



སེམས་སྒྱུ་ཞི་བདེ།

# དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ། ནང་པས་དབྱད་པ་ལ་ལྟ་ཐོགས། .....	3
ནང་པས་དབྱད་པ་ལ་ལྟ་ཐོགས། .....	3
རྒྱལ་པོ། .....	4
སངས་རྒྱལ། .....	4
ཚོས། .....	5
དགེ་འདུན། .....	5
ལྟ་བ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་ཐུག་རྒྱ་བཞི། .....	7
ནང་པའི་ཚོས་འབྱུང་ཐོག་འདོད་ཚུལ་གཉིས། .....	7
དབྱད་པའི་དགོས་མཁོ། .....	9
འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི། .....	10
འཚོལ་བ་བྱུག .....	11
ལེའུ་གཉིས་པ། འཁོར་བའི་གནས་སྤངས། .....	13
བདེན་པ་བཞིའི་རྣམ་པ་བརྩ་བྱུག .....	13
སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན། .....	14
ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ། .....	16
འཆི་སྲིད། .....	17
བར་སྲིད། .....	19
རྒྱེ་སྲིད། .....	20
ལེའུ་གསུམ་པ། སེམས་དང་སེམས་བྱང་། .....	21
ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ། .....	21
ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ། .....	22
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག .....	23
ལེའུ་བཞི་པ། རྟེན་འབྲེལ་བརྩ་གཉིས། .....	26
སེམས་དང་སེམས་བྱང་། .....	26
སེམས་བྱང་དང་གཅིག .....	26
རྣམ་ཤེས་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་རིམ་པ། .....	29
ལས་གསོག་ཚུལ། .....	30
རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས། .....	31
ལེའུ་ལྔ་པ། འགོག་བདེན་དང་རིགས། .....	34
འགོག་བདེན་དང་རིགས། .....	34

འགོག་བདེན། .....	35
མངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས། .....	37
བདག་མེད་ཕྱ་རགས། .....	40
ལེའུ་རྒྱག་པ། ལམ་དང་བདེ་བ། .....	41
ལམ་བདེན། .....	41
བྱང་སྤྱོད་སོ་བདུན། .....	43
ཞི་གནས་རྒྱབ་ལྗངས། .....	46
ལེའུ་བདུན་པ། རྫོམ་ཀྱི་ཐབས་ལམ། .....	47
ཞི་གནས་རྒྱབ་ཚུལ། .....	47
དམིགས་པ་བཞི། .....	48
ལེའུ་བརྒྱད་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། .....	53
ཞི་གནས་ཐོབ་ཚུལ། .....	53
ལྷག་མཐོང་རྒྱབ་ཚུལ། .....	54
ཐེག་ཆེན་བྱུང་མོང་མིན་པའི་ལམ། .....	57
རྒྱ་འབྲས་མན་རག་བདུན་མ། .....	58
བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ། .....	61
ལེའུ་དགུ་པ། དག་པོར་གཅིས་པར་འཛིན་ཚུལ། .....	63
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ། .....	63
གཏོང་ལེན། .....	66
བཟོད་སེམས། .....	67
ཕྱིན་རྒྱག་གི་སྦྱོང་པ། .....	69
ལེའུ་བརྒྱུ་པ། ཤེས་རབ། .....	70
སེམས་ཙམ་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཤེས་རབ། .....	70
དབྱ་མའི་ལྷ་བའི་ནམ་གཞག་.....	72
སྤྲུགས། .....	79
བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད། .....	80
མཁུག་བསྟུ་བ། .....	81

# ཡེ་ཤུ་དང་མོ། རང་པས་དབྱེད་པ་ལ་ལྟ་ཕྱིགས།

## རང་པས་དབྱེད་པ་ལ་ལྟ་ཕྱིགས།

ངོས་རང་སྟོན་གྲགས་ཅན་གྱི་མཐོ་སློབ་འདིར་སྤྱིར་ནང་པའི་ཆོས་དང་། བྱེད་པར་དུ་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་སྒྲིབ་བཤད་རྒྱ་བྱེད་པར་དགའ་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་། རང་ཆོས་དེ་ཡང་བདེན་བཞིན་ལྟ་གཞི་གཞུགས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་ལྟ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ནི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་ལྟ་བའི་སྒྲིབ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་དབྱེད་པ་དང་སེམས་ཅན་པའི་ལྟ་གཞི་གཞུགས་ལྟ་བུར་ནས་འཆད་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲུབ་མཐའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན། བྱེད་པར་ཆོ་མགོ་འབྲུག་རྒྱ་སློབ་ཅི། ངོས་རང་ཡང་པལ་ཆེར་མགོ་འབྲུག་རྒྱ་རེད། དེར་བརྟེན་རྟོག་དུ་འདིའི་རིགས་བཞག་ན་ལེགས་སྟུང་།

བསྟན་པ་འདིའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སྟོན་པ་གོ་ཏམ་བྱ་རྒྱུ་ནི་རྒྱ་གར་ནང་གི་ཤུག་འི་རིགས་ལས་འབྲུངས་ཤིང་། སྤྱིར་སྟོན་པའི་མཛད་པ་ཤོད་དུས་ཐོག་མར་སེམས་སྦྱང་ཚུལ་དང་། བར་དུ་ཆོགས་གསོག་ཚུལ། ཐ་མར་སངས་རྒྱས་ནས་ཆོས་འཁོར་སྐྱོར་ཚུལ་བཅས་ཆེན་པ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཤོད་དགོས་དོན་ཡང་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་གྲུབ་པའི་སྟོན་པ་ཞིག་མི་བཞེད་པར། གང་ཟག་གང་ཞིག་སྦྱོད་པ་ལ་བསྐྱབས་ཏེ་གཞི་ནས་སངས་རྒྱས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། ཡིན་ནའང་ནང་པའི་ཆོས་ལ་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་བཞི་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཐོག་མར་སེམས་སྦྱང་ཚུལ་དང་། བར་དུ་ཆོགས་གསོག་ཚུལ། དེ་ནས་འཆང་རྒྱ་ཚུལ་ཐོག་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ནའང་སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན། སྟོན་པས་ཐོག་མར་ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་ནས་སེམས་བསྦྱང་པ་དང་། བར་དུ་བསྐྱལ་ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་ཆོགས་བསགས། མཐར་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པར་བཤད་ཡོད། ཁོང་གི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་མཛད་པ་རྣམས་ནང་པའི་གཞུང་ནང་ཡོད་པས་འདིར་ཤོད་ཀྱི་མིན།

ང་རང་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་བཅོམ་ལུན་འདས་དང་། ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ག་སོགས་སྟོན་བྱོན་གྱི་སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མི་ཆོ་འདི་འདོད་རྒྱུ་ཆོག་ཤེས་དང་། གཞན་ལ་ཁ་ཞེ་གཉེས་མེད་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་སྐྱབ་པའི་ཐོག་ནས་བསྐྱལ་གནང་བ་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་སྤྱིར་བཏང་ཁོང་རྣམས་སྟོན་པ་བྱེད་པར་ཅན་ཡིན་ཞིང་། དཀའ་ངལ་བྱུང་གསོད་དང་། སྤྱུག་བསྐྱལ་དང་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་གཞན་དོན་སྐྱབ་པའི་སྦྱོད་པ་ལ་གཞོལ་བའི་བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་མིག་དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་སྟུང་། དཔེར་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་ཆང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྤྱོད་བལྟམས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་སྟོན་བཏང་སྟེ། དཀའ་སྤྱད་དུ་མས་གནས་དཔེན་པར་སྟོན་ཉམས་ལེན་གནང་ནས་མཐར་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པ་རེད། དེས་ན་ཆོས་བརྒྱུད་འདིའི་རྗེས་འབྲང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཆོས་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དེ་ནས་གནས་མཚོག་དོ་རྗེ་གདན་དུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ་བསྟན་ནས་  
བདུན་ཕྱག་འགའ་ཤས་རིང་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མ་བསྐྱར་བར་བཞུགས་ཤིང་། དེ་ཡང་བོད་ཟླ་གཞིར་བཟུང་  
བྱས་ན་བོད་ཟླ་ལྷེ་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ་བསྟན་པ་དང་། བོད་ཟླ་ལྷེ་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ཆོས་འཁོར་ལོ་  
དང་པོ་བསྐྱར་ཡོད། དེ་ནི་སངས་ཉིན་ཡིན་པས་ང་ཚོ་ཉིན་གཅིག་ལྷ་ཅུ་ཕྱིན་པ་རེད། གནས་ཆེན་ལ་ར་ཏ་སེར་  
གདུལ་བྱའི་གཙོ་བོ་འཁོར་ལྷ་ལྷེ་བཟང་པོར་བདེན་བཞི་ལས་བརྩམས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཐོག་མ་བསྐྱར་  
གནང་མཛད།

## སྐྱབས་འགོ།

བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་ལ་མ་ཞུགས་གོང་སྐྱབས་གནས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་བཞོ་སྐྱེད་བྱས་ན་  
སྙམ། དེ་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱབས་སུ་འགོ་སྤངས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། ནང་པ་ཡིན་མིན་གྱི་  
དབྱེ་བ་འབྱེད་མཚམས་རི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱབས་འགོའི་ཡུལ་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དགེ་འདུན་  
བཅས་དེ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་ལེན་པ་དང་། ལྷ་བའི་ཆ་ནས་ལྷ་བ་བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་  
རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་པ་འདི་ལ་ནང་པ་ཞེས་བརྗོད།

དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ནི་སྐྱབས་སྟོན་པ་པོ་ཡིན་པ་དང་། སྐྱབས་དངོས་ནི་ཆོས་ཡིན། དེ་ཡང་བཙམ་ལྟར་  
འདས་ཉིད་ཀྱིས། ངས་ནི་བྱིད་ལ་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི། ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས། ཞེས་དང་།  
ཡང་དེ་བཞིན་དུ། བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་ཏེ། ཞེས་སོགས་གསུངས། དགེ་འདུན་ནི་སྐྱབས་སྐྱབ་  
པའི་ཟླ་གོགས་ཡིན།

## སངས་རྒྱས།

འོ་ན་གྲུབ་མཐའ་གོང་མའི་ལུགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཚོའི་  
རྒྱུད་ལ་གདོད་མ་ནས་སངས་རྒྱས་རུང་གི་རྣམ་པ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་དབང་ལས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་ངག་ཡིད་  
གསུམ་པོ་མཐར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་རྣམ་པ་ཡིན། ཐུགས་ལ་མཐུན་པའི་  
ཆ་དང་། དེའི་གནས་ལུགས་དེ་བཞིན་ཉིད་བཅས་གཉིས་ཕྱེ་ཡོད་ལ། འདི་གཉིས་ལ་རིམ་པ་བཞིན་ཡེ་ཤེས་  
ཆོས་སྐྱེད་དང་། ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་དེ་ལ་ཡང་དྲི་མ་ཆོས་ཀྱི་དབྱེངས་སུ་ཟད་  
པའི་ཆོས་དབྱེངས་ཀྱི་སྐྱེ་གཅིག་དང་། ཆོས་ཉིད་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་གཉིན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་དྲི་མ་བཙོམ་  
པའི་བྲལ་བའམ་བཙོམ་པའི་ཆ་བཅས་གཉིས་ཕྱེ་བའི་ལྷ་མ་ནི་རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་ཆར་གྱུར་པའི་ངོ་བོ་  
ཉིད་སྐྱེད་དང་། ཕྱི་མ་ནི་སྟོ་བར་རྣམ་དག་གི་ཆར་གྱུར་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ཡིན།



## ཚོས།

དེ་ནས་སྐྱབས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཚོས་དགོན་མཚན་ལ་གཙོ་བོ་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་བཅས་གཉིས་བཤད་པ་ལས། སྐྱབས་དངོས་ནི་འགོག་བདེན་ཡིན་ཏེ། དེ་ཐོབ་པ་ན་རང་གི་ངོ་སྤེལ་གྱི་སྤང་བྱ་སྤངས་པའི་བྲལ་བ་ཐོབ་པས། མི་འདོད་པའི་སྤང་བྱའི་དྲི་མ་ལས་དངོས་སུ་སྦྱོབ་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན། ལམ་བདེན་ནི་འགོག་པ་དངོས་སུ་འཐོབ་བྱེད་དེ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་འགོག་ལམ་གཉིས་སྐྱབས་དངོས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། འཆད་འགྱུར་གྱི་ཚོས་བཤད་སྐབས་གང་དུ་དྲི་མ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བྱད་ཅེས་པ་དང་། དེར་བྱད་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གཙོ་བོ་བྱས་ཏེ་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཚོས་དེ་ཡང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་གཙོ་ཆེ་བ་དེ་དྲི་མ་དངོས་སུ་འཛོམས་བྱེད་ཀྱི་ལམ་བདེན་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ནའང་། དེ་འདྲིན་བྱེད་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་འདྲིན་བྱེད་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་འདྲ་དེར་བསྐྱས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་བརྗོད་བྱས་བྱས་པའི་གཞུང་ལ་རྗོད་བྱེད་ཡང་གི་བསྟན་པ་ཟེར། དེ་ལ་ཡང་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱི་མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

སྡེ་སྡོད་དག་ནི་གསུམ་མཐ་གཉིས་ཀྱང་བྱང་།

ཞེས་པ་ལྟར། མདོན་པའི་སྡེ་སྡོད་དང་། འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད། མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྡོད་བཅས་སྡེ་སྡོད་གསུམ་མཐ། ཡང་ན་ཉན་རང་གི་སྡེ་སྡོད་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྡོད་བཅས་སྡེ་སྡོད་གཉིས་སྤང་བསྐྱས་ཞེས་གསུངས།

## དགེ་འདུན།

དགེ་འདུན་དགོན་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཙོ་བོར་སྤོང་ཉིད་མདོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མཐོང་ལམ་ཐོབ་པ་ཡན་གྱི་བྱང་སེམས་འཕགས་པ་དང་ཉན་རང་འཕགས་པ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། བྱང་སེམས་འཕགས་པ་ནི་ས་བརྩ་པོ་གང་བྱང་གི་རྟོགས་པ་བརྟེས་པའི་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་ཡིན། འདིར་ས་དབྱེ་ལྷགས་ལ་སྐབས་རེ་ཚོགས་སྤྱོད་ཀྱི་དད་པའི་ས་བསྟན་ནས་བརྩེ་ལྷགས་གཅིག་དང་། ཡང་འཕགས་ལམ་རྒྱང་པའི་ས་བརྩའི་སྐབས་ལ་ས་བརྩེ་ལྷགས་མི་འདྲ་བ་ཞིབ་ཚགས་སུ་བཏང་ནས་ས་བརྩ་གཅིག་དུ་བྱེ་བ་དང་། བརྩ་གསུམ་དུ་བྱེ་བ། བཙོ་སྤར་བྱེ་བ་བཅས་ཡོད། ལྷག་དོན་ལྷགས་དང་འབྲེལ་ནས་བཤད་ན་ས་བརྩེ་ལྷགས་དུ་མ་ཡོད། ཡང་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ལྷགས་ལམ་གྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་འོད་གསལ་གྱི་སྤོང་ནས་ལམ་བཟོད་ཚུལ་ཤིན་དུ་སྤྱར་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐབས། ལྷག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྟོགས་པ་མཐར་ཐུག་པ་ལ་ས་ལམ་བརྩེ་བ་འབྲུལ། ཞེས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ཡོད། འདི་ནི་ལམ་བཟོད་ཚུལ་ཤིན་དུ་སྤྱར་པའི་ལྷགས་ཀྱི་འགོ་སྤངས་ལ་ལམ་དལ་པོའི་ས་ལམ་གྱི་འགོ་སྤངས་སྤྱར་ན་འབྲུལ་པ་ཡིན་པ་ལ་དགོངས་ནས་

གསུངས།

ཉན་རང་གི་ས་བཤོད་ཚུལ་ལ་དམན་པའི་ས་བརྒྱད་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་དགོ་འདུན་བཞིའམ་འབྲས་  
བྱ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་རྒྱན་ཞུགས་ནི་འདོད་པའི་ཉན་མོངས་སྟེ་གཅིག་ནས་ལྷ་མན་ཆད་སྤངས་པ་  
དང་། ཕྱིར་འོང་ནི་འདོད་པའི་ཉན་མོངས་དུག་པ་མན་ཆད་སྤངས་པ། ཕྱིར་མི་འོང་ནི་འདོད་ཉན་དགུ་པ་  
མན་ཆད་སྤངས་པ། དག་བཅོམ་པ་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཉན་མོངས་ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་སྟེ་བཞིའོ།། དེས་ན་  
སྐབས་སྐབ་པའི་གོགས་སམ་དགོ་འདུན་ལ་དབྱེ་བ་དང་། རྣམ་གཞག་དུ་མ་བཤད་ཡོད།

དམ་པའི་ཚོས་ལ་གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་དྲང་ངེས་གཉིས་བཤད་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་བཤད་དགོས་པ་ནི་  
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ལྷང་ནང་གསུངས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེ་ལ་རིགས་པས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་  
བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། རིགས་པས་གཞོད་པ་ཡོད་ན་ལྷང་དེ་དགོངས་པ་གཞན་དུ་  
འགྲེལ་དགོས་པས་སྟེ་དེ་བཞིན་པར་ཁས་སྤངས་ན་མི་འགྲིག་དཔེར་ན་བྱེ་བྲག་སྟེ་བ་དང་། མདོ་སྟེ་པ། སེམས་  
ཅམ་པ། དབུ་མ་པ་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་བཞི་གའི་ནང་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་གི་ཁྱད་པར་བཅའ་ཡོད།  
དེ་བཞིན་དྲང་ངེས་འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་གསུངས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ན་ལྷང་ཅམ་ལ་སྐབས་སུ་  
མཆིས་པའམ། ལྷང་ཅམ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷང་ཡོད་པས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་  
གི་དགོངས་པ་གང་ཡིན་མིན་དང་། དགོས་པའི་དབང་གིས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་མིན་ཤེས་མི་ཐུབ། དེར་  
བརྟེན་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་ཀྱིས།

དགོ་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས།

སྟེག་བཅད་བརྒྱར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།

ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ།

སྤང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན།

ཞེས་གསུངས། དེས་ན་རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཁས་སྤངས་ན་སྟེ་བ་པོ་ཆད་མའི་སྟེས་  
བྱར་མི་བྱང་ཞེས་པ་ལྟར་ལྷང་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་རིགས་པ་གཙོ་བོར་བཤད་ཡོད།

དེ་ལྟར་ནའང་ང་རང་ཚོ་བོད་ནང་ལ་སྐབས་འགོ་ཤོད་དུས། སྤང་མ་དང་། སངས་རྒྱས། ཚོས། དགོ་  
འདུན་བཅས་སྐབས་གནས་བཞི་བཤད་ཡོད། ནང་པའི་ཚོས་ལ་དོ་སྤང་ཡོད་པའི་འཇར་མ་ནིའི་ཚོ་ལགས་  
ཤིག་གིས་ང་ལ་སྤང་མ་སངས་རྒྱས་ལས་སྟག་པ་ཤོད་ཀྱི་འདུག འདི་ངས་ཁས་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག འདི་གང་  
འདྲ་རེད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། ངས་ཁྱེད་རང་གིས་བརྗོད་པ་འདི་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་  
ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནང་པའི་སྐབས་ལྷལ་ལ་སངས་རྒྱས། ཚོས། དགོ་འདུན་བཅས་གསུམ་ལས་མེད་ནའང་། སྤང་  
མ་ཞེས་ཟུར་དུ་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆབ་བམ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ལན་ང་རང་ཚོར་

ཐད་ཀར་བསྐྱམས་པེབས་པའི་ཆ་ནས་སྒྲ་མ་ཞེས་ཟུར་དུ་བྲངས་པ་རེད། སྒྲ་མ་ཚད་ལོངས་པ་ཞིག་ཡིན་  
སངས་རྒྱས་དང་ཁྱད་པར་མེད། དེ་ལྟར་དགོས་པའི་དབང་གིས་སྒྲ་མ་ཞེས་ཟུར་དུ་བཟོད་པ་ལས། དོན་  
དངོས་སངས་རྒྱས་དང་དགེ་འདུན་ནང་མ་བསྐྱུས་པ་མེད། མཚན་ཉིད་མ་ཚང་པའི་སྒྲ་མ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་  
གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན།

## ལྟ་བ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི།

གོང་དུ་ལྷན་པ་བཞིན་གྲུབ་མཐའི་སྒྲོ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་དབྱེ་མཚམས་ནི། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་  
པ། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ཟླ་ངན་ལས་འདས་པ་  
ཞི་བ་བཅས་ལྟ་བ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་མི་ལེན་གྱི་ཆ་ནས་ཕྱི་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བྱེ་བྲག་  
སྤྱོད་པའི་གྲུབ་མཐའི་ནང་གསེས་ཀྱི་གནས་མ་བྱ་པའི་སྤྱེ་པས་བཟོད་དུ་མེད་པའི་བདག་ཁས་སྒྲངས་པས། གྲུབ་  
མཐའ་འཕམ་ལྟ་བའི་ཆ་ནས་བཙུགས་ན་ནང་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ཚིང་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད།

## ནང་པའི་ཆོས་འབྱུང་ཐོག་འདོད་ཚུལ་གཉིས།

ཐོག་ཆེན་གྱི་མདོ་སྤྱོད་གོངས་འགྲེལ་ལས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་  
འཁོར། བར་པ་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར། ཐ་མ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་བྱེ་བའི་ཆོས་འཁོར་བཅས་ཆོས་  
འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་བསྐྱོར་བ་གསུངས་ཡོད། དེ་བས་འཁོར་ལོ་དང་པོའི་སྐབས་ལ་ཆོས་འགའ་ཞིག་མ་  
གཏོགས་གཞན་པ་ལ་ཆེ་བ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་གསུངས་པ་དང་། དེ་  
ནས་བར་པ་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་ནང་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ངོ་བོར་གསུངས་  
པ་དང་། དེ་ནས་འཁོར་ལོ་ཐ་མའི་མདོའི་ནང་མཚན་ཉིད་གསུམ་ཆ་ཕྱེ་སྟེ་ཀུན་བཏགས་རང་གི་མཚན་ཉིད་  
ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་དང་། གཞན་དབང་དང་ཡོངས་གྲུབ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་གསུངས་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱིར་ཐོག་པ་ཆེན་པོ་དང་། ཡང་སྒྲོས་གསང་ལྔགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཡིན་མིན་ཐོག་ཚིང་པ་མང་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་ནའང་ནང་པ་ཞིག་གི་ལྟ་སྟངས་ངོས་ནས་  
བཤད་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཉན་རང་གི་ཆོས་སམ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ཡོངས་གྲགས་བྱས་ནས་  
གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡོངས་གྲགས་བྱས་ནས་གསུངས་པའི་ཐོག་དམན་ནམ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཆོས་ནང་  
འཐོབ་བྱའི་འབྲས་བྱ་ལ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་  
བཅས་གསུམ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་གཞུང་ནང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་སྤྱོད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་  
ཡོད་པ་བརྟན་ཡོད།



ཐེག་ཆེན་དང་ཐེག་དམན་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱོད་གཉིས་པོ་སྤྱོད་ལུགས་ལ་རྟོག་དྲ་རྟོག་ཙམ་ཡོད། ངས་ཐ་  
 སྐྱོད་འདི་གཉིས་བཅུ་སྤྱོད་བྱེད་མ་དགོས་པ་གཙོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐེག་དམན་ཞེས་བརྗོད་དུས་དམན་  
 པར་བཅིས་ནས་ཁྱུང་གསོད་བྱེད་པ་འདི་འདྲ་མིན། བསྐྱབ་བདུས་ནང་། སློབ་པའི་ཐེག་པས་ཆགས་ལ་སོགས།  
 སློང་བར་འགྱུར་བ་མིན་ཞེས་འཛིན། ཞེས་སློབ་པའི་ཐེག་པ་ལ་གུས་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་པ་  
 ལས། དམན་པ་ཡིན་པ་གསུངས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འང་དམིགས་བསལ་  
 འགའ་རེ་མ་གཏོགས་ཐེག་པ་གོང་འོག་ནས་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་  
 དགོས། དེས་ན་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་བཅི་བ་འདི་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར་བ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་།  
 དེ་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲས་བུ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འགའ་རེས་ཆོག་འདི་ལ་  
 བརྟེན་ནས་གོ་ནོར་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། ངས་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཐེག་པ་དང་། ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ཞེས་  
 སྤྱད་ན་ལེགས་པ་མཐོང་གི་འདུག རང་པའི་ཆོགས་འདྲུ་འགའ་ཤས་ནང་ཐ་སྐྱོད་འདི་གཉིས་མེད་པ་བཟོ་  
 དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཤོད་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་འདུག

ཐེག་དམན་ཀྱི་གཞུང་ནང་ལའང་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ། སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་བཅས་འབྲས་བུ་གསུམ་གསུངས་པར་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་ནས་  
 བསྐྱལ་ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་ཀྱི་ཆོགས་གསོག་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའང་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་  
 བྱང་སྤྱོད་སོ་བདུན་གྱི་ལམ་སྒྲོམ་ཚུལ་ཙམ་ལས། ལམ་གྱི་བཤོད་ཚུལ་གསལ་པོ་གསུངས་མེད། དེར་བརྟེན་  
 དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་རིན་ཆེན་སྤེང་བའི་ནང་། འཐོབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱང་སྤྱོད་སོ་བདུན་གྱི་  
 ལམ་ཙམ་བསྒྲོམས་ཏེ་འབྲས་བུ་ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་ལས་ལྷག་པའི་སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་པ་དེ་རྒྱ་མེད་  
 པའི་འབྲས་བུ་འབྲངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཞེས་གསུངས། དེས་ན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཉན་རང་གི་གཞུང་ནང་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་བཤོད་ཚུལ་དེ་དོན་གྱིས་བསྟན་ཡོད། དེར་བརྟེན་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གདུལ་  
 བྱ་འདེམས་སྤྱད་གནང་བ་ལྟར་གནང་ནས། ལས་དག་གི་གདུལ་བྱ་ལྟ་དང་མི་ལ་སོགས་པ་སྤྱི་ཆོགས་ཡོད་པ་  
 རྣམས་ཀྱི་དོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་གསུངས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གསུང་དང་མཛད་པ་རྣམས་  
 དངོས་སུ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་ནི། དཔེར་ན་བར་པ་མཆོན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་དེ་  
 བྱ་རྟོག་ཕུང་པོའི་རིར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཤེར་བྱིན་གྱི་གཞུང་ནང་མའི་གདུལ་བྱ་དང་། ལྷའི་གདུལ་བྱ། ལྷ་  
 མིན་གྱི་གདུལ་བྱ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོ་དངོས་སུ་བྱ་  
 རྟོག་ཕུང་པོའི་རིར་བྱིན་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་དེར་མི་བཅུ་གངས་ལས་ལྷག་མི་ཤོང་བ་ལྷ་བྱ་འདུག འོན་  
 ཀྱང་གདུལ་བྱ་ལས་དག་གི་དོར་དེ་ལས་བཀལ་བ་ཞིག་འཆར་གྱི་ཡོད།

དེ་འདྲའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གསུང་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཡིན་མིན་ལ་རྩོད་པ་མང་པོ་བྱུང་ནས། དེ་  
 ལ་རྩེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས་མདོ་སྤྱོད་རྒྱན་ནང་ཐེག་ཆེན་བཀའ་སྤྱོད་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་  
 དཔོན་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་རིན་ཆེན་སྤེང་བ་དང་། སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྱེད་ཀྱིས་རྟོག་གི་འབར་བ་དང་། རྒྱལ་  
 སྐུས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་སྤྱོད་འདུག་བཅས་ཀྱི་ནང་ཐེག་ཆེན་བཀའ་སྤྱོད་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལོ་རྒྱུས་  
 ཐོག་ཡོངས་གྲགས་བྱས་ནས་མེད་པ་ཡིན་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་གསང་སྤྱོད་དེ་ཆོགས་ཡོངས་ལ་གསུངས་པ་དེ་

བས་ཀྱང་མེད། དེ་ཡང་གདུལ་བྱ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱན་པས།  
དཀྱིལ་འཁོར་དང་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དག་སྤང་ལ་བྱུང་བའི་ཐོག་ནས་ཆོས་གསུངས་  
པ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བཅོམ་ལྷན་འདས་སྐྱུ་ལྷ་དན་ལས་འདས་པའི་ཐོན་རྫོང་གི་ཁྱད་པར་གང་  
ཡང་མེད་པས། ལོ་རྒྱུས་ནང་ཡོད་པ་རྣམས་གནད་འགག་དེ་ཅམ་ཆགས་མེད།

## དབྱེད་པའི་དགོས་མཁོ།

འོ་ན་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་རྟོན་པ་བཞི་སྟེ། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་  
ཆོས་ལ་རྟོན། ཆོས་དེ་ཡང་ཆོག་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན། དོན་དེ་ཡང་དྲང་དོན་ལ་མི་རྟོན་ངེས་དོན་ལ་རྟོན།  
ངེས་དོན་དེ་ཡང་རྣམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡིད་ཤེས་ལ་རྟོན་ཞེས་རྟོན་པ་བཞི་གསུངས་ཡོད་པ་དེའི་ཁྱད་པར་  
ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་གང་ཞིག་དོན་ལ་བསྐྱབ་བ་ཡོད་མེད་དབྱེད་པའི་ཆེ་རྟོན་པ་བཞིའི་རྩིས་སུ་  
འབྲངས་ཏེ་དབྱེད་ནས་དེ་ཉིད་ཆོད་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན་འགྲེལ་པ་ཡིན། འདིར་གསུང་བ་པོའི་དགོངས་པ་  
དང་། གསུང་རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འབྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཐལ་འགྱུར་བའི་གྲུབ་མཐའ་དེ་  
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་པས་གསུང་བ་པོའི་དགོངས་པ་ཡིན་ལ། དེ་མན་ཆད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་  
ནི་གསུང་རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིན་པ་ལས་གསུང་བ་པོའི་དགོངས་པ་མིན། དེས་ན་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་  
བྱེད་དུས་དེ་རྣམས་ངེས་པའི་སློན་ནས་ལྷ་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་དཔེ་ཆ་ཤོག་སྟེ་བྱེད་ཐག་པ་གཅིག་འབྱེད་ནས་  
དེ་རྒྱུད་པར་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་བཟུང་ན། རྩིས་སུ་ཤོག་སྟེ་གཞན་ཞིག་མཐོང་དུས་ཏེ་ཅང་མགོ་རྟོག་ཡོང་  
རྒྱུ་ཡིན།

དེ་རིང་འདིར་བཤམས་པའི་ཞལ་ཐང་འདི་རྣམས་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་ཐང་ཡིན་པ་དང་།  
སློབ་དཔོན་དེ་དག་གིས་ང་ཚོར་མིག་ཁ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གནང་ཡོད། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྦྱབ་དང་། ཁོང་  
གི་སློབ་མ་འཕགས་པ་ལྷ་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དབྱུ་མ་པ་གཞིར་བཟུང་གསལ་བར་མཛད་  
ཡོད། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་དང་། མཁས་མཆོག་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་སྟོང་པ་དང་ཐབས་ཀྱི་  
ཚུགས་གསལ་བར་མཛད་པ་ལས། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་གསལ་བར་གསལ་བར་མཛད་མེད། ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོང་  
གཉིས་སེམས་ཅམ་པ་ཡིན་པས། ང་ཚོས་དབྱུ་མ་པའི་ཚུགས་འདི་བཟུང་ནས་པཐབྱིཏ་དེ་གཉིས་ལ་དགག་པ་  
དང་ཅོད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་དཔོན་ཚུགས་སྐང་དང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་གཉིས་ནི་ནང་པའི་རིག་པའི་  
དབང་ཕྱག་ཤེན་ཏུ་མཁས་པ་ཡིན་ཞིང་། ནང་པའི་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ཐམས་ཅད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སློབ་  
དཔོན་ཚུགས་སྐང་གི་གཞུང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཡོད་པ་དང་། སློབ་དཔོན་ཚུགས་སྐང་གི་གཞུང་དེ་སློབ་  
དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་རྒྱས་སུ་བྱང་ཡོད། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་མེད་ན་ནང་པའི་མཆོན་  
ཉིད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་རྣ་ངར་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནས་ཡོན་ཏན་འོད་དང་ཤུག་འོད་གཉིས་  
ཀྱིས་གཙོ་བོར་རབ་བྱུང་གི་སྟོང་པ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཚུལ་དང་། རབ་ཏུ་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཚུལ་བཅས་འདུལ་  
ཁྲིམས་སྟོར་གསལ་བར་མཛད་ཡོད། དེ་དག་ཀྱང་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེས་ཆེན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དངོས་ཡིན།

## འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི།

དངོས་གཞི་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་སྒྲིབ་བཤད་པ་ལ། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་  
འབྲས་དང་། རྣམ་བུ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཏེ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་བཤད་ཡོད། འདི་གཉིས་ཡོང་  
དགོས་པ་ནི། ང་ཚོ་བདེ་བ་འདོད་ལ། ཟུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་ཆ་ནས་ཡིན། དེ་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པའི་ཆ་  
ནས་རྣམ་བུ་གི་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་གསུངས་པ་དང་། ཟུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་ཆ་ནས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་གསུངས། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་འབྲས་ཚན་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དེ་ཤོད་  
དུས། རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་པ་དང་། དུལ་ཅན་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རིམ་པ་བཅས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཤོད་  
དགོས། དཔེར་ན་རྩ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་སྐབས་བཞི་པའི་ནང་ལ།

རྒྱ་དང་ལམ་དང་ཟུག་བསྐྱལ་དང་།

འགོག་པ་ལ་ནི་གོ་རིམ་བཞིན།

ཞེས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་གསུངས་དུས། རྒྱ་དང་ལམ་དང་ཞེས་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་དང་། ལམ་བདེན།  
འབྲས་བུ་ཟུག་བསྐྱལ་དང་། འགོག་པའི་བདེན་པ་གཉིས་གསུངས་པ་དེ་ནི་རྒྱ་འབྲས་དོན་གྱི་རིམ་པའི་སྒྲིབ་  
ནས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་རྩ་བཅུན་བྱམས་མགོན་གྱི་རྒྱ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ལ།

ནད་ནི་ཤེས་བྱ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ནི་སྤང་བྱ་ལ།

བདེ་གནས་འཛོལ་བྱ་སྤན་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བ་ལྟར།

ཟུག་བསྐྱལ་རྒྱ་དང་དེ་འགོག་པ་དང་དེ་བཞིན་ལམ།

ཤེས་བྱ་སྤང་བྱ་རིག་པར་བྱ་ཞིང་བསྟེན་པར་བྱ།

ཞེས་དུལ་ཅན་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་གསུངས།

འདིར་ཟུག་བསྐྱལ་དང་པོ་དང་། དེ་ནས་དེའི་རྒྱ། དེ་ནས་འགོག་པ། དེ་ནས་ལམ་བདེན་གསུངས་པས་  
དུལ་ཅན་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་རིམ་པ་ཡིན། འདི་ཉིད་དཔེ་ལ་སྤྱར་ནས་བཤད་ན། རྩ་བུ་དེ་ཟུག་  
བསྐྱལ་དང་། རྩ་མི་འདོད་ནའང་ནད་དྲག་ཐབས་ཀྱི་འབད་ཚུལ་བྱུང་པ་ལ་ནད་དེ་ཐོག་མར་ཤེས་དགོས།  
གལ་ཏེ་ན་ཚ་དེ་སྤྱིད་པོ་ཡིན་སྟེ་ནས་ཡོད་ན་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཚུ་བ་ནས་མི་ཡོང་། དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་  
ཟུག་བསྐྱལ་ཤེས་དགོས་ལ། དེ་ནས་ཟུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་རྩིས་ནད་དེའི་རྒྱ་རྩིས་གང་ཡིན་

མེན་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པས། རིམ་པ་གཉིས་པར་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་གསུངས་པ་རེད།

ཐོག་མར་སྤྱག་བསྐལ་ཤེས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱག་བསྐལ་དེ་ལས་བྲལ་ན་སྒྲུལ་པའི་སློ་ཡོད་ནའང་། ནད་  
དེའི་རྩ་བ་གང་ཡིན་ཤེས་མེད་སྟབས། ནད་དེ་ལས་གྲོལ་བྱུང་པའི་གདེང་ཚིང་སྒྲེས་མེད། དེ་ལྟ་ནའང་ནད་  
དེའི་རྩ་རྩ་མ་ངོས་བཟུང་བྱིན་ཆད། ནད་དེ་ལས་གྲོལ་བྱུང་པའི་གདེང་ཚིང་ཅིག་ཡོང་གི་རེད། སྤྱག་  
བསྐལ་གྱི་རྩ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ངོས་བཟུང་བའི་མཚམས་ལ། འགོག་པ་འཐོབ་བྱུང་པ་འདྲག་སྒྲུལ་པའི་  
གདེང་ཚིང་ཅིག་སྒྲེ་བ་རེད། སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་། ཀུན་འབྱུང་གི་རང་བཞིན། དེ་མཚུངས་འགོག་  
པའི་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་བ་ན་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དང་། དེ་ལ་རྩད་གཅོད་འདོད། དེ་བཞིན་དེར་ཞུགས་  
འདོད་ཅིག་རྒྱུད་ལ་ཡོང་བས། ར་ཆ་དྲག་ལུས་པར་མཐོང་སྟེ་དེ་དྲག་པ་ལ་སྒྲན་བསྟེན་བ་དང་། ཐ་ན་གཤག་  
བཅོས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྤྱག་རྩས་བྱེད་བྱུང་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འབྲས་བུ་ཆེ་བ་དང་ལེགས་པའི་དོན་དུ་  
རྒྱུད་དུའི་རིགས་སློབ་གཏོང་བ་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འགོ་ལྷགས་སམ་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན།

## འཆོལ་བ་དྲུག

བདེན་པ་བཞི་ལ་ནམ་པ་བརྩ་དྲུག་གསུངས་པས་དེ་འབྲའི་ཞིབ་ཆགས་པོ་དང་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་  
དགོས་པའི་རྩ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱིར་ནང་པའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྟངས་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སྤྱག་  
བསྐལ་གྱི་རྩ་བ་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། མ་རིག་པ་མེད་པ་བཟོ་བ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་  
ཤེས་རབ་ཡོད་དགོས། སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་སྒྲེ་བ་ལ་ཤེས་རབ་དེས་ཡུལ་འཆོལ་ཚུལ་ཤེས་དགོས་ལ།  
དེའི་ཆ་ནས་འཆོལ་བ་དྲུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དང་པོ་ནི་དོན་འཆོལ་བ་སྟེ། ཆོག་རེ་རེའི་དོན་འཆོལ་རྩ་དེ་  
ཡིན།

གཉིས་པ་དངོས་པོ་འཆོལ་བ་སྟེ། འདི་ཕྱིའི་དངོས་པོ་དང་། འདི་ནང་གི་དངོས་པོའི་ཞེས་འཆོལ་རྩ་དེ་  
ཡིན། གསུམ་པ་མཚན་ཉིད་འཆོལ་བ་སྟེ། ཆོས་རང་རང་གི་སྒྲོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིའི་  
མཚན་ཉིད་འཆོལ་རྩ་དེ་ཡིན་པས་དེ་རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་དེ་ཡིན། དེ་དག་འཆོལ་བ་ཡང་བྱ་རྩ་མེད་ནས་  
འཆོལ་བ་ཞིག་མིན་གྱི། དགོས་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོལ་བ་ཡིན། བཞི་པ་སྒྲིན་ཡོན་གྱི་ཕྱོགས་འཆོལ་བ་སྟེ།  
གང་ལ་སྒྲིན་ཡོད་པ་དང་། གང་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་འཆོལ་བའོ། ལྷ་པ་ནི་དུས་འཆོལ་བ་ཡིན་ལ། དེ་  
ཡང་འགྱུར་བ་འགོ་བ་དུས་ལ་སྒྲོས་ནས་བཞག་པ་ཡིན། དྲུག་པ་རིགས་པ་འཆོལ་བ་ལ་བཞི་བཤད་ཡོད་ལ།  
༡ ། ལྟོས་པའི་རིགས་པ་ནི། འབྲས་བུ་རྩ་ལ་སྒྲོས་པའི་རིགས་པ་འོ། ༢ ། བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་ནི། མས་ཐེག་  
པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་བརྒྱན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་པ་འོ། ༣ ། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་  
ནི། མེ་ཆ་བའི་རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་བརྒྱན་པའི་རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པ་བཅས་ཆོས་རང་རང་གི་  
མཚན་ཉིད་དེ་འབྲ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའོ། ༤ ། འབད་པའི་རིགས་པ་ནི། ཚད་མའི་རིགས་པ་འོ།

ཚད་མ་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མ་དང་། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་གཉིས་ཡོད་ལ། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ལའང་

དངོས་སྟོབས་རྗེས་དཔག་དང་། ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་གྲགས་པའི་རྗེས་དཔག་བཅས་གསུམ་ཡོད། རྗེས་  
དཔག་ནི་རྟགས་མ་འབྲུལ་བ་དང་རྟགས་ཡང་དག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་དེ་རྗེས་སུ་དཔོག་དགོས་པ་ཡིན་  
པས་གཏན་ཆོགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། གཏན་ཆོགས་ལ་མཚན་ཉིད་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་གཞག་མང་པོ་སྟེ་  
ཡོད།

རྟགས་ཡང་དག་ལ་སྟོགས་ཆོས་བྱུང་བ་དང་། རྗེས་བྱུང་བྱུང་བ། རྟོག་བྱུང་བྱུང་བ་བཅས་ཚུལ་གསུམ་  
ཡིན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ལ་ངོ་བོའི་སྟོན་པ་འབྲས་རང་མ་དམིགས་པའི་གཏན་ཆོགས་གསུམ། བསྐྱབ་བྱའི་ཆོས་  
ཀྱི་སྟོན་པ་དགག་རྟགས་དང་། སྐྱབ་རྟགས་གཉིས། སྟོན་པའི་སྟོན་པ་རང་དོན་སྐབས་ཀྱི་རྟགས་ཡང་དག་  
དང་། གཞན་དོན་སྐབས་ཀྱི་རྟགས་ཡང་དག་གཉིས། སྐྱབ་ཚུལ་ཀྱི་སྟོན་པ་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རྟགས་  
ཡང་དག་དང་། ཐ་སྙད་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་བཅས་གཉིས་ཡོད་ནའང་། རྟགས་དེ་  
ཐམས་ཅད་འབྲས་རང་མ་དམིགས་པའི་གཏན་ཆོགས་གསུམ་ནང་བསྟུ་བ་ཡིན། འབྲས་རང་མ་དམིགས་པའི་  
གཏན་ཆོགས་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་འབྲས་རྟགས་ལ་རྒྱ་དངོས་སྐྱབ་ཀྱི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་དང་། རྒྱ་སྟོན་  
སོང་སྐྱབ་ཀྱི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་རྒྱ་ཆོས་རྗེས་དཔོག་གི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་སོགས་ལྔ་བཤད་ཡོད། དེ་  
བཞིན་དགག་རྟགས་ལ་མི་སྤང་བ་མ་དམིགས་པའི་གཏན་ཆོགས་དང་། སྤང་བ་མ་དམིགས་པའི་གཏན་  
ཆོགས་བཅས་གཉིས་བཤད་ཡོད། དགག་རྟགས་ལ་ད་དུང་ཆ་སྟེ་ན་དགག་རྟགས་བཅུ་གཅིག་མཐས་པ་  
འགའ་ཤས་ཀྱིས་དགག་རྟགས་ཉེར་ལྔ་འདོད།

གཏན་ཆོགས་འགོད་པའི་ཡུལ་དང་། རུས། དེའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བྱད་པར་ལས་སྐབས་རེ་འབྲས་  
རྟགས་ཡང་དག་འགོད་དགོས་པ་དང་། སྐབས་རེ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་འགོད་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་  
ཡང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་འགོད་ཚུལ་ལ་ཆ་བཞག་ན། འབྲེལ་ལྷན་མ་དམིགས་པ་དང་། རྒྱ་མ་དམིགས་པ།  
འགལ་ལྷན་དམིགས་པ་བཅས་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ཞིག་བཤད་ཡོད།

མདོ་དོན་འདིར་རིགས་པ་བཞི་འཛོལ་བའི་ནང་ནས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་དང་། ལྟོས་པའི་རིགས་པ།  
བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་རྣམས་ནི་ཆོན་རིག་གི་འགྲོ་སྤངས་ནང་ལ་པལ་ཆར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། གང་ཡིན་  
ཟེར་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཡོད་པ་དེ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་གཅིག་གི་མཚན་ཉིད་དང་རང་  
བཞིན་གང་ཡིན་པ། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ། རང་བཞིན་འདིའི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་གང་དང་གང་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། འདིའི་ཐོག་ནས་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་རྗེ་ལྟར་སྟོས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་ཆོན་རིག་  
དང་མཐུན་པའི་གཞི་རྩ་ཡིན་ལ། ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀའི་ནང་ནས་འཛོལ་བ་དུག་པོའི་འཛོལ་སྤངས་  
བཤད་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གཉིས་ཀར་བྱུང་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་འདུག

ངས་ཆོན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་དང་ཞིབ་འཇུག་དེ། སྟོན་ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྤྱིང་བ་དང་མཉམ་ཅུབ་བྱེད་སྐབ་  
པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་གཅིག་གིས་བྱེད་དོན་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཞིག་འཛོལ་ཞིབ་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་ནང་གི་ཉམས་སྤྱིང་དང་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གཅིག་པོ་དེ་ག་རང་འཛོལ་  
ཞིབ་བྱས་ནས་གཏན་ལ་འབབས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མ་རྟོག་པ་དང་། མེད་པར་རྟོག་



པ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལེགས་པར་འབྱེད་དགོས། ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མ་རྟོག་པ་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དང་  
ཅིག་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མེད་པར་རྟོག་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནང་པས་ངས་པར་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་  
ཡིན།

ང་རང་ཚོ་མིའི་ཤེས་པས་མཐོང་མ་བྱུང་པའི་གནས་ཚུལ་ངོ་མཚར་དང་ཡ་མཚན་ཅན་དུ་མ་ཞིག་  
ཡོད། མིའི་ཤེས་པ་ཁོ་རང་གི་མཐོང་ཚུལ་ཞིག་ལས་སྟག་པ་མཐོང་མི་བྱུང་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ང་ཚོས་འགྲོ་བ་  
མིའི་སྒོ་ལྗེའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་བྱུང། ང་ཚོའི་ཕ་  
མེས་ཀྱིས་ཡེ་ནས་མཐོང་མ་སྟོང་བ་དང་མ་ཤེས་པའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དེ་རིང་ཁ་སང་གསར་དུ་རྟོག་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་འདྲའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ནང་ད་ལྟ་ང་ཚོས་མ་ཤེས་པའི་ཚོས་རྣམས་མ་འོངས་པར་ཟུ་མཐུད་ནས་  
ཤེས་པ་ཡོང་རྒྱ་རེད།

ཡང་སྟོགས་གཞན་རྣམས་ཤེས་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། སྤྱིར་སེམས་ཅན་དང་། སྒྲོས་འགྲོ་བ་མི་ཆགས་ཏེ་ལོ་ངོ་  
བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་ང་ཚོས་རྣམས་ཤེས་འདི་ཉིད་སྟོང་བསྐད་པ་དང་། འདིས་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་  
ཡོད་ནའང་། ང་ཚོས་ད་ལྟ་རྣམས་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་གང་ཡིན་མིན་ཤེས་ཀྱི་  
མེད། འདི་ལྟ་བུའི་གཞུགས་དབྱིབས་ཁ་དོག་མེད་པའི་ཚོས་རྣམས་ང་རང་ཚོའི་སྤྱིར་བཏང་གི་དབང་ཤེས་  
ཀྱིས་དངོས་པོ་བཅལ་བ་ལྟར་རྟོག་མི་བྱུང་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན།

## ཡིད་ཀྱི་གཉིས་པ། འཁོར་བའི་གནས་སྤངས།

### བདེན་པ་བཞིའི་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་

འདིར་རྣམ་པ་བཅུ་དྲུག་ཅེས་པ་ནི་སྟག་བདེན་ལ་མི་རྟག་པ་དང་། སྟག་བསྐལ་བ། སྟོང་བ། བདག་  
མེད་པ་བཅས་བཞི་དང་། འདིའི་ལོག་ཞུགས་བཞི་སྟེ། གཙང་བ། བདེ་བ། རྟག་པ། བདག་ཏུ་གྲུབ་པ་བཅས་  
བཞིའོ། མི་གཙང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སྤང་པོ་འདི་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་མི་རྟག་པ་  
སྟབ་པ་ཡིན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པས་རང་དབང་མེད་ལ། དེ་ཡིན་པས་སྟག་  
བསྐལ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་འདིར་གཞན་དབང་ཅན་སྟག་བསྐལ་ལ་བཤད་པ་རེད། བདག་དོན་གཞན་གྱིས་  
སྟོང་པ་ཡིན་པས་སྟེ་འཇིག་བྲལ་བའི་རྟག་པའི་བདག་གིས་སྟོང་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤང་པོ་ལས་དོན་གཞན་དུ་  
བདག་མེད་པས་སྤང་པོ་སྟེ་འཇིག་བྱེད་པ་ན། བདག་དེ་ཡང་སྟེ་འཇིག་བྱེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།  
དེ་འདྲ་བའི་རྟག་པའི་བདག་གིས་སྟོང་བ་ཞེས་བཤད་པ་མིན་ནམ་སྟམ།

དེ་ནས་བདག་ཏུ་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་གི་ངོ་བོར་མེད་པས་ན་བདག་མེད་  
ཅེས་བརྗོད། དེ་ལ་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་བྱེ་བྲག་སྟེ་བའི་གནས་མ་བུ་པའི་ལྷེ་པས་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་བདག་  
འདོད་པ་དེར་དོགས་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་གཞན་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཁས་  
སྤངས་པས་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་མེད་པ་ཞེས་པ་འདི་གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་བཤད་པའི་བདག་མེད་པ་

དེ་དང་འབྲེལ་བ་མེད། རྒྱལ་སྐུ་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷ་འོ་སྤྱོད་འཇུག་ནང་།

བདེན་པ་མཐོང་བས་གྲོལ་འགྱུར་གྱི།

སྤྱོད་ཉིད་མཐོང་བས་ཅི་ཞིག་བྱ།

ཞེས་བདེན་བཞི་མི་རྟག་སོགས་བཅུ་དྲུག་གི་དོན་མཐོང་ནས་གོམས་པས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐུབ་པ་  
ཡིན་ན་སྤྱོད་ཉིད་སྒྲོམ་པའི་དགོས་པ་མི་འདུག་ཅེས་སོགས་ཀྱི་ཚིང་སྤྱོད་མང་པོ་བཀོད་ཡོད། དེ་ལ་ཁོང་གིས་  
སྐྱབ་བྱེད་མང་པོའི་ཐོག་ནས་ལན་བསྒྲོན་ཡོད།

ཀུན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བཞི་ནི་རྒྱ་དང་། ཀུན་འབྱུང་། རབ་སྐྱེ། རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པ་བཅས་བཞི་དང་། དེའི་  
ལོག་ཞུགས་བཞི་པོ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་། རྒྱ་གཅིག་ཁོ་ནས་བྱས་པར་འཛིན་པ་དང་།  
དབང་ཕྱུག་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་གཡོ་བ་སྤྱོད་དུ་སོང་བས་བྱས་པ་དང་། རང་བཞིན་རྟག་ལ་གནས་སྐབས་མི་རྟག་  
པ་བཅས་ལོག་ཞུགས་བཞི་བཤད། དེའི་གཉེན་པོར་གོང་གི་རྣམ་པ་བཞི་སྟེ། ཀུན་འབྱུང་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་། སྟེད་པ་ལྟ་བུ་དེས་རང་འབྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡང་ཡང་སྐྱེད་  
པར་བྱེད་པས་ན་ཀུན་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་གཅིག་རྒྱུང་པས་བྱས་པ་མེན་པར་རྒྱ་དུ་མས་བྱས་  
པ་རེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། སྟེད་པ་ལྟ་བུ་དེས་རང་འབྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དྲག་ཏུ་སྐྱེད་པས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བ་དང་།  
སྟེད་པའི་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་དེས་རང་འབྱས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་པས་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་པ་ཞེས་  
བཤད་པ་ཡིན།

འགོག་བདེན་ལ་འགོག་པ་དང་། ཞི་བ། བྱ་མོམ། དེས་འབྱུང་གི་རྣམ་པ་བཞི་དང་། དེའི་ལོག་ཞུགས་  
བཞི་པོ་ནི་ཐར་པ་ཡེ་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་པར་འཛིན་པ། སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་གྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་པར་འཛིན་པ། ཐར་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལས་སྤྱོད་སྟེན་པར་འཛིན་པ་བཅས་  
བཞིའོ། དེ་དག་གི་གཉེན་པོར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤངས་པའི་བྲལ་བ་ལྟ་བུ་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཏན་དུ་ཟད་པའི་བྲལ་  
བ་ཡིན་པས་འགོག་པའི་རྣམ་པ། ཉོན་མོངས་པ་གཏན་ཞི་བའི་གོ་འཕང་ཡིན་པས་ཞི་བ། ཕན་བདེའི་ངོ་ཐོར་  
གྱུར་བའི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་བྱ་མོམ་པ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་འབྱུང་བ་མེད་པའི་བྲལ་བ་ཡིན་པས་དེས་འབྱུང་ངོ་།

ལམ་བདེན་གྱི་རྣམ་པ་བཞི་ནི་ལམ་དང་། རིགས་པ། སྐྱབ་པ། དེས་འབྱེན་བཅས་བཞི་དང་། དེའི་ལོག་  
ཞུགས་བཞི་པོ་ནི། ཐར་པའི་ལམ་ཡེ་མེད་དུ་འཛིན་པ་དང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཐར་ལམ་མ་  
ཡིན་པར་འཛིན་པ། བསམ་གཏན་གྱི་ཁྱད་པར་འགའ་ཞིག་ཐར་ལམ་དུ་འཛིན་པ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཏན་ནས་  
ཟད་པར་བྱེད་པའི་ལམ་མེད་པར་འཛིན་པ་བཅས་བཞིའོ། དེའི་ལོག་ཞུགས་བཞི་ལ་གཞོད་བྱེད་ཡོང་སྤངས་  
གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཐར་པར་བགྱོད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་ན་ལམ། ཉོན་  
མོངས་པའི་གཉེན་པོར་བསྐྱེད་པའི་ལམ་ཡིན་པས་རིགས་པ། ལམ་གྱི་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་  
ནས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བསྐྱབས་པས་ན་སྐྱབ་པ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྩ་བ་ནས་དེས་པར་འབྱེན་པར་བྱེད་པས་ན་  
དེས་འབྱེན་ནོ། དེ་ནི་བདེན་བཞི་མི་རྟག་སོགས་བཅུ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ཡིན།

སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟོན།

སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་ལ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པ་ནི་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ཀུན་

བདུས་ལས།

ལྷག་བསྐྱེད་བདེན་པ་གང་ཞིན། དེ་ནི་སེམས་ཅན་སྐྱེ་བ་དང་སྐྱེ་བའི་གནས་ཀྱིས་ཀྱང་རིག་པར་བྱོལ།  
ཞེས་ལྷག་བདེན་ལ་སྒྲིབ་བརྒྱུད་གཉིས་གསུངས། དེ་ལ་ཁམས་གསུམ་བཤད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་འདྲོད་  
ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས་བཅས་ཡིན། ཁམས་གསུམ་བཤད་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་སེམས་  
ལ་རྣམ་རྟོག་མང་ཉུང་དང་རྟོག་པ་སྤྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན། རང་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་  
བའི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྤྱོད་ཀྱི་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། བསྐྱེད་ན་གཙོ་ཆེ་བ་གསུམ་ཆགས་ཡོད།  
དེ་འདྲའི་སེམས་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་བུར་གཟུགས་མེད་ཁམས། དེའི་འོག་མ་དེར་གཟུགས་ཁམས། དེའི་འོག་མ་  
དེར་འདྲོད་ཁམས་བཅས་གསུམ་ཡིན། གཟུགས་མེད་ཁམས་ལ། གཟུགས་མེད་རྣམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་དང་།  
རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས། ཅི་ཡང་མེད། སྤོང་ཆེ་བཅས་ནང་གསེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་། གཟུགས་ཁམས་ལ་  
བསྐྱེད་ན། བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ་བཅས་བཞི་ཡོད་ལ། བར་སྤྱོད་བ་ན་  
གཟུགས་ཁམས་གནས་རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི་གསུམ་བརྒྱུད་བདུན་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་འདྲོད་ཁམས་ལ། འདྲོད་པའི་བདེ་འགོ་དང་། ངན་འགོ། བདེ་འགོ་ལ་སྣ་མི་གཉིས། ཡང་ན་སྣ་  
མིན་ལོགས་སྤྱོད་ན་གསུམ། འདྲོད་པའི་སྣ་ལ་རྣམ་ཆེན་རིགས་བཞི་དང་། སུམ་རྩ་རྩ་གསུམ། འཐབ་བུལ།  
དགའ་ལྷན། འཕྱུལ་དགའ། གཞན་འཕྱུལ་དབང་བྱེད་བཅས་འདྲོད་སྣ་རིགས་བརྒྱུད་བཤད་ཡོད། ངན་འགོ་ལ་  
དཔུལ་བ་དང་། ཡི་དགས། རྒྱུད་འགོ་བཅས་གསུམ་བཤད་ཡོད།

དེ་བཞིན་འཛིན་བྱ་སྤྱོད་གི་གངས་ཀ་བཤད་ཡོང་དུས། འཛིན་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་  
གསུམ་ཀྱི་སྤྱོད་ཆེན་པོ་འཛིན་རྟོག་གི་ཁམས་གཅིག་བརྟེན་པ་རེད། དེ་སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་ཆགས་འཛིན་ཕལ་  
ཆེར་དུས་མཚུངས་པ་བཤད་ཡོད། དེ་འདྲའི་འཛིན་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་  
མཛོན་པ་མཛོད་ནང་གསུངས་ཡོད། ལྷག་ཤིང་དབང་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུད་ནང་དེ་འདྲའི་སྤྱོད་གསུམ་ཀྱི་སྤྱོད་  
ཆེན་པོ་འཛིན་རྟོག་གི་ཁམས་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་ལ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་མཚམས་སྤྱོད་གཅིག་དེ་འདྲའི་བྱེད་  
བྱ་སྤྱོད་ལ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུད་དང་པོ། དེ་འདྲའི་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་ལ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུད་  
བར་མ། དེ་འདྲའི་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་ལ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུད་གསུམ་པ་སྤྱོད་གངས་ཀ་མང་ཤོས་འདི་བར་  
དུ་གསུངས་ལ། དེ་འདྲའི་གཅིག་དེ་མཐའ་མེད་པ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། སྤོང་ལ་གངས་ཀ་སྤྱོད་ཆུགས་ཀྱིས་  
བརྒྱབ་ནས་བཞེས། མཇུག་ལ་ད་དུང་ཆར་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བརྟེན་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་དང་སང་བྱེད་འཛིན་  
སྤྱོད་ལ་འགོ་རྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུང་རིག་གི་བཅས་མའི་སྤྱོད་དེ་ཆོ་དང་འདྲ་པོ་ཆགས་ཡོད། བཅས་མའི་སྤྱོད་ལ་  
ཤས་ནང་བྱེད་སྤྱོད་གི་མི་དེ་ཆོ་བཟོ་ལྷ་ཉེས་པོ་ཡོད་པ་བཤད་ཀྱང་དོན་དངོས་ལ་དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་བྱེད་པ་  
ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་དེ་ནི་འཛིན་བྱ་སྤྱོད་མཐའ་མེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཡང་མཐའ་མེད་པར་  
ཡོད་ཆེས་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན།

མི་འགའ་ཤས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་མཐའ་མེད་ན་བྱེད་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་དོན་མེད་རེད་ཅེས་  
བརྟེན་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་རྒྱུར་དཔེར་ན་བྱེད་པ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ཡིན་  
ན་དེ་འབྱུང་བུ་མ་བུ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནི་ཐ་དད་ཡིན། དཔེར་ན། སྤོང་པ་བསམ་སྤྱོད་གཏོང་ཤེས་མཁན་ཞིག་  
གིས་ནད་དང་སྤོང་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་ནས་འཛིན་བྱ་སྤྱོད་འདིའི་ཐོག་གི་ན་ཆ་རྩ་བ་ནས་མེད་  
པ་བཟོ་གི་ཡིན་ཞེས་བརྟེན་ནས་སེམས་ཤུགས་ཤིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་མ་རེད་དམ། དེ་ནི་སྤྱོད་

སྟོབས་དང་སེམས་ཤུགས་ཚད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དོན་དངོས་དེ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་མ་སྟོས་  
 པར་དེས་འགན་སྲུང་པོ་ཞིག་འཁུར་ངེས་ཡིན་པས་འགྲུབ་དང་མ་འགྲུབ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། དེ་ལྟ་  
 བུའི་འཛམ་གླིང་གྲེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་རྣམས་ཆགས་འཛིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆགས་འཛིག་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བར་གྱི་  
 བསྐྱལ་པ་བརྒྱད་ཅུ་ཐམས་པ་རེ། ཆགས་པའི་བསྐྱལ་པ་ལ་བར་བསྐྱལ་གྱི་ཤུ། གནས་པའི་བསྐྱལ་པ་ལ་བར་  
 བསྐྱལ་གྱི་ཤུ། འཛིག་པའི་བསྐྱལ་པ་ལ་བར་བསྐྱལ་གྱི་ཤུ། སྟོངས་པའི་བསྐྱལ་པ་ལ་བར་བསྐྱལ་གྱི་ཤུ་བཅས་  
 བརྒྱད་ཅུ་ཐམས་པ་བཤད་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་མངོན་པ་མངོན་ནས་གསུངས་པའི་ང་རང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་  
 ཆགས་སྟངས་དང་དེའི་ཚད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དང་སངས་འཛམ་གླིང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དུ་བཤད་  
 སྟངས་དང་ཕན་བྱ་མི་མཐུན་པས་ཚོག་ཟེན་ལྟར་ཁས་ལེན་ཐུབ་ཆུ་ཁག་པོ་ཡིན། རང་པ་སངས་རྒྱས་པས་  
 སྐྱབ་བྱེད་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་པས་རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་ཁས་  
 གླིང་དུ་མི་རུང་བར་གསུངས་ཡོད། རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཁས་གླིང་མི་རུང་ན་མངོན་སུམ་  
 དང་འགལ་བའི་གྲུབ་མཐའ་དེ་བས་ཀྱང་ཁས་གླིང་དུ་མི་རུང་། གཉིས་ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་  
 རང་གླིང་གི་བཀོད་པ་དང་ཆགས་སྟངས་མི་འདྲ་བ་གསུངས་འདུག།

རིགས་རྒྱག་གི་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་གཅིག་དུ་ངེས་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། ངས་གོང་དུ་སློ་ཐ་  
 རགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁམས་གསུམ་དང་རིགས་རྒྱག་ཡོང་ཚུལ་བཤད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་སྐྱེ་གནས་ངན་པ་ནས་  
 ཡར་བཟང་དུ་བཟང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཡར་འགོ་གི་རེད་དམ་ཡང་ན་གང་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། དེ་ལ་ངེས་པ་མེད།  
 རང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ལྟར་བྱས་ན་གནས་རིམ་འོག་མ་འོག་མ་ནས་གོང་མ་གོང་མར་བཀོད་དེ། དེ་ནས་ཐར་  
 པ་ཐོབ་པ་དེ་འདྲ་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་འདྲ་མིན། སྤིང་ཅེར་བསྐྱེད་ནས་ཐར་པའི་སར་མགྲོགས་པོར་བསྐྱེད་  
 ཆུ་འདི་འདྲ་མ་རེད། སྤིང་ཅེར་བསྐྱེད་ནས་གནས་འོག་མར་ལྷུང་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྐྱེ་གནས་ལ་ངེས་པ་  
 མེད་པ་བཤད་ཡོད།

### ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ།

འོ་ན་སྐྱེ་གནས་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་འགོ་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཐོག་མར་སྐྱེ་བ་  
 གྲུ་ཕྱིའི་སྟོར་འགལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་གྲུ་ཕྱི་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་གཙོ་བོ་ནི་རྣམ་ཤེས་  
 ཀྱི་རྒྱན་དེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནང་སེམས་དང་ཕྱི་དངོས་པོ་གཉིས་པན་ཚུན་རྒྱན་དུ་འགོ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།  
 དཔེར་ན་ཕྱིའི་གཟུགས་ཀྱིས་དམིགས་རྒྱན་བྱས་ནས་དེའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་སྐྱེ་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད།  
 ཡིན་ནའང་རང་གི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་བ་ཡིན་ན། ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་ཤེས་པ་  
 འབའ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད། དཔེར་ན། མིག་གི་ཤེས་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་བདག་རྒྱན་དང་། དམིགས་རྒྱན་  
 དེ་མ་ཐག་རྒྱན་བཅས་རྒྱན་གསུམ་བཤད་ཡོད་ཅིང་། རྒྱན་གསུམ་པོ་ལ་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་སམ་རུས་པ་ཐུན་  
 མོང་མིན་པ་ཞིག་ཡོད།

མིག་གི་ཤེས་པས་གཟུགས་འཛིན་ལ་སྒྲུ་མི་འཛིན་པ་ནི་བདག་རྒྱན་དབང་པོས་བྱས་པ་དང་། སྟོན་པོ་  
 འཛིན་པའི་མིག་ཤེས་སྟོན་པོའི་རྣམ་པར་སྐྱེས་ལ་སེར་པོའི་རྣམ་པར་མི་སྐྱེ་བ་དེ་དམིགས་རྒྱན་གྱི་ཁྱད་པར་  
 ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མིག་གི་ཤེས་པ་དེ་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོར་སྐྱེ་བ་ནི་ཤེས་པ་སྒྲུ་མའི་དེ་མ་ཐག་





སྒྱུར་བ་དང་ཡིན་ན་དགེ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་ལ་སྤན་བྱ་བ་བཟོ་བ་དང་མི་དགེ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་ཆོར་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་ལ་བཟོ་བ་མི་བཟོ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡང་ང་ལ་ཡོ་རོབ་མི་རིགས་ཀྱི་ནད་གཞིག་པ་ཞིག་གིས་ཆོས་ཁས་ལེན་མཁན་ཆོ་འཆི་དུས་དངངས་སྒྲག་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་བྱུང་། གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཡོང་གི་རེད། གལ་ཏེ་སོ་སོའི་མི་ཆོ་འདི་སེམས་བཟང་པོ་དང་། དྲང་པོ་དྲང་བཞག་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་གང་ཐུབ་བཅས་ཀྱིས་བསྐྱུལ་བ་ཞིག་ཡིན་ན། མི་ཆོའི་ཉིན་མཐའ་མར་སླེབ་དུས་མི་ཆོ་འདི་དོན་སྤྲེང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་བྱས་ཡོད་པས། སློ་འགྲོད་མེད་སྟམ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། དེ་ནི་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་འཛིགས་སྐྱང་མི་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བཟང་ཤོས་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་མི་ཆོ་པལ་ཆེར་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་བསྐྱེད་དང་ཐུབ་ཆོད་བཟང་བའི་ཐོག་ནས་བསྐྱུལ་ཡོད་ན་སེམས་གཏིང་ལ་གནོད་ཞིག་ཡོང་ངེས་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་སོ་སོའི་གོགས་པོ་ཚུན་ཆད་ཀྱིས་མི་ཤེས་པ་བྱིད་ནའང་། མི་ཆོའི་ཉིན་མཐའ་མ་སླེབ་དུས་སེམས་ནང་མི་བཟོ་བ་ཞིག་པལ་ཆེར་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན།

འཆི་རིམ་གྱི་སྐབས་སུ་ལུས་ཀྱི་དྲོད་རིམ་ལྟར་བསྐྱུ་གི་ཡོད་ཅི་ན། དགེ་བ་གསོག་མཁན་རྣམས་ལུས་ཀྱི་སྤྲད་ནས་དྲོད་བསྐྱུ་བ་དང་། ལས་མི་དགེ་བ་གསོག་མཁན་རྣམས་ལུས་ཀྱི་སྤྲད་ནས་དྲོད་བསྐྱུ་གི་ཡོད། རིམ་གྱིས་བྱི་དབྱགས་ཆད་པ་དང་། དེ་ནས་ག་ལེར་ག་ལེར་དྲོད་བསྐྱུ་བ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྲགས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ཆོའི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་བཞིའམ་ལྷ་ལས་བྱུབ་ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་འབྱུང་བ་བཞི་དེ་རིམ་གྱིས་བསྐྱུ་གི་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཐོག་མར་འབྱུང་བ་སའི་རྩས་པ་ཉམས་པའི་སྐབས་ལ་བྱིའི་རྟགས་ལུས་སྐྱམ་དུ་འགོ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། རང་གི་རྟགས་གསང་འདུས་ལྟར་བྱས་ན་སྟེག་རྒྱ་ལྟེ་སྤང་བ་འཆར་བར་གསུངས། དེ་ནས་ཚུའི་རྩས་པ་ཉམས་པའི་སྐབས་སུ་བྱི་རྟགས་ལ་སྟེ་སྐྱམ་པ་དང་མིག་ཀྱང་ཀོང་ཀོང་ཆགས་ཏེ་སྤན་བྱ་སྐྱམ་འགོ་གི་ཡོད། རང་གི་རྟགས་ལ་དུ་བ་ལྟེ་སྤང་བ་བཤད་ཡོད། དེ་ནས་འབྱུང་བ་མའི་རྩས་པ་ཉམས་སྐབས་ལུས་ཀྱི་དྲོད་བསྐྱུ་འགོ་བ་ཡིན། རང་གི་རྟགས་ལ་ཁ་ནང་མེ་འབྱེར་བ་ལྟེ་སྤང་བ་འཆར་བ་བཤད་པ་རེད། རྒྱང་གི་རྩས་པ་ཉམས་སྐབས་དབྱགས་ཆད་པ་རེད། རང་གི་རྟགས་ལ་མར་མེ་ཏ་ལ་ལ་འབར་བའི་སྤང་བ་འཆར་བར་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་ཐོན་དུ་ཁ་ནང་མེ་འབྱེར་བ་ལྟེ་སྤང་བ་མེ་ཆག་འཐོར་བའི་སྤང་བ་ལྟེ་སྤྲེང་པར་ཡལ་ནས་དམར་ལྷང་ལྷང་ཞིག་གི་སྤང་བ་འཆར་བ་ཡིན།

དེ་ནས་ཀུན་རྟོག་བརྒྱུད་ཅུའི་བཞོན་པའི་རྒྱང་ཐིམ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་རྒྱང་ལ་སྤྲ་རགས་བྱེ་ནས་རྒྱང་དང་རྣམ་ཤེས་སྤྲ་མོ་དེ་རྣམས་ད་དུང་མར་ཐིམ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན། རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུའི་ཀུན་རྟོག་ཐིམ་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུའི་ཀུན་རྟོག་སྤོང་པ་དང་པོ་ལ་ཐིམ་པའི་སྐབས་ལ་དཀར་ལམ་པའི་སྤང་བ་འཆར་བ་དང་། དེ་ནས་སྤང་བ་བཞོན་པའི་རྒྱང་དང་བཅས་པ་ཐིམ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་མཆེད་པ་དམར་ལམ་པ་འཆར་བ། དེ་ནས་མཆེད་པ་བཞོན་པའི་རྒྱང་དང་བཅས་པ་ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ་པའི་སྐབས་ལ་ནག་ལམ་པའི་སྤང་བ་འཆར་གྱི་ཡོད།

སྐབས་དེར་པལ་ཆེར་སྤན་པ་ཞིག་ཡོང་ནས་བལྟས་ན་མི་དེ་ཤི་ཆར་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་བཤད་སྟངས་འདྲིའི་ཐོག་ནས་བྱས་ན་དེ་དུས་ཤི་ཆར་བ་མིན་གྱི་འཆི་བཞིན་པ་ཡིན། དེའི་རྗེས་ལ་སྤོང་པ་བཞི་བ་འོད་གསལ་ཤར་ཞིང་དེ་ནི་ཤེས་པ་སྤྲ་ཤོས་ཡིན། འདི་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། ཤེས་པ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་བར་གནས་ཀྱི་ཡོད།  
འཆི་བ་འོད་གསལ་གྱི་སེམས་དེ་ད་དུང་ཕུང་པོ་རྟེན་པའི་ནང་གནས་ཡོད། དེ་ནས་སྟོང་པ་བཞི་པ་  
ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་འོད་གསལ་དེ་འགག་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ལྷན་སེམས་གཉིས་པོ་དེ་ཁ་འབྲལ་གྱི་ཡོད།  
དེ་ནི་ཐོན་འཇུག་ཐ་མ་དེ་ཡིན། དེ་གཉིས་ཁ་བྲལ་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ལྷན་སྟོན་གི་སྤང་བ་འཆར་ཡོང་  
གི་ཡོད། དེ་ནས་བར་དོ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་བར་དོ་གྲུབ་ཆར་བ་ཡིན།

## བར་སྟོན།

བར་དོ་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བར་དོ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། བར་དོའི་ལྷན་དེ་ལྷན་རགས་  
པ་འདི་འདྲ་མིན་པར་སྤྲོ་བའི་ལྷན་ཡིན་པས་རྒྱང་སེམས་ཙམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་འདྲའི་བར་  
དོ་བ་དེའི་བསམ་སྟོན་ནང་ཁོ་རང་གང་དུ་འགྲོ་འདོད་པ་དེར་དེ་མ་ཐག་སྟེབ་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འོད་གྱི་  
རྒྱབས་ལས་སྤྱར་བ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་མིན་ན་ང་ཆོའི་སྐར་ཆོམ་གཅིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྐར་ཆོམ་མཐའ་  
འདི་ནས་མཐའ་དེའི་བར་དུ་འོད་ལོ་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། གོང་དུ་སྟེ་གནས་ཀྱི་གངས་འདྲན་མང་པོ་  
བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་གཅིག་ནས་གཅིག་དུ་འགྲོ་དགོས་ཆོ། ཅུ་བ་ནས་སྟེབ་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

བར་དོའི་དབྱིབས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཅེ་ན། དེ་ལ་ལྷན་སེམས་མེ་མཐུན་པ་གཉིས་ཡོད་ན་འང་སྟོབ་དཔོན་  
དབྱིག་གཉེན་གྱི་གསུང་དང་། རྒྱལ་གྱི་གཞུང་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་སྤྱོད་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། གང་དུ་སྟེ་འགྱུར་གྱི་  
སྟོན་དུས་ཀྱི་སྟོན་པ་དེའི་ཤ་གཟུགས་ཅན་དུ་སྟེ་བར་གསུངས་ཡོད། ཆོ་ཇི་ཙམ་སྟེབ་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ལ་འང་  
ལྷན་སེམས་མེ་མཐུན་པ་གཉིས་ཡོད། གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཆོ་ཞག་མ་བདུན་རེ་བདུན་རེ་མཆོམས་ལ་  
འཆི་རྒྱང་རེ་བྱས་ནས་ལྷན་རེ་རེ་བརྗེ་བཞིན་བདུན་ཕྱག་བདུན་ཏེ་ཞག་ཞེ་དགུ་གནས་ཀྱི་ཡོད། བདུན་ཕྱག་  
བདུན་ཕྱིན་པའི་ནང་ཚུན་ལ་སྟེ་གནས་ཤིག་ངས་པར་དུ་ལེན་པ་ཡིན། བར་དོའི་སྤང་བ་འཆར་ཚུལ་གང་  
འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། ལས་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་སྤང་བ་ཡང་བཟང་ངན་སྤྲོ་ཆོགས་ཤིག་འཆར་ཞིང་མཐོང་  
ལ། དེ་བཞིན།

རིས་མཐུན་སྤྲོ་མིག་དག་པས་མཐོང་།།

ཞེས་མངོན་པ་མཛོད་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིར་བྱུང་གི་སྤྱིའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་  
དེས་མཐོང་གི་ཡོད། བར་དོ་གྲུབ་མ་ཐག་པའི་གནས་སྐབས་ཏེ་ཕུང་པོ་རྟེན་པ་ནས་ཐོན་ཆར་བའི་རྗེས་ལ་  
བར་དོ་བ་དེས་ཕུང་པོ་རྟེན་པ་མཐོང་གི་ཡོད་ན་འང་ཕུང་པོ་རྟེན་པ་ལ་སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་ཞུགས་འདོད་མི་  
སྟེ། ཡིན་ན་ཡང་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་དང་རྒྱུན་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཕུང་པོ་རྟེན་པར་ཞུགས་ཏེ་ཁ་ཤས་སྤྱར་  
གསོན་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ལ་ང་ཆོས་འདས་ལོག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་པལ་ཆེར་ཡོང་མི་སྟོན་  
པ་མིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འཆི་བ་འོད་གསལ་བར་དུ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་རྒྱུར་ལོག་ཡོང་མཁན། སྟོང་པ་དང་  
པོ་ཙམ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་རྒྱུར་ལོག་ཡོང་མཁན། སྟོང་པ་གསུམ་ཙམ་སྟེས་ནས་རྒྱུར་ལོག་ཡོང་མཁན། ཡང་  
བར་སྟོན་གྲུབ་ནས་རྒྱུར་ལོག་ཡོང་མཁན་དེ་འདྲ་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

བར་དོའི་གནས་སྐབས་ལ་སྤང་བ་འདྲ་མིན་ཡོད་གི་ཡོད། དཔེར་ན་དེའི་གནས་སྐབས་ལ་བར་དོ་ཡིན་

པ་ངོ་ཤེས་པ་བྱས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་མང་པོ་བཤད་ཡོད། འདི་ནི་བར་དོ་སྒྲིབ་གྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཉམས་རྒྱུན་ནི་བ་བཞི་བཅུ་ཙུ་བརྒྱད་དང་ཁྱོ་ཐུང་ལྔ་བཅུ་ཙུ་བརྒྱད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། རྟོགས་གཞན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་རྣམ་ཀུན་སྤེལ་རྣམས་འབྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡོད་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་རོལ་ཅེད་ཅམ་དུ་ཐག་ཆོད་པའི་ལྷ་བ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ལ་བར་དོའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད། གཙོ་བོ་དེ་རྣམས་ཡོང་ས་ནི་ཐུགས་སྒྲུ་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

དུས་འཁོར་གྱི་ལྷགས་ལ་བར་དོའི་རྟེན་ལ་སངས་རྒྱས་པ་བཤད་མེད། ཡང་ན་སྐྱེ་བ་འདི་ལ་འཛང་རྒྱ། དེ་མེན་ན་སྐྱེ་བ་བརྒྱད་ནས་འཛང་རྒྱ་བ་མ་གཏོགས་བར་དོའི་རྟེན་ལ་འཛང་རྒྱ་བ་བཤད་མེད། གནད་འགག་འདི་ཐུག་ས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱབ་ཚུལ་གྱི་སྤྲོད་ནས་ཁྱེད་པར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན། དུས་འཁོར་རང་གི་ཐུན་མོང་མེན་པའི་གཟུགས་སྤྱིའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་བཤད་པ་དེའི་སྤྲོད་ནས་སྐྱབ་ཚུལ་བཤད་པ་རེད།

### སྐྱེ་མིང་།

དེ་ནས་བར་སྤྱོད་པ་དེ་སྐྱེ་གནས་ལ་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་དུས་སྤྱིར་སྐྱེ་གནས་ལ་རྩལ་སྐྱེས་དང་། མངལ་སྐྱེས། མྱོང་སྐྱེས། རྟོད་གཤེར་སྐྱེས་བཅས་བཞི་བཤད་ཡོད། བར་སྤྱོད་པ་ཁོ་རང་རྩལ་སྐྱེས་ཡིན། དེ་ནས་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་སྐབས་རྟོད་གཤེར་སྐྱེས་ཡིན་ན། གནས་བཟང་པོ་དེ་འདྲ་མཐོང་ནས་དེ་ལ་སྒོ་ཆགས་ཏེ་དེར་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་སྤྲོད་བ་འཆར་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་པ་དང་པོ་ཆགས་པའི་སྐབས་ལ་རྩལ་སྐྱེས་བཤད་པ་རེད།

མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ན། པ་མ་གཉིས་འདུས་པ་དེ་མཐོང་ཞིང་བྱ་ལ་སྐྱེ་ན་མ་ལ་ཆགས་པ་དང་། བྱ་མོར་སྐྱེ་ན་པ་ལ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་བར་སྤྱོད་པའི་རྣམ་ཤེས་འགག་འགོ་བ་ཡིན། བར་དོ་འགག་པ་དང་ཐིམ་རིམ་རྣམས་བྱུང་ནས་འདྲ་གསལ་འཆར་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་བར་དོའི་ལྷས་ཕྱ་བར་བརྟེན་དེའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཐིམ་རིམ་རྣམས་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་མེད། བར་དོ་འགགས་པ་དང་མའི་མངལ་ལ་ཉིང་མཚམས་སྤྱར་བ་གཉིས་དུས་མཉམ་ཡིན། ང་ཚོའི་ལྷས་རགས་པ་ཡིན་པས་ཐིམ་རིམ་རྣམས་ཆེས་གསལ་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་ཐུགས་སྒྲུ་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་རྟེན་ལ་མའི་ལྷས་རྟེན་འཛིན་བྱ་སྤྲོད་མངལ་སྐྱེས་ཁམས་དུག་ལྔ་འདི་ཁམས་གཞན་ལས་སྤྲུག་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་ཐུག་ཡོད། དེ་ནས་མི་ཆོ་གསར་པ་ཞིག་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ང་ཚོ་འཁོར་བའི་ནང་བར་མཚམས་མེད་པར་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་འདྲའི་སྤྱོད་པར་གནས་པའི་རིང་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས་པ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད། དེ་དག་བསྐྱེས་ནས་བཤད་ན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། འཇུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བཅས་སྤྲུག་བསྐྱེད་གསུམ་ཡིན། ངན་འགོ་དང་མའི་རྟེན། འདོད་པའི་སྤྱོད་འདོའི་གསལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། འཇུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བཅས་གསུམ་པོ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་བསམ་གཏུན་གསུམ་པ་བར་གྱི་ཁམས་གོང་མའི་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཡོད་པས་འཇུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡོད། བསམ་གཏུན་བཞི་པ་ཡན་ཆད་ལ་ཆོར་བ་བཏང་སྒྲོམས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས།

དེ་དང་གཟུགས་མེད་ལ་ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གཅིག་ཕུ་ལས་གཞན་མེད། དེར་བརྟེན་རི་མིང་  
འཁོར་བར་གནས་ཕྱིན་ཆད་སྤྱུག་བསྐྱལ་གསུམ་པོ་གང་རུང་གིས་མནར་བཞིན་ཡོད་པ་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་  
སྤྱུག་བསྐྱལ་བདེན་པའི་འགྲེལ་བཤད་རོབ་བསྐྱུས་ཤིག་ཡིན།

## ཡེ་ཏུ་གསུམ་པ། མེ་མས་དང་མེ་མས་བྱུང་།

### ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ།

ཁ་སང་སྤྱུག་བདེན་གྱི་སྒོར་བཤད་ཟེན་པ་དང་། དེ་རིང་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱུག་  
བསྐྱལ་དེ་ནི་རྟག་ཏུ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། རེས་འགར་སྐྱེ་ལ། རེས་འགར་འགག་གི་ཡོད། དེས་གང་བསྟན་གྱི་  
ཡོད་ཅེ་ན། རྒྱུ་ཡོད་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་མི་འདོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་དེ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་དེ། རེས་འགའ་སྐྱེ་  
བའི་བྱིར། རྒྱུ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན། ཡང་ན་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རྟག་ཏུ་ཡོད་དགོས་པ་  
ཡིན།

རྒྱུ་ཡོད་ན་རྒྱུ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་བཤད་ཡོད། སྟོན་རྒྱ་གར་གྱི་  
གྲུབ་མཐའ་ཐུ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནང་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱུ་འཛིག་སྟངས་ལུགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་བཤད་ཡོད།  
གངས་ཅན་པ་ལྟར་བྱས་ན་བདེ་སྤྱུག་གི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་སྐྱེ་གཙོ་བོས་བྱས་པ་བཤད་ཡོད། ཐུ་སྟེགས་རྟག་གི་སྟེ་སྟེ་  
སོགས་རིགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་གངས་ཅན་པ་དང་། གཅེར་བྱ་པ་ཚོ་ཡིན་འདུག  
གངས་ཅན་པའི་ལུགས་ཀྱིས་ཤེས་བྱ་ཉེ་ཤུ་ཙམ་བཤད་ཡོད། བདེ་སྤྱུག་གི་རྩ་བ་དེ་གཙོ་བོ་དང་། སྟོང་མཁན་  
ནི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བྱ་དེ་རེད།

བདེ་སྤྱུག་ལྟ་ཚོགས་དེ་གཙོ་བོས་བྱས་པ་ཤེས་དུས། གཙོ་བོ་ཁ་སྐྱེངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གཙོ་བོའི་རྣམ་  
འགྲུར་རྣམས་འགག་འགོ་གི་ཡོད། དེ་དུས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་ཆ་འཛིག་གི་ཡོད་པ་རེད། གཅེར་བྱ་བས་  
གདུགས་དཀར་པོ་ཁ་གྱེན་དུ་སྟོགས་པ་ལྟ་བུའི་ཐར་པ་འདོད། དེ་ལ་སོགས་པའི་བཤད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་  
རྣམས་ལ་དགག་གཞག་གི་རྩོད་པ་མང་པོ་ཡོད།

ནང་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ནི་འབྲས་བུ་སྤྱུག་བསྐྱལ་དེ་འདུས་བྱས་ཡིན་པས། དེའི་རྒྱལ་འདུས་བྱས་ཤིག་  
དགོས་པ་ལས། རྟག་པས་རྒྱུ་བྱེད་བྱུ་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། རང་ལ་ཞེ་སྤང་ཞིག་སྐྱེས་ན།  
འདིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཆོག་ངན་དང་། བྱི་སྟོད་མ་རུངས་པ། རྣམ་འགྲུར་ངན་པ་བཅས་སྟོན་པར་བྱེད།  
ཀུན་ནས་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་དེ་ནི་ཉོན་མོངས་ཡིན། དེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་རྣམས་  
ལས་མི་དགོ་བར་གྱུར་པ་དང་། རྒྱན་གྱི་ངང་ཚུལ་ཡང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དངངས་འཛབ་ཅན་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།  
སྐབས་དེ་དུས་བྱ་ལས་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ཚོར་བ་དང་། དེ་བཞིན་གཞན་ལས་རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་པའི་འགྱིང་  
ཉམས་བྱས་ནས་ང་ཐོབ་སོང་ཞེས་སྐད་རྒྱག་པ་ཚུན་ཆད་བྱེད་མིང་ནའང་། བྱིས་སོ་སོར་སྟོ་འགྱུར་དང་། རོ་  
ཚས་སེམས་གྱི་གཏིང་ལ་རང་གཞོང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་། སོ་སོའི་གཡམས་གཡོན་གྱི་མི་ཚོའི་ཞི་བདེ་  
མྱིང་འཇགས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་མེད་པ་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཀུན་སྟོང་ངན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱུག་  
བསྐྱལ་རྣམས་ཡིན། ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འགོ་ཚུལ་ཡང་ཡིན།

དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་དང་། བསམ་སྒོ་གྲ་ཡངས་པོ། དྲང་བདེན་གྱི་བྱམས་སྟོང་རྗེ། གཞན་ལ་གུས་བརྩེ་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཞི་བདེ་དང་། མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡོང་བར་བྱེད་པའི་ལུས་ངག་གི་སྦྱོད་པ་འདྲན་གྱི་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྦྱོད་དང་ཞི་བའི་ཚར་སྤང་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་མ་ཟད། མི་གཞན་ནམས་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོང་རྒྱ་ཡིན། ཀུན་སྒྲོང་དན་པས་རྟོག་དྲ་དང་སྤྱག་བསྐལ་སྦྱོད་པར་བྱེད་པ་དང་། བཟང་པོས་བདེ་སྦྱོད་དང་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་བྱེད་པ་འདྲི་ནི་སྦྱི་བཤད་ཅམ་ཡིན། ཡང་སྐབས་དེ་དག་ཏུ་རང་གི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཤིག་འཛིན་གི་ཡོད། བག་ཆགས་དེའི་དབང་གིས་མ་འོངས་པར་སྒྲོན་ལས་བཟང་དན་གང་རུང་ཞིག་བསགས་པའི་སྦྱོན་གྱིས་རང་ཚོག་ལ་འབྲས་བྱ་བཟང་དན་གང་ཡང་རུང་བ་ཡོང་བ་ཡིན།

## ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

ལས་ལ་སེམས་པའི་ལས་དང་བསམ་པའི་ལས་བཅས་གཉིས་ཡོད། བསམ་པའི་ལས་ལ་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་བྱེད་ཐལ་འགྱུར་བས་ལུས་ངག་གི་ལས་བཞག་མདོ་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ལྷགས་ལ་ལུས་ངག་གི་ལས་འཛོན་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ་དེ་ལ་བཞག་ནས་བསམ་པའི་ལས་ཀྱང་སེམས་བྱུང་སེམས་པ་ལ་བཞག་པ་རེད། ལས་གང་ལས་ཐོན་པའི་སྒྲོའི་ཆ་ནས་ལུས་ཀྱི་ལས་དང་། ངག་གི་ལས། ཡིད་ཀྱི་ལས་བཅས་གསུམ་བཞག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱའི་ཆ་ནས་དགེ་བའི་ལས་དང་། མི་དགེ་བའི་ལས་བཅས་གཉིས། དགེ་བའི་ལས་ལ་ནང་གསེས་གྱིས་བདེ་འགྲོ་དང་བཟང་དན་ཡོད་པས་འདྲོད་པའི་བདེ་འགྲོར་འཕེན་བྱེད་གྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་དང་། ཁམས་གོང་མའི་སྦྱོ་བ་འཕེན་བྱེད་གྱི་མི་གཡོ་བའི་ལས་བཅས་གཉིས་བཤད་པ་རེད། འབྲས་བྱ་སྦྱོང་མི་སྦྱོང་གི་ཆ་ནས་བརྩིས་ན་ངེས་པའི་ལས་དང་མ་ངེས་པའི་ལས་བཅས་གཉིས་གཉིས་སུ་བཤད་ཡོད།

གསོག་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བྱས་བསགས་གཉིས་ཀ་ཚང་བའི་ལས། བསགས་ལ་མ་བྱས་པའི་ལས། བྱས་ལ་མ་བསགས་པའི་ལས། བྱས་བསགས་གཉིས་ཀ་མ་ཚང་བའི་ལས་བཅས་བཞི་བཤད་ཡོད། དང་པོ་ནི། དཔེར་ན། ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་མདུན་དུ་རྒྱ་བའི་དུག་སྤྲང་བསད་པའི་བྱ་བ་དེ་ཡིན་ལ། གཉིས་པ་ནི་དཔེར་ན་དུག་སྤྲང་ཞིག་གིས་ཁྱེད་རང་སྤྲན་པོ་བཟོ་གི་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས། ཁྱེད་རང་ལ་དེ་གསོད་འདྲོད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་དྲག་པོ་ཞིག་སྦྱོས། ཡིན་ནའང་གཞན་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་བར་ཆད་བྱས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་དེ་བསགས་ལ་མ་བྱས་པའི་ལས་ཡིན། གསུམ་པ་ནི་གསོད་འདྲོད་མེད་བཞིན་དུ་སོ་སོའི་ལག་པ་ཡར་མར་གཡུགས་ནས་དུག་སྤྲང་ཞིག་བསད་པ་ལྟ་བུ་རེད། རང་ལ་གསོད་འདྲོད་མེད་ཀྱང་། རང་གི་གཡོ་འགལ་གྱིས་བསད་པས་བྱས་ལ་མ་བསགས་པའི་ལས་ཡིན། བཞི་པ་ནི་ཀུན་སྒྲོང་དང་ལས་གང་ལ་ཡང་མི་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡོང་བ་ཡིན།

འདྲིའི་ནང་ནས་བྱས་བསགས་གཉིས་ཀ་ཚང་བའི་ལས་དང་། བསགས་ལ་མ་བྱས་པའི་ལས་གཉིས་ནི་ངེས་པའི་ལས་ཡིན། བྱས་ལ་མ་བསགས་པ་དེ་མ་ངེས་པའི་ལས་ཡིན། རྒྱུད་ནས་མི་གསོད་འདྲོད་མེད་པ་ཞིག་ལ་དམག་གི་དབང་གིས་མ་བསད་ཀ་མེད་ཆགས་ནས་འཇུག་པ་བྱས་པ་ལྟ་བུ། དཔེར་ན་མི་གསོད་འདྲོད་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་དམག་མི་ཞིག་ལ་དམག་གི་དབང་གིས་གོང་ནས་མི་གསོད་དགོས་པའི་བཀའ་རྒྱ་སྤྲོབ་སྟེ།



ཁོས་འགྲོད་གདུང་དུག་པོ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་ངང་དུག་སྡོད་ཀྱིས་མི་བསད་པའི་ལས་ལྷ་བྱ་ཡིན།

དེ་བྱུང་མ་ཐག་འགྲོད་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་། དེའི་ལས་དེ་སལ་ཆར་མ་ངེས་པའི་ལས་ཡིན། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ལས་ཀུན་སྒྲོང་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། དེ་འདྲའི་དམག་སྤྱོའམ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་འཛིན་ཞིག་གིས་རང་གི་ཕྱོགས་འགལ་ཐམས་ཅད་ཙུ་མེད་གཏོང་དགོས་པའི་བཀའ་རྒྱ་སེམས་གཏོང་ནས་བཏང་ན། ཁོ་རང་གི་ལུས་དངོས་སུ་ཙུ་མེད་གཏོང་སར་མེད་ཅུང་། དེ་ལྟར་བཀའ་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིག་པའམ་ལས་ངན་ཡོངས་རྫོགས་གསོག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་མི་བརྩམས་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད་སེམས་ཅན་གཅིག་ཉོས་ཏེ་བསད་པ་ཡིན་ན། ཙུ་མ་སེམས་ཅན་གཅིག་བསད་པ་ཡིན་ནའང་། མི་བརྩུ་གར་སེམས་ཅན་དེ་བསད་ནས་ཟ་རྒྱུའི་ཀུན་སྒྲོང་ཡོད་པས། ཁོ་ཆོ་ཆང་མས་དེ་བསད་པའི་ལས་བསགས་ཡོད།

འབྲས་བུ་སྤྱོད་ངེས་ལ་འབྲས་བུ་སྤྱོད་བའི་དུས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཆོ་འདི་ལ་སྤྱོད་བའི་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ལས། སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དེ་ག་རང་ལ་སྤྱོད་རྒྱུའི་སྐྱེས་ནས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ལས། དེ་ནས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དེ་ག་རང་མེན་པར་སྐྱེ་བ་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་ནས་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལན་གངས་གཞན་ལ་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་ལས་བཅས་གསུམ་བཤད་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དགོ་བ་ལ། དོན་དམ་པའི་དགོ་བ་དང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་དགོ་བ། མཚུངས་ལྡན་གྱི་དགོ་བ། ཀུན་སྒྲོང་གི་དགོ་བ་བཅས་བཤད་ཡོད། འགོག་བདེན་ལྷ་བྱ་དོན་དམ་པའི་དགོ་བ་དང་། དད་པ་དང་སྤོང་རྗེ་ལྷ་བྱ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་དགོ་བ། དགོ་བའི་སྒོ་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་ཡོད་པའི་དུན་ཤེས་ལྷ་བྱ་མཚུངས་ལྡན་གྱི་དགོ་བ། ཕན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ས་ཆ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོ་སྐྱབས། གོམ་པ་རེ་སྤྲོས་པ་དང་དགོ་བ་གསོག་གི་ཡོད། འགོ་བའི་བྱ་བ་དེ་དགོ་བ་མ་ཡིན་ཀྱང་། ཀུན་སྒྲོང་གི་དབང་གིས་དགོ་བར་འགྱུར་བ་ལྷ་བྱ་ཀུན་སྒྲོང་གི་དགོ་བ་ཡིན།

བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བའི་ལུགས་ལ་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་དགོ་བ་ཞིག་བཤད་འདུག དཔེར་ན་དད་པའི་དགོ་བར་མཚོན་ན། དེ་ལ་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས་འདུས་བྱས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་སྐྱེ་སོགས་སྐྱེ་བ། འགག་པ། གནས་པ། སྐྱ་བུ་བཞི་དང་། ཆོས་དེའི་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་དགོ་བ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ལས་ཀྱི་སྒྲོར་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན། ནང་པའི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་རོ་ཐོག་ལག་ལེན་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས། དེའི་སྤྲོམ་བརྒྱབ་དུས་ལག་ལེན་དེ་རྣམས་མི་དགོ་བརྩུ་སྤྱོད་གི་ཚུལ་བྲིམས་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། ཁ་ཤས་ཡི་ཤུའི་ཞལ་སྐྱེ་བརྩུ་དང་འདྲ་བོ་ཡོད།

### སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

ལས་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པ་ཡིན་པས། ཉོན་མོངས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ལས་ནི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ་ཞེས་སྒྲིའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཉོན་མོངས་ཀྱང་སྒྲིའི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྲོན་ལ་སྒྲིའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། སྒྲིའི་མཚན་ཉིད་སྤྲོན་དུ་བཤད་པ་བཞིན་གསལ་རིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདྲ་མེན་གྱི་ཐོག་ནས་གོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲོ་ལ་དབྱེ་ལུགས་མི་འདྲ་མང་པོ་བཤད་ཡོད། རྟོགས་པའི་སྒོ་དང་། མ་རྟོགས་པའི་སྒོ་གཉིས། དང་པོ་དེ་ལ་ཡང་སྒོ་དེ་རྣམ་པ་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་རྟོགས་པའི་དངོས་རྟོགས་དང་། རྣམ་པ་མ་ཤར་བའི་སྒོ་ནས་རྟོགས་པའི་ཤུགས་རྟོགས་བཅས་གཉིས། སྤྱོད་རྒྱུ་

གྱི་སྤྱི་དང་འདྲེས་པའི་སྒོ་ནས་རྟོགས་པའི་རྟོག་བཅས་ཀྱི་སྒོ་དང་། དེ་དང་མ་འདྲེས་པར་མངོན་སུམ་དུ་  
རྟོགས་པའི་རྟོག་མེད་ཀྱི་སྒོ་གཉིས། ཡང་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་བཅས་ཡོད།

དེ་ནས་སྒོ་རིག་བདུན་དུ་དབྱེ་བ་ལ། དཔེར་ན་བདེན་བཞི་ལྟ་བུ་ལ་མཚན་ན་ཐོག་མར་ཐོས་པའི་རྒྱུ་  
གྱིས་དེ་འདྲི་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག་སྟུང་པའི་སྒོ་དེར་ཡིད་དཔྱད་ཟེར་ཞིང་། ད་ལྟ་ངས་ཤེས་སྤྱོད་པའི་ཚད་  
མའི་ངོ་བོར་འགྱུར་མེད། སྤང་ལ་མ་ངེས་པ་ནི། དཔེར་ན། ཡིད་གཟུགས་ལ་ལྟག་པར་ཞེན་པའི་སྐབས་མིག་  
གིས་གཟུགས་ལ་ལྟ་བའི་ཆོ་སྒྲ་སྤང་ནའང་མ་ངེས་པ་དེ་ནི་སྤང་ལ་མ་ངེས་པ་ཡིན། མདོ་སེམས་ཀྱི་ལྷགས་ལྟར་  
ན་སྤང་ལ་མ་ངེས་པ་ལ་དབང་མངོན་དང་། ཡིད་མངོན། རང་རིག་བཅས་གསུམ་ཤོད་ཀྱི་འདུག་མངོན་སུམ་  
ལ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་རྣམ་འབྱེད་མངོན་སུམ་ནི་ངེས་ཤེས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་གྱུར་པའི་སྤང་  
ལ་མ་ངེས་པ་མེད།

བཅད་ཤེས་ནི་རྟོགས་ཟེན་རྟོགས་པའི་རིག་པ་ལ་གོ། ཐལ་འགྱུར་བ་ལྟར་ན་བཅད་ཤེས་དང་ཚད་མ་  
མི་འགལ་བར་འཛིན་ཐུབ། ཡིན་ནའང་སེམས་ཅམ་པ་ལྟ་བུས་བཅད་ཤེས་དང་ཚད་མ་འགལ་བར་བཤད།

གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་ཅམ་པའི་བཅད་ཤེས་ལ་རྟོགས་ཟེན་རྟོགས་པའི་ཚད་མིན་གྱི་རིག་པ་དགོས་  
པར་བཤད་ཡོད། ཚད་མ་ལ་གསར་དུ་མི་བསྐྱེད་བ་དགོས་པ་ཡིན་པས་རྟོགས་ཟེན་རྟོགས་པའི་རིག་པ་ཚད་མ་  
མིན་ཞེས་བཤད། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ནང་པ་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་དང་པོ་དང་གཙོ་བོ་ལ་འགྲེལ་ལྷགས་གཉིས་  
བཤད་པ་རེད། གཙོ་བོ་ཐུགས་དེ་བདེན་གྲུབ་བཅས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ཁས་སྤངས་པའི་དབང་གིས་ཡིན།  
ཆོས་རྣམས་རང་རང་གི་རང་མཚན། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པའི་རང་བཞིན་ཁས་སྤངས་པ་ཡིན་པས།  
ཚད་མས་བཏགས་དོན་དཔྱད་པའི་ཆོ་རང་བཞིན་དེ་ལ་མི་བསྐྱེད་བ་དགོས་པ་མཐོང་ནས། ཚད་མ་ལ་གསར་  
དུ་མི་བསྐྱེད་བ་ཞེས་ཚད་མ་ལ་གསར་རྟོགས་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཅེས་བཤད་པ་རེད།

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་ཆོས་གང་ཡིན་ནའང་བཏགས་དོན་བཅའ་ནས་རྟེན་པའི་ལྷགས་སུ་བྱས་  
ནས་འཛིན་པ་མིན་པས། ཚད་མ་ཞེས་པ་འཛིན་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་གྲགས་ཚུལ་དང་བསྟན་ནས་  
འཛིན་གི་ཡོད། འཛིན་རྟེན་ན་གསར་དུ་བསྐྱེད་མི་བསྐྱེད་པའི་ཐ་སྙད་མི་བྱེད་པར་བསྐྱེད་མི་བསྐྱེད་ཐོག་ནས་ཚད་  
མར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་གི་གྲུབ་མཐའི་ལྷགས་ལ་གསར་དུ་ཞེས་པ་མི་དགོས་པར། མི་བསྐྱེད་བའི་  
རིག་པ་ཚད་མའི་དོན་དུ་བཞག་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བཅད་ཤེས་ཀྱང་མི་བསྐྱེད་བ་ཆགས་པས། དེའི་ལྷགས་ལ་  
ཚད་མ་ཡིན། བཅད་ཤེས་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད།

དེ་ནས་ལོག་ཤེས་ཏེ། དེ་ནི་ཡུལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་འཛིན་པའི་སྒོར་བཞག་དེ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱིས་རྟོག་པ་  
ལོག་ཤེས་དང་རྟོག་མེད་ལོག་ཤེས་བཅས་གཉིས་ཡོད། ཐེ་ཆོམ་ནི་རང་གི་ཡུལ་ལ་མཐའ་གཉིས་སུ་དྲོགས་  
པའི་སེམས་བྱང་ཞིག་ལ་ཟེར། མངོན་སུམ་དང་རྟོག་པ་ནི་རང་མཚན་དང་སྤྱི་མཚན་སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་  
སྒོར་གོ་ཞིང་། འདི་ནི་མདོ་ཐེ་པའི་ལྷགས་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་གོང་མས་འདི་བཞིན་བཤད་ཀྱི་མེད།

མངོན་སུམ་ནི་དཔེར་ན་མིག་གི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ཡུལ་མི་རྟོག་ལྟ་བུ་མཐོང་བ་ན། དེའི་  
སྤྱིང་གི་བྱང་པར་མཐའ་དག་མཐོང་བ་ཡིན། ཡུལ་དེ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་ན། དེའི་སྤྱིང་གི་བྱང་པར་  
མཐའ་དག་མཐོང་ནའང་། དེ་དག་ངེས་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱིང་གི་མི་རྟོག་པ་དང་། བྱས་པ། རྒྱ་རྒྱུན་  
གྱིས་འདུས་བྱས་པ། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཛིན་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱང་པར་མཐའ་དག་མངོན་སུམ་གྱིས་  
མཐོང་གི་ཡོད།

གང་ལྟར་དེའི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་པར་མཐའ་དག་སྤྱང་གི་ཡོད། ཡིད་སྤོ་རྟོག་པ་ནི་སྤྱོད་གསལ་བས་འཇུག་  
པ་ཞེས་བཤད་པ་བཞིན་སྤྱོད་ཅིས་སྤྱོད་ནས། དཔེར་ན་མེ་རྟོག་གི་སྤྱི་ལོ་མེ་རྟོག་པ་རྟོགས་པའི་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་ལ་  
མཚན་ན། དེས་ཀྱང་པར་གཞན་རྣམས་པར་བཞག་སྤྱི་ལོ་ལྟར་པར་གཅིག་ཡར་བསྐྱུགས་ནས་རྟོགས་པ་ཡིན།  
སྤོན་དུ་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པས་རིག་ནས་བརྟེན་སྤྱང་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་རྟོག་པས་དབྱེད་དུས་དེའི་ནང་གི་  
ཀྱང་པར་རེ་རེ་སྤོན་སྤྱོད་ཅིས་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡོད། འདིས་ཡུལ་ཅན་སྤོན་རྣམས་གཞག་ཤོད་པ་དང་། ཡུལ་  
ལའང་མངོན་སུམ་གྱི་ཡུལ་དང་རྟོག་པའི་ཡུལ་བཅས་ཡོད་པས་ཡུལ་རྣམས་ཆ་འབྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཡུལ་ལ་སྤྱང་ཡུལ་དང་། ཞེན་ཡུལ། འཇུག་ཡུལ་དེ་འདྲ་བཤད་ཡོད། དཔེར་ན་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་  
ཤོད་དུས། གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་ལ་གཟུགས་སྤྱང་། གཟུགས་བདེན་གྲུབ་ཀྱང་སྤྱང་། གཟུགས་སྤྱང་བ་ཡང་  
སྤྱང་ཞེས་དང་། གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་གཟུགས་ལ་ཆད་མ་ཡིན་པ། གཟུགས་བདེན་གྲུབ་དུ་སྤྱང་བའི་སྤྱང་  
བ་ལ་ཡང་ཆད་མ་ཡིན་པར་བཤད། འོན་ཀྱང་གཟུགས་བདེན་གྲུབ་ལ་ཆད་མ་མིན། གཟུགས་བདེན་གྲུབ་སྤྱང་  
བའི་ཆ་ནས་སྤོན་དེ་འབྱུང་བའི་ཤེས་པ་རེད་དེ། གཟུགས་གཟུགས་སྤྱང་བའི་སྤྱི་ལོ་ནས་གཟུགས་འཛིན་གྱི་  
གྱི་ཆད་མ་ལ་འཛིན་ཆོག་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤོན་དེ་ཆད་མ་དང་འབྱུང་ཤེས་གཉིས་ཀ་ཡིན། དེས་ན་ཡུལ་སོ་  
སོར་སྤོན་རྣམས་སྤོན་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན། ཡུལ་གཅིག་ལ་སྤོན་ཏེ་ཆད་མ་ཡང་ཡིན། འབྱུང་བའི་ཤེས་པ་ཡང་  
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་མི་ཤེས་ནའང་། ཡུལ་སོ་སོར་སྤོན་ཏེ་ནང་གསེས་གྱིས་སྤྱོད་ཅིས་སྤྱོད་བས་འདི་བཤད་སྐབས་  
ཡིན། འདི་ཐལ་འགྱུར་བ་གཅིག་ཤིང་སྤྱང་ཆ་རེད། གང་ལྟར་ཐ་སྤྱད་དུ་རང་མཚན་ཁས་མ་སྤངས་པ་ཡིན་  
པས་འདི་བཤད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་སྤོན་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མཉམ་བཞག་ཡེ་ཤེས་མ་གཏོགས་  
པའི་ཤེས་པ་མཐའ་དག་འབྱུང་ཤེས་ཡིན་པར་འདོད།

འོ་ན་གཟུགས་སོགས་གྱི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ཆོས་འཛིན་གྱི་དེ་འབྱུང་བའི་ཤེས་པར་འཛིན་སྐབས་གྱི་མ་  
རེད་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་ལ་གཟུགས་བདེན་པ་འཛིན་ན། རང་མཚན་སྤྱང་བ་ལ་སྤོན་ཏེ་མ་འབྱུང་བའི་ཤེས་པ་  
དགོས་ནའང་། གཟུགས་བདེན་པ་ཐ་སྤྱད་དུ་རང་ཁས་མ་སྤངས་པས། གཟུགས་རྩོན་པར་བཞག་ཅིང་།  
གཟུགས་བདེན་གྲུབ་སྤྱང་ཡང་མི་བདེན་པ་རྩོན་པ་འཛིན་གི་ཡོད། དེ་བས་རྩོན་པའི་ཆོས་འཛིན་གྱི་ལ་སྤོན་  
འབྱུང་པ་དེ་གོགས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་གྱི་ཡོད། ལྟ་བུ་དེས་པ་ལ་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།  
འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་མ་གཏོགས་པའི་སྤོན་ཏེ་མ་འབྱུང་ཤེས་ཡིན་པས་ཀྱང་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད།

ཤེས་པ་རང་རང་གི་སྤྱང་བ་གཅིག་ཡོད་པས་སྤྱང་བ་དེའི་དབང་གིས་ཤེས་པ་ཞིག་འཛིན་གི་ཡོད།  
ཤེས་པ་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་རང་གི་སྤྱང་བ་ལ་ཆད་མ་དང་། དེ་ཡང་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མ་ཡིན་པས་  
ཀྱང་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད། དཔེར་ན་བདེན་འཛིན་དེ་སྤོན་འབྱུང་པ་དང་ལོག་ཤེས་ཡིན་ནའང་། བདེན་གྲུབ་  
སྤྱང་བའི་ཐོག་ནས་བདེན་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། བདེན་སྤྱང་ཡོད་ནས་བདེན་འཛིན་བྱུང་བ་རེད། བདེན་སྤྱང་  
ཞིག་ཡོད་པས་བདེན་སྤྱང་སྤྱང་བ་ལ་སྤོན་ཏེ། བདེན་འཛིན་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཆད་མ་ཆགས་ཡོད། ཆད་མ་  
ཆགས་པ་མ་ཟད་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མ་ཆགས་ཡོད། ॥

# ཡེ་ཤུ་བཞི་པ། རྟེན་འབྲེལ་བརྒྱ་གཉིས།

## སེམས་དང་སེམས་བྱུང་།

དེ་ནས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་སྒྲོར་ཤོད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ལ་སྦྱར་བཏང་བཤད་ན་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་  
རིག་པའི་ཆ་ནས་སེམས། སྦྱ་རིས་འབྱེད་པའི་ཆ་ནས་སེམས་བྱུང་ཞེས་དེ་འདྲ་ཤོད་མཁན་ཡོད། སེམས་སམ་  
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་གངས་མང་ཉུང་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། ལྷགས་གཅིག་གིས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་  
ཤེས་གཅིག་ཤུར་འདོད། དེའི་ཐད་དཔེ་སྟོང་རྗེ་པོ་ཞིག་བཀོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་སྤྱུ་ཞིག་  
བཞག་སྤྱུ་དེས་སྤྱུ་ཁུང་ཁག་སོ་སོ་སོ་སོ་ནས་བཟླ་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ངོ་མ་སྤྱུ་གཅིག་ལས་མེད། དེ་  
བཞིན་ང་རང་ཚོའི་དབང་པོ་སྒྲོ་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་། ཤེས་པ་གཅིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ནས་ཤེས་པ་དེས་དབང་  
པོའི་སྒྲོ་སོ་སོ་སོ་སོ་ནས་སྤྱུ་དེས་སྤྱུ་ཁུང་སོ་སོ་ནས་བཟླས་པ་རྗེ་བཞིན་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། གངས་ཀ་  
འདི་ནི་ཉུང་དྲགས་པ་ཡིན།

ལུང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཙམ་པས་རྣམ་ཤེས་དྲུག་གི་ཐོག་ལ། ཀུན་གཞི་དང་ཉོན་ཡིད་གཉིས་  
བཟུན་ནས་རྣམ་ཤེས་ཚྭས་བརྒྱད་ཅེས་བཤད་ཡོད། འདྲི་འཛིག་དགོས་པ་ནི་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞི་  
འཛིག་པར་འདོད་ནས་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་བཞག་པ་ཡིན། ཀུན་གཞི་ཁས་སླངས་པས་སྤྱི་དོན་མི་འདོད་པ་  
ཡིན། སྤྱི་རོལ་གྱི་ཚས་རྣམས་སྤྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པར་སྦྱང་ནའང་སྤྱི་རོལ་དོན་དུ་མ་གྲུབ་པ་དང་། སེམས་  
དང་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་ནས་སྟོབ་དཔོན་ཡང་དག་ཟུན་པའི་ལྷགས་ཀྱིས་དྲི་མེད་ཀྱི་  
སེམས་ཟེར་ནས་སེམས་དགུ་པ་ཞིག་བཤད་པ་རེད། རྣམ་ཤེས་དགུ་དང་བརྒྱད་འདོད་པ་དེ་མང་དྲགས་པ་  
རེད། དེའི་དཀྱིལ་དུ་གནས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཚྭས་དྲུག་འདོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ལ་སྒྲོ་ལྗེའི་  
དབང་ཤེས་ལྷ་དང་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་བྱས་དྲུག་བཤད་པ་རེད། སེམས་བྱུང་ལ་མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་  
ནས་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་སེམས་བྱུང་ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་བཤད་ཡོད། སེམས་བྱུང་ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་  
གི་སྒྲོར་རྗེས་སུ་བཤད་རྒྱ་ཡིན།

## སེམས་བྱུང་ང་གཅིག་

སེམས་བྱུང་ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་ཀུན་བཏུས་ནས་བཤད་པ་ནི། ཀུན་འགྲོ་ལྷ་དང་། ཡུལ་ངེས་ལྷ། དག་པ་  
བརྒྱ་གཅིག་ཅུ་ཉོན་དྲུག་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ། གཞན་འཇུར་བཞི་བཅས་རེད། ཀུན་འགྲོ་ལྷ་ནི། ཚོར་བ་སྟེ་ཚོར་བ་  
བདེ་སྦྱག་བཏང་སྟོམས་གསུམ་མོ། འདྲི་འདི་རེད། དེ་དེ་རེད་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་སེམས་ཡུལ་ལ་གཡོ་བར་  
བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ། དོན་དེ་ཡུལ་ལ་བྱེད་པ། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་  
གསུམ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པའི་རིག་པ་བཅས་ལྷ་ནི་གཙོ་སེམས་ཀུན་གྱི་འཁོར་དུ་འགྲོ་བས་ཀུན་འགྲོ་ཞེས་  
བཤད་པ་ཡིན། ཀུན་འགྲོ་ལྷའི་ཚོར་བ་ནི་འདི་ཚོར་བ་དང་འདིས་ཚོར་བ་བཅས་གཉིས་ལས་སྤྱི་མ་བྱེད་པོ་དེ་  
ལ་གོ་བ་ཡིན། སྤང་པོ་ལྷ་ཤོད་དུས་སེམས་བྱུང་ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་གཅིག་གི་ནང་ནས་ཚོར་བ་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་  
སེམས་བྱུང་གཉིས་པོ་དེ་བྱུར་དུ་བཟངས་ཡོད། མཛོད་ཀྱི་ནང་དེའི་རྒྱ་མཚན་དུ།

ཚོད་པའི་ཅུ་བར་གྱུར་པ་དང་།

འཁོར་བའི་རྒྱ་ཕྱིར་རིམ་རྒྱ་ཕྱིར།  
སེམས་བྱུང་རྣམས་ལས་ཚར་བ་དང་།  
འདྲ་ཤེས་ལོགས་ཤིག་ཕུང་པོར་བཞག།

ཅེས་གསུངས། འདྲ་ཤེས་འདིས་ཚྭ་པའི་རྩ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། འདི་འདི་རེད། འདི་འདི་མ་  
རེད། འདི་དེ་རེད། ཁོའི་དེ་མ་རེད་ཅེས་ཚྭ་པའི་རྩ་བ་བྱེད་ཡོང་གི་ཡོད། ཚར་བ་འདི་དང་རང་ཚིག་སྒྱུར་  
བཏང་གི་བདེ་བ་འདྲོད། ཟུག་བཟུལ་མི་འདྲོད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲུག་པ་རྒྱག་གི་ཡོད། འདྲ་ཤེས་ནི་གཙོ་བོར་  
གྲུབ་མཐའི་ཐོག་ནས་ཚྭ་པ་ཡོང་བ་དེ་ལ་བྱེད་ལ། གྲུབ་མཐའ་སྒྲུབ་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིས་པ་ཚོ་སྒྱུར་བཏང་གི་  
འཆོ་བའི་ཐོག་ནས་ཚྭ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཀང་ལྟར་ཕུང་པོ་ལྡང་དང་། ལམས་བཙོ་བརྒྱད། རྒྱ་མཆེད་བརྒྱ་  
གཉིས་བཅས་འདི་ཚོའི་གས་རྣམས་མངོན་པ་མཛོད་ནང་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད།

ཡུལ་ངེས་ལཱའི་དང་པོ་འདུན་པ་སྟེ། ཡུལ་དེ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སེམས་བྱུང་ངོ་། གཉིས་པ་ནི་གྲས་  
པའམ་དད་པའི་མིས་པ། གསུམ་པ་ནི་དོན་དེ་མི་བརྗེད་པར་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་དུན་པ། བཞི་པ་ཙེ་གཅིག་  
པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན། ལྷ་པ་ཡུལ་གཙོད་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་སོ། དེ་ལྷ་ནི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ལ་འཇུག་པས་ཡུལ་  
ངེས་པ་ཞེས་བཤད། འདིའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་ནམ་རྒྱུན་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྒྲིམ་དགོས་ཞེས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་  
ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་གོ་བ་མིན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་དོན་དག་གཅིག་གི་སྒྲང་ལ་ཙེ་གཅིག་དུ་གནས་པའི་  
གནས་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ། དེའི་ཙེ་གཅིག་པ་ལ་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཟེར་བ་ཡིན།

དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་ནི་དད་པ་དང་། ངོ་ཚ་ཤེས་པ། ཁྲེལ་ཡོད་པ། འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། རང་རྒྱ་  
མཚན་དུ་བྱས་ནས་འདི་མི་རུང་སྟམ་པའི་སྒོ་དེ་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་། འདི་འདྲ་བྱས་ན་མི་ཚོས་འབྲུ་སྒོད་བྱེད་  
ཀྱི་རེད་སྟམ་ནས་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། དེར་མི་འཇུག་པ་ལ་ཁྲེལ་ཡོད་པ་ཞེས་ཟེར། དེ་ནས་འདྲོད་  
ཆགས་མེད་པའི་དགེ་རྩ་དང་། ཞེ་སྤང་མེད་པའི་དགེ་རྩ། གཏི་ལྷག་མེད་པའི་དགེ་རྩ་བཅས་འདི་གསུམ་ནི་  
དུག་གསུམ་ལ་སྒྲིན་དུ་བལྟས་ཏེ་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་བསྟོམས་པའམ་མེད་པ་བཟོ་བ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ནས་  
བརྩོན་འགྲུས་ཏེ། བརྩོན་གང་དགེ་ལ་སྒྲོ་བའོ། ། ཞེས་པ་ལྟར། དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་གོ། དེ་  
ནས་ཤིན་དུ་སྤངས་པ་སྟེ། ཡུས་སེམས་ཤིན་སྤངས་ཀྱི་བདེ་བ་དེ་ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྐྱབས་ནས་དེས་དྲངས་ཏེ་  
ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་བག་ཡོད། འདི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ང་རང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་དང་། རང་  
གིས་རང་ལ་བལྟས་ནས་དབྱད་པ་བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནས་བཏང་སྟོམས། དེ་ནས་རྣམ་པར་མི་  
འཆོ་བ་སྟེ་བརྒྱ་གཅིག་ནི་གཉེན་པོ་དང་ངོ་བོ་། མཚུངས་ལྡན་ཅི་རིགས་པའི་སྒོ་ནས་དགེ་བར་འགྲོ་བས་དགེ་  
བ་བརྒྱ་གཅིག་ཅེས་བརྗོད།

དེ་ནས་རྩ་ཉོན་དུག་བྱི་ནང་གི་ཡུལ་ལ་ཆགས་པའི་འདྲོད་ཆགས། ཀུན་ནས་མནར་སེམས་སྒྲེ་བའི་གཞི་  
དགུ་ལ་དམིགས་ནས་ཁོ་བ་སྟེས་པའི་ཁོང་ཁོ། འདི་དགུ་ནི་རང་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པ། བྱེད་པ། བྱེད་པར་  
འགྱུར་བ། རང་གི་གཉེན་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པ། བྱེད་པ། བྱེད་པར་འགྱུར་བ། རང་གི་དགུ་ལ་ཕན་བཏགས་པ།  
འདྲོགས་པ། འདྲོགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ་དགུའོ། འདི་ནི་ཁོ་སེམས་སྒྲེ་བའི་གཞི་དགུ་པོ་ཡིན།

ང་རྒྱལ་ལ་ང་རྒྱལ་བདུན་ཡོད། ངའོ་སྟམ་པའི་ང་རྒྱལ། རུང་ཟད་སྟམ་པའི་ང་རྒྱལ་ཏེ་འདི་ནི་མ་གཞི་  
སྒྲོ་པོ་ཡིན་ཏེ་ཞེས་པའི་ང་རྒྱལ་དེ་ཡིན། ང་རྒྱལ་ལས་ཀྱང་ང་རྒྱལ་ཞེས་པ་ནི། མི་སྟག་པོ་དང་མཆོག་དེ་ཆོ་  
ལས་ཀྱང་ང་སྟག་སྟམ་པའི་ང་རྒྱལ་ལ་བྱ། དེ་ལྟ་བུའི་ང་རྒྱལ་རྣམ་པ་བདུན་བཤད་ཡོད། དེ་ནས་མ་རིག་པ་ལ་



ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ལྷགས་དང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ལྷགས་མི་མཐུན་པ་ཡིན། ད་ལྟ་མངོན་པ་  
ཀྱན་བརྟམས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འདྲིའི་མ་རིག་པ་ནི་པལ་ཆེར་གནས་ལྷགས་ཀྱི་དོན་མཐོང་བ་ལ་སྒྲིབ་པར་  
བྱེད་པའི་མ་རྟོགས་པའི་སྒོ་ཞིག་ལ་མ་རིག་པ་ཟེར། མ་རྟོགས་པ་དང་ལོག་པར་རྟོག་པའི་སྒོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་  
ནས་འདི་མ་རྟོགས་པའི་སྒོ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། ཆོས་གྲགས་དང་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལྷགས་ལྟར་  
བྱས་པ་ཡིན་ན། མ་རིག་པ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཞིག་ལ་བཞག་པ་ཡིན། ཐེ་ཆོམ་ལ་ལྷགས་གཉིས་ཏེ། ཐེ་ཆོམ་  
ལ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱིས་ཁྱབ་པར་བཞེད་པ་དང་། ཐེ་ཆོམ་ལ་ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་པ་བཞེད་པའི་ལྷགས་  
གཉིས་ཡོད། འདི་ཡན་ཆད་ནི་ཅ་ཉོན་དྲུག་ཅེས་པ་དེ་རེད།

དེ་ནས་ལྟ་བུ་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཏེ། སྤྱིར་བཏག་དབྱེད་བྱེད་པའི་སྒོ་ཞིག་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་  
ཐོག་ལ་བབས་བཟུང་པའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞིག་ལ་གོ། ཅ་ཉོན་དྲུག་ཟེར་དུས་ལྟ་བུ་དེ་གཅིག་ལ་བྱེ།  
ལྟ་བུ་ལྟ་པར་བྱེ་བ་ཡིན་ན་བརྟུ་བཤད་པ་རེད། ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བྱེ་བ་ཡིན་ན། འཛིག་ལྟ། མཐར་ལྟ། ལོག་ལྟ། ཚུལ་  
ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན། ལྟ་བུ་མཆོག་འཛིན་བཅས་ལྟོ། འཛིག་པའི་ཆོས་ཅན་གྱི་སྤང་པའི་  
ཆོགས་པ་ལ་དམིགས་ནས་ངོ་རྒྱམ་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི་འཛིག་ལྟ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་གོང་འོག་ཆང་  
མ་དང་མཐུན་པ་བྱས་ནས་བཤད་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་ལ་དམིགས་ནས་ང་དང་ང་ཡི་བར་ལྟ་བུའི་ཤེས་  
རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞིག་ལ་འཛིག་ལྟ་ཟེར།

དེ་ནས་མཐར་འཛིན་པའི་ལྟ་བུ་ནི་འཛིག་ལྟས་གང་བཟུང་བའི་བདག་དེ་ལ་དམིགས་ནས་རྟག་  
བདེན་མཁྲིགས་གཟུགས་སུ་ལྟ་བུ་དང་། འདི་ནས་ཕྱི་མར་ཉིང་མཆོམས་སྤྱིར་བ་མེད་པར་ཆད་པར་ལྟ་བུའི་  
ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་གཉིས། ལྟ་བུ་མཆོག་ཟེར་བ་དེ་འཛིག་ལྟ། མཐར་ལྟ། ལོག་ལྟ་གསུམ་གང་རུང་དང་།  
དེ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ལྟ་བུའི་སྤང་པོ་ལ་དམིགས་ནས་མཆོག་དུ་འཛིན་པའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་  
ཅན་ནོ། ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་ལ་འཆལ་ཁྲིམས་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་སུ་འཛིན་པ། དཔེར་ན་བྱིའི་  
བརྟུལ་ཞུགས་དང་དུད་འགྱུའི་བརྟུལ་ཞུགས་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་བརྟུལ་ཞུགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་  
ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་དང་། གང་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་འབྱུང་བའི་སྤང་པོ་ལ་དམིགས་ནས་མཆོག་དུ་  
ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་རྣམས་སོ། འདིར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཀྱི་ལོག་ལྟ་ལ་སྐྱར་འདེབས་  
ལོག་ལྟ་དང་སྒོ་འདོགས་ལོག་ལྟ་གཉིས་བཤད་པ་རེད།

ཉེ་ཉོན་ཉེ་ལྟ་ལས། ཁྱོ་བ་སྟེ་འདིས་ཞེ་སྤང་གི་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཁོན་འཛིན། ཉེས་པ་འཆབ་པ། འཆོག་  
པ་ཟ་བ། སྤག་དོག་སེར་སྒྲ། སྐྱ་དང་གཡོ་སྟེ། རང་གི་ཉེས་པ་ཐབས་ཀྱིས་མི་མངོན་པར་སྐྱ་བར་བྱེད་པའི་  
སེམས་བྱུང་སེམས་པ་དེ་སྐྱ་དང་། རང་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་བཞིན་དུ་ཡོན་ཏན་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་སེམས་བྱུང་  
ལ་གཡོ་ཞེས་བྱའོ། ། རྒྱགས་པ་སྟེ་སེམས་ཁེངས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་རྒྱལ་གྱི་ཕྱིར་གཏོགས་ཀྱི་  
རྣམ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རྣམ་པར་འཆོ་བ། རོ་ཆ་མེད་པ། ཁྲིལ་མེད་པ། རྒྱགས་པ་སྟེ་བསམ་སྒོ་གང་ཡང་མ་  
འཁོར་བར་ནག་འཛོམ་མེར་སྟོད་པ་དེ་ཡིན། རྟོན་པ་སྟེ་སེམས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་བའོ། མ་དང་པ།  
ལེ་ལོ། བག་མེད། བརྟེད་ངེས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། སེམས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཉེ་ལྟ་འོ། །

གཞན་འགྱུར་བཞིན་གཉིད་དང་། འགྱོད་པ་སྟེ། དགོ་བ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་ནི་མི་དགོ་བ་དང་། ཐུག་  
པ་བྱས་པར་འགྱོད་ན་དགོ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཉིད་མ་ཁྱུག་གོང་ལ་སེམས་དགོ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། གཉིད་དེ་  
དགོ་བར་འགྱོ་ཞིང་། གཉིད་ཁྱུག་པའི་གོང་ལ་ཐུག་པའི་སེམས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། གཉིད་དེ་མི་དགོ་བར་

འགྲོ་བ་ཡིན། རྟོག་པ་དང་དབྱེད་པ་གཉིས་ལས། རྟོག་པ་ནི་རགས་པར་རྟོག་པ་སྟེ་ཆེད་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་  
 དང་། དབྱེད་པ་ནི་ཞིབ་མཐོང་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཆགས་སོགས་སྟེ་བའི་ཡུལ་ལ་རྟོག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་  
 ཟླེག་པའི་ལས་དང་། ཡུལ་དགེ་བ་ལ་རྟོག་དབྱེད་བྱེད་པ་ནི་དགེ་བའོ། དེ་ལྟར་གཞན་འགྱུར་བཞི་སྟེ། འདི་  
 ཡན་ཆད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་བཅུ་ཙམ་གཅིག་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ནས་བཤད་པ་རྣམས་བཤད་ཟིན་པ་ཡིན། སེམས་  
 བྱུང་དངོས་སུ་བཤད་པ་དེ་རྣམས་ཡིན། སེམས་བྱུང་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་གང་ལྟར་གསལ་  
 རིག་གི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་མཛུངས་ཀྱང་། སོ་སོའི་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་རེད།

## རྣམ་ཤེས་སྤྱ་རགས་ཀྱི་རིམ་པ།

སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་ནང་ཤེས་པ་ལ་ངོ་བོ་སྤྱ་རགས་བཤད་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་མཐོང་དབང་ཤེས་ལྟ་བུ་ནི་ཤེས་  
 པ་རགས་པ་ཡིན། རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུང་རྟོག་པ་ལྟ་བུ་ཤེས་པ་སྤྱ་བ་ཡིན། རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུང་རྟོག་པའི་  
 ངོ་བོ་དགེ་མི་དགེ་སྤྱོད་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་ཚན་ལའང་སྤྱ་རགས་ཡོད། རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུང་གང་  
 ཡིན་ཞེ་ན། ལྷང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྟོག་པ་སོ་གསུམ། མཆེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རྟོག་པ་བཞི་བཅུ་ ཉེར་ཐོབ་  
 རང་བཞིན་གྱི་རྟོག་པ་བདུན་བཅས་བརྒྱུད་ཅུང་། ལྷང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་སྟོང་པ་གསུམ་འོད་གསལ་དང་  
 བཅས་པ་དེ་དག་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་སྤྱ་བར་བཞག་ཡོད། འདི་རྣམས་ཡུལ་འཇལ་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིན་པར་  
 ཤེས་པའི་ངོ་བོ་སྤྱ་རགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་པ་ཡིན། ཤེས་པ་ནི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་དང་། དེའི་འོག་ལྷན་ཁང་སོ་  
 སོའི་སྒོན་པོ་རེ་རེ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དཔེར་ན་འདོད་ཆགས་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་དང་། དེའི་ཆར་གཏོགས་གཡོ་  
 དང་། རྒྱགས་པ། ཁེངས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། ང་རང་ཆོའི་གཙོ་བོའི་སེམས་དེ་སྤྱི་འཛིན་ཤིན་ཏུ་དྲང་ཚུགས་སྤུབ་  
 པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་དེའི་ཆར་གཏོགས་སུ་བཀའ་ཤག་དང་དྲུང་ཆེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ངན་པ་འདོད་ཆགས་  
 དང་། རྒྱགས་པ། གཡོ་སྤྱོད་ལྟ་བུས་སེམས་གཙོ་བོ་དེར་ངན་སྒོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དུས་ང་ཆོའི་འགན་གང་ཡིན་  
 ཞེ་ན། ཐོག་མར་ང་ཆོས་སྟོན་དེ་རིགས་ངོས་གཟུང་སྤུབ་པ་དགོས་ལ། དེ་ནས་གང་ཞིག་བཟང་པོ་སྒོལ་མཁན་  
 དང་བོད་སྟོང་བྱེད་ཆོག་པ། ཡང་གང་ཞིག་སྒོལ་འགལ་འོས་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་པར་འབྱེད་དགོས། དེ་ནས་  
 རིམ་པར་ཕྱོགས་བཟང་བ་དེ་ནས་བསྐབ་བྱ་མང་བ་དང་། བསམ་ཚུལ་མང་བ། རྒྱགས་རྒྱུན་མང་བ་སྤངས་ཏེ།  
 བསམ་སྟོང་འབྱེད་སོ་ཡོངས་རྫོགས་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེས་ན་ཉམས་ལེན་པ་ནི་དམག་མི་ངོ་མ་ཞིག་  
 ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཕྱིའི་དག་པོར་དམག་འཐབ་བྱེད་མཁན་མིན་པར། རང་གི་དག་པོ་ཞེ་སྤང་དང་འདོད་  
 ཆགས་ལ་སོགས་པར་དམག་འཐབ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ནི་དག་པོ་ངོ་མ་ཡིན།

ང་ཆོའི་སེམས་དེ་དག་གིས་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཕྱིན་ཆད་ལས་ངན་གསོག་རྒྱ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འབྲས་བུ་ལྷུག་བསྐྱེད་ཆུ་ལས་མེད། དེས་ན་ང་ཆོས་སེམས་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ཏེ་  
 དམག་ནང་ཞུགས་དགོས། དེ་ཡང་ཤེས་རབ་ནི་འབར་མདེལ་ལྟ་བུ་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ནི་དེ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་  
 མེ་ཤུགས་འཕུར་མདའི་སྟེགས་བུ་ལྟ་བུར་བཅིས་ནས་དེ་གཉིས་བོད་སྟོང་བྱས་ཏེ་དམག་འཐབ་བྱེད་དགོས།  
 ཇི་ལྟར་མེ་ཤུགས་འཕུར་མདའ་འཕེན་སའི་སྟེགས་བུ་མེད་ན་འབར་མདེལ་ལག་པས་འཕེན་མི་སྤུབ་པ་ལྟར།  
 ཉིང་ངེ་འཛིན་མེད་ན་ཤེས་རབ་ངོ་མ་བོད་སྟོང་བྱེད་མི་སྤུབ། དེར་བརྟེན་ང་རང་ཆོར་ཤེས་རབ་དགོས་པ་མ་

ཟད་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དགོས་པ་ཡིན། འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དུ་ཉིན་རེའི་སྒྱུད་པ་བཟང་པོར་  
འཇུག་པའི་ཚུལ་སྤྲོས་དགོས་པ་ཡིན།

### ལས་གསོག་ཚུལ།

ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ལས་གསོག་སྒྲུབ་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། མདོར་བསྡུས་ན་ཆགས་ལྡང་གི་  
དབང་གིས་ལས་བསགས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་རྩ་བ་མ་རིག་པར་བྱག་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་ཐལ་འགྱུར་  
བའི་ལྷགས་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་རིགས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱང་མང་གོས་ཡིན་པས། དེ་གཞིར་  
བཟུང་ལྟེ་ཤོད་ཀྱི་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ང་རང་ཚོར་ཐོག་མ་མཉམ་པ་ནས་གོམས་པའི་དབང་གིས་སྤྱང་པོ་ལ་  
བདག་ཏུ་ཞེན་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། སྤྱང་ཞིང་སྤིང་པའི་ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་སྤྱང་ཡང་དེ་བདེན་པར་  
ཞེན་པས། སྤྱང་པོ་ཡང་བདེན་པར་སྤྱང་ཞིང་ཞེན། འདི་འདྲའི་སྤྱང་པོ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་བདེན་ཞེན་ནི་  
གང་ཟག་དང་ཆོས་གཉིས་སུ་བྱེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཡིན། བདེན་འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་སྤྱང་པོ་འདི་  
ལོངས་སྤྱད་བྱ་དང་། ལོངས་སྤྱད་པ་པོའི་བདག་ནི་སྤྱང་པོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བདག་ཡིན། དེ་  
གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་གདགས་གཞི་སྤྱང་པོ་བདེན་པར་ཞེན་པ་བཞིན་དུ་བཏགས་ཆོས་བདག་དེ་  
ཡང་བདེན་པར་ཞེན། དེ་ལྟར་བདག་ངོ་སྤྲོས་པའི་སྒོ་ཚད་འཛིན་བྱུང་པ། སྒོ་ཆ་གཞག་ས་དང་། འགྱུར་བ་  
མེད་སྤྱད་མཁན་གྱི་བདག་ཏུ་ཞེན་པས་སྒོ་བ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས།

བདག་ཡོད་ན་ནི་གཞན་དུ་ཤེས།།

བདག་གཞན་ཆ་ལས་འཛིན་དང་སྤྱང་།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བདག་ཡོད་ན་བདག་དང་ང་ཚོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཆགས་པས་ཁོང་ཚོ་ཟེར་བ་ཞིག་  
ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཆགས་ཤིང་། འདི་ཡོད་པས་རང་སྤྱོད་ལ་ཆགས་པ་དང་གཞན་སྤྱོད་ལ་སྤྱང་བ་ཞིག་  
ཡོང་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་སྒོ་བ་དཔོན་ལྷ་གྲགས་ཀྱིས།

དང་པོར་ང་ཞེས་བདག་ལ་ཞེན་གྱུར་ཅིང་།།

བདག་གི་འདི་ཞེས་དངོས་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་པ།།

མོ་ཚུན་འཕུན་ལྷར་རང་དབང་མེད་པ་ཡི།།

འགོ་ལ།།

ཞེས་གསུངས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་མཐོང་བའི་བར་དེར་བདེན་ཞེན་གྱི་དབང་གིས་ཆགས་  
སྤྱང་སྤྱེས་ཏེ་ལས་གསོག་ཡོང་གི་ཡོད། བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་པན་ཆད་ནས་སྤྱིར་མི་དགེ་བའི་ལས་  
གསར་དུ་གསོག་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། འཁོར་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་གསར་དུ་གསོག་པ་མེད། དེར་བརྟེན་  
སྤིང་པ་འཁོར་བ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ལས་གསར་དུ་གསོག་མཁན་དེ། བྱང་སེམས་སྤྱིར་ལམ་ཆོས་མཆོག་ཆེན་པོ་ལ་  
གནས་པ་མན་ཆད་ཀྱི་སོ་སོ་སྤྱོད་པོ་ཐམས་ཅད་ཡིན།

འཁོར་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་གསོག་ལྷགས་དེ་ཡང་ཚོར་བ་བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་གསོག་པ་དང་།  
ཚོར་བ་བཏང་སྤྲོམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལས་གསོག་པ་གཉིས་བྱས། ཚོར་བ་བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་གསོག་པ་དེ་ལ་

གཟུགས་སྒྲུབ་ལ་སོགས་པ་ཁ་ཕྱིར་ལྟའི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་སྤྱད་པ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ལས་གསོག་པ་དང་། ཁ་ཕྱིར་ལྟའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་ལོག་ནས་ནང་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བདེ་བར་ཆགས་ཏེ་ལས་གསོག་པ་གཅིག་བྱས་ནས་གཉིས་བཞག་དང་པོ་ཕྱིར་ལྟའི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་ནས་ལས་གསོག་མཐན་དེ་ལ་ཡང་གཉིས་བྱས། གཙོ་བོར་མ་ཤི་ཚུན་གྱི་ཆོ་འདོའི་བདེ་བར་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ལས་གསོག་པ་གཅིག་སྟེ། འདི་ནི་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཡིན། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་བདེ་བར་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ལས་གསོག་པ་དེ་ནི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ཡིན། ཁ་ཕྱིར་ལྟའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་ཏེ་ལས་གསོག་དུས་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ལས་གསོག་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱུ་གི་ཆོར་བ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ལ་ཡང་ཆགས་པ་ལོག་ནས། ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་འབའ་ཞིག་ཐོབ་པ་དོན་དུ་གཉེར་ནས་ལས་གསོག་པ་དེ་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཡན་གྱི་མི་གཡོ་བའི་ལས་གསོག་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་རིགས་པས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ནས་དེ་ལས་གཞན་པའི་གཏན་དུ་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་ནས་ལས་གསོག་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ལས་ལ་འགོ་གི་ཡོད།

### རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས།

མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལས་བསགས། དེའི་དབང་གིས་འབྲས་བྱ་བདེ་སྤྱུག་ཡོང་གི་ཡོད་ན། འདིའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་དང་། འབྲས་བྱ་རྣམས་སྟེ་ལྷགས་སྟེ་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་སྟེབ་ཅིང་། དེ་ནི་ས་ལྷ་ལྔ་དང་པའི་མདོའི་ནང་། རྟེན་འབྲེལ་ལྷགས་འབྱུང་ལྷགས་ཐོག་གི་སྒྲོ་ནས་གསུངས་ཡོད། རྟེན་འབྲེལ་ལྷགས་འབྱུང་གི་ཐོག་ནས་འཁོར་བ་སྐྱབ་ལྷགས་དང་། ལྷགས་ཐོག་གི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་སྐྱབ་ལྷགས་གསུངས་ཡོད། ལྷངས་འདི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རབ་བྱེད་ཀྱི་ཉེར་དུག་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་ན། ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དང་པོ་ཐོག་མ་རིག་པ་ནི། ད་ལྟ་བཤད་མ་ཐག་པ་བཞིན་བདེན་འཛིན་གྱི་མ་རིག་པ་དེར་བཤད་ཡོད།

མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱུབ་དང་དཔལ་ལྷན་ཟླ་བ་གྲགས་པའི་སྟོབ་མ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་འདོད་དགོས་ཀྱི་རེད། རང་རྒྱུད་པ་དང་སེམས་ཅམ་པ་སོགས་ཀྱི་ལྷགས་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཐོག་མ་མ་རིག་པ་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་རགས་པ་ལ་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་གང་ཟག་རང་རྒྱུ་བའི་རྣམ་སྤྱོད་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་དེ་ཡིན། གང་ཟག་རང་རྒྱུ་བའི་རྣམ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དེ་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་པ་ནས་རང་རྒྱུད་པའི་བར་ཆང་མས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གཅིག་མཚུངས་སྤྱི་འདོད་པ་ཡིན། ཐལ་འགྱུར་བས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དེ་མིང་མཚུངས་ནའང་། དོན་ཐ་དད་དུ་བཤད་ཡོད། ལྷགས་སྤྱི་མའི་དབང་དུ་བྱས་ན་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྤྱ་རགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་ལ། སྤྱི་མའི་དབང་དུ་བྱས་ན། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་སྤྱ་རགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མེད། ད་ལྟ་བཤད་པའི་ཡན་ལག་བརྩུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མ་རིག་པ་དེ་བདག་འཛིན་ཡིན་ནའང་དེའི་རིམ་པ་གཉིས་པ་ལ་ལས་འབྲས་ལ་སྤྱངས་པའི་མ་རིག་པ་ཞིག་བཤད་ཡོང་གི་ཡོད། འདིས་ཐོག་མའི་མ་རིག་པའི་སྒྲོར་རོབ་ཅམ་ཞིག་བཤད་ཟེ།

གཉིས་པ་ནི་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཡིན། འདུ་བྱེད་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་དང་། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་

པའི་ལས། མི་གཡོ་བའི་ལས་བཅས་གསུམ་ཡོད། འདི་སྟོན་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ལས་རང་ཡིན། རྣམ་ཤེས་  
 ཞེས་པ་འདི་ལས་ཀྱི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞི་ལ་བསམ་སྟོ་གཏོང་གི་ཡོད། ལུང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཅམ་  
 པས་ཀུན་གཞི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞིར་འདོད་པ་དང་། ཐལ་འཇུར་བའི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞིར་གནས་  
 སྐབས་ཀྱི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞི་དང་། གཏན་དུ་བའི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞི་བཅས་གཉིས་བཤད་ནས། གནས་  
 སྐབས་ཀྱི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞིར་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱུ་དང་། གཏན་དུ་བའི་བག་ཆགས་བསྟོ་གཞི་ལ་ང་  
 ཅམ་དེ་བཞག་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱེད་དུས་མ་རིག་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ནས་མི་དགེ་བའི་ལས་ཤིག་གསོག་  
 རྒྱུ་ཡིན་ན། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སྟོངས་པའི་མ་རིག་པས་རྒྱུ་ཀུན་སྟོང་བྱེད་པ་དང་། དུས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་ལས་  
 འབྲས་ལ་སྟོངས་པའི་མ་རིག་པས་བྱས་ནས། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་འདུ་བྱེད། འདིས་རྒྱ་དུས་ཀྱི་  
 རྣམ་ཤེས་སྟེང་དུ་བག་ཆགས་བཞག་པ་ཡིན། དགེ་བའི་ལས་ཤིག་བསགས་པ་ཡིན་ན། རྒྱུ་ཀུན་སྟོང་གི་མ་  
 རིག་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་དགེ་བའི་ལས་འདུ་བྱེད་ནས། རྒྱ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སྟེང་དུ་བག་ཆགས་བསྟོས་  
 པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་མ་རིག་པ་དང་། འདུ་བྱེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་འདི་གསུམ་གྱིས་མིང་གཟུགས་འབྲུབ་ཡོང་བ་  
 ཡིན། བཞི་བ་མིང་གཟུགས་ཀྱི་གཟུགས་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་། ཕུང་པོ་ལྷག་མ་གཞན་བཞི་ནི་མིང་ངོ་། དེ་  
 རྣམ་མིང་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མིག་སྒྲ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་  
 གྲུབ། སྐྱེ་མཆེད་དུག་གི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་པ་ལས་ཡུལ་  
 ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་བར་མ་གསུམ་ཡོངས་སུ་དཔྱད་པར་བྱེད་པའི་རིག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ། རིག་པའི་རྟེན་  
 གྱིས་ཚོར་བ་བདེ་ལྷག་བཏང་སྟོམས་གསུམ་བྱུང་ཞིང་། ཚོར་བའི་རྟེན་གྱིས་བརྒྱུད་པ་སྟེང་པ་གྲུབ་པ་དང་། དེ་  
 ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་ཡོང་དུས་ཚོར་བ་དེའི་རྟེན་གྱིས་ལྷག་བསྐྱེད་ལས་འབྲེལ་འདོད་ཀྱི་སྟེང་པ། བདེ་བ་ལས་མི་  
 འབྲེལ་བར་འདོད་པའི་སྟེང་པ་སྐྱེ་ཡོང་བ་ཡིན། སྟེང་པའི་རྟེན་གྱིས་ལེན་པ་སྟེ་ཡུལ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འདུན་  
 ཞིང་ཆགས་པའི་ལེན་པ་བཞི་སྐྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞི་ནི་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ལ་ཆགས་པའི་འདོད་པ་ཉེ་བར་  
 ལེན་པ་དང་། འཇིག་རྫ་མ་གཏོགས་པའི་ལྷ་ངན་རྣམས་ལ་ཆགས་ནས་ལྷ་ངན་ཉེ་བར་ལེན་པ། ཚུལ་སྤྲིམས་  
 དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ལེན་པ་སྟེ་འདི་ནི་བརྟུལ་ཞུགས་ལ་མཆོག་དུ་འཛིན་པ་དང་དེ་ལ་ཡིད་  
 འདུན་ཞིང་ཆགས་པའི་ལེན་པ་དང་། བཞི་པ་ནི་བདག་དུ་སྤྲུལ་པ་ཉེ་བར་ལེན་པ་ཡིན་ནོ། དེ་འདྲའི་ལེན་པ་  
 གང་ཡང་རུང་བ་དེའི་དབང་གིས་ལྟར་རྒྱ་དུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བག་ཆགས་བཞག་བཞག་པའི་འདུ་  
 བྱེད་ཀྱི་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་གསོས་བཏང་སྟེ་ཡང་སྟེང་སྟེ་མ་འཕེན་པའི་རྣམ་པ་མཐུ་ཅན་དུ་  
 འཇུར་བའི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་འདི་ལ་སྟེང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་བྱ། སྟེང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ་དུས་ཡང་  
 སྟེང་སྟེ་མ་སྐྱེ་བའི་ལས་རྣམ་པ་མཐུ་ཅན་དུ་འཇུར་ནས། གང་ཟག་དེ་གི་བའི་རྗེས་སུ་གང་དུ་སྐྱེ་འཇུར་གྱི་  
 བར་སྟེང་དེ་གྲུབ། དེ་ནས་བརྒྱ་གཅིག་སྐྱེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འབྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད། སྐྱེ་བའི་རྟེན་ཅན་གྱིས་བརྒྱ་  
 གཉིས་པ་ཆེ་ཤིང་རྟེན་འབྲེལ་འབྲུབ་པ་ཡིན།

མགོན་པོ་སྐུ་རྒྱུབ་གྱིས།

དེ་ལྟར་ལྷག་བསྐྱེད་ཕུང་པོ་ནི།

འབའ་ཞིག་པོ་དེ་འབྱུང་བར་འཇུར།

ཞེས་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་འབའ་ཞིག་པོ་དེ་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།



ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་འགགས་པ་དེ་ལྷ་མ་ལྷ་མ་འགགས་པ་ལ་ལྷོས་པ་ཡིན་པས་ཀྱི་ཤིང་ལྷག་  
བསྐལ་འགག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་མ་རིག་པ་འགག་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་མགོན་པོ་སྤྱ་རྒྱལ་གྱིས་མཇུག་ཏུ་ཕྱོམ་  
དེར། ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་འགགས་པ་དེ་ལྷ་མ་ལྷ་མ་འགགས་པ་ལ་ལྷོས། དེར་བརྟེན་ལྷ་མ་ལྷ་མ་འགགས་པའི་  
རྒྱུན་བྱས་ནས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་རྣམས་སྒྲག་འགོ་གི་རེད། དེ་ཡང་མགོན་པོ་སྤྱ་རྒྱལ་གྱིས།

དེས་ན་དེས་ནི་འགག་འགྱུར་བས།

དེ་དང་དེ་ནི་དངོས་ཀྱི་འབྱུང་།

སྤྱག་བསྐལ་ཕུང་པོ་འབའ་ཞིག་པོ།

དེ་ནི་དེ་ལྟར་ཡང་དག་འགགས།

ཞེས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་ཕུང་པོར་གྱུར་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་ཉིད་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་འགགས་  
པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་ཀྱི་གོ་རིམ་འདིས་ལྷ་མ་ལྷ་མས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་འདྲན་ཡོང་སྒྲངས་  
འདི་གསུང་གི་ཡོད། ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་པོ་ཚུར་བསྐྱས་ན། འཕེན་པའི་ཡན་ལག་དང་། འཕངས་པའི་ཡན་  
ལག་འབྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་། གྲུབ་པའི་ཡན་ལག་བཅས་ཡན་ལག་བཞིའི་ནང་བསྐྱས་པ་ཡིན། རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་ཚན་པ་གཉིས་གསུངས་ཤིང་། ཚན་པ་གཉིས་གསུངས་པ་དེ་ཡང་འཕེན་བྱེད་ཀྱིས་འཕངས་པའི་  
སྤྱག་བདེན་གྱི་མཚན་ཉིད་གཅིག་དང་། འབྱལ་བྱེད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱག་བདེན་གྱི་མཚན་ཉིད་གཅིག་གྱེ།  
མཚན་ཉིད་གཉིས་སོ་སོར་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་མཚན་པ་གཉིས་གསུངས་པ་ཡིན།

འཕེན་བྱེད་ཀྱིས་འཕངས་པའི་སྤྱག་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་འདིས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་གཞི་བྱེད་པས་སྤྱག་  
བསྐལ་འབྱུང་བུང་དང་། འབྱལ་བྱེད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱག་བདེན་དེ་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་ངོ་བོ་ཆགས་ཡོད། སྤྱི་བ་  
དང་ཀྱི་ཤི་གཉིས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་གཞི་རྩ་བྱ་སྤྱག་བསྐལ་སྤོན་པའི་གནས་སྐབས་ན་ཡོད། མིང་གཟུགས་དང་།  
སྤྱི་མཆེད། རིག་པ། ཚཱ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐལ་འབྱུང་བུང་གི་གཞི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱག་བདེན་གཉིས་ཐ་དང་  
ཡིན་སྟབས། དེས་འཕངས་པའི་འབྲས་བུ་དང་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུ་བཅས་གཉིས་གསུངས་པ་རེད།

དེ་རྣམས་ཆེ་དུ་ཞིག་ལ་རྫོགས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷུར་ན་ཆོ་གཉིས་དང་རིང་ན་ཆོ་གསུམ་ལ་རྫོགས་པ་  
ཡིན། དང་པོ་ཆོ་གཉིས་ལ་རྫོགས་ཚུལ་ནི། ཆོ་གཅིག་ལ་མ་རིག་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ནས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་  
བསགས། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་བག་ཆགས་བསྐྱོས། འཆི་བའི་དུས་སུ་སྤྱིང་ལེན་གཉིས་ཀྱིས་གསོས་བཏབ་སྤྱི་  
སྤྱིང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ་པས་རྒྱུའི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་ཆོ་གཅིག་ནང་རྫོགས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱི་བ་རྫོགས་མ་  
དེར་སྤྱི་བའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། མིང་གཟུགས། སྤྱི་མཆེད། རིག་པ། ཚཱ་བ། ཀྱི་ཤི་བཅས་རྟེན་འབྲེལ་སྤྱག་མ་  
རྣམས་གྲུབ་པ་ཡིན། གཉིས་པ་ཆོ་གསུམ་ལ་རྫོགས་ཚུལ་ནི་ཆོ་གཅིག་ལ་མ་རིག་པ་ནས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བར་རྟེན་  
འབྲེལ་གསུམ་གྲུབ། དེ་ནས་འདྲིའི་བར་ལ་སྤྱི་བ་གཞན་དག་མང་པོས་ཆོད་པ་ཡོང་སྤྱིང། རྒྱུའི་རྟེན་འབྲེལ་  
དང་པོ་གསུམ་དང་འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་བར་ལ་སྤྱི་བ་གཞན་ཞིག་གིས་ཆོད་པའམ། ཡང་ན་རྒྱུའི་རྟེན་  
འབྲེལ་གསུམ་གྲུབ་པའི་སྤྱི་བ་རྫོགས་མ་དེར་འཆི་བའི་དུས་སུ་སྤྱིང་ལེན་གཉིས་ཀྱིས་ལྷུར་བཞག་པའི་ལས་ཀྱི་  
བག་ཆགས་ལ་གསོས་བཏབ་སྤྱི་སྤྱིང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ། འདྲིའི་སྤྱི་བ་རྫོགས་མ་དེར་སྤྱི་བ་ནས་བབྱུང་རྟེན་  
འབྲེལ་སྤྱག་མ་རྣམས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་ཆོ་གསུམ་ལ་རྫོགས་པ་ཡིན།

ད་ལྟ་ད་ལྟར་ང་རང་ཆོའི་སྒོ་བདེན་འཛིན་མངོན་གྱུར་བ་སྤྱིས་ཤིང་། འདི་བྱུང་ན་མ་རིག་པས་ཀུན་  
ནས་བསྐྱངས་ཏེ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ལས་གསོག་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ལྟར་མ་རིག་པ་སྒོན་ལ་གསལ་པོ་ཞིག་ངོ་ཤེས་

ནང་། ཆགས་པ་གི་སྒྲིབ་པ་མ་རིག་པས་གོགས་མ་བྱས་པར་སྒྲིབ་པ་ཐུབ། ཆགས་པ་གི་སྒྲིབ་པ་ཆོས་  
ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འདི་སྒྲིབ་པའི་སྐབས་དེ་གར་ལས་གསོག་ཡོང་གི་ཡོད། ལས་འདི་ནམས་ཀྱིས་ནམ་ཤེས་ཀྱི་  
སྤྱིང་དུ་བག་ཆགས་འཛིན་གི་ཡོད། ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་འདི་འགགས་ནས་བརྗེ་འགྲོ་གི་ཡོད་ནང་། འདྲ་བྱེད་  
ཀྱི་ལས་ནམས་ནི་རྒྱན་དང་ཕྱད་ནས་སང་ཐུབ་པའི་རུས་པའི་ངོ་བོར་གནས་ཡོད། ལས་བསགས་པའི་དུས་  
གཉིས་པར་ལས་དེ་འགག་འགྲོ་གི་ཡོད།

འོ་ན་འབྲས་བུ་འབྲིན་པའི་རུས་པ་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་གྲུབ་མཐའ་རང་རང་གིས་མང་པོ་  
བཀོད་ཡོད་ནང་། ཐལ་འགྱུར་བས་ཤོད་དུས། དུས་གསུམ་དང་ཞིག་པ་དངོས་པོར་འདྲོད་ནས་ལས་ཞིག་  
པའི་ཞིག་པས་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་རུས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་འདྲའི་ལས་བསགས་ཡོད་པ་དེ་དཔེར་ན། སྒྲིབ་  
ནས་སྤྱིང་འགྱུར་གྱི་ལས་སྤྱིང་བ་ལ་ཆ་བཞག་ན་འཆི་ཁའི་དུས་སུ་སྤྱིང་པ་དང་ལེན་པ་སྒྲིབ་སྤངས་ཆར་གཅིག་  
ཡིན་གྱི་མ་རེད་སྟེ། དཔེར་ན་དག་ཞིང་ལྷ་བྱར་སྒྲིབ་པ་ཡིན་ན། དག་ཞིང་དེའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་  
བྱས་ནས་དེར་སྒྲིབ་འདྲོད་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲིབ། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་སྤྱིང་ལེན་གྱིས་དག་ཞིང་ལ་སྒྲིབ་འགྱུར་གྱི་ལས་བསགས་  
ཡོད་པ་དེ་ལ་གསོས་འདེབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་འཆི་ཁའི་དུས་སུ་སྤྱིང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྲུབ་ནས་སྒྲིབ་  
རྗེས་མ་དེར་སྒྲིབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་མིང་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་སོགས་འགྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་  
པས་རྟེན་འབྲེལ་ཆར་གཅིག་གི་རྒྱ་བསགས་ནས་འབྲས་བུ་མ་རྒྱུགས་པར་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འཁོར་སྤྱོད་  
པའི་རིང་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཆར་གཞན་གྱི་མ་རིག་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ནས་ལས་གསོག་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་  
གི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་རང་ཆོས་ནག་ཉེས་བསགས་ནས་བཙོན་ཁང་ལ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྐབས་ལ་སྐར་ཡང་  
ནག་ཉེས་གཞན་ཞིག་གསོག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་འདྲ་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། མ་རིག་པ་མ་ཟད་ཀྱི་བར་དུ་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་བུ་  
ཆགས་ཤིང་། དེས་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱིང་པ་འཁོར་བར་འཁོར་ལྷགས་ཤོད་ཀྱི་  
ཡོད། ཁ་སང་སྟག་བདེན་གྱི་སྒྲོར་བཤད་ཟེན་པ་དང་། དེ་རིང་ཀུན་འབྱུང་གི་སྒྲོར་བཤད་ཡོད། སྟག་བདེན་  
དང་ཀུན་འབྱུང་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཁོར་བར་འཁོར་སྤངས་དེ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་  
པ་ཡིན། སང་ཉིན་ང་རང་ཆོ་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་སྒྲོར་བཤད་རྒྱ་ཡིན།

ཡེ་ལྷ་ལྷ་པ། འགོག་བདེན་དང་རིགས།

འགོག་བདེན་དང་རིགས།

དང་ཆོ་རྩ་བའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལོག་རྒྱ་ཡིན། དེ་དག་ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་ནང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་  
ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་། ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིའི་ཁོག་རོབ་ཙམ་ཤེས་པ་ལ། བརྗོད་གཞི་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་ཤེས་  
དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་བརྗོད་གཞི་འདི་རིགས་ཁ་ཤས་མཁོ་གི་མེད་ནང་ནང་  
པའི་ཆོས་སྤྱོགས་སུ་འགྲོ་མིན་གྱི་གནས་ལྷགས་ཤེས་པ་ལ་དེ་དག་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།

## འགོག་བདེན།

ཁ་ཉིན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་ནས་སྟག་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་བཤད་པ་དང་། ཁ་སང་གཙོ་བོ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པའི་སྐྱར་བཤད་པ་རེད། དེ་རིང་འགོག་བདེན་དང་། དེའི་རྒྱ་ལམ་བདེན་གྱི་སྐྱར་བཤད་རྒྱ་ཡིན།

ཐོན་ལ་ཁ་སང་བརྗོད་པ་བཞིན་རེས་འགའ་སྐྱེ་བའི་རྟགས་ལས་རྒྱ་ཡོད་སྟབས་པ་དང་། ཀུན་འབྱུང་ངོ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་རིག་པ་དེ་ར་འཕྲོད། འདྲི་ཞེ་སྤང་དང་འདྲོད་ཆགས་རྣམས་རི་ཁྱར་སྐྱེ་གི་ཡོད་པའི་ཐོག་གོས་བསྐྱར་མང་ཙམ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ང་ཚོ་མི་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལ་དུས་ལུས་དེ་སྤང་ཚུལ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤང་གི་འདུག་པ་དང་། ཁོས་ང་ལ་གཞོད་པ་བྱས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཁྱོད་དུས། གཞོད་པ་བྱེད་ལུས་གྱི་ང་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤང་གི་འདུག་སྐབས་དེ་དུས་ང་ཚོར་གཞོད་པ་བྱེད་ལུས་གྱི་ང་དང་། གཞོད་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་དག་པོ་གཉིས་ཀ་ཚུགས་སྟབས་དང་། རང་དབང་བར་སྤང་གི་ཡོད། འདྲི་འདྲའི་བདག་དང་གཞོད་པ་སྐྱེ་ལ་མཁན་གྱི་དག་པོ་བདེན་སྟབས་དུ་སྤང་ཞིང་། སྤང་བ་ལྟར་དུ་ཞེན་པའི་སྒོ་དེས་པ་རོལ་པོར་གཞོད་སེམས་སྐྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། ཁོ་ཞེས་པ་འདྲི་ལུས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ཁོའི་སེམས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅེས་དྲིས་ན། ཐོན་གྱི་ཁོང་ཁྱོད་སའི་ལུས་ཚུགས་སྟབས་པ་དེ་དང་། བདག་ཚུགས་སྟབས་པ་དེ་གཉིས་ཞིག་ནས། ཐོན་གྱི་ཁོང་ཁྱོད་ེ་ཁ་སྐྱེངས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་གམ་མི་འདུག་བསམ་སྒོ་ཞིག་སྤངས་དང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་མི་སྟབས་ཀྱང་དྲི་མ་སྤན་བྱ་ཚར་སྟབས་པ་ཞིག་ཡོང་། ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་ཤུགས་དྲག་པོ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ལ་ལུས་བདེན་སྟབས་དུ་འཛིན་པའི་འཛིན་པས་རོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཆེར་རོལ་ཙམ་ཞིག་བསྟན་སྟབས་གྱི་རེད།

ཚོས་རྣམས་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྤྲོད་པ་ཉིད་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། དེའི་སྐྱར་རྒྱུ་ལ་འཛོན་རྒྱ་ཡིན། ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་འདྲི་རྣམས་རྩ་བའི་སེམས་དང་འབྲལ་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་རི་སྤྲིང་ཚོའི་རྩ་བའི་སེམས་མངོན་དུ་སྟུང་བྱིན་ཆད། སྤྲོད་ན་པ་འདྲའི་རིགས་མངོན་དུ་འགྱུར་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མིན་པ་གསལ་པོ་ཤེས་སྟབས། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ཁང་པ་འདྲའི་ནང་གི་མི་གཅིག་ལའང་ཁོང་ཁྱོད་པ་ལྟ་བུ་འདུག།

ང་རང་གི་རྩ་བའི་སེམས་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་སྤང་ཆ་ཤོད་པའི་ལས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། བྱེད་རང་ཚོའི་རྩ་བའི་སེམས་ལ་ཆ་བཞག་ན། སྤྲོད་ཅེ་གཅིག་དུ་བསྐྱེམས་ནས་ཚོས་ཉན་པའི་ལས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་ཁོང་ཁྱོད་མངོན་དུ་སྟུང་མེད། དེས་ཆགས་སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་ན་གྱི་རིགས་རྣམས་ཀྱང་རྩ་བའི་སེམས་དང་འབྲལ་རུང་ཡིན་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད།

ང་རང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཆགས་སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་རིགས་གཅིག་དང་། འདྲོད་རྒྱུང་ཚོག་ཤེས་དང་བྱམས་སྤྲིང་རྒྱ་བྱུའི་སྤྲོད་རིགས་གཅིག་སྟེ་གཉིས་ཡོད། ལུས་གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་དུས་གཅིག་ལ་ཆགས་སྤང་མཉམ་དུ་ཡོང་གི་མེད་ཀྱང་། དུས་སྤྱི་བྱེད་ནས་ཡོང་གི་རེད། དཔེར་ན། དེ་རིང་གི་དག་པོ་སང་ཉིན་གཉིད་དུ་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆབ་སྲིད་ནང་དེ་ལྟར་མང་པོ་ཡོང་བ་མ་ཟད། སྐར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལའང་དེ་ལྟར་རྟག་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྲོད་གཉིས་པོ་དེ་འཛིན་སྤངས་འགལ་བ་ཡིན། གཅིག་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་པ་དང་ཅིག་ཤོས་གནས་མི་སྟབས། དཔེར་ན། མི་ཞིག་དམག་མིར་ཞུགས་ཏེ་དམག་འཐབ་བྱེད་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་

ན། ཁོར་ཡུག་གི་དབང་གིས་དག་བོ་ཟེ་ལྷར་གསོད་དགོས་པ་དང་། གཏོར་བཤེག་ཟེ་ལྷར་གཏོར་དགོས་པ་ལ་  
སོགས་པའི་བསམ་པ་བྱས་རན་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་པའི་དབང་གིས་ཟེས་སུ་མི་དེ་མི་སེར་དཀྱུས་མའི་ནང་  
དུ་ལོག་སྟེ་མི་ཆེ་སྟེ་ལ་བའི་སྐབས་ལའང་ཕན་བུའི་སེམས་རྒྱུད་རྩལ་པ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཚུལ་ཡོད་གི་ཡོད།  
གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་དེ་ཞེ་སྤང་གི་ཕྱོགས་ལ་གོམས་པའི་དབང་གིས་ཡིན།

ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ལ་རྟག་པར་ཁོང་ཁྱོད་ཡོད་པའི་གཞི་རྩ་མེད་ཅིང་། བྱམས་བརྩེའི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་  
གོམས་འདྲིས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱོགས་གཞན་ཁོང་ཁྱོད་ཡོད་པའི་རྒྱུ་དུ་འགོ་བ་ཡིན། གོ་དེ་གཉིས་ནི་  
གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་ཡིན།

བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་ཟེ་ལྷ་བུའི་སྒྲོའི་རིགས་ལ་རྒྱབ་རྟེན་ཆད་མ་ཡོད་པས། བདེན་འཛིན་གྱི་གོགས་བྱེད་  
མི་དགོས་ཀྱང་། ད་ལྟ་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་མེད་པའམ་སྤྲོད་ཉིད་མ་རྟོགས་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྲོད་ཟེ་སྟེ་  
ཡོད་དུས། བདེན་འཛིན་གྱི་གོགས་བྱེད་པའི་སྤྲོད་ཟེ་པལ་ཆེར་ཡོད་སྟེ། ཡིན་ནའང་སྤྲོད་བཏང་དག་བའི་སྒྲོ་  
ལ་འདྲི་དགོས་ཀྱི་མེད། ཐིག་པའི་སྒྲོ་ཁོང་ཁྱོད་དང་རྒྱལ་སོགས་ནི་རྒྱབ་རྟེན་བདེན་འཛིན་ལ་གོགས་བཅའ་  
གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཛིན་པ་མེད་ན་ཆགས་སྤང་ཡང་ཡོད་མ་ཐུབ་པ་ཡིན། ཆགས་སྤང་གི་ཐོག་ཕྱོགས་ཀྱི་  
སྒྲོའི་རིགས་རྣམས་བདེན་འཛིན་མེད་ནའང་སྟེ་ཐུབ་པ་ཡིན། བདེན་འཛིན་ནི་སྒྲོ་དུ་བཤད་པ་བཞིན་སྟེ་  
ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན་ཁོང་། དེའི་ཞེན་ཡུལ་ཐ་སྤྲད་དུའང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན།

དམིགས་པ་གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་བདག་འཛིན་དང་འཛིན་སྤངས་དངོས་འགལ་དུ་ཡོད་པའི་སྒྲོ་ནི་  
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན། རང་བཞིན་མེད་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་གསལ་དུ་གསལ་དུ་འགོ་  
རྒྱ་ཡོད་པས་ཆད་མའི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། བདེན་སྤྲུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྒྲོ་གོམས་པའི་དབང་གིས་ལྷ་  
རྩལ་བརྒྱལ་བརྒྱལ་རྒྱ་མ་གཏོགས་རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་མེད། དེར་བརྟེན་བདེན་འཛིན་དང་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་  
ཤེས་རབ་གཉིས་པོ་འདྲི་གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་ཡིན་པའི་ཐོག་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་རྒྱབ་  
རྟེན་ཆད་མ་ཡོད་པས་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་གོམས་ན། དེའི་རྒྱབ་འགལ་བདེན་འཛིན་དེ་  
ཤུགས་རྒྱུད་དུ་འགོ་གི་ཡོད།

དེ་འདྲའི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སྒྲོའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རིགས་རྣམས་ནི་བདག་  
མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། སྤྲོད་ཟེའི་རིགས་རྣམས་སྒྲོ་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན། སྒྲོ་ལ་བརྟེན་པའི་  
ཡོན་ཏན་ཡིན་པས་སྒྲོའི་རྒྱལ་དེ་བརྟེན་པ་ཡིན། རྟེན་བརྟེན་གོམས་པར་བྱས་ཟེན་འབད་ཚུལ་བསྐྱར་མ་ལ་མི་  
སྤྲོས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནི་ཤུགས་ཟེ་ཆེ་དང་གོམས་པ་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་  
བཤད་ཡོད། དཔེར་ན་ལུས་ཀྱིས་རྟོག་ཁྱེས་འབྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ལུས་རང་ཉིད་རྟེན་རགས་པ་ཡིན་པས་དེས་  
རྟོག་ཁྱེས་འབྱེད་པ་ལའང་མཐའ་ཡོད་པ་ལས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་འབྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། རྣམ་འགྲུལ་ནང་  
མཆོངས་བརྒྱལ་རྒྱ་དང་། རྒྱ་བསྐྱོལ་རྒྱ་ལ་ཆ་བཞག་སྟེ། རྒྱ་བསྐྱོལ་དྲགས་ན་རྒྱ་སྐྱམ་རྒྱ་དང་། མཆོང་རྒྱག་པ་ལ་  
གང་འཆོམས་ཀྱིས་མཐའ་ཞིག་ཡོད་པ་གསུངས་ཡོད།

སེམས་ལ་དཔེར་ན་ང་རང་ཆོས་ཆོས་དང་དང་མོས་སྤྲོད་བཏང་གི་སྒྲོ་བ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་ཆ་བཞག་ན། མི་  
ཆོས་མ་འདང་བ་ལ་སོགས་པའི་གནས་སྤངས་འོག་མ་གཏོགས་ཤེས་པའི་ཆ་ནས་ལྷན་པའི་ནང་རྒྱུད་ཀྱི་མི་  
འདུག་ཟེར་བ་ཞིག་མེད། དཔེར་ན་ཆོག་ས་ཡ་དུང་ཕྱིར་མང་པོ་ཞིག་སྤྲངས་ཀྱང་ཤེས་པས་ཟེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།  
འདྲིས་ཤེས་པ་ནི་རྟེན་བརྟེན་པ་ཡིན་པར་བསྟན་གྱི་ཡོད། ལ་སང་ངས་མི་ཞིག་ལ་བསྟན་བཤེག་རྒྱུ་རྒྱུ་

ཞིག་བསྐྱངས་པ་ཡིན། གྲང་པའི་རྩལ་ཐུན་གྱིས་སློག་གྲང་བཞིན་དུ་གནས་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད་ན། ཡོན་ཏན་  
 ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་མགོ་ཆེ་རུ་ཆེ་རུ་འགོ་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཐོག་ནས་  
 གོམས་པ་མཐའ་མེད་དུ་འཕེལ་བ་དང་། བདེན་འཛིན་ཟད་རུང་བཤད་པ་རེད། བདེན་འཛིན་ཟད་པས་དེས་  
 བསྐྱེད་པའི་ཉོན་མོངས་གྱི་རིགས་རྣམས་འགག་དེ་བཞིན་འདུ་བྱེད་གྱི་ལས་འདེན་བྱེད་གྱི་མ་རིག་པ་  
 འགགས་པས་ལས་དེ་ཡང་འགག་ཡོང་གི་ཡོད། ཀུན་ནས་སློང་བྱེད་གྱི་མ་རིག་པ་དང་འདུ་བྱེད་གྱི་ལས་  
 འགགས་པས་ལས་དེའི་འབྲས་བུ་རྣམ་སྤྲིན་རྣམས་འགག་འགོ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་  
 བཞིའི་གསུམ་པ་འགོག་བདེན་སྟེན་པ་ཡིན།

## སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས།

མྱུང་འདས་ཞེས་པ་འདི་གང་རེད་ཅེ་ན། དེ་ནི་རྩ་བ་རང་བཞིན་གནས་རིགས་ཞེས་པ་འདིའི་ཐོག་  
 རྣམ་བཤད་དགོས་པ་ཡིན། རིགས་དེ་ལ་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོས་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་སྤྱ་རགས་མང་པོ་  
 ཞིག་ཡོད། ཉན་ཐོས་སྡེ་བའི་གཞུང་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཞེས་མ་གསུངས་པར་མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་  
 གསུམ་དུ་འདོད་པས་འཕགས་པའི་རིགས་ཞེས་གསུངས་པར་མཐར་ཐུག་གི་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་འདོད་པས་  
 འཕགས་པའི་རིགས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་སྟེ་སྟག་མེད་མྱུང་འདས་མངོན་དུ་བྱས་  
 པ་དང་རིག་པའི་རྒྱུ་ཆད་དེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་རྒྱ་སྟག་མེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མཐར་  
 ཐུག་གི་ཐེག་པ་གསུམ་བཤད་ཡོད།

གྲུབ་མཐའ་གོང་མའི་ལྷགས་ཀྱིས་མདོའི་ནང་མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གསུམ་དུ་གསུངས་པ་དེའི་དགོངས་  
 གཞི་དང་། དགོས་པ། དངོས་ལ་གཞོན་བྱེད་གསུམ་གྱི་སྟངས་ནས་དྲུང་དོན་དུ་འགྲེལ་ཡོང་གི་ཡོད། དགོངས་  
 གཞི་ཡོད་དེ་གནས་སྐབས་རིགས་ངེས་པ་དེའི་ཆ་ནས་གསུངས་པ་ཡིན། འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ནི་གོས་  
 ངན་ངོན་དང་། ཟས་ངན་ངོན་ཅན། གནས་མལ་ངན་ངོན་ཅན་ལ་ཆོག་ཤེས་བསྟན་པ་སྟེ་གསུམ་དང་། དེ་  
 གསུམ་ལ་གནས་པའི་ཐོག་ནས་སྟོང་བ་དང་སྟོམ་པ་ལ་མངོན་པར་དགའ་བ་སྟེ་སྟོན་གྱི་རིགས་སྟོང་བ་དང་  
 ཡོན་ཏན་གྱི་རིགས་སྟུབ་པ་བཅས་བཞིའོ།

ཀུན་གཞི་ཁས་ལེན་པའི་ལུང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཅན་པས་ཀུན་གཞིའི་སྟངས་གི་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་  
 གྱི་ས་བོན་ཐོས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་གསོས་མ་བཏབ་པའི་རིང་ལ་རང་བཞིན་གནས་རིགས་དང་། གསོས་བཏབ་  
 པའི་སྐབས་ལ་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རིགས་ཞེས་བཤད་འདུག ཀུན་གཞི་ཁས་ལེན་པའི་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་  
 གི་སེམས་ཅན་པས་ནང་གི་སྟེ་མཆེད་དུག་གི་སྟངས་ན་ཡོད་པའི་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་གྱི་ས་བོན་རྒྱུ་དང་འཕྲད་  
 བ་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་རྟོགས་པ་སྟེ་རྣམ་དེ་ལ་རང་བཞིན་གནས་རིགས་ཞེས་བཤད་ཡོད། དབྱུ་མ་པའི་ལྷགས་  
 རྣམ་བུས་ན། དྲི་མ་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་རིགས་ཞེས་བཤད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏང་རིགས་  
 ཞེས་པ་གནས་གྱུར་པ་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱར་འགྱུར་རུང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཅིང་། དེ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱིས་ཆོས་  
 སྤྱར་འགྱུར་རུང་དང་། གཟུགས་སྤྱར་འགྱུར་རུང་བཅས་གཉིས་བཤད་ཡོད། དང་པོ་ནི་རང་བཞིན་གནས་  
 རིགས་དང་། གཉིས་པ་ནི་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རིགས་ཡིན། དབྱུ་མ་པའི་ལྷགས་ཀྱིས་མཐར་ཐུག་ཐེག་པ་གཅིག་དུ་  
 བཤད་ཡོད། རིགས་དེའི་ཐོག་ནས་མཐར་ཐུག་མྱུང་འདས་འཐོབ་ཡོང་བའི་མྱུང་འདས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་



རེད་ཅེ་ན། སྒྱིར་མུང་འདས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོངས་སུ་མུ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞེས་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟེན་  
ཤིང་། དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ངྲི་མས་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ལ་རང་བཞིན་དེའི་དབྱིངས་ལས་ངྲི་  
མ་ཟད་རུང་དང་། རང་བཞིན་དེའི་དབྱིངས་ལས་ཐར་པ་འཐོབ་པ་དང་། ཐར་པའི་ངོ་བོ་ཡང་རང་བཞིན་དེ་  
ཉིད་ཡིན་པས་རང་བཞིན་མུང་འདས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་དམན་པའི་མུང་འདས་ལ་ལྷག་བཅས་དང་ལྷག་མེད་མུང་འདས་གཉིས་བཤད་ཡོད། དེའི་  
ལྷག་བཅས་ལྷག་མེད་གྱི་དོན་ནི་མུང་འདས་མངོན་དུ་བྱས་པ་གང་ཞིག་ལ། ལྷ་མའི་ལས་ཉོན་གྱིས་འཕངས་  
པའི་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལྷག་མ་དང་བཅས་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་བྲལ་བ་དེ་ལྷག་བཅས་མུང་འདས་  
དང་། ལྷ་མའི་ལས་ཉོན་གྱིས་འཕངས་པའི་ལྷག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལྷག་མ་དང་བྲལ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
མུང་འདས་ལ་ལྷག་མེད་མུང་འདས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་དམན་པའི་མུང་འདས་ཀྱི་གོ་བ་ནི་སྐྱེ་བ་  
པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱེ་བ་པ་ཙམ་ཟད་པའི་མུང་འདས་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན། མཐར་ཐུག་པའི་  
མུང་འདས་སམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཞེས་པ་ནི་མི་གནས་པའི་མུང་འདས་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན། འདྲའི་དོན་  
ནི་སྤྲིད་པ་འཁོར་བའི་མཐའ་དང་། ཞི་བ་སྤྱོད་པ་གཅིག་པའི་མཐའ་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི་མུང་འདས་  
ཡིན་པས་མཐའ་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི་མུང་འདས་སམ། རང་དོན་མཐར་ཐུན་པ་དང་། གཞན་དོན་ཡང་  
མཐར་ཐུན་པའི་དོན་གཉིས་མཐར་ཐུན་པའི་མུང་འདས་ཡིན་པས་མི་གནས་པའི་མུང་འདས་ཞེས་བཤད་པ་  
རེད། དེས་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱེ་བ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཤེས་བྱའི་སྐྱེ་བ་པ་ཡང་གཏན་ནས་བཙམ་པ་ཡིན། ཉོན་  
མོངས་པའི་སྐྱེ་བ་པས་རང་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་གང་ཟག་དེ་ལྷག་བསྐྱེད་བར་བྱེད་པ་དང་། ཤེས་བྱའི་སྐྱེ་བ་པས་ཤེས་  
བྱ་ཤེས་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པ་ཡིན་པས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་བསམ་པ་མོས་པ་རྗེ་ལྷ་བ་བཞིན་ཤེས་པ་  
དང་། གདུལ་བྱ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དོན་བྱེད་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱེ་བ་པ་ཟད་  
པ་ན་སྤྲིད་པ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱེ་བ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཤེས་བྱའི་སྐྱེ་བ་པ་ཡང་  
ཟད་པའི་དུས་སུ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཡིན། འོ་ན་དེ་འདྲའི་མུང་འདས་འདི་བདེན་པ་  
གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དཔལ་ལྷན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད།

འགོག་བདེན་གྱི་ངོ་བོ་ཆོས་ཉིད་ཁོ་ན་བཞག་ཡོང་གི་ཡོད། ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་  
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཉེན་པོ་དེའི་སྟོབས་གྱིས་ངྲི་མ་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཟད་པའི་ཆོས་དབྱིངས་རྣམ་དག་དེ་ལ་འགོག་  
བདེན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། མུང་འདས་སམ་ཐར་པ་ཞེས་པ་ནི་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་འདུག འགོག་བདེན་  
རིགས་འདྲ་བ་ཞིག་མཐོང་སྤང་སྤངས་པའི་འགོག་བདེན་ནས་རིམ་གྱིས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། སྒྱིར་བཏང་  
འདི་ལམ་བདེན་སྐབས་སུ་འཐོན་རྒྱ་ཡང་ད་ལྟ་འདྲིར་བརྗོད་ན་སྒྱིར་ལམ་ལ་ལྷ་སྟེ་ཆོགས་ལམ་དང་། སྒྱིར་  
ལམ། མཐོང་ལམ། སྒྲོམ་ལམ། མི་སྒྲོབ་ལམ་བཅས་ཡིན། དེ་ལ་ནང་གསེས་གྱིས་དབྱེ་ན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་ལྟ།  
རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ལྟ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་ལྟ་བུས་ལམ་ལྟ་གསུམ་བཙུག་པའི་ལྟ་བཤད་ཡོད།

ཉན་རང་བྱང་སེམས་གསུམ་ག་ལ་ཆོགས་སྒྱིར་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་འགོག་བདེན་ཐོབ་པ་མེད་པ་དང་།  
བདེན་པ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའང་མེད། དེ་ནི་མཐོང་ལམ་གྱི་སྐབས་གཞི་ནས་ཡོང་བ་དང་། དེའི་སྐབས་  
ལ་མཐོང་སྤང་སྤངས་པའི་བྲལ་བ་ཡང་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད། མཐོང་སྤང་དང་སྒྲོམ་སྤང་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་སྒྲོམ་  
སྤང་རྣམས་ལྷན་སྐྱེས་ཡིན་ལ། མཐོང་སྤང་ནི་ཀུན་བཏགས་ཡིན་པས་མཐོང་ལམ་གྱི་སྐབས་ཉོན་སྐྱེ་བ་ཀུན་  
བཏགས་རྣམས་སྤངས་པ་དང་། སྒྲོམ་ལམ་གྱི་སྐབས་ཉོན་སྐྱེ་བ་ལྷན་སྐྱེས་རྣམས་སྤངས་པ་ཡིན། སྤངས་པ་འདི་

ནམས་ནི་གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཏན་ནས་བཅོམ་སྟེ་སྤར་སྤྱར་སྟོན་རྒྱ་མེད་པའི་བྲལ་བ་ཡིན། སྤྱར་འགོག་  
པ་ལ་སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་དང་བརྟགས་མེན་གྱི་འགོག་པ་བཅས་གཉིས་བཤད་པ་ལས། བརྟགས་མེན་གྱི་  
འགོག་པ་ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་བའི་རྒྱུན་མ་ཚང་བའི་དབང་གིས་མ་སྤྱོས་པ་དེ་ཡིན། སོ་སོར་བརྟགས་འགོག་ཅེས་པ་  
ནི་གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་གཏན་ནས་བཅོམ་པའི་བྲལ་བ་ལ་ཟེར།

འདི་མཐོང་ལམ་དང་སྒོམ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་འཐོབ་ལུགས་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། མཐོང་ལམ་  
དང་སྒོམ་ལམ་གཉིས་ཀ་ལ་བར་ཆད་མེད་ལམ་རེ་རེ་དང་རྣམ་གྲོལ་ལམ་རེ་རེ་ཡོང་གི་ཡོད། བར་ཆད་མེད་  
ལམ་དེས་དངོས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ལ་གནས་པ་དང་། སྤང་བྱ་དེ་བལ་བ་དང་སྤང་བྱ་བའི་བལ་བས་བྱུང་བར་  
དང་སྤོན་པའི་མཉམ་གཞག་ལ་མཐོང་ལམ་མཐ་སྒོམ་ལམ་རྣམ་གྲོལ་ལམ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། མཐོང་སྤང་  
དང་སྒོམ་སྤང་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱིས་སྤྲེ་མང་པོ་བཤད་སྟུ་ཡོད། མཛོད་དང་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ནས་མང་  
པོ་བཤད་ཡོད་པ་རྣམས་འདིར་བརྗོད་མི་དགོས་པ་བྱས། ཡིན་ནའང་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཀྱིས་བདེན་  
འཛིན་ཉོན་སྐྱབ་ལ་འདོད་པས། ཤེས་བྱའི་སྐྱབ་པ་དེ་བདེན་འཛིན་གྱི་བག་ཆགས་ལ་བཞག་ཡོད། རང་སྤྱད་  
པའི་ལུགས་ཀྱིས་བདེན་འཛིན་དེ་ཤེས་སྐྱབ་ལ་བཞག་པས། དེའི་ལུགས་ལ་འཁོར་བའི་གཞི་རྩ་མཐར་ཐུག་  
ལས་མ་ལོག་ནའང་། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་སྤངས་པས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ལུགས་དེས་  
འཁོར་བའི་གཞི་རྩ་མཐར་ཐུག་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་མ་སྤངས་ནའང་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་པའི་  
རྣམ་གཞག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཐལ་འགྱུར་བས་བདེན་འཛིན་འཁོར་བའི་རྩ་བ་དང་། ཉོན་སྐྱབ་ལ་  
བཞག་པས་རྟོག་ངུ་འདི་རིགས་མི་དགོས་པ་ཡིན།

རང་རྒྱུད་པས་སྒོམ་སྤང་ཤེས་སྒྲིབ་ལ་སྒྲོར་དགུ་ཕྱེ་ནས། མ་གཉིས་པ་ནས་ཤེས་སྒྲིབ་སྤང་བར་བཤད།  
ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཀྱིས་བདེན་འཛིན་ཉོན་སྒྲིབ་དང་། ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ནི་བདེན་འཛིན་དེས་བཞག་  
པའི་བག་ཆགས་ལ་བཞག་པ་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་གཏན་ནས་མ་བྱེད་པའི་བར་དེ་ལ་ཤེས་སྒྲིབ་  
ཀྱི་དངོས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྒྲེ་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

གྲུང་ཐང་ཆོང་གིས་དཔེར་ན་སྒྲིབ་ཆས་གཅིག་གི་ནང་ལ་ཙོང་ངམ་སྒྲོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན། ཙོང་  
ངམ་སྒྲོག་པ་ནི་བདེན་འཛིན་དང་། བདེན་འཛིན་གྱིས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་ནི་ཙོང་གིས་བཞག་པའི་དྲི་མ་  
ལ་བྱས་ནས། ཙོང་གི་དྲི་མ་དེ་མེད་པ་བཟོ་བ་ལ། ཐོག་མར་ཙོང་དེ་ཕྱིར་མ་གཞུགས་ན་དྲི་མ་རྩ་བ་ནས་མེད་  
པ་བཟོ་མི་ཐུབ་པས། དེ་ཕྱིར་གཞུགས་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་དྲི་མ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་པ་རིམ་བཞིན་དུ།  
ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱིབ་པ་ཡོངས་སུ་མ་ཟད་པའི་བར་ལ་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་སྟོང་མི་ཐུབ་པ་གསུངས་ཡོད། དེར་  
བརྟེན་མ་དག་ས་བདུན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་སྟོང་པའི་འགོ་ཚུགས་མེད། ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་  
སྟོང་པའི་འགོ་ནི་དག་ས་བདུན་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་གོང་དུ་ཁྱེས་པ་བཞིན་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དང་ཚོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་གཉིས་ལ་གྲུབ་མཐའ་འོག་མས་སྤྱ་རགས་གཉིས་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། ཐལ་འགྱུར་བས་སྤྱ་རགས་གཉིས་སུ་མི་སྟེ། གྲུབ་མཐའ་འོག་མས་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དང་ཚོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ལ་སྤྱ་རགས་བཞག་ནས། གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་དེ་གང་ཟག་རང་རྒྱ་སྟབ་པའི་རྩས་སུ་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་དང་། དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་རྣམ་གཞག་བཞེད་པ་དེ། ཐལ་འགྱུར་བས་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དབྱེས་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱུང་མེད་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། མདོན་པ་ནས་བཤད་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་ཙམ་ཟད་པའི་དགྲ་བཙུན་པོ་མེད་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་།

པ་དེ་དག་བཅོམ་མཚན་ཉིད་པ་ཞིག་མིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་ཉོན་མོངས་ལ་བདེན་འཛིན་སྤྱི་མོས་དྲངས་པའི་ཉོན་མོངས་གཅིག་དང་། བདེན་འཛིན་རགས་པས་དྲངས་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་བཅས་གཉིས་སུ་བཤད་ཡོད་པ་རེད།

### བདག་མེད་སྤྱི་རགས།

རིགས་ཀྱི་དྲི་བ་ཚང་མ་ཐུག་ས་འདིར་ཐུག་ཡོང་གི་ཡོད། བདག་མེད་ཀྱི་གོ་བ་སྤྱི་རགས་དེ་རྣམས་ཟབ་ཚྭ་ལ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བཤད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་གང་ཟག་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩིས་ཡོད་ཀྱིས་སྟོང་པ་དང་། གཞོན་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མིན་པར་ཡུལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གདོད་ལྷགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ། གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་ངམ། ཡང་ན་གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མེད་པ། བདེན་གྲུབ་ཀྱིས་སྟོང་པ། མ་སྟོང་དུང་རང་བཞིན་ཀྱིས་སྟོང་པ་བཅས་སྟོང་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད།

འདི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་རགས་དང་གང་བདེན་པ་ཡིན་མིན་རྗེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ཤེས་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སེམས་ཅམ་པས་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྟོང་ཞེས་པ་འདི་ཐལ་འགྱུར་བས་བྱེད་ན་ཁས་སྐྱེས་པས་དེ་བཤད་མི་ཐུབ་ཅིང་། དེ་མིན་པ་རྣམས་ཁས་ལེན་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་དག་སྟོང་ཉིད་སྤྱི་མོ་མིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བདག་མེད་ཀྱི་དོན་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ངེས་པའི་སྟོང་བྱེད་པ་མ་ཉམས་པའི་རིང་ལ་བྱི་མ་བྱི་མའི་དོན་དེའི་ཐྱག་ཕྱགས་འཛིན་པའི་སྟོང་ཞིག་སྟོང་གི་ཡོད། བྱི་མ་བྱི་མའི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ངེས་པའི་སྟོང་བྱེད་པ་མ་ཉམས་པའི་རིང་ལ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མའི་སྟོང་ཉིད་ལས་འཛིན་སྟངས་བྱིན་ཅི་ལྟག་གི་འཛིན་པ་སྟོང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་སྟོང་ཉིད་སྤྱི་མོ་ངེས་པའི་ཆོ་འཛིན་པ་གཞན་རྣམས་འཕལ་དུ་འཛོམས་ཐུབ་པ་ཡིན།

དཔེར་ན་གང་ཟག་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩིས་ཡོད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ངེས་ཡོད་ནའང་། གང་ཟག་བདེན་གྲུབ་ཏུ་ཞེན་སྟེ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཅམ་པས་གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་རྟོགས་པའི་སྟོང་བྱེད་པ་མ་ཉམས་པའི་རིང་ལ་གཟུགས་རང་དང་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞི་ཡིན་པ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པ་ལ་གཞོན་པ་མེད།

དེ་བཞིན་དུ་རང་རྒྱུད་པས་སྟོང་གཞོན་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མིན་པར་ཡུལ་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གདོད་ལྷགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་མི་འདུག་སྟུང་པ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ཐག་ཆོད་ཡོད་ནའང་། ཡུལ་སྟོང་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་གི་ཞེན་པ་ལྟག་ཡོང་གི་ཡོད། མིང་གི་དབང་གིས་བཞག་ཅམ་མ་གཏོགས་ཡུལ་སྟོང་ནས་གྲུབ་པ་མེད་སྟུང་པ་ཞིག་ངེས་ཏེ་ཡོད་ན། དེའི་བྱེད་པ་མ་ཉམས་པའི་རིང་ལ་འཛིན་པ་སྤྱི་མ་རྣམས་སྟེ་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད། དེ་བས་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བུ་འདིས་རྟོག་མཐའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལས་ཀྱང་ཐལ་ཆེ་སྟེ་ད་ལྟ་ཐལ་འགྱུར་བས་རང་བཞིན་ཀྱིས་ཡོད་ཟེར་བའི་དགག་བྱ་དེ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བྱ་བྱིན་ནས་བཀག་པ་ཡིན་ན། ཆད་མཐའ་ལ་མ་གཏོགས་བསྐྱེད་རྒྱ་མེད། འདི་འདྲ་ཡིན་དུས་དབྱེ་མའི་ལྟ་བུ་འཁྲུལ་མེད་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན་པར་བརྟུན་ཀྱི་ཡོད། །

# ཡེ་ཤུ་རྒྱལ་པ། ལམ་དང་བདེ་བ།

## ལམ་བདེན།

མྱུང་འདས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཤད་ཟེན་པ་དང་དེ་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཙུ་ཤེའི་རབ་བྱེད་བཙོ་བརྒྱད་  
པའི་ནང་།

བདག་ཉིད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན།

བདག་གི་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དབུ་མའི་རིགས་པས་བསྐྱབས་པའི་སྒྲོ་ནས་བདག་མེད་གཉིས་ཡོང་གི་ཡོད།  
བདག་མེད་པ་ཡིན་པས་བདག་གི་བ་མེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར།

བདག་དང་བདག་གི་སྒྲུ་ཟད་ན།

ཉེ་བར་ལེན་པ་འགག་འགྱུར་ཞིང་།

དེ་ཟད་པས་ན་སྐྱེ་བ་ཟད།

ནང་དང་ཕྱི་རོལ་གཉིས་དག་ལ།

ཞེས་ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ལ་བདག་དང་བདག་གི་སྒྲུ་དུ་ཞེན་པ་དེ་ཟད་སོང་ན། ཉེ་བར་ལེན་པ་འགག་པ་  
དང་། དེ་ཟད་པས་སྐྱེ་བ་ཟད་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་གསུངས། མཐར་ཐྱོན་བསྐྱེན་དུས་ལས་གསོག་པ་ཟད་ཅིང་།  
ལས་སྒྲག་མ་ལ་གསོས་འདེབས་བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ཐར་པ་རེད་ཅེས་བཤད། ལས་  
དེ་ཉོན་མོངས་ལས་སྐྱེས་པ་དང་། ཉོན་མོངས་དེ་ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན། ཚུལ་  
མིན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་དེ་ཡང་བདེན་འཛིན་གྱི་སྒྲོས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན། བདེན་འཛིན་གྱི་  
སྒྲོས་པ་དེ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་འགག་པར་འགྱུར་ཞིང་དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ཐར་པ་སྐྱབ་སྤངས་བཤད་ཡོད།

དེ་འདྲའི་འགོག་བདེན་དངོས་སུ་འདྲོན་བྱེད་ནི་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ལམ་བདེན་ཡིན།  
ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་འཕགས་པ་ཡིན་ན་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པས་བྱབ་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། བདེན་བཞི་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་བྱུང་ནའང་། དེ་ཙམ་གྱིས་བདེན་འཛིན་ལ་གཞི་  
མི་བྱབ་པས་བདེན་འཛིན་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ངོ་མ་ཞིག་  
རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཉིས་སྤང་རུབ་པའི་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་སྒྲོ་ཞིག་དགོས་  
ཤིང་། དེ་ཡོང་བ་ལ་གཉིས་སྤང་དང་བཅས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྟོང་ཉིད་སྒྲོས་པའི་སྒྲོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དགོས་  
པ་ཡིན།

དེ་ལ་ཐོག་མར་སྟོང་ཉིད་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་ཞིག་སྟེ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་སྟོང་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ངེས་པ་ཞིག་དགོས། གང་ལྟར་ཉན་རང་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་  
ལམ་ཚང་མ་ས་ནས་སར་འཕོ་བ་དེ་མཉམ་གཞིག་ནས་འཕོ་བར་བཤད་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལམ་གྱི་འགོ་  
སྤངས་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཇེ་ཟབ་ཇེ་ཟབ་དུ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་ཡོང་གི་ཡོད།

སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཐོས་བསམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནི་ཆོགས་ལམ་དང་། སྒྲོས་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནི་སྒྲོམ་ལམ། མངོན་སུམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་མཐོང་ལམ། མཐོང་ཟེན་གོམས་པར་

བྱེད་པའི་ལམ་ནི་སྒྲིམ་ལམ་ཡིན། ལྷ་པ་ནི་འོག་མ་ནས་བྱས་ན་རང་རང་གི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཛོལ་བྱ་དེ་  
ཡིན། དེ་ནས་རང་ཉིད་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་རྫོགས་པ་ཡིན་པས་ལམ་དེར་མི་སྒྲོབ་ལམ་ཞེས་བཤད་ཅིང་། དེ་  
འཛོལ་པ་ལ་ཐབས་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་དགོས་པ་ཡིན།

ཐོག་ཆེན་གྱི་གཞུང་གི་གཙུག་པོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་བཙེ་གི་ཡོད། དེའི་ནང་དངོས་བསྟན་གྱི་  
བརྗོད་བྱ་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། རྟགས་ལ་དེ་སྒྲིམ་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཐབས་དང་གྲོགས་གང་དགོས་པ་རྣམས་  
བཤད་ཡོད། དེའི་སྒྲིམ་མངོན་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བ་ཡང་བསྟན་ཡོད། ཤེར་བྱེན་གྱི་མདོ་འདི་  
རྣམས་གཙུག་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་གདུལ་བྱ་ལ་གསུང་གི་ཡོད་ཀྱང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཞན་དོན་  
སྐྱབ་པ་ལ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་དང་བཅས་པ་ལམ་  
ཐམས་ཅད་ཤེས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་མདོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་དང་། རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་བཅས་གསུངས་ཡོད།

འོན་ཏེ་རང་གི་ལམ་གྱིས་བྱང་འདས་མངོན་དུ་བྱེད་ཚུལ་དང་། ལམ་གྱི་བཟོད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་  
ན། དེ་ལ་བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་གྱི་ལམ་གསུངས་ཡོད། དེ་ཉམས་ལེན་ལ་ཚུར་བསྐྱེལ་བའི་སྐབས་བསྐྱབ་པ་  
གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོང་བ་ཡིན། ཐོག་མར་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་ཉན་རང་གི་གཞུང་ནས་སོ་ཐར་  
རིགས་བརྒྱད་གསུངས་ཡོད། དང་པོ་གསུམ་དེ་བྱིམ་པའི་ཕྱོམ་པ་དང་། ཐ་མ་ལྷ་རབ་བྱུང་གི་ཕྱོམ་པ་ཡིན།  
ཆངས་སྟོང་བསྟེན་པ་ཁོ་ན་ལ་བཟུས་ན། ཆངས་སྟོང་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། ལྷ་མེད་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཡབ་ཡུམ་  
ཞེས་བཤད་པ་དེ་གཉིས་འགལ་འདུ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་དོན་ལ་འགལ་བ་མེད། དེ་ནི་གང་ཟག་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཀྱི་  
རྟོགས་པ་དང་རྣམ་པ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཐོག་མར་ཉམས་ལེན་འགོ་ཚུགས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་  
ཆངས་སྟོང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་བྱང་ནས་དེ་དག་བཅད་སྟོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་གདེང་དང་  
ལྷན་པའི་གནས་ལ་བསྐྱབས་པའི་ཆེ་སྟགས་ནས་དབང་པོ་གཉིས་སྟུར་བྱེད་པ་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་འདོད་པས་  
གདུང་ནས་དབང་པོ་གཉིས་སྟུར་བྱས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་མཐོང་བཞིན་པའི་  
ཐོག་ནས་དབང་པོ་གཉིས་སྟུར་གྱིས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱུང་པར་བ་ཞིག་འདྲན་གྱི་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ཡིན།  
བྱིམ་པའི་ཕྱོམ་པ་དང་རབ་བྱུང་གི་ཕྱོམ་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་མི་དག་བརྩ་སྟོང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཡིན་  
པས་ལུས་ཀྱི་ལས་རྣམ་པ་གསུམ། ངག་གི་ལས་རྣམ་པ་བཞི། ཡིད་ཀྱི་ལས་རྣམ་པ་གསུམ་བཅས་བརྩ་ཡོད། དེ་  
རྣམས་བཤད་མི་དགོས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྟོང་ཕྱོམ་དུས་སེམས་ཀྱི་གཡེང་བ་རགས་པ་རྣམས་ཕྱོམ་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་ཆ་ནས་  
སེམས་ཐུན་བྱ་ཚུར་ནང་དུ་སྟུང་ཡོང་བ་ཡིན། གཉིས་ནས་ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྟོང་ཡོང་གི་ཡོད་དང་མེད་ནི་  
དུན་ཤེས་བག་ཡོད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། དེའི་ཆ་ནས་དུན་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་ཡོང་གི་ཡོད།  
སེམས་ནང་དུ་ཚུར་བསྐྱབ་འདི་དང་དུན་ཤེས་ཀྱི་སྟོབས་དེ་གཉིས་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་མེད་  
དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པའི་བར་འདི་  
ལྟར་འབྲེལ་བ་ཡོད།

སྟུར་བཏང་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་བྲིམས་སྐབས་སུ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་འགོག་པ་འདི་གཙུག་པོ་ཡིན། བྱང་ཆུབ་  
སེམས་དཔའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་དོན་ཡོད་བྱེད་ཕྱོམ་པ་དེ་གཙུག་པོ་ཡིན། རྟགས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་  
སྐབས་ལ་ཐ་མལ་གྱི་སྤང་ཞེན་འགོག་པ་འདི་གཙུག་པོ་ཡིན། བསྐྱབ་པ་གསུམ་པོ་ནི་ཐོག་པ་གོང་འོག་ཐམས་



ཅད་ལ་འགོ་སྤངས་གཅིག་པ་ཡིན། བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་གངས་ངེས་བཤད་པ་སེམས་འདུལ་བའི་རིམ་པ་ལ་  
 ལྟོས་ནས་གངས་ངེས། སེམས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་མེད་པར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། སེམས་མཉམ་  
 པར་མ་བཞག་པ་མཉམ་པར་འཛིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ། སེམས་མ་གྲོལ་བ་འགོལ་བར་བྱེད་པའི་  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་བཅས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་གངས་འདྲན་གཅིག་དང་། ཡང་འབྲས་བུ་ལ་ལྟོས་པའི་  
 གངས་ངེས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་མ་ཉམས་པའི་འབྲས་བུར་འདྲི་བའི་བདེ་འགོ་གཉིས། སེམས་ཀྱི་  
 བསྐྱབ་པའི་འབྲས་བུར་ཁམས་གོང་མའི་འབྲས་བུ་གཉིས། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་འབྲས་བུར་ཐར་པ་བཅས་  
 ཡིན།

ཡང་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་ལ་ལྟོས་ནས་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་བཤད་ཡོད་པ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་  
 མོངས་སུན་འབྱེན་པ། དཔེར་ན་ཁོང་ཁྱོད་གཉིས་ནས་པ་རོལ་པོར་གཞོད་པ་བསྐྱལ་བྱའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་  
 དུས། མོ། དྲངས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བསྐྱལ་ན་མི་འགྲིག་བསམས་ཏེ་ཐོམ་པ་དེ་ལ་བཟོད། ཏིང་ངེ་འཛིན་  
 ཀྱིས་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གཞོན་པ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པས་ས་བོན་ས་བོན་ཅད་ནས་གཅོད་  
 པ། དེ་ཡང་ང་ཚོས་རྟག་པར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེང་སང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆགས་སྤང་  
 གི་སེམས་སྦྱོར་པ་ན་ནང་དུ་བཟུང་སྟེ་མ་བཟུང་པར་སྦྱོད་དགོས་ཞེས་བཟོད་ཀྱི་འདུག ངོས་ཀྱི་བསམ་པར་  
 གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་ཁ་ཤས་དཔེར་ན་ང་རང་ཚོར་ཐོག་མར་སེམས་ཁུམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། དེའི་  
 རྒྱུ་པས་སེམས་ལ་དངངས་སྒྲག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་འདྲའི་སེམས་སྒྲག་དེ་ཁ་གསལ་ནས་སྦྱོད་པའམ་  
 གཞན་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་ཡོད། ཡང་ཆགས་སྤང་གི་རིགས་སྦྱོར་པ་སྦྱོད་བཞག་ན། དེ་ནི་སངས་ཏེ་  
 ཞེ་རྒྱའི་ཚབ་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྦྱེ་ཡོང་གི་རེད།

སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་བྱལ་བ་ཞིག་ལ། གལ་ཏེ་སོ་སོའི་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཉེས་སྦྱོད་ཀྱི་  
 སེམས་ཐོམ་པ་ཡིན་ན། ཐོག་མའི་ཆར་རྒྱང་ལང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། ལོ་བསྐྱད་ནས་ཡོང་ཆེ་ཞེ་སྤང་  
 རྒྱང་དུ་ཕྱིན་ནས་སེམས་ཡར་རྒྱས་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་སོ་སོས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པར་བཞག་ན་ཞེ་སྤང་  
 རྒྱགས་ཆེ་བྱ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། གང་ལྟར་ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་ཁོང་ཁྱོད་མི་འདྲིའདྲི་བ་ཡིན། ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་པའི་ཆ་སྦྱོན་པ་  
 ལྟ་བུ་ཆགས་ནས་རྩ་ཆའི་མཛེས་ཆས་རིགས་ཀྱང་བཅག་གཅོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྩེས་སུ་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་དངོས་  
 པོ་ཆག་རོ་དེ་དག་ལ་བལྟས་ནས་འགྱོད་པས་དབྱགས་རིང་གཏོང་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཁོང་ཁྱོད་ལ་དགའ་  
 མཁན་སུའང་མེད་པས་དེ་ཉིད་ཐོམ་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཐོག་མའི་ཆར་ལས་སྤང་པོ་མེད་ཀྱང་།  
 རྒྱགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་མཚན་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་ཚོད་སེམས་དང་། སྦྱིང་སྦྱོབས་བསྐྱེད་ན་རིམ་  
 པས་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན། དཔེར་ན། ངས་ལོ་ལྔའི་ནང་ལ་རིམ་པ་འདི་འདྲ་  
 ཞིག་ལ་སྦྱོབ་པ་བྱེད་ལྟོས་པའི་འཆར་གཞི་བཞེད། དེ་ནས་འདུན་པ་རྒྱགས་དྲག་པོ་བསྐྱེད་དེ་ལག་ལེན་བལྟར་  
 ན་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་ངེས་པ་ཡིན།

### བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན།

**དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི།** ཐོག་མར་དེ་བཞི་ནི་ལུས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དང་། ཚཱ་བ་དྲན་པ་  
 ཉེར་བཞག་སེམས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ཆོས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཅས་ཡིན། ལུས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་གིས་

ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྩྭ་གཙོ་ཡོང་གི་ཡོད། དམིགས་པ་ལུས་ལ་སོགས་པ་བཞི་པོ་དེའི་རང་གི་མཚན་  
ཉིད་དང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་དེའི་རང་བཞིན་ཅུ་བརྟོན་ནས་སྒྲིམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། འདི་དག་གི་སྐབས་ལ་ལུས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་དང་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་ལུས་ལ་ཆགས་ཞེན་སྟོག་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་སྐར་ཞིབ་ཕྱ་བརྗོད་མི་དགོས་པར་  
འདི་སྒྲིམ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སོ་སོས་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། སྤྱོད་འཇུག་དང་རིན་  
ཆེན་སྤངས་བའི་ནང་མང་པོ་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་ལུས་ཀྱི་མི་སྤྱུག་པའི་རང་བཞིན་ནམས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་  
སྟེ་སྤྱུག་བདེན་གྱི་རང་བཞིན་མཐོང་ན་སྤོང་བ་དང་བྲལ་ཐབས་སམ་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྟེ་གི་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཚུར་བ་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་ནི། ཚུར་བ་བདེ་སྤྱུག་བཏང་སྒྲིམས་གསུམ་གྱི་རང་བཞིན་དང་།  
དེའི་ནང་ཚན་ནས་ཚུར་བ་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རིགས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། ཚུར་བ་སྤྱུག་བསྐྱལ་ལ་དམིགས་ནས་  
འབྲལ་འདོད་ཀྱི་སྤོང་བ་དང་། ཚུར་བ་བདེ་བ་ལ་དམིགས་ནས་མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་སྤོང་བ་ཡོང་གི་  
ཡོད་པས། ཚུར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤོང་བ་ཡོང་གི་འདུག་བསམ་ན། དེའི་སྟོན་ནས་ཀྱང་འབྱུང་ལས་ཉོན་གཉིས་  
ལས་གཙོ་པོ་སྤོང་པས་བྱེད་པས། སྤོང་པའི་ཉེས་དམིགས་མཐོང་གི་ཡོད།

སེམས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་གིས་སེམས་ནི་སྤྱད་ཅིག་སྤྱད་ཅིག་ལ་འགགས་འགོ་བ་དང་། རྒྱུ་གྱི་ཆ་  
ནས་གཏན་དུ་གནས་པ། དེའི་སེམས་ཀྱི་རང་གི་མཚན་ཉིད་བཅའ་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་སྤྱུགས་གཅིག་  
ནས་སེམས་ལས་ཡན་གར་དུ་བདག་མེད་པ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཐུབ་པ་དང་། བདག་རང་རྒྱ་བ་རྟག་པར་མེད་པ་  
ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཐུབ། དེས་བདག་མེད་པའི་ཞི་བ་སྤྱང་འདས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཚུར་བ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བྱས་ནས་སྤྱིའི་ཚུར་འདི་རེད། རྟོར་བྱའི་ཚུར་འདི་རེད་ཅེས་སྤངས་  
སྤང་གི་མཚན་ཉིད་བརྟག་པའི་སྒོ་ནས་བསམ་པའི་ཆོ་ལམ་བདེན་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ནས་སྤྱིའི་མཚན་  
ཉིད་ཁ་སང་ཉོན་དང་པོར་བཤད་པ་བཞིན་བཀའ་བཏགས་བཞི་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་འདུས་ཐམས་ཅད་མི་  
རྟག་པ། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱལ་བ། ཚུར་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཞིང་བདག་མེད་པ། རྒྱ་ངན་ལས་  
འདས་པ་ཞི་བ་བཅས་བཞི་ཡིན། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པར་མཐོང་དུས་དེ་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་  
པ་དང་། གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་ན་རྒྱུན་ལ་སྒྲིམ་ནས་འགག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། བདེ་བ་རྒྱུན་ལ་སྒྲིམ་ཏེ་བསྐྱུབ་  
རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སྤྱུག་བསྐྱལ་ཡང་རྒྱུན་ལ་སྒྲིམ་ཏེ་སྤང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་མཐོང་གི་ཡོད། དེའི་སྟོན་ནས་  
སྤྱུག་བསྐྱལ་ནི་ཟད་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་བདེ་བ་ཡང་སྤྱུབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྱོད་པ་རྟེན་གྱི་ཡོད། གནས་  
སྐབས་སྤྱུག་བསྐྱལ་ལས་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྩ་བ་རྩྭ་གཙོ་དུས། ཟག་  
བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱལ་བ་ཞེས་ཟག་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར་ཆད་ལ་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཞེས་ངེས་པ་རྟེན་ཡོང་གི་ཡོད།

འདིར་ཟག་བཅས་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཟག་བཅས་ལ་བཞག་ནས་དེའི་དབང་  
གིས་སྤྱུག་པ་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན། ཟག་བཅས་དང་ཟག་མེད་ཅེས་པ་འདི་སྐབས་ཐོབ་གྱི་འཇུག་ས་མང་པོ་ཡོད་  
པ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྩ་བ་རྩྭ་གཙོ་ནས་ཚུར་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཞིང་བདག་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད་  
དུས། སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཕྱིན་ཅི་ལྟག་གི་སྒོ་དང་ཟད་ནུས་སུ་མཐོང་བས་  
ཐར་པ་འཐོབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་འཆར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕྱིན་ཅི་ལྟག་གི་སྒོ་འདི་ཉེ་བར་ཞི་ཐུབ་པ་མཐོང་  
ནས་རྒྱ་ངན་ལས་འདས་པ་གཏན་དུ་ཞི་བ་ཞེས་པ་འདི་མཛོན་དུ་བྱ་རུས་སུ་མཐོང་བ་ཡིན།

གང་ལྟར་དུན་པ་ཉེར་བཞག་བཞིའི་ཐོག་ནས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སྤྱག་བསྐལ་བའི་  
རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཐོག་བསམ་སྒྲོ་བརྟེན་ན་ཆོ་འདོད་ལྡང་ཤས་ཐོག་པ་དང་། བྱི་མའི་མངོན་མཐོའི་སྤྱན་  
ཚོགས་འཛོལ་བྱར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་པའི་ཞེན་པ་ཐོག་ནས་བྱི་མའི་སྤང་ཤས་ཀྱང་ཐོག་ཏེ་ཐར་པ་ལ་  
ཕྱོགས་པའི་སྒྲིམ་ཏེ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱག་བསྐལ་དེ་འདྲ་སྒྲིམ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཕགས་པ་  
ལྷས་བཞི་བརྒྱ་པའི་ནང་།

གང་ལ་འདིར་སྒྲིམ་ཡོད་མིན་པ།  
དེ་ལ་ཞི་གུས་ག་ལ་ཡོད།

ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་མེད་པ་འཁོར་བ་ནི་སྤྱག་བསྐལ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱག་  
བསྐལ་ནི་མི་འདོད་པ་ཡིན་པས་ཐོག་མར་སྤྱག་བསྐལ་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་ཐོག་ཏེ་ཐར་  
པ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒྲིམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་ཚུལ་བསམས་ཏེ་རང་རང་གི་འཛོལ་བྱར་  
ཀྱུར་བའི་ཐར་པ་ཐུང་འདས་དེར་ཐུང་འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སྒྲིམ་ཏེ་ཐར་པ་དེ་ཐོབ་ན་སྤྲུལ་པའི་སྒྲིམ་  
ཚོད་པ་ཞིག་སྤྱིས་དུས་རང་རང་གི་ཚོགས་ལམ་ཐོབ་པ་ཡིན། དུན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི་བཤད་ཟེན།

**ཡང་དག་སྤང་བ་བཞི།** དེ་ནི་བཙུན་འབྲས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། དགེ་བ་མ་སྤྱིས་པ་བསྤྱད་པ་དང་། སྤྱིས་ཟེན་  
གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བ། མི་དགེ་བ་མ་སྤྱིས་པ་མི་བསྤྱད་པ་དང་། སྤྱིས་པ་སྤང་བ་སྤེ་བཙུན་འབྲས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཡིན་ནོ།

**རྩ་འཕུལ་གྱི་རྟེན་པ།** གསུམ་པ་རྩ་འཕུལ་གྱི་རྟེན་པ་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྩ་འཕུལ་ལ་  
བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་རབ་འབྱམས་སུ་བགོད་ཐུབ་པ་རྟེན་པ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པས་རྩ་འཕུལ་གྱི་  
རྟེན་པ་ཞེས་བརྗོད།

གོང་དུ་བཤད་པའི་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱིས་པ་དང་ཚོགས་ལམ་སྤྱིས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལྷན་  
གྱི་གང་ཟག་ཚོགས་ལམ་པར་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཚོགས་ལམ་འབྲིང་དང་ཆེན་པོ་དང་། དེ་ནས་སྤྱིར་ལམ་  
སྤྱིས་ནས་བགོད་པ་ལ་ཉིང་ངེ་འཛིན་མེད་པར་ཡོང་ཐབས་མེད། བཙུན་འབྲས་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་འགྲིག་  
པར་ཉིང་ངེ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་དེའི་སྐབས་རྩ་འཕུལ་གྱི་རྟེན་པ་བཞི་བཤད་པ་ཡིན།

དེ་ལ་ཞི་གུས་སྤྱབ་ཚུལ་རོབ་ཙམ་བཤད་ན། སྤྱིར་སྒྲིམ་ལ་དབྱུང་སྒྲིམ་དང་འཛིན་སྒྲིམ་གཉིས་ཡོད།  
མིང་གཞན་ཞི་གུས་དང་ལྷག་མཐོང་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད། དེ་འདྲའི་ཞི་ལྷག་གཉིས་པོ་ནི་ཐོག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་  
འཛིན་ཏེན་དང་འཛིན་ཏེན་ལས་འདས་པའི་ཡིན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན། འོ་ན་ཞི་ལྷག་གི་ངོ་བོ་གང་  
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན། ཞི་གུས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་དགོངས་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པ་ལྷར་སེམས་རྒྱགས་པ་དང་བལ་  
ཞིང་ཆེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་གནས་ཆའི་མཐུ་ལས་ལུས་སེམས་ཤིན་ལྷངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྤྱིས་ནས་བརྟན་པོ་  
ཆགས་ན་དེ་ནི་ཞི་གུས་ཡིན། ལྷག་མཐོང་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གནས་ཆ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཞིག་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་  
ནས། དམིགས་པ་ལ་ཆེ་གཅིག་ཏུ་དབྱུང་པའི་དབྱུང་སྤྱོད་ཀྱིས་དངས་པའི་ཤིན་ལྷངས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་ན་དེ་  
ནི་ལྷག་མཐོང་ལ་བཞག་ཡོད། དེ་ལྟར་དབྱུང་སྤྱོད་ཀྱིས་དངས་པའི་ལུས་སེམས་ཤིན་ལྷངས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་  
པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། ཐོན་དུ་གནས་ཆས་དངས་པའི་ལུས་སེམས་ཤིན་ལྷངས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་ཞིག་མེད་ན་དེ་  
སྤྱི་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་སྤྱོད་འཇུག་ནས།

ཞི་གནས་རབ་དུ་ལྷན་པའི་སྟག་མཐོང་གིས།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཞི་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་འཛོག་སྒྲིམ་དང་། སྟག་མཐོང་གི་ངོ་བོ་ནི་དབྱེད་སྒྲིམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དབྱེད་སྒྲིམ་དང་འཛོག་སྒྲིམ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཞི་གནས་དང་སྟག་མཐོང་ཡིན་དགོས་ཀྱི་མེད། དེ་ཡང་ ཞི་གནས་དང་སྟག་མཐོང་ཞེས་པ་འདི་སྟག་མཐོང་ཡིན་ན་རྗེ་ལྷ་བ་རྟོགས་པའི་སྟག་མཐོང་ཡིན་པས་མ་ བྱལ་ལ། དེ་བཞིན་ཞི་གནས་ཡིན་ནའང་རྗེ་སྟེང་པ་ལ་ཆེ་གཅིག་དུ་སྒྲིམ་པས་མ་བྱལ་བོ། ཞི་གནས་དང་སྟག་ མཐོང་དང་གཉིས་ཀ་སྒྲིམ་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་པ་ལས། དམིགས་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་པར་བཤད་པ་མིན། དེར་བརྟེན་སྟོང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་དང་། རྗེ་སྟེང་པ་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་ཡོད་ལ། དེ་ བཞིན་དུ་སྟག་མཐོང་ལའང་རྗེ་སྟེང་པ་ལ་དམིགས་པའི་སྟག་མཐོང་དང་རྗེ་ལྷ་བ་ལ་དམིགས་པའི་སྟག་ མཐོང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་ཡིན།

འོ་ན་ཞི་སྟག་གཉིས་པོ་མཉམ་དུ་འགོ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྟོན་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཞི་གནས་ ཀྱི་གནས་ཆ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྟག་མཐོང་གིས་ཡུལ་ལ་དབྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཐོབ་དུས། དེ་ལག་པོ་ཡོང་གི་ ཡོད་པ་ཡིན། དཔེ་མཚན་འདི་འདྲ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། མཚན་མོའི་ཐུན་ནག་དུ་ལོགས་རིས་ཤིག་ལ་ལྷ་ དགོས་བྱུང་ན་མར་མེ་ཞིག་དགོས་ལ། དེ་ཡང་གསལ་པོ་ཞིག་དང་། མི་གཡོ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་ བཞིན་དུ་ཤེས་པ་བྱིང་རྒྱུ་མི་གཡོ་བའི་གནས་ཆ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཡུལ་ལ་དབྱེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ བཤད་ཡོད། ཞི་སྟག་གཉིས་པོ་འདི་སྟགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་ལྷན་ན་ཞི་སྟག་ཅིག་ཅར་ དུ་སྐྱབ་པ་བཤད་ཡོད། འདི་དམིགས་བསལ་དུ་བརྗོད་པ་ཞིག་ལས་སྟག་མཐོང་ཡང་དབྱེད་སྒྲིམ་མི་བྱེད་པར་ འཛོག་སྒྲིམ་གྱི་སྟེང་ནས་སྐྱབ་པ་བཤད་ཡོད། འདི་ནི་སྟོན་དུ་སྟེ་བཀག་གཏོང་བའི་གནད་ལྟར། གནད་འགག་ ཅིག་ལ་ཐུག་གི་ཡོད། ལག་ལེན་མ་ནོར་བ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་འཛོག་སྒྲིམ་དེ་རང་གི་སྟེང་ནས་ཞི་སྟག་བྱང་ འབྲེལ་དུ་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ཡིན།

### ཞི་གནས་སྐྱབ་སྟངས།

དང་ཆོ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཐོག་འགོ་གི་ཡིན། བརྗོད་གཞི་དང་པོ་དེ་སྟོན་འགོའི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ གཞི་རྩ་ནི་སྟོན་པའི་ཆ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་ཆ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ། ཞི་བདེ་ཅན་གྱི་གནས་དབུན་པ་ཞིག་ངས་པར་དུ་ དགོས་པ་ཡིན། རང་བཞིན་འབྱུང་བའི་སྐྱ་ཡང་མེད་པ་ཞིག་དགོས། བསམ་གཏན་གྱི་ཆོར་མ་སྐྱ་ཡིན། ཞེས་ བརྗོད་པས་གནམ་གུའི་ལམ་མ་ཁེལ་བ་ཞིག་དང་། རྒྱུ་སྐྱེད་དུག་པོ་མེད་པ། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་འདྲོད་ སྒྲོ་ཁེངས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་སྐབས་དེར་འཛོག་རྟེན་པའི་བྱ་གཞག་ཀྱན་མཚམས་འཛོག་ བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཟས་དང་འབྲེལ་བ་སྤན་བྱ་ཡོད། ཟས་མང་དུགས་ན་བསམ་སྒྲོ་ནག་འཐོམ་ མེར་འགོ་བར་མ་ཟད། སྟོང་སྟངས་ཀྱང་པར་ཀྱོག་ཚུར་ཀྱོག་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་བས་ལག་པོ་མེད། དེས་ན་ ཟས་ཉུང་ཅམ་ཟ་དགོས་པ་དང་། གཉིད་ཀྱང་དུས་ཐོག་ཉལ་དགོས་ལ་ཆང་རག་ཅི་བ་ནས་འཐུང་རྒྱ་མེད།

ཆ་རྒྱུན་དེ་དག་ཆང་བའི་ཐོག་སོ་སོའི་སྟོང་སྟངས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཀྱང་པ་རྩོུ་རྩོུ་སྟེ་སྟེ་ཀྱང་ཞེས་ བརྗོད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ངའི་བསམ་པར་སྟོང་སྟངས་འདི་ལ་གོམས་འདྲིས་མེད་མཁན་ཆོ་སྤན་བྱ་ལག་པོ་

ཡོད། དཔེར་ན་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཐུབ་མ་ཐུབ་པར་དུས་ཚོད་ཆ་ཚང་རྒྱུ་པའི་ཐོག་གཏོང་  
 དགོས་པ་ཡོང་གི་རེད་སྟེ། དེས་ན་རྒྱུ་ལྡན་གས་ཐོག་བསྐྱེད་ན་འགྲིག་མི་ཡོང་ངམ། ལག་པ་གཡོན་འོག་དང་  
 གཡས་ལྗོངས་ཏུ་བཞག་ནས་མཐེ་བོང་གི་ཅེ་གཉིས་ཐུག་པའི་ཐོག་ཆོས་འབྱུང་གི་དབྱིབས་ཐོན་པ་ཞིག་དགོས།  
 དེ་ཡང་ལྗོངས་འོག་སོར་བཞིའི་མཚམས་ལ་བཞག་སྐལ་ཆོགས་མདའ་ལྟར་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཐུག་པ་ཡིན་ན་  
 གདན་རྒྱུ་མཐོ་ལ་མདུན་དམའ་ཅམ་བྱས། དཔུང་པ་གཉིས་རང་འབབ་ལ་བཞག་ལག་ངར་གཉིས་ཡོངས་  
 སུ་གཞུགས་པོ་ལ་སྤྱར་ན་དོད་ཁྱུག་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས། བྱ་མོ་གཉིས་སྤན་བྱ་རྒྱུ་ཅམ་བཞག་མགོ་བོ་སྤན་  
 བྱ་གྲག་ཅམ་བྱས། ལྗོངས་ཅེ་རྒྱ་ལ་སྤྱར། དེས་དབྱུགས་ཏ་ཅང་མི་འགོ་བ་དང་ཁ་མི་སྒྲིམ་པ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད།  
 སོ་དང་མཆུ་ཏོ་གཉིས་རང་འབབ་ལ་བཞག་སོ་མེད་ན་མཆུ་ཏོ་གཉིས་དེ་ལེགས་པར་སྤྱར་དགོས་པ་ཡིན།  
 མིག་སྤྱ་ཅེར་པས། བྱུང་རང་ཆོ་དེའི་ཐད་སེམས་ཁྲལ་མི་འདུག་མི་སྤྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ན། སྤྱ་ལ་བལྟས་  
 དུགས་ཆོ། མིག་ལ་ན་ཆ་གཏང་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེར་བརྟེན་མིག་སྤྱ་ཅེ་ལས་པར་ཅམ་པལ་པ་ལས་སྤྱ་ལ་ལྟ་  
 མི་དགོས།

ཐོག་མར་མ་གོམས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་མིག་བཙུམས་ན་སྤན་བྱ་པན་ཡང་། སྒྲོམ་དངོས་སམ་ཏིང་འེ་  
 འཛིན་དངོས་ནི་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ལས། མིག་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཡོང་བ་ཞིག་མིན། དེས་ན་སྒྲོམ་དངོས་གནས་རྒྱག་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་མིག་གཡུ་ཆེན་པོ་མིན། མིག་མ་  
 བཙུམས་ན་འགྲིགས། དེ་བཞིན་དུ་མིག་ཤེས་ཡོད་ན་ཤེས་པ་གསལ་བ་ཡོང་ཡང་གནས་ཆ་ཞན་པ་ཡོང་བས།  
 མིག་ཤེས་སྤྱད་ན་གནས་ཆ་ཡག་པ་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྤན་བྱ་མི་གསལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོའི་ཡིད་  
 གྱི་ཤེས་པ་དང་མིག་གི་ཤེས་པ་ལ་ཏ་ཅང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ནས་ཁ་ཅིག་པར་སྒྲིག་སྟེ་བསྐྱེད་ན་ཡག་པོ་ཡོད།  
 འཛིན་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་འདུག་དེ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་རེད། འདི་རྣམས་སྟོན་ལྟངས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་།  
 དམིགས་པའི་སྒྲོར་སང་ཉེན་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།།

## ཡེ་ཤུ་བདུན་པ། སྒྲོམ་གྱི་ཐབས་ལམ།

### ཞི་གནས་སྐབ་ཚུལ།

སྟོན་ལྟངས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་ཐོག་མར་དབྱུགས་འགོ་འོང་ལ་བརྟེན་  
 དབྱེད་བྱེད་དགོས། དབྱུགས་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་དང་། ཡང་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་ཤུགས་རྒྱུང་དུ་བཏང་བ་  
 འདི་མིན་པར། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་འབབ་དལ་སྟོད་སྒྲོམས་པ་དགོས།

ཏིང་འེ་འཛིན་སྐབ་པ་ལ་རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་དབྱུག་མཐར།  
 ཉེས་པ་ལྷ་སྟོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།  
 བརྟེན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའོ།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་ཉེས་པ་ལྷ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལེ་ལོ་དང་། གདམ་ངག་བརྗེད་པ་སྟེ་དམིགས་  
 ཉེན་བརྗེད་པ། བྱིང་གྲོད་གཉིས་སོ་སོར་དབྱེ་ན་དུག་དང་། བྱིང་གྲོད་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བྱས་ནས་ལྷ་ཡིན། བྱིང་  
 གྲོད་བྱུང་བའི་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་པ། བྱིང་གྲོད་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་



བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སྤང་བ་ལ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བཤད་ཡོད། ལེ་ལོ་འེ་གཉེན་པོར་བཞི་  
 བཤད་པ་ནི། དང་པ་དང་། འདུན་པ། ཚླ་པ། ཤིན་སྤངས་ཏེ་བཞི་འོ། ཤིན་སྤངས་ད་ལྟ་ཡོང་བ་མིན། ཤིན་  
 སྤངས་ཐོབ་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་བྲལ་བ་ཡིན་པས་དགེ་བ་ལ་བཀོལ་ཆོག་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།  
 དེ་ལྟ་བུའི་ཤིན་སྤངས་ནི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཐོག་མའི་ཆར་ཡོང་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེའི་ཡོན་ཏན་དྲན་  
 དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཐོག་མར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་དད་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་  
 གཉེར་གྱི་འདུན་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚླ་བ་བཅས་བཞི་ནི་ལེ་ལོ་འེ་གཉེན་པོ་ཡིན། དམིགས་རྟེན་བརྗེད་  
 པའི་སྦྱོན་གྱི་གཉེན་པོར་དྲན་པ་བཤད་ཡོད། བྱིང་རྒྱུད་གཉེས་ཀྱི་གཉེན་པོ་གཙོ་བོ་ཤེས་བཞིན་ཡིན། དེ་ནས་  
 བྱིང་རྒྱུད་བའི་ཆོ་གཉེན་པོ་འདུ་མི་བྱེད་པར་འདུ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ། བྱིང་རྒྱུད་མ་བྱུང་  
 བའི་ཆོ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་པ་དེ་ལ་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

### དམིགས་པ་བཞི།

འོ་ན་དམིགས་རྟེན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དམིགས་རྟེན་ལ་སྤྱིའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཙོམ་ལྡན་  
 འདས་ཀྱིས་མདོའི་ནང་། མཁས་པའི་དམིགས་པ། སྦྱོད་པ་རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་དམིགས་པ། ཉོན་མོངས་རྣམ་  
 འཛུམས་ཀྱི་དམིགས་པ། རྩབ་པའི་དམིགས་པ་བཅས་བཞི་གསུངས།

**རྩབ་པའི་དམིགས་པ།** རྩབ་པའི་དམིགས་པ་ནི་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་དེ། དམིགས་  
 བྱེད་དང་དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་རྩབ་པ་ཞིག་ཡིན། དམིགས་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་པ་དང་། དམིགས་  
 སྤངས་དེ་ཡང་བསྟུ་བ་ཡིན། རྩབ་པའི་དམིགས་པ་ལ་བཞི་སྟེ། མི་དབྱེད་པར་འཛོག་པ་དང་། དབྱེད་པའི་  
 དམིགས་པ་གཉིས་བྱས། དམིགས་བྱེད་ལུལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་རྗེ་ལྟ་བུ་གྱི་དངོས་པོའི་མཐའ་ཞེས་གཅིག་བྱས།  
 དགོས་པ་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་ཞི་གནས་རང་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན། འདི་དམིགས་པ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་  
 ཡོང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། ཞི་གནས་ཐོབ་ཟེན་པ་ཞིག་གིས་ཞི་གནས་རང་ལ་དམིགས་ནས་དམིགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
 རེད།

**སྦྱོད་པ་རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་དམིགས་པ།** སྦྱོད་པ་རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་དོན་ནི་ལྷར་ཉོན་མོངས་པ་གང་  
 ཤུགས་ཆེ་བ་སྦྱད་ཡོད་པ། དེ་དང་བསྟུན་ནས་དམིགས་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བྱེད་པ་ལ་བརྗོད། འདོད་ཆགས་ཤས་ཆེ་  
 བ་དང་། ཞེ་ལྡང་ཤས་ཆེ་བ། གཏི་ལྷག་ཤས་ཆེ་བ། ང་རྒྱལ་ཤས་ཆེ་བ། རྣམ་རྟོག་ཤས་ཆེ་བ་བཅས་ལྟོ།  
 འདོད་ཆགས་ཤས་ཆེ་བས་ལུལ་ལ་མི་སྦྱག་པ་སྒྲོམ་པ་དང་། ཞེ་ལྡང་གི་གཉེན་པོ་བྱམས་པ། གཏི་ལྷག་གི་  
 གཉེན་པོ་རྟེན་འབྲེལ། ང་རྒྱལ་གྱི་གཉེན་པོར་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ། རྣམ་རྟོག་གི་གཉེན་པོར་དབྱུགས་འབྱུང་  
 རྒྱབ་སྒྲོམ་པའོ། འབར་མའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱབ་དམིགས་རྟེན་ལ་འཛོག་པའི་སྟོལ་  
 དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་འདུག

**མཁས་པའི་དམིགས་པ།** འདི་ལའང་ལྟ་སྟེ། རྩང་པོ་དང་། ཁམས་དང་། སྦྱེ་མཆེད་དང་། རྟེན་  
 འབྲེལ་བསྟུ་གཉིས། གནས་དང་གནས་མིན་བཅས་ལྟོ།

**ཉོན་མོངས་རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་དམིགས་པ།** ཉོན་མོངས་རྣམ་འཛུམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ལ་ཞི་རགས་  
 ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་དང་། བདེན་པའི་རྣམ་པ་ཅན་བཅས་གཉིས་ཡོད། དེའི་ཐོག་བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་ཅན། དེ་

བས་བདག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཡང་ཡོང་བ་ཡིན། འདི་དམིགས་པ་སྤྱིར་བཤད་པ་ཡིན། སྐབས་སུ་བབ་པ་ང་  
 རང་ཚོས་དམིགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་སོ་སོའི་ཁམས་དང་  
 བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྩོན་དུ་སོང་བ་བཞིན་ཆགས་པ་ཤས་ཆེ་བས་མི་སྤྲུག་པ་དང་བྱམས་པ་  
 སྒྲོམ་པ། ང་རང་ཚོ་པལ་ཆེ་བ་རྣམས་རྟོག་ཤས་ཆེ་བས་དབུགས་འགྲོ་འོང་ལ་དམིགས་པ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད།  
 དེ་ཡང་སྐབས་རེ་དམིགས་རྟེན་དམིགས་བསལ་མེད་པར་སེམས་ཁོ་རང་དམིགས་རྟེན་ལ་བཞག་ན་འང་ཡག་  
 པོ་ཡོད། སེམས་ལ་དམིགས་པའི་ཞི་གནས་བསྐྱབ་རྒྱ་ཕན་བྱ་ཁག་པོ་དང་། སྟོག་རྒྱུང་ཞུགས་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡང་  
 ཡོད། ང་ལ་ངོ་ཤེས་པ་ཁ་ཤས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སེམས་ལ་ཞི་གནས་སྤྱབ། གང་འཚམ་སོང་རྩིས་སེམས་ལ་མི་  
 བདེ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་གོ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། སྟོང་པ་ཉིད་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་དེ་ལ་  
 མི་དཔྱོད་པར་ཅེ་གཅིག་དུ་བཞག་ནས་ཞི་གནས་སྤྱབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཐུགས་ཀྱི་དམིགས་པ་སྟོང་སྒྲངས་ལྟར་  
 བྱས་པ་ཡིན་ན། ལྷ་སྐྱ་སྒྲོམ་པ་འདི་ཡིན། ཐུགས་དང་མ་འབྲེལ་བར་བྱས་ན་མདུན་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་  
 སྐྱེ་ལྷ་བྱར་དམིགས། རང་པ་མིན་ན་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལྷ་བྱ་སྒྲོམ་ན་འང་འགྲིག ཡང་ཉིན་རྒྱ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ན་ཡིག་  
 འབྲུ་སྒྲོམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཚས་ལུགས་འདྲ་མིན་སོ་སོའི་དམིགས་རྟེན་གང་དུ་སྤྱར་ཡང་འགྲིག གང་  
 ལྟར་སྒྲོམ་འདི་ཕྱི་ནང་ཚང་མར་བྱབ་པ་ཞིག་ཡིན།

རང་པ་ཞིག་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེ་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ན། ཐག་ཉེ་རྒྱུ་ཕུ་གྲུ་བཞི་ཅམ་དང་། མཐོ་  
 དམན་སོ་སོའི་སྒྲིན་མཚམས་དང་ཐད་ཀར་ཁེལ་བ་བྱས། སྐྱ་དེའི་དམིགས་པ་གསལ་བྱབ་ཆེ་ཕན་བྱ་རྒྱུ་དང་ན་  
 ཡག་པ་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་བྱུང་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་སྤྱི་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་སྒྲོག་བྱང་  
 ན་སེམས་མི་འཕྲོ་བ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད། ད་དུང་སྐྱ་དེ་འོད་ཟེར་རབ་དུ་འཕྲོ་བ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་  
 དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱིང་བ་མི་ཡོང་བ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད། ཐོག་མར་སྐྱ་དེའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ལ་སོགས་པར་  
 ཡག་པོ་བྱས་ནས་མིག་བལྟ་དགོས། སྐྱ་དེ་ཡང་ལྷ་བྱིས་པ་ཆད་ཕན་ཞིག་གིས་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ལྷ་དགོས་ཀྱི། ལྷ་  
 འབྲེམས་ལ་མ་ཤེས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་སྐྱའི་ཞལ་ཁྱིམ་ཀྱག་གེ་ཀྱིག་གེ་དེ་འདྲ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། རྩིས་སུ་སོ་སོ་  
 སངས་རྒྱ་བའི་གནས་སྐབས་ལ་དེ་ལྟར་ཡོང་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ད་ལྟ་དམིགས་པས་སྤྱབ་པ་  
 འདི་རྣམ་ཡང་འགྲུར་བ་མེད་པར་གནས་དགོས་པ་ལས། ང་ཚོས་དམིགས་རྟེན་ཉིན་རེ་བཞིན་བརྩིས་ན་མི་  
 འགྲིག ཐོག་མ་ནས་སྐྱ་ཆད་དང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་གཏན་འཁེལ་བ་བྱས་ནས་བྱིས་སྒྲོམ་བཅོན་པ་  
 ཞིག་མ་བྱུང་བར། དེ་རང་ལ་དམིགས་རྟེན་བཅོལ་ཏེ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས།

དམིགས་རྟེན་དེ་སྒྲོལ་བཞག་ཚར་བའི་རྩིས་ལ་གང་བྱེད་དགོས་ཤི་ན། འདིར་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཉིང་  
 རེ་འཛིན་ལ་བྱུང་པར་གཉིས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། གནས་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གསལ་ཆ་ཡོད་  
 མཁན་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། གནས་ཆ་གཅིག་བྱ་ལ་ཏུ་ལས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། གསལ་པོ་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་  
 ཆེན་པོ་ཡིན། འདིའི་གསལ་པོའི་དོན་ནི་དམིགས་རྟེན་ཡུལ་གསལ་བའི་གོ་བ་གཅིག་བྱ་མིན་པས། དམིགས་  
 བྱེད་སྒྲོ་དེ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་དགོས་པ་དང་། གསལ་པོའི་ཐོག་ལ་ཏུ་ཅང་གྲུང་པོ་དང་གསལ་ཆའི་ངར་ཡོད་  
 པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།

གནས་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤྱིར་བཏང་འཕྲོ་བས་བར་དུ་གཙོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་།  
 ང་ཚོ་ལ་འཕྲོ་བ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཁྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེས་བར་དུ་གཙོད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱོད་པ་ནི་འདྲོད་  
 ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་སེམས་གསལ་བ་ལ་བར་དུ་གཙོད་མཁན་བྱིང་བ་ཡིན། ཐོག་

མར་སེམས་འཕྲོ་བ་དེ་པར་བཀག་ནས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ཞིག་དང་། དམིགས་པ་  
དེའི་སྒྲིང་ལ་སེམས་འཛིན་དུས། སེམས་དེ་ནི་ངོ་ཐོག་སོ་སོ་རྒྱབ་སྟེགས་སྒྲིང་ལ་གཉིད་ལྷག་ནས་བསྐྱད་པ་ལྟ་  
བྱ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཁོ་རང་ནག་འཛོམ་མེར་བསྐྱད་ན། འདི་ནི་རྒྱགས་པ་ཡིན། སེམས་པ་ཉོབ་ཅིང་འཐིབ་  
པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འདི་ནི་བྱིང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པ་ལས་བྱིང་བ་མེན། དེ་ནས་དམིགས་བྱ་དེ་  
གསལ་ཏེ་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱང་དམིགས་བྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་སྒྲོ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་དང་། ངར་པོ་མེན་པ་ཞིག་ཡིན་ན།  
དེ་ནི་བྱིང་བ་རགས་ཤོས་ཡིན་པས། དེའི་སྐབས་ངར་ཆ་དང་དྲངས་ཆ་གཉིས་ཀ་མེད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་སེམས་ལ་དྲངས་ཆ་ཅམ་ཡོད་པ་ལ། ངར་ཆ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་འདི་བྱིང་བ་འབྲིང་ཡིན།  
དེ་ནས་ངར་རུང་ཟད་སྟོད་པའི་གནས་སྐབས་འདི་བྱིང་བ་སྤྲོ་མོ་དེ་ཡིན། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་དྲངས་ཆ་  
དང་ངར་གཉིས་ཀ་ཡོད་ནའང་། ངར་རུང་ཟད་སྟོད་ནས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་བྱིང་བ་  
ཡིན་པས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ལ་རྟོག་དྲའང་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་སྤྲོ་བྱུང་ལག་པོ་ཡོད། ཉིང་ངེ་འཛིན་  
སྒྲོན་མེད་དང་བྱིང་བ་སྤྲོ་མོས་བསྐྱད་པ་གཉིས་པོ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ལག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོ་ན་བྱིང་བ་སྤྲོ་མོ་དེའི་དབང་དུ་སོང་ན་སྒྲོན་གང་ཡོད་དམ། ཡུལ་གྱི་དམིགས་པའང་འཆར་གྱི་  
འདུག་ལ་ སེམས་ལ་དྲངས་ཆའང་འདུག སེམས་གསལ་བའི་ངར་ཆ་ཡང་གང་ལ་གང་འཆམ་ཡོད་པས་སྒྲོན་  
གང་ཡོད་ཅེ་ན། བྱིང་བ་སྤྲོ་མོ་བསགས་ན་དེས་པར་བསྐྱུས་ནས་སྒྲུ་ལྷག་ནང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཤུགས་རུང་  
དུ་འགོ་བ་དང་། སྒྲོན་ནི་བྱིང་བ་བསགས་དུས་རིག་པ་དེ་སྟེན་དུ་སྟེན་དུ་འགོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱིང་བ་སྤྲོ་  
མོའི་དབང་དུ་མི་འགོ་བ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱིང་རྟོག་གཉིས་མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཇི་ལྟར་  
བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སྒྲོན་ལ་དམིགས་རྟེན་དེ་དྲན་པས་བཟུང་། དྲན་པ་མ་ཉམས་པ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ན།  
དེས་ཤེས་བཞིན་དྲངས་ཡོང་བས་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱ་གཅིག་དྲན་པ་སྟོབས་ཆེན་སྟེ་རྒྱ་འདི་ཡིན། དེ་ནས་གཅིག་  
ནི་སྒྲོན་ཡོང་གི་འདུག་དང་མི་འདུག་བྱ་ར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་བཞིན་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཤེས་བཞིན་དེ་ལ་  
བྱིང་རྟོག་བྱུང་ཆར་ནས་དེ་རིག་མཁན་གྱི་ཤེས་བཞིན་གཅིག་དང་། བྱིང་རྟོག་མ་བྱུང་གོང་ནས་རིག་པའི་  
ཤེས་བཞིན་སྤྲོ་བའི་རིགས་གཅིག་བཅས་ཤེས་བཞིན་ལ་གཉིས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཤེས་བཞིན་ཡོང་བའི་  
ཐུན་མོང་མེན་པའི་རྒྱ་ནི་ཤེས་བཞིན་དྲན་པ་དེ་ཡིན། མ་གཞི་སྐབས་སུ་གང་བབ་ཀྱི་དམིགས་རྟེན་སྒྲིང་ལ་སྒྲོ་  
སྤྲོ་ནེར་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲོའི་ལྷུང་གཅིག་ནས་བྱིང་རྟོག་ཡོང་དང་མི་ཡོང་གི་བྱ་ར་བྱེད་པ་འདི་ཤེས་  
བཞིན་འདྲན་པའི་ཐུན་མོང་མེན་པའི་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་དྲན་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གང་བྱེད་དགོས་ཤེ་ན། སེམས་ཏ་ཅང་ལྷམ་ན་རྟོག་པ་མི་སྟེ་  
ཞིང་། སེམས་ཏ་ཅང་ལྷམ་ནས་རྩུར་རང་བཞིན་གྱིས་འདུ་ཡོང་དུས་སེམས་འཕང་དམའ་རུ་འགོ་བ་དང་།  
སེམས་འཕང་དམའ་རུ་ཕྱིན་པ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་འཕྲོ་བ་ལྷུང་དུ་འགོ་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་དུས་བྱིང་བ་སྟེ་  
རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་འཕང་མཐོ་དྲགས་ན་བྱིང་བ་བསལ་ཏེ་ལྷུང་དུ་འགོ་གི་ཡོད་ཀྱང་རྟོག་པ་སྟེ་  
རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་གཞིགས་ནས་སེམས་འཕང་མཐོ་པོ་འདི་འདྲ་བྱས་ན།  
ཕལ་ཆར་རྟོག་པ་སྟེ་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་འདུག་བསམ་ན་ཕྱན་བྱ་མར་བཅག སེམས་འཕང་ཏ་ཅང་མཐོ་དྲགས་ན་  
རྟོག་པ་སྟེ་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་འདུག་བསམ་ན་ཕྱན་བྱ་མར་བཅག སེམས་ཏ་ཅང་མཐོ་དྲགས་ན་རྟོག་པ་སྟེ་རྒྱའི་  
ཉེན་ཁ་འདུག་བསམས་ན་མར་ཕྱན་བྱ་གཅིག་དགོས། ཡང་ཉམས་སྦྱང་ལ་བལྟས་ནས་བྱིང་བ་སྟེ་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་པའི་མཆོམས་ལ་སེམས་འཕངས་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།

འོ་ན་སེམས་འཕང་མཐོ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་དམའ་ཅུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཤི་ན།  
སེམས་འཕང་མཐོ་ཅུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ལ། སེམས་དགའ་པོ་ཡོང་བའི་ཡུལ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།  
ཡིན་ནའང་འདྲི་ཆགས་སྒྲེ་བའི་ཡུལ་མིན་པ་དགོས། དཔེར་ན་ཞི་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་། ང་རང་ཚོར་མི་  
ལུས་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན། མིའི་སྒོ་གྲོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འདི་འདྲའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་  
སོ་སོའི་སེམས་ལ་སྤྲོ་བས་པ་བསྐྱེད་ནས་སེམས་ཀྱི་འཕང་ཕྱར་བ་མཐོ་ཅུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ད་དུང་གོང་དུ་  
སེམས་བྱིང་སྒྲེ་ཡོད་པ་འདི་སེམས་འཕང་མཐོ་ཅུ་བཏང་ཡང་སངས་ཀྱི་མི་འདུག་ན། ཐུན་གྲོལ་དགོས། ཐུན་  
གྲོལ་ནས་ས་ཁད་ཡངས་པོ་འཕུར་ཐང་དཀར་ས་ལ་འགྲོ་དགོས། རི་རོགས་སོགས་ལ་བསྐྱོད་དེ་མིག་ཐག་རིང་ལ་  
བལྟ་བ་དང་། ལམ་འཁྱུར་གཙང་མ་རྩལ་པ། རྒྱ་གར་མོས་གདོང་བཀྲ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བཤད་ཡོད།

དེ་ནས་སེམས་འཕང་མཐོ་དྲགས་ཏེ་སེམས་ཏ་ཅང་འཕྲོ་སྒྲོན་ཡོང་གི་འདུག་ན། སེམས་འཕང་དམའ་  
ཅུ་གཏོང་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཤི་ན། སེམས་ནང་དུ་བསྐྱེད་བའི་ཐབས་ཤེས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་རང་བཞིན་  
དང་། འཛིགས་སྒྲག་སོགས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། ད་ངས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་སྤར་ཡང་འདིས་ཕྱང་  
པས་ད་ལྟ་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ཡག་པོ་མེད། དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་སེམས་ཕྱར་བ་འཕང་དམའ་ཅུ་  
འགྲོ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་མཁན་གྱིས་སེམས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་བ་དང་ལམ་སངས་  
སེམས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐབས་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས།

སྤར་ཞི་གནས་མ་བསྐྱེད་པའི་གོང་ལ། ཁ་སང་ཁ་ཉིན་དུན་པ་ཉེར་བཞག་གི་སྐབས་བརྗོད་པ་བཞིན།  
དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་བརྟག་དབྱང་བྱས་ནས་སེམས་ལ་གདོང་ཚོད་གང་འཚམ་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེས་དངོས་གཞི་འཛིག་སྒྲོམ་བྱེད་པ་ལས། དབྱང་སྒྲོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། སྤར་དབྱང་སྒྲོམ་  
བྱས་པའི་རྒྱས་པ་སེམས་ལ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁ་ཚུར་བསྐྱུར་ཏེ། ཡོན་ཏན་གྱི་ཕྱོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་  
བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྤར་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་ངེས་ཤེས་རྟོག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན། ལམ་སངས་སེམས་  
འཕང་མཐོ་ཅུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཡང་སེམས་འཕང་ཏ་ཅང་མཐོ་དྲགས་ནས་དམའ་ཅུ་གཏོང་དགོས་ན། སྤར་ངེས་  
ཤེས་རྟོག་པ་དཔེར་ན་ལུས་དུན་པ་ཉེར་བཞག་དང་། མི་སྐྱུག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། དེ་  
མ་ཐག་སེམས་ལ་རྒྱས་པ་ཐོན་ནས་སེམས་འཕང་དམའ་ཅུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཡང་སྐབས་རེ་དམིགས་པ་ཁ་ཤས་འདི་འདྲ་བཤད་ཡོད་པ་སྟེ། སེམས་གསལ་པོ་མེད་པ་ཆགས་དུས་  
དབྱིངས་རིག་བསྐྱེད་ནས་སེམས་ནམ་མཁར་བསྐྱེད་པ་དེ་འདྲའི་དམིགས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱིང་ཚོད་  
བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་བྱིང་ཚོད་རོ་ཤེས་པ་དང་། ཐབས་ཤེས་བྱེད་སྤངས་རྣམས་ཤེས་པ་བྱས་ནས། དངོས་གཞི་  
སྒྲོམ་པའི་ཚོ་བྱིང་ཚོད་བྱུང་སྐབས་ལ་གཉེན་པོ་གང་བསྐྱེད་དགོས་པ་དེ་ལྟར་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བྱིང་ཚོད་  
མ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་ཤེས་བཞིན་བསྐྱེད་དྲགས་ན་དམིགས་རྟོག་འཚོར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས། བྱིང་ཚོད་ཀྱི་  
སྒྲོན་མེད་པའི་སྐབས་ལ་སྤོན་ཞེས་སྟོང་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་གཙོ་བོ་ཡིན།

འདི་ལྟར་སྒྲོམ་པ་ཡིན་ན། སེམས་གནས་དགའའི་རིམ་པ་སྤེལ་ཡོང་ཞིང་། སེམས་གནས་དགའའི་རིམ་པ་  
དང་པོ་ནི་ཐོས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ཅེས་ཞི་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོས་པའི་རྒྱན་  
བྱས་ནས་ཐོས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་སེམས་དམིགས་པ་ལ་འཛིག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནས་དམིགས་རྟོག་དེའི་སྤང་ལ་  
སེམས་བཞག་པ་འདི་མུ་མཐུད་ནས་གནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་རྒྱན་དུ་འཛིག་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་  
གནས་ཆ་དང་གཡོང་བ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཡོང་བ་ཉུང་ཞིང་། གནས་ཆ་མང་བ་ཆགས་ནས་ཡོང་དུས་མ་



ཅ་སྤྱི་དག་མིན་གང་ཡིན་ཡང་དམིགས་པའི་སྐང་ལ་པལ་ཆེར་གནས་ཀྱི་ཡོད། ཅུང་ཟད་སེམས་དམིགས་པའི་སྐང་ལ་མི་སྤྲོད་པའི་འཕྲོ་བ་འདི། དེ་མ་ཐག་ཚུར་སྐྱེ་ཏེ་འཛོག་པ་དེ་ལ་སེམས་གནས་གསུམ་པ་ཞེས་བརྗོད།

དང་པོ་ང་རང་ཆོའི་སེམས་དམིགས་པའི་སྐང་ལ་འཛོག་པའི་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་རྣམ་རྟོག་མང་དུ་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། རྣམ་ཀུན་ང་ལ་རྣམ་རྟོག་འདི་འདྲ་འཆར་གྱི་ཨེ་ཡོད་སྐྱེ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་ཏུ་ལས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོང། དེ་དུས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་རྣམ་རྟོག་མང་དུ་བྱིན་མེད་པར་དེ་ནི་རྣམ་རྟོག་ངོ་འཕྲོད་པའི་རྟགས་ཡིན། དཔེར་ན་ང་ཆོས་འཛིན་གྱི་སྒྲིམ་ཉམས་ལེན་ཉཅངས་ཞེས་པ་སྒྲིམ་པའི་སྐབས་ལ་རྟག་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་སྐབས་ལ་མཆིལ་མ་མང་དུ་འགོ་བ་དང་། ཟ་འཕྲུག་ཀྱང་མང་དུ་འགོ་བ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། རྣམ་ཀུན་དེ་ལྟར་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་དོ་སྤངས་ཡོང་གི་མེད།

དེ་ནས་རྒྱུན་དུ་འཛོག་པའི་སྐབས་ལ་སེམས་སུ་མཐུན་དམིགས་རྟེན་གྱི་སྐང་ལ་འཛོག་པ་དེ་ཡུན་རིང་པོ་ཆགས་ནས་ཡོང་དུས་རྣམ་རྟོག་རྟོག་ཙམ་ངལ་གསོ་བའི་ཉམས་ཤིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། གསུམ་པ་དེ་ལ་ཐང་ཆད་པའི་ཉམས་ཤིག་ཀྱང་ཡོང་བ་ཡིན། འདིའི་དོན་ནི་རྣམ་རྟོག་རྣམས་ཏུ་ཅང་འབྲུག་པོ་མེད་པར་སྤྲོད་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། བཞི་པ་ཉེ་བར་འཛོག་པའི་སྐབས་ལ་སེམས་དམིགས་རྟེན་འཆར་གྱི་མེད་ཅིང་། པལ་ཆེར་དམིགས་རྟེན་འཆར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དམིགས་རྟེན་མ་འཆར་བའི་ངང་ཡོང་བའི་བྱིང་ཚྡོད་སྤྱོད་པ་རྣམས་འགོ་ཚུགས་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་སྒོ་བ་སྤྲུག་ཞིག་གི་གཟུགས་པོ་འཛིན་གྱི་འཆོགས་སའི་ནང་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཞན་དག་ལ་འགོ་བ་ཇི་བཞིན་སེམས་དམིགས་རྟེན་ཐོག་གནས་པ་གང་ཞིག་ལ་བྱིང་ཚྡོད་ཀྱིས་བསྐྱད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་དུས་དུན་པའི་སྐབས་སྤྱིད་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ལྷ་པ་དུལ་བར་བྱེད་པ། དེའི་སྐབས་ལ་བྱིང་ཚྡོད་རགས་པའི་ཉེན་ཁ་ལས་པལ་ཆེར་གྲོལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་བྱིང་བ་སྤྱོད་མའི་ཉེན་ཁ་ཤུགས་ཆེ་བུ་འགོ་གི་ཡོད་པས་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་བས་སྤྱིད་དགོས། དེ་ནས་དུག་པ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ་ཚྡོད་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་འདུག་སྤྱོད་སྤྱོད་སེམས་གནས་ལྷ་པའི་སྐབས་ལ་བྱིང་ཐོན་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་ཡིན་པས། དེས་ཚྡོད་པ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་གཉེན་པོ་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་བས་སྤྱིད་དགོས་པ་དང་། དེའི་གནས་སྐབས་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་བས་སྤྱིད་དགོས་པ་དང་། དེའི་གནས་སྐབས་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་བས་རྒྱུགས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་བདུན་པ་རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། འདིར་པལ་ཆེར་བྱིང་ཚྡོད་གྱི་སྤྱོད་ཡོང་བ་ཁག་པོ་ཡིན། བྱིང་ཚྡོད་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེའི་གནས་སྐབས་ལ་ཚོལ་བ་ཤུགས་ཆེན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། བྱིང་ཚྡོད་པལ་ཆེར་སྤྱོད་པ་ལས་ཡོང་གི་མེད་ཀྱང་། བྱིང་ཚྡོད་ཡོང་རྒྱུར་གཏོང་ནས་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན། བརྒྱུད་པ་ཅི་གཅིག་དུ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཐུན་གྱི་འགོ་ལ་ངས་བྱིང་ཚྡོད་མི་ཡོང་བའི་གཟབ་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་བསམ་དགོས། དེ་ནས་པལ་ཆེར་སྤྱོད་མེད་པར་འགོ་གི་ཡོད། དགྲ་པ་མཉམ་འཛོག་གི་སྐབས་ལ་དཔེར་ན་འདོན་པར་ཁ་བྱང་བ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གང་ཡང་གཏོང་མི་དགོས་པར་རང་བཞིན་དུ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤགས་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཐན་ཞིག་ཡིན་ན། འདིའི་སྐབས་རྒྱུགས་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། དཔེར་ན་སེམས་གནས་བསྐྱབ་རྒྱུ་འདི་བསྐྱེད་རིམ་སྐབས་ལ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡང་སྐྱེད་རིམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་སྐྱབ་པ་ཡིན། བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྐྱུགས་



གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཞི་གནས་མཚན་ཉིད་པ་མ་སྐྱེས་ནའང་འགྲིག་གི་ཡོད། ལྷོ་བས་དྲུག་དང་ཡིད་བྱེད་བཞི་  
བཤད་མི་དགོས་པར། དེ་རིང་འདྲིར་འཛིན་གྱི་ཡིན། །

## ཡིད་བྱེད་པ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས།

### ཞི་གནས་ཐོབ་ཚུལ།

དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་གྱིས་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱུངས་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ། བྱང་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོན་དང་བྲལ་བའི་  
སེམས་དམིགས་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ནས་སེམས་གནས་དགུ་པ་མཉམ་པར་འཛིན་པ་འབྱུང་གྱི་ཡོད། དེའི་  
སྒོ་ནས་རྒྱུན་བསྐྱུངས་པ་ལས་དུས་ཚོད་རིང་ཐུང་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཐུན་ཐུང་ལ་གངས་མང་བ་  
ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཡུན་རིང་དྲགས་ན་དུ་ལྟ་རང་ཚོ་ལས་དང་པོ་པ་ལ་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་ཡོང་བ་  
དཀའ། མ་ཟད་ཐང་ཆད་ནས་ཉིང་རེ་འཛིན་སྦྱོན་ཅན་ཞིག་ལ་འགོ་རྒྱུད་ཉེན་ཁ་ཡོད། དཔེར་ན་སྐར་མ་  
བརྒྱུད་པ་ཅོ་ལྷ་ལས་མ་བྱུང་ཡང་འགྲིག་ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་ཞོགས་པ་ལག་ཤོས་ཡིན། དཔེར་ན་རྒྱ་འཁོལ་  
བའི་སྐབས་བཞིན། སྤྱི་མའི་ཅི་དེ་མ་ཡལ་གོང་ནས་ཕྱི་མའི་ཅི་དེའི་མཇུག་མཐུད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
འདི་ལྟར་བྱས་ནས་ཚད་ཡོང་བ་ལག་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྦྱར་བཏང་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་སམ། ལོ་གཅིག་ནང་པལ་  
ཆེར་ཞི་གནས་འབྱུང་ཐུབ་པ་བཤད་ཡོད་པས་ཏུ་ཅང་རིང་པོ་འགོར་གྱི་མེད། དེ་ནི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་མ་འཛིན་ས་  
པའི་དབང་དུ་བཏང་ནས་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་ནས་སེམས་གནས་དགུ་པ་ཐོབ་སྟངས་ན། དེ་ནས་རིམ་པས་རྣམ་ཀུན་རང་ཚོའི་ལུས་  
སེམས་གཉིས་པོ་འདི་གནས་ངན་ལེན་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་དགེ་བ་སྦྱུང་བ་པ་ལ་བཀོལ་མི་  
བཟོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་རང་ཚོའི་སེམས་འདི་གང་འདྲོད་དུ་བཀོལ་རུང་གི་མེད།  
སེམས་འདི་གང་འདྲོད་དུ་བཀོལ་མི་རུང་བའི་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་དེ་ལྷགས་རྒྱུད་དུ་ཕྱིན་ནས། སེམས་  
ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་གྱི་གཉེན་པོ་སེམས་ཤིན་ཐུངས་ཞེས་པ་འདི་སྦྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེས་པའི་  
སྤྱི་ལྟས་སུ་ཞུད་པ་ཅི་ཕེབ་པ་ཡོང་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་ནི་བདེ་བ་ཡིན་པས་མི་བདེ་བ་མི་བྱེད་  
པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡོང་བ་ཡང་གཟུགས་པོའི་ནང་ལ་རྒྱུད་འགོ་སྐྱུངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། རྣམ་ཀུན་  
དཔེ་བཞག་དུས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། སྐྱབ་ཁར་ཆར་མ་ཐག་གི་མགོ་ལ་ལག་པ་ཆ་བོ་བཞག་པ་ལྟ་བུ་  
བཤད་ཡོད། འདི་རང་ཚོ་སྐྱབ་ཁར་སྦྱང་མཁན་ཆོས་ཤེས་ཀྱི་རེད། འདི་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེ་བའི་སྤྱི་ལྟས་ཡིན་འདུག་  
ཉིང་རེ་འཛིན་སྐྱོམ་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཚར་བ་དེ་འདྲ་སྦྱེ་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག།

འདི་ནས་སེམས་ལས་སུ་རུང་བའི་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེས་པའི་མཐུ་ལས་ལུས་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེ་བའི་རྒྱར་རྒྱང་  
ལུས་ལ་རྒྱ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་ནས་ལུས་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེས། རྒྱང་དེས་ལུས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་ལ་བྱུང་པར་  
འབྱུར་བའི་སྒོ་ནས་ལུས་དགེ་བ་ལ་གང་འདྲོད་དུ་བཀོལ་དུ་མི་རུང་བའི་གནས་ངན་ལེན་དང་བྲལ་ནས་  
ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་ལུས་ཀྱི་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེ་ཡོང་བ་ཡིན། ལུས་ཤིན་ཐུངས་སྦྱེས་པའི་རྗེས་ལ་ལུས་ཤིན་ཐུངས་  
དེས་ལུས་ཤིན་ཐུངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱེས་ཏེ་ལུས་ལ་བདེ་ཉམས་ཤིག་ཡོང་བ་ཡིན། འདི་སྤགས་དང་ཡེ་ནས་  
འདྲིས་མེད་ཅིང་། ཅ་རྒྱུད་ལ་གནད་དུ་བསྐྱུན་པའང་གཏན་ནས་མེད། སེམས་དམིགས་པ་ལ་བསྐྱུས་ནས།

ཉིང་ངེ་འཛིན་དེའི་མཐུས་འདྲན་ཡོང་གི་ཡོད། ལུས་ཤིན་སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་བ་དེས་ལུས་ལ་བདེ་ཉམས་སྦྱེ་དུས་  
དེས་དྲངས་པའི་སེམས་ཤིན་སྐྱབས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱེས་པས། སེམས་ལ་དགའ་བདེ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། སེམས་ཤིན་  
སྐྱབས་ཀྱི་དགའ་བདེ་ཐོག་མར་ཐོབ་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་  
པས་བརྟན་པོ་ཆགས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་ཐོག་མའི་བདེ་བ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཕྱན་བྱ་སྐབ་ཏུ་ཕྱིན་ནས།  
བརྟན་པོ་ཞིག་ཆགས། དེའི་སྐབས་ཤིན་སྐྱབས་མི་གཡོ་བ་ཞེས་པ་འདི་དང་། ཞི་གནས་མཚན་ཉིད་པ་ཐོབ་པ་  
ཡིན།

འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྐྱབ་ནས་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་ཕྱིའི་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་དང་།  
དེ་བཞིན་དུ་ཆགས་སྤང་ཚོངས་གསུམ་སྦྱེ་བའི་ཡུལ་བཟང་ངན་གྱི་རྣམ་པ་ཤར་བ་དེ་དག་རྣམ་ཀུན་རྟོག་  
རྟོག་གཅིག་ལྟ་བུར་འཆར་གྱི་ཡོད་ནའང་། སེམས་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་གོམས་པའི་མཐུས་དེ་རྣམས་ཕྱན་བྱ་  
ཚུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་འདུག ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་སྦྱང་གི་ཐོག་ནས་ཡུལ་དེ་ལ་འདི་ལྟར་བལྟས་པ་ཡིན་ན།  
ཡུལ་དེ་པར་ཡལ་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དང་། ཡང་སེམས་ལ་མ་སེང་ནང་དུ་ཚུར་བསྐྱུ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་  
བརྟན་སེམས་ཕྱི་རོལ་ལ་རྟག་པར་འཕྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཆགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ནང་གི་  
སེམས་ནས་ཕྱིའི་མཚན་མའི་སྒྲོས་པ་རྣམས་པར་ཞི་ནས་གསལ་རིག་གི་སྦྱང་བ་ཅམ་ལ་བསྐྱད། གསལ་རིག་གི་  
སྦྱང་བ་ཅམ་དེ་གའི་ངང་ནས་རྣམ་རྟོག་བཟང་ངན་སྦྱེ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱང་ཉུང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེར་འདི་འདྲ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། རྣམ་རྟོག་སྦྱེ་དུས་ཚུ་ལ་ཚུ་ལྟར་སྦྱེས་པ་བཞིན་དུ་རྣམ་རྟོག་རྒྱན་  
མཐུད་དེ་རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་མི་ཐུབ་པ་ཡོང་ཞེས་བཤད། དེའི་དུས་སུ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཆོ་རལ་གི་ལུས་ལ་  
སོགས་པ་སྤང་བ་གང་ཡང་མི་འཆར་ལ་སེམས་ནི་རྣམ་མཁའ་ལྟར་དབྱེར་མེད་པ་སོང་བ་ལྟ་བུའི་སྦྱང་སངས་  
ཀྱི་ཉམས་ཤིག་འཆར་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་འདུག

ལྷག་མཐོང་སྐྱབ་ཚུལ།

འདི་འདྲའི་ཞི་གནས་དེའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་དང་། ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།  
ཞི་གནས་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་བཅིས་ན་ལམ་གང་ཡང་མིན། ཐོན་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་  
བ་ཡིན། སེམས་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་དེ་འདྲ་མ་ཡིན་ཡང་ཉ་ཅང་དགོས་པ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོ་ན་ཞི་གནས་ཐོབ་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ལམ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་འཐོབ་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན།  
སེམས་དེ་ལ་བརྟན་ནས་འཛིག་རྟེན་པའི་ལམ་བཟོད་ཚུལ་ཞིག་དང་། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་  
བཟོད་ཚུལ་ཞིག་བཅས་གཉིས་བཤད་ཡོད།

**འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷག་མཐོང་།** འཛིག་རྟེན་པའི་ལམ་བཟོད་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་ཞི་རགས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
བྱས་ནས་ལམ་སྒྲོམ་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་ཤིན་སྐྱབས་མི་གཡོ་བ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལ་ཁམས་གསུམ་ས་དགུ་  
ཞེས་པ་ཞིག་ཤོད་གྱི་ཡོད། འདི་ད་ལྟ་ས་དགུ་ཞེས་བཤད་པ་འདི་ནས་ས་དམའ་ཤོས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་  
ཉེར་བསྟོགས་མི་སྟོགས་མེད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡིན། བསམ་གཏན་དང་པོ་ཉེར་བསྟོགས་མི་  
སྟོགས་མེད་དེ་ཆོར་བ་བཏང་སྒྲོམས་ཡིན། དེའི་རྗེས་ལ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་སྐྱབ་དགོས་པ་

ཡིན། བསམ་གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་སྒྲུབ་པ་ལ་ཉེར་བཟླགས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ལས་དང་པོ་བ་དང་།  
མཚན་ཉིད་སོ་སོར་རིག་པ་ཡིད་བྱེད། མས་པ་ཡིད་བྱེད། དཔྱད་པ་ཡིད་བྱེད། དགའ་བ་སྤྱད་པའི་ཡིད་བྱེད།  
སྦྱར་བ་མཐའི་ཡིད་བྱེད་བཅས་དྲུག་དགོས་པ་ཡིན། སྒྲོན་གྱི་སྒྲོམ་དེ་འཛིག་སྒྲོམ་ཡིན།

དེ་ནས་དབྱད་པ་བྱས་ཏེ་གཞི་ནས་ལྷག་མཐོང་འགོ་ཚུགས་ཡོང་བ་ཡིན། མཚན་ཉིད་སོ་སོར་རིག་པ་  
ཡིད་བྱེད་དེ། མཚན་ཉིད་སོ་སོར་ཞེས་པ་འདི་རང་ས་བསམ་གཏན་གྱི་ས་དེ་ཞི་བ་དང་། འོག་ས་འདྲོད་པ་ལ་  
ཉེས་དམིགས་སུ་བལྟས་ཏེ་ཞི་རགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དབྱད་དེ་རིག་པ་ལ་བརྗོད། དེ་ལྟར་  
བྱས་ནས་རང་ས་ལ་ཞི་བར་ལྷ་བ་དང་། འདྲོད་པ་ལ་ཉེས་དམིགས་བལྟས་ནས་འོང་བའི་ཆོ་འདྲོད་པའི་ཉོན་  
མོངས་སྒྲོར་དགུ་བྱེད་ནས། འདྲོད་པའི་ཉོན་མོངས་ག་ལེར་ག་ལེར་རེ་ཞིག་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གཞོན་སྒྲུབ་པ་  
ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་མཐའ་མ་འདྲོད་པའི་ཉོན་མོངས་སྒྲོར་དགུ་ནས་ཞིག་མགོ་གཞོན་སྒྲུབ་པ་ན་བསམ་  
གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་འཐོབ་ཡོང་བ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་། བསམ་  
གཏན་གཉིས་པ། གསུམ་པ། བཞི་པ། གཟུགས་མེད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་དང་། རྒྱ་ཤེས་མཐའ་ཡས། ཅི་  
ཡང་མེད། སྤིང་ཅེའི་བར་དུ་འགོ་གི་ཡོད། ཁ་སང་བཤད་པ་བཞིན་འཁོར་བ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན་དུས།  
ནང་པའི་བཤད་སྒྲུངས་ལྟར་བྱས་ན། ང་རང་ཚོས་ལྟར་སེམས་དེ་ཚོའི་རིགས་ཐོབ་སྤྱོད་པ་ཤ་ལྷག་ཡིན། ཡིན་  
ནའང་བར་དུ་འདྲོད་སེམས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ན་སེམས་དེ་ཉམས་སྤོང་བ་ཡིན།

**འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལྷག་མཐོང་།**    འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལས་ཀྱི་འགོ་སྒྲུངས་

ནི་ཞི་གནས་ཀྱི་སེམས་དེས་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དམ། ཡང་ན་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་དབྱད་ནས་  
བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ལྷག་མཐོང་སྒྲོམ་པ། དེ་ལས་ཟབ་ཏུ་བཏང་ནས་སྦྱོང་  
ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་སྒྲུབ་ཡོང་གི་ཡོད། འདིར་དམིགས་པ་དཔེར་ན། བདེན་བཞི་དང་སྦྱོང་ཉིད་ལྟ་བུ་  
དམིགས་པ་བརྗོད་པ་མ་གཏོགས་སྒྲོམ་ཞི་གནས་ཀྱི་སེམས་ཐོབ་བསྐྱེད་པ་དེ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་སྦྱོང་པ་ཉིད་ལྟ་  
བུར་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དཔྱད་པ་དེ་བརྗོད་པ་ལྟར་བྱས་པ་རེད། འདི་དབྱད་ནས་  
འོང་ཆོ། ལྟར་བཞིན་འཛིག་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བྱིང་ཚོད་སྦྱོར་བ་དེ་མེད་པ་ཆགས་པ་མ་གཏོགས།  
ད་ཡང་དབྱད་སྒྲོམ་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ། ལྟར་ངེར་མ་བསྐྱེད་པ་བྱས་ནས་སེམས་དེས་ལུལ་དེ་ལ་དབྱད་པ་  
ཡིན་དུས་དེའི་གནས་སྐབས་ལ་བྱིང་ཚོད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། སྒྲོན་གྱི་ཞི་གནས་ཀྱི་སྐབས་ལྟར་གོ་རིམ་ཞིག་  
བཤད་མེད་ནའང་ཡིད་བྱེད་བཞི་དེ་རིམ་པས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་དབྱད་སྒྲོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་ལུས་ཤིན་སྤྱངས་དང་སེམས་ཤིན་སྤྱངས། སྒྲོན་ལྟར་སྦྱེ་གི་ཡོད་  
འདུག དེས་དབྱད་སྒྲོབས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་ལུས་སེམས་ཤིན་སྤྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱོས་པའི་མཚམས་ལ་ལྷག་  
མཐོང་མཚན་ཉིད་པ་བཞག་པ་ཡོད། དེ་པན་ཆད་ནས་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་། དེ་ནས་བཟུང་ལག་  
ཆ་ལྟ་བུ་འགྲིག་ཐག་ཚོད་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། ལག་ཆ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོང་ཉིད་ལྟ་རགས་ནམས་གཏན་ལ་  
འབབས་དགོས་པ་ཡིན། འདིས་རྩ་འཁུལ་གྱི་རྒྱ་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

**དབང་པོ་ལྟ་དང་སྒྲོབས་ལྟ།**    དད་སོགས་དབང་པོ་ལྟ་ནི། དད་པའི་དབང་པོ་དང་། བཙོན་

འགྲུས་ཀྱི་དབང་པོ། དན་པའི་དབང་པོ། ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དབང་པོ། ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་པོ་བཅས་ལྟ་ཡིན་

ཞིང་། དབང་པོ་ལྔ་དང་སྟོབས་ལཱའི་ངོ་བོ་དང་སོགས་ལྔ་པོ་གཅིག་པ་ཡིན་ནའང་ལམ་མཐོ་དམའི་དབང་གིས་སྒྱུར་ལམ་དྲོད་དང་ཅེ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དང་སོགས་རྣམས་ལ་དབང་པོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། སྒྱུར་ལམ་བཟོད་པ་དང་ཆོས་མཆོག་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ལ་དང་སོགས་ལྔ་རང་རང་གི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཚུར་བརྗོད་པར་མི་རྣམས་པའི་རྣམས་པ་ལྷག་པ་ཐོབ་པས་དང་སོགས་དབང་པོ་ལྔ་ལ་སྟོབས་ལྔ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དང་སོགས་ལྔ་པོ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཐེག་པ་ཐུན་མོང་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་དང་པ། བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་བྱ་བ་ལ་སྒྲོ་བའི་བཙོན་འགྲུས། བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་ལ་སེམས་མི་བརྗོད་པར་འཛིན་པའི་དྲན་པ། བདེན་བཞིའི་སྒྲུང་དོར་ལ་ཅེ་གཅིག་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན། དེ་ལ་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་སོ།

ཐེག་ཆེན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་དུས་མངོན་རྟོགས་རྒྱ་ནང་ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མིན་པའི་སྐབས་འགྲོའི་ཁྱད་པར་དང་ལྔ་པའི་ཐོག་ནས།

སངས་རྒྱས་སོགས་དམིགས་དང་པ་དང་།

སྒྱེན་སོགས་སྒྱུད་ཡུལ་བཙོན་འགྲུས་དང་།

ཞེས་གསུངས། ཐེག་ཆེན་ཐུན་མོང་མིན་པའི་སྐབས་འགྲོ་ནི་མདོ་ལྔ་རྒྱ་རྣམས་

ཀུན་དུ་འགྲོ་དང་ཁས་ལེན་རྟོགས་དང་ཟེལ་གཞོན་པར།

ཞེས་པ་ལྟར། དམིགས་པ་ཆེད་དུ་བྱ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པས་ན་དམིགས་པ་ཀུན་དུ་འགྲོ་བའི་ཁྱད་པར། སངས་རྒྱས་འཛོལ་བྱར་ཁས་ལེན་པ། རྟོགས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་རྟོགས་པའི་ཁྱད་པར་དང་། དེའི་གནད་ཀྱིས་ཉན་རང་གི་བྱང་ཆུབ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་པའི་ཁྱད་པར་རོ། དེ་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱས་སོགས་དམིགས་ཀྱི་དང་པ་དང་། སྒྱེན་སོགས་སྒྱེན་དུག་ལ་བཙོན་པའི་བཙོན་འགྲུས་གཉིས། བསམ་པ་ཕུན་ཚོགས་དྲན་པ་དང་། ཞེས་པས་བསམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་མི་བརྗོད་པར་དྲན་པ་དང་། རྣམ་པར་མི་རྟོག་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཞེས་པས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་བཟུན། ཆོས་རྣམས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། ཤེས་པའི་ཤེས་རབ་དང་རྣམས་ལ། ཞེས་པས་ནི་ཆོས་རྣམས་དམིགས་པ་མེད་པར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་ལྟོ། དེ་བཞིན་དུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་སྒྲོམ་དུས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི་པོ་དེ་རང་སྤེང་དུ་མ་སྒྲོམ་པར་སེམས་ཅན་ཏེ་གཞན་སྤེང་དུ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྒྲོམ་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་དང་དམིགས་པ་སྒྲོ་སྤངས་སམ་འགྲོ་སྤངས་ཕན་བྱ་མ་གཏོགས་གཞན་བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་ཐེག་པ་གསུམ་ག་ཐུན་མོང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་ཆང་མས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

**བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན།**

དེ་ནས་མཐོང་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་དེ་རྣམས་ཞིབ་ཟ་འགྲོ་མི་དགོས་པ་བྱས། དྲན་པ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་ཆོས་རབ་དུ་རྣམ་འབྱེད་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཙོན་འགྲུས་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་དགའ་བ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་ཤིན་དུ་སྤངས་པ་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཏང་སྒྲོམས་ཡང་དག་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཅས་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་རོ།

**འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད།**

དེ་ནས་མཐོང་ལམ་དང་སྒྲོམ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་

འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་བཤད་ཡོད། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་དང་། ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ། ཡང་དག་པའི་  
ངག་ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ། ཡང་དག་པའི་འཛོལ་བ། ཡང་དག་པའི་ཚོལ་བ། ཡང་དག་པའི་དྲན་པ།  
ཡང་དག་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་བཅས་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དོ། དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཕྱགས་སོ་བདུན་གྱི་  
ཐོག་ནས་དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པ་བཤད་ཡོད། གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་མེད་  
པའི་དོན་དེ་ལ་སྦྱང་བ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཕྱ་རགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་དེ་རྣམས་ཀྱི་  
འགྲོ་སྤངས་ཚང་མ་གཅིག་པ་བཤད་ཡོད།

### ཐེག་ཆེན་སྤྱན་མོང་མེན་པའི་ལམ།

འོ་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལམ་གྱི་བཤོད་ཚུལ་གང་འདྲ་  
ཡིན་ཞེ་ན། བདག་པས་གཞན་གཅིས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་འདི་ནས་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། ཐེག་པ་  
ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་ནི་རང་གཅིག་ཕྱ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བསམ་  
པ་དེ་མིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དེ་ཁྱར་དུ་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྱོད་ལ་སེམས་དེ་  
ནམ་སྐྱེས་པ་ན་གང་ཟག་དེ་ཐེག་ཆེན་པའི་གས་ལ་ཚུད་པ་ཡིན། སེམས་དེ་མ་སྐྱེས་པའི་རིང་ལ་ཐེག་ཆེན་  
པའི་གས་ལ་ཚུད་ཀྱི་མེད། སེམས་འདི་དངོས་གནས་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཆོས་པ་ཆོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་  
ཨ་ཅང་ཅང་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་མི་གཅིག་དང་། ཆོ་འདི་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་དོན་དག་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་པ་ཡིན་  
ནའང་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ངས་རྟག་པར་བཤད་པ་བཞིན་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཙ་བ་དེ་གཞན་ཕན་གྱི་སྟོལ་ཏན་  
ཏན་ཐུག་གི་ཡོད། འོ་ན་འདི་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་བཤད་པ་ཡིན་ན། སེམས་དེའི་སྤྱི་སྤངས་ལ་རྒྱ་  
བཞི། རྒྱ་བཞི། སྟོབས་བཞི་ལས་སྤྱི་ཚུལ་བཤད་ཡོད། འདི་ཞིབ་ཕྱ་བརྗོད་མི་དགོས་པར་སེམས་སྤྱོད་ལྷགས་  
ལ་བྱམས་པ་དང་ཐོགས་མེད་ནས་བརྒྱད་པའི་མན་ངག་རྒྱ་འབྲས་བདུན་མའི་ཐོག་ནས་སྟོབ་སྤྱོད་ལྷགས་  
གཅིག་དང་། འཇམ་དབྱངས་དང་ལྷ་སྐྱབ་ཞི་བ་ལྷ་ནས་མར་བརྒྱད་པའི་བདག་གཞན་མཉམ་བཞིའི་སྟོན་ནས་  
སྟོབ་སྤྱོད་ལྷགས་གཅིག་བཅས་གཉིས་བཤད་པ་རེད།

འོ་ན་སེམས་བསྐྱེད་རང་གི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་  
ནང་།

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར།

ཡང་དག་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འདོད།

ཅེས་གསུངས་ནས། འདི་འགྲེལ་པ་དོན་གསལ་ནང་སེམས་བསྐྱེད་ལ་འདུན་པའི་མིང་གིས་བསྟན་པ་  
ཞེས་བཤད་ཡོད། གང་ལྟར་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་  
གཉིས་ལ་འདོད་པའི་མིང་གིས་བཏགས་ཡོད། སེམས་བསྐྱེད་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་རིག་ཡིན་དགོས་ཤིང་  
འདོད་པ་ནི་སེམས་བྱུང་ཡིན། སེམས་བསྐྱེད་ལ་འདོད་པའི་མིང་གིས་བཏགས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་  
ཚིད་པ་བཀོད་དེ། ཁོང་གིས་འདི་ལ་ལན་འདི་ལྟར་བསྟོན་ཡོད། སེམས་བསྐྱེད་ལ་འདུན་པའི་མིང་གིས་  
བཏགས་པ་དེ་གྲོགས་མིང་གྲོགས་ཅན་དང་། བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་མཚུངས་ལྷན་དུ་སོང་སྟེ།  
གྲོགས་སུ་ཡོད་པས་གྲོགས་མིང་གྲོགས་ཅན་ལ་བཏགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་



འདུན་པ་དེས་རྒྱ་བྱས་ནས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རྒྱ་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་  
འདུན་པ་དེའི་མིང་གིས་འབྲས་བུ་སེམས་བསྐྱེད་བཏགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། དེ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་དོན་  
གཉེར་གྱི་འདུན་པ་དེ་མཚུངས་ལྷན་དུ་བྱས་ནས་གྲོགས་ལ་སྤྲོལ་སྤྲོལ་ཡོད་པས་གྲོགས་མིང་གྲོགས་ཅན་ལ་  
བཏགས་པ་ཡིན།

སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་དབྱེ་ན་གང་འདྲ་ཡོད་ཅེ་ན། རོ་བོའི་སློ་ནས་སློན་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་  
འབྲུག་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཅས་གཉིས་ཡོད། འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འཛོག་ལུགས་ལ་རྒྱ་གར་དང་བོད་  
ཀྱི་མཁས་པའི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཤུན་བུ་ཡོང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་གཙོ་ཆེ་བ་དེ་བཙུན་པ་ཡིན་ན། སེམས་  
བསྐྱེད་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་མ་སྒྲངས་པའི་བར་གྱི་སེམས་དེ་སློན་སེམས་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྐྱམ་པའི་གཙོ་ཆེ་བ་དེ་སློན་པ་ཅམ་ཡིན་པས་སློན་སེམས་ཞེས་བཤད། དེ་  
འདྲའི་སེམས་དེ་བསྐྱེད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་སློང་པ་ལ་རག་ལས་པར་མཐོང་སྟེ། སློང་པ་  
ལ་སློབ་འདོད་སྤངས་ཏེ་སློབ་འདོད་ཤུགས་དྲག་པོ་སྐྱེས་པའི་མཚམས་ལ་སློང་པ་ལ་སློབ་པར་དམ་བཅས་ཏེ་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་སྒྲངས། དེ་ནས་བབྱང་སེམས་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྐྱམ་པའི་  
སེམས་བབྱང་བ་ཅམ་མིན་པར། དངོས་སུ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཕྱིན་དུག་ལ་སློབ་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཁས་  
སྒྲངས་དམ་བཅས་པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་འབྲུག་སེམས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། འབྲུག་སྒྲོམ་གྱི་བསྐྱེད་བྱས་བསྐྱེས་  
པའི་སློང་པ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱ་བས་ཟེན་པས་ན་འབྲུག་སེམས་ཞེས་བཤད།

ས་མཚམས་ཀྱི་སློ་ནས་དབྱེ་བ་ཡིན་ན། ཚྷགས་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་མོས་པ་སློང་པའི་སེམས་བསྐྱེད་  
དང་། མ་དག་ས་བདུན་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་སྐྱག་བསམ་དག་པའི་སེམས་བསྐྱེད། དག་པ་ས་གསུམ་གྱི་གནས་  
སྐབས་ལ་རྣམ་པར་སྤྲོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་སྐྱབ་པ་སྤངས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་བཅས་བཞི་  
བཤད་ཡོད། སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཚྷགས་ལམ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་དང་། ས་བཙུ་སྟགས་རིམ་པ་གཞན་དུ་བྱེ་  
ནས་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་རེ་རེར་གྲོགས་གཞན་གྱི་རྟོགས་པ་འདྲ་མིན་ཡོད་པས་དེའི་གྲོགས་ཀྱི་སློ་ནས་  
སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཚུར་ཁྱད་པར་སྤྱོད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སའི་བར་གྲོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སེམས་བསྐྱེད་ཉེར་  
གཉིས་བཤད་ཡོད། དེ་རྣམས་བཤད་མི་དགོས་པ་ཡིན།

### རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་མ།

འོ་ན་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་སློ་ནས་སློ་སྤྱོད་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་  
ཅ་བ་ནི་སྤྱིང་རྩེར་བཤད་ཡོད། སྤྱིང་རྩེ་ཤུགས་དྲག་པོ་སྐྱེས་པ་ལ་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་མན་ར་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་  
ཡིད་དུ་འོང་བའམ་རང་གི་སློ་ལ་ཉེ་པོ་ཡོད་པའི་རྣམ་པར་མཐོང་བ་ཞིག་བྱུང་ན། དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སྤྱིང་རྩེ་  
ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་མི་ཚོའི་ནང་སོ་སོར་གཅེས་ཤོས་ནི་སྤྱོད་བཏང་ནས་བཤད་ན་མ་ཡིན་  
དུས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མར་ཤེས་པ་འདི་དགོས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་འདིར་མས་མཚོན་པ་ཅམ་ལས།  
གང་ལྟར་སོ་སོ་གང་དང་སྤྱིང་ཉེ་པོ་ཡོད་པ། དཔེར་ན་མ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་འཛོག་པ། བ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་  
འཛོག་པ། ཉེ་དུ་ལྟ་བུ་འདུ་ཤེས་འཛོག་པ་བཅས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་མར་ཤེས་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་པ་ལ་  
སློན་ལ་བཏང་སྤྲོམས་སྤྲོམ་དགོས་པ་ཡིན། འོ་ན་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། འབྲས་བུ་

སེམས་བསྐྱེད་ལ་བཞག་ནས་རྒྱ་དྲུག་པོ་འདི། མར་ཤེས། དྲིན་དྲན། དྲིན་གཤོ། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ། སྤྱིང་རྗེ།  
ལྷག་བསམ་བཅས་དྲུག་ཡིན། མར་སྒྲོམ་པ་ལ་སྒྲོན་ལ་བཏང་སྒྲོམས་མ་བསྒྲོམས་ན་སྒྲོ་དེ་ཕྱིགས་རིས་ཀྱི་དབང་  
དུ་འགོ་བ་ཡིན།

བཏང་སྒྲོམས་རིམ་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྒྲོམ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། གོང་དུ་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར་འཁོར་བ་ལ་ངེས་པ་  
མེད་པ་ཞེས་བཤད་ཡོད་པ་འདི་རྣམས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ཁ་སང་ཞིབ་ཟླ་བཤད་མེད། གཞན་སྟུག་  
བསྐྱེད་བསྐྱེད་བསམ་པ་དང་སྟུག་བསྐྱེད་དྲུག་བསམ་པ་དེ་འདྲའང་བཤད་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་གཅིག་ལ་  
དག་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་བཤད་ཡོད། ང་ཚོའི་མི་ཚོ་འདི་ག་རང་ལ་དག་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་  
གསལ་ཐག་ཚད་ཡིན་ཞིང་། དེར་བརྟེན་དག་གཉེན་བར་མ་གསུམ་ལ་ངེས་པ་མེད་པས། ལྷག་པོ་  
ཆགས་པ་དང་། ལྷག་པོ་གཉེན་ལ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ངེས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པས། ངས་མཐའ་གཅིག་  
ཏུ་འདི་ངའི་དག་ཡིན་ཞེས་འདོར་རྒྱ་མི་འདུག་ལ། མཐའ་གཅིག་ཏུ་འདི་ངའི་གཉེན་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དེ་  
ཚུར་སྒྲུངས་ནས་ཉེ་པོ་བྱེད་རྒྱ་མི་འདུག བར་མའི་སེམས་ཅན་དུ་བཞག་ནས་བཏང་སྒྲོམས་སུ་འཛོག་རྒྱ་མི་  
འདུག ཚང་མས་དག་བྱས་པ་གཅིག་པ་དང་། གཉེན་བྱས་པ་འང་གཅིག་པ། བར་མར་གནས་པ་འང་གཅིག་པ་  
ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན་ང་རང་ཚོའི་ཚོ་འདི་ལ་མི་གཅིག་གིས་ན་ནིང་རང་ལ་ཕན་བཏགས། ད་ལྟར་གཞོད་པ་  
བསྐྱེད་བཤད་པ་དང་། ཡང་མི་གཅིག་གིས་ན་ནིང་གཞོད་པ་བསྐྱེད། ད་ལྟར་ཕན་བཏགས་པ་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་ཀ་  
གཅིག་པ་ཆགས་མ་སོང་ངམ། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

འདི་འདྲའི་ལྷག་པོ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་མདུན་ལ་སོ་སོ་མི་དགའ་བའི་དག་གཅིག་དང་། སོ་སོ་  
དགའ་བའི་གཉེན་གཅིག་བར་མའི་སེམས་ཅན་གཅིག་བཅས་གསུམ་སྒྲོ་མ། སོ་སོའི་སེམས་ནང་འདི་ངའི་  
གཉེན་ཡིན་བསམས་ནས་དགའ་པོ་བྱེད་པ་དང་། འདི་ངའི་དག་ཡིན་བསམས་ནས་མཐོང་མི་དགོས་པ་གཙོ་  
འདོན་བྱེད་པ། འདི་བར་མ་ཡིན་སྐྱེས་ནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་གི་  
ཡོད། འདི་འདྲའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བ་ནི་འཕྲལ་དུ་ཕན་རུང་ཟད་བཏགས་པ་དང་། འཕྲལ་དུ་གཞོད་པ་རུང་  
ཟད་བྱས་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྒྲོ་འདི་སྟེ་གི་ཡོད། སྟེ་བ་ལྷ་བྱི་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་  
ན། ཚོ་འདི་ལ་གཞོད་པ་སྟེལ་མཁན་དེ་ཚོ་རབས་གཏན་དུ་གཞོད་པ་སྟེལ་མཁན་ཞིག་ཏུ་སྟུག་ཀྱང་ཐག་  
གཙོང་མི་ཐུབ། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒྲོ་སྒྲོམས་པ་སྟུབ་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་ན་གང་འཚམ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་སོ་སོས་དགའ་པོ་བྱ་ཡུལ་དང་མི་  
དགའ་བ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆགས་སྣང་གི་སྒྲོ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་འདི་ཕན་བྱ་ཤུགས་རུང་དུ་འགོ་བ་ཡིན། མར་  
སྒྲོ་ཤུགས་རུང་དུ་བྱིན་ནས་དངོས་གནས་ངས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཆགས་པ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྣང་བ་བྱེད་  
པ་འདི་ནོར་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ན། གཞི་ནས་སོ་སོར་ཕན་གཞོད་ཀྱི་ཆ་ནས་བརྩིས་པ་ཡིན་  
ན་གཅིག་པ་ཆགས་ཡོད། ཆེ་ས་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། གཞན་སུ་གཅིག་དང་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་པར་ང་རང་  
གཅིག་པར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་བསྐྱེད་ན་སྟེད་པོ་གང་ཡང་མེད།

དེ་བས་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འབྲེལ་བ་བྱས་ཕྱིན་ཆད་ལ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།  
འདིའི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་ངས་སྒྲོས་གཏོང་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མི་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚང་མ་  
ངའི་གཉེན་དུ་གྱུར་པར་མ་ཟད་གཉེན་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཕའམ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་  
མེད་བསམས་ཏེ་བསམ་སྒྲོ་གཏང་རྒྱ་ཡོད། འདིའི་སྐབས་སུ་སྟེ་བ་ལ་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་གི་བསམ་སྒྲོ་

ཡོང་བ་ཡིན། མངལ་སྐྱེས་དང་སྐྱོང་སྐྱེས་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་མ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྐྱེ་བ་ལ་  
མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་མ་གངས་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་ཡོད་པས་བསམ་སྒྲོ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡང་སེམས་ཅན་མི་རེ་དོ་རེ་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ། སྐབས་ཚུགས་ནས་སེམས་ཅན་འདྲིས་ངའི་མ་  
བྱས་ཡོད་པ་སྐབས་མ་ཐུབ་ན། དགག་སྟེགས་ནས་འདྲིས་ངའི་མ་བྱས་ཡོད་པ་མིན་ཞེས་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་  
ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་གམ། དེ་ནི་སྐྱེས་ཀྱང་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དུས་  
བརྟན་ས་གཅིག་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ནི། མ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ཆོ་འདྲིའི་མ་བཞེན་དུ་བྱིན་ཆེན་  
པོས་བསྐྱངས་པ་འདི་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། དེ་ཡང་སྟོད་སྟོད་བྱས་ནས་བཀའ་བྱིན་རྒྱལ་ལ་བསམ་སྒྲོ་  
གཏོང་བ་དང་། གཅིག་དང་གཉིས་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། གང་ལྟར་སེམས་ལ་བཟོ་ལྟ་ཞིག་མ་  
འཛོན་པར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། འདི་ལྟར་ཞིབ་པར་བྱས་ནས་བརྗོད་མི་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་བྱིན་གཟོ་བ། བྱིན་བྱ་ནས་འོང་ཆོ་བྱིན་གཟོའི་བསམ་པ་སྐྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། བྱིན་གཟོས་ངས་  
བྱིན་གཟོ་བར་བྱ་སྐྱེས་པའི་ཆོ་གང་ལ་བྱིན་གཟོ་བའི་ཡུལ་དེ་སྒྲོ་ལ་གཅེས་ཤིང་ཕངས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་  
དུ་འཆར་འོང་ཞིང་། འདི་ལ་གཅེས་ཤིང་ཕངས་པའི་ཡོད་འོང་གི་བྱམས་པ་ཞེས་བརྗོད། དེ་དག་ད་ལྟ་སྐྱུག་  
བསྐྱེད་གྱི་མནར་ནས་ཡོད་ཅིང་། བདེ་སྐྱིད་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་མེད་སྐྱེས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།  
དེ་ཡང་སྟོན་ལ་བདེན་བཞི་བཤད་སྐབས་སྐྱུག་བསྐྱེད་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་འཕྲོད་མེད་ན། དེ་ལ་སྤྱིང་རྩེ་སྟེགས་རེ་  
བ་ཞིག་ལས་མི་ཡོང་། དཔེར་ན་མི་ཉ་ཅང་ཉམས་ཐག་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱིང་རྩེ་སྟེགས་བྱ་སྐྱེས་པ་ལས་མི་  
ལས་འགོ་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་དང་། ག་འགྲིག་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་སྤྱིང་རྩེ་སྟེགས་མི་ཐུབ། དེ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
ཡག་པོ་དོ་མ་ཤེས་པའི་རྟགས་ཡིན། དེས་ད་ལྟ་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱིང་པའི་ཕུན་ཚོགས་ལ་ཞེན་ཏེ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་  
རྟགས་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྤྱིང་རྩེ་དང་པོ་སྟོམ་དུས་ཉམས་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་བསམ་སྒྲོ་  
བཏང་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

དེ་ནས་རིམ་པས་ད་ལྟ་དངོས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་གི་མེད་ནའང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེའི་རྒྱ་གཤིག་  
བཞེན་ཡོད་པའམ། བསྐྱེད་པས་ནས་ཡོད་པའི་མི་དེ་ཆོ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ད་ལྟ་དེའི་འབས་བྱ་སྤྱོད་གི་  
མེད་ཀྱང་། རྒྱ་གྲུབ་ནས་ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ་  
དམིགས།

དེ་ལས་ཆེ་བྱ་བཏང་ནས་འགྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་ཚུལ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་སྤྱིང་རྩེ་  
སྟོམ། དེ་ནས་ཡར་ཆེ་བྱ་བཏང་ནས་བྱུང་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་ཚུལ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་  
ནས་སྤྱིང་རྩེ་སྟོམ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་དམིགས་པ་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས་རྣམ་པ་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་  
བལ་འདོད་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་ལ་སྤྱིང་རྩེ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་སྤྱིང་རྩེ་ཆད་མེད་དང་། སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ། སྤྱིང་རྩེ་  
ཙམ་པོ་བ་བཅས་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། ཡང་འདོད་ཆགས་དང་འདྲིས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ནི་ང་རང་ཆོ་ལ་རྒྱན་དུ་ཡོད་  
པ་འདི་ཡིན། དེ་དག་སྐྱེན་བྱ་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ལས་སངས་ཁོང་ཁོ་ཟ་བ་ཡིན། སྤྱིང་རྩེ་འདི་ནི་འདོད་  
ཆགས་དང་འདྲིས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ཡིན།

གཞན་ཡང་སྤྱིང་རྩེ་ལ་སེམས་ཅན་ཙམ་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ། དམིགས་མེད་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་  
རྩེ། ཆོས་ལ་དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་བཅས་ཡུལ་དེ་ལ་སྒྲོ་གཞན་གྱིས་ཤུགས་སྐྱེན་སྤྱད་པའི་ཆ་ནས་སྤྱིང་རྩེ་  
གསུམ་བཤད་ཡོད།

སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་འདི་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད་ཅེ་ན། སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ་ལས་བྲལ་ན་བསམ་པ་ཙམ་  
མིན་པར་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ་ལས་བྲལ་བ་ཞིག་བདག་གིས་བྱའོ་བསམ་པའི་སོ་སོའི་སྒྲིང་སྟོབས་སམ་སྐྱུག་བསམ་  
འདྲན་མཐན་ཞིག་ལ་སྒྲིང་རྩེ་ཆེན་པོ་བརྟེན། སྐྱུག་བསམ་སྐྱེས་ནས་གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱལ་ལས་  
བྲལ་བ་དེ་བདག་གིས་བྱའོ་སྐྱམ་པའི་སྟོ་ཞིག་སྐྱེས་དུས། ད་ལྟ་རང་གིས་སྐྱབ་ལུས་པ་འདུག་གམ་མི་འདུག་  
བདག་ཉེ་དབྱེད་པ་ན། ད་ལྟ་རང་ལ་ལུས་པ་ཡོད་པ་མིན། འདི་ཡན་ཆད་ཀྱིས་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་དེ་  
སྐྱབ།

དེ་ལྟ་བུའི་གཞན་གྱི་དོན་ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱབ་པ་ལ་ལུས་པ་ཆེ་ཤོས་ལྷན་པ་དེ་སུ་ཡིན་ཞེ་ན། གཞན་གྱི་  
དོན་སྐྱབ་སྤངས་རིམ་ལྟར་བྱས་ཏེ་སྐྱབ་དགོས་ཞེས་སྐྱེས་ན། རང་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཞི་མ་ལྟ་བུ་ནི་རང་རང་གི་བདེ་  
སྐྱུག་དེ་རང་རང་གིས་སྐྱབ་དགོས་པ་ལས་གཞན་གྱི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་ཡོད་པ་མིན། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་  
སེམས་ཅན་རང་རང་གིས་སྐྱུག་བསྐྱལ་སེལ་ཞིང་བདེ་བ་བསྐྱབ་སྐྱེས་སེམས་ཅན་རང་རང་སོ་སོས་སྤང་དོར་གྱི་  
གནད་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་ལ་དོན་ནམ་སྤང་དོར་གྱི་གནད་  
སྟོན་མཐན་ཞིག་གིས་གྲོགས་མ་བྱས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད། དེ་ཡང་སྤང་དོར་གྱི་གནད་སྟོན་ཤེས་པ་ཞིག་དང་  
གནད་ཐབས་ཅད་ཤེས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་བྱ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཤེས་བྱའི་སྐྱབ་པ་མ་  
ཟད་ན་བྱེད་ཐབས་མེད། དེས་ན་ཤེས་བྱའི་སྐྱབ་པ་གཏན་ནས་བཅོམ་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཡིན། དེ་བས་གཞན་  
དོན་མཐར་ཐྱིན་པ་ཞིག་སྐྱབ་པ་ལ་རང་ཉིད་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ན་ཐབས་མི་འདུག་བསམ་པའི་འདོད་པ་དེ་  
ཡོང་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་ཆོས་སྐྱེ་དང་གཟུགས་སྐྱེ་གཉིས་བཤད་ཡོད། གཞན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་  
ལ་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་དོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་པས། གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་གདུལ་བྱ་ལ་  
ཡོང་བ་ལ་གཟུགས་སྐྱེ་དངོས་སུ་སྤང་བའི་སྟོ་ནས་གཞན་དོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། གཟུགས་སྐྱེ་དེ་ལ་གཞན་  
དོན་གྱི་སྐྱེ་ཞེས་བརྟེན། དེ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་སྐྱེ་ཡོང་བ་ཡང་སྤངས་རྟོགས་མཐར་ཐྱིན་པ་དང་སྐྱབ་པ་ཟད་  
ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཟད་པའི་རྟོགས་པ་མཐར་ཐུག་མངའ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་རྟོགས་པ་  
མཐར་ཐུག་དེ་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མངོན་དུ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ལ་རང་དོན་ཆོས་སྐྱེ་ཞེས་བརྟེན་པ་ཡིན།  
དེ་བས་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་དེ་གཟུགས་སྐྱེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོང་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་དེ་ཆོས་  
སྐྱེ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་མན་ངག་རྒྱ་འབྲས་བདུན་མའི་ཐོག་ནས་སྟོ་སྐྱོང་ཆུལ་ཡིན།

### བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེའི་སྟོ་ནས་སྟོ་སྐྱོང་ཆུལ་འདི་སྐྱོད་འཇུག་གི་སྐབས་ནས་ཞིབ་ཚགས་པོ་བྱས་  
ནས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལ་ཐོག་མར་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་  
མཚུངས་པ་བྱས་ནས་དེའི་སྟོ་ནས་སེམས་སྟོམས་པ་སྐྱབ་པ་ཡིན། སྐྱོད་འཇུག་ལ་ལེའུ་བརྟ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་  
སེམས་སྟོམས་པ་སྐྱབ་ཐབས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ལེའུ་བརྟ་དཔེ་པའི་ནང་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་རྩ་བ་ལེའུ་  
དུག་པའི་ནང་ལ་བཟོད་པ་སྟོམ་སྐབས་དག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྤངས་གསུངས་ཡོད། འདི་ནི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།  
དེ་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྟོ་སྐྱོང་དགོས།

ལེའུ་དང་པོའི་ནང་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསྟན་ཡོད། ཕན་ཡོན་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་སྒྲོག་དོན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནས་སེམས་བཟུང་བ་ལ་ཡན་ལག་བདུན་ནམ་བཟུང་གི་ཆོ་ག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བསོད་ནམས་གསོག་དགོས་པ་ཡིན་པས། ལེའུ་གཉིས་པའི་ནང་ཡན་ལག་བདུན་པ་འགོ་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། ཡན་ལག་བདུན་པའི་བཤགས་པའི་མཚམས་ལ་ལེའུ་གཅིག་བཞག་ནས་དེ་ལ་བཤགས་པའི་ལེའུ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཤིང་། བཤགས་པའི་ལེའུ་ནང་ང་རང་ཆོ་མི་རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། ཆོ་འདི་རྗེ་ཙམ་ཡུན་སྤུས་ཆོགས་པོ་ཡོད་ནའང་། ཆེ་ལམ་ནང་ལོ་བརྒྱའི་བདེ་སྲིད་མྱོང་ནས་གཉིད་སད་པ་བཞིན་མཇུག་ཏུ་གང་ཡང་མེད་པར་དུན་པའི་ལུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདི་ཆོའི་ཐོག་ནས་མི་རྟག་པ་ཆེས་ཡག་པོ་གསུངས་ཡོད།

དེ་ནས་ལེའུ་གསུམ་པས་ཡན་ལག་བདུན་པ་ལྟག་པ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སེམས་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་དེ་བཤད་ནས་སེམས་བསྐྱེད་གཟུང་བའི་ལེའུ་ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ནས་སེམས་བཟུང་བའི་རྗེས་ལ་ཕྱིན་དུག་བཤད་ཡོད། ཕྱིན་དུག་ནང་གི་ཕྱིན་པ་དེ་ལེའུ་གོང་འོག་ལ་འཐོར་ནས་གསུངས་པ་ལས་ཟུར་དུ་གསུངས་མེད།

ཚུལ་གྲིམས་ཀྱི་ལེའུ་ཡང་ཟུར་དུ་མ་གསུངས་པར་ཚུལ་གྲིམས་དག་བྱེད་གི་ཐབས་བག་ཡོད་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ལེའུ་གཉིས་གསུངས་ཡོད། འདི་གཉིས་ནི་ལེའུ་བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་ཡིན་ཞིང་། དུག་པ་བཟོད་པའི་ལེའུ་ཡིན། བདུན་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ལེའུས་བརྩོན་པ་སྟེ་མཐའ་ལ་མ་སྤྱང་བའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྤངས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་གསུངས་ཡོད། བརྒྱད་པས་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒྲོར་གཙོ་བོ་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སེམས་ནང་དུ་བསྟུ་བ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཡེང་བ་ཞི་བའི་དོན་དུ་དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། འདོད་པའི་ཉེས་དམིགས་བཤད་ཡོད། གོང་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་ལུས་ལ་སྒྲོན་དུ་ལྟ་བའི་སྒྲོར་དྲི་བ་འདོན་མཁན་བྱུང་། དེ་འདྲིའི་ནང་ལ་སྟེབ་ཀྱི་ཡོད། དགུ་པས་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོར་གསུངས་ཡོད། གངས་ཅན་པ་དང་། རིག་བྱེད་སྟེ་བ། སྒྲིད་པ་པ་བཅས་གཞན་གྱི་འདོད་པ་བཀོད་དེ་ཚྭ་པ་མང་པོ་བརྟན་ཡོད།

དེ་ནས་རང་སྟེ་མདོ་སྟེ་པའི་ལུགས་བཀག་སེམས་ཙམ་པ་ལའང་ཏེ་ཅང་ཚྭ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ནས་ཐལ་འགྱུར་བ་རང་གི་ལུགས་ཤོད་དུས་ཐ་སྟངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འཛིན་ལུགས་དང་དོན་དམ་དུ་མེད་ཚུལ། ཐ་སྟངས་དུ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། དེ་ནས་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབབས་ལུགས་དུན་པ་ཉར་བཞག་བཞིའི་སྟེང་ནས་གཏན་ལ་འབབས་ལུགས་གསུངས་ཡོད། འདྲིའི་དུན་པ་ཉར་བཞག་བཞི་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟུག་བསྟུག་དུན་པ་དེ་མ་རེད། ལུས་དང་། ཆོར་བ། སེམས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་གི་ཆོས་ཉིད་ལ་དབྱེད་པ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་འབས་བྱ་མདོན་དུ་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་འབད་མེད་སྟུན་གྲུབ་ཏུ་ཡོང་བའི་ཚུལ་རྣམས་གསུངས་ཡོད། ལེའུ་བརྟུ་པ་བསྟོ་བའི་ལེའུ་ཡིན། སྒྲིད་འཇུག་ཤེས་རབ་ལེའུར།

གང་ཆོ་དངོས་དང་དངོས་མེད་དག།  
སྒྲོ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་པ།  
དེ་ཆོ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་པས།  
དམིགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་ཞི།

ཞེས་པའི་ཆོག་འདྲིའི་ཐོག་སྟེབ་དུས་ཞི་བ་ལྷན་ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་ཏེ་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་ལ་ཕེབས་པའི་ལོ་རྒྱས་ཡོད། དེ་ནས་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་ལ་ཕེབས་མེད། ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་ཆོར་ཤོ་ལོ་ག་གངས་ཀ་མང་ཉུང་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱང་ཡོད་དང་། རྗེས་སུ་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་ལ་ཤས་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་ལ་ཕྱིན་ནས་ཞི་བ་སྟེ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པའི་ལོ་རྒྱས་འདུག་སྒྲིད་འཇུག་གི་མ་ཙཱ་ལུའི་དོན་དེ་རེད། འདིས་སྒྲིད་



འཇུག་གི་བཤད་པ་ཟིན་ཞིང་། དེང་དུས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྤངས་དེ་ལྟར་རེད། བདག་གཞན་མཉམ་  
བརྗེའི་སློབ་ལུགས་ཐུང་ཙམ་ཞིག་སང་ཉིན་བཤད་ཀྱི་ཡིན།།

## ལེབ་དབྱེ་བ། དབྱེ་བོར་གཅིས་པར་འཛིན་ཚུལ།

### བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱོང་ཚུལ།

ད་རིང་བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེའི་སློབ་སློབ་ཀྱི་སྐོར་ཡིན། དང་པོ་བདག་གཞན་མཉམ་ཚུལ་  
དེ་སྦྱོང་འཇུག་ནས་གསུངས་པ་ལ། ང་རང་ཚོ་རང་གཞན་སྤྱི་ཡོན་ནའང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་  
མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། དཔེར་ན་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཆ་གང་ཡིན་ནའང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལས་སྦྱོབ་དགོས་པ་  
གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་བཞིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལས་སྦྱོབ་དགོས་པ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་  
ཞེས་གསུངས་ཡོད། རང་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལས་འབྲལ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རང་ཉིད་སྤྱུག་  
བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་པ་ལས། དེ་མིན་རང་སྤྱིང་དུ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དང་འབྲལ་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་སྟག་པོ་གང་ཡང་མེད། རང་ལ་ངང་གིས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའི་སློབ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི། སེམས་ཅན་  
གཞན་ཐམས་ཅད་ལའང་ཡོད་པ་ཡིན།

དེའི་ཐོག་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་གང་ཡོད་ཅེ་ན། རང་དང་གཞན་གཉིས་པོ་གངས་མང་ཉུང་གི་བྱང་  
པར་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཇི་ཙམ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཡང་མི་གཅིག་ཡིན། དཔེར་ན་ང་རང་ལྟ་  
བྱུང་ལ་ཆ་བཞག་ན་ནང་པའི་དགེ་སྦྱོང་ཐེབས་ཆགས་གཅིག་ཡིན། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་གཞན་ནི་གངས་ཀྱིས་མི་  
ལང་བ་ཡོད། སྤྱིང་གཞན་རྣམས་པར་བཞག་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདི་ག་རང་ལ་གཞན་མཐའ་ལས་འདས་པའི་  
དུང་སྤྱུར་མང་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་མང་བའི་དོན་དང་རང་གཅིག་གི་དོན་གཉིས་ནས་གང་ཞིག་སྟག་པ་ཡིན་  
མིན་ལ་བསམ་སློབ་བྱང་ན། མང་བའི་དོན་དེ་སོ་སོ་མི་སྤྱིར་གཅིག་གི་བདེ་དོན་ལས་སྟག་པ་ཚོད་མེད་ཡིན་  
པ་ཤས་སྟབས།

རང་གཞན་ཚང་མ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་མཉམ་པའི་སྦྱབ་བྱེད་འདི་འདྲ་བའོད་ཡོང་གི་རེད།  
སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས། གཞན་ངོ་ལ་སྟོས་པ་ཡིན་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་ཤ་  
སྟག་ཡིན། དཔེར་ན་མི་དབུལ་ཞིང་སྤངས་པ་བརྟེན་ཡོད་ན། བརྟེན་པོ་དེ་དག་བདེ་བ་འདོད་མཁན་གཅིག་པ་  
ཡིན་པ་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གཅིག་ལ་ཡག་པ་དང་གཅིག་ལ་སྤྱུག་པ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད། དེ་  
ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་མཁན་ཤ་སྟག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་མཁན་ཤ་སྟག་  
ཡིན། དཔེར་ན་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་ནད་པ་བརྟེན་ཡོད་ན་དེ་ཚོ་ན་ཆ་དྲག་ན་སྟམ་པའི་འདོད་པ་  
ཡོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། སོ་སོས་ནད་པ་གཅིག་ལ་དམིགས་བསལ་བྱས་ནས་ཡག་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།  
ནད་པ་གཞན་རྣམས་ལ་བྱང་སྟོམས་གྱིས་འདོར་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། རང་གི་ངོས་ནས་སེམས་  
ཅན་ཐམས་ཅད་རང་ལ་འབྲལ་བ་ཡོད་ཅིང་། སན་བྱང་གས་པའི་ཆ་ནས་བརྟེན་ན་སྤྱིར་སན་བྱང་གས་ཡོད་ལ།  
མ་འོངས་པ་ལ་ཡང་སན་གདགས་པར་འགྱུར་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་རང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་

ནའང་། ཁ་ཤས་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཤས་ལ་སྤྱག་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད།

དེ་བཞིན་དུ་ང་རང་ཚོ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་རང་བཞིན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱག་བསྐལ་བའི་རང་བཞིན་དང་། མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན། རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྤྱག་བསྐལ་དང་། མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་ཉམ་ཐག་པ་ཡིན་བཞིན་དུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཁྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་མེད། དཔེར་ན་བཙོན་པ་འགའ་ཞིག་ཉིན་ཤས་ཀྱི་མཚམས་སུ་སྟོག་སྟོག་ཏུ་གཏང་རྒྱུར་ངེས་ཡིད་ན། ཁོང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྡོད་རིང་འཁྲུག་ཚེད་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱག་བསྐལ་བ་དང་། མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཤིང་། མ་རིག་པས་གནོན་ཏེ་ཡོད། དེས་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་གཞི་རྩའི་གནས་སྟངས་མཚུངས་པས་ཕན་ཚུན་འཁྲུག་འཛིང་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། གལ་ཏེ་སོ་སོ་དག་པ་དང་། གཞན་རྣམས་མ་དག་པ་ཡིན་ན། གཞན་ལ་མཐོང་རྒྱུ་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡོད་མྱོང་ནའང་། དེ་ལྟར་རྩ་བ་ནས་མེན། འདི་བདག་གཞན་མཉམ་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡིན།

ཡང་དཔེར་ན་ད་ལྟ་དག་དང་གཉེན་ཞེས་ཕྱོགས་རིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་དག་པོ་རྣམས་དུས་རྟག་ཏུ་དག་པོར་གནས་པ་དང་། གཉེན་རྣམས་དུས་རྟག་ཏུ་གཉེན་དུ་གནས་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁ་ཤས་ལ་སྤང་བ་དང་། ཁ་ཤས་ལ་དགའ་བོ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མེན། ཁོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དག་གཉེན་ལ་ངེས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད། དེར་མ་ཟད་ང་ཚོས་གཞན་ལ་མི་དགའ་བ་བྱས་ན། སོ་སོར་རང་ཉིད་དང་གཞན་བཅས་པར་ཁེ་ཕན་རྩ་བ་ནས་མེད་ལ། པན་སྟོགས་ཀྱང་འོང་རྒྱུ་མེད། ཁོང་ཁྲོས་མཐའ་མ་གཞན་ལ་མི་གཞོད་པར་སོ་སོར་ཉིད་ལ་གཞོད་སྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད། སོ་སོ་རྒྱུང་ལངས་ན་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཞིག་བཟའ་རྒྱ་ཡོད་ནའང་དེ་མི་ཞེས་པ་ཆགས་རྒྱུ་མ་ཟད་ཁ་ལག་ལའང་ཁོང་ཁྲོ་བྱེད་མྱོང་། ད་དུང་སོ་སོ་རྒྱུང་ལང་དུས་སྒྲ་བོའམ། རྒྱུ་གྲ་སྟོགས་ཀྱི་ངོ་གདོང་ཡང་ཡོད་དུ་འོང་བར་མི་སྤང་ཞིང་། འདི་ལྟར་ཡོང་བ་ནི་གཞན་དེ་དག་ངན་པའི་དབང་གིས་མེན་པར། དེ་ནི་སོ་སོར་རང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐབས་དེའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཡོང་བ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་དུ་ནས་ཁོང་ཁྲོ་དང་ཞེ་སྤང་བྱས་ན་ཕན་གཞོད་གང་ཡོད་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྒྱུང་ལངས་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡེ་ནས་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ། ང་ཚོ་གནས་སྟངས་ཉམ་ཐག་པ་ཞིག་དང་སྤང་ནའང་ཁོང་ཁྲོ་མ་བྱས་པར་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་ཡག་པོ་བྱས་ན་སྒྲིག་ཐུབ། དེས་ན་ཁོང་ཁྲོ་བྱས་པ་ནི་དངོས་ཡོད་སྟོག་ཕན་སྟོགས་མེད། ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་རྒྱའི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་སྤྱི་རྗེ་དང་དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་བྱས་ཏེ་ལས་བསགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། ཤ་ཚའི་རྒྱུང་དང་། བརྟག་སེམས་ཀྱི་རྒྱུང་གཉིས་ཐ་དད་ཡིན། རྒྱའི་ཀུན་སྒྲོང་བྱམས་སྤྱི་རྗེའི་དབང་གིས་ལས་ཁྱད་པར་ཅན་གང་ཞིག་སྐྱབ་པའི་སྤང་དུ་ལས་དེ་སྐྱབ་པའི་དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་སྤྱོད་པ་ཡོད་མྱོང་ནའང་ལས་དེ་གང་ཟག་བྱ་བྱག་པ་དེར་ཤ་ཚ་བྱས་ནས་སྤྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་མི་ཞིག་ལས་མ་རུང་བ་ལས་སྟོག་པའི་ཆེད་དུ་སྐབས་རེ་ཆོག་ངན་ཤོད་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ། དེ་ལ་ཕལ་ཆར་ཁོང་ཁྲོ་དགོས་ནའང་། ཁོང་ཁྲོ་དེ་ནི་གཞི་རྩའི་ཀུན་སྒྲོང་ངམ་རྒྱའི་ཀུན་སྒྲོང་མེན། དེ་མེན་ཞེ་སྤང་འབའ་ཞིག་ལས་སྤྱོད་པའི་ལས་སྟོབས་ཆེན་རྣམས་ནི་ཕན་སྟོགས་རྩ་བ་ནས་མེད།

ང་ཚོས་དུས་རྟག་ཏུ་འགྲོ་བ་མི་ནི་དུང་འགྲོ་ལས་ཇི་ལྟར་ཁྱད་པར་འཕགས་ཚུལ་སྐྱོར་སྤང་ཆ་ཤོད་ཀྱི་

ཡོད། དུད་འགོ་ནི་མི་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་མི་ཤེས་ཤིང་མིའི་ཁྲད་པ་ནི་བྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཆགས་ལྔ་  
གི་སྒོ་ནི་དུད་འགོ་རྣམས་ལ་འང་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། མིས་དེ་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲི་ནི་མིའི་  
བྱད་ཆོས་ངོ་མ་དེ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་མིས་བྱམས་པ་ཆད་མེད་པ་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་ཅིང་བྱི་དང་ཞི་མི་ལྟ་བུའི་  
དུད་འགོའི་རིགས་ནི་རང་གི་ཕྱ་གྲ་སྟགས་ལ་བྱམས་བཅེ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་གཏོགས་སྐྱེ་མི་ཐུབ། དེ་ཡང་  
དུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལ་སྟོན་པས་ཕྱ་གྲ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་བཅེ་གདུང་བསྐྱེད་འགོ་གི་ཡོད། འགོ་  
བ་མི་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་གཏོང་ཟབ་རྒྱུང་རིང་གི་བསམ་སྒོ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ཆོ་ཁོང་སྟོང་  
གཞན་དབང་དུ་འགོ་དུས་ལུས་པ་བྱད་པར་ཅན་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་འགོ་བས་ཁོང་སྟོང་ནི་མིའི་བྱད་ཆོས་  
བཟང་པོ་རྣམས་གཏོར་བཞིག་གཏོང་མཁན་ངོ་མ་དེ་ཡིན། གོ་མཚན་འབྱེད་བའི་ཕྱི་དྲག་པོས་བྱད་ཆོས་  
འདྲི་དྲག་འཛམས་པར་མི་ཐུབ་ཀྱང་ནང་གི་ཁོང་སྟོང་འཛམས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ནི་ང་ཆོའི་དྲག་པོ་  
ངོ་མ་ཡིན།

ད་དུང་ང་ཆོས་སྟོགས་གཞན་ལ་བྱམས་སྟོང་རྗེ་དང་། ཞེན་ཤ་ཆའི་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། འདྲི་ནི་བདེ་  
བའི་འབྱུང་གནས་ངོ་མ་ཡིན། བྱམས་སྟོང་རྗེའི་བསམ་སྒོ་ཡོད་ན་རང་ཉིད་གནས་ལུལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་ལ་  
བསྐྱེད་ཀྱང་ཕྱིའི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་གཞོན་མི་ཐུབ། ཞེ་སྤང་གི་བསམ་སྒོ་ཡོད་ན་རང་ཉིད་གནས་ལུལ་མཐུན་  
རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྦྱིད་པོ་ཡོང་མི་ཐུབ། ང་རང་ཆོ་ཆང་མ་བདེ་སྦྱིད་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད། བདེ་སྦྱིད་  
དངོས་གནས་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལམ་མ་ཞོར་བ་ཞིག་ལ་སྟོབ་དགོས་པ་ཡིན། བསམ་སྒོ་  
གཏོང་སྟོགས་འདྲི་ནི་སྦྱིར་ཆོས་ལུགས་དང་། ཡང་སྟོན་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་ལྟོས་ཐོག་ནས་བཤད་པ་གཅིག་པུ་མ་  
ཡིན་པར་སྦྱོ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ལྟོས་ཡིན།

འདྲིར་རང་གཞན་སུ་གལ་ཆེ་ལྟོས་ཀྱི་སྒོ་སྦྱང་ལྟོས་འཕགས་པ་ཞི་བ་ལྟའི་སྦྱོད་འབྱུག་ལྟར་ན། སྟོགས་  
གཅིག་ལ་ང་རྒྱལ་ཅན་དང་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་གོང་བུའི་བདག་དེ་བསམ། སྟོགས་གཅིག་ལ་ཉམ་ཐག་ཅིང་  
རོགས་རམ་དགོས་པའི་གང་ཟག་བཅུ་འམ་སྒྲ་བཅུ། བརྒྱ་བཅས་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་བསམ། སོ་སོ་རང་ཉིད་དེ་  
གཉིས་བར་ལ་སྟོགས་སུ་མ་སྦྱང་བའི་གང་ཟག་གསུམ་པ་ཞིག་དུ་བསམས་ནས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱིས་རང་གཅེས་  
འཛིན་ཅན་ཀྱི་གང་ཟག་གཅིག་པོ་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གང་ཟག་གཞན་མང་བ་དེ་གལ་ཆེ་བ་  
ཡིན། དེ་བཞིན་སོ་སོ་གང་གི་སྟོགས་སུ་ཞུགས་བཅས་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་  
སོ་སོ་རང་བཞིན་ཀྱི་མི་མང་བའི་སྟོགས་ལ་ཞུགས་ཀྱི་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ནི་མི་གངས་མང་ལ། རོགས་  
རམ་དགོས་མཁན་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། སྟོགས་ཅིག་ཤོས་ནི་ང་རྒྱལ་ཅན་དང་སྟེན་ཞིང་  
སྟོངས་པའི་གང་ཟག་གཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་ལན་གངས་དུ་མར་བཏང་ན་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་  
རིམ་པས་ཆུང་དུ་འགོ་བ་དང་། གཞན་ལ་བཅི་མཐོང་བྱེད་པའི་སྒོ་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བ་བཅས་ཉམས་ལེན་  
བྱེད་སྤངས་འདྲི་འབྲེ་ཡིན།

ངས་རྣམ་ཀུན་གལ་ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན། རྣམ་དཔྱད་ལྡན་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་  
ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ལས། སྒོ་ཐག་སྤང་སྤང་གི་རང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་མི་ཉན་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། མི་རྣམ་  
དཔྱད་ཅན་གྱིས་གཞན་གྱི་བདེ་དོན་ལ་བསམས་ཏེ་རོགས་པན་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་མགོ་  
སྟོར་གཏོང་འདྲོད་ཀྱིས་མིན་པར་བདེན་དཔང་འཕེར་བ་ཞིག་དང་། སོ་སོ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་བཅིས་  
ཏེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་མཐར་ཐུག་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་པན་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་གསལ་

པོ་ཡིན། གསལ་པོ་ཆགས་སོང་ངམ། འདི་ནི་རྣམ་དཔྱད་ལྡན་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་ཡིན།

འབྲུག་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། སློག་གཅོད་པ། རྒྱ་མ་རྒྱ་བ། ཆོག་རྒྱབ་སྐྱབ་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་གཞན་གྱི་བདེ་  
དོན་པོར་ནས་དུས་དྲག་དུ་ང་ང་ཞེས་བསམས་ཏེ་བསྟན་ན། སོ་སོར་གྱོད་གུན་དང་པམ་ཉེས་ཡོང་རྒྱལ་ས་  
མེད། མི་གཞན་གྱིས་བྱེད་གྱིས་མདུན་ལ་ཆོག་བཟང་པོ་འགའ་ཤས་ཤོད་མི་དུང་། རྒྱབ་ལ་ཁོས་འདི་དང་དེ་  
འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཟེར་བ་སོགས་ཆོག་ངན་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། དེས་བྱོད་རང་པམ་ཉེས་འགྲོ་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད།  
བྱང་རྒྱབ་གྱི་སེམས་ནི་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་སྐད་ཆ་ཁོ་ན་མིན་པར་མིའི་མི་ཆོས་སྤེལ་སྤངས་ཡང་དག་པའི་ཐོག་ནས་  
མིའི་བྱད་ཆོས་ངོ་མ་མཆོན་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ངས་རྒྱན་དུ་ཤོད་གྱི་ཡོད། ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་  
དང་། ནང་པ་ཡིན་མིན་འདི་ནི་གལ་ཆེན་པོ་མིན། གལ་ཆེ་ཤོས་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ང་རང་ཆོ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་  
ནས་མི་ཆོ་དགོས་དོན་ལྡན་པ་ཞིག་བསྐྱལ་རྒྱུ་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། བཟའ་བདུང་ལ་ལོངས་སྤྱད་ནས་ཆབ་  
གསང་གཏོང་བ་འདི་མི་ཆོའི་དགོས་དོན་མིན་པར། མི་ཆོའི་དགོས་དོན་སྤྱིར་པོ་སེམས་བཟང་པོ་དང་མི་  
བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། བྱད་ཆོས་འདི་དང་ལྡན་ན་སོ་སོའི་མི་ཆོ་སྤེལ་པོ་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པ་  
ཞིག་དང་། ཆང་མ་རང་གི་མཛའ་གྲོགས་སུ་གྱུར་ཏེ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཡོང་ལ། པན་ཚུན་སྤྱན་གྲོགས་གྱི་  
ཆོར་སྤང་ངོ་མ་ཡང་ཡོང་ཐུབ། ཞེ་སྤང་བཅངས་ཏེ་ཁ་ནས་སྤྱན་རློ་པོ་མོ་ཞེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་ཆོག་སྟོང་པ་  
ཅིས་ཡིན། གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཆེན་པོ་འདི་མཐུན་སྤེལ་དང་། བརྟེན་གསུང་།  
དང་བདེན་བཅས་དང་ལྡན་པའི་བྱིས་ཆང་ཞིག་དུ་འགྱུར་ཐུབ། འདི་ནི་ང་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ཡིན།

ང་ཆོའི་མི་ཆོ་འདི་ལ་དེ་ལྟར་སྐྱབ་སྐྱབ་དང་མི་སྐྱབ་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཐབས་  
ཤེས་བྱེད་དགོས་པ་དང་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱེར་  
སོ་ལ་ངས་རྒྱན་དུ་སྤྱི་བྱེད་གྱི་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ལ་བྱེད་པས་ཆོས་འདི་དང་དེའི་ཡིན་  
དགོས་དོན་མེད། བྱེད་རང་ཆོས་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མོས་མཐུན་ཡོད་དམ་མེད། མགོ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ལྟ་  
གྲུབ་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ཞེས་ཐུན་མོང་བསམ་ཤེས་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་དག་  
ལ་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་བཏང་ན་རང་ཉིད་ནས་བྱམས་སྤྱིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་ངེས་ཅན་དང་། དེ་  
ཡང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྒྲོ་གཏང་རྟེན་ཐུབ།

## གཏོང་ལེན།

ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་མང་པོ་བཏང་ཞེ་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་བའི་སེམས་ཅན་  
རྣམས་མཛོང་དུས་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཤི་ན། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ་ཐམས་ཅད་སོ་སོའི་  
ལས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་དངོས་སུ་པན་འདོགས་བྱེད་པའི་ཐད་མཐའ་ཞིག་ཡོད་པ་  
ཡིན། ཞེ་ཐག་པའི་སེམས་ཤུགས་གྱི་ཐོག་ནས་པ་རོལ་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་རང་སྤྱིང་དུ་སྤྱིན་  
པར་ཤོག་སྟམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཞེ་སྤྱིང་རྗེའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བརྟོན་པ་དེ་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་དང་ལེན་  
ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ནས་རང་གིས་དགེ་བ་བསགས་པའི་འབྲས་བྱ་དང་བཅས་པ་པངས་སེམས་ཏིལ་འབྲུ་  
ཅིས་ཡང་མེད་པར་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སེམས་ཅན་ལ་གཏོང་བའི་བྱམས་པའི་དམིགས་པ་རྩལ་དུ་བརྟོན་པ་དེ་  
ལ་གཏོང་བ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དམིགས་རྣམས་བསྐྱངས་པ་ཇི་བཞིན་གཞན་ལ་པན་འབྲས་ཡོང་ཐུབ་གྱི་

མེད་ནའང་། རྟེན་སྟོབས་དང་རང་གི་འདུན་པ་འཕེལ་རྒྱུ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།

འདི་འདྲའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བསམ་སྒྲིག་ཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་རང་ཉིད་ལ་ནད་ན་ཚད་དང་། ག་མ་འགྲིག་པ་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱེད་དུས་སྟག་བསྐལ་གྱི་བསམ་སྒྲིག་ལས་སྟག་སྟེ་སེམས་ནང་དགའ་སྤང་དང་། རྟེན་སྟོབས། སྟོབས་པ་བཅས་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ནི་རང་རང་གི་ཉམས་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྤྱོད་བཀས་སྟེན་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱ་རོམ་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། འདི་ནི་ནང་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཚོ་རྟག་པར་ཞལ་འཇུག་དཔུལ་ལོར་ཞུགས་པ་དེའི་རྒྱ་གང་ཡིན་ཞེས་པའི་དྲི་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཕན་བྱ་ཡོད། སེམས་འཁྲལ་བྱ་རྒྱ་མེད། སེམས་འཁྲལ་བྱས་ཏེ་བསྐྱད་ན་ཕན་ཐོགས་མེད།

རང་རང་གི་ཀུན་སྒྲོང་ལ་ཆ་བཞག་ན་དྲང་པོ་དྲང་བཞག་གི་ཐོག་ནས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་བསམ་པ་འདི་ཡིན། ཐུབ་འབྲས་འཛོན་དང་མི་འཛོན་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྒྲོ་འགྲོད་གང་ཡང་མེད། གནས་ཚུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་རིགས་ལ་བསམ་སྒྲིག་ཏོང་བ་ལས་ཆེ་བའི་ཐོག་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཐུབ་ན་ཕན་ཚབས་ཆེན་བ་ཡིན། ལོ་བརྒྱ་སྐར་གྱི་མི་ཆེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྤང་སྤང་ཡིན་པས་གལ་ཆེན་པོ་མིན། ད་ལྟ་རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དྲུག་ཡིན། ད་དྲུང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལ་བརྒྱའི་སྐར་བསྐྱད་པ་ཡིན་ནའང་འདི་ལྟ་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་དང་བསྐྱར་དུས། དེ་ཅམ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་མེད། དེར་མ་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་དཀའ་རྟོག་དང་བསྐྱར་ན་སོ་སོའི་དཀའ་རྟོག་ནི་ཆེན་པོ་གང་ཡང་མིན། གལ་ཏེ་དཀའ་རྟོག་དང་སྟག་བསྐལ་ཁོ་ན་ལ་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱད་ན། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་རྟོག་དྲ་ཆ་པོ། བཟོད་མི་ཐུབ་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དེ་ལ་སེམས་ཐག་རིང་ཅམ་བྱས་ཏེ་བསྐྱར་ན་དེ་དག་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། སེམས་འཁྲལ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། དེ་མཚུངས་གནས་ཚུལ་ཆེན་པོའི་རིགས་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཐུབ་ན་རྒྱུ་དེའི་རིགས་ནི་ཡོང་གིན་ཡོང་གིན་འགྲོ་གིན་འགྲོ་གིན་བྱེད་པ་རང་བཞིན་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ལ་སེམས་འཁྲལ་ཡོང་དོན་མེད།

### བཟོད་སེམས།

ངས་ཁ་སང་ཞུས་པ་བཞིན་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་ཡིན། བཟོད་པ་ནི་རང་གི་དག་པོ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་དགོས་པ་ལས་སོ་སོའི་སྒྲ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་མི་ཐུབ། དཔེར་ན་ཆོས་བཤད་འདྲའི་སྐབས་རང་ལ་ངལ་དུ་བ་བྱུང་ཆེ་སལ་ཆེར་བཟོད་པ་སྒྲིམ་ཐུབ། དེ་མིན་བཟོད་པའི་རྟེན་མེད་པར་སྒྲོ་སྒྲོང་བྱེད་མི་ཐུབ། རང་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་མཁན་གྱི་དག་པོ་ཞིག་དང་འཕྲད་པའི་སྐབས་ལ་བཟོད་སེམས་སྤྱོད་ཐུབ། སྒྲོ་བ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷས་དག་པོ་ནི་དངོས་གནས་སོ་སོའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་གསོག་ཐུབ་པ་དང་། དག་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོད་པ་སྒྲིམ་ཐུབ་པ། བཟོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསོད་ནམས་གསོག་ཐུབ་པ་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན་དག་དེས་ཁོ་རང་གི་ཁོང་ཁྱོད་སྤང་ནས་ང་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་དོན་དུ་ཆེད་མངགས་གྲོགས་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན། དེའི་ལན་དུ་དེ་འདྲ་མ་རེད། དག་པོ་ཞེས་པ་འདིར་ང་ལ་ཕན་སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་གང་ཡང་མེད། དེ་བས་ངས་ཁོ་ལ་ཕར་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན། སྐད་ཆ་འདི་ནི་སོ་སོ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་སོང་ནས་བཤད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན། རང་ལ་ཕན་ན་པ་རོལ་པོར་ཕན་



སེམས་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། དཔེར་ན་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་གྱི་ཚོས་ལ་ང་ཚོས་  
དགའ་པོ་དང་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཕན་  
སེམས་ཀྱི་སྒོ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟར་ནའང་འདིས་ང་རང་ཚོར་ཕན་གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ང་ཚོས་དད་གུས་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དོན་འདི་ཉོན་མོངས་པས་ཁས་ལེན་བྱས་ཀྱང་། ད་དུང་དེས་ས་རོལ་དག་པོ་ལ་གཞི་དེ་སེམས་ཡོད་པ་  
དང་། འགོག་བདེན་ལ་ཕན་སེམས་དང་གཞི་དེ་སེམས་གཉིས་ཀ་མེད། ས་རོལ་དག་པོར་གཞི་དེ་སེམས་ཡོད་  
པས་ངས་ཁོ་ལ་གུས་བརྟེན་དང་བཟོད་སྦྱོར་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། གཞི་དེ་སེམས་ཡོད་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་དག་པོ་ཞིས་བརྗོད་པ་དང་གཞི་དེ་སེམས་མེད་ན་དག་པོ་ཞིས་པའི་མིང་ཐོགས་དོན་མེད། གཞི་དེ་  
སེམས་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་པོའི་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན། གཞི་དེ་སེམས་མེད་པར་སྦྱར་པ་ནང་བཞིན་རང་  
ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཅུ་བ་ནས་སྦྱོར་མི་ཐུབ་ལ། དག་པོའང་མིན། དེས་ན་དག་  
ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད། ཡང་མི་ཞིག་གིས་རང་ལ་རྩལ་རྟེན་བྱས་ན་མི་དེ་མཐོང་མ་ཐག་  
ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོར་དཔོན་ཞི་བ་ལྷས་འདིར་ཞིབ་བརྗོད་བྱས་ན། དངོས་སུ་གཞི་དེ་བྱེད་མཁན་ནི་གཞུ་བྱའི་མཚོན་  
དང་དབྱུག་པ་སོགས་གང་ཡང་རྩལ་བ་དེ་དག་གིས་སྦྱུག་བསྐྱལ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པ་ལས་མི་དེ་མ་ཡིན་ཞིང་།  
བརྗོད་ནས་གཞི་དེ་བྱེད་མཁན་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡང་། ཁོ་མ་ཡིན་པར་ཁོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཡིན་  
གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཁྱོད་བྱས་ན་གོ་མཚོན་དང་ཡང་ན་ཀྱན་སྦྱོང་དེ་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་གང་  
ཟག་དེར་ཁོང་ཁྱོད་བྱ་རྒྱུ་མེད་གསུངས་ཡོད། འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་བདེན་པ་རེད། སྦྱུག་བསྐྱལ་དངོས་  
མཚོན་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོར་པ་ཡིན་ནའང་ང་རང་ཚོ་སྦྱོར་ཞིང་སྦྱོངས་པའི་དབང་གིས་མཚོན་ཆ་ལ་ཁོང་  
ཁྱོད་ཀྱི་མེད། སྐབས་རེ་ང་ཚོའི་མགོ་བོ་དངོས་པོ་གཞན་དང་ཐུག་སྟེ་བརྟེན་པའི་སྐབས་ལ་དངོས་པོ་དེར་  
ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སྦྱོར་མ་ངོས་རང་སྤངས་འཁོར་བཟོ་བཅོས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ཐེངས་གཅིག་  
ངའི་ངོ་ཤེས་པ་ཞིག་སྤངས་འཁོར་གྱི་འོག་ལ་མགོ་བརྟུག་སྟེ་བཟོ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ནས་ཡར་ལངས་  
སྐབས་མགོ་བརྟུག་སྟེ་སྤངས་པས་ཁོ་འཚོག་པ་ཟ་ནས་ཡ་ཡ་ཞིས་བརྗོད་དེ་མགོ་བརྟུག་སྟེ་སྤངས་  
གཉིས་གཞུས་སོང་།

དམིགས་བསལ་དེ་རིགས་མ་གཏོགས་སྦྱིར་བཏང་ནས་བཤད་ན་ང་ཚོས་མཚོན་ཆར་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་མི་བྱེད་  
པར་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་ས་རོལ་པོ་དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དོན་དངོས་ནི་ཁོང་ཁྱོད་མེད་ན་ས་རོལ་པོས་  
བྱེད་རང་ལ་གཞི་དེ་པའི་ལས་མི་བྱེད། ཁོང་ཁྱོད་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ས་རོལ་པོས་བྱེད་ལ་གཞི་དེ་པའི་ལས་  
བརྟེན་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གཞི་དེ་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་གང་ཡིན་ལེགས་པར་བསམས་གཞིག་བྱས་ན། ཁོང་  
ཁྱོད་དེ་ཉིད་དགའ་ངལ་བཟོ་མཁན་ཡིན་པར་ཤེས་ཐུབ། དེས་ན་ང་ཚོས་ས་རོལ་པོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལ་  
ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་གང་ཟག་དེ་རང་ལ་ཁོང་ཁྱོད་བྱ་རྒྱུ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ཡང་ཞི་བ་ལྷས་འདིའི་སྒྲོར་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་གཞན་ཞིག་གསུངས་པར། མི་ཞིག་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་  
པ་འདི་མི་དེའི་རང་བཞིན་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྒོ་བྱུང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་དུས། གལ་ཏེ་རང་བཞིན་ཡིན་  
ཆེ་དཔེར་ན་མས་ལག་པ་འཚོག་པ་ནི་མི་རང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་དེར་ཁོང་ཁྱོད་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་བཞིན་མི་  
དེ་ལའང་ཁོང་ཁྱོད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཡང་སྒོ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི་ཉི་མ་སྦྱིན་པས་

སྒྲིབ་པ་ལ་ཉེ་མར་ཁོང་ཁྱོད་རྒྱ་རྒྱ་མེད་པར་སྒྲིན་པར་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཁོང་ཁྱོད་དེ་སྐོ་  
བྱར་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་མི་དེ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་རྒྱ་རྒྱ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་  
སྤྱག་བསྐུལ་ལའང་དེ་ལྟར་བསམ་དགོས་པ་ཡིན། རང་གི་ལུས་འདི་སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ། ས་  
རོལ་པོའི་མཚོན་ཆ་དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན། དེ་གཉིས་འདུས་པ་ལས་སྤྱག་བསྐུལ་བྱུང་བ་ཡིན་  
པས། བྱེད་ཀ་སོ་སོས་ལན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ས་རོལ་པོར་ཁྱོད་བཞིན་དུ་སོ་སོ་ལའང་ཁྱོད་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཞིབ་མྱོའི་སྤྱོད་འབྲུག་ལ་ཞིབ་དུ་བཞུས་ན་ཕན་ཡོན་ཅན་དང་དགོས་དོན་སྤྱིང་པོ་ཅན་མང་  
པོ་ཤེས་རྟོགས་འོང་བྱ་ཡིན། དེ་དག་སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་རང་གི་རང་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱ་བྱུར་ཤིན་དུ་ཕན་  
ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ང་རང་གིས་ཀྱང་ཞིབ་མྱོའི་སྤྱོད་འབྲུག་ནང་གསུངས་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་འདུག

དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་དུ་ཡོང་བ་ཡིན་པས།  
ངས་པར་དུ་མ་ཡིན་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་མུ་ཚུགས་རྒྱག་དགོས་པ་མེད། དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་དུས་གཞན་  
དོན་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་དངོས་གནས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག གཞན་བདེ་བ་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་  
ཐོག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་མར་མ་ཤིས་ནའང་སྒྱུན་མེད་པ་ལྟ་བུ་འདུག གཅས་འཛིན་གྱི་སྒོ་སྒྲིབ་ཤིས་  
ནི་དག་པོ་ཡིན་པས་དག་ལ་ལྷག་པར་གྲུས་བཅི་སྒྲིབ་དུས་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒོ་ཏེ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་དག་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒོ་ནས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྒོམ་ལྟངས་ཡིན།

### ཕྱིན་དུག་གི་སྤྱོད་པ།

དེ་ནས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྒོ་སྤྱངས་ཏེ་སྤྱོད་བཀའ་འཇམ་ཐོན་ན། སྒོན་པ་དམ་བཅའ་ཅན་གྱི་  
སེམས་གཟུང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ཉིད་དུས་ནམ་ཡང་མི་གཏང་  
སྟམ་པའི་སྒོ་ཞིག་བསྤྱོད་པ་དེ་ལ་སྒོན་སེམས་དམ་བཅའ་ཅན་བཟང་བ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། འདིས་སེམས་  
བསྤྱོད་བརྟན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། སྒོན་སེམས་བཟང་ནས་ཆོ་འདྲིར་སེམས་བསྤྱོད་མི་ཉམས་པའི་རྒྱ་ལ་སྒོབ་པ་  
དང་། ཕྱི་མར་སེམས་བསྤྱོད་མི་ཉམས་པའི་རྒྱ་ལ་སྒོབ་པ་འདི་འདྲ་ཡོད། དེ་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སྒོབ་འདོད་སྤྱངས་  
པ་དེ་ཡིན། སྤྱོད་པ་ལ་སྒོབ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་སྤྱང་བྱའི་སྤྱོད་པ་ནི་ཕྱིན་དུག་གི་ཉམས་ལེན་དེ་ཡིན། ཕྱིན་དུག་གི་ངོ་  
པོ་དང་། གངས་ངེས། གོ་རིམ། སྤྱོད་པ་ལ་སྒོབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཅས་འདྲིར་བཤད་མི་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལྟར་བྱང་  
ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་འདྲིའི་ནང་ལ་འདུ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྱིན་དུག་ཀྱང་ཚུར་བསྐྱུས་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཉེས་སྤྱོད་སྒོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། དགེ་བ་  
ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཅས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམས་པ་གསུམ་གྱི་ནང་  
བསྐྱུས་ཡོད། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཙ་བ་ནི་རང་དོན་ཉེས་སྤྱོད་བསྒོམ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་དེ་སྤྱིང་རྒྱུ་ཙ་བ་ཅན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཙ་བ་སྤྱིང་རྒྱུ་ཡིན། ཉན་རང་གི་ཐེག་པའི་སྐབས་ལ་སྤྱིང་རྒྱུ་ཙ་བར་གྱུར་པའི་  
ཐོག་ནས་གཞན་ལ་གཞོན་པ་སྒོག་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྐབས་གཞན་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་པ་

ཅམ་དུ་མ་ཟད། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་དེ་ཡིན། རང་པའི་ཚས་ཡོངས་རྫོགས་ཚེ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་  
བསྐྱུས་ཡོད། རྒྱུ་ན་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད། གལ་ཏེ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་ནའང་། གནོད་པ་  
མ་སྐྱུལ་ཞེས་ཚེ་རྒྱུ་གཉིས་པོ་འདིའི་ནང་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་མདོ་དོན་སྤྱིར་པོ་བསྐྱུས་ཡོད། །

## ཡེ་ཤུ་བརྩུ་བ། ཤེས་རབ།

### སེམས་ཅམ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རབ།

དུས་ཚོད་མང་པོ་མེད་སྟབས་སྤྱིན་པ་དང་། ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་བཟོད་པ། བཙོན་འགྲུས། བསམ་གཏན་བཅས་  
ཀྱི་བར་རྒྱས་བཤད་མི་དགོས་པར། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐད་ལྟ་བུའི་སྒྲོར་རོབ་ཅམ་བཤད་ན། ཤེས་རབ་ལ་གནས་ལྗེ་  
རིག་པ་ཀུན་རྫོབ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། གནས་ལུགས་རིག་པ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། སེམས་  
ཅན་ཀྱི་དོན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་འདི་འདྲ་བཤད་ཡོད། གནས་ལྗེ་ནི་བཟོ་རིག་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་  
པ། རང་དོན་རིག་པ། ཚད་མ་རིག་པ། སྒྲ་རིག་པ་བཅས་ཡིན། གནས་ལུགས་རིག་པ་ནི་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རིག་པའི་ཤེས་རབ་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་གཙོ་བོར་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་  
དབུ་སེམས་གཉིས་ཀྱིས་ཚས་ཀྱི་བདག་མེད་ཁས་ལེན་ཀྱི་ཡོད་པས་གྲུབ་མཐའ་བཞིའི་ནང་ནས་དེ་གཉིས་  
གཙོ་བོར་བཞག་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡིན།

རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་པ་བས་འཁོར་ལོ་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་འཁོར་ལོ་ཐ་མ་དེ་ངེས་དོན་དུ་བཀྲལ་ཡོད།  
འཁོར་ལོ་ཐ་མའི་ནང་མདོ་སྡེ་དགོངས་འགྲེལ་ཀྱི་སྐབས་ནས་འཁོར་ལོ་དང་པོ་དང་བར་པ་གཉིས་དྲུག་དོན་  
ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཁོར་ལོ་བར་པའི་ནང་ལ་ཚས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་དང་། སྒྲེ་  
བ་མེད་པ། གཟོད་མ་ནས་ཞི་བ། རང་བཞིན་གྱིས་ཡོངས་སུ་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་བཅས་འདི་འདྲ་གསུངས་  
པ་དེ་དག་སྒྲེ་ཇི་བཞིན་པར་ཁས་སྒྲུངས་ན་ཆད་མཐར་སྤྱང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཁོར་ལོ་བར་པའི་དགོངས་  
དོན་འཁོར་ལོ་ཐ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་ལོ་བར་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་  
དགོངས་འགྲེལ་ཀྱི་དོན་དམ་ཡང་དག་འཕགས་ཁུས་ཀྱིས་ཁུས་པའི་ལེའུའི་ནང་ལ། ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་  
གསུངས་པ་དེ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་ཚུལ་གསུམ་ལ་དགོངས་ནས་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་  
ཡོད། འདི་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེ་ན། འདིའི་ཐད་མཚན་ཉིད་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཀུན་  
བཏགས་དང་། གཞན་དབང་། ཡོངས་གྲུབ་བཅས་ཡིན། མཚན་ཉིད་གསུམ་པོ་འདིའི་ཐོག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྦྱར་རྒྱུ་ཡོད། ཀུན་བཏགས་མཚན་ཉིད་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་སྟེ་ཀུན་བཏགས་རྟོག་པས་བཏགས་  
ཅམ་ཡིན་ཀྱི་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མིན། ཡིན་ནའང་ཐལ་འགྱུར་བའི་མིང་དང་རྟོག་པས་བཏགས་  
ཅམ་ཞེས་པ་དང་འདི་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། སེམས་ཅམ་པ་རང་གིས་ཀུན་བཏགས་རང་གི་མཚན་  
ཉིད་ཀྱིས་མེད་པར་ལྟ་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཀྱི་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཡོད་མེད་བཤད་པའི་  
རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའམ་ཡོད་པར་འཛིན་པ་དེ་སེམས་ཅམ་པའི་རྒྱུ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཞན་དབང་ནི་སྒྲེ་བ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་བཤད་པ་ཡིན། གཞན་དབང་ཞེས་པ་ནི་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཚས་

རྒྱལ་ཡོན་ལ། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་དབང་གིས་འབྱུང་གི། རང་དབང་གི་སྒོ་  
ནས་བྱུང་བ་མིན་པས་གཞན་དབང་ལ་སྦྱེ་བ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད། ཡོངས་གྲུབ་ཅེས་པ་ནི་སྒོང་པ་  
ཉིད་དམ་རྒྱལ་དག་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་དག་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་  
ཐུག་ལ་དོན་དམ་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད། ཡོངས་གྲུབ་ཆོས་ཉིད་དུ་ཤོད་སྐབས་སྒོང་གཞི་གཞན་  
དབང་དགག་བྱ་ཀྱང་བཏགས་ཀྱིས་སྒོང་པ་དེ་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། འོ་ན་གཞན་དབང་ཀྱང་  
བཏགས་ཀྱིས་སྒོང་ཞེས་པའི་ཀྱང་བཏགས་ཀྱི་དོན་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་རྒྱལ་གྱི་གོ་དོན་གཏིང་ཟབ་པས་  
འགྲེལ་བཤད་ཏེ་ཅང་མང་པོ་དགོས།

གང་ལྟར་མདོར་བསྡུས་ན་གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་  
གྲུབ་པ་ཀྱང་བཏགས་ལ་བཞག་ནས་དེས་སྒོང་པ་ལ་ཡོངས་གྲུབ་དུ་འཛིག་པ་ཡིན། གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་  
རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད་ན། ཐེག་བསྡུས་ལས།

མིང་གི་ལྷ་རོལ་སྒོ་མེད་ཕྱིར།

མང་བའི་ཕྱིར་དང་མ་ངེས་ཕྱིར།

ཞེས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་བཞུགས་ནས། དོན་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོ་ཡོད་པས་དོན་མང་པོར་ཐལ་བ་སོགས།  
གང་ལྟར་ཀྱང་བཏགས་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མེད་པ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་མིང་མ་བཏགས་པའི་ཆོས་དེ་  
དང་དེ་གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་ན། འདི་  
གཟུགས་སོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་མ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོན་ལ་འདི་གཟུགས་སོ་སྒྲུབ་པའི་སྒོ་སྦྱེ་དགོས། ཡིན་ནའང་དེ་  
ལྟར་མེད། མིང་མ་བཏགས་པའི་གོང་ལ་དེ་དེ་རེད་སྒྲུབ་པའི་སྒོ་འཇུག་གི་མེད། དེའི་ཕྱིར།

མིང་གི་ལྷ་རོལ་སྒོ་མེད་ཕྱིར།

ཞེས་དེ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་མང་པོ་འདིའི་ཐོག་ནས། གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་ཞེན་  
གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མེད་པ་དེ་གཏན་ལ་འབབས་ཀྱི་ཡོད། གཟུགས་གཟུགས་འཛིན་རྟོག་པའི་  
ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཆགས་དུས། ང་རང་ཆོད་སྒོ་དཔེར་ན། སྒོན་པོ་འཛིན་པའི་  
མིག་ཤེས་ལ་སྒོན་པོ་སྒོ་འཛིན་ཤེས་པ་དེ་ལས་དོན་གཞན་དུ་པ་རོལ་ནས་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པ་གཏོང་མཁན་ཞིག་  
ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འཆར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ང་རང་ཆོས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་གོམས་པའི་སྒོན་བྱུང་གི་བག་ཆགས་ཀྱི་  
དབང་གིས་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པ་སྒྲུབ་པ་མ་གཏོགས་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།  
དེ་ལྟར་རིགས་པས་དབྱེད་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་དུ་གྲུབ་པ་མ་  
གཏོགས་རྣམས་ཐ་དད་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་མཐོང་ན་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རྟོགས་པར་བཤད་ཡོད། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆོས་  
རྒྱལ་སྒྲུབ་གི་ཡོད་ཀྱང་། རང་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་མ་གཏོགས་རྣམས་ཐ་དད་ཀྱིས་  
སྒོང་པ་ངེས་ཆེ་སྒོང་ཉིད་མཐོང་བ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྒོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་གཟུང་འཛིན་གཉིས་སྒོང་གི་དེ་ཁོ་  
ན་ཉིད་དམ། ཡང་ན་གཟུགས་དང་གཟུགས་འཛིན་པའི་ཚད་མ་རྣམས་གཞན་གྱིས་སྒོང་པ་ཞེས་ཡོངས་སུ་  
གཤགས་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་ངེས་ཆེ་ཆགས་སྒྲུབ་སའི་ཡུལ་དོག་ཤིལ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་  
པ་དེ་ཤུགས་ཆུང་དུ་འགོ་བ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒོན་གྱི་  
རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་གྲུབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ཅམ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་གའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་པ་མཐོན་པོར་པེབས་

བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་རྣམས་འབྱོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཐོག་མར་སེམས་ཅམ་པའི་  
 ལྟ་བུ་དེ་གའི་ཐོག་ནས་རྟོགས་པ་མཐོན་པོར་ཕེབས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་  
 རྣམས་འབྱོར་བ་མང་པོ་ཞིག་ཐོག་མར་སེམས་ཅམ་པའི་ལྟ་བུ་ཉམས་ལེན་གནང་ཡོད། དེ་རིང་ཁ་སང་ཡང་ཁ་  
 ཤས་ལ་ལྟ་བུ་འདི་སྟོ་ལ་འཆམ་པོ་ཡོང་སྟེ། ཡང་སེམས་ཅམ་པ་ཞེས་པ་ཐལ་འགྱུར་བས་ཤོད་དུས་སེམས་  
 ཅམ་པ་ལ་གཞོད་བྱེད་འཕེན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། འདི་སྟོ་སྟེ་སྟོ་ལ་འཇུག་པོ་དང་། འཆར་བདེ་པོ་ཡོད་ན། ཉམས་  
 ལེན་དེ་རང་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད།

## དབུ་མའི་ལྟ་བུ་རྣམ་གཞག

འདི་ཡན་ཆད་སེམས་ཅམ་པ་བཤད་ཟིན་པ་བྱས། ད་དབུ་མ་པ་ཡིན། དབུ་མ་པས་འཁོར་ལོ་བར་པ་ཙྰ་  
 བར་བྱས་ནས་བཤད་ཡོད། དབུ་མ་པས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དུས། དངོས་  
 གྲུབ་པ་ལ་སོགས་པས་འདི་ཆད་མཐར་བཅི་གི་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་སྟུ་སྟུབ་ཀྱིས་རབ་བྱེད་ཉི་ཤུ་ཙྰ་བཞི་བའི་ནང་  
 ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པས་སྟོང་པ་ཡིན་ན་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་མི་འཐད་ཅིང་། འཕགས་པའི་  
 བདེན་པ་བཞི་མི་འཐད་ན་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དགོ་འདུན་ཏེ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཡང་མི་འཐད་  
 ལ། དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་ལ་སྟོབ་པ་དང་། འཇུག་པ། འབྲས་བུ་འཐོབ་པ་ཡང་མི་འཐད། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཆོས་  
 ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་གང་ཡང་འཇོག་མི་ཐུབ། རང་བཞིན་  
 མེད་ན་ངོ་བོ་མེད་པར་འགྱུར་ལ་དེ་ལྟར་ན་ཆོས་གང་ཡང་འཇོག་མི་ཤས་པ་ཆགས་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་ཅོད་  
 པ་བྱས་ཡོད།

དེ་ལ་སྟོབ་དཔོན་སྟུ་སྟུབ་ཀྱིས་ལན་གང་གསུངས་ཡོད་ཅེ་ན།

གལ་ཏེ་འདི་ཀུན་མི་སྟོང་ན།།

འབྱུང་བ་མེད་ཅིང་འཇིག་པ་མེད།།

འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་རྣམས།།

བྱོད་ལ་མེད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནས་ཁོང་གིས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཞེས་པའི་དོན་འདི་བྱོད་ཀྱིས་ཡག་པོ་  
 ཞིག་གོ་མི་འདུག རང་བཞིན་སྟོང་པར་འདོད་པའི་གྲུབ་མཐས་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་འདི་དོན་  
 གང་ལ་བརྗོད་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་  
 བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་གཏན་དང་  
 བྲལ་བའི་རང་བཞིན་མེད་ཅེས་བརྗོད་གྱི་མེད། རྟེན་འབྲེལ་ཁས་སྒྲངས་པའི་ཐོག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པ་རྒྱ་  
 མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་རང་བཞིན་མེད་པ་སྟུབ་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། བྱོད་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཁས་  
 མི་ལེན་པས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཁས་སྒྲངས་པ་ཡིན་ལ། རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་རང་དབང་  
 གིས་གྲུབ་པ་ཡིན་དགོས་པས་རྒྱུན་ལ་སྟོན་པ་འགལ་ཞིང་། དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་མི་འཐད་པར་ཁས་ལེན་  
 དགོས་ཀྱི་ཡོད། རྟེན་འབྲེལ་མི་འཐད་པས་བཟང་ངན་དང་འཁོར་འདས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གང་ཡང་མི་འཐད་  
 ཅིང་། དེས་ན་ང་རང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་ལྷག་བཟང་ངན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་



པས། དེས་པར་དུ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

འོན་དབུ་མ་ཞེས་པ་འདི་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དབུ་མ་ཞེས་པ་འདི་རྟག་པའི་མཐའ་དང་ཆད་པའི་མཐའ་གཉིས་དང་བུལ་བས་ན་དབུ་མའམ་དབུས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེའི་དོན་རྗེ་ལྟ་བུ་བཞིན་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གཞུང་དང་དེ་རྟོགས་པའི་སྒོ་ལ་དབུ་མའི་གཞུང་དང་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་ཞེས་རིམ་བཞིན་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་ནང་གསེས་ཐལ་རང་གཉིས་སུ་སྤྱེ་ཡོད། ཐལ་རང་ཞེས་པའི་མིང་འདི་བོད་གྱི་མཁས་པ་ཆོས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན། མིང་དེ་འདྲོགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱབ་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་སྒྲོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱིས་བསྟོར་པ་ལྟ་མཛད། དེ་མཛད་ནས་དེའི་ནང་ལ་བདག་སྤྱོད་དང་གཞན་སྤྱོད་འགོག་པ་དེ་ལ་ཐལ་འགྱུར་ཤ་ལྟག་བཀོད་པ་གནང་ཡོད། དེ་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་གྱིས་སྤྱོན་བརྗོད་མཛད་ནས་ཐལ་འགྱུར་ཅོམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར། རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་ལེགས་ལྡན་གྱིས་སྤྱིར་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་སྟོང་དུ་ཁས་སྤངས་པ་གཞིར་བཞག་ཐོག་ནས་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཚན་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་སྒོ་ལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། གཅིག་ལ་ཐལ་བ་པ་ཞེས་ཐལ་བ་གཙོ་བོ་བྱས་ནས་ཤོད་མཁན་ཞིག་དང་། གཅིག་གིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་དགོས་ཞེས་ཤོད་དུས་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་གཉིས་ཐོན་པ་ཡིན།

དེ་ནས་འདིའི་རྗེས་ལ་དབུ་མ་པས་འདྲོད་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་སྟོང་དེ་ཡང་ཁས་སྤངས། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅོམ་པས་འདྲོད་པའི་ཕྱི་དོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་མཉམ་དུ་ཁས་སྤངས་པ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དབུ་མའི་འདྲོད་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ལྷགས་འདི་ཙམ་དུ་འདྲོན་མཁན་ནི་སྒྲོབ་དཔོན་ཞི་བ་འཆོ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པའི་ནང་ནང་ལའང་མདོ་སྨྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་དང་། རྣལ་འབྱོར་སྨྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་གཉིས་སུ་སྤྱེ་བ་ཡིན། དེ་ནས་དཔལ་ལྡན་སྐབས་ཀྱི་གསུམ་པས་དབུ་མ་རྩ་བའི་འགྲེལ་པ་དབུ་མ་ཆོག་གསལ་གྱི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱི་ལྷགས་དེ་འཐད་ལྡན་ལ་བཞག་ནས་ལེགས་ལྡན་གྱིས་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ཀྱི་ལྷགས་མི་འཐད་པ་ལྡན་བཀག་པ་དེ་རྣམས་ལ་ལན་བསྟོན་ཡོད།

འདི་ལྟར་བྱས་ནས་དབུ་མ་པས་རང་རྒྱུད་ཁས་སྤངས་ན་མི་འགྲིག་རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་དོན་དེ་ཚུལ་གསུམ་རང་དབང་དུ་བྱལ་བའི་གཏན་ཆོགས་ལ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། རྩ་བའི་དགོངས་པ་བཞེད་ས་འདི་ཆགས་ཡོད། འདིའི་སྒྲིར་ཕན་ཚུན་ཚིད་པ་ཡོང་སྤངས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་གཙོ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་ཆོས་ཅན་མཐུན་སྤང་མི་འདྲོད་པ་དེ་ཆོད་གསལ་ཡིན། འདིའི་རྩ་བའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་ནི་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཚན་ཁས་མ་སྤངས་པ་དེ་རང་ལ་ཐུག་ཡོད། དངོས་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་གསུམ་བྱལ་བའི་ཆད་མ་དེ་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་ལྟོས་ཏེ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཆད་མ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྷགས་ཀྱི་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་ལྟོས་ཏེ་འབྲུལ་པ་མ་གཏོགས་དེ་ལ་ཆད་མར་སོང་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མིན། དེ་བས་ཆད་མས་བྱལ་ཚུལ་མཐུན་སྤང་དུ་བྱལ་བྱལ་གྱི་མེད།

དེ་བས་ཐལ་འགྱུར་བས་དངོས་སྤྱོད་པ་ལ་ཕར་ཚོད་དུས། གཞི་སྐུ་གུ་ལྟ་བུ་བདེན་མེད་དུ་སྤྱོད་སྐབས་གང་ལྟར་ཚུལ་གསུམ་པའི་གཏན་ཆོགས་ཤིག་དགོས་པ་དང་། ཚུལ་གསུམ་པའི་གཏན་ཆོགས་ཆད་མས་བྱལ་བ་ཞིག་ཤོད་དུས་ཐལ་འགྱུར་བ་རང་གི་ལྷགས་ཀྱིས་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་ལྟོས་ཏེ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པའི་ཆད་མ་ཞིག་བཞག་ནས། དེས་ཚུལ་གསུམ་བྱལ་བ་ཞིག་པ་རོལ་པོར་མེད་ཅིང་། པ་རོལ་པོས་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་

སྟོན་ཏེ་མ་འབྲུལ་བར་འདྲོད་པའི་ཚད་མས་གྲུབ་ཚུལ་ཞིག་ཐལ་འགྱུར་བ་ལ་སྟོན་ཏེ་མེད་པ་བྱས། དེ་བས་སྐབས་གཅིག་དངོས་སྤྱོད་པ་རང་ཉིད་ལ་གྲགས་པའི་ཚད་མས་གྲུབ་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་ཚུལ་གསུམ་ཚད་མས་གྲུབ་པ། དེའི་ཁས་ལེན་ཐོག་འཁྲིད་ནས་སྤྱི་གུ་བདེན་སྟོང་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་གཞན་གྲགས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཞེས་བརྗོད།

དངོས་པོའི་གནས་ཚུན་ལ་སེམས་ཅམ་པ་དང་། དངོས་སྤྱོད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་གསུམ་གྲུབ་པའི་ཚད་མ་དེ་དོན་ལ་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་སྟོན་ཏེ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ཚད་མས་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་རང་གི་དོར་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་སྟོན་ཏེ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ཚད་མས་གྲུབ་ཡོད་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་གཉིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། རང་མཚན་ཐ་སྟངས་དུ་ཞིགས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་གི་བར་ལ་ཁོ་རང་གི་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཚད་མ་དེ་རང་མཚན་སྤང་བ་ལ་སྟོན་ཏེ་མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ཚད་མས་གྲུབ་སྟེ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་རང་གི་དོར་དེ་འབྲུལ་པ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེས་ན་སེམས་ཅམ་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཚད་མས་གྲུབ་པ་དང་། ཁོ་རང་གི་གྲུབ་མཐས་བཏགས་པའི་ཚད་མས་གྲུབ་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་པར་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐལ་རང་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱུང་བ་ཡིན། དཔུ་མའི་གཞུང་ནང་གི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཅེས་པ་དང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མེད་ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ཐལ་རང་གཉིས་ཀའི་གཞུང་ནང་ལ་གཅིག་པ་འཛོན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་རིགས་པས་དབྱུད་ན་རྟེན་གྱི་མ་རེད་ཅེས་པའི་ཚིག་རྣམས་བཅུ་གཅིག་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྤངས་ལ་ཁྱད་པར་ཕྲན་བྱ་ཡོད། དཔེར་ན་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་གྱིས་སེམས་ཅམ་པས་ཀུན་བཏགས་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པར་འདྲོད་པ་དེ་འགོག་པའི་སྐབས་སུ་གསལ་པོ་གསུངས་ཡོད།

ཀུན་བཏགས་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་ཅེས་པ་འདི་ཀུན་བཏགས་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ན། རྟོག་པ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་རྟོག་པ་གཏན་མེད་དུ་ཕྱིན་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་དུས། ཁོ་རང་གི་ལུགས་ལ་འདོགས་བྱེད་རྟོག་པ་དེ་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་ཡོད་པ་ཞལ་གྱིས་བཞེད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་གྱིས་བདག་གི་མཚན་གཞི་ལ་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་འཛོག་དགོས་པ་ཡང་བདག་དེ་ཕུང་པོ་དང་ཡོད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ནང་འཚོལ་བ་ན་ཡོད་ཤེས་དེ་བདག་གི་མཚན་གཞིར་རྟེན་པ་ཡིན་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཐལ་འགྱུར་བ་ལྟར་ན་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་གྱིས་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞིར་བཞེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སེམས་ཅམ་པས་ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་བཞག་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་ཁག་པོ་འོང་གི་ཡོད།

ཐལ་འགྱུར་བ་གཞིར་བཞག་བྱས་ན་ང་ཅམ་དེ་ཉིད་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞིར་བཞག་པས། གང་ཟག་ཡིན་པ་ཞིག་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞིར་གཞག་དགོས་པ་ལས་གང་ཟག་གི་གང་གས་གཞི་ཕུང་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་ནས་གང་ཟག་ཅིག་རྟེན་ཐབས་མེད་པ་འདྲོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཅམ་པོ་བ་དེ་གང་ཟག་གི་མཚན་གཞིར་བཞག་ཕྱིན་ཆད་སེམས་ཅམ་པའི་ཀུན་གཞི་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་གཞོད་པ་འཕེན་མི་ཐུབ། འདི་དག་གཏོང་ཟབ་ལ་དཀའ་བའི་གནད་རྣམས་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་འང་འདི་ལས་ལྷག་པ་བཤོ་སྟེང་བྱ་རྒྱ་མེན།

ཐལ་འགྱུར་བས་བདག་མེད་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཚས་ཀྱི་བདག་  
མེད་བཅས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ཡིན། བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་ངེས་པའི་རིམ་པ་ནི་གང་ཟག་བདག་མེད་སྟོན་དང་  
ཚས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟེན་སུ་ངེས་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚས་ཅན་གང་ཟག་དེའི་དབང་གིས་གང་ཟག་  
བདག་མེད་སྟོན་དུ་ངེས་སྒྲ་བ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

འོ་ན་བདག་མེད་ཅེས་མེད་རྒྱུའི་བདག་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གང་མེད་རྒྱུའི་བདག་དེ་མ་ཤེས་ན་སྟོབ་  
དཔོན་ཞི་བ་ལྷས་སྟོད་འཇུག་ནང་།

བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར།

དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གང་མེད་རྒྱུའི་བདག་དེ་མ་ཤེས་པར་བདག་མེད་ཤེས་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་ཚས་ལ་དགག་པ་དང་སྒྲུབ་པ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལ་དགག་པའི་ཚས་ཤིག་ཡིན་ན་དགག་བྱ་དེ་སྟོ་  
ཡུལ་དུ་མ་བྱས་པར་དགག་བྱ་དེས་སྟོང་པའི་དགག་པ་དེ་སྟོ་ཡུལ་དུ་འཆར་མི་ཐུབ། དགག་པ་ལ་དགག་བྱ་  
བཀག་ཤུལ་ལ་ཚས་གཞན་འཕེན་པ་དང་མི་འཕེན་པ་བཅས་གཉིས་བྱས་ནས། སྒྲ་མ་དེར་མ་ཡིན་དགག་ཟེར་  
ཞིང་། སྒྲིབ་མ་དེར་མེད་དགག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། སྒྲ་མ་ལ་ཚས་གཞན་དངོས་སུ་འཕེན་པ་དང་། ཤུགས་ལ་  
འཕེན་པ། དངོས་ཤུགས་གཉིས་ཀར་འཕེན་པ། སྐབས་སྟོབས་ཀྱིས་འཕེན་པ་བཅས་བཞི་བཞག་ཡོད། འདྲིར་  
བདག་མེད་ནི་མེད་དགག་ཡིན། གང་མེད་རྒྱུའི་བདག་ནི་སྟོབ་དཔོན་ཟླ་གཤགས་ཀྱིས་བཞི་བརྒྱུ་པའི་འགྲེལ་  
པའི་ནང་།

དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི། གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་  
ཏེ། དེ་མེད་པ་ནི་བདག་མེད་པའོ།

ཞེས་གསུངས། གཞན་ལ་མ་སྟོས་པའི་རང་དབང་གིས་གྲུབ་པ་དེ་དགག་བྱ་ཡིན། འདི་ཚའི་གས་བོད་  
ཀྱི་སྒྲ་མ་ཚས་རྟོག་རྟོག་བྱས་ནས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་བཅོས་ཡོད། ལ་རྒྱལ་མཚོག་སྒྲ་ཕྱང་བདུན་པས།

གཉིད་ཀྱིས་སྟོབ་པའི་ཤེས་ངོར་ཆེ་ལམ་ཡོད།

སྒྲིབ་ས་བསྐྱད་པའི་རྟ་དང་སྒྲང་པོ་སོགས།

སྒྲང་བ་ཅམ་ལས་གཞི་དེར་དོན་གྱི་ཚས།

གང་ཡང་མེད་པ་སྟོ་ཡིས་བརྟགས་པ་ཅམ།

ཞེས་གཉིད་ཁུག་པའི་སྐབས་ཆེ་ལམ་གྱི་ཡུལ་སྒྲ་ཚོགས་ཤིག་འཆར་བ་འདི་སེམས་ལ་སྒྲང་བ་ཅམ་མ་  
གཏོགས་གཞི་དེར་ངོ་མ་ཡོད་པ་མིན། སྐབས་འདིའི་ཆེ་ལམ་ནི་རྣམ་ཀུན་ངར་རང་ཚོར་ཡོང་བའི་ཆེ་ལམ་དེ་  
རང་ཡིན་པ་ལས། ཆེ་ལམ་གྱི་ལུས་བྱུང་པར་ཅན་ཞེས་པ་དེ་ལ་གོ་བ་མིན། ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱིས།

དེ་བཞིན་བདག་གཞན་འཁོར་བ་མུང་འདས་སོགས།

ཚས་ཀུན་སྟོ་དང་མིང་གི་ཐ་སྟད་ཀྱིས།

བརྟགས་པ་ཅམ་ལས་གདགས་གཞི་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་།

རང་གི་ཡོད་པ་འགའ་ཡང་མ་མཆིས་སོ།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱིས།

དེ་ལྟ་ན་ཡང་མ་རེག་གཉིད་མཐུག་གིས།

ལྷགས་པའི་སོ་སོ་སྐྱེ་བའི་ཚྭ་གས་དྲུག་དོར།  
 གང་ལྷང་གཞི་དེར་དོན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག།  
 འཆར་ཚུལ་རང་རེའི་སྒོ་ངན་འདི་ལ་ལྷོས།  
 དེ་ལྟར་འབྱུལ་པའི་སྒོ་ལ་ལྷང་བ་ཡི།  
 ང་སོགས་གདོད་ནས་གྲུབ་པའི་སྒྲིབ་ལྷགས་འདི།  
 དགག་བྱ་ཕྱ་མོ་ཡིན་པས་སྒོ་ཡི་དོར།  
 ལྷག་མ་མེད་པར་ཞིགས་པར་ཤིན་ཏུ་གཅིས།

ཞེས་གསུངས། ང་རང་ཚོས་གང་འདྲ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ནའང་། དཔེར་ན་ངས་བྱིད་རང་ཚོ་ལ་ལྷ་  
 དུས་བྱིད་རང་ཚོ་ཚང་མ་རང་དོས་ནས་ཡོད་པ་ལྷང་བ་མ་གཏོགས་ངའི་ཤེས་པས་པར་བཏགས་པ་ཞིག་ཡི་  
 ནས་འཆར་གྱི་མེད་པ་ཡིན།

འོ་ན་ཡུལ་སྤངས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་བཙལ་ན་གསལ་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། དཔེར་ན་བདག་  
 ཅིས་བརྗོད་དུས་སོ་སོ་ཡོད་སའི་གོ་ས་དེ་ལ་མ་གཏོགས་གཞན་དུ་མེད། ཡོད་ས་བདག་གི་ཕུང་པོའི་སྤངས་ན་  
 མ་གཏོགས་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་ཐག་ཚད་པ་ཡིན། འོ་ན་བདག་དེ་རང་གི་སྐྱེ་བོ་ནས་རྒྱང་མཐིལ་བར་དུ་  
 བཙལ་ན་རྟེན་རྒྱ་གཏན་ནས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་བདག་གི་ཤེས་པ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན་ནའང་། ང་རང་  
 ཚོའི་མ་བཟླ་མ་དཔྱད་པའི་སྒོ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དོར་ངའི་སེམས་དང་ངའི་ལྷས་ཞེས་པ་འཆར་གྱི་ཡོད་ཅིང་  
 སེམས་དེ་ངའི་ལོངས་སྤྱད་བྱ་ལྷ་བྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྷ་ནའང་ལྷས་སེམས་གཉིས་ལས་ཐ་དད་པའི་ང་ཞིག་  
 མེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཚོས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བཙལ་ནའང་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་ནི། དཔེར་ན་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་  
 ལྷ་བྱ་ཡིན་ན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། ཆ་དང་ཆ་ཅན་ང་རང་ཚོའི་སྒོ་ལ་ལྷང་ཡོང་དུས་ཚོས་འདི་  
 ཆ་ཅན་གྱི་ཚོས་ཡིན་པ་དང་། འདི་འདྲའི་ཆ་ཤས་རེད་ཅེས་བརྗོད་དུས་ཆ་དང་ཆ་ཅན་གཉིས་སོ་སོ་ལྷ་བྱར་  
 ལྷང་གི་ཡོད། ལྷང་བ་ལྟར་དུ་བདེན་ན་ལྷང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ཡོད་པས་དོན་ལ་ཆ་དང་ཆ་ཅན་  
 གཉིས་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། ཆ་ཅན་གྱི་ཚོས་ནམས་ལ་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེའི་ཆ་  
 ཤས་སོ་སོར་བསལ་བའི་རྗེས་ལ་ཆ་ཅན་གྱི་ཚོས་ཤིག་རྩ་བ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད།

དཔེར་ན་འདི་འདྲའི་ཆ་ཤས། ཆ་དེ་དེའི་ཆ་ཤས་ཞེས་བྱེད་དུས་ཐ་མ་རྩལ་ཕྱན་ཚེས་ཕྱ་མོ་ལ་ཐུག་གི་  
 ཡོད། གྲུབ་མཐའ་འོག་མས་ཆ་མེད་དུ་འདོད་པའི་རྩལ་ཕྱན་རྒྱུང་ཤོས་གཉིས་གཤེབས་ནས་ཡོད་པ་དེར་  
 ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་གཉིས་སྤང་པ་འདི་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་ཐམས་ཅད་དུ་འཕྲད་དགོས་ལ། དེ་  
 ལྟར་ན་གོང་བྱ་ལོང་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད་ན་ནི་ཆ་དང་ཆ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། ཕྱོགས་  
 མེད་ན་ནི་རྩལ་ཕྱན་གཉིས་རེག་ཅེས་བརྗོད་དུས་རེག་པའི་དོས་དེ་དང་། མ་རེག་པའི་དོས་གཉིས་མེད་ན་  
 ཐམས་ཅད་ནས་ཐམས་ཅད་དུ་རེག་པ་ཡིན་ན་རྩལ་ཕྱན་བརྒྱ་རྒྱུང་། ཁྱི་འབུམ། ས་ཡ་བྱེ་བ་བསགས་པ་ཡིན་  
 ནའང་གོང་བྱ་ལོང་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན། དེ་བས་རྩལ་ཕྱན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། རྩས་ཀྱི་ཆ་བྱེ་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པ་གཏན་ནས་ཡོད་པ་མིན་ཞེས་  
 བཤད་ཡོད། ཆ་མེད་པ་ཆགས་ན་ཡལ་འགྲོ་རྒྱ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད། དེས་ན་ཆ་སྤྱོད་ཤོས་ཤིག་ཡིན་  
 ནའང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པར་བཞེད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་ཤེས་པ་ལ་རིགས་རྒྱན་བཅིས་ཏེ་རྒྱན་གྱི་ཆ་བཤད་པ་ཡིན། ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་ལྟ་བུ་དངོས་རྒྱ་  
 དངོས་འབྲས་ཡིན་པའི་ཤེས་པ་གཅིག་དཔེར་ན་ཤེས་པ་དུས་ཀྱི་ཆ་མེད་འདྲིང་པའི་ཤེས་པ་གཉིས་ལ་ཆ་  
 བཞག་འདྲིང་བྱུང་མཐའ་འོག་མས་དུས་ཕྱ་ཤོས་དེ་དུས་ཀྱི་ཆ་མེད་དུ་བཞེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་གཉིས་བར་སྐད་  
 ཅིག་གཞན་གྱིས་ཚད་ན་དངོས་རྒྱ་དངོས་འབྲས་ཡིན་པ་ཉམས་ཤིང་མི་འཐད། དེ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚད་  
 ར་ཁོ་རང་གཉིས་སྐད་ཅིག་གམ་དུས་ཆ་མེད་བཅིས་པས་ཐམས་ཅད་འཐད་ཡོད་ན་རྒྱན་གཞག་ཐུབ་ཀྱི་མེད།  
 དེ་ལ་ཅིག་ཤོས་ལ་གཅིག་དེར་རིག་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ཇི་ཅམ་ཕྱ་ནའང་ལྟ་བུའི་ཆ་ཞིག་སྟོབ་ཡོང་བ་  
 ཡིན། དེ་འདྲ་བྱས་ནས་གང་ལྟར་ཡང་སྟོང་གཞི་བྱུང་ན་ཆ་བཅས་ཡིན་པས་བྱུང་བ་སྟུབ་ཡོང་གི་ཡོད། ཆ་  
 བཅས་ཡིན་པ་སྟུབ་ཆོ་ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་རང་གི་ཆ་ལ་སྟོས་ནས་བྱུང་བའམ་རང་རང་གི་ཆ་ལ་  
 སྟོས་ནས་བཏགས་དགོས་པ་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཆ་ལ་སྟོས་ནས་བཏགས་པ་དང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་  
 པས་མ་སྟོས་པའི་རང་དབང་དང་བྲལ་བར་བཤད།

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ལས་སྦྱོར་པ་སྟེ། དཔེར་ན་འབྲས་བུ་རྒྱ་ལས་སྦྱོར་པ་དང་། ལྷ་གུ་ས་བོན་ལས་སྦྱོར་པ་  
 ཡིན། ཡིན་ནའང་ལྷ་གུ་ས་བོན་ལས་སྦྱོར་ཞེས་པ་འདི་མ་བཏགས་མ་དཔུང་པའི་སྦྱེ་བར་གཞག་རྒྱ་མ་གཏོགས་  
 སྦྱེ་ལྷགས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་བཏགས་དོན་བཅས་ན། བདག་ལས་སྦྱེ་བ་མིན་ལ། གཞན་ལས་སྦྱེ་བ་ཡང་མིན།  
 གཉིས་ཀ་ལས་སྦྱེ་བ་ཡང་མིན། རྒྱ་མེད་ལས་སྦྱེ་བ་ཡང་མིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། བདེན་པའི་སྦྱེ་བ་ཡིན་ན་སྦྱེ་  
 བའི་སྦྲེང་ན་བཅས་ཆོ་གས་ལ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་བཏགས་དོན་བཅས་བ་ན་མཐའ་  
 བཞིའི་སྦྱེ་བ་དང་བྲལ་བ་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྦྱེ་བ་ཞེས་པ་འདི་ཡོད་ནས་སྦྱེ་བ་ལས། མེད་ན་སྦྱེ་མི་  
 ཤེས་པ་ཡིན། ཡོད་པ་དེ་ཡང་རང་དབང་གིས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བས་མེད་པ་  
 ཡིན་ན་སྦྱེ་རྒྱ་མེད། ཡོད་པ་ཡིན་ན་རང་དབང་གིས་བྱུང་བའི་པ་དང་། རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཚར་ན་ལྟར་  
 མེད་པ་ཞིག་བཟོ་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་དཔུང་ན་ཆོས་རྩ་བ་ནས་གཞག་མི་ཤེས། བཏགས་དོན་བཅས་  
 དུས་དཔེར་ན་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་ལྟ་བུར་སྟོབ་དཔོན་ལྷ་སྟུབ་ཀྱིས་རྩ་ཤེས་རབ་བྱེད་གཉིས་པའི་ནང་།

རེ་ཞིག་སོང་ལ་མི་འགྲོ་སྟེ།  
 མ་སོང་བ་ལའང་འགྲོ་བ་མིན།  
 སོང་དང་མ་སོང་མ་གཏོགས་པར།  
 བཤོམ་པ་ཤེས་པར་མི་འགྱུར་རོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཏགས་དོན་བཅས་ན་གོམ་པ་བཞག་མི་ཤེས། དེ་བཞིན་དུ་དུས་ལྟ་བུ་དེ་ཡོད་  
 པ་ཡིན་ནའང་བཏགས་དོན་བཅས་ན་ད་ལྟ་བུ་ལ་སྟོས་ཏེ་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་འཇོག་དགོས་པ་ཡིན།  
 ད་ལྟ་བུ་བཅས་ན་དཔེར་ན་ད་ལྟ་སྐད་ཅིག་གཅིག་གི་ཕྱིད་ཀ་འདས་ཟིན་པ་དང་། ཕྱིད་ཀ་འོང་རྒྱ་ཡིན། དེས་  
 ར་འདས་མ་འོངས་གཉིས་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་བུ་མེད། དེ་བས་ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བཅས་ན་རྟེན་  
 རྒྱ་མེད་པ་ཡིན། ཡར་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་རྟེན་རྒྱ་མེད་ལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱང་རྟེན་རྒྱ་མེད། འོ་ན་མེད་པ་རེད་  
 དམ་ཞེ་ན། མེད་ན་པན་གཞི་འདྲེན་མི་ཤེས། པན་གཞི་ཡོད། རྟེན་གྱི་མེད་ནའང་ཡོད་པའི་རྟགས་སྟོན་གྱི་  
 ཡོད། དེ་བས་ཡོད་ས་དེར་བཏགས་དོན་བཅས་ན་དེ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད། མེད་ན་སྟོང་བས་གཞི་ཡོད། དེ་  
 འདྲ་ཡིན་པས་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་བཅས་ནས་མ་རྟེན་པ་ཡིན་དུས་ཆོས་ཅན་གྱི་རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་མ་  
 བྱུང་བར་རྒྱན་གཞན་གྱི་དབང་གིས་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་པ་ཡིན། རྒྱན་གཞན་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདོགས་



བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བདག་པོ་ཡོད་པ་དེ་འོས་མེད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན།

འོན་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་དེ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་འཛིག་དགོས་ཤིན། དོན་དེ་ནི་བཙལ་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་  
ཅ་བ་ནས་མི་འཛིག་པར། དོན་ཚན་གསུམ་སྟེ། ཐ་སྐད་དུ་བྲག་པ་དང་། དེ་ལ་ཐ་སྐད་པའི་ཚད་མ་གཞན་  
ཀྱིས་མི་གཞོད་པ། དེ་ལ་དོན་དམ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་ཀྱང་མི་གཞོད་པ་བཅས་གསུམ་གྱི་སྤང་ནས་ཐ་  
སྐད་དུ་ཡོད་པ་བཞག་པ་ཡིན། དེ་བས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ཡང་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་གསུམ་རྒྱ་མཚན་གཞན་དག་  
ཅིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱ་མ་གཏོགས་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་སྤང་ནས་ཡོད་པའི་ཚད་གཞན་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་ང་རང་ཆོས་  
སྤང་ཚུལ་ནི་དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡུལ་སྤང་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་སྤང་གི་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་དང་མི་མཐུན་པ་  
ཞིག་ང་རང་ཆོད་སྟོང་སྤང་གི་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤང་བ་ལྟར་དུ་སྟོང་ཞེན་ནས་ང་ང་ཞེས་དང་། ཆོས་དེ་  
དང་དེ་ཞེས་ཡུལ་སྤང་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤང་། སྤང་བ་ལྟར་དུ་ཞེན་པའི་སྟོང་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་  
རྒྱུན་གཞན་ལ་མ་སྟོང་པར་ང་དབང་གིས་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བའི་རང་དབང་ངས། རང་དབང་གིས་གྲུབ་  
པ་དེ་ལ་མེད་རྒྱུའི་བདག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་ཞེན་མཐན་དེ་ནི་བདག་དུ་ཡོད་པར་  
འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ཞེས་བྱིན་ཅི་ལྟག་གི་སྟོང་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེ་རྣམས་མདོར་བསྡུས་ན་སྟོན་གྱི་རྟོན་  
འབྱུང་དེ་རེད།

སྟོང་པ་དང་མ་སྟོང་པ་གཉིས་འགལ་བ་དང་འགལ་པའི་ནང་ནས་དངོས་འགལ་ཡིན། དངོས་འགལ་  
ཡིན་དུས་གཅིག་ཡོངས་སུ་གཅོད་ན་ཅིག་ཤོས་ཡོངས་སུ་འགོག་པ་དང་། གཅིག་བཀག་ན་ཅིག་ཤོས་ཡོངས་  
སུ་འགྲུབ་རྒྱ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྟོང་པ་དང་མ་སྟོང་པ་གཉིས་དངོས་འགལ་ཡིན་པས་མ་སྟོང་  
པའི་རང་དབང་བ་ལ་གཞོད་པ་མཐོང་བས་སྟོང་པ་མ་གཏོགས་འགོ་ས་མེད་པ་ཡིན། སྟོང་པའི་སྟོང་ནས་གྲུབ་  
པས་མ་སྟོང་པའི་རང་དབང་དང་བྲལ་བ་ཡིན། མ་སྟོང་པའི་རང་དབང་དང་བྲལ་བ་ཡིན་པས་མ་སྟོང་པའི་  
རང་དབང་བའི་བདག་གིས་སྟོང་པའི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་  
གནས་ལུགས་རང་བཞིན་དེ་ཡིན།

འདི་དཔེར་ན་བདག་གཞན་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་སྤང་ཙམ་དེས་མ་ཆོས་པར་དེའི་གྲུབ་ཚུལ་གང་འདྲ་  
ཡིན་སྟེ་ནས་བཙལ་བ་ན་མཐར་ཐུག་དཔྱད་པའི་སྟོང་པ་བྱིན་པ་ཡིན། སྤང་ཙམ་དེས་མ་ཆོས་པར་མཐར་  
ཐུག་གི་གྲུབ་ཚུལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་དཔྱད་པའི་སྟོང་རྟེན་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བདག་  
གཞན་གྱི་ཆོས་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ཙམ་གྱིས་ཆོས་ཉིད་དེ་རྟེན་པ་ཡིན། འདི་མཐར་ཐུག་དཔྱད་པའི་རིགས་  
པས་རྟེན་པའི་དོན་ཆགས་ནས་དེ་ལ་དོན་དམ་བདེན་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དོན་དམ་བདེན་པ་གང་གི་  
ཆོས་ཉིད་ཡིན་སའི་གཞི་དེ་ཆོས་ཅན་ཀྱང་རྫོགས་བདེན་པ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེ་ནི་མ་བཟླ་མ་དཔྱད་པའི་  
སྟོང་རྟེན་དོན་དང་ཐ་སྐད་པའི་སྟོང་རྟེན་པའི་དོན་ཡིན། ཆོས་ཅན་དང་ཆོས་ཉིད་དེ་གཉིས་པོ་དེ་གཞི་  
གཅིག་གི་སྤང་དུ་སྟེན་ཡོད།

གཞི་ལྟ་གྱའི་སྤང་གི་ཆོས་ཉིད་དེ་ལྟ་གྱའི་གནས་ལུགས་བཙལ་བའི་སྟོང་རྟེན་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ལྟ་  
ནའང་ལྟ་གྱའི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཉིད་དཔྱད་གཞིར་བཞག་ནས་དེའི་རང་བཞིན་ཡོད་མེད་དཔྱད་པ་ཡིན་ན་དེ་  
ཡང་མི་རྟེན་པ་ཡིན། དེས་ན་ལྟ་གྱའི་ཆོས་ཉིད་དེ་ཆོས་ཅན་ལ་སོང་ནས་དེའི་ཆོས་ཉིད་རྟེན་པ་ཡིན། དེ་བས་  
སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་བཤད་པ་ཡིན། ཐལ་འགྱུར་བས་རང་རྒྱུད་པ་ཁེར་རྒྱུད་ལ་སྦྱབ་བྱེད་ཐུན་མོང་མེན་

བ་ཞིག་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ནི། གལ་ཏེ་ཐ་སྐྱད་དུ་རང་མཚན་ཁས་སྒྲངས་ན་འཕགས་པའི་མཉམ་གཞི་གཞི་  
 དངོས་པོ་འཛིན་རྒྱུར་ཐལ་བ་དང་། ཐ་སྐྱད་བདེན་པ་རིགས་པས་དབྱེད་བཅོད་དུ་ཐལ་བ། དོན་དམ་པར་སྐྱེ་  
 བ་མི་ཞིགས་པར་ཐལ་བ། ཚེས་ཐམས་ཅད་རང་སྟོང་དུ་སོང་བ་མི་འཐད་པར་ཐལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་  
 བ་ལ་ཐུན་མོང་མེན་པར་བཀག་ཡོང་བ་ཡིན། ལྷ་བ་འདི་བཤད་པའི་སྐྱེ་གྱིས་ཐལ་འགྱུར་བའི་ཐུན་མོང་  
 མེན་པའི་བྱེད་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འཛོལ་ཡོང་བ་ཡིན། འདི་སྐོར་དེ་ཙམ་གྱིས་འགྲིགས་པ་བྱས། ངས་བཤད་པ་  
 འདི་ནི་ས་བཅད་ལྷ་བྱ་བཀམ་པ་ཙམ་ཡིན། བྱེད་རང་ཚོ་དོ་སྒྲུང་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུ་མཐུད་ནས་སློབ་སྦྱོང་  
 དང་བསམ་སློབ་བྱེད་ཆེ་འཛོལ་དགོས། ང་རང་ཡང་འདིའི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་ང་རང་  
 ཚོ་ཚང་མས་ཐུ་མཐུད་ནས་འདི་ལ་སློབ་དགོས་པ་ཡིན།

## ཕྱགས།

དེ་ནས་ཕྱགས་ཀྱི་སྐོར་མདོར་ཙམ་བཤད་ན། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་  
 གཞི་ཙམ་ཡིན། དེའི་སྟེང་ནས་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་སློབ་ཤོད་ནས་གོང་དུ་སྐྱེལ་ཏེ་ཚེས་སྐུ་འགྲུབ་པ་དང་། བྱང་  
 ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞུགས་སྐུ་འགྲུབ་ཚུལ་བཅས་འགྲོ་སྟངས་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱགས་ཀྱི་ཟབ་  
 བྱེད་གང་བཞུན་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ཞི་ལྷག་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་རྒྱུར་དུ་འགྲུབ་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་།  
 སྟོབས་ཆེ་བ་ཞིག་འགྲུབ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེའི་ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་ནི་དམིགས་པ་སྤྱིའི་དམིགས་པར་མ་བཞག་  
 པར་སོ་སོ་རང་ཉིད་སྐུ་སྐྱེས་སྟོན་པ་དེའི་ཐོག་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་སྐུ་སྐྱེས་དམིགས་པའམ་སྐུ་སྐྱེས་  
 གསལ་བ་བྱས་ནས། དེ་འདྲའི་ལུས་སྐུ་སྐྱེས་དེ་ཉིད་ཚེས་ཅན་ལ་བཞག་ནས་དེའི་སྟེང་གི་ཚེས་ཉིད་ངེས་པར་  
 བྱས་ཏེ། ཟབ་གསལ་གཉིས་མེད་ཅེས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན།

ཕྱགས་སྤྱིའི་འགྲོ་སྟངས་ནི་སྟོན་དུ་བྱ་རྒྱུ་དང་སྦྱོང་རྒྱུ། རྣལ་འབྱོར་རྒྱུ་བཅས་རྒྱུ་སྤྱིའི་འག་མ་  
 གསུམ་གཞི་ལ་གཞིག་དགོས། དེའི་ཐད་ལ་སྤྱིའི་ཚོ་ག་སྐྱེན་བྱ་སྐྱེན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཙམ་པའི་འགྲོ་  
 སྟངས་གཅིག་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ཡིན་ནའང་རྣལ་འབྱོར་སྐྱེད་མེད་དེ་དག་དང་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ཕྱགས་ཀྱི་ལམ་  
 ཐབས་ཅད་ལ་སྟོན་དུ་དབང་གིས་རྒྱུ་སྐྱེན་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་རྣམས་ཕྱགས་ཉིང་དེ་འཛིན་  
 གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བྱེན་གྱིས་སྐྱབས་ཏེ་ལས་བྱུང་དུ་བྱེད་པ་ཡིན།

དེ་ལྷ་བྱའི་དབང་མོད་པ་ལ་སྐྱེ་མ་མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེས་ན་སྐྱེ་མ་གལ་ཆེན་པོ་  
 ཆགས་ཡོད་ལ། སྐྱེ་མའི་མཚན་ཉིད་ནི་དེ་བས་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མཚན་ཉིད་ཚང་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་  
 ཉེན་ཁ་ཡོད། དེར་བརྟེན་བཅོམ་ཐུན་འདས་ཀྱིས་སྐྱེ་མའི་མཚན་ཉིད་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོར་བྱས་ནས་  
 གསུངས་ཡོད། རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་འང་སྐྱེ་མ་གང་ཞིག་རང་གི་སྐྱེ་མར་མ་བསྟེན་གོང་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཡག་པོ་  
 བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད། བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུར་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་འགོར་གྱི་ཡོད་ནའང་བརྟག་དབྱེད་  
 བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད། དེ་ལ་གཟབ་ནན་བྱེད་པ་ལས་ཆ་གི་ཆེ་གི་བྱ་རྒྱུ་མེད་གསུངས།

དབང་ཐོབ་པའི་རྣམས་ལ་དམ་ཚིག་དང་སྟོན་པ་སྤྱང་དགོས་པ་ཡིན། དབང་ལ་རྣམས་གྲངས་མང་པོ་  
 ཡོད་པ་དེ་དག་བཤད་མི་དགོས་པ་བྱས། དེ་ནས་ཕྱགས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ལ། ཕྱགས་སྐྱེ་མེད་ཀྱི་  
 སྤྱིའི་འགྲོ་སྟངས་འདི་གཞི་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་ཚེས་ཤིག་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་

འཕང་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་འོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ཞེན་སྒྲིལ་དུ་བཤད་པ་བཞིན་བྱང་  
 རྒྱུ་གྱི་སེམས་དང་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་གཉིས་པོ་གཞི་ལ་བཞག་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་དེ་ཡང་དབུ་སེམས་  
 གང་བྱང་གི་ལྷ་བས་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་ལྷ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་སྐྱེས་སྐྱེས་མེད་ཀྱི་བཤད་  
 རྣངས་ནི། ང་རང་ཆོའི་གཞི་ལ་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། ཅུ་བ་ནི་ཁ་སང་བཤད་པ་བཞིན་ཤིན་ཏུ་  
 སྤ་བའི་རྒྱང་སེམས་དེ་ཡིན། ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་རྒྱང་སེམས་དེའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་འཆི་བ་དང་། བར་དོ། སྐྱེ་བ་  
 བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། གསུམ་པོ་དེ་དང་འབྲས་དུས་ཀྱི་ཆོས་སྐྱེ་དང་། འོངས་སྐྱེ། སྐྱུ་སྐྱེ་གསུམ་པོ་འདྲ་  
 པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་གཞི་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་གསུམ་པོ་དེ་ཐབས་མཐས་ཀྱིས་ཟེན་ཐུབ་ན་  
 འབྲས་བུའི་སྐྱེ་གསུམ་པོ་ལ་སྐྱུར་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པས་དེའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན། དགོས་  
 པ་དེའི་དབང་གིས་ང་རང་ཆོའི་གཞི་ལ་གཞིའི་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་གསུམ་ཡོད་པ་འདི་ལ་གཞིའི་ཆོས་སྐྱེ་དང་།  
 གཞིའི་འོངས་སྐྱེ། གཞིའི་སྐྱུ་སྐྱེ་གསུམ་ཞེས་མིང་གིས་བཏགས་པ་ཡིན།

ལམ་དུས་སུ་དེ་དང་རྣམ་པ་འདྲ་བའི་སྐྱེ་འཆི་བར་དོ་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལམ་དུས་ཀྱི་ཆོས་འོངས་  
 སྐྱུ་སྐྱེ་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ལམ་དེ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་སྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་རིམ་གཉིས་བཤད་ཡོད། གཙོ་  
 པོ་མོས་པའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་རིམ་པ་གཅིག་དང་། གཉིས་པ་དངོས་སུ་ཅུ་རྒྱང་ཐོག་ལེ་ལ་འགུལ་སྐྱོད་  
 ཐེབས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་བཟོད་རྣངས་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་རྫོགས་རིམ་ཡིན། དེ་ལ་རྫོགས་རིམ་གྱི་ཅུ་བ་ལྷ་བྱ་  
 ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་གཞུག་སེམས་དེ་ལམ་གྱི་ངོ་བོར་སྐྱེ་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་སྒྲིལ་དུ་ཅུ་མདུད་རྣམས་གྲོལ་དགོས་པ་  
 ཡིན། གང་ལྟར་མདོ་དོན་སྤྱིང་པོ་སྤྱིང་རགས་ཀྱི་རྒྱང་སེམས་གཞན་རྣམས་དགག་དགོས་པ་ཡིན། རགས་པའི་  
 རྒྱང་སེམས་མཐའ་དག་གཉིན་པོའི་སྟོབས་སམ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་དགག་དེ་འགགས་པས་  
 འོད་གསལ་མངོན་དུ་གྱུར། འོད་གསལ་ལམ་གྱི་རྫོགས་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། འོད་གསལ་དེ་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་སྟེ་  
 སྤྱིང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྫོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་སྐྱེ་ཐུབ་སོང་ན། ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱིབ་པ་ཀུན་  
 བཏགས་དང་ལྷན་སྐྱེས་གཉིས་ཀ་ཅིག་ཅར་དུ་ཟད་ཐུབ་པ་ཡིན། འོད་གསལ་མངོན་དུ་གྱུར་ན་དེ་ནས་  
 གཞུགས་སྐྱེ་འགྲུབ་པའི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་སྟོབ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་གིས་  
 སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱོར་འགྲིག་མ་སོང་ངམ།

### བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད།

དེ་ནས་བོད་ལ་གཙོ་ཆེ་བ་ས་དགེ་བཀའ་རྣམས་འཁོར་བཞི་ཡོད། དེ་རྣམས་ཚང་མ་ལྷ་བའི་ཆ་ནས་ཐལ་འགྱུར་  
 བ་ཡིན་ཞིང་། མདོ་སྐུལ་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ཤ་སྟག་ཡིན། སྐྱེས་དེ་ཡང་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་གནད་  
 འགག་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེ་རྣམས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་ཅེ་ན། དུས་ཀྱི་སྒྲིལ་ནས་ཐ་སྐྱོད་བཅུ་བྱེད་  
 རྣངས་སྤུངས་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཅལ་དུ་འདོན་རྣངས་ཐད་ཀྱང་སྤུངས་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དེ་  
 འདྲའི་ཐོག་ནས་རང་རང་གི་ལམ་ལུགས་སྤུངས་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཤེས་མཐན་ཞིག་གིས་  
 བཞུས་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཅུ་བའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་འབབ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་དག་གཅིག་དང་  
 གཉིས་བྱས་ནས་བཤད་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་མི་འདུག་པས། བཤད་ཀྱི་འང་མིན། རིམ་པས་སྟོབ་སྟོབ་བྱས་ན་ཤེས་  
 རྒྱ་ཡིན།

## མཐུག་བསྐྱེད་བཤུ་བ།

མཐུག་སྒྲིམ་ལ་ང་ཚོ་བོད་པའི་ཉམས་སྲུ་སྒྲུབ་ཤིང་། ཏུས་རབས་མང་པོའི་རིང་གཅེས་འཛིན་བྱས་པའི་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིམ་དུ་ལམ་སྟོང་བསྐྱེད་ཤིག་བཤད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཤིན་ཏུ་དགའ་བོ་བྱུང་། ད་རེས་ཀྱི་ཆོས་བཤད་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་རང་ཆོས་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་འདི་ནང་པའི་ཆོས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། ང་ཚོས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་སྟོན་པར་མ་ཟད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞུང་མདོ་སྔགས་དང་བཅས་པར་ཡང་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། སྔགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་ཀྱིས་མཚན་པའི་རྒྱུད་ཟླ་མཐའ་དག་ལ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དོན་དངོས་ཐོག་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་འདི་ནང་པའི་ཆོས་ཆ་མ་ཆང་བའམ་ཡང་ན་བྱེད་ཀ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་པར་ཆ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

ངས་བརྗོད་དོན་མཐའ་མ་ནི་ང་རང་ཚོ་ནང་ཆོས་ཉམས་སྲུ་ལེན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཉམས་ལེན་དེ་དངོས་བདེན་དང་འབྲེལ་ནས་གང་ཡོང་ཅི་ཡོང་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་མ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། ཐུབ་བྱིན་ཆད་ལ་སོ་སོས་སྟོགས་ཆོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་གསུང་རྣམས་དེབ་དང་དཔེ་ཐོག་ཏུ་ལུས་ན། དེ་དག་གི་རིན་ཐང་གང་ཡང་མཛོན་མེ་ཐུབ། ཡིན་ནའང་དེ་དག་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཐོག་ལ་ཐིམ་པ་བྱས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱས་ཆོད་པའི་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལྟ་བུའི་དོན་གང་ཡིན་སོ་སོས་དངོས་སུ་ཆོར་ཐུབ།

ང་རང་གི་ཉམས་སྲུང་ལ་མཚན་ནས་བཤད་ན། ང་རང་སྟོང་ཉིད་སྟོང་འགོ་འཇུགས་ཏུས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་འདི་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ་བརྟོན་ཡོད་ནའང་། དེ་ནི་ཆོག་ཙམ་དུ་སོང་བ་ཡིན། དེ་ནས་བསམ་སྒོ་ནན་ཏན་བཏང་སྟེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཏུས་ཆོག་གི་མྱེད་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། བདེ་སྟུག་གི་དགའ་ངལ་ལ་ལྟ་སྟངས་ཐད་ཤུགས་རྒྱན་དེས་ཅན་ཡོང་གི་འདུག བྱེད་རང་ཚོ་ཡེ་ཤུ་དང་ཆོས་ལུགས་གཞན་གྱིས་རྒྱུས་སུ་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་མཚན་ན་སོ་སོའི་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་སྟོན་དགོས་པ་མཚུངས་པ་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འདས་པའི་ཉིན་ཤས་རིང་ངས་ནང་ཆོས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་ནང་ནས་སྟོན་གྱི་གནད་འགག་དེ་ཆོ་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཐབས་ལམ་དུ་སྦྱོད་ཆོག་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་དང་བྱམས་སྟོང་རྗེ་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མཚུངས་ཤིང་། དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་མཐའ་དག་གི་གཞི་རྒྱུ་གདམ་དག་གས་བསྐྱེད་བྱ་གཅིག་མཚུངས་ཆགས་ཡོད། གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་ནི་ཆོས་དད་མེད་མཁན་ལའང་དགོས་དེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྟེ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་འཆོམ་པོ་ཡོད་པས། གཞུང་ལུགས་འདི་རྣམས་ལ་སྟོན་སྦྱོང་གནད་རོགས་ཞེས་རེ་སྐུ་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན།

སྟོང་པོ་བསྐྱེད་ནས་བཤད་ན་ང་རང་ཚོ་ཆང་མ་མི་ཡིན་པས། མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ལས། མི་ངན་པ་ཞིག་བྱེད་མི་རུང་། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་མི་ངན་པ་ཞིག་ཆགས་ན་ང་རྟེན་གྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་པ་སྟོན་ཅི་རང་གི་གཡས་གཡོན་ལ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལའང་ཞི་བདེ་ཡོང་ཐབས་མེད། གནས་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཤིན་ཏུ་ཐབས་སྟུག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་རང་ཚོས་ང་རྟེན་མི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། འགྲོ་བ་མེད་བྱིས་ཆང་ཆེན་པོའི་ནང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་ཆེད་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ॥

2014.08.23