

# ལུམ་རྟགས་ལུ་རྟག་སྐྱེང་མཛེས།



མཛེང་བ་པོ། སེ་རུ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས།

སི་ཏུའི་སུམ་ཅུ་བ།

མཚན་སྒྲིམ་པ་དང་། མཚན་བཤད་པ། .....	4
དོགས་གནས་དབྱད་པ། .....	4
འགྱུར་ཕྱག་དངོས། .....	6
མཐའ་དབྱད་པ། .....	7
བསྟན་བཅོས་དངོས་བཤད་པ། .....	7
དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྒྱིར་ཕྱག་འཆལ་བ། .....	8
དེའི་མཐའ་དབྱད་པ། .....	10
བྱེ་བྲག་ཏུ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་བ། .....	13
དེ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་བ། .....	15
དགོས་པའི་དབང་གིས་རྟོག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆལ་བ། .....	16
དེ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་བ། .....	16
འིན་གཙོ་བའི་སྒྱིར་མཁས་པ་སྒྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལ་ཕྱག་འཆལ་བ། .	20
ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ལ་དངོས། .....	21
ཞར་བྱང་དགོས་སོགས་ཚུམ་བཞི་བསྟན་ཅུ་ལ། .....	22

སུམ་ཅུ་བའི་སྐབས་དོན་དངོས་བཤད་པ། .....	22
བོད་ཡིག་གི་དབྱངས་གསལ་དངོས་གཟུང་པ། .....	23
དེའི་མཐའ་དབྱད་པ། .....	24
བྱད་པར་གྱི་དབྱེ་བ་མདོར་བསྟན་པ། .....	26
དབྱེ་སྒོ་སྒྱུར་བསྟན་པ། .....	27
བྱེ་བྲག་སོ་སོར་བཤད་པ། .....	28
རྗེས་འཇུག་བཤད་པ། .....	28
སྒོན་འཇུག་བཤད་པ། .....	29
མི་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	29
སྐབས་དོན་གྱི་མིང་གཞི་བྱད་པར་དུ་བཤད་པ། .....	30
རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་པའི་སྤང་རྣམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་བཤད་པ། .	32
སྤང་བསྟུ་དངོས་བཤད་པ། .....	32
དེ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་བ། .....	35
ལ་དོན་གྱི་གཞུང་དོན་འགྲོལ་བ། .....	38
སྒྲིལ་སྒྲོར་ཚུལ། .....	40

དོན་གྱི་སྒྲིབ་ཚུལ་འདིར་བསྟན་བཤད་པ། .....	42
འདིར་མ་བཤད་པ་ཁ་སྒྲོང་བ། .....	45
ལ་དོན་གྱི་མཐའ་དབྱེད་པ། .....	48
ཨི་ལྟན་གྱི་ནམ་དབྱེ་མདོར་བསྟན་པ། .....	58
འབྲེལ་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	58
བྱེད་པ་པོའི་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	60
ཐུན་སྒྲིབ་གྱི་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	63
སྒྲིབ་བཅས་གྱི་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	65
འབྲེལ་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	69
འབྲེལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	71
དེ་དགར་སྒྲིབ་ལ་འབྲེལ་པའི་ཚུལ། .....	73
མ་བཤད་པ་ཁ་སྒྲོང་ཞིང་འདོད་པ་གཞན་ལ་ཅུང་ཟད་དབྱེད་པ། ..	75
བོད་པའི་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	80
རྒྱ་ལ་མི་སྒྲིབ་པའི་འཕྲད་རང་དབང་ཅན་ཁོ་ན་བཤད་པ། ..	81
ནི་སྒྲིབ་བཤད་པ། .....	81

དང་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། .....	83
དེ་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། .....	85
དེའི་མཐའ་དབྱུང་པ། .....	91
གང་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། .....	96
བདག་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ། .....	97
དེའི་མཐའ་དབྱུང་པ། .....	99
དགག་སྒྲ་བཤད་པ་དངོས། .....	101
དེའི་མཐའ་དབྱུང་པ། .....	102
གདམས་ངག་བརྗོད་པས་མཇུག་བསྟུ་བ། .....	104
ཆིགས་བཅད་འགྲོལ་ཚུལ་ལ་འདོམས་པ། .....	104
རྗེས་འཇུག་མེད་མི་རུང་དུ་བསྟན་པ། .....	105
རྗེས་འཇུག་ཤེས་པའི་དགོས་པ་བསྟན་པ། .....	107
དེ་དོན་ལ་དབབ་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ། .....	108
བསྐབ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ལ་འདོམས་པ། .....	110
སྟོད་རུང་ལ་གདམས་ངག་བསྟན་དགོས་པར་འདོམས་པ། .....	118

མཇུག་ཚེ་མ། .....	119
------------------	-----

## སི་ཏུའི་རྟགས་འཇུག

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྒྲིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	122
---	-----

མིང་གཞི་ལས་སྔོན་རྗེས་དབྱུང་བའི་ཚུ་ལ། .....	129
--	-----

སྔོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། .....	129
---	-----

འཇུག་ཚུ་ལ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས་མདོར་བསྟན་པ། ..	130
---	-----

མཚམས་སྒྱུར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ། .....	131
---	-----

ཞར་བྱུང་དུ་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	138
-----------------------------------	-----

རི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་རི་བས་

མཚམས་སྒྱུར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ། .....	139
---	-----

ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་རི་བས་

མཚམས་སྒྱུར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ། .....	141
---	-----

གཞུང་དོན་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་འདིར་བསྟན་གྱི་

བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་སྒྱིར་བཤད་པ། .....	141
--	-----

དེའི་མཐའ་དབྱང་པ།.....	145
གཞུང་དོན་གྱི་ལན་དངོས་བཤད་པ་ལ་ཕྱི་ཡིག་དགོས་པ་	
ཅེའི་སྤྱི་འཇུག་པ།.....	153
མ་ནིང་དགོས་པ་ཅེ་སྤྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	165
མོ་ཡིག་དགོས་པ་ཅེ་སྤྱི་འཇུག་པ། .....	171
ཤེན་ཏུ་མོ་དགོས་པ་ཅེ་སྤྱི་འཇུག་པ། .....	181
རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ་	
སྤྱི་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	182
ནང་གསེས་བརྒྱད་ཏུ་དབྱེ་བ། .....	184
གཞན་གྱི་ཞོར་བཤགས་པ། .....	186
རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ལ་	
མདོར་བསྟན་པ།.....	192
རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གང་ལ་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	193
གང་གིས་འཇུག་པ་བཤད་པ། .....	194
རི་ལྟར་འཇུག་པ་འཆད་པ་ལ་མདོར་བསྟན་པ། .....	195



རྒྱལ་བཤད་ལ་བླ་མ་ཞུ་སྤྱོད་འཇུག་ཚུ་ལ་བཤད་པ། .....	196
ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུ་ལ། .....	196
གཞུང་དོན་ཇི་ལྟར་བཤད་པ། .....	198
དེའི་འཐད་པ་སྐྱབ་པ། .....	200
ཐུན་མོང་དུ་དེ་དག་གི་དཔེར་བཅོམ་བསྟན་པ། .....	202
དོན་ཀྱི་འཇུག་ཚུ་ལ་མདོར་བསྟན་པ། .....	204
སྤྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་འཆད་པ་ལ་གཞུང་དོན་དཔེར་བཅོམ། ..	205
གཞན་ཀྱི་འདོད་པ་ལོར་བར་བསྟན་པ། .....	213
སྤྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་འཆད་པ་མདོར་བསྟན་པ། .....	218
རྒྱལ་བཤད་ལ་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུ་ལ། .....	219
རྣམ་དབྱེ་སོགས་སྤྱོད་འདྲེན་ཚུ་ལ། .....	228
ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུ་ལ་མདོར་བསྟན། .....	230
རྒྱལ་བཤད་ལ་རྣམ་དབྱེའི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ། .....	230
འཕྲད་ཀྱི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ། .....	235
འཕྲོས་དོན། .....	239



ཇེས་འཇུག་གི་དགོས་པ་དངོས་བཤད་པ། .....	256
ཞར་བྱང་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྤྱིའི་དགོས་པ་བཤད་པ། .....	263
ཉིང་དགོས་ཕྲོག་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པ། .....	266
ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྟོན་པའི་བསྟན་བཅས་ འདིའི་དགོས་པ་བསྟན་པ། .....	268
དེ་འབྲུག་པར་སྟོན་པ། .....	270
མཇུག་ཅིང་། .....	270



༢ གོང་ས་༢ སྐབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་  
རྩི་བཀྱིན་འོག ཐུན་གྱིས་གཞོན་སྤྱི་སྤྱོད་གསར་དོན་གཉིས་ཅན་རྣམས་ལ།  
ཀུན་ཀྱང་ཉག་ས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་དང་ iPad སྤྱོད་མཉན་སོགས་བརྒྱུད་  
ནས་དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་  
བཅོས་བ་ཡིན། སྤྱད་ནས་ཀྱང་རིམ་བས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འབྱོར་  
ཆེ་དེབ་བྲངས་མང་དུ་གཏོང་བྱའི་གོ་སྐབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྤྱོད་བའི་ལམ་  
སྟོན་བཀའ་སློབ་དགོངས་འཆར་ལྷན་སྤྱོད་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེད་ཞུ་བྱུང་།  
ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་བྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཅོལ་གྱིས་ཁྱེད་  
བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆད་ཞན་སྐབས་ནོར་འཁྱུལ་གང་ཤོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་ཞུ་  
བྱུ་བཅས།

སེར་སྤྱད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེབ་བཅོས་ཟིན་བ་རྣམས་སྤུ་ལ་དགོས་ན་བྲུ་བྱུ་བྱུ་དཔེ་དེབ་ཐོག་  
བྲུ་བྱུ་ཁ་བྱང་། [marjamson618@gmail.com](mailto:marjamson618@gmail.com)

ཡུལ་གངས་ཅན་པའི་བད་ཡང་དག་པར་སྒྲོར་བའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་

བྱེ་བྲག་སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་གི་རྣམ་པར་བཤད་པ་མཁས་པའི་

མགུལ་རྒྱན་མཁའ་མཛེས་ཞེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ། །

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས།

གང་རིའི་ཁྲོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས། །

སྤྱོད་པའི་དག་སྒྲོར་ལ་བརྟེན་ནས། །

དོན་གྱི་མཆོན་ཉིད་རབ་གསལ་སྤྲད། །

བདེའ་སྒྲོད་གཞུང་འདི་དགོལ་བར་བྱ། །

དེའང་འདི་སྐད་ཐོས་ཏེ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འཇམ་དཔལ་རྩ་བའི་  
རྒྱུད་སོགས་སུ་ཇི་ལྟར་ལུང་བསྟན་པ་བཞིན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་དབུས་སུ་  
གྱུར་པ་ལྟ་ལྟན་ཉིད་དུ་ཡི་ཅ་བྱེད་རིགས་ལས་ཆོས་སྒྲོང་བའི་རྒྱལ་པོ་ཆར་དུ་  
དངར་བ་རིམ་པར་བྱོན་པ་ལས་ཉི་མ་ལྟ་བུར་གྲགས་པ་རྣམ་པར་གསལ་བ།  
རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་མའི་ལྷ་འཇམ་ཡང་ན་སྐྱེ་བོ་མི་སྟན་པ་གདུལ་དཀའ་བ་རྣམས་  
ལུགས་གཉིས་ཀྱི་སྒོལ་བཟང་པོའི་ལམ་དུ་ནན་གྱིས་སྒོང་ཞིང་། མཛའ་བ་དང་  
མི་མཛའ་བ་དང་བར་མ་རྣམས་ལ་ཐུགས་རབ་ཏུ་སྟོམས་པའི་ཕྱོགས་སུ་མ་

ལྷུང་བའི་ཕྱིར་ཤིན་ཏུ་བྲང་བའི་བཀའ་ཁྲིམས་བཅན་པོའི་གནས་ལས་མངའ་  
 འོག་པ་རྣམས་འདྲའ་བའི་སྐབས་མེད་པ་དང་། ཕྱི་དང་ནང་གི་བྱ་བའི་གནས་  
 ཐམས་ཅད་མ་འཆོལ་ཞིང་འབྲུག་པ་མེད་པར་དབྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་གཏན་  
 ལ་འབེབས་ཤིང་མཛུངས་པར་གྲགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དགོངས་པའི་  
 གཏིང་དཔོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་སྐམ་པོ་སྟེ་སྔོང་བཅན་སྐམ་པོ་ཞེས་མཚན་  
 སྟན་པར་གྲགས་པ་ཉིད་སྟེ་དགྲའི་དཔལ་དུ་ཤར་རྟོ། །དེའི་ཆེ་དེའི་མདུན་ན་  
 འདོན་མཁས་པར་གྲགས་པ་མང་པོའི་དབུས་སུ་མིང་གི་ཡི་གེ་རབ་ཏུ་བརྒྱུད་  
 པ་བྱ་མི་སྟོན་པས། ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བཀའ་དང་  
 རང་ཉིད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སྟོན་ལམ་བྱེད་པར་ཅན་གྱི་མཐུས་འཕགས་  
 པའི་ཡུལ་དུ་བརྟོན་ཏེ། བརྟེན་ཏེ་སྟོན་པའི་སྟེང་དང་། བྲམ་བེ་ལི་བི་ཀ་ར་སོགས་  
 བསྟེན་ནས་ཕྱི་ནང་གི་རིག་པ་མང་པོར་སྦྱངས་ཤིང་བསྟན་བཅོས་མང་པོས་  
 མགྲུལ་བ་བརྒྱན་ནས་སྤར་ཕྱོག་པའི་ཆོ། སྐྱེ་མཁར་མ་རུར་རྒྱ་གར་འཛིན་  
 གོར་དཔེ་བྱས་ཏེ་བོད་ཡིག་གི་གཟུགས་བརྩམས་ཏེ་ཡིག་ཕྱད་དུ། རྒྱལ་པོར་  
 བྱ་དཀའི་ལམ་ནས་བྲངས་པའི་བསྟོད་པས་ཆེད་དུ་བརྗོད་པས་དགེས་ཤིང་།  
 རིམ་པར་བསྟན་བཅོས་འདི་ལ་སོགས་པ་བོད་ཀྱི་བརྗོད་པར་སྦྱར་  
 བའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ་མཛུང་པས་སྤག་ལ་སྟོན་མེ་བཏེག་  
 པ་བཞིན་དུ་ཤུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་བྱང་ཕྱོགས་སུ་རྒྱས་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་མ་སྤང་  
 བར་གྱུར་རྟོ། །ཞེས་གྲགས་སོ། །

དེ་ལས་སུམ་ཅུ་བ་དང་ཏྲགས་ཀྱི་འཇུག་པ་གཉིས་ཁོ་ན་དང་སང་གི་  
བར་དུ་ཡོད་ཅིང་། མཁས་སྒྲུན་མང་པོས་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཁུར་སྒྲངས་པས་  
དོན་གཞན་དང་གཞན་དུ་འདོན་པའི་སྒྲེགས་བམ་ཀྱི་སྤེང་བར་གྱུར་མོད། འོན་  
ཏང་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པ་ཁ་ཅིག་གིས་རིགས་པའི་མདའ་རྩོན་གྱིས་ཕྱག་  
པས་གཞུང་དོན་མང་པོ་ཞིག་དབྱིས་སྤྱིན་པར་གྱུར་ཅིང་། སལ་ཆེར་ནི་བྱང་  
སྤྱོད་ཀྱིས་འདིར་གཙུག་ལག་གཉིས་ཀ་བར་དུ་ཉམས་པའི་དབང་ལས་བཤད་  
རྒྱན་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ཡན་ལག་གཞན་མ་ཆང་བའི་སྤྱིར་མི་གསལ་བ་  
རྣམས་ཁ་ཁྲལ་འཇུག་པ་ཅམ་ལས་དོན་དུ་གནས་པར་མ་མངོན་པས། བདག་  
ལྟ་བུས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཤད་པར་སྦྲ་བ་མ་ཡིན་ཀྱང་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་ནོར་དང་  
ལྡན་པ་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་ཆེད་དུ་བསྐྱེལ་བ་དང་། རང་ཉིད་གཞུང་ཁྱད་  
པར་དུ་འཕགས་པ་འདི་དག་ལ་འཇུག་པར་འདོད་པའི་སྒྲོ་བ་བརྟམས་པས་རྗེས་  
དཔག་གསུམ་གྱིས་ངེ་ལྟར་དཔག་པ་དགོལ་བར་བྱའོ། །

དེ་ལས་ཐོག་མར་སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་འཆད་པ་ལ། བསྟན་བཅོས་  
རྩོམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་། བསྟན་བཅོས་དངོས་སོ། །དང་པོ་  
ལ། མཆོན་སྒྲོས་པ་དང་འགྱུར་ཕྱག་གོ། །དང་པོ་ལ་དངོས་དང་། མཆོན་དོན་  
བཤད་པ། དོགས་གནས་དབྱུད་པ་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི།

ཐུ་གར་སྐད་དུ། བླ་ཀ་ར་ཏ་མུ་ལ་རྩི་ཤད་རྒྱ་མ།

བོད་སྐད་དུ། བླ་ལ་སྟོན་པ་ཅ་བ་སུམ་ཅུ་བ་ཞེས་བྲ་བ།

ཞེས་འབྲུང་བ་སྟེ། བླ་ཀ་ར་ཏ་ལྷ་ལ་སྟོན་པ། མུ་ལ་ཅ་བ། རྩི་ཤད་སུམ་ཅུ་  
པ། རྒྱ་མ་ཞེས་བྲ་བའོ། ། གཉིས་པ་ནི།

སྒྲིམ་མཚན་ཉིད་ལྷ་ལ་སྟོན་ཅིང་ལེ་བྱ་བྱི་མ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་གྱུར་  
པ་གང་ཞིག་གཞུང་ཚད་སྟོོ་ཀ་སུམ་ཅུར་གནས་པས་དེ་སྐད་ཅེས་བྲའོ། །  
གསུམ་པ་ནི།

དོགས་གནས་དབྱེད་པ།

འགའ་ཞིག་འདི་སྐད་དུ། འདི་ལྟར་ལེགས་པར་སྒྱུར་བའི་བཟའི་མིང་  
བསྟན་པ་ན་ཐུ་གར་སྐད་དུ་ཞེས་སྒྲིམ་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ལེགས་  
པར་སྒྱུར་བ་དང་བྲལ་བའི་ཐུ་གར་གྱི་སྐད་ཡུལ་འཁོར་ཆེན་པོ་ལ་བརྟེན་  
པ་རྣམས་སུ་འབྲུལ་བས་འདི་ལྟེ་སྐད་དུ་དོགས་མི་རུས་པའི་སྟོན་འདུག་  
གོ། ཞེན་ཞིབ་མོར་དབྱེད་པའི་ལུགས་སུ་དོགས་པ་སྟེ་བ་བདེན་མོད། འོན་  
ཀྱང་ལེགས་པར་སྒྱུར་བ་ཉིད་འཕགས་ཡུལ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ལ་རབ་ཏུ་  
གསལ་ཞིང་གཞན་དང་གཞན་དུ་དེ་ལྟར་མིན་པས་སྟེ་བོ་པལ་མོ་ཆེའི་ངོར་  
གྲགས་པ་ཙམ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་དང་། བླ་ལ་སྟོན་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་



བསྟན་པ་རི་སྟེང་ཅིག་སྒྲུང་བ་པལ་ཆེར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་འོངས་པ་  
ཤས་ཆེ་བས་ཡུལ་ཁུངས་སུ་བྱས་ཏེ། མཁན་པོ་ཉིད་དང་ཕྱི་ནས་ལོ་རྒྱུ་བ་  
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བཟོད་པ་ཡིན་ཞིང་། མཁན་པོས་འདིར་ནི་ཡི་གེ་དང་སྟེན་  
ཏུ་སྦྱོར་བ་རྣམས་འཕགས་ཡུལ་བ་དཔེར་མཛད་པ་ཉིད་ཀྱི་ཁུངས་སྟོན་པའི་  
ཆེད་དུ་འང་ཡིན་པས་སྦྱོན་མེད་དོ། །

ཡང་རྩ་བ་སུམ་ཅུ་བ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ། པལ་ཆེར་གྱིས་ཀླ་ལི་སུམ་  
ཅུ་བཟོད་བྱའི་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་དོན་དུ་བཀལ་ཅིང་། འགའ་ཞིག་གིས་ན་  
ཡམ་དུ་སྒྲོ་ག་སུམ་ཅུ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་པའི་དོན་དུ་འང་བཀོད་དེ། སྤྲ་མ་ལྟར་  
ན་རྟགས་འཇུག་ལ་འང་སུམ་ཅུ་པའི་མིང་འཇུག་པར་ཐལ་ཏེ་སུམ་ཅུ་པར་ཀླ་  
ལི་སུམ་ཅུའི་ཆོག་པུང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་བསྟན་ལ། རྟགས་འཇུག་ཏུ་དེའི་  
རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སོགས་བསྟན་པས་གཉིས་ཀར་ཀླ་ལི་སུམ་ཅུའི་བྱ་བ་སྟོན་  
པར་མཉམ་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་བརྟུ་སྦྱོར་བའི་བསྟན་བཅས་ཚུམ་  
ན་ཀླ་ལི་སུམ་ཅུ་བཟོད་བྱའི་གཙོ་བོར་མེད་པ་ནི་ཆེས་མི་རིགས་པས་རྩ་བ་  
བརྒྱད་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མིང་དེས་བྲལ་པར་བཞེད་ན་ནི་འདིར་དམིགས་  
ཀྱིས་གདགས་པ་དོན་མེད་དོ། ། ཕྱི་མས་སྟོགས་ཙམ་མངོན་པར་སྒྲུང་ཡང་།  
འདིར་མཆོད་བཟོད་སོགས་ཐམས་ཅད་བཟངས་པའི་གཞུང་ཆོད་སྒྲོ་ག་སུམ་  
ཅུ་སོ་གསུམ་འབྱུང་བའི་སུམ་ཅུ་ཁོ་ནར་མ་འགྲིག་སྟེ་སུམ་ཅུ་ཙམ་ཞེས་ལམ་  
སྟོར་བའི་འགྲོན་པོ་ལྟར་ཆོམ་ཆོམ་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། མཆོད་བཟོད་



དང་ཚེས་པར་དམ་བཅའ་བ་ནི། སྐབས་གཞན་གྱི་ཐུན་མོང་བ་ཡིན་པ་རྟགས་  
འཇུག་ལ་དེ་མེད་པས་གསལ་ཞིང་། སུམ་ཅུ་བ་ནི། ཡི་གེ་ཨྲ་ལི་ཀྲ་ལི་  
གཉིས། ། སོགས་སྐབས་དང་པོ་ཉིད་གྱི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་བརྗོད་བྱ་ཚིགས་  
བཅད་སུམ་ཅུ་ཉིད་གྱིས་རྫོགས་པས་གངས་ངེས་པའི་སྒྲོན་ས་བཏགས་པའི་  
ཕྱིར་རོ། ། དེ་ལྟ་བུས་ན་སྔོན་ཆད་འགྲེལ་བྱེད་ནམས་ཀྱི་སྒྲོ་གྲོས་སུ་མ་ཆུད་  
པའི་ལེགས་བཤད་གསར་བ་འདིས་དབྱེད་ལྡན་ནམས་བག་ཡངས་སུ་ཅེན་  
པར་མཛོད་ཅིག

གཉིས་པ་འབྲུང་ཕྱག་ལ་དངོས་དང་། མཐའ་དབྱེད་དོ། ། དང་པོ་ནི།

འབྲུང་ཕྱག་དངོས།

ངག་གི་དབང་ཕྱག་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་སྒྲོས་ཏེ་བསྟན་བཅོས་འདི་དབྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་ནམ་པར་དག་  
པས་རྗེས་འཇུག་ནམས་ཀྱིས་འཕགས་ཡུལ་ནས་བསྐྱར་པའི་བསྟན་བཅོས་  
བྱེད་པར་འཕགས་པ་ནམས་དང་མཚུངས་པར་ལྟ་ཞིང་དོན་དུ་གཉིར་རིགས་  
སོ་ཞེས་འདོམས་པའི་དོན་དུ་བྱ་མི་ཉིད་གྱིས་བསྐྱར་བའི་མདོ་རྒྱད་ནམས་ཀྱི་  
འབྲུང་ཕྱག་དང་མཐུན་པར་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལ་ཕྱག་མཛད་པའོ། །

གཉིས་པ་ནི།

འདིར་ལ་ལ་ཞིག་གིས་བསྟན་བཅོས་བསྐྱར་བ་སོགས་ལ་བར་ཆད་མི་  
འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱག་མཛད་པ་དང་རྗེས་སུ་མ་ཐུན་  
པར་ཞེས་སྟེལ་མོད། སྟོན་ལ་དུ་གནས་པས་སྟོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་  
བསྟན་བཅོས་འདི་རྩེ་མ་པ་དེའི་ཆོའམ་དེ་ལས་སྟོན་རུ་དཔེར་བྱ་འོས་པའི་ལོ་  
རྒྱུ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ཤིང་། དེ་འདོད་ན་བོད་ཡིག་སྟེབ་  
སྟོར་དང་བཅས་པའང་ཐུ་མིས་བརྩམས་པ་ལས་གཞན་དུ་ཡོད་པར་འབྱུགས་  
ཀྱིས་ཁས་སྐྱེད་པར་སོང་བས་བོད་ཀྱི་དེབ་ཐེར་རྩིང་མ་རྣམས་དང་། བྱིད་  
རང་གིས་བྲིན་ཆེན་གྱི་སྟོན་པོ་ཐུ་མི་ང་། །སོགས་བྲངས་པའི་རྣམ་གཞག་  
ཐམས་ཅད་བཞིག་པར་ཐལ་ལོ། །རྒྱ་མཚན་འདིས། མཁན་པོས་ཐོག་མར་  
ཡི་གེ་བརྩམས་པའི་རྗེས་སུ་བརྟེན་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་བརྩམས་པ་  
དང་། མདོ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱར་ཅིང་སྟོབ་མར་བཤད་པས་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་  
བྱུང་བའི་གོ་རིམ་འདི་བྱང་བར་གྱིས་ཞིག

བསྟན་བཅོས་དངོས་བཤད་པ།

གཉིས་པ་བསྟན་བཅོས་དངོས་ལ། གཞུང་སྤྱིའི་ཡན་ལག་ཏུ་མཆོད་  
པར་བརྟེན་ཅིང་བཤད་པར་དམ་བཅའ་བ། སྐབས་དོན་དངོས་སུམ་ཅུ་བ་  
ཉིད་རྒྱས་པར་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ལ་མཆོད་བརྟེན་དང་། བཤད་པར་དམ་  
བཅའ་བ་གཉིས། དང་པོ་ལའང་།

དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྱིར་སྤྱག་འཆེལ་བ།      གྲེ་བྲག་རྩ་འཇམ་པའི་  
དབྱངས་ལ་སྤྱག་འཆེལ་བ།      དགོས་པའི་དབང་གིས་རྟག་ཞི་བ་ལ་སྤྱག་  
འཆེལ་བ།      འིན་གཙོ་བའི་སྤྱིར་མཁས་པ་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་ལ་སྤྱག་འཆེལ་བའོ།  
དང་པོ་ལ་དངོས་དང་མཐའ་དབྱེད་གཉིས་ལས།

དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྱིར་སྤྱག་འཆེལ་བ།

དང་པོ་ནི།

གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའི། །

དགོན་ཅོག་དེ་ལ་སྤྱག་འཆེལ་ལོ། །

ཞེས་པ་སྟེ།      གང་ཞིག་གང་ལ་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཆོས་མཚུངས་  
པའི་ཡོན་ཏན་སྤུན་སྤུམ་ཆོག་ས་པ་མངའ་བ་ནི་དགོན་ཅོག་ཅེས་བྲ་ཞིང་།  
མཚུངས་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡང་བསོད་ནམས་མ་བསགས་པ་ལ་སྦྱང་བ་མིན་  
པས་འབྲུང་བ་དགོན་པ་དང་།      རང་བཞིན་གྱིས་རྟོག་པའི་ཆོས་ཅན་མ་ཡིན་  
པས་འིན་མ་བྲལ་བ་དང་།      རང་བཞིན་གྱི་དོན་སྦྱབ་པའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་དང་།  
འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དགེ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པས་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱན་དང་།  
འཇིག་རྟེན་ལས་མཆོག་རྩ་གྲུར་པ་དང་།      རྣམ་པར་འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་  
ཅན་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ཏེ།

འབྲུང་བ་དགོན་སྤྱིར་དེ་མེད་སྤྱིར། །

མཐུ་ལྷན་སྤྱིར་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི།  
རྒྱན་གྱུར་སྤྱིར་དང་མཆོག་ཉིད་སྤྱིར།  
འགྱུར་བ་མེད་སྤྱིར་དགོན་ཅོག་ཉིད།  
ཅེས་འབྲུང་བས་སོ། །

དེ་ལ་དབྱེ་ན་སངས་རྒྱས་དང་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ཏེ་དགོན་ཅོག་རྣམ་  
པ་གསུམ་ཡིན་ཞིང་། དེའང་སྐྱབས་ལུལ་དངོས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་མཐར་  
བུག་གི་སྐྱབས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་།  
གནས་སྐྱབས་ཀྱི་སྐྱབས་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཆོས་དང་། སློབ་པ་  
འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་དང་། དེར་མ་བཟད་གང་ལ་བརྟེན་ནས་དགོན་  
ཅོག་དངོས་ལ་གྲུས་པ་འཕེལ་ཞིང་མོས་པས་འཇུག་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་  
ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་བརྟན་སོགས་དང་མིང་ཆིག་ཡི་  
གཏེ་ཆོགས་སུ་སྒྲུང་བའི་ལུང་གི་ཆོས་དང་སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དགེ་འདུན་རྣམས་  
ལའང་མཁན་པོས་གཞུང་དགོད་པའི་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་  
འདུད་པའི་བྱག་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ཐོག་མ་ཁོ་ནར་དགོན་ཅོག་གསུམ་ལ་བསྟོད་བྱག་མཛད་པ་  
འདིས་དེའི་ཆེ་བོད་ལུལ་དུ་བོན་ལས་གཞན་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་པལ་གྱིས་  
ཡོད་པར་མ་འཆའ་ཅིང་། འཕགས་ལུལ་དུའང་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀ་ཡོད་པས་  
རྗེས་འཇུག་གི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་རྗེས་སུ་གཟུང་བའི་སྐད་དུ་གང་ཞིག་དགོན་ཅོག་

གསུམ་ལ་འདྲད་ཅིང་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པའི་ལམ་དེ་ནི་ནོར་བ་མེད་  
ཅིང་ཡང་དག་པའོ་ཞེས་འདོམས་པའང་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི།

དེའི་མཐའ་དབྱེད་པ།

ཁ་ཅིག་གིས།      སྐྱབས་འདིར་གང་ལ་ཞེས་པའི་ལ་ཡིག་ལོགས་སུ་  
བཀར་ནས་ངོས་གཟུང་བའི་དོན་དང་དེ་ལ་ཞེས་པའི་ལ་ཡིག་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་  
དོན་དུ་བཤད་མོད།      སྤྲ་མ་ནི་གཞུང་འདིའི་ལ་དོན་འཆད་པའི་སྐྱབས་སུ་དེ་  
འབྲེལ་འཇུག་པར་མ་བཤད་པར་མ་བཟད་དོན་གྱིས་ཀྱང་དེ་འབྲེལ་འཇུག་མི་  
སྲིད་པས་མི་འཐད་ཅིང་།      གང་ཞེག་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའམ་ལྟན་  
པ་ཞེས་སྟེལ་དགོས་པས་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞིའི་དོན་ཉིད་དོ། །སྤྱི་  
མ་ནི་ལོགས་སུ་རལ་ལོས་ཆོམ་གྱིས་ཞུ་དཔེ་ལྷུ་ལ་བཀའ་པར་བཟད་དེ།      ཅིའི་  
སྤྱིར་ན། ཀ་ལྟ་པར། ཅ་མས། ལྷ་ཉི། ལྷ་ཉྩ། ལྷ་ཉྩ། ཨ་ལོ། བ་ཏ་ལ། སྤྱིར་  
བ་ལ་བཞི་བའོ་ཞེས་འབྲུང་བར་ན་མས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་སྤྱིར་བཏང་དོན་འཕྲོག་གི་  
སྒོ་ནས་གཉིས་པ་འཇུག་ཀྱང་གྲགས་པ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒོ་ནས་བཞི་བ་  
སྤྱིར་བར་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་མོད་གྱི།      དེ་འབྲེལ་བྱེ་བྲག་མ་བྱེད་  
པར། ཅ་མས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་བཞི་བ་འཇུག་པར་བཤད་དོ་སྟུང་ནས་བྱུག་འཆལ་  
བའི་དོན་ཅན་གྱི་སྤྱིའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་བཞི་བ་འཇུག་པར་བསམ་ཞིང་སྤྱི་  
བའི་སྤྱིར་དོ། །

དེས་ན་སྦྱིར་བཏང་གི་སྦྱབ་པའི་དབང་གིས། དྲ་ཏ་མྱི་སོགས་གྱིང་རྒྱན་  
 གཞན་གྱིས་བསྦྱབས་པ་དང་། ར་སྒྲ་མི་སོགས་ཏིང་མཐའ་རྣམས་དང་།  
 བྱིངས་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་བརྗེ། བརྗེ་འྱི་ལྷ་བྱ་རྣམས་ཀྱང་འདྲད་ཅིང་ཕྱག་  
 འཆ་ལ་བའི་དོན་ཅན་དུ་མཚུངས་ཀྱང་དེ་དག་གི་ཡུལ་ལ་ནམ་དུའང་གཉིས་  
 པ་ལས་གཞན་པའི་རྣམ་དབྱེ་འཇུག་པ་མ་ཡིན་པ་འདི་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་བར་  
 བྱའོ། །རྒྱ་མཆན་དེས་ན་བོད་དུ་དེ་ལྟའི་གྲགས་པ་དམིགས་བསལ་མེད་  
 པའི་སྦྱིར་དོན་ཐོབ་གཙོ་བས། བཞི་བའི་སྦྱིར་བཏང་གི་དོན་སྦྱིན་པའི་སྦྱོད་  
 ལ་སོགས་པ་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཡང་བྱ་ཡུལ་དེའམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དུ་  
 སོང་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་ལ་ཕྱག་བྱེད་པ་ནི་ཕྱག་བྱེད་  
 པོ་ཉིད་དམ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ལས་ཕྱལ་ཡུལ་དེའི་ཆེད་དུ་མིན་པ་ནི་  
 གནག་རྗེས་ཀྱང་རྟོགས་པར་སྦྱ་བའི་སྦྱིར་ཕྱག་གི་ཡུལ་ལ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་  
 པ་འཇུག་པ་ལས་འོས་མེད་དོ། །

འོ་ན་གནས་བརྒྱད་འབྲེལ་བ་ལས། བཞི་བ་སྦྱིན་པ་དང་ཕྱག་འཆ་ལ་བ་  
 ཞེས་བྱ་བ། ཤིང་གི་སྦྱིར་རྒྱ་འདྲན་པའང་ཤིང་ཉིད་རྒྱས་པ་དང་། སྦྱིན་པའི་  
 སྦྱིར་སྦྱོར་ཡང་། དོན་གྱིས་རྒྱ་འདྲན་པའི་བྱེད་པ་པོའི་ཆེད་ཡིན་པར་འགྱུར་  
 བ་དང་། མཆོད་རྟོན་ལ་ཕྱག་འཆ་ལ་བའང་། མཆོད་རྟོན་ཉིད་ཕྱག་གི་ཡུལ་  
 ལས་གནས་སུ་སྦྱར་ཡང་དོན་གྱིས་ཕྱག་འཆ་ལ་བའི་ཆེད་ཡིན་པར་འགྱུར་  
 བས་བཞི་བ་བྱ་བའི་ཆེད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱང་དོ། །ཞེས་བསྟན་པ་མ་ཡིན་ནམ་



ཞེ་ན། གནས་བརྒྱད་ཙ་འགྲེལ་གྱི་དོན་འགའ་ཞིག་བསྐྱབ་བྱ་ལས་སྐྱབ་བྱེད་  
 དུ་མི་འགྲོ་བ་ཡོད་ཅིང་ནམ་དུ་བཞི་བ་འཇུག་ཚུལ་འདི་འང་བཏག་དགོས་  
 ཏེ། ཚུ་འདྲེན་པའི་བྱེད་པ་པོའི་ཆེད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཤིང་ལ་བཞི་  
 བ་འཇུག་པ་དང་། ཕྱག་འཆལ་བའི་བྱ་བའི་ཆེད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་  
 མཆོད་རྟེན་ལ་བཞི་བ་འཇུག་པར་འདོད་པ་དེ་ལྟ་ན། འག་པས་ཕྱགས་གསོད།  
 ཆོང་བས་ནོར་སྐྱབ། ཁ་བས་ལ་ལོངས་སྤྱོད། ལྟ་བུ་ནམས་ལ་འང་རིམ་པར་  
 གསོད་པ་པོ་དང་སྐྱབ་པ་པོའི་ཆེད་ཡིན་པས་ཕྱགས་དང་ནོར་ལ་བཞི་བ་  
 འཇུག་པར་ཐལ་བ་དང་། ལོངས་སྤྱོད་པའི་བྱ་བའི་ཆེད་ཡིན་པས་ཁ་བས་ལ་  
 བཞི་བ་འཇུག་པར་ཐལ་བ་སོགས་དང་། སྤྲང་པོ་ལ་བཟན་སྦྱིན་ལྟ་བུར་སྦྱིན་  
 བྱའམ་སྦྱིན་བྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པས་སྦྱིན་ཡུལ་ལ་བཞི་བ་མི་འཇུག་པར་  
 ཐལ་བ་སོགས་སྦྱོན་མཐའ་ཡས་ཤིང་། བརྟ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆོད་ལྟན་  
 གང་དུ་འང་དེ་འདྲའི་ནམ་གཞག་བཤའ་པ་མ་མཐོང་བས་སོ། །ཡང་གང་ལ་  
 དང་དེ་ལ་ཞེས་པའི་ལ་དོན་གཉིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་མཚུངས་པར་འཆད་  
 དགོས་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་ནམ་དུ་སྦྱོར་ཚུལ་དང་བསྟན་  
 ན། གང་ཞེས་པ་སྦྱིའི་སྒྲ། དེ་ཞེས་པ་བྱེ་བྲག་ངེས་གཟུང་གི་སྒྲ་ཡིན་པས།  
 སྦྱིའི་བྱ་བ་བྱེ་བྲག་ལ་ངེས་གཟུང་གིས་སྦྱོར་བ་འདི་འདྲའི་རིགས་ལ་གཉིས་  
 ཀར་ནམ་དུ་མཚུངས་པར་སྦྱོར་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་དེ་གཉིས་ཀ་ནམ་དུ་  
 གཉིས་པའི་དོན་དུ་བྱས་ནའང་རུང་སྟེ། ཕྱག་འཆལ་ལོ། །གང་ལ་ན་ཡོན་



ཏན་མཆོག་མངའ་བའི་དགོན་ཅོག་དེ་ལོ། །ཞེས་འཆད་པའི་ཐུགས་སོ། །

བྱེ་བྲག་རྩ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཐུག་འཆེལ་བ།

གཉིས་པ་ལ་དངོས་དང་ལོག་རྟོག་སེལ་བ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

གང་གིས་སྐྱོད་བྱངས་ཀྱན་གསུངས་པའི། །

འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཐུག་འཆེལ་ལོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གང་ཞིག་གང་གིས་སྐྱོད་བྱངས་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་མ་  
ཐུས་པར་སྟོན་ཅིང་གསུངས་པས་གསུང་གི་དབང་ཐུག་ཆེན་པོར་གྱུར་བ།  
ཉིས་པའི་རྩལ་རེག་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྤངས་པས་འཇམ་པའི་ཡོན་ཏན་  
དང་ལྡན་པའི་སྤྱིར་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁམས་དབང་བསམ་པ་རྣམས་དང་  
མ་ཐུན་པར་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་དབྱངས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དེ་ལ་ཐུག་འཆེལ་  
ལོ། །ཞེས་པའོ། །སྐྱོད་བྱངས་ཇི་ལྟར་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཡང་། འཇམ་པའི་  
དབྱངས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བསྐྱལ་བ་དཔག་རྩ་མེད་པའི་གོང་ནས་མངོན་པར་  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་བརྟེན་སྤྱི་བྱང་། ས་བཅུའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
ལ་སོགས་པའི་ཚུལ་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུང་ཆེན་པོས་འཁོར་བ་སྤིད་དུ་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་འཕྲིན་ལས་མཛད་པ་ཞིག་སྟེ། དོན་དམ་པར་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཀྱི་  
ཐུགས་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་  
དཔའོ། །དེ་ཉིད་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གསུང་མི་བྟོན་པ་རྒྱན་

གྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུར་གྱུར་པ་དང་། དེའི་མཐུས་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲི  
 དབྲུངས་བརྗོད་མ་ལུས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པའང་ཡིན་ནོ། །རྒྱ་མཚན་དེས་  
 འཇམ་པའི་དབྲུངས་ཀྱིས་སྒྲི་དབྲུངས་གསུངས་པར་བསྟན་པ་སྟེ། མཚན་ཡང་  
 དག་པར་བརྗོད་པ་ལས། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་སྒྲི། །གཙུག་ཏྱར་  
 ཆེན་པོ་ཆོག་གི་བདག། །ཡེ་ཤེས་སྒྲི་སྟེ་རང་བྱུང་བ། །འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་  
 སེམས་དཔལ་ཡི། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་དེའི་ཆོག་རྒྱུ་ཐ་མའི་དོན་སྟེག་པའི་  
 རྟོ་རྗེའི་འགྲེལ་བར། འཇམ་པ་ནི་མཉེན་པ་དང་དཔལ་དང་ལྡན་པ་གང་ཡིན་  
 བ་དེ་ནི་འཇམ་དཔལ་ལོ། །ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱགས་ཀ་ན་གནས་པའི་སྤྱིར་རོ། །འཇམ་དཔལ་  
 ཡང་དེ་ཡིན་ལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་དང་དེ་ཉིད་ཡིན་པས་འཇམ་དཔལ་ཡེ་  
 ཤེས་སེམས་དཔལ་སྟེ། དེ་ས་བཅུའི་དབང་ལྷན་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་  
 ནི་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་དེ་སྤྱི་ཞེས་ཡིན་ཞེ་ན་གཉིས་སྤྱི་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་  
 ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱོད་པ་དེ་ཉིད་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་  
 སྟེ། ཞེས་དང་། རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཨ་ལས་བྱུང་། །ཨ་ནི་ཡིག་འབྲུ་ཀྱན་  
 གྱི་མཆོག་ དོན་ཆེན་ཡི་གོ་དམ་པ་སྟེ། །ཁོང་ནས་འབྱུང་བ་སྟེ་བ་མེད། །  
 བརྗོད་པ་ཀྱན་གྱི་རྒྱ་ཡི་མཆོག་ ཆོག་ཀྱན་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱེད། །ཅེས་  
 དང་། འགྲེལ་བར། དེས་ན་འདི་སྐད་སྟོན་པར་འགྱུར་ཏེ་ཡི་གོ་ཨ་ནི་མ་སྟེས་  
 པའི་རྣམ་པས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱི་གནས་བྱང་

ཅུབ་སེམས་སྟོན་དུ་འགོ་བ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་  
འཇམ་དཔལ་གྱི་རང་བཞིན་བསྐྱེད་པས་ན་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱོར་བར་བྱེད་  
ཅིང་ཆོག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་གསུང་གི་འཁོར་ལོ་འི་  
རྒྱར་གྱུར་པའི་བྱིར་བཞེད་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱུའི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོགས་  
རྒྱས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི།

དེ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་བ།

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྤྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲ་དབྱངས་ཞེས་པ་ཞུ་མི་  
བཅུ་དྲུག་ཁོ་ནར་ངོས་བཟུང་སྟེ་དེ་འཇམ་དཔལ་གྱིས་གསུངས་སོ་ཞེས་བབ་  
ཅོལ་དུ་སྤྲ་བར་བྱེད་མོད། དེ་དག་གིས་བཞེད་པ་ཅམ་ལ་བསམས་ན་ནི་སྤྲ་  
པོ་མཐའ་ཡས་པའི་བྱིར་མ་ངེས་ལ། སྟོན་དུ་ཞུ་མི་བཅུ་དྲུག་ཁོ་ན་གསུངས་  
པའི་ལོ་རྒྱས་གཏན་ཆོགས་ཡོད་ནའང་བཀོད་རིགས་པ་ལས་མི་སྤང་ཞིང་།  
འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྷ་ཡིན་པས་ཞུ་མི་ཁོ་ན་གསུངས་པ་འཐད་དོ་  
སྟམ་ནའང་རང་བཟོར་རྟོགས་སྤྲ་བར་མ་ཟད། མདོ་རྒྱད་རྒྱ་མཆོ་རྣམས་ནས་  
སྤྲ་དབྱངས་བཞེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དབང་ལྷག་ཏུ་གསུངས་པ་དང་འགལ་  
ལོ།

དགོས་པའི་དབང་གིས་རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆའ་བ།

གསུམ་པ་ལ་དངོས་དང་ལོག་རྟོག་སེལ་བ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

གང་གིས་མིང་གཞི་སྡོན་གསུངས་པ། །

རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གང་གིས་མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་ཡིན་པས་མིང་  
གཞི་སྟེ་ཡི་གེ་སྡོན་དུ་གསུང་བ་པོར་འཇིག་རྟེན་ན་གསུངས་པ་སྟེ་དབང་པོ་  
རྟག་ཏུ་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཞེས་སོ། །དེའང་འཇིག་རྟེན་གྱི་གསུངས་པ་  
ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས། བརྗོད་པ་པོར་སྟོན་པའི་ཚུལ་འདི་དག་  
འོག་ནས། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཇིག་ཅིང་། །སོགས་འཆད་འགྱུར་ལྟར་  
གྲུབ་མཐར་ཞུགས་མ་ཞུགས་སྟེ་ནང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱར་ཞེས་པའི་  
ཆེད་དུ་འཇུག་སྟེ་རོལ་བ་རྗེས་སུ་གཟུང་བའི་སྟངས་དུ་སྟོན་པོ་དབང་ཕྱག་ལ་  
བསྟོན་ཕྱག་མཛད་པ་ཡིན་ཞིང་། དབང་ཕྱག་གི་མཆན་དུ་རྟག་ཞི་བ་ཞེས་པ་  
ནི་ས་དྲ་ཞི་བ་སྟེ་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་རྒྱང་ལྟར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི།

དེ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་བ།

དེ་ལྟར་སྟོན་པའི་ཡི་གེ་ཐོག་མར་བཀོད་པའམ་གསུངས་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་བསྟན་དུ་མེད་ཅིང་། སྟོན་དཀོན་ཅོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་

འཛིག་ཏེན་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱེད་པའང་མི་འགྲེལ་བས་མི་འཐད་དོ། །ཞེན་ལྷ་  
 ཆེན་པོས་ཡི་གེ་ཐོག་མར་བཀོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེང་སང་བོད་ཡུལ་འདིར་  
 ཡོངས་གྲགས་སུ་མེད་ཀྱང་སྡོན་དུས་མེད་པར་མ་ངེས་ལ། འཕགས་ཡུལ་དུ་  
 བྱི་ཕྱི་རོལ་བ་དག་གིས་དབང་ཕྱག་འཛིག་ཏེན་གྱི་བྱེད་པོར་ཡང་འདོད་ཅིང་  
 བྲམ་བེ་རྣམས་ཀྱི་གཞུང་དུ་བྱེད་པོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་བཤད་པ་ལས་ཡི་གེའི་བྱེད་  
 པོ་དབང་ཕྱག་རྟུ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡོད་པར་མ་ཟད། མ་མཐོང་བྱིར་ན་  
 མེད་པ་མིན། །ཞེས་པ་ལྟར་བྱེད་རང་གིས་མ་མཐོང་བའི་རྟགས་ཀྱིས་མེད་  
 པར་བསྐྱབ་མི་རུས་པའི་བྱིར་དང་། མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་  
 འཛིག་ཏེན་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་བྱེད་པ་སྤྱིར་མི་འོས་ཀྱང་འདི་དགོས་པ་དང་བཅས་  
 ཞིང་ལྷ་ཆེན་པོ་དེ་འཛིག་ཏེན་དབང་ཕྱག་གི་རྣམ་རོལ་དུའང་བྲམ་ཏོག་ལ་  
 སོགས་པའི་མདོ་སྡེ་རྣམས་སུ་བསྟན་པའི་ཚུལ་དེ་ལྟ་བར་བྱགས་སུ་ཆུད་  
 རྣམ་ཕྱག་མཛད་གྱི། འཛིག་ཏེན་རང་རྒྱུད་པར་བཟུང་བའམ། འཛིག་ཏེན་གྱི་  
 བྱེད་པོ་སོགས་སུ་ཞེན་པས་ཕྱག་མ་མཛད་པའི་བྱིར་སྟོན་མེད་དོ། །དེས་ན་  
 མཁན་པོ་འདིས་ཡི་གེ་དབང་ཕྱག་གིས་བཀོད་པ་འཕགས་ཡུལ་དུ་བྲམ་བེ་  
 རྣམས་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་དགོངས་ནས་མ་བརྟགས་ཉམས་དགའི་ངོར་  
 འཛིག་ཏེན་གྱི་གྲགས་པ་དང་སྟོབས་རྒྱུན་ཏེ། དགོས་པའི་དབང་གིས་འདི་ལྟར་  
 བསྟན་པ་ལ་ནི་ཉེས་པའི་ཆ་སྤྲོས་ཀྱང་གོས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་འགྲེལ་བྱེད་གཞན་དང་གཞན་དག་གིས་རྟག་ཞི་བ་ཞེས་པ་



སངས་རྒྱལ་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་། ཚངས་པ་དང་། འབྲུག་  
 སོགས་སུ་འདོད་པ་ཡོད་ཀྱང་རིམ་བཞིན་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། སངས་  
 རྒྱལ་ནི་དགོན་ཅོག་གསུམ་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དེ་ལ་ཐོག་མར་བསྟོད་  
 ཕྱག་མཛད་པས་འདིར་སྦྲར་ཡང་བྱེད་པར་དུ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པར་བསྐྱབ་  
 པ་ལ་དགོས་པ་འཐད་ལྡན་སྦྲ་རྒྱ་མ་གྱུར་བའི་སྤྱིར་དང་། ཏྲག་ཞི་བ་སངས་  
 རྒྱལ་གྱི་མཚན་དུ་གྲགས་ཆུང་བའི་སྤྱིར་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་དང་ལྟ་  
 ཚངས་པ་དག་གིས་ཀྱང་ཡི་གེ་ཐོག་མར་བཀོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འཐད་ལྡན་སྦྲ་  
 རྒྱ་མེད་པར་མ་ཟད། དེ་དག་ལ་འང་ཏྲག་ཞི་བའི་མིང་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་  
 པའི་སྤྱིར་དང་། འབྲུག་གིས་ཡི་གེ་བཀོད་པར་བཞག་པའི་གཞུང་དེའང་  
 འཐད་ལྡན་ཡིན་མིན་བཏྲག་དགོས་ཤིང་འབྲུག་ལ་ཏྲག་ཞི་བར་ཡང་མ་  
 གྲགས་ཏེ་མིང་སྟོང་གིས་འབྲུག་ལ་བསྟོད་པའི་རྒྱ་དཔེ་ཁོ་བོའི་ལག་ཏུ་  
 སོན་པས་དེའི་ནང་དུ་འང་ཏྲག་ཞི་བ་ཞེས་པ་མ་གྱུར་བའི་སྤྱིར་དང་། སོ་སོར་  
 འབྲང་མའི་སྤྱང་བའི་སྐབས་སུ། དམངས་རིགས་སྤྱིར་ན་ཏྲག་ཞི་བ། །འབྲུག་  
 འབྲུག་ལེགས་པར་བྲི་བར་བྱ། །ཞེས་འབྲུང་བའང་དེ་གཉིས་གཅིག་པར་  
 བསྟན་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དམངས་རིགས་ཀྱི་དོན་དུ་དབང་ཕྱུག་གམ་  
 འབྲུག་གང་རུང་བྲི་བའི་དོན་དུ་མདོན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་མ་ཐག་ཏུ། རྗེ་ཏུ་  
 རིགས་སྤྱིར་ནི་རྣམ་ཐོས་བྱ། །ལྟ་ཡི་དབང་ཕྱུག་དབང་པོ་བྲི། །ཞེས་འབྲུང་  
 བའམ་རྣམ་ཐོས་བྱའམ་དབང་ཕྱུག་གམ་བརྒྱ་བྲིན་གང་རུང་བྲི་བའི་དོན་དུ་

གསལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་འབྲེལ་བྱེད་ཕྱི་མ་ཞིག་གིས་ཏྲག་ཞི་བ་དབང་ཕྱག་  
ཏུ་འདོད་མཁན་ལ་དགག་པ་བྱེད་པར་བསམས་ཏེ། དབང་ཕྱག་དང་དག་པོ་  
སོགས་སྐབས་འདིར་མཆོད་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་ལ་དགོས་པ་མ་མཆིས་ཤིང་  
ཞེས་སྐྱས་ནས་རང་ལུགས་བཞག་པའི་སྐབས་སུ། གཞན་སྒྲེའི་ངོར་ཆངས་  
པ་དང་ཁྱབ་འཇུག་སོགས་ལ་བསྟོད་ཕྱག་མཛད་པར་འབྲེལ་རིགས་ཚུལ་  
བཅུ་མ་ཏྲིག་གི་ལུང་རྒྱས་པར་དངས་ནས་བསྐབས་འདུག་སྟེ་དེ་དག་དངོས་  
འགལ་དུ་འགྱུར་རམ་མི་འགྱུར། དབང་ཕྱག་དང་དག་པོ་ཞེས་པའང་མིང་གི་  
རྣམ་གྲངས་ཡིན་གྱི་ལྟའི་ངོ་བོ་སོ་སོ་བ་མ་ཡིན་ལགས་སོ། །

ཡང་འདིར་བསྟན་གྱི་མི་གཞི་ཞེས་པའང་ཁ་ཅིག་གིས་གསལ་བྱེད་ཁོ་  
ན་ལ་ངོས་བཟུང་བ་ནི། དེ་བས་གང་དུ་སྐྱོད་བྱངས་ཞུ་མི་ཁོ་ནར་བཤད་པའི་  
སྟོབས་ཀྱིས། དེ་དང་འབྲེལ་མཚུངས་པའི་སྤྲད་དུ་དེ་ལྟར་མི་འཆད་ཀ་མེད་  
བྱུང་བ་ལས་རྒྱ་མཚན་གཞན་མི་སྤང་ངོ་། །མིང་གཞི་ཡི་གོ་ཙམ་ལ་ངོས་  
འཛིན་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་པ་སྟེ། འོག་ཏུ། མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཀུན་  
ཀྱི་གཞི། །ཡི་གེའི། ཞེས་དང་། ཡི་གོ་ཞུ་མི་ཀུ་མི་གཉིས། །ཞེས་བཤད་པས་  
མི་གཞི་ཡི་གོ་ཡིན་པར་གྲུབ་ཅིང་ཡི་གོའང་ཞུ་མི་ཀུ་མིའི་བདག་ཉིད་དུ་གྲུབ་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །



བཞི་པ་ནི།

དེན་གཞོ་བའི་ཕྱིར་མཁས་པ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ལ་ཕྱག་འཆའ་བ།

སྒྲེབ་སྦྱོར་ལེགས་མཛད་མཁས་རྣམས་དང་། །

སྒྲེམ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཆའ་ནས། །

ཞེས་པ་སྟེ། སྦྱ་སྦྱང་གི་བརྗོད་པ་དང་དོན་སྒྲེབ་ལེགས་པར་སྦྱོར་བའི་  
ཚུལ་སྟོན་པའི་སྟོན་ས་ཆིག་དོན་གཉིས་ལ་མི་ཚོངས་པའི་ཤེས་རབ་སྦྱེད་  
པར་བྱེད་ཀྱས་པའི་གཞུང་ཚོམ་ཞིང་འདོམས་པར་མཛད་པའི་མཁས་པ་སྤྱི་  
དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་མཁན་པོ་ཉིད་ལ་དེ་ལྟའི་བྱ་བ་མཛད་པའི་བྲམ་བེ་ལི་བི་ཀ་  
ར་ལ་སོགས་པའི་སྒྲེམ་རྣམས་ལ་ཡང་ཕྱག་མཛད་པ་སྟེ། རས་གི་སྦྱ་ནི་མཆོད་  
པར་བརྗོད་བེན་མ་ཐག་ནས་བཞུགས་པར་དམ་བཅའ་བའི་ཆིག་འདྲེན་པའི་  
ཕྱིར་ལྷག་བཅས་གི་སྦྱོལ། །དེས་ན་སྒྲེབ་སྦྱོར་ཞེས་པ་སྦྱ་སྦྱང་གི་འཇུག་པ་  
བྱིངས་སྦྱེན་རྣམ་འགྱུར་རྣམས་སྒྲེབ་ལེགས་པར་སྦྱར་བས་ཆིག་དོན་འབྲུལ་  
བ་མེད་པར་སྟོན་པའི་ཕྱིར་སྦྱ་རིག་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཉན་པོའི་ན་བ་དང་ཡིད་དུ་  
འཇེབས་ཤིང་ངོ་མཆར་བའི་སྦྱང་དུ་སྦྱེ་ཡང་གི་སྦྱང་བ་དང་ཆིག་སྦྱོར་ཚུལ་  
གི་ལུས་རྒྱན་མང་པོ་བསྒྲེབས་ནས་སྦྱོར་བ་སྒྲེབ་སྦྱོར་དང་སྟན་ངག་སྟེ་བོད་  
བཟའི་དབང་དུ་མཛད་པ་ཡིན་གི་ཚུ་རྣམས་བསྦྱར་བའི་སྒྲེབ་སྦྱོར་ཏེ་ཆིགས་  
བཅད་ཁོ་ན་ནི་འདིར་བསྟན་བྱ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ཚུམ་པར་དམ་བཅའ་བ་ལ་དངོས་དང་ཞར་བྱུང་གི་དོན་ནོ། །  
དང་པོ་ནི།

བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །

རིག་བྱེད་སྐྱབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ། །

མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །

ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སེམས་དང་ཤེས་རབ་  
གྱི་བསྐྱབ་པ་སྟེ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ཐམས་ཅད་སྟོས་པའི་སྟོ་  
ནས་འཛིན་པར་བྱེད་ཅིང་། བྱི་རོལ་བའི་ངེས་བརྗོད། མཆོད་སྦྱིན། སྟན་ཆིག་  
སྤང་བྱུང་སྟེ་རིག་བྱེད་བཞི་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་རྣམས་དང་། བཟོ་གསོ་  
རྒྱ་ཆོད་ལ་སོགས་པ་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་དག་  
སྐྱབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུའང་ཡིན་ལ། སྦྱིར་ཡི་གེ་ལས་མིང་མིང་ལས་ཆིག་འབྱུང་  
བ་ཡིན་པའི་སྦྱིར་འཛིག་རྟོན་དང་འཛིག་རྟོན་ལས་འདས་པའི་མིང་ཆིག་  
བརྗོད་པ་ཐམས་ཀྱི་གཞིར་གྱུར་པ་ཡི་གེའི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱའོ། །ཞེས་  
སོ། །

## གཉིས་པ་ནི།

ཞར་བྱང་དགོས་སོགས་ཚེས་བཞི་བསྟན་ཚུལ།

དེ་ལྟར་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་འདིས་ཞར་ལ་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དགོས་  
སོགས་ཚེས་བཞིའང་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། གངས་ཅན་དུ་བདེ་བར་གཤེགས་  
པའི་གསུང་རབ་ལ་སོགས་པར་འཇུག་པའི་བད་དང་སྐད་ཀྱི་འཇུག་པ་པལ་  
མོ་ཆེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བ་གང་ཡིན་པ་ནི་ཅ་བ་བརྒྱད་པའི་  
བསྟན་བཅོས་འདི་རྣམས་ཀྱི་བརྗོད་བྱའོ། །དེ་ཉིད་འཛིན་ཅིང་ཆུབ་པར་བྱས་  
པ་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་ཚོངས་པའི་སྒྲོ་གྲོས་སྒྲེ་  
ཞིང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་རིག་བྱེད་སོགས་གཙུག་ལག་གཉིས་ཀར་འཇུག་  
པའི་ལམ་ཡངས་པར་འགྱུར་བ་ནི་དགོས་པའོ། །དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་  
ཀྱི་ལམ་ལ་སྒྲོ་བས་འཇུག་ཅིང་མཐར་གྱིས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཉིད་  
མཛོན་དུ་བྱེད་པ་ནི་དགོས་པའི་དགོས་པའོ། །ཉིང་དགོས་དགོས་པར་འབྲེལ།  
དགོས་པ་བརྗོད་བྱར་འབྲེལ་ཞིང་། བརྗོད་བྱའང་ཡན་ལག་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་  
སྤྱི་མར་འབྲེལ་བ་ནི་འབྲེལ་བའོ། །

སུམ་ཅུ་བའི་སྐབས་དོན་དངོས་བཤད་པ།

གཉིས་པ་སྐབས་དོན་སུམ་ཅུ་བ་དངོས་ལ། ཡི་གེའི་སྒྲིབ་བ་རྒྱས་པར་  
བཤད་པ་དང་། གདམས་ངག་བརྗོད་པས་མཇུག་བསྟུ་བའོ། །

དང་པོ་ལ། སྦྱར་བྱ་ཡི་གེའི་རྣམ་གཞག་དང་། སྦྱོར་ཚུལ་ཆིག་འབྲུང་གི་  
འབྲུག་པ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ། བོད་ཡིག་གི་དབྱེངས་གསལ་ངོས་  
གཟུང་བ་དང་། བྱད་པར་གྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ་དངོས་དང་  
མཐའ་དབྱེད་དོ། །དང་པོ་ནི།

བོད་ཡིག་གི་དབྱེངས་གསལ་ངོས་གཟུང་བ།

ཡི་གེ་ཡུ་ལི་ཀུ་ལི་གཉིས། །

ཡུ་ལི་གསལ་བྱེད་ཨི་སོགས་བཞི། །

ཀུ་ལི་སུམ་ཅུ་ཐམ་པའོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དེའང་ཡི་གེ་ཞེས་བྱ་བ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་དུ།  
ཨྲ་ར་སྟེ་མིག་ལྟ་བུ་འདྲེན་བྱེད་ལ་སོགས་པ་མིང་དུ་མས་བསྟན་  
དུ་ཡོད་ལ་ཀ་ལྟ་བུ་ནི་གཞན་གྱིས་མ་ཡིན་པས་འགྱུར་མེད་དང་། བྱུ་ན་སྟེ་  
མིང་ཆིག་མཐའ་དག་འདིས་གསལ་བས་ན་གསལ་བྱེད་དང་། ཐུན་སྟེ་དོན་  
མཐའ་དག་འདིས་བཟོད་པའི་ཕྱིར་ཟོད་བྱེད་ཀྱང་ཡིན་ཞིང་དེ་ཉིད་སྟེ་སྐད་  
གྱི་དབང་གིས་དབྱེངས་ཡིག་བཅུ་དྲུག་དང་། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་  
དུ་བསྟུ་བ་སོགས་སྐད་གྱི་བྱེ་བྲག་དང་སྐབས་ཐོབ་ལས་སྟོ་ཆོགས་པར་  
འགྱུར་ནའང་རིགས་མཐུན་ཆོགས་པར་བྱས་པའི་དབྱེངས་གསལ་གཉིས་སུ་  
དབྱེ་བ་ཅ་མ་གྱི་སྟོན་ས་ཡི་གེ་མཐའ་དག་བསྟུས་པའི་ཕྱིར་ཡུ་ལི་སྟེ་ཨ་བྲེང་

དང་ཀྲ་ལི་སྟེ་ཀ་ཐེང་གཉིས་སུ་དབྱེའོ། །

དེ་ལས་གངས་རིའི་ཁྲོད་འདིར་འཛེབས་པར་བརྩི་བའི་སྐད་ལ་ཡོངས་  
སུ་གྲགས་ཤིང་ཉེ་བར་མཁོ་བ་ནི་ཡུ་ལིའི་བྱ་བ་གསལ་བར་མཆོན་པར་བྱེད་  
པའི་ཡི་གེ་ཨི་ཡུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་དང་། ཀྲ་ལི་མཆོན་པར་བྱེད་པ། ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་  
ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ཕ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་མ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཨ་  
སྟེ་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་ཡོད་དོ། །

དེའི་མཐའ་དབྱེད་ལ།

གཉིས་པ་མཐའ་དབྱེད་པ་ནི།

འདི་སྐབས་འགྲེལ་བྱེད་སྔ་མ་ཁ་ཅིག་གིས། ཨ་ཡིག་ཡུ་ལིར་བགངས་  
པའི་ཡུ་ལི་སྔ་དང་ཀྲ་ལི་ཉེར་དགྲུར་འདོད་པ་བྱུང་མོད་ཀྱི་མཁན་པོའི་  
དགོངས་པ་མ་རྟོགས་པར་གཟུ་བྱུམ་བྱས་པར་སྒྲུང་སྟེ་ཅ་བ་ལས་དངོས་  
འགལ་དུ་སྒྲས་པའི་བྱིར། འོན་པར་སྟོན་པའི་གཙུག་ལག་རྣམས་ལས་འབྲུང་  
བ་བཞིན་དུ་འདིར་ཡང་ཡི་གེ་ཆོགས་པ་མཚུངས་པ་སོ་སོར་བསྐྱུ་བར་  
མཛད་ན་ཨ་ཡིག་ཁོ་ན་ཆོགས་པ་མི་མཚུངས་པར་བསྐྱུལ་བའི་དགོས་པ་ཅི་  
ཞིག་ཅེས་འདྲི་ན་འདི་ལ་སྟོན་ཆད་མཁས་པའི་གོ་སར་བཞུགས་པ་མང་པོས་  
རོ་འཇིན་གཡོ་བར་མ་མཛད་ཀྱང་བཤའ་བར་བྱ་སྟེ། ལེགས་པར་སྐྱུར་བའི་  
སྐད་ལ་གསལ་བྱེད་སྟོག་ཅན་སྟོག་མེད་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་སྟོག་དེ་ཡིན་ན་

དབྱངས་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་ཕྱིར་ཀ་ལྟ་བུ་སློག་མེད་རྒྱང་བ་བརྗོད་མི་གཏུབ་  
 པ་ཡིན་ཞིང་། བོད་དུའང་། ལེགས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཡིག་ཨེ་ཞུགས་ཀྱི་རྗེས་  
 སུ་ག་སྤྲིན་སློག་མེད་སྦྱར་བ་སོགས་འགའ་ཞིག་ལ་རིགས་འགྲེ་རུས་གྱང་།  
 མགོ་ཅན། འཕུལ་ཅན། འདོགས་ཅན་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མཛད་པས་  
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་སློག་ཅན་སློག་མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་བདེ་བའང་མ་ཡིན་ཞིང་།  
 འཇུག་པར་དཀའ་བ་དང་། དགོས་པ་ལྟག་པོར་མི་ཆེ་བས་དེ་ལྟའི་རྣམ་གཞག་  
 མ་མཛད་དོ། །དེ་བས་ན་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་སློག་མེད་རྒྱང་བ་འདིར་མི་འདོད་  
 ཅིང་ཨ་ཡིག་དེ་ཀ་ལ་སོགས་པར་ཞུགས་པའི་ཐ་སྙད་བྱར་མེད་པས་དེས་དེ་  
 དག་ལ་ལྷུ་ལིའི་བྱ་བ་གསལ་བར་བྱེད་མ་རུས་པའི་ཕྱིར་ཀ་ལྟ་བུ་ལིའི་སྤྲེ་ཆོན་དུ་  
 འབྲེན་པར་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །

འོ་ན་མཁན་པོས་ཡི་གེ་སློག་མེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་མཛད་ན། འོག་ཏུ་  
 དེ་ལ་ལྷུ་ལི་བཞི་བ་སྦྱར་སོགས་ཇི་ལྟར་འགྲེལ་ཅེ་ན། དེ་ནི་སློག་མེད་ལ་ལྷུ་  
 ལི་ཞུགས་པའི་དོན་མ་ཡིན་ཀྱི་ཀླ་ལི་དེ་དག་ཉིད་ལ་ན་རུ་སོགས་སྦྱར་བའི་  
 དོན་ཡིན་ཏེ། གི་གྲ། ཞབས་གྲ། འགྲང་བྲ། ར་རུ་བཞི་ལ་ཨི་ལྷུ་ཨེ་ཨོ་བཞིར་  
 བཏགས་པའི་ཕྱིར་དང་དེ་དག་གིས་ཀ་ལྟ་བུའི་སྤྲིན་ངོ་བོ་དེར་གི་གྲ་གེ་གོ་  
 སོགས་སྤྲིན་བྱང་པར་སྦྱེད་རུས་པས་ལྷུ་ལིའི་བྱ་བ་གསལ་བར་མཆོན་རུས་  
 པ་ཅུ་ལ་དགོངས་ནས་ལྷུ་ལིའི་སྤྲིན་ཡང་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་  
 ཀླ་ལི་སུམ་ཅུ་བ་ལ་ལྷུ་ལི་དང་པོ་སྦྱར་བས་ཨི་ཡིག་ཏུ་འགྲུབ་པ་སོགས་ཡིན་



པས་དེ་དག་གི་ཨ་ཡིག་ནི་བརྗོད་དོན་རྗེས་འབྲེལ་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར་དབྱེ་  
 བར་བྱ་བ་ཉིད་དོ། །འདིར་ཁ་ཅིག་གི་གྲུ་ལ་སོགས་པ་ཁོ་ན་འདིར་བསྟན་གྱི་  
 ཞུ་ལི་ཡིན་ན་དེ་དབྲུངས་ཡིག་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་ཏེ། དབྲུངས་ནི་ང་རོའི་  
 རྣམ་པ་ཅན་ཡིན་ཞིང་དེ་དག་ནི་གསལ་བྱེད་གཞན་ལ་མ་སྟོས་པར་འདོན་དུ་  
 མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་དོགས་པ་སྐྱེ་བ་སྲིད་ཀྱང་སྐྱོན་མེད་དེ། དངོས་སུ་འདིར་  
 ཞུ་ལི་སྟོག་ཞུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་མཛད་ཀྱང་མཆོན་བྱེད་འདི་ཅམ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་དབྲུངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་བར་མཆོན་ནས་པ་ལ་དགོངས་པའི་  
 ཕྱིར་དང་། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་ལེགས་སྒྱུར་ལྟར་ཨ་ཨི་འདུས་པས་ཨི་སོགས་  
 སུ་འགྱུར་བར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་སྐྱོན་ཡང་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་  
 གཞུང་འདིའི་སྐབས་སུ་ཡི་གེ་བསྐྱུ་ཚུ་ལ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་གསལ་བྱེད་ཅེས་པ་  
 ལའང་མང་པོས་འབྲུ་གཞོན་ལོག་པར་བྱས་འདུག་པས་ཁོ་བོས་ལེགས་པར་  
 བཤད་པ་འདི་ནི་སྤང་བྱེད་ཀྱི་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ལྟར་བསྟེན་པར་འོས་སོ། །

ཁྱད་པར་གྱི་དབྱེ་བ་མདོར་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་གྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ་ལ། མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྒྱས་  
 པར་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

དེ་ལ་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡིན་ཏེ། །

དེ་ལས་ལྔ་ནི་སྟོན་དུའང་འཇུག །



## མི་འཇུག་པ་ནི་ཉི་ཤུ་འོ།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། བཤད་མ་ཐག་པའི་ཡི་གེ་ཀླ་མི་དེ་དག་ལ་དབྱེ་ན་  
རྗེས་སུ་འཇུག་པ་བཅུ་དང་། རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་ལས་ལྷན་གྱི་སྟོན་དུ་འདྲ་འཇུག་  
པ་ཡིན་པས་སྟོན་འཇུག་ལྔ་དང་། སྟོན་རྗེས་གཉིས་ཀར་མི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་  
ཉི་ཤུ་སྟེ་ཚན་བ་གསུམ་དུ་དབྱེ་འོ།

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ་དབྱེ་སྟོ་སྟེར་བསྟན་པ་དང་། གྲེ་བྲག་སོ་སོར་  
བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

དབྱེ་སྟོ་སྟེར་བསྟན་པ།

## ཀླ་མི་བྱེད་དང་བརྒྱད་སྟེ་ནི། བཞི་བཞི་དག་ཏུ་བྱེ་བ་ལས།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་ལ་སོགས་པར་དབྱེ་བའི་ཐོག་མར་སྟེ་  
བ་སོ་སོར་ངེས་པར་བྱ་དགོས་པས། ཀླ་མི་དེ་རྣམས་སྟེ་བ་བྱེད་དང་བརྒྱད་  
དུ་བགོས་པའི་སྟེ་བ་རེ་རེ་ལ་ཡི་གེ་བཞི་བཞིར་དབྱེ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཀ་  
ཁ་ག་ང་སྟེ་བ་དང་པོ་སོགས་ནས། ཏ་ཨ་སྟེ་བ་བྱེད་པའི་བར་དུ་སོ་སོའི་ཤེས་  
པར་བྱའོ། །ལས་ཞེས་པ་ནི། དབྱེ་བ་བྱས་པ་འདི་ལས་འོག་ཏུ་དང་པོ་གསུམ་  
པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སོ་སོའི་ཡི་གེ་རྣམས་བྲན་པར་བྱའོ་ཞེས་པའི་དོན་ཏེ་  
འབྲུང་ཁུངས་དང་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྟེ།

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་བཤད་པ་ལ། རྗེས་འཇུག་བཤད་པ། སྟོན་  
འཇུག་བཤད་པ། མི་འཇུག་པ་བཤད་པ་གསུམ། དང་པོ་ནི།

རྗེས་འཇུག་བཤད་པ།

དང་པོ་གསུམ་པ་བཞི་པ་ལ། །  
མས་གཉིས་དྲུག་པའི་གསུམ་པ་དང་། །  
བདུན་པ་ལ་ནི་ཤ་མ་གཏོགས། །  
རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་རུ་འདོད། །

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། གོང་དུ་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཞེས་བཤད་པ་དེ་གང་ཞེ་  
ན། སྟེ་བ་དང་པོ་དང་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་རྣམས་ཀྱི་མས་ཀྱི་ཡི་གེ་གཉིས་  
གཉིས་ཏེ། གང་དེ་ན་བ་མ་རྣམས་དང་། སྟེ་བ་དྲུག་པའི་གསུམ་པ་འདྲ་  
བདུན་པའི་ཤ་མ་གཏོགས་པའི་ལྷག་མ་ར་ལ་ས་གསུམ་མོ། །དེའང་ཡི་གེ་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འདི་དག་འཇུག་པའི་ཕྱིར་རྗེས་འཇུག་ཅེས་བྱ་ཞིང་ཡི་  
གེའི་གངས་བཅུ་ཉིད་དུ་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཚྲོན་འཇུག་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ཚྲོན་འཇུག་བཤད་པ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་ཉིད་ལས། །

དང་པོ་གསུམ་པ་ལྔ་པ་དུག །

བདུན་པ་རྣམས་ནི་ཚྲོན་དུའང་འཇུག །

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། གོང་དུ་ཚྲོན་འཇུག་ཅེས་པ་གང་ཞེ་ན། རྗེས་འཇུག་  
ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་དག་ཉིད་ལས། དང་པོ་ག གསུམ་པ་ད། ལྔ་པ་བ། དུག་པ་  
མ། བདུན་པ་འ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་དེ་དག་རྗེས་སུ་འཇུག་པར་མ་ལད་ཡི་གེ་  
རྣམས་ཀྱི་ཚྲོན་དུ་འཇུག་པའང་སྲིད་པས་ཚྲོན་འཇུག་ཅེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ་ཡི་གེའི་  
གངས་ལྔར་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །ཚྲོན་རྗེས་འདི་དག་གི་འཇུག་ཚུལ་ནི་རྟགས་  
འཇུག་གིས་རྒྱས་པར་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །

མི་འཇུག་པ་བཤད་པ།

གསུམ་པ་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ། དངོས་དང་། སྐབས་དོན་གྱི་མིང་  
གཞི་བྱད་པར་དུ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

མིང་གཞི་གཉིས་སམ་གསུམ་སྟེལ་ལས། །

དེ་ལ་དབྱངས་ཀྱི་བཞི་ལྟན་ཡང་། །

## གང་དུ་འང་འཇུག་མིན་སྐྱར་བའང་མིན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྡོན་འཇུག་དང་རྗེས་འཇུག་བསལ་བའི་ལྷག་མ་  
མིང་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན་པ། ཀ་ཁ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ། པ་ཕ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་བ་ཡ།  
ཤ། ཏ་ཉ་སྟེ་ཡི་གེ་ཉ་ཤུ་ཐམས་པ་དེ་དག་ནི་ཆོག་བར་གཅིག་ཏུ་གཉིས་སམ་  
གསུམ་སྟེ་ལ་བའམ་དེ་ལ་དབྱངས་ཨི་སོགས་གང་རུང་རེ་སྐྱར་བས་བཞི་  
ལྡན་དུ་བྱས་པ། ཅ་ཀ། ཆ་པ། ཡ་ཐེ་ཡ། ལྷ་བུ་གངས་སྒྲོངས་སུ་གྲགས་པའི་  
ཐ་སྙད་གང་ལའང་འཇུག་པ་མིན་པས་འདི་བཞིན་སྐྱར་བར་རིགས་པའང་མ་  
ཡིན་ལོ། །

གཉིས་པ་ནི།

སྐབས་དོན་གྱི་མིང་གཞི་ཁྱད་པར་དུ་བཤད་པ།

སྐྱར་གཞུང་འདིའི་སྐབས་སུ་སྡོན་རྗེས་མིང་གསུམ་གྱིས་ལྷས་སྟེ་བའི་  
མིང་གཞི་ཞེས་བྱ་བ་ནི་སྡོན་རྗེས་ཀྱི་འཇུག་པའི་ཡི་ག་རྣམས་གང་ལ་འཇུག་  
པར་འགྱུར་བ་དེ་ལ་དེ་ལྟར་བཏགས་པས་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ཐམས་ཅད་  
མིང་གཞིར་འགྱུར་མོད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་གནས་སྐབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་དེ་དཔེར་  
ན་བསྐྱབས་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་ཆོ་བཅེགས་མའི་ས་གར་གསུམ་ནི་སྡོན་འཇུག་  
བ་དང་། རྗེས་འཇུག་བ་ས་དག་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་མིང་གཞིའི་  
ཐ་སྙད་ཐོབ་ཅིང་། རབ་ལྷ་བུ་ལ་ར་ཡིག་མིང་གཞི་པ་ཡིག་རྗེས་འཇུག་དང་

བར་ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོད་པའང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་བསྐྱབས་ཟེར་བ་  
 ལྟ་བུའི་ཡུ་ཡིག་སོགས་ཡུ་ལི་བཞི་པོ་རྣམས་ནི་མིང་གཞིར་འོས་ཀྱི་འདིར་  
 དབྱངས་སྟོག་ཞུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་མཛད་པའི་ཕྱིར་དེ་འདྲའི་ཐ་སྙད་  
 བྱར་མེད་པས་ཡུ་ཡིག་སོགས་ཀྱི་སྒྲས་གསུངས་པའི་ཞབས་ཀྱི་ལ་སོགས་  
 པ་དེ་རྣམས་འཕུལ་ཏེན་འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞིའི་ཡན་ལག་ལས་དངོས་  
 མིན་ཏེ། འདིར་བསྟན་གྱི་ཡུ་ལི་རྒྱང་བ་ཡིན་ན་འཕུལ་ཏེན་གྱི་བྱ་བ་མི་འཇུག་  
 པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་སྟོན་འཇུག་རྗེས་འཇུག་མིང་གཞི་ཅི་རིགས་  
 པར་འགྱུར་བ་སྟོན་འཇུག་ལྟ། རྗེས་འཇུག་མིང་གཞི་ཅི་རིགས་པར་འགྱུར་བ་  
 རྗེས་འཇུག་བཅུ། མིང་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ལྟག་མ་མི་འཇུག་པ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་  
 རྟེ་གསུམ་དུ་དབྱེར་ཡོད་པ་ལས། བྱེ་བྲག་འདིར་ནི་མི་འཇུག་པ་ཁོ་ན་འཆད་  
 པའི་སྐབས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཐ་མ་འདི་ཉིད་བཟུང་ནས་བཤད་ཟེན་ཏོ། །

འདིར་ཁ་ཅིག་གོང་དུ། ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ་མིང་གཞིས་བྱུང་པར་  
 བསྟན་པ་དང་འགལ་བར་དོགས་པ་སྤིང་གྱང་སྟོན་མེད་དེ། དེ་དག་ཏུ་ནི་སྒྱིར་  
 ཡི་གེ་ཅམ་ལ་དགོངས་པས་ཡི་གེ་ཡིན་ན། ཡི་གེ་ཡུ་ལི་ཀ་ལི་གཉིས། །ཞེས་  
 པའི་སྐབས་ནས་བསྟན་པས་བྱུང་ཅིང་། དེ་ལས་འཇིག་ཏེན་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཡི་གེ་  
 ཡིན་ན་མཆོད་བརྗོད་གསུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་མིང་གཞི་ཡིན་པས་བྱུང་པ་དང་།  
 མིང་གཞི་དེ་ནི་མིང་ཆིག་གི་གཞིར་གྱུར་པ་ལ་དགོངས་ཏེ། དཔེར་ན་བོད་  
 ཡུལ་དུ་ཡི་གེ་རྣམས་ལས་འགྲེང་བུ་ཅམ་མེད་པས་གྱང་དེས་བརྗོད་པ་རི་

སྙེད་ཡོད་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བས་ངེས་པར་ཡི་གེ་རི་སྙེད་པ་མིང་ཆིག་གི་  
གཞིར་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་སྟོན་འགྲེལ་བྱེད་འགས་སྟབས་ལེགས་  
ཀྱིས་སྐབས་འདིའི་མི་གཞིའི་ངོས་འཛིན་ཅམ་འགྲིག་གྱུང་དཔྱིས་བྱིན་པའི་  
ལེགས་བཤད་ནི་རུས་སྤལ་གྱི་སྤྱལ་འགྲན་ཟླར་སྤང་བའི་བྱིར་རང་སྟོབས་  
ཀྱིས་བཤད་པ་ཡིན་པས་སྟོ་ལྟན་ནམས་དགྱེས་པའི་འཇུ་མ་ཞལ་ངོམས་པར་  
མཛོད་ཅིག

རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་སྤང་ནམ་དགྱེ་དང་བཅས་པ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་སྟོར་ཚུལ་ཆིག་སྤང་གྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ། རྗེས་འཇུག་  
ལ་ལྟོས་པའི་སྤང་ནམ་དགྱེ་དང་བཅས་པ་དང་། སྤང་རང་དབང་ཅན་བཤད་པ་  
གཉིས། དང་པོ་ལ། སྤར་བསྐྱ། ལ་དོན། ཨི་ལྟན་གྱི་ནམ་དགྱེ། རྒྱན་སྤྱད། ལྷག་  
བཅས། འབྱེད་སྤྱད། འབྲུང་ཁུངས། བོད་པའི་སྐྱབས་སྟན་པ་སྟེ་བརྒྱད་དོ། །དང་  
པོ་ལ་དངོས་དང་། ལོག་རྟོག་སེལ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

སྤར་བསྐྱ་དངོས་བཤད་པ།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་ནི། །  
མིང་གང་གི་ནི་མཐར་སྐྱར་བ། །  
དེ་ལ་ཞུ་མི་བཞི་པ་སྐྱར། །  
སྤར་བསྐྱ་བར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །



ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།      སྤར་བཤད་པའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་  
 དེ་རྣམས་ཉིད་མིང་ཆིག་གང་གི་མཐར་སྒྱུར་བ་ཡོད་ཀྱང་རུང་།      དེ་དག་ལ་  
 ལྷ་ལི་བཞི་བ་ཨོ་ཡིག་སྟེ་ན་རུ་སྒྱུར་བ་ནི།      སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་  
 རྣམ་ཆིག་དེ་ཉིད་དེ་ཙམ་གྱིས་བསྐྱུ་བར་སོང་བས་སྤར་བསྐྱུའི་སྤྱ་ཞེས་སམ་  
 རྗོགས་ཆིག་ཅེས་ཀྱང་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེའང་གཞུང་འདིའི་དངོས་བསྟན་གྱི་  
 དབང་དུ་བྱས་ན། གོ། རོ། བོ། མོ། ཇོ། མོ། འོ། རོ། མོ། སོ་སྟེ་བཅུ་པོ་ཉིད་  
 ཡིན་ཡང་། ད་དྲག་གི་མཐར་ཏོ་འཕྲོབ་པས་བཅུ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་རོ། །

འོ་ན་འདིར་རྟེ་འི་སྤྱ་མ་བསྟན་པ་ཅི་ཞེ་ན། གཞུང་འདི་གའི་གཤམ་དུ།  
 རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡི་དོན་ཤེས་ན། །ཞེས་དང་། རྗེས་འཇུག་སྦྱོར་བ་མཁས་  
 པ་ན། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཆད་པར་འགྱུར་བ་བཞིན་གཞུང་འདིས་  
 གཙོ་བོར་རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བ་འཆད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མིང་གཞི་རྒྱུང་བའི་  
 སྤྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྤྱད་བདག་སྤྱ་ཅམ་ལས་གཞན་འདིར་མ་གསུངས་  
 པ་ཡིན་ནོ། །རྒྱ་མཁོན་དེས་སྐབས་འདིའི་རྟེ་འི་སྤྱ་གཅིག་བུར་མ་བྱད། ལྷག་  
 བཅས་ཀྱི་ཉེ་དང་། ཡི་ལྷན་གྱི་ཡི་ཡིས། རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཡང་། འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་  
 ཏམ། ལ་དོན་གྱི་དྲ། རྣམས་ཀྱང་འདིར་མ་བསྟན་པའི་གནད་ཀ་ཤེས་པར་བྱ་  
 ཞིང་། ཀྱི་ཀྱིས་ཀྱང་སྟེ་རྣམས་ནི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་དང་ལྷན་ཅིག་པའི་སྤྱ་གཙོ་  
 བོར་གྱུར་པའི་སྤྱིར་འདིར་ཡང་གསུངས་པ་ཉིད་དོ། །དེ་ལྷན་ཁྲིད་རང་གིས་  
 སྤྱར་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱང་འཕུལ་རྟེན་གྱི་ཡུལ་དུ་སྦྱོར་ཆེ་མིང་གཞི་

ཉིད་དུ་ཁས་སྒངས་པའི་ཕྱིར་འབྲུང་འདི་རྣམས་ལ་འང་མཐའ་རྟེན་འཇུག་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིང་གཞི་ཉིད་དུ་ཐལ་བས་རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བར་མི་འགྱུར་  
 རོ། །སྙམ་ན་སྒྲིན་མེད་དེ། རྗེས་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཞེས་པ་ནི་རྗེས་འཇུག་གི་  
 ཡི་གེ་བརྩ་པོ་དེ་ལ་བྱ་བ་འབྲུང་བ་ཙམ་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་གྱི། སྤང་སོགས་སུ་  
 གྲུབ་ཅིན་ནས་མིང་གཞི་དང་རྗེས་འཇུག་གང་ཡིན་དཔྱད་པའི་ཆ་ནས་མ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ད་དག་ཅན་གྱི་མཐར་ཏྲོ་ལ་སོགས་པ་འཛོལ་པའི་དོན་ནི།  
 ཏྲགས་འཇུག་ཏུ། དེ་ཉིད་རང་གི་སྐྱ་མ་ཐུན་པའི། །ཞེས་པའི་སྐྱབས་སུ་འཆད་  
 བར་འགྱུར་བ་བཞིན་སྒྱིར་བཏང་རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་  
 རྣམས་ལ། སྒྲིར་ཡུལ་མིང་ཆིག་གི་མཐའ་དེ་དང་སྒྱུར་བས་བརྗོད་པ་བདེ་  
 ཞིང་སྐྱ་མ་ཐུན་པ་ཡོད་ན་ཏྲགས་མཚུངས་ཉིད་སྒྱུར་བར་བྱ་བེད། དེ་ལྟ་བུ་  
 མེད་ནའམ་ཡོད་ཀྱང་བརྗོད་མི་བདེ་ན་བརྗོད་བདེ་བ་གང་ཡིན་སྒྱུར་བར་བྱ་  
 བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་དགོས་  
 པས་རྗེས་འཇུག་གཞན་རྣམས་རང་རང་ལ་རྣ་རུ་སོགས་སྒྱུར་བར་ཏྲགས་  
 མཚུངས་ཡིན་མིན་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་བརྗོད་བདེ་བ་དང་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་  
 པའི་ཕྱིར་འོས་པ་ཡིན་ལ། ད་དག་ཅན། བསྟན་ད། གྱུར་ད། ལྷལ་ད། ལྟ་བུ་རྣམས་  
 ལ་ལྟོག་དག་པའི་དབང་གིས། རྗེས་འཇུག་གཉིས་ལས་ན་ར་ལ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་  
 རྒྱགས་ཆེ་ཙམ་དང་དཔེ་སྐྱ་འབྲུང་བར་ཆ་བ་ཙམ་ལས་མི་གསལ་བའི་ཕྱིར།  
 བསྟན་དོ། གྱུར་དོ། ལྷལ་དོ། བསྟན་དམ། ལྷལ་དམ། གྱུར་དམ། ལྟ་བུ་

ནི་བརྗོད་བདེ་བའང་མ་ཡིན་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་པས་བརྗོད་བདེ་རྟགས་  
མཚུངས་གཉིས་ཀའི་སྒོ་ནས་སྐྱ་མ་ཐུན་པ་ནི་ཏོ་དང་ཏམ་སོགས་ཁོ་ནར་ངེས་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །སྐར་བསྐྱའི་ཐད་དེ་རྣམས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་པའང་། རྟག་གོ།  
བཟང་ངོ། །ཡོད་ངོ། །ཡིན་ནོ། །སྐྱབ་གོ། །བསམ་མོ། །བྱའོ། །འབྱར་རོ། །  
སེལ་ལོ། །བྱས་སོ། །ཞེས་སོགས་འབྱམས་གྲས་པ་ནི། གོ་བར་སྐྱ་ཞིང་། ད་  
བྲག་ཅན་གྱི་མཐར་ཡང་། བསྟན་ཏོ། །བྱར་ཏོ། །སྦྱང་ཏོ། །ཕྱིན་ཏོ། །  
འཇོན་ཏོ། །ཞེས་སོགས་མང་དུ་འབྱུང་བ་རྣམས་སོ། །

གཉིས་པ་ནི།

དེ་ལ་ལོག་ཏོག་སེལ་བ།

སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་སྐྱ་མ་ཁ་ཅིག་གིས་དེར་ཕྱིན་ཏོ་ལྟ་བུ་སྐར་  
བསྐྱ་དངོས་ཡིན་ཞིང་རྗོགས་ཆིག་གྲང་ཡིན་པ་དང་། རྟག་གོ་ལྟ་བུ་སྐར་བསྐྱ་  
ཅམ་པོ་བ་དང་། བྱའོ་སྐྱམ་ནས་བྱེད་ངོ་ལྟ་བུ་ཅམ་པོ་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་  
ཅམ་ལས་དོན་དུ་དེའང་མིན་པར་འདོད་པ་ཞིག་འདུག་པ། དེ་ལ་འདི་འདྲི་བར་  
བྱ་སྟེ། བྱའོ་ཞེས་པའི་འོ་སྐྱ་བརྗོད་པའི་ཆེ་འོ་སྐྱ་དེས་གང་ཞིག་སྐྱད་དགོས་  
པའི་དོན་དེ་བསྐྱས་པར་སོང་ངམ་མ་སོང་། སོང་ན་སྐར་བསྐྱ་དང་རྗོགས་  
ཆིག་དངོས་མིན་ཞེས་བསྐྱད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ དེ་ལ་ལྟོས་ཤིང་འབྲེལ་  
པའི་ཆིག་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འབྱུང་བས་སོ་ཞེ་ན། འོ་ན་བྱེད་ཀྱིས་སྐར་བསྐྱ་དངོས་  
ཀྱི་མཚན་གཞི་མཐའ་ཏེན་གྱི་རྗོགས་སོ་ལྟ་བུ་ལས་མང་དུ་མི་རྟོད་པར་

འབྲུར་ཏེ། བྱེད་རང་གིས་རྫོགས་ཆིག་དངོས་སུ་ཁས་སྦངས་པའི་དེར་བྱིན་  
 ཏི་ལྟ་བུ་ལའང་བྱིན་ནས་ཀྱང་ལྟ་བུའི་ཆིག་གཞན་སྟེལ་བའི་ཆེ་དེ་དངོས་མ་  
 ཡིན་པར་འབྲུར་བ་སོགས་གཞུང་འདིར་བསྟན་གྱི་སྤར་བསྟུའི་སྤྱི་འཇུག་པ་  
 བལ་མོ་ཆེ་སྤར་བསྟུ་དངོས་མ་ཡིན་པར་འབྲུར་བའི་བྱིར་དོ། །ཡང་མ་སོང་  
 ཟེར་ན་འོ་སྤྱ་ལ་རུས་པ་མེད་པར་ཐལ་བའི་སྟོན་ཡོད་དོ། །ཁོ་བོ་ནི་གཞུང་  
 འདིར་བསྟན་གྱི་སྤར་བསྟུ་སྤྱོད་ནས་བཤའ་བའི་ཆེ་སྟུང་དེར་སང་རྫོགས་  
 ཆིག་ཏུ་གྲགས་པ་རྣམས་དོན་གཅིག་ཅིང་། བྱེད་སྟན་ནས་བྱེད་དོ་ལྟ་བུའི་འོ་  
 སྤྱས་ཀྱང་སྟུ་རྒྱུའི་དོན་དེ་བསྟུས་ཤིང་རྫོགས་པར་ག་རུས་པས་སྤར་བསྟུ་  
 དངོས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་བརྩ་སྟོད་པའི་གཞུང་དུ། ཀྱངས་ལས་རྫོགས་པ་ལ་  
 ༧་མ་དག་གོ། ཞེས་པའི་སྟོན་གྱི་རྗེས་བིང་ཤ་ཏི་མཐུ་ཞེས་པར་ཆིག་གོགས་ཨི་  
 ཏི་བླ་ཙྱི་ཞེས་པ་སྤར་བས་རྫོགས་ཆིག་དངོས་མིན་པར་མི་འབྲུར་བ་བཞིན་  
 དང་། ཀ་རོ་སྟེ་ཏི་ཙྱི་རྟེན་གྱི་ཡ་ཏེ། ཞེས་པར་ཡང་བྱ་ཆིག་སྤྱི་བྱེད་ཏིང་  
 མཐའ་དངོས་ཡིན་པར་མཚུངས་པ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་འཆད་པར་བྱེད་དོ། །

ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། རྗེས་འཇུག་བ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་པོ་དང་། ད་ས་དག་  
 གི་རྗེས་སུ་ཏི་སྤར་བར་འདོད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས། བ་ཡིག་འདས་ཆིག་  
 དངོས་ཡིན་པའི་རྗེས་སུ་པོ་སྤར་བར་བཤའ་མོད། སྤྱ་མས་ཞེན་དོན་ཏྲགས་  
 མཚུངས་སྤར་ཁུལ་དུ་འཇུག་ཀྱང་གོང་སྟོས་སྤར་ཏྲགས་འཇུག་གི་དོན་  
 དཔྱིས་བྱིན་པར་མ་ཏྲགས་པས་རིགས་འགྲེ་ཐལ་ཆེས་པའི་སྟོན་དང་། བྱས་

ཏོ་ལྷ་བྱ་ཤིན་ཏུ་བརྗོད་མི་བདེ་བ་ཆེགས་ཀྱིས་སྦྱར་བ་དོན་མེད་ཅིང་གྲགས་  
པ་ལས་ཏ་ཅང་བཀལ་བའི་སྦྱོན་ཡང་ཡོད་དོ། །འདོད་པ་སྤྱི་མ་དེའང་རིགས་  
པ་མ་ཡིན་ཏེ། བ་ཡིག་གི་མཐའ་འདས་ཆིག་ཡིན་དུ་ཟེན་ཀྱང་དེ་ཉིད་དང་  
སྦྱར་བས་བརྗོད་བདེ་ཞིང་སྦྱ་མ་ཐུན་པ་བ་ཡིག་ཨོ་ལྷན་ཉིད་ཡོད་བཞིན་དུ་  
གཞན་འཆོལ་བ་ལ་དགོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། འདས་ཆིག་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་  
ཆེད་དུ་འོ་སྦྱ་ནའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྷ་ན། རྩོ་བཅག་གོ། ལྷ་བྱ་ལའང་། བཅག་  
གོ། ཞེས་སྦྱར་དགོས་པར་འགྱུར་བས་ཏ་ཅང་ཐལ་ལོ། །

ཡང་འགྲེལ་བྱེད་པལ་ཆར་གྱིས། སྦྱར་བ་སྤྱིའི་སྦྱ་འདི་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་  
དོན་དུ་བཤད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཅིག་  
ཆིག་གིས་ནི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅ་མ་ལས་གཞན་མི་སྦྱོན་ལ། འདི་ནི་སྤྱད་པའི་  
སྦྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དོན་གྱི་ལྡོག་པ་སྦྱོན་བྱེད་དུ་འགྱུར་བས་ཀྱང་བྱེད་པར་ཆེ་  
ཞིང་། ཁྱོད་ལའོ། །འདི་ཡིས་སོ། །སྦྱོང་མོ་བར་རོ། །འབྱུང་ཁུངས་ནས་སོ། །  
བདག་གིའོ། །ཤིང་ལའོ། །ཏྱག་ཏུའོ། །ལྷ་བྱ་གཉིས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་དབྱེ་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཡང་སྦྱར་བ་སྤྱི་སྦྱར་བ་ཡོད་པས། ཁྱོད་ལྷར་ན་དེ་རྣམས་  
ཀྱང་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་དོན་ཅན་དུ་འདོད་དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ། །

སྦྱས་པ།

ལེགས་ལེགས་ལྷར་སྦྱང་སྦྱང་སྦྱོའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས། །

བདེན་བདེན་བཅོས་པའི་ཆིག་སྤེང་གསེར་འོད་ཅན། །



གསལ་གསལ་རིགས་པའི་ཞུགས་ཆེན་འདིས་རེག་ཆོ། །  
རེས་རེས་བིཏྱ་ལ་ཡི་རང་ཚུལ་བཟུང་། །  
གཞན་ཟེར་མཆིང་བུའི་དུམ་བུ་མང་བསྐྱས་ནས། །  
འགྲིག་འགྲིག་ཆོག་གི་སྤང་བུར་བརྒྱས་ན་ཡང་། །  
འཁྱལ་མེད་རྣམ་དཔྱེད་ཐོང་གིས་ཉེར་བསྐྱབས་པའི། །  
ལེགས་བཤད་དོ་ཤལ་འདི་དང་བསྐྱེན་དུ་ཅི། །  
སྒོ་ཞོར་གྱིས་པོངས་སྒྲན་གན་སྤྱོད་བའི། །  
ཆོགས་སྤྱ་གང་ཞིག་བྲིམ་པ་མ་འཆལ་གྱང་། །  
གཟུར་གནས་མཁས་པ་གནས་པའི་མདུན་ས་དེར། །  
རིགས་པའི་སྤང་གིས་ཡོན་ཏན་སྦྱིད་ཤེས་འགྱུར། །

ལ་དོན་གྱི་གཞུང་དོན་འགྲོལ་བ།

གཉིས་པ་ལ་དོན་བཤད་པ་ལ། དངོས་དང་། མཐའ་དབྱེད་དོ། །དང་པོ་  
ལ། གཞུང་དོན་འགྲོལ་བ་དང་། སྒྲོར་ཚུལ་བཤད་པའོ། དང་པོ་ནི།  
རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་རྣམས་ལས། །  
གང་མིང་མཐའ་ན་བཅུ་པ་གནས། །



དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

གང་མིང་མཐའ་ན་བརྒྱད་པ་གནས། །

དེ་ལ་གཉིས་པ་ལྷ་ཡང་སྦྱར། །

གང་མིང་མཐའ་ན་གསུམ་པ་གནས། །

དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

བཞི་པ་དགུ་པ་དངོས་ཀྱང་སྟེ། །

ལས་དང་ཆེད་དང་ཉེན་གནས་དང་། །

དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་ལ་སྦྱ་ཡིན། །

ཞེས་པ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ཉིད་ལས། གང་ཡང་  
རུང་བའི་མིང་གི་མཐའ་ན་ལ་དོན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་སྦྱར་བའི་ཆེད་དུ་བཅུ་པ་ས་  
ཡིག་གནས་པ་དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་ལྷ་ཡིག་སྦྱར་བས་སུ་ཞེས་གྲུབ་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་དུ་ཆེག་བར་གཅིག་ཉིད་དུ་མིང་མཐའ་བརྒྱད་པ་ར་ཡིག་སྦྱར་ཏེ་  
གནས་པ་ལྷག་པར་ལྷ་བྱ་དང་། ཡང་ར་ཡིག་དེ་ཉིད་ཆེག་བར་སྤེས་པ་ལ་ལྷ་  
ཡིག་ཀྱང་སྦྱར་བས་རུ་ཞེས་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་གསུམ་པ་ད་ཡིག་གནས་  
པར་ལྷ་ཡིག་སྦྱར་བས་དུ་དང་། རྗེས་འཇུག་བཞི་པ་ན་དང་དགུ་པ་ལ་གཉིས་  
ནི་དབྱངས་ཀྱིས་མ་བརྒྱན་པའི་དངོས་པོ་ཉིད་དུ་གནས་པའང་སྟེ་ཐུག་པོ་དེ་  
དག་དང་། འདི་ནས་མ་གསུངས་ཀྱང་གོང་བཤད་སྤྱི་བསྐྱེད་སྐབས་ལྷར་

དོན་གྱིས་ཐོབ་པའི་ཏ་ཡིག་ཟུ་ཞུགས་བཅས་ལ་དོན་བདུན་དུ་ངེས་ཤིང་།  
 འདི་དག་གྲང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ལྟ་བུ་ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བའི་དོན་  
 ཅན་དུ་སྐྱར་ན་ལས་ཀྱི་སྐྱ་དང་། དབུལ་ཕོངས་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་ལྟ་བུ་ཆེད་  
 དུ་བྱ་བའི་དོན་ཅན་ཡིན་ན། དགོས་ཆེད་ཀྱི་སྐྱ་དང་། འཇ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་ལྟ་  
 བུ་བདུན་པ་གནས་གཞིའི་དོན་ཅན་ཡིན་ན། རྟོན་གནས་ཀྱི་སྐྱ་དང་། འོད་དུ་  
 གསལ་ལྟ་བུ་སྦྱིར་བཏང་ལས་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་པ་ལས། བྱུང་པར་ལས་དང་བྱ་བ་ཐ་  
 མི་དང་པའི་རང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་སྟོན་པའི་དོན་ཅན་ཡིན་ན་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་དང་།  
 ཉི་མ་འཇ་བ་ན་ཆོས་སྟོན། ལྟ་བུ་དུས་བརྗོད་པའི་བདུན་པ་ཡིན་ན་ཆེ་སྐྱབས་  
 ཀྱི་སྐྱར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནམ་དབྱེར་སྦྱོར་བ་ན་  
 ལ་སྦྱིའི་འཇུག་པ་དང་པལ་ཆེར་མ་ཐུན་པས་ལ་སྐྱ་ཞེས་གྲང་བརྗོད་པར་བྱ་བ་  
 ཉིད་དོ། །ཞེས་སོ། །

གཉིས་པ་ལ་སྐྱ་དང་དོན་གྱི་སྦྱོར་ཚུལ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

སྦྱི་སྦྱོར་ཚུལ།

སྐྱབས་འདིའི་གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་དུ་ནམ་དབྱེའི་རྒྱུན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་  
 ལས་དེ་དག་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་དང་སྦྱོར་ཚུལ་མི་གསལ་ཡང་ཤུགས་  
 ཀྱིས་ཉོགས་ཀྱས་པའི་དབང་དུ་མཛད་པས་རྗེས་འཇུག་ག་བ་གཉིས་དང་ད་  
 དག་ཅན་གྱི་མཐར་སྐྱར་བསྐྱའི་སྐྱབས་སུ་བཞག་པ་བཞིན་འདིར་མ་བསྟན་  
 གྲང་དོན་གྱིས་ཐོབ་པས་ཏ་ཡིག་ཟུ་ལྟན་སྐྱར་བ་དང་། ང་ད་ན་མ་ར་ལ་ནམས་

ཀྱི་རྗེས་སུ་དང་། ས་མཐར་སུ་དང་། འ་ཡིག་མཐར་ར་ཡིག་རྒྱང་བའམ་རུ་  
སྦྱར་བར་བྱ་ཞིང་། ལ་ན་དག་ནི་སྐབས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་རྗེས་འཇུག་ཐམས་ཅད་  
ལ་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ཅི་རིགས་སུ་སྦྱར་བར་བྱའོ། །དེ་རྣམས་ཀྱང་རིམ་པ་  
བཞིན་དཔེར་བཅོམ་ན། ཏྲ་ཏྲ། རབ་ཏྲ། ཀྱུན་ཏྲ། བ་རོལ་ཏྲ། མཚར་ཏྲ།  
གང་ཏྲ། ཐམས་ཅད་ཏྲ། གཏན་ཏྲ། ཉམ་ཏྲ། འར་ཏྲ། དཔལ་ཏྲ། གཡས་སྟུ།  
ལྟར། ལྟ་ཏྲ། འོག་ལ། འོག་ན། རྟེང་ལ། རྟེང་ན། ཡོད་ལ། ཡོད་ན། འཛིན་ད་  
ལ། འཛིན་ད་ན། འཛེར་ད་ལ། འཛེར་ད་ན། སྦྱལ་ད་ལ། སྦྱལ་ད་ན། གྲུབ་ལ། གྲུབ་  
ན། བྱིམ་ལ། བྱིམ་ན། མཐའ་ལ། མཐའ་ན། འར་ལ། འར་ན། རབ་གསལ་ལ།  
རབ་གསལ་ན། གཡས་ལ། གཡས་ན། ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །

དེ་ལ་ཏ་ཡིག་ལྷ་ལྷན་སྦྱོར་བ་རྣམས་ནི་ཕོས་ཕོའི་མིང་མཐའ་འདྲེན་  
པའི་ལུགས་ཏེ་སྟོག་ཚུལ་བྱར་མི་བྱིན་པ་རྣམས་ལ་ཅི་ཆ་ཡོད་ཀྱང་། རྗེས་  
འཇུག་ཞུགས་པའི་སྟོག་ཚུལ་བྱར་བྱིན་པར་འདོན་པ་རྣམས་ལ་ནི་དེ་ཉིད་  
བཅོམ་བདེ་བའང་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ང་མ་འ་ས་རྣམས་ལ་དུ་སོགས་སྦྱོར་  
བའི་ཚུལ་དེ་ནི་མོས་མི་ཡིག་འདྲེན་པ་དང་། ད་མཐར་ཏུ་སྦྱོར་བ་ནི་ཏྲ་གས་  
མཚུངས་སུ་སྦྱར་ན་བཅོམ་པ་མི་བདེ་བས་བཅོམ་བདེ་འདྲེན་པ་དང་། ལྷག་  
མ་ན་ར་ལ་རྣམས་ལ་དུ་སྦྱོར་བ་ནི་ཏྲ་གས་མཚུངས་དང་དུ་མེད་པས་བཅོམ་  
བདེ་འདྲེན་པའི་ལུགས་སུ་བྱས་ཤིང་། གོ་དོན་ཅུང་ཟད་སྦྱར་བསྐྱེད་སྐབས་སུ་  
སྟོས་པ་བཞིན་ཏེ། འཆད་འགྱུར་རྣམས་ལའང་ཅི་རིགས་སུ་སྦྱར་ཞིང་ཤེས་

པར་བྱའོ། །

དོན་གྱི་སྒྲོར་ཚུལ་འདིར་བསྟན་བཤད་པ།

གཉིས་པ་དོན་གྱི་སྒྲོར་ཚུལ་ལ། འདིར་བསྟན་བཤད་པ་དང་། མ་བཤད་  
པ་ཁ་སྐོང་བ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

ལ་ན་གཉིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་མི་འཇུག་ཅིང་གཞན་ལ་འཇུག་པ་དང་།  
སྤར་རུ་དུ་ཏུ་ལྷ་པོ་དེ་རྣམས་ལས་སོགས་དོན་ལྷ་ལ་མཚུངས་པར་འཇུག་པ་  
ཡིན་པས་དེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྒྲོར་ན། བྱེད་པ་པོས་བྱ་བ་གང་ལ་བྱེད་པའི་ལས་  
ཀྱི་དོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ནི། ཤར་སྤྱོད་ས་སུ་འགྲོ། རྡོ་བར་  
གཟུགས་བརྟན་བྱེད། མཐའ་རུ་འབྲོལ། རྒྱ་གར་དུ་འགྲོ། རྒྱབ་དུ་སྤྱོད་ས། བ་  
རོལ་དུ་བྱིན། གཟུགས་ལ་ལྷ། མདུན་ན་རྒྱ། ཞེས་སོགས་མཐའ་ཡས་པར་  
བསྐྱེས་ནས་སྤར་བར་བྱའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་གང་ཞིག་གིས་བྱ་བའི་ཡུལ་དེའམ། དེ་དང་འབྲེལ་  
བའི་ལས་ལ་ཕན་འདོགས་པར་འགྱུར་བའི་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་  
འཇུག་པ་རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ནི། ཆོས་སྤྱོད་ས་སུ་དཀའ་བ་སྤྱད། དམན་པར་  
བཅེ། བདུད་ཅི་རུ་བསྐྱབ། ཤིང་གཅོད་དུ་སྟ་རེ་དགོས། བྱབ་དུ་རེ། གར་ལྷ་  
བ་ལ་སྒྲོན་མེ་ཐོགས། ཤིང་ལ་ཚུ་འཛེན། ཆོགས་ན་ནོར་འབྱེད། ལ་སོགས་པ་  
རྒྱ་ཆེར་སྤར་བར་བྱ་སྟེ། དེའི་ཆེད་དུ། དེའི་ཆེད་ལ། དེའི་དོན་དུ། དེའི་དོན་

ལ། དེའི་ཕྱིར་དུ་ལྟ་བུ་དགོས་ཆེད་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོད་དང་ལྡན་པ་ནམས་ནི་  
ཆེད་ཀྱི་དོན་ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས་སོ། །

ཏེན་གནས་ཏེ་གང་ཞིག་གང་ལ་བཏེན་བཤམ་ཡོད་པའི་དོན་ཅན་དུ་  
 འབྱུག་པ་རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པ་ནི། ཤར་ཕྱོགས་སུ་འོད་སྤང་། མེར་མེ་ལྷ་གནས།  
 ལྷེ་བ་རུ་རྫིང་བཅས། ལྷ་ཁང་དུ་མཆོད་ཏེན་ཡོད། ས་འོག་ཏུ་སྟོབས་ལྡན་  
 གནས། གཟུགས་ཁམས་ན་ཆངས་པ། ལྷགས་ལ་གསེར་འབྱུག ལྷ་བྱ་སྟེ་གོ་  
 བར་སྤོ། །རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པའི་བྱེ་བྲག་ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་བྱ་བ་གང་ཞིག་  
 བྱེད་པའི་ཆོ། ལས་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོར་གྱུར་པས་ལས་དང་བྱ་བ་དོ་བོ་  
 གཅིག་པ་ཡིན་པ་དེ་ལྷ་བྱའི་ལས་ཀྱི་དོན་ལ་འབྱུག་པ་ནི། མཆོག་གསུམ་ལ་  
 སྐྱབས་སུ་ཤེས། ལྷར་གསལ། སྤར་བར་བྱེད། བཏྱན་པར་གྱུར། སྐྱོལ་མ་ཆེའི་ལྷ་  
 རུ་བསྟེན། འོད་དུ་འཆོར། གཅིག་ཏུ་འབྱུར། སོགས་སུ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། འདི་  
 ཉིད་རྟོགས་དཀའ་བས་རུ་ཟད་བཤའ་ན། མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་ཤེས་  
 ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་ལ། སྤྱིར་བཏང་། སྐྱབས་སུ་ཤེས་པ་ནི་བྱ་བ། མཆོག་གསུམ་  
 ནི་བྱ་བ་དེའི་ཡུལ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ལས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱེ་སྤྱོར་བ་ཡིན་མོད། བྱེ་  
 བྲག་བྱེ་ན་ལས་དང་བྱ་བ་ཐ་དད་མི་དད་ཀྱི་དབང་གིས་ལས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱེ་  
 འབྱུག་པའི་ཡུལ་གཙོ་བོ་ལ་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ནི་དེ་ཉིད་དང་། བཤམ་བཤམ་  
 འདིར་བསྟན་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཅན་ནི་བྱ་བ་ཉིད་ལ་ལས་དང་བྱ་གཉིས་སུ་དཔྱེ་  
 བའི། ཤེས་པ་ནི་བྱ་བ། སྐྱབས་ནི་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུའི་ལས་ཡིན་པས་དེར་ལ་



དོན་གྱི་ནམ་དབྱེ་འཇུག་པ་དེ་ཉིད་དེ། སྐབས་དང་ཤེས་པ་གཉིས་སྒྲིར་ཐ་དང་  
ཡིན་ཡང་བྱ་བ་གཅིག་ལ་སྒྲུར་བ་འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་ཉིད་སྐབས་  
ཡིན་ནོ་སྙམ་པའི་ངོ་བོར་སྒྲེས་པ་བརྗོད་པ་ཡིན་པས། ཤེས་པ་ཡུལ་ཅན་དང་  
སྐབས་ཡུལ་དུ་མི་བཟུང་བར། མཆོག་གསུམ་ཡུལ་དང་། སྐབས་དང་ཤེས་  
པ་བསྐྱམས་པའི་ཆོག་རྒྱས་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངོ་བོ་གཅིག་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་བྱ་ལས་ངོ་བོ་གཅིག་པའི་སྒྲིར་ལ་དོན་འདི་རིགས་ལ་གཞུང་  
འདིར་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱས་བསྟན་ཅིང་། ངོ་བོ་གཅིག་ལ་བྱ་བ་དངོས་མི་འབྲུང་  
བས། འཕགས་ཡུལ་བའི་བརྗོད་པ་དག་གིས་ལས་ཀྱི་དོན་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་  
པའམ་པལ་བ་ཞེས་ཟེར་རོ། །ལ་ན་དག་ནི་དོན་འདི་འདྲ་ལ་ནམ་ཡང་འཇུག་  
པ་མ་ཡིན་པས། སྒྲ་སྒྲོར་ལ་ན་དག་གི་འཇུག་པ་འཆད་པའི་སྐབས་སུ་འདིར་  
འཇུག་པ་མ་བཤད་པ་དང་། དུ་ལ་སོགས་པ་ལ་དང་མཐུན། །དེ་ཉིད་དག་ནི་  
ལྷག་པ་ཡིན། །ཞེས་འབྲུང་བ་ནི་ལེགས་པར་བཤད་པའོ། །

ཆེ་སྐབས་ཏེ་ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་ཉིད་དུས་བརྗོད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་  
ནི། ཆེས་གཉིས་སུ་ཉི་མ་ལྗོངས་ ཉི་མ་མཁའ་བར་ལྗང་། འཆར་ཁ་རུ་དུས་  
གདག། ཟུན་དུ་ཁ་ཏོན་བྱེད། ཏྲག་ཏུ་བདེན་པར་སྒྲ། ནམ་ལངས་པ་ན་ཆོས་  
སྟོན། སྟོན་ལ་བདུད་བརྟུལ། སོགས་མང་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཡང་སྐབས་  
འདིར་ལས་ཀྱི་དོན་སོགས་ལ་དགག་སྒྲ་དང་འབྲེལ་བས་ལས་ལ་སོགས་  
པ་སོ་སོའི་མཆོན་ཉིད་དང་མི་ལྟན་པར་གྱུར་པ། གཟུགས་ལ་མི་ལྟ། སྟོང་



བ་པོར་སྦྱིན་པར་མི་བྲ། གཟུགས་ཁམས་ན་དྲི་རོ་མེད། རྟེན་འཇིག་པར་མི་  
བྲེད། ལྷ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ལ་དོན་དེ་དག་ལས་ལ་སོགས་པ་སོ་སོའི་རྣམ་དབྱེར་  
འགྱུར་རམ་སྟམ་ན། དེམ་པ་བཞིན། ལས་དང་། ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་། རྟེན་པ་  
དང་། དེ་ཉིད་ལས་གཞན་མིན་པའི་ལས་རྣམས་བཀག་པས། དེ་དག་གི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས་བཞག་པའི་རྣམ་དབྱེར་དེ་དག་དངོས་སྤྲིན་མི་འགྱུར་ཡང་། དགག་  
བྱའི་ཆིག་དེ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ལས་རྣམ་དབྱེར་དེ་རྣམས་དང་རྗེས་  
སྤྲིན་མཐུན་པ་ཙམ་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

འདིར་མ་བཤད་པ་ཁ་སྐོང་བ།

གཉིས་པ་གཞུང་འདིར་དངོས་སྤྲིན་མ་བསྟན་གྱང་། བཤད་མ་ཐག་པའི་  
ལ་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ན་ལ་གཉིས་པོ་དེ་ལ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གཞན་  
ཡང་ཡོད་དེ། བའི་སྤྱི་དམིགས་ཀྱིས་དབྱེར་བའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། དངོས་སྤྲིན་  
ན། མདོར་བསྟུན། ཡིན་གང་ན། སོགས་དང་། རྒྱ་མཚན་གྱི་དོན་དུ་སྦྱར་  
བ། འདི་ཡོད་ན་འདི་འབྱུང་། མེ་ཡོད་ན་དུ་བ་འབྱུང་། ལྷ་བྱ་དང་། རྒྱ་མཚན་  
དོན་གྱིས་བསྟན་པའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། འདིར་ཤིང་ཡང་མེད་ན་ཤིམ་ཤ་པ་ཇི་  
ལྟར་ཡོད། འདུས་མ་བྱས་ཡིན་ན་མི་རྟག་པར་རུང་ངམ། ལྷ་བྱ་དང་། སྤྲིན་མ་  
དེ་ལས་ཆིག་གྱི་མ་འགལ་བའམ་མ་ཡིན་པ་སོགས་སྟོན་པའི་དོན་དུ་སྦྱར་ལ།  
འདི་སྟོན་དུ་སྤྲིན་པ་སྦྱོང་བ་ཞིག་ན་ད་ནི་དགོ་བ་ལ་ཡིད་འཇུག་པར་བྲེད་དོ།  
འདི་སྟོན་ནོར་གྱིས་དབྱུང་བ་ཡིན་ན། ད་ནི་དབྱུང་པོ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་

ལྟ་བུ་དང་། འོས་པར་དཀའ་བ་སྟེ་མི་འོས་པའི་ཆག་གམ་ཚོད་འཛིན་པའི་སྟོ་  
ནས་ཆིག་དོན་སྤྱི་མ་ངེས་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། ལྟ་བུ་བཏུང་ན་མིས་  
ལྟ་ཅི་སྟོས། རབ་བྱུང་རྣམས་བྲིམ་ལ་འབྲེན་པར་བྱེད་ན་བྲིམ་པ་རྣམས་ལྟ་ཅི་  
སྟོས། ལྟ་བུ་དང་། འོས་པ་ནན་གྱིས་བཟུང་ནས་སྤྱི་ཆིག་ངེས་པར་བྱེད་པའི་  
དོན་དུ་སྦྱར་བ། བྲིམ་པ་ལྟ་འདོད་པ་ལ་སྟེད་ན་རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱང་། འདོད་  
པ་ལ་སྟེད་པར་བྱེད་དོ། །དུད་འགོ་རྣམས་སྤྱོད་པ་ཉིད་ན་མིའང་དེ་ལྟ་བུ་དག་  
མཐོང་དོ། །ལྟ་བུ་དང་། སྟོན་པའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། བདག་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ན་ཅི་  
མ་རུང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་ན་སྟམ་མོ། །ལྟ་བུ་དང་། ཐེ་  
ཆོམ་གྱི་གཞིའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། ས་བོན་ནི་བཏབ་ན། འདི་ལས་སྦྱ་གུ་འབྱུང་  
ངམ་མི་འབྱུང་། ཆོས་ནི་བསྟན་ཅིན་ན་གཞན་གྱིས་ཉོགས་སམ་མ་ཉོགས།  
ལྟ་བུ་མང་དུ་འབྱུང་ཞིང་། ལའི་སྦྱའང་ཆིག་ལྟག་མ་འབྲེན་པ་ལྟག་བཅས་གྱི་  
དོན་དུ་སྦྱར་བ། མཉམ་པར་བཞག་ལ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་སེམས། ལག་པ་བསྟལ་  
ལ་ཟས་ཟ། ལྟ་བུ་དང་། ཆིག་སྤྱི་མཆམས་སྦྱོར་བ་ཅམ་གྱི་དོན་དུ་སྦྱར་བ།  
བདེ་བ་དང་ལྡན་ལ་གཞོད་པ་མི་མངའ་བ། གསལ་ཞིང་དྲངས་ལ་བྱི་མ་མེད་  
པ། ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་བ་རྣམས་སོ། །

འདིར་སྦྱ་སྟོ་ལས།

ན་ཞེས་བྱ་བའི་ཆིག་གི་དོན། །

དམིགས་གྱིས་འབྱེད་དང་རྒྱ་མཚན་དང་། །

རྒྱ་མཚན་དོན་གྱིས་བསྟན་པ་དང་། །

ལས་དང་ཆེད་དང་རྟོན་གནས་དང་། །

ཕྱི་ཆིག་དེ་གཞན་སོགས་སྟོན་དང་། །

འོས་པར་དཀའ་བ་ཆག་འཛིན་ལས། །

ཕྱི་ཆིག་ངེས་པར་བྱེད་པ་དང་། །

དེ་ལས་བསྐྱོག་པ་ཉིད་དང་ནི། །

འགལ་བའང་མི་འགལ་སྟོན་པ་དང་། །

སྟོན་དང་འདྲི་དང་ཐེ་ཆོམ་གཞི། །

ཆེ་སྐབས་རྣམས་ལ་འདི་མཐོང་ངོ་། །

ཞེས་དང་།

ལ་ནི་གཉིས་པ་བཞི་པ་དང་། །

བདུན་པ་སྟུང་དང་སྟོར་བ་དང་། །

སྟོན་དང་ཆེད་འཛིན་གཞི་དང་ནི། །

ཆེ་སྐབས་དག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། །

ཞེས་འབྱུང་བའི་དོན་འགྲེལ་བས་བཀའ་བ་ལས་འཐད་པའི་ཆར་འདུག་  
སྟམ་པ་རྣམས་བཀོད་ཀྱི། ར་སྐྱ་འགལ་བའམ་མི་འགལ་བར་སྟོན་པ་ལ་འདུག་  
པ་ནི། དོན་དམ་ཏུ་དབྱེར་མེད་ན་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་དབྱེར་ཡོད་ལྟ་བུ་དཔེར་བརྗོད་  
པས། ཕྱི་ཆིག་དེ་གཞན་སོགས་སྟོན་དང་། །ཞེས་པའི་བསྟན་བྱ་དང་སྟོས་

པར་འགྱུར་ཞིང་། འདི་བའི་གཞིར་འཇུག་པ་ནི། གཟུགས་གཟུགས་སུ་རུང་  
 བ་ཡིན་ན་འདི་ཅིས་གཟུགས་སུ་རུང་ལྟ་བུ་དཔེར་བཅོལ་བས། དམིགས་  
 ཀྱིས་འབྱེད་པའམ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གཞི་གང་རུང་ལས་བརྒྱམས་ཏེ་འདི་དགོས་  
 པའི་ཕྱིར་དེ་དག་གི་དོན་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེ་བ་དགོས་པ་མེད་པ་དང་། ལའི་  
 སྒྲ་སྒྲུད་པ་དང་སྒྲོར་བ་དང་སྒྲོན་པ་རྣམས་ལ་འཇུག་པར་བཤའ་བ་ནི་སོ་སོའི་  
 དཔེར་བཅོལ་དང་སྒྱུར་ནས་བརྟགས་ན་ལྟག་བཅས་ཉིད་དུ་གསལ་བས་སོ་  
 སོར་དབྱེ་བ་དོན་མི་ཆེ་བ་དང་། ཆོད་འཇིན་ལ་འཇུག་པར་བཤའ་བ་དེ་ནི་  
 ཆོད་བཅོལ་པའི་དོན་ཅན་དུ་མི་འཇུག་པས་དེ་རྣམས་ནི་འདིར་མ་སྒྲོས་སོ། །

ལ་དོན་གྱི་མཐའ་དབྱེད་ལ།

གཉིས་པ་མཐའ་དབྱེད་ནི།

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྒྲ་ཕྱི་རྣམས་ལ་བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་འགའ་  
 ཞིག་འདུག་པ་དེ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་དབྱེད་པས་འགྲེལ་ཚུལ་འདི་ཉིད་ལའང་  
 དེས་པ་རྟོག་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། གཞན་བཞེད་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་ནས་  
 རུང་ཟད་དབྱེད་ན། གང་མིང་མཐའ་ན་བརྟུ་བ་གནས། །སོགས་ཀྱིས་བསྟན་  
 པའི་མིང་མཐའ་གནས་པའི་དོན་འགྲེལ་བྱེད་སྒྲ་མ་པལ་ཆེར་གྱིས་རྣམ་དབྱེ་  
 སྒྱུར་ཡུལ་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་དུ་འདོད་ཅིང་། རྒྱ་མཁོན་དེས།  
 གང་མིང་མཐའ་ན་བརྟུད་པ་གནས། །དེ་ལ་གཉིས་པ་ཟུ་ཡང་སྒྱུར། །ཞེས་  
 འབྱུང་བས་ར་མཐའ་རུ་འཇུག་པ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་པ་དང་།

འགའ་ཞིག་གིས། མིང་མཐར་གནས་པའི་དོན་ལྟ་མ་བཞིན་དུ་འདོད་ཅིང་ར་  
 མཐར་དུ་འཇུག་པ་མི་འདོད་པས། དེ་ལ་གཉིས་པར་ཟུ་ཡང་སྐྱར། །ཞེས་ར་  
 ཡིག་བསྟན་ནས། གཉིས་ཞེས་པའང་སྟོན་འཇུག་གཉིས་པར་ངོས་བཟུང་སྟེ་  
 ར་མཐར་དུ་སྐྱར་བའི་དོན་དུ་འཆད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས་རྟགས་མཚུངས་  
 སྟོར་བར་རྩོམ་ནས་ད་མཐར་དུ་འཇུག་པར་འདོད་པ་དང་། སལ་ཆེར་གྱིས་  
 ལ་སྐྱའི་འཇུག་ཡུལ་དེ་ཉིད་ཅེས་པ་དངོས་པོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ངོས་བཟུང་བ་  
 དང་། ཁ་ཅིག་གིས། དེ་ཉིད་ཅེས་པ་ངོས་བཟུང་གི་དོན་དུ་འདོད་པ་དང་། ལ་  
 ལས་ལ་སྐྱ་བེར་བའི་རྒྱ་མཆན་སྤྲིན་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལས་སོགས་དོན་ལྟ་  
 ལ་མཚུངས་པར་འཇུག་པས་སོ་ཞེས་འདོད་ཅིང་རྒྱ་མཆན་དེས། ལ་ན་དག་  
 གྱང་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཏེ། དེ་དག་འགའ་དང་འགས་རྗེས་  
 རྩོས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱ་བར་བྱེད་ཅིང་། འགའ་དང་འགས་བྱུང་ཆོས་སྤྱོད་པར་  
 བྱེད་དོ། །དེ་ལ་འདོད་པ་སྤྲིན་པ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཁྱུལ་ཏེ། དེ་ལྟ་རྗེས་འཇུག་ས་  
 ར་ད་གསུམ་གྱི་མཐར་སྤྲིན་དུ་རྣམས་འཇུག་བེར་བ་ནི་ཆེ་ཞིག་གཞུང་  
 འདིས་བསྟན་པར་སོང་བས་དུ་དང་དུ་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ད་དུང་གཞན་  
 ཡང་ཡོད་ན་གཞུང་འདིས་མི་སྟོན་པའི་རྒྱ་མཆན་འཐད་ལྟར་སྐྱ་དགོས་ཤིང་།  
 རྒྱ་མཆན་མེད་ན་ནི་གཞུང་གི་བསྟན་བྱ་མ་ཆང་བའི་སྟོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་  
 དང་། ར་མཐར་དུ་འཇུག་པའང་ཤིན་ཏུ་བརྗོད་མི་བདེ་བས་མིང་མཐས་རྣམ་  
 ད་བྱེ་འདྲིན་ཚུལ་གཞུང་འདི་དང་འགལ་བར་མ་བཟད། མེས་དཔོན་གྱི་བཀའ་



གཅིག་གསུམ་ཞལ་བཤུས་དག་པ་རྣམས་དང་། བློ་ལྡན་སྤྱི་བཅོམ་དུས་ཀྱི་ཞལ་  
 བྱང་ཅན་བྲག་ལ་བརྟེན་པའི་ལྷ་དང་ཡི་གེ་དུ་མ་ཁམས་སྟོགས་སུ་སྤང་བ་  
 རྣམས་དང་། རྡོ་རིང་གི་ཡི་གེ་དང་། གནའ་བོའི་གསུམ་རབ་དག་པ་རྣམས་  
 སོགས་གང་དུའང་མི་འབྲུང་བས་མི་འཐད་པར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོ་ན་ལ་  
 དོན་འཆད་པའི་གཞུང་འདིས་སྤྱི་བཅོམ་དང་འབྲེལ་སྦྲེལ་སོགས་འཆད་པའི་  
 སྐབས་ལྟར་སྤྱད་དང་མིང་མཐའ་སྟོར་ཚུལ་ཞིག་སྟོན་རིགས་པ་ལ་མ་བསྟན་  
 པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། སྟོར་ཚུལ་དེ་ནི་གཞུང་འདི་ཉིད་ཀྱི་གོང་འོག་  
 གཞན་དང་རྟགས་འཇུག་སོགས་ལས་ཀྱང་རྗེས་སུ་དཔག་རུས་པར་  
 དགོངས་ནས་གཞུང་བོར་ཡང་བའི་ཆེད་དུ་དངོས་སུ་མ་བསྟན་པར་མ་བཟད་  
 པས་སྟོན་དུ་ཅི་ཞིག་འགྱུར། དེ་བས་བྱེད་རང་གིས་གཞུང་འདིས་སྤྱད་དང་  
 མིང་སྟོར་ཚུལ་བསྟན་པར་འདོད་པ་ཉིད་སྟོན་ཆེ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་ས་ར་ད་  
 གསུམ་ཁོ་ན་ལ་སྟོར་ཚུལ་བཤུད་ཀྱི་གཞན་མ་བཤུད་པ་དང་། དེ་གསུམ་  
 བཤུད་པས་སྟོར་ཚུལ་གཞན་གོ་བར་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་ཉན་པ་པོ་ལ་སྦྲ་ཡང་  
 ཐེ་ཚོམ་སྐྱེད་པར་མ་བཟད། གོང་དུ་སྟོས་པ་ལྟར་མཁས་པ་ལ་མ་གྲགས་ཤིང་།  
 གཞུང་དོན་སྦྱེད་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་དང་འགལ་བ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་  
 དེའང་ཞེ་འདོད་འདིའི་སྟོན་གྱིས་བསྐྱེད་པར་སྤང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་མིང་  
 མཐའ་ས་ཡིག་སོགས་གནས་ཞེས་པ་དེ་མིང་མཐའ་ལ་སྤྱ་ནས་གནས་པའི་  
 དོན་མིན་གྱི། དཔེར་ན། གཡས། ལྷ། འཁར་ལྷ་བྱའི་མིང་མཐའ་རྣམ་དབྱེད་དོན་



དུ་ས་ར་ད་རྣམས་བཀོད་དེ་གནས་པ་ལྟ་བུ་ལ་ཡུ་ཡིག་སྐྱར་རྒྱའི་དོན་ཏེ།  
 ལེགས་སྐྱར་ལའང་། དེ་བ་ཞེས་པར་སི་བྱིན་ཨི་བྱིས་དེ་བསྟེན་ཞེས་གནས་པ་  
 ལ་བེར་བ་ལྟ་བུར་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་ལྟར་བསྟན་པས་འདོད་པ་གཉིས་པ་  
 དེའི་ལོག་ཏྟིག་གི་ཅ་བ་སྟུན་འབྱིན་པར་རུས་མོད། འོན་ཀྱང་གཞུང་བཅས་  
 རས་དོན་མིན་དུ་བཤད་པ་ལ་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། བྱིད་དག་གིས་ཅ་ལ་དུ་བཏོན་  
 པའི་བཤད་པ་དེ་ལ། གཉིས་པ་ཞེས་པ་སྟོན་འཇུག་གཉིས་པར་ངོས་འཛིན་པ་  
 སྐབས་དང་མི་འབྲེལ་བ་དང་། གཉིས་པར་ཞེས་བཅས་ནས་ད་ཡིག་ལ་ཡུ་  
 སྐྱར་བའི་དོན་དུ་འདོད་པ་དགོས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་ལྟར་འདོད་པས་གཞུང་  
 གི་བསྟན་བྱ་གཞན་རྣམས་ཆད་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་སྐྱ་བརྗོད་པ་དོན་  
 མེད་དུ་ཐལ་བའི་སྟོན་ཡང་ཡོད་དོ། །དང་པོ་བྱ་བ་སྟེ། ལུ་མ་ཅུ་པའི་གཞུང་  
 ཆིག་འདི་གས་རྣམས་ཀྱིས་རྗེས་འཇུག་དང་ཡུ་ཡིའི་གངས་སྟོན་པར་སྒྲུབ་བ་  
 ལ། སྤྱི་བྱིའི་འབྲེལ་ཅིའང་མེད་པར་འདིར་སྒྲ་དོལ་དུ་སྟོན་འཇུག་གི་གངས་  
 སྟོན་པ་མཁས་པའི་བསྟན་བཅས་ཀྱི་ལུགས་སུ་མི་རིགས་པའི་བྱིར། གཉིས་  
 པ་བྱ་བ་སྟེ། གང་མིང་མཐའ་ན་གསུམ་པ་གནས། །ཞེས་སོགས་བྱིད་རང་ཡང་  
 དུ་སྐྱ་འཆད་པའི་གཞུང་དུ་འདོད་པ་གང་ཞིག དེར་འཆད་པར་འགྱུར་བས་  
 འདིར་བསྟན་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པའི་བྱིར། དེ་ནི་ད་མཐར་དུ་འཇུག་པའི་  
 དོན་དང་། འདིར་ར་མཐར་དུ་འཇུག་པའི་དོན་ཡིན་པས་སོ་སོ་ལ་དགོས་པ་  
 ཡོད་དོ་ཞེ་ན། དེའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟ་ན་ང་ན་མ་ལ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཡང་དུ་

སྐྱེ་འབྲུག་པས་དེ་རྣམས་རེ་རེ་ནས་འཆད་པའི་གཞུང་འབྲུང་བར་རིགས་པའི་  
 ཕྱིར་ཏུ་ཅང་ཐལ་ལོ། །གསུམ་པ་གྲུབ་སྟེ། བྱིད་འདོད་པ་དེ་ལྟ་ན། ལ་དོན་  
 གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ར་དང་རུའི་སྐྱོད་ཀྱི་གཞུང་ཆད་པར་  
 འབྲུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སྐར་བསྐྱུའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་མཚན་སྒྲོས་པ་བཞིན་ཏུ་ཡིག་  
 ཟུ་ལྟན་ལྟ་བུ་འདིར་མ་བཤད་པ་སྒྲོན་དུ་མི་འབྲུར་ཡང་སྐབས་དོན་རྗེས་  
 འབྲུག་གི་ཡི་གེ་དང་སྐྱུར་བའི་ལ་དོན་ཆད་ན་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་པའི་གསུང་  
 དུ་མི་འབྲུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །བཞི་པ་གྲུབ་སྟེ། ཡང་ཞེས་པ་ཆོག་རྒྱན་གཉིས་  
 དང་སྐྱུད་པའི་དོན་དུ་འབྲུག་པ་ལས་ཆོག་རྒྱན་གྱི་དོན་མ་ཡིན་པ་ནི་རྟོགས་  
 པར་སྐྱབས་སྐྱུད་པའི་དོན་ལས་འོས་མེད་ཅིང་། སྐྱུད་པའི་དོན་ཡང་དབྱེ་གཞི་  
 གཅིག་ལ་དབྱེ་བ་གཉིས་སམ་མང་པོ་མ་ཐུན་པར་བསྐྱུ་བའོ། །བྱིད་གཞི་  
 གཅིག་ལ་བྱིད་ཚེས་གཉིས་སམ་མང་པོ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བརྗོད་དགོས་པ་ལྟ་བུར་  
 འདོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། བྱིད་ལྟར་ན། ཟུ་ཡང་སྐྱུར་ཞེས་པའི་ཡང་  
 སྐྱེ་དེས། གཞི་གང་ལ་གང་ཞིག་གང་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་སྐྱུད་པའི་དོན་ཅིའང་མི་  
 སྒྲོན་པར་འབྲུར་བས་མཁན་པོས་འདིར་ཡང་སྐྱོ་གསུངས་པ་དགོས་པ་མེད་  
 པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་ཉེས་པ་འདི་ནི་གཞུང་འདིས་རུ་ཡིག་རྒྱུད་བ་  
 བསྟན་པར་འདོད་པ་རྣམས་ལའང་འབྲུང་བར་དོགས་སོ། །འདོད་པ་གསུམ་  
 པ་དེ་ཡང་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། ད་ཡིག་རྗེས་འབྲུག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 གྱིས་དེས་ཏུ་འབྲེན་པ་འཐད་དོ་སྟུམ་པར་འབྲུག་གྱུང་། དེ་ལྟ་ན། ས་ཡིག་

ལའང་མཚུངས་པས། གཡས་ཏུ། སྤྲེལ་ཏུ། ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་བརྗོད་མི་བདེ་ཞིང་  
 མ་གྲགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་སྦྱོར་དགོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། ས་མཐར་  
 སུ་ཐོབ་པ་གཞུང་འདིས་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་ལུགས་ཡིན་པས་སྦྱོར་མེད་དོ་  
 སྟམ་བའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟ་ན་ད་མཐར་དུ་ཐོབ་པའང་གཞུང་འདིས་དངོས་  
 བསྟན་དུ་འདོད་དགོས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་གཉིས་རིགས་པ་མཚུངས་པའི་སྤྱིར་  
 དང་། སྤྱིར་ཡང་ལུགས་དེ་མི་འཐད་པ་གོང་དུ་སྟོས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱིར་རོ། །ཡང་  
 ད་དུག་གི་མཐར་དུ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སོ་སྟམ་ནའང་མི་འཐད་དེ། སྤྲེལ་  
 བསྟུའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་བཞིན་ད་ཡིག་གི་འཇུག་ཡང་འཇུག་གི་མཐར་  
 གཉིས་ད་ཡིག་ཡིན་པ་ཅམ་དུ་མཚུངས་ཀྱང་སྟོག་ཚུལ་ལ་བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་  
 ཆེ་བས་ད་དུག་གི་མཐར་དུ་སྦྱ་ཉིད་བརྗོད་བདེ་ཞིང་། གཅིག་ཤོས་ལ་དེ་བས་  
 དུ་སྦྱ་ཉིད་བརྗོད་བདེ་བར་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་ཅིང་། ཡོངས་སུ་གྲགས་  
 པའི་སྤྱིར་རོ། །འདོད་པ་བཞི་པ་དེའང་མི་འཐད་དེ། སྤྱིར་ན་སྤྲེལ་འཆད་འགྱུར་  
 ལྟར་དེ་ཉིད་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་། བྱད་པར་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་སུ་དེ་ཉིད་ཅེས་པ་  
 དངོས་པོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་འདོད་པར་འདུག་པས་དེ་ལ་ནམ་ཡང་འཇུག་པ་  
 མི་སྤིད་པའི་སྤྱིར་དང་། ཁོ་ན་ཞེས་པའི་ན་ཡིག་བྱེད་འདོད་པའི་དེ་ཉིད་ཀྱི་  
 དོན་ཡིན་ན་ཉིད་ཅེས་པའི་སྦྱ་ལ་མ་སྟོས་པར་དངོས་པོའི་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་  
 རིགས་པ་ལ། དེའང་མི་འཇུག་པའི་སྤྱིར་ཏེ། སྦྱ་སྟོ་ལས་ཁོ་ནའི་སྦྱ་དོན་དུག་  
 ལ་འཇུག་པར་བཤད་པ་འཐད་ཅིང་དེ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ངེས་གཟུང་གི་དོན་

དུ་སྒྲུང་བའི་སྤྱིར་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཅེས་སྒྲེལ་ནས་བརྗོད་པའི་སྒྲུང་། དངོས་  
 བོའི་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་པ་ནི་བདེན་མོད་ཀྱི་དེ་ལ་དེས་བྲུབ་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ།  
 དཔེར་ན་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱེད་མེད་ཀྱི་བྱ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མ་སྤྱེ་ཆེད། །ལྷ་  
 བྱ་དེས་གཟུང་ལ་འཇུག་པ་ཞིན་ཏུ་མང་བའི་སྤྱིར་ཏེ་ཞེ་འདོད་ཀྱི་དཔེར་  
 བརྗོད་གཅིག་ཉིད་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་དེར་མ་དེས་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་ཁོ་  
 ན་ཞེས་པ་ཆིག་སྤྱད་གཅིག་ཡིན་པ་ལ་ཁོ་དང་ན་སོ་སོར་བྲལ་ནས་འཆད་  
 བར་རྫོམ་པ་ནི། ལ་དོན་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་པར་བཤད་པ་དེ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་  
 པ་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་དགོས་པར་བཟུང་ནས་དཔེར་བརྗོད་བཅའ་ཀྱང་མ་  
 ཉིད་པ་གཏིང་ཐུག་སྟེ་ཟེར་རྒྱས་པོར་པའི་རྟགས་ཟང་མར་བསྟན་པ་ཡིན་  
 རོ། །འདོད་པ་ལྷ་པ་དེའང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱེད་ཉིད་ཀྱིས་བཀོད་པའི་  
 འདི་ཐད་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་དུ། རྒྱ་གར་དུ་ཞེས། སྟོད་དུ་རིག་ འོག་མིན་དུ་  
 ཞེས། དཔལ་དུ་འདུག་ ཅེས་འབྲུང་བ་རྣམས་ཀྱི་ལ་སྒྲུ་ནི་ལས་དང་བྱ་བ་དོ་  
 བོ་གཅིག་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ཡིན་པས་དེད་འདོད་པའི་དེ་ཉིད་ཀྱི་དཔེར་  
 རིགས་ཀྱང་བྱེད་རང་གི་ཞེན་དོན་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ་དེ་དག་དེས་གཟུང་གི་སྒྲུ་མ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར་དང་། ཀུན་ལ་དགལ། དེ་ཅུ་སྟེད། རྒྱབ་ཏུ་སྟོ། ཞེས་འབྲུང་བའི་  
 ལ་སྒྲུ་རྣམས་ནི་བྱ་བ་དང་ཐ་དད་པའི་ལས་ཀྱི་དོན་ཡིན་པས་འདིར་བསྟན་ཀྱི་  
 ལས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་དངོས་སུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་དེས་གཟུང་མ་ཡིན་པ་དང་།  
 རྟག་ཏུ་དགལ། བ་རོལ་ཏུ་འདུག་ ཅེས་འབྲུང་བའི་ལ་དོན་སྒྲུ་མ་དུས་བརྗོད་

པའི་བདུན་པ་ཡིན་པས་འདིར་བསྟན་ཆེ་སྐབས་ཀྱི་སྤྱད་དང་། བྱི་མ་ཏེན་གནས་  
 ཀྱི་བདུན་པ་དངོས་ཡིན་པའི་བྱིར་དེ་དག་ལ་ངེས་གཟུང་གི་སྤྱི་དོན་མེད་  
 པས་སོ། །ཅི་ཉེ་དེ་དག་ནན་གྱིས་ངེས་གཟུང་དུ་འཛིན་ཅིང་ལ་དོན་འཇུག་  
 ཡུལ་གྱི་དེ་ཉིད་ཀྱང་དེ་དག་ཏུ་འདོད་པ་མི་གཏོང་ན་ནི། མཁན་པོ་ཉིད་ལ་ཙ་  
 འབྲི་བར་ཆས་སྟེ། དེ་ཉིད་གཅིག་ཏུ་བསྟན་པས་ཆོག་གི། ལས་དང་ཆེ་སྐབས་  
 དང་ཏེན་གནས་རྣམས་ལ་འཇུག་ཚུལ་སོ་སོར་འཆད་པ་དགོས་པ་མེད་པར་  
 ཐལ་བའི་བྱིར་རོ། །དེས་ན་རྣམ་དབྱེ་འདི་དག་སོ་སོར་འཆད་པར་སྒྲུ་  
 བཞིན་དུ་བྱེ་བྲག་མ་བྱེད་པ་དང་། ངེས་གཟུང་གི་སྤྱི་འཇུག་ཏུ་མར་བསྐྱར་  
 ཞིང་འཆད་བཞིན་དུ་དེ་མ་ཡིན་པ་ལ་དེར་འབྲུལ་བ་སོགས་སྒྲོ་བྱོས་ཀྱི་བཞིན་  
 རས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་འགྲེལ་བཤད་སྤང་བྱེད་ཅོར་བུ་འདི་ནི་ཞིན་ཏུ་ཡ་  
 མཚན་པའི་གནས་སོ། །འདོད་པ་དུག་པ་དེའང་འཐད་པའི་སྤྱོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
 དུ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་འཕྲུལ་དུག་པོ་ཐམས་ཅད་ལས་སོགས་དོན་ལྷ་ལ་ལ་ཡིག་  
 དང་མཚུངས་པར་འཇུག་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། ལ་ན་གཉིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་  
 ལ་མི་འཇུག་པའི་བྱིར་ཏེ། བྱེད་རང་གིས་ཀྱང་དཔེར་བརྗོད་འགའ་ཞིག་  
 བཀོད་ནས་འདི་རྣམས་པལ་ཆེར་ལ་ལ་ཡིག་སྐྱར་རུང་ངོ་ཞེས་སྤྱི་བ་ཅ་མ་  
 ལས་དངོས་སུ་ལའི་དཔེར་བརྗོད་བཀོད་མ་རུས་པ་དང་། ན་ཡིག་འཇུག་པའི་  
 དཔེར་བརྗོད་ཀྱང་འཐད་ལྡན་འགོད་རྒྱ་མ་རྟེན་འདུག་པའི་བྱིར་རོ། །དེའང་  
 ཞིབ་མོར་བརྗོད་ན། འདུས་བྱས་སུ་བྱུག། ཆོས་སུ་གནས། མི་བསྐྱུ་བར་ངེས།



ཚེས་ཉིད་དུ་གསལ། དབྱ་བཅོམ་དུ་གྱུབ། སོགས་བཀོད་པ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱི་  
 དཔེར་རུང་ཡང་། དེ་དག་ལ་ལ་ཡིག་སྒྱུར་དུ་མི་རུང་སྟེ། འདུས་བྱས་ལ་གྱུབ།  
 ཚེས་ལ་གནས། མི་བསྐྱུ་བ་ལ་ངས། ཚེས་ཉིད་ལ་གསལ། དབྱ་བཅོམ་ལ་  
 གྱུབ། ཅེས་སོགས་སྒྱུར་བས་རྟེན་བརྟེན་པའམ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་ཐ་དང་  
 དུ་གསལ་བའི་ཚིག་ཏུ་གྱུར་བའི་སྒྱུར་འགའ་ཞིག་རྟེན་གནས་དང་འགའ་ཞིག་  
 ལས་དང་འགའ་ཞིག་དགོས་ཆེད་ཀྱི་སྒྱུར་ཡང་འགྱུར་ཅིག བྱ་ལས་ངོ་བོ་  
 གཅིག་པའི་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒྱུར་མི་འགྱུར་བའི་སྒྱུར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་དེ་རྣམས་ལ་  
 བ་ཡིག་ཀྱང་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྒྱུར་མི་རུང་ཞིང་། དཔེར་བརྗོད་དུ་དེ་རང་ན་  
 འདུག ཅེས་པ་ཁོ་ན་བཀོད་ཀྱང་དེ་ནི་གནས་གཞིའི་དོན་ཅན་ཡིན་ཀྱི་དེ་ཉིད་  
 ཀྱི་དོན་ལྟ་ཅི་སྟོས་ལས་ཀྱི་དོན་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །འོ་ན་གཞུང་འདིར་ལ་ན་  
 དག་དམིགས་སུ་མ་སྟེ་བར། ལས་དང་ཆེད་དང་རྟེན་གནས་དང་། །དེ་ཉིད་ཆེ་  
 སྐབས་ལ་སྒྱུ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ཅི་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ནི། ལ་སྒྱུ་  
 རྣམས་ལས་སོགས་དོན་ལྟ་པོ་པལ་ཆེར་ལ་མཚུངས་པར་འཇུག་པ་མང་བའི་  
 དབང་གིས་སྒྱུར་བསྟན་པ་ཡིན་པས་སྒྱུ་མེད་ལ། ལ་སྒྱུ་ཞེས་པའི་དོན་ཡང་  
 ལས་སོགས་འཇུག་དོན་ཐམས་ཅད་ལ་ལ་ཡིག་དང་མཚུངས་པར་འཇུག་  
 པས་མ་ཡིན་ཏེ། ཏུ་ལ་སོགས་པ་བདུན་ནམ་དུ་ལ་སོགས་པ་དུག་པོ་དེའི་ཐ་  
 མ་ལ་ཡིག་ཡིན་པས་དེ་བཟུང་ནས་ཐམས་ཅད་ལ་ལ་སྒྱུ་ཞེས་པའི་མིང་གིས་  
 བཏགས་པ་ཡིན་པའི་སྒྱུར་རོ། །དེ་ལྟར་འཐད་པའང་མ་ཡིན་དེ་བརྟེན་སྟོན་པའི་



བསྟན་བཅོས་རྣམས་ན། བད་ཆད་ཀྱི་སྐབས་སུ། ཅ་སྒ། བལྲ། ལྷ་བུ་ཡི་གེ་  
བསྐྱུས་ནས་མིང་དུ་བྱས་པ་རྣམས་ལ་མིང་དེའི་ཁོངས་སུ་མིང་དེ་བྱ་བ་གང་  
གི་ཆེད་དུ་བཏགས་པའི་བྱ་བ་དེ་ལ་མི་མཁོ་བའི་ཡི་གེ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་  
མོད་ཀྱི་མཁོ་བ་མང་བའི་ཆ་ནས་དེར་བཏགས་པ་མི་འགལ་བ་དང་།  
དམིགས་བསལ་ཐམས་ཅད་ལ་མ་ཁྱབ་ཀྱང་སྐྱབ་པ་སྦྱིར་བཏང་བཤད་པ་མི་  
འགལ་བ་ལྷ་བུར་ངེས་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་སྒོ་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་ཀྱི་སྒོ་  
དབྱེ་བའི་སྤྱིར་མཐའ་དབྱེ་ཅུང་ཟད་སྒོས་ཀྱི། གཞན་ཀྱི་ནོར་བ་མཐའ་དག་  
ནི་དགག་པར་མི་ལང་ངོ་། །

སྐས་པ།

དོན་མིན་རྟོག་མ་མཐའ་དག་དབྱུང་བྱེད་ཅིང་། །

དོན་ཀྱི་བཞིན་རས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་མཐོང་བ། །

ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀ་ཡི་མེ་ལོང་དང་། །

མཚུངས་པའི་གཏམ་འདི་སྒོ་ལྷན་དགའ་སྦྱེ་ཡིན། །ཞེས་སོ། །

གསུམ་པ་ཨི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འཆད་པ་ལ།      མདོར་བསྟན་དང་རྒྱས་  
བར་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་ལ། །

ཨི་དང་མཐུན་ལྷགས་འདི་ཞེས་བྲ། །

ཞེས་པ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་དེ་དག་གང་རུང་རྗེས་སུ་ཞུགས་  
པའི་མིང་རྣམས་ལ།    ཨི་ཡིག་དང་སྐར་བའི་རྣམ་དབྱེའི་སྤྱད་རྣམས་ཇི་ལྟར་  
མཐུན་པར་སྒྲོར་བའི་ལྷགས་ནི་འདི་དང་འདིའོ་ཞེས་བསྟན་པར་བྲའོ། །ཞེས་  
སོ། །

གཉིས་པ་ལ། འབྲེལ་སྐྱ་བཤད་པ་དང་། བྱེད་པ་པོའི་སྐྱ་བཤད་པའོ། །  
དང་པོ་ནི།

འབྲེལ་སྐྱ་བཤད་པ

དང་པོ་གཉིས་ལ་དང་པོ་མཐུན། །

གསུམ་ལྔ་བརྩ་ལ་གྲ་དང་སྐར། །

བདུན་པ་ཉིད་ལ་བདུན་པ་སྟེ། །

ལྷག་མ་རྣམས་ལ་གྲ་སྐར་བ། །

## དེ་དག་ཨི་ཤྱར་འབྲེལ་བའི་ས། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། རྗེས་འཇུག་བརྩའི་དང་པོ་ག་དང་ང་གཉིས་གང་རུང་  
རྗེས་སུ་ཞུགས་པའི་མིང་རྣམས་ལ་ནི། རྗེས་འཇུག་དང་པོ་ག་ཉིད་མ་ཐུན་  
ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་རྗེས་འཇུག་གསུམ་པ་ད། ལྔ་པ་བ། བརྩ་པ་ས་རྣམས་  
རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ལ་ཀྱང་དང་སྐྱར་བ་དང་། བདུན་པ་འ་ཡིག་གི་མཐའ་ཅན་  
རྣམས་ལ་དངོས་སུ་འ་ཡིག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་བདུན་པ་འ་ཉིད་སྐྱར་བ་  
དང་། འདིར་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གའི་བྱ་བ་གཙོ་བོར་བསྟན་པས་དངོས་སུ་མི་  
འབྱུང་ཡང་འ་ཡིག་གི་མཐར་ཀྱང་པ་ཁ་སྐྱོང་དགོས་པའི་ཆེ་ཡ་ཡིག་སྐྱར་བ་  
དང་། དེ་དག་ལས་གཞན་ལྷག་མ་ན་མ་ར་ལ་བཞི་པོའི་མཐའ་ཅན་རྣམས་ལ་  
ནི་ཀྱི་ཉིད་དང་སྐྱར་བ་མ་ཐུན་པ་བཅས། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ་རིམ་པ་བཞིན་  
ཨི་ཡིག་སྟེ་གི་གྱ་སྐྱར་བས། གི། གྱི། དེ། ཡི། གྱི་རྣམས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་རྣམས་  
གང་ཞེག་གང་དང་སྐྱ་མ་ཐུན་པའི་མིང་མཐའ་སོ་སོ་དང་སྐྱར་བས། བདག་  
གི། གང་གི། ཐམས་ཅད་ཀྱི། རབ་ཀྱི། ལྷོགས་ཀྱི། དེའི། དེ་ཡི། གཏན་ཀྱི།  
ལམ་ཀྱི། གསེར་ཀྱི། དཔལ་ཀྱི་སོགས་སུ་འབྱུང་ཏེ་དེ་དག་ནི་གཞུང་གཞན་  
དུ་རྣམ་དབྱེ་བྱུག་པ་ཞེས་འབྱུང་བ་རྟེན་དང་བརྟེན་པའམ་ཡན་ལག་དང་ཡན་  
ལག་ཅན་སོགས་མི་དོན་པན་ཚུལ་འབྲེལ་བ་བརྗོད་པའི་དོན་ཅན་གྱི་སྐྱ་ཡིན་  
པས་འབྲེལ་བའི་ས་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །འདིར་ཡིག་རྩིང་དག་པ་རྣམས་  
སུ་ད་དག་ཅན་གྱིས་ཀྱི་ཉིད་དངས་པ་མཐོང་མོད་ཀྱི་དེང་སང་ད་དག་མི་

མཛད་པས་པལ་ཆེར་གྱི་ཉིད་སྒྲོར་བར་སྒྲུང་ཡང་སྤང་གཞན་དང་བསྒྲུན་ན་  
 གྱི་རང་འདྲེན་པ་བརྗོད་བདེ་ཞིང་ལེགས་པར་སེམས་པས། ཀུན་དུ་གྱི། རབ་  
 འབྱོར་དུ་གྱི། བཀའ་སྒྲུལ་དུ་གྱི། སོགས་སུ་སྒྲུར་བར་བྱའོ། །འབྲེལ་སྒྲ་དེ་དག་  
 ཆོག་ཐོགས་དང་རི་ལྟར་སྒྲོར་བའང་། བདག་གི་ནོར། གང་གི་དྲིན། ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་དོན། རབ་ཀྱི་ཕུལ། ཐོགས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ། དེའི་ཚུལ། དེའི་ཐོགས་སུ་  
 ཅེ་ཞིག་སྒྲུང་། གཏན་ཀྱི་དོན། ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན། གསེར་ཀྱི་རྒྱན། དཔལ་  
 ཀྱི་བེའུ། ཀུན་དུ་ཀྱི་མཆོག་ རབ་འབྱོར་དུ་ཀྱི་ཚུལ། བཀའ་སྒྲུལ་དུ་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་  
 སོགས་ཏེ་ཉོགས་པར་སྒྲུའོ། །གི་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་རྣམ་དཔེའི་དོན་མ་  
 ཡིན་པ་གཞན་ལ་འང་འཇུག་པ་ཡོད་དེ། འདི་ནི་བདེན་ཀྱི་གཞན་ནི་གཏི་ཐུག་  
 གོ། བདག་ཅག་གི་སྐྱབས་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱི་དྲག་པོ་སོགས་མ་  
 ཡིན་ནོ། །འདི་ལྟར་འཐད་མོད་ཀྱི་འོན་ཀྱང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ཆོག་འགལ་  
 བའམ་མི་མ་ཐུན་པར་སྟོན་པའི་ཆོག་གི་རྒྱན་ལ་འང་འཇུག་པའི་སྤྱིར་རོ། །

བྱེད་པ་པོའི་སྒྲ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་བྱེད་པ་པོའི་སྒྲ་ནི།

དེ་ཉིད་ལ་ནི་བརྟུ་བ་སྒྲུར། །

བྱེད་པ་པོ་རུ་ཞེས་པར་བྲ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།

སྒྲར་བཤད་པའི་རྣམ་དཔེ་དྲུག་པའི་སྒྲ་གི་ལ་

སོགས་པ་དེ་དག་ཉིད་ལ་རྗེས་འཇུག་བཅུ་པ་ས་ཡིག་སྟུར་བས། གིས། གྱིས།  
འིས། ཡིས། གྱིས་རྣམས་སུ་གྲུབ་པ་ནི་བྱེད་པ་པོས་བྱ་བ་ལ་སྟོར་བ་སྟོན་  
པས་ན་གཞུང་གཞན་དུ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་ཞེས་འབྱུང་བ་བྱེད་པ་པོའི་ས་རུ་  
ཞེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེ་རྣམས་མིང་མཐར་སྟོར་ཚུལ་ནི་འབྲེལ་སྒྲིའི་  
སྐབས་དང་མཚུངས་པས། བདག་གིས། གང་གིས། ཐམས་ཅད་གྱིས། རབ་  
གྱིས། རྩོགས་གྱིས། དེའིས། དེ་ཡིས། གཞན་གྱིས། ལམ་གྱིས། གསེར་གྱིས།  
དཔལ་གྱིས། ཀུན་དུ་གྱིས། རབ་འབྱོར་དུ་གྱིས། ཟེལ་དུ་གྱིས། ལ་སོགས་པར་  
འབྱུར་ཏེ་ཉོགས་པར་སྦྲ་མོད། འོན་ཀྱང་འ་མཐར་འིས་ཞེས་པ་སྐད་གསར་  
བཅད་ཀྱི་ལུགས་ལ་མི་འབྱུང་བ་ནི་ཡི་གེ་ཐོར་ཡང་བའི་ཆེད་དུ་འ་མཐར་པལ་  
ཆེར་བསྐྱུས་པ་བཞིན་འིས་ཞེས་པའི་འི་ཡིག་ཐྱིས་ནས་བསྐྱུས་པར་བཅད་ཀྱི་  
ཐོབ་ཐང་མེད་པས་ནི་མ་ཡིན་པར་ཞེས་དགོས་དེ་གཞུང་འདིར་བསྟན་པར་  
མ་བཅད་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་དུས་ཀྱི་རྫོང་འི་གི་ཡི་གེ་སོགས་ལའང་དེ་ལྟར་  
སྤང་བ་མཛོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དོ། །བྱེད་པ་པོའི་སྟེང་དེ་རྣམས་ཆིག་  
གྲོགས་དང་ཇི་ལྟར་སྟོར་བའང་། བདག་གིས་བསྟན། གང་གིས་བསྐྱབས།  
ཐམས་ཅད་གྱིས་འདུད། རབ་གྱིས་བཀྱར། རྩོགས་གྱིས་དབྱེ། དེའིས་མཆོན།  
ཞེས་སམ། སྐད་གསར་བཅད་ལྟར་ན། དེས་མཆོན། དེ་ཡིས་ཐམས་ཅད་  
དབང་དུ་བྱེད། གཞན་གྱིས་གསོས། ལམ་གྱིས་འཆོ། གསེར་གྱིས་བྱུག་  
དཔལ་གྱིས་བརྒྱན། ཀུན་དུ་གྱིས་སྟོང་། རབ་འབྱོར་དུ་གྱིས་གསོལ། ཟེལ་དུ་

ཀྱིས་མནན། ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་སྒྲུར་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

སྤྱི་སྤྱོད་ལས། གིས་ལ་སོགས་པ་འདི་རྣམས་མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་ལ་  
 འཇུག་པར་བཤད་ཀྱང་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། དེའི་དཔེར་བཟོད་དུ། དེ་ལྟ་  
 ཡིན་མོད་ཀྱིས་ཞེས་དང་། འོན་ཀྱིས་ཀྱང་། ཞེས་བཀོད་པའི་སྤྱི་མའི་ཞེན་  
 འོན་ལ་བརྟགས་ན། ཏྲག་པར་ཡོད་ཀྱིས། མི་ཏྲག་པར་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པ་ལྟ་  
 བྱ་ལ་བསམས་པར་སྒྲུང་ཡང་། དེ་འདྲའི་ཀྱིས་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་དེ་རྒྱ་མཚན་ཀྱི་  
 འོན་ཀྱི་བྱེད་པ་པོའི་རྣམ་དབྱེ་ཡིན་ཀྱི་མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་  
 དང་། བྱི་མ་དེའི་ཞེན་འོན་ལ་བརྟགས་ན་བསྒྲུབ་ཏུ་རུང་གིས་ཀྱང་མི་བསྒྲུབ་  
 བོ། །ལྟ་བུ་ལ་བསམས་པས་སྒྲུང་ཡང་དེ་འདྲའི་མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་དུ་གྱུར་  
 པའི་སྤྱི་ནི་ཀྱང་ཞེས་པ་ཡིན་ཀྱི་གིས་ཀྱི་སྤྱི་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་འདྲ་རྒྱ་མཚན་ཀྱི་  
 འོན་ཅན་ཡིན་པའི་བྱེད་འོ། །དེས་ན་འདི་འདྲའི་རིགས་རྣམས་དང་། བྱེད་དུ་  
 རུང་གིས་ཀྱིས་ཤིག། ལྟ་བུའི་བྱེད་པ་པོའི་སྤྱི་རྣམས་ནི་རྒྱ་མཚན་ཀྱི་འོན་དུ་  
 ཤེས་པར་བྱའོ། །སྤྱི་བས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས། ལྷས་ཀྱིས་ལྟ་བུ་འདྲ་  
 བྱེད་པ་པོའི་སྤྱི་རུ་འཁྲུལ་བ་མཐོང་མོད་ཀྱི་སྤྱི་པོའི་ཉམས་སུ་རྟོགས་པར་སྤྱི་  
 བ་ཉིད་དོ། །



བཞི་པ་རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་སྐྱབ་ཀྱི།

ཞུ་ལི་ཕྱིས་ནས་གཉིས་པ་སྦྱར། །

ཆིག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྤྱད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གོང་དུ་བཤད་པའི་འབྲེལ་སྦྱ་དེ་དག་ལས། ཀྱི་  
འི། གཉིས་ཀྱི་ཞུ་ལི་སྟེ་གི་གུ་ཕྱིས་ནས་སོ་སོར་རྗེས་འཇུག་གཉིས་པ་དང་  
ཡིག་སྦྱར་བས། གྱང་། འང་། ཞེས་པར་གྲུབ་པ་དང་། འདིར་མ་བསྟན་གྱང་  
དོན་གྱིས་ཐོབ་པའི་ཡང་གི་སྦྱ་དང་བཅས་གསུམ་པོ་དེ་རྣམས་ནི་ཆིག་ཕྱི་མ་  
མཐུན་པའམ་མི་མཐུན་པར་སྟོན་པའི་ཆིག་རྒྱན་གཉིས་དང་། གཞིའམ་དོན་  
གཞན་ཞིག་ལ་སྤྱད་ཅིང་སྦྱོར་བའི་སྦྱར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོ། །དེ་རྣམས་མི་  
མཐར་ཇི་ལྟར་སྦྱོར་བའི་ཚུལ་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་པོ་ཡིག་ག་ད་བ་ས་རྣམས་  
དང་ད་བྲག་གི་མཐར་ཉག་ས་མཚུངས་བརྗོད་བདེ་གཉིས་ཀའི་སྟོ་ནས་སྦྱ་  
མཐུན་པ་གྱང་ཉིད་སྦྱར་ཞིང་དེ་བཞིན་དུ་དངོས་སུ་ཡོད་མེད་ཇི་ལྟར་རུང་  
འམ་ཐའ་ཅན་རྣམས་ལ། འང་དང་། ད་མ་དག་གི་མཐར་ཡང་གི་སྦྱ་འཇུག་པ་  
དང་། ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་བརྗོད་བདེ་ཁོ་ནའི་དབང་གིས་ཡང་ཉིད་  
འཇུག་གོ། །ཆིག་ས་བཅད་ཀྱི་རྒྱང་བ་ཁ་སྐོང་དགོས་པའི་ཆེ་ནི་འམ་ཐར་ཡང་།  
ཡང་གི་སྦྱ་སྦྱར་དགོས་སོ། །དཔེར་ན། ཉག་གྱང་། བཅད་གྱང་། བཀའ་གྱང་།  
བྱས་གྱང་། བསྟན་གྱང་། འབྱོར་གྱང་། ལྷལ་གྱང་། ལྷའང་། ལྷ་ཡང་དུས་

སྤྱ་ཆར་འབེབས་ཤིང་། གང་ཡང་། ལམ་ཡང་། ཡིན་ཡང་། ཆར་ཡང་། གསལ་  
ཡང་། ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་དག་དོན་ལ་རི་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་ཚུལ་ཡང་མ་ཐུན་པའི་ཚིག་རྒྱན་དུ་  
སྒྲུབ་ན། གསལ་ཡང་གསལ། མཛེས་ཀྱང་མཛེས། ལྟ་བུ་དང་། མི་མ་ཐུན་  
པའི་རྒྱན་དུ་སྒྲུབ་ན། བརྟུང་ཀྱང་ཁོ། མཛེས་བསྐྱེད་ལྟ་བུ་དང་། སྤྱད་པའི་དོན་  
དུ་སྒྲུབ་ན། གཟུགས་འདི་ནི་མཛེས་ཤིང་འོད་ཀྱང་འཕྲོ། མར་མ་ཟད་ལྟས་  
ཀྱང་བརྟུང་དོ། །འདི་ནི་ཤུཊལ་འང་ཡིན་ལ་སྒྲོན་པོ་འང་ཡིན་ནོ། །གང་ཡང་  
སྒྲོགས་བཅུ་འདི་བདེ་ག་ཤེགས་ཐམས་ཅད་ལ། །ཞེས་སོགས་མང་དུ་བསྐྱེས་  
ནས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

འདིར་ལ་ལ་ཞིག་གིས། མ་ཐུན་པའི་རྒྱན་གྱི་དཔེར། ཤུཊལ་འང་ཡིན་  
ལ་སྒྲོན་པོ་འང་ཡིན་ཞེས་དང་། གཅིག་ཤོས་ཀྱི་དཔེར། རི་ལྟར་བརྒྱ་རྒྱ་ནང་  
དུ། །སྐྱེས་ཀྱང་རྒྱ་ཡིས་གོས་པ་མེད། །དེ་བཞིན་འདི་ནི་འཛིག་རྟོན་དུ། །སྐྱེས་  
ཀྱང་འཛིག་རྟོན་གྱིས་མ་གོས། །ཞེས་སོགས་བཀོད་མོད། འཐད་པར་མ་  
མཐོང་སྟེ། སྤྱ་མ་ནི། གཞི་གཅིག་ལ་མ་ཐུན་པའི་ཚེས་ཤུཊལ་དང་སྒྲོན་པོ་  
གཉིས་སྤྱད་པའི་དོན་ཡིན་ལ། བྱེ་མ་ནི་གཞི་གཅིག་ལ་མི་མ་ཐུན་པའི་ཚེས་  
རྒྱ་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་རྒྱས་མ་གོས་པ་གཉིས་སྤྱད་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་ཡིན་  
པའི་བྱེར་དེ་དག་སྤྱད་པའི་དཔེར་འོས་ཀྱི། ཚིག་རྒྱན་གྱི་དཔེར་མི་འོས་པའི་  
བྱེར་རོ། །དེས་ན་དེས་མེད་ཀྱི་དཔེ་དང་། སྤྱད་པའི་དཔེ་སོགས་སྟན་ངག་གི་

རྒྱན་འགའ་ཞིག་ཆིག་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་སྟོས་པའང་དེ་དང་འདྲོ། །ཡང་  
སྟོ་སྟོ་ལས། ཡང་ཞེས་བྱ་བ་བསྒྲན་པའང་ཡིན། །ཞེས་འབྱུང་བར་སྒྲེབ་བཅོས་  
ནས་བརྒྱན་པ་ཞེས་བཏོན་ཏེ་ཁུངས་སུ་བྲངས་ནས། ཡང་དང་ཡང་དུ་གསུང་  
བ་གང་། །ཞེས་སོགས་བསྐྱར་བའམ་བརྒྱན་པའི་དོན་དུ་བཤད་མོད། བརྒྱན་  
པ་ནི་དམིགས་འཛིན་པའི་དོན་ཡིན་པས་བསྐྱར་བ་དང་གཅིག་པའི་སྐབས་  
མེད་ཅིང་། སྟོ་སྟོ་འི་ཆིག་སྒྲེབ་མ་བཅོས་པ་དེ་ཉིད་དོན་ལ་གནས་པར། ཡང་  
ཡང་། སྐར་ཡང་། དེ་ནས་ཡང་། ཡང་གསུངས་པ། ལྟ་བུ་རྣམས་བསྐྱར་བའམ་  
བསྒྲན་པའི་སྐར་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་ཡང་གི་སྐྱ་དེ་འདྲ་དེ། སྐབས་  
འདིའི་ཀྱང་སོགས་ཀྱི་སྐྱ་དང་མཚུངས་པ་ནི་མི་སྤྲོད་དོ། །

ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་བཤད་པ།

ལྷ་པ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐྱ་བཤད་པ་ནི།

ལ་དོན་སུ་ལ་ཞུ་བྱིས་ནས། །

དེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྦྱར། །

དེ་ལ་ཞུ་མི་གསུམ་པ་སྦྱར། །

དེ་ནི་ལྷག་དང་བཅས་པའོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། སྐར་བཤད་པའི་ལ་དོན་ཀྱི་ནང་ཆོན་སུ་ཞེས་པ་དེའི་ཞུ་  
ཡིག་སྟེ་ཞབས་ཀྱི་བྱིས་ནས་ས་ཞེས་གནས་པ་དེ་ལ་ཀྱ་མི་སྒྲེབ་གསུམ་པའི་

དང་པོ་ཏ་ཡིག་སྐྱར་ཞིང་། དེ་ལ་སྐྱར་ཡང་སྟེང་དུ་ལྷ་ལི་གསུམ་པ་སྟེ་འབྲེང་  
བུ་སྐྱར་བས། སྟེ། ཞེས་བྱའུ་པ་ནི་མིང་ཚིག་དང་གི་མཐར་སྐྱར་ཡང་བསྟན་  
བྱའི་ལྷག་མ་འདྲེན་པའི་དོན་དུ་འབྲུར་བས་ལྷག་མ་དང་བཅས་པའི་སྐྱ་ཞེས་  
བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་གཞུང་འདིའི་དངོས་བསྟན་ལ་སྟེ་སྐྱ་གཅིག་བུ་ལས་  
མི་འབྲུང་ཡང་། མིང་མཐའ་སོ་སོ་དང་སྐྱར་བའི་ཆེ་གོང་དུ་སྒྲོས་པ་རྣམས་  
ཀྱི་རིགས་པས་བཟོད་བདེ་བ་ཁོ་ན་སྐྱོར་ཀྱི་ཏྲགས་མཚུངས་ཀྱང་བཟོད་མི་  
བདེ་བ་སྐྱོར་བ་མིན་པས། ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་བྱར་བྱིན་པར་སྒྲོག་པའི་དབང་དུ་  
བྱས་ཏེ། གང་བ་མ་འརྣམས་ཀྱི་མཐར་སྟེ་ཡིག་ས་སྐྱ་དང་ལྷན་པ་དེ་བཟོད་  
བདེ་བས་འཇུག་ཀྱང་། ར་ར་ལ་གསུམ་དང་ད་དག་གི་མཐར་ནི་དེ་ཤིན་ཏུ་  
བཟོད་མི་བདེ་བའི་བྱིར་དང་། ས་ཡིག་གི་མཐར་ནི་ས་སྐྱ་སྐྱ་མ་དེ་ཉིད་དང་  
སྟེ་ཡིག་གི་ས་སྐྱ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པས་སོ་སོར་མི་མངོན་པའི་བྱིར་དགོས་པ་  
མེད་པས། དེ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ས་ཡིག་བྱིས་ནས་ཏེ་རྒྱང་ཉིད་སྐྱར་བ་གཞུང་  
འདིའི་དགོངས་པར་དོན་ཐོབ་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་ད་མཐར་ཡང་ས་  
སྐྱ་ཅན་སྒྲོག་མ་བདེ་བ་མ་ཟད། དེ་སྐྱ་འཇུག་ཡུལ་གཞུང་འདིའི་དགོངས་པ་  
དང་། སྐྱ་སྒྲོ་ཅ་འབྲེལ་མཐུན་པར་སྒྲུང་བས། དེར་དེ་སྐྱ་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་  
པར་བཤད་པ། ལ་དོན་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་ད་མཐར་དུ་སྐྱོར་བ་ལྟར་ད་ཡིག་གི་  
མཐར་སྐྱར་བར་རིགས་པའི་བྱིར་ན་རྗེས་འཇུག་གི་བྱད་པར་ལ་སྒྲོས་པའི་  
ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྐྱ། སྟེ། ཏེ། དེ། གསུམ་དུ་འབྲུར་བ་ཡིན་ནོ། །གོང་དུ་སྒྲོས་

པའི་ལ་དང་འཆད་འགྱུར་གྱི་ནས་དག་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་པ་ནི། རྗེས་  
འཇུག་གི་བྱད་པར་ལ་མི་སྟོས་པའི་སྤྱིར་སྤྱད་རང་དབང་ཅན་དུ་ཤེས་པར་  
བྱའོ། །དེས་ན་སྟེ་ལ་སོགས་པ་གསུམ་མིང་ཆིག་ཅི་རིགས་པའི་མཐར་ཇི་  
སྟར་སྟོར་བའི་དཔེར་བརྗོད་པའང་། བཞག་སྟེ། བྱང་སྟེ། བཀའ་སྟེ། ལམ་སྟེ།  
བྱ་སྟེ། བྱོད་གྱི་སྟེ། མདུན་དུ་སྟེ། ཡིན་ཏེ། འགྱུར་ཏེ། གསལ་ཏེ། བུམ་པར་ཏེ།  
བསྟན་ཏེ། བྱུང་ཏེ། བསལ་ཏེ། བྱས་ཏེ། བསྐྱབས་ཏེ། དེ་ཡིས་ཏེ། ཡོད་  
དེ། བཤད་དེ། ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཏེ་རྟོགས་སྦྲ་བར་བྱད་དོ། །

སྦྲ་སྟོ་ལས།

སྟེ་ནི་ལྷག་མ་ཡོད་པ་སྟེ། །

མཆམས་སྟོར་བ་དང་དམ་བཅའ་དང་། །

གཞན་འདྲན་པ་དང་གསུམ་དུ་འདོད། །

བྱད་དང་བྱ་བའང་ཡང་ན་ནི། །

བྱ་བ་ཉིད་དུ་སྟོར་བ་གང་། །

ཆིག་གཉིས་རིམ་མམ་དུས་གཅིག་ཏུ། །

སྟོར་བར་བྱད་པ་མཆམས་སྟོར་ཡིན། །

གང་ཞིག་གིས་ནི་སྦྲ་མ་ལ། །

གསལ་བར་བྱད་པ་དམ་བཅའ་བ། །

ལྷག་མ་ཡོད་ཅམ་སྟོན་འགྱུར་ཞིང་། །



དེ་ལས་གཞན་གྱུར་གཞན་འདྲན་པའོ། །

ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་ཆོག་དོན་ལྷག་མ་འདྲན་ཚུལ་གྱི་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་  
 བཤད་པ་ཡིན་ཞིང་། སལ་ཆེར་ལེགས་བཤད་དུའང་འདུག་པས་འདིར་སྟོས་  
 བ། རྟེན་ལ་སོགས་པ་དེ་ནམས་ལྷག་མ་འདྲན་ཚུལ་གྱི་སྟོན་སྒྲུབ་དབྱེ་བ་གསུམ་  
 དུ་འགྱུར་ཏེ། མཆོམས་སྦྱོར་དང་། དམ་བཅའ་དང་། གཞན་འདྲན་ནོ། །དང་  
 བོ་ལ། ཆོག་སྒྲུབ་མ་བྱེད་པ་དང་བྱེ་མ་བྱ་བར་སྦྱོར་བས་འདྲན་བྱེད་དང་འདྲན་  
 བྱ་དུས་རིམ་པར་འཇུག་པ་ཞིག་དང་། སྒྲུབ་བྱེད་གཉིས་ཀ་བྱ་བར་སྦྱོར་ཞིང་  
 དུས་རིམ་གྱིས་འཇུག་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཉིད་ལ་དུས་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ཞིག་སྟེ་  
 གསུམ་འབྱུང་བའི། སྒྲུབ་མ་ནི། མཐའ་འཕངས་ཏེ་ཕོག་ ལྷ་བསྐྱབས་ཏེ་བྱུག་  
 ལྷ་བྱ་དང་། གཉིས་པ་ནི། ལྷ་མཆོད་དེ་ལས་བྱ། བྱག་འཆོལ་ཏེ་བཤད། ལྷ་བྱ་  
 དང་། བྱེ་མ་ནི། འཇུ་མ་དཔུལ་ཏེ་མདངས་བྱུང་། འཕར་ཏེ་འགོ། ཆོག་སྒྲུབ་དང་  
 བཅས་ཏེ་འབར། ལྷ་བྱ་སྟེ་དེ་ནམས་ནི་ནས་དང་ཅིང་སོགས་ཀྱི་སྤྲད་དང་ཡང་  
 འཇུག་པ་མཐུན་ནོ། །དམ་བཅའ་ཞེས་པ་ནི་ཆོག་སྒྲུབ་མ་དམ་བཅས་པ་དེའི་  
 གསལ་བྱེད་དམ་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་ཆོག་བྱེ་མ་འདྲན་པ་སྟེ། དེའང་དབྱེ་བ་འདྲན་  
 པ་དང་། གཏན་ཆོགས་འདྲན་པ་དང་། དེས་ཆོག་འདྲན་པ་དང་། རྒྱས་བཤད་  
 འདྲན་པ་སོགས་ནང་གསལ་མང་པོར་འགྱུར་རོ། །དཔེར་ན། དངོས་པོ་ནི་  
 གསུམ་སྟེ། བེམ་པོ་དང་ཤེས་པ་དང་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་དོ། །རྟག་པ་ཡིན་ཏེ་  
 ཡོད་པ་གང་ཞིག་འདུས་བྱས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། སངས་རྒྱས་ཏེ་མ་རིག་པའི་



གཉིད་སངས་པ་དང་ཤེས་བྲལ་སྒྲོ་གྲོས་རྒྱས་པའོ། །བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་  
འཛིན་ཅིང་། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། བསྐྱབ་པ་ནི་ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷག་  
པ་སེམས་དང་ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དུ་ནང་པ་ལ་གྲགས་  
པ་དང་། བྱི་རོལ་པ་ལའང་ཆངས་པར་སྒྲོད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་  
མང་དུ་འབྱུང་བས། ཞེས་སོགས་རིམ་པར་སྒྱུར་བར་བྱའོ། །གཞན་འཛིན་ནི་  
མཆམས་སྒྲུར་དང་དམ་བཅའ་གཉིས་སུ་མི་གཏོགས་པའི་ལྷག་མ་ཡོད་པ་  
ཅམ་སྟོན་པའི་སྒྲ་གཞན་རྣམས་ཏེ། འཤར་གྱི་ཕྱོགས་ན་དབང་པོ་སྟེ། །སྟོ་ཡི་  
ཕྱོགས་ན་འཆི་བདག་གོ། །སྟོད་ནི་དཔལ་ཏེ། །སྟོད་ནི་མགོན། །ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས། ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་སྟེ་ཁོ་ནར་  
འདོད་པ་ནི་མི་འཐད་དེ། གོང་སྒྲོས་ལྟར་རྗེས་འཇུག་འགའ་ཞིག་ལ་སྟེ་སྒྱུར་  
བ་སྒྲོག་དཀའ་བའི་སྟོན་དང་། དེ་ཡིག་ལྷག་བཅས་ཀྱི་དོན་ཅན་འཇུག་པའི་  
སྐབས་མི་འབྱུང་བའི་སྟོན་དང་། སྟོན་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དག་པ་རྣམས་ལ་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དང་འགལ་བའི་སྟོན་ཡང་ཡོད་པའི་བྱིར་རོ། །

འབྲེད་སྤྱད་བཤད་པ།

བྱུག་པ་འབྲེད་སྤྱད་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ལ། །

བྱུག་པ་སྒྱུར་ན་འབྲེད་སྤྱད་ཡིན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ལ་དེ་ཉིད་  
 ཀྱི་དྲུག་པ་མ་ཡིག་སྦྱར་བས། གམ། དམ། དམ། རམ། བམ། མམ། འམ།  
 རམ། འམ། སམ། རྣམས་སུ་བྱུང་བ་དེ་དག་དང་། སྤྲ་མ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་  
 པས་དོན་གྱིས་ཐོབ་པའི། ཏམ། བཅས་བཅུ་གཅིག་པོ་རྣམས་ནི། ཆིག་དོན་  
 སོ་སོར་འབྱེད་པའམ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྦྱུད་པའི་སྦྱར་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།  
 །ཞེས་སོ། །དེ་རྣམས་མིང་ཆིག་གང་གི་མཐར་ཡང་རུང་སྦྱར་བསྐྱེད་སྐྱབས་  
 དང་མཚུངས་པར་སྦྱར་བཏང་རྗེས་འཇུག་སོ་སོར་རང་རང་ལ་མ་ཡིག་སྦྱར་  
 བ་ཉིད་འཇུག་པ་མ་བྱུན་པ་ཡིན་ཡང་། དམིགས་བསལ་ད་དྲག་ཅན་རྣམས་ཀྱི་  
 མཐར་ཏམ་ཡིག་སྦྱོར་ཏེ། དེ་དག་རིམ་བཤེར་བཞིན་ན། ཏག་གམ། མཐོང་  
 དམ། ཡོད་དམ། ཡིན་ནམ། སྦྱབ་བམ། སྒོམ་མམ། རིགས་ཀྱི་བྱའམ། འདི་  
 ཉིད་དུའམ། གསེར་རམ། མཆོལ་ལམ། བྱས་སམ། ཁྱོད་གྱིས་སམ། འཛིན་ད་  
 ཏམ། སྦྱར་ད་ཏམ། འཆོལ་ད་ཏམ། སོགས་སོ། །དེ་དག་དོན་ལ་ངེ་ལྟར་སྦྱོར་  
 བའི་ཚུལ་ཡང་། དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་བྱེ་བྲག་གཉིས་སམ་མང་པོར་འབྱེད་  
 བ། ཆོས་ནི་གཉིས་ཏེ། འདུས་བྱས་སམ། འདུས་མ་བྱས་སོ། །ཕྱང་པོ་ནི་ལྷ་  
 ཉི། གཟུགས་སམ། ཆོར་བའམ། འདུ་ཤེས་སམ། འདུ་བྱེད་དམ། རྣམ་པར་  
 ཤེས་པའི་ཕྱང་པོའོ། །ལྷ་བྱ་དང་། ཆིག་དོན་གཉིས་སམ་མང་པོ་དོན་གཅིག་  
 ཏུ་སྦྱུད་པ། འདུས་བྱས་སམ་འདུས་མ་བྱས་ནི་ཆོས་སོ། །གཟུགས་སམ་  
 ཆོར་བའམ་འདུ་ཤེས་སམ་འདུ་བྱེད་དམ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཕྱང་པོའོ། །ལྷ་

བུ་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། །འཇིག་རྟེན་མཐའ་དང་ལྡན་ནམ་མི་ལྡན། ཉག་  
གམ་མི་ཉག། ལྟ་བུ་ནི་བ་དང་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ཆིག་ཅན་རྣམས་ཀྱང་དོན་གྱི་བྱང་  
པར་བརྟག་ཅིང་འབྲེད་པའི་དོན་ཅན་ཡིན་པས། དེ་འབྲེད་འམ་ལ་སོགས་པའི་  
སྐྱེའང་འབྲེད་པའི་སྐྱེ་ཉིད་དུ་ངེས་སོ། །

ཁ་ཅིག་སྐྱབས་འདིར་ཡང་། རྗེས་འཇུག་ད་བ་ས་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཉམ་  
འཇུག་པར་འདོད་ཀྱང་ཉག་ས་མཚུངས་འདྲེན་པའི་རིགས་འགྲེ་ཐལ་ཆེས་  
པར་བྱད་དོ། །

འབྲུང་ཁུངས་དངོས་བཤད་པ།

བདུན་པ་འབྲུང་ཁུངས་ལ། དངོས་དང་། དེ་དགར་སྤྱད་ལ་འཇུག་པའི་  
ཚུ་ལ། མ་བཤད་པ་ཁ་སྐྱོང་ཞིང་འདོད་པ་གཞན་ལ་ཅུང་བྱད་དབྱེད་པ་སྟེ་  
གསུམ། དང་པོ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་ཡི། །

བཞི་པ་དགུ་པ་ལ་བརྩ་པ། །

སྦྱར་བ་འབྲུང་ཁུངས་ས་ཡིན་ཏེ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ལ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བརྩ་པོ་དེའི་བཞི་པ་ན་དང་དགུ་  
པ་ལ་གཉིས་ལ་སོ་སོར་བརྩ་བ་ས་ཡིག་སྦྱར་བས། ནས། ལས། ཞེས་བྱུབ་  
པ་ནི་ཆོས་གང་ལས་གང་ཞིག་བྲལ་བའམ་བྱུང་བ་སྟོན་པའི་དོན་དུ་མཚུངས་

པར་འཇུག་པས་གཞུང་གཞན་དུ་ནམ་དགེ་ལྡན་པ་ཞེས་བཤད་པ་འབྲུང་ཁུངས་  
 ཀྱི་ས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །ཏེ་ཞེས་པའི་ཚིག་ལྷག་མ་འདེན་པའི་དོན་ཏོ། །དེ་  
 དག་ལྷན་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པས་སྒྲུབ་ཚུལ་རྗེས་འཇུག་གི་བྱད་པར་ལ་མི་  
 ལྟོས་པར་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཅི་རིགས་པར་སྒྱུར་  
 བར་བྱའོ། །འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ལ་རི་ལྟར་འཇུག་པ་ནི་དཔེར་ན། སངས་  
 རྒྱུ་ལས་ཚེས་ཚེས་ལས་འཕགས་པའི་ཚོགས། །ཚོགས་ལས་སྒྲིང་པོ་ཡེ་  
 ཤེས་ཁམས་ཐོབ་མཐར། །ཞེས་དང་། གསེར་ཁ་ནས་གསེར། རྒྱ་མཚོ་ནས་  
 རོར་བུ། བ་ལས་འོ་མ། མཁས་པ་ལས་རིག་པ། ལྟ་བུ་དང་། འབྲུང་ཁུངས་  
 དངོས་མ་ཡིན་ཡང་སྐབས་དེར་དེ་ལས་བྱུང་བས་འབྲུང་ཁུངས་དང་འབྲེ་བ།  
 ཏྲ་ལས་ལྷུང་། རི་ལས་ལྷུང་། སྐས་ནས་བབས། ཤར་ཕྱོགས་ནས་འོད་སྣང་ལྟ་  
 བུ་ནམས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཡང་དུ་བ་ལས་མེར་ཤེས། རྒྱ་སྒྲུབ་ལས་རྒྱར་  
 ཤེས། སྒྱེ་ཞིང་འཛིག་པ་ལས་དངོས་པོར་རྟོགས། ལྟ་བུ་ལས་ཀྱི་སྒྲ་ཁོ་ན་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་ཀྱང་། མེར་ཤེས་པ་སོགས་རྒྱ་མཚན་ཅན་དེ་དུ་བ་  
 མཐོང་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལས་བྱུང་བའི་བྱིར་འབྲུང་ཁུངས་དང་འབྲེ་བའི་  
 ནམ་དགེ་ལྡན་པ་ཉིད་དོ། །

གཉིས་པ་ནི།

དགར་དང་སྤྱད་པའང་དེ་བཞིན་ཡིན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། བཤད་མ་ཐག་པའི་ལས་ནས་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་དག་འབྱུང་  
ཁུངས་ཁོ་ནར་མ་ཟད། རྣམ་དབྱེ་སྤྱད་གཞི་དེ་ལས་རིགས་དང་བྱ་བ་ཡོན་  
ཏན་རྣམས་ཀྱི་བྱད་པར་གང་ཡང་རུང་བ་ལོགས་སུ་དགར་བའི་དོན་ལའང་  
འཇུག་ཅིང་། དེ་ལས་ནས་ཀྱི་སྤྱོད་གཅིག་བྱ་ནི་ཡུལ་དང་དུས་དང་དངོས་སོ་  
ལ་སོགས་པ་མཆོམས་འཛིན་ཅིང་སྤྱད་པའི་དོན་དུའང་དེ་བཞིན་དུ་འཇུག་པ་  
ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ། །དེ་དག་དབྱེ་བ་དང་བཅས་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་ན། རིགས་  
དང་བྱ་བ་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཀྱི་བྱད་པར་ཀྱིས་གཞི་གཅིག་ལས་དགར་བ་ནི།  
མིའམ་ཅི་ལས་ངེ་བ་ཐ་དད་དོ། །བཤེས་གཉིན་ངན་པ་ལ་བཀྱར་སྟེ་བྱེད་པ་  
ལས་ལྷ་མཆོད་པ་ཉིད་ལེགས། ཡང་སོས་ལས་ཐེག་ནག་པ་སྤྱད་བསྐྱལ་ཆེ།  
ལྷ་ཆེན་པོ་ལས་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཡོན་ཏན་དུ་མས་འཕགས་སོ། །ཞེས་  
པ་ལྷ་བྱ་སྟེ་འདི་འདྲའི་རིགས་ལ་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་འཇུག་གོ། དེ་བཞིན་དུ་གཞི་  
གཉིས་སམ་མང་པོ་ལས་ཀྱང་རུང་། དེ་དག་གི་ནང་ནས་སྤྱད་བ་ལྷ་བྱ་མ་  
ཡིན་པར་ལོགས་སུ་དགར་བ་ཅུ་ཀྱི་དོན་ལའང་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་འཇུག་སྟེ།  
ཏྲག་པ་དང་དངོས་སོའི་ཆོས་ལས་དེ་བཞིན་ཉིད་གཞན་ནོ། །ཟ་བ་དང་དགོད་  
པ་དང་སྤྱོད་བ་དང་འགོ་བ་ལ་སོགས་པ་སྤྱོད་ལམ་པལ་བ་རྣམས་ལས་མཆོད་



ཉེན་ལ་ཕྱག་དང་སྒྲོར་བ་བྱེད་པ་ལེགས་སོ། །ཁ་དོག་རྣམས་ལས་དཀར་  
 བོ་ཉིད་མཛེས་སོ། །ལྟ་བུ་ལོ། །རིགས་སོགས་ཀྱི་བྱེད་པར་གྱིས་ཚོགས་ཀྱི་  
 རང་ནས་འབྱེན་པ་ལྟ་བུར་དགར་བ་ནི། མི་རྣམས་ཀྱི་རང་ནས་རྒྱལ་རིགས་  
 དཔལ་གསེར་དངུལ་གཉིས་ཀྱི་རང་ནས་གསེར་གོང་ཆེ། རིགས་བཞིའི་རང་  
 རས་དམངས་རིགས་དམན། བ་རྣམས་ཀྱི་དཀྱིལ་ནས་ནག་མོ་འོ་མ་མང་། བྱ་  
 བ་རྣམས་ཀྱི་རང་ནས་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟ་བུར་འདས་ལ་མཆོད་པ་ནི་ཕུལ་  
 དུ་བྱུང་བའོ། །ལྟ་བུ་སྟེ་འདི་འདྲ་ལ་ནས་ཉིད་འཇུག་གོ། །ནས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱུད་པ་  
 ལ་འཇུག་པ་ནི། ལྟ་ས་ནས་གཞིས་ཀ་ཅེའི་བར། མནར་མེད་ནས་སྤིང་ཅེའི་  
 བར། དེང་ནས་སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་བར། གཟུགས་ནས་རྣམ་མཁུན་གྱི་བར།  
 གཅིག་ནས་བརྒྱའི་བར། ལྟ་བུ་ལོ། །དེ་ལྟར་དགར་སྐྱུད་ལ་འཇུག་པའི་སྐྱེ་འདི་  
 རྣམས་ཀྱང་འཕྲད་གཞན་མ་ཡིན་པར་རྣམ་དབྱེ་ལྟ་བུར་ལོ་ཡན་ལག་ཉིད་དུ་ཤེས་  
 དགོས་ཏེ། དགར་བ་ནི་གང་ལས་དགར་བའི་གཞི་དེ་ལས་བྱེད་པར་དུ་བྱུང་བ་  
 ལྟར་སྤང་བ་དང་། སྐྱུད་པ་ནི་ཐོག་མ་གང་ནས་བརྩམས་པ་དེ་ལས་བསྐྱུ་རྒྱུའི་  
 གནས་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་བྱུང་བ་དང་འདྲ་བའི་བྱིར་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་རྣམ་  
 དབྱེ་སྐྱུར་བར་སྤང་བའི་བྱིར་རོ། །འོ་ན་འབྲུང་ཁུངས་ཉིད་སྟོས་པས་ཚོགས་གོ་  
 ལྟ་མ་ན། འབྲུང་ཁུངས་ལ་འཇུག་པར་བསྟན་པ་ནི་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་དང་།  
 དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་གཙོ་བོ་རྣམས་སྐྱུད་པའི་དོན་དང་། དགར་སྐྱུད་གསུངས་པ་  
 ནི་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་དང་ཆ་མཐུན་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་ཡང་ཆོག་སྟེར་



ཅམ་གྱིས་ཆ་མ་ཐུན་དང་འབྲ་རུང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱིར་ལྷ་པའི་ཡན་ལག་པལ་  
བར་གྱུར་གྱུར་པ་རྣམས་སྤྱད་པའི་དོན་ཡིན་པས་སྦྱོན་མེད་དོ། །

མ་བཤད་པ་ཁ་སྐོང་ཞིང་འདོད་པ་གཞན་ལ་ཅུང་ཟད་དཔྱད་པ།

གསུམ་པ་ནི།

གཞུང་འདིར་མ་བསྟན་ཀྱང་ནས་ཀྱི་སྤྱི་ནི་མཆ་མས་སྦྱོར་བའི་ལྷག་  
བཅས་ལའང་འཇུག་པ། ཕྱག་འཆ་ལ་ནས་བཤད། ལྷ་མཆོད་ནས་ལས་བྲ།  
ལག་པ་བརྒྱུད་ནས་བཟུང་། མིག་ཕྱིས་ནས་བལྟས། ལྷ་བྱ་སྤྱི་ལྷག་བཅས་  
ཀྱི་སྐབས་སུའང་ཕྱོགས་ཅམ་སྦྱོས་པ་བཞིན་ནོ། །

སྤྱི་སྤྱི་ལས།

ལས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲུང་ཁུངས་དང་། །

དགར་བ་ཡིན་ཏེ་ནས་དེ་བཞིན། །

ཞེས་ལས་ནས་ཀྱི་སྤྱི་དག་རྒྱ་ལ་འཇུག་པར་བཤད་ཅིང་། འགྲེལ་བར།  
རྒྱའི་དོན་ནི་ས་བོན་ལས་སྤྱི་གྲུ་ཞེས་པ་ལྷ་བྱའོ། །ཞེས་འབྲུང་བ། ཁ་ཅིག་  
གིས་དེ་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་ཡིན་པར་བྱས་ནས། འབྲུང་ཁུངས་ལས་  
ལོགས་སུ་དབྱེ་བ་མི་འཐད་ཅེས་སྤྱིས་ཀྱང་། དེ་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་ནི་མ་  
ཡིན་ཏེ། འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་གོང་སྦྱོས་ལྟར། རྒྱ་མཆོད་ནས་ནོར་བུ་ལྷ་བྱ་  
ནོར་བུའི་འབྲུང་ཁུངས་རྒྱ་མཆོད་ཡིན་ཞིང་ནོར་བུ་མིའི་ལག་ཏུ་བྱུང་བའི་ཆེ་

རྒྱ་མཆོ་ལས་བྱེད་གོས་པ་དང་། དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་དགོས་ཀྱང་རིག་  
 པའི་འབྲུང་ཁུངས་མཁས་པ་ཡིན་ནི་དེ་ལས་སློབ་མས་རིག་པ་ལོབ་པ་ན་  
 རྒྱད་ཐ་དད་དུ་གྱུར་པས་བྱེད་བར་སྒྲུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏེ། བརྟ་སློད་པའི་གཞུང་  
 རྣམས་སུ་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་འཆད་པ་ན། གང་ལས་འབྲེལ་བ་འཇུག་ལེན་  
 པ་འཇུག་ཞེས་དང་། བྱེད་ཞིང་སྒྲུང་བ། ཞེས་དང་། ཨ་ལྷ་དུ་ན་ངེས་པར་སྦྱིན་པ་  
 ཞེས་བསྒྱུར་གྱང་ཨ་པ་འབྲེལ་བ་ཨྲ་དུ་ན་ཚུར་ལེན་པ་ཡིན་པས་འབྲེལ་བར་  
 ལེན་པ་ཞེས་སོགས་རྒྱས་པར་འབྲུང་ལ། ལྷ་གྲུ་ནི་ས་བོན་དང་མེད་ན་མི་  
 འབྲུང་གི་འབྲེལ་བར་གྲུབ་གྱང་ས་བོན་ཉིད་ལྷ་གྲུར་འབྲུར་བས་ས་བོན་གྱི་  
 སྐབས་ན་ལྷ་གྲུ་མེད་ཅིང་ལྷ་གྲུའི་གནས་སྐབས་ན་ས་བོན་གྱི་གནས་སྐབས་  
 གཏོང་བའི་ཕྱིར་དེ་འབྲེལ་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་མེད་པས་སོ། །དེས་ན་དེ་འབྲེལ་  
 དེ་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་མ་ཡིན་ཡང་དེ་ལས་དེ་སྦྱེ་བ་འཇུག་འབྲུང་བ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར་འབྲུང་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བར་རིགས་པས། གོང་སློབ་ཤར་བྱེད་གས་ནས་  
 འོད་སྒྲུང་སོགས་དང་བྱེད་གས་མཚུངས་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

[illegible]

[illegible]

ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་ལས་སྒྲུབ་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པར་བཤད་ཅིང་།  
 དཔེར་བརྗོད་དུ་ལས་སོགས་པ་ཞེས་འགོད་པ་དང་། ལ་སོགས་པ་ཞེས་  
 མོག་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་མས་འགོག་པར་བྱེད་མོད། ལེགས་བཤད་དུ་མ་མཐོང་  
 རྟེ། དེ་ལྟ་ན་གཟུགས་ལས་སོགས་པ་ལྟ་བུར་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་དེ་ངས་པར་ལས་  
 སྒྲ་ལ་སྟོས་པ་ཞིག་འདོད་དགོས་པར་འགྱུར་ན་དེའང་མི་སྟོས་ཏེ་གཟུགས་  
 སོགས་ཤེས་ལས་སྒྲ་མེད་པས་ཀྱང་དོན་དེ་སྟོན་པར་མཚུངས་པའི་བྱིར། ལ་  
 སོགས་ཞེས་འདོན་པ་མི་འཐད་པའི་སྒྲ་བ་བྱེད་དུ་ལ་སྒྲ་དེ་ལ་གཞུང་འདི་དང་  
 སྒྲ་སྒྲོ་སོགས་ནས་བཤད་པའི་ལ་སྒྲའི་འཇུག་དོན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཅིའང་མེད་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་མོད། དེ་ལྟ་ན། ལ་ལ་དག་ཅེས་འདོན་པའང་མི་འཐད་  
 པར་ཐལ། དེ་འདྲའི་ལ་སྒྲ་ལ་གཞུང་འདི་དང་གཞན་ནས་བཤད་པའི་ལ་སྒྲའི་

འཇུག་དོན་གི་མཆན་ཉིད་ཅིའང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པས་ཀྱང་  
 དགར་སྤྱད་གཉིས་ལ་ལས་ནས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཁྱབ་མཉམ་དུ་བསྐྱབ་མི་རུས་  
 ཏེ། དེ་དག་ལ་རྣམ་པ་ཀྱན་ཏུ་མཚུངས་པར་འཇུག་པ་མ་ཡིན་པ་གོང་སློས་  
 ལྟར་གྱི་ཕྱིར་དང་། ལས་ནས་གཉིས་དགར་སྤྱད་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་དོ་ཞེས་  
 གསུངས་པས་དེ་གཉིས་སོ་སོ་ནས་དོན་དེ་གཉིས་གང་རུང་ལ་འཇུག་པ་  
 ཡོད་པས་ཆོག་གི་ཁྱབ་མཉམ་དུ་སྟོན་ག་ལ་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་  
 དུ་གསུང་རབ་རྟིང་བ་ལ། ལ་སྟོགས། ཞེས་བར་ཆོག་མེད་པ་ཡོད་པས་ཀྱང་  
 ལ་སོགས་ཞེས་སྟོག་པ་མི་འཐད་པར་བསྐྱབ་མི་རུས་ཏེ། གསུང་རབ་རྟིང་བ་  
 རྣམས་སྟ། རལ་གྱི་སོགས་དང་། བྱེད་དང་བྱེད་སོགས་དང་། སྟོགས་སོགས་  
 ཡོད་པས་རལ་གྱི་དང་མེ་དང་མི་དང་སོགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་མ་དག་  
 བར་བསྐྱབ་མི་རུས་པ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་རོ། །

ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་དགར་སྤྱི་སྐབས་སུ་རྫས་དགར་བའི་དཔེར་བརྗོད་  
 དུ། བྱམ་པ་ལས་གསེར་བྱམ། ཞེས་དང་། ལ་ལས། ལྟའི་ནང་ནས་དོ་རྩེ་ཅེ་  
 བརྒྱ་འཛིན་པ་ནི་བརྒྱ་ཁྱེན་ལོ། །ཞེས་བཀོད་མོད། ཞིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། དེ་  
 གཉིས་ཀ་རིགས་སམ་དངོས་པོ་བཀར་བ་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ་སྤྲ་མ་ནི་  
 དགར་གཞི་དང་དགར་བྱ་གཉིས་ཀ་བྱམ་པ། དགར་བྱེད་དམ་ཁྱད་པར་  
 འབྱེད་བྱེད་ནི་གསེར་ཡིན་པ་དང་། བྱེ་མ་ནི་དགར་གཞི་ལྟ་རྣམས་དགར་བྱ་  
 བརྒྱ་ཁྱེན། ཁྱད་པར་འབྱེད་བྱེད་དོ་རྩེ་ཐོགས་པ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་དགར་

བྱ་རིགས་ཙམ་དུ་ངེས་པའི་བྱིར། སྤྱིར་ཡང་དགར་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རིགས་  
དང་བྱ་བ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་རུང་བ་དགར་བ་ཡིན་གྱི་རྣམ་རྒྱུང་བ་དགར་  
བ་མི་སྤྲོད་དེ། རྣམ་ནི་རྣམ་གཞན་ལྡན་པ་བརྗོད་པ་ཡིན་པས་དབྱུག་གུ་ཅན་  
ལས་སྤང་བ་ཅན་མངའ་ས་ལྟ་བུ་ནི་སྤང་བའི་རྣམ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལྟ་  
བྱ་རིགས་དགར་བར་སོང་། དབྱུག་གུ་ཐོགས་པ་ལས་འསྤང་བ་ཐོགས་པ་  
ལེགས། ལྟ་བུ་ནི་འསྤང་བ་ཐོགས་པའི་བྱ་བ་དགར་བར་སོང་། དེས་ན་དེས་  
རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ལེགས་པར་བསམས་པས་རྣམ་རྒྱུང་བ་དགར་བ་མི་རྟོག་  
པའི་བྱིར་དང་། བརྗོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་རྣམས་སྤང་འཕགས་  
ཡུལ་གྱི་མཁས་པ་དག་གིས་རྣམ་དགར་བ་མ་བཤད་པའི་བྱིར་རོ། །དེས་ན་  
འདི་དག་གི་དཔེར་བརྗོད་ཚུལ་བཞིན་འགོད་པར་འདོད་ན་ཐོག་མར་རིགས་  
སོགས་བཞི་བོ་དེ་ཅི་ལ་ཟེར་མཁོ་བསམ་ཞིབ་མོར་བཏང་ན་མངའ་སོ། །

### སྤྱིས་པ།

མཁས་སྤྱན་མང་པོའི་གཏམ་དག་འདྲེས་པའི་ཆང་ཆིང་སྤྱག་ལྡན་འགྲོག་དགོན་དུ། །

རྣམ་དཔྱོད་རྩལ་པོས་འབྱུག་པར་རྫོམ་ཡང་གཞུང་དོན་ལམ་བཟང་ག་ལ་རྟོག། །

འདི་ན་དེ་དག་སོ་སོར་འབྲེད་པའི་ལེགས་བཤད་རིགས་པའི་འབྲུལ་ཡོད་པས། །

གཟུར་གནས་གང་དག་བདེར་འབྱུག་འདོད་རྣམས་ཐབས་འདི་གོགས་མེད་བསྟེན་མཛོད་ཅིག། །



བརྒྱུད་པ་བོད་པའི་སྐྱ་ནི།

གང་མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོ་རུ། །

ཀྱེ་སྦྱར་བ་ནི་བོད་པ་ཡིན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་བརྗོད་པའི་ཐོག་མར་  
ཀྱེ་ཞེས་བྱ་བ་སྦྱར་བ་ནི་བོད་པའི་རྣམ་དབྱེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱ་ཡིན་  
ནོ། །ཞེས་སོ། །དེའང་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་ཅན་ལ་ནི་  
མི་འཇུག་ཅིང་བོད་སྐད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་མིང་ཅམ་ལ་བྱུང་བར་མེད་པས་  
དེའི་སྒོན་དུ་སྦྱོར་བ། ཀྱེ་ལྟའི་ལྟ། ཀྱེ་ཁ་ལོ་སྦྱར་བ། ཀྱེ་ལྟ། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་  
པོ། ལྟ་བུ་སྟེ་འདིའང་ཐོག་མར་སྦྱོར་བ་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་གསུངས་པ་  
ལས། ཆོགས་བཅད་སོགས་སྦྱོར་བའི་ཆེ། བདག་ལ་དགོངས་ཤིག་མགོན་  
པོ་ཀྱེ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མཐར་སྦྱར་བའང་ཡོད་དོ། །འདི་ནས་མ་བསྟན་པ། ཀ་  
ཡེ་དང་ཀྲའི་སྐྱ་དག་གྱུང་བོད་པ་གསལ་བྱེད་ཡིན་མོད་ཀྱེ། ཟུར་གྱིས་སྟོན་  
པ་དང་སྐྱལ་བ་དང་སྐྱ་ལེན་པ་དང་འབྲུ་བ་ལྟ་བུ་སྐྱེག་ཆོས་དང་བྲག་ཤུལ་ལ་  
སོགས་པར་འབྲེལ་བ་ལས་ཡུལ་བྱུང་བར་ཅན་ལ་བརྗོད་པ་ནི་ཅུང་ཞིག་མི་  
མཛེས་པར་མངོན་ནོ། །

སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་པལ་ཆེར་གྱིས། ཀྱེ། ཞེས་པ་བོད་པའི་རྣམ་



དབྱེར་འདོད་ཀྱང་མི་འབྲད་དེ། རྣམ་དབྱེ་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་བ་མེད་པ་  
དང་། བོད་པའི་རྣམ་དབྱེ་ལེགས་སྐྱར་གྱི་གཅིག་ཆིག་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་  
ཅ་མ་མ་གཏོགས་ངོ་བོ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེར་མེད་ཅིང་  
བོད་སྐད་ལ་དང་པོའི་གཅིག་ཆིག་གི་རྗེས་མི་གསལ་ཡང་གཉིས་ཆིག་དང་  
མང་ཆིག་གི་རྗེས་ཆ་མ་ཐུན་ཡོད་པར་མ་ཟད་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ངེས་པར་འཇུག་  
དགོས་ཤིང་གཉིས་པ་སོགས་གཞན་མི་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཆན་ལས་དོན་ཐོབ་  
ཀྱིས་དེ་དང་མཚུངས་པར་མིང་མཐའ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཉིད་དུ་ངེས་པ་ལ་སྐྱར་  
རྣམ་དབྱེ་སྦྱིན་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ངེས་ན་གྱེ་ཞེས་པ་རྣམ་དབྱེ་མ་ཡིན་  
ཞིང་བོད་པ་གསལ་བྱེད་གྱི་སྒྲ་ཡིན་ཏེ། ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཏེ་ཞྩོ་ཞྩོས་སོགས་  
དང་མཚུངས་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །

རྗེ་འཇུག་ལ་མི་སྟོས་པའི་འབྲད་རང་དབང་ཅན་ཁོ་ན་བཤད་པ།

གཉིས་པ་འབྲད་རང་དབང་ཅན་ཁོ་ན་བཤད་པ་ལ། བི་སྒྲ། དང་སྒྲ། དེ་སྒྲ།  
གང་སྒྲ། བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ་བཤད་པ་སྟེ་དུག་ལས། དང་པོ་ནི།

ནི་སྒྲ་བཤད་པ།

གང་མིང་མཐའ་དང་མ་ཐུན་པ་ཡི། །

བཞི་པ་ལ་ནི་ཨི་སྐྱར་བ། །

དགར་དང་བརྒན་པའི་ཆིག་ཏུ་འགྱུར། །

ཞེས་པ་སྟེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་ཚིག་གི་མཐའ་དང་མཐུན་པར་  
 སྐྱར་རུང་བའི་སྤང། རྗེས་འཇུག་བཞི་པ་ན་ཡིག་ལ་དབྱངས་ཨི་སྐྱར་བས་  
 བེ་ཞེས་བྲུབ་པ་དེ་ནི་གཞི་ལས་མཚོག་ཏུ་འཕ་དམན་པར་རམ་ཐ་དད་ཅམ་དུ་  
 དམིགས་བཟུང་ནས་དགར་བའི་དོན་དང་། དོན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ལ་ནན་  
 ཏན་དུ་བཟན་པའི་དོན་ལའང་འཇུག་པའི་ཚིག་ཏུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོ། །དེ་  
 ལ་མཚོག་ཏུ་དགར་བ་ནི། བྲུབ་འཇུག་ནི་ལྟ་རྒྱུ་སྟེ་ནང་ནས་བརྒྱལ་པོད་  
 པའོ། །དམན་པར་དགར་བ་ནི། རིགས་རྒྱུ་ལས་ལས་ནི་གདོལ་པའི་རིགས་ཐ་  
 ཆད་དོ། །ཐ་དད་པ་ཅམ་དུ་དགར་བ་ནི། མཐིང་ག་ནི་སྟོ་སངས་ལས་གཞན་  
 བོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སོ། །སྟོ་སྟོ་ལས་དགར་གཞི་དངོས་སུ་སྟོས་མ་  
 སྟོས་ཀྱི་དབྱེ་བས་གཉིས་སུ་བཤད་དེ། ལྟ་རྒྱུ་ལས་གདོང་བཞི་དང་ལྟན་  
 པ་ནི་ཆངས་པའོ། །མཚོད་སྒྲིན་བརྒྱའི་བདག་ཉིད་ནི་བརྒྱ་བྱིན་ལོ། །ལྟ་བུ་ལོ། །  
 བཟན་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། བྱིད་ནི་གཉིན་དང་བྱིད་ནི་བཤེས། སྤང་བར་བྱ་བ་  
 ནི་སྤངས། ལུབ་པར་བྱ་བ་ནི་ལུབ། ལྟ་བུ་སྟེ། སྟོམ་པ་ཐམས་ཅད་ལྟན་པར་  
 བོ། །ལྟ་བུ་ཚིག་གི་ཁ་སྐྱོང་དུ་འཇུག་པའང་ཡོད་མོད་ཀྱི་དོན་ནི་ངེས་བཟུང་  
 གིས་བཟན་པའི་སྐྱ་ཉིད་ཡིན་ལོ། །དེས་ན་ནི་སྐྱ་འདི་ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་ཏུ་དང་  
 ཉི་བསྐྱར་བ་ཡིན་པར་བཤད་པའང་ཕྱོགས་འགའ་ཞིག་ནས་ཡིན་ཀྱི་རྒྱུ་པ་  
 ཐམས་ཅད་དུ་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །

གཉིས་པ་དང་སྒྲའི་འདུག་ཚུལ་ནི།

མིང་གང་རུང་བའི་བར་མཆ་མས་སུ། །

གསུམ་པ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

དེ་ནི་སྦྱད་དང་འབྲེད་པ་དང་། །

རྒྱ་མཆན་ཆེ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟའོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། མིང་ཆིག་གང་ཡང་རུང་བའི་བར་མཆ་མས་རྣམས་  
སྤྲུ་རྗེས་འདུག་གསུམ་པ་ད་ཡིག་ལ་གཉིས་པ་ད་ཡིག་སྦྱར་བས། དང་། ཞེས་  
གྲུབ་པ་དེ་ནི། ཆིག་སྡེ་སྡེ་སྡེ་གས་གཅིག་ཏུ་སྦྱད་པ་དང་། སོ་སོར་འབྲེད་པ་  
དང་། རྒྱ་མཆན་ཏེ་རྒྱའི་མཆན་ཉིད་ཀྱི་དོན་དང་། དུས་བརྗོད་པ་ཆེ་སྐབས་  
ཀྱི་དོན་དང་། གཞན་ལ་གདམས་ངག་བརྗོད་པའི་དོན་ཏེ། དོན་སྡེ་ལ་འདུག་  
གོ། ཞེས་སོ། །དེའང་སྦྱད་པའི་དོན་དུ་སྦྱར་བ། འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་  
བྱས་ནི་ཆོས་སོ། །མིག་དང་རྣ་བ་དང་སྣ་དང་སྤྲེ་དང་ལུས་རྣམས་ནི་དབང་  
པོའོ། །གང་དང་མཚུངས་པར་དེ་དང་སྟན་ཅིག་འགྲོགས། །དགར་དང་བདེ་  
དང་མཐུན་པ་འཐོབ་པར་འགྱུར། །ལྟ་བུ་ཆིག་དོན་གཉིས་སམ་མང་པོ་དོན་  
གཞན་ཞིག་ལ་སྦྱར་ཞིང་བསྦྱར་རྒྱ་ཡོད་པ་རྣམས་དང་། འབྲེད་པ་ལ་སྦྱར་བ།  
ཆོས་ནི་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་པའོ། །དབང་པོ་རྣམས་ནི་མིག་དང་རྣ་

བ་དང་སྒྲ་དང་ལྷེ་དང་ལུས་སོ། །ལྷ་བྱ་དབྱེ་གཞི་གཅིག་ལས་གཉིས་སམ་དུ་  
མར་འབྱེད་པའི་དོན་དུ་སྒྱུར་བ་ནམས་དང་། རྒྱ་མཚན་ལ་སྒྱུར་བ། སྒྲ་ཐོས་  
བ་དང་ནད་སོས་སོ། །ཆོས་མང་དུ་ཐོས་བ་དང་ལྷག་མཐོང་འཕེལ་ལོ། །དུ་  
མཐོང་བ་དང་མེར་ཤེས་སོ། །ལྷ་བྱ་ནམ་དབྱེ་གསུམ་བ་དང་ལྷ་བ་རྒྱ་མཚན་  
ལ་འཇུག་པ་བཞིན་དུ་དང་སྒྲ་དེ་ཉིད་རྒྱ་མཚན་སྟོན་བྱེད་དུ་འགྱུར་བ་ནམས་  
དང་། ཆེ་སྐབས་ལ་སྒྱུར་བ། རྒྱ་སྐར་རྒྱ་ལ་འཆར་བ་དང་ཡུལ་དུ་ཆས་སོ། །ཉི་  
མ་ཤར་བ་དང་ཆོས་སྟོན་བྱང་། ལྷ་བྱ་དུས་བརྗོད་པའི་སྒྲ་དང་འཇུག་པ་གཅིག་  
བ་ནམས་དང་། གདམས་ངག་ལ་སྒྱུར་བ། ལེགས་པར་སྟོབས་དང་། ཁ་ཉོན་  
གྱིས་དང་། ཡིད་ལ་བྱངས་དང་། ལྷ་བྱ་གཞན་ལ་གདམས་པའམ་སྒྲུལ་བའི་  
ཆིག་དང་འབྲེལ་བ་ནམས་སོ། །

འདི་སྐབས་འབྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་  
བརྗོད་དུ་སྒྲ་ཆོས་ཅན་མི་ཉག་སྟེ་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། རྒྱེ་ལྡན་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་དང་། ཞེས་བ་ལྷ་བྱ་བཀོད་མཛད་  
གྱི་དེ་འབྲེལ་དང་སྒྲ་དེ་ནམས་རྒྱ་མཚན་གྱི་དོན་དུ་མི་འགྱུར་ཉེ་དེ་དག་ལ་རྒྱ་  
མཚན་སྟོན་པའི་རྣམས་པ་ཅིའང་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཕྱིར་གྱི་སྒྲས་རྒྱ་མཚན་  
སྟོན་པས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དང་གི་སྒྲས་ཀྱང་དེ་སྟོན་ཏོ། །སྒྲ་མ་ན། ཆོར་བ་པོ་  
དང་མཐོང་བ་པོ་དང་བྱེད་པ་པོ་དང་། ཞེས་བ་ལྷ་བྱའི་དང་གི་སྒྲ་ནམས་གྱིས་  
ཀྱང་བདག་པོའི་དོན་སྟོན་པར་ཐལ་བ་སོགས་ཏ་ཅང་ཐལ་ལོ། །འོ་ན་གྱིས་

དང་། ལྷ་བུ་གྲིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་བ་སྟོན་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དང་གིས་ཀྱང་དེ་  
སྟོན་པར་འདོད་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་དང་འདི་མི་མཚུངས་ཏེ། གྲིས་དང་  
ལྷ་བུའི་གྲིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཆིག་དངོས་དང་དང་སྤྲུལ་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྱུར་  
བར་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ཅིང་། དེ་འབྲེལ་དང་སྤྲུལ་དེས་སྤྲུལ་ཆིག་ལས་གཞན་པའི་  
དོན་ཅིའང་མི་སྟོན་པ་དང་། བྱེད་འདོད་པའི་དང་སྤྲུལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་  
མི་སྟོན་ཅིང་། སྤྲུལ་མི་རྟག་པར་བསྐྱབ་པ་ལ་གཏན་ཆིགས་ཀྱི་རྣམ་གངས་  
གཞན་དང་གཞན་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྦྱོར་ཞིང་སྤྱད་པ་སྟོན་པར་སྤང་བའི་བྱིར་  
རོ། །འགའ་ཞིག་གིས་དང་སྤྲུལ་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པ་ལས་འསྐྱོས་ནས་དུས་  
བརྗེད་པའི་ཆེད་སྤྲུལ་རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པར་བཤད་མོད། འཐད་པར་མ་  
མཐོང་ཡང་དོགས་ཆེ་བས་དགག་པའི་སྟོས་པ་མི་བྱེད་དོ། །

དེ་སྤྲུལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

གསུམ་པ་དེ་སྤྲུལ་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ་དངོས་དང་། མཐའ་དབྱེད་  
དོ། །དང་པོ་ནི།

གང་མིང་གི་ནི་ཡ་མཐའ་རུ། །

གསུམ་པ་ལ་ནི་ཨེ་སྐྱར་བ། །

ཐ་སྙད་དབང་དུ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །

དངོས་པོའི་དབང་དུ་བཞི་རུ་འགྱུར། །



# དུས་ཀྱི་དབང་དུ་གཉིས་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་གི་ཡ་མཐའ་སྟེ་ཐོག་མར་  
 རྗེས་འཇུག་གསུམ་པ་ད་ཡིག་ལ་དབྱངས་ཨེ་སྟེ་འབྲུང་བུ་སྐྱར་བས། དེ།  
 ཞེས་བྲུབ་པ་ནི་ཐ་སྙད་ཅམ་གྱི་དབང་དུ་བྲས་ན། རྣམ་གངས་གཞན་ཞིག་  
 ལ་སྒྲོར་རྒྱ་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་དོན་ཅན་དང་། ལྷག་མ་དང་བཅས་པ་དང་།  
 དུས་གསུམ་ལས་འདས་པ་སྟེ་གསུམ་ལ་འཇུག་པ་དང་། དངོས་པོའི་དབང་  
 དུ་བྲས་ན། བདེན་པ་དང་། གསང་བ་དང་། བདག་གི་བ་དང་། བ་རོལ་པོའི་  
 དངོས་པོ་སྟེ་བཞི་ལ་དུས་གསུམ་གར་འཇུག་པར་འགྱུར་བ་དང་། དུས་ཉིད་  
 ཀྱི་དབང་དུ་བྲས་ན། འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།  
 ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་གཞུང་ནས་མིང་གི་ཡ་མཐའ་གསུངས་པ་ནི་གཙུག་ཆེ་བའི་  
 དོན་ཡིན་གྱི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངས་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་སོ་སོའི་དོན་  
 ཡང་འོལ་ཆོད་ཅམ་ལས་དབྱེས་བྱིན་པར་ནི་སྟོན་ཆད་སྐྱས་ཀྱང་མ་རྟོགས་  
 པར་སྒྲུང་བས་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། འདི་སྐབས་དབྱེ་ཚུལ་གསུམ་ལས་སྒྲུ་མ་  
 ཐ་སྙད་ཀྱི་དབྱེ་བས་དེ་སྒྲིའི་འཇུག་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་  
 བ། དེ་སྒྲིའི་ལྷལ་དུ་ཆིག་ཟིན་ལ་དངོས་སུ་གསལ་མི་གསལ་ཇི་ལྟར་ཡང་  
 དོན་གྱི་རྣམ་གངས་གཞན་ཞིག་སྐྱར་ཞིང་བྱང་དུ་ཡོད་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཆེ། དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པ། དེ་བཞིན་ནོ། །གང་པ་ཡིན་པ་དེ། དེ་ལས་ཀྱང་གཞན།  
 ལེགས་སྐྱད་དེས་ནི་འབྲས་བུ་ཆེན་པོར་འགྱུར། །དེ་ནི་ཕུན་སུམ་ཆོག་གས་



པའི་འབྲུང་གནས་ཉིད། །ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་དེ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་  
 གང་ལ་དཔེར་བྱ་བའི་ཡུལ་དེ་དང་། སྤྱི་ལས་དམིགས་སུ་གཟུང་བྱ་དེ་དང་།  
 ལས་ཀྱི་སྤྱོད་གང་ལས་དགར་བའི་གཞི་དེ་དང་། འབྲས་བུ་འབྱེན་བྱེད་ཀྱི་  
 རྒྱ་དེ་དང་། འབྲུང་གནས་སུ་ངོས་གཟུང་བྱ་དེ་བཅས་གོ་ཞིང་མཆོན་རྒྱས་པ་  
 ལྟར་ལྟག་བཅས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་དེ་སྤྱི་འབྲུག་པ་ལྟག་མ་ཐམས་ཅད་རྣམ་  
 གངས་གཞན་ཡོད་པར་སྦྱོར་བའི་དོན་ཅན་དུ་འདུས་ཤིང་། ལྟག་བཅས་ཀྱི་དེ་  
 སྤྱི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འུལ་དུ་དོན་གཞན་མི་མཆོན་པས། དཔེར་ན། ཤིང་བཅད་  
 དེ་ཅི་ཞིག་བྱེད། བདེན་གྲུབ་ཏུ་ཡོད་དེ་ཉུག་པའི་ཕྱིར། ལྟ་བུ་བཟོད་བྱ་ལྟག་  
 མ་འབྲེན་པ་ཅམ་དུ་ཟད་པའི་ཕྱིར་དབྱེ་བ་བྱར་དུ་མཛད་པ་དང་། འབྲུག་པ་དེ་  
 གཉིས་ཀའང་བཟོད་བྱ་སྤྱི་དོན་ལ་མ་དབྱེད་པར། བཟོད་ཚུལ་དེ་ཉིད་ལ་ཐད་  
 ཀར་བཟླགས་པའི་དུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་དུ་འཇུག་ལ་ལ་ལར་ཆོག་དོན་གཉིས་  
 ཀའི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་འདས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་རྣམ་གངས་གཞན་  
 སྦྱོར་ལ། དེ་སྤྱོད་དང་སྦྱོར་རྒྱུའི་དོན་དེ་དངོས་སུ་ཆོག་ཟེན་དུ་ཡོད་ན་དེ་སྤྱོད་  
 དུ་བཟོད་ཟེན་པ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་འཕྲད་ཡིན་པས་འདས་པར་འགྱུར་  
 བ། མ་འོངས་པ་ན་འཁོར་ལོས་སྦྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་དུང་ཞེས་བྱ་བ་འབྲུང་བར་  
 འགྱུར་བ་དེ་ནི་བསྐྱལ་བཟང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་པ་སེང་གའི་སྤྱོད་འགྱུར་  
 རོ། སང་གི་ཁ་ཟས་དེ་དེ་རིང་སྟ་གོན་ཀྱིས་ཤིག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཆོག་  
 ཟེན་དུ་མེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྟ་བུའི་དེ་སྤྱོད་བསྐྱུས་པའི་དོན་དེ་

སྒྲོན་དུ་སོང་བའམ། བརྗོད་ཟིན་པ་ཞིག་ལ་མི་བསམ་པ་མི་སྲིད་པས་འདས་  
 པར་འགྱུར་ཞིང་། ལྷག་བཅས་ནི་ཆིག་ཙམ་བརྗོད་ཟིན་གྱི་འདས་པ། རི་མོར་  
 བྱེད་དེ་བཀྱར་སྒྲིར་ཡང་བྱེད་དོ། །ལྷ་བྱ་དང་། ཆིག་དོན་གཉིས་ཀ་འདས་  
 མ་ཐག་པ་སྤྱིར་བསྐྱེད་དེ་འགོ། ཤིང་བཅད་དེ་འབྱད། ལྷ་བྱ་འདས་པ་ཉིད་  
 གྱིས་ཁྱབ་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་ན་ཐ་སྙད་གྱི་དབང་གིས་དབྱེ་བ་མཆན་ཉིད་པ་  
 གཉིས། དབྱེ་གཞི་སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་དུས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པ་བསལ་བའི་འཇུག་  
 ཚུལ་གཅིག་བཅས་གསུམ་དུ་གངས་ངེས་ཤིང་། དབྱེ་བ་འདི་ཐ་སྙད་གྱི་དབང་  
 གིས་བཞག་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་རྣམ་གངས་གཞན་སྦྱོར་གྱི་དེ་ནི་དོན་གཞན་  
 ལ་དེ་ཞེས་ནན་གྱིས་བཏགས་པ་ཙམ་དང་། ལྷག་བཅས་ཀྱི་དེ་ནི་ལྷག་མ་  
 འདྲེན་པར་ཐ་སྙད་བྱས་པ་ཙམ་དང་། དུས་འདས་པའི་དེའང་དོན་ལ་ངི་ལྟར་  
 ཡང་བརྗོད་པ་ཙམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སྤྱིར་ཏེ་ཐ་སྙད་ཅེས་པའི་གོ་བའང་  
 ། གནས་བརྒྱད་ཙམ་པ། ཐ་སྙད་ནི་དངོས་པོ་མེད་པ་ལ་དངོས་པོར་བཏགས་  
 པ་སྟེ། དེའང་བཏགས་པ་དང་འཇུག་པ་དང་བརྗོད་པར་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་  
 དོ། །དེ་ལ་བཅུ་ནི་གོ་བར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་ལ། ཐ་སྙད་ནི་འཇུག་  
 པར་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། འགྲེལ་བར། ཐ་སྙད་ནི་  
 དངོས་པོ་ལ་ཐ་སྙད་མེད་པ་ལ་ནན་གྱིས་བཏགས་པ་སྟེ། དེའང་བཏགས་པའི་  
 ཞེས་པ་ནི་འདི་ཀ་བ་ཡིན་ནོ་སྟུམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཞེས་པའོ། །བརྗོད་པ་ནི་  
 འདི་ཀ་བའོ་ཞེས་བྱ་བའི་སྦྱོར། །འཇུག་པ་ནི་ཀ་བ་ཡིན་པས་ཁང་བྱིས་བྱེད་

བར་རྩོམ་པ་ལ་སོགས་པའོ། །ཐ་སྙད་ཅེས་བྲ་བ་ནི་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 ཡིན་ནོ། །ཞེས་ལྷག་པར་བཀྲལ་ནས་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །དབྱེ་ཚུལ་གཉིས་པ་  
 དེས་ནི། ལྷག་བཅས་ཁོ་ན་དངོས་པོར་མི་འཇུག་པས་བསལ་བ་མ་གཏོགས་  
 དེ་སྤྱིའི་འཇུག་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་སྟེ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དོ། །དེ་དེ་བཞིན་ནོ།  
 །ལ་སོགས་པ་ལྷ་བྱ་བ་དེན་པའི་དངོས་པོ་སྟོན་པ་དང་། གཞན་གྱིས་ཤེས་  
 གྱིས་དོགས་ནས་དོན་དངོས་སུ་མི་སྤྱོད་བར་བྱུང་གིས་གོ་བར་བྱེད་པའི་ཆོག་  
 བྱོང་གིས་དེ་ལེགས་པར་བྱབ་བཅ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་གསང་བའི་དངོས་པོ་སྟོན་  
 བར་བྱེད་པ་དང་། བདག་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ། བདག་གི་ལྷ་དེ། ཁོ་ལོ་མོ་ལོ་དེ།  
 ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་བདག་གི་བའི་དངོས་པོ་སྟོན་པ་དང་། དེ་ནི་ཡོད་དོ། །དེ་ནི་མེད་  
 དོ། །ཀ་བ་དེ་ལྷ་བྱ། བྱོང་གི་དེ། དེས་བསྟན་པ་དེ་ནི། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་  
 ལྷ་བྱ་པ་རོལ་པོ་འཕ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་སྟོན་པར་འདུ་བའི་བྱུང་ཏེ། དེ་བཞི་  
 གང་རུང་དུ་མ་འདུས་པའི་འཕྲད་འདེས་དངོས་པོ་བསྟན་པ་མེད་ཅིང་དངོས་  
 པོ་མི་སྟོན་པའི་སྤྱི་དེ་སྤྱིའང་ལྷག་བཅས་ཅམ་དུ་བྱད་པའི་བྱུང་རོ། །དེས་ན་  
 དབྱེ་བ་འདི་སྤྱིའི་དངོས་པོ་འདི་དོན་གཙོ་བའི་སྟོན་ནས་བྱེས་པས་དུས་གསུམ་  
 ག་ལ་ཡོད་དེ། འདས་པ་ལ་དམིགས་ནས་བརྗོད་པ། སྟོན་གྱི་ཆེ་འཕགས་པའི་  
 ཡུལ་དེ་ན། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་དང་། ད་ལྟར་ལ། རྩོམ་པ་དེ་བྱོང་གིས་འདེགས་རྒྱས་  
 སམ། ལྷ་བྱ་དང་། འབྱུང་འགྱུར་ལ། འཛང་རྒྱ་བར་འགྱུར་བ་དེ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་  
 ཆོག་གོགས་གྱི་དོན་ལས་རིག་པར་བྲ་ཞིང་། མི་འཇུག་པ་ནི། རང་གིས་རང་

ལ་དེ་ཞེས་མི་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། བདག་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་འཇུག་པ་མ་ཡིན་  
 བོ། །དབྱེ་ཚུལ་གསུམ་པ་དེ་ནི། དེ་སྐྱེ་སྐྱེ་འདྲེ་དབང་དུ་མ་བྱས་པར་དུས་ཁོ་ན་  
 བརྗོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་སྐྱེ་ལ་དབྱེ་བ་བྱས་པར་ཟད་དེ། འདས་པའི་དུས་  
 བརྗོད་པ་དང་འབྲེལ་བ། སྒོན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འཁོར་བ་འཇིག་འཇིག་  
 ཉེན་དུ་བྱོན་པ་དེའི་ཚེ། ན་ནིང་གི་ལོ་དེ་ལ། ཁ་སང་གི་ཉི་མ་ཤར་བ་དེའི་ཚེ།  
 སྐད་ཅིག་མ་སྤྲོ་མ་དེར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མ་འོངས་པའི་དུས་བརྗོད་པ་དང་  
 འབྲེལ་བ། དེའི་དུས་ན་འཁོར་ལོས་སྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་དུང་ཞེས་བྱ་བ་འབྲུང་  
 བར་འབྱུར་རོ། །སང་ཉི་མ་ཤར་བའི་དུས་དེར་འགྲོ་ལོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདས་  
 པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ཉིད་དོ། །ད་ལྟར་བའི་དུས་ལ་ནི་ནམ་  
 ཡང་མི་འཇུག་སྟེ། ད་ལྟའི་བསྐྱལ་བ་འདིར། ད་ལྟའི་ལོ་འདིར། དེ་རིང་གི་དུས་  
 འདིར་ཞེས་སོགས་སྒྲོར་བ་ལས། ད་ལྟའི་བསྐྱལ་བ་དེར་སོགས་མི་སྒྲོར་བ་  
 མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

དེས་ན་སྐྱོ་ལས།

དེ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆིག་གི་དོན། །

ཐ་སྙད་དངོས་དང་དུས་འཇུག་གསུམ། །

འདས་དང་རྣམ་གངས་གཞན་ཅན་དང་། །

ལྷག་མ་དག་དང་བཅས་པའོ། །

བདེན་པ་དག་དང་གསང་བ་དང་། །

བདག་གི་བ་དང་ཕ་རོལ་པོ། །

དངོས་པོ་དག་ལ་འཇུག་པ་བཞི། །

འདས་པ་དང་ནི་མ་འོངས་པའི། །

དུས་གཉིས་ལ་ནི་འཇུག་པ་ཡིན། །

བདག་ཉིད་ད་ལྟར་ཉིད་ལ་སྤང་། །

དངོས་པོའི་དུས་ནི་མི་འདོར་ཏེ། །

ཀུན་ལ་རབ་ཏུ་སྐྱར་བར་བྱ། །

ཞེས་འབྱུང་བའི་དོན་རང་འགྲེལ་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་གཞུང་  
འདིའི་དགོངས་པ་དང་ཡང་ལེགས་པར་འབྱོར་བར་སྤང་བའི་ཕྱིར་རྣམ་པར་  
སྒྲེས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་པས་སྒྲོལ་སྒྲོལ་གྱི་དོགས་པ་སོགས་མི་བདེ་བ་མང་  
པོས་མ་བཅིངས་པའི་གྲ་ཡངས་སུ་སྒྲོ་ལྟན་རྣམས་ཅེན་པར་མཛོད་ཅིག

དེའི་མཐའ་དབྱེད་ལ།

གཉིས་པ་ནི།

འགྲེལ་བྱེད་སྤྲ་མ་འགའ་ཞིག་གིས།

ཐ་སྙད་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་

གསུམ་ལ་ཀུན་བརྟགས་གཞན་དབང་ཡོངས་བྱུང་གསུམ་དང་བྱ་བྱེད་ལས་  
གསུམ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སོགས་སུ་འདོད་པ་དང་དངོས་པོའི་དབང་  
གིས་རིགས་དང་བྱ་བ་ཡོན་ཏན་རྫས་བཞིར་འདོད་པ་སོགས་སྤང་ཡང་ཐ་



སྙད་ལ་མི་མཁས་པའི་མཚན་མ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་  
 ཁམས་གསུམ་སྲིད་གསུམ་འདི་ག་ཏེན་གསུམ་མཚན་མཚོན་གཞི་གསུམ་  
 སོགས་དང་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་སྡེ་བཞི་སོགས་གསུམ་སྡེ་བ་བཞི་སྡེ་བ་ཡོད་དགུ་  
 ཅོག་ཐམས་ཅད་ལ་སྦྱོར་རིགས་པ་ལ་དེ་དག་ཁོ་ན་ངེས་པར་བཟུང་བ་ཅི་  
 ཞིག དེ་དག་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ཅམ་དང་དངོས་པོ་ཅམ་ཡིན་པའི་བྱིར་  
 རོ་ཞེས་ན་གཞན་ལ་འང་ཅིའི་བྱིར་མི་མཚུངས། དེ་བས་ན་འདི་སྐབས་སུ་  
 གལ་ཆེ་བའི་སྙད་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་འཆད་དུ་མེད་པར་དབུ་པར་སོགས་ཀྱི་  
 བཤད་ཡམ་རྒྱས་པས་ནི་གང་དུ་འང་མི་འགྱུར་རོ། །ཡང་པལ་མོ་ཆེས་སྒྲ་  
 སྒྲིའི་ལུགས་སུ་བྱས་ཀྱང་། གཞུང་འགྲེལ་ཀྱི་དོན་ལེགས་པར་མ་ཁྲོལ་བས་  
 རོངས་པ་མཐོང་སྟེ། འགའ་ཞིག་གིས། ཐ་སྙད་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་ལ་དབྱེ་གཞི་  
 དབྱེ་བའི་ཡ་རྒྱལ་དུ་བགྱངས་པ་མ་ཞེས་པས་ངེས་གཟུང་གི་དེ་སྒྲ་འདས་  
 པར་ཁས་སྦྱངས་ནས་རྣམ་གྲངས་གཞན་སྦྱོར་ཀྱི་དེ་སྒྲ་ངེས་གཟུང་དང་ལྟག་  
 བཅས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འདོད་ཀྱང་མ་རྟོག་པས། ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་མཉན་འདོད་  
 པ། །དེ་དེ་ལ་དོན་དེ་དང་དེ། །སོགས་བཀོད་པ་དང་། དངོས་པོའི་སྐབས་སུ་  
 བདག་གི་བ་དང་གསང་བ་དང་བདེན་པའི་དངོས་པོ་བརྗོད་པ་ལས་གཞན་  
 པའི་དངོས་པོ་ལ་སྦྱོར་བའི་དེ་སྒྲ་ཐམས་ཅད་པ་རོལ་པོའི་དངོས་པོ་སྟོན་པར་  
 འཇུག་པ་མ་གོ་བས། དེའི་དཔེར་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲ་ཁོ་ན་སྦྱར་ནས་བཀོད་པ་སོགས་  
 དང་། འགའ་ཞིག་གིས་རྣམ་གྲངས་གཞན་སྦྱོར་ཞེས་པའི་རྣམ་གྲངས་དེ་དོན་



ནམ་མའི་གི་རྣམ་གྲངས་མང་པོར་བསམས་ནས། དེ་འདྲ་གོ་བར་བྱེད་པའམ་  
 དངོས་སུ་བརྗོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་སྐྱེ་རྣམས་རྣམ་གྲངས་གཞན་སྦྱོར་གྱི་  
 རོན་དུ་འདོད་པ་སོགས་སོ། །འོ་ན་དེ་ལྟར་འདོད་པ་དེ་དག་ལ་སྦྱོན་ཅི་ཞིག་  
 ཡོད་ཅེ་ན། འདོད་པ་དང་པོ་དེའི་སྦྱོན་ནི་རྣམ་གསལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་འཐད་  
 ལྡན་མ་ཉིད་པ་དེར་བྱེད་དེ། དཔེར་བརྗོད་དེ་རྣམས་སྤྱིད་རང་གི་ཞེན་དོན་  
 དུ་མ་སོང་བའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་དེ་སྐྱེ་དེ་ངེས་གཟུང་ཁོ་ནར་སྤང་བའི་  
 ཕྱིར། གྲུབ་སྟེ། སྤྱིད་རང་གིས་ངེས་གཟུང་གི་དཔེར་བཞགོད་པའི་སྦྱོས་བྱ་དེ་  
 ཞེས་པ་དང་། དཔེར་བརྗོད་ཕྱི་མའི་ཇི་ལྟར་མཉན་འདོད་པ་དེ། ཞེའམ། རོན་  
 དེ། ཞེའམ། སངས་རྒྱས་ཀྱང་དེ། ཞེས་པ་རྣམས་ཀྱི་དེ་སྐྱེའི་འཇུག་པ་མཐུན་  
 པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཕྱི་མའི་དེ་རྣམས་ཀྱང་ཇི་ལྟར་མཉན་པ་དང་དོན་དང་སངས་  
 རྒྱས་རྣམས་ངེས་པར་གཟུང་བའི་སྐྱེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འདོད་པ་གཉིས་  
 པ་དེ་ལའང་ལེགས་པར་མ་བཤད་པ་དང་བསྟན་བྱ་མ་ཆང་བའི་སྦྱོན་ཡོད་  
 དེ། བདག་གི་བ་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་པ་རོལ་པོའམ་  
 གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཞེས་བརྗོད་པར་རིགས་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཅེས་པའི་སྐྱེ་ཉི་  
 ཆེ་དང་འབྲེལ་བ་པ་རོལ་པོའི་དོན་དུ་ཞེན་པར་སྤང་བའི་ཕྱིར། འདོད་པ་ཕྱི་  
 མ་དེ་ལའང་སྦྱིར་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྐྱེ་དོན་ལ་འཇུག་པ་དང་། རྒྱ་དེས་སྐབས་  
 རོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལེགས་པར་མ་བཤད་པའི་སྦྱོན་ཡོད་དེ། སྤྱིད་དག་གིས་  
 རྣམ་གྲངས་ཞེས་པའི་སྐྱེ་དེ་གྲངས་མང་པོར་འཇུག་པར་དོན་གྱིས་ཞེན་པས་

མི་འཐད་པའི་སྤྱིར་དང་། སྐབས་འདིའི་རྣམ་གྲངས་ཞེས་པའི་དོན་ཀྱང་དེ་མ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། རྣམ་གྲངས་ཞེས་པ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་  
 དུ་བརྒྱ་ཡ་ཞེས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་གནས་སྐབས་དང་རིམ་པ་དང་སྦྱལ་པ་དང་  
 རྣམ་པ་རྣམས་ལ་འཇུག་པར་མངོན་བརྗོད་གྱི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་བཤད་  
 ལ། དེ་རྣམ་གྲངས་སུ་བསྦྱར་བ་ནི་རྣམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
 ཡིན་པས། རྣམ་གྲངས་དང་རྣམ་པ་དོན་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དཔེར་  
 ར་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཞན་མེད་དོ། །དོན་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོའོ། །དོན་  
 གྱི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གོ། །འདི་ནི་རྣམ་གྲངས་ཅམ་མོ། །རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དོན་  
 དམ་བདེན་པའོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་གྲངས་མང་ཅུང་གི་བྱང་པར་མེད་  
 པར། མིང་གི་རྣམ་པ་གཞན་མེད་དོ། །དོན་གྱི་རྣམ་པ་མང་པོའོ། །དོན་གྱི་རྣམ་  
 པ་གཅིག་གོ། །འདི་ནི་རྣམ་པ་ཅམ་མོ། །རྣམ་པའི་དོན་དམ་བདེན་པའོ། །ཞེས་  
 ཐམས་ཅད་དུ་རྣམ་པའི་སྒྲ་དང་འཇུག་པ་གཅིག་པར་སྒྲུང་བའི་སྤྱིར་རོ། །དེས་  
 ར་སྤྱི་མའང་གྲུབ་སྟེ། སྐབས་འདིར་སྒྲ་སྒྲོའི་གཞུང་དུ་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་  
 ཞེས་དང་། འགྲེལ་བར་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཡོད་པར་སྒྲོར་བ་ཞེས་འབྲུང་བར་  
 རྣམ་གྲངས་ཀྱི་སྒྲས་ནི་རྣམ་པ་ཅམ་ལས་གཞན་མ་བསྟན། དེ་ལས་གཞན་  
 དུ་འང་མང་པོ་དགོས་པ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཆིག་མ་བྱུང་ཞིང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡང་  
 མེད་པས། དེ་སྒྲ་དེའི་ཤུལ་དུ་དོན་གྱི་རྣམ་པ་གཞན་སྦྱར་རྒྱ་ཡོད་པས་ཆོག་  
 པ་ལ། དགོས་མེད་ཀྱི་འབྲུ་དོན་ལྟག་པར་གཉེར་བར་སྒྲུང་བའི་སྤྱིར་རོ། །

གཞན་ཡང་འགྲེལ་བྱེད་ཕྱི་མ་ཞིག་གིས། ཐ་སྙད་ལ་སློའི་ཐ་སྙད་དང་།  
 མིང་ཆིག་གི་ཐ་སྙད་གཉིས་སུ་སྒྲེས་ཤིང་འདིར་བསྟན་གྱི་ཐ་སྙད་ཕྱི་མར་  
 འདོད་པ་དང་། དངོས་པོ་ཞེས་པ་སྐབས་འདིར་བཟོད་བྱའི་དོན་ཅམ་ལ་ངོས་  
 བཟུང་མོད། སྒྲ་མ་མི་འཐད་དེ། མིང་ཆིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་སློ་ཁོ་ནས་ཐ་  
 སྙད་བྱར་མི་རུང་ཞིང་། སློ་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་མིང་ཆིག་ཁོ་ནས་ཐ་སྙད་  
 གདགས་སུ་མེད་པས་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྲུལ་བའི་བྱིར་ཉེ། ཐ་སྙད་ལ་  
 ཤེས་བཟོད་འཇུག་གསུམ་དང་བཅས་པ་ཞེས་མཁས་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ་  
 རྒྱང་ལྟར་གྲགས་པའི་བྱིར་རོ། །སྒྲི་མའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟ་ན། ལྷག་བཅས་  
 ཀྱི་དེ་སྒྲ་དེས་ཆོས་ཅན། དངོས་པོ་སྟོན་བྱེད་དུ་ཐལ། བཟོད་བྱའི་དོན་སྟོན་  
 བྱེད་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན་དེ་འབྲ་དེས་བདེན་པ་ལ་སོགས་པ་དངོས་པོ་  
 བཞི་ལས་གང་ཞིག་སྟོན་པ་བཤད་དགོས་ཤིང་། མ་གྲུབ་ན་ལྷག་བཅས་ཀྱི་  
 སྒྲ་མཆམས་སྒྱུར་སོགས་དོན་མང་པོ་ལ་འཇུག་པར་བཤད་པ་དང་དངོས་སུ་  
 འགུལ་ལོ། །འདིར་སྒྲས་པ།

ལ་ལས་ལོ་བརྒྱར་སྒྲངས་པ་གང་། །ལ་ལས་ཡུད་ཅམ་གཅིག་ལ་ཤེས། །  
 ལ་ལས་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་ཡང་། །ལ་ལས་བདེ་སྒྲག་ཉིད་དུ་བྱེད། །ལ་  
 ལས་མཁས་པར་སྒྲོམ་པ་གང་། །ལ་ལས་སྒྲོངས་པའི་གནས་སུ་བཀོད། །ལ་  
 ལར་སྒྲ་བའི་དབང་ལྷག་ཀྱང་། །ལ་ལར་སྒྲགས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་འཛིན། །  
 སློ་ལྟན་ཅམ་དུ་མཚུངས་ན་ཡང་། །སློ་གྲོས་མཆོག་གི་བྱེད་པར་སྟོས། །སློ་

སྟེར་དབང་པོའི་སྒོ་མཚོ་ལས། །བྱང་བའི་སྒོ་ཅན་ང་མིན་སུ། །

གང་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

བཞི་པ་གང་སྒྲིའི་འཇུག་ཚུལ་ནི།

གང་མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོ་རུ། །

དང་པོ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

སྦྱི་ལ་བྲབ་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོར་རྗེས་  
འཇུག་དང་པོ་ག་ལ་གཉིས་པ་ང་སྦྱར་བས། གང་། ཞེས་བྲབ་པ་དེ་ནི་གཙོ་  
བོར་དོན་གྱི་བྱེ་བྲག་དམིགས་སུ་མི་འཛིན་པར་སྦྱི་ལ་བྲབ་པའི་དོན་ཅན་གྱི་  
སྦྱི་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོ། །དེའང་དཔེར་ན། གང་ཞིག་ཏྱག་ཏུ་སྦྱིང་པོའི་  
དོན་བསམས་པས། །གང་ཡང་དམན་པར་འགྱུར་བའི་གནས་དེ་ཅི། །ཞེས་  
པ་ལྟ་བུ་སྦྱི་སྦྱི་དངོས་དང་། གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན། །འདོད་དགུར་  
སྦྱིན་པ་ཁོ་བོའི་རྗེ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་པའི་སྦྱིའི་སྦྱི་དང་། འདིའི་  
གཏན་ཆིགས་གང་། ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་གང་ཡིན། གང་བྱེད། ལྷ་བུ་སྦྱི་སྦྱི་འདི་བའི་  
དོན་དུ་སྦྱོར་བ་སོགས་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། འདིར་མིང་  
ཐོག་ཏུ་སྦྱར་བ་གསུངས་པའང་གཙོ་ཆེ་བའི་དོན་ལ་དགོངས་ཀྱི་མིང་མཐར་  
མི་འཇུག་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སྦྱོན་དུ་བྱི་བའི་དཔེར་བརྗོད་ལ་སོང་བ་ལྟར་དང་།

དེ་འདྲར་མ་ཟད། དེ་ཐོབ་བྱ་བྱིར་གང་དང་བསྟན་བཅོས་གང་། །ཞེས་སོགས་  
མང་དུ་འབྱུང་བ་ལྟར་རོ། །

འདི་ནས་མ་བསྟན་གྱང་ཅི་དང་ངེ་དང་སྤྲི་སྤྲི་རྣམས་གང་དང་སྐབས་  
པལ་ཆེར་ལ་འཇུག་པ་མཚུངས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་གང་ཅིའང་  
རུང་། །ངེ་ལྟར་སྤྲི་དག་འགོ་བ་རྣམས། །ལྟ་བུའི་ཅི་སོགས་སྤྲི་སྤྲི་ལ་འཇུག་པ་  
དངོས་དང་། ཅི་ཞིག་བསམས་པ་དེ་གྲུབ་ནས། །ངེ་ལྟར་བདེ་བ་དེ་ལྟ་བར། །  
སྐལ་བཟང་སྤྲི་ཡིན་དེ་འགོ་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱེ་བྲག་ལ་འཇུག་པའི་སྤྲི་  
སྤྲི་དང་། དངོས་པོ་དེ་ཅི་ངེ་ཅམ་ཞིག་ བདག་པོ་ཁྱོད་སྤྲི་ལེགས་པར་སྒྲིམ། །  
ལྟ་བུ་ངེ་བ་ལ་འཇུག་པ་རྣམས་སོ། །ཅི་ལ་སོགས་པ་དེ་རྣམས་རྣམ་པ་ཐམས་  
ཅད་གང་དང་འཇུག་པ་མཚུངས་པའང་མ་ཡིན་ཏེ་སྤྲི་སྤྲི་གང་ཟག་ཁོ་ན་ལ་  
སྤྲི་བྱེ་བེམ་པོ་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། ངེ་སྤྲི་དང་།  
ངེ་སྤྲི་ལྟ་བུ་ལ་གང་སྤྲི་མི་འཇུག་པ་དང་། ཅིས་གྱང་ལྟ་བུ་ལའང་གང་དང་  
ངེའི་སྤྲི་མི་འཇུག་པ་སོགས་འཇིག་རྟེན་པའི་ཉེར་སྤྲི་དང་བསྟན་ནས་སྐབས་  
ཐོབ་གྱིས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

བདག་སྤྲི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

ལྟ་བུ་བདག་སྤྲི་བཤད་པ་ལ། དངོས་དང་། མཐའ་དབྱེད་དོ། །དང་པོ་ནི།  
གང་མིང་གི་ནི་མ་མཐའ་ན། །



ཕུ་ལི་རྒྱ་ཡི་སྤྱ་མེད་པ། །

དེ་ལ་ཕུ་ལི་རྒྱ་སྤྱར་ན། །

བདག་པོའི་སར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་གི་མ་མཐའ་རྣམས་སུ་ཕུ་ལི་རྒྱ་  
སྟེ་སྤྱེས་བུའི་རྟགས་མཚན་པར་བྱེད་པའི་སྤྱ་སྤྱར་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་  
ལ་ཕུ་ལི་རྒྱའི་སྤྱ་སྤྱར་བར་བྱས་པས་དེའི་བདག་པོའི་དོན་གསལ་བར་རུས་  
པའི་ཕྱིར་བདག་པོའི་སར་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེ་ལ་ཕུ་ལི་རྒྱའི་སྤྱ་ནི་  
བདག་པོའི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་བ་དང་པོའི་སྤྱ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་  
སྤྱར་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྤྱར་བས། ཏྲ་པ། གསེར་པ། ཁ་ལོ་པ། ཐེན་ལས་  
པ། བྱེད་པོ། ལེན་པོ། གཏོང་བ་པོ་སོགས་སོ་སོའི་བདག་པོ་གོ་བར་བྱེད་པ་  
རྣམས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ། ཡོད་པ་པ། མེད་པ་པ། བྱེད་པ་པོ། ཤེས་པ་པོ།  
ལྟ་བུ་རྣམས་ཀྱང་སྟོན་ནས་ཡོད་པའི་སྤྱ་རྣམས་བདག་པོའི་དོན་མི་སྟོན་པའི་  
ཕྱིར་ཕུ་ལི་རྒྱའི་སྤྱ་མིན་པས་སྤྱར་ཕུ་ལི་རྒྱའི་སྤྱ་སྤྱར་ཏེ་བདག་པོའི་དོན་ཅན་དུ་  
སོང་བ་ཡིན་ནོ། །བདག་པོ་ཞེས་པའང་། ཏྲ་དང་གསེར་སོགས་དང་བྱེད་པ་  
དང་ཤེས་པ་སོགས་གང་ལ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེར་ཤེས་དགོས་ཏེ། བཅ་པོ་  
སོགས་ལ་བདག་པོའི་ཐ་སྙད་མི་འཇུག་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདིར་ཕུ་ལི་རྒྱ་དང་སྤྱ་ལི་རྒྱ་ཞེས་པའི་དོན་ཀྱང་བོད་ཡུལ་དུ་གྲགས་པའི་



ཐ་སྙད་ལ་བྱེད་པ་པོ། འབྲིན་པ་པོ། ཞི་བ་ལ། ལྷ་ལ། ཆོས་ལ། ལྷ་བྱའི་བ་དང་  
པོའི་སྐྱས་སྐྱེས་པར་མཆོན་ཞིང་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། བྱེད་པ་ལོ། འབྲིན་པ་ལོ།  
ཞི་བ་ལ། ལྷ་ལ། ཆོས་མ་ལྷ་བྱའི་མ་དང་མོའི་སྐྱས་བྱད་མེད་དུ་མཆོན་པར་  
བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་སྐྱ་དེ་དང་དེ་དག་ལ་སྐྱེས་པའི་རྟགས་དང་བྱད་མེད་  
གྱི་རྟགས་གྱི་མིང་གིས་བསྟན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེའི་མཐའ་དབྱེད་ལ།

གཉིས་པ་ནི།

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས། བ། ཅན། ལྷན་རྣམས་ཀྱང་བྱ་  
ལི་རྒྱའི་སྐྱར་འདོད་པར་སྒྲུང་བ་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། དེ་དག་ལ་བཤད་མ་  
ཐག་པ་ལྟར་གྱི་བྱ་ལི་རྒྱའི་སྐྱ་འཇུག་པའི་རྒྱ་མཆོན་མེད་པའི་བྱིར་དང་། ཅན་  
དང་ལྷན་གྱི་སྐྱ་གཉིས་གང་ཞིག་གང་ལ་ཡོད་པ་སྟོན་པའི་ཆ་ནས་བདག་སྐྱ་  
དང་མཚུངས་པ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གེམ་པོ་ལའང་འཇུག་པས་བདག་སྐྱར་མ་  
ངེས་པའི་བྱིར་དང་། བ་ཡིན་ནི་བྱ་ལི་རྒྱའི་སྐྱ་དངོས་སུ་འགྱུར་བ་ལྟ་ཅི་སྟོས།  
སྐྱིར་བདག་པོ་སྟོན་བྱེད་ཅུ་འཇུག་པའི་བྱིར་དོ། །བྱི་མ་གྲུབ་སྟེ།  
བ་ཡིག་བདག་སྐྱར་འཇུག་པའི་དཔེར་བཟོད་དུ། འཁོར་ལོས་སྐྱར་བ། ལྷ་ས་  
བ། སེ་ར་བ། ལྷ་བྱ་དུ་མ་བཀོད་པ་རྣམས་ཀྱང་མི་འཐད་ཅིང་འཐད་ལྷན་གྱི་  
དཔེར་བཟོད་གཞན་ཡང་དགོད་རྒྱ་མེད་པའི་བྱིར་ཏེ། འཁོར་ལོས་སྐྱར་བ།  
ལྷ་བྱའི་བ་ཡིག་གིས་བདག་པོ་མཆོན་པ་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་དེ་འདྲ་ནི་འཁོར་ལོས་

སྐྱུར་བ་པོ་ཞེས་པའི་པོ་སྐྱུར་སྐྱུས་པའི་རྗེས་ཙམ་ཡིན་པས་པོ་ཡིག་དངོས་སུ་  
མེད་ཀྱང་མིང་སྤྱི་འོག་ནས་བདག་པོའི་དོན་གསལ་བ་ཡིན་གྱི་བ་ཡིག་ཁོ་  
ནའི་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་པ། བ་ཡིག་མེད་པའི། འཁོར་སྐྱུར། ལྟ་བུས་ཀྱང་བདག་  
པོ་གོ་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་ལ། ལྟ་ས་པ། སེ་ར་པ། ལྟ་བུ་རྣམས་ནི་  
གྲོང་པའི་སྐྱད་པལ་བ་ཙམ་དུ་ཟད་པས་དཔེར་མི་འོས་ཏེ། དེ་འདར་ལ་ཡིད་  
བརྟན་འཆར་ན་ནོར་བ་མང་པོ་འང་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་དག་  
དག་པར་འདོན་ན། ལྟ་ས་པ། སེ་ར་པ། ལྟ་བུར་བརྗོད་རིགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཡང་རྗེས་འཇུག་འ་ཡིག་མོར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་འདྲ་དེ་ཏྱགས་  
མཚུངས་འདྲེན་ཚུལ་དུ་བསམས་པ་ཡོད་སྤིང་ཀྱང་། བདག་སྐྱུ་འདི་རྗེས་  
འཇུག་གི་བྱད་པར་ལ་མི་སྟོས་པའི་སྤྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པས་དེ་འདྲར་  
མི་འགྱུར་བར་མ་ཟད། ཏྲ་པ། གྲ་པ། ཡོད་པ་པ། ཞི་བ་པ། ལ་སོགས་པ་སྦྱོར་  
ཚུལ་མ་ལོག་པའི་དཔེར་བརྗོད་རྣམས་ལ་བརྟགས་པས་ཀྱང་འབྲུལ་བ་སེལ་  
བར་འགྱུར་རོ། །

ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། བ་བ་ཅན་རྣམས་འཇུག་པ་མཚུངས་པའི་སྐྱུ་བ་  
བྱེད་དུ། བ་བ་ཅན་ནི་བདག་པོ་འཇུག་། ལྟན་པའི་དོན་དུ་སྐྱུར་བར་བྱ། །ཞེས་  
སྐྱུ་སྟོའི་ལུང་འདྲེན་མོད། དེའི་དཔེ་དག་པ་རྣམས་སུ། བའམ་ཅན་ནི་བདག་  
པོ་འཇུག་། །ཞེས་འབྲུང་ཞིང་འབྲེལ་པར་ཡང་གསེར་པ་དང་གསེར་ཅན་ཞེས་  
དཔེར་བརྗོད་པ་ལས་བ་ཡིག་གི་དཔེར་བརྗོད་མ་བྱུང་བ་མ་ཟད་གཞུང་གི་དེ་

མ་ཐག་ཏུ།

བ་ནི་སྤྱི་རུ་བཞག་པ་སྟེ། །ཡུལ་དུས་ངེས་པར་མ་བཟུང་བའོ། །ཟ་བ་  
བཟའ་དང་ཟ་པོ་བཞིན། །མ་ནིང་དག་ཏུ་གཞག་པར་བྱ། །ཞེས་ཟ་བ་ལྟ་བུའི་  
བ་ཡིག་དེ་བྱ་བྱེད་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གང་ལའང་བྱེ་བྲག་ཏུ་མི་འཇུག་  
པར་བཤད་པས། །བྱེད་རང་གིས་དཔེ་མ་དག་པ་ཞིག་མཐོང་བའང་བསྐྱགས་  
ཉེས་པའམ་རང་འདོད་ཀྱིས་བཅོས་པར་བས་ཀྱི། །ལུང་དེ་ནི་བྱེད་ཀྱི་འདོད་པ་  
དེའི་གཞོན་བྱེད་ཡང་དག་ཏུ་ཡོད་དོ། །ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། ར་མ་ཆང་ལ་  
སོགས་མ་ཡིག་བྱ་ལི་རྒྱར་འགྱུར་བ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་བ་ཐོས་ཀྱང་། །གཞུང་དོན་  
ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མ་དབྱེད་པའི་རྟགས་སུ་ཟད་དེ། །དེ་འདྲ་ངེས་བདག་པོའི་དོན་  
བསྟན་དུ་ཚུགས་ཀྱང་བྱ་ལི་རྒྱའི་སྟོག་ཕྱོགས་སྤྱི་ལི་རྒྱའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དགག་སྒྲ་བཤད་པ་དངོས།

རྟག་པ་དགག་སྒྲ་བཤད་པ་ལ། །དངོས་དང་། མཐའ་དབྱེད་གཉིས། །དང་  
པོ་ནི།

གང་མིང་བརྗོད་པའི་ཡ་མཐའ་ན། །

སྤྱི་ལི་རྒྱ་ཡི་སྤྱི་མེད་པ། །

དེ་ལ་སྤྱི་ལི་རྒྱ་སྤྱར་ན། །

དགག་པའི་གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་བརྗོད་བའི་ཡ་མཐའ་སྟེ་ཐོག་མར་  
སྟོ་ཡི་རྒྱ་སྟེ། མོ་ཉོག་ས་ཀྱི་སྐྱ་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྟོ་ཡི་རྒྱ་འཛིན་སྐྱ་སྐྱར་བ་བྱས་པ་  
ན་སྐྱོར་ཡུལ་གྱི་དོན་དེ་མ་ཡིན་པའམ་མེད་པར་སྟོན་པའི་ཕྱིར་དགག་པའི་  
གནས་སུ་ཞེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེ་ལ་སྟོ་ཡི་རྒྱ་འཛིན་སྐྱ་དངོས་ནི། མ་དང་  
མོ་གཉིས་ཁོ་ན་ཡིན་པ་གོང་སྟོས་ལྟར་ལས་མོ་ཡིག་དགག་སྐྱ་ལ་མི་འཇུག་  
པས་འདིར་མ་ཡིག་ཉིད་གཟུང་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ཡིག་གྲང་  
ཞར་གྱིས་ཐོབ་པས་དེ་དག་དགག་སྐྱར་སྐྱོར་ཆེ་དགག་བྱའི་མིང་ཐོག་ཁོ་ནར་  
ངས་པ། དཔེར་ན། མ་ཡིན། མ་ལུས། མ་ཞེས། མ་མཐོང་། མ་ངལ། མ་བྱེད།  
མ་སྟོན། མི་རིགས། མི་འབྱུང་། མི་ཉག་ མི་འགལ། མི་བྲ། ལ་སོགས་པ་ལྟ་  
བུའོ། །

དེའི་མཐའ་དབྱེད་པ།

གཉིས་པ་ནི།

སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་པལ་ཆེར་གྱིས་འདིར་བསྟན་མོ་ཉག་ས་ཀྱི་  
དགག་སྐྱ་མིང་མཐའ་ཡང་འཇུག་པ་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་། དེའི་དཔེར་བརྗོད་  
དུ། གཟུགས་མེད། སྐྱ་མེད། ཡོད་མིན། མེད་མིན། སྐྱ་མ་ཡིན་སོགས་བཀོད་  
པ་དང་། ལ་ལས། བུམ་པས་སྟོང་བ། བུམ་པས་དག་པ། ལྟ་བུའང་འདིའི་  
དཔེར་བརྗོད་དུ་བྱས་སྐྱར་བ་སྟོ་གོས་ཅིང་པོར་གྱུར་པའི་སྟོན་དུ་ངས་ཉེ།  
མེད་དང་མིན་དག་ནི་མ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དགག་སྐྱར་གྱུར་པ་དང་དོན་

དང་ལྟན་པའི་སྤང་ཀྱང་ཡིན་པས་རྟགས་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་འཆད་འགྱུར་  
 ལྟར་སྒྲིལ་ལྟའི་སྤྲིན་ཆ་ཤས་སུ་གཏོགས་མོད་ཀྱི་འདི་དག་མིང་གི་ཐོག་མར་  
 མི་འཇུག་པས་སྐབས་འདིའི་བསྟན་བྱ་མ་ཡིན་པ་དང་། མ་ཡིན་ཞེས་པ་ནི་  
 དགག་བྱ་ཡིན་ཞེས་པའི་མིང་དེའི་སྟོན་དུ་འགོག་བྱེད་མོ་རྟགས་སྐྱར་བ་  
 ཡིན་པས་ཁོ་རང་གི་ཞེན་དོན་གྱི་དཔེར་མི་རུང་བ་དང་། སྟོང་པ་དང་དག་  
 པ་སོགས་ཀྱང་སྤང་མོ་རྟགས་གཉིས་ཀ་མིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དགག་པའི་དོན་  
 ཅན་གྱི་སྤྱི་ཡོད་ཆ་ད་གཏི་ཐུག་རིགས་འགྲེས་གྱིས་འདིར་བསྐྱུ་བར་སྒྲིལ་བ་  
 གཞུང་དོན་ལ་ཤེན་ཏུ་མ་ཞུགས་པར་འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ། །འདི་སྐབས་སྤང་ཁོ་  
 ར་མ་ཡིན་པར་མིང་གི་འཇུག་པ་གཞན་བསྟན་པས་ཅི་ཞིག་ཉེས་ཤེས། སྤྱིར་  
 མིང་གི་འཇུག་པ་སྟོན་པ་ནི་མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བསྟན་བཅས་སོགས་སུ་གཙ་  
 བོར་ཡིན་ཞིང་། བརྟེན་དག་གི་བསྟན་བཅས་རྣམས་སུ་ནི་མིང་ཆིག་དེ་དག་གི་  
 ཡི་གེའི་སྒྲིལ་ཚུལ་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ལ་སོགས་པ་གཙ་བོར་འབྱུང་བ་ཤེས་  
 དགོས་ལ། བྱང་པར་གཞུང་འདིར་ནི་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་ཁོ་ན་བསྟན་པ་མངོན་  
 སུམ་གྱིས་གྲུབ་བཞིན་དུ་དེའི་སྐབས་དོན་དང་མི་མཐུན་པའི་མིང་དོན་ལྟག་  
 བོ་ཁ་ཤས་བསྟན་ནས་དགོས་མེད་ཀྱི་བཤད་ཡམ་བྱེད་པ་ནི་རིགས་པར་སྤྱི་  
 བའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་མདུན་སར་མཛེས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་སྤྱི་སྟོན་འགྲེས་དུ་འདིར་མ་བསྟན་པའི་སྤང་སོགས་མང་དུ་  
 བཤད་ཅིང་པལ་ཆེར་ལེགས་བཤད་དུ་འང་ཡོད་ལ་སྟོན་དུ་མངོན་བཤད་དུ་



མ་མཐོང་མོད། འདིར་ནི་ཡི་གེ་མང་བའི་འཇིགས་པས་སྒྲོ་བར་མི་བྱ་ཞིང་སྒྲོ་  
ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་པར་འདོད་ན་དེ་ཉིད་དུ་ཉོག་གས་ཤིག

གདམས་ངག་བརྗོད་པས་མཐུག་བསྟུ་བ།

གཉིས་པ་གདམས་ངག་བརྗོད་པས་མཐུག་བསྟུ་བ་ལ་བཞི་སྟེ། ཆིགས་  
བཅད་འགྲོལ་ཚུལ་ལ་འདོམས་པ། ཉན་པ་པོ་སྒྲོ་བསྐྱིང་བའི་སྒྲོ་ནས་འདོམས་  
པ། བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ལ་འདོམས་པ། གདམས་ངག་སྒྲོད་རུང་ལ་བསྟན་  
དགོས་པར་འདོམས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

ཆིགས་བཅད་འགྲོལ་ཚུལ་ལ་འདོམས་པ།

ཆིགས་སུ་བཅད་པའི་མཆམས་སྒྲུར་རྣམས། །

རུང་བཅད་བསྟུས་པ་ཡོད་ན་ཡང་། །

དེ་ནི་དེ་བཞིན་སྒྲུར་བར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེའང་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བཀའ་དང་བཀའི་དགོངས་  
འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་དང་རྗེས་སུ་འགྲེལ་བའི་རིག་གནས་ཐུན་  
མོང་བའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་ཆིགས་སུ་བཅད་པ་ཡང་དག་པར་སྒྲུར་བ་  
ཡོད་ན་ལྟ་ཅི་སྟོས། རུང་བཅད་བསྟུས་པར་གྱུར་པ་ཡོད་ན་འང་། དེ་ནི་འདིར་  
སྒྲོན་དུ་བསྟན་པའི་སྒྲུར་བསྟུ་ལ་སོགས་པ་རི་སྐད་བཤད་པ་དེ་བཞིན་དུ་  
བསྟན་ཅིང་སྒྲུར་ཏེ་བཤད་པས་དོན་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། ཟག་



བཅས་ཟག་པ་མེད་ཆོས་རྣམས།     |ཞེས་པ་ལྟ་བུར་ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་  
ཆོས་རྣམས་དང་ཟག་པ་མེད་པའི་ཆོས་རྣམས་ཞེས་སྟུང་པའི་སྐྱ་དང་འབྲེལ་  
སྐྱ་སོགས་བསྟན་ནས་དོན་རང་གིས་བསམ་པ་དང་གཞན་ལ་འཆད་དགོས་  
པ་བཞིན་ནོ།     |དེའང་ཆོགས་བཅད་ལ་ཆོག་སྟུང་མང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་  
གཙོ་བོར་གསུངས་པ་ལས་ཆོག་ལྷག་པར་ཡང་སྟངས་སོགས་མཆོམས་སྦྱོར་  
བསྟུས་པ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་སྟུར་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ཉིད་དོ། །

གཉིས་པ་ལ།     རྗེས་འཇུག་མེད་མི་རུང་དུ་བསྟན་པ།     རྗེས་འཇུག་ཤེས་  
པའི་དགོས་པ་བསྟན་པ།     དེ་དོན་ལ་དབབ་པའི་ཚུལ་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

རྗེས་འཇུག་མེད་མི་རུང་དུ་བསྟན་པ།

སྟོན་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། །  
མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ཡིན་ལ། །  
གཉིས་འབྲེལ་ཡོད་དམ་གསུམ་འབྲེལ་ཡོད། །  
ཞུ་ལི་བཞི་ལས་གང་ལྟན་ཡང་། །  
རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། །  
མིང་གཞན་སྦྱོར་བ་ཡོད་མི་སྟོན། །

ཅེས་པ་སྟེ།     མིང་ཆོག་གི་སྦྱོར་བ་རྣམས་ལ་གོང་དུ་བཤད་པའི་སྟོན་

འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་སྟོན་དུ་ཞུགས་པ་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་སྟེ།  
 བསྐྱབས། སྐྱབ། ལྟ་བུ་ཅི་རིགས་པར་སྦྱང་ཞིང་འཕུལ་ཏེན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་  
 མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ནི། ལྷ། ལྷ། ལྟ་བུ་གཉིས་འབྲེལ་ཡོད་དམ། ལྷ། ལྷ། ལྟ་  
 བུ་གསུམ་འབྲེལ་ཡོད་དམ། དེ་དག་ལ་ཨྲ་ལི་བཞི་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་ལྟན་  
 པ། ལྷ། ལྷ། ལྟ་བུ་རྣམས་ལའང་རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་མ་  
 ཞུགས་ན་ཡི་གེའི་གཟུགས་དེ་ཉིད་ལས་མིང་དོན་གཞན་ལ་འཇུག་ཅིང་སྟོར་  
 བ་ནི་ཚུལ་འདི་ལ་ནམ་ཡང་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །དེས་ན་དཔེར་  
 སྟོས་པ་དེ་དག་ལ་རིམ་པ་བཞིན་རྗེས་འཇུག་སྐྱར་བས། ལྟན། ལྟན། ལྷ།  
 ལྷ། ལྟན། ལྟན། ལྟ་བུ་སོ་སོར་དོན་དང་བཅས་པར་འབྱུང་བ་སྟེ། ལྷ་སྐྱར་  
 ལྷི་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱད་གསར་བཅད་ཀྱི་ཆོ། དཔལ། འདལ། དགལ། སོགས་  
 དགོས་དབང་གིས་དམིགས་གསལ་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་འཇུག་པལ་ཆེར་  
 ཟོར་ཡང་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱུ་བར་མཛད་པས་དེང་སང་དངོས་སུ་མེད་ནའང་  
 རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད་ཀྱི་སྐབས་སུ་དོན་གྱིས་ཐོབ་པ་དེ་གསལ་བར་མཆོན་པ་  
 གོང་བཤད་ལྟར་རོ། །

འདི་སྐབས་འབྲེལ་བྱེད་སྒྲ་མ་འགའ་ཞིག་གིས། རྗེས་འཇུག་གང་རུང་  
 མ་ཞུགས་པའི་མིང་གི་སྟོར་བ་ཡོད་པར་འདོད་པ་སོགས། འབྲེག་བཤད་  
 མང་དུ་བྱས་པ་མཐོང་མོད་ཀྱི་སྐད་ནས་དཔྱོད་ལྡན་ཁ་ཅིག་གིས་སུན་འབྲིན་  
 པར་མཛད་འཇུག་པས་དགག་པ་མ་སྟོས་སོ། །

## གཉིས་པ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཤེས་པའི་དགོས་པ་བསྟན་པ།

རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡི་དོན་ཤེས་ན། །  
འབྲེ་དང་སྟོག་དང་བཤད་རྣམས་གྱེ། །  
མཆམས་སྟོར་སྒྲ་ལ་ཐོགས་མེད་ཅིང་། །  
འབྲེལ་བ་སྒྲ་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར། །  
གཞན་ཡང་རྗེས་འཇུག་ཤེས་པ་ཡིས། །  
དོན་གྱི་སྟོར་བ་མ་མཐོང་ཡང་། །  
དོན་དང་མ་ཐུན་པའི་སྟོར་བ་ཤེས། །

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུའི་བྱ་བ་དང་གཙོ་བོར་  
འབྲེལ་བའི་སྟོང་དང་རྣམ་དབྱེ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལེགས་  
པར་ཤེས་ན། མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ཡི་གེར་འབྲེ་བ་དང་ཡི་གེར་  
བྲིས་བྲིན་པ་རྣམས་བརྗོད་པ་དག་པར་སྟོགས་པ་དང་། ཆོག་དོན་རྒྱ་ཆེར་  
བཀོལ་ནས་བཤད་པ་བྱེད་པ་དང་། དེར་མ་ཟད། བསྟན་བཅོས་སོགས་ཚུམ་  
པ་དང་། གཞན་གྱི་གྲོལ་བ་ཆར་གཙོད་པའི་ཕྱིར་ཚོད་པ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་  
པའི་ཆེ་ཆོག་དོན་སྒྲ་ཕྱི་མཆམས་སྟོར་བའི་སྒྲ་དོན་རྣམས་ལ་སྟོ་གྲོས་གྱི་སྒྲ་  
བ་འཇུག་པར་ཐོགས་པ་མེད་ཅིང་ཆོག་དང་དོན་སྒྲ་ཕྱི་གོ་ལོག་པ་དང་། མི་

འབྲེལ་བ་དང་། འགལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱོན་མེད་པར་འཐད་བ་དང་ལྷན་  
 ཞིང་འབྲེལ་ཆགས་པ་ཁོ་ན་སྤྱོད་པའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། གཞན་ཡང་  
 རྗེས་འཇུག་གི་དོན་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་པ་དེས། ཡི་གེར་བྲིས་པ་མཐོང་བའམ་  
 གཞན་གྱིས་ལེགས་པར་སྒྲིས་པ་ཐོས་ཀྱང་རུང་རང་ཉིད་གྱིས་དེའི་དོན་གྱི་  
 སྐྱོར་བ་སྒྲུབ་མ་མཐོང་བ་སྟེ་སྐྱོད་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བརྗོད་  
 པ་དེའི་སྤང་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་པས་དོན་དང་མཐུན་པའི་སྐྱོར་བ་གང་ཡང་རྗེས་  
 སྤྱོད་པའི་སྟེ་ཤེས་པར་རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ན་ཆོག་ཀྱང་སྤྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 དོན། བསྟན་བཅོས་ལ་སོགས་པའི་དོན་རྣམས་པར་འབྱེད་པའི་སྐྱོར་བ་སྟེ། དེའི་  
 འབྲེལ་བ་ཤད་སོགས་སྐྱོན་ཆད་མ་མཐོང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཤད་སོགས་ཀྱི་དོན་  
 དང་མཐུན་པའི་ཆོག་གི་སྐྱོར་བ་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་པའོ། །

གསུམ་པ་ནི།

དེ་དོན་ལ་དབབ་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ།

རྗེས་འཇུག་སྐྱོར་བ་མཁས་པ་ན། །

ལུང་གི་དོན་དང་སྐྱོར་བ་དང་། །

སྒྲ་མའི་མན་ངག་གསུམ་སྒྱུར་ནས། །

དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་དབབ་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་གི་སྐྱོར་བ་རྣམས་ལ་མཁས་པར་གྱུར་པའི་གང་

ཟག་གིས་རང་ཉིད་སྤྱོད་མོང་དང་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་  
གནས་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་ཅིང་ཤེས་པར་འདོད་པ་ན་དེ་དང་དེའི་རང་  
རང་གི་ཁུངས་སུ་ཆེ་བའི་ལུང་སྤྱོད་མོང་བར་བྱང་སྤོང་དང་པུའྱུ་སྤྱོད་པའི་  
བསྟན་བཅོས་དང་། སྤྱོད་མོང་མིན་པར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་རབ་  
དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་ཆོད་ལྡན་རྣམས་ལས་འབྱུང་བ་དག་གི་དོན་དང་  
སྐབས་སུ་ཇི་ལྟར་འཆོམ་པར་སྒྱུར་བར་བྱེད་པ་དང་། བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་གང་  
ཡིན་པ་དེ་ལ་མཁས་ཤིང་དོན་ཚུལ་བཞིན་དུ་འདོམས་པའི་སྒྲ་མའི་མན་ངག་  
དག་ཀྱང་མཉན་ནས་རྗེས་འཇུག་གི་སྒྱུར་བ། ལུང་དོན། སྒྲ་མའི་མན་ངག་  
གསུམ་སྤྲོགས་གཅིག་དུ་སྒྱུར་ཏེ་ཤེས་པར་འདོད་པའི་དོན་དེའི་སྤྱིང་དུ་དབབ་  
པས་བདེ་སྒྲག་དུ་རྟོགས་པར་འབྱུང་བ་དེ་ལྟར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེའང་ངག་  
དོན་རྟོགས་པར་སྒྲ་བ་རྣམས་ནི་འཕྲད་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཤེས་པས་ཀྱང་  
འགྲོལ་བར་རྒྱས་ལ། རྟོགས་པར་དཀའ་ཞིང་འབྲུལ་གཞི་དང་བཅས་པ་རྣམས་  
ལ་ནི་དེར་མ་ཟད་ལུང་དོན་ཀྱང་སྒྱུར་དགོས་པ་དང་། ལུང་གི་དོན་ཀྱང་ཟབ་  
ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དག་འབྲུལ་མེད་དུ་ཤེས་པ་སྒྲ་མའམ་སྒྲོབ་དཔོན་ལ་རག་ལས་  
པའི་བྱིར་དེ་ལྟར་གསུངས་ཀྱི། ཆོག་སྒྱུར་སྤྲོད་མོང་དེའི་དོན་ལའང་དེ་གསུམ་ག་  
ངས་པར་ཆོགས་དགོས་པའི་དོན་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །འདི་སྐབས་ཁ་ཅིག་གིས།  
དོན་གྱི་ཐོག་དུ་ཞེས་པའི་དོན་དེ་སྤྱིང་པོའི་དོན་ཉམས་ལེན་ཁོ་ནར་བཤད་པ་  
ནི་ཁྱབ་ཆུང་ངོ་། །

གསུམ་པ་བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ལ་འདོམས་པ་ནི།  
བསྐྱབ་ལ་བརྩོན་པའི་གང་ཟག་གིས། །  
དང་པོར་ང་འོ་རྣམས་ལ་སྦྱང་། །  
སྒོན་འཇུག་མིང་གཞི་རྗེས་འཇུག་གསུམ། །  
སྒོག་གི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན། །  
རྗེས་འཇུག་བཞི་ཡི་སྦྱོར་བ་ནི། །  
མཉན་བསམ་བསྟན་པའི་དོན་དུ་སྦྱར། །  
ཡན་ལག་དེ་དག་མཐུ་ཡིས་ནི། །  
འབྲས་བུའི་ཆེད་དུ་དོན་ལ་དབབ། །  
བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་འདི་ཡིས་ནི། །  
གང་ཞིག་འབད་པ་ཆུང་དུས་ཀྱང་། །  
ཞེས་རབ་མྱུར་དུ་གྲོལ་བར་འགྱུར། །  
དེ་ཕྱིར་དང་པོར་འདི་ཉིད་བསྐྱབ། །  
དེ་ནས་རྒྱས་པའང་མཉན་བྱས་ཏེ། །



བསྐྱབ་པ་གང་ལ་དད་པ་ཡི། །

གཞུང་ཉིད་སྒྲུ་མ་དག་ལས་མཉན། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རིག་པའི་ཚུལ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ལ་  
བཙུན་པས་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལས་དང་པོ་བ་དེས་ནི་ཐོག་  
མ་ཉིད་དུ་ང་རོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི་གོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་རང་རང་གི་སྒྲེ་གནས་དང་  
མཐུན་པ་དང་། དབྱངས་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་སོ་སོའི་ང་རོ་དབྱང་ཚུལ་བཅས་ཡི་  
གོ་རེ་རེ་ནས་སྒྲོག་པའི་སྒྲ་གདངས་ལ་སྒྱུར་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ནས་སྒྲོན་འཇུག་  
ལྡང་འཕུལ་ཏེན་གྱི་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་སུམ་ཅུ་དང་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཉེ།  
དེ་གསུམ་ཅི་རིགས་པ་ཆེག་བར་གཅིག་ཏུ་སྒྲུར་བའི་ཚུལ་ཡང་སྒྲོག་ལེགས་  
པར་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ཡིན་པ་དང་། སྒྲོག་ལ་བྱང་ནས་རྗེས་  
འཇུག་ཉེ་དེར་སྒྲོན་འཇུག་ཀྱང་འདུས་པས་དེ་དག་ཏྟགས་འཇུག་ནས་བཤད་  
པ་ལྟར་སྒྲ་དོན་གང་ལ་འཇུག་པ། ཡི་གོ་གང་གིས་འཇུག་པ། ཚུལ་ཇི་ལྟར་  
འཇུག་པ། དགོས་པ་ཅིའི་སྒྲུར་འཇུག་པ་སྟེ་རྣམ་པ་བཞིའི་སྒྲུར་བ་རྣམས་  
ནི། རང་ལ་སྒྲོབ་ཅིང་འདོམས་པར་བྱེད་པ་པོ་སྒྲུ་མ་སོགས་ལས་ལེགས་པར་  
བཤད་པ་མཉན་པ་དང་། ཉན་པ་དེའི་དོན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསམ་  
པ་དང་། དོན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཆུད་ནས་གཞན་ལ་བསྟན་པ་རྣམས་  
ཀྱི་དོན་དུ་སྒྱུར་ཏེ་མཁས་པར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །སྒྲོག་དང་བརྟུན་དག་གི་ཡན་  
ལག་དེ་གཉིས་ཀྱི་མཐུས་ནི་གང་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དེ་ཤེས་པའི་འབྲས་བྱ་

ཐོབ་པར་བྱ་བའི་སྤང་དུ་དོན་ལ་དབབ་ནས་ཉམས་སུ་བསྟར་བར་བྱའོ། །དེ་  
ལྟར་བསྟེན་བའི་རིམ་པ་འདིས་ནི་སྐྱེས་བྱ་གང་ཞིག་ཐོས་བསམ་ལ་བརྩོན་  
འགུས་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་སྟོས་ཅི་དགོས་ཏེ། འབད་པ་ཆུང་དུ་ཅམ་  
བྱས་པས་ཀྱང་ཆོག་དོན་ལ་སྤོངས་པ་མེད་པའི་ཤེས་རབ་སྦྱར་དུ་གྲོལ་བར་  
འགྱུར་རོ། །རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤྱིར་མཁས་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་  
སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་འདི་ཉིད་བསྟེན་པར་བྱ་ཞིང་འདི་ཤེས་ནས་རྟགས་འབྲུག་  
ལ་སོགས་པ་འདིའི་སྐྱབས་སྤྱི་མ་རྣམས་དང་། དེ་ནས་བརྟུན་པའི་གཞུང་  
རྒྱས་པ་གཞན་དང་གཞན་རྣམས་ཀྱང་མཉན་པར་བྱས་ནས་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་  
ན། ཐོག་པ་གསུམ་གྱི་གཞིར་གྱུར་པའི་བསྟེན་པ་གང་ལ་དད་ཅིང་སྟོབ་པར་  
འདོད་པ་དེའི་གཞུང་ལུགས་ཡན་ལག་དང་བཅས་པ་ཉིད་སྤྱི་མ་རྣམས་ལས་  
མཉན་པར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །

དེས་ན་འདིར་ཐོག་མར་ཡི་གེའི་ང་རོ་དང་སྤྱི་ནས་སྦྱོར་སྟོག་ལ་སྦྱང་  
དགོས་པར་གསུངས་པ་དེའི་ཚུལ་བོད་ཡུལ་དུ་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་པ་ཉིད་ཡིན་  
མོད་གྱི། འོན་ཀྱང་དེ་དག་དག་པར་འདོན་པ་ནི་ཆེས་དགོན་པར་སྦྱང་བས་  
ཅུང་ཟད་བཤའ་ན། ཅ་རྒྱ་པའི་ཡི་གེའི་མདོར། གནས་དང་བྱེད་པ་དང་རྩོལ་  
བ་ཞེས་གསུམ་དུ་བཤའ་བ། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་ལ་སྦྱོར་བའི་ཆོ། སོ་སོའི་  
གནས་ནི། ཀ་ཁ་ག་ང་འ་ཏ་ཨ། རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་མགྱེན་པ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཅ་  
ཆ་ཇ་ཞ་ལ་ཤ་ཨི་ཨེ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་རྟུན། ཏ་ཐ་ད་ན་བ་ལ་ས་རྣམས་ཀྱི་

[illegible]

དག་ལས་སྟོད་པའི་སྤྱིར་ཡ་ར་ལ་ཤ་རྣམས་ཅུང་ཟད་ཤད་པའི་རྩོལ་བ་ཅན་  
 རོ། །དེས་ན་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་སོ་སོར་སྟོག་པའི་ཆེ་སོ་སོའི་གནས་དང་བྱེད་པ་  
 དང་རྩོལ་བ་རྣམས་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་གཤམ་ཆེ་ཞིང་གསལ་བྱེད་ལ་དབྱངས་  
 ཡིག་སྒྱུར་པའི་ཆེའང་། ཀ་ལྟ་བུ་མགིན་པའི་སྟེ་གནས་ཅན་ལ་ཨི་ཨེ་མཚོན་  
 བྱེད་གི་གྲུ་དང་འབྲེང་བུ་སྒྱུར་བས་རྟུན་གྱི་སྟེ་གནས་དང་ཡང་ལྟན་པར་  
 འགྱུར་བ་སོགས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་དང་མ་ཐུན་པའི་སྟོག་ཚུལ་ཐོན་པ་  
 དགོས་སོ། །ཁྱད་པར་དབྱངས་སྒྱུར་པའི་སྟོག་ཚུལ་ནི་དག་པ་ཤིན་ཏུ་གཅིས་  
 པར་མཐོང་སྟེ། ཁམས་སྟོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་འགའ་རེ་ན་ན་རོ་དང་འབྲེང་བུ་  
 ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོག་ཚུལ་ཐ་དད་དུ་མི་འབྲུང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་ན་ཞབས་ཀྱི་  
 དང་ན་རོ་སྟོག་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་མ་དག་པར་འདོན་  
 པ་མང་ཞིང་། དེས་ཡི་གེ་འབྲི་བ་ནའང་མ་དག་པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་པའི་སྤྱིར་རོ། །  
 སྒྱུར་སྟོག་གི་སྐབས་སུའང་འཕྱལ་རྟེན་དང་མགོ་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་སོ་  
 སོའི་སྒྲ་ཐོན་དགོས་པ་ནི། རྗེ་བཙུན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས།

གང་དང་གང་ལ་གང་བཏགས་པས། །གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གནས་ནས་  
 འབྲུང་། །དེ་ལ་ར་མགོ་ལྟེ་ཅེ་འདར། །ལ་མགོ་ལྟེ་སྟོད་རྒྱ་ཡང་བསྐྱེད། །ས་  
 མགོ་སོ་ཡི་བར་ནས་དབྱང་། །ལྟག་མ་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཤེས། །གལ་  
 ཏེ་མ་སྤྱོད་གྱུར་པ་ནི། །ཡི་གེ་སྤལ་ཞིང་བརྗོད་པར་བྱ། །དཔེར་ན་གྲ་ལ་ག་  
 ར་འཇ། །སྒྲ་ལ་སྒྲ་ར་རི་བཞིན་དུ། །དེ་ནས་འཕྱལ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །གས་

འཕུལ་ཐོག་མར་རྟེན་ནས་དབྱུང་། །དས་འཕུལ་ལྷེ་ཅེ་མྱོད་པ་ལས། །བ་མས་  
འཕུལ་བ་ཐོག་མར་ནི། །མཆུ་བཙུམ་པ་ལས་བྱུང་པར་སྒྲ། །འས་འཕུལ་གྱེ་  
བའི་ཕྱགས་ནས་དབྱུང་། །འཕུལ་ཞིང་བཅེགས་པའི་ཡི་གེ་ཡང་། །གོ་རིམ་  
བཞིན་དབྱུང་མ་ཕྱིན་ན། །འདི་ཡང་ཕྱལ་ཞིང་བསྐྱགས་པ་སྟེ། །མཁུ་ལ་མཁུ་  
ར་ཇི་བཞིན་ནོ། །

ཞེས་སོགས་གསུངས་པས་ཀྱང་གྲུབ་མོད། །སྟོན་འབྲི་ཁུང་དུ་སྦྱོབ་པ་  
རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་པའི་ཆེ་གནའ་བོའི་དུས་བཞིན་དུ་ཡིག་སྟོག་ཚུལ་ཆད་  
ཀྱང་བཅེགས་འཕུལ་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་བྱུང་ཕྱིན་པར་འདོན་པའི་སྟོལ་བཟང་པོ་  
བྱུང་བར་གྲགས་པ་དང་། །ཁམས་སྟོགས་ཀྱི་མཐའ་ཨ་མདོ་དང་རྒྱལ་མོ་རོང་  
སོགས་བྱང་ཤར་ཀྱི་ཆ་རྣམས་སྤྱ་འཁོད་པའི་སྦྱེ་བོ་དག་ལའང་གནའ་བོའི་  
དུས་སྤྱ་བོད་ཡུལ་དབྱུས་ནས་བྱུང་བའི་སྟོག་ཚུལ་མ་ཉམས་པ་ཡིན་པར་  
གྲགས་པའི་ཡི་གེ་སྟོག་ཚུལ་དང་། །དེ་དག་གི་ཡུལ་སྐད་བཅས་ལའང་གྱོང་  
ཉམས་ཆེ་ཅིམ་ལས་འཕུལ་རྟེན་སོགས་ཀྱི་བྱུང་དག་པར་འདོན་པ་འབྱུང་  
བར་མདོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་མཆོན་རུས་སོ། །གཞན་  
ཡང་བོད་ཡིག་གི་སྟོབ་ཇི་ལྟར་སྦྱར་བའི་ཚུལ་ནི་སྟོན་གྱི་བོད་སྐད་དག་པ་  
ཉིད་ལ་བརྗོད་པའི་སྒྲ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་དེ་ལྟར་མཁན་པོ་འདིས་སྦྱར་བ་ཡིན་  
པས། །སྐད་ལ་འཕུལ་རྟེན་སོགས་ཀྱི་བྱུང་གསལ་བ་མེད་ན་ཡི་གེ་ལ་དེ་ལྟར་  
སྟོབ་པ་རྒྱ་མཆོན་གང་ཞིག་གིས་རྟོགས་པར་རུས། །དེས་ན་འགའ་བོའི་དུས་



སུ་ཡིག་ལྷོག་ཅམ་དུ་མ་བད་བོད་སྐད་ཉིད་ལའང་སྐྱ་ཟུར་ཐམས་ཅད་མ་  
 ཉམས་པར་འདོན་པ་ཞིག་ཡོད་པར་ངེས་ཀྱང་། དེང་སང་བོད་ཡུལ་དབུས་  
 དང་མཐའ་འཁོབ་པལ་ཆེར་ལ་རང་སྐད་དང་ཡིག་ལྷོག་གཉིས་ཀར་སྐྱ་དག་  
 པར་འདོན་པ་མེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁས་པའི་ཁྱོད་ནའང་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་  
 སྒྲེབ་དག་སྤྱིན་ལྷོག་ཚུལ་དེ་དང་ངེས་པར་བསྟུན་མི་དགོས་བསམས་པའམ།  
 སྒྲེབ་སྦྱོར་ནི་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི་བརྗོད་པའི་དབང་དུ་མ་བསྟུན་  
 པའམ། ལྷོག་ཚུལ་ཡིག་སྒྲེབ་དང་བསྟུན་དགོས་ཀྱང་སྤྱོད་པ་ཅམ་ལས་ཡིག་  
 སྒྲེབ་ཇི་ལྟ་བར་སྐྱ་ཟུར་ཐོན་པ་ནི་སྤར་ཡང་མ་བྱུང་ཞིང་ད་ལྟའང་འདོན་པར་  
 མི་རུས་སོ་སྟམ་པ་མང་དུ་ཡོད་པར་དོགས་པ་དང་། ལེགས་སྦྱར་ཀྱི་སྐད་  
 ལའང་། གངས་ཅན་ཀྱི་བརྗོད་ཤེས་པར་རྫོམ་པ་ཕྱིས་བྱུང་ནམས་ཀྱིས་  
 སྒྲགས་ཀྱི་ལྷོག་ཚུལ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་དང་གཏན་འགལ་བ་རེ་ལ་  
 ཡིད་བརྟན་འཆར་ཞིང་དབྱངས་གསལ་ཀྱི་མཆམས་སྦྱོར་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་  
 འགྱུར་དེ་རྣམས་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་བརྗོད་པ་ལ་ཇི་ལྟ་  
 བར་སྦྱོར་མི་རུས་སྟམ་པར་འདུག་པ་ནི་ཡ་ཆའོ། །དེ་བས་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
 སྐྱ་དག་པར་བསྟུག་མ་ཤེས་པའམ་མ་རུས་ནའང་། ལྷོག་ཚུལ་དག་པ་མེད་དོ་  
 ཞེས་བརྗོད་པར་མི་བྱའོ། །སྦྱོར་ལྷོག་དངོས་ཇི་ལྟར་བྱ་བའང་། འཕུལ་ཅན་  
 རྣམས་ལ་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟར་འཕུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རང་རང་གི་སྦྱེ་གནས་  
 དང་མཐུན་པའི་སྐྱ་ཐོག་མར་འབྱུང་དགོས་ཤིང་། མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་



རྣམས་ལའང་མགོ་དང་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་སོ་སོའི་གནས་དང་མཐུན་པའི་  
བརྗོད་པ་སོ་སོར་འབྱུང་དགོས་པ་དཔེར་ན་སྐྱུ་ལྟ་བུ་ལ་ས་གར་རྣམས་རིམ་  
པར་རང་སྐྱོན་ཅམ་དུ་སྦྱར་བར་གློག་པ་ལྟ་བུ་དང་། འ་མཐའ་ཅན་པལ་ཆེར་  
ཞིག་གི་ཉེན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་མི་གསལ་བས་དེ་དག་མ་གཏོགས་གསལ་བར་སྦྱང་  
བའི་མཐའ་ཉེན་ཅན་ཡང་འཇུག་མེད་པ་རྣམས་ནི་ཉེན་ཡིག་སོ་སོའི་གནས་  
དང་མཐུན་པའི་སྐྱ་རྗེས་སུ་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་འཇུག་ཅན་ལ་ས་ཡིག་གི་  
ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་པ་རོལ་དུ་ཆིག་གྲོགས་གཞན་མེད་ན་ས་སྐྱ་དངོས་སུ་མི་  
གསལ་ཡང་སྐྱ་དེ་འབྱུང་བར་ཉེ་བ་ལྟར་བསྐྱབ་ཅིང་། ཆིག་གྲོགས་ཡོད་ན་  
རྗེས་འཇུག་སྐྱ་མ་དེའི་སྐྱ་བྱར་ཀྱི་རྗེས་སུ་ས་སྐྱ་འང་ཐོན་པར་འབྱུང་དགོས་  
པ་དང་། ད་ཡིག་གི་ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་ཆིག་གྲོགས་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པར་  
རྗེས་འཇུག་སྐྱ་མའི་སྐྱའི་མཐར་དའི་སྐྱ་འབྱུང་ལ་ཁད་ཅམ་སྐྱ་མནན་པ་ལྟ་  
བུར་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་སྐད་གསར་བཅད་ཀྱི་དུས་སུ་འ་མཐའ་པལ་  
ཆེར་དང་ད་བྲག་མ་གྲིས་པའང་དེ་དག་གི་སྐྱ་བརྗོད་པ་ལ་ཏ་ཅང་མ་གསལ་  
བས་ཡིན་པར་སྦྱང་ངོ། །དེ་ལྟར་ཡི་གེ་གློག་ཚུལ་དག་པར་འདོད་པ་རྣམས་  
ལ་སྤྲིན་གསལ་ཅམ་སྟོས་པར་བད་ཀྱི་རྒྱས་པར་སྟོས་སུ་མ་ལའང་ཤིང་འདི་ཅམ་  
གྱིས་ཀྱང་། གྲ་བྲ་བྲ་རྣམས་དང་། སྐྱ་བྲ་བྲ་དང་། ཅ་ཆ་ཇ་རྣམས་སྤྲིན་གསལ་  
མཚུངས་པར་གློག་པ་དང་། བསྐྱ་བྱ་བྱ་སྐྱ་དབྱ་སྐྱ་རྗེ་རྣམས་མཚུངས་  
པར་གློག་པ་དང་། རྗེ་སྐྱ་དངའ་མངའ་རྣམས་མཚུངས་པར་གློག་པ་སོགས་

འབྲུལ་བ་འབྲུམས་སུ་གྲས་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚང་རིག་པར་བྱས་སོ། །

སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་སྔ་མ་འགའ་ཞིག་གིས། རྗེས་འཇུག་བཞི་ཡི་  
སྒྲོར་བ་ནི། །ཞེས་དང་། གཞན་ལ་འང་ཀྱོག་བཤམ་བྱས་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད་  
ཀྱང་། འབྲེལ་བ་གཞན་དང་གཞན་དུ་ལེགས་པར་བཀག་པ་འང་མཐོང་བས་  
འདིར་དགག་པའི་སྒྲོས་བ་མ་བྱས་སོ། །

སྒྲོད་རུང་ལ་གདམས་ངག་བསྟན་དགོས་པར་འདོམས་པ།

བཞི་བ་སྒྲོད་རུང་ལ་གདམས་ངག་བསྟན་དགོས་པར་འདོམས་པ་ནི།

སྒྲོབ་དཔོན་དེ་ཉིད་དུ་འཛིན་ཅིང་། །

ལེ་ལོ་གཡེང་བ་རྣམ་པར་སྤངས། །

ཐོ་བཟང་དད་པ་ལ་བརྟེན་པ། །

སྐྱེས་བུ་དེས་ནི་ཕྱར་རྟོགས་ཏེ། །

དེ་ལ་དུས་སུ་འདོམས་པར་བྱ། །

གཅིག་ཞོས་དེ་ལས་ལྡོག་པའོ། །

ཞེས་པ་སྟེ། བརྟེན་སྒྲོར་བ་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅས་འདི་  
སྟ་བུའི་གདངས་ངག་བསྟན་དུ་རུང་བའི་སྒྲོད་ནི་གདམས་ངག་སྟོན་མཁན་  
ཀྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དེ་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་དུ་འཛིན་ཅིང་ཞེས་དང་བཅས་པས་དེ་དུ་

གཞོ་བ་དང་། རིག་པ་སློབ་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དེ་ལ་སློབ་པ་ཞན་པའི་ལེ་ལོ་དང་། བྱ་བ་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་གཡེང་བ་གཉིས་སྤངས་པ་སྟེ་སློན་དེ་དག་གིས་སྒྲགས་མི་རྟོག་པའི་རྟག་སྒྲོར་གྱི་བཙོན་འགྲུས་དང་ལྡན་པ་དང་། རིག་པ་སློབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཐོ་སྟེ་རང་བཞིན་རྣམ་ངང་ཚུལ་བཟང་ཞིང་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་གནས་ལ་མཆོག་ཏུ་དད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་གྲུས་སྒྲོར་གྱི་བཙོན་འགྲུས་དང་ལྡན་པ་སྟེ། མཆོན་ཉིད་གསུམ་དང་ལྡན་པ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིམ་བྱ་དེས་ནི་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་གང་ཡིན་དེ་སྦྱར་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་དེ་ལ་དུས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དུས་སུ་འདོམས་པར་བྱ་བྱེད་། གཅིག་ཤོས་གཞན་ནི་དེ་ལས་ཕྱོག་པ་སྟེ། སློབ་དཔོན་ལ་མི་གྲུས་པ་དང་། ལེ་ལོ་དང་། གཡེང་བ་ཅན་དང་། རང་བཞིན་ངན་ཞིང་དད་པ་མེད་པ་རྣམས་ལ་ནི་སྟོན་དང་མི་ལྡན་པས་རེ་ཞིག་འདོམས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྱི་ནས་དོན་དུ་གཉེར་ཅིང་འདུན་པར་གྱུར་ན་ལེགས་པར་རྗེས་སུ་བསྟན་པར་ཡང་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །

མཇུག་ཅིང་།

འདིར་སྒྲུས་པ།

ཐུ་མའི་གཞུང་བཟང་ནོར་འཛིན་མར། །ལོག་རྟོག་རྒྱལ་ཆོགས་འབེབས་བྱེད་པའི། །བཤད་སྒྲོས་མང་པོའི་སྟོ་བྱར་གྱིས། །དཀྱིགས་ལྡན་དབྱིད་ཀ་ཤར་བའི་ཆོ། །གང་གི་ཐུགས་རྗེས་སྒྲར་བསྐྱལ་བས། །བདག་སྟོའི་གདེངས་

ཅན་གཉིད་སད་དེ། །ལེགས་བཤམ་སྤང་ཅི་འེ་ཆར་པབ་པས། །དོན་རབ་  
གསལ་བའི་དབྱར་ཁ་བྱང་། །ད་སྟེ་སྟོ་གསལ་གཞོན་ཏུ་ནམས། །འཁྱལ་མེད་  
ནམ་དཔྱོད་སྐྱ་གྲུ་གསར། །ཅི་ཡང་རྒྱས་པའི་ཐང་ག་འདིར། །བག་ཡངས་ཉིད་  
དུ་ཅེན་པར་འོས། །

དེ་ལྟར་སྐམ་ཏུ་པའི་གཞུང་གི་ཆོག་དོན་གྱི་ཆ་རང་སྟོས་ཇི་ལྟར་དཔོག་  
པ་རེ་ཞིག་བཤམ་ཅིན་ཏོ། །།



ཡུལ་གངས་ཅན་པའི་བད་ཡང་དག་པར་སྒྲོར་བའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་  
བྱེ་བྲག་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་གི་རྣམ་པར་བཤད་པ་  
མཁས་པའི་མགྲུལ་རྒྱན་ཟུ་ཏིག་སྤེང་མཛེས་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

སྐད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་ཡིད་མཁར་ཤར་བས་ཀྱང་། །

ནང་གི་ཟུན་སྒྲུག་རྣམ་པར་སྟོལ་བྱེད་པ། །

འཇམ་དཔལ་དཔལ་པོའི་བྱེན་རྒྱབས་ཉིན་མོར་བྱེད། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྒྲོག་གསུམ་སྟོང་པོར་བསྟེན། །

ཞེས་ཞེས་པའི་ཆོག་སྒྲོན་དུ་བཏང་ནས་ད་ནི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་ཞེས་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གཞུང་གི་ཆོག་དོན་ལ་རྣམ་པར་དབྱེད་ནས་ཅུང་ཟད་  
དགོལ་བར་བྱའོ། །

དེ་ལ་རེ་ཞིག་གཞུང་འདིའི་སྤྱི་སྒྲོམ་ཀྱི་ས་བཅད་ནི། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་  
སྤྱིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་དང་། སྒྲོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་  
བཤད་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་སྟེ་གསུམ་དུ་  
རིག་པར་བྱའོ། །དང་པོ་ནི།

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྤྱིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབར་ཞིག་ལ། །

སྡེ་བ་སྤྱེད་དང་བརྒྱད་གནས་པའང་། །

སྡེ་ཆོན་ལྷ་རུ་བྲིལ་བྱས་ནས། །

ཕོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། །

ཤེན་ཏུ་མོ་དང་བཞི་བཞི་རུ། །

སྡེ་བ་བཞི་བ་ཡན་ཆད་དབྱེ། །

ལྷག་མ་བརྩུ་བཞི་གནས་པ་ལ། །

ཅ་སོགས་གསུམ་ནི་ཅ་སོགས་སྦྱར། །

ཕ་ནི་བ་དང་སྦྱར་བར་བྱ། །

ལྷག་མ་རྩག་ནི་མོ་རུ་སྦྱར། །

ར་ལ་ཏ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། །

ཨ་ནི་མཆོན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། །



ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉེ་བར་གྲགས་པའི་ཡི་གེ་  
རྣམས་ལ་ཕོ་མོ་གཉིས་སྟེ་དབྱེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་དབྱངས་ཡིག་མཆོན་  
བྱེད་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་མོ་དང་ཀ་ནས་ཨའི་མཐར་  
ཐུག་པ་གསལ་བྱེད་སྟུང་ཅུ་པོ་རྣམས་ནི་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཕོར་ཤེས་པར་  
བྱའོ། །

དེས་ན་ཕོར་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་སྟེ་གསལ་བྱེད་སྟུང་ཅུ་པོ་ཁོ་ན་ལ་སྟེ་བ་  
བྱེད་དང་བརྒྱད་དུ་གནས་ཏེ། སྟེ་བ་དང་པོ། ཀ་ཁ་ག་ང། གཉིས་པ། ཅ་ཆ་  
ཇ་ཉ། གསུམ་པ། ཏ་ཐ་ད་ན། བཞི་པ། པ་ཕ་བ་མ། ལྷ་པ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།  
ཐུག་པ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། བདུན་པ། ར་ལ་ཤ་ས། བྱེད་པ། ཏ་ཨ། རྣམས་སོ། །

དེ་རྣམས་སྟེ་ཆོན་ལྷ་རུ་བྲིལ་བ་ནི་ཕོ་དང་མ་ནིང་དང་མོ་དང་ཤེན་རྟ་མོ་  
དང་མོ་གཤམ་སྟེ་རྣམ་པ་ལྟའོ། །དེའང་སྟེ་བ་བཞི་པོ་རྣམས་ཀྱི་དང་པོ་ཀ་ཅ་  
ཏ་པ་རྣམས་ཕོ་དང་། གཉིས་པ་ཁ་ཆ་ཐ་ཕ་རྣམས་མ་ནིང་དང་། གསུམ་པ་  
ག་ཇ་ད་བ་རྣམས་མོ་དང་། བཞི་པ་ང་ཉ་ན་མ་རྣམས་ཤེན་རྟ་མོར་དབྱེ་བར་  
བྱའོ། །དེར་མ་བྱེ་བའི་ལྷག་མ་ཅ་སྟེ་བྱེ་ན་ཡི་གེ་བརྒྱ་བཞིར་གནས་པ་ལ། ཅ་  
ལ་སོགས་པ་སྟེ་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་ནི་རིམ་བཞིན་སྟར་བསྟན་པའི་ཅ་ལ་སོགས་  
པ་གསུམ་དང་སྟུར་བར་བྱ་སྟེ། ཅ་ཕོ་ཆ་མ་ནིང་ཇ་མོར་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་  
བཞིན་དུ་ཕ་ནི་བ་དང་སྟུར་བས་མོ་དང་། ལྷག་མ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་ཐུག་ཀྱང་  
མོར་ཡི་གེར་སྟུར་བར་བྱའོ། །ར་ལ་ཏ་གསུམ་ནི་མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་ཞེས་བྱ་

ཞིང་། ཨ་ཡིག་ནི་མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་པར་མ་ཟད་མཆན་མེད་གྱི་ཡི་གེ་  
 ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །ཞེས་པའི་དོན་ཏོ། །འདིར་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཕོ་ལ་  
 སོགས་པར་རྒྱ་མཆན་གང་གི་སྒྲོ་ནས་བཞག་པའང་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཏེ།  
 ཡི་གེ་རྣམས་སོ་སོར་ངག་ནས་བརྗོད་པའི་ཆེ་སོ་སོའི་སྐྱེ་གནས་མགིན་སོ་  
 མཆུ་རྒྱན་སོགས་ལ་བྱེད་ཅོལ་གྱི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་ངམ་གྲིམས་སྟོད་གྱི་དབང་  
 གིས་ཤུགས་ཆེ་བའམ་གྲིམས་པ་རྣམས་ཕོ་ཡིག་དང་། རན་པ་རྣམས་མ་ནིང་  
 དང་། ཅུང་ཟད་ཆུང་བའམ་སྟོད་པ་རྣམས་མོ་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆུང་བའམ་  
 སྟོད་པ་རྣམས་ཤེན་ཏུ་མོ་དང་། ཤེན་ཏུ་ཅོལ་བ་སྟོད་ཅིང་ཞན་པ་རྣམས་མོ་  
 གཤམ་དུ་བཞག་པའོ། །དེས་ན་ཨ་ཡིག་ཅོལ་བ་ཤེན་ཏུ་སྟོད་པའི་སྒྲོ་ནས་མོ་  
 གཤམ་དུ་བཞག་མོད་གྱི་ར་ལ་ཏ་གསུམ་ལ་སྟོས་པའི་དེ་ལས་ཀྱང་ཅོལ་བ་  
 ཞན་པའི་སྤྱིར་མཆན་མེད་དུའང་བཞག་གོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཅིས་ཤེས་ཤེན་  
 འདི་ཉིད་དུ། ཕོ་ནི་ངག་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག་ ཅིས་སོགས་ཀྱི་ཤུགས་ལས་  
 ཀྱང་རྟོགས་ཤིང་། ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྟོག་ཚུལ་རང་གིས་ཀྱང་བདེ་སྒྲག་ཏུ་གོ་  
 བར་བྱས་ཏེ། ཀ་སྟེ་སོགས་བཞི་པོའི་སྟེ་བ་སོ་སོའི་དང་པོ་ལས་གཉིས་པ་  
 སོགས་རིམ་པར་ཅོལ་བ་སྟོད་པ་དང་ཅ་ཆ་ང་གསུམ་ཡང་དེ་དག་གི་རིམ་པ་  
 དང་མཚུངས་ཤིང་ཕྱ་ཞ་བ་འ་ཡ་ཤ་ས་རྣམས་ག་སོགས་དང་འདྲ་བ་དང་། ར་  
 ལ་ཏ་ཨ་རྣམས་དེ་ལས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ཅོལ་བ་སྟོད་པར་མངོན་སུམ་གྱིས་བྱུབ་  
 པའི་སྤྱིར་དང་། ཨ་ཡིག་ནི་སྟོག་ཚུལ་གྱིས་མོ་གཤམ་གཞན་ལས་སྟོད་པར་

གྲུབ་ཅིང་། དེར་མ་ཟད་ཡི་གེའི་མདོར་སློབ་ཆེན་གྱི་ཡི་གེ་གཞན་རྣམས་སྤེ་  
བའི་རྩོམ་བ་ཅན་དུ་བྱས་ཤིང་ཨ་ཁོ་ན་མགིན་པ་བཙུམ་བའི་རྩོམ་བ་ཅན་དུ་  
བཞག་པས་ཀྱང་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་རོ། །

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྤྲུལ་ཁ་ཅིག་ཨ་ཡིག་རྟགས་མེད་དུ་འདོད་པ་  
དང་། ཁ་ཅིག་མོ་གཤམ་མམ་མ་ནིང་མཆན་མེད་དུ་འདོད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་  
ཕོ་རྟགས་སུ་འདོད་པ་རྣམས་སྤྱང་ཡང་། ལུགས་དང་ཕོ་ལྟར་ན་ཐུ་མི་ཉིད་  
ཀྱིས་སྤེ་བ་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཕོ་སྤེ་ཆེན་ལྟར་རིལ་བར་བསྟན་པ་དང་དངོས་སུ་  
འགལ་ཏེ་སྤེ་ཆེན་ལྟར་མི་གཏོགས་པའི་རྟགས་མེད་ཀྱི་ཨ་ཡིག་ཁས་སྤངས་  
པའི་སྤྱིར་རོ། །འདོད་པ་གཉིས་པ་ལྟར་ཡང་མི་ལེགས་ཏེ་འཆད་འགྱུར་  
ལྟར་གཞུང་གི་ཡི་གེ་ཉམས་པ་ཉིད་ཆད་མར་བཟུང་ནས་ཨ་ཡིག་ལ་འོལ་  
ཆོད་ཀྱིས་རིགས་འགྲེ་སྤྱར་བ་ཅ་མ་དུ་སྤྱང་བའི་སྤྱིར་རོ། །ལུགས་གསུམ་  
པ་ལའང་སློན་ཡོད་དེ་གཞུང་ཉིད་དུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཕོ་ཡིག་རྣམས་  
གསལ་བར་སྤེས་པ་ལ་དབྱེ་བ་མཆན་ཉིད་པར་མ་སོང་བའི་སློན་གདགས་  
པར་འདོད་པས་སམ་སྟན་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱིར་བཏང་ཀླ་ལི་སུམ་ཅུ་ཕོ་ཡིག་ཏུ་  
བཤད་པའི་སྐབས་བྱེད་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་སྐབས་སུ་ཨ་ཡིག་ཕོར་བསྐབས་  
པའི་སྤྱིར་རོ། །

ཡང་སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་པལ་ཆེར་མགིན་གཅིག་ཏུ་ར་ལ་ཏ་  
རྣམས་མོ་གཤམ་ཡིན་པར་མ་ཟད་མ་ནིང་མཆན་མེད་ཀྱང་ཡིན་པར་སྤྱི་

བའང་འཐད་པར་མ་གོ་སྟེ། དེ་དག་གིས། ར་ལ་ཉ་ནི་མོ་གཤམ་སྟེ། །མ་  
 རིང་མཆན་མེད་ཅེས་གྲང་བྲ། །ཞེས་གཞུང་གི་ཡི་གེ་ཉམས་པ་ཉིད་སྤྱང་  
 ཐད་དུ་བཟུང་བས་ནོངས་པར་འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ། །གཞུང་དེ་ལྟར་བསྐྱགས་  
 པས་སྒྲིན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ངེ་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། མོ་གཤམ་དང་མ་རིང་གི་གཞི་  
 མ་ཐུན་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་སྒྲིན་དེ་ཉིད་དང་། སྡེ་བ་ཐུད་དང་བརྒྱད་པོ་སྡེ་  
 ཆན་ལྷ་རུ་ངེལ་དགོས་པ་ལ་འདྲིལ་མི་ཐུབ་པའི་སྒྲིན་དུ་འང་འགྱུར་རོ། ། དེ་  
 ལ་མོ་གཤམ་དང་མ་རིང་གི་གཞི་མ་ཐུན་ཁས་སྤངས་པས་ཅིར་འགྱུར་ཞེ་ན་  
 བཤད་པར་བྲ་སྟེ། སྤྱིར་ག་ཡིག་ལྟ་བུ་སྤྱིར་བཏང་གསལ་བྱེད་རྣམས་པོ་  
 ཡིག་ཏུ་བྲས་པའི་པོ་ཡིན་པ་དང་། རང་གསེས་སྡེ་ཆན་ལྷར་དབྱེ་བའི་མོ་  
 ཡིན་པ་ལྟ་བུ་མི་འགལ་ཡང་དབྱེ་སྒྲོ་གཅིག་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་ནི་ཡི་གེའི་སྤྱི་གནས་  
 ཀྱི་ཚྱེལ་བ་ཆེ་ཆུང་ངམ་སྤྱི་གམས་སྟོད་སོགས་འབྱེད་ཆོས་ཐ་དད་པས་རྣམ་  
 པར་བཞག་པའི་དབྱེ་བ་ཐ་དད་པ་རྣམས་ཆོས་ཅན་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་གི་སྟེང་  
 དུ་འདུ་བར་རུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ་དཔེར་ན་ཚྱེལ་བ་ཆེ་བའམ་སྤྱི་གམས་པའི་སྒྲོ་  
 རས་བཞག་པའི་པོ་ཡིག་ཀ་ལྟ་བུ་ལ། སྐབས་དེའི་མ་རིང་དང་མོ་སོགས་ཀྱི་  
 འབྱེད་ཆོས་བྱེད་པ་དང་ཚྱེལ་བ་མཉམ་པ་དང་སྟོད་པ་སོགས་ལྟན་ཅིག་ཏུ་  
 འགལ་བ་འདུ་བའི་སྐབས་མེད་པ་བཞིན་ནོ། །

དེས་ན་མ་རིང་བྱེད་ཚྱེལ་མཉམ་པའི་སྒྲོ་རས་བཞག་པ་དང་། མོ་གཤམ་  
 བྱེད་ཚྱེལ་ཤིན་ཏུ་སྟོད་ཅིང་ཞན་པའི་སྒྲོ་རས་བཞག་པ་གཉིས་དབྱེ་སྒྲོ་གཅིག་

གི་ཆེ་ནམ་ཡང་མི་འགྲིག་སྟེ། དཔེར་བྱས་པའི་མོ་གཤམ་དང་མ་ནིང་སོགས་  
 གྲང་གཞི་གཅིག་ལ་གཉིས་ཀ་དང་གསུམ་ག་སོགས་ཡིན་པ་མི་སྲིད་ཅིང་དེ་  
 ལྟར་སྲིད་དོ་ཞེས་སྒྲ་ནའང་འདྲི་གཏེན་གྱི་གྲགས་པ་དང་འགལ་བ་བཞིན་དཔེ་  
 ཅན་ལའང་མཚུངས་པའི་བྱུང་རོ།      །ཡང་སྡེ་ཆན་ལྟར་འདྲིལ་མི་བྱུང་བའི་  
 སྒྲོན་མེད་དེ། ར་ལ་ཏ་གསུམ་མོ་གཤམ་དུ་བཤད་པས་ཨ་ཡིག་མོ་གཤམ་དུ་  
 རྒྱགས་ཀྱིས་གོ་རྒྱས་པའི་བྱུང་། ལྟམ་ནའང་མི་འཐད་དེ་ཡི་གེ་གཞན་ཐམས་  
 ཅད་ཞིབ་མོར་བྱེ་ནས་བཤད་ཅིང་ཨ་ཡིག་གཅིག་དུ་རྒྱགས་བསྟན་དུ་བཞག་  
 བ་ལ་ཉན་པ་པོར་ཐེ་ཆོམ་སྒྲིད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོན་ལས་དགོས་པ་གཞན་  
 ཅིའང་མེད་པའི་བྱུང་རོ། །དེས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པ་བཞིན། ཨ་ནི་མཆན་  
 མེད་ཅེས་གྲང་བྱ། །ཞེས་སྒྲོག་པ་ཉིད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ། གྲང་སྒྲིའི་རྒྱས་  
 བས་ཨ་ཡིག་ར་ལ་ཏ་བཞིན་དུ་མོ་གཤམ་ཡིན་པར་གྲུབ་ཅིང་། མཆན་མེད་  
 ཅེས་པས་དེ་མོ་གཤམ་ཡིན་ཡང་མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་གཞན་གྱི་བྱེད་ཚུལ་གྱི་  
 མཆན་ཉིད་ཏ་ཅང་གསལ་བར་མཆོན་མི་རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་མཆན་  
 མེད་ཅེས་གྲང་མིང་དུ་གདགས་པར་བྱའོ་ཞེས་པ་འདི་གྲུབ་པོ། །

དེ་ལྟར་ནའང་མཆན་མེད་ཅེས་པས་མ་ནིང་མཆན་མེད་ཉིད་བསྟན་པར་  
 སོང་བས་སྟར་སྒྲོས་པའི་སྒྲོན་མི་ཁེགས་སོ་སྟམ་ན་དྲོགས་པ་སྒྲིའི་དགོས་  
 ཏེ། མ་ནིང་ལ་འགྱུར་བ་དང་། མཆན་གཉིས་དང་མཆན་མེད་གསུམ་དུ་  
 དབྱེ་བ་རྗེས་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་ཡིན་གྱི་འདིར་མི་འགྲིག་བཞིན་དུ་དེ་ལྟར་



ཆེགས་ཀྱིས་སྒྲོར་བ་དགོས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་དོ།      །དེ་ལྟར་འདིར་ཡི་གེ་  
ཉམས་པའི་ཚུལ་དོན་གྱི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་གི་སྒྲོ་ནས་ཤེས་པར་མ་བཟད་ཡིག་  
གཟུགས་ལས་ཀྱང་མ་ནིང་དང་ཨ་ནི་ཞེས་པ་ལ་འབྲུལ་གཞི་འབྱུང་རིགས་  
པར་རྟོགས་སྒྲ་བ་ཡིན་གྱི། འགའ་ཞིག་དུ། ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་གཤམ་སྟེ། ། ཞེས་  
དག་པར་འདོན་པའི་ཁུལ་བྱེད་པ་རྣམས་ནི་མ་བརྟགས་པ་ཉིད་དོ། །

འདིར་སྒྲས་པ།

ཐེ་ཆོམ་མཚན་མོ་བསྟེན་བཞིན་དུ། །

ཐུ་མིའི་གཞུང་ལུགས་བལྟ་འདོད་རྣམས། །

སྒྲོན་ཆད་མཁས་པའི་ཁུར་འཛིན་པའི། །

འགྲེལ་བྱེད་འགའ་འགའི་ཡིད་མཁའ་ན། །

ནམ་ཡང་ཤར་ཞེས་མ་ཐོས་པའི། །

ཁོ་བོའི་ལེགས་བཤད་ཟླ་སྤང་འདི། །

གོགས་མེད་བསྟེན་ནས་རིག་པའི་ལམ། །

བྱང་པོའི་སྒྲོགས་སུ་འདུག་པར་གྱིས། །ཞེས་སོ། །

གཉིས་པ་སྒྲོན་འདུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པ་བཤད་པ་ལ།      མིང་གཞི་  
ལས་སྒྲོན་རྗེས་དབྱུང་བའི་ཚུལ།      སྒྲོན་འདུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།      དེའི་  
འདུག་ཚུལ་བཤད་པ་དང་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ནི།



མོ་ཡི་ཡི་གེ་འེ་ནང་ནས་ནི། །

འཇུག་པའི་ཡི་གེ་བཙུ་དབྱུང་བ། །

འཇུག་པ་བཙུ་ཡི་ནང་ནས་ནི། །

ཕྱོད་འཇུག་ཡི་གེ་ལྷ་དབྱུང་བ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། མོ་འེ་ཡི་གེ་ལ་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟར་མོ་ཅ་མ་དང་  
ཞིན་ཏུ་མོ་དང་མོ་གཤམ་དང་གསུམ་དུ་གནས་པ་སོ་སོར་མ་སྤེ་བའི་ནང་  
ནས་ལྷ་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་པར་བཤད་པ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་ད་ན་བ་མ་  
འ་ར་ལ་ས་སྟེ་བཙུ་པོ་རྣམས་དབྱུང་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་འེ་ནང་ནས་ཀྱང་ཕྱོད་  
འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་བ་མ་འ་ལྷ་པོ་རྣམས་དབྱུང་བར་བྱའོ། ། ཞེས་སོ། །

ཕྱོད་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ཕྱོད་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་ནི།

ཕྱོད་འཇུག་ཡི་གེ་ལྷ་པོ་ལ། །

པོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི། །

ཞིན་ཏུ་མོ་དང་བཞི་རུ་དབྱེ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། བཤད་མ་ཐག་པའི་ཕྱོད་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ལྷ་པོ་དེ་

ལ། རོ་བ་ཡིག་དང་། མ་ནིང་ག་ད་གཉིས། མོ་འ་ཡིག འིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་  
བཅས་བཞིར་དབྱེ་བར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །

འདི་སྐབས་དབྱེ་ཚུལ་ལ་འཇུག་གཞི་མེད་པས་འབྲེལ་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་  
དག་མཐུན་པར་སྤང་ལ། རྟགས་དེ་ལྟར་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་མིང་གཞི་  
ལྟར་སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་རང་རང་སྟོན་པའི་སྐྱ་གྲིམས་སྟོད་སོགས་ལས་ནི་  
མ་ཡིན་ཏེ་འཆད་འགྱུར་ལྟར་དེ་དག་འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་དང་  
སྐྱར་ནས་སྟོན་པའི་ཆེ་སྐྱ་གདངས་ཤུགས་ཆེ་ཚུང་དུ་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་  
བཞག་པའོ། །

གསུམ་པ་དེའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། འཇུག་ཚུལ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡན་ལག་རྣམས་མདོར་བསྟན་པ་དང་། ཇི་ཡན་གྱི་སྟོན་སྐྱ་རྒྱས་པར་བཤད་  
པ་གཉིས་ཀྱི། དང་པོ་ནི།

འཇུག་ཚུལ་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡན་ལག་རྣམས་མདོར་བསྟན་པ།

དེ་དག་རེ་རེ་འང་བཞི་བྱེད་དེ། །

གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད། །

ངེ་ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད། །

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྟོན་འཇུག་དེ་དག་གི་ཕོ་སོགས་རེ་རེའི་འཇུག་  
ཚུལ་ལ་འང་རྣམ་པ་བཞི་བཞིར་བྱེད་པ་སྟེ་བྱེད་པ་བཞི་བཞིའི་སྟོན་སྐྱ་རྟོགས་

པར་བྱེད་དགོས་སོ། །དེའང་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་  
ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། འཇུག་པ་པོ་སྟོན་འཇུག་གང་གིས་འཇུག་པར་  
བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཚུལ་རི་ལྟ་བུས་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། དགོས་པ་ཅིའི་  
ཕྱིར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་རྣམས་སོ། །

གཉིས་པ་དེ་ལན་གྱི་སྟོན་ས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ། གང་ལ་འཇུག་  
པར་བྱེད་པ་དང་གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ་ཐུན་མོང་དུ་བསྟན་པ། རི་  
ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ། ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་སྟེ་  
གསུམ་མོ། །དང་པོ་ལ་དེ་བས་མཆམས་སྐྱར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་  
པའོ། །དང་པོ་ནི།

མཆམས་སྐྱར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ།

གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅི་ན།

ཞེས་པའོ། །

གཉིས་པ་ལན་ལ། ལན་དངོས་དང་ཞར་བྱང་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ་  
གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ནི།

པོ་ནི་པོ་དང་མོ་ལ་འཇུག །

མོ་ནི་མོ་དང་མ་ནིང་ལ། །

མ་ནིང་ཡང་ནི་པོ་མོ་ལའོ། །

ཤེན་ཏུ་མོ་ནི་མ་ནིང་དང་། །

མོ་དང་ཤེན་ཏུ་མོ་ནིང་ལའོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལ་གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ་པོ་སྟེན་འཇུག་གི་ཕོ་འེ་ཡི་གོ་བ་ནི། རང་གི་སྡེ་བ་མ་ཡིན་པའི་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་ཀ་ཅ་ཏ་ཅ་རྣམས་དང་། མོ་ཡིག་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན་ཇ་ཞ་བ་ར་ཤ་ས་རྣམས་ལ་འཇུག་གོ། དེའང་། ཀ་ག་གཉིས་ལ་བཅེགས་འདོགས་རྒྱང་གསུམ་གར་དང་། ཏ་ཅ་ད་གསུམ་ལ་རྒྱང་བཅེགས་གཉིས་གར་དང་། ང་ཇ་ཉ་ན་ཇ་རྣམས་ལ་བཅེགས་མ་ཁོ་ནར་དང་། ཅ་ཞ་ཤ་གསུམ་ལ་རྒྱང་བ་ཁོ་ནར་དང་། ཟ་ས་གཉིས་རྒྱང་འདོགས་གཉིས་དང་། ར་འདོགས་ཅན་ཁོ་ན་སྟེ་དེ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་གོ། །

དེས་ན་འདི་སྐབས་སུ་རྒྱང་འཕུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཕོ་ལ་བ་ཡིག་འཇུག་ཚུལ་ནི། བཀའ། བཅས། བཏགས། བཅགས། ལྟ་བུ་དང་། མོ་ལ། བགོས། བདག་ བཞེད། བཟང་། བཤད། བསམ། ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་དཔེར་བརྗོད་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་བཅེགས་འཕུལ་གྱི་དབང་གིས། དཔེར་ན། ཕོ་ལ། བརྟོ། བརྟོན། བརྟས། བརྟལ། བརྟོད། བཅེགས། སོགས་དང་། མོ་ལ། བརྟལ། བརྟོ། བརྟ། བརྟགས། བརྟོད། བརྟས། བརྟོན། བརྟ། བརྟལ། བརྟོག་ བརྟོག་ བརྟོན། བརྟོད། ལྟ་བུ་དང་། འདོགས་འཕུལ་གྱི་དབང་གིས་ཕོ་ལ། བཏེ། བརྒྱང་། བསྐྱེད།

བཟུགས། བསྐྱུར། བསྐྱུར། སོགས་དང་། མོ་ལ། བརྒྱད། བསྐྱུར།  
 བཟུགས། བསྐྱུར། བསྐྱུར། བསྐྱུར། བསྐྱུར། བསྐྱུར། བསྐྱུར།  
 མཚོན་ཏེ་ཞེས་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུར་ཏེ། སྐྱུར་འཇུག་གི་མོ་འཁྱིལ་  
 བྱི། མིང་གཞིའི་མོ་ག་ཇ་ད་བ་ཇ་རྣམས་དང་མ་ཞིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་རྣམས་ལ་  
 རྒྱང་འཕུལ་གྱིས་འཇུག་ཅིང་། དེ་རྣམས་ལས་ག་བ་ཁ་པ་རྣམས་ལ་འདོགས་  
 འཕུལ་དུ་འང་འཇུག་གོ། དཔེར་ན་རྒྱ་འཕུལ་ལ། འགོད། འཇུག། འདུག།  
 འཁོལ། འཇོལ། འཁོར། འཆལ། འཐད། འཕགས། འཆལ། བྱ་བྱ་དང་།  
 འདོགས་འཕུལ་ལ། འབྱེད། འབྱེད། འབྱེད། འབྱེད། འབྱེད། འབྱེད།  
 འབྱེད་ལྟ་བུའོ། །

སྐྱུར་འཇུག་གི་མ་ཞིང་ག་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་མོ་ཅ་ཏ་ཅ་རྣམས་དང་།  
 མོ་ཏ་ད་ན་ཞ་བ་ཡ་ཞ་ས་རྣམས་ལ་རྒྱང་འཕུལ་ཁོ་ནས་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན།  
 གཅིག་ གཏམས། གཙང་། གཉེར། གདངས། གནས། གཞལ། གཟུགས།  
 གཡས། གཤམ། གསལ། ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ། །སྐྱུར་འཇུག་གི་མ་  
 ཞིང་ད་ཡིག་ནི། མིང་གཞིའི་མོ་ག་པ་གཉིས་དང་། མོ་ག་བ་གཉིས་ཏེ་བཞི་  
 ལ་རྒྱང་འདོགས་གཉིས་ཀར་འཇུག་ཅིང་། མོ་ང་མ་གཉིས་ལ་རྒྱང་འཕུལ་ཁོ་  
 བར་འཇུག་གོ། དཔེར་ན་རྒྱ་འཕུལ་ལ། དཀོན། དཔལ། དགལ། དབང་།  
 དངར། དམར་ལྟ་བུ་དང་། འདོགས་ཅན་ལ། དཀྱིལ། དཔུང། དཔྱེས།  
 དཔྱངས། དཀྱོགས། དཔྱུལ། དཔྱོག་ ལྟ་བུའོ། །

སྟོན་འཇུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི།      མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་  
རྣམས་དང་།    མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་ཇ་རྣམས་དང་།    ཤིན་ཏུ་མོ་ང་ཉ་ན་རྣམས་ལ་  
རྒྱང་འཕུལ་གྱིས་འཇུག་ཅིང་།    དེ་ལས་ཁ་ག་གཉིས་ལ་འདོགས་འཕུལ་དུའང་  
འཇུག་གོ།    དཔེར་ན་རྒྱང་འཕུལ་ལ།    མཁལ།    མཆན།    མཐོང་།    མཚན།  
མགྲ།    མཛེད།    མདོག    མཇེད།    མདོན།    མཉེས།    མནབས།    ལྷ་བྱ་དང་།  
འདོགས་འཕུལ་ལ།    མཁྱེན།    མཁྱངས།    མགྲོགས།    མགྱེན་ལྷ་བྱའོ།    ।

སྐབས་འདིར་འབྲེལ་བྱེད་ཕྱི་མ་ཁ་ཅིག་གིས།      ཐོ་ནི་ཐོ་དང་མོ་ལ་  
འཇུག      ཅེས་པའི་གཞུང་གིས་རྒྱང་བཅེགས་གཉིས་ཀའི་འཕུལ་འཇུག་  
བསྟན་པར་འདོད་བཞིན་དུ་ང་ཇ་ཉ་ན་ཇ་རྣམས་ལ་བཅེགས་འཕུལ་དང་།    ར་  
ཡིག་ལ་འདོགས་འཕུལ་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ཐོག་མར་འཆད་པར་མི་བྱེད་ཅིང་།  
ངག་དོན་གྱི་སྟོམ་ཆིག་འགོད་པའི་ཆེ་དེ་དག་ལས་ན་ར་གཉིས་ལ་འཇུག་  
ཚུལ་བཤད་པ་དང་།      ཅི་ཕྱིར་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་དེ་རྣམས་ཐམས་ཅད་གྱི་  
དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་འགོད་པའི་འགལ་བའི་ཕྱང་པོ་ཆེན་པོ་སྟོ་བར་བྱེད་  
པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་ཏེ།      སྟོར་རྒྱས་བཤད་དང་དེའི་ངག་དོན་བསྐྱས་  
པའི་སྟོམ་ཆིག་མཐུན་དགོས་ཤིང་དེ་དག་དང་།    དེ་དག་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གསལ་  
གྱི་དཔེར་བརྗོད་མཐུན་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་།      རྒྱ་མཚན་དེས་མོ་ལ་ཞེས་  
པའི་མོ་ཡིག་དེ་མོ་ཡིག་སྟེ་ལ་མི་འདོད་པར་ག་ཇ་བ་ད་སོགས་མོ་ཡིག་བརྩ་  
གཉིས་པོ་ཁོ་ནར་བསམས་ནའང་།      བྱེད་རང་གི་སྟོམ་ཆིག་ཏུ་ན་ར་གཉིས་



བྱུང་བ་དང་འགལ་བར་མ་ཟད། གཤམ་གྱི་དཔེར་བཞིན་དང་འགལ་བའི་  
 ཕྱིར་དང་། མོ་ནི་མོ་དང་མོ་ལ་འཇུག་ ཅེས་པས་སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འི་འཇུག་  
 ཡུལ་ཐམས་ཅད་བསྐྱས་ནས་བསྟན་པར་འདོད་དགོས་པ་གང་ཞིག དེའི་  
 འཇུག་ཡུལ་འགའ་ཞིག་མ་ཆང་བར་བཤད་པས་གཞུང་དོན་དང་ཡང་འགའ་  
 བའི་ཕྱིར་རོ། །དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། གཞུང་འདིར་སྟོན་འཇུག་གི་མོ་དང་མ་ནིང་  
 སོགས་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཐམས་ཅད་བསྐྱས་པར་བྱེད་རང་ཡང་འདོད་ཅིང་། དེ་  
 ལས་མོ་ཡིག་གི་འཇུག་ཡུལ་ཆང་བར་མ་བསྐྱས་པར་འདོད་པ་ལ་དགོས་པ་  
 སོ་སོར་ཅིའང་བཤད་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

ཁ་ཅིག་འདིར་བསྟན་རྒྱུ་འཕུལ་ཁོ་ནར་འདོད་པ་ཡོད་ཀྱང་གཞུང་གི་  
 བསྟན་བྱ་རྒྱུ་གས་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་བྱུང་ཆུང་བ་ཉིད་དུ་ཟད་ཅིང་། དེ་  
 ལྟར་འདོད་པའང་མོ་ལ་ཞེས་པ་མོ་ཡིག་སྟེ་ཅམ་ལ་མ་བསམས་པའི་སྟོན་  
 ཉིད་དུ་གསལ་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་གིས་མ་ནིང་གི་འཇུག་པ་འཆད་པའི་  
 ཆེ་ནི་མོ་ལ་ཞེས་པ་མོ་ཡིག་སྟེ་མི་འདོད་ཀ་མེད་བྱུང་སྟངས་ལོ། །

ཡང་ཕྱི་དུས་གངས་ཅན་དུ་བརྟེན་དག་གི་སྟོལ་ཆར་བཏོད་པ་པོ་རྣམས་  
 མགྱིན་གཅིག་ཏུ་ཡ་ར་ལ་གསུམ་གྱི་འདོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཀ་ལ་སོགས་  
 པ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཉིས་འབྲེལ་ཅན་རྣམས་འཕུལ་བྱེད་གང་གིས་ཡུལ་ཀྱང་  
 རྒྱུ་འཕུལ་དུ་བཞེད་སྟངས་ལང་། ཞིབ་མོར་དབྱེད་ན་དེ་ལྟར་འཐད་པ་མ་  
 ཡིན་ཏེ། རྒྱལ་མ་འདིར་རྒྱུ་པའི་གོ་དོན་སྟོན་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་རྗེས་

འཇུག་མི་བཅི་བའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཉིད་རེ་རེ་ཡིན་ན་རྒྱང་བ་དང་། གཉིས་  
གསུམ་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་བཅིག་པ་མའི་ཐ་སྙད་འཇུག་ཅིང་འདོགས་ཅན་ཞེས་  
ཐ་སྙད་ཟུར་དུ་བྱེད་པའང་བཅིག་པ་མའི་བྱེ་བྲག་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱེ།  
བསྐྱུ། བསྐྱུས། བསྐྱུན་སོགས་མིང་གཞི་ཉིས་འབྲེལ་ཅན་རྣམས་ལ་རྒྱང་  
བའི་སྐྱུས་བཟོད་ཆེ་ཐ་སྙད་ལ་མེད་པའི་དག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། ཡ་ར་ལ་  
གསུམ་ཀྱི་ཡི་གེ་ཡ་གུལ་དུ་བསྐྱུན་བཞིན་དུ་འདིར་ཞུ་ཡི་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་གི་གུ་  
དང་ཞབས་ཀྱི་སོགས་དང་མཚུངས་པར་ཡི་གེའི་ཡན་ལག་ཅེས་ལས་ཡི་གེ་  
དངོས་མི་པར་བྱས་ནས་དེ་རྣམས་ལྟན་པའི་ཡི་གེ་ལ་རྒྱང་པར་བཅིས་པས་  
དོན་ལའང་འབྲུལ་བ་དང་། དེ་ལྟར་བཅིག་པ་འཇུག་གཞི་རྣམས་ལའང་རྒྱ་  
མཆོན་མཚུངས་པས་བྱེ་བྲག་མེད་པར་རྒྱང་འཇུག་དུ་བཟོད་དགོས་པར་ཡང་  
འགྱུར་རོ། །

ཡང་སྐབས་འདིར་བཅིག་པ་མ་དང་། འདོགས་ཅན་རྣམས་ལ་འཇུག་  
ཡིག་འཇུག་པའི་ཆེ་མགོ་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་འཇུག་ཡིག་གི་ཡུལ་ཡིན་  
མིན་ལ་སྟོན་ཆད་སྐྱུས་ཀྱང་དངོས་སུ་དབྱེད་པ་མ་མཐོང་མོད། ཞེན་དོན་  
ལ་བརྟགས་ན་མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་ཡི་གེ་དངོས་གཞི་དེ་ཉིད་ལས་  
གཞི་རྣམས་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་མི་འདོད་པར་སྤང་བ། གཙོ་ཆེ་ཆུང་  
གི་དབང་དུ་བྱས་ན་ནི་དེ་བཞིན་འཐད་པའང་ཡིན་ཏེ། བ་ཡིག་གི་འཇུག་  
ཡུལ་གྱི་རྗེས་འཇུག་མི་བཅི་བའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གཉིས་གསུམ་འབྲེལ་

ག། བཀྱེ། བཀྱེ། བཀྱེ། བཀྱེ། ལྷ་བྱ་ལ་རིམ་པར་ཀ་ཡ་དང་ར་ག་དང་ས་  
 ཀ་ཡ་རྣམས་སོ་སོར་ཀླ་མིའི་ཡི་གེ་རང་རྒྱ་བྱ་བ་པ་རེ་ཡིན་པར་མཚུངས་ཀྱང་  
 བཟོད་པའི་ཆེ་དེ་དག་ལས། རང་སྒྲེའི་ཀ་དང་ག་དང་ཀ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱ་གཙོ་  
 བོར་འབྲུང་བའི་སྤྱིར་གཞུང་འདིར་ཡང་དེའི་དབང་དུ་མཛད་ནས་སྒྲོན་འཇུག་  
 རྣམས་ཡི་གེ་གང་ལ་འཇུག་ཚུལ་གསུངས་པར་སྤྲང་བ། རང་གི་སྒྲེ་དང་  
 འབྲུང་པ་ན། །ཐོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར། །ཞེས་བསྟན་པས་ཞེས་པར་  
 རུས་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གཞན་དུ། འབྱེད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་འཡིག་རང་སྒྲེའི་ཡ་ལ་  
 འཇུག་པར་འགྱུར་བའི་སྤྱིར་རོ། །

སྤྱིར་ནི་དེ་འབྲེའི་མགོ་འདོགས་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་འཕྱལ་ཡིག་གི་འཇུག་  
 ཡུལ་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་པ་འགལ་བ་མེད་པར་མ་ཟད་ངེས་པར་ཁས་ལེན་  
 དགོས་ཏེ། བཀྱེད། ཅེས་པ་ལྷ་བྱའི་བ་ཡིག་སྒྲོན་འཇུག་དང་ད་ཡིག་རྗེས་  
 འཇུག་དང་ས་ཀ་ཡ་གསུམ་མིང་གཞིར་འགྱུར་ཞིང་། མིང་གཞི་དེ་གསུམ་ག་  
 སྒྲོན་རྗེས་དེ་དག་གི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་པ་ཅམ་དུ་མཚུངས་པའི་སྤྱིར་ཏེ་མིང་  
 གཞིའི་ཡི་གེ་ཡིན་ན་སྒྲོན་རྗེས་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་གི་འཇུག་ཡུལ་ཡིན་  
 པས་བྱ་བ་པའི་སྤྱིར་རོ། །དེ་ལྷ་བྱའི་ས་ཡ་གཉིས་པོ་དེ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡུལ་  
 དུ་རུང་གི་སྒྲོན་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་མི་རུང་ངོ་ཞེ་ནའང་གོང་སྒྲོས་ལྟར་འདིར་  
 བསྟན་གཙོ་ཆེ་ཆུང་གི་འཇུག་ཚུལ་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བདེན་མོད། སྤྱིར་  
 བཏང་ཅམ་ལ་མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅིའང་བཤད་དུ་མེད་དོ། །

གཉིས་པ་ཞར་བྱང་དུ་མི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ནི།  
ཕོ་ནི་མ་ནིང་ལ་མི་འཇུག།  
མོ་ནི་ཕོ་ལ་འཇུག་པ་མིན།  
མ་ནིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག།  
རང་གི་སྡེ་དང་འཕྲད་པ་ན།  
ཕོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར།  
མ་ནིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྡོན་འཇུག་གི་ཕོ་བ་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་  
ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་རྣམས་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་། སྡོན་འཇུག་གི་མོ་འ་ཡིག་དང་དེའི་  
ལྷགས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་དག་ནི་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་རྣམས་  
ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། སྡོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་མིང་གཞིའི་འང་  
མ་ནིང་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་རྣམས་ལ་མི་འཇུག་གོ། ཡང་སྒྲུབ། ཕོ་ནི་ཕོ་དང་མོ་ལ་  
འཇུག། ཅེས་སོགས་བཤད་པའི་དམིགས་བསལ་སྡོན་འཇུག་རྣམས་རང་  
རང་གནས་པའི་སྡེ་བ་སྡེ་བཞི་སོ་སོའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་དང་འཕྲད་  
པའི་ཆེ་སྡོན་འཇུག་གི་ཕོ་བ་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་ཕོ་བ་མ་དག་ལ་མི་འཇུག་  
ཅིང་ཡང་སྒྲུབ་ཕོ་ཡིག་བ་ལའང་མི་འཇུག་པར་བསྟན་པ་དང་། དེ་བཞིན་

དུ་སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ཀྱང་རང་སྡེའི་ཕོ་མོ་དག་ལ་མི་འཇུག་  
བས་ག་ཡིག་མིང་གཞིའི་ཀ་ག་ང་རྣམས་དང་། ད་ཡིག་ཏ་ད་ན་རྣམས་ལ་  
མི་འཇུག་ཅིང་། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་འཁོར་རང་སྡེའི་མིང་གཞིའི་མོ་ཞ་  
བ་འ་ཡ་རྣམས་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། ཡང་སྤྱིའི་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོན་འཇུག་གི་  
ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི་རང་སྡེའི་མིང་གཞིའི་མོ་དང་མ་ནིང་པ་བ་མ་རྣམས་ལ་  
འཇུག་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །

འབྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས་སྐྱབས་འདིར་གང་གིས་འཇུག་བྱེད་འཆད་  
པའི་གཞུང་ཆད་པར་འདོད་པ་ཡོད་ཀྱང་གོང་སྟོས་བཞིན་འདིར་འཇུག་བྱེད་  
དང་འཇུག་ཡུལ་ལྟན་ཅིག་ཏུ་གསལ་བར་བསྟན་པ་མཐོང་བཞིན་དེ་ལས་  
སྟོན་སྟེ་སྤྱི་བ་ལ་དགོས་ཅི་ཞིག་ཡོད་བསམ་དགོས་ཤིང་། ས་བཅད་བྱར་བ་  
ཞིག་ངས་པར་དགོས་སོ་སྟན་ནའང་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་དོན་གསལ་བར་མཆོན་  
པའི་ངག་བཀོད་བཅིན་ནས་སྤྱིར་ཡང་དེ་ཉིད་བསྐྱར་བ་ནི་ཆོས་པའི་སྟོན་དུ་  
འགྱུར་རོ། །

དེ་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་དེ་བས་མཆོམས་སྐྱར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་བ།

གཉིས་པ་དེ་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་དེ་བས་མཆོམས་སྐྱར་  
བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ་གཉིས། དང་ཕོ་ནི།

དེ་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །



ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ་ནི།

ཕོ་ནི་དྲག་པའི་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་གསུངས་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་བ་ནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་  
རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ལ་སྒྲ་དང་བྱེད་ཚུལ་དྲག་པའི་སྟོན་ས་  
འཇུག་པ་དང་། མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་སྒྲ་སྟོལ་རན་པས་འཇུག་པ་དང་། མོ་  
ཡིག་འ་ནི་སྒྲ་སྟོལ་ཞན་པས་འཇུག་པ་དང་། ཤེན་ཏུ་མོ་མ་ནི་སྒྲ་སྟོལ་མཉམ་  
པ་སྟེ་ཤེན་ཏུ་སྟོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་འཇུག་པར་བྱེད་དོ། །ཞེས་སོ། །

གཞན་དག་འདིར་མཉམ་པ་ཞེས་པ་དྲག་ཞན་མཉམ་པར་འདོད་པ་ཡོད་  
ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་ནིང་གི་འཇུག་ཚུལ་དང་རྫོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། སྒྱིར་གོང་  
དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཤེན་ཏུ་མོ་ཞེས་པ་མོ་ཡིག་ཏུ་འདོད་དགོས་པས་སྒྲ་ཚུལ་  
ཞན་པས་འཇུག་པ་ལས་འོས་མེད་ཅིང་ལྟག་པར་ཤེན་ཏུ་འཇུག་སྒྲ་སྟོལ་ཤེན་  
ཏུ་ཞན་པས་འཇུག་པ་ཉིད་དེ་མཉམ་པ་ཞེས་པ་ཉམ་ཚུང་བ་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་  
ཅིང་ད་ལྟ་ཡུལ་འགའི་སྒྲེ་བོ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བཟང་ཆགས་པའང་མཐོང་དོ། །

འགྲེལ་བྱེད་པལ་མོ་ཆེས་སྐབས་འདིའི་འཇུག་ཚུལ་དྲག་ཞན་སོགས་



སྐྱ་གདངས་ཁོ་ནའི་སྒོ་ནས་བཞག་པར་འདོད་ཀྱང་ལེགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཕོ་  
དང་མ་ནིང་གི་འཇུག་ཚུལ་ལ་སྐྱ་ཐག་ཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ཆེར་མེད་ཀྱང་གཙོ་  
བོར་བྱེད་ཚུལ་ཆེ་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་འབྱེད་དགོས་ཤིང་། གཞན་རྣམས་ལ་འང་  
སྐྱ་གདངས་ཐག་ཞན་དུ་མ་ཟད་བྱེད་ཚུལ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་རེའང་ཞིབ་  
མོའི་སྒོས་དབྱེད་ན་མཛོན་སུ་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་རོ། །

ཅི་སྤྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་དྲི་བས་མཆོམས་སྐྱར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པ།

གསུམ་པ་ཅི་སྤྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ་དྲི་བས་མཆོམས་  
སྐྱར་བ་དང་། ལན་གྱིས་བསྟན་པའོ། ། དང་པོ་ནི།

ཅི་སྤྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅི་ན། །

ཞེས་པའོ། །

གཞུང་དོན་བདེ་སྐྱབས་རྒྱ་ཉོག་གས་པའི་སྤྱིར་འདིར་བསྟན་གྱི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་སྤྱིར་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ལ། གཞུང་དོན་བདེ་སྐྱབས་རྒྱ་ཉོག་གས་པའི་སྤྱིར་འདིར་བསྟན་  
གྱི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་སྤྱིར་བཤད་པ་དང་། གཞུང་དོན་གྱི་ལན་  
དངོས་བཤད་པ་སྟེ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ། དངོས་དང་མཐའ་དབྱེད་  
གཉིས། དང་པོ་ནི།

འཆད་པར་འགྱུར་བ། ཕོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབས་སྤྱིར། །ཞེས་  
སོགས་ཀྱི་གོ་དོན་དབྱིས་སྤྱིན་པར་བྱེད་པ་ལ། ཐོག་མར་འདི་ཤེས་དགོས་

ཉེ། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་དབང་དུ་  
 བྱས་ནས། བྱེད་པ་པོའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་དང་དེའི་བྱེད་པ་དང་བཅས་པ་ལ་  
 བློ་བཟང་ག་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་བྱ་བ་  
 དང་བཅས་པ་ལ་ནི་གཞན་ཞེས་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་  
 དངོས་སུ་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ངེ་ལྟར་ཡང་རུང་བྱ་བ་བྱས་ཟིན་པ་ནི་དུས་འདས་  
 པ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་ནི་དུས་མ་འོངས་པ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་  
 བཞིན་པ་ནི་དུས་ད་ལྟ་བ་ཡིན་ནོ། །གཞན་དུ་བྱེད་པའི་ལས་དང་བྱ་བའི་ལས་  
 ཞེས་ལས་གྱི་ཆོག་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའང་དབྱེ་བ་དེ་དག་ཏུ་འདུས་ཏེ་དུས་  
 གསུམ་གྱི་དབང་གིས་བྱེད་པའི་ལས་ནི་དུས་ད་ལྟ་བ་དང་། བྱ་བའི་ལས་ནི་  
 དུས་མ་འོངས་པར་འདུ་ཞིང་བདག་གཞན་གྱི་དབང་གིས་བྱེད་པོ་གཞན་དང་  
 དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པ་བདག་དང་བྱ་བ་གཞན་ཡིན་པ་བཤད་མ་ཐག་  
 པ་ལྟར་རོ། །

གྲུ་མཆོན་འདིས་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་ནི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་  
 བའི་དག་གི་སྒྲོར་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་ཅིང་། བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་ནི་  
 དེ་ཙམ་དུ་བྱབ་བ་མ་ཡིན་ཡང་། གཞུང་འདིར་བྱེད་བ་པོ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་  
 གྱི་སྤྱ་རྣམས་བསྐྱ་བའི་སྤྱིར་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱར་དུ་མཛད་བ་ཡིན་  
 ཞིང་། དེའི་ཞར་ལས་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བྱེད་གྱི་ཆིག་པན་ཚུན་  
 ཞེད་མཚུངས་བ་རྣམས་ཀྱང་བསྐྱས་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཅི་སྤྱིར་འཇུག་གི་

གཞུང་འདི་འཆད་པའི་སྐབས་སུ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་བཞད་པ་རྣམས་  
ནི། བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་ཐུབ་པའི་ལྷག་མ་རྣམས་བསྐྱུ་བའི་དོན་དུ་  
བལྟ་བར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་ངེས་པར་བྱས་ནས་དབྱེ་བ་དེ་དག་གི་དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་  
གཞུང་འདི་འཆད་འབྲུང་རྣམས་མ་འཇོག་པར་ཁྱོད་གས་པར་བྱ་དགོས་མོད་  
ཀྱི། འདིར་ཡང་གོ་བདེ་བའི་ཕྱིར་རྣམ་གསལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ཅུང་ཟད་  
འགོད་ན། བྱེད་པ་པོ་བདག་གི་དངོས་པོའི་སྐྱ་ནི། སྐྱབ་པ་པོ། སྟོན་པ་པོ།  
གཙོད་པ་པོ། འབྲེན་པ་པོ། སྐྱབ་བྱེད། སྟོན་བྱེད། གཙོད་བྱེད། འབྲེན་  
བྱེད་ལྟ་བུ་དང་། དེའི་བྱེད་པའི་ཆིག་གསལ་བར་བྱེད་པ། སྐྱབ་པར་བྱེད།  
སྟོན་པར་བྱེད། གཙོད་པར་བྱེད། འབྲེན་པར་བྱེད། སྐྱབ་པོ། །སྟོན་ཏོ། །  
གཙོད་ཏོ། །འབྲེན་ཏོ། །ལྟ་བུ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་གཞན་གྱི་དངོས་པོའི་སྐྱ་  
ནི། བསྐྱབ་པར་བྱ་བ། བསྟན་པར་བྱ་བ། གཙོད་པར་བྱ་བ། དབྲུང་བར་  
བྱ་བ། བསྐྱབ་བྱ། བསྟན་བྱ། གཙོད་བྱ། དབྲུང་བྱ། ལྟ་བུ་དང་། དེའི་བྱ་  
བའི་ཆིག་ བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྟན་པར་བྱ། གཙོད་པར་བྱ། དབྲུང་བར་  
བྱ། བསྐྱབ་པོ། །བསྟན་ཏོ། །གཙོད་ཏོ། །དབྲུང་ཏོ། །ལྟ་བུ་དང་། དབྱེ་  
བ་དེ་གཉིས་སུ་མ་འདུས་པའི་དུས་གསུམ་ལས་བྱས་ཟིན་འདས་པའི་སྐྱ་ནི།  
བསྐྱབས། བསྟན། གཙོད། བྲུང་། བྱབ། ཆད། བྲུང་། ལྟ་བུ་དང་། བྱེད་  
བཞིན་ད་ལྟ་བའི་སྐྱ་ནི། ད་ལྟ་སྐྱབ་བཞིན་པ། སྟོན་བཞིན་པ། གཙོད་བཞིན་

པ། འབྲིན་བཞིན་པ། འབྲུག་པར་བྱེད། འཆད་པར་བྱེད། འབྲུང་པར་  
བྱེད། འབྲུག་བཞིན་པ། འཆད་བཞིན་པ། འབྲུང་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་དང་། བྱ་  
འབྲུར་མ་འོངས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི། འབྲུག་པར་འབྲུར། འཆད་པར་འབྲུར། འབྲུང་  
པར་འབྲུར། འབྲུག་པོ། འཆད་དོ། འབྲུང་དོ། འབྲུག་པར་བྱ། འབྲུང་  
པར་བྱ་ལྟ་བུ་སྟེ། འདི་དག་གིས་མཆོན་ནས་ཀུན་ལ་བསྐྱེ་བར་བྱའོ། འདིར་  
བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ཞེས་སྟོས་པ་ནི། དངོས་  
པོ་གང་ཞིག་ལ་ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་གྱིས་དངོས་སུ་སྐྱབ་པར་  
བྱེད་པ་དེ་ནི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཏེ། དཔེར་  
ན། ལྷགས་གསེར་དུ་བསྐྱར་དེ་བྱེད། བསྐྱར་བར་བྱ། བསྐྱར་བར་བྱེད། ཞིང་  
བཅད་བྱེད། གཙང་པར་བྱ། གཙོད་པར་བྱེད། འབྲུང་ཁུངས་ནས་སྐྱར་བྱེད།  
དཔེར་བར་བྱ། འབྲིན་པར་བྱེད་ལྟ་བུ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་ཞེས་པར་བྱ་  
ཞིང་། དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་སུ་མེད་  
པར་རང་གི་རང་གིས་འབྲུག་པར་སྐྱར་བ་འདི་ནི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་  
སུ་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཏེ། དཔེར་ན། ལྷགས་གསེར་དུ་བསྐྱར་དེ་བྱེད། འབྲུར་  
བཞིན་པ། འབྲུར་པར་འབྲུར་དོ། ཞིང་ཆད་བྱེད། འཆད་བཞིན་པ། འཆད་  
པར་འབྲུར་དོ། གནས་ནས་བྱུང་། འབྲུང་བཞིན་པ། འབྲུང་པར་འབྲུར་  
དོ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེས་ནས་རྟོགས་པར་བྱའོ། རྟེན་ལས་སྤྱོད་མཛོལ་དོན་  
ནི་རྟོགས་སྤྱོད་ལ་བྱེ་མ་ནི་དཔེར་ན་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་མདུན་དུ་ལྷགས་གསེར་རང་

བཞིན་གྱིས་གསེར་དུ་གྱུར་པའི་ཚོ། ལྷགས་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་འབྲུང་བ་  
 རྣམས་ཀྱི་བྱེད་པས་དེ་བཞིན་དུ་གྱུར་ཀྱང་གཞན་གྱིས་མ་ཡིན་ལ། རྒྱེས་བྱ་  
 དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་དུ་གྱུར་པས་བསོད་ནམས་ཉིད་བྱེད་པ་པོ་  
 གཞན་ཡིན་མོད་ཀྱི་དེ་ནི་དངོས་སུ་མི་སྤང་བ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱེས་བྱ་གང་ཞིག་  
 གནས་ནས་འབྱེན་པ་པོ་མེད་པར་རང་ཉིད་གནས་ནས་འབྲུང་བའི་ཆེ་རང་  
 ཉིད་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་མོད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་མེད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་  
 རས་ཞིབ་མོའི་སྒྲོས་ངེས་པར་བྱའོ། །

དེའི་མཐའ་དབྱེད་ལ།

གཉིས་པ་ནི། སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྒྲ་མ་པལ་ཆེར་གྱིས་ངེས་པ་  
 ལྟར་བའི་ཞིབ་བཤད་མ་མཛད་ལ་རུང་བཤད་བཤད་པ་རྣམས་ཀྱང་དོན་དང་  
 མི་འབྱོར་བ་མང་ཞིང་། བཤད་པ་འགྲིག་ཏུ་རུང་བ་རྣམས་ཀྱང་སྒྲོ་ཅི་གཏད་  
 མཆའ་མས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ལོག་པར་བཀོད་པ་མང་བས། དེ་དག་སོ་སོ་ནས་  
 ཞིབ་མོར་བཤད་ན་ཡི་གེ་མང་བས་འཛིགས་པའི་ཕྱིར་སྒྲོན་གྱི་ཕྱོགས་མཐོང་  
 བའི་སྤང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་རུང་བཤད་བརྗོད་ན། འགའ་ཞིག་གིས། འདིར་བསྟན་  
 བདག་གཞན་གྱི་ལྷས་བྱེ་བའི་གཞན་དང་བྱ་བའི་སྒྲ་གཉིས་དབྱེ་བའི་ཡ་གྲུལ་  
 རེ་རེ་བར་འདོད་ཅིང་གཞན་གྱི་ངོས་འཛིན་གསལ་པོར་མ་བྱས་པ་དང་།  
 འགའ་ཞིག་གིས་བདག་བྱེད་པ་དང་གཞན་བྱ་བ་གཉིས་ཉིད་དུ་ཁ་ཆོན་བཅད་  
 པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་མིང་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱང་འདི་སྐབས་སུ་བསྟན་པའི་



དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བའི་ཁོངས་སུ་སྤྱད་པ་རྣམས་མཐོང་བ་ལས། འདོད་  
པ་དང་པོ་དེ་མི་འཐད་དེ། བྱ་བའི་སྐྱེ་ལ་བྱེད་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་  
མི་འབྲེལ་གཉིས་ཡོད་པའི་སྤྲ་མ་ལ་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་མཆོན་གཞི་མི་བྱེད་  
ན་དེ་ལས་གཞན་དུ་མཆོན་གཞི་འཐད་ལྡན་རྟེན་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལ་  
དབྱེ་ན་གཞན་དང་བྱ་བའི་སྐྱེ་གཉིས་ཤེས་སོ་སོར་ཆེ་ཐང་དུ་དབྱེ་བ་བྱེད་པ་  
འགལ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཡང་ན་བྱེད་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་  
བའི་སྐྱེ་ལ་གཞན་དང་གཅིག་ཤོས་ལ་བྱ་བ་ཉིད་དུ་ཐ་སྦྱད་འདོགས་ན་ནི་སྤྲ་མ་  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འབྲིག་གྱང་། ཕྱི་མ་གཞུང་འདིའི་དངོས་བསྟན་དང་དོན་  
འཕྲོ་བ་གཉི་གར་པོ་ཡིག་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་མ་བྱུང་ཞིང་འབྱུང་བའང་མི་སྲིད་  
པས་འབྲེལ་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། དངོས་བསྟན་པོ་ཡིག་གི་དོན་  
གྱི་འཇུག་ཡུལ་གཞན་གྱི་དོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱེད་རྒྱ་མེད་བཞིན་དུ། མ་  
བསྟན་པའི་བྱ་བའི་དབྱེ་བ་གསར་དུ་བསྟན་པ་ལ་དགོས་པ་ཅིའང་མེད་པའི་  
ཕྱིར། འདོད་པ་གཉིས་པ་དེའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར་ན་བྱེ་བྲག་བྲེས་ནས་མ་  
བཤད་པས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ཡིན་ཆད་བདག་དང་། བྱ་བའི་སྐྱེ་ཡིན་ཆད་གཞན་  
དུ་ཁས་སྦྱངས་པར་སོང་བས་འདིར་བསྟན་དུས་གསུམ་གྱི་ད་ལྟ་བ་དང་མ་  
འོངས་པའི་སྐྱེ་འཆད་པའི་ཆེ་སྒྲོས་པའི་སྒྲིན་དུ་འགྱུར་བར་མ་ཟད་དབྱེ་སྒྲི་དེ་  
དག་པན་ཚུན་འཛིངས་པས་དབྱེ་བ་དགོས་མེད་དུ་ཐལ་བའི་ཕྱིར་དང་། རྒྱ་  
མཆོན་དེས་མཁས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཚུད་གསན་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་



དང་། བསྟན་བྱའི་གཙུག་པོ་བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་གཉིས་ཆད་པའི་སྒྲིན་  
ཡོད་པའི་བྱིར་རོ། །འདོད་ཚུལ་གསུམ་པ་དེའང་མི་འཐད་དེ། སྐབས་འདིའི་  
དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ནི་བྱེད་ལས་སམ་བྱ་ཆིག་གི་སྒྲིན་པ་འབྱེད་དགོས་  
ཞིང་། མིང་རྒྱུད་ལ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཐ་སྙད་མི་འཇུག་པས་བྱ་བྱེད་མེད་པ་བྱ་བྱེད་  
ཅན་དུ་སྤྱད་པ་ལས་མཆང་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད། བྱེད་པར་མིང་རྒྱུད་རྣམས་  
བདག་གཞན་གྱིས་ལྷན་སྟེ་བའི་བདག་ཡིན་པར་བསམས་ནས་མ་ཉིད་དང་  
མེད་སྒྲིན་འཇུག་གི་འཇུག་པ་འཆད་པའི་ཆེ་ག་དེ་འདི་འཕུལ་ཅན་གྱི་མིང་  
རྒྱུད་རྣམས་བདག་གི་དཔེར་བརྗོད་དུ་བཀོད་འདུག་པ་དེ་ལྟར་པོ་ཡིག་བས་  
འཕུལ་ཅན་གྱི་མིང་རྒྱུད་ཡང་མང་པོ་ཡོད་ན་སྒྲིབ་དཔོན་གྱི་མིས་པོ་ཡིག་  
བདག་སྐྱབ་ལ་འཇུག་པར་མ་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡོད། སེམས་རྣལ་  
དུ་པབ་ནས་ལེགས་པར་བསམ་དགོས་སོ། །

དེ་ན་མཁས་པ་གཞན་གྱིས་མིང་ལ་བདག་དང་དུས་གསུམ་ལ་གཞན་  
གྱིས་ཐ་སྙད་བྱས་པ་དང་། མིང་རྒྱུད་ཉིད་དུས་གསུམ་ལས་ད་ལྟ་བར་འདོད་  
པ་སོགས་ཡོད་པ་ནི་གཞུང་གཞན་དང་གཞན་གྱི་འཆད་ཚུལ་ཡིན་གྱི་སྐབས་  
འདི་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་མེད་ལ། མི་འབྲེལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེག་པར་རྒྱུ་བ་ནི་  
གཡག་གི་རྩ་རྟེན་མགོ་ལ་སྒྲུབ་བ་དང་མཚུངས་སོ། །གཞན་ཡང་འགའ་ཞིག་  
གིས་བདག་བྱེད་པ་པོ་ཁོ་ནར་འདོད་པ་དང་། ལ་ལས་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་འདོད་  
པ་མཐོང་བས་དེ་དག་ལ་ནི་གང་བཤད་པ་དབྱིས་མ་བྱིན་པ་དང་གཞུང་གི་

བསྟན་བྱ་མ་རྗེ་གས་པའི་སྟོན་ཡང་འཇུག་གོ། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། བྱེད་པ་  
 བོ་ལ་ཡོད་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ལ་བདག་དང་། བྱ་བ་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་ལས་  
 ཐམས་ཅད་ལ་གཞན་དུ་ངོས་བཟུང་ཞིང་། བྱི་མ་ལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་  
 བྱེད་པར་འཇུག་མོད། ལས་དེ་དག་གྱང་ངོས་མ་བེན་པས་དཔེར་བརྗོད་དུ་  
 མིང་རྒྱང་སྒྲིག་པར་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་ནི་དབྱེད་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དེ། འཕེན་  
 ཟན་རིན་ཆེན་ལ་བསྟུ་ཡི། །འགའ་དུམ་ལ་ནི་སྤྲུལ་ཞིག་དཔྱོད། །ཅེས་བ་ལྟར་  
 བས་པའི་བྱིར། འོན་ཀྱང་སྟོན་གྱི་ཕྱོགས་མཆོན་པ་ཅམ་ཞིག་འོག་དུ་འཆད་  
 པར་བྱ་ཞིང་། གཞན་དུ་ན། བདག་གཞན་གྱི་འཆད་ཚུལ་དེའང་ལེགས་པར་  
 བསམས་པའི་ངག་མ་ཡིན་ཏེ། ལས་དེ་དག་སྟོན་པའི་ཆིག་ཐམས་ཅད་ལ་  
 འདིར་བསྟན་བདག་གཞན་གྱི་སྤྱོད་འཇུག་པས་མ་བྱུང་པའི་བྱིར་ཏེ། སྐབས་  
 འདིའི་བདག་གཞན་གྱི་སྤྱོད་འདོས་སྤྱོད་བྱེད་པོ་དང་བྱ་བ་ངེས་པར་ཐ་དད་པ་  
 ཞིག་གི་སྟོན་པ་གཞན་དགོས་པ་བཤད་བེན་དང་འཆད་འགྱུར་ལྟར་ངེས་པའི་  
 བྱིར། དཔོན་སྤྱོད་བྱེད་པོ་དང་བྱ་བ་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཀྱི་ཆིག་རྣམས་ལ་ནི་  
 ལས་དེ་དག་གང་རུང་སྟོན་པའི་ཆིག་ཡིན་པས་བྱུང་གྱང་ངོ་མོ་གཅིག་པ་ལ་  
 བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མི་རུང་བས་འདིར་བསྟན་བདག་གཞན་གྱི་སྤྱོད་མི་  
 འཇུག་པའི་བྱིར་རོ། །

བྱེད་རང་གིས་གཞན་དུ་ངོས་འཛིན་རྒྱུའི་བྱ་བ་གཞིའི་ལས་ལ་དུས་  
 གསུམ་དུ་དབྱེ་བའང་ཆེས་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར། བོ་ནི་འདས་དང་གཞན་

བསྐྱབ་ཕྱིར། །ཞེས་པའི་གཞུང་འདི་འཆད་པའི་ཆེ་སྒྲོན་རྗེས་ཀྱི་ཕོ་ཡིག་གྲེད་  
ལས་ཀྱིས་དབྱེ་བའི་དུས་གསུམ་ག་ལ་འཇུག་པ་ཞིག་ཁས་མི་ལེན་ཀ་མེད་  
དུ་སོང་བས། འདས་དང་ཞེས་ལོགས་སུ་བཀར་ནས་གསུངས་པ་དགོས་  
མེད་དུ་ཐལ་བའི་ཕྱིར་དང་། དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ཀྱང་དུས་  
གསུམ་ག་ལ་འཇུག་པར་འདོད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱིས་དབྱེ་བ་པལ་ཆེར་བྱེ་  
བྲག་མེད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

སྒྱིར་ཡང་བྱ་བ་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་ལས་ལ་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེར་རུང་བ་  
མ་ཡིན་ཏེ། ཤིང་གཅད་པར་བྱ། གཙོད་པར་བྱེད། བཅད་བེན། ལྟ་བུར་  
མཆོན་ན་གཅད་བྱ་མ་འོངས་པ་དང་བཅད་བེན་འདས་པ་གཉིས་བྱ་བའི་གཞི་  
དང་འབྲེལ་མོད་ཀྱི་གཙོད་བྱེད་ད་ལྟ་བ་བྱེད་པ་སོ་དང་འབྲེལ་བ་ལས་བྱ་བའི་  
གཞིར་འབྲེལ་བའི་སྐབས་མེད་དོ། །

འདིར་བྱ་གཞིའི་ལས་ད་ལྟ་བའི་དཔེར་བཟོད་དུ། ཟུང་དགག་ བུམ་པ་  
དགའ་། བཅིངས་པ་དགྲོལ། གཤུགས་དབུབ། བྱེན་དུ་གདེག་ བསྐྱོད་པ་  
གདོན། གསལ་གདབ་སོགས་བཀོད་པ་མཐོང་བ་ནི་བྱ་གཞིའི་ལས་ཀྱི་ཆིག་  
ཡིན་མོད་ཀྱང་དུས་མ་འོངས་པ་ཡིན་གྱི་ད་ལྟ་བར་ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་  
རྣམས་ལ་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་ཆོ། བཀག་ འགོགས། དགག་ བཀང་།  
འགོངས། དགའ་། བཀྲོལ། འབྲོལ། དགྲོལ། སྤུབ། འབྲུབས། དབུབ།  
བཏེག་ འདེགས། གདེག་ བཏོན། འདོན། གདོན། བཏབ། འདེབས།



ཆེ་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་མཆོན་སོ་སོ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་བྱ་བ་འགལ་  
 ཡང་སྤྱི་ཕྱོག་རགས་པ་ནས་ཐ་སྙད་ཅམ་ལ་འཛིག་ཏེན་གྱི་གྲགས་པ་དང་  
 མཐུན་པར་རང་གིས་རང་ལ་བྱ་བ་འབྱུང་བའང་གོ་དགོས་སོ། །དེ་དག་ཏུ་  
 དཔེར་བཅོལ་ལོག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བས་སྒྲོས་ཀྱིས་མི་ལང་མོད། འོང་གྲང་  
 སྒྲོན་དུ་འགའ་ཞིག་གི་མཆོང་བརྟོལ་བེན་ཅིང་འདིར་ཡང་སྤྱོགས་ཅམ་སྒྲོས་  
 བ། སྒྲོན་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོལ་ལ། སྤྱི་  
 བཞོན་། མགོ་བཀའ། སོགས་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཆིག་དང་།  
 སྒྲོན་བཀའ་། ཤིང་བཀའ། རྩ་བཀའ། སོགས་འདས་ཆིག་དང་། རྣམ་པར་  
 བཀྲ། སྒྲོན་བཀྲ། སོགས་མིང་རྒྱང་རྣམས་བཞོན་པ་ལས། བྱ་བའི་ཡུལ་  
 ཉིད་ཀྱི་དཔེར་བཅོལ་སྤྱི་གཅིག་གྲང་མེད་པ་དང་། མ་ནིང་ག་ཡིག་བྱེད་པ་པོ་  
 ལ་ཡོད་པའི་ལས་ཀྱི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཅོལ་དུ། རང་ཉིད་གཅིག་  
 ཟུ། གཟུང་ལ་བོར་བ། ཡིད་གཟུགས་པ། བངས་པའི་གཅེས་སོགས་ལས་  
 ཀྱི་ཆིག་མ་ཡིན་པའི་མིང་རྒྱང་ཁོ་ན་བཞོན་པ་དང་། ག་ཡིག་བྱ་བ་གཞི་ལ་  
 ཡོད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་ཡང་། གཅན་གཟན། ལ་གཅན་པ། སྤྱི་  
 གཅན། རུས་ཀྱི་གཉོས། དུད་འགྲོ་གཉན་སོགས་པལ་ཆེར་མིང་རྒྱང་ཁོ་ན་  
 བཞོན་པ་ལྟ་བུས་མཆོན་མ་བརྟགས་པའི་བབ་ཅོལ་མང་དུ་སྒྲོས་པའི་རྩོམ་  
 རྣམས་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་པད་མ་རྒྱས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅུང་ཟད་དཔྱད་པས་འཛིག་  
 པར་འགྱུར་བ་ཉིད་ན་ངེ་སྒྲེད་པ་འདིར་ཡི་གེར་སྤེལ་བའི་དཀའ་ཆེགས་ཀྱིས་



## ཅི་ཞིག་གྲ།

འདིར་སྤྲས་པ།

ཐུ་མའི་ལུགས་རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་གཏེར་གྱི་སྒོ། །

ཕྱི་དུས་འདི་ན་སྒོ་མིག་མི་གསལ་སྒོ་ལྡན་ཚུལ་ཅན་དུ་མ་ཡིས། །

དབྱེ་བར་སྒོ་མ་ནས་དོན་མིན་ཆོག་སྤང་ཏོག་ཅེ་རྒྱལ་པོས་གནས་མིན་དུ། །

ལན་བརྒྱར་བརྟེན་གས་ཀྱང་རང་ཉིད་ངལ་ལས་གཞུང་དོན་རིན་ཆེན་རྟེན་འོས་ཅི། །

དེང་དུས་ལེགས་བཤད་གཏེར་སྟོན་འདི་བྱང་ནས། །

གཞན་གཞུང་ཆར་གཅོད་རིགས་པའི་ཞུགས་ཆེན་གྱིས། །

ལོག་བཤད་ཆང་ཆིང་སྒྲུག་པོ་རྣམ་པར་བསྟེན། །

འཐད་ལྡན་རྣམ་དཔྱོད་གཞོང་རྟོན་ལེགས་ཐོགས་ཏེ། །

དཀའ་གནས་གོར་མའི་བྱ་ག་གསལ་བྱས་པས། །

ད་སྟེ་སྒོ་གསལ་གཞུང་ལུགས་དོན་གཏེར་དག། །

ལ་ཁུར་སྟོན་ལ་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པ་ཡི། །

གཞུང་དོན་ལོར་བུའི་ཆོགས་ལ་ཅི་དགར་རོལ། །ཅེས་སོ། །

གཉིས་པ་ལ། པོ་ཡིག་གི། མ་ནིང་གི། མོ་ཡིག་གི། ཤེན་ཏུ་མའི་



འཇུག་དོན་བཤད་པ་སྟེ་བཞི་ལས།

གཞུང་དོན་གྱི་ལན་དངོས་བཤད་པ་ལ་ཐོ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ།

དང་ཐོ་སྟོན་འཇུག་གི་ཐོ་ཡིག་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ནི།  
ཐོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་ཕྱིར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་ཐོ་ཡིག་བཞི་དགོས་པ་དུས་  
གསུམ་ལས། བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བྱས་ཟིན་  
འདས་པ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་དང་། དངོས་ཐོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་  
ཏེ་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་བསྐྱབ་  
པའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སོ། །

དེ་ལས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། རྩམ་བཤའ་། གོས་  
བཤའ་། རོགས་སུ་བཤའ་། ལམ་བཤའ་། ལག་པ་བཤའ་། ཁལ་བཤའ་།  
ཤིང་བཤའ་། སྒྲ་བཤའ་། ཁལ་བཤའ་། གཞུ་བཤའ་། གོང་དུ་བཤའ་།  
ཏོ། ཤིང་བཤའ་། སྒྲ་བཤའ་། སྟོག་བཤའ་། སྒྲ་བཤའ་། རྩ་བ་བཤའ་།  
ལྷས་བཤའ་། ལུང་དུ་བཤའ་། གཞུ་བཤའ་། རྩ་བ་བཤའ་། སྒྲ་བཤའ་།  
སྟོག་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། མེ་ཏོག་བཤའ་། དགོངས་པ་བཤའ་། ཁལ་  
བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་།  
བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་། རྩ་བཤའ་།

བརྒྱས། ལག་པ་བརྒྱངས། ས་བཞོས། ཁ་བསྐྱངས། ཐུགས་དམ་བསྐྱངས།  
 ལྷ་བསྐྱམས། ཡང་ཡང་བསྐྱར། རྟོག་བསྐྱབས། ལྷ་བསྐྱམས། རིན་གྱིས་  
 བསྐྱངས། རུ་བ་བསྐྱས། གནས་ལུ་བསྐྱལ་རྟོ། བྱིར་བསྐྱད། ལྷ་བསྐྱེལ་  
 རྟོ། རྟོར་བསྐྱིས། ལྷ་བསྐྱས། དབང་བསྐྱར་རྟོ། ལག་བསྐྱམས། རྟོར་  
 བསྐྱངས། ཆོས་ལ་བསྐྱལ་རྟོ། རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་རྟོ། སེམས་གྱིས་བསྐྱད་རྟོ།  
 གཙམ་བསྐྱངས། ཁེངས་པ་བསྐྱངས། ཟས་བསྐྱས། ལོ་རྟོག་བསྐྱབ་རྟོ། སེམས་  
 བསྐྱེད། རྒྱ་བསྐྱེད། ལྷ་བཀོལ་རྟོ། རྒྱལ་སར་བསྐྱོས། ལའོར་  
 གྱིས་བསྐྱོར་རྟོ། གོས་བསྐྱོར་རྟོ། ཏྲར་བསྐྱོར་རྟོ། རྒྱང་གིས་བསྐྱོད་རྟོ།

༥ གད་མོ་བགད། ལམ་བགགས། ཆོད་བགམ། གཡང་ལ་བགྱིལ།  
 གོ་བགོས། གོས་བགོས། གོམ་པ་བགོམས། ལྷ་བ་བགོས། ལམ་དུ་  
 བགོར་རྟོ། དུས་བགྱངས། ལས་བགྱིས། ཇིག་བགྱད། ཐེང་བ་བགྱངས།  
 གྱངས་བགྱངས། ལྷ་བགྱངས། འབྲས་བགྱས། བཀའ་བགྱོས། ལམ་བགྱོད།  
 ལྷ་བཀྱལ། རྒྱན་གྱིས་བཀྱུར་རྟོ། དཔྱ་མེད་བཀྱལ་རྟོ། མཆོན་བཀྱབ། རོ་  
 བཀྱལ་རྟོ། རྟོར་གྱིས་བཀྱགས། གོ་བ་བཀྱངས། རྒྱད་མར་བཀྱད། ཐེང་  
 བ་བཀྱས། བང་བཀྱགས། རུ་རམ་བསྐྱར། མནའ་བསྐྱགས། རྟོར་གྱིས་  
 བསྐྱབ། ལམ་དུ་བསྐྱགས། ལག་པས་བསྐྱལ་རྟོ། རིས་བསྐྱོས། བསམ་  
 གཏན་བསྐྱོམས། ཟན་བསྐྱོངས། བཀའ་བསྐྱོས། རྣམ་པར་བསྐྱིངས། ལེགས་  
 པར་བསྐྱར་རྟོ། བྱིར་བསྐྱེལ་རྟོ། ཆོས་བསྐྱགས། ལྷ་བསྐྱལ་རྟོ། རན་

བསྐྱངས། གྲལ་བསྐྱིགས། རྫོང་བསྐྱིམས། སྐྱད་པ་བསྐྱིམས། སྐྱོན་བསྐྱིབས།  
ཐི་གུ་བསྐྱིལ་རྟོ། །དེ་ཡིས་བསྐྱུན་རྟོ། །དོན་བསྐྱུབས། རོ་བསྐྱུགས། རིགས་  
བསྐྱེས། བྱེན་དུ་བསྐྱེངས། བྱད་མེད་བསྐྱོད།

ཤོར་གྱིས་བརྒྱན་རྟོ། །བཅས་མ་བརྒྱས། དུ་བ་བརྒྱབས། རི་དྲགས་  
བརྒྱན་རྟོ། །བྱད་མེད་བརྒྱོད། ཡོན་ཏན་བསྐྱུགས། དགོ་བ་བསྐྱོས། མཆོང་  
བསྐྱོགས།

ཤེལ་གས་སུ་བཅར་རྟོ། ། རྒྱག་བཅབས། ཞབས་གྱིས་བཅགས། ཤིང་  
བཅག དུམ་བྱར་བཅད། བིག་བཅར། འཁྱལ་འཁོར་བཅས། དམ་བཅས།  
རྫོས་བཅལ། རོར་བཅལ། ལག་ཏུ་བཅངས། བྱིར་བཅིལ། ཞགས་པས་  
བཅིངས། ཆིབས་བཅིབས། སྒོད་དུ་བཅུག ལུ་བཅུས། སྒང་དུ་བཅུར་རྟོ། །  
ཤིང་བཅར་རྟོ། རོར་བཅོལ། དག་བཅོམ། ཡུར་བ་བཅོས། ལས་བཅོལ། །

ཤེས་ཚུན་བརྒྱས། མཆོད་ཅིང་བརྒྱེད་དོ། བདག་གིས་བརྒྱོད་ཟིན།

ཤེས་པ་བརྒྱན་རྟོ། །རྒྱུ་སུ་བསྐྱུགས། ལག་པས་བསྐྱུབས། འཕྲེད་  
ལ་བསྐྱུལ་རྟོ། །ཆང་བསྐྱུལ་རྟོ། །ཁོད་བསྐྱུམས། གཞན་ལ་བསྐྱུད། བྱིར་  
བསྐྱིལ་རྟོ། །མར་ཁུ་བསྐྱུགས། ཡོ་བྱད་བསྐྱུངས། རད་གྱིས་བསྐྱུན་རྟོ། །ཉེ་  
བར་བསྐྱེན་རྟོ། །ཆོངས་བར་བསྐྱེམས། གནས་སུ་བསྐྱེངས། ལུ་བསྐྱོགས།  
གཞན་ལ་བསྐྱོན་རྟོ། །

༥ རྒྱན་བཏགས། ཁ་བཏགས། རྗེར་བཏང་། རྒྱས་བཏབ། ཞལ་དུ་  
བཏབ། ཐེགས་པ་བཏིག། གདན་བཏིང་། མེ་ཏོག་བཏུས། སྒྲགས་བཏུས།  
ཆང་བཏུངས། སྤྱི་བོས་བཏུད། བྲེས་སྤྲ་བཏིག། བདུད་བཏུལ། ཐུར་མས་  
བཏུར། བྱེན་དུ་བཏིག། སྤང་ལ་བཏིག། བཙོན་ལས་བཏོན། མགོ་བཏོན།  
སྤྲ་བཏོགས། སྒོ་ལ་བཏོད། ལྟས་བཏགས། སྤྲིག་པ་ལ་བཏབས། བྱ་བ་  
བཏུལ། དེར་བཏེན་ཏོ། ཐག་པས་བཏོད། གནས་སྤྲ་བཏོལ། རྟག་བཏོལ་ཏོ།  
སྤྲ་བཏུམས། བཏུད་ཀྱིས་བཏུམས། མིག་གིས་བཏུས། གོས་བཏུབས།  
ས་གཞི་བཏུར། ཆོས་བཏུན་ཏོ། འགྲོ་ཆས་བཏུད། ཁ་བས་བཏུབས། ལྟ་  
བཏུམས། ཆིག་གིས་བཏུངས། ཐག་བཏུངས། བྲོས་བཏུན། བཤེས་  
གཉེན་བཏུན་ཏོ། མངོན་པར་བཏོད།

༥ མདུན་དུ་བདར་ཏོ། རྗེས་སྤྲ་བདས། བྱག་བདར་ཏོ། བྲེ་མར་བདར་  
ཏོ། རྗེར་བདལ། བདུག་པས་བདུགས། གཞུ་བདུངས། ཐང་མར་བདལ་  
ཏོ། མཆོན་བདར་ཏོ། ལག་པ་བདལས། ར་བདུངས། བྲོ་བདུངས། དུལ་  
མོ་བདུལ་ཏོ། ཡང་ཡང་བཏུབས། སྤྱི་མ་བཏུགས། ཁ་བས་བཏུད། སར་  
བཏུད། ཉེས་པ་བཏུམས། ཐག་པས་བཏུམས། འཛིགས་ཚུལ་གྱིས་  
བཏུགས། དབང་དུ་བཏུས། བན་ཚུན་བཏུར་ཏོ། འགྲས་པ་བཏུམས། བན་  
ཚུན་བཏུམས། ལྟ་ཐག་བཏུགས། ལྟ་གོན་བཏུགས། བྲོགས་དང་བཏུངས།  
བྲོགས་གཅིག་བཏུམས། བྲོག་དང་བཏུལ། དག་ལ་བཏུལ།

༥ རྟ་ཀྱིས་བརྟན་རྟོ། ཡིད་ལ་བརྟགས། ཟས་ཀྱིས་བརྟངས། རོར་  
བརྟེག། རྟས་ལ་བརྟབས། རྟེང་དུ་བརྟམ་རྟོ། ། བརྟུག་བརྟུར་རྟོ། ། རྟུག་  
རྟུ་བརྟུམས། གནད་དུ་བརྟུན་རྟོ། ། རི་བ་བརྟུམས། དུས་ཆོད་བརྟུར་རྟོ། །  
རྟུག་ཆ་བརྟུར་རྟོ། ། རྟོལ་བརྟུབས། རེམ་པར་བརྟེམས། གོང་འོག་བརྟོར་  
རྟོ། ། བརྟུ་ཆུན་བརྟོལ་རྟོ། ཟན་བརྟོས།

༥ རྟ་བཅས། རོར་བཅལ་རྟོ། ། ཆགས་ཀྱིས་བཅགས། རུས་པ་  
བཅབས། གསེབ་རྟ་བཅངས། གཅེས་པར་བཅས། རོ་བཅམས། དམ་  
པོར་བཅིར་རྟོ། ། རྟེང་བཅུགས། རྟོད་དུ་བཅུད། རིག་བཅུམས། ལྷ་བ་  
བཅེམས། གཞོད་པས་བཅས། ཆོས་ཀྱིས་བཅོས། རོར་བཅོངས། རྟོས་  
བཅོགས། བརྟུན་བཅོས་བཅུམས། རིས་རྟེང་བཅུད། འགོ་བཅུམས། ཅིག་  
པ་བཅིགས། གངས་བཅིས། རྟེང་དུ་བཅིགས། ཅེད་མོ་བཅིས།

༥ གཞན་དུ་བརྟུངས། རྟོད་དུ་བརྟུངས། རྟུང་བས་བརྟུངས། ཟན་བརྟུངས།  
ཁོ་བོར་བརྟུངས། རལ་བ་བརྟུངས།

༥ དལ་རུས་བཞབས། གནས་སུ་བཞག། རྟུ་བཞར་རྟོ། རུ་བ་བཞེབས།  
ལམ་དུ་བཞུད། གདན་ལ་བཞུགས། མར་རུ་བཞུར་རྟོ། རུག་གིས་བཞུས།  
རྟུན་ལས་བཞེངས། བཟའ་བ་བཞེས། རྟེང་བཞོགས། བཞོན་མ་བཞོས།

༥ ཟས་བཟས། ཞབས་ཐོག་བཟབས། རྟུག་པར་བཟར། རྟུགས་བཟླས།

ལ་བརྒྱམས། ལག་པས་བཟུང་། འཕྲང་ལས་བཟུང་། རྩ་བར་བརྒྱུགས། ཆོགས་  
བརྒྱམས། གཅིག་ཏུ་བརྒྱམས། རྫོང་བཟེད། ཞིང་བཟོས། གཡུལ་བརྒྱོག  
༥ ཁྱིམ་གྱིས་བརྒྱབས། ལུས་བརྒྱན་རྟོ། འབྲུང་པོས་བརྒྱམས། དག་  
བརྒྱག

༥ སྤྱབས་བཤདས། ལུས་བཤལ། བྲེས་བཤད། འཕྲང་ལ་བཤད།  
ལུག་བཤས། སྤྲིག་པ་བཤགས། ལེགས་པར་བཤད། བཀོད་པ་བཤམས།  
ཞིང་བཤགས། མཉམ་པོར་བཤེབས། མཁར་བཤེག བགས་པ་བཤུས།  
མེས་བཤུར་རྟོ། རྒྱུ་བས་བཤུམས། རྟོར་བཤུགས། དཔེ་བཤུས། བན་  
ཚུན་བཤུད། གཏམ་བཤེར་རྟོ། ཕྱིར་བཤོས། རི་དྲགས་བཤོར་རྟོ། འགོས་  
བཤོལ་རྟོ།

༥ ཆོགས་བསགས། རྩི་མ་བསངས། རྒྱུན་བསལ་རྟོ། རོན་བསམས།  
རྩིན་ལན་བསབས། སྒོག་ཆགས་བསད། ཡོ་བྱད་བསར་རྟོ། ལག་གིས་  
བསིགས། མདེའུ་བསིར། དུམ་བུར་བསིལ་རྟོ། །རྗེས་བསྐབས། ཁ་  
བསྐམ། མདུན་བསྐས། ཞིབ་མོར་བསེད། རྟོར་བསོགས། ངལ་བསོས།  
སྒྲིབ་པ་བསྐབས། ཡོ་བ་བསྐངས། གཞུང་བསྐངས། སེམས་གྱིས་བསྐན་  
རྟོ། །ཡི་གེ་བསྐངས། ཆེ་བསྐངས། རྟོར་བསྐས། རོ་བསྐབས། བསྐང་  
བྱ་བསྐངས། ལུང་མ་བསྐལ་རྟོ། །ཕན་ཚུན་བསྐས། མེས་བསྐགས། མེར་  
བསྐོས། རིག་པ་བསྐབས། རྟོར་བསྐངས། གཞན་གྱིས་བསྐད། སྤྱགས་



སུ་བསྐྱེད་ཏོ། །ཁྱེན་དུ་བསྐྱེད་སྤྱོད། བསྐྱེད་བྱ་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཕྱིར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅེས་པ་ལ་  
སོགས་པ་ནམས་ཏེ་དེ་དག་ལ་སྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡིག་གི་ཡང་  
འབྲུག་ཡོད་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །

དེ་ནམས་ཀྱང་དཔེར་ན་བྱམ་པ་ཆུས་བཀང་ལྟ་བུ་སྤྱོད་འབྲུག་ཁོ་ནའི་  
བྱེད་པས་འདས་ཆིག་ཏུ་བྱུབ་པ་དང་། ཐུགས་དམ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
འབྲུག་སོ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བ་ཅམ་ལས་གཙོ་བོར་རྗེས་འབྲུག་གི་བྱེད་པས་  
འདས་ཆིག་ཏུ་བྱུབ་པ་སོགས་བྱེད་བྱེད་སྤྱོད་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

༥ བ་ཡིག་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་བསྐྱེད་བའི་ཕྱིར་འབྲུག་པ་ནི། དཔེར་  
ན། བཀའ་བྱེད་ལག་པ། བཀྱིག་བྱེད་དག། བཀོལ་བྱེད་དོན། བཀྱོན་བྱེད་  
འབངས། བཀྱུ་བྱེད་འབངས། བཀྱུ་བྱེད་རས། བསྐྱེད་བྱེད་ཡི་གོ། བསྐྱེད་  
བྱེད་དངོས་སོ། བསྐྱེད་བྱེད་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་སྤྱོད། བསྐྱེད་བྱེད་ལས། བསྐྱེད་བྱེད་འཁོར་ལོ།  
བསྐྱེད་བྱེད་ལྷ། བསྐྱེད་བྱེད་སྤྱོད། བསྐྱེད་བྱེད་ལོ་རྒྱུ་བྱེད་ཆིག་ བསྐྱེད་  
བྱེད་དངོས་སོ། བསྐྱེད་བྱེད་རྗེས་ལྷ། བསྐྱེད་བྱེད་ཉེས་པ། བསྐྱེད་བྱེད་འབྲེལ་  
བསྐྱེད་བྱེད་བསོད་ནམས།

༥ བགམ་བྱེད་ཆོད། བགའ་བྱེད་གའ་མོ། བགོ་བྱེད་གོས། བཀྱི་བྱེད་  
ལས། བཀྱང་བྱེད་བྱངས། བཀྱང་བྱེད་འདོམས། བཀྱུ་བྱེད་འབྲས། བཀྱོ་བྱེད་  
གོས། བཀྱོད་བྱེད་ལམ། བཀྱལ་བྱེད་ལ། བཀྱུན་བྱེད་གཟུགས། བཀྱུལ་

བར་བྱ་བའི་དག། བརྒྱུ་བྱའི་ཐག་པ། བརྒྱག་བྱའི་རྟ། བརྒྱད་བྱའི་འཕྲེང་  
བ། བསྐྱག་བྱའི་བྱ་ག། བསྐྱབ་བྱའི་རྡོ་བ། བསྐྱོ་བྱའི་རག། བསྐྱང་བྱའི་ཟན།  
བསྐྱར་བྱའི་མགོན། བསྐྱལ་བྱའི་རྡོ་བ། བསྐྱོ་བྱའི་རག། བསྐྱང་བྱའི་ཟན།  
བསྐྱར་བྱ། བསྐྱེལ་བྱ། བསྐྱག་བྱའི་ཆོས། བསྐྱིམ་བྱའི་ཚོ། བསྐྱིབ་བྱའི་  
ཚོན། བསྐྱིག་བྱའི་གཡ། བསྐྱིལ་བྱའི་ཐི་ག། བསྐྱབ་བྱའི་རྡོ་བ། བསྐྱན་བྱའི་  
དཔེ། བསྐྱག་བྱའི་རྡོ། བསྐྱེ་བྱའི་ཆོས་མཚུངས། བསྐྱེང་བྱའི་རྒྱལ་མཚན།  
བསྐྱོད་བྱའི་བུད་མེད།

༥ བརྒན་བྱའི་གོགས། བརྒའ་བྱའི་ལོ་ཏྲིག། བརྒུབ་བྱའི་སྒྲན། བརྒྱེད་  
བྱའི་ནས། བརྒྱག་བྱའི་ཡོན་ཏན། བརྒྱོ་བྱའི་དགོ་བ། བརྒྱག་བྱའི་མཚང་།

༥ བཅར་བྱའི་མིག། བཅང་བྱའི་སྒྲན། བཅག་བྱའི་ས། བཅའ་བྱའི་  
འབྲུལ་འཁོར། བཅའ་བྱའི་སྐྱུང་བ། བཅེང་བྱའི་རྒྱན་པོ། བཅེབ་བྱའི་རྟ།  
བཅུར་བྱའི་འཕྲང་། བཅུ་བྱའི་ཚུ། བཅོལ་བྱའི་ལོར། བཅོ་བྱའི་གཏོར་མ།

༥ བརྒེ་བྱའི་དངོས་པོ། བརྒྱེད་བྱའི་དམ་པ། བརྒྱེད་བྱའི་གཏམ།

༥ བརྟན་བྱའི་གོས། བརྟག་བྱའི་བྱ་ལོན། བརྟབ་བྱའི་དངོས་པོ། བརྟལ་  
བྱའི་ཤིང་། བརྟམ་བྱའི་རིང་བུང་། བརྟད་བྱའི་གཏམ། བརྟེལ་བྱའི་བྲག།  
བརྟུག་བྱའི་མར་ཁ། བརྟུང་བྱའི་ཡོད་བྱད། བརྟུན་བྱའི་ལུས། བརྟེན་བྱའི་  
ལྷ་བརྟེམ་བྱའི་ཡོན་ཏན། བརྟོག་བྱའི་ཚུ།

༥ བཏིག་བྱའི་ཐིགས་ལ། བཏུ་བྱའི་ལྷགས། བཏུང་བྱའི་ཆང་། བཏྟག་  
བྱའི་ལྷས། བཏྟའ་བྱའི་ལུས། བཏྟན་བྱའི་ཡུལ། བཏྟང་བྱའི་རྟ། བཏྟལ་བྱའི་  
རྟག བཏྟ་བྱའི་གཟུགས། བཏྟམ་བྱའི་གནས། བཏྟབ་བྱའི་གོས། བཏྟན་  
བྱའི་ཆོས། བཏྟད་བྱའི་ཕྱོགས། བཏྟད་བྱའི་སྒྲ། བཏྟམ་བྱའི་ལྷ། བཏྟུང་  
བྱའི་ཐག བཏྟན་བྱའི་བཤེས་གཉེན། བཏྟོང་བྱའི་ཡོན་ཏན།

༥ བདུན་དུ་བདར་བྱའི་རྩས། བདའ་བྱའི་ལྷགས། བདར་བྱའི་ཚན་ལ།  
བདམ་བྱའི་ནོར། བདུག་བྱའི་སྒྲོས། བདུང་བྱའི་གཞུ། བདལ་བྱའི་སྤེལ།  
བདར་བྱའི་མཆོན། བདབ་བྱའི་ཐལ་མོ། བདུང་བྱའི་ར། བདུབ་བྱའི་ཆིག  
བདུག་བྱའི་སྒྲོ་མ། བདུད་བྱའི་ཟས། བདུམ་བྱའི་ཉེས་པའམ་ངག བདུག་  
བྱའི་སྤེལ་གྱི། བདུ་བྱའི་འཁོར། བདུམ་བྱའི་མཁོན། བདུར་བྱའི་དངོས་གྱི།  
བདུབ་བྱའི་གྲོགས། བདུག་བྱའི་ཐག་ལ། བདུག་བྱའི་ཆས་གོས། བདུང་  
བྱའི་གྲོགས། བདུམ་བྱའི་གངས། བདུ་བྱའི་དག།

༥ བརྟན་བྱའི་དོན། བརྟག་བྱའི་དོན། བརྟན་བྱའི་ནོར། བརྟམ་བྱའི་  
དྲིའམ་བྱག་མཆོན། བརྟར་བྱའི་མཇུག བརྟུན་བྱའི་མཆོན་ནམ་རུ་མ།  
བརྟུབ་བྱའི་སྒོལ་ངན། བརྟུར་བྱའི་དུས། བརྟོར་བྱའི་གོ་རིམ། བརྟོལ་བྱའི་  
གོ། བརྟོ་བྱའི་ཟན།

༥ བཅའ་བྱའི་བྱ། བཅལ་བྱའི་ནོར། བཅག་བྱའི་ཆུ། བཅའ་བྱའི་སྒྲིང་  
སྒྲིག བཅུམ་བྱའི་ཁ། བཅོར་བྱའི་གཡོག བཅེམ་བྱའི་གོས། བཅོ་བྱའི་

གསེར། བཙོང་བྱའི་བོང་། བཙོག་བྱའི་མཆིག་ བཙུམ་བྱའི་བྱ་བ། བཙུང་  
བྱའི་ཞལ་ལྷོ། བཙུག་བྱའི་དོ། བཙུ་བྱའི་གངས། བཙུ་བྱའི་གྲོགས།

ལྟ། བཙུང་བྱའི་ལོ་ཉ། ལྟོད་དུ་བཙུང་བྱའི་ལོར། བཙུ་བྱའི་གདན་ནམ་  
བཙ། བཙུ་བྱའི་ཁོ་བོ། བཙུ་བྱའི་སྒྲ།

ལྟ། བཙུང་བྱའི་སྒྲ། བཙུག་བྱའི་ལོར། བཙུ་བྱའི་མར། བཙུང་བྱའི་ཤིང་།  
བཙོག་བྱའི་ཤིང་། བཙོ་བྱའི་འོ་མ།

ལྟ། བཙུང་བྱའི་བས། བཙུག་བྱའི་མགོན། བཙུ་བྱའི་སྒྲགས། བཙུག་བྱའི་  
གཏམ། བཙུང་བྱའི་བས། བཙུག་བྱའི་བྱད། བཙུ་བྱའི་གཏམ། བཙོ་བྱའི་  
ཤིང་།

ལྟ། བཙུ་བྱའི་བཙུག་བྱ། བཙུག་བྱའི་དགྲ། བཙུམ་བྱའི་ཁོག་པ། བཙུན་  
བྱའི་རྒྱས། བཙུང་བྱའི་མང་།

ལྟ། བཙུང་བྱའི་ལུག་ བཙུང་བྱའི་ཆོས། བཙུལ་བྱའི་སྟོད། བཙུར་བྱའི་  
ནས། བཙུང་བྱའི་སྒྲུབས། བཙུག་བྱའི་སྒྲིག་ བཙུམ་བྱའི་སྟོན་མོ། བཙོག་  
བྱའི་རྫོང་། བཙུ་བྱའི་པགས་པ། མེར་བཙུར་བྱའི་རྒྱས། བཙུམ་བྱའི་སྒྲུག་  
བསྐལ། བཙུང་བྱའི་མཁུར་ཆོས། བཙུག་བྱའི་ལོར། བཙུར་བྱའི་ཆིག་  
བཙོལ་བྱའི་འགྲུལ། བཙོར་བྱའི་རི་དྲགས།

ལྟ། བཙུང་བྱའི་རི་མ། བཙུམ་བྱའི་དོན། བཙུག་བྱའི་ཆོགས། བཙུལ་

བྱེ་སྐྱོན། བསར་བྱེ་ཆས། བསབ་བྱེ་ཟླ། བསིག་བྱེ་རལ་བ།  
 བསིར་བྱེ་མདེལ། བསུབ་བྱེ་རྗེས། བསུམ་བྱེ་ཁ། བསུ་བྱེ་མགོན།  
 བསེད་བྱེ་བལ། བསོག་བྱེ་ཞོར། བསྐང་བྱེ་མདལ། བསྐབ་བྱེ་བག་  
 ཆགས། བསྐན་བྱེ་རྒྱུན། བསྐང་བྱེ་འཕྱིན། བསྐང་བྱེ་ཆོ། བསྐ་བྱེ་  
 ཟས། བསུབ་བྱེ་ཞོ། བསྐང་བྱེ་མི། བསྐལ་བྱེ་ཆུང་མ། བསྐ་བྱེ་རྗེས།  
 བསྐག་བྱེ་བྱད་ཤིང་། བསྐ་བྱེ་ཆོད་མ། བསྐབ་བྱེ་རིག་བ། བསྐད་བྱེ་  
 ཟས། བསྐང་བྱེ་བསོད་སྒྲིམས། བསྐན་བྱེ་ཕྱོགས། བྱེན་དུ་བསྐང་བྱེ་  
 ཤིང་། བསྐ་བྱེ་སོག བྱེར་བསྐོག་བྱ། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ།།  
 དེ་ལྟར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྐྱ་འདི་རྣམས་ལ་ཆོག་གོགས་དང་སྐྱར་  
 རས་དཔེར་བརྗོད་པ་ནི་གོ་སྐྱ་བའི་བྱེར་ཏེ་གཞན་དུ། བཀན་བྱ། བཀོལ་བྱ།  
 བགམ་བྱ། བགད་བྱ། བཅར་བྱ། བཅང་བྱ། ཞེས་སོགས་སྒྲིམ་པ་ཉིད་  
 གྱིས་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱ་ཡིན་པ་ཉོགས་པར་རུས་པའི་བྱེར་སྐབས་ཐོབ་གྱི་  
 དཔེར་བརྗོད་དངོས་ནི་དེ་རྣམས་ཉིད་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་འཆད་འགྱུར་གྱི་  
 འཇུག་པ་བྱི་མ་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འང་ཤེས་པར་བྱའོ། །

ཡང་སྐབས་འདི་དག་ཏུ་བྱ་ཆོག་གིས་གསལ་མི་དགོས་པར་ཡུལ་གྱི་  
 སྐྱ་མཆོན་རུས་བ། གོས་སོགས་ལ་བགོ་བ་དང་། ཏྲ་ལ་བཅེབ་བ། ཆང་  
 སོགས་ལ་བརྟུང་བ། སྒྲིམ་ལ་བདུག་བ། བྱ་བ་ལ་བརྩམ་བ། ཟས་ལ་བཟའ་  
 བ། བསྐབ་བྱ་ལ་བསྐབ་པ་སོགས་དང་འཆད་འགྱུར་མ་ནིང་གི་འཇུག་པའི་



སྐབས་སུ། གདམ་བྱ་ལ་གདམ་པ། རྩ་ལ་གཟན་པ། ཡུལ་ལ་གཟུང་བ་  
 སོགས་དང་། མོ་དང་ཤེན་ཏུ་མོའི་འདུག་པའི་སྐབས་སུའང་དེ་འདྲ་མང་དུ་  
 འབྱུང་བ་གོ་དགོས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་བ་ཡིག་དངོས་པོ་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་  
 དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཉིད་ལ་འདུག་པ་ནི། བཀའ་བར་བྱའོ། །བཀའ་ལོ།  
 བཀོལ་བར་བྱ། བཀོལ་ལོ། །བཀའ་པར་བྱ། བཀའ་ནོ། །བཀྱིག་པར་བྱ།  
 བཀྱིག་གོ། །བཀྱོན་པར་བྱ། བཀྱོན་ནོ། །བཀྱབ་པར་བྱ། བཀྱབ་གོ། །བཀྱ་  
 བར་བྱ། བཀྱའོ། །བཀྱག་པར་བྱ། བཀྱག་གོ། །བསྐྱམ་པར་བྱ། བསྐྱམ་མོ།  
 བརྒྱ་བར་བྱ། བརྒྱའོ། །བརྒྱོ་བར་བྱ། བརྒྱོའོ། །བརྒྱང་བར་བྱ། བརྒྱང་ངོ།  
 བསྐྱང་བར་བྱ། བསྐྱང་ངོ། །བསྐྱ་བར་བྱ། བསྐྱའོ། །བསྐྱལ་བར་བྱ། བསྐྱལ་  
 ལོ། བསྐྱོར་བར་བྱ། བསྐྱོར་ངོ། །བསྐྱོན་པར་བྱ། བསྐྱོན་ནོ། །བསྐྱམ་པར་  
 བྱ། བསྐྱམ་མོ། །བསྐྱ་བར་བྱ། བསྐྱའོ། བསྐྱར་བར་བྱ། བསྐྱར་ངོ། །བསྐྱི་  
 བར་བྱ། བསྐྱིའོ། །བསྐྱིལ་བར་བྱ། བསྐྱིལ་ལོ། །བསྐྱར་བར་བྱ། བསྐྱར་  
 ངོ། །བསྐྱད་པར་བྱ། བསྐྱད་ངོ། །བསྐྱན་པར་བྱ། བསྐྱན་ནོ། །

༥ དེ་བཞིན་དུ། བགམ་བྱ། བགད་བྱ་སོགས་སྒར་སྒོས་པ་རྣམས་དང་  
 གཞན་ལའང་སྒྱར་ནས། བགམ་པར་བྱ། བགམ་མོ། བགད་པར་བྱ། བགད་  
 ངོ། སོགས་རྒྱས་པར་དཔེར་བརྗོད་པར་བྱ་ཞིང་། འདི་སྐབས། བརྒྱན།  
 བསྐྱར། བརྒྱལ། ལྷ་བྱ་ན་ར་ལའི་མཐའ་ཅན་རྣམས་ནི་འདས་ཆིག་མ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར་དང་འག་མི་འཛོལ་བས། བརྒྱན་ནོ། །བསྐྱར་ངོ། །བསྐྱལ་ལོ། །



ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའི། བརྒྱན་ཏོ་ཞེས་སོགས་སུ་མི་འགྱུར་བར་ཤེས་པར་  
བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་མ་ནིང་གི་འཇུག་པའི་སྐབས་སོགས་འཆད་འགྱུར་གྱི་  
བྱེད་པ་དང་བྱ་བའི་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་སྤྱུའི་སྤྱ་ལ་འང་དེ་དག་གི་ན་ར་ལའི་  
མཐའ་ཏེན་གྱི་རྗེས་སུ་འཛིན་ཏོ། །ལྟ་བུ་དམིགས་བསལ་འགའ་ཞིག་ལས་  
པལ་ཆེར་ལ་ད་དྲག་མི་འཐོབ་པར་ངེས་པས་ཏོ་ཡིག་གི་སྤྱོད་པ་མེད་  
པ་ཉིད་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་འདི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་གཞན་རྣམས་  
སྦྱོར་བའི་ཆོའང་འདིས་མཆོན་ནས་རྗེས་སུ་དཔག་པར་བྱའོ། །

མ་ནིང་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ནི།  
མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། །

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་དངོས་པོ་  
བདག་དང་གཞན་གཉི་ག་ལ་འཇུག་པ་དང་། དེར་མ་གཏོགས་པའི་དུས་  
གསུམ་ལས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་འཇུག་གོ། དེ་དག་གྱང་རིམ་པ་བཞིན་  
དཔེར་བརྗོད་ན། ག་ཡིག་བདག་བྱེད་པ་པོ་ལ་འཇུག་པ་ནི།

༥ ལོགས་སུ་གཙོར་བ་པོ། གཙོར་བྱེད། གཙོན་གཙེ་བ་པོ། གཙེ་བྱེད།  
བར་དུ་གཙོར་བ་པོ། གཙོར་བྱེད། སྤང་དུ་གཙུར་བ་པོ། གཙུར་བྱེད། ལག་  
པ་གཙུར་བ་པོ། གཙུར་བྱེད། གཙོད་པ་པོ། གཙོད་བྱེད། རྫོང་གཙོག་པ་པོ།

གཙུག་གྲུང་།

༥ བཟང་ངན་གཉེན་པ་ལོ། གཉེན་གྲུང་། རོན་གཉེན་པ་ལོ། གཉེན་གྲུང་། བཟང་སྤྱི་གཉེན་པ་ལོ། གཉེན་གྲུང་།

༥ ཞུག་གཏར་པ་ལོ། གཏར་གྲུང་། རོན་གཏར་པ་ལོ། གཏར་གྲུང་། ལྷ་གཏིག་པ་ལོ། གཏིག་གྲུང་། མགོ་གཏུམ་པ་ལོ། གཏུམ་གྲུང་། ཞིང་གཏུབ་པ་ལོ། གཏུབ་གྲུང་། མགོ་གཏུམ་པ་ལོ། གཏུམ་གྲུང་། ཞིང་གཏུབ་པ་ལོ། གཏུབ་གྲུང་། ཞབས་ལ་གཏུག་པ་ལོ། གཏུག་གྲུང་། སེ་གོལ་གཏོག་པ་ལོ། གཏོག་གྲུང་། གཞན་ལ་གཏོད་པ་ལོ། གཏོད་གྲུང་། རོན་གཏོང་པ་ལོ། གཏོང་གྲུང་། དམིགས་པ་གཏོད་པ་ལོ། གཏོད་གྲུང་། ཁ་གདང་པ་ལོ། གདང་གྲུང་། གདུང་པ་ལོ། གདུང་གྲུང་། ལྷག་པ་གདུང་པ་ལོ། གདུང་གྲུང་། མཚོན་གདེང་པ་ལོ། གདེང་གྲུང་།

༥ རོག་ཏུ་གཞོན་པ་ལོ། གཞོན་གྲུང་།

༥ གཙུག་གྲུས་གཙུག་པ་ལོ། གཙུག་གྲུང་། ཞིང་གཙུབ་གྲུང་། གཙུབ་པ་ལོ། གཞོད་པས་གཙེར་གྲུང་། གཙེར་པ་ལོ།

༥ ལྷོས་གཞིག་པ་ལོ། གཞིག་གྲུང་། ལམ་དུ་གཞུག་པ་ལོ། གཞུག་གྲུང་། འགཞུར་པ་ལོ། གཞུར་གྲུང་། ལྷག་གིས་གཞུབ་པ་ལོ། གཞུབ་གྲུང་།

༥ ལྷག་ལ་གཟར་པ་ལོ། གཟར་གྲུང་། གཟིར་པ་ལོ། གཟིར་གྲུང་། ལམ་

དུ་གཟུར་བ་པོ། གཟུར་བྱེད། གཡེང་བ་པོ། གཡེང་བྱེད། གཡམ་གཡུག་  
གཡོབ་བ་པོ། གཡོབ་བྱེད། ཟས་གཡོ་བ་པོ། གཡོ་བྱེད། གོས་གཡོག་བ་  
པོ། གཡོག་བྱེད། མིག་གཡོར་བ་པོ། གཡོར་བྱེད།

༥ གཡམ་གཡེབས་བ་པོ། གཡེབས་བྱེད།

༥ རྩ་གཡོ་བ་པོ། གཡོ་བྱེད། ཤིང་གཡོག་བ་པོ། གཡོག་བྱེད། གེས་  
གཡོར་བ་པོ། གཡོར་བྱེད། མཚོད་བ་གཡོམ་བ་པོ། གཡོམ་བྱེད།

༥ དེལ་བྱ་གསེལ་བ་པོ། གསེལ་བྱེད། ལུས་གསེག་བ་པོ། གསེག་  
བྱེད། གསུང་བ་པོ། གསུང་བྱེད། ཤིང་གསེ་བ་པོ། གསེ་བྱེད། རྟོར་  
གསོག་བ་པོ། གསོག་བྱེད། གསོད་བ་པོ། གསོད་བྱེད། མདུང་གསོར་བ་  
པོ། གསོར་བྱེད། གསང་གཏམ་གསོང་བ་པོ། གསོང་བྱེད། རྩད་གསོན་  
བ་པོ། གསོན་བྱེད། ཅེས་བ་ལ་སོགས་བ་རྣམས་སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ག་ཡིག་བྱེད་བ་པོ་བདག་ལ་ཡོད་པའི་ལས་སམ་བྱེད་བ་  
ཙམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། གཅར་བར་བྱེད། གཅར་རོ། གཅི་བར་བྱེད། གཅིའོ།  
གཅིར་བར་བྱེད། གཅིའོ། གཅུར་བར་བྱེད། གཅུར་རོ། གཅུ་བར་བྱེད།  
གཅུའོ། གཅོད་བར་བྱེད། གཅོད་རོ། །གཅོག་བར་བྱེད། གཅོག་གོ།

༥ གཅུལ་བར་བྱེད། གཅུལ་ལོ། གཉིར་བར་བྱེད། གཉིར་རོ། ཞེས་  
སོགས་རིམ་བཞིན་དུ་སྒྱུར་ཏེ་དཔེར་བརྗོད་བར་བྱའོ། ། ག་ཡིག་གཞན་

བྱ་བའི་ཡུལ་ཉིད་ལ་འདུག་པ་ནི། གཅད་བྱའི་ཤིང་། གཅི་བྱའི་ཟུ། གཅིར་  
བྱའི་རྩས། གཅོག་བྱའི་རྡོ།

༥ གཉག་བྱའི་ཟས། གཉུལ་བྱའི་སྒྲིན། གཉེར་བྱའི་དོན།

༥ གཏད་བྱའི་རྩས། གཏང་བྱའི་ནོར། གཏམས་བྱའི་སྒྲོད། གཏིགས་  
བྱའི་ཟུ། གཏིབ་བྱའི་སྒྲིན། གཏུབ་བྱའི་ཤིང་། གཏུམ་བྱའི་མགོ། གཏུར་  
བྱའི་རྩས། གཏུག་བྱའི་ཞབས། གཏོར་བྱའི་མེ་ཏོག

༥ གསོལ་བ་གདབ་བྱའི་ཡུལ། རྒྱས་གདབ་བྱའི་དངོས་པོ། གདགས་  
བྱའི་མིང་། གདབ་བྱའི་ས་བོན། གདམས་བྱའི་གྲོས། གདམ་བྱའི་ནོར།  
གདིང་བྱའི་སྒྲིན། གདུལ་བྱའི་སེམས་ཅན། གདུ་བྱའི་བྱག་པ། མེས་གདུང་  
བྱ། སྒང་ལ་གདེག་བྱ། ངན་སོང་ལས་གདོན་བྱའི་སེམས་ཅན། གདོན་བྱའི་  
འདོན་པ།

༥ གཙག་བྱའི་ཤ གཙུབ་བྱའི་མེ། གཙོར་བྱའི་དགྲ།

༥ གཞལ་བྱའི་ཚད། གཞག་བྱའི་དངོས་པོ། གཞིག་བྱའི་དོན། གཞིབ་  
བྱའི་ཁུ་བ། གཞིལ་བྱའི་ནད། གཞིབས་བྱའི་གཡ། ནང་དུ་བཞུག་བྱའི་  
མི། གཞུར་བྱའི་དངོས་པོ། བྱེད་དུ་བཞུག་བྱའི་ལས། ལྷག་གིས་བཞུ་བྱ།  
གཞོམ་བྱའི་དགྲ། གཞོག་བྱའི་ཤིང་། གཞོལ་བྱའི་ལས།

༥ གཟར་བྱའི་གོས། གཟབ་བྱའི་ལས། གཟན་བྱའི་གཟན་པ། གཟད་

བྱེ་གོས། གཟགས་བྱེ་བཅུད། གཟིར་བྱེ་བགོགས། གཟུགས་བྱེ་  
གཟེར་བྱ། གཟུང་བྱེ་ཡུལ། ཚེས་ལ་གཟུད་བྱེ་སྐྱེ་བོ། ལམ་གཟུར་བྱ།  
གཟེད་བྱེ་གཟན།

༥ གཡབ་བྱེ་གཡབ་མོ། གཡང་བྱེ་ཡིད། གཡོ་བྱེ་ཟས། གཡོག་  
བྱེ་གོས། གཡོགས་ཞེས་པ་འདས་ཚིག་གོ། གཤག་བྱེ་ཤིང་། གཤེབས་  
བྱེ་གཡ། གསད་བྱེ་བགོགས། གསང་བྱེ་སྒྲགས། གསེལ་བྱེ་རིལ་  
བྱ། དུམ་བྱར་གསེལ་བྱ། གསོ་བྱེ་བྱ། ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ། །ག་  
ཡིག་གཞན་བྱ་བའི་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སམ་བྱ་བ་ཙམ་ལ་འཇུག་པ་  
ནི། གཅད་པར་བྱ། གཅད་དོ། །གཅི་བར་བྱ། གཅིའོ། །གཅིར་བར་  
བྱ། གཅིར་དོ། །གཅོག་པར་བྱ། གཅོག་གོ། །གཉག་པར་བྱ། གཉག་གོ།  
གཉུལ་བར་བྱ། གཉུལ་འོ། གཉེར་བར་བྱ། གཉེར་དོ། གཏད་པར་བྱ།  
གཏད་དོ། །གཏང་བར་བྱ། གཏང་དོ། །སོགས་རིམ་བཞིན་སྐྱར་ནས་དཔེར་  
བརྗོད་པར་བྱའོ། །

ད་ཡིག་བདག་བྱེད་པ་པོ་ལ་འཇུག་པ་ནི། ལྷལ་མས་དཀྱི་བ་པོ། དཀྱི་  
བྱེད། ཏྲ་དཀྱ་བ་པོ། དཀྱ་བྱེད།

༥ གཞན་དུ་དགར་བ་པོ། དགར་བྱེད། གད་མོ་དགོད་པ་པོ། དགོད་  
བྱེད། དར་དཔྱོད་པ་པོ། དཔྱོད་བྱེད། མཚན་མར་དཔྱོད་པ་པོ། དཔྱོད་  
བྱེད། གཏིང་དཔོག་པ་པོ། དཔོག་བྱེད།

༥ དབྱིག་གིས་དབྱར་བ་པོ། དབྱར་བྱེད། རལ་གྱི་དབྱག་པ་པོ། དབྱག་  
བྱེད། བགས་པ་དབྱོལ་བ་པོ། དབྱོལ་བྱེད།

༥ སྙིང་ནས་དམོད་པ་པོ། དམོད་བྱེད་ལ་སོགས་པའོ། །

༥ ད་ཡིག་བྱེད་པ་ཅམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དགྱི་བར་བྱེད། དགྱིའོ། དགར་  
བར་བྱེད། དགར་རོ། སོགས་སྡེ་མ་བཞིན་དུ་སྦྱར་རོ། ། དེ་བཞིན་དུ་ད་  
ཡིག་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དགྱི་བྱེད་མདོས་རིས། དཀྱུ་བྱེད་  
ཏ། དགར་བྱེད་གནས། དགག་བྱེད་སྒྲོན། དགས་བྱེད་ཤིང་། དགལ་བྱེད་  
ཁལ་མ། དགབ་བྱེད་སྒྲོད། དགམ་བྱེད་བོང་། དགང་བྱེད་བུམ་པ། དགུག་  
བྱེད་མགོན། དགོད་བྱེད་ཡི་གོ། དགོལ་བྱེད་མདུད་པ།

༥ དཔག་བྱེད་སྒྲོག་གྱུར། དབྱང་བྱེད་དར། དབྱད་བྱེད་ཡུལ། དབྱའ་  
བྱེད་སྒྲོན།

༥ དབྱལ་བྱེད་བགས་པ། དབབ་བྱེད་ཆར། དབྱི་བྱེད་བྱངས། དབྱི་བྱེད་  
རི་མོ། དབྱང་བྱེད་ཆེར་མ། དབྱག་བྱེད་ཤིང་། དབྱལ་བྱེད་རྩས། དབྱབ་  
བྱེད་བྱིམ། དབྱབ་བྱེད་གདུགས། དབྱག་བྱེད་རལ་གྱི། དབྱར་བྱེད་རས།  
དབྱེ་བྱེད་ཁ། དབོ་བྱེད་ཚ། དབྱོག་བྱེད་ཞོར། དབོག་བྱེད་ལུང་། དམད་  
བྱེད་ཉམ། ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ། །ད་ཡིག་གཞན་བྱ་བ་ཅམ་ལ་འཇུག་པ་  
ནི། དགྱི་བར་བྱ། དགྱིའོ། །དཀྱུ་བར་བྱ། དཀྱུའོ། །དགར་བར་བྱ། དགར་



རོ། ། དགག་པར་བྱ། དགག་གོ། དགལ་བར་བྱ། དགལ་ལོ། དགྲོལ་བར་  
བྱ། དགྲོལ་ལོ། སོགས་སྒྲ་མ་བཞིན་དུ་སྐྱར་ནས་ཉོགས་པར་བྱའོ། །མ་  
ཉིང་གི་སྒྲོན་འཇུག་གཉིས་པོ་དེ་བཤད་མ་ཐག་པའི་བདག་གཞན་གཉིས་པོ་  
དེར་མི་གཏོགས་པའི་དུས་ད་ལྟ་བུ་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི། བྱེད་པ་པོ་བདག་  
དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པའི་ཆིག་གི་དཔེར་བརྗོད་པ་དེ་རྣམས་ཉིད་ཆིག་གྲོགས་  
ཀྱིས་བསྐྱར་བུ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེའང་དཔེར་ན། གཙང་བར་བྱེད།  
གཙང་རོ། དཀྱི་བར་བྱེད། དཀྱིའོ། །ལྟ་བུ་ད་ལྟ་བའི་སྐྱ་ཡིན་མོད་ཀྱི་གཟུང་  
བར་བྱ། གཟུང་རོ། དགང་བར་བྱ། དགང་རོ། །ལྟ་བུ་གཞན་གྱི་སྐྱ་ལའང་  
དེ་དང་ཤེད་མཚུངས་ཡོད་པས་སྐྱར་སྒྲོབས་མཚུངས་ཀྱིས་བདག་གཞན་དུ་  
ཟླས་ཐེ་བའི་བདག་སྐྱའི་ཁོངས་སུ་བསྐྱས་ནས་བརྗོད་ཟེན་པས་འདིར་ནི་དོན་  
ཀྱིས་བདག་བྱེད་པའི་ཆིག་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་སྐྱ་ལ་དེ་དང་ཤེད་མཚུངས་  
སྐྱར་རྒྱ་མེད་པས་གོང་སྒྲོས་བདག་སྐྱའི་ཁོངས་སུ་སྐྱད་པར་མི་འོས་པའི།  
གཙང་གིན་སྐྱང་རོ། །གཙང་བཞིན་པའོ། །དཀྱི་ཡིན་འདུག་གོ། དཀྱི་བཞིན་  
པའོ། །ལྟ་བུ་སྐྱར་སྒྲོས་པའི་བདག་སྐྱའི་བྱེད་ཆིག་དེ་རྣམས་ཉིད་བརྗོད་ཚུལ་  
ཆིག་གྲོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་བཅས་པས་དཔེར་བརྗོད་པར་བྱའོ། །

མོ་ཡིག་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ།

གསུམ་པ་སྒྲོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ནི།  
མོ་ནི་བདག་དུ་མ་འོངས་ཕྱིར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྩོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་འཛི། དངོས་པོ་བདག་  
 དང་། དུས་ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་དག་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་གོ། དེ་ལ་  
 བདག་གྱེད་པ་པོ་ལ་འཇུག་པ་ནི། རྒྱུད་པ་འཁལ་བ་པོ། འཁལ་གྱེད། ལུར་  
 འལུར་བ་པོ། འལུར་གྱེད། ལུས་ལ་འལུད་པ་པོ། འལུད་གྱེད། ཐག་པས་  
 འཁྲིག་པ་པོ། འཁྲིག་གྱེད། གཞན་དུ་འཁྲེར་བ་པོ། འཁྲེར་གྱེད། གནས་  
 ལུ་འཁྲ་བ་པོ། འཁྲ་གྱེད། རྩོ་འཁྲབ་བ་པོ། འཁྲབ་གྱེད། ལམ་དུ་འཁྲིད་པ་  
 པོ། འཁྲིད་གྱེད། འེང་ལ་འཁྲིལ་བ་པོ། འཁྲིལ་གྱེད། ཆགས་པས་འཁྲིག་  
 པ་པོ། འཁྲིག་གྱེད། རི་མ་འལུད་པ་པོ། འལུད་གྱེད། ཁྲིམ་ལ་འཁྲེན་པ་པོ།  
 འཁྲེན་གྱེད།

༥ རྒྱུ་འགམ་བྱེད། འགམ་པ་པོ། འགྲུགས་པ་པོ། འགྲུགས་བྱེད། རྫོང་  
འགོངས་པ་པོ། འགོངས་བྱེད། མགོ་འགེམས་པ་པོ། འགེམས་བྱེད། འགོག་  
པ་པོ། འགོག་བྱེད། འགོད་པ་པོ། འགོད་བྱེད། འོད་འབྱེད་པ་པོ། འབྱེད་  
བྱེད། གཡུལ་འབྱེད་པ་པོ། འབྱེད་བྱེད། གྲེན་དུ་འབྱོག་པ་པོ། འབྱོག་  
བྱེད། ལུ་འབྲེམ་པ་པོ། འབྲེམ་བྱེད། མདུད་པ་འབྲོལ་པ་པོ། འབྲོལ་བྱེད།

༥ ཆོས་འཆད་བྱེད། འཆད་པ་པོ། ཉེས་པ་འཆབ་པ་པོ། འཆབ་བྱེད།  
གནས་འཆའ་བ་པོ། འཆའ་བྱེད། འཆང་བ་པོ། འཆང་བྱེད། བྲིམས་འཆའ་  
བ་པོ། འཆའ་བྱེད། ཞགས་པས་འཆིང་བ་པོ། འཆིང་བྱེད། དལ་གྱིས་འཆུ་  
བ་པོ། འཆུ་བྱེད། ཁས་འཆེ་བྱེད། འཆེ་བ་པོ། ལས་འཆོལ་བ་པོ། འཆོལ་

བྱེད། རྒྱུད་འཆོས་བྱེད། འཆོས་པ་པོ།

༥ ལྷོ་འཕ་ཆོད་ཀྱིས་འཇལ་བ་པོ། འཇལ་བྱེད། ལུ་བ་འཛིབ་པ་པོ། འཛིབ་བྱེད། མཆོད་ཉེན་འཛིག་པ་པོ། འཛིག་བྱེད། གོས་ལ་འཇུ་བ་པོ། འཇུ་བྱེད། རང་དུ་འཕ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་པོ། འཇུག་བྱེད། ཐབས་ཀྱིས་འཇུན་པ་པོ། འཇུན་བྱེད། གནས་སུ་འཛོག་པ་པོ། འཛོག་བྱེད། ཤིང་འཛོག་པ་པོ། འཛོག་བྱེད། དག་འཛོམས་པ་པོ། འཛོམས་བྱེད།

༥ དག་ལ་འཐབ་པ་པོ། འཐབ་བྱེད། བྱེ་མར་འཐག་པ་པོ། འཐག་བྱེད། ཟས་ལ་འཐུ་བ་པོ། འཐུ་བྱེད། དུམ་བུར་འཐུབ་པ་པོ། འཐུབ་བྱེད། ལྷ་འཐུང་བ་པོ། འཐུང་བྱེད། ཐུན་བུ་འཐུ་བ་པོ། འཐུ་བྱེད། ཐག་པས་འཐེན་པ་པོ། འཐེན་བྱེད། ལ་འཐོག་པ་པོ། འཐོག་བྱེད། ལྷ་འཐོར་བ་པོ། འཐོར་བྱེད།

༥ ལྷོ་ཕ་འདག་པ་པོ། འདག་བྱེད། རོར་འདམ་བྱེད། འདམ་པ་པོ། འདུན་བྱེད། འདུན་པ་པོ། འདུད་བྱེད། འདུད་པ་པོ། འདུལ་བྱེད། འདུལ་བ་པོ། འདུ་བྱེད། འདུ་བ་པོ། འདེགས་བྱེད། འདེགས་པ་པོ། རེས་སུ་འདེད་པ་པོ། འདེད་བྱེད། འདེབས་བྱེད། འདེབས་པ་པོ། སྒད་བུ་འདོགས་བྱེད། འདོགས་པ་པོ། བྱིར་འདོན་པ་པོ། འདོན་བྱེད། གདམས་ངག་འདོམས་པ་པོ། འདོམས་བྱེད། གོམས་པའམ་ངེ་མ་འདོར་བྱེད། འདོར་བ་པོ། ཏ་བ་འཇལ་བྱེད། འཇལ་བ་པོ། ལ་སྐད་འཇི་བ་པོ། འཇི་བྱེད། རོར་བྱིས་འཇིད་

པ་པོ། འཛིད་བྱེད། ཞིང་འབྲུད་བྱེད། འབྲུད་པ་པོ། ཁུང་འབྲུ་བ་པོ། འབྲུ་  
བྱེད། གླ་འཛིག་པ་པོ། འཛིག་བྱེད། གནས་ནས་འཛིན་པ་པོ། འཛིན་བྱེད།

༥ ཕྱིར་འཕུལ་བ་པོ། འཕུལ་བྱེད། མདའ་འཕེན་པ་པོ། འཕེན་བྱེད།  
དར་འཕྱར་བ་པོ། འཕྱར་བྱེད། གཞན་ལ་འཕྱ་བ་པོ། འཕྱ་བྱེད། ཐལ་བ་  
འཕྱག་པ་པོ། འཕྱག་བྱེད། རྟོར་འཕྲོག་པ་པོ། འཕྲོག་བྱེད།

༦ ལས་ལ་འབད་པ་པོ། འབད་བྱེད། གླ་འབལ་བ་པོ། འབལ་བྱེད།  
ཞིང་འབིགས་པ་པོ། འབིགས་བྱེད། རྟོར་འབྲུལ་བ་པོ། འབྲུལ་བྱེད། བྱིམ་  
འབྲུབས་པ་པོ། འབྲུབས་བྱེད། དུང་ངམ་རྒྱུང་འབྲུད་པ་པོ། འབྲུད་བྱེད།  
ཆར་འབེབས་པ་པོ། འབེབས་བྱེད། གདམས་ངག་འབོགས་བྱེད། འབོགས་  
པ་པོ། མིང་ནས་འབོད་པ་པོ། འབོད་བྱེད། ཕྱིར་འབོར་བ་པོ། འབོར་བྱེད།  
རི་མོ་འབྱིད་པ་པོ། འབྱིད་བྱེད། གནས་ནས་འབྱིན་པ་པོ། འབྱིན་བྱེད།  
ཆོན་འབྱུག་པ་པོ། འབྱུག་བྱེད། གློ་འབྱེད་པ་པོ། འབྱེད་བྱེད། འབྱེ་བ་པོ།  
འབྱེ་བྱེད། ལྷུས་འབྱོག་པ་པོ། འབྱོག་བྱེད། ལྷ་འབྱོ་བ་པོ། འབྱོ་བྱེད། ས་  
ལ་འབྲད་པ་པོ། འབྲད་བྱེད། ལྷ་འབྱོ་བ་པོ། འབྱོ་བྱེད། ས་ལ་འབྲད་པ་པོ།  
འབྲད་བྱེད། གངས་འབྲིད་པ་པོ། འབྲིད་བྱེད། ཡི་གེ་འབྲི་བ་པོ། འབྲི་བྱེད།  
འཆང་འབྲུ་བ་པོ། འབྲུ་བྱེད། ཁུང་བྲུ་འབྲུད་པ་པོ། འབྲུད་བྱེད། རྗེས་སུ་  
འབྲེང་བ་པོ། འབྲེང་བྱེད།

༧ ཕྱག་འཆལ་བ་པོ། འཆལ་བྱེད། རྒྱུན་པ་འཆབ་པ་པོ། འཆབ་བྱེད།

ཚུ་འཆག་པ་པོ། འཆག་བྱེད། ཉིལ་འཆིར་བ་པོ། འཆིར་བྱེད། ཟས་འཆེད་  
པ་པོ། འཆེད་བྱེད། གཞན་ལ་འཆེ་བ་པོ། འཆེ་བྱེད། རྣམ་འཆོལ་བ་པོ།  
འཆོལ་བྱེད། རྩེ་འཆོང་བ་པོ། འཆོང་བྱེད། ལྷགས་འཆོ་བ་པོ། འཆོ་བྱེད།  
རྩོ་བས་འཆོག་པ་པོ། འཆོག་བྱེད། ལུས་འཆོ་བ་པོ། འཆོ་བྱེད།

༥ དངོས་པོ་འཇིན་པ་པོ། འཇིན་བྱེད། སྒྲོན་དུ་འཇུང་བ་པོ། འཇུང་  
བྱེད། ཅ་བ་འཇུགས་པ་པོ། འཇུགས་བྱེད། ཁུང་དུ་འཇུལ་བ་པོ། འཇུལ་  
བྱེད། སྒྲོན་འཇེད་པ་པོ། འཇེད་བྱེད། བྱེན་དུ་འཇེག་པ་པོ། འཇེག་བྱེད།  
ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བཀོད་པ་རྣམས་ནི་གོང་སྒྲོས་  
ལྟར་གང་ཞིག་ལས་སམ་བྱ་བ་དེ་ལས་ངེས་པར་ཐ་དད་པར་གྱུར་པའི་བདག་  
བྱེད་པ་པོའི་ཆིག་སྟེ། འདིར་བསྟན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་དངོས་ཡིན་ལ། ཞར་  
ལས་གང་ཞིག་ལས་སམ་བྱ་རྒྱ་དེ་དང་ཐ་མི་དད་པ་ལྟར་སྒྲུབ་བའི་བྱེད་པ་  
པོའི་ཆིག་རྣམས་ཀྱང་པལ་ཆེར་འས་འཕུལ་ཅན་དུ་ཤེས་དགོས་ཏེ། དཔེར་  
ན། ཉེན་ལ་འཁར་བ་པོ། འཁར་བྱེད། ངག་འཁུན་པ་པོ། འཁུན་བྱེད། གདན་  
ལ་འཁོད་པ་པོ། འཁོད་བྱེད། འཁོར་བར་འཁོར་བ་པོ། འཁོར་བྱེད། ལུས་  
འཁྱར་བ་པོ། འཁྱར་བྱེད། དུལ་དུ་འཁྱམས་པ་པོ། འཁྱམས་བྱེད། གཡས་  
སྤྱ་འཁྱེལ་བ་པོ། འཁྱེལ་བྱེད། ལྷུར་བར་འཁྱུག་པ་པོ། འཁྱུག་བྱེད།

༥ འགྱིང་བ་པོ། འགྱིང་བྱེད། ཉོག་པ་འགྱུ་བ་པོ། འགྱུ་བྱེད། གནས་  
འགྱུར་བ་པོ། འགྱུར་བྱེད། ཁྱིམ་དུ་འགྱིམ་པ་པོ། འགྱིམ་བྱེད། ལམ་དུ་འགྲོ་



བ་པོ། འཕྲོ་བྱེད།

༥ འཆག་སར་འཆག་པ་པོ། འཆག་བྱེད། འཁར་ནས་འཆར་བ་པོ།  
འཆར་བྱེད། འཆི་བ་པོ། འཆི་བྱེད། འཇུག་པ་པོ། འཇུག་བྱེད། ཕྱིར་  
འཐོན་པ་པོ། འཐོན་བྱེད། བྱ་ངན་འདའ་བ་པོ། འདའ་བྱེད། ཆོགས་སྤྱ་འདུ་  
བ་པོ། འདུ་བྱེད། སྟན་ལ་འདུག་པ་པོ། འདུག་བྱེད། སྒྲིངས་སྤྱ་འདེང་བ་པོ།  
འདེང་བྱེད། སྒྲོ་འཛོག་པ་པོ། འཛོག་བྱེད།

༥ གནས་ལས་འཕག་པ་པོ། འཕག་བྱེད། འཕར་བ་པོ། འཕར་བྱེད།  
གནས་དུ་འཕུར་བ་པོ། འཕུར་བྱེད། གོང་དུ་འཕོ་བ་པོ། འཕོ་བྱེད། སྒྲིངས་  
སྤྱ་འཕུན་པ་པོ། འཕུན་བྱེད། ཀང་མེད་འཕྲེ་བ་པོ། འཕྲེ་བྱེད། རྣམ་མཁར་  
འཕྲོ་བ་པོ། འཕྲོ་བྱེད།

༥ སར་འབབ་པ་པོ། འབབ་བྱེད། རང་ཉིད་འབར་བ་པོ། འབར་བྱེད།  
འབྱུང་བ་པོ། འབྱུང་བྱེད། འབྱོན་པ་པོ། འབྱོན་བྱེད། གཞན་དུ་འབྱོལ་བ་  
པོ། འབྱོལ་བྱེད། རེས་སྤྱ་འབྲང་བ་པོ། འབྲང་བྱེད། འབྲོས་བྱེད། འབྲོས་  
པ་པོ།

༥ འཇུལ་བ་པོ། འཇུལ་བྱེད། བཞིན་འཇུམ་པ་པོ། འཇུམ་བྱེ། ལ་  
སོགས་པ་ལྟ་བུའོ། ། དེའང་དཔེར་ན་འཁོར་བར་འཁོར་རྒྱ་སེམས་ཅན་  
རྣམས་ཡིན་ཞིང་། འཁོར་བ་པོ་འམ་འཁོར་བྱེད་ཀྱང་འཁོར་བཞིན་པའི་



གནས་སྐབས་དེར་སེམས་ཅན་ཉིད་ལས་གཞན་དུ་མི་དམིགས་པས་བྱེད་པོ་  
 དང་བྱ་བ་ཐ་མི་དད་པའི་ཆ་ནས་འཁོར་བ་པོ་ལས་འཁོར་བྱེད་ཅེས་འཁུལ་  
 ཅན་དུ་སློག་པ་ཡིན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ནི་དེ་ལྟར་  
 སློག་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་རྩ་མཐུན་གྱིས་འཁོར་ལོ་སློར་བའི་ཆེ་སྤྱི་  
 སློག་ནས་འཁོར་བ་བྱེད་པ་པོ་ལ་སློམ་ཀྱང་དེ་མི་བརྗོད་པར་འཁོར་བཞིན་  
 པའི་གནས་སྐབས་ཅུ་མ་བརྗོད་པའི་ཆེ་བྱེད་པོ་དང་བྱ་བ་གཉིས་ཀ་ཐ་མི་དད་  
 པའི་དབང་གིས་རྩ་མཐུན་གྱི་འཁོར་ལོ་འཁོར་བ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །  
 དེས་མཆོན་ནས་བརྗོད་བྱའི་གནས་སྐབས་དང་བསྐྱུན་ཉེ་རྗོད་བྱེད་གྱི་ཆིག་  
 སློར་བའི་ཚུལ་རྣམས་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

སློན་འཇུག་མོ་ཡིག་བདག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་པ་ཅུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ནི།  
 སྤྱད་པ་འཁལ་བར་བྱེད། འཁལ་ལོ། །འཁུར་བར་བྱེད། འཁུར་རོ། །འཁུད་  
 པར་བྱེད། འཁུད་དོ། །འབྲིག་པར་བྱེད། འབྲིག་གོ། །འབྲེར་བར་བྱེད།  
 འབྲེར་རོ། །འཁྲབ་པར་བྱེད། འཁྲབ་གོ། །འཁྲིད་པར་བྱེད། འཁྲིད་དོ། །  
 འཁྲེལ་བར་བྱེད། འཁྲེལ་ལོ། །འཁྲིག་པར་བྱེད། འཁྲིག་གོ། །འཁུད་པར་  
 བྱེད། འཁུད་དོ། །འཁྲེན་པར་བྱེད། འཁྲེན་ནོ། །འགམ་པར་བྱེད། འགམ་  
 མོ། །འགྲུགས་པར་བྱེད། འགྲུགས་སོ། །ཞེས་སོགས་སྤྲ་མ་བཞིན་ཐམས་  
 ཅད་ལ་རིགས་འབྲེ་བར་བྱའོ། །

སློན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་སྤྲ་བ་ཤད་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་

བསྐྱས་པའི་དུས་ད་ལྟ་བར་འཇུག་པ་ནི། མ་ནིང་གི་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་  
བཤད་པ་ལྟར་སྒྲོས་མ་ཐག་པའི་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་དང་ཐ་མི་དད་པ་གཉི་གའི་  
བྱེད་ཆོག་རྣམས་ལ་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ། འཁལ་བཞིན་པ། འཁལ་  
ཀྱིན་སྣང་། འཁྱར་བཞིན་པ། འཁྱར་ཀྱིན་སྣང་། འཁྱུད་བཞིན་པ། འཁྱུད་  
ཀྱིན་འཇུག་སོགས་དང་། འཁར་བཞིན་པ། འཁར་ཀྱིན་འཇུག འཁུན་  
བཞིན་པ། འཁུན་ཀྱིན་འཇུག འཁོད་བཞིན་པ། འཁོད་ཀྱིན་སྣང་། སོགས་  
སྣ་མ་བཞིན་རྒྱས་པར་སྐྱར་ནས་ཏྲོགས་པར་བྱའོ། །

སྒྲོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་སྐར་བཤད་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་  
བསྐྱས་པའི་དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ནི། རང་གི་རང་གིས་འབྱུང་  
བ་ལྟ་བུ་བྱེད་པོ་གཞན་མེད་པ་དང་རགས་པར་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་དུ་མི་སྣང་བའི་  
འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཆོག་རྣམས་ཏེ། དཔེར་ན། བྲིམ་ལ་འཁར་བར་འགྱུར།  
གཞན་དུ་འཁྱར་བར་འགྱུར། དུལ་དུ་འཁྱམས་པར་འགྱུར། འོད་འབྲིམས་  
པར་འགྱུར། རྩ་འབྲིལ་བར་འགྱུར། གོས་ལ་འབྲི་བར་འགྱུར། གཡོག་  
ཏུ་འཁྱལ་བར་འགྱུར། རང་བཞིན་འཁུན་པར་འགྱུར། བག་འཁྱམས་པར་  
འགྱུར། གལ་ཀྱིས་འཁྱུ་བར་འགྱུར། སྒོག་འཁྱུག་པར་འགྱུར། ཇི་མ་འཁྱུ་  
བར་འགྱུར། རྒྱ་འཁྱུང་བར་འགྱུར། ལུས་ལ་འབྲེམ་པར་འགྱུར། འཁོར་བར་  
འཁོར་བར་འགྱུར། གདན་ལ་འཁོད་པར་འགྱུར། བན་དུ་འཁོལ་བར་འགྱུར།  
ཤིང་འབྲོག་པར་འགྱུར། ལུས་འབྲོར་བར་འགྱུར། རྒྱ་མཚོ་འབྲོམ་པར་

འབྲུར། གནས་སུ་འཁྱོལ་བར་འབྲུར། རོལ་མོ་འཁྱོལ་བར་འབྲུར། སོགས་  
དང་།

༥ དེ་བཞིན་དུ། འགག། འགས། འགྱིམ། འགྱིབ། འགྱིལ། འགྱུལ།  
འགྱུམ། འགྱུ། འགྱུར། འགྱུབ། འགྱེས། འགྱེལ། འགྱེ། འགྲོ། འགྲོ།

༥ འཆར། འཆད། འཆག། འཆབ། འཆི། འཆུས།

༥ འཇིགས། འཇིག། འཇུ། འཇུག། འཇོ།

༥ འཐོན། འཐོབ།

༥ འདལ། འདག། འདུ། འདུག། འདོང་།

༥ འཕར། འཕག། འཕྱན། འཕྱང་། འཕྱད། འཕྱི། འཕྱུག། འཕྱི།  
འཕྱོ། འཕྱོ།

༥ འབབ། འབྱམ། འབྱར། འབྱང་། འབྱལ། འབྱང་། འབྱིང་། འབྱི།  
འབྱི། འབྱིམ། འབྱུང་། འབྱེད། འབྱེར། འབྱོངས། འབྱོར། འབྱོས།

༥ འཚལ། འཚོ། འཚོབ།

༥ འཛྲག། འཛྲར། འཛོམ། ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་།  
དེ་དག་ལ་འང་འགའ་ཞིག་ནི་ཆོག་གྲོགས་སམ་བྱ་ཆོག་གིས་གསལ་མི་  
དགོས་པར་སྐབས་འདིའི་དཔེར་བཟོད་དུ་རུང་བ་དཔེར་ན། འགག། འགྱུར།

འགྲུག། འདུ་ལྷ་བྱ་སྟེ། དེ་དག་གྲེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་  
 བ། དགག་ བསྐྱར། བསྐྱབ། བསྐྱ་ལྷ་བྱ་སྟེ་བསྐྱོར་གཞན་འཛོལ་ཅིང་།  
 གྲེད་པ་ད་ལྷ་བ་བརྗོད་ན། འགོག་པར་གྲེད། འགྱར་བར་གྲེད། འགྲུབ་པར་  
 གྲེད་སོགས་ཐོབ་པས་འཁྲུལ་གཞི་མེད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ནི་ཆིག་གྲོགས་  
 སམ་བྱ་ཆིག་དང་བཅས་པས་འདི་སྐབས་ཀྱི་དཔེར་རུང་བ། དཔེར་ད།  
 འཁྲུན། འཆག། འདག། ལྷ་བྱ་སྟེ། དེ་དག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཁྲུན་པར་  
 འགྱུར། རང་ཉིད་འཆག་པར་འགྱུར། རང་འདག་པར་འགྱུར། ཞེས་པ་ལྷ་  
 བྱར་སྐྱར་ན། གྲེད་པོ་གཞན་མི་མངོན་པ་སོགས་གསལ་བའི་ངག་ཏུ་འགྱུར་  
 བས་སྐབས་འདིའི་དཔེར་རུང་ཞིང་གཞན་དུ་དེ་རྣམས་ཆིག་གྲོགས་མེད་པ་  
 ཉིད་བྱ་ཆིག་སྐྱི་ཙམ་དུ་གྱུར་པས་དཔེར་མི་རུང་བ་དང་། རྟན་གྱིས་འཁྲུན་  
 པར་གྲེད། ལྷང་བས་འཆག་པར་གྲེད། འདག་ཆལ་གྱིས་འདག་པར་གྲེད།  
 སོགས་སྐྱར་ནའང་མི་རུང་བ་ལྷ་བྱ་ཞིབ་མོར་གྱེ་བྲག་གྱེ་ནས་རྟོགས་དགོས་  
 ཞིང་འདིར་སོ་སོའི་དཔེར་བརྗོད་རྒྱས་པར་འགོད་པ་ཡི་གེས་འཛིགས་པས་  
 སྟོས་པ་སྐྱུང་ངོ། །

འདིར་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་རྣམས་སུ། མོ་ནི་བདག་དང་མ་འོངས་ཕྱིར།  
 ཞེས་པ་ཡོད་ཅིང་འབྲེལ་གྲེད་སྤྲ་མ་རྣམས་ལའང་དོགས་པ་མ་འགར་མོད།  
 དེ་ནི་འདིར་བསྟན་གྱི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་གཞུང་གི་  
 དགོངས་པ་བཞིན་མ་གྲེད་པས་འོངས་ཏེ། བདག་གི་ཐ་སྙད་གྱིས་མ་བསྟན་

པའི་ད་ལྟ་བའི་ཆིག་འ་འཕུལ་ཅན་མང་དུ་ཡོད་པ་སྐབས་འདིར་བསྟན་དགོས་  
པ་མ་ཉེས་པར་འདུག་པའི་སྤྱིར་རོ།      །དེས་ན་གཞུང་དེ་ལྟར་བསྐྲུགས་པ་  
གཞུང་གི་བསྟན་བྱ་མ་རྫོགས་པའི་སྟོན་དུ་འགྱུར་བས་ཡིག་འོར་བརྒྱད་པར་  
ཉེས་པར་བྱོས་ལ་དགྲུས་སུ་བཀོད་པ་བཞིན་གཞུང་བར་བྱའོ། །

ཉིན་ཏུ་མོ་དགོས་པ་ཅི་སྤྱིར་འཇུག་པ།

བཞི་པ་སྟོན་འཇུག་གི་ཉིན་ཏུ་མོ་དགོས་པ་གང་གི་སྤྱིར་འཇུག་པ་ནི།  
ཉིན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་སྤྱིར་རོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ།   སྟོན་འཇུག་གི་ཉིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི་སྤྱིར་བཤད་  
པའི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ཐམས་ཅད་ལ་  
མཉམ་པ་སྟེ་མཚུངས་པ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར་འཇུག་གོ།    །དེས་ན་དཔེར་  
བརྗོད་ཀྱང་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་ལ་སོ་སོར་མི་དགོས་པས་ཅི་  
རིགས་པར་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་འགོད་ན།    མཁས་པར་བྱས།    མཁས་པ།  
མཁས་པར་བྱེད།    མཁས་བྱ།    མཁས་པར་བྱ།    མཁས་པར་གྱུར།    མཁས་  
བཞིན་པ།    མཁས་པར་འགྱུར།    ལྟ་བུ་ཀུན་ལ་སྤྱིར་ཏེ།    མཁང་།    མཁྲང་།  
མཁྱེན།    མཁྱེགས།    མཁོ།

༥ མགར།    མགྲ།    མགྲོགས།

༥ མངལ།    མངག།

ཕྱི་མངགས། མངོན།

ཕྱི་མཆི། མཆིས། མཆེད། མཆོད།

ཕྱི་མཇལ།

ཕྱི་མཉན། མཉམ། མཉེས། མཉེན། མཉེ།

ཕྱི་མཐུན། མཐུད། མཐོ། མཐོལ། མཐོང།

ཕྱི་མདུད།

ཕྱི་མཚན། མཚར། མཚུངས། མཚོན།

ཕྱི་མཛད། མཛེལ། མཛོངས། མཛོས། ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ། ། དེར་  
ཡང་མངགས་དང་མཆིས་སོགས་འདས་ཆིག་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་  
རྗེས་འཇུག་གི་བྱེད་པ་ཡིན་པས་སྟོན་འཇུག་མ་ཡིག་གི་འཇུག་པ་མི་མཉམ་  
པར་ཐལ་བའི་སྟོན་མེད་དོ། །

རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ་སྦྱར་རྟགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ།

གསུམ་པ་རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ་གཉིས།  
རྟགས་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་པ་དང་། དེའི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་འཆད་པའོ། །  
དང་པོ་ལ་གཞུང་དོན་འཐད་པ་དང་བཅས་ནས་བཤད་པ་དང་། གཞན་གྱི་  
ནོར་བ་འགོག་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ། སྦྱར་རྟགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་དང་།



ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ལ། །

ཕོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་དབྱེ། །

ཞེས་བས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ང་དན་བ་མ་འར་ལ་ས་  
སྟེ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ལ་འང་ཕོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བར་བྱའོ། །ཞེས་སོ།།

དེ་ལ་ཕོ་ནི་ག་ང་བ་ས་བཞིའོ། །མོ་ནི་ང་མ་འགསུམ་མོ། །མ་ནིང་ནི་ན་  
ར་ལ་གསུམ་མོ། །དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཅིས་ཤེས་ཤེ་ན་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། རྗེས་  
འཇུག་ལ་ཕོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ནི་རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་མི་གཞིའི་ཡི་  
གེ་གང་ལ་ཞུགས་པ་ལས་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གདངས་དྲག་ཞན་བར་མར་འགྱུར་  
བའི་ཆ་ནས་གཞག་དགོས་ཏེ། པོ་གསུམ་མོ་གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། ། དྲག་  
གཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག ཅེས་གཞུང་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་སོ། །དེ་ལྟར་གཞག་པའི་ཆེ་མིང་གཞི་གང་གི་མཐར་ཡང་  
རུང་ག་ང་བ་ས་རྣམས་ཞུགས་པ་སྐྱ་དྲག་པ་དང་། ང་མ་འརྣམས་ཞུགས་པ་  
སྐྱ་ཞན་པ་དང་། ན་ར་ལ་རྣམས་ཞུགས་པ་སྐྱ་བར་མར་འགྱུར་བ་ཞིབ་མཐོའི་  
ལྟེན་བརྟགས་ན་མདོན་སུམ་གྱིས་བྱུ་བ་ཅིང་། དེའང་བརྗོད་པ་ལྷན་ལྷན་མ་  
ཡིན་པར་ཡི་གེའི་སྐྱ་གནས་བྱེད་ཚུལ་སོགས་དང་མཐུན་པར་བྱར་བྱིན་པར་  
བསྐྲགས་པ་ལས་སོ། ། འདིར་ཁ་ཅིག་ཕོ་གསུམ་ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་གི་  
སྐྱའི་འཇུག་པ་ཙམ་བསྟན་གྱི་ཉགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གཙོ་

ཐོར་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་སོགས་ལས་ངེས་དགོས་སོ། །སྙམ་པ་སྤིང་  
ཀྱང་གཞུང་ངེས་སྒྲ་འཇུག་བསྟན་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་  
མཆན་བསྟན་པར་བྱལ་སྟེ། རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྒྲའི་འཇུག་པ་ལ་ལྟོས་ཀྱི་སྒྲ་  
འཇུག་ཙམ་རྟགས་ལ་ལྟོས་པ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་། མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་  
སོགས་ཀྱང་རྟགས་ཀྱི་རྒྱ་མཆན་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་རྣམས་རྗེས་འཇུག་གི་  
རྟགས་ལ་ལྟོས་པ་ཡོད་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་དེ་རྣམས་ལ་མི་ལྟོས་པའི་བྱིར་རོ། །

ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ།

གཉིས་པ་དེའི་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ནི།

ཕོ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱེང་གསུམ། །

མོ་ལ་མོ་དང་ཤེན་ཏུ་མོ། །

མ་ནིང་འགྱུར་དང་མཆན་གཉིས་དང་། །

མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་དུ་འདོད། །

ཅེས་བས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་ལ་རྟགས་གསུམ་དུ་བྱེས་པ་  
དེ་ལ་སྒྲར་ཡང་ནང་གསེས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རྣམ་པ་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་སྟེ། ཕོ་ལ་སྐྱེས་  
བུ་རབ་འབྱེང་ཐ་གསུམ་དང་། མོ་ལ་མོ་ཙམ་དང་ཤེན་ཏུ་མོ་གཉིས་དང་། མ་  
ནིང་ལ་འགྱུར་བ་མ་ནིང་མཆན་གཉིས་མ་ནིང་མཆན་མེད་མ་ནིང་གསུམ་དུ་  
དབྱེ་བར་འདོད་དོ། ། ཞེས་སོ། །

དེའང་རྗེས་འཇུག་གི་ཕོ་ག་ཡིག་ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཡིག་ཞུགས་པ་ནི་  
 རྗེས་འཇུག་ནང་སྤང་གི་སྟོབས་ལས་སྤྲོད་པའི་དྲག་པར་འགྱུར་བས་སྐྱེས་  
 བྱ་རབ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་རྗེས་འཇུག་བ་ལ་ས་ཡིག་ཞུགས་པ་ནི་སྤྲོད་  
 དྲག་པའི་འབྲིང་དུ་འགྱུར་བས་སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་པོ་འོ། །ག་བ་གཉིས་ཀྱི་མཐར་  
 ཡང་འཇུག་མ་ཞུགས་པ་དང་ས་དའི་མཐའ་རྣམས་ནི་སྤྲོད་པའི་ཞན་པར་  
 འགྱུར་བས་སྐྱེས་བྱ་ཐ་མའོ། །ཚོ་ཡིག་ང་མ་གཉིས་ལ་ཡང་འཇུག་ཞུགས་པ་  
 ནི་སྤྲོད་ཞན་པའི་དྲག་པར་འགྱུར་བས་མོ་ཅ་མ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་ཡང་འཇུག་  
 མ་ཞུགས་པ་དང་འ་ཡིག་གི་མཐའ་རྣམས་ནི་སྤྲོད་ཤིན་ཏུ་ཞན་པར་འགྱུར་བས་  
 ཤིན་ཏུ་མོ་འོ། །མ་ནིང་གི་ཡི་གོ་ན་ར་ལ་གསུམ་ནི་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་གི་  
 མཐར་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་རུང་དང་མོ་ཡིག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་འཇུག་  
 མེད་པར་ཞུགས་པའི་ཆེ་ནི་སྤྲོད་པར་མའི་དྲག་པའམ་ཞན་པར་འགྱུར་བས་  
 འགྱུར་བ་མ་ནིང་དང་། མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་གི་མཐར་ཞུགས་ཤིང་ཡང་  
 འཇུག་ད་དང་བཅས་པར་གྱུར་པའི་ཆེ་ནི་སྤྲོད་པར་མ་ལས་དྲག་ཞན་གཉི་གའི་  
 ཆ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་བས་མ་ནིང་མཆོན་གཉིས་པ་དང་། མིང་གཞིའི་མ་  
 ནིང་གི་མཐར་ཞུགས་པའི་ཆེ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་རི་ལྟར་རུང་སྤྲོད་པར་མ་  
 ཅ་མ་ལས་དྲག་ཞན་གང་དུའང་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་མཆོན་མེད་མ་ནིང་ངོ་། །  
 དེ་ལྟར་སྟོན་ཆད་འགྲེལ་བྱེད་སྤྲུལ་གྲང་མ་བསྟན་པའི་སྤྱི་རྟོག་འདི་ནི་འཕྱོན་  
 མའི་བྱ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཞིག་ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར་སྟུང་ན། སྤྲོད་སྤྱིར་བཏང་

རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་སྟོས་པ་བཞིན་དུ་གཞུང་འདི་ཉིད་ལས། དག་  
པ་གསུམ་ནི་ནང་འཕྲད་དམ། །ཞེས་སོགས་འཆད་འགྱུར་ལྟར་ནང་གསེས་  
ཀྱི་དབྱེ་བ་འདིའི་རྒྱ་མཚན་གསལ་བོར་གསུངས་པ་ཉིད་ཁུངས་སུ་བྱས་ནས་  
བཤད་པ་ཡིན་པས་ཡིད་ཏྲོན་དུ་ངེས་པར་རུང་བ་ཡིན་གྱི། སྤྱི་འགྲེལ་རྣམས་  
ཀྱིས་གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་གསལ་བ་རྣམས་རང་རང་གི་ཀྲོག་བཤད་ཀྱིས་  
བསྐྱེབས་ནས་གར་འགོ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་ཐུན་པར་ཞུགས་ཏེ་སྟེ་སྤྱགས་ཀྱི་  
ཐེང་བ་ར་ཐོན་ལུག་ཐོན་དུ་སྟོ་བར་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་སུ་ཞིག་  
ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར། ལེགས་པར་བསམ་དགོས་སོ། །

གཞན་ཀྱི་ལོར་བ་འགོག་པ།

གཉིས་པ་གཞན་ཀྱི་ལོར་བ་འགོག་པ་ནི།

རྗེས་འདུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པའི་སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་  
རྣམས་མི་མཐུན་པ་མང་ཡང་བསྐྱབ་བྱ་དང་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གི་ཐེང་བ་པལ་  
ཆེར་མི་འཐད་པའི་སྤྱགས་ཤས་ཆེ་བར་མཐོང་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་སོ་  
སོར་ངོས་འཛིན་ཅིང་སུན་འབྱེན་པ་ནི་ཡི་གེའི་ལས་སུ་ཆེ་ཞིང་དགོས་པའང་  
ཆེར་མེད་པས་བཞག་ལ། སྟོ་གསལ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཤེས་སུ་མི་རུང་བའི་  
མཚང་འགའ་ཞིག་འཆད་འགྱུར་རྣམས་ལས་ཀྱང་གསལ་བར་འགྱུར་མོད་ཀྱི་  
འདིར་ཡང་སྤྱགས་ཙམ་མཚོན་པའི་ཕྱིར་རུང་བད་དབྱེད་ན། སྤྱིར་གོང་སྟོས་  
ལྟར་སྐབས་འདིའི་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་རྟགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་སྤྱིའི་འདུག་ཚུལ་ཀྱི་

སྒོ་ནས་རྟོགས་ཀྱིས་པ་ལ་དེའི་གོ་བ་ངེས་ཅན་མ་ལོངས་པར་རྟགས་འགའ་  
 ཞིག་མིང་མཐའ་དང་རྣམ་དཔྱེ་སོགས་འདྲན་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་དང་། འགའ་  
 ཞིག་སྒོན་འཇུག་བཞིན་དུ་འདས་དང་གཞན་སྐྱབ་སོགས་ཀྱི་དོན་སྒོན་ཚུལ་  
 གྱི་སྒོ་ནས་དང་། འགའ་ཞིག་སྐྱ་འཇུག་དག་ཞན་གྱི་སྒོ་ནས་ཀྱང་འབྱེད་པར་  
 རྩོམ་ཞིང་དེར་ཡང་འབྱེད་ཚུལ་འདྲ་མིན་མང་དུ་བྱུང་ངོ་། །དེ་ལ་སྤྲ་མ་མིང་  
 མཐའ་སོགས་འདྲན་ཚུལ་གྱིས་འབྱེད་པ་དེ་ནི་སྐབས་འགར་འགྲིག་ཏུ་བྱང་  
 ཡང་པལ་ཆེར་ལ་མི་འགྲིག་པ་མང་བས་མི་འཐད་ངོ་། །དཔེར་ན་མིང་མཐའ་  
 འདྲན་ཚུལ་གྱིས་འབྱེད་པའི་ཆོ།

གཞུང་སྤྱི་ཕྱི་གཞན་དང་། སོ་ཡིས་སོ་ཡི་མིང་མཐའ་དང་། །ཞེས་སོགས་  
 གྱི་དགོངས་པ་ལེན་ཚུལ་མ་རྟོར་བའི་སྒོ་ནས་དཔྱད་པ་ན། རྟག་པ། བཅད་  
 པ། སྐྱབ་པ། བྱས་པ། བཟང་བ། བྱ་བ་སོགས་སོ་མོའི་རྟགས་པལ་ཆེར་  
 ལ་དམིགས་བསལ་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་འགྲིག་ཀྱང་མོ་ཡིག་མ་མཐའ་ཅན་  
 དང་མ་ནིང་གི་མཐའ་ཅན་རྣམས་ལ་འགྲིག་མི་འགྲིག་ཅི་རིགས་སུ་འགྱུར་བ་  
 འཆད་འགྱུར་ལྟར་དང་། སོ་མོ་མ་ནིང་གི་ངོས་འཛིན་གཞན་དང་གཞན་བྱེད་  
 པ་རྣམས་ལ་འང་དེ་བཞིན་དུ་མོས་སོའམ་མོས་མ་ནིང་ངམ་མ་ནིང་གིས་མོའི་  
 མིང་མཐའ་དངས་པ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། རྣམ་དཔྱེ་དུག་སྐྱ་སོ་ཡིག་ཅན་  
 དང་མཐུན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་གྱིས་ད་བ་ས་གསུམ་སོར་སྐྱབ་པ་སོགས་རྣམ་དཔྱེ་  
 འདྲན་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་འབྱེད་པའི་ཆོའང་། རང་རང་གི་རྟགས་ངོས་འཛིན་



ཚུལ་དང་མི་འགྲིག་པའི་འགུལ་བ་མང་དུ་འབྱུང་སྟེ། ད་བ་ས་གསུམ་པོ་དང་།  
ག་ང་ན་མ་ར་ལ་མོར་འདོད་པ་རྣམས་གསུམ་པ་དང་དུག་པའི་སྐྱ་ལ་འགྲིག་  
ཀྱང་ལ་དོན་རྣམས་ལ་མི་འགྲིག་པ་མང་བ་དང་། འ་མ་ནིང་དུ་འདོད་པ་ནི་  
གསུམ་ག་ལ་མི་འགྲིག་པ་དང་། ག་ཡིག་པོར་འདོད་པ་ལ་དོན་ལ་འགྲིག་ཀྱང་  
གསུམ་པ་དུག་པ་ལ་མི་འགྲིག་པ་དང་། ག་ང་ན་མ་ར་མ་ནིང་དུ་འདོད་པ་ནི་  
རྣམ་དབྱེ་ཐམས་ཅད་ལ་མི་འགྲིག་པ་སོགས་སྟོས་ཀྱིས་མི་ལང་ཞིང་། འབྲད་  
འདྲན་ཚུལ་ཀྱིས་འབྱེད་པའི་ཆེ་འང་། ཅིང་ཅེས་ཞིང་ཞེས་སོགས་ག་ད་བ་  
པོར་འདོད་པ་དང་ང་ན་མ་འ་ར་ལ་མོར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོགས་ལ་འགྲིག་  
ཀྱང་ས་པོ་དང་ང་ན་མ་འ་ར་ལ་མོར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོགས་ལ་མི་འགྲིག་  
ཀྱང་ས་པོ་དང་ང་ན་མ་འ་ར་ལ་མ་ནིང་དུ་འདོད་པ་རྣམས་ལ་མི་འགྲིག་པ་དང་  
དེ་བཞིན་དུ་རྒྱན་སྐྱད་སྒྲར་བསྐྱུ་ལྷག་བཅས་སོགས་དང་སྦྱོར་བའི་ཆེ་འང་  
འགྲིག་མི་འགྲིག་ཅི་རིགས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིབ་མོར་དབྱད་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ།  
ཅི་སྟོ་ཐམས་ཅད་ནས་མ་འགྲིག་ཀྱང་གང་འགྲིག་འགྲིག་གི་ཐད་ནས་རྟགས་  
ངོས་བཟུང་བས་ཅི་སྟེ་སྟུམ་ན། བྱེད་ཅག་གི་དགོངས་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡིན་  
པ་དེད་ཀྱིས་ཀྱང་འཁུམས་མོད་ཀྱི། བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་ངེས་པ་ལ་སྟོས་པ་  
རིགས་པ་མཁྱེན་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བཞིན་དུ་མཁན་པོའི་བསྟན་  
བཅོས་ལ་བཀུར་སྟེ་བྱ་བར་འདོད་པ་ལས། སྐྱབ་བྱེད་མ་ངེས་པས་བསྐྱབ་བྱ་  
འདྲ་མིན་མང་པོ་སྟེ་ལ་ཏེ་མཁས་པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུད་གསན་པར་མི་བྱེད་



དོ། །སྤྱིར་ཡང་རྣམ་དབྱེ་དང་འཕྲད་རྣམས་རྟགས་མཚུངས་ཁོ་ནས་འདྲན་  
པར་འདོད་པ་གཞུང་གི་དགོངས་པར་མི་འགྱུར་ཏེ་རྒྱ་མཚན་སྤར་སྤུམ་ཅུ་  
བར་ཡང་བཤད་ལ་གཤམ་དུ་འང་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། །

གཉིས་པ་སྟོན་འཇུག་བཞིན་དུ་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ་གྱིས་འབྲེད་པ་  
དེའང་མི་ལེགས་ཏེ། ཚུལ་དེས་རྟགས་འབྲེད་པར་མི་རུས་པའི་བྱིར་ཏེ།  
རྗེས་འཇུག་གི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་སྟོགས་གཅིག་ལ། སྤར་སྤུམ་སྟོན་འཇུག་  
སྤར་བཞིན་སྤྱར། །ཞེས་གསུངས་པའང་རྗེས་འཇུག་རྣམས་སྟོན་འཇུག་སྤར་  
གཙོ་བོར་རང་དབང་གིས་འདས་དང་གཞན་སྐྱབ་སོགས་ཀྱི་དོན་སྟོན་བྱེད་  
སོ་སོར་ངེས་པ་ཅན་དུ་འཇུག་པར་འཆད་པའི་གཞུང་མ་ཡིན་པ་གཤམ་དུ་  
བརྗོད་པར་འགྱུར་བ་སྤར་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་གིས་བདག་གཞན་དང་དུས་  
གསུམ་གྱི་དོན་ཐམས་ཅད་རང་དབང་དུ་སྟོན་པའི་ལུང་མེད་ཅིང་རིགས་པས་  
ཀྱང་མི་འགྱུར་པའི་བྱིར་ཏེ། དཔེར་ན་འདས་དང་གཞན་སྐྱབ་ལ་འཇུག་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཕོ་ཡིག་རྩ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་རྣམས་གྱིས་ད་བ་ས་གསུམ་སོ་  
ཡིག་རྩ་ངོས་འཛིན་པ་ན། ས་ད་གཉིས་གྱིས་འདས་པ་རང་དབང་དུ་སྐྱབ་པ་  
མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་བ་ཡིག་གིས་འདས་པ་སྐྱབ་པ་མེད་ཅིང་། དེ་གསུམ་གས་  
བྱ་བ་གཞན་སྐྱབ་པའང་མེད་པས་བབ་ཚེལ་དུ་སྐྱས་པར་བཅད་པའི་བྱིར་རོ། །  
དེ་ལ་བ་ཡིག་འདས་ཆིག་གི་མཐར་འབྲུང་བ་བཀའ་བཏབ་ལྟ་བུ་དང་། བ་  
ས་ད་གསུམ་ག་གཞན་བྱ་བ་འཇུག་པ་གཟབ་བྱ། གཙུབ་བྱ། གདགས་བྱ།

འདམས་བྲ། གཅད་བྲ། གསད་བྲ་སོགས་འབྱུང་བས་སྐྱོན་མེད་སྟམ་ནའང་  
མི་འཐད་དེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱོན་འཇུག་གི་རྒྱས་པས་འདས་པ་དང་  
དངོས་པོ་གཞན་སྐྱབ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་གྱི་ཇེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པས་མ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །ཇེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པས་དེ་ལྟར་བསྐྱབས་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་  
འདས་ཆིག་དང་གཞན་སྐྱབ་ལ་དེ་དག་བྱུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་དོན་འབྱུང་བོ་སྟམ་  
ནའང་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར་ན། འདོགས། གཅོད། འཆོབ། ལྟ་བུ་བྱེད་  
པ་བདག་གི་ཆིག་ཅན་གྱི་ད་བ་སའི་མཐའ་དུ་མ་འབྱུང་བ་རྣམས་རྒྱ་མཚན་  
དུ་བྱས་ནས་ཇེས་འཇུག་དེ་རྣམས་བདག་སྐྱབ་ལ་འཇུག་པར་རང་དབང་དུ་  
སྐྱས་ཀྱང་སྐྱོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དེ་རྒྱ་མཚན་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་  
དུ་བདག་གཞན་གཉི་ག་དང་ད་ལྟ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པའི་རྟགས་ཀྱིས་  
མ་ནིང་དང་། བདག་དང་མ་འོངས་པ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པའི་རྟགས་  
ཀྱིས་མོར་སྐྱབ་པ་དག་ཀྱང་མི་འཐད་དེ། འ་ཡིག་བདག་དང་མ་འོངས་པའི་  
སྐྱབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ཅ་མ་མཐོང་གི་གཞན་དེ་དག་དེ་དང་དེའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་  
ངེས་པར་འཇུག་པ་མ་མཐོང་ཞིང་དོན་དེ་དག་དང་ལྡན་པའི་ཆིག་གི་མཐར་  
ཇེས་འཇུག་དེ་དག་བྱུང་བ་ཅ་མ་གྱིས་ཀྱང་ཞེན་དོན་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ།  
དེ་ལྟར་ན། བཀའ་། གང་། བདམ། བསྟམ། འཤམ། བཅ་ལ། ཉལ། བཀམ་  
སོགས་མོའམ་མ་ནིང་དུ་འདོད་པའི་ཡི་གེའི་མཐའ་ཅན་གྱི་འདས་ཆིག་མང་  
དུ་འབྱུང་བས་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་འདས་པ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པའང་མི་

འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཁ་  
 ཅིག་ནས་གསེས་ཀྱི་རྟགས་ངོས་འཛིན་པར་དོན་ལ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་  
 རྒྱས་བཤད་བྱེད་པ་དག་སྤང་ཡང་། རྟགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བདག་གཞན་དང་  
 དུས་གསུམ་གྱི་དོན་རྣམས་རྟགས་ཉིད་དུ་འབྱུང་ནས། ཐོས་ཐོའི་རྟགས་སྟོན་  
 པ་ཐོས་མོའི་རྟགས་སྟོན་པ་ཞེས་སོགས་རང་བཟོའི་གཟུ་ལུས་ཀྱིས་བསྟན་  
 བཅོས་ལ་དབང་བ་བར་བཅད་དེ། བཤད་པ་དེ་ལ་ལེགས་པར་བརྟགས་པའི་  
 ཆེ་འཐད་པའི་ཕྱོགས་ཅུང་བད་ཀྱང་མི་སྤང་ངོ་། །འོན་ཀྱང་ཐམས་ཅད་དབྱེད་  
 པ་ཡི་གའི་ལས་སུ་ཆེ་བས་ཕྱོགས་ཅམ་མཆོན་ན་ཕྱོགས་སྔ་དེས་མིང་ལས་  
 གཞན་པ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་མི་སྟོན་པ་ལ་ཐོ་མོ་གཉིས་ཀའི་རྟགས་མེད་  
 པའི་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་ནིང་དུ་ཁས་སྤངས་པའི་རྗེས་འཇུག་  
 རྣམས་མིང་རྒྱང་གི་མཐར་བྱུང་བ་མཆོན་མེད་མ་ནིང་དུ་བསྐྱབས་མོད། དེ་  
 ལྟ་ན་མིང་རྒྱང་གི་འ་མཐའ་རྣམས་ཤེན་ཏུ་མོར་འདོད་པ་དང་འགལ་ཞིང་། ས་  
 དའི་མཐའ་ཅན་གྱི་མིང་རྒྱང་ཡང་ཡོད་པས་དེ་འདྲའི་ས་དང་ད་རྣམས་མ་ནིང་  
 མཆོན་མེད་དུ་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །ཡང་ན་དེས་མིང་རྒྱང་གི་མཐའི་ས་ད་ལ་  
 རྟགས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལོགས་སུ་མ་བྱས་པས་དེ་དག་ལ་ཐོ་མཆོན་མེད་ཅེས་  
 པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་གསར་པ་ཞིག་མཛད་པར་བཞེད་ཀྱང་ལུས་པ་ཡིན་  
 འདྲ་སྟུམ་མོ། །ཉེ་ཉེ། དེས་མཆོན་ནས་སྟོན་གཞན་ཡང་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་ཁ་ཅིག་སྐྱ་འཇུག་པ་ཞན་གྱི་སྒོ་ནས་རྟགས་འབྱེད་པ་ནི་  
རིགས་པ་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་གིས་སྐྱ་འཇུག་པ་ཞན་ཉིད་མ་བྱེད་པས་  
མོངས་ཏེ། ད་བ་ས་གསུམ་སྒྱིར་སྐྱ་འཇུག་པར་ངོས་འཛིན་པ་ཙམ་  
འགྲིག་ཀྱང་། ག་ཡིག་སྐྱ་འཇུག་པར་མཛོན་སུམ་དུ་བྱུབ་བཞིན་དུ་མ་  
ནིང་དུ་བསྐྱལ་བ་དང་། བ་ར་ལ་རྣམས་ལས་ང་འམ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་པ་སྐྱ་  
ཞན་པར་རྟགས་སྐྱ་བ་ཡིན་ཡང་དེ་དག་གི་དབྱེ་བ་འབྲུགས་པ་དང་། ག་ཞན་  
ཡང་མོར་བ་མང་ཞིང་རྒྱ་མཚན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དང་། བས་གསེས་སྟོན་བྱེད་  
ཀྱི་གཞུང་ལོག་པར་བཀྲལ་བའི་དབང་གིས་ནང་གསེས་ཀྱི་སྐྱ་འཇུག་རྣམས་  
ལའང་འབྲུལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ལ་མཛོར་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་རྟགས་དེ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ལ་མཛོར་  
བསྟན་པ་དང་རྒྱས་པར་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

དེ་ཡང་བྱེད་པ་བཞི་བྱེད་དེ། །

གང་ལ་འཇུག་བྱེད་གང་གིས་བྱེད། །

རི་ལྟར་འཇུག་བྱེད་ཅི་ཕྱིར་བྱེད། །

ཅེས་པས་བསྟན། དེའང་རྗེས་འཇུག་པོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་རེ་རེ་ལའང་  
བྱེད་པ་བཞི་བཞིའི་སྒོ་ནས་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། འཇུག་ཡུལ་ཡི་གེ་

གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། འཇུག་པ་པོ་གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ་  
དང་། ཚུལ་རིམ་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་དང་། དགོས་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པར་  
བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སོ། །

རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ་གང་ལ་འཇུག་པ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་དེ་དག་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལ། རྣམ་པ་བཞི་ལས། དང་པོ་  
གང་ལ་འཇུག་པ་ནི།

གང་ལ་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་དག་འཇུག་ཡུལ་  
ཡི་གེ་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་ན་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱེ་བྲག་  
མེད་པར་འཇུག་གོ། ཞེས་སོ། །དཔེར་ན། བཀའ་ བཀང་། བཀད།  
བཀན། བཀག་ བཀུམ། བཀལ། བཀར། བཀལ། བཀས་ལྟ་བུ་ག་ཡིག་  
གི་མཐར་རྗེས་འཇུག་ཐམས་ཅད་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་ལ་བསྐྱེ་བར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར་རྗེས་འཇུག་གི་འཇུག་ཡུལ་གྱི་ཡི་གེ་ཡིན་ན་འདིར་བསྟན་  
མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཡིན་པས་བྲབ་བམ་ཞེ་ན་མ་བྲབ་སྟེ། ས་ཡིག་རྗེས་འཇུག་  
གང་བ་མ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཡང་འཇུག་ཅིང་། ད་ཡིག་ན་ར་ལ་རྣམས་ལ་  
འཇུག་པའི་ཕྱིར་རོ། །



གཉིས་པ་གང་གིས་འཇུག་པ་ནི།

གང་གིས་བཅུ་པོ་དེ་དག་གིས། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་པོ་ཡི་གེ་  
གང་དང་གང་ཞིག་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན་སྤར་བཤད་པའི་རྗེས་འཇུག་  
ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་དག་གིས་འཇུག་གོ། ཞེས་སོ། །

འདིར་འགྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས་གཞན་གྱིས་ནི་མ་ཡིན་པར་རྗེས་  
འཇུག་ཉིད་ཁོ་ནས་དུས་གསུམ་དང་སྤང་དོར་གྱི་གནད་ཐམས་ཅད་སྟོན་བྱེད་  
དུ་འཇུག་གོ། །ཞེས་ཟེར་ཡང་བབ་ཅོལ་དུ་སྤྲས་པར་བྱད་དེ། སྟོན་འཇུག་  
སོགས་གཞན་གང་ལའང་མ་སྟོས་པར་རྗེས་འཇུག་ཁོ་ནས་རང་དབང་གིས་  
བྱེད་འདོད་པའི་རྗེས་འཇུག་རང་རང་གི་བསྟན་བྱ་ཐམས་ཅད་སྟོན་པའི་བྱིར་  
འཇུག་པ་མེད་པའི་བྱིར་ཏེ། གོང་དུ་སྟོས་པ་བཞིན་སྟོན་འཇུག་ལ་མ་སྟོས་  
པར་ས་ད་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་པས་འདས་པ་དང་སྐུལ་ཚིག་སྟོན་པ་དང་། འ་  
ཡིག་གིས་མ་འོངས་པའི་བྱེད་པར་འགའ་ཞིག་སྟོན་པ་ཅམ་མཐོང་ཡང་དེ་  
རྣམས་མིང་གཞི་ལ་མི་སྟོས་པ་ནི་མི་སྲིད་པས་རང་སྟོབས་དང་གཞན་དབང་  
གཉིས་ཀས་ཡིན་ལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་ལས་གཞན་པ་མི་སྟོན་ཅིང་རྗེས་  
འཇུག་ལྟག་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རང་སྟོབས་གཙོ་བོར་གྱུར་པས་གང་ཡང་  
བསྟན་པ་མ་མཐོང་བའི་བྱིར་རོ། །



གསུམ་པ་རི་ལྷར་འཇུག་པ་འཆད་པ་ལ་མདོར་བསྟན་པ་དང་རྒྱས་  
བཤད་གཉིས། དང་པོ་ནི།

རི་ལྷར་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །

སྐྱ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་དོན་གྱི་ཚུལ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ་རི་ལྷར་འཇུག་རྣམས་ཚུལ་རི་ལྷར་འཇུག་པའང་རྣམ་  
པ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་ཞེས་པར་བྱ་སྟེ། རི་ལྷར་འཇུག་ཞུགས་ཚུལ་གྱིས་སྐྱ་བླ་  
ཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་དང་། དེ་ལྷར་ཞུགས་པས་དོན་ཅི་ཞིག་  
སྟོན་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། །ཞེས་སོ། །འདིར་ཡང་ཁ་ཅིག་རྫོང་བྱེད་  
སྐྱ་དང་བརྫོང་བྱ་དོན་ཞེས་གསལ་བཏོད་པ་ཡོད་མོད། སྐྱའི་འཇུག་པ་རྣམས་  
རྫོང་བྱེད་ཡིན་དུ་ཆུག་ཀྱང་། སྐབས་འདིའི་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གྱི་དོན་ཡིན་  
ན་བརྫོང་བྱ་ཡིན་པས་མ་བྱལ་སྟེ། ཏྲགས་མཚུངས་དང་སྐྱ་མཐུན་འབྲེན་  
ཚུལ་གྱི་སྐབས་སུ་དོན་འབྲེན་བྱ་དང་འབྲེན་བྱེད་ཡི་གེ་མཐུན་མི་མཐུན་སྟོན་  
པ་ཡིན་པས་དེ་སྐབས་ཀྱི་དོན་གྱི་འཇུག་པ་དེ་སྐབས་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་ཡིན་  
གྱི། མིང་ཆིག་དེ་དག་གིས་དོན་གང་ཞིག་བརྫོང་པར་འགྱུར་བའི་བརྫོང་བྱ་  
མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

རྒྱས་བཤད་ལ་དྲག་ཞན་སྦྱིར་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ་སྦྱིར་འཇུག་ཚུལ་དང་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་  
གཉིས། དང་པོ་ལ་དྲག་ཞན་སྦྱིར་འཇུག་ཚུལ། རང་གསེས་ཞིབ་དུ་འཇུག་  
ཚུལ། ཐུན་མོང་དུ་དེ་དག་གི་དཔེར་བཞིན་བསྟན་པའོ། ། དང་པོ་ནི།

པོ་གསུམ་མོ་གཉིས་མ་ནིང་གསུམ། །

དྲག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག །

ཅེས་པ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྒྱུ་ལས་པོ་སྦྱེས་བྱ་རབ་འབྲིང་ཐ་  
གསུམ་དང་། མོ་མོ་ཅམ་དང་ཤིན་དུ་མོ་གཉིས། མ་ནིང་འགྱུར་དང་མཆན་  
གཉིས་མཆན་མེད་གསུམ་སྟེ་འཇུག་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་དེ་རྣམས་རིམ་  
པ་བཞིན་དུ་པོ་གསུམ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ལ་ཞུགས་ཀྱང་བཞིན་པའི་སྦྱ་  
གདངས་དྲག་པར་འགྱུར་བས་དྲག་པར་འཇུག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མོ་  
གཉིས་ཞན་པར་འཇུག་པ་དང་། མ་ནིང་གསུམ་བར་མ་སྟེ་རན་པར་འཇུག་  
པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་དྲག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་  
མཆན་དེས། སྦྱིར་བཏང་རྗེས་འཇུག་ལ་པོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་  
བཞག་པའང་ཡིན་ནོ། །ཞེས་ཞར་ལས་བསྟན་པར་གྲུབ་པོ། །

རང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ།

གཉིས་པ་རང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་ནི།

ཐག་པ་གསུམ་ཉིད་ནང་ཕྱད་དམ། །

གལ་ཏེ་ཞན་པ་ནང་ཕྱད་ན། །

དེ་ལའང་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཀྱིས། །

དེ་ཡང་ཐག་ཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ། །

མ་ནིང་གསུམ་དུ་གང་གཏོགས་པ། །

ཐག་དང་ཕྱད་ན་ཐག་པར་འགྱུར། །

ཞན་དང་ཕྱད་ན་ཞན་པར་འགྱུར། །

གཉིས་ཀ་དག་དང་ཕྱད་གྱུར་ན། །

དེ་ནི་གཉིས་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར། །

གཉིས་ཀ་དག་དང་མ་ཕྱད་ན། །

གང་དུ་ཡང་ནི་མི་འགྱུར་རོ། །

དེས་ན་འགྱུར་དང་མཆན་གཉིས་དང་། །

མཆན་མེད་དག་དང་གསུམ་དུ་འདོད། །

དེ་ནི་སྐྱ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ལོ། །

ཞེས་སྒྲོ་ག་གསུམ་དང་རྒྱུ་བ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལ་གཉིས།  
གཞུང་དོན་རི་ལྟར་བཤད་པ་དང་། དེའི་འཕྲད་པ་སྐྱབ་པའོ། །དང་པོ་ནི།

གཞུང་དོན་རི་ལྟར་བཤད་པ།

རྟགས་ངོས་འཛིན་གོང་དུ་སོང་བ་ལྟར་རྗེས་འཇུག་ལ་ནང་གསེས་  
ཀྱིས་རྟགས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བ་ནི་སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་པས་  
དེ་རྣམས་ལ་སྐྱའི་འཇུག་ཚུལ་ཐ་དད་པ་བརྒྱད་དུ་རི་ལྟར་དབྱེ་ཞེ་ན། དྲག་  
པ་གསུམ་སྟེ་ཕོ་ཡིག་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་ནི་རྗེས་འཇུག་ཉིད་ནང་  
འཕྲད་དུ་གྱུར་པ་ལ་ལྟོས་ནས་དབྱེ་སྟེ། མིང་གཞི་གང་གི་མཐར་ཡང་རུང་  
རྗེས་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་རྣམས་ཡང་འཇུག་དང་བཅས་ཞུགས་པས་སྐྱ་དྲག་  
པ་གཞིར་བཞག་པའི་ནང་གསེས་དྲག་འབྱིང་གང་རུང་དུ་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་  
སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་གཉིས་སུ་འབྱེད་ཅིང་། ཡང་འཇུག་མེད་པ་ཞུགས་པས་  
སྐྱ་དྲག་པའི་ཞན་པར་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་བུ་ཐ་མར་འབྱེད་པའི་ཕྱིར།  
འདིར་དམ་ཞེས་པ་སྟུང་པའི་ཆོག་འཕྲད་དེ་གཤམ་དུ་དབྱེ་ཞེས་གསུངས་  
པ་དང་སྐྱེལ་བའི་སྦྲད་དུ་ལོ། །དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་ཞན་པ་སྟེ་ཕོ་ཡིག་རྣམས་  
རྗེས་འཇུག་ནང་འཕྲད་ཀྱིས་མིང་གཞིར་ཞུགས་པ་ཡོད་ན་དེར་ལྟོས་པས།

དེ་དག་ལ་ནང་གི་ཆ་ཤས་སྐྱ་འཇུག་དག་ཞན་གྱི་དབང་གིས་སྒྲིབ་ཞན་པ་དེ་  
 ལའང་ནང་གསེས་དག་ཞན་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། ཡང་འཇུག་དང་བཅས་པའི་  
 མོ་ཡིག་ཞུགས་པ་མོ་ཙམ་དང་། ཡང་འཇུག་མེད་ན་ཤིན་ཏུ་མོར་འབྱེད་པའི་  
 ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་མ་མིང་གསུམ་དུ་གང་ཞིག་གཏོགས་  
 བར་གྱུར་པའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་ནི་མིང་གཞིར་འཇུག་ཚུལ་དང་  
 རྗེས་འཇུག་ནང་འཕྲད་གཉིས་ཀ་ལ་སྟོས་ནས་དབྱེ་སྟེ། དེ་རྣམས་མིང་གཞིའི་  
 ཡི་གེ་དག་པ་དང་འཕྲད་ན་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་རི་ལྟར་རུང་སྐྱ་དག་པར་  
 འགྱུར་ཞིང་། ཞན་པ་དང་འཕྲད་ན་ཡང་འཇུག་མེད་པའི་ཆེ་ཞན་པར་འགྱུར་  
 བ་དང་། མིང་གཞི་ཞན་ཅིང་ཡང་འཇུག་དག་པའི་བར་དུ་ཚུད་པས་དག་ཞན་  
 གཉི་ག་དང་ཕྲད་པར་གྱུར་ན། མ་མིང་དེ་རྣམས་སྐྱ་དག་ཞན་གཉིས་ཀ་ཙན་  
 དུ་འགྱུར་བ་དང་། མིང་གཞི་དག་ཞན་གཉིས་ཀ་དང་མ་ཕྲད་པ་སྟེ་བར་མ་  
 མ་མིང་གི་ཡི་གེ་རྣམས་ལ་ཞུགས་པའི་ཆེ་ཡང་འཇུག་ཡོད་མེད་རི་ལྟར་རུང་  
 སྐྱ་དག་ཞན་གང་དུའང་མི་འགྱུར་བར་བར་མ་ཉིད་དུ་གནས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་  
 གསུམ་དུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་རིམ་པ་བཞིན་དུ། འགྱུར་བ་མ་མིང་།  
 མཆན་གཉིས་མ་མིང་། མཆན་མེད་མ་མིང་གསུམ་དུ་འབྱེད་པར་འདོད་པའི་  
 ཕྱིར་རོ། །ཞེས་སོ། །

གཉིས་པ་ནི།



སྟོན་གྱི་འགྲེལ་བྱེད་པལ་མོ་ཆེས། སྐབས་འདིར་དག་པ་གསུམ་ནང་  
 བྱེད་པ་ནི། སྟོན་འདུག་མིང་གཞི་རྗེས་འདུག་གསུམ་གྱི་ཕོ་ཡིག་འདུས་པ་  
 དང་། ཞན་པ་ནང་འཕྲད་ཀྱང་དེ་གསུམ་གྱི་ཕོ་ཡིག་འདུས་པ་ལ་འདོད་མོད།  
 དེ་ནི་ངེས་པར་ཁས་སྐྱོང་དུ་རུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་འཆད་པའི་སྐབས་མ་ཡིན་  
 པ་དང་། བཤད་པ་མི་འཐད་པ་དང་། སྐབས་དོན་ཆད་པའི་སྟོན་གསུམ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལ་སྟོན་དང་ཕོ་ཡོད་དེ། འདི་སྐབས་སྟོན་རྗེས་འདུག་གི་  
 འདུག་པ་འཆད་པའི་སྐབས་དང་། བྱེད་པར་སྐྱའི་འདུག་པ་འཆད་པའི་སྐབས་  
 དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ནང་གསེས་འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་འདིར་སྤྲོད་ལ་  
 དུ་སྟོན་རྗེས་མིང་གསུམ་གའི་ཐུན་མོང་གི་སྒྲ་འདུག་འཆད་པ་མི་འགྲེལ་བའི་  
 ཕྱིར་རོ། །སྟོན་གཉིས་པའང་ཡོད་དེ། བྱེད་དག་གི་འགྲེལ་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་  
 བྱས་ནས་གཞུང་དོན་ལ་བརྟགས་པའི་ཆེ། དག་པ་གསུམ་དང་ཞན་པ་གསུམ་  
 ནང་བྱེད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་དེ་དག་ལ་ནང་གསེས་དག་ཞན་གཉིས་སུ་  
 དབྱེ་བ་ཙམ་ཞིག་ལས་མ་བསྟན་པས། དངོས་བསྟན་དེ་ལྟར་དུ་འདོད་ན་ནི་  
 སྟོན་རྗེས་མིང་གསུམ་འདུས་པའི་སྒྲ་འདུག་སྟོན་བསྟན་པའང་སྐབས་འདིར་  
 དགོས་པ་མེད་ན། ཉི་ཆེ་བ་དེ་དག་བསྟན་པ་ལྟག་པར་ཡང་དགོས་མེད་དུ་  
 འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། སྟོན་རྗེས་མིང་གསུམ་དག་ཞན་བར་མ་སྒྲ་ཆོག་གས་  
 འཕྲད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས། དག་པའི་དག་ཞན་འབྲིང་གསུམ་སོགས་

ད་བྱེ་བ་མང་པོ་བྱེད་པ་ནི་རང་བཟོ་ཉིད་དུ་ཟད་པས་རང་འདོད་ཀྱི་གཞུང་དོན་  
 འགྲེལ་ཚུལ་དང་ཡང་འགལ་བའི་སྤྱིར་ཏེ། གྲག་གཞན་བར་མ་སྒྲ་ཚོགས་  
 འདུས་པ་ད་བྱེ་གཞིར་བཟུང་བས་ནང་སྤང་ཅེས་པའི་ཚིག་གི་རྒྱས་པ་དང་  
 འགལ་ཞིང་། རྣམ་པ་མང་པོར་བྱེས་པས་གཉིས་སུ་ད་བྱེ་ཞེས་པ་དང་འགལ་  
 བའི་སྤྱིར་རོ། །སྟོན་མེད་དེ་སྤྲ་མ་ཤུགས་བསྟན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ཤིང་། བྱི་  
 མ་སྟོན་རྗེས་དྲག་ལ་མིང་གཞི་ཞན་པ་སོགས་མང་པོར་བྱེ་ནའང་དྲག་ཞན་  
 སོ་སོར་དྲག་ཞན་གཉིས་གཉིས་སུ་བྱེ་བས་བསྐྱུས་པའི་སྤྱིར་། སྒྲ་མ་ནའང་  
 རིམ་པ་བཞིན་མི་འཐད་དེ་གཞུང་དུ་ནང་སྤང་ཅེས་ངེས་གཟུང་མཛད་པ་ལ་  
 ནང་མི་མ་སྤྲ་ཤུགས་བསྟན་དུ་འབྲུང་བ་འགལ་བའི་སྤྱིར་དང་། སྟོན་རྗེས་  
 མིང་གསུམ་སོ་སོར་ཕོ་ཕོ་མ་ནིང་གསུམ་གསུམ་དུ་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་  
 ནས་གསུངས་པ་ལས་བརྒལ་ནས་དེ་དྲག་གི་ཕོ་དང་མ་ནིང་དྲག་སྒྲ་ཞན་བར་  
 བྱིགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་དྲག་ཞན་གཉིས་གཉིས་སུ་ད་བྱེ་བ་དེ་སྐབས་  
 འདིར་མ་འགྲིག་པས་རང་བཟོ་མི་བྱད་ཀ་མེད་དུ་གྱུར་པ་ལས་རྒྱ་མཚན་གང་  
 ཡང་མེད་པའི་སྤྱིར་རོ། །སྟོན་གསུམ་པའང་ཡོད་དེ། གཞུང་འདིའི་གོང་དུ་  
 རྗེས་འཇུག་གི་ཏྲགས་གསུམ་སྤྱིར་ད་བྱེ་བའི་སྒྲ་འཇུག་བཤའ་ཅིང་། མཇུག་  
 ཏུ་ནང་གསེས་མ་ནིང་ལ་གསུམ་དུ་ད་བྱེ་བའི་སྒྲ་འཇུག་གསུངས་པའི་བར་  
 དུ། ཕོ་ཕོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསེས་ཀྱི་སྒྲ་འཇུག་ངེས་པར་སྟོན་རིགས་པ་ལ་  
 དེ་མ་བཤའ་པའི་སྤྱིར་རོ། །སྟོན་མེད་དེ་ཕོ་གསུམ་ཕོ་གཉིས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་

རྣམས་ཉིད་སྟོན་འཇུག་དང་མིང་གཞི་ལ་སྟོར་བས་སྒྲ་གདངས་འབྱུང་ཚུལ་  
ཉིད་འཆད་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྙམ་ནའང་མི་འཐད་དེ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཞེས་ངེས་  
གཟུང་མཛད་པ་ལས་བརྒྱལ་བའི་སྟོན་དང་ཐུན་མོང་གི་འཇུག་པ་བསྟན་པའི་  
སྟོན་གཉིས་སེལ་བར་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟར་གཞན་གྱི་འདོད་པ་ལ་  
དབྱུང་བས་རང་ལུགས་འཐད་པར་བྱུང་སྟེ་སྐབས་དོན་ཡིན་པ་དང་། བཤད་  
པ་གཞུང་དོན་དང་མཐུན་པ་དང་། གཞུང་གི་བསྟན་བྱ་རྫོགས་པར་བྱུང་བའི་  
ཕྱིར་རོ། །

ཐུན་མོང་དུ་དེ་དག་གི་དཔེར་བཞིན་བསྟན་པ།

གསུམ་པ་ཐུན་མོང་དུ་དེ་དག་གི་དཔེར་བཞིན་བསྟན་པ་ནི།

རྟགས་གསུམ་སྟེར་འཇུག་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བཞིན་ཞར་ལ་རྟོགས་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་ནས་འདིར་ནང་གསེས་བརྒྱད་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བཞིན་  
ཕྱོགས་ཙམ་འགོད་པ་ལ་སྟེས་བྱ་རབ་ནི། སྟོགས། དཀྱིགས། དཀྱོགས།  
དཀྱུགས། བསྐྱགས། བཀྱིགས། འབྱགས། འབྱུགས། བྱགས། བྱོགས།  
སྟོགས། བསྐྱགས། འགགས། འོགས། བསྐྱགས། ཐུགས། བཅགས།  
འཆགས། འཇགས། འཛིགས། གཉགས། སྟོགས། བསྟེགས། སྟེགས།  
རྟགས། རྟོགས། བརྟགས། གཏོགས། གཏུགས། བཏྱགས། རྟེགས།  
ཐོགས། ཐེགས། ཐུགས། དོགས། འདོགས། འདེགས། གདགས།  
ནགས། བརྟོགས། བགས། ཐྱགས། ཐྱགས། ཐྱུགས། ཐུགས། འཕྱགས།

བགས། བོགས། ཟྱགས། ཟླགས། དབྱགས། སྒྱགས། བྲེགས། དབགས།  
 སྒྱགས། བྱགས། དམིགས། དུམྱགས། མྱགས། གཅིགས། བཅུགས།  
 བཅགས། བཅིགས། བཅེགས། ཚོགས། ཚགས། ཚེགས། འཇུགས།  
 རྫོགས། ཞབས། ཞུགས། གཞོགས། བཞུགས། གཟུགས། གཟིགས།  
 གཟགས། བཟྱགས། གཡོགས། གཡིགས། རིགས། ཟྱགས། ཡིགས།  
 ལགས། འགས། གཤེགས། གཤགས། བཤགས། རོགས། བསྐྱེགས།  
 ཏྲགས། ཞེས་སོ། །

༥ རྒྱེས་བྱ་འབྲིང་ནི། སྐབས། སྐྱབས། བཤའབས། སྐྱབས། བསྐྱབས།  
 སྐོབས། འཁོབས། བསྐྱབས། སྐྱབས། བརྟབས། བཅབས། བཅིབས།  
 ཆབས། ཆིབས། འཇབས། འཇེབས། བསྟྱབས། སྟོབས། སྟྱབས།  
 སྟོབས། གཏིབས། བསྟྱབས། ཐབས། འཐིབས། ཏྱབས། ཐྲེབས།  
 བཐྲེབས། སྐབས། བསྐྱབས། སྐྱབས། མནབས། སྐབས། ཐེབས།  
 བྱབས། བྱབས། བྱབས། སྐྱབས། གཟུབས། ཕིབས། ཕྱབས། ཚབས།  
 འཚབས། ཞབས། གཞིབས། གཞབས། གཟབས། གཡའབས། རབས།  
 བརྟབས། རྫོབས། འབྱབས། གཤིབས། སྐྱབས། བསྐྱབས། བསབས།  
 ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ། །

༥ རྒྱེས་བྱ་ཐ་མ་ནི། སྐས། སྐད། བཀག། བཀག། མཁས། འཕྲིད།  
 ཁྱག། ཁྱག། འགས། བཤད། སྒྲོག། བྱག། སྐས། དག། རྟག། ལ་

སོགས་པའོ། །

༥ མོ་ཙམ་ནི། བསྐྱངས། བསྐྱམས། ཁིངས། ཁམས། གངས།  
བགོམས། དངངས། བཟུམས། ལ་སོགས་པའོ། །

༥ ཞིན་ཏུ་མོ་ནི། བསྐྱང་། ཀོང་། སྒོམ། བཀལ། ཁིང་། ཁམ། མཁལ།  
གང་། སྒོམ། འགལ། ངང་། དངོམ། ལྷལ་ལ་སོགས་པའོ། །

༥ འགྱུར་བ་མ་ནིང་ནི། བསྟན། རྒྱན། བསྐྱོར། བསྟར། ལྷལ།  
བཙལ། འགྲན། འགོར། འགྲལ། ལ་སོགས་པའོ། །

༥ མཚན་གཉིས་པ་ནི། འཛིན། བརྟུན། གྱུར། འབྱོར། རོལ།  
བསལད་ལ་སོགས་པའོ། །

༥ མཚན་མེད་ནི། ཕྱིན། མཐུན། ཐར། འཐོར། འཐུལ། འཐུལ་  
ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཏེ་དེ་དག་གིས་མཚོན་ནས་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་མདོར་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་ལ། མདོར་བསྟན་དང་རྒྱས་བཤད་  
གཉིས། དང་པོ་ནི།

དོན་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །

སྤྲ་མ་གང་ལྟར་གྱུར་པ་དང་། །

## ཕྱི་མ་གང་ལྟར་འབྱུང་བ་ལོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་དོན་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་  
པར་འབྱུང་བའི་ཚུལ་ནི་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། སྔ་མ་རྗེས་འཇུག་ཉིད་གང་  
ལ་ཞུགས་ཤིང་གནས་པའི་མིང་དེའི་དོན་གང་ལྟར་ཏེ་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་རྩ་འབྱུང་  
བ་དང་། ཕྱི་མ་རྗེས་འཇུག་གམ་མཐའ་དེས་མིང་མཐའ་ལ་སོགས་པ་འདྲེན་  
ཚུལ་གྱིས་དོན་གང་ལྟར་འབྱུང་བ་ལོ། །ཞེས་སོ། །

སྔ་མ་གང་ལྟར་འབྱུང་བ་འཆད་པ་ལ་གཞུང་དོན་དཔེར་བརྗོད།

གཉིས་པ་དེ་རྒྱས་པར་འཆད་པ་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་སྔ་མ་གང་ལྟར་  
འབྱུང་བ་འཆད་པ་ལ། གཞུང་དོན་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་དགོད་པ་དང་།  
གཞན་གྱི་འདོད་པ་ནོར་བར་བསྟན་པ་གཉིས་སོ། །དང་པོ་ནི།

## སྔ་མ་སྔོན་འཇུག་ལྟ་བུ་བཞེན་སྐྱུར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་གང་ལ་ཞུགས་པའི་མིང་དེ་  
ཉིད་མིང་མཐའ་སོགས་ལ་སྟོས་ནས་སྔ་མར་གྲུབ་པས་དེས་བདག་གཞན་  
སོགས་ དོན་ཅི་ཞིག་སྟོན་པ་ནི་མིང་དེའི་སྔོན་དུ་གནས་པ་སྔོན་འཇུག་ལྟ་  
ལས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེའི་དོན་དང་རི་ལྟ་བུ་བཞེན་དུ་སྐྱུར་ནས་ཉོགས་པར་  
བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །དེས་ན་གཙོ་བོར་སྔོན་འཇུག་གི་རྣམས་པ་དང་སྐྱུར་ནས་  
རྗེས་འཇུག་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་



གྱི་དོན་རྣམས་དེ་དང་མཚུངས་པར་སྟོན་པར་འགྱུར་པ་ཡིན་གྱི་སྐབས་འགའ་  
ཞིག་ཏུ་མ་གཏོགས་པར་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་ཆེ་བས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །  
ཞེས་པ་ནི་འདིར་ཤེས་པར་བྱ་བའི་གནད་དམ་པའོ། །

འདིར་ཁ་ཅིག་སྟོན་འཇུག་ལ་མི་སྟོས་པར། བྱས། ཐོས། གྲགས། ཆད།  
ཐརད། ཐོནད། ཐོག། དག། བབ། ལྟ་བུ་ཕོ་ཡིག་གིས་འདས་པ་སྟོན་པ་དང་།  
བྱིས། བྱོས། ཁོས། བོནད། རོལད། ཆོད། རྒྱུ་ལོག་ ལྟ་བུ་ཕོ་ཡིག་གིས་  
སྐུལ་ཆིག་སྟོན་པ་དང་། སྟོན་འཇུག་ལ་སྟོས་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་  
གཙོ་བ། བསྐྱངས། བསྐྱབས། བསམས། བསགས། བསད། བཅད། བསྟནད།  
བསྐྱརད། བསལད། ལྟ་བུ་ཕོ་ཡིག་གིས་འདས་པ་སྐྱབ་པ་སོགས་མང་དུ་ཡོད་  
པས་འདིར་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་བོར་མི་འཆད་པ་མི་ལེགས་སོ་སྟུམ་  
པ་དག་ཡོད་པར་ མངོན་ཡང་། དོགས་པ་མི་དགོས་ཏེ། སྐུལ་ཆིག་གི་འཇུག་  
ཚུལ་ནི་གཞུང་འདིར་དངོས་ཤུགས་གང་དུ་འང་མ་བསྟན་པ་དེར་བས། སྟོན་  
འཇུག་ལ་མ་སྟོས་པར་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཉིད་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་  
སོགས་བྱ་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆིག་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་ཀྱང་  
སྟོན་འཇུག་ཅན་ལ་སྟོས་ན་ཤས་ཆུང་བས་ཞར་ལ་གོ་བའི་དབང་དུ་མཛད་  
ཅིང་། སྟོན་འཇུག་ལས་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་བ་འདས་པ་སྐྱབ་པའི་  
ས་ཡིག་གི་འཇུག་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀ་དང་ད་ཡིག་གི་ཡང་འཇུག་ཁོ་ན་  
ཅམ་ལ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་རྣམས་སྟོན་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་གཙོ་བ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་

ཕྱིར་སྡོན་འཇུག་གི་འཇུག་པས་བདག་གཞན་སོགས་སྡོན་པ་ཁྲབ་ཆེ་བས་  
གཙོ་བོར་གྱུར་པ་དགོངས་ནས་འདིར་སྡོན་འཇུག་ལྟ་བཞིན་སྐྱར་ཞེས་ངེས་  
གཟུང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁོ་བོས་ལོགས་པར་བཤད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
རོ། །

སྡོན་འཇུག་མེད་པར་རྗེས་འཇུག་གི་དོན་བསྟན་པ་ཆེས་མང་སྟེ་མིང་  
རྒྱུ་པལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་སྟུམ་ན། དེ་འདྲའི་མིང་རྒྱུ་རྣམས་རྗེས་  
འཇུག་གིས་མིང་དུ་གྲུབ་པ་ཡིན་ཀྱང་དེས་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་  
སོགས་བསྟན་པ་མེད་པས། ཕྱིར་རྟགས་འཇུག་གི་གཞུང་འདིའི་བསྟན་བུའི་  
གཙོ་བོ་མ་ཡིན་ལ། བྱད་པར་སྡོན་འཇུག་ལྟ་བཞིན་སྐྱར། །ཞེས་པའི་སྐྱར་  
བུ་མ་ཡིན་པར་ངེས་པས་སྡོན་དུ་མི་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་སྐབས་འདིའི་དངོས་  
བསྟན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་དཔེར་བཟོད་ནི་སྡོན་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་རྒྱས་  
པར་བསྟན་པ་ཉིད་ལས་ལོགས་སུ་མི་དགོས་ནའང་སྟོགས་མཆོན་པའི་ཕྱིར་  
རྗེ་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་ཅུང་ཟད་བཀོད་པས་གོ་བདེ་  
བ་ལ་བསམས་ནས་དཔེར་བཟོད་ན། སྐྱེས་བུའི་རྟགས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་  
ཅི་རིགས་པར་དུས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་ནི། བརྟགས། བརྟགས། བཅགས།  
བསགས། བསྐྱབས། བསྐྱབས། བསྟབས། བཀག། བལྟས། བརྒྱབ། བཅད།  
ལྟ་བུ་དང་། དེ་རྣམས་བྱེད་པ་བདག་ལ་འཇུག་པ་ནི། འདོགས་བྱེད། འདེགས་  
བྱེད། འཇུགས་བྱེད། འགྲུགས་བྱེད། གཞིབས་བྱེད། གཞིབས་བྱེད། གཞུབས་

བྱེད། འཛོག་ བྱེད། འགས་བྱེད། འབྲུབ་བྱེད། གཙོད་བྱེད། ལྟ་བུ་དང་། དེ་  
རྣམས་བྱ་བ་གཞན་ལ་འཇུག་པ་ རི། གདགས་བྱ། བསྐྱེགས་བྱ། བསྐྱོགས་བྱ།  
གཏུབས་བྱ། དགག་བྱ། བརྟམ་བྱ། གཟབ་བྱ། བསྐྱབ་བྱ། བརྟམ་བྱ། བསྐྱབ་  
བྱ། བསྐྱེད་བྱ། ལྟ་བུ་དང་། དེ་རྣམས་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་ བསྐྱུས་  
པའི་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པ་ཅི་རིགས་པར་འཇུག་པ་རི། འདེགས་བཞིན་པ།  
འདོགས་བཞིན་པ། གཏུབས་བཞིན་པ། འགོག་བཞིན་པ། གཙོད་བཞིན་པ།  
རང་བཞིན་གྱིས་གཤེགས་པར་འགྱུར། རང་བཞིན་གྱིས་འབྲུབ་པར་འགྱུར།  
འཆད་པར་འགྱུར། འཐས་པར་འགྱུར། ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་མོ་རྟགས་གཉིས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ། བསྐྱངས། བརྒྱུངས།  
བསྐྱུམས། བགྲམ། ལྟ་བུ་དང་།

༥ བདག་ལ་འཇུག་པ། འདོམས་བྱེད། འགོངས་བྱེད། མཆོངས་བྱེད།  
འདོད་བྱེད། འབྱོམ་བྱེད། གསོལ་བྱེད། ལྟ་བུ་དང་།

༦ གཞན་ལ་འཇུག་པ། གདམས་བྱ། འཁུམས་བྱ། བསྐྱང་བྱ། དགང་བྱ།  
གཏམས་བྱ། བཟའ་བྱ། ལྟ་བུ་དང་།

༧ ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར་འཇུག་པ། འདོམས་བཞིན་པ། འགོངས་  
བཞིན་པ། འདོད་བཞིན་པ། གསོལ་བཞིན་པ། རང་བཞིན་གྱིས་ འདོམས་པར་  
འགྱུར། འགོ་བར་འགྱུར། འགོང་པར་འགྱུར། འདམ་པར་འགྱུར། ལྟ་བུ་འོ། །

༥ མ་ནིང་གསུམ་འདས་པ་ལ། བསྟན་ད། བཀའ་ད། བཀར་ད། བསྟར་ད།  
བཅལ་ད། མནན་ད། བགར་ད། བསལ་ད། མཐེན་ད། མཆར་ད། འབྲུལ་ད། ལྷ་བྱ་  
དང་།

༥ བདག་ལ། བསྟན་ད་ བྱེད། བཙོན་བྱེད། གཞོད་བྱེད། གཏོང་བྱེད།  
གསོར་བྱེད། བཀོལ་ད་བྱེད། འགྲོལ་བྱེད། འདུན་ད་བྱེད། འཛིང་ད་བྱེད།  
གསོལ་ད་བྱེད། མཐར་ད་བྱེད། འཁོར་བྱེད། འཕེན་ད་བྱེད། མཐུན་བྱེད། འཐུལ་  
བྱེད། ལྷ་བྱ་དང་།

༥ གཞན་ལ། བསྟན་བྱ། བསྟར་བྱ། དགར་བྱ། བསྟོལ་བྱ། བསྟུལ་ བྱ།  
མཐེན་བྱ། འཆིར་བྱ། འཁོལ་བྱ། ལྷ་བྱ་དང་།

༥ ད་ལྷ་དང་མ་འོངས་པར། བསྟན་ད་བཞིན་པ། གཞོན་བཞིན་པ།  
གཏོར་བཞིན་པ། འཛིན་ད་བཞིན་པ། གསོལ་ད་བཞིན་པ། འགྲོལ་ད་བཞིན་  
པ། འཐོར་ད་བཞིན་པ། མཐེན་ད་བཞིན་པ། རང་བཞིན་གྱིས། དཀོན་ད་པར་  
འགྱུར། འདུན་ད་པར་འགྱུར། མཐུན་པར་འགྱུར། གསལ་པར་འགྱུར། འཐུལ་  
པར་འགྱུར། ལྷ་བྱ་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་སྟོན་འཇུག་ལ་སྟོས་པ་གཙོ་བོར་གསུངས་པའི་ཞར་ལས་སྟོན་  
འཇུག་མེད་པའི་དོན་རྣམས་ལ་ངེ་ལྟར་འཇུག་པའང་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། དཔེར་  
ན། རྒྱུས་པའི་རྟགས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ། གྲགས། རོགས། ལྷགས། བྱབས།

བྱས། བས། གོས། གོས། གོས། གོས། གོས། གོས། གོས། གོས།  
ཆད། ཁོད། ཁོད། ཁོགས་དང་།

༥ བདག་ལ། རྒྱལ་པོ་ བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད།  
 རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད།  
 རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད། རྒྱལ་པོ་བྱེད།

༥ གཞན་ལ། རྟོགས་ གྲ། ཐབས་གྲ། ཤེས་གྲ། རྒྱག་གྲ། རྟོན་གྲ་སོགས་

༥ དེ་དག་ལས་གཞན་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར་འཇུག་པ། རྟོགས་བཞིན་  
པ། ཞེས་བཞིན་པ། རྟོག་བཞིན་པ་སོགས་དང་། རྟོགས་པར་འགྱུར། ལྷག་  
པར་འགྱུར། ཞེས་པར་འགྱུར། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་མོ་གཉིས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ། སྤངས། ཁྱེདས། ཐེངས།  
གོམས། བྲེམས། གང་། སོང་། བམ། གུམ། ཆོམ། ཐེམ་སོགས་དང་།

༥ བདག་ལ། རྟོང་ས་བྱེད། རེངས་བྱེད། རྟེམས་བྱེད། ཉམས་བྱེད། རྩྱང་  
བྱེད། རྣང་བྱེད། རྩོ་བྱེད། རལ་བྱེད། རྩུང་བྱེད།

༥ གཞན་ལ། སྤངས་བྲ། སྤང་བྲ། སྤྲིང་བྲ། སྤང་བྲ། སྤོམ་བྲ། སྤྲའ་བྲ།  
སོགས་ དང་།

༥ ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར། རེངས་བཞིན་པ། སྟེམས་བཞིན་པ། ཟློང་།

བཞིན་པ། རྫོང་བཞིན་པ། ངང་གིས་སྟོངས་པར་འགྱུར། ཉམས་པར་འགྱུར།  
གང་བར་འགྱུར། དམ་པར་འགྱུར། སྤང་བར་འགྱུར། སོགས་སོ། །

མ་ནིང་གསུམ་འདས་པར་འཇུག་པ། ལྷལ་ད། རོལ་ད། ཏུལ། འཤལ། བོལ།  
སྒྲན་ད། བྲན་ད། སྒྲིན་ད། བྲིན་ད། བྲིན་ད། ཐར་ད། ཆར་ད། ཆོར། ཐལ་སོགས་  
དང་།

༥ བདག་ལ། སྟོན་ད། སྟེན་ད། ཉེན་ད། སྦྱིན། སྦྱུན། སྦྱོན། སྦྱར་ད། སྦྱལ་ད།  
སྦྱུར། སྦྱེལ། ལེན་ད། སྦྱོན་ད། སེལ་ད། ཉན་ད། ལུར། བན་བྱེད་སོགས་དང་།

༥ གཞན་ལ། སྤང་བྱ། སྦྱེལ་བྱ། སྤར་བྱ། སྦྱིན་བྱ། སྦྱལ་བྱ། སྦྱོན་བྱ།  
གལ་བྱ་སོགས་དང་།

༥ ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པར་ཡང་། སྟོན་ད་བཞིན་པ། སྟེན་ད་བཞིན་པ།  
སྦྱོལ་བཞིན་པ། སྦྱལ་བཞིན་པ། སྦྱོལ་བར་འགྱུར། སྒྲན་པར་འགྱུར། བྲིན་ད་  
པར་འགྱུར། ཐར་པར་འགྱུར། སོགས་ཏེ་འདི་དག་གིས་འདི་རིགས་ཐམས་  
ཅད་ལ་མཆོན་པར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་དཔེར་བརྗོད་པ་དེ་ནམས་ལས་སྟོན་  
འཇུག་གི་ཤེན་རྩ་མོ་བདག་གཞན་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་མཉམ་པར་འཇུག་  
པར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་སྟོན་འཇུག་ལ་སྟོས་པར། མ་ཐུན་མ་བྲེན་སོགས་  
མང་པོ་དང་། སྟོན་འཇུག་མེད་པར་ཡང་། ཉོགས། སྤངས། སྦྱང་། སྦྱེགས།  
རེངས། སྦྱལ་ད། སོགས་མང་པོ་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་ཀུན་ལ་གཟུགས་



ཐ་དད་མེད་པར་འཇུག་པས་འཇུག་ཡུལ་བདག་གཞན་སོགས་གང་ཡིན་  
 ཆིག་གོགས་ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྟོ་གོས་དང་ལྡན་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

གཞན་ཡང་གཞུང་འདིར་དམིགས་བསལ་དུ་མ་བསྟན་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་  
 ས་ཡིག་གི་འཇུག་ཡང་འཇུག་གཉི་ག་དང་། ད་ཡིག་གི་ཡང་འཇུག་གིས་  
 དུས་འདས་པ་སྟོན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། འ་ཡིག་འདས་པ་ལ་མི་འཇུག་པའི་  
 བྱད་པར་ཅ་མ་ནི་གསལ་བར་མཐོང་བ་སྟོན་རྗེས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་བཀོད་པ་  
 རྣམས་སུ་གསལ་ཞིང་། གྲགས་ཆེ་བ་དེར་བད། རྗེས་འཇུག་རྣམས་སྐྱུ་ལ་ཆིག་  
 ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི། གཞུང་འདིའི་དངོས་ཤུགས་གཉི་གར་མ་བསྟན་པས་  
 བཤད་བྱར་མ་གྱུར་མོད། འོན་ཀྱང་དེའི་རྣམ་གཞག་ཞར་ལས་རྟོགས་པར་བྱ་  
 བའི་ཕྱིར་དཔེར་བཞིན་ན། ས་ད་གཉིས་དང་བྱད་པར་ས་ཡིག་བསྐྱུ་ལ་ཆིག་  
 ལ་འཇུག་པ་མང་ ར་མཐོང་སྟེ། སྟོགས་ཤིག སྟོགས་ཤིག སྟོགས་ཤིག  
 རྟོགས་ཤིག ཅིགས་ཤིག ཟུགས་ཤིག སྟོགས་ཤིག་ཆིགས་ཤིག་རྒྱགས་  
 ཤིག རྒྱབས་ཤིག སྐབས་ཤིག་ཅིས་ཤིག ཁྱིས་ཤིག ཁྱོས་ཤིག རྒྱས་  
 ཤིག རྩས་ཤིག སྟོས་ཤིག རྟོས་ཤིག རོས་ཤིག་སྟོས་ཤིག རྒྱས་ཤིག  
 རོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་  
 ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག  
 རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག  
 རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག རྟོས་ཤིག རྩས་ཤིག

ཅིག་ སྟོན་ཅིག་ སྟོན་ཅིག་ རོལ་ཅིག་ ཅོལ་ཅིག་ སྟོལ་ཅིག་  
 སྟོལ་ཅིག་ སྟུང་ཅིག་ སྟུང་ཅིག་ སྟུང་ཅིག་ ཆོད་ཅིག་ སོད་ཅིག་  
 ཁོད་ཅིག་ སྟོད་ཅིག་ སྟོད་ ཅིག་ ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་  
 གཞན་དེར་འཇུག་པ་ན། འོག་ཅིག་ ཁོག་ཅིག་ རྫོག་ ཅིག་ ཐོབ་ཅིག་ ཐོབ་  
 ཅིག་ རྫོབ་ཅིག་ སྟོང་ཞིག་སྟུན་ཞིག་ སྟུན་ཞིག་ ཕྱོར་ཞིག་ ཕྱོར་ ཞིག་  
 ཆོལ་ཞིག་ སྟོལ་ཞིག་ ལྷ་བྱ་སྟེ་འདི་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་ནས་རྒྱ་ཆེར་ཤེས་  
 པར་བྱའོ། །

དེ་ན་སྐུལ་ཆིག་པལ་ཆེར་ལ་སྟོན་འཇུག་མེད་པ་མང་ཞིང་སྟོན་འཇུག་  
 ཕྱོར་དགོས་པའང་ཡོད་དེ། བཀྲོས་ཤིག་ བསྟོད་ཅིག་ བཅོན་ཞིག་ བསྟོས་  
 ཤིག་ གཏོར་ད་ཅིག་ གདུངས་ཤིག་ གསོངས་ཤིག་ དཀྱུགས་ཤིག་ དགོངས་  
 ཤིག་ དཔྱོད་ཅིག་ མཆོད་ཅིག་ མཆོང་ཞིག་ མཛོད་ཅིག་ འགོམས་ཤིག་  
 མ་འགྲོའཤིག་ མ་འཆེའཤིག་ ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་ རྣམས་སོ། །

གཞན་ཀྱི་འདོད་པ་ནོར་བར་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་གཞན་ཀྱི་འདོད་པ་ནོར་བར་བསྟན་པ་ནི།

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྤྲ་མ་པལ་ཆེར་གྱིས། སྤྲ་མ་སྟོན་འཇུག་  
 ལྷ་བཞིན་སྟུང། །ཞེས་པའི་དོན་སྟོན་འཇུག་ལྷར་རྗེས་འཇུག་གི་ཕོ་ ཡིག་  
 རྣམས་འདས་པ་དང་། གཞན་སྐབས་ལ་འཇུག་པ་སོགས་ཉགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་

གིས་འཇུག་ཡུལ་སོ་སོར་སྐྱར་རྒྱར་འདོད་མོད། དེ་ལྟར་སྒྲོར་བ་སྐབས་རེ་  
གཉིས་ལ་འགྲིག་པ་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་པལ་མོ་ཆེར་ངེས་པ་མེད་པའི་སྒྲོར་ཚུལ་  
དུ་འགྱུར་བས་མི་འཐད་པའི་ཚུལ་གོང་དུ་རྟགས་ངོས་འཛིན་གྱི་སྐབས་སུ་  
བཤད་ཟིན་ཅིང་། གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་འདོད་པ་ལ་སྒྲོན་མང་དུ་ཡོད་དེ། གཞུང་  
གི་སྤྱིའི་ས་བཅད་དང་མི་འགྲིག་པ་དང་། གྲེ་བྲག་མདོར་བསྟན་དང་འགལ་  
བ་དང་། ཞེན་དོན་གྱི་དཔེར་བརྗོད་མི་འཐད་པའི་སྒྲོན་རྣམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དང་པོ་བྱབ་སྟེ། སྤྲ་མ་སྒྲོན་འཇུག་སོགས་ཀྱི་གཞུང་འདི། སྤྱིའི་ས་བཅད་རི་  
ལྟར་འཇུག་གྲེད་འཆད་པའི་སྐབས་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་དོན་གྱི་རི་ལྟར་འཇུག་  
གྲེད་འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་པ་ལ། དེ་དང་མི་འགྲིག་པའི་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་གྲེད་  
བཤད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་སྒྲོན་འཇུག་གི་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་  
བཤད་པ་ལྟར། རྟགས་ཀྱི་བྲད་པར་གྱིས་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་  
བྲད་པར་ངེས་པར་སྒྲོན་པའི་སྦྲད་དུ་འཇུག་པར་བཤད་པའི་ཕྱིར། སྤྲ་མ་མ་  
བྱབ་སྟེ། རི་ལྟར་འཇུག་པ་དང་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་གཉིས་ཀ་དང་མཐུན་པར་  
བཤད་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། སྤམ་ནའང་མ་ཡིན་ཏེ། ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་ནི་དོན་དེ་  
སྒྲོན་ གྲེད་དུ་ངེས་པར་འཇུག་པ་ཞིག་དགོས་ལ། རི་ལྟར་འཇུག་པ་ནི། སྤྲ་  
དོན་དེ་དང་དེར་འཇུག་པ་ཙམ་དུ་བྱད་པའི་ཕྱིར་རོ། །གཞན་ཡང་རི་ལྟར་དང་  
ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་གཉིས་སྐབས་འདིར་མཐུན་པར་བཤད་ན། གཤམ་དུ་ཅི་  
ཕྱིར་འཇུག་པ་གསུངས་པ་སྒྲོས་པའམ་དགྲེ་བ་འཁྲུགས་པའི་སྒྲོན་དུ་འགྱུར་

ཞིང་། གལ་ཏེ། ཕོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་སྒྲིབ། །སོགས་སྟོན་འཇུག་  
 གི་སྐབས་ཅི་སྒྲིབ་འཇུག་འཆད་བྱེད་ཡིན་ཡང་འདིར་མིན་ནོ་ཟེར་ནའང་།  
 ས་བཅད་མ་འགྲིག་པས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱིས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་སྐྱས་པར་བྱད་  
 དེ། རྒྱ་མཚན་མེད་པར་མ་བྱད་དོན་ཅིའི་སྒྲིབ་འཇུག་པ་འཆད་བཞིན་པ་དང་  
 དངོས་སུ་འགལ་བའི་སྒྲིབ་རོ། །གཉིས་པ་བྱུབ་སྟེ། བྱེ་བྲག་དོན་གྱི་འཇུག་  
 ཚུལ་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་སྒྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ཞེས་མདོར་བསྟན་པ་  
 འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་པ་གང་ཞིག དེ་ལ་བྱེད་ཀྱིས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་རང་  
 དབང་གིས་དོན་སྟོན་བྱེད་དུ་འཇུག་པར་བཤད་པ་འགལ་བའི་སྒྲིབ་ཏེ། འགྱུར་  
 བ་ཞེས་པའི་དོན་རྗེས་འཇུག་རྣམས་རང་དབང་མི་བཅན་པར་སྟོན་འཇུག་  
 ལ་སོགས་པའི་དོན་བཞིན་དུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ལ་འཆད་དགོས་པའི་སྒྲིབ། དེ་  
 མ་བྱུབ་སྟེ་ན། དེ་ལྟར་འཆད་རིགས་ཏེ་སྒྲ་མ་རྗེས་འཇུག་གི་དོན་གཙོ་བོར་  
 སྟོན་འཇུག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ཞིང་སྒྲིབ་མ་མིང་མཐའ་དང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་ཀྱི་  
 དོན་རྗེས་འཇུག་དང་ཆིག་སྒྲིབ་མ་དག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་གཞུང་དུ་གང་ལྟར་  
 འགྱུར་བ་ཞེས་པའི་སྐབས་མཚུངས་པར་བསྟན་པའི་སྒྲིབ་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་བཤད་  
 པས་སྒྲ་སྟོན་པའི་སྟོན་དེ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་མི་རུས་པའི་སྒྲིབ་རོ། །གསུམ་  
 པ་བྱུབ་སྟེ། བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་སྐབས་འདིར་ད་བ་ས་གསུམ་གྱིས་འདས་པ་  
 སྟོན་པའི་དཔེར་བཞོན་པ། བཅད། བཀའ། བཀའ་སྒྲིབ་ཞེས་པ་རྣམས་ལས་སྒྲིབ་  
 མ་ས་ཡིག་གིས་འདས་པ་བསྟན་དུ་རྒྱག་ཀྱང་། སྒྲ་མ་གཉིས་འདས་ཆིག་ཏུ་

གྲུབ་པ་རྗེས་འཇུག་གི་རྒྱས་པས་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་གཉིས། གཙང་།  
གཙོང་། དག་བ། འགོ་བ། ཞེས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ལ་སྦྱར་བའི་ཆེ་ནའང་རྗེས་  
འཇུག་དེ་ཁོ་ན་ལས་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་རྒྱས་པ་  
ཁོ་ནས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་ཏུ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་དཔེར་བརྗོད་དེ་ཅུ་  
ལའང་ཡིད་བརྟན་པེར་བ་མ་བྱུང་ན། རང་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་པ་དང་མཐུན་པའི་  
དཔེར་བརྗོད་གཞན་རྣམས་འགོད་པར་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱས་པས་འགོད་མ་རྒྱས་པ་  
དེར་བཤད་དོ། །

གཞན་ཡང་། ལྷགས་དེ་ཁས་ལེན་པའི་ཕྱིས་བྱུང་ཞིག་གིས་སྐབས་  
འདིར་དཔེར་བརྗོད་ཅུང་བཤ་མང་བར་འགོད་པའི་ཁུལ་དུ་བྱས་ཏེ། བྱ་  
བ་ བྱས། ཆར་བ་ཕོ་བ། མེ་ཏོག་ཕོག ན་ཆ་ཆད་ཅེས་སོགས་འདས་པ་ལ་  
འཇུག་པ་དང་། སྤུ་པོ། སྤུ། སྟོག སྟོན་ལྟ་བུ་དངོས་པོ་གཞན་དང་།  
གདམས་པར་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ། བརྗོད་པར་བྱ་ལྟ་བུ་ཆིག་  
དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱས་པར་བྱས། ས་བོན་བཏབ། ལམ་འགོག་  
སྟོན་འཛིན་ལྟ་བུ་དངོས་སུ་མ་འབྲེལ་ཡང་བྱ་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་།  
ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་གཞན་དང་། ཡོད་པའི་གདའ་སོགས་ད་ལྟར་བ་སྟོན་པ་  
དང་། འགྱུར། འཇུག། འབྱུང་། འཛིན། འགྲུལ། སྟོགས་པ། རྒྱ་སྟོན། བགྲང་  
ཐེང་། མདུན། མཆོལ་སོགས་བདག་དང་མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །  
ཞེས་བྲིས་མོད། དེ་རྣམས་ཟེར་རྒྱས་པོངས་པའམ་སྟོན་ལ་དུ་མི་གནས་པའི་



སྒྲིན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་སྦྲས་པ་སྟེ། འདས་པའི་དཔེར་སྦྱལ་ཆིག་གིས་  
 བ་དང་། གཞན་གྱི་དཔེར་མིང་རྒྱང་དང་འདས་ཆིག་དང་བྱེད་ཆིག་བཞོད་པ་  
 དང་། བདག་དང་མ་འོངས་པའི་དཔེར་མིང་རྒྱང་བཞོད་པ་སོགས་པལ་ཆེར་  
 འགལ་བ་ཁོ་ནར་སྦྱང་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཁྱད་པར་མིང་རྒྱང་རྣམས་འདིའི་དཔེར་  
 བཟོད་དུ་བཞོད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་མཆང་ཆེ་སྟེ། མིང་རྒྱང་ཅམ་དེ་འདིར་བསྟན་  
 གྱི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱུས་པ་སྒྲིན་འཇུག་གི་སྐབས་  
 སུ་བཞུགས་པ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་དང་། མིང་རྒྱང་རྣམས་ལ་རྗེས་འཇུག་ཐམས་ཅད་  
 གྱེ་བྲག་མེད་པར་འཇུག་པ་ཡིན་པས་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་དོན་གྱི་དབང་གིས་ཐ་  
 དད་དུ་ འབྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅིའང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྟེས་དབང་གིས་  
 དཔེར་བཟོད་འགྲིག་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་གོང་སྟོས་བཞིན་རང་གི་ཞེན་དོན་གྱི་  
 རྒྱབ་བྱེད་དུ་མི་འགོ་སྟེ། འ་ཡིག་འདས་པ་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། ས་ད་གཉིས་  
 འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་མང་བ་ཅམ་ལས་གཞན་གྱེ་བྲག་ཆེར་མེད་པར་རྗེས་  
 འཇུག་རྣམས་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པའི་ ཕྱིར་  
 རོ། །

འདིར་སྦྲས་པ།

མཁས་ལྗོངས་པལ་ཆེར་རི་བོང་ཅལ་རྗེས་སྟོགས། །

སྟོག་རྒྱུའི་ཆུར་སྟེད་བྲག་ཅའི་སྒྱ་དབྱངས་ལེན། །

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་འདྲའི་འབབ་སྟེགས་ལ། །



གཞོལ་ཞིང་ངལ་བ་ཅི་ཡང་བསྟེན་པ་མཐོང་། །

འདི་དང་འདི་འདྲའི་ཚུལ་ལ་བརྟགས་པའི་ཆོ། །

ནམ་ཡང་གཞན་བྲིང་ཁོ་ནར་མི་བསྟེན་ཅིང་། །

གཞན་བྲེང་ཁོ་ནའི་ལད་མོའང་མི་སྒྲོ་བས། །

ཁོ་བོའི་སྒྲོ་གྲོས་སྐལ་བ་བཟང་སྟམ་བགྱིད། །

མཁས་པའི་བསྟན་བཅོས་རང་བཞིན་དག་པའི་དངོས། །

གསལ་བྲེད་མཁས་པ་ཉིད་ལ་རག་ལས་ཏེ། །

འདོད་སྦྱིན་དབྱིག་མཆོག་ཞོར་བུ་བེཊུཊ། །

དེད་དཔོན་མཁས་པས་ཡོངས་སུ་སྦྱངས་ལ་ལྟོས། །ཞེས་སོ། །

ཕྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་འཆད་པ་མདོར་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་ཕྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་འཆད་པ་ལ་གཉིས། །མདོར་བསྟན་  
པ་དང་། རྒྱས་པར་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

ཕྱི་མ་དག་གི་འདྲན་ཚུལ་ནི། །

ཞེས་པ་སྟེ། ཕྱི་མ་མིང་མཐའ་དང་རྣམ་དབྱེ་ སོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གི་  
དོན་རྗེ་ལྟར་འདུག་པར་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ནི་སྤྲ་མའི་རྗེས་འདུག་དང་ཕྱི་མའི་

བརྗོད་བྱ་དག་ལ་ཅི་རིགས་པར་སྟོས་པའི་སྒོ་ནས་འདྲན་པའི་ཕྱིར་དེའི་ཚུལ་  
སྟོས་པ་ནི། ཞེས་མདོར་བསྟན་པའོ། །

རྒྱས་བཤད་ལ་མིང་མཐའ་འདྲན་ཚུལ།

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ་མིང་མཐའ་འདྲན་ཚུལ་དང་། རྣམ་དབྱེ་སོགས་  
འདྲན་ཚུལ་འཆད་པ་སྟེ་གཉིས་སོ། །དང་པོ་ནི།

ཕོ་ཡིས་ཕོ་ཡི་མིང་མཐའ་དྲང་། །

མོ་ཡིས་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་དྲང་། །

མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་ངོ་། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། མིང་སྲ་མའི་མཐའི་རྗེས་འཇུག་ཕོ་ཡིག་གིས། དེ་  
ཉིད་ཀྱི་མིང་མཐའ་གཞན་གྱི་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་དྲང་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་བཞིན་  
དུ་མོ་ཡིག་གིས་མོའི་མིང་མཐའ་དྲང་བ་དང་། མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་གི་ མིང་  
མཐའ་དྲང་བར་བྱའོ། །ཞེས་སོ། །དེས་ན་མིང་སྲ་མའི་མཐའི་རྗེས་འཇུག་  
རྣམས་ཀྱང་མིང་མཐའ་ཡིན་མོད་ཀྱི་འདྲིར་བསྟན་གྱི་མིང་མཐའ་ཞེས་པ་ནི་  
རྗེས་འཇུག་གིས་མིང་དུ་གྱུབ་པའི་མིང་སྲ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་མིང་དེའི་  
མཐར་སྐྱར་རྒྱ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་སོ། །

དེ་དག་གི་དཔེར་བརྗོད་པ་ནི། ཕོས་ཕོའི་མིང་མཐའ་དྲངས་པ། དཔྱིད་  
ཀ ཉོན་ཀ ཉོད་ཀོར། སྒྲད་ཀོར། བེར་ད་ཀ བསྟོད་པ། མཁྱེན་ད་པ། བཅད་

པ། བནད་པ། བྱིནད་པ། སྟེནད་པ། སྟོད་པ། ཚོད་པ། རོད་པ། སྟོད་པ། འབ་  
པ། རྩལ་པ། འབྱལ་པ། འབྱུང་པ། འབྱུང་པ། འབྱུང་པ། འབྱུང་པ། འབྱུང་པ། འབྱུང་པ།  
པ། སོས་ཀ། གཉིས་ཀ། བྱས་པ། བསྐྱབས་པ། བརྟགས་པ། དགོངས་  
པ། གཏམས་པ། དངོས་པོ། དགོས་པ། གོམས་པ། བཟུངས་པ། དམིགས་པ།  
ཆགས་པ། མཁྲིས་པ། བགས་པ། སྐྱེས་པ། ཏྲག་པ། འཕྲག་པ། ཟག་པ། ཏྲག་  
པ། དག་པ། དེག་པ། ལག་པ། བདུག་པ། གདུག་པ། གཅིག་པ། ཅིག་ཅེ་  
བདག་ཅག་ལ་སོགས་པ་ཞིན་ཏུ་མང་ངོ། །

མོས་མོའི་མིང་མཐའ་བྲངས་པ་ནི། གང་ག། བྱང་ག། མཐོང་ག། གསུང་  
ག། འབྱུང་ག། འཛོང་ག། གཏོང་ག། བསྐྱང་ག། དགང་ག། བཟང་ག། སྟོང་ག།  
མཐོང་ག། མཐོང་ག། སྤང་ག། སྤང་མ། དང་མ། གདུང་མ། གསིང་མ། འདུང་  
མ། འདེམ་ག། གསུམ་ག། ཐམ་ག། རྩ་ག། འདྲ་ག། དཔའ་ག། སྤ་ག། དགའ་  
ག། འཆའ་ག། བདེ་ག། དེ་ག། མཛེའ་ག། བཏྲ་ག། གདའ་ག། ཉི་མ། དགའ་མ།  
གཏའ་མ། འདའ་ག། ཡ་ག། ཉ་ག། འདི་ག། གྲོ་ག། བྲི་ག། བུ་ག། སོགས་སོ། །

མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་བྲངས་པ་ནི། ཉོན་ཁ། དགུན་ཁ། མོན་ཁ། དབྱར་ཁ།  
སེར་ཁ། གཏར་ཁ། འཁར་ཁ། སྐར་ཁ། རལ་ཁ། ཐལ་ཁ། མཆལ་ཁ། རྒྱལ་ཁ།  
གསལ་ཁ། དཔལ་ཁ། སོགས་སོ། །

དེ་ལྟར་མིང་མཐའ་རྟགས་མཚུངས་ཁོ་ན་འདྲེན་པ་ལྟ་བུར་གསུངས་  
པ་ནི་ཕོ་མོའི་རྟགས་པལ་ཆེར་གྱིས་དེ་ལྟར་འདྲེན་པས་གཙོ་ཆེ་བ་ཙམ་ལ་

དགོངས་པ་སྟེ་འཆད་འབྲུར་ལྟར། དེ་ཉིད་རང་གི་སྐྱ་མཐུན་པའི། །ཞེས་  
གསུངས་པ་དང་སྐྱར་ན་འདྲེན་ཚུལ་གཞན་ཡང་ཡོད་པར་གྲུབ་ཅིང་། མདོན་  
སུམ་གྱིས་ཀྱང་འབྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་མ་ཉིད་གི་རྟགས་རྣམས་ཀྱིས་  
རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་དཔེར་བརྗོད་པ་འདི་འདྲ་ཐོར་བྱ་ལས། སལ་  
ཆེར་བརྗོད་བདེ་བས་སྐྱ་མཐུན་པ་མོ་རྟགས་ཉིད་དངས་པ་མཐོང་སྟེ། མདོན་  
པ། མཐུན་པ། བསྟར་པ། ཤར་པ། དར་པ། འབྲུལ་པ། གསལ་པ། རྒྱལ་པ།  
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མོ་རྟགས་མ་ཡིག་གིས་ཀྱང་བརྗོད་བདེ་རང་སྟེའི་སྐྱེས་  
པའི་རྟགས་ དངས་པ། དམ་པ། བསམ་པ། རམ་པ། སྐམ་པ། རམ་པ། རིམ་པ།  
ལུམ་པ། རྣམ་པ། རུམ་པ། ལྟ་བུ་མང་དུ་སྒྲིང་བས་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་མ་འཛིངས་  
པར་རྟགས་པར་བྱའོ། །གཞན་དུ་རྒྱང་པ། ཁང་པ། ལྟོང་པ། སོགས་ང་ཡིག་  
གིས་མོ་དངས་པ་འགའ་ཞིག་སྒྲིང་བ། ཁ་ཅིག་གིས། བདག་པོའི་སྐྱ་ཡིན་པར་  
འདོད་ཀྱང་མི་འཐད་པ་རྟགས་སྐྱ་བས་དེད་ག་དང་། གཞན་ཡང་། ལྟས་མ།  
བཅས་མ། ལྟ་མོ། ལྟག་མ། སོགས་པོས་མོ་དངས་པ་ལྟ་བུ་དམིགས་བསལ་  
དེ་འདྲ་ཐོར་ཐོར་ལ་ངེས་པ་མེད་དེ། ཀ་ལྟ་པར། ལྟག་མ་འཛིག་རྟེན་པའི་ཉིར་  
སྟོད་ལས་འཛིན་པ་གྲུབ་པོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ འཛིག་རྟེན་པའི་  
གྲགས་པ་དང་བསྟན་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འདིར་ཁ་ཅིག ཁྱོད་ཀྱིས་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པའི་དཔེར་བཞོད་པ་  
འདི་རྣམས་ལ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་ཁས་སྒྲངས་པ་དང་འགལ་བ་ཡོད་དེ། སྒྲར་ཡང་

འཇུག་དང་བཅས་པའི་ན་ར་ལ་རྣམས་མ་ཉིད་དང་། ང་མ་ཡང་འཇུག་ཅན་  
རྣམས་མོ་རྟགས་སུ་ཁས་སྤངས་པ་གང་ཞིག འདིར་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཕོ་ཡིག་  
བྲངས་པ། ཕོས་ཕོའི་མིང་མཐའ་བྲངས་པའི་དཔེར་བཅོཅ་དུ་བཀོད་པའི་ཕྱིར།  
སྟན་ན་སྟོན་མེད་དེ། སྤར་སྤྱ་གདངས་བྲག་ཞན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གྱི་དབང་  
གིས་བཤད་ཅིང་། འདིར་ཡང་འཇུག་མེད་ན་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་  
དང་ཡོད་ན་ཡང་འཇུག་ཉིད་ཀྱི་རྟགས་གང་ཡིན་པ་དང་སྤྱར་ནས་མིང་མཐའ་  
ཕྱི་མ་འདྲན་ཚུལ་ཙམ་འཆད་པ་ཡིན་གྱི། སྤར་སྤྱ་འཇུག་ཡང་འཇུག་གཉི་  
ག་བསྐྱེབས་པའི་སྤྱ་གདངས་དེའི་རྒྱས་པ་འཆད་པའི་སྐབས་མ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་རོ། །

སྐབས་འདིར་འགྲེལ་བྱེད་སྤར་སྤྱ་རྣམས་ཀྱིས་མིང་གཞི་ཕྱི་མས་མིང་  
མཐའ་སྤར་སྤྱ་འདྲན་པར་འདོད་ཀྱང་། ཞིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། སྐབས་འདིའི་  
འདྲན་ཚུལ་ནི་ངག་གི་བཅོཅ་པ་དང་སྤྱར་ནས་རྟགས་དགོས་པའི་ཕྱིར་འདྲན་  
བྱེད་སྟོན་དུ་མ་བཅོཅ་པར་དེ་ལ་སྟོས་པའི་འདྲན་བྱའི་བཅོཅ་པ་འབྱུང་བ་མི་  
སྲིད་དེ། དཔེར་ན། རྟག་ལྟ་བུའི་ངག་སྟོན་དུ་ཡོད་ན་དེའི་མིང་མཐའ་ག་ལ་  
སྟོས་པའི་མིང་མཐའ་ཕྱི་མ་པ་ཡིག་འདྲན་པར་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། བྱེད་རྣམས་སྤར་ན་སྟོས་ས་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་དུ་སྟོས་ཆོས་བྱུབ་  
ཟིན་པ་དང་། འདྲན་བྱེད་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་དུ་དེ་སྟོས་པའི་འདྲན་བྱ་བྱུབ་ཟིན་  
པ་སོགས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་མང་པོ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་ཏེ།

འདྲེན་བྱེད་རྣམ་དཔྱེ་དང་ཆོག་པ་སྤྲོད་སོགས་སུ་བྱས་ཤིང་། འདྲེན་བྱ་མིང་སྤྱི་  
མའི་མཐའ་འདོད་པ་དེ་ལས། མིང་མཐའ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་། །སོགས་ཀྱི་  
གཞུང་འཆད་པའི་ཆེ་དངོས་འགལ་དུ་འང་སྤྱོད་གོས་པར་བྱུང་སྤང་བའི་ཕྱིར་  
རོ། །སྤྱིར་ཡང་མིང་མཐའ་སྤྱི་མས་ཕྱི་མ་འདྲེན། མིང་མཐའ་སྤྱི་ཕྱི་གཉི་གས་  
རྣམ་དཔྱེ་སོགས་འདྲེན་པ་འདིའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ངེས་པ་མ་རྟོག་པས། འདྲེན་  
བྱའི་མིང་མཐའ་ངོས་མ་བློན་པ་དང་། འདྲེན་ཚུལ་གོ་སྒྲོག་དང་རྣལ་མ་གཉིས་  
ཐོན་པ་འདི་ལགས་སོ། །

གཞན་ཡང་སྤྱད་གཉིས་སྤྱི་བ་འགའ་ཞིག་གིས། དཀོན་ཅེག་རིན་ད་  
ཅེན། ཐབས་ཅིག་སྟན་ཅིག་ ཡུངས་ཀར་ལ་སོགས་པ་རྣམས། དེ་དག་གི་  
སྤྱད་དོད་ལེགས་སྤྱར་ལ་དཀོན་པའི་མཚོག་དང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་དང་གྲངས་  
ཀྱི་གཅིག་དང་ཁ་དོག་དཀར་པོ་སོགས་ཀྱི་དོན་མེད་པས་དེ་དང་དེའི་དོན་དུ་  
མི་འབྲུལ་བའི་ཕྱིར་པོས་པོའི་མིང་མཐའ་དངས་པར་བཞེད་པ་མཁས་པའི་  
གསུང་ཡིན་ཡང་ཞིབ་མོར་དབྱེད་ན་གོ་བ་མི་བཟང་སྟེ། སྤྱིར་སྤྱར་བོད་དུ་མ་  
གྲགས་པའི་བཟང་གསུང་རབ་སྤྱར་བ་ན་དགོས་པར་བྱུང་ནས་ལེགས་སྤྱར་  
ཀྱི་སྤྱད་དང་སྤྱར་ཏེ་གསར་དུ་བཏགས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་སྤྱར་ཀྱི་བྱིངས་  
སོགས་དང་བསྐྱུན་ནས་དབྱེད་པས་སྤང་ལ་མ་ངེས་པའི་དོགས་པ་སེལ་ཞིང་  
བརྗོད་དོན་རི་བཞེན་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཐམས་ཅད་  
ལ་ངེས་མ་བྱུང་སྟེ། སྤྱད་དོན་དང་སྤྱར་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པར་མཚོན་



རོན་གྱི་སྒོ་ནས་མིང་གསར་དུ་སྐྱར་བ་དག་ཀྱང་ ཡོད་ཅིང་དེ་འདྲ་ལ་སྐད་  
 རོད་ཡོད་མེད་དང་ཁམས་དང་རྒྱུན་གྱི་རུས་པས་འབྲུག་མི་འབྲུག་དཔྱད་དུ་  
 མེད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཀླ་རི་ཀླ། ཞེས་པ་ཆིག་ལེའུར་བྱས་པར་བསྐྱར་ན་དེར་  
 ཆིག་དང་ལེའུ་གཉི་གའི་སྐད་རོད་མེད་པ་དང་། པརྩི་ཀླ། དཀའ་འགྲེལ་དུ་  
 བསྐྱར་ན་དེར་དཀའ་བ་དང་འགྲེལ་བ་གཉི་གའི་སྐད་རོད་མེད་པ་སོགས་ཤིན་  
 ཏུ་མང་བའི་ཕྱིར་རོ། །གཞན་དུ་བོད་ཉིད་ལ་སྤར་ནས་གྲགས་པའི་བརྟ་འདོད་  
 རྒྱལ་དང་རྗེས་སྐྱབ་གང་ཡིན་ཡང་རུང་། དེ་འདྲའི་སྒྲེབ་སྦྱོར་ལ་ལེགས་སྐྱར་  
 གྱིས་ཁུས་དག་བསྐྱེད་མི་གཏུབ་སྟེ། དེ་འདྲ་དེ་ལེགས་སྐྱར་ནས་བསྐྱར་བ་  
 ཡིན་ཡང་སྐད་གཉིས་པོའི་འདུག་ཡུལ་མཚུངས་ཕྱིན། སྐྱ་རོན་གྱི་བྱར་ཡན་  
 ཆད་གཅིག་ཤོས་ལ་གང་ཡོད་གཅིག་ཤོས་ལ་ཡོད་པར་བར་བཀའ་ཅིའང་  
 མི་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན། རྩ་ཞེས་པ་དགོན་མཆོག་ཏུ་བསྐྱར་བ་ནི།  
 བོད་དུ་དམ་ཆོས་མ་དར་གོང་དུ་དགོན་མཆོག་གི་བརྟ་མེད་པ་ལ་ལོ་རྒྱུ་བས་  
 རིན་ཆེན་དུ་བསྐྱར་ན་དབྱིག་གི་མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་  
 ཐུན་མོང་མིན་པའི་རོན་མཆོན་པར་འདོད་ནས་ལུང་དང་སྐྱར་ཏེ་དགོན་པ་  
 དང་སྐྱ་རོན་དང་སྐྱར་ནས་མཆོག་ཅེས་བསྒྲེབས་ནས་མིང་གཅིག་ཏུ་མཛད་  
 པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་དགོན་ཅོག་ཅེས་འདོན་པར་རུང་ངམ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་ཤིན་  
 ཏུ་རུང་སྟེ་དགོན་ཅོག་ཅེས་མིང་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པའི་ཆེ་མཆོག་གི་སྐྱ་མིང་  
 མཐར་འགྱུར་བས་པོས་པོའི་མིང་མཐའ་དང་བའི་ཕྱིར་སྒྲོན་འདུག་མོ་ཡིག་

གྱིས་ནས་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་རང་སྒྲེའི་ཕོ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བར་ཟད་ཀྱི་དོན་  
 བསྐྱར་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལེགས་སྐྱར་ལ་ཉི་ཉི་མིའུ་བསྐྱར་བ་བཞིན་ནོ།  
 །དེས་ན་དགོན་པ་དང་མཆོག་གི་སྐྱ་དོན་ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་དུ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར་དགོན་མཆོག་ཅེས་འདོན་པ་འཐད་ཀྱི་དགོན་ཅོག་ཅེས་མི་རུང་ངོ་  
 ཟེར་བའང་གནད་འདི་མ་ཉོགས་པའི་ཅལ་ཅལ་ཅམ་མོ། །རྩལ་སྐྱ་མཆོག་  
 ལ་མི་འཇུག་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། རང་རིགས་ཀྱི་མཆོག་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
 རྩལ་རང་རིགས་གཙུག་པོ་ལ། །ཞེས་འབྲུང་བའི་ཕྱིར། རྩལ་སྐྱ་ལ་མཆོག་གི་  
 སྐད་དོད་དངོས་སུ་མེད་ཟེར་བ་དང་། ཅན་པའི་ཤུཌ་སོགས་སུ་རྩལ་ནི་གང་  
 མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེའོ། །ཞེས་འབྲུང་བ་ལུང་འདྲེན་པའང་འགལ་བ་ཡིན་ཏེ།  
 རྩལ་སྐྱ་མཆོག་གི་སྐད་དོད་དངོས་སུ་འགྱུར་བར་ལུང་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་  
 ཕྱིར། །དགོན་ཅོག་ཅེས་པ་བོད་ཀྱི་འདོད་རྒྱལ་ཡིན་ཟེར་བའང་མི་འཐད་དེ།  
 དེ་བོད་དུ་ཐོག་མ་ནས་མ་གྲགས་ཤིང་མཁས་པ་དག་གིས་དོན་དང་བསྐྱེན་  
 ནས་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་པར་གསུང་དུ་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
 རོ། །དེ་བཞིན་དུ་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱ་བསྐྱས་པས་རིན་ཅན་ཞེས་པ་ནི་བོད་བརྟ་  
 ཉིང་པ་ཡིན་ཞིང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དོན་ཡང་ཡིན་མོད། དེའི་སྐད་དོད་ཀྱང་  
 རྩལ་ཡིན་པས་དེ་ལ་རིན་ཆེ་བའི་སྐྱ་བཤད་བྱེད་དུ་མེད་ཀྱང་དེ་དག་གི་འཇུག་  
 ཡུལ་རང་རིགས་ཀྱི་གཙུག་པོ་ཡིན་པར་མཚུངས་པས་རིན་ཆེན་དུ་བསྐྱར་བ་  
 མི་འགལ་ཞིང་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དོན་ཉིད་མི་གཏོང་བ་ཕོས་ཕོའི་མིང་མཐའ་

བྱང་བའི་དགོས་པས་རིན་ཅེན་དུ་གྲུབ་པའང་ཡིན་ནོ། །བོད་སྐད་རིན་ཐང་  
ཆེ་བ་ཙམ་རང་རིགས་ཀྱི་མཆོག་ལ་མི་འདུག་པའང་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན།  
སྐྱེས་བུ་འགང་ཆེན་བུད་མེད་འགང་ཆེན་ནོར་འགང་ཆེན་ཞེས་གྲོང་པ་ལ་  
གྲགས་པའང་རིན་ ཐང་ཆེ་བའི་ཆོག་ཙམ་ཡིན་པ་བཞིན་ནོ། །ཐབས་ཅིག་  
གཤ། ལྟན་ཅིག་གི་སྒྲུང་། དེའི་སྐད་དོད་ལ་གངས་གཅིག་གི་དོན་མེད་རུང་།  
བོད་བརྗེས་ཀྱི་པ་སྐྱོགས་གཅིག་གམ་ཆབ་གཅིག་གམ་ཆོམ་གཅིག་གི་དོན་  
ཅན་ཡིན་པས་གངས་ཀྱི་སྒྲུང་པའི་པ་དང་། ཡུངས་ཀར་ཞེས་པའང་ཡུངས་  
དཀར་ནག་གི་ལྷས་སྤེལ་བའི་ཡུངས་ཞི་དཀར་པོ་ཡིན་པས་དཀར་ཞེས་པ་ཁ་  
དོག་ཉིད་དུ་གོར་མ་ཆག་པས་དེ་དག་གི་གཅིག་དང་དཀར་ལ་འཕྱལ་བྱེད་  
དོར་བའང་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུ་ལ་ཉིད་དོ། །རྒྱ་མཆོན་འདིས། སྐད་དོད་དང་  
བོད་སྐད་གཉིས་ཀ་མ་ཐུན་པའི་སྒྲོ་ནས་གངས་སུ་པེས་པ་ལན་དགཅིག་ལྟ་བུ་  
ལའང་ག་འཕྱལ་མི་འབྱུང་བའི་གནད་ཀ་དང་། སྐད་ཅིག་གི་ད་ཡིག་འབྱེད་  
མི་དགོས་པ་སོགས་ཀྱང་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་ཞེས་  
པ་རྒྱ་ལས་ལོགས་སུ་གར་བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་འཆད་ཅིང་རྒྱ་དཀར་པོའི་དོན་  
དུ་འདོད་པ་རྣམས་ལ་གཏི་ཐུག་ལུང་མེད་དུ་ཅི་བར་མཛད་ཀྱང་། ལོགས་  
པར་བརྟགས་ན་ཅིར་འགྱུར་མི་ཤེས་ཏེ། རྒྱ་ནག་པོ་ཞེས་པ་ཡུལ་དེའི་མི་  
རྣམས་ལྟ་གོས་སོགས་ནག་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ལས་གྲགས་ཤིང་གཅིག་ཤོས་དེ་  
ལས་བསྒྲིག་པའི་བྱིར། རྒྱ་ནག་གི་ལྷས་བྱངས་པའི་རྒྱ་དཀར་པོ་ཞེས་བོད་དུ་

གྲགས་པར་བད་མོད། འོན་ཀྱང་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་གྱིས་སྡོན་འཇུག་མ་  
 བོང་ད་ཡིག་བྲིས། མིང་གཞི་རང་སྡེའི་མོ་ཡིག་ཏུ་བར་སྐྱབས་ཀྱི་གར་ཞེས་  
 བྲུབ་པར་འཁུམས་པས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཁྲད་ཀོར་དང་། སྟོད་ཀོར་དང་།  
 བད་ཀོར་སོགས་ཀྱང་སྟོར་བའི་དོན་ལ། སྤྲ་མའི་རྗེས་འཇུག་གི་དབང་ལས་  
 མགོ་མོ་ཡིག་ཡིན་པས་བྲིས་པ་སྟེ་སྟོར་བའི་སྐད་དོད་ཡོད་མེད་ཅད་གཅོད་  
 མི་དགོས་ཤིང་ཐོ་སྟོར་ཉེ་སྟོར་སོགས་ལ་ས་མགོ་ངེས་པར་སྦྱར་དགོས་པ་སྟེ་  
 བུའང་གོ་བར་བྱའོ། །དེས་ན་འདི་འདྲའི་རིགས་མིང་མཐའ་ཏྲགས་མཚུངས་  
 འདྲེན་ཚུལ་སྡོན་གྱི་བད་ཉིང་ལ་ཤིན་ཏུ་མང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲའང་གསར་  
 བཅད་ཀྱི་ཞུས་དག་མངས་པས་ད་ལྟ་པལ་ཆེར་རྒྱབ་པར་གདོན་མི་བ་བས་  
 དཔེར་བརྗོད་ཀྱང་ཆེར་མི་སྤང་ལ། འདིས་ཐམས་ཅད་ལ་རིགས་འགྲེ་སྦྱར་  
 ཆོག་པའང་མིན་པར་མངོན་ཏེ། འདི་རིགས་མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་ཏྲགས་  
 མཚུངས་བརྗོད་བདེ་མི་བདེ་སོགས་དང་བསྐྱུན་པའི་ཆོག་སྦྱད་ལས་བྱུང་བའི་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་ཡི་གེའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་ཏུ་མངོན་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་  
 བ། བད་ཅེས་པའི་ད་ཡིག་མོ་ཡིན་པས་ས་མགོ་མི་འཕྲོབ་ཅེ་ནའང་མི་འཐད་  
 དེ། སྐྱབ་སྟོར་དང་བཤད་སྐྱབ་དང་མཛད་སྟོད་སོགས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་  
 ལ་ས་མགོ་མི་ཐོབ་པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་བེར་བའང་སྟོང་པོས་དབེན་  
 པར་རྟོགས་སོ། །

རྣམ་དབྱེ་སོགས་སྒྱིར་འདེན་ཚུལ།

གཉིས་པ་རྣམ་དབྱེ་སོགས་འདེན་ཚུལ་ལ། སྒྱིར་འདེན་ཚུལ་དང་། བྱེད་གསེས་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

མིང་མཐའ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་ནི། །

དེ་ཉིད་རང་གི་སྒྲ་མ་ཐུན་པའི། །

ཆོས་དངོས་ལས་དང་བྱེད་པ་དང་། །

སྒྱིན་དང་འབྱུང་ཁུངས་འབྲེལ་བ་དང་། །

གནས་དང་བོད་པའི་སྒྲ་ཡང་དང་། །

གཞན་ཡང་སྒྲར་བསྒྱུ་སྟག་བཅས་དང་། །

འབྲེད་སྒྱུད་བསྒྲན་དང་བདག་པོ་དང་། །

དགག་སྒྲུབ་རྒྱན་དང་དུས་ལའང་འཇུག

དེ་དག་སྒྲ་ཤུགས་འདེན་པས་འབྱུང་། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། བཤད་མ་ཐག་པའི་མིང་མཐའ་སྒྲ་ཕྱི་དེ་དག་ཉིད་  
ཀྱིས། མིང་མཐའ་དེ་དག་ཉིད་རང་གི་རྟགས་མཚུངས་པའམ་བརྗོད་པ་བདེ་  
བས་སྒྲ་མ་ཐུན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཆོས་དངོས་ཏེ་ངོ་བོ་ཅམ་



བཟོད་པ་དང་། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོའམ་བྱེད་  
 པ་ཙམ་དང་། བཞི་བ་སྦྱིན་པའི་ཡུལ་གྱིས་མཆོན་ནས་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་། ལྷ་  
 པ་འབྲུང་ཁུངས་དང་། རྟག་པ་འབྲེལ་བ་དང་། བདུན་པ་གནས་གཞི་དང་།  
 བརྒྱད་པ་བོད་པའི་སྐྱ་རྣམས་ཀྱང་བྱང་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་ཡང་  
 རྣམ་དབྱེད་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་པའམ་མ་གྱུར་པའི་ཆོག་ལྟར། སྤར་བསྐྱུ་དང་།  
 ལྷག་བཙས་དང་། འབྲེད་སྤྱད་དང་། བསྐྱར་པ་དང་། བདག་པོ་དང་། དགག་པ་  
 དང་། སྐྱབ་པ་དང་། ཆོག་རྒྱན་དང་། དུས་ཏེ་ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་པའི་སྐྱ་ལ་  
 སོགས་པ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་སྤྲ་མ་མིང་མཐའི་ཤུགས་ཀྱིས་འདྲེན་པར་བྱེད་  
 པ་ན་སྦྱོར་ཚུལ་ལེགས་པར་འབྲུང་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །དེ་རྣམས་ཀྱི་  
 དཔེར་བཟོད་པ་ནི་སུམ་ཅུ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱས་པར་སྦྱོས་ཅིན་པ་དང་གཤམ་  
 དུའང་སྟོགས་ཙམ་འཆད་པར་འགྱུར་བས་འདིར་མི་སྦྱོ་ཞིང་། སྐབས་འདིར་  
 སྐྱ་མ་ཐུན་ཞེས་པའི་དོན་རྟགས་མཚུངས་ཁོ་ན་ལ་པལ་ཆེར་གྱིས་བཞེད་ཀྱང་  
 རྣམ་དབྱེད་དང་ཐུད་སོགས་རྟགས་མཚུངས་ཁོ་ནས་འདྲེན་པར་མ་དེས་ཤིང་  
 གཙོ་བོར་བཟོད་བདེ་བའི་སྐྱ་མ་ཐུན་འདྲེན་པ་ཤས་ཆེ་བས་སྤང་བ་དང་། སུམ་  
 ཅུ་པར། དང་པོ་གཉིས་ལ་དང་པོ་མ་ཐུན། །གསུམ་ལྷ་བཅུ་ལ་ཀྱ་དང་སྦྱར། །  
 བདུན་པ་ཉིད་ལ་བདུན་པ་སྟེ། །ལྷག་མ་རྣམས་ལ་གྲ་སྦྱར་བ། །དེ་དག་ཨི་  
 སྦྱར་འབྲེལ་བའི་ས། །ཞེས་སྐྱ་མ་ཐུན་ཚུལ་གསལ་བར་གསུངས་པའང་། ད་  
 བ་ས་ང་རྣམས་ཀྱི་མཐར་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་འགྲིག་ཀྱང་གཞན་རྣམས་



བརྗོད་བདེ་བ་ཙམ་ལ་དགོངས་པར་སྤང་བས།      རྒྱ་མཚན་འདི་རྣམས་དང་  
སྦྱར་ན་ཁོ་བོའི་འགྲེལ་ཚུལ་འདི་ཉིད་ལེགས་བཤད་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་རོ།

ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་མདོར་བསྟན།

གཉིས་པ་ནང་གསེས་ཀྱི་འཇུག་ཚུལ་འཆད་པ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་  
བཤད་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི།

དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་པ།    |

མཐར་སྦྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས།    |

ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ཉྦར་རྣམ་དབྱེ་དང་ཆིག་ཕྱད་དེ་དག་གི་ནང་གསེས་གང་  
དང་གང་ཞིག་འཇུག་པ་ནི་གཙོ་བོར་རྣམ་དབྱེ་འཕྲད་དང་བཅས་པའི་  
མིང་ཆིག་དེའི་མཐར་སྦྱར་རྒྱུའི་མིང་དོན་འོག་མ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་  
སྦྱིར་བསྟན་པའོ།    |

རྒྱས་བཤད་ལ་རྣམ་དབྱེའི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ།

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ་གཞུང་དོན་དང་། འཕྲོས་དོན་ནོ།    | དང་པོ་ལ།  
རྣམ་དབྱེའི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ་དང་། འཕྲད་ཀྱི་ནང་གསེས་གང་  
ཞིག་འཇུག་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

སྤྱི་འཇུག་ཡོད་དམ་བྱེད་པ་ཡོད། །

དེ་བཞིན་ཆེད་བྱེད་ཏེན་བྱེད་དང་། །

ལས་བྱ་སྒྲང་བྱ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

སྡོན་དུ་འོས་པ་གནས་པ་འཇུག་ །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེད་ཅིང་གསེས་གང་དང་གང་འཇུག་  
 པ་ནི་རྣམ་དབྱེད་སྐྱར་སའི་མིང་བདུད་ཅི་ལྟ་བུ་ལ་དེའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་ལ་འཇུག་  
 པའི་སྐྱ་གང་ཞིག་ལྟ་བུ་ཡོད་ན་མིང་སྤྲ་མ་ལ་རྣམ་དབྱེད་དང་པོ་འཇུག་པ་ ཡིན་  
 ཡང་པོད་སྐྱད་ལ་མིང་རྒྱང་དང་རྣམ་དབྱེད་དང་པོ་སོ་སོར་མཆོན་མི་རུས་  
 པས་མིང་རྒྱང་དེ་གར་གནས་པ་བདུད་ཅིས་གང་ཞིག་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་དང་།  
 མིང་དེའི་མཐར་འཁོར་བར་བྱེད་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་སྐྱ་ཡོད་ན་རྣམ་དབྱེད་གསུམ་པ་  
 འཇུག་པས་བདུད་ཅིས་འཁོར་བར་བྱེད། ཅེས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་  
 དུ་སྐྱར་ཏེ་མིང་དེའི་མཐར་ཆེད་དུ་བྱེད་པའི་སྐྱ་མོས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ན་རྣམ་  
 དབྱེད་བཞི་པ་འཇུག་པས་བདུད་ཅི་ལ་མོས་པ་ཞེས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། བཏེན་  
 ལྟ་བུ་ཏེན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡོད་ན་བདུན་པ་འཇུག་པས་བདུད་ཅི་ལ་བཏེན་བཅས་  
 དང་། བསྐྱར་ལྟ་བུ་ལས་སུ་བྱ་བའི་སྐྱ་ཡོད་ན་གཉིས་པ་ཐོབ་པས་བདུད་ཅིར་  
 བསྐྱར་ཅེས་དང་། སྒྲང་བར་བྱ་ལྟ་བུ་སྒྲང་བྱའི་སྐྱ་ཡོད་ན་ལྔ་པ་འཇུག་པས་  
 བདུད་ཅི་ལས་སྒྲང་བར་བྱ་ཞེས་དང་། བསྐྱབ་བྱ་རྒྱ་མཆོ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་ཡོད་ན་  
 རྟག་པ་འཇུག་པས་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་དང་། སྡོན་དུ་འབོད་པར་འོས་

པའི་མིང་བདུད་ཅི་མ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ་དེ་ལའང་ལས་བཅོལ་རྒྱ་ལྟ་བུ་འབོད་པར་  
འོས་པའི་དོན་ཡོད་ནའང་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་འཇུག་ཅིང་བོད་པ་གསལ་བྱེད་  
ཀྱི་སྤྱའང་སྦྱར་བར་བྱ་སྟེ། བདུད་ཅི་མ་ཀྱི་བདག་ལ་འཆི་མེད་སྟོལ། །ཞེས་  
པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཞེས་པའོ། །འཕ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་མ་  
དང་སྟེལ་བའི་ཕྱིར་སྦྱད་པའི་ཆོག་སྤང་དོ། །དེ་དག་ལ་དཔེར་བརྗོད་གཞན་  
ཡང་། མིང་མཐའ་ཅི་མ་གྱིས་རྣམ་དབྱེ་བྲངས་པ་དང་། མིང་མཐས་མིང་མཐའ་  
གཞན་བྲངས། དེས་རྣམ་དབྱེ་བྲངས་པའི་དབྱེ་བས་སོ་སོར་གཉིས་གཉིས་ཏེ།  
ལྟ་གང་། རྟག་པ་གང་། ལྟས་སྦྱང་། དཀོན་དུ་ཅོག་གིས་སྦྱོབ། འཆོལ་དུ་འགྲོ།  
སྟོང་བ་ལ་སྦྱིན། ཤིང་ལ་གནས། བརྟན་པ་ལ་གནས། རྒྱར་འཆུ། གསལ་  
བར་བྱེད། ལས་ལས་འབྲས་བུ་འབྲུང་། བདེ་བ་ལས་དགའ་བ་སྦྱེ། གསེར་གྱི་  
བུམ་པ། རྟག་པའི་གོ་འཕང་། ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་སྦྱར་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་  
འདྲིར་གཉིས་པ་བཞི་པ་དུག་པ་བརྒྱད་པ་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་དོན་མ་གཏོགས་  
པའི་སྦྱི་འཇུག་དང་བྱེད་པ་སོགས་གསུངས་པ་ནི་རྣམ་དབྱེ་དེ་རྣམས་ཀྱི་  
འཇུག་དོན་སྟོགས་རེའི་ཆ་ནས་དཔེར་བརྗོད་པའི་ཆེད་དུ་གསུངས་པ་ཡིན་  
ཀྱི་མཐའ་དག་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ་དེ་དག་ཏུ་མི་གཏོགས་པའི་འཇུག་དོན་གཞན་  
ཡང་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དོ། །དཔེར་ན། བདུད་ཅི་ཞེས་པའི་མིང་མཐར་ངེས་  
གཟུང་སོགས་ཀྱི་སྦྱ་ཡོད་ནའང་སྤྲ་མར་དང་པོ་འཇུག་པས་མིང་རྒྱུད་ཉིད་  
དུ་གནས་པ། བདུད་ཅི་དེ། བདུད་ཅི་འདི་ལྟ་བུ་དང་། མིང་སྤྲ་མ་ངེས་བསྐྱབ་

པར་བྱ་བའི་མིང་དོན་འོག་ཏུ་གནས་པ་ལ་སྤྱི་མར་བྱེད་པ་པོ་དང་མཚུངས་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གསུམ་པ་འཇུག་པ། བརྗེད་པས་ཉི་མ་དང་མཚུངས།  
 དུ་བའི་རྟགས་ཀྱིས་མེ་ཡོད་པར་བྱུག། ལྟ་བུ་དང་། མིང་མཐར་དེ་ལས་བྱུང་  
 བའི་སྤྱའམ། དགར་བྱའི་སྤྱའམ། བསྐྱབ་བྱའི་སྤྱ་ཡོད་ན་འབྱུང་ཁུངས་སོགས་  
 ཀྱི་ལྟ་པ་འཇུག་པ། ས་གཞི་ལས་སྤྱ་བྱ་འབྱུངས། རྒྱ་མཚོ་ནས་རིན་པོ་ཆེ་  
 འབྱུང་། ཚངས་པ་ལས་སངས་རྒྱས་ཁྱད་པར་འཕགས། རྟག་པ་ལས་སྤྱིད་  
 སྤྱབ་འཕོང་སྤྱེན། མི་རྟག་པ་ལས་དངོས་པོར་བྱུག། ལྟ་བུ་དང་། མིང་མཐར་  
 ཉེན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་དངོས་མ་ཡིན་ཡང་ཉེན་བྱེད་ལྟར་སྤྱང་བའི་བྱ་བའི་ཆིག་ལ་  
 སོགས་པ་ཡོད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་འང་བདུན་པ་འཇུག་པ། མཐུ་བ་ཅེར་སྤང་  
 ཆེན་མཐོང་། མཚོན་ཁར་བསད། ལྟ་བུ་སྤྱེ་འདིས་མཚོན་ནས་འཇུག་དོན་དང་  
 སྤྱོར་ཚུལ་གཞན་ཡང་རྒྱས་པར་རྟོགས་པར་བྱའོ། །

སྐབས་འདིར་ཡང་ཁ་ཅིག་གིས། སྤྱི་འཇུག་གང་ལྟ་བུར་ངོས་བཟུང་  
 ནས་དེས་རྣམས་དབྱེ་འབྲེན་པ་དང་། དུག་པ་མ་གཏོགས་པའི་བྱེད་པ་ལ་  
 སོགས་པའི་སྤྱ་རྣམ་དབྱེར་ངོས་བཟུང་ནས་དེས་སྤྱི་ཆིག་འབྲེན་པར་འདོད་པ་  
 བེ་ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་ཉེ་གཞུང་དོན་དང་དངོས་སུ་འགལ་བའི་སྤྱིར་ཉེ། མཐར་  
 སྤྱར་རྒྱའི་འོག་མའི་མིང་དོན་སྤྱི་འཇུག་ནས་བསྐྱབ་བྱའི་བར་གང་ཡང་རུང་  
 བ་ཡིན་པར་དེ་ལས་མིང་སྤྱི་མའི་མཐར་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ནས་དུག་པའི་བར་  
 གང་ཡང་རུང་བ་འཇུག་པར་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ལས་

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྐྱས་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་འདོད་ན། དེ་དག་ནང་  
 གསེས་གང་འཇུག་པ། །ཞེས་པ་དང་འགལ་ཏེ། སྤྱི་འཇུག་གིས་རྣམ་དབྱེ་  
 འདྲན་ཟེར་བ་ཙམ་དང་། བྱེད་པ་སོགས་རྣམ་དབྱེས་རང་རང་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཕྱི་ཆིག་འདྲན་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་རྣམ་དབྱེའི་ནང་གསེས་གང་འཇུག་སྟོགས་  
 ཙམ་ཡང་མ་བསྟན་པར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་དོ། །གཞན་ཡང་བྱེད་ལྟར་ན། གཞུང་  
 འདིར་བྱེད་པའི་སྐྱས་བསྟན་པའི་བྱེད་ལས་དེ་བྱེད་པ་པོ་དང་། ཆེད་དུ་བྱེད་  
 པའི་ལས་དེ་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་། རྟོན་པར་བྱེད་པ་དེ་བརྟོན་བྱ་དང་། ལས་ཀྱི་བྱ་  
 བ་དེ་ལས་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤང་བྱ་དེ་གང་ལས་སྤང་བའི་གནས་སུ་ཁས་སྤངས་  
 པར་སོང་བས། གཞུང་འདི་དང་འགལ་བ་ལྟ་ཅི་སྟོས་ཐ་སྟོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་  
 སྟོགས་ཙམ་ཡང་མ་རྟོགས་པའི་རྫོབ་ཐམས་ཅད་བསྟན་པར་བཅད་དོ། །གཞན་  
 ཡང་སྟོན་དུ་བོད་པ་གནས་པའམ། ཞེས་པར། བོད་པའི་སྐྱ་ཀྱི་སོགས་སྟོན་དུ་  
 གནས་པས་འབོད་རྒྱུའི་མིང་འདྲན་པར་འབྲུག་ཏེར་བའང་མི་འཐད་དེ། སྤྱིར་  
 སུམ་ཅུ་པར་འབོད་པའི་སྐྱ་མིང་གི་སྟོན་དུ་སྦྱར་བ་ཤས་ཆེར་བར་གསུངས་  
 གྲང་། འདིར་དམིགས་བསལ་དུ་མིང་གི་མཐར་སྦྱར་ཚུལ་གསུངས་པ་ཡིན་  
 པའི་ཕྱིར། བྱབ་སྟེ་འདིར་མིང་མཐའི་རྗེས་འཇུག་གིས་རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་ཀ་  
 འདྲན་ཚུལ་འཆད་པའི་སྐབས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་སྟོན་དུ་འོས་པ་ཞེས་པའང་  
 གང་ལ་འབོད་པར་འོས་པའི་མིང་སྟོན་དུ་གནས་པ་ལ་དགོངས་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་  
 མ་བྱབ་སྟེ། རྣམ་དབྱེ་གཞན་རྣམས་མཐར་སྦྱར་རྒྱུའི་མིང་དོན་ལ་སྟོས་དགོས་



ཀྱང་བོད་པའི་སྐྱ་དེ་རྣམས་དང་མི་མཚུངས་པའི་དམིགས་བསལ་བསྟན་པའི་  
ཕྱིར་དེ་ལྟར་གསུངས་པར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

འཕྲད་ཀྱི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ།

གཉིས་པ་འཕྲད་ཀྱི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ་ནི།  
གཞན་ཡང་ཆིག་དོན་འོག་མ་ལས། །  
བསྐྱ་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། །  
གོང་མ་ལས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཏེ། །  
རྣམ་གྲངས་དག་ཀྱང་བཀོད་པ་ལས། །

བསྐྱར་བ་ཡོད་དམ་མེད་པ་དང་། །  
ཕོ་སྐྱ་དང་ནི་ཕོ་སྐྱ་དག །  
མིང་གི་མཐའ་ན་ཡོད་མེད་དང་། །  
རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ལ་ཡང་། །

དོན་ལ་བསྟེགས་པ་ཡོད་མེད་དང་། །

བསྟན་བྱ་ལྷག་མ་ཡོད་མེད་དང་། །

ཆིག་དོན་རྫོགས་དང་མ་རྫོགས་ཀྱིས། །

དེ་དག་ནང་གསེས་རྣམ་པར་དབྱེ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། གཞན་ཡང་མིང་མཐས་ཆིག་སྤང་གི་བྱེ་བྲག་གང་  
 ཞིག་འདྲན་པར་འགྱུར་བ་ནི་པལ་ཆེར་མིང་དེའི་མཐར་སྐྱར་རྒྱུའི་ཆིག་དོན་  
 འོག་མ་ལས་ཤེས་དགོས་ཤིང་བྱེ་ཆིག་ལ་སྟོས་མ་དགོས་པར་བརྗོད་འདོད་  
 ཅེས་ཀྱིས་འགྲུབ་པའང་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཆིག་དོན་འོག་མ་གང་ཡིན་དེ་  
 ཉིད་དང་མཚུངས་པ་ལས་སྔ་མ་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། མིང་སྔ་མ་སྔ་མའི་  
 མཐར་སྔ་མ་སྐྱུད་པའི་ཆིག་སྤང་སྐྱར་བར་བྱ་སྟེ། ལྟ་དང་མི་དང་ལྟ་མ་ཡིན་  
 དང་ངི་བར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ། ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆིག་  
 དོན་སྔ་མ་དེ་ཉིད་དང་མཚུངས་པ་ལས་བྱེ་མ་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བྱེ་མ་  
 བསྐྱུ་པའི་ཆིག་སྤང་འདུག་སྟེ། ལྟས་ཀྱང་བརྟུན་ན་མིས་ལྟ་ཅི་སྟོས། ལྟའང་  
 འཛིགས་ན་བགོགས་ལྟ་ཅི་སྟོས། དེ་དག་ཀྱང་བདག་དང་ལྟན་ཅིག་དགའོ།  
 ལྟ་བུ་དང་། མཐུག་དུ་བྱ་ཆིག་ལྟ་བུར་ལྟན་ཅིག་དུ་སྟེལ་བའི་བྱིར་ཆིག་དོན་  
 སྔ་མ་ལ་བྱེ་མ་བསྐྱུན་དགོས་པ་ཡོན་ནའང་སྐྱུད་པའི་བྱེ་བྲག་བསྐྱུན་པའི་སྤང་  
 སྐྱར་ཏེ། སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐར་མ་བད། བྱེ་རོལ་པའང་ཤེས་པར་བྱ།  
 གསེར་དདུལ་བངས་ལྷགས་གཤའ་ཆེའང་སྐྱར། ལྟ་བུ་དང་། བྱེ་མར་མིང་  
 ཆིག་གི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་མང་པོ་བཞོད་པ་ལས། དེ་དག་

ཀྱང་གལ་ཏེ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན་སྔ་མ་སྔ་མར་རྣམ་གངས་ཀྱིས་འབྱེད་པའམ་  
 སྤྱད་པའི་སྤང་སྦྱར་བར་བྱ་སྟེ། དོན་བསྐྱར་བ་ལ། ཉི་འོད་ནི་གསལ་བའམ།  
 སྤང་བའོ། །འཆི་མེད་དམ། རྣམ་སང་དམ། མིག་མི་འཇུ་མ་ནི་སྟའོ། །འགྲོ་བ་  
 དང་།འདོང་བ་དང་། མཆི་བ་ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཆིག་དོན་གཉི་  
 ག་བསྐྱར་བ་ལ། སྐོར་ཞིང་སྐོར་ཞིང་སྦྱར་ཡང་དེ་རུ་འབབ། །གཏུབས་ཤིང་  
 གཏུབས་ཤིང་དག་ཏུ་གསོལ་བར་བྱེད། །ལྟ་བུ་དང་། མིང་གི་མཐར་མོ་སྦྱ་  
 སྟེ་ཕུ་ལི་རྒྱའི་སྦྱ་གསར་དུ་སྦྱར་བ་ཡོད་ན་མིང་མཐར་དེ་ཉིད་བདག་པོའི་སྦྱར་  
 འགྱུར་བ། ཏྲ་བ། གསེར་བ། ཏྲ་བ་བ། ཡོད་པ་བ། བྱེད་པ་པོ། སྦྱབ་པ་པོ། ལྟ་  
 བུ་དང་། བདག་པོའམ་དགག་པའི་དོན་དུ་གསར་དུ་སྦྱར་བ་མ་ཡིན་པའི་མིང་  
 མཐར་ཉིད་ཕུ་ལི་རྒྱའམ། སྦྱེ་ལི་རྒྱར་གནས་པ་ནི་ངོ་བོའམ་བྱ་བ་གང་ཡིན་དེ་དེ་  
 ཉིད་དུ་སྦྱབ་པའི་སྦྱར་འགྱུར་བ། ཏྲ་བ། དམ་བ། བསྟོན་བ། མངེས་བ། ཡག་  
 མ། གསར་མ། ལྷ་མ། གོང་མ། ལྟ་བུ་དང་མིང་གི་མཐར་དགག་དོན་དུ་སྦྱར་  
 པའི་མོ་སྦྱ་སྟེ་སྦྱེ་ལི་རྒྱའི་སྦྱར་གཏོགས་པ་ཡོད་ན་ངོ་བོའམ་བྱ་བ་གང་ཡིན་དེ་  
 ཉིད་དགག་པའི་སྦྱར་འགྱུར་བ། འཇུགས་མེད། འཆི་མེད། ཡོད་མིན། མེད་  
 མིན། གཟུགས་མེད། སྦྱ་མེད། ལྟ་བུ་དང་། ཆིག་དོན་སྔ་མ་དང་ཆོས་མཐུན་  
 པའི་སྤྱི་ཆིག་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱ་རྒྱ་ཡོད་ན། སྔ་མ་ལ་མཐུན་པའི་རྒྱན་དུ་  
 གྱུར་པའི་སྤང་སྦྱར་ཏེ། མངེས་ཀྱང་མངེས་ལ་འོད་ཀྱང་འཆིར། །ལྟ་བུ་  
 དང་། སྔ་སྤྱི་ཆོས་མི་མཐུན་པ་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱ་ན། སྔ་མར་མི་མཐུན་པའི་

རྒྱན་འཇུག་སྟེ། ལྷ་ཉིད་ཡིན་ཡང་བདུད་ཀྱི་བདུད། །ཁྱོ་བ་སྤངས་ཀྱང་དག་  
འཛེམས་པ། །ལྷ་བྱ་སྟེ་རྒྱན་དུ་གྱུར་པའི་ཆིག་སྤང་དེ་དག་ཀྱང་ངེས་པར་དོན་  
ལ་སྟོག་པ་ཡོད་ན་མི་སྦྱར་དུ་མི་རུང་ཞིང་ཆིག་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱན་  
ཅམ་ཁོ་ན་ཡིན་ན་སྦྱོར་རམ་མི་སྦྱོར་ངེ་ལྟར་འདོད་པ་རུང་བ་དང་། ཆིག་དོན་  
སྤྲ་མའི་འཕྲོས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བསྟན་བྱ་ལྷག་མ་ཡོད་ན་སྤྲ་མ་ལ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་  
སྤང་འཇུག་སྟེ། རྟག་སྟེ་འཛིགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྒྱས་བཏབ་སྟེ་བཞག་  
ལྷ་བྱ་དང་། ཆིག་གི་དོན་དེ་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བསྟན་བྱ་མེད་པས་  
ཛོགས་པ་ཡིན་ན་སྦྱར་བསྐྱེད་སྤང་སྦྱར་ཏེ། རྟག་གོ། ཛོགས་སོ། །བསྟན་  
ཏོ། །བྱའོ། །འབྲུབ་བོ། །ལྷ་བྱ་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་དེ་དག་གི་ནང་གསེས་གང་  
དང་གང་ཞིག་འཇུག་ཅིང་དོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་སྟོན་པ་རྣམ་པར་དབྱེ་བར་བྱའོ། །  
ཞེས་སོ། །

སྐབས་འདིར་ཡང་འགེལ་བྱེད་སྤྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མ་བརྟགས་པ་ཡོད་དེ།  
སྦྱིར་འདི་སྐབས་མིང་མཐས་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་འདྲིན་ཚུལ་འཆད་  
པའི་སྐབས་ཡིན་པ་ལ། པ་རི། སྟོ། ལུ་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེར་སྦྱར་དང་སྦྱོ་ལི་རྒྱའི་  
སྤང་དག་མིང་གི་སྟོན་དུ་སྦྱར་ནས་ཆིག་རྒྱན་དང་། དགག་སྦྱེད་དཔེར་བཙོད་  
པ་དང་། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་བཀོད་པ་ལ་ཆིག་དོན་བསྦྱར་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
ཁུད་པར་ཀྱིས་སྤང་ཀྱི་སྦྱོར་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ལ་སྤང་སྦྱོར་ཚུལ་  
སོགས་ཀྱི་དོན་འདི་ཡིན་མེད་པའི། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ་དང་། ཨ་ལ་ལ་

ཚེས་ཨ་ལ་ལ་ཚེས། སོགས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་པ་དང་། དེ་དག་ནང་  
གསེས་གང་འདྲུག་པ། །ཞེས་པའི་དེ་དག་གི་སྒྲིམ། བཤད་མ་ཐག་པའི་ཚེས་  
དངོས་ལས་དང་སོགས་ནས། དུས་ལ་འདྲུག་ཅེས་པའི་བར་བསྟན་ཅིང་།  
མཐར་སྐྱར་འོག་མའི་མིང་དོན་ལས། །ཞེས་པའི་མིང་དོན་དེ། སྤྱི་འདྲུག་  
ཡོད་དམ་སོགས་ནས། མ་རྗོགས་ཀྱི། ཞེས་པའི་བར་གྱི་བསྟན་བྱ་ཡིན་པས་  
འོག་མ་ཤས་ཆེ་བའི་མིང་དོན་གང་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལས་མིང་མཐར་ལྷམ་  
དབྱེ་དང་ཕྱད་གང་འཕྲོ་བ་ལྟ་དགོས་པ་གསལ་བོར་གཞུང་གིས་བེན་པ་ལ། དེ་  
འབྲའི་རྣམ་གཞག་གང་ཡང་མེད་པའི་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ལུང་འབྲེན་དང་བཤད་པ་  
མང་དུ་བྱས་པ་སོགས་སོ། །

འཕྲོས་དོན།

གཉིས་པ་འཕྲོས་དོན་ནི། སྐབས་འདིར་སྤྱིར་རྣམ་དབྱེ་དང་ཕྱད་ཀྱི་  
དོན་ཤེས་པ་གལ་ཆེ་བར་སྒྲུང་བས་རྩེ་བཤད་བཤད་ན། རྣམ་དབྱེ་ཞེས་པ་ནི་  
ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ལ་མིང་གི་མཐར་སྐྱར་བས་ཆིག་ཏུ་འབྲུབ་པར་བྱེད་  
པའི་རྒྱུ་སི་སོགས་བདུན་གསུམ་ཉི་ལྔ་ཅ་གཅིག་པོ་རྣམས་ཏེ། དོན་ཐོབ་ཀྱི་  
དབང་གིས་དོན་རྗོད་པར་བྱེད་པའི་སྐད་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་དབྱེ་དེ་  
རྣམས་མེད་པ་མི་སྲིད་པས་མཁན་པོ་འདིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ལའང་ལེགས་སྐྱར་  
དང་བསྟན་ནས་རྣམ་དབྱེ་དེ་རྣམས་ཀྱི་འདྲུག་པ་གསལ་བར་མཛད་པ་ཡིན་  
ནོ། །དེའང་ལེགས་སྐྱར་ལ་ཨོྫོག་གཉིས། ལྷུ་མ་གསུམ། ལྷུ་མ་གཉིས། ཨོྫོག་



གཉིས་རྣམས་སྒྲིར་ཡུལ་དོན་ཐོབ་ཀྱིས་དབྱེ་བ་ལས་རྒྱན་ཀྱི་ངོ་བོ་གཉིས་  
སྒྲི་མེད་པས་རྒྱན་ཀྱི་ངོ་བོ་བཅུ་དྲུག་ཏུ་ངེས་པ་ཡིན་ཡང་བོད་སྐད་ལ་དེ་  
དང་མི་མཚུངས་པས། ལ་དོན། འབྲེལ་བ། བྱེད་པ་སྟེ་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱན་ཀྱི་ངོ་  
བོ་གསུམ་དུ་ངེས་ཤིང་གཉིས་ཆིག་དང་མང་ཆིག་མཆོན་པའི་སྒྲི་དག་ཀྱང་  
རྣམ་དབྱེའི་ཡན་ལག་ཏུ་འཇུག་པའི་སྤང་ཅམ་མོ། །ལ་ན་ཏུ་ལ་སོགས་པ་  
རྒྱན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་གསེས་ནི་མིང་མཐའ་སྤང་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཅམ་ལས་  
རྒྱན་ཀྱི་ངོ་བོ་སོ་སོ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ལེགས་སྒྱུར་ལ་རྟེན་ཞིས་སྒྲི་བསྒྱུར་བ་  
དང་། རི་སྟོན་དང་རི་སྟོ་དང་ང་ལྟར་རྣམས་ཡི་ཡུས་ཡུས་ཡུས་དུ་བསྒྱུར་བ་  
སོགས་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྣམ་དབྱེ་དེ་རྣམས་ཀྱང་དོན་ལ་སྒྲིར་  
ཚུལ་ཀྱི་སྟོན་ས་དབྱེ་ན་ལེགས་སྒྱུར་དང་མཐུན་པར་རིགས་བདུན་དང་རེ་  
རེའང་གཅིག་ཆིག་གཉིས་ཆིག་མང་ཆིག་གིས་བསྒྱུར་བས་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་  
ཉིད་དུ་བསྒྱུར་རོ། །དེའང་མི་བཟད་པ་མ་གཏོགས་པའི་ལེགས་སྒྱུར་ཀྱི་མིང་  
ཐམས་ཅད་ལ་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པས་དེའི་ཆེད་དུ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་སྟོན་  
པ་ཡིན་ཡང་འདིར་དེ་མེད་པས་མིང་དོན་ཅམ་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ། ལས་ཀྱི་  
དོན་ལ་གཉིས་པ། བྱེད་པ་པོའི་དོན་ལ་གསུམ་པ། ཆེད་དུ་བྱ་བའི་དོན་ལ་  
བཞི་པ། འབྱུང་ཁུངས་སམ་གང་ལས་འབྲེལ་བའི་དོན་ལ་ལྔ་པ། འབྲེལ་བའི་  
དོན་ལ་དྲུག་པ། གནས་གཞིའི་དོན་ལ་བདུན་པ་རྣམས་འཇུག་ཅིང་། བརྒྱད་  
པ་བོད་པ་ཞེས་ཟེར་ཡང་བོད་པའི་ཡུལ་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཉིད་འཇུག་ཅིང་

ཀྱེ་དང་ཀྱ་སོགས་ནི་བོད་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་མ་ཡིན་པས་  
ལོགས་སུ་དབྱེར་མེད་དོ། །

དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཅིག་ཆིག་གིས་མིང་དོན་ཀྱི་ངོ་བོ་ཙམ་ཞིག་  
སྟོན་པ་ནི། བྱམ་པ། ཏྲག་པ། བསྐྱུན་པ། བྱས་པ། བསྐྱུབས། བསྐྱུབ། སྐྱབ།  
ལྷ་བྱ་སྟེ། བོད་སྐད་ལ་རྣམ་དབྱེའི་རྗེས་ལོགས་པ་མེད་པས་མིང་ཙམ་དེ་ཉིད་  
ཡིན་ཞིང་མིང་ལ་ནི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཙན་རྣམས་  
དང་མིང་རྒྱང་ཡང་རུང་སྟེ་བྱུང་པར་མེད་དོ། །དཔེར་ན་ལོགས་སུ་རྒྱུར་ཀྱི་སྐད་  
དུ། གྱི་ཏ། ཀ་ར་ཏ། ཀྲཱ། ལྷ་བྱ་དུས་གསུམ་དང་བདག་གཞན་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
ཡོད་པའི་སྐྱ་རྣམས་ཀྱང་མིང་ཙམ་ཉིད་དུ་མཚུངས་པ་ལ་རྣམ་དབྱེས་ཆིག་ཏུ་  
བསྐྱུབ་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །དང་པོའི་གཉིས་ཆིག་དང་མང་ཆིག་དག་གིས་  
ནི་ལྷོག་པ་རུང་བད་དང་བཅས་པའི་མིང་དོན་ཀྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་ཏེ། ལྷག་  
དག ལྷ་རྣམས། བྱམ་པ་དག བྱམ་པ་རྣམས། བསྐྱུབ་པ་དག བསྐྱུབ་པ་  
རྣམས། སྐྱབ་བྱེད་དག སྐྱབ་བྱེད་རྣམས། ལྷ་བྱ་ལོ། །འདིར་དག་དང་རྣམས་  
ཞེས་པའི་སྐྱའང་ཆིག་སྟངས་ཙམ་ལས་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུན་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། ད་  
དུང་དེ་དག་གི་མཐའ་ལ་རྣམ་དབྱེ་གཞན་འཇུག་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་སྟངས་འདི་  
དག་མིང་གང་གི་མཐར་སྐྱར་ཡང་རུང་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཉིས་ཆིག་གམ་  
མང་ཆིག་མཆོན་རྒྱས་ཤིང་རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་འདི་དག་  
གི་ མཇུག་ཏུ་སྐྱར་བས་སོ་སོའི་གཉིས་ཆིག་གམ་མང་ཆིག་ཏུ་འགྱུར་རོ། །

དག་ཅེས་པའི་སྤྲའང་སྤྱིར་གཉིས་ཆིག་ཁོ་ན་ལ་འཇུག་པའི་ངེས་པ་མེད་དེ་  
 བལ་ཆེར་མང་ཆིག་ལ་སྒྱུར་བ་ཤས་ཆེ་ཞིང་། གཉིས་ཁོ་ན་ལ་འཇུག་པའི་  
 བྱད་བོད་སྒྲིབ་ལ་མེད་པས་དེའི་དོད་དུ་གཅིག་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་གཉིས་ཡན་  
 ཆད་ལ་འཇུག་པའི་སྤྲ་ལོ་རྩ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱིའི་སྤྲ་བྱེ་བྲག་ལ་སྤྱར་ནས་  
 གཉིས་ཆིག་ཏུ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་དག་གི་སྤྲ་མང་ཆིག་ལ་སྒྱུར་བ་  
 མི་འབྲད་ཅེས་སྤྲ་བ་ནི་ལེགས་སྤྱར་གྱི་ལད་མོ་བལ་ཆེས་པའི་གསུང་དུ་སྤང་  
 རོ། །འགའ་ཞིག་གིས་ཐམས་ཅད་དང་ཀུན་དང་མཐའ་དག་སོགས་ཀྱང་རྣམ་  
 དཔྱེའི་མང་ཆིག་ཏུ་འདོད་ཀྱང་མིང་དང་རྣམ་དཔྱེ་མ་བྱེད་པར་བྱེད་དོ། །

རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པ་ལ་སོགས་པས་ནི་དོན་གྱི་ཕྱོག་པ་ཁོ་ན་སྟོན་གྱི་ངོ་  
 བོ་ནི་རྣམ་ཡང་མི་སྟོན་ཏེ། དཔེར་ན། བུམ་པ་ལ། ཞེས་པས་དེའི་བྱ་བའམ་  
 ཆེད་དོན་རྣམ་རྒྱས་གཞན་ལྟར་པའི་དོན་དང་། བུམ་པའི་ཞེས་པས་དེ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་དོན་དང་། བུམ་པས་ཞེས་པས་དེའི་བྱེད་པའི་དོན་སྟོན་པས་ཆིག་  
 དེ་དག་གིས་བུམ་པ་རང་གི་ངོ་བོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དཔྱེ་གྲག་པ་སྟོན་པ་ལྟ་  
 བུམ་ལོ། །དེ་ལ་ལ་དོན་རྣམས་རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པ་ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་  
 བོ། དཔེར་ན། ལྟ་ལ་བྱག་འཆའ་། གཟུགས་ལ་ལྟ། ཤར་དུ་འགྲོ། ལྟ་བུའི་ལྟ།  
 གཟུགས། ཤར་རྣམས་ནི་བྱག་འཆའ་བ་དང་། ལྟ་བ་དང་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་  
 བྱ་བ་འཇུག་པའི་ཡུལ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་ལས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱེ་འཇུག་པ་ཡིན་  
 ནོ། །ཞིབ་མོར་དབྱེད་ན། གཟུགས་ལ་ལྟ་བར་བྱེད་ལྟ་བུ། གཟུགས་ལ་ལས་

ཀྱི་དོན་དང་། ལྷ་བ་ལ་བྱ་བའི་དོན་དུ་སྟེ་གཉི་ག་ལ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་འཇུག་  
 ཅིང་སྤྱི་མ་ལ་གཞུང་འདིར་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུང་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་བྱམ་  
 པར་ཆུ་སྤྱགས་ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་བྱམ་པ་ལ་བྱ་བ་སྤྱགས་པའི་ཡུལ་ཡིན་པས་  
 གཉིས་པའམ་ཆུ་བཏེན་པའི་ཆ་ནས་གནས་གཞི་སྟེ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་གང་རུང་  
 འཇུག་ཅིང་། ཆུ་ནི་སྤྱགས་པར་བྱ་བྱུང་ལས་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་  
 གཉིས་པ་ཁོ་ན་འཇུག་མོད། སྤྱི་མ་འདི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་བོད་སྐད་ལ་མེད་  
 པ་མང་ངོ་། །

རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོ་ལ་འཇུག་པ་ནི། ལྷས་བསྟན། རོ་རྗེས་  
 སྤྱག་ཁོད་ཀྱིས་སྐྱོང་། བདག་གིས་བརྗོད་ལྷ་བྱ་སྟེ། བསྟན། སྤྱག་སྐྱོང་།  
 བརྗོད་རྣམས་བྱ་བ་ཡིན་པས་དེ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་དོན་དུ་རིམ་བར། ལྷ། རོ་  
 རྗེ། ཁྱོད། བདག་རྣམས་ལ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ་པོའི་ཆོག་འཇུག་པ་  
 ཡིན་ནོ། །དེའང་ཞིབ་མོར་དབྱད་ན། བདག་གིས་རིག་སྤྱགས་ཀྱིས་ཆེ་སྤྱོད་  
 ལྷ་བྱར་བདག་དང་རིག་སྤྱགས་གཉི་ག་སྦྱིར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པས་གཉིས་ཀ་  
 ལ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་འཇུག་ཀྱང་། བདག་བྱེད་པོ་གཙོ་བོ་དང་རིག་སྤྱགས་  
 བྱེད་པོ་པལ་བ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཡང་ན་བདག་བྱེད་པ་པོ་དང་  
 རིག་སྤྱགས་ནི་བྱེད་པ་ཙམ་ཡིན་པའི་བྱེ་བྲག་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །རྒྱ་  
 མཚན་ཀྱི་དོན་ལ་གསུམ་པ་འཇུག་པའང་རྒྱ་མཚན་དེས་དེ་ལྟར་འབྲུག་པར་  
 བྱེད་པས་བྱེད་པ་པོ་དང་མཚུངས་པའི་སྦྱིར་རོ། །

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ཆེད་དུ་བྱ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ནི། ལོ་ཏྲིག་ལ་ཚུ་  
 འདྲེན། རྟོར་འཆོང་དུ་འགྲོ། སློང་མོ་པ་ལ་ཟན་སྦྱིན། ལྟ་བུ། ཚུ་འདྲེན་པ་དང་།  
 འགྲོ་བ་དང་། ཟན་སྦྱིན་པ་རྣམས་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་གང་གི་དོན་རྣམ་ཆེད་  
 དུ་བྱ་བའི་ཡུལ། ལོ་ཏྲིག་ རྟོར་འཆོང་། སློང་མོ་པ་རྣམས་ལ་བཞི་པ་དགོས་  
 ཆེད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱ་བའི་དོན་གྱི་  
 ཡུལ་དེ་ལ་ཕན་གདགས་པའི་ཆེད་དུ་འཇུག་པའི་ལ་དོན་དུག་པོ་རྣམས་ནི་  
 རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། འཁྲི་ཆེད་དུ་སྤྱགས་གསོད་  
 པར་བྱེད། ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། གསོད་པ་བྱ་བ། སྤྱགས་ནི་ལས། འཁྲི་བྱ་  
 བའི་དོན་གྱི་ཡུལ་ཡིན་པས་གསོད་པའི་བྱ་བས་འཁྲི་ཐོབ་པ་ལ་ཕན་འདོགས་  
 པར་བྱེད་པ་དང་། སློང་མོ་པར་ཟན་སྦྱིན་ཟེར་བ་ལ། སྦྱིན་པ་ནི་བྱ་བ། ཟན་ནི་  
 ལས། སློང་མོ་པ་བྱ་བའི་དོན་གྱི་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་སྦྱིན་པས་སློང་མོ་པར་  
 ཕན་འདོགས་པ་སོགས་གོ་དགོས་ཞིང་། པར་དུ་ལས་ཀྱི་ཆིག་མེད་ཀྱང་འཁྲི་  
 ཆེད་དུ་གསོད། སློང་མོ་པར་སྦྱིན་སོགས་ཀྱང་བཞི་པའི་དོན་དེ་ཉིད་ལས་མི་  
 འདའོ། །འོ་ན་ལེགས་སྐྱར་ལ་བྱ་བའི་དོན་གྱི་ཡུལ་དེར་ཕན་འདོགས་པ་མ་  
 ཡིན་པར་ཡང་བཞི་པ་འཇུག་པ་མང་དུ་མཐོང་བ་ཅི་སྟུམ་ན། ལེགས་སྐྱར་  
 ལའང་སྤྱིར་བཏང་གི་འཇུག་ཡུལ་འདི་དང་མ་ཐུན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་མི་  
 མ་ཐུན་པ་ནི། མགོ་བོར་དབྱུག་པས་བསྐྱུན་པའི་དོན་ལ། མསྟ་ཀྱ་ཡ་དཀྲི་ད་  
 དུ་ཏི། མགོ་བོར་དབྱུག་པ་སྦྱིན་ཞེས་དང་། བུམ་པར་ཚུ་སྤྱགས་པའི་དོན་ལ།



ཟླ་རྒྱ་ཡ་ཇ་ལོ་ད་དྲ་ཏི། བུམ་པར་ཚུ་སྦྱིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ནི་སྦྱིན་པའི་  
 ཡུལ་ལ་བཞི་པ་འཇུག་པ་སྦྱིར་བཏང་པས་འདིར་བསྐྱུན་པ་དང་། ལྷགས་པ་  
 ལ་སྦྱིན་པའི་སྐྱེས་བསྐྱུན་པའི་ཆེ་ཆོག་ཅམ་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་དེའི་ཡུལ་ལ་  
 བཞི་པ་སྦྱར་བ་ཡིན་གྱི་སྐྱབས་དེའི་སྦྱིན་པ་སྦྱིན་པ་དངོས་མ་ཡིན་པ་བཞིན་  
 དུ་དེའི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་དགྱེ་བཞི་པའང་བཞི་པ་དངོས་མ་ཡིན་ཏེ། སྤྲ་མ་གཉིས་  
 པ་དང་སྦྱི་མ་བདུན་པར་དོན་གྱིས་འཕྱོལ་བ་ལ་བཞི་པ་སྦྱར་བ་ཅམ་ཡིན་  
 པའི་སྦྱིར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ན་མས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་བཞི་པ་འཇུག་པའང་  
 དོན་ཕྱོལ་གྱི་བཞི་པའི་འཇུག་ཡུལ་དངོས་མ་ཡིན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་པའི་ཉིར་  
 སྦྱོད་ལས་དེ་བཞིན་དུ་འཇུག་པ་སྦྱེ་སྐྱབས་འདིར་མ་བཟད་རྣམ་དགྱེ་གཞན་དང་  
 གཞན་ལའང་འདི་འདྲའི་རིགས་མང་དུ་འབྱུང་བ་རྣམས་རྣམ་དགྱེ་དེ་དངོས་ཀྱི་  
 དོན་དུ་མི་འགྱུར་བས་ཅམ་པོ་པ་ཞེས་བྱའོ། །འོད་འདིར་ནི་དམིགས་བསལ་  
 དེ་འདྲ་དགྱེ་བ་ལ་དགོས་པ་མེད་པས་དོན་འཕྱོལ་ཉིད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱེད་དགོས་  
 པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་གསོད་པའི་སྦྱིར་དུ་མཆོན་བསྐྱུན། ཞེས་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་  
 བསྐྱུན་པས་གསལ་བྱ་ལ་ཕན་གདགས་ཟེར་བའི་དོན་མ་ཡིན་གྱི། མཆོན་  
 བསྐྱུན་པའི་བྱ་བས་བྱ་བའི་དོན་གྱི་ཡུལ་གསོད་པ་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་  
 པ་ཡིན་ནོ། །སྐྱབས་འདིར་འགའ་ཞིག་གིས་དོན་དང་ཆེད་དང་སྦྱིར་ཞེས་  
 པའི་སྐྱ་རྣམས་རྣམ་དགྱེ་བཞི་པར་བྱས་པ་མི་འཐད་དེ། དེ་རྣམས་རྣམ་དགྱེ་  
 འཇུག་ཡུལ་གྱི་མིང་ཅམ་ཡིན་པའི་སྦྱིར་ཏེ་དེ་དག་ལ་རྣམ་དགྱེ་ཞུགས་པས།

དོན་དུ། དོན་གྱི། དོན་གྱིས། ལྟ་བུར་འབྱུར་བའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ལེགས་  
སྦྱར་ལ་དེའི་ཆེད་དུ་ཞེས་པར། ཉ་ད་རྒྱ་ཡ། ཞེས་འབྱུར་བའི་ཨུའི་སྒྲ་དེ་རྣམ་  
དབྱེ་མ་ཡིན་པ་བཞིན་ནོ། །

རྣམ་དབྱེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་ཁུངས་ལ་འབྲུག་པ་ནི། སངས་རྒྱས་ལས་ཆོས།  
གསེར་ཁ་ནས་གསེར། རྒྱ་མཚོ་ལས་ཚུ་བོ་འབྱུང་། བྲག་རི་ནས་ཐབ་ ལྷུང་།  
མཛོད་ནས་ནོར་སྒངས། ལྟ་བུ་སྟེ། ཆོས། གསེར། ཚུ་བོ། ཐབ། ནོར་རྣམས་  
ཀྱི་འབྱུང་ ཁུངས་རིམ་པ་བཞིན། སངས་རྒྱས། གསེར་ཁ། རྒྱ་མཚོ། བྲག་རི།  
དགོར་མཛོད་རྣམས་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་རྣམ་དབྱེ་ལྟ་བུ་འབྲུག་པ་ཡིན་ཞིང་།  
ཉ་ལས་སྦྱང་། འཛིག་སྐྱས་ལས་བབས། འཁར་ཕྱོགས་ནས་འོད་བྱུང་། ལྟ་  
བུ་སྦྱང་བ་དང་། བབས་པ་དང་། འོད་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ཉ་དང་།  
སྐྱས་དང་འཁར་རྣམས་མ་ཡིན་ཡང་འབྲལ་དུ་དེ་དང་དེ་དག་ལས་འབྱུང་བའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྣམ་དབྱེ་ལྟ་བུ་སྦྱར་བ་དང་། དུ་བའི་རྟགས་ལས་མེ་ཡོད་  
པར་རྗེས་སུ་དཔག་གོ། ལྟ་བུ་རྒྱ་མཚན་གྱི་དོན་ལའང་རྟགས་དེ་ལས་རྗེས་  
སུ་དཔག་པའི་ཆེད་མ་སྒྲེ་བས་འབྱུང་ཁུངས་ལྟར་སྦྱང་བའི་ཕྱིར་ལྟ་བུ་སྦྱར་བ་  
དང་། བྱད་མེད་རྣམས་ལས་སྒྲོ་བསངས་མཛེས། ལྟ་བུ་ཡོན་ཏན་སོགས་ཀྱི་  
སྒྲོ་ནས་ལོགས་སུ་བཀར་བ་སྟེ་བྱད་མེད་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྒྲོས་བྱད་པར་  
ཕྱེ་ནས་སྦྱང་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྲལ་བའི་དོན་གྱི་ལྟ་བུ་སྦྱར་  
བ་སོགས་ཤེས་པར་བྱའོ། །ལེགས་སྦྱར་ལ་ནི་གང་ལས་འབྲལ་བའི་དོན་ལ་

ལྷ་པ་བཤད་ཅིང་དོན་དེས་ལྷ་པའི་འཇུག་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལ་བྲབ་པར་ཡང་  
བཤད་པ་མཐོང་བས་བོད་སྐད་ལའང་ཞིབ་མོར་བརྟགས་ན་འཆད་ཚུལ་དེ་  
འབྲུང་པར་སེམ་མོ། །

རྣམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ནི། ལྷ་པ་པོའི་ཞོར། བྲིམ་  
ཀྱི་ལྷ། ཚེས་ཀྱི་སྐྱུ། བདག་གི་དོན། ཞིང་གི་ཡལ་ག་ ལྷ་བྱ། ཞོར། ལྷ། སྐྱུ།  
དོན། ཡལ་ག་རྣམས་རིམ་པ་བཞིན། ལྷ་པ་པོ། བྲིམ། ཚེས། བདག་ ཞིང་  
རྣམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་དག་ལ་རྣམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འཇུག་ཅིང་  
འདིར་གོང་དུ་བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་གསུངས་པས་ཞིབ་མོར་བརྟགས་ན་བྱུག་སྐྱུ། རི།  
ཀྱི། ཀྱི། རྣམས་བསྐྱབ་ བྱ་ཞོར་དང་། ལྷ་དང་། སྐྱུ་རྣམས། བདག་པོ་ལྷ་པ་པོ་  
དང་། རྟེན་གནས་བྲིམ་དང་། ཞི་བའི་ཚེས་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་  
འགྲོ་བ་ལྷ་བྱར་གོ་དགོས་སོ། །འབྲེལ་བའང་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་འབྲེལ་  
བ་བརྗོད་པ། ཚེས་ཀྱི་སྐྱུ། རྒྱ་མཚོའི་ཆུ། གསེར་ཀྱི་བུམ་ པ་ལྷ་བྱ་དང་། ལྷ་པ་  
པོའི་ཞོར་ལྷ་བྱ། བདག་པོ་དང་ཡུལ་ཀྱི་འབྲེལ་བ། བྲིམ་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་བྱ་རྟེན་དང་  
བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ། ཞིང་གི་ཡལ་ག་ལྷ་བྱ་ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་ཀྱི་  
འབྲེལ་བ་སོགས་དུ་མར་འབྲུང་བ་སྟེ་རྟོགས་པར་སྒྲུའོ། །

ལ་དོན་བྱུག་པོ་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་ལ་འཇུག་པ་ནི། ཞིང་ལ་  
བྱ། བྲིམ་དུ་མི། བུམ་པར་ཆུ། གདན་ལ་འདུག ས་ལ་ཉལ། རྒྱབ་དུ་རི་ཡོད།  
ལྷ་བྱ། བྱ། མི། ཆུ། འདུག ཉལ། རི་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གནས་སམ་གནས་པའི་

གཞི་ནི། ཞིང་། བྱིས་། བྱམ་པ། བཏན། ས། རྒྱལ་ཕྱོགས་རྣམས་ཡིན་པས་  
དེ་དག་ལ་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་འཇུག་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆུ་ལ་ཞུགས།  
ཁུང་དུ་འཇུ་ལ། གཡུལ་དུ་གོ་བགོས། གཡུལ་དུ་བསད། ལྷ་བྱ་རྣམས་ཀྱང་  
ཞུགས་པ་དང་འཇུ་ལ་བ་དང་གོ་བགོས་པ་དང་བསད་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་  
དག་གི་ཉིན་རིམ་བཞིན་དུ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཡིན་པས་ལ་དོན་གྱི་རྣམ་  
དབྱེ་དེ་རྣམས་བདུན་པའི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་  
ཀྱི་དོན་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ། །ཡང་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གིས་སྐྱེས་བུ་གཞན་  
ཞིག་ལ་མཇུ་བ་མོའི་བདས་བསྟན་ནས་མཇུ་བ་མོའི་ཅེ་འདི་ན་སྤང་པོ་ཆེ་བརྒྱ་  
ཡོད་དེ་ཟེར་བ་ལྷ་བྱ་ལ་མཇུ་བ་མོའི་ཅེ་དེར་སྤང་པོ་ཆེ་དེ་རྣམས་བཏེན་པ་མ་  
ཡིན་ཀྱང་མཇུ་བ་མོའི་ཅེ་དེས་མཆོན་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་དེར་སྤང་པོ་ཆེ་མཐོང་  
བའི་མིག་ཤེས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཉིན་དང་འབྲ་བའི་སྤྱིར་བདུན་  
པ་འཇུག་པ་དང་། སྤྱིག་པ་ལ་འཇིགས། སེང་གི་ལ་སྐྱག་སོགས་གང་ལས་  
འཇིགས་པ་འབྱུང་བའི་གནས་དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་ལྷ་པ་འཇུག་པ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་  
ལུགས་ཡིན་ཡང་། བོད་སྐད་ལ་འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ལམ་ཉིན་དུ་གྱུར་  
བའི་ཆ་ནས་བདུན་པ་ཉིད་སྦྱོར་བ་དང་། སྐག་ལ་རྒྱན་མ་འབྱུང་། ཉི་མ་ཤར་  
བ་ན་གཉིད་སད། ལྷ་བྱ་གནས་སྐབས་དེ་དང་དེར་བཏེན་ནས་དེ་འབྲ་འབྱུང་  
བས་དངོས་སུ་མ་བཟོད་ཀྱང་དོན་ཐོབ་ཀྱིས་དུས་བཟོད་པ་ལ་བདུན་པ་སྦྱར་  
བ་དང་། ཆོས་གསུམ་ལ་ལྷ་མཆོད། དབྱིད་ལ་ཁ་བྱུག་གྲགས། ཉོན་དུས་སུ་

བཅས་མ་བར་ལྟ་བུ། དུས་དངོས་སུ་བརྗོད་པ་ལ་བདུན་པ་སྦྱར་བ་སྟེ་འདི་  
དག་གིས་མཆོན་ནས་འདུག་ཡུལ་གྱི་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་ཞིབ་མོར་རྟོགས་  
པར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་རྣམ་དགེའི་འདུག་ཚུལ་སྟོགས་ཙམ་བསྟན་ནས་ཆིག་གི་སྤང་  
 ཅེས་བྱ་བ་ནི་སྦྱིར་མིང་ཙམ་གཉིས་སམ་དུ་མ་སྟེལ་བའི་ཆེ་བར་དུ་མཆམས་  
 སྦྱོར་བའམ་དོན་གསལ་བ་ལ་པན་འདོགས་པར་བྱེད་ཅིང་འགའ་ཞིག་དེ་  
 འདྲའི་ཐོག་མཐའ་གཉིས་དང་མིང་རྒྱང་ཙམ་ལའང་དོན་གསལ་བའམ་བཟོད་  
 བདེ་བ་ལ་པན་འདོགས་པར་བྱེད་པའི་སྦྱིར་རྣམ་པ་ཞིག་སྟེ་དེའང་། མིང་ངམ་  
 ཆིག་གཞན་ལ་མ་སྦྱར་ན་དེ་ཉིད་རྒྱང་བ་བཟོད་པས་དོན་གསལ་བར་མི་  
 མཆོན་པའི་སྤང་ནི། བཤད་མ་ཐག་པའི་རྣམ་དགེའི་རྒྱུ། ལ། ཀ། ཁ། ག། ལ།  
 ཅ། གྱི། གྱི། གི། རི། སོགས་དང་རྣམ་དགེ་ལ་མི་གཏོགས་པའི། ལ། ཀ། གྱི།  
 གྱི། གི། ཡི། རས་རྣམས་དང་། གོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ། རོ།  
 བ། རོ། རོ། མ། མི། ཅན། རི། སྦྱིར། གྱི། ཀྱ། ཅིང་། ཞིང་། ཞིང་། ཅེས། ཞེས།  
 ཞེས། ཅིག་ ཞིག་ ཞིག་ ཅེའོ། ཞེའོ། ཞེའོ། ཅེ་ན། ཞེ་ན། ཞེ་ན། གྱ། གྱང་།  
 འང་། ཡང་། གམ། ངམ། དམ། རམ། བམ། མམ། འམ། རམ། ལམ། སམ།  
 དག རྣམས། ཏ། སྟ། ད། རྟ། རྟར། བཞིན། སྟེད། དང་། རོ། ལ་སོགས་  
 པ་རྣམས་ཡིན་མོད་ཀྱི་རྣམ་དགེ་རྣམས་ལོགས་སུ་བཤད་པས་ལྷག་མ་རྣམས་  
 གཟུང་བར་བྱའོ། །དེ་རྣམས་ཀྱང་མིང་ཆིག་ལ་ངེ་ལྟར་སྦྱོར་ན།



དག་ལ་གསལ་ན་ལེགས་མོད་ཀྱི། །

བསྟན་གྱི་འདུག་གི་འཆད་བྱ་ཡི། །

མཁས་པར་བྱས་ནས་ཚུལ་བརྟག་གོ།

བྱ་བ་བཟང་ངོ་ལེགས་བཀོད་དོ། །

འབྱོན་ནོ་འབྱུབ་པོ་དོན་བསམ་མོ། །

བྱ་འོ་བྱར་རོ་ལྷ་རྒྱལ་ལོ། །

བསྟན་སོ་བསྟན་ནོ་ལྷ་ཆོས་པ། །

རྒྱབ་བོ་དགའ་བོ་གསར་མ་པ། །

མ་རྟོག་མི་ལྟང་དགེ་བ་ཅན། །

ད་ནི་ཅི་ཕྱིར་ཀྱེ་ཀྱེ་བྱ། །

ཀྱ་ཡེ་གྲོགས་དག་བརྟེན་ཅིང་མཆིས། །

བདེ་ཞིང་དགེས་ཤིང་ཡོད་ཅེས་ཐོས། །

གསལ་ཞེས་མཛེས་ཤེས་ཞད་ཅིག་གདལ། །

ས་མཐར་ཤེས་ཞེས་སྒྲོར་བ་འདི་བཞིན་འཐད་ཀྱང་འཁྲལ་གཞི་འབྱུང་  
བར་གཟིགས་ནས་མཁས་པ་བྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པ་བཞིན་ད་ལྟར་ལག་

རྒྱན་ལ་མི་བྱེད་དོ། །

ནམ་ཞིག་གྲོས་ཤིག་གདབ་ཅེ་ལོ། །

སྤྱ་ཡོད་ཅེ་ན་གང་ཞེ་ན། །

མ་བྱས་ཤེ་ན་གྲོས་ཤིག་གྱ། །

འཁོད་ཀྱང་འགྲོ་བའང་བྲན་ན་ཡང་། །

རྒྱག་གམ་འདོང་ངམ་སྒྲོད་དམ་ཅི། །

མདུན་ནམ་རྒྱབ་བམ་ལེགས་སམ་མམ། །

བྱའམ་འཆར་རམ་ཅང་ཐལ་ལམ། །

རྒྱས་སམ་དེ་དག་དཔལ་འབྱོར་རྣམས། །

མཁས་ཏེ་འཆད་དེ་ཀྱན་ཚུབ་སྟེ། །

དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་སྦྲད། །

ཇི་སྟེད་བདེ་དང་ལྡན་ནོ་ལོ། །

ལྟ་བུ་དང་། ཡང་སྦྱར་ཡུལ་ལ་མི་སྟོས་བར་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྗོད་དོན་  
གསལ་བར་མཆོན་པ་ཅན་གྱི་འཕྲད་ནི། གང་། ཅི། དེ། འདི། སྤྱ། ཡང་། ནམ།  
སྦྲད། འོ་ན། ལ་ལ། ཇི། ཞེས་པ་ ལྟ་བུ་འཕྲད་རྒྱུ་བ་རྣམས་དང་། སྦྲད་གཉིས་  
གསུམ་སོགས་འདུས་པ། གང་དག དེ་དག གང་རྣམས། དེ་རྣམས། ཇི་སྟེད།

དེ་སྟེང་། གང་ལྟར། རི་ལྟར། གལ་ཏེ་ན། གལ་ཏེ། ཅི་ཞིག་ སུ་ཞིག་ ཅི་ཕྱིར།  
 གང་ཕྱིར། དེ་སྟེང་། དེ་ལྟར། འོན་ཀྱང་། ཅིའང་། ཅི་ནས་ཀྱང་། ཡང་ཡང་། སྐར་  
 ཡང་། ཅི་ཞིག་ན་དེ། རྣམ་ཞིག་སུའང་ཅི་ཞེ་ན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་དང་། འོ་  
 ར་ཞེས་པ་བསྐྱུས་པས་འོན་དང་། ཅིང་འ་ཞེས་པ་བསྐྱུས་པས་ཅང་དང་། གང་  
 ལ་ལ་ཞེས་པ་བསྐྱུས་པས་ག་ལ་དང་། གང་ལ་ཞེས་པ་བསྐྱུས་པས་གལ་ཞེས་  
 པ་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །དེས་ན་ཆིག་སྟངས་ཀྱི་རིགས་འདི་འདྲ་ཤིན་ཏུ་མང་བས་  
 འདིར་ཤོགས་ཙམ་མཆོན་པའི་ཕྱིར་ཅུང་ཟད་བཀོད་ཀྱི་ཞིབ་མོར་ཡི་གེར་  
 འབྲིར་མ་ལངས་སོ། །འདིར་འགའ་ཞིག་གིས་ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་སྐད་ནི་སྤྱི་  
 ཏ་བསྐྱར་བ་ཆིག་སྟངས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྟངས་གང་  
 ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱང་ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་ནི་སྤྱི་ཏ་རྣམས་དང་བསྐྱིག་རུང་བ་ཞིག་  
 དགོས་སོ་སྟམ་དུ་བསམས་ནས་སྤྱི་སྟོན་ཅ་འགྲེལ་ལ་དགག་པ་བརྗོད་པའི་  
 ཞར་དུ་གཞུང་འདི་ལའང་ཟུར་བ་བ་དང་། རྩེ་བྲག་ཏོགས་ཤིང་ཆེན་མོ་ལའང་  
 སྟོན་གདགས་པར་བྱེད་མོད། དགོངས་པ་ཙན་ཞིག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་  
 མཁས་པའི་གསུང་དུ་མ་མཐོང་སྟེ། སྤྱིར་ལོ་ཙྴ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྱི་ཏ་ཞེས་  
 པ་ཆིག་སྟངས་དུ་བསྐྱར་མོད་ཀྱི་ལེགས་སྐྱར་ཀྱི་ནི་སྤྱི་ཏ་ཡིན་ཆད་བོད་སྐད་  
 ཀྱི་ཆིག་སྟངས་ཡིན་དགོས་པ་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་སྟངས་ཡིན་ཆད་ནི་སྤྱི་ཏ་ཡིན་  
 དགོས་པའི་ཁྱབ་པ་སུ་ཞིག་གིས་ཁས་སྐྱེད་ས། ཤིང་ཉིད་ཀྱིས་ཁས་སྐྱེད་ས་  
 པས་ནི་གཞན་ལ་གཞོད་ཤིང་དུ་མི་འགྱུར་ཏེ། ད་དུང་དམ་བཅའ་དེ་བསྐྱབ་

དགོས་ཤིང་བསྐྱབས་ཀྱང་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ན་སྒོན་གྱི་ལོ་  
 རྒྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྲ་ཏ་ཆིག་སྤང་དུ་སྐྱུར་བའི་དགོངས་པ་ནི། ལེགས་  
 སྐྱུར་གྱི། ཅ། སྤ། ཨེ་བ་ལ་སོགས་པ་ནི་སྤྲ་ཏ་རྣམས་པལ་ཆེར་ཆིག་གི་སྤང་  
 ལ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་བས་ཡིན་གྱི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཆིག་སྤང་དང་ནི་སྤྲ་ཏ་གཉིས་  
 ཡིན་ཁྱབ་མཉམ་དུ་དགོངས་པས་དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱུར་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
 ཏེ། ལེགས་སྐྱུར་གྱི་ནི་སྤྲ་ཏ་ལ་ཡོད་པའི། སྤར། ལྷོ་གློ། ཏུ་ཆོ། ཀཏ་གློ། སྤྲེ།  
 མི་སྤ། ལུ་ཆོ་སྤ། ལྷ་བུ་རྣམས་རིམ་བཞིན་བསྐྱུར་བའི། མཐོ་རིས། མཐོ་གས་  
 ལ། སྤར་བོ། བྱ་བ། བདེ་ལེགས། བརྟུན། མཐོན་པོ་ལྷ་བུ་རྣམས་བོད་སྐད་  
 ཀྱི་ཆིག་སྤང་མ་ཡིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཆིག་སྤང་དུ་འང་བཟང་ཆོག་  
 པའི་རྣམ་དཔྱེའི་རྒྱུན་གྱི་གྱི་ལ་ན་ལྷ་བུ་ཡོད་ཀྱང་། ལེགས་སྐྱུར་ལ་དེའི་དོད།  
 སྤ། ལྷ་སྤ། ལྷ་སྤ། ལྷ་བུ་རྣམས་རྣམ་དཔྱེའི་རྒྱུན་གྱི་རྗེས་ཅམ་ལས་ནི་སྤྲ་ཏ་མ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །སྤྱིར་ཡང་ནི་སྤྲ་ཏ་ཞེས་པ་སྤྲ་ཐད་སྤྲོག་ཏུ་བསྐྱུར་ན་ངས་  
 ཆིག་ཅེས་བྱ་ཞིང་ངས་པའི་དོན་ཡང་ནི་སྤྲ་ཏ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་ཏྲགས་གསུམ་  
 ཀྱི་དཔྱེ་བ་མེད་པ་དང་། རྣམ་དཔྱེའི་རྣམ་འབྱུར་པལ་ཆེར་མེད་པས་སྤྱི་  
 གཟུགས་ངས་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་དེ་དག་ལ་མིང་གི་རྣམ་གངས་གཞན་མི་  
 ཟུང་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་ལ། བོད་ཀྱི་ཆིག་སྤང་ཅེས་བཏགས་པ་ནི་ཆིག་གི་བར་  
 བར་དུ་མཆོམས་སྤྱོར་བའི་འཕྲད་དུ་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་དེ་  
 སྐད་ཅེས་བྱ་བས་མིང་དོན་གྱི་རྒྱ་མཆོན་ཡང་མཚུངས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །དེས་

ན་གྱེ་རྟགས་ལུ་བོད་བརྟེན་ཏིད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་སྐབས་སྐབས་ནས་ཆིག་  
གི་འཕྲད་དུ་འབྱུང་བ་ཞེས་མདོན་བསྟན་ནས་འཕྲད་དུ་འབྱུང་བ་རྣམས་བཀོད་  
པ་ལ་ནི་སྤ་ཏ་མ་ཡིན་པ་འགའ་ཞིག་མཐོང་བ་ལ་སྟོན་དུ་སྟོབ་ནི་ཡ་ཆའོ། །དེ་  
བཞིན་དུ་སྟོས་སྟོ་ཅ་འགྲེལ་དུ་གང་ལ་ཞེས་པ་བསྟུས་པས་གལ་དང་ཅི་ཞིག་  
ན་ཞེས་པ་སྟེ་ནར་བསྟུར་ནས་སྟུར་བས་གལ་ཏེ་ན་ཞེས་བྱུབ་པར་བཤད་པ་  
སུན་འབྱེན་པའང་ལེགས་བཤད་ཡིན་མིན་བརྟག་དགོས་ཏེ། གལ་ཏེ་ཞེས་པ་  
དེའི་སྐད་དོད་ཡ་དི་དང་ངེས་པར་སྟུར་དགོས་ན། ཡ་དི་ཞེས་པ་ཡ་ཏ་ལ་དུས་  
བརྗོད་པའི་དོན་དུ་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་དི་བྱེན་ནས་ཆིག་སྤད་ཀྱི་ལུགས་ལུ་  
བསྟུབས་ཤིང་ཆིག་སྤད་དུ་བྱུར་བ་ཏ་དི་དང་ཏ་རྟེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་བོད་སྐད་  
གང་ལ་ཞེའམ་གང་ཆེ་ཞེས་པར་འགྱུར་བས་སྟོས་སྟོའི་འཆད་ཚུལ་དེ་ཕྱོགས་  
གཅིག་ནས་འགྲིག་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེ་བས་ཡ་དིའི་མཐའ་དེ་སྟུབ་ཚུལ་ཅི་  
ཡིན་མ་མཐུན་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་དེ་ག་མཆང་ཆེ་བར་དོགས་སོ། །ཡང་  
ལེགས་སྟུར་ལ་རྣམ་དབྱེའི་རྟེན་དང་ནི་སྤ་ཏ་མི་མཚུངས་པ་ལུགས་མད་  
ཀྱང་བོད་སྐད་གཞིར་གཞག་གི་རྣམ་དབྱེའི་རྟེན་ལ་ཆིག་སྤད་དུ་བརྗོད་པ་མི་  
འགལ་ཏེ་རྟེན་དེ་དག་ཆིག་པན་ཚུན་མཆམས་སྟོར་བའི་སྤད་ཀྱི་དོན་ལས་  
མི་འདའ་བའི་ཕྱིར་རོ། །རྣམ་དབྱེ་རྟེན་ཅ་མ་དང་ཆིག་སྤད་མིང་ངམ་ཆིག་  
ཡིན་པས་བྱད་ཆའོ་སྟུམ་པ་སྟིད་ཀྱང་གང་སྟོས་སྟོར་ཡུལ་གཞན་མེད་པར་  
རང་ཉིད་གཅིག་ལུ་བརྗོད་ན་དོན་མི་གསལ་བའི་སྤད་རྒྱུད་དེ་རྣམས་ཀྱང་རྟེན་



ཅམ་ཡིན་གྱི་མིང་ཆིག་གང་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །འོ་ན་ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཅ་དང་  
 ཅེ་ཏུ་བསྐྱར་བའི་དང་དང་ན་ལྟ་བུའང་རྒྱུན་དུ་འདོད་དགོས་པས་ཏུ་ཅང་ཐལ་  
 ལོ་སྐྱམ་ན་གོང་སྒོས་ལྟར་སྐད་གཉིས་དོན་ཐོག་ཏུ་དབབ་དུས་མཚུངས་ཕྱིན་  
 རྒྱུན་དང་མིང་སོགས་ཡིན་མཉམ་དགོས་པར་བསམས་པ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་  
 ཐལ་ཆེས་ཏེ། དཔེར་ན། ལྷ་རྩ་ཡ་ཤ། ཞེས་པར་ན་ར་སྐད་མེད་དང་། ལྷ་ཡ་  
 ན་ཤ་གྱི་ རྒྱུན་དོན་བུར་བསྐྱར་བ་ན་བོད་སྐད་བྱ་ཞེས་པ་མིང་ཡིན་གྱི་རྒྱུན་མ་  
 ཡིན་པ་དང་། སརྩེ་ཡ་ཞེས་པར་སརྩེ་ཀུན་དང་ལྷོ་ཡའི་དོན་པན་པར་བསྐྱར་  
 བ་ན་པན་པ་རྒྱུན་མ་ཡིན་པ་སོགས་མཐའ་ཡས་པའི་ཕྱིར་དོ། །ལེགས་སྐྱར་  
 གྱི་ལུགས་ལའང་ཀླ་དང་ཏ་བྱ་དང་ཏུ་ཐུན་ལ་སོགས་པ་རྒྱུན་ཡིན་མོད་གྱི་  
 དེའི་མཐའ་ནི་སྤྱ་ཏའིང་ཡིན་པས་རྒྱུན་དང་ནི་སྤྱ་ཏ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འགལ་བར་  
 བསམས་ནའང་མི་རུང་དོ།

ཡང་སྐད་དོད་ལ་རྣམ་དབྱེ་དབྱེ་བར་མི་ངེས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་  
 གང་ཅི་དེ་སོགས་ཆིག་སྐད་མིན་ཞེས་གསུངས་པའང་བྱེ་བྲག་མ་བྱེ་བའི་  
 གསུངས་ཏེ་དེ་དག་གི་སྐད་དོད་ཡུལ་ཏུ་གོ་སོགས་རྒྱ་མཆན་སོགས་གྱི་  
 དོན་ལ་འཇུག་པའི་ཆོ། རི་སྤྱ་ཏ་ཡིན་པ་འཆི་མེད་མཛོད་སོགས་སུ་གསལ་  
 ཞིང་སརྩེ་རྣམས་མའི་སྐབས་སུ་ནི་སྤྱ་ཏ་མ་ཡིན་པའང་སྐྱ་གཞུང་རྣམས་སུ་གསལ་  
 བས་དེ་དག་མ་བྱེད་པར་སྒོམ་ཡོར་གྱིས་གཞན་ལ་ཁྱོལ་བར་སྤང་བའི་ཕྱིར་  
 དོ། །དེས་ན་འཆི་མེད་མཛོད་སོགས་གཟིགས་པའི་ཞལ་ནད་ཀྱང་དེ་ཅམ་

དུ་བས་སོ། །ཡང་དོན་དམ་པར་དབྱེར་མེད་ན་ཞེས་པ་ལྟ་བུའི་ན་དེ་ལ་དོན་  
 འཆད་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པར་བཤད་འབྲུག་པ། སྤྱི་ཆོག་མི་མཐུན་པར་སྟོན་  
 པའི་རྒྱས་པ་ནའི་སྤྱི་དེ་ལ་མེད་ན་དོན་དམ་དུ་དབྱེར་མེད་ཅེས་ཆོག་སྤྱི་མ་  
 དང་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་དབྱེར་ཡོད་ཅེས་ཆོག་སྤྱི་མ་དག་སོ་སོའི་ངོ་བོ་བརྗོད་པ་  
 ཅུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་དེ་གཉིས་ལ་མི་མཐུན་པར་སྟོན་པའི་རྒྱས་པ་དེ་བས་ཀྱང་  
 མེད་དོ། །གཞན་ཡང་མི་འཐད་པ་དུ་མ་ཞིག་སྤྱང་ཡང་དགག་པའི་སྤྱོད་པ་མ་  
 བྱས་ལ། སྤྱི་སྤྱོ་རྩ་འགྲེལ་དང་ སྤྱི་བ་ཀུན་ལ་འབྲུག་པའི་སྤྱིའི་བསྟན་བཅས་རྩ་  
 འགྲེལ་འདི་རྣམས་ལ་འདང་མི་འཐད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་མཁས་པ་གཞན་གྱིས་  
 གཞོད་བྱེད་བརྗོད་པ་གནད་དུ་སོང་བའང་མང་བར་སྤྱང་བས་འཕགས་ཡུལ་  
 མཁས་པའི་ལེགས་བཤད་ནི་མིན་པར་ངེས་མོད། འོན་ཀྱང་སུམ་ཅུ་པའི་  
 སྐབས་སུ་འགའ་ཞིག་དངས་པ་སོགས་གཞུང་འདིའི་དོན་དང་སྐབས་འགར་  
 མཐུན་པའི་ལེགས་བཤད་མང་དག་ཀྱང་འབྲུག་པས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འདོར་བྱ་  
 བྱི་མ་ཡིན་ནོ། །

རྗེས་ འབྲུག་གི་དགོས་པ་དངོས་བཤད་པ།

དེ་ལྟར་གལ་ཆེ་བའི་འཕྲོས་དོན་ཅུང་ཟད་བཤད་ནས། བཞི་བ་རྗེས་  
 འབྲུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་དགོས་པ་ཅིའི་སྤྱིར་འབྲུག་པ་འཆད་པ་ལ། རྗེས་  
 འབྲུག་གི་དགོས་པ་དངོས་བཤད་པ་དང་། ཞར་བྱང་ཡི་གེའི་འབྲུག་པ་སྤྱིའི་  
 དགོས་པ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ནི།

ཅེ་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །

ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་སྟེ། །

མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆིག་ཕྱུང་ནས། །

ཆིག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པར་བྱེད། །

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་དགོས་པ་  
 ཅེའི་ཕྱིར་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། སྟོན་འཇུག་ཡོད་མེད་གང་ཡང་རུང་བའི་  
 མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་དུ་མ་འདུས་པ་ཡིན་ཡང་རུང་  
 རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་གང་རུང་ཞིག་མ་ཞུགས་པར་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་མིང་  
 དུ་གྲུབ་པ་མི་སྲིད་པས་ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་  
 དང་། མིང་གཅིག་གམ་གཉིས་སམ་དུ་མ་སྒྲེལ་དུ་བྱེད་ཀྱང་མཆོམས་སྦྱོར་  
 བར་བྱེད་པའམ་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱེ་དང་སྤང་སོགས་པལ་  
 ཆེར་རྗེས་འཇུག་ལས་བྱུང་ཞིང་རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་པ་དེ་རྣམས་མ་ཞུགས་  
 བ་དོན་གྱི་བྱད་པར་བརྗོད་པའི་ཆིག་ཏུ་འགྲུབ་པ་མི་སྲིད་པས་མིང་གི་ཁོངས་  
 ནས་ཆིག་དབྱུང་བའི་ཕྱིར་འཇུག་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་ཆིག་གིས་འཛིག་ཏེན་དུ་དོན་  
 རྣམས་རྗོད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དོན་མཆོན་པའི་བརྗོད་པ་རི་སྟེད་པའང་རྗེས་  
 འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་འཇུག་པའི་དགོས་པར་གྲུབ་པོ་ཞེས་སོ། །

སྐབས་འདིར་མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་གསུམ་པོ་རི་ལྟར་དཔྱེ་བའི་ཚུལ་ནི།

བླ་ཀ་ར་ཏའི་ལུགས་ལ་རྣམ་དབྱེའི་མཐའ་ཅན་ནི་ཆིག་གོ། རྣམ་དབྱེ་མེད་  
 པ་ནི་མིང་ངོ། །ཞེས་འབྱུང་ཡང་། བོད་སྐད་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གཅིག་  
 ཆིག་མིང་ཅམ་ལས་ལོགས་སུ་དབྱེར་མེད་ཅིང་། དག་དང་རྣམས་ཀྱི་སྤང་  
 ཀྱིས་གཉིས་ཆིག་དང་མང་ཆིག་མཆོན་ཡང་ད་དུང་དེ་དག་གི་མཐར་རྣམ་  
 དབྱེ་གཞན་འདུག་པ་སོགས་ཀྱིས་རྣམ་གཞག་དེ་ལྟ་བུ་སྦྱར་དུ་མི་རུང་བ་  
 དང་། ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཡི་གེ་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་མིང་། མིང་དུ་  
 མ་འདུས་པ་ལས་ཆིག་ཅེས་གསུངས་པའང་སྒྱིར་བཏང་རགས་པ་ཅམ་ཡིན་  
 པས་འདིར་སྤྲ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་མི་འགྱུར་བས་སྐབས་འདིར་ནི་བོད་སྐད་  
 གཞིར་གཞག་གིས་གང་ཞིག་ཡི་གེ་གཉིས་སམ་མང་པོ་འདུས་པའང་རུང་  
 རོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པའི་སྒྲིན་མིང་ཡིན་ཞིང་། མིང་དེ་ཉིད་རྣམ་དབྱེའམ་  
 སྤང་གང་རུང་དང་ལྡན་པས་དོན་གྱི་བྱད་པར་སྟོན་པར་བྱེད་པ་རྣམས་ནི་  
 ཆིག་དང་། ཆིག་མང་པོ་སྤྲེལ་ནས་དོན་དང་ལྡན་པའི་ངག་གི་ཐེང་བར་བྱུབ་པ་  
 ནི་བརྗོད་པ་ཞེས་བྱའོ། །དེའང་བསྟན་བཅོས་འདི་ཡི་ལུགས་ཀྱིས་དབྱངས་  
 ཡིག་སྟོག་ཞུགས་མི་བཞེད་པས་དེ་ལྟ་བུ་ཡི་གེ་གཅིག་ཡིན་ཡང་བཤད་མ་  
 ཐག་པ་ལྟར་རྗེས་འདུག་དངོས་སུ་མེད་ཀྱང་དོན་གྱིས་ཐོབ་པས་དཔ་ཞེས་ཡི་  
 གེ་གཉིས་སུ་འགྱུར་བ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་ཡི་གེ་གཉིས་ཆོགས་པའི་མིང་གི་མཆོན་  
 གཞི་དང་། དེ་བཞིན་དུ། དཔལ། དགའ་བ། སྦྱབ་པ། བསོད་ནམས་ལྟ་བུ་  
 རིམ་བཞིན་ཡི་གེ་གསུམ་བཞི་ལྟ་བུ་འདུས་པའི་མིང་དུ་ཞེས་པར་བྱ་ཞིང་།

ཡི་གེ་དེ་ལས་མང་བ་འདུས་པའི་མིང་རྣམས་ཀྱང་མཆོན་པར་བྱའོ། །ཡང་།  
 སྐྱུ་འཕྱུལ་ཆེན་མོ། རྫོང་ཆེ་འཛིན་དབང་། སྲིད་མེད་བྲ། ལྟ་བུ་རྣམས་ནི་ཆོག་  
 གཉིས་སམ་མང་པོ་བསྐྱུས་ནས་མིང་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་སྟེ། རོན་གྱི་བྱང་པར་  
 དེ་དག་དང་ལྡན་པའི་མིང་ཅན་དེའི་ངོ་བོ་ཅམ་བརྗོད་པའི་བྱིར་མིང་ལས་མི་  
 འདའོ། །འདི་འདྲ་པལ་ཆེར་ལ་བར་གྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་སྤང་རྣམས་བསྐྱུས་པ་  
 མང་ཡང་མ་བསྐྱུས་པའང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ། འཁོར་  
 ལོའི་དབང་ཕྱུག་ ལྟ་བུ་ཅི་རིགས་པར་འབྲུང་བས་དེ་འདྲ་རྣམས་ལ་སྤང་དང་  
 རྣམ་དབྱེ་ཡོད་པས་ཆོག་ཏུ་འབྱུལ་བར་མི་བྱ་སྟེ་སྐྱེ་ལྡོག་ནས་མིང་ཅན་དེའི་  
 རོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པས་མིང་ཉིད་ཡིན་པའི་བྱིར། དཔེར་ན། ལེགས་སྐྱར་  
 ལ། ཀེ་ལ་ཞེས་པ་མགོར་ཉལ་ཏེ་མིང་དེའི་ནང་ན་རོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་པའི་  
 ཆོག་མངོན་གྱུར་དུ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱེ་ལྡོག་ནས་སྤྱི་ངོ་བོ་ཅམ་ཞིག་ལས་མི་སྟོན་  
 པའི་བྱིར་མིང་ཡིན་པ་ལྟ་བུའོ། །ཡང་ལྟ་མོ་དང་སྐྱེན་སྐྱེས་ལྟ་བུ་ནི་ལེགས་་  
 སྐྱར་ལ་མིང་གཅིག་ཉིད་ལ་མོ་རྟགས་དང་བུ་བརྒྱད་ཀྱི་རྒྱུན་སོགས་ཀྱིས་  
 བསྐྱུར་བ་ཡོད་ཀྱང་བོད་སྐད་ལ་དེ་འདྲའི་རྒྱུན་མེད་པས་མིང་གཉིས་བསྐྱུས་་  
 པ་ཡིན་ཞིང་། བདེ་བ་ཅན་ལྟ་བུ་སྤང་གྱི་མཐའ་ཡིན་ཡང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་མིང་  
 དུ་བྱེད་པའི་ཆེ་རོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་ཆ་ནས་མིང་ཡིན་ཞིང་། བདེ་བ་དང་  
 ལྡན་པ་ཅམ་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན་ན་རོན་གྱི་བྱང་པར་སྟོན་བྱེད་ཡིན་པས་ཆོག་  
 ཏུ་འགྱུར་ཏེ་སྐྱབས་ཐོབ་ཀྱིས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་འསྤང་རྣམས་



ལའང་། གང་། དེ། འདི། ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་མིང་ཙམ་དང་། གང་དག གང་  
 སྤྱིར། དེ་ལྟ་བུ་ རོན་གྱང་། དེ་ལྟ་ན། ལྟ་བུ་རྣམས་ཆིག་དང་། བ། ལ། སྟེ། ལྟ་  
 བུ་རྣམས་མིང་ཆིག་གང་ཡང་མ་ཡིན་པར་གོ་དགོས་ཤིང་། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་  
 པ་ནས་བདུན་པའི་བར་དང་། གཉིས་དང་མང་པོའི་ཆིག་སྤད་དང་། བོད་པའི་  
 སྒྲ་སོགས་སྦྱར་བ་རྣམས་ནི་ཆིག་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་སྤད་ཙམ་གྱིས་  
 ཆིག་ཏུ་གྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ནི་སྦྱར་ཡང་སྤད་དང་རྣམ་དབྱེ་ཅི་རིགས་  
 པར་འདུག་པ་ཡོད་ལ་རྣམ་དབྱེས་ཆིག་ཏུ་གྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ནི་སྦྱར་  
 རྣམ་དབྱེ་འདུག་པ་མ་ཡིན་ཞིང་འསྤད་འགའ་ཞིག་འདུག་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་  
 བ། དེ་ཡིས་གྱང་། ཁྱོད་ཀྱི་ནི་ལྟ་བུ་རྣམས་སོ། །ཆིག་བསྐྱས་ནས་མིང་དུ་  
 གྱུར་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཡང་སྤད་དམ་རྣམ་དབྱེ་སྦྱར་བས་དོན་གྱི་ཁྱད་  
 པར་སྟོན་པར་བྱེད་ན་ཆིག་ཏུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཞིབ་མོའི་སྒྲོས་དབྱེད་པར་བྱ་  
 སྟེ་ཁྱད་པར་མཐའ་དག་ནི་འདིར་འབྲི་བར་མ་ལངས་སོ། །ཡང་བརྗོད་པ་ཞེས་  
 བྱ་བའང་སྦྱིར་མིང་ཆིག་ཡི་གེ་གང་ཡང་རུང་དག་གིས་བརྗོད་པས་ཐམས་  
 ཅད་ལ་སྦྱར་དུ་རུང་ཡང་། སྟན་དག་གི་གཞུང་དུ་བརྗོད་པ་དང་གཏམ་གཉིས་  
 རིགས་ གཅིག་པར་བཤད་པ་བཞིན་མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་  
 བརྗོད་པ་ནི་ཆིག་ཏུ་མ་འདུས་པའི་དག་གི་སྤང་བ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་མིང་  
 གཞན་གཏམ་ཞེས་གྱང་བྱ་སྟེ། བརྒྱ་དཀར་པོ་ལྟར་རྣམ་པར་མངའ་ས་པའི་བྱང་  
 རྒྱུ་སེམས་དཔའ་མཁས་པ་རྣམས་ནི་འདིག་ཉིན་གྱི་རྒྱན་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་

ནོ།། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །འདི་ཐད་ཀྱི་ཞ་ལུ་འེ་འགྲེལ་བར་གནས་བརྒྱད་ཆེན་  
མོ་འེ་རྗེས་སུ་འབྱུང་བའི། སྐྱ་དང་སྐད། མིང་དང་མཆོན་མ། བཟ་དང་ཐ་སྙད།  
ཆིག་དང་དོན་ཏེ་ཡི་གེ་འཇུག་པའི་གནས་བརྒྱད་ཀྱི་བཤའ་དང་པ་ཞིག་འབྱུང་  
བ་པལ་ཆེར་ལེགས་བཤའ་དུ་ཡོད་ཀྱང་། བོད་སྐད་ཟུར་ཆག་ཏུ་མཛད་པ་  
ཅུང་མི་ལེགས་ཏེ། སྐད་རིགས་བཞི་ནི་འཕགས་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་  
བཞག་ལ།

སྟན་ངག་མེ་ལོང་དུ།

བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་ལེགས་སྦྱར་ལས། །

གཞན་པ་ཟུར་ཆག་ཉིད་དུ་བཟོད། །

ཅེས་འབྱུང་བའང་འཕགས་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཕྱིར། གོ་ཁྲ་ལ་  
སོགས་པ་ཡུལ་འཁོར་ཆེན་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་རྣམས་ནི། ཏུ་  
མ་ལ་ཏུ་མི་དང་། ཨ་ཏི་ལ་ཏུ་མི་དང་། སྤྲི་ཤ་ལ་ས་རི་ཤ་དང་། ཨ་ཁྲེ་ལ་  
ཨ་གིན་དང་། རྩུ་ལ་ར་ཏན་ལྟ་བུ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཟུར་ཉམས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་  
པ་དང་། རྒྱ་གར་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་བ་ལང་རྗེ་ལ་སོགས་པའི་སྐད་རྣམས་ནི་  
རང་བཞིན་གྱི་སྐད་དེ་རྣམས་ཉིད་ལས་ཟུར་ཉམས་པར་འདོན་པ་ཅམ་ཡིན་  
པ་དང་། ཤ་ཟའི་སྐད་ཅེས་པའང་རྫོས་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་སུ་འབྱུང་སྟེ།  
ཨྲཱ་ཏུ་ཏུ་ཞེས་པར། ཨྲཱ་ཨྲཱ་ཏུ་དང་། ཡ་ཏེ་བི་ཞེས་པར། ར་ཨི་ཨི་ཏུ་དང་།

ཀྱུ་ལ་ཕྱ་རྟོ་ཞེས་པར། ཀྱུ་ལ་ཕྱ་རྟོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཟུར་ཤིན་  
ཏུ་ཉམས་པ་ཅམ་ཡིན་པས་སྐད་རིགས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལེགས་སྦྱར་ལས་  
ཟུར་ཆག་པ་ཉིད་དུ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་ལེགས་སྦྱར་ལས་གཞན་པའི་སྐད་  
ཐམས་ཅད་ཟུར་ཆག་ཏུ་གསུངས་པ་ཡིན་གྱི། བོད་དང་རྒྱ་ནག་ལྟ་བུའི་སྐད་  
རྣམས་ནི་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཟུར་ཆག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟུར་ཆག་ཏུ་འཛོག་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ཅིའང་མེད་དོ། །འོན་ཀྱང་བོད་དང་རྒྱ་ནག་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་  
དབུས་པའི་སྐད་བསྟན་བཅོས་སུ་གྲགས་པ་རྣམས་ལ་ལྟོས་ནས་སོ་སོའི་  
མཐའ་འཁོབ་པའི་སྐད་སོགས་དེ་ལས་མ་དག་པར་འདོན་པ་རྣམས་ཡུལ་དེ་  
དང་དེའི་ཟུར་ཆག་གི་སྐད་ཡིན་ལོ་ཞེས་སྦྱ་ན་ནི་འོས་པ་ཅམ་མོ། །

དེས་ན་བོད་སྐད་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་རིགས་བཞིའི་ཁོངས་སུ་མི་ཚུད་པས་  
སྐད་རིགས་དེ་བཞི་ལས་འདི་ཡིན་ཞེས་ངོས་གཟུང་མི་དགོས་ཀྱང་རུང་  
མཐུན་སྦྱོར་ན་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཡིན་བྱས་པས་ཆོག་སྟེ་སྤྱི་ཏུ་ཞེས་པ་  
པལ་བ་ལ་འདུག་པས། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་འཁོར་ཆེན་པོར་གྲགས་པའི་པལ་  
སྐད་བཞིན་དུ། བོད་ཡུལ་གྱི་པལ་སྐད་དམ་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ངོ། །ཡང་མིང་གི་སྐབས་སུ་བད་སྟོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེའི་མཐའ་ཅན་  
ཞེས་བྱང་ཡང་ཡིག་ནོར་དུ་གོར་མ་ཆག་སྟེ་ཁོང་ལྟ་བུའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་  
ལ་དེ་ཅམ་གྱི་འབྲུལ་བ་ག་ལ་འབྱུང་། ཞ་ལུའི་གསུང་གི་རྗེས་སྒྲོས་མཛད་  
པར་རྫོམ་མཁན་ཕྱིས་ཀྱི་འགྲེལ་བྱེད་ཅིག་གིས་ནི་དེ་ཅམ་ལའང་རྟོག་དཔྱད་

མ་ཁྱུགས་པར་ཚིག་དེ་ཉིད་བཤུས་ཤིང་མིང་གི་ངེས་ཚིག་ནུ་མའི་སྐྱ་ལས་  
 བྲངས་ཏེ་ལེགས་པར་བཤད་པ་མ་ཉོགས་ནས་གཞན་དུ་བྲངས་པ་དང་། སྐྱ་  
 བར་བྱེད་པའི་དུས་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད་ཅེས་པའི་འབྲུ་དོན་མ་གོ་བར་སྐྱ་བར་  
 བྱེད་པའི་འདུས་བྱས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅེས་འདོན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ཀྱི་དོན་ལ་  
 འགལ་བ་མང་པོ་སྒྲོས་པ་སོགས་རྗེས་སྒྲོས་བྱེད་ཕྱིན་རྗེས་སྒྲོས་གྲུར་མོ་  
 ལུགས་དེ་ལེགས་པ་ལ་དེའང་མིན་པའི་མཁས་ཁྱུང་འདོད་པས་རྗེས་སྒྲོས་  
 གྲུང་མ་འཁྱོར་བ་དེར་གདའོ། །

ཞར་བྱུང་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྤྱི་འདོན་པ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ཞར་བྱུང་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྤྱི་འདོན་པ་བཤད་པ་ལ། ཡི་  
 གེའི་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་དགོས་པ་བཤད་པ་དང་། ཡི་གེའི་  
 འཇུག་པ་ཇི་ལྟར་སྒྱུར་བའི་ཚུལ་གྱི་བསྟན་བཅས་འདི་ཉིད་བརྩམས་པའི་  
 དགོས་པ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ་དགོས་པ་ལྷོག་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པ་  
 དང་། ཉིང་དགོས་ལྷོག་ཕྱོགས་ནས་བསྟན་པ་ལོ། ། དང་པོ་ནི།

མོ་ཡི་ཡེ་གི་མེད་པ་ན། །

ཕོ་ཡིག་བརྗོད་པ་མེད་པར་འགྱུར། །

ཕོ་ཡིག་དེ་དག་རྣམས་ལ་ཡང་། །

འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་ན་ནི། །

མིང་དང་ཆིག་གྲང་གསལ་མི་རུས། །

མིང་ཆིག་གསལ་བ་མེད་ན་ནི། །

དོན་རྣམས་བརྗོད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། མོ་ཡི་ཡི་གེ་གི་གྲ་སོགས་ཞུ་མི་བཞི་པོ་མེད་ན་  
 མོ་ཡིག་ཀྲ་མི་རྣམས་ཁོ་ནས་བརྗོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ་ཞུ་ མི་རྣམས་ལ་  
 ལྟོས་པའི་བརྗོད་པ་དེ་སྟོད་མི་ཆང་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་དང་། མོ་ཡིག་ ཀྲ་མི་  
 དེ་དག་རྣམས་ལ་འང་ཞུ་མི་དང་ལྟན་མི་ལྟན་རི་ལྟར་ཡང་འཕྲུག་པར་བཅས་  
 པ་སྟེ་འཕྲུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུ་མེད་པར་གྱུར་ན་ནི་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་མིང་  
 དང་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པའི་ཆིག་གྲང་གསལ་བར་མི་རུས་ཏེ། ཡི་གའི་  
 ཁོངས་ནས་མིང་སྤྱང་སྟེ། །ཞེས་སོགས་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་མཆན་  
 གྱི་ཕྱིར་དང་། མིང་དང་ཆིག་གསལ་བར་གྱུར་པ་མེད་ན་ནི་དོན་གྱི་རྣམ་པ་  
 རང་དང་གཞན་ལ་མཆོན་ཞིང་གོ་བར་བྱེད་པའི་བརྗོད་པ་རྣམས་གྲང་མེད་  
 པར་འགྱུར་རོ། །དེས་ན་ཞུ་མི་རྣམས་ནི་ཀྲ་མིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་བརྗོད་  
 པའི་ཡན་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཕྱིར་དང་། འཕྲུག་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་ནི་  
 མིང་ཆིག་གསལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཡི་གའི་འཕྲུག་པ་མཐའ་དག་དང་  
 ལྟན་པའི་མིང་ཆིག་རྣམས་ནི་དོན་རི་སྟོད་པ་དག་མཆོན་ཅིང་བརྗོད་པའི་ཕྱིར་  
 འཕྲུག་པར་མཁས་པ་རྣམས་ལ་རབ་ཏུ་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་པའང་ཡིན་པས་ཡི་  
 གེ་དང་ཡི་གའི་ཆོགས་དང་སྦྱོར་བ་དེ་རྣམས་ནི་རང་གི་ངང་གིས་དོན་ནམ་



དགོས་པ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ། །

འདིར་འགྲེལ་བྱེད་ཁ་ཅིག་གིས་མོ་ཡིག་ཅེས་པ་མིང་གཞི་ཕོ་མོ་མ་  
 བོང་གསུམ་དུ་དབྱེ་བའི་མོ་ཡིག་རྣམས་ལ་ངོས་བཟུང་ནས་དེ་ནས་སྤྱང་བའི་  
 འཇུག་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་མེད་ན་མིང་གཞིའི་ནང་ཚན་ཕོ་ཡིག་རྣམས་ཀྱི་  
 བཟོད་པ་དོན་མེད་པར་འགྱུར་ཞེས་བཀའ་མོད། ཞེན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། སྤྱིར་  
 མོ་ཡིག་རྣམས་ཞེས་ཟེར་ཡང་ཡང་ཏིག་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་བཅུར་དམིགས་ཅེ་  
 གཏད་པས་དེ་དག་མེད་ན། ཕོ་ཡིག་ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ལྷ་པོའི་བཟོད་པ་དོན་མེད་  
 པར་འགྱུར་ཞེས་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་རྣམས་མེད་པའི་ཉེས་པ་དེ་འཇུག་ཡུལ་  
 ཀྱི་ཡི་གེ་ཐམས་ཅད་དང་སྤྱིར་རིགས་པ་ལ་ཕོ་ཡིག་ཉི་ཆེ་བ་དེ་རྣམས་ཁོ་ན་  
 དང་སྤྱིར་བ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་པ་ཅིའང་མེད་པའི་བྱིར་དང་། མོ་  
 ཡིག་འཇུག་པ་བཅུར་ཁས་སྤངས་ནས་ཕོ་ཡིག་ཀཱ་ལི་ཐམས་ཅད་ལ་འདོད་  
 ནའང་མི་རུང་སྟེ་འཆད་འགྱུར། འཇུག་པར་བཅས་པ་མེད་ན་ནི། །མིང་དང་  
 ཚིག་གྲང་གསལ་མི་རུས། །ཞེས་པ་དང་སྒྲོས་པར་འགྱུར་བའི་བྱིར་རོ། །འདི་  
 ལྟར་འཆད་མཁན་བྱི་མ་ཞིག་གིས་ཞ་ལུ་བའི་གསུང་རྒྱུ་སྒྲོར་དུ་བྲངས་མོད་  
 ཀྱི། ཞ་ལུ་བས་ནི་འདིར་བསྟན་གྱི་ཕོ་མོ་སོ་སོར་གང་ཡིན་ངོས་བཟུང་བ་  
 མི་འདུག་གྲང་ཁོ་རང་གིས་སྒྲོ་ཀ་སྤྱི་བྱེད་འགྲེལ་བའི་མཚམས་མ་བྱེད་པས་  
 རོངས་པར་སྤང་ངོ། །རྒྱས་འགྲེལ་དེ་ཅམ་གྱི་ཐུགས་ཁུར་བ་བཞེས་པ་ལ་  
 ཁུངས་སུ་མཛད་རྒྱུའི་ཐུག་དཔེ་དེར་ཐུགས་ཏྲིག་ཞིབ་མོ་ཅམ་ཡང་མི་མཛད་

པ་ནི་ཡ་མཚན་པའི་གནས་སོ། །འགྲེལ་བྱེད་འདིས་མོ་ཡིག་འདིར་བསྟན་གྱི་  
ཞུ་མི་བཞི་ལ་ངོས་འཛིན་མཁན་ཆོར་དགག་པ་མང་དུ་མཛད་མོད། རྟོགས་  
སྒྲ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱངས་ཡིག་སྟོག་ཞུགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་བོད་ཡིག་ལ་སྦྱར་བ་  
ཡོད་ན་ནི་སྟོན་དེ་དག་འགྲོ་བར་སྦྱང་ཡང་པལ་ཆེར་གྱིས་ཞུ་མི་ཞེས་བ་གི་  
གུ་སོགས་ལ་བསམས་པ་འདྲ་བས་དེ་ལྟ་ན་རྟོགས་སྒྲ་འདི་རྣམ་མ་ལངས་པར་  
དགག་གཞག་གི་ཉི་མ་ཤར་བེར་བ་དེ་བྱུང་སྣང་ངོ། །

ཉིང་དགོས་ལྟོག་རྟོགས་ནས་བསྟན་བ།

གཉིས་པ་ཉིང་དགོས་ལྟོག་རྟོགས་ནས་བསྟན་པ་ནི།

དེ་ལྟར་གྱུར་ན་འཛིག་ཏེན་དུ། །

དོན་མཚོན་བཟོད་པ་ཀུན་གྱང་མེད། །

རིག་བྱེད་སྒྲ་བའང་ཡོད་མི་འགྱུར། །

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །

བསྐྱབ་པ་རྣམས་གྱང་མེད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟར་མིང་ཆིག་བཟོད་པ་ཐམས་ཅད་མེད་པར་  
གྱུར་ན་འཛིག་ཏེན་འདིར་དོན་མཚོན་པར་བྱེད་པའི་བཟོད་པ་སྟེ་ལྷུང་དུ་སྟོན་  
པའི་སྒྲ་སྟངས་ཐམས་ཅད་མི་འགྱུར་བས། དེ་ལ་བསྟོས་པའི་འཛིག་ཏེན་པ་དང་  
ཐུན་མོང་པའི་བཟོ་གནས་དང་ཅིས་དང་སྟན་ངག་སོགས་རིག་བྱེད་སྒྲ་བ་

རྣམས་ཀྱང་ཡོད་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པར་འཇུག་  
 པའི་ཤེས་བྱ་ཐུན་མོང་མིན་པ་ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་དང་རྫོགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་རྣམས་སྟོན་ཞིང་སྤྱོད་པའོང་མེད་པར་འགྱུར་བ་  
 དེའི་ཕྱིར། མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་འཇིག་རྟེན་དུ་  
 ཡོད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དགོས་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་  
 པའི་ཤེས་བྱ་དང་བསྐྱབ་བྱ་མཐའ་དག་ཅི་རིགས་པར་སྟོན་ཅིང་སྤྱོད་པ་འབྱུང་  
 བ་དང་། དེ་དག་ལ་ཞུགས་ཤིང་སྤང་དོར་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་བྱས་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་འདི་དང་གཏན་གྱི་བདེ་བ་དམ་པ་ཐུན་ཐུམ་ཆོགས་པར་འབྱུང་བ་  
 རྣམས་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའི་དོན་རྟོ། །འདིར་རིག་བྱེད་ཅེས་པ་མཆོན་སྦྱོན་  
 སོགས་རིག་བྱེད་བཞི་པོ་ཁོ་ན་ལ་འདོད་པ་ནི་བྱབ་ཆུང་བས་མི་ལེགས་ཏེ་  
 བོད་བརྟ་སོར་གཞག་གིས་ཐུང་མོང་བའི་ཤེས་བྱ་རིག་གནས་ཐམས་ཅད་  
 ལའང་རིག་བྱེད་ཅེས་པའི་སྤྱོད་འཇུག་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་ན། མོ་ཡི་ཡི་གེ་མེད་  
 ན་ནི། །སོགས་ནས། བསྐྱབ་པ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བར་  
 གྱི་གཞུང་འདིས་གོང་སྟོས་ལྟར་རྗེས་འཇུག་ཁོ་ནར་མ་བཟད་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་  
 སྦྱོང་དགོས་པ་བསྟན་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི། ཡི་གེའང་བོད་ཡུལ་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་  
 མ་བྱས་པར་སྦྱི་བྱབ་ལ་སྦྱར་དུ་རུང་བའི་དབང་ས་སམ་ང་རོ་ཅམ་ལ་མོ་ཡིག་  
 དང་། གསལ་བྱེད་དམ་ང་རོས་འདྲེན་པའི་ཡི་གེའི་རྣམ་ཆ་ཐ་དད་པ་རྣམས་  
 ལ་ཕོ་ཡིག་དང་ཡི་གེ་དེ་རྣམས་དོན་མཆོན་པའི་བརྗོད་པ་ལ་ རི་ལྟར་འཇུག་

པ་དེ་ལྟར་སྒྲོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བཅས་པ་ཞེས་དགོངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
ནས། ཚིག་དོན་ལྷག་མ་རྣམས་དང་སྒྲེལ་ཏེ་བཤད་ནའང་དཔྱད་ལྡན་དག་གི་  
སྒྲོལ་འཇེབས་པར་འགྱུར་རོ། །

ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྟོན་པའི་བསྟན་བཅོས་འདིའི་དགོས་པ་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྟོན་པའི་བསྟན་བཅོས་འདིའི་དགོས་པ་  
བསྟན་པ་ལ་དངོས་དང་། དགོས་པ་དེ་འགྲུབ་པར་སྟོན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

ཇི་ལྟར་འཇིག་རྟེན་སེམས་ཅན་རྣམས། །

ཕུང་པོ་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་དང་། །

གྲུབ་མཐའ་གཞན་ཡང་ཡོད་ན་ཡང་། །

རང་ཉིད་ཀྱིས་ནི་མི་ཤེས་བཞིན། །

དེ་བཞིན་ཡི་གེའི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས། །

སྒྲ་བ་ཀྱན་ལ་གནས་གྱུར་གྱང་། །

རང་ཚུལ་དེ་ཉིད་མི་ཤེས་པས། །

དོན་ལ་སྒྲོར་བ་ག་ལ་ཤེས། །

དེ་སྒྱུར་སྒྲ་བའི་དབང་ཕྱག་གི་ཁྲེས་སྒྲས།

ཞེས་གསུངས་ཏེ། དཔེ་ཇི་ལྟར་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་

ལ། གཟུགས་ཕྱང་ལ་སོགས་པའི་ཕྱང་པོ་དང་། མིག་གི་ཁམས་ལ་སོགས་  
 པའི་ཁམས་དང་། མིག་གི་སྐྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་རང་  
 རང་ལ་ཡོད་པར་མ་ཟད། གྲུབ་པའི་མཐས་བཞག་པ་གཞན་ཡང་གྲངས་ཅན་  
 པའི་དེ་ཉིད་ཉིར་ལྷ་དང་། རང་བའི་ཐེག་ཆེན་ལུགས་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་  
 སོགས་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ཡོད་ཅིང་། ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ལྟན་  
 ཅིག་ཏུ་འགྲོགས་པ་ཡིན་ཡང་ཐོག་མ་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་རྣམ་གཞག་རང་ཉིད་  
 གྱིས་ཤེས་པ་མེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། རང་རང་གི་ཡི་གེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་འཇུག་  
 པའི་ཚུལ་ཡང་ཡུལ་སོ་སོའི་ཕྱང་སྟོན་པའི་སྐྱ་སྐྱད་ཀྱི་སྐྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་གནས་པ་སྟེ་མེད་པ་མི་སྲིད་ཀྱང་གཞན་གྱིས་བརྟེན་སྐྱད་པ་  
 ལ་སོགས་པའི་རྒྱུ་མེད་པར་ཐོག་མ་ནས་ཡི་གེ་རྣམས་མིང་ཆོག་སོགས་ལ་  
 ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་རང་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཀྱང་མི་ཤེས་ན་མིང་ཆོག་ལ་སོགས་པ་  
 དེ་རྣམས་བྱེ་བྲག་བྱེ་ནས་དོན་ལ་ཇི་ལྟ་བར་སྦྱོར་བའི་ཚུལ་ག་ལ་ཤེས་ཏེ་མི་  
 ཤེས་སོ། །དེ་བས་ན་ཐུ་མི་བདག་གིས་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལ་རབ་ཏུ་བཅེ་  
 བའི་སྒོས་འདི་དང་གཏན་གྱི་བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་  
 མིན་པའི་རིག་བྱེད་དང་བསྟན་བཅོས་དང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ཐོས་བསམ་  
 སྒོམ་གསུམ་སོགས་ལེགས་པར་སྒོམ་ཅིང་ཤེས་སུ་རུང་བ་བརྟེན་ཇི་ལྟར་སྦྱོར་  
 བའི་ཚུལ། ཡི་གེ་དང་མིང་དང་ཆོག་གི་འཇུག་པ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་དུ་  
 ཉོགས་པ་ལ་རག་ལས་པར་མཐོང་ནས་དགོས་པ་བྱེད་པར་ཅན་དེ་ལྟ་བུའི་



ཆེད་དུ་ཡུལ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐད་དང་རྗེས་སུ་འཆམ་པའི། ཡི་གེའི་འཇུག་པ་  
གསལ་བར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་འཕགས་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲི་  
བའི་དབང་ལྷག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་བརྟེན་སྦྲེད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཆད་པའི་  
ཚུལ་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྤྲིས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །

དེ་འབྲུག་པར་སྟོན་པ།

གཉིས་པ་ནི།

འདི་ཀྱན་རྟོགས་གྱུར་ཅིག

ཅེས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡི་གེའི་འཇུག་པ་ལེགས་པར་སྦྱར་བའི་ཚུལ་འདི་  
གངས་ཅན་གྱི་སྤྱི་བོ་ཀྱན་གྱིས་རྟོགས་ནས་མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་  
ལ་སྟོངས་པ་མེད་པར་སྤྲི་བའི་དབང་ལྷག་ཆེན་པོར་གྱུར་ཅིག ཅེས་པ་སྟེ།  
ཞར་ལ་སྒར་སྟོས་པའི་ཉིང་དགོས་དེ་རྣམས་ཀྱང་འབྲུག་པའི་སྟོན་ལམ་མཛད་  
པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་གཞུང་གི་ཆིག་དོན་གྱི་ཆ་རྣམས་  
ཇི་ལྟར་དཔོག་པ་རེ་ཞིག་བཤད་ཅིན་ཏོ། །

མཇུག་ཅིང་།

འདིར་སྤྲིས་པ།

གང་དག་ཐར་མཆོག་བདེ་ཆེན་དབྱིག་ཐོབ་ཕྱིར། །

ངེས་དོན་སྦྱང་པའི་རྒྱ་མཆོར་འཇུག་འདོད་ན། །

མིང་ཆིག་བརྗོད་གཞི་ཡི་གཏེ་སྒྲོར་བའི་བྲ། །  
སྒོ་ལྷན་དེད་དཔོན་ཆོག་ས་ཀྱིས་བསྟེན་བྲ་ཡིན། །

གྲགས་པའི་གཏེར་གྱུར་ཡོན་ཏན་བྲེ་བའི་མཛོད། །  
མཁས་པའི་ཁང་བཟང་ཅེ་མོར་འཛེག་འདོད་ན། །  
བརྗོད་དང་ཐ་སྙད་ནམ་པར་སྒྲོར་བ་ཡི། །  
འཛེག་སྐྱས་འདི་ལ་མི་བཏེན་ཐབས་གཞན་ཅི། །

ལྷ་དང་མི་མཆོག་རྣམས་ཀྱི་དཔལ་གང་ཡིན། །  
དཔག་བསམ་སྒྲོ་བ་བདུད་ཅིའི་རྗེས་འགོ་བ། །  
དེ་དག་ལེགས་བྲས་ཐུག་ཏེར་ལས་འབྱུང་མོད། །  
དེ་ཡང་རིགས་ལམ་རི་དབང་འདིར་སྟོས་སོ། །

དེང་དུས་ཆེར་སྟེམས་སྒྲི་བཏོལ་ཅན་འགའ་ཞིག  
ཡིག་སྟེབ་ཅམ་ལའང་སྒོ་མིག་ལྷོང་བཞིན་དུ། །  
འཆད་ཉན་གྱིས་པའི་སྒྲོས་གར་སྒྲུར་བ་ལ། །  
མཁས་སྒྲོམ་དེ་དག་གི་ནར་མ་གྱུར་ཏམ། །

བད་སྒྲོད་ཤེས་པས་དོན་ལ་མི་སྒྲིངས་དང་། །

ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་དོན་དམ་རྟོགས་པ་དང་། །

རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་ལུང་ལ་རག་ལས་ཞེས། །

རིགས་པར་སྤྲ་བའི་བྲག་ཅ་སྒྲོ་བཞིན་དུ། །

གཙུག་ལག་དང་འགལ་ལུང་དོན་འཆད་སྒྲོམ་དང་། །

ལུང་དང་འགལ་བའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་བྱེད་པ་རྣམས། །

བསམས་ཀྱིན་ཁོང་ནས་གད་མོ་འཆོར་ན་ཡང་། །

སྟོགས་མའི་རང་མདངས་བཅོས་སུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

དེ་ཕྱིར་རྣམ་པ་ཤད་ལྷ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་འདིའང་། །

མཁས་མཆོག་ལྷ་མིའི་དགོངས་པ་གསལ་བྱེད་པའི། །

རྒྱན་དུ་སྤྲ་འགྲེལ་གཞན་གྱིས་བསྟན་མིན་པར། །

བྲུབ་པ་གཟུང་གནས་རྣམས་ཀྱིས་མཐེན་འགྱུར་མོད། །

པལ་ཆེར་སྟོན་པས་དོན་དུ་མི་གཉེར་ཞིང་། །

སྒྲོ་ལྷན་འགའ་ཡང་ཕྱོགས་སྒྲུང་བྲག་རྩ་ལྡང་། །

དེ་འདྲས་གཞན་ལ་པན་པར་མི་འགྱུར་ཡང་། །  
རང་ཉིད་ལྷག་བསམ་དཀར་བའི་རྒྱན་གྱིད་དོ། །

འདི་ལ་མཁས་པ་དག་གིས་རྣམ་བཤད་པར། །  
རིགས་དང་མི་རིགས་ཅུང་ཟད་དབྱེད་པ་ཡང་། །  
སྤང་དང་སྤག་དོག་དབང་གིས་མ་ལགས་ཏེ། །  
སློ་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་སློ་གྲོས་འཕེལ་སྤྲད་དུ་འོ། །

དེ་སྤྱིར་རི་ལྷར་དཔྱོད་པའི་ཚུལ་འདི་ལས། །  
བརྩམས་ཏེ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །  
རིགས་པའི་སྤང་གྱིད་འབྲུམ་སྤག་སྤྲོས་ནས། །  
མཁན་པོའི་དགོངས་དོན་པད་མ་འབྱེད་པར་མཛོད། །

གང་འདིར་བདག་སློ་དམན་པའི་དབང་གྱུར་པས། །  
མ་བཤད་པ་དང་ལོག་པར་བཤད་པ་སོགས། །  
མཁྱེན་སྦྱན་ཡངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་མཛོད་ལ། །  
ནོངས་པའི་བྱི་མ་རྣམས་པར་སྤྲད་དུ་གསོལ། །

གཞན་གྱི་ལད་མོ་མིན་པར་རང་སྟོབས་ཀྱིས། །

ལེགས་པར་བཤད་པ་ལྟར་རྟེན་གཏོག་གི་མཛོལ་སྤྱི། །

འགའ་ཞིག་བདོག་པར་རྣམས་པའང་མཁས་རྣམས་ཀྱི། །

མགྲུལ་དང་སྟན་གྱི་རྒྱན་དུ་མཛོལ་གྱུར་ཅིག

ཅེས་སྟུམ་ཅུ་བ་དང་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་གཞུང་གི་རྒྱས་འགྲེལ་  
མཁས་པའི་མགྲུལ་རྒྱན་མཁའ་མཛོལ་སྤྱི་གཞི་མཛོལ་སྤྱི་འདི་ནི་དོན་གཉིས་ཅན་དུ་མས་  
སྟོན་དུ་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོམ་བུ་བ་གཙུག་ལག་ཆོས་ཀྱི་  
སྒྲིབ་བ་ཞེས་བྱ་བས་རང་ལོ་སྟུམ་ཅུ་བ་ལ་གཞུང་སྤྱི་མཛོལ་སྤྱི་འགྲེལ་བ་བརྒྱུ་  
བ་གཡེང་བའི་རྒྱན་དུ་མས་འཕྲོར་ལུས་ཤིང་། སྒྲིབ་རང་ལོ་སྟུམ་ཅུ་ཅ་བདུན་  
དུ་སོན་པ་མེ་འབྲུག་ལོར། གྲུབ་པའི་རིགས་སྤྱི་འབྲུངས་ཤིང་གཙུག་ལག་མང་  
པོར་གཟིགས་པའི་སྟན་རས་བད་མའི་འདབ་མ་ལྟར་ཡངས་པ་གངས་ཅན་  
ཀྱི་སའི་དབང་སྤྱུག་དམ་པའི་བཀའ་མདུན་ན་འདོན་ཆེན་པོའི་ཆེན་པོར་གྱུར་  
པ་ཞབས་བྱུང་མདོ་མཁར་བ་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་གྱི་ཞལ་སྤྱི་ནས་མེ་ཏོག་དང་  
བཅས་ཏེ་དངོས་སྤྱི་སྤྱུལ་བར་མཛད་པ་དང་། སྒྲིབ་ཡང་བཀའ་བློན་གྱི་སྟོན་ས་  
ཡང་ཡང་སྤྱུལ་བར་མཛད་པས་བཀའ་བཞིན་བཞུད་པར་ཡིད་ལ་བརྟག་ཀྱང་  
སྤྱུལ་པའི་འགྲུབ་བསྟོན་སྤྱུལ་སོགས་ཆོས་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་དང་ཕལ་ཆེར་བསྟོན་ཏེ་  
མེད་པའི་གཞན་དབང་གི་ཁོལ་ལོ་ཉིད་དུ་འབྱུང་བའི་རྣམ་པར་གཡེང་བ་བར་  
མེད་དུ་གཏོགས་པས་རེ་ཞིག་འབྱུང་ཡང་། རང་ལོ་བཞི་བཅུ་ཅ་ལྔ་པར་སོན་



པ་རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པ་མིག་དམར་ཤིང་པོ་གྱི་བའི་ལོར་སྤར་བཅུ་མས་  
ཟེན་པ་རྣམས་ལ་དག་ཐེར་དང་། སྤྱི་མའི་འཕྲོས་དང་རྟགས་འཇུག་གི་འབྲེལ་  
བ་བཅས་སྟོ་སྒྲ་བའི་དབང་སྟོགས་སྒྲ་བ་གྲོ་ཁུན་གྱི་འབྲུབ་སྟོར་དང་ལྡན་པའི་  
རྒྱལ་བའི་ཆོས་ཀྱི་ནམ་ལངས་འབྲུལ་མེད་བདུད་ཅི་ཐུན་མཆོམས་དང་ལྡན་  
པའི་དུས་དག་བར་ཐུབ་བསྟན་ཆོས་འཁོར་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཡོངས་སུ་  
གྲུབ་པ་འདིའི་དག་བས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྟོགས་  
དུས་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པ་  
དང་ལུས་ཅན་མཐའ་དག་སྤྱི་བའི་དབང་ཐུག་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་  
ཐོབ་པ་གྱུར་ཅིག སུ་ཀླ་ལེ་ཤེ་ཡོ་ལྟ་བ་དུ། ། །

ཡིག་འོར་དང་ཆད་ལྟག་ཡོད་ཆེ་འབྲེལ་བ་གནང་ན་དགའ་སྟོའི་ངང་ནས་བཟོ་བཅོས་ཞུ་ཆོག

སྒྲ་རྒྱུ་ཁ་བྱང་། [marjamson618@gmail.com](mailto:marjamson618@gmail.com)