཏུ་བཤད་པ་མི་འཐད་ཅེ་ན།  
ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་མ་རིག་པ་ཡང་རིག་པ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
གྱི་མི་མཐུན་སྤྱོགས་སེམས་བྱུང་ཡིན་པ་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་རྣམ་འཛིན་པའི་སྟོ་

ཡིན་པའི་ཕྱིར། འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྷ་བ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་མ་རིག་པ་  
ལས་གཞན་དུ་རིགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་  
རབ་ལས་འཇིན་སྟངས་དངོས་སུ་ལོག་པར་དམིགས་པ་ཉིད་མ་རིག་པ་ཡིན་  
པར་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། དེ་ནི་རང་སྤྲེས་མ་རིག་པ་  
དང་འཇིག་ལྷ་ངོ་བོ་ཐ་དད་པར་འདོད་པ་བཀག་པ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཉིད་འཇིན་སྟངས་འགལ་  
བའི་སྒོ་ནས་གཉིན་པོར་བསྟན་པ་ནི། ཅུ་བར།

འགལ་བ་གང་ཡིན་འདིར་བཤད་བྱ། །

སྟོང་ཉིད་ལྷ་དང་དེ་འགལ་ཕྱིར། །

དེ་ཡི་རང་བཞིན་ཉེས་ཀྱན་དང་། །

འགལ་བར་རབ་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། གོང་དུ། བྱམས་སོགས་སྟོངས་དང་འགལ་  
མེད་ཕྱིར། །ཞེ་ན། འོ་ན། འགལ་བ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་མ་  
རིག་པ་དང་འཇིན་སྟངས་དངོས་སུ་འགལ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་འདིར་བཤད་  
པར་བྱ་སྟེ། སྟོང་པ་ཉིད་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་གིས་སྟོང་པ་རྟོགས་པའི་ལྷ་བ་  
དང་དེ་འཇིན་སྟངས་དངོས་སུ་འགལ་བའི་ཕྱིར། དེ་འབྲེལ་ཤེས་རབ་ཆོས་  
ཅན། མ་རིག་པ་དེའི་རང་བཞིན་དང་དེའི་འབྲས་བུ་ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་  
ཀྱན་དང་འགལ་ཞིང་གཞོད་པར་རབ་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། མ་རིག་པ་དང་  
འཇིན་སྟངས་དངོས་སུ་འགལ་བའི་སྒོ་ནས་དེ་ལ་གཞོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་

བསྟན།

བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཆོས་ཅན། ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་ལ་  
གཞོད་པར་ཐལ། དེའི་རྒྱ་བདག་འཛིན་ལ་གཞོད་པའི་བྱིར། རྟགས་སྒྲ། འདོད་  
ན། དལ་འབྱོར་གྱི་ཆོས་བཅོ་བརྒྱད་དང་ལྡན་པའི་མའི་ལུས་ལ་གཞོད་པར་  
ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། ལུས་དེའི་འཛོམས་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ།  
འདོད་ན། དེ་འབྲེལ་ལུས་དེ་དག་གི་སྟོབས་ཆེན་བསགས་ནས་བསྐྱབ་དགོས་  
པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། སྦྱོང་འཇུག་ལས།  
དལ་འབྱོར་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉེད་པར་དཀའ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། གཞན་  
ཡང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། ལྷ་མའི་སྐྱེ་བ་འཕེན་བྱེད་གྱི་  
དག་བའི་ལས་ལ་གཞོད་པར་ཐལ། ལས་དེའི་རྒྱ་བདག་འཛིན་ལ་གཞོད་པའི་  
བྱིར། རྟགས་བྱུང་ཁས། འདོད་ན། བདེ་འགྲོ་འཕེན་བྱེད་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་  
གཞོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། འདོད་ན། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པས་ཚུལ་  
ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་གཞོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པས་ཤིན་ཏུ་ཐ་ཆད་དོ། །

གཉིས་པ་དྲི་མ་ལྟོག་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཚོད་སྤང་ནི། ཅ་བར།

ཟད་མིན་སྟོག་ཆགས་ཆོས་ཉིད་བྱིར། །

གཟུགས་སོགས་བཞིན་མིན་མ་གྲུབ་བྱིར། །

གཉིན་པོའི་སྟོགས་དང་འབྲེལ་བ་ན། །

སྟོག་པ་དག་ཀྱང་མཐོང་བྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། གཞན་སྟེས། ཉེས་པ་གཏན་ཟད་པ་མིན་ཏེ།

སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱམ་པའི་གཟུགས་སོགས་བྱམ་པ་  
དང་འབྲལ་མི་རུང་བ་བཞིན་ནོ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཉགས་མ་  
གྲུབ་པའི་བྱིར་ཏེ། གཉིན་སོ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོགས་དང་  
འབྲལ་བ་ན་ཡེ་ནས་ལྟོག་པ་དག་ཀྱང་ཚད་མས་མཐོང་བའི་བྱིར་ཞེས་བསྟན།  
གསུམ་པ་ཅུང་ཟད་ལྟོག་ཀྱང་གཏན་ལྟོག་མི་སྲིད་པའི་རྩོད་སྤང་ནི། ཅ  
བར།

ཉེས་པ་རྣམ་པར་འགགས་པ་ནི། །

སྤྲ་ཞིང་སྤྲར་ཡང་སྦྱེ་མེད་དེ། །

དེ་བདག་ཉིད་ཀྱི་འབྲལ་མེད་དང་། །

ཐལ་བ་བཞིན་དུ་མ་ངེས་བྱིར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། གཞན་སྟེས། ཉེས་པ་རེ་ཞིག་ཟད་ཀྱང་གསེར་  
ཀྱི་སྤྲ་བ་བཞིན་དུ་སྤྲར་ཡང་ལྟོག་གོ་ཞེ་ན། ཉེས་པ་གཉིན་སོ་སྟོབས་ཀྱིས་  
རྣམ་པར་འགགས་ཤིང་ཟད་པ་ནི། གསེར་ཀྱི་སྤྲ་བ་བཞིན་དུ་སྤྲར་ཡང་སྦྱེ་བ་  
མེད་པར་ཐལ། གནས་གྱུར་མཐར་བྱིན་པའི་སེམས་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་  
པའི་ཤེས་རབ་འབྲལ་དུ་མེད་པའི་བྱིར། དེ་དེའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ངང་གཅིག་ཏུ་  
གྱུར་པ་ཉིད་ཀྱིས་སོ། །གཞོན་བྱེད་ལོག་ན་གཞོན་བྱ་ལྟོག་པའི་ངེས་པ་མེད་  
པར་ཐལ། མེ་ལོག་ཀྱང་ཐལ་བ་ཤིང་དུ་མི་ལྟོག་པ་བཞིན་དུ་མ་ངེས་པའི་བྱིར་  
ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་བདག་འཛིན་སྲིད་པའི་རྩ་བར་བསྐྱབ་པ་ལ་བདག་འཛིན་



ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་ཙ་བར་བསྟན་པ་དང་། བདག་འཛིན་མ་སྤངས་པར་ཐབས་  
གཞན་བསྟོམས་ཀྱང་སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བ་མི་སྲིད་པའོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས་ལས། སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་ཙ་བར་བསྟན་པ་ནི། ཙ་བར་

གང་ཞིག་བདག་མཐོང་དེ་ལ་ནི། །

ང་ཞེས་ཏྱག་ཏུ་ཞེན་པར་འགྱུར། །

ཞེན་པས་བདེ་ལ་སྲིད་འགྱུར་ཏེ། །

སྲིད་པས་སྟོན་རྣམས་སྦྱིབ་པར་བྱེད། །

ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་ཡོངས་སྲིད་པ། །

ང་ཡི་ཞེས་དེའི་སྦྱབ་བྱེད་ལེན། །

དེས་ན་བདག་ལ་མཛོན་ཆགས་པ། །

དེ་སྲིད་དེ་ནི་འཁོར་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུད་གྱིས། གང་ཟག་གང་ཞིག་གང་ཟག་གི་བདག་  
མཐོང་ཞིང་ཞེན་པ་དེ་ལ་ང་ཞེས་ཏྱག་ཏུ་བདག་དང་མི་འབྲལ་བའི་སྲིད་ཞེན་  
སྦྱེ་བར་འགྱུར་རོ། ། བདག་དང་མི་འབྲལ་བར་ཞེན་པས་བདག་གི་བདེ་བ་ལ་  
སྲིད་པར་འགྱུར་བའོ། ། དེའི་དབང་གིས་དབང་སོགས་བདག་གི་བ་ལ་ཡོད་  
པའི་སྟོན་རྣམས་སྦྱིབ་པར་བྱེད། མེད་པའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་ཡོངས་སྤྱ་  
སྲིད་པར་འགྱུར་ཏེ། བདག་གི་བདེ་བ་ལ་སྲིད་པའི་བྱིར། དེས་ན་ངའི་ཞེས་  
བདག་དེའི་སྦྱབ་བྱེད་ལེན་པ་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར་ཏེ། ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་

ཡོངས་སུ་སྒྲིབ་པར་འགྱུར་བས་སོ། ། བདག་ལ་ཆགས་པ་ཅན་གྱི་སོ་སོ་སྐྱེ་  
བོ་ཡིན་པ་དེས་ནའི་ཕྱིར། འཁོར་བར་འཁོར་བར་འགྱུར་རོ། ། བྱམ་སྟེ་བདག་  
ལ་མཛོན་པར་ཆགས་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་སྤངས་པ་དེ་སྤིང་དུ་འཁོར་བར་  
འཁོར་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། གཞན་སྟེ་ལ་ཀུན་གྱང་གཉིས་ལ་བརྟེན་པའི་  
འགལ་འདུ་གཉིས་ཡོད་དེ། འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཆད་པར་འདོད་པ་  
དང་། བདག་དང་གཙོ་བོ་ལ་སོགས་པ་རྟག་པར་འདོད་པ་འགལ་ཏེ། རྟག་པའི་  
དངོས་པོ་དུས་ནམ་ཡང་ལྷོག་པ་མི་སྤིང་བའི་ཕྱིར། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱང་པོ་  
འགགས་པའི་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དང་། གང་ཟག་གི་བདག་རིགས་  
པས་གྲུབ་པ་འགལ་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཡོད་ན། འཁོར་བའི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ནན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར།

གཉིས་པ་ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་ཙ་བ་བསྟན་པ་ནི། ཙ་བར།

བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས། །

བདག་གཞན་ཆ་ལས་འཛིན་དང་སྤང་། །

འདི་དག་དང་ནི་ཡོངས་འབྲེལ་ལས། །

ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཡོད་ན། གཞན་དུ་འདུ་  
ཤེས་པ་འབྱུང་། དེ་ལས་བདག་གཞན་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་རིགས་དང་ཆ་སོ་སོར་  
སྐྱེ་བ་ལས་རང་སྤྱོད་ལ་འཛིན་ཅིང་ཆགས་པ་དང་། གཞན་སྤྱོད་ལ་སྤང་  
བའི་ཆགས་སྤང་འདི་དག་དང་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་འབྲེལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

ཆགས་སོགས་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་བདག་འཛིན་མ་སྤངས་པར་ཐབས་གཞན་བསྒྲོམས་ཀྱང་  
སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བ་མི་སྲིད་པ་ལ། བདག་ཁས་སྤངས་ནས་བདག་གི་བ་ལ་  
ཞེན་པ་སྤང་བ་ཙམ་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་རུང་། དབང་ཕྱག་གི་བཀའ་ལྟར་ཙམ་  
གྲོལ་ལམ་དུ་མི་རུང་། ལས་དང་ལུས་བྱེད་ཙམ་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་རུང་  
བའོ། །དང་པོ་ལ། བདག་འཛིན་མ་སྤངས་པར་བདག་གི་བ་ལ་ཆགས་བྲལ་མི་  
སྲིད། སྲིད་ན་གྲོལ་བའི་བདག་ཁས་སྤངས་པ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བ། དེས་ན་  
འཛིག་ལྟ་སྤོང་དགོས་པར་བསྟན་བའོ། །

དང་པོ་ལ་གསུམ། ཉགས་དགོད་པ་ནི། ཅ་བར།

ངེས་པར་བདག་ལ་ཆགས་པ་ནི། །

བདག་གི་ལ་ཆགས་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

ཉེས་མེད་བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་། །

བྲལ་བའི་རྒྱ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། གང་ཟག་གི་བདག་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་  
སྒྲེས་བྱ་དེ་གྲུབ་མཐའ་དེ་མ་དོར་བར་བདག་གི་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་མི་འབྲལ་  
ཏེ། ངེས་པར་བདག་ལ་གྲུབ་མཐའི་དབང་གིས་ཀྱང་ཆགས་ཤིང་ཞེན་པ་ཡིན་  
པའི་བྱེད། བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བའི་རྒྱ་ཡང་དེ་སྲིད་དུ་ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་པར་ཐལ། བདག་དེ་འཁོར་བའི་རྣམ་འཛེ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་  
ཀྱང་མེད་པའི་སྒྲེས་བྱ་ཡིན་པའི་བྱེད། བདག་ཉག་པར་ཁས་ལེན་པས་སོ་

ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དེ་ལ་ཚུད་པ་སྤང་བ་ལ།      བདག་སྐྱོན་མེད་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་  
ཞེན་པ་སྤང་བ་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་འཐད།      སྤྱག་བསྐྱེད་གྲིས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྐྱོམ་པ་  
གྲོལ་ལི་དུ་མི་འཐད་པའོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཇིས་ལན་གྲིས་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

གལ་ཏེ་ཆགས་པ་སྐྱོན་བཅས་ན། །

དེ་ལས་ཅིར་གྱུར་དེ་སྤྲོང་འགྱུར། །

འདི་ཡུལ་སུན་སྤང་མེད་པར་ནི། །

དེ་སྤྲོང་བ་ནི་རྒྱས་མ་ཡིན། །

ཡོན་ཏན་སྐྱོན་དང་རྗེས་འབྲེལ་བའོ། །

འདོད་དང་སྤང་སོགས་སྤྲོང་བ་ནི། །

དེ་དག་ཡུལ་ལ་མ་མཐོང་བས། །

ཡིན་གྱི་ཕྱི་ཚུལ་གང་གིས་མིན། །

ཆགས་ཡོན་ཏན་གྲིས་ཆགས་མིན་གྱི། །

དོན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་ཡིན། །

མ་ཚང་མེད་རྒྱ་དེ་ལ་ནི། །

འབྲས་བུ་གང་གིས་བསྐྱོད་པར་བྱེད། །

ཅེས་ཆོག་རྟེན་བཅུ་གཉིས་གྲིས། གལ་ཏེ་བདག་དང་བདག་གི་བ་སྐྱོན་

མེད་ཡིན་ཡང་བདག་ལ་ཆགས་ན་འཁོར་བར་འཁོར་བས་སྐྱོན་བཅས་སུ་  
 བསམ་བར་བྱའོ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་བསམ་བས་དེ་ལ་ཅིར་འགྱུར། དེ་ལྟར་མཐོང་  
 བས་ཆགས་པ་སྤོང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། བདག་ལ་ཆགས་པ་དེ་ཆོས་ཅན།  
 ཁྱོད་སྐྱོན་ཅན་དུ་སྒྲིམ་པ་ཅམ་གྱིས་སྤོང་བར་རུས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་  
 གྱི་ཞེན་ཡུལ་བདག་དེ་རིགས་པས་སུན་སྤང་བ་མེད་པར་མ་ཟད། སྐྱོན་མེད་  
 དུ་བསྐྱབས་པ་ལས་ཁྱོད་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ཁྱབ་སྟེ། ཡུལ་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་དང་  
 སྐྱོན་མཐོང་བ་ལས་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་འདོད་པ་དང་སྤང་བ་སོགས་སྤོང་བ་  
 བློ་རི་ལྟར་གཟུང་བ་ལྟར་སྐྱོན་ཡོན་དེ་དག་ཡུལ་དེ་ལ་མ་མཐོང་བས་སྤོང་བ་  
 ཡིན་གྱི། ཕྱི་རོལ་ཆེར་མ་འདོན་པའི་ཚུལ་དག་གིས་སྤོང་བ་མིན་པའི་ཕྱིར།  
 བདག་ལ་ཆགས་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་སྐྱོན་ཅན་དུ་བལྟས་པ་ཅམ་གྱིས་ཁྱོད་  
 སྤོང་རུས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཁྱོད་སྤང་བ་  
 མིན་གྱི། ཞེན་དོན་གྱི་བདག་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་མཐོང་བས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར།  
 དཔེར་ན། ཆང་གི་སྐྱོན་མཐོང་ཡང་། ཆང་གི་རོ་ལ་ཆགས་པས་ཆང་འབྱུང་བ་  
 བཞིན་ནོ། །ཆགས་སྤང་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་མཐོང་བཞིན་དུ་ཆགས་སྤང་གི་གཞི་  
 ལ་དབང་མེད་དུ་ཞུགས་པ་མཛོན་སུམ་གྱིས་སྤོང་བས་བྱུང་བས། དེ་དག་  
 སྤང་བ་ལ་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གྱིས་ཞེན་ཡུལ་སུན་སྤང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།  
 །བདག་ཁས་ལེན་པའི་སྐྱེས་བུ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མ་ཆང་བ་མེད་པའི་དངོས་རྒྱ་  
 བདག་ལྟ་དེ་ལ་སྐྱོན་མེད་དུ་འཛིན་པས། འབྲས་བུ་ཆགས་པ་གང་ཐབས་གང་  
 གིས་ཀྱང་ལྷོག་པར་བྱེད་མི་རུས་སོ་ཞེས་བསྟན། དངོས་རྒྱ་ཆང་བ་དེ་ལ་



འབྲས་བུ་འབྲུང་ངེས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པ་སྐྱབས་འདིར་བསྟན།

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ཆགས་ལ་སྐྱོན་ཡང་གང་ཞིག་མཐོང་། །

གལ་ཏེ་སྤྱག་བསྐྱལ་ཏེན་ཞེན། །

དེ་ལྟའང་འདི་ལ་ཆགས་བྲལ་མིན། །

བདག་གིར་མཐོང་སྤྱིར་དཔེར་བདག་བཞིན། །

གལ་ཏེ་དེ་མེད་བདག་སྤྱག་བསྐྱལ། །

རྒྱ་མེད་དེ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། །

དེ་ལྟར་གཉིས་ཀའང་སྐྱོན་མེད་པ། །

དེ་སྤྱིར་གཉིས་ལ་ཆགས་བྲལ་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བརྒྱུད་ཀྱིས། བདག་ལ་ཆགས་པ་ལ་སྐྱོན་ཡང་གང་  
ཞིག་མཐོང་སྟེ་མཐོང་མི་སྤྱིད་པར་ཐལ། གྲོལ་བའི་བདག་ལ་དོན་གཉིར་ཡོད་  
པའི་སྤྱིར། གལ་ཏེ་དེས་སྤྱིད་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་ཏེན་ཡིན་ཞེན། སྤྱག་བསྐྱལ་  
གྱི་ཏེན་བྱེད་པ་དེ་ལྟའང་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་བྱ་བ་མིན་པར། འདི་ལ་ངའི་  
སྒྲོ་ཞེས་བདག་གི་བ་མཐོང་བའི་སྤྱིར། བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་གཟུང་བས་བདག་ལ་  
ཆགས་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་བཞིན་ནོ། །གལ་ཏེ་ཞེན་ཆགས་དེ་མེད་པའི་  
བདག་ཡན་གར་བ་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་མིན་པས་སྐྱོན་མེད་ཅེ་ན། ཞེན་ཆགས་  
སོགས་དེ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྐྱོན་མེད་ཏུ་ཐལ། བདག་མེད་པའི་སྤྱིར་ཡན་

གར་བ་སྐྱལ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་མིན་པའི་སྤྱིར།      དེ་ལྟར་བདག་དང་བདག་གི་བ་  
གཉིས་ཀའང་སྐྱོན་མེད་པ་དེའི་སྤྱིར།      བདག་དང་དེ་ལ་ཞེན་པ་གཉིས་ཀ་  
ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་བྱ་བ་མིན་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན།      གཉིས་པ་  
སྐྱལ་བསྐྱལ་གྱི་སྐྱལ་བསྐྱལ་བསྐྱོམ་པ་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་འཐད་པ་ལ།      གྲེ་བྲག་  
པའི་ལུགས་དགག་པ།      གངས་ཅན་གྱི་ལུགས་དགག་པ།      སྐྱལ་བསྐྱལ་བསྐྱོམ་  
པར་གསུངས་པ་དང་འགལ་བ་སྤང་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས།      དཔེ་དགག་པ་  
དང་།      རོན་དགག་པའོ། །

དང་པོ་ལ་གཉིས།      རང་ལུགས་ལ་བདག་གི་བ་ལ་ཞེན་པ་འདོར་བའི་  
རྒྱ་མཚན་འཐད་པ་ནི།      ཅ་བར།

གལ་ཏེ་སྐྱལ་བ་བྱུང་ཡན་ལག་བཞེན། །

སྐྱལ་བསྐྱལ་བསྐྱོམས་པས་སྤྱོད་འགྱུར་ན། །

བདག་གི་བ་སྐྱོ་བཅོམ་པས་འདི། །

འདོར་བ་ཡིན་གྱི་བསྐྱོག་ལ་མིན། །

དབང་པོ་ལ་སོགས་ལོངས་སྤྱོད་གྱི། །

ཉེན་ཉིད་དུ་ནི་བྱུང་བ་ལ། །

རང་སྐྱོ་གང་གིས་བསྐྱོག་འགྱུར་ཏེ། །

དེ་ལ་ཆགས་བྲལ་དེ་གང་ལས། །

ལུས་ལས་བོག་པའི་སྐྱ་སོགས་ལ། །

ཡིད་འབྱུང་སྒོ་ནི་སྒྲིབ་འབྱུང་ཞིང་། །

གཞན་ལ་ཞེན་བཅས་སྒྲིབ་འབྱུང་བ། །

ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནི་མངོན་སུམ་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གྲེ་བྲག་པས། གལ་ཏེ་ཁོ་བོ་ཅག་  
ཉྱུང་ན། དུག་སྒྲུལ་གྱི་སོས་བཟུང་བའི་སོར་མོ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་དུ། དབང་  
སོགས་བདག་གི་བ་དང་བདག་ལ་ཆགས་པ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་གྱི་རྒྱུར་བསྒྲོམས་  
པས་སྒྲོང་བར་འབྱུང་བས་ཞེན་ཡུལ་བཀག་པ་མི་དགོས་ཤིང་། ཡིད་འབྱུང་  
ཚུལ་དེ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་གྱི་སྒྲུག་བསྒྲུལ་ལ་ཡིད་འབྱུང་བ་ཅམ་ཡིན་པས་འཁོར་  
བ་ལས་གྲོལ་མི་རུས་སོ། །དུག་སྒྲུལ་གྱི་སོས་བཟུང་བའི་སོར་མོ་ཆོས་ཅན།  
སྒྲོང་ལ་བདག་གི་བར་ཞེན་པ་ལས་མ་སྒྲོག་བཞིན་དུ་སྒྲོན་དུ་བསྒྲུས་པ་ཅམ་  
ཀྱིས་སྒྲོང་ལ་ཆགས་བྲལ་དུ་འབྱུང་བ་མིན་པར་ཐལ། བདག་གི་བར་འཇིན་  
པའི་སྒོ་བཅོམ་པས་སྒྲོང་ལ་ཞེན་པ་འདི་འདྲོར་དགོས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྒྱུ་  
ཀྱིས་བཏབ་པའི་མགོ་བོ་ལ་བདག་གི་བའི་སྒོ་མ་འདྲོར་བར་དུ་སྒྲུག་བསྒྲུལ་  
སྒྲོང་བར་མི་རུས་པ་བཞིན་ནོ། །མིག་གི་དབང་པོ་ལ་སོགས་པ་ཆོས་ཅན།  
བདག་ལ་ཉེར་མཁོ་མ་དོར་བ་དེ་སྤྱིར་དུ་རང་གི་བ་འཇིན་པའི་སྒོ་ཐབས་གང་  
གིས་ཀྱང་བསྒྲོག་པར་འབྱུང་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སྒྲོང་བདག་བདེ་བ་ལ་  
ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཉེན་ཉིད་དུ་གཟུང་བའི་སྤྱིར། དེས་ན་སྒྲོང་ལ་ཆགས་བྲལ་དེ་  
གང་ལས་ཀྱང་མི་འཐད་དོ། །ལུས་ལས་བོག་པའི་སྐྱ་སེན་སོགས་བདག་གི་  
ཉེར་མཁོར་མ་གཟུང་བ་ལ་ཡིད་འབྱུང་གི་སྒོ་སྒྲིབ་འབྱུང་ཞིང་ཉེར་མཁོར་

གཟུང་བའི་ལུས་གཞན་ལ་ཞེན་བཅས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས་  
མངོན་སུམ་དུ་གྲུབ་པས། བདག་གི་ཉིང་མཁོ་གཟུང་བ་རྣམས་ཞེན་པའི་རྒྱ་  
ཡིན་གྱི། དེ་ལྟར་མ་གཟུང་བ་མིན་ཅོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་གཞན་ལུགས་ལ་མི་འཐད་པ་ལ། འདུ་འབྲེལ་སོགས་ཞེན་པ་  
སྐྱེ་བའི་རྒྱར་མི་འཐད་པ་དང་། དེའི་ལན་དགག་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལ་འདུ་སོགས་འབྲེལ་བ་ལས། །

རང་གི་སློ་ནི་སྐྱེ་འགྱུར་བའི། །

འབྲེལ་ཏེ་དེ་བཞིན་ཉིད་གནས་ཕྱིར། །

མཐོང་དུ་ཟེན་ཀྱང་སྤྲོད་མི་འགྱུར། །

འདུ་བ་ལ་སོགས་མེད་ན་ཡང་། །

ཕན་འདོགས་ཉིད་ནི་ཀུན་ལ་ཡོད། །

ཅེས་ཆོག་རྟུག་གིས། བདག་གི་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཐོང་དུ་ཟེན་ཀྱང་  
ཞེན་པ་སྤྲོད་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། བདག་དེ་ལ་འདུ་བ་དང་ལྟན་པ་ལ་སོགས་པ་  
འབྲེལ་བ་ལས་དབང་སོགས་ལ་རང་གི་བའི་སློ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག  
འབྲེལ་བ་དེ་སྤྲུག་སྐྱུག་བསྐྱེད་མ་བསྐྱོམ་པའི་གོང་དུ་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་རྟག་  
པར་གནས་པའི་ཕྱིར། སྐྱུག་བསྐྱེད་རྟག་པར་གནས་ན་བསྐྱོམས་པ་དང་མ་  
བསྐྱོམ་པའི་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྲོད་མི་རུས་སོ། །ཕྱི་རོལ་གྱི་བས་གོས་  
སོགས་བདག་ལ་འདུ་བ་ལ་སོགས་པའི་འབྲེལ་བ་མེད་ན་ཡང་བདག་ལ་ཕན་  
འདོགས་བྱེད་ཉིད་དུ་ཡོད་པ་མཐོང་བ་ལས་སློ་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན། ཀུན་

ལ་ཞེས་པ་མཐའ་དག་གོ། །སྤྱེ་བྲག་པའི་ལུགས་ལ། བདེ་སྤྱག་སོགས་བདག་  
ལ་འདུ་འབྲེལ་དང་། ལུས་དང་རྣ་སོགས་ལྡན་འབྲེལ་དང་། ལུས་ལ་བརྟེན་  
པའི་གཟུགས་སོགས་ལྡན་པ་ལ་འདུ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་། གཟུགས་ཉིད་ལ་  
སོགས་པ་ལྡན་པ་ལ་འདུས་པར་འདུ་བ་དང་། མིག་སོགས་བདག་ལ་ལྡན་པ་  
ལ་ལྡན་པའི་འབྲེལ་བ་གྲུབ། སྤྱི་རོལ་གྱི་ཟས་གོས་སོགས་ནི་བདག་ལ་འདུ་  
ལྡན་གྱི་འབྲེལ་བ་མེད་དོ། །

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

སྤྱག་བསྐལ་བསྐྱེད་སྤྱིར་སོར་མོ་བཞིན། །

རང་གི་སྒོ་ནི་མི་འགྱུར་ན། །

གཅིག་ཏུ་དེ་ནི་སྤྱག་བསྐལ་མིན། །

པལ་ཆེར་བདག་བཅས་ཟས་བཞིན་ནོ། །

བྱད་པར་ཅན་བདེ་ལ་ཆགས་པས། །

དེ་འགལ་བ་ལ་ཆགས་བྲལ་འགྱུར། །

བྱད་པར་ཅན་བདེ་ལ་སྤྱེད་པས། །

བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་། །

བསམ་མེད་བདག་ལ་ཆགས་པ་ཡིས། །

རི་ལྟར་རྟེན་བཞིན་ལ་འཇུག་སྟེ། །

བྱད་མེད་དག་ནི་མ་རྟེན་པར། །



དུད་འགྲོ་ལ་འདོད་སྤྱོད་མཐོང་བཞིན། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་བཟུ་གཉིས་ཀྱིས། དབང་པོ་ལ་སོགས་པས་བདག་ལ་  
ཕན་པ་མཐོང་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། དུག་གིས་བཟུང་བའི་སོར་  
མོ་བཞིན་དུ་རང་གི་བའི་སྒོ་སྒྲེ་བར་མི་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། དབང་སོགས་དེ་ནི་  
གཅིག་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཁོ་ནའི་རྒྱ་མིན་ཏེ། དེས་འགའ་བདེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་པའི་  
ཕྱིར། དུག་བཅས་ཀྱི་ཟས་བཞིན་དུ་ཕལ་ཆེར་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་  
ཞེན་པ་འདོར་རོ་ཞེ་ན། ཕལ་ཆེར་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ཡང་ཞེན་པ་མི་སྒྲེ་  
བས་མ་བྱུང་བར་ཐལ། བྱེད་པར་ཅན་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པས་དེ་དང་  
འགལ་བ་ཕལ་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་བྱལ་བར་འགྱུར་ཡང་། དེ་མ་ཆེད་  
ན་ཕལ་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བྱེད་པར་ཅན་  
ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཟས་སོགས་ཆེད་ན་དེ་ལ་སྤྱོད་པས་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་  
ཅམ་སྒྲེས་པ་ཡོངས་སུ་བཟུང་ལ། མ་ཆེད་ན་དུག་བཅས་ཀྱི་ཟས་ལ་ཡང་  
ཡོངས་སྤྱོད་པ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། སོ་སོ་སྒྲེ་བོ་ཐ་མལ་པ་ནི། བྱེད་པར་ཅན་མ་  
ཆེད་ན། རི་ལྟར་ཆེད་པ་བཞིན་བདེ་བའི་རྒྱ་ལ་འཇུག་སྟེ། ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་  
རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་བསམ་པ་མེད་ཅིང་། བདག་ལ་ཆགས་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་  
སྤངས་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་འདོད་ལྷན་དག་བྱེད་མེད་མ་ཆེད་པར་དུད་འགྲོ་ལ་  
འདོད་པ་སྤྱོད་པ་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དོན་དགག་པ་ལ། ཏྲག་པའི་སྒྲེས་བྱས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲོམ་པ་  
མི་སྤྱོད། སྤྱག་བསྐྱེད་སྒྲོམ་པ་ཅམ་ཀྱིས་གྲོལ་ན་ཏ་ཅང་ཐལ་བ། དབང་སོགས་

སྒྲིན་ཅན་དུ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་དེ་ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་པ་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་  
བསལ་བ་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ལ། བདག་མི་རྟག་པར་ཐལ་བ་དང་། བདག་  
ཡོད་ན་ཞེན་པའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་འབྲས་བུ་མེད་པའོ། །

དང་པོ་ནི། ཅུ་བར།

བདག་ནི་འདོད་པ་གང་ཡིན་ཏེ། །

ཇི་ལྟར་དེ་ནི་འཇིག་པར་འདོད། །

སྤྱིང་བ་དང་ནི་ཐ་སྟད་དང་། །

ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་རྟེན་ལོག་པ། །

ཇི་ལྟར་ཞེན་པ་ཡིན་འདོད་དེ། །

ཞེན་པའི་རང་བཞིན་དེ་འབྲ་མིན། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུག་གིས། གང་ཟག་གི་བདག་ནི་འདོད་པ་གང་ཡིན་པ་  
དེ། ཇི་ལྟར་སྒྲུག་བསྐྱེད་བསྐྱོམས་པས་བདག་ཆགས་བྲལ་དུ་འགྱུར་བ་མི་  
སྤིང་པར་ཐལ། བདག་དེ་ནི་འཇིག་པར་འདོད་མི་རིགས་པའི་སྤྱིར། སྤྱོད་བའི་  
བདག་ཇི་ལྟར་ཞེན་པ་ལྟར་གྱི་བདག་འདོད་མི་རིགས་ཏེ། བདེ་སྒྲུག་སྤྱིང་བ་  
དང་། སྤྱིང་དོར་གྱི་ཐ་སྟད་དང་། བཅེ་བ་དང་ཞེས་རབ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་  
ཏན་ཀྱན་གྱི་རྟེན་ཡིན་པ་ལོག་པའི་སྤྱིར། བྲལ་སྟེ། བདག་སྦྱས་ཞེན་པའི་རང་  
བཞིན་གྱི་བདག་དེ་འབྲ་མིན་པར་བཅིངས་སྤྱོད་ཀྱན་གྱི་གཞིར་རྟག་པར་  
ཁས་ལེན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་བདག་ཡོད་ན་ཞེན་པའི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་འབྲས་བུ་མེད་པ་

ནི། ཅ་བར།

རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བདག་འཛིན་ནི། །  
བདག་ལ་ཆགས་པ་བརྟེན་པར་བྱེད། །  
དེ་ནི་བདག་གིར་ཞེན་པ་ཡིན། །  
ས་བོན་གནས་སྐབས་དེ་ཉིད་གནས། །  
བརྩོན་ཡང་ཡོན་ཏན་ཆ་བརྟེན་ནས། །  
འབྲུག་ལྡན་བདག་གི་བ་ལ་ནི། །  
ཆགས་བྲལ་གོགས་བྱེད་པ་ཉིད་དང་། །  
དེ་ཡི་སྦྱོན་ཡང་བསྐྱེབས་པ་ཡིན། །  
གལ་ཏེ་བདག་ལ་འང་ཆགས་བྲལ་ན། །  
ད་ནི་ཆགས་བྲལ་གང་ཡིན་ཅེད། །  
དེ་ནི་ཇི་ལྟར་བདག་འདོར་བ། །

སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱོམ་པ་དོན་ཅེད་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། གྲོལ་བའི་བདག་དེ་ནི་ཆོས་ཅན།  
བདག་གིར་ཞེན་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ཉིད་ཏུ་གནས་པར་ཐལ། རྣམ་པ་ཀུན་  
ཏུ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་མ་འཕྲོས་པའི་བྱིར། བྱེད་སྤྱོད་དེ་བདག་ལ་ཆགས་  
པ་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་བདག་གིར་ཞེན་པའི་ས་བོན་མཐུ་  
ཅན་ཡིན་པའི་བྱིར། ཐར་འདོད་ཀྱི་སྦྱེས་བྱ་ཆོས་ཅན། བདག་འཛིན་མ་སྤངས་

ན། བདག་གི་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུ་བསྐྱོམ་པ་ལ་བརྩོན་ཡང་ཆགས་པ་གཏན་ཟད་  
 དུ་མི་འགྱུར་བར་ཐལ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་བདག་ལྟ་དེའི་དབང་གིས་བདག་གི་བ་ལ་  
 ཆགས་བྱལ་དུ་འགྱུར་བའི་གོགས་བྱེད་ཅིང་། དེའི་སྐྱོན་ཡང་སྐྱེབ་པ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་དབང་གིས་བདག་གི་བ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆ་གཟུང་བ་  
 ལ་བརྩོན་ནས། དེ་ལ་ཆགས་པ་མངོན་གྱུར་དུ་འཇུག་ཅིང་སྐྱེ་བ་དང་ལྡན་པའི་  
 ཕྱིར།

སྐྱོན་སྐྱེབ་ཅེས་པ་བདག་གི་བར་ཆགས་བྱལ་བྱེད་པ་ལ་སྐྱེབ་པའི་དོན་  
 ཡིན། གལ་ཏེ་ཐར་པའི་གནས་སྐབས་ན་བདག་གི་བ་བཞིན་དུ་བདག་ལའང་  
 ཆགས་པ་དང་བྱལ་ལོ་ཞེ་ན། ད་ནི་ཐར་པའི་གནས་སྐབས་ན་ཆགས་བྱལ་གྱི་  
 བདག་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མེད་པར་ཐལ། དེ་ལ་ཞེན་པ་དོར་ནས་སྐྱུས་ཀྱང་  
 མི་ཤེས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། གྲོལ་བའི་བདག་ཐོབ་ཕྱིར་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོམ་  
 པ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བར་ཐལ། ཐར་འདོད་ནི་ངི་ལྟར་བདག་གི་བ་བཞིན་དུ་  
 ཕྱིས་བདག་ཀྱང་འདོར་བའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་སྐྱུག་བསྐྱེད་དུ་བསྐྱོམས་པ་ཅ་མ་གྱིས་གྲོལ་ན་ཏ་ཅང་ཐལ་  
 བ་ལ་གཉིས། ཏ་ཅང་ཐལ་བ་དངོས་ནི། ཅ་བར།

དེ་དག་སྐྱུག་བསྐྱེད་བསྐྱོམས་པས་ཀྱང་། །

སྐྱུག་བསྐྱེད་ཉིད་ནི་རྣམ་ཤེས་བྱེད། །

དེ་ནི་སྒར་ཡང་མངོན་སྐྱུམ་ཉིད། །

དེ་ལྟར་ཡང་ཆགས་བྱལ་མེད། །

གལ་ཏེ་དེ་ལ་ཉེས་པ་ཡིས། །  
སྐད་ཅིག་དེ་ཡི་སྒོ་ལོག་ཀྱང་། །  
དེ་ལ་ཆགས་བྲལ་མི་འགྱུར་ཏེ། །  
འདོད་ལྡན་བྱད་མེད་གཞན་ལ་བཞིན། །  
སྒང་དང་དོར་བྱའི་བྱད་ཡོད་ན། །  
གཅིག་ལས་བྱུང་བའི་ཆགས་གང་ཡིན། །  
དེ་ཉིད་རྣམ་གངས་གཅིག་བསྐྱེད་ཆོ། །  
ཆགས་པ་ཀུན་གྱི་ས་བོན་ཡིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས།      རྣམ་འབྱོར་པ་དེ་དག་ཆོས་ཅན།  
སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱོམས་པས་ཀྱང་དེ་ཉྟ་ན་ཡང་གཏན་དུ་ཆགས་བྲལ་དུ་དེ་ཅམ་  
གྱིས་ཀྱང་འགྱུར་བ་མེད་པར་ཐལ།      སྤྱག་བསྐྱེད་ཉིད་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པར་  
བྱེད་པ་དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་མ་བསྐྱོམ་པའི་སྤར་ཡང་མངོན་སུམ་ཉིད་དུ་མཐོང་  
བའི་ཕྱིར།      གལ་ཏེ་སྤར་བདེ་བ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ལ་ཡང་ཉེས་པ་མཐོང་ན་  
ཆགས་བྲལ་དུ་འགྱུར་བ་མཐོང་བའི་ཕྱིར།      སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱོམས་པ་ཆགས་  
བྲལ་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།      དུམ་དེ་ལ་ཉེས་པ་མཐོང་བ་ཡིས་གཏན་ཆགས་  
བྲལ་དུ་མི་འགྱུར་བར་ཐལ།      སྐད་ཅིག་དེ་ཅམ་ལ་ཆགས་པ་དེ་ཡི་སྒོ་ལོག་  
ཀྱང་སྤར་ཡང་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། འདོད་ལྡན་བྱད་མེད་གཅིག་ལ་ཉེས་པ་  
མཐོང་བས་ཆགས་པ་དང་བྲལ་ཡང་གཞན་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེ་བ་དང་སྤར་ཡང་  
སྤར་གྱི་དེ་ལ་འང་སྐྱེ་བ་བཞིན་ནོ། །དེ་འདྲའི་སྐྱེས་བུ་ཆོས་ཅན།      དུམ་གཅིག་



ལ་སྒྲང་བྱ་དང་དོར་བྱའི་བྱ་དང་པར་ཡོད་པས། ཡུལ་གཅིག་ལས་བྱུང་བའི་  
ཆགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་སྐྱོན་གྱི་ནུས་གངས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་ཆེ་རང་  
འབྲས་ཆགས་པ་ཀུན་གྱི་ས་བོན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་གཞན་ལ་ཆགས་བྲལ་མི་སྲིད་པ་ནི། ཅ་བར།

སྐྱོན་མེད་ཡུལ་ཅན་ཆགས་པ་དང་། །

སྐྱབ་བྱེད་ཀྱང་ནི་སྐྱོན་མེད་ཡིན། །

འགྲོ་བའང་དེ་ཅུ་ཉིད་ཡིན་ན། །

ད་ནི་གང་ལ་ཆགས་བྲལ་འགྱུར། །

དེར་དེ་སྐྱོན་བཅས་ཀྱང་ཡིན་ན། །

དེ་ནི་བདག་ལའང་མཚུངས་པ་ཡིན། །

དེར་དེའི་སྐྱོན་ལ་ཆགས་བྲལ་མེད། །

དེ་ནི་གང་ལ་དེ་ཆགས་བྲལ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བརྒྱད་ཀྱིས། བདག་ལ་ཆགས་པ་ཆོས་ཅན། མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་བྱ་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་སྐྱོན་མེད་  
དེ་དོན་གཉིར་གྱི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དབང་སོགས་ཆོས་ཅན། སྐྱོན་  
མེད་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་སྐྱོན་མེད་དེའི་བདེ་བ་སྐྱབ་བྱེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
རྒྱལ་བ་དགྲེས་པའི་མཆོད་པ་ལྟར་རོ། །

ད་ནི་བྱེ་བྲག་པ་ཆོས་ཅན།

གང་ལ་ཡང་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བར་

འགྱུར་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ། བདག་དང་དེའི་ཡུལ་ཅན་དང་། བདག་གི་བ་  
གསུམ་ག་སྟོན་མེད་ཡིན་ལ། འགྲོ་བ་འཁོར་བར་འཆིང་བར་བྱེད་པའང་རྒྱ་དེ་  
ཅམ་ཉིད་དུ་ངེས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འཁོར་བའི་གནས་དེར་བདག་གི་བ་དེ་  
སྟོན་བཅས་ཀྱང་ཡིན་ཏེ། དེས་སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་བྱིར་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་ན་  
བདག་ཀྱང་སྟོན་ཅན་དུ་ཐལ། སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་དེ་ནི་བདག་ལའང་  
མཚུངས་པའི་བྱིར། དེ་ནི་གང་ལའང་ཆགས་བྲལ་མ་འགྱུར་བར་ཐལ། འཁོར་  
བའི་གནས་དེར་བདག་དེའི་སྟོན་མཐོང་ཡང་ཆགས་པ་བྲལ་བ་མེད་པའི་བྱིར་  
ཞེས་བསྟན། དེ་དག་གིས་ནི། བདག་འཛིན་གྱི་ཞེན་ཡུལ་སྤྱན་མ་སྤྱང་བར་དུ་  
ཐབས་གང་གིས་ཀྱང་བདག་དང་བདག་གི་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བ་མེད་  
པར་བཞག་དོ། །

གསུམ་པ་དབང་སོགས་སྟོན་ཅན་དུ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་དེ་ལ་ཞེན་པ་  
ལྟོག་པ་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་བསལ་བ་བསྟན་པ་ལ་གཉིས། དང་པོར་སྟོན་  
མཐོང་བ་ཅམ་ཞེན་པ་ལྟོག་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཅ་བར།

ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ལས་བྱུང་བའི། །

ཞེན་པ་ཉེས་པ་མཐོང་བས་འཇིག། །

དེ་ལྟར་དབང་སོགས་ལ་དེ་མིན། །

བྱིས་སོགས་ལ་ཡང་མཐོང་བྱིར་དང་། །

སྟོན་ལྡན་ལ་ཡང་ཡོད་བྱིར་དང་། །

ཡོན་ཏན་ལྡན་ཡང་གཞན་དག་ལ། །

མེད་ཕྱིར་འདས་པ་ལ་སོགས་པ། །

བདག་གི་བ་ལ་མེད་ཕྱིར་རོ། །

དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་བདག་གི་བའི། །

སྒོ་རྒྱའང་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་མིན། །

དེ་ཕྱིར་ཡོན་ཏན་མིན་མཐོང་བས། །

དེ་ཡང་སྒྲོང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ཆང་གི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ལས་  
 བྱུང་བའི་ཞེན་པ་ཡིན་ན། ཆང་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཉིས་པ་མཐོང་བས་ཆང་ལ་  
 ཆགས་པ་དེ་འཇིག་ཅིང་འདོར་བར་འགྱུར། དེ་ལ་སྒྲོན་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་དེ་  
 ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་མི་རུས་པའོ། །དེ་ལྟར་དབང་སོགས་ལ་ཞེན་པ་དེ་དབང་  
 སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཁོ་ནས་མིན་ཏེ། ཐ་སྙད་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་པ་  
 སོགས་ལ་ཡང་ཞེན་པ་དེ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་དང་། དབང་པོ་སྒྲོན་ཅན་ལ་ཡང་  
 ཞེན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། ཡོན་ཏན་ལྡན་ཡང་གཞན་གྱི་དབང་སོགས་དག་  
 ལ་རང་གི་དབང་སོགས་སྟུ་ཞེན་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ལྟར་རང་གི་སྒྲོ་སོགས་  
 འདས་པ་ལ་བདག་གིར་ཞེན་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན། དབང་སོགས་བདག་  
 གི་བར་ཞེན་པའི་སྒྲིའི་རྒྱའང་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་མཐོང་བ་ཁོ་ནས་བྱས་པ་མིན་  
 པར་ཐལ། དེ་ལ་རྗེས་སྟུ་འགྲོ་ལྡོག་འབྲུལ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཡོན་  
 ཏན་ཅན་མིན་མཐོང་བས་དེ་ཡང་ཞེན་པ་སྒྲོང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ལ་ཡོན་  
 ཏན་མཐོང་བ་ཁོ་ནས་ཞེན་པའི་རྒྱ་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དབང་སོགས་ལ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པའི་སྐྱོན་མཐོང་བ་ཡང་མི་  
སྤེད་པ་ནི། ཅུ་བར།

གཞན་ཡང་ཡོད་མིན་ཡོན་ཏན་ནི། །

སྒྲོ་འདོགས་ཆགས་པས་དེར་ཡང་མཐོང་། །

དེས་ན་དེ་རྒྱ་གཞོད་མེད་ཅན། །

བསྐྱབས་པས་དེ་ལ་ཇི་ལྟར་གཞོད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་འབྲས། དབང་སོགས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཏུ་བསྐྱོམས་པས་  
སྐྱོན་ཅན་ཏུ་མཐོང་བའི་ངེས་པ་ཡང་མེད་པར་ཐལ། གཞན་ཡང་དེ་ལ་ཡོད་པ་  
མིན་པའི་ཡོན་ཏན་སྒྲོ་འདོགས་པའི་ཆགས་པས་ཡོན་ཏན་ཅན་དེར་ཡང་  
མཐོང་བའི་ཕྱིར། རོན་བསྐྱབས་ནི། བདག་གི་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཏུ་བསྐྱོམས་པས་  
བདག་གི་བར་ཞེན་པ་དེ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡང་གཞོད་པ་མི་འཐད་པར་ཐལ། དེ་  
བསྐྱོམས་པས་ཞེན་པ་རྒྱ་ལ་གཞོད་པ་མེད་པ་ཅན་བསྐྱབས་པ་ཅམ་ཏུ་ཟད་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། བདག་འཇིན་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་གཞོད་པ་དེས་ན་འདི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྐྱེད།

གཉིས་པ་གྲངས་ཅན་གྱི་ལུགས་དགག་པ་ལ་གསུམ། དང་པོ་རང་  
བཞིན་དང་སྐྱེས་བུ་ཐ་དད་ཤེས་པ་ཅམ་གྲོལ་ལམ་ཏུ་མི་འཐད་པ་ནི། ཅུ་བར།

མཆོག་གཞན་དོན་ཏུ་གཉེར་ཕྱིར་དང་། །

སྐྱེ་འཇིག་སྒོ་ཅན་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར། །

སྐྱེ་བོ་འདི་ཡིས་དབང་སོགས་ལས། །

བདག་ནི་ཐ་དད་གྱུར་པར་ཤེས། །

དེ་ཕྱིར་གཅིག་ཉིད་མཐོང་བས་ཀྱང་། །

ཆགས་མིན་བདག་ལ་ཆགས་པ་དེ། །

དམིགས་པའི་ནང་གི་ཡན་ལག་ལ། །

ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རྗེས་ཆགས་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས།

གྲངས་ཅན་པས་ཁོ་བོ་ཅག་ལྟར་ན།

དབང་སོགས་ཡོན་ཏན་ཅན་དང་སྒྲོན་ཅན་དུ་མཐོང་བ་གཉིས་རིམ་པ་བཞིན་  
དུ་འཁོར་བའི་རྒྱ་དང་ཐར་པའི་རྒྱར་ཁས་མི་ལེན་གྱི། འོན་ཅི་ཞེ་ན། བདེ་  
སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་སྐྱེས་བུ་གཉིས་སྟོ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་པ་དེ་འཁོར་བའི་  
རྒྱ་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་ཤེས་པས་སྐྱེས་བུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོ་འདོར་བའི་  
ཕྱིར། སྐྱེས་བུ་ཆགས་བྲལ་དུ་འགྱུར་བས་བདེ་སོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་  
སྐྱེས་བུ་ཐ་དད་མཛོན་སུམ་དུ་ཤེས་པ་ཉིད་ཐར་ལམ་ཡིན་ཅོ་ཞེ་ན། དེ་གཉིས་  
ཐ་དད་དུ་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་སྲིད་པ་ལས་མི་གྲོལ་བར་ཐལ། ལམ་ལ་མ་  
སྦྱངས་པའི་བྱིས་པའི་སྐྱེ་བོ་འདི་ཡིས་རང་གི་དབང་པོ་དང་། བདེ་སོགས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་ལས་སྐྱེས་བུ་བདག་ཉིད་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པ་ཤེས་པའི་ཕྱིར། དེར་  
ཐལ། སྐྱེས་བུ་བདག་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་གཉེར་བ་པོར་ཞེན་ནས། ད་ལྟར་གྱི་  
དབང་པོ་དང་བདེ་བ་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གཞན་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཕྱིར་  
དང་། རང་ཉིད་སྤྲུལ་གཅིག་ཏུ་བཟུང་ནས་རང་གི་བདེ་སོགས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་  
པར་ཁྱོགས་པའི་སྟོ་ཅན་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར། རང་བཞིན་དང་སྐྱེས་བུ་གཅིག་ཉིད་དུ་



སྒྲོས་མཐོང་ཞིང་ཞེན་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་སྲིད་པར་ཆགས་པ་མིན་པར་ཐལ།  
 དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་ཤེས་པ་ཙམ་གྲོལ་བའི་རྒྱུར་མི་འཐད་པ་དེའི་ཕྱིར། རང་  
 བཞིན་ནི། སྐྱོག་ཏུ་རྒྱུར་པའི་གཙུག་པོ་ལ་ཟེར་མོད་ཀྱི་སྒྲེས་བྱ་དང་བདེ་སོགས་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཡང་ཐ་དད་དུ་ཤེས་པ་རྒྱས་སོ། །ཞེན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་དང་རང་  
 བཞིན་གཉིས་བཅའ་པོ་དང་། སྒྲེས་བྱ་རིག་པར་འདོད་དོ། །དེས་ན་བདག་ལ་  
 ཆགས་པ་ཆོས་ཙན། རང་འབྲས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། བྱོད་  
 ཀྱི་རང་སྟོབས་ཀྱིས་གཟུགས་སོགས་ལ་དམིགས་པའི་ནང་གི་ཡན་ལག་  
 མིག་སོགས་དབང་པོ་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་འདྲེན་པར་འགྱུར་  
 ཞིང་བྱོད་བདག་འཛིན་ལས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བྲངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཡིད་གདུངས་པ་ཆགས་  
 བལ་གྱི་རྒྱུར་མི་འཐད་པ་ནི། ཅ་བར།

གང་ཞིག་ད་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེད་བས། །

ཡིད་འབྱུང་དེ་འདྲ་སྤང་ཡིན་གྱི། །

ཆགས་བྲལ་མ་ཡིན་དེ་ཆེ་ཡང་། །

ཆགས་ཡོད་སྐབས་གཞན་ཆོལ་ཕྱིར་རོ། །

ཞེ་སྤང་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་ཙན་ཕྱིར། །

དེ་ནི་དེ་སྲིད་ཙམ་དུ་གནས། །

དེ་ལོག་ན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི། །

རང་བཞིན་ཉིད་ལ་སྦྲར་རྟེན་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བརྒྱུད་ཀྱིས། སྤྱག་བསྐྱེད་བསྐྱོམས་པས་གྲོལ་བར་  
འགྱུར་རྟེ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཆེ་ཡིད་འབྱུང་ནས་དེ་ལ་ཆགས་  
བྲལ་དུ་འགྱུར་བ་མཐོང་ངོ་ཞེ་ན། སྦྱོར་བྱ་གང་ཞིག་ད་ལྟར་གྱི་ཆོར་བ་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཀྱིས་གདུངས་པས་སྦྱོར་བའི་ཡིད་འབྱུང་དེ་ཆོས་ཅན། ཞེ་སྤང་གི་རྒྱ་  
ཡིན་གྱི་ཆགས་བྲལ་མ་ཡིན་རྟེ། བྱོང་སྦྱོར་བ་དེའི་ཆེ་ཡང་སྦྱོར་བྱ་དེ་ལ་  
ཆགས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བདེ་བའི་གནས་སྐབས་གཞན་ལ་  
ཆགས་ནས་ཆོལ་བའི་ཕྱིར། ཞེ་སྤང་ནི་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཅན་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ཞེ་སྤང་ཅན་གྱི་སྦྱོར་བྱ་དེ་ནི་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་སྤྱིད་ཅམ་དུ་  
གནས་གྱི་དེ་ལོག་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆགས་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཉིད་ལ་སྦྲར་  
བརྟེན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ཆགས་ཡུལ་གཅིག་ལ་ཡིད་སྤྱོད་  
ནས་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྷགས་ཆེན་བསྐྱེད་དེ་གནས་སྐབས་དེ་ལ་ཆགས་  
བྲལ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཀྱང་། ཞེ་སྤང་གི་དབང་གིས་ཆགས་པ་བྲེལ་གྱི་གཞོན་པ་  
ཅམ་ལས་ཆགས་བྲལ་མ་ཡིན་རྟེ། དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཡུལ་གཞན་ལ་ཆགས་  
པ་སྦྱོར་བ་དང་། སྦྲར་ཡང་ཡུལ་སྤྱུ་མ་དེ་ལ་ཆགས་པ་སྦྱོར་བའང་སྤྱིད་པའི་ཕྱིར།  
དེས་ན། འཇིག་རྟེན་མ་དོར་བར་དུ་ཡུལ་གང་ལའང་ཆགས་པ་གཏན་བྲལ་བྱེད་  
མི་རུས་སོ་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་ཆགས་བྲལ་གྱི་རང་བཞིན་ངོས་གཟུང་བ་ནི། ཅ་བར།

སྤང་དང་དོར་བྱ་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །

ཐམས་ཅད་ལ་ནི་མཉམ་སྟོམས་ཅན། །

ཅན་དན་སྟེ་ཕྱུ་མཚུངས་པ་ལ། །

ཆགས་བྱལ་ཞེས་ནི་བརྗོད་པ་ཡིན། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞིས། ཆགས་བྱལ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱ་བཅོམ་པ་  
ཆོས་ཅན། ཆགས་བྱལ་ཞེས་ནི་བརྗོད་པ་ཡིན་ཏེ། གཡས་གཡོན་ནས་ཅན་  
དན་གྱི་ཕྱེ་གུས་བྱུགས་པ་དང་སྟེ་ཕྱུ་མཚུངས་གཅོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་མཉམ་སྟོམས་  
ཅན་དུ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྤང་བྱ་དང་དོར་བྱའི་ཆགས་སྤང་སྤངས་པའི་  
ཕྱིར།

དེ་ལ་དབྱུང་གཞི། ཆགས་བྱལ་གྱི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཆགས་པའི་རྩ་བ་  
བདག་འཛིན་སྤངས་པས་བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་ན། འདོད་པ་ལ་ཆགས་པ་  
དང་བྱལ་ན། འདོད་པའི་བདག་འཛིན་སྤངས་པས་བྱུང་བར་ཐལ། འདོད་ན།  
ཕྱིར་མི་འོང་ཆོས་ཅན་བཟུང་ནས་དབྱུང། ཆགས་བྱལ་སྟོན་སོང་གི་ཕྱིར་མི་  
འོང་དེ་མཐོང་ལམ་མ་ཐོབ་གོང་དུ་འདོད་པའི་བདག་འཛིན་སྤངས་པར་ཁས་  
ལེན་དགོས་པས་མི་རིགས་ཏེ། འདོད་པའི་མཐོང་སྤང་མ་སྤངས་གོང་དུ་  
འདོད་པའི་སྟོམ་སྤང་སྤང་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་འདོད་ན། མཐོང་ལམ་གྱི་  
སྤང་རོལ་དུ་སྟིང་ཅེ་འེ་དངོས་གཞི་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་མི་འོང་དེ་མཐོང་སྤང་མ་  
སྤངས་གོང་དུ་ཅི་ཡང་མེད་མན་ཆད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་མཐའ་དག་སྤངས་པའང་  
ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ། མཚུངས་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་སྟུག་བསྐྱལ་བསྟོམ་པར་གསུངས་པ་དང་འགལ་བ་སྤང་བ་

ནི། ཅ་བར།

འདུ་བྱེད་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་དགོངས་ནས། །

སྤྱག་བསྐྱེལ་བསྐྱོམས་པར་གསུངས་པ་ཡིན། །

དེད་ཀྱི་དེ་ཡང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས། །

དེ་ནི་བདག་མེད་ལྟ་རྟེན་ཡིན། །

སྟོང་ཉིད་ལྟ་བུས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

སྐྱོམ་པ་ལྟག་མ་དེ་དོན་ཡིན། །

དེ་སྤྱིར་མི་རྟག་ལས་སྤྱག་བསྐྱེལ། །

སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་ནི་བདག་མེད་གསུངས། །

ཞེས་ཆིག་རྒྱུད་བརྒྱུད་ཀྱིས། གྲུབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་

དགོངས་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསྐྱོམ་པར་གསུངས་པའི་

སྤྱིར། སྤྱག་བསྐྱེལ་གཞན་རྣམས་མ་བསྐྱོམ་ཞེས་པ་མིན་གྱི། འདུ་བྱེད་ཀྱི་

སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་པར་རི་

མིན་དུ་སྤང་བྱ་གང་གི་འང་ས་བོན་སྟོང་མི་རུས་པས། དེ་ལ་ནན་ཏན་མཛད་

པའོ། །དེད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་ཡང་རང་རྒྱ་ལས་ཉོན་གྱི་རྒྱུན་

ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར། བདག་རྟག་པ་ལ་བརྟེན་པ་མིན། ལམ་དེ་ནི་བདག་མེད་

རྟོགས་པའི་ལྟ་བུ་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་ཅམ་དུ་གསུངས་གྱི། འཁོར་བ་ལས་དངོས་

སྤྱ་གྲོལ་བའི་ལམ་དུ་མི་འདོད་དོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་ངེས་པར་བསྐྱོམ་དགོས་

ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་གིས་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྷ་བས་འཁོར་  
བ་ལས་དངོས་སུ་གྲོལ་བར་འགྱུར་ལ། བསྐྱོམ་པ་ལྷག་མ་འདུས་བྱས་མི་རྟག་  
པ་དང་ཟག་བཅས་སྟུག་བསྐྱེད་དུ་རྟོགས་པ་བདག་མེད་རྟོགས་པ་དེའི་ཐབས་  
ཀྱི་དོན་དུ་བསྐྱོམ་དགོས་པའི་ཕྱིར། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འདུས་བྱས་མི་  
རྟག་པར་རྟོགས་པ་ལས་ཟག་བཅས་སྟུག་བསྐྱེད་བར་རྟོགས་པ་དང་དེ་ལས་  
བདག་མེད་རྟོགས་པ་འབྱུང་བར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། སྤར་  
བཤའ་པའི་ཐབས་དང་ཐབས་བྱུང་དེ་ལྟར་གནས་པས་གསུངས་པ་དེའི་ཕྱིར་  
ཞེས་བསྟན།

གཞུང་འདི་ནི་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་སྤངས་ཏེ། མི་རྟག་པ་ཡིན་ཕྱིན་རྒྱ་  
ཞིག་ལས་སྐྱེ་དགོས། སྟུག་བདེན་ནམས་རང་རྒྱ་ལས་ཉོན་ཀྱི་གཞན་དབང་  
དུ་སོང་བ་ན། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྟུག་བསྐྱེད་བར་སྐྱབ་ཤོ། །མི་རྟག་ཅིང་  
ལས་ཉོན་ཀྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་ཕྱིན་རང་དབང་བའི་བདག་མེད་པས་  
ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། ཟག་བཅས་ཡིན་ན། སྟུག་བསྐྱེད་བ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ་ན།  
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྟུག་བསྐྱེད་བ་ཞེས་པ་དང་འགལ། ཁྱབ་ན། ཟག་  
བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་དང་བཏང་སྟོམས་གཉིས་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་  
ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན་སྤྲ། འདོད་ན། རང་རྒྱ་དགོ་བ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དཔྱལ་བ་ཆ་དཔྱལ་ན་རྒྱུང་བསིལ་བུ་  
ཅ་མ་ཡན་ཆད་དགོ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་། སོ་སྐྱེ་ལྷ་མའི་ལུས་རྟོན་ཆོས་ཅན། སྟུག་བསྐྱེད་ཡིན་



པར་ཐལ། འདོད་ན། རང་རྒྱ་མི་དག་བ་ལས་བྱང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།  
 བྱུང་སྟེ། མི་དག་བ་ལས་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་། །དག་ལས་བདེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་  
 རོ། །ཞེས་གསུངས། གཞན་ཡང་། སོ་སྤྱིའི་དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་རྟེན་ཆོས་  
 ཅན། དག་བའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་གི་  
 འབྲས་བྱར་ངེས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། འཇུག་པ་ལས། མདོན་མཐོའི་རྒྱ་ནི་  
 ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་གཞན་མེད། །ཅེས་གསུངས། འདོད་ན། དག་བའི་ལས་གྱི་  
 འབྲས་བྱར་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དག་བ་ལས་  
 འབྲས་བྱ་སྤྱད་བསྐྱེད་བྱང་བ་གནས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། གནས་དང་  
 གནས་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པའི་སྟོབས་གྱིས་གཞལ་བྱ་གཞི་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཆེ་  
 འདིའི་ལོངས་སྟོང་རྣམས་སྤྱིན་པའི་འབྲས་བྱར་གསུངས་པས་དག་བའི་  
 འབྲས་བྱར་ངེས་ལ། ལོངས་སྟོང་དེ་དག་ཐག་བཅས་ཡིན་པས་སྤྱད་བསྐྱེད་  
 ལས་མ་འདས་པའི་ཕྱིར། དག་བ་ལས་སྤྱད་བསྐྱེད་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ་  
 ཞེས་པ་ནི་སྟོ་གསལ་བ་རྣམས་གྱིས་དབྱུད་གཞིའོ། །

གསུམ་པ་དོན་བསྐྱུ་བ་ནི། ཅ་བར།

ཆགས་བྲལ་མིན་དང་སྤྱིད་ལྡན་དང་། །

ཅོམ་པ་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་དེ། །

ཉོན་མོངས་ལས་ལས་གྲོལ་མ་ཡིན། །

དེ་འདྲ་འཁོར་བ་པ་ཞེས་བྲ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། བདག་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བ་མིན་པས།

སྲིད་པ་འཁོར་བ་དང་ལྡན་ལ། དེ་ལྟར་སྤང་དོར་གྱི་ལས་ཀྱི་ཚུམ་པ་ཀྱན་ལ་  
བརྟེན་དགོས། དེ་ལྟར་ན། ཉོན་མོངས་དང་ལས་ལས་མ་གྲོལ་བས་འཁོར་བ་  
པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནི་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་སྲིད་ན་གྲོལ་བའི་བདག་ཁས་སྤངས་པ་དོན་མེད་དུ་ཐལ་བ་  
ནི། ཅ་བར།

བདག་གི་ཉིད་ནི་མི་འདོད་ན། །

དེ་ཡི་ཟ་བ་པོ་ཡང་མེད། །

བྱ་དང་ལོངས་སྤྱོད་མཆན་ཉིད་ཅན། །

དེ་ཆེ་དེ་ཡི་བདག་ཀྱང་མེད། །

ཅས་ཆོག་རྒྱུ་བཞེས། གྲོལ་བ་ཐོབ་པ་དེའི་ཆེ་བདག་གི་བ་དེའི་ཟ་བ་  
ཡང་མེད་པར་ཐལ། བཟའ་བྱ་བདག་གི་བ་ཉིད་མི་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།  
གྲོལ་བ་ཐོབ་པའི་བདག་ཀྱང་མེད་པར་ཐལ། ཟ་བ་པོ་བདག་མེད་པའི་ཕྱིར།  
ཁྱབ་སྟེ། བདག་ཏྱག་པ་དེ་ཉིད་རྒྱ་ལས་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཅན་དང་འབྲས་བྱ་  
ལོངས་སྤྱོད་པའི་མཆན་ཉིད་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གསུམ་པ་འཇིག་ལྷ་སྤང་དགོས་པར་བསྟན་པ་ནི།

ཅ་བར།

དེ་ཕྱིར་གྲོལ་འདོད་ཐོག་མེད་པའི། །

རྒྱ་ཅན་རིགས་མ་ཐུན་ས་བོན་ལས། །

བྱང་བའི་འཇིག་ཆོག་ལྷ་བ་དག ། ཅ་

‘བ་ཉིད་ནས་དབྱུང་བར་གྱིས། །

ཞེས་ཚིག་རྒྱུ་བཞེས། གྲོལ་བ་འདོད་པ་དག་ཐར་པ་ཐོབ་པ་འདོད་ན།  
འདིག་ཚིག་ས་ལ་ལྟ་བ་དག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་དབྱུང་བར་གྱིས་ཞིག་ཅེས་  
གདམས་པའོ། །འདིག་ལྟ་དེ་ཡང་ཐོག་མ་མེད་པའི་རྒྱ་ཅན་གྱི་རང་གི་རིགས་  
མ་ཐུན་པའི་ས་བོན་ལས་བྱུང་ངོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དབང་ཕྱག་གི་བཀའ་ལྷན་ཅམ་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་རུང་བ་ལ་  
གསུམ། དབང་ཕྱག་གིས་ཐར་ལམ་དབང་བསྐྱར་བའི་ཚིག་གྲོལ་ལམ་ཡིན་  
པའི་སྐྱབ་བྱེད་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ལུང་ནི་དེ་ལྟར་དངོས་ཡིན་པའི། །

རྒྱ་མ་མཐོང་བ་རྣམས་ལ་ནི། །

ལུང་ཅམ་གྱིས་ནི་གྲོལ་བ་ཡང་། །

སྐྱབ་ཡོངས་སུ་མགྲ་བྱེད་མིན། །

ས་བོན་སོགས་གྲུབ་ཚེ་ག་ནི། །

སྐྱེས་བུ་མི་སྐྱེད་པར་རུས་མིན། །

ཉིལ་མར་བསྐྱས་དང་མེས་བསྐྱེད་སོགས། །

བདག་ཀྱང་གྲོལ་བར་ཐལ་སྤྱིར་རོ། །

སྒར་སྤུ་བ་དག་གྱིས་ཡང་སྤྱིར། །

སྤྱིག་པ་བཅོམ་པར་བྱས་པ་མིན། །

འདི་ཡི་ལྷ་ཉིད་མེད་འགྱུར་གྱི།

ལུས་ཅན་མིན་ཕྱིར་སྡིག་ལྷ་མིན།

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ལུང་ལས་བཤད་པའི་ཆོག་ཅམ་གྱི་  
གྲོལ་བར་སྟོན་པའི་ལུང་ནི་རང་གི་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་མི་འབྲུལ་བ་དེ་ལྟ་བུའི་  
དངོས་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཆོག་ཅམ་གྱིས་གྲོལ་བར་  
སྟོན་པ་ཡང་ཉོག་པས་ལྡན་ཡོངས་སུ་མགྱུ་བྱེད་མིན་ནོ།

དེ་ལ། གཞན་སྡེ་དག་གིས་བྱེད་གྱིས་མ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་མིན་མི་  
དགོས་ཏེ། བྱེད་དབང་པོ་མི་གསལ་བའི་ཕྱིར། ཞེས་སྟེས་ན། སངས་རྒྱས་  
པས། དེ་ལ་ཅི་བརྗོད་བསམ་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། གོང་དུ། དབང་པོ་མི་གསལ་  
ཕྱིར་མ་མཐོང་། །ཞེས་གཞན་ལ་གཞོན་བྱེད་བརྗོད་ཟེན་པའི་ཕྱིར། ལུང་ལས་  
བཤད་པ་ལྟར། སྟགས་ས་བོན་ལ་བཏབ་པས་སྟུ་གུ་མི་སྦྱེད་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ་  
ཞེ་ན། ས་བོན་སོགས་ཀྱིས་སྟུ་གུ་མི་སྦྱེད་པར་གྲུབ་པའི་ཆོག་མཐོང་བས།  
དབང་ལྷག་གི་དབང་བསྐྱར་ཐོབ་མ་ཐག་སྦྱེས་བྱ་ཡང་སྤྱིད་དུ་མི་སྦྱེས་པར་  
བྱེད་ཀྱས་པ་མིན་པར་ཐལ། དེ་ལྟར་ན་ལུས་ལ་ཉིལ་མར་བསྐྱུས་པ་དང་མེས་  
བསྐྱེགས་པ་སོགས་ལས་ཀྱང་གྲོལ་བར་ཐལ་བའི་ཕྱིར། སྦྱིན་སྟེག་གི་མེས་  
སེམས་ཀྱི་སྡིག་པ་བཅོམ་པར་བྱས་པ་མིན་པར་ཐལ། སྦྱིན་སྟེག་གི་མེས་  
ལུས་གདུངས་པས་སྤར་སྤང་ཁར་ལྷུ་བ་དག་ཕྱིས་ཡང་བར་སོང་བ་ཅམ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྦྱིན་སྟེག་གི་སྦྱེས་བྱ་འདི་ཡི་ལུས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་འགའ་  
མེད་པར་འགྱུར་བ་ཅམ་གྱིས་སྡིག་པ་སྤང་ཁར་ལྷུ་བ་མིན་པར་ཐལ། སྡིག་པ་

དེ་ལུས་ཅན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་གཞོད་བྱེད་བརྗོད་པ་ལ་གསུམ། དང་པོ། བཀའ་ལྷུང་ཅམ་  
གྱིས་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མའི་རྒྱ་ལ་མི་གཞོད་པ་ནི། ཅ་བར།

ལོག་ཤེས་དང་ནི་དེ་ལས་བྱུང་། །

སྲིད་པ་སེམས་པའི་དབང་དག་གིས། །

དམན་གནས་འགོ་བ་སྐྱེ་བ་ཡིན། །

དེ་ཕྱིར་དེ་བཅད་འགོ་མི་འགྱུར། །

དེ་ཅམ་ལས་ནི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། །

སྐྱེ་བ་དེ་དག་ཉིད་རུས་ཡིན། །

སེམས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ལས། །

ཡིན་ཕྱིར་སྐྱེ་རྒྱ་ཉམས་པ་མེད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུད་གྱིས། སྤྱག་བསྐྱེད་བདེ་བར་འཇོག་པའི་ལོག་  
ཤེས་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སྲིད་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་  
གྱི་སེམས་པ་ཆོས་ཅན། གང་གི་རྒྱུད་ལ་ཁྱོད་གཉིས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བཅད་  
པ་དེ་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མར་འགོ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱི་དབང་དག་གིས་དམན་  
པའི་གནས་སུ་འགོ་བ་རྣམས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཐ་མལ་པ་སྐྱེ་བ་ལ་ལོག་  
སྲིད་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་པ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་ཕན་འདོགས་རུས་པ་  
ཡིན་ཏེ། དེ་ཅམ་རྒྱ་ཡོད་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། ལོག་སྲིད་དང་མཚུངས་



ལྷན་གྱི་སེམས་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཡང་སྲིད་སྲི་མར་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཡིན་  
གྱི་དེ་ལས་དོན་གཞན་པའི་ལས་དགོས་པ་མིན་ནོ། །དེས་ན། དབང་དེ་ཐོབ་  
པ་ཙམ་གྱིས་ཡང་སྲིད་སྲི་བའི་རྒྱ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་ཉམས་པ་མེད་པའི་སྲིར་ན།  
དབང་གི་ཆོ་ག་ཙམ་སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྟན།

དེ་ནི་དང་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་དུ་མའི་དབང་ལའང་མཚུངས་ཏེ། དབང་ཇི་  
ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་ཡང་སྲིད་སྲི་མར་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱའི་གཙུག་པོ་ལོག་སྲིད་ཅུང་  
ཟད་ཀྱང་མ་ཉམས་པ་མཐོང་བའི་སྲིར། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཉིད་  
ཡང་སྲིད་ཀྱི་རྒྱ་གཙུག་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ལོག་སྲིད་དེ་བཅད་  
ན་ཡང་སྲིད་སྲི་མར་འགོ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་དེའི་ལན་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

འགོ་དང་རྟོགས་རྟོན་བྱེད་པ་ཡིན། །

དེ་ནི་མ་མཐོང་བ་ལས་འགྱུར། །

མ་མཐོང་ཞིག་སྲིར་འགོ་བ་མེད། །

དེས་ན་འདྲ་བྱེད་སེམས་པ་མིན། །

ཡོད་དང་མེད་པའི་རྗེས་འཇུག་སྲིར། །

བྱེད་པ་སྐྱེད་ལ་སློ་ཡི་ནི། །

རྒྱས་མཐོང་གཞན་གྱིས་མ་ཡིན་ན། །

དེ་ཡོད་དེ་དག་ཅིས་མི་འགོ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་དེ་གིས། གཞན་སྤྲེལ། དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པས་ཡང་  
 སྤྲེལ་གྱི་མར་འགྲོ་བ་མེད་དེ། འགྲོ་བ་དང་གཟུགས་སོཾ་རྟོགས་པའི་རྟོན་ནི་  
 མིག་སོགས་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་མ་མཐོང་བ་ཆོས་དང་ཆོས་མ་ཡིན་པའི་ལས་  
 ལས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཞིང་མ་མཐོང་བའི་ལས་དབང་བསྐྱར་གྱིས་ཞིག་པའི་  
 གྱིར། དེས་ན་ལས་ཀྱང་བདག་གི་ཡོན་ཏན་འདུ་བྱེད་ཡིན་གྱི་སེམས་པ་མིན་  
 རོ་ཞེ་ན། ལོག་སྤྲེད་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སྒྲོ་སེམས་པ་དེ་པན་འདོགས་བྱེད་  
 དུ་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྡོག་བྱེད་པའི་གྱིར། བྱེད་པ་དབང་སོཾ་  
 མངལ་དུ་བསྐྱེད་པ་ལ་ལོག་སྤྲེད་སྒྲོ་དེ་ཡི་རྒྱས་པ་མཐོང་གི་ཆོ་ག་སོཾ་གཞན་  
 གྱིས་མ་ཡིན་ནོ། །དབང་བསྐྱར་ཐོབ་ཀྱང་ཡང་སྤྲེལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མ་ཉམས་པ་  
 ཡོད་པས་དེ་དག་ཡང་སྤྲེལ་གྱི་མར་ཅིས་མི་འགྲོ་སྤྲེལ་འགྲོ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་  
 བསྟན།

གསུམ་པ་བཀག་པ་ལ་གཞོད་པ་སྤང་བ་ལ་གསུམ་། དབང་བསྐྱར་  
 གྱིས་ཡིད་སྒྲོའི་རྒྱས་པ་བཅོམ་པ་མི་འཐད་པ་ནི། ཅུ་བར།

གལ་ཏེ་དེ་དག་རྒྱས་མེད་ན། །  
 དབང་སོགས་བྱས་མ་ཐག་དེ་དག །  
 སེམས་པའི་དབང་གིས་འཇིན་དང་འཇུག །  
 གཡང་དང་འགོག་པ་མེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་དེ་གིས། གལ་ཏེ་ལོག་སྤྲེད་དེ་དག་དབང་བསྐྱར་གྱིས་  
 རྒྱས་པ་མེད་པར་བྱས་སོ་ཞེ་ན། སྤྲེལ་བྱ་དེ་དག་དབང་བསྐྱར་སོགས་བྱས་

མ་ཐག་རང་རྒྱད་གི་སེམས་པའི་དབང་གིས་མིག་སོགས་དབང་པོས་ཡུལ་  
འཛིན་པ་དང་། འདོད་པའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཡུལ་གཞན་དུ་གཡེང་བ་  
དང་རྗེས་སུ་མ་ཐུན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་གཡེང་བ་དེ་འགོག་པའི་བྱ་བ་སོགས་  
མེད་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་སེམས་པའི་རྒྱས་པ་དབང་  
བསྐྱར་གྱིས་བཅོམ་པའི་ཕྱིར། དབང་བསྐྱར་གྱིས་དབང་པོ་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་  
བྱེད་པ་དེ་བཅོམ་སྟེ་ལས་མི་གསོག་ལ། ལས་མེད་པས་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མར་སྐྱེ་  
བ་མི་ལེན་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་ལ། དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པའི་སྐྱེས་བུ་དེ་དབང་  
ཐོབ་མ་ཐག་དབང་སོགས་གི་བྱ་བ་དགག་དགོས་ཞེས་གཞོན་བྱེད་བརྗོད་དོ་  
ཞེས་བསྟན།

རང་རེ་ལའང་མཚུངས་པ་འབྲས་ཏེ། རིག་པའི་དབང་ལྔ་ཐོབ་པའི་དག་པ་  
ལ་ཉོན་མོངས་པ་ལྔ་སྐྱངས་པའི་རྒྱས་པ་བཞག་པ་དང་། བྱམ་དབང་ཡོངས་  
རྫོགས་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུར་ལུས་གི་མི་དགེ་བ་གསུམ་སྒྲར་བསགས་  
སྐྱངས་པ་དང་། གསང་དབང་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུར་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བཞི་  
སྐྱངས་པ་དང་། ཞེར་དབང་ཐོབ་པའི་འབྲས་བུར་ཡིད་གི་མི་དགེ་བ་གསུམ་  
སྐྱངས་པར་བཞག་པས་དེ་ལ། དབང་དེ་དག་ཐོབ་མ་ཐག་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་  
གསུམ་གྱི་སྒྲིག་པ་ཞིག་པར་ཐལ་ཟེར་འཕེན་ན་ཅི་བརྗོད་བསམ་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ཏ་ཅང་ཐལ་བ་ནི། ཅ་བར།

ཅི་སྟེ་དེ་ཆེ་སྟོ་མེད་ཕྱིར། །

མི་འགྱུར་དེ་མ་རྣམས་གི་སྟོ། །

མཚམས་སྒྱུར་དེ་རྣམས་རྒྱས་མེད་ན། །

གསོན་པ་ཉིད་ནའང་རྒྱས་མེད་འགྱུར། །

གཉེན་པོ་དང་ནི་རང་གི་སྤྱོད་པ། །

འཕེལ་ན་འགྲིབ་དང་འཕེལ་བའི་སྤྱིར། །

ཉེས་རྒྱུན་རང་གི་ས་བོན་ཅན། །དབང་བསྐྱར་བ་ལས་ལྡོག་པ་མེད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུད་བརྒྱུད་ཀྱིས། ཅི་སྟེ་ཞི་བ་དེའི་ཆེ་སྒོ་མེད་པའི་སྤྱིར།

འཁོར་བའི་ཆོས་རྣམས་འགྱུར་བར་མི་འགྱུར་ངོ་ཞེ་ན། དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པའི་  
འཆི་ཁ་མའི་ངེ་མ་རྣམས་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་མཚམས་སྒྱུར་  
ཏེ། དེའི་དངོས་རྒྱུ་རྒྱས་པ་ཐོགས་མེད་ཆང་བའི་སྤྱིར། རྒྱས་པ་དེ་རྣམས་  
དབང་བསྐྱར་གྱིས་བཅོམ་པས་མེད་ངོ་ཞེ་ན། དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པ་གསོན་པ་  
ཉིད་ནའང་རིགས་འདྲ་མཚམས་སྒྱུར་བ་རྒྱས་མེད་དུ་འགྱུར་བར་ཐལ། དེའི་  
རྒྱས་པ་དབང་བསྐྱར་གྱིས་བཅོམ་པའི་སྤྱིར། གཉེན་པོ་བདག་མེད་རྟོགས་པ་  
འཕེལ་ན་ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་རྣམས་འགྲིབ་ལ། རང་གི་སྤྱོད་པ་  
ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་འཕེལ་ན་ཉེས་པ་དེ་རྣམས་འཕེལ་བའི་སྤྱིར། རིགས་འདྲ་  
ས་བོན་ཅན་ཆགས་སོགས་རྣམས་དབང་བསྐྱར་བ་ཅམ་ལས་ལྡོག་པ་མེད་ངོ་  
ཞེས་བསྟན།

སངས་རྒྱས་པའི་ལུགས་ལ། ལྷག་བཅས་དག་བཅོམ་པ་བདག་འཛིན་  
མ་ལུས་པ་སྤངས་པས་ཡང་སྤྱི་སྤྱི་མར་མི་སྤྱི་བར་ཁས་ལེན་པས། དེ་འདྲའི་  
དག་བཅོམ་པ་དེ་ཆོས་ཅན། གསོན་པ་ཉིད་ནའང་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་

སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཕུང་པོ་རིགས་འདྲ་སྤྱི་མ་མཚམས་མི་སྦྱོར་བར་ཐལ། ཞི་  
བའི་ཆེ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ཕུང་པོ་རིགས་འདྲ་མཚམས་མི་སྦྱོར་བའི་སྤྱིར་ཞེས་  
འཕངས་ན། ལན་ཅི་ཡོད། དཔུང་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་བདག་རྟག་པ་བྱེད་པ་པོར་མི་རུང་བ་ནི། ཅ་བར།

རྟག་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། །

རིམ་གྱིས་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། །

བྱེད་དང་མི་བྱེད་པ་དག་ནི། །

འདྲ་བའི་བདག་ཉིད་བྱེད་པ་འགལ། །

རྒྱ་དང་འབྲས་བུའང་གཅིག་པར་འགྱུར། །

དེ་དག་དེ་ལས་ཐ་དད་ན། །

བྱེད་པོ་བཟོ་ཉམས་པར་འགྱུར། །

རྒྱས་པ་ཡང་ནི་འགྱུར་མ་ཡིན། །

གཞན་གྱི་བྱ་དང་ལོངས་སྦྱོད་སོགས། །

ཐལ་བ་གཞོན་བྱེད་མ་ཡིན་ཏེ། །

འགལ་ཡང་བྱ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། །

དེས་ན་སྦྱོང་ལས་བྱ་པ་འབྱུང་། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ཁོ་པོ་ཅག་ལ་ཐར་པ་འཐད་གྱི་

བདག་རྟག་པ་སྤྱི་བ་ལ་མི་འཐད་དེ། རྟག་པ་རྒྱུན་ལ་བལྟོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར།



དེ་ལ་བཅེངས་ཐར་རིམ་གྱིས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་འགལ་བའོ། །བདག་ཏྟག་པ་  
ལ་འབྲས་བུ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཅམ་ཡང་འགལ་བར་ཐལ། འབྲས་བུ་བྱེད་པ་  
དང་མི་བྱེད་པ་དག་རྒྱས་པ་འདྲ་བའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུ་འང་གཅིག་པར་འགྱུར་བར་ཐལ། བདག་ཏྟག་པ་དེ་ཉིད་ལས་གསོག་  
པ་པོ་དང་འབྲས་བུ་སྐྱེད་པ་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྒྱ་འབྲས་དེ་དག་བདག་ཏྟག་  
པ་ལས་ངོ་པོ་ཐ་དད་དོ། །བདག་ཏྟག་པ་དེ་ཉིད་ལས་བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲས་བུ་  
བ་བ་པོ་ཉམས་པར་འགྱུར་རོ། །ཏྟག་པས་འབྲས་བུ་ལ་པན་འདོགས་པའི་  
རྒྱས་པ་ཡང་ནི་འགྱུ་བ་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྷོག་གི་རྒྱས་པ་མ་  
ཚང་བའི་སྤྱིར། བདག་ཏྟག་པ་མེད་ནའང་གཞན་གྱིས་སྐྱེད་པ་རང་གིས་བློ་  
པ་དང་། གཞན་གྱིས་བསགས་པ་རང་གིས་ལོངས་སྐྱོད་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་  
བའི་སྐྱོན་མེད་དེ། སྤང་པོ་སྐྱད་ཅིག་མར་སྤྲོ་བའི་སངས་རྒྱས་པ་ལ། གཞན་  
གྱིས་སྐྱེད་པ་རང་གིས་བློ་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བསགས་པ་རང་གིས་  
ལོངས་སྐྱོད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐལ་བ་གཞིན་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
ཏྟག་པའི་སྐྱེས་བུ་འགའི་ཡང་སྤར་སྐྱེད་པ་སྤྱིས་བློ་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། ཡུལ་  
མཚུངས་པའི་སྐྱེད་པ་ལས་བློ་པ་རྒྱུན་རི་ལྟ་བ་བཞིན་འབྱུང་བ་དེས་ནའི་  
སྤྱིར། ལས་མ་བྱས་པ་དང་འབྲས་པ་དང་བྱས་པ་ཚུད་ཅོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་  
པ་མི་འབྱུང་ངོ་ཞེས་བསྟན།

གསུམ་པ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གྲོལ་ལམ་དུ་བསྟན་པ་ནི།

ཙ་བར།

བདེན་པ་བཞི་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །  
བདེ་དང་ང་དང་ངའི་ཞེས་སོགས། །  
ཡང་དག་མིན་པ་རྣམས་བཅུ་དྲུག་ །  
སྒྲོ་བཏགས་ནས་ནི་ཡོངས་སུ་སྟེད། །  
དེ་ཉིད་ལ་ནི་མི་འགལ་དོན། །  
དེ་ཉིད་རྣམས་པ་རྗེས་རྟོགས་ཅན། །  
ལེགས་བསྐྱོམས་ཡང་དག་ལྟ་བུ་ཡིས། །  
སྟེད་པ་རྗེས་འབྲང་བཅས་འཛོམས་བྱེད། །  
ལས་དང་ལུས་དག་གནས་ན་ཡང་། །  
གཅིག་མེད་ཕྱིར་ན་རྒྱ་གསུམ་ཅན། །  
སྐྱེ་བ་སྟེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །  
ས་བོན་མེད་པར་སྐྱ་གུ་བཞིན། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས།   སྟེད་པ་འཁོར་བའི་རྩ་བ་ཡིན་ཏེ།  
བདེན་བཞི་ལ་ལོག་ཞུགས་སྐྱུ་བ་ལྔ་ལ་རྟག་ཅིང་བརྟེན་པ་དང་བདེ་བ་དང་།  
རྩ་བ་དང་ཤིག་ཆེན་ལྟར་ན་བདེན་པ་བཞི་ལ་བརྟེན་པའི་ལོག་ཞུགས་བཅུ་  
དྲུག་ཅེས་འགྲེལ། ང་དང་ངའི་ཞེས་སོགས་ཡང་དག་མིན་པ་བཞི་དང་ལྷག་མ་  
རྣམས་དང་བཅས་པས་བཅུ་དྲུག་སྒྲོ་བཏགས་ནས་ནི་ཡོངས་སུ་སྟེད་ཅིང་  
སྟེད་པའི་དབང་གིས་ཉིང་མཚམས་སྒྱུར་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར།   བདག་མེད་

རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཉིད་སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ་ཡིན་ཏེ། བདེན་པ་  
 བཞི་པོ་དེ་ཉིད་ལ་སྲིན་ཅི་ལོག་དེ་དང་འགལ་བའི་དོན་མི་རྟག་པ་ལ་སོགས་  
 པའི་དོན་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་རྟོགས་པ་ཅན་  
 ལེགས་པར་སྒྲོམ་པའི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ཡིས་སྲིད་  
 པ་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་རྩ་བ་ནས་འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་སྲིད། དེ་ཉིད་  
 ལ་ནི་འགལ་བའི་དོན། །ཞེས་འགྲེལ་དགོས་པ་འདྲ་བ་སྒྲུང་སྟེ་དབྱུང་དོ། །དག་  
 བཅོམ་པ་ཚོས་ཅན། ལས་དང་ལུས་དག་གནས་ན་ཡང་སྒྲར་འཁོར་བར་སྒྱེ་  
 བ་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གཙུ་བོའི་རྒྱ་གཅིག་སྲིད་པ་མེད་པའི་སྲིད། དེ་ལ་ལྷ་ན།  
 གཙུ་བོའི་རྒྱ་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་གོ་དགོས། སྲིད་པར་སྒྱེ་བ་རྒྱ་གསུམ་པ་  
 ཅན་ཞེས་པ་ནི། ལས་དང་ལུས་དང་སྲིད་པ་གསུམ་ལ་ཟེར། ས་བོན་མེད་པར་  
 སྒྱ་གུ་མི་འབྱུང་བ་བཞིན་དུ་སྲིད་པ་མེད་པར་ཡང་སྲིད་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་  
 ཞེས་བསྟན། དེ་ཡང་། སྲིད་དང་བྲལ་ལ་ཡང་སྲིད་མེད། །ཅེས་པ་ལྷར་རོ། །  
 གཞུང་འདིས། བདེན་པ་བཞི་ལ་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་ཏུ་སྲིད་ནས་བསྒྲོམ་པ་དང་།  
 གཙུ་བོར་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ་དུ་  
 བསྟན་པས། གཞན་སྒྲེས་དབང་སྒྲུག་གིས་དབང་བསྐྱར་བ་ཅམ་གྲོལ་ལམ་དུ་  
 འདོད་པ་སོགས་བཀག་ཅིང་། སངས་རྒྱས་པའི་ལུགས་ཀྱི་དབང་དང་མན་  
 དག་དང་མཐོང་གྲོལ་དང་ཐོས་གྲོལ་དང་དད་གྲོལ་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་  
 བསམ་དགོས་པ་ཞིག་སྒྲུང་སྟེ། རིགས་པའི་དབང་སྒྲུག་ཆེན་པོས། གཞན་སྒྲེ་  
 འགོག་པའི་སྲོགས་སྒྲ་ལ་འབྱུང་བའི་ཉེས་དགག་རང་རེ་ལའང་ཆང་ངོ། །

ཁོ་པོའི་སྒྲིངས་འཆར་ལ། རྒྱུད་སྡེ་བཞིའི་དབང་སོགས་མཐའ་དག་ལ་  
 རྒྱུད་སྡེ་དེའི་ནང་བཤད་པ་བཞིན་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དང་དེ་སྦྱང་ཞེས་པ་དང་  
 དེ་དང་དེའི་བག་ཆགས་འཛོག་ཅེས་པའི་ཕན་ཡོན་འབྱུང་བ་ལ། སྦྱང་ཉིད་ལྟ་  
 བས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་སྐབས་ནས་བསྟན་པའི་སྦྱང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་  
 ཞིག་ངས་པར་ཡོད་དགོས་ལ། ལྟ་བ་དེ་མེད་ན་དབང་ཕྱག་གི་དབང་བསྐྱར་  
 ཐོབ་པ་དང་བྱུང་བར་ཅི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་སྤེད་པའི་རྩ་བ་  
 གཙོད་བྱེད་དང་། དེའི་སྦྱང་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་  
 དུ་སྐྱར་བས། དེ་འབྲེལ་དབང་བསྐྱར་དེ་རྒྱུད་སྡེ་ནས་བཤད་པ་ལྟར་ཀྱི་ཕན་  
 ཡོན་འབྱུང་བར་ངས་སོ་སྟུམ། ཐབས་ཤེས་དེ་གཉིས་མེད་པར་དབང་བསྐྱར་  
 ལན་བརྒྱར་ཐོབ་ཀྱང་བདག་ལྟ་བུ་ལ་ནི་གཞན་སྡེ་དབང་ཕྱག་གི་དབང་བསྐྱར་  
 ཐོབ་པ་ལས་ཀྱང་དམན་པས་ཁེ་ལས་ཉོན་ཆེ་བ་དང་། དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་  
 པས་བཀག་པའི་ཕྱོགས་སྔ་རང་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ལས་དང་ལུས་ཟད་བྱེད་ཅེས་གྲོལ་ལམ་དུ་མི་རུང་བ་ལ་  
 གཉིས། དགག་པ་དངོས་ནི། རྩ་བར།

ལས་དང་ལུས་དག་སྦྱང་མིན་ཏེ། །  
 གཉིན་པོ་དག་ནི་མེད་ཕྱིར་དང་། །  
 ལུས་མེད་ཕྱིར་རོ་སྤེད་པ་ནི། །  
 ཡོད་ན་སྐར་ཡང་འབྱུང་ཕྱིར་རོ། །

ཞེས་ཆོག་རྟེན་བཞིས། རྣམ་མཁའི་གོས་ཅན་པ་ཞེས་པ་གཅེར་བུ་

བས། ལས་དང་ལུས་ཟད་པས་ཀྱང་སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཏེ། སྐྱེ་བ་  
རྒྱ་གསུམ་པ་ཅན་དུ་འདོད་པའི་སྲིད། དེས་ན་ལས་ལུས་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་པོ་  
བསྐྱེན་པར་རིགས་ཀྱི་སྲིད་པའི་གཉེན་པོ་ཅིས་དགོས་ཤེ་ན། སྲིད་པ་མ་  
སྤངས་པར་ལས་དང་ལུས་དག་སྦྲོང་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལས་ལུས་རྒྱང་བ་  
སྦྲོང་བའི་གཉེན་པོ་དག་མེད་པའི་སྲིད་དང་། སྲིད་པ་མ་སྤངས་པར་ལས་ལུས་  
ཟད་པར་སྦྲོང་བའི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་སྲིད་ཏེ། སྲིད་པ་ནི་ཡོད་ན་སྤང་ཡང་  
ལས་ལུས་གཉིས་འགྱུར་བའི་སྲིད་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་ཚོད་སྤང་ལ་གསུམ། ལས་སྲིད་གཉིས་ཀ་འཇོམས་པའི་  
གཉེན་པོ་ཤེད་མཚུངས་སུ་བསྐྱེན་པ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

གཉིས་ཟད་དོན་དུ་འབད་ན་ཡང་། །

ལས་ཟད་དུབ་པ་དོན་མེད་ཡིན། །

འབྲས་བུ་སྣ་ཚོ་གས་མཐོང་བའི་སྲིད། །

ལས་རྣམས་རྒྱས་པ་ཐ་དད་དུ། །

རྗེས་དཔོག་དེས་ན་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི། །

ཉོན་མོངས་དངོས་གཅིག་གིས་མི་འཇོད། །

རྣམ་འགས་དེ་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་ནི། །

རྒྱང་འགྱུར་རིགས་མི་མཐུན་ཅན་མིན། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བརྒྱད་ཀྱིས། རྟོགས་སྤྲ་དེས། ལས་སྲིད་གཉིས་ཀ་



ཟད་པའི་དོན་དུ་འབད་རིགས་ཏེ། གཉིས་ཀ་འཁོར་བའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཞེ་  
 བ། ལས་ལོགས་སུ་ཟད་པའི་གཉིན་པོ་ལ་དུབ་པ་དོན་མེད་ཡིན་ཏེ། མེད་པ་  
 ལ་གཉིན་པོ་བསྟེན་ན་ལས་ཀྱང་སྤོང་བར་རུས་ལ་མེད་པ་མ་སྤངས་པར་ལས་  
 སྤོང་བའི་རུས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། སྤྱིས་བྱའི་ལས་རྣམས་རུས་པ་ཐ་དད་པ་  
 ཅན་དུ་རྗེས་སུ་དཔོག་རུས་ཏེ། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྣ་ཆོགས་པ་ཅན་དུ་མཐོང་  
 བའི་སྤྱིར། དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་གདུང་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དངོས་པོ་གཅིག་གིས་  
 ལས་ཐམས་ཅད་མི་འཇོག་དེ། ལས་གཅིག་སྤངས་པས་ཀྱན་སྤོང་བར་འགྱུར་  
 བའི་ལས་ནི་མེད། ལས་མཐའ་ཡས་པ་དེས་ནའི་སྤྱིར། ཅ་བར། མི་འཇོག་  
 ཅེས་པ་དང་། རིག་ཆེན་ལས་མི་འཇོག་། ཞེས་བྱུང་། དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་གདུང་  
 བའི་རྣམ་པ་འགས། ལས་རིགས་མཐུན་རིགས་མི་མཐུན་ཅན་ཀྱི་འབྲས་བུ་  
 མཐའ་དག་ཟད་པར་བྱེད་པ་མིན་ཏེ། ལས་དེས་གདུང་བ་བསྐྱེད་པའི་སྤོན་  
 ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྤོང་བས་ཅུང་ཟད་ཆུང་བར་འགྱུར་བ་ཅམ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་  
 ཞེས་བསྟན། དེ་དག་གིས། ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཅ་བ་གཅིག་སྤངས་པས་ཀྱན་སྤོང་  
 རུས་ལ་ལས་གཅིག་སྤངས་པས་ཀྱན་སྤོང་བར་མི་རུས། ཉོན་མོངས་སྤངས་  
 བ་ལས་སྣ་ཆོགས་པ་མཐའ་ཡས་ཀྱང་འབྲས་བུ་འཕེལ་བར་མི་རུས་པས་ཉོན་  
 མོངས་སྤོང་དགོས་པར་བསྟན་ནོ། །

གཉིས་པ་དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་རུས་པ་འབྲས་ཤིང་ཟད་པར་བྱེད་  
 པ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ཅི་སྟེ་དཀའ་ཐུབ་རུས་པ་ཡི། །

ལུས་པ་འབྲེས་པ་ཟད་པ་ན། །  
 ཉོན་མོངས་ཆ་འགའ་སྤོང་བ་འཇ། །  
 ཉོན་མོངས་མེད་པར་ཀུན་སྤོང་འགྱུར། །  
 གལ་ཏེ་དཀའ་ཐུབ་ཉོན་མོངས་ལས། །  
 གཞན་འདོད་ཉོན་མོངས་ཉིད་ཅེ་ན། །  
 དེ་ནི་ལས་འབྲས་ཡིན་ཕྱིར་འདིས། །  
 ལུས་པ་འབྲེས་སོགས་འགྱུར་མ་ཡིན། །  
 སྐྱེ་འདོད་ཉེས་པ་བཅོམ་པའི་ཕྱིར། །  
 གང་ཡང་སྐྱོན་ནམས་འགོག་བྱས་པ། །  
 དེས་སྐྱེད་ལས་ལ་ལུས་འགྱུར་གྱི། །  
 རི་ལྟར་བྱས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། ཅེ་སྟེ་དཀའ་ཐུབ་ཀྱིས་འབྲས་བྱ་  
 འབྲེན་པའི་ལུས་པ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་ཡིས་ལུས་པ་འབྲེས་པའི་འབྲས་བྱ་  
 གཅིག་བྱ་དེ་ཉིད་གདུང་བ་གཅིག་ཉམས་སུ་སྤོང་བས་ཟད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་  
 བ། གལ་ཏེ་དཀའ་ཐུབ་དེས་ལུས་གདུང་ཞིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་ཉོན་མོངས་  
 ལས་གཞན་སྐྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་འདོད་དམ། ཉོན་མོངས་ཉིད་  
 ཡིན། དང་པོ་ལྟར་ན། ལས་འབྲས་ཟད་པའི་ཕྱིར་དུ་མེ་ལྔ་བསྐྱེན་པ་སོགས་  
 གདུང་བ་ཚུལ་པ་དོན་མེད་པར་ཐལ། སྐྱེ་ཉག་མ་གཅིག་བཏོགས་པ་ལྟ་བུའི་

ཉོན་མོངས་པའི་ཆ་ཤས་འགས་ལས་འབྲས་མ་ལུས་པ་སྟོང་རུས་པའི་བྱིར།  
འམ་གྱི་སྐྱས་གཏུང་པའི་ཉོན་མོངས་མེད་པར་དཀའ་ཐུབ་གྱིས་ལས་འབྲས་  
ཀུན་སྟོང་རུས་པར་འགྱུར་པར་ཐལ། དཀའ་ཐུབ་དེས་ལས་ཐམས་ཅད་རུས་  
པ་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པར་བྱེད་རུས་པའི་བྱིར། བྱི་མ་ལྟར་ན། དཀའ་ཐུབ་  
འདིས་ལས་གྱི་རུས་པ་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པ་དང་། རུས་པ་རགས་པ་སོགས་  
སྟུ་འགྱུར་བ་མིན་པར་ཐལ། དཀའ་ཐུབ་དེ་ལས་ངན་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པའི་  
བྱིར། སྐྱགས་གྱི་དཀའ་ཐུབ་བཞིན་ནོ། །གང་ཡང་སྟོན་ཆགས་སོགས་འགོག་  
པར་བྱེད་པའི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཆོས་ཅན། མ་འོངས་སྟེ་  
འདོད་ཉོན་མོངས་དེས་སྟེད་པའི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་འབྱེན་པ་ལ་གཞོད་རུས་  
པར་འགྱུར་ཏེ། མ་འོངས་པ་ན་སྟེ་བར་འདོད་པའི་ཉེས་པ་བཅོམ་པའི་བྱིར།  
རི་ལྟར་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་ཞར་བ་དང་སྐྱར་པོ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་བེན་ཉམས་  
པར་འགྱུར་ཏེ་མི་འགྱུར། འབྲས་བྱ་བྱུང་བེན་པ་རྣམས་མི་སྟེ་བར་བྱེད་མི་  
རུས་པའི་བྱིར་ཞེས་བཟླ་ན། དེ་བཞིན་དུ་གཟུངས་སྐྱགས་བཟླས་པ་སོགས་  
གྱིས་ལས་སྐྱབ་འགའ་ཞིག་འབྲས་བྱ་རྣམས་སྟེ་མི་རུང་ཉིད་དུ་བྱེད་རུས་  
ཀྱང་སྟེད་པ་མ་སྐྱངས་པར་ལས་མཐའ་དག་ཟད་པར་བྱེད་རུས་པའི་གཉེན་པོ་  
ནི་སྟུ་ཡང་མེད་དོ། །ལས་གྱི་རྣམས་སྟེ་ལོང་བ་སོགས་བྱུང་བེན་པ་རྣམས་  
གཉེན་པོའི་སྟོབས་གྱིས་ཟད་པར་བྱེད་མི་རུས། རྣམས་སྟེ་འབྱེན་མ་བེན་པ་  
རྣམས་གཉེན་པོའི་སྟོབས་གྱིས་སྟོང་ངེས་གྱི་ལས་ཀྱང་ཟད་པར་རུས་ན་སྟོང་  
བར་མ་ངེས་པ་རྣམས་ལྟ་ཅི་སྟོས།

གསུམ་པ་ལས་སྲིད་སྤང་བྱར་མཚུངས་པ་དགག་པ་ནི། ཅ་བར།

ལས་ལས་ཉེས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

སྒྲིན་ལྡན་བྲེད་འགྱུར་བསྒྲེག་ལས་མིན། །

ལོག་པའི་རྣམ་རྟོག་མེད་པར་ནི། །

བདེ་བ་ལས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྱུར། །

ཞེས་ཆོག་ཀྱང་བཞིས། སྲིད་པ་ཡོད་ན་ལས་འགྱུར་བ་ལྟར་བསྒྲེག་པ་  
ལའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་ལས་སྲིད་གཉིས་སྤང་བྱར་མཚུངས་སོ་ཞེ་ན། སྲིད་  
པ་མེད་པའི་ལས་ལས་ཉེས་པ་ཆགས་སོགས་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། སྲིད་པའི་  
སྒྲིན་རྣམས་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ལས་གསོག་པར་བྲེད་པར་འགྱུར་གྱི། བསྒྲེག་  
པ་སྲིད་པ་མེད་པ་ལས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། དག་བཅོམ་པ་ལ་ཚུལ་མིན་  
ཡིད་བྲེད་གྱི་ལོག་པའི་རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་བྱིར་ན། བདེ་བ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལས་  
འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་རོ་ཞེས་བསྟན།

གཞུང་དེ་དག་གིས་ནི། དབང་པོ་སོགས་བདག་གི་བ་སྐྱུག་བསྐྱུལ་དུ་  
བསྒྲོམ་པ་དང་། རང་བཞིན་དང་སྐྱེས་བྱ་ཐ་དད་དུ་ཤེས་པ་དང་། དབང་བསྐྱུར་  
གྱི་ཆོ་ག་དང་ལས་ཟད་པར་བྲེད་ཅིང་ལུས་གདུང་བར་བྲེད་པ་རྣམས་གྲོལ་  
ལམ་དུ་འདོད་པ་བཀག་སྟེ། བདག་རྟག་པ་བཅིངས་གྲོལ་གྱི་གཞིར་གཟུང་ནས་  
རྣམ་གཞག་བྲེད་པ་ཤ་སྐྱུག་དུ་སྤང་རོ། །བསྟན་བཅོས་གང་དུ་བདག་མེད་  
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མ་བསྟན་པ་དེ་ནི་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ་གྱི་གཙོ་  
བོར་མ་བསྟན་ནོ། །

༥ གཉིས་པ་དེ་ལས་བདེ་གཤེགས་འབྲུག་ཚུལ་ནི། ཅ་བར།

སྐྱོབ་ལས་དེ་ཉིད་དང་བརྟན་དང་། །

མ་ལུས་བྱད་པར་མཐུན་པར་གྲུབ། །

གཤེགས་པ་རྟོགས་པའི་དོན་ཕྱིར་ཏེ། །

དེ་ཕྱིར་ཕྱི་རོལ་པ་དང་སྒོབ། །

མི་སྒོབ་ལས་ལྷག་..... །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཞི་དང་བྱེད་ཀྱིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་གྲོལ་  
བ་དོན་གཉིས་ལ་སྐྱོབ་པ་ཡིན་པས། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐུན་པ་དང་། མཐུན་པ་  
བརྟན་པ་དང་། མ་ལུས་པ་མཐུན་པར་གྲུབ་པོ། །དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐུན་པ་ནི།  
བདེན་བཞིའི་གནས་ཚུལ་མཐའ་དག་མངོན་སུམ་དུ་མཐུན་པ་ལོ། །བརྟན་  
པ་ནི། བྱེད་ཀྱིས་བསྟན་པ་ལྷན་སྒྲིལ་བྱེད་དང་དངོས་ལྷགས་འགལ་བ་ཅུང་ཟད་  
ཀྱང་མེད་པའོ། །མ་ལུས་པའི་བྱད་པར་མཐུན་པ་ནི། མངོན་མཐོངས་ལེགས་  
ཀྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་ཕྱིར། སྐབས་འདིར་སྐྱོབ་པ་  
ལས་མཐུན་པ་རྣམ་དག་དཔོག་འདོད་ནས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྒྲ་རྟོགས་  
པའི་དོན་ཅན་དང་། ལྷགས་འབྲུང་གི་སྐབས་སུ་བདེ་གཤེགས་ཀྱི་སྒྲ་སྤངས་  
པའི་དོན་ཅན་དུ་བསྟན་པ་ནི། སྟོན་པའི་རྟགས་ལས་བདེ་གཤེགས་འབྲུང་  
རུང་དུ་གོ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ། །གོང་གི་བྱད་ཆོས་གསུམ་པོ་དེ་ནི། ཕྱི་རོལ་



པ་དང་། སློབ་པ་དང་། མི་སློབ་པ་དག་བཅོམ་དག་ལས་རྟོགས་པ་ལྷག་པ་གོ་  
དགོས་ཞེས་བསྟན།

སྐབས་འདིར་མདོ་སེམས་གཉིས་ཀའི་ལུགས་ཐུན་མོང་བ་ཡིན་པས།  
ཞེས་སློབ་ནི་ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་ཐུན་པ་བཞི་ལ་སོགས་པ་འདྲིམ་  
ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་ཕྱིར་ན། མཁྱེན་པ་སྒྲན་  
མེད་པ་མངའ་བ་སྟེ། མཆོག་ཟུང་གིས་ཀྱང་མ་མཁྱེན་པ་རྣམས་སྟོན་པས་ངི་  
བཞིན་དུ་གཟིགས་པ་མདོ་སྟེ་ལས་བརྒྱ་པ་དང་། མཛེས་སྟུན་སོགས་ལས་  
བྱུང་བའི་ཕྱིར།

དེ་ལས་སྟོན་པ་འགྲུབ་ཚུལ།

༥ གསུམ་པ་དེ་ལས་སྟོན་པ་འགྲུབ་ཚུལ་ནི། ཅ་བར།

.....དེ་ཡི་ཕྱིར། །

གཞན་དོན་མཁྱེན་སྦྱོར་དེ་སྟོན་པ། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀྱིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་  
ཅན། གཞན་གྱི་དོན་དུ་མ་ལུས་པ་མཁྱེན་པ་ལ་སྦྱོར་ཞིང་གོམས་པར་བྱེད་  
པའི་སྟོན་པ་སྟོན་དུ་སོང་སྟེ། རྟོགས་པ་ཐུན་ཆོགས་མངའ་བ་དེ་ཡི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

༥ བཞི་བ་དེ་ལས་བཅེ་བ་འགྲུབ་པའི་ཚུལ་ནི། ཅ་བར།

དེ་ལས་བཅེ་ཡིན་གཞན་དོན་དོར། །

དོན་གྲུབ་མཛད་པ་མི་འདོར་བྱེད། །

ཞེས་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཅན།

བཅེ་བ་སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྟོན་དུ་སོང་སྟེ། སྟོར་བ་བཅོམ་འགྲུས་ཀྱིས་ལམ་

གོམས་པར་མཛད་པ་དེ་ལས་ཏེ་དེའི་བྱེད། ཆད་མའི་སྟེས་བྱར་འབྱུང་བ་ལ་

བཅེ་བ་སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། དེ་ལས་རང་དོན་

མཐར་བྱེན་པ་མ་ཟད་གཞན་གྱི་དོན་གྱིས་དོར་ཡང་དོན་གྲུབ་པའི་མཛད་པ་

མི་འདོར་བའི་བྱེད། སྟོང་ཇེ་ཆེན་པོ་མཛད་ན་མཐེན་པ་ཡོད་ཀྱང་དུས་ལས་མི་

འདོར་བར་གཞན་དོན་མཛད་མི་རུས་སོ་ཞེས་བསྟན།

གཉིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་ལས་ཆད་མར་བསྐྱབ་པ་ནི། ཅ་བར།

བཅེ་བ་ལས་དང་ཡེ་ཤེས་ལས། །

བདེན་པ་གསུང་མཛད་སྐབ་བྱེད་བཅས། །

དེ་གསུང་བར་ཡང་མདོན་སྟོར་ལྡན། །

གང་བྱེད་དེས་ན་ཆད་མ་ཉིད། །

ཅེས་ཆོག་རྒྱུ་བཞིས། ཐུབ་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བཅེ་བ་སྟོང་ཇེ་

ཆེན་པོ་གོམས་པ་མཐར་བྱེན་པ་ལས་དང་། མ་ལུས་པ་མཐེན་པའི་ཡེ་ཤེས་

མངའ་བ་ལས་བདེན་པ་དང་ལེགས་པ་ཕན་པ་འབའ་ཞིག་གསུང་བར་མཛད་  
པ་སྐྱབ་པོ། །མ་ལུས་པ་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་ཡང་བཙེ་བ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་  
གོམས་པ་ལས་བྱུང་བས་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་མཐུན་པ་བཤའ་བ་དང་མི་  
འདུའོ། །མཐུན་པ་དེ་གཞན་ལ་གསུང་བར་ཡང་མངོན་པར་སྒྲུབ་པའི་བཙུན་  
འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད་པ་དང་ལྡན་པའི་མཐུན་པ་ཡིན་པས། སྟོན་པ་  
བཙེམ་ལྡན་འདས་སྒྲུབ་པར་སྐྱབ་པོ། །མདོར་ན། སྟོན་པ་བཙེམ་ལྡན་འདས་  
ཆོས་ཅན། གྲོལ་བ་དོན་གཉིས་ལ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཚད་མ་ཉིད་དུ་གྲུབ་སྟེ། གང་གི་  
ཕྱིར་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སྟོན་པ་ཡིན་པ་དེས་ནའི་ཕྱིར་ཞེས་  
བསྟན།

ཚད་མའི་སྟོན་ས་བསྟོད་པའི་དགོས་པ།

༥ གཉིས་པ་ཚད་མའི་སྟོན་ས་བསྟོད་པའི་དགོས་པ་ནི། ཅ་བར།  
དེ་ལྟའི་དངོས་སྟོན་བསྟོད་པ་ནི། །  
དེ་ཡི་བསྟན་པ་ཉིད་ལས་ནི། །  
ཚད་མའི་དེ་ཉིད་གྲུབ་དོན་དེ། །  
རྗེས་སུ་དཔག་པ་མ་བསྒྲེག་ཕྱིར། །  
ཅུང་ཟད་སྐྱེས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན། །  
གང་དེ་ཐམས་ཅད་འགག་ཆོས་ཅན། །

ཞེས་སོགས་རྣམ་པ་དུ་མར་ནི། །  
འདི་ཡི་སྒྲོར་བའང་མཐོང་ཕྱིར་རོ། །  
མེད་ན་མི་འབྱུང་མཚན་ཉིད་ཅན། །  
རྟགས་ནི་རྗེས་དཔག་རྟེན་ཡིན་ནོ། །  
བསྐྱབ་བྱས་གཏན་ཆིགས་བྱབ་པ་ནི། །  
བསྟན་ཕྱིར་དེ་ཡང་གསལ་བར་བཤད། །

ཅེས་ཆིག་རྒྱུ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྟན་འདས་ལ་ཚད་  
མར་གྱུར་པ་དེ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོར་བསྟན་པའི་སྟོན་ས་བསྟོད་པ་ལ་དགོས་པ་  
ཡོད་དེ། སྟོན་པ་དེ་ཡི་བསྟན་པ་གསུང་རབ་ཉིད་ལས་ཚད་མའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་  
ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པར་བྱབ་པའི་དོན་དུ་དེའི་སྟོན་ས་བསྟོད་པའི་ཕྱིར།  
སྟོན་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་གཏན་ལ་  
འབེབས་པའི་ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་དབྱེ་བ་འདུག་ཚུལ་སོགས་རྒྱས་པར་  
བསྟན་པ་ན་གསུང་རབ་གཞན་གང་ལ་འདུག་ཀྱང་ལྟེ་མིག་ལྟ་བུར་གྱུར་ནས་  
བརྗོད་བྱའི་དོན་རྣམས་ལེགས་པར་འབྱེད་པར་འགྱུར་བའོ། །མདོ་ལས། སྟོན་  
པོ་ཤེས་ཀྱི་སྟོན་པོ་ཉིད་དོ་ཞེས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པས་མདོན་སྟུང་ཚད་མ་  
བསྟན་ཏེ། དང་པོས་མ་འབྲུལ་བ་དང་། གཉིས་པས་རྟོག་བྱལ་བསྟན་ཏེ། རྗེས་  
སྟུང་པག་པའི་ཚད་མ་ཡང་བསྟན་ཏེ། རྗེས་སྟུང་པག་པའི་ཚད་མ་དེ་ཚད་  
མར་མ་ལྟོག་པའི་ཕྱིར་ཏེ། གང་ཅུང་ཟད་སྐྱེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་དེ་ཐམས་  
ཅད་ནི། འགག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་སོགས་རྣམ་པ་དུ་མར་རྗེས་

དཔག་འདི་ཡི་རྟེན་སྒྲིབ་བའང་གསུངས་པ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། དུ་བ་ལས་ནི་  
མེར་ཤེས་དང་། །ཞེས་སོགས་འབྲས་ཏྟགས་དང་། གང་ཟག་གིས་གང་ཟག་  
ཚོད་མི་འཛིན། །ཞེས་སོགས་མ་དམིགས་པའི་གཏན་ཚིགས་བསྟན། མེད་ན་  
མི་འབྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་ཅན་གྱི་ཏྟགས་ནི། རྗེས་དཔག་གི་རྟེན་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་འབྲེལ་བ་ཡང་གསལ་བར་བཤད་དེ། བསྐྱབ་བྱའི་གཏན་ཚིགས་རྣམས་  
སྒྲེ་བའི་ཚོས་ཅན་ལ་བྱ་བ་པ་གསལ་བར་བསྟན་པའི་ཕྱིར།

སྟོན་པའི་གསུང་རབ་མཐའ་དག་ཚད་མ་དང་ཚད་མའི་རྟེན་དང་མཚན་  
ཉིད་ཚད་མས་སྒྲོ་འདོགས་གཅོད་ཚུལ་སོགས་བསྟན་ལ། ཚད་མ་དེ་དག་ལ་  
བརྟེན་ནས། སངས་རྒྱས་དང་། ཚོས་འགོག་ལམ་གཉིས། དེ་སྐྱབ་པའི་  
འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཁོང་དུ་ཆུད་དེ། སྐྱབས་འགོ་རྣམ་དག་སྒྲེ་བ་  
དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་རྫོགས་བྱང་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་། སྐྱབ་བྱས་པ་  
ཚད་མས་ངེས་པ་ན། སེམས་བསྐྱེད་ལ་དམ་བཅའ་འཛིན་ཅིང་། རྫོགས་བྱང་  
ཐོབ་པ་ལའང་བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་མདོན་སུམ་དུ་ཤེས་པ་དང་  
གོམས་པ་ལས་འབྱུང་བ་མཐོང་ནས་བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་དངོས་  
སྟོབས་གྱི་རིགས་པས་བཅའ་ཏེ། འདོར་ལེན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་བྱ་བ་ཡིན།  
དེ་ལྟར་ཚད་མས་ལེགས་པར་བཏྟགས་ནས་སྒྲོ་འདོགས་རི་ཅམ་ཚོད་པ་དེ་  
ཅམ་གྱིས་ཚོས་དགོན་མཚོག་གི་གཞི་བཙུགས་པ་ཡིན། མཐར་སྒྲོ་འདོགས་  
མཐའ་དག་བཅད་ནས་རྫོགས་བྱང་འཐོབ་དགོས་པའི་ཕྱིར། རིགས་པ་ཡང་  
དག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་རྣམས་གྱིས་སྒྲོ་གཟུ་བོར་གནས་ཏེ། གསུང་རབ་གྱི་



དོན་ལ་ལེགས་པར་དབྱད་དགོས་ཀྱི།      ཅུམ་པ་པོ་སྟོན་གྲགས་ཆེ་ཆུང་ལ་  
བརྟེན་ནས་གཞུང་བཟང་ངན་དུ་སྐྱབ་པ་ནི་དབང་རྒྱལ་ཚོངས་དང་སྐྱོན་པོའི་  
ངང་ཚུལ་ཅན་ཏེ།    ཕྱག་དར་ཕུང་པོའི་ནང་དུ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ནོར་རྟེན་པ་  
སྲིད་པའི་སྤྱིར།    སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ནས་ཀྱང་། དགེ་སྦྱོང་དག་གམ་མཁས་  
རྣམས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་བཅད་བརྟེན་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་  
བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྤང་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྤྱིར་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཆོས་ལ་རྟོན་པ་སོགས་རྟོན་པ་བཞི་གསུངས་པ་ལ་  
དགོས་པ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་རོ། །

ཀུན་ལས་བརྟུས་ཀྱི་མཆོད་བརྗོད་གཞུང་གི་དོན། །ཕྱགས་འབྱུང་  
ཕྱགས་ལྗོག་གཏན་ཆེགས་ཆེན་པོ་བརྒྱད། །རྒྱས་པར་གཏན་ལ་པབ་པའི་  
ལེ་ཏུ་འདིས། །སྟོན་དང་བསྟན་པ་ཡང་དག་ཡིན་མིན་འབྱེད། །སྒོ་ལྡན་གང་  
གིས་མཐོང་ཡང་ཡིད་འཕྲོག་འགྱུར། །ཐོས་བསམ་ཚུལ་བཞིན་འབད་ནས་  
དགོན་མཆོག་གསུམ། །རིགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ངེས་པ་རྟེན་པ་དང་། །  
སྐྱབས་འགོ་རྣམ་དག་ཀུན་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག། །རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་  
ཅ་བ་བརྟན། །བདེན་བཞིའི་གནས་ཕྱགས་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་པའི་སྟོན། །སྦྱོར་  
གཉིས་གོམས་ལས་འབྲས་བུ་ཕུན་ཆོགས་གཉིས། །འགོ་ཀུན་དོན་དུ་བདེ་  
སྐྱབ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལེ་ཏུ་གཉིས་པའི་སྤྱི་མཐའ་ཚད་མའི་དགོངས་རྒྱུ་ཞེས་བྱ་བ་ལས་ལེ་ཏུ་  
དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་འབྲེལ་བ་འདི་དག་    སེར་སྦྱང་ཐར་ལམ་པ་ཡེ་ཤེས་དབང་ཕྱག་ཏུ་འབོད་པས་ལྷ་

ལྷན་ནོར་སྒྲིང་རང་ཤག་དྲ། བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པ་མེ་ལོས་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོ་བོད་ཟླ་ ༦ ཚེས་  
༡༣ ཉིན་འབྲུག་རྫོགས་པར་བེན་པའོ།

དཔར་བྱང་སློན་ཆིག

༥ རྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་དྲ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབས་སྤྱང་། །  
ཆིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །  
དྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི། །  
དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྣམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སློ་མོ་སྟོང་ཐུག་བརྒྱ། །  
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་པའི་བྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་འདེན་ཤྱུ་སེང་གེའི་  
རིང་ལུགས་སློ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲུལ་ལུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། བྱང་  
བསྐྱུན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འབྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་  
ཆོག་པའི་དགོ་བསྟེན་སློན་ཆིག་དུ་ཤྱུ་ཀྱའི་དགོ་སྟོང་ཆོས་སྤྲོ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྐྱུན་འདིན་རྒྱ་  
མཚོས་སྤྱར་བའོ། །