




# འཕྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ལེགས།

ཚུམ་བ་ལོ། ལྷགས་ཐར་རྒྱལ།



མེད་གཞི། .....	1
སྐབས་དང་པོ། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ། .....	5
དང་པོ། བོད་ཀྱི་བརྗེས་སྤོང་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟན་པ། .	5
གཉིས་པ། ལུས་ཏྲགས་ཅ་གཞུང་གཉིས་ནི་ཐོན་མའི་གསུང་	
ཡིན་པ་བསྟན་པ། .....	19
བྱར་མཆན། .....	23
སྐབས་གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་བསྟན་པ། .....	24
དང་པོ། བོད་སྐད་ཀྱི་ངོ་བོ་བཤམ་པ། .....	26
གཉིས་པ། དུལ་སྐད་ཀྱི་གྲེས་ཚུལ་དང་རྣམ་གྲངས་བཤམ་པ། ..	32
བྱར་མཆན། .....	36
སྐབས་གསུམ་པ། ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ། .....	37
དང་པོ། ཡི་གེའི་མཆན་ཉིད་བཤམ་པ། .....	38
གཉིས་པ། ཡི་གེ་དང་ངག་སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཤམ་པ། .....	42
གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་རྣམ་འགྲུབ་བཤམ་པ། .....	45

བཞི་བ། བོད་ཡིག་གི་བྲིས་རིས་མངའ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་	
རིམ་བ་བཤད་པ། .....	50
ལྔ་བ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་བྲད་ཚུལ་བཤད་པ། .....	53
དྲུག་བ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	57
༡དབྱེ་སྤྱོད་ཡིག་བཤད་པ། .....	57
༢གསལ་བྲད་ཀྱི་ཡི་གེ་བཤད་པ། .....	60
བདུན་བ། ཡི་གེ་འདུག་པའི་གནས་བརྒྱད་བསྟན་པ། .....	75
བརྒྱད་བ། ཞར་བྱེད་ལྔ་གསལ་ཡིག་བཤད་པ། .....	81
བཅུ་བ་མཆན། .....	84
ལྔ་བས་བཞི་བ། མིང་གི་རྣམ་བཤག་བསྟན་པ། .....	87
དང་པོ། མིང་གི་ངོ་བོ་བཤད་པ། .....	88
༢བོད་སྐད་ལ་ཡང་བརྒྱ་སྟོད་པའི་ལྷགས་ཀྱི་མིང་གི་ངོ་བོ་ཆིག་	
ཅིག་ཡོད་དགོས་པ། .....	96
༣མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཚུལ། .....	102

གཉིས་པ། མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་བཤད་པ། .....	111
༡འདོད་རྒྱལ་གྱིས་བཏགས་པ། .....	111
༢རྗེས་སྐྱབ་གྱིས་བཏགས་པ། .....	116
༣གཞན་སྐད་སོར་བཞག་གིས་བཏགས་པ། .....	120
༤སྒྲ་ཉམས་ལད་ལྗོས་གྱིས་བཏགས་པ། .....	124
གསུམ་པ། མིང་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	127
༡མིང་གི་དབྱེ་བའི་བྱང་བ་སྦྱར་བཤད་པ། .....	127
༢མིང་གི་ངོ་བོའི་དབྱེ་བ། .....	133
༣མིང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ། .....	137
བཞི་པ། མིང་གི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ། .....	160
༡མིང་སྦྱིའི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ་ལས་དོན་གྱི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ། ....	161
༢མིང་སྦྱིའི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ་ལས་སྦྱིའི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ། .	166
༣མིང་བྱེ་བྲག་པའི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ། .....	178
ལྔ་པ། མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ་བཤད་པ། .....	196

༡མིང་སྤྱིའི་འཕེལ་ཚུལ་བཤད་པ། .....	197
༢. བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་བྲག་ཏུ་བཤད་པ། ..	200
བྲག་པ། མིང་གི་བསྟན་དོན་བཤད་པ། .....	210
༡སྤྱིར་བསྟན་པ། .....	210
༢སྤྱིར་བཏང་གི་བསྟན་དོན། .....	213
༣གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྟན་དོན། .....	215
བདུན་པ། མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་བཤད་པ། .....	224
༡སྤྱིར་བསྟན་པ། .....	224
༢ བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ། .....	226
༣བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ། .....	232
༤བྱད་ཆོས་བརྗོད་པ་དང་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ།	239
བྱར་མཆན། .....	243
སྐབས་ལྔ་པ། .....	245
ཆོག་གི་ནམ་བཞག་བསྟན་པ། .....	245

དང་པོ། མིང་གི་ཚོགས་པ་བཤད་པ། .....	246
༡མིང་གི་ཚོགས་པའི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ། .....	247
༢མིང་གི་ཚོགས་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	252
མིང་གི་ཚོགས་པ་སྒྱིར་བཏང་བ། .....	253
མིང་གི་ཚོགས་པ་དམིགས་བསལ་བ། .....	265
མིང་གི་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་བཤད་པ། .....	266
གཉིས་པ། བོད་སྐད་རབས་ཀྱི་ཚིག་གི་འཛོགས་ལུགས་ལ་དབྱེད་པ། .....	271
གསུམ་པ། ཚིག་གི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ། .....	277
བཞི་པ། ཚིག་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	290
༡ཚིག་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་དགོས་པ། .....	291
༢ཚིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐབས་དང་ཆོད་གཞི་བཤད་པ། .....	292
༣ཚིག་ལ་ཀུན་སྒྲོང་གི་སྒྲོན་ས་དབྱེ་བ། .....	295
༤ཚིག་ལ་བརྗོད་དོན་གྱི་སྒྲོན་ས་དབྱེ་བ། .....	300
ལྔ་པ། ཚིག་གི་སྒྲིག་བཞི་བཤད་པ། .....	302



༡ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་རིག་གནས་འདུ་ཤེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། ....	303
༢ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞི་འཛིན་མ་གྲངས་སོ་སོར་བཤད་པ། .....	308
༣ཆིག་བསྐྱེད་སྒྲིག་གི་ཁྱད་ཆོས་བཤད་པ། .....	313
བྲག་པ། ཆིག་སྤྱད་བཤད་པ། .....	320
༡བོད་སྐད་ཆིག་སྤྱད་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་དབྱེད་པ། .....	320
༢མིང་གི་བསྐྱེད་ཆུ་ལ་བཤད་པ། .....	322
༣མིང་གི་ཆོག་ས་པའི་བསྐྱེད་ཆུ་ལ་བཤད་པ། .....	326
༤ཆིག་གི་བསྐྱེད་ཆུ་ལ་བཤད་པ། .....	333
བདུན་པ། ཆིག་གི་བསྐྱེད་དོན་བཤད་པ། .....	335
༡འབྲུབ་བྱེད་གྱི་མིང་གི་ཁྱད་པར་ལ་དབྱེད་པ། .....	337
༢མིང་སྤྱི་ཕྱི་འོ་རིམ་ལ་དབྱེད་པ། .....	339
༣བརྗོད་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་དབྱེད་པ། .....	341
༤རྣམ་དབྱེད་དང་ཆིག་སྤྱད་གྱི་རྒྱུ་ལ་དབྱེད་པ། .....	343
༥གཏན་ཆིག་སྤྱད་ཆུ་ལ་དབྱེད་པ། .....	346

ཇགདངས་ཀྱི་བྱང་པར་ལ་དབྱང་པ། .....	348
བརྒྱད་པ། ཆིག་གི་གནས་འགྱུར་བྱང་ཆོས་བཤད་པ། .....	351
ཉེན་མཚུངས་གནས་འགྱུར་བཤད་པ། .....	352
ཉེན་འགྱུར་གནས་འགྱུར་བཤད་པ། .....	356
བྱར་མཆན། .....	359
སྐབས་དྲུག་པ། ཆིག་སྒྲགས་མ་བསྟན་པ། .....	361
དང་པོ། ཆིག་སྒྲགས་མའི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ། .....	362
གཉིས་པ། ཆིག་སྒྲགས་མའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ། .....	365
ཉམ་ཉམ་སྒྲེལ་ཆིག་སྒྲགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། .....	366
ཉག་ཙཱ་པལ་ཆིག་སྒྲགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། .....	375
སྐབས་བདུན་པ། ཆིག་སྤང་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ། .....	381
དང་པོ། ཆིག་སྤང་ཀྱི་བྱང་འཕེལ་བཤད་པ། .....	382
གཉིས་པ། ཆིག་སྤང་ཀྱི་བྱེད་རུས་བཤད་པ། .....	388
ཉམེང་དང་ཆིག་གི་མཆམས་སྒྲོར་བ། .....	389



འཕྲུག་དོན་གྱི་རྒྱུ་ལ་པ་གསལ་བར་འབྲེན་པ། .....	392
འཆིག་གི་སྒྲིབ་མཆམས་སྤྲེལ། .....	396
གསུམ་པ། ཆིག་སྤང་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	399
༡ སྒྲོར་ཚུལ་སྒྲིབ་སྒྲོན་སྤྲེལ། .....	399
འཕྲུག་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲོན་སྤྲེལ། .....	401
འཕྲུག་འདུས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྒྲོན་སྤྲེལ། .....	403
བཞི་པ། ཆིག་སྤང་གི་སྒྲོར་ཚུལ་བཤད་པ། .....	406
༡ རྣམ་དབྱེའི་ཆིག་སྤང་གི་སྒྲོར་ཚུལ་བཤད་པ། .....	406
ལ་དོན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ། .....	407
སྒྲིབ་སྒྲོར་ཚུལ། .....	408
དོན་གྱི་སྒྲོར་ཚུལ། .....	409
ན་སྒྲིབ་འཕྲུག་ཚུལ་གཞན། .....	413
ལ་སྒྲིབ་འཕྲུག་ཚུལ་གཞན། .....	414
(༡) ཡི་ལྟན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ། .	415

སྒྲུ་རི་སྐྱོད་རྩལ། .....	416
དོན་གྱི་སྐྱོད་རྩལ། .....	417
ལས་སྒྲུ་རི་འབྲུག་རྩལ། .....	424
ཨ་མ་དབྱེ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་སྤང་གྱི་སྐྱོད་རྩལ་བཤད་པ། .....	425
གོ་སོགས་གྱི་སྤང་བཤད་པ། .....	426
ཁྱེད་སྤང་གྱི་སྤང་བཤད་པ། .....	429
སྒྲུ་རི་སྐྱོད་རྩལ། .....	430
དོན་གྱི་སྐྱོད་རྩལ། .....	430
ཕྱག་བཅས་གྱི་སྤང་བཤད་པ། .....	433
སྒྲུ་རི་སྐྱོད་རྩལ། .....	433
ཨ.དོན་གྱི་སྐྱོད་རྩལ། .....	434
གཞུ་སོགས་གྱི་སྤང་བཤད་པ། .....	436
སྒྲུ་རི་སྐྱོད་རྩལ། .....	437
ཨ.དོན་གྱི་སྐྱོད་རྩལ། .....	437

ནི་སྒྲ་བཤད་པ། .....	439
དང་སྒྲ་བཤད་པ། .....	441
སྒྲི་སྒྲ་བཤད་པ། .....	444
དགག་སྒྲ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ། .....	447
སྒྲོར་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ། .....	447
འཕྲོས་དོན་གཞན་བཤད་པ། .....	450
བདག་སྒྲ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ། .....	451
སྒྲོར་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ། .....	451
འཕྲོས་དོན་གཞན་བཤད་པ། .....	453
ཅིང་སོགས་བཤད་པ། .....	455
སྒྲི་སྒྲོར་ཚུལ། .....	455
དོན་གྱི་སྒྲོར་ཚུལ། .....	456
(༡༡) དེ་སྒྲ་བཤད་པ། .....	462
(༡༢) འདི་སྒྲ་བཤད་པ། .....	464

ལྷ་བ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་སྤང་གི་མཐའ་ཅུང་ཟད་དབྱེད་པ། .....	465
༡ རྣམ་དབྱེའི་ངོ་བོ་དང་སྒྲོར་ཚུལ་ལ་རགས་ཅམ་དབྱེད་པ། .....	465
༡ རོན་མཚུངས་ཆིག་སྤང་གའི་མཐའ་དབྱེད་པ། .....	469
སྐབས་བརྒྱད་པ། .....	475
ཆིག་རྟགས་གི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ། .....	475
གཉིས་པ། འད་དང་ཆིག་རྟགས་གི་བྱད་པར་བཤད་པ། .....	478
གསུམ་པ། འད་གི་རྣམ་གྲངས་དང་སྒྲོར་ཚུལ་བཤད་པ། .....	481
བཞི་བ། ཆིག་རྟགས་གི་རྣམ་གྲངས་དང་སྒྲོར་ཚུལ་བཤད་པ། ..	484
ལྷ་བ། གསར་དུ་བསྟན་དགོས་པའི་རྒྱུ་གི་ཡི་གེ་འགྲམ་བཤད་པ། ..	489
བྱུར་མཆན། .....	491
བྱུར་ལྟའི་དབྱེད་གཞི། .....	495

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

སེར་སླད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

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

## སྟེང་གཞི།

སྒྲོན་འབྲེལ་བ་ཀྱན་བཏགས་སྟོ་ཡིས་བྱས།      །ཡི་གེའི་རྟོག་པས་  
མིང་དང་ཆིག་དོན་གྲུབ།      །མིང་ཆིག་སྟོར་བས་སྐད་ཆའི་གནད་འབྲེལ་ས་  
ཤིང་།      །སྐད་ཆ་མི་འཆོལ་བར་སྟོད་ཕྱག་རྒྱས་བཏབ།      །སྒྲོན་ཆུང་སྟོར་  
རིགས་པའི་གསང་གནད་ཀྱང་།      །རི་བཞིན་རྟོགས་ནས་གཞན་ལ་འདོམས་  
མཛད་པའི།      །དངོས་བརྒྱད་སྒྲ་མ་རྣམས་ལ་གྲུས་བཏུང་དེ།      །བར་སྟོད་རྣམ་  
གཞག་གསར་དུ་སྟོ་ལ་རངས།      །ཞེས་པའི་ཆིག་གིས་མདུན་བསྐྱས་ཏེ་གང་  
ཞིག་རྫོང་པར་བྱེད་ན།      །ཀམ་སྟོན་ལམ་འོད་ཟེར་གྱི་ཞལ་ནས།      །བརྫོང་པར་བྱ་  
བ་དང་ནི་རྫོང་བྱེད་ཆིག་།      །པན་ཚུན་སྟོས་ཤིང་རྫོང་བྱེད་འཁྱལ་གྱུར་ན།      །དོན་  
ལ་འཁྱལ་བའི་ངེས་གསང་དེ་མཐོང་ནས།      །འོད་གྱི་བར་སྟོད་གཞུང་བཟང་  
དབྱེ་བར་བྱ།      །ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར།      །གང་ཞིག་བརྫོང་པར་བྱ་བའི་དོན་  
གྱི་དངོས་པོ་དེ་མིང་དང་ཆིག་ལ་བརྟེན་པ་དང་།      །མིང་དང་ཆིག་གི་སྟོར་བ་དེ་  
ཡང་བར་སྟོད་གྱི་སྟོར་ལྷགས་དང་སྐད་ཆ་དེ་སྟོད་གྱི་མི་རིགས་གང་གི་  
གོམས་སྟོལ་དང་མི་འགལ་བར་སྒྱུར་དགོས་པར་མ་ཟད།      །སྐད་ཆ་ནི་མི་  
རིགས་ཤིག་གི་སྟོ་མཐུན་གྱི་མོས་པ་དང་བག་ལ་ཉལ་སོགས་ཀྱན་རྟོག་སྒྲ་  
ཆོགས་པའི་རྟོག་གཞི་ཉག་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་བྱེད།      །ངག་ནས་གཏམ་གྱི་སྟོར་བ་



སྒྲེལ་བ་དང་། ལག་པས་ཡིག་ཚུལ་འདུ་བྱེད་པའི་སྐད་ཆའི་སྒྲུང་བ་རི་སྒྲེད་པ་  
 བྱི་སྒྲུང་བ་དེ་བྱུང་གི་ཡི་གེ་དང་བརྟུན་སྒྲོད་བརྟུན་བྱ་དོན་གི་ཆ་གསུམ་འདུས་  
 གིས་བྱུང་བ་ལས། ཡི་གེའི་གདངས་གི་ངོ་བོ་ནི་མིང་དང་ཆིག་གི་ཚུལ་  
 གཞིར་བྱུང་བའི་སྒྲེས་བྱའི་སྐད་གི་གདངས་ལས་བྱུང་བའི་དབྱངས་གསལ་  
 གཉིས་སུ་འདུ་བ་དང་། བརྟུན་ཅེས་པ་ནི་སྐད་ཆའི་སྒྲུང་ལུགས་ཏེ། མིང་  
 དང་ཆིག་གི་སྒྲུང་བ་དང་། སྐད་དང་ནུལ་དབྱེད་སྒྲུང་ཚུལ། ཆིག་གི་ངལ་  
 གསའི་སྒྲོད་ལུགས་དང་དོན་གི་དབྱེ་མཆམས། མིང་དོན་གི་གོ་བ་སྐབས་  
 བསྟན་ལྟར་རི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་སོགས་དོན་མང་བོར་བྱ་དགོས་པ་དང་།  
 བརྟུན་དོན་ཞེས་པ་ནི་ནུལ་པར་རིག་བྱེད་གི་སྒྲུང་བསྟན་བྱུང་བའི་ན་  
 ཞེས་གི་གོ་བྱ་དེ་ཡིན་པས། བརྟུན་བྱ་དང་རྟུན་བྱེད་གཉིས་པན་ཚུན་རྟེན་  
 ཅིང་འབྲེལ་བར་གནས་ཤིང་། གལ་ཏེ་རྟུན་བྱེད་གི་མིང་དང་ཆིག་ནུལ་ས་  
 འབྲེལ་ཞིང་གོ་རིམ་འཛིངས་པར་བྱུང་ཆེ་བརྟུན་བྱའི་དོན་ནུལ་ས་ཀྱང་འབྲེལ་  
 བར་མ་བཟ། འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་མྱོངས་པར་འབྱུང་བྱིན། བསྐྱབ་ལ་བཙོན་  
 པར་འདོད་པའི་མི་གང་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་ཡི་གེའི་ནས་མིང་། བྱིས་སུ་ཆིག་  
 གི་སྒྲུང་བ་ལ་ནན་ཏན་གིས་སྦྱང་བར་བྱའོ། །

སྒྲུང་ཡི་གེ་ཞེས་པ་ལ་སྒྲུང་བརྟུན་རིགས་གི་སྒྲོན་ས། སེམས་སུ་  
 འཆར་བ་སྦྱང་བ་སེམས་གི་ཡི་གེ་དང་། གནས་བྱེད་ཚུལ་བས་སྒྲེད་པ་སྒྲུང་བ་

ཡི་གེ་ལག་བས་སྟག་གིས་སྟ་འགད་བ་ག་བྱགས་གྱི་ཡི་གེ་ག་སྟུམ་དུ་སྟེ་རུང་  
ཡང་། དེ་ཡང་མཐར་ཐུག་ན་སྟག་ག་བྱགས་ག་ཉིས་སྟ་འདུ་བ་ལ། ག་བྱགས་གྱི་  
གོ་བ་སྟ་ཡིས་སྟོན་ཞིང་། སྟ་ཡི་རྣམ་འགྱུར་ག་བྱགས་གྱིས་མཆོན་སྟབས། སྟ་  
ག་བྱགས་ག་ཉིས་འགལ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། བྱང་བར་དུ་སྟ་སྟོར་ཡི་གེ་ནི་  
སྟའི་རྣམ་བ་སྟར་བྱས་པའི་ཕྱིར་ན་སྟག་ག་བྱགས་ག་ཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་སྟག་བར་  
ཆེད། །

མིང་གི་རྣམ་གཞག་ནི་རྣམ་དགྱེ་ག་ཉིས་བ་ནས་བདུན་པའི་བར་གྱི་  
བསྟན་བྱ་གཙོ་བོར་བྱབ་ཀྱང་། མིང་གི་བརྗོད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རིག་གནས་  
ཀྱན་ལ་ཡོངས་སྟ་བྱབ་པས། དག་སྟེབ་སྟ་ཆོགས་བྱར་ལོགས་སྟ་མཛད་པའི་  
བཀའ་ཤིན་གྱིས། བོད་སྐད་གྱི་བད་སྟོད་པའི་གཞུང་ལ་སྟུམ་རྟགས་དག་  
ག་སྟུམ་དུ་གྱངས་ཀྱང་། བོད་གྱི་བད་སྟོད་ཅེས་པའང་དེ་དག་ཁོ་ན་ལ་བྱས་ན་  
བྱབ་ཆུང་བར་འགྱུར་ག་ཤིས། བོད་གྱི་བད་སྟོད་ཅེས་པ་ནི་བོད་སྐད་གྱི་སྟའི་  
སྟོར་ཚུལ་དང་དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་སྟེ་ལ་གོ་  
དགོས་ཤིང་། ཡི་གའི་སྟོར་ཚུལ་ངས་པས་མིང་གི་དག་ཆ་ཐོན། མིང་དོན་  
གསལ་བར་རྟོགས་པས་ཆོག་གི་གསང་རྒྱ་གྲོལ། ཆོག་གི་སྟོར་བ་ལེགས་  
པས་དོན་གྱི་གནད་འཕྱིག་པར་བྱེད་ཕྱིར། བད་སྟོད་པའི་གཞུང་གི་འགག་  
དོན་མིང་ཆོག་ཡི་གེ་ག་སྟུམ་དུ་འང་འདུའོ། །དེ་སྟོན་འང་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་

མཛད་པའི་བདེ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་རྣམས་འབྱུང་བཞིའི་དབྱིངས་  
 ལུ་འཐེམས་ཤིང་། ད་ཡོད་སྤུལ་རྟགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་གཉིས་ལུ་བོད་ཀྱི་  
 བདེ་སྤྱོད་པའི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཆང་ཞིབ་རྒྱས་སྤུལ་བསྟུལ་པའི་ཁར། གསལ་  
 བར་བསྟན་པ་རྣམས་ཀྱང་དུས་ཀྱི་འཕེལ་འབྱུང་གི་དབང་གིས། ལ་ལ་ཞིག་  
 སྤར་གྱི་འཆད་སློལ་ཉམས། འགའ་ཞིག་བསྟན་བྱ་གཞན་དུ་འབྱུང་བར་མ་  
 ཟད། སྤུལ་རྟགས་ཀྱི་དགོངས་འགྲེལ་མང་ཆེ་བར་མིང་དང་ཆོག་གི་ངས་  
 ཆོག་ཆད་མའི་གཞུང་དང་བསྟན། དབྱེ་བ་རྒྱ་གར་གནའ་བོའི་ལྷགས་སྟར་  
 བཟུལ་པར་བརྟེན། བོད་གངས་ཅན་པ་རང་གི་སྐད་ཆའི་རང་བཞིན་མངོན་  
 པར་མཆོན་ཞིང་བདེ་སྤྱོད་སྤྱིའི་འཕེལ་ལྷགས་དང་མཐུན་པའི་བཀོལ་བ་དེ་  
 ཞིབ་གསལ་གྱི་བདེ་སྤྱོད་རྣམ་གཞག་ཅིག་གསར་དུ་བྱ་རྒྱུ་ནི་བསྐྱོག་མེད་  
 ཐབ་ཚུའི་གཤེས་སུ་བྱུང་གངའོ། །

ཡིན་ན་ཡང་། ཁོ་བོ་ལྟ་བུར་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བསྟན་བཅོས་ཚུལ་པའི་  
 སྟོབས་པ་ཞན་པའི་ཁར། སྐད་ཆ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་བསམ་སྟོའི་ཉེན་གཞི་  
 དང་། ཡི་གེ་ནི་མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཐུབ་མིན་གྱི་སློག་ཅར་  
 བྱུང་གཤེས། སྐད་ཆའི་གནས་ལྷགས་ཆོས་ཉིད་ཅུང་དུ་ཞིག་དུ་བསྟུས་ཏེ།  
 བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཆེགས་ཆེན་  
 ཡང་། རང་གི་རིགས་ལ་འཆིང་བའི་ལྷག་བསམ་དང་། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མའི་

བཀའ་ངེན་སྟོང་ནས་བྲན་ཞིང་བྱས་པ་ངེན་གྱིས་གཞོ་བའི་སྟེར་དུ། སྟོན་སྟོན་  
མཁས་པའི་གསུང་ལ་གཞི་བཅོལ། བོད་སྤྱི་མཐུན་གྱི་སྐད་ཆའི་སྟོར་བ་ལ་  
ཡང་ཡང་དབྱད། དེང་རབས་ཀྱི་རིག་པ་གསར་བས་བྱར་བརྒྱན། གཟུར་  
གནས་མཁས་པའི་སྟུན་སྟུར་བཟོ་སྟངས་བཅར་ཤ་བཅད་དེ། བསྟན་  
བཅོས་འདི་རང་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟུན་དབང་གསོ་བའི་  
གསོས་སུ་སྟུན་པ་བཤ། སྟོན་ཅི་མཆིས་ཡོ་བསྐང་དག་བཅོས་གནང་བར་  
ཁུལ། །

སྐབས་དང་པོ། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ།  
དང་པོ། བོད་ཀྱི་བརྗེས་སྟོན་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟན་པ།

རྒྱལ་བོ་སྟོང་བཅོན་སྐམ་པོའི་ཡར་སྟོན་ལ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་བརྗེས་  
སྟོན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་མེད་ལ་ད་ལྟ་སྟངས་སྟོང་མང་ཡང་། ཡོངས་སུ་གྲགས་  
པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། སྟོང་བཅོན་སྐམ་པོས་ཞི་བླ་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་མཐའ་  
འབངས་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཤིང་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱེད་དེ། བོད་  
བཅོན་པོའི་སྲིད་དབང་གསར་དུ་ཚུགས་པའི་དུས་མཚུངས་སུ། ཞི་སྟོན་ཐོན་  
མི་སྟོན་ཁས་རྒྱ་གར་སོགས་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱེད་པའི་ཡིག་  
གཟུགས་ལ་དཔེར་བལྟས། བོད་མིའི་སྐད་ཆའི་བྱད་ཆོས་དང་ཅ་བའི་བསྐྱུག་

གདངས་ལ་ཐུགས་གཞིགས་ལེགས་པར་མཛད་དེ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་བཟོ་  
 ལུགས་དང་བཅའི་རྣམ་གཞག་གསལ་བར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅས་ཆེན་པོ་  
 བརྒྱད་མཛད་པར་གྲགས་པ་ལ། ༡ རྒྱལ་རབས་གསལ་མེད། དང་པོ་ཡི་གེའི་  
 རྣམ་འགྲུར་གྱི་བཟོ་བཅའ། ༡༡ སྤྲད་སྤུམ་བཅུར་བསྐྱར་བ། སྤེབ་སྤྱོར་བསྐྱེག་  
 པའི་གཞི་མ། ཐོན་མིའི་མདོ་རྩེའི་སྤྱོད་མདོ་བྱ་ཡོད་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་གཞིགས་  
 ཞིག་ཅེས་དང་། ༡༢ གར་རྒྱུད་པད་མ་རྩོམ་དེ་ཡང་རང་ཅག་གདངས་ཅན་  
 སྤྱོད་ས་འདིར་མཁས་པ་ལ་སྤྱོད་བཅུད་ལོ་རྒྱུད་ཐོག་མ་ཐུ་མི་སྤྱོད་ཞེས་ཡུལ་  
 གཉལ་དུ་འབྱུངས་པ་དེས་བོད་ཡུལ་རང་སྤྲད་དང་འཆ་མས་པའི་བཅུ་སྤྲད་  
 པའི་བསྟན་བཅས་སྤུམ་ཅུ་བ་དང་། རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ། ལྷ་དབང་མགྲུལ་  
 རྒྱན་སོགས་མཛད་དེ་ཆོས་བསྐྱར་མིར་ཐོགས་ཡི་གེའི་སྤྱོད་གཏོད་མཛད།  
 ༡༣ ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་ཆོས་སྤྱོད་བཟང་བོས། ཐོན་མིས་  
 མཛད་པར་གྲགས་པའི་ཐུན་པའི་སྤྱོད་མེ་ནི་ཐོན་མིས་མཛད་སྤྱོད་ནའང་། རྒྱ་  
 གར་གྱི་སྤྲད་སྤྱོད་ཚུལ་ཡིན་གྱི། བོད་སྤྲད་ལ་འཇུག་པ་མ་ཡིན་ནོ། ༢ ཞེས་  
 གསུངས་པའི་ཚུལ་ལ་བརྟགས་ན་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་སྤྲད་སྤྱོད་ཐོན་  
 མིའི་བཅུ་མས་ཆོས་དུ་མ་བཞུགས་ཡོད་པར་མཛོད་ནོ།

ཐོན་མིའི་གསུང་གི་སྤུམ་ཅུ་བའི་དངོས་བསྟན་དུ་མིང་གཞིའི་སྤྱོད་གཏོ་  
 བོར་གྱུར་པའི་ཆོག་སྤྲད་ཀྱི་ཀྱིས་གྱུར་གསུམ་མ་གཏོགས་མ་བསྟན་པ་ནི་



གཞུང་དེའི་སྐབས་དོན་གཙོ་བོ་རྗེས་འཇུག་གི་རྣམ་གཞག་ཡིན་པ་བསྟན་  
པའི་སྤྱིར་རེད་ལ། དེ་ཡང་མིང་གཞི་གྱི་ཡིག་ལས་གྲུབ་པའི་སྤང་དག་བསྟན་  
པ་ནི་དམིགས་བསལ་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་གནད་འབྱེན་པའི་  
སྤྱིར་ཡིན་པ། སྤྱི་ལྟེ་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་ཨི་ལྷན་  
ཀྱི་སྤྱི་ཐོབ་ཐང་ལྟར་སྤྱི་པ་དང་། སི་ཏུའི་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་  
ཀྱི་སྤྱི་བྱེད་རྒྱ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱི་སྟོར་ཚུལ་ལྟར་ཡིན་པས་ར་སྟོད་བྱང་ཞིང་།  
པ་པོ་སོགས་བདག་པོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་རྣམས་མིང་དང་མིང་གི་ཚོགས་པ་  
སྤྱི་བྱེད་ཅམ་ལས་ཆོག་སྤང་དངོས་མིན་པས་དེ་དག་ཀྱང་འདྲིར་བསྟན་པ་  
མ་གཏོགས་བོད་སྐད་ཀྱི་གཞི་ས་ལ་གྲུབ་པའི་ཆོག་སྤང་ཐམས་ཅད་བསྟན་  
མེད་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། གཞན་དུ་ན། སུམ་ཅུ་བའི་གཞུང་འདྲིར་  
ཨི་ལྷན་མ་གཏོགས་པའི་ཆོག་སྤང་གཞན་དབང་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་སྟོར་  
ཚུལ་དང་། ར་ལ་སའི་མགོ་ཅན། ཡ་ར་ལ་ཕྱའི་འདོགས་ལྷན། ད་སའི་ཡང་  
འཇུག་གི་སྟོར་བ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མང་བོ་ཞིག་བསྟན་མེད་པ་འདྲི་དག་  
བསྟན་བཅོས་གཞན་རྣམས་སུ་ཡོད་ངེས་པ་ལྟར་དེབ་ཐེར་དག་ཏུ་བཀོད་  
པའམ། རྣམ་གཞག་དེ་ལྟར་སྤྱི་བྱེད་བཅོས་རྣམས་ལས་སྟོགས་  
བསྟུས་བྱས་ཏེ་ཅ་ཆོག་གི་སྟོན་ས་གཏན་ལ་པབ་པ་ནི་སྤྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་  
དག་གི་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། སུམ་ཅུ་བའི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་སོགས་བསྟན་



བཅོས་ཕྱི་མ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་དང་ཅ་བ་ཡིན་པར་སི་ཏུ་བཤ་ཆེན་སོགས་  
བཞེད་ཅིང་། ཆིག་པུད་རྣམས་རང་གང་ལ་སྦྱར་གཞིའི་མིང་དེའི་མཐར་ཅིའི་  
ཕྱིར་སྦྱོར་བ་དང་། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་སོགས་གཞུང་དེར་གསལ་བར་མི་སྣང་  
བའི་དོན་དུ་མ་ཞིག་རྟགས་འཇུག་ཏུ་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད་པས། རྟགས་  
འཇུག་ནི་སྤྱི་ཅུ་བའི་ཡན་ལག་དང་རྒྱས་བཤད་ལྟ་བུའི་བསྟན་བཅོས་ཞིག་  
ཡིན་ངེས་སོ། རྟགས་འཇུག་ཏུ། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བ་གསུམ་དང་བདག་  
གཞན་གྱི་ཐ་སྙད་ཅུ་ལས། **དངོས་པོ་དང་། བྱེད་པ་པོ། བྱེད་པ། བྱེད་ལས།**  
**བྱ་ལས་སོགས་གང་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བསྟན་མེད་དོ།**

བཅན་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྟ་བུ་བཅན་གྱི་སྦྱ་དུས་སུ་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་སྦྱེ་བྱི་  
འབྲུག་གིས་བསྦྱར་བའམ་མཛད་པའི་《གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་ཅ་འབྲེལ་》ནི་  
ད་ཡོད་པོད་སྐད་ཀྱི་བརྒྱ་སྟོད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་བསྟན་བཅོས་ཆེས་སྤྱོད་སོས་  
ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོན་མའི་གསུང་གི་འབྲེལ་བ་ཞིག་མིན་ལོས་ཆེ། གཞུང་དེར་  
བྱ་ཀ་ར་ཤའི་སྐད་ཀྱི་གནས་བརྒྱད་དེ། བྱེད་པའི་གནས་དང་། བསྦྱ་བའི་  
གནས་དང་། བསྦྱར་བའི་གནས་དང་། བྱེད་པའི་གནས་དང་། འཇུག་པའི་  
གནས་དང་། རྣམ་པར་དབྱེ་བའི་གནས་དང་། ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་དང་། དངོས་  
པོའི་གནས་བཅས་བརྒྱད་དུ་བྱེས་ཏེ་གསུངས་པ་དང་། རྣམ་དབྱེའི་བྱེད་པ་  
ཆིག་བརྒྱད་དང་བྱུག་དང་བཞིའི་ལུགས་བྱེས་པ་དང་། སྒོས་སུ་ཡི་གེ་འཇུག་

པའི་གནས་བརྒྱད་བསྟན་པ་དེས་སྤྱི་འགྲེལ་རྣམས་ལ་ཤུགས་སྤྲོད་སྟེ་ཆེ་  
སྟེ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་དང་། ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། དབྱངས་ཅན་ངག་གི་  
དབང་ཕྱུག་དུ་དགེ་བསམ་གཏན་སོགས་ཀྱིས་རང་རང་གི་བརྩམས་ཆོས་  
སུ་བྲངས་ཏེ་ཐུན་མེན་གྱི་བྱང་ཆོས་ཤིག་ཏུ་ངོམ་འདུག་གོ།

བསྟན་པ་སྤྱི་དར་གྱི་དུས་མགོར་བྱུང་བའི་《སྤྱོད་མཚོན་ཆ་》ནི་སྤྱོད་  
དཔོན་སྤྱི་ཏིས་མཛད་མིན་ལ་མཁས་པ་རྣམས་བཞེད་པ་མི་འདྲ་ཡང་། བསྟན་  
བཅས་དེ་ནི་སྤྱི་དར་བད་སྟོད་ཀྱི་གཞུང་སྤྱོད་ལོས་སུ་མ་བྱད། མཁན་པོ་ཐོན་  
མིའི་དགོངས་པ་དང་ཡང་མ་ཐུན་ལོས་ཆེ་བས་འགྲེལ་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་གཙུ་  
བོར་བྲངས་པ་ཡིན་ཞེས་མཁས་དབང་བྱུང་མཁར་པས་གསུངས་སོ། །(དེ་  
ཉིད་དུ། བྲང་བོ་བསྐྱེད་དང་བཀུག་པ་དང་། བསྟོད་པ་དང་ནི་སྤྱོད་པ་དང་།  
བསྐྱེམས་དང་སྟོད་པའི་ང་རོ་དབྱུང་། ༤ ཞེས་འབྱུང་བ་སོགས་བོད་སྐད་ཀྱི་  
སྤྱི་སྟོར་ལུགས་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་འཆད་སྟོལ་རེ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི། ཆོས་  
རྩེ་ས་སྤྱོད་པ་ཉིས། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལ་བོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་པར་སྤྱོད་པའི་དོན་དུ་བོད་  
ཀྱི་ཡི་གེས་བསྟན་པར་བྱའོ། ། ༥ ཞེས་བསྟན་པ་ལྟར་རམ་བོད་ཡིག་ལ་ངེས་  
ཤེས་བྱ་མོ་འདྲོང་སྤྱིར་དེ་ལྟར་བསྟན་པ་གང་རུང་ལས་མི་འདའ་བས། ཅི་སྟེ་  
ཅ་འགྲེལ་དེ་གཉིས་མེད་ན་སུམ་ཅུ་བའི་ཆིག་དོན་མང་བོ་ཞིག་བཀྲོལ་ཐབས་  
མེད་པར་མ་བྱད། སུམ་ཅུ་བའི་ལུང་གིས་མ་བེན་པའི་སྤྱད་དུ་མའི་འཇུག་དོན་

ངེས་པ་ལ་ཆོག་མཆོག་པོ་བསྟན་དགོས་ཕྱིར། བླ་སྟེ་དང་སི་ཏུ་སོགས་  
 མཁས་པ་པལ་མོ་ཆེས་གཅེས་པར་འཛིན་པ་དང་། ས་པཎ་གྱིས། སྤྱི་མཆོག་  
 སྤྱི་བའི་རྗེས་འབྲངས་སྤྱི་བའི་སྒོ། འཇེས་བསྟགས་ཀྱང་། མེར་གཤམ་མཁན་པོ་  
 ཡེ་ཤེས་རྣམ་གྱིས་གྱིས་སྤྱོད་ལ་དུ་བསྐྱངས་ཏེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་འདུག་  
 གོ། དེ་རྗེས་གྱི་ས་སྤྱི་ལྟེ་སྤྱོད་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོའི་༥ ༡༡༥༢ནས་  
 ༡༡༥༣༥ ཡེ་གཤེ་བསྟག་ཐབས་གྱིས་པ་བདེ་འདུག་༥དང་དེའི་འབྲེལ་བ་ཆོས་  
 རྗེས་པཎ་གྱིས་མཛད་པ་དག་ནི། ཐོན་མའི་གསུང་གི་བསྟན་ལ་བཙུན་པའི་  
 གང་ཟག་གིས། དང་པོ་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྤྱད། ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་འགྲོལ་བའི་  
 མན་ངག་ཏུ་འཁུམས་ཤིང་། དུས་སྐབས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དབྱུང་དང་གཙང་གི་ཡུལ་  
 གྱུ་འགའ་ཞིག་གིས་མཆོན་པའི་ས་ཆ་དག་ཏུ་ཡེ་གཤེ་བསྟག་ཚུལ་ཉམས་  
 གྱིན་ཡོད་པ་དཔེར་བྲངས་ཏེ་ཡོ་བསྐྱང་བྱེད་ཐབས་དང་བཅས་པ་ཞིབ་ཏུ་  
 བསྟན་པས་བཀའ་བློན་རི་བས་སྤྱོད། གཞན་ཡང་། དཔང་ལོ་རྩ་བ་སྒོ་གྲོས་  
 བཟོན་པའི་༥ཆོག་ས་གསུམ་གསལ་བ་༥ཞེས་པའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ལེགས་  
 སྤྱར་གྱི་སྤྱི་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཡང་། བསྟན་བཅས་དེ་རུ་ཆོག་གི་  
 མཆོན་ཉིད་འགོད་ལུགས་རེ་ཞིག་མཛོན་པའི་ལུགས་དང་བསྟན་ན་ཡང་  
 མཆོན་གཞིར་ཆོག་རྣལ་མ་བཞོད་ཡོད་པ་དེས་རིགས་པའི་སྒོ་གསར་བ་  
 ཞིག་སྤྱོད་པ་རེད།

ས་སྐྱ་པ་རྩེ་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་《༡༡༤༣་ནས་༡༣༥༡》  
 རོན་མིའི་གསུང་གི་སྐུལ་ཏྲགས་ཅ་གཞུང་གཉིས་ལྟན་དུ་བསྐྱེབས་ཏེ། ཡི་གེ་  
 མིང་ཆིག་དགོས་འབྲེལ་དང་། །འཇུག་ཚུལ་བསྟན་ཚུལ་བསྟན་བྱ་བ་དུན། །  
 ཞེས་པའི་གོ་རིམ་དུ་བརྒྱས་ཏེ་《ཡི་གེའི་སྟོར་བ་》ཞེས་པ་མཛད་པས་  
 གཞུང་དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་ཀྱང་། དེའི་དོན་ཞིབ་པར་  
 བཀའ་བའི་འབྲེལ་བ་མི་སྤང་བས་འཕྲིན་ལས་ཆེན་པོ་མ་རྒྱས། དེའི་རྗེས་སུ་  
 ལོ་ཆེན་ནམ་མཁའ་བཟང་བོས་འབྲེལ་བ་བསྟན་པའི་སྟོན་མེད་དང་། སྤར་ཐང་  
 ལོ་རྒྱུ་བ་སྤྲུ་བྱེས་མཆོན་ཤིག་སོགས་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཞ་ལུ་ལོ་  
 ཆེན་གྱིས་སྐུལ་ཏྲགས་འབྲེལ་བ་ཞིག་མཛད་བྱུང་བ་དེ་ལ། སྐད་གཉིས་ཤུ་  
 སྐར་དང་འབྱུར་བྱག་གི་ཆིག་རྣམས་མེད་ལ། ལ་དོན་གྱི་སྤང་ལ་དངོས་  
 །ཤུགས་བསྟན་གྱི་སྤང་བྱག་ལས་ར་ཡིག་གྲེ་བྲག་ཏུ་མི་འདོད་དེ། རུ་ཡིག་ར་  
 བསྐྱེས་སུ་འདོད་ཅིང་སྤང་དེ་རྣམས་ལ་དོན་གྱི་བྱང་པར་ཡོད་པར་བཞེད་པ་  
 དང་། ཏྲགས་འཇུག་ཏུ། ལོ་ཆེན་ནམ་མཁའ་གི་ལུགས་ལྟར་ཨ་ཡིག་ཏྲགས་  
 མེད་དུ་བྱེད་པ་དང་། མིང་གཞི་གསལ་བྱེད་སྐུལ་ཅུར་ཏྲགས་གསུལ་དུ་དབྱེ་  
 ཚུལ་དངོས་སུ་བསྟན་ཅིང་། བྱེས་འབྲེལ་རྣམས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེ། དེའི་  
 བསྐྱེས་དོན་ལྟ་བུར་ལྟར་སྐྱོ་རོལ་བའི་དོ་རྗེས་《སྐུལ་ཏྲགས་འབྲེལ་བ་སྟོན་ལྟན་  
 དགའ་སྐྱེད་》ཅེས་པ་མཛད། ཞ་ལུའི་འབྲེལ་བར། ལྷ་མེས་དབང་བྱག་བྲགས།

སུམ་པ་ལོ་ཙྰ་བ།                      སག་སྟོན་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་དག་ཀྱང་ཡོད་པར་  
 གསུངས། དེའི་རྗེས་སུ། དག་ཡེ་ཚུལ་ཁྲིམས་སེང་གཏེ་《འགྲེལ་བ་ཉི་མའི་  
 འོད་ཟེར་》རབ་འབྱམས་སྒྲ་བ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་《འགྲེལ་བ་སྟོ་གསལ་མགུལ་  
 རྒྱན་》པཎ་ཆེན་གསེར་མདོག་ཅན་པའི་འགྲེལ་བ། ཞ་ལུ་བ་ཆོས་ལེགས་ཀྱི་  
 མཁས་པའི་ཡིད་འཕྲོག་《ཡར་འབྲོག་རིན་ཆེན་ཏོག་གི་》སུམ་རྟགས་འགྲེལ་  
 བ་རིན་པོ་ཆའི་བཅ་མ་ཏོག་《དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་སྤེང་བའི་》འགྲེལ་བ་  
 གསལ་བྱེད་སྟོན་མེ་《འོལ་ཕྱག་པ་ཀམ་རབ་རྒྱས་ཀྱི་》མཁས་པའི་རྒྱན་《  
 ཟུར་མཁར་བ་སྟོ་གོས་རྒྱལ་བའི་》མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་《སྟོན་ལུང་བ་སྟོ་  
 མཆོག་དོ་རྗེའི་》ཟུང་འཇུག་ཡིད་ཀྱི་ཤིང་རྟ་《གཏིང་སྟེས་སྟོ་བཟང་ཆོས་  
 གྲགས་ཀྱི་》གསལ་བའི་སྟོན་མེ་《པཎ་ཆེན་བྱམས་པ་སྤྱིང་བའི་》ཞིབ་མོ་  
 རྣམ་འཐག་《གོ་བོ་རབ་འབྱམས་པ་བསོད་ནམས་སེང་གཏེ་འགྲེལ་བ། རྟག་  
 ལུང་ཆོས་རྗེའི་འགྲེལ་བ། ཁ་རག་སྒྲུལ་སྒྲུའི་འགྲེལ་བ། རབ་འབྱམས་པ་རྣམ་  
 གྲོལ་གྱི་འགྲེལ་བ་རྩུང་ཡིག་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་སོགས་  
 མཁས་པ་མང་བོས་སུམ་རྟགས་རྩ་གཞུང་གཉིས་ལ་འགྲེལ་བ་མང་དུ་མཛད་  
 པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་གཞུང་དེ་གཉིས་ཀྱི་འཆད་ཉན་ཤིན་ཏུ་རྒྱས། བསྟན་  
 བཅོས་དེ་དག་སོ་སོའི་དགོངས་པའི་བྲེར་སོ་རི་ཡོད་དགག་སྒྲུབ་མེད་པ་  
 དབྱེད་གཞིར་མཛད་དེ། རབ་རྩུང་བཙུག་ཅིག་པའི་ཚུ་ཕག་《༡༦༩༣》ལོར་



རྣམ་སྤྲིང་པཎ་ཆེན་དགོན་མཆོག་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་དེ་ནས་རྩལ་མ་འགོར་  
བའི་རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་མགོར་སེ་རའི་དགེ་བཤེས་པ་སྟེ་རིན་ཆེན་  
དོན་གྲུབ་ཀྱིས་《སུམ་རྩལ་འགྲེལ་བ་ཀུན་བཟང་དགོངས་རྒྱན་》དང་《རྟགས་  
འཇུག་བཤའ་སྤྱར་ཆོག་གས་བཅད་མ་》གཉིས་མཛད་ཅིང་། རྣམ་སྤྲིང་པཎ་  
ཆེན་སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྟེ་སྤྱོད་འགྲེལ་རྣམས་ལ་དགག་སྤྱོད་ཀྱིས་དག་  
ཐེང་མཐེལ་བྱེད་མཛད། དེའི་རྗེས་རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ཤིང་གྱི་《 ༡༧༩༩ 》  
ལོར་སི་ཏུ་གཙུག་ལག་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་བས་《སུམ་རྩལ་བ་དང་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་  
པའི་རྣམ་བཤའ་མཁས་པའི་མགྲུལ་རྒྱན་ཟུ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་》མཛད་པ་ལ།  
རྩ་བའི་ཆོག་དོན་འགྲོལ་ཚུལ་དང་། རྟགས་བསྟན་ཆོག་སྤྱད་དག་གི་བསྟན་  
ལུགས། ཆོག་སྤྱད་སོ་སོའི་དོན་གྱི་འཇུག་ལུལ། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་  
དབྱེ་ཚུལ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་གྱི་རབ་དབྱེ་སོགས་འགྲེལ་བ་སྤྱོད་རྣམས་  
ལས་མ་ཐོན་པའི་ལེགས་བཤའ་ཀྱི་གཏེར་བརྗོད་པས། ཐོན་མི་གཉིས་པ་  
ཞེས་བསྟགས་ཤིང་འཆད་ཉན་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་། སུམ་རྟགས་གཉིས་ནི་  
བོད་གཞུང་ཀུན་ལས་འགྲེལ་བ་ཆེས་མང་བའི་བསྟན་བཅོས་དག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།  
པ་སྟེ་དང་སི་ཏུའི་ལུགས་ཞེས་གྲགས་པ་རབ་ཏུ་རྒྱས་སོ། དེའི་རྗེས་ཀྱི་རབ་  
བྱུང་བཅུ་བཞི་བའི་ལུགས་རྟ་ལོར་《 ༡༩༡༠ 》རྟོ་རིང་བརྟེན་ཏེ་ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་  
ཀྱི་ལུགས་བསྐྱེད་སྤྱོད་《འགྲེལ་བ་ལྷན་ལའི་རྣ་རྒྱན་》མཛད། རབ་བྱུང་དེའི་



མེ་སྟག་ལོར་《༡༩༤༤》ལོར་དངུལ་ཚུ་རྩམ་ཟླ་བས་《འགྲེལ་བ་སི་ཏུའི་ཞལ་  
ལུང་》དང་། རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་བའི་ནང་ཁོང་གི་དཔོན་པོ་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་  
པའི་དོ་རྗེས་《ལེགས་བཤད་སྟོན་དབང་》དང་《རྟགས་འཇུག་དཀར་གནད་  
གསལ་སྟོན་》ཞེས་པའི་རྩ་ཆོག་སྤྱིར་བཏུ་ཞིག་མཛད་པའི་འགྲེལ་བ་ལ། རབ་  
བྱུང་བཙུ་བྱུག་པའི་ས་རྟ་《༡༩༥༡》ལོར་དོ་རྗེ་གྱུ་ལོས་《སུམ་རྟགས་སྟོང་  
འགྲེལ་ལེགས་བཤད་འདེན་པའི་པོ་ཉ་》ཞེས་པ་མཛད། 《སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་》  
དུ། བུ་ལི་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི་བ་སྟེ་ནས་འབྱུང་བའི་བདག་སྤྱི་ལྷན་པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ་  
སོགས་སུ་བཀྲལ་བ་དང་། མིང་གཞི་མ་ནིང་ཡང་འཇུག་ཡོད་པ་འགྱུར་བ་མ་  
ནིང་དང་། མིང་གཞི་མ་ནིང་ཡང་འཇུག་མེད་པ་ཁོ་ན་མཆན་མེད་མ་ནིང་དུ་  
བཞག་པ་བཅས་ནི་སི་ཏུའི་ལུགས་ལ་གསེར་གྱི་ན་ཆ་བྱང་ལུལ་བ་དང་  
གཉིས་སུ་མེད་པའི་ལེགས་བཤད་དུ་འགྱུར། རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་བའི་ལུགས་  
ལོས་《༡༩༤༡》ལོར་གསེར་ཉོག་སྟོ་བཟང་ཚུལ་སྤྲིམས་རྒྱ་མཆོས་སྟེ་འགྲེལ་  
ཀུན་ལས་རྒྱས་ཤིང་མཇུག་དུ་བྱ་ཆོག་དང་ཉེར་མཁོའི་བདེ་སྟོན་གྱི་དོན་མང་  
པོ་རེ་ཏུ་མིག་དུ་བསྟུལ་བའི་《སུམ་རྟགས་འགྲེལ་བ་དོ་མཆར་འཕྲུལ་གྱི་སྟེ་  
མིག་》ཅེས་པ་མཛད། རབ་ཆེས་མེ་སྟག་ལོར་《༡༩༠༣》མེ་གོན་མཁན་པོ་  
ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་《སུམ་རྩ་བའི་འགྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་རིན་ཆེན་  
རྒྱད་མངས་》མཛད་དེ། སི་ཏུའི་སུམ་རྩ་བའི་སྤྱོད་བཤད་ལས་བྱུང་བའི་ཆོག་

སྟོན་སྟོན་གྱིས། རྗེས་འཇུག་གི་སྐབས། གསུམ་པ་བཙུ་བ་ཡང་འཇུག་སྟེ།  
༤༥ཞེས་དང་། གསེར་ཉོག་གིས་ལ་དོན་གྱི་ཐད། དེ་བཞིན་མིང་གཞིའི་བདུན་  
པའང་གནས། ༡༠ཞེས་པའི་ཆོག་དག་སྒྲ་ཐབས་ཀྱིས་བསྟན་པ་དང་། «སུམ་  
འབྲེལ་ལེགས་བཤའ་རྒྱད་མངས་»སྟེ། དེ་སྒྲའི་སྐབས། འབྲེལ་ཚུལ་གཞན་  
དང་མི་མཐུན་པ་བྱུང་བ་དོན་ལ་འབྲེལ་མིན་བརྟག་གོ། གཞན་ཡང་། ཅོ་ནེ་  
གྲགས་པ་བཤའ་སྟུབ་དང་། ཀམ་སྟོན་ལམ་འོད་ཟེར། ཨ་ལ་ཤ་ངག་དབང་  
བསྟན་དར། གཙུག་གསེར་བྱི་སྟོ་བཟང་རྒྱལ་མཆོན་སེང་གེ་སོགས་ཀྱི་  
འབྲེལ་བའང་ཡོད་དོ།

ཡུལ་སྐད་རི་ལྟར་འགྱུར་ཡང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྒྲའི་སྟོར་ལུགས་ལྟར་འབྲི་  
བ་ནི་སྟོར་སྟོན་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་སྟེ་སྟོལ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། བད་སྟོད་ཀྱི་  
བསྟན་བཙུགས་ལྟར་སྒྲུང་བ་འགའ་ཤས་སུ་ཡུལ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྐད་ཆ་  
གཞིར་བྱས་པའི་སྟོགས་ཁྲིར་དང་འབྲེལ་ཉེས་ཀྱིས་བཤའ་བ་གོ་ལོག་ཏུ་  
སོང་བའང་སྟོན་གྱིས། གཞིགས་རྒྱུ་ཡངས་པའི་མཁས་པ་རེ་འགས་བར་  
སྐབས་ཀྱི་བཤའ་ཡམ་རྒྱགས་མ་བྱས་པར་ལུང་རིགས་དག་པས་གཞན་  
གཞུང་དག་ལ་དབྱེད་པ་གནད་དུ་འཁེལ་བ་གནང་བའི་ཁར། སྐད་ཆའི་ཆོས་  
ཉིད་དངོས་ལ་རྐང་བཙུགས་ཉེ་རང་ལུགས་གསར་ཏུ་བཏོན་པ་ལ་སྟོལ་རྒྱན་  
གྱི་ལྟ་བུ་ཉིང་བས་དབྱེད་ན་བཟོད་པར་མི་རུང་བའང་མཆོས་སྟོན་གྱང་། ལྟ་

བ་གསར་བ་ཞིག་ཆགས་ཕྱིན་ཆེད་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་དབྱད་  
 ཅིང་ལག་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་སྤང་ལ་གཞལ་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱོགས་ནས་ཆོགས་  
 །ལྷ་མ་ཞོར་བྱ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་མིག་དཔེ་གསར་བ་བཏོད་ཡོད། ཁོང་  
 གི་གསུང་དུ་ད་དག་བསྟུས་པའི་རིགས་འགྲོས་ཀྱི་ཡང་འཇུག་ས་ཡིག་ཀྱང་  
 མི་དགོས་པར་བཤད་པ་ལ། ཡིག་ངོ་རྒྱུད་བ་ནས་བསྟུས་ན་ཡི་གེའི་སྒྲིའི་ཐོབ་  
 ཐང་དང་། སྒྲ་འབྲེལ་དོན་གྱི་བྱུང་པར་འབྱེད་པ་སོགས་ལ་སྒྲིམ་ཆེན་པོ་  
 འབབ་ཕྱིར་འཇུ་མི་པམ་སོགས་ཀྱིས་དགག་པ་དོན་ལ་གནས་ཀྱང་། ཡི་གེའི་  
 གཟུགས་ལ་མ་བསྟུས་པར་གདངས་ཁོ་ནའི་ངོས་ནས་དབྱད་ན། ཆོག་བར་  
 གཅིག་ཏུ་ཆོགས་པའི་སྒྲ་རིལ་བོ་རྩི་ལྟར་འབྱེན་པ་ནི་རྩིས་འཇུག་ལས་ཡང་  
 འཇུག་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པ་དང་། ད་ཆ་སྐད་ཆའི་གདངས་འབྱུང་ཏེ་ཡང་  
 འཇུག་ཡོད་མེད་གསལ་བར་མི་ཤེས་སྟབས། ཆོགས་ལྷ་མ་མས་ཁ་སྐད་  
 ལ་དམིགས་པ་ཡིན་ན་དབྱད་གཞིའི་རིན་ཐང་ཆེའོ། དེ་ལས་གཞན་དུ་ཁོང་  
 གིས་ཏྲགས་འཇུག་ཅ་བའི། ཐོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་ཕྱིར། ཞེས་སོགས་  
 ཀྱི་ཆོག་རྒྱུད་བཞིའི་དངོས་ལྷགས་ཀྱི་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ། དུས་གསུམ་གྱི་  
 བྱ་བའི་མིང་ལ་སྒྲིམ་འཇུག་སྒྲིམ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་སྟེ། སྒྲི་བྱེ་ཐོར་བྱ་གསུམ་གྱི་  
 རྣམ་གཞག་བྱས་པ་ནི་དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཆོག་འདུམ་བདེ་བ་ལ་སྒྲིམ་པའི་  
 ལེགས་བཤད་མེད་དུ་བྱུང་བའོ།

རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ས་རྩ་《༡༩༥༤》ལོར་བསྐྱེད་པ་རྒྱ་མཆོའི་《ལ་  
 དོན་གྱི་གནད་དོན་ཁ་ཤས་》ཞེས་པ་ལྷགས་པར་དུ་བསྐྱེད་པར་བརྟེན། བད་  
 སྟོད་རིག་པའི་ལག་ལེན་ལ་སྤྱི་ཞིབ་ནན་ཏན་གྱི་དཔེ་སྟོན་འཕར་ཡངས་པར་  
 ཟུ། དེའི་རྗེས་རབ་བྱུང་དེའི་ས་ལྷག་ལོར་《༡༩༥༥》ལོར་ཉན་ཤུལ་མཁུན་  
 རབ་འོད་གསལ་གྱིས་《རྟགས་འཇུག་དཀར་གནད་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་》  
 ཞེས་པ་མཛད་དེ། ལས་ཆོག་དབྱེ་བ་དགུ་ལྟན་དང་། བདུན་ལྟན། ལྷ་བདུན་  
 སོགས་གྱི་དབྱེ་སྟོན་གསལ་བ་བཏོད། ལོ་དེ་དང་དེའི་བྱི་ལོར་དཔྱད་དག་བསམ་  
 གཏན་རྒྱ་མཆོའི་《བོད་གྱི་ཡི་གེའི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྟོན་གསལ་འཇུག་དོགས་》དང་  
 བད་སྟོད་སྟོན་གསལ་དགའ་སྟོན་གཉིས་སྤྱི་བྱིར་པར་དུ་བསྐྱེད་ཏེ། མིང་ཆོག་  
 ཡི་གེ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་གཞག་དང་། རྒྱུ་དབྱེ་དང་ཆོག་སྤྱད་སོ་སོའི་གནད་སྤྱི་  
 ཞིང་སྤྱི་བ་ཞིབ་རྒྱས་སུ་བསྐྱེད་པས་སྟོན་ལྟན་མང་པོའི་ཤེས་རིག་གི་ཀྱན་ད་  
 རབ་ཏུ་གློད་པའི་དུས་མཚུངས་སུ། ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱུང་གིས་《སྤྱི་ལྷན་བཅུ་དང་  
 རྟགས་འཇུག་གི་རྒྱུ་གཞག་རྒྱ་ཆེར་བཤུད་པ་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་》ཞེས་པ་  
 མཛད་དེ་སི་ཏུའི་ལུ་ཏིག་སྤྱིང་མཛེས་གྱིས་གཙོས་པའི་སྤྱི་འབྲེལ་རྒྱུ་གྱི་  
 སྟོན་མཚང་མཇུ་བ་མོ་ཀེར་བཅུ་གས་གྱིས་དགག་སྐྱབ་གནད་ཐིངས་པ་  
 མཛད་ཅིང་སྟོན་མ་མང་དུ་བསྐྱེད་པས་བཀའ་བློན་མཆོ་བས་ཟབ། རབ་  
 བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ལྷགས་བྱ་《༡༩༥༧》ལོར་སྤྱི་བཟང་འགྱུར་མེད་གྱི་

[illegible]



བཅོས་ཀྱན་གྱི་ཉིག་ཏུ་བཟུང་ཆོག་གོ།

## གཉིས་པ། སུམ་རྟགས་ཙ་གཞུང་གཉིས་ནི་ཐོན་མའི་གསུང་ ཡིན་པ་བསྟན་པ།

དེ་ཡང་སྟོ་གོས་གཞོན་པ་ཁ་ཅིག་སུམ་རྟགས་ཙ་གཞུང་གཉིས་ཐོན་  
མའི་གསུང་མིན་པར་སྒྲུབ་པའི་འདོད་ལུགས་དུ་མ་ཡོད་པ་མདོར་བྲིས་ན་  
འདི་དག་ཏུ་འདུ་སྟེ། ཐོན་མིས་ད་ལྟ་འཁོལ་བྱས་ཀྱི་བོད་ཡིག་འདི་གསར་དུ་  
བཅོས་ཤིང་། སུམ་རྟགས་ཙ་གཞུང་སོགས་བད་སྟོད་པའི་བསྟན་བཅོས་དུ་མ་  
མཛད་པ་ནི། ཐོག་མར་ཡི་གེ་བྱུང་། རྗེས་སུ་སྐད་ཆ་དང་ཡི་གེའི་ངེས་སྟོལ་  
ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ཏེ་བད་སྟོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་  
པའི་ཡི་གེ་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེ་དང་མི་མཐུན་པ་དང་། ཙ་གཞུང་དེ་  
དག་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ནི་སྟེར་ན་རྗེ་རིང་ཡིག་རྟེན་སོགས་དང་འབྲ་བར་བད་  
རྟེན་མང་དུ་མཆིས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་ལ། དེ་ལྟ་མིན་པས་བྱིས་ཀྱི་  
མཁས་པ་དག་གི་བྱས་འབྲས་ཡིན་པར་སྟོམ་པ་དང་། བསྟན་བཅོས་དེ་དག་  
ཏུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆོག་ལྟར་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་མེད་  
པས་ཐོན་མའི་གསུང་ནི་མིན་ལོས་ཆེ་བར་བ་སོགས་ལ་དབྱུད་པར་བྱ་བ་



འདི་ཡོད་དེ། བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་ཐོན་མིའི་གོང་རོལ་དུ་ཡུལ་འཁོར་གྱི་བྲག་  
 བ་ཞིག་གི་སྐད་ལ་བརྟེན་པའམ་དངོས་པོའི་རྣམ་པ་དང་འབྲ་གཟུགས་ཙམ་རི་  
 བོར་འབྱི་བའི་བརྟ་ཐབས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལུང་དང་རིགས་པས་སྐབས་གཞན་  
 དུ་བསྟན་ཟིན་པ་ལས་ཉོགས་པར་བྱ་ཞིང་། ད་ལྟ་འཁོལ་ཐུས་ཀྱི་སྤྱོད་མཆོན་  
 སྤྱོད་སྟོག་གི་ཡི་གེ་འདི་རྒྱ་གར་སོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་དཔེར་མཛད་དེ་ཐོན་  
 མིས་གསར་དུ་བསྟན་པའི་ཚུལ་གནའ་དེང་གི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། སྤྱི་  
 བསྟན་བཅོས་སོགས་སུ་བསྟན་པ་དང་མཐུན་པར། བོད་རྒྱའི་ཡི་གེ་གཉིས་  
 གོ་རིམ་སྤྱིག་སྤངས་དང་སྤྱི་ལོ་ཚུལ་དང་བཅས་པ་པལ་ཆེར་གཅིག་  
 མཚུངས་ཡིན་པ་ད་ལྟ་འདྲ་དངོས་སུ་དབྱུང་དུ་ཡོད་པས། དེས་པར་ཡིད་ཉོན་  
 བྱ་དགོས་པ་ཉིད་དོ། ༡༡

སུམ་རྟགས་ཅ་གཞུང་གཉིས་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་གསུང་ཡིན་པའི་  
 སྟོབ་བྱེད་འདི་དག་ཡོད་དེ། ༡། བརྟ་སྟོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་བོད་སྐད་ཀྱི་མིང་ལ་  
 རྗེས་འཇུག་བརྟ་བོའི་གང་རུང་མ་ཞུགས་པར་དོན་སྟོན་པའི་རུས་པ་མེད་  
 པར་བསྟན་པ་ལྟར། བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་མདུན་གྱི་རྩོ་རིང་ཡི་གེ་  
 རྒྱང་བར། མན་དུ་ཡང་ཕྱི་གཏང་མའ་ཞིག་པར་བབྱི་འོ། ཡོ་བྱད་སྦྱར་ད་  
 པའ་ཡང་། ཞེས་དང་། འཛིག་རྟེན་ལས། འདའས་པའ་དང་། ཞེས་དང་། ཕྱི་  
 མ་ཡིན་པའ་། ཞེས་པ་སོགས་དབྱུངས་དང་མགོ་འདོགས་གང་ཡང་མེད་

པའི་མིང་མཐར་འཁམས་དངོས་སུ་སྦྱར་ཡོད་པ་དུ་མ་བྱུང་བས་གསལ་བར་  
 འགྱུར་བ་དང་། ༡༣《༡》མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོང་གྱི་གྱིས་གྱང་  
 གསུམ་མ་གཏོགས་མ་བཟུན་པ་ལྟར། ཡིག་རྩིང་སོགས་སུའང་དེ་བཞིན་  
 མཆིས་པ། ཞམ་འབྲིང་ན་ནང་གོར་ཡན་ཆད་དུ་གཞུག་ཅིང་ཆལ་ཟར་རྟག་ཏུ་  
 མཆིས་པར་གནང་ངོ་། ༡༤ཞེས་དང་། བཅན་པོ་སྤྲུལ་བྱི་སྟོང་ལྟེ་བཅན་གྱི་སྦྱ་  
 ལ་ནི་དར་དུ་ཉི། ༡༥ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་ག་དང་ད་དུག་ཅན་གྱི་  
 མཐར་དུ་མ་སྦྱར་བར་དུ་ཡིག་སྦྱར་བ་དང་། ཏུང་ཉོང་ཡིག་རྩིང་དང་དོ་རིང་  
 ཡི་གེ་དག་ཏུ། ཨི་ལྟན་གྱི་སྟོང་ཡི་དང་ཡིས་སྦྱར་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཞིང་། ས་  
 མཐར་ཏེ་སྦྱོར་ཆེ་འང་པལ་ཆེར་ཡ་མཐའི་ཡི་གེ་དང་བར་ཆེ་ག་མ་བྱེས་པར་  
 ཉེ་དུ་བྱས་ཏེ་སྦྱར་བས་མཆོན་པ་ལྟར། སྟོང་བཅན་སྤྲུལ་པོའི་དུས་སུ་མིང་  
 གཞི་ལས་བྱུང་བའི་སྟོང་དག་མེད་པ་བྱེས་སུ་རིམ་གྱིས་བྱུང་བར་མངོན་ནོ། །  
 《 ༣ 》ལྷ་ལི་བྱེས་ནས་གཉིས་པ་སྦྱར། །ཆོག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྟུང་བར་  
 འགྱུར། །ཞེས་པར་ལྟར། འབྲེལ་སྦྱེའི་སྟོང་གྱི་ཡི་ཨི་བྱེས་ནས་ང་ཡིག་སྦྱར་  
 པས་བྱུང་བའི་གྱང་སྦྱ་ཡང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་..ལྟ་དང་། སྤྱི་མ་..ཡིན་..པའ་..།  
 ཐམས་ཅད་གྱང་..དཔང་..དུ། གསོལ་..༡༥ཞེས་དང་། རམ་ཞར་གྱང་སྟེ་སྦྱ་  
 སྟངས་སུ་གནང་བ་ལས། ༡༦ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཆོག་རྒྱན་དང་སྟུང་བའི་  
 དོན་ལ་སྦྱོར་བ་དང་། 《 ༤ 》སུམ་ཅུ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཐད་དུ། དགར་དང་

སྤྱད་པ་འང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་པ་ལྟར། ལས་སྐྱ་སྤྱད་པའི་དོན་ལ་སྐྱར་བ།  
 ཡབ་ཁྱི་སྤོང་ལྟེ་བཅན་གྱི་རིང་ལ། དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་རྟེན་བཙུགས་པ་  
 དང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་མཛད་པ་སྤྱི་གཏང་མ་ཞིག་པར། གདུང་རབས་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ད་བཅའོ་ཞེས་འབྱུང་བ་ལས་སྤྱོད་གས་པ། ༡༥ ཞེས་དང་། ཁོ་ལ་ཡུལ་  
 ལས་སྤྱོད་གས་པ་དབང་རོ་ཅོག་༡༤ ཅེས་དང་། ༥ ཅེན་དང་སྟེ་ལ་སྤྱོད་གས་པ་བུམ་  
 ལིང་ལྷག་ཟམ་ཀླུ་ལ་དེ། ༡༢ ཞེས་པས་གསལ་བ་དང་། « ༥ » ཡིག་རྟིང་དུ་བོད་  
 པའི་དོན་ལ་གྱེ་སྐྱ་ཁོ་ན་སྐྱར་ཞིང་། དེ་ཡང་མིང་གི་ཡ་མཐར་སྐྱར་བ། ཅ་བའི་  
 གང་མིང་བཟོད་པའི་དང་པོ་རུ། །གྱེ་སྐྱར་ན་ནི་བོད་པ་ཡིན། །ཞེས་བསྟན་  
 པའི་དོན་དང་མཐུན་པ་དང་། « ༦ » རྩོན་བྱོན་དྲན་དབང་ནམ་མཁའི་མཐོངས་  
 དང་མཉམ་པ་དག་མགྱོན་གཅིག་དབྱངས་གཅིག་གིས། ཅ་གཞུང་དེ་དག་  
 སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་མཛད་པར་བསྟན་པ་ལ། བསྟན་པ་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་  
 གང་དུ་འང་དོགས་པ་སྟོང་བ་ཅ་མ་ཡང་མེད་པ་ནི་རྟོ་རྟེན་གཤེས་སུ་གྱུབ་པའི་  
 གཏན་ཆིགས་སུ་ངེས་པ་དང་། « ༧ » ད་ཡོད་སུམ་རྟགས་ཅ་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་  
 ཆིག་གི་སྐྱོར་བ་དེ་ཡང་བཀས་བཅད་རྟིང་མའི་སྐབས་སུ། བཀའ་བསྟན་  
 འབྱུར་རོ་ཅོག་ལ་ཁུས་དག་མཛད་པ་དང་ལྟན་དུ་བརྟགས་ལྟར་སྐྱར་བ་  
 བསྟན་བཅོས་དེ་དག་བསྟན་འབྱུར་དུ་ཚུད་པས་ངེས་ཤེས་འདྲན་པ་དང་། « ༨ »  
 སུམ་རྟགས་ཅ་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་བསྟན་དོན་གྱི་ཆ་ལ་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་པའམ།

བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡོངས་ལ་མ་བྱུང་བ། སྐྱ་སྐོ་སོགས་ཀྱིས་ཁ་བསྐྱངས་  
ཞིང་འཐུས་རེ་ཆང་དུ་བཏང་བ་དེའང་སྐད་ཡིག་སྤྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་  
མཐུན་པ་བཅས་རྒྱ་མཆོན་བརྒྱད་ཀྱིས་རྟོགས་བྱུང་། ད་དུང་ཡང་ལྟ་བ་  
ངན་པའི་མཐའ་ལ་མཆོང་བ་ཡོད་ན། རང་ཉིད་རང་གི་པའི་པ་ཡོད་མེད་ལ་ཐེ་  
ཆོམ་སྤྱེ་བ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་སོ།

### བུར་མཆན།

༡། གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《བུ་  
སྟོན་ཆོས་འབྱུང་》1988 P182

༢། པེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《རྒྱལ་རབས་  
གསལ་མེ་》1981 P70

༣། བོད་ལྗོངས་དཔེ་རྙིང་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《དཀར་  
ལེབས་སུམ་རྟགས་དཀར་འབྲེལ་》1989 P56

༤། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《སུམ་རྟགས་  
སྐྱོར་གྱི་དཔེ་རྒྱན་དཀོན་པོ་འགའ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་》1997 P3

༥། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《སུམ་རྟགས་  
བཤའ་སྐྱར་ལེགས་བསད་གཅེས་བསྐྱུས་》1989 P65

༦། པེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《སྐྱ་སྐོ་མཆོན་

ཆ་»1980 P3

༥། ས། བོད་ལྗོངས་དཔེ་རྒྱུ་ཁང་གིས་བསྐྱོད་པའི་《ས་པའ་  
ཀུན་དགའ་གྱི་མཆན་གྱི་གསུང་འབྲུམ་སྒྲེགས་བཅ་དང་པོ་》 1992  
P550 P528

༥། 《 སུམ་ཅུ་བའི་འབྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་རིན་ཆེན་རྒྱུད་མངས་》  
བྲིས་མ། P65

༡༠། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུ་ཁང་གིས་བསྐྱོད་པའི་《གསེར་  
ཉོག་སུམ་རྟགས་》1981 P2

༡༡། ༡༢། ༡༣། ༡༤། ༡༥། ༡༦། ༡༧། ༡༨། ༡༩། གུང་དབྱང་མི་  
རིགས་སློབ་ཆེན་དཔེ་རྒྱུ་ཁང་གིས་བསྐྱོད་པའི་《བོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ཡིག་ཆ་  
བདམས་བསྒྲིགས་》1995 P132-133 P122 P133 P164  
P242 P118

## སྐབས་གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་བསྟན་པ།

དེ་ཡང་བོད་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་བྱུང་ཁྱབ་ལ། ཏུང་ཉོང་ཡིག་རྩིང་དུ།  
བོད་ཀ་གཡག་དུག་ཉེས་པ་དང་། དེབ་ཐེར་དཀར་པོ་རུ། བོད་དང་བོད་ཆེན་  
པོ་བྱ་བ་ཡང་། རྒྱལ་བོའི་འབངས་སུ་ཡོད་པའི་མངའ་རིས་ཅམ་ལ་བོད་དང་།



དེའི་ལྷག་མའི་ཡུལ་ནམས་ལ་བོད་ཆེན་པོར་འབོད་པ་སྟེ། འཆེས་པ་སོགས་  
 བྱང་ཡང་། དོན་དམ་དུ་ད་ལྟར་བོད་ཅེས་པའི་ཡུལ་འདི་ནི་རྒྱལ་བོ་ཁྱི་སྟོང་  
 རྗེ་འུ་བཙན་སྐུ་དུས་ཀྱི་སྐུ་རྒྱལ་བཙན་པོའི་སྲིད་ཀྱིས་མངའ་མཛད་པའི་ཡུལ་  
 སྤྱི་ལ་བྱ་ཞིང་། འུལ་དེར་སྟོད་པའི་བོད་སྐད་བཤད་པའི་འབངས་བྱིངས་དང་  
 སྐད་ཆ་དེའི་བསྟན་བྱར་གྱུར་པའི་གངས་སྟོངས་རིག་གནས་ཟུ་བྱུད་ཀྱི་པང་  
 བར་འཆོའོ་ཅོག་ལ་བོད་པའམ་བོད་མིར་འབོད་པ་ནམས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་  
 བའི་སྤྱི་ཚོགས་འཆོ་བའི་ནང་དུ། མི་རིགས་རང་གི་བྱུང་ཆོས་མངོན་པར་  
 གསལ་བའི་སྐད་ཆ་འདི་རིམ་ཀྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་གནས་  
 གཞན་དག་གསར་བཏོད་དང་རྒྱ་བྱུང་སྤྱི་ལ་པ་ལ། སྐད་ཆའང་རིག་གནས་  
 དང་འབྲེལ་བར་རང་ཁ་རང་གིས་གསོ་བྱུང་པ་ཞིན་དུ་ཅུང་། ཕྱིར་ཕྱིར་རིག་  
 གནས་ནང་འཛེན་དང་ཆོང་སྲིད་དམག་འགྲུལ་ཀྱི་དགོས་དབང་གིས་གསར་  
 དུ་སྐྱུན་པ་ཐ་སྟོང་ཡིན་ཡང་། བན་གཞོད་སྐད་ཆའི་སྒྲུབ་ལ་འབྱུང་བས། རིག་  
 གནས་གསར་བས་སྐད་ཆ་གསར་བ་བསྐྱུན། སྐད་ཆ་གསར་བས་རིག་  
 གནས་གསར་བ་སྒྲུབ་པར་བརྟེན། བོད་ཀྱི་སྐད་ཆའང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་  
 སྐབས་སོ་སོར་འཕེལ་འགྱུར་ཞིན་ཅུམ་རེ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པའི་ཕྱིར་  
 བ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཆའི་བད་སྟོང་བྱུང་ཆོས་གསར་བར་རྟོགས་པ་ལ། ཐོག་མར་  
 བོད་སྐད་རང་ལ་ངེས་ཤེས་ཟབ་མོ་ཞིག་འདྲོང་དགོས་སོ།



## དང་པོ། བོད་སྐད་ཀྱི་ངོ་བོ་བཤད་པ།

སྤྱིར་སྐད་ཆ་ཞེས་པ་ནི་མི་རྒྱུ་ལ་ཕན་ཚུན་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་བརྒྱུ་  
ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་གསུམ། མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉིང་  
བཅུད་དང་ཉེན་གཞིར་གྱུར་པ་ལྟར། བོད་སྐད་ཅེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་  
དང་བོད་མིའི་ཀྱན་རྟོག་སྒྲུབ་ཆོག་གསུམ་ཀྱི་ཉེན་གཞིར་གྱུར་ཅིང་ཕན་ཚུན་བར་གོ་  
བརྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱུ་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་བྱའོ། འདིར་བརྒྱུ་ཐབས་གལ་  
ཆེན་ཞེས་སྒྲུབ་པ་ནི། རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་མི་འདྲ་བའི་སྤྱི་ཆོག་གསུམ་ཀྱི་  
སྤྱོད་ཚུལ་རེ་རེ་བས་གསལ་བའི་མི་གསལ་བ་གང་རུང་གི་སྒྲུབ་པ་བརྒྱུ་  
སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་པ་ལྟར། སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པའི་ལག་བརྒྱུ་དང་། ལུས་ཀྱི་  
རྒྱུ་ལྟར། དམག་འཐབ་བརྒྱུ་ལྟར། ས་ཐོ་ཐག་མཐུད་སོགས་ཀྱིས་གྱུར་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་བརྒྱུ་དོན་གྱི་བྱུང་པ་རེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་དང་། དེ་དག་གིས་སྐད་  
ཆའི་བྱུང་པ་སྤྱོད་གོམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་དང་། མི་རིགས་གང་  
གི་རིག་གནས་མཐའ་དག་གཞན་ལ་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་ཉེན་གཞི་ཐོ་བོ་མི་བྱུང་  
པའི་བྱུང་ཀྱིས་དེ་སྐད་བྱའོ།

སྐད་ཆ་རྒྱུ་བ་ནི་སྤྱི་ལ། ཡི་གེ་རྒྱུ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཕྱི་བ་དང་། སྐད་  
ཆའི་ངོ་བོ་དག་གི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བས། སྐད་ཆའི་ཐོག་མའི་རྒྱུ་ལ་ཐོ་བོ་ལྟར་

གནས་པ་ད་ལྟ་ཉོགས་ཐབས་བྲལ་བ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་གཅིག་མཚུངས་  
ཡིན། བོད་མི་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་འཆད་བཞིན་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ཡང་། མི་རིགས་  
རང་ཉིད་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བྱུང་པར་བ་འདིའི་ནང་དུ། མི་བརྟེན་དེ་  
བཞིན་རིམ་གྱིས་བྱུང་ཞིང་ཐུན་མོང་གིས་མངོན་ཞེན་ལྟར་སྤྱད་པ་ལས་བྱུང་  
སྟེ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་རིམ་རྗེ་འབྲེལ་གྱི་སྟེན་པས་ཀྱང་མི་རྣམས་སྐད་ཆ་ལ་  
བརྟེན་ནས་བསམ་སྟོང་གཏོང་ཞིང་། བསམ་སྟོང་གོམས་སྟོལ་དང་བསྐྱུན་ནས་  
སྐད་ཆའི་སྒྱུར་བ་སྟེལ་བ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། བོད་མིའི་བསམ་  
སྟོང་གཏོང་ཕྱོགས་དང་བོད་སྐད་གཉིས་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་དེ། རྣམ་གྲངས་དུ་མའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་བརྗོད་དོན་གཅིག་སྟོན་པ་  
ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དབྱེ་གཞི་སྟོན་ལ་བསྟན་ཏེ་དབྱེ་ཆས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སོ་  
སོ་རྗེས་སུ་བཀོད་པའམ། དེ་ལས་སྟོག་པ་གང་རུང་དུ་བྱ་བ་ནི་ཕྱོགས་སྟོམ་  
གྱི་བསམ་སྟོང་གཏོང་ཕྱོགས་དང་ཁ་འབྲལ་དུ་མེད་པའི་གནད་ལ་གཏུགས་ཏེ།  
ཅི་སྟེ་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་མེད་ན། བསམ་སྟོང་མཐར་ཐུག་གི་ཉོན་གཞི་  
མེད་པས། དག་རྒྱན་ལའང། ཆོག་བརྒྱད་བརྒྱ་བཤད་ན་མདོ། །སྐ་ལྟ་བཞི་  
སྟེག་ན་རྒྱ། །ཞེས་པ་ལྟར། མདོ་ཙམ་ལྟེན་པ་ནི་བོད་མིའི་བསམ་སྟོང་གཏོང་  
ཕྱོགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཐོག་མར་བྱེད་པ་སོ་དང་། ཡུལ་དང་།  
རྒྱ་མཚན་སོགས་ཆ་རྒྱུན་རེ་རེ་བ་སྤར་སོང་གི་གནས་ཚུལ་འོག་གསལ་བཞེད་བྱ་

བའི་རྗེས་འབྲས་དང་གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་དོན་ལ་དཔྱད་པའི་གོམས་སྒོལ་  
ལྟར་ངག་སྒྲོར་སྤེལ་བ་འདིའང་བོད་མིའི་ཀུན་རྟོག་གི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་བྱུང་  
བས། བོད་སྐད་ལ་བྱ་བ་དང་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་རྣམས་ཆོག་གི་རྗེས་  
སྐྱ་སྒྲོར་པའི་གནད་ཀྱང་འདི་ལ་གཏུགས་སོ།

སྒྲིར་གྲོས་པོ་དང་གྲོས་མོ། སྒྲུག་པོ་དང་སྒྲུག་མོ། སྐྱད་པོ་དང་སྐྱད་མོ།  
ཨ་པ་དང་ཨ་མ། ཨ་བྲེས་དང་ཨ་ཡེ་ཞེས་པ་སོགས་ལ་རང་སྐད་ཀྱི་དངོས་  
དོན་རེ་ཡོད་ཀྱང་། འཇིག་རྟེན་པ་མ་ཡ་བཞི། ལག་པའི་བྱི་ནང་གཉི་ག་ཤ་  
ཞེས་པའི་བཤའ་སྒྲོས་ལྟར་གཉེན་ཉེ་དང་སྒྲུག་མཆོམས་ཀྱི་བྱད་པར་གསལ་  
བར་མི་བྱེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས། ཁྱོ་ཤུག་པན་ཚུན་གྱི་པ་མའམ་མིང་སྤིང་སོགས་  
ལ་དབྱེ་མཆོམས་གསལ་བའི་འབོད་མིང་དངོས་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་མེད་  
པར་གཅིག་འདྲར་འབོད་པ་དང་། སྐན་བགྲེས་ཀུན་ལ་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་རྟེ། ཨ་པ་  
དང་ཨ་མ། ཨ་རྩོ་དང་ཨ་ལྷེ་སོགས་སྐྱ་འབོད་པ་ནི། ཉེ་བཤེས་ཀྱི་བྱད་པར་  
དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི་ངང་ཚུལ་ཞིག་རེད།  
པའི་རུས་རྒྱུད་དང་མའི་སྒྲུག་མཆོམས་ལ་བྱི་ནང་དང་མཆོག་དམན་གྱི་བྱད་  
པར་ཇི་འདྲ་ཆེ་ན། དེའི་སྒྲོར་གྱི་མིང་གི་འདོགས་ལུགས་ཀྱང་རྒྱས་ཤིང་ཞིབ་  
པར་སྒྲུང་བ་རྒྱ་ནག་གི་སྐད་ལ་བལྟས་པས་ངེས་ཤེས་གསལ་བར་འདྲན་  
བྱུང་། བོད་འདིར་པ་དང་མའི་སྒྲོགས་ཀྱི་གཉེན་ཉེ་ཀུན་ལ་བྱི་ནང་གི་བྱད་པར་

ཆེན་པོ་མེད་པ་ནི། བྱ་དང་བྱ་མོར་མཆོག་དམན་གྱི་བྱ་དང་པར་མེད་པའི་འདུ་  
ཤེས་དང་དམ་དུ་འབྲེལ་བ་སྟེ། དེ་འདྲའི་ཕྱི་ནང་དང་མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བྱ་  
མེད་པས་དོན་དེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཡང་ཅུང་ཤོས་ཤིག་ལས་མེད་ཀྱང་། གན་  
གཞོན་གྱི་བྱ་དང་པར་གསལ་བ་ནི་གྲུས་ལུགས་ཀྱི་སྟོལ་ག་སྐད་ཆའི་སྟུང་བ་  
ལ་ཐོན་པ་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་མི་རིགས་སོ་སོའི་སྐད་ཆའི་སྟུང་བ་རུ་བྱ་བ་  
དང་དངོས་པོ་གང་རུང་གི་མིང་བརྒྱུ་ལ་སྟུན་སྟུམ་ཆོགས་མིན་དང་། སྤ་རྒྱས་  
གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱ་དང་པར་བྱུང་བ་དེ་ཡང་མི་རིགས་རང་ཉིད་འཆོ་  
གནས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལས་རིགས་གཙོ་བོ་གང་བྱེད་པའི་ཆ་དང་  
འབྲེལ་བ་ཆེ་སྟེ། རྒྱ་ནག་གི་སྐད་ལ་བཟའ་བརྟུང་དང་སྟོ་ཆོད་སོགས་ཞིང་  
ལས་ཀྱི་ཐ་སྙད་སྟུན་སྟུམ་ཆོགས་པ་དང་། བོད་སྐད་ལ་སྟུགས་རིགས་དང་  
འབྲོག་ལས་ཀྱི་ཐ་སྙད་སྤ་རྒྱས་སྟུ་མཆིས་པ་དང་། ད་ལྟའི་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་  
ཡིག་ཏུ་ཆོན་ཅུལ་དང་ཐོན་རྫས་གསར་བའི་མིང་མང་བ་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་  
ཐ་སྙད་དེ་སྟོང་གྱི་མི་རིགས་སོ་སོའི་འཆོ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་རིག་གནས་  
ཀྱི་འཕེལ་ཁྲོགས་ཀྱང་ཤེས་བྱ་བ་པོ།

མིང་ནི་ཆོག་གི་ཉིར་རྒྱ་དང་། མི་རིགས་ཤིག་གི་སྐད་ཆའི་སྟུང་བ་  
འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་གཞི་ཉག་གཅིག་ཏུ་ངས་སྟབས། རིག་གནས་ཀྱི་བྱ་དང་པར་  
མིང་གིས་མཆོན་ཅིང་། མིང་གི་འདོགས་ལུགས་ཀྱན་ཉིག་གི་སྟོལ་བཞེན་ནོ།

མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སྐད་ཆ་ཞེས་པའང་མི་རེ་འགའི་བཤའ་ལྷགས་  
འདུག་སྟངས་དང་གོམས་གཤེས་ཅི་མ་ལ་མི་བྱ་བར། མི་རིགས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་  
སྐད་ཆ་དང་འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་རིག་གནས་ཀྱི་འདུ་  
ཤེས་ཡོད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་འདི་སྦྱར་བ་བྱུང་སྟེ། སྐད་ཆ་ནི་མི་རིགས་རང་  
མཆོན་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལ། རིག་  
གནས་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། སྐད་ཆ་ནི་རྫོད་  
བྱེད་དང་། རིག་གནས་ནི་བརྫོད་བྱེད་ཚུལ་དུ་གནས་ཏེ། སྐད་ཆས་རིག་  
གནས་སྤེལ་ཅིང་། རིག་གནས་ཀྱིས་སྐད་ཆར་ཆེ་སྟོག་གསར་བ་བསྐྱུན་པར་  
བརྟེན། དེ་གཉིས་པན་ཚུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའང་ཡིན་ནོ། །དེ་བས། བོད་སྐད་  
ནི་བོད་མིའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས་དང་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་པའི་རིག་གནས་  
ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ཞིག་རེད།

ཡི་གའི་སྒྲ་གདངས་དང་ཆོག་གི་སྦྱར་བ་ལ་རང་ཚུགས་ཐེར་པའི་སྐད་  
ཆ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེ་ལ་སྐད་ཆ་གཞན་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱེད་ཆོས་གཏན་  
ཆགས་ཤིག་ཡོད་ངེས། སྐད་ཆ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་  
རིག་གནས་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་དབང་གིས་འགྱུར་བ་མེད་པ་མིན་  
ཡང་། ཆེས་འགྱུར་དཀའ་བ་ནི་མི་རིགས་དེའི་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྟོགས་དང་།  
སྐད་ཆ་འདི་སྦྱར་བ་གཉིས་ཡིན། བོད་ལ་མཆོན་ན་གནའ་དུས་ནས་མཐའ་



བཞི་འུ་ཁྱུ་ལ་ཁམས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཆེ། ཐ་སྙད་གསར་བ་ནང་  
འབྲེལ་བྱེད་པ་ལ། སྒྲ་གདངས་ཀྱི་ཆ་ནས་གཞན་སྐད་བསྐྱར་མ་བསྐྱར་ཅི་  
རིགས་ཡོད་ཀྱང་། ཆིག་དུ་སྟོར་ལུགས་བོད་རང་གི་བྱེད་ཆོས་ལྟར་སྐྱར་བ་  
ལ་སྟག་ཡིན་ཏེ། ཞེས་ཆེ། དེ་བ་ཐེར་ལྟ་བུ་སོག་སྐད་དང་། བ་སེ། ཨ་མེ་རུ་ཀ་  
ལྟ་བུ་དབྱེན་ངེ་འུ་སྐད། སྟེ་ལེ། གཡང་འེ་ལྟ་བུ་རྒྱ་ནག་སྐད། ག་བུར། འཇམ་  
བུ་ལྟ་བུ་རྒྱ་གར་སྐད་ལས་བྲངས་ཀྱང་། བོད་སྐད་ལ་སྟོར་མི་བདེ་བ་མེད་པ་  
ནི། ཡིག་གཟུགས་བོད་ཡིག་ལྟར་བཟོས་པ་ཁོ་ན་ཙམ་མིན་པར། གཙུ་བོ་ཐ་  
སྙད་དེ་དག་བོད་མིའི་ཀྱན་རྟོག་དང་མ་ཐུན་པར་ཆིག་སྟོར་དུ་ཞུགས་པའི་  
རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་ནོ།

ངེ་སྐད་དུ། རིགས་ནི་སྟོད་པས་སྟོན་པར་བྱེད། །ཁ་ལས་ལུས་ཀྱིས་  
སྟོན་པར་བྱེད། །བཙེ་བ་ཏབ་ཏབ་བྱེད་པས་སྟོན། །ཡུལ་ནི་སྐད་ཀྱིས་སྟོན་  
པར་བྱེད། །ཇེས་པ་ལྟར། སྐད་ཆ་ཡོད་མེད་ཀྱིས་མི་རིགས་གང་གི་བྱེད་  
བྱུང་དང་། སྐད་ཆའི་སྟོར་བ་མ་ཐུན་མིན་གྱིས་མི་རིགས་ཐ་དད་པའི་ཐོག་  
མའི་མཆེད་ཁུངས་མཆོན་ཕྱིར། སྐད་ཆ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲ་སྟོག་ཡིན་ནོ།  
མདོར་ན། བོད་སྐད་ནི་ཁ་བ་སྐད་པའི་མི་ཡོངས་ཀྱི་རིག་གནས་གོམས་སྟོལ་  
ལྟར་སྐྱར་ཞིང་། མི་རིགས་རང་མཆོན་པའི་རིག་གནས་སྟེལ་བྱེད་ཀྱི་བད་  
ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དུས་ཡུན་རིང་བོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འདུ་



འགོད་བྲག་པོའི་ནང་། བརྗོད་བྱའི་ཙ་བ་སྟུག་ཅིང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་  
ཆེ་བའི་ཆོག་གི་སྒྲོར་བ་དམ་ཞིང་། མིང་གི་ཁེབས་སྐྱ་ཆེ་བ། ཆོག་ཕྱད་དང་  
རྒྱུན་གྱི་ཡི་གེ་ཕུན་སུམ་ཆོག་ས་པའི་གཏན་ཆོག་ས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤིན་ཏུ་  
གསལ་བའི་སྐད་རིགས་ཤིག་ཏུ་གྱུབ་ཡོད་དོ། །

## གཉིས་པ། དུལ་སྐད་ཀྱི་གྲེས་ཚུལ་དང་རྣམ་གངས་བཤད་པ།

སྒྲིར་སྐད་ཆ་ལ་དུལ་སྐད་མ་ཡིན་པ་མེད་དེ། དུལ་འཁོར་ངེས་ཅན་  
ཞིག་ཏུ་སྒྲོད་པའི་མི་རྣམས་ཐུན་མོང་གིས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
རོ། རང་ཉིད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐུ་བྱུང་ཅིག་ཏུ་གནས་  
ཤིང་། དག་གི་སྒྲོར་བ་དང་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲོད་སོགས་ལའང་རིག་གནས་  
དེའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཆེ་ན། དེ་ལ་རིག་གནས་གཞན་དང་མི་འབྲ་བའི་བྱུང་  
ཆོས་ཤིག་ཡོད་མེད་དོ་སྒྲུང་མི་བྱེད་པ་ལྟར། མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁོངས་མི་  
ཡོངས་ཀྱིས་འཆད་བཞིན་པའི་སྐད་ཆ་ལ་དུལ་ལུང་གི་བྱུང་པར་མེད་ན་རང་  
གིས་འཆད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དུལ་སྐད་ཅིག་ཏུ་མི་བཟླ་ཡང་། སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན་  
ན་དུལ་སྐད་ཅིག་ཡིན་པ་མ་བསྟུབས་རང་ཤེས་སུ་མཆིས་སོ། དེས་ན།  
འདིར་དུལ་སྐད་ཅེས་པ་ནི། སྐད་ཆ་ཞིག་ལ་ས་གནས་དང་། དུས་སྐབས། སྒྲི་

ཚོགས་ཀྱི་འགྲུར་བ་བྱུང་སྟེ། ཡི་གེའི་བསྐྱུག་གདངས་དང་། ཐ་སྙད། སྒྲིའི་  
 སྟོར་ཚུལ་ཅི་རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཐུན་མོང་གི་སྐད་ཆ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་དེ་  
 ལ་ཟེར་རྟེ། བོད་སྐད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ས་གནས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་ནི། དབུས་  
 སྐད་དང་། ཁམས་སྐད། ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་དང་། དུས་སྐབས་ཀྱི་  
 ལོགས་སྐད་ནི། སྟོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐུ་དུས་ཀྱི་བོད་སྐད་ལྟ་བུ་དང་། སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་ལོགས་སྐད་ནི། དགོན་སྡེའི་མཆན་ཉིད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་པའི་  
 སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་སྟེ། དུས་སྐབས་གང་དུའང་འབངས་བྱེད་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལས་  
 སྐལ་དང་། སྟོབ་གསོ་བྱུངས་པའི་བྱུང་པར་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་ལོགས་སྐད་ནས་ཡང་གནས་ཤིང་། ས་གནས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་ནི་  
 སྟོབ་གསོ་བྱུང་གདལ་དང་། འགྲུམ་འགྲུལ་རེ་བདེ། སྤྱི་སྐད་ཅིག་གཏན་  
 འབེབས་དང་ལག་ལེན་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་མེད་པར་བཟོ་བྱུང་བོ། །

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་། རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོའི་གོང་རོལ་དུ་ཞང་  
 ཞུང་དང་། སུམ་པ། དྲགས་པོ། ཀོང་བོ་སོགས་ཡུལ་གྱི་ཅུང་ཆེ་བ་དག་ལ་  
 ཡུལ་ལུང་གི་སྐད་ཆ་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་རྣམས་རྒྱལ་ཕྱན་དེ་དག་བཅན་  
 པོའི་མངའ་ཞབས་རྣམས་མར་བཅུག་པ་དང་། སྟོས་སུ་ཐོན་མིས་གསར་བཏོད་  
 བྱས་པའི་ཡི་གེའི་གདངས་དང་མཐུན་པའི་ཚོས་སྐད་དམ་སྤྱི་སྐད་དེ་རྒྱལ་  
 པོའི་བཀའ་ཁྲིམས་གསལ་གྱི་གཉའ་ཤིང་གི་གཟི་འོད་ཕྱོགས་མཐར་སྟོས་

པའི་དཔལ་ལ་བརྟེན་ནས། སྒོན་གྱི་ཡུལ་སྐད་རྣམས་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཏེ་སྒྲི་  
 སྐད་གྱི་འོ་མཚོར་རོལ་པར་གྱུར་ནའང། བཅན་པོ་ན་རིམ་གྱིས་རྒྱལ་ཁམས་  
 དཔངས་སུ་བསྐྱེད་ཕྱིར། ཕྱོགས་སོ་སོར་དམག་སྡེ་འབོར་ཆེན་མངགས་པ་  
 རྣམས་ས་གནས་དེ་གར་གཏན་སྡོད་བྱས་ཏེ་ལས་སྒོ་མང་དུ་སྒྲེལ་པར་བརྟེན།  
 ཡུལ་སྐད་གྱི་བྱུང་པར་ཨེན་ཅཱ་གྱིས་པ་ལ། ཡང་བསྐྱར་ཁྱི་སྒོང་སྡེ་ཏུ་བཅན་  
 གྱི་སྐུ་དུས་སུ་གཅིག་སྐྱེད་བྱས་ཀྱང་། སྤང་དར་མ་བཀོངས་པའི་རྗེས་སུ་བོད་  
 ཁམས་སོ་སོར་འབངས་གྱེན་ལོག་བྱུང་སྟེ། རང་ས་རང་འཛིན་དང་། སྒྲིང་  
 གཅོད་མགོ་མེད་གྱི་དུས་གཟར་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱངས་ཤིང་། མི་རིགས་  
 གཞན་གྱིས་བོད་གྱི་སྲིད་ལ་ཐེ་གཏོགས་དང་བཅན་སྐྱུལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་སོང་  
 བ་སོགས་རྒྱུ་དུ་མའི་དབང་གིས། བཀས་བཅད་གསུམ་པས་ཡུལ་སྐད་ལ་  
 བན་མ་ཐོགས་པར་མ་ཟད། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འང་བཀས་བཅད་བར་བ་ལྟར་གནས་  
 པ་མང་ངོ་། དམག་འབངས་མངགས་འཛིན་དང་། ཆབ་སྲིད་གྱི་བཀག་སྡོམ།  
 ཐོན་སྐྱེད་ལས་བཀོས། འབྲུམ་འབྲུལ་མི་བདེ་བ་བཅས་ནི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡུལ་  
 ལུང་གི་སྐད་དུ་མར་གྱེས་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དག་རེད།

བོད་གྱི་ཡུལ་སྐད་གྱི་དབྱེ་ཚུལ་ལ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ལོ་རབས་  
 སུམ་ཅུའི་ནང་དུ། རོ་རེ་ཁྱིས་(G.H.Roerich) ཀུན་ཕྱོགས་གྱི་ཡུལ་  
 སྐད་དང་། ལ། དབྱས་ཕྱོགས་གྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། ཀ། བཤར་ཕྱོགས་གྱི་ཡུལ་སྐད་

དང་། ད། རྟོ་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། ཅ། ཅུང་སྒྲ་བའི་འབྲོག་ཁུལ་ཀྱི་ཡུལ་  
 སྐད་བཅས་ལྷ་ཕྱེས་པ་ལ། ལོ་རབས་ལྷ་བརྟ་བར། ལུ་རེ་ཞེས་པས་ (G.u-  
 ray)། ཀའུ་བ་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དམ། ཁ། དབུས་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་  
 དམ། གཞལྟོ་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དམ། ད། འར་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་བཞེར་  
 བཀར་པ་དང་། ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་བར། ཞི་འཐད་ལུང་གིན་གྱིས། ཀདབུས་  
 སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། ཁ། རུབ་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། གཞལྟོ་སྟོགས་  
 ཀྱི་ཡུལ་སྐད། ད། འར་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྐད་དང་། ཅ། འར་བྱང་སོགས་ཀྱི་  
 ཡུལ་སྐད་ལྷར་ཕྱེས་པ་བཅས་ནི་བོད་སྐད་ཀྱི་བྲབ་ཁོངས་ཡོངས་ལ་  
 དམིགས་ཤིང་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་མཐའ་བཀག་མེད་པས་དབྱུད་གཞིའི་རིན་ཐང་  
 ཆེ་ཡང་། ལུ་རེས། མཆོ་སྟོན་དང་རེབ་ཁང་ནང་ཁུལ་དུའང་རིས་མཆེད་ཀྱི་  
 བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། རེ་ཞིག་རྒྱལ་ནང་གི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་  
 སྐད་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་ཚུ་ཨེ་ཐང་ལྟར་བཞག་ན་འདི་ལྟ་སྟེ། ༥

ཡུལ་སྐད།	ལུང་སྐད།	ས་གནས་གཙོ་བོ།
དབུས་གཙང་།	དབུས་སྐད།	གྲོང་ཁྱེར་ལྷ་ས། རྟོ་ཁ།
	གཙང་སྐད།	གཞིས་གཞི།
	མངའ་རིས་སྐད།	མངའ་རིས།
	ཤར་བའི་སྐད།	གཉའ་ནང་རྫོང་འབྲམ།
	འབབ་ལུས་སྐད།	གོང་པོ་རྒྱ་དམའ་རྫོང་ཞོ་ལ་སོགས།

ལམས་ གྱི་ སྐད།	ཤར་ཕྱོགས་གྱི་སྐད།	ཆབ་མདོ། སྤེ་དགེ་དཀར་མངོས། ལི་ཐང་།
	སྤོ་ཕྱོགས་གྱི་སྐད།	བདེ་ཆེན་བྲལ། ལུ་ལི་རྫོང་།
	བྱུང་ཕྱོགས་གྱི་སྐད།	དགེ་ཆེ། ཤུན་ཆ། ཨ་མདོ་རྫོང་། བཀ་ཆ།
	བྱང་ཕྱོགས་གྱི་སྐད།	ཡུལ་ཤུལ་བྲལ།
	ཙོ་ཞེ་ལི་སྐད།	ཙོ་ཞེ་ལི་རྫོང་།
	འབྲུག་ཆུ་ལི་སྐད།	འབྲུག་ཆུ་རྫོང་།
ཨ་ མདོ་ལི་ སྐད།	འབྲོག་སྐད།	ཀན་སུའུ་དང་མཆོ་སྤོན་གྱི་བྲལ་ཡོངས་དང་བྱང་ཆ། མདོ་དུ་དགེ་
	རོང་སྐད།	གྲོ་ཆང་། ཏུ་ལུང་། ལུན་ཏུ་རྫོང་།
	འབྲོག་མ་རོང་གི་སྐད།	རེབ་གོང་། བསང་ཆ།
	རྟུ་སྐད།	རྟུ་རྫོང་སོགས། །

གོང་གི་དབྱེ་ལུགས་འདིར་མི་གཏོགས་པའི་སྟོང་མི་དང་། འཇང་། ལུ་  
དཀར་ནག་སོགས་གྱི་སྐད་ཆ་པལ་ཆེར་བོད་སྐད་དུ་ངེས་པར་མ་བཟད། བེ་སྤ་  
ལའི་མངའ་ཁོངས་ཁོ་ནར་རྟ་དམག་དང་། སྒོ་སྤང་། དམག་སྤར། བྱི་ར་སོགས་  
མི་གངས་ས་ཡ་བདུན་ཡས་མས་གྱིས་ད་ལྟའང་བོད་སྐད་འཆད་ཀྱིན་ཡོད་  
པས་མཆོན་ཏེ། འབྲུག་ཡུལ་དང་། འབྲས་ལྗོངས་སོགས་པལ་ཆེར་བོད་སྐད་  
གྱི་བྲལ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ལོ།

### བྱུང་མཆན།

- ༡། གོང་མཆུངས། 《བོད་ཀྱི་བརྗེ་རྟེན་ཡིག་ཆ་བདམས་བསྐྱེད་ལས་》P8
- ༢། བོད་ལྗོངས་དཔེ་རྟེན་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་《དགེ་འདུན་  
ཆོས་འཕེལ་གྱི་གསུང་ཚུལ་》1990 P215
- ༣། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི་

《ནང་བསྟན་དང་བོད་གྱི་ཚུལ་རིག་》《རྒྱ་ཡིག》P1

༤། ༥། རྩེ་ཉེའི་ཕྱི་ཡིག་སྟོབ་གསོ་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་  
སྐད་ཆ་དང་རིག་གནས་》1996 P205 P19

༦། ཀན་སུ་ཁྱུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《ས་སྐྱའི་  
གསུང་འབུམ་》པོད་བཞི་བ། P806

## སྐབས་གསུམ་པ། ཡི་གའི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ།

ཡི་གེ་ཐོག་མར་བྱང་བའི་དུས་ན་སྐད་ཆའི་དོད་ཆ་བ་ཏུ་སྦྱད་དེ། ཡུལ་  
དང་དུས་ཀྱིས་བསྐལ་བའི་ཆ་ལ་བད་སྟོད་པའི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱང་བས།  
ཡིག་གཟུགས་རི་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་སྦྱ་ཅལ་གྱི་རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་བྱིས་  
རིས་སྦྱ་ཅལ་གྱི་ཕྱོང་སྟོབས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་པར་བརྟེན། ཡི་གའི་གཟུགས་  
ལའང་མངའ་སྟོག་གི་རིན་ཐང་གསར་དུ་སྤྲས་ཏེ། ཡི་གེ་གཅིག་ལ་འབྲི་ཚུལ་  
མི་འདྲ་བ་བཏོད་པ་ནི། བད་ཐབས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལས་ཆེས་ཆེར་བཀལ་པའི་  
མངའ་སྟོག་གི་སྤང་བརྟན་ཞིག་ཏུ་བྱབ་འདུག་ཕྱིར། བོད་གྱི་ཡི་གའི་རྣམ་  
གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ་བད་རྟགས་དང་སྦྱ་ཅལ་གྱི་ཕྱོགས་དུ་མ་ནས་  
དཔྱད་དགོས།



# དང་པོ། ཡི་གེའི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།

སྒྲིར་སྒྲིལ་འབྱུང་བས་ཟེན་མ་ཟེན་གཉིས་དང་དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་  
 བརྗོད་བྱ་སྟོན་མི་སྟོན་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འབྱུང་བས་ཟེན་བའི་སྒྲི  
 སེམས་ཅན་ལ་དོན་སྟོན་བར་བྱེད་པ་ནི་སྒྲིས་བྱའི་ངག་སྟེ། དེ་ནི་ཆོད་མ་རྣམས་  
 འབྲེལ་ལས། ཡི་གེ་ཀུན་སྒྲོང་ཤེས་པ་ལས། སྒྲི་ལ་ཤེས་པས་སྒྲི་སྒྲུའོ། དེ་ཡི་  
 བྱེད་པར་ཅན་དེ་ནི། རྣ་བས་ངེས་པར་འབྱུར་བ་ཡིན། །༡ཞེས་པ་ལྟར། བརྗོད་  
 འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ཡོད་ན་འབྱུང་ལ་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་སྐད་ཀྱི་གདངས་  
 ལ་ཡི་གེ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཡི་གེའི་ངོ་བོ་ལ། ས་སྒྲི་བརྗོད་ཏའི་སྒྲི་ལ་འདུག་པ་ཞེས་  
 པ་ལས། སྒྲི་གང་ཞིག་འབྱུར་ཆགས་པའོ། །༢ཞེས་དང་། མཁས་པ་རྣམས་  
 འདུག་པའི་སྒྲི་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་སུ། ཡི་གེའི་མཆན་ཉིད་ནི། དོན་མི་  
 སྟོན་བའི་སྒྲི་སྒྲི་སྒྲི་སྒྲི་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ལ། དེའང་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་  
 ཅས་བྱ་བ་ལྷན་ལི་དང་ཀླ་ལིའི་བདག་ཉིད་དོ། །༣ཞེས་བསྟན་དེ། རང་རྒྱུང་  
 བས་དོན་གང་ཡང་མི་སྟོན་ཞིང་མིང་དང་ཆིག་གི་ཚིམ་གཞིར་བྱུར་བའི་སྐད་  
 ཀྱི་གདངས་ལ་ཡི་གེ་ཟེར་བ་ནི། སྒྲིའི་གདངས་གཙོ་བོར་འཆད་པའི་དབང་དུ་  
 བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། དེར་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཞེས་པས་ཚུ་སྒྲི་དང་རྒྱུང་སྒྲི་སྒྲི་བྱ་ཡི་  
 གོ་ཡིན་པ་གཙོད་དོ། །ཡི་གེའི་གདངས་ལ་དབྱངས་གསལ་བྱེད་བྱེད་བ་

གཉིས་ཡོད་པ་རྣམས་རང་རང་གང་ནས་འབྱུང་བའི་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཇི་  
ལྟ་བུ་བཞིན་གཟུགས་རིས་སུ་ཕབ་པ་ལ་ཡི་གེ་བཏགས་པ་བ་སྟེ་ཡིག་  
གཟུགས་ཞེས་བྱ་སྟེ། བད་སྟོད་ཉེར་བདུན་པ་ཙུ་འགྲེལ་དུ། དོན་དམ་པར་ཡི་  
གེ་གསུམ་སྟེ། བཏགས་པ་མིང་གི་ཡི་གེ། སྒྲིབ་བ་གཟུགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་།  
རིས་པ་དོན་ཀྱི་ཡི་གེ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །ཇེས་གསུངས་པས་ཤིན་ཏུ་གསལ་  
ལོ། །

ཡིན་ནའང་། ཡི་གེའི་མཚན་ཉིད་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཁོ་ན་ལ་བཞག་ན་  
དབྱེད་པར་བྱ་བའི་གནས་འདི་འབྱུང་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མི་མ་བྱུང་བའི་གོང་  
རོལ་དུ་བོད་ལ་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་སྟོལ་ཡོད་པར་ཐལ། སྐད་ཀྱི་གདངས་  
ལས་བྱུང་བའི་མིང་དང་ཆིག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བོད་མིའི་འབྱུང་  
ཁུངས་དང་བཅན་པོ་རིམ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ངག་ནས་ངག་ཏུ་བརྒྱུད་པ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། དེ་ཡོད་པས་མིང་དང་ཆིག་གི་ཚུལ་གཞིའི་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཡོད་  
པ་གཞི་བྱས་ཀྱི་སྟེང་། སྐད་ཆ་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཀྱང་  
བྱུང་བེན་ཏེ། སྐད་གདངས་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་གཞི་མ་བྱུབ་ཕྱིར་ཏེ། སྐད་  
ཆའི་ངོ་བོ་དོན་ལྡན་ཀྱི་ངག་གི་སྒྲུབ་བ་ལས་གཞན་གཞན་ཏུ་མེད་པའི་ཕྱིར་  
རོ། དེ་ལྟར་འདོད་ཆེ། ཐོག་མར་སྐད་ཆ་བྱུང་། དེ་ནས་སྐད་ཆའི་དོད་ཆ་བ་ཏུ་  
བཀོལ་བའི་བད་ཐབས་མང་པོ་སྟུང་པའི་མཐར། སྐད་ཆའི་ཁུང་ཆོས་དངོས་

ལ་གཟིགས་ཏེ། སྐྱ་མཚན་སྟོར་སྟོག་གི་ཡི་གེ་འདི་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་རིམ་པ་  
 དང་འགོངས་པར་གྱུར་པ་དང་། བོད་སྐད་བྱང་བའི་དུས་ན་བོད་ཡིག་གྲང་  
 བྱང་ཞིང་། དེ་གཉིས་བྱེད་པོ་གཅིག་ཏུ་བྱུབ་པ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་  
 དགོས་ཕྱིར། ཐོན་མི་ཡི་གེའི་བྱེད་པོར་ནམ་ཡང་གཞག་ཏུ་མི་བྱུབ་པར་མ་  
 ཟད། བོད་ལ་སྐད་ཆ་དང་ཡི་གེ་དུས་གཅིག་ལ་བྱང་ཡོད་པར་འཇམ་སྒྲིང་ལ་  
 བསྐྱར་དུ་བསྒྲག་དགོས་པར་སྣང་ངོ་།

དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཡི་གེའི་བྱེད་པ་དང་དེའི་གདངས་ཀྱི་  
 རོ་བོ་སོ་སོར་མ་ཕྱེས་པའི་གནད་འདི་ལ་ཐུག་སྟེ། བོད་ཡིག་དབྱངས་གསལ་  
 ཀྱི་གིས་གཟུགས་ཏེ་ཡིག་གཟུགས་དང་དེ་དག་གི་བསྐྱུག་གདངས་གཉིས་  
 ཀྱི་བར་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡིག་གཟུགས་ནི་མིག་  
 གི་གཟུང་བྱ་དང་། སྐྱ་གདངས་ནི་ན་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱར་གྱུབ་པས་རྣམ་པ་ཐ་  
 དད་དུ་མ་ཟད། ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་སྟོལ་བྱང་བ་ནས་འཛིག་ཏེན་འདིར་ཡིག་  
 ཐོག་གི་སྐད་ཆ་བྱང་ཞིང་། ཡི་གེའི་བྱེད་པ་ལ་བཏེན་ནས་རང་གི་སྤྲ་ལོགས་  
 ཀྱི་སྐད་ཆ་དེ་ཆགས་དམ་ཞིང་། སྟོར་ལེགས་པ། ཆད་དང་ལྡན་པར་སྟེལ་བ་  
 བཅས་ལ་སྐད་ཆ་རང་སྟོང་ན་མེད་པའི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཕྱིར། ཡིག་  
 གཟུགས་དང་སྐྱ་གདངས་གཉིས་རོ་བོ་གཅིག་ལ་རྣམ་པ་ཐ་དད་པའི་བརྟ་  
 ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་གཉིས་སུ་སྣང་ཞིང་། ཡི་གེ་ཞེས་པ་ཐོག་མར་སྐད་གདངས་

ཁོ་ནར་འཇུག་པ་ལ། བྱིས་སུ་གོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཡི་གེའི་གཟུགས་ལ་འང་མིང་  
 དེ་རང་སྐྱར་བ་རྒྱན་འབྲམས་སུ་བྱིན་པར་བརྟེན། འཇིག་རྟེན་པའི་ངོར་ཡི་གེ་  
 འདོན་ཞེས་པས་སྐྱ་གདངས་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་ཞེས་པས་བྲིས་གཟུགས་  
 གཙོར་སྟོན་ཞིང་། ད་ཆ་ཡི་གེ་ཞེས་པ་ནི་སྐད་ཆ་བེན་འགོད་དང་དེའི་རམ་  
 འདེགས་སུ་གྱུར་པའི་བརྟ་ཐབས་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་ལ་བྱ་བ་ལྟར། རྩོན་མིས་  
 གསར་དུ་བཟོས་པ་ཡང་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཡིན་ཏེ། རྩོན་མིའི་ཞལ་ལྷུང་དུ།  
 བོད་ཡིག་མ་བཟོས་པའི་གོང་རོལ་ན་བོད་རང་ལ་གཅིག་དང་ཆོས་ཀྱི་མིང་  
 གི་གཞིར་གྱུར་པའི་ཅ་དང་ཆའི་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཡོད་པ་ལ་གདངས་དེ་དང་  
 མ་ཐུན་པའི་ཡི་གེ་རྒྱ་གར་ཡུལ་དབྱུས་པས་འདོན་པའི་གསལ་བྱེད་སོ་བཞིའི་  
 གས་སུ་མེད་པ་འདི་ལ་ཐུག་གོ། ༥ ཞེས་སྐད་ཀྱི་གདངས་དང་གདངས་དེ་ཉིད་  
 མཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་བྲིས་པས་གསལ་བར་འགྱུར་རོ། །  
 དེས་ན་ཡི་གེ་ལ་གནས་བྱེད་ཚཱ་བའི་འདུ་འཕྲད་ལས་བྱུང་བའི་སྐད་ཀྱི་  
 གདངས་དང་། གདངས་དེ་ཉིད་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་བརྟ་རྟགས་ཞིག་ལ་གོ་བའི་  
 སྐབས་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱ་སྐྱོར་གྱི་ཡི་གེ་ནི་སྐའི་འབྲེན་ལུགས་ལྟར་བྲིས་  
 པས། ཡི་གེ་ཞེས་པ་སྐྱ་གཟུགས་གང་ལ་བྲིས་ནའང་འགལ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ།  
 སྐྱ་ཡི་རྣམ་པ་གཟུགས་ཀྱིས་མཆོན་ཞིང་། བྲིས་གཟུགས་གང་ལྟར་བྱེད་པ་སྐྱ་  
 ལ་བསྟོས་པས། བོད་ཡིག་ལྟ་བུར་སྐྱ་གཟུགས་གཉིས་གཙོ་ཞིང་། བརྗོད་དོན་

མ་དྲགས་ཀྱིས་སྐྱར་པས་པལ་བར་སོང་བ་དང་། རྒྱ་ཡིག་ལྟ་བུར་གཟུགས་  
དང་དོན་གཉིས་གལ་ཆེ་ཞིང་། སྐྱ་ནི་གང་དགར་བསྐྱར་དུ་ཡོད་པས་པལ་  
བར་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཡི་གེ་སོ་སོའི་བྱུང་བར་  
འབྱེད་ཐུབ་ལོ། །

## གཉིས་པ། ཡི་གེ་དང་དག་སྦྱོར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཤད་པ།

ཡི་གེ་ནི་རང་གི་མཆོན་བྱར་བྱར་པའི་དག་གི་སྦྱོར་བ་དེ་ཡུལ་དུས་  
ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་མི་གཞན་དག་གིས་བལྟས་སུ་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་གཏན་  
ཆགས་སུ་འགོད་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལུགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལ་སྦྱོར་བཏང་དུ་འདྲ་  
གཟུགས་ཡི་གེ་དང་། དོན་མཆོན་ཡི་གེ་སྐྱ་མཆོན་སྦྱོར་སྒྲོག་གི་ཡི་གེ་སོགས་  
དུ་མ་ཡོད་པ་ལས་ད་ལྟའི་བོད་ཡིག་འདི་ནི་ཕྱི་མར་གཏོགས། འཛིག་རྟེན་  
འདིར་ཡི་གེ་དར་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ལ་བལྟས་ན། ཆེས་ཐོག་མར་ཐག་མདུད་  
དང་། ས་ཐོ། ཤིང་བྱང་སོགས་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ། དངོས་པོའི་རྣམ་པ་དང་རང་  
གཟུགས་ཇི་བཞིན་གྲིས་རིས་སུ་འགོད་པའི་འདྲ་གཟུགས་ཡི་གེ་བྱུང་བ་དེ་  
ཡང་རིམ་གྱིས་འགྱུར་ཏེ་དོན་མཆོན་གྱི་ཡི་གེར་འཕེལ་བ་ལས། སྐད་ཆའི་  
གཞི་གདངས་ཇི་བཞིན་མཆོན་པའི་བརྒྱུད་ལུགས་ཉུང་དུ་ཞིག་གཏན་འབེབས་  
བྱས་ནས། སྐད་གདངས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་གཏན་ཆགས་སུ་འགོད་པ་བྱུང་བ་ནི་



སྒྲ་མཆན་སྟོར་སྟོག་གི་ཡི་གེ་འདི་ཡིན་པས། རང་རེའི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་  
དང་འདིས་མཆོན་བྱའི་དག་གི་སྟོར་བ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཞིན་ཏུ་བབ་པོ།

མི་རིགས་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཐུན་མོང་བས་བཤད་པའི་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་མངོན་པར་གསལ་བའི་བད་ཐབས་གཏན་ཆགས་པ་ནི་སྐད་ཆ་  
དང་། མི་རེ་རེ་བའི་སྐད་ཀྱི་འབྲེན་ཚུལ་དང་མིང་བད་སྟོར་ལུགས་ཀྱི་དག་གི་  
ལས་ཞིག་ལ་ནི་དག་སྟོར་ཞེས་བྱ་བས། མི་རེ་རེ་བའི་དག་གི་སྟོར་བ་དེ་ལ་  
སྐད་ཆ་མི་བེར་ཡང་། སྐད་ཆའི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ཏེ། དག་སྟོར་གྱི་  
གསལ་བ་དུ་མའི་རྗེས་སུ་འགོ་བའི་སྟེ་མ་ཐུན་གྱི་ཆ་ལ་སྐད་ཆར་བཏགས་  
པའི་བྱིར་རོ། །དག་སྟོར་ཡིན་ན་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། སྐད་ཆ་  
དང་དག་སྟོར་གཉིས་ལ་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་གི་བྱེད་པར་མཆིས། སྒྲ་མཆན་སྟོར་  
སྟོག་གི་ཡི་གེ་ཞིག་ཐོག་མར་གཏན་ལ་འབྲེལ་བ་པའི་ཆོ། ས་གནས་བྱེ་བྲག་  
པ་ཞིག་གམ་མི་འགའ་ཞིག་གི་དག་སྟོར་ཅུ་ལ་བཏེན་མི་རུང་བའི་ཚུལ།  
སྐར་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྟེ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འཁོར་ཡོངས་ཀྱིས་  
བཀོལ་སྟོན་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་འདི་གསར་དུ་བཅོས་སྐབས་ཀྱང་། ཞང་ཁུང་གི་  
སྐད་དང་ཡི་གེ་ཁོ་ནར་མ་བཏེན་པས་གསལ་བར་མཆོན་ནོ། །

ད་ཆ་སྐད་ཆ་ཞེས་པའི་མིང་འདིའི་གོ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ། སྟོག་ཆགས་ཀྱི་  
སྐད་ཆ་དང་། འཕྲུལ་ཅིས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞེས་པ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས། བྱི་



མ་ནི་མིའི་བསམ་སྒྲའི་གཏོང་ལུགས་དང་མཐུན་པར་སྐྱར་པའི་སྐད་ཆ་  
 བཏགས་པ་བཞིག་ཡིན་པས་དེ་སྐད་སྐྱར་མི་རུང་བ་མེད་ཀྱང་། སློག་ཆགས་  
 གི་སྐད་ཆ་ཞེས་པ་ནི་ཏ་ཅང་ཐབས་ཆག་ཏུ་གྱུར་པའི་ལྷན་བྱུང་གཏན་ཆགས་  
 གི་སྐྱེ་ཅམ་ལ་བྱ་བས། དེས་ནི་སྐྱུངས་ཐོབ་ལས་ཐོན་ཅིང་། གསར་སྐྱོན་གི་  
 བྱུང་ཆོས་མངོན་པར་མཐོ་ལ། བརྗོད་ཐབས་ལུན་སུམ་ཆོགས་པའི་མིའི་སྐད་  
 ཆའི་དོ་སྒྲུབ་ལང་མི་ཡོང་བྱིར། ཡི་གེས་མཆོན་བྱའི་ཡུལ་ཡང་མིའི་སྐད་  
 ཆ་ལས་སློག་ཆགས་གཞན་གི་སྐད་མིན་ནོ། །

ངག་གི་སྐྱོར་བ་དང་ཡིག་གཟུགས་གཉིས་གཞི་དོན་གི་སྤྲེང་དུ་མ་  
 བབས་ན་འབྲེལ་མེད་གི་ཆོས་ཐ་དད་དུ་སྒྲུང་ཞིང་། ངག་གི་སྐྱོར་བ་ནི་ཤེས་  
 པས་ཟིན་ལ། ཡིག་གཟུགས་དེ་ལས་སློག་པས་མི་འདྲ་ཡང་། དོན་གི་བརྗོད་  
 གཞིའི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་བུ་བ་པ་ནི། ཡི་གེ་ནི་སྐད་ཆའི་  
 མཆོན་བྱེད་དང་། སྐད་ཆ་ནི་དོན་གི་རྗོད་བྱེད་ཡིན་པའི་བྱིར་རོ། །ངག་གི་  
 བརྗོད་ལུགས་ལུན་མོང་བའི་ཅ་བའི་བྱུང་ཆོས་ལྟར་ཡི་གེའི་ནམ་འགྱུར་  
 གཏན་ལ་པ་བ་ཅིང་། ཡི་གེ་ལ་བརྟེན་ནས་ངག་གི་སྐྱོར་བ་དེ་མོང་འགོད་པ་ནི་  
 སྐྱེ་མཆོན་སྐྱོར་སློག་གི་ཡི་གེའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཡིན་པས། ཐོག་མར་ཡི་གེའི་  
 བཟླ་བ་ཚུལ་དང་ངག་གི་སྐྱོར་བ་གཉིས་ཡོངས་སུ་མཐུན་ཡང་། བྱིས་སུ་  
 ཡུལ་སྐད་དུ་མར་གྱེས་པ་དང་བསྐྱོན་ནས་ངག་དང་ཡི་གེའི་བར་བྱུང་རེ་ཆེར་

སོང་བར་བརྟེན། ཡི་གེའི་བསྐྲག་ཚུལ་མི་འདྲ་ཡང་། ཡིག་ངོར་སྐྱ་ཐོབ་ལྟར་  
འབྲི་བ་ནི་སྟོར་སྟོག་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་སྟེ་སྟོལ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་གངལ། བོད་ཡིག་ལ་  
ཆོག་ཁྲིམ་གཅིག་ཏུ་ཆོག་ས་པའི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་བའི་སྐྱ་བྱར་ཐོན་དགོས་པ་  
ནི་དེས་མཆོན་པའི་ངག་གི་སྟོར་བའི་བྱད་ཆོས་རང་ཡིན་པ། གནའ་བོའི་ཡི་  
གེའི་བསྐྲག་གངངས་ཇི་བཞིན་གཞན་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་པའི་ཐ་སྙད་གྱི་ཆོག་ས་  
དང་ཆ་ཁོག་སྟོགས་གྱི་ཡུལ་སྐད་ལ་ད་ལྟའང་དེ་བཞིན་ཐོན་པས་ར་སྟོད་བྱེད་  
བྱུང་བོ། །

## གསུམ་པ། བོད་གྱི་ཡི་གེའི་རྣམ་འགྱུར་བཤད་པ།

ཀྲུལ་རབས་གསལ་མའི་གསུང་སྟོས་ལ་བརྟགས་ན། དང་པོ་ཡི་གེ་  
རྣམ་འགྱུར་གྱི་བཟོ་བཅུམ་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་བོད་གྱི་  
ཡི་གེའི་རྣམ་པ་ཇི་ལྟར་བཟོས་པའི་ཚུལ་གསལ་བར་བཀོད་ཡོད་པ་གཞོན་མི་  
བྱ་ཡང་། ད་ལྟ་བསྟན་བཅོས་དེ་དངོས་མཇུག་ཏུ་མ་སྒྲིན་པས་ཡི་གེ་སོ་སོའི་  
སྒྲིའི་སྟེ་གནས་དང་བྱེད་ཚུལ་གྱི་བྱད་པར་ལས་ཡི་གེའི་གཟུགས་ལ་དབྱེད་  
དགོས་པར་གངའ་སྟེ། དེ་སྐྱ་སྐྱ་ཆད་གྱི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སྟུ། མིང་ཆིག་  
གི་གཉིས་ཀའི་ཚུལ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྐད་གྱི་གངངས་ལ་ཡི་གེར་འདོད་པ་  
ལྟར། ཡི་གེའི་གཟུགས་དང་དེ་ཇི་ལྟར་བསྐྲག་པའི་གངངས་གྱི་བར་ན་འབྲེལ་

བ་ཡོད་དེ། མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟིགས་བྱར་གྱུར་པའི་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཀྱིས་  
སྒྲིའི་རྣམ་པ་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། སྒྲ་སོ་སོར་རང་རང་གི་སྒྲེ་གནས་ལྟར་  
དག་པར་འབྲིན་པས་ཡིག་གཟུགས་མཆོན་པར་བྱེད་པས། སྒྲ་དང་གཟུགས་  
ཀྱི་བར་ལ་མཆོན་བྱ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུབ་པ་དང་། ཡི་གེའི་གཟུགས་  
ལྟར་སྒྲེ་གནས་བསྐྱར་པས་སྒྲ་དེ་རང་འབྲིན་བྱིས། གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་།  
རྫོད་པར་བྱེད་པ་དང་། མི་འགྱུར་བའི་བྱེད་ཆོས་གསུམ་ལྟར་ཀྱི་སྒྲ་ཀྱི་ཅ་  
བའི་གདངས་ལ་ཡི་གེར་བཏགས་པ་དེས། རོན་དམ་པར་སྒྲ་རི་ལྟར་འབྲིན་  
ཚུལ་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྟར་སྐྱར་པའི་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཉིད་གསལ་བར་མཆོན་ནོ། །

ཨི་སོགས་དབྱངས་བཞི་དག་ནས་འབྲིན་སྐབས། བྱུག་བྱ་སྟེང་དུ་  
བཀྱག་པ། ཞབས་ཀྱི་འོག་དུ་སྦྱང་པ། འབྲེང་བྱ་བྱེད་དུ་བསྐྱེང་པ། ར་རོ་གོང་  
དུ་བསྟོད་པའི་ཚུལ་ཀྱིས་འབྲིན་ཚུལ་གི་རྣམ་པ་རི་མོར་བྱས་ཏེ་ཨ་ཡིག་རྗེས་  
འབྲེལ་ཀྱིས་བྱིས་པ་ནི་སྟབས་བདེ་བའི་བྱིར་ཡིན་ཏེ། ལུ་ཏིག་སྐྱེང་མཛེས་སྟུ།  
དེས་ན་ཀླ་ལི་སྟུམ་ཅུ་བ་ལ་ལྷ་ལི་དང་པོ་སྐྱར་པས་ཨི་ཡིག་དུ་འབྱུབ་པ་  
སོགས་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་ཨ་ཡིག་ནི་བརྫོད་རོན་རྗེས་འབྲེལ་དུ་བྱས་པའི་  
བྱིར་དབྱི་བར་བྱ་བ་ཉོད་དོ། ། ༦ ཞེས་གསུངས་པས་སོ། ། ཨི་ཡིག་ནི་མགྱིན་  
པ་ལས་བྱུང་ཞིང་སྒྲི་བོའི་ཆ་ནས་བཀྱག་ཅིང་ཅུང་ཟད་དོག་པར་བྱས་པའི་  
བྱེད་པ་ཅན་བརྒྱ་བྱིན་མིག་ལྟ་བུ།

ཡུ་ཡིག་ནི་མགིན་པ་དང་མཆུ་ལས་བྱུང་ཞིང་མཆུ་ཡས་མས་མ་རེག་  
ཅ་མ་དུ་བྱམ་ཞིང་འཕང་སྤྲད་ནས་ཅུང་དོག་པར་བྱས་པའི་བྲེད་པ་ཅན་སྤང་སྤྲ་  
སྤྲ་བྱ་དང་།

ཨེ་ན་མགིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་སྤྱི་བོའི་ཆ་དང་ཅུང་བད་འདྲེས་ལ་སྤྱེ་  
བྲེན་དུ་བསྐྱེངས་ཏེ་ཡངས་པར་བྱས་པའི་བྲེད་པ་ཅན་འོད་མ་བསྐྱེང་བ་འདྲ་  
བ་དང་།

ཨོ་ནི་མགིན་པ་དང་མཆི་ལས་བྱུང་ཞིང་མ་མཆུ་བྲེན་དུ་བཏེགས་ཏེ་  
འཕང་བསྟོད་ཅིང་ཡངས་པར་བྱས་པའི་བྲེད་པ་ཅན་ཐང་གྲུག་འདྲ་བ་དང་། ཨ་  
ནི་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་སྤྱི་ཏེན་གཞིར་གྱུར་ཅིང་རང་ཉིད་བརྗོད་རུང་བས་རི་  
དྲགས་རྒྱལ་བོ་སེང་གེ་སྤྲ་སྤྲ། ཡི་གེའི་མ་ནི་ཨ་ཡིན་ནོ། །ཨ་ནི་རང་ཉིད་  
བརྗོད་རུང་བས། །སེང་གེ་སྤྲ་སྤྲ་ཨ་ཞེས་བྲ། །ཞེས་དང་། མ་དང་བྲེ་མོ་ཡིན་  
བྲེར་དང་། །རྒྱལ་ས་ཐོག་མར་འབྱུང་བྲེར་དང་། །བརྗོད་པའི་རྒྱུ་ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྲེར། །ཞེས་གསུངས་པས་སོ། །

ཀ་ཁ་ག་ང་རྣམས་ནི་མགིན་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་སྤྱིའི་རྩ་བའི་བྲེད་པས་  
སྤྱེད་ཅིང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་རིམ་པ་བཞིན་དྲག་པ། རན་པ། ལྟོད་པ།  
ཤིན་ཏུ་ལྟོད་པས་བརྗོད་བྲེར་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ལས་བྲེ་མ་བྲེ་མ་ལྟོད་པར་འབྲེན་པ་  
སྤྲ། འདི་པ་སྤྲེ་ཡན་ཆད་ལ་རིགས་སྤྲེས་ཤིག

ཅ་ཆ་ང་ཉ་བཞི་ནི་རྒྱ་ལས་བྱང་ཞིང་ལྷེ་ཅེ་མོ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པས་  
སྐྱེད་ཅིང་སྐྱ་བྱི་གོང་ལྷར་སྐྱ་ཚོལ་དག་ཞན་གྱིས་བྱས་སོ། །

ཏ་ཐ་ད་ན་རྒྱལ་ས་སོ་ལས་བྱང་ཞིང་ལྷེ་ཅེ་མོ་དང་བྱེད་པས་སྐྱེད་ཅིང་སྐྱ་  
ཚོལ་གྱི་རིམ་པ་གོང་དང་སྐྱེས།

པ་པ་བ་མ་རྒྱལ་ས་མཆུ་ལས་བྱང་ཞིང་མཆུ་སྐྱར་ཅིང་བཅུ་མ་པའི་བྱེད་  
པས་སྐྱེད་པའི་སྐྱ་ཚོལ་གོང་བཞིན།

ཅ་ཆ་ང་གསུམ་སོ་དང་རྒྱ་ལས་བྱང་ཞིང་ལྷེ་ཅེ་མོ་དང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་  
བའི་བྱེད་པས་སྐྱེད་ཅིང་བརྗོད་ཚུལ་རིམ་བཞིན་དག་པ་བར་མ་སྟོད་པར་  
འབྱེན་ཏོ། །

ཕ་ནི་མཆུ་ཅུང་ཟད་སྐྱར་ལ་ཁད་དུ་ཉེ་ཞིང་མགྱིན་པའི་བྱེད་པས་སྐྱེད་  
པ་སྟོད་པར་འབྱེན་ཏོ།

ཞ་ལ་ཡ་གསུམ་རྒྱ་ལས་བྱང་ཞིང་བྱེད་པ་ལྷེ་ཅེ་མོ་དང་ཉེ་ཅམ་འདྲ་  
ཡང་ཞ་ལ་གཉིས་ལྷེ་ཅེ་མོ་དང་མཆོག་ཏུ་ཉེ་ཞིང་སྟོད་པའི་བྱེད་པར་ཅན་  
དང་། ཡ་ནི་ལྷེ་ཅེ་ཞེད་དང་ཅུང་ཉེ་བ་ཅན་ནོ།

ཟ་དང་ས་ནི་སོ་དང་རྒྱ་ལས་བྱང་ཞིང་ལྷེ་ཅེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པ་ཅན་  
སྐྱ་ཚོལ་ཞན་པར་འབྱེན་ཏོ། །

ར་ནི་སྐྱ་བོ་ལས་བྱང་ཞིང་ལྷེ་ཅེ་མོ་རྒྱ་དང་ཅུང་ཟད་སྐྱད་པའི་བྱེད་

པས་སྐྱེད་པ་ལྟེ་འདར་པའི་རྣམ་པ།

ལ་ནི་སོ་ལས་བྱང་ལྟེ་ཉེ་བྱེད་པ་ཅན།

ཏ་ནི་མགྲིན་པ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་ཁོག་པ་ནས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་འབྱེན་པ་  
སྐྱ་ཚུལ་ལྟོད་པའོ། །

འནི་མགྲིན་པ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་ལྟེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པ་ཅན།

གོང་དུ་གསལ་བར་བཀོད་པས་མཆོན་ཏེ། ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་  
ནི་ཁ་བ་སྐྱང་བའི་འབངས་བྱིངས་ཀྱི་སྐྱད་ཆའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཐུགས་གཞིགས་  
ནན་ཞིབ་ཆེ་བའི་སྟེང་། སྐྱའི་སྟོར་བ་ཀྱན་ལ་ཁྲབ་པའི་རྩ་བའི་སྐྱད་གདངས་  
ཉུང་དུ་ལས་མེད་པ་དེ་རྣམས་རང་རང་གི་སྐྱེ་གནས་དང་བྱེད་པས་ངེ་ལྟར་  
འབྱེན་ལྷགས་ལྟར་གཟུགས་ངེས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ནི། རྒྱ་གར་སོགས་ཀྱི་  
ཡི་གེར་དཔེ་བལྟས་ཀྱང་དེ་དག་དང་རྩ་བ་ནས་མི་མཐུན་པའི་བཟོ་སྐྱོན་སྒྲན་  
མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ངེས་པས། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་བཀའ་ངོན་བསམས་ཞིང་  
བསམས་ན་གྲུས་པ་དབང་མེད་དུ་གཡོའོ། །



བཞི་བ། བོད་ཡིག་གི་བྲིས་རིས་མངོས་ཅཱ་ལ་གོང་དུ་འཕེལ་  
ཅཱ་གྱི་རིམ་པ་བཤད་པ།

སྐད་ཆ་ཐོག་མར་བྱང་བའི་དུས་ཅ་ན། བརྗོད་པ་པོའི་སེམས་ན་གནས་  
པའི་མི་བརྗོད་རང་དབང་མེད་པའི་དོན་གང་ཞིག་ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་དང་  
ངག་སྐྱོར་བྱང་སྐྱེལ་གྱིས་གང་ལ་བཤད་པའི་ཡུལ་དེར་གོ་བརྗོད་ཐུབ་པ་  
བྱང་ན་ཆོག་གི་ཆོག་གི་སྐྱོར་བ་དང་སྒྲིའི་ཕྱི་ཡང་གི་སྒྲེབ་བྱང་ལ་དོ་སྣང་མི་  
བྱེད་ནའང་། རིམ་གྱིས་སྐད་ཆ་ལུན་སུམ་ངེ་ཆོགས་དང་མི་རྣམས་ངག་སྐྱོར་  
གྱི་བརྗོད་པ་གོམས་པར་གྱུར་སྟབས། ཀུན་གྱིས་གོ་ཞིང་བརྗོད་པ་བདེ། །དོན་  
དང་མཐུན་པ་དཔེས་འགྲིག་ལ། །སྤྱི་མི་སྒྲོ་མི་འགལ་ཟླ། །དབྱེ་བསྐྱེལ་གྱིས་  
ན་མཁས་པ་ཡིན། །ལྔ་ཞེས་པ་ལྟར། སྒྲིའི་སྐྱོར་བ་རང་སྒྲིའི་སྒྲེབ་སྐྱོར་དང་།  
སྒྲི་ཆོན་ཆ་ཡའི་སྐྱོར་ལུགས། དཔེ་དོན་བྱང་སྐྱེལ་གྱི་བརྗོད་ཐབས་ཅཱ་ལ་དུ་  
འདོན་པའི་སྐད་ཆའི་སྐྱེ་ཅཱ་གྱི་རྟོག་པ་བྱང་ཞིང་གོང་དུ་འཕེལ་པ་ལྟར། ཡི་  
གོ་ཐོག་མར་གཏན་ལ་འབེབས་དུས་ཀྱང་། སྐད་ཆའི་ཆ་བ་བྱེད་རྣམས་པའི་ཡི་  
གོའི་གཟུགས་དང་དེའི་སྐྱོར་ཅཱ་གྱི་ལོ་མ་པ་ཞིག་སྐྱོན་པ་སྐབས་ཀྱི་  
དམིགས་བྱར་བཟུང་བས། ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་བྲིས་རིས་སྐྱེ་ཅཱ་གཙོ་བོར་  
མི་འཇོན་ཡང་། ཡི་གོ་འབྲི་སྒྲོག་གི་སྒྲོལ་བྱེད་གདལ་དུ་འཕེལ་ཅིང་ཡི་གོ་ནི་

མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཕན་གྲོགས་གཞན་འགྲན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་  
བརྒྱུད་རིམ་དུ། ཡི་གེའང་གིས་རིས་སྐྱ་རྩལ་གྱི་བྱེ་བྲག་གཞན་དང་འདྲ་བར།  
བཟུང་ན་མིག་གི་བདུད་ཅིར་སྒྲིན་ཞིང་། གིས་ན་ཡིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་མཆོན་  
བའི་སྐྱ་རྩལ་གྱི་རིན་ཐང་གོང་མཐོར་འཕེལ་བའི་ཚུལ། ཡིག་གཟུགས་འཕེལ་  
ཚུལ་གྱི་བྱུང་རིམ་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབུད་པས་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་ཡི་གེའི་རྣམ་འགྱུར་གཏན་ལ་འབེབས་སྐབས།  
སྐྱ་གང་ཞིག་ངག་ནས་འབྱེན་ཆེ་ལྷེ་རྟེན་མཆུ་སོ་སོགས་གནས་དང་བྱེད་བའི་  
རྣམ་པ་རི་ལྟར་མཆོན་པ་གཙོ་བྱས་ཤིང་ཡིག་གཟུགས་ནག་གིར་འདུག་  
པས་སྤལ་ནག་ན་ལ་བགྲད་འདྲ་ཞེས་པར་གྲགས། དེ་ནས་མང་སྟོང་མང་  
བཙན་གྱི་སྐྱ་དུས་སུ་སྟེབས་པ་ན། ཡིག་མཁན་ཆ་ངར་རིན་ཆེན་འབར་ཞེས་  
པས་ཡི་གེའི་སྟོང་རིང་དུ་བསྐྱེད་དེ་མགོ་ལག་སྟོམ་ཞིང་སྐྱད་བསགས་སྤལ་  
བྱ་བཞི་སོ་ཕག་གི་དབྱིབས་འདྲ་བྱས་པ་ལ་སོ་ཕག་གཤེབས་འདྲ་ཞེས་  
གྲགས་པ་དང་། འདུས་སྟོང་མང་བོའི་རྗེའི་སྐྱ་དུས་སུ། ཡིག་མཁན་ཆ་བ་  
དཀར་བེའུ་ཆེ་བེར་བས། ཡིག་མགོའི་སྟོ་བྱེན་དུ་བཏེགས་པ་བྱ་སྟོ་འཛོ་བའི་  
རྣམ་པ་འདྲ་བྱས་པ་དང་། མེས་ཨག་ཆོམ་གྱི་སྐྱ་རིང་ལ་སྟེབས་ཆེ། ཡིག་  
མཁན་དག་བསྟེན་དགོན་མཆོག་དབང་ཞེས་གྲགས་པ་དེས་ཡིག་གཟུགས་  
ནས་འབྱུ་འདྲ་བ་མགོ་རྒྱུ་ཞིང་བྱར་འཕྲིང་བའི་འབྲི་སྟོལ་བྱས་པ་གོས་དང་

གྲོ་གཤི་ཤུན་པ་སོགས་ལ་བྲིས་ན། ཉན་སྒྲོན་སྤྱིང་དཀར་གྱི་སྤྱིང་དུ་བཟམ་པ་  
 དང་འདྲ་བས་དེ་སྐད་གྲགས་པའི་འབྲི་སྒྲོལ་བྱུང་། བཅན་པོ་ཁྱི་སྤྱིང་ལྷེ་ཕུ་  
 བཅན་གྱི་རིང་། ཡིག་མཁན་གྱི་ཤོ་ཁམ་ཞེས་པས་ཡིག་གཟུགས་སྤྱི་ཏིག་གི་  
 དབྱིབས་འདྲ་བ་ཅུང་ལྷུ་མ་ཞིང་གོར་བའི་འབྲི་ལྷགས་ཅལ་དུ་བཏོན་པ་ད་ལྟའི་  
 བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མདུན་གྱི་དོ་རིང་ལ་མ་སྤྱི་བཀོད་པ་ནི་སྤྱི་  
 ཏིག་བསྟར་ལ་བརྒྱས་པ་ལྟ་བུའི་ལྷགས་སྤྱི་གྲགས་ཞིང་། དེའི་རྗེས་སྤྱི་ཏི་  
 བཅན་པོའི་སྐབས་སྤྱི་ ཡིག་མཁན་ཆེ་སྤྱིང་བྱང་ཆུབ་ཏུ་གྲགས་པ་ཞིག་གིས།  
 འབྲི་ལྷགས་གསར་བ་ཞིག་མངོན་པར་བཏོད་པ་ལ་སྤྱི་ཏིག་བཟུང་འདྲ་ཞེས་  
 སྤྱི་ཏི་པའི་གནས་སྤྱི་བྱེད། ཁྱི་སྤྱི་སྤྱིང་བཅན་གྱི་རིང་ལ། འབྲི་བ་ཡོན་ཏན་ཞེས་  
 པས། ཅུ་ལ་ཤོག་པའི་དངོས་པོའི་སྤྱིང་བརྟན་ལྟར་ཡི་གེ་འབྲེད་དུ་གཟར་ཞིང་  
 བྱ་ཡིག་སྤྱིང་ཞབས་སྤྱི་གཡོ་བའི་རྣམ་པ་འདྲ་བྱས་པ་ལ། ཉ་མོ་ཅུ་ནས་སྤྱིང་  
 འདྲ་ཟེར་སྤྱི་ད། དེ་ནས་ཁྱི་རལ་བ་ཅན་གྱི་དུས་སྤྱི་ ཡིག་མཁན་མཁས་པ་གྲ་  
 ཤོད་རྣམ་གཉིས་ཟེར་བས། དེ་སྤྱི་ཏི་ལྷགས་ཅུང་ཟད་བསྟར་ཏེ་ཡི་གའི་  
 ཀླང་དང་ཟགས་མཆུ་སྤྱི་མ་པ་སེང་གའི་སྤྱི་ཏི་མོ་ལྟར་བྱས་པ་ལ་སེང་གེ་  
 གནས་འབྲེད་སྤྱི་གྲགས་པ་སོགས་ནི། བསྟན་པ་སྤྱི་དར་གྱི་སྐབས་སྤྱི་བོད་  
 ཁམས་སྤྱི་ལ་གྲགས་ཆེ་བའི་ཡི་གའི་བྲིས་རིས་སྤྱི་ཅལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་  
 དང་། དེ་དག་ནི་འབྲུས་ཆབ་ཡིག་མཁན་མཁས་པ་དག་ཡིན་ཞིང་། བསྟན་པ་

ཕྱི་དང་གྱི་ཐོག་མར་སྟོ་ཉ་ཤ་རི་དང་། མཐོང་བ་དོ་རྩེ་དཔོན་སྟོབ་གྱི་རིང་ལ་  
གསང་ལེབ་གྲུ་བཞི་ཞེས་པའི་འབྲི་ཚུལ་བྱུང་བ་དང་། དེའི་རྩེས་བྱུང་བོ་གཡུ་  
ཁྱི་ཞུ་བས། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཆ་ཆད་ལ་དཔེ་སྤངས་ཏེ་དབུ་ཅན་གྱི་མགོ་དང་།  
དབུང་བ། སྟོ། ཟགས། མཚུ་སོགས་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་རིང་ཆད་དང་། སྟུག་ཁ་  
ཕྱ་སྟོམ་བསྐྱར་ཆད་སོགས་ཐེག་དང་། སྟུ་གུ་ཤོག་ཆག་རི་ལྟར་འབྲི་ལུགས་  
ཞེས་རྒྱས་སུ་བསྟུལ་ཏེ། ཡིག་གཟུགས་གཞི་ནས་མཛེས་པར་བསྐྱར་བ་ནི་  
དབུ་ཅན་ཡི་གཤེད་མཛེས་རྩལ་གྱི་རིམ་བ་ཆེས་མཐོ་ཤོས་སུ་སྟེབས་པའི་དན་  
རྟགས་སུ་ངེས་ཤིང་། དབུ་མེད་ལ་འབྲི་ལུགས་མང་དུ་བྱུང་བ་དེའི་ན། གཟབ་  
ཆེན་དང་། གཟབ་ཚུང་། འབྲུ་ཆེན། འབྲུ་ཚུང་། གཤུར་ཆེན། དཀྱུས་ཡིག་རྒྱག་  
ཏུ་འདུ་བ་ལས། དབུས་བྲིས་ལུགས་ཐག་མཐམ་འབྲུགས་བྲིས་ཉིད་མིག་གི་  
དགའ་སྟོན་དུ་སྟོན་ཏོ། །

## ལྷ་བ། བོད་གྱི་ཡི་གཤེད་བྱུང་ཆོས་བཤད་པ།

ད་ལྟའི་བོད་ཡིག་འདི་ནི་འབངས་བྱིངས་གྱི་སྐད་གྱི་ཅ་བའི་གདངས་  
ལ་གཞི་རྟེན། སྟོ་འབྲིན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་དང་མཐུན་པར་ཡི་གཤེད་བཟོ་བ་རྩམས།  
ཡི་གེ་དེ་སྟོད་གྱི་མི་རིགས་འདི་གཤེད་བསམ་སྟོའི་འཛིན་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་  
མིང་དང་ཆོག་གི་སྟོར་བ་སྟེལ་པར་བརྟེན། ཡི་གཤེད་དཔེ་གཟུགས་རྒྱ་གར་

སོགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ཡི་གེ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་  
ཆོས་གཙོ་བོ་འདི་ལྟ་སྟེ།

༡གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ནས། རི་སྐད་དུ། ཡི་གེའི་འབྲུ་ནི་རེ་རེ་བཞིན། །བཟོ་  
ཡི་རྣམ་འགྱུར་ལེགས་པར་བཅོས། །ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར། དབྱངས་དང་  
གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སོ་སོའི་གཟུགས་ཀྱི་བཟོ་ལུགས་ནི་གཟུགས་དེའི་  
མཆོན་བྱར་གྱུར་བའི་གདངས་གང་ཞིག་གནས་བྱེད་ཅེས་བས་ངག་ནས་  
འབྲིན་སྐབས། ལྷ་ཀན་སོ་མཆུ་སོགས་རི་ལྟར་བསྐྱར་བའི་རྣམ་པ་ལྟར་བྱས་  
པས། ཡིག་གཟུགས་དང་གདངས་ཀྱི་འབྲིན་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་དུ་གྲུབ་པ་  
ལ་སྟོན་རྗེས་མགོ་འདོགས་སོགས་རྣམ་གཞག་དུ་མ་བྱས་པ་སློང་ལ་ཉུ་  
མརེས་པར་སྐྱར་པ་འབྲེད་དུ་བལྟས་ཆེ་གནས་གིས་མཐོངས་བཅད་པ་ལྟར་  
མིག་ལ་གྲུལ་མཉམ་པའི་དཔལ་སྐྱེད་པའི་ཡང་སྟེང་དུ་ཞུ་ལྟར་མརེས་པའི་  
དབྱངས་ཡིག་གསུམ་ཀྱི་ཅི་རིགས་སྐྱར་པས་སྟོན་ཕྱང་ལང་ལོང་གཡོ་  
བའམ། ཉི་ཟླ་སྐར་མས་འོད་ཟེར་འབྱེད་པའམ། བྱ་རྒྱལ་གོད་པོས་གཤོག་  
ཅེས་བསྐྱར་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་བ་བཅོས་མིན་དུ་སྟེར་པ་དང་། འོག་ཉུ་ཡ་རའི་  
འདོགས་དང་ཞབས་རྒྱ་སོགས་བསྐྱར་པས་ཞབས་ལ་བཞུགས་གདན་  
འཇགས་པ་ལྟར། སྟེང་གི་ཡི་གེ་དེ་དག་དབྱང་དུ་འདོགས་ཀྱང་བསྟོད་པའི་  
དཔལ་བསྐྱེད་པས། གྲུས་སྟོལ་བཟང་པོ་གཤེས་སུ་གྲུབ་པའི་བོད་མིའི་འདུ་



ཞེས་འཛིན་སྟངས་ཇི་བཞིན་མཆོན་པར་མ་ཟད། ཡར་ཐེབས་མགོའི་ཞུ་དང་།  
མར་ཐེབས་རྒྱུ་གི་ལྷན། ཞེས་པའི་ཁ་དཔེ་དང་གིས་གསལ་བའི་མཛེས་  
འཛིན་གྱི་སྟངས་བརྟན་དངོས་སུ་སྟོབ་པར་བྱེད་དོ། །

༡གདངས་གྱི་ཆ་ནས། འཛིག་རྟེན་དུ་མིའི་སྐད་གྱི་གདངས་ལ་དྲག་  
ཞན་བར་མའི་བྱེད་པར་གསལ་བ་བཞིན། གསལ་བྱེད་ཡི་གེ་རྒྱུ་བའམ་སྟེ་  
བྱིར་སྟོར་སྟེ་བ་གྱིས་མིང་གཞི་དང་སྟོན་རྗེས་སོ་སོ་ལ་ཕོ་མོ་མ་ནིང་གི་  
རྟགས་གྱི་དབྱེ་བ་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་པན་ཚུན་སྟེ་བ་ལུགས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་  
གཉིན་མཆོམས་གྱི་ལུགས་དང་བསྟུན་ཏེ། རང་གི་སྟེ་དང་ཐུང་པ་ན། །ཕོ་ཡང་  
མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར། །ཞེས་དང་། མ་ནིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག། །༤ཅེས་  
བསྟན་པས་མཆོན་ཏེ། གསལ་བྱེད་སྟུམ་ཅུའི་སྒྲིག་རིམ་ནས་སྟོན་མིང་རྗེས་  
ཡང་སྟོར་ཚུལ་བཅས་ལ་གདངས་གྱི་དྲག་ཞན་དང་། སྟེ་ཡང་སྟེ་བ་ལུགས་གྱི་  
བྱེད་པར་ཞེན་གསལ་བ་འདི་ནི་བོད་ཡིག་གི་བྱེད་ཆོས་གཞན་ན་མེད་པ་  
ཞིག་ཡིན་ནོ། །

༢སྟོར་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས། དག་གོ་སྟོར་བས་གང་གི་སེམས། །ཡི་གའི་  
གཟུགས་གྱིས་མི་ཉིད་མཆོན། །ཞེས་པ་ལྟར། ཡི་གེ་དུ་མ་སྟེ་བ་པའི་མིང་ལ་  
འཛིག་རྟེན་གྲུས་ལུགས་གྱི་སྟོལ་ག་དང་གིས་ཐོན་པ་དང་། མིང་སྟོའི་འཕེལ་  
ཚུལ་དང་བྱ་བའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་གསལ་



བས་མཆོན་ཏེ། མིང་དང་ཆིག་སྒྲིབ་ལྷགས་དང་། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་  
བཞག་ནི་བོད་མིའི་ཀྱན་རྟོག་གི་འགྲོ་རིམ་ལྟར་བྱས་པས། དུལ་སྐྱད་སོ་སོར་  
བྱུང་པར་མེད་པ་མིན་ཡང་། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བའི་ཆ་ནས་ཀྱན་ལ་གཅིག་  
མཚུངས་དང་། བཟླ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་འགྲོས་གཏན་ཆགས་ཤིག་མངའ་བ་ནི་བོད་  
ཡིག་གི་བྱུང་ཆོས་གཞན་ཞིག་གོ།

མདོར་ན། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་ནི་སྐྱ་མཆོན་སྒྲིབ་སྒྲོག་གི་ཡི་གེ་ཞིག་  
ཡིན་པས། ཡིག་གཟུགས་དང་དེའི་བསྟན་དོན་ཀྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་།  
གཟུགས་དང་གདངས་གཉིས་མཐུན་པར་སོང་གཤེས། སྒྲོག་ལ་བྱང་བའི་  
བྱིས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཡི་གེ་སྒྲོག་མི་ཐུབ་པ་མེད་པས། སྒྲོག་བྱིད་སོགས་ཀྱི་  
སྐབས་སུ་མིང་གསར་ངོ་སྒྲིབ་པ་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བསྟན་དོན་ཅི་ཡིན་ཤེས་སུ་  
འཇུག་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །གཞན་དུ་ན། ཡི་གེ་གང་ཞིག་སྒྲོན་ཐོན་ཡིན་མིན་ནི་  
བསྐྱབ་སྒྱེན་མིན་དང་མི་རིགས་གང་དེའི་སྐད་ཆ་ཡོངས་སུ་མཆོན་ཐུབ་མིན།  
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་གནས་གཞན་དག་སྤེལ་ཐུབ་མིན་བཅས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
འཛོག་དགོས་པས། བོད་ལ་མི་གངས་ཉུང་བས་དེའི་ཡི་གེ་འང་རྗེས་ལུས་  
རེད་ཅེས་སྒྲིབ་འཇུག་སྤེལ་གྱི་བའི་གནས་ཁོ་ནའོ། །

## བྱུག་པ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས།      བོད་སྐད་ཨྲ་ལི་མཚོན་བྱེད་ཨི་  
སོགས་བཞི། །ཀྲ་ལི་སྤྱམ་ཅུར་སྒྲོན་རྗེས་མིང་གཞི་དབྱེ། །རྒྱང་འཕྱལ་མགོ་  
ཅན་བརྟེན་པ་འདོགས་འཇུག་དང་བཅས།      །༡༠ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར།  
བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ་ལ། དབྱུངས་ཡིག་བཤད་པ་དང་། གསལ་  
བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་བཤད་པ་གཉིས་སོ། །

## ༡དབྱུངས་ཡིག་བཤད་པ།

སྒྱིར་ན་ཤེས་ཀྱིས་ཐོས་སུ་རུང་བའི་ཚོས་རི་སྟེན་པ་ལ་སྒྲུ་དང་། དེ་ཡི་  
ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པའི་སྟན་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་འགྱུར་ཁྱུག་ལ་དབྱུངས་  
ཞེས་བྱ་མོད། འདིར་དེ་ལྟར་མི་འཛིན་པར་མིང་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུའི་ཆ་ཤས་སུ་  
གྱུར་པའི་གནས་དང་བྱེད་ཚྭ་ཀྱི་ཁྱད་པར་མི་གསལ་ཞིང་ང་རོའི་ཚྭ་ལ་དུ་  
འབྲེན་པའི་སྐད་ཀྱི་གདངས་ལ་དབྱུངས་དང་། དེ་དག་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་གྲུག་གྲུ་  
སོགས་ལ་དབྱུངས་ཡིག་ཅེས་བྱའོ། །

ས་སྒྲུ་བཅ་ཆེན་དང་དཔལ་ཁང་ལོ་རྒྱ་བ་སོགས་ཀྱིས་ཨ་ཡིག་

དབྱངས་ཡིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་དབྱངས་ཡིག་ལྔ་བཞེད་པ་ནི། གསལ་བྱེད་  
 གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིའི་གདངས་སྐྱེད་པ་ལ་པན་འདོགས་ཤིང་། གལ་ཏེ་ཨ་  
 ཡིག་མི་འདོད་ན། །ཨ་ཡིག་དབྱངས་ངེས་མེད་འགྱུར་ཞིང་། །ཨི་སོགས་  
 གང་རུང་ཞུགས་མིན་པའི། །ཀ་སོགས་བརྗོད་པའི་ཚུལ་ལ་སོགས། །མེད་  
 པར་ཐལ་བ་གང་གིས་བསྒྲིག་། ༡༡ ཅེས་བསྟན་པ་ལྟར་སྐད་ཆའི་དེ་ཉིད་ཡོངས་  
 སུ་མཁྱེན་པའི་ཏྲགས་སུ་འཁུམས་པས། །ཨ་ཡིག་དབྱངས་སུ་འདོད་པ་ནི་  
 སྐད་བརྗོད་པའི་དགོངས་པ་དང་ཡང་མཐུན་པས་དེ་ལྟར་བཞེད་པ་བདེ་  
 མོད། ཨི་སོགས་བཞི་ལྟར་དངོས་སུ་སྐྱར་དུ་མེད་ཅིང་། ཨ་སྐྱེ། ཨག་ཟ་བ།  
 ཨི་ཁུང་། ཨུ་ཚུགས། ཨེ་མ། ཨོ་ལོ། ལྷ་བྱས་མཆོན་པའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་  
 པ་ཡང་ལྟན་པས་དང་པོའི་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཀྱ་ལིར་བསྐྱས་པ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ལི་  
 གསལ་བྱེད་ཨི་སོགས་བཞི། །ཀྱ་ལི་སུམ་ཅུ་ཐམ་པའོ། ༡༢ ཞེས་དང་། ཀྱ་  
 ལི་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཕྱེ་ནི། །༡༣ ཞེས་དབྱངས་བཞི་དང་ཀྱ་ལི་སུམ་ཅུར་  
 གངས་བཅད་དོ། །དེས་ན་རང་རེ་རྣམས་དངོས་སུ་སྐྱར་དུ་ཡོད་པའི་དབྱངས་  
 ཡིག་བཞི་དང་། དབྱངས་གསལ་གོ་གཉིས་བྱེད་ཀྱི་ཨ་ཡིག་བཅས་ལྔར་  
 གཟུང་ཡང་མི་གཞོད་དོ། །

དབྱངས་ཡིག་དངོས་ནི་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་ཡིན་ཡང་ཨའི་གདངས་དེ་  
 རང་གང་ལ་གདགས་གཞིའི་ཀ་སོགས་ཀྱི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ལས་གཞན་དུ་

མེད་པས། ཨ་ཡིག་བརྗོད་འབྲེལ་གྱིས་ཕྱིས་ཏེ་དེ་དག་མིང་གཞི་རྣམས་ལ་  
 སྦྱར་ན། ཨི་སྤྱ་སྟེང་དུ་བཀྱག་པ་དང་། ཨུ་ལྷན་འོག་ཏུ་སྦྱང་བ། ཨི་ཅན་གྱིན་  
 དུ་སྦྱང་བ། ཨོ་སྤྱ་བསྟོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་འབྱིན་པའི་སྤྱི་རྣམ་པ་མཆོན་བྱེད་  
 དུ་གྲུག་གྲུ་སོགས་གྱི་གཟུགས་བྱས་ཏེ། སེང་གེ་འབྲ་དང་བརྒྱ་གྱིན་མིག །  
 གླང་སྤྱ་འོད་མ་སྦྱང་འབྲ་དང་། །ཐང་གྲུག་དཔེ་ལྲས་བསྟན་པས་ན། །སྟོང་  
 ཆེན་ཡི་གེ་ལྷ་ཞེས་གསུངས། །༡༥ཞེས་སྤྱ་རིས་སྤྱ་ཅལ་གྱི་ཆ་ལ་དཔེ་སྦྱར་  
 ཏེ་བཏགས་པ་ནི། ཨུ་ཡི་གསལ་བྱེད་ཨི་སོགས་བཞི། །ཞེས་པའི་དོན་དང་  
 ཡང་ཀུན་ནས་མཐུན་ནོ། །

ཨི་སོགས་དབྱངས་ཡིག་བཞི་གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ལ་བསྟོས་  
 པས་སྤྱ་ཅུལ་ཞན་ཞིང་སྟོད་པར་འབྱིན་དགོས་པའི་ཕྱིར་གྱིས། ཏྲགས་འཇུག་  
 ཏུ། མོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ། །སྟེ་བ་བྱེད་དང་བརྒྱད་གནས་པའང་། །ཞེས་  
 གསལ་བྱེད་སྤྱམ་ཅུ་མོ་ཡིག་ཏུ་བསྟན་པའི་ཤུགས་ལ་དབྱངས་ཡིག་བཞི་མོ་  
 ཡིན་པར་བསྟན་ཅིང་། དམིགས་བསལ་ཨ་ཡིག་གསལ་བྱེད་གྱི་གྲས་སུ་  
 བཞག་པ་དང་དེ་ཡང་ཏྲགས་གྱི་སྟེ་ཆོན་ལྷར་འདུ་དགོས་པར་བསྟན་ཕྱིར། སི་  
 ཏུ་པཎ་ཆེན་སོགས་གྱི་ལུགས་ལྷར་མོ་གཤམ་དུ་བསྟུ་བ་བཟང་ངོ་། །ཨི་  
 སོགས་དབྱངས་ཡིག་གིས་རམ་འདེགས་མེད་ན། གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་རྒྱང་  
 བས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བརྗོད་པ་རི་སྟེད་སྟོན་མི་རུས་པའི་སྟབས་གྱིས། མོ་ཡི་

ཡི་གེ་མེད་པ་ན། །ཕོ་ཡིག་བརྗོད་པ་མེད་པར་འགྱུར། །༡༥ཞེས་གྲང་  
གསུངས་སོ། །

## ༡གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་བཤད་པ།

དེ་ལ་ཡང་། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རི་རྣམ་གྲངས་དང་བསྐྲག་ཚུལ་  
བསྟན་པ་དང་། དེ་དག་གི་རབ་དབྱེ་བསྟན་པ་གཉིས་ལས།

༡གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རི་རྣམ་གྲངས་དང་བསྐྲག་ཚུལ་བསྟན་པ།  
དབྱངས་ལ་བསྟོས་པས་གནས་དང་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་གསལ་ཞིང་།  
མིང་དང་ཆིག་དང་བརྗོད་པ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་གཞི་ཡིན་པས་གསལ་  
བྱེད་དང་། དེ་དག་གི་སྒྲིའི་འབྱེན་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་བྱས་པའི་བརྟུགས་  
རྣམས་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཞེས་བྱའོ། །ཀ་ནས་ཨའི་བར་གྱི་ཡི་གེ་སྟུམ་  
ཅུ་ཐོ་གང་ནས་སྒྲེ་བའི་གནས་ཀྱི་སྒྲོན་སྒྲེ་བ་དང་། སྒྲ་ཚུལ་དག་ཞན་གྱི་  
ཁྱད་པར་ལྟར་སྒྲེ་བ་གཅིག་གི་ནང་ཆོན་གྱི་སྒྲ་བྱེད་ཀྱི་ཐོ་རིམ་བསྒྲིགས་པ་ནི།  
དབུགས་བྱི་རུ་འཕངས་ནས་ནང་དུ་རྟུབ་པའི་ཚུལ་དང་མཐུན་པར། མགྱིན་  
པ། ཀན། སོ། མཚུ་ཡས་རིམ་གྱིས་ནང་ནས་བྱི་ལ། དང་ཐོ་ག་སྒྲེ། གཉིས་པ་  
ཅ་སྒྲེ། གསུམ་པ་ཏ་སྒྲེ། བཞི་བ་པ་སྒྲེར་བྱས་པ་ནི། ཏགས་འཇུག་ཏུ། ཐོ་དང་  
མ་ནིང་མོ་དང་ནི། །ཤིན་ཏུ་མོ་དང་བཞི་བཞི་རུ། །སྒྲེ་བ་བཞི་བ་ཡན་ཆད་



དགྱེ། །ཞེས་པའི་དོན་དང་བསྟུན་པ་དང་། སྡེ་བ་སྡེ་མ་རྣམས་གོང་མ་བཞི་  
ལྟར་སྟེ་གནས་མི་མཉམ་ནའང་པལ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ། སོ་ནམ་མགིན་  
པའི་བར་མས་རིམ་དུ། ལྷ་བ་ཅ་སྡེ། རྩལ་པ་ཞ་སྡེ། བདུན་པ་ར་སྡེ། བརྒྱད་པ་  
ཨ་ཨ་གཉིས་སྡེ་བ་སྟེད་དུ་བྱས་ཏེ་སྦྲར་མགིན་པར་བསྟུས་པ་ཡིན་ནོ། །དེར་  
མ་ཟད། གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུའི་གོ་རིམ་ལ་བརྟེན་པ་འདོགས་ཀྱི་མིང་གཞིར་  
རྒྱགས་ཆེ་མིན་གྱི་ཚུལ་ཡང་གསལ་བ་མིང་གི་བྱབ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་  
སྟེངས་པར་བྱའོ། །

གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་པའི་སྟོང་དུ་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་དང་། སྟོང་དུ་ཞ་བ་འ་  
གསུམ་གསར་དུ་བསྟུན་པར་བཞེད་པ་ནི་ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་དགོངས་  
པ་ཉིད་བྱབ་པ་ཡིན་ལ། འགོས་ལོའི་དེབ་སྟོན་དུ། རྒྱ་གར་ལ་མེད་ཀྱང་སོད་  
ལ་ཞ་དང་བ་དང་འ་རྣམས་དགོས་པར་དགོངས་ཏེ་བཙུང་། ༡༤ ཅེས་གསུངས་  
པ་དང་། དགོ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། ཅ་ནམ་འའི་བར་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་  
ཡོད་པའི་ཡི་གེ་བདུན་ག་བྱ་མིས་གསར་དུ་བསྟུན་པ་ཡིན་ཞེས་༡༥ གསུངས་  
པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མཁས་པའི་གསུངས་ཡིན་མཆི་ཡང་། རྟགས་འཇུག་  
ཏུ། ཅ་སོགས་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་སྟུང་། །ཨ་ནི་བ་དང་སྟུར་པར་བྱ། །  
༡༦ ཞེས་འབྱུང་བས། ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་གྱིས་སྦྲ་ཚུལ་རིམ་བཞིན་ཅ་ཆ་ཇ་  
གསུམ་དང་མཐུན་ཞིང་། ཨ་ཡིག་བ་དང་མཚུངས་པས་བྲི་བྱའི་མ་ཁོངས་



འཆོལ་བའི་བཟོ་ལྷ་ལྷག་པར་གསལ་བས། ཅ་རྟགས་གསར་དུ་བསྒྲན་པའི་  
 རྟགས་སུ་བཞེད་པའི་དགོ་ཆོས་ཀྱི་ལྷགས་ལ་དབྱད་པའི་རིན་ཐང་ཆེ་ལ། ཡི་  
 གོ་འགའ་གསར་དུ་བསྒྲན་པའི་ཚུལ་འདིས་ཡི་གོས་སྐད་ཆ་མཆོན་པར་བྱེད་  
 པ་དང་། ཐོན་མིས་གསར་དུ་བྱས་པ་ནི་ཡི་གོའི་གཟུགས་ཡིན་པས། ཡི་གོའི་  
 དེས་ཆིག་ཀྱང་གིས་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་འཛོག་དགོས་པར་དེས་ཤེས་  
 འདྲོངས་སོ། །

༡། གསལ་བྱེད་ཀྱི་རབ་དབྱེ་བསྒྲན་པ་ལ། གསལ་བྱེད་དངོས་ཀྱི་དབྱེ་  
 པ་དང་། ཡན་ལག་གི་དབྱེ་བ་གཉིས་ལས། སྤྲ་མ་ལ་ནང་གསེས་བཞི་སྟེ།

ཀ་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱེ་ན། ཡི་གོའི་གདངས་སྐྱེད་པའི་གནས་  
 བརྒྱད་དེ། མགྱིན་པ་དང་། ལྷ་དང་། སྤྱི་བོ་དང་། ཁོག་པ་དང་། ཀླན་དང་། ལྷེ་  
 དང་། སོ་དང་། མཆུ་ལོ། །དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཡི་གོ་ལ་མཁོ་བའི་གནས་དག་ཆེ་  
 ལོང་དུ་བསྐྱས་པ་ཡིན་ཀྱི་སྟེ་ལ་སྟེ་ཅེ་སྟེ་སྐད་ལྷ་བྱ་བྱེ་བས་མང་དུ་ཡོད་པས།  
 འདིར་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གོ་རྣམས་སོ་སོའི་སྐྱེ་གནས་ལ་བསྐྱས་ན། ཀ་ཁ་ག་  
 ང་འ་ཏ་ཨ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་མགྱིན་པ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཅ་ཆ་ཇ་ཞ་ཡ་ས་རྣམས་  
 ཀྱི་སྐྱེ་གནས་རྟ། ཏ་ཐ་ད་ན་བ་ལ་ས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་སོ། བ་པ་བ་མ་ཕ་  
 རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་མཆུ། ར་ཡིག་སྟེ་ཅེ་དང་ཉེ་བའི་སྤྱི་བོའི་སྟེང་ཕྱོགས། ང་  
 ཉ་ན་མ་བཞི་རང་རང་གི་སྐྱེ་གནས་སུ་མ་བཟད་སྤྲ་དང་བཅས་པའོ་ཞེས་སུ་ཏིག་

སྒྲེང་མཛེས་སུ་གསུངས་སོ། །

ཁ། སྐྱ་རྩོལ་གྱི་སྟོན་ས་ཕྱེ་ན། སྐྱའི་རྩོལ་བ་ལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ལས།  
 ཕྱིའི་རྩོལ་བ་ནི། ཕྱི་རོལ་དུ་སྐྱ་འཕྲོན་པའི་བྱེད་རྩོལ་དང་ལྡན་པ་སྟེ། དེ་ལས་  
 འཕྲོན་ཆེ་ཆུང་གིས་དབྱེ་བས། ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན་བ་མ་ཇ་མ་འ་ཡ་ར་ལ་ཏ་ཨ་  
 རྣམས་དང་། ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་ནི་སྐྱ་ལྡན་དང་། ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཏ་ཐ་པ་ཕ་ཅ་ཆ་ཞ་  
 ཟ་ཤ་ས་རྣམས་ནི་སྐྱ་མེད་དང་། སྐྱ་ཕྱིར་དབྱུང་བའི་ཆེ་དབྱུགས་ཆེ་ཆུང་གི་  
 ཁྱད་པར་གྱིས། ཁ་ཆ་ཐ་ཕ་ཆ་ཞ་ཟ་ཤ་ས་ཏ་ཨ་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་རྣམས་སྟོག་ཆེན་  
 དང་། དེ་དག་གི་ལྷག་མ་རྣམས་སྟོག་ཆུང་དང་། སྟོས་སུ་ཞ་ཟ་ཤ་ས་ཏ་རྣམས་  
 བརྗོད་པའི་ཆེ་དབྱུགས་འོ་བར་འབྱེན་པས་འོ་བའི་ཡི་གེ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །  
 གོང་གི་སྐྱ་མེད་ཅེས་པ་ནི་སྐྱ་གཏན་ནས་མེད་པའི་དོན་མ་ཡིན་གྱི། སྐྱ་ལྡན་  
 གྱི་ཡི་གེ་དང་བསྐྱར་ན་སྐྱ་འཕྲོན་ཆུང་བས་དེ་སྐྱད་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །

ནང་གི་རྩོལ་བ་ནི། མགྱེན་པ་གདངས་ནས་བརྗོད་དགོས་པའི་ཕྱིར།  
 ཨ་ཡིག་མ་གཏོགས་པའི་སྟོག་ཆེན་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ཕྱེ་བའི་རྩོལ་བ་ཅན་དང་།  
 ཨ་ཡིག་མགྱེན་པ་མ་ཕྱེ་བར་བརྗོད་པས་བཙུམ་པའི་རྩོལ་བ་ཅན་དང་། ཡི་  
 གའི་གནས་རྣམས་འདྲ་འཕྲོད་གྱི་རྩོལ་བ་ཆེ་བའི་ཕྱིར། མ་མ་གཏོགས་པའི་  
 སྟེ་བ་ལྟའི་ཡི་གེ་རྣམས་སྐད་པའི་རྩོལ་བ་ཅན་དང་། འདྲ་འཕྲོད་གྱི་རྩོལ་བ་དེ་  
 དག་ལས་སྟོད་པའི་ཕྱིར་ཡ་ར་ལ་མ་རྣམས་ཅུང་ཟད་སྐད་པའི་རྩོལ་བ་ཅན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས་སོ། །

གཞུག་ཆེ་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་བྱེ་ན། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྐྱམ་ཅུ་ལས།  
 རྗེས་འཇུག་དང་མིང་གཞི་གཉིས་གྱེད་པ། ང་ན་ར་ལ་ས་ལྷ་དང་། སྒྲོན་འཇུག་  
 དང་རྗེས་འཇུག་དང་མིང་གཞི་གསུམ་གྱེད་པ། ག་ད་བ་མ་འཁྱམས་དང་།  
 མིང་གཞི་ཁོ་ན་གྱེད་པ། ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ་ཐ་བ་པ་ཅ་ཆ་ཇ་ཕ་ཞ་ཟ་ཉ་ཙ་མ་  
 ཉི་ཤུ་དང་། མིང་གཞི་དང་སྒྲོན་རྗེས་ཡང་འཇུག་བཞི་གྱེད་པ། ད་ཡིག་མིང་  
 གཞི་དང་རྗེས་ཡང་མགོ་ཅན་བཞི་གྱེད་པ། ས་ཡིག་རྒྱང་འདོགས་མགོ་ཅན་  
 གང་གི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་སྒྲོན་འཇུག་གཏན་ནས་མི་འཐོབ་པ། སྐ་འ་ཏ་མ་  
 བཞི། མིང་ཀྱང་རུང་བའི་ཡི་གེ་གཅིག་ནི། སྐ་ཡིག་སྟེ། དེས་མིང་གཞི་དང་  
 འདོགས་ཅན་གཉིས་ཀ་གྱེད། རྗེས་འཇུག་དང་མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་  
 དང་མིང་གཞི་བཞི་གྱེད་པ། ར་ལ་དང་། མིང་གཞི་དང་འདོགས་ཅན་གཉིས་  
 ཀ་གྱེད་པ། ཡ་ཡིག་གོ། ར་ཡིག་མགོ་ཅན་དུ་སྦྱར་ཆེ་རྩ་མ་གཏོགས་གཞན་  
 རྣམས་ལ་མཆོན་བྱེད་ཅུ་དང་། འདོགས་ཅན་ལ་མཆོན་བྱེད་ཁོ་ན་གྱེད་པ་  
 ནི། ར་ཡིག་བྱེད་གཉིས་སུ་བྱས་ཏེ་སྟངས་མ་མགོ་ཅན་དང་། འོག་མ་འདོགས་  
 ཅན་དུ་བྱས་པའོ། །སྐ་ཡིག་འདོགས་སུ་བསྦྱར་ཆེ་བ་བྱེད་སྦྱོར་བ་ཡིན་ནོ། །

ང་། ཏགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱེ་ན། ཀ་སོགས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སྐྱམ་ཅུ་  
 བོ་སོ་སོར་ངག་ནས་བརྗོད་པའི་ཆེ་རང་རང་གི་སྦྱེ་གནས་མགྱེན་སོ་མཆུ་

ཀན་སོགས་ལ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་རྟགས་ལྔའམ་  
གསུམ་དུ་བྱེ་བ་སྟེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྔ་ལོ། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་ལྔ་མ་ནིང་། ག་ཇ་ད་བ་  
ཇ་ཕ་ཞ་བ་འ་ཡ་ཤ་ས་རྣམས་ལོ། ང་ཉ་ན་མ་བཞི་ཤིན་དུ་ལོ། ར་ལ་ཏ་ཨ་བཞི་  
ལོ་གཤམ་དུ་བཞག་ལ། ཨ་ཡིག་དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཞན་པས་མཆན་མེད་ཅེས་  
ཀྱང་བྱ་མོད། མོ་ཡི་ཡི་གེ་འབར་ཞིག་ལ། །སྟེ་བ་བྱེད་དང་བརྒྱད་གནས་  
པའང་། །སྟེ་ཆན་ལྔ་རུ་བྲིས་བྱས་ནས། །ཞེས་པའི་དགོངས་པ་དང་བསྟུན་ཏེ་  
ལོ་གཤམ་དུ་བསྟུས་སོ། །རྟགས་གསུམ་བསྟུ་ཚུལ་ལ། མོ་ཡི་ཡི་གེའི་ནང་  
ནས་ནི། །འཇུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུ་དབྱུང་བྱ། །ཞེས་པས་བསྟུན་པ་ལྟར་ཤིན་  
དུ་ལོ་དང་ལོ་གཤམ་གཉིས་ལོ་རུ་བསྟུས་པས། མོ་དང་། ལོ། མ་ནིང་གསུམ་  
དུ་བྱས་པ་འདིའང་ཐོན་མིའི་ལུགས་ཤིག་དུ་འཁུམས་སོ། །

སྟེ་མ་ཡན་ལག་གི་དབྱེ་བ་ལ། མཐའ་རྟེན། འཕྱལ་བྱེད། ཡང་  
འཇུག་མགོ་ཅན། འདོགས་ཅན་དང་ལྔ་སྟེ།

ཀའི་ས་འཇུག་གི་ཡི་གེགང་ལ་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ། །གང་གིས་བཅུ་  
བོ་དེ་དག་གིས། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། མིང་གཞི་གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་ཀྱན་  
གྱི་རྗེས་སུ་བྱུང་མེད་དུ་སྟོར་བའི་ཡི་གེ་ནི་བཅུ་སྟེ། ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་  
ས་རྣམས་སོ། །དེ་དག་མིང་གཞི་དག་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་པས་རྗེས་འཇུག་  
དང་། ཆོག་བྲིས་གཅིག་དུ་ཆོགས་པའི་སྟོ་རིལ་བོའི་མཐར་ཐུག་གི་རྟེན་བྱེད་

པས་མཐའ་རྟེན་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །རྗེས་འཇུག་བཙུ་བོའི་གང་རུང་མ་ཞུགས་  
 པའི་མིང་གི་སྟོར་བ་ཞིག་བོད་སྐད་ལ་འབྱུང་བ་མི་སྲིད་པས། སྤུམ་ཙུ་བའི་རྩ་  
 བ་ལས། སྟོན་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། །མིང་ག་ཞིའི་ཡི་གེ་གང་ལྟན་  
 པའང་། །ཉིས་འབྲེལ་ཡོད་དམ་སྤུམ་འབྲེལ་ཡོད། །ཞུ་ལི་བཞི་ལས་གང་  
 འབྲེལ་ཡང་། །རྗེས་འཇུག་བཙུ་བོ་མ་ཞུགས་ན། །མིང་ག་ཞན་སྟོར་བ་ཡོད་  
 མི་སྲིད། །ཅེས་དང་། ཉགས་འཇུག་ལས་ཀྱང་། ཐོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་ལ་  
 ཡང་། །འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་པར་ནི། །མིང་དང་ཆིག་ཀྱང་གསལ་མི་  
 རུས། །ཞེས་བསྟན་པས་ད་ལྟའི་སྐད་ལ། ཀ་བ། །ཤེས་ལ། ལུ་གྲ། ལ། ང་ཆོ།  
 ཟ། ཨ་ལྷ་བྱ་ཡོད་པ་ནི་ཡི་གེ་བོར་ཡང་བའི་ཕྱིར། རྒྱུང་བ་འཕུལ་ལ་འ་མཐའ་  
 དགོས། །བཅེགས་པ་བྱ་བྱག་ཅན་ལ་སྟོངས། །ཞེས་པའི་དོན་ལྟར་བསྟུས་པ་  
 མ་གཏོགས། བྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་སྟོར་ཚུལ་དང་མིང་མཐའ་འབྲེན་པ་སོགས་  
 གི་སྐབས་སུ་རྗེས་འཇུག་ག་ཞན་རྣམས་མེད་པ་ཅན་གྱི་མཐར་འའི་མཐའ་ཅན་  
 ཉིད་དུ་བསྟར་དགོས་ཕྱིར། བད་སྟོད་ཀྱི་ལུགས་ལ་རྗེས་འཇུག་དངོས་དོན་གང་  
 དུའང་མེད་པའི་མིང་གི་སྟོར་བ་ཞིག་ག་ཏན་ནས་མེད་པར་འབྱུང་རོ། །རྗེས་  
 འཇུག་བཙུ་ལས། ག་ད་བ་ས་བཞི་ཐོ་དང་། ང་མ་འ་གསུམ་མོ། ར་ར་ལ་  
 གསུམ་མ་ནིང་དུ་བྱེ་བ་ནི་སི་ཏུའི་ལུགས་དང་། བ་སྟེ་ལྟར་ན། ད་བ་ས་གསུམ་  
 ཐོ། ག་ད་ན་མ་ར་ལ་དུག་མོ། འ་ཡིག་གཅིག་སུ་མ་ནིང་དུ་བྱེད་པ་ལས། སྟོ་



མས་རྒྱན་སྟུང་གྱི་སྒྲིའི་སྟོར་ཚཱ་ཡི་ལྟར་དང་། བྱི་མས་ཨི་ལྟར་གྱི་སྒྲིའི་ཐོབ་  
ཐང་དང་བསྟུན་པས་གཉིས་ཀའང་ཐོན་མིའི་དགོངས་པར་ངེས་སོ། །

ཁ། སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་མིང་གཞི་ཀུན་ལ་བྱང་མེད་དུ་མི་འཇུག་གྱུང་  
རང་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞི་དག་གི་སྟོན་ལ་སྦྱར་ནས་སྒྲ་  
དང་དོན་གྱི་བྱང་པར་འབྲིན་པར་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་ནི་ལྟ་སྟེ། ག་ད་བ་མ་འ་  
ནམས་སོ། །དེ་ནམས་མིང་གཞི་དག་གི་སྟོན་ལ་འཇུག་པས་སྟོན་འཇུག་དང་།  
རང་གི་སྦྱར་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞི་དེའི་སྒྲ་གདངས་ནམས་རང་རྒྱང་བའི་  
གདངས་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྦྱར་བའམ་འདེད་པས་འཕྲུལ་བྱེད་ཅེས་  
གྱུང་བྱ་ལ། དེ་དག་གི་འཇུག་ཚཱ་ལ་ནི་རྟགས་འཇུག་ལས། ཐོ་ནི་ཐོ་དང་མོ་ལ་  
འཇུག ། མོ་ནི་མོ་དང་མ་ནིང་ལ། མ་ནིང་ཡང་ནི་ཐོ་མོ་ལའོ། །ཤིན་ཏུ་མོ་  
ནི་མ་ནིང་དང་། མོ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་ཉིད་ལའོ། །ཞེས་པ་ལྟར། སྟོན་འཇུག་གི་  
ཐོ་བ་ཡིག་ནི། མིང་གཞིའི་ཐོ་ཡིག་ཀ་ཅ་ཏ་ཅ་དང་། མོ་ཡིག་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན་  
ཇ་ཞ་བ་ར་ཤ་ས་བཅས་བརྟུ་བྱུག་དང་། མ་ནིང་ག་ཡིག་ནི། ཐོ་ཡིག་ཅ་ཏ་ཅ་  
གསུམ་དང་། མོ་ཡིག་ཉ་ད་ན་ཞ་བ་ཡ་ཤ་ས་བཅས་བརྟུ་གཅིག་དང་། མ་ནིང་  
ད་ཡིག་ནི། ཐོ་ཡིག་ཀ་པ་དང་། མོ་ཡིག་ག་ང་བ་མ་བྱུག་དང་། མོ་ཡིག་འ་ནི།  
མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་བ་ཇ་དང་། མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཅ་བརྟུ་དང་། ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ནི།  
མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་དང་། མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་ཇ་དང་། ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིག་ང་ཉ་ན་

བཅས་བཅུ་གཅིག་གི་སྒྲིལ་སྒྱུར་ཏེ། གས་འཕུལ་ཐོག་མར་རྒྱ་ནས་  
 དབྱུང་། །དས་འཕུལ་སྟེ་ཅེ་སྟོང་པ་ལས། བ་མས་འཕུལ་བ་ཐོག་མར་ནི།  
 མཚུ་བཅུ་མ་པ་ལས་བྱུང་པར་སྟེ། །འས་འཕུལ་གྱེ་བའི་སྤྱག་ནས་དབྱུང་། །  
 ཞེས་པའི་བསྐྱུག་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་ཡས་ནས་མས་རིམ་དུ་ཆེ་ག་དབར་  
 གཅིག་དུ་ཆོགས་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་སྒྲ་བྱུར་ཐོན་པར་བསྐྱུག་གོ། ཨ་ལ་ཤའི་  
 ཡིག་ལེགས་བཤམ་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་དུ། དེ་ལ་ཡང་ར་ལ་གཉིས་ལ་འཕུལ་  
 བྱེད་ཐོབ་པའི་ཡི་གེ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། རྒྱུང་བ་ལ་འཕུལ་མི་འཐོབ་ཀྱང་མགོ་  
 ཅན་དུ་༼འདོགས་ཅན་༽སོང་བ་ན་འཕུལ་ཐོབ་པའི་བྱེད་འཕུལ་ཐོབ་  
 པའི་ཡི་གེ་གཉིས་ཞེས་བྱ་ལོ། །༡༩ཞེས་གསུངས་ཤིང་། བརྗེད་ཅེས་པ་ལྟ་  
 བྱུར་ར་དང་ཇ་གཉིས་རྒྱུང་བ་ལ་འཕུལ་བྱེད་མི་འཇུག་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ལྟན་  
 དུ་སྒྱུར་ཆེ་ད་གཞོད་བ་འཕུལ་ཐོབ་པས་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ནི་རྒྱུང་བ་  
 ཁོ་ནར་མི་འཇོན་པར་བཅེགས་འདོགས་ཀྱི་ཆོགས་ཅམ་ལ་བྱ་དགོས་པ་  
 ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན། མདོར་ན་སྒྲིལ་འཇུག་ལྟ་བོ་ནི། །རང་རང་སྟེ་བར་  
 འཇུག་མི་སྟོད། །༢༠ཅེས་དང་། འབྱེད། འབྱོད། འཕྱར། འབྱོར་ལྟ་བྱར་སྒྲིལ་  
 འཇུག་འ་ཡིག་རང་སྟེའི་ཡ་ཡིག་ལ་འཇུག་དགོས་པའང་སྣང་བས། འདི་  
 རིགས་འདོགས་ཅན་མ་སྒྱུར་ཀྱང་མིང་གཞི་རྒྱུང་བར་འཕུལ་བྱེད་དེ་རང་ཐོབ་  
 པས་གཙོ་བོ་མིང་གཞི་ལ་སྒྱུར་པ་དང་། བཅེགས་འཕུལ་བ་ཡིག་ཁོ་ནར་ངེས་

ཤིང་། འདོགས་བཞི་ཅན་ལ་གས་འཕུལ་སྟོང་བའི་གནད་མ་ཞོར་བར་ཤེས་  
པར་བྱ་དགོས་སོ། །

གཡང་འཇུག་གི་ཡི་གེ་མེར་གཞ་མཁན་པོ་ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།  
སུམ་ཅུ་བའི་རྩ་བའི་ཆོག་ལ། གསུམ་པ་བཅུ་བ་ཡང་འཇུག་སྟེ། ༡༡ཞེས་  
བའི་ཆོག་གཅིག་སྟེ་ཐབས་གྱིས་བསྟན་ཏེ་ཡང་འཇུག་གཉིས་རྩ་བའི་དངོས་  
བསྟན་དུ་བཅོས་པ་དང་། དབྱངས་ལྡན་རིག་འཛིན་འདོད་འཇོས། རྗེས་འཇུག་  
བཅུ་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ཤུགས་གྱིས་སམ། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་  
ཅིང་། ༡ཞེས་དང་། སྟེ་བ་སྟོར་ལེགས་མཛད་མཁས་རྣམས་དང་། ༡ཞེས་པ་  
སྟེ་བྱའི་ཡང་འཇུག་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་མང་དུ་འབྱུང་བས་དོན་གྱིས་བསྟན་པར་  
གསུངས་པ་༡༡ཞི་མ་ངས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་མགོ་འདོགས་གྱི་ཡི་གེ་དག་ཀྱང་དེ་  
ལྟར་བསྟན་པར་ཐལ་བ་དང་། སྟེ་དགོ་སྟེ་མ་ཞོར་བུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས། ཡང་  
འཇུག་གཉིས་བྱེད་གོས་པར་སུམ་རྟགས་གཉིས་ཀར་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མེད།  
༡༡ཅེས་ཡང་འཇུག་ཐོན་མིའི་དགོངས་པ་མིན་པར་གསུངས་པ་སོགས་  
སྟེང་སྟོ་མང་ཡང་། བཅོན་པོའི་སྐུ་དུས་ཀྱི་བཀའ་གཅིགས་དོ་རིང་དང་ཡིག་  
རྩེང་རྣམས་སུ་རྗེས་འཇུག་ན་ར་ལའི་རྗེས་སུ་ད་ཡིག་དང་། ག་ང་བ་མའི་  
མཐར་ས་ཡིག་སྐུར་པའི་མིང་བཅད་མང་དུ་བྱུང་བས། བྱ་བའི་སྟོག་པ་ཐ་དད་  
དང་། ༡སྟེ་གཅིག་མིང་དོན་མི་གཅིག་པ། ༡སྟོན་བྱེད་གཙོ་བོ་ཡང་འཇུག་སྟེ།

།དོན་ཐོབ་ཇི་བཞིན་འཇུག་པ་ཡིན། །༡༤ཞེས་པ་ལྟར་ཡང་འཇུག་གི་སྒྲིབ་  
 བ་ནི་བོད་སྐད་ཀྱི་ངེས་སྟོན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏུ་འཁུམས་ལ། ས་བཤ་  
 ཀྱི་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་དུ། ད་ས་དག་ནི་ཡང་འཇུག་གོ། ད་ནི་ན་ར་ལ་རྣམས་  
 ཀྱི་ལོ། །ས་ནི་ག་ང་བ་མ་རྣམས་ཀྱི་ལོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཇེས་འཇུག་བཅུ་  
 ལས་ད་ས་གཉིས་གཞན་བརྒྱད་ཀྱི་ཇེས་སུ་སྒྲིབ་བས། གནའ་དུས་འ་ལ་སའི་  
 ཡང་འཇུག་ཐོབ་ཀྱང་བཀས་བཅད་ཏིང་མའི་སྐབས་སུ་འ་མཐའ་དངོས་སུ་  
 སྒྱར་དགོས་པ་མ་གཏོགས་བསྐྱས་པས་དེང་སང་མི་སྣང་སྟེ། གནའ་བོའི་  
 ཡིག་རྒྱུད་དུ། དབའས་དབྱི་ཆབ་ཀྱི་བྱ་དགའ་ད། ༡༥ཞེས་དང་། བཅོམ་ལྷན་  
 འདའས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འདུན་སར་བཞག་༡༦ཞེས་དང་། ཇེས་འཇུག་ག་ང་  
 བ་མ་འའི་ཇེས་སུ་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྟེ་ཡིག་བར་ཆེག་མ་བྱེ་བར་སྒྱར་བ་ཞིན་  
 ཏུ་མང་བས་གསལ་མོད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལ་དོན་ཀྱི་རུ་ཡིག་རར་བསྐྱས་ཀྱང་  
 ཡང་འཇུག་ཏུ་འཁུལ་བྱིར་དོར་བ་ཡིན་ཏེ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་རུ་  
 ཡིག་མ་གཏོགས་ར་ཡིག་ལ་དོན་དུ་མི་འདོད་པའི་གནད་ཀྱང་འདི་ལ་ཐུག་པ་  
 དང་། མེར་གོན་མཁན་པོས། ཇེས་སུ་ཞུགས་པའི་ག་ང་བ་མ་འ་རྣམས་ལ་ས་  
 ཡང་འཇུག་སྒྱར་རུང་བའི་བྱིར་སྟེ་དང་། ཇེས་སུ་ཞུགས་པའི་ན་ར་ལ་གསུམ་  
 དུ་ད་ཡང་འཇུག་སྒྱར་རུང་བས་ཏེ་དང་། ༡༧ཞེས་གསུངས་པ་ལ་དབྱེད་བས་  
 ཞེས་སོ། །འདིར་དེ་ལྟར་བཤད་པ་ནི་བོད་སྐད་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ངེས་པའི་

སྤྱིར་ཡིན་གྱི། ད་ལྟའི་སྐད་ལ་འམཐར་ས་སྦྱར་དགོས་པའི་དོན་མིན་ནོ། །

ད། མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་རྗེས་འདུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་ཡི་ནང་ནས་ར་ལ་ས་  
གསུམ་ནི་མགོ་ཅན་དུ་འང་འགོ་སྟེ། དེ་དག་མཐའ་ཏེན་བརྒྱ་ལས་འ་ཡིག་མ་  
གཏོགས་པའི་ག་ང་ད་བ་བཞི་ལ་གསུམ་ག་དང་། མ་ན་གཉིས་ལ་ར་དང་ས་  
བཅེག་རུང་བ་དང་། འཕུལ་ཏེན་གང་ཡང་མི་བྱེད་པའི་མིང་གཞི་རྒྱུད་བ་ཉི་  
ཤུའི་ནང་ནས། ཀ་ཏ་གཉིས་ལ་གསུམ་གཇ་ལ་ར་ལ་གཉིས། ཉ་ལ་ར་ས་  
གཉིས། པ་ལ་ས་ལ་དགའ་ལ་ར་ས་རྒྱུད་། ལ་ཡི་སྒོས་བྱ་ཅ་དང་ཏ། ར་གཅིག་  
བྱ་ར་ཡི་བྱ། རང་ས་འཛིན་པའི་ཡི་གེ་བརྒྱ་སྟེ། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་ལྷ་ཞ་ཡ་ཤ་ས་  
རྣམས་སོ། །ཏ་ཡིག་མ་གཏོགས་པའི་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་ཐམས་ཅད་སྟེ་  
བ་ཐོག་མ་ལྟར་འདུས་ཏེ། ཀ་སྟེར་མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་དགུ་ཅ་སྟེར་ལྟ། ཏ་སྟེར་  
བརྒྱད། པ་སྟེར་བདུན། ཅ་སྟེར་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། སྤྱི་ནས་བཤད་འགྱུར་  
ལྟར་ཕྱ་བཏགས་དང་ལ་བཏགས་ཅན་གྱི་ཆེ་ཆུང་སྟེ་གསུམ་དང་། ར་བཏགས་  
ཅན་གྱི་ཤ་སྟ་ཏ་གསུམ་མ་ཐེ་བའི་འདོགས་ཅན་དང་བཅས་པ་སྟེ་བ་དེ་དག་ཏུ་  
འདུ་བ་ལ་བལྟས་ན། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུའི་སྒྲིག་རིམ་ལ་བྱབ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱེད་  
པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་། མིང་གཞིའི་ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཚུལ་དྲག་ཅིང་  
མགོ་ཅན་གྱི་ཏེན་བྱེད་པས་ཤོ་དང་། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་ལྷ་སྟེ་ཚུལ་དྲག་ཞན་བར་  
མར་གནས་ཤིང་མགོ་ཅན་གང་གི་གོགས་སུ་འང་མི་འགྱུར་བས་མ་ནིང་སྟེ།



འཇིག་རྟེན་ན་མ་ནིང་གི་རིགས་ནི་ཕོ་མོ་གང་དང་ཡང་སྒེབ་ཏུ་མེད་པའི་སྤྱིར་  
 རོ། །དེ་བཅུ་བསལ་པའི་ལྷག་མ་རྣམས། མོ་ཡི་ཡི་གེ་ནང་ནས་ནི། །འཇུག་  
 པའི་ཡི་གེ་བཅུ་དབྱུང་བ། །ཞེས་པ་ལྟར་མོ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་དང་མོ་ག་ཤམ་  
 གསུམ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་ཀུན་སྐྱེའི་ཞེན་ཅིང་སྟོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་འབྲིན་པ་  
 དང་། མ་ལས་བྱ་འབྱུང་བ་ལྟར་མགོ་འདོགས་འཕུལ་རྟེན་གྱི་ཡི་གེ་ཐམས་  
 ཅད་དེ་དག་ལས་སྤྱང་བས་མོར་ཤེས་ཏེ། མོ་ནི་སྦྱིད་བྱེད་གྱི་མ་རུ་ངེས་པའི་  
 སྤྱིར་རོ། །མགོ་འདོགས་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ལ་ཕོ་མོ་མ་ནིང་གི་རིགས་གྱི་དབྱེ་  
 བ་བྱུང་དུ་མ་སྤྱེ་བ་ནི། དེ་དག་མགོ་འདོགས་གང་དུ་སྤྱར་ཡང་སྐྱེའི་མིང་  
 གཞི་སྐབས་དང་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་གནད་ལ་གཏུགས་སོ། །

[illegible]

བ་ནི་མིང་གཞི་གཅིག་ལ་སྟེང་འོག་ཏུ་སྒྲ་འདྲ་བ་མི་འབྱུང་བའི་གནད་གྱིས་  
 ཡིན་ནོ། །དེ་དག་ལས་སྒྲ་ནི་སྒྲ་བྱ་དང་། ལྷ་ནི་གངས་ཀ་དེའི་མིང་། སྒྲ་ནི་  
 རྒྱུ་དང་སྒྱགས། ལྷ་ནི་ལྷག་སྒྱགས་ཞེས་བ་དུག་སྒྲ་བསྐྱས་པའི་སྐབས། ལྷ་  
 ནི་བསྐྱལ་སྐྱལ་བསྐྱལ་ད་སྐྱལ་ད་ཅེས་བ་མ་གཏོགས་འཇུག་བ་མེད་པས་འདི་  
 དག་མགོ་ཅན་ལས་འཇུག་ཡུལ་ཆེས་ཉུང་བའི་ཡི་གེ་དག་ཡིན་ནོ། །བཅེགས་  
 འཕུལ་བ་ཡིག་ཁོ་ནར་ངེས་ཤིང་། ལ་མགོ་ཅན་ལ་ལྷ་ལྷ་གཉིས་མ་གཏོགས་  
 འཕུལ་བྱེད་གཏན་ནས་མི་འཇུག་ཅིང་། ར་མགོ་སྐྱེ་ཅི་འདར་བས་དང་། ལ་  
 མགོ་སྐྱེ་སྟོང་ཅིང་རྒྱ་བསྐྱེད་པས་དང་། ས་མགོ་སོ་ཡི་བར་ནས་འབྱིན་པར་  
 བྱས་ཏེ། སྟོན་འཇུག་ཡོད་ཆེ་ཐོག་མར་འཕུལ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་མགོ་ཅན།  
 མིང་གཞི། འདོགས་ཅན། དབྱུངས་ཡིག་རྗེས་ཡང་འཇུག་རིམ་གྱིས་བྱར་ཐོན་  
 པར་སྟོག་གོ།

[illegible]

མ་ཏུ་འབོད་པ་ཡིན། ཞེས་པས་པ་སྡེ་ལ་གདགས་སུ་མེད་དོ། ཡ་ར་ལ་གསུམ་  
 འདོགས་ཡིག་ཏུ་གྱུར་ཆེ་དེ་དག་གི་རྟགས་ཅམ་ལས་མི་འབྲི་བ་ནི། བརྒྱུ  
 བཟིད། བརྟན། བརྟུག་ ལྟ་བུར་འཕུལ་བྱེད་སྦྱར་ཆེ་མགོ་ཅན་ལ་བསྟོས་  
 དགོས་པ་མ་གཏོགས་འདོགས་ཅན་སྟོན་འཇུག་གི་སྦྱར་གཞིར་མ་གྱུབ་ཀྱང་།  
 བརྟུག་བརྟུག་ལྟ་བུར་ར་ཡིག་རྒྱང་བར་འཕུལ་བྱེད་མི་འཇུག་པས་ལ་ཡིག་  
 དངོས་འབྲི་བའམ། ལ་ཡིག་མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གཉིས་ཀར་རང་  
 གཟུགས་བྲི་བས། བརྟུག་ བརྟུག་ བརྟུག་ བརྟུག་ ལྟ་བུར་སྟོན་འཇུག་བའི་འཇུག་  
 ཡུལ་དུ་གྱུར་རམ་སྟུམ་སྟེ། མགོ་འདོགས་གང་དུ་འང་མ་སོང་ན་ལ་ཡིག་རྒྱང་  
 བར་འཕུལ་བྱེད་མི་ཐོབ་པའི་བྱིར་རོ། །ཏེ་ཏེ་དང་ཏེ་བོ་དང་པ་ཏ་དང་། ཐ་  
 བྲི་ཐིག་ཐིག་ཅེས་པའི་སྒྲ་མཆོན་པ་ལ་འཇུག་པས་དེ་གཉིས་འཇུག་པ་ཅུང་  
 ཞིང་། ལེགས་སྦྱར་མ་གཏོགས་བོད་ཡིག་ལ། མ་ཡི་འདོགས་ནི་མི་འོར་བའི། །  
 མཆོན་མ་ཅམ་ལས་སྒྲ་མི་འཇུག་ །ཨ་ཅེས་པ་ལྟར་སྒྲ་གཅིག་པའི་མཆོན་དོན་  
 སོ་སོར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་མཆོན་མ་ཅམ་ལས་སྒྲའི་བརྗོད་པ་དངོས་སུ་མི་  
 འཇུག་པས་བོད་ཡིག་ལ་འདོགས་ཅན་སྒྲགས་མཁུ་བྱང་བ་སྟེ། བྱ་དང་ལྷ་ལྟ་  
 བྱ་ལས་ཡ་ར་ལ་གསུམ་པན་ཚུན་བཅེག་ཏུ་མི་རུང་སྟེ། དེ་དག་ལ་སྒྲའི་བརྗོད་  
 པ་དངོས་སུ་ཐོན་པའི་བྱིར་རོ། །སྟོན་ཀྱི་བརྗོད་ལ། རྩ་སྤྱ་ཞེས་པའང་ཡོད་པ་ནི་  
 ལེགས་སྦྱར་ཀྱི་སྐད་དོད་དུ་སྦྱར་པ་ཡིན་པས་ད་ལྟ་རྩོ་དང་སོ་ཞེས་འབྲི་ལོ། །

བ་ལ་རྩོ་བ་དང་། རྩོ་རྫོང་། རྩོགས་པ་ཞེས་པ་བད་རྟིང་དག་ན་སྣང་ཡང་། ད་ལྟ་  
ཨ་བཏགས་སྣངས་པ་ནི་ཨ་བཏགས་ཅན་ལ་དབྱངས་སྟོར་མེད་པའི་གནད་  
ལ་བྱུག་གོ། རྩོ་དང་། ལྷ། རྩོ་ནི་ལོ་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ནག་  
གི་སྐད་དོད་བོད་སྐད་དུ་སྦྱར་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་སྤལ་ནས་བཟུག་མི་རུང་བ་དག་  
ལས། བོད་སྐད་རང་ལ་དགོས་ངེས་གྱི་འདོགས་ཡིག་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

## བདུན་པ། ཡི་གེ་འཇུག་པའི་གནས་བརྒྱད་བསྟན་པ།

ཡི་གེ་འཇུག་པའི་གནས་ནི་བརྒྱད་དེ། སྒྲ་དང་སྐད། མིང་དང་མཚན་  
མ། བད་དང་ཐ་སྟད། ཆིག་དང་དོན་རྣམས་སོ། །སྒྲ་ནི། འདིར་མཉན་བྱའི་  
ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་བེན་པའི་སྒྲ་སེམས་ཅན་ལ་ལུང་སྟོན་པ་ལ་བྱ་སྟེ། ཡི་གའི་  
གདངས་གྱི་ངོ་བོ་ནི་མིང་དང་ཆིག་གི་ཚཱ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྒྲེས་བྱའི་སྐད་  
གྱི་གདངས་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཡི་གའི་གདངས་སྒྲེད་པའི་གནས་རྣམས་ཤེས་  
པས་བེན་པའི་བྱིར་རོ། །སྒྲིར་སྒྲ་ལ་བེན་པའི་འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་པའི་སྒྲ་དང་།  
མ་བེན་པའི་འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་པའི་སྒྲ་གཉིས། དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་སེམས་  
ཅན་ལ་དོན་སྟོན་མི་སྟོན་གཉིས་གཉིས་བཅས་བཞི་དང་། ཡང་སྟན་མི་སྟན་  
གཉིས་གྱིས་བྱེ་བའི་བརྒྱད་ཡོད་པ་ཀུན་གྱང་མཉན་བྱ་ཡིན་ཡང་། བརྫོད་བྱའི་

དོན་དང་ལྷན་པའི་སྐྱེའི་གཙོ་ཆེ་བས། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་དང་། ཀོང་སྐུལ་ཡོན་  
 ཏན་གྱི་མཆོ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས། དེ་ལ་སྐྱེའི་འདིར་སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་ཅིང་  
 ལུང་སྟོན་པའོ། །ཞེས་གསུངས། སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་པའི་སྐྱེ་དང་། རྫོང་བྱེད་  
 ཀྱི་སྐྱེ་དང་། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུམ་དོན་གཅིག་སེམས་ཅན་དུ་མི་  
 སྟོན་པའི་སྐྱེ་དང་། རྫོང་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་དང་། རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་  
 པའི་སྐྱེ་གསུམ་དོན་གཅིག་གོ།

སྐད་ཆ་ནི། སྐད་ཆའི་བསྐྱུས་མིང་སྟེ། བོད་ཀྱི་སོག་པོ་ལ་སོགས་པའི་  
 མི་རིགས་རང་རང་གི་ཡུལ་དུ་པན་ཚུན་བར་བསམ་སྟོན་ཞེ་བྱེད་དང་ཀུན་རྟོག་  
 གི་རྟོན་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་རིས་སུ་ཆད་པ་ཐམས་ཅད་དོ། །ཡི་གེ་ཡོད་པའི་མི་  
 རིགས་རྣམས་ལ་ངག་སྐད་དང་ཡིག་སྐད་གཉིས་རེ་ཡོད་པ་དང་། ཡི་གེ་མེད་  
 པ་ལ་ངག་སྐད་ཁོ་ན་དང་། སྐད་ཡིག་གཉིས་ཀའི་གང་ཡང་མེད་པ་ནི་ཕྱིས་  
 བྱུང་དང་འགྱུར་བའི་མི་རིགས་ཞིག་ཏུ་རྟོག་གོ། སྐད་ཆ་ཡོད་པའི་མི་རིགས་  
 ཞིག་ཡིན་ཆེ་རང་རང་གི་ཡི་གེས་མཆོན་བྱ་ཡང་སྐད་ཆ་དེ་ཉིད་ཡིན་པས་  
 ཡི་གེའི་བསྐྱུག་གདངས་ཀྱང་གཞན་དང་མི་འདྲ་ལ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་འཇུག་  
 ཡུལ་ནི་བོད་པའི་སྐད་ཆ་ཡིན་ཏེ། བོད་སྐད་ཀྱི་ཕྱི་མོ་དབྱངས་བཞི་དང་  
 གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

མིང་ནི། ཞ་ལུ་ལོ་ལྷ་བས། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་ལྷ་



[illegible]

མཚན་མ་ནི། སྒྲིང་མཚན་མ་ཞེས་པ་ཏྲགས་མཚན་གྱི་དོན་དུ་གོ་བའི་  
སྐབས་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་མིང་གིས་རང་གི་བསྟན་བྱའི་དོན་དེ་མཚན་ཅིང་  
གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པའི་ཆ་ནས་མཚན་མ་ཞེས་བཏགས་ཏེ། མིང་  
ངམ་ཐ་སྙད་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་དམིགས་པའོ། །

བད་ནི། གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོའི་རྩ་བ་ལས། བད་ནི་མིང་དང་མིང་ཅན་  
འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ་སྤྱི་དང་དོན་གྱི་སྤྱིའི་ནམ་པ་གཞན་ལ་སྤྱི་བར་བྱེད་པའི་  
དུས་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད་དོ། །༣༩ཞེས་པ་དང་། དེ་ལ་བད་ནི་གོ་བར་བྱེད་པའི་  
བདག་ཉིད་ཡིན། །༤༠ཞེས་གསུངས་པས། མིང་དང་མིང་ཅན་འབྲེལ་བར་

བྱས་ནས་སྐྱོད་དང་དོན་སྦྱིའི་རྣམ་པ་འཆར་ཞིང་སྦྱིད་པར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་  
 ཅིག་ལ་བྱ་དགོས་པ་དཔེར་ན། མེ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱུ་མ་ཆ་ཞིང་སྤྲེག་པའི་ངོ་  
 བོ་ཅན་གྱི་མིང་ཅན་དངོས་པོ་དེ་གོ་བར་བྱེད་པ་ལ། སྡོན་བརྗོད་ལ་བྱང་བའི་  
 གང་ཟག་གིས་དོན་སྦྱིའི་ཚུལ་དུ་དང་། བརྗོད་ལ་མ་བྱང་བའི་གང་ཟག་གིས་སྐྱོ་  
 སྦྱིའི་ཚུལ་དུ་ཉོག་པ་པ་གང་ཡིན་ཡང་མིང་དོན་ངོ་འཕྲོད་ནས་བརྗོད་གོ་བར་  
 བྱེད་པའོ། །སྦྱིར་བརྗོད་ལ་དག་གི་བརྗོད་ཁོ་ནས་མ་བྱུང་པར་སྒྲ་ཆོག་པས་ཡོད་པ།  
 སྒྲ་དག་མེ་ལོང་དུ། ཟུར་དང་རྣམ་པས་མཆོན་པའི་དོན། །སྤྲ་སྦྱིར་སྤྲ་མོ་  
 ཞེས་པར་བརྗོད། །༣༡ཅེས་གསུངས་པས་ཀྱང་གྲུབ་མོད། འདིར་དག་དང་  
 དེ་མཆོན་བྱེད་གྱི་ཡི་གས་མཆོན་པའི་བརྗོད་ལ་གོའོ། །

ཐ་སྙད་ནི། འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཤེས་བརྗོད་འཇུག་པའི་  
 རང་བཞིན་ཅན་ཏེ། འཇུག་ལྡོག་བྱེད་པའི་སྦྱིར་ཆེད་དུ་བཏགས་པའོ། །

དཔེར་ན། དངོས་པོ་ཞིག་ལ་ཕོར་བ་ཞེས་བཏགས་པའི་ཆེ་མིང་དང་  
 མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཏེ། འདི་ནི་ཕོར་བའོ་སྟེ་མ་དུ་སེམས་པ་ནི་  
 བཏགས་པའི་ཤེས་པ་དང་། ཕོར་བ་ཞེས་དག་ཏུ་བརྗོད་པ་ནི་བརྗོད་པ། དངོས་  
 པོ་དེ་ཕོར་བ་ཡིན་པར་གོ་ནས་སྒྲུ་མ་སོགས་བཏུང་བའི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པ་ནི་  
 འཇུག་པ་སྟེ་བྱེད་ཆོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་  
 ཅན་ལོ། །འོན་ཀྱང་མིང་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྒྲུ་ཁོ་ནས་ཐ་སྙད་གདགས་སུ་མེད་

པས། ལྷ་སྐྱབ་ཞབས་ཀྱིས། ཐ་སྙད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར། །དམ་པའི་དོན་ནི་  
བསྟན་མི་རུས། །དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར། །ཕྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ་མི་  
འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་བས། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་དོ་བོ་དང་ཁྱད་  
པར་གྱི་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་ཆ་ནས་མིང་དང་། ཆོས་དེ་མཆོན་ཅིང་གསལ་  
བར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་མཆོན་མ། སྒྲ་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྒྱུར་པས་པན་  
ཚུན་གོ་བད་སྟོད་པར་བྱེད་པས་བད་དང་། འདུག་སྟོག་གི་ལས་བྱེད་པའི་  
དགོས་པར་དམིགས་ཏེ་བརྗོད་པས་ཐ་སྙད་ཅེས་བྱའོ། །

ཆིག་ནི། དེ་ལ་མིང་དུ་མ་འདུས་པ་དང་། དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་དང་།  
ནམ་དགེ་གཉིས་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་ནི་ཆིག་ཁོ་ན་ཞེས་འདོད་པ་སྒྲ་  
ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་། ཐོད་སྐྱད་ཀྱི་བད་སྟོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཆིག་ཅེས་པ་ནི།  
མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ཆིག་སྟེད་སྒྱུར་མིན་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར་པ་བ་  
སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་བྲལ་ཞིང་། གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞིག་སྒྱུར་ནས་སྐབས་  
བབ་ཀྱི་བསྟན་དོན་རྟོགས་པར་སྟོན་པའི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞིག་ལ་བྱ་དགོས་  
ཏེ། ཞིབ་དུ་ཆིག་གི་ནམ་གཞག་གི་སྐབས་ལས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

དོན་ནི། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་ཆོས་ནམས་སོ། །  
སྒྱུར་ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྗོད་རུང་ཡིན་པས་བརྗོད་བྱར་འགྱུར་རུང་ཡིན་  
ཡང་བརྗོད་བྱ་ཡིན་པས་ཁྱབ་སྟེ། བརྗོད་ངེས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་གྱིས། གང་

ཞིག་རྫོང་བྱེད་གི་སྐྱེས་བཞེད་པའི་དངོས་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཆོས་ནི་བཞེད་བྱ་  
དང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་བཞེད་བྱ་མ་ཡིན་པས། སྐབས་འདིའི་དོན་ཞེས་  
པ་ཡང་ཡི་གེས་མཆོན་པའི་གཞི་དོན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་སོ། །

ཤེས་བྱ་ཀུན་ཐུབ་ཏུ། ཀུན་གྱང་ཟིན་པའི་སྐྱ་དང་ཡུལ་གྱི་སྐད། རོ་བོའི་  
མིང་དང་མཆོན་བྱེད་མཆོན་མ་སྟེ། གོ་བྱེད་བརྟེན་དང་ཐ་སྙད་ཤེས་བཞེད་  
འཇུག། ཆོག་དོན་གནས་བརྒྱད་སྐྱ་དོན་འབྲས་འཛིན་སྟེ། དོན་དམིགས་སྐྱ་  
བྱུང་མ་ཐུན་སྐྱང་ཐུན་མོང་གྲགས། །མངོན་ཞེན་རིམ་པའི་ཆོས་ལྷ་ལྟན་པར་  
སྟེ། །༣༩ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཡི་གེ་འཇུག་པའི་གནས་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་རི་  
ལྟར་འཇུག་ན་སྐྱ་དོན་གཅིག་ཏུ་འབྲས་ནས་འཛིན་པའི་སྟོང་དབང་གིས་  
འཇུག་སྟོང་དེ་སྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་དུས་ན་ཤེས་པ་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་དུ་  
བྱེད་པའི་ཆོས་ལྷ་དང་ལྟན་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་མིང་ཅ་མ་ཐོས་  
གྱང་དོན་ངོ་མ་འཕྲོད་པའམ་དོན་མཐོང་ཡང་མིང་མི་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གང་  
རུང་ཞིག་ལ། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་མི་གཞན་གྱིས་མིང་འདི་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་  
ནོ། །དོན་དེ་ལ་འདི་སྐད་ཟེར་རོ་ཞེས་མིང་དོན་ངོ་སྟེན་པའི་རྗེས་སུ་གོ་བརྟེན་  
འཕྲོད་པ་དང་། སྤྱིས་དེ་དང་མ་ཐུན་པའི་དོན་མཐོང་ཆེ་འདིའི་སྐྱེས་པར་ཞེན་  
ཏེ་གོ་བར་རུས་པ་དང་། དེ་ལྟར་གཞན་ལ་ཡང་ཐུན་མོང་དུ་གྲགས་ཤིང་ཐུབ་  
པས་མ་ཐུན་པའི་རྟོག་པ་སྟེ་བ་ཡིན་ཏེ། དོན་ལ་དམིགས་པ་ལས་སྐྱ་དང་། སྐྱ་

ཐོན་པ་ལས་དོན་བསྟན་པས་མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཅིང་མངོན་  
པར་ཞེན་ཏེ་སྟོ་ཚུགས་སྤྱབ་ཅིག་སྟེ་བར་འགྱུར་རོ། །

## བརྒྱད་པ། ཞར་བྱུང་སྤྲགས་ཡིག་བཤད་པ།

སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་བཟོ་བཅའ་ས།  
མིང་དང་ཆིག་གི་བད་སྟོད་པའི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་པབ་སྟེ།      སྤྱན་རས་  
གཟིགས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་ཉིད་གཅིག་ལ་སོགས་པ་བོད་སྐད་ལ་སྦྱར་བའི་དུས་  
མཚུངས་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་བོད་ལ་འབྲི་བདེ་བའི་སྐད་དུ་སྤྲགས་ཡིག་གི་  
འབྲི་སྟེལ་ཡང་གསར་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་གར་གྱི་མདོ་རྒྱད་བསྟན་བཅོས་  
དང་རིག་གནས་ཀྱི་གཞུང་གཞན་དག་ལས་བྱུང་བའི་མིང་རྣམས་བོད་སྐད་དུ་  
བཅུད་པའི་ཆེ། བ་དན། བསྐལ་པ། ཅན་དན། སེང་ག། མར་གད། གུར་གུམ།  
མུ་ཏིག་ལྟ་བུ་སྟེ་གཟུགས་གཉིས་ཀ་བོད་ལྟ་བུ་སྦྱར་བ་རྣམས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་  
སྒྲིའི་སྟོར་ཚུལ་ཡོངས་སུ་སྟོར་པས་བོད་རང་ལྟར་བསྐྲག་དགོས་ཀྱང་།  
བླ་ཀར་ཅ། ལྷུ་མ། སུ་ཅ། དུ་ཅ། དུ་ཅ། ང་ཅ། ཏུ་ཅ། བཟ། སྟོ་ཅ། ཀུ་ཅ། ལྟ་  
བུ་སྤྲགས་ཡིག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་བཏགས་པ་བས་བྲིས་པའི་མིང་དག་གི་  
གདངས་ནི་ངེས་པར་དུ་རྒྱ་གར་ཉིད་བཞིན་བསྐྲག་དགོས་པས། བོད་ཡིག་ཏུ་



ཡོད་པས་བོད་དང་འབྲུལ་བར་མི་བྱའོ། །

སྒྲགས་ཡིག་གི་དབྱངས་གསལ་ལྟ་བུ་ནི། ཨ་ཨྱ་ཨི་ཨྱི་ཨུ་ཨུ་རི་རྩི་  
ལི་ལྱི་ཨེ་ཨི་ཨོ་ཨོ་ཨི་ཨྱེ་དབྱངས་ཡིག་བུ་དྲུག་དང་། ཀ་ཁ་ག་ལྟ་དང་། ཅ་  
ཆ་ཇ་ཉ་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་། ཏ་ཐ་ད་ཉ་། བ་མ་བ་ལྟ་མ། ཡ་ར་ལ་ལྟ་། འ་ཡ་ས་  
ཏ། གྲ། སྟེ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སོ་བཞི་ཡོད་པ་སྒྲིེ་སྒྲིེ་བ་དངོས་ལ་  
ཞུགས་པའི་ཆེ་རི་ལྟར་ལྟོག་ཚུལ་ལ་སྒྲིེ་ཐང་ལོ་རྩ་བས། སྒྲགས་ཀྱི་ལྟོག་  
ཚུལ་འདི་ལྟ་སྟེ། ཡི་གེ་ཐུང་བ་གཅིག་ཡུན་བཟླག། རིང་བ་གཉིས་ཀྱི་ཡུན་དུ་  
བཟླག། ཤིན་ཏུ་རིང་བ་གསུམ་ཡུན་བཟླག། སྒྲ་ཏ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །འབྲེང་  
བྱ་ན་རོ་ཡོད་གྱུར་ན། རིང་བོ་ཉིད་ཐྱིར་འཛོགས་འབྲུལ། མིང་གི་ཐོག་  
མར་སྟེ་བ་ཡི། གསུམ་པ་འས་འཕུལ་བཞིན་དུ་བཟླག། དབྱས་མཐར་བྱུང་  
ན་བོད་དང་མཚུངས། བཞི་པ་རྣམས་ནི་གསུམ་པ་ལ། ར་མགོ་ཏ་སྒྲ་ལྟར་  
པར་བཟླག། ཅ་སོགས་ལོག་སྟེ་བཟླག་ཚུལ་ནི། ལྟེ་ཅེ་རྟ་སྒྲིེ་སྟེ་བས་  
ཀྱིས་བཟླག། ཡ་ནི་ཁ་དང་ཆ་མཐུན་པར། རྟ་ཀྱི་ཕྱག་ནས་སྟོངས་ཀྱིས་  
འདོན། ལྟ་ནི་བྱ་དང་ཆ་མཐུན་ཅ་མ། ར་ལ་ཏ་བཏགས་འབྲེང་མ་གཉིད།  
གསལ་བྱེད་མི་འདྲ་དུ་མ་བཅེགས། རང་སྒྲ་ཐོན་ཅ་ལྟར་བར་བཟླག།  
དབྱངས་དང་ང་རོ་འོག་མ་དབང་། འདྲ་བའི་གསལ་བྱེད་བཅེགས་གྱུར་ན།  
ཁ་ཁེངས་མཐོན་པོའི་གདངས་ཀྱིས་བཟླག། བཅེགས་པའི་ཐོག་མ་གོང་མ་

དབང་། །དེ་ལོག་རྣམས་ནི་དགྲུས་སུ་བསྐྱབ་། །འགྲུ་ཡར་སྐྱར་ས་ལྟར་བསྐྱབ་།  
 ཀ་ནི་ག་དང་ཅ་ང་། །ཁ་ཏ་རྣམས་ནི་ད་རུ་བསྐྱབ་། །པ་ཡིག་རྣམས་ནི་བ་རུ་  
 བསྐྱབ་། །ཉ་རྩ་རྩ་རྩ་རྣམས་ནི་། །ཡི་གེ་གཉིས་གཉིས་འདོད་པ་འབྱུང་། །དེ་  
 བཞིན་དབྱངས་ཀྱི་རི་ལི་གཉིས། །ར་དང་ལ་རུ་འདོད་པ་འབྱུང་། །རྣམ་བཅད་  
 ས་རུ་བསྐྱབ་པའམ། །དག་པོར་བཅད་དེ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྗེས་སུ་ང་རོ་སྟེ་  
 བ་ལ། །རང་རང་སྟེ་བའི་ལྷ་བར་བསྐྱབ་། །ཡ་སོགས་བརྒྱད་ལ་ང་རུ་བསྐྱབ་།  
 ཡང་ན་སྟེ་ལྷ་ལྷ་ལ་སྐྱར། །འདད་ཀྱིས་ཆོད་ན་རང་ཉིད་བཅི། །འདད་མེད་ན་  
 རི་ལོག་མ་བཅི། །ཞོ་དང་རྩྭ་གཉིས་མ་དང་ང་། །ཆོག་གྲོགས་དག་ལ་བསྟོས་  
 པ་མིན། །ལྷེ་ཅ་ཅན་དང་མཆུ་ཅན་གཉིས། །ཨ་ཀ་ཨ་པ་ཞེས་པའམ། །ཀོ་ཕ་  
 པོ་ཕ་ཞེས་པར་བསྐྱབ་། །ཡ་བཏགས་པལ་ཆར་འབྱེད་བུ་ནི། །ཡའི་སྐྱ་ཅུང་  
 ཟད་ལྟན་པར་བསྐྱབ་། །ཡ་ལ་ཡ་བཏགས་ཡ་རང་ཉིད། །ཀ་ཁའི་ཡ་བཏགས་  
 བོད་བཞིན་བསྐྱབ་། །ར་ལ་ཡ་བཏགས་ར་ཡར་བསྐྱབ་། །ཕ་བཏགས་པལ་ཆར་  
 ར་རོ་སྟེ། །ཕ་སྐྱ་ཅུང་ཞིག་ལྟན་པར་བསྐྱབ་། །ཀ་སོགས་སྟོག་ཏུ་ར་ལ་ཞུགས། །  
 གི་གུ་ཕྱིར་ནི་ལོག་གྱུར་ན། །ཀི་རི་ཀི་ལི་ཞེས་སྐྱར་བསྐྱབ་། །ཀ་སོགས་ར་  
 དང་ལ་བཏགས་ནས། །གི་གུ་ཕྱིར་ནི་མ་ལོག་ན། །ཀ་རི་ཀ་ལི་ཞེས་པར་  
 བསྐྱབ་། །ཞི་དང་ཞོ་ཡི་བསྐྱབ་ཚུ་ལ་ནི། །ཞེ་ཞེ་ཞོ་ཞུ་ཞེས་པར་བསྐྱབ་། །དེ་  
 བཞིན་ཀ་སོགས་སྟོག་ཞུགས་ན། །ཀེ་ཞེ་ཀོ་ཞུ་སོགས་སུ་བསྐྱབ་། །༣༣ཞེས་

གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་ལ་བྱང་བར་བྱས་ཏེ།      བཀའ་བསྟན་སོགས་ཀྱིས་  
གཙོས་པའི་བོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱི་དོན་ལེགས་པར་ཁོང་དུ་  
ཚུད་ན། རིག་གནས་གསར་བ་སྤེལ་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་སྤྲོད་ནས། །

## བུར་མཆན།

༡། བེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《ཚད་མ་རིག་  
པའི་སྒྲོར་གྱི་གཞུང་ཅ་འབྲེལ་བདམས་བསྒྲིགས་》པོད་དང་པོ། P238

༢། ༣། གོང་མཚུངས་《ས་པཏ་ཀུན་དགའ་གྱི་ལ་མཆན་གྱི་གསུང་  
འབུམ་》སྟེགས་བམ་དང་པོ། P506 P377

༤། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《བདེ་སྟོང་ཉི་ཤུ་  
བདུན་པ་ཅ་འབྲེལ་དང་བདེ་དག་སྟོ་གསལ་འཇུག་དོགས་》1989 P98

༥། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《ཐོན་མིའི་  
ཞལ་ལུང་》1981 P21

༦། མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《ཀམ་སི་ཏུའི་  
སུམ་ཏྲགས་འབྲེལ་ཆེན་》1957 P20

༧། བེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《རོལ་མའི་

བསྟན་བཅོས»1988 P7

༩། གོང་མཚུངས་«ཀམ་སི་ཏུའི་སུམ་རྟགས་འབྲེལ་ཆེན»P113

༡༠། ༣༣། བེ་ཅེན་མི་རིགས་དབེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་«ཞེས་བྱ་  
ཀུན་བྱུང་»བར་མ། 1982 P212 P217

༡༡། གོང་མཚུངས་«སུམ་རྟགས་སོགས་ཀྱི་དབེ་རྒྱན་དཀོན་པོ་འགའ་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་»P100

༡༣། ༡༣། ༡༥། གོང་མཚུངས་«ཀམ་སི་ཏུའི་སུམ་རྟགས་འབྲེལ་ཆེན»  
P18 P22 P218

༡༥། བེ་ཅེན་མི་རིགས་དབེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་«གསེར་རྟོག་  
སུམ་རྟགས་»1995 P30

༡༦། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དབེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་«དེབ་སྟོན་»  
སྟོང་ཆ། 1984 P65

༡༧། གོང་མཚུངས་«དགོ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་གསུམ་འབུམ་»དེབ་  
དང་པོ། P268

༡༩། གོང་མཚུངས་«ཀམ་སི་ཏུའི་སུམ་རྟགས་འབྲེལ་ཆེན»P100

༡༩། བེ་ཅེན་མི་རིགས་དབེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་«ཡི་གེའི་  
བཤའ་པ་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་»1980 P16

༡༠། མཆོ་ལྷོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་《བོད་གངས་  
ཅན་གྱི་སྐ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་ལེ་ཆོན་འགའ་ཕྱོགས་བསྟུས་》 1988

P49

༡༡། ༡༢། 《སུམ་ཅུ་བའི་ཆོག་དོན་གསལ་བའི་མེ་ལོང་》བྲིས་མ།

P65

༡༣། གོང་མཚུངས་《ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་》86

༡༤། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་《ཡི་གའི་དག་  
སྡེ་བ་སྒྲོར་》1987 P86

༡༥། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་《བརྟམ་སྟོང་  
གསལ་བྱེད་དག་སྒྲོན་》1992 P219

༡༦། ༡༧། གོང་མཚུངས་《བོད་ཀྱི་བརྟམ་སྟོང་ཡིག་ཆ་བདམས་བསྐྱེགས་》  
P40 P242

༡༨། གོང་མཚུངས་《སུམ་རྟགས་བཤའ་སྟུར་ལེགས་བཤའ་གཅེས་  
བསྟུས་》P29

༡༩། ༢༠། བོད་ལྷོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟན་པའི་  
《གནས་བརྒྱད་ཆོན་མོ་ཅ་འབྲེལ་》988 P24 P7

༢༡། 《དོ་རྩེ་བྱུང་པའི་གསུང་ཅོམ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་》P518



༣༣། སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དང་བོ་སྐྱོན་ཁང་གིས་བསྐྱོན་བའི་《སུམ་རྟགས་  
ཙ་བ་ཕྱོགས་སྒྲིག》1992 P80-84

## སྐབས་བཞི་བ། མིང་གི་རྣམ་བཞག་བསྟན་པ།

མིང་དུ་མ་སྐབས་དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་པུད་  
སྐྱར་མ་སྐྱར་ཅི་རིགས་དང་བཅས་ཏེ་སྤྱི་སྟོར་ཚུལ་དང་མི་འགལ་བར་སྟན་  
ཅིག་ཏུ་སྐྱར་ནས། བསྟན་བྱ་དོན་གྱི་བྱད་པར་ཞིག་རྫོགས་པར་སྟོན་མི་སྟོན་  
གྱིས་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆིག་གི་སྤེང་བ་བྱུང་ཅིང་། རྫོང་བྱེད་གྱི་ཆིག་  
གོང་འོག་པན་ཚུན་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་དག་ཆ་ཐོན་པ་ལ་སྤྱད་དོན་གཤམ་ཆིག་  
གི་རྒྱན་གྱི་ཉམས་སྟོབ་ལུགས་གྱིས་ཆིག་དང་དོན་གྱི་མཛེས་ཅུལ་གྱི་རུས་  
པ་མཐོ་རུ་འདེགས་པ་བཅས་མདོར་བྲིས་ན། མིང་གི་སྒྲིག་གཞི་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྫེས་སུ་འགོ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། མིང་གི་སྟོར་བ་  
བྱ་ནོམ་པ་ཞིག་མེད་ན་ནི་དོན་མཆོན་གྱི་བརྗོད་པ་ཀུན་གྲང་མེད་པར་འགྱུར་  
བས། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས། མིང་ཆིག་གསལ་བ་མེད་ན་ནི། དོན་རྣམས་  
བརྗོད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་གྱུར་ན་འདིག་ཏེན་དུ། །དོན་མཆོན་བརྗོད་  
པ་ཀུན་གྲང་མེད། །རིག་བྱེད་སྤྱོད་བའང་ཡོད་མི་འགྱུར། །ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་

སངས་རྒྱུ་ཀྱི། །བསྐྱབ་པ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་  
དང་། རིན་སྤངས་ངག་དབང་འཛིན་ཏེན་གྲགས་པས། ཨེ་མ་ཆོས་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་མཐའ་དག་དོན། །ཏྲིགས་བྱེད་དང་པོ་མིང་གི་བརྟུང་སྟོང་པ། ཞེས་སམ།  
ཀམ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས། སྟོང་བཅོན་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དག་གིས་ཐོག་མར་  
རིག་པ་གང་ལ་འཇུག་བྱའི་གཞུང་དེའི་མིང་དོན་རྣམས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་  
བྱས་ནས་གདོད་ལག་ལེན་ལ་སྟོགས་ན་ཤིན་ཏུ་འབྲེལ་ཆགས་སོ། །ཞེས་པ་  
སོགས་ལེགས་པར་བཤའ་པའི་བྱ་ཆར་སངས་མེད་དུ་འབེབས་པ་དང་  
མཆུངས་པར། བྱེད་བརྟུང་ལ་ཞུགས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱི་མི་སྤྱད་དང་གང་དག་གིས་  
སྐད་ཆ་འབྲེལ་ཆགས་ཤིང་། བརྟུང་དོན་མ་མེད་པ་ཞིག་ངག་ནས་སྤྲོ་ཞིང་ལག་  
པས་འབྲི་བ་ལ། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་མིང་རེ་རེ་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་སྟོབ་པ་གནད་  
དམ་པར་མངོན་ཞིང་། སྤར་བྱོན་བོད་སྐད་ཀྱི་བརྟུང་པའི་བསྟན་བཅོས་  
རྣམས་སྤྱད་སྤྱོད་ཆད་ཀྱི་གཞུང་ན་འཁོད་པའི་མིང་གི་མཆན་ཉིད་དང་དབྱེ་  
བ་དེ་ཁོ་ན་བསྐྱར་བ་དང་། དབྱེད་པ་མཐའ་འཁྲོལ་བ་མཛད་པ་ད་པན་མི་སྤང་  
བས། འདིར་མིང་གི་རྣམ་གཞག་ཅུང་ཟད་བྱེ་སྟེ་བཤའ་པར་བྱའོ། །

## དང་པོ། མིང་གི་དོ་བོ་བཤའ་པ།

༡ བསྟན་བཅོས་སྤར་མ་རྣམས་སྤྱད་སྤྱོད་པའི་མིང་གི་མཆན་ཉིད་ལ་

དཔུང་པ།

བོད་སྐད་ཀྱི་བད་སྟོད་པའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་ཆོག་ས་གསུམ་གྱི་  
 ཡ་གྲུལ་མིང་གི་མཚན་ཉིད་རིམ་ལྔ་འཛོགས་པའི་ཚུལ་ལ། བད་སྟོད་པའི་བསྟན་  
 བཅོས་སྒྲུ་མ་རྣམས་སུ་བཞེད་ཚུལ་མང་དུ་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཕྱི་འཛིན་ཆོག་རིས་  
 ཅུམ་མ་ཟད་དོན་གྱི་གནད་ཤིལ་ན་གསུམ་དུ་འདུ་སྟེ། གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོར།  
 མིང་ནི་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་སྒྲུབ་དྲགས་ཏེ་ཡི་གེ་འདུས་པའི་  
 བདག་ཉིད་དོ། ། ༡ ཞེས་པ་དང་། ས་སྐྱ་པ་རྗེ་ཏའི་མཁས་པ་རྣམས་འཇུག་པའི་  
 སྟོར་དུ། ཡི་གེ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན། དོན་གྱི་ངོ་བོ་བད་སྟོད་པ། མིང་  
 ཡིན་ཞེས་པ་དང་། ༢ སི་ཏུ་གཙུག་ལག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུང་པའི་སུམ་རྟགས་འབྲེལ་  
 བ་སུ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་སུ། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅུམ་སྟོན་པའི་སྒྲུ་ནི་མིང་ཡིན།  
 ༣ ཞེས་འབྱུང་བ་བཅས་གསུམ་དུ་འདུ་ཞིང་། དེ་ཡང་མིང་གི་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་  
 ཆ་ལ་དམིགས་པ་ཡི་གེ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་དང་། མིང་དང་དོན་གྱི་འབྲེལ་  
 བའི་ཆ་ལ་དམིགས་པ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་གཉིས་སུ་འང་འདུ་སྟེ། ཡི་གེ་རེ་  
 རེ་བས་དོན་ཅི་ཡང་མི་སྟོན་ཅིང་གཉིས་ཡན་ཆད་འདུས་ནས་མིང་གྲུབ་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། མིང་དེ་དོན་ལ་གཞིལ་བ་ན་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཆོས་དེའི་ངོ་བོ་  
 སྟོན་པའི་ཕྱིར་དོ། ། མིང་གིས་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་ལ་ཁྲད་པར་སྟོན་པ་ཡོད་  
 མེད་ཀྱིས་ཅུམ་སྐྱ་སྟོར་མི་སྟོར་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་གང་ལྟར་ཡང་ངོ་བོ་

སྟོན་པ་མི་སྟོར་རོ། །དུས་ཕྱིས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ནམས་ནི་གོང་གི་ལུགས་དེ་  
 གསུམ་གང་རུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་འཇུག། འགྲེལ་མཛད་མཁན་པོ་ནམས་  
 རང་རང་གི་ཐུགས་ཚོས་ལྟར་དེ་དག་བསྐྱེས་པ་འཇུག་བསེལ་ཏེ་སྦྱར་པ་ཁོ་ནར་  
 མཛོན་པ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས་གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་ལྟར། ཆོས་ནམས་ཀྱི་ངོ་  
 བོ་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་སྒྲ་དྲགས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་ལ་སྒྲ་དྲགས་སུ་སྦྱར་པ་འི་  
 རྗེས་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲ་འཇུག་ཐ་སྟོན་ནམས་ལ་མིང་དུ་བཏགས་པ་ལྟར་འདོད་པ་དང་།  
 སྒྲ་གསར་ཆང་གི་བརྟུན་སྟོན་ཉིད་བདུན་པ་ཅ་འགྲེལ་དུ། ཡི་གེ་རྒྱུ་བ་འཕུལ་  
 ཉིན་དང་། །བཅེགས་འདོགས་གང་དགོས་སྦྱར་པ་ཡིས། །རང་རང་གི་ནི་  
 མིང་གྲུབ་སྟེ། །དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པར་འགྱུར། །ཇེས་འབྱུང་བ་ནི་ས་སྒྲ་  
 པ་རྩེ་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་དགོངས་པ་དང་འོ་ཆུ་དབྱེར་མེད་འདྲེས་  
 ཞིང་། གསེར་ཏོག་སྒོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་མཆོས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་  
 པ་མིང་ཞེས་ཅམ་སྒྲིའི་རྒྱས་པས་བྱུང་པར་སྟོན་པ་གཅོད་པར་འདོད་པའི་སི་  
 ཏུ་པཎ་ཆེན་གྱི་ལུགས་དང་བསྟན་པ་དང་། དཔུ་དགོ་བསམ་གཏན་གྱི་བརྟུ་  
 སྟོན་སྒོ་གསལ་དགའ་སྟོན་དུ། མིང་ནི་ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་ཡིན་ཏེ། ཡི་གེ་  
 གཅིག་ཅམ་ལ་བརྗོད་བྱ་སྟོན་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པས། ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་  
 ལས་མིང་བྱུང་ངོ་། །ཞེས་སོགས་འབྱུང་བ་ནམས་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་  
 བཅོས་དག་ལས་བྱུང་བ་རྗེ་ལྟ་བུ་བཞེན་བོད་སྐད་ལ་བསྐྱེ་འགོ་བ་བྱས་པར་

མངོན་ཏེ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་སྤུལ་རྟགས་འབྲེལ་བར། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་  
གྱི་ཡི་གེ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། བད་སྟོད་པའི་ལུགས་གྱི་རྣམ་  
དབྱེའི་མཐའ་ཅན། ༥ ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་  
ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྲབ་ཏུ། སྟོབ་དཔོན་སྟོ་གྲོས་བརྟན་པའི་གསུང་གི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་  
བརྗོད་པ་མིང་། དེ་ཡི་ཁྲད་པར་སྟོན་པ་ཆོག་གང་ཡང་མི་སྟོན་ཡི་གེའོ། །  
༦ ཞེས་འབྲུང་བ་དང་ཀུན་ནས་མཐུན་པར་བསྟན་ཀྱང་། བོད་སྐད་ལ་ལེགས་  
སྒྱུར་གྱི་བད་སྟོད་པའི་ལུགས་དེ་མ་འཆམས་པའི་དབང་གིས། སྐྱ་ཆོད་  
གཉིས་ཀར་གཏན་ཆོག་ས་རིག་པའི་མིང་གི་མཆན་ཉིད་འགོད་ལུགས་དེ་ཁོ་  
ན་གཉིས་གོ་གཅིག་ཆོད་དུ་སྒྱུར་པ་ནི། མིང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་བཞག་ན་རུང་  
གི་བད་སྟོད་པའི་ལུགས་ལྟར་བྲས་ན་མི་འཆམས་པའི་སྟོན་འབྲུང་བར་  
བརྟེན། སི་ཏུ་བཤ་ཆེན་གྱིས། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་གྱི་ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་  
པ་ལས་མིང་། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་ཆོག་ཅེས་གསུངས་པའང་སྒྱིར་  
བཏང་རགས་པ་ཅུ་མ་ཡིན་པས་འདི་སྤྱ་བའི་དབང་དུ་བྲས་ན་མི་འགྱོར་བས།  
སྐབས་འདིར་ནི་བོད་སྐད་གཞིར་བཞག་གིས་གང་ཞིག་ཡི་གེ་གཉིས་སམ་  
མང་བོ་འདུས་པའང་རུང་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅུ་མ་སྟོན་པའི་སྤྱ་ནི་མིང་ཡིན། ༧ ཞེས་  
གསུངས་པས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་རྟོགས་ཤིང་། རིག་པ་སྤྱ་བ་རྣམས་ཀྱི་  
བཤའ་སྟོན་སྤྱ། ཆོག་གི་འཁྲལ་བ་ཆར་གཅོད་པ་བད་སྟོད་རིག་པ་དང་། དོན་



གྱི་འབྲུལ་བ་སེལ་བ་ཚད་མ་རིག་པ་ཞེས་རྒྱུད་ལྟར་གྲགས་པ་བཞིན། སྒྲ་ཚད་  
གཉིས་གཅིག་གྲོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་པས་སོ་སོར་བྱེ་མིང་རུང་བའི་  
སྐབས་ཡོད་ཀྱང་། རང་སྐལ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྗོད་དོན་རང་མཆོན་  
པ་དེ་མེད་ན། བསྐྱབ་བྱ་རིག་པའི་གནས་སོ་སོར་བྱེས་པའི་དགོས་པ་ཅི་ཡང་  
མ་མཆིས་པས། བརྗོད་རིག་པའི་སྐབས་འདིར་ཚད་མ་རིག་པའི་མིང་ཆིག་  
ཡི་གེ་གསུམ་གྱི་མཆོན་ཉིད་འཛོག་ལུགས་དེ་རྗེ་བཞིན་བྲངས་ན། བརྗོད་  
རང་མཆོན་གྱི་བྱད་ཆོས་མངོན་པར་སྟོན་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་གྱིས། བོད་སྐད་  
གྱི་བརྗོད་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པའི་མིང་གི་མཆོན་ཉིད་འཛོག་ལུགས་  
ཞིག་ཡོད་དགོས་སྟུང་མོ། །

མིང་གི་མཆོན་ཉིད་ལ། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པ་ཞེས་ཅམ་སྒྲ་བསྐྱར་  
པའི་ལུགས་དེ་དང་ཅམ་སྒྲའི་བྱེད་པས་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པ་གཅོད་པར་  
བཞེད་པ་ལྟར་ན། རིའི་ཅེ་མོ་དང་། འདུས་བྱས་མི་ཉག་པ་ལྟ་བུ་བྱད་པར་དང་  
འབྲེལ་བའི་མིང་རྣམས་མི་འདུ་བའི་སྟོན་འབྱུང་བ་དང་། མིང་ཞེས་པ་དངོས་  
པོ་དག་གི་མིང་རྒྱུད་བ་ལ་བྱས་ན་བྱུང་ཆུང་ཞིང་། མིང་ཐམས་ཅད་མི་འདུའོ། །  
བསྐྱུས་ཚད་གྱི་བསྐྱར་བཅོས་སུ། བྱམ་པ་མི་ཉག་པ་དང་། ཆེ་དཔག་མེད་པ།  
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གི་མཆོན་གཞིར་བཀོད་དེ། མིང་ལ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་  
བྱད་པར་གང་ཡང་མི་སྟོན་པ་དང་། བྱད་པར་གྱི་དོན་ཅུང་ཟད་དང་འབྲེལ་

བའི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་མིང་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། སྒྲ་མ་ལ་མིང་  
 ཆིག་ཡི་གེ་གསུམ་དུ་བྲེས་པའི་མིང་དང་། བྲེ་མ་ལ་སྦྱར་བཏང་གི་མིང་དང་  
 མིང་ཆིག་གཉིས་མི་འགལ་བའི་མིང་དུ་འཆད་པ་ནི། མིང་ལ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་  
 དང་བྲུད་པར་སྟོན་པ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་དང་། ཆིག་ལ་འང་མིང་གི་ཆ་དང་  
 འདྲེས་རུང་གི་བྲུད་པར་རྫོགས་པར་སྟོན་མི་སྟོན་གཉིས་ཀ་བསྐྲུས་ནས་  
 བཀོད་པའི་ཕྱིར་བའི་ལུགས་ལ་དེ་ལྟར་རུང་ཡང་འགལ་བ་མེད་པ་མིན་ཏེ།  
 མིང་དང་ཆིག་གཉིས་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བས། བད་སྟོན་སྟོ་གསལ་དགའ་  
 སྟོན་ཏུ། མིང་དང་ཆིག་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། མིང་དེ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་ཆ་  
 ནས་འཛོག་དགོས་ལ། ཆིག་ནི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྲུད་པར་སྦྱར་ནས་སྟོན་  
 པའི་ཆ་ནས་འཛོག་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་བཞག་པ་ནི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 དང་མཐུན། མང་ཆོགས་ཀྱི་ཁ་སྐད་དང་ཡང་མཐུན་ཏེ། བོད་རང་གི་བརྟུ་ལ་  
 བྱང་བ་བྲེས་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་མིང་བེར་བ་དང་། ཆིག་བེར་བ་སོ་སོ་བ་ཡིན་  
 པ་ཤེས་པའི་བྱིར། ཞེས་པ་ལྟར་ཆིག་ལ་ཆིག་གྲུབ་ཀྱི་ཏྲགས་དང་མིང་ལ་  
 མིང་རང་སྐལ་གྱི་བྲུད་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་བ་རེ་ཡོད་པར་མ་ཟད། མིང་  
 གིས་དོན་གྱི་བྲུད་པར་རུང་བཅད་ཀྱང་མི་སྟོན་པར་གཏན་ནས་མ་ངེས་པས། སྒྲ་  
 ཡངས་འཇུག་ལྟར་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་གི་མཆན་ཉིད་དུ་བྲེད་པ་ཅུ་སྒྲ་  
 མི་སྦྱར་བའི་ས་བཤ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་དེ་ཅད་མའི་ལུགས་ལ་བདེའོ། །

དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་དོན་གྱི་བྱང་པར་དང་ལྷན་  
 པའི་མིང་རྣམས་མིང་དུ་འདུ་ཐབས་མེད་པས། དེ་དག་མིང་ཡིན་ནམ་ཆིག་  
 ཡིན་ཞེ་ན། མིང་ཡིན་དགོས་པའི་སྐྱོན་གྱིས། ཟུ་ཏིག་སྤང་མངེས་སུ། སྐྱེ་  
 འབྱུལ་ཆེན་མོ། རྡོ་རྗེ་འཇིན་དབང་། མེད་མེད་བྲ། ལྟ་བུ་རྣམས་ནི་ཆིག་གཉིས་  
 སམ་མང་བོ་བསྐྱས་ནས་མིང་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་སྟེ། དོན་གྱི་བྱང་པར་དེ་དང་  
 ལྷན་པའི་མིང་ཅན་དེའི་ངོ་བོ་ཙམ་བརྗོད་པའི་མིང་ལས་མི་འདའ་ལོ། །འདི་  
 འདྲ་བ་པལ་ཆེར་ལ་བར་གྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་རྣམས་བསྐྱས་པ་མང་ཡང་མ་  
 བསྐྱས་པའང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ། ཀྱན་ཏུ་བཟང་བོ། འཁོར་ལོའི་དབང་  
 སྐྱུག་ལྟ་བུ་ཅི་རིགས་པར་འབྱུང་བས་དེ་འདྲ་རྣམས་ལ་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ཡོད་  
 པས་ཆིག་ཏུ་འབྱུལ་བར་མི་བྱ་སྟེ། མིང་ཅན་དེའི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པས་  
 མིང་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱེད། །ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། མིང་ལ་ཆིག་སྤང་མེད་པར་  
 མ་ངེས་ལ་བྱང་པར་མི་སྟོན་པས་ཀྱང་མ་ངེས་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་ཞེས་  
 དེ་འདྲ་བྱ་སྐྱུག་མི་དགོས་ཏེ། རྡོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་མིང་ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས་  
 ཀྱང་། མིང་ལ་བྱང་པར་སྟོན་པའང་ཡོད་པས་ཙམ་སྐྱ་སྐྱར་ན་བྱང་པར་དང་  
 འབྲེལ་བའི་མིང་རྣམས་མིང་ལས་བྱར་ལོགས་སུ་འབྱེད་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་  
 བྱས་ཆེ་ཆིག་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་གང་ལ་གདགས་གཞིའི་མིང་ཅན་དེ་ཉིད་  
 གྱི་མིང་ཙམ་སྟོན་པས་མིང་ཡིན་པ་ལས་འོས་མེད་དོ། །དེ་ལྟ་བུའི་འབྱུལ་

གཞི་ནི། ཚིག་གི་མཚན་ཉིད་ལ་དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པ་ཞེས་བཀོད་པ་ལ་  
 ཞེས་ཆ་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས། དོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་ན་ཚིག་ཡིན་སྟུང་པ་ཞེས་  
 བྱང་སྟེ། མིང་ལ་བྱང་པར་སྟོན་པ་མེད་པའི་འབྲུལ་བཟུ་གིས་དོ་བོ་ཙམ་ཞེས་  
 ཙམ་སྐྱུ་སྐྱར་པ་ཡིན་ཡང་། གཞི་མིང་ཙན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཞེས་གི་དོན་ལ་  
 གཞོལ་བའི་ཆེ་བྱང་པར་སྟོན་མི་སྟོན་ལ་མི་བསྟོས་པར་མིང་ཉིད་དུ་གཟུང་  
 བར་བྱ་དགོས་སོ། །

དོན་གྱི་དོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་གི་མཚན་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་ཡི་གེ་  
 འདུས་པ་ལས་བྱང་བའི་སྐྱ་དེ་དོན་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་མེད་གྱིས་འཛོག་  
 གི་འབྲུལ་རྒྱ་ཡི་གེ་དེ་རྣམ་གངས་མང་ཉུང་ལ་མི་བསྟོས་པས། སྐྱ་སྐྱོ་ལས།  
 གང་ཞེས་རྣམ་ཆ་འདུས་པ་ཡིས། །དོན་གྱི་དོ་བོ་ཉིད་བཟོད་ན། །རྣམ་ཆ་མང་  
 ངས་ཉུང་གྱུར་གྱང་། །དེ་ནི་མིང་ཞེས་རབ་ཏུ་བཟོད། །འཕེས་བསྟན་པ་  
 འདི་ཉིད་གྱིས་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་གསུང་གི་སྟོན་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་  
 གྱང་རུང་། །མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ཡིན་ལ། །ཉིས་འབྲེལ་ཡོད་དམ་སྟུང་  
 འབྲེལ་ཡོད། །ཞུ་ལི་བཞི་ལས་གང་ལྟན་ཡང་། །རྗེས་འཇུག་བཅུ་བོ་མ་  
 ཉུགས་ན། །མིང་གཞན་སྟོར་བ་ཡོད་མི་སྟེ། །ཅེས་པ་དང་མཐུན་པར་  
 མིང་ཡིན་ན་དོན་སྟོན་དགོས་ལ། དོན་སྟོན་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་རྗེས་འཇུག་  
 སྐྱར་དགོས་པས། ཡི་གེ་བོར་ཡང་བར་བྱས་པའི་ཚུལ་ལས། རྒྱང་བ་འཕྲུལ་

ལ་འམཐའ་དགོས། །བཅེགས་པ་བྱ་བྱག་ཅན་ལ་སྤྲོདས། །ཞེས་པའི་ཕྱག་  
གྱིས་བཏབ་པའི་དོན་དང་མི་འགལ་བར་སྦྱར་པའི་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་པའི་མིང་  
ནམས་ཀྱང་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ནས་གོ་བ་ཡིན་གྱི། ཡི་གའི་སྒྲིག་པ་ནས་དོན་  
སྟོན་པ་མ་ཡིན་པས། བརྗོད་པའི་ལྷགས་ལ་མིང་གང་ཡིན་ཡང་ཡི་གེ་  
འདུས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་བལྟ་ཞིང་། དེ་ཡང་དོན་ལ་གཞིལ་བ་ཉིད་དུ་  
གཟུང་ངོ། །

## འབོད་སྐད་ལ་ཡང་བརྗོད་པའི་ལྷགས་ཀྱི་མིང་གི་ངེས་ ཆིག་ཅིག་ཡོད་དགོས་པ།

ཀྱང་གར་གྱི་བརྗོད་པའི་གཞུང་དུ། རྣམ་དབྱེ་མཐའ་ཅན་ནི་ཆིག་གོ།  
རྣམ་དབྱེ་མེད་པ་ནི་མིང་ངོ། །ཞེས་སི་སོགས་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བའི་  
སྒྲིའི་སྦྱོར་བ་རྣམས་ནི་མིང་དང་། རྣམ་དབྱེ་སྦྱར་ཅན་ནི་ཆིག་ཏུ་བྱེད་པ་སྟེ།  
སྒྲ་ཆད་ཀྱི་གཞུང་སོ་སོར་རང་རང་ལྷགས་ཀྱི་མིང་གི་མཆན་ཉིད་འཛོག་  
སྟངས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་ཞིན་ཏུ་གསལ་ཀྱང་། འབོད་སྐད་ལ་མིང་རྣམས་  
རྣམ་དབྱེ་དང་པོར་བཞག་པ་དེ་དག་ལ་ཆིག་སྤྲད་གང་ཡང་ལོགས་སུ་སྟེར་བྱ་  
མེད་པ་དང་། ཀྱང་འབོད་ཀྱི་སྐད་གཉིས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་བརྗོད་ཀྱི་སྟེ་



འགྲོས་གཅིག་དུ་བརྒྱུ་ཐབས་མེད་པས། རྒྱ་གར་གྱི་བད་སྟོན་པའི་ལུགས་  
གྱི་མིང་གི་ངེས་ཚིག་དེ་བོད་ལ་སྟོར་མི་བརྟུབ་པར་བརྟེན། ཚད་མའི་གཞུང་  
དུ་བསྟན་པའི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའམ། ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་དེ་  
བད་སྟོན་གྱི་གཞུང་དུ་བྲངས་ཏེ་མིང་གི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ནི་བདའི་  
སྟོར་ཚུ་ལ་ལས་བྱུང་བའི་མིང་གི་བྱེད་ལས་དང་འགོངས་པར་སྟུམ་སྟེ། སྟོབ་  
དཔོན་ཐོན་མིས། ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ། །མིང་གི་ཁོངས་ནས་  
ཚིག་བྱུང་ནས། །ཚིག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད། །༡༠ཅེས་གསུངས་  
པ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ཡི་གེས་མིང་དང་། མིང་གིས་ཚིག་གྲུབ་ཚུ་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་  
པས། མིང་དང་ཚིག་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་སྒྲུའི་སྟོར་བ་གྲུབ་ལུགས་ལ་བསམ་  
སྟེ་བྱ་དགོས་པ་ཨེ་ཡིན་སྟུམ་སྟེ། མིང་གིས་ཚིག་གྲུབ་པ་དང་ཚིག་གི་རྟེན་  
གཞི་མིང་གིས་བྱེད་པ་ལྟར་མིང་གི་མཚན་ཉིད་ཅིག་བཀོད་ན་བད་སྟོན་སྒྲུའི་  
ལུགས་སྟོལ་དང་མཐུན་པར་མ་བཟད། བདག་ཅག་གི་རྩ་བའི་མཁན་པོ་མཆོག་གི་  
དགོངས་པ་དང་ཡང་མཐུན་པར་འགྱུར་ཏེ། ཡི་གེའི་ངེས་ཚིག་ཀྱང་མིང་  
དང་ཚིག་གི་ཚཱ་གཞིར་གྱུར་པའི་ཆ་ནས་བྱས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཅེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མིང་བེར་བ་དང་དེའི་ལྡང་ཚད་ཅེ་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ་  
སྐད་རིགས་སོ་སོའི་བྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བས། རྒྱ་གར་ལྟར། རྣམ་དབྱེ་མེད་པ་  
ནི་མིང་རོ། །ཞེས་བྱེདས་བོར་བ་རྣམ་དབྱེ་དང་མི་ལྟན་པ་གྱིས་དང་། དེ་ཕན་

དང་། ཚིག་སྤྱད་སོགས་ཀྱི་མཐའ་ཅན་དོན་དང་ལྡན་པ་དེ་ལ་མིང་ཞེས་  
 བཏགས་པ་དེ་འདྲ་བོད་སྐད་ལ་སྐྱབ་ཏུ་མེད་པ་དང་། རྒྱ་ནག་ལྷན་ མིང་ནི་  
 དོན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་པའམ། མིང་ཞེས་པ་ནི་ཆེས་ཆུང་  
 ཞིང་རང་རྒྱ་མེར་པའི་སྐད་ཆའི་ཆ་ཤས་དོན་ལྡན་ཞིག་ལ་བྱའོ། །ཞེས་པ་ལྷ་  
 བུ་ཞིག་འདོད་ན། མིང་མ་ཡིན་པའི་ཚིག་སྤྱད་ཀྱི་གས་སུའང་སྤྱར་ཡུལ་ལ་མི་  
 བཟློས་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་མཆོན་པ་ཅན་གྱི་སྤྱད་དུ་  
 མ་ཡོད་པ། འདི་དགལ་ལ་ཞིག་ཡང་ཡང་། གང་དུ། ཅི་ནས་ཀྱང་ལྷ་བུས་  
 མཆོན་པ་དེ་དག་ཚིག་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་སྟོས་མ་  
 དགོས་པའི་ཁར། དོན་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཆ་ཤས་ཞེས་པ་དག་གི་སྤོང་བ་ལ་བཟློས་  
 པས་ཚིག་དང་། ཚིག་ལ་བཟློས་པས་མིང་རྣམས་ནི་སྤྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པ་  
 གང་ཞིག་དོན་དང་ཡང་ལྡན་པས་དེ་ལྷ་བུ་ཞིག་བོད་སྐད་ཀྱི་མིང་གི་ཁྱད་ཆོས་  
 དང་ཇི་བཞིན་མི་འཆོམ་པས་ཅི་འདྲ་ཞིག་འགོད་པར་འགྱུར་སྟུང་ན། ཡི་གེ་དུ་  
 མ་འདུས་པ་མིང་དུ་འདོད་པ་དེ་ཡང་མི་རུང་སྟེ། ཆད་མ་རིགས་གཉེར་གྱི་  
 འབྲེལ་བའི་རྣམ་བཤད་རིགས་ལམ་གསལ་བའི་ཉི་མ་ལས། རྣམ་པར་དབྱེ་  
 བའམ་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་ངོ་བོ་ལ་བརྟེན་མི་སྟོད་ན་ཡི་གེ་འདུས་པ་ཅན་གྱིས་  
 མིང་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། དོན་མི་སྟོན་པའི་ཡི་གེ་འདུས་པའང་མིང་དུ་ཐལ་བས་  
 སོ། །༡༡ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གང་རུང་ཞིག་མ་ཞུགས་

ན་སྟོན་མིང་བཅེགས་འདོགས་སོགས་ཇི་ལྟར་ཆོགས་ཀྱང་དོན་ཅི་ཡང་སྟོན་  
 བར་མི་འགྱུར་བ་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་བྱང་ཆོས་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་  
 ཏུ་འཁུམས་པས། ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་མིང་གི་མཆན་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་  
 ལེགས་པར་མ་མཐོང་ངོ་། །

འདིར་ཁ་ཅིག་འོན་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་གི་མཆན་ཉིད་མིན་ནམ།  
 སྟོན་གྱི་བསྟན་བཅོས་སུ་དེ་ལྟར་བཀོད་ཡོད་པ་བྱིད་རང་མི་འདོད་དམ་ཞེས་  
 འདོད་ན། དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱང་ཡིན་དེ་རང་གྲུས་ཚུང་  
 བདག་གིས་ཀྱང་འདོད་མོད། དེའི་དོན་དཔྱིས་བྱིན་པར་རྟོགས་པ་ལ་ཆད་  
 མའི་གཞུང་ལ་འདྲེས་ཆ་ཆེ་དགོས་ཤིང་། སྟོན་བྱིན་བོད་ཀྱི་བརྟུན་མཁན་  
 བོ་རྒྱལ་ས་ནི་གནམ་གྱིས་ས་བཀའ་པ་ལྟ་བུའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས།  
 གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་དབྱིངས་ནས་བཞེངས་ཏེ་བརྟུན་པའི་རྒྱུ་བའི་རྒྱུ་གཞན་  
 མཛད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་ན་མིང་ཡང་དེ་ལས་མ་འདས་ཤིང་། ཆད་མའི་གོ་བ་  
 སྟོན་སོང་གི་གང་ཟག་རྒྱལ་ས་ལ་ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་རུང་མོད། ཐོག་མར་བརྟུན་  
 སྟོན་བསྟན་པས། དེ་ནས་རིག་པའི་གནས་གཞན་ལ་སྟོང་བའི་སྟོང་མཁན་བདག་  
 དང་བདག་འདྲ་བ་རྒྱལ་ས་ལ་མིང་དང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ངོ་འཕྲོད་དཀའ་བར་  
 གྱུར་པ་དང་། རྒྱལ་པ་གཞན་དུ་ན། དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་ཞེས་པས་མིང་གི་  
 བརྟུན་གྱི་བྱང་ཆོས་གསལ་བར་སྟོན་མི་རུས་པ་དང་། ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་

པ་ཞེས་པར་གཞོན་གྱིད་མང་དུ་འབབ་པར་བརྟེན། བར་སྤྱོད་རིག་པར་འཇུག་  
པའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ། བར་སྤྱོད་རང་མཆོན་གྱི་མིང་གི་མཆོན་ཉིད་  
ཅིག་འགོད་རྒྱ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུག་གི་གནས་སུ་བཅར་ཡོད།

མིང་གི་མཆོན་ཉིད་ཁེབས་ཆེ་ཞིང་ངོས་གཙང་བ་ཞིག་འགོད་པ་ལ།  
འབྲུག་རྒྱ་ཡི་གེ་དང་། མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ། བར་སྤྱོད་གྱི་གྱེད་ལས་བཅས་  
ཆ་གསུམ་འདུ་དགོས་པ་ལས། ཡི་གེ་དང་མིང་དང་ཆིག་གི་བར་སྤྱོད་གྱི་རྣམ་  
གཞག་འཆད་པའི་སྐབས་འདིར་སྤྱི་མ་ཉིད་གལ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་གཞོན་  
རིགས་ཏེ། འབྲུག་པ་བརྒྱ་དཀར་པོས། མིང་བཏགས་པ་ནི་དངོས་པོ་གཞན་  
དང་མི་རྗེར་ཞིང་དེའི་དོན་གོ་བའི་ཆེད་དུ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མིང་  
གི་དགོས་པ་ནི་བར་གྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། བར་སྤྱོད་པ་ལ་མིང་དང་ཆིག་ཅི་  
རིགས་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱང་། མིང་ནི་ཆིག་འབྲུག་གྱེད་གྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ཡིན་པར་མ་ཟད། རྣམ་དགྱེ་དང་ཆིག་སྤང་སོགས་ཆིག་འབྲུག་གྱེད་གྱི་སྤྱི་  
གཞན་རྣམས་ཀྱང་མིང་ཉིད་ལ་བརྟེན་ཅིང་རག་ལས་པས། མིང་གི་བར་སྤྱོད་  
གྱི་གྱེད་ལས་ཅི་ལྟ་བུ་དེ་ནི་མིང་གི་བཏགས་དོན་གྱི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་བྱ་བ་  
པ་དང་། དོན་དེ་ཡིད་ལ་ངེས་ཆེ་བརྗོད་དོན་གྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོར་མིང་  
གི་གོ་བ་བདེ་ལྷག་ཏུ་ཉིད་པར་འབྱུང་བའི་སྤྱིར་ན། མཁས་པ་རྣམས་པོད་སྐད་  
གྱི་བར་སྤྱོད་པའི་བྱད་ཆོས་དང་མ་ཐུན་པའི་མིང་གི་མཆོན་ཉིད་ཅིག་འགོད་

བར་ཁྱ་ཞིང་། ཁོ་བོས་འདིར་གྲོས་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མིང་ལ་བད་སྟོང་གི་  
 མཆན་ཉིད་ཅིག་འགོད་པ་ནི། རང་གང་ལ་གདགས་བྱའི་དོན་དེ་ཚུགས་ཐུབ་  
 ཏུ་སྟོན་པའི་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིན་ནོ། །དེའི་མཆན་ཟུར་གྱི་རང་གང་ལ་  
 གདགས་བྱ་ཞེས་པས་མིང་དང་ཆིག་གི་བྱད་པར་འབྱེད་ཅིང་། མིང་གིས་ནི་  
 རང་གི་བསྟན་བྱའི་དོན་དེ་དམིགས་ཀྱིས་བསལ་ཅིང་བད་དོན་ངོ་འཕྲོད་ནས་  
 བད་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆིག་སོགས་མིང་  
 ལྟར་བརྫོང་བྱའི་དོན་ལ་པར་གདགས་པ་མེད་པ་དང་། མཆན་ཟུར་གཉིས་  
 པའི་དོན་དེ་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་སྟོན་པ་ཞེས་པས། མིང་དང་ཆིག་སྤྱད་ཀྱི་བྱད་བྱེ་  
 བ་སྟེ། ཆིག་སྤྱད་ལ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་མིང་མ་ཡིན་པ་དང་།  
 སྒྱིར་བཏང་དུ་མིང་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་རྒྱ་བས་དོན་ཞིག་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་  
 བརྫོང་པ་མེད་པས་དེ་སྤྱད་བྱའོ། །རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ཞེས་པས་ཟུར་སྤྱོད་མ་  
 གཉིས་ཀའང་བརྫོང་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱའམ་སྤྱའི་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཡི་  
 གའི་ཆོགས་ལ་གོ་དགོས་པར་མ་ཟད། དོན་གང་ཡང་མི་སྟོན་ན་ཡི་གེ་རྣམ་  
 གངས་ཅི་ཅུ་འདུས་ཀྱང་མིང་ཡིན་པ་གཅོད་ཅིང་། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ཆིག་  
 སྤྱད་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་མི་བསྟོས་པའི་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པའི་མིང་ཐམས་ཅད་ལ་  
 བྱུང་བོ། །འདི་ལྟར་བྱའི་མཆན་ཉིད་ཅིག་འགོད་པས་མིང་གི་བད་སྟོང་གི་བྱེད་  
 ལས་དང་མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་གསལ་བར་མཆོན་ཞིང་། མིང་རྣམ་གཞག་



ལ་འདྲུག་བདེ་བའི་དགོ་མཆན་ཡོད་སྟེ་ཡང་གཟུར་གནས་དག་དབྱུང་བར་  
བྱུང་། །

## ༣མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཚུལ།

སྤྱིར་རྫོང་བྱེད་ལ་ཡིད་གྱི་རྫོང་བྱེད་དང་སྤྱིར་རྫོང་བྱེད་གཉིས་སུ་  
འབྲེད་པ་ལྟར་ན། བར་གི་བརྫོང་འདོད་གྱི་རྟོག་པ་ནི་སྤྲ་མ་དང་། མིང་དང་  
ཆིག་ནི་སྤྱི་མ་ཡིན་ལ། མིང་དང་ཆིག་གང་ཡིན་ཡང་རྟོག་པའི་སྒོ་དང་མ་  
འབྲེལ་བར་སྤྱད་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་མི་སྤྱིད་པས། མིང་དོན་ངེས་པ་  
ལ་མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཚུལ་རྟོགས་པ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་སྟེ།  
མིང་དུ་འགྲོ་མིན་སྤྱར་གཞི་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་ཤིང་། མིང་ཅན་གྱི་དངོས་  
པོ་དེ་ལ་དེ་སྐད་ཟེར་བ་ཡང་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ལ་བསྟོས་པས། དབྱངས་  
གསལ་གྱི་ཡི་གེ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱད་དེ་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ལྟར་  
དོན་ལ་གཞིལ་བས་མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་སྟེ། བྱི་རོལ་གྱི་  
དོན་གྱི་དངོས་པོ་དེ་མཐོང་བའི་ཆེ་ཞེན་པའི་དབང་གིས་དེའི་མིང་ལ་འདི་  
སྐད་ཟེར་རོ་ཞེས་སུ། མིང་འདིའི་དོན་ནི་འདིའོ་ཞེས་མིང་དོན་གཉིས་ལ་  
རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་། དངོས་པོ་སྤྱི་མཆན་པ་ལ་རྟོག་པ་  
ལྟར་སྤྱར་བའི་སྤྱད་དེ་ལ་མིང་དུ་བཏགས་ལ། སྤྱད་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ལྟར་བྱུང་

བ་དེ་ཡང་དབང་ཤེས་གྱིས་མི་འཇིན་པར་ཡིད་ཤེས་ཁོ་ནའི་བྱེད་པ་ཅན་དུ་  
 འགྱུར་སྟབས། ས་སྐྱ་པ་རྒྱུ་ཏའི་ཆད་མ་རིགས་གཏེར་ལས། རོན་ལ་འབྲེལ་བ་  
 མེད་པའི་བྱིར། །དབང་པོས་འབྲེལ་བ་འཇིན་མི་སྲིད། །འདི་ཡིས་འདི་ཞེས་  
 སྒྲེལ་བ་ནི། །དཔྱོད་པ་ཡིན་བྱིར་གཞན་སེལ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་།  
 དེའི་རང་འབྲེལ་དུ། རོན་ཐམས་ཅད་མ་འབྲེས་པའི་སེལ་བྱ་ཡིན་པས་དངོས་  
 པོའི་འབྲེལ་བ་མེད་ལ། རོན་ལ་མི་གནས་པ་དེ་དབང་པོ་ལ་མི་སྦྱང་བས་  
 དབང་པོའི་ཡུལ་གྱི་རང་མཆོན་བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་མ་ཡིན་ནོ། །དེའི་བྱིར་  
 རོན་འདིའི་བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་དེ་ཡིན་ཞེས་སྒྲེལ་བ་དཔྱོད་པ་ཡིན་ལ་དཔྱོད་  
 པ་མ་ཡིན་པ་འབྲེལ་བ་མི་འགྲུབ་པོ། །དེས་ན་དབང་ཤེས་དཔྱོད་བྱེད་མ་  
 ཡིན་པས་འབྲེལ་བ་མི་འགྲུབ་པའི་བྱིར་རྟོག་པས་འབྲེལ་བ་བསྐྱབ་པོ། །  
 ༡༢ ཞེས་གསུང་པ་ལྟར། མིང་གིས་མཆོན་བྱའི་བྱི་རོལ་གྱི་རོན་དེ་ལ་མིང་དེ་  
 དེས་པར་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་ཉེ་བར་བརྟགས་ནས་མིང་དེའི་རོན་ནི་  
 འདིའོ་ཞེས་དང་། རོན་དེ་ལ་འདི་སྐད་ཟེར་རོ་ཞེས་བརྗོད་པ་འབའ་ཞིག་ཏུ་  
 ཟད་ཅིང་། དེ་ཡང་རྗེ་སྐད་དུ། དང་པོ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཆོ། །རང་གི་མཆོན་  
 ཉིད་བསྟན་ན་ཡང་། །བརྟེན་སྤྱི་ལ་སྤྱོར་བྱེད་དེ། །ཐ་སྐད་རོན་དུ་འདོགས་  
 བྱིར་རོ། །༡༣ ཞེས་པ་ལྟར་མངོན་པར་བྱུང་པ་ཡིན་ནོ། །

ཆོས་རྗེ་ས་པ་རྒྱུ་ཏས། རང་མཆོན་སྐད་དང་རྟོག་པའི་དངོས་ཡུལ་མ་ཡིན་

བས། སྤྱི་མཚན་ལ་བརྗོད་བྱར་བཏགས་པར་གསུངས་པ་དང་། རྒྱལ་ཚབ་  
 རིན་པོ་ཆེ་དང་མཁས་གྲུབ་སྤྱི་བའི་ཉི་མ་སོགས་ཀྱིས། གཞི་གྲུབ་ན་སྤྱི་སྤྱོད་  
 ཡུལ་ཡིན་པས་བྱུང་བའོ། སྤྱི་དངོས་ཀྱི་གཞུང་གྱི་ཡིན་ཡང་། མདོན་སྤྱི་  
 ཏུ་གཞུང་མི་རྒྱས་པས་གསུངས་ཏེ། རེད་ཅག་སོ་སོ་སྤྱི་བའི་དོན་དོན་སྤྱི་  
 དོན་ཏུ་འབྲུལ་བ་དང་སྤང་བཏགས་གཅིག་ཏུ་འབྲུལ་བའི་སྒོ་ནས། བརྟ་བྱེད་  
 བའི་དུས་ན་རང་མཚན་དང་སྤྱི་མཚན་སོ་སོར་མ་བྱེ་བར་གཅིག་ལྟར་འབྲེས་  
 བར་བཟུང་ནས་འཇུག་ཡུལ་རང་མཚན་པ་གོ་བར་བྱེད་པས། རིགས་གཏྲར་  
 ལས། རྟོག་པ་དོ་བོས་འབྲུལ་བ་ལ། །སྤྱི་ཡི་དོན་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་ཤིང་། །  
 དེ་ལ་བྱེ་རོལ་དོན་ཏུ་ཞེས། །དེ་ནི་སྤྱི་ཡི་བརྗོད་བྱར་བཏགས། །༡༤ཞེས་  
 དང་། འབྲུལ་བའི་བག་ཆགས་གོམས་པ་ཡིས། །བརྟ་ཡི་དུས་ན་བསྐྱེད་ནས་  
 སྤྱི་ལ། །ཐ་སྙད་དུས་ན་འདེམ་ལྟར་གོ། །དེའི་བྱེད་འབྲུལ་ཡང་བདེན་པ་འཐད། །  
 ༡༥ཅེས་བརྟན་ཏེ། མིང་དེ་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་ཆོ། རྟོག་པ་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཤིང་།  
 བརྗོད་པར་འདོད་པའི་ཀྱན་སྦྱང་གིས། ཉི་མ་དང་། བྱ་མོ། འབྲུག་སྐམ་སོགས་  
 མིང་ཇི་སྟེད་པ་དོན་དང་གཅིག་ཏུ་འབྲུལ་ནས་བརྟ་སྤྱོད་ལ། དེ་ལྟར་འབྲུལ་  
 བའི་དབང་གིས་སྤྱི་དོན་དང་རང་མཚན་སོ་སོར་བྱེ་བར་དོན་རང་མཚན་ཉིད་  
 སྤང་དོར་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་སྟབས། སྤྱི་བོ་མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་  
 མཆོག་གིས། དམ་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ན། །སྤྱི་དོན་འབྲེལ་བ་མེད་པར་

གནས། རྣམ་རྟོག་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བ་ལས། །རང་སྤྱི་གཉིས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི། །  
 སྒང་དོར་བྱེད་པ་འཇིག་རྟེན་ལུགས། །༡༦ཞེས་གསུངས་སོ། །རྫོང་བྱེད་གྱི་  
 སྤྱ་རྣམས་ནི་རང་གི་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་དངོས་དབང་གིས་མི་འཇུག་པར་  
 འདོད་དབང་གིས་འཇུག་པ་དང་། མཛོན་སུམ་གྱི་སྟོང་ཡུལ་ཡིན་ན་རང་  
 མཛོན་ཡིན་པས་བྱུང་བ་དང་། རྟོག་པའི་སྟོང་ཡུལ་ལ་སྤྱི་མཛོན་མ་གཏོགས་  
 གཞན་གཞན་ཏུ་མེད་པས། མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོག་པས་བྱས་  
 ཞིང་། རྟོག་པས་བཏགས་པའི་རྫོང་བྱེད་གྱི་སྤྱི་བརྗོད་བྱའི་སྤྱི་མཛོན་ཡིན་  
 པར་གྲུབ་སྟེ། ཆོད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། སྤྱ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་བརྟུན་བཏགས་སྟོན། །  
 དེ་ནི་ཐ་སྙད་ཆེད་དུ་བྱས། །དེ་ཆེ་རང་གི་མཛོན་ཉིད་མེད། དེས་ན་དེ་ལ་བརྟུན་  
 མ་ཡིན། །༡༧ཞེས་དང་། རྟོག་པའི་ཤེས་པའི་ཡུལ་ཉིད་ཀྱིས། །སྤྱི་ཡི་དོན་ནི་  
 བཏགས་པ་ཡིན། །༡༨ཞེས་གསུང་པས་སོ། །

ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་ཏུ་གྲུར་པའི་ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་ཕར་བཏགས་  
 པའི་མིང་དེ་བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་སྟོགས་ནས་བལྟས་ན་སྤྱི་སྤྱི་སྟོར་བ་ཅམ་  
 ལས་དོན་རང་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྤྱི་བམ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྟེ།  
 རིགས་གཉེར་ལས། བརྗོད་འདོད་དབང་གིས་འཇུག་པའི་བྱེད། །སྤྱ་རྣམས་  
 ཡུལ་ལ་སྟོས་པ་མེད། །༡༩ཅེས་བསྟན་ཅིང་། དབྱུ་མ་ཐལ་འགྲུར་བས་ཆོས་  
 ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་རྟུལ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་ཐ་སྙད་ཀྱིས་

ཕར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་ཞེས་པ་ནི་དོན་དམ་དུ་མིང་དང་མིང་ཙན་གྱི་  
 འབྲེལ་བ་སྒྲ་བའི་རིགས་པ་ཞིག་ཏུ་འང་བྱས་ཆོག་སྟེ། མིང་གང་ཞིག་ཐོག་  
 མར་སྒྱུར་བའི་ཆེ་བརྗོད་པ་པོའི་ཡིད་གྱི་ཀྱན་སྒྲོང་གིས་བརྗོད་ཡུལ་གྱི་  
 དངོས་པོ་གང་ལ་སྒྲ་ཞིག་སྒྱར་བའི་དགོས་པ་ནི། དངོས་པོ་དེ་ཆོས་གཞན་  
 རྣམས་ལས་བྱུང་དུ་འབྲེད་བྲེད་གྱི་བརྟུགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པས། སྒྲ་  
 དེས་དོན་དེ་གོ་བར་བྲེད་པས་བརྟུགས་དང་། བརྟུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ནས་དོན་  
 ལ་འཇུག་པར་བྲེད་པ་ནི་ཐ་སྙད་ཡིན་ཡང་། བརྟུགས་ཐ་སྙད་གང་ཡིན་ཡང་  
 དངོས་པོ་དེ་རང་གི་ཉིང་ལེན་དང་ལྷན་ཅིག་བྲེད་སྒྲིལ་པར་ཚུན་སྤངས་སྟོབས་  
 གྱིས་འདུ་བྱས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པས།  
 དངོས་པོ་དེ་འཇིག་གྲང་མིང་མི་ཉམས་པར་ཡུན་རིང་དུ་བཀོལ་ཆོག་པའམ།  
 ཡང་ན་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་གི་མིང་དུ་སྒྱར་གྲང་ཆོག་པ་རེད། དེ་བས། མིང་  
 གིས་གཞན་ལ་གོ་བརྟུགས་འཕྲོད་པ་ནི། མིང་དང་དེའི་དོན་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་གྱི་འབྲེལ་  
 བ་ཡོད་པས་མིན་ཡང་། བརྟུགས་མཁན་པོས་བྱས་པའི་བརྟུགས་ལྟར་མིང་  
 དང་མིང་ཙན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པ་མངོན་ཞེས་ལྟར་འཇིག་པ་ལ་བརྟུགས་ཀྱི་  
 ཆོས་ལྟ་དང་ལྟར་པར་སྒྱར་བ་སྟེ། དེ་དག་ལས་ཡན་ལག་གཅིག་ཉམས་གྲང་  
 མི་འགྲུབ་པོ། །དེ་ལ་ཆོས་ལྟ་ནི། དོན་ལ་དམིགས་པ། སྒྲ་ལས་བྱུང་བ། མཐུན་  
 པར་སྒྲུང་བ། ཐུན་མིང་དུ་གྲགས་པ། མངོན་པར་ཞེན་པ་ལྟ་ཡིན་ལ། དོན་ལ་



དམིགས་པས་ནི་དོན་གྱི་རྣམ་པར་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། སྐྱེ་ལས་བྱུང་བ་ནི་  
 སྐྱེ་སྐྱེ་ལྟེ་རྣམ་པར་སྐྱེད་པ་དང་། མ་ཐུན་པར་སྒྲུང་བ་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྲགས་  
 པས་ནི་ཞེན་པ་སྐྱེ་ཞིང་གཞན་ལ་གོ་བར་བྱེད་པ་དང་། མངོན་པར་ཞེན་པས་  
 ནི་མིང་དང་མིང་ཅན་འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་གནས་བརྒྱུད་ཆེན་མོའི་  
 འབྲེལ་བར་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་དོན་དེ་རྫོང་བྱེད་གྱི་མིང་ལ་འདི་སྐད་ཟེར་  
 བ་སྟོ་དོར་འདྲིས་པར་བྱས་ཏེ། མིང་གི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱང་གོ་རིམ་ལྟར་ལེགས་  
 པར་སྒྱུར་ནས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །

མིང་གི་མཆན་ཉིད་ལ་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་བཀོད་པ་ནི། མིང་དང་དོན་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ཆ་ལ་དམིགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རིག་འགྲོས་  
 ཞིག་ཡིན་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་མི་སྟོན་ན། དབྱངས་གསལ་གྱི་ཡི་གེ་ཅི་ཅམ་  
 ཆོགས་ཀྱང་མིང་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ནམ་ཡང་མེད་ལ། ཡི་གེ་འདུས་པའི་  
 སྐད་དེ་ཡང་འདུག་ཡུལ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས་པ་མཐར་གཏུག་ན་བརྗོད་པ་  
 པོའི་ཀུན་སྟོང་ལ་རག་ལས་སྟེར། རྣམ་འབྲེལ་ལས། སྐྱེ་རྣམས་དངོས་དང་  
 ལྟན་ཅིག་ཏུ། །མེད་ན་མི་འབྱུང་ཉིད་མེད་སྟེར། །དེ་ལས་དོན་གྲུབ་མིན་དེ་  
 དགསྐྱེ་པོའི་བསམ་པ་སྟོན་པར་བྱེད། །༡༡ཅེས་དང་། བརྗོད་འདོད་ངེས་པ་  
 མ་གཏོགས་པ། །གང་གིས་དངོས་པོ་ལས་འདས་ཤེས། །བརྗོད་འདོད་ངེས་  
 པའི་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། །བརྗོད་པའི་དེ་ཡི་གསལ་བྱེད་ཡིན། །༡༢ཞེས་གསུངས་

བས་གསལ་བར་གོ་བྱས། བོད་རྒྱུ་ལ་དབྱངས་གསལ་གྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ནི་  
 མིང་སྒྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ཡིན་ན་མིང་དུ་གྲུབ་ངེས་ཀྱིས་མ་  
 ཁྱབ་བས། སྔོན་མིང་རྗེས་འཇུག་དང་མགོ་འདོགས་དབྱངས་ཡིག་རྣམས་  
 བརྟེན་གྱི་གོམས་སྟོལ་དང་མི་འགལ་བར་སྒྱུར་ཏེ་བསྒྲག་ཏུ་རུང་ཡང་དོན་  
 གང་ཡང་མི་སྟོན་པ་དང་། སྒྲ་ལ་ལ་ཞིག་སྔོན་གྱི་བརྟེན་བར་དོན་ལྡན་གྱི་  
 མིང་དུ་འགྲོ་ཡང་། ད་ལྟའི་རྒྱུ་ལ་དོན་མེད་དུ་སོང་བ་འདི་དག་ནི་འཇུག་  
 ཡུལ་ཡོད་མེད་དང་བཀོལ་སྟེན་བྱེད་མིན་གྱི་གནད་འདི་ལ་ཟུག་བས། འགྲུབ་  
 རྒྱུའི་ཡི་གེ་ནི་མིང་གི་ཕྱི་ཚེས་དང་བརྟེན་བྱེད་དངོས་པོ་ནི་མིང་གི་སྟོག་རྩར་  
 གྲུབ་བོ། །

མིང་གང་ཞིག་རྟོག་བས་པར་བཏགས་ནས་མདོན་ཞེན་གྱིས་འཇུག་  
 ཡུལ་དེ་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཏེ། མིང་དེའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན་  
 པ་སྟོང་ཐེར་ཟུག་ཏུ་གྲུབ་ཅིན་པ་ན། མིང་དོན་ལ་ཡག་བཅོག་དང་། ཁྱབ་ཆེ་  
 རུང་གི་བྱེད་པར་དོད་པར་མ་ཟད། མིང་ལ་འཇེམ་དོགས་དང་དགའ་མོས་  
 བྱེད་པའང་བྱུང་སྒྲུང་དོ། །མི་ཞིག་ལ་སྤྱི་མ་ཐག་པ་ནས་མིང་ཞིག་སྒྱུར་པ་དེ་  
 མི་དེ་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཚུད་པའི་མཆོན་རྟགས་སུ་བྱས་ནས། བཟང་བྱ་བཙུ་  
 ཐག་དུ་མར་དེ་ལྟར་བོས་ཤིང་གོམས་པ་བཏྲས་ཆེ་བས། གལ་ཏེ་མི་དེ་བས་  
 སྟེན་པ་ཐ་ཤལ་ཅན་ཞིག་ལ་མིང་དེ་བཏགས་པ་ན་དེ་ལ་དེ་ལྟར་འབོད་པར་

མི་འོས་ཞེས་པར་སེམས་སྐྱེ་བ་དང་། རང་ལས་རིགས་དང་ཡོན་ཏན་  
 སོགས་ཀྱིས་དྲེགས་པ་ཞིག་ལ་མིང་དེ་འབོད་པ་ཐོས་ཆེ། མིང་དེ་མཆོག་ཏུ་  
 གྱུར་ཏོ་སྙམ་ནས་དགའ་བ་སྐྱེས་པ་དང་། ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་མི་དེ་ལྷ་བའི་ལམ་  
 དུ་ཕྱིན་ཆེ་མིང་དེ་ལ་སྦྱང་དོགས་བྱེད་པ་ནི་མིང་གི་ཆ་ནས་བྱུང་བ་མིན་གྱི།  
 བཏགས་དོན་གྱི་རྣམ་པ་བཟང་ངན་དང་། རང་ལ་འདྲིས་གོམས་ཀྱི་བག་  
 ཆགས་སེམས་གདུང་བར་མ་ཅི་རིགས་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མི་གང་  
 ཞིག་རང་གིས་བཟང་བོར་སྦྱོར་བའི་མིང་དེ་ཐོས་ན་དགའ་བ་དང་། དེ་ལས་  
 སྟོག་པ་གོ་ཆེ་མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་པ་ནི། དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།  
 ཁྱོད་ཀྱི་དབང་བོའི་ཡུལ་རྣམས་ཇི་ལྟ་བུ། དེ་ལྟར་མི་སྤྱད་ཡིད་ཀྱི་ཡང་འགྱུར་  
 བ། །དེ་བཞིན་ཡུལ་དེར་སློབ་གཏད་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས། ཁྱོད་ཀྱི་འགྱུར་དེ་ནི་  
 བརྟུན་པར་ཡང་མི་འགྱུར། །རབ་རིབ་དང་ལྡན་དབང་བོ་ཅན་མཚུངས་ལ། །  
 ལྷ་འབབ་སྤང་ལ་ཡི་དྲགས་རྣམས་སྟོ་ཡང་། །མདོར་ན་ཇི་ལྟར་ཤེས་བྱ་མེད་དེ་  
 བཞིན། །སྟོ་ཡང་མེད་ཅེས་དོན་འདི་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར། ཐུན་མོང་གྲགས་ཆེ་ཆུང་དང་མིང་གི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་དེས་བག་  
 ཆགས་བཟང་ངན་ཅི་རིགས་བགོས་པ་ལས། མིང་ལ་བསྟོད་སྦྱད་དང་། དྲང་  
 སྟོག་སྟོན་གྱིང་སོགས་ཀྱི་བྱེད་པར་བྱེ་བ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚུར་མིང་ལ་སྦྱ་  
 དྲགས་སུ་སྤྱར་པར་མདོན་ན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་ཐུན་མོང་བའི་དོར་ཇི་ལྟར་

གྲུབ་པ་དེ་ལྟར་འཛིན་ཡང་དགོས་ཏེ། དེ་ལས་ལྷོག་པར་གྱུར་ན་བརྟེན་གྱི་  
 རུས་པ་སྟོར་ཞིང་འཛིན་ཏེན་ཐམས་ཅད་གོལ་ཞིང་སྟོངས་པར་འགྱུར་ངེས་  
 ལོ། །དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དོན་ལ་དམིགས་ཤིང་ཐུན་མཛོད་ལ་གྲགས་  
 པའི་གོམས་ལུགས་ལྟར་མིང་དོན་ལ་ཕོ་མོ་སོགས་རིགས་དང་དབྱ་གཉིན་  
 བར་མའི་བྱད་པར་ཡང་བྱུང་སྟེ། སྐལ་བཟང་འཛོམས་ཆེ་རིང་སྦྱིད་ཅེས་པས་མོ་  
 དང་། སྐལ་བཟང་བྱུང་། ཆེ་རིང་བྱུང་སོགས་ཀྱིས་ཕོ་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ཡང་  
 འཛིན་ཏེན་གྲགས་ཆོད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་ན། ཡང་ཡུལ་ལ་སེལ་འཇུག་ཡིན་པས་བྱེད་ཀྱི་  
 མིང་ཡང་ཚུལ་དེ་ལས་མ་འདས་ཏེ། རང་ཡུལ་གོ་བྱེད་ཀྱི་མཉན་བྱའི་སྐྱ་ལ་  
 དབྱེན་མིང་དང་ཆིག་གཉིས་སུ་འདུ་ཞིང་། མིང་རྣམས་དངོས་བཏགས་གང་  
 རུང་གི་སྟོན་པར་རང་ཡུལ་ལ་འཇུག་སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་གཞན་ལ་འཇུག་མི་  
 རུས་པས་སེལ་འཇུག་ཡིན་ཏེ། དངོས་པོ་གང་ལ་དཔེ་ཆ། ཚུ་བོ། མེ་ཤིང་  
 སོགས་སུ་བཏགས་པ་རང་གི་ཐོག་མའི་ཡུལ་དེ་ལ་དངོས་མིང་དང་། དེ་ལས་  
 གཞན་ལ་བྱིས་སུ་སྦྱར་བ་ནི་བཏགས་མིང་དུ་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་ཡང་སྐྱ་  
 དེས་རང་གི་སྐྱབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་དེ་བརྗོད་སྟོབས་ཀྱིས་གཞན་བརྗོད་པ་  
 མེད་པ་དང་། ཏྲིག་པས་བཏགས་ཅམ་དུ་གྲུབ་པའི་སྐྱ་དོན་གང་ཡིན་ཡང་རང་  
 གི་བསྟན་བྱའི་ཡུལ་དེ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པར་སྤང་བའི་ཚུལ་གྱིས་དོན་

གཞན་ལས་སེལ་ཏེ་འཇུག་པ་ནི་རྟོག་ངོར་དོན་སྤྱི་ལེ་ཚུལ་དུ་སྒྲུབ་ཞིང་། སྒྲ་  
དོན་གཉིས་རྟོག་ངོར་གཅིག་ལྟར་ཞེན་ནས་དོན་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི་རྒྱས་  
པར་གཞན་ནས་རྟོགས་པར་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟར་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་སེལ་འཇུག་  
གི་སྟོན་ས་འཇུག་པའི་མིང་རྣམས་ལ་སྒྲ་བཤད་འཇུག་གི་ཐུ་བཞི་ཡོད་པར་  
ས་བརྒྱུ་ཏའི་མཁས་འཇུག་ལས་འདི་ལྟར་འབྱུང་སྟེ། དེ་ཡང་གྲགས་འཇུག་  
འགལ་བ་དང་། །མི་འགལ་འགལ་ཞིང་མི་འགལ་བའི། །སྒྲ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་  
རྣམ་པ་བཞི། །བད་སྟོད་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་གྲགས། །ཤེས་གསུངས་སོ། །

## གཉིས་པ། མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་བཤད་པ།

མིང་དང་བརྗོད་དོན་གྱི་བར་ན་བརྗོད་ཡུལ་དེ་ལ་མིང་དེ་རི་ལྟར་  
གདགས་དགོས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་། རྟོག་པས་  
བཏགས་ཙམ་དུ་བརྗོད་ཡུལ་གྱི་དོན་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་མིང་རེ་སྟུར་པ་ལ་  
བཏགས་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་སྟེལ་རེ་ཡོད་པ་བསྟུས་ན་བཞི་ཡོད་དོ། །

## ༡འདོད་རྒྱལ་གྱིས་བཏགས་པ།

འདོད་རྒྱལ་ཅེས་པ་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་མིང་ཐོག་མར་འདོགས་  
སྐབས་དེ་ལྟར་གདགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་བཤད་དུ་མེད་པར་



བྱུང་གྱིས་དུ་སྒྲིལ་གྱིས་སྒྲུབ་པ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱིས་པར་བྱུང་པས་འདོད་  
 གྱིས་དང་། དེ་ལྟར་བཏགས་པའི་མིང་རྣམས་ལ་བརྟེན་གྱི་གཞུང་དུ་འདོད་  
 གྱིས་ཐོག་མའི་མིང་ཞེས་བྱའོ། འདིར་ཐོག་མའི་མིང་ཞེས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་  
 ཡོད་དེ། འདོད་གྱིས་མིང་རྣམས་ནི་མིང་གི་ཡན་ལག་གཞན་རྣམས་སྐྱབ་  
 བྱེད་གྱི་ཅ་བ་དང་ཀུན་ཏྲོག་སྣ་ཚོགས་པའི་ཐོག་མའི་རྟེན་གཞིར་བྱུང་པའི་  
 ཕྱིར་དོ། །འདོད་གྱིས་དང་རྗེས་བྱུང་གཉིས་ནི་མིང་གི་བཏགས་ཐབས་ལས་  
 རོ་ཐོའི་དབྱེ་བ་མིན་པས། ཀམ་རང་བྱུང་དེ་རྗེས། སྐྱིར་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་  
 དངོས་པོ་རྣམས་ལ་མིང་བཏགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་དུ་མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་  
 མདོར་བསྐྱུས་ན། འདོད་གྱིས་མིང་དང་། རྗེས་བྱུང་གྱི་མིང་གཉིས་སུ་  
 འདུའོ། །༡༤ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མིང་ལ་འདོད་  
 གྱིས་དང་རྗེས་བྱུང་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་འབྱེད་པ་ཡང་བཏགས་ཚུལ་ལྟར་  
 བྱས་པ་ཡིན་ན་རུང་གི་གཞན་དུ་ན་འབྱེད་བྱེད་གྱིས་དབྱེ་གཞིར་མ་བྱུང་པའི་  
 སྟོན་འབྱུང་སྟུང་མོ། །ཆོག་དབར་གཅིག་ཅན་གྱི་མིང་ཇི་སྟེད་པ་ནི་ཚུལ་འདི་  
 ལྟར་བཏགས་པར་མཛོན་ཞིང་། དེ་དག་རྣམས་ལ་བརྟེན་འདོད་གྱི་དགོས་  
 མཁོ་ལྟར་མིང་མཐར་པ་དང་བའི་ཆ་ཤས་གསར་དུ་བསྟན་ཀྱང་བརྟེན་དོན་  
 གཞན་དུ་མི་འགྱུར་ན་དེ་དག་ཀྱང་འདོད་གྱིས་རང་ལས་མ་འདས་པ། དཔེར་  
 བློ་གསེར། རྟ་ བསྐྱུབ། མང་། དགལ། རིང་། གསུམ། བྱིས་ལྟ་བུ་དང་། མིང་

མཐར་པ་བ་སྐྱར་པ། བསྐྱབ་པ། མང་པ། དགའ་པ། རིང་པ། གསུམ་པ། གྲིས་  
པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། ཆོག་དབར་གཅིག་ཅན་གྱི་མིང་དང་དེ་དག་གི་མཐར་  
པ་བ་སྐྱར་པ་རི་སྟེད་པ་སྐྱར་གཞིའི་མིང་དེའི་བཏགས་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་  
འདོད་ཀྱིས་བཏགས་པའི་མིང་དུ་གཏོགས་སོ། །

སྐབས་འདིར་ད་དུང་དབྱད་པར་བྱའི་གཞི་ཞིག་ཡོད་དེ། བོད་སྐད་ཀྱི་  
མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རང་ཉིད་འདོད་ཀྱིས་སྟར་བཏགས་པ་ཡིན་ཡང་། མིང་  
གཞན་དང་པན་ཚུན་སྟོས་བྱུང་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཟད་རེ་སྟེང་དུ་ཡོད་པའམ།  
མིང་དུ་མའི་བསྟན་དོན་ཉེ་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་ནི། རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་  
ཐུན་མོང་བ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་བཏགས་ཐབས་ཡན་གར་  
བ་ཞིག་ཏུ་བྱེད་པ་མི་རུང་སྟེ། འདོད་ཀྱིས་ཀྱི་མིང་། ན་བ་དང་། ནད་པ་དང་།  
གཞོད་པ་དང་། བསྐྱད་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་གཞི་མཚུངས་པ་ལ་འཕྲུལ་ཏེན་  
མགོ་འདོགས་མི་འདྲ་བས་བསྐྱར་ཏེ་དོན་གྱི་ཕྱོག་པ་ཐ་དད་པ་སྟོན་པ་ནམས་  
དང་། འཁྱོག་པ་དང་སྟོག་པ། བསྐྱབ་པ་དང་འབྱུབ་པ། བསྐྱར་བ་དང་འབྱུར་  
བ། བཅད་པ་དང་ཆད་པ། བངས་པ་དང་སྦངས་པ་ཞེས་པ་སོགས་བརྗོད་དོན་  
ཁ་གཏད་དུ་བྱུར་པའི་མིང་ནམས་ཀྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་དང་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱ་མཚན་བསྟན་དུ་མེད་ཀྱང་། བྱ་བ་དེ་ལ་དབྱེ་བ་པོའི་ཚུལ་བ་བཅུག་མ་  
བཅུག་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་མང་བོ་སྟན་ཅིག་ཏུ་འདུས་མ་འདུས་ཀྱི་བྱེད་པར་གྱིས་

མིང་གཞི་སྡེ་བ་གཅིག་པའམ་ཡི་གེ་གཅིག་པ་ལ་སྒྲ་ཚེགས་མ་ཉུང་དང་སྒྲ་  
གདངས་སྡེ་ཡང་སོགས་ཀྱི་བྱད་པར་བྱང་བ་ལས་གཞན་དུ། དེ་དག་གཅིག་  
ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་གྱུ་མཚན་དང་བཅས་ཏེ་རྗེས་གྲུབ་ལྟར་བཏགས་པ་  
མིན་པས་འདོད་ཀྱིས་དུ་འཛོག་པ་ལས་འོས་མེད་དོ། །དེ་བས། འདོད་ཀྱིས་  
དང་རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་བྱད་པར་ནི། ཚེག་དབར་དང་། འབྲུབ་རྒྱུའི་མིང་སྒྲ་ཕྱིར་  
བསྟན་དོན་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་མེད་དང་། དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ལ་གྱུ་མཚན་ནམ་  
སྒྲ་བཤད་ཡོད་མེད་གསུམ་གྱིས་འབྲེད་དེ། །འབྲུབ་རྒྱུའི་མིང་དེ་ཚེག་དབར་  
གཅིག་པ་དང་། ཚེག་དབར་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་རེ་རེར་བསྟན་དོན་ངེས་ཅན་ཞིག་  
མེད་པ། མང་བ། མཐོན་པོ། ལྷང་མ་ལྟ་བུ་དང་། མིང་དེ་རང་ཡུལ་ལ་རྗེ་ལྟར་  
བཏགས་པའི་གྱུ་མཚན་བཤད་དུ་མེད་པའི་རིགས་ནི་འདོད་ཀྱིས་དང་། དེ་  
ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་རྗེས་གྲུབ་གྱིས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །བཟླ་ཐང་འཇམ་  
དཔལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཚན་གྱིས། ཚེག་བྲིམ་གཅིག་རྣམས་དངོས་མིང་དང་།  
།གཉིས་ཡན་བཏགས་མིང་ཏ་ལམ་ངེས། །ཞེས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ་བ་སྟེ།  
གལ་ཏེ། ཚེག་བྲིམ་གཅིག་པའི་མིང་རྣམས་འདོད་ཀྱིས་དང་། །དོན་ལྡན་ཆ་  
ཤས་གཉིས་ཡན་རྗེས་སྒྲུབ་ཡིན། །ཞེས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་སྟུང་མོ། །

མིང་འདི་རིགས་ཐོག་མར་བཞུགས་དོན་གཅིག་ལ་འཇུག་པ་དང་། དེ་  
ཡང་གྱུ་མཚན་གཞན་ལ་སྟོས་སུ་མེད་པས། བཞུགས་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་། ཚེག་

གྲོགས། སྐྱར་ཡུལ་གྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་གྱིས་སྐབས་དོན་  
 དུ་མར་འགྱུར་བའང་ཡོད་དེ། སྟོད་པ་བཟང་བོ་སྟོད་པའི་མིང་དེས་ནི། །སྐྱར་  
 བོ་བོས་ནས་རང་དོན་རྒྱལ་ཏུ་སྐྱར། །རྩ་ཆེན་འཁུར་ཏེ་རྩ་སྟོན་རྩ་བ་བཞིན།  
 །བརྩ་ཡིན་གངས་ལྷན་ང་མོར་བརྩ་བར་འདོད། །ཅེས་པའི་སྟོད་པ་དང་། སྐྱར།  
 ར། བརྩ་རྣམས་འདོད་རྒྱལ་ལྷར་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས་  
 །ཀྱང་། བརྩ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་གི་དབང་གིས་སྒྲ་མ་རྣམས་བྱང་གཞི་བརྩོད་  
 པ་དང་། བྱང་ཆོས་བརྩོད་པ་དང་། གངས་ཀ་བརྩོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་དང་།  
 བྱི་མ་རྣམས་ནི་བྱ་བ་བརྩོད་པའི་མིང་དུ་སོང་ངོ་། །དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་བཤད་  
 རིགས་པ་ལས། ཆོས་ནི་ཤེས་བྱ་ལས་དང་ནི། བྱ་ངན་འདས་དང་ཡིད་གྱི་  
 ཡུལ། །བསོད་ནམས་ཆེ་དང་གསུང་རབ་དང་། །འབྱུང་འགྱུར་ངེས་དང་  
 ཆོས་ལུགས་ལའོ། །ཞེས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་གཅིག་ཕུ་དོན་བརྩར་འཇུག་པ་ཡང་རེ་  
 རེ་ནས་རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་  
 དགོས་ཏེ། གལ་ཏེ་མིང་འདི་རིགས་རང་ཉིད་ཐོག་མར་གང་ལ་སྐྱར་པའི་གཞི་  
 དེ་ཁོ་ན་ལས་དོན་གཞན་ལ་མི་འཇུག་ན་མིང་གཞན་གྱི་འབྱུབ་རྒྱར་མི་རུང་  
 བས། འདོད་རྒྱལ་ལྷར་བཏགས་པའི་ཐབས་ནི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་གལ་  
 ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་སོ། །

## འཛེས་སྐྱབ་གྱིས་བཏགས་པ།

ས་སྐྱབ་པ་རྩེ་ཏ་ཀུན་དགའ་བྱུང་མཆོན་གྱི་ཞལ་ནས།      དེ་ཡི་དང་པོ་  
འདོད་བྱུང་སྒྲ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ནས་དོན། །གཞན་ལ་སྒྲོ་འདོགས་རྩེས་  
སྐྱབ་སྒྲ། །ཞེས་དང་། སྒྲ་སྒྲོ་ལས། འཐད་པར་བསྐྱབ་པའི་རིགས་པ་དག །  
ཆོས་ཉིད་ལ་ནི་བརྟེན་པ་བཞིན། །དོན་ལྡན་མིང་ཡང་དེ་བཞིན་དུ། །འདོད་  
བྱུང་ཐོག་མ་ཉིད་ལ་བརྟེན། །འཛེས་གསུངས་པ་ལྟར། འདོད་བྱུང་ནི་མིང་  
གི་ཐོག་མའི་འདོགས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཡང་མིའི་བསམ་སྒྲོར་ཡུལ་དུས་གྱི་  
བཀག་བྱུང་དང་སྒྲི་ཆོགས་གྱི་གནས་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་ཆོད་འཛིན་ངེས་  
ཅན་ཞིག་ཡོད་ཕྱིར། འདོད་བྱུང་ཁོ་ནའི་སྒྲོ་ནས་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་མིང་རེ་སྐྱར་  
དགོས་ཆེ་ཆེགས་ཏ་ཅང་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལྟར་བཏགས་ཀྱང་མི་བརྟུབ་པས་འདོད་  
བྱུང་གྱི་མིང་གི་གོ་བ་སྐྱར་སོང་གི་མང་གཞིའི་སྟེང་། འདྲ་བའམ་འབྲེལ་བ་  
སོགས་བྱུང་མཆོན་ནས་སྐྱབ་བཤད་དང་བཅས་ཏེ་སྒྲོ་གྲོས་ཅན་གྱིས་ཕྱིས་སུ་  
བཏགས་པའི་མིང་སྟེ་རྩེས་བྱུང་གྱི་བཏགས་ཐབས་འདི་བྱུང་། དེ་ནི་འདོད་  
བྱུང་གྱི་མིང་བྱུང་པའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བཏགས་པས་རྩེས་དང་། སྒྲོ་གྲོས་ཅན་  
གྱིས་ཚིལ་བས་མིང་དུ་བསྐྱབས་ནས་བྱུང་པས་རྩེས་སྐྱབ་བམ་རྩེས་སྐྱབ་  
ཅེས་བྱ་སྟེ། སྐྱབ་ཅེས་པས་བཏགས་དང་། བྱུང་ཅེས་པས་བཏགས་འབྲས་



མཆོན་པ་ཡིན། རྗེ་ཚོང་ཁ་པའི་རྟོན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འདི་འབྲུང་བའི། །རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་འཐད་པ་གཉིས། །ཞེས་གསུངས་  
 པ་དང་མཐུན་པར་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་བཞག་པ་དང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འདི་བྱུང་བའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པས་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་གཅིག་ལ་དོན་  
 ལྡན་གྱི་ཆ་ཤས་མི་འདྲ་བས་བསྒྱུར་བའོ། ། འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་དུ་མ་ལྟན་  
 ཅིག་ཏུ་སྒྱུར་ཏེ་མིང་གཞན་གསར་དུ་སྒྱུར་བ་ནི་ཤེས་རིག་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་  
 མཆོན་ཏྲགས་ཤིག་ཀྱང་རེད།

དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་པས་དབྱད་ན། འདོད་རྒྱལ་ལྟར་བཏགས་པའི་མིང་  
 བེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་ངལ་ཚོལ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ཐོག་མར་ཤེས་  
 ཏོགས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལ། རྗེས་སྐབས་ལྟར་སྒྱུར་བའི་མིང་རྣམས་ནི་  
 ཤེས་བྱའི་ངོ་བོ་དང་རྣམ་པ་སོགས་ལ་དབྱད་སྟོབས་ཀྱི་ཏོག་པ་མཐོན་པོར་  
 སོན་པའི་དན་ཏྲགས་སུ་ངེས་པས། རྗེས་སྐབས་ཀྱི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་ལས་  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་ཤེས་རིག་འཕེལ་བའི་ཚུ་ཆད་ཀྱང་ཏོགས་བྱུང་བར་  
 བརྟེན། མི་རིགས་གང་གི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་འདྲ་རྗེས་སྐབས་ཀྱི་མིང་གི་བྱུང་ཆ་  
 རི་ལྟར་མང་ན་དེ་བས་ཀྱང་བཟང་མོད། རྗེས་སྐབས་ཀྱི་མིང་ནི་འདོད་རྒྱལ་ལྟར་  
 བཏགས་པའི་མིང་ལ་བསྟོས་པས་འབྲུ་མང་ཞིང་འཛིན་དཀའ་བས་སྟབས་  
 བདེ་བ་ཞིག་མེད་ཕྱིར། ཡིག་འབྲུ་ཉུང་བ་མིང་སྐབས་ཀྱི་ཅ་གནད་དུ་འཛིན་འོས་

ཏེ། མིང་ནི་མི་རྣམས་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འཇུག་པའི་ཐོག་མའི་འཇུག་སྒོ་  
 ཉག་གཅིག་ཡིན་ཡང་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་འབྲས་མིན་པས། སྤྱི་ཅུང་ཞིང་  
 སྒྲེབ་འགྲིག་པ། བརྗོད་བདེ་ཞིང་དོན་གསལ་བ་བཅས་ནི་མིང་གསར་དུ་  
 གདགས་པའི་ཅ་གནད་དུ་གཟུང་ངོ་། །

མཁས་གྲུབ་སྤྱི་བའི་ཉི་མས། སྤྱི་རྣམས་ནི་སྤྱི་བ་བོ་རང་དབང་མེད་པར་  
 བྱེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། སྤྱི་བ་བོའི་བརྗོད་འདོད་དང་ཉན་པ་བོའི་ཤེས་འདོད་གྱི་  
 རེས་སུ་མཐུན་པར་དོན་སྟོན་པར་བྱེད། ཅེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར། རེས་སྤྱི་བ་  
 གྱི་མིང་ནི་བརྗོད་པ་བོས་གང་བྱུང་དུ་སྦྱར་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མིང་གང་  
 ཞིག་དེ་ལྟར་སྦྱར་བས་དོན་ལ་འབྱུང་མི་འབྱུང་དང་པ་རོལ་བོ་ལ་བརྟེན་འབྲེད་  
 མི་འབྲེད་གྱི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ། སྤྱི་རྣམས་ཐུན་མོང་ལ་གྲགས་ཤིང་  
 གྱུན་ལ་གོ་མས་པའི་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་དག་པན་ཚུན་སྦྱར་ནས་མིང་གསར་  
 བ་ཞིག་བཟོ་བའི་ཆོ། དེ་ལྟར་སྦྱོར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་སྤྱི་བ་ཤད་ཡོད་  
 པའི་སྒོ་ནས་སྦྱར་དགོས་ཕྱིར། འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ནི་ཐོག་མར་འདོགས་པ་  
 བོ་རང་གིས་གང་ལ་གདགས་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་གཞན་ལས་བསལ་བའི་  
 སྤྱི་དུ་སྦྱར་བ་ཕྱིས་སུ་གཞན་ལ་འདྲ་དེ་ལྟར་གྲགས་པས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།  
 རེས་སྤྱི་བ་གྱི་མིང་ནི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་རང་ཁོ་ནས་གོ་བའི་ཆེད་དུ་བྱས་པ་མ་  
 ཡིན་པར་གཞན་གྱིས་ཁས་ལེན་ཞིང་འཛིན་བདེ་བའི་དོན་ལ་དམིགས་ནས་

སྐྱར་པ་ཡིན་སྟབས། གལ་ཏེ། གཞན་ཞིག་གིས་དོན་དེ་ལ་མིང་དེ་ལྟར་  
གདགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དབྱེད་ན་འཐད་པ་བསྐྱབ་ཐུབ་  
པ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཕྱིར། ས་པ་རྩེ་ཏ་ས། སྟོན་ཆད་གཞན་དུ་མ་གྲགས་  
ཀྱང་། མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངོ་འཕྲོད་པའི། །བད་ནི་རྗེས་སྐྱབ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། །  
རྒྱ་མཚན་དག་ལ་ལྟོས་ཕྱིར་རོ། །༡༩ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་བས། རྗེས་  
སྐྱབ་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་བཏགས་པའི་མིང་རྣམས་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ལ་བརྟེན་  
ནས་བཅོས་ཤིང་། མིང་རང་སྟངས་སྐྱབ་པ་འད་འདུག་གི་ངེས་ཆིག་བསྟན་དུ་  
ཡོད་ཕྱིར་སྐྱ་སྟོ་ལས་འདི་ལྟར་བསྟན་ཏེ། དེ་བརྟེན་དོན་ལྡན་ངེས་ཆིག་ནི། །  
དེ་ཡིན་ཕྱིར་དང་དེ་ཡོད་ཕྱིར། །དེ་ལ་པན་ཕྱིར་དེ་བྱེད་ཕྱིར། །དེ་བྱའི་ཕྱིར་  
དང་དེ་འབྱའི་ཕྱིར། །དེ་དེའི་ཕྱིར་དང་དེ་ཉིད་ཕྱིར། །དེ་ཡི་མིང་ནི་དེ་སྐད་  
ཅས། །ཏགས་ཀྱི་སྟོ་འཕ་མེད་ཀྱང་རུང་། །སྐྱབས་ཀྱི་མཐུ་ཡིས་ངེས་ཆིག་  
བརྗོད། །༡༩པེས་བསྟན་པ་ལྟར། ཆོས་གཤེད་ཁྱི། རོ་རྗེ། ཐོ་བྱང་། ལྷ་བའི་  
འོད་ཟེར། གསེར་བུམ་ལྟ་བུ་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གིས་བསྐྱབས་པ་དང་།  
བསྟན་བཅོས། དག་བཅོས་པ། རྣམ་བཞག་བསགས་ནོར། ཟིན་བྲིས། མདུན་  
འདུག་པ། ཉལ་གོས། བཏོད་ལམ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱས་པ་དང་། རུང་མཐུན། རི་མཐོན་པོ། ལྷགས་རི་རིང་བོ། སྤ་བརྟན། འཇམ་  
མཉེན། ལྟན་འཛེབས། དམར་སྒྱ། བརྟན་བརྗོད་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་

མིང་གིས་བསྐྱབས་པ་དང་། རྒྱུ་གསུམ། ལུས་མདོ། བྱ་བཞི། རོ་བྱ་གཉིས་  
འཁྱུང་། ལྷ་བའི་ལམ། གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུ་གྲགས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་  
བརྟེན་ནས་བཅོས་པ་ལྟར། གཞན་ཡང་། ཡུལ་དང་། བྱ་བ་དང་། ཡོན་ཏན་དང་།  
རྩལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ནས་བཏགས་པ་མང་དུ་ཡོད་པ་གང་ཡིན་ཡང་དོན་དང་  
ལྡན་པའི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཡན་འདུས་ནས་བྱབ་པའི་མིང་ཐམས་ཅད་བཏགས་  
ཚུལ་འདིར་གཏོགས་སོ། །

### ༣ གཞན་སྐད་སོར་བཞག་གིས་བཏགས་པ།

མི་རིགས་གང་ཡིན་ཡང་རང་ས་རང་མལ་གྱི་རིག་གནས་རྒྱུང་བར་  
བརྟེན་ནས་རྟོང་བ་མཁྱེགས་འཛིན་དང་གསར་བ་བཀག་འགོག་བགྱིས་ན་  
ནམ་ཡང་གཞན་གྱི་རྩལ་མི་བེན་ཞིང་ས་ཁྱོན་ཆེན་པོ་མི་ཆོད་པས། སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་བབ་དང་བསྐྱུན་ནས། མི་  
རིགས་གཞན་དག་གི་རིག་གནས་ནང་འདྲེན་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་  
འཛིག་རྟེན་དེར་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་མིན་གྱི་འགག་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་  
བྱུང་གཤིས། གངས་རི་ས་མཐོའི་ལྗོངས་འདིར་ཡང་གནའ་བོའི་དུས་ནས་  
རིག་གཞུང་མང་བོ་རང་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ཏེ་གོང་དུ་སྤེལ་བ་གོར་མ་ཆག་གྱང་།  
ད་ཆ་དབྱུང་གཞིའི་དབང་གིས་བོད་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་རྩལ་གྱི་ལོ་

ཚཱ་ཡི་བྱ་བ་དང་སྟེལ་ཏེ་མི་རིགས་གཞན་ནམ་ཡུལ་གྱི་གཞན་པའི་མིང་བརྟེན་  
བོད་དུ་དར་ཚུལ་འཆད་པ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། སྐད་རིགས་གཞན་བོད་སྐད་དུ་  
སྟེལ་བ་ལ་དོན་བསྐྱར་དང་སྐྱར་གྱི་བཏགས་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པར་  
བཞེད་ཀྱང་། དོན་བསྐྱར་ནི་བསྐྱར་བྱའི་གཞུང་གི་དོན་རིམ་བ་བཞིན་བོད་  
སྐད་དུ་བསྐྱར་པ་དེ་ཡིན་པས། སྐྱར་བྱེད་གྱི་མིང་བརྟེན་མཁས་བོད་སྐད་ཡིན་  
པ་སྟོས་མ་དགོས་པའི་ཐོག་བསྐྱར་བཞིན་པའི་མིང་དེ་མཁས་བོད་སྐད་གྱི་མིང་  
བརྟེན་མཁས་གྱུར་བཞིན་པས་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཏུ་བྱེད་  
པ་མི་འོས་པས། འདིར་སྐྱ་སོར་བཞག་གཙུག་བྱས་པའི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་  
བཤད་པ་ལ་ལྟ་ཡོད་དོ། །

1 སྐྱ་རིམ་བཞིན་བསྐྱར་ཏེ་བཏགས་པ། རིག་གནས་ནང་འདྲན་དང་  
དམག་སྟོང་ཆོང་འབྱུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་མི་རིགས་གཞན་པའི་  
མིང་བསྐྱར་དུ་མི་བརྟེན་པའམ་བསྐྱར་ཀྱང་གོལ་ས་འབྱུང་བ་མཁས་སྐྱ་རིམ་  
བཞིན་དུ་བསྐྱར་ཏེ་བོད་སྐད་གྱི་མིང་བརྟེན་གས་སུ་ཚུད་པར་བྱས་པ་སྟེ།  
ཀོང་ལོ། ཨམ་ཆི། ལྷར་པན། རྩ་རན་སེ། གཡང་ཏེ། མ་ཏེ། རུ་འུ་ཞི། རུང་ཟེ།  
ཨམ་བན། ར་སག་ཨེར་ཏེ་ནི། རུ་འུ་བཀྲ། རུང་གིག་ཀྱང་རུ་ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་པའི་ཐ་སྟོང་འདི་མཁས་བོད་སྐད་ཚུལ་མ་ཞིག་མིན་ཡང་ལག་ལེན་དུ་  
རྒྱགས་ཆེད། །དེ་ལ་སྐྱ་སྟོར་བམ་པོ་གཉིས་པར། གོ་ཏ་མ་ལྟ་བུ་གོ་ཏེ་སྐྱ་ལས་



ཆིག་དང་། རྩོགས་དང་། ས་དང་། འོད་དང་། རྡོ་རྗེ་དང་། བ་ལང་དང་། མཐོ་  
 རིས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་པ་དུ་མར་སྟེགས་པ་དང་། ཀྲོ་ཞི་ཀ་ལྷ་བུ་རྩ་གྲུ་ཤ་  
 ཐོགས་པ་དང་། མཁས་པ་དང་། བརྒྱ་དགའ་བ་དང་། འུག་པ་དང་། མཛོད་  
 ལྷན་ལ་སོགས་པའི་སྒྲིའི་ལུགས་ལ་བྲངས་ཤིང་བསྐྱར་ན། ལྷ་གངས་མང་པོ་  
 ཞིག་ཏུ་སྟེགས་ལ། བསྐྱར་པ་རྣམས་ཀྱང་ཆིག་གཅིག་གི་ནང་དུ་ནི་སྒྲ་གངས་  
 དེ་ཀུན་འདུར་ཡང་མི་བརྟུབ་སྟེ། གཅིག་ཏུ་འཆད་ཀྱང་གཏན་ཆིགས་ཆེན་པོ་  
 མེད་པ་རྣམས་ནི་མི་བསྐྱར་བར་ཀྱ་གར་སྐད་སོ་ན་ཞོག་ཅིག་ཅེས་འབྱུང་  
 བ་ལྟར་བྲངས་པ་ཡིན་ཞིང་། གཙོ་བོ་སྒྲ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །

2 ལྷ་བསྐྱར་དོན་བྱུང་གིས་བརྒྱན་ཏེ་བཏགས་པ། ལྷ་སྒྲུང་བམ་  
 གཉིས་སུ། སེམས་ཅན་དང་། མེ་ཏྲོག་དང་། ཅི་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་མིང་  
 བསྐྱར་ན་ཡིད་གོ་ལ་ཞིང་ཆིག་མི་བདེ་བ་དང་། འོ་ལ་སྒྲུང་བསྐྱར་དུ་བྱང་བ་  
 དོན་དུ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ་མ་ཡིན་གཏོལ་མེད་པ་རྣམས་ལ། མགོ་ལ་ཡུལ་  
 ཞེའམ། མེ་ཏྲོག་ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་གང་ལ་བྱ་བའི་མིང་གཅིག་སྒྲ་ཐབས་སུ་  
 ལྷོན་ལ་ཀྱ་གར་སྐད་སོ་ན་ཞོག་ཅིག་ཅེས་པ་ལྟར་བོད་ན་མེད་པའི་སྒྲེ་  
 དངོས་དང་ཐོན་རྫས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་དང་ཁུངས་སྟོན་པའི་སྒྲེ་དུ། གཞན་གྱི་  
 ལྷ་ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་དོན་གྱིས་བརྒྱན་ཏེ་བཏགས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། མེ་ཏྲོག་བརྒྱ།  
 རི་དྲགས་ཨེ་ན་ཡ། ལྷ་མོ་ཁྱུ་མ། དུག་ཀ་གོ་ལ། བྱ་ཀ་ལ་མིང་གསུམ་མོ་ཅིན་

ཁོམ། དུལ་རྒྱུ་ཉེ། རས་ས་ན་མ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ནམས་སོ། །

3 སྒྲ་དོན་སྟེང་བསྐྱར་གྱིས་བཏགས་པ། མི་རིགས་གཞན་པའི་མིང་གཅིག་གི་སྟེང་ཀ་སྒྲ་རི་བཞིན་དུ་བསྐྱར་ཞིང་སྟེང་ཀ་དོན་ལྟར་བསྐྱར་ཏེ་སྒྲ་དོན་བྱང་སྟོར་གྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་སྐད་དུ་བརས་པ་སྟེ། འགྲུ་ཐུབ་པ། ཐང་རྒྱལ་རབས། མ་ཉེའི་རྒྱལ་མཆོན། གོང་མ་ཐང་ཐེ་ཅུང་། གྲུང་གོའི་སྟོང་གོས། རྒྱན་ལས་ཟུ་ཡོན། མི་དོན་ཅུ་ལྟ་ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་པའི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་འདི་ནི་བསྐྱར་བྱའི་མིང་དེའི་ཆ་འགས་སྟེང་ཀ་དོན་བསྐྱར་དང་སྟེང་ཀ་སྒྲ་སོར་བཞག་བྱས་པ་ལས་བྱུབ་ཅིང་། གོང་གི་དེ་བསྐྱར་བྱའི་མིང་རང་ན་མེད་པའི་དོན་ཞིག་སྒྲ་ཐབས་གྱིས་བསྒྲན་ཏེ་བྱེ་བྲག་འབྱེད་པས་ཁྱད་པར་ཡོད་དོ། །

4 སྒྲ་གཟུགས་གཉིས་ཅུང་བད་བསྐྱར་ཏེ་བཏགས་པ། བཏགས་ཐབས་འདི་དང་སྟེ་མ་གཉིས་ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་སྐད་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་སྐད་རིགས་གཞན་ལ་སྟོར་དུ་མེད་པའི་ཐབས་ཤིག་སྟེ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་འདི་ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཡི་གེར་དཔེར་བྱས་ནས་བཅོས་པས་སྒྲ་གདངས་པལ་ཆེར་མ་ཐུན་ཞིང་། ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཡི་གེ་བོད་སྐད་དུ་པབ་དུས་བོད་ཡིག་ལྟར་དེའི་དོད་ཐུབ་ཀྱི་རྒྱ་གར་ཡི་གེ་བཏགས་པ་བ་བཞིག་བསྐྱན་ཡོད་པའི་སྒྲ་རྒྱུན་དུ་མའི་འོག རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲ་གཟུགས་གཉིས་ཅུང་བད་རེ་བཅོས་ཏེ་བོད་སྐད་ལ་མེད་

པའི་མིང་བཟང་མང་བོ་ཞིག་གསར་དུ་བཟོས་པ་སྟེ།      ཀུན་མ་ལ་གུར་གུམ།  
མཁའ་ལ་མར་གད།    བཀྲལ་ལ་བ་གུ་ལ།    ཀམས་ལ་བསྐལ་པ།    ཀའར་ལ་ག་  
བུར།    ཅ་ཅུན་ལ་ཅ་ཅ་དན།    སེངྒ་ལ་སེང་གེ་བུ་སྟེག་ལ་བུ་ཉི་ལམ་པོད་ཉི།    ལུ་ཉི་གུ་  
ལ་བུ་ཉི་གུ་འཁྲུན་ལ་བ་དན།    མཁྲིམ་ཀམ་མ་ལི་ཀའ་ལྷ་ལ་ལའ་ལྷ་བུ་ཞེས་བསྐྱར་  
ཉི་བཏགས་པའོ། །

5    སྐྱ་གཟུགས་ཇི་བཞིན་དུ་བཏགས་པ།    རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལས་སྐྱ་  
གཟུགས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་བོད་སྐད་དུ་བརས་ནས་བཏགས་པ་སྟེ།    ཨ་མི་ཏ།    ཨ་  
ཏ་ཡ་ན།    ཨ་ལྷ་མ།    ལ་རྩ་ཏ་སྟེ།    བུ་ལྷ།    རྩ་ལྷ་མ།    ཨ་ཉི་ལ།    ཀའ་ཀ་རི།    ཀ་མ་  
ལ་ལྷ་ལ།    བུ་ཉི་ཏ།    བེ་སྐ་ལ།    བེ་རྩ་ན།    རྩ་ཀར་ས་རྩ།    རྩ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སོགས་  
ཀྱིས་མཆོད་ནོ། །

## ༥ སྐྱ་ཉམས་ལད་ལྷོས་ཀྱིས་བཏགས་པ།

དབང་ཞེས་ལྷའི་སྟོང་ཡུལ་དུ་གུར་པའི་གཟུགས་སོགས་དོན་ལྷའི་  
སྒང་ཚུལ་དང་ཕྱི་ལྷའི་ཉམས་སྒང་ལྷར་བོལ་བུང་དུ་སྐྱ་རེ་སྐྱར་པ་པལ་ཆར་སྐད་  
རིགས་ཀུན་ལའང་ལང་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་།      བོད་སྐད་ལ་ཚུལ་དེ་ལྷར་  
བཏགས་པའི་མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་པལ་ཆར་བྱད་གཞིའི་དངོས་པོ་

གང་ཞིག་གི་ཉམས་འགྱུར་དང་། སྐྱ་ཚོར་སོགས་སྟོན་པའི་མིང་ཡིན་པས་  
 སྦྱིར་བཏང་དུ་བྱུང་ཚེས་བརྗོད་པའི་མིང་དང་ཉེ་ཞིང་། ཁ་ཅིག་བོད་སྐད་ཀྱི་  
 མིང་ཐམས་ཅད་སྐྱ་ཉམས་ལད་ལྷོས་ཀྱིས་བཏགས་པར་སྐྱ་བ་ནི་འབྱུང་བའོ། །  
 སྦྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། བཏགས་ཚུལ་དེ་ནི་རྗེས་སྐྱབ་ཀྱི་ཐབས་  
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། མཁས་པ་འདྲག་པའི་སྟོར། འདོད་ཀྱུལ་དང་རྗེས་གྲུབ་  
 ཀྱི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་བསྟན་པའི་མཁུག་དེ་མ་ཐག་ཏུ། དགའ་དང་སྦྱེ་དང་  
 རོ་མཚར་དང་། །སིལ་སྟན་ལ་སོགས་མི་འགལ་སྟེ། ཉེ་བར་མཚོན་སྟེ་གང་  
 སྟོན་པ། །རྗེས་སུ་བྱེད་པའི་སྐྱ་ཞེས་བཤད། །གཟུགས་སྐྱ་དྲི་རོ་རེག་པ་  
 དང་། །སེམས་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་པར་འགལ། །སྦྱོགས་གཅིག་ངེས་པར་མི་  
 རུས་པ། །སྟོན་ཏེ་ཉེ་བར་སྦྱོར་བའི་སྟེ། །དེ་སོགས་སྦྱོར་བའི་ངག་པལ་ཆེད། །  
 ཉེ་བར་སྟོན་ན་ལྷོས་སྐྱ་འདྲག །༣༠ཅེས་བསྟན་ཏེ་སྐྱ་དང་ཉམས་སྒྲུབ་སྟོར་  
 སྦྱོར་པའི་མིང་པལ་ཆེར་ལྷོས་སྐྱ་འདྲག་པ་དང་རྗེས་སུ་བྱེད་པའི་སྐྱ་ཡིན་པར་  
 བསྟན་ཀྱང་། །རྗེས་སྐྱབ་ཀྱི་བཏགས་ཚུལ་དངོས་དང་ཡང་མི་འདྲ་བས་འདིར་  
 ཟུར་ལོགས་སུ་སྦྱེ་སྦྱེ་འཆད་དོ། །དེ་ལའང་སྐྱ་ལད་ལྷོས་ཀྱི་བཏགས་པ་དང་།  
 ཉམས་ཚོར་ལད་ལྷོས་ཀྱིས་བཏགས་པ་གཉིས་ཡོད་དོ། །

1 སྐྱ་ལད་ལྷོས་ཀྱིས་བཏགས་པ། རྣ་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱར་གྱུར་པའི་སྐྱ་  
 ལ་འབྱུང་བ་ལྟའི་སྐྱ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡུལ་ཅན་རྣ་ཤེས་

ལ་ཚུར་སྒྲུང་བའི་སྒྲ་གྲག་ཚུལ་གྱི་ལད་སྒྲོས་བགྱིས་ཏེ་བཏགས་པའི་མིང་  
 རྣམས་ཏེ། ལྷང་ལྷང་། རྩིག་རྩིག་ཐག་ཐག་ཅལ་ཅལ། འག་འག་ཆག་ཆག་ཏེ་ཏེ།  
 སང་སང་། ཏང་ཏང་། འ་འུར། ཆམ་ཆམ། ཏིག་ཏིག་ཏེ་ཏེ། དིར་དིར་ཞེས་  
 བས་མཆོན་པའི་མིང་འདི་རྣམས་སྒྲ་གྲག་ཚུལ་ཅམ་སྟོན་པའི་ཆ་ནས་འབྲ་  
 ཡང་། སྒྲ་དེ་གང་ལས་འབྱུང་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་འབྲུག་དང་། སྒྲ་  
 ཡང་། སྒྲ་སྟེ། ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་བྱད་པར་མི་འབྲ་བའི་སྒྲ་བས་ཀྱིས་མིང་སོ་  
 སོའི་བསྟན་དོན་ལ་ཡང་བྱད་པར་ཡོད་པས། གང་ལ་གང་འཆམ་དུ་བསྟན་  
 དོན་ལ་ཡང་བྱད་པར་ཡོད་པས། གང་ལ་གང་འཆམ་དུ་སྒྲར་ན་སྒྲ་ཉམས་  
 མཆོན་པ་ལ་ཞེན་ཏུ་སྒྲན་ཡང་། སྒྲར་ཉེས་ཆེ་བཞད་གད་ཀྱི་རྒྱ་ཏུ་འབྱུང་  
 བས་གཟབ་གཟབ་བྱ་འོས་སོ། །

2 ཉམས་ཆོར་ལད་སྒྲོས་ཀྱིས་བཏགས་པ། བྱི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་  
 མིག་གིས་མཐོང་ཞིང་བསྟན་དུ་ཡོད་པས་མིག་ཤེས་ལ་སྒྲུང་ཚུལ་སྟར་དང་།  
 དི་རོ་རེག་བྱ་གསུམ་ནི་སྟོང་མཁན་རང་ཉིད་ལ་ཆོར་བ་ཅི་མ་གདུང་བར་མ་  
 གང་རུང་སྒྲེད་པ་གཞན་ལ་གསལ་མེན་དུ་སྟོན་མི་ཐུབ་ན་ཡང་། རང་རང་གི་  
 སྟོང་ཆོར་སྟར་ཐོལ་བྱུང་དུ་སྒྲར་པའི་ངག་སྟེ། གཟུགས་ལ་འོད་ལྷག་ལྷག་པོ་  
 དང་། དི་ལ་ཆིལ་ཆིལ་དང་། རོ་ལ་སྟོག་སྟོག་དང་། རེག་བྱ་ལ་འབྱོར་འབྱོར་  
 པོ་དང་། སེམས་ལས་བྱུང་བ་ལ་སེམས་སེམས་པོ་དང་། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལ་



[illegible]

གསུམ་པ། མིང་གི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།  
 ༡མིང་གི་དབྱེ་བའི་བྱུང་བ་སྟོན་བཤད་པ།

དེ་ཡང་ཐོད་སྐད་ཀྱི་མིང་རྣམས་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱས་པའི་  
 དབྱེ་བ་ཡིད་ཆིམ་པ་ཞིག་དཔན་མེད་ཀྱང་། སྦྱིར་སྡོམ་བྱོམ་མཁས་པ་རྣམས་  
 མིང་ལ་དབྱེ་བ་གཏན་ནས་མི་འདོད་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། ད་ཡོད་བརྟམས་སྦྱོད་པའི་  
 བསྟན་བཅོས་སུ་གྲས་སྤྲོ་བའི་སྒོ་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་ལས། དེ་ཡང་མིང་གི་ཐོག་  
 མ་དང་། རྗེས་སུ་སྦྱབ་པ་རྣམ་པ་གཉིས། ཐོག་མ་འདོད་རྒྱལ་མིང་ཡིན་ཏེ། །  
 རྗེས་སུ་བྱུང་བ་ཞི་དོན་ལྡན་དང་། རྣམ་པ་གཉིས་ཀར་འདོད་པ་ཡིན། །དེ་ནི་  
 དེས་ཆིག་ཡོད་མེད་དོ། །༣༡ཅེས་མིང་གང་ཞིག་རང་གི་གདགས་གཞིའི་  
 དངོས་པོ་དེ་ལ་ཐོག་མར་སྦྱིར་སྐབས་དེས་ཆིག་བཤད་དུ་ཡོད་མེད་ཀྱིས་

འདོད་ཀྱིས་དང་རྗེས་གྲུབ་གཉིས་སུ་སྤྲེས་པ་ནི་མིང་གི་བཏགས་ཚུལ་ལྟར་  
 སྤྲེས་པའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ལ། བོད་སྐད་ཀྱི་མིང་ལ་དབྱེ་བ་  
 བཀར་པའི་ཐོག་མའང་ཡིན་ནོ། །དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་ས་སྐྱའི་བཅ་ཆེན་  
 གུན་དགའ་ཀྱིས་མཆོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་འབྲུག་པའི་སློ་ཞེས་བྱ་བའི་  
 བསྟན་བཅོས་སུ། མིང་ཆོག་དེ་དག་ཀྱང་པོ་ཡིས། ཐོག་མར་སྦྱར་བ་བརྒྱ་  
 ཡིན་ལ། སྤྱི་ནས་དབྱེད་པ་ཐ་སྙད་ཡིན། དེ་ཡི་དང་པོ་འདོད་ཀྱིས་སྤྱོ། །  
 རྣམ་ཞེས་དང་། བན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལ་སོགས་པ། རྒྱ་མཆོན་འགའ་ལ་ལྟོས་  
 བས་དེ། ཞེས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་མིང་ལ། རྒྱ་ལ་འབྲས་བུའི་མིང་  
 བཏགས་པ་ལྟེང་ཀ་རྒྱུ་ནད་ལྟ་བུ་དང་། འབྲས་བུ་ལ་རྒྱའི་མིང་བཏགས་པ་  
 ཤེས་པའམ་ཡུལ་ཅན་ལྟ་བུ་དང་། ཆོགས་པ་ལ་ཡ་གྲུལ་གྱི་མིང་བཏགས་པ་  
 རའི་སྤྱོ་ལྟ་བུ་དང་། ཡ་གྲུལ་ལ་ཆོགས་པའི་མིང་བཏགས་པ་རས་ཡུག་གི་  
 སྤྱོགས་གཅིག་ཆོག་པ་ལ་རས་ཡུག་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་དང་། འབྲས་བུ་མཆོན་དུ་  
 བྱས་པ་སྟན་བྱ་རོག་རྒྱུ་དང་། འབྲས་བུ་བསྐྱོག་པ་མི་སྟོན་པོ་ལ་ལྟ་རྣམས་  
 དགའ་བ་དང་། འབྲེལ་བ་བསྐྱོག་པ་གཟའ་མིག་དམར་ལ་བཀྲ་ཤེས་ཞེས་པ་  
 ལྟ་བུ་བཅས་རྗེས་གྲུབ་ཀྱི་མིང་གི་བཏགས་ཐབས་བདུན་བསྟན་པ་དང་།  
 དཔང་ལའི་ཆོགས་གསུམ་གསལ་བར། འབྲས་བུ་དང་། རྒྱ་ལ་འབྲས་བུས་  
 བཏགས་པ། འབྲས་བུ་ལ་རྒྱས་བཏགས་པ། ཆ་ཤས་ལ་ཆོགས་པས་བཏགས་

པ། ཚོགས་པ་ལ་ཆ་ཤས་གྱིས་བཏགས་པ། རྟོན་ལ་བཟློན་པར་བཏགས་པ་  
མཚོ་མ་རྩོས་པ་ལྟ་བུ། གྲོགས་ལ་གྲོགས་ཅན་གྱིས་བཏགས་པ་འདུན་པ་དང་  
ལྟན་ཅིག་པའི་སེམས་ལ་འདུན་པར་བཏགས་པ་ལྟ་བུར་གསུངས་པ་ཀུན་བརྟུང་  
སྟོད་གྱི་གཞུང་སྤྱི་མ་རྣམས་ལ་ཤུགས་སྤྱིན་ཤིན་ཏུ་ཆེན། །

དེའི་སྤྱིས་སྤྱི་རིག་གནས་གྱི་རྣམ་བཞག་གཏིང་རྩེ་ཟབ་དང་དབྱེ་བ་རྩེ་  
ཞིབ་ཏུ་སོང་དང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་དེ། དཀར་ལེབས་སུམ་རྟགས་སྤྱི་བགས་  
པ། མཛིང་པ། རྣ་བ་སོགས་ལུས་གྱི་ཆ་ཤས་གྱི་མིང་དང་། ཚར་བ། ལྷག་པ།  
རུ་བ། གཞུང་པ། རོང་པ་སོགས་ཡུལ་ཅན་གྱི་མིང་དང་། རྟིང་བ། དམ་པ།  
ཞར་བ། དར་བ་སོགས་རང་བཞིན་གྱི་མིང་ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་མིང་གི་རྣམ་  
བཞག་འཆད་པའི་སྐབས་མིན་པས་མིང་ཀུན་ལ་མ་བྱུང་པ་དང་ཅིང་ཆེན་  
ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་མིང་དང་། རང་བཞིན་གྱི་མིང་དག་གསར་དུ་བསྟན་པ་  
དང་། དེ་དག་མ་གཏོགས་པའི་བྱ་ཆོག་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་རྣམ་དབྱེ་སོགས་  
འཆད་པའི་སྐབས་སྤྱི་བྱུང་བ་དེར་བལྟས་ན་གོང་གི་མིང་དེ་དག་གི་ནང་བྱ་  
ཆོག་མི་འདུ་བ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ལོ། །དཀར་ལེབས་བྱུང་ཡིག་པར་རྒྱ་རྩོམ་རྩེ་  
གསུང་འདི་ལ་བཏགས་ན། མིང་ལ་བཏགས་ཚུལ་ལྟར་སྤྱིས་པའི་འདོད་རྒྱལ་  
དང་རྩེས་བྱུང་གྱི་དབྱེ་བ་ཁོ་ནས་མ་ཚོག་པར་བྱེད་ལས་སམ་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་  
སྤྱི་བའི་དབྱེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དགོས་པ་རྟོགས་ཡོད་པར་བཟློན། སྟོབ་དཔོན་

ཆེན་མོ་དོར་ཞི་མཆོག་གི་བདུ་སྤྱོད་རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་སྤྱོད་གས་བསྐྱེགས་  
 ལ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་པ་ལྷན་གྱི་རྣམ་བཞག་འཆད་པའི་ཞར་ཞོར་ལ། བྱེད་  
 གཞི་སྤྱོད་པའི་ཐ་སྤྱད་དང་། བྱེད་ཆོས་སྤྱོད་པའི་ཐ་སྤྱད། བྱེད་པའི་ཐ་སྤྱད་བཅས་  
 གྱི་མིང་དག་བསྟན་ཏེ། བོད་སྐད་རང་གི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པའི་མིང་གི་  
 རྣམ་བཞག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་དགོས་པར་ཡང་ཡང་གསུངས་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་  
 དཔོན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་༡༩༦༩ལོར་བཅུ་མས་པའི་མིང་གི་རྣམ་  
 བཞག་ཅེས་པའི་གསུང་ཆོས་ཞིག་གི་ནང་དུ། མིང་ལ། ལུས་ཀྱི་ཐ་སྤྱད་དང་།  
 ལས་ཀྱི་ཐ་སྤྱད། རང་བཞིན་ཀྱི་ཐ་སྤྱད། གངས་འཇལ་ཀྱི་ཐ་སྤྱད། དེས་བཟུང་  
 གི་ཐ་སྤྱད། བྱེད་འདོན་ཀྱི་ཐ་སྤྱད། དོན་གསལ་ཀྱི་ཐ་སྤྱད། མཆོམས་སྤྱོད་ཀྱི་  
 ཐ་སྤྱད། ཉམས་འགྱུར་ཀྱི་ཐ་སྤྱད་བཅས་རིགས་དགུར་བྱེད་བ་ནི་བོད་འདིར་  
 མིང་ལ་བདུ་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལྟར་དབྱེ་བ་བྱེས་པའི་ཆེས་ཐོག་མར་  
 འཁུམས་ཞིང་། ཐུན་གྱིས་ཀྱང་མིང་གསར་དུ་སྤྱོད་དགོས་བྱུང་ཆེ་གཙོ་བོ་  
 སྤྱོད་དཔོན་འདི་ཉིད་ཀྱི་གསུང་དང་བསྟན་ཅི་ཐུབ་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཕལ་ཆེར་དེ་དང་དུས་མཚུངས་ཀྱི་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ལོ་ཐོག་  
 མར་དགོ་ཤོན་ཆེན་མོ་དབང་རིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདུ་སྤྱོད་གསལ་བྱེད་  
 དག་སྤྱོད་དུ། མིང་གི་རིགས་ལ། དངོས་པོའི་མིང་དང་། བྱེད་ཆོས་ཀྱི་མིང་།  
 བྱེད་པའི་མིང་། གངས་ཀའི་མིང་བཅས་རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་དོ། ། ༣༣ ཞེས་

གསུངས་པ་དང་། གཞན་དག་གིས་ཀྱང་། རིགས་དང་བྱ་བ་ཡོན་ཏན་རྩམ། །  
 བསྟན་བཅོས་ཀྱན་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་ཉིད། །ཅེས་འབྱུང་བའི་རིགས་པ་དང་སྟོ་  
 བསྟན་ཏེ། མིང་ལ་རིགས་དང་། བྱ་བ། ཡོན་ཏན། གངས་ཀྱི་མིང་བཞིར་འདོད་  
 པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ནང་ཀྱན་ཏུ་བད་སྟོད་སྟོ་བའི་བྱ་བ་མཐའ་  
 མི་འདྲ་བ་གཅིག་རྩམ་གཉིས་མཐུད་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་གིས་གཅིག་སྟོན་  
 གཅིག་གིས་བསམས་ཏེ་ཆ་རྒྱུ་ཆ་དང་གཏིང་རྒྱུ་ཐབ་ཏུ་བཏང་དང་གཏོང་  
 བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། བད་སྟོད་རིག་པ་འདི་ནི་རིག་གནས་གཞན་དག་གི་  
 འཇུག་སྟོ་དང་ཅ་བ་ཡིན་པར་ངེས་ཅིན་གཏིང་ནས་འཕེལ་བའི་དུས་རབས་  
 གསར་བའི་ཐོན་རྩམ་ཉིད་དུ་ངེས་ཤིང་། བོད་སྐད་ཀྱི་མིང་གི་ཆོས་ཉིད་  
 དངོས་དང་མཐུན་པའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་གསར་བ་ཞིག་འབྱེད་པར་འདོད་པའི་  
 ཐོག་མའི་གྲུང་བསྐྱངས་པའང་ཡིན་པས་དེ་དག་སུ་ཞིག་གིས་བསྟན་ཏེ་  
 བསྟན་མི་ཀུས་སོ། །

མིང་ཡང་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གངས་གཞན་དང་འདྲ་བར་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
 དམིགས་ཡུལ་དང་ཆོད་གཞི་མི་འདྲ་བའི་སྟོ་ནས་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་  
 བྱས་ཆོག་སྟེ། མིང་གི་བསྟན་དོན་ལྟར་ན། གསོ་རིག་གི་མིང་དང་། བཟོ་རིག་  
 གི་མིང་། བར་སྤྱོད་ཀྱི་མིང་། གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་མིང་སོགས་སུ་བཀར་  
 ཆོག་པ་ལྟར་སྟེ་རྩམ་བའི་དོན་རྒྱུ་ཡིག་མཁས་པའི་འབྱུང་གནས་དང་།



མྱོང་རྟོག་སྒྲ་མའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལྟ་བུས་མཆོན་ཞིང་། བཏགས་ཚུལ་  
 ལྟར་ན། འདོད་ཀྱིས་གྱི་མིང་དང་། རེས་བྲུབ་གྱི་མིང་དུ་བྱེ་བ་གོང་དུ་བསྟན་  
 ཟེན་ལྟར་དང་། གང་ལ་གདགས་གཞིའི་ཆོས་དེ་ཉིད་གྱི་ངོ་བོའི་སྒྲོན་ས་བྱེ་ན།  
 དངོས་པོའི་མིང་དང་། དངོས་མེད་གྱི་མིང་དུ་དབྱེ་བ་དང་། མིང་རང་གི་ངོ་  
 བོའི་ཆ་ནས་དངོས་མིང་དང་། བཏགས་མིང་དུ་བྱེ་བ་སོགས་མིང་གཅིག་ལ་  
 ཡང་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ཡོད་པ་ནི། དཔེར་ན་མི་གཅིག་ལ་ཨ་ཁྱེས་  
 དང་། ཨ་མ། ལྷ། ཆ་བོ་སོགས་གྱི་མིང་བྱེད་རུང་བ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་  
 ཞིང་། མིང་གི་དབྱེ་བ་རེ་རེར་དགོ་མཆོན་རེ་ཡོད་པ་སྒྲོས་མ་དགོས་ཀྱང་།  
 འདིར་གཙོ་བོ་བྱེད་ལས་གྱི་སྒྲོན་ས་མིང་ལ་དབྱེ་བ་རིམ་ལྔར་འབྱེད་ཚུལ་དེ་  
 ཉིད་བསྟན་པར་འདོད་ཅིང་། དེ་ནི་མིང་རྣམས་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་ཆེ་བར་  
 སྒྲོད་གྱི་བྱེད་ལས་ལྟར་བྱེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། མེ་ཏྲོག་དམར་དང་།  
 དམར་མཆོད་བྱེད་ཅེས་པའི་ཆིག་སྒྲ་བྱེད་ཆ་ཤས་གྱི་དམར་ཅེས་པ་ནི། བར་  
 བཀོལ་མིང་མཛོད་སོགས་ལས་བསྟན་པའི་སྒྱུར་བཏང་གི་དོན་ལྟར་ན།  
 གཉིས་ཀ་ཡང་ཁ་དོག་དམར་བའི་དོན་ཡིན་ཡང་། ཆིག་གི་སྒྱུར་བ་དངོས་གྱི་  
 རང་དུ་མིང་སྒྲ་བྱེ་སྒྲ་སྟོབས་ཀྱིས། མེ་ཏྲོག་དམར་ཞེས་པའི་དམར་ནི་བྱེད་  
 གཞི་མེ་ཏྲོག་གི་བྱེད་ཆོས་སྟོན་པའི་མིང་དང་། དམར་མཆོད་བྱེད་ཅེས་པའི་  
 དམར་ནི་མཆོད་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོའི་མིང་ཡིན་པས་བྱེད་གཞི་བཛོད་པའི་

མིང་དུ་འགྱུར་བས་མཆོན་ཏེ། མིང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་ཡང་སྟོགས་གཅིག་ལ་བལྟས་ནས་བྱེ་བ་མིན་པར་རྒྱུན་དུ་མ་ཆོག་གས་པའི་ཆ་ལ་བལྟ་དགོས་ཕྱིར། མིང་གི་དབྱེ་བ་གང་ཡིན་ཡང་ཆོད་གཞི་ཞིག་ཡོད་ངེས་སོ། །

## ༡ མིང་གི་ངོ་བོའི་དབྱེ་བ།

1 དངོས་མིང་། རང་ཉིད་ཆོས་དེ་ལ་ཐོག་མར་བརྟུར་ཡིན་པར་གོ་རུས་པ་དེ་ཆོས་དེའི་དངོས་མིང་གི་མཆོན་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་ལྟར། བཏགས་ཐབས་གང་ལྟར་བཏགས་གྱང་། མིང་དེའི་སྒྲ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་བསྟན་བྱའི་དོན་དེ་ཆོས་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པར་གསལ་བར་གོ་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ལ། དེ་ཡང་དངོས་པོ་དེ་ལ་ཐོག་མར་རྒྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཏེ། རི་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་ལ་སེང་གོ་དང་། བརྒྱན་ཞིང་ག་ཤེར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཆོས་ལ་ཆུ། མདུན་དུ་བཞག་པའི་ཅོག་ཅེ་ལ་མདུན་ཅོག་ཅེས་པ་ནི་དངོས་པོ་དེ་དག་གི་དངོས་མིང་ཡིན་ཏེ། མིང་དེ་དག་མ་རྒྱུར་པའི་སྒྲ་ལོགས་སུ་དངོས་པོ་དེ་དག་ལ་མིང་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། མིང་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་འདུག་ཡུལ་ཡང་དངོད་པོ་དེ་རྣམས་ལས་ལོགས་སུ་བསྟན་དུ་ཡོད་པ་གང་ཡང་མེད་པས། མིང་དེ་རྣམས་རང་རང་གི་གདགས་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་དག་

གི་དངོས་མིང་ཡིན་ཏེ། ཚོས་དེ་ལ་ཐོག་མར་སྐྱར་པའི་མིང་ཡིན་པ་གང་ཞིག་  
 ཚོས་དེ་མིང་དེའི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡིན་ཏེ། དངོས་  
 མིང་ལ་མིང་ཞིག་གི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་དེ་ལ་ཕྱིས་སྐྱར་པ་མེད་པའི་  
 ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་ཚོས་གང་ལ་ཐོག་མར་སྐྱར་ཞིང་ཚོས་དེ་རང་ལ་སྐྱར་པའི་  
 མིང་དེའི་ཐོག་མའི་བསྟན་དོན་དུ་གྲུབ་པའི་མིང་ཐམས་ཅད་དངོས་མིང་ཡིན་  
 བོ། །འདི་ལ་ཁ་ཅིག་གིས། དངོས་མིང་དང་བཏགས་མིང་གི་བྱུང་པར་ཆོག་  
 དབར་གྱི་སྒོ་ནས་འབྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ་བ་སྟེ། ཚ་ཞིང་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་  
 ལ་མེ་ཞེས་བཏགས་པ་ནི་ཚོས་དེའི་དངོས་མིང་ཡིན་ཡང་། ཁ་དོག་དམར་བོ་  
 ལ་མེ་ཞེས་བཏགས་པ་ནི་བཏགས་མིང་ཡིན་ཏེ། དེ་མེ་ཞེས་པའི་ཐོག་མའི་  
 འཇུག་ཡུལ་མ་ཡིན་ཞིང་། མེ་ཞེས་པའི་ཐོག་མའི་བསྟན་བྱ་ཡང་དེ་མ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར་རོ། །མིང་དེ་དངོས་མིང་ཡིན་མིན་མིང་གི་ཆ་ནས་ཐོག་མའི་འཇུག་  
 བྱེད་དང་། དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་པ་བཅས་སྒྲ་དོན་  
 གཉིས་ཆ་ནས་ཐོག་མར་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ངེས་  
 ཚོ། འདོད་ཀྱིས་དང་རྗེས་གྲུབ་ཀྱིས་བཏགས་པ་གང་ཡིན་ཡང་རུང་། ཆོག་  
 དབར་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཡོད་པ་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག་ཚོས་གང་ལ་ཐོག་མར་  
 སྐྱར་ཅིང་མིང་དེའི་ཐོག་མའི་བསྟན་གཞིར་གྲུབ་ན་མིང་དེ་ཚོས་དེའི་དངོས་  
 མིང་ཡིན་ནོ། །

2 བཏགས་མིང་། འདོད་རྒྱལ་དང་རྗེས་གྲུབ་སོགས་ཀྱིས་བཏགས་  
 པའི་མིང་དེ་རང་གི་ཐོག་མའི་གདགས་གཞིའི་དོན་དེ་ལས་ཆོས་གཞན་ཞིག་  
 གི་མིང་དུ་སྦྱར་བ་ནི་བཏགས་མིང་ཡིན་ཏེ། རྗེ་བཙུན་ཐུབ་བསྟན་དགོ་  
 ལེགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞལ་ནས། རང་ཉིད་ཆོས་དེ་ལ་ཐོག་མར་བད་སྦྱར་བའི་  
 མིང་གང་ཞིག་རང་ཉིད་ཆོས་དེ་ལ་མི་འཇུག་པ་དེ་ཆོས་དེའི་བཏགས་མིང་གི་  
 མཚན་ཉིད་ཅེས་བསྟན་ཅིང་། ཆོས་ཤིག་ལ་མིང་དེ་སྦྱར་བ་མིང་དང་མིང་  
 ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་སྟེ་ཡུན་རིང་དུ་མི་ནམས་ཀྱི་སློ་རོར་འབྲིས་ཤིང་  
 གོམས་པས་མིང་དེའི་དོན་འདི་ཡིན་སྟུང་པའི་རྟོག་པ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ལ།  
 བྱིས་མིང་བད་དེ་ཆོས་གཞན་ཞིག་གི་མིང་དུ་སྦྱར་བ་ན། དེ་ལྟར་སྦྱར་དགོས་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་རྒྱ་ཡོད་མེད་ཅི་ཡང་རུང་དོན་དེ་མིང་དེའི་ཐོག་མའི་  
 གདགས་གཞི་མ་ཡིན་པས། མིང་དེའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་རང་གི་ཐོག་  
 མའི་མིང་ཡིན་ཡང་། མིང་གི་ཆ་ནས་ཐོག་མའི་འཇུག་དོན་མིན་པས། འདིར་  
 དོན་གྱི་ཆ་ལ་མི་བསམ་པར་མིང་རང་སྟངས་དབྱུང་དགོས། དཔེར་ན། ལྷ་  
 མོ། སེང་གེརྒྱལ་མཚན། སྦྱལ། ཤིང་སྟོང་ལྷ་བྱ་སྦྱིར་དངོས་མིང་ཡིན་ཡང་།  
 རྒྱ་མཚན་བསྟན་དུ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཀྱིས་མི་མོ་ཞིག་ལ་ལྷ་མོ་དང་།  
 སྟོབས་དང་ལྷན་པ་ལ་སེང་གེ་བཅས་པའི་གསུང་ཆོས་ལ་རྒྱལ་མཚན། ཞེ་  
 སྒང་ཅན་ལ་སྦྱལ། རེངས་ཤིང་སྤ་བ་ལ་ཤིང་སྟོང་ཞེས་བཏགས་པ་ནམས་ནི་

བཏགས་མིང་ཡིན་ཏེ། མིང་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་མ་ཡིན་པའི་  
 གྱིར། མིང་གང་ཡིན་ཡང་རང་གི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་དོན་དེ་ལས་  
 གཞན་པའི་འཇུག་ཡུལ་ཡོད་ན། མིང་དེ་དངོས་མིང་དང་བཏགས་མིང་གཉིས་  
 ཀ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མའི་དོན་དེ་ལ་དངོས་མིང་དང་། གྱིས་གྱི་དོན་དེ་ལ་བཏགས་  
 མིང་ཡིན་པའི་གྱིར་རོ། །དངོས་མིང་མ་ཡིན་པའི་བཏགས་མིང་ཞིག་མེད་དེ།  
 མིང་དེའི་ཐོག་མའི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་ན་དོན་དེ་ལ་དངོས་མིང་དང་། དེ་ལས་  
 གཞན་པའི་དོན་ལ་སྒྱུར་བ་ནི་ད་གཞོན་བཏགས་མིང་ཡིན་པའི་གྱིར་རོ། །  
 དེས་ན་མིང་རྣམས་ལ་སྒྱིར་བཏང་གི་དོན་ཞིག་དང་གནས་སྐབས་གྱི་དོན་  
 གཉིས་གཉིས་ཡོད་པས། མིང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དངོས་བཏགས་གཉིས་ཀའི་  
 གཞི་མཐུན་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ཡིན་ཏེ། མིང་གཅིག་གིས་དོན་དུ་མ་སྟོན་ཆོ།  
 དེ་དག་ལས་དོན་གཅིག་ལ་དངོས་མིང་དང་། གཞན་རྣམས་ལ་བཏགས་མིང་  
 ཡིན་པས། སྒྱིར་བཏང་གི་དོན་དེ་མིང་དེའི་ཐོག་མའི་འཇུག་དོན་ཡི་པས་དེ་  
 ལ་དངོས་མིང་དང་། སྐབས་དོན་གཞན་ལ་བཏགས་མིང་ཡིན་ཏེ། བཏགས་  
 མིང་ཡིན་མིན་མིང་གི་ཆ་ནས་བྱས་གྱི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་བྱས་པ་མ་  
 ཡིན་པས་སོ། །



## ༣ མིང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

མིང་རྣམས་ཆོག་སྒྲོར་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོ།      བརྗོད་དོན་ཅི་ཞིག་སྟོན་  
པའི་བྱེད་ལས་དང་། ཆོག་གྲོགས་གང་དང་ལྟན་དུ་སྒྲེལ་བ། ཆོག་གི་བྱུང་ཆ་  
གང་བྱེད་པ་དང་། མིང་རང་གི་སྤྱོད་དེ་སྒྲོས་འབྲལ་བྱེད་རུང་མིན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་  
ནས་མིང་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ནི་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ད་པན་  
མཁས་པ་སྤྲུལ་གྱི་གསུང་ལྡན་གསུང་གཡོས་པ་མ་མཐོང་བས། འདིར་མིང་སོ་  
སའི་བྱེད་ལས་དང་དབྱེ་བ་གང་དུ་སྦྱད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་དང་བཅས་ཏེ་ཅུང་  
ཙམ་ཞུ་བར་བྱའོ། །

1 བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་། སེམས་ཅན་དང་། ཡུལ་དང་། དུས་དང་།  
ཕྱོགས་མཆོམས་དང་། བེམ་དངོས་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོན་ཅིང་། བྱེད་ཆོས་  
དང་བྱ་བ། གངས་ཀ་སོགས་ཀྱི་མིང་སྦྱར་སའི་རྟེན་གཞི་བྱེད་པ། གཤམ་གྱི་  
བྱེད་ཆོས་དང་ལྟན་པའི་མིང་རྣམས་ཏེ།

ཀམ་དང་མི་དགག་པའི་སྤྱོད་མིང་གི་ཡ་མཐར་སྦྱར་མི་རིང་བ་དང་།  
ཁ་ཤིན་ཏུ། ལེགས་པར། ཏ་ཅང་སོགས་ཤུགས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་  
སྟོན་ལ་མི་སྦྱོར་བ་དང་།

གཤམ་མ་འོངས་ད་ལྟ་བའི་དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་སྤྱོད་བསྦྱར་སྒྲོས་

བྱེད་མི་ཚོག་པ།

དབྱེད་ཚོས་དང་གངས་ཀ་སྟོན་པའི་མིང་དག་མས་མཐར་ཐད་ཀར་  
 སྐྱར་རུང་བའི་བྱེད་ཚོས་བཞི་དང་ལྷན་པའི་མིང་གི་བྱེ་བྲག་ཅིག་སྟེ། དཔེར་  
 བ། ལྷ། རྒྱ་ལྷོ། དག་ཀྱ། ཏ། ཞིང་བ་ལྷ་བྱ་སེམས་ཅན་གྱི་མིང་དང་། བོད་  
 ཡུལ། རྒྱ་ནག་མཛོད་དག་ལ་མེ་རི་ཀུང་ཆ་ལྷ་བྱ་ཡུལ་གྱི་མིང་དང་། དབྱིད།  
 སྟོན་ཁ། ཉིན་མོ། ཐོ་རིངས། ལོ་ལྷ་བྱ་དུས་སྐབས་སྟོན་པའི་མིང་དང་། འདྲ།  
 བྱང་། ལྷོ་རུབ། བྱི་ནང་ལྷ་བྱ་ཕྱོགས་མཆམས་སྟོན་པའི་མིང་དང་། ས། གསེར།  
 ཅོག་ཅོ། འཕྱལ་འཁོར། ཆབ་སྟོད། སྤྱི་ཚོགས་ལྷ་བྱ་བཅ་དངོས་དང་སྤྱི་  
 མཆན་བཛོད་པའི་མིང་ནམས་སོ། །

མིང་འདི་རིགས་ལ་བྱེད་ཚོས་བཛོད་པའི་མིང་སྐྱར་པ། ལྷ་ཆེན་པོ།  
 འཕྱལ་འཁོར་གསར་བ། སྟོན་ཁ་མཛོད། མཛོད་དག་སྟོད། ལྷོ་རུབ་སྐྱ་ལྷ་བྱ་  
 དང་། གངས་ཀའི་མིང་དང་སྟེལ་པ། ཏ་བཞི། བོད་མི་བརྒྱད། ལོ་གསུམ་པ།  
 སྟེགས་བཅ་གཅིག་ལྷ་བྱའོ། །ཁ་ཅིག་གནའ་བོའི་དོ་རིང་དུ། བོད་བོད་ཡུལ་ན་  
 སྟོད། རྒྱ་རྒྱ་ཡུལ་ན་སྟོད་པའི་སྟོད་ཆེན་པོ་སྐྱར་ནས་གཅིགས་བཅས་པ།  
 ཞེས་པར་བོད་བོད་དང་། རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་བཞུས་པ་མིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་བོད་མི་  
 བོད་ཡུལ་ན། རྒྱ་མི་རྒྱ་ཡུལ་ན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་གྱི། སྐབས་དོན་འདྲ་བའི་  
 མིང་གཅིག་བསྐྱར་པ་མིན་པས། འདིར་བསྐྱར་བཞུས་བྱེད་མི་རུང་ཞེས་པ་

ཡང་སྐྱོད་ན་མཚུངས་པའི་མིང་བསྐྱར་མི་རུང་བའི་དོན་ཡིན་པས་མི་འགལ་  
ཞིང་། དེ་དག་ངག་ཏུ་བརྗོད་པའི་ཆེ་ཐོག་མའི་བོད་དང་རྒྱའི་སྐྱོད་ཡར་བཅད་  
དེ། བོད་དང་རྒྱའི་སྐྱོད་ཕྱི་མ་ཡུལ་དང་སྤྱེལ་ནས་འདོན་དགོས་པའི་བསྐྱག་ཚུལ་  
གྱིས་ཀྱང་གསལ་བར་ཤེས་སོ། །

2 བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་། དངོས་པོའི་རང་བཞིན་དང་། བྱེད་  
ལས། ཁ་དོག་དབྱིབས་གཟུགས། རྒྱ་ཁྱོན་སོགས་ཀྱི་ཆོད་སྟོན་པའི་མིང་གི་  
སྡེ་ཆོན་ཞིག་སྟེ།

ཀམ་དང་མི་དགག་པའི་སྐྱོད་སྟེར་བཏང་དུ་མིང་གི་ཐོག་མར་སྟོར་རུང་  
བ་དང་།

ཁམ་ཆོག་ཏུ། རྣམ་པར། རྣམ་ཡང་། དེས་པར་སོགས་ཤུགས་འདོན་  
པའི་མིང་དང་པལ་ཆར་སྟོན་ཅིག་ཏུ་སྤྱེལ་རུང་བ་དང་།

གཤམ་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་མས་མཐར་སྐྱར་ན་བར་དུ་འབྲེལ་  
སྐྱས་མི་སྤྱེལ་ལ། ཡས་མཐར་སྐྱར་ཆེ་འབྲེལ་སྐྱོད་དེས་པར་སྐྱར་དགོས་པ་དང་།

ང་། སྐྱོད་གཅིག་བསྐྱར་དུ་བཞུགས་ན་ཆོག་གི་རུས་པ་སྟེར་ཆ་བས་ཆེ་རུ་  
འགྱུར་ཞིང་། གལ་ཏེ་མིང་འདི་རིགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ངང་ཚུལ་མཆོན་པའི་མིང་  
སྐྱར་ཆེ་བྱད་ཆོས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་འདོན་ཐུབ་པ་དང་།

ཅ། དུས་གསུམ་ཀྱི་བྱད་པར་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་མིང་རྣམས་ཏེ། དཔེར་

ན། ཚ་བ། ལྷན་བ། ལྷོད། ཞིམ་བ། འངམ་བ། མཉེན་བ། གྱོང་བ། བགེས་བ།  
གཤེར་བ། སྐམ་བ། གྲང་བ། བསྐྱ་བ། སྦྱར་བ། ལྷ་བྱས་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་  
བཟོད་པ་དང་། དམར་བ། སེར་བ། སེར་སྒྱ། ལྷང་གྲ། ཉག་བ། མོག་མོག་སྒྱ་  
སྒྱ། རྩོ་བ། ལྷ་བྱས་ཁ་དོག་སྟོན་པ་དང་། དཔའ་བ། ལྷན་བ། མོངས་བ། རྩལ་  
བ། གཏུམ་བ། གཡུང་བ། རྟོད་བ། བཏྱན་བ། བརྒྱང་བ། ལྷ་བྱས་གཤེས་ཀ་  
སྟོན་པ་དང་། གྲག་གྲོག་བཟ་བེ། ལྷན་ལྷོན། གྲ་གྲ། འབར་འབྱར། བལ་བེལ། ཐན་  
བྱ། སྤང་སྤོད། ཁྱར་ཁྱོར། ཡམ་ཡོམ། རད་རོད། ཐན་བྱ། བན་བྱ། ཀམ་  
ཀམ། ལྷག་ལྷག་གྲལ་གྲལ། ལྷབ་ལྷབ། གྲ་ར་གྲོར་རེ། ཐ་མེ་ཐོམ་མེ། ཉ་རེ་  
ཉེར་རེ། གྲ་གྲ་གྲོག་གེལ་བྱ་སོགས་གྲིས་རྣམ་པ་སྟོན་པ་དང་། མཉམ་བ། ཆེ་  
བ། རིང་བ། མཐོ་བ། སྤ་བ། སྤོམ་བ། རགས་བ། ལྷ་བྱས་དབྱིབས་གཟུགས་  
སྟོན་པ་དང་། མཐའ་ཡས། རབ་འབྱམས། ལྷ་མེད། འབྱམས་གྲས། ཆད་མེད།  
ལྷ་བྱས་རྒྱ་ཁྱོན་སྟོན་པ་དང་། མཁྱོགས་བ། དལ་བ། སྦྱོན་བ། བྱལ་བ། སྦྱར་  
བ། ལྷ་བྱས་སྦྱར་ཆད་སྟོན་པ་བཅས་མདོར་ན་དངོས་པོའི་བྱད་ཆོས་དང་རང་  
བཞིན་བཟོད་པའི་མིང་ངེ་སྟོད་པ་ནི་མིང་གི་སྟེ་ཆན་འདིར་གཏོགས་སོ། །

གོང་གི་བྱད་ཆོས་དེ་དག་དཔེར་སྦྱར་ཏེ་གསལ་བར་བྱས་ན། མ་ཆེ།  
མི་སྒྱ། མ་རིང་། མི་སྤ་ཞེས་པ་དང་། མཆོག་ཏུ་བཟང་། ཤིན་ཏུ་རིང་། དེས་  
པར་ཡངས་ཞེས་པ་དང་། བྱད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་དང་ལྷན་དུ་སྦྱར་ཆོ། ཇི་

ཞེས་པའི་མེ་ཏྲིག་ཁྱེན་ཡངས་པའི་རྩ་ཐང་ལྟ་བུར་སྟོན་ལ་སྦྱར་ན་བར་དུ་  
 འབྲེལ་སྦྱ་སྦྱོར་ཞིང་། ཀ་བ་སྟོམ་པོ། བུ་མོ་ཡིད་དུ་འོང་བ། འཆོ་བ་བཟང་ལྟ་  
 བུ་མས་མཐར་སྦྱར་ཆེ་འབྲེལ་སྦྱ་མི་དགོས་པ་དང་། སྦྱ་འབྲེལ་བ་བཞུས་ཀྱང་  
 ཆོག་པ། མཆར་མཆར་འཕགས་པའི་ཞིང་གི་མེ་ལོང་དུ། དུང་དུང་དད་པའི་  
 ཡིད་ངོར་ཤར་པའི་ལྷ། །མཛེས་མཛེས་མཆོན་དཔེའི་སྦྱེ་མཆེད་རྫོགས་པའི་  
 ཞལ། །ཡང་ཡང་བལྟ་བར་འཆོལ་ལོ་དབྱངས་ཅན་ལྷ། །རྒྱ་བོད་མཁས་པ་༽  
 ཞེས་པའི་ཆོག་རྒྱུ་བཞི་བའི་ཐོག་མའི་ཡང་ཡང་མ་གཏོགས་པའི་རྒྱུ་བ་  
 གཞན་གསུམ་གའི་ཐོག་མའི་སྦྱ་དེ་དག་ནི་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་སྦྱ་བཞུས་པ་  
 ཉམ་ལྟར་ཡིན་པས། སྦྱ་རྒྱུན་ལས་བར་མ་ཆེད་པའི་བྱད་ལྡན་པལ་ཆར་བྱད་  
 ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་སྒྲོས་པ་ཡིན་པར་ངས་ཤེས་འདྲོངས་ཤིང་། བྱད་ཆོས་  
 བརྗོད་པའི་སྦྱ་རྒྱུ་བས་ད་དུང་གསོན་ཉམས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་མཐོ་རུ་འདེགས་མི་  
 ཐུབ་ན། ངང་ཚུལ་མཆོན་པའི་སྦྱ་དང་སྟེལ་ཆེ་བྱད་ཆོས་དེ་དངོས་སུ་ཉམས་  
 སུ་བྱང་བ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲིང་བསྐྱེད་སྤིད་དེ། དཔེར་ན། གསེར་ཁབ་སེར་པོ་  
 སེ་ལེ་ལེ། །གཡུ་བྱར་སྟོན་པོ་འབྲུག་སེ་འབྲུག་། ཟེའོག་སྦྱ་སྟན་ལམ་སེ་ལམ། །  
 རིན་ཆེན་སྦྱ་ཁ་དབང་སེ་དབང་། །དུང་གི་ཡོབ་བ་ཁ་ལ་ལ། །བྱ་རུའི་གོང་  
 སྟེད་སྟེངས་སེ་སྟེང་། །ལྷ་སྟོན་སྟེ་བརྒྱུད་འཁོར་གྱིས་བསྒྲོམ། །ཁྱོད་ཀྱི་སྦྱལ་  
 བ་བསམ་མི་བྱལ། །རྒྱ་གནས་མཆོག་ཁ་བ་དཀར་པོའི་བསང་ཡིག་ལས་༽



ཞེས་པ་ལྷ་བྱའི་ཆོག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲའོ། །གསེར་ཉོག་སོགས་ཀྱིས། མཆར་  
བྱ་མཆར་བྱེད་མཆར་པ་མཆར་ད་ཅིག་མཐོ་བྱ་མཐོ་བྱེད་མཐོ་བ་མཐོ་ཞིག་  
ཅེས་མིང་འདི་རིགས་ལའང་དུས་གསུམ་བྱེ་བ་ནི་འབྲུལ་བའོ། །

3 བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་། དངོས་པོའི་འཕོ་འགྱུར་ད་འགྱུལ་སྒྲིང་། སྒྲི་  
བོའི་བྱ་སྒྲིང་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོན་ཅིང་། དུས་གསུམ་གྱི་ཁྲད་པར་ཡོད་པའི་  
མིང་རྣམས་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་ཏེ།

ཀམ་དང་མི་དགག་པའི་སྐྱ་སྐྱར་བཏང་དུ་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་བ་  
དང་།

ཁ། ལུ་མཐུད་དུ། རྒྱན་དུ། ལེགས་པར། རྗེས་སོར་སོགས་ལྷགས་  
འདོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཁག་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་སྒྲེལ་བ་དང་།

གསྟེ་ཉེ་དེ་ནས་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་དམ་པ་བ་སོགས་མིང་མཐར་སྐྱར་  
ཆེ་སྤང་དེ་སྐྱར་ཡུལ་གྱི་མིང་གང་སྒྲོས་རུང་བ་དང་།

ང་། བརྗོད་བྱའི་སྐབས་དོན་ལྟར། འགྱུར་དང་བྱ། བཞིན་དང་བྱེད། ཟིན་  
དང་ཆར་སོགས་དུས་གསུམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱར་ཆོག་པ་སྟེ། དཔེར་ན།  
སྐྱབ་པ། བྱིས་པ། བཤད། གཅད་པ། བཅུག་བསྐྱལ་བ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་བྱེད་པ་  
པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་སྐྱ་དང་། སོང་། བཞུགས་  
པ། འགྱུལ་བ། མཁམ། གདེངས་པ། གཉིད་པ་ལྷ་བྱ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་མ་

འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་རང་སྟེང་གི་འགྲུར་བ་དང་འགྲུལ་སྟོད་སྟོན་བའི་སྒྲ་  
རྣམས་སོ། །

འདིར་མ་མི་གཉིས་སྟེར་བཏང་དུ་ཐོག་མར་སྟོར་བ་ཞེས་བ་ནི། མ་  
ཡིག་བྱེད་བཞིན་ད་ལྟ་བ་དང་བྱ་འགྲུར་མ་འོངས་པ་གཉིས་ལ་མི་སྟོར་བ་དང་།  
མི་ཡིག་བྱས་ཟིན་འདས་པ་ལ་མི་འཇུག་པའི་གནད་གྱིས་ཡིན་ལ། རྒྱགས་  
འདོན་བྱེད་གྱི་མིང་ཁག་ཅིག་དང་སྟེལ་རུང་བ་ཞེས་བ་ཡང་། ཞིན་ཏུ་བྲིས།  
ཏ་ཅང་བསྐྱབ་བ། གུན་ནས་བསྐྱན་ལྟ་བུ་ཐོད་སྐྱད་ལ་སྐྱར་སྟོལ་མེད་ཀྱང་།  
ཁུད་པར་འདོན་བྱེད་གྱི་མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐད་ཀར་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་  
ལ་ལ་ཞིག་དང་སྟེལ་རུང་བ། གུན་ཏུ་རྒྱ། འཕྲལ་དུ་སྟེད། ཆ་ཆང་བོས། བན་  
ཏན་དུ་བཤད། སྒྲ་མར་འཕྲད་ཅེས་བ་ལྟ་བུས་མཆོན་བ་དང་། ལྷག་བཅས་  
གྱི་སྒྲ་དང་བ་བའི་མིང་མཐའ་སྐྱར་ན་མིང་དེ་བཞུ་རུང་བ་ནི། འབད་འབད་  
དེ། བཙོན་བ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ནས། བྲིས་བ་གཉིད་གཉིད་དེ། སོང་སོང་བ།  
བསྐྱབས་བསྐྱབས་བ་ཞེས་བ་ལྟ་བུས་མཆོན་ནོ། །ཡང་། ཏ་རྒྱག་རྒྱག་ཐུག་  
བཅུམ་བཅུམ། ཆར་བ་འབབ་འབབ། སྐྱང་གིས་བ་བ། ལུ་བཞུར་བཞུར་ཞེས་  
བ་ལྟ་བུ་བྱེད་བ་པོའམ་ཡུལ་གྱི་སྒྲ་སྟོན་ལ་སྐྱར་ཆེ་མིང་དེ་སྟོ་རུང་མོད། དེ་  
ལྟར་སྐྱར་ཆེ་བྱ་བའི་དོན་ལས་བཀལ་ཏེ་ཁུད་ཆོས་མཆོན་པར་བྱེད་པས་བྱ་  
བ་བརྗོད་པའི་མིང་དངོས་མིན་ནོ། །

སྒྱུར་བཏང་དུ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་ཡང་འཇུག་ཡུལ་དང་གནས་  
སྐབས་ཀྱི་བྱད་པར་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་  
འགྱུར་བའང་ཡོད་པ། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །རིག་བྱེད་སྐྱ་བ་  
ནམས་ཀྱི་རྒྱ། །མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །ཡི་གེའི་སྒྱུར་བ་བཤད་  
པར་བྱ། །ཞེས་པའི་བསྐྱབ་པ། སྐྱ་བ། བརྗོད་པ། སྒྱུར་བ་བཞི་ནི་སྐབས་འདིར་  
བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པས་མཆོན་ཏེ། མིང་གཅིག་ལ་ཡང་སྒྲའི་སྤྱི་  
ཡང་དང་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་གཞན་དབང་གིས་དོན་དུ་མར་འགྱུར་བ་ནི་སྐབས་  
གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

4 གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་། དངོས་པོའི་གངས་ཀ་དང་རིམ་པ་  
སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་བརྗོད་པ། གཤམ་གསལ་གྱི་བྱད་ཆོས་དང་ལྟན་པའི་མིང་གི་  
སྡེ་ཆོན་ཞིག་སྟེ།

ཀམ་དང་མི་དགག་པའི་སྐྱ་མིང་གི་ཡ་མཐར་མི་སྒྱུར་བ་དང་།

ཁཐངས། རྟོག་ཡུག་འདོམ་སོགས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དང་ལྟན་དུ་སྒྱུར་  
བ་དང་།

གཆེས་ཆེར། བྱད་པར་དུ། ནམ་པར་སོགས་ཤུགས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་  
མིང་དང་མི་འགྲོགས་པ་དང་།

ང་། དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་སྤེལ་བ་དང་།

ཅ། ཁྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་སྟེལ་རུང་ཡང་ཁྱད་ཆོས་བརྗོད་  
 པའི་མིང་དང་མཉམ་དུ་མི་སྟོར་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མིང་ནུམས་  
 ཏེ། དཔེར་ན། གཅིག་བརྒྱ། བརྒྱ། སྟོང་། བྱི། འབྲུམ་ལྟ་བུ་བཟང་བྱངས་སྟོན་པ་  
 དང་། ལྟ་བུ། བརྒྱ་ཙ་བརྒྱད་པ། བརྒྱ་བ། ཉིར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་མིང་མཐར་པ་བ་  
 སྟར་པ་ཅན་གྱིས་རིམ་གྲངས་བརྗོད་པ་དང་། གཉིས་ཀྱི། བརྒྱ་ཐམ་པ་བོ།  
 དུང་ཕྱུར་དུག་པོ། གསུམ་ག་ལྟ་བུ་མིང་མཐར་ཀ་ག་དང་པོ་བོ་སྟར་པ་ཅན་  
 གྱིས་སྟེ་གྲངས་སྟོན་པ་དང་། བརྒྱ་ལྟ་བུ་བརྒྱ་གསུམ་ཡས་མས། བྱི་ཚོ་འགའ།  
 བཅོ་བརྒྱད་ཙམ། བྱི་གཅིག་གཉིས་ལྟ་བུས་རགས་གྲངས་སྟོན་པ་དང་། བརྒྱ་  
 ཆའི་བརྒྱད། བྱེད་དང་ལྟ། ཆ་ཤས་གསུམ་སོགས་གྱིས་ཆ་གྲངས་བརྗོད་པ་  
 དང་། སུམ་འབྲུར། བརྒྱ་སྟོར། གསུམ་ལོག་ལྟ་བུ་བཟུང་དང་འབྲུར་དང་སྟོར་  
 དང་ལོག་དང་སྟེལ་པས་བཟུང་གྲངས་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ། །

གྲངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་མངོན་བརྗོད། མེ། རི་བོ། གཟལ། དུལ།  
 ཕྱོགས། ཉི་མ། ཆོས་སོགས་ནི་གྲངས་གང་གི་མངོན་བརྗོད་ཡིན་པ་དང་དེ་  
 ལྟར་བཏགས་པའི་རྒྱ་མཚན་རགས་ཙམ་མ་ངེས་ན། སྐབས་དོན་ལས་ལོག་  
 པར་འབྲུར་ཉིན་ཆེ་བས་སྐར་ཅིས་སོགས་ལའང་སྦྱང་དགོས། འདིར་དཔེ་  
 ཙམ་བརྗོད་ན། ལག་པའི་ཚོགས་ལས་རབ་འབྲུངས་ཡོན་ཏན་སྟུ། །མངའ་  
 བས་འགོ་བ་དུས་ཀྱི་མོས་པ་བཞིན། །མངའ་པའི་ཚུལ་ནི་ཉི་མར་བསྟན་

དབུས་ན། །དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་མེ་རུ་བསྐྱོད། །«བོད་མཁས་པའི་  
གསུང་»ཅེས་པའི་ལག་པ་དང་། ཡོན་ཏན། དུས། ཉི་མ། མེ་ནི་རིམ་བཞིན་  
གཉིས་དང་། གསུམ། རྒྱག་བཅུ་གཉིས། གསུམ་གྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ་མ་ཤེས་  
ན་ཆོགས་བཅད་ཅིལ་པོའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན་ཆོགས་དཀའ་འོ། །

གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་རྣམས་སྦྱར་བཏང་དུ་འཇུག་གེད་ཀྱི་མིང་  
དང་མཉམ་དུ་སྦྱར་བ་ནི། བྲེ་གང་། སོར་གསུམ། རྒྱང་གངས་གཅིག་རྒྱ་མ་ལྷ།  
ལེབ་མོ་གཉིས། ལྷག་ཁྱུ་བརྒྱད། བམ་པོ་བཅུ་གཉིས་ལྟ་བུ་དང་། བྱང་གཞི་  
བརྗོད་པའི་མིང་གི་རྗེས་སུ་སྦྱར་བ། ཏྲ་བདུན། བྱིམ་བཅུ་གཉིས། འབྲུང་བ་  
ལྷ། སྒྲེགས་བམ་བཅུ་ལྟ་བུ་དང་། བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་མ་མོ་དང་  
བ་བ་གཉིས་ལ་ན་རུ་སྦྱར་ཏེ་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་བསྦྱར་ན་ད་གཞོད་  
གངས་ཀ་དང་མཉམ་དུ་སྦྱོར་བ་མ་གཏོགས། བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་རང་  
ལ་སྦྱར་དུ་མི་རུང་བ། ལྷ་མོ་མཛེས་མ་གསུམ། ཏྲ་མགྲོགས་པོ་གཅིག་ལ་  
བཅིབ། རས་ལྷག་དམར་པོ་གཅིག་ལྟ་བུར་སྦྱར་དུ་རུང་གི་མཛེས་པ་  
གཅིག་ཤིང་རིང་བ་ལྷ། ཟས་ཞིམ་པ་གཉིས་ཞིམ་སྦྱར་སྟོལ་མེད་དོ། །

5 འཇུག་གེད་ཀྱི་མིང་། དངོས་པོའི་གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་  
སྟོན་དུ་སྦྱར་ནས་བོད་སྐད་ཆོད་དང་ཆོད་སོགས་སྟོན་པ་སྟེ།

ཀ གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་མ་སྒྲེབ་ན་རང་རྒྱང་བས་བརྗོད་དོན་



ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མི་སྟོན་པ་དང་།

ཁ། དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་དང་མ་མི་དགག་སྐྱ་མི་སྟོར་བ་ནི་བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་དང་འདྲ་བའི་མིང་གི་སྡེ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། སྟོན་ཆད་མིང་འདི་རིགས་སྡེ་ཆེན་གྱི་བྲག་པ་གཅིག་རྒྱ་མ་བྲས་པ་ཙམ་ལས་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པ། ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྲབ་དུ། སྟོན་བཅུད་དེ་དག་འཇལ་བྱེད་ཆད་ཀྱི་རྣམ་པར་བཞག་པ་ནི། ཞེས་དང་། འདྲུ་མི་པམ་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས། སྤ་རབ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྤོན་དང་། ལྷགས་ཚུ་རི་བོང་ལུག་དང་སྤང་། ཉི་ཟེར་སོ་མ་ཤིག་ནས་སོར། གོང་ནས་གོང་དུ་བདུན་འགྱུར་ཏེ། སོར་མོ་ཉིར་བཞི་ཁྱ་གང་ལ། ཁྱ་བཞི་གཞུ་འདོམ་གང་ཞེས་བྲ། གཞུ་འདོམ་ལྷ་བརྒྱ་རྒྱང་གྲགས་ཏེ། རྒྱང་གྲགས་བརྒྱད་ནི་དཔག་ཆད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་གསལ་བར་རྟོགས་སོ། །

དེའི་དོན་དཔེར་བཟོད་ཀྱིས་གསལ་བར་བྲས་ན། སོར། མཐོ། མཁྱིད། འདོམ། རྒྱང་གྲགས། དཔག་ཆད་ལྷ་བྱ་རིང་ཆད་སྟོན་པ་དང་། ལུལ། བྲ། སེ་བ། ཞོ། ཉག་གཞལ། སྤང་། སྤྱི་རྒྱ་སོགས་ཀྱིས་འདེགས་ཆད་སྟོན་པ་དང་། ལུབས། བོ་ཏེ། དུམ་བྲ། ཤར་མོ། ལེབ་མ་ལྷ་བྲས་དབྱིབས་གཟུགས་ཀྱི་ཆད་སྟོན་པ་དང་། ལུ། སྟོར། ཚོགས། བོན་པོ། སྤེབ་རྟོག་པོ། ཆ། ཡ་སོགས་ཀྱིས་ཚོགས་པའི་ཆད་སྟོན་ཅིང་། དེ་དག་གངས་ཀ་བཟོད་པའི་མིང་དང་སྟུར་བ་ནི།

གྲོ་བྲོ་གང་། ཀ་ར་རྟོག་པོ་གསུམ། ལྷམ་ཆ་གཅིག་དཔེ་ཆ་པོ་ཉི་བདུན། གོས་  
སྒྲེབ་བཙུ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ནོ། །

6 རྒྱགས་འདོན་པའི་མིང་། བྱ་བ་དང་བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དང་  
སྦྱར་ཏེ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ལས་དང་རང་བཞིན་སོགས་ལ་རྒྱ་ཁྲོན་དང་།  
ཡུལ་དུས། རྣམ་འགྱུར་བཅས་ཀྱི་བྱང་པར་གསལ་བར་འདོན་བྱེད་ཀྱི་མིང་  
གཤམ་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་ལྡན་པ་སྟེ།

ཀ་སྦྱིར་བཏང་དུ་མིང་གཞན་དང་མ་སྟེལ་བར་རང་རྒྱང་སྦྱོར་མི་རུང་  
བ་དང་།

ཁས་ལ་ཆར་ཆེ་ག་དབར་གཉིས་ཡན་འདུས་ཤིང་དུས་གསུམ་ཀྱི་དབྱེ་  
བ་མེད་པ་དང་།

ག་བྱ་བ་དང་བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མ་གཏོགས་མིང་གཞན་ལ་  
སྦྱོར་མི་རུང་བ་བཅས་ཏེ། དཔེར་ན། ལྷག་པར། བྱང་པར་དུ། རབ་ཏུ། ཤེན་  
ཏུ། ཏ་ཅང་། ལེགས་པར་སོགས་ཀྱིས་དངོས་ཆ་ད་སྟོན་པ་དང་། རྒྱན་དུ།  
གཏན་དུ། ཀུན་ཏུ། རྣམ་ཡང་། ཡུན་རིང་བོར། སྦྱར་དུ། དལ་བུར། སྤང་མར།  
རྗེས་སོར། བྱིས་སྟུ། སྟོན་ཆད་ལ། སྤར་ཡང་། ལུ་མ་ཐུང་དུ། འཕྲལ་དུ། དེ་མ་  
ཐག་ཏུ། སྤང་ཅིག་ལ། ཡང་ཡང་ལྷ་བྱས་དུས་ཆ་ད་སྟོན་པ་དང་། མ་ལུས་པ།  
ཆ་ཆང་། ཡོངས་རྫོགས། ཐམས་ཅད། ཡོད་དོ་ཅིག་འབའ་ཞིག་ཁོ་ན། ཁྲོན་

སྟོམ། ལྷ་བྱས་ཁྱོན་ཆད་སྟོན་པ་དང་། ཅི་ནས་ཀྱང་། ཡང་དག་པར། རོ་མ།  
མདོན་སྐྱུལ་དུ། མདོར་ན། བལ་ཆེར། རོ་ཐོག་ཏུ། ཉན་ཏན་དུ། རོན་དམ་པར་  
ལྷ་བྱས་བསམ་ཚུལ་སྟོན་པ་དང་། འོ་ན། འོན་ཀྱང་། ཡིན་ཡང་། གལ་ཏེ། དེ་  
ཡང་། རི་ལྷར་ན། དེ་ལྷར་དུ། འདི་ལྷ་སྟེ། ལྷ་བྱས་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་བྱད་པར་  
འདོན་པ་བཅས་ནི་མིང་དེ་དག་གི་དོ་གཤོང་གི་དོན་ལྷར་བྱས་པ་ཡིན་པས།  
ཞིབ་ཏུ་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་ངེས་པར་བྱའོ། །

མིང་འདིའི་རིགས་ལ་འགོས་ལོ་སོགས་ཀྱིས་ཆོག་རྒྱན་གསལ་བྱེད་  
གྱི་མིང་གིས་བཏགས་ཀྱང་། འདིར་སྤྱི་ནས་འཆད་འགྱུར་གྱི་གསལ་བྱེད་གྱི་  
མིང་དང་བྱད་པར་འབྱེད་པའི་སྤྱིར་དུ་དེ་ལྷར་བཏགས་པ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་  
དོན་གྱི་རྒྱས་པ་བྱད་དུ་འདོན་པའི་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་མེད་ན་གང་འདོད་དུ་  
སྐྱར་མི་རུང་སྟེ། བཙོན་འགྲུས་ཆེ་དང་། བཙོན་འགྲུས་རབ་ཏུ་ཆེ། ལེགས་  
པར་ཉོན་དང་། རབ་ཏུ་ཉོན། ལེགས་པར་རབ་ཏུ་ཉོན་ལ་ཡིད་ལ་བྱུངས་  
ཞིག་«མདོ་ཆོག»མི་འགྱུར་བར་གཏན་ལ་པག། ཉན་ཡང་མི་འགྱུར་བར་  
བཀའ་གཅིགས་སུ་བྲིས་ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་ཆོག་སྤྱི་སྤྱིས་གོ་བ་སྟེར་ཆབས་མི་  
འདྲ་བས། བརྗོད་བྱའི་དགོས་མཁོ་དང་ཆོག་གི་རྒྱས་པ་འདོན་ཚུལ་ལ་  
དམིགས་ཏེ། ལེགས་པར་བཏགས་ནས་སྐྱར་པར་བྱའོ། །

7 ངེས་བྱུང་གི་མིང་། སྤྱི་པོ་བདག་གཞན་བར་མ་སྟོན་པའམ་བརྗོད་

དོན་དག་གི་དོད་ཚབ་ཏུ་སྐྱར་ནས་བརྗོད་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དེ་དོས་འཛིན་  
པའི་མིང་སྟེ། དེ་ལ་གཉིས་ལས་སྐྱེས་བྱ་ངེས་བཟུང་གི་མིང་གི་བྱད་ཆོས་  
གཤམ་གསལ་ལྟར།

ཀམ་དང་མི་དགག་པའི་སྐྱ་མིང་གི་ཐོག་མར་མི་སྐྱོར་བ་དང་།

ལ། བྱད་གཞི་བརྗོད་པ་དང་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ཡས་མཐར་སྐྱར་  
ཏེ་འབྲེལ་སྐྱས་མཆམས་སྟེལ་ན། སྐྱར་ཡུལ་དེ་གང་ལ་དབང་བའམ་ལྡན་པའི་  
དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་།

གདུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་ཅིང་གཅིག་ཆིག་དང་མང་ཆིག་གི་བྱད་  
པར་གསལ་བ་དང་།

ང་། ལྷགས་འདོན་བྱེད་གྱི་མིང་རྣམས་ཡས་མཐར་སྐྱར་མི་རུང་བ་  
བཅས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་མིང་གི་སྡེ་ཆན་ཞིག་སྟེ། རང་གསེས་སུ་སྐྱེས་  
བྱ་བདག་གཞན་བར་མ་ངེས་བཟུང་བ་གསུམ་ཡོད་དོ། །

1 སྐྱེས་བྱ་བདག་བརྗོད་གྱི་མིང་། བརྗོད་པ་པོ་རང་དང་རང་ཉིད་གྱི་  
ཆོགས་པའི་དོན་སྟོན་པ་སྟེ། ང་། བདག་བདག་ཉིད། ང་རང་། རང་ཉིད། ཁོ་བོ།  
ཁོ་མོ། རང་ག་ལྟ་བུ་རང་ཁོ་ནའི་དོན་སྟོན་པ་དང་། རང་རེ། ང་ཆོ། རེད་ཅག་འོ་  
སྟོལ། འུ་ཅག་ལུ་བུ་ཆོ། འུ་ཆོ། རང་ཅག་ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མང་ཆིག་བརྗོད་  
པའོ། །

2 རྒྱུས་བྱ་བར་བརྗོད་ཀྱི་མིང་། བརྗོད་པ་ཐོ་རང་དང་ཁ་གཏད་དུ་  
ཡོད་པའི་ལྷ་ཐོ་སྟོན་པའི་མིང་སྟེ། བྱིད། བྱིད། བྱིད་རང་། བྱིད་ཉིད། བྱིད་ཀ་  
ལྷ་བྱས་གཅིག་ཆིག་སྟོན་པ་དང་། བྱིད་ཅག་བྱིད་རྣམས། བྱིད་ཆོ། བྱིད་རང་  
དག་བྱིད་རྣམ་པ་ལྷ་བྱས་མང་བའི་དོན་བརྗོད་པའོ། །

3 རྒྱུས་བྱ་གཞན་བརྗོད་ཀྱི་མིང་། འཆད་པ་ཐོ་རང་དང་ལྷ་ཐོ་གཉིས་  
ལས་ཡན་གར་བའི་གང་ཟག་པ་རོལ་ཐོ་སྟོན་པའི་མིང་སྟེ། ཁོ། ཁོ་རང་། ཁོང་།  
ཁོང་གམོ་རང་། མོ་རང་གམོར་གཁོ་རང་གཁོར་གཁོང་ཉིད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱས་  
གཅིག་ཆིག་སྟོན་པ་དང་། ཁོ་ཆོ། ཁོང་རྣམ་པ། ཁོ་ཅག་ཁོ་རང་ཆོ། ཁོ་པ་ཆོ།  
ཁོ་ཐོ་ཅག་ལྷ་བྱས་མང་བའི་དོན་མཆོར་ནོ། །

བརྗོད་འདོད་ངེས་བཟུང་གི་མིང་ནི། འདི་གོ་འདི་ཉིད། འདི་ག་འདི་  
རིགས། དེ་དག་དེ་ཉིད། དེ་ཆོ། ཅི་ཞིག་ཅི་སྟེ། ལྷ་བྱའོ། །

འདིར་རྒྱུས་བྱ་བདག་གཞན་བར་མ་ཞེས་པའི་བདག་དང་གཞན་ནི།  
ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་  
པའི་བྱེད་པ་ཐོ་དང་བྱེད་པའི་དངོས་ཐོ་ལ་བདག་དང་། དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་  
བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་ལ་གཞན་ཞེས་བཏགས་པའི་དོན་དང་མི་འབྲུལ་བར།  
སྦྱིར་བཏང་བརྗོད་པ་ཐོ་རང་ལ་བདག་དང་། ལྷ་ཐོ་ལ་གཞན། དེ་གཉི་ག་ལས་  
པ་རོལ་ཐོ་ལ་བར་མ་ཞེས་བརྗོད་པ་སྟེ། ས་སྦྱ་པ་རྩེ་ཏས། སྦྱ་འཇུག་ཏུ། བདག་



ཉིད་ལ་ང་ཞེས་བརྗོད་པ་ལམ། ཞེས་དང་། མཁས་འཇུག་ཏུ། ཁམས་སྐྱབ་པ་ནི་  
 ཉི་ངན་ཏ། །དེ་ལ་སྐྱེས་བུ་རྣམ་པ་གསུམ། །ཞེས་དང་། དེའི་རང་འགྲེལ་དུ།  
 ཁམས་སྐྱབ་པ་འི་སྐྱེས་ཀྱི་ཉི་ངན་ཏ་ཡིན་ལ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་སྟེ། སྐྱེས་བུ་  
 དང་པོ་ནི་ལྷས་བྱིན་ལ་སོགས་པ་འོ། །སྐྱེས་བུ་བར་བ་ནི་ཁྱོད་ལ་སོགས་པ་འོ། །  
 སྐྱེས་བུ་མཆོག་ནི་བདག་ལ་སོགས་པ་འི་སྐྱེས་པ་འོ། །དེ་རེ་རེ་ལའང་གཅིག་གི་  
 ཆོག་དང་། །གཉིས་ཀྱི་ཆོག་དང་། མང་བོའི་ཆོག་གིས་དབྱུང་འབྱུང་བ་འོ། །  
 ལྷས་བྱིན། ལྷས་བྱིན་དག་ལྷས་བྱིན་རྣམས། དེ་བཞིན་ཏུ། ཁྱོད། ཁྱེད། ཁྱེད་  
 རྣམས། ང་། དེད། དེད་རྣམས་ཞེས་བུ་བ་ལྟ་བུ་འོ། །༣༥ ཞེས་བསྟན་པ་ལྟར་  
 སྐྱར་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། བརྗོད་པ་པོའི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྦྱང་དང་ཞེས་སྦྱོར་  
 མིན་ཀྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་ཀྱི་དབང་གིས། བྱས་ཐོབ། ཀྱི་ན་  
 བ། ཀྱིན་མདའ། ལྷན་མེད་ས་པ། ཐ་ཤལ་བ། སྤང་འབྲུམ་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་སྐྱེས་  
 བུ་བདག་བརྗོད་པ་དང་། སྐྱེ་ཞབས། ཞབས་བྱུང་། རིན་པོ་ཆེ། ལྷམ། གྲོགས་  
 པོ། ཨ་ལགས་སོགས་ཀྱིས་སྐྱེས་བུ་བར་མ་དང་གཞན་བརྗོད་པར་འབྱུང་བ་  
 དང་། ཆོགས་བཅད་དང་ལྷག་པའི་བྱེད་པར་ལས། བཀའ་ངེན་ཆེ་བའི་མགོན་  
 པོ་ཁྱོད་བྱུང་དུ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཞེས་ཅན་ལའང་  
 ཁྱོད་སྐྱེས་སྦྱོར་ཞིང་། ལྷག་པར། བཀའ་ངེན་ཆེ་བའི་མགོན་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས། ཞེས་

ཁྱེད་སྐྱེས་སྐྱུར་བས་ཞེས་སྟོན་པ་དང་། ཁྱེད་སྐྱེས་སྐྱུར་ན་མ་གྲུས་པའི་ཚུལ་སྐྱར་  
བ་མཁས་པའི་ལག་ལེན་དུ་གསུངས་ལ། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས། ཆང་  
མ། མ་ལུས་པ། ཡོངས་རྫོགས། ཐམས་ཅད་སོགས་ཤུགས་འདོན་གྱེད་གྱི་  
མིང་དག་ཀྱང་ངེས་བཟུང་གི་དོན་ལ་འཇུག་པའང་ཡོད་པ་སྤྱི་ནས་བཤའ་  
པར་བྱའོ། །

8 གསལ་གྱེད་མིང་། བརྗོད་པར་བྱ་བའི་དོན་གྱི་གནས་ལུགས་དང་།  
ངང་ཚུལ། སྤྱི་གྲག་ཚུལ། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གྱི་མཚུངས་ཆོས་གསལ་བར་  
གྱེད་པ་སོགས་མིང་གཞན་དང་བསྟོངས་ནས་བརྗོད་དོན་རྫོགས་པར་སྟོན་  
གྱེད་གྱི་སྤྱི་སྤྱེ་ཆོན་ཞིག་ལ་གསལ་གྱེད་གྱི་མིང་ཞེས་བྱ་བ། དེ་ལ་ནང་  
གསེས་ཆོག་རྒྱས་འབྲིན་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་ཁ་འགའ་རུ་དབྱེའོ། །

1 དེ་ཉིད་གསལ་གྱེད་གྱི་མིང་། མི་པམ་འཇམ་དབྱངས་སྒྲ་མས། ཉེན་  
འབྱུང་ཚུལ་གྱིས་གང་སྤྱེས་པའི། །ཆོས་ཀྱན་རང་རང་ངོ་བོ་ཡིས། །ཐུན་  
མིན་གནས་པའི་མཆོན་ཉིད་ཅན། །སྤྱ་གཤེད་ངོ་སོགས་ཐ་སྙད་གྱི། །ཆོས་  
ཉིད་འདི་ལ་བསྟོན་དུ་མེད། །ཅེས་དང་། སྤྱབ་པའི་རྣམ་པ་ཅི་སྟེད་པ། །ཡོད་  
དང་ཡིན་པར་སྤྱབ་ལ་འདུ། །དགག་པའི་རྣམ་པ་ཇི་སྟེད་པ། །མེད་དང་མ་  
ཡིན་དགག་པས་བསྐྱས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱིས་འདུ་བྱས་  
པའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དེ་རི་ལྟ་བ་བཞིན་བདེན་པར་བརྗོད་པ་ལ་

ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་ཆོས་སོགས་བརྗོད་པའི་མིང་དག་གིས་ངེ་བཞིན་རྩི་མ་  
 རོགས་པས། སྐྱབ་པ་དང་དགག་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ནམས་བྱང་བ་ཡིན་ཏེ།  
 ཡིན། རེད། རུས། རུག། འཐད། འདོད། མོས། སྲིད། དཔེ། རུང་། ཆོག་ཉན།  
 འོས། འགྲིག་མཐུན། དགོས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སོགས་ནི་དངོས་པོའི་གནས་  
 ལུགས་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་སྐྱབ་པའི་མིང་ཡིན་ལ། མིན། མི་སྲིད། དཔེ་མེད།  
 འགལ། ལྷོག་མི་མཐུན། མི་འོས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དགག་པའི་དོན་དང་འབྲེལ་  
 བའི་སྐྱ་ནི་ཡིན་ལུགས་དགག་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་ནོ། །

2 གནས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་། གཞི་གང་ན་ཆོས་གང་ཞིག་ཡོད་  
 པའམ་གནས་པ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སྟེ། ཡོད། བདོག་མཆིས། ལྷང་།  
 འདུག་མངལ། ལྷན། མེད། གནས་ལྟ་བུ་དང་།

3 དཔེ་དོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་། མཆོན་བྱ་དོན་ཀྱི་གནས་ལུགས་  
 ལྟོག་གྱུར་པ་དང་སྤྱི་མཆོན་ཀྱི་དོན་དེ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་མངོན་སུམ་པ་དང་  
 དངོས་པོ་རང་མཆོན་པ་འགོད་པའི་དཔེ་དོན་མཚུངས་སྒྱུར་ཀྱི་ཐབས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱད་ཆའི་བརྗོད་ཐབས་ཤིག་  
 ཡིན་ཞིང་། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ངོ་བོ་ཐ་དད་པ་དང་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་བཏགས་པའི་  
 བརྗོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས། དཔེ་འགོད་པའི་དག་སྒྱུར་ཐམས་ཅད་ལ་  
 མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡོད་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། ལྷན་དག་མེ་ལོང་

དུ། རི་ལྟར་ཅི་ཞིག་ལྟར་མཚུངས་པར། །གསལ་བར་གང་དུ་རྟོགས་བྱེད་པ། །  
 དེ་ནི་དཔེ་ཞེས་བྱ། ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར། དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གཉིས་འོ་མོ་  
 ཐ་དད་དུ་བཀོད་ནས་མཚུངས་ཆོས་གང་རུང་གིས་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་  
 སུ་མཚུངས་པར་སྟོན་པའི་དཔེ་རྒྱན་པལ་ཆེ་བ་ལ་མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་  
 གྱི་སྐྱ་སྐྱར་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། རེ་འུ་གསེང་གཡུ་ཡི་མཆུལ་གྱིས་འབྲུ་སྟོ། །  
 མེ་རྟོག་སྟེང་མཛེས་སྐྱར་ཆོག་པ་བཞིན་དུ་བཀྲ། །བྱང་བའི་མགྱིན་སྐྱ་རྒྱུད་  
 མང་ལྟར་སྟན་པའི། །དབྱིད་ཀྱི་དུས་འདི་ལྟ་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཛེས། །ཞེས་པ་  
 དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་བསྟར་ཆགས་སུ་བཀོད་པའི་མཐར། འདྲ། བཞིན། ལྟར།  
 ལྟ་བུ་ཞེས་པའི་མཚུངས་སྐྱ་རེ་བཀོད་པ་བཞིན་དུ། མཚུངས། མཉམ། བསྐྱ་  
 བ། གཟུགས་བརྟན། ཡང་དག་གཞུལ། དཔེ། རབ་ཏུ་སྒྲ། སྒྲ་བ། ཅོ་འདྲི།  
 ཐུག་དོག་རྗེས་སུ་འཆིང་། མཐོང་། སྟེགས་མས་པ། འགྲན་ལས་ཆར་གཅོད་  
 སོགས་མེ་ལོང་མའི་དངོས་བསྟན་གྱི་མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་རེ་ལྟ་  
 དང་། དེར་མ་བསྟན་པ་བཅུ་གཅིག་བཅས་དོན་རྒྱག་ཡོད་པ་དང་། ལྟམ།  
 དོགས། དེས་སོགས་རབ་རྟོག་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་དགུ་ཡོད་པའང་དཔེ་དོན་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་པར་མི་  
 འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཆོག་རྒྱན་གྱི་བསྟན་བཅོས་དག་ལས་རྟོགས་པར་ཁྱ་སྟེ། རབ་  
 བརྟགས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་བཞིན་སྐྱ་ནི་ཡིན་པའི་དོན་དང་། མཚུངས་པ་གསལ་

བྱེད་ཀྱི་བཞིན་སྐྱོན་ཅི་འདྲ་བའི་དོན་དུ་གོ་བ་ལྟར་རོ། །

4 ངང་ཚུལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་། བྱེད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་གི་རྗེས་  
 སྐྱུ་རྒྱུར་ནས་སྐྱོད་དང་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སྟེ།  
 དཔེར་ན། མེ་རེ་རེ། ང་ར་ར། འབྲུ་ཅུ་ཅུ། ཁྱོ་རོ་རོ། ན་ར་ར། གྲུལ་ལི་ལི། ཉི་  
 ལི་ལི། འཛོལ་ལོ་ལོ། ཐར་ར། ཅ་ར་ར། འདར་ར་ར། ཐུ་ལུ་ལུ། སྐྱར་ཅུ་ཅུ།  
 འབར་ར་ར། ཀྱི་ལི་ལི་སོགས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་བྱེད་ཆོས་དང་རྣམ་པ་རྗེ་  
 བཞིན་སྟོན་པ་དང་། སྒྲིང་རི་རི། སི་ལི་ལི། དི་རི་རི། ལུ་ཅུ་ཅུ། ཉི་རི་རི། འ་  
 ར་ར་སོགས་ཀྱིས་སྐྱེའི་ངང་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་དང་། སང་རེ། བྱིགས་  
 སེ། ལམ་མེ། ལྟན་ནེ། ཅོལ་ལི། ལྷེམ་མེ། ཉིལ་ལེ། ཐལ་ལེ། ལྷིབ་བེ། དུག་  
 གེཐུལ་ལེ། ལྷ་བུ་དང་། སྒྲིངས་སེ་སྒྲིང་། སེངས་སེ་སེང་། ལྷོགས་སེ་  
 ལྷོགཚུགས་སེ་ཚུབ། འེངས་སེ་འེང་། ཆེམས་སེ་ཆེམ། བྱུགས་སེ་  
 བྱུགཐམས་སེ་ཐམ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱོད་དང་གཟུགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གསལ་  
 བར་སྟོན་མོད། གོང་གསལ་ཀྱི་མིང་འདི་རིགས་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་སྐྱེའི་འབྱེན་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། དོན་ལ་ཡང་བྱེད་པར་ཆེ་བ་ཕྱི་ནས་མིང་གི་  
 གྲུབ་ཚུལ་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་ངེས་པར་བྱའོ། །

དེ་དག་གི་སྐྱོར་ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུབ་རགས་ཅམ་གསལ་  
 བར་བྱས་ན། གནས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་ཕོ་བྲང་ན། །རྗེ་རྒྱལ་བ་ཀུན་



འདུས་པད་མ་འབྱུང་། །སྒྲིམ་ཆོན་དཔེའི་འཇུག་འོད་མེ་རེ་རེ། །གསུང་  
 ཆངས་པའི་དབྱངས་སྒྲན་དེ་རི་རི། །ཐུགས་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་མིགས་  
 སེ་མིག། །ལྷ་ཞི་ཁྲིའི་འགྱུང་བག་ཤེགས་སེ་ཤེག། །ཡབ་དཀར་བོའི་གར་  
 སྐབས་ཁབས་སེ་ཁབ། །མ་དཔའ་མོའི་སྒྲུ་ལེན་ཤར་ར་ར། འགྱུང་པོ་ཉའི་སྟོ་  
 བརྟུངས་ཆེམས་སེ་ཆེམ། །མདངས་འཇའ་ཆོན་འོད་ལྷ་ཐུགས་སེ་ཐུག། །  
 བྱིད་ཐུགས་རྩེ་ཆོན་པོའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། །གནས་འདི་རུ་བྱིན་ཆོན་ཆར་  
 ལྟར་པོ། །རྩས་བསང་མཆོད་ཀྱན་ལ་རུས་པ་བསྐྱེད། །བདག་འདིར་  
 ཆོགས་རྣམས་ལ་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །«བསང་མཆོད་བཀྲ་ཤེས་འབྲེལ་བ་  
 ལས»ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་དང་། གསེར་གྱི་སྒྲེར་ཁ་སེར་ཚུབས་སེ། །དདུལ་གྱི་  
 སྒྲེར་ཁ་ངང་བྲིག་གོ། །ལྷ་བྱས་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་དེའི་  
 རྣམ་པ་དང་ངང་ཚུལ་དངོས་སུ་སྟོང་བ་ལྷ་བྱའི་སྒྲུང་བ་སྒྲེར་ཞིང་། བྱད་ཆོས་  
 བརྗོད་པའི་མིང་པལ་ཆེ་བས་སྐབས་བབ་གྱི་དངོས་པོ་གང་དེའི་བྱད་ཆོས་  
 དང་བྱེད་ལས་སོགས་སྒྱི་བམ་པ་ཅམ་སྟོན་པར་བྱེད་པས། མིང་གི་སྒྲེ་ཆོན་  
 དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཆོག་དོན་གྱི་རུས་པ་འབྱེན་ཐུགས་མི་འདྲ་བར་མ་ཟད།  
 གང་ལ་སྒྱུར་ཡུལ་གྱི་མིང་ཡང་ཐ་དད་དུ་སྒྲུང་སྒྲིར་དེ་གཉིས་འདྲ་བར་མི་  
 གཟུང་ངོ། །

5 སྒྲ་གྲག་ཚུལ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་། ས་ཚུ་མེ་རྒྱུང་དང་དངོས་པོ་

ཕན་ཚུན་ཕོག་འཁོལ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲ་གྲག་ཚུལ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་མིང་  
 རྣམས་ཏེ། དཔེར་ན། དེར་དེར། བང་བང་། ཅི་ཅི། འུར་འུར། ཟེར་ཟེར། ཐག་  
 ཐག་ཏིང་ཁྲོལ། ཉྱེག་ཉྱེག་ལྷང་ལྷང་། སང་སང་། རོབ་རོབ། སྒྲོ་སྒྲོ། ཆེལ་ཆེལ།  
 ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཉྱེ། ལྷང་ལྷང་གསེར་ལྷན་ཚུ་བོ་བཞུར་བའི་སྟོ་ཡི་སྒྲ་གས། །  
 དབྱར་དུས་བྱུང་བའི་གཤོག་སྒྲ་དེར་དེར་སྒྲོག་པ་དང་། །སྟོན་ཁར་གོ་རྒྱལ་ས་  
 ཆེལ་ཆེལ་གཡོ་བའི་སྟག་རི་གོང་། །སྟག་ཤར་ངར་སྐད་སང་སང་སྒྲོག་པའི་  
 བསྟེ་གནས་ཡིན། །ལྟ་བུ་ལོ། །

6 དུས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བའི་དུས་གསུམ་  
 ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཁོ་ནའི་བྱད་ཆོས་སུ་སྤང་ཞིང་།  
 བྱ་བ་བརྗོད་པའི་སྒྲ་ལ་ཡང་དུས་གསུམ་ཡིག་གཟུགས་གསུམ་འགྱུར་དང་།  
 གཉིས་འགྱུར། མི་འགྱུར་བ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས། གཟུགས་མི་འགྱུར་  
 བའི་བྱ་བའི་མིང་ལ་དུས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ངེས་པར་དགོས་ཤིང་། གཞན་  
 རྣམས་ལའང་གང་བདེར་སྒྲོར་བའི་ལག་ལེན་གྱིས་དུས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་འི་  
 རྩེ་ཆོན་ཞིག་བྱུར་དུ་བྱུང་བ་འདི་ལྟ་ཉྱེ། བྱེད། བཞིན། གྱིན། གིན། གྱིན་ལྟ་བུ་  
 ད་ལྟ་བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དང་། ཆོར་ཟེན། སོང་། བྱས་ལྟ་བུ་འདས་པ་སྟོན་  
 བྱེད་དང་། རྒྱ། བྱ། འགྱུར། དགོས་ལྟ་བུ་མ་འོངས་པ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན་ནོ། །

7 རྒྱ་མཆོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་བཞག་པའི་

སྤྱ་རྒྱུན་གྱི་འབྲས་ཀྱི་དོན་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་སྟེ། བྱིར། གཤེས། སྤྲུལ།  
རྒྱུན། བརྟེན། སྤྲོད་ལྟ་བུ་དང་། གཞན་ཡང་རྒྱ་མཚན་གྱི་དོན་སྟོན་པའི་ཆིག་  
མཛད་ཀྱང་ཡོད་པ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

8 དགོས་པ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་། གང་གི་ཆེད་དུ་འཕམ་དོན་དུ་བྱས་  
པའི་དགོས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་མིང་སྟེ། སྤྲོད། སྤྲོད་དུ། ཆེད། ཆེད་དུ།  
དོན་དུ། བྱིར་དུ། ལྟ་བུ་དང་། དེར་མ་བཟང་ལ་དོན་གྱི་མཛད་གྱིས་ཀྱང་དགོས་པ་  
སྟོན་པ་གྱི་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

9 འབོད་ངག་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་། ས་བཤ་མཁས་འཇུག་ཏུ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་  
སྤྱ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མིང་། །སྤྲོད་ན་དེ་ནི་བོད་སྤྱི་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྟར་ཡིད་  
གྱི་འགྱུར་བ་ངག་ཏུ་འདོན་པའི་སྤྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་དངོས་སྤྱི་མ་འབྲེལ་  
བར་བརྗོད་པ་རང་དབང་བའི་འབོད་ངག་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་རྣམས་ཏེ། གྱེ་  
མ། ཨ་རྟོ། ཨ་ལ་ལ། གྱེ། སྟེ། ཁོ་རེ། མོ་རེ། ཨེ་ཨེ། ཏ་ཏ། ཏེ་ཏེ། ཨེ་མ་རྟོ།  
ཨ་ཆ་ཆ། ཨ་ན་ན། ཨེ་མ། ཏེ་རྟོ། ཨ་ཅི། ཏིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་འབོད་  
ཡུལ་གྱི་གང་བླ་གི་མིང་ཐོག་ཁོ་ནར་སྤྱར་པ་མ་ཡིན་པར། ཡིད་འགྱུར་  
མཚན་བྱེད་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་ལ་འདིར་འབོད་ངག་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་ཞེས་བཏགས་  
པས། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱུད་གྱི་བྱེ་བླ་གང་བླ་གི་མིང་ཁོ་ནར་སྤྱོད་པའི་འབོད་  
སྤྱི་ཚུལ་ལ་འབྲུལ་བར་མི་བྱ་སྟེ། དེ་གཉིས་ལ་བྱུང་བྱེད་དང་བྱུང་བྱའི་བྱེད་

བར་ཡོད་དོ། །དེའི་དོན་དཔེར་བརྗོད་ན། ཨེ་མའོ་སྟོན་པ་ཨེ་མའོ་སྐྱབས། །  
 ཨེ་མའོ་སྐྱེ་མཆོག་ཨེ་མའོ་མགོན། །ཞེས་དང་། གྱེ་མའོ་བྱོད་གྱེ་བསྟན་པ་ནི། །  
 གང་གི་རྣ་བའི་ལམ་སོང་བ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཞི་འགྱུར་ཕྱིར། །བྱོད་  
 བསྟན་འཛིན་པར་སྲུ་མི་གྲུས། །«རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས»ཞེས་དང་། གྱེ་  
 ཏུད་གྱེ་ཏུད་འཛིགས་ཤིང་སྐྱག་པ། །ཨ་ཅི་ཨ་ཅི་སྟོ་བྱར་རྒྱན་ངན། །ཅི་བྱེད་  
 ཅི་བྱེད་མ་རུངས་འཆེ་བ། །འབྲེལ་དུ་འདི་རུ་བདུད་པོ་སྲུ་སྟེ་བ། །«གཏམ་  
 བསྐྱེད་ཆེལ་གྱི་སྟོན་གར་ལས»ཅེས་པས་མཆོན་ཅིང་། འབོད་པའི་རྣམ་དབྱེ་  
 བྱི། ཀ་ཡེ་གྲོགས་པོ་མ་གཡེང་ང་ལ་ཉོན། །ཁ་སང་ཉི་མ་དེ་རིང་སྟོད་མིན་  
 པས། །ག་ལེར་བདེ་བར་འཁོད་པ་རུང་ངམ་ཅི། །ང་ཞེས་རང་དོན་སོམས་  
 ཤིག་གྲོག་པོ་གྱེ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་སྟོར་ཚུལ་བྱབ་ཚུང་ངོ་། །

## བཞི་བ། མིང་གི་བྱབ་ཚུལ་བཤད་པ།

ད་ལྟ་འཁོལ་ལུས་གྱི་བོད་གྱི་ཡི་གེ་འདི་ནི་སྐྱེ་མཆོན་སྟོར་སྟོག་ཅན་གྱི་  
 ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་པས་ཡི་གེའི་གཟུགས་རིས་དང་དོན་གྱི་བར་ན་འབྲེལ་བ་  
 མེད་མོད་ཀྱང་། སྐྱ་གཟུགས་གཉིས་ཉོག་ངོར་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་ནས་པན་ཚུན་  
 བར་མཆོན་བྱ་མཆོན་བྱེད་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཇེས་ཡི་གེ་ལས་སྐྱ་ཉོགས་

ཤིང་། སྐྱེ་ལས་ཡི་གེ་རང་མཚན་པའི་རྣམ་པའང་འཆར་བྱུག་པས་སྐྱའི་གྲུབ་  
ཚུལ་ལ་ཡང་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ངེས་པར་ལྡན་ལ། སྐྱེ་གཟུགས་གཉིས་ཉོག་ངོར་  
གཅིག་ལྟར་ཞེན་པ་དེ་ཡང་བརྗོད་དོན་ལ་དམིགས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། མིང་  
དུ་འགྲོ་མིན་སྐྱར་ཡུལ་གྱི་དོན་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་བསྟོས་པ་དང་། མིང་གི་  
གྲུབ་ཚུལ་ལ་ཡང་སྐྱེ་དང་དོན་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་བསྟར་གོས་པ་དེ་ལྟར་  
འདིར་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་ལའང་སྐྱེ་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་དོ། །

## ༡ མིང་སྐྱའི་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་པ་ལས་དོན་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་ བཤད་པ།

དང་པོ། མིང་སྐྱའི་གྲུབ་ཚུལ་དོན་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་སྐྱའི་གྲུབ་ཚུལ་  
གཉིས། དོན་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལའང་མིང་རྒྱུད་བ་དང་། མིང་འདུས་མ་གཉིས་ཏེ།  
སྒྲ་མ་ནི། འགྲུབ་རྒྱའི་ཡི་གེ་མང་ཉུང་དང་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་འདུས་ཀྱང་རུང་  
ཆ་ཤས་སོ་སོར་བསལ་ནས་དབྱེ་མི་ཆོག་པའི་མིང་རྣམས་ཏེ། དེར་ཡང་བཞི་  
ལས། ཆོག་དབར་གཅིག་པའི་མིང་ནི། ཟངས། འབྲས། བཟང་། འགོ། གཅིག་  
ཉལ། ཁྱོད། ཤིང་ལྟ་བུ་དང་། ཆོག་དབར་གཉིས་ཅན་གྱི་མིང་ནི། གཡང་ནི།  
ཅན་དན། ག་བུར། གྲག་གྲོག་གང་གྲ། ར་རྩ། བེ་ཅིན། ལུ་ཏིག་ཨེམ་ཆི། ཞེས་



བ་ལྷ་བྱ་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ཆོག་དབར་གསུམ་ཅན་གྱི་མིང་ནི། ཀྱ་ལྷ་ཏ། བ་  
 ཀྱ་ལ། ཀ་ཀོ་ལ། ཅ་ར་ར། འབྱ་རུ་རུ། ཆོག་མོ། རྟེན་ལ། ཨེར་ཏི་ནི། ཞེས་  
 བ་ལྷ་བྱ་དང་། ཆོག་དབར་བཞི་ཡན་ཅན་གྱི་མིང་ནི། ཀ་ལ་མིང་གཞོ་ཏ་ཡ་ན།  
 ཀ་མ་ལ་ཤི་ལ། རབ་བེ་རུབ་བེ། ངན་ངོན་ནི། ཞེས་བ་ལྷ་བྱ་ས་མཆོན་ཏེ། བྱང་  
 ཆོས་དང་། ངང་ཚུལ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས་པོད་སྐད་  
 རང་ངོས་ནས་དོན་ལྡན་གྱི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཡན་འདུས་པའི་མིང་རྣམས་ནི་  
 རྟེན་གྱུབ་གྱི་མིང་ཡིན་པས་མིང་འདུས་མ་དང་། སྤྱི་བར་གྱི་རྒྱུན་ལས་  
 གྱུབ་པ་ནི་སྤྱི་བར་གྱུབ་ཚུལ་དུ་སོང་གཤིས། པོད་སྐད་དངོས་ཀྱི་ཆོག་དབར་  
 གཉིས་ཡན་གྱི་མིང་རྒྱང་བ་ལ་བྱང་ཆོས་དང་ངང་ཚུལ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་  
 འགའ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་ཡོད་མེད་ད་དུང་དབྱེད་པའི་གནས་སུ་མཆིས་  
 སོ། །

སྤྱི་མ། མིང་འདུས་མ་ནི། བརྗོད་དོན་ཐ་དད་པའི་མིང་དུ་མ་མཉམ་དུ་  
 སྒྲེལ་བའམ་ཆོག་སྣ་བསྐྱས་ནས་གྱུབ་པའི་མིང་རྣམས་ཏེ། འདི་ལ་དོན་ལྡན་  
 གྱི་མིང་དུ་མ་བསྐྱེད་ནས་ཐ་སྙད་གཅིག་སྐྱབ་པའི་ཆོ། ཆ་ཤས་སྤྱི་བར་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་གྱུབ་ཚུལ་ལྟར་སྤྱི་ན་བཅུ་ཡོད་དོ། །

1ཐ་དད་མཉམ་འདུས། བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བའི་མིང་གཉིས་མཉམ་དུ་  
 བསྐྱས་ནས་གྱུབ་པའི་མིང་སྟེ། བཀའ་བསྟན། བརྗོད་སྟེ། ཅི་ཤིང་། ལྷ་

རྟོག་བཟའ་བཏུང་། འབྲི་འདོན། ལུ་བྱུག་བཞུག་སྒྲིབ། རྒྱལ་སྒྲོན། ཡབ་ཡུམ། སྤ་  
རྒྱ། ལྷམ་བུ། རིང་འབྲོག་སྟོང་བཏུང་། ལྷ་བྱ་དང་།

2 འགལ་བ་མཉམ་འདུས། དོན་འགལ་བའམ་སྟོག་བ་མི་མཐུན་པའི་  
མིང་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱས་ནས་བྱབ་པའི་མིང་ནམས་ཏེ། བཟང་ངན། རིང་  
ཐུང་། སྤ་སྟོམ། འཇམ་རྩྱལ། མཐོ་དམན། ཞེ་གསོན། གྱིན་ལེན། མཐའ་དབུས།  
ལྷང་དོར། འབྲོ་འདུག་དོས་འབྲུག་སྟོང་སྟོང་། དལ་མཁྱོགས། རྟོན་གཡུང་།  
སྐྱེས་འཆི། འདུ་བུལ། ཞེས་པ་སོགས་དང་།

3 འབྲེ་ཉེ་མཉམ་འདུས། དོན་འབྲེ་བའམ་ཉེ་བའི་མིང་གཉིས་མཉམ་དུ་  
སྐྱར་ནས་བྱབ་པའི་མིང་ཇི་སྟེང་བ་སྟེ། གསུང་དབྱངས། རྩོ་གར། བདེ་  
འཇགས། རྩོངས་རྩྱལ། མཛེས་སྐྱུག་འཛིན་བཟུང་། སྟོག་འདོན། ལྷ་གཞས།  
དགའ་སྟོ། ལྷན་འཛེབས། ཆ་རྒྱས། དུས་སྐབས། དད་མོས། འབྱོར་བྱུག་སྐྱུགས་  
ཐོག་དངོས་རྩས། སྟོག་འདོན། ལྷ་ལུས། རོ་གདོང་། ཞེས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་  
ནོ། །

4 གཞི་ཆོས་མཉམ་འདུས། ཆོག་སྒྲ་བསྐྱས་ནས་མིང་དུ་སྐྱབ་པའི་ཆེ་  
མིང་གི་ཆ་ཤས་སྒྲ་བྱིའི་བར་དུ་བྱང་གཞི་དང་བྱང་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པའི་མིང་སྟེ། གསེར་བུམ། ཀོ་ལྷམ། རྒྱགས་འབྲས། མཁྱོགས་འབྲོ། ཉོར་  
ནག་ཆིག་བརྒྱ། རི་རབ། ལྷ་མཆོག་སྤང་སྟོན། འདུག་སྤངས། བཞུང་ཚུལ། ཞོན་

ན། དཔོན་ཆེན། ཉི་འོད། གདོང་དམར། ཤིང་སྐམ། ལྷ་བྱ་དང་།

5 བགྲང་གྲངས་མཉམ་འདུས། བགྲང་བྱའི་དངོས་པོ་དང་བགྲང་བྱེད་  
གྲངས་ཀ་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་བྱལ་བའི་མིང་སྟེ། སྟོ་གསུམ།  
ཆོགས་གཉིས། འབྱུང་བ་ལྷ། གཟའ་བདུན། ལྷ་ཆེན་བརྒྱད། རྒྱད་བཞི། བྱིམ་  
བཅུ་གཉིས། འགོ་དྲུག་དེ་མ་དྲུག་མི་དགེ་བཅུ། ལོ་ཁྲོན་དྲུག་ཅུ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་  
དང་།

6 བྱ་ལས་མཉམ་འདུས། བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ལས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་  
བྱ་བ་གཉིས་ལྷན་དུ་བསྐྱས་པའི་མིང་སྟེ། ཏྲ་རྒྱགས། ས་འགྲུལ། གྲོས་བསྐྱར།  
གར་བསྐྱར། རྒྱང་འཕྲིལ། རྒྱ་དྲངས། ར་བརྒྱད། རྒྱ་འཛིན། ལྷ་གསོལ། ཆང་  
འཐུང་། མིག་སྟོས། ལག་སྟོང་། ཁ་བཤད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ལ། མིང་འདི་  
རིགས་ཀྱི་བྱ་དང་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆ་ཤིང་སྐམ་སྟེ་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་སྟོམ་  
པར་བསྐྱབས་པས་བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་ཞིང་། ཆ་ཤིང་སྐམ་སྟེ་  
མཆམས་བཅད་དེ་སྟེ་མ་སྐྱ་སྟེ་བར་བསྐྱབ་ཆེ་བྱ་བའི་དོན་སྟོན་པར་འགྱུར་བ་  
དེ་ཡིན་ནོ། །

7 འབྱུ་མང་མཉམ་འདུས། ཡིག་འབྱུ་མང་བོ་ཅན་གྱི་མིང་གི་ཆ་ཤིང་སྐམ་  
གཙོ་བོ་མཉམ་དུ་བསྐྱས་ནས་བྱལ་བའི་མིང་སྟེ། ཤེར་བྱིན། བཟ་རྒྱལ། གཉིས་  
སྟེས། བྱལ་དོར། སྐལ་སྟོན། བསོད་དོར། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་འོ། །

8 རྒྱ་འབྲས་མཉམ་འདུས། མིང་གི་ཆ་ཤས་སྔ་ཕྱི་འཛིན་བར་ན་སྔ་རྒྱུ་  
ཕྱིས་འབྲུང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མིང་དག་མཉམ་དུ་བསྐྱས་པ་སྟེ། ཐོས་བྱུང་།  
སྐྱུངས་ཐོབ། སྟོང་ཆོད། སྐྱག་འདར། སྟོམ་སྐྱེས། ཐོས་སྟོག་ཉིད་ཐོབ། དམ་  
གྲུབ། བསྐྱབས་ཐོན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

9 དོན་གཞན་འདུས་པ། དོན་ལྡན་གྱི་མིང་དུ་མ་ལྡན་དུ་སྐྱར་ཆེ་མིང་  
སོ་སའི་དོན་རྒྱུང་བ་སྒྲགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་གཉིས་འདྲེས་འདུས་གྱི་  
དོན་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་མིང་སྟེ། ཤར་སྟོ། རྒྱུང་འབྲེང་། དམར་སྐྱ། ལུབ་བྱང་།  
སེར་སྐྱ། སྔོན་གཞེ་ཐ་ལྟ་བུ་དང་།

10 ཉེན་བཟེན་པ་མཉམ་འདུས། མཉམ་དུ་བསྐྱ་བྱའི་མིང་དག་གི་བར་  
ན་ཉེན་གཞི་དང་བཟེན་ཆོས་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པའི་མིང་སྟེ། རྩ་སྐྱེས། དཔག་  
གནས། མཁའ་ཉལ། ཆར་སྟོད། ཉགས་གནས། རི་སྐྱེས། ཕྱིས་འབྲུང་། སྔོན་  
བྱོན། མཁའ་སྟོད། མགོ་སྐྱེས། འབྲས་གནས། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ།  
མིང་འདུས་མའི་གྲུབ་ཚུལ་རགས་པར་བྱས་ན་གོང་བསྟན་རིགས་བཅུར་འདུ་  
བ་ལས་གཞན་རྣམས་ནོར་ས་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་འབྲས་མཉམ་འདུས་དང་ཉེན་  
བཟེན་པ་མཉམ་འདུས་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། སྔ་མའི་ཆ་ཤས་སྔ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་བྱ་བ་  
བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པར་མ་ཟད། བྱ་བ་ཕྱི་མ་ནི་སྔ་མའི་འབྲས་བྱར་གྲུབ་པ་  
ཞིག་ཡིན་ལ། ཉེན་བཟེན་པ་མཉམ་འདུས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་བརྗོད་པའི་སྐྱ་ནི་ཁྱད་

གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གིས་བྱེད་ཅིང་། བྱི་མའི་སྤྱོད་ཡང་བྱ་ཆོག་ཁོ་ནར་མ་  
ངེས་པས་བྱེད་པར་ཆེད། །

## ༡མིང་སྤྱིའི་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་པ་ལས་སྤྱིའི་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་པ།

སྤྱིའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ། འགྲུབ་རྒྱ་ཡི་གའི་སྒོ་ནས་བྱས་པ་དང་། ཆ་ཤས་  
སྤྱིའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྱུབ་པ་དང་། སྤྱི་གདངས་སྤྱར་ཚུལ་གྱིས་སྤྱུབ་པ་གསུམ་  
ཡོད།

1 འགྲུབ་རྒྱ་ཡི་གའི་སྒོ་ནས་བྱས་པ། ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་ནས་མིང་  
སྤྱུབ་པའི་ཆོ། བོད་ཡིག་འདི་མགོ་འདོགས་འཕུལ་རྟེན་ཡོད་པའི་སྤྱི་མཆན་  
སྤྱོར་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་པས། ཡི་གེ་དེ་དག་སྤྱར་མ་སྤྱར་གྱི་བྱེད་  
པར་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ནི་སྤྱིའི་གྲུབ་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཡང་སྤྱོད་རྗེས་མགོ་འདོགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལྟར་སྤྱུབ་ཚུལ་མི་  
འདྲ་བ་འགའ་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ་ལྟར་རོ། །

1 འཕུལ་མེད་མིང་རྗེས་དབྱངས་གསུམ་མཚུངས་པ་ཡང་འདྲུག་  
གིས་སྤྱུབ་པ།

རྟག་པ་.....མཆན་རྟགས། ཉམ་ང་.....ཉམས་སྤྱོད་།



ཕྱག་པོ་.....ནོར་ཕྱག་ས། ཐུན་མོང་.....ཉོན་མོང་ས།  
 རྒྱག་པོ་.....རྒྱག་ས་ཚལ། གྲོག་མ་.....གྲོག་ས་པོ།  
 སྒྲིག་ཅན་.....སྒྲིག་ས་མཛུ་བ། ཁུང་བུ་.....འབྲུང་ཁུང་ས།  
 ར་ལུག་.....གནས་ལུག་ས། སྤིང་མོ་.....ཡུན་སྤིང་ས།  
 ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མིང་གི་ཆ་ཤས་སྟེང་ཀ་མིང་ག་ཞན་གྱི་ཆ་དང་ཡང་  
 འབྲུག་ཡོད་མེད་ཅེས་མ་གཏོགས་ཁུང་པར་གང་ཡང་མེད་དོ། །

2 སྟོན་མིང་རྗེས་ཡང་འབྲ་བ་དབྲུང་ས་ཡིག་གིས་སྐྱབ་བ།  
 ཆེན་པོ་.....ཆུན་མོ། ཁལ་འགེལ་.....གཡོ་འགྲུལ།  
 སྐར་བ་.....སྐྱར་བ། ལྷང་མ་.....སྟྭང་མོ།  
 མཆོད་པ་.....མཆེད་པ། སྐྱད་བྲུང་ས་.....མཁའ་དབྱིངས།  
 གཅེར་བ་.....གཙུར་བ། དགུན་ཁ་.....དགོན་པ།  
 བགྲུ་བ་.....བགྱི་བ། འདོད་པ་.....འདེད་པ།  
 ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ནི། མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་པ་ན། །ཕོ་ཡིག་བརྗོད་པ་  
 མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་ལྟར་དབྲུང་ས་ཡིག་ལ་བསྟོས་དགོས་  
 པའི་མིང་རྣམས་དབྲུང་ས་ཡིག་དང་བྲལ་ན་དོན་པན་ཚུན་འཁྲུག་པར་འགྱུར་  
 བས་མིང་དེ་རིགས་ཀྱི་ཁུང་པར་དབྲུང་ས་ཡིག་གིས་སྟེས་པའོ། །

3 མིང་རྗེས་དབྱངས་ཡིག་འདྲ་བ་སྟོན་འཇུག་གིས་སྐྱབ་པ།  
 མཚོན་བྱེད་.....ཚོན་མདོག་གཞོན་པ་.....ཞོན་པ།  
 བགོ་བ་.....དགོ་བ། མཐོན་པོ་.....ཐོན་པ།  
 གཡག་འབྲི་.....ཡག་བཙོག་འཚོ་རྟེན་.....མཚོ་མོ།  
 གཅིག་.....ཅིག་འབྲེ་བ་.....བྲེ་བ།  
 བར་བ་.....ར་བ། ར་བཟའ་.....གཟའ་སྐྱར།  
 ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ནི་སྟོན་འཇུག་ལྟ་བོ་མིང་གཞི་ཀྱན་ལ་བྱུང་མེད་དུ་མི་  
 སྐྱོར་བ་དང་། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གཅིག་ལ་ཡང་དོན་ཐོབ་ཀྱིས་སྟོན་འཇུག་མི་  
 འདྲ་བ་ཐོབ་པར་བརྟེན། འདིར་དོན་གྱི་བྱུང་པར་སྟོན་འཇུག་གིས་འབྲེད་པ་  
 ཡིན་ནོ། །

4 སྟོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་མེད་པ་རྗེས་འཇུག་གིས་སྐྱབ་པ།  
 གཡག་རོག་.....རོང་འགྲོག་ཟབ་པ་.....ཟད་པ།  
 རྟེས་པ་.....རྟེན་པ། ཡིད་རྟོན་.....རྟོག་ཤེས།  
 སྟོང་བ་.....སྟོག་པ། སྐྱེད་ཀ་.....སྐྱེལ་མ།  
 དུར་ཁྲིད་.....ནང་ཁྲིལ། ཐུག་པ་.....ཐུང་བ།  
 བྲག་རི་.....བྲང་ཁ། ཡོལ་བ་.....ཡོང་བ།  
 ལྟ་བུ་ནམས་ནི་གཙོ་བོ་རྗེས་འཇུག་གིས་མིང་གི་བྱུང་པར་འབྲེད་པ་

ཡིན་ནོ། །

5 འཕུལ་ལྡན་མིང་རྗེས་དབྱངས་གསུམ་འདྲ་བ་ཡང་འཇུག་གིས་སྐྱབ་  
བ།

གཏུམ་པོ་.....གཏུམས་བ། འཇག་མ་.....འཇགས་བ།  
འཕག་བ་.....འཕགས་བ། གསོག་པོ་.....གསོགས་བ།  
མཆོང་ལྗོང་.....མཆོངས་ཤིག་མཐོང་བ་.....མཐོངས་བྱ།  
འཕྱིག་བ་.....འཕྱིགས་བ། བསྐྱབ་བ་.....བསྐྱབས་བ།  
འགྲང་བ་.....འགྲངས་བ། གཡེང་བ་.....གཡེངས་ཤིག་  
ཞེས་བ་ལྟ་བུ་འདི་རིགས་ལ་མགོ་ཅན་གྱི་མིང་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་། །

6 མིང་རྗེས་སོགས་འདྲ་བ་མགོ་ཅན་གྱིས་སྐྱབ་བ།  
ཉོན་བ་.....ཉོན་བ། རྩ་བ་.....རྩ་བོ།  
ཚུལ་བ་.....ཚུལ་བ། མིག་རྗེས་.....སྒྲིག་མདོག་  
ལྷ་བ་.....ལྷ་བ། ཉོགས་བ་.....ཉོགས་བ།  
བལྟས་བ་.....བལྟས་བ། རི་སྟེང་.....སྟེང་བ།  
སྐྱ་འདྲ་.....སྐྱ་བ། རུགས་བ་.....རུགས་བ།  
ཞེས་བ་ལྟར་ར་ལ་སའི་བཅེགས་ཡིག་གི་རུས་བ་ནི་སྐྱའི་གདངས་དང་  
དོན་གྱི་བྱད་པར་འབྱེད་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

7 མིང་རྗེས་སོགས་མཐུན་པ་འདོགས་ཅན་གྱིས་སྐྱབ་པ།  
དབྱངས་པ་.....དབངས་བསྟོད། སྦྱོང་བ་.....སྦྱོང་བ།  
བྲང་བོ་.....དང་བོ། ད་ཆ་.....ད་ཐུག  
སྦྱོང་བ་.....ཐུན་མོང་། གྱི་གྲུ་.....གི་ཕང་།  
ཁྱི་.....ཁྱི། བྲང་བ་.....བང་བ།  
འདུད་པ་.....འདུད་པ། ཁ་བོ་.....ཁ་བོ།  
ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། མགོ་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་ལས་ལྟ་དང་། འདོགས་  
ཅན་གྱི་ཆེ་ཆེ་སྦྲ་གསུམ་དང་། ར་བཏགས་ཅན་གྱི་ཤ་སྦ་ཏ་དང་ཕ་བཏགས་མ་  
གཏོགས་པའི་བཅེགས་འདོག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཏུ་ཏུ་བྱ་ཏུ་འཕྲེ་སྡེ་བ་ལྟར་འདུ་  
ཞིང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཀྱང་ཏུ་བྱ་གསུམ་གཙོ་ཆེ་བ་ལས། མིང་གི་སྦྱའི་གྲུབ་  
ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་གཞི་གཅིག་ཡིན་ན་སྦྱའི་བྲང་པར་གསལ་ཞིང་། རོན་གྱི་  
འདུག་ཚུལ་ཏོགས་སྦྲ་བའི་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། མགོ་འདོགས་འདྲ་  
མིན་ནི་མིང་གི་བྲང་པར་འབྲེད་བྲེད་གྱི་ཏྲགས་མཆོན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་  
སྟུང་མོ། །

2 ཆ་ཤས་སྦྱ་སྦྱའི་རྒྱུན་གྱིས་སྐྱབ་པ། འདི་ལ་ཆ་ཤས་སྦྱ་རྒྱུན་ཅན་  
དང་། སྦྱ་རྒྱུན་ཅན། བར་རྒྱུན་ཅན་གསུམ་ལས།

1 སྦྱ་རྒྱུན་ཅན་ནི། རོན་ལྡན་གྱི་མིང་སྦྱ་མའི་སྦྱོན་ལ་ཆ་ཤས་པལ་བ་

སྐྱུར་ནས་བྱུང་བ་སྟེ། ཨ་མྱེ། ཨ་པ། ཨ་ཁང་། ཨ་ནི། ཨ་ཁྱ། ཨ་སྐ། ཨ་མ། ཨ་  
 མེས། ཞེས་བ་ལྟ་བུའི་སྔ་རྒྱུན་དེ་མེད་ཀྱང་དོན་སྟོན་བ་ལ་མི་གཞོན་བ་དང་།  
 བོད་སྐད་ལ་སྔ་རྒྱུན་ཨ་ཡིག་ཁོ་ནར་ངས་ཏེ། ཀ་བ། མ་མོ། ད་ལྟ། ལ་མཆར།  
 ཐ་ཤལ། ཆ་མོ། ཏ་ལེན། ལྟ་བུའི་ཆ་ཤས་སྔོན་མ་ནི་དོན་ལྡན་གྱི་མིང་ཡིན་  
 བས་སྔ་རྒྱུན་དུ་བྱེད་མི་རུང་སྟེ། འདིར་རྒྱུན་ཞེས་བ་ནི་མིང་ག་ཞན་དང་མ་  
 སྟེལ་ན་རང་རྒྱང་བ་ལ་དོན་སྟོན་བའི་རྒྱས་བ་མེད་བས་སྐྱའི་རྒྱུན་ཙམ་ལ་བྱ་  
 དགོས། །

2 ཕྱི་རྒྱུན་ཅན་ནི། དོན་སྟོན་པའི་ཐ་སྙད་སྟོན་མའི་རྗེས་སུ་རྒྱུན་སྐྱུར་  
པ་ལས་གྲུབ་པ་སྟེ། དེ་ལ་རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་དགོས་པའི་རྒྱུན་དང་། རྗེས་  
འཇུག་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་པའི་རྒྱུན་སྐྱུར་པ་རིགས་གཉིས་ཡོད་དོ། །

ཀུན་ལ་འཕྱུག་ལ་བསྟོན་དགོས་པའི་ཕྱི་རྒྱུན་ཅན་ནི། ག་ད་བ་ས་ན་མ་  
པ། །ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་བ། །ཞེས་པའི་སྒྲའི་ཐོབ་ཐང་ལྟར་སྒྲུར་བ་སྟེ།

བ་སྒྲ་སྒྲུར་པ། བྱམ་པ། རྟོན་པ། རྟད་པ། རུད་པ། གནས་པ། ལྷག་པ།  
སྟག་པ། ལན་པ། རུས་པ། ཏྲག་པ། ལྷ་བྱའོ། །

པོ་སྐྱ་སྐྱར་པ། རྒྱུ་པོ། རྒྱུ་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ།  
པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ། བཟུང་པོ།

བ་སྐྱ་སྐྱར་པ། རིང་བ། སྤ་བ། ལུང་བ། རྟོང་བ། ཐ་བ། རྒྱལ་བ། བཟོ་བ།



གྲ་བ། རྫོང་བ། ཆར་བ། ལྷ་བུའོ། །

པོ་སྐྱ་སྐྱར་བ། དཔའ་བོ། སྙིང་བོ། གཙོ་བོ། རྩལ་བོ། བྱང་བོ། ཐེར་བོ།  
བཟང་བོ། ལྷ་བོ། དམར་བོ། ལྷ་བུའོ། །

ཀ་སྐྱ་སྐྱར་བ། རྗེས་འཇུག་ག་ད་བ་སའི་རྗེས་སུ་སྐྱར་བ་ཤས་ཆེ་སྟེ།  
ལྷག་ཀ། དབྱིད་ཀ། ལྷབས་ཀལྲད་ཀོར། སྐབ་ཀསོས་ཀགཞིས་ཀསྐྱེད་ཀགས་  
ཀལྷ་བུའོ། །

ཁ་སྐྱ་སྐྱར་བ། ར་ར་ལའི་མཐའ་རྟེན་གྱི་རྗེས་སུ་སྐྱར་བ་མང་སྟེ། ལྷོན་  
ཁ། དབྱར་ཁ། སྤོར་ཁ། གཏོར་ཁ། གཏེར་ཁ། བྲོལ་ཁ། ལྷ་བུའོ། །

ག་སྐྱ་སྐྱར་བ། རྗེས་འཇུག་ང་མ་འ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་པ་ཅན་གྱི་རྗེས་  
སུ་སྐྱར་བ་ཤས་ཆེ་སྟེ། ལིང་གའདི་དགགཉི་གའདའ་གམཐོང་གགསུམ་གལྷ་  
བུ་རྣམས་ནི་ཐོབ་ཐང་དང་མཐུན་པར་སྐྱར་གྱི། འདི་དང་མི་མཐུན་པ་ཡང་  
ཡོད་པ་བྱིན་ས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཀ་ཁ་ག་གསུམ་ནི་གཙོ་བོ་རྟགས་  
མཚུངས་འདྲན་པ་ལྷར་སྐྱར་བ་ཡིན་ནོ། །

གེ་ངེ་སོགས་སྐྱར་བ། རོག་གེསྟིང་ངེ། སྟོད་ངེ། ཐེབ་བེ། ལྷེམ་མེ། དགེ་  
ངེ། ཐོར་ངེ། ཉིལ་ལེ། བྱིགས་སེ། ལྷན་ནེ། ལྷ་བུ་ནི་རྗེས་འཇུག་རང་འདྲའི་  
རྗེས་སུ་སྐྱོར་བ་ཡིན་ནོ། །

ཁརྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་པའི་བྱི་རྒྱེན་ཅན་ནི། རྒྱེན་གྱི་ཡི་

གཤིང་གི་སྒོ་ནས་ཕྱིར་བུད་པའི་མཆོད་ཀླུ་ལ་ཐུག་ཏེ། རྟེན་གྲུབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྟུ་མི་དགོས་པར་གང་བདེར་སྦྱར་བ་ནམས་ཏེ།

མ་དང་མོ་སྐྱར་པ། ར་མ། སྒན་མ། ལྷང་མ། འོ་མ། གཡེར་མ། གཡའ་  
མ། དཔལ་མོ། རོལ་མོ། ཉ་མོ། རྒྱོར་མོ། བྱ་མོ། ལྷམ་མོ། ལྷ་བྱའོ། །

བ་དང་པོ་སྐྱར་པ། རོལ་མོ་པ། བྱགས་དར་པ། ས་སྐྱར་པ། འཛིན་པ་  
པོ། སྐྱར་པ་པོ། བཤད་པ་པོ། ཞེས་པ་སྟེ་བྱར་སྐྱར་པས་བདག་པོའི་དོན་  
གསལ་བར་བྱེད་དོ། །

ཅན་ལྡན་མཁན་སྐྱར་བ། ཡོན་ཏན་ཅན། ཡལ་འདབ་ཅན། བཞིན་སྡོན་  
ཅན། འབྲི་མཁན། སྐྱབ་མཁན། རྗེས་གར་མཁན། དཔྱོད་ལྡན། རྒྱན་ལྡན།  
འོར་ལྡན། ལྷ་བུའོ། །

གྲ་ཅ་བྱ་ཅ་སྒྲུར་པ། ལྷ་གྲ། སྒྲ་གྲ། ཐ་གྲ། ཅུང་ཅ། ཐུང་ཅ། སྒྲིང་བྲ།  
 རིལ་བྲ། ཀོང་བྲ། རྟེ་བྲ། རེ་བྲ། མདེ་བྲ། རྟ་བྲས་པལ་ཆེར་རང་གི་རིགས་  
 མཐུན་གྱི་ཅུང་ཅའི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་དོ། །

ཅིག་ཞིག་སྐྱར་པ།      ཆབས་ཅིག་སྟན་ཅིག་སྒོར་ཅིག་འབར་ཞིག་རེ་  
 ཞིག་ཙམ་ཞིག་སྟབས་ཅིག་ཡུད་ཅིག་སྟ་བུ་ལོ།    །

བྱ་བྱེད་སྤྱད་གསུམ་སྤྱར་པ། དགག་བྱ། རྩོལ་བྱ། བསྟན་བྱ། གཙོད་  
བྱེད། རྟོན་བྱེད། འཛིན་བྱེད། ཟ་སྤྱད། འབྲེག་སྤྱད། བཀོལ་སྤྱད། ལྷ་བྱས་

གཙུག་པོ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱེད་པའི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་དོ། །

ཅེ་དང་ཆེ་སྐྱར་པ། དོང་ཅེ། ལབ་ཅེ། ཉོག་ཅེ། མེལ་ཆེ། མིང་ཆེ། ཅོག་  
ཅེ། གཤམ་ཅེ། ལྷ་བུའོ། །

ཆ་ཏ་གཉིས་སྐྱར་པ། ཞལ་ཏ། ཁ་ཏ། ལབ་ཏ། དཔེ་ཆ། ཐོབ་ཆ། ལག་  
ཆ། ལྷ་བུའོ། །

མིང་མཐའི་སྒྲོ་ནས་མིང་གི་བྱེད་པར་འབྱེད་པ་འདི་ཡང་ཤིན་ཏུ་གལ་  
ཆེ་བས། དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་དཔེར་བརྗོད་ན།

སྤ་བ་.....སྤ་མོ། རིང་བ་.....རིང་མོ།

རུ་བོ་.....རུ་མོ། གསལ་བ་.....གསལ་བོ།

གོད་པོ་.....གོད་མ། གཡོན་པ་.....གཡོན་མ།

གནས་པ་.....གནས་མ། ཟུག་པ་.....ཟུག་མ།

འཛེར་བ་.....འཛེར་བུ། ཐུང་བ་.....ཐུང་བུ།

མོ་མོ་.....མོ་བ། ལྷག་པ་.....ལྷག་མ།

ཉིང་བ་.....ཉིང་མ། ལག་པ་.....ལག་ཆ།

ཐ་གྲུ་.....ཐ་བ། གཙོད་བྱེད་.....གཙོད་མཁན།

ལབ་ཅེ་.....ལབ་ཏ། ལྷན་པ་.....ལྷན་ཅིག

རེ་བ་.....རེ་ཞིག་བྱེད་པ་.....བྱེད་པོ།

ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་པར་བྱེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། མིའི་མིང་ལས་པོ་ཡི་མིང་མཐར། རྒྱལ། རྒྱལ་ས། སྤང་།  
དོན་གྲུབ། རྟོ་རྩེ། ཐར། ཆེ་བརྟན། བཟ་ཤེས་སོགས་སྤྱར་པ་དང་། མོ་ཡི་མིང་  
མཐར། འཆོ། སྤྱིད། མཆོ། བ། མོ། སྟོལ་མ་སོགས་སྤྱར་པའང་མིའི་མིང་  
འགྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱུན་ལྟ་བུར་བཟུང་ཡང་མི་ཆོག་པ་མེད་དོ། །

3 བར་རྒྱུན་ཅན་ནི། སལ་ཆེར་མ་ཡིག་གཅིག་བྱ་མ་གཏོགས་མེད་པ་  
དེ་མིང་གཅིག་གི་ཆེ་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་སྤྱ་སྤྱར་པས་ཆ་གཉིས་དང་  
ལྡན་པའི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ར་མ་ལུག་རོང་མ་འབྲོག་སྟ་མ་སྟེ་ལྷ། མདའ་  
མ་བོ་ལྷ། བྱ་མ་རྟ། རྒྱག་མ་འདུར། ཤེ་མ་གསོན། བྱ་མ་བྱེ་ལྷ། རུ་མ་དགོད།  
རྒྱ་མ་བོད། ལྟ་བུ་ལོ། །

3 རྒྱ་གདངས་སྤྱར་ཚུལ་གྱིས་རྒྱབ་པ། རི་སྐད་དུ། པོ་ནི་བྲག་པོའི་  
ཚུལ་གྱིས་ཏེ། །མ་ནིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། །མོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་  
ཏེ། །ཤེན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ། །ཞེས་པ་ནི་སྟོན་འཇུག་ཏུ་མ་བཟད་རྗེས་  
འཇུག་དང་མིང་གཞིའི་འཇུག་ཚུལ་ཡང་ཡིན་པར་ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས་  
གསུངས་པ་ལྟར། ཆ་ཤས་སྤྱ་བྱི་གཉིས་འདུས་གྱིས་གྲུབ་པའི་མིང་དག་གི་  
འགྲུབ་རྒྱུའི་ཡི་གེ་གཞན་རྣམས་མི་མཐུན་ཡང་། ཆ་ཤས་སྤྱ་བྱིའི་འཕུལ་བྱེད་  
མཉམ་པས་བྱེད་པ་མཐུན་པ་དང་། མིང་གཞི་མཆུངས་པས་སྟེ་གནས་མཐུན་

བ་དང་། དབྱངས་ཡིག་འདྲ་བས་ང་རོ་མཉམ་བ་དང་། མཐའ་ཏེན་མཉམ་བས་  
 ཚེལ་བ་མཐུན་བ་དང་། མགོ་འདོགས་མཚུངས་བས་ལྷི་ཡང་མཐུན་བ་བཅས་  
 སྒྲིལ་བྱུང་ཆོས་ལྟར་མིང་སྒྲེབ་བ་ནི། གཙོ་བོ་སྒྲ་གདངས་སྒྲར་ཚུལ་གྱི་སྒོ་  
 བས་མིང་སྒྲུབ་བ་ཡིན་ལ། མིང་དེ་རིགས་ལ་སྒྲུབ་ཚུལ་གཞན་དང་མི་མཐུན་  
 པའི་སྒྲེབ་སྒྲོར་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཞིག་ཡོད་བ་དེ་ཡང་སྒྲ་ཚེལ་དོ་མཉམ་བ་དེ་ཡིན་  
 པས། མིང་གི་སྒྲུབ་ཚུལ་འདི་ཡང་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་དོ།

1 མིང་གཞི་འདྲ་བ་སྒྲེབ་པ། གྱི་གྲ། ཅིག་ཅར། རོ་དམ། ཉིག་ཏ། འགྲིམ་  
 འགྲུལ། མ་མོ། ཟ་ཟ། བིག་བན། ཟུར་ཟ། ར་རོ། རང་རིག་ལེ་ལག་ལེ་ལོ། ས་  
 སྒོས། སལ་སྒུལ། ལྟ་བུའོ། །

2 དབྱངས་ཡིག་འདྲ་བ་སྒྲེབ་པ། ལྷ་རྩ། ལྷ་གྲ། ལི་ལི། ཀྱ་ལྷ། ཀྱ་  
 ཐུག་གོར་མོ། བསམ་གཏན། ཀྱར་གྲུམ། འཁོར་ལོ། ཡེ་ལེས། ལོ་ཏོག་རྒྱ་ལམ།  
 རོ་ཁོལ། ཆོང་བོང་། གཙོང་རོང་། ལྷ་གྲ། ཉོན་མོངས། གཏུ་ལུམ། ལྟ་བུའོ། །

3 མཐའ་ཏེན་འདྲ་བ་སྒྲེབ་པ། ཆོས་གོས། སྒྲོད་བཅུད། དངོས་རྒྱས།  
 ལུག་ཐུག་འང་ལང་། ཞིང་གྲོང་། དབང་ཐང་། གཙུག་ལག་ཞང་ཞུང་། འར་  
 ཏུར། རིག་ཟིག་ལུག་མིག་ཐར་ཐོར། དེང་སང་། བན་ཏན། བང་སྒོང་། ལྟ་བུའོ།  
 །

4 མགོ་ཅན་འདྲ་བ་སྒྲེབ་པ། རྣམ་རྒྱལ། སྒྲ་བསྒྲུར། ལྷ་ལྷ། ལྷ་བ་ལྷ་བ།



སྐྱུག་བསྐྱུལ། རྩེ་བཅའ་རྣམ་ཏོག་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྐྱེ་གསེ་སྟོད། རྣམ་སྐྱུར། རྩེ་ཅ།  
སྐྱུག་སྐྱེ་གསེ་སྟོ། ལྟ་བུའོ། །

5 འདོགས་ཅན་འདྲ་བ་སྟེ་བ་ལ། སྐྱ་སྟོ། གྲག་གྲོག་འགྲིམ་འགྲུལ། རྩག་  
རྩག་རྩེ་ལ། གྲོག་གྲོག་སྐྱེ་ལ། རྩེ་སྟོ། རྩེ་སྟོད། རྩེ་སྟོགས། རྩེ་སྟོལ།  
ལྷག་སྟེ་གསེ་ལྟལ། ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། འདོགས་ཅན་འདྲ་བའི་མིང་པལ་ཆེར་  
གྱི་མིང་གཞི་ཡང་འདྲ་བར་ཡོད་པ་ནི་དོན་སྟོན་བྱེད་གཙོ་བོ་མིང་གཞི་ཡིན་  
པའི་གནད་གྱིས་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་ནས་མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ངང་ཚུལ་གསལ་  
བྱེད་གྱི་མིང་ཡིན་པ་ནི། མིང་དེ་རིགས་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་སྟེ་མ་ཐུན་པ་ལས་བྱུང་  
བ་ཡིན་ཏོ། །

6 སྐྱ་འདྲ་སྟེ་བ་ལ། འཛིག་འཛིག་ནར་ནར། ལོག་ལོག་འབྱུ་བྱུ། ཐར་  
ར། ལྟ་བུ་སྟེ་ཁྱད་ཆོས་དང་ངང་ཚུལ་མཆོན་པའི་མིང་སྟོར་ཞིག་གོ།

7 འཕྱུལ་བྱེད་འདྲ་བ་སྟེ་བ་ལ། དགྱིལ་དགྱུང་། འཕྱུལ་འཁོར། འདྲུ་འཛི།  
འབྲེལ་འཛིས། གཟུས་གཟེར། བསྟན་བཅོས། གཅན་གཟན། འཐབ་  
འཐུག་མཁས་མཆོག་དར་རྒྱས། འོད་ཟེར། ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། མིང་གི་སྟེག་  
གཞི་ཐུན་སྐྱུལ་ཆོགས་ཤིང་སྟོར་ཚུལ་གྱ་ནོམ་པ་ནི་བོད་གྱི་སྐད་ཡིག་གི་  
ཁྱད་ཆོས་གཞན་འགྲན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། བོད་སྐད་གྱི་མིང་གི་གྲུབ་  
ཚུལ་ད་དུང་གཞན་ཡང་ཡོད་མོད་ཀྱང་། འདིར་ཐམས་ཅད་འབྲི་བར་མ་

སྒྲོབས་པས་གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

## ༣ མིང་གྲེ་བྲག་པའི་གྲུབ་ཚུལ་བཤད་པ།

འདིར་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་ཅེས་པ་ནི་གྲུབ་ཚུལ་སྤྱི་མཐུན་པ་ལ་སྤྱི་དང་།  
དགྲེ་བ་གྲེ་བྲག་པའི་གྲུབ་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལ་གྲེ་བྲག་ཅེས་མིང་དུ་  
བཏགས་པ་ཡིན་ཏེ། མིང་གྲེ་བྲག་པའི་གྲུབ་ཚུལ་ལ། མིང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱི་  
དགྲེ་བའི་གངས་དང་མཐུན་པར་བརྒྱད་དུ་བྲེན་ས་བསྟན་པར་བྱའོ། །

1 བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། ཆོས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་  
གང་ཞིག་གི་ངོ་བོ་བརྗོད་པའི་ཆེ་ག་དབར་གཅིག་ཅན་གྱི་མིང་རྣམས་ལ་  
བཏགས་ཚུལ་དང་འཕེལ་ཚུལ་མ་གཏོགས་གྲུབ་ཚུལ་རང་མཆོན་པ་ཞིག་  
བསྟན་རྒྱ་མེད་མོད། བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་བྱེད་ཆོས་  
དང་། ལྷ། གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་དག་གི་མཐར་པོ་བོ་མ་མོ་མཁན་སོགས་  
དང་། སྒར་ནས་ཡོད་པའི་ཆ་ཤས་པ་དང་བ་ལ་ན་རུ་དང་། དེ་དག་གི་དོད་དུ་  
མོ་སྒྲ་སྒྲར་ན་བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ། དཔེར་ན། ལྷན། དཔལ།  
དམར། བྱེད་པ། ཟ། ཉ་བ། དཔར་བ། ལྷགས་པ། མཛེས། ཡིད་འོང་། ཞེས་པ་  
ལྟ་བུ་བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་མིན་པ་ལ་མིང་མཐས་བསྟར་ཆོ། ལྷན་པོ།

དཔའ་པོ། དཔའ་པོ། བྱེད་པ་པོ། ཟ་མཁན། ཉེ་བ་པོ། དཔར་མ། ཟུགས་མ།  
ཡིད་འོང་མ། ལྟ་བུ་བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

ཡི་གེའི་བསྐྲུག་གདངས་ཀྱི་ཆ་ནས། བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་སྐྱ་དང་བྱ་  
བ་སྟོན་པའི་སྐྱ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྐྱ་ཕྱིའི་སྐྱ་ཁྱེ་ཡང་གི་བྱེད་པར་དང་གཙོད་  
མཆམས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས། ཡིག་ག་ཟུགས་གཅིག་གིས་དོན་གྱི་ལྡན་པ་  
ཐ་དད་པ་སྟོན་པའི་མིང་ཡང་ཡོད་དེ། དེང་དུས་ངེས་པ་དོན་གྱི་མཁས་པ་  
ཆེན་མོ། བཀའ་བློན་མཚུངས་མེད་སྟོབ་དཔོན་དམ་པ་དོར་ཞིའི་མཆོན་ཅན་  
གྱི་ཞལ་ནས། མིག་གིས་ལྟ་བུ། ཞེས་པའི་ལྟ་བ་དེས་བྱ་བ་དངོས་སྟོན་ཅིང་།  
དབུ་མའི་ལྟ་བ་ཞེས་པའི་ལྟ་བ་ནི། བྱ་བ་མི་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་རེད། དེ་གཉིས་  
ཀྱི་སྐྱ་གདངས་ལ་ཡང་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། བྱ་བ་སྟོན་པའི་ལྟ་བ་ནི། ལྟ་སྐྱ་ཁྱེ་  
ཞིང་བ་སྐྱ་ཡང་བར་འདོན། བྱ་བ་མི་སྟོན་པའི་མིང་གི་ལྟ་བ་ནི་ལྟ་སྐྱ་ཡང་ཞིང་  
བ་སྐྱ་ཡང་ཡང་བར་འདོན་པ་ཡིན། སྐྱ་གདངས་ཡང་ཁྱེའི་བྱེད་པར་ལས། བྱ་  
བའི་ཐ་སྟོད་དང་མིང་གི་ཐ་སྟོད་ཀྱི་བྱེད་པར་བྱེ་བ་འདི་ཡང་བོད་སྐད་ཀྱི་བྱེད་  
ཆོས་ཤིག་རེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེག་པ། བྱེད་པ། སྟོན་པ། བསྟན་པ།  
རལ་པ། ཐུལ་པ། ཐུག་པ། ཐོད་པ་སོགས་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་བྱེ་  
རྒྱུན་པ་དང་བ་སྐྱར་པའི་མིང་འདི་ནམས་ལ་སྐྱ་གདངས་ཁྱེ་ཡང་མི་འདྲ་བའི་  
བྱེད་པར་གྱིས་བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་ཡོད་པར་མ་

ཟད། སྒོ་སྤང་། ས་འགྲུལ། བྱ་གཏོང་། ཟོག་རྩི། གངས་འཕྲོ་ ཉི་ལ་རྒྱགས།  
མང་ཐོས། སྤངས་ཐོབ། ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་པའི་ཆ་ཤས་ཕྱི་མ་བྱ་བ་  
བརྗོད་པའི་མིང་གིས་བྲེད་པའི་མིང་འདི་ནམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་དཔྱད་གཅིག་ཏུ་  
སྟོམས་པར་བཟུག་པས་ཀྱང་ཁྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་དོན་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། བྱ་བའི་རྩིས་འབྲས་ལ་དམིགས་སྟབས་ཀྱིས་བྱ་བ་བརྗོད་  
པའི་མིང་ཁྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་དངོས་པོའི་རང་མིང་དུ་ཆགས་པའང་ཡོད་དེ།  
ཆོད་ཅེས་པའི་སྤྱིར་བྱ་བའི་མིང་ཡིན་ཡང་ཁང་བའི་བར་མཆམས་ལྟ་བུ་  
བཅད་ནས་ཆོད་པས་ཆོད་དང་བར་ཆོད་ཅེས་པ་བཞིན་དུ། རྒྱགས་ཏེ་བྲིས་  
པ་ལ་རྒྱགས་བྲིས། བཅོངས་ནས་ཆོང་དགོས་པའི་ཕྱིར་བྱིས་ཆོང་། དག་བ་  
ལ་བསྟེན་པ་ལ་དག་བསྟེན། གཏུབ་བྲིས་དྲས་པ་ལ་དྲས་མ། ཞེས་པ་དང་།  
བསྐྱབས་ཀྱི་བ་འཕུལ་དོར་པས་སྐྱབས། བསྐྱགས་པ་ལས་སྐྱགས། བསྐྱན་པ་  
ལ་སྐྱོས་ཏེ་སྐྱན་གཞི། གཡོགས་བེན་པ་ལས་ཡོགས། བསངས་པ་ལས་  
བསང་། བབྱངས་པ་ལས་བབྱངས། བརྗོན་ལས་བྱས་པ་ལས་རྗོན་པ། མཐའ་  
བཞུམས་པ་ལས་ཞུམ་གོར། བྲེང་བར་བརྒྱས་པ་ལས་རྒྱས་པ། ཞེས་པ་ལྟར་  
སྤྱི་བརྗོད་པ་སྟོན་ནས་རྒྱགས་ཆེ་བ་ཕྱིས་ཡི་གེར་པ་བའི་ཆེ། འདས་པའི་  
འཕུལ་བྲེད་དོར་པའམ་བྱ་བ་འདས་པ་སྟོན་བྲེད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་འཕུལ་ཡིག་  
མེད་པའི་ཁྱད་པར་ཅམ་མ་གཏོགས་གཞན་ཐམས་ཅད་འདྲ་བའི་སྤྱིས་ཁྱད་

གཞི་དངོས་པོའི་དོན་མཆོན་པ་དང་། འབྲམས་དང་འབྲམ། བསྟོས་དང་སྟོས།  
འབྱོད་དང་བྱོད། འབགས་དང་འབག་འཇགས་དང་འཇགས་སངས་དང་སྤང་།  
ཐོགས་དང་ཐོག་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲ་མ་ནམས་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་།  
ཕྱི་མ་དག་ནི་བྱད་གཞི་སྟོན་བྱེད་དུ་འགྱུར་བ་དེ་དག་ལ་འཇུག་ཡང་འཇུག་  
ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱད་པར་མ་གཏོགས་ཀྱུན་ནས་འདྲ་བས་མཆོན་ཏེ། བྱད་གཞི་  
བརྗོད་པའི་མིང་ནི་མིང་གཞན་ནམས་སྒྱུར་སའི་ཉེན་གཞི་དང་དོན་གྱི་བརྗོད་  
པ་སྟོན་བྱེད་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས། མིང་གཞན་དག་དང་སྒྲ་དོན་གཉིས་ཆར་  
འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ། །

2 བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། དབྱིན་རི་དང་རྒྱ་ཡིག་གི་  
བད་སྟོང་པའི་གཞུང་དུ། བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་སྒྲ་  
རིམ་གྱིས་འགྱུར་བ་ལས་བྱུར་ལོགས་སུ་མཆེད་པར་བཤད་པ་ལྟར། བོད་  
སྐད་ཀྱི་ལས་ཆོག་རེའུ་མིག་དག་ཏུ། མངོས། མངར། སྤྱག་མངར། གཅེས།  
བཏྲ། སྟན་སོགས་ལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་བྱས་པ་དང་། དག་ཡིག་  
གསར་བསྐྱེགས་སོགས་སུ་ལས་ཆོག་རྗེས་མཐུན་པར་བཏགས་པ་ཡང་  
ཚུལ་དེ་ལས་མི་འདའ་ཡང་། བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་པལ་ཆེ་བ་ནི་དེ་ལྟར་  
བྱུང་བར་སྒྲ་མི་སྟོབས་པས། བོད་སྐད་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་གཞིར་སྒྱུས་ན། སྒྲ་  
རྒྱུང་བ་དང་། ཕྱི་རྒྱུན་ཅན། སྒྲ་འདྲ་བ་ལས་གྲུབ་པ་རིགས་བཞི་ཡོད་དེ།



1 སྒྲ་རྒྱང་བ་ཅན། མིང་ཐོག་མར་འདོགས་སྒྲ་བས་དངོས་པོའི་བྱང་  
 ཆོས་ལ་གང་འདོད་ལྟར་སྒྱུར་པའི་ཆོག་གིས་གཅིག་ཅན་གྱི་མིང་སྟེ། གཙོ་བོ་  
 ཆོག་མཐར་སྒྱུར་ཏེ་བསྟན་དོན་རྫོགས་པར་བྱེད་དོ། དཔེར་ན། ‘མདུན་གྱི་མེ་  
 ཏོག་འདི་ཤིན་ཏུ་མངེས། མ་ཆུ་སྤིད་དུ་རིང་། ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། ཡག་ཆེ།  
 ཞེས། མཆར། གསལ། སངས། དཀར། ལྟ་བུ་མང་དོ། །

2 བྱི་རྒྱུན་ཅན། སྒྲ་རྒྱང་བ་ཅན་གྱི་མིང་དེ་དག་ཆོག་གི་བར་མཆ་མས་  
 སྒྱུ་སྒྱུར་ཆེ་ཆ་ཤས་གཞན་དང་སྒྲེལ་དགོས་པའི་དབང་གིས་མིང་མཐར་བ་  
 དང་བའི་ཆ་ཤས་གསར་དུ་བསྟན་པ་སྟེ། མངེས་ཤིང་ལྟ་ན་སྒྱུག་པའི་མེ་ཏོག་  
 བྱེད་བ་སྤུལ། རོ་ཞེས་པའི་བས་འདི་བཞེས་རོགས། ཞེས་པའི་ཆོག་གི་བར་  
 མཆ་མས་ཀྱི་སྒྱུག་པ་དང་ཞེས་པ་ལ་མིང་མཐར་མ་སྒྱུར་ན་ཆ་ཤས་གཞན་  
 དང་སྒྲེལ་ཐབས་མེད་པ་ལྟར། བཟང་བ། ཆེ་བ། མངར་བ། བསྐྱ་བ། ཉག་པ།  
 ལྟོད་པ། དམ་པ། འདར་བ། ལྷན་པ། དྲངས་པ། སྒྱུར་བ་ལྟ་བུ་དང་སྒྲ་རྒྱང་བ་  
 ཅན་གཉིས་ལ་དོན་གྱི་བྱང་པར་མེད་ཀྱང་ཆོག་གི་ནང་དུ་སྒྲུར་ཚུལ་མི་འདུའོ། །

3 སྒྲ་འདྲ་བ་ཅན། སྒྲ་འདྲ་བ་བཤུབ་པས་བྱུབ་པ་སྟེ། འཛིག་འཛིག་འཛོང་  
 འཛོང་། ཉར་ནར། ཀོར་གོར། ཉག་ནག་དཀར་དཀར། ལོག་ལོག་ཁ་ཁ། སྒྱུར་  
 སྒྱུར། གུམ་གུམ། མཆར་མཆར། ཆེ་ཆེ། སྒྲོམ་སྒྲོམ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་  
 པའི་མིང་འདི་རྣམས་ནི་དོན་ལྟན་གྱི་མིང་གཅིག་བསྒྱུར་དུ་བཤུབ་པ་ཡིན་

པས། གལ་ཏེ་བཅེགས་མར་མ་སྐྱར་ཀྱང་དོན་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་སྟོན་པར་བྱེད་  
ལ། ལྷིག་ལྷིག་ཆེལ་ཆེལ། ཀེམ་ཀེམ་ལྷ་བྱར་ངེས་པར་སྒྲོས་སྒྲ་འཇུག་པས་དེ་  
གཉིས་བྱུང་ཚུལ་མི་འདྲོ། །

4 ལྷ་མ་དབྱངས་མེད་པ་དང་སྤྱི་མ་དབྱངས་དང་ལྷན་པ་སྒྲ་བསྐྱེད་  
བྱང་བ་ཆེག་དབར་གཉིས་ཅན། ལྷན་སྤྱིན། ཡར་ཡོར། གྲག་ཀྲོག་ཁྱར་ཁྲོར།  
རྩལ་རྩལ། འཤར་འཤར། ཡམ་ཡོམ་ཞེས་པ་ལྷ་བྱས་དངོས་པོ་དག་གི་སྤྱད་ཆོས་  
ཀྱི་ཉམས་སྤེལ་གྱིས་སྟོན་པ་ལ། བརྗོད་དོན་གྱི་ཞིབ་ཆ་ཉེ་བར་འདོན་པའི་  
དགོས་མཁོ་ལྷར་ཆ་འགས་སྤྱི་མའི་རྗེས་འཇུག་བར་ཆེག་གིས་བཅད་པ་དང་།  
ཆ་འགས་སྤྱི་མར་རྗེས་འཇུག་རང་འདྲ་གསར་དུ་བསྐྱར་པ་གཉིས་ཀར་  
དབྱངས་ཨེ་སྐྱར་ཏེ་ཆེག་དབར་བཞིར་བསྐྱེད་པ། གྲ་གོ་ཀྲོག་གོ་གྲ་རེ་ཀྲོར་  
རེ། བ་ནེ་བྱན་ནེ། ཡམ་མེ་ཡོམ་མེ། སྤྱ་རེ་སྤྱོར་རེ། ན་གོ་ནོག་གོ་ཐ་མེ་ཐོམ་མེ།  
ཉ་རེ་ཉེར་རེ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱས་སྤྱི་མ་ཆེག་དབར་གཉིས་ཅན་གྱིས་དངོས་པོའི་  
ཉམས་སྤྱི་ཅམ་སྟོན་པ་དང་། སྤྱི་མ་ཆེག་དབར་བཞིར་བསྐྱེད་པ་ནམས་གྱིས་  
རྒྱན་རིང་ཞིང་དལ་བ་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཏུ་འབྱེན་ཏེ། ཆར་བ་འག་འཁྱེག་  
འབབ་ཅེས་པས་ཆར་བ་འག་འཁྱེག་དག་ཏུ་འབབ་པ་ལྷན་བྱང་བའི་ཉམས་  
མཆོན་པ་དང་། ཆར་བ་འག་གོ་འཁྱེག་གོ་འབབ་ཅེས་པས་ཆར་བ་རེ་འགར་  
འབབ་ཅིང་རེ་འགར་མཆོམས་ཆད་ཅིང་རྒྱན་རིང་བར་དལ་བྱར་འབབ་པའི་

ཁྱད་ཆོས་གསལ་བར་བྱེད་དོ། །

3 བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུ་ལ། བྱ་བ་ལ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་  
འབྲེལ་བ་དང་མ་འབྲེལ་བ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་གང་ལ་ཡང་མིང་མཐར་བ་  
དང་བའི་ཆ་ཤས་སྒྲོར་མི་སྒྲོར་བ་ནི་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་གང་བྱེད་པའི་དགོས་  
མཁོ་དང་བསྟུན་དགོས་ལ། བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་བ་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་  
དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་སན་ཚུན་འབྲུད་སྟོས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲོད་  
ཅིག་ལ་བྱ་བྱིར། དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལ་སྐྱས་བརྗོད་རིགས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་དང་  
བྱ་ལས། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ། བྱ་བའི་ཡུལ་སོགས་ཆ་དུ་མ་འདུ་བས། བྱ་  
བ་འདི་རིགས་སྟོན་པའི་མིང་རྣམས་པལ་ཆེར་སྐྱ་སྡེ་ཞིང་ཡིག་ཆོགས་མང་  
བ། དཔེར་ན། བསྐྱབ། སྐྱབ། བསྐྱབས། སྐྱབས། གཙད། གཙོད། བཙད། ཆོད།  
དབྱུང་། འབྱེན། བྱུང་། བྱུངས། ལྟ་བུ་དང་། དེའི་ཁ་གཏད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་  
དང་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ནི་དངོས་པོ་རང་སྟེང་གི་རྣམ་འགྱུར་རམ་འཕོ་འགྱུར་  
ཞིག་ལ་བྱ་བས། བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ལ་སྟོས་པས་ཡིག་ཆོགས་ཅུང་ཞིང་  
སྐྱ་ཡང་བ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ། དཔེར་ན། འགྲུབ། བྲུབ། འཆད། ཆད།  
འབྱུང་། བྱུང་། ལྟ་བུས་མཆོན་ཞིང་། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་ཞབས་ཀྱིས།  
བྱེད་པོ་ལས་ལ་བརྟེན་བྱས་ཤིང་། ལས་ཀྱང་བྱེད་པོ་དེ་ཉིད་ལ། །བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་བ་མ་གཏོགས་པ། །འགྲུབ་པའི་རྒྱ་ནི་མ་མཐོང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་

པའི་ལུང་དོན་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་དུ་མངོན་པར་གསལ་བ་  
ལྟར། བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་རིགས་གཉིས་  
གྱི་གྲུབ་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ནས་བཞི་སྟེ།

1 མིང་གཞི་ཐ་དད་པའི་སྒོ་ནས་སོ་སོར་སྒྲུབ་པ།

བཀག་ཀྱི་ཁེགས། བཀྲོལ་ཀྱི་ཁྲོལ།

བསྐྱམས་ཀྱི་འབྱམས། བཅག་ཀྱི་ཆག་

སྟོ་ཀྱི་འཕོ། བཀྲོངས་ཀྱི་གྲོངས།

བསྐྱུན་ཀྱི་མཐུན། སྟེལ་ཀྱི་འཕེལ།

བྱེ་ཀྱི་བྱེ། བཙོས་ཀྱི་འཚོས།

གཏིགས་ཀྱི་འཐིགསྟོལ་ཀྱི་འཁོལ།

སྐྱམ་ཀྱི་བྱམ། བཙུམ་ཀྱི་བྱམ།

འབྲལ་ཀྱི་འབྲལ། ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། བྱེད་པོ་གཞན་དང་འབྲེལ་

པའི་བྱ་ཆིག་གི་མིང་གཞི་ནུས་དེའི་ཁ་གཏད་གྱི་བྱེད་པོ་གཞན་མེད་གྱི་  
ལས་ཆིག་གི་མིང་གཞི་ལ་བསྟོས་པས་སྒྲ་ཚུལ་དག་པར་གྲུབ་པོ། །

2 མིང་གཞི་མཚུངས་པ་སྟོན་འདུག་ཡོད་མེད་གྱིས་སོ་སོར་སྒྲུབ་པ།

བཤོས་ཀྱི་ཤོས། བསྐྱམ་ཀྱི་སྐྱམ།

དགར་ཀྱི་གར། གཟད་ཀྱི་ཟད།

བཞིགས་.....ཞིགས། དབབ་.....བབས།  
 གསོས་.....སོས། བསངས་.....སངས།  
 དབྱེ་.....བྱེ། གསོད་.....སོད།  
 དགང་.....གང། དབྱི་.....བྱི།  
 ལྷ་བུའི་སྤ་མ་རྣམས་ནི་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་དང་། བྱི་མ་དག་ནི་བྱེད་  
 པོ་གཞན་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་ནོ། །

3 མིང་གཞི་མཚུངས་པ་མགོ་ཅན་ཡོད་མེད་ཀྱིས་སོ་སོར་སྐྱབ་པ།  
 སྒོལ་.....གྲོལ། བསྐྱགས་.....བྲགས།  
 བསྐྱལ་.....ཉལ། བསྐྱབ་.....བྱབ།  
 བསྐྱལ་.....འགྲལ། བསྐྱངས་.....འབྲང་།  
 བསྐྱར་.....ནར། སྐྱང་.....བྱང། བསྐྱངས་.....ལངས།  
 སྐྱང་.....བང། སྐྱང་.....ཁྱང་།  
 སྒོག་.....འོག་བསྐྱགས་.....འགགས།  
 སྐྱར་.....འབྱར། སྒོག་.....ཉོག།  
 ལྷ་བུས་མཆོན་ཏེ། བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆིག་ལ་མགོ་ཅན་ཡོད་ན། བྱེད་  
 པོ་གཞན་མེད་ཀྱི་ལས་ཆིག་ལ་མགོ་ཅན་མེད་ལ། དེ་ཡང་ས་མགོ་ཅན་མ་  
 གཏོགས་ར་ལའི་མགོ་ཅན་ཀྱི་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་བའི་མིང་གི་ལྟར་



གྱུར་པའི་བྱེད་པོ་གཞན་མེད་གྱི་བྱ་ཆེག་མེད་དོ།

4 མིང་གཞི་མཚུངས་པ་རྗེས་འབྲུག་མི་འབྲ་བའི་སྟོན་ས་སོ་སོར་

སྒྱུབ་པ།

སྟེད་.....སྟེས། བྱེ་.....བྱེད། འཆོད་.....ཆོས། ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་  
རིགས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་དོ། །

མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བོད་གངས་ཅན་པའི་སྟོ་སྟོབས་འཕེལ་  
ཚུལ་གྱི་རིམ་པའང་རགས་ཅམ་རྗེས་སྤྲད་པའི་བྱུས་ཏེ། དེ་ཡང་དང་པོར་  
སྒྱུར་པ་འདོད་ཀྱུལ་གྱི་མིང་ནམས་འབྲུ་ཉུང་ཞིང་སྒྲ་ཡང་བ་དང་། བྱེས་སྤྲ་  
སྒྱུར་པ་རྗེས་གྲུབ་གྱི་མིང་ནམས་དོན་ལྡན་གྱི་མིང་སྟོན་མ་དག་གི་མང་  
གཞིའི་སྟེང་གྲུབ་པས་འབྲུ་མང་ཞིང་། མིང་སྤྲ་བྱེའི་བར་ན་པན་ཚུན་རྟེན་  
བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་མངོན་པར་གསལ་བའི་ཁར། བྱ་ཆེག་གི་གྲུབ་ཚུལ་ལ།  
བྱེད་པ་པོ་གཞན་གྱིས་དངོས་སྤྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་བྱིན། བྱ་བའི་བྱེ་  
ཁྱེན་མང་དུ་ཆོགས་དགོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྟར། བྱ་བ་དེ་བརྗོད་གྱི་སྒྲ་ཡང་  
འབྲུ་མང་བ་འདིས་བོད་མིའི་ཀྱན་རྟོག་དམའ་ཤོས་ནས་མཐོ་ཤོས་སྤྲུ་འཕེལ་  
བའི་ངང་ཚུལ་མཆོན་པ་རེད་སྟུང་མོ། །ད་དུང་གཞན་ཞིག་ནི་དངོས་པོ་  
ཐམས་ཅད་འདུས་བྱས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པས། སེམས་ཅན་གྱི་  
ཚུལ་བ་དང་སེམས་མེད་གྱི་འཕོ་འགྱུར་དེ་སྤྱི་སྟེང་ནས་མཆོན་པ་ལ་དུས་

ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱུང་བའི་དབང་གིས། བྱ་བ་བཟོད་པའི་སྐྱ་ལ་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་  
བ་གསུམ་དུ་འབྱེད་པ་ཡང་སྐྱ་དེ་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལས་དབྱེ་དགོས་ཕྱིར།  
བྱ་ཆོག་ཉོགས་དཀའ་ཞིང་ཤེས་ན་དོན་ཆེ་བ་ཡང་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་  
དང་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རེད་དོ། །

4 གངས་ཀ་བཟོད་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། དངོས་པོའི་རྣམ་གངས་ཅི་  
བྱེད་ཀྱི་གངས་ཀའི་མིང་ལ་ཆོག་དབར་གཅིག་དང་དུ་མ་ཅན་ཅི་རིགས་ཡོད་  
པ་ལས། གཅིག་བཅུ། བརྒྱ། ཉྱེད། བྲི། འབུམ་སོགས་ཆོག་བྲིམ་རྒྱུ་བ་  
རྣམས་ནི་འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཡིན་པས་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གནས་ལུགས་འཆད་  
དཀའ་ཕྱིར། འདིར་བཅུ་ནས་བརྒྱ་ཐམ་པའི་བར་གྱི་མིང་འདུས་མའི་གྲུབ་  
ཚུལ་སྐྱ་མདོ་དང་བཟུན་ཏེ་སྟོན། །

གངས་གནས་བཅུ་ཡི་སྐབས། བཅུ་ཐམ་བ་ཞེས་པ་ནི་དགྲ་ཡི་ཐ་མ་  
བཅུ་ཡིན་པས་ཐ་དང་མ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ཏེ་ཐམ་ཞེས་པ་ལ། རིམ་  
གངས་ཉྱེན་པ་གོ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཕྱི་རྒྱེན་པ་སྐྱར་ནས་དེ་ལྟར་གྲུབ་པ། སུམ་ཅུ་  
ཐམ་པ། བརྒྱ་ཐམ་པ། ཉྱེད་ཐམ་པ་སོགས་ལའང་རིགས་སྟེས། བཅུ་  
གཅིག་བཅུ་གཉིས། བཅུ་གསུམ། བཅུ་བཞི། བཅུ་དྲུག་བཅུ་བདུན། བཅུ་དགྲུ་  
རྣམས་ནི་གངས་རྒྱུ་བ་བཟོད་པའི་མིང་པན་ཚུན་བསྟེན་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་  
། བཙོ་ལྷ་དང་། བཙོ་བརྒྱད་གཉིས་ནི་རང་གནས་ཀྱི་གངས་གཞན་དང་མི་

འདྲ་བར་ཨི་སོགས་དབྱངས་བཞིའི་གང་ཡང་མེད་པས་སྟེ་བ་སྟོར་གྱི་དབང་  
གིས། སྒྲ་མདོ་ལས། ཟུ་མའོ་ཞེས་བརྟུའི་ཟུ་ཕྱལ་བ། བ་རོལ་ལྷ་དང་བརྟུད་  
གྱི་སྟོག་གི་ཨ་དང་འཕྲད་པས་མ་རུ་གྱུར་པ་ལ་དྲངས་པས། བརྟ་ལྷ། བརྟ་  
བརྟུད་ཅེས་པར་འགྱུར་བ། མ་བཏགས་པལ་ཆེར་ན་རོ་སྟེ། མ་སྒྲ་ཅུང་ཞིག་  
ལྡན་པར་བསྟུག། ཅེས་པ་ལྟར་བསྟུག་པ་ཡི་གེར་པབ་པ་ལས། བཙོ་ལྷ། བཙོ་  
བརྟུད་ཅེས་བྱུང་ལ། བོད་སྐད་ལ། བརྟ་ལྷ། བརྟ་བརྟུད་ཅེས་བརྟོད་མི་བདེ་  
བའི་ཕྱིར་རོ། །

གངས་གནས་ཉི་ཤུའི་སྐབས། ཉི་ཤུ་ཞེས་པའི་ཉི་ནི་གཉིས་ཀྱི་དོན་  
དང་། ཤུ་ནི་ཤུ་ད་ཞེས་པ་བརྟ་རྟེང་བའི་བསྐྱུས་མིང་སྟེ། གཉིས་ཤུ་ཞེས་ན་ན་  
ཤུ་ལ་འཕྱལ་རྟེན་མེད་པས་གཉིས་དང་སྟེ་བ་མི་མཚུངས་ཕྱིར། ཉི་ཤུ་ཞེས་  
གྲུབ། གཉིས་ཀྱི་གའི་ཨ་ཕྱལ། ག་སྟོག་མེད་ཕྱིས། ག་སྟོག་གི་ཨ་དང་། ཉིའི་  
ཨི་གཉིས་ཨ་ཨི་ལ་ཨའོ་ཞེས་ཨེར་གྲུབ་པ་ལ་ཉ་དྲངས་པས་ཉེས་ཞེས་པ།  
སའི་ཨ་ཕྱལ། སྒྲ་རྩ་དག་གི་རྣམ་བཙད། ཉེ་ཞེས་པ་བོད་སྐད་ལ་རྣམ་བཙད་མི་  
འགྱུར་བས། རྒྱ་མི་ལས་རྩའོ་ཞེས་ཉེར་གྲུབ་པ་ལ། གཅིག་ནས་དགྲའི་བར་  
རིམ་གྱིས་སྟུར་པས་ཉེར་གཅིག་ནས་ཉེར་དགྲའི་བར་གྱི་གངས་གནས་གྲུབ་  
པ་ཡིན། ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྷ། ལུ་མ་ཙུ་ཙུ་བདུན། བརྟ་ཙུ་བརྟུད་སོགས་ཀྱི་ཙུ་ནི་ལྷག་  
མའི་དོན་རོ། །

གངས་གནས་སུ་ཕྱི་སྐབས། གསུམ་བཟུ་ཟེར་དགོས་པ་ལ་སྒྲེབ་  
སྟོམས་པར་བྱེད་ཆེད་ག་འགོག་དོན་ལྟར་བྱིས། སྤྲོ་མའི་རྗེས་འཇུག་གིས་བྱི་  
མའི་སྟོན་འཇུག་ལ་ཤུགས་སྐྱེས་སྟབས་ཀྱིས་བ་དབྱི་བ་ལས་ཕྱ་ཞེས་པར་  
འགྱུར་བ་བྱི་མ་དག་ལ་འང་སྟོར། དེ་ལྟར་སུམ་གྱི་ཁྱ་སྤྲལ་བ། མའི་ཨ་དང་  
འདུས་པས་ཨོ་རུ་གྱུར་པ་ལ་དངས་པས་སོ་ཞེས་བྱུག། བྲ་སྟོག་མེད་བྱིས་པ་  
ལ་གཅིག་ནས་དགྲའི་བར་གྱི་གངས་དག་བསྐྱན་པས་བྱུབ་བོ། །

གངས་གནས་བཞི་བཟུ་སྐབས། བཞི་འི་བའི་ཨ་སྤྲལ། བྲ་སྟོག་མེད་  
དབྱི། ཨ་ཞི་འི་ཨ་དང་འདུས་པའི་ཨ་ལ་ཞ་དངས་པས་ཞེ་བྱུབ་པ་ལ་བགང་  
གངས་སྐྱར་ཏེ་བྱུག།

གངས་གནས་ལྔ་བཟུ་སྐབས། ལྔ་འི་ལ་མགོ་ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་ལ་དེ་  
ལྟར་སྟོར་ལུགས་མེད་པས་དབྱི། མིང་གཞི་ང་རང་ཤུལ་དུ་གནས་པ་ལ་  
གངས་གཞན་སྐྱར་པས་བྱུག།

གངས་གནས་དྲུག་ཕྱི་སྐབས། དྲུག་གི་ད་དང་ར་གཉིས་མིང་གཞི་  
བཅེགས་མར་བསྐྱས་ཏེ་ད་དབྱི། དྲུག་ཅེས་གནས་པའི་ཁྱ་སྤྲལ་བ་གའི་ཨ་  
དང་འདུས་པའི་ཨོ་ལ་དངས་པ་བེམ་རོའི་སྐྱ་དང་མཚུངས་པས་རེ་རུ་བསྐྱར་  
པ་ལ་གངས་གཞན་སྐྱར་པས་བྱུག།

གངས་གནས་བདུན་ཕྱི་སྐབས། བདུན་གྱི་བའི་ཨ་སྤྲལ། བྲ་སྟོག་

མེད་འགོག་དོན་གྱིས་དབྱེ། དེ་དཔེ་ཨུ་ཤལ་བ་དང་འདུས་པས་ཨོ་ཞེས་བྱ་བ།  
བ་སྟོག་མེད་ཨོ་ལ་བྲངས་པས་མཐའ་རྟེན་དང་བཅས་པས་དོན་ཞེས་བྱ་བ་པ་  
ལ་བབྲང་བྲངས་བསྐྱན་པས་དོན་གཅིག་ནས་དོན་དགའའི་བར་བྱ་བ་བོ། །

བྲངས་གནས་བརྒྱད་ཅུའི་སྐབས། བརྒྱད་གྱི་ར་ག་ཡ་གསུམ་མིང་  
གཞི་བཙེགས་མར་བལྟས་ཏེ་ལེགས་སྦྱར་དང་རུང་མཐུན་སྦྱར་ཏེ་ར་བྱིས།  
བབྲང་དུ་གནས་པའི་བ་ཡིག་གི་ཨ་ཤལ། བ་སྟོག་མེད་དབྱེ། ཨ་དང་བྱའི་ཨ་  
འདུས་པའི་ཨུ་ལ་བྲངས་པས་བྲླད་དུ་བྱ་བ་པ། བོད་སྐད་ལ་དབྲངས་རིང་བོ་  
མེད་པ་དང་། བྲླད་ཅེས་ན་བྲླད་མིའི་སྦྱ་དང་མཐུན་པས་གོ་ལ་ས་སྟོག་པའི་  
བྱིར། ད་བྱིས་པ་ལ་བྲངས་གཞན་སྦྱར་ནས། བྲ་གཅིག་བྲ་གཉིས་ཞེས་པ་  
སོགས་བྱ་བ་བོ། །

བྲངས་གནས་དགུ་ཅུའི་སྐབས། དགའའི་དཔེ་ཨ་ཤལ་བ། བྱའི་ཨུ་དང་  
འདུས་པས་ཨོ་རུ་འགྱུར་པ་ལ་བྲ་སྟོག་མེད་བྲངས་པས་གོ་ཞེས་གནས་པ་ལ།  
བྲངས་གཞན་སྦྱར་པས་དེ་ལྟར་བྱ་བ།

སྦྱིར་བྲངས་ཀའི་མིང་བྱང་བ་ནི་སྦྱ་ལ། ཡི་གར་པ་བའི་སྟོལ་བྱང་བ་  
ནི་འབྱེས་བྱང་། འདིར་བྲངས་ཀའི་མིང་བྱ་བ་ཚུལ་ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་རེས་སྟོལ་  
ཞིག་མ་རྟེན་པས། སྦྱ་མདོ་དང་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱབས་པ་ཨེ་ཡིན་སྐམ་པའི་རྟོག་  
པས་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་སྦྱར་བ་ཡིན་པས་དབྲུད་པར་ཁྱེད། །



5 འཇལ་བྱེད་གྱི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། འཇལ་བྱེད་གྱི་ཆོད་བྱུང་བ་ནི་  
 ཆོང་ཐོག་བརྗེ་རེས་བྱེད་པའི་སྒོལ་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱུང་བར་རེས་པ། ལོ་  
 རྒྱས་དེབ་ཐེར་དུ། མཛེས་པའི་ལས་སྤྱི་ཞིང་ལ་དོར་ཁ་ཅིས། འབྲོག་ལ་  
 ཐུལ་ཅིས་ཕུ་ཚུ་ཡུར་དུ་བྱངས། ། ༣༥ ཞེས་དང་། འདི་དུས་སྤོང་རྒྱང་བཙུན་  
 མོང་གི་བུས། །བྲེ་ཕུལ་སྤང་བཅོས་འབྲུ་མར་ཆོད་གྱིས་བཅལ། །དགའ་  
 གཉིས་ཆོང་བྱས་མཐུན་གཉིས་ལ་ཕྱང་བསྐྱེད་སྤྱོད། །དེ་གོང་བོད་ན་ཆོང་དང་  
 བྲེ་སྤང་མེད། ། ༣༦ ཅེས་འབྲུང་བས་གསལ་བར་རྟོགས་ཐུབ་པ་ལྟར། འཇལ་  
 བྱེད་གྱི་མིང་སྐོར་ཞིག་ནི་ཐོག་མར་དངོས་པོའི་རང་མིང་དུ་བཏགས་པ་ཕྱིས་  
 འཇལ་གཤོལ་གྱི་ཆོད་སྟོན་པའི་མིང་དུ་གྲུབ་པ་གོར་མ་ཆག་པས། འདིར་  
 འཇལ་བྱེད་གྱི་མིང་གི་བྱུང་བྱུབ་ལ་རིགས་གསུམ་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།

1 དངོས་མིང་འཇལ་གཤོལ་གྱི་ཆོད་དུ་བཏགས་པ། ཁྱོར་བ། སེ་བ།  
 ཉག་གཞུ་མ། བྲེ། ཞིང་ཅེ། ཐོར་བ། ཁལ། འདོམ། སྒྲུ་མ། སྤྱེ། ཐོ། དེབ་ཅེས་  
 པ་ལྟ་བུ་ལས། ཁྱོར་བ་ཞེས་པ་དང་ཐོག་ལག་པ་ཡ་གཅིག་ཅུང་ཟད་འཁུམས་  
 པའི་མིང་ཡིན་པ་རྗེས་སུ་དེའི་ཆོད་ལ་ཁྱོར་བ་གང་། ཁྱོར་བ་བརྒྱད་ཅེས་  
 འཇལ་གཤོལ་གྱི་མིང་དུ་སོང་བ་དང་མཐུན་པར། གོང་གི་མིང་དེ་རྣམས་  
 གདོད་མ་ནས་ཆོས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་པ། རིམ་གྱིས་དངོས་  
 པོ་དེ་དག་འཇལ་བྱེད་གྱི་ཡོ་བྱད་དུ་གྱུར་པ་ན། མིང་རྣམས་ཀྱང་འཇལ་བྱེད་

གྱི་མིང་དུ་བཀོལ་བ་ཡིན་པས། མིང་འདི་རིགས་ལ་དོན་འདྲ་ཡང་དབྱེ་བ་མི་  
མཐུན་པ་ཡོད་པ་ཞེས་པར་བྱའོ། །

2 འདོད་རྒྱལ་ལྟར་བཏགས་པ། ཐེངས། ལྷ། སྐར། སྤང་། ལོ། ཞེས་པ་  
ལྟ་བུ་འདོད་རྒྱལ་གྱིས་བཏགས་པའི་མིང་འདི་དག་ནི་བོད་སྐད་གྱི་འཇལ་  
བྱེད་གྱི་མིང་ཆེས་ཐོག་མ་ཡིན་ནོ། །

3 གཞན་སྐད་བསྐྱར་འདྲེན་གྱིས་བྱབ་པ། ལྷ། གང་། ལྷས། སྤྱི་ལེ། ལེ་  
དབར། དཔག་ཚད། ལེ་བྱ། ས་བཅད། རབ་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ནི་མཐའ་སྒྲོར་  
མི་རིགས་གྱི་རིག་གནས་ནང་དུ་འདྲེན་པའི་བྱ་བཞག་ཁྲོད་རིམ་གྱིས་བོད་  
སྐད་དུ་ཚུད་པ་ཡིན་ནོ། །སྤྱི་རྒྱུན་གྱི་ཆ་ནས། ཆོག་དབར་གཅིག་པ་དང་  
འདུས་མ་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་གོང་དུ་བསྐྱར་བའི་མིང་གཞན་དང་མཚུངས་པས་  
འདིར་མ་སྟོས་སོ། །

6 རྒྱགས་འདོན་པའི་མིང་བྱབ་ཚུལ། མིང་འདི་རིགས་ནི་མིང་དང་  
ཆོག་གི་ཉམས་རོ་འདོན་བྱེད་གྱི་མིང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྐད་  
ཆའི་སྒྱུ་རྒྱུ་ཅེས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་འགྲོས་དང་བསྐྱར་ནས་རིམ་གྱིས་བྱབ་ཅིང་  
འཕེལ་བ་ཡིན་པས་ཆོག་དབར་འདུས་མ་ཞེས་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོག་  
སྤང་སྐྱར་པས་བྱབ་པ་མང་ངོ་། །

1 དོན་ལྡན་གྱི་མིང་ལ་ཆོག་སྤང་སྐྱར་ཏེ་བྱབ་པ། ལྷག་པར། ད་གཟོད།

དོན་དམ་དུ། ཁྱད་པར་དུ། ཡང་དག་པར། འཕྲུལ་དུ། བར་སྒོས་སུ། ཁོ་ན།  
འབའ་ཞིག་ཡུན་དུ། རོ་མ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདི་དག་ལ་ཆིག་པུད་མ་སྒྱུར་ན་མིང་  
དེ་དག་གི་རོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་སྲིད་པས། རྒྱགས་འདོན་པའི་མིང་གི་  
སྐབས་སུ་ངེས་པར་དུ་ཆིག་པུད་དང་སྒྲེལ་དགོས་སོ། །

2 ཆིག་པུད་དུ་མ་མཉམ་དུ་སྒྱུར་ཏེ་གྲུབ་པ། འོ་ན། གལ་ཏེ། དེ་ལྟ་ན།  
འོན་ཀྱང་། དེ་ནས། དེ་ཡང་། ཅི་ནས་ཀྱང་། བམ་ཡང་། བམ་ཞིག་གི་ཆོ། ཇི་  
ལྟར་ན། ཅི་ལྟར། འདི་ལྟ་སྟེ། ལྟ་བུའོ། །

3 དོན་མེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཉིས་སྒྱུར་ནས་གྲུབ་པ། ཏ་ཅང་། དེ་བོར།  
ཤེན་ཏུ། ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་རིགས་ཤེན་ཏུ་ཉུང་ངོ་། །

7 ངེས་བབྱང་གི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། སྒྱིར་ངེས་བབྱང་གི་དོན་སྟོན་  
པའི་སྒྲ་ལ་མིང་དང་ཆིག་པུད་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་འདིར་སྒྲེས་བུ་ངེས་བབྱང་  
གི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་ནི། སྒྲ་གཅིག་གཞིར་བྱས་པའི་སྟེང་དབྱངས་དང་མཐའ་  
ཉེན་མི་འདྲ་བ་སྒྱུར་བའམ་སྒྱེན་གཞན་སྒྱུར་ནས་གྲུབ་པ་སྟེ། ང་ཞེས་པའི་སྒྲ་  
མིང་གཞིར་བབྱང་ནས། རེད། ང་ཆོ། རེད་ཅག་ང་རང་། རེད་རྣམས། ཞེས་པ་  
དང་། བྱ་ཡིག་མིང་གཞིར་བྱས་ནས། བྱོ། བྱོད། བྱེད། བྱོད་ཆོ། བྱེད་ཀ། ཞེས་  
པ་དང་། ལ་ཡིག་མིང་གཞིར་བྱས་ཏེ། ལོ། ལོ་པ། ལོ་མོ། ལོ་ཆོ། ལོ་རང་། ཞེས་  
པ་སོགས་གྲུབ་ཅིང་། བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ལ། བྱེད་ཀ་དང་། བྱེད་རྣམ་པ་ཞེས་སྒྱུར་

སྟོལ་ཡོད་ཀྱང་། ཁྱོད་ཀའབྱེད་ནམ་པ་ཞེས་སྐྱར་སྟོལ་མེད་དོ། །

8 གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ། གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་གི་བྱེ་བྲག་  
གཞན་ནམས་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་གོང་དུ་བསྟན་པའི་དོན་དང་པལ་ཆེར་མ་སྟན་  
པས། འདིར་ངང་ཚུལ་སྟོན་པའི་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་ཁོ་ན་བསྟན་པར་བྱའོ། །

ཆ་ཤས་སྐྱ་མར་བྱི་སྒྲོས་སྐྱ་སྐྱར་ཏེ་གྲུབ་པ་ཆོག་དབར་གསུམ་ཅན།  
འབྲུ་རུ་རུ། འདར་ར་ར། གྲུལ་མི་མི། ཁྱོ་རོ་རོ། ཐུ་ལུ་ལུ། མེར་རེ་རེ། སྐྱར་  
རུ་རུ། ཅ་ར་ར། སྒྲེར་རེ་རེ། རྟོན་མེད་པ་བཅས་གྱི་མཐར་ར་དང་ལའམ་དེ་  
གཉིས་ལ་དབྱངས་གང་རུང་སྐྱར་པ་བཞུས་པའི་མིང་འདིར་རིགས་གྱིས་  
གང་ཞིག་བསྟན་བྱའི་ཉམས་དེའི་རྒྱུན་རིང་བ་སྟོན་ཏེ། གཅན་གཟན་སྐྱ་  
ཆོགས་འདུ་རུ་རུ། རི་དྲགས་སྐྱ་ཆོགས་ཤིངས་སེ་ཤིང། །འདབ་ཆགས་  
གསུང་སྟན་སི་མི་མི། །འབྲུག་སྟོག་ཐོག་ཆེན་ལུ་རུ་རུ། །གཡའ་ཆུ་གངས་  
ཆུ་སི་མི་མི། །རྒྱ་མཆོ་ཆུ་མིག་གྱི་མི་མི། །ཆུ་སྐྱ་སྐྱང་ཆེན་དུར་བ་འདྲ། །  
བྲག་སྐྱ་ར་སྐྱ་འབྱིངས་པ་འདྲ། །(གནས་མཆོག་ཁ་བ་དཀར་པོའི་བསང་ཡིག་  
དངོས་གྲུབ་ཆར་འབེབས་ལས) ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ནོ། །

སྐྱ་སྐྱ་མའི་མཐར་རྗེས་འདུག་རང་འདར་འབྱེད་བུ་སྐྱར་ཏེ་གྲུབ་པ་  
ཆོག་དབར་གཉིས་ཅན། རྒྱག་གེསང་རེ། སྟོད་དེ། སྟན་ནོ། རུབ་བེ། ཆོམ་མེ།  
དགེའེ། ཁྱོར་རེ། ཐུལ་ལེ། ཚུབས་སེ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་གང་ཞིག་བསྟན་བྱའི་

ཉམས་དེ་ཤྱགས་བྲག་པའམ་ཡུན་མུང་ཞིང་གསལ་བའི་ཚུལ་སྟོན་པ་སྟེ།  
སྒྲིན་པོ་དམག་ལ་ཆས་པ་ལྟར། གདོང་དམར་ཕྱར་རེ། ཞེས་པ་ཁོ་མིང་དེ།  
རྒྱད་རྩལ་བྲག་གཉིད་ཏུ་གཟེར་གྱར་རེ་བ་ཞིག་བྱས། (སྟོང་ཆེན་སྟོང་ཏིག་  
ལས) ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཆ་ཤས་སྒྲ་མར་ཡང་འཇུག་ཡོད་པ་དང་སྤྱི་མར་ཡང་འཇུག་མེད་པའི་  
བར་དུ་ཡང་འཇུག་དེ་ལ་འབྱེད་བྱ་སྒྱར་པ་ཆོག་དབར་གསུམ་ཅན། བྱིས་ས་  
སེ་བྱིག་རུབས་སེ་རུབ། སེངས་སེ་སེང་། ཚུབས་སེ་ཚུབ། བྱིས་ས་སེ་  
འཇུག་ཐམས་སེ་ཐམ། ལྟོགས་སེ་ལྟོགས་ལྟ་བུས་བྱད་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་བྲག་ཅིང་  
གསལ་བ་མཆོན་པ་ཡིན་ནོ། །

## ལྟ་བུ་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ་བཤའ་བ།

བོད་སྐད་ཀྱི་མིང་ལ་བཏགས་ཚུལ་དང་བྱ་བ་ཚུལ་མ་གཏོགས་འཕེལ་  
ཚུལ་གྱི་རིག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་བཤའ་བར་བྱ་བ་ལ་གཉིས་ཏེ། མིང་སྤྱིའི་  
འཕེལ་ཚུལ་བཤའ་བ་དང་། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ་གྱེ་བྲག་ཏུ་  
བཤའ་བའོ། །



## ༡མིང་སྟེང་འཕེལ་ཚུལ་བཤད་པ།

བྱ་བ་དང་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་ཐེས་འདུག་ན་ཡིག་སྟུར་  
ཏེ་མིང་གཞན་འཕེལ་ཚུལ།

སྟོ-----སྟོན་པོ། རྟོ-----རྟོན་མ།

འགོ-----འགོན་པོ། རྟོ-----གསེར་རྟོན།

སྟེ-----སྟེན་པ། རྟོ-----རྟོན།

གོ-----གོན་པ། གཡོ-----གཡོན།

ཆོ-----ཆོན། ལུ-----ལུན།

འཛོ-----འཛོན། ཉེ-----ཉེན།

ཐ-----ཐན། མཐོ-----མཐོན་པོ།

ཆོ-----ཆོན་པོ། ཟ-----ཟན།

རོ-----རོན་པོ། འདུ-----འདུན་མ།

ཕ-----ཕན། འཕྲི-----འཕྲིན།

བཞོ-----བཞོན་མ། མོ-----མོན་དོར།

སྟོ-----སྟོན་པ། མཉེ-----མཉེན།

བསྟེ-----བསྟེན། རོ-----རོན་པོ།

དབྱེ-----དབྱེན། སྒྲ-----སྒྲན།  
གསོ-----གསོན། སྒྲེ-----སྒྲེན་མོ། ལྷ་བྱ་དང་བྱད་གཞི་  
བརྗོད་པའི་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་བའི་མིང་ནི།  
ཞེ-----ཞེན། ཉི-----ཉིན།  
མགོ-----མགོན། སྒོ-----སྒོན།  
བྱ-----བྱན། སོགས་འགའ་རེ་མ་གཏོགས་མེད་དོ། །  
བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་སྒྲེན་འཇུག་དོར་ནས་བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་  
མིང་འཕེལ་ཚུལ།

བསྐྱབས-----སྐྱབས། བགྱངས-----གྱངས།  
བགྲོས-----གྲོས། འགྲོད-----གྲོད།  
བསྐྱོགས-----སྐྱོགས། འཁོད-----ཁོད།  
འབྲགས-----བྲགས། འབྲམས-----བྲམས།  
འབྲམ-----བྲམ། བརྐྱགས-----རྐྱགས།  
བརྐྱན-----རྐྱན། དབྲམ-----བྲམ།  
འགྲིབ-----གྲིབ། བསྐྱགས-----སྐྱགས།  
འཇུས-----ཇུས། བརྟགས-----རྟགས།  
བརྟེན-----རྟེན། བསྐྱོད-----སྐྱོད།

གཏོར-----ཏོར། གཏོག-----ཏོག

འཐགས-----ཐགས། འཐབས-----ཐབས།

འཐིགས-----ཐིགས། འཐུམ-----ཐུམ།

འཐེབས-----ཐེབས། འདུག-----དུག

བསྐྱམ-----སྐྱམ། བརྒྱང-----རྒྱང།

བརྟག-----རྟགའཕྱི-----ཕྱི།

འབོད-----བོད། བཅིག-----ཅིག

འཆབ-----ཆབ། འཆོང-----ཆོང།

འཆོ-----ཆོ། བབས-----བས།

གཡུགས-----ཡུགས། བབྱར-----བྱར།

གཡོགས-----ཡོགས། གཤགས-----ཤགས།

བཤུབས-----ཤུབས། བལྱམ-----ལྱམ།

བརྒྱས-----རྒྱས། ལྟ་བུ་སོགས་ལས་སྒྲ་མ་རྣམས་ནི་བྱ་བ་

བརྗོད་པའི་མིང་དུ་བྱུང་བོ། །

འདྲ་འབྲེལ་སོགས་ལ་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་མིང་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་

གཞན་འཕེལ་ཚུལ།

ཁ་དོག་ནག་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ནོར་ནག་ལ་གནག་དང་། སྐྱེད་ཆེལ་

སྒྱག་པོ་ལ་ནགས། ཆོན་ཅི་ནག་པོ་ལ་སྒྱག་ཆ་ཟེར་བ་དང་། ན་བ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ན་བར་བྱེད་པ་ལ་ནད་དང་། ནད་དུ་བཏང་བ་ལ་བསྐྱད། ཆེ་སློག་ལ་བར་  
དུ་གཙོད་པ་ལ་གཞོད་པ། སྒྱག་བསྐྱེད་སློགས་ཀྱིས་གདུང་བ་ལ་མནར་བ་  
དང་། ཞི་བ་ཞེས་པའི་མིང་གཞིར་བྱས་ཏེ། ཞིད་སྟོན། འཁ་པ། བའཁ་པ།  
གཞིན་པོ། གཞེད་མ་སློགས་འཕེལ་བ་དང་། རྒྱ་བའི་དོན་ལ་དམིགས་ནས།  
འཁ་རུས་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཅ་ལ་རྒྱས་པ་དང་། རིགས་ཀྱི་རྒྱན་ལ་རྒྱད། བར་མ་ཆད་  
པ་ལ་རྒྱན་ཟེར་བ་དང་། ཉེ་བའི་དོན་ལ་དམིགས་ནས། ཉན། གཉན། གཉེ།  
བསྟེན། མཉན་སློགས་བྱུང་བ་དང་། བབྱང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གབྱང་ཡུལ།  
བྱང་ང་། བྱངས། གབྱངས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །

## ༡. བྱ་བ་བརྟེན་པའི་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ་གྱི་བྲག་ཏུ་བའཁ་པ།

(1) མིང་གཞི་མགོ་ཅན་གྱི་བྱ་བ་བརྟེན་པའི་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ།

1. མ་འོངས་པ་ལ་འཕྱུལ་ཡོད་པ་དང་ད་ལྟ་བ་ལ་འཕྱུལ་མེད་ན་འདས་  
པ་ལ་འཕྱུལ་ངེས་པར་ཡོད་པ།

བསྐྱོར་བྱ་སྐྱོར་བྱེད་བསྐྱོར་བེན་སྐྱོར་ཅིག

བསྐྱུར་བྱ་སྐྱུར་བྱེད་བསྐྱུར་བེན་སྐྱུར་ཅིག

བཏྲ་བྲ་ཏྲ་བྲེད་བཏྲས་ཟིན་སྟོས་ཞིག

བསྐྱམ་བྲ་སྐྱམ་བྲེད་བསྐྱམས་ཟིན་སྐྱམས་ཞིག

བསྒྲན་བྲ་སྒྲན་བྲེད་བསྒྲན་ཟིན་སྒྲན་ཅིག

བསྐྱབ་བྲ་སྐྱབ་བྲེད་བསྐྱབས་ཟིན་སྐྱབས་ཅིག

བརྒྱང་བྲ་རྒྱང་བྲེད་བརྒྱངས་ཟིན་རྒྱངས་ཞིག

བསྐྱལ་བྲ་སྐྱལ་བྲེད་བསྐྱལ་ཟིན་སྐྱལ་ཅིགལྟ་བུ་དང་།

2. མ་འོངས་བ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ཀ་བས་འཕྲལ་ན་འདས་བ་ལའང་

བས་འཕྲལ་ངེས་བར་ཡོད་པ།

བརྟེས་བྲ་བརྟེས་བྲེད་བརྟེས་ཟིན།

བཙོན་བྲ་བཙོན་བྲེད་བཙོན་ཟིན་བཙོན་ཅིག

བརྒྱལ་བྲ་བརྒྱལ་བྲེད་བརྒྱལ་ཟིན།

བརྟེས་བྲ་བརྟེས་བྲེད་བརྟེས་ཟིན།

བཙོན་བྲ་བཙོན་བྲེད་བཙོན་ཟིན།

བསྟོད་བྲ་བསྟོད་བྲེད་བསྟོད་ཟིན་བསྟོད་ཅིགལྟ་བུ་དང་། 3. མ་འོངས་

བ་དང་ད་ལྟ་བ་ལ་འཕྲལ་བྲེད་མེད་ན་འདས་བ་ལའང་འཕྲལ་མེད་པ།

རྟེན། རྟེན། སྐལ། རྒྱ། རྒྱས། རྒྱལ། སྒྲགསྒྲང་། རྒྱལ། རྟོགས། རྟོར།  
རྟོས། རྒྱང་། རྒྱེད། རྒྱར། རྟོགསྒྲང་། རྒྱགསྒྲ། རྒྱེད། རྒྱང་། རྒྱག་བྲ་རྒྱག་བྲེད་



སྐྱུགས་ཟིན་སྐྱུགས་ཤིག་སྐྱུང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་སྐྱུངས་ཟིན་སྐྱོངས་ཤིག་སྐྱུང་བྱ་  
 སྐྱོང་བྱེད་སྐྱུང་ཟིན་སྐྱོང་ཅིག་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། མིང་གཞི་པ་སྡེ་དང་འབྲུང་ན་  
 རང་སྡེའི་བ་ཡིག་དེ་དག་གི་སྡོན་ལ་མི་འཇུག་པས། པ་སྡེའི་མགོ་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་འདིར་གཏོགས་སོ། །

(2) མིང་གཞི་པ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་ལ་བས་འཕུལ་ཡོད་པ་  
 དང་ད་ལྟ་བ་ལ་འཕུལ་མེད་ན་འདས་པ་ལ་འཕུལ་ངེས་པར་ཡོད་པ།

བསྐྱག་བྱ་སྐྱོག་བྱེད་བསྐྱགས་ཟིན་སྐྱོགས་ཤིག་

བཟུམ་བྱ་ཟུམ་བྱེད་བཟུམས་ཟིན་ཟུམས་ཤིག་

བཟླ་བྱ་སྟོབ་བྱེད་བཟླས་ཟིན་སྟོབས་ཤིག་

བཟླག་བྱ་སྟོག་བྱེད་བཟླགས་ཟིན་སྟོགས་ཤིག་

བསྐྱང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་བསྐྱངས་ཟིན་སྐྱོངས་ཤིག་

བསྐྱེག་བྱ་སྐྱེག་བྱེད་བསྐྱེགས་ཟིན་སྐྱེགས་ཤིག་

བསྐྱབ་བྱ་སྐྱོབ་བྱེད་བསྐྱབས་ཟིན་སྐྱོབས་ཤིག་

བསྐྱོག་བྱ་སྐྱོག་བྱེད་བསྐྱོགས་ཟིན་སྐྱོགས་ཤིག་ལྟ་བུ་དང་།

2. མིང་གཞི་པ་སྡེའི་མ་འོངས་པ་སྡོན་འཇུག་ད་དང་ད་ལྟ་བ་ལས་  
 འཕུལ་ན་འདས་པ་ལ་སྡོན་འཇུག་མེད་པ།

དཔྱུང་བྱ་འབྱེན་བྱེད་པྱུང་ཟིན་པྱུངས་ཤིག་

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྤྱི་ཐེན་ཞིག

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྤྱི་ཐེན་ཞིག

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྟོད་ཅིག

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྟོད་ཅིག

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྟོད་ཅིག

དབྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་སྤྱི་ཐེན་སྤྱི་ཐེན་ཞིག་ལྟ་བུ་དང་།

3. མིང་གཞི་ཏ་སྟེ་དང་པ་སྟེ་མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ་འཕུལ་མེད་

པ་ད་ལྟ་བ་འས་འཕུལ་བ།

དང་བྱ་འབྱེད་བྱེད་དངས་པ་དོངས་ཞིག

དི་བྱ་འདི་བྱེད་དིས་པ་དིས་ཞིག

དི་བྱ་འདི་བྱེད་དིལ་པ་དིལ་ཅིག

ཕྱག་བྱ་འཕྱག་བྱེད་ཕྱགས་པ་སྟོགས་ཞིག

ཕྱར་བྱ་འཕྱར་བྱེད་ཕྱར་པ་སྟོར་ཅིག

བྱ་བྱ་འབྱ་བྱེད་བྱས་ཐེན་བྱས་ཞིག

བྱབ་བྱ་འབྱབ་བྱེད་བྱབས་པ་བྱབས་ཞིག་ལྟ་བུ་དང་།

4. མིང་གཞི་པ་སྟེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་ད་དང་ད་ལྟ་བ་འས་

འཕུལ་ན་འདས་པ་བས་འཕུལ་བ།

དགམ་བྱ་འགམ་བྱེད་བཀམ་པ་ཁྲིམས་ཤིག  
དགོལ་བྱ་འགོལ་བྱེད་བགོལ་པ་ཁྲིལ་ཅིག  
དགོང་བྱ་འགོང་བྱེད་བགོངས་པ་གོངས་ཤིག  
དགོལ་བྱ་འགོལ་བྱེད་བཀལ་པ་ཁྲིལ་ཅིག་ལྟ་བུ་དང་།

5. མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ཀ་

འས་འཕྱལ་པ་འདས་པར་འཕྱལ་མེད་པ།

འཁྲིད་བྱ་འཁྲིད་བྱེད་ཁྲིད་པ་ཁྲིད་ཅིག  
འཁྲེར་བྱ་འཁྲེར་བྱེད་ཁྲེར་པ་ཁྲེར་ཅིག  
འགྱུར་བྱ་འགྱུར་བྱེད་གྱུར་པ།  
འགྱུབ་བྱ་འགྱུབ་བྱེད་གྱུབ་པ།  
འབྱུང་བྱ་འབྱུང་བྱེད་བྱུང་པ་བྱུང་ཅིག  
འཕྲད་བྱ་འཕྲད་བྱེད་ཕྲད་པ།  
འབྱོན་བྱ་འབྱོན་བྱེད་བྱོན་པ།  
འབྲེར་བྱ་འབྲེར་བྱེད་བྲེར་པ། ལྟ་བུ་དང་།

6. མིང་གཞི་པ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་དང་འདས་པ་གཉིས་ཀ་

བས་འཕྱལ་ཆེ་ད་ལྟ་བ་འས་འཕྱལ་པ།

བཀྱ་བྱ་འཁྱུད་བྱེད་བཀྱས་པ་ཁྱས་ཤིག

བཀྱིག་བྱ་འབྱིགས་བྱེད་བཀྱིགས་པ་བྱིགས་ཤིག

བཀྱག་བྱ་འབྱོག་བྱེད་བཀྱགས་པ་བྱོགས་ཤིག

བཀྱེ་བྱ་འབྱེད་བྱེད་བཀྱིས་པ་བྱེ་ཞིག

བརྟ་བྱ་འབྱ་བྱེད་བརྟས་པ་བྱས་ཤིག

བརྟོག་བྱ་འབྱོག་བྱེད་བརྟོགས་པ་བྱོགས་ཤིག

བརྟད་བྱ་འབྱད་བྱེད་བརྟད་པ་བྱད་ཅིག

བརྟམ་བྱ་འབྱམ་བྱེད་བརྟམས་པ་བྱམས་ཤིགལྟ་བུ་དང་།

7. མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་དུས་གསུམ་ག་འཕུལ་བྱེད་གཅིག་

གིས་འཕུལ་བ།

དཀྱག་བྱ་དཀྱག་བྱེད་དཀྱགས་པ་དཀྱགས་ཤིག

དཀྱི་བྱ་དཀྱི་བྱེད་དཀྱིས་པ་དཀྱིས་ཤིག

བབྱང་བྱ་བབྱང་བྱེད་བབྱངས་པ་བབྱོངས་ཤིག

འབྱོགས་བྱ་འབྱོགས་བྱེད་འབྱོགས་པ།

འབྱོག་བྱ་འབྱོག་བྱེད་འབྱོགས་པ།

དབྱད་བྱ་དབྱོད་བྱེད་དབྱད་པ་དབྱོད་ཅིག

འཕྱར་བྱ་འཕྱར་བྱེད་འཕྱར་བ།

དལྱག་བྱ་དལྱག་བྱེད་དལྱགས་པ། ལྟ་བུ་དང་།

8. མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་དུས་གསུམ་ག་འཕུལ་བྱེད་མེད་པ།  
མྱང་བྱ་མྱོང་བྱེད་མྱངས་པ་མྱོངས་ཤིག  
མྱ་བྱ་མྱ་བྱེད་མྱས་པ་མྱས་ཤིག  
མྱེང་བྱ་མྱེང་བྱེད་མྱེངས་པ་མྱེངས་ཤིག  
གྲོན་པ། གྲག་པ། བྱེད་པ། གྲོལ་པ། ལྟ་བུའོ། །  
མིང་གཞི་རྒྱང་བ་ཅན་གྱི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་འཕེལ་ཚུལ།  
མིང་གཞི་བ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་སྡོན་འཇུག་ག་ད་དང་ད་ལྟ་བ་  
འས་འཕུལ་ཆེ་འདས་པ་བས་འཕུལ་པ།  
དགྲུག་བྱ་འགྲུག་བྱེད་བཀྲུག་ཟེན་ཁྱུག་ཅིག  
དགག་བྱ་འགོག་བྱེད་བཀག་ཟེན་ཁོག་ཅིག  
གཞུག་བྱ་འཇུག་བྱེད་བཅུག་ཟེན་ཆུག་ཅིག  
གདོན་བྱ་འདོན་བྱེད་བཏོན་ཟེན་ཐོན་ཅིག  
གདབ་བྱ་འདེབས་བྱེད་བཏབ་ཟེན་ཐོབས་ཤིག  
གདགས་བྱ་འདོགས་བྱེད་བཏགས་ཟེན་ཐོགས་ཤིག  
གཅུན་བྱ་འཇུན་བྱེད་བཅུན་ཟེན་ཆུན་ཅིག  
གཟུང་བྱ་འཇིན་བྱེད་བཟུང་ཟེན་ཟུངས་ཤིག་ལྟ་བུ་དང་།  
མིང་གཞི་བ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ཀ་ག་



དས་འཕུལ་ཆེ་འདས་པ་བས་འཕུལ་པ།

དགར་བྱ་དགར་བྱེད་བཀར་པ་ཁོར་ཅིག

གཙད་བྱ་གཙོད་བྱེད་བཙད་པ་ཆོད་ཅིག

གཙག་བྱ་གཙོག་བྱེད་བཙག་པ་ཆོགས་ཤིག

གཏང་བྱ་གཏོང་བྱེད་བཏང་བ་ཐོངས་ཤིག

གཞར་བྱ་གཞར་བྱེད་བཞར་པ་གཞོར་ཅིག

གསག་བྱ་གསོག་བྱེད་བསགས་པ་སོག་ཅིགལྟ་བུ་དང་།

མིང་གཞི་པ་སྒྲེའི་མ་འོངས་པ་དས་འཕུལ་པ་དང་ད་ལྟ་བ་འས་འཕུལ་

ན་འདས་པར་འཕུལ་བྱེད་མེད་པ།

དབབ་བྱ་འབབ་བྱེད་བབས་པ་བོབས་ཤིག

དཔོ་བྱ་འཔོ་བྱེད་པོ་བ།

དབུབ་བྱ་འབུབས་བྱེད་ལུབ་པ་ལུབས་ཤིག

དབུལ་བྱ་འབུལ་བྱེད་ལུལ་པ་ལུལ་ཅིག

དབུག་བྱ་འབིགས་བྱེད་ལུག་པ་ལུགས་ཤིག

དཔོག་བྱ་འཔོགས་བྱེད་པོག་པ་པོགས་ཤིགལྟ་བུ་དང་།

མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་དུས་གསུམ་ག་འཕུལ་བྱེད་གཅིག་གིས་

འཕུལ་པ།

བཀྱར་བྱ་བཀྱར་བྱེད་བཀྱར་བ།  
མཁས་བྱ་མཁས་བྱེད་མཁས་བ།  
འཁོར་བྱ་འཁོར་བྱེད་འཁོར་བ།  
གཅིར་བྱ་གཅིར་བྱེད་གཅིར་བ་ཆེར་ཅིག  
མཉེ་བྱ་མཉེད་བྱེད་མཉེས་བ་ཉེས་ཤིག  
དཔག་བྱ་དཔོག་བྱེད་དཔགས་བ་དཔོགས་ཤིག །  
གནང་བྱ་གནང་བྱེད་གནངས་བ་གནོངས་ཤིག  
བགོ་བྱ་བགོ་བྱེད་བགོས་བ་བགོས་ཤིག ། ལྷ་བྱ་དང་།  
མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་དུས་གསུམ་གར་འཕྱལ་བྱེད་གང་ཡང་

མེད་པ།

བང་བྱ་བང་བྱེད་བངས་པ།  
མིད་བྱ་མིད་བྱེད་མིད་པ།  
ཆོང་བྱ་ཆོང་བྱེད་ཆོང་བ།  
ཞུ་བྱ་ཞུ་བྱེད་ཞུས་བ་ཞུས་ཤིག  
རིག་བྱ་རིག་བྱེད་རིག་པ།  
ཉལ་བྱ་ཉལ་བྱེད་ཉལ་བ། ། ལྷ་བྱ་དང་།

6. མིང་གཞི་བ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་མ་འོངས་བ་དང་འདས་བ་གཉིས་ཀ་

བས་འཕུལ་ཆེ་ད་ལྟ་བ་ག་ད་འ་གསུམ་གང་རུང་གིས་འཕུལ་པ།

བག་ད་བྱ་དགོད་བྱེད་བག་ད་པ།

བཅག་བྱ་འཆག་བྱེད་བཅགས་པ་ཆོགས་ཤིག།

བཞོ་བྱ་འཇོ་བྱེད་བཞོས་པ་གཞོས་ཤིག།

བཉིག་བྱ་གཉིག་བྱེད་བཉིགས་པ་གཉིགས་ཤིག།

བཤད་བྱ་འཆད་བྱེད་བཤད་པ་ཤོད་ཅིག།

བཙལ་བྱ་འཚོལ་བྱེད་བཙལ་པ་ཚོལ་ཅིག་ལྟ་བུ་དང་།

མིང་གཞི་གང་ཡང་རུང་བའི་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ཀ་འས་

འཕུལ་ཆེ་འདས་པར་འཕུལ་བྱེད་མེད་པ།

འཐོབ་བྱ་འཐོབ་བྱེད་ཐོབ་པ།

འཔམ་བྱ་འཔམ་བྱེད་པམ་པ།

འདོར་བྱ་འདོར་བྱེད་དོར་པ་དོར་ཅིག།

འཇུ་བྱ་འཇུ་བྱེད་ཇུ་བ།

འཚོར་བྱ་འཚོར་བྱེད་ཤོར་པ།

འཆར་བྱ་འཆར་བྱེད་ཤར་པ།

འབུད་བྱ་འབུད་བྱེད་བུས་པ་བུས་ཤིག།

འགས་བྱ་འགས་བྱེད་གས་པ། ལྟ་བུ་དང་།

མིང་གཞི་བ་སྡེ་མ་ཡིན་པའི་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ཀ་མས་  
འཕྲུལ་བ་ད་ལྟ་བུ་ལ་འཕྲུལ་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀ་ཅན།  
མནན་བྱ་གཞོན་བྱེད་མནན་པ།  
མནབ་བྱ་ནབ་བྱེད་མནབས་པ།  
མནམ་བྱ་ཞོམ་བྱེད་མནམས་པ།  
མཞོ་བྱ་ཞོད་བྱེད་མཞོས་པ། ལྟ་བུ་སྟེ། མཉན་བྱ་མཉན་བྱེད་ཉན་པ་ནི་  
དམིགས་བསལ་ཡིན་ནོ། །

## བྱག་པ། མིང་གི་བསྟན་དོན་བཤད་པ། ༡ སྦྱིར་བསྟན་པ།

རི་སྐད་དུ། དཔལ་ཁང་ལོ་ཙྰ་བས། གྱེ་མ་ཤེས་བྱ་པ་མཐའ་ཡས། །དེ་  
དག་རེ་རེའི་མིང་གི་ཡང་། །རྒྱ་མཚན་ངེས་ཆིག་མ་ཤེས་ན། །བརྗོད་པ་  
སྦྱིར་བ་རི་ལྟར་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐད་ཆའི་བྱ་བ་ཆ་གཙོ་བོར་  
གྱུར་པའི་མིང་རྣམས་ནི། སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་  
ཞིང་ཡུལ་ཁོང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་བཅུད་སྦྱོད་བྱེད་པ་ཡིན་སྟབས། མིང་གི་  
བསྟན་དོན་ལ་སྦྱིར་ཁོང་ཡུག་དང་ནང་གི་ཀུན་སྦྱང་གི་བྱུང་པར་ལས་གོ་བ་

མི་འབྲུ་བ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལ་ཁོ་བོའི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དོར་ཞིའི་ཞལ་ནས།  
 སྦྱིར་སྐྱོད་དང་ཐ་སྙད་གང་ལ་ཡང་སྦྱིར་བཏང་གི་མཆོན་དོན་དང་། གནས་  
 སྐབས་ཀྱི་མཆོན་དོན་གཉིས་རེ་ཡོད། སྦྱིར་བཏང་གི་མཆོན་དོན་དེ་དག་  
 ཡིག་བརྒྱ་བཀོལ་ཆོག་མཛོད་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་ཤེས་ཐུབ་ཀྱང་། གནས་  
 སྐབས་ཀྱི་མཆོན་དོན་ནི་ཆོག་སྦྱོར་སྟེང་དུ་ངེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོག་  
 གོང་འོག་དང་ཆོག་གོགས། གནས་སྐབས་ཀྱི་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་སྟོ་སོགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཤེས་དགོས། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་དུ། སྐྱོ་  
 བེ་བརྗོད་འདོད་རྗེས་འབྲང་བྱིས། །མ་བརྗོད་ན་ཡང་འདོད་པས་བྱུང་། ཅེས་  
 དང་། བརྗོད་པར་འདོད་པའི་གཞན་དབང་བྱིས། །སྐྱོ་རྣམས་གང་ལ་འང་མེད་  
 མ་ཡིན། །༣༥ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟན་པ་བཞིན། བསྟན་བཅོས་གང་ལ་  
 ཡང་རང་གི་བསྟན་བྱའི་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེད་དམིགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆད་ཡོད་  
 ཀྱང་། མིང་གི་བསྟན་དོན་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དམངས་ཡོངས་ལ་གོམས་པའི་  
 སྦྱིར་བཏང་གི་དོན་དེ་གྲགས་ཆེ་བྱིས། ཡུལ་ཁོར་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་  
 གཏན་འཇགས་སུ་སོང་བའི་སྤྱི་སྦྱོར་ལུགས་ཐུན་མོང་བའི་སྤང་གཞིའི་སྟེང་།  
 བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་དང་བསྟན་ཏེ་མིང་གི་གོ་བ་གཞན་དང་  
 གཞན་ཡོད་པ་ནི། སྐྱོ་དེ་སྦྱོང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་བྲལ་ན་བརྗོད་དོན་ཐུན་མོང་  
 བ་དེ་ལས་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་བ་དེ་མེད་པར་འགྱུར་བྱིས། སྐད་ཆའི་



གནས་སྐབས་དང་ཀུན་སྒྲོང་ལ་བལྟ་དགོས་སོ། །

ཚུལ་འདི་འདྲར་དགོངས་ནས་ས་སྐྱ་པལྟེ་ཏ། རྩོགས་སངས་རྒྱས་  
 གྱིས་གདུལ་བྱའི་ངོར། །འཛིག་ཏེན་བསྟན་བཅས་ལ་མེད་པའི། །བརྟེན་སྐྱེ་  
 བའི་སྐྱོད་ཡུལ་མིན། །ཀུན་མཁུན་དགོངས་པ་བསམ་མི་བྱལ། །༣༩་ཅེས་  
 གསུངས་ཤིང་། མིང་གི་བསྟན་དོན་ནི་བརྟེན་པ་པོའི་ཀུན་སྒྲོང་དང་། ཉན་པ་  
 པོའི་འདུ་ཤེས། གང་དུ་འབྱུང་བའི་བསྟན་བཅས་དང་། ཡུལ་དུས་གང་དུ་  
 འཆད་པའི་ཚུལ་ལ་བལྟས་ཏེ་དབྱེད་དགོས་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཁོ་  
 རར་མ་ཟད། རིག་གནས་གཞན་རྣམས་ལ་ཡང་དེ་མཚུངས་ཡིན་པ་ནི། དཔེར་  
 བ། སློག་ཅེས་པ་དོད་དང་རྣམ་ཤེས་རིགས་མཐུན་རྒྱ་བའི་ཏེན་བྱེད་པ་ལ་གོ་  
 དགོས་པ་ནི་སྦྱར་བཏང་གི་དོན་ཡིན་པ་དང་། སྟན་ངག་དུ་སློག་ཅེས་པ་  
 བརྟེན་བྱའི་དོན་དང་། ཡང་སྐབས་གཞན་དུ་མང་གཞི་དང་རྩ་བ་ལ་གོ་བ་  
 སོགས་སྐབས་དོན་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་པས་མཆོན་ཏེ། མིང་གཅིག་ལ་སྦྱར་  
 ཡུལ་གྱི་བྱེད་པར་ལས་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་སྦྱེད་པ་དེ་ལ་དེང་སང་སྐད་ཆའི་  
 གནས་སྐབས་ཞེས་བྱ་ལ། བོད་དུ་གནའ་སྤྱོད་མོ་ནས་མིང་ཆིག་གི་བྱང་ངེས་  
 དང་། གནས་སྐབས་བརྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཞེས་བྱ་ཞིང་། རིག་པ་འདི་སློག་  
 མར་གཞུང་ལུགས་སུ་བྱངས་ཏེ་འཆད་པ་ནི། ས་སྐྱ་པལྟེ་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་  
 མཆོན་དང་། བྱིས་ཀྱི་རྩེ་ཙོང་ཁ་པ་སོགས་ཡིན་ཏེ། བྱང་ངེས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་

འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཁོ་ན་འདི་དབང་དུ་བྱས་མོད། འདིར་མིང་གི་བསྟན་  
 རོན་ལ་ཡང་རིག་འགྲོས་འགོ་བ་མི་རུང་བ་མེད་པས། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཐམས་  
 ཅད་བརྗོད་པ་པོའི་དགོངས་པ་དབང་བཅན་པར་བསྟན་དགོས་ཏེ། སྟན་ངག་  
 མེ་ལོང་ལས་ཀྱང་། སྟན་ངག་མཁན་བསམ་དགོངས་པ་སྟེ། །སྟན་ངག་གྲུབ་  
 པར་གང་གནས་པ། །རབ་སྐྱོར་ཡུལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཅན། །ཞེས་དོན་རྒྱན་སོ་  
 བཞིའི་མཛུགས་ཐར་དགོས་པ་ཅན་བཀོད་པ་དེས་ནི་རྒྱན་སྤྲེལ་ཐམས་ཅད་  
 དགོངས་པའི་དབང་དུ་འགྲོ་བར་བསྟན་གྱི། དགོངས་པ་ཅན་ཞེས་རྒྱན་ཟུར་  
 བ་ཞིག་ཡོད་པར་བསྟན་པ་མིན་པར་གསུངས་པ་འདིས་ཀྱང་གསལ་བར་  
 ཞེས་པ་བཞིན། མིང་གི་བསྟན་དོན་ལ་ཡང་གནས་སྐབས་བརྗོད་འབྲེལ་  
 སོགས་ཀྱི་ཆ་དུ་མ་ནས་དབྱེད་ན། སྐྱེར་བཏང་གི་དོན་དང་། གནས་སྐབས་  
 ཀྱི་དོན་གཉིས་ཡོད།

## ༡སྐྱེར་བཏང་གི་བསྟན་དོན།

སྐྱེར་བཏང་གི་དོན་ནི། འདོད་རྒྱལ་དང་རྗེས་སྐྱབ་སོགས་བཏགས་  
 ཐབས་གང་རུང་གིས་བཏགས་པའི་མིང་དེ་རང་གི་ཐོག་མའི་འཛུགས་ཡུལ་གྱི་  
 དོན་དང་མིང་དང་མིང་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པ་ལས་རྒྱང་བའི་དོན་དེ་ནི་  
 སྐྱེར་བཏང་གི་དོན་ཡིན་ཏེ། དག་སྟེན་དང་མིང་མཛོད་སོགས་སྤྱོད་གས་ཐུབ་

བ་ནི་དོན་དེ་རང་ཡིན། རིགས་གཏེར་ལས། དོན་ལ་གནས་པའི་དངོས་པོ་  
 རྣམས། །གཅིག་ལ་དུ་མ་མི་སྲིད་ཅིང་། །དུ་མ་གཅིག་དུ་གནས་མི་སྲིད།  
 །གཅིག་ལ་གསལ་དང་མི་གསལ་མེད། །མངོན་སུམ་ཐམས་ཅད་དོན་བཞིན་  
 རྒྱང་། །གཅིག་ལ་ཐ་དད་རྒྱང་བ་མེད། །༣༩ཅེས་བ་ལྟར། སྒྲིའི་དངོས་ཀྱི་  
 འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་དོན་དེ་སྒྲ་དེའི་ཐོག་མའི་འཇུག་གཞི་དང་། མིང་ཅན་  
 ཀྱི་དོན་དེར་སྒྱུར་པའི་མིང་དེ་སྒྱུར་གཞི་དེའི་དངོས་མིང་ཡིན་ཕྱིར། བརྒན་  
 ཞིང་བཞེར་བ་ལ་ཆུ་དང་། ཆ་ཞིང་བསྐྱེད་པ་ལ་མེར་བཏགས་པ་བཞིན་དུ།  
 རོར། ཁང་བ། འཁོར་ལོ། བསྐྱར་གྲ། ཐོད་བ། སྒྲི་གཙུག་སྒྲ་མ། དཔེ་བྱེད་  
 སོགས་དངོས་མིང་ཐམས་ཅད་མིང་གི་སྒྲིར་བཏང་གི་དོན་ཡིན། ཅི་སྟེ་སྒྲིར་  
 བཏང་གི་དོན་དེ་ནི་སྒྲ་དེ་དོན་གཞན་ལ་སྒྲུར་ཞིང་འཇུག་པའི་རྟེན་གཞིར་  
 གྲུབ་པ་སྟེ། ས་ཞེས་པའི་སྒྲ་ལ་ཆུ་བ་དང་མི་ཆུ་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བརྟེན་  
 ཅིང་གནས་པའི་གོ་བ་སྒྲར་ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། འདྲ་འབྲེལ་སོགས་ཆ་  
 མཐུན་རིགས་སྒྲུར་གྱིས། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ས། རང་རྒྱལ་གྱི་ས། བྱང་སེམས་ཀྱི་  
 ས་ཞེས་གོ་བ་གསར་དུ་བསྐྱེད་པ་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལས་སྒྲིར་བཏང་  
 གི་དོན་མིན་ཏེ། རང་གི་སྒྲ་ལོགས་ཀྱི་ཆོག་གྲོགས་དེ་དག་དང་མ་སྒྲེལ་ན་  
 སྐབས་དོན་ཅི་ཡིན་པ་ས་སྒྲ་རྒྱང་བས་སྟོན་མི་ཐུབ་ཅིང་། ཆོག་གྲོགས་ཀྱི་  
 དབང་གིས་གོ་བ་གསར་དུ་བྱང་བ་ནི་སྒྲིར་བཏང་གི་དོན་ལས་འདས་པའི་

སྤྱིར་རོ། །དེས་ན། སྤྱིར་བཏང་གི་དོན་དེ་ནི་མིང་གི་གོ་བ་ཆེས་རགས་པ་  
ཞིག་ཡིན་པས། རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་གྲུབ་པའི་མིང་རྣམས་ལ་སྤྱིར་  
བཏང་དང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྟན་དོན་དུ་མ་ཡོད་པ་རྣམས་པ་ཀྱན་དུ་ཡིད་ལ་  
འཇགས་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། རྣམ་འབྲེལ་ལས། དམ་པའི་དོན་གྱི་དོན་རྣམས་  
ནི། །རང་གིས་འདྲེ་དང་ཐ་དད་མེད། །དེ་ལ་ངོ་བོ་གཅིག་པ་དང་། །ཐ་དད་  
སྟོ་ཡིས་བསྟན་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་རོ། །

### ༣གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྟན་དོན།

གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་ནི། དོན་དང་ལྡན་པའི་མིང་གང་སྤྱར་ཡུལ་གྱི་  
བསྟན་བཅོས་དང་། ཆོག་དོན་གོང་འོག་གི་འབྲེལ་བ། བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་  
སྟོང་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱིར་བཏང་གི་དོན་ལས་ལྷག་པའི་སྐབས་དོན་དུ་  
མ་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱ་སྟེ། དེར་ལྟ་ཡོད་དེ།

བད་སྟོད་ཀྱིས་གོ་བ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཆའི་གདངས་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ལ་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་བརྗོད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཉིད་ལྟར།  
བདག་ཅག་གི་རྩ་བའི་མཁན་པོ་ཐོན་མི་སྟོན་ཅ་མཆོག་གིས། རོ་བོ་བརྗོད་པ་  
དང་། ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། བྱེད་པ་དང་། དགོས་ཆེད་དང་། འབྱུང་ཁུངས་དང་།

འབྲེལ་བ་དང་། ཉེན་གནས་དང་། བོད་པ་བཅས་རྣམ་པར་དབྱེ་བ་བརྒྱད་དུ་  
 བྱས་པ་ནི། མིང་གཅིག་ཉིད་ལ་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་སྦྱར་ཆོ། མཐར་  
 སྦྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་བཅས་ཏེ་སྐབས་དོན་དུ་མར་  
 འགྱུར་འགོ་བ་སྟེ། མིང་གཅིག་ལ་ཆིག་སྟངས་མི་འདྲ་བས་བསྦྱར་ན་དོན་གྱི་  
 ལྡོག་པ་ཐ་དད་དུ་འགྱུར་ལུགས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པ་ནི་སྤྲུལ་རྟགས་  
 གྱི་བསྟན་དོན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར། གཞུང་དེ་གཉིས་ནི་མིང་ལ་བརྟེན་གྱི་དབང་  
 གིས་གོ་བ་ཇི་ལྟར་སྦྱོད་པར་བྱེད་པ་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞིག་ཡིན་པར་  
 སྟོས་ཀྱང་ཆོག་གོ། དེ་བས། མཁས་པ་འདྲུག་པའི་སྟོ་ལས། དེ་ལྟར་ཡང་  
 བརྗོད་འདོད་དང་། །འཁྱུགས་ཀྱིས་རྣམ་པར་དབྱེ་བའི་ཆིག་། །དོན་གཅིག་ན་  
 ཡང་སྦྱ་འགྱུར་བ། །མཐར་གནས་ཡི་གའི་སྟོབས་ལས་འབྱུང་། །༡༠།ཞེས་  
 གསུངས་སོ། །དེ་ཡང་རྣམ་དབྱེའི་ཆིག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་དུ་མས་དོན་འདྲ་བ་  
 གཅིག་སྦྱབ་པ་དང་། ཆིག་སྟངས་སྦྱ་འདྲ་བ་གཅིག་གིས་དོན་གྱི་ལྡོག་པ་མི་འདྲ་  
 བ་བསྦྱོད་པ་ཀུན་གྱང་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ། །དོན་དེ་དཔེར་མཆོན་  
 ཏེ་བཤད་ན། མིང་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་སྟངས་གང་ཡང་མ་སྦྱར་ན་རང་གི་ངོ་བོ་  
 ཉིད་ནས་དོན་ཞིག་གི་མིང་ཙམ་སྟོན་པ་ནི། མཆན་བྱ། བཅད་ཤེས། སྤང་བོ།  
 སྒྲ། ཀ་ཆ། སྒྲ། རྣམ་མཁའ། བག་ཤོར། འཕྱིན་ལས། སྤང་ཅི། འགྱུར་བྱེད། མོ་  
 མོ། འཆོས་པ། རྒྱུང་། ཡལ་ག་སོགས་དོན་རྒྱང་བ་སྟོན་པ་དེ་རྣམས་ལ་རྣམ་



དབྱེ་དང་ཆིག་སྟངས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི། བག་པོར་དུ་སྒྲུག་སྟེ། འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་  
 འཆོས། སྒྲུང་བོ་ལ་སྦྱིན། གྲུབ་མཐའ་ལས་བྱུང་། མོ་མོའི་ཀ་ཆ། ཉམ་མཁའ་  
 བ་སྒྲུང་། གྱེ་སྒྲུང་ཅི་བ། ཞེས་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་བའི་མིང་རྣམས་  
 གྱེ་བསྟན་དོན་གཞན་དུ་འགྱུར་ཡོད་པ་ནི། བག་པོར་ནི་སྒྲུག་སའི་ཡུལ།  
 འཕྲིན་ལས་ནི་འཆོད་པ་པོ། སྒྲུང་བོ་ནི་སྦྱིན་པས་པན་བྱའི་ཡུལ། གྲུབ་མཐའ་  
 ནི་འབྱུང་སའི་ཁུངས། མོ་མོའི་ཀ་ཆའི་བདག་པོ་འཕྲུལ་འབྱེལ་གཞི། ཉམ་མཁའ་  
 ནི་རྟེན་གཞི། སྒྲུང་ཅི་བ་ནི་བོད་པའི་བྱུང་བར་དུ་བྱས་པའི་མིང་ཡིན་པ་སྟོན་  
 བར་འགྱུར་བས། རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་རུ། དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་པ། །  
 མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས། །སྦྱིར་འཇུག་ཡོད་མ་བྱེད་པ་ཡོད། །  
 དེ་བཞིན་ཆེད་བྱེད་རྟེན་བྱེད་དང་། །ལས་བྱ་སྒྲུང་བྱ་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །སྟོན་དུ་  
 འོས་པ་གནས་པའམ། །༤༡ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཡུལ་གྱིས་གོ་བ། མིང་གིས་དོན་སྟོན་མིན་ནི་སྐྱར་ཡུལ་ཡོད་མེད་ལ་  
 བསྟོས་ཤིང་། མིང་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་རགས་པར་གྲུབ་པའི་མིང་གཅིག་ཉིད།  
 སྒྲ་དོན་བཤད་འཇུག་གི་རྒྱ་མཆན་མཚུངས་པའམ། རྒྱ་མཆན་མེད་ཀྱང་  
 བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་དང་སྐྱར་ཡུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། མིང་  
 གཅིག་ལ་སྐབས་དོན་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་ནི། སྐད་ཆའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་  
 དང་འབྲེལ་བའི་གོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། རི་སྐད་དུ། དེ་ལྟ་ནི་ཡང་དེ་དག་ཉིད། །

གཞན་དུ་སྐྱར་ཡང་མི་འགལ་བྱིས། རྩོམ་ཉིད་གྱིས་འབྲེལ་མེད་པ། རྟོག་  
ན་བརྗོད་འདོད་ཁོ་ནར་བྱུག། རྟོག་པ་ལྟར། སྐྱ་དང་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་དངོས་  
སྲུ་མེད་པར་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དབང་གིས་འཇུག་པ་ཡིན་པས་ཅི་ལྟར་སྐྱར་  
ཀྱང་འགལ་བ་མེད་ལ། གང་དུ་འབྱུང་བའི་བསྟན་བཅོས་དང་གང་ལ་འཆད་  
པའི་ཡུལ་མི་འདྲ་བའི་རྒྱན་གྱིས། མིང་གི་བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བ་ནི་ཡུལ་གྱིས་  
གོ་བའི་དོན་ཏེ། སྤྱིར་སྣ་འདྲན་ཞེས་པ་མགོ་འདྲན་གྱི་དོན་ཡིན་པ་ལ། གསོ་  
རིག་གི་གཞུང་དུ། ཉན་བསམགས་པ་ཀུན་སྟོང་བར་བྱེད་པའི་དོན་དང་། ཉན་  
རིག་པའི་གྲངས་འདྲན་སོགས་ཀྱི་སྐབས། གསང་གསུམ་ཞེས་པ་སྐྱ་གསུང་  
བྱུགས་ཀྱི་གསང་བ་གསུམ་དུ་བྱེད་པ་ལ། སྟན་གཞུང་དུ། སྐྱེ་སྟོང་དཀར་ནག་  
མཆམས་མགོ་བོའི་སྤྱད་སྟོལ་འཇུག་པ་ལྟར། རིག་པའི་གནས་སོ་སོར་རང་  
གི་བརྗོད་ཆད་དང་མིང་མཛོད་བརྗོད་པའི་སོགས་ཡོད་པའི་གནད་ཀྱང་འདི་ལ་  
བྱུག་གོ།

ཡང་བསྟན་བཅོས་ཐ་དད་པ་མིན་ཡང་ཆིག་དོན་སྤྱིའི་བྱེད་པར་དང་  
བརྗོད་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་ཀྱང་མིང་གཅིག་ལ་བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བའང་  
འབྱུང་སྟེན་དེ། དཔེར་ན། སྟན་དང་བསྟན་པས་ལྟ་བའི་བྱི་ནང་སྟོན། །མུ་བ་  
མོས་ལམ་བསྟན་མིག་གིས་ལྟ་བ་ལ། རྟོག་ལམ་འབར་བའི་སྟོན་དེ་འབྱེད་པར་  
སྟོ། །བྱོགས་ལ་དངས་པའི་མི་དེའི་མགོ་བོ་བྱོགས། །ཞེས་པའི་ཆིག་ལས།

སྟོན་པ། བསྟན་པ། ལྟ་བུ། ལམ། སྟོ། བྱེད་པ་ཞེས་པ་མིང་སྟེ་མ་རྣམས་ནི་བྱང་  
གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པས། ཆོས་སྟོན་པ་པོ་དང་། དེས་གསུངས་པའི་  
ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ། དེ་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་བུ། དེར་རི་ལྟར་ཞུགས་པའི་  
ལམ། ལམ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་སྟོབ་ཞུགས་སའི་བྱེད་པ་ཁྱི་སོགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་  
པ་དང་། བྱི་མ་རྣམས་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་ཐ་སྙད་དུ་སོང་བྱིང་། ལམ་སྟོན་པའི་  
བྱ་བ་དང་། མིག་གིས་ལྟ་བའི་བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པ་ལྟར། སྟུང་ཡུལ་  
ཀྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་གྱིས། མིང་གཅིག་ལ་འང་གནས་  
སྐབས་ཀྱི་བསྟན་དོན་དུ་མ་ཡོད་པས་སྟེར་བཏང་གི་དོན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་  
མེད་པའི་མིང་ནི་ཏ་ཅང་ཉུང་ངོ་། །

ཀུན་སྟོང་གིས་གོ་བ། རི་སྐད་དུ། ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། ཡི་གེ་ཀུན་  
སྟོང་ཞེས་པ་ལས། །སྟེ་ལ་ཞེས་པས་སྟེ་སྟེ་ལོ། །ཞེས་པ་ལྟར་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྟེ་  
ནི་ཡི་གེ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བེད། ཡི་གེའི་གདངས་ནི་ཀུན་སྟོང་གིས་བསྟེད་  
པ་ཡིན་བྱིང་། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྟེ་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མཆོན་བྱེད་དུ་བྱུབ་བོ། །  
སེམས་ཀྱི་རྟོན་གཞིར་བྱུང་པའི་འཇིག་རྟོན་མིའི་རང་བཞིན་ནི། སྟན་པ་ཐོས་  
ན་དགའ་བ། མི་སྟན་པ་ཐོས་ན་མི་དགའ་བ་སོགས་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་གཞན་  
དབང་དུ་སོང་བས། བརྗོད་འདོད་སྟེ་ལོགས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་དང་། བརྗོད་པ་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་། བརྗོད་བྱིན་རྗེས་འབྲེལ་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་སོགས་

གྱིས་མིང་གཅིག་ལ་གོ་བ་ལེན་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ། སོང་ཞེས་པའི་མིང་  
འདི་ལ་བྱ་བའི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་དོན་སྤྱིར་བཏང་བ་ལས་སྐབས་དོན་གཞན་  
མེད་མོད། བཟོད་པ་པོ་ཁོང་ཁྱོས་ཏེ། སོང་ཞེས་པ་བཅན་གྱིས་འགྲོར་བཅུག་  
པའི་དོན་དང་། ཉན་མཁན་གྱི་ཡིད་ཀྱིས་སྟོང་ངན་པས་བསྐྱད་པའི་ཆེ། སོང་  
ཞེས་པའི་སྐྱ་དེ་རང་ཉིད་གནས་དེར་སྟོད་དུ་མི་འཇུག་པར་པར་སྟོད་པའི་དོན་  
དུ་འབྱེད་ཏེ་ཏར་གྱིས་ལངས་ནས་འགྲོ་བ་དང་། འཆད་ཉན་གྱི་ཡུལ་གཉིས་  
རྒྱུད་སྟོད་འཇམ་དུ་གནས་པའམ་ཆོག་སྟོན་མོས། སོང་ཞེས་པ་ལ་ལས་ཤིག་  
བྱེད་པར་སྐྱལ་བའི་དོན་ཅམ་མ་གཏོགས་འབྱོག་བཤའ་གཞན་མེད་པ་ནི།  
སོང་ཞེས་པའི་སྐྱ་རང་ངོས་ནས་བྱས་པ་མིན་པར། སྐད་ཆ་བཤའ་བའི་དུས་  
དང་། འཆད་མཁན་གྱི་ཀྱིས་སྟོང་དང་ལུས་ངག་གི་རྣམ་འགྱུར་ལས་གང་ལྟར་  
གོ་ཡང་རུང་བ་ནི། སྐད་ཆའི་གདངས་གྱི་མཐོ་དམན་དང་རྟོག་པ་ལ་རག་ལས་  
པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་ཏེ། ལེགས་པར་བཤའ་བ་རིན་པོ་ཆའི་གཏེར་དུ། རང་  
བོར་སྐྱ་བ་སྟོན་བཅས་དང་། །འབྱོག་སྐྱ་ཡོན་ཏན་ལྡན་པའང་སྤིད། །ཅེས་  
པས་བསྟན་པ་ལྟར་རོ། །

དུས་གྱིས་གོ་བ། སྐད་ཆའང་འདྲས་བྱས་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་  
པས་དུས་གྱི་འཕེལ་འགྱིབ་དང་བསྟན་ཏེ་མིང་དོན་འགྱུར་ཞིང་དུས་ཆས་  
བསྐྱད་པ་གདོན་མི་བྱ་ན། མིང་གི་བསྟན་དོན་ལ་དུས་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་ངེས་

སོ། །དེ་ཡང་གཙོ་བོ་བད་གསར་རྟོང་གི་བྱུང་པར་ཡིན་ཏེ། བད་གསར་རྟོང་གི་དབྱེ་མཆོམས་ལ་བཀའ་བཅད་རིམ་པ་གསུམ་པོ་རང་རང་གི་ངོས་ཐད་གྱི་འཛོག་ཚུལ་རེ་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་བཀའ་བཅད་རྟོང་མའི་ཚུན་གྱི་མིང་འགའ་དཔེར་བྱངས་ཏེ་བཟོད་པར་བྱ་སྟེ། སྟོན་གྱི་བད་ལ་རུ་པ་ཞེས་པ་དམག་སྡེའི་མིང་ཡིན་པ་ལས་བྱས་ཏེ། གཡས་རུ། གཡོན་རུ། རུ་དར། རུ་མཚོན། རུ་འཛིངས་པ། དབྱ་རུ། ཞེས་པའམ། བོད་གྱི་རུ་དབྱང་སྤྱོད་ནག་ཕྱག་ནས་ནི། །ཞེས་དང་། རུ་འཕྲོན་དཔའ་བོ་དབྱང་གི་རྒྱན། །ཞེས་པ་སོགས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་རུ་ཞེས་པ་དམག་སྡེ་ཁོ་ནར་བྱེད་པ་ལ། བྱིས་སུ་ལོ་རྒྱས་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལས་སྟོན་གྱི་དམག་སྡེ་པལ་ཆེར་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་གཏན་འཇགས་བྱས་ཏེ། ཕྱགས་ཐོག་འཆོ་སྟོང་གི་ལས་ཀ་གཙོ་ར་གཉིར་བྱས་པ་ན་སྤར་མིང་རང་སོར་བཞག་ཀྱང་བསྟན་དོན་གཞན་དུ་འགྱུར་ནས། ད་ལྟ་རུ་པ་ཞེས་པ་རྩ་ཆུང་ཆུང་ཞེས་དེད་ནས་གནས་སྟོར་པའི་འབྲོག་བྱིས་མམ་འབྲོག་སྡེའི་མིང་དུ་འགྱུར་བར་བརྟེན། རུ་བསྐྱས། རུ་བབས། རུ་འགོལ། རུ་སྟོར། རུ་ས་ལྟ་བུ་ལ་དམག་གི་དོན་གཏན་ནས་མེད་པ་ནི། མིང་དེ་བཀོལ་སྟོང་བྱེད་པའི་དུས་མི་གཅིག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད།

དེ་ལྟ་བུ་གཞན་ཡང་། སྟོན་གྱི་བད་ལ། གཉིན་ལ་རྩ་ལག་ཐེ་ཆོམ་ལ་དབྱང་ཐག་ལག་པ་ལ་སྤྱག་པ། རྩོ་བ་ལ་སྤང་བྱེད། རགས་ལ་རྩ་ལོན། ཡོན་



ཏན་ལ་བཤེས་གཉེན། སྤ་མ་ལ་སྐྱོ་མ། རྫོགས་པ་ལ་གོ་རེ། ངན་པ་ལ་འཁོབ་  
 བ། སྐར་ཁུང་ལ་ཁོལ་མ། ལྷག་པ་ལ་སྒྲག་བ། སྤང་སེམས་ལ་གོར་མོ། འབྱོད་  
 པ་ལ་འབྱོད་བ། བྲག་ཆ་ལ་སྐྱ་བརྟན། འབྲུལ་བ་ལ་རྒྱུན་ལུགས། ཏུར་ས་ལ་  
 ཆད་བ། ཞིང་བ་ལ་ཆུད་བ། བརྟུན་པ་ལ་སྦྱོར་བ། ཟེར་བ་ལྷ་བྱའི་བདེ་རྒྱུང་བ་  
 དེ་དག་ད་ལྟ་དོན་འགྱུར་ནས་བརྟུན་དོན་གསར་བ་རེ་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྒྲོན་  
 གྱི་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་ལ་ད་ལྟ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། སྒྲོན་ལ་  
 བྱ་བ་སྒྲོན་པའི་མིང་འགའ་རེ་ད་ལྟ་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བའང་  
 ཡོད་པ་ནི། སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དུས་བབ་དང་བརྟུན་ནས་མིང་གི་གོ་  
 དོན་རིམ་གྱིས་འགྱུར་བའི་མཆོན་ཏྲགས་ཞིག་ཡིན་མོད། སྒྲོན་ཆད་དང་ད་  
 ལྟའི་གོ་བ་འདྲ་བའི་མིང་ནི་མང་ཆེ་ཤས་ཡིན་ཏེ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མིན་ན་  
 གནའ་རབས་དང་དེང་དུས་གྱི་བོད་སྐད་ཀྱང་དོན་མི་འདྲ་བའི་སྐད་རིགས་  
 གཉིས་སུ་བཅི་དགོས་པར་སྒྲུང་ངོ་། །

ཆོག་གྲོགས་གྱིས་གོ་བ། མིང་གཅིག་ལ་ཆོག་གྲོགས་མི་འདྲ་བ་སྦྱར་  
 པས་བརྟུན་དོན་ཐ་དད་པ་བསྐྱེད་པ་ནི། མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་ལས་འབྲོས་པའི་  
 དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གཞུས་ཞེས་པའི་སྒྲ་རྒྱུང་བ་ནི་གཞུ་བའི་དོན་གྱི་  
 སྐུལ་ཆོག་ཡིན་པ་ལ་ཆོག་གྲོགས་མི་འདྲ་བ་སྦྱར་པས། གཞུས་ཐིག་གཞུས་  
 དུང་། གཞུས་གདན། གཞུས་པ། གཞུས་ཕུར། གཞུས་བྲ། གཞུས་གཟེར།

གཙུག་ཤིང་ལྷ་བྱ་མིང་དུ་མར་འཕེལ་ཏེ་འབྲུག་དོན་མང་བོ་སྟོན་པ་ལ་རྩ་བའི་  
 འབྲུག་རྒྱུའི་ཡི་གེ་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གོ་བ་སྟོབས་མཆོངས་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་།  
 སྐྱ་དེ་ཁོ་ནའི་གོ་བ་ལྷར་བཟུང་ན་མིང་རང་མཆོན་པའི་གོ་བ་བྱན་མོང་མ་ཡིན་  
 པ་དེ་སྟོར་པར་བྱེད་པས། འབྲུག་རྒྱ་སྐྱ་ཕྱིའི་ཆ་དང་ལྷན་དུ་སྒྲེལ་ནས་འཛིན་  
 དགོས། བྱེད་པར་དུ་ལས་ཆིག་གཟུགས་མི་འབྲུར་བ་ལ་དུས་གསུམ་གསལ་  
 བྱེད་ཀྱི་ཆིག་གྲོགས་གཞན་དང་མ་སྒྲེལ་ན། དུས་ཀྱི་དབྱེ་གསལ་བར་སྟོན་མི་  
 བྱས་ཏེ། བཀྱར། བཞུགས། གཤམ། སྒྲུབ། རྟོག་། ཡུར། བརྟམ་ལྷ་བྱར་ཆིག་  
 གྲོགས་མ་སྒྱུར་ན་དུས་གང་སྟོན་པ་སྐྱས་ཤེས་པར་བྱས། དེར་བྱིན། ཆར།  
 གྱུར། བྱས་ལྷ་བྱ་འདས་པ་སྟོན་པའི་ཆིག་གྲོགས་དང་། བཞིན། གྱིན། བྱེད་  
 སོགས་ད་ལྷ་བའི་ཆིག་གྲོགས། ལྷ། འབྲུར། རྒྱ་སོགས་མ་འོངས་པ་སྟོན་པའི་  
 སྐྱ་སྒྱུར་ན། ད་གཞོད་གོ་བ་གསལ་བར་རྟོགས་ཏེ། བཀྱར་ལྷ། བཞུགས་བཞིན།  
 གཤམ་ཆར། སྒྲུབ་འབྲུར། རྟོག་གྱིན། ཡུར་བྱིན། བརྟམ་བྱེད་ལྷ་བྱས་མཆོན་  
 པས། མིང་གཅིག་ཉིད་ལ་སྦྱིར་བཏང་དང་། ཆིག་གྲོགས། སྒྱུར་ཡུལ། ཀྱན་  
 སྟོང་། དུས་སོགས་ཀྱི་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་མ་ཤེས་ན། དོན་ཀྱི་གནད་ལ་  
 གཞོལ་དཀའ་བས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་སོ། །

བདུན་པ། མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་བཤད་པ།  
༡ སྦྱིར་བསྟན་པ།

མིང་ནམས་ལ་བརྟེན་ཏེ་བྱེད་ལས་ལྟར་དབྱེ་བ་དུ་མ་བྱེས་པ་ནི་  
སྦྱིར་བཏང་ཆེས་རགས་པའི་ལྷགས་ཤིག་ཡིན་ཏེ། མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྐད་  
ཆའི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་མི་སྟོན་པར་སྦྱ་གཅིག་  
གིས་མིང་དུ་མའི་གོ་བྱེད་པ་ནི་མིང་གི་དབྱེ་བའི་ཆེས་དཀའ་ས་ཞིག་ཡིན་ལ།  
སྐད་ཆ་དངོས་ཀྱི་སྦྱིར་བ་ལས་བྱུང་བའི་མིང་གི་བྱུང་རྒྱུ་འདོན་ཚུལ་ཞིག་  
ཀྱང་ཡིན་པས། མིང་གི་བརྟེན་ཏེ་དབྱེ་བ་ལ་སྟོ་ཁ་ཅུང་ཟད་སྟོགས་པའི་  
མང་གཞིའི་ཐོག་མིང་གི་ངོ་བོ་རི་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱུ་གང་ལ་བརྟེན་པ་  
དང་། དོན་གང་དག་སྟོན་པའི་ཚུལ་ལ་གོམས་པ་གནད་ཆེ་སྟེ། དེ་དང་མིང་  
གཅིག་དོན་གྱི་ནམ་གངས་དུ་མར་འཇུག་པ་གཉིས་ལ་སྟོགས་མཚུངས་ཀྱི་ཆ་  
ཡོད་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་གཙོ་ཆེ་སྟེ། གོ་བ་མཉེས་དང་དབྱེས་པའི་མཉེས། དུད་  
འགྲོའི་ལྷ་བ་ལྷ་དུ་གྱེ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མཉེས་པའི་སྦྱ་དེ་གོ་བ་མཉེས་ཞེས་  
པའི་སྐབས་སུ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། དབྱེས་པའི་དོན་ལ་སྦྱིར་སྐབས་  
བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་དང་། ལྷ་བ་ཞེས་པ་ཡང་དུད་འགྲོའི་ལྷ་  
བ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། ལྷ་དུ་པའི་དོན་ལ་སྦྱིར་

ཆེ་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྲོ་བས་མཆོན་ཏེ། མིང་གཅིག་ལ་བརྗོད་  
 སྟོང་གྱི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡན་ཡོད་ཅིང་ལྟོག་པ་ཐ་དད་པའི་དབྱེ་བ་དུ་མར་  
 འགྱུར་འགྲོ་བ་ནི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་དངོས་ཡིན་ལ། གཉིས་སྟེས་ཞེས་  
 པ་འདབ་ཆགས་དང་། །སོ་དང་སྟོབ་མ་དག་སྟོང་དང་། །བྲམ་ཟེ་ལ་སོགས་  
 དོན་འགར་འཇུག །ཅེས་པའི་གཉིས་སྟེས་གྱི་སྐྱ་གཅིག་ཉིད་མིང་གི་ངོ་བོ་  
 མཐུན་པའི་དོན་དུ་མར་འཇུག་པ་ནི། འདིར་བསྟན་གྱི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་  
 ཚུལ་དང་གཅིག་མིན་ཏེ། དེ་ཡིན་ན་སྐྱ་གཅིག་ཉིད་མིང་གི་དབྱེ་བ་དུ་མར་  
 འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། གཉིས་སྟེས་ལྟ་བུ་བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་  
 མིང་གི་དབྱེ་བ་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའི་སྤྱིར་ངོ། །དེས་ན་མིང་གཅིག་གིས་དོན་  
 གྱི་རྣམ་གངས་དུ་མ་སྟོན་པའི་ནང་ནས་དབྱེ་བ་མི་མཐུན་པའི་དོན་གྱི་ལྟོག་པ་  
 ཐ་དད་པ་སྟོན་པ་ནི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ལུགས་ཡིན་ལ། དབྱེ་བ་གཅིག་ཏུ་  
 བསྐྱམ་སྟབས་པའི་དོན་གྱི་རྣམ་གངས་མང་བོར་འཇུག་པའི་མིང་རྣམས་ལ་ངོ་  
 བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པས། མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་དང་མིང་གཅིག་  
 དོན་དུ་མར་འཇུག་པ་གཉིས་འདྲ་བར་མི་གཟུང་ངོ། །འོན་ཀྱང་མིང་ཡོད་  
 ཆད་གྱི་ངོ་བོ་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཁག་འདི་དག་  
 ཏུ་འདུའོ། །

## ༡ བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ།

བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་གི་བརྒྱུ་ལྷན་གྱི་བྱེད་ཆོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི།  
 མ་དང་མི་དགག་པའི་སྐྱ་སྒྲོན་ལ་མི་སྐྱོར་ཞིང་། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བའི་  
 དུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དུ་མེད་པ་སོགས་ཡིན་པས། གལ་ཏེ། མིང་རྣམས་  
 ཆོག་སྐྱོར་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོ། བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་དག་ལ་དགག་སྐྱ་  
 སྐྱར་ཡོད་ན་མིང་དེའི་ངོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་གར་གྱི་མེད་  
 འོད་དཀར་དེ། ལན་གྱི་དན་པས་མ་དག་གོང་། བུམ་ཆུང་ཁ་རྒྱན་སྤུལ་ན་  
 བསམ། དགོས་པའི་དུས་སུ་མ་མཆོད་ན། མིང་གི་སར་མིན་པའི་རྟགས་ལ་  
 ཞོག་བྱེད་པའི་དུས་སུ་མ་མགོན་ན། ལྷ་མཐུ་ཆེན་མིན་པའི་རྟགས་ལ་ཞོག་  
 (གྲུ་གྲུ་གོ་རྫོང་ལས) ཅེས་པའི་ཆོག་གོང་འོག་གི་དག་དང་མགོན་ཞེས་པ་ནི།  
 སྐྱོར་བཏང་དུ་ཆེ་སྒོག་གི་གཤེད་མ་དང་། སྐྱབས་དང་དཔུང་གཉིན་གྱི་དོན་  
 ལ་གཞིལ་བའི་བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་པ་ལ། སྐྱབས་འདིར་བྱ་བ་  
 བཟོད་པའི་མིང་དུ་བཀོལ་པས་དགག་སྐྱ་དང་འགྲོགས་རུང་ངོ་། །ཡང་  
 གཅིག་བཤད་ན། བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ལ་དགག་སྐྱ་སྐྱར་ཆོ། མིང་དེ་བྱ་  
 བ་དང་བྱེད་ཆོས་བཟོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བར་མཛོན་ཏེ། ལྷམ་གྱི་ཕྱགས་  
 དང་གད་སྟོགས་ཕྱགས། ཏྲ་ཡི་སྐབ་དང་འཐུག་མིན་སྐབ། བཅུ་བྱེད་སྐྱོགས་



དང་ཁ་ལོ་སྟོགས། ཆོན་གྱི་ཁ་དོག་ལགག་འཕྲེང་དོག་ཁང་བའི་གདུང་མ་  
 མནར་པའི་གདུང་། སྟོག་ཆགས་འཕྲི་བ་དུས་འཕྲི་བ། གཟུགས་གྱི་ཕུང་བོ་  
 སྟོང་བོ་གཟུགས། ཁང་བའི་སྟོང་བ་ཀའ་སྟོ་བ། ཆོས་གྱི་སྟོན་པ་ལམ་སྟོན་  
 བ། ཞེས་པ་སོགས་གྱི་མིང་སྟུང་མ་རྣམས་ནི་བྱད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་རང་  
 ཡིན་ཡང་། བྱི་མ་དག་ནི་བྱ་བའམ་བྱད་ཆོས་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་གཤེས།  
 གད་སྟོགས་མ་ཕྱགས་ཕྱགས་ཟེན་དང་། ཁ་ལོ་མ་སྟོགས་སྟོགས་ཤིག་དང་།  
 མནར་པས་མ་གདུང་གདུང་བཞིན་དང་། སྟོང་བོ་མི་གཟུགས་གཟུགས་བྱ་  
 དང་། བཀའ་སྟོ་མི་བྱེད་སྟོ་བཞིན་པ། ལམ་ནི་མི་སྟོན་སྟོན་གྱིན་ཡོད། ཞེས་པ་  
 ལྟ་བུར་མ་དང་མི་དགག་པའི་སྟུང་དང་། བྱ། བཞིན། ཟེན་སོགས་དུས་གསལ་  
 བྱེད་གྱི་སྟུང་སྟུང་པ་ནི་བྱ་བ་སྟོན་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བའི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་ལ།  
 མིང་དེ་དག་ལ་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་རམ་དགག་སྟུང་སྟུང་པ་ནི་བྱད་ཆོས་  
 བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་ཏེ། གོས་འདི་མི་སྟུང་། ཏ་ཅང་སྟུང་། དུས་ཆོད་མི་འཕྲི།  
 ཤིན་ཏུ་འཕྲི། སྟུག་གིས་མ་གདུང་། དེས་པར་གདུང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་  
 ཏེ། བྱད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ལ་རྒྱུན་གང་ཡང་མ་སྟུང་པར་རང་སྟོག་ནས་ངོ་  
 བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་ནི་ཏ་ཅང་དགོན་པས། དེ་འདྲའི་རྒྱུན་ནི་མ་མི་དགག་  
 པའི་སྟུང་དང་། དུས་གསལ་བྱེད་གྱི་སྟུང་དང་། ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་རྣམས་  
 ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་མཐུན་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་ན་གནས་སྐབས་བཟོད་འབྲེལ་

དང་སྐྱ་གདངས་ལྷི་ཡང་སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་ངེས་པར་གསལ་བོ་ཞིག་ཡོད་  
 ཐག་ཆོད་ཅིང་། བྱ་བ་དང་བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དག་ལ་རང་རང་གི་བརྗོད་  
 གྲླེང་གི་བྱང་ཆོས་དག་སྦྱར་དུ་མི་བརྟུབ་ནའང་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་  
 སོགས་སུ་གཟུང་བར་བྱའོ། །

བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གངས་ཀ་དང་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དུ་འགྱུར་  
 བའང་ཡོད་དེ། གངས་ཀའི་མིང་ལས། ལྷོང་། བྱི། འོད་མཛེས། དབང་པོ་ཞེས་  
 པ་སོགས་ནི་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་སྐྱ་མ་ཐུན་པས། ཞེ་ལྷོང་།  
 བཞུགས་བྱི། རྒྱལ་བོ་འོད་མཛེས། ལྷའི་དབང་པོ་ཞེས་པ་ལྷ་བྱའི་སྐབས་སུ་  
 གངས་ཀྱི་དོན་གང་ཡང་མེད་པས་དེ་དག་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་གཟུང་  
 ཞིང་། སེམས་ཅན་བྱི་ལྷོང་མཐའ་ཡས་པ། འཛིག་ཏེན་དབང་པོར་ཡང་ཡང་  
 སྐྱེ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱར་སེམས་ཅན་གྱི་གངས་མང་ཉུང་དང་། འཛིག་ཏེན་གྱི་  
 གངས་ཆོད་ལྷོན་པས་གངས་ཀའི་དོན་ལས་མ་འདས་ཏེ། བྱང་གཞི་བརྗོད་པ་  
 དང་གངས་ཀྱི་མིང་གཉིས་རང་ལྡོག་ནས་དོན་ཐ་དད་པ་མ་གཏོགས་བརྗོད་  
 ཀྱི་བྱེད་ལས་པལ་ཆར་འདྲ་བས་སོ་སོར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཅི་ཡོད་ཅི་ན།  
 གངས་ཀའི་མིང་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་མི་སྤྲེལ་པས། ཞེ་ལྷོང་།  
 བཞུགས་བྱི་ཞེས་པའི་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཞེ་དང་བཞུགས་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་  
 པའི་སྐྱ་ཡིན་ཕྱིར། དེའི་རྗེས་ལོགས་ཀྱི་མིང་དེ་ཡང་གངས་ཀ་ལྷོན་པ་མིན་པ་

གསལ་ཞིང་། བྱད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་དེ་ཡང་གངས་ཀ་བཟོད་པའི་མིང་  
དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་མེད་ན་ཐད་ཀར་འཇལ་བྱེད་གྱི་མིང་དང་སྟེལ་མི་རུང་བ།  
ཐག་པ་འདོམ། ཡུལ་འཁོར་རྒྱང་གྲགས་ཡོད། རས་བྱེ་འཇལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་  
སྐྱར་སྟོལ་མེད་པས། ཚིག་དོན་གོང་འོག་གི་རྒྱུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ན་མིང་དེ་  
དག་གི་དོ་བོ་ངང་གིས་གསལ་ཡོང་ངོ་། །

གངས་གྱི་མིང་གི་མདོན་བཟོད་ནི་འཛིག་རྟེན་ཐུན་མོང་ལ་གྲགས་ཆེ་  
ཞིང་ནམ་གངས་ངེས་ལྷན་གྱི་དངོས་པོ་དག་གི་མིང་སྟེ་ཐབས་སུ་སྐྱར་པ་  
ལས་བྱུང་པ་ཡིན་ཕྱིར། གདོད་མ་ནས་བྱད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་པ་  
སྟོས་མ་དགོས་པའི་ཐོག་མིང་དེ་དག་གི་དོ་གདོང་གི་དོན་ལ་བརྟན་ན་དེ་  
འབྱེད་བྱེད་དཀའ་བར་བརྟེན། གཙོ་བོ་བཟོད་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་དོན་ལ་དཔོག་  
དགོས་ཏེ། འདོད་ཡོན་ཚུ་གཏེར་ཅེ་གཟུགས་གྲོང་ཁྱེར་དབུས། ་རྫོང་པས་ཐོག་  
བྱངས་སྟེ་བའི་མཛེས་གཟུགས་ཅན། ་སྟེ་ལྷན་བྱང་གིས་མཛེས་པའི་མགོན་  
པོ་ཡི། ་སྟེ་ལ་བའི་སྐྱར་བརྟན་སྟེ་ཞིའི་མཆོད་སྟོང་མཆོག ་(ཆངས་སྟེས་  
བཞད་པའི་སྟེ་དབྱངས་ལས) ཅེས་པའི་ཚིགས་བཅད་འདིས་དབུས་ལྷན་  
གྲོང་ཁྱེར་སྟེ་སའི་ཆར་བཞུགས་པའི་ཇོ་བོ་འགྲུ་ཐུ་ནེའི་སྟེ་བརྟན་དེ་སྟོན་པར་  
བྱེད་པ་ལ། འདོད་ཡོན་(༥) དང་། ཚུ་གཏེར་(༩) དང་། ཅེ་མོ་(༣) དང་།  
གཟུགས་(༡) དང་། སྟེ་བ་(༡) དང་། གཟུགས་ཅན་(༡) བཅས་གངས་གྱི་

མངོན་བཟོད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསྟན་པས། མིང་དེ་དག་གངས་ཀ་བཟོད་པའི་དོན་  
 དུ་མ་གོ་ན་ཞོལ་ག་རིལ་བོའི་བསྟན་དོན་ཡོངས་སུ་མི་འཆུན་པ་ལྟར། གངས་  
 ཀྱི་མིང་གི་མངོན་བཟོད་རྣམས་གངས་གནས་རྒྱང་བའི་མིང་ལ་བལྟས་པས་  
 རྟོགས་དགའ་བྱིས། གང་དུ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་པ་དང་། གང་དུ་  
 གངས་ཀའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་ནི་ཆོག་དོན་གོང་འོག་གི་ཚུལ་ལས་རྟོགས་  
 དགོས་པར་སྒྲུང་ངོ་། །

གོང་དུ་མིང་གི་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐབས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར། འཇལ་བྱེད་ཀྱི་  
 མིང་པལ་ཆེ་བ་ནི་དཔལ་འབྱོར་ལས་རིགས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་དུས་རིམ་  
 བྱང་། རྒྱན་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་ཡོད་པའི་འཇལ་གཤོར་གྱི་དངོས་པོ་དག་གི་  
 མིང་རིམ་གྱིས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དུ་སྒྱུར་པ་ཡིན་ཡང་། བྱུང་གཞི་དངོས་པོ་  
 དེ་ཉིད་ཀྱི་མིང་དང་འཇལ་གཤོར་གྱི་མིང་རྣམས་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་མིན་ཏེ།  
 མིང་དུ་མ་སྒྱུར་ནས་ཆོག་བཟོ་སྐབས། སྤྲ་ལོགས་ཀྱི་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་  
 མིང་དང་སྤྲེལ་པ། གཞུ་འདོམ། ཤིང་བྲེ། ལུག་ལྷ། དཀྱུས་མཐོ། གཞི་སྤང་། ཉི་  
 རྩ་སྐར་མ། ཞེས་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི། འདོམ། བྲེ། ལྷ། མཐོ། སྤང་། སྐར་མ་རྣམས་  
 བྲེ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་ལ། དེ་དག་གི་སྤྲ་ལོགས་སུ་གངས་ཀ་སྟོན་  
 པའི་མིང་སྒྱུར་པ། འདོམ་ལྷ། བྲེ་བདུན། ལུག་ལྷ་གཉིས། དཀྱུས་མཐོ་དགྲ།  
 སྤང་བརྒྱ། སྐར་མ་གཅིག་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ནི་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཏེ་རྟོག་

བས། བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གང་ཞིག་འཇལ་བྱེད་གྱི་མིང་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་  
རྗེས་ལོགས་སུ་ངེས་པར་དུ་གངས་གྱི་མིང་ཞིག་སྐྱར་དགོས་སོ། །

བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་ངེས་བཟུང་གི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་ལ།  
གང་ཟག་མིའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་མིང་མ་གཏོགས་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་མིང་  
ལ་དེ་འབྲེལ་སྒྲུབ་ཚུལ་མི་འབྱུང་བ་ནི།      སྐད་ཆ་ནི་མི་རྣམས་པན་ཚུན་བར་  
བསམ་སྒྲོ་རྗེ་བྱེད་དང་གོ་བརྗོད་བྱེད་གྱི་ཡོ་བྱད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་  
མི་ཁོ་ནའི་བྱད་ཞོར་བུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏུ་ངེས་སྟབས།      མིའི་མཆོན་  
ཉིད་ལ་སྦྲ་ཤེས་དོན་གོ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་གྱིས་མཆོན་བྱུང་པར་མ་ཟད།      མི་  
ནི་སྦྲི་ཆོགས་ནི་ཐོན་རྫས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པས།      ལས་སྒྲོ་མཆོག་དཔུན་གྱི་  
རིམ་པ་དང་།      གཞན་བཀྱར་རང་དཔུན་གྱི་ཀུན་རྟོག་སྒྲ་ཆོགས་གྱི་བྱེད་པས་  
ཡོན་ཏན་གྱིས་བྱད་དུ་འཕགས་པའི་མི་དག་གི་མིང་རྗེན་པར་འཇིན་མ་  
སྟོབས་པར་འབྱུངས་ཡུལ་དང་རུས་གྱི་མིང་ནས་བོས་པས།      ཅོང་ཁ་ལ།      བོ་  
རྟོ་བ།      བྱུན་སྒྲ་བ།      བོ་དོང་བ།      མགར་ཆང་།      ཞེས་པ་སོགས་བྱུང་བ་ནི་སྦྱིར་ན་  
ཡུལ་དང་རུས་དེ་ལྟན་གྱི་མི་སུ་དང་གང་ལ་ཡང་སྐྱར་རུང་མོད།      སྒྲ་མ་སྦྲི་  
བྲགས་ན།      སྦྲི་མ་སྟོད་མི་ཚུགས།      ཞེས་པ་ལྟར་མིང་དེ་དག་གི་ཐོག་མའི་  
འཇུག་ཡུལ་ནི་གཞན་ལས་བྱད་དུ་འཕགས་ཤིང་ཀུན་ལ་གྲགས་པ་རྒྱས་ཆེ་  
བས།      སྦྲི་མ་སྦྲིར་སྐྱར་མི་འོས་པའི་གནས་སུ་བཅར་པ་དང་།      མི་པན་ཚུན་གྱི་



བར་ལ་བྱིན་གྱིས་སྐྱོང་མཁན་དང་བསྐྱེད་བའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན། བྱོང་དང་ང་།  
 དེ་དང་འདི། བྱོང་བདག་ཅེས་པ་སོགས་ངེས་བཟུང་གི་མིང་སྦྱར་བཏང་བ་  
 དེ་རིགས་སྦྱར་ན་བཟོད་པ་བོ་རང་ཉིད་ཞེ་བྲེལ་ཞིང་། གང་ཞིག་འབོད་པའི་  
 ཡུལ་དེ་གཞན་ལས་བྱུང་མ་བྱེས་པའི་ཚུལ་ཞིག་སྤང་བར་བརྟེན། བཀའ་བྱིན་  
 བསམ་ཞིང་གྲུས་སྟོབས་ཀྱིས། སྟོབ་དཔོན་དང་གྲུས་ཐུན། སྦྱིད་ཡུམ་དང་བྱ་  
 མོངས་པ། བཀའ་བྱིན་ཅན་དང་ཐ་ཤལ་པ། ཞེས་གཞན་ལ་མཆོག་ཏུ་བཀྱར་  
 པའི་ཉམས་དང་རང་ཉིད་ཏེ་ཅང་དུད་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་ལས། དང་ཐོག་བྱུང་  
 གཞི་བཟོད་པའི་མིང་སྦྱར་དང་འདྲ་བ་ལ། བཟོད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་  
 བའི་དབང་གིས་ངེས་བཟུང་གི་མིང་དུ་སྦྱོད་པ་ནམས་ལ་བརྟེན་སྦྱོད་ཀྱི་བྱུང་  
 ཆོས་མི་འདྲ་བ་མེད་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་མི་ཆོས་ཀྱི་གོམས་གཤེས་མཐུ་བཅན་  
 པའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ། གང་ཟག་སྦྱི་ལ་སྦྱོར་བའི་མིང་དག་ངེས་བཟུང་སྟར་  
 སྦྱར་བ་འདི་ཡང་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

## ༣.བྱ་བ་བཟོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ།

བརྟན་གཡོའི་འཛིག་རྟེན་ཀྱན་གྱི་རང་བཞིན་ནི་མི་རྟག་པར་སྐད་ཅིག་  
 སྐད་ཅིག་ལ་འགྱུར་བའི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱུང་བའིང་། བྱ་བ་མེད་ན་ཅི་ཡང་ཡོད་མི་

སྟོད་པ་ལྟར།      སྟོད་ཆ་སྟེའི་ངོ་བོ་ནི་སྟོད་གདངས་མཐོ་འདེགས་དམའ་  
 འབེབས་གྱི་འགྲུལ་སྟོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ།      སྟོས་སུ་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པ་  
 དང་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་གང་ཡང་མེད་པའི་ཆོག་སྟོར་གྱི་ནང་དུ་བྱ་བ་བརྗོད་  
 པའི་མིང་ཞིག་མེད་ན་ནི།      སྟེའི་སྟོར་བ་རིལ་བོ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཕུང་བོ་  
 དང་བྲལ་པའི་བེམ་རོ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པས།      བྱ་ཆོག་གི་རྣམ་  
 བཞག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་མ་བྱད།      དོན་དངོས་གྱི་ལག་ལེན་ནང་དུ་བྱ་བའི་  
 མིང་གི་ངོ་བོ་གཞན་དང་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་ཡོད་པའི་བྱར་གྱིས།      བད་སྟོད་  
 རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་བྱོགས་བསྒྲིགས་སུ།      འགྲེལ་སྟེའི་སྟོན་རྗེས་གང་རུང་  
 ཞིག་ཏུ།      བྱ་བའི་ཐ་སྙད་སྟུར་ཆོ།      བྱ་བའི་ཐ་སྙད་དེ་དག་དངོས་པོའི་རང་  
 བཞིན་དང་བྱེད་ལས་སོགས་སྟོན་པའི་དོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་།      བྱ་བ་དངོས་མི་  
 སྟོན་པ་ཡང་།      འགྲེལ་སྟེའི་བྱུང་ཆོས་ཤིག་ཏུ་ངེས་དགོས།      ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར།      བྱ་བའི་མིང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་སྒྲ་གཟུགས་གང་ཡང་མ་འགྱུར་བར་  
 ཆོག་སྟོར་དུ་ཞུགས་པའི་ཆོ།      མིང་དེ་ཉིད་གྱི་ངོ་བོ་གདོད་མའི་རང་བཞིན་དེ་  
 ལས་གཞན་དུ་བསྟུར་བ་ནི་རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་གོགས་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ།  
 ལྷ་མའི་གསུང་དང་ལྷ་མས་གསུང་།      ཡིག་རྒྱགས་ལེན་དང་ཏྲ་རྒྱགས་བྱེད།  
 འཁར་བའི་གསེལ་དང་དུམ་བུར་གསེལ།      སྒྲ་ཡི་རལ་བ་བྲལ་བའི་རལ།      སྟུང་  
 བྱེད་འབྲིག་དང་བྱ་ག་འབྲིག་རི་དྲགས་སྒྲ་དང་རྩན་ལེན་སྒྲ།      ཞེས་པའི་མིང་སྟེ་

མ་རྒྱལ་ས་ནི་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། བྱི་མ་དག་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་  
 མིང་ཡིན་པས། སྤྱིར་བྱ་བའི་དོན་སྟོན་པ་ལ་ཨི་ལྷན་གྱི་ཐད་ཅིག་སྤྱར་དགོས་  
 ཆོ། གིས་སོགས་བྱེད་པའི་སྤྱི་སྤྱར་དགོས་ཀྱང་། བྱེད་སྤྱི་མ་སྤྱར་པར་གི་  
 སོགས་འབྲེལ་སྤྱི་སྤྱར་ན་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དེ་ཡང་ངོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་  
 བ་ཆོས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པ་དང་། རྒྱལ་པ་གཞན་དུ་ན།  
 བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཞིག་བྱང་གཞི་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་ཆོ།  
 མིང་དེའི་སྟོན་དུ་བྱེད་སྤྱི་མི་སྤྱིར་བར་འབྲེལ་སྤྱི་སྤྱར་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན།  
 བྱི་ཀྱི་ལྷ་བ་ཅི་རིགས་ཀྱི་བྱ་རྒྱལ་ཡང་བསྐྱབ། ཅེས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ཏེ། བྱ་  
 བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་དོན་དུ་སྤྱིར་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་  
 ཞིག་ནི་འབྲེལ་སྤྱི་སྤྱར་པ་དེ་ཡིན་ལ། ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་མིང་དེ་དང་བྱ་བ་  
 བརྗོད་པའི་མིང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་གདངས་སྤྱི་ཡང་གི་བྱང་པར་ཡང་སྟོན་དང་མི་  
 འདྲ་བར་འགྱུར་ངེས་ཏེ། སྤྱིར་བཏང་དུ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་སྤྱི་སྤྱི་ཞིང་བྱང་གཞི་  
 བརྗོད་པའི་སྤྱི་ཡང་བར་འདོན་པ་དང་། བྱང་པར་དུ་མིང་མཐའ་ཡོད་ན་བྱ་བ་  
 བརྗོད་པའི་ཆེ་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་ཡང་བར་བསྐྱབ་པ་དང་། བྱ་བ་མི་སྟོན་པའི་  
 མིང་གཞན་གྱི་སྐབས་སུ་ཆ་ཤས་སྤྱི་མ་དང་དགྲུས་གཅིག་དུ་སྟོམས་པར་  
 བསྐྱབ་གོ།

བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་བྱང་གཞི་སོགས་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱིར་ཚུལ་གཞན་

ཞིག་ནི། སྟོག་པ་ཐ་དད་པའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་དུ་མར་འགྱུར་རུང་གི་མིང་དག་  
 གི་མཐར་ཡང་བསྐྱར་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཞིག་སྟུར་བས། གང་ལ་སྟུར་  
 ཡུལ་གྱི་མིང་དེ་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། བཅེགས་  
 མར་སྟུར་པའི་མིང་སྤྱི་ལོགས་པ་དེས་བྱ་བ་དངོས་སྟོན་པར་བྱེད་པས། བྱ་བ་  
 བརྗོད་པའི་མིང་དུ་མ་བཅེགས་མར་སྟུར་བ་ལས་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ནི་བྱ་བ་དེ་དང་  
 དོན་མཐུན་པའི་བྱུང་གཞི་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ་དང་། སྤྱི་མ་  
 སྤྱི་མས་ད་གཞོད་རང་གི་སྤྲ་ལོགས་ཀྱི་དོན་དེ་སྟུབ་པ་སྟོན་པའི་སྤྱིར་ན། བོད་  
 སྐད་ཀྱི་ནང་དུ་བྱ་ཆིག་བཅེགས་མར་སྟུར་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་མཐའ་གཅིག་  
 ཏུ་འབྱུལ་པར་འཛིན་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། མགོ་ཁིད་བྱས། འཇུགས་སྐྱོན་  
 བྱེད། ལྟ་བ་བཤད། སྟོན་པ་མཆོད། སྟོན་ཁུ་འབུལ། གསར་གཏོད་མཛད།  
 གྲོས་འཆམ་བྱུང་། སྟོམ་པ་སྟུང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མིང་སྤྲ་མ་རྣམས་ནི་གང་  
 ཞིག་བསྟུབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་སྟོན་པའི་དོན་ལ་འཇུག་ཅིང་།  
 བྱས། བྱེད། འབུལ། སྟུང་སོགས་མིང་སྤྱི་མ་དག་ནི་བྱ་བ་སྟོན་པའི་དོན་ལ་  
 སྟོར་བ་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་སྤྲ་མ་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་ན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་  
 འགྱུར་ཏེ། དགོ་ཆུན་གྱིས་མགོ་ཁིད་བྱས། གོང་ཁྱིམ་དུ་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད།  
 སྟོབ་གྲོགས་དེས་རང་གི་ལྟ་བ་བཤད། ཆོས་ལུགས་སོ་སོས་རང་རང་གི་  
 སྟོན་པ་མཆོད་པར་བྱེད། གོང་ལ་སྟོན་ཁུ་འབུལ། ཐོན་མིས་བོད་ཡིག་གསར་

གཏོད་མཛད། ཚང་མ་གྲོས་འཆམ་བྱུང་། བྲ་པས་སྒོམ་པ་སྤང་། ཞེས་པ་ལྟ་  
བུས་མཆོན་ཏེ། བྲ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དག་གི་མཐར་བྲ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་  
བརྗོད་པའི་མིང་སོགས་གསར་དུ་སྦྱར་ན་མིང་དེའི་ངོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ།  
འགྲོ་བ་མང་། སྒོམ་པ་འབྲུག་སྤྱོད་པ་བྱེད། འབྲེལ་བ་ཟབ། སྤང་བ་སྤྱིད། ཅེས་  
པ་ལྟ་བུ་སྟེ། ཆོག་གྲོགས་ཀྱི་དབང་གིས་བྲ་བའི་ངོ་བོ་གཞན་དུ་བསྦྱར་པ་འདི་  
ཡང་མིང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

རགས་བཤད་ཀྱི་དབང་དུ་བྲས་ན། བྲ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་  
མིང་གཉིས་ཀར་དགག་སྒྲ་དང་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་སྦྱར་ཞིང་། མིང་རང་  
ངོས་ནས་བསྦྱར་བལྟ་བྱེད་རུང་བས་དེ་གཉིས་ལ་སྤྱོད་པ་མ་བྱུང་གི་ཆ་  
མཆིས་ཀྱང་། ཆོག་གི་སྦྱོར་བའི་ནང་དུ་བྱེད་སྒྲ་སྦྱོར་བའི་མིན་དང་དུས་ཀྱི་  
བྱུང་པར་ཡོད་མེད་ཀྱིས་བྲ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་གི་དབྱེ་བ་  
འབྱེད་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་བྲ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་ངོ་བོ་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་  
པའི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡང་ཚུལ་དེ་དང་རིགས་བསྒྲེ་སྦྱར་དགོས་ཏེ། ཤེད་ཀྱིས་  
བཀྲུག་དང་དབྱིབས་བཀྲུག་པ། ཐུག་པར་གཟར་དང་བྲག་རི་གཟར། ཟུར་དུ་  
ཡོན་དང་འབྲུག་པའི་ཡོན། ཉེ་མས་སྐམ་དང་ཤ་སྐམ་པོ། ཆར་གྱིས་བརྒྱན་  
དང་གཤེར་བའི་བརྒྱན། ཐེང་བར་རྒྱས་དང་རྒྱས་ཡོད་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་པའི་སྤྱི་སྦྱོར་བ་ནམས་ཀྱི་མིང་སྤྲ་མ་དག་ནི་བྲ་བ་དངོས་ཀྱི་དོན་ལ་



འདྲུག་པས་དུས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡོད་ཀྱང་། མིང་སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་  
 ཀྱི་ཚུལ་བ་དང་། སེམས་མེད་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གང་ཡང་མི་སྟོན་པས་བྱང་  
 ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་ཞིང་། དུས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡང་འབྱེད་དུ་མེད་དོ།  
 །ད་དུང་གཞན་ཞིག་ནི། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཞིག་བསྐྱར་དུ་བལྟ་བ་དགོས་ན།  
 མིང་མཐར་ལྷག་བཅས་དང་བ་བའི་མིང་མཐའ་གང་རུང་གི་རྒྱུན་ཞིག་སྐྱར་  
 དགོས་ལ། དེ་དག་མ་སྐྱར་པར་མིང་རྒྱང་བ་བསྐྱས་ཆེ་བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་  
 མིང་དུ་འགྱུར་བའང་ཡོད་དེ། བྱ་གོད་སེར་བ་འབབ་འབབ། སྐྱར་གི་གཟན་ལ་  
 འདྲར་འདྲར། གཞན་དོན་རང་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ། རི་མོ་ཡི་གེ་འབྲི་འབྲི་བྱེད་མི་  
 རུང་། ཞེས་བ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གཅིག་བསྐྱར་དུ་བལྟ་བས་ན་བྱ་  
 བའི་ངོ་མོ་ལས་ལྟོག་སྟེ། བྱང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །བྱ་  
 བ་བརྗོད་པའི་མིང་མཐའི་བ་དང་བ་ལ་ན་རོ་སྐྱར་པའམ་དེ་དག་གི་དོད་དུ་མ་  
 སྐྱ་སྐྱར་ན་མིང་དེ་བྱང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་བྱུབ་པ་ནི། མིང་གི་བྱུབ་ཚུལ་  
 ཞིག་ཡིན་གྱི། མིང་གི་ངོ་མོ་འགྱུར་ཚུལ་མིན་པའི་ཞིབ་ཆ་འབྱེད་དགོས་སོ། །

བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་འགའ་ཞིག་གངས་ཀྱི་མིང་དུ་འགྱུར་བའང་  
 མཐོང་སྟེ། དེ་དག་ནི། བཅུ་དང་། སྟོང་། བྱེ་བ། གཏམས། དགྱིགས། སྤང་ཏེན།  
 དེད་འཛེན། ཏྲགས་འགྲོ། འབྲིན་བརྟུལ། སོགས་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་རྒྱང་བ་  
 དང་ཆ་ཤས་སྤྱི་སྤྱི་གཉི་ག་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གིས་བྱས་པའི་གངས་ཀའི་

མིང་དང་། རབ་བཟུམ། མི་འབྲུགས། བྱང་འབྲིན། ལེགས་ཕྱིན། བརྟེན།  
 རྣམ་བྱུང་ཞེས་པ་སོགས་ཆ་ཤས་ཕྱི་མ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གིས་བྱ་བ་པའི་  
 གངས་ཀྱི་མིང་དག་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ལས་ཆེ་ག་དབར་གཉིས་ཅན་གྱི་མིང་  
 རྣམས་ལ་བྱ་བའི་དོན་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། བྱ་བ་དངོས་ལ་སྦྱར་ཆེ་ཆོག་གོགས་  
 གཞན་ལ་མ་བསྟོས་པར་མིང་དེ་དག་རྒྱུ་བར་སྦྱར་བ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བའི་མི་  
 ཆད། རྟོགས་འགྲོ་དང་། སྤང་རྟོན་ཞེས་པའི་ཆ་སྤྲུལ་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་དང་  
 ཕྱི་མ་བྱེད་པོ་གཞན་མེད། དེད་འབྲེན་དང་། འབྲིན་བརྟུལ་ཅེས་པའི་ཆ་གཉི་  
 ག་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆེ་ག་གིས་བྱ་བ་ཅིང་། བྱ་བ་སྟོན་པ་ལ་སྦྱོར་ཆེ་དེ་དག་གི་  
 བར་དུ་ལྷག་བཅས་སོགས་མཆམས་སྦྱོར་བའི་ཆོག་སྤང་དམ་རྫོགས་ཆེ་ག་  
 མ་སྦྱར་བར་རང་རྒྱུ་བ་སྦྱར་སྟོལ་མེད་པས། སལ་ཆེར་ཆོག་གི་བབ་ལ་  
 བརྟེན་ན་ཡང་མིང་གི་དབྱེ་བ་གང་དུ་གཏོགས་པ་ཅོལ་མེད་དུ་རྟོགས་སྤྱད་པོ།  
 །དེ་མིན་ཆེ་ག་དབར་གཅིག་ཅན་གྱི་མིང་དེ་དག་ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་ཡོངས་ལ་  
 བསྟུས་ཏེ་ཁ་དམར་གདགས་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། མི་བཙུ་དེ་ན་བསྐྱངས་ཏེ་  
 སྦྱོགས་ཀྱིས་བཙུ། རྟ་སྟོང་བཅེབས་ཏེ་ཕྱིན་པས་རྟ་ར་སྟོང་། གཞོན་ཅུ་བྱེ་  
 བས་མེ་རྟོག་བྱེ་བ་ལྟ། ཅུ་ཐོ་གཏམས་གངས་བསྐྱན་པས་སྦྱར་བྱར་གཏམས།  
 མི་གངས་སྤག་དགྱིགས་དུད་སྦྱིན་དགྱིགས་པ་བཞིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་བཙུ་  
 དང་། སྟོང་། བྱེ་བ། དགྱིགས་ཞེས་པའི་སྦྱ་སྤྲུལ་རྣམས་ནི་གངས་ཀ་བརྗོད་

པའི་མིང་ཡིན་པས། དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱང་རུང་ལ། བྱི་མ་  
རྣམས་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་སོང་གཤེས་རྗེས་སུ་བྱེད་སྒྲུབ་མི་སྟོར་ལ།  
སྟོན་ལ་དགག་སྒྲུབ་ཀྱང་ཆོག་གོ།

དག་ཡིག་གསར་བསྒྲིགས་སུ། ལས་ཆིག་ལ་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆིག་  
དང་། བྱེད་མེད་ལས་ཆིག་ལས་ཆིག་རྗེས་མཐུན་པ་བཅས་གསུམ་བྱེས་ཏེ།  
བཀྲ། མངལ། ལྷན། ཅན། ཡོད། ཡིན། ཞེས་པ་སོགས་ལ་ལས་ཆིག་རྗེས་  
མཐུན་པར་བཏགས་པ་ནི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཤན་ཐེབས་ཆེ་བའི་སྟོན་དུ་མངོན་ཏེ།  
རྒྱ་ཡིག་ཏུ་ཡིན་ཡོད་མེད་མིན་གྱི་དོན་དང་ལྷན་པའི་མིང་རྣམས་བྱ་བ་བརྗོད་  
པའི་མིང་དུ་བྱས་ཀྱང་། བོད་སྐད་ལ་ལས་ཆིག་གམ་བྱ་བའི་མིང་ཡིན་ན་དུས་  
ཀྱི་བྱད་པར་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་ལ་མེད་པས་རྗེས་མཐུན་པའི་ཐ་སྙད་བྱས་པ་ནི་  
མིང་གི་དབྱེ་བ་ཆ་ཆང་ཞིག་མེད་པའི་ལན་པ་ལས། མིང་གི་དོ་བོ་འགྱུར་ཚུལ་  
སོགས་གང་ཡང་མིན་ནོ། །

## ༧ བྱད་ཆོས་བརྗོད་པ་དང་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་གི་དོ་བོ་ འགྱུར་ཚུལ།

བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དག་བྱད་གཞི་དང་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་  
འགྱུར་ཚུལ་ལ་གོང་དུ་བསྟན་པའི་དོན་དེ་དག་ཏུ་མ་ཟད་ད་དུང་འགྱུར་ཚུལ་  
གཞན་ཡང་ཡོད་དེ། དགའ་བ། སྟན་པ། བྱམས་པ། མཆར་བ། བདེ་བ། སྙིང་།

རྗེ་བ། ལྷམ་པ་ལྷ་བྱ་ནམས་ནི་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པ་བསྟོན་དུ་  
 མེད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་མཐར་ཡང་བསྐྱར་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་ཞིག་སྐྱར་  
 བ། མིང་དེའི་ངོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། དགའ་བ་ཆེན་པོ། ལྷན་པ་ཅུང་།  
 བྱམས་པ་ཆེན་པོ། མཆར་ཆེ་བ། བདེ་བ་ཅུང་བ། ལྷང་རྗེ་ཆད་མེད། ལྷམ་པ་  
 ཆེ་དུ་སོང་། ཞེས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་པས། གངས་ཀྱི་མིང་ལས། བྱམས་དང་  
 ལྷང་རྗེ་དགའ་བ་དང་། བཏང་སྟོམས་ནམས་ཏེ་ཆེན་པོར་བཅས། །ཞེས་  
 འགྱུར་བ་ལྷར། བྱམས་པ་དང་། ལྷང་རྗེ། དགའ་བ། བཏང་སྟོམས་བཅས་ནི་  
 བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དང་འདྲ་བས་དེ་དག་གི་བྱད་པར་ཆོག་པས་ཀྱི་སྟོ་  
 བས་འབྱེད་དགོས་ཏེ། སྟོབ་མ་ལ་བྱམས་པ། བ་མའི་རྒྱད་ཀྱི་ལྷང་རྗེ། མི་  
 དགའ་བ་བྱང་། དེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་ནི་གངས་ཀྱི་  
 མིང་མིན་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས། མིང་དེ་དག་གངས་ཀའི་ངོན་ལ་འཇུག་ཆེ་  
 བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་ཐད་ཀར་སྟོར་བ་ལས་བར་དུ་ཆོག་པས་གང་  
 ཡང་མི་སྟོར་བ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། བྱམས་པ་ཆེན་པོ། ལྷང་རྗེ་ཆེན་པོ། དགའ་  
 བ་ཆེན་པོ། བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་གངས་ཀྱི་ངོན་ལ་སྐྱར་བ་ཅིས་ཀྱི་  
 བསྟན་བཅོས་དང་། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱད་སོགས་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཆད་སྟོན་  
 པའི་སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་རྒྱན་དུ་མི་མཐོང་བས། ལྷུར་བཏང་དུ་བྱད་གཞི་  
 དང་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དུ་བབྱང་བས་ཆོག་ལ། བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་

མིང་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་དུ་སྐྱར་བ་ཡང་མིང་དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་སྤང་  
གཞན་མ་སྐྱར་པར་རྒྱང་བ་སྐྱོར་སྟོལ་མེད་པས་རྟོགས་སྟོན། །

ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་ལས། ཆང་མ། ཐམས་ཅད། ཅི་ཡང་། གང་  
ཡང་། ཡོད་ཆད། ཡོངས་རྫོགས། མ་ལུས་པ་སོགས་མིང་འགའ་ཞིག་ལ་ངོ་  
བོ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་ཆོས་དུ་མ་མཆིས་ཏེ། ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་གི་བྱད་  
ལས་ནི་བྱད་ཆོས་དང་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དག་གི་སྟོན་ལ་སྐྱར་ནས་ཆིག་  
དང་དོན་གྱི་རྒྱས་པ་འབྱེན་པར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། སྟོབ་གྲའི་ཁོར་ཡུག་ཏེ་  
ཅང་མཛེས། སྟོབ་གསའི་ལས་དོན་ལ་ནམ་ཡང་བཙོན་པ་བྱེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་  
གང་ལ་སྐྱར་པའི་མིང་དོན་དེ་ཉིད་གྱི་རྒྱས་པ་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་པར་མ་ཟད། སྐྱོར་  
བྱེད་གྱི་མིང་གི་བརྗོད་དོན་དེ་ཡང་རྗེ་གསལ་དུ་གཏོང་བར་བྱེད་ཀྱང་། སྐབས་  
འགར་བྱད་ཆོས་དང་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་མ་སྟེལ་ན་ཡང་། མིང་རང་  
ངོས་ན་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་ངོ་བོ་དང་ངེས་བཟུང་གི་  
དོན་སྟོན་པར་བྱེད་དེ། ཆང་མ་ཐེབས་སོང་། ཁོས་ཡོད་ཆད་རྟོགས། ཡོངས་  
རྫོགས་གཞན་ལ་མ་སྟེར། གང་ཡང་བསྐྱབས་ཀྱང་ཅི་ཡང་མ་འབྱུག། ཅེས་པ་  
ལྟ་བུར་སྐྱར་བ་ནི་ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་དང་མི་འདྲ་སྟེ། འདིར་ནི་བརྗོད་  
གཞིའི་དངོས་པོ་སྟོན་པ་ལ་དེ་དག་དང་དོན་མཚུངས་པའི་མིང་གཞན་དང་  
སྟེལ་ཆེ་ཤིང་ཏུ་གསལ་བར་མཛོན་པ། ཁོ་ཆོ་ཆང་མ་ཐེབས་སོང་། ཁོས་



ཤེས་བྱ་ཡོད་ཚད་རྟོགས། དངོས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་གཞན་ལ་མ་སྟེར། བྱ་བ་  
གང་ཡང་བསྐྱབས་ཀྱང་ཅི་ཡང་མ་འབྱུག། ཅེས་པའི་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཆང་  
མ། ཡོད་ཚད། ཡོངས་རྫོགས། གང་ཡང་སོགས་ཀྱི་བསྟན་བྱ་ནི་ཁོ་ཆོ་དང་།  
ཤེས་བྱ། དངོས་པོ། བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་  
མིང་སྤྱི་ཕྱི་འཁེལ་དོན་མཚུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་པས་ཤུག་འདོན་  
པའི་མིང་མིན་ལ། ཤུགས་འདོན་པའི་མིང་ཡིན་ན་ཆོག་གོགས་གཞན་དང་མ་  
སྟེལ་པར་རང་རྒྱུ་བས་དོན་ཆ་ཆང་ཞིག་སྟོན་མི་སྲིད་པས། ཆོག་གོགས་  
སྤྱར་མིན་དང་མིང་གང་དང་སྟེལ་པའི་བྱུང་པར་གྱིས། ཤུགས་འདོན་པའི་  
མིང་དང་མིང་གཞན་གྱི་བྱུང་པར་འབྲེད་པར་བྱེད་དོ། །

མདོར་བསྐྱུས་ན། མིང་གཅིག་ལ་བརྟེན་ཞིང་གྱི་རྒྱས་པ་དུ་མ་ལྟན་པ་ནི་  
ཉ་ཅང་ཉུང་ཞིང་། སྤྱི་གཅིག་ལ་བསྟན་དོན་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་པལ་ཅེར་མིང་  
ཡོངས་ལ་བྱུང་པས། མིང་གཅིག་གིས་དོན་དུ་མ་སྟོན་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་ངོ་  
བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་དགོས་པར་མ་ངེས་ཤིང་། དེ་དག་དབྱེ་བ་གང་དུ་བསྐྱུ་བ་  
ཡང་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ལ་བསྐྱུས་ན། མིང་གི་ཐོག་མའི་དར་ཚུལ་  
ཀྱི་རྣམ་པའང་རགས་ཅམ་རྗེས་སུ་དཔག་བྱུང་པར་མ་ཟད། རོ་བོ་དུ་མར་  
འགྱུར་རུང་གི་མིང་རྣམས་ཀྱིས་བོད་སྐད་ཀྱི་ནང་དུ་ཟིན་པའི་གོ་གནས་ཅི་  
འདྲ་ཡིན་པའང་ཤེས་བྱུང་བོ། །

བྱུང་མཆན།

1/20 གོང་མཚུངས་(གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་རྩ་འགྲེལ) P7 P26

2/23/26/30/32/34/38/40 གོང་མཚུངས་(ས་པཎ་ཀུན་  
དགའ་རྒྱལ་མཆན་གྱི་གསུང་འབུམ) གླེགས་བཅ་དང་པོ། P377 P381  
P380 P381---382 P378 P390 P379 P387

3. 7/8/10/41 གོང་མཚུངས་(ཀམ་སི་རྩའི་སུམ་རྟགས་འགྲེལ་  
ཆེན)P214 P213—214 P212 P191

4. གོང་མཚུངས་(བད་སྟོང་ཉི་ཤུ་བདུན་པ་དང་བད་དག་སྟོ་གསལ་  
འདུག་འོགས)P12

5. གོང་མཚུངས་(སུམ་རྟགས་སྟོར་གྱི་དཔེ་རྒྱུན་དགོན་པོ་འགའ་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས)P64

6. གོང་མཚུངས་(ཤེས་བྱ་ཀུན་བྱུང) བར་མ། P213

9/25/27/31 གོང་མཚུངས་(སྟོ་སྟོ་མཆོན་ཆ)P7 P8 P7

10/11/16/39 གྲུང་གོའི་བོད་གྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་  
གི་(ཆོད་མ་རིགས་གཉེར་གྱི་འགྲེལ་བ)P1991 P125 P128 P8

12/13/14/15/19 བེ་ཅིན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་

བསྐྱུན་པའི(ཚད་མ་རིག་གཏེར)1988 P117 P122 P123 P10  
17/18/37/21/22 གོང་མཚུངས(ཚད་མ་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་  
གཞུང་ཙུ་འགྲེལ་བདམ་བསྐྱེགས) དང་པོ། P220 P231 P244  
P231 P241

24. བེ་ཅིན་མི་རིགས་དབེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི(གཡུ་ཐོག་  
དགོངས་རྒྱན) P13

28/29 གོང་མཚུངས(བོད་ཀྱི་བརྗེ་ཆེད་ཡིག་ཆ་བདམས་བསྐྱེགས)  
P207

33. གོང་མཚུངས(བརྗེ་སྐྱོད་གསལ་བྱེད་ངག་སྐྱོན)P14

35/36 བེ་ཅིན་མི་རིགས་དབེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི(ཆོས་  
འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན) P165 P171

42. ཀན་སྐུའུ་མི་རིགས་དབེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་པའི(བོད་ཀྱི་  
བརྗེ་སྐྱོད་རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས) 1990 P29

## སྐབས་ལྔ་པ། ཆིག་གི་རྣམ་བཞག་བསྟན་པ།

དེ་ཡང་བད་སྟོད་པ་དབྱངས་ཅན་གྱི་མདོ་ལས། རྣམ་དབྱེད་མཐའ་ཅན་  
ནི་ཆིག་གོ། རྣམ་དབྱེ་མེད་པ་ནི་མིང་དོ། །ཞེས་དང་། མདོན་བརྗོད་འཆི་མེད་  
མཛོད་ལས། བསྟན་བཅོས་ལ་ནི་རྗོད་བྱེད་སྒྲ། །སྟུག་དང་ཉིང་གི་མཐའ་ཅན་  
ཆིག་ །ཅེས་སོགས་བསྟན་པ་ལྟར་རྒྱ་གར་ལེགས་སྦྱར་གྱི་བད་སྟོད་པའི་  
གཞུང་ལུགས་དག་གི་རྗེས་བཞུས་ཏེ། བོད་སྐད་ཀྱི་བད་སྟོད་པའི་བསྟན་  
བཅོས་སྤེལ་དག་ན། མིང་དང་མིང་གི་ཆོགས་པའི་བྱེད་པར་ཞིབ་ཏུ་མ་བྱེ་  
བའི་ཐོག་བོད་སྐད་ལ་ཡང་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་དང་།  
གཉིས་དང་མང་བའི་ཆིག་སྟེད་དང་། བོད་པའི་སྤྱ་སོགས་སྦྱར་བ་ནི་ཆིག་ཁོ་  
ན་ཡིན་པར་ཐག་བཅད་ཅིང་། ༡ཆིག་དང་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་མིང་  
གི་ཆོགས་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཏུ་བཟུང་སྟེ། བུ་མ་པ་མི་རྟག་པ་དང་། ཉི་མའི་  
འོད་ཟེར། བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པའི་རྩ་ཐང་ལྟ་བུ་ཆིག་མཆན་ཉིད་པར་འདོད་ནས་  
འཆད་ཉན་སྟེལ་གྱིན་ཡོད་པར་བརྟེན། བོད་ཡིག་སྦྱོང་མཁན་པལ་ཆེར་བོད་  
སྐད་ཀྱི་བད་སྟོད་པའི་རྣམ་བཞག་ཆ་ཆང་བ་ནི་བད་སྐད་ཀྱི་གོམས་ལུགས་  
དང་། ཐོས་པ་མང་དུ་བཅུ་པའི་ཉམས་སྦྱོང་གི་སྟེང་ནས་རིམ་གྱིས་གོ་བ་ཞེ་

ཡོང་སྐྱམ་པའི་ཆོགས་ཆེན་པོ་ལ་གཏུག་པ་དང་། ལོ་རྩ་དང་མི་རིགས་གཞན་  
ལ་བོད་ཡིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་སོགས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་འགག་  
དོན་ནི། ད་པན་དུ་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་གི་རྣམ་བཞག་གཙང་སིང་བ་ཞིག་མེད་  
པ་དེ་ཡིན་ཅི་ན། འདིར་སློབ་དཔོན་དམ་པ་གང་གི་བཀའ་ངོན་ཉི་མའི་ཟེར་  
གྱིས་སློ་གྲོས་ཀྱི་པར་རྒྱ་ཅུང་ཟད་ཕྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། རང་དང་སྐལ་པ་མཉམ་  
པ་རྣམས་ལ་ཅུང་ཟད་རེ་ཨེ་པན་སྐྱམ་པའི་ཀྱན་སྦྲང་དག་པས་ཆོག་གི་རྣམ་  
བཞག་ཅུང་ཙམ་སློ་བར་བྱའོ། །

## དང་པོ། མིང་གི་ཆོགས་པ་བཤད་པ།

མིང་གི་ཆོགས་པ་ནི་མིང་དང་ཆོག་གི་བར་མཆམས་སུ་གནས་པའི་  
སྒྲིའི་སྦྱོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེད་དང་ཆོག་མཐུད་སྦྱོར་མི་སྦྱོར་ཅི་  
རིགས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་བྱས། བོད་ཀྱི་བརྒྱ་སྦྲད་པའི་གཞུང་སྤྱ་གྲས་པལ་ཆེ་  
བར་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆོག་གི་དབྱེ་བ་གསལ་བར་མ་ཕྱེས་པར་དེ་  
གཉིས་དོན་ཀྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པའི་ངེས་སྟོན་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པར་བཏེན།  
སྐབས་འགར་མིང་དང་ཆོག་གཉིས་ཀྱང་སོ་སོར་དབྱེད་ཀའ་བ་བྱུང་བ་ནི།  
མིང་དང་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་། མིང་ཆོགས་དང་ཆོག་གི་ཁྱད་པར་འབྱེད་  
མ་བྱུང་བའི་གནད་ལ་གཏུག་པའི་ཕྱིར་གྱིས། འདིར་ཆོག་ལ་ངེས་ཤེས་འདོང་



ཕྱིར་ཐོག་མར་མིང་གི་ཚོགས་པའི་རྣམ་བཞག་ཅིག་གསར་དུ་བྱེད་པ་གལ་  
ཆེ་བར་མཐོང་ངོ། །

## ༡ མིང་གི་ཚོགས་པའི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།

མིང་གི་ཚོགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། མིང་དུ་མ་འདུས་ཤིང་ཚིག་  
གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པའི་རྫོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ཡིན་ནོ། །དེའི་དོན་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན།  
མིང་དུ་མ་འདུས་ཤིང་ཚོགས་པ་ལ་ཚིག་དང་ཚིག་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་  
ལས། མིང་གི་ཚོགས་པ་ལ་ཚིག་དང་འབྲ་བའི་ཆ་ཡོད་ཀྱང་ཚིག་དངོས་མིན་  
ཏེ། རྣམ་དབྱེད་དང་ཚིག་སྤད་ཀྱི་སྒྱུར་གཞིར་བཟུང་ནས་ཚིག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་  
བྱེད་པས་མིང་ལས་མ་འདས་པ། དཔེར་ན། འཆད་ཚུད་ཚུམ་གསུམ་ནི་  
མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་ཡིན། ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ལས། འཆད་ཚུད་ཚུམ་  
གསུམ་ཞེས་པ་དང་། མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་ཞེས་བརྫོད་པའི་སྒྲ་རེ་རེ་ནས་  
མིང་གི་ཚོགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཚིག་རིལ་བོ་དེ་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། དེ་ཡིན་ཏེ། ཚིག་འབྲུབ་བྱེད་ཡིན་ན་མིང་དང་སྤད་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་  
དགོས་པ་ལ། འདིར་སྤད་ཀྱི་སྒྱུར་གཞིར་བྱུང་བས་མིང་ལས་མ་འདས་ལ། དེ་  
ཡང་མིང་རྒྱུ་བ་མ་ཡིན་པར་མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཡིན་  
ནོ། །འདིར་བསྟན་ཀྱི་མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་། སྒྲ་སྒྲོ་མཆོན་ཆ་དང་ཚོགས་

གསུམ་གསལ་བ་སོགས་ལས་བསྟན་པའི་མིང་གི་ཚོགས་གཉིས་དོན་གཅིག་  
 ཏུ་གཟུང་བར་མི་བྱ་སྟེ། མིང་གི་ཚོགས་ཞེས་པ་ནི་མིང་གི་རྒྱ་དང་། རོ་བོ་དང་།  
 ལྷང་ཆོད་དང་། དེས་པའི་ཆོག་དང་། དབྱེ་བའི་རྣམ་གངས་བཅས་ཀྱི་སྒྲིལ་བྱ་  
 བས་མིང་གི་རྣམ་བཞག་དང་དོན་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་ལ། མིང་གི་ཚོགས་པ་ནི་  
 མིང་རྒྱུང་འདུས་ལས་ལྷག་པའི་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་སྒྲིལ་སྒྲུབ་བ་  
 ཞིག་ལ་བྱ་ཞིང་། དེའི་བསྟུས་མིང་ལ་མིང་ཚོགས་ཞེས་ཀྱང་རུང་མོད། མིང་  
 གི་ཚོགས་ཞེས་བསྟུས་སུ་མེད་པས། མིང་གི་ཚོས་ག་པ་དང་མིང་གི་ཚོགས་  
 ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ལས་ཀྱང་དོན་ཐ་དད་དུ་ཉོགས་པར་བྱའོ། །

མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་ཆོག་གི་བྱུང་པར་ཤེས་པ་ལ། ཆོག་གི་མཚན་  
 ཉིད་ཐོག་མར་ངེས་དགོས་པས། འདིར་མདོར་བསྟུས་ཅམ་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།  
 ཆོག་ཅེས་པ་ནི། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ཆོག་སྟེད་སྒྲུབ་མིན་གང་ཡང་རུང་  
 བའི་མཐར་བྱ་བའི་མིང་ངམ་དེའི་དོད་མཚུངས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཞིག་སྒྲུབ་ཞིང་། བ་བ་  
 སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་དང་བལ་པའི་སྐབས་བབ་ཀྱི་བསྟན་བྱ་རྫོགས་པར་  
 ཉོན་པའི་རྫོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཞིག་ལ་ཟེར་དགོས་ཕྱིར། སི་ཏུ་པཎ་ཆེན་ལྟར། རྣམ་  
 དབྱེ་གཉིས་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་དང་། གཉིས་དང་མང་བའི་ཆོག་སྟེད་དང་།  
 བོད་པའི་སྒྲིལ་སོགས་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ནི་ཆོག་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཟུང་ན་  
 མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་ཆོག་གི་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་པའི་སྒྲིལ་ཡོད་དེ། རྣམ་དབྱེ་

དང་ཆིག་པ་སྟེ་སྟེ་པ་འདི་རྫོད་བྱེད་གྱི་སྟེ་ཡོད་ཆད་ཆིག་པ་ཡིན་པ་སི་ཏུ་བཤ་  
 ཆེན་ཉིད་གྱིས་ཀྱང་ཁས་ལེན་པ་མིང་གི་སྐབས་སུ་བསྟན་པའི་བྱིར་རོ། །དེ་  
 བཞིན་དུ་སྟེ་སྟོ་མཆོན་ཆའི་འབྲེལ་བ་ལས། དེ་ལ་ཆིག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་མིང་  
 འདུས་པ་ལ་བྱ་སྟེ། རི་ལྟར་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་ན་མིང་གཉིས་སམ། མང་  
 བོ་འདུས་ཀྱང་རུང་སྟེ་ཆིག་ཅེས་བྱའོ། །འདི་ལྟར་ཀ་བ་རིང་པོ་ཞེས་བརྗོད་ན་  
 ཀ་བའི་ཁྱད་པར་རྫོད་པར་བྱེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཀ་བ་རིང་པོ་འདི་ནི་དཀར་  
 བོ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པའང་ཆིག་ཅེས་བྱའོ། །ཆིག་རྣམས་འབྲེལ་བར་  
 བྱེད་པ་ནི་ཆིག་གི་སྟེ་དོ། །འཇེས་འབྱུང་བ་ལའང་ཞིབ་ཆ་མ་ཐོན་པ་ཤིན་ཏུ་  
 གསལ་ལོ། །རྒྱ་མཆོན་དེ་འབྱེད་དབང་གིས། བོད་གྱི་བད་སྟོད་རིག་པའི་དོན་  
 འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་སུ། སྟེ་ཆད་གྱི་གཞུང་སོགས་སུ། དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་  
 པ་མིང་། དེའི་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་ཆིག་ཅེས་པའི་ཆིག་གི་མཆོན་གཞིར། བུམ་  
 པ་མི་རྟག་པའོ་ཞེས་དང་། བུམ་པའི་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་རིགས་གཉིས་ཡོད་  
 ཀྱང་། སྟེ་མ་ནི་བད་སྟོད་སྟེ་འི་ལུགས་ལ་ཆིག་མཆོན་ཉིད་པ་ཡིན་ཡང་། སྟེ་མ་  
 ནི་བརྗོད་བྱའི་དོན་མ་རྫོགས་པས་མིང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།  
 འཇེས་གསུངས་པ་ནི་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆིག་གི་ཁྱད་པར་ལ་དམིགས་  
 པའི་ལེགས་བཤུད་མད་དུ་བྱུང་བའོ། །

མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གཞན་དུ་མིང་གི་ཆོགས་པ་ལ་བྱན་མིན་གྱི་

ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཡོད་དེ། ལུང་སྟོན་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་  
 པའི་རྩ་བར། ལས་བྱ་སྤང་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །ཞེས་དང་། འབྲེད་སྤྱད་བསྐྱན་  
 དང་བདག་པོ་དང་། །དགག་སྐྱབ་རྒྱན་དང་དུས་ལའང་འཇུག །ཅེས་བསྟན་  
 པའི་འབྲེལ་བར། རོ་མཆར་འབྲུལ་གྱི་ལྷེ་མིག་ཏུ། །ཆངས་པ་དང་། ཡིད་  
 བཞིན་ནོར་བུ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལ། མིང་ཕྱི་མ་ལོངས་སྟོན་དང་། རུས་མཐུ་ལྟ་  
 བུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་འབྲེལ་བ་སྟོན་པ་ཡོད་ན་མིང་སྤྲ་མར་ནམ་དཔེ་དུག་པའི་  
 གི་སོགས་སྤྲ་ལས་གང་འོས་འཇུག་སྟེ། ཆངས་པ་ཆེན་པོའི་ལོངས་སྟོན་དང་།  
 ཞེས་དང་། ཀླང་པ། བུམ་པ། དམར་པོ། ལྷན་པོ། ཟེགས་མ། ཆང་མ། མཆན་  
 མོ། རོལ་མོ་ལྟ་བུ་མིང་གི་ཆ་ཤས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཞེས་བཀྲལ་པ་ལྟར། ཆོག་  
 གི་མཐར་པ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྐྱར་དུ་མི་རུང་བས་མིང་གི་ཆོགས་པ་  
 བལ་ཆེར་གྱི་མཐར་པའམ་བ་སོགས་ཀྱི་གང་རུང་ཞིག་སྐྱར་དགོས། འདིར་  
 བལ་ཆེར་ཟེར་དོན་ནི། ཁང་བའི་ཁྱད། ཁྱོད་ཀྱི་ཡི་གེ་རྩེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་མོའི་  
 གསུང་འབུམ། གྱེ་དགོ་གྲན། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་པ་དང་བའི་རྒྱུན་མ་སྐྱར་གྱང་  
 མིང་གི་ཆོགས་པ་ལས་མ་འདས་པས། རྟགས་འཇུག་ཏུ་འབྲེལ་སྐྱ་ལ་བསྐྱབ་  
 བྱ་དང་། མིང་མཐའི་པ་བ་སོགས་ལ་སྐྱབ་པ་ཞེས་པ་ལ་གནད་ཆེ་སྟེ། མིང་  
 དང་མིང་གི་ཆོགས་པ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དང་། དེ་དག་སྐྱབ་བྱེད་པ་བ་སོགས་  
 ཀྱིས་སོ་ཞེས་བཟུང་ངོ་། དེའི་དོན་དཔེར་མཆོན་ན། བུ་མོ་མཛེས་ཤིང་ལྟ་ན་

སྐྱུག་པ། སྟོབ་མ་བཙུན་འགྲུས་དང་ལྡན་པ། རྒྱལ་བོས་དབྱ་མནའ་བཞེས་པ།  
 རྒྱ་མཚོ་ཏ་ཅང་ཟབ་པ། དུན་རིང་དུ་འབད་པའི་འབྲས་བུ། མཁས་རྟགས་ཞི་  
 ཞིང་དུལ་བ། སྟོབ་དཔོན་གྱི་ཡོན་ཏན། གྱེ་རིགས་གྱི་བྱ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་  
 བེ་མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་མཐར་བྱ་ཆིག་གམ་དེའི་དོད་མཚུངས་  
 གསལ་བྱེད་གྱི་སྤྱའམ། གོ་སོགས་རྫོགས་ཆིག་སྐྱར་ན་ཆིག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། བྱ་  
 མོ་མཛེས་ཤིང་ལྟ་ན་སྐྱུག་པ་ཡིན། སྟོབ་མ་བཙུན་འགྲུས་དང་ལྡན་པའོ། །  
 རྒྱལ་བོས་དབྱ་མནའ་བཞེས། རྒྱ་མཚོ་ཏ་ཅང་ཟབ། དུན་རིང་དུ་འབད་པའི་  
 འབྲས་བུ་རེད། མཁས་རྟགས་ཞི་ཞིང་དུལ་བའོ། །སྟོབ་དཔོན་གྱི་ཡོན་ཏན་  
 བཟང་། གྱེ་རིགས་གྱི་བྱ་ཉོན་ཅིག་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་ཆིག་  
 དངོས་ཡིན་ཡང་དེའི་མཐར་པ་དང་བ་སོགས་སྐྱར་ན་མིང་གི་ཚོགས་པར་  
 འགྱུར་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ། སྐྱའི་སྐྱོར་བ་གང་རུང་གི་མཐར་པ་བ་སོགས་གྱི་མིང་  
 མཐའ་ཞིག་སྐྱར་པས་ནི་སྐྱ་དེ་རྫོད་བྱེད་གྱི་སྐྱ་གཞན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་  
 པའི་སྐྱ་གོན་ལ་ཞུགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདིར་ད་དུང་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ནི། མིང་དང་ཆིག་སྐྱད་འདུས་པ་  
 མིང་གི་ཚོགས་པར་འགོ་མིན་གྱི་གནད་དོན་དེ་ཡིན་ཏེ། གོང་བཟུན་གྱི་སྐྱའི་  
 སྐྱོར་བ་འདི་རིགས་ལ་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཞེས་པའི་བཅ་ཆད་བྱས་པ་ལྟར།  
 མིང་གི་ཚོགས་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ཞིག་དགོས་པས།



གྱུ་ལ་ཐོ་འདི། སློབ་མའི། དཔོན་ཆེན་དེ་ཡིས། འདི་ནི། རི་ལྷ་རི་སྟེད། གང་  
ལྟར་ཡང་། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་མིང་དང་ཆོག་པ་ལྟར་འདུས་པ་འཇམ། ལྟར་འདུས་མ་  
གང་ཡིན་ཡང་མིང་གི་ཆོག་པ་པ་མིན་ཡང་དེ་དག་དང་མིང་གི་ཆོག་པ་པ་དང་  
བཅས་པ་ལ་ཆོག་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་མི་རུང་བ་མེད་དོ། །འོན་ཀྱང་དོན་  
ལྟན་གྱི་ཆོག་པ་ལྟར་དང་མིང་གཅིག་གམ་དུ་མ་ལྟན་དུ་འདུས་ཆེ་དེ་ཡང་མིང་  
གི་ཆ་བ་དུ་སོང་བའི་དབང་གིས་དེ་དག་མིང་གི་ཆོག་པ་པར་རུང་སྟེ། འདི་  
དང་ཁོ་རང་། གང་ལ་འགྲོ་བ། ལྷ་ཡིས་སྟེར་བ། ཡང་ཡང་བཤད་བ། དེ་ཡི་  
ལས་ཀ་ལྷ་བྱའོ། །

## མིང་གི་ཆོག་པ་པའི་དབྱེ་བ་བཤད་བ།

མིང་དང་མིང་འདུས་པ་ཅམ་གྱིས་མིང་གི་ཆོག་པ་པ་འགྲུབ་པར་མི་  
འགྱུར་ཏེ། མིང་དུ་མ་གནས་སྐབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་སྒྲིའི་སྒྲིའི་ཚུལ་དང་  
མ་ལྟན་པར་སྒྲུབ་ཞིང་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་སྒྲུབ་པ་ལ། ད་གཞོན་མིང་གི་  
ཆོག་པ་པ་བེར་ཞིང་། དེ་ལ་མིང་རྒྱང་འདུས་ལས་ལྷག་པའི་བརྗོད་བྱ་སྟོན་  
པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཀྱང་མིང་གི་ཁོངས་ལས་མི་འདའ་འོ། །དེ་ལ་གྲུབ་ལྷགས་  
ལྟར་བྱེ་ན། སྒྲིའི་བཏང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་བ་གཉིས། དང་པོ་ལ་ཡང་  
དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་པ་གཤམ་དུ་བསྟན་པར་བྱའོ། །

## མིང་གི་ཚོགས་པ་སྦྱར་བཏང་བ།

འདྲ་མཉམ་མིང་ཚོགས། རོ་བོ་འདྲ་བའི་མིང་གཉིས་སམ་དུ་མ་ཚིག་  
སྟོང་གིས་མཆམས་སྦྱར་བའམ། ཚིག་སྟོང་མེད་ཀྱང་མཉམ་དུ་འདུས་ནས་  
བཟོད་བྱ་གཙོ་བལ་གྱི་བྱུང་བར་མེད་པར་དོ་མཉམ་པར་སྟོན་པའི་ཚིག་གི་ཆ་  
ཤས་བྱེད་པའི་སྒྲིལ་སྦྱར་བ་ཞིག་སྟེ། ཏྲ་དང་ཁྱོད་མ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་ཁྱོད་མ་  
ནི་ཏྲའི་འབྱུང་ཡུལ་དང་། ཏྲ་ནི་ཁྱོད་མའི་བྱུང་འབྲས་སུ་བྱུབ་པའི་ཏྲེན་བཏྲེན་  
འབྱུང་དང་གཙོ་བལ་གྱི་བྱུང་བར་གང་ཡང་མི་སྟོན་པར་རིགས་མ་ཐུན་གྱི་  
མིང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཚོགས་པ་ཅམ་རེད། འདིར་དོ་སྦྱང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་  
ནི། མཉམ་དུ་འདུ་བའི་མིང་རྣམས་ནི་རོ་བོ་གཅིག་པའམ་ཉེ་མཚུངས་ཡིན་  
དགོས། དཔེར་ན། ལུས་ངག་ཡིད་ཅེས་པ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་  
པས་རོ་བོ་མ་ཐུན་པ་དང་། དག་ཀྱན་དང་ང་ཞེས་པ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པ་དང་  
ངེས་བཟུང་གི་མིང་མཉམ་དུ་ཚོགས་པ་ཡིན་ཡང་། གང་ཟག་གི་དོན་ལ་  
འདྲུག་པ་འདྲ་བས་ཉེ་མཚུངས་ཡིན་ནོ། །

ཀ བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་ཚོགས་པ། དཔེར་ན། ཏྲ་ཞོར་  
ལུག་གསེར་དདུལ་ཟངས་ལུགས། ས་ཚུ་མེ་རྩུང་། ཏྲ་དང་བོང་བྱ། ཤལ་ཞོ་  
པ་དང་བྱ། སྟོལ་མའམ་མཆོ་མོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། མིང་སོ་སོའི་བར་མཆམས་

སྤྱད་སྤྱད་གམ་སོགས་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་མ་གཏོགས་ཆོག་སྤྱད་གཞན་  
མི་སྦྱོར་རོ། །

ཁ། བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོགས་པ། དཔེར་ན། འཛིགས་  
ཤིང་སྤྱག་པ། ཉན་ཞིང་འཛེབས་པ། ཆེ་འབྱིང་ཆུང་པ། སྡོ་སེར་དཀར་དམར།  
མངར་མོའམ་སྦྱར་བོ། ཟུར་གསུམ་དང་བྱ་བཞི། ལྷ་བྱ་འབྱེད་སྤྱད་ཅིང་ཞིང་  
ཤིང་གསུམ་ཀྱི་སྤྱས་མཆམས་སྦྱར་པའི་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་  
ཆོགས་པ་རྣམས་སོ། །

ག། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོགས་པ། དཔེར་ན། འཆད་ཚོད་  
ཚོམ་པ། བརྟག་ཅིང་དབྱད་པ། འབྱུངས་ཤིང་ཅེ་བ། འགོ་བའམ་འདུག་པ།  
བསྐྱེག་གཅོད་གཏོར་བ། ཉན་ཞིང་འབྱི་བ། བཤད་པ་དང་སྦྱབ་པ། ལྷ་བྱ་ཅིང་  
ཞིང་ཤིང་གསུམ་དང་འབྱེད་སྤྱད་སྦྱོར་རོ། །

ང། བྱངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོགས་པ། དཔེར་ན། བརྒྱ་  
སྟོང་ཁྲི་འབུམ། ལྷ་བྱག་བདུན་བརྒྱད། གཅིག་དང་ལྷ། བྱག་པ་དང་བརྒྱད་པ།  
དགྲའམ་བཙེ་ལྷ། སྟོང་ངམ་ས་ཡ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་འདི་རིགས་ལ་འབྱེད་པའི་  
དོན་ལ་སྦྱོར་བའི་ཆོག་སྤྱད་མ་གཏོགས་གཞན་སྦྱོར་མི་རུང་རོ། །

ཅ། དེས་བཟུང་གི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོགས་པ། དཔེར་ན། ཁྱོད་དང་ང།  
ཁོའམ་ཁྱོད། ཁོ་རང་དང་མོར་གཁྱོད་ཆོ་དང་ང། དེད་ཅག་དང་ཁྱེད་རྣམས།

ལྟ་བུར་འབྱེད་སྒྲིབ་བར་དུ་སྟོར་རོ། །

ཆ། དེས་བཟུང་དང་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོག་གས་པ། དཔེར་ན། བྱེད་དང་སྒྲིབ་མོ། དེ་དང་བྱམ་པ། ལྟ་མོ་དང་ཁོ་རང་། འདི་དང་ལས་དོན། བྱེད་དམ་སྟོབ་མ། ལྟ་མོ་ལས་རང་གཞི་བྱུར་ཡང་འབྱེད་སྒྲིབ་སྟོར་རོ། །

ཇ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་མཉམ་དུ་ཆོག་གས་པ། དཔེར་ན། ཡིན་ནམ་མིན། ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་པ་དང་ཡིན་པ། འགྲིག་གམ་མི་འགྲིག་པ། འཐད་དམ་མི་འཐད་པ། ལྟ་བུའོ། །མིང་གི་ཆོག་གས་པ་འདིའི་ནང་གསལ་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག་སྟེད་སྟོར་མི་སྟོར་ཅི་རིགས་སྤང་ཞིང་། ཆ་ཤས་སྒྲིབ་ཀྱི་འདི་གོ་རིམ་སྟོར་ལུགས་བྱུན་མོང་གི་གོམས་སྟོལ་དང་བསྟུན་པ་ཤས་ཆེ་ཡང་། མིང་སྒྲིབ་ཀྱི་འདི་གོ་རིམ་སྟོག་ཀྱང་དོན་ལ་བྱུང་བར་མི་འབྱུང་རོ། །

གཞི་ཆོས་མིང་ཆོག་གས། མིང་གང་ཞིག་གི་བསྟན་བྱའི་དོན་གྱི་དངོས་པོ་དེ་བྱུང་ཆོས་ཞིག་གི་སྒྲུབ་གཞིར་བཟུང་ནས་འདུས་ཞིང་ཆོག་གས་པ་ན་གཞི་ཆོས་མིང་ཆོག་གས་ཡིན་ཏེ། ཞིང་བྲང་མོ་ཞེས་བཟོད་པའི་སྒྲིབ་ལྟ་བུར། ཞིང་ནི་བྱུང་ཆོས་བྲང་མོ་ལ་བསྟོས་ཏེ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་སྒྲིབ་དང་། བྲང་མོ་ཞེས་པ་བྱུང་གཞི་ཞིང་ལ་བསྟོས་ཏེ་བྱུང་ཆོས་བཟོད་པའི་མིང་ཡིན་ཏེ། ཞིང་བྱུང་གཞི་དང་། བྲང་མོ་དེའི་བྱུང་ཆོས་སུ་བཟོད་པའི་མིང་གི་ཆོག་གས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ལྟར་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་སྟོན་དང་། བྱུང་ཆོས་བཟོད་པའི་

མིང་རྗེས་སུ་སྦྱར་བའི་བར་མཆམས་སུ་འབྲེལ་སྦྱས་སྦྱེལ་མི་དགོས་ཏེ།  
 དཔེར་ན། མི་ཏྲིག་དཀར་པོ། མི་ཡོན་ཏན་ཅན། རི་མཐོན་པོ། འདུས་བྱས་མི་  
 ཏྲིག་པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ཆོག་སྟན་ཞིང་འཛེབས་  
 པ། འབྱོར་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ། མིག་དགྱུས་རིང་ཞིང་སྤྲ་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་  
 ཟླ། འདི་དག་ཆོག་སྦྱོར་དུ་སྦྱེལ་བའི་ཆེ། མིང་གཅིག་ནི་བྱད་གཞི་བརྗོད་པ་  
 དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པས། སྦྱོར་རིམ་ལྟོག་  
 བས་འབྲེལ་སྦྱས་སྦྱེལ་ན་དོན་ལ་བྱད་པར་འབྱུང་ཟླ། ཆོག་སྟན་ཞིང་འཛེབས་  
 པས་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །ཞེས་པའི་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཆོག་སྟན་ཞིང་  
 འཛེབས་པ་ཞེས་པས། ཆོག་དེའི་བྱད་ཆོས་གཙོ་བོར་བཏོན་པ་དང་། སྟན་ཞིང་  
 འཛེབས་པའི་ཆོག་གིས་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །ཞེས་པར་བྱད་ཆོས་དེ་ལྟར་  
 ཀྱི་ཆོག་གཙོ་བོར་བཏོན་པས། སྟན་ཞིང་འཛེབས་པའི་ཆོག་ཅེས་པ་གཞན་  
 བསལ་མིང་ཆོགས་ཡིན་ནོ། །འདི་དང་གོང་གི་གཞི་ཆོས་མཉམ་འདུས་ཀྱི་  
 མིང་དག་གི་འབྲས་དང་མི་འབྲས་བའི་བྱད་པར་ནི། དེ་གཉིས་ཀས་ཆོག་གི་ཆ་  
 ཤས་བྱེད་པ་འབྲས་ཡང་། འདུས་མིང་ལ་ཆོག་སྟན་བསྐྱུས་ཤིང་མིང་མཐར་པ་བ་  
 སོགས་མེད་པ་དང་། འདི་ནི་དེ་ལས་ལྟོག་པས་བྱད་པར་ཡོད་དོ། །

གཟན་བསལ་མིང་ཆོགས། མིང་དག་གི་བར་མཆམས་སུ་འབྲེལ་སྦྱ་  
 སྦྱར་ཏེ་ལྟན་དུ་ཆོགས་པ་ལ། སྟན་མ་འབྲེལ་གཞིའི་དབང་གིས་བྱི་མ་འབྲེལ་



ཆོས་དེ་གཞན་ལས་ལོགས་སུ་བསལ་ཏེ། དེ་ལ་དབང་བའམ་དེའི་ཡིན་པར་  
སྟོན་པའི་མིང་གི་ཆོགས་པ་ཞིག་སྟེ། བལྟ་བུའི་དཔེ་ཆ། བརྒྱུས་པའི་རྒྱ་ལོ་ར།  
དབྱུང་པའི་འབྲས་བུ། ཤིང་གི་ཡལ་གཞུང་གྱི་ན་བཟའ། མཛེས་པའི་ཞལ་  
རིས། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན།

ཀ རྒྱ་མ་ཁྲད་ཆོས་བརྗོད་པ་དང་ཕྱི་མ་ཁྲད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་  
ཆོགས་པ། བདེ་སྦྱིད་གྱི་འཆོ་བ། རྣོ་ངར་ཆེ་བའི་རལ་གྱི། གཏིང་ཟབ་པའི་རྒྱ་  
མཆོ། དཔའ་བའི་ཉམས། སྟན་པའི་སྤྲ་དབྱངས། ལྟ་བུའོ། །

ཁ། རྒྱ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་ཁྲད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཆོགས་པ། བཅན་པོའི་  
རྒྱལ་རབས། ཉགས་གྱི་ཤ་མོ། རྒྱལ་པོའི་དགོར་མཛོད། མི་དམངས་གྱི་  
འགན་དབང། མགར་གྱི་གདུང་རྒྱུ། ལྟ་བུའོ། །

ག རྒྱ་མ་བྱ་བ་བརྗོད་པ་དང་ཕྱི་མ་ཁྲད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཆོགས་  
པ། ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་ལམ། བྲིས་པའི་ཡི་གེ་བཅེགས་པའི་ཁང་པ།  
བཞེངས་པའི་འབག་སྒྱ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་དག་གི་ཆོག་སྒྲ་བསྐྱས་ཀྱང་  
དོན་པལ་ཆེར་མི་འགྱུར་བ། བྲིས་རིས། བསགས་ནོར། བཅེགས་ཁང་  
བཞེངས་སྒྱ་ལྟ་བུ་ནི་མིང་འདུས་མ་ལས་མིང་གི་ཆོགས་པ་མིན་ནོ། །འོན་  
ཀྱང་། བྲིས་པའི་དབྱ་བོ་ལ་བྲིས་དབྱ། བསད་པའི་རོ་བོང་ལ་བསད་བོང་ཞེས་  
བསྐྱ་སྟོལ་མེད་པས་བརྟའི་གོམས་ལུགས་དང་བསྐྱུན་དགོས།

༨། སྤྲུལ་པ་དེས་བཟུང་དང་ཕྱི་མ་བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཆོག་གས་པ།  
 བྱུང་གི་སྐྱུ་པར། ངའི་དགེ་ལྡན་གས། ཁོ་མའི་ལན་བྱ། དེ་ཡི་འབྲས་བྱ། རེད་  
 ཅག་གི་འདུན་མ། བདག་གི་བསགས་ནོར། ཞེས་པ་སྟ་བུའོ། སྤེ་ཆན་འདིར་  
 གཏོགས་པའི་མིང་གི་ཆོག་གས་པ་རྣམས་ཀྱི་བར་མཆམས་སུ་འབྲེལ་སྤྲུལ་དེས་  
 བར་སྤྱར་དགོས་པའི་རྒྱུན་གྱིས། བར་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་  
 འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆོས་ཀྱི་ཐ་སྟོང་མཛད་ཡོད་པ་དེས། མིང་གི་ཆོག་གས་  
 པ་གཞན་དང་མི་ནོར་བའི་བྱུང་པར་འབྲེད་བྱུང་པར་མ་བཟད། བྱ་བའི་མིང་དང་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་གང་ཡང་མས་མཐར་མ་སྤྱར་ན་མིང་སྤྱི་ཕྱི་བར་  
 མཆམས་སུ་འབྲེལ་སྤྲུལ་པ་རྣམས་ཆོག་མིན་འང་ཏོགས་བྱུང་བོ། །

བྱ་སྐྱབ་མིང་ཚོགས། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་  
འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ཅི་ཡང་རུང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་སྐྱབ་པ་སྟོན་པའི་མིང་གི་ཚོགས་  
པ་ཞིག་སྟེ། བྱ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་དུ་མ་འདྲིས་ཤིང་ཚིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་  
པའི་ངག་སྟོར་ཐམས་ཅད་ལ་བྱ་སྐྱབ་མིང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་དབྱེ་  
ན།

ཀ བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བ་ཚོགས་པ། དཔའ་བོས་བསད་པ། ལྷག་གིས་  
 ངར་སྐད་སློག་པ། མ་བྱས་སློ་གྱར་ཕྱབ་པ། སློབ་མས་དཔེ་ཆ་སློག་པ། ཀྱན་  
 དགས་ཡོན་ཏན་སྐྱངས་པ། ཚང་མས་འདེམ་སྟོ་བྱེད་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཁ། བྱེད་པ་དང་བྱ་བ་ཆོགས་པ། ཆར་གྱིས་སྤངས་པ། རོར་གྱིས་ཆིམ་  
པ། གསེར་གྱིས་བརྒྱན་པ། སྤུང་གྱིས་དཀྱུས་པ། རྐང་ལག་ཐག་པས་  
བསྐྱམས་པ། ཉ་ཤ་ཆབ་གྱིས་ལའང་བ། མིག་གིས་ལྟ་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཞུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་བྱ་བ་ཆོགས་པ། བདེན་པས་སྟོང་བ། གོ་གནས་གྱིས་  
མཐོ་བ། འདོམ་གང་གིས་རིང་བ། སྒྲག་པས་སྒྲད་བརྒྱབ་པ། ཡོན་ཏན་གྱིས་  
ཕྱག་པ། རིམ་གྱིས་ཤེས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་བྱ་དངོས་སྟོན་མིན་ཅི་རིགས་  
ཡོད་ཀྱང་སྒྲིབ་སྟོར་བའི་ཆ་ནས་རིགས་མཐུན་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ནོ། །

ང། ཡུལ་དང་བྱ་བ་ཆོགས་པ། ཏྲ་རྒྱག་པ། མགོ་འཐོམས་པ། ལྷ་མ་  
ཐེབས་པ། དྲག་ཆར་བརྒྱལ་བ། གངས་རི་ལས་ཚུ་བཞུར་བ། ཏྲ་ལས་སྤྱང་བ།  
ཡོན་ཏན་རྒྱས་པ། གཟེ་བྱེན་འབར་བ། མི་མང་པོ་ཆོགས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་པའི་བྱ་སྒྲུབ་མིང་ཆོགས་ཀྱི་མཐར་པ་དང་བ་གཉིས་ཀྱི་གང་རུང་ཞིག་  
མ་སྒྱུར་ན། ཆོག་མཐའི་བྱ་བའི་མིང་གི་དབང་གིས་ཆོག་ནལ་མར་འགྱུར་  
སྟབས། མིང་དག་གི་བར་མཆོམས་སུ་བྱེད་སྒྲུབ་དངོས་སུ་སྒྱུར་ཡོད་ཆོ། མིང་  
མཐར་པ་དང་བ་སྒྱུར་ཡོད་མེད་ཀྱིས་ཆོག་དང་མིང་གི་ཆོགས་པའི་བྱུང་བར་  
འབྱེད་དོ། །

དོན་མཚུངས་མིང་ཆོགས། མིང་དུ་མ་ཆོག་སྤང་ལ་མ་བརྟེན་པར་  
མཉམ་དུ་ཆོགས་ནས་བསྟན་བུའི་དོན་གཅིག་ཉིད་སྟོན་པ་ནི་དོན་མཚུངས་

མིང་ཆོགས་ཡིན་ཏེ། གནས་མཆོག་ལྷ་ས། ཞེས་པར་མཆོན་ན། སྤྱིར་བཏང་  
 དུ་གནས་མཆོག་དང་ལྷ་ས་ཞེས་པའི་མིང་གཉིས་ཀར་རང་སྐལ་གྱི་བརྗོད་  
 རོན་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པས་རང་སྤྲོད་ཐ་དད་ཡིན་མོད། སྐབས་འདིར་བརྗོད་  
 རིམ་གྱིས། གནས་མཆོག་ཅེས་པ་ལྷ་ས་ཡིན་པར་གོ་བ་དང་། ལྷ་ས་ཞེས་  
 པའང་གནས་མཆོག་རང་ཡིན་པས་དོན་མཚུངས་མིང་ཆོགས་ཞེས་བཏགས་  
 པ། དཔེར་ན། དགོ་ཀན་ངག་དབང་། ང་ཆོ་ཆང་མ། རྒྱལ་མོ་ཁི་མ་ལོད། བོད་  
 རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོ། དེད་དཔོན་ཞོར་བཟང་། དཔྱིད་དབྱར་སྟོན་དགུན་  
 དུས་ཆོགས་བཞི། གྲོགས་པོ་སྐལ་བཟང་། བུ་མོ་སྐུ་མོ། སློབ་དཔོན་རང་ཉིད།  
 ཅེས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ཏེ། བོད་སྐད་ལ་ལས་རིགས་དང་ཐོབ་ཐང་གི་མིང་  
 རྣམས་མིའི་མིང་གི་ཐོག་མར་སྦྱར་ཡང་། ད་ལྟ་རྒྱ་ཡིག་གི་ཤན་ཐེབས་པའི་  
 དབང་གིས། སློབ་ཐང་སྐུ་ཞབས། རྒྱ་མཆོ་བཟོ་བ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱར་བརྗོད་པ་  
 བྱི་འབྲུལ་བ་ཁོ་ནའོ། །གཞན་ཡང་། ཀུན་གཟིགས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཙུ་  
 གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱི་ཅོད་པར། སྟོགས་དུས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་ཞབས།  
 ཀུན་གཟིགས་མ་རྩ་པ་རྩེ་ཏ་རྩེ་ལྷ་དམར་པ་དགོ་འདུན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་  
 དཔལ་བཟང་པོ། (རྩི་ཆ་དགོན་པའི་གདན་རབས་ལས) ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་ཡང་  
 མིང་གི་ཆོགས་པ་དུ་མ་འདུས་ནས་དོན་གྱིས་གནས་སྐབས་གཅིག་ཉིད་  
 གསལ་བར་བྱེད་པས་འདི་ཡང་དོན་མཚུངས་མིང་ཆོགས་ཡིན་ནོ། །

བགྲང་གྲངས་མིང་ཚོགས། བགྲང་བྱ་གང་ཞིག་ལ་གྲངས་གྱི་མིང་ཞིག་  
 སྐྱར་པའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་སྟེ། སྐྱེ་གནས་བཞི་ག་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་  
 གནས་ཞེས་པ་ནི་བགྲང་བྱའི་གཞི་དང་། བཞི་ནི་བགྲང་བྱེད་གྲངས་ཀ་དང་།  
 ག་ཞེས་པ་ནི་མིང་གི་ཚོགས་པ་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་རྒྱུ་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་མེད་ཚོ།  
 མཁན་སྟོབ་ཚོས་གསུམ། བྱིས་བཙུ་གཉིས། ལྟ་བུ་གོང་དུ་བསྟན་པའི་མིང་  
 འདུས་མ་རྣམས་ཀྱང་མིང་གི་ཚོགས་པར་འགྱུར་འགྲོ། དེ་བས་མིང་མཐར་པ་  
 བ་པོ་སོགས་གྱི་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། བགྲང་བྱའི་རྣམ་གྲངས་མ་ངེས་པ་ནི་མིང་  
 གི་ཚོགས་པ་དང་། མཐར་རྒྱུ་མེད་པ་རྣམ་གྲངས་ངེས་པ་དང་ལྟན་པ་ནི་མིང་  
 འདུས་མ་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་ལ་བྱབ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱད་པར་ཡང་ཡོད་དོ། །  
 དཔེར་ན། གཞུང་བཀའ་པོད་ལྔ་པོ། ཐེངས་གསུམ་པ། རྒྱ་མ་གང་པོ། དེ་  
 གཉིས་ཀ་བྱེད་གཅིག་ལྟ། རྒྱུ་སྟེ་བཞི་གཏང་གི་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་བཙུ་  
 བ། འདི་བཞི་པོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་པ་རྣམས་ནི་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཡིན་  
 བོ། །

གཞི་གསལ་མིང་ཚོགས། བརྗོད་གཞིའི་དངོས་པོ་གང་རུང་ཞིག་ལ་  
 གསལ་བ་སྐྱར་པའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་དག་ཀྱན་ཡིན་པ། ཞེས་  
 པར་ཁོང་ནི་སྐབས་འདིའི་བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་དངོས་པོ་སྟེ་བརྗོད་གཞི་དང་།  
 དག་ཀྱན་ཡིན་པ་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་གཞི་དེ་གསལ་བར་སྟོན་བྱེད་གྱི་སྐྱ་ཡིན་



ཕྱིར་གཞི་གསལ་མིང་ཚོགས་ཞེས་བཏགས་སོ། །དེ་ལྟར་འདོགས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ཡོད་དེ། སྐབས་སུ་བབ་པའི་བརྗོད་བྱའི་གཞི་རྒྱ་བཅས་བརྗོད་གཞི་  
དང་། དེའི་རང་བཞིན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཚས་སམ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་  
ཡིན་པས་གསལ་བ་ཞེས་ཟེར་རོ། །དེའི་དོན་དཔེར་བརྗོད་ན། ང་བོད་རིགས་  
ཡིན་པ། བཟོ་བ་ཡིན་པ། དཔེ་ཆ་མེད་པ། ཡོན་ཏན་ལྡན་པ། སྒྲུབ་རྒྱས་པ།  
ཉན་འོས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། ང་བོད་རིགས་ཡིན་པ་ཁོས་མ་ཤེས། ཞེས་  
པའི་ཚིག་འདི་ལས། ང་བོད་རིགས་ཡིན་པ་ཞེས་པ་ཚིག་དེ་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་  
ཤས་སུ་གྱུར་པས་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། ང་བོད་རིགས་ཡིན། ཞེས་  
པའི་མཐར་ཕྱེན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་བསྟན་དོན་རྫོགས་པར་བསྟན་པས་ཚིག་  
དངོས་ཡིན་ལ། ང་བོད་རིགས་ཡིན་པའོ། །ཞེས་པ་ལྟར་མིང་མཐར་རྫོགས་  
ཚིག་སྒྱུར་པས་ཀྱང་ཚིག་ཏུ་གྲུབ་པོ། །

ཁ་སྐོང་མིང་ཚོགས། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་སྒྲ་བྱའི་བར་མཚམས་སུ་  
ལྷག་བཅས་དང་ཅིང་ཞིང་ཤིང་གསུམ་གྱི་སྒྲ་གང་རུང་གིས་མཚམས་སྒྱུར་  
ཏེ། མིང་སྒྲ་མའི་བསྟན་བྱའི་ལྷག་ཆད་དེ་བྱི་མས་སྐོང་ཞིང་གསལ་བར་བྱེད་  
པའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་ཞིག་སྟེ། བཅད་དེ་ཆད་པ། ཞེས་པས་བཅད་པའི་རྗེས་  
འབྲས་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ། ཆད་པ་ཞེས་པས་བསྐྱངས་ཏེ་བཅད་ནས་ཆད་པའི་  
དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལྟར། མིང་བྱི་མ་དེ་མ་སྒྱུར་ན་སྒྲ་མ་ལ་ལྷག་བཅས་

གྱི་སྐྱ་སྐྱར་བའི་དབང་གིས་བརྗོད་དོན་ལྷག་ཆད་དུ་ལུས་སོ། །དེ་དཔེར་ན།  
སྒར་ནས་འབར་བ། བསྐྱབས་ནས་ཤེས་བ། བཀག་ཅིང་ལོག་བ། མིག་སྤྱེ་  
ཞིང་བལྟས་བ། རྟོར་བཅའ་ནས་རྟོད་བ། བརྩམས་ཤིང་འཆད་བ། ལག་བ་  
བསྐྱལ་ལ་ཟས་ཟ་བ། ལུང་སྐྱ་དང་བཅས་ཏེ་སོང་བ། ཞེས་བས་མཆོན་ཏེ།  
འདིར་བསྟན་གྱི་ཅིང་ཞིང་ཤིང་གསུམ་གྱི་ཆབ་ཏུ་ལྷག་བཅས་གྱི་སྐྱ་སྐྱར་ཡང་  
ཆོག་ལ། འབྲ་མཉམ་མིང་ཆོགས་ལ་དེ་ལྟར་མི་རུང་ངོ་། །

ལས་ལུལ་མིང་ཆོགས། བྱ་བའི་ལུལ་ལམ་རྟོན་གཞི་སོགས་ལ་ལས་  
སམ་ཆོས་ཤིག་བྱས་བྱལ་གང་རུང་སྟོན་བ། ལ་དོན་གྱི་སྟངས་སྐྱར་བའི་མིང་  
གི་ཆོགས་བ་རྣམས་ཏེ། དེར་དབྱེ་ན།

ཀ ལས་སུ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཆོགས། ཐབ་ཏུ་མེ་བཏང་བ། སྐྱེད་  
མོས་ཆའ་དུ་སྒྲིང་བོ་བཙུགས་བ། གནས་གཞན་ལ་སོང་བ། ས་ཞིང་དུ་ས་  
བོན་བཏབ་བ། བྱི་རྒྱལ་དུ་ཆོང་ལས་གཉེར་བ། རྣམ་མཁའ་རུ་ཤོག་བྱ་སྐྱར་  
བ། ཞེས་བ་ལྟ་བུའོ། །

ཁ། དགོས་ཆེད་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཆོགས། རྒྱན་དུ་གསེར་བརྒྱང་བ།  
སྟོ་རྒྱབ་ཏུ་ལས་ཀ་བྱེད་བ། ཡིག་སྐྱར་དུ་ལོ་རྩ་སྟོབ་བ། དབྲ་འགོག་ཏུ་སོང་  
བ། སྐྱོ་སངས་ལ་ཕེབས་བ། ཏྲ་ལ་ཆས་སྟེར་བ། ཞེས་བ་ལྟ་བུའོ། །

གཏེན་གནས་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཆོགས། རྣམ་མཁའ་རུ་འཇའ་ཆོན་

བཟ་བ། ལྷོ་ན་རྒྱ་མཆོ་ཡོད་པ། སྒྲ་མར་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ། ཀྱན་ལ་བདེ་སྦྱིད་  
ལྡན་པ། ང་ལ་སྒྲོར་མོ་མེད་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ང། དེ་ཉིད་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཆོག་ས། དམར་པོར་གྱུར་པ། རེ་བཟང་ལ་  
སོང་བ། བཟང་བར་རེ་བ། རྒྱས་སུ་བཅུག་པ། ཆེན་པོར་རྫོམ་པ། མཁས་པར་  
བརྟུས་པ། མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ། ཤིང་ལ་བྲས་པ། ལྟ་བུའོ། །

ཅ། ཆེ་སྐབས་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཆོག་ས། ཆེས་གསུམ་ལ་སྦྲེབས་པ།  
ཉིན་གཅིག་ལ་ངལ་ཚུལ་བྲས་པ། དུས་རྒྱུན་དུ་དཔེ་ཆ་བལྟ་བ། ཉི་ཤར་དུ་  
སྒྲོབ་བྱ་འཆོག་ས་པ། བསྐྱལ་ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་ལ་ཆོག་ས་བསགས་པ།  
ལྟ་བུ་སྟེ། ལ་དོན་རྣམ་པ་ལྡེ་བོ་སྦྱིར་བཏང་དུ་ཆིག་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ཆིག་  
གཞན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་སུ་སྦྱར་ཆེ་མིང་མཐར་པ་དང་བ་སྦྱར་དགོས་ཤིང་།  
དེ་སྦྱར་པས་ཆིག་དངོས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ཞིག་ནས་མིང་གི་ཆོག་ས་པར་འགྱུར་  
བ་གོང་གསལ་དཔེར་བརྗོད་དག་གིས་མཆོན་ཞིང་། རྣམ་མཁར་འཇའ་ཆོན་  
བཟ། ཞེས་པའི་ཆིག་འདི་ཆིག་གཞན་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པ་ལ་མིང་མཐར་  
བ་སྦྱ་མ་སྦྱར་པར་ཐད་ཀར་སྦྱར་མི་བརྟབ་པས། མིང་མཐའི་རྒྱུན་རྣམས་ནི་  
མིང་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཆིག་ཅིག་ཆིག་གཞན་ཞིག་  
གི་ཆ་ཤས་སུ་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས་པ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་  
མཐའ་སྦྱོར་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ཟབ་མོ་སྦྱིད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ། །

## མིང་གི་ཚོགས་པ་དམིགས་བསལ་བ།

མིང་གི་ཚོགས་པ་དམིགས་བསལ་བ་ནི།      བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དགོས་  
མཁོ་ལྟར་གནས་སྐབས་སུ་སྒྱུར་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྒྱུར་ནས་གོམས་པ་  
གཏིང་ཚུགས་ཤིང་།      ཆ་ཤས་སུ་སྤྱིའི་ཚོགས་དམ་བ།      མིང་གི་ཚོགས་པ་  
གཞན་ལས་ལྷག་པའི་ཚིག་རྒྱས་འབྱེན་པའི་མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་  
ཅན་གྱི་སྤྱིའི་སྟོར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།      དེའི་དབྱེ་བ་གཤམ་གསལ་ལྟར་རོ།      །

བརྗོད་ཆད།      གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་ངོས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
ཆེད་བཏགས་ཀྱི་མིང་སྟེ།      ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།      ལྷག་མཐོང་།      ལི་ཤུའི་གྲུང་ཁང་།  
བརྒྱད་སྟོང་བ།      དངོས་པོ་བདག་གཞན།      བེའུ་བུམ་སྟོན་པོ།      ལྷ་བ་བཀར་  
བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི།      མན་ངག་རྒྱད།      ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ།      །

ཆེད་མིང་།      མིང་གི་ཚོགས་པ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ས་གནས་དང་ལས་  
ཁུངས་སོགས་ཀྱི་མིང་།      གྲུང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས།  
ཉེ་ལྷན་གྲུབ་ཆོས་རྫོང་།      དམངས་ཆེན་རྒྱུན་ལྷ།      རྒྱབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་  
མིང་།      སྤང་ཆར་དུས་དེབ།      ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ།      །

དཔེ་ཚུལ།      དོན་ཤུགས་ལ་སྟོན་ཅིང་།      བརྗོད་པ་རྒྱགས་ཆེ་བ།      བསྟན་  
བྱའི་ཤུགས་ཟབ་པའི་པལ་ཆར་ཆེག་བར་བཞི་ཅན་ཤས་ཆེ་བའི་མིང་གི་

ཆོགས་པ་གཏན་ཆགས་ཅན་ཞིག་སྟེ། འཇ་སྟོང་ཉེ། རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས།  
གྲང་ཁའི་དར་སྟོག་ཆུ་བོ་གུན་སྟོག་སྟེ་ཁྱུ་ནང་སྟུང་བྱ། མདའ་མོ་ཐེབ་གཅིག་  
གིས། འདྲོག་མོ་ཐང་གང་ཐོབ། ཕྱི་ཕྱིང་ཕྱིང་། ཉང་སྟོང་སྟོང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གོམས་བད། གོམས་པའི་དབག་གིས་ཆོག་ངོས་ཀྱི་དོན་མ་གཏོགས་  
པའི་བསྟན་དོན་གཞན་ཞིག་ཤུགས་ལ་གོ་བའི་མིང་གི་ཆོགས་པ་ཞིག་སྟེ།  
གཏམ་སྟན་མོ་ལ་ཁུ་བྱུག་སྟོག་ནས་སྟོར་བ་ལ་ལྟག་སྟོ་འཇུ་ལ་བ། ཆོན་པོ་  
སྟེན་པ་ལ་གསུང་གཏོར་བ། སེམས་ངན་བྱན་པ་ལ་ཁོག་ལ་འདྲེ་བྱུགས་བ།  
སྟོད་དུ་མི་འཇུག་པ་ལ་རྟོག་པ་རྒྱག་བ། ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ་ལ་གནམ་ངོ་རུབ་  
བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །

## མིང་གི་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ་བཤམ་པ།

མིང་གི་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡོད་དེ། མིང་གི་ཆོགས་  
པ་དུ་མ་འདུས་ཤིང་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པའི་རྫོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། གོང་དུ་བཤམ་པའི་མིང་གི་ཆོགས་པ་དུ་མ་ལྟན་ཅིག་དུ་འདུས་པའི་  
ཆོག་གི་ཆ་ཤས་རྒྱན་རིང་བ་ཞིག་ལ་མིང་ཆོགས་ཆོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ།  
མཆན་གཞི་ནི། རང་བཞིན་བྱང་ཞིང་ལས་ལ་བཅོམ་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། རང་  
བཞིན་བྱང་བ་ཞེས་པ་གཞི་ཆོས་མིང་ཆོགས་དང་། ལས་ལ་བཅོམ་པ་ཞེས་པ་



ལས་སུ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་གྱི་མིང་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་འདུས་པས་  
འདྲ་མཉམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་བྱུང་གོ། །དེ་ལ་ཆེ་མོང་ཅམ་དབྱེ་ན།

འདྲ་མཉམ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། བ་མ་དང་བྱ་བྱ་མོ། སུམ་ཏྲགས་  
སམ་སྒྲན་ཅིས། བདག་གཞན་དང་བྱ་བྱེད་དུས་གསུམ་སྟུལ་ཆོག (ཐོན་མིའི་  
ཞལ་ལུང་) ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཞི་ཚོས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་ཚོར་བ་སྐྱུག་  
བསྐྱུལ། ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས། (མི་པམ་མཁས་འདུག) མེ་ཏྲོག་དཀར་  
པོའམ་དམར་པོ། མིག་དཀྱུས་རིང་ཞིང་གདོང་མཛེས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཞན་བསལ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། ངའི་ཨ་ཁུའི་བྱ་མོ་ཆེ་བའི་བྱ།  
ང་ཚོའི་སྟོབ་བྱའི་གནས་ཚུལ། འབར་ཁམས་ཀྱི་བོད་ཡིག་སྟོང་བའི་སྟོབ་མ།  
རུས་སྟུལ་གྱི་སྟུང་དང་ནམ་མཁའི་མེ་ཏྲོག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

བྱ་སྟུབ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། ངས་མིག་གིས་བཟླས་པ། ཁོས་ནན་  
ཏན་གྱིས་བཤད་པ། ཁོས་པས་དབྱུག་པས་ཤེད་གྱིས་བརྟུང་བ། བྱ་བ་དཀའ་  
ཁག་ཆེ་བས་ང་ཚོས་ཐབས་གྱིས་རིམ་གྱིས་བསྟུབས་པ། (དོན་འགྲེལ་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ལས) ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ལས་ཡུལ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། སྟེད་ཆལ་དུ་སྟོ་སངས་ལ་འགོ་བ།  
པེ་ཅིན་ལ་ལྟ་སྟོར་དུ་ཕྱིན་པ། གཟུགས་ལ་ལྟ་བར་བྱེད་པ། གཞན་དང་བསྟོ་

བར་བྱ་བ། འདི་རུ་བཞུགས་སུ་གསོལ་བ། ཆེས་ལྡ་ལ་ཡུལ་ལ་འགོ་བ། ལྷ་  
བུའོ། །

བྱ་སྐྱབ་དང་ལས་ཡུལ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ། དགོ་ཆན་གྱིས་སློབ་  
ཁང་དུ་སློབ་མར་དཔེ་བྲིད་བྱེད་པ། མིག་གིས་གཟུགས་ལ་ལྷ་བ། བཟོ་བྱ་རུ་  
བཟོ་བས་འབྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ། རྒྱུད་གིས་ལྷ་མོ་ས་ལ་གཡུག་པ། ལྷ་བུའོ། །

བྱ་སྐྱབ་དང་ཁ་སློང་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ། མཁས་པ་ཆེན་པོས་ཡང་  
ཡང་བཏྲགས་ཏེ་གསུངས་པ། ངས་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་བསྐྱབས་ནས་ཤེས་  
པ། འགྲོག་པས་སྤང་ཉོས་ནས་ཡོང་བ། ཞེས་པ་ལྷ་བུའོ། །

བྱ་སྐྱབ་དང་གཞན་བསལ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ། མཁས་པས་གསུང་  
བའི་གཏམ། བྱ་རྒྱུད་གིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེན་གྱིས་སྐྱུལ་བའི་བྱ་བ། གཞན་  
གྱིས་བྲིན་པའི་རྒྱ་ལོ་བ། ཞེས་པ་ལྷ་བུའོ། །

བབྱང་བྱངས་དང་ལས་ཡུལ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ། གཞུང་བཀའ་  
པོད་ལྡ་ལ་སྐྱུངས་པ། ལོ་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ། དགོན་མཆོག་  
གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་བ། ཕོར་བ་ཞིག་ཏུ་སྐྱགས་པ། ལྷ་བུའོ། །

དོན་མཚུངས་དང་བྱ་སྐྱབ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་པ། དགོ་ཆན་རང་ཉིད་  
གྱིས་གསུང་བ། བཙན་པོ་ཁྲི་སྤོང་ལྷུ་བཙན་གྱིས་སྐྱ་སྐྱངས་པ། སློབ་དཔོན་  
ཆེན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་ཞབས་གྱིས་བསྟན་པ། ལྷ་བུའོ། །

དོན་མཚུངས་དང་ལས་ཡུལ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། དབེན་གནས་ཙ་  
རིར་གནས་མཇུག་ལ་ཐེབས་པ། གྲོང་ཁྱེར་བེ་མིང་ན་ཡོད་པ། ཡུལ་རྒྱ་གར་  
ལ་སོང་བ། བྱ་ལྷགས་ཐར་ལ་སྟེར་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

བྱ་སྐྱབ་དང་གཞི་གསལ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ། ཁོས་ང་དག་གན་  
ཡིན་པ་མ་ཞེས་པ། འདིས་འདི་བེ་མི་རུང་བ་རྟོགས་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཚོན་ཏེ། གོང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་དག་ཏུ་མ་ཐེ་བའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་  
གཉིས་སམ་མང་པོ་འདུས་པའི་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་  
གཅིག་ཞེས་ཀྱན་གྲོལ་གྱིས་རིགས་པས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

མིང་གི་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚཱ་བ་འད་པ།

མིང་གི་ཚོགས་པའི་བྱང་ཚཱ་མདོར་བསྐྱས་ན་གསུམ་སྟེ། གཅིག་ནི།  
མིང་གི་ཚོགས་པ་པལ་ཆེར་གྱི་མཐའི་བ་དང་བའི་ཆ་འགས་བསལ་བའམ་  
གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་ཞིག་གསར་དུ་བསྒྲན་པས་ཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ། ཞིང་བྱང་མོ་  
ཡིན། སྐྱག་པས་སྐད་བརྒྱབ། ས་རུ་མེ་ཏོག་བཞད། རི་མགོར་སྟོང་པོ་  
བཙུགས། ཀྱན་གྱིས་བསྐྱོ་བཞག་བྱས། འདི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ཡིན། ཞེས་པ་  
རྣམས་ནི་ཆོག་དངོས་ཡིན་ནོ། །གཉིས་པ་ནི། ཚཱ་ཡིག་སོགས་གྱི་ཁ་བྱང་  
བྱེད་པ། ཐོལ་བྱུང་གི་འཆར་སྒྲུང་། སད་གྱིས་བཅོམ་པའི་མེ་ཏོག་གྱུང་གོའི་མི་  
དམངས་དངུལ་ཁང་། སྟོབ་སྟོང་སྐྱ་ཅལ་དོར། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། གསུམ་པ་

ནི། ཚིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པ། རིག་གནས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་མཆན་དཔག་ཏུ་  
 མེད་དོ། །ཞེས་པའི་ཚིག་ལས། རིག་གནས་བསྐྱབ་པའི་དགོ་མཆན་ཞེས་པ་  
 བཟོད་གཞི་དང་། དཔག་ཏུ་མེད་དོ་ཞེས་པ་གསལ་བ་ཡིན་ལ། ཆ་ཤས་སྡེ་  
 མའི་བཟོད་གཞི་དེ་ལས། རིག་གནས་བསྐྱབ་པ། ཞེས་པ་བྱ་སྐྱབ་མིང་ཚོགས་  
 དང་། བསྐྱབ་པའི་དགོ་མཆན་ཞེས་པ་གཞན་བསལ་མིང་ཚོགས་ཡིན་པ་  
 བཞིན་དུ། མྱིང་བཞི་ལ་དབང་བྱེད་ཅིང་དགོ་བ་རྒྱས་པར་བྱས་སོ། །(མདོ་  
 མཛེས་སྒྲུན་ལས) ཞེས་པའི་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཚིག་ལས། མྱིང་བཞི་ལ་  
 དབང་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ལས་ཡུལ་མིང་ཚོགས་དང་། དབང་བྱེད་ཅིང་དགོ་བ་  
 རྒྱས་པ། ཞེས་པ་འདྲ་མཉམ་མིང་ཚོགས། དགོ་བ་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་བྱ་སྐྱབ་  
 མིང་ཚོགས། རྒྱས་པར་བྱས་སོ་ཞེས་པ་ལས་ཡུལ་མིང་ཚོགས་ཡིན་པས་  
 མཆོན་ཏེ། མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་  
 འདྲའོ། །མིང་གི་ཚོགས་པ་ལ་འདི་ལྟར་དབྱེ་བ་ཞིབ་ཏུ་བསྟན་པ་ལ་ཉོག་བྱ་  
 མེད་པ་མིན་ཡང་། མིང་གི་ཚོགས་པའི་དོན་ལ་སྒོ་འབྲེལ་ན་དེ་དང་ཚིག་གི་  
 བྱེད་པར་བདེ་སྒྲག་ཏུ་ཉོགས་ཕྱིར། དགོས་དབང་གིས་རྒྱས་པར་སྒྲོས་པ་  
 ཡིན་ནོ། །

# གཉིས་པ། བོད་སྡེ་རབས་ཀྱི་ཆིག་གི་འཛོག་ལུགས་ལ་དབྱུང་པ།

བོད་སྡེ་རབས་ཀྱི་ཆིག་གི་འཛོག་ཚུལ་ལ་ལུགས་གཉིས་མཐོང་སྟེ།  
གཅིག་ནི། སྟོབ་དཔོན་སྟོ་གོས་བཏན་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་། དེ་ཡི་  
ཁུད་པར་སྟོན་པ་ཆིག་གང་ཡང་མི་སྟོན་ཡི་གེའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།  
དབྱུངས་དང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་མིང་པན་  
ཚུན་འབྲད་སྟོབས་ཀྱིས་དོན་གྱི་ཁུད་པར་སྟོན་པའི་ངག་སྟོར་ཐམས་ཅད་  
ཆིག་ཏུ་འདོད་པའི་ལུགས་དེ་ཡིན་ཏེ། དེའི་མཆན་གཞིར། སྒྲ་མི་ཏྲག་དང་།  
སྒྲ་མི་ཏྲག་པ་ཡིན། སྒྲའི་མི་ཏྲག་པ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བཀོད་པ་ལ་དབྱུང་པར་བྱ་  
བ་འདི་ཡོད་དེ། སྡེ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་བའི་དོན་དེ་རྫོགས་  
པར་བསྟན་པས་ཆིག་དངོས་ཡིན་ཡང་། བྱེ་མས་བརྗོད་དོན་རྫོགས་པར་  
བསྟན་མེད་པས་ད་དུང་མིང་ལས་མི་འདའ་སྟེ། དེ་ནི་མིང་གི་ཆོགས་པ་ཡིན་  
པའི་བྱེར་དང་། མིང་མཐར་པ་སྒྲའི་ཆ་ཤས་སྒྱར་ཞིང་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་སྒྱ་  
གྲུབ་པའི་བྱེར་ཏེ། སྒྲའི་མི་ཏྲག་པ་རྫོགས་སོ་ཞེས་པའི་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་སྒྱ་  
གྲུབ་པའི་བྱེར་རོ། དེ་ཡིན་ངས་ཏེ། མིང་གི་ཆོགས་པ་ཡིན་ན་ཆིག་མ་ཡིན་  
པའི་བྱེར་རོ། །དེ་ལ་བད་སྟོད་རིག་པའི་དོན་འབྲེལ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་སྟེ།  
སྟེལ་བྱའི་དངོས་པོ་སྟོག་པ་ཐ་དད་པ་མཆོན་པའི་ཐ་སྟོད་སོ་སོའི་བར་འབྲེལ་



སྒྲུལ་མཆོམས་སྒྱུར་པར་བཏེན། དངོས་པོ་གཅིག་གི་ངོ་བོ་དང་། རང་བཞིན་  
 བྱུང་ཆོས་སོགས་སྟོན་པའི་མིང་གི་ཆོགས་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པ་རེད། རེ་ཅེས་  
 གསལ་བར་གསུངས་པས་ངས་ཤེས་འདྲིན་ཡང་། བར་དུ་འབྲེལ་སྒྲུལ་སྒྲེལ་  
 བའི་མིང་གི་ཆོགས་པ་གང་ཞིག་གི་མཐར་བྱ་བ་དང་། བྱུང་ཆོས་སོགས་སྟོན་  
 པའི་སྒྲུལ་སྒྱུར་ཡོད་ན་ཆོག་ཡིན་པས། ཆོགས་གསུམ་གསལ་བར། དུག་པ་  
 འབྲེལ་བའི་རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་པ། ཤིང་གི་ཤིང་དག་གི་ཤིང་རྣམས་ཀྱི་ཡལ་ག་  
 མཐོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །ཤེས་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་མཐའ་སྒྱུར་འོག་མའི་མིང་དོན་  
 མཐོ་ཞེས་པས་མཆོན་པའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུལ་སྒྱུར་པ་རྣམས་ནི་ཆོག་ཡིན་པ་  
 ཅོད་མེད་དུ་འདོད་ཀྱང་། སྒྲིའི་མི་ཏྲག་པ། འདུས་བྱས་མི་ཏྲག་པ། ཟག་བཅས་  
 སྒྲུག་བསྐལ་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དོན་ཀྱི་བསྟན་བྱ་མ་རྫོགས་པའི་མིང་གི་  
 ཆོགས་པ་དག་ཆོག་ཏུ་བྱེད་པ་ནི་འབྲེལ་བ་ཡིན་པས། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་  
 དང་། དོན་ཀྱི་བྱུང་པར་སྟོན་པའི་དག་སྒྱུར་ཐམས་ཅད་ཆོག་ཏུ་འཛིན་པའི་  
 ལོག་ཏྲིག་ལས་ལྡོག་པར་ཞུའོ། །

མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆོག་འདྲ་འདྲེས་སུ་འཛིན་པ་དེར་མ་ཟད། ཆོག་  
 གི་མཐར་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་གང་རུང་མ་ཞུགས་པར་དོན་ཀྱི་བྱུང་པར་  
 རྫོགས་པར་སྟོན་མི་རུས། ཞེས་དང་། གལ་ཏེ་མིང་གཉིས་འདུས་པའམ།  
 །འོན་ཏེ་མང་བོ་འདུས་ཀྱང་རུང་། །དེ་དག་བྱུང་པར་རྫོད་བྱེད་ན། །ཆོག་

ཅེས་རབ་ཏུ་བརྗོད་པ་ཡིན། །སྤང་ནམས་དག་དང་བཅས་པའང་ཡིན། །  
 ་ཞེས་དང་། མིང་དེ་ཉིད་ནམ་དབྱེའམ་སྤང་གང་རུང་དང་ལྡན་པས་དོན་གྱི་  
 བྱུང་པར་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ཆིག་པ་ཅེས་སོགས་བསྟན་ཏེ། ཆིག་ཅེས་པ་མིང་  
 ཏུ་མ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། དེ་ཡང་ནམ་དབྱེ་དང་ཆིག་སྤང་གྱི་  
 རྒྱུན་ལ་ངེས་པར་བལྟ་དགོས་པར་འཆད་པ་ནི་མ་ངེས་ཏེ། མིང་ནི་ཆིག་  
 འབྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་དངོས་དང་། སྤང་ནམས་ནི་ཆིག་འབྲུབ་བྱེད་གྱི་རྒྱུན་ཡིན་  
 ཡང་། ཆིག་སྤང་གྱི་རྒྱུན་ལ་མ་བསྟོས་ཀྱང་ཆིག་ཏུ་འགྲོ་བ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་  
 མཛེས། འཁོར་འབངས་ཏ་ཅང་དགལ། ཁོ་རང་རྒྱལ་པོ་རེད། ཡིད་བཞིན་ནོར་  
 བུ་བཟང་། ཞེས་པས་མཆོན་ཏེ། སྐབས་བབ་གྱི་བརྗོད་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་  
 ཞིག་ཚོགས་པར་སྟོན་ཐུབ་ན། ཆིག་ཐམས་ཅད་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ནམ་དབྱེ་  
 དང་ཆིག་སྤང་ལ་བསྟོས་དགོས་པས་མ་བྱུང་བོ། །དེ་འདྲི་གནད་མ་བསལ་  
 པའི་སྟབས་ཀྱིས། མིང་ཆིག་གཉིས་ལ་ཡིན་མིན་གྱི་ཐུ་བཞི་སྟེ་སྟེ། ཉི་མའི་  
 སྒྲུང་བ། སྟོང་བོའི་ཡལ་ག། ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིང་ཆིག་གཉིས་ཀའི་གཞི་མཐུན་  
 ཏུ་བཀོད་དེ། ཆིག་ལ་མིང་ཆིག་ཡི་གེ་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་ཆིག་དང་། མིང་  
 ཆིག་གཉིས་མི་འགལ་བའི་ཆིག་རིགས་གཉིས་བཀར་ཏེ་འཆད་པ་ནི་མིང་གི་  
 ཆོགས་པ་དང་ཆིག་གཉིས་ཉ་ཉུང་དུ་བསྐྱེད་པའི་སྟོན་དུ་འབྱུངས་ཏེ། མིང་  
 དང་མིང་གི་ཆོགས་པའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་ཀྱང་། མིང་དང་ཆིག་གི་གཞི་

མཐུན་མེད་དོ། །

གཉིས་པ་ནི། ཆིག་གི་མཆན་ཉིད་འཛོག་ལུགས་གོང་དང་མཐུན་པ་  
 ལ། མཆན་གཞིར་ཆིག་མཆན་ཉིད་པ་ཁོ་ན་བཀོད་པའི་ལུགས་ཤིག་སྟེ།  
 དཔང་ལོ་ཆེན་མོའི་ཆོགས་གསུམ་གསལ་བར། མིང་གཉིས་སམ་ནི་མང་བོ་  
 ཡིས། །དོན་གྱི་བྱད་པར་རྫོང་བྱེད་པ། །དམ་ཆོས་མངོན་པར་གསུངས་པ་  
 ཡི། །ཆིག་ཡིན་ཡི་གོ་འདུས་པ་ཉིད། །མིང་གཉིས་འདུས་པས་དོན་གྱི་བྱད་  
 པར་རྫོང་པ། སངས་རྒྱས་ནི་སྐྱབས་སོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མིང་མང་བོ་  
 འདུས་པས་དོན་གྱི་བྱད་པར་བརྫོང་པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པའོ། །  
 ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འོ། །དེ་བཞིན་དུ། འདུ་བྱས་མི་ཉག་པའོ། །ཞེས་མིང་གཉིས་པ་  
 དང་། བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་སྐྱག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་ཞི་བའོ། །ཞེས་པ་མིང་  
 མང་བོ་འདུས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཆོས་མངོན་པར་གསུངས་པའི་ཆིག་ཡིན་ནོ། །  
 །ཞེས་བསྟན་པ་ལྟར། ཆིག་གི་ངོ་བོ་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ལྟར་བཀོད་དེ།  
 མཆན་གཞིར་བརྟེན་སྟེ་འཛོག་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཆིག་རྣལ་མ་ཁོ་ན་  
 བཀོད་པའི་དཔེར་བརྫོང་ལ་དབྱད་མི་དགོས་ཀྱང་། མཆན་ཉིད་འགོད་ལུགས་  
 དེ་རྒྱ་གར་དུ་ཡང་བརྟེན་པའི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པས་སོ་སོར་བྱེད་པ་  
 དེ་ལྟར། ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ཆའི་གནས་ལུགས་ལྟར་བྱས་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་  
 བརྟེན་རང་ལའང་མི་མཐུན་པའི་ཆིག་གི་མཆན་ཉིད་དེ་བོད་སྐད་དང་ངེ་

ལྷ་འབྱོར་ཏེ་མི་འབྱོར་རོ། །དེ་དཔེར་ན། མཛོན་པའི་ལུགས་ལ་ཆིག་ཀྱང་  
ལྷ་ཆིགས་བཅད་གཅིག་ཏུ་བགྱངས་ཀྱང་། ལྷ་དག་ལུགས་ལ་མི་འདོད་པ་  
བཞིན་ནོ། །

དེར་མ་ཟད། ལྷ་སྐྱོལ་པའི་དོན་ལྡན་གསུང་ལས་ཀྱང་། དེ་དག་ལ་  
རྣམ་དབྱེ་གཞན་གྱིས་མཆོམས་སྒྱུར་པ་ལས་ཆིག་ཏུ་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན། ཀ་  
བའི་མདོག་མཛེས། བུ་པ་རུ་ཚུ་གནས། དག་བ་ལས་བདེ་བ་འབྱུང་། རྒྱལ་  
བའི་ཆབ་སྲིད་བཟླ། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དར། སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་  
སྦྱིད་འཕེལ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །འཇེས་གསུངས་པ་སོགས་ལས་རྗེས་སུ་  
དཔག་བྱུང་པ་ནི། ལྷ་རབས་བོད་ཀྱི་བད་སྟོད་སྐྱོལ་བའི་གསུང་སྟེ། ཆིག་གི་  
མཆོན་མཆོན་གཞི་གསུམ་རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་ཇི་བཞིན་སྦྱོང་བ་དང་། མཆོན་  
ཉིད་རྒྱ་གར་ལྷ་འབྱོར་བུ་པ་ལ། མཆོན་གཞི་བོད་ལྷ་འབྱོར་བ་ལོ་ལྷ་ལ་གཉིས་  
ཡོད་པར་སྒྲུབ་སྟེ། ཕྱི་མ་ལྷ་འབྱོར་ན། ཆིག་གི་མཆོན་ཉིད་ལ་ད་དུང་ཞིབ་ཆ་མ་  
ཐོན་པའི་ཚུལ་ཡོད་ཀྱང་། བཀོད་པའི་དཔེར་བཞིན་ལས། ཆིག་ཏུ་འགོ་མིན་  
བསྟན་དོན་རྫོགས་མ་རྫོགས་ལ་བསྟོས་ཤིང་། དེ་ཡང་མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་  
མཐར། མཛེས། གནས། འབྱུང་། བཟླ། དར། འཕེལ། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་  
དང་བྱུང་ཆོས་བཞིན་པའི་མིང་ངམ། ཡང་ན། གོ་སོགས་རྫོགས་ཆིག་སྐྱུར་  
ནས་སྐབས་དོན་རྫོགས་པར་སྟོན་པ་ཞིག་དགོས་པར་བསྟན་པའི་ལུགས་ལ།

མིང་དུ་མ་འདུས་ཀྱང་བཟོད་བྱ་མ་ཚོགས་པའམ་ཆིག་མཐར་གསལ་བྱེད་གྱི་  
 སྒྲ་ཞིག་མེད་ན་ད་དུང་ཆིག་དུ་མ་གྲུབ་པ། ཆོགས་གསུམ་གསལ་བར། དེ་ལ་  
 ཞིང་ཞེས་པ་མིང་ཡིན་ཞིང་། ལ། གིས་ཞེས་སོགས་ནམ་དཔེ་སྟེ། རྒྱུང་གིས་  
 བསྐྱོད་ཅེས་པ་ནས་ཆང་བཞག་ཅེས་པའི་བར་ནི།      ནམ་དཔེ་དེ་དང་དེར་  
 གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཆིག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་འབྱུང་བས་བསྟན་པར་མངོན་ནོ། །  
 དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་དང་བཅས་པའི་བརྗེས་པའི་ནམ་གཞག་  
 རི་ལྟར་བྱེད་པ་ལ།      རྒྱ་གར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འཆིང་རྒྱ་ལས་གྲོལ་ཏེ་བོད་  
 སྐད་རང་གི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་རིགས་ལམ་ཞིག་གནའ་ནས་  
 བསྟན་འདུག་གོ།

གཞན་ཡང་། དབྱུང་པར་བྱ་བའི་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་ཆིག་དང་བཟོད་  
 པ་དང་ངག་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་ཡིན་ཏེ། བཟོད་པ་  
 ཞེས་པ་ནི་ཆིག་དུ་མ་འདུས་པའི་བཟོད་འབྲེལ་གྱི་ངག་གི་ཆོགས་པའི་མིང་  
 སྟེ། ཆིག་ཆོགས་དང་དོན་གཅིག་གོ། དག་བཤེས་ཆེན་པོ་ཕྱ་སྟེས། བཟོད་པ་  
 ནི་ངག་སྟེ།      བུམ་པ་ལ་གནས་པའི་ཆུས་ལུས་འབྱུ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཆིག་གི་  
 ཆོགས་པའམ་རྒྱན་ནོ། །༡༠ཞེས་དང་། གསེར་རྟོག་རིན་པོ་ཆེས། དོན་གྱི་ངོ་  
 བོ་ཅམ་སྟོན་པ་མིང་དང་། བྱུང་པར་སྟོན་པ་ཆིག་དང་། དེ་ཉིད་དོན་ལྡན་ངག་  
 གི་བྲེང་བ་དུ་མར་སྒྲེལ་བ་བཟོད་པ། ༡༡ཞེས་དང་། གཤེན་མཁས་གྲུབ་ཀྱིས།



བརྗོད་པ་ཆིག་གི་ཆོག་ས། ༡༢ཞེས་སོགས་བསྟན་པ་ལྟར། བརྗོད་པ་ཞེས་པ་  
 ཆིག་གི་ཆོག་ས་པའི་དོན་དུ་གཟུང་བར་བྱ་ཞིང་། བསྟན་བཅོས་སྒྲ་མ་ལག་ར།  
 བརྗོད་པ་དང་དག་གཉིས་དོན་གཅིག་དུ་བྱེད་པ་ནི་བརྗོད་པའི་རང་བཞིན་  
 དག་གི་སྒྲིའི་ཆོག་ས་པ་ཡིན་པ་ལ་བསམ་པ་ཡིན་ཡང་། ད་ཆ་དག་ཅེས་པའི་  
 སྒྲེ་བོའི་སྐད་ལས་བྱུང་བའི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲི་དང་། བརྗོད་པ་ཞེས་པ་དག་  
 ཡིག་ཐོག་གཉིས་ཀའི་ཆིག་གི་རྒྱན་ཞིག་ལ་བཟུང་བ་ལྟར། བརྗོད་པ་དང་དག་  
 གཉིས་ཐ་དད་དུ་བྱེད་པ་དགོས་པ་ཆེ་སྟུང་མོ། བརྗོད་པ་དང་དག་གཉིས་ཐ་  
 དད་དུ་བྱེད་པ་དགོས་པ་ཆེ་སྟུང་མོ། །དེ་ཡང་དག་ཅེས་པ་ནི་སྒྲེས་བྱའི་སྒྲེ་  
 ཀན་གྱི་ཚུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ལ་བྱ་ཞིང་། དེ་ལས་གཞན་  
 པའི་སྒྲ་འབེབས་འཁོར་ལོའི་སྒྲ་དང་། སྒྲེ་བོའི་རྣམ་འགྲུར་སོགས་ནི་བད་ཡིན་  
 ཡང་དག་མ་ཡིན་པས། དག་ནི་གང་ཟག་ཁོ་ནའི་བྱུང་དབང་དུ་ངེས་ཤིང་།  
 དག་ལ་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཡིན་པ་མེད་ལ། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ལ་དག་མ་ཡིན་པ་  
 ཡོད་པས། སྒྲ་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་གཉིས་མི་འདྲ་བ་དེ་བཞིན་དུ། དག་དང་སྒྲ་  
 ཡང་མི་འདྲའོ། །

## གསུམ་པ། ཆིག་གི་མཆན་ཉིད་བཤད་པ།

དེ་ལ་འདིར་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་ཅེས་པ་ནི། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ཆིག་

སྤང་སྦྱར་མིན་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱ་ཞིག་སྦྱར་ཅིང་།  
 བ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་དང་བྲལ་བའི་སྐབས་བབ་ཀྱི་བསྟན་བྱ་ཚོགས་  
 བར་སྟོན་བའི་གདངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་གསལ་བའི་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་སྦྱ་ཞིག་  
 ལ་བྱའོ། །དེའི་དོན་གསལ་བར་བཤད་ན། ཆོག་ཅེས་པ། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་  
 ལ་ཆོག་སྤང་སྦྱར་མིན་གང་ཡང་རུང་བ་དང་། གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱ་དང་ལྡན་པ་  
 དང་། བ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་མེད་པ་དང་། བསྟན་བྱ་དོན་ཀྱི་བྱུང་བར་  
 ཚོགས་པར་སྟོན་པ་དང་། གདངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་གསལ་བ་བཅས་བྱུང་  
 ཆོས་ལྡ་དང་ལྡན་པའི་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་སྦྱ་ཞིག་ལ་དེ་སྤང་བྱའོ། །

བྱུང་ཆོས་དང་པོ། མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ཆོག་སྤང་སྦྱར་མིན་གང་  
 ཡང་རུང་བ་ནི། ཆོག་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་བསྟན་པ་སྟེ། སྦྱ་སྟོར། དེ་  
 ལ་རྒྱ་ནི་མིང་དོ། །ཞེས་པ་དང་མཚུངས་པར་ཆོག་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་  
 སྦྱིར་བཏང་དུ་མིང་དང་ཆོག་སྤང་གཉིས་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་མིང་ལ་རྒྱང་འདུས་  
 ཆོགས་གསུམ་དང་། ཆོག་སྤང་ལ་རྣམ་དབྱེ་ཡིན་མིན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།  
 ཆོག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྦྱབ་པ་ལ་མིང་རིགས་དེ་གསུམ་ག་ངེས་པར་  
 འདུ་དགོས་པའི་དོན་མིན་ཡང་། དེ་གསུམ་གང་རུང་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཆོག་  
 ཅིག་བྱུང་མི་བྱུང་པོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་དགོས་ཏེ། ཆོག་ནི་བཟོད་པ་པོས་  
 རང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དེ་གཞན་ལ་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་སྦྱིར་སྦྱིར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།

དེ་ཡང་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་ལྟར་གནས་སྐབས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གྱི་  
 དགོས་མཁོར་དམིགས་ཏེ་མིང་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། སྐབས་  
 དོན་བོད་ཡིག་བསྐྱབས་ཞེས་པ་བརྗོད་པར་འདོད་ན། བོད་ཡིག་དང་། བསྐྱབས་  
 ཞེས་པའི་མངའ་གཉིས་གོ་རིམ་ལྟར་སྦྱར་དགོས་པ་དང་། དེ་ངས་བསྐྱབས་པ་  
 ལྟོན་ན། ང་དང་། སྤྱི་བྱེད་པ་པོ་རུ་སྦྱབ་པའི་རྒྱུན་འོས་སྦྱར་བས། ངས་བོད་  
 ཡིག་བསྐྱབས། ཞེས་པའི་ཆིག་དེ་བྱུང་བ་ལྟར། མིང་གཉིས་སམ་དུ་མ་སྦྱར་  
 རས་ཆིག་ཐམས་ཅད་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཆིག་གི་འབྱུང་བྱེད་མིང་ལ་མང་  
 མཐའ་ཆད་མེད་ཀྱང་། ཉུང་མཐར་མིང་གཉིས་འདུ་དགོས་ཕྱིར། སྤྱི་སྟོལ་སྤྱི་  
 གལ་ཏེ་མིང་གཉིས་འདུས་པའམ། འོན་ཀྱང་མང་བོ་འདུས་ཀྱང་རུང་། །ཞེས་  
 གསུངས་སོ། །མིང་དུ་མ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་འདུ་བའི་ཆོ། སྤྱི་སྟོར་ཚུལ་དང་།  
 དུལ་གྱི་གོམས་སྟོལ་གཉིས་དང་མི་འགལ་བར་སྦྱར་དགོས། སྤྱད་ཆ་དང་ཡི་  
 གོ་གང་ཡིན་ཡང་དུལ་འཁོར་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་པའི་ཆོས་  
 ཉིད་ལྟར། བོད་མི་སྤྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་དང་། འཆོ་བའི་གོམས་  
 གཤེས། བད་སྟོར་ཚུལ་དང་འགལ་ན་བོད་སྤྱད་དུ་མི་རུང་བས། སྤྱར་ནས་  
 གཏན་ཆགས་སུ་གྱུར་པའི་བད་སྟོང་ལུགས་དང་བསྐྱུན་པ་གནད་དམ་པར་  
 འཁུམས་སོ། །

མིང་དུ་མ་འདུས་ནས་ཆིག་སྦྱབ་པའི་ཆོ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་སྤྱད་གྱི་

རྟེན་ལ་བལྟ་དགོས་པ་རྣམས་ཆིག་སྤང་ལ་མ་བརྟེན་ན། མིང་དུ་མ་སྒྲ་ཕྱིར་  
 རགས་པར་སྤྲངས་པ་ཅ་མ་གྱིས་ཆིག་མི་འབྱུང་བ་སོ་པག་བཅེགས་མར་  
 བསྐྱེགས་ཀྱང་བར་དུ་འཇིམ་ཅི་མ་སྒྱུར་ན་ཁང་བཅེགས་ཤིག་གྲུབ་པ་མི་  
 སྤེད་པ་ལྟར། ཆིག་སྤང་གི་རྒྱས་པས་མིང་སྒྲ་ཕྱི་བསྒྱུབ་བྱ་སྒྱུབ་བྱེད་དང་།  
 རྟེན་དང་བརྟེན་པ། ཆ་ཤས་གཙོ་པལ་སོགས་དོན་གྱི་དབྱེ་བྱད་ཕྱིས་ཏེ་བརྗོད་  
 དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་པན་བསྒྱུབས་སོ། །ད་དུང་ཞིབ་པར་བཤད་ན།  
 གང་དུ་སྒྱུར་བྱའི་མིང་དེ་ལ་སྤང་གང་ཞིག་གསར་དུ་སྒྱུར་པས་ཆིག་དང་དོན་  
 གྱི་རྒྱས་པ་འབྱེན་པ། ཆིག་གི་དག་ཆས་དོན་གྱི་གནད་འབྱེན་ཅིང་། །དོན་  
 གྱི་གོ་བས་ཆིག་གི་དག་ཐོན་པ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་  
 ཆིག་སྤང་དེ་མེད་ཆེ། མིང་འདུས་པ་ཅ་མ་གྱིས་དོན་གསལ་བར་སྟོན་མི་ཐུབ་  
 པའམ། སྟོན་ཏུ་སྤེད་ཀྱང་འབྲེལ་མི་ཆགས་པའི་རིགས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཆིག་  
 སྤང་གིས་མཆམས་སྒྱུར་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །སྤྱིར་དེ་ལྟར་ཡིན་མོད། ཆིག་  
 སྤང་མ་སྒྱུར་ཀྱང་མིང་དུ་མ་འདུས་ནས་སྐབས་དོན་རྗོགས་པར་སྟོན་པའམ།  
 སྤང་བསྐྱུས་ཀྱང་བརྗོད་དོན་ལ་མི་གཞོད་ན། མིང་སྒྲ་ཕྱིའི་ཆགས་དམ་ཞིང་  
 ཆིག་བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་འདོན་ཆེད་ཆིག་སྤང་སྒྱུར་མི་དགོས་ཏེ། མེ་ཏོག་  
 ལྷ་ཆོགས་བཞད། ཁོང་དག་ཀྱན་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་ཆིག་སྤང་མེད་པ་དང་།  
 ཁ་སང་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་མི་གཅིག་མཐོང་། ཞེས་པའི་ཆིག་སྤང་དང་མིང་གི་

ཆ་ཤས་པལ་བ་དག་བསྐྱས་ཏེ། ཁ་སང་ལམ་འགོ་གཅིག་མཐོང་། ཞེས་ཆིག་  
སྒྲ་འདུས་པ་ལ་ཆགས་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་མངོན་པར་གསལ་པའི་རྒྱུན་གྱིས།  
གོང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་བྱར་དུ། ཆིག་མཐོང་སྒྱུར་མིན་གང་ཡང་རུང་བ་ཞེས་  
སྟོས་ཤིང་། ཆིག་མཐོང་སྒྱུར་མི་སྒྱུར་བཟོད་དོན་གྱི་དགོས་མཁོར་བལྟ་དགོས་  
པས། ཆིག་ལ་མིང་མ་འདུས་པ་མེད་ཀྱང་ཆིག་མཐོང་སྒྱུར་བ་ཡོད་པ་ཤེས་  
པར་བྱའོ། །

ཁྱད་ཆོས་གཉིས་པ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དང་ལྡན་པ་ནི། མིང་གི་  
ཆོགས་པ་དང་ཆིག་གི་ཁྱད་པར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་མཆོན་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་ཏེ། མིང་གི་ཆོགས་པ་པལ་ཆར་གྱི་མཐར་པ་དང་བ་སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
སྒྱུར་དགོས་སྟབས། གལ་ཏེ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་མེད་ན་ཆིག་ཏུ་བྱལ་མིན་མི་  
ཤེས་པའི་གནད་ཀྱིས་ཆིག་ལ་ཆིག་བྱལ་གྱི་རྟགས་ཤིག་ཡོད་དགོས། རྟགས་  
དེ་ནི་སྐབས་དོན་རྟོགས་པར་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་དང་ཁྱད་ཆོས་བཟོད་པའི་  
མིང་དང་། གནས་ལུགས་དང་དཔེ་དོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ། གོ་སོགས་རྟོགས་  
ཆིག་བཅས་ཀྱི་གང་རུང་སྒྱུར་པ་ལ་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། རྩི་བོ་སྒྲ་ནང་དུ་སོང་།  
སྟོལ་ངན་ཅད་ཀྱིས་བཅད། སྟང་ན་རི་མོ་མཛེས། མི་རྣམས་རབ་ཏུ་དགལ།  
ཤར་ཕྱོགས་སུ་སྒྱུ་རེངས་གསལ། མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་ལེགས། སྒར་མ་ཕྱ་དང་  
འདྲ། འདུས་མཐའ་འབྲལ་བའོ། །གངས་རི་ཏ་ཅང་བཟིད། ཅས་པའི་ཆིག་



ནམས་ཀྱི་མཐར། སོང་། བཅད། མངོས། དགལ། གསལ། ལེགས། འདྲ། འོ།  
 བརྗེད་སོགས་སྐྱར་པས་བརྗེད་དོན་གསལ་ཞིང་རྗེ་གསལ་པར་བསྟན་པ་སྟར་  
 ཏེ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་པུད་སྐྱར་མ་སྐྱར་གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་དུ་མ་འདུས་  
 པའི་མཐར་བྱ་བ་དང་བྱད་ཆོས་སོགས་བརྗེད་པའི་སྐྱ་ཞིག་མ་སྐྱར་ན། ད་དུང་  
 སྐྱའི་སྐྱར་བ་དེའི་བསྟན་བྱ་མ་རྗེ་གསལ་པར་ལུས་པས། མིང་དང་མིང་གི་  
 ཆོགས་པ་ལས་འོས་མེད་དོ། །

སྐྱ་དང་སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་དག་ཏུ། བྱེད་པོ་ལས་དང་བྱེད་པ་  
 ཆེད། །འབྱུང་ཁུངས་གཞི་རྣམས་བྱེད་ཅན་དུ་གྲགས་བརྒྱད་དོར་པའི་རྣམ་  
 དབྱེའི་གཞི། །ཞེས་རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་བ་དང་། བརྒྱད་པ་བོད་པ་མ་  
 གཉོགས་པའི་གཞན་དུག་ལ་བྱེད་ཅན་གྱི་མིང་གིས་བཏགས་པ་ལས། དང་  
 པོ་ངོ་བོ་སྟན་པའི་སྐྱ་ནི་མིང་ལས་མ་འདས་པས་དེ་ལ་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུ་སྐྱར་  
 དུ་མེད་ཀྱང་། ལས་དང་། ཆེད་དང་། ཉེན་གནས་དང་། བྱེད་པ་དང་། འབྱུང་  
 ཁུངས་ལྗེའི་དོན་ལ་བྱ་བའམ་གནས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཞིག་ངང་གིས་  
 འབྱུང་བྱེད། ཀྱང་བཙུགས་ནས་མིང་གི་ཆོགས་པར་སྐྱབ་པའི་སྐྱབས་མེན་ན་  
 དེ་དག་ཆིག་དངོས་ཡིན་པས། བྱེད་ཅན་ཞེས་པ་ཆིག་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་པ་  
 ཅན་དུ་གོ་ཡང་རུང་ངོ་། །འབྲེལ་བ་དང་། བོད་པ་གཉིས་སྐྱི་ལྗོག་ནས་ཆིག་  
 མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་། ཞི་མཐུན་གྱི་ཆིངས་ཡིག་རང་ལས་ཀྱི་འགན་

ཁྱུང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་གསལ་བྱེད་གྱི་སྐྱ་གང་ཡང་མེད་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་  
 པ་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་མིང་མཐར་བྱ་ཆིག་ཡོད་ན་དེའི་སྟོན་གྱི་ཨི་ལྟན་གྱི་སྐྱ་  
 དེ་ནི་འབྲེལ་སྐྱ་མིན་པར་ངེས་པས། དེ་དག་གི་མཐར་གོ་སོགས་རྩོགས་ཆིག་  
 མ་སྐྱར་ན་མིང་གི་ཆིགས་པ་ལས་ཆིག་མིན་པ་དང་། བོད་པ་ནི་གང་ཟག་  
 མིའི་དོན་གྱི་མིང་གི་ཐོག་མར་གྱེ་སོགས་སྐྱར་པས་བོད་པའི་དོན་རྗེ་གསལ་  
 ཏུ་བཏང་བ་མ་གཏོགས་ཁྱུང་པར་སོགས་དོན་གཞན་གང་ཡང་མི་སྟོན་པས་  
 ཆིག་མིན་པ་ཤེས་སྟེ། །

གསལ་བྱེད་གྱི་སྐྱ་ཡོད་མེད་གྱིས་ཆིག་ཡིན་མིན་གྱི་ཁྱུང་པར་འབྲེད་  
 པ་འདི་ནི་བད་སྟོད་སྟེའི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ལྟ་བ་ཞིག་ཀྱང་  
 ཡིན་ཏེ། དབྱེན་ཡིག་ལྟར་ན། ཆིག་ཡིན་མིན་བྱ་ཆིག་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་ཞིང་།  
 བྱ་ཆིག་མེད་ན་དག་གི་སྐྱར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཆིག་ཏུ་འགོ་བའི་  
 སྐབས་ནམ་ཡང་མེད་པ་བཞིན་ཏུ་རྒྱ་ཡིག་ཀྱང་པལ་ཆེར་དེ་དང་མཐུན།  
 འདིར་དབྱེན་ཡིག་སོགས་དང་མཐུན་ཆེ་ཡང་དག་པ་ཡིན་པར་བཤད་པ་  
 མིན་ཡང་། བོད་སྐད་གྱི་ཆིག་ལ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྐྱ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་པ།  
 དཔང་ལོ་རྩ་བ་སྟོ་གོས་བཏྲན་པ་དང་། ལྷང་སྐྱ་རོལ་བའི་རྩེ་རྩེ་གསུང་  
 སོགས་ལ་བཏྲགས་ན་ཤེས་བྱུང་པར་མ་ཟད། ཆིག་བཅད་རིགས་བཞིའི་  
 རིགས་འདུས་མཛོད་གསུམ་ལ་བྱ་ཆིག་མང་ཉུང་ཅི་རིགས་ཤིག་དགོས་

ངེས་སུ་བསྟན་པའི་གནད་ཀྱང་འདི་རང་རེད་སྟེ་མ་ལོ། །དེ་བས། མིང་གཉིས་  
ཡང་ན་དུ་མ་འདུས་ཀྱང་རུང་། །ཐུང་དང་རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་། །  
གལ་ཏེ་བཟོད་དོན་གསལ་བའི་སྒྲ་མེད་ན། །ཆོག་ཏུ་འགྱུར་བའི་གོ་སྐབས་  
ནམ་ཡང་མེད། །ཅེས་སྟོན་དུ་སྤྲོ། །

ཁྱད་ཆོས་གསུམ་པ། བ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་མཐའ་མེད་པ། མིང་དུ་མ་  
འདུས་པའི་མཐའ་བ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡོད་པ་ནི་མིང་གི་ཆོགས་པའི་  
ཏྲགས་ཤིག་ཡིན་པས། འདི་ཡང་ཆོག་ཡིན་མིན་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཏྲགས་མེད་མི་  
རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ད་ཡོད་སུམ་ཅུ་བའི་འབྲེལ་བ་མང་ཤོས་སུ། བ་པོ་  
སོགས་བདག་པོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དང་། མ་མི་དགག་པའི་སྒྲ་གཉིས་རྣམ་དབྱེ་  
དང་ཆོག་ཐུང་རྣམས་བསྟན་ཅིན་པའི་མཁུག་མཐའ་བཞོད་པའི་རིམ་པ་ལ་རྒྱ་  
མཆན་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། ཁྱད་གཞི་དང་། བྱ་བ། ཁྱད་ཆོས། གངས་ཀ་སོགས་  
བཟོད་པའི་མིང་ངོ་ཅོག་ལ་སྒྱུར་བཏང་དུ་བ་དང་བའི་ཆ་ཤས་སྒྱུར་ནས་མིང་  
དོན་གསལ་བར་སྒྱུབ་ཅིང་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་སུ་འཁུག་པའི་སྟོག་ལ་ཞུགས་  
པ་དང་། མ་མི་དགག་པའི་སྒྲ་ནི་མིང་གང་ཡང་རུང་བའི་ཐོག་མར་སྒྱུར་པས།  
གང་ལ་སྒྱུར་ཡུལ་གྱི་དོན་དེ་མ་ཡིན་པའམ་མེད་པར་སྒྱུབ་པའི་དོན་དེ་དག་  
ལས་གཞན་དུ། མིང་དང་ཆོག་སྒྲ་སྒྲི་མཆམས་སྒྱུར་བར་བྱེད་པའི་ཆོག་ཐུང་  
སྒྱུ་འཁྱུག་པ་དེ་མེད་པས། དེ་དག་ཆོག་ཐུང་བ་ཅམ་མིན་པ་ངེས་སྟོན་ཞིང་།

བ་བོ་སོགས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་ན་མིང་དང་ཆོག་གི་བྱང་པར་ལ་ངེས་  
 ཤེས་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་བྱུང་བྱིར།      མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་མཐར་པ་དང་བ་  
 སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྦྱར་ཡོད་ན།    རོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་མི་སྟོན་ཅི་ཡང་རུང་  
 བཟོད་རོན་རྫོགས་པར་མ་གྲུབ་པས་མིང་ལས་མ་འདས་ཏེ། ཁོང་ལ་ཡོན་ཏན་  
 ཡོད་པ། འདི་རུ་མི་མང་ཆོགས་པ། རྫོགས་མཁས་གྲུས་པས་འདུད་པ། དབྱངས་  
 སྟོན་ཞིང་ཉན་སྟོ་བ། ཞེས་བ་སོགས་ནི་ཆོག་མིན་ཏེ། དེ་དག་ཁོང་ལ་ཡོན་ཏན་  
 ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་རྟོགས། འདི་རུ་མི་མང་ཆོགས་པའོ། །རྫོགས་མཁས་གྲུས་  
 པས་འདུད་པར་བྱེད། དབྱངས་སྟོན་ཞིང་ཉན་སྟོ་བ་ཞིག་རེད། ཅེས་པའི་ཆོག་  
 དག་གི་ཆ་ཤས་སྦྱ་གྲུབ་པའི་བྱིར་རོ། །ཆོག་གི་ཆ་ཤས་སྦྱ་གྱུར་ཆོ། སྒྲིའི་  
 རྒྱན་ཅི་འདྲ་རིང་ཡང་མིང་གི་ཆོགས་པར་འཛིན་དགོས་སྟབས། མིང་མཐར་  
 བ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་ཡོད་ན་མིང་དང་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་། དེ་དག་གི་མཐར་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་གང་རུང་ཞིག་སྦྱར་ན། ད་གཞོན་ཆོག་ཏུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །  
 སྒྲ་འགྲེལ་པལ་མོ་ཆེ་རུ། བ་བ་སོགས་ཀྱི་མིང་མཐར་ཡོད་པ། བུ་མ་བ་མི་རྟག་  
 པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ། ཀུན་ལ་སྟོན་པ་པོ། བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི། མི་  
 ཡོན་ཏན་ཅན། དབྱེས་གསོལ་སྟོན་མོ། སྤྱེའུ་ནང་སྦྱང་བྱ། ལྟ་བུ་ནམས་ཀྱང་  
 ཆོག་ཏུ་བཟུང་བའི་སྟོན་ངང་བས་འོ་ཆུ་ལྟར་སོ་སོར་འབྱེད་ལ་མཁས་པ་ནི།  
 དཔང་ལོ་ཆེན་མོ་དང་། ལྷང་སྦྱ་རིན་པོ་ཆེ། ཁོ་བོའི་སྟོན་དཔོན་དོར་ཞིའི་

མཆན་ཅན་སོགས་རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་དོ། །

བྱད་ཆོས་བཞི་བ། བསྟན་བྱ་དོན་གྱི་བྱད་པར་རྫོགས་པར་སྟོན་པ་ནི།  
 མིང་ངམ་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆོག་གི་བྱད་པར་ལ་དམིགས་པའི་བྱད་  
 ཆོས་ཤིག་ཡིན། མིང་རྒྱང་བ་མ་གཏོགས་འགངས་ནས་དོན་གྱི་བྱད་པར་  
 ཅུང་ཟད་ཅམ་ཡང་མི་སྟོན་པ་ཞིག་མི་སྲིད་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པ་མིང་།  
 དེ་ཡི་བྱད་པར་སྟོན་པ་ཆོག་ཅེས་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པ་ཆོག་གི་ཐུན་མོང་  
 མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་བྱས་ན། མིང་འདུས་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ཆོག་  
 ཡིན་དགོས་པའི་གོ་ལ་ས་ཆེན་པོ་འབྱུང་དོ། །དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྱད་པར་  
 སྒྱུར་ནས་སྟོན་པ་ཆོག་ཅེས་པའང་དེ་དང་མཚུངས་ཏེ། ཆོག་ཡིན་ན་མིང་ཏུ་  
 མ་འདུས་པ་སྟོས་མ་དགོས་ཀྱང་། མིང་ཏུ་མ་འདུས་ཀྱང་ཆོག་ཏུ་མི་འགོ་  
 བའང་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ན། དེ་དག་ཀྱང་དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྱད་པར་སྒྱུར་པ་ལོས་  
 ཡིན། དཔེར་ན། མེ་ཏོག་མཛེས་པ། ལྷ་བྱུང། བྱད་གཞི་མེ་ཏོག་གི་བྱད་ཆོས་  
 མཛེས་པའི་བྱད་པར་གསལ་བར་སྟོན་པས། གང་གི་མཛེས་པ་ཞེ་ན། མེ་  
 ཏོག་གི་འོ། །མེ་ཏོག་གི་བྱད་ཆོས་ཅི་ཞེ་ན། མཛེས་པ་ཞེས་མིང་གི་ངོ་བོ་  
 གཉིས་འདུས་ནས་དོན་གྱི་བྱད་པར་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་མིན་ཏེ། སྒྲ་  
 དེས་དོན་གྱི་བྱད་པར་ཞིག་རྫོགས་པར་མི་སྟོན་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེའི་གནད་  
 འདི་ལ་ཐུག་ཡོད་དེ། མེ་ཏོག་མཛེས་པ་ཞེས་པའི་མཐར་པ་སྒྲའི་ཆ་ཤས་



ཞིག་ལྟ་ཞིང་ཆིག་དོན་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་གང་ཡང་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་  
 ཡིན་ནོ། །ཡང་། མི་འདི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཡིན། ཞེས་པར་མཆོན་ན། མི་འདི་ཅི་  
 འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་ངེ་ཆོ། ཡོན་ཏན་ཅན་ཡིན་ཞེས་དང་། ཡོན་ཏན་ཅན་ནི་སྤྱི་  
 ཞེ་ན། མི་འདི་ཡིན་ཞེས་བྱུང་གཞི་མི་འདི་དང་། བྱུང་པར་གྱི་ཆོས་ཡོན་ཏན་  
 སྒྱུར་ནས་སྟོན་པར་མ་ཟད། ཡིན་ཞེས་དེ་ཉིད་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་དང་བཅས་  
 བས། སྐབས་སྤྱི་བབ་པའི་དོན་གྱི་བྱུང་པར་དེ་རྫོགས་པར་བསྟན་འདུག་གོ།  
 དེ་བས། དོན་གྱི་བྱུང་པར་སྟོན་པ་མིང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དོན་དེ་རྫོགས་མ་  
 རྫོགས་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་ལས་རྟོགས་པས། དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་པར་སྒྱུར་  
 པ་ལ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་དང་བཅས་ཏེ་སྐབས་དོན་རྫོགས་པར་སྟོན་པ་ནི་ད་  
 གཞིན་ཆིག་ཏུ་བྱུང་གོས་སོ། །

བྱུང་ཆོས་ལྟ་བུ། གདངས་གྱི་འདེགས་འཛོག་གསལ་བ་ནི། ཆིག་གི་  
 སྒྱུར་བ་དེ་ངག་ཏུ་འདོན་པའི་ཆོ། བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་ལྟར།  
 གདངས་མཐོ་འདེགས་དམའ་འབེབས་དང་བསྐྱངས་བསྐྱམ་མགྱོགས་བྱུང་  
 གྱི་རང་བཞིན་ལས་བྱུང་བའི་བྱུང་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སྤྱི་སྟོན་ལས།  
 དེས་པའི་ཆིག་ནི་གསལ་ཞིང་འབྱུར་ཆགས་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་  
 མཚུངས་པར། ཆིག་གང་ཞིག་ངག་ནས་བཞུས་པ་ན་གདངས་གྱི་བྱུང་པར་  
 གསལ་བོ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། ཆིག་དེའི་རང་རྒྱུར་བྱུར་པའི་མིང་དུ་མ་འདུས་

ཆོག་མ་གྱི་སྒྲ་སྒྲི་རི་བཞིན་བསྐྱབ་པ་ཙམ་མིན་པར་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྦྱང་  
 དང་། ཅི་ཞིག་བརྗོད་པའི་དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་སྐྱད་གདངས་བསྟོད་  
 འདེགས་བཀུག་མནན་བྱེད་པར་བརྟེན། ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པའི་ཆིག་གི་  
 གདངས་བྱེད་སྒྲིའི་རྒྱུ་ལས་ཉོགས་ཤིང་། ངག་ཐོག་གི་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་  
 ཅི་ཡིན་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྒྲིའི་གདངས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཏེ། ཆིག་གི་རྣམ་གྲངས་  
 རི་འདྲ་མང་ཡང་གདངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བསྐྱུས་ན། སྒྲ་བྱེད་དང་། འདི་བྱེད། སྒྱུ་  
 སྒྲོན། འབོད་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་བཞིར་འདུ་ཞིང་། ཆིག་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་འང་ཐུན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་བསྐྱབ་གདངས་གཏན་ཆགས་པ་ཞིག་ཡོད་སྟབས།  
 གདངས་ཀྱི་དོས་ནས་ཀྱང་ཆིག་གི་དབྱེ་བ་དང་དོན་གྱི་རྣམ་པའང་ཉོགས་  
 ཐུབ་པོ། །བྱེད་པར་དུ་ཆིག་གི་གདངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་གསལ་ཞིང་།  
 དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་སྒྲིའི་སྒྲོར་བ་གཅིག་ལ་གདངས་ཀྱི་བྱེད་པར་མི་འདྲ་  
 བ་དུ་མ་ཡོད་པའང་སྒྲུང་མོད། མིང་གི་ཆོགས་པ་ལ་གདངས་ཀྱི་རང་བཞིན་  
 གཅིག་ལས་དུ་མ་ཡོད་མི་སྤྱིད་པས། གདངས་ཀྱི་རང་བཞིན་འགྱུར་མི་  
 འགྱུར་གྱི་ཆ་ལས་ཀྱང་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆིག་གི་བྱེད་པར་འབྱེད་རུས་  
 སོ། །འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་མིང་འདྲ་བའི་ཆིག་གཅིག་ལ་གདངས་ཀྱི་བྱེད་པར་ཐ་  
 དད་པ་སྒྱུར་པས་དོན་མི་འདྲ་བ་སྟོན་པ། དཔེར་ན། མེ་ཉོག་མཛེས་སོ། །ཞེས་  
 པས་བརྗོད་གཞི་མེ་ཉོག་མཛེས་པའི་རང་བཞིན་གཞན་ལ་སྒྲ་བར་བྱེད་པ་

དང་། མེ་ཏྲོག་མཛེས་སམ། ཞེས་པས་མེ་ཏྲོག་གི་མཛེས་པ་རང་གིས་ངེས་མ་  
 ངེས་གང་རུང་གི་སྟོན་སྒྲིབ་གཞན་ལ་འདྲི་བར་བྱེད་པ་དང་། མེ་མ་མེ་ཏྲོག་  
 མཛེས། ཞེས་པས་མེ་ཏྲོག་གི་མཛེས་པ་རང་གིས་ཉམས་སུ་བྱུངས་པས་  
 འགྱུར་བ་བྲག་ཏུ་བརྟམས་པ་ངག་ནས་ཐོལ་བྱུང་དུ་བཟོན་པའི་དོན་གསལ་བར་  
 བྱེད་པ་ལྟར། གདངས་ཀྱི་བྱུང་པར་མི་གསལ་བའི་ཆིག་ཅིག་ཡོད་པ་མི་སྲིད་  
 པས། གདངས་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་ཏྲོག་སྒྲིབ་ཚུལ་བྱིན་སྒྲིབ་འཆད་འགྱུར་ལྟར།  
 ཆིག་གི་བཞུག་གདངས་ལ་ནན་ཏན་དུ་བརྟག་པར་བྱ་འོས་སོ། །

མདོར་ན། ཆིག་ཅིས་པ་ལ། དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་བསྟན་དོན་ཞིག་རྫོགས་  
 པར་སྟོན་པ་དང་། སྒྲིབ་ཆ་ནས་གདངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་གི་བྱུང་པར་  
 གསལ་བ་དང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆིག་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་ཀྱང་ཚུགས་  
 ཐུབ་ཏུ་བཟོན་རུང་བ་དང་། བྱུང་ཚུལ་ཀྱི་ཆ་ནས་མིང་དུ་མ་འདུས་ཤིང་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་སྟབས། འབྲུབ་རྒྱུའི་མིང་གི་མང་  
 ཉུང་ལ་མི་བསྟོས་པར་བསྟན་བྱའི་དོན་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་མིང་དུ་མ་ལེགས་  
 པར་སྒྱུར་ནས། སྐབས་དོན་རྫོགས་པར་སྟོན་པའི་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་རྣམས་  
 ཆིག་ཏུ་འཛིན་ཞིང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་རྣམས་ཆིག་མ་ཡིན་པར་བལྟའོ། །དེའི་  
 སྟོམ་ནི། མིང་རྣམས་ལེགས་པར་སྒྱུར་པ་ཡིས། །དོན་ཀྱི་བྱུང་པར་རྫོགས་  
 པར་སྟོན། །མིང་མཐར་ཆ་ཤས་གཞན་སྤངས་ཤིང་། །གསལ་བྱེད་སྒྲ་སྒྱུར་

ཆིག་དངོས་ཡིན། །ཞེས་སོ། །

## བཞི་བ། ཆིག་གི་དབྱེ་བ་བཞད་པ།

ཆིག་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་སྟོན་པའི་ཆེ། བརྗོད་པ་པོའི་ཀྱན་སྦྱང་གི་བྱང་  
པར་དང་། དུལ་གང་ལ་ཇི་ལྟར་འཆད་པའི་དགོས་མཁོ་ལྟར། གནས་སྐབས་  
ཀྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་ངག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གང་རུང་ནས་དངོས་དང་  
བརྒྱུད་དེ་གཞན་ལ་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ། སྤྱིར་བཏང་དུ་ཆིག་རེ་ལ་བརྗོད་  
ཐབས་རེ་དང་། བརྗོད་ལུགས་རེ་ལ་གོ་བ་རེ་འབྱུང་བ་ནི། བརྗོད་པ་པོའི་  
སེམས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་དང་། སྐད་ཆའི་སྒྱུ་རྩལ་མཆོན་ཐབས་ཀྱི་དགོས་དབང་  
གིས་སྐབས་ཐོབ་ལྟར་སྤྱར་བ་ཡིན་ཡང་། སྐད་ཆ་ཞིག་གི་ཆིག་གི་རྣམ་  
གངས་ཆད་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་གྲུབ་ཚུལ་དང་གདངས་ཀྱི་འབྲིན་ཚུལ་ལ་  
ངེས་སྟོན་ཅུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ལྟར། རྣམ་གངས་མང་བའི་  
ཆིག་ཐམས་ཅད་དབྱེ་བའི་གངས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུ་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ལ།  
དེ་ལྟར་བསྒྱུས་པས་ཆིག་དོན་རྟོགས་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་སྒྲན་པར་འགྱུར་རོ། །

## ༡ ཆིག་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་དགོས་པ།

ཞེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་གང་ཡིན་ཡང་དམིགས་ཡུལ་དང་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་  
བ་ལ་བརྟེན་ནས། དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལ་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་བྱེས་པ་དང་། རྣམ་  
གྲངས་དུ་མ་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྟུ་བ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྟོན་ནས། དབྱེ་བར་བྱ་བའི་  
གཞི་དེའི་ངོ་བོ་དང་། རྣམ་གྲངས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་སོགས་ལ་ངེས་ཞེས་ཟབ་མོ་  
སྟེད་པའི་ཐབས་ནི་གང་ལ་ཡང་སྟུང་ཆོག་ཀྱང་རྟེན་གཞི་མི་འདྲ་སྟེ། འགའ་  
ཞིག་ནི་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལྟར་དང་། ལ་ལ་ཞིག་ནི་བྱའི་རྣམ་པ་ལྟར་  
བྱེས་ཀྱང་། འགག་དོན་གཙོ་བོ་དོན་གྱི་གནད་ལ་གཞིལ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས།  
དེ་འདྲ་མིན་ཆོ། དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་དེ་ཡང་དོན་གྱི་སྟོང་བོས་དབེན་པའི་སྟེ་  
བམ་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཆོ། ཚུལ་དེ་བཞིན་དུ་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ལ་ཡང་།  
དོན་གྱི་མཆོན་ཐབས་དང་། སྟུ་ཅལ་གྱི་བྱད་ཆོས་སོགས་སྟུགས་མང་པོ་  
ནས་དབྱེ་བ་དུ་མ་དགར་ཆོག་ཆིག་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ནི་རྣམ་གྲངས་མང་  
བའི་ཆིག་རྣམས་སྟེ་མ་ཐུན་གྱི་བྱད་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་ཞིང་། གཏན་  
ཆགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཅུང་དུ་ཞིག་ཏུ་བརྟུག་སྟེ། དེ་དག་གི་གྲུབ་ཚུལ་དང་ངོ་བོ་  
ངེས་སྟོན་བ་དང་། ཆིག་དང་ཆིག་གི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་བྱད་པར་བདེ་སྟག་  
ཏུ་རྟོགས་པའི་བྱེར་ཡིན་ཏེ། ཆིག་གི་སྟོར་ཚུལ་ནི་སྐད་ཆའི་སྟུ་ཅལ་མཆོན་



ཐབས་དང་བཟོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱུང་བའི་བྱིར་  
 གྱིས། ཟློན་བྱེད་ཆིག་གི་རྩ་བ་བཟོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིང་དང་། གང་ཞིག་  
 བཟོད་པའི་དོན་དང་གནད་དམ་པར་འབྲེལ་ཡོད། གཞུང་ལུགས་གང་ཡིན་  
 ཡང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོང་ལས་བྱུང་ཞིང་། སྤར་ཡང་ལག་ལེན་  
 དངོས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་ཡིན་པས། ཆིག་གི་རྩམ་གཞག་ཀྱང་ཚུལ་  
 དེ་ལས་མ་འདས་ཏེ། རྩམ་གངས་མང་བའི་ཆིག་གི་སྦྱོར་བ་སོ་སོའི་སྤྱི་མཐུན་  
 ཀྱི་ངེས་སྟོན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་བསྐྱུས་བྱས་ནས། བརྟེན་སྦྱོར་ཀྱི་རྩམ་གཞག་ཅིག་གཏན་  
 འབེབས་བྱས་པས། ལག་ལེན་དངོས་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པ་ནི། ཆིག་  
 དང་བཅས་པའི་བརྟེན་སྦྱོར་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤྱིའི་མཐར་ཐུག་གི་དགོས་པ་  
 ཉག་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བོ། །

## ༡ ཆིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐབས་དང་ཆོད་གཞི་བཤད་པ།

ཆིག་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ལ་ཆིག་རང་ངོས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་  
 པའི་ཆོད་གཞི་ཞིག་ཡོད་དགོས། བརྟེན་སྦྱོར་རིག་པའི་གཞུང་ཏུ་བསྟན་པའི་  
 ཆིག་གི་དབྱེ་བ་ནི། གཙོ་བོ་སྤྱིའི་སྦྱོར་ཚུལ་དང་བཟོད་དོན་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལྟར་  
 བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། བཟོད་བྱའི་དོན་ནི་སྤྱིའི་སྦྱོར་བ་ལས་ཉོགས་ཞིང་། སྤྱིའི་

སྟོར་ཚུལ་ནི་སྒར་ནས་གཏན་ཆགས་སུ་སོང་བའི་བོད་མི་རིགས་རང་གི་  
སྐད་ཆའི་གོམས་སྟོལ་ལྟར་སྒྱུར་བ་ཡིན་ཕྱིར། ཆིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་  
ཆད་གཞི་ཡང་སྤྱོད་དང་དོན་གྱི་སྟོབས་གཉིས་ནས་འཛོག་དགོས་སོ། །

བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གི་རྒྱས་པ། དེ་ཡང་བོད་སྐད་ལ་བྱ་བ་བརྗོད་  
པའི་ཆིག་སྟོར་རིགས་དུ་དང་གང་དག་ཡོད་པ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཞིག་  
དང་འབྲེལ་དམ་པར་གནས་ཤིང་། བྱ་བ་སྟོན་པའི་སྤྱི་རང་སྟོབས་ནས་བྱེད་པ་  
པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་པར་མངོན་པར་གསལ་བ་  
ལྟར་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་ཆིག་སྟོར་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུབ་པ་ཡིན་ཏེ།  
འབྲོག་མོས་འོ་མ་བཞོས། ལྟ་བུར། བཞོས་ཞེས་པ་བཞོ་བ་བོ་འབྲོག་མོ་དང་།  
བཞོ་བྱའི་འོ་མ་གཉིས་པན་ཚུན་འཕྲད་སྟོས་ལས་བྱུང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་  
པས་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆིག་ཏུ་སོང་ཞིང་། ཆིག་སྟོར་དེ་རིགས་  
སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་ཀྱང་བྱེད་སྒྲུ་ཡིན་ལ། འབྲོག་མོ་ཐང་དུ་འབྲེལ་ལྟ་བུར།  
འབྲེལ་བ་ནི་འབྲོག་མོ་རང་ཉིད་ངང་གིས་འབྲེལ་བ་ལས་གཞན་གྱིས་ཚུལ་  
བས་བསྐྱེལ་དུ་བཅུག་པ་མིན་པས། ཆིག་སྟོར་དེ་འདྲ་ལ་སྟོར་བཏང་དུ་བྱེད་  
སྒྲུ་མི་སྟོར་བ་དང་། དེ་མེད་པས་བྱེད་པོ་གཞན་མེད་ཀྱི་ལས་ཆིག་ཏུ་བྱུབ་པ་  
ནི་བྱ་ཆིག་རང་སྟོང་གི་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཀུན་སྟོང་གི་བྱེད་པར། སྤྱི་བརྗོད་འདོད་རྗེས་འབྲང་ཕྱིར། །མ་བརྗོད་

ན་ཡང་འདོད་པས་བྱུང་། །ཅེས་པ་ལྟར། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅི་བཟོད་པ་པོའི་  
བཟོད་འདོད་ཀྱི་སྐྱོ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། གུན་སྒོར་མི་འབྲ་བའི་བྱེད་པར་གྱིས་ཆིག་  
གི་བཟོད་ལུགས་ཐ་དད་པ་བྱུང་བ། ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྐྱེའི་རྒྱུན་གྱིས་སྟོན་ཅིང་།  
ངག་ཐོག་ཏུ་གདངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་གིས་གསལ་བར་སྟོན་ཕྱིར། གུན་  
སྒོར་ལ་བརྟག་པ་ནི་ཆིག་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་རྟེན་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

ཆིག་སྤང་གི་བྱེད་ལས། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་ཐམས་ཅད་ལ་ཆིག་སྤང་མི་  
སྒྱུར་ཡང་། ཆིག་སྤང་སྒྱུར་པ་ནམས་ལ་འང་སྒྱ་མི་འབྲ་བ་དུ་མས་དོན་གྱི་བྱེད་  
པར་གཅིག་སྒྱུབ་པ་དང་། སྒྱ་གཅིག་གིས་དོན་གྱི་ལྗོན་པ་དུ་མ་སྟོན་པའི་  
དབང་གིས། ཆིག་སྤང་ལ་དབྱེད་པས་ཀྱང་ཆིག་གི་དབྱེ་བ་ཅུང་ཟད་རྟོགས་  
ཐུབ་སྟེ། བྱེད་འབྱེལ་ལས་ཆིག་ལ་བྱེད་སྒྱུར་དང་། རྟེན་གཞི་བཟོད་པའི་ཆིག་  
ལ་ལ་དོན་སྒྱུར་བ་མ་ཟད། མཐར་སྒྱུར་འོག་མའི་མིང་དོན་གྱི་དབང་གིས་  
སྤང་གི་བྱེད་པ་གཞན་དང་གཞན་དུ་བསྒྱུར་བ་ཡང་ཡོད་སྟབས། ཆིག་སྤང་གི་  
བྱེད་ལས་ལ་བརྟག་པ་ཡང་ཅུང་གལ་ཆེའོ། །

བཟོད་དོན་ལ་དམིགས་པ། བཟོད་བྱ་མེད་པའི་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ཅིག་  
གཞི་མ་གྲུབ་ཅིང་། ཆིག་གི་སྒྱུར་བ་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དེ་ནི་བཟོད་དོན་གྱི་  
དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་དགོས་པ་དང་། བཟོད་དོན་རེ་ལ་བཟོད་ལུགས་རེ་  
ཡོད་པ་ཆིག་གི་ངོས་ནས་གསལ་བར་རྟོགས་ཕྱིར། དོན་གྱི་ཆ་ལ་བསམས་

ནས་ཆིག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་དེ་བཟོད་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེའོ། །

གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་། བྱ་བའི་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆིག་ལ་བྱ་བ་  
བཟོད་པའི་མིང་གི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་གཤམ་ཆེ་བར་མི་ཆད། བྱ་བ་བཟོད་པའི་  
མིང་མེད་པའི་ཆིག་རྣམས་ལ་དེའི་དོད་ཟུབ་གྱི་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་ཞིག་ཡོད་  
དགོས་ལ། དེ་ཡང་དོན་གྱི་བྱེད་པར་ལྟར་གང་ལ་གང་ཞིག་སྟོར་ཚུལ་མི་འདྲ་  
བ། རེད། ཡིན། མིན་སོགས་དང་ལྡན་པ་ནི་དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་ཆིག་དང་།  
ཡོད། ལྡན། མཆིས་ལྟ་བུ་ཉོན་གནས་གྱི་དོན་ལ་སྟོར་བས་བཟོད་དོན་དང་  
སྟེལ་ཏེ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་ལ་བརྟག་པར་ཁྱེད། །

སྒྲ་ཡི་སྟོར་ཚུལ། ཆིག་གི་རྣམ་གྲངས་ཆད་མེད་ཀྱང་མདོར་བྲིལ་ན་  
བཟོད་ཐབས་ཅུང་ཅུ་ཞིག་ལས་མེད་ལ། བཟོད་ཐབས་རེ་ལ་སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་  
ཅུང་གཏན་ཆགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར། སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ་ལས་ཀྱང་ཆིག་གི་  
དབྱེ་བ་རགས་ཅུལ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

## ༣ ཆིག་ལ་ཀུན་སྟོང་གི་སྟོན་ནས་དབྱེ་བ།

ཆིག་ལ་སྟོག་གཞིའི་ཆ་ནས་རྒྱང་བ་དང་སྟོགས་མ་གཉིས་ཡོད་ལ།  
རྒྱང་བ་ལ་བཟོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་དང་གདངས་ཀྱི་བྱེད་པར་གྱི་སྟོན་ནས་

དབྱེ་ན་བཞི་ཡོད་དོ། །

སྤྱི་བྱེད་གྱི་ཆིག་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་རིགས་དང་བྱ་བ་རང་བཞིན་གནས་ཚུལ་སོགས་གནས་སྐབས་གྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་གཞན་ལ་སྤྱི་བར་བྱེད་པའི་ཆིག་རྣམས་ཏེ། བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་གཙའ་ཁྱི་བཙན་པོ་ཡིན། ཞེས་པས་བོད་གྱི་རྒྱལ་བོའི་ཐོག་མ་སྤྱི་ཡིན་པའི་རིགས་གྱི་རང་བཞིན་གསལ་བར་སྟོན་པ་ལྟར། བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་བྱེད་པར་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དེ་གཞན་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཞིང་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ་སྤྱི་བྱེད་གྱི་ཆིག་ཅེས་བྱའོ། །དེ་ལ་སྤྱི་བ་ཆིག་དང་། དགག་ཆིག་གཉིས་ཡོད།

ཀ སྤྱི་བ་ཆིག་གཞན་ལ་ཤེས་སྤྱི་འདུག་འདོད་ཀྱི་སྒྲོས་གང་ཞིག་བརྗོད་པར་བྱ་བའི་དོན་དེ་ཡིན་པའམ་ཡོད་པར་སྤྱི་བ་པའི་ཆིག་སྟེ། རང་གི་ཆིག་གང་སྤྱི་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱིས་ཆོད་མར་བྱེད། (དགེ་ལྡན་ལེགས་བཤད་ལས) བྱམ་པ་མི་ཏྲག་པ་ཡིན། (བསྐྱུས་གྲའི་སྤྱི་དོན་ལས) ལྷན་གྱིས་བྱུ་བ་པའི་བརྒྱ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱི་རུང་བ་ཞིག་ཡོད་དོ། །(གཏམ་བརྒྱའི་ཆལ་གྱི་སྒྲོས་གང་ལས) དཔའ་ཞིང་མཐུ་ཅལ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་ནོ། །(མདོ་མཛེས་སྒྲུན་ལས) རིག་གནས་བསྐྱབས་ན་དགེ་བ་ཆེ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཆིག་གཅིག་གི་ནང་དུ་དགག་སྤྱི་ལན་གཉིས་རུང་བའམ་མེད་དང་མིན་གྱི་རྗེས་སུ། དེ་ལས་ལྷོག་པའོ། ཞེས་པའི་སྤྱི་སྤྱིར་པ་ཡང་སྤྱི་བ་པའི་ཆིག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། ས་



འདི་ན་ཞིང་མེད་པ་མིན། བྱམ་པ་མེད་པ་ལས་ལོག་པ་འོ། །མི་ལ་བཟའ་རྒྱ་  
མེད་ན་མི་འགྲིག་ཁོས་ཡི་གེ་བྲིས་མ་ཆར་བ་མིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་ཆིག་གི་  
དོན་ནི་སྟོར་ཚུལ་སྤྲ་མ་ལས་སྟེ་ཞིང་གོ་བ་སྟེར་ཆབས་ཆེའོ། །

ཁ། དགག་ཆིག་ག་ཞན་ལ་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་སྟོས་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་  
མིན་པའམ་མེད་པར་བརྗོད་པའི་ཆིག་རྣམས་ཏེ། བྱབ་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བལྟས་  
ན། སྟབ་ཆིག་ལ་མེད་དང་། མ་ཡིན། མིན། མི་སྲིད་སོགས་དགག་པའི་སྟོབ་  
སྟུར་ནས་བྱབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་རིང་གཟའ་ཉི་མ་མིན། ཁོ་རང་དགེ་ཤུགས་མ་རེད།  
ཅེས་པར་སྟབ་བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་ཡིན་ཞེས་པའི་ཆབ་ཏུ་མིན་དང་། རེད་ཅེས་པའི་  
སྟོན་ལ་མ་སྟོབ་སྟུར་ནས་བྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། ཡིད་འཕྲོག་མེད་པའི་  
རྒྱལ་གཞིས་བདག་ལ་དགོས་པ་མེད་དོ། །(ཁོར་བཟང་རྣམ་ཐར་) མཐོ་བ་  
གནས་ལ་འཕྱར་སོང་ཟེར་ས་མེད། དམའ་བ་ས་ལ་འཇུ་ལ་སོང་ཟེར་ས་མེད།  
(སྒྲིང་ས་འོད་འབྱུང་) ཏྲ་དེའི་འགོ་ས་མི་བཟང་། ང་ཁྱོམ་ལ་འགོ་བ་མིན། ཞེས་  
པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡིན་དང་ཡོད་པའི་དོན་ལ་ལོག་དང་སྟོག་ཅེས་པའི་སྟོབ་སྟུར་པ་  
རྣམས་ཀྱང་དགག་ཆིག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། རང་རྒྱ་བྱབ་པའི་རྣམས་ཡོད་པ་ལས་  
ལོག་ཁོ་བོད་རིགས་ཡིན་པ་ལས་སྟོག་གོ། ལྟ་བུའོ། །

འདི་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་སྐབས་སུ་བབ་པའི་བརྗོད་བྱའི་དངོས་པོ་ང་དེའི་  
རིགས་དང་རང་བཞིན་བྱ་བ་སོགས་མ་རེས་པའམ་མི་ཞེས་པ་ག་ཞན་ལ་འདི་

བར་བྱེད་པའི་ཆོག་སྟེ། ཁྱོད་སྤྱི་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འགྲིག་གམ། ཞེས་པ་ལྟ་  
བུ། ཡིག་ཐོག་ཏུ་གམ་སོགས་བཅུ་གཅིག་དང་། གང་ཅི་ཇི་སྤྱོད་མ་དུ་ཨེ་གང་  
སོགས་ཇི་བའི་དོན་ལ་འདུག་པའི་སྤྱོད་གང་རུང་ཞིག་སྤྱར་པས་སྟོན་ཞིང་།  
ངག་ཐོག་ཏུ་ཇི་བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་དོན་སྤྱོད་ཀྱང་གང་དང་སྤྱོད་ཀྱིས་མཆོན་  
པའང་ཡོད་དོ། །དེར་དབྱེ་ན།

ཀམ་ཤེས་པས་ཇི་བ། རང་གིས་མ་ཤེས་པའི་དོན་དེ་གཞན་ལ་འདྲི་  
བར་བྱེད་པ་སྟེ། ལུ་མོ་སྤང་ས་སྤྱོད་ཁམས་བདེ་ལགས་སམ། ལུ་མོ་ཁྱོད་ནི་དེ་  
རིང་གང་ནས་ཡོང་། དོ་རྒྱལ་འགོ་བའི་པ་ཡུལ་གང་དུ་འགོ། ཁྱོད་ལ་པ་མ་  
མཉེན་ཆོན་ཇི་འདྲ་ཡོད། འདིག་ཉེན་གཏན་གྲོགས་བདག་པོ་སྤྱོད་འདྲ་ཡིན།  
བྱིས་དང་ལོངས་སྤྱོད་བུ་ཆ་གང་འདྲ་ཡོད། ལུ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ལ་ཇི་སྐད་ཟེར།  
(སྤང་ས་འོད་འབྱུང་) ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཁ། ཐེ་ཆོམ་གྱིས་ཇི་བ། ཡིན་མིན་མ་ངེས་པར་སྟོན་གཉིས་སྤྱོད་བའི་  
སྟོན་ས་ཇི་བའི་དོན་སྟོན་པའི་ཆོག་སྟེ། འདི་ནི་མི་ལམ་ཡིན་ནམ་མཐོན་སྤྱོད་  
ཡིན། (སྤང་ས་འོད་འབྱུང་) ཁྱོད་ལ་འོར་ཡོད་མ་མེད། (གསེར་ཏོག་སྤྱོད་  
འགྲེལ་) ཁོ་ལ་བདེ་སྤྱོད་ལྡན་ནམ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཤེས་ཟིན་ཇི་བ། རང་གིས་ཤེས་ཟིན་པའི་དོན་དེ་གཞན་ལ་ནན་ཏན་  
དུ་ཇི་བའི་ཆོག་སྟེ། རྒྱ་བ་སྟོན་ལ་སྤྱོད་ན་ཡང་། །རྩ་ཅི་མཐོ་བ་མ་མཐོང་ངམ། །

(ས་སྐྱ་ལེགས་པ་ལྟ་བུ་) བྱེད་རང་ཐེབས་ལགས་སམ། ང་ལ་བྱེན་པ་འདི་ཡིན་ནམ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྟོག་པོ། །

ང་། གདམ་པར་ངེ་བ། དོན་གཉིས་སམ་མང་པོའི་ནང་ནས་གཅིག་གདམ་པར་འཇུག་པའི་དོན་དུ་ངེ་བ་བྱེད་པའི་ཆིག་སྟེ། དཀའ་འབྲེལ་ལམ་རྣམས་བཞུགས་གང་རུང་ལ་བསྟར་མ། ཆིགས་བཅད་དམ་ཆིག་སྟེགས་གང་གིས་འབྲེལ། ཅུམ་པ་བཟུང་ཞོ་འབྱུང་། བྱེད་འབྲེལ་ཞོ་འབྲེལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྟོག་པོ། །

སྐྱལ་སྟོན་གྱི་ཆིག་གཞན་ལ་བྱ་བ་ཞིག་སྐྱབ་ཏུ་འཇུག་པར་སྐྱལ་བའམ་རང་གི་རེ་འདོད་ཅིག་འབྲུབ་པར་སྟོན་པའི་ཆིག་སྟེ། ཆིག་འདི་རིགས་མི་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཞོ་ནར་མ་བཟད་སེམས་མེད་སོགས་ལ་སྐྱར་དུ་མེད་ཅིང་། སྐྱལ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་ཆིག་གང་ལ་བསྐྱལ་བའི་ཡུལ་དངོས་སུ་མ་བཟོད་ཀྱང་ཤུགས་ལ་རྟོགས་ཐུབ་པོ། །དཔེར་ན། ལུང་རིགས་མན་ངག་རྣམས་ཀྱིས་ཆིམ་པར་མཛོད། (དེབ་ཐེར་མཁས་དགའ་) ཡིད་འཕྲོག་སྟོག་ལ་བབས་པའི་ཉིན་ལས་ཁྲོལ། (ཁོར་བཟང་རྣམ་ཐར་) གཞོན་ཏུ་དོགས་པ་ངན་པས་འཆིང་བར་མ་བྱེད་ཅིག (གཞོན་ཏུ་ལྷ་མེད་) ཅི་བསམ་བྱུང་བ་ཉིད་དུ་འབྲུབ་པར་ཞོག (ཁོར་བཟང་རྣམ་ཐར་) ལྷ་མ་དམ་པས་བདག་ལ་ཞེས་པ་སྟོལ། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སམ་མཛོན་ཏེ། ཅིག་ཞིག་ཞིག་གསུམ་དང་། ཞོག་རྒྱལ་སྟོལ་མཛོད་ཏུ་སོགས་དངོས་སུ་སྐྱར་ཡོད་པ་ཅི་བཞུགས། མ་སྐྱར་ཀྱང་།

སྐལ་སྒོན་གྱི་དོན་སྒོན་པའི་སྐའི་སྐྱོར་བ་ཐམས་ཅད་འདིར་གཏོགས་སོ། །

འབོད་བྱེད་གྱི་ཆིག་དག་འཕྱོ་ཆགས་སྤང་སོགས་ཡིད་གྱི་འགྱུར་བ་  
 དག་པོ་སྒོན་བྱེད་གྱི་ཆིག་ནམས་ཏེ། དཔེར་ན། ཨེ་མ་ངོ་མཚར་ཆེ། བཏུ་ཤིས་  
 དཔལ་དུ་དག། (རྒྱལ་རབས་གསལ་མེ) ཉོ་ཉོ་རང་ཆོད་མ་ཐུབ་ངོ་རེ་ཆ།  
 (བརྩ་སྒྲོད་གསལ་བྱེད་དག་སྒྲོན) གྱི་འདི་ཇི་འདྲ་ཁ་རྩལ་ཤིག་རེད་ཨང་།  
 གྱི་རུད་རྩལ་བསྐྱལ་བཟོད་སྒྲགས་མེད་པ་ཐུངས་སོང་། ངོ་མ་རྩ་མཁྱོགས་པོ་  
 ཞིག་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། དག་ཐོག་རུ་གདངས་མཐོ་འདེགས་  
 དམར་འབེབས་གྱི་ཚུལ་ལས་ཡིད་གྱི་འགྱུར་བ་དེ་མཆོན་ཐུབ་ཀྱང་། ཡིག་  
 ཐོག་རུ་དག་གི་གསོན་ཉམས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཐོན་དཀའ་བས། ཨེ་མ། གྱི་མ།  
 ཨ་ཏོ། ཨ་ལ་ལ། ཨ་ཅི། ཅི་འདྲ། ཇི་ལྟར་སོགས་གྱི་སྒྲ་གང་རུང་སྐབས་ཐོབ་  
 གྱིས་སྐྱར་ཏེ་ཉམས་ཏོག་མཆོན་པར་བྱེད་དོ། །

## ༧ ཆིག་ལ་བརྗོད་དོན་གྱི་སྒྲོན་ས་དབྱེ་བ།

ཆིག་གིས་དོན་སྒོན་པའི་ཆེ།      ཆིག་གི་འགྱུར་གྱི་སོ་སོའི་བར་གྱི་  
 འགྲེལ་བ་དང་།      བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གང་ཞིག་སྒོན་པའི་བྱེད་ལས་ལྟར་ན།  
 རྣམ་གྲངས་མང་བའི་ཆིག་རྣམས་གཤམ་གྱི་དབྱེ་བའི་གྲངས་འདི་དག་རུ་

བསྐྱུ་བྱང་རོ། །

བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆིག་ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པོ་གཞན་  
 གྱིས་དངོས་ཤུགས་གང་བྱང་ནས་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་སྟོན་པའི་ཆིག་རྣམས་ཏེ།  
 བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་ལས་ཆིག་ཅེས་གྲང་བྱའོ། །དཔེར་ན། སྟོན་པོས་གྲོས་  
 ཐག་བཅད། གངས་གྱིས་སྟོགས་བཞི་བསྟོར། བ་མས་སྟོབ་གྲར་བསྐྱུལ། སྐད་  
 གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱུར། ལས་ཀ་དེ་སྐྱུས་སྐྱབ་བཟ། ཡོན་ཏན་དཔོན་དུ་  
 བསྟོས། འཇོན་པོ་བ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

བྱེད་པོ་གཞན་མེད་གྱི་ལས་ཆིག་ལས་གང་ཞིག་སྐྱབ་མཁན་གྱི་བྱེད་  
 པོ་གཞན་མེད་པར་དངོས་པོ་རང་སྟེང་གི་འཕོ་འགྱུར་སོགས་སྟོན་པའི་ལས་  
 ཆིག་ཅིག་སྟེ། དཔེར་ན། རོར་ལུག་ར་བར་ཐོན། རས་ཡུག་དམར་ཐོར་གྱུར།  
 ཁོ་རང་ཁྱོམ་དུ་སྐྱུལ། ཏྲ་བང་གིས་རྒྱག་སྐྱོན་པོའི་མགོ་འཐོམས། རྩ་སྟོན་པོ་  
 སྟེས། ཐག་པ་སྤྲ་ས་ནས་ཆད། ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཏེན་གཞི་བརྗོད་པའི་ཆིག་བཏེན་བྱའི་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཏེན་གཞི་གང་ལ་  
 ཡོད་པ་སྟོན་པའི་ཆིག་སྟེ། དཔེར་ན། སྟེང་ན་སྐར་ཆོམ་མཛེས། རོང་དུ་གྲོང་  
 སྡེ་མང། ཐོར་བ་གམ་དུ་བདོག་བྱ་ལ་བཙོན་པ་ཆེ། ང་ལ་སྟོབས་པ་མེད། ཐག་  
 ཐེམ་དུ་བྱ་ཆང་ཡོད། ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཞི་ཆོས་སྐྱར་པའི་ཆིག་བྱེད་གཞིའི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་བྱེད་ཆོས་



ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་བར་སྟོན་པའི་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། འབྲོང་གི་རྩ་ཅེ་ནོ།  
མེ་ཉོག་དམར་པོ་ཡག་གྲོང་ཁྱེར་འདྲུ་འཛི་ཆེ། ལྷ་འདི་རབ་ཏུ་སྟོན། སྐྱ་མདོག་  
བལ་ལྟར་དཀར། རྒྱ་མཚོ་ཟུང་། ལྷ་བུ་འོ། །

དེ་ཉིད་བརྗོད་པའི་ཆོག་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ་  
བར་སྟོན་པའི་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། འདི་གྲོང་ཁྱེར་ལན་གྱུ་རེད། ཁོང་ནི་ངའི་  
དགེ་ཆུན་ཡིན། སྐྱ་ནི་མཉན་བུ་འོ། །དངོས་པོའི་རང་བཞིན་མི་ཉུག་གོ། བཟ་  
ཤེས་ལུག་རྩི་རེད། བ་རོལ་གྱི་མི་དེ་བོད་མིན། སྟོབ་དཔོན་ནི་ཉི་མའོ། །ཞེས་  
པ་ལྷ་བུ་འོ། །

བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་གི་ནུས་པ་རི་སྟེད་པ་ཆེ་ལོང་དུ་བསྐྱས་ན་གོང་  
བསྟན་དབྱེ་བ་ལྷ་པོ་གང་རུང་དུ་འདྲུ་སྟེ། གངས་རི་ལས་ཚུ་བཞུར། དགེ་ཆུན་  
ལ་ཡོན་ཏན་བསྐྱབས། ཞེས་པ་སྦྱིར་འབྱུང་ཁུངས་སྟོན་པའི་ཆོག་ཡིན་ཡང་།  
དེ་དག་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་ན། བཞུར་ཞེས་པ་བྱེད་པོ་གཞན་མེད་ཀྱི་ལས་ཆོག་  
དང་། བསྐྱབས་ཞེས་པ་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆོག་ཡིན་པས། ཁུངས་  
སྟོན་པ་བྱུང་ལོགས་སུ་འབྱེད་པ་མི་ལེགས་སོ། །

## ལྷ་བ། ཆོག་གི་སྒྲིག་བཞི་བཤད་པ།

མི་རིགས་ཤིག་གི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་ཡང་ཡང་བསྐྱར་དུ་སྒྲིག་བརྗོད་

དོན་སྟོན་པ་ལ་པན་སྐྱེད་པའི་ཅུང་གཏན་ཆགས་ཀྱི་བད་སྟོང་སྟོར་འགྲོས་  
གངས་ལྗན་ཞིག་འབྱུང་གིན་ཡོད་པ་ནི་ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞི་ཡིན་ཏེ། དེ་དང་  
མིང་གི་ཚིགས་པའི་སྒྲིག་གཞི་གཉིས་སྟེར་བཏང་དུ་འབྲེལ་ང་། རང་ཐད་ཀྱི་  
ཁྱད་ཆོས་འབྱུང་དུ་ཐོན་པ་རེ་ཡོད་པ་གོང་དུ་བསྟན་ཅིན་པ་བཞིན་ནོ། །སྐད་  
ཆ་ནི་ཚིག་དུ་མ་སྤྲངས་པའི་ཕྱང་བོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཚིག་གི་རྣམ་གངས་ལ་  
ཆད་གཞལ་དཀའ་ཡང་། སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་ནས་འགྲོས་སྟོལ་ཅུང་དུ་ཞིག་ལས་  
མེད་པས་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚིག་གི་སྟེར་བ་སྟེལ་དུས། ཅ་བའི་སྒྲིག་གཞི་  
དེ་ལ་སྒྲུབས་བབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་མིང་རེ་རེ་ལེགས་པར་བསྟེབས་ནས་  
བརྗོད་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་དོ། །

## ༡ ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་རིག་གནས་འདུ་ཤེས་བར་གྱི་ འབྲེལ་བ།

བརྗོད་འདོད་ཀྱི་རྟོག་པས་སྒྲ་སྐྱེད། སྒྲ་དོན་ལ་གཞིལ་པས་མིང་བྱང་།  
མིང་དུ་མ་རིམ་པར་སྐྱར་པས་ཚིག་གྲུབ་པ་མངོན་ཞེན་ལྟར་ཡུན་རིང་དུ་  
བཀོལ་པས་སྒྲིག་གཞི་ཞིག་གཏན་དུ་ཆགས་པ་ལྟར། བརྗོད་དོན་སྟོན་ཆོགས་  
པ་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད་པས་སྐད་ཆའི་མ་ལག་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ཏེ།  
འཛིག་རྟོག་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་རང་གིས་རྟོགས་ཅིན་པའི་དོན་རྣམས་གཅིག་

ནས་གཅིག་ལ་སྒྲེལ་པར་བཏེན། སྐད་ཆ་མི་འདྲ་བའི་མི་རིགས་སོ་སོར་ཀུན་  
 ཉོག་དང་བརྟེན་སྒྲོད་ཐབས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཆགས་པ་དེ་ཡང་སྐད་ཆ་དེ་སྒྲོད་ཀྱི་  
 ཁོངས་མི་ཐུན་མོང་གི་ཀུན་ཉོག་གི་བདག་འབྲས་ཉིད་དུ་ངེས་པས། ཆིག་གི་  
 སྒྲིག་གཞི་མི་འདྲ་བའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡོད་ཆོ། དེར་མ་ཐུན་ཀྱི་ཀུན་ཉོག་གི་རྣམ་  
 པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་ངེས། རྒྱ་མཆོན་ནི་སྐད་ཆ་གང་ཡིན་ཡང་རང་གི་  
 བརྗོད་བྱར་གྱུར་པའི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་ཉིང་བཅུད་དང་ཉེན་གཞིར་གྱུར་  
 གང་འབས། སྐད་ཆ་འདི་སྒྱུར་བ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གོམས་གཤེས་གཉིས་  
 འབྲེལ་མེད་དུ་གནས་ཤིང་། ཅི་ལྟ་བུའི་རིག་གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ན་དེ་ལྟ་  
 བུའི་ཆིག་སྒྱུར་བྱེད་ལུགས་རེ་ཡོད་དོ། མི་རིགས་ཐ་དད་པའི་སྐད་ཆ་འདི་སྒྱུར་  
 བ་ལ་ཕྱོགས་མ་ཐུན་ཀྱི་ཆ་ཡོད་ཆེ་དེ་དག་ལ་རིག་གནས་དང་མི་རྒྱུད་མཆེད་  
 ཁུངས་གང་རུང་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རིགས་པས་དཔགས་ལ། དེ་ཡང་  
 མཐར་ཐུག་ན་ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞི་མ་ཐུན་པ་ཉིད་ལ་ལྟ་བུར། ཁོར་ལུག་གི་  
 དབང་གིས་མིང་བརྟེན་གསར་བ་མང་དུ་བྱུང་ཡང་ཅུ་བའི་སྒྲིག་གཞི་ལ་འགྱུར་  
 བ་ཆེན་པོ་མི་འགྱུར་བ་ནི་མི་རིགས་གང་གི་ཀུན་ཉོག་གི་འགྲོ་རིམ་ལ་འགྱུར་  
 བ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་ཏེ། ཞོལ་རྩོལ་དེ་དུ། སྒོན་ལྟ་སྒྲུ་གོང་  
 དཀྱ་རྒྱལ་གཅིག་གས་གནང་བའི་མདོ་རྩོལ་ལ་ཡིག་གྲུ་བྲིས་པའོ། །ཞེས་  
 པ་དང་། ཉག་ཏུ་བྱུང་ཉོག་ས་བརྗོད་དུ། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་བྱིན་པ་དོན་དུ་

གཉེར་བར་བྱའོ། །ཞེས་པ་དང་། སྟོབ་གྲེ་ཁོར་ཡུག་ལ་དོ་དམ་ལེགས་པར་  
བྱའོ། །ཞེས་པ་སོགས་ལ་བད་གསར་རྟིང་དང་བརྗོད་བྱ་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་  
ཡོད་ཀྱང་ཆོག་གི་ཙུ་བའི་སྟོག་གཞི་མ་ཐུན་པར་ཡོད་པས་མཆོན་ཏེ། མི་  
རིགས་ཤིག་གི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཤུགས་སྟེན་  
ཐེབས་དཀའ་བ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འགྲུལ་སྟོང་གི་རྣམ་པ་དང་སྐད་  
གདངས་དང་སྐད་ཆའི་སྟུང་བ་ཡིན་པས། ༡༩ མི་རྣམས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་  
ཡུག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་འཛོལ་བའི་ཆེ། ངག་གི་སྟུང་བ་དང་ལུས་ཀྱི་སྟོང་བ་  
གང་ལའང་རིག་གནས་དེའི་སྟོག་གཞིས་མ་བྱེད་པ་མེད་ཅིང་། བྱ་བ་གང་བྱེད་  
པལ་ཆེར་བག་ལ་ཉལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་འོག་སྐྱབ་པ་ཡིན་  
ནོ། །

སུ་ཞིག་གིས་མིའི་དོན་སྦྱང་ན། དེ་ཡི་སྐད་ཆ་སྦྱང་དགོས། སྐད་ཆ་  
སྦྱང་བ་ལ་སྟུ་ཆོགས་སྦྱང་དགོས་སྟབས། ༡༩ བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་གི་སྟོག་གཞི་  
བཤའ་པ་ལ་བོད་ཀྱི་སྟུ་ཆོགས་གོམས་གཤེས་མི་སྦྱང་གཏོལ་མེད་ཡིན་ཏེ།  
སྐད་ཆ་ནི་སྟུ་ཆོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །རང་རེ་བོད་སྐད་  
བའི་མི་རྣམས་གནའ་ནས་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་གཞིས་ཀ་གང་དུ་འཆའ་བ་  
འཛོལ་བ་ཉིལ་བོའི་ཉེན་གཞིར་བསམས་ཏེ། ས་སྤྱི་གནས་མལ་ལ་བརྟག་པ་  
སྟོན་དུ་བྱ། ཆོགས་གཡང་ཆོག་རྗེས་སུ་བྱས་ནས། སྐར་གཞིས་བཏབ་བྱེད་

བ་ན་རང་དགར་དུ་ཡལ་བར་མི་འདོར་པ། བ་རིང་བྱ་རྒྱུད་ལ་ལད་མི་ཉན་པ་  
 གཞིས་ས། ཞེས་པ་ལྟར། ལས་གང་བྱེད་ཀྱང་ཡུལ་གཙོ་བོར་འདོན་པའི་  
 དབང་གིས། བྱ་བ་སྟོན་པའི་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་ལ་འང་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་  
 ནས་བྱ་ཡུལ་སྟོན་ལ་སྟོན་པར་བྱེད་དེ། རི་སྟོད་དུ་ནོར་ལུག་འཛོལ། སྒྱེད་  
 ཆེལ་དུ་མེ་ཏོག་བཏབ། རྩི་བོ་སྤྲོད་དུ་སོང་། ལྷ་བྱས་མཆོན་ཞིང་། ཡུལ་  
 གཏན་ལ་ཕབ་བེན་པའི་རྩིས་སུ་ད་གཟེད་གང་སྟོད་པའམ་སུས་བྱེད་པ་བསྟན་  
 དགོས་པས། བྱིམ་ན་མགོན་པོ་ཡོད། མགོན་པོ་བྱིམ་ན་ཡོད། སྟོབ་ཁང་དུ་སྐྱ་  
 མོས་ཡི་གེ་འབྲི། སྐྱ་མོས་སྟོབ་ཁང་དུ་ཡི་གེ་འབྲི། ཞེས་པའི་ཆོག་སྤྲུལ་བྱེད་  
 བསྟན་དོན་ལ་གཙོ་བོ་ལྷུ་སྤྲུལ་པར་ཡོད་ཀྱང་། ཆོག་སྤྲུལ་བྱེད་སྤྲུལ་བྱེད་ཅེས་པའི་  
 སྒྲིག་གཞི་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི་འཛོལ་བའི་གོམས་གཤེས་སྐྱད་ཆའི་སྒྲིབ་བ་  
 ལ་ཐེར་བྱུག་དུ་བྱུབ་པས་ཡིན་ནོ། །འཛོལ་བའི་གོམས་གཤེས་སུ་བྱུབ་པ་ཞིག་  
 ཡིན་ན། སྤྲུལ་སྒྲིབ་བ་ལ་ཡོད་ཅིང་། སྤྲུལ་སྒྲིབ་སྟོལ་ལ་མི་མཐུན་པ་ནི། དེ་  
 འདྲའི་འཛོལ་བའི་གོམས་གཤེས་མེད་པའི་གནད་ལ་བྱུག་གོ། དེ་བཞིན་དུ་མེ་  
 ཏོག་སོགས་དངོས་པོ་དག་གི་སྤྲུལ་ཆོས་སྟོན་པའི་ཆོ། ཐོག་མར་དངོས་པོ་  
 གང་ཞིག་མིག་དུ་བསྟན་ནས། རྩིས་སུ་སྤྲུལ་ཆོས་ལ་དཔྱེད་པའི་རིམ་པ་ལྟར།  
 མེ་ཏོག་མཛེས། འོ་མ་མངར། ལྷ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གསལ། འབྲོག་པའི་འཛོལ་  
 བ་བཟང་། ཞེས་བརྗོད་པ་ལ་སྐབས་དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཡན་ལག་མང་



དུ་སྤྱོད་ཀྱང་ཆོག་གོ།

སྐད་ཆ་ཐོག་མར་བྱང་བའི་དུས་ན་ངག་སྟོར་དང་ལག་བརྟུང་འབྲེལ་  
 གྱིས་བརྟུང་སྟོད་པར་བྱེད་པས། བརྟུང་ཐབས་གང་ཡིན་ཡང་མི་རིགས་དེ་གའི་  
 རིག་གནས་གོམས་གཤེས་གྱིས་མ་བསྐྱད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། དཔེར་ན།  
 བོད་དུ་མགོ་བོ་ནང་དུ་ལྷེམ་པས་ཡིན་པའམ་བདེན་པ་དང་། འབྲེད་དུ་གཡུག་  
 པས་མིན་པའམ་རྩུན་པའི་བརྟུང་པ་ལ། རྒྱ་གར་དུ་དེ་ལས་སྟོག་པར་འཛིན་  
 བེད། རང་རེ་རྣམས་སྟེ་བརྟུངས་པ་གྲུས་པ་དང་བཟོད་གསོལ་གྱི་ཉམས་  
 སྟོན་པ་ཡིན་མོད། ཡོ་རུབ་སྤྱིར་དུ་དག་རུ་འཛིན་པའི་བརྟུང་པའི་པས་  
 མཆོད་ཏེ། ལག་པས་བརྟུང་པའི་དུས་ན་ལག་པ་ལ་བརྟུང་ནས་བསམ་སྟོ་  
 གཏོང་བེད། སྐད་ཆས་བརྟུང་པ་ལ་བསམ་སྟོ་འཛིན་གཞིའང་སྐད་ཆ་ཡིན་  
 པས། སྐད་ཆ་དང་ལག་བརྟུང་ལ་བྱེད་པར་ངེ་འདྲ་ཆེ་ཡང་། དེ་གཉིས་རིག་  
 གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མ་ཐུན་པའི་མི་རིགས་གཅིག་གི་ནང་ཆོད་ཀྱི་བརྟུང་ཐབས་  
 མི་འདྲ་བ་ཅུ་མ་ཡིན་ན། བསམ་སྟོ་གཏོང་ལུགས་ལ་བྱེད་པར་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །  
 དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རིག་གནས་ཀྱི་གོམས་གཤེས་འདྲ་ན། བསམ་སྟོ་འབྲེར་  
 རྟོགས་མཚུངས་ཤིང་། དེ་མ་ཐུན་པས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་  
 དང་ཡུལ་སྐད་ཀྱི་བྱེད་པར་མི་མཚུངས་ཀྱང་། སྐད་ཆའི་ཚ་བའི་སྒྲིག་གཞི་  
 མ་ཐུན་པར་ཡོད་ཕྱིར། མི་རིགས་དབྱེ་ཞིབ་ལ་སྟོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཐ་སྐད་ཐན་

ཐུན་ཅམ་དང་སྐད་གདངས་མི་མ་ཐུན་པ་ཐུན་བྱ་ཅམ་ལ་མཆོག་ཏུ་མི་འཛིན་  
པར། སྐད་ཆའི་ཆ་ནས་ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞི་དང་། བསམ་སྒྲེའི་ཆ་ནས་འདྲ་  
ཞེས་འཛིན་སྟངས་ལ་དབྱུང་དོ། །

## ༡ ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞིའི་ནམ་གངས་སོ་སོར་བཤད་པ།

ཐོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་གི་ནམ་གངས་ཆད་མེད་པ་ནམས་གནད་བྲིལ་ན་རྩ་  
བའི་སྒྲིག་གཞི་གཉིས་སུ་འདྲ་བ་དང་། དེ་ཡང་མིང་གི་བྱེ་བྲག་ཡོངས་ཀྱིས་  
ཆ་མཉམ་དུ་སྒྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པར། ལ་ལ་ཞིག་རྩ་བའི་གནས་སུ་བཅར་ཅིང་།  
འགའ་ཞིག་ཡན་ལག་གི་ཚུལ་དུ་གནས་པས། གང་རྩ་བར་བྱུབ་པའི་མིང་དེའི་  
གངས་འཁོར་གཏོས་ཆེ་ཞིང་། ཡན་ལག་ཏུ་བྱུབ་པའི་རིགས་ལ་གངས་ངེས་  
ཅན་ཞིག་ལས་མེད་པ་ལྟར། འདིར་ཆིག་གི་སྒྲིག་གཞིའི་རིམ་པ་ལ་འཇུག་  
བདེ་བའི་སྐད་དུ། ཆིག་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དང་ཆིག་སྐད་ནམས་ཆ་དུ་མར་  
བསིལ་བར་བྱ་སྟེ། བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་(n1) དང་། ངེས་བཟུང་གི་  
མིང་(n2) ལ་རྩ་བའི་སྐད་དང་(n) ། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་(v1) དང་། བྱད་  
ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་(v2) ། གསལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་(v3) ། རྗོགས་ཆིག་(v4)  
བཅས་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ(v)དང་། གངས་ཀ་བརྗོད་པ། (A1) དང་།

འཇལ་བྱེད་གྱི་མིང་(A2) དང་། ཁྱད་འདོན་གྱི་མིང་(A3) ལ་ཡན་ལག་གི་  
སྒྲི(A) དང་། ཚིག་སྟངས་(P) བཅས་བཞིར་བསྟུས་པ་ཅིས་འགོས་སུ་སྟེལ་ན།  
ཚིག་གི་ཚ་བའི་སྟེག་གཞི་ལ།  $S=N+P+V$ དང་།  $S=N+V$ གཉིས་  
ཡོད་པ་དང་། འདིའི་s རི་ཚིག་གི་མཚོན་ཏྲགས་དང་། འདིར་བསྟན་གྱི་ཚིག་  
སྟངས་ཞི་ཆུང་དབྱེ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆུང་ས་མི་རུང་ངོ་། །

ཚ་བའི་སྒྲི་ལ་ཚིག་སྟངས་དང་དེ་ལ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲི་སྒྱུར་ཏེ་སྟེལ་བའི་  
ཚིག་( $S=N+P+V$ )ལ་ཚིག་སྟངས་མི་འབྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལྟར་དབྱེ་ན།

ཀ་ཚ་བའི་སྒྲི་ལ་བྱེད་སྒྲི་དང་དེ་ལ་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་སྒྱུར་པ་སྟེ།  
( $S=N+P1+V1$ )། དཔེར་ན། མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱིས་སྒྲུབ། ཏྲག་གིས་  
མཆེ་བ་གཅིགས། ཏྲ་ཁ་སྟབ་ཀྱིས་དཀྱུས། བྱ་དགས་གཟེངས་སུ་བསྟོད།  
ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཚོན་པ་དཔེ་རིས་སུ་བཀོད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

འདིར་དཔེ་རིས་ཞིག་འདུག

འདི་རིགས་ལ་བྱེད་སྒྲི་སྒྱུར་བའི་དབང་གིས་མཐའ་མའི་གསལ་བྱེད་  
གྱི་སྒྲིའང་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པར་ངེས་ཀྱང་། བྱེད་སྒྲི་སྒྱུར་པ་ཐམས་  
ཅད་ཚིག་གི་ཚ་བའི་སྟེག་གཞིར་མ་བྱུབ་སྟེ། ཐག་པ་འདི་འདོམ་གང་གིས་  
བྱང་། སྒྲར་མ་སྒྲག་པས་བྲོས། ཡི་གེ་ཤེད་ཀྱིས་སྟོག་ཁོ་མོས་བྱར་གྱིས་  
བསྟུས། མགོན་པོ་འཇུག་གྱིས་བསྟུས། གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་རིམ་གྱིས་འགྱུར།

ལྷ་བྱའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲ་དང་དེའི་སྒྲ་ལོགས་ཀྱི་གངས་ཀ་དང་ཁྱད་འདོན་གྱི་མིང་སོགས་ཀྱིས་དོན་བྱི་མ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཅ་མ་ལས། གལ་ཏེ་ཆ་ཤས་དེ་དག་བསལ་གྱང་ཅི་ག་གི་སྒྲོར་བ་འདྲ་ཆགས་པར་ཡོད་པ། ཐག་པ་འདི་ཐུང་། སྒར་མ་བོས། ཡི་གེ་སྒྲོག་ཁོ་མོས་བལྟས། མགོན་པོ་བསུས། གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་འགྱུར། ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་འདིར་བསྟན་གྱི་ཅ་བའི་སྒྲིག་གཞི་ཞེས་པ་ནི་མེད་ན་མི་རུང་བའི་ཆིག་གི་དངོས་རྒྱ་ལ་བྱའོ། །

ཁ། ཅ་བའི་སྒྲ་ལ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་དེ་ལ་རྫོགས་ཆིག་སྒྲར་ཏེ་བྱལ་བ།  $(S=N+P2+V4)$  ནི། འདི་ནི་བྱམ་པའི་ཁ་དོག་གོ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནོ། །ཡོན་ཏན་གྱི་མ་བྱའོ། །སྒྲོབ་བྱའི་ར་བའོ། །ལྷ་བྱའི་སྒྲ་མིང་སྒྲ་བྱི་འབྲེལ་སྒྲས་སྒྲེལ་བའི་མཐའ་ལ་རྫོགས་ཆིག་སྒྲར་པས་སྐབས་དོན་རེ་ཞིག་རྫོགས་པར་བསྟན་བྱིར། རྫོགས་ཆིག་གྱང་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞིག་ཏུ་གཟུང་ངོ། །དེ་དཔེ་རིས་ཀྱིས་མཆོན་ན།

འདིར་དཔེ་རིས་ཞིག་འདུག

གཅ་བའི་སྒྲ་ལ་ལ་དོན་དང་དེ་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲར་ནས་བྱལ་བ།  $(S=N+P3+V)$ སྟེ། རྩ་ཐང་དུ་བཟོ་བྱ་ཡོད། དོན་གཙོད་དུ་གྲོས་མོལ་བྱེད། སྒྲིད་ཆུང་འགྲམ་ན་ཉ་མོ་འཛིན། ཉི་རུབ་ཏུ་བཟའ་བཏུང་སྒྲོད། རང་ག་ཞེས་ངན་པ་ཐེ་བཟང་དུ་བཏང་། ལྷ་བྱ་ནམས་ལ་སྒྲ་བྱའི་མིང་དོན་གྱི་བྱེད་

པའི་དབང་གིས་སྐབས་དོན་མི་འདྲ་བ་སྟོན་ནའང་། དེ་དག་གི་ཚ་བའི་སྒྲིག་  
གཞི་མ་ཐུན་པར་གནས་པས་འདིར་གཅིག་ཏུ་བྱས་སོ། །དཔེ་རིས་སུ།

འདིར་དཔེ་རིས་ཞིག་འདུག

ང་། ཚ་བའི་སྒྲིབ་ལ་འབྱུང་ཁུངས་དང་དེ་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྱུར་ཏེ་  
བྱུང་བ (S=N+P4+V) བེ། ས་གཞི་ནས་ལོ་རྟོག་སྒྲིམ། ལྷན་བྱ་བཞི་  
ལས་ལངས། མིང་རྩས་ཁ་ནས་བསྐྱབ་སྒྲིམ་བྱ་ལས་གོས་འངས། ཞེས་བ་ལྟ་  
བྱ་སྟེ།

འདིར་དཔེ་རིས་ཞིག་འདུག

གོང་འཁོད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དག་ཏུ་གསལ་བ་ལྟར། སྐད་ཆའི་སྒྲིབ་བ་  
སྒྲིལ་སྐབས་ཆིག་གི་ནམ་གངས་རེ་རེ་བཞིན་བསྐྱབས་ནས་ཞེས་བར་བྱས་  
བ་མ་ཡིན་པར་རང་ལ་གོམས་པའི་སྒྲིག་གཞི་དེ་ལ་མིང་ནམས་སྐབས་ཐོབ་  
ཀྱིས་སྒྱུར་ཏེ་དོན་ལ་གཞིལ་བར་བྱེད་པས། ཆིག་གི་སྒྲིབ་སྒྱུངས་ལ་གཏན་  
ཆགས་སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་དང་། འཕེལ་འགྱུར་མིང་སྟངས་ཀྱི་ཆ་གཉིས་གཉིས་  
ཡོད་པ་ལས། སྒྲིལ་སྐབས་ཆིག་གི་གཞི་འདིར་ཞིང་ཀུན་རྟོག་གི་འགྲོས་རིམ་སྟོན་  
པར་བྱེད་ལ། བྱེམས་ཆིག་སོ་སོའི་སྒྲིབ་སྒྱེད་ཅིང་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་  
སྟབས། མིང་དང་སྟངས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཚུལ་སྒྲིག་གཞི་ལ་བསྟུན་ཞིང་། སྐབས་དོན་  
གང་ཡིན་མིང་གི་དོན་དང་སྟངས་ཀྱི་བྱེད་པ་ལ་བརྟག་གོ། དེ་དག་མ་གཏོགས་  
པའི་ཡན་ལག་གི་སྒྲིབ་གཞན་ནམས་དོན་ཀྱི་གསལ་བྱེད་ཏུ་སྒྱུར་མ་སྒྱུར་གང་



ཡང་རུང་ཅ་བའི་སྒྲིག་གཞི་ལ་འབྱུང་བ་མེད་དོ། །

ཅ་བའི་སྒྲིག་N	ཆིག་ཕྱད་P	གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་V
གཅན་གཟན།	ཀྱིས།	ཐོས།
ལྟ་ས།	རུ།	བྱིན།
སྒྲིང་།	ན།	མཆིས།
སྒྲི་བྱ།	ཏུ།	འབད།
ཆེས་གསུམ།	ལ།	ཐེབས།
ཁ་དོག་	ཏུ།	ངེས།
ལག་པ།	ཡིས།	སྒྲུངས།
གཏེར།	ནས།	བཏོན།
ཁྱོད།	ཀྱི།	(ལྷ་བ)འོ།

ཁྱུ་མཆན་འདི་འདྲའི་དབང་གིས་བོད་སྐད་ལ་སྒྱུར་དུ་ཡོད་པའི་རྣམ་  
 ད་བྱེ་གསུམ་མཐ་བཞིར་བྱས་པ་དང་། སུམ་འབྲེལ་སོགས་སུ་གཞི་གཅིག་  
 གི་སྒྲིང་ནས་དཔེར་བརྗོད་བཞེད་པ་ལ་རིགས་པ་འདི་དོན་ཀྱིས་འཇུག་གྱུར་།  
 ཁོ་བོས་འདིར་སྐད་ཆའི་སྒྲིང་བ་དངོས་ལ་གཞིགས་ཏེ་གསལ་བར་བྱས་པ་  
 ཅུ་མ་ལོ། །

ཅ་བའི་སྒྲིག་ལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྱུར་ཏེ་བྱུང་བ་(s=n+v) བློ།

དཔེར་ན། ཁོ་རང་དགེ་ཆེན་ཡིན། ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་ཏུ་ཅང་ཟབ། སྟོབ་དཔོན་  
འདི་བ་བཟང་། བ་མ་ཉི་མ་འདྲ། སྟོབ་བྲ་སྦྱེད་ཚལ་བཞིན། དར་སྟོག་ལྟ་བུ་  
གཡོ། ཅིང་སྐྱ་སིལ་སིལ་སྟོག་རྒྱང་འཇུག་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་  
དག་ལ་ཆོག་པ་སྟེ་མ་སྦྱར་གྱིང་མཐའ་མའི་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱས་བརྗོད་དོན་  
རྗོགས་པར་སྟོན་པས་ཆོག་ལ་ངེས་པར་དུ་ཆོག་པ་དགོས་པར་སྐྱ་བའི་  
འདོད་པ་ངང་གིས་ཁེགས་ཤིང་། འདི་ནི་ཆོག་གི་སྦྱོར་ཚུལ་ཡན་གར་བ་ཞིག་  
ཏུ་བྱུང་བྱེད་ཆོག་གི་སྦྱིག་གཞི་ཞིག་ཏུ་བལྟའོ། །

### ༣ ཆོག་བསྐྱེས་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་བཤད་པ།

བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་གི་སྦྱིག་གཞི་ལ་གོང་བསྟན་ཅ་བའི་རྣམ་གྲངས་  
གཉིས་ཡོད་པ་ལྟར་སྦྱར་བའི་ཆོག་གི་སྦྱེད་བ་དུ་མ་བསྟར་ཆགས་སུ་བརྒྱས་  
ཏེ་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་ཆེ། དོན་གྱི་ཞིབ་ཆ་གདོན་པའི་སྟེང་དུ་ཆ་  
ཤས་དུ་མ་གསལ་དུ་བསྟན་པའི་དབང་གིས། བསྟན་ཅ་མ་ཉིད་ལ་ཆོག་གཅིག་  
ལ་སྦྱིག་གཞི་དུ་མ་ཡོད་པའམ། ཡང་ན་འགྲོས་སྟོལ་ངེས་ཅན་ཞིག་འཆོལ་  
དཀའ་བ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བ་ནི། ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཆོག་སྟེང་དུ་མ་  
ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་རང་རང་གིས་སྟོལ་བྱའི་མིང་སྟེ་སྟེ་རེ་ཡོད་

པ་ལས་གང་ཞིག་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟེན་པའི་གནད་འདི་ལ་གཏུགས་ཏེ།  
 འདིར་བསྟན་གྱི་ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་ལས་སུ་གྱུར་པའི་ཚིག་སྤང་ལ་རྣམ་  
 དབྱེ་མ་ཡིན་པའི་ཚིག་སྤང་གཞན་མི་འདུག་ཅིང་། བརྒྱ་ལ་རྣམ་དབྱེའི་ཚིག་  
 སྤང་ཡིན་ཡང་ཆོས་གཉིས་སོ་སོར་རྣམ་པར་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ལྡན་པ་  
 ཁོ་ན་མ་ཟད་དོན་གཞན་སྟོན་པའང་འདིར་སྒྲིག་གཞིའི་རྒྱུ་དུ་མི་རུང་བྱེད།  
 ཚིག་གི་སྒྱུར་བ་གང་ལས་རྣམ་དབྱེའི་སྤང་ལ་བརྟག་ཅིང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཚིག་  
 གི་སྒྱུར་བ་སྒྲི་ལ་རུས་པ་གང་ཆེ་ཞིང་བྱ་བའམ་བྱུང་ཆོས་ཀྱི་མིང་སོགས་ལ་  
 རྟགས་སྤུལ་པ་ཉིད་གཙོ་བོ་སྤྲོ། རྣམ་དབྱེའི་ཚིག་སྤང་གཅིག་མ་གཏོགས་  
 མེད་པའི་ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞི་གང་ཡིན་པ་ཉོགས་སྒྲ་ལ། རྣམ་དབྱེ་དུ་མ་སྒྱུར་  
 པས་ཀྱང་བྱ་བ་གཅིག་གསལ་བར་བྱེད་ན་དེ་འདྲ་དེ་ནི་སྒྲིག་གཞི་མ་ཐུན་པའི་  
 ཚིག་དུ་མ་བསྐྱེས་པ་ཡིན་པར་ཞེས་པར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། མགར་གྱིས་སྒྲར་  
 རས་འདྲེས་པའི་རྒྱ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་གསེར་གྱི་རྩན་པ་བྱེད། (དེབ་ཐེར་  
 དབྱིད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་མོའི་སྒྲ་དབྱུངས་ལས) ཅས་པ། མགར་གྱིས་རྩན་པ་བྱེད།  
 ཅས་དང་། རྒྱ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བྱེད། ཅས་པའི་ཚིག་གཉིས་བསྐྱེས་པ་ཡིན་  
 ལ། དེའི་ཆ་ལས་ཀྱི། སྒྲར་རས་འདྲེས་པ། ཞེས་པ་དང་། གསེར་ཞེས་པ་དོན་  
 ཀྱི་སྐབས་བསྟན་ལྟར་སྒྲར་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུབ་པ་འབྲེལ་སྒྲའི་སྤང་གྱིས་  
 གསལ་པ་ལྟར། བྱ་བའི་དོན་ལ་སྒྲར་པའི་ལ་དོན་ནམ། བྱེད་སྒྲའམ། འབྱུང་

ཁུངས་གསུམ་གང་རུང་གི་སྤང་དང་ལྡན་ཆོ། འབྲེལ་སྒྲིའི་སྤང་ནི་སྐབས་དོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྟེན་དུ་བྱུང་ཅིང་། རྣམ་དབྱེ་དུ་མས་དོན་གཅིག་གསལ་བར་བྱེད་ཆེ་བྱ་བ་གཅིག་གིས་དུ་མའི་གོ་བྱས་ཏེ་མཉམ་དུ་སྡེབ་པ། སྟོབ་མས་སྟོབ་ཁང་དུ་རྟག་དུ་སྟོབ་སྦྱོང་བྱེད། བཅོ་བས་གཏེར་ནས་གསེར་དོ་སྦྱང་། ལྷ་བྱ་དང་། གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་གི་བྱ་བ་དུ་མ་སྟོན་ན་བྱ་བ་དེ་དག་གཅིག་དུ་བསྐྱུ་མི་རུང་བ། མགར་བས་ལག་དུ་སྟེ་ཐོགས་ཏེ་ནགས་ལ་སོང་། ལྷ་མས་ལྷག་བསམ་དག་བས་བསྟན་བཅོས་དག་ལས་བདུས་ཏེ་སྟོབ་མར་འཆད། ཅེས་པ་སོགས་ཀྱིས་གསལ་བར་སྟོན་པ་ལྟར། ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་སྒྲིག་གཞི་དུ་མ་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཆོག་གི་བསྐྱེས་སྡེབ་བྱ་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །

ཡང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེས་རྒྱང་རིང་པོ་ཞིག་ནས་གྲོང་ཁྱེར་སྟོས་ལྡན་དང་དེའི་དབུས་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཆོས་འཕགས་སྐྱེ་བོའི་ཆོགས་བརྒྱ་སྦྱོང་དུ་མ་ལ་ལེགས་པར་འདོམས་པ་མཐོང་བར་གྱུར་ཏོ། །(རྟག་དུ་དུའི་རྟོགས་བརྗོད་ལས) ཞེས་པའང་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་དག་རྒྱས་པར་སྒྲུས་པའི་ཆོག་རིང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི། བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་མཐོང་། ཞེས་པ་རིམ་གྱིས། བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་ཆོས་འཕགས་མཐོང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེས་ཆོས་འཕགས་སྐྱེ་བོའི་ཆོགས་ལ་འདོམས་པ་མཐོང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དེས་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་ཆོས་འཕགས་སྐྱེ་བོའི་ཆོགས་ལ་

འདོམས་པ་མཐོང་། ཞེས་པ་སོགས་སུ་བསྐྱེད་པ་ལྟར། མཉམ་དུ་སྒྲེབ་པའི་  
 ཆིག་དེ་དག་གལ་ཏེ་སོ་སོར་བསལ་ནའང་དོན་དེ་རྫོགས་པར་སྟོན་ནའང་།  
 བསྐྱེས་པའི་ཆིག་རང་ལ་སྟོས་པས་ཡན་ལག་རྣམས་མ་ཆང་བའི་རྒྱུ་གྱིས།  
 ད་དུང་མི་གསལ་བའི་ཆ་དུ་མ་ཡོད་པ་རྣམས་ཉན་པ་ལོ་དངོས་སུ་མཐུན་དུ་  
 ཡོད་ཆེ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམན་གྱིས་རམ་འདེགས་  
 དངོས་སུ་ཐོན་པས་བརྗོད་པ་མི་གསལ་བའི་སྟོན་མི་འབྱུང་མོད། ཡིག་ཐོག་  
 ཏུ་གཙོ་བོ་མིང་གི་སྟོར་བས་དོན་གྱི་ཞིབ་ཆ་འདོན་སྤྲོད་ཆ་ཤས་གསལ་ཞིང་  
 ཆང་བ་བཟང་ཞིང་། སྒྲིམ་སུ་དབྱེད་ཅོམ་ལྟ་བུ་ཞིབ་ཆ་དེས་དགོས་པའི་ཅོམ་  
 ལ་དེ་བས་ཀྱང་ལེགས་པར་མཐོང་བས། ཆིག་རྒྱང་བ་ལ་བསྟོས་པས་བསྐྱེས་  
 མ་དང་། དེ་ལ་བསྟོས་པས་སྒྲགས་མ་གལ་ཆེའོ། །

ཆིག་སྤང་བ་འབྱུ་མང་བོར་སྐྱེད་པ་དང་། ཆིག་རིང་བོ་འབྱུ་ཉུང་དུར་  
 བསྐྱེས་པའི་ཚུལ་དཔེ་རིས་སུ་བཀོད་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

(4-1)

དཔེ་རིས་ཀྱི་ཨང་གྲངས།

(4-2)

ཆིག་གི་ཅ་བའི་སྒྲིག་གཞིའི་ཡ་གྲུལ་གྱི་ཆིག་སྤང་མ་བསྐྱུར་བར་རང་  
 གནས་སུ་འཇགས་ཆོ། སྤང་གྱི་སྐྱར་གཞིའི་མིང་དོན་དེ་མཐུན་དུ་སྐྱེད་པ་དང་།



མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་དེ་ཉིད་ཕྱི་རུ་སྐྱེད་པས་བརྗོད་དོན་རྗེ་གསལ་  
 དུ་འགྲོ་ཡང་། གལ་ཏེ་མིང་དོན་སྟོན་མ་དེ་ཕྱི་རུ་སྐྱེད་ན་རྗེས་འཇུག་གི་གཞན་  
 དབང་ཅན་གྱི་སྤང་ནམས་པལ་ཆེར་བསྐྱར་དགོས་པས། འདིར་ཆིག་སྤང་མི་  
 འགྱུར་བ་གཞིར་བྱས་ཀྱི་སྟེང་། ཆིག་གི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་དག་གི་བསྟན་དོན་  
 རྗེ་གསལ་དུ་གཏོང་བ་ལ་དམིགས་པའི་ཡན་ལག་མང་དུ་འཕེལ་ཅིང་འབྲུ་  
 མང་བར་བརྟམ་པ་ལ་བྱ་སྟེ།

(4-3)

(4-4)

ལྟ་བུས་མཆོན་པའི་དཔེར་བརྗོད་སྤྲ་མ་གསུམ་ནི་འདིར་བསྟན་གྱི་  
 ཆིག་སྐྱེད་ཚུལ་དངོས་ཡིན་ཡང་། ཕྱི་མའི་སྐབས་བསྐྱེད་རྗེས་ཀྱི་ཆིག་དེའི་  
 ཆིག་སྤང་ནི་བསྐྱེད་གཞི་དང་མི་མཐུན་པས། སྤྲ་ཡོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་མི་བསྐྱར་  
 བར་ཆིག་གི་འབྲུ་སྟོན་ཚུལ་ལ་གཤམ་ལྟར་གྱི་ཐབས་འགའ་ཡོད་དོ། །

ཀུལ་ལ་དུས་སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་སྒྲ (n) ཡི་སྟོན་ལ་སྐྱར་  
 པ། དཔེར་ན།

བཀོད་པ་ཤིན་ཏུ་མངོས་པ་དང་ལྡན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་སྟོས་ལྡན་གལ་བ་  
 དེར་སོང་ངོ། ། (རྟག་ཏུ་དུའི་རྟོགས་བརྗོད་)

དང་པོར་ཆ་མེད་ལུལ་ལ་སྐྱ་བྱིད་བྱས་ནས་བརྗོད་སྟེ། (ཁོར་

བཟང་གི་རྣམ་ཐར་ལས།

གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སུ་འདི་ལྟར་བྱུང་ངོ། །ལྷ་བྱ་འཕྲེད་ཐིག་གིས་མཆན་པའི་དོན་དེ་དག་ཅ་བའི་སྒྲ(n) ཡི་སྟོན་ལ་སྦྱར་བས་གང་གི་ཡིན་པའམ་ངེ་ལྟར་ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་བས། སྦྱིར་བཏང་དུ་འབྲེལ་སྒྲས་སྒྲེལ་ཅིང་འབྲེལ་སྒྲ་དངོས་སུ་མེད་ཀྱང་དོན་ཐོབ་ཀྱིས་འདུག་གོ།

ལ། བྱད་ཆོས་སམ་རྣམ་གངས་སོགས་སྟོན་པའི་སྒྲ(n)ཡི་རྗེས་སུ་སྦྱར་བ། དཔེར་ན།

མ་མ་གང་ལ་བསྟེན་ནས་ཡོན་ཏན་མཆོག་རབ་བརྟེས།

སྦྱ་མཆེད་གསུམ་པ་མཆོག་ལ་ཟས་གོས་འདང་ཆོད་ཅིག་བྲེད།

སྟོབ་ཁང་བདུན་དུ་ད་དུང་སྟོག་སྟོན་གསལ་ལེར་བགྱ།

མེ་ཏོག་དམར་པོ་ལ་སྦྱར་འབྱར་ཚུགས་སུ་བལྟས་ཏེ་བསྐྱད་པ་མཐོང་།

ལྷ་བྱ་དང་།

ག། གང་ཞིག་བསྒྲབ་བྱའི་ཆོས་སམ་བཏེན་ཆོས་སམ་ཤུགས་འདོན་པའི་སྒྲ(v) ཡི་སྟོན་ལ་སྦྱར་བ། དཔེར་ན།

བདག་ལ་བྱ་མོ་མང་པོ་མ་མཆིས་ཏེ་གཅིག་ཉིད་དོ། །(བྱ་མགྲིན་སྟོན་ཟླ་བའི་ཏོགས་བརྗོད་ལས།)

ཡུམ་ན་ཆ་འཛིན་མ་དེ་ཡང་མཆི་མས་བརྒྱན་པའི་མིག་གིས་ཡང་དང་  
ཡང་དུ་གཞོན་ཅུའི་གདོང་ལ་བལྟས་ནས་སྟོང་མི་དགའ་བ་བཞིན་དུ་རང་  
གནས་སུ་དོང་དོ། །(གཞོན་ཅུ་ཟླ་མེད་ལས)

འདམ་ལས་སྐྱེས་ཀྱང་འདམ་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པའི་མེ་ཏོག་བད་མ་  
ཞིན་ཏུ་མཛེས་སོ། །

ཀུན་གྱིས་རྒྱན་དུ་སྟེང་བ་བདག་གིས་ཡང་ཡང་ཐོས་སོ། །

ང་། ཁ་སྟོང་གི་སྐྱ(v) ཡི་རྗེས་སུ་སྐྱར་པ། དཔེར་ན། སྐས་གྱིས་ཚུ་གྱི་  
བསྐྱེད་ཏེ་བཀུམ། (དབྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མའི་སྐྱ་དབྱངས་ལས)

སྐས་རེ་ཞིག་སྐྱགས་པ་སྐར་མོན་ནས་སྐྱན་བྱངས་ཏེ་རྒྱལ་སྟོན་ལ་  
བསྐོ་བར་ཚོམ། (གོང་མཐུན)

བཞོན་མ་དུག་གི་འོ་སྟེ་ལན་གསུམ་དུ་དཀྱིགས་ཤིང་སྐྱང་ཅི་དང་སྐྱར་  
ཏེ་བྱངས།

ལྷ་ཡི་བྲིམ་དུ་འབྲེར་བར་འགྱུར། (ཁྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་ཀྱི་  
འགྲེལ་བ་ལས) ལྷ་བུ་སྟེ། གང་ཞིག་ཁ་སྟོང་གི་སྐྱ་དེ་སྐྱ་མའི་མིང་དང་རིས་  
མཐུན་ཞིང་། དེ་དག་གི་བར་མཆོམས་སུ་ཅིང་ཞིང་ཤིང་གསུམ་དང་། ལྷག་  
བཅས། རུ་ཡིག་ར་བསྐྱས་སྐྱར་པའི་བར་བར་སོགས་གྱིས་སྟེལ་ཏོ། །

## དྲུག་པ། ཆིག་སྤྱད་བཤད་པ།

བོད་ཀྱི་བརྗོད་རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་སྟོགས་བསྐྱེགས་སུ། སྤྱིར་  
ཆིག་ཅེས་པའི་དོན་ལ། མིང་ཆིག་ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་སྤྱེས་པའི་ཆིག་དང་།  
མིང་གི་ཁོངས་གཏོགས་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་ཙམ་ལ་བཏགས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར། ཆིག་སྤྱད་ཅེས་པའང་ཆིག་རྣམ་མའི་བསྐྱ་ཚུལ་ཁོ་ནར་  
བྱས་ན་གོལ་ས་མང་དུ་འབྱུང་བས། འདིར་མིང་དང་། མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་།  
ཆིག་གི་ཆ་ཤས་ཇི་ལྟར་བསྐྱ་ཚུལ་བཅས་གསུམ་དུ་སྤྱེ་སྟེ་བསྟན་པར་བྱའོ། །

### ༡་བོད་སྐད་ཆིག་སྤྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་དབྱེད་པ།

སུམ་ཏྲགས་ཅ་གཞུང་སོགས་སུ་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྤྱད་དང་དེའི་རྣམ་  
གངས་གསལ་བར་མ་བསྟན་ཀྱང་། ཆིག་སྤྱད་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བརྗོད་  
འགྲེལ་དང་མིང་སྤྱི་བྱེད་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་དབང་གིས་མིང་གི་ཆ་  
ཤས་དང་། ཆིག་སྤྱད། ཆིག་གི་གྲུབ་ཆ་རེ་གཉིས་བསྐྱས་ཀྱང་དོན་སྟོན་པ་ལ་  
གཞོན་པ་མི་འབྱུང་བའི་ཐོག་ཆིག་གི་ཐོར་ཡང་ཞིང་ངོས་གཙང་བར་བྱས་  
པས། བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་གཞོན་པ་ལ་མེད་མི་རུང་བའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཚུལ་

ཞིག་ཏུ་འཁུམས་ཤིང་། ཆོག་སྟུང་བྱེད་ཆོག་མི་ཆོག་དང་རི་ལྟར་བསྟུ་བ་ནི་  
 སྐད་ཆ་རང་ངོས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་དང་། མི་རིགས་རང་མཆོན་པའི་བད་སྟོད་  
 གོམས་སྟོལ་དང་བསྟུན་ཏེ་ཅི་བདེར་བྱེད་པ་ཞིག་ལས། ཡིག་མཁན་རྣམས་  
 གྱིས་གང་འདོད་འདོད་དུ་བསྟུ་ཆོག་པ་ཞིག་མིན་པས། སྐད་ཆ་རེ་རེར་རང་  
 རང་ལུགས་ཀྱི་ཆོག་སྟུང་བྱེད་ལུགས་ཞིག་ཡོད་དོ། །

དེ་སྔ་བོད་ཀྱི་བད་སྟོད་པའི་བསྟུན་བཅོས་སུ་ཆོག་སྟུང་གྱི་རྣམ་གཞག་  
 གསལ་བར་བསྟུན་སྒྲུབ་བ་ནི། སྔ་སྟོ་མཆོན་ཆ་དང་། ཆོགས་གསུམ་གསལ་  
 བ་སོགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་སྔ་གཞུང་དག་ཏུ་བཀོད་པ་རི་ལྟར་  
 བཞིན་བོད་ལ་དཔེ་མཚུངས་སྟུར་པར་བད་པ། བད་སྟོད་སྟོ་གསལ་དགའ་  
 ལྟོན་དུ། ལེགས་སྟུར་གྱི་ཆོག་སྟུང་དུག་གི་ནང་ནས་མི་བད་པའི་བསྟུ་བ་མ་  
 གཏོགས་གཞན་རྣམས་བོད་སྐད་ལ་འདྲ་རིམ་བཞིན་ཡོད། ༡༩ཅེས་གསུངས་  
 པས་ཉོགས་ཤིང་། དབྱངས་ཅན་སྔ་མདོར། དེ་ནས་ཆོག་སྟུང་གྱི་ཆོག་རྣམས་  
 བཤད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་རབ་ཏུ་བཟུམ་པའི་ཆོག་གི་སྟོར་  
 བ་རྣམས་ཉུང་དུར་བསྟུས་ཏེ་བརྗོད་པ་ནི་ཆོག་སྟུང་ཅེས་བྱའོ། །མིང་རྣམས་  
 གྱི་པན་ཚུན་བསྟུ་བ་ཡང་ངོ་། །དོན་འགལ་བ་མ་ཡིན་པའི་མིང་ཆོག་ཏུ་བྱུབ་  
 པ་གཉིས་སམ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱེགས་པའི་སྟེང་དང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་  
 བསྟུས་པས་ཆོག་པན་ཚུན་མ་འབྲེལ་བ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཞིང་ཆོག་



སྒྲོལ་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་མ་ཆང་བ་མེད་པར་རྫོགས་ཤིང་ཆོག་ཉུང་ལ་དོན་  
 གྱུས་པ་བརྗོད་བདེ་བ་དེ་ནི་ཆོག་སྤྱད་གྱི་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ཆུའི་མེ་  
 ཞེས་སམ་དེ་ནི་དཀར་ཐུབ་ཅན་གྱི་ཆུང་མ་ཞེས་པ་སྟ་བུ་དོན་འགལ་བ་  
 རྣམས་ལ་ནི་ཆོག་སྤྱད་གྱི་བྱ་བ་མི་འདུག་གོ། དེ་ཡང་བྱུག་ཏུ་དབྱེ་འོ།  
 །༡༠ཞེས་གསུངས་པ་ནི། རྣམ་དབྱེའི་མཐའ་ཅན་ནི་ཆོག་གོ། ཞེས་པའི་དོན་  
 གཞིར་བཟུང་ནས་བསྟན་པའི་ཕྱིར་གྱིས། བོད་སྐད་གྱི་ཆོག་ལ་ངེ་བཞིན་མ་  
 ཁུབ་པ་དང་། རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྒྲིའི་སྒྲོལ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་།  
 མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་། ཆོག་ཅི་རིགས་ཡོད་པའི་གནས་གྱིས། བོད་སྐད་གྱི་  
 ཆོག་སྤྱད་ནི་ངེས་པར་བོད་སྐད་རང་ལ་གཞིགས་ནས་གཞག་དགོས་པ་ཉིད་  
 དོ། །

## ༡མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུལ་བཤད་པ།

མིང་གང་ཞིག་རང་འབྱུང་དུས་སུ་སྐྱེ་བྱུང་བས་དང་། ཆ་ཤས་གཙོ་  
 བལ་སྐྱུར་བས་དང་། དོན་ལྡན་གྱི་མིང་དུ་མ་སྟོབས་མཚུངས་པར་སྐྱུར་བས་  
 སྐྱབ་པ་ཅི་རིགས་ཤིག་ཡོད་པར་བརྟེན། མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུལ་ལའང་རྣམ་གྲངས་  
 དུ་མ་ཡོད་པ་གཤམ་དུ་བསྟན་པར་བྱའོ། །

ཆ་ཤས་གཙོ་བལ་ཅན་གྱི་མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུལ། གོང་དུ་མིང་གི་བྱུབ་

ཚུལ་གྱི་སྐབས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར། ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཅན་གྱི་མིང་ལ། སྔ་རྒྱུན་  
སྒྱུར་བས་བྱུང་བ་ཕྱི་མ་གཙོ་བོ་མིང་དང་། ཕྱི་རྒྱུན་སྒྱུར་ཏེ་བྱུང་བ་སྔ་མ་  
གཙོ་བོ་མིང་སོགས་ཡོད་པ་དང་མཐུན་པར་འདྲིའི་ཡང་རྣམ་གངས་དུ་མ་  
ཡོད་དེ།

ཆ་ཤས་སྔ་མ་གཙོ་བོ་མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུལ། འདི་ལྟར་དོན་ལྡན་གྱི་ཆ་  
ཤས་སྔ་མར་ཕྱི་རྒྱུན་སྒྱུར་ཏེ་བྱུང་བ། ན་བ། གཏུམ་པོ། སྟོང་བ། ཀོང་བ།  
གཡེར་མ། རོབ་ཆ། ལྟ་བུ་དང་། ཆ་ཤས་སྔ་མ་གཙོ་བོ་མིང་འདུས་མ། རིག་  
གནས། ཤེས་རབ། ཞི་གནས། ལྷག་མཐོང་། དབྱིད་དུས། རྒྱལ་ཁབ། ལྟ་བུའི་  
བསྐྱུ་ཚུལ་གཉིད་ཡོད་དེ། སྔ་མ་རྣམས་ཆོག་གོགས་གཞན་དང་སྒྲེལ་ཆེ་ཕྱི་  
རྒྱུན་བསལ་བས་ཆོག་པ། སྟོ་ན། གཏུམ་སྟོད། གཉིས་སྟོང་། གསེར་ཀོང་།  
མྱ་སྟོག་གཡེར་གསུམ། རོབ་དངུལ། ལྟ་བུ་དང་། ཕྱི་མ་དག་གི་ཆ་ཤས་ཉིང་  
མ་ནི་རྒྱུན་ཅུ་མིན་ཡང་ཆོག་གོགས་གཞན་དང་སྒྲེལ་ཏེ་བསྐྱུ་བའི་ཆེ་རྒྱུན་  
ལྟར་དོར་བས་ཆོག་པ། སྟོ་རིག་ཉིག་ཤེས། ཞི་ལྷག་སྟོན་དབྱིད། རང་རྒྱལ། ལྟ་  
བུར་བསྐྱུས་བས་བསྐྱུ་བའི་མིང་ཐ་དད་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་མིང་འདུས་མ་ཡན་  
གར་བ་ཞིག་འདུ་བྱེད་པ་ནི་མིང་གི་བྱུང་ཚུལ་གྱི་རིགས་པ་ཤིག་ཏུ་བྱུང་བོ།  
ཡིན་ན་ཡང་། དོན་ལྡན་གྱི་མིང་སྔ་མའི་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་ནི་བདག་པོ་  
སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན་ན་བསྐྱུ་མི་རུང་བས་བདག་པོའི་རྒྱུན་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་

ངེས་ཤེས་གསལ་བར་འདྲོང་བར་ཞུའོ། །

ཆ་ཤས་སྤྱི་མ་གཅི་བའི་མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུ་ལ། དེ་ལའང་གཉིས་ཏེ། ཨ་  
ཞང་། ཨ་མ། ཨ་ཁ། ཨ་སྤ། ཨ་བྱ་སྤ་རྒྱུ་ཨ་སྤར་ཏེ་བྱུ་བ་བའི་མིང་དག་བསྐྱུ་  
དགོས་ན། དཔོན་ཞང་གཉིས་ཆབ་སྤྱི་དགའི་ཁྱེ་ལ་ནས། ཞེས་དང་། བ་  
མས་བྱ་མོ་མ་མཇལ་ཡུན་རིང་སོང་། ཞེས་དང་། སྤང་བར་སྤྱི་བྱི་མ་ལོད་བྱི་  
མདད་བཏང་། ཞེས་བ་ཨ་བྱ་སྤ་མཆོན་ཏེ་སྤ་མ་བསྐྱུ་སྤར་ཡུང་སྤྱི་མ་ཉིད་ཀྱིས་  
དོན་ཆ་ཆང་བར་སྤོན་ནོ། །གཞན་ཞིག་ནི། དཔལ་འབྱོར། ཆབ་སྤྱི། བསེལ་  
གདུགས། ཐག་ཉེ། ཀོ་ལྷམ། ཁལ་རྒྱ། ཨ་བྱ་དག་གི་འང་དོན་གྱི་གནད་ཆེ་ས་ཆ་  
ཤས་སྤྱི་མའི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་པས། སྤྱིང་འབྱོར་རིག་གསུམ་ཞེས་བསྐྱུ་བ་མ་  
གཏོགས། ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་ཞེས་བསྐྱུ་བ་བོད་སྐད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་  
དང་མི་མཐུན་པ་དང་། ཏྲ་བོང་བེལ་དེད་གདུགས་མཆོག་གླེང་དུ་བསྐྱོད། ལྷ་  
ལྷམ་གོས་གྱོན་ཉི་རིང་ཡུལ་དུ་སྤྱུ་ལ། ཞེས་བ་ཨ་བྱ་སྤ་མིང་འདུས་མ་འདི་རིགས་  
ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤ་མ་བསྐྱུ་སྤ་ནས་སྤྱི་མ་རང་མལ་དུ་གཞག་གོ།

མིང་གི་ཆ་ཤས་སྤ་སྤྱི་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ་ཚུ་ལ། ཆ་ཤས་དུ་མས་འདུ་  
བྱས་བའི་མིང་ལ་སོ་སོར་དབྱེ་རུང་བ་དང་མི་རུང་བ་གང་རུང་ཡོད་ལ།  
དབྱེར་མེད་པ་ལའང་བསྐྱུ་རུང་མི་རུང་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་བསྐྱུན་  
པ་ནི་མིང་དག་གི་ཆ་ཤས་སྤ་སྤྱི་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུ་བ་སྤེ། ཐ་གྲ། སྤྱི་གྲ། ཆ་

རུ། ཚུ་རོལ། ས་རོལ། ཡི་ག། བྱ་རམ། སྤྱ་ག། བྱ་རུ། ལྷ་བྱ་ནམས་ཆིག་  
གྲོགས་གཞན་དང་སྟེལ་ཆེ་ཆ་ཤས་ཕྱི་མར་རྗེས་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་ཡང་  
རུང་མིང་གཞི་དག་གི་དབྱངས་ཡིག་དོར་ཏེ་སྤྱ་མར་རྗེས་འཇུག་ལྷར་སྤྱར་ཏེ་  
བསྐྱ་བ་སྟེ། བལ་ཐག་ལྷགས་སྤྱག་ལྷག་ཆར། ཚུར་ཤོག་པར་སོང་། བོད་  
ཡིག་བྱར་ཤིང་འོ་མ་བྱར་སོགས་ཀྱི། །མངར་བ་ཉིད་ཀྱི་བྱད་པར་ཆེ། །(སྟན་  
ངག་མེ་ལོང་ལས) འབྲོང་སྤྱག། །གསེར་དངུལ་གཡུ་བྱར། ལྷ་བྱར་བསྐྱ་བ་  
ནི་ཆ་ཤས་སྤྱ་མར་རྗེས་འཇུག་མེད་པ་ལ་བསྟོས་ཀྱང་། གང་ཞིག་ཆིག་  
གྲོགས་སྤྱ་མའི་མཐར་ཆིག་སྤྱད་སྤྱར་ཆོ། མིང་དེ་རིགས་ཀྱང་བསྐྱ་མི་རུང་བ་  
ནི་ཆ་ཤས་སྤྱ་ཕྱི་དོ་སྟོམས་པའི་ཕྱིར་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། སྟོང་། སྤྱང་། ཆོ་གཡུ་མུ་ཏ། ལྷ་བྱ་དག་ཀྱང་ཆིག་གྲོགས་  
གཞན་དང་སྟེལ་ན་ཆ་ཤས་ཕྱི་མ་སྤྱ་མའི་རྗེས་འཇུག་ཏུ་བྱས་ཏེ་བསྐྱ་བ་སྟེ།  
བྱ་སྟོང་། ཁྱོ་སྤྱང་། གཏོར་ཆོག་ཡུ་མུ་ཏ། ལྷ་བྱ་འོ། །

ཆ་ཤས་གཙོ་པལ་མེད་པའི་མིང་གི་བསྐྱ་ཚུལ། འདི་ལ་བད་སྟོང་  
གསལ་བྱེད་ངག་སྟོན་དུ། ཆ་ཤས་གཉིས་ཀ་སྟོབས་མཚུངས་པའི་མིང་གི་  
བསྐྱ་ཚུལ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་ཞིང་། མིང་འདི་རིགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤྱ་ཕྱི་གཉིས་ཀའི་  
བསྟན་དོན་འདྲ་བའམ་ཉི་བའི་དབང་གིས་གང་བསྐྱས་ཀྱང་བསྟན་དོན་པལ་  
ཆེར་འདྲ་བའི་གནད་ལ་གཏུག་གི་འདྲ་ཉི་མཉམ་འདུས་མ་གཏོགས་པའི་མིང་

གི་སྒྲོར་བ་གཞན་ལ་བསྐྱུ་ཚུལ་འདི་རིགས་བྱེད་དུ་མེད་དེ། སྒྲ་དབྱངས། ཆ་  
གྱིས། འབྲོར་བྱུགས་ལྷན་འཛེབས། ཚུལ་ཁྲིམས། འོད་ཟེར། ལྷ་བུ་བསྐྱུ་ཆོ།  
གྱིས་མེད་ཡུལ་དུ་ཆ་མེད་གྲོགས་བསྟེན་ཏེ། །ཚུལ་མིན་ཁྲིམས་འགལ་སྒྲོད་  
པར་ནམ་གཡེང་བ། །ཉི་འོད་ལྷ་ཟེར་ལུས་ལ་མི་བསྐྱོས་ལྟར། །གཞན་ལ་  
ཕན་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་དགལ། །ཞེས་པ་ལྷ་བུའོ། །

མདོར་ན། མིང་གིས་སྒྲ་སྒྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་  
མཆོན་པར་བྱེད་པས་ནམ་གངས་འབྲམས་སྐྱས་ཤིང་། མིང་གི་བསྐྱུ་ཚུལ་  
ཞེས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ཆ་ཤས་གཉིས་ཡན་ཆད་འདུས་པའི་མིང་ལ་བྱ་ཞིང་། དེ་  
ཡང་བསྐྱུ་རུང་མི་རུང་དོན་ལ་འགལ་བ་འབྱུང་མི་འབྱུང་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་  
གོམས་སྒོལ་དང་མ་ཐུན་མི་མ་ཐུན་བརྟགས་ཏེ་བསྐྱུ་དགོས་པས་ཤིན་ཏུ་  
གཞབ་པར་བྱ་བའི་གནས་ཤིག་གོ།

## ༣ མིང་གི་ཆོགས་པའི་བསྐྱུ་ཚུལ་བཤད་པ།

མིང་དུ་མས་འདུ་བྱས་ཤིང་ཆོག་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་མིང་གི་  
ཆོགས་པ་དང་ཆོག་དངོས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་གཅིག་འདྲར་མཆིས་ཤིང་། དེ་སྒྲ་  
མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆོག་གཉིས་ཐ་དད་དུ་མ་བྱེ་བར་དགྱུས་གཅིག་ཏུ་



ཚིག་ཏུ་བསྐྱུས་པར་བརྟེན། ཚིག་གི་བསྐྱུ་ཚུལ་བསྟན་པ་ནམས་ཀྱང་དོན་དམ་  
དུ་མིང་གི་ཚོགས་པའི་བསྐྱུ་ཚུལ་དུ་སོང་གཤེས། འདིར་དམིགས་གྱིས་  
བཀར་ཏེ་སོ་སོར་བསྟན་པར་བྱའོ། །

བྱད་གཞི་དང་བྱད་ཚཱ་གཞི་མཐུན་པར་བསྐྱུ་བ། བྱད་པར་གྱི་གཞི་  
དང་དེའི་བྱད་ཚཱ་སྟོན་པའི་རྫོང་བྱེད་གྱི་སྐྱེའི་ཆ་ཤས་དོར་ཏེ་གཞི་གཅིག་ཏུ་  
མཐུན་པའི་བསྐྱུ་བ་སྟེ། བད་མ་དཀར་པོ་ཞེས་པ་བད་དཀར་དང་། ནམ་མཁའ་  
སྟོན་པོ་ཞེས་པ་གནམ་སྟོན། གངས་རི་དཀར་པོ་ཞེས་པ་གངས་དཀར། ལམ་  
ཐག་རིང་བ་ལ་ཐག་རིང་། གཞི་དཔལ་ཆེ་བ་ལ་གཞི་ཆེ། ཞེས་པར་བསྐྱུས་  
པར་མ་ཟད། བྱད་ཚཱ་གྱི་མིང་བྱད་གཞིའི་སྟོན་ལ་སྦྱར་ཆེ་འབྲེལ་སྐྱས་སྟེལ་  
དགོས་པ་ནམས་ཀྱང་འདིར་བསྐྱུ་རུང་སྟེ། རང་གཤེས་ངན་པའི་མི་ལ་མི་ངན།  
གཟར་བའི་རི་ལ་རི་གཟར། ཞེས་བསྐྱུས་ཆེ་བྱད་ཚཱ་གྱི་མིང་བྱད་གཞིའི་  
ཕྱིས་སྦྱ་འབྲེན་པ་ནི་མཚམས་སྦྱོར་བའི་བྱད་བསྐྱུས་པའི་གནད་ལ་བྱུག་ཅིང་།  
སྐྱེའི་སྦྱོར་བ་འདི་རིགས་བསྐྱུས་ཟིན་པའི་ཆེ་མིང་གི་ཚོགས་པའི་བྱད་ཚཱ་  
ཞིག་ནས་མིང་འདུས་མར་བྱུབ་གདའ་འོ། །འདི་ལ་ལས་འཛིན་གྱི་བསྐྱུ་བ་  
ཞེས་བའང་ཡོད་དོ། །

བགྲང་བྱ་དང་གྲངས་གཞི་མཐུན་པར་བསྐྱུ་བ། གང་ཞིག་བགྲང་བྱའི་  
གཞི་དང་བགྲང་བྱེད་གྲངས་ཀ་གཉིས་གཞི་མཐུན་པར་བྱུབ་པ་གཅིག་ཏུ་

བསྐྱུ་བ་སྟེ། སྤང་བོ་ལྔ་ག་ཞེས་པ་སྤང་བོ་ལྔ་དང་། མི་གཉིས་ག་ཞེས་པ་མི་  
གཉིས། འགྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་དང་འགྱོར་མེད་གྲལ་རིམ་གཉིས་པོ་ཞེས་པ་  
གྲལ་རིམ་གཉིས། ས་ཚུ་མེ་རླང་ནམ་མཁའ་འབྱུང་བ་ལྔ་བོ་ཞེས་པ་འབྱུང་བ་  
ལྔ་ཞེས་པར་བསྐྱུས་པས་མཆོན་ཏེ། མིང་དུ་མ་འདུས་པའི་མཐར་པ་པོ་  
སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་ལྡན་པ་ནི་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་། དེ་དག་ཟེར་ཡང་  
བར་བསྐྱུས་པ་འདི་འདྲ་ནི་མིང་འདུས་མ་ཡིན་ནོ། །

མིང་སྤྱི་ཕྱི་ལོ་བར་གྱི་རྣམ་དབྱེ་བསྟུ་བ། བོད་རྒྱུད་གྱི་མིང་གི་ཚེགས་པ་  
 དང་ཚིག་ལ་རྣམ་དབྱེ་སྟོར་མི་སྟོར་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་སྟུར་  
 པ་ལ་འང་བརྗོད་དོན་གྱི་དགོས་དབང་གིས་བསྟུ་རུང་མི་རུང་གཉིས་ཀ་ཡོད་  
 བས། བོད་གྱི་བརྗོད་སྟོན་རིག་པའི་དོན་འགྲེལ་སྟོགས་བསྟེགས་སུ། སྟོར་ཚིག་  
 ལ་ལ་དོན་ཡོད་མེད་དང་། ལ་དོན་གྱི་སྒྲ་བསྟུ་ཚེག་མི་ཚེག་བོད་རྒྱུད་གྱི་  
 གོམས་གཤེས་ལ་བསྟུན་དགོས་པ་ཞིག་ལས། ཡིག་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གང་  
 བདེར་བྱེད་ཚེག་པ་ཞིག་མིན། ༡༡ ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ལ་དོན་ཁོ་ནར་མ་བཟང་  
 གྱི་རྣམ་དབྱེ་བསྟུ་ཚུ་ལ་སྟོལ་ལ་བྱུང་པའི་ལེགས་བཤུད་དུ་འབྲུམས་ཤིང་། བྱེད་  
 པར་དུ་ཚིག་དོན་གོང་འོག་གི་བསྟུན་དོན་ལ་བསྟོས་པ་མེད་ན། རྣམ་དབྱེ་  
 བསྟུས་པས་དོན་ཅི་འགྱུར་ཆ་མི་འཆའ་བས་ཤིན་ཏུ་གཟབ་པར་བྱའོ། །

ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ་བསྟུ་བ། ལས་སྟ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་གྱི་རྫོད་བྱེད་གྱི་

སྒྲ་དག་གི་བར་གྱི་ནམ་དབྱེའི་ཕྱད་བསྐྱ་བ་སྟེ། མཁའ་རུ་སྟོང་པ་ལ་མཁའ་  
 སྟོང་། ལམ་དུ་འགོ་བ་ལ་ལམ་འགོ། ཏྲ་ལ་ཞོན་པ་ལ་ཏྲ་ཞོན། ཞེས་བསྐྱས་པ་  
 ལ་གནས་སྐབས་བརྗོད་འབྲེལ་གྱི་དབང་གིས་ཡུལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་  
 དང་། བྱ་བ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པོ་ལམ་བྱེད་པ་ལ་གོ་བ་གཉིས་གཉིས་  
 ཡོད་པ་ལས། བྱ་བའི་དོན་མ་གཏོགས་ལ་དོན་མི་ཐོབ་པ་དང་། བྱེད་པའི་དོན་  
 ཅན་ལ་བསྐྱས་པའི་ཐ་སྙད་མི་འཇུག་པས། རྒྱ་མཚོས་ཏྲ་ཞོན་ཏེ་མཚོ་སྟོན་  
 པོའི་ཡུལ་ཁམས་སྤྲུལ། ཅེས་པའི་སྐབས་སུ་ཏྲ་ལ་ཞོན་པའི་བྱ་བ་སྟོན་ཞིང་།  
 རྒྱ་མཚོས་ཏྲ་ཞོན་མང་པོ་ལམ་དུ་སྟོང་པ་མཐོང་། ཞེས་པའི་ཆེ་ཏྲ་ལ་ཞོན་པའི་  
 མི་ལ་གོ་བ་ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ་བསྐྱས་པ་མིན་པས་ཆིག་དོན་གོང་འོག་གི་  
 རམ་འདེགས་གལ་ཆེའོ། །

ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བསྐྱ་བ། བྱེད་པ་པོ་ལམ་བྱེད་པ་གང་རུང་གིས་  
 བྱས་པའི་བྱ་བ་སྟོན་པའི་སྒྲ་དུ་སྒྱར་པའི་བྱེད་སྒྲ་བསྐྱ་བ་ནི། བདེན་གཉིས་  
 གྱིས་སྟོང་པ་ལ་བདེན་སྟོང་། ཀླང་བས་བགྲོད་པ་ལ་ཀླང་བགྲོད། མིག་གིས་  
 ཐོས་པ་ལ་མིག་ཐོས། ལག་པས་བྲིས་པ་ལ་ལག་བྲིས། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་སྒྱིར་  
 བཏང་དུ་བསྐྱ་མི་རུང་བ་མེད་ཀྱང་། ལག་བྲིས་མཛེས་པ་མིག་གི་དགའ་སྟོན་  
 ཉིད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་ནི་བྱ་བའི་དོན་ལ་མི་འཇུག་པས་བྱ་བ་དངོས་སྟོན་པ་ལ་  
 ཕྱད་བསྐྱ་རུང་མིན་དབྱེད་དོ། །

ནམ་དགེ་བཞི་བ་བསྐྱབ་པ། དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་  
 རྣམ་དགེ་བཞི་བའི་ཕྱད་བསྐྱབ་པ་ནི། ལམ་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཁང་བ་  
 ལ་འགོན་ཁང་དང་། ཞིང་དུ་འབྲེན་པའི་ཚུ་ལ་ཞིང་ཟུ། འབྲུང་བོའི་སྤང་དུ་བྱས་  
 པའི་གཏོར་མ་ལ་འབྲུང་གཏོར། ཞེས་པར་བསྐྱས་ཆེ་བྱུང་གཞི་བཟོད་པའི་  
 མིང་འབའ་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་པ་ནི་མཐུག་མཐའི་མིང་གི་རྣམ་པར་རག་ལས་པས།  
 འདི་འདྲ་ནི་ནམ་དགེ་བསྐྱས་ནས་མིང་དུ་སྐྱབ་ཚུ་ལ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་  
 ཞིང་། དགོས་པ་དངོས་ཀྱི་དོན་ལ་སྐྱར་པ། ཟུན་དུ་གསེར་བརྒྱང་། འ་ལ་  
 ལྷག་བའལ། གོས་སུ་རས་འཐགས་བྱ་དག་བསྐྱས་ཆེ་དགོས་པ་ཅི་ཡང་མི་  
 ལྟོན་པས་མིང་མཐའ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་ཡིན་ན་བསྐྱ་མི་རུང་སྟམ་མོ། །

ནམ་དགེ་ལྔ་བ་བསྐྱབ་པ། འབྲུང་ཁུངས་བསྐྱུན་པའི་བྱིར་དུ་སྐྱར་པའི་  
 རྣམ་ལས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ནི། མངལ་ལས་སྐྱེས་པ་ལ་མངལ་སྐྱེས། བྲག་ལས་  
 བརྗེལ་བ་ལ་བྲག་བརྗེལ། རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་བྱུང་བ་ལ་མཚོ་བྱུང་། དཔེ་ཆ་  
 ལས་ཐོབ་པ་ལ་དཔེ་ཐོབ། མཁའ་ནས་བབས་པ་ལ་མཁའ་བབས། ཞེས་  
 བསྐྱས་པ་ནི་འབྲུང་བའི་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོ་དག་གི་མིང་དུ་  
 འགྱུར་ཞིང་། རྣམ་ལས་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་འཐུག་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱ་མི་  
 རུང་བས། གང་ཞིག་བསྐྱས་ན་མིང་དུ་འགྱུར་པ་དག་བསྐྱ་ལ། དེ་ལས་གཞན་  
 པ་རྣམས་བསྐྱ་མི་རུང་ངོ། །

ནམ་དགེ་དུག་པ་བསྟུ་བ། གི་སོགས་འབྲེལ་སྐྱས་སྟེལ་བའི་མིང་སྟེ་  
མའི་མཐར་ཐོག་ས་ཆོག་གི་སྐྱ་གང་རུང་མ་སྟུར་ན་ཆོག་ཏུ་འགྱུར་བའི་  
སྐབས་ནམ་ཡང་མེད་པས། འདི་ནི་མིང་གི་ཆོག་ས་པ་བསྟུས་ནས་མིང་དུ་  
སྟུབ་པའི་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ལྷག་ས་གྱི་ཁེམ་ལ་ལྷག་ས་ཁེམ། རས་གྱི་ཡོལ་བ་  
ལ་རས་ཡོལ། གྲིས་པའི་རི་མོ་ལ་གྲིས་རིས། འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འཇམ་  
དབྱངས། ཞེས་བསྟུས་པས་མཆོན་ཅིང་། རྒྱལ་སྐྱས་ཞེས་པ་ལ་རྒྱལ་བའི་  
སྐྱས་དང་། རྒྱལ་བའི་སྐྱས་ཞེས་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་བྱུང་བ་ནི་བསྟུ་བའི་  
མིང་གི་བྱུང་པར་ཡིན་གྱི། བསྟུས་སྟོན་མིན་པས་འདི་འདྲ་སྐབས་དོན་དང་  
བསྟུན་པ་གལ་ཆེད། །

ནམ་དགེ་བདུན་པ་བསྟུ་བ། གནས་གཞི་སྟོན་པའི་མིང་གི་ཆོག་ས་པའི་  
ཆ་ཤས་གྱི་ལ་དོན་བསྟུ་བ་སྟེ། ཞི་བ་ལ་གནས་པ་ལ་ཞི་གནས། བྲག་ཏུ་བསྐྱད་  
ཡོད་པ་ལ་བྲག་སྟོད། མགོ་རུ་སྐྱེས་ཡོད་པ་ལ་མགོ་སྐྱེས། སེམས་སུ་གནས་  
པ་ལ་སེམས་གནས། ཞེས་པར་བསྟུས་པ་ནི། བད་སྟོང་སྟོར་གསལ་དགའ་སྟོན་  
ཏུ། རྒྱལ་གནས་པའི་སྟོག་ཆགས་ལ་རྒྱལ་གནས་ཟེར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
གཞི་གང་ན་གནས་པའམ་ཡོད་པའི་ཆོས་གང་ཞིག་གི་མིང་ལ་གནས་གཞིའི་  
སགོ་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལྟར་བསྟུ་བུང་གི། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པར་རྟོན་  
བརྟོན་པ་སོ་སོར་སྟོན་པ། མཁས་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ། ལྷ་ས་རུ་ཐོ་བོ་



བཞུགས་པ། ལྷ་བུའི་མིང་གི་ཚོགས་པ་དང་ཚོག་བསྐྱ་མི་རུང་ངོ། །

དེ་ཉིད་བསྐྱ་བ། ལ་དོན་ལས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱད་བསྐྱ་བ་ནི། ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་  
ལ་ཕུལ་བྱུང་། བྱུང་བར་དུ་འཕགས་པ་ལ་བྱུང་འཕགས། ལེགས་པར་བྱུང་བ་  
ལ་ལེགས་བྱུང་། གུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་གུན་བཟང་། ལྷ་བུ་ལ་དོན་ཀྱི་ཕྱད་ནམས་  
སྤྱི་ཕྱོག་ནས་བསྐྱ་ཚོག་གྱང་། བཟོད་པར་བྱ་བ་དང་བཟོད་བྱ། ཡི་གེར་འབྲི་  
བ་དང་ཡི་གེ་འབྲི། སྤྱག་བྲིས་སྤྱ་བཞོད་པ་དང་སྤྱག་བྲིས་བཞོད་སོགས་ཀྱི་  
བསྐྱར་དོན་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བས་དེ་དག་དེ་ཉིད་བསྐྱས་པ་མིན་ལ། བརྒྱ་ལ་  
དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཡིན་པ་དག་གྱང་བསྐྱ་མི་རུང་བ། དམར་བོར་བསྐྱར་བ། ལྷག་  
པར་སྤྱིད་པ། རང་སོར་གནས་པ། རེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ། ལྷ་བུས་མཆོན་ཏེ་བརྟ་  
སྤྱོད་ཀྱི་གོམས་སྟོལ་ལ་འཇུག་མི་འཇུག་ཞིབ་ཏུ་བཟླག་གོ།

ཆེ་སྐབས་བསྐྱ་བ། དུས་དང་སྐབས་སྟོན་པའི་མིང་དག་གི་མཐར་ལ་  
དོན་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱར་པ་བོར་ཡང་བར་བསྐྱ་བ་སྟེ། བྱངས་སྤྱ་མོར་ང་འབྱང་བ་ལ་  
བྱངས་ང་འབྱང་། ཉིན་གོང་དུ་འགྲོ་བ་ལ་ཉིན་གོང་འགྲོ། དབྱར་ཁ་རུ་ཚོགས་  
པ་ལ་དབྱར་ཚོགས། ཞེས་པར་བསྐྱས་པ་ན། བྱ་བའི་དོན་སྟོན་མི་སྟོན་ཅི་  
རིགས་ཡོད་པས་བཟོད་དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་ཡོད་གྱང་། ཆེ་སྐབས་ལ་  
དུས་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་ངས་པར་དགོས་ཕྱིར་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་ཕྱད་བསྐྱས་པ་  
ཞིན་ཏུ་གསལ་ལོ། །

ནམ་དཔེ་གཅིག་ཏུ་ནམ་དཔེ་སྒྲ་མ་ནམས་བསྐྱས་པའི་བསྐྱ་བ། བོད་  
སྐད་ལ་གཞི་ཐ་དད་པ་དུ་མར་བྱ་བ་མ་ཐུན་པ་གཅིག་ཉིད་བྱེད་པའམ། བྱད་  
གཞི་དུ་མར་བྱད་ཆོས་འདྲ་བ་གཅིག་ལྡན་པའམ། བྱེད་པ་པོ་མི་འདྲ་བ་འགས་  
བྱ་བ་འདྲ་བ་གཅིག་སྐྱབ་པ་སོགས་ལ་ནམ་དཔེ་རེ་རེ་བཞིན་མ་སྐྱར་གྱང་།  
ཆིག་ཐུད་གཅིག་གི་བྱེད་པས་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བྱེད་པ་ནི་ནམ་དཔེ་  
མང་བོ་བསྐྱ་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
ནམས་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། ཇི་ཟེར་བཅས་པའི་འཇིག་  
རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་  
དོ། ། (ཤེར་སྟོང་ལས) རྒྱུ་བོ་གན་དར་གཞོན་པས་དཔེ་ཆ་སྟོག་ཉི་ཟླ་སྐར་  
མའི་སྒྲ་བ་རབ་ཏུ་གསལ། མདུན་རྒྱབ་སྟོད་སྟོད་ཀྱན་ལ་ཐོད་ཀྱིས་ཁེངས།  
ལྷ་བུའོ། །

## ༧ཆིག་གི་བསྐྱ་ཚུལ་བཤད་པ།

སྐད་ཆའི་གནས་སྐབས་ངས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ། བསྟན་དོན་པན་  
ཚུན་སྟོས་བྱུང་བ་ཅན་གྱི་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་འདྲ་བ་ནམས་གཉིས་གོ་གཅིག་ཆོད་  
དུ་བསྐྱས་ཏེ་སྒྲ་ཐོར་ཡང་བར་བྱེད་པ་ནི་ཆིག་གི་བསྐྱ་ཚུལ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་  
བསྐྱ་ཐབས་ཀྱི་སྟོན་སྟེ་ནམ་དཔེ་ན་གཤམ་ལྟར་ཏེ།

སྒྲ་མའི་བརྗོད་འབྲེལ་གྱིས་སྒྲིམ་བསྐྱུ་བ། ཆིག་སྒྲ་མར་སྒྲོས་མ་ཐག་  
 པའི་ཆ་ཤས་དག་སྒྲིམ་སྒྲིམ་མར་བརྗོད་འབྲེལ་གྱིས་གོ་ན། སྒྲ་མ་གཅིག་ལུས་  
 འབྲུས་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲིམ་འཛིན་སྐབས་སུ་བསྐྱུས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། བློ་སྤྲོད་བཅན་  
 འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོ་ནག་ལ་འབྱོར་ཞིང་། བཅན་པོ་ཏི་ཡོན་དུ་གོང་རྫོ་  
 བསྐྱུ་བར་ཐེབས་ཏེ་མི་ཏའོ་ཅུང་དང་མཇུག། (-) མག་པའི་ཚུལ་གྱིས་  
 ཞབས་ཏོག་མཛད། (-) རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་གོས་དང་རྒྱན་ཆ་ཕྱག་སྒྲོལ་  
 སོགས་ཡག་ཅིང་བཟང་བ་མཐོང་ནས་ངོ་ཅུང་ཟད་ཆ་བར་གྱུར། (ཐང་ཡིག་  
 གསར་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་བོད་ཆེན་པོའི་སྲིད་ལུགས་) ཅེས་པའི་ཆིག་སྒྲིམ་  
 དག་གི་སྐབས་སུ་བློ་སྤྲོད་བཅན་ནམ་བཅན་པོ་ཞེས་དངོས་སུ་མ་བརྗོད་ཀྱང་།  
 སྒྲ་མའི་བརྗོད་འབྲེལ་གྱིས་གསལ་བར་གོ་བ་དང་། སྤྱིན་ནོ་རྒྱལ་བས་འགྲོ་ལ་  
 བདེ། །དབྱངས་ཅན་སྐལ་བཟང་རྣམས་ལ་ངག་། །སྒྲིག་མོས་སྲིད་ཅན་ཆགས་  
 པའི་རོ། །རྒྱུད་གིས་ཆ་གདུང་ཅན་ལ་བསེལ། །(རྒྱལ་དབང་སྒྲ་བས་) ཞེས་  
 པའི་ཆིགས་བཅད་འདིའི་ཐོག་མར་སྐྱར་པའི་སྤྱིན་ནོ་ཞེས་པའི་གསལ་བྱེད་  
 གྱི་སྒྲ་སྒྲིམ་དག་ལ་དངོས་སུ་མ་སྐྱར་པར་བསྐྱུས་ཀྱང་ཀུན་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུའོ། །

སྒྲིམ་མར་འབྱུང་འབྱུར་གྱིས་སྒྲ་མ་བསྐྱུས་པ། ཆིག་སྒྲིམ་དང་མཐུན་  
 པའི་ཆ་ཤས་དག་སྒྲ་མ་སྒྲ་མའི་སྐབས་སུ་བསྐྱུས་ཀྱང་སྒྲིམས་གསལ་བར་  
 བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཆོག་དཀར་གྱི་འདབ་ར་པ། ཏྲ་འདོ་བའི་སྒྲོ་ལེན་

འཐེན། རལ་གྱི་སྟོན་མོ་མཁའ་ལ་འཕྱར་ཏེ། དཔའ་རྩལ་དེ་ཉིད་གྱིས་དག་སྟེ་  
འཕྲེད་དུ་གཤམ་ནས་སོང་། ཞེས་དང་། ཉ་རྒྱས་ལྷ་བའི་འོད་གྱིས་ཚུ་གཏེར་  
ཆེ། །སྤང་ཆར་སྟོམས་པོར་འབབ་པས་ལོ་ཏྲིག་བཅུད། །འབད་བཙོན་ལྷན་  
པས་སྐྱེ་བའི་སྟོ་གྲོས་ཅུལ། །རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཉིན་བཞིན་གོང་དུ་འཕེལ། །  
(དུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་གྱིས་) ཅེས་པའི་ཆིག་སྤྱི་མར་འབྱུང་འབྱུར་  
གྱི་ཆ་ཤས་དག་སྤྲ་མའི་སྐབས་སུ་བསྐྱས་པ་ལྟ་བུའོ། །

སྟེང་མོལ་གྱིས་བསྐྱ་བ། མི་པན་ཚུན་སྟེང་མོལ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་  
ཆིག་གི་ཆ་ཤས་འགའ་རེ་སྐབས་བསྐྱན་གྱིས་བསྐྱ་བ་སྟེ། ཁྱོད་བདེ་མོ་ཡིན་  
ནམ། ཡིན། ཞེས་དང་། བཟ་ཤེས་གང་དུ་སོང་། རྒྱ་སྤང་ལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུར།  
ཆིག་གི་ཆ་ཤས་རྫོགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཁྱོད་བདེ་མོ་ཡིན་ནམ། ང་  
བདེ་མོ་ཡིན། ཞེས་དང་། བཟ་ཤེས་གང་དུ་སོང་། བཟ་ཤེས་རྒྱ་སྤང་ལ་སོང་།  
ཞེས་བརྗོད་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་བརྗོད་ཀྱང་སྟེང་མོལ་གྱི་དབང་གིས་  
གསལ་བར་གོ་བ་ལྟ་བུའོ། །

## བདུན་པ། ཆིག་གི་བསྐྱན་དོན་བཤད་པ།

རྟགས་གྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་དུ། ཡི་གའི་ཁོངས་ནས་མི་དབྱུང་སྟེ། །  
མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆིག་ཕྱུང་ནས། །ཆིག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད། །

ཅེས་བསྟན་པ་ལྟར། ཡི་གེ་འདུས་པ་ལས་མིང་། མིང་འདུས་པ་ལས་ཆིག་  
 བྱང་བས། ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ནི་མིང་དུ་མར་རགས་པར་འདུས་པའི་དོན་སྤྱི་  
 དེ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་མིན་ཏེ། མིང་ནི་ཆིག་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ཡང་།  
 ཆིག་གིས་དོན་གང་སྟོན་པ་ནི་འབྲུབ་རྒྱ་ཁོ་ནར་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་པར་ད་དུང་  
 ཆ་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་བསྟན་དགོས་ཏེ། ཁོ་རང་ཕེབས་བྱུང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་  
 གནས་སྐབས་བརྗོད་འབྲེལ་གྱི་དབང་གིས། ཁོ་རང་གཅིག་ཕྱ་མ་གཏོགས་  
 གཞན་མ་སྐྱེ་བས། ཞེས་པའི་གོ་བ་ཞིག་དང་། ཁོ་ལ་བསྐྱུགས་བསྐྱུགས་ནས་  
 ད་ལྟར་ཕེབས་བྱུང་། ཞེས་པའི་གོ་རྒྱ་ཞིག་དང་། ཕེབས་རྒྱའི་དངོས་པོ་ཁོ་  
 རང་ཕེབས་བྱུང་། ཞེས་སྤྱིར་བཏང་གིས་གོ་བ་ཞིག་བཅས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལྟར།  
 ཆིག་གཅིག་གིས་གོ་བ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་དུ་ན། ཆིག་  
 འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་སོ་སོའི་བསྟན་དོན་ངེས་ཀྱང་ཆིག་རིལ་བོའི་གོ་བ་ཅི་  
 ཡིན་ངེས་མི་བྱུང་བའང་ཡོད་པ། གདོན་མ་ཟ། ཞེས་པའི་གདོན་ནི་འབྲུང་བོ་  
 དང་། མི་ནི་དགག་པའི་སྒྲ། ཟ་ནི་བཟའ་བའི་དོན་ཡིན་ཡང་། ཆིག་དེའི་བསྟན་  
 དོན་མིང་དེ་གསུམ་སྤྱི་འདུས་ཀྱི་གོ་བ་དེ་མིན་པའི་ཕྱིར་ན། ཆིག་གི་བསྟན་  
 དོན་ཅི་ཡིན་གཤམ་བསྟན་གྱི་ཕྱོགས་དུ་མ་ནས་དབྱེད་དགོས་སོ། །



# ༡ འབྲུག་བྱེད་གྱི་མིང་གི་བྱེད་པར་ལ་དབྱེད་པ།

མིང་དུ་མ་འདུས་པས་ཆིག་བྱུབ་ཅེས་པ་སྟར་ཆིག་སྐྱབ་བྱེད་མིན་  
ཡིན་པས། མིང་གི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བས་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་  
ཐེབས་པ་གཤོན་མི་ཟ་སྟེ། ངས་བྱེད་དང་། ཁོས་བྱེད་ཅེས་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་  
ཅེས་པ་ནི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་བྱ་བ་སྟོན་པའི་སྒྲ་དང་། ས་ནི་  
བྱེད་པ་པོ་གང་གིས་བྱས་པ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲའི་སྤང་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
ཆིག་སྒྲ་ཕྱི་གཉིས་ཀའང་བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆིག་ཡིན་པ་འདྲ་ན་  
ཡང་། ང་དང་ཁོ་ཞེས་བྱེད་པ་པོ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་མི་མཚུངས་པའི་རྒྱུན་  
གྱིས། ཆིག་སྒྲ་མས་བྱེད་པ་པོ་ངས་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པ་སྟོན་ཞིང་། ཆིག་ཕྱི་  
མས་བྱེད་པ་པོ་ཁོ་སྟེ་སྟེ་པོ་གཞན་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་པ་སྟོན་པས་ཆིག་  
གཉིས་ཀའི་བསྟན་དོན་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། དག་ཀྱན་གྱིས་  
གསུང་དང་། དག་ཀྱན་གྱིས་བྲིས། ཞེས་པར། ཆིག་སྒྲ་ཕྱི་གཉིས་ཀའི་དག་  
ཀྱན་ཞེས་པ་ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། གྱིས་ཞེས་པ་བྱེད་སྒྲ་ཡིན་པ་ཀུན་ནས་  
མཚུངས་ཀྱང་། བྱ་བ་སྟོན་པའི་སྒྲ་གསུང་དང་བྲིས་ཞེས་པའི་མིང་གཉིས་  
བསྟན་དོན་ཐ་དད་པའི་དབང་གིས། ཆིག་སོ་སོའི་བསྟན་དོན་ཡང་ཐ་དད་པར་  
གྱུར་ཏོ། །རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུན་གྱིས། ཆིག་གི་སྒྲིག་རིམ་དང་། ཆིག་སྤང་གྱི་

སྒྲོར་ཚུ་ལ། གདངས་ཀྱི་མཐོ་དམན་སོགས་ཆ་དུ་མ་ནས་མཚུངས་ཀྱང་།  
 ཆིག་སོ་སོའི་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་མིང་དོན་རེ་གཉིས་ཐ་དད་ད་སྒྲུང་ན། ཆིག་གི་  
 བསྟན་དོན་ཡང་པལ་ཆར་ཐ་དད་ཡིན་ནོ། །འདིར་པལ་ཆར་བེར་དོན་ནི།  
 དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཐ་དད་པའི་དམིགས་འབྱེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ཉིན་  
 བྱེད་ཀྱི་སྒྲུང་བ་འཕྲོས། ཉི་མའི་སྒྲུང་བ་འཕྲོས། ཞེས་པའི་ཆིག་དག་ལས། སྒྲུང་  
 བ་དང་། འཕྲོས་ཞེས་པའི་སྒྲུང་དོན་གཉིས་ཀ་འབྲས་ལ། སྒྲུང་ཅམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་  
 བ། ཉིན་བྱེད་དང་ཉི་མ། ཀྱི་དང་འི་གཉིས་འབྲུག་རྒྱ་ཡི་གེ་མང་ཅུང་དང་སྒྲུང་  
 ཚུལ་ལྟེ་ཡང་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་མིན་ཡང་། ཆིག་གི་བསྟན་དོན་གཅིག་ཏུ་  
 སྒྲུང་སྟེ། ཉིན་བྱེད་དང་ཉི་མ་གཉིས་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཐ་དད་པ་  
 བཞིན་དུ། འི་དང་ཀྱི་གཉིས་ཀྱང་འབྲེལ་བའི་དོན་སྟོན་པ་ལ་འབྲས་བའི་སྤྱིར་རོ། །  
 དེར་མ་ཟད། མཁའ་འགྲོའི་སྒྲུངས་སྟབས་མཛེས། ལྟ་བུར། མཁའ་འགྲོ་ཞེས་  
 པ་འདབ་ཆགས་དང་། མཁར་གནས་ལྟ། མིའི་མིང་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་བྱེད་པ་  
 སོགས་མིང་གཅིག་ལ་དོན་གྱི་གོ་བ་དུ་མ་ཡོད་པས་ཀྱང་ཆིག་དོན་འབྱུར་  
 འགྲོ་སྟེ། གོང་གི་ཆིག་དེ་གཅིག་ལུར་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡི་སྒྲུངས་སྟབས་  
 མཛེས། ཞེས་དང་། ལྟ་ཡི་སྒྲུངས་སྟབས་མཛེས། ཞེས་དང་། མིང་ལ་མཁའ་  
 འགྲོ་བེར་བའི་མི་དེའི་སྒྲུངས་སྟབས་མཛེས། ཞེས་པའི་དོན་དུ་མ་བྱུང་། འདི་  
 ལྟ་བུའི་སྟབས་དང་ཕྱད་ཆོ། ཆིག་རང་ལྟོག་གི་དོན་ཁོ་ནར་མི་བསྟན་བར་ཆིག་

དོན་གོང་འོག་གི་བརྗོད་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྐབས་དང་། བརྗོད་པ་པོའི་ཀུན་  
སྟོང་སོགས་ཕྱོགས་དུ་མ་ནས་དབྱུང་དགོས་པས། དེ་ལ་འཇུ་མི་པམ་གྱིས།  
སྒྲ་དང་མཆམས་སྟུར་མ་ཉམས་ཀྱང་། རྗོད་བྱེད་གཅིག་གིས་བརྗོད་བྱ་  
ཕྱོགས་འདྲ་བ་ཐ་དད་དུ་མ་སྟོན་པ་ལ། དངོས་སུ་དོན་གཉིས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་  
འཇུག་པ་དང་། བརྗོད་པ་པོའི་སྟོང་འདོད་པས་ཕྱེ་ཞིང་སྒྱར་པའི་ངག་གཉིས་  
གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ཅམ་མོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྲུབ་བྱེད་མིང་གི་སྒྲ་  
ཅམ་ལ་མཆོག་དུ་མི་འཛིན་པར་གཙོ་བོ་བསྟན་བྱའི་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ་ཆོག་  
གི་དོན་ལ་དབྱུང་དགོས་ཀྱང་། ཆོག་སྒྲུབ་བྱེད་མིང་ཡིན་པས་མིང་རང་ལྟོག་  
གི་དོན་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོག་དོན་བརྟག་པ་འདི་སྤང་ཆུང་དུ་གཞག་པར་མི་  
བྱའོ། །

## འཕྲིང་སྒྲ་བྱའི་གོ་རིམ་ལ་དབྱུང་བ།

མི་པམ་སྒྲ་མའི་མཁས་འཇུག་ཏུ། མིང་གི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱང་གོ་རིམ་  
མ་ཞོར་བར་ལེགས་པར་སྒྱར་ཏེ་བརྗོད་པ་ལས་ལུང་སྟོན་བྱས་ཀྱི་བསྐྱོག་ན་  
མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་ལྟར། མིང་དུ་མས་ཆོག་སྒྲུབ་པ་ལ་མིང་དེ་དག་ལུང་  
བོར་སྤངས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་བརྗོད་བྱ་སྟོན་པའི་དགོས་མཁོར་  
དམིགས་ཏེ་གོ་རིམ་ངས་ཅན་ལྟར་སྒྱར་དགོས། འདིར་གོ་རིམ་ལེགས་པར་

སྐྱོར་བ་ཞེས་པ་ཡང་བདེ་སྐྱོར་ཚུལ་དང་བསྐྱུན་དགོས་པ་ལ་དགོངས་ཀྱི།  
 མིང་སྤྱི་ཕྱི་གོ་རིམ་བསྐྱུར་མི་བྱང་བའི་དོན་མིན་ཏེ། མིང་སྤྱི་ཕྱི་གོ་རིམ་  
 མི་འདྲ་བར་སྐྱུར་པས་ཆོག་གི་བསྐྱུན་དོན་ཐ་དད་དུ་འགྱུར་བ། རྩ་ཆ་གྱུག་  
 དང་། རྩ་ཆ་གྱུག་ཅེས་པར། རྩ་ཆ་ནི། ཆར་ཆ་རྩ་ཆ་ཆ་སྤྱང་ཆ། ཆ་མིག་ཁོན་  
 པ་བ་ཆ་ཤིང་གི་ཆ། །ཞེས་པའི་ཆུང་གྲེ་བྲག་ཅིག་གི་མིང་དང་། རྩ་ཆ་ནི།  
 ཆུང་གྲེ་སྤྱོད་ས་རྩེ་མིང་ཡིན་པས། རྩ་རིམ་སྤྱང་བའི་ཆ་གྱུག་ཅེས་པ་  
 དང་། ཆ་སྤྱོད་རྩ་མ་མི་སྤྱོད་པར་གྱུག་ཅེས་པའི་དོན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སྤྱང་བ་  
 ལས། སྤྱི་མ་འཇིག་རྟེན་སྤྱང་ཚུལ་དང་མཐུན་ཡང་། སྤྱི་མ་རབ་རྟོག་གིས་སྤྱོས་  
 པ་མིན་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བཤའ་ཚུལ་མེད་པས་སྤྱོད་པ་འབྱོར་དཀའ་བ་དང་།  
 སྐྱུར་པ་བྱ། ལྷ་སྤྱོད་ཆེ་ཆུང་། རྩ་སྤྱོད་ན། རྟོག་ལུག་ཅེས་པ་ནམས་ནི། ཡོན་  
 ཏན་ཤེས་རབ་བསྐྱུར་པ་རིགས། །ན་སོ་རྟོག་གིས་ཆེ་བ་བྱུག་ །རིམ་བཞིན་  
 བྱུང་པར་ཞུགས་པས་ན། །བཀྱར་བའང་ཐ་དད་ཡིན་ཞེས་གསུངས། །  
 ༡༣ ཞེས་པའི་རིམ་པ་ལྟར་གྲུབ་པའི་མིང་འདུས་མ་ཡིན་པས། སྤྱི་ཕྱི་གོ་  
 རིམ་འབྱུང་ལྟོག་ཏུ་སྐྱུར་ཆོ། བ་བྱ་ཡིན་དང་། བྱ་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་ཆོག་  
 གཉིས་གྲུབ་པ་ལས། བ་དང་བྱ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། བྱ་དེ་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་  
 བསྐྱུན་དོན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཆོག་རེ་རེ་ལ་སྤྱི་སྐྱོར་ལུགས་  
 རེ་དང་། སྐྱོར་ལུགས་རེ་ལ་གོ་རིམ་ངེས་ལྟན་ཞིག་ཡོད་པས། གཤམ་ཏེ། མིང་

གི་སྒྲིབ་ཀྱི་ལོ་རིམ་སྒྲིག་སྐབས་དང་སྐབས་བབ་ཀྱི་བསྟན་བྱའི་དོན་གྱི་དགོས་  
པ་གཉིས་འགལ་ན། གང་ཞིག་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་དེ་སྟོན་ཐུབ་པ་པར་  
ཞོགས་སྐབས་ཉེས་ན་སྟོན་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བས། མིང་གི་གོ་རིམ་ལ་ནན་  
ཏན་བྱ་འོས། འོན་ཀྱང་། མིང་གི་གོ་རིམ་མི་འདྲ་ཡང་བསྟན་དོན་མཚུངས་  
པའང་ཡོད་དེ། ངས་དག་པོ་བསམ་དང་། དག་པོ་ངས་བསམ། ཅེས་པ་སྟབས་  
མཆོད་ཏེ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་ཐང་གི་རྒྱས་པས་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་  
བསྟན་དོན་གཞན་དང་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་པའི་གཟེར་བཏབ་ན། མིང་གི་གོ་  
རིམ་མི་འདྲ་ཡང་དོན་འདྲ་བ་ཡོད། དེ་ཡིན་ཏེ། གོང་གི་ཆིག་དེ་གཉིས་ཀྱི་ང་  
ཞེས་པའི་སྒྲ་ལ་བྱེད་སྒྲའིས་སྒྱུར་བས། ང་ནི་གསོད་པ་པོ་དང་། དག་པོ་ནི་  
གསལ་བྱ་ཡིན་པར་གཏན་དུ་པབ་བཞིན་བས། མིང་གི་གོ་རིམ་བསྒྱུར་ཀྱང་དོན་  
མི་འགྱུར་རོ། །དེ་སྟབས་ཀྱི་ཆིག་ཐང་གི་བྱེད་པ་གཞན་གང་ཡང་མེད་ན། མིང་  
སྒྲིབ་ཀྱི་ལོ་རིམ་མི་འདྲ་ཆེ་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ཡང་མི་མཐུན་བས། མིང་གི་  
གོ་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་དབྱུང་པ་འདི་ཡང་གལ་གནད་ཆེ་  
བ་ཞིག་ཏུ་འཛིན་འོས་སོ། །

### ༣.བརྗོད་རིམ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་དབྱུང་བ།

སྒྱུར་ཡི་གེ་ནི་མིང་དང་ཆིག་གི་ཚུལ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྐད་ཀྱི་



གདངས་མཆོན་གྱི་བཟང་ཉག་ས་དེ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་མེད་ན་དོན་མཆོན་  
 བར་གྱི་པའི་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཀྱང་གིས་རིས་ཅམ་དུ་བྱུང་། བོད་ཀྱི་ཡི་  
 གེའི་གཟུགས་ནི་ཡི་གེ་རང་ཉིད་རག་ནས་རི་ལྟར་འབྱེན་པའི་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་  
 རྣམ་པ་ལྟར་བཟོས་པ་ཡིན་པས་ཡི་གེའི་ངོ་བོ་ནི་སྤྱི་ཡིན་པའི་བྱིར་ན། ཡི་  
 གེས་མིང་གི་སྤྱི་དང་། མིང་གིས་ཆིག་གི་སྤྱི་སྤྱིད་པ་གཞིར་བྱས་ཀྱི་སྤྱི་དང་།  
 ཆིག་ལ་རང་བཟད་ཀྱི་སྤྱི་བཟོད་རིམ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཕྱིར།  
 བཟོད་རིམ་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་ཀྱང་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་གཡས་གཡོན་དུ་  
 བསྐྱར་ཐུབ། དེ་ནི་གཙུག་པོ་ཆིག་འབྲུབ་གྱི་མིང་རྣམས་ཡར་གཙོད་མར་  
 གཙོད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པའི་  
 ཆིག་རིམ་བོར་བཟླག་གདངས་ཞིག་ཡོད་པ་བྱི་ནས་བཤད་འབྲུར་ལྟར་དང་།  
 དེ་ལས་གཞན་ཡང་། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པའི་སྤྱི་ཆོན་  
 བཞི་ཡོད་པ་མཉམ་དུ་སྤྱར་ནས་བཟླག་པའི་ཆོ་མི་གསུམ་སྟོར་གཅིག་ཅེས་  
 མར་བཅད་པ་དང་། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་ཞེས་ཡར་བཅད་པས་དོན་མི་འདྲ་བ་  
 གཉིས་བྱུང་སྟེ། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་རེ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པ་དང་། ཁོ་ཆོ་མི་  
 གསུམ་གསུམ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པའི་སྤྱི་སྤྱི་མས་ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་ལས་  
 ལྷག་པ་ཡོད་པ་ལ་གསུམ་རེ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པ་དང་། བྱི་མས། ཁོ་  
 ཆོ་མི་གསུམ་ལས་མེད་པ་དེ་ཆོ་སྟོར་ཆོན་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པའི་དོན་ཁྱད་

ཆེན་པོ་བྱུང་། བྱུང་པར་དུ་མ་ཡིག་ལྟ་བུ་མིང་གི་ཆ་ཤས་དང་དགག་སྒྲར་  
འགྱུར་བ་སོགས་མིང་རང་སྟོག་ནས་དོན་དུ་མ་སྟོན་པ་ལ། ཆོག་གི་བརྗོད་  
རིམ་གྱིས་དོན་མི་འདྲ་བ་སྟོན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་སྟེ། ཡར་མཆོང་མར་མཆོང་  
བྱེད་པའི་བུ་ཚུང་འདི། བྲག་ལ་གནས་པའི་ར་མ་ཡིན། ཞེས་པར་བུ་ཚུང་དེ་ར་  
ཡིན་པར་སྟོན་པའི་དོན་ཞིག་དང་། ར་བོ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ཞིག་བཅས་གོ་བ་  
གཉིས་བྱུང་བ་གནད་དེལ་ན་མཐའི་ཐ་མ་ཡིག་དེ་ཡར་གཙོད་མར་གཙོད་གྱི་  
བརྗོད་རིམ་གྱི་བྱུང་པར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། གཞན་ཡང་། ཆོག་ས་བཅད་  
སྟེབ་བྱུང་ལས། ཁོང་མཁས་པ་བྲམ་བེ་ལི་བྱིན་ལ། །ཡིད་གྲུས་པའི་ཚུལ་  
གྱིས་མོས་གྲུས་བྱས། །ཞེས་པར་མཆོན་ན། །མཐའ་ཐོག་ཡ་དང་བར་  
གསུམ་ཆར་བགོས་ཏེ་བཟླ་ག་དགོས་པ་བཞིན། །སྒྲིབ་སྟོན་ཉམས་ནི་  
བརྗོད་དོན་འགྱུར་བའམ། ཡང་ན་ཅི་ཡང་གོ་རྒྱ་མེད་པས། བརྗོད་རིམ་གྱིས་  
ཀྱང་ཆོག་གི་བསྟན་དོན་ལ་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་བྱ་བ་གོ། །

## ༤ རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་སྟོན་གྱི་སྟེན་ལ་དབྱེད་པ།

ད་དུང་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ན། ཆོག་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་སྟོན་གྱི་སྟེན་ལ་  
བསྟོས་མི་དགོས་པ་ཡང་ཡོད་མོད། ཆོག་སྟོན་ལ་བསྟོས་དགོས་པ་རྣམས་ལ་

ཆིག་ཕྱད་མ་སྐྱར་ན་བརྗོད་དོན་མི་གསལ་ཞིང་། སྐར་ནས་སྐྱར་ཡོད་པ་ཕན་  
 ཚུན་བསྐྱོལ་བས་ཀྱང་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་འགྱུར་བར་བརྟེན། རྣམ་དབྱེ་དང་  
 ཆིག་ཕྱད་ཀྱིས་ཀྱང་མིང་དང་འདྲ་བར་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་བྱེད་པར་མ་བཟད།  
 མིང་གཞན་ལ་མེད་པའི་རྣམ་པ་ཆེན་པོ་འང་བསྐྱེད་སྤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་  
 རི་གཙོ་བོ་བརྗོད་དོན་གྱི་ཆ་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་གྱི། དོན་ལ་མི་ཕན་པའི་  
 ཆིག་ཕྱད་ཅིག་སྐྱར་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་དོ། །རྒྱ་མཚན་དེའི་རྒྱུན་གྱིས།  
 འགྲུབ་བྱེད་གྱི་མིང་དང་བརྗོད་རིམ་སོགས་ལས་མི་ཤེས་པའི་དོན་དེ་ཆིག་  
 ཕྱད་གྱི་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོགས་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། སློབ་དཔོན་གྱི་གསུང་  
 དང་། སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་། ཞེས་པར་མཚོན་ན། སྐ་མ་ནི་མིང་གི་ཚོགས་  
 པ་དང་། སྤྱི་མ་ནི་ཆིག་དངོས་ཡིན་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་པ་དེ་དག་འགྲུབ་བྱེད་གྱི་  
 མིང་ལ་བྱེད་པར་མེད་ཀྱང་། རྣམ་དབྱེ་སྐ་མ་ནི་འབྲེལ་སྤྱད་དང་། སྤྱི་མ་ནི་བྱེད་  
 སྤྱི་ཡིན་པ་དེས་གཅིག་ནི་མིང་གི་ཚོགས་པར་བསྐྱབས་ལ། ཅིག་ཤོས་ཆིག་  
 ཏུ་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡིན་ཡང་དགོས་ཏེ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་ཕྱད་གྱི་  
 རྣམ་པས་གང་ལ་སྐྱར་བྱའི་མིང་དེ་ལ་དོན་གྱི་རང་བཞིན་གསར་བ་ཞིག་  
 གདོན་དགོས་ཤིང་། དེའི་དབང་གིས་མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ཐ་དད་  
 དུ་གྱུར་ཏེ། མིང་གི་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བ་འདྲེན་པ། གསུང་ཞེས་པའི་སྐྱ་སྐ་མ་ནི་  
 བྱེད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། སྤྱི་མ་ནི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ཡིན་པས་

མཆོན་ནོ། །

ཆིག་ལ་ཡང་དེ་དང་འབྲས་ལྟེ། སྟོབ་མར་དཔེ་བྲིད་བྱས་དང་། སྟོབ་མས་  
 དཔེ་བྲིད་བྱས། ལྟ་བུར། རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་མ་གཏོགས་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་མིང་  
 ཐམས་ཅད་འབྲས་པ་ལ། ཆིག་སྟེ་མའི་སྟོབ་མ་ཞེས་པའི་མཐར་ལ་དོན་སྦྱར་  
 པས། སྟོབ་མ་ནི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་པར་བསྟུགས་པ་སྟེ། དཔེ་བྲིད་བྱ་སའི་  
 ཡུལ་ནི་སྟོབ་མ་ཡིན་པར་གོ་བའི་བྱིར་རོ། །གཏམ་གྱིས་ངེ་བའི་ཆེ་ན་ཡང་།  
 གང་བྱས། གང་ལ་བྱས་ཞེས་པ་ལ། དཔེ་བྲིད་བྱས། སྟོབ་མ་ལའོ། །ཞེས་  
 ལན་འདེབས་སོ། །ཆིག་བྱི་མ་དེ་དང་མི་འབྲས་ལྟེ། སྟོབ་མ་ཞེས་པའི་མིང་ལ་  
 བྱེད་སྟེ་སྦྱར་བས་དེ་ནི་དཔེ་བྲིད་བྱ་ཡུལ་ཡིན་པ་མི་སྟོན་པར་དཔེ་བྲིད་བྱེད་  
 མཁན་ཡིན་པ་སྟོན་ཏེ། ཅི་བྱས། དཔེ་བྲིད་བྱ། སུས་བྱས། སྟོབ་མས་སོ། །  
 ཞེས་པ་ལྟར་ཆིག་སྟེ་གྱི་རུས་པས་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ལ་རུས་པ་བསྟེན་པ་  
 ནི་བདུད་སྟོར་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། བོད་སྐད་ཀྱི་བྲུང་ཆོས་  
 དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། ཆིག་སྟེ་གྱི་སྟོར་ཚུལ་དང་དེས་བསྟེན་  
 པའི་བསྟན་དོན་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། འདི་འབྲས་བ་གཞན་ཡང་། ཆར་ལ་  
 སྦངས་དང་། ཆར་གྱིས་སྦངས། གཟུགས་ལ་བལྟ་དང་། གཟུགས་སུ་བལྟ།  
 ཁོང་ལ་མོས་དང་། ཁོང་གིས་མོས། སྟེགས་བམ་དེ་ཡིན་དང་། སྟེགས་བམ་  
 འདི་ཡིན། སྟེགས་བམ་གང་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མང་ངོ། །

## ༥གཏན་ཆིགས་ཀྱི་ཆ་ལ་དབྱད་པ།

བད་སྟོད་རིག་པ་དང་གཏན་ཆིགས་རིག་པ་ནི་རྩ་བ་གཅིག་ལས་གྱེས་  
པའི་ཡན་ལག་གཉིས་ཡིན་ཏེ།      བད་སྟོད་ཀྱིས་གཙུག་ལོན་གྱི་སྒྲིལ་  
དམིགས་པ་དང་།    གཏན་ཆིགས་ཀྱིས་བཟོད་བྱའི་དོན་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་  
པས།      རང་རང་ལ་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་མངོན་པར་མཐོ་བ་རེ་  
ཡོད་པ་སྟོས་མ་དགོས་པའི་ཁར།      འདིར་བད་སྟོད་འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་  
པས་གཏན་ཆིགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།      སལ་ཆར་དེ་  
ལྟར་ཡིན་མོད་ཀྱང་། གཏན་ཆིགས་ཞེས་པ་ཡང་མིང་དང་མིང་། ཆིག་དང་  
ཆིག་གི་སྒྱུར་རིམ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཟབ་མོ་དེ་ལས་མི་འདའ་བས།  
ཆིག་གི་བསྟན་དོན་བཤད་པ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་དམ་པའི་གཏན་ཆིགས་ཤིག་  
མི་སྤང་ཐབས་མེད་པའམ།      མིང་སོ་སོའི་དོན་ལས་བྱུང་བའི་གཏན་ཆིགས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་མ་ཤེས་ན། ཆིག་དོན་དགོལ་དཀའ་བའང་ཡོད་པས། ཆིག་གི་  
གཏན་ཆིགས་ཉོགས་པ་གལ་ཆེ་བར་མངོན་ནོ།    །དེ་ཡང་ངེས་ཤིང་དུ། བཟོད་  
རིམ་སྟོབས་ལས་དངོས་པོ་ནི།    །ཟབ་མོ་ཉིད་ཀྱང་གསལ་བ་སྟེ།    །ཞེས་བསྟན་  
པ་ལྟར།      མིང་སྒྲ་མའི་དོན་གྱིས་བྱི་མ་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་།    བྱི་མའི་རྒྱུ་  
ལས་སྒྲ་མ་ཉིད་ངེས་པར་བྱེད་པས།      མིང་དོན་སྒྲ་བྱིའི་བར་ལ་ཉོན་བྱུང་འབྲེལ་



གྱི་གཏན་ཚིགས་ཤིག་ཐེར་བྱུག་ཏུ་གྱུབ་ཡོད། ངས་ཟོས་ཚར་དང་། ང་ཟོས་  
 ཚར། ཅེས་པའི་ཚིག་སྤྱི་མ་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་དོན་དང་འགལ་བས་བོད་སྐད་  
 ལ་བཟོད་སྟོལ་མེད་དོ། །བད་ལ་མེད་པ་ནི་གཏན་ཚིགས་དང་འགལ་བའི་  
 གནད་ཀྱིས་ཡིན་ཏེ། ཚིག་དེ་བཟོད་པོ་པོ་རང་གིས་བཟོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་  
 ཟོས་ཚར་པས་ཇི་ལྟར་བཟོད། ངས་ཟོས་པ་ཡིན་ཟེར་ན། རང་ཉིད་རང་གི་  
 བཟའ་བྱར་མ་གྱུབ་པ་དང་། རང་གིས་ཟོས་ཚར་པ་དེ་བས་ཀྱང་མི་རུང་བས།  
 བོད་སྐད་དུ་དེ་འབྲ་བཟོད་དུ་མེད་པ་གཏན་ཚིགས་ཀྱིས་གྱུབ། ཚིག་སྤྱི་མར་  
 ཟ་བ་བོ་ངས་བཟའ་བྱའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཟོས་ཚར་བ་བསྟན་པ་ལ་ཡང་རྒྱ་  
 མཚན་ཞིག་ཤུགས་ན་ཡོད་དེ། ང་ཟ་མཁན་ཡིན་པ་བྱེད་སྤྱི་རྒྱུ་གྱིས་  
 ཤེས། ཟོས་ཟེན་པ་མིང་རང་སྟོག་གི་དོན་དང་ཚར་ཅེས་པའི་ཚིག་གྲོགས་  
 ཀྱིས་བསྟན་སྤྱིར། མིང་པན་ཚུན་གྱི་བར་ལ། འདི་ལ་བཏྲན་ནས་འདི་བཞག་  
 པ་དང་། འདི་ལ་བཏྲན་ནས་འདི་རྒྱང་བའི་ཏྲན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ཞིག་གྱུབ་ཡོད་  
 པ་ལྟར། དོན་སྟོན་པའི་ཚིག་གང་ལ་ཡང་གཏན་ཚིགས་ཤིག་མེད་པ་མི་སྲིད་  
 དོ། །གལ་ཏེ་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་མེད་ན། ཚིག་ཏུ་གྱུབ་པ་མི་  
 སྲིད་པས། ཚིག་རེ་ལ་གཏན་ཚིགས་ཤིག་ངས་པར་གྱུབ་ཡོད། དེས་ན། ཚིག་  
 གི་དོན་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མར་མིང་སྤྱི་རྒྱུ་བར་གྱི་གཏན་ཚིགས་བརྟག་དེ་  
 རྟོགས་པས་ཚིག་རིལ་བོའི་གོ་བ་ལ་ངས་ཤེས་ལྟོད་དེ། ཚིག་གི་བསྟན་དོན་

རིམ་གྱིས་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ། །ཆིག་གི་གཏན་ཆིགས་ནི་ཆིག་རང་ཉིད་  
འགྱུབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་སྒྲ་ཕྱིའི་གོ་རིམ་དང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་བྱེད་པར། རྣམ་དབྱེ་  
དང་ཆིག་སྤྱད་སོགས་ཀྱི་ཆ་དུ་མ་ལ་བསྟོན་ཕྱིར། རྟོགས་དཀའ་ཞིང་རྟོགས་  
ན་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །ཆིག་རེ་རེའི་དོན་དགོལ་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་  
གཏན་ཆིགས་ཀྱི་ཆ་ལ་བསམ་དགོས་པ་མིན་ཡང་། གོང་བསྟན་ཀྱི་ཆ་རྒྱན་  
དག་ལས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་རྣམས་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་ཆ་ལ་དབྱེད་ན་ཆིག་  
དོན་རྟོགས་པར་འགྱུར་བའི་དོན་ཡིན་ནོ། །

## ༦གདངས་ཀྱི་བྱེད་པར་ལ་དབྱེད་པ།

ཆིག་གི་སྒྲའི་འགྱུབ་རྒྱུན་ལ་སྦྱིར་བཏང་དུ་རྣམ་ཆ་གསུམ་ཡོད་དེ།  
བརྗོད་ཀྱི་ངེས་སྟོལ་དང་མ་ཐུན་པར་སྦྱར་བའི་མིང་དང་། མིང་སྒྲ་རྟོག་གི་  
དབྱུགས་ཀྱི་སྒྲོད་མཆམས། ཆིག་ཡོངས་ཀྱི་བསྐྱབ་གདངས་བཅས་གསུམ་  
འདུས་པ་ལས། དང་པོ་ནི་ཆིག་གི་ཆ་ཤས་དངོས་ཡིན་པས་ཡིག་ཐོག་དང་  
ངག་ཐོག་གང་དུ་འང་གསལ་བར་ཐོན་པ་དང་། ཕྱི་མ་གཉིས་ནི་ཆིག་རང་སྟོན་  
གི་འགྱུབ་བྱེད་ལས་བཀྟལ་བའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས་ངག་ཐོག་མ་གཏོགས་  
ཡིག་ཐོག་ཏུ་མི་གསལ་ཡང་། བརྗོད་བྱའི་དོན་ལ་གཞིལ་བའི་ཆིག་གང་ཡིན་

ཡང་སྒྲ་དང་བསྟན་དོན་གཉིས་འདུས་ཀྱི་ཕུང་བོར་གྲུབ་པས། བསྟན་དོན་མི་  
འདྲ་བའི་ཆིག་དག་གི་བྱུང་པར་སྒྱི་ལྡོག་ནས་ཆིག་རིལ་བོའི་གདངས་ཀྱི་ཆ་  
ལས་མཆོན་ཐུབ་པོ། །ཆིག་གི་གདངས་ནི་ཆིག་དེ་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དག་  
གི་སྒྲ་རྒྱུང་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བསྟན་བྱའི་དོན་དང་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་  
གིས་བསྐྱེད་པའི་གདངས་ཀྱི་ཆ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་སྟབས། ཆིག་རང་ལྡོག་ནས་  
ཉོགས་མི་ཐུབ་པའི་དོན་དེ་ནི་ཆིག་དེའི་གདངས་ལ་བརྟེན་ན་ཡང་རགས་  
ཙམ་ཉོགས་ཏེ། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་སྟོར་གཅིག་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆིག་འདིར་  
མཆོན་ན། མི་གསུམ་ཞེས་པ་ལྟེ་བར་བསྐྱབ་ཆེ། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་རེ་སྟོར་  
གཅིག་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གསལ་བར་འགྱུར་བ་དང་། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་  
ཞེས་པ་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་སྟོམས་པར་བསྐྱབ་པ་དང་། སྟོར་གཅིག་ཅེས་པ་ལྟེ་  
བར་བརྟེན་ན། ཁོ་ཆོ་མི་གསུམ་ག་སྟོར་གཅིག་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་དེ་གསལ་  
བར་སྟོན་པ་དང་། སྟོས་སུ་ཆིག་གི་མཐར་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་རེ་སྒྲ་ཡོད་པ་  
དེ་གསལ་བར་བརྟེན་པས་ཆིག་དང་ཆིག་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་པར་ཡང་འབྱེད་  
ཐུབ་པ་དང་། ཆིག་དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། ཆིག་རིལ་བོའི་གདངས་ཀྱི་  
འདེགས་འཛོག་དེ་བས་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་སྟེ། སྒྲ་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ནམས་དཀྱུས་  
གཅིག་ཏུ་སྟོམས་པར་སྟོག་པ་དང་། འདི་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་གི་མཐའ་ལྟེ་བ་དང་།  
འཕོད་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་གི་མགོ་གསལ་བ་དང་། སྐུལ་སྟོན་ཀྱི་ཆིག་གི་མཇུག་

མཐོ་ཞིང་རིང་དུ་བསྐྱེདས་པ་བཅས་ཆིག་གི་ནམ་གངས་མཐའ་ཡས་ཀྱང་  
བཟླག་གདངས་འདི་བཞི་མ་གཏོགས་མེད་པས། ཆིག་གི་གདངས་ཆད་ལ་  
བརྟེན་ན། ཆིག་གི་དབྱེ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་དོན་རགས་ཅམ་ཞིག་ཏོགས་ཐུབ་  
པས། གདངས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡང་བཏང་སྟོམས་སུ་གཞག་པར་མི་བྱའོ། །

མདོར་ན། བརྟེན་འབྱེད་ཐེ་ཆོམ་དྲ་བ་གཙོད་པའི་རལ་གྱི་ལས། བརྟེན་  
ལས་བརྟེན་བྱའི་དོན་ནམས་ཏོག་མོད་ཀྱི། བརྟེན་ཅམ་ལས་མིན་འདྲེས་འབྲེལ་  
ལས། དོན་གང་ལ་མིང་གང་བཏོད་པ་དེ་ལ་དེ། གདོད་ནས་བྱུབ་པ་ལྟར་སྒྲུང་  
མིང་དོན་བསྐྱེད་ནས་འཛིན། ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། ཆིག་གི་བསྐྱེད་དོན་ལ་  
དབྱེད་པའི་ཆོ། འབྱུབ་བྱེད་ཀྱི་མིང་དོན་རྒྱང་བ་དང་། བརྟེན་རིམ་གྱི་བྱང་  
པར་སོགས་སྟོགས་རེ་ཅམ་ལ་མཆོག་ཏུ་མི་འཛིན་པར། ཆིག་རིམ་བའི་  
བསྐྱེད་དོན་གྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་འདྲེས་པར་བཟུང་ནས་བྱོན་ཡོངས་ནས་དབྱེད་  
དགོས། དེ་ལྟར་དབྱེད་པ་ཡིན་ཆོ། མིང་མཚུངས་པ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་གྱི་  
བྱང་པར་དང་། དོན་འདྲ་བའི་མིང་ཐ་དད་པ་སོགས་ཀྱི་གལ་ས་སྒྲུངས་ནས་  
ཆིག་གི་བསྐྱེད་དོན་དངོས་ལ་གཞོལ་ཐུབ་ལོ། །བྱང་པར་དུ་ཆིག་དེ་ངག་  
ནས་འབྱེན་པའི་ཆེ་སྒྲ་གདངས་མཐོ་འདེགས་མར་མནན་བྱེད་པ་ནི་ཤེན་ཏུ་  
གལ་ཆེ་བར་སྒྲུང་བྱེད། མིང་གི་བཟླག་ཚུལ་འདི་ཡང་ཡིད་ལ་ངེས་དགོས་ཏེ།  
མིང་ནམས་འདོན་པའི་སྒྲ་ལྟེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བར་མ་བཟད་འབྱུག་འཁྲུག་

འདེགས་འཛོག་མནན་སོགས་ཀྱང་གསལ་ཞིང་། སྤང་ནི་སྤྱ་ཡང་ཞིང་ཡུན་  
ཐུང་བ་འགྲུག་འཁྱོག་འདེགས་འཛོག་མནན་སོགས་མི་གསལ་ཞེས་ཁོ་བོའི་  
སྟོབ་དཔོན་མཆོག་གིས་གསུངས་སོ། །

## བརྒྱད་པ། ཆིག་གི་གནས་འགྱུར་བྱུང་ཆོས་བཤད་པ།

ཆིག་གི་རྣམ་པ་ནི། བསྟན་དོན་དང་། གདངས་ཆད། བད་སྟོང་། མིང་  
སྤང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་ཆ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞིང་། ཅིག་གི་ནང་  
རྣམ་ཆ་དེ་རྣམས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་འབྲ་མཚུངས་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་  
འདོད་ཀྱི་དགོས་དབང་གིས། སྐབས་འགར་ལ་ལ་ཞིག་པལ་བ་དང་། རེ་ཞིག་  
འགའ་རེ་གཙོ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་བཅར་པ་མ་ཟད། གནས་སྐབས་བརྗོད་  
འབྲེལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་ཏེ། བསྟན་དོན་འགྱུར་མི་འགྱུར་གང་རུང་  
གི་གནས་ཚུལ་འོག་ཆིག་གི་འགྱུར་རྒྱུ་སོ་སོའི་གོ་གནས་སྤྱི་ཕྱིར་བརྗོད་  
བསྟོལ་དང་། འབྲུ་ཁྱུང་དུར་བསྟུ་ཆོག་པ་དེ་ལའདིར་ཆིག་གི་གནས་འགྱུར་  
ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཆིག་གི་གནས་བསྐྱར་པར་བརྟེན། ཆིག་གི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་རྣམས་  
པ་མཐོར་འདེགས་དང་དོན་གྱི་བརྗོད་པ་རེ་གསལ་དུ་གཏོང་བའི་དགོས་མཆོན་  
ལྡན་ལ། བྱུང་པར་དུ་ཆིག་གཅིག་སྐབས་དུ་མར་འབྱུང་དགོས་ཆེ། དོན་



བསྐྱར་ཡང་ཆིག་མི་བསྐྱར་བར་ན་བར་ཉན་སྒྲོ་བའི་དགའ་བ་སྐྱེད་ཐུབ་པ་  
བཅས་ཀྱི་ཕྱིར་ན། ཆིག་གི་གནས་འགྱུར་ཚུལ་དང་དེ་ལ་བྱད་ཆོས་ཅི་ཡོད་  
པ་ཞེས་དགོས་པར་སྣང་ངོ། །

## ༡ རོན་མཚུངས་གནས་འགྱུར་བ་འད་པ།

སྐད་ཆའི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ། ཆིག་གཅིག་གི་འགྱུར་  
ཀྱིན་སྒྲིལ་གོ་བརྗེས་ཏེ། སྐྱེའི་ལྷོ་ཡང་དང་། ངལ་གསའི་སྒྲོད་མཚམས། ཆ་  
འགས་གཙོ་པལ་གྱི་ཆ་ལ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་ཡང་། རོན་སྒྲིལ་གྲོག་ནས་རྩ་བའི་  
ཆིག་གི་བསྐྱར་རོན་དང་འདྲ་བར་གནས་པ་དེ་ལ་རོན་མཚུངས་གནས་འགྱུར་  
ཞེས་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་ཡང་ནང་གསེས་འགྱུར་ལུགས་དུ་མ་ཡོད་པ་དཔེས་  
མཆོན་པར་བྱའོ། །

སྐད་ལ། སྐད་ཆའི་སྒྲོར་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ། ད་ལྟ་འཆད་བཞིན་པའི་  
སྒྲོན་དུ་སོང་བེན་པའི་ཆིག་གི་ཆ་འགས་དག་སྐར་ལེན་མི་དགོས་པར་ཆ་བ་ཏུ་  
དེའམ་འདི་སྒྲིལ་བ་པའམ། ཆ་འགས་བསྐྱུས་ཏེ་འབྲུ་ཅུང་དུར་བཏང་བ་སྟེ། ཀ་  
བ་རིང་བོའོ། །དེ་སྟེའོ། །དེ་ལ་བྱུར་ཡོད་དོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུར་བྱད་ཆོས་སྒྲ་  
མ་སྒྲོར་བ་ན་རང་མིང་ཀ་བ་ཞེས་པ་དངོས་སུ་སྒྲོས་ནས། ཕྱི་མ་ནམས་སྒྲོར་

བ་ན་ཆ་བ་ཏུ་དེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཏེ་བསྐྱུས་པ་དང་། གཞན་ཡང་། བྱིད་རང་གང་དུ་  
 ཐེབས། ང་སྒྱེད་མོས་ཆལ་ལ་འགོ་ཞེས་པ་བསྐྱུས་ན། སྒྱེད་མོས་ཆལ་ལ་འགོ་  
 ཞེས་པའམ། སྒྱེད་མོས་ཆལ། ཞེས་བརྗོད་དེ་འགོ་བ་བོ་ང་དང་། འགོ་ཞེས་བྱ་  
 བའི་སྒྲིབ་ཡང་བསྐྱུས་ཏེ། བྱིད་རང་གང་དུ་ཐེབས། སྒྱེད་མོས་ཆལ། ཞེས་དང་།  
 བྱིད་རང་སྒྱེད་མོས་ཆལ་འགོའམ། ཡིན། ཞེས་བརྗོད་པས་ཀྱང་དོན་ལ་མི་  
 གཞོད་པ་ལྟ་བུའོ།

གོ་ལྟོགས་སྒྲིབ་ཆ་གང་ཡིན་ཡང་མི་རིགས་རང་མཆོན་པའི་བད་སྟོང་  
 གོམས་གཞིས་ལྟར་ཆིག་གི་སྒྲོར་ལུགས་ཅུང་གཏན་ཆགས་ཞིག་ཡོད་པ་  
 ལ། སྐབས་འགར་དགོས་དབང་གིས་ཆིག་གི་སྒྲོར་ལུགས་གོ་ལྟོགས་ཀྱང་དོན་  
 ལ་བྱད་པར་ཆེན་པོ་མི་འབྱུང་སྟེ། གངས་རི་འདི་ཏ་ཅང་མཐོ། ཁོང་ཉིད་ཐེབས་  
 བྱུང་། ལྟ་བུའི་ཆིག་དག་གི་འབྲུབ་རྒྱུ་སྟེ་སྒྲིབ་གོ་ལྟོགས་སྟེ། ཏ་ཅང་མཐོ། གངས་  
 རི་འདི། ཞེས་དང་། ཐེབས་བྱུང་། ཁོང་ཉིད། ཅས་བརྗོད་པ་ན་ཆིག་སྟེ་སྒྲིབ་  
 བསྟན་དོན་པལ་ཆེར་འདྲ་བས་མཆོན་ཏེ། ངག་ཐོག་དང་སྒྲིབ་ཅལ་ཚུལ་རིགས་  
 སྟེ་འདི་ལྟ་བུའི་བརྗོད་ཚུལ་མང་ཞིང་རྒྱགས་ཆེ་བ་མཐོང་ངོ་། །ཆིག་སྒྲོར་  
 རྒྱུ་ཆགས་པ་ཞིག་གོ་ལྟོགས་ནས་བརྗོད་ཆེ། ཆིག་གི་གཙོད་མཆམས་དང་  
 སྒྲིབ་ལྟེ་ཡང་ལ་སྒྲིབ་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་འབྱུང་བས། དོ་སྒྲིབ་བྱ་དགོས་  
 པ་འདི་ལྟ་སྟེ། དེ་ལྟར་གནས་བསྐྱུར་བྱེད་པའི་ཆིག་རིལ་བོའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་

བོ་ཆ་ཤས་སྒྲ་མའི་སྒྲིང་ན་ཡོད་པས་བྱ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་སོགས་གསལ་བྱེད་  
 གྱི་སྒྲ་དེ་ཡང་ཆ་སྒྲ་མར་སྒྱར་དགོས་པ་དང་། ཆ་ཤས་སྒྲ་མའི་སྒྲ་ཕྱི་ཞིང་ཕྱི་  
 མ་ཡང་བར་འདོན་པ་དང་། བར་མཆམས་སྒྱ་དབྱས་གྱི་གཙོད་མཆམས་  
 གསལ་བ་དང་། དེ་ལྟར་སྒྱར་ཆེ་བཟོད་པ་བྲེལ་ཞིང་འཚུབ་པའི་རང་བཞིན་  
 གསལ་བར་མཆོན་ཕྱིར། ཆིག་གི་ཉམས་འགྱུར་མཆོན་ཐབས་སྒྲར་ལས་  
 རྒྱགས་དག་ཏུ་འཕེལ་བ་ཡིན་ནོ། །

བསྐྱར་བ། བཟོད་འདོད་གྱི་འདུན་པ་རྒྱགས་དག་ཅིང་སྐབས་དོན་  
 འབྱར་དུ་འདོན་པའི་སྤང་དུ། ཆིག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་བསྐྱར་དུ་བཟླ་བ་སྟེ།  
 རིགས་གྱི་བྱ་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །(རྟག་ཏུ་དུའི་རྟགས་བཟོད་) གྱེ་མ་གྱེ་  
 ཏུད་གྱེ་མ་ཟློང་། །སྤུ་ཚུང་སྒྲོ་བ་གཏིང་ནས་སྒྲིམ། །(གཏམ་བསྐྱེད་ཆལ་  
 གྱི་སྒྲོས་གར་) གྱེ་གྱེ་དོན་ཆེན་རབ་ཏུ་གྱུབ་པའི་བྱ། །ཚུར་ཤོག་ཚུར་ཤོག་ཕྱི་  
 བར་གཙུག་ལག་ལས། །བདེ་ལེགས་སྒྱུན་པའི་བདེན་ཆིག་མེ་རྟོག་གིས། །  
 ཁྱོད་ལ་ཕོ་ན་དེ་བོར་མངའ་གསོལ་བ་བྱིད། །(ཞུ་འཕྲིན་ཕོ་ཉ་གཞོན་རུ་དོན་  
 གྱུབ་) ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། གང་ཞིག་བསྐྱར་པའི་ཆ་དེ་སྒྲ་སྒྲ་མ་དང་  
 དམ་དུ་སྒྲེལ་ཏེ་དབྱས་གཙུག་ཏུ་སྒྲོམས་པར་བསྐྱུག་ན། སྐབས་བབ་གྱི་བསྐྱར་  
 བྱའི་དོན་དེ་གལ་ཆེ་ཞིང་བཟོད་པ་བྲེལ་བའི་རང་ཚུལ་ཇི་བཞིན་མཆོན་པ་  
 ཡིན་ནོ། །

གདངས་འགྱུར། འདི་ནི་ཚིག་སྟུང་རིལ་བོའི་གདངས་འགྱུར་བ་ལ་བྱ་  
 རྟེ། ཚིག་རྣམས་ངག་ནས་བརྗོད་པའི་ཚེ། གང་ཞིག་བསྟན་པར་བྱ་བའི་དོན་  
 གྱི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་པའི་གདངས་ཤིག་ངེས་པར་ཡོད་པ་ལ། གདངས་  
 ལ་བརྟེན་ནས་དོན་རྟོགས་ཤིང་། དོན་ལ་བརྟེན་ནས་གདངས་བསྟུང་དགོས་  
 པའི་དབང་གིས། ཚིག་གཅིག་ལ་གདངས་མི་འདྲ་བས་བསྟུང་ན། གང་ལ་  
 དམིགས་སའི་དགོས་པ་མི་འདྲ་བ་སྟོན་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཟང་།  
 ཞེས་སྐྱ་སྟོམས་པར་བཟུགས་པས་དོན་དེ་གཞན་ལ་སྐྱ་བར་བྱེད་པ་དང་།  
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཟང་། ཞེས་ཚིག་མཐའ་སྐྱ་གདངས་མཐོ་རུ་  
 བཏེགས་ན་རང་གིས་མ་ངེས་པ་གཞན་ལ་ངེ་བའི་དོན་གསལ་བར་སྟོན་པ་  
 དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཟང་། ཞེས་ཚིག་མཐའ་སྐྱ་དེ་འབྲིན་ཆེ་  
 ཁོང་ཆད་ཅིང་ཡིད་སྟོབའི་རྣམ་པ་མཆོན་པ་ལྟར། ཚིག་གི་ཆ་ཤས་གཞན་  
 གང་ཡང་མ་བསྟུང་ཀྱང་གདངས་ཁོ་ན་མཐོ་འདེགས་དམའ་འབེབས་བྱེད་པ་  
 ལ་གདངས་བསྟུང་ཞེས་བྱའོ། །

སྐྱ་འགྱུར། འདི་ནི་ཚིག་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་མིང་དག་གི་སྐྱ་ལྟེ་ཡང་བསྟུང་  
 བ་ལ་བྱ་རྟེ། ཚིག་ནི་མིང་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་སྟབས། མིང་སོ་སོའི་སྐྱ་  
 གདངས་ལྟེ་ཡང་ལ་གནས་འགྱུར་བྱུང་ཆེ། ཚིག་གི་བསྟན་དོན་གཙུག་པ་ལ་མི་  
 འདྲ་བར་འགྱུར་འགྲོ་རྟེ། ཁོ་དགོ་ཀན་རེད། ཅེས་ཁོ་ཡི་སྐྱ་དེ་གསལ་ཞིང་དག་

པར་བཞུས་ན། གནས་དེ་རུ་འཁོད་པའི་མི་འགའ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ཞེས་  
དམིགས་སའི་ཡུལ་དེ་ཁོ་ན་དགོ་ཆུང་ཡིན་པར་སྟོན་པ་དང་། ཁོ་དགོ་ཆུང་  
རེད། ཅེས་དགོ་ཆུང་གི་སྒྲ་དེ་ལྟེ་བར་བསྐྱབ་པས། ཁོ་ནི་ཞིང་པ་སོགས་  
གཞན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པར་དགོ་ཆུང་རང་ཡིན་པ་སྟོན་པ་བཞིན། མིང་སྒྲ་  
ཕྱི་འོ་སྒྲ་ལྟེ་ཡང་པན་ཚུན་བསྐྱར་ཏེ་སྐབས་དོན་མི་འདྲ་བ་སྟོན་པ་ནི་སྒྲ་བསྐྱར་  
བ་ཡིན་ནོ། །

## འདོན་འགྱུར་གནས་འགྱུར་བ་འདུག་པ།

ཆིག་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་དག་གནས་བསྐྱར་པ་ན། བརྗོད་གཞིའི་  
གནས་སྐབས་ལ་གཙོ་པོ་བྱེད་པར་བྱུང་སྟེ། ཆིག་འདིའི་ནང་གི་བརྗོད་  
གཞི་ནི་གཞན་ཞིག་གི་བྱ་ཡུལ་དང་། བྱ་ཡུལ་དེ་བརྗོད་གཞིར་འགྱུར་བར་མ་  
ཟད། ཆ་ཤས་རེ་གཉིས་གསར་དུ་བསྐྱར་ཏེ་སྒྲ་བསྐྱར་བསྐྱངས་པ་ན། ཆིག་  
པན་ཚུན་གྱི་བསྐྱར་དོན་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ལ་དོན་འགྱུར་གནས་འགྱུར་  
ཞེས་བྱ་བ་ཞིང་། དེར་ཡང་ནང་གསལ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད།

ཡོངས་རྫོགས་གནས་འགྱུར། ཆིག་ཅིག་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་  
ནུས་ལ་འདོར་ལེན་འཕྲི་བསྐྱར་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་སྒྲ་ཕྱིར་གནས་  
བསྐྱར་པ་ན། བསྐྱར་གཞི་དང་བསྐྱར་འབྲས་ཀྱི་ཆིག་སོ་སོའི་འགྱུར་བྱེད་



ཡོངས་སུ་མ་སྒྲུབ་ཡང་། བསྟན་དོན་གྱི་གཙོ་བོ་ལ་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་འགྲོ་བ་  
སྟེ། བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་ན་བྱ་མོ་ཞིག་ལངས་འདུག་ཅེས་པའི་ཚིག་དེའི་ཆ་ཤས་  
དག་གི་གནས་བསྐྱར་ཏེ། བྱ་མོ་ཞིག་བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་ན་ལངས་འདུག་ཅེས་  
པར་བཅོས་པ་ལ། ཚིག་སྒྲུབ་མས་བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་ན་སུ་ཞིག་ལངས་འདུག་པ་  
དེ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་དང་། བྱི་མས་བྱ་མོ་ཞིག་གང་ན་ལངས་འདུག་པ་ཞེས་པ་  
གཙོར་སྟོན་པ་ལྟར། ས་ནས་མེ་ཏོག་སྐྱེས་དང་། མེ་ཏོག་ས་ནས་སྐྱེས། འཕུས་  
མི་འདེམ་པ་ཡིན་དང་། འདེམ་པ་འཕུས་མི་ཡིན། བཟ་ཤིས་ཁྲི་ལ་བཞུགས་  
དང་། ཁྲི་ལ་བཟ་ཤིས་བཞུགས། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་ །

ཆ་ཤས་གནས་འགྱུར། ཚིག་གཅིག་གི་གནས་བསྐྱར་པ་ན། བརྗོད་  
དོན་གྱི་དགོས་དབང་གིས་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་གསར་དུ་བསྟན་དགོས་བྱུང་  
ལ། དེ་བསྟན་པས་བསྐྱར་འབྲས་ཀྱི་ཚིག་དེར་བསྐྱར་གཞི་ལས་ལྷག་པའི་ཆ་  
ཤས་རེ་གཉིས་ལྟན་ཞིང་། ཚིག་སོ་སོའི་བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བར་འགྱུར་བ་  
དེའི་རིགས་ལ་ཆ་ཤས་གནས་འགྱུར་ཞེས་བྱ་སྟེ། བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་ན་བྱ་མོ་  
ཞིག་ལངས་འདུག་ཅེས་པར་མཆོན་ན། ཚིག་དུ་མར་བསྐྱར་ཆོག་པ་སྟེ། བོ་  
ཏ་ལ་འི་མདུན་དུ་ལངས་འདུག་པ་ནི་བྱ་མོ་ཞིག་རེད། བྱ་མོ་ཞིག་ལངས་  
འདུག་པ་ནི་བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་རེད། ལངས་འདུག་པ་ནི་བོ་ཏ་ལ་འི་མདུན་གྱི་བྱ་  
མོ་དེ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། ངས་ཁོ་ལ་སྐྱེ་བུ་ཞིག་གཡར་ནས་

བཀོལ་བཅུག་ཅེས་པ་གནས་བསྐྱར་ན། ངའི་སྐྱ་གུ་ཞིག་ཁོས་གཡར་ནས་  
བཀོལ། ཁོས་ངའི་སྐྱ་གུ་ཞིག་གཡར་ནས་བཀོལ། ཁོས་བཀོལ་བ་ནི་ངས་  
གཡར་པའི་སྐྱ་གུ་ཡིན། ཁོས་གཡར་ནས་བཀོལ་བ་ནི་ངའི་སྐྱ་གུ་ཡིན། ཞེས་  
པ་ལྟ་བུ་བསྟན་དོན་མི་འདྲ་བའི་ཆོག་དུ་མར་གྲུབ་པོ། །

འགྲོ་མགོན་འཕགས་པས། འདི་ཡི་མིང་ནི་དམྱ་ཀ་ཞེས་བགྱ། །ཡི་གེ་  
ཆོག་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་དོན་དགུ་མཆིས། །བརྗོད་བྱ་འདི་དོན་གཞན་ན་མ་  
མཆིས་པས། །རྗོད་བྱེད་འདི་ཡང་དེ་འདྲར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །༡༥ཅེས་པ་  
ལྟར་སྟོན་བྱོན་མཁས་པའི་གསུང་ན་ཆོག་བྲིམ་བརྒྱ་ཕྱག་བཀྲལ་བའི་ཆོག་  
ཀྱང་སྒྲུང་མོད། དེ་འདྲ་དེ་ནི་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་པའི་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
ཚུམ་ཚུལ་ལས་འབྱུངས་པའི་ཡོན་ཏན་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ངས་ཀྱང་། རྒྱན་  
ལྟན་གྱི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་དེ་འདྲ་ཤིན་ཏུ་མཐོང་དགོན་ཞིང་སྦྱོར་དུ་མི་བཏུབ་  
པ་ནི་བརྗོད་སྟོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྟེ། སྐད་ཆ་བཤམ་  
པའི་དགོས་པ་ནི་བརྗོད་སྟོན་པ་དེ་ཡིན་ལ། བརྗོད་སྟོན་པ་ལ་ཆོག་རེ་རེ་བཞིན་  
མགྲོགས་བྱལ་རན་པར་སྦྲ་ཞིང་། དེ་ཡང་ཉན་པ་པོའི་རྣམ་འགྱུར་དང་སྒོ་ཆོད་  
དང་སྐབས་བསྐྱར་གྱིས་ཆོག་སྦྱོར་རིང་བྱང་ཅི་རིགས་གྱིས་བརྗོད་དགོས་  
པར་བརྟེན། རིང་བྲག་ན་ཆད་སྦྲ་བའི་ཆོས་ཉིད་ལྟར་སྒྲགས་སོགས་བཞུ་བའི་  
སྐབས་མིན་ན། སྐད་ཆའི་སྦྱོར་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་དབུགས་ཀྱི་འདེགས་

འཛོག་གཅིག་གིས་བཟོད་བྱ་གཏོས་ཆེ་བ་ཞིག་ཤར་མར་བཟོད་པ་མི་སྲིད་  
པས་ཆིག་ལ་གཅོད་མཆམས་ཤིག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དོ། །ཡིག་ཐོག་དུ་ཤད་  
གྱིས་བཅད་མ་བཅད་ཇི་ལྟར་ཡང་རུང་ངག་ཐོག་དུ་དབྱགས་གྱི་སྟོད་  
མཆམས་གསལ་བར་སྒྲུང་སྟེ། ཆིག་རིང་ཐུང་གི་བྱུང་པར་དེ་ཡང་ལྟོས་  
འཛོག་གིས་བྱས་ཤིང་། ཆིག་རིང་བོས་བསྟན་དོན་སྤྱི་ཞིང་ཞིབ་པ་རིགས་  
པས་དབྱུང་པ་ལ་རྒྱས་པ་མི་དམན་པ་འདོན་ཞིང་ཡིག་ཐོག་དང་དབྱུང་ཚྭ་  
སོགས་སུ་རྒྱགས་ཆེ་ལ། ཐུང་ན་ནོ་ཞེས་པའི་ཁ་དཔེ་ལྟར་ཆིག་ཐུང་དུས་  
གྲེལ་ཞིང་འཇུག་པའི་རྣམ་པ་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། བཟོད་བྱ་གནད་དུ་  
བསྟུན་པ་ལ་དགེ་མཆོན་བྱུང་དུ་འཕགས་པས་ངག་ཐོག་དང་སྒྱུ་ཚྭ་དང་  
ཚྭ་ཡིག་སོགས་སུ་བཀོལ་བ་མང་དོ། །དེ་བས། ཆིག་རིང་བོ་སིལ་ཏེ་ཐུང་  
དུ་བཟོ་བའོ། ཆིག་ཐུང་དུ་མ་སྟེལ་ཏེ་རིང་བོར་གཏོང་བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཆིག་གི་གནས་བསྐྱར་པ་དེ་ཡང་བཟོད་དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་  
ཏེ་གང་བདེར་སྟོད་པ་གལ་ཆེའོ། །

### བྱར་མཆན།

༡གོང་མཚུངས་(ཀམ་སི་ཏུའི་སུམ་རྟགས་འགྲེལ་ཆེན་)P215

༡། ༣། ༤གོང་མཚུངས་(སྤྲོ་སྒོ་མཆོན་ཆེན་)P8 P38 P38

3। १५। ३१གོང་མཚུངས་(བོད་ཀྱི་བད་སྟོན་རིག་པའི་དོན་འགེལ་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་)P110 P110 P24

༥། རམ་ཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་(དག་ཡིག་  
ཕྱོགས་བརྒྱེགས་ལུ་ཉིག་ཆོམ་བུ) P20 P18

ལྷོང་མཚུངས་(ཐུམ་ཏྲགས་སྒྲོར་གྱི་དཔེ་རྒྱུན་དགོན་པོ་ལག་ལ་  
ཕྱོགས་བསྒྲིགས་) P91

༡༠མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་བའི(བྲ་སྟེ་རིན་  
ཆེན་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སུམ་རྟགས་དགོངས་འགྲེལ) P12

༡༡བེ་ཅིན་མི་རིགས་དབེ་རྒྱན་ཁང་གིས་བརྒྱན་པའི(གསེར་རྟོག་  
སྤུངས་རྟགས) 1995 P5

ཏཱ་གོང་མཚུངས་(བརྒྱ་ལྷོ་ཉི་ཤུ་བདུན་པ་དང་བརྒྱ་དག་ལྷོ་གསལ་  
འདུག་དོགས) P98

༡༣་གོང་མཚུངས་(རིལ་མེད་བསྟན་བཅོས) P5

༡༤ (བད་ཤན་འབྱེད་ཐེ་ཚོམ་དྲ་བ་གཙོད་པའི་རལ་གྱི)གྲིས་མ། P5

༡༥ (གངས་ལྷོངས་མཁས་དབང་རིམ་བྱོན་གྱི་ཚུམ་ཡིག་གསེར་གྱི་  
སྐུ་བུ)སྟོད་ཆ། P170

༡༩། ༡༧གོང་མཆོངས་(སྐད་ཆ་དང་རིག་གནས་)P182 P73

༡༩༡ན་སུ་འུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་ས་བསྐྱོན་པའི་(བད་སྟོང་སྟོ་  
གསལ་དགའ་སྟོན) 1985 P66

༡༠སྐྱེ་འབྱུང་ཤིང་དཔར་(དབྱངས་ཅན་སྐྱེ་མདོ་དང་དེའི་འབྲེལ་བ་  
གསལ་ལྟན) འོག་ལྗེ་༤༠།

## སྐབས་དྲུག་པ། ཆིག་སྒྲགས་མ་བསྟན་པ།

དེ་ཡང་ངག་གི་སྟོར་བ་ཇི་སྟེད་པ་ནི་མིང་དང་ཆིག་གིས་གྲུབ་ཅིང་།  
ཆིག་ནི་སྐད་ཆའི་བཀོལ་སྟོང་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་གྲུབ་གཤེས། མི་རྣམས་ངག་  
ནས་གཏམ་བཤད་པ་དང་། ལག་པས་ཚཱ་ཡིག་འདུ་བྱེད་པ་ལ་ཆིག་གི་སྟོར་  
བ་རེ་རེ་བ་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱང་། བཟོད་བྱ་གཏོས་ཆེ་བའམ་དེ་མ་ཡིན་པའི་  
བཟོད་དོན་སྔ་སྟེར་སྟོས་གྲུབ་ཅན་རྣམས་བཟོད་པར་བྱེད་ཆོ། ཆིག་རྒྱང་བ་  
ཁོ་ནས་ཇི་བཞིན་བཟོད་པར་རྩོམ་ཐོགས་པར་ཆིག་དུ་མ་མཉམ་དུ་སྒྲེལ་ནས་  
བཟོད་དགོས་པར་བརྟེན། ཆིག་དང་ཆིག་གི་བར་མཆམས་སྟེད་གྱིས་སྒྲེལ་  
ནས་བཟོད་དོན་གྱི་རིམ་པ་དང་མ་ཐུན་པར་མཐར་ཆགས་སུ་སྐྱུར་བ་ལས་  
ཆིག་སྔ་སྟེརེ་བར་ལ་ཐན་ཚུན་སྟོས་གྲུབ་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཅིང་། ཆིག་དུ་མ་  
སྟེ་འདུས་གྱི་བྱེད་པ་ལ་མ་བརྟེན་ན་བཟོད་དོན་དེ་ཆ་ཆང་བར་སྟོན་པར་བྱེད་



མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་གྱིས། སྒྲོར་བ་དེ་གྲུབ་ཀྱི་ཆིག་རེ་རེ་བ་ལ་རང་རྒྱུ་བ་ལྟར་  
གྱི་བརྗོད་པ་རང་དབང་བའི་རྒྱས་པ་དེ་མེད་པར་རང་གི་སྒྲི་ཡོད་པ་ཅན་གྱི་  
སྒྲིའི་སྒྲོར་བ་ཞིག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ན། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ལ་  
རྒྱུ་བ་དང་། སྒྲགས་མའི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ལྟར་བ་ལས་སྒྲ་མ་གོང་དུ་བསྟན་  
ཟེན་ལ། ཆིག་སྒྲགས་མའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཆིག་རྒྱུ་བ་ལ་ཆིག་ཆན་  
ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཆིག་ཆན་དུ་མས་ཆིག་སྒྲགས་མ་ངེ་ལྟར་གྲུབ་པ་དང་དེ་ལ་  
བྱད་ཆོས་གང་དག་ཡོད་པ་ནི་སྐབས་འདིའི་བསྟན་གཞིར་གྲུབ་པོ། །

## དང་པོ། ཆིག་སྒྲགས་མའི་མཆན་ཉིད་བཤམ་པ།

ཞེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གང་དང་གང་ལ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་མོ་དང་  
བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ངས་ཆིག་རེ་འཛོག་སྒོལ་ཡོད་པ་ལྟར། ཆིག་སྒྲགས་མ་  
ལ་ཡང་མཆན་ཉིད་ཅིག་གཞག་ཏུ་ཡོད་དེ། ཆིག་ཆན་གཉིས་ཡན་འདུས་པ་  
ལས་གྲུབ་པའི་བརྗོད་དོན་སྟོས་གྲུབ་ཅན་གྱི་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིའི་ཆོག་ས་བ་དེ་  
ཡིན་ནོ། །མཆན་གཞི་ནི། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་མི་ཉག་སྟེ། འདུས་བྱས་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར། ཞེས་དང་། ཁ་ནས་བཤམ་པ་སྒྲ་ཡི། ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ་དགའ་  
ལོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །མཆན་ཉིད་ཀྱི་དོན་གསལ་བར་བཤམ་ན། འདིར་

མཚན་བྱུང་དང་པོར་ཆོག་ཚན་ཞེས་པས། ཆོག་སྒྲགས་མའི་ཡན་ལག་ལ་  
 ཆོག་མ་ཡིན་པ་མེད་ཀྱང་། དེ་དག་ཆོག་རྒྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་གནད་བསལ་  
 པའི་སྟེང་དུ། འདིར་ཆོག་ཚན་ཞེས་སྟོས་པ་སྟེ། རང་གི་སྤྱི་ཡོད་པ་ཅན་གྱི་  
 ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། རོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཆོག་སྤྱི་བའི་བར་མཚམས་  
 སྟེང་གིས་སྟེལ་ནས་བརྗོད་དགོས་པར་བརྟེན། ཆོག་སོ་སོའི་བར་ལ་ཕན་  
 ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་རོ། །མཚན་བྱུང་  
 གཉིས་པར་གཉིས་ཡན་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞེས་པས། ཆོག་སྒྲགས་མའི་  
 འགྲུབ་རྒྱུ་དང་སྤྱིའི་བྱེད་ཆོས་ངོས་བཟུང་བ་སྟེ། ཆོག་སྒྲགས་མ་ཞེས་པ་ནི་  
 དེས་པར་དུ་ཆོག་ཚན་གཉིས་ཡན་ཆད་འདུ་བ་ལ་སྟོས་ཤིང་། དེ་ཡང་བརྗོད་  
 རོན་གྱི་ཆ་ནས་ཕན་ཚུན་སྟོས་གྲུབ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་བས།  
 མཚན་བྱུང་གསུམ་པའི་བརྗོད་རོན་སྟོས་གྲུབ་ཅན་ཞེས་པ་སྟོས་པ་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་མེད་ན་ཆོག་དུ་མ་འདུས་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོག་སྒྲགས་མ་མི་  
 འགྲུབ་པར་ཆོག་ཆོགས་སུ་སྒྲུང་བའི་སྤྱིར་རོ། །ཆོག་སྒྲགས་མ་དང་ཆོག་  
 ཆོགས་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པར་ནི། སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་ནས། ཆོག་ཆོགས་འགྲུབ་  
 བྱེད་ཆོག་རྒྱུང་བ་དང་། ཆོག་སྒྲགས་མ་འགྲུབ་བྱེད་ཆོག་ཚན་ཡིན་ནོ། །དེ་  
 ཡང་དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྟོན་སྒྲུབ་གསལ་བར་བཤད་ན། དེ་ནས་མེ་ཏྲིག་དེ་དག་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཆོས་འཕགས་ཀྱི་སྤྱི་བོའི་སྟངས་མེ་ཏྲིག་གི་

ཁང་བུ་བཅེགས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏོ། །གསེར་དང་དངུལ་གྱི་མེ་ཏྲིག་གྱང་ནམ་  
 མཁའ་ལ་གཞལ་མེད་ཁང་འདྲ་བར་འདུག་པར་གྱུར་ཏོ། །ཆོས་གོས་དང་  
 གོས་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དག་གྱང་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་  
 འདྲ་བར་འདུག་གོ། (རྟག་ཏུ་དུའི་རྟོགས་བརྗོད་) ཞེས་པ་ལྷ་བུ་ཆོག་ཆོགས་  
 ཡིན་ཡང་ཆོག་སྤྲགས་མ་མིན་ཏེ། ཆོག་དེ་དག་པན་ཚུན་ལྷོས་བྱུང་གི་འབྲེལ་  
 བ་མེད་པའི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ཆོག་དུ་མར་སྤང་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཆོག་སྤྲགས་  
 མ་ཞེས་པ་ནི། གྱིས་པ་འགའ་ཞིག་རང་ཉིད་གནས་སྐབས་ཀྱི་མངོན་པར་མཐོ་  
 བ་ཅམ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཕྱིར། སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་མས་ལུས་གདུང་བར་བྱེད་  
 པ་ཡང་དགའ་བ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནོ། །(རྟག་ཏུ་དུའི་རྟོགས་བརྗོད་) ཞེས་པས་  
 མཆོན་པ་ལྷ་བུ་ཡིན་པས། ཆོག་གི་ཆོགས་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཆོག་རྣམས་ལ་  
 པན་ཚུན་ལྷོས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ཆོག་དུ་མ་མཉམ་དུ་འཆོགས་ནས་  
 བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གཅིག་སྟོན་ཅིང་། སྤྱིར་བཏང་དུ་ཆོག་སྤྲགས་མ་ལ་ལྷོས་  
 པས་སྤྲ་ཆོགས་ཆེད། །ཆོག་སྤྲ་གི་ཆ་ནས། ཆོག་སྤྲགས་མ་ལ་ཆོག་ཆོན་  
 སྤྲ་ཕྱིའི་བར་ལ་སྤྲེལ་ཆོག་སྤྲར་ཞིང་། དེ་སྤྲར་པས་ཆོག་ཆོན་སྤྲ་ཕྱིའི་བར་ལ་  
 དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་བར་སྟོན་པ་དང་། ཆོག་ཆོགས་ལ་ཆོག་སྤྲ་  
 ཕྱིའི་བར་ལ་སྤྲེལ་ཆོག་སྤྲར་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་བྱས་པ་ལས་དོན་གྱི་  
 དགོས་མཁོ་ལྟར་སྤྲད་པ་ཞིག་མིན་ནོ། །དེ་བས། རང་ཚུགས་ཀྱིས་བརྗོད་

དོན་ཞིག་རྫོགས་པར་སྟོན་མི་སྟོན་གྱིས་ཚིག་རྒྱུད་བ་དང་སྒྲགས་མའི་བྱད་  
པར་འབྱེད་བ་དང་། སྟེལ་ཚིག་སྟོར་མིན་དང་ཚིག་སྒྲ་ཕྱི་འཁྱེད་བསྟན་དོན་ལ་  
སྟོས་བྱུང་གྱི་འབྱེལ་བ་ཡོད་མེད་གྱིས་ཚིག་སྒྲགས་མ་དང་ཚིག་ཚོགས་གྱི་  
བྱད་པར་འབྱེད་དོ། །ཟུར་བཞི་བ་རྫོད་བྱེད་གྱི་སྟེལ་ཚོགས་པ་ཞེས་བ་ནི་  
རྟོགས་སྟོན། །

## གཉིས་པ། ཚིག་སྒྲགས་མའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

ཚིག་ཚན་སྒྲ་ཕྱི་འཁྱེད་དོན་གྱི་འབྱེལ་བ་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྟོན་སྟེལ་ན།  
ཚིག་སྒྲགས་མ་ལ་རྣམ་གྲངས་ཆེ་བ་གཉིས་དང་། དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་ནང་གསེས་  
དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་དོ། །རྣམ་གྲངས་ཆེ་བ་གཉིས་ནི། མཉམ་སྟེལ་ཚིག་སྒྲགས་  
དང་། གཙོ་པལ་ཚིག་སྒྲགས་སོ། །སྒྲ་མ་ནི། ཚིག་ཚན་སྒྲ་ཕྱི་འཁྱེད་དོན་ལ་  
གཙོ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱད་པར་མེད་པར་དོ་མཉམ་པར་གནས་ཤིང་། མཉམ་དུ་  
སྟེལ་བྱའི་ཚིག་ཚན་དག་གི་བར་མཆམས་གྱི་སྟེལ་ཚིག་དེ་བསལ་པའི་ཆེ།  
ཚིག་ཚན་དེ་རྣམས་རང་རྒྱ་ཐེར་བའི་ཚིག་རྒྱུད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། རྒྱལ་པོ་  
འཁོར་དང་བཅས་པ་སྐྱེད་མོས་ཆལ་དུ་ཐེབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒྲར་ནམ་  
མཁའ་ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་སྟོན་རྣམས་དུམ་བུར་ཆད་དེ་གཡའ་དྲངས་པར་  
གྱུར་ཏོ། །ཞེས་བ་སྟེ་བྱུང་དང་། ཕྱི་མ་ནི་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། ཚིག་ཚན་སྒྲ་ཕྱི་

བསྟན་དོན་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟན་གྱི་བྱང་པར་གསལ་ཞིང་། བརྗོད་རིམ་  
དོ་མི་མཉམ་པར་གཙོ་བལ་ཅན་དུ་བྱུང་བ་སྟེ། མི་ལ་བརྟན་པ་ལྟན་གྱུར་ན།  
མི་འབྱུང་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གསུངས། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོད་ནོ། །

## ༡ མཉམ་སྟེལ་ཆོག་སྒྲགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

འདྲ་མཉམ་ཆོག་སྒྲགས། ཆོག་ཆོན་དུ་མས་བརྗོད་དོན་རིམ་བོ་ཞིག་  
གི་ཕྱོགས་འགའ་འམ། བན་ཚུན་ལྟོས་མཉམ་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མ་བརྗོད་པར་  
བྱེད་པ་ལ། སྦྱར་བཏང་དུ་དང་སྦྲ་དང་། གམ་སོགས་དང་། ཅིང་ཞིང་ཞིང་  
གསུམ་དང་། ཉེ་སོགས་དང་། ཆབས་ཅིག་ལྟན་ཅིག་དེ་མཚུངས། དེ་བཞིན་དུ།  
ཐོག་ཁར། སྟེང་། གཅིག་ནི། ཅིག་ལོས་ནི་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་ཡིས་  
མཆོམས་སྒྱུར་ནས་མཉམ་དུ་སྟེལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན།

ལོག་ལྟས་ལྟ་བ་ངན་པ་ལ་གནས་ཤིང་། གཡོ་སྒྱུས་རང་གི་སེམས་  
འཁྲུགས་པ་བྱུང་ངོ་། །(ཀུན་བཟང་སྒྲ་མའི་ཞལ་ལུང་)

གློ་མོས་ལྟམ་དང་། ལྟམ་བྱ་གསར་བྱས་གོས་བཅོམས་ཉེ་བྱེན་པ་  
ནམས་དང་། ར་དང་མར་ཅུང་ཟད་སྒྲངས། (ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་  
གསང་ནམ་)



ཀྱང་ཡིག་ནི་ཆིག་རྒྱུ་ཏེ། གང་སྒྲུ་ནི་སྒྲི་སྒྲོ། །(གསེར་ཏྲིག་སུམ་  
རྟགས་)

སེང་སྟོན་གྱིས་སྟོག་པ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་གྱེན། ཐག་པ་ཞིག་སྐད་ལ་  
བཅིངས། རལ་གྱི་ཞིག་སྟོ་ལ་གཟུར། ལྷགས་ལྷ་ཞིག་མགོ་ལ་གྱེན་ནས་ཏྲ་  
རྒྱུ་ལ་ཞིག་ལ་ཞོན་ནས་ཡར་སོང་ངོ་། །(ཏྲོར་སྒྲིང་གཡུལ་འབྲེལ་ལས་)

ཁྱི་བཙུན་གྱིས་བལ་ཡུལ་ནས་བཟོ་བོ་དུ་མ་བོས་ནས། སྟེང་ཁང་  
རྣམས་བཞེངས་པ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་གོང་ངོས་རྒྱུ་བཟོ་བོ་མཁས་པ་  
རྣམས་བཀྲུག་ནས་ར་མོ་ཆེད་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས། (དེབ་ཐེར་རྫོགས་  
ལྷན་གཞོན་བུ་དེ་དག་འཕྲོན་ལས་)

ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། བོད་སྐད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་རྣམ་དབྱེ་མ་  
ཡིན་པའི་ཆིག་སྟོད་གྱིས་གང་ལ་སྦྱར་ཡུལ་གྱི་དོན་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་  
རུས་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས། ཅིག་ཤོས་ནི་ཆིག་ཆོན་སོ་སོའི་བར་མཆོམས་  
སྟེལ་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་དེ་ཡིན་ཅ་ན། གོང་འཁོད་སྟེལ་ཆིག་དེ་དག་དང་ཡི་གེ་  
གཅིག་པའས། དོན་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་འདྲ་བར་འཛིན་མི་འོས་  
ཏེ། དགོ་ཀན་དང་སྟོབ་མ། མདའ་འཕངས་ཏེ་ཕོག་མར་ཞིང་མཁས་པ།  
ཏྲམ་ལུག་ལྟ་བུ་རྣམས་ནི་མིང་སྤྱི་བར་མཆོམས་སུ་སྦྱར་ཏེ་མིང་གི་  
ཆོགས་པའམ་ཆིག་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་སྟེལ་ཆིག་མ་ཡིན་པས།

འདིར་བསྟན་གྱི་སྒྲེལ་ཚིག་ཅེས་པ་ནི་ཚིག་ཚན་གྱི་ཐོག་མཐའ་གང་རུང་དུ་  
སྐྱར་ཏེ་ཚིག་ཚན་སྔ་ཕྱིའི་བར་ལ་བསྟན་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་སྟོན་ཅིང་།  
དེ་ཡང་ཚིག་ཚན་དུ་མའི་བསྟན་ཕྱིའི་དོན་གཅིག་གམ་བཟོད་དོན་གཅིག་གི་  
ཕྱོགས་དུ་མ་སྟོན་བྱེད་དུ་བསྐྱམ་བྱུབ་མིན་ལ་སྟོས་ཕྱིར། དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་  
ཀང་དུ་བབྱང་བའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ད་གཟོད་སྒྲེལ་ཚིག་ལ་བརྟག་དགོས་པ་  
ཡིན་ཏེ། གོང་འཁོད་དཔེར་བཟོད་༥བར་སྒྲེལ་ཚིག་མེད་ཀྱང་བཟོད་རིམ་གྱི་  
སྟོབས་ལས་ཚིག་ཚན་སྔ་ཕྱིའི་བསྟན་དོན་འདྲ་མཉམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་  
གསལ་བ་ལྟར་གཙོ་བོ་དོན་གྱི་ཆ་ནས་འབྱེད་དགོས་ཕྱིར། གཅིག་ཁོངས་  
གཅིག་མི་འདུ་ཞིང་པན་ཚུན་སྟོས་མཉམ་ཡིན་པའི་ཚིག་སྒྲགས་འདི་རིགས་  
ལ་འདྲ་མཉམ་ཚིག་སྒྲགས་ཞེས་བྱའོ། །

རིམ་བརྗོད་ཆོག་སྒྲགས། དུས་ཀྱི་སྔ་ཕྱི་དང་གཏན་ཆོག་ས་ཀྱི་རིམ་བ་  
 ལྟར་ཆོག་ཨན་དུ་མ་ལྟན་དུ་སྒྲེལ་ཞིང་། དེ་དག་གི་བསྟན་དོན་ལ་དུས་ཀྱི་བྱང་  
 བར་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་ཆོག་ཨན་སྔ་ཕྱི་གོ་ལྟོག་མི་རུང་བ་དང་། བར་  
 མཚམས་སུ་དེ་ནས་དང་། དེའི་རྗེས། འཕྲོ་ནས། ཕྱིས་སུ། རིམ་གྱིས། ཉེ་  
 སོགས། དང་སྒྲ། ཅིང་ཞིང་ཤིང་གསུམ་སོགས་སྒྱུར་བའི་ཆོག་སྒྲགས་མའི་  
 རྩེ་བྲག་ཅིག་ལ་དེ་སྐད་ཅས་བྲ་སྟེ། དཔེར་ན།

སྒྲོབ་སྒྲོང་ཡག་པོ་བྱས་ནས། ཉིན་རེར་ཡར་ཐོན་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།

དུས་དེར་འབྲོམ་གྱིས་བོད་སྟོན་རྣམས་ལ།      ཤིང་རྩེ་དབྱིབས་འབྲ་  
འཛམ་གླིང་གི་ཞེས་སོགས་འཕྲིན་ཡིག་བརྒྱུད་ས་པ་བཞིན་བསྐྱ་བ་ལ་བྱོན།  
དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གཡས་རུ་གཅོད་གི་སའི་ཆར་ཕེབས་ཏེ། ཡལ་ཚས་དབང་  
ལ་སོགས་པའི་སྟོབ་མ་བྱུང་པར་ཅན་འགའ་སྟེན་པར་མཛད།      (དེབ་ཐེར་  
ཚོགས་ལུན་གཞིན་རྒྱུ་དགའ་སྟོན་ལས)

སྟེབས་ཉིན་ཆེས་བཅུ་གཅིག་ལ་འདི་ག་རྫོང་གཞུང་རྒྱུང་གི་ཉིན་  
གང་སྟོན་མོ།      དེའི་སང་ཉིན་ཆེས་བཅུ་ལྔ་ལ་བཟ་ཤེས་ལུན་པའི་ཉིན་གང་  
སྟོན་མོའི་ཐོག་དཔལ་གསོལ་དང་ལྷ་འདོགས། ཆེས་བཅུ་དྲུག་ལ་ལྷ་སྐྱ་དགའ་  
ཆལ་གྲུང་གི་ཉིན་གང་སྟོན་མོ། (རྫོང་པ་རྩེ་ཏེ་རྣམ་ཐར་ལས)

ཨ་ཀེའི་སྤྱ་ལ་ཐུག་སྟེ། ཨ་ཀེས་ང་འོ་ཤེས་ནས། སྟེང་མི་དགའ་བས་  
ཐོག་མར་བྱི་རྣམས་བྱུང་། (མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས)

རྒྱལ་པོས་སྟོན་པོ་རྣམས་བསྐྱས་ནས་གྲོས་བྱས་མཐར།      དུལ་བརྒྱ་  
ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྲོ་བ་བཟང་པོའི་སྤྱས་མོ་མཚུ་བཟང་མོ་དེ་དེ་མེད་ཀྱན་ལུན་  
གྱི་བཅུན་མོར་ལེན་རྒྱ་ཐག་བཅད།      (དེ་མེད་ཀྱན་ལུན་གྱི་རྣམ་ཐར་ལས)  
ཅས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ཏེ།      ཆོག་སྤྲགས་མ་འདི་རིགས་ལ་དུས་སྤྱི་ཕྱི་ཁྱེད་བྱུང་  
པར་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་།      ཆོག་ཆོན་རྣམས་ཀྱང་དོན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ལྟར་  
རིམ་ཅན་དུ་སྐྱར་པ་ཡིན་གཤེས།      སྤྱེལ་ཆོག་མ་སྐྱར་ཀྱང་ཆོག་པ་དཔེར་

བཟོད་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ལ། ཆོག་ཆོན་སྒྲ་མའི་ནང་དུ་ཐོག་མའམ་དང་པོ་  
 དང་། བྱི་མའི་ནང་དུ་རྗེས་སྤྲུལ་མཐའ་མ་ལྷ་བྱའི་སྐྱ་དངོས་སྤྱར་བའམ།  
 དེ་མིན་ཡང་གོ་རིམ་སྒྲ་བྱི་སྟོན་པའི་སྤྱ། རྗེས་སྤྱ། མཐའ། རིམ་བཞིན་སོགས་  
 སྤྱར་ཡོད་ཆེ་རིམ་བཟོད་ཆོག་སྤྲུལ་ཡིན་པ་འབྲུལ་མེད་དུ་ཉོགས་ཀྱང་།  
 དང་སྤྱ་དང་། ལྷག་བཅས་དང་། ཅིང་ཞིང་ཞིང་གསུམ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་རྣམས་  
 དོན་གཞན་ལ་ཡང་འདྲུག་པ་ཡོད་པས། སྐབས་འདིར་མཆོམས་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་  
 ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་མི་རུང་ངོ་། །

སྟོབས་འཕེལ་ཆོག་སྤྲུལ། ཆོག་ཆོན་སྒྲ་མ་ལ་བསྟོས་པས་བྱི་མ་བྱི་  
 མའི་བསྟན་དོན་གཏིང་རྗེ་ཐབ་དང་གྱ་རྗེ་ཆེར་འཕེལ་བའམ་ཤུགས་ཚུང་དུར་  
 སོང་སྟེ། གནས་སྐབས་ཀྱི་བཟོད་དོན་དེ་ཚུང་བ་ནས་ཆེ་བ་དང་། དམའ་བ་  
 ནས་མཐོ་བར་འཕེལ་བའམ། ཡང་ན་དེ་ལས་སྒྲོག་པ་གང་རུང་གི་དོན་དང་  
 ལྷན་པའི་ཆོག་ཆོན་སྒྲ་བྱའི་བར་མཆོམས་སྤྱ། བྱད་པར་དུ། ལྷག་པར་དུ།  
 སྟོས་སྤྱ། དེ་བས་ཀྱང་། དེ་མ་ཐད། ད་དུང་། ཐ་ན་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱར་  
 པ་ལ་སྟོབས་འཕེལ་ཆོག་སྤྲུལ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན།

ཁོང་རང་སྤྱ་མཆོད་བར་དུ་སེལ་འདྲུག་བྱེད་པར་འགྲོ་ཉིན་འདྲུག་  
 གཞིས་ཁུ་ཅི་ལ་རུས། དེར་མ་ཐད་གཡོག་པོ་མོ་ཅམ་ལ་བཤད་ཀྱང་བྱད་  
 མེད་ནང་ཚུགས་སྤྱ་ཆགས་སྤང་བྱས་པ་ལྷ་བྱ་ཡོང་བ་འདྲུག་དགོངས་ཏེ་ལན་

ཅི་ཡང་མ་གསུངས་པར་བཞགས། (སྒྲུང་ས་འོད་འབྱུང་)

ཁོང་ནད་དྲག་པོས་མནར་བ་པར་བཞགས་ན་ཆམ་པ་ཞིག་ཐེབས་  
པའང་ངས་ཤེས་མ་བྱུང་། (ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོ་དང་མགར་བ་སྟོབས་རྒྱལ་)

མ་གཞི་ཁོང་གི་སྐྱུ་གཟུགས་ཐང་པོ་མེད་པ་དང་། བྱད་པར་དུ་དེང་  
སང་མགུལ་ཆམ་པོ་ག་ནས་སྐྱུང་གཞི་དྲག་པོ་ཞིག་བཞེས་འདུག(བོད་རྒྱ་  
ཆིག་མཛོད་ཆེན་མོ་)

འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་སེམས་ཅན་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་མིན་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལུང་རྟོགས་གཉིས་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་  
ལུང་གི་བསྟན་པ་འདི་ཁོ་ན་ལ་རག་ལས། (རྫོ་རིང་པ་ཆེ་ཏའི་རྣམ་ཐར་)

སྟོབ་དཔོན་གང་ཉིད་རིག་གནས་སྦྱི་ལ་གཟིགས་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་།  
སྟོས་སུ་དཔལ་རྫོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་བསྟན་སྐྱབ་ལ་ནན་ཏན་མཛད་གྱིན་  
ཡོད། ཅས་པ་ལྷ་བྱས་མཆོན་ཏེ། ཆིག་ཆོན་གཅིག་གིས་སྟོན་ལ་བསྟན་ཟིན་  
པའི་དོན་དེར་རྟེན་བཅུགས་ཏེ། ཆིག་ཆོན་སྤེམ་སྤེམ་པས་དེ་དང་རྗེས་འབྲེལ་  
གྱི་དོན་གྱི་རིམ་པ་མཐོ་རུ་བཏོགས་ནས། ཆིག་ཆོན་སྤེམ་སྤེམ་པས་དོན་སྐྱེས་  
གྱི་ལྷང་རིམ་ལྷང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་། བརྗོད་དོན་རྗེ་ཞིབ་དང་རྗེ་  
ཕྱར་སྤེམ་པ་ལ། ཆིག་ཆོན་སྤེམ་སྤེམ་པས་དོན་སྟོས་མཉམ་དུ་གནས་ཤིང་རང་  
དབང་ཆེ་བའི་ཐོག་དེ་ལ་སྦྱར་རྒྱུའི་སྤྱེལ་ཆིག་རྣམས་སྐབས་གཞན་ལ་སྦྱར་པ་



ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས། ཆོག་སྒྲགས་མ་འདི་རིགས་སྒྲ་དོན་གཉིས་ཆ་ནས་སྒྲིེ་  
སྒྲོར་བ་གཞན་དང་བྱུང་ཆེའོ། །

རྒྱས་བཤད་ཆོག་སྒྲགས། ཆོག་ཆོན་ཕྱི་མས་རང་གི་སྒྲ་ལོགས་ཀྱི་  
ཆོག་ཆོན་སྒྲ་མའི་དོན་དེའི་ནམ་གངས་དང་ངེས་ཆོག་སོགས་རྒྱས་བར་  
འགྲེལ་བར་བརྟེན། སྒྲ་མ་མདོར་བསྟན་དང་ཕྱི་མ་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་  
གནས་ཤིང་། ཉེ་སོགས་དམ་བཅའ་བའི་ལྷག་བཅས་དང་། བེ་སྒྲས་མཆོམས་  
སྒྲར་བའི་སྒྲིེ་ཆོགས་པ་ཞིག་ལ་རྒྱས་བཤད་ཆོག་སྒྲགས་ཞེས་བྱ་སྟེ།  
དཔེར་ན།

དངོས་པོ་ནི་གསུམ་སྟེ། བེམ་པོ་དང་ཤེས་པ་དང་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་  
དོ། །(ལུ་ཉིག་སྤང་མཛེས་ལས)

ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཞེས་པ་རྒྱལ་སྒྲས་ཀྱི་སྒྲོད་པ་མདོར་བསྟན་པ་སྟེ།  
རྒྱས་བར་ན་ཕྱིན་དུག་གིས་གསལ་བའི་དབྱེ་བ་ཐམས་ཅད་ཡིན་ནོ། །(གསེར་  
ཉོག་སུམ་རྟགས་ལས)

སྟན་ངག་བསྟུན་ལུས་དང་རྒྱན་གཉིས་སོ། །ལུས་ནི་འདོད་པའི་དོན་  
སྒྲུབ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། རྒྱན་ནི་མཛེས་བར་བྱེད་པའི་ཆོག་དང་དཔེ་ལ་  
སོགས་པའི་སྒྲོར་བ་བྱུང་བར་ཅན་ནོ། །(ས་བཤ་མཁས་འཇུག་ལས)

རིགས་ཀྱི་བྱ་ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། །བྱེད་ཀྱི་བཙོན་པ་འདི་ལྟ་བུ་དང་

དོན་དུ་གཉེར་བ་འདི་ལྟ་བུ་དང་ལྟན་པ་ལེགས་སོ། །(རྟག་ཏུ་ངའི་རྟོགས་བརྗོད་  
ལས)

ཡི་གེ་ཨྲ་ལི་ཀྲ་ལི་གཉིས། །ཞེས་པ་ནི། ཡི་གེ་མཐའ་དག་ལ་ངོ་བོའི་  
སྒྲོན་ས་དབྱེན་ཨྲ་ལི་དང་ཀྲ་ལི་གཉིས་སུ་འདུའོ་ཞེས་པ་ལོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་ཏེ། སུམ་ཏུ་བའི་གཞུང་ནས་བསྟན་པའི་ཏེ་སོགས་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་  
དང་ནི་སྒྲའི་སྤང་ནམས། གང་ཞེག་གིས་ནི་སྤྲ་མ་ལ། །གསལ་བར་བྱེད་པ་  
དམ་བཅའ་བ། །ཞེས་པའི་བསྟན་དོན་དང་མཐུན་པར་ཆིག་ཆོན་བྱི་མས་རང་  
གི་སྤྲ་ལོགས་ཀྱི་དོན་དེ་ཐབས་ཅི་རིགས་ཀྱིས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་ལ་  
སྒྱུར་པ་ནི་འདིར་བསྟན་ཀྱི་རྒྱས་བཤའ་ཉིད་དུ་ངེས་ཤིང་། དེ་ལ་དོན་སྤྲ་མའི་  
གསལ་བཤའ་དང་། ངེས་ཆིག་དང་། དབྱེ་བའི་ནམ་གངས་དང་། རྒྱས་བཤའ་  
སྟོན་པ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལ་འདིར་དགྲུས་གཅིག་ཏུ་རྒྱས་བཤའ་ཆིག་  
སྒྲགས་ཞེས་སྒྲོས་པ་ཡིན་ཞིང་། དོན་དེ་སྟོན་པ་ལ་ཆིག་སྤང་སྒྱུར་དགོས་  
ངེས་ཀྱིས་མ་ཁྲལ་བ། གོང་འཁོད་དཔེར་བརྗོད་༣དང་༡ཡིས་མཆོན་ཏེ། སྤྲ་  
མ་མདོར་བསྟན་དང་བྱི་མ་དེའི་རྒྱས་བཤའ་དུ་གྲུབ་པའི་ཆིག་ཆོན་དུ་མ་  
ཆོགས་པའི་ངག་གི་སྒྱུར་བ་ཐམས་ཅད་ཆིག་སྒྲགས་མ་འདིར་གཏོགས་སོ།

གདམ་བསལ་ཆིག་སྒྲགས། ཆིག་ཆོན་དུ་མས་རང་སར་དོན་འགའ་  
བསྟན་པའི་ནང་ནས་གཅིག་གདམ་དུ་འཇུག་པའམ། གཅིག་ཡིན་པར་ཐང་

བཅད་པའམ། ཡང་ན་དོན་དེ་དག་ཞིབ་བསྟར་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཐོབ་ཐོབ་པར་བསྟར་  
པ་ལ། ཚིག་ཚན་སྒྲ་མའི་མཐར་གམ་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་གང་རུང་དང་། སྤྱི་མའི་  
མགོར་ཡང་ནའི་སྒྲ་གང་བདེར་སྒྲུར་ཏེ་གདམ་ང་སྟོན་པའི་ཚིག་ཚན་དུ་མ་  
མཉམ་དུ་སྒྲུར་བ་ནི་གདམ་བསལ་ཚིག་སྒྲགས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།

གང་ཞིག་མཁས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ། །དེ་ལ་ཡོན་ཏན་མི་སྟོབ་ན། །མི་  
དེ་གདོན་གྱིས་བཏབ་པའམ། །ཡང་ན་ལས་གྱིས་མནར་བ་ཡིན། །(ས་སྐྱའི་  
ལེགས་བཤད་ལས)

དུས་དེར་རྗེ་སྟོན་གཙུག་ལག་ཁང་ཅིག་པའི་བཀའ་བགྲོས་ནས་  
འབངས་རྣམས་བསགས་ཏེ། ཞང་པོ་རྒྱའི་ཡུལ་མཐོང་བའི་མཁར་ཞིག་ཅིག་  
གམ། ཞེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་ཤར་རི་དང་མཉམ་པ་ཞིག་ཅིག་གམ། གཙང་པོ་  
སྤྱབས་སུ་འཇུག་གམ། ལྷ་ཁང་གེ་ཆད་ཅུ་ཞེས་ཞིག་ཅིག་གམ། ཞེས་གདམ་ག་  
བཏང་བས་གཞན་རྣམས་སྟོའི་ཡུལ་ལས་འདས་ཏེ་ལྷ་ཁང་ཅིག་པར་ཁ་  
འཆམ། (དེབ་ཐེར་རྫོགས་ལྷན་གཞོན་བྱའི་དགའ་སྟོན་ལས)

ཁྱོད་རང་དབང་བའི་ཞོར་གསེར་སེ་གཅིག་གམ། རྣམ་ཐུལ་གང་ངམ།  
མར་ཉག་གཅིག་གམ། གོས་དར་རྒྱ་སྒྲ་གཅིག་གམ། དུད་འགྲོ་ཆེ་འཇུགས་  
གཅིག་ཀྱང་མིག་གིས་མ་མཐོང་། (མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས)

ཁ་བཏགས་གཡོགས་པ་དེ་སྟེ་ལ་གྱོན་ནས་རེ་ཞིག་རི་མོར་གྲིས་པའི་

གཟུགས་བརྟན་ལྟར་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པའམ། དགུན་གྱི་ཁུ་བྲུག་བཞིན་དུ་སྤྲོ་  
བ་མེད་པར་ཡུད་ཅེས་གནས། (རྫོང་འཛིན་པ་རྟེན་ཏེ་རྣམ་ཐར་ལས)

ད་ལྟ་བོད་རིགས་གཞིན་རུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྟོབ་  
སྟོང་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་གཏན་ནས་སྟོབ་ཀྱིན་མེད་  
པ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། ཆིག་ཆན་སྤྱི་ལོ་བསྟན་དོན་དུ་མའི་ནང་  
ནས་གཞན་ལ་གདམ་དུ་འཇུག་པའམ་བཟོད་པོ་པོ་རང་གིས་གང་ཞིག་ཡིན་  
པ་ཐག་བཅད་པའི་དོན་ལ་གམ་སོགས་སྒྱར་པ་ནི་གདམ་བསལ་གྱི་དོན་ཡིན་  
ཡང་། སྤང་དེ་དག་དོན་འདི་མ་གཏོགས་པའི་གཞན་ལ་འང་འཇུག་ཕྱིར། གཙོ་  
བོ་ཆིག་ཆན་སྤྱི་ལོ་བར་ལ་གདམ་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱུབ་མིན་ལ་བརྟག་  
གི་ཆིག་སྤང་ཁོ་ནར་ཞེན་པར་མི་བྱའོ། །

## ༡གཙོ་པལ་ཆིག་སྒྲགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

འགའ་དོན་ཆིག་སྒྲགས། ཆིག་ཆན་སྤྱི་མས་སྤྱི་མ་ལས་སྟོག་པའི་དོན་  
ཞིག་བསྟན་ཏེ་བསྟན་དོན་སྤྱི་ལོ་འགའ་བར་བྱུར་ཅིང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་  
བཟོད་དོན་གཙོ་བོ་ཆིག་ཆན་སྤྱི་མར་འབབ་པའི་བསྟན་བྱ་གཙོ་པལ་ཅན་གྱི་  
ཆིག་ཆན་སྤྱི་ལོ་བར་མཆམས་སུ། གྲང་སོགས་གསུམ་དང་། འོན་གྲང་།  
འོན་ཏེ། གི་སོགས་མི་མཐུན་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་ཆིག་སྤང་སྒྱར་པའི་

སྒྲིའི་ཆོགས་པ་ཞིག་ལ་འགལ་དོན་ཆོག་སྒྲགས་ཞེས་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན།

ཀྱུ་མཆོ་ཆེན་པོའི་ཚུ་ཐེགས་པ་རེ་རེ་ནས་བགྲང་བར་བྱས་ཀྱི། ཡི་གེ་  
དུག་པ་ལན་གཅིག་བཞུས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོད་ནི་སྤྲོས་ཀྱང་བགྲང་  
བར་མི་བྱས་སོ། །(རྒྱལ་རབས་གསལ་མེ་ལས)

རབ་བྱུང་རྒྱུ་མས་བྲིམ་ལ་འབྲེན་པ་སྤར་མི་སྤིད་ཀྱང་དེར་དུས་སྤིད།  
(གསེར་ཏོག་སྤུམ་རྟགས་ལས)

ངས་རྒྱན་དུ་དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་བསམ་མོད། འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་སྒྲུབ་པའི་  
གོ་སྐབས་ཞིག་ད་བར་དུ་མ་བྱུང་།

རྗེ་བཙུན་མི་ལ་ངས་པའི་སྒྲུལ་བར་རྟག་ཁྲག་བྲག་ཐགས་ཀྱང་། རང་གི་ལྷ་  
མར་མི་གྲས་པའི་སེམས་པ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མ་སྒྲེ་སྐད།

མོས་སྒྲོབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་བ་ཅི་ཡང་མི་གོ་རུང་། གྲས་པས་ཐལ་  
མོ་སྒྱུར་ཏེ་གདོང་ལ་ཅེ་རེར་བལྟས་འདུག་ཅེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། འགལ་  
དོན་ཆོག་སྒྲགས་དང་མི་མ་བུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་གཉིས་ལ་ཀྱང་འང་ཡང་  
གསུམ་སྒྱུར་བའི་ཆ་ནས་ཅུང་ཟད་འདྲ་བའི་སྐབས་ཡོད་ཀྱང་། དེར་ནི་བྱུང་  
གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་མི་མ་བུན་པའི་ཆོས་གཉིས་སྒྱུར་པས་འབྲས་ལ།  
འདིར་ནི་ངས་པར་དུ་ཆོག་ཆོན་སྤྱིའི་བལྟན་བྱ་འགལ་བ་ཞིག་དགོས་པར་  
མ་ཟད། དོན་དེ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་ལ་ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་ཁོ་ནར་མ་ངས་



པས་མི་འདྲོ། །

རྒྱ་འབྲས་ཆིག་སྒྲགས། སྤྲ་མ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་གཏན་ཆིགས་བརྗོད་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཕྱི་དོན་ངེས་པར་བྱེད་པའམ། སྤྲ་མར་བསྟན་པའི་དོན་དེ་ཕྱི་མ་རྒྱ་  
མཚན་བརྗོད་པའི་ཆིག་གིས་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཆིག་ཚན་སྤྱི་འཇུག་པར་  
ལ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ། སྤྱིར་བཏང་དུ་དང་སྤྱོད་དང་། གྱིས་  
སོགས་དང་། རྒྱུ། སྤྱིར། སྟབས། གཤེས། དེ་བས། དེས་ན། དེར་བརྟེན་  
ཞེས་པ་སོགས་གྱིས་མཚམས་སྦྱར་པའི་གཙུག་པ་ལ་ཆིག་སྒྲགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་  
ཅིག་སྟེ། དཔེར་ན།

དེ་དགོང་ཉིར་བདུན་ཡིན་ནའང་། སྟོང་གྱི་དུས་དེའུ་སྤྲ་མོ་ཅུ་ཡང་  
མཐོང་བའི་ཐུན་པ་ཤིན་ཏུ་དཀར་བྱུང་བས། བསྟན་སྟོང་མཐའ་དག་དཀར་  
འཇམ་དུ་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག། (དེབ་ཐེར་རྫོགས་ལྡན་གཞིན་རྒྱུའི་  
དགའ་སྟོན་)

དེ་ཡང་བར་ཁམས་སུ་བེ་རི་དོན་ཡོད་གྱིས་ཀྱན་མཁྱེན་བུ་རམ་ཤིང་  
བའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་མཐའ་དག་ལ་ཉི་བར་འཆེ་ཞིང་བོན་ཁོ་ན་སྟེལ་པར་  
བརྟེན། ས་ཡོས་ཏོར་རྩ་ལྡན་བའི་ནང་དུ་བེ་རིའི་ཐོག་ཏུ་དཔུང་ཆོགས་རྣམས་  
བཏེག། (གོང་འདྲ)

སྟོ་ཞིམ་པ་དང་གོས་རྩོ་བ་རྣམས་ཨ་ནེ་རང་གིས་བོས་ཤིང་གྱོན། སྟོ་

ངན་གོས་ངན་ནམས་སྒྲང་ས་ལ་སྦྱིན་པའི་དབང་གིས། དཔོན་མོ་སྒྲང་ས་ཡང་  
འཛིག་ཏེན་གྱི་བྱ་བ་ལ་ཡི་ཐུག། (སྒྲང་ས་འོད་འབྱུང་ལས)

དགེ་སྦྱང་འདི་ནི་བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་སྟེ། རྣམ་གསུམ་ཚུལ་ཁྲིམས་  
དག་གཙང་དང་ལྡན་པའི་བྱིར་རོ། །(གསེར་ཏོག་སུམ་རྟགས་ལས)

བུམ་པ་མི་རྟག་སྟེ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། (བསྐྱུས་གྲའི་སྦྱི་དོན་  
རིན་ཆེན་སྦྱོན་མེ་ལས) ཞེས་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། དཔེར་བཞིན་ཀྱང་། ༡། ༢།  
༣། བས་སྒྲུ་མ་རྒྱ་རྒྱུན་དང་བྱི་མ་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་སྦྱོན་པས། སྦྱི་སྦྱོར་བ་  
འདི་རིགས་ལ་རྒྱ་མཆོན་སྦྱོན་བྱེད་ཀྱི་སྤང་ཆིག་ཆོན་སྒྲུ་མའི་མཐར་སྦྱོར་བ་  
དང་། དཔེར་བཞིན་དང་ལྡན་པའི་སྒྲུ་མ་འབྲས་བུ་དང་བྱི་མ་རྒྱ་མཆོན་སྦྱོན་བྱེད་  
དུ་སོང་གཤེས། ཆིག་ཆོན་སྒྲུ་མའི་མཐར་སྦྱི་དོན་འདྲན་པའི་ཆེད་དུ་ཏེ་སྟེ་དེ་  
གསུམ་གྱི་གང་རུང་སྦྱར་ཅིང་། རྒྱ་མཆོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤང་དངོས་ནི་ཆིག་  
ཆོན་བྱི་མའི་མཐར་སྦྱར་སྦྱོར་ཏེ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་འབྲེལ་བ་གསལ་བར་  
བྱེད་པ་མ་ཟད། བཞིན་བྱའི་ཤུགས་འཕེན་ཚུལ་མི་འདྲ་སྟེ། སྒྲུ་མ་རྒྱ་མཆོན་  
སྦྱོན་པའི་ཆིག་གིས་འབྲས་བུ་རྗེས་སུ་འཕེན་ཞིང་། བྱི་མ་རྒྱ་མཆོན་བཞིན་  
བས་འབྲས་བུ་སྦྱོན་ལ་འཕེན་པས། སྦྱོར་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ལག་ལེན་ལས་ཤེས་  
པར་བྱའོ། །

ཆ་འཛོག་ཆིག་སྒྲགས། བརྟག་པ་མཐར་གཟུང་གི་སྦྱོན་ས་ཆིག་ཆོན་

ཕྱི་མས་སྒྲ་མས་བསྟན་པའི་དོན་དེར་གཞིར་བཅས་ཏེ། འོས་མི་འོས་དང་།  
ངེས་མ་ངེས། བྱེད་མི་བྱེད་ཅི་རིགས་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ། གཙུག་པོ་ན་སྒྲ་སྒྲར་  
ནས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་གཙུག་པོ་པལ་ཆེ་བ་སྒྲགས་ཤིག་ལ་ཆ་འཛོགས་ཆེ་བ་  
སྒྲགས་ཞེས་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན།

གལ་ཏེ་སྟོབས་ཀྱིས་མི་སྟོབས་ཆེ་ཏེ་ཅང་མུ་ཚུགས་མ་བྱེད། (རྫོ་  
རིང་པ་རྩེ་ཏའི་རྣམ་ཐར་ལས)

རྟ་མཆོག་འགྲོས་དང་མི་ལྡན་ན། །ཤིན་ཏུ་བརྩིང་ཡང་རིན་ཐང་ཆུང་། །  
(ས་སྐྱའི་ལེགས་བཤའ་ལས)

གྲུང་ཁུན་ཏང་མེད་ན། གྲུང་གོ་གསར་བ་མེད།  
གལ་ཏེ་མེ་ཏོག་པར་འགའ་ཞིག་རྣམ་པར་འཕྱལ་བ་དང་བཅས་པའི་  
མིག་ཟུང་གི་མཛེས་བཤའ་ལྡན་པ་ཞིག་ན། བྱེད་ཀྱི་བཞིན་གྱི་དཔལ་འདི་སྟ་  
བྱ་འཛིན་པར་བྱེད་དེ་མཆུངས་སོ། །(བཤའ་སྒྲར་དཔྱེད་དགོངས་རྒྱན་ལས)

ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་ན། ལོ་ཡག་འབྱུང་བ་གཤོན་མི་བ། ཞེས་པ་སྟ་  
བྱས་མཆོན་ཏེ། ཆེ་བ་ཕྱི་མའི་བསྟན་བྱ་དེ་ངེས་མ་ངེས་དང་། བྱེད་མི་བྱེད་ནི་  
ཆེ་བ་སྒྲ་མའི་བསྟན་དོན་དེར་གཞིར་བཅས་ནས་སྟོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་  
བཟོད་པའི་མཆོན་ལ། ལོ་ཡག་འབྱུང་བ་གཤོན་མི་བ་ནི་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་  
པ་ལ་བསྟོས་ནས་སྟོས་པ་མ་གཏོགས། དུས་དང་རྒྱ་རྒྱུན་གང་འདྲར་གྱུར་

ཀྱང་ལོ་ཡག་འབྱུང་བའི་དོན་མིན་པས། ཆོག་སྒྲ་མས་ཆ་འཛོག་གི་དོན་ཞིག་  
བསྟན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་དོན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ་ཆ་འཛོག་ཆོག་སྐྱགས་  
ཞེས་བྱའོ། །

དམིགས་གཏང་ཆོག་སྐྱགས། དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཉེ་བར་དམིགས་ནས་  
བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་སྟོན་ཆེད། ཆོག་ཆན་སྒྲ་ཕྱི་འཛོམས་མཆམས་སུ་ལ་དོན་  
དང་། ཕྱིར། སྤྱད། ཆེད། དོན་དུ་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྒྲེལ་ནས་དེ་དག་ལ་  
སྟོས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་སྐྱབ་པ་ནི་དམིགས་གཏང་ཆོག་སྐྱགས་ཡིན་  
ཏེ། དཔེར་ན།

ལུས་ཅན་རྣམས་འཕྲུལ་ཡུན་དུ་བདེ་བ་ལ་རིག་པའི་སྤྱད་དུ་ངས་བྱ་བ་  
རྒྱལས་པོ་ཆེ་ཞིག་བཅུམ་པར་བྱའོ། །(མི་དབང་རྟོགས་བརྗོད་ལས)

རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དགོངས་རྟོགས་ཕྱིར་ཆེབས་བསྐྱོད་ཞུ། (རྒྱལ་པོ་  
ནོར་བཟང་གི་རྣམ་ཐར་ལས)

རྩི་ལྟག་རྣམ་གཉིས་གདན་འདྲེན་པ་དང་རྒྱ་བལ་གྱི་རིག་གནས་བོད་  
ལ་སྒྲེལ་ཆེད། སྤོང་བཅན་སྒྲུལ་པོས་བལ་བཟའ་དང་རྒྱ་བཟའ་གཉིས་ཁབ་ཏུ་  
བཞེས་སོ། །

མི་རྣམས་ཉིན་མཆན་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་ལས་ཀར་བྲེལ་བ་ནི། རང་རང་  
གི་སྟོ་རྒྱབ་གསོ་བའི་ཆེད་རེད།

སྤྲུལ་མེད་ནད་དེ་སངས་རྒྱལ་ཏུ་འགྲོ་བ་ལ་རྒྱལ་པོས་ཞེས་ཆེ་མཁས་  
 བ་ཞིག་མ་བཅུ་ལ་རང་དབང་མེད། ཅེས་བ་ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་  
 རྣམས་རྣམ་དབྱེ་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་ལ་སྟོར་བ་ནི་མིང་དུ་མ་འདུས་ནས་  
 ཆེག་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབས་ཡིན་པས། དགོས་བ་སྟོན་པའི་སྒྲུབ་སྟོར་བ་ཐམས་  
 ཅད་འདིར་བསྟན་གྱི་ཆེག་སྒྲུབས་སུ་མི་རུང་ལ། ཆེག་སྒྲུབས་ཡིན་ན་ངེས་  
 པར་དུ་ཆེག་ཆོན་དུ་མས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཕྱིར། ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་སྒྲུབ་  
 ཡོད་པའི་མིང་གི་ཆོག་ས་བ་དང་། ཆེག་ཆེག་སྒྲུབས་བཅས་ཀྱི་བྱད་པར་ཞིབ་  
 ཏུ་འབྱེད་པར་ཁྱེད། །བོད་སྐད་ཀྱི་ཆེག་སྒྲུབས་མ་ལ་ཞིབ་ཏུ་བྱེ་ན་འདི་ཙམ་  
 གྱིས་མི་ཆོག་ཀྱང་། འདིར་བོད་སྐད་ལ་ཡང་ཆེག་རྒྱུད་སྒྲུབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
 འབྱེད་ལུགས་ཡོད་ན་ལེགས་སྟམ་པའི་ཀུན་སྟོང་གིས་ཆེ་ལོང་ཙམ་བསྒྲུས་  
 བ་ཡིན་པས། སྐད་ཆ་དངོས་ཀྱི་སྟོར་བ་དང་མཐུན་མིན་དབྱད་པར་ཁྱེད། །

## སྒྲུབས་བདུན་པ། ཆེག་ཕྱད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ།

མིང་ལྟར་གཞི་གང་ལ་དམིགས་ནས་ཆེད་དུ་གདགས་པ་མེད་པར་  
 མིང་གི་རྗེས་ལོགས་སུ་བྱུང་ཞིང་སྒྲུབས་དོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་མིང་གི་  
 རོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་རུང་དུ་སྒྲུབ་པའི་ཆོ། མིང་སིལ་མ་རྣམས་ལྟན་



ཅིག་ཏུ་སྤང་བར་བྱེད་ཅིང་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་སྤང་  
རྣམས་ལ་སྦྱར་ཡུལ་གྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོར་བྱེད་བྱས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་  
པ་ནི། ཆིག་སྤང་གྱི་ཆེས་དཀའ་ས་དང་སྤྲད་ཆའི་སྦྱུ་ཅལ་མཆོན་ཐབས་  
གཞན་འགྲན་མེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པའི་ཚུལ་ལ་སློ་གྲོས་གྱི་འཇུག་པ་མ་  
ཡངས་ན། ཆིག་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲིའི་སྦྱོར་བ་མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་  
ཉོགས་ཐབས་བྲལ་བས་འདིར་ཆིག་སྤང་གྱི་རྣམ་གཞག་སྟོ་བ་ལ་གཞུག་གོ།

## དང་པོ། ཆིག་སྤང་གྱི་བྱང་འཕེལ་བ་འདུག་པ།

སྤྲད་ཆ་འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞིགས་ན། ཆིག་སྤང་ནི་མིང་དང་  
དུས་གཅིག་ཏུ་བྱང་བ་ཞིག་མིན་པར་མིང་བྱང་ནས་སྤྲད་ཆའི་སྦྱོར་བ་གཏན་  
ཆགས་པ་ཞིག་ཚུལ་པའི་དགོས་མཁོ་ལས་རིམ་གྱིས་བྱང་བར་མངོན་ཏེ། དེ་  
ཡང་གཞོན་མའི་དུས་སུ་མི་རྣམས་སྤྲད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་ཚུན་བརྟེན་བྱེད་  
པ་ལ། ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དང་། ལག་བརྟེན་ལ་སོགས་པའི་རམ་འདེགས་ལ་  
མ་བརྟེན་པར་སྤྲད་ཆ་རྒྱང་བས་བསམ་དོན་རིམ་བཞིན་བརྗོད་པར་རྩོ་མི་  
ཐོགས་སྟེ། རྣམས་ཆལ་ལ་རི་དྲགས་བདའ་རུ་འགྲོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
བརྗོད་དགོས་ཆོ། རྣམས་ཆལ། རི་དྲགས། བདའ། འགྲོ་ཞེས་མིང་རེ་རེ་

བར་མཆམས་སུ་དབུགས་ཀྱི་སྟོང་མཆམས་རེ་བྱས་ནས། རྒྱལ་མཆམ་འགྲོ་  
དང་། བདའ་རུ་འགྲོ་བའི་དོན་སྟོན་གྱི་དུ་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད་  
སྟབས། སྐབས་དེ་དུས་སུ་ལུས་ཀྱི་ཉམས་དང་། ལག་པའི་བརྟ་སོགས་ལ་  
ཆིག་ཐུང་གྱི་གྱེད་པ་ཞིག་ཀྱང་ལྡན་ནོ། །དེ་ལ(གདོད་མའི་རྟོག་པ) ཞེས་པ་  
ལས་འདི་ལྟར་བསྟན་ཏེ། རྒྱུན་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་སྤང་ཚུལ་ཡོད་དེ། དག་གི་སྦྱོར་  
བ་ལ་ལག་བརྟ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་ཡིད་འགྱུར་གྱི་རང་བྱུང་མཆོན་  
གྱེད་ཅམ་མིན་པར་དག་སྦྱོར་རང་ངོས་ཀྱི་དགོས་ངེས་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་པ་  
དཔེར་ན། དབྱེན་རིར་གཏོགས་པའི་གུ་ལོང་པེ་ཡའི་ཏར་ཁོ་མེ་ལེ་མན་  
རིགས་(HalkomeLem) ཀྱི་སྟོགས་ལས། སྟོབས་པ་ཆེན་པོས་ཁ་  
ཆོན་བཅད་ཆིག་པ་ནི། མིང་དང་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ལས་མ་མཐའ་ཡང་སྟམ་  
ཆའི་གཅིག་ནི་གདོད་མའི་སྐད་ཆའི་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཐབས་འདི་དག་དང་།  
ལག་བརྟ་དང་སྐད་གདངས་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་མཆོན་པ་  
ཡིན་ནོ། །པ་ཞིའི་ཁོ་རོ་ཡཱ་ཏིའི་(coroados) མི་དག་གིས་སྐྱ་གདངས་  
སྟེ་བ་དང་། བཤད་པ་མགྲོགས་བུལ། ལག་པ་དང་མཚུ་ཏོས་བསྟན་པའི་བརྟ་  
ཐབས་འགའ་ཞིག་གམ་ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བརྟོད་དོན་ཆ་ཆང་  
བར་སྟོན་པ་ཡིན། གལ་ཏེ། དབྱེན་ཏེ་ཨན་གྱི་མིས་རང་ཉིད་ནགས་ཆལ་ལ་  
འགྲོ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་བརྟོད་སྐབས། རྒྱལ་མཆམ་འགྲོ་ཞེས་བརྟོད་པའི་དུས་

མཚུངས་སུ་གང་ལ་འགྲོ་བའི་ཕྱོགས་དེ་མཚུ་སྒྲོས་ཀྱིས་སྟོན་ནོ། ། ༡ ཞེས་  
འབྱུང་བ་ལྟར་གནའ་སྤྱི་མའི་དུས་སུ་རང་རེའི་བོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ངག་སྒྲུབ་  
དང་ལུས་ཉམས་བྱང་སྒྲེལ་ཀྱིས་བརྟེན་སྒྲོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་གཏོན་མི་བླ་བས།  
ལུས་ཀྱི་ཉམས་དང་ལག་པའི་ཕྱག་རྒྱ་སོགས་ཀྱང་སྐད་ཆའི་ཆ་ཤས་མེད་མི་  
རུང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྟེང་བའི་ཚུལ་ལ་སྟོ་གཞོལ་བར་བྱའོ། །

ཡིན་ན་ཡང་། ངག་གི་སྒྲུབ་བའི་ན་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ་དང་། ལུས་ཀྱི་  
ཉམས་ནི་མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་བྱར་གྱུར་པའི་ཕྱིར་ཀྱིས། ཆོག་པ་དེ་ཀྱི་དོད་དུ་  
སྒྱུད་པའི་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཉམས་དེ་གལ་སྲིད་མིག་གིས་མ་བློན་ན་གནས་སྐབས་  
ཀྱི་བརྟེན་དོན་རྟོགས་པར་སྟོན་མི་ཐུབ་པར་བརྟེན། ངག་གི་སྟོང་ཆ་སྒྲ་ཡིས་  
སྟོང་བའི་སྐད་ཆའི་མ་ལག་འཐུས་ཆང་བ་ཞིག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ནི་སྐད་ཆ་དེ་སྒྲུད་ཀྱི་  
ཁོངས་མི་ཐུན་མོང་གི་འོས་འགན་ཅིས་ཀྱང་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་སྟོལ་མ་རྒྱུང་བའི་གོང་རོལ་དུ་སྐད་ཆ་ཞེས་པའང་ངག་  
སྒྲུབ་ཁོ་ནར་ངེས་སྟབས། ཆོག་པ་དེ་ཀྱི་ངོ་བོའང་སྐད་ཀྱི་གདངས་ཤིག་ལས་  
མ་འདས་སོ། ། དེ་སྤྱི་ལུས་ཉམས་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སྒྲའི་སྟོང་ཆ་དེ་  
མིང་སྤྱི་མའི་རྗེས་འཇུག་གི་སྒྲ་རིང་དུ་བསྐྱངས་པ་བསྟོད་འདེགས་བཀུག་  
མནན་ཀྱིས་ཅུང་ཟད་བསྐྱར་པའམ། རྗེས་འཇུག་གི་སྒྲ་དང་བརྟེན་བདེ་བསྟོན་  
གང་རུང་གི་སྟོན་ས་ཆོག་ས་ཉེག་ས་རེ་སྒྲུད་པས་རྣམ་གྲངས་མང་པའི་ཆོག་

སྒྲོད་ཐབས་ཆག་ཅིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ནའང། དེང་སང་ལྟར་རྗེས་  
འཇུག་གང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་སྒྲོད་གང་སྟོར་བའི་ངེས་གཏན་ནན་མོ་ཞིག་མེད་  
དེ། སྒྲོད་ཆའི་ཆོས་ཉིད་ཅ་བའི་གདངས་ཉུང་དུ་ཞིག་ཏུ་ངེ་ལྟར་བསྐྱུ་ཚུལ་གྱི་  
བད་སྟོད་རྣམ་གཞག་ཅིག་བྱུང་མེད་པའི་སྤྱིར་དོ། །

ཆོག་སྒྲོད་ཐབས་ཅད་ཐོག་མར་བྱུང་དུས་མིང་སྒྲ་མའི་རྗེས་འཇུག་གི་  
གདངས་ལས་དུས་པས་གཞན་དབང་ལྟ་བུར་བྱུང་མོད། དེམ་གྱིས་སྒྲོད་ཆའི་  
འཕེལ་འབྱུང་དང་བསྐྱུན་ནས་ལ་ལ་ཞིག་མཐོང་མེད་དུ་བྱུང་བའི་དོད་དུ་  
ཆོག་སྒྲོད་གཞན་དག་སྒྲོད་ཅིང་གཏན་ཆགས་སུ་བྱུང་བས་རང་དབང་ཅན་  
བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། རང་དབང་ཞེས་པ་དེའང་སྟོར་ཚུལ་གྱི་སྒྲའི་ཆ་ནས་རང་  
དབང་ཡོད་པ་ཅུམ་ལ་བྱ་ཡི། བསྐྱུན་བྱ་དོན་གྱི་རང་དབང་ཞིག་ནམ་ཡང་ཡོད་  
པ་མི་སྤིད་དོ། །

རང་དེའི་གདངས་ཅན་པ་རྣམས་ད་ལྟའང་འཆད་བཞིན་པའི་སྒྲོད་ཆ་  
འདིར་ཅ་བའི་གདངས་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་པའི་ཆོས་ཉིད་ལྟར། མིང་  
གཅིག་ཉིད་ལ་དོན་གྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོར་སྒྱུར་སྒྱུར་ཆོག་སྒྲོད་ཐ་དད་པའི་  
གཞིའི་གདངས་འདྲ་ཉི་ཅུ་གནས་པ་ནི་དེ་དག་ཀྱང་ཀྱང་སྒྱུར་གཞི་ཉི་  
མཚུངས་སུ་ཡོད་པའོ། གཞི་མཚུངས་པ་ལས་གྲུས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་ཏེ།  
ད་བ་སའི་རྗེས་འཇུག་གི་མཐར་གྱི་གྲུས་ཀྱང་གསུམ་དང་། འ་མཐར་འི་འེས་

འང་འོ་འམ་སོགས་སྐྱར་པས་མཆོན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་བཙུ་ལ་ན་རོ་སྐྱར་པས་  
གོ་སོགས་བཙུ་དང་། མ་ཡིག་སྐྱར་པས་གམ་སོགས་བཙུ་དང་། དེ་མིན་ཆིག་  
ཐང་གཞན་པ་ནམས་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ལས་གྲུབ་པ་ནི། ཡི་གེ་འབྲི་  
མྱོག་གི་སྒོ་ལ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་རྗེས་འཇུག་ལ་བརྟེན་ཏེ་གསར་དུ་བྲས་པ་  
ཞིག་མིན་པར། མིང་སྤྱི་མའི་སྤྱོད་དང་མཐུན་པར་སྐྱར་པའི་ཆིག་ཐང་ཁག་ཅིག་  
བོད་སྐད་ཀྱི་གཞིས་སུ་གྲུབ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །

ཡི་གེ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་ཆིག་ཐང་ནམས་རང་དགར་དུ་བསྐྱར་མི་ཆིག་  
པར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་གཏན་པའ་མཛད་ཟིན་ནའང་། སྤྱི་ཆོགས་  
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་སྐད་ཆ་འགྱུར་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་  
པས་ཆིག་ཐང་ཀྱང་འགྱུར་བ་ཟིན་ཡོད་དེ། དུས་རབས་བདུན་པའི་བོད་སྐད་  
ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་བསྐྱུན་ཏེ་མཛད་པའི་སྤྱི་ལྟ་བུ་བའི་རྩ་བར། ལྷ་ལི་ཕྱིས་ནས་  
གཉིས་པ་སྐྱར། །ཆིག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྤྱད་པར་འགྱུར། །ཞེས་བསྟན་པ་  
ལས་གང་སྤྱོད་གཤམ་དུ་དམིགས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པས་འདི་ལས་ལོགས་སུ་  
བསལ་དགོས་པ་མ་གཏོགས། ཀྱང་སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱད་དུ་སྐྱར་པ། ཞོལ་རྩོལ་  
དུ། ནམ་ཞར་གྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་བ་ལས། འཇེས་དང་། བསམ་ཡས་  
རྩོལ་དུ། འཛིག་ཏེན་གྱི་མྱོད་དང་། སྤྱི་མཁྱིན་མཁྱེན་ ཐམས་ཅད་ཀྱང་དཔང་  
དུ། གསོལ་ཏེ། འཇེས་འབྱུང་བ་ནི་གནའ་དུས་ཀྱི་སྐད་ལ་དེ་སྐྱར་ཡོད་པའི་



དན་ཏྲགས་སུ་ངེས་ཀྱང་། རྗེས་སུ་མཁར་གྱང་གི་གྱང་དང་འབྲུལ་ཉེན་གྱིས་  
 རོར་བ། ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཞིང་ཞིག་ཞེའོ་ཞེ་  
 བ་ཐོབ། །ཅེས་པ་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་སོ། །ཡང་དེ་ཉིད་དུ། བཞི་བ་དགུ་  
 བ་ལ་བཅུ་བ། །སྦྱར་བ་འབྲུང་ཁུངས་ས་ཡིན་ཏེ། དགར་དང་སྦྱད་པའང་དེ་  
 བཞིན་ནོ། །ཞེས་བྱུང་བ་ལྟར། གནའ་བོའི་སྐད་ལ། ལ་སྟོགས། ལ་སོགས།  
 ལས་སོགས། ཞེས་ལས་སྐྱ་སྦྱད་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཞོལ་རྩོལ་དང་། རྒྱུད་  
 གྱིས། བཀའ་གྲོད་གྱི། རབས་ཆད་གྱི། རྒྱུད་འཕེལ་དུ་གྱི། གསས་སྟེབས་གྱི།  
 བུ་ཆ་འཕེལ་དུ་གྱིས། རྒྱའི་སྤྱིད་གྱི། བཀའ་སྦྱལ་དུ་གྱིས། བྲོས་གྱི། བཀའ་  
 བྲོས་གྱི། བོད་གྱིས། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སོགས་རྗེས་འཇུག་ད་བ་ས་དང་དྲག་  
 མཐར་རུ་གྱི་དང་གྱིས་སྦྱར་ཡོད་པ་སོགས་ལས་འདི་ལྟར་ཏྲོགས་ཏེ། གནའ་  
 བོའི་སྐད་ཆའི་གདངས་ལ་དངོས་སུ་ཐོན་པའི་ཆིག་སྤྱད་འགའ་ཞིག་གཞུང་  
 ལུགས་སུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཀྱང་རིམ་གྱིས་རྒྱབ་པར་གྱུར་པ་དང་། ལ་ལ་ཞིག་  
 རྩི་ནས་སྦྱད་དུ་མི་རུང་བར་བཀས་བཅད་ཀྱང་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་སྦྱོད་ཀྱིན་  
 ཡོད་པར་མ་ཟད། སྟོན་ཆད་མེད་པའི་ཆིག་སྤྱད་མང་བོ་ཞིག་ལྟེན་ནས་རིམ་  
 གྱིས་ཁ་གསལ་བྱས་ཞིང་གཞུང་ལུགས་སུ་བཅུག་པ་ནི་ཆིག་སྤྱད་བྱུང་  
 འཕེལ་གྱི་དོན་ཞིག་ཏུ་འབྲུམས་པས། ཆིག་སྤྱད་ཅིག་བྱུང་ནས་གཏན་ཆགས་  
 སུ་གྱུར་པའི་གོ་རིམ་ནི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ག་གོ་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཐོལ་བྱུང་དུ་བཏོན་པ་

ཞིག་མིན་པར། དུས་ལུན་རིང་པོའི་སྐད་ཆའི་ལག་ལེན་དངོས་ལས་རིམ་  
 གྱིས་བྱུང་ཞིང་། བསྐྱེད་བཅད་བཟུང་བའི་གསེར་བཞིན་དུ་སྐད་ཆའི་སྒྲུབ་  
 དང་མ་ཐུན་མིན་ཡང་ཡང་དུ་བརྟགས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

མདོར་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་  
 དམ་པའི་བརྟན་གཡོའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་རིམ་གྱིས་མིང་རེ་སྦྱར་ཏེ། ཆོས་  
 དེ་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་བསལ་བ་ལ་བརྟན་ནས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་སྒོའི་འཛིན་  
 སྟངས་ཞིག་ཆགས་པའི་དུས་མཚུངས་སུ། ཆ་མི་ཆང་བའི་སྐད་ཆའི་བཟུང་  
 ཐབས་འདི་ཡིས་གོ་བཟུང་སྒྲོད་པ་ལ་མིང་སྤྱིའི་བར་མཆམས་སུ་ངལ་གསོ་  
 ཞེན་ཅམ་བྱེད་པའམ། ལུས་ཉམས་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་དོད་དུ་སྦྱ་སྟེགས་ཞིག་  
 བཞག་པ། རིམ་གྱིས་ཐུན་མོང་ལ་གོམས་ཞིང་གཏན་འཇགས་སུ་སོང་བས་  
 ཆོག་པུད་དངོས་སུ་བྱུང་བ། ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་གི་སྟོལ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་གཞུང་  
 ལུགས་སུ་བྱངས་ཏེ། དེས་པར་དེ་ལྟར་སྦྱར་དགོས་པའི་གཏན་སྟོལ་བྱུང་བ་  
 བེད་ལྟའི་ཆོག་པུད་དང་དེ་དག་གི་སྦྱའི་སྦྱོར་ཚུལ་འདི་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ། ཆོག་པུད་ཀྱི་བྱེད་རུས་བཤའ་པ།

སུམ་ཅུའི་གཞུང་དུ་དངོས་སུ་བསྟན་པ་དང་མ་བསྟན་པའི་ཆོག་པུད་

ནམས་ཀྱི་བྱེད་རྒྱས་ནི་གསུམ་སྟེ། མིང་དང་ཆིག་གི་མཆམས་སྟོར་བ་དང་།  
སྒྲ་དོན་གྱི་རྒྱས་པ་གསལ་བར་འབྲིན་པ། ཆིག་གི་སྟོད་མཆམས་ཕྱེ་བ་བཅས་  
སྟེ། །

## ༡ མིང་དང་ཆིག་གི་མཆམས་སྟོར་བ།

ཆིག་ཕྱད་ཅེས་པའི་ཡིག་ངོས་ཀྱི་དོན་ལ་གཞིགས་ན། ཆིག་ཅེས་པ་  
རྫོད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲའི་རྒྱུན་ནམ་ཐ་སྟོད་ཀྱི་དོན་ཏེ། མིང་དང་ཆིག་ཅི་རིགས་ལ་གོ་  
དགོས་པ་དང་། ཕྱད་ཅེས་པ་ནི་སྒྲའི་རྒྱུན་དེ་དག་མཆམས་སྟོར་བའི་རྒྱས་པ་  
ལ་བྱ་བས། ཆིག་ཕྱད་ཅེས་པ་ཡང་མིང་དང་ཆིག་གི་མཆམས་སྟོར་བའི་བྱེད་  
ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་སྟེ། ཟངས་སྟོར་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་ལྟ་བུའོ་ཞེས་  
གསུངས་པའི་བྱིར་དོ། །

མིང་སྒྲ་ཕྱེ་མཆམས་སྟོར་བ། མིང་དུ་མ་འདུས་ནས་མིང་གི་ཆོགས་  
པ་དང་ཆིག་གི་སྟོར་བ་སྟེལ་བའི་ཆོ། མིང་སྒྲ་ཕྱེའི་བར་ལ་ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་  
ཆོས། བྱེད་པ་དང་བྱ་བ། སྟེལ་བྱ་དང་སྟེལ་བྱེད། གཙོ་བོ་དང་པལ་བ་སོགས་  
བད་སྟོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུབ་པ་ནམས་ལ། གལ་ཏེ་ཆིག་ཕྱད་མ་སྟུར་ན། མིང་  
དེ་དག་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་མ་རེག་པའི་ངོ་ཆག་  
སྟངས་བསྒྲིགས་ཀྱི་ཅིག་གྲང་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་སྐབས་བབ་ཀྱི་

བརྗོད་དོན་སྟོན་མི་རུས་པས། དེས་པར་དུ་ཆིག་པར་སྐྱར་ནས་སྟོགས་  
གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་དགོས། ཆིག་པར་གྱིས་རང་གང་ལ་སྐྱར་པའི་སྒྲ་ལོགས་གྱི་  
མིང་དེ་དང་མཐར་སྐྱར་ལོག་མའི་མིང་དོན་རྣམས་སྟོན་ཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་པར་  
བརྟེན། བརྗོད་ན་ངག་ཏུ་འདྲིན་བདེ་ཞིང་བསྟན་དོན་འདྲ་ཆགས་པའི་དཔལ་  
སྤྱོན་ཕྱིར། མིང་དང་མིང་གི་མཆ་མས་སྟོར་བ་ནི་ཆིག་པར་གྱི་ཐོག་མའི་བྱེད་  
རུས་སུ་འཁུམས་ཏེ། ཆིག་པར་ནི་ཐོག་མར་ཆིག་སྟོགས་གྱི་རྣམ་པས་བྱུང་  
ཞིང་། མིང་སྒྲ་ཕྱི་མཆ་མས་སྟོར་བ་ཤེས་པའི་རྗེས་སུ། དེམ་གྱིས་སྟོན་སྟོར་  
ལ་དོ་སྒྲར་བྱས་པ་ཡིན་པས། དོན་གྱི་སྟོར་ཚུལ་མ་ཤེས་པའི་གོང་རོལ་ལ་  
སྟོན་སྟོར་ཚུལ་ཤེས་དགོས་པའང་འདྲིའི་ཕྱིར་རེད་དོ། །དཔེར་ན། ཞིང་ལས།  
གཙོ་བོ། འབྲུལ། སྒྲིག་གཞི། རྟོགས་པ། གོང་འཕེལ། ཕྱིན་པ། ཞེས་པའི་དོན་  
སྟོན་གྱི་མིང་དུ་མ་རང་སར་བཞག་པས་རང་ངོས་ཀྱི་དོན་རྒྱུར་བ་རེ་མ་  
གཏོགས་མི་སྟོན་ཡང་། དེ་དག་གི་བར་མཆ་མས་སུ་ཆིག་པར་རེ་སྐྱར་ན།  
ཞིང་ལས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི། གཙོ་བོར་རྟོགས་པ། འབྲུལ་ཏེ་སྟོངས་པ། གོང་འཕེལ་  
དུ་ཕྱིན་པ། རྟ་བུ་སྟོན་སྟོར་བ་འདྲ་ཆགས་པ་རེ་བཟོ་བྱུང་བོ། །

ཆིག་སྒྲ་ཕྱི་མཆ་མས་སྟོར་བ། མིང་སྒྲ་ཕྱི་ཆིག་པར་གྱིས་མཆ་མས་  
སྐྱར་མ་སྐྱར་ཅི་རིགས་ཀྱིས་འདུ་བྱས་པའི་ཆིག་གི་སྟོར་བ་སྒྲ་ཕྱིར་པན་  
ཚུན་སྟོས་བྱུང་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན། དེ་ཡང་ཆིག་པར་གྱིས་སྒྲེལ་དགོས་ཏེ།

དཔེར་ན། དེས་མཆོན་ཆའི་སྒྲོར་བ་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་འཐབ་དགའི་  
 ཐད་དུ་སོང་སྟེ། དེ་ལ་བདག་ཉིད་རྟེན་པའི་ཕྱིར་བསྐྱབ་ལ། དེས་ཀྱང་ཨང་  
 གའི་ཡུལ་གྱི་ཉེ་ཨང་གའི་རྒྱལ་བོར་གྱུར་རྟོ། །(བྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་ལས) ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཆོག་སྟེ་ཕྱིར་བར་མཆམས་གྱི་སྟེ་དང་ལ་ནི་  
 རང་རང་གི་སྟེ་ཕྱིར་ཆོག་སོ་སོ་ལྟན་དུ་སྟེལ་བྱེད་ཡིན་པས་སྟེལ་ཆོག་ཏུ་  
 གྱུབ་པ་དེ་དག་གིས་རང་གི་སྟེ་ཕྱིར་ཆོག་དག་ལ་བསྟན་དོན་གྱི་འབྲེལ་བ་  
 ཡོད་པ་གསལ་བར་མཆོན་ནོ། །འདི་འདྲ་ལ་དོན་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཕྱི་ནས་  
 བཤད་པར་བྱ་ཞིང་། ཆོག་སྟེ་ཕྱི་མཆམས་སྒྲོར་བྱེད་ཡིན་ན་ཆོག་སྟེ་ཁོ་  
 ནས་མ་བྱུང་པ། ཁོ་ཉི་ཆར་གྱི་འཐབ་ཡ་མི་ལེགས་གཤེས། ས་ཐག་རིང་ས་  
 ནས་མདའ་རྡོའི་ལས་ལ་འབྱུངས། (ཁོར་བཟང་རྣམ་ཐར་ལས) ཐོན་མོས་  
 བོད་ཡིག་ཐོག་མར་མཛད་པའི་ཕྱིར། །བོད་སྐད་མཛད་ས་མི་བདུན་གྱི་བཞི་  
 བར་གྲགས། །(མཁས་པའི་དགའ་སྟོན) དབུ་སྐྱ་གཡུ་ལོའི་ལྗང་པ་འདྲ་བ་དེ་  
 དག་ཁྱས་བཅར་བྱེད་བཅུག་ཐོག་རྒྱན་གོས་སུ་མ་ཆོགས་པས་སྐྱ་ལ་  
 མཛེས་པར་བརྒྱན། (སྒྲུང་ས་འོད་འབྱུང་ལས) ཅེས་པ་ལྟ་བུ་བཞིན། རྒྱ་  
 མཆོན་དང་མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་དང་། དེ་མ་གཏོགས་པའི་མིང་  
 གཞན་དག་ཀྱང་ཆོག་སྟེ་ཕྱིར་སྟེལ་མཆམས་སུ་སྒྲོར་ཏེ་སྟེལ་ཆོག་བྱེད་པ་  
 ཡོད་ཀྱང་། ཆོག་སྟེ་གྱིས་ཆོག་སྟེ་ཕྱི་མཆམས་སྒྲོར་བ་འདི་ནི་ཆོག་སྟེ་



གྱིས་སྒྲེལ་ཆིག་བྱེད་པ་ཡིན་པས། རོན་གཅིག་རྒྱུ་དུ་མས་སྟོན་པ་དང་།  
ཆིག་སྤང་གཅིག་མིང་ལ་སྦྱར་པས་མིང་དང་། ཆིག་ལ་སྦྱར་པས་ཆིག་སྒྲེལ་  
བའི་གང་ལ་སྦྱར་ཡུལ་གྱི་སྐབས་རོན་ཐ་དད་པར་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

## ༡སྒྲ་རོན་གྱི་རྒྱས་པ་གསལ་བར་འབྲིན་པ།

ཇི་སྐད་དུ། ཆིག་གི་དག་ཆས་རོན་གྱི་གནད་འབྲིན་ཅིང་། རོན་གྱི་གོ་  
བས་ཆིག་གི་དག་ཐོན་པ། །༧ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར། བརྗོད་རོན་གསལ་  
བར་བྱེད་པ་ཆིག་དང་། ཆིག་སྦྱབ་པར་བྱེད་པ་མིང་སྤང་གཉིས་སུ་འདུ་བས།  
ཆིག་སྤང་གྱིས་ཀྱང་སྒྲ་རོན་གྱི་རྒྱས་པ་གསལ་བར་འབྲིན་ཏེ། བརྗོད་རིག་  
པའི་རོན་འབྲེལ་སྟོགས་བསྐྱེགས་སུ། གང་དུ་སྦྱར་བའི་མིང་ཆིག་དེ་ལ་རོན་  
གྱི་རང་བཞིན་གསར་བ་ཞིག་འདོན་ཐུབ་པ། ཞེས་གསུངས་སོ། །

རོན་གྱི་རྒྱས་པ་འབྲིན་པ། གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་ཆིག་སྤང་གྱིས་མིང་  
སྤྲ་སྟེ་མཆམས་སྦྱོར་བའི་རོན་གྱི་རྒྱས་པ་འབྲིན་པ་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་གྱི།  
རོན་ལ་པན་པ་ཅི་ཡང་མི་སྦྱེད་ན་ཆིག་སྤང་སྦྱར་པ་དགོས་མེད་དུ་འགྱུར་  
གཤེས། ཆིག་སྤང་དེ་ལ་བརྗོད་རོན་གསལ་བར་འབྲིན་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ལོས་  
ཡོད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་འདྲ་བར་མི་སེམས་ཏེ། དཔེར་ན། གངས་རི་ཞེས་པའི་

མིང་གཅིག་ཉིད་ལ། གངས་རིའོ། །ཞེས་པས་བསྟན་བྱ་དེ་གངས་རི་རེད་  
 ཅེས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་བརྗོད་པ་དང་། གངས་རི་ལ་ཉི་འོད་པོ་གཅེས་པའི་གངས་  
 རི་འོད་དཔོག་ཡུལ་དང་། གངས་རིས་འོད་སྟོས། ཞེས་པས་གངས་རི་འོད་སྟོ་  
 བྱེད། གངས་རི་ལས་འོད་བྱེད། ཞེས་པས་གངས་རི་འོད་འབྱུང་ཡུལ། གངས་  
 རི་ལ་འོད་ལྡན། ཞེས་པས་གངས་རི་འོད་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་གོ་བ་ནི་ཆོག་པར་གྱེད་ཀྱི་  
 བྱེད་པ་དང་མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལ་རག་ལས་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་མ་  
 ཡིན་པའི་ཆོག་པར་གྱེད་གཞན་རྣམས་ལ་མིང་དོན་གཞན་དུ་སྐྱར་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་  
 མེད་ཀྱང་དོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ཡོད་དེ། ལྷག་བཅས་ལ་དོན་སྡེ་སྡེ་  
 མཆམས་སྟོར་བ། དམ་བཅའ་བ། གཞན་འདྲེན་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་  
 དུ། ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་ལ་ཆོག་རྒྱུ་དང་སྟུང་བ། གམ་སོགས་ལ་འབྱེད་པ་  
 དང་། གདམ་ང་། འི་བ། མ་ལ་འདས་པ་དགག་པ་དང་། མི་ལ་མ་འོངས་པ་དང་  
 ད་ལྟ་བ་དགག་བ། སྟེ་ལ་གང་ཟག་དང་། དུ་ལ་གངས་ཀྱི། རྣམ་ལ་དུས། ཅི་ལ་  
 འི་བ། རི་ལ་དཔེ་གཞལ་བ་དང་། དེ་ལ་རིང་བ། འདི་ལ་ཉི་བ། ཅེས་ཞེས་ལ་  
 ལྷང་འདྲེན། ཅིག་ཞིག་ཞིག་ལ་སྐྱེལ་བ། ཅེ་ན་ཞེ་ན་ཞེ་ན་ལ་འི་བའི་དོན་  
 གསལ་བའི་རུས་པ་ལྡན་པས་མཆོན་ཏེ། ཆོག་པར་པལ་ཆེ་བ་ལ་སྐྱེལ་ཆ་ནས་  
 མཆམས་སྟོར་བ་དང་། དོན་གྱི་ཆ་ནས་བརྗོད་དོན་གསལ་བའི་རུས་པ་  
 གཉིས་རེ་ཡོད་པ་ཞིབ་ཏུ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལས་ཉོགས་པར་ཁྱེད། །

ཆོག་དོན་གྱི་ཉམས་འབྱེན་པ། བད་སྟོན་རིག་པས་ཆོག་གི་དག་ཆ་  
 དང་དོན་གྱི་གནད་ཇི་ལྟར་འབྱེན་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་ཞིང་། ཆོག་རྒྱན་རིག་  
 པས་ཆོག་གི་རོ་ཉམས་ལུན་སུམ་ཆོག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་པ་པོ་རང་  
 གི་ཡིད་གྱི་ཆོར་འདུ་བྲག་པོ་དེ་གང་ཟག་པ་རོལ་བའི་རྒྱད་ལ་སྟེར་བར་བྱེད་  
 པའི་ཆོག་དོན་གྱི་ཉམས་ཇི་ལྟར་འདོན་པ་དམིགས་སུ་གདོན་པ་དེ་ལྟར། སྤྱི་  
 རིག་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའི་སྟོན་ངག་ནི་མི་རིགས་བྱེད་ས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་  
 འཛིན་སྐྱངས་དང་མཐུན་པར་སྦྱར་བའི་མིང་རྣམས་ལ་རྣམ་དབྱེད་དང་ཆོག་  
 སྤྱད་གྱི་རྒྱུན་སྦྱོར་མི་སྦྱོར་གང་ཡང་རུང་བད་སྟོན་པའི་ལྷགས་དང་མི་འགལ་  
 བར་སྦྱར་བའི་ཆོག་གི་རྒྱ་ཅལ་མཐོ་ཤོས་ཤིག་ལ་བྱ་བས། སྟོན་ངག་མི་ལོང་  
 དུ། གལ་ཏེ་སྤྱོད་སྐྱང་བ་ནི། །འཁོར་བའི་བར་དུ་མི་གསལ་ན། །འཇིག་  
 ཏེན་གསུམ་པོ་མཐའ་དག་འདི། །སྤྱག་རུམ་ཐུན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །ཞེས་པ་  
 ལྟར་མིང་དང་ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྟོན་ངག་ཅིག་འབྱུང་མི་སྤྱད་  
 པ་དང་། སྟོན་ངག་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཆོས་རྣམས་སྦྱར་སའི་ཆོག་གི་སྤྱེད་  
 བ་དེ་རྣམས་རྣམ་དབྱེད་དང་ཆོག་སྤྱད་ལ་བརྟེན་པ་ཤོས་ཆེ་བས། རྣམ་དབྱེད་དང་  
 ཆོག་སྤྱད་གྱིས་ཆོག་དོན་གྱི་ཉམས་འབྱེན་པ་ལ་རྒྱས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་  
 གྱིན་ཡོད་དོ། །

མུང་བྱ་དོན་གྱི་ཉམས་ནི་ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཆོག་གི་

རུས་པ་དེ་ཡང་རང་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་ཆ་ཤས་དག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། རྫོང་  
བྱེད་གྱི་སྐྱ་ཡིན་ན་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དོན་མཛེས་པར་སྐྱད་  
པའི་ཆོས་གཉིས་མི་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་དམིགས་པས། སྒྲེབ་དག་ཅིང་  
བརྗོད་དོན་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་ཆོག་གི་སྒྲུབ་བ་གང་ལ་ཡང་དོན་  
གསལ་བའི་ཆ་ལྟན་ཡང་། འདིར་ཆོག་སྤང་གྱི་རུས་པས་ཆོག་རྒྱན་དུ་འགྲོ་  
ཚུལ་རགས་ཅམ་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། སྟན་ངག་མེ་ལོང་དུ། བྱད་པར་རབ་ཏུ་  
བསྟན་པའི་བྱིར། །ཡོན་ཏན་རིགས་དང་བྱ་བ་སོགས། །གང་དུ་མ་ཆང་ཉིད་  
བསྟན་པ། །དེ་ནི་བྱད་པར་བརྗོད་པར་འདོད། །ཅེས་བྱད་པར་བརྗོད་པའི་  
རྒྱན་སྒྲིའི་མཆན་ཉིད་གྱི་བྱར་གྱི་མ་ཆང་བའི་དོན་དེ་གང་གིས་བསྟན་པ་ནི།  
དགག་སྐྱའི་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། མཆན་གཞིའི་དཔེར་བརྗོད་དུ། ཁོ་གཉེར་དག་ནི་  
མ་བསྐྱས་ཤིང་། །སོ་ཡི་གཡོག་གྱང་མ་བསྐྱོད་པ། །མིག་གྱང་དམར་བོར་  
མ་གྱུར་པ། །ཞེས་འབྱུང་བས་མཆོན་པ་དང་མཐུན་པར། རྒྱའི་རྒྱན་ལ། རྒྱ་  
ནི་བྱེད་པོ་ཤེས་བྱེད་དེ། །ཞེས་སྐྱེད་བྱེད་གྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་ཆོག་སྤང་ཅིག་  
གིས་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་དུ་སྟོན་པ་དང་། གཟུགས་རྒྱན་གྱི་སྐབས་  
དགེས་རོལ་དུ། འདི་ནི་དུག་སྐྱ་མ་བསྐྱས་པ་ཡིན་ལ། སྐྱ་མ་བསྐྱས་པའི་  
གཟུགས་ཅན་ནོ། །གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཐམས་ཅད་འདི་གཉིས་དང་གཉིས་  
ཀ་ཆོགས་པ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལས་མི་འདས་སྤྱིར་སྤྱིར་བསྟན་པ་ལོ།

༡༥ ཞེས་བསྟན་པ་དང་། འགོག་རྒྱ་དང་། མིང་པ་ཅན་སོགས་རྒྱ་གྱི་བྱེ་  
 བྲག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆོག་པ་དང་གྱི་བྱེད་པ་དངོས་སུ་ཐོན་དགོས་པ་དང་། དེ་  
 དག་མ་གཏོགས་པའི་རྒྱ་གཞན་རྣམས་ལ་འང་ཆོག་པ་མི་སྟོར་བ་གཅིག་  
 གྱུར་མེད་པས། ཆོག་པ་སྟུང་མི་དགོས་པའི་ཆོག་རྒྱུར་བ་འགའ་རེ་ཡོད་  
 གྱུར། ཆོགས་བཅད་གཅིག་གམ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་བརྗོད་དོན་སྟོས་གྲུབ་ཅན་  
 གྱི་ཆོག་གི་སྤང་བ་རྣམས་ལ་ཆོག་པ་མི་སྟོར་བ་མེད་པ། ཡིད་ལ་བྱུང་ཞིང་  
 མེད་ན་ཡང་། །སྟུག་བསྐྱེད་མེ་ཆེན་རབ་འབར་ཞིང་། །མིག་གི་མཐའ་ལ་  
 སྤྲོན་མེད་གྱུར། །མཆི་མའི་ཆར་རྒྱན་འབབ་པར་གྱུར། །ཅེས་པའི་ཆོགས་  
 བཅད་གཅིག་ཉིད་ལ་ཆོག་པ་དགྲུ་དངོས་སུ་ཐོན་པ་ཡིས། སེམས་སྟུག་  
 བསྐྱེད་པའི་དབང་གིས་རང་དབང་མེད་པར་མཆི་མ་ཆར་རྒྱན་ལྟར་འབབ་  
 པའི་བསྟན་དོན་ཞིག་གསལ་བར་བྱས་པ་བཞིན་ནོ། །

### ༣ ཆོག་གི་སྤྲོད་མཆམས་སྤྱེ་བ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗོད་སྤྲོད་པའི་ཆོ། ཆོག་རེ་རེ་  
 བཞིན་མགྱོགས་བྱུང་རན་པར་སྤྲོ་ཞིང་། དེ་ཡང་དབྱགས་ཀྱི་འབྲིན་རྩལ་དང་  
 བསྟན་ཏེ་སྤྲོད་མཆམས་གཅད་དགོས་པ་དང་། གང་དུ་མཆམས་གཅད་ཆོག་



པའི་རྟགས་ནི་ཚིག་སྟངས་ཀྱིས་སྟོན་ཕྱིར།      ཚིག་སྟངས་ཀྱིས་ཚིག་གི་སྟོང་  
མཆམས་སྟེ་བ་ལའང་གཉིས་ཏེ། དབྱགས་ཀྱི་སྟོང་མཆམས་སྟེ་བ་དང་། ཚིག་  
རྟགས་བྱེད་པའོ། །

དབྱགས་ཀྱི་སྟོང་མཆམས་སྟེ་བ།      མིང་དུ་མས་འདུ་བྱས་པའི་ཚིག་  
པའི་སྟོར་བ་ལ་རིང་ཐུང་ཅི་རིགས་ཡོད་པ་ལས།      ཚིག་ཐུང་དུར་སྟོང་  
མཆམས་མ་སྟེས་ཀྱང་ཚིག་མོད།      ཚིག་རིང་ཐོར་བར་སྐབས་སུ་སྟོང་  
མཆམས་མ་སྟེས་པར་དབྱགས་ཐེངས་གཅིག་གིས་བཟོད་དཀའ་ཞིང་། གལ་  
ཏེ་དེ་ལྟར་བཟོད་བརྟབ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་བཟོད་པ་པོའི་དབྱགས་ལ་  
ཤེན་ཏུ་གཟེར་ཕྱིར།      ཉན་བཤད་ཀྱི་ཡུལ་གཉིས་ཀ་ལ་སྒྲན་ཕྱིར་དབྱགས་  
མཆམས་བཅད་དེ་བཤད་དགོས།      དབྱགས་མཆམས་གང་དུ་གཅོད་པའི་  
གནས་ནི་ཚིག་སྟངས་ཀྱིས་སྟོན་ཏེ།      ཚིག་སྟངས་རང་གང་ལ་སྦྱར་ཡུལ་གྱི་མིང་  
དང་ལྟན་དུ་སྒྲེལ་ནས་ཡར་བཅད་པའི་མཆམས་སུ་དབྱགས་གསོ་ཚིག་པ་  
དཔེར་ན།      ཨ་མ་ང་ལ་སྟངས་པ་དང་/རྒྱགས་སྒྲེལ་པ་དང་/ཁ་ཏ་འཇུག་པ་ལ་/  
འོང་སྐྱམ་པའི་ཆེ་/དབྱས་སྟོགས་ཀྱི་/རྣལ་འབྱོར་བ་/བལ་པོ་བསྐྱོར་ནས་/  
ལོག་འགོ་བ་ཞིག་/སྟོམ་བུ་བྱེད་དུ་བྱུང་།      ལྟ་བུར་གསེག་ཐིག་གིས་མཆན་  
པའི་སྐབས་སོ་སོར་གལ་ཏེ་དབྱགས་གསོ་དགོས་ན་མཆམས་གཅད་ཚིག་  
ཀྱང་།      ཚིག་སྟངས་ཡོད་ས་ཐམས་ཅད་དུ་ངེས་པར་མཆམས་གཅད་དགོས་པ་

མ་ཡིན་པས། དབྱུགས་གསོ་དགོས་མིན་བརྗོད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྐབས་དང་  
བསྟུན་པར་བྱའོ། །

ཆོག་ཏུགས་བྱེད་པ། དེང་སང་ཁ་ཅིག་བོད་ཡིག་ལ་རྒྱ་ཡིག་སོགས་  
ཡི་གེ་གཞན་ལྟར་གྱི་ཆོག་མཆམས་འབྱེད་བྱེད་གྱི་ཆོག་ཏུགས་མེད་པས་  
རྗེས་ལུས་རེད་ཅེས་བབ་ཅོལ་དུ་སྒྲིབ་ནི་བོད་ཡིག་གི་བྱང་ཆོས་མ་ཤེས་  
པའི་སྒྲོན་དུ་འབྱུངས་ཏེ། བོད་ཡིག་ལ་སྒྱིར་ཆོག་སྒྱུར་མཆམས་སུ་  
དབྱུགས་གསོ་ཆོག་ལ། སྒྲོས་སུ་ཆོག་སྒྱུར་རེ་རེས་ཆོག་དོན་སྒྱི་མཆམས་  
སྒྱིར་བར་མ་ཟད། དོན་ཐོབ་ལྟར་ཆོག་གི་བསྟུན་དོན་རྫོགས་མ་རྫོགས་  
སོགས་གྱི་ཏུགས་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཡིག་གི་ཐུན་མཛང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་  
ཤིན་ཏུ་སེམས་ཏེ། སྐབས་བབ་གྱི་བརྗོད་དོན་རྫོགས་མཆམས་སུ་གོ་སོགས་  
རྫོགས་ཆོག་དང་། ལུང་དོན་སོགས་འདྲན་པ་ལ་ཅེས་ཞེས་འདྲན་པའི་སྒྲི་  
མིང་སྒྱི་རྣམ་གྲངས་སུ་བཀོད་པའམ་ཆོག་དོན་དོ་མཉམ་པ་སོ་སོར་འབྱེད་  
པ་ལ་དང་སྒྲ་དང་གམ་སོགས་དང་། འི་བའི་དོན་ལ་གམ་སོགས་སྒྱིར་བ་ནི།  
བོད་སྐད་གྱི་ཆོག་སྒྱུར་གཅིག་ལ་སྐབས་ཐོབ་གྱི་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་  
གནད་ལ་གཏུག་ཅིང་། ཆོག་མཆམས་འབྱེད་པ་ལ་ཆོག་སྒྱུར་དང་། ཚུགས་  
ཐུབ་གྱི་མཛེས་ཆ་འབྱེན་པའི་སྐད་དུ་འདྲ་གྱི་རྣམ་གཞག་བྱས་ཕྱིར། བོད་  
ཡིག་འདི་ནི་ཆོག་ཏུགས་གྱི་སྒྱུར་དང་མཐའ་འདྲ་གཉིས་ལྡན་གྱི་མཛེས་

འདྲིན་གྱི་རིན་ཐང་མཐོ་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིབ་ཏུ་སྟེ་ནས་སྟོ་བར་བྱའོ། །

## གསུམ་པ། ཚིག་སྟོད་གྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

བོད་སྐད་གྱི་ཚིག་སྟོད་གྱི་དབྱེ་ལུགས་ལ། སྟོར་ཚུལ་སྟེ་སྟོ་ནས་སྟེ་  
བ་དང་། འཇུག་བྱ་དོན་གྱི་སྟོ་ནས་སྟེ་བ། རྒྱུ་འདུས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་སྟོ་ནས་སྟེ་  
བ་གསུམ་ཡོད་དོ། །

### ༡ སྟོར་ཚུལ་སྟེ་སྟོ་ནས་སྟེ་བ།

དེ་ལ་ཡང་རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་དགོས་པའི་སྟོད་གཞན་དབང་ཅན་  
དང་། རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་པའི་སྟོད་རང་དབང་ཅན་གཉིས་ཡོད་  
པ་ལས། གོ་སོགས་སྐར་བསྟུ་དང་། ན་ལ་གཉིས་མ་གཏོགས་པའི་ལ་དོན་གྱི་  
སྟོད་རྣམས་དང་། ཞི་ལྡན་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་སྟོད་དང་། རྟེ་ཏེ་དེ་གསུམ་ལྟག་  
བཅས་དང་། རྒྱུ་འདུས་ལྟག་སྟུད་དང་། གམ་སོགས་དང་། བ་ཐོ་  
བ་ཐོ་དང་། ཅིང་སོགས་བཅས་ཁྱོན་བསྟོམས་སྟེ་ཆོན་དགུ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་  
རྗེས་ལ་བསྟོས་ནས་སྟུར་དགོས་ཀྱང་། དེ་དག་ཡིན་ན་སྟོད་གཞན་དབང་ཅན་  
ཡིན་པས་མ་བྱུང་སྟེ། ལ་དོན་གྱི་སྟོད་དང་སྟོ་གཟུགས་གཉིས་ཀ་མཚུགས་

པའི་དུ་དང་སྤྱི་བའ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་སྤྱི་བསྐྱར་བའ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་  
 གྱི་སྐབས་སྤྱི་ཐེས་འཇུག་གིས་ཚོད་འཛིན་མེད་པས། འདིར་གཞན་དབང་  
 ཞེས་པའང་སྤྱི་ལྷུ་ལ་གྱི་གནས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་གཞིགས་པ་ཤེས་  
 སོ། །

ན་ལ་གཉིས་དང་། ནས་ལས་འབྱུང་ཁུངས་གྱི་སྤྱི་ བྱི་སྤྱི་ དང་སྤྱི་ དེ་  
 སྤྱི་ འདི་སྤྱི་ གང་སོགས་སྤྱི་སྤྱི་ མ་མི་དགག་པའི་སྤྱི་བཅས་སྤྱི་ཚན་བརྒྱད་  
 པོ་དེ་དག་རང་གང་ལ་སྤྱི་ལྷུ་ལ་གྱི་མིང་སྤྱི་མའི་ཐེས་འཇུག་གི་བྱུང་པར་ལ་  
 མི་བསྐྱོས་ཤིང་། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གང་རུང་ལ་དོན་ཐོབ་གྱིས་སྤྱི་ར་  
 བས་རང་དབང་ཅན་ཞེས་བྱ་ཡང་། རང་དབང་དེ་ཡང་སྤྱི་སྤྱི་ར་ཚུ་ལ་གྱི་རང་  
 དབང་ཅམ་ལས་དོན་གྱི་རང་དབང་མེད་དེ། ན་ལ་གཉིས་འཇུག་ལྷུ་ལ་ཐུན་  
 མོང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ལས་སོགས་དོན་ལྷུ་ལ་སྤྱི་སྤྱི་གནས་འཇུག་གྱུང་།  
 མདུན་ཅོག་ན་ཡི་གོ་འབྱེ། རྩ་ཐང་ན་ནོར་ལུག་དེད། ཅེས་ན་སྤྱི་ལས་སྤྱི་བ་  
 དང་། ལག་ལ་དཔེ་ཆ་ཡོད། གམ་ལ་གྲོགས་པོ་མཆིས། ཞེས་ལ་སྤྱི་ཉེན་  
 གནས་ལ་སྤྱི་ར་ཆེ་སྤྱི་ར་མི་བདེ་བའི་སྐབས་ཡོད་པ་དང་། དགག་སྤྱི་མ་  
 ཡིག་བྱས་ཟེན་འདས་པ་ལ་འཇུག་གྱུང་མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བའ་མི་འཇུག་  
 པ་དང་། མི་ཡིག་བྱེད་བཞིན་ད་ལྟ་བ་དང་། བྱ་འབྱུང་མ་འོངས་ལ་འཇུག་གྱུང་།  
 འདས་པ་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། སྤྱི་སྤྱི་ལས། གང་ཟག་གི་དོན་ལ་སྤྱི་དང་།

གངས་ཀ་ལ་དུ། དུས་ཚོད་ལ་ནམ། དེ་བ་ལ་ཅི། དཔེ་གཞལ་བ་ལ་ངེ་སྟོར་  
བས་མཆོན་ཏེ། ཆིག་སྟངས་རང་དབང་ཅན་ལའང་སྟོར་བདེ་མི་བདེ་དང་། འོན་  
ལ་འཇུག་མི་འཇུག་གི་བྱུང་པར་མེད་པ་མིན་པས། རང་དབང་དང་གཞན་  
དབང་ཞེས་པའི་བརྒྱུ་ཆད་འདི་དག་ནི་སྤྱི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆ་ནས་བྱས་པ་ཞིག་  
ཡིན་ནོ། །

## ༡ འཇུག་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲིན་ས་སྤྱེ་བ།

སྟོར་ཆིག་སྟངས་ཡིན་ན་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཀྱང་།  
དེ་ཡོད་པ་ཅུམ་གྱིས་དོན་ལྡན་གྱི་ཆིག་སྟངས་དུ་མི་འགྱུར་བས། སྟངས་རང་ངོས་  
ནས་དོན་སྟོན་པ་དང་མི་སྟོན་པའི་བྱུང་པར་འབྱེད་བྱེད་འདི་ལྟ་སྟེ། མིང་དང་  
ཆིག་གི་ཐོག་མར་སྦྱར་ཞིང་སྟངས་གཞན་གྱི་སྦྱར་ཡུལ་དུ་རུང་བ་དང་། རང་  
ཉིད་གང་ལ་འཇུག་བྱའི་དོན་གྱི་བྱུང་པར་གསལ་བ་དང་། སྟངས་དུ་མ་ལྡན་དུ་  
འདུས་ཆེ་ཐོག་མར་སྦྱར་པ་བཅས་བྱུང་ཆོས་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ནི་དོན་ལྡན་  
གྱི་སྟངས་དང་། དེ་དག་ལས་ལྡོག་པ་ནི་རང་ངོས་ནས་དོན་གང་ཡང་མི་སྟོན་  
ཞིང་མིང་དང་ཆིག་ལ་སྦྱར་ན་དོན་གསལ་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་དོན་མེད་གྱི་  
ཆིག་སྟངས་རྒྱང་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་བས། འཇུག་བྱ་དོན་གྱི་ཆ་ནས་སྤྱེ་ནའང་  
གཉིས་ཏེ།



དོན་ལྡན་གྱི་ཆོག་མཐུད། མཐུད་འདི་རིགས་ལ། དེ་སྒྲི། འདི་སྒྲི། གང་སྟེ་  
 རི་དུ་ནམ་སྟེ་སྒྲི། ཡང་སྒྲི་བསྐྱར་བལྟ་བུ་གྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ་བཅས་མཐུད་དགུ་  
 མ་གཏོགས་མེད་པ་དཔེར་བརྗོད་ན། དེ་ཡི་སྒྲིགས་བཅའ། དེ་ན་གསལ་ལ། འདི་  
 ནས་བྱང་ཕྱོགས་སོ། །འདི་ཅི་རེད། གང་གིས་ཤེས། གང་ལས་སྤངས། སྟེ་  
 ཞིག་འགོ། སྟེ་ལ་སྟེ། ཅི་ཡིས་རྟོགས། ཅི་ཞེས་འདི། རི་དུ་རེས། རི་སྟེ་  
 གསལ་ལ། དུ་ལ་ཐོན། དུ་ཡིས་བྱེད། ནམ་ཞིག་ཐེབས། ནམ་ལ་ཅིད། ཡང་ནས་  
 ཡང་དུ་བཤད། ལྟ་བུ་སྟེ། ནམ་དཔྱེད་ཆོག་མཐུད་གྱི་གསལ་ན་དོན་ལྡན་གྱི་མཐུད་  
 མེད་པ་དང་། དོན་ལྡན་གྱི་མཐུད་ཡིན་ན་སྟེར་བཏང་དུ་ཆོག་གི་མཐུད་མར་མི་  
 སྟེར་བས། ཆོག་མཐུད་གྱིས་ཆོག་རྟགས་བྱེད་པའང་ནམ་དཔྱེད་དང་འདི་གཉིས་  
 ལུང་པའི་ཆོག་མཐུད་གཞན་གྱིས་སོ། །

དོན་མེད་གྱི་ཆོག་མཐུད། མཐུད་འདི་རིགས་མང་སྟེ། གོ་ངོ་དོན་བོ་མོ་འོ་  
 རོ་ལོ་སོ་རྟོ། སྟེ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་རྟ། གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི། གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས།  
 གྱང་འང་ཡང་། སྟེ་ཏེ་དེ། གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་སམ་  
 ཏམ། ནས་ལས། པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ། བི། དང་། མ་མི། ཅིང་ཅེས་ཅེའི་ཅེ་ན་  
 ཅིག་ཞིང་ཞེས་ཞེའོ་ཞེ་ན་ཞིག་ཞིང་ཞིག་ཞེའོ་ཞེ་ན་བཅས་དོན་གཅིག་ཡོད་  
 པའི་ནང་ནས་མ་མི་གཉིས་མ་གཏོགས་གཞན་ནམས་མིང་དང་ཆོག་གི་  
 མཐུད་སྟེར་ཞིང་། མཐུད་རང་ངོས་ན་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པས་སྟེར་ཡུལ་གྱི་དབང་

གིས་དོན་དུ་མར་འགྱུར་ག་གིས། ས་སྐྱ་པའི་ཏའི་སྐྱ་འདུག་ཏུ། རང་ལ་དོན་  
མེད་ཅིང་དོན་ལྡན་གསལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ཟངས་གཉིས་སྟོར་བར་  
བྱེད་པའི་ཆ་ལ་ལྟ་བུའོ། །༦།ཞེས་དང་། བད་སྟོང་སྟོར་གསལ་དགའ་སྟོན་དུ།  
ཆིག་སྟངས་རང་རྒྱུ་གིས་བརྗོད་བྱ་སྟོན་མི་རུས་པར་ཆིག་སྟེ་སྟངས་བར་  
བྱེད་པའི་རུས་པ་བཏོན་ཏེ་དོན་སྟོན་པས་ན་ཆིག་སྟངས་ཅེས་བྱའོ། །༧།ཞེས་པ་  
སོགས་ཆིག་སྟངས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་དུ་བཀོད་པ་ཡང་དོན་མེད་ཀྱི་ཆིག་སྟངས་  
དམིགས་ན་མ་གཏོགས་ཆིག་སྟངས་སྟེ་ལ་མ་ངེས་པས་དབྱེ་ཞིབ་ཡོད་པར་  
ཁྱའོ། །

### ༣།རྒྱུ་འདུས་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་སྟེ་བ།

བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྟངས་ལ་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་དབྱེ་ན་གཉིས་ཏེ། ཆིག་  
སྟངས་རྒྱུ་བ་དང་། འདུས་མའོ། །

ཆིག་སྟངས་རྒྱུ་བ། སྐྱུ་ཅུ་བའི་རྩ་བར་དངོས་སུ་བསྟན་པ་དང་མ་  
བསྟན་པའི་ཆ་ཤས་སོ་སོར་དབྱེ་མི་རུང་བའི་སྟངས་ཤིག་ཏེ། གོ་ངོ་དོན་གོ་  
མོ་འོ་འོ་སོ་ཏོ། སྐྱ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་ཏུ། གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི། གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་  
ཡིས། གྱང་འང་ཡང་། སྟེ་ཏེ་དེ། གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་  
སམ་ཏམ། ནས་ལས། པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ། བྱི། དང་། དེ། འདི། གང་ཅི་ཇི་སྐད་དུ་

ནམ། མ་མི། ཅིང་ཅེས་ཅེའོ་ཅེ་ན་ཅིག་ཞིང་ཞེས་ཞེའོ་ཞེ་ན་ཞིག་ཞིང་ཞིག་ཞེའོ་  
 ཞེ་ན་བཅས་ཁྱོན་བསྟོམས་དོན་དགུ་ཡོད་པའི་ནང་དུ། ལ་དོན་གྱི་སྲ་དུ་  
 གཉིས་དང་སྦྱི་སྦྱེའི་སྲ་དུ་དག་གཟུགས་མ་ཐུན་པ་དང་། ལྷག་བཅས་གྱི་དེ་  
 དང་སྤང་རང་དབང་ཅན་དེ་སྦྱ་གཟུགས་འདྲ་བ་དང་། འབྱེད་པའི་ནམ་དང་སྦྱི་  
 སྦྱེའི་ནམ་མཁུངས་པ་གཅིག་ཏུ་བགྲང་བས་གཟུགས་མི་འདྲ་བ་དོན་ལྡན་ཡོད་  
 ཏོ། །

སྤང་འདུས་མ། སྦྱ་བའི་སྦྱོ་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་ལས། གལ་ཏེ་སྤང་གཉིས་  
 འདུས་པའམ། །ཡང་ན་མང་པོ་འདུས་པ་ན། །སྦྱ་ཕྱི་པན་ཚུན་ཟེལ་གཞོན་  
 དང་། །རང་གི་ཆ་ལྡན་དག་ཏུ་སྦྱར། །ལྷ་ཅེས་པ་ལྟར། སྤང་གཉིས་ཡན་ཆད་  
 ལྟན་དུ་སྦྱར་བའི་སྤང་འདུས་མ་རྣམས་ལ་མིང་དང་མིང་གི་ཆོགས་པའི་བྱེད་  
 པ་ལྟན་ཏེ། དེ་དག་དང་། འདི་དག་ལ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་མཐར་བྱ་བ་བརྗོད་པ་  
 དང་། ཁྱད་ཆོས་བརྗོད་པ། གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་། རྗོགས་ཆོག་སྦྱར་བས་  
 ཆོག་ཏུ་འགྱུར་པ། འདི་དག་ལ་བཤད། དེ་དག་ལ་འོ། །ཅི་ལ་འགྲོ། ཅི་ཞིག་  
 བཟང་། ཡང་ཡང་བལྟས་སོ། །ལྟ་བུར་སྤང་རྒྱང་བ་འདྲ་བའི་མཆོམས་སྦྱོར་  
 གྱི་རྒྱས་པ་མེད་ཀྱང་། མིང་གཞན་དང་མ་སྦྱེལ་ན་རང་ཁོ་ནས་དོན་ཆ་ཆང་  
 ཞིག་བལྟན་པར་མི་རྒྱས་པ་དང་། ད་དུང་ཡང་མིང་གི་ཆོགས་པ་དང་ཆོག་  
 སྦྱབ་བྱེད་གྱི་རྒྱན་བྱེད་ཕྱིར་སྤང་འདུས་མ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །

མྱད་ཉིས་འདུས། གང་དག་དེ་ནི། ད་ནི། འོ་ན། ཅི་ཞིག་དེ་དག་རི་ལྟར།  
འོ་ན་ཏེ། གལ་ཏེ། རི་ལྟ། ཅི་ལྟ། ཅི་ལས། འདི་ནི། དེ་ཡང་། ཅིས་ཀྱང་། དེ་ལས།  
གང་ཡང་། ཡང་ན། རྣམ་ཡང་། གང་གིས། གང་ལ། སྟེ་ཞིག་སྟེ་ཡིས། དེ་ནས།  
ལྟ་བུའོ། །

མྱད་སྟུམ་འདུས། གང་སྟེ་དག་གང་ཞིག་ན། རི་སྟེ་ན། སྟེ་ཞིག་གིས།  
ཅི་ལ་ཡང་། དེ་ནས་ནི། དེ་ཡིས་ཀྱང་། དེ་ལ་ཅི། གང་ཅི་ལས། འདི་ལ་ཡང་།  
ཡང་ནས་ཡང་། སྟེ་དང་སྟེ། གང་གིས་ཀྱང་། འདི་ན་ཡང་། གང་ཞིག་གིས།  
སྟེ་ཡིས་ཀྱང་། ལྟ་བུའོ། །

མྱད་བཞི་འདུས། ཅི་ཞིག་གིས་ཀྱང་། གང་ལ་ཅི་ཞིག་ཅི་དང་ཅི་  
ཞིག་གང་ནས་གང་ལ། དེ་ཡིས་ཀྱང་ནི། སྟེ་ཞིག་གིས་ནི། ཡང་ནས་ཡང་དུ།  
འདི་ལས་སྟེ་ཞིག་གང་ཞིག་དེ་ལས། དེ་དང་འདི་ལ། དེ་ནས་འདི་ལ། ཡང་ན་  
འདི་སྟེ། ལྟ་བུའོ། །

མྱད་ལྔ་འདུས། གང་ཞིག་སྟེ་ལ་ནི། དེ་དང་དེ་ལ་ནི། སྟེ་དང་སྟེ་ལ་ཡང་།  
འདི་དང་འདི་ལ་ཡང་། འདི་དང་དེ་ཡིས་ཀྱང་། ལྟ་བུའོ། །

མྱད་དྲུག་འདུས། སྟེ་ཞིག་གང་དུ་ཅི་ལ། དེ་ལ་སྟེ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། གང་  
ལ་དེ་ཡིས་ཀྱང་ངོ། །ལྟ་བུའོ། །

མྱད་བདུན་འདུས། གང་དང་གང་ལ་དེ་ཡིས་ནི། དེ་ཡིས་སྟེ་དང་གང་

ལ་ཡང་། གང་གིས་གང་ལ་གང་དང་ནི། ལྷ་བྱ་ཡོད་པར་བཤད་པ་རྣམས་ལ་  
དོན་ལྡན་གྱི་སྤང་ཅིག་གིས་ཐོག་བྲངས་པ་དང་། རྣམ་དབྱེའི་ཆིག་སྤང་དུ་མ་  
ལྷན་དུ་འདུ་མི་རུང་བ་དང་། ལྷན་དུ་འདུ་བྱའི་སྤང་དག་གིས་གཅིག་དོན་  
གཅིག་གིས་བསྐྱར་ཏེ་མིང་དང་མིང་གི་ཆོག་ས་པའི་ཆ་དང་ལྡན་པ་ནི་སྤང་  
འདུས་མ་སྤྱིའི་བྲད་ཆོས་ཡིན་སྟུང་མོ། །

## བཞི་བ། ཆིག་སྤང་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་བཤད་པ།

གོང་དུ་ཆིག་སྤང་སྤྱིའི་དོན་འགའ་ཞིག་བཤད་ཅིན་ནས། ད་ནི་ཆིག་  
སྤང་སོ་སོའི་སྤྱད་དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། རྣམ་དབྱེའི་ཆིག་སྤང་དང་།  
རྣམ་དབྱེ་མ་ཡིན་པའི་ཆིག་སྤང་གཉིས་སུ་དབྱེ་ལུགས་ལྟར་བཤད་པར་བྱའོ། །

## ༡ རྣམ་དབྱེའི་ཆིག་སྤང་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་བཤད་པ།

སུམ་ཅུའི་ཅ་བར་རྣམ་དབྱེ་སོ་སོའི་མིང་ཅ་མ་ཡང་མ་བསྟན་གྱང་།  
དེའི་ཡན་ལག་དང་རྒྱས་བཤད་གྱི་བསྟན་བཅོས་སུ་གྱུར་པའི་རྟགས་གྱི་  
འདུག་པའི་མཁུག་ཏུ། ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་། །སྦྱིན་དང་འབྱུང་



ཁུངས་འབྲེལ་བ་དང་། །གནས་དང་བོད་པའི་སྒྲ་ཡང་དང་། །ཞེས་བསྟན་པ་  
ནི། མིང་གཅིག་ཉིད་ལ་ཆིག་པ་དང་གྲུ་ས་པ་དང་མཐར་སྒྱར་འོག་མའི་མིང་  
དོན་གྱི་དབང་གིས་བད་སྟོད་ཀྱི་གོ་བ་མི་འདྲ་བར་སྒྱུ་བ་དང་། བོད་སྐད་  
ཀྱི་སྒྲའི་སྒྱུར་ཚུལ་གྱི་བྱད་ཆོས་མདོར་བྲིས་ན་ནམ་པ་བརྒྱད་དུ་འདུ་བས་  
ནམ་དབྱེ་བརྒྱད་དུ་གངས་བཅད་ཀྱང་། རྒྱུ་དབྱེ་དང་པོ་ལ་མིང་ནམས་ལས་  
ལོགས་སུ་སྒྲ་གཞན་ཞིག་སྟེར་རྒྱ་མེད་པ་དང་། གྱེ་དང་ཀྱ་ཡེ་སོགས་ནི་  
གང་ཟག་གི་མིང་གི་ཐོག་མཐར་སྒྱར་པས་འབོད་པའི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་  
ཀྱང་། དེ་དག་ནི་ཆིག་པ་མ་ཡིན་པས། འདིར་སྒྱར་དུ་ཡོད་པའི་ནམ་དབྱེའི་  
ཆིག་པ་ཁོ་ན་བསྟན་པར་བྱའོ། །

## ལ་དོན་གྱི་ནམ་དབྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

ཙུ་བར། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བོ་ལས། །གང་མིང་མཐའ་ན་བཅུ་བ་  
གནས། །དེ་ལ་ཞུ་མི་གཉིས་པ་སྒྱུར། །གང་མིང་མཐའ་ན་བརྒྱད་པ་གནས། །  
དེ་ལ་གཉིས་པ་ཞུ་ཡང་སྒྱུར། །གང་མིང་མཐའ་ན་གསུམ་པ་གནས། །དེ་ལ་  
ཞུ་མི་གཉིས་པ་སྒྱུར། །བཞི་པ་དགུ་པ་དངོས་ཀྱང་སྟེ། །ལས་དང་ཆེད་དང་  
ཉེན་གནས་དང་། །དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་ལ་སྒྲ་ཡིན། །ཞེས་བསྟན་ཏེ། དངོས་

ཤྱགས་གང་རྒྱང་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱ་ར་རྒྱ་དུ་ན་ཏུ་བཅས་སྤང་བྱུག་པོ་ལས་  
སོགས་དོན་རྣམས་པ་ལྟའི་སྐབས་སྤྱ་པལ་ཆེར་ལ་སྤྱའི་འཇུག་པ་དང་མཐུན་  
ཞིང་། མཐའ་མའི་ལ་སྤྱ་ཞེས་པས་དེ་དག་ལ་ལ་དོན་གྱི་མིང་གིས་བཏགས་པ་  
རྣམས་དོན་དེ་ལྟ་ལ་ཐུན་མོང་གིས་འཇུག་པ་དང་།      གཅིག་གི་ཁོངས་སྤྱ་  
གཅིག་མི་འདྲ་བ་ནི་རྩ་བའི་དོན་དངོས་སོ། །

## སྤྱའི་སྤྱོར་ཚུལ།

ས་སྤྱ་ག་བ་ད་བྱག་ཏུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། །འ་དང་མཐའ་མེད་ར་  
དང་རྒྱ། །ན་ལ་གཉིས་ཀ་གང་བདེར་སྤྱོར། །ཞེས་པ་སྟེ། ས་མཐའ་སྤྱ་བརྗོད་  
བདེ་དང་། །ག་བ་ད་བྱག་གི་མཐའ་ཏུ་སྤྱ་ཏྱགས་མཚུངས་ཀྱིས་དང་། ང་མ་  
གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སྤྱ་དུ་དང་། འ་མཐའ་དངོས་སྤྱ་ཡོད་མེད་གང་རྒྱང་ལ་ར་དང་  
རྒྱ་ཏྱགས་མཚུངས་ཀྱིས་འཇུག་པ་དང་། གཞན་རྣམས་བརྗོད་བདེ་ཁོ་ནས་  
སྤྱོར་བར་བྱེད་དོ། །འདིར་སི་ཏུའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཏྱགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་ལྟར་  
བྱས་པ་ཕྱི་མ་རྣམས་ལའང་སྤྱེས་ཤིག །

## དོན་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ།

༡ ལས་སྒྲུབ་བ། དེ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་  
སྟེ། གང་ལ་བྱེད་པའི་ཡུལ་དང་། དེ་ལ་བྱས་པའི་བྱ་བ། དེ་གཉིས་རྣམ་པར་  
འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལ་དོན་གྱི་སྤང་བཅས་སོ། །ལས་སྒྲུབ་བ་ཞེས་པ་ནི་ལས་  
རྒྱུའི་བྱ་བ་དང་དོན་འབྲས་ལ་དོན་གྱི་རྗེས་ལོགས་ཀྱི་ཉི་རྒྱུད་གང་རུང་དུ་  
བྱ་བ་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཏེ། དེ་མེད་ན་བྱ་བའི་དོན་གསལ་  
བར་མི་རུས་པས། ཐོག་མར་བྱ་བའི་མིང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་དེ་ནས་ལ་དོན་  
གྱི་སྒྲུབ་ལོགས་ཀྱི་མིང་གི་དོན་ལ་དབྱུང་དེ། རི་སྟོད་དུ་ནོར་ལུག་འཆོས།  
འབྲུག་སྐམ་དུ་བ་མ་བཞག་ནམ་མཁའ་རུ་བྱ་སྒྲུབ། གངས་ལ་ཉི་འོད་ཕོག་ལྟ་བུ་  
བཅས་དངོས་ཀྱི་མིང་མཐར་ལ་དོན་སྒྲུབ་པ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་ནི་ལས་སྒྲུབ་བར་  
ངེས་ཤིང་། བྱས་པ་ཏྲ་ལ་བསྟོན། སྒྲོང་བོར་སྟ་ངེས་བསྟོན། མེ་ཏོག་ལ་བད་  
བརྒྱབ། ལྟ་བུ་སྟེ་དངོས་ཀྱི་མིང་མཐར་ལ་དོན་སྒྲུབ་པ་ཡུལ་དེ་ལ་པར་བྱ་བ་  
བྱས་པ་ཅམ་སྟོན་པ་ནི་ལས་སྒྲུབ་བ་དང་། ལོ་ཏོག་ལ་ཆུ་འབྲེན། བད་པར་  
སྐྱོན་སྟེ། ཏྲ་ལ་རྩ་སྟེན། ལྟ་བུ་དེའི་ཆེད་དུ་འཕམ་དོན་དུ་ཞེས་པའི་སྒྲུབ་  
བརྒྱབ་པ་དགོས་པ་དང་ལྟན་པ་ནི་དགོས་ཆེད་དུ་འགྱུར་བས། ལས་སྒྲུབ་བ་  
དང་དགོས་ཆེད་ཀྱི་གོལ་ས་ནི་སྟེ་དངོས་ཀྱི་མིང་ལས་བྱུང་ངོ་། །

ཁ དགོས་ཆེད། འདིར་དགོས་ཆེད་ཅེས་པ་ནི་བཟང་ངན་གཉིས་ལས་  
 བཟང་དང་། དགོ་སྒྲིག་གཉིས་ལས་དགོ་བ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བྱས་པ་ཙམ་མིན་  
 པར། དགོས་མཁོ་འཕྲོ་རྒྱ་མཚན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བྱ་  
 བ་གང་ཞིག་བྱས་པ་སྟོན་པ་སྟེ། དེ་ལས་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་དང་ལ་དོན་  
 གྱི་སྒྲ་སྒྲུར་པ་གཞིར་བྱས་ཀྱི་སྟེང་། སྤྲོ་ལོགས་ཀྱི་མིང་དོན་ལ་བརྟག་སྟེ།  
 སྤྲོག་པ་མི་འདྲ་བའི་བྱ་བ་སྤྲོ་བའི་བར་མཚམས་སྤྲོ་ལ་དོན་སྒྲུར་ཆོ། བྱ་བ་སྤྲོ་  
 མ་དེ་ཉིད་སྤྲོ་མའི་དོན་དུ་བྱེད་པ་སྟོན་པས་དགོས་ཆེད་ཡིན་ཏེ། སྤྲོ་བ་སྤྲོད་དུ་  
 སོས་དལ་མེད། ཁ་ཟས་ཉོ་རུ་སོང་། ཞིབ་འཇུག་ལ་དབྱེད་གཞི་འཆོལ། སྤྲོ་  
 བསང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐད། ལྟ་བུར་བྱ་བ་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་དང་།  
 མར་དུ་འོ་མ་དགོགས། རྒྱན་དུ་དབྱེད་བསགས། སྤྲོག་པར་བགས་པ་མཉེད།  
 ལྟ་བུ་ཕན་པ་བཅས་དངོས་ཀྱི་སྟེང་ལ་སྤྲོད་པའམ་དེ་ཉིད་འཛོལ་བའི་བྱེད་དུ་  
 བྱེད་པ་ནི་དགོས་ཆེད་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་། དབྱེད་བོར་ཟས་སྤྲིན།  
 བྱིས་པ་ལ་རུ་ཞོ་བསྐྱུན། ཞོ་ཞོག་ལ་ལུད་འཛོག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའང་ལ་དོན་སྒྲུར་  
 གཞི་དེའི་ཆེད་དུ་འཕྲོ་དོན་དུ་བྱས་པ་སྟོན་པས་དགོས་ཆེད་ཡིན་ནོ། །

ག ཉེན་གནས། གཞི་གང་ན་ཆོས་གང་ཞིག་ཡོད་པའམ་གནས་པ་  
 གསལ་བར་བྱེད་པའི་ལ་དོན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ་ཉེན་གནས་སམ་གནས་  
 གཞི་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ། ཨ་མ་བྲིམ་དུ་ཡོད། དེ་ལ་ངར་ཤྱགས་ལྡན། གྲོགས་

པོར་སྟོར་མོ་མེད། ལྟ་བུ་བྱ་བ་སྟོན་མི་སྟོན་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར་ལྡན་  
 མཆིས་འདུག་སྒྲིང་གནས་མདོག་མངའ་ཡོད་མེད་སོགས་གནས་པ་གསལ་  
 གྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་ལྡན་པ་ནི་གནས་གཞི་ཡིན་ལ། སྒྲིང་དག་མ་སྒྱུར་བ། བཟ་  
 ཞིས་གདན་ལ་བསྐྱད། ལྷ་མ་བྲི་ལ་བཞུགས། བྲིམ་ན་ལས་ཀ་གྱེད། ལྟ་བུ་  
 ཆོག་རྒྱུང་བའི་ངོས་ནས་ལས་སུ་བྱ་བ་ཡིན་པ་ལ་གནས་པ་གསལ་གྱེད་ཀྱི་  
 སྒྲིང་སྒྱུར་ན་ད་གཞོན་གནས་གཞིར་འགྱུར་བ། བཟ་ཞིས་གདན་ལ་བསྐྱད་  
 འདུག་བྲིམ་ན་ཨ་མ་བཞུགས་འདུག་ལྟ་བུས་མཆོན་པས་དོན་མེད་ཀྱི་ཚུང་  
 གྱེད་མེད་པར་ཁྱེད། །གཞན་ཡང་། རྒྱ་མཆོན་ནོར་བུ་མང་། ནམ་མཁའ་རུ་  
 འཇའ་ཆོན་མཛེས། ས་ཡུལ་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་ཆེ། ལྟ་བུ་མཐར་སྒྱུར་འོག་མའི་  
 མིང་དོན་བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་གིས་གྱེད་པ་འདི་ཡང་གནས་གཞི་ཡིན་  
 པས། ཡོད་པའམ་ལྡན་པ་གསལ་གྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་ལ་གནས་ལུགས་གསལ་གྱེད་ཀྱི་  
 མིང་དང་། བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མ་གཏོགས་མེད་དོ། །

ང་། ཆེ་སྐབས། སུ་སོགས་ལ་དོན་གྱི་སྒྲིང་ནམས་དུས་དང་སྐབས་ཀྱི་  
 དོན་ལ་སྒྱུར་བ་ནི། དེ་དག་གི་རུས་པས་རང་གང་ལ་སྒྱུར་ཡུལ་གྱི་མིང་དེའི་  
 དོན་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་དོན་དུ་འཕུལ་བ་མ་ཡིན་པར། དུས་དང་སྐབས་སྟོན་པའི་  
 མིང་མཐར་ལ་དོན་གྱི་སྐད་སྒྱུར་པ་ཅམ་དུ་བྱད་པས་ནམ་དགྱེར་མ་བཞག་པ་  
 ལ་རྒྱ་མཆོན་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། ཉིན་རུབ་དུ་ཆོགས་གྲོལ། ལྷ་གྱེད་དུ་ངལ་ཚོལ་



བྱེད། སྐྱེ་རངས་འཆར་ཁ་རུ་གཉིད་དགོགས། ཆེས་གསུམ་ལ་སྟོན་མོ་  
གསོལ། ལྷ་བྱས་མཆོན་ཏེ་སྤྲ་མ་དུས་ཆོད་སྟོན་པའི་མིང་ལ་ལ་དོན་སྐྱར་པ་  
ནི་ཆེ་སྐབས་ཡིན་ནོ། །

ཅ དེ་ཉིད། ལ་དོན་སྐྱར་ས་དེའི་ངོ་བོར་གྲུབ་པའམ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་  
སྟོན་པ་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡུལ་དང་བྱ་བ་སོ་སོར་བྱེད་དུ་མེད་པ་ནི་འདིར་  
བསྟན་གྱི་དེ་ཉིད་གྱི་དོན་ཏེ། སྦྱོད་པ་རྩེ་བཟང་དུ་སོང་ཞེས་པ། སོང་བ་ནི་  
བཟང་བའི་ངོ་བོ་ཉིད་དུ་སོང་ཞིང་། བཟང་བ་ཡང་སོང་བ་དེ་རང་ལས་མ་  
འདས་པས། བཟང་བ་འདི་དང་སོང་བ་དེ་ཞེས་སོ་སོར་བྱེད་དུ་མེད་པས་རྣམ་  
དབྱེ་རུ་མ་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཡིན་ནོ། །ལེགས་པར་དང་། ངེས་  
པར། ལྷག་པར། བྱེད་པར་སོགས་ནི་ལྷགས་འདོན་པའི་མིང་དུ་གྲུབ་པས་དེ་  
དག་དེ་ཉིད་གྱི་དོན་ལ་སྐྱར་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཉིད་དངོས་ཡིན་མིན་ད་དུང་  
དབྱེད་པའི་གནས་ཏེ། དེ་དག་གི་རྩེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་ལ་དོན་སྐྱར་པ། ལེགས་  
པར་དུ། ངེས་པར་དུ། ལྷག་པར་དུ། བྱེད་པར་དུ་ལྷ་བྱ་ནི་སྤྲ་མའི་ར་ཡིག་དེ་  
རང་རྩེས་འཇུག་ཏུ་སྟོས་ནས་མ་གཏོགས་རྣམ་དབྱེའི་ཆོག་པུང་དུ་མ་སྟོན་དུ་  
སྐྱར་སྟོལ་མེད་པས། དུ་སྐྱེ་སྐྱར་པ་རྣམས་ནི་དེ་ཉིད་ཡིན་ཡང་། མ་སྐྱར་པ་ནི་  
དེ་ཉིད་མིན་ཏེ། ཞིན་ཏུ་བཟང་། ཞེས་པ་ཞིན་གྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་ཅེས་བཤད་མི་  
བརྟུབ་པས་དེ་ཉིད་དུ་བཞག་པ་ནོར་བ་དང་མཚུངས་སོ། །

ཆན་དང་ལའི་འཇུག་ཚུལ་གཞན། ན་དང་ལ་གཉིས་ལས་སོགས་དོན་  
ལྡན་གཏོགས་པའི་དོན་གཞན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ལ། ནའི་འཇུག་ཚུལ་དང་།  
ལའི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། །

## ན་སྟེའི་འཇུག་ཚུལ་གཞན།

(ཀ) རྒྱ་མཚན་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ། དོན་སྔ་མས་སྟེ་མ་སྟུབ་པར་  
བྱེད་པ་སྟེ། དུ་བ་ཡོད་ན་མེ་ཡོད། བྱས་ན་མི་ཏྲག་རྒྱལ་ཡོད་པ་ན་རྗེས་སུ་  
ལུས། ས་བོན་མེད་ན་ལྡང་སྟུག་ག་ལ་སྟེ། བཙོན་པ་ལྡན་ན་ཡོན་ཏན་འཕེལ།  
ལྟ་བུའོ། །

(ཁ) སྟེ་དོན་འཕྲོན་པ་ལ་འཇུག་པ། མཐར་ཐུག་ན། གསལ་བར་བཤད་  
ན། མདོར་བསྟུས་ན། གནད་ངེལ་ན། མདོར་ན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་ལ་  
གཞུང་འཇུགས་ཞེས་གྲང་བུའོ། །

(ག) དབྱེ་བ་འཕྲོན་པ་ལ་འཇུག་པ། ཡི་གེ་ལ་ངོ་བོའི་སྟོན་སྟེ་དབྱེ་ན།  
དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་སོ། །ཏྲགས་ཡང་དག་ལ་དབྱེ་ན། འབྲས་  
ཏྲགས་ཡང་དག་དང་། རང་བཞིན་གྱི་ཏྲགས་ཡང་དག་དང་། མ་དམིགས་པའི་  
ཏྲགས་ཡང་དག་གོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

(ང) ཚིག་དོན་སྔ་སྟེ་འགལ་བ་སྟོན་པ། རྒྱལ་མེ་འབར་ན་ཤིང་ལོས་

འབར། དུན་རིང་བསྐྱབས་པས་ཤེས་ན། ད་ནི་མ་བསྐྱབ་ཀྱང་ཤེས། མི་ཡིན་  
ན་དུད་འགོ་མིན། མིས་རྩ་བ་ན་རྟ་ཅི་བ་ཤད། ལྟ་བུའོ། །

(ཅ) གྲོས་བགྲོ་བ་ལ་འཇུག་པ། དེད་ཅག་ཐེབས་རྒྱ་ན། ངས་འཇར་  
ཡིག་སྒྱུངས་ན་ཤེས་སམ་མི་ཤེས། འགོ་ན་འགོ། དེ་ལྟ་ཡིན་གང་ན་ད་ཅི་བྱེད།  
དམག་ལ་ཞུགས་ན་གང་དག་ལྟ་བུའོ། །

## ལ་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་གཞན།

(ཀ) མཚམས་སྒྲོར་བ་ལ་འཇུག་པ། ལག་པ་བསྐྱལ་ལ་བས་བ། མདོག་  
བབང་ལ་གཟི་འོད་འགྲོ། ཁོས་བོད་ཡིག་ཤེས་ལ་རྒྱ་ཡིག་ཀྱང་ཤེས། གོམ་པ་  
སྒྲོས་ལ་སྒྲོན་དུ་སོང་། ལྷགས་སྒྲུག་འབྲེར་ལ་ཤོག་ལྟ་བུའོ། །

(ཁ) འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ། དགོ་ཀན་ལ་སྦྱར་ངག་  
བསྐྱབས། མཁན་པོ་ལགས་ལ་རབ་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་བཞེས། ཟུང་ཆ་དཀར་  
རྒྱན་ལ་མི་ལ་ཐོས་པ་དག་འཁྱེས། ལྟ་བུའོ། །

(ག) ཉམས་མཚོན་པ་ལ་འཇུག་པ། ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱི་སོ་གཉིས་  
མ། །ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་གདེངས་ཆེན། །རང་མགོ་ཕྱས་པ་ཨ་ཅ་མ། །རྫོ་  
སྒྲིགས་གཅིག་ཡིན་ན་ཆོག་པ་ལ། །མི་ལམ་ནང་དུ་བྱུང་བའི་ཨ་མ་དེ། །ད་

ལྟ་དངོས་སུ་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ། །ལྟ་བུ་ལོ། །

(ང) རྒྱ་རྒྱུ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། དབྱ་ཁལ་ལ་བློས། ལས་  
འགུལ་ལ་གཞལ། དབྱ་ལས་རྒྱལ་བ་ལ་རྩ་རྩུང་། དཔུལ་སྟོར་བ་ལ་ཡིད་  
ཐུག་ལྟ་བུ་ལོ། །

(ཅ) བྱེད་རྒྱ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། དཔུལ་སྟོར་བདུན་ལ་མགུལ་  
རྒྱུ་བརྩུངས། གསེར་སྒང་བརྩུ་ལ་བྱམས་སྐྱ་ཞིག་བཞེངས། ཏྲོ་བ་བདུན་  
ལ་ཁང་བ་བརྩེས། ལྟ་བུ་སྟེ་དོན་འདིའི་སྐབས་སུ་ལའི་དོན་དུ་བྱེད་སྒྲུབ་  
ཀྱང་རུང་ངོ་། །

(ཆ) མཚུངས་བ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། རྒྱ་ཁྲོན་ནམ་མཁའི་  
མཐོངས་ལ་འགྲན། མཛེས་བ་བད་མའི་དབལ་ལ་གློལ། མཐུ་ཅལ་དགའ་བྱེད་  
བུ་ལ་འཁྲ། རྫོ་གྲོས་ཆངས་བའི་རྩེ་ལ་འགྲོ། ལྟ་བུ་ལོ། །

## (2) ཞི་ལྡན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་བ་བཤད་པ།

སུམ་ཅུའི་རྩ་བར། རེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་བོ་ནི། །ཞི་དང་མཐུན་  
ལུགས་འདི་ཞེས་བྲ། །དང་པོ་གཉིས་ལ་དང་པོ་མཐུན། །གསུམ་ལྔ་བརྩུ་ལ་  
ཀྱ་དང་སྐྱར། །བདུན་བའི་ཉིད་ལ་བདུན་བ་སྟེ། །ལྟག་མ་རྣམས་ལ་བྱ་སྐྱར་པ། །

དེ་དག་ཡི་ལྷན་འབྲེལ་བའི་ས། །དེ་ཉིད་ལ་ནི་བཅུ་བ་སྦྱར། །བྱེད་པ་པོ་རུ་  
ཞེས་པར་བྱ། །ཞེས་བསྟན་ཏེ། མིང་གཞི་ཀ་ཡེད་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱད་གྱི་  
གྱིས་གཉིས་དང་། རྗེས་འཇུག་གང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་ཕྱད་གང་ཞིག་སྦྱོར་བའི་  
ཐོབ་ཐང་དང་བཅས་པ་དམིགས་གྱིས་བསྟན་ཅིང་། མཐུན་སྦྱ་གཉིས་ཐོག་  
མའི་གསལ་བྱེད་དུ་སྦྱར་བ་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་ཉགས་གྱི་དབྱེ་བའི་དམིགས་  
འབྱེད་བྱེད་ཡིན་པ། བླ་སྟེ་རིན་པོ་ཆེས་ཚུལ་འདྲིར་གཞིགས་ཏེ་རྗེས་འཇུག་  
གི་ཉགས་བྱེ་བས་ངས་ཞེས་གསལ་བོ་འདྲེན་ནོ། །

## སྒྲིའི་སྦྱོར་ཚུལ།

གྱི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྷ་བོ། །རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྦྱ་སྟེ། །ད་བ་ས་གྱི་  
ག་ང་གི། ར་མ་ར་ལའི་རྗེས་སུ་གྱི། །འ་དང་མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི། །ཀླང་བ་  
སྒྲོང་ཆེ་ཡི་འཕྲོག་བོ། །དེ་རྣམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྷ་ནི། །རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་  
བྱེད་པ་སྟེ། །སྦྱོར་ཚུལ་འབྲེལ་སྒྲིའི་སྒྲུབས་དང་མཐུན། །ཞེས་པ་སྟེ། རྗེས་  
འཇུག་བཅུ་ལས་ད་བ་སའི་མཐར་གྱི་དང་། ག་ངའི་རྗེས་སུ་གི་འ་དང་མཐའ་  
ཉོན་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འི་དང་ཡི་སྦྱོར་བ་ནི་ཉགས་མཚུངས་པས་དང་། ར་མ་  
ལའི་མཐར་གྱི་སྦྱོར་བ་ནི་བརྗོད་བཤེའི་དབང་གིས་ཡིན་ནོ། །



## དོན་གྱི་སྦྱར་ཚུལ།

ཀ འབྲེལ་སྒྲ། གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྷ་བོ་མིང་དག་གི་བར་མཆམས་སུ་སྦྱར་  
ཆོ། གང་གིས་སྒྲེལ་བྱའི་མིང་རྣམས་ལ་གང་གི་ཡིན་པའམ་གང་ལ་དབང་  
བའི་བད་སྟོད་གྱི་གོ་བ་ཅི་རིགས་ཤིག་གསར་དུ་སྦྱེད་བར་བྱེད་པ་དང་། མིང་  
གི་ངོ་བོ་སྦྱར་བ་དང་། མིང་གི་སྦྱར་ཡུལ་བརྗེ་སྦྱར་བྱེད་པ་བཅས་གྱི་རྣམས་པ་  
ལྟར་ཏེ། དང་པོ་ནི། བྱི་རོལ་གྱི་ས་ཞིང་། ཤར་ཕྱོགས་གྱི་ཉི་འོད། སྟོན་དུས་གྱི་  
ཡུལ་སྤྲོངས། དཔལ་ལྷན་གྱི་བྲིམ་གཞིས། དམག་དབུང་གི་སྟོབས་ཤུགས།  
དདུལ་གྱི་ཐོར་བ། ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་པ་ནི། ལྟ་བའི་བཤའ་བ། བུ་ཆུང་གི་  
རིག་བ། ཆོས་གྱི་སྟོན་བ། ལྟ་དང་མི་ཡི་འགྲོ་བ། དར་གོས་གྱི་རྒྱ་བ། ཞེས་པ་  
ལྟ་བུས་མཆོན་པའི་བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་གང་རུང་གི་སྟོན་ལ་འབྲེལ་སྒྲ་སྦྱར་  
བ་ན། བྱ་བའི་ཐ་སྙད་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་གཞན་དུ་སྦྱར་བར་བྱེད་པ་འདི་ཡང་  
འབྲེལ་སྦྱེད་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་གཟུང་ངོ། །གསུམ་པ་ནི། སྦྱིར་ན་ཁྱད་ཆོས་  
བརྗོད་པའི་མིང་རྣམས་ཁྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་བྱི་ལོགས་སུ་སྦྱར་བས་  
ཁྱད་གཞི་དེའི་ཁྱད་ཆོས་གསལ་བར་སྟོན་ཡང་། འབྲེལ་སྦྱེད་རམ་འདེགས་ལ་  
བརྟེན་ཏེ་ཁྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་གི་སྟོན་ལ་སྦྱར་ན། ཁྱད་ཆོས་དེ་ལྟར་གྱི་  
ཁྱད་གཞིའི་དངོས་པོ་གསལ་བར་སྟོན་ཏེ། དཔེར་ན། མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་མཐོ་

བའི་རི། གླམ་ཞིང་རིང་བའི་གཟུགས་གཞི། སྤ་ལ་རིང་བའི་སྒྱུད་པ། ལྷ་བུའོ། །

གི་སོགས་མི་མཐུན་པའི་དོན་ལ་སྒྱུར་བ་ནི། ཡོན་ཏན་བཙོན་པའི་  
 རྗེས་སྤྱ་འགོ་ཡི། ལེ་ལོའི་བྱི་བཞིན་འབྲང་བ་མིན། ཤེས་བྱ་པ་མཐའ་བྲལ་གྱི་  
 གླུ་ཅིག་དུས་ལ་སོན་པ་མིན། ཁ་རུ་འདོན་པ་སྤྱ་ཡི། ལག་ལེན་དུ་འབྱོལ་བ་  
 དགའ་འོ། །ལྷ་བུའོ། །

ཁ བྱེད་སྒྲ། གིས་སོགས་བྱེད་པའི་སྤང་རྣམས་དོན་གྱི་བྱེ་བྲག་གང་  
 དག་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཙུ་བོ་གང་ལ་སྒྱུར་ཡུལ་གྱི་མིང་གི་དོ་བོ་མི་འདྲ་བ་ལ་  
 རག་ལས་ཏེ། བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ལ་བྱེད་སྒྲ་དངོས་  
 རྒྱགས་གང་རུང་གིས་ཐོན་པས། བྱེད་སྒྲ་ཞེས་པའང་གཙུ་བོ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་  
 པའི་ལས་ཆོག་ལ་དམིགས་ཤིང་། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ་གང་རུང་གིས་བྱ་  
 བ་གང་ཞིག་བྱས་པ་སྟོན་པ་ནི་བྱེད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་དངོས་དང་། དེ་དག་  
 ལས་དོན་གཞན་ལ་འཇུག་པ་ནི་བྱེད་སྒྲའི་འཇུག་ཡུལ་པལ་བར་གྱུར་པ་  
 དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་དཔེས་མཆོན་ན།

(ཀ) བྱེད་པ་པོ་སྟོན་པ། སེམས་དང་ལྡན་པའི་དོན་ལ་གཞོལ་བའི་མིང་  
 མཐར་གིས་སོགས་སྒྱུར་ཏེ་བྱ་བ་བྱས་པ་སྟོན་པ་སྟེ། དག་གན་གྱིས་  
 གསུངས། ཨ་པས་འགོ་རུ་བཅུག་ཏེ་པོས་བང་རྩ་ལ་འབྲན། ལྷག་གིས་ངར་གླུ་  
 སྒྲོག་ལྷ་བྱ་སེམས་ལྡན་གྱི་མིང་མཐར་བྱེད་སྒྲ་སྒྱུར་ན་བྱེད་པ་པོའི་དོན་

གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་།

(ཁ) བྱེད་པ་པོ་ཆ་འདྲ་སྟོན་པ། ས་ཚུ་མེ་རྒྱུ་སོགས་རང་བྱུང་ཁམས་  
གྱི་དངོས་པོ་དག་གིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པ་སྟོན་པ་སྟེ། མེས་འཆིག་ཆར་  
གྱིས་ཁང་བ་བསྐྱབས། རྒྱུ་གིས་སྒྲོང་བོ་ཅན་ས་སྟོག་ནམ་མཁས་གོ་འབྱེད།  
ལྟ་བུ་བྱེད་པ་པོ་དངོས་མིན་ཡང་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བས་དེ་སྐད་ཟེར་རོ། །

(ག) བྱེད་པ་སྟོན་པ། བྱེད་པ་པོའི་ལག་ཆ་དང་ཡན་ལག་སོགས་གྱི་  
དོན་ལ་སྐྱར་པ་སྟེ། ལག་པས་བྲིས། མཆོན་གྱིས་གཏུག། དབྱུག་པས་བརྟུང་།  
རྒྱངས་འཁོར་གྱིས་སྐྱེལ་འབྲེན་བྱེད། ལྟ་བུ་བཅ་དངོས་དང་ལུས་གྱི་ཡན་  
ལག་སོགས་གྱི་མིང་མཐར་གིས་སོགས་སྐྱར་ཏེ་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་སྐྱད་གྱི་  
བྱེད་པ་སྟོན་པ་དག་ནི་བྱེད་སྐྱའི་དོན་དངོས་སོ། །བྱེད་པ་པོ་དངོས་སྟོན་པའི་  
སྐྱ་ཡོད་ན་བྱེད་པ་ཞིག་དངོས་ཤུགས་གང་རུང་ལ་ངེས་པར་ཐོན་ཅིང་། བྱེད་  
པ་པོ་ཆ་འདྲ་བ་ལ་བྱེད་པ་ཞིག་ལོགས་སུ་མེད་དོ། །

(ང) རྒྱ་མཆོན་སྟོན་པ། སྒྲ་རྒྱེན་གྱིས་འབྱུང་གི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་  
པ་སྟེ། རིང་བས་མ་ཞོང་། སྒྲག་པས་བྲོས། སྒྲག་བསྐྱལ་གྱིས་སེམས་པ་སྒྲོ།  
འབྲུག་པས་གཉིད་མ་ཁུག་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་གིས་  
སོགས་སྐྱར་པས་རྒྱ་མཆོན་སྟོན་ནོ། །

(ཅ) བྱ་བའི་བྱུང་པར་སྟོན་པ། བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་

གང་ཡང་རུང་བའི་བྱ་བའི་ཁྱད་པར་གསལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། བན་ཏན་གྱིས་  
བཤད། རིམ་གྱིས་ཡལ། ཁྲ་ལམ་གྱིས་མཐོང་། ཤེད་གྱིས་འཐེན། རིམ་གྱིས་  
འགྲུབ། ལྷ་བྱའོ། །

(ཆ) ཆོད་སྟོན་པ། གངས་ཀ་དང་རིང་ཐུང་སོགས་ཀྱི་ཆོད་སྟོན་པ་སྟེ།  
འདོམ་གསུམ་གྱིས་རིང་། ཁྲ་གང་གིས་མཐོ། རྒྱ་མ་གསུམ་གྱིས་མ་འདང་།  
རྒྱང་གསུམ་བྱེད་གྱིས་རིང་། ལྷ་བྱའོ། །

གཞན་ཡང་། སྤྲ་འགྲེལ་དུ་མར། གྱིས་སྤྲ་སྤྲུལ་ཆིག་ལ་འཇུག་པར་  
བཤད་པ་ནི། བྱ་བྱེད་བྱས་བྱོས་ཀྱི་དོན་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བྱེད་བྱེད་བྱེད་  
གྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གྱིས་སྤྲ་དེ་ཡིན་པས་བྱེད་སྤྲའི་སྤྲ་སྤྲུལ་ཆིག་གི་དོན་ལ་མི་  
འཇུག་གོ།

འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

ཅ་བར། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བོ་ཡི། །བཞི་པ་དགྲ་བ་ལ་བཅུ་བ། །

སྤྲ་བ་འབྲུང་ཁུངས་ས་ཡིན་ཏེ། །དགར་དང་སྤྲ་བའང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་  
བསྟན་ཏེ། བས་ལས་ཀྱི་སྤྲ་དག་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་པ་དང་འབྲ་  
བར་དགར་བ་དང་སྤྲ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ནི་ཐོན་མིའི་  
དགོངས་པར་ངེས་པ། གནའ་བོའི་ཡིག་རྩིང་དུ་མར། ལསྟོགས། ལས་སོགས།  
ལསོགས། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་མང་དུ་བྱུང་བས་གསལ་བར་རྟོགས་གྱུང་། ད་ལྟ་

སྐད་ཆ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་ལས་སྐྱེད་པ་ལ་མི་འཇུག་གོ།

འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ལ་འཇུག་པ། གཞི་གང་ལས་ཆོས་གང་ཞིག་བྱུང་  
 བ་སྟོན་པ་ནི་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ཏེ། དཔེར་ན། གངས་རི་ལས་ཚུ་བཟུར། རྒྱ་  
 མཚོའི་ནང་ནས་ནོར་བུ་ལོན། བ་ལས་འོ་མ་བཞོས། འོ་མ་ལས་མར་བཏོན།  
 ཁ་ནས་ཆིག་སྐྱངས། ལྷ་བུ་སྟེ། སྦྱིར་ནས་ལས་གཉིས་ནི་རྗེས་འཇུག་ལ་  
 བསྟོས་མི་དགོས་པའི་སྤང་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ཡང་། འདི་དང་འབྱུང་ཁུངས་  
 ཆ་འདྲ་བའི་དོན་ལ་སྦྱོར་སྐབས་བྱད་པར་མེད་པ་མིན་ཏེ། བད་སྟོན་རིག་པའི་  
 དོན་འགྲེལ་སྟོགས་བསྐྱེགས་སུ། འབྱུང་ཁུངས་གྱི་དངོས་པོའི་མིང་གི་སྟངས་  
 སྟངས་འོག་སྟོགས་མཚམས། སྦྱི་ནང་། ཡན་ལག་ཆ་ཤས་སོགས་གསལ་བའི་  
 མིང་གི་ཆ་ཤས་དངོས་སུ་ཡོད་པའམ། དེའི་དོན་ཅན་དུ་གོ་བའི་ཆིག་ལ་ནས་  
 སྦྱར་པ་ཡིན། རྗེས་དང་། འབྱུང་ཁུངས་གྱི་དངོས་པོ་ལ་སྟོགས་མ་སྟེ་བར།  
 དངོས་པོ་གང་ཞིག་དེ་ལས་བྲལ་བའམ་སྟེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་བྱུང་བའམ་  
 སྐྱངས་པའི་དོན་སྟོན་པའི་ཆིག་ལ་ལས་སྐྱེད་པ་ཡིན། ༡༠ཞེས་གསུངས་  
 པ་ནི་ལེགས་བཤམ་དུ་འཁུམས་ཤིང་། བད་སྟོན་གསལ་བྱེད་ངག་སྟོན་དུ།  
 བསྟོས་སྐྱེས་འབྱུང་ཁུངས་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ལས་སྐྱེས་འབྱུང་ཁུངས་སྦྱི་ཅུ་པ་  
 བསྟོན་པ་ཡིན། ༡༡ཞེས་པའང་གནད་འདི་དང་མཐུན་ནོ། །

འབྱུང་ཁུངས་ཆ་འདྲ་བ་ལ་འཇུག་པ། ཆོས་གང་ཞིག་གཞི་གང་ལས་



བྱུང་བ་དངོས་མི་སྟོན་པར་དེ་དང་ཁ་གྲུས་པའམ་སྤེ་བ་སྟོན་པ་ནི་ཆ་འདྲ་བའི་  
 དོན་ཏེ། དཔེར་ན། སྐས་ལས་བབས། བྲག་ལས་ལྷུང་། འཤར་སྤྱོད་ཀྱིས་ནས་  
 ཐེབས། བཙོན་ཁང་ནས་ཤོར། སྤེ་ནས་ལོག་ལྟ་བུ་སྟེ། ཐོན་མིའི་ཞལ་ལྷུང་དུ།  
 འབྱུང་ཁུངས་དངོས་དང་སྤྱོད་ཀྱིས་འདྲའི་ཁྱད་པར་ནི། བཟའ་ཤིང་ལས་ཤིང་  
 ཏོག་སྒྲངས་པ་ལྟ་བུ་ནི་འབྱུང་ཁུངས་བཟའ་ཤིང་དང་ཤིང་ཏོག་དེ་ལས་  
 ལོགས་སུ་ལེན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ནི་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ཡིན་ལ། འོ་མ་ལས་  
 ཞོ་ལྟ་བུ་ནི་འོ་མ་དེ་ཞོའི་ངོ་བོར་གྱུར་ཟེན་པ་ན་ཟུར་དུ་འོ་མ་འདིའོ་ཞེས་སྟོན་  
 རྒྱ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ནི་འབྱུང་ཁུངས་སྤྱོད་ཀྱིས་འདྲ་ཞེས་སྟོས་པ་ཡིན་ནོ། །  
 ༡༢ ཞེས་གསུངས་པ་ནི་མ་དག་སྟེ། སི་ཏུའི་ཐུ་ཏིག་སྤེང་མཛེས་སུ། འབྱུང་  
 ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་ངེ་ལྟར་འཇུག་པ་ནི་དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ལས་ཆོས།  
 ཆོས་ལས་འཕགས་པའི་ཆོགས། ཆོགས་ལས་སྤྱིང་བོ་ཡེ་ཤེས་ཁམས་ཐོབ་  
 མཐར། ཞེས་དང་། གསེར་ཁ་ནས་གསེར། རྒྱ་མཚོ་ལས་ནོར་བུ། བ་ལས་འོ་  
 མ། མཁས་པ་ལས་རིག་པ། ལྟ་བུ་དང་། འབྱུང་ཁུངས་དངོས་མ་ཡིན་ཡང་  
 སྐབས་དེར་དེ་ལས་བྱུང་བས་འབྱུང་ཁུངས་དང་འདྲ་བ། ཏུ་ལས་ལྷུང་། རི་  
 ལས་ལྷུང་། སྐས་ནས་བབས། འཤར་སྤྱོད་ཀྱིས་ནས་འོད་སྣང་ལྟ་བུ་རྣམས་སུ་  
 ཤེས་པར་བྱའོ། ། ༡༣ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཟུང་ངོ་། །

དགར་བ་ལ་འཇུག་པ། གཞི་གང་ལས་ཆོས་ཤིག་ལོགས་སུ་བསལ་

པའི་དོན་ལ་སྟོར་བ་སྟེ། མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་ལས་ཚུལ་བ་མཆོག་གོ།  
རྒྱ་སྐར་དབུས་ནས་ཟླ་བ་གསལ། མི་ཡི་ནང་ནས་རྒྱ་རིགས་མང། རུང་  
འགྲོའི་གལ་ནས་རྩ་མོང་ཆེ། དེལ་ལས་བོང་བྱ་དམན། ལྟ་བུ་སྟེ། དགར་བ་ལ་  
མཆོག་ཏུ་དགར་བ་དང་། དམན་པར་དགར་བ་དང་། རིགས་དང་བྱ་བ་ཡོན་  
ཏན་རྩས་སོགས་དགར་བའི་དབྱེ་བ་བྱས་པ་ནི། ཆོག་དོན་གྱི་ཆ་ནས་བཞག་  
པ་ཅུམ་ལས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དགར་ཚུལ་མ་བྱན་པས་ཐ་དད་དུ་སྐྱེད་པ་  
པན་པ་ཚུང་ཞིང་། རིས་མི་མ་བྱན་པ་ཐ་དད་ཅུམ་དུ་དགར་བ་ལ་པལ་ཆར་  
ལས་སྐྱ་འཇུག་གོ།

སྟུང་བ་ལ་འཇུག་པ། འདིར་བསྟན་གྱི་སྟུང་བ་ནི་ཡུལ་དང་དུས་དང་  
གངས་ཀ་སོགས་ཆད་གང་ནས་གང་ལ་བྱག་པའི་བར་གྱི་མཆམས་སྟུང་བ་  
སྟེ། དཔེར་ན། ཆབ་ཆ་ནས་ཁྲི་ཀའི་བར། མགོ་ནས་རྒྱང་བ། བཅུ་ནས་བརྒྱ་  
ལ་བྱག་རག་ཆོགས་ལམ་ནས་མི་སྟོབ་ལམ་བར་ལམ་ལྟ། ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་པ་ལྟར། འདི་འདྲའི་དོན་ལ་ནས་སྐྱ་ཁོ་ན་འཇུག་པས། སྟུང་ལ་ནས་སྐྱ་  
ཁོ་ན་འཇུག། །ཅེས་གསུངས་ཤིང་། ལས་སྐྱ་དེང་སང་གི་སྐད་ལ་སྟུང་བར་  
སྐྱར་བ་མེད་པས་འདིར་ཡང་མི་སྟོའོ། །

ནས་དང་ལས་སྐྱའི་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཇུག་ཚུལ། རས་སྐྱའི་  
འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

༡ རྣམ་སྒྲིམ་མཆོམས་སྦྱོར་བའི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ། མདའ་  
འཕངས་ནས་ཐོག་ལྷོ་བ་འགྲངས་ནས་འཕག་མ་རྒྱས། ཤིང་དུམ་བར་བཅད་  
ནས་ཆད། རྒྱང་གཡུགས་ནས་ས་རྒྱལ་འཇུག། བོད་ཡིག་སྦྱངས་ནས་ལོབས།  
ལྷ་བྱ་བྱ་བ་སྒྲིའི་བར་མཆོམས་སྦྱ་སྦྱར་ཏེ་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྦྱོར་བར་བྱེད་པ་  
ནི་སྟེ་ཏེ་དེ་གསུམ་དང་འདྲོ། །

ཁ བྱེད་པ་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་  
ནས་དཔར། སོ་སོ་ནས་བྱེད། དེད་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདོད། གོང་རིམ་ནས་  
བཟུམ། ཁ་ནས་བསྒྲགས། འཇིགས་དཔལ་ནས་བྱིས། ལྷ་བྱ་ལ་གིས་སོགས་  
བྱེད་སྒྲིམ་སྦྱར་ཀྱང་དོན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་དོ། །

ག ཐབས་ཚུལ་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད། དགའ་  
སྟོའི་ངང་ནས་སྦྱ་དབྱངས་སྒྲངས། ཏྲགས་གྱི་སྟོན་ནས་དབྱེ། དེའི་ཐད་ནས་  
བལྟས། རོ་བོའི་སྟེང་ནས་དབྱེ། ལྷ་བྱ་སྟོགས་ནས། སྟེང་ནས། ཐད་ནས།  
ངང་ནས། སྟོན་ཞེས་པ་དང་ལྟན་དུ་སྟེལ་ཏེ་དོན་གྱི་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་  
པར་སྒྲུབ་པར་བྱེད་དོ། །

## ལས་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ།

༡ རྒྱ་མཆོན་སྟོན་པ། དུ་བ་ལས་མེར་རྟོགས། སྟོན་པ་ངན་པ་ལས་

རང་ག་ཤེས་ཤེས། ཆ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ལས་རིགས་རུས་ཐེད། ཅ་བ་ལྷེ་བ་  
ལས་ཐུར་དུ་སོང་། ཅེ་མོ་ཡང་བ་ལས་གེན་དུ་བསྐྱེད་། ལྷ་བུ་སྒྲ་མ་རྒྱ་མཆོན་  
གྱིས་ཕྱི་མ་སྐྱབ་བར་བྱེད་པ་ནི་གིས་སོགས་བྱེད་པའི་སྐྱ་དང་འདུག་པ་  
མ་ཐུན་ནོ། །

ཁ རོན་གཞན་སྟོན་པ། ཐོས་པའི་གཏམ་ཡང་བདེན་པ་ཤ་སྟག་ལས།  
རྩོན་གྱི་ཆིག་ནི་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མ་སྟོང་། (སྒྲ་ས་འོད་འབྱུང་ལས) སྟོ་  
ང་མཐའ་ལ་འཕངས་གྱུར་ན། །ཆག་པ་ཉིད་ལས་གཞན་ཅི་འབྱུང་། །(ས་སྐྱའི་  
ལེགས་བཤད) རོས་གྱི་ཐབས་ཅམ་བསྟན་པ་ལས། ལག་ཏུ་བསྟར་པ་མིན།  
ཁ་ཡིས་བཤད་པ་ལས། ལག་པ་འགྲུལ་མི་ཆོག་ལྟ་བུའོ། །

## ནམ་དགེ་མ་ཡིན་པའི་ཆིག་སྟོང་གྱི་སྟོར་ཚུལ་བཤད་པ།

ནམ་དགེ་འི་ཆིག་སྟོང་དང་འདྲ་བར་རང་གང་ལ་སྐྱར་ཡུལ་གྱི་མིང་དེ་  
ལ་བད་སྟོད་གྱི་གོ་བ་ཞིག་གསར་དུ་མི་འབྱིན་པར། མིང་རང་སྟོག་གི་དོན་དེ་  
ཉིད་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཆིག་གི་སྟོར་ལུགས་གྱི་དབང་གིས་དོན་དུ་མ་  
སྟོན་པ་ལ་ཕལ་ཆེར་ཆིག་སྟོང་གཞན་སྐྱར་ཀྱང་མི་རུང་བ་མེད་པ་ནི་ནམ་  
དགེ་མ་ཡིན་པའི་ཆིག་སྟོང་ཕལ་བ་ཡིན་ནོ། །

## གོ་སོགས་ཀྱི་ཕྱད་བཤད་པ།

ཅ་བར། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བོ་ནི། །མིང་གང་གི་ནི་མཐར་ཐུར་  
པ། །དེ་ལ་ལྷ་ལི་བཞི་བ་ཐུར། །སྐར་བསྐུ་བར་ནི་ཞེས་པར་བྲ། །ཞེས་  
བསྟན་ཏེ། །གོ་སོགས་དངོས་བསྟན་བཅུ་དང་དོན་ཐོབ་ཏེ་ཡིག་བཅས་བཅུ་  
གཅིག་པོ་ནི། །གང་ལ་སྐར་ལྷ་ཀྱི་མིང་དེ་ནི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སྐར་ཡང་  
ཆིག་གོགས་གཞན་འབྱུང་བ་སྐད་པར་བྱེད་པས་སྐར་བསྐུ་ཞེས་པ་དང་། །སྐ་  
སྒོར། འོ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་སྐད་པའོ། །ཞེས་པས་ལྷ་སྐད་དང་། རྗེས་ཆིག་  
གསུམ་བཅས་སྟོན་པ་ལ་ཆིག་ཕྱད་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་སྐོག་ས་མཆམས་ཅམ་  
ཡོད་ཀྱང་། དོན་གྱི་གནད་འབྱེན་ཚུ་ལ་མི་འདྲ་བས་དེ་དག་མིང་གི་ནམ་གངས་  
རང་མིན་ལ། འདིར་བསྟན་ཀྱི་སྐད་ཅེས་པ་ནི་མཇུག་སྐད་པའི་དོན་ནོ། །

སྐར་བསྐུ་སོགས་མིང་མི་འདྲ་བ་གསུམ་བྱུང་བ་ལྟར་དེ་དག་གི་འཇུག་  
ཚུ་ལ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བྱེ་སྟེ་བཤད་པ་ལ། །གོ་སོགས་ལ་རྗེས་ཆིག་ཏུ་བཏགས་པ་  
ནི། །སྐབས་བབ་ཀྱི་བསྟན་དོན་རྗེས་པར་བསྟན་བེན་པའི་རྟགས་སམ་རྒྱན་  
ཏུ་འབྱུང་བའི་ཆ་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་སྟེ། མིའོ། །རྟོ། །སྐམ་མོ། རེད་དོ། །  
བསྐྱར་ད་ཏོ། །ལྷ་བྱ་མིང་ལ་སྐར་པ་དང་། བུམ་པ་མི་རྟག་པའོ། །སྐོབ་དཔོན་  
ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །རི་དྲགས་བདའ་བྱ་བེན་པའོ། །ཀྱི་རྒྱལ་བོའོ། །ལྷ་བྱ་མིང་



གི་ཚིག་ས་པའི་མཐར་སྐྱར་པ་དང་། མདུན་ན་སྐྱེད་ཚལ་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་མཐོང་ངོ། །རྒྱལ་བོའི་མདུན་གཤམ་བ་དེར་སྤྱོད་ཏོ། །མི་དམངས་  
 རབ་ཏུ་དགའ་ལོ། །ལྷ་བྱ་ཚིག་མཐར་སྐྱར་པ་གང་ཡིན་ཡང་གནས་སྐབས་  
 བཟོད་འབྲེལ་དང་སྐྱས་དངོས་ཀྱི་བསྟན་བྱ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བཟོད་བྱ་ཞིག་  
 རྫོགས་པར་བསྟན་པར་རྫོགས་ཚིག་གམ་རྫོགས་ཏྱགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། གོ་  
 སོགས་ཀྱི་སྒྲ་འདི་དག་མིང་གང་ཞིག་གི་མཐར་སྐྱར་པ་ན་དེ་ཡིན་པའམ་རེད་  
 ཅེས་པའི་དོན་ཞིག་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་བཟོད་པ་རང་ཚུགས་སྐབས་པའི་  
 རྒྱུ་དུ་འགྱུར་སྐབས། དེ་དག་གི་མཐར་ནམ་ཡང་ཉིས་ཤིང་གི་བའི་གནད་  
 གུང་འདི་ལ་བྱུག་གོ།

ཆེ་སྟུང་། རང་གི་མཐུག་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཚིག་དང་དོན་ཀྱི་ཆེ་བོ་གཞན་  
 རྣམས་སྟུང་པར་བྱེད་པས་ཆེ་སྟུང་ཟེར་ཏེ། བུའོ་སྙམ་ནས་བྱས་དང་། བཟའ་  
 འོ་བསམ། རེད་དོ་ཞེས་སྒྲ། བྱས་སོ་དགོངས། ལྷ་བྱར་སྟོན་བྱོན་མཁས་པའི་  
 དབང་བོ་དག་སྐྱར་བསྐྱ་ཡིན་མིན་ལ་བཅད་ཀྱང་། དེ་ནི་གོ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་  
 ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་བྱུབ་པ་ཉི། སྟུང་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྐྱར་པའི་མིང་དེ་རྣམས་  
 བལ་ཆེར་བསམ་ཚུལ་ལམ་འདོད་ཚུལ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཡིན་པར་མ་ཟད།  
 བཟོད་མ་ཐག་པའི་སྒྲ་དོན་སྒྲ་མའི་ཆེ་བོར་ངེས་པས། གོ་སོགས་ཀྱིས་རང་གི་  
 བྱེ་ལོགས་ཀྱི་དོན་དེ་སྒྲ་མའི་ཆེ་ལ་བྱངས་པ་ཡིན་པ། དཔེར་ན། ལྷ་ཐམས་ཅད་

ཀྱིས་ཀྱང་མི་བྱུང་པར་འགྱུར་རོ་སྟེ་ནས། (ཁྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་ཀྱི་  
འགྲེལ་བ་ལས) འདིར་འོངས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་དང་།  
(གོང་མཚུངས་) དེ་ན་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་དོ་ཞེས་སྟོན་དེ། (གོང་མཚུངས་)  
འདིའི་ཕྱི་བཞིན་དུ་འགྲོ་བར་བྱའོ་སྟེ་ཡིད་ལ་ངེས་པར་གྱུར་དོ། (རྟག་  
ཏུ་དེ་རྟོགས་བརྟོན་ལས) གྱེ་མ་བདག་ནི་སྐལ་བ་དམན་པ་ཞིག་གོ་སྟེ་ཡིད་  
སེམས་ཤིང་མཆི་མ་སྒྲགས་ནས་འདུག་གོ། (གོང་མཚུངས་) ཞེས་པ་ལྟ་བུས་  
མཆོན་ནོ། །

སྐར་བསྟུ། གོ་སོགས་ཀྱིས་བསྟན་དོན་སྲ་མ་བཞུམས་མ་ཐག་པའི་  
མཐུག་དེར་སྐར་ཡང་དོན་གཞན་སྟུང་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐར་བསྟུ་སྟེ། དཔེར་ན།  
ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྟོང་རྗེ་ལ་ཞུགས་ཤིང་བྱ་བས་སྐྱེ་ཤི་ལ་བསྐྱལ་དོ། །གཡུང་  
བྱང་དུ་བཏོན་དོ། །རྗེ་སྟོན་མོལ་དེ། ཞང་ཆེམས་རྒྱལ་ཐེགས་ལ་སྟོགས་པས་  
རྒྱ་འི་མཁར་ཀིང་ཤི་པ་སྟེ། རྒྱ་རྗེ་གྲང་བྱ་བྱང་དེ་བསྟོས་སོ། །(བོད་ཀྱི་བརྟ་  
ཉིང་ཡིག་ཆ་བདམས་བསྐྱེགས་ལས) སྟོན་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་  
གྲུབ་པོ། །དེ་ནི་དོན་གཞན་ལ་ཞུགས་པར་བྱ། ལྟ་བུའོ། །

མདོར་ན། སྐར་བསྟུ་དང་ལྷ་སྟུང་རྟོགས་ཆོག་གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི།  
བསྟུ་བྱའི་དོན་ཕྱི་མ་དེ་སྲ་མ་ལས་གཞན་དུ་སྒྲུབ་ཞིང་བསྟན་བྱ་ཐ་དད་པ་  
མཉམ་དུ་སྟུང་པ་ནི་སྐར་བསྟུ་སྟེ། ང་མཐུན་དུ་འགྲོ་ལོ། །ཁྱེད་འདིར་གང་

དགར་རོལ་ཅིག་ལྟ་བུ་དང་། བསྐྱུ་བྱའི་དོན་གྱི་མ་དེ་སྤྲ་མའི་ཟླ་བོར་བྱུང་ཅིང་  
ཕན་ཚུན་སྟོས་བྱུང་ཏུ་ཡོད་པ་ནི་ཟླ་སྟུང་དེ། འདི་ནི་བདག་གི་ལས་མ་ལགས་  
སོ། །འོ་ན་སྤྱི་ལས་ཡིན། གཞོན་ཏུ་ནམས་ཀྱི་འོ། །(དགེ་ལྡན་ལེགས་  
བཤམས་ལས) གཡིག་འོག་ཏུ་ཆུད་པ་ལམ། སྟོང་མཉམོམ། སྟོང་མཉམ་པ་འདི་  
ནམས། ལྟ་བུ་དང་། སྐབས་སུ་བབ་པའི་དོན་དེ་རེ་ཞིག་རྫོགས་པར་སྟོན་པའི་  
སྟུང་ཏུ་སྐྱར་པ་ནི་རྫོགས་ཆིག་སྟེ། རྒྱལ་བོས་དེ་བཞིན་དུ་བཀའ་བསྩལ་དུ་ཏོ། །  
ལྟ་བུ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སྐྱར་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་། ཞེ་མའོ་སྤྲ་  
མཆོག་ཞེ་མའོ་མགོན། ལྟ་བུ་ཐོག་མ་དང་བར་དུ་སྐྱར་པ་དང་། བདེ་སྦྱིད་ཕྱན་  
སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་ནོ། །ལྟ་བུ་མཐའ་མར་སྐྱར་པ་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་  
ཀྱང་གོ་སོགས་སྐྱར་པ་ཐམས་ཅད་དོན་གཅིག་མིན་པ་ཤེས་སོ། །

## རྒྱན་སྟུང་གྱི་སྟུང་བཤམས་པ།

ཅུ་བར། ཞུ་ལི་བྱིས་ནས་གཉིས་པ་སྐྱར། །ཆིག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྟུང་  
པར་འབྱུང། །ཞེས་བསྟན་ཏེ། གོང་བསྟན་འབྲེལ་སྤྱི་སྟུང་ནམས་ཀྱི་ཞི་སྟེ་  
གྲུག་གྲུ་བྱིས་ནས་རྗེས་འཇུག་གི་གཉིས་པ་ང་ཡིག་སྐྱར་ཏེ་བྱུང་པའི་སྟུང་  
དག་ལས་གང་སྤྱི་བྱིས་འབྱུང་འབྱུར་གྱིས་འདིར་དམིགས་ཀྱིས་བསལ་པ་

དང་། གྲང་སྤྱ་གནའ་བོའི་སྐད་ལ་རྒྱན་སྤྱད་གྱི་དོན་ལ་སྦྱར་བ་དོ་རིང་ཡི་གེ་  
སོགས་སུ་མཆིས་ཀྱང་། རྗེས་སུ་མཁར་གྲང་གི་གྲང་དང་ནོར་ཉེན་གྱིས་དོར་  
བས། ད་ལྟ་རྒྱན་སྤྱད་གྱི་དོན་སྟོན་བྱེད་གྱི་སྤྱད་གྲང་འང་ཡང་གསུམ་ལས་  
མེད་དོ། །

མིང་གཞི་ཀ་ཡེད་ལས་བྱུང་བའི་གྲང་སྤྱ་དངོས་སུ་བསྟན་བ་ནི་རྗེས་  
འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཞན་ཞིག་འབྱེན་བའི་བྱིར་ཡིན་པ། སི་རྩའི་  
ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་སྤྱེ་ལུགས་རྒྱན་སྤྱད་གྱི་སྤྱའི་ཐོབ་ཐང་ལྟར་  
བྱས་བས་ངེས་ཤེས་འདྲེན་ནོ། །

## སྤྱའི་སྦྱོར་ཆུལ།

ག་ད་བ་ས་དག་མཐར་ཀྱང་། །ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། །འ་དང་  
མཐར་མེད་འང་དང་ཡང་། །ཞེས་བ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་ག་ད་བ་ས་དང་ད་དག་  
ས་དག་ཅན་གྱི་མཐར་ཀྱང་དང་། ང་མ་འའི་རྗེས་སུ་འང་ཡང་གཉིས་རྟགས་  
མཚུངས་ཀྱིས་འཇུག་བ་དང་། ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཡང་སྤྱ་བརྗོད་བདེ་  
ཁོ་ནས་འཇུག་གོ།

## དོན་གྱི་སྦྱོར་ཆུལ།

ཀ མཐུན་བའི་ཆིག་རྒྱན་ལ་འཇུག་པ། གཞི་གཅིག་གི་སྟངས་ལ་མཐུན་

པའི་ཆོས་གཉིས་སྐྱུར་ཞིང་བྱང་པར་དུ་ཆིག་མཛེས་པར་སྐྱུང་བ་སྟེ། རི་  
 དྲགས་གཞན་གྱིས་ལབ་གྱུར་ན། །མཛེས་ཀྱང་མཛེས་ལ་འདྲ་ཡང་ཆགས། །  
 (བྱ་སྟེལ་གཏམ་རྒྱུད་ལས) བྱོང་གིས་བརྒྱག་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་  
 ཡོད། བྱེད་ཀྱང་བྱེད་དགོས། (བྱ་མགྱིན་སྟོན་ཆེན་པའི་རྟོགས་བརྗོད་ལས)  
 གཟུགས་ཀྱང་མཛེས་ལ་གཞུང་ཡང་དང་། ལྷ་བྱ་སྟེ། འདིར་ཆིག་མཛེས་པའི་  
 ཉམས་མཆོག་དུ་འདོན་པས་ཆིག་རྒྱན་ཞེས་བྱའོ། །

ཁ མི་མཐུན་པའི་ཆིག་རྒྱན་ལ་འཇུག་པ། གཞི་གཅིག་ལ་མི་མཐུན་  
 པའི་ཆོས་གཉིས་སྐྱུང་ཀྱང་བྱང་པར་དུ་ཆིག་མཛེས་པར་བྱེད་བ་སྟེ། སྟོ་ལྟན་  
 དེ་ནི་མཁས་ཀྱང་ང་རྒྱལ་མེད། །ཆེན་པོར་གྱུར་ཀྱང་ཉམ་ཆུང་བྱང་མི་གསོད། །  
 གཞོན་ཡང་ལང་ཆོའི་དྲེགས་པས་རྒྱགས་དང་བྲལ། །བདེ་ཞིང་འབྱོར་ཡང་  
 འདོད་པས་སྟོས་མ་གྱུར། །(གཞོན་ཅུ་དྲུག་གི་རྟོགས་བརྗོད་ལས) ཁ་བཤད་  
 མཛེས་ཀྱང་ལག་ལེན་དལ། བདེ་སྦྱིད་ཟེར་ཡང་སྐྱག་བསྐྱེལ་ཆེ། ལྷ་བྱའོ། །

ག སྐྱུང་བ་ལ་འཇུག་པ། གང་ཞིག་སྐྱུང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་དངོས་སུ་བཀོད་  
 བས། བརྗོད་འདོད་ཀྱི་དོན་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་སུ་  
 སྟོན་བ་སྟེ། ཁོང་གིས་བྱི་ཡིག་ཀྱང་མཁྱེན། ཅེས་པས་དེ་མ་གཏོགས་པའི་  
 ཡིག་རིགས་གཞན་ཡང་མཁྱེན་པ་ཤུགས་ལ་བསྟན་པ་དང་། མོན་པས་  
 འབྲས་བུ། རྒྱ་གར་བས་ཀྱང་འབྲས་བུ། ཞེས་པས་འབྲས་བུ་མཁན་མོན་པ་མ་



ཟད། རྒྱ་གར་བའང་ཡོད་པ་བསྟན་ཏོ། །དེ་ལ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱས་  
ན་གསུམ་སྟེ། བད་མ་ཡིན་ལ་ངེ་ཡང་ཞིམ། ཏྲ་མཆོག་དེ་ནི་གཟུགས་ཀྱང་  
མཐོ། ལྷ་བྱ་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་དང་། ལྷན་པོས་ཀྱང་ཤེས་ན་མཁས་པ་ལྷ་  
ཅི། རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྷར་བགྱིས། ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་  
བཞིན་བསྐྱུང་འཆལ་ལོ། །(ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན) ལྷ་བྱ་གོང་མས་འོག་མ་  
སྤྱད་པ་དང་། རྒྱ་མིས་བོད་ཡིག་སློབ་སྟེ། འཇར་བན་བས་ཀྱང་སློབ་བོ། །ང་  
རང་གིས་གཞན་དོན་བསམ་པ་ཡིན་གྱི། བྱོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །ལྷ་བྱ་འོག་  
མས་གོང་མ་སྤྱད་པའོ། །

ང་། ཡང་སྤྱི་ལོ་འཇུག་ཚུལ་གཞན། སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་བསྟན་  
བའང་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྷར། ཡ་བ་ལ་ཡ་མ་ཡང་ནའོ། །(དབྱངས་ཅན་སྤྱི་ལོ་  
ལས) གཞན་ཡང་སྤྱད་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྤྱོད་བས་མེད་མཐའ་  
སེལ་ཞིང་སྤྱོད་བ་ཉིད། །རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །  
མཐར་འཇིག་ལྷ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །(ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་  
ལས) ལྷ་བྱ་རྣམ་གྲངས་གཞན་བསྟན་པའོ། །ཡང་ཡང་བསམ་བས་སྤྱི་ལོ་  
སྤྱོད་ཤེས་ཕྱོག་ (གོང་མཚུངས) ཡང་ནས་ཡང་དུ་བན་བས་བསྐྱུང་བར་བྱ།  
དེ་ནས་ཡང་ལམ་ལ་ཆས་སོ། །ལྷ་བྱ་བསྐྱུར་བའམ་བལྟ་བ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་  
གོ།

## ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་བ་འད་པ།

ཅ་བར། ལ་དོན་སྤྱ་ལ་ལྷ་ཕྱིས་ནས། །དེ་ལ་གསུམ་པའི་དོན་པོ་སྤྱར། །  
དེ་ལ་ལྷ་ལི་གསུམ་པ་སྤྱར། །དེ་ནི་ལྷག་མ་དང་བཅས་པའོ། །ཞེས་བསྟན་  
ཏེ། སྤྱུལ་ཅུའི་བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ་རྗེས་འཇུག་གི་རྣམ་གཞག་ཡིན་པ་སྟོན་པའི་  
སྤང་དུ། ས་ཡི་མགོ་ཅན་གཙོ་བོ་བསྟན་པའི་སྟེ་དང་། དེ་སྤྱུལ་ལྷག་བཅས་ལ་  
འཇུག་པ་སྟོགས་མཚུངས་སྟན་དུ་བསྟུས་པས་དེ་དང་། ད་དག་གི་དབང་  
གིས་ཐོབ་པ་ཏེ་ཡིག་བཅས་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་ལ་གངས་གསུམ་དུ་བྱས་པ་  
ནི་ཕྱིས་སྟོན་མཁས་པའི་བྱེད་པའོ། །

## སྤྱི་སྟོར་ཚུལ།

ད་དེ་ན་ར་ལ་ས་ཏེ། །གང་བ་མ་འརྒྱམས་དང་། །མཐའ་མེད་རྣམས་  
ལ་ས་སྟེ་འཐོབ། །ཅེས་བསྟན་ཏེ། ས་མཐར་ཏེ་དང་། ག་བ་དག་གི་མཐར་སྟེ་  
སྤྱུལ་པ་མ་གཏོགས་གཞན་དག་ཐམས་ཅད་བརྗོད་བདེ་ལ་སྤྱུག་གིས་  
འཇུག་གོ།

## 2. རོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ།

སྦྱ་སྦྱོ་ལས། སྦྱེ་ནི་ལྷག་མ་ཡོད་པ་སྦྱ། །མཚམས་སྦྱོར་བ་དང་དམ་  
བཅའ་དང་། །གཞན་འདྲན་པ་དང་གསུམ་དུ་འདོད། །ཅེས་བསྟན་པ་ལྷོ།  
རིམ་བཞིན་དཔེར་བརྗོད་གྱིས་གསལ་བར་བྱས་ན།

༡ མཚམས་སྦྱོར་བའི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ། བྱེད་དང་བྱ་བའམ་  
ཡང་ན་ནི། བྱ་བ་ཉིད་དུ་སྦྱོར་བ་གང་། །ཚིག་གཉིས་རིམ་མམ་དུས་གཅིག་  
ཏུ། །སྦྱོར་བར་བྱེད་པ་མཚམས་སྦྱོར་ཡིན། །ཞེས་པ་ལྷོ། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་  
མིང་སྤྱི་བྱའི་བར་མཚམས་སྦྱ་སྦྱར་ཏེ་སྤྱི་མ་བྱེད་པ་དང་བྱི་མ་བྱ་བའི་དོན་  
ཅན་དུ་སྦྱོན་པ་དུས་རིམ་ཅན་པ་སྦྱ། ཡི་གེ་བསྐྱབས་ཏེ་ཤེས། མདའ་འཕངས་  
ཏེ་ཕོག་ཐང་ལ་བསྐྱད་དེ་བཤད། བཀའ་སྦྱེ་ཁོབས། ཐོས་ཏེ་འགྲང་། ལྷ་བྱ་དང་།  
བྱ་བ་གཉིས་དུས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱས་པར་སྦྱོར་བ་སྦྱ། མིག་སྤྱི་སྦྱེ་རིག་གཤོག་  
པ་བརྒྱུད་ཏེ་འཕྱར། ཅལ་སྦྱ་དང་བཅས་ཏེ་ལྷུང་། དུས་ཏེ་མཆི་མ་བྱུང་། ལྷ་  
བྱར་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ན་དུས་སྤྱི་བྱའི་བྱེད་པར་མེད་པ་མིན་ཡང་། འདིར་དུས་  
གྱི་བར་བྱེད་ཏེ་ཅང་བྱུང་བའམ་ཉེ་བ་ལ་ཅིག་ཅར་བའི་མིང་དུ་བརྟགས་པ་སྦྱ།  
མཚམས་སྦྱོར་བའི་ལྷག་བཅས་འདི་འདྲ་ལ་ནས་སྦྱ་སྦྱར་གྲང་དོན་ལ་འགྱུར་  
བ་མེད་དོ། །

ཁ དམ་བཅའ་བའི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ། གང་ཞིག་གིས་ནི་སྒྲ་མ་  
 ལ། །གསལ་བར་བྱེད་པ་དམ་བཅའ་བ། །ཞེས་པ་ལྟར། སྒྲ་མ་དམ་བཅས་  
 བའི་དོན་དེ་ཆིག་དོན་གྱི་མས་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་ལྷག་བཅས་ཀྱི་དོན་དང་  
 ལྷན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། བུམ་པ་མི་རྟག་སྟེ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། བ་རོལ་  
 གྱི་རིན་མེ་ཡོད་དེ། དུ་བ་འབྱུར་བཞིན་ཡོད་པས་སོ། །ལྟ་བུ་རྒྱ་མཚན་  
 འདྲན་པ་དང་། མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་སྟེ། འཆད་པ་དང་ཚོད་པ་དང་ཚོམ་  
 པའོ། །ཚོམ་རིག་གི་བརྗོད་བྱ་གཉིས་ཏེ། སྟོན་བྱུང་གཏམ་ལས་གྱུར་བའམ་  
 ཅིག་ལོས་ལེགས་པ་ལ་བརྟེན་པའོ། །ལྟ་བུ་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་འདྲན་པ་  
 དང་། དག་ཅན་ཏེ། སྟོད་པ་ལེགས་པས་དག་དང་། ཡོན་ཏན་ལྷན་པས་གན་  
 རོ། །ཡི་གེ་ཨྲ་ལི་ཀྲ་ལི་གཉིས། །ཞེས་པ་སྟེ། ཡི་གེ་ལ་ངོ་བོའི་སྟོན་ལྷ་ལི་  
 དང་ཀྲ་ལི་གཉིས་སུ་བྱེདོ། །ལྟ་བུ་རྒྱས་བཤད་འདྲན་པ་དང་། སྒྲིའི་སྒྲིམ་ཆེད་  
 དེ། རྣ་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ་དེ་ཡིན་རོ། །རྩས་ཆོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རྟོག་  
 པས་བཏགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་དོན་དམ་པར་  
 དོན་བྱེད་རུས་པའི་དངོས་པོ་དེའོ། །ལྟ་བུ་ངེས་ཆིག་འདྲན་པ་བཅས་ནང་  
 གསེས་དབྱེ་བ་དུ་མ་ཡོད་དོ། །

ག གཞན་འདྲན་པའི་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ། ལྷག་མ་ཡོད་ཅམ་སྟོན་  
 གྱུར་ཅིང་། །དེ་ལས་གཞན་གྱུར་གཞན་འདྲན་པའོ། །ཞེས་པ་སྟེ། དཔེར་ན།

ཕུ་ལ་ཤིང་རྟ་མི་བཟོད་དེ། །ཐང་ལ་གྲུ་ཡིས་རི་ལྟར་འགོ། །(ས་སྐྱའི་  
ལེགས་བཤད་ལས) འདི་ནི་ཁྱོད་གདོང་ཉིད་དེ་བད་མ་ཡིན། །ལྟ་བུ་པན་  
ཚུན་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་དོན་གཞན་འཛེན་པ་ལའང་འཇུག་གོ།

ང་འགལ་དོན་འཛེན་པ་ལ་འཇུག་པ། ཁ་བཤེགས་སྒྲ་སྒྲེ་ལས་བཤད་ཀྱི།  
གོས་བྲལ་བ་སྒྲ་སྒྲེ་བྲལ་བ་དཀའ། །ཁྱོད་གཡོ་བ་སྒྲ་སྒྲེ་བསྐྱམ་བ་དཀའ། །(གྲུ་  
གྲུ་གོ་རྫོང་ལས) ཁ་ཤོམ་ཆེ་སྒྲེ་ཁོག་རུལ་ཡིན། འགོ་རྒྱ་ཐེར་ཏེ་སོང་བ་མེད།  
བསྐྱར་བསམ་ཡོད་དེ་ཁོམ་ལོང་མེད། ལྟ་བུའོ། །

## གམ་སོགས་ཀྱི་སྤང་བཤད་པ།

ཅ་བཤ། རེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བོ་ལ། །བྲུག་བ་སྐྱར་ན་འབྱེད་སྤྱད་  
ཡིན། ཞེས་བསྟན་ཏེ། དངོས་བསྟན་གམ་སོགས་བཅུ་དང་དོན་ཐོབ་ཏམ་སྒྲ་  
བཅས་སྤང་བཅུ་གཅིག་འབྱེད་པ་དང་སྤྱད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པར་བཤད་པ་  
ནི། ཆོག་གི་སྤྱོད་ལུགས་ཀྱིས་དོན་གཉིས་སུ་བྲས་པ་མ་གཏོགས་སྤང་ཀྱི་  
སྤྱོད་ཚུལ་བྱུང་པར་ཅི་ཡང་མེད་པས། གམ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་པ་ནི་འབྱེད་པ་  
ལས་སྤྱད་པ་མིན་ནོ། །



## སྟེང་སྟོར་ཚཱ་ཡིག

གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ།    |རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྱེད་པའི་  
སྟེ།    |རྗེས་འཇུག་རང་འབྱེད་མཐའ་ལ་སྟུར།    |ཞེས་པ་སྟེ།    |འདྲེན་ལུགས་གོ་  
སོགས་ཀྱི་སྐབས་དང་འདྲའོ།    |

## 2.དོན་གྱི་སྟོར་ཚཱ་ཡིག

ཀ    |འབྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ།    |དབྱེ་གཞི་སྟོན་ལ་བཀོད་དེ་དབྱེ་ཆོས་ཀྱི་  
ནམ་གངས་སོ་སོ་སྟེ་རུ་འདྲེན་པའམ་དེ་ལས་སྟོན་པ་གང་རུང་གི་ཆོས་སོ་  
སོའི་བར་མཆམས་སྟུགས་སོགས་སྟུར་ཏེ་པན་ཚུན་མ་འདྲེས་བར་སོ་སོར་  
འབྱེད་པ་སྟེ།    |མཆམས་སྟོར་ལྟ་ནི།    |མིང་གི་རབ་ཏུ་བྱེད་པའམ།    |དབྱངས་ཀྱི་  
མཆམས་སྟོར་རམ།    |རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་མཆམས་སྟོར་རམ།    |གསལ་  
བྱེད་ཀྱི་མཆམས་སྟོར་རམ།    |ནམ་བར་གཅད་བྱའི་མཆམས་སྟོར་རོ།    |ལྟ་  
བྱའམ།    |ཡང་ན།    |གཟུགས་སམ།    |ཆོར་བའམ།    |འདུ་ཤེས་སམ།    |འདུ་བྱེད་དམ།  
ནམ་བར་ཤེས་པ་ནི་ཕྱང་བོ་ལྟའོ།    |ལྟ་བུར་དབྱེ་གཞི་མགོ་མཇུག་གང་དུ་  
བཀོད་པའི་བྱེད་པར་ཅཱ་ལས།    |གམ་སོགས་ཀྱིས་ཆོས་སྟེ་སྟེ་སོ་སོར་

འབྲེད་པ་འདྲོ། །

ཁ འདམ་ང་ལ་འཇུག་པ། གདམ་བྱའི་དོན་དུ་མའི་ནང་ནས་ཆོས་གང་  
རུང་ཞིག་འདེམས་པར་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་སྟེ། བྱིད་རང་ལ་དབང་བའི་ནོར་  
གསེར་སེ་བ་གཅིག་གམ། ཉན་ཕུལ་གང་ངམ། མར་ཉག་གཅིག་གམ། གོས་  
དར་རྒྱང་སྒྲ་གཅིག་གམ། དུད་འགོ་ཆེ་འཇུགས་གཅིག་གྱང་མིག་གིས་མ་  
མཐོང་། (མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས) ལྷོ་དཔའ་འམ་སྒྲར་མའི་ངང་ཚུལ་  
དེ། །ལས་འབྲུག་ཅོད་བྱ་བས་རྣམ་དབྱེར་འབྲེད། །(གཞོན་ཀླ་ལྷ་མེད་གྱི་  
གཏམ་རྒྱད་ལས) ལྟ་བུའོ། །

ག འི་བ་ལ་འཇུག་པ། དོན་གང་ཡིན་མ་ངེས་པའམ་ལྷོ་གཉིས་སུ་  
ཕྱོགས་ཏེ་ཐེ་ཆོམ་བ་བ་སོགས་འི་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་སྟེ། བྱིད་ཉིད་མ་  
མཇུག་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར། །སྒྲ་ལ་མི་འདོད་སྒྲུང་གཞིས་མ་གོས་སམ། །  
བྱང་ཕྱོགས་སྒྲེ་འགོ་ཐུགས་ནས་མ་དོར་རམ། །བྱིད་ཞལ་དེ་རིང་མཐོང་བའི་  
དགའ་སྒྲོ་འདི། །མདོན་སུམ་ཡིན་ནམ་མི་ལམ་ཡིན་ལས་ཆེ། །(ནོར་བཟང་  
རྣམ་ཐར་ལས) སྲིད་པ་གཞོན་ཀླ་འོང་བ་ལེགས་སོ། །འཆོ་བ་བདེའམ།  
བསྐྱོད་པ་ཡང་ངམ། ངལ་ཞིང་དུ་བ་པར་མ་གྱུར་ཏམ། ད་ནི་བདེ་བ་ལ་རེག་  
པར་གྱུར་ཏེ་ཞེས་བརྗོད། (གཞོན་ཀླ་ལྷ་མེད་ལས) ལྟ་བུའོ། །

## ནི་སྤྱོད་བཤད་པ།

ཅུ་བ་ལས། གང་མིང་མཐའ་དང་མཐུན་པ་ཡིན། །བཞི་བ་ལ་ནི་མི་  
སྤྱོད་པ། །དགར་དང་བརྟན་པའི་ཆོག་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་ནི་སྤྱོད་དགར་བ་དང་  
བརྟན་པ་ལ་འཇུག་པར་གསུངས་པ་ནི་གཙོ་ཆེ་བ་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་གྱི། ནི་  
སྤྱོད་འཇུག་ཡུལ་ལ་དེ་དག་ཁོ་ནས་མ་ཐུབ་པས་འདིར་རེ་རེ་བཞིན་དཔེས་  
མཆོན་པར་བྱའོ། །

དགར་བ་ལ་འཇུག་པ། དགར་གཞི་དངོས་སུ་སྟོས་སམ་མ་སྟོས་ཇི་  
ལྟར་ཡང་ཆོས་གང་ཞིག་གཞི་གང་ལས་དམིགས་གྱིས་བཀར་པ་ནི་འདིར་  
བརྟན་གྱི་དགར་པའི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྱི་ཅི་ནི་སྟན་ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ནས་  
ཕུལ་དུ་བྱུང་བའོ། །གསེར་གྱི་བུམ་པ་ནི་ཟངས་གྱི་བུམ་པ་ལས་རྒྱ་བཟང་ངོ། །  
ལྟ་བུ་དགར་བྱ་གང་ཞིག་དགར་གཞི་ལས་སོ་སོར་བྱེ་བ་དངོས་སུ་སྟོན་པ་ལ་  
ནས་དང་ལས་གྱིས་རམ་འདེགས་བགྱིད་དགོས་པར་བརྟེན། དེ་འབྲ་བ་  
ནམས་ནི་ནི་སྤྱོད་ཁོ་ནས་དགར་བའི་དོན་སྟོན་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ནི་སྤྱོད་  
རྒྱུ་བས་དགར་བ་སྟོན་པ་གང་ཞེ་ན། མཐོ་ཞིང་བརྗེད་པ་ནི་ཇོ་མོ་གླང་ལོ། །  
སྤྱི་ཞིང་འཐས་པ་ནི་སའི་རང་བཞིན་ནོ། །བསམ་འཕེལ་དབང་རྒྱལ་ནི་ནོར་  
བུ་ནམས་གྱི་མཆོག་གོ། །ལྟ་བུ་དགར་བའི་དོན་གསལ་བར་མ་བརྟན་ཀྱང་།

ཁྱད་པར་གྱི་ཆོས་དུ་མའི་སྒྲོ་ནས་དགར་བྱའི་ཆོས་དེ་ཉིད་དམིགས་སུ་  
བསལ་བ་ནི་དགར་གཞི་དངོས་མེད་ཀྱི་ནི་སྒྲུས་དགར་བ་དངོས་ཡིན་ནོ། །དེ་  
ལ་ཡང་དགར་བྱ་དེ་དགར་གཞི་ལས་བཟང་ན་མཆོག་དང་མི་བཟང་ན་དམན་  
པ་དང་། དགར་གཞི་དང་ཐ་དད་དུ་སྤྱེ་བས་ཐ་དད་ཅུ་དུ་དགར་བ་ཞེས་  
བརྗོད་པ་ནི་སྒྲུའི་བརྗོད་ཚུལ་ཅུ་མ་མོ། །

བནན་པ་ལ་འཇུག་པ། ཟླ་བོ་གཞན་ལ་མི་བསྟོས་པར་ངོ་བོ་དང་བྱ་བ་  
དང་ཁྱད་ཆོས་སོགས་རང་ས་རང་སར་གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་ནན་ཏན་དུ་  
ངེས་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་དགའ་བ་ལས་ཁྱོད་སྒྲུ་ནི་མཁས། གཟུགས་ནི་  
བཟང་། ཟླ་ནི་ཆེ། རྒྱལ་བོ་མི་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད། (བྱ་མགྱིན་སྟོན་  
ཟླ་བའི་ཉོགས་བརྗོད་ལས) ཁོ་སྟོབ་བྱ་ནི་འགྲིམས། སྐད་རིགས་དུ་མ་ནི་  
སྤངས། མཐར་ནི་ལེགས་པར་བྱིན། ལྟ་བུའོ། །

ཆོགས་བཅད་ཁ་སྐྱོང་ལ་འཇུག་པ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བོ་ནི། །  
མིང་གང་གི་ནི་མཐར་སྐྱར་པ། །(སུམ་ཅུ་བའི་རྩ་བ་ལས) ལྟ་ནམས་ཀྱིས་ནི་  
ཟླ་བ་དང་། །བདག་གིས་ཁྱོད་གདོང་ཟླ་བ་མཐོང་། །(སྟན་ངག་མེ་ལོང་ལས)  
ལྟ་བུས་ཆོག་གི་སྟེན་ཁྱད་དོ་མཉམ་པར་སྐྱོང་བ་ཅུ་ལས་དོན་གང་ཡང་མི་  
སྟོན་ནོ། །

དམ་བཅའ་བ་ལ་འཇུག་པ། དོན་སྤྲུལ་དམ་བཅས་པའི་མཐར་ནི་སྒྲུ་

སྐྱུར་ཏེ་སྤྱི་དོན་འདྲེན་པར་བྱེད་པ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་དང་འཇུག་པ་མ་སྟུན་  
པ་ཞིག་སྟེ། འབྱུང་བ་ལྡན་ནི། ས་དང་ཚུ་དང་མེ་དང་རྒྱུ་དང་ནམ་མཁའོ། །ལྷ་  
བྱས་དབྱེ་བའི་ནམ་གངས་འདྲེན་པ་དང་། ཚུ་འཛིན་ཞེས་པ་ནི། རྒྱངས་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་ཚུ་ཐིགས་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་བཏགས་པ་སྟེ་སྟོན་གྱི་  
མིང་རོ། །ལྷ་བྱ་རྒྱས་བཤའ་འདྲེན་པས་མཆོན་ཏེ་དོན་གཞན་ལའང་རིགས་  
སྟེས་ཞིག

སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གང་ཞིག་ངོས་འཛིན་པ་སྟེ། གསེར་གྱི་སྤྱང་  
མ་དེ་ནི་ན་ཆོད་གཞོན་པ། ལང་ཆོ་དར་པ། ཞེས་རབ་གསལ་བ། རྩོ་ཁོག་  
ཡངས་པ། གསར་འགྲོགས་མེད་པ། རྒྱ་བ་སྟོད་པ། གཏོང་ལ་དགའ་བ་ཡིན་  
ནོ། །(གཏམ་པད་མའི་ཆལ་གྱི་རྩོས་གར་ལས) འདི་ནི་བོད་ཡིག་གོ། ལྷ་བྱ་  
སྟེ། འདི་ལ་བད་སྟོད་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་དུ། བརྗོད་གཞི་ངོས་འཛིན་པ་  
དང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སྟོར་བ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །

## དང་སྐྱབ་བཤའ་པ།

གོང་དུ་བསྟན་པའི་གམ་སོགས་དང་འབྲ་བར། དང་སྐྱབ་འབྱེད་པ་དང་  
སྐྱུད་པ་ལ་འཇུག་པར་བཤའ་བ་ནི་དབྱེ་གཞི་སྟོན་པའི་སྐྱབ་དེ་དབྱེ་ཆོས་ཀྱི་



ནམ་གངས་སོ་སེའི་སྒྲུ་རྒྱུ་ལ་གང་དུ་བཀོད་པའི་བྱུང་པར་ཅམ་ལས་ཆིག་རང་  
གི་རྒྱས་པ་འདྲ་བྱིས། དང་སྒྲུའང་སྒྱུད་པ་ལ་མི་འཇུག་གོ།

འབྱེད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་འཇུག་པ། རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་མཛད་པའི་  
བསྟོད་པ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི། རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལེགས་བཤད་སྟོང་བོ་དང་།  
བྱམས་བསྟོད་ཆངས་པའི་ཙོད་པན་དང་། འཇམས་དབྱངས་བསྟོད་སྟོན་གྱི་  
མཆོ་དང་། རྣམ་གྱི་ལ་མའི་བསྟོད་པ་ས་གསུམ་འགོ་བའི་རེ་སྟོང་བཅས་  
བཞི་ལོ། །ཞེས་དང་། མངར་བ་དང་། སྦྱར་བ་དང་། ལན་ལྟ་དང་། ཆ་བ་དང་།  
ཁ་བ་དང་། བསྐྱ་བ་ནི་རྩ་བའི་རོ་དུག་གོ། ལྟ་བུ་སྟོབས་མཆུངས་པའི་མིང་དང་  
ཆིག་སྒྲུ་བྱེའི་བར་མཆམས་སྒྱུ་དང་སྒྲུ་རྒྱུ་རྟེ། དེ་དག་གི་བསྟོན་དོན་ལ་གཙོ་  
པལ་གྱི་བྱུང་པར་མེད་ཅིང་སོ་སོ་བ་ཡིན་པར་སྟོན་པ་གམ་སོགས་དང་  
འཇུག་པ་འདྲའོ། །གམ་སོགས་དང་དང་སྒྲུ་འཇུག་ཚུ་ལ་མཆུངས་ཀྱང་སྟེལ་  
མར་སྟོར་མི་རུང་ངོ། །

གྱུ་མཆན་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། སྟོན་འཕྱང་བ་དང་ནད་ཞི། ཆ་  
ལུགས་མཐོང་བ་དང་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཤེས། ཡང་ཡང་དབྱུད་པ་དང་  
གསང་གནད་ཡོངས་སྒྱུ་གྲོལ། ལྟ་བུ་སྒྲུ་མའི་སྒྱུ་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱི་མ་  
བསྒྱུ་བ་པར་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའི་ཐད། གིས་སོགས་དང་། ལས་སྒྲུ། ན་སྒྲུ་དག་  
མཆུངས་སོ། །

ཆེ་སྐབས་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། ཉི་མ་ཤར་པ་དང་ལས་ཀར་  
 ཟུགས། དགུན་ཁ་སླེབས་པ་དང་ས་གནི་འབྲག་པས་བསྐྱམས། ལོ་འཁོར་  
 གསུམ་ཕྱིན་པ་དང་སྟོབ་མཐར་ཕྱིན། ལྟ་བུ་དུས་དང་སྐབས་སྟོན་པའི་མིང་  
 མཐར་སྐྱར་པས་ཆེ་སྐབས་གསལ་བར་བྱེད་པ་ནི་ལ་དོན་དང་མཐུན་ནོ། །

གདམས་ངག་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། འདི་ལ། ཐོན་མིའི་ཞལ་ལྷང་  
 དུ། གཞན་ལ་ཕན་པར་སྐྱལ་མ་གཏོང་བའི་གདམས་ངག་ཅེས་དང་། གུན་  
 བཟང་དགོངས་རྒྱན་དུ། གདམས་ངག་འདོམས་པ་སྟེ། ངག་གི་སྟོན་ས་བྱ་བའི་  
 ཐབས་སྟོབ་པ་དང་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར་བཟོད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་ཀྱང་། ཁོ་  
 བོ་ནི་ཨ་ལ་ཤ་ལྟར་བསྐྱལ་ཆིག་དང་སྒྲ་ཅན་དུ་འདོད་དེ། དཔེར་ན། བསྐྱལ་ལ་  
 བཙོན་དང་། གཞན་ནོར་མ་འབྱེད་དང་། སྟོབས་པ་ཆེ་བུ་སྟེད་དང་། ཚུར་  
 ཐེབས་དང་། རྒྱལ་པོ་ན་རེ། ལྷ་མོ་བྱང་བོར་སྟོས་དང་། ཁོ་བོ་ཤིན་ཏུ་དགའ་  
 འོ། །(བྱ་མཁྱིན་སྟོན་ལྷ་བའི་ཉོགས་བཟོད་ལས)ལྟ་བུའོ། །

བྱ་ཡུལ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། རྒྱན་ངན་དང་འཕྲད་པ། བསྐྱལ་  
 བྱིམས་དང་འགལ་བ། གྲོགས་དང་བགྲོ་བ། དོན་དངོས་དང་བསྐྱུན་ནོ། །ཞེས་  
 དང་། ཡུན་རིང་འཁོན་པའི་དག་བོ་དང་། མཛེལ་བ་བྱེད་ཀྱང་བསྐྱེ་མི་བྱ། །  
 ཤིན་ཏུ་འཁོལ་བའི་ཚུ་ཡིས་ཀྱང་། །མེ་དང་ཕྲད་ན་མི་གསོད་དམ། །(ས་  
 སྐྱའི་ལེགས་བཤའ་ལས) ལྟ་བུའོ། །

མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། བྱོད་ཞལ་པད་མ་ཉིད་དང་  
མཚུངས། །(སྟན་ངག་མེ་ལོང་ལས) ཤེན་ཏུ་མངེས་པས་ལྷ་བ་དང་འདྲ། ལྷོ་  
ཁོག་ཡངས་པས་ནམ་མཁའ་དང་མཐུན། ལྷ་བུ་མཚུངས་གསལ་གྱི་སྤྱོད་དང་  
ལྷན་དུ་སྤྱེལ་ནས་དཔེ་དོན་མཚུངས་པར་སྟོན་ནོ། །

ལྷན་པ་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། ཡོན་ཏན་དང་ལྷན། རང་ག་ཤེས་དང་  
པོ་དང་ལྷན། སྤྱ་ལ་རིང་བའི་གཟུགས་དང་ལྷན། ལྷ་བུ་ལྷན་པ་དང་མཉམ་དུ་  
སྤྱེལ་ནས་ཆོས་གང་ཞིག་ག་ཞིག་གང་ལ་གནས་པ་སྟོན་པ་ལ། ལྷན་པའི་སྤྱོད་མ་  
གཏོགས་གནས་པ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྤྱོད་གཞན་དང་སྤྱེལ་བ་མ་མཐོང་ངོ་། །

## ཕྱི་སྤྱོད་བཤད་པ།

གང་ཅི་རི་ལྷ་དུ་ནམ་བཙས་དུག་པོ་རང་ངོས་ནས་དོན་གང་ལ་འཇུག་  
པའི་བྱེད་པར་གསལ་བའི་དོན་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་ཡིན་པས་པལ་ཆེར་མིང་དང་  
བྱེད་ལས་འདྲ་ཡང་། འཇུག་ཡུལ་བྱེད་ཆེ་ཆུང་གི་བྱེད་པར་ཡོད་དེ། གང་ཟག་  
གི་དོན་ལ་སྤྱོད་དང་། དོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་རྒྱ་མཚན་སོགས་ལ་ཅི་དང་། དཔེ་དང་  
ཆོད་གཞལ་བ་ལ་རི་དང་། གངས་ཀ་ལ་དུ་དང་། དུས་དང་སྐབས་ལ་ནམ་དང་།  
དེ་དག་ཀུན་ལ་བྱེད་མེད་དུ་གང་སྤྱོད་འཇུག་པས། ལྷན་ཏུ་བའི་རྩ་བར་གང་སྤྱོད་

གཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་མ་བསྟན་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་རེད་དོ། །

དི་བ་ལ་འཇུག་པ། རང་གིས་མ་ངེས་པའམ་ཐེ་ཚོམ་བ་བའམ་ངེས་  
ཀྱང་ནན་ཏན་དུ་དི་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་སྟེ། དུམ་མཆོག་འགྲོ་བ་བཟང་མོ་  
གང་བྱོན། །ཨ་ཅེ་བྱུགས་ཁལ་མཛད་པ་ཅི་ལ་མཛད། །(འགྲོ་བ་བཟང་མོ་  
ལས) འདི་སྤྱེ་རེད། དུས་ཚོད་དུ་རེད། ས་ཆ་གང་དུ་ཐེབས། ལས་ཀ་ཅི་བྱེད།  
ཡོན་ཚད་ངེ་འདྲ་རེད། ནམ་ཞིག་ལ་སྤྱིར་འོང་། ལྷ་བྱ་གང་སོགས་དི་བའི་དོན་  
ལ་སྦྱར་ཆོ། དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་སྦྱར་ཡང་གམ་སོགས་དི་བ་གསལ་བྱེད་སྦྱ་  
གཞན་སྦྱར་མི་རུང་ངོ། །

དོན་སྤྱི་བྱེད་ལ་འཇུག་པ། དོན་གྱི་བྱེད་བྱ་སོ་སོར་དམིགས་སྤྱི་མ་སྤྱི་  
བར་མཐའ་དག་ལ་བྱེད་པར་སྦྱོར་བ་སྟེ། རེད་གྱི་གོགས་པོ་འདི་ནི་ཅི་ཡང་  
ཤེས་པ། གང་ལའང་འགྲོ་བ། མི་སྤྱད་ཡང་མཐུན་པ་ཞིག་གོ། ཞེས་དང་།  
མི་སྤྱད་གང་གིས་ཀྱང་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་དུས་ནམ་ལ་བསྐྱབ་ཀྱང་ཆོག་  
གོ། མིང་གང་རུང་བའི་དང་པོ་རུ། །དང་པོ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །(སྤྱི་མ་ཅུ་  
བའི་རྩ་བ་ལས) ལྷ་བྱའོ། །

དོན་བྱེད་བྱ་པ་ལ་འཇུག་པ། སྤྱིར་སྤྱད་རང་ངོས་ནས་དོན་སྤྱི་ལ་  
གཞོལ་ཀྱང་། ཆོག་དོན་གོང་འོག་དང་གནས་སྐབས་བརྗོད་འབྲེལ་གྱི་དབང་  
གིས། གང་སོགས་གྱི་བསྟན་བུའི་བྱེད་བྱ་གང་ཡིན་པ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སྟེ།

གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའི། །དཀོན་མཆོག་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །  
 གང་གིས་སྐྱོད་བྱངས་ཀྱན་གསུངས་པའི། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་  
 འཆའ་ལོ། །གང་གིས་མིང་གཞི་སྡོན་གསུངས་པའི། །རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་  
 འཆའ་ལོ། །(སུམ་ཅུ་བའི་རྩ་བ་ལས) ཞེས་པའི་གང་སྐྱོད་ཕྱི་གསུམ་གྱིས་  
 རིམ་བཞིན་དཀོན་མཆོག་དང་། འཇམ་དབྱངས། རྟག་ཞི་བ་གསུམ་མཆོན་  
 བར་བྱེད་པ་ནི། ཆོག་དོན་གྱི་མའི་གནས་སྐབས་ལ་སྟོས་པ་ལྟར། ཁྱོད་ཀྱིས་  
 རི་ལྟར་བསྐྱད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་དོ་ཞེས་ཡིད་ལ་བབས་པའི་ཆོག་སྐྱོད་ཡང་  
 གྱེན་ཏོ། །(གཞོན་ཅུ་ལྔ་མེད) ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། སུ་དང་དེ། རི་ལྟར་དང་དེ་  
 ལྟར། ཅི་འདྲ་དང་དེ་འདྲ། གང་ལ་དང་དེ་ལ། གང་གིས་དང་དེ་ཡིས། ཞེས་པ་  
 སོགས་པན་ཚུན་བསྟོས་འཛོག་གི་སྐྱོད་ཡོད་ན་གང་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་དོན་གྱི་  
 བྲག་པ་ཞིག་སྟོན་ནོ། །

ངས་བཟུང་ལ་འཇུག་པ། སྐབས་སུ་བབ་པའི་དོན་གང་ཡིན་པ་ངས་  
 འཛིན་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི་པལ་ཆེར་དེ་སྐྱོད་པ་མཚུངས་ཏེ། བཀོད་མཛེས་ཁང་  
 བཟང་རི་བཞིན་རི་བོང་ཅན། (ཆོག་རྒྱན་རིག་པའི་སྒོ་འབྱེད་ལས) ཞེས་  
 པའི་རི་བཞིན་དེ་བཞིན་དང་མཚུངས་པ་དང་། ཁྱོད་ལ་སུས་བསྟན་པ་ང་  
 ལ་འང་སུས་བསྟན། ཅས་པའི་སུ་གྱི་མས་ཁྱོད་ལ་སྟོན་མཁན་དེ་ང་ལ་སྟོན་  
 མཁན་ཡང་ཡིན་པར་ངས་བཟུང་བ་དང་། ལྷ་མ་དམ་པ་གང་གི་ཞབས་ལ་



མགོས་བཏུང་དེ། ལེགས་པར་བསྟན་པ་ཅི་ཡིན་ཉམས་སུ་ལེན། ཞེས་པའི་  
གང་དང་ཅི་སྐྱས་སྒྲ་མ་དང་ལེགས་པར་བསྟན་པ་ཉིད་ངེས་བཟུང་བའོ། །

## དགག་སྒྲ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

ཙུ་བ་ལས། གང་མིང་བརྗོད་པའི་ཡ་མཐའ་ན། །སྒྲི་ལི་རྒྱ་ཡི་སྒྲ་མེད་པ། །  
དེ་སྒྲི་ལི་རྒྱ་སྒྲར་ན། །དགག་པའི་གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་བསྟན་ཏེ།  
སྒྲི་ལི་རྒྱའི་སྒྲ་དངོས་ནི་མ་དང་མོ་གཉིས་ཡིན་ཡང་མོ་ཡིག་དགག་པའི་དོན་  
ལ་མི་འཇུག་པས་འདིར་མ་ཡིག་ཉིད་འཛིན་དགོས་པའི་སྟེང་། དེ་དང་འབྲེལ་  
བའི་མི་ཡིག་ཞར་གྱིས་ཐོན་པས་དགག་སྒྲའི་སྟངས་ལ་མ་མི་གཉིས་ཁོ་ནར་  
ངེས་སོ། །མིན་དང་མེད་གཉིས་དགག་སྒྲར་བྲངས་པ་ནི་དགག་པའི་དོན་སྟོན་  
པའི་ཆ་ནས་སྟོགས་མཚུངས་བསྟུས་པ་ཡིན་གྱི། དེ་དག་ནི་མིང་ལས་ཆིག་  
སྟངས་མིན་པས་དགག་སྒྲའི་སྟངས་དུ་བྱེད་པ་སྟོབ་དཔོན་གྱི་དགོངས་པ་ལས་  
རིང་དུ་འཕྱུར་ཏོ། །

## སྟོར་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ།

ཀ བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་སྟོར་ཚུལ། མ་དང་མི་གཉིས་བྱ་བ་བརྗོད་

པའི་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱོར་ཆོ། མ་ཡིག་བྱས་ཟིན་འདས་པ་མ་གཏོགས་ད་ལྟ་  
 བ་དང་མ་འོངས་པའི་སྡོན་ལ་མི་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། མ་བསྐྱབས། མ་སོང་།  
 མ་བཅད། མ་བསྐྱབས། མ་བཀག་མ་ཆད། མ་བྱས། མ་བཟད། མ་སྐྱུར། ལྟ་བུ་  
 དང་། མི་ཡིག་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་འདས་པ་ལ་མི་འཇུག་པར་བྱེད་བཞིན་ད་ལྟ་བ་  
 དང་བྱ་འགྱུར་མ་འོངས་པའི་སྡོན་ལ་སྐྱར་པར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། མི་གཅད།  
 མི་གཞུག། མི་བསྐྱར། མི་བྱ། མི་དགག་མི་བཟོད། མི་དགུམ། མི་བརྒྱ།  
 མི་བསྐྱབ། མི་འཛེམ། ལྟ་བུ་མི་ཡིག་མ་འོངས་པ་ལ་སྐྱོར་བ་དང་། མི་གཙོད།  
 མི་འཇུགས། མི་འབྱ། མི་འབྱད། མི་སྐྱབ། མི་ལྷག་མི་རྩད། མི་སྒྲོ། མི་སྒྲོམ།  
 མི་དཔྱོད། ལྟ་བུ་ད་ལྟ་བའི་སྡོན་ལ་སྐྱར་པས་མཆོན་ཏེ། མ་དང་མི་ནི་དུས་  
 གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་བྱེད་གྱི་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས། བརྒྱ་ལ་  
 གཟུགས་མི་འགྱུར་བའི་ལས་ཆོག་ཡིན་ཡང་། མ་ཡིག་སྐྱར་པ་ནི་འདས་པ་  
 དང་། མི་སྐྱ་ཅན་ནི་ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་གང་རུང་དུ་ངེས་ཕྱིར། དཔེ་སྟོན་  
 དང་འབྲེ་ཙམ་གང་རུང་གི་སྐབས་སུ་དགག་སྐྱ་ལ་བརྟགས་ཏེ་དུས་གྱི་ཁྱད་  
 པར་བྱེ་བ་དང་། དུས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དགག་སྐྱ་སྐྱོར་ཚུལ་མི་འབྲུལ་བར་  
 ཟུངས་ཞིག་ཐེ་མི་ཆོམ། ཆོག་མ་ཞེས། འདོད་མ་ཆགས། བསམ་མི་ཞེས། ལྟ་  
 བུའི་དགག་སྐྱ་སྐྱར་ཡུལ་ནི་སྤྱི་མ་བྱ་བ་བཟོད་པའི་མིང་དེ་དག་ཡིན་པས།  
 འདི་དགག་སྐྱའི་སྐྱོར་ཚུལ་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཏུ་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡང་

མེད་དོ། །

ཁ བདག་དང་གཞན་ལ་སྟོར་ཚུལ། བརྗོད་པ་པོ་བདག་དང་པ་རོལ་པོ་  
གཞན་གྱིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་འགྱུར་འགོག་པ་ལ། བདག་སྟོགས་གྱི་བྱ་བ་  
དགག་པའི་ཆེ་མི་ཡིག་དང་། གཞན་སྟོགས་གྱི་བྱ་བ་དགག་ཆེད་མ་ཡིག་  
སྟོར་བ། དཔེར་ན། ངས་ཡི་གེ་མི་འབྲི། ཁོ་བོས་ལས་ཀ་མི་བྱེད། རེད་གྱིས་  
སྟོང་བོ་མི་འཇུགས། ཟ་མ་བཟའ་ན་མི་འདོད། དེ་རིང་ཡུལ་ལ་མི་འགོ། རང་  
སྟོགས་ནས་དོན་དག་མི་འབྱུང་ཁག་ཐེག་བྱེད། ལྟ་བུ་དང་། བྱིད་གྱིས་སྐད་ཆ་  
མ་བཤད། གཞན་གྱི་གཏམ་ལ་མ་ཉན། ས་འདིར་ཅ་ག་མ་འཛོག་གའོང་ལ་  
སྐག་ཆོས་མ་འབྲིག་དེ་མ་ལྷག་འདི་མ་སྒྲུབ། ལྟ་བུ་གཞན་ལ་སྟོར་བའོ། །

ག གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་ལ་སྟོར་བ། དཔེར་ན། མ་ཡིན། མ་རེད། མི་  
ལྟན། མ་མཆིས། མི་རུས། མི་མཚུངས། མི་འདྲ། མི་མཐུན། ལྟ་བུ་དེ་ཉིད་དང་  
དཔེ་དོན་གསལ་བྱེད་སོགས་གྱི་མིང་ཁག་ཅིག་གི་སྟོན་ལའང་མ་མི་སྟོར་བ་  
ཡོད་དོ། །

ང བྱད་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་སྟོར་ཚུལ། བྱད་གཞི་གང་ཞིག་གི་  
རང་བཞིན་དང་། དབྱིབས་གཟུགས། བྱེད་ལས་སོགས་བྱད་ཆོས་བརྗོད་  
པའི་མིང་རྣམས་གྱི་ཐོག་མར་མ་དང་མི་བྱད་མེད་དུ་སྒྱུར་བྱང་སྟེ། མ་ཆེ། མི་  
ཆེ། མ་རིང་། མི་རིང་། མ་སྟོ། མི་སྟོ། མ་སྟེ། མི་སྟེ། མ་དགལ། མི་དགལ། མ་

གཤེད། མི་གཤེད། ག་མི་དགག་མ་དོག་ལྟ་བུའོ། །

## འཕྲོས་དོན་གཞན་བཤད་པ།

མིང་དག་གི་ཐོག་མར་བྱང་བའི་མ་དང་མི་ཡོད་ཆད་དགག་སྐྱ་མིན་  
པར་མིང་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་སྐྱར་བའང་ཡོད་དེ། མ་མོ། མི་ཁྱོད། མི་  
རིགས། མ་གཞི། མི་ཆོས། མ་རྒྱད། ལྟ་བུ་དང་། རོང་མ་འབྲོགར་མ་ལྷག་བྱ་  
མ་བྱེད། ལྟ་མ་སྟེད། མདའ་མ་བོད། རི་མ་འདབས། ཞི་མ་གསོན། གངས་  
མ་ཆར། རྒྱ་མ་བོད། ལྟ་བུ་ལྟོག་པ་མི་འདྲ་བའི་མིང་སྐྱ་བྱིའི་བར་མཆམས་སུ་  
སྐྱར་ཏེ་གཉིས་ཀའི་ཆ་དང་ལྟན་པའི་དོན་གཞན་ཞིག་སྟོན་པ་ནི་མིང་གི་ཆ་  
ཤས་ལས་དགག་སྐྱ་མིན་པས། མིང་གི་ཆ་ཤས་དང་དགག་སྐྱའི་བྱེད་པར་ནི།  
མིང་གང་ཐོག་མར་བྱབ་དུས་ནས་དེའི་ཆ་ཤས་སུ་བྱར་བས་སོ་སོར་བསལ་  
དུ་མེད་ཅིང་དགག་པའི་དོན་དང་མི་ལྟན་པ་ནི་མིང་གི་ཆ་ཤས་དང་། མིང་  
གང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྐྱར་བས་རང་གང་ལ་སྐྱར་ཡུལ་  
དེ་འགོག་པར་བྱེད་པ་ནི་དགག་སྐྱའོ། །

## བདག་སྐྱེ་འཕྲོས་དོན་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

ཙུ་བར། གང་མིང་གི་མ་མཐའ་ན། །ཕུ་ལི་རྒྱ་ཡི་སྐྱེ་མེད་པ། །དེ་ཕུ་  
ལི་རྒྱ་སྐྱར་ན། །བདག་པོའི་སར་ནི་ཞེས་པར་བྱ། །ཞེས་བསྟན་ཏེ། མིང་གང་  
ཡང་རུང་བའི་མ་མཐའ་ན་པ་སྟེ་ནས་འབྱུང་བའི་པ་དང་པོ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱར་  
མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྐྱར་པས་གང་སྐྱར་ཡུལ་དེའི་བདག་པོའི་དོན་གསལ་  
བར་བྱེད་པ་ནི་བདག་སྐྱེ་སྟེ། འདི་ནི་དངུལ་ཚུ་ཆོས་བཟང་གི་བཞེད་ཚུ་ལ་ལོ། །  
དབྱངས་ཅན་ངག་དབང་གིས། མཁའ་འགྲོ་པ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ། ཇི་བུ་པོ་མོ།  
དགོ་བསྟོན་པ་མ། ལྟ་བུའི་པ་དང་པོ་འང་བདག་སྐྱར་བཞེད་ཀྱང་། བདག་སྐྱེ་ལ་  
པོ་མའི་བྱེ་བྲག་མི་འབྱེད་པས་ཙུ་བའི་ཆོག་དོན་དང་མཐུན་མིན་བརྟག་གོ།

## སྟོར་ཚུལ་དངོས་བཤད་པ།

འདིར་བདག་པོ་ཞེས་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་བདག་གཞན་བར་མ་གསུམ་ཡོད་  
པའི་དངོས་པོ་བདག་ཅེས་ལ་མི་བྱེད་པར། མིང་གང་ཞིག་ཐོག་མར་གྱུབ་དུས་  
ནས་རང་གི་ཆ་ཤས་སུ་མ་གྱུབ་པ་སྟེ། པ་པོ་སོགས་མ་སྐྱར་ཀྱང་བརྗོད་དོན་  
ངེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་པའི་མིང་དག་གི་མཐར་པ་དང་པོ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་གསར་དུ་  
སྐྱར་ཆེ་གང་ལ་སྐྱར་ཡུལ་གྱི་མིང་དེ་ལྟན་གྱི་དངོས་པོའི་བདག་པོ་འཇམ། བྱ་



བ་བྱེད་མཁན་སོགས་སྟོན་པ་ནི་འདིར་བསྟན་གྱི་བདག་པོའི་དོན་ཏེ། དེ་ལ་  
སྐྱར་ཡུལ་མིང་གི་ཆ་ནས་བྱེད་འདི་ལྟ་སྟེ།

ཀ བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་ལ་སྐྱར་པ། ཐོ་བོ་མོ་གསུམ་ན་རོ་ཅན་མ་  
གཏོགས་པའི་བ་བ་མ་ཅན་ལྟན་མཁན་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་ནམས་སྐྱབས་བསྟན་ལྟར་  
བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་གི་མཐར་སྐྱར་ཆེ་བདག་པོའི་དོན་སྟོན་ཏེ། ཡུལ་  
མིང་གི་མཐར་སྐྱར་པ། ལྟ་ས་པ། འཇར་པན་པ། མཛོད་དགོ་པ། ལྟག་རི་པ།  
གྱུ་ཐང་པ། མངའ་རིས་པ། ལྟ་བུ་ས་ཆ་དང་ཡུལ་མིང་གི་མཐར་བའམ་བ་  
སྐྱར་པ་ཐམས་ཅད་བདག་པོའི་དོན་དུ་འགྱུར་ངེས་པ་དང་། བེམ་དངོས་དང་  
སྤྱི་མཆན་བཟོད་པའི་མིང་ལ་སྐྱར་པ། དཔེ་ཆ་པ། སྟོབ་བྲ་པ། ར་མ། སྟོ་ལྟ།  
ཡོན་ཏན་ཅན། ཤིང་མཁན། གསེར་པ། གར་པ། ཡི་གེ་མཁན། ལྟ་བུ་དང་།  
སྟོགས་མཆམས་ཀྱི་མིང་ལ་སྐྱར་པ། བྱང་པ། ལྟོ་པ། ཤར་པ། ལྟོ་རུབ་པ།  
སྟོད་པ། ནང་པ། བྱི་པ། ལྟ་བུ་ལོ། །

ཁ བྱེད་ཆོས་བཟོད་པའི་མིང་ལ་སྐྱར་པ། བྱེད་ཆོས་བཟོད་པའི་མིང་  
པལ་ཆེར་གྱི་རྗེས་སུ་བ་དང་བའི་ཆ་ཤས་སྐྱར་ནས་ཡོད་པས། མིང་འདི་  
རིགས་ཀྱི་མཐར་ཐོ་བོ་མ་གསུམ་དང་། གལ་ཏེ་བའམ་བ་སྐྱོར་ན་བྱེད་ཆོས་  
བཟོད་པའི་མིང་དེ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་གཞི་བཟོད་པའི་མིང་དང་སྟེལ་བ་མ་  
གཏོགས་རང་རྒྱང་བ་ལ་མི་སྐྱོར་ཏེ། ལྟར་མ། བྱང་མ། དཔའ་བོ། སྐྱང་བོ།

མཛེལ་བོ། གཏུམ་པོ། ཞུ་དམར་བ། ས་སྐྱ་བ། རྟོགས་མཐོན་བ། ལྟ་བུས་མཆོན་  
ནོ། །

ག། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་ལ་སྦྱར་བ། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་བ་  
དང་བའི་ཆ་ཤས་སྦྱར་ནས་ཡོད་པའི་རྗེས་སུ་པོའམ་བོ་དང་། མིང་མཐར་དེ་  
ཉིད་པོའམ་བོར་བསྦྱར་བའམ། མིང་མཐར་བསལ་ཏེ་མཁན་སྐྱ་སྦྱར་ཆེ་བདག་  
པོའི་དོན་ཉིད་གསལ་བར་བྱེད་དེ། སྦྱབ་པ་པོ། འབྲི་བ་པོ། འཆད་པ་པོ། རྒྱ་བ་  
པོ། བྱེད་པོ། འཛོག་པོ། གཉིད་མཁན། ཚུལ་མཁན། ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ན། དུལ་  
དང་བྱ་བ་ལྟན་དུ་སྦྱེལ་བའི་རྗེས་སུ་བའམ་བ་དང་། བྱ་བ་བརྗོད་པའི་མིང་རྒྱང་  
བར་མ་སྦྱར་བའང་ཡོད་དེ། མཛེལ་སྐྱོར་བ། ཡིག་འབྲི་བ། རྟོམ་བཙུན་བ།  
ཤིང་རྟོ་བ། རྟོབ་མ། ཞོར་མ། ལྟ་བུའོ། །

## འཕྲོས་དོན་གཞན་བཤམ་པ།

གོང་བསྟན་པ་པོ་སོགས་ཀྱི་སྐྱ་རྣམས་མིང་མཐར་སྦྱར་བ་ཐམས་ཅད་  
བདག་པོའི་དོན་མ་ཡིན་པས། བདག་སྐྱ་བསྟན་པའི་ཞར་ལ་མིང་གི་ཆ་ཤས་  
ཀྱི་པ་བ་སོགས་ཀྱང་ངང་གིས་ཐོན་ཏེ། ཐག་པ། ཆད་པ། འཕྱག་པོ། རིང་བ།  
ཁ་པོ། སྐམ་པོ། དུང་མ། བག་མ། མ་མོ། སོར་མོ། རྟ་ལྡང་ཅན། དཔལ་ལྡན།

མཚུངས་ལྟོ། ཏྲགས་ཅན། ལྷ་བྱ་ནམས་ནི་བདག་སྒྲུ་མིན་པས། བདག་སྒྲུ་  
 དང་བདག་སྒྲུ་མ་ཡིན་པའི་བྱ་བར་ནི། སྒྲུ་ནས་མིང་དེའི་ཆ་ཤས་སུ་བྱ་བ་  
 པས་གསར་དུ་སྒྲུ་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཆ་ཤས་དེ་དག་སྒྲུ་བ་དང་མ་སྒྲུ་བ་  
 པའི་མིང་དག་གི་བསྟན་དོན་མཚུངས་པ་དང་། སྒྲུ་ལ་ཆིག་དང་སྒྲེལ་དུ་མི་རུང་  
 བ་དང་། ཆིག་སྒྲུ་དེ་གི་སྒྲུ་བས་སུ་བསྒྲུ་བ་ཀྱང་ཆོག་པ་དང་། གང་ཟག་གི་དོན་  
 ལ་གཞིལ་ཀྱང་ཕོ་མོའི་བྱེ་བྲག་གསལ་བ་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆོས་ལྷ་དང་ལྟན་པ་  
 ནི་བདག་སྒྲུ་མ་ཡིན་པའི་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཅམ་དུ་གཟུང་ཞིང་། དེ་ལས་ལྷོག་  
 རྟེ། པ་ཕོ་སོགས་མ་སྒྲུ་བ་ཀྱང་མིང་རང་དོས་ནས་དོན་དེས་ཅན་ཞིག་སྟོན་པ་  
 དང་། པ་ཕོ་སོགས་སྒྲུ་བ་པས་ཐོག་མའི་དོན་དང་མི་མཐུན་པར་སྒྲུ་བ་ལུལ་  
 དེའི་བདག་པོའི་དོན་ལ་གཞིལ་བ་དང་། སྒྲུ་ལ་ཆིག་འཇུག་ཏུ་རུང་བ་དང་།  
 ཆིག་སྒྲུ་བྱེད་མི་ཆོག་པ་དང་། ཕོ་མོའི་བྱེ་བྲག་མི་བྱེད་པར་གང་ཟག་སྒྲུ་  
 ཅམ་སྟོན་པ་ནི་བདག་སྒྲུ་ཡིན་པས། བད་སྒྲོད་སྒྲོ་གསལ་དག་འཇུག་དུ། མེ་  
 ཏྲག་མ། གར་མ། ལྷ་མ། སྒྲེག་མོ། བདག་མོ། གནས་མོ། ༡༢ ལྷ་བྱ་མ་དང་མོ་  
 བདག་པོའི་དོན་ལ་འཇུག་པར་གསུངས་པ་ནི། ཐོན་མིའི་ཞལ་ལྷང་དུ། མ་  
 ཡིག་ཡིན་ཆད་དགག་སྒྲུ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཨ་མ། བག་མ། སྒྲོད་མ། ཆེན་མ།  
 ལུན་མ། ལྷ་བྱ་ནི་ཕོ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་མོ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ༡༥ ཞེས་  
 དང་། མོ་ཡིག་ཡིན་ཆད་བདག་སྒྲུ་མ་ཡིན་པ་ནི། རོ་མོ། བཅུན་མོ། བྱ་མོ་ལྷ་

བུ་ནི་ཕོ་མོ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་མོ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ༡༤ ཞེས་གསུངས་པ་  
 དང་ཀུན་ནས་མ་སྦྱར་བས་ཐོན་མིའི་ཞལ་ལྷུང་གི་དགོངས་པ་ལྟར་བྱུངས་ཤིག  
 གཞན་ཡང་། བརྗོད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྐབས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྒྲ་  
 གཅིག་གིས་དོན་གྱི་ཕྱོག་པ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སྟོན་པའང་ཡོད་དེ། སྟོན་པ།  
 བཟོ་བ། མགར་བ། ཟླ་བོ། སྟོན་པ། རྩལ་བོ། ལྟ་བུར། སྟོན་པས་ཆོས་སྟོན་པ།  
 བཟོ་བས་འཕྱལ་འཁོར་བཟོ་བ། མགར་བས་ལྷགས་མགར་བ། དེད་གྱི་ཟླ་བོ་  
 དེས་ཆིག་གི་ཟླ་བོ་སྒྱུར་ཏེ་ཉེས་པ་མང་། སྟོན་པས་སྟོན་གྱིན་པས་ནད་པ་ལ་  
 སྟོན་པ། རྩལ་བོ་གང་གིས་གྱི་རྩལ་བོ་དོར་བཞིན་མཆིས། ཞེས་པ་སོགས་གྱི་  
 མིང་སྒྲ་མ་རྣམས་ནི་བདག་སྒྲ་དང་། བྱི་མ་དག་ནི་བདག་སྒྲ་མིན་པས། བ་པོ་  
 སོགས་བདག་སྒྲར་སྒྱུར་ཆེ་ཆ་ཤས་སྒྲ་མ་དང་དགྲུས་གཅིག་ཏུ་སྟོམ་པར་  
 གྲོག་པ་དང་། མིང་གི་ཆ་ཤས་པལ་བར་གྱུར་ན་ཆ་ཤས་སྒྲ་མ་ལྟེ་བར་བསྐྱག་  
 གོ།

ཅིང་སོགས་བཤའ་པ།

སྒྲའི་སྟོར་ཚུལ།

ག་ད་བ་དང་ད་བྲག་མཐར། །ཅིང་ཅེས་ཅེའོ་ཅེ་ན་ཅིག །ང་ན་མ་འ་ར་  
 ལ་དང་། །རྗེས་འཇུག་མེད་མཐར་ཞིང་ཞེས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཤིང་

ཤིག་ཤེའོ་ཤེ་ན་འཕྲོག། ཁྱེས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་ག་ད་བ་དང་ད་བླག་  
ཅན་གྱི་མཐར་ཅིང་སོགས་ཏྲགས་མཚུངས་དང་། ང་མ་འདང་མཐའ་མེད་གྱི་  
མཐར་ཞིང་སོགས་ཏྲགས་མཚུངས་དང་། ས་མཐར་ཤིང་སོགས་དང་། ན་ར་  
ལ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཞིང་སོགས་འདྲན་པ་ནི་བརྗོད་བདེའི་དབང་དུ་བྱས་པ་  
ཡིན་ནོ། །

## དོན་གྱི་སྦྱར་ཚུལ།

བརྗོད་ཏེར་བདུན་པ་རྩ་འགྲེལ་དང་། དཀར་ལེབས་བྱང་ཡིག་གི་  
འགྲེལ་བ་སོགས་སུ། ཅིང་སོགས་གྱི་ཆིག་ཕྱད་བཅུ་བཞིར་དོན་གྱི་སྦྱར་  
ཚུལ་ལྟར་བརྗོད་ཆད་འགྲེལ་ཞིག་སྦྱར་གྱང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་མིན་ཕྱིར། ལྟར་གྱི་  
བསྟན་བཅོས་དག་དུ་ཆིག་ཕྱད་ཅིང་སོགས་ཞེས་སྦྱི་མིང་རགས་འཛིན་བྱས་  
པ་མ་གཏོགས། ཆིག་ཕྱད་དེ་དག་གི་སྡེ་ཆན་སོ་སོར་དོན་མཐུན་གྱི་མིང་  
མེད་པ་ལ་གཞིགས་ནས། བརྗོད་གསལ་བྱེད་དག་སྦྱོན་དུ། ཅིང་ཞིང་ཤིང་  
གསུམ་ལ་མཉམ་སྦྱར་དང་། ཅིས་ཞེས་དག་ལ་འདྲན་སྒྲ། ཅེའོ་ཞེའོ་ཤེའོ་  
གསུམ་ལ་འདྲན་སྦྱད། ཅེ་ན་ཞེ་ན་ཤེ་ན་གསུམ་ལ་དོགས་སྦྱོང་། ཅིག་ཞིག་  
ཤིག་རྣམས་ལ་སྦྱལ་སྦྱོན་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས་པ་ལེགས་པར་མཐོང་བས།  
འདིར་ཡང་དེ་ལྟར་འཛིན་ཞིང་འཆད་དོ། །



ཀམ་ཉམ་སྟོར། བྱ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་དང་། ཆོག་སྒྲིབ་པའི་མཆོམས་སུ་སྦྱར་ཏེ། བསྟན་དོན་དོ་མཉམ་པ་དག་མཉམ་དུ་སྦྱོར་བར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། ཆོག་སྟན་ཞིང་འཛེབས་པ། མཛེས་ཤིང་ལྷ་ན་སྟུག་པའི་གྲོང་བྱེད། དོག་ཅིང་ལུན་འཐིབས་པའི་འགག་འཕྲང་ཞིག་ཏུ་སེབས། མཆུ་ནི་དམར་ཞིང་གྲུག་པ་དང་། །གཤོག་པ་ལྗང་ཞིང་མཉེན་པ་དང་། ། མགྱིན་པ་ཁ་དོག་སུམ་སྒྲིང་ཅན། །རེ་ཙོ་འདི་དག་ཆོག་འཇམ་ལྟན། །(སྟན་དག་མེ་ལོང་ལས) ལྷ་བུ་བྱུང་ཆོས་བརྗོད་པའི་མིང་སྒྲིབ་པའི་མཉམ་དུ་སྦྱོར་བ་དང་། འོད་དཀར་ཅན་བྱོད་སྒྲིང་གཞན་མཁར་གཤེགས་ན། །སྟོགས་དེའི་ལུན་ཆོགས་འཛོམས་ཤིང་ས་མོས་རྣམས། །རྒྱས་ཤིང་ན་བཟའི་གྲོང་བྱེད་འཕེལ་བྱེད་ཀྱང་། །དབུས་འགྱུར་བྲམ་བེ་དགའ་བའི་དཔལ་དུ་བཞུགས། ། (སྟན་འགྲེལ་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་སྒྲིབ་ལས) བརྟག་ཅིང་དབྱེད་པར་བྱ། མི་མང་འདུས་ཤིང་ཆོགས་ཏེ། དོན་དེར་དབྱེད་ཅིང་ཡང་ཡང་བགྲོས་སོ། །མདའ་འཕངས་ཤིང་ཕོག་སྟེ་ས་ལ་འགྲེལ་ཅིང་ཉལ་ནས་བསྟན། །ལྷ་བུ་བྱ་བ་སྒྲིབ་པའི་མཉམ་དུ་སྦྱོར་བ་དང་། དེགས་པས་ཡོན་ཏན་ཉམས་འགྱུར་ཞིང་། །འདོད་པས་ངོ་ཆ་ཉམས་པར་བྱེད། །(ས་སྒྲིབ་ལེགས་བཤད་ལས) རྒྱལ་སྟོན་འདི་དག་གི་དུས་སུ་འཛིག་ཏེན་པ་རྣམས་ཞིང་ལ་སོ་ནམ་བྱེད་པའི་སྟོལ་བྱུང་ཞིང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུ་ལས་དདུལ་བྲངས་སྟུགས་གསུམ་ཡང་ཐོན་བེད།

(དེ་བ་ཐེངས་དམར་པོ་གསལ་མ་ལས) ལྷ་བྱ་ཆིག་སྒྲ་བྱི་མཉམ་དུ་སྒྱུར་བ་ལ་  
འཇུག་གོ།

ཁ་འདྲེན་སྒྲ། བསྟན་བཅས་གཞན་གྱི་ལུང་ཆིག་རི་བཞིན་འདྲེན་པ་ལས།  
དོན་ཅམ་འདྲེན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་མིང་དང་ཆིག་དེ་གསལ་  
བར་བྱེད་པ་བཅས་གྱི་དོན་ལ་སྒྱུར་བ་སྟེ། དཔེར་ན། བརྟ་སྟོང་ཉེར་བདུན་པ་  
ལས། མ་དང་མི་ནི་མིང་གང་གོ། རོག་མར་སྒྱུར་བ་དགག་པ་སྟེ། །མ་ནི་  
འདས་དང་མ་འོངས་པ། །མི་ནི་ད་ལྟ་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །ལྷ་བྱ་  
ལུང་ཆིག་འདྲེན་པ་དང་། བརྟ་སྟོང་སྒྲ་བ་ཞིག་གིས། མིན་མེད་གཉིས་ནི་མིང་  
ཡིན་ཡང་དགག་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པས་དགག་སྒྲ་དང་ཆབས་ཅིག་འཆད་པ་  
ཡིན་གྱི། དེ་དག་ནི་དགག་སྒྲའི་སྒྲ་མིན་ནོ་ཞེས་པ་དོན་ལ་གནས། ལྷ་བྱ་  
ལུང་དོན་འདྲེན་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་ཆིག་རི་བཞིན་བཞུས་པ་མ་ཡིན་པར་དོན་  
ཅམ་བཞོད་པའོ། །ལུང་གང་ནས་བྲངས་པའི་ལུངས་དང་བཅས་ན་ནས་ལས་  
གཉིས་སམ། ལ་དོན། གང་གིས་བསྟན་པ་བྱེད་སྒྲ་དང་སྟེ་ལ་དགོས་ཀྱང་། མིང་  
དང་ཆིག་སྒྲ་མ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཅེས་ཞེས་ཁོ་ན་སྒྱུར་པས་ཆོག་སྟེ།  
ཁོའི་མིང་ལ་སྐལ་བཟང་ཞེས་བྱ། རྫོང་བྱེད་གྱི་སྒྲ་ཞེས་པ་ནི་མིང་དང་ཆིག་  
ལའོ། །སྟེ་ལ་གན་ནམས་གྱིས་མི་བཟུང་ནས། །མཇུག་མ་མེད་ཅེས་བཞད་  
གད་བྱེད། །(ས་སྒྱའི་ལེགས་བཤད་ལས) ཡུལ་གྱི་མཐའ་ཞིག་ན་བུ་མོའི་

གྲོང་ཞེས་བྱ་བའི་སྡེ་ཚོམ་ཆུང་དུ་ཞིག་ཡོད་དོ། །ལྟ་བུའོ། །

ག འདྲེན་སྟུང། དང་བྱའི་ལུང་ཆིག་གམ་གསལ་བྱའི་དོན་དེའི་མཁུག་  
སྟུང་བའི་དོན་ལ་སྟུར་བ། ཅེས་ཞེས་འདྲེན་སྟུང་གོ་སོགས་རྫོགས་ཆིག་  
མཉམ་སྡེབ་གྱི་བྱེད་བ་ཅན་གྱི་སྟངས་ཀྱི་སྡེ་ཚོན་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། སྟོལ་ངན་  
བྱེད་གྱིས་བཀག་ཅེས། །བསྟན་དོན་རི་བཞིན་ཤེས་ཤེས། །གྲོགས་འདི་ཀྱན་  
དང་མཐུན་ཞེས། །རྒྱལ་བོ་སྟུང་བ་ཆིག་གཅིག་ཡིན་པས། སྟོན་པོ་དག་གིས་  
ཡར་ཁུ་མ་ཤོད་ཅེས། །(བྱ་བྱ་གོ་རྫོང་ལས) ལྟ་བུས་མཆོན་ཏེ། གོ་སོགས་  
རྫོགས་ཆིག་གིས་སྐབས་བབ་གྱི་དོན་དེ་རྫོགས་པར་བསྟན་བ་ཅེས་དང་།  
འདི་དག་གིས་ནི་པ་རོལ་བོ་ལ་ཁ་གཏད་དེ་དོན་གང་ཞིག་ནན་གྱིས་བསྟན་  
པས་མི་འདྲ་ཡང་། ཅེས་ཞེས་ཤེས་གསུམ་གྱི་མཐའ་ན་འོ་སྟུང་ཡོད་སྟབས། བྱེད་  
དེ་དག་ཆིག་མཐར་བྱུང་ན་ངེས་པར་ཉིས་ཤིང་སྟུར་རོ། །

ང དོགས་སྟོང་། ཅེ་ན་ཞེ་ན་ཤེ་ན་གསུམ་ནི་བརྗོད་པ་པོས་དོགས་པ་  
ཁོང་ནས་བསྐྱངས་སྟེ། ལན་དང་བཅས་པའི་སྟོན་སྟུང་དོན་གསལ་བར་  
བྱེད་པའི་བྱེད་དག་ཡིན་པས། བད་སྟོང་ཉིར་བདུན་པ་རྩ་འགྲེལ་ལས། ཅེ་ན་  
ཞེ་ན་ཤེ་ན་དང་། །ཅེ་འོ་ཞེ་འོ་ཤེ་འོ་གསུམ། །ལན་དང་བཅས་པའི་སྟུང་རུ་  
འགྱུར། །༡༥ཞེས་བསྟན་པ་དཔེར་ན། ཅེ་བྱིར་འཁུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །ཡི་  
གའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ། །མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆིག་བྱུང་ནས། །ཆིག་

གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད། །(རྟགས་འཇུག་ལས) སྐྱི་ཁི་གང་ཞེ་ན། རྩ་  
ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ་མཐའ་དག་གོ། དེ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། འདི་ཡིན། རྟོན་འབྲེལ་གྱི་  
དོན་ཅི་ཞེ་ན། དངོས་པོ་བརྟོན་ནས་བྱུང་བ་དང་། དངོས་མེད་བརྟོན་ནས་  
བཏགས་པའོ། །དེ་ཡང་སྟོབ་དཔོན་དོན་ཡོད་འཆར་གྱིས། མཁས་པར་བྱུར་  
པ་གང་ཞེ་ན། བྱེ་བྲག་རི་བཞིན་བྱེད་པའོ། །སྐྱེས་བུ་སྐྱོན་པ་གང་ཞེ་ན།  
མཁས་བྱའི་ཡུལ་ལ་མི་སྟོབ་པའོ། །(དགོ་ལྡན་ལེགས་བཤད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
ལས) ལྟ་བུ་གང་ཅི་སྟུ་དུ་ནམ་བཙས་ཀྱི་ཆེ་ལ་སྐྱར་ནས་དེ་བ་བསྐྱངས་ཏེ་  
ལན་ལྡོན་པར་བྱེད་པའོ། །

ཅ སྐྱུལ་སྟོན། ཅིག་ཞིག་ཤིག་གསུམ་གཞན་ལ་ལས་ཤིག་བྱེད་པར་  
སྐྱུལ་བ་དང་། འདོད་དོན་འབྱུང་བར་སྟོན་པ་དང་། གངས་ཚད་གསལ་བྱེད་  
བཙས་དོན་གསུམ་ལ་འཇུག་སྟེ།

(ཀ) སྐྱུལ་བ་ལ་འཇུག་པ། སྐབས་སྟུ་བབ་པའི་དོན་ཞིག་ཏེ་བར་སྐྱབ་  
པར་སྐྱུལ་བ། ཡི་གེ་ཕྱིས་ཤིག་ནས་རྩོས་ཤིག་བྱ་བ་དེ་ད་ལྟ་རང་དུ་སྐྱབས་  
ཤིག་སྐྱར་དུ་སོང་ཞིག་སྒྲོང་བོ་ཆོད་ཅིག་སྒྲོད་ཅིག་བྱངས་ཤིག་ཚུན་ཅིག་ལྟ་བུ་  
སྐྱུལ་ཆིག་གི་མཐར་སྐྱར་པས་ནན་ཆེ་བ་བསྟན་པ་དང་། མ་བྱེད་ཅིག་མ་  
འདོར་ཞིག་མ་སྟོག་ཅིག་མ་འགྲོ་ཞིག་མ་བཞེས་ཤིག་མ་འདོམས་ཤིག་མ་  
གཙོད་ཅིག་མ་འདུལ་ཞིག་ལྟ་བུ་དགག་སྐྱ་དང་སྐྱེལ་བའི་བྱ་བ་ད་ལྟ་བ་ལ་སྐྱར་

བས་ད་ལྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱ་བ་དེ་མི་སྐྱབ་པར་སྐྱལ་བ་ནི་ཚིག་སྟངས་ཀྱི་  
བྱེད་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

(ཁ) སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ། མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་ཞིག་འབྲུབ་  
པར་སྟོན་པ་ལ་སྟོར་བ་ནི། དཔེར་ན། ཉང་བར་ས་ལུ་སྐྱམ་པོ་ལས། །སྤྱ་བྱ་  
སྟོན་པོ་སྟེ་གྱུར་ཅིག (བྱ་མགྱིན་སྟོན་ལྷ་བའི་རྟོགས་བརྗོད་ལས) དག་  
ལེགས་སྟོན་ལམ་འབྲུབ་གྱུར་ཅིག་བདག་གི་རེ་བ་རྟོགས་གྱུར་ཅིག་བྱ་བྱོད་  
ཆེ་རབས་བཟོན་གྱུར་ཅིག་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྟོང་རྒྱས་གྱུར་ཅིག (གཞོན་  
བྱ་ལྷ་མེད་ལས) དག་ལས་ནམ་ཡང་རྒྱལ་ཞིག་འདོད་དོན་སྤྱར་དུ་འབྲུབ་  
ཅིག་རྟོགས་པ་མཐོན་པོ་རྒྱད་ལ་སྟེ་ཞིག་སྟེ་ཆེ་རིང་དུ་བཟོན་ཞིག་ལྟ་བུའོ། །

(ང) གངས་ཆད་གསལ་བར་བྱེད་པ། ཅིག་ཞིག་ཤིག་གསུམ་བྱེད་  
གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་དག་གི་རྗེས་སུ་སྤྱར་བ་ན། གངས་ཀ་གཅིག་གམ་ཡང་  
ན་གངས་ཆད་མ་ངེས་པའི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། རྟ་ཞིག་ཉིས།  
རས་ཤིག་བཞུམས། བང་མཛོད་ཅིག་གི་སྟོ་བྲ། མ་མོ་ཞིག་བོར། བརྗོད་དོན་  
གལ་ཆེན་ཞིག་བསྟན། རྒྱང་ཞིག་ལངས་ཏེ་ས་རྒྱལ་འཇུག། ཆ་ཤས་ཤིག་  
ཀྱང་ཡིད་ལ་མ་བེན། ལྟ་བུ་དང་། སྟོར་གསུམ་ཙམ་ཞིག་དོན་འགའ་ཞིག་བྱ་  
སྟོན་བཞི་ཞིག་མཆིས། ཚུ་ཆོད་ལྷ་དུག་ཅིག་འགོར། བྲི་སྤྱལ་གཉིས་ཤིག་  
བདོག་ལྟ་བུར་གངས་ཀ་བརྗོད་པའི་མིང་མཐར་སྤྱར་ན་རང་གི་སྤྱ་ལོགས་ཀྱི་



གངས་དེ་ཉིད་གསལ་བར་བྱེད་དོ། །འོན་ཀྱང་། ཅིག་ཞིག་ཤིག་གསུམ་མིང་  
གི་ཆ་ཤས་སུ་སྒྱུར་བའང་ཡོད་དེ། །ཁ་ཅིག་འབའ་ཞིག་ཆབས་ཅིག་རེ་  
ཞིག་ཐེངས་ཅིག་སྟོན་ཅིག་སྟོན་བྱའོ། །

## (11) དེ་སྐྱབ་པ་ཤད་པ།

དེ་སྐྱབ་ཆིག་གི་སྒྱུར་བར་ཞུགས་ཆེ་རང་ངོས་ནས་ཁད་རིང་བ་དང་  
ངས་བཟུང་སོགས་དོན་ངས་ཅན་ཞིག་སྟོན་ཞིང་། ཆིག་སྤང་གཞན་གྱི་སྒྱུར་  
ཡུལ་དུ་རུང་བས་དོན་སྟོན་གྱི་ཆིག་སྤང་ཡིན་པས་དེའི་འཇུག་ཡུལ་མདོར་  
བསྐྱུས་ན།

རིང་བའི་དོན་ལ་སྒྱུར་བ། བརྗོད་པ་པོ་རང་དང་དུས་ད་ལྟ་བ་ལས་ཁད་  
ཐང་རིང་བའི་དོན་ལ་སྒྱུར་བ། དཔེར་ན། སྒྲོངས་པ་མཐའ་རྣམ་པར་ཡངས་པ་  
དེའི་གྲུད་སྒྲིགས་ཤིག་ན་བཞོན་པ་ཏྲ་མཆོག་གི་ཁྱུ་མཆོག་ཟས་ལ་བཀྱམ་པ་  
མཐོང་ངོ། །(གཞོན་རུ་ཆེ་མེད་ལས) ལུང་བ་དེ་ནས་སྒྱུ་མི་ཞིག་སྒྱུར་བ་སྒྱུར་  
བར་མདུན་དུ་ཐོན་བྱུང་། མཛོད་དགའི་རྩ་ཐང་དེ་ནི་རྩ་ཆུ་ནགས་གསུམ་  
འཛོམས་ཤིག་ཁོད་ཡངས་པས་ནམ་ཡང་བརྗོད་མི་སྲིད། བདེ་ཆེན་གྱི་ཡུལ་  
དེ་ན་བོད་རིགས་སྐྱོན་ཆེ་མང་པོ་ཡོད། ལྟ་བུ་ཡུན་རིང་བ་ལ་འཇུག་པ་དང་།

ན་ནིང་གི་ལོ་དེ། ཁ་སང་གི་ཉི་མ་དེར། དེའི་དུས་སྟེ། ཆེ་རབས་སྟོན་མ་དེ།  
 ལྷ་བྱ་འདས་པའི་དུས་དང་། སང་ཉིན་ཉི་འོས་ཀྱི་དུས་དེ་ལ་ངེད་ཅག་འཛོམས།  
 ད་ནས་ལྷ་གསུམ་གྱི་རྗེས་མའི་ཆེས་བརྒྱད་དེ་ཁོང་གི་འཁྱུངས་སྐར་རེད། ལོ་  
 གྱི་མའི་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་དེ། ལྷ་བྱ་མ་འོངས་པའི་དུས་ལ་འཇུག་པ་བཅས་  
 བྱི་དུས་རིང་བ་སྟོན་པ་སྟེ། སྤྲོ་སྤྲོ་ལས། འདས་པ་དང་ནི་མ་འོངས་པའི། །དུས་  
 གཉིས་ལ་ནི་འཇུག་པ་གཉིས། །བདག་ཉིད་ད་ལྟར་ཉིད་ལ་སྤང་། །ཉམ་ཞེས་  
 གསུངས་སོ། །

བརྗོད་དོན་ངེས་བཟུང་བ། བརྗོད་པར་བྱ་བའི་དོན་དེ་ངོས་འཛིན་པའི་  
 སྤང་དུ་དོན་དེ་རང་ལ་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སྤྲོ་ཞིང་སྤྲོར་གྱིས་བཏབ་  
 པ་དེ། །འཐབ་མའི་སྤྲོ་མོ་འབྱེད་པ་ཡིན། །སྤྲོ་ཞིང་སྤྲོར་གྱིས་བ་བ་དེ། །  
 ལྷོགས་འགོང་སྤྲོང་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན། །(བྱ་སྤྲོལ་གཏམ་རྒྱུད་ལས) དེགས་  
 ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། །རི་ལྟར་ཁྱོད་གྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཞེས་རབ་  
 ཀྱི་པ་རོལ་གྱི་སྤྲོ་པ་བཟུང་ལ་སྤྲོད་པར་བྱ། (ཞེས་སྤྲོང་ལས) དག་གན་  
 ཀྱིས་སྤྲོ་བཞིན་པའི་ལས་དོན་དེ། མི་སྤྲོ་སྤྲོ་མདོག་བྱེད་པ་དེ། །ལྷ་བྱ་དང་།

དངོས་པོ་ངེས་བཟུང་བ། སྤྲོས་བྱ་བདག་གཞན་བར་མ་གང་རུང་ལ་  
 དབང་བའི་དངོས་པོའི་དོན་ལ་སྤྲོར་བ་སྟེ། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱི་དེ། རེད་གཉིས་  
 ཀྱི་དེ། བདག་གི་དེ། རེད་ཅག་གི་ལས་ཀ་དེ། ཁ་སང་གི་རྟ་མཆོག་དེ། ལྷ་བྱ་

སྟེ། སྤྲོ་སྤྲོ་ལས། དངོས་པོའི་དུས་ནི་མི་འདོར་ཏེ། །ཀྱན་ལ་རབ་ཏུ་སྐྱར་བར་  
བྱ། །༡༩ཞེས་གསུངས་སོ། །

## (12)འདི་སྤྲོ་བ་ཉད་པ།

དེ་སྤྲོ་ཉི་རིང་གཉིས་ལས་རིང་བ་དང་། བདག་གཞན་སོགས་ལས་  
གཞན་དང་། མདོན་སྒོག་གཉིས་ལས་སྒོག་གྱུར་གྱི་དོན་ལ་འཇུག་ཕྱིར། དེ་  
དག་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་བྱེད་ལ་འདི་སྤྲོ་བྱུང་བའང་དོན་ལྡན་གྱི་ཆོག་  
ལྷན་ཅིག་ཡིན་ནོ། །

ཉི་བ་ལ་འཇུག་པ། དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་ནོ། ངའི་དཔེ་ཆ་འདི་བཟང་།  
གྲོགས་པོ་འདི་ལ་བཙོན་པ་ཡོད། གནས་འདི་རུ་སྟོད། འདི་ནས་ལྷ་སའི་བར།  
འདི་ནི་སྤྲོ། །འདི་ཡི་གནས་ཚུལ་ད་དུང་གསལ་བར་དབྱེད་དགོས། ལྷ་བྱ་  
དང་།

བདག་ཉིད་ལ་འཇུག་པ། ང་འདི་བཙོན་པ་ཞན། རེད་འདི་སྤྲོ་སྤྲོ་བྱུང་།  
དེ་རིང་ང་འདི་ཉ་ཅང་སྤྲོ་བས་ཁེངས། ལྷ་བྱའོ། །

ལྷ་བ། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་ཐད་གྱི་མཐའ་རུང་བད་དབྱེ་བ།  
༡ རྣམ་དབྱེའི་ངོ་བོ་དང་སྟོར་ཚུལ་ལ་རགས་ཅམ་དབྱེ་བ།

རྣམ་དབྱེའི་མཆན་ཉིད་ལ། ཡིག་བཤའ་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་དུ། དག་གཞན་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པོ་གང་རུང་གི་གནས་སྟོན་བྱེད་དུ་རྣམ་པར་དབྱེ་བར་བྱ་བའི་སྒྲ་དེ་རྣམས་རྣམ་དབྱེའི་མཆན་ཉིད་ཡིན། ༡༠ ཞེས་དང་། རྩོན་མིའི་ཞལ་ལུང་དུ། ཆོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་མིང་ཆིག་དེ་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པར་རྣམ་པར་ཉེ་སོ་སོར་དབྱེ་ཞིང་འབྱེད་རྒྱས་པའི་སྒྲའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་བའི་ཆིག་ཐད་ཅིག་ལ་རྣམ་དབྱེ་ཞེས་བྱ། ༡༡ ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་རྣམས་ནི་རྣམ་དབྱེའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅམ་ལས། མཆན་ཉིད་གྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་ན་ད་དུང་དེ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་པས། བད་སྟོད་སྟོར་གསལ་དགའ་སྟོན་དུ། རྣམ་དབྱེ་ཞེས་པ་ནི་ངོ་བོ་དང་། དུལ་དང་བྱ་བ། བྱེད་པ་པོ་དང་བྱེད་པ། བྱེད་གཞི་དང་བྱེད་ཆོས་སོགས་གང་རུང་མ་འདྲེས་པར་སོ་སོར་རྣམ་པར་དབྱེ་བར་བྱེད་པས་རྣམ་དབྱེ་ཞེས་བརྗོད་དོ། ༡༢ ཞེས་བསྟན་པ་དེས་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟེ་ལ་བྱུང་བས་དེ་ལྟར་གསུང་བར་བྱ་ཞིང་། རྣམ་དབྱེ་ཡིན་ན་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་འདྲེས་པར་སོ་སོར་དབྱེ་ཞིང་རང་གང་ལ་སྒྱུར་ཡུལ་གྱི་མིང་དེ་ལ་བད་སྟོད་ཀྱི་གོ་བ་གསར་དུ་སྐྱེད་དགོས་པས། རྣམ་

དབྱེ་དང་པོས་ཆོས་རང་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་གཞན་ལས་རྣམ་པར་དབྱེ་བ་དང་།  
 རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པས་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ། གསུམ་པས་བྱེད་པ་པོའམ་  
 བྱེད་པ་དང་དེས་བསྐྱབ་པའི་བྱ་བ། བཞི་བས་དགོས་པ་བསྐྱབ་སའི་གཞི་དང་  
 དེའི་ཆེད་དུ་བྱས་པའི་བྱ་བ། ལྷ་བས་འབྱུང་གཞི་དང་བྱུང་ཆོས། རྩལ་པས་  
 འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆོས། བདུན་པས་རྟེན་གཞི་དང་བརྟེན་ཆོས། བརྒྱད་  
 པས་མིང་ཙམ་དང་འབོད་པའི་བྱེད་པར་དུ་བྱས་པའི་མིང་གཉིས་རྣམ་པར་  
 དབྱེའོ། །

སྒྲིར་སྒྲུར་དུ་རུང་བའི་རྣམ་དབྱེ་རྣམས་ཆིག་སྟངས་ཡིན་ཡང་ཆིག་སྟངས་  
 གཤམ་བ་མ་ཡིན་པས། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་སྟངས་གཤམ་བ་གཉིས་མི་འདྲ་སྟེ། རྣམ་  
 དབྱེའི་ཆིག་སྟངས་རང་ངོས་ན་ཆོས་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་པའམ་མིང་དོན་  
 གསལ་དུ་སྒྲུར་བྱེད་ཀྱི་རྩམ་པ་ལྡན་ཡང་། ཆིག་སྟངས་གཤམ་བས་མིང་རང་སྟོན་  
 གི་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྩམ་པ་འདོན་པ་ཙམ་ལས་རྣམ་དབྱེ་  
 ལྟར་ཀྱི་རྩམ་པ་མེད་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་དངོས་ལ་འཇུག་ན་ངེས་པར་དུ་མིང་  
 དང་ཆིག་གི་བར་མཆམས་སུ་སྒྲུར་ཞིང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བཅེགས་མིང་རུང་ཡང་།  
 ཆིག་སྟངས་གཤམ་བ་མིང་དང་ཆིག་གི་ཐོག་མཐའ་ཅི་རིགས་སུ་སྒྲུར་ཞིང་  
 བཅེགས་རུང་བ་དང་། རྣམ་དབྱེ་རྣམས་སྡེ་ཆོན་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྗེས་འཇུག་  
 ལ་བལྟ་དགོས་མི་དགོས་གཉིས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་དེའི་གོ་སར་ཆིག་སྟངས་



གཞན་སྐྱར་ཏེ་པན་ཚུན་བརྗེས་མི་ཆོག་ཀྱང་། ཆོག་སྤང་པལ་བ་བཞུས་སྟོན་  
བཞེག་ཕྱིར་པན་ཚུན་བརྗེས་ཀྱང་དོན་ལ་མི་གཞོད་པས། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆོག་  
སྤང་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་རྣམ་དབྱེ་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ལ་གཏན་ཆོག་ས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་མདོན་པར་མཐོ་བས་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མི་ལ་འཇམ་དབྱངས་  
དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཅས་མིན་དུ་སྟེར་རོ། །

དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཅིག་ཆོག་གིས་དོན་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅུམ་ཞིག་  
བརྗོད་པ་ནི། བུམ་པ། ཏྲག་པ། བསྟན་པ། བྱས་པ། བསྐྱབས། བསྐྱབ། བྱབ།  
ལྷ་བྱ་སྟེ། བོད་སྐད་ལ་རྣམ་དབྱེའི་རྗེས་ལོགས་པ་མེད་པས་མིང་ཅུམ་དེ་ཉིད་  
ཡིན་ཞིང་། མིང་ལ་ནི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཅན་རྣམས་  
དང་མིང་རྒྱང་ཡང་རུང་སྟེ་བྱད་པར་མེད་དོ། །༡༣༥ཞེས་གསུངས་ཀྱང་། སྤ་  
འགྲེལ་པལ་ཆེ་བར་བྱད་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་ཁོ་ནར་བྱེད་པ་བྱབ་ཆུང་བར་  
གཟེགས་ནས། ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་དུ། དོན་མཆོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་  
བཀོད་པའི་མཐར། དེས་ན་མིང་རྒྱང་ཡོད་ཆད་དང་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་སྟུལ་  
ཆོག་དང་བཅས་པ་འདིའི་ཁོངས་སུ་བསྟུངོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟར་  
རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་མིང་སྟེ་ལ་མ་བྱས་ན། སུམ་ཏྲགས་ཀྱི་ཆོག་དོན་མང་བོ་  
ཞིག་དགོལ་བྱབ་མེད་པས། མིང་ཡིན་ན་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་བསྟན་བྱ་ཡིན་  
པས་བྱབ་པོ། །

རྟགས་འཇུག་ཏུ། དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་པ། །མཐར་སྐྱར་  
 འོག་མའི་མིང་དོན་ལས། །ཞེས་པས་བསྟན་པ་ལྟར། རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་པུད་  
 དེ་དག་གིས་ནང་གསེས་ཀྱི་དོན་གང་ཞིག་སྟོན་པ་ལ་མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་  
 མིང་དོན་ལ་བསྟན་དགོས་ཏེ། རི་བོ་ཞེས་པའི་མིང་ལ་པུད་གཞན་མེད་ན་རྣམ་  
 དབྱེ་དང་པོ་དང་། མིང་དེའི་མཐར་ལ་སྐྱ་སྐྱར་པས་རི་བོ་ལ། ཞེས་པའི་ལ་  
 དོན་དེ་རྣམ་དབྱེ་གང་ཡིན་པ་མིང་དོན་འོག་མ་མ་སྐྱར་པར་ལ་དོན་ཡིན་པ་  
 རྟགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་གང་ཡིན་མ་ངས་ཏེ། དེའི་རྗེས་སུ་ནོར་ལུག་འཆོ་ཞེས་པ་  
 ལས་ཀྱི་དོན་ཡོད་ན་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། སྐྱར་སྐྱོབ་བྱེད་ཅེས་དགོས་པའི་  
 ཆེད་དུ་བྱེད་པའི་དོན་ཡོད་ན་དགོས་ཆེད་དུ་བྱེད་པ་དང་། རོར་ལུག་མང་  
 ཞེས་པ་བརྟེན་པའི་དོན་སྐྱར་ན་རྟེན་གནས་སུ་འགྱུར་བ་ནི་ལ་དོན་ཀྱི་པུད་  
 རང་ངོས་ནས་བྱས་པ་མིན་པར་མིང་དོན་གྱི་མ་ལས་ཤེས་པ་བཞིན་རྣམ་  
 དབྱེ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་དེ་དང་མཚུངས་སོ། །ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ན། རྣམ་དབྱེ་  
 གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་སྐྱོར་ཚུལ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་མིན་ཏེ། ལས་སུ་བྱ་བའི་  
 ཐད། སྐྱོ་བཟང་ལ་དཔེ་ཆ་ཉིད། ལྟ་བུར་དུ་སྐྱ་སྐྱོར་མི་རིགས་པ་དང་། བྱིས་ལ་  
 འགོ་ལྟ་བུར་དུ་སྐྱ་སྐྱོར་བྱང་བ་ནི། དུལ་གྱི་བྱུང་པར་ལ་བྱུག་པ་སྟེ། སྐྱ་མ་ནི་  
 གང་ལ་དམིགས་པའི་དུལ་དང་གང་ལ་བྱ་བ་འཇུག་པའི་དུལ་གཉིས་གཞི་  
 གཅིག་ཏུ་ཡོད་པས་ལ་སྐྱ་མ་གཏོགས་དུ་སྐྱ་མི་འཇུག་པ། གཟུགས་ལ་བསྟན་

ཞེས་པ་ལ་སྟུ་སྟུར་ཆེ་གཟུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྟར་བའི་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་  
འགྱུར་བ་དང་མཚུངས། བྱི་མ་ནི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་ཡང་དམིགས་ཡུལ་མིན་  
བས་ལ་དོན་གྱི་སྤང་ལ་བྱུང་མེད་དོ། །

ཡང་འབྲེལ་སྒྲིའི་སྐབས། སྒྲ་མ་དངོས་པོ་དང་། དེས་བཟུང་སོགས་ཀྱི་  
མིང་གི་རྗེས་སྟུ་སྟུར་རྒྱུའི་མཐར་སྟུར་འོག་མའི་མིང་དོན་དེ་བྱུང་ཆོས་དང་།  
བྱུང་གཞི་བརྗོད་པའི་མིང་སོགས་ཡིན་ན། སྒྲིར་བཏང་དུ་འབྲེལ་སྒྲ་སྒྲིར་ཡང་  
མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་དེས་ཏེ། འཤར་རྒྱུ་གསལ་བྱུང་། སྒྲིག་སྒྲིག་། བཏོད་ལམ།  
ཐོག་ར། ལྟ་བུའི་མིང་སྒྲ་མ་རྣམས་འབྲེལ་གཞི་དང་བྱི་མ་དག་འབྲེལ་ཆོས་  
ཡིན་ཡང་ཆིག་སྟུད་ཀྱི་དབང་གིས་འབྲེལ་སྒྲ་མ་སྟུར་ན་ཡང་དོན་ཆ་ཆང་  
ཞིག་སྟོན་ཐུབ། འོན་ཀྱང་འབྲེལ་སྒྲ་ཡོད་ཆད་བསྟུ་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷ་  
མའི་ཡོན་ཏན། རྒྱ་མཚོའི་གྲུ་གཟིངས། སྒྲོང་བོའི་ཡལ་གསྟོན་ལོའི་གནད་  
དོན། ལྟ་བུའི་འབྲེལ་སྒྲ་བསྟུས་ན་མིང་དོན་སྒྲ་བྱི་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་དོན་ཐ་དད་པ་  
གཉིས་སྟུ་འགྱུར་བས། རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་བསྟུ་བ་ལ། རྒྱ་དང་འབྲས་བུ། དཔེ་  
དང་དཔེ་ཅན། ངོ་བོ་གཅིག་པ་ཅན་མ་གཏོགས་འབྲེལ་སྒྲིའི་ནང་གསལ་སྟོན་  
ཆད་བསྟུ་མི་རུང་དོ། །

## ༡ དོན་མཚུངས་ཆིག་སྟུད་གའི་མཐའ་དབྱེད་པ།

སྟུ་མ་ཙུ་བའི་གཞུང་དུ། དོན་གཅིག་ཆིག་སྟུད་ཐ་དད་པ་དུ་མས་གསལ་

བར་བྱེད་པའམ་ཆིག་སྤང་མི་འདྲ་བ་དུ་མས་དོན་གཅིག་མཚུངས་པར་སྟོན་  
 པ་འགའ་རེ་ཡོད་པ་མདོར་བྲིས་ན། རྒྱ་མཆན་དང་། འབྲེད་པ། སྤྱད་པ།  
 མཆན་མས་སྟོར། དུས་སྟོན་པ་སོགས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། སྤྲ་མ་རྟགས་དང་  
 མཆན་མའམ་རྒྱ་མཆན་སྟོན་པས་བྱི་དོན་དེ་ལྟར་འབྱུང་ངེས་པ་སྟོན་པའི་རྒྱ་  
 མཆན་གྱི་དོན་ལ། བྱིས་སོགས་དང་། ལས་སྒྲ། དང་སྒྲ། ཅ་སྒྲ་སོགས་པལ་  
 ཆེར་སྟོར་ཚུལ་འདྲ་སྟེ། དཔེར་ན། དུ་བ་ཡོད་པས་མེ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཞེས་  
 པའི་དོན་ལ། དུ་བ་ཡོད་པ་ལས་མེ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཞེས་དང་། དུ་བ་ཡོད་པ་  
 དང་མེ་ཡོད་པ་རྟོགས་ཞེས་དང་། དུ་བ་ཡོད་ན་མེ་ཡོད་ལྟ་བུར་སྟོར་བ་ཡིན་  
 ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པར་མེད་པ་མིན་ཏེ། བྱིས་སོགས་རྒྱ་མཆན་གྱི་  
 དོན་ལ་སྟོར་སྒྲ་བས་མིང་སྤྲ་མའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཐོབ་ཐང་ལ་བལྟ་དགོས་པ་  
 དང་། ཅ་སྒྲ་སོགས་པལ་མཐའ་བཟུང་གི་སྟོན་སྒྱུ་མཆན་དོན་བྱིས་སྟོན་ནོ། །  
 རྒྱ་མཆན་གྱི་དོན་ལ་གོང་བསྟན་ཆིག་སྤང་དེ་དག་ཁོ་ན་སྟོར་བས་ཀྱང་མ་  
 བྱེད་སྟེ། བྱིར་དང་། སྟབས་དང་། སྤང་དང་། དེ་ལྟར་སོགས་ཀྱང་རྒྱ་མཆན་  
 གསལ་བྱེད་གྱི་མིང་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་ནི་བོད་མའི་ཁ་སྤྱད་དང་བརྟ་སྟོད་པའི་  
 ལུགས་གཉིས་ཀར་མཐུན་པའི་བརྟ་སྟོད་སྟོར་ཚུལ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།  
 སྟོར་སྤྱད་ཆ་བྱུང་བའི་མང་གཞིའི་སྟོང་ཡི་གེ་དང་བརྟ་སྟོད་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ། བརྟ་སྟོད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཞིག་བྱུང་བའི་ནས་

གཞུང་ལུགས་དེའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་གཞིར་གྱུར་པའི་ཡི་གེ་དང་སྐད་ཆ་དེ་  
 ཡང་བད་སྟོང་པའི་སྤྱི་འགྲོས་ལྟར་སྦྱར་དགོས་ཕྱིར། བད་སྟོང་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་གཅིག་མ་སྤྱོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་  
 པོ་བཏོན་དང་འདོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཆོག་སྤྱད་མི་འདྲ་བ་དུ་མས་  
 དོན་གཅིག་ཉིད་གསལ་བར་བྱེད་པ་འདི་ཡང་བོད་སྐད་ཀྱི་བདེའི་སྦྱོར་  
 ལུགས་བྱུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། དོན་བསྐྱར་ཡང་ཆོག་མ་བཞུས་པ་དང་  
 ཆོག་བསྐྱར་ཡང་དོན་མི་གཅིག་པའི་གནས་འབྱེན་པའི་ཐབས་ཚུལ་སྤྱོད་  
 མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གཞན་ཡང་དུས་སྟོན་པའི་མིང་མཐར་དུ་སོགས་ལ་དོན་དང་། དང་སྐྱེ་  
 སྐབས་བསྐྱར་གྱིས་སྦྱར་ན་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པ། ཉི་མ་འཆར་བ་རུ།  
 ཆེས་གསུམ་ལ་ཞེས་པར། ཉི་མ་འཆར་བ་དང་། ཆེས་གསུམ་ཐོན་པ་དང་ལྟ་  
 བྱར་སྤྱད་མི་འདྲ་ཡང་དོན་མཚུངས་པ་དང་། དང་སྐྱེ་དང་གམ་སོགས་དབྱེ་  
 གཞི་སྟོན་ལ་བཀོད་པའི་དབྱེ་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་དང་། དེ་ལས་སྟོག་པ་  
 གང་རུང་ལ་འཇུག་པར་བསྟན་པ་ནི། ཆོག་གི་སྦྱོར་ལུགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་  
 བ་མ་གཏོགས། སྤྱད་ཀྱི་ཆ་ནས་བསྐྱར་དོན་དོ་མཉམ་པའི་མིང་དང་ཆོག་གི་  
 བར་མཆམས་སུ་སྦྱར་ཏེ་ཐ་དད་དུ་འབྱེད་པ་ཅམ་ལས་སྦྱད་པའི་དོན་མེད་  
 པས། སྤྱད་དེ་དག་སྦྱད་པའི་དོན་ལ་མི་འཇུག་སྟམ་མོ། །དེ་མིན་མཆམས་



སྒྲིབ་བའི་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ། རྟེན་དེ་གསུམ་དང་། ཉམས་སྒྲིབ་ ཅིང་ཞིང་  
 ཞིང་གསུམ་སྒྲིབ་ཚུལ་པལ་ཆེར་འདྲ་བ། དཔེར་ན། གཞུང་དོན་བཤའ་དེ་  
 ཞེས། གོམ་པ་སྒྲིབ་ཏེ་སོང་། ཚུས་བཀའ་སྟེ་ཁེངས། ཞེས་པར། གཞུང་དོན་  
 བཤའ་ཉམས་ཞེས། གོམ་པ་སྒྲིབ་ཉམས་སོང་། ཚུས་བཀའ་ཉམས་ཁེངས། ཞེས་  
 པའམ། འཆད་ཅིང་ཞེས། སྒྲིབ་ཞིང་སོང་། བཀའ་ཞིང་ཁེངས་ཞེས་སྒྱུར་གྱང་  
 ཆོག་མོད། དོན་གཅིག་ལ་འཇུག་པ་མཚུངས་པ་ཡིན་ན་དོན་དེ་ལ་སྒྲིབ་བའི་  
 སྐད་རྣམས་མཚུངས་པ་ཡིན་པས་མ་བྱལ་སྟེ། རྟེན་དེ་གསུམ་དང་ཉམས་སྒྲིབ་  
 རྒྱ་ལོགས་ཀྱི་བྱ་བའི་མིང་དེ་འདས་པ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། ཅིང་ཞིང་ཞིང་  
 གསུམ་ལ་དེ་འདྲའི་ཆད་བཀག་མེད་པ་དང་། སྐད་དུ་མར་སྐྱོན་མོང་གི་  
 མཚུངས་དོན་ཡོད་ན་ཡང་གཙོ་ཆེ་བ་སྐྱོན་མོང་བ་ཡིན་པའི་དོན་གྱི་འཇུག་པ་  
 དེ་དག་ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་སྐད་དུ་མས་དོན་གཅིག་ཁོ་ན་སྟོན་པར་བྱེད་ན་  
 སྐད་གཅིག་གིས་ཆོག་པར་ཐལ་བས། སྐད་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་འདྲེས་པར་  
 དཔྱད་དགོས། དེ་སྐྱོབ་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ་ལ་ད་དུང་དཔྱད་རྒྱ་ཡོད་དེ།  
 སྒྲིབ་སྐད་གཞན་དབང་ཅན་དང་རང་དབང་ཅན་གཉིས་མེ་ཆུ་འཐབ་པ་བཞིན་  
 དུ་འགལ་བ་ལྷག་སྒྲིབ་དུ་འགྱུར་ན། ལྷག་བཅས་མ་གཏོགས་པའི་དོན་གཞན་  
 རྣམས་ལ་རང་དབང་བས་འཇུག་པ་དང་། ལྷག་བཅས་ཁོ་ནར་གཞན་དབང་  
 ལྷར་སྒྱུར་པ་སྒྲིབ་དཔོན་གྱི་དགོངས་པ་ཡིན་མིན་དཔྱད་འཆལ་ཏེ། ཅ་བར་དེ་

སྒྲ་ལྟག་བཅས་ལ་འཇུག་དགོས་པར་སྐབས་གང་དུ་འང་མ་བསྟན་པའི་སྒྲིང་  
རོ། །

སུམ་ཅུ་བའི་གཞུང་དུ་སྤྱད་པ་དུ་མ་ཞིག་བསྟན་པ་རྣམས་མིང་ཅམ་མ་  
གཏོགས་དོན་ཐ་དད་པ་ཡིན་པ། རྒྱུ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་པ་ནི། སྒྲ་གཟུགས་ཡིན་  
ལ་དྲི་རོ་རིག་བྱ་རྣམས་ཀྱང་རོ། །ལྟ་བུ་དང་། རས་ལས་ཀྱིས་སྤྱད་པ་སྟོན་པ་  
ནི། ལས་སོགས་དང་། ལསྟོགས། ལྟ་བུར་གནའ་དུས་ཀྱི་སྐད་ལ་ཐོན་ཀྱང་།  
སྐད་ཆ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་ད་ལྟའི་སྐད་ལ་ནས་སྒྲ་མ་གཏོགས་ལས་  
སྒྲ་མི་འཇུག་པས། ཐོབ་ཐང་རྩ་ཆོག་དངོས་སུ། སྤྱད་ལ་ནས་སྒྲ་ཁོ་ན་འཇུག་། །  
ཅེས་པ་ཡུལ་དུས་རྣམ་གངས་སོགས་གཞི་གང་དུ་མགོ་ཚུགས་པ་ནས་  
མཐའ་གང་ལ་བྱག་པའི་བར་མཆམས་ཀྱི་དོན་སྤྱད་པས། སུམ་ཉགས་བཤད་  
སྒྱུར་ལེགས་བཤད་གཅེས་བསྒྲས་སུ། དེས་ན་གོང་གི་ཆོག་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་  
སྐབས་ཀྱི་སྤྱད་ཆོག་ནི་མ་ཟད་ཅེས་པ་དང་དོན་གཅིག་པའི་སྤྱད་ཆོག་དང་།  
འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱད་ཆོག་དང་འོག་ཏུ་འཆད་འགྱུར་དང་སྒྲིའི་སྐབས་  
ཀྱི་སྤྱད་ཆོག་གཉིས་ནི་རྣམ་གངས་སྤྱད་པའི་ཆོག་དང་། འབྱུང་ཁུངས་སྐབས་  
ཀྱི་སྤྱད་ཆོག་ནི་མཆམས་འཛིན་པའི་སྤྱད་ཆོག་དང་། སྐབས་འདིའི་སྤྱད་ཆོག་  
(ནི་སྒྲི) ནི་དེས་བཟུང་ངམ་ནན་ཏན་དུ་བསྟན་པའི་སྤྱད་ཆོག་ཡིན་པས་གོང་  
འོག་གི་བྱད་པར་མ་འདྲེས་པ་ཞིབ་མོས་སྒྲོས་དབྱེ་བར་བྱའོ། །༡༤ཞེས་

གསུངས་སོ། །དགར་བ་དང་འབྲེད་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་ནི། དགར་བ་ཞེས་  
པ་དགར་བའི་གཞི་དངོས་སུ་སྒྲོས་མ་སྒྲོས་རིམ་ལྔ་ཡང་དགར་གཞིའི་རིགས་  
མ་བྱུན་པ་དང་མི་མ་བྱུན་པ་གང་རུང་ལས་རིགས་དང་བྱ་བ་ཡོན་ཏན་རྫས་  
སོགས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་དམིགས་ཀྱིས་བཀར་པ་དང་། འབྲེད་པ་ནི་དོ་མཉམ་བའི་  
ཆོས་དུ་མ་སོ་སོར་བྱེ་བ་ལ་བྱ་བས་བྱང་པར་ཆེའོ། །

དེས་ན་རྗེས་འཇུག་ལ་བལྟ་དགོས་པའི་སྤང་གཞན་དབང་ཅན་དང་  
བལྟ་མི་དགོས་པའི་རང་དབང་ཅན་ཀྱི་བྱང་པར་མ་བྱེ་བར་དོན་ཀྱི་སྒྲོར་ཚུལ་  
ཀྱི་སྒྲོན་ས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ན། འབྲེལ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ། གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་  
ལྟ་དང་། བྱ་བ་བྱས་པ་ལ་འཇུག་པ། གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་འིས་ཡིས་ལྟ་དང་། ནས་  
སྐྱ་དང་། འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་སྒྲོར་བ། ནས་ལས་གཉིས། ལས་སོགས་ལྟ་  
ལ་འཇུག་པ། སུ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་ཏུ་བདུན། ཆེ་སྐབས་ཀྱི་དོན་སྟོན་པ། སུ་  
སོགས་དང་། དང་སྒྱ། འབྲེད་པའི་དོན་ལ། གམ་སོགས་དང་། དང་སྒྱ།  
མཆམས་སྒྲོར་པའི་ལྷག་བཅས་ལ། ནས་སྒྱ། རྟེ་ཏེ་དེ་གསུམ། ཅིང་ཞིང་ཞིང་  
གསུམ། རྒྱ་མཆན་སྟོན་པ་ལ། ཀྱིས་སོགས། ལས་སྒྱ། ན་སྒྱ། དང་སྒྱ། ཆིག་  
སྒྲ་བྱེའི་བལྟན་བྱ་མི་མ་བྱུན་པའི་དོན་ལ། གྱང་འང་ཡང་གསུམ་དང་། ཀྱི་  
སོགས། བདག་པོ་དང་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཅམ་ལ། པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ་ཅན་ལྟན་  
མཁན་སོགས་འཇུག་གོ། དེ་ལྟར་བསྐྱས་ན་དོན་ཀྱི་མཚུངས་ཆོས་བྱུན་མོང་

བ་དང་འབྲུག་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནད་འབྱེན་པ་ལ་པན་ཐོགས་  
ཆེན་པོ་ཡོད་དོ། །

## སྐབས་བརྒྱད་པ།

### ཆིག་རྟགས་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ།

དེང་སང་ཁ་ཅིག་ཆིག་རྟགས་ཞེས་པ་ནི་ཡིག་ཐོག་གི་སྐད་ཆའི་གྲུབ་  
ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། ཡིག་ཐོག་གི་སྐད་ཆ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རམ་  
འདེགས་བྱེད་སྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ཞེས་པའི་བཤའ་སྟོས་ལ་རྐང་བཅས་ཏེ། བོད་  
ཡིག་ལའང་དབྱེན་གྱི་ཡིག་དང་ཚུལ་མ་ཐུན་གྱི་ཆིག་རྟགས་ཞིག་བྱ་དགོས་  
པར་སྒྲ་བ་ནི་སྐད་ཆའི་ཆོས་ཉིད་མ་རྟོགས་པའི་སྤྱི་བརྗོད་སྒྲ་བ་ཁོ་ནར་བྱད་  
དེ། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་རྟགས་ནི་སྐད་ཆའི་སྟོར་བ་དངོས་དང་འབྲེལ་བའི་  
བརྗོད་དོན་གྱི་ཀུན་སྟོང་དང་། དོན་གྱི་སྟོང་མཆམས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་  
སྟེང་གྱི་རུས་པ་ཞིག་ལ་བྱ་ཞིང་། བོད་ཡིག་ལ་ཤད་དང་ཆིག་རྟགས་གཉིས་  
ཀ་སྒྲགས་མར་སྒྱར་ཏེ། ཤད་ཀྱིས་ཆིག་གི་སྟོང་ལ་འབྲེད་པ་དང་། ཆིག་  
རྟགས་ཀྱིས་དོན་གྱི་སྟོང་མཆམས་སྟོན་པས་སྒྲ་དོན་གཉིས་ཀར་རང་མཆན་  
གྱི་བྱད་ཆོས་མངོན་པར་གསལ་ལོ། །

དང་པོ། ཆིག་སྟེང་གྱིས་ཆིག་རྟགས་བྱེད་པ་གང་ནས་བསྟན་པ་བཤའ་

པ།

སྒྲིལ་ནམ་དབྱེ་དང་ནམ་དབྱེ་མ་ཡིན་པའི་ཆིག་པང་སོ་སོའི་འཛོག་  
 ལུགས་ལྟར་ན། སྒྲིལ་ཅུ་བའི་གཞུང་དུ་ཐོག་མར་ནམ་དབྱེ་དང་དེ་ནས་ཆིག་  
 པང་གཞན་ནམས་གོ་རིམ་བཞིན་བསྟན་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་མཛད་པར།  
 ཐོག་མར་སྒྲིལ་བསྐྱེད་ཆོགས་ཆིག་བསྟན་པ་དང་། དེ་ནས་ལ་དོན་དང་ཨི་  
 ལྟན་བསྟན་པའི་མཁུག་དེ་མ་ཐག་དུ། རྒྱུ་སྤྱད་དང་། ལྟག་བཅས། གམ་  
 སོགས་བསྟན་པའི་ཆིག་པང་དེ་དག་གི་འབྲུག་རྒྱ་འོས་འཛིན་བྱེད་སྒྲིལ་བ་ཁོ་  
 བ་ཅམ་མིན་ཏེ། མིང་ནམས་ལ་དོན་ཐོབ་ལྟར་ཆིག་པང་སྒྲིལ་ཏེ་སྐབས་དོན་  
 ཆོགས་པར་སྟོན་པའི་ཆིག་དུ་བྱུང་བ་ན། སྒྲིལ་ཡང་ཆིག་དེའི་རྗེས་སུ་དོན་  
 གཞན་འཁུག་པ་མེད་པར་སྐབས་དོན་ཚུགས་སྐབ་དུ་བཟོད་པ་ལ་གོ་སོགས་  
 སྒྲིལ་པ་དང་། ཆིག་གཞན་དང་པན་ཚུན་སྟོས་བྱུང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཆིག་  
 སྒྲིལ་བྱེད་བསྟན་དོན་ལ་གསལ་བྱ་གསལ་བྱེད་གི་བྱེད་པར་ཅན་ལ་སྟེ་སོགས་  
 དང་། བཟོད་དོན་དོ་མཉམ་པའམ་ངེ་བ་སྟོན་པ་ལ་གམ་སོགས་དང་། བསྟན་  
 བྱ་སྒྲིལ་མི་མཐུན་པ་ལ་ཀྱང་སོགས་སྒྲིལ་དགོས་པར་བསྟན་པས། ཆིག་པང་  
 དེ་དག་ཡིན་ན་ཆིག་ཁོ་ན་ལ་སྒྲིལ་བས་མ་བྱུང་ཀྱང་། ཆིག་གི་མཐར་སྒྲིལ་  
 པས་ཆིག་གི་བསྟན་དོན་ཆོགས་མ་ཆོགས་དང་དེ་དང་ཆིག་གཞན་གི་འབྲེལ་  
 བ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་གསལ་བར་བྱེད་པས། ནམ་དབྱེ་ནམས་བསྟན་པའི་གསེབ་



ཚུགས་སུ་གོང་བསྟན་ཆིག་སྟངས་དེ་དག་བསྟན་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཆེད། །

ནམ་དགེ་དངོས་ཀྱི་སྒྲས་ཆིག་ཏྟགས་མི་བྱེད་དེ། དེ་དག་གིས་ནི་རང་  
 རང་གི་སྒྲ་བྱེད་མིང་ནམས་བྱ་ཡུལ་དང་བྱ་བ། བྱེད་པ་དང་བྱ་བ། འབྱུང་གཞི་  
 དང་འབྱུང་ཆོས་སོགས་སུ་བྱེ་སྟེ་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་འབྱིན་ཞིང་། མིང་ནམས་  
 ཆིག་ཏུ་སྒྲུབ་པ་ལ་པན་སྐྱེད་པས། ཆིག་སྒྲ་བྱེད་དགེ་མཚམས་སུ་སྦྱར་བཏང་  
 དུ་མི་སྦྱོར་རོ། །དེས་ན་ཆིག་ཏྟགས་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ལྡན་པའི་སྟངས་ནི།  
 རྫོགས་ཆིག་དང་། ལྟག་བཅས། རྒྱན་སྟུང་། གམ་སོགས། ཅིང་སོགས་གཙོ་  
 ཆེ་བའི་སྟེང་དུ་དོན་མཚུངས་བསྟུས་ན། རས་སྒྲ་དང་། དང་སྒྲ། སྦྱི་སྒྲ། རྣམ་  
 དགེའི་ཆིག་སྟངས་ནམས་ནམ་དགེ་མ་ཡིན་པའི་དོན་གཞན་ལ་འཇུག་པ་  
 སོགས་སོ། །དེ་ལ་ཏྟགས་འཇུག་ཏུ། གཞན་ཡང་ཆིག་དོན་འོག་མ་ལས། །  
 བསྟུ་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། །གོང་མ་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཏེ། །ནམ་གངས་  
 དག་ཀྱང་བཀོད་པ་ལས། །བསྐྱར་བ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། །ཐོ་སྒྲ་དག་ནི་མོ་  
 སྒྲ་དག་། མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་དང་། །རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་ནམས་ལ་ཡང་། །  
 དོན་ལ་བསྟེན་པ་ཡོད་མེད་དང་། །བསྟན་བྱ་ལྟག་མ་ཡོད་མེད་དང་། །ཆིག་  
 དོན་རྫོགས་དང་མ་རྫོགས་ཀྱིས། །དེ་དག་ནང་གསེས་ནམ་པར་དགེ། །ཞེས་  
 བསྟན་པའི་དོན་ལ་མིང་དང་ཆིག་ལ་དམིགས་པ་ཅི་རིགས་ཡོད་པས། ཆིག་  
 གི་དབང་དུ་བྱས་ན་དོན་གྱི་ངལ་གསའི་སྟོང་མཚམས་ལ་ཆིག་སྟངས་གང་ཞིག་

སྐྱུར་དགོས་པར་བསྟན་པ་ནི་ཚིག་ཏྱགས་ཀྱི་དོན་རང་ལས་མ་འདས་སོ། །

## གཉིས་པ། འད་དང་ཚིག་ཏྱགས་ཀྱི་བྱད་པར་བཤད་པ།

འད་ཅེས་པ་ནི་ཚིག་གི་སྤྱི་རིས་འབྱེད་པ་དང་སྤང་བ་གཟུགས་ཀྱི་  
མཛེས་ཆ་བཏོད་པའི་སྤྱད་དུ་བྱུང་བའི་ཡིག་ཐོག་གི་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཚིག་  
ལ་རྒྱུ་བ་བཅད་པ་དང་། མ་བཅད་པའི་ལྷག་མ། བཅད་ལྷག་སྤེལ་མ་གསུམ་  
དུ་གནས་པའི་བྱད་པར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འད་ཀྱིས་འབྱེད་ཅིང་། སྒྲིལ་སྤྱི་འོང་  
དཔར་ཀྱི་བཅོ་ཅལ་དང་འོག་གུ་མི་གོན་པའི་དགོས་མཁོ་ལས་རྣམ་གངས་དུ་  
མ་བྱས་པ། བོད་ཡིག་འདི་སྟེང་འོག་ཏུ་བརྒྱུད་པའི་རྣམ་པ་དང་བསྟན་ཏེ་  
དཀྱུས་རིང་བར་བྱས་པས་འད་ཀྱི་གཟུགས་རང་སྟེང་ན་མཛེས་ཅལ་ཀྱི་བྱད་  
ཆོས་མཐོ་ཡང་། དེ་ཡང་ཡིག་ཐོག་ཁོ་ནའི་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་པར་མ་ཟད། ཡི་  
གེ་འབྲི་ལུགས་དང་འབྲི་ཅལ་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཐོ་རུ་བཏོགས་པ་དང་བསྟན་ནས་  
འད་ཀྱི་རྣམ་གངས་དུ་མ་ཞིག་རིམ་གྱིས་ཉམས་བཞིན་ཡོད་པས། ཚིག་  
ཏྱགས་ལྟར་སྤྱད་ཆའི་སྒྱུར་བ་ལ་དགོས་ངེས་སུ་མ་གྱུབ་པ་ངག་གི་སྒྱུར་བ་ལ་  
མི་འབྱུང་བས་གསལ་བར་གྱུབ་པོ། །

བོད་སྤྱད་ཀྱི་ཚིག་ཏྱགས་ཞེས་པ་ནི། ངག་ཡིག་ཐོག་གང་རུང་དུ་འབྱུང་

ཞིང་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་དང་དོན་གྱི་སྟོང་མཆམས་སྟོན་པའི་ཚིག་ཕྱད་  
 གྱི་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་བྱ་སྟེ། ཚིག་ལ་ཀུན་སྟོང་གི་སྟོན་ས་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད་པ་  
 ལས། ཅིག་ཞིག་ཞིག་སོགས་སྐྱར་པའི་སྐུལ་སྟོན་གྱི་ཚིག་ལ་རྫོགས་ཚིག་  
 མི་སྐྱོར་བ་དང་། རྫོགས་ཚིག་སྐྱར་པའི་ཚིག་ལ་དེ་བའི་དོན་མེད་པ་དང་།  
 འདི་བྱེད་གྱི་ཚིག་ལ་སྐུལ་སྟོན་གྱི་སྐྱ་དང་རྫོགས་ཚིག་མི་སྐྱོར་བ་ནི། ཚིག་དེ་  
 དག་གི་ཀུན་སྟོང་མི་འདྲ་བའི་གནད་ལ་བྱུག་ཕྱིར། ཚིག་ཏྱགས་ཀུན་སྟོང་ལ་  
 བསྟུན་ཞིང་། ཀུན་སྟོང་ཚིག་ཏྱགས་ཀྱིས་མཆོན་ཕྱིར། ཀུན་སྟོང་རི་འདྲ་བ་  
 ཞིག་ལ་ཚིག་ཏྱགས་གང་འདྲ་བ་ཞིག་སྐྱོར་བ་ལ་ངེས་གཏན་ཡོད་དོ། །དེར་  
 མ་ཟད། དོན་གྱི་སྟོང་མཆམས་བྱེ་བ་དང་། ཚིག་གི་སྐྱ་ཅལ་གོང་དུ་འདེགས་  
 བའང་ཚིག་ཏྱགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཞིག་ཏུ་འབྱུངས་ཏེ། སྐད་ཆ་བཤད་པ་ལ་  
 དབྱུགས་གསོ་དགོས་ཞིང་། དབྱུགས་གསོ་བ་ལ་ཚིག་མཆམས་གཅད་  
 དགོས་པར་མ་ཟད། ཚིག་གི་སྒྲིག་གཞིའི་ཆ་ནས་ཀྱང་སྟོང་མཆམས་དབྱེ་  
 དགོས་པ་ཡོད་པ་ཚིག་ཏྱགས་ཀྱིས་སྟོན་ཞིང་། ཚིག་ཏྱགས་བྱེད་པའི་ཚིག་  
 ཕྱད་དེ་དག་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་མཚུངས་པར་གྱུར་ཆོ། །དག་ཏུ་བརྗོད་མི་  
 འདོད་པ་དང་། རྒྱ་བར་ཉན་མི་སྟོན་པ་འབྱུང་བ་བསྒྲིག་ཕྱིར། དོན་མཚུངས་ཀྱི་  
 ཚིག་ཕྱད་ཐ་དད་པ་དུ་མ་གྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ལྷག་མ་འདྲན་པ་ལ། རས་སྐྱ་སྟེ་ཏེ་  
 དེ་གསུམ་དང་མཚུངས་པ་དང་། འབྱེད་པ་སྟོན་པ་ལ། དང་སྐྱ་གམ་སོགས་

དང་མཐུན་པས་མཆོན་ཏེ། བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྤང་མང་བོ་ཞིག་ནི་བསྐྱར་བ་  
བསྐྱོག་པའི་སྤྱིར་དུ་བྱས་པས་ཆིག་གི་སྐྱུ་ཅལ་གོང་དུ་འདེགས་པའི་རྒྱས་པ་  
མི་དམན་ནོ། །དེས་ན། ཆིག་ཏྟགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མདོར་བསྐྱས་ན་གསུམ་སྟེ།  
བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྒོང་མཆོན་པ་དང་། དོན་ཀྱི་སྟོང་མཆམས་སྟེ་བ། ཆིག་  
གི་སྐྱུ་ཅལ་ཀྱི་རྒྱས་པ་གོང་དུ་འདེགས་པ་བཅས་སོ། །

སྤྱིར་ཆིག་ཏྟགས་ལ་ངག་ཡིག་ཐོག་གཉིས་ཀར་སྤྱོད་བའི་སྤྱི་  
གཟུགས་གཉིས་ལྡན་དང་། ཡིག་ཐོག་འབའ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་བའི་གཟུགས་  
རིས་ཀྱི་རྒྱུན་ཅམ་བཅས་རིགས་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས། བོད་ཡིག་ལ་ཡིག་ཐོག་  
ཏུ་འདྲ་དང་ངག་ཡིག་ཐོག་གཉིས་ཀར་ཆིག་སྤང་ཀྱིས་ཆིག་ཏྟགས་ཀྱི་དོད་  
བྱེད་ཀྱང་། ཆིག་ཡོད་ཆད་ལ་ཆིག་ཏྟགས་སྤྱར་དགོས་ངེས་ཀྱིས་མ་བྱུང་སྟེ།  
རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་མོས་མཛད་པའི་འཕགས་པ་ཏྟག་ཏུ་ངའི་རྟོགས་བརྗོད་  
༡༥ཀྱི་ཆིག་ལྷག་ཁོ་ནར་ཆིག་མཆམས་༥༡༥ཡོད་པའི་ནང་ནས། གོ་སོགས་  
རྗོགས་ཆིག་སྤྱར་པ་༡༥༡དང་། ཅིག་ཞིག་ཞིག་གསུམ་སྤྱར་པ་༡༣སྟེ་  
སོགས་ལྷག་བཅས་སྤྱར་པ་༩༩ཞིང་ཅིང་ཞིང་གསུམ་སྤྱར་པ་༡༡དང་སྤྱི་  
སྤྱར་པ་༡༡༩ན་སྤྱི་ཅན་༡༥པ་དང་བའི་མཐའ་ཅན་༩༩དང་། ད་དུང་ཆིག་སྤང་  
གཞན་སྤྱར་པ་འང་ཡོད་པ་དོར་ལྷལ་དུ། མེ་རྟོག་དེ་དག་ལས་ཁ་ཅིག་ནི་ས་  
ཕྱོགས་དེར་བཟུམ། སྟོག་ཆགས་བརྒྱ་སྟོང་གིས་མི་སྤྱི་བའི་ཆོས་ལ་བཟོད་

པ་ཐོག་། ས་ཆེན་པོ་འདི་ཡང་རྣམ་པ་རྒྱུ་ཏུ་གཡོས། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཆོག་  
མཐར་ཆོག་སྤང་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཡང་ཡོད་པས་མཆོན་ཏེ། ཆོག་ཏུགས་ནི་  
དོན་གྱི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པས། དོན་གྱི་དབང་གིས་ཆོག་སྤྲེའི་འབྲེལ་  
བ་ཇི་བཞིན་གོ་ན། ཆོག་ཏུགས་དངོས་སུ་མ་སྦྱར་གྱང་དོན་ལ་མི་གཞོད་དོ། །

མདོར་ན། འད་ནི་གིས་རིས་སྦྱ་ཚུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱུང་བའི་  
ཡིག་ཐོག་གི་རྒྱུན་ཞིག་ཏུ་ངེས་ཤིང་། ཆོག་ཏུགས་ནི་བད་སྟོང་གྱི་དགོས་  
མཁོ་ལས་བྱུང་བའི་སྐད་ཆའི་ཆ་འགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བྱུང་གང་ཕྱིར། དེ་  
གཉིས་རྣམ་པ་ཐ་དད་པར་མ་བྱད། གཅིག་ཆབ་གཅིག་གིས་བྱེད་མི་རུང་བས་  
ནམ་ཡང་འདྲ་བར་མི་གཟུང་དོ། །

## གསུམ་པ། འད་གྱི་རྣམ་གངས་དང་སྟོར་ཚུལ་བའད་པ།

གྲིས་པ་བདེ་སྒྲག་ཏུ་འཇུག་པ་ལས། སྟོག་ཆེན་ཡི་གེ་ཡན་ལག་བདུན། །  
དེ་དགལ་ཡི་ཁོངས་སུ་འདུ། །ཞེས་དང་། དེ་ལ་ཆོག་ཉིད་སྟོག་གི་ཨ། །ཞེས་  
དང་། དང་གྲོག་འད་གྱང་དེ་འདྲ་སྟེ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། བོད་  
ཡིག་ནི་འཕུལ་ཏེན་མིང་གཞི་འདུས་པའི་ཡི་གེ་སྤྲེའི་སྟོར་བ་ཅན་ཡིན་  
པས། སྟོན་གྱི་ཡི་གེར་གོར་ཐིག་གཉིས་སྟོང་འོག་ཏུ་མཆེགས་པ་ལ་རིམ་



གྱིས་གོར་གཅིག་འདྲ་གསུམ་དུ་འགྱུར་བ་དང་། གཏེར་ཆོས་བྱུང་དུ་  
བསལ་ཕྱིར་སྤར་ལྟར་གོར་ཆོག་གཉིས་ཅན་འབྲི་བ། སྤྲ་ཐ་དག་ནི་རྣམ་བཅད་  
དོ་ཞེས་བའི་རྣམ་བཅད་ཀྱི་རྟགས་དང་བྱུང་འབྱེད་སྤྲ་གོར་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་  
འབྱེད་ཆོག་གིས་སྤེ་བའི་མཛད་སྤྱང་བ་བཅས་གང་ཡིན་ཡང་བར་ཆོག་མེད་ན་  
དོན་འཇོལ་བར་འགྱུར་བས་ཐོག་ལྟ་བུར་གྱུབ་པ་དང་། དང་ཀྱོག་དང་ཤད་ནི་  
རྒྱུན་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་བརྒྱ་ཆད་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་  
རྒྱས་པ་རགས་ཅམ་རྟགས་སོ། །

དང་ཀྱོག་གམ་དབུ་བྱུང་ནི། ལྷགས་ཀྱི་གཟུངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མགོར།  
ཨོ་མ་ནི་བརྟེན་ཏུ། ཨོ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྟེན་ཞེས་བ་ལྟར། ཨོ་སྤྱ་འབྱུང་བས་བཟ་  
ཤེས་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་མཆོན་པར་བྱེད་པས། ཐོག་མར་ཡིག་མགོར་ཨོ་  
ཡིག་དངོས་འབྲི་བ་ལ་ཕྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་མཛེས་རྩལ་གྱི་བྱུང་བར་མཛོན་དུ་  
གསལ་བའི་ད་ལྟའི་འབྲི་ལུགས་འདི་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། ཆེ་ཏན་ཞབས་  
བྱུང་མཆོག་གིས། དབུ་བྱུང་ནི་ལྷགས་ཀྱི་གཟུངས་མང་པོར་ཨོ་ཡིག་གིས་  
མགོ་འབྲེན་པ་ལྟར་ལྷ་རྩལ་འདི་ཨོ་ཡིག་གི་གཟུགས་ལྷིབས་པ་རིམ་གྱིས་  
འགྱུར་ནས་ ལྟ་ལྟའི་དབུ་བྱུང་གྱི་འབྲི་སྟོལ་འདི་དར་བར་གྲགས་སོ།  
། ༡༩ ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དགོ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ཀྱང་། ཨོ་མ་རིང་  
གི་གཟུགས་རྒྱ་ཡིག་འཛིན་ཡིན་ཞིང་། དཔེ་རྙིང་འགའ་ལ་ཡིག་མགོའི་ཏིང་

ཀྲིག་ཀྱང་འཛི་འདི་ལྟར་གྲིས་པ་མཐོང་བས་འདི་ཚུལ་ཡིག་གི་གཟུགས་འགྱུར་  
 བ་ཡིན་ནོ། ། ༡༥ ཞེས་དང་། ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་སྟོང་བོས། སྤྱི་ནི་མགྱིན་པ་སྟེ།  
 དེ་ནི་ཚུ་རིང་བོ་ཡོད་པ་སྟེ། ལྷ་ལྟན་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པས་མགོར་བསྐྱིང་བའོ། །  
 ༡༦ ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་པས་གསལ་བར་རྟོགས་ཤིང་། དེར་སང་  
 དབུ་ཁྱུད་ལ་ ༡༣༡ ། ༡༤༣ ། ༡༤༤ ། གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྲ་མ་ཆང་ཁྱུད་ལ་ཉིས་  
 ་ཤད་དང་། སྤྱི་མ་སྤྱེད་ཁྱུད་ལ་ཆིག་ཤད་སྐྱར་པ་ནི་མཛེས་པའི་སྤྱིར་ཡིན་ལ།  
 དེ་དག་གང་ལ་སྦྱོར་ན་མིའི་མགོ་ལ་ཞུ་མོས་བརྒྱན་པ་ལྟར་ཡིག་མགོ་འདྲན་  
 པའི་སྤྱིར་ཐོག་མར་སྦྱོར་བ་སྟེ། ཡི་གེའི་མགོ་རྒྱན་དབུ་ཁྱུད་དེ། ༡༤༣ ཀྲིག་  
 བེཀ་ཞེས་ཀྱང་བེར། ། ༡༥ ཞེས་གསུངས་སོ། །

ཤད་ལ་ཆིག་ཤད (༡ ) ཉིས་ཤད (༡ །) བཞི་ཤད (༡ ། ༡༡ །) རིན་  
 ཆེན་སྤངས་ཤད (ཉི) སྤྱལ་ཤད (ཉི) ལྷ་ཡོད་པ་ལས། ཆིག་ཤད་ནི་གསལ་  
 སྤྱེད་སྤྱུམ་ཅུ་ལས་ཀ་ག་ཤེད་གསུམ་སྟེ་མགོ་ཆིག་ལས་རྒྱང་བ་དྲང་ཐད་དུ་  
 འཕྱུང་བའི་སྤྱི་རྒྱང་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་གསུམ་གྱི་རྒྱང་བ་ཤད་ཀྱི་ཆ་དང་འདྲ་སྤྱིར་  
 དེ་གསུམ་ཆིག་མཐར་བྱུང་ཆེ་ཆིག་ཤད་ཀྱི་གོ་སྤྱེད་པ་མ་གཏོགས་སྤྱུག་པའི་  
 མཐར་ཆིག་ཤད་སྐྱར་པ་དང་། གོ་སོགས་རྫོགས་ཆིག་སྐྱར་པ་དང་ཆིགས་  
 བཅད་ཀྱི་མཐར་ཉིས་ཤད་སྐྱར་པས་བསྟན་དོན་རེ་ཞིག་རྫོགས་པ་དང་  
 ཆིགས་བཅད་ཀྱི་ཁྱུད་སྤྱེ་བ་དང་། དོན་ཆེན་ཆེན་མོ་རེ་རྫོགས་པ་དང་ལེ་འདྲེ་

མཚམས་སུ་བཞི་ཤད་སྒྱར་བ་དང་། ཐིག་མགོར་ཆིག་དབར་གཅིག་བྱང་ཆེ་  
 ཚུགས་སྒྱབ་པའི་ཆེད་དུ་རིན་ཆེན་སྒྲངས་ཤད་བྱི་བ་དང་། ལེ་ཏུ་སྒྲ་ཕྱིའི་བར་  
 མཚམས་སུ་གནད་དུས་ལེ་ཏུ་མཚམས་སྟེང་འོག་ཕྱེ་ནས་བྱི་བ་ཤོག་གྲུ་གྲོན་  
 པའི་རྒྱར་འགྱུར་བས་སྒྲུལ་ཤད་ཀྱིས་ཕྱེ་བ་ལ། ད་ལྟ་སྟེང་འོག་ཕྱེ་ཞིང་བར་  
 གསེང་ཆེར་དོད་པས་མ་སྒྱར་ཀྱང་ཆིག་གོ། ཤད་ཀྱི་རུས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ཆིག་  
 རིས་སོ་སོར་ཕྱེ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

## བཞི་བ། ཆིག་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དང་སྒྱོར་ཚུལ་བཤད་པ།

གོང་དུ་བཟུན་པ་ལྟར་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྟངས་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཆིག་སྒྲ་  
 ཕྱི་མཚམས་སྒྱོར་བ་དང་། ཆིག་གི་སྟོད་མཚམས་ཕྱེ་བ་སོགས་དོན་དུ་མ་  
 མཉམ་ལྷོགས་སུ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པས། ཆིག་སྟངས་གཅིག་གིས་ཆིག་རྟགས་བྱེད་  
 པ་དེ་དོན་གཞན་དང་བསྒྲུབ་པར་འགྱུར་བ་གདོན་མི་བྱ་ཡང་། འདིར་བོད་སྐད་  
 ལ་ཆིག་སྟངས་ལས་ཆིག་རྟགས་གཞན་ཞིག་ཡན་གར་དུ་མེད་པ་ལ་ངེས་ཤེས་  
 འདྲོང་ཕྱིར་དཔེར་བརྗོད་ཀྱིས་རགས་ཅམ་སྟོའོ། །

བོད་སྐད་ལ་ཉི་བར་མཁོ་བའི་ཆིག་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ལ། རྫོགས་  
 པའི་དོན་སྟོན་པ་གོ་སོགས་བཅུ་གཅིག་དང་། རྩི་བ་སྟོན་པ་གམ་སོགས་དང་།

སྐྱུལ་སྟོན་གྱི་རྟགས་བྱེད་པ་ཅིག་ཞིག་ཤིག་གསུམ་དང་། འབྱེད་པ་མཆོན་  
བྱེད་དང་སྐྱ་དང་གམ་སོགས་དང་། བྱི་དོན་འབྲེན་བྱེད་སྟེ་སོགས་དང་ནས་  
སྒྲ། ཅིང་ཞིང་ཤིང་གསུམ་བཅས་དང་། སྟོག་པ་སྟོན་པ་ཀྱང་འང་ཡང་གསུམ་  
དང་། ལུང་དོན་གསལ་བྱེད་ཅེས་ཞེས་གཉིས་བཅས་ཀྱི་ཁར། ཆོག་གི་གཙོད་  
མཆོམས་དང་བཟོད་དོན་གྱི་དབང་གིས། གིས་སོགས་བྱེད་སྐྱས་འཆད་པའི་  
དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའང་ཡོད་དོ། །

༡ ཆོག་གི་མཐུག་ཏུ་སྦྱར་བ། ཆོག་གཅིག་རྫོགས་པའི་མཐུག་ཏུ་སྦྱར་  
ཏེ་བཟོད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་སྟོན་པ་ལ། རྫོགས་རྟགས་དང་། ཇི་རྟགས། སྐྱུལ་  
སྟོན་གྱི་རྟགས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།

རྫོགས་རྟགས། ཐོག་མར་གླིང་ཕ་སོགས་པ་སྟེ་ལྷ་རབ་ཏུ་བྱུང་ངོ། །  
(མདོ་མཛད་ས་སྟུན་ལས) འདི་ནི་སྐྱེ་བོ་གཞན་ལ་མེད་པའི་དགའ་བའོ། །  
(སྐྱེས་རབས་སོ་བཞི་བ་ལས) སྟོན་རྟུལ་ཤིན་ཏུ་བཟང་ངོ། ། །ཡུལ་ཁམས་  
བདེ་བར་གྱུར་ཏོ། །(སུམ་རྟགས་ཀྱི་ཆོག་དོན་མདོར་བསྐྱས་ལས) ལྷ་བུའོ། །

ཇི་རྟགས། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་རིད་ཅིང་ཉམ་ཐག་པ་ང་བས་ལྷག་པ་ཡོད་  
དམ། (མདོ་མཛད་ས་སྟུན་ལས) རང་བཞིན་མི་ངང་ཀྱན་ཏུ་གཡོ་བའི་བྱིར། །  
གཡོན་ཅན་ཞེས་བྱ་མིང་དུ་མ་གྲགས་སམ། །(གཞོན་ནུ་ཆེ་མེད་ཀྱི་གཏམ་  
རྒྱུད་ལས) སྟོན་པ་གཞོན་ནུ་འོང་པ་ལེགས་སོ། །འཆོ་བ་བདེ་འམ། བསྐྱོད་

པ་ཡང་ངམ། ངལ་ཞིང་དུ་བ་པར་མ་གྱུར་ཏམ། (གོང་མཚུངས་) ལྷ་བུ་དང་།

སྐལ་སྟོན་གྱི་ཏྲགས། རིགས་ལྡན་གཞོན་ནུ་མ་གོ་བར་གྱིས་ཤིག  
(གོང་མཚུངས་) བྱིད་རང་འདྲིར་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཞུགས་ཤིག (མི་ལ་རས་  
པའི་རྣམ་མགྱུར་ལས་) ལྷ་བུས་སྐལ་བ་སྟོན་པ་དང་། ལྷགས་པ་རྣམས་གྱིས་  
སྤྲོ་བར་འགྱུར་བ་དང་། བཀྲེས་པ་རྣམས་གྱི་ཟས་སུ་བདག་གྱུར་ཅིག །(བྱ་  
མགྱོན་སྟོན་ཆེ་བའི་ཏྲགས་བརྗོད་ལས་) སྟོབ་དཔོན་དམ་པའི་སྐྱ་ཆེ་རིང་དུ་  
བརྟན་ཞིག་ལྷ་བུ་ལོ། །

༡ ཆིག་གི་བར་དུ་སྦྱོར་བ། ཆིག་གཅིག་གི་བར་སྐབས་གྱི་སྟོད་  
མཚམས་སུ་སྦྱར་ཏེ་བརྗོད་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ། འབྱེད་ཏྲགས་དང་།  
འབྲེན་ཏྲགས། ལུང་ཏྲགས། ལྡོག་ཏྲགས་བཅས་ཡོད་པ་དཔེར་བརྗོད་ན།

འབྱེད་ཏྲགས། གྲང་བོ་ཆེ་དང་། ཤིང་རྩ་དང་། རྩ་དང་། དཔུང་བུ་ཆུང་  
ཀང་དམག་དང་བཅས་པའི་ཡན་ལག་བཞི་ལྡན་གྱི་དྲག་པོའི་གཡུལ་  
གཞོམས། (གཞོན་ནུ་ཆེ་བའི་ཏྲགས་བརྗོད་ལས་) མི་བདུན་བརྒྱ་ཙམ་  
ཞིག་བཀྲེས་པ་དང་། སྒྲོམ་པ་དང་། ངལ་བས་ཉེན་པ་དག་ནགས་ཚལ་དེ་  
ལོགས་སུ་འོང་བ་མཐོང་ངོ་། །(སྐྱེ་རབས་སོ་བཞི་ལས་) རྒྱ་ཤྲག་གམ། རྒྱ་  
ཤིང་ངམ། ཅན་དན་ནམ། རྒྱ་ངན་མེད་དམ། སེ་ཡབ་བམ། རྒྱར་པ་ལ་སོགས་  
པ་ཤིང་གི་རིགས་མང་དུ་ཡོད་ངོ་། །(དུང་དཀར་ཆང་གིས་) ལྷ་བུ་དོ་མཉམ་



པའི་དོན་དུ་མ་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ལ་དང་སྒྲ་དང་གམ་སོགས་བྱད་མེད་དུ་  
སྒྲིབ་ཞིང་། ཁ་སྒྲ་དུ་དང་སྒྲ་རྒྱགས་ཆེའོ། །

འདྲན་ཏྲགས། ཡི་དྲགས་ཀྱི་ཁམས་སུ་སྐྱེས་ནས་ལུས་ལ་མེ་འབར་ཏེ།  
འཁོར་ལོས་མགོ་བཅད་མ་ཐག་ཕྱིར་ཡང་སོས་པ་གངས་མེད་པ་སྟོང་སྟེ། དེ་  
ལྟར་ལུས་ཚུད་ཐོས་ཀྱང་བསོད་ནམས་སུ་གྱུར་པ་མེད་དོ། །(མདོ་མཛུངས་  
བློན་ལས) སེར་བུ་ལྟར་ལྟར་དུ་གཡུག་པས་ཞིང་ལོ་ཡོམ་ཡོམ་གཡོ་ཞིང་།  
བར་སྒྲ་རྩལ་གྱིས་བཀའ་དོ། །རྣལ་འབྱོར་པ་ཡང་བརྒྱུ་པ་ཆེན་པོ་བྱིན་  
ནས། ཡི་གེ་གའ་ཡིག་ལ་རྒྱ་དམ་ཡོད་པ་ཞིག་བསྐྱར་ནས་བཟུངས་སོ། །ལྟ་  
བུ་ཆོག་དོན་སྒྲ་མས་ཕྱི་མ་འདྲན་པའི་སྒྲ་དུ་སྒྱུར་པའོ། །

ལུང་ཏྲགས། ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་དུ། སྒྲ་ནི་བརྗོད་འདོད་རྗེས་འབྲང་  
ཕྱིར། །མ་བརྗོད་ན་ཡང་འདོད་པས་བྱུང་། །ཅེས་གསུངས་སོ། །རྗེ་བཙུན་  
ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོས། ཆེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་  
ངེས་འབྱུང་མིན། རང་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། ཐ་མལ་དུ་ཞེན་ན་  
གསང་སྤྲུག་མིན། ཞེས་བསྟན་ཏོ། །ལྟ་བུར་ལུང་ཁུངས་སྟོན་ལ་བསྟན་ཏེ་  
ལུང་ཆོག་གི་མཐར་ཅེས་ཞེས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྱུར་པས་ལུང་ཆོག་གང་ཡིན་གསལ་  
བར་སྟོན་པའོ། །

ལྟོག་ཏྲགས། ཆོག་ལ་སྟན་ཆ་མི་ཆེ་ཡང་། །དོན་ལ་ཟབ་དགུའི་རོ་

བཅུད་བདལ། །(གཏམ་པད་མའི་ཚལ་གྱི་རྫོས་གར་ལས) སྐབས་དེའི་གྲ་  
བའི་འཁོར་གངས་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་ཀྱང་། གྲ་བ་དང་ཚོས་བདག་ཚོས་  
ཐོགས་སྤངས་པའི་གངས་འཁོར་ནི་ཏ་ཅང་མང་པོ་རེད། (ཚོས་སྲིད་བྱང་  
འབྲེལ་སྐོར་བཤད་པ་ལས) ལྟ་བུ་ཆིག་སྤྱི་མའི་བསྟན་དོན་དེ་སྤྲ་མ་ལས་ལྟོག་  
པ་སྟོན་པའི་སྤྲ་དུ་ཀྱང་སོགས་སྦྱོར་རོ། །

༣འཆད་ཏྲགས། སྤྱིར་བྱེད་སྤྱོད་ཆིག་ཏྲགས་མི་བྱེད་ཀྱང་། ཆིག་གི་  
གཅོད་མཚམས་གྱི་དབང་གིས། འཆད་པ་པོ་དང་དེས་འཆད་པའི་སྤྲ་ཆ་སོ་  
སོར་བྱེ་ཆོ། བྱེད་སྤྱོད་འཆད་པའི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཆིག་ཏྲགས་གྱི་  
བྱེད་ལས་དང་མཐུན་པས་ཆིག་ཏྲགས་སུ་བབྱང་ཆོག་སྟེ། རྗེ་ཙོང་ཁ་བས།  
གང་གང་རྒྱན་ལ་རག་ལས་པ། །དེ་དེ་རང་བཞིན་གིས་སྟོང་། །གསུངས་པ་  
དང་། འཇུ་མི་པམ་མཆོག་གིས། །དངོས་པོ་བརྟེན་ནས་སྦྱེ་བ་ཡིན། །དངོས་  
མེད་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན། །གསུངས་སོ། །ཨ་མ་ཡིས། ས་གང་དུ་  
སྤྱིན་ཀྱང་སེམས་ལ་བཏགས་པས་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་གཞན་དོན་སོམས། ཞེས་  
ཡང་ཡང་གདམས། ལྟ་བུ་རོ། །

# ལྷ་བ། གསར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཡི་གེ་འགའ་ བཤད་པ།

སྐད་ཆའི་མཆོན་ཐབས་གོང་དུ་འཕེལ་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་ན།  
སྐད་ཡོད་བོད་ཀྱི་རྒྱུན་གྱི་ཡི་གེ་(དབུ་ཁྱུང་དང་ཤད་མ་གཏོགས་མེད་པའི་  
ཕྱིར) དེ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་གསར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་  
གཤམ་ལྟར་ཏེ།

༡ གྲུག་རྟགས་ ( ) ཆོག་སྟོར་གྱི་ནང་དུ་བཀོད་པའི་མཆོན་འགྲེལ་  
སྟོན་པ་སྟེ། ཁ་ཅིག་(སྟོན་གྱི་མཁས་པ) ས་མཐར་ཤེས་ཞེས་ཟེར། །མི་འཐད་  
པར་མཐོང་(ལོ་ཆོན་སྟོ་ལྡན་ཤེས་རབ་དང་དཔང་ལོས་ཀྱང་བཀག་པས) ཁོ་  
བོས་དོར། །(དག་ཡིག་བཅའ་ཏོག་ལས) ལྟ་བུ་དང་།

༢ དཔེ་རྟགས་《 》བཅའ་ས་ཆོས་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་ཏེ། 《 རྒྱལ་བོ་  
འི་མེད་ཀྱན་ལྡན 》《 མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་མགྱུར 》ལྟ་བུ་དང་། 《(དེ་བ་དཀར)  
ལོ་ཆོག་ལ་རགས་ཙམ་དབྱེད་པ 》ལྟ་བུ་ཚཱ་བྱང་གི་ནང་དུ་ད་དུང་ཚཱ་བྱང་  
གཞན་ཡོད་པ་ན་འདི་ལྟར་སྟུར་རོ། །

༣ བསྐྱེས་རྟགས་.....ཚཱ་གྱི་ནང་དུ་ཆོག་དོན་གཞན་བསྐྱེས་པ་  
སྟོན་པ་སྟེ། སྟོབས་འཕེལ་གྱིས། མི་འདི་.....ཞེས་དང་། ཁ་སང་གི་དོན་

དངོས། དེ་རིང་གི་བློ་ཤིང་.....(དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་ཁྱད་ལས) ལྟ་  
བུའོ། །

༤ དབང་ལྷགས་ " " ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་དབང་པའི་ལུང་ཆིག་  
སྟོན་པ་སྟེ། "ཁ་བ་ནག་པོ་མདངས་ཀྱིས་འབབ། །སྒྲུལ་གྱི་སྒྲུལ་ལོ་སྒྲུལ་  
སྟེང་"ཐོག་མའི་དབང་ལྷགས་ཀྱི་དེ་ཉིད་མ་འགག་པར། བདག་གི་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་  
ཁྱད་ལས་དེ་ཡང་། རྣམ་ཡང་ཁེངས་མི་སྟོང་། (དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་ཁྱད་ལས)  
ལྟ་བུ་ལུང་ཁྱད་ལས་མི་གསལ་བ་མཆོན་པ་ལ་དབང་ལྷགས་འདི་འགོད་  
ཅིང་། ལུང་ཁྱད་ལས་གསལ་བ་ལ་གོང་ལྟར་ཅེས་ཞེས་དག་བྱེད། །

༥ རྣམ་ལྷགས། . གཙོ་གནས་ཆེ་བའི་མིང་དང་ཆིག་གི་འོག་ཏུ་འགོད་  
པ་སྟེ། བོད་སྐད་ཡིན་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྟོན་པ་གི་སྐད་ཆར་འགྲོ་  
དག་ལ། (སྟོན་པ་གི་རྣམ་པ་འདྲ་ལས) སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་བ་མ་འ་  
ལྟེ་ནང་ནས། བ་ཡིག་པོ་དང་། ག་ད་གཉིས་མ་ནིང་དང་། འ་མོ་དང་། མ་  
ཤིན་ཏུ་མོ་བཅས་སོ། །(དོན་ཀྱི་ལ་བོའི་གསུང་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ལས)  
ལྟ་བུའོ། །

༦ མིང་ལྷགས་ \_\_\_\_\_ མི་མིང་དང་ས་མིང་སོགས་གསལ་བར་སྟོན་པ་  
སྟེ། ཁི་དན་གྱི་ཀྱུ་ལ་བོ་ནི། ཏུའང་གཉིས་པ་ཡན་རྩེ་བརྒྱད་པ་སྟེ་ཀྱུ་ལ་  
རིགས་ཤིང་སྤྱུ་ལ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་པ་དང་། འཕགས་ལུ་ལ་བ་རྣམས་

མ་རྒྱུ་ཅི་ནང་འབོད་པའི་མ་རྒྱུ་ནི་ཆེན་པོ་དང་། ཅི་ན་ནི་ཆེན་ཞེས་པའི་རྒྱ་སྐད་  
སྒྲ་བྱར་བྱང་བཟང་ཆག་པ་སྟེ། སི་ཡང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བ་ཕྱོགས་པ་རྣམས་  
ཅི་རྒྱ་བེར་རོ། །(རྒྱ་ནག་ཆོས་འབྱུང་ལས) ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་མིང་གི་འོག་ཏུ་  
བཀོད་པའི་འབྲེད་ཐིག་རྣམས་ལ་འདིར་དེ་སྐད་བྱུང་། །

### བྱར་མཆན།

༡། .....། P156-157

༡། ༣། གོང་མཚུངས་《བོད་ཀྱི་བརྟུན་ཡིག་ཆ་བདམས་བསྒྲིགས་》  
P123 P133

༤། མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《རྗེ་བཙུན་  
ཤེས་རབ་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་འབྱུང་》P123

༥། བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《སྟན་  
འགྲེལ་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་པའི་རོལ་མཆོ་》1984 P109

༦། གོང་མཚུངས་《ས་པཏྱ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་གྱི་གསུང་འབྱུང་》  
སྒྲིགས་བཅ་དང་པོ། P520

༧། ༡༩། ༡༩། གོང་མཚུངས་《སྟོན་སྟོན་མཆོན་ཆ་》P13 P11

༨། ༡༣། ༡༣༣། གོང་མཚུངས་《ཀམ་སི་ཏུའི་སུམ་རྟགས་འགྲེལ་ཆེན་》  
P188 P58 P199



༩། ༡༠《བོད་ཀྱི་བརྟུན་རིག་པའི་དོན་འབྲེལ་སྟོགས་བསྐྱེགས་》

P51 P52

༡༡། གོང་མཚུངས་《བརྟུན་གསལ་བྱེད་དག་སྟོན་》P81-82

༡༣། ༡༥། ༡༦། ༡༧། གོང་མཚུངས་《ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་》153

P180 P105

༡༩། ༢༣། གོང་མཚུངས་《བརྟུན་སྟོ་གསལ་དགའ་སྟོན་》P102

P46

༡༧། གོང་མཚུངས་《བརྟུན་ཉི་ཤུ་བདུན་པ་དང་བརྟུན་སྟོ་གསལ་  
འབྲེལ་དོགས་》P23

༢༠། གོང་མཚུངས་《ཡི་གེའི་བཤའ་པ་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་》P25

༢༩། གོང་མཚུངས་《སུམ་རྟགས་བཤའ་སྒྱུར་ལེགས་བཤའ་གཅེས་  
བསྟུས་》P55

༣༥། འདི་ནི་སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《རྩི་  
ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་སྟུན་ཙོམ་གཅེས་བསྟུས་》ལྟར་བཟངས་པ་ཡིན།

༣༦། ༣༧། གོང་མཚུངས་《བོད་གངས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་རིག་པའི་བསྟུན་  
བཅོས་ལེ་ཆོན་འགའ་སྟོགས་བསྟུས་》P22 P39

༣༧། གོང་མཚུངས་《དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་གསུང་འབུམ་》དེ་བ་

གསུམ་པ། P270

༡༩།   ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་གིས་བསྟུན་པའི་《ས་སྟུའི་  
གསུང་འབྲུམ་》

མཐུག་བྱང་།

དེ་ཡང་བོད་གྱི་བད་སྟོད་སྟེ་རྣམ་རིག་འབྲུལ་སྒྲུང་མཛོད་ཅེས་པ་འདི་  
ནི།   དེ་སྔ་གུས་སྟན་བདག་གིས་རྒྱབ་བྱང་མི་རིགས་སྟོབ་ཆེན་དུ་བགྱང་བྱ་  
གསུམ་གྱི་ཞིབ་འཐུག་སྟོབ་མ་མཐར་ཐོན་ཏེ།   སྟུངས་འབྲས་དབྱེད་ཚཱ་ཡིག་  
བའི་དུས་ལ་བབས་པ་ན།   བཀའ་བློན་མཚུངས་མེད་སྟོབ་དཔོན་དམ་པ་དོར་  
ཞིའི་མཆོན་ཅན་གྱི་ཞལ་ནས།   ད་པན་ཚཱ་རིག་སྟོར་གྱི་དབྱེད་ཚཱ་ཅུང་མང་  
ཡང་།   བད་སྟོད་གྱི་སྟོར་འབྲི་མཁན་ཅུང་ལ་སྟོས་སུ་སྟོན་གྱི་བསྟན་བཅས་  
རྣམས་སུ་མ་ཐོན་པའི་གནད་དོན་དག་འབྲི་སྟོབས་ན།   ཡིག་ཆོགས་ལ་མི་  
འཛེམ་པར་ལག་ལག་ལེན་ལ་བདེ་ཞིང་བྱི་ཐོག་པ་ལ་པན་ངོ་ཆེ་བ་ཞིག་འབྲི་  
བར་གྱིས་ཞེས་བཀའ་གསུང་མེ་ཏོག་ཐོན་པོ་སྟེ་བོའི་རྒྱན་དུ་ཐོག་པ་ལྟར།  
མིང་དང་ཆིག་གི་རྣམ་གཞག་ཅུང་རྒྱས་པ་ཞིག་འབྲི་ཁུལ་བྱས་པ་དེ་ལ་ལེ་  
ཆོན་འགའ་ཞིག་གསར་དུ་བསྟན་ཅིང་འབྲི་སྟོན་ཅུང་བཅད་བྱས་པའི་མང་  
གཞིའི་སྟེང་།   བོད་གྱི་བད་སྟོད་བྱང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་།   བོད་གྱི་སྐད་ཆ་  
བསྟན་པ།   ཡི་གེ་དང་ཆིག་སྟངས་དང་ཆིག་རྟགས་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ལེ་

ཚན་དུ་མ་གསར་དུ་བསྐྱོན་ཏེ་བསྐྱོན་བཅོས་ཞིག་དུ་བྱུང་ཁུལ་བྱས་མོད།  
 བསྐྱོན་བཅོས་འདིར་བསྐྱོན་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྤར་མེད་ཀྱི་  
 གསར་བཤད་འབའ་ཞིག་དུ་སྒྲུང་བས། གློ་ལྡན་ནམས་ཡིད་ཀྱི་འཆར་བ་དང་།  
 དབྱུང་བ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་སྒྲུང་དུ། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བསྐྱོན་བཅོས་དག་གི་  
 ལུང་ཆིག་ཇི་བཞིན་བྲངས་པར་བཏེན། ཡིག་ཆོགས་རྒྱས་ཤིང་དབྱུང་ཚུལ་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་ལ། གློ་ལྡན་མཁན་ནམས་རིགས་པའི་གཏད་  
 སོ་མ་ནོར་བར་དོན་ཀྱི་གནད་ལ་གཞིལ་ཅིག་གྱ།

བརྩམས་དེབ་འདི་པར་དུ་བསྐྱོན་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ནི། ཀའ་སྤུ་མི་  
 རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐུ་ཞབས་འབྲུག་རྒྱལ་མཁར་ལགས་ཀྱིས་བྱགས་  
 ཁུར་ཟབ་བཞེས་དང་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པས། འདིར་ཁོང་ལ་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་  
 བ་དང་ཆབས་ཅིག་དག་ཀྱི་ཀྱན་བདེ་མཆོག་དང་། གུ་རུ་རྒྱལ། དག་གོགས་དམ་  
 པ་རྒྱ་ཡེ་བཟུང་དང་། སྟོབས་ལྡན། ལྷ་ལྷག་སྦྱིད། རིན་ཆེན་ནོར་བུ། བསོད་  
 རྣམས་དོན་གྱུབ་སོགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་འགོ་བཟུང་དང་དག་སྐྱོན་ནམ་པས་  
 བོད་ཀྱི་བརྗོད་སྟོན་ཀྱི་དོན་ལས་འབྲོས་པའི་གནད་དོན་བཟོ་སྦྱང་དང་། པར་  
 གཞི་གསར་འདེབས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྦྱོལ་དང་།  
 རྒྱབ་སྐྱོར་གང་ལེགས་མཛད་པ་ལའང་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞུའོ། །

## བུར་ལྟེ་དབྱང་གཞི།

༡། ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་གསུང་འབུམ།

༢། སྤྲོ་སྟོ་མཆོན་ཆ་རྩ་འགྲེལ།

༣། དཀར་ལེབས་སུམ་རྟགས་དཀར་འགྲེལ།

༤། རོར་ཞི་གདོང་བྱག་སྟེམས་པའི་སྟོ་ལྟན་གྱི་《བོད་གྱི་བད་སྟོང་རིག་  
པའི་དོན་འགྲེལ་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་》

༥། གནས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་རྩ་འགྲེལ།

༦། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་《སྟོབ་དཔོན་ཨ་རུས་མཛད་པའི་བོད་གྱི་སྐད་གྱི་  
གསུང་རབ་ལ་འཇུག་ཚུལ་སུམ་ཅུ་བའི་རྣམ་འགྲེལ་》

༧། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་《བླ་ཀ་ར་ཁའི་རྟགས་གྱི་འཇུག་པ་རྣམ་པར་  
གསལ་བའི་ལེགས་བཤམ་》

༨། ལྷང་སྐྱ་རོལ་བའི་དོ་རྗེའི་《སུམ་ཅུ་བ་དང་རྟགས་འཇུག་གི་དོན་ཅུང་  
བུར་བཤམ་པ་སྟོ་ལྟན་དགའ་སྦྱེད་》

༩། དཔང་ལོ་ཆེན་མོའི་《ཆོགས་གསུམ་གསལ་བ་》

༡༠། གསེར་རྟོག་སུམ་རྟགས།

༡༡། བུབ་བསྟན་དགའ་ལེགས་རྒྱ་མཆོའི་《བསྐྱུས་གྲའི་སྤྱི་དོན་རིན་

ཆེན་སྒྲོན་མེ།»

༡༩། ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་གྱི་མཆོད་ཆེད་ཀྱིས་བྱ་བ་ཀྱན་ཐུབ།»

༡༢། དཔལ་རིས་སངས་ཀྱིས་ཀྱི་བཟོ་སྒྲོན་གསལ་བྱེད་དག་སྒྲོན།»

༡༣། ཀམ་སི་ཏུའི་སྤྱལ་ཏྲགས་འགྲེལ་ཆེན།

༡༤། མཁས་བྱུང་རྗེའི་ཆོད་མ་སྤེ་བདུན་གྱི་རྒྱན་ཡིད་གྱི་ཐུན་སེལ།»

༡༥། ཆོད་མ་རྣམས་འགྲེལ།

༡༦། དག་ཡིག་དག་སྒྲོན།

༡༧། བཟོ་སྒྲོན་སྒྲོ་གསལ་དགའ་སྒྲོན།

༡༨། བཟོ་སྒྲོན་པ་དབྱངས་ཅན་གྱི་མདོ་དང་དེའི་འགྲེལ་བ་གསལ་ལྟོན།

༡༩། རྒྱ་བོ་མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་ཐུན་བྱུང་གྱི་

«ཆོད་མ་རིགས་གཉེར་གྱི་འགྲེལ་བའི་རྣམས་བཤད་རིགས་ལམ་གསལ་བའི་ཉི་མ།»

༢༠། རྒྱ་སྒྲོན་བམ་པོ་གཉིས་པ།

༢༡། རྒྱ་སྒྲོན་རོལ་བའི་རྗེའི་དག་ཡིག་མཁས་པའི་འབྱུང་གནས།»

༢༢། དག་ཡིག་ལི་ཤུའི་གྲུང་ཁང་།

༢༣། འཇུ་མི་པམ་གྱི་མཁས་པའི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་

༢༤། འཇུ་མི་པམ་གྱི་བཟོ་འཇུག་འབྱེད་ཐེ་ཆོས་བླ་བ་གཙོད་པའི་རལ་གྱི་

༢༥། བོད་ཡིག་ཉེར་མཁོའི་མཆོམས་སྒྲོན་ཆོག་མཉམ་དག་གི་དཔེར་



བརྗོད་གནད་འགྲེལ་དབྱིད་གྱི་ཐུ་གྲུ།

༡༥། བད་སྟོད་ཉེར་བདུན་པ་དང་བད་དག་སྟོ་གསལ་འཇུག་དོགས།

༡༦། བྲ་སྟེ་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་གྱི་སུམ་རྟགས་དགོངས་འགྲེལ།

༡༧། ཀམ་སྟོན་ལམ་འོད་ཟེར་གྱི་སུམ་རྟགས་འགྲེལ་བ།

༢༠། དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས།

༢༡། བོད་བྱ་ཆིག་མཛོད་ཆེན་མོ།