

སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་བཤད་པ།



༡ ཨོལ་རྒྱ་རིན་པོ་ཆེས་བཅུམས།

དཀར་ཆག

ནང་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ངོས་འཛིན། /3

བདེ་བའི་མཆོག་ནི་སེམས་སྲིད་པ་ཡིན། /5

འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་བསྟན་དགོས། /7

བྱམས་སྣང་མེན་ནི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཟས་མཆོག་ཡིན། /12

ནང་སེམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ངོས་འཛིན།

ང་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་འཛིན་ཏེན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་འདིར་བསྐྱོད་ཏུ་མེད་པའི་ཚུ་སྤྱད་བྲག་པོས་བདས་བ་
བཞིན། མཐོ་བ་མིའི་རིགས་ནས་ཉམ་ཚུང་དུང་འགྲོ་དང་འབྲུ་སྤྱོད་གྲོག་མ་ཚུན་ཆད་བར་དུ་འབད་འབྲུངས་
ལས་ལ་བཙོན་བ་མཐོང་ལ། ད་དུང་ཡངས་བའི་རྒྱལ་ཁམས་དང་། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ། བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་ཞེས་
པའི་སྐད་ཆ་རེའང་བཤད་མོད། རོན་དངོས་རང་ཉིད་ཅམ་གྱི་བདེ་སྲོད་དོན་དུ་གཉེར་ཆེད་མཆོང་སྤྱིང་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། དེ་ཡིན་ཀྱང་སྤྱིང་དེ། རང་དོན་གཙོ་བོར་བྱེད་ཅིང་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་མི་བྱེད་པའི་བྱང་སེམས་
མེད་པས། ས་ཆེན་པོ་འདི་བྱང་སེམས་ཅན་གྱིས་གང་དགོས་པ་དེ་ཡང་སྟོན་ལམ་གྱི་ཡུལ་ཅམ་དུ་ཟད།

གང་ལྟར་རང་གཞན་ཀུན་ལ་བདེ་སྲོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་པ་ཞིག་འཛོམ་རྒྱུ་འདི་སྤྱི་འཕགས་ཀུན་གྱི་བསམ་
སྟོམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་ནད་པས་སྟོན་བསྟེན་བ་བཞིན་སྤྱོད་བསྤྱོད་ཀྱི་ནད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། བདེ་སྲོད་སྤྱོད་པའི་རྒྱ་ཆོགས་གསར་བ་འབྲས་བུ་ལ་བསྐྱེད་
སྤྱིང་བ་ཞིག་དེས་བར་དགོས། དེ་ཡང་འཕགས་པ་ཡུལ་འཁོར་སྐྱོང་གིས་ཁྱུས་པའི་མདོ་ལས།

སྟོང་བ་ཞི་བ་སྤྱི་བ་མེད་པའི་ཚུལ།

མི་ཤེས་པས་ནི་འགྲོ་བ་འབྲམས་གྱུར་བ།

ཞེས་ནམ་པར་ཐར་བའི་སྟོག་སྤྱོད་གསུངས་པ་ནི། ཆོས་ནམས་ཀྱི་རང་རང་གི་ངོ་བོ་བདེན་པས་སྟོང་བ་ནི་སྟོང་
ཉིད་ནམ་ཐར་དང་རྒྱུ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ཞི་བ་སྟེ་མཆོན་མེད་ནམ་ཐར་དང་། འབྲས་བུ་བདེན་གྲུབ་ཀྱིས་སྟོང་བ་
ནི་སྤྱི་བ་སྤྱོད་མེད་པའི་དོན་ཏེ་སྟོན་མེད་ནམ་ཐར་ཡིན། འདི་གསུམ་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ངོ་བོ་བདེན་པར་སྟོང་བའི་
ཚུལ་མ་ཤེས་ན། བདག་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་སྤྱོད་སྤྱོད་དབྱུང་མི་རུས་ལ། དེ་མ་རུས་ན་བདག་འཛིན་དང་
རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་དབང་དུ་སོང་སྟེ། ཆགས་སྤང་སྤོངས་གསུམ་གྱིས་སྤྱིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་སྤྱོད་ཆོགས་

བསགས་སྟོབས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་འདིར་ཐོ་ཚུན་ཀྱི་རྒྱན་ལྷར་
ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུངས་པར་འགྱུར་རོ།།

དེས་ན་རྫོངས་པའི་སེམས་འདི་རིག་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱུར་ཏེ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་ཇེ། གཞན་པན་ཀྱི་
སེམས་སྟོངས་སྟོབས་ཀྱིས་གཞན་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་པའི་དགེ་སེམས། གཞན་དོན་ཁུར་དུ་འབྱེད་པའི་སྙིང་
ཇེ། བན་འདོགས་པའི་ལྷག་བསམ་སོགས་ཆོག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དོན་ཐོག་དུ་འབབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་རང་ཉིད་ལ་
བདེ་སྲོད་འབྱུང་བའི་གཞི་དམ་པ་དང་འཇམ་སྲིད་གི་ཞི་བདེ་བརྟན་པའི་མང་གཞི། ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྲ་སྤྱི་
མཐོང་བའི་མིག་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་བར་ཀྱི་མཐུན་སྦྱིལ་དང་གོ་རྟོགས་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་ཆོན་
རིག་བསྐྱེད་མེད་ཅིག་ཡིན། ཕྱིའི་ཆོན་རིག་དང་ནང་གི་ཆོན་རིག་གཉིས་ལས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ་བདེ་སྲོད་
སྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་དངོས་ནི་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོ་བོས་ཕྱིའི་ཆོན་རིག་ཇས་སྟོག་འབྲུལ་གསུམ་དང་ནང་གི་
ཆོན་རིག་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་གཉིས་ལས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤྱི་མ་འདི་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བཤོ།།

བདེ་བའི་མཆོག་ནི་སེམས་སྲིད་པ་ཡིན།

བདེ་ཞིང་སྲིད་པ་ཞེས་པའི་ཉམས་ཀྱི་ཚོར་བ་འདི་ནི་སེམས་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བའི་སྤང་བ་གསོན་པོ་ལུས་སེམས་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། མིག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་མཐོང་བའི་ཆེ། དུམ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འབྲུག་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགའ་མགུ་སྟོ་བ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན་ལ། ད་དུང་མིའི་རང་བཞིན་དང་བསམ་སྟོ། ཁོར་ལུག་གོམས་གཤེས། འགྱུར་ལྷོག་མི་འདྲ་བའི་གཞིའམ་མ་ལུས་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ནི་ལུས་སྤང་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་པས་བདེ་བ་ལ་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། དེས་ན་ཡན་ལག་ལྔ་ལྟ་བུ་ཀྱི་ལུས་སྤང་ལ་ཆག་འཇིག་དང་དབང་པོར་གཞོད་སྟོན་མེད་པ་དང་། རྣམ་སོགས་ཀྱིས་གདུང་བ་མེད་པར་བདེ་ཐང་ཡིན་རྒྱུ་འདི། སེམས་ལ་བདེ་དགའ་ལོངས་སྟོང་འཛོམ་པའི་གཞི་ཡིན་སྟབས་གཙོ་ཆེ་མོད། དེ་ལས་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བ་ནི། རྣང་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ངོས་ཟེན་པར་བྱས་ནས་དགའ་སྤྱད་གི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་ཚོར་སྤང་དེ་ཤེས་དགོས། དེ་མི་ཤེས་ན་དང་རབས་སྲི་ཚོགས་སྟངས་མི་ཆང་མས་དོན་དུ་བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་ཉིད་ཇི་ལྟར་འཆོ་བའི་ཕྱོགས་ལ་མགོ་ཚིངས་ནས་འདུག

མི་ཞིག་ལ་བདེ་སྲིད་ལྟ་བུ་མི་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་ནང་སེམས་ཀྱི་ངོས་ན་དགའ་སྟོ་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡོད་མེད་ལ་ཟེར་བ་ལས། བྱིའི་དངོས་པོའི་ཆ་རྒྱན་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཡང་ན། སྒྲོར་མོ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟས་པ་མེད། དཔེར་ན། རང་གི་སྟོ་གོས་འདྲང་ཅམ་ལས་མེད་ཀྱང་། ངོ་འཇུག་མདངས་དང་སེམས་བདེ་དགས་བྱུང་བའི་རྣ་ཐང་གི་མང་ཆོགས་ཡོད་ལ། གདུག་རྩུབ་དང་ཞེ་སྤང་མཛོན་དུ་གྱུར་བའི་དབང་འཛིན་པ་དང་། ཡང་ན། དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྱད་པོ་ཡོད་པ་འདིས། ང་ཚོར་བདེན་དོན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་གསལ་བོར་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ལྷགས་ཆེ་བར་བསྟན་པ་ཡིན། དེས་ན་བྱི་དངོས་འཇུགས་སྟན་དང་དཔལ་འབྱོར་ཁོ་ན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ལ་མི་བརྩོན་པར། རྣང་

སེམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་དང་། བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྟོགས་ཚད་མཐོན་པོར་བཏང་སྟེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་སྲིད་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུབ་པའི་བྱམས་བ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་ན་སྒྲུབ་པའི་སྟོང་ཇེ། བདེ་སྲིད་
དང་མ་བྲལ་ན་སྒྲུབ་པའི་དགའ་བ། ཁྱོད་ཤིང་གསོན་གྱི་ཕྱོགས་རིས་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུབ་པའི་བཏང་
སྟོམས་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་གོམས་གཤེས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་བདེ་བའི་མཆོག་ སེམས་སྲིད་
བ་ཞིག་སྐྱབ་རྒྱ་འདི་ར་ཆོ་ཚང་མའི་དམིགས་འདུན་དང་ཆེས་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་མདུན་ལམ་ཡིན།

འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་བསྟན་དགོས།

བདེ་སྲོད་ཟེར་བ་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་དཔལ་འབྱོར་གནས་མཁའ་ཁང་གི་མ་དང་ཟ་འཐུང་སྟོ་གོས་སོགས་འཆོ་བའི་ཆ་
རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱར་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་དགོང་བ་དང་ཆོག་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་གི་བདེ་
བ་སྦྱབ་པ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀ་ལྟན་གྲུབ་ཏུ་བྱུང་ན། ད་གཟོད་སྤྱི་ལོ་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྤྱོད་འཛོམས་
པོ་ཞིག་སྤྱོད་ཐུབ་ཅེས་བཤད་མོད། བདེ་བའི་ངོ་མོ་དང་བདེ་བ་གང་ལས་འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་ནི་སེམས་ཡིན་
པས་སེམས་ཀྱི་འབྱུང་སོངས་འཆར་སྣང་བདེ་བའི་ལས་སྤྱོད་རུང་བར་བསྦྱར་བ་འདི་ལས་གཞན་པའི་སེམས་
ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱབ་པའི་ཐབས་བཀོད་ཅི་ཡང་མེད། སྤྱི་ལོ་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྦྱར། ཆ་རྒྱུན་སོགས་ལ་ཆོག་
ཤེས་འཛོམས་པའི་བསམ་བཤིག་མེད་ན། དཔལ་འབྱོར་གྱིས་རང་ལ་ཞབས་ཞུ་མི་བསྦྱབ་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་
དཔལ་འབྱོར་དང་སྟོར་མོའི་བྲན་གཡོག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།

དེ་ལྟར་གྱུར་ན། འབད་པས་བསགས་པའི་དཔལ་འབྱོར་དེ་རང་ལ་སྤྱད་ལས་དང་མི་ཁོམ་པ་སྟེར་བའི་བྱེད་
པོ་ཡིན་པས། བདེ་སྲོད་དང་ལུས་སེམས་འཛོམས་པའི་དགྲ་བོ་ཡིན། དཔལ་འབྱོར་དང་སྟོར་མོ་བསགས་པ་
སོགས་འདི་གཉིས་བྱ་གཞག་ཀྱང་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་པར་བརྒྱ་ཡོད་ན་སྟོང་དང་། ཁྱི་ཡོད་ན་དུང་ཕུར་དུ་སྟེག་པ་
ལྟ་བུའི་ཉམ་སེམས་སྦྱིས་ཆོ། ཉམ་སེམས་ཀྱི་མི་ལྟེ་དམར་པོ་དེ་འདོད་ཆགས་དང་སྲིད་པ་ཡིན་པས། དེའི་
འབྲས་བུ་ལ་བདེ་སྲོད་ཅིག་དེ་ལྟར་འབྱུང་། དེས་ན་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་ཟེར་བའི་བསམ་བཤིག་འཛོམས་
འདི་ནི། ལུས་སེམས་གཉིས་ངལ་གསོ་བསྟན་པའི་འཇུག་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། བདེ་སྲོད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་རྒྱུན་
འབྱོར་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་འདྲེན་ཡིན།

དེས་ན་ང་ཆོ་ཆང་མས་བདེ་སྲོད་ཅིག་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡིན་ན་ཆོག་ཤེས་བསམ་བཤིག་ལྟ་བུའི་འགྲིག་པ་
རེད་མ་གཏོགས། གཞན་དུ་རྒྱ་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་དང་གསེར་དཔལ་གྱི་མཛོད་ལ་དབང་བསྦྱར་གྱུང་འདོད་པའི་
བསམ་སྟོལ་གང་མཐའ་མེད། ད་དུང་རང་གིས་ཟ་མི་ཐུབ་གཞན་ལ་སྟེར་མི་ཐུབ། སེར་སྣ་དང་ཆགས་སྣང་

གིས་རྒྱན་དུ་བདག་བཟུང་དང་གཉིས་སྦྲེང་བྱེད་དགོས་ན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་ལུས་སེམས་ངལ་བ་དང་སྤྱད་
བསྐྱལ་གྱི་ཁ་སྒྲོན་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ཁོ་ཐོ་བེ་ཅིན་དུ་སྡོད་སྐབས་དམངས་སྒྲོར་དུང་ཕྱུར་གསུམ་ལྷག་ཡོད་པའི་
རྒྱ་མི་ཆོང་དཔོན་ཞིག་གི་བྲིས་ཆང་དང་། ལས་ཁུངས། བཟོ་བྱ་གཞུང་སྐྱབ་ཁང་སོགས་ཁོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་
ཆ་རྒྱུན་རིག་ནས་བདག་གི་སེམས་ལ་འཛིག་ཏེན་མི་ཡུལ་ན་ལྷ་ཡུལ་གྱི་གོང་ཁྲིར་དང་འབྱོར་བ། བདེ་སྲོད་
མངོན་སུམ་དུ་བྱུང་བ་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལས་ཞི་སྒྲོ་གཅིག་ཁོ་ནར་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ལས་
གཞན་དུའང་མིའི་བདེ་སྲོད་སྐྱབ་ལུགས་དང་སྤྱད་བསྐྱལ་སེམས་ཐབས་ཡོད་སྟུང་བ་བྱུང་། སྒྲོ་བུར་ཤེས་གསལ་
བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཆོང་དཔོན་དེའི་ལུས་སྤང་བདེ་ཐང་མིན་པས་ལུས་མདངས་ཉམས་ཤིང་ལུས་དོད་ཤོར་བའི་
རྒྱན་གྱིས་ཐོ་བས་ཟས་མི་འཇུ་བ། ལས་རིགས་ཀྱན་ལ་སེམས་ཁུར་དང་དཔལ་འབྱོར་བདག་གཉིས་གྱིས་
མཆན་མོར་གཉིད་ཀྱང་མི་འོང་བས་གཉིད་སྤོང་འཁྱུང་བའམ་ཆང་གིས་སྒྲོས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སྤྱད་ཤོས་
ཤིག་བསྟན་པ་ཤེས་རྗེས། ད་གཟོད་དེའི་བདེ་སྲོད་གྱིས་བདག་གི་བདེ་སྲོད་ཀྱི་དོ་ལྷ་མི་ཐེར་བ་གཞི་ནས་ཤེས།
ཁོས་བཤད་རྒྱུར། ཁོའི་ཆོང་གཉིས་ལས་རིགས་ཀྱི་མ་ཅན་དུང་ཕྱུར་ལྷག་ཡིན་མོད། ལོ་འདི་དག་ལ་ཆོང་
གཉིས་མི་བཟང་བས། ད་དུང་དུང་ཕྱུར་གཉིས་ལྷག་གི་ཁ་སྒྲོན་རྒྱབ་དུང་དུ་མེད་ན་རྗེས་སྤྱོད་ལས་འཕེལ་རྒྱས་
འབྱུང་མི་བྱུང་། ཅེས་དབུགས་རིང་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཆང་སྒྲངས་ཏེ་ཐོར་གང་འཁྱུང་བ་འདིས། ངས་ཁོའི་
སེམས་ཁོང་ལས་བརྗོད་པའི་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་མེ་ལྷེ་དམར་ཐོ་དེའི་ཆག་སྐྱ་ཐོས་ལ། མཆན་མོར་གཉིད་མི་འོང་
བའི་སེམས་ཁུར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཉོགས། འཕེལ་རྒྱས་ལས་ཀྱང་དོ་གལ་ཆེ་བ་ནི་ཁོའི་ལས་སྤང་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱུ་དེ་
ཡིན་མོད། ལུས་སེམས་ཉེན་དང་བཉེན་པའི་འབྲེལ་ཐག་ཆད་ཅམ་གྱིས་ཡོད་ཆད་ལྷུ་དུ་བཞག་པ་ལས་པན་
ཐོགས་སྤྱ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་དང་། འཆི་བ་ཞེས་བའི་དོན་དངོས་འཆི་བདག་གཤིན་རྗེ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་
ཁོའི་སྒོ་ཡུལ་དུ་འཁོར་གྱིན་མི་འདུག དེ་དུས་ངའི་སེམས་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་གསུངས་པའི།

སྤྱད་བསྐྱལ་འདོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། །

སྤྱད་བསྐྱལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱག །

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་སྤྱད་པས། །

རང་གི་བདེ་བ་དབྱེ་ལྟར་བཅོམ། །

ཞེས་པ་ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

ཀྱ་ཡེ་གྲོགས་པ་ནམ་པ། བྱིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྐྱུན་ངི་ལྟར་རྒྱས་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་ཉེར་མཁོ་བསྐྱུན་པ་
ཅམ་ལས། ཉང་གི་བདེ་བ་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དུ་སོང་བ་འགའ་ཡང་མེད་དོ། །

རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྤྱོད་གསེར་དངུལ་མཛོད་ལ་དབང་། །

ཆན་རིག་སྟོབས་འབྱོར་སྲིད་པའི་ཅེར་སོན་ཀྱང་།།

ཆོག་ཤེས་བསམ་པའི་འཛིན་ཚུལ་མེད་ཀྱུར་ཆོ། །

ལུས་སེམས་ངལ་གསོ་བསྐྱེད་སའི་འདུ་ཐག་ཆད། །

ཅེས་ཀྱང་སྤྱོད་བར་འདོད་ལ། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲོད་གཉིས་ལས། སེམས་སྤྱོད་པའི་བདེ་བ་ནི་ང་ཆོ་འགྲོ་
བ་ཆང་མས་གཅིག་མཐུན་དུ་འདོད་པའི་རེ་བ། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འབད་པའི་འབྲས་བུ། འཇིག་རྟེན་
འདིའི་འཆོ་བ་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་སྟོང་བོ་ཡིན་པས། འདིའི་རྒྱ་ཆོགས་སྤྱོད་པ་ལ་འབད་དགོས་སོ། །

དེ་ཡང་བྱེ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོང་བོ་ནི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡིན་ལ། སེམས་ཅན་གྱི་སྟོང་བོ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོང་བོ་ནི་
སེམས་ཡིན། སེམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོང་བ་ཅུད་ཐམས་ཅད་ཁྲབ་ཡོད་པས་སེམས་ལས་རྒྱ་ཆེ་བ་མེད་ལ།
ཡིད་ལ་གང་ཤར་གྱིས་གནས་དེར་ཐོན་ཡོད་པས། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་མཁྱོགས་པའང་སེམས་ཡིན། སེམས་
ནི་དགེ་མི་དགེ་བྱ་བ་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་བཟོ་བསྐྱུན་དང་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། ལས་
ཀྱི་བག་ཆགས་མང་བོ་འཛིན་པའི་བྱེད་པོ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་མཁྱོགས་པའི་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱས་པ་ཅན་གང་
ཡང་མེད། དེ་ལྟར་ན། སེམས་ནི་ལས་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་གསོག་པ་བོ་ཡིན་ལ། ལས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤྱོད་
དགོས་པ་དང་འཆི་དགོས་པ་སོགས་མི་ཆེ་གང་བོའི་དགའ་སྤྱད་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ལས་དབང་གིས་བྱུང་བར་
མ་ཟད། རང་གནས་སའི་སྟོང་གྱི་ཁོར་ལུག་དང་སྟོང་སའི་ཁང་བ། ཅ་ལག་ཡོ་བྱད་སོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རྒྱ་
རྒྱུན་ལས་དབང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ། ཁོའི་བདག་འབྲས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན། ཁྱོད་ལ་སེམས་དང་འདུ་ཤེས་ཡོད་

ན། ད་གཞོན་ཁྱོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྤང་ཡོད་ལ། སེམས་མེད་ན་ཅི་ཡང་མེད་པ་འདི་ཤེས་
ན། ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་བྱུང་བའམ། སེམས་ཀྱི་རང་མདངས། ཡང་ན། སེམས་ཀྱི་འཕྲོ་འདྲུ་ཙམ་ཡིན་པར་
ངོ་འཕྲོད་པར་མ་ཟད། དཔུལ་བ་ཞེས་སྟུག་བསྟུལ་གྱི་གཏིང་རིམ་ཞིག་དང་། ལྷ་ཡུལ་ཞེས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཞིང་
ཁམས་ཤིག་ཡོད་པའམ་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་བྱེ་བྲག་ལས་བྱུང་བར་ཤེས་ཐུབ། འདི་ལྟར་ཁམས་གསུམ་ནི་
སེམས་ཙམ་མོ། ཞེས་སེམས་ཙམ་པས་སྤྱི་དོན་མ་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལུགས་དང་མཐུན་ལ། རྒྱལ་སྤྱོད་ཞིབ་
ལྟའི་སྟོན་འཇུག་ཤིག་བཞིན་སྤང་བའི་ལེ་ཏུ་ལས།

ལྷགས་སྒྲིག་ས་གཞི་སུ་ཡིས་བྱས།
མོ་ཆོགས་དེ་དག་ཅི་ལས་བྱུང་།
དེ་འདྲ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།
སྤྱིག་སེམས་ཡིན་པར་ཐུབ་པའི་གསུངས།

ཞེས་རང་གིས་སྤྱིག་པ་བྱས་པའི་སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཐུབ་པ་བཙམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་དམ་པའི་ཆོས་
བན་པ་ཉེར་བཞག་ལས་གསུངས་མོ།

དགེ་སེམས་ཀྱིས་བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང་། མི་དགེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་
བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་སྟུག་བསྟུལ་འབྱུང་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་། འཛིག་
རྟེན་གྲུབ་པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། བདེ་བའི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་སེམས་སྐྱིད་པར་འདོད་ན། དེས་པར་རང་
སེམས་འཁོན་འཛིང་དང་འགྲན་སེམས། ཐུག་དོག་ཞེ་སྤང་། གཡོ་སྐྱུ་ཁམ་གསུམ། རྒྱ་གསོད་འཕྲོག་གསུམ།
ངོ་ཆ་ཁྲེལ་མེད། ཁྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་དུ་སྟོན་པའི་བསམ་ངན་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་སྟོན་པ་དེ་དག་བསྐྱུར་ནས་
ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ། གཡོ་སྐྱུ་རྩུབ་གསུམ་མི་བྱེད་པ། བྱམས་སྙིང་ཇེ་བསྐྱོམ་པ། ལྷག་པར་གཞན་ལ་
འདྲ་མཉམ་དང་ཕན་སེམས་བཙལ་མིན་གྱིས་རས་ཁ་གང་དང་ཟས་ཁམ་གཅིག་གཞན་ལ་སྦྱིན་པའི་རོགས་རམ་
དང་རྒྱུ་སྐྱོར་ཙམ་གྱིས་མཆོན་འཛམ་གླིང་གི་ལ་བོ་འམ་རང་རུས་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་གཞན་དོན་དུ་ཕན་བདེ་སྟུབ་པ་

བྱས་ན། དེ་འབྲུག་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་ཅའི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་སེམས་ལ་ཟད་མི་ཤེས་པའི་ཚོར་བ་ཟག་མེད་
ཅིག་སྐྱེ་ལ། དེ་ནི་བདེ་བའི་མཆོག་སེམས་སྦྱིད་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་། ཅ་ཉོན་དྲུག་དང་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་སོགས་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་མགོ་མནན་པ་ནས་ཅ་བ་འཛིན་
སྒྲུངས་སུན་བྱུང་བའི་བར་གྱི་གཉེན་པོ་རེ་རེ་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་སྦྱིད་པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས།
སེམས་འདུལ་བ་ནི་ལེགས་པ་སྟེ། སེམས་འདུལ་བས་ནི་བདེ་བ་འདྲེན། ཞེས་སོ། རང་ལ་མེད་ཀྱང་གཞན་གྱི་
སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་དང་། མཆོན་སྟན་གྲགས། དཔལ་འབྱོར། དབང་ཆ། གཤེས་རྒྱུད་
བཟང་བོ་སོགས་ལ་སྤྲུལ་དོག་དང་འབྲུན་སེམས། ཞེ་སྤང་སོགས་བསམ་ངན་མི་སྐྱེ་བར། ཡི་རངས་དང་བསྟོད་
བསྐྱུགས་བརྗོད་ན་རང་སེམས་བདེ་འཕོལ་ལེ་དགའ་སྟོའི་རྣམ་པ་ཞིག་འོང་ལ། དེ་ཡང་སེམས་སྦྱིད་པའི་བདེ་བ་
ཡིན། དེས་ན་རང་ལ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱིའི་ཆ་རྒྱུན་དངོས་པོ་ཡོད་མེད་ལ་གཏན་ནས་མི་སྟོས་པར། བསམ་
པའི་ངོ་བོ་བཙོས་སྟོབས་ཀྱིས་བདེ་སྦྱིད་སྦྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་འདི་བཞིན་ཡོད་ན། རང་གཞན་ཀུན་ལ་
ཕན་སེམས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཅིའི་སྤྱིར་སྦྱབ་པར་མི་བྱེད། བདེ་བའི་མཆོག་སེམས་སྦྱིད་པ་འདི་ནི་
མིའི་རིན་ཐང་དང་ཆེ་སློག་གི་དོ་ཆེ་ཡིན། སུ་ལ་དེ་ཡོད་ན་མི་དེའི་ལུས་ཉེན་ལ་རིན་ཐང་ལྡན་ཞིང་འཆོ་བའི་ཆེ་
སློག་ཀྱང་དོན་ལྡན་དུ་གནས་པས་འདམ་ལས་སྐྱེས་ཀྱང་ངི་མས་མ་གོས་པའི་བད་མ་དཀར་བོ་བཞིན་སྐྱེ་བོ་
ཀུན་གྱིས་བསྐྱུགས་པར་འོས་པ་ཡིན་ནོ།།

འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས་བསྟན་པ་ལྷག་པོ་རབ།
སྐྱ་ཆད་ལུང་རིགས་བྱང་བ་མཁས་པའི་ཏྲགས།
ཉོན་མོངས་མགོ་གཞོན་ཐུབ་པ་དཔའ་བོའི་ཕུལ།
གཞན་དོན་སྦྱབ་ལ་མི་ངལ་རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ།

ཞེས་ཀྱང་སྦྱས་སོ།།

བྲམས་སྤྱིང་ཐེ་ནི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཟས་མཆོག་ཡིན།

ཐོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱི་འདི་སོག་ལེ་ཡི་སོ་ཁ་བཞིན་མཐོ་ཞིང་གཟེངས་ལ། དེ་ལྷུང་དང་ནགས་ཆལ།
གངས་དེ་དང་འབྲུག་རྒྱུད་གིས་བསྐྱོར་ཞིང་མཐོ་ཆད་མཆོ་དོས་ལས་ལྷུས་ཉིས་སྤྱིང་ནས་བརྒྱད་སྤྱིང་བརྒྱད་
བརྒྱ་ལྷག་གི་བར་དུ་གནས་པས། དབྱར་ཆོགས་ཐུང་ལ་དབྱུན་ཐག་རིང་བ་བཅས་ཀྱིས་འཇམ་སྤྱིང་གི་མི་
རིགས་གཞན་དག་ཆང་མས་ཁོར་ཡུག་མི་སྤྱིད་པ་དང་ཡང་ན་འཛིགས་སྒྲག་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་དོས་བཟུང་བྲས་
པ་དང་བཟོད་པར་དཀའ་ལ་རྩམས་གནག་པ། ཆོན་རིག་འབྲུལ་འཁོར་གྱི་རིགས་གང་ཡང་མེད་པ། ཆ་རྒྱན་
དཔལ་འབྱོར་མི་འཛོམས་པ་བཅས་ཀྱིས་འཆོ་སྤྱོད་ཆེས་དཀའ་བའི་ཡུལ་དུ་བཅིས་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཐོད་མི་རིགས་ཡང་ནགས་ཆལ་དང་རྩ་ལྷུང་དག་ཏུ་གནས་ཤིང་གནག་ཕྱགས་འཆོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་
དང་རི་དྭགས་གཤོར་ཏེ་ཤ་ཁྲག་ཁོན་ལ་བཏེན་ནས་འཆོ་བ་དང་། བགས་རིགས་གྲོན་པ། རང་བྱུང་གི་ཕྱག་པ་
དང་བྱ་སྤྱི་བས་ལ་གནས་མལ་འཆའ་བའི་ཆེས་སྤྱོད་པ་མཐར་ཐུག་ལ་བཅིས་ཡོད། ཡིན་ནའང་རང་ཅག་ཆང་
མས་གཞན་གྱིས་ཅི་ཟེར་གྱི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པ་དང་། བསྐྱོད་ན་དགའ་བ་དང་སྤྱོད་ན་མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་མེད་
པར་བདེན་དོན་དང་གནས་ཕྱགས་ལ་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

འཇམ་སྤྱིང་ཐོག་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་ཐོན་ཁུངས་ལ་བཏེན་པའི་སྤྱོད་ནས་
དཔལ་འབྱོར་དང་འཆོ་བ་སྐྱབ་དགོས་ལ། རང་གི་འདོད་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའི་བྱེད་ཐབས་དེ་རང་དབང་དུ་སྤྱོད་
ཆོག་པ་ནི་འཛིག་ཏེན་འདིར་ཆེས་མངར་ཞིང་སྤྱིད་པའི་འཆོ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རང་དབང་དང་འབྲམ་མཉམ་ཟེར།
ཕྱགས་ཐོག་སྤྱིང་བའི་མི་རིགས་ཤིང་ལ་བཏེན་པ་དང་མོ་འདེབས་བྱེད་པའི་མི་རིགས་འབྲུལ་བཏེན་པ། མཆོ་
ཁར་ཆགས་པའི་བྱོང་བྲེར་ཉ་ལ་བཏེན་ཏེ་འཆོ་བ་བཅས་ནི་གནས་ཕྱགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྲས་པ་ཞིག་ཡིན་
པས་བཟང་ངན་དང་བདེ་སྲིད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞེས་པ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་གནས་ཀྱང་རང་གི་སེམས་ཁམས་དང་
མཐུན་པའི་ཁོར་ཡུག་ནི་ཆེས་སྤྱོད་པའི་འཛིག་ཏེན་ཡིན་ལ། མར་ཆུར་དང་རྩམ་པ་སོགས་གང་ཁ་ལ་ཞིམ་ཞིང་

ཐོ་བར་འཕྲོད་པ། ལུས་ལ་ཕན་པའི་བ་མ་ཡང་རོ་མཆོག་བརྒྱ་ལྷན་གྱི་ཞལ་བས་ཡིན། དེ་ཡང་ལས་དབང་གིས་
བྱིན་པའི་བ་མ་ཆུང་དུས་ནས་ཐོས་ཏེ་ལོ་བས་པ་ནི་འཇམ་གླིང་སྤྲང་ཆེས་ཞིམ་པའི་བས་མཆོག་ཡིན་པ་ལས་
བས་རིགས་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་ཞིམ་པོར་གྱུ་བ་པ་ཞིག་མེད།

དཔེར་ན། ༡༥༥༥ལོར་མཆོ་སྡོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་དཔོན་པོ་གཞོན་པ་དོ་སྤྲིས་དགེ་བཤེས་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཆོ་
ཆང་གཅན་མུ་ཚྭ་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་དུས། རྫོང་གི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་བ་མ་གང་བཟང་བསྐྱེགས་མོད། ཁོང་
གིས་ཁྱོད་ཆོས་ཆོད་མ་བཟང་པོ་ཅི་ཡང་ཚོད་མི་དགོས། ངས་སྐུར་རོ་སྤྲགས་པའི་སྤྲག་པ་འཁུང་ན་འདོད།
ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཏུབ་ཇ་བཞེས་ཇེས། ཁོང་གིས་ཞལ་ནས་དོ་ཏུབ་ཀྱི་སྐུར་རོ་སྤྲགས་པའི་སྤྲག་པ་ཏ་ཅང་
ཞིམ་པོ་རེད། ངའི་ཡི་ག་བྲེས་སོང་། ཞེས་གསུང་པ་འདི་ལྟ་བུས་མཆོན་སྤྲུལ་ལ། ཁོ་པོ་ཅིན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་
མོར་ལོ་གསུམ་ལྷག་བསྐྱད་པའི་སྤྲན་སྤང་གི་འཆོ་བ་དེས་ཀྱང་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བསམ་སློང་དང་གོམས་
གཤེས་མི་འབྲ་བ་སྤྲག་མ་མེད་པར་མཆོན་སྤྲུལ། དེས་ན་བྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་འཇུགས་སྐྱུན། འཆོ་བ་བཅས་ལ་
རང་རང་གི་འདོད་པའི་ཁམས་དང་མཐུན་པ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་མོད། ང་ཆོ་ཆང་མའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བདེ་སྲོད་སྐྱུ་
བ་ལ། དེ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་ དེས་ན་ནད་བརྒྱ་སྤྲན་གཅིག་གི་དཔེ་བཞིན། ནང་ཤེས་རིག་གི་ངོ་བོ་གོང་འཕེལ་
དུ་བཏང་ནས་རང་ཁོ་ནའི་བདེ་སྲོད་གྲུབ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། འཇམ་གླིང་ཡོད་དོ་ཅོག་བདེ་ཞིང་སྲོད་པ་དང་།
འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཁྲབ་ལ་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་སློང་། ཡོངས་ཁྲབ་གཅན་གཅུང་སྤྲ་བའི་བསམ་སློང་དང་ལྷན་
པའམ་རང་ཅག་ཆང་མ་འགྲོ་བ་མའི་བྲིམ་ཆང་ཆེན་པོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་སྤྲིས་ནས་འཇམ་
གླིང་གི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་ཕན་ཁེ་སྐྱུ་བ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁ་ངོའི་འཇམ་མདངས་དང་སེམས་
ཀྱི་བྱོད་ཁོལ་ལས་སྤྲིས་པའི་དགའ་སློང་དཔག་མེད་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་བདེ་སྲོད་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་
འབྲའི་བདེ་སྲོད་ནི་བྱམས་པ་དང་སྤྲང་ཇེ་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་དེ་གཉིས་ནི་བདེ་སྲོད་ཀྱི་བ་མ་
ཁོ་ན་ཡིན།

གཞན་དུན་གྲོང་ཁྲིའི་བརྒྱུད་དེ་བལྟས་ན། ཆོན་རིག་དང་འབྲུལ་བཅོ་རིག་གནས་ཀྱིས་ཕྱོགས་གང་སར་རོ་
མཆར་ཆེ་བའི་འཇུགས་བསྐྱུན་དང་གསར་བྱུང་གི་བྱ་བ་མང་པོ་སྐྱུ་བ་ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་བ་མའི་གཞི་རྩའི་དཀའ་
སྤྲུག་དང་རྟོག་འཛིང་མང་བའི་སེམས་ཁུར་ནི་སྤར་ཐུས་སུ་གནས་ཡོད། ད་དུང་བྱིའི་དངོས་པོ་འཕེལ་ཐབས་ཁོ་

ན་ལ་ཚང་མས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འབད་ན། འགྲོ་བ་མིའི་བླ་བཤེན་དང་། གཞན་པས་སྤྱོད་ཅེ། བཤེན་རྩལ་
སྤྱོད་དོར་གྱི་སྒོ་བྱེས། རང་བཞིན་བཟང་བོའི་གོ་རྟོགས་ནམས་ཉམས་བརྒྱུ་ཏུ་འགྲོ་བ་དེ་ཡིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་
འཛིགས་སྤྱང་། རྟོགས་སྒྲོམ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་སྤྲུག་འབྱུང་ཉེ་བར་གྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ། དེས་ན་ང་
ཆོས་ངེས་པར་འཇམ་སྤྱིང་ཞི་བདེ་བཏྲན་པའི་མང་གཞི། འཇམ་སྤྱིང་ཞི་བདེར་བསྐྱོད་པའི་སྟེགས་བྱ། འཇམ་
སྤྱིང་ལས་དོན་སྤྲུབ་པའི་ཚན་རིག འཇམ་སྤྱིང་གཡུལ་ལས་སྦྱོབ་པའི་དཔའ་བོ། འཇམ་སྤྱིང་མཐུན་སྤྱིལ་
འཇུགས་པའི་གསེར་བཅ། འཇམ་སྤྱིང་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་བ་མ། ཉམ་ཚུང་དབུལ་པོངས་སྦྱོང་པའི་པ་མ།
འཇམ་སྤྱིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་སྤྲན་མཚོག བདེ་དགོ་ལེགས་ཚོགས་འབྱུང་བའི་གཞི་མ། སྤྱི་འཕགས་གང་
ཟག་ཀྱན་གྱི་སྤྱོད་དོར་བྱམས་སྤྱོད་ཅེ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དུས་དང་ནམ་པ་ཀྱན་ཏུ་སྤེལ་བ་ལ་གཅིག་
ཏུ་འབད་དགོས་སོ།།

ཁ་བཤད་ཚུ་ཡི་སྤྱོད་པ། ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐེགས་པ། ཞེས་ཟེར་བཞིན་དུས་རབས་སྟོན་མ་ནས་བྱམས་
སྤྱོད་ཅེའི་པན་རུས་དང་དོ་བོ། ཤེས་སྤྲན་ནམས་ཀྱིས་རང་རུས་རྩལ་སྤྲུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་དང་མང་ཚོགས་ལ་
བསྐྱགས་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་རང་རྒྱལ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོད་བཅུགས་པའི་ཚོགས་བའམ་པན་ཁེ་ཞིག་མ་མཐོང་།
འཇམ་སྤྱིང་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་ན་བྱམས་སྤྱོད་ཅེའི་སྟེ་གནས་མང་དུ་བཅུགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཐེ་ཐན་ན་ཐིན་
ཡན་ཟེར་བའི་དགོ་སྟོང་མ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཅེའི་ཚོགས་པ་ཞིག་བཅུགས་པར་ཚོགས་མི་ས་ཡ་བཞི་ལྷག་འདུག
གཞན་ལ་མཚམས་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ་སྤྱོད་དུག་ལྷག་འདུག ༡༩༤༦ལོར་རྒྱ་མཚོའི་འཕྲོ་རྒྱུད་གིས་ཐེ་ཐེའི་བྱང་སྤྱོགས་
ས་ཁུལ་དུ་གཞོན་ཆེ་ཐེབས་དུས་རོགས་བྱེད་དང་སྤངས་མི་སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་ལྷག་གི་ནང་དུ་ ཚོགས་པ་འདིའི་
ཁོངས་མིས་ཏ་ལམ་བརྒྱ་ཆའི་བརྒྱད་ཅུ་ཐིན་ཡོད་ཟེར།

དེ་ཡང་བྱམས་སྤྱོད་ཅེའི་དབང་གིས་འདུས་པ་ཡིན་ཕྱིར། བྱམས་སྤྱོད་ཅེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོད་
མཁོ་བའི་ཡིད་བཞིན་གྱི་དོར་བྱ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་གཞོན་སྟོན་ཐེབས་པ་དང་རྒྱ་དོར་བཤད་པ། ཉམས་ཚུང་
རུས་མེད་ལ་རོགས་རམ་རྒྱུ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་བྱང་སེམས་ཅན་སྤྱོད་བདག་པ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ཉེ་སྟོན། ཉེས་
སྦྱོང་གཅིག་གི་སྒྲོ་བཅུ་གཉིས་པར། སྒོ་མཐུན་དོ་ཆེ་བཏྲན་ལགས་ཀྱིས་མཚོ་སྟོན་མི་རིགས་སྤྱོད་ཅེའི་ཚོགས་
པ་ཞིག་བཅུགས་ལ། མིག་སྤྱོད་ཚོགས་མི་སྦྱོང་དང་ཉེས་བརྒྱ་ལྷག་འདུས་ཡོད། དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་

སྒྲིབ་བཞག་པའི་ཆེས་འོད་སྟོང་འབར་བའི་བྱས་རྗེས་དང་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད་བྱམས་སྒྲིབ་རྗེ། ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གྲོང་ཁྱེར་དུ་སླེབས་པའི་ཐོག་མ་ཡིན།

ཚོགས་མི་རྣམས་སེམས་གཅིག་མཐུན་གྱིས་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ་དབྱང་སླེབས་གྱིས་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ། དེ་ནས་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཕན་ཆོས་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ན། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལས་གསུངས་པའི་དགོངས་དོན། ཐབས་ཀྱི་སྟོད་སྟོགས་ཆ་ཆང་བར་ཉམས་ལེན་དུ་ཐེབས་པ་ཡོད་ན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོད་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ལོགས་སུ་མེད། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེས་པ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྟོག་བྱེད་པར་རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་དང་སྟོད་འཇུག་ཆེན་མོ། རྒྱུད་སྒྲ་མ། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་བཤའ་བྱ་ཙམ་པའི་མདོ། པར་ཕྱིན་གྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་ཏུ་ཡོད་པས་འདིར་འབྲི་བའི་ངལ་བ་མི་དགོས་ལ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་སྒྲིབ་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མདོ་སྤེ་རྒྱན་ལས།

སྟོ་བ་ཆེ་དང་བཙོན་པ་ཆེ། །

དོན་ཆེ་བ་དང་འབྱུང་བ་ཆེ། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་པ་དེ།

ཞེས་པ་ནས།

དེ་ཡི་རྩ་བ་སྒྲིབ་རྗེར་འདོད། །

ཅེས་གསུངས་པ་འདི་ཡིན་པས། རྩ་བ་སྒྲིབ་རྗེ་ཆེན་པོ་རབ་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོང་ན། སྟོང་བོ་དང་ཡལ་ག་དང་། ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་རྣམས་ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་པས། ཆོས་ཡང་དག་པར་སྤྱད་པའི་མདོ་ལས་སྒྲིབ་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་ལག་མཐེལ་དུ་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་དོན་ཡང་དེ་འོ།

གཞན་ཡང་། བསོད་ནམས་བསགས་པའི་ཞིང་ལ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཞིང་གཉིས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་རྣམ་པར་དག་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་ཏེ།

ངས་སྡོན་སེམས་ཅན་ཞིང་རྣམས་དང་། །

སྤྱབ་པའི་ཞིང་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།

སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་མཐའ་ཡས་པའི།

ལོ་རྟོག་ཕྱན་སྐྱམ་ཆོགས་པ་ཐོབ།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་པས། སེམས་ཅན་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ནི་ངེས་འབྱུང་སྤྱི་བའི་རྒྱ་དང་།
སེམས་ཅན་དབྱེ་ཤོངས་ཉམ་ཐག་པ་སྣང་རྗེའི་ཡུལ་དང་། སེམས་ཅན་ནི་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས།
སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མ། གནོད་བྱེད་དག་སོགས་བཟོད་པ་སྒྲོམ་པའི་ཡུལ།
བྱེད་པར་ཟང་ཟིང་གི་སྤྱན་པ་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱན་པའི་ཡུལ་གཙོ་བོ་སེམས་ཅན་དུ་གསུངས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་
ཞིང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དང་འདྲ་བར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་
རྟེན་དུ་བྱེད་དེ། ཆོས་ཡང་དག་པར་སྤྱད་པའི་མདོ་ལས། སེམས་ཅན་གྱི་ཞིང་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་སྟེ། ཞེས་གསུངས་ལ། བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སོགས་ལ་པན་ཡིན་དཔག་
མེད་འབྱུང་བ། སྡོང་བོ་བཀོད་པའི་མདོ། སྒོ་གྲོས་མི་ཟད་པའི་མདོ། དཔལ་སྤྱན་གྱིས་ཁྲུས་པའི་མདོ་སོགས་ཀྱི་
དགོངས་པ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ལམ་སྒྲོན་དང་སྦྱོང་འཇུག་ཆེན་མོ་དག་ཏུ་བཀོད་པ་ཡང་། ཡུལ་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་
བ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་གྱིས་ལ་སྤྱན་པའི་སྤྱག་ཡངས་པོ་རྒྱུངས་པར་གྱིས་ཤིག

གཞན་ཡང་། རྟན་པ་ཉམ་ཐག་སྤྱན་གྱིས་གསོས་པ་བཞིན་དབྱེ་ཤོངས་དང་ཉམ་ཐག་རྒྱས་མེད་ལ་ཟས་
ཁམ་གཅིག་དང་གོས་ཁ་གང་བསྐྱེད་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རོགས་རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ནའང་ཟང་ཟིང་གི་སྤྱན་
པའི་པར་བྱིན་ལ། གཏོང་བ་དང་གཏོང་བ་ཆེན་པོ་དང་ཤིན་ཏུ་གཏོང་བ་གསུམ་ཡོད་པའི་དང་བོ་ཡིན་ལ།
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་། རང་ཅག་གི་སྒྲ་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་སྤྱགས་མཉེས་པར་
བྱེད་པའི་བྱ་བ་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཡང་། སེམས་ཅན་གང་ལ་གང་འདོད་ཀྱི་པན་བཏགས་ཏེ་རང་རྒྱས་ཡོད་ཆད་
གྱིས་སེམས་ཅན་མགྲུ་བའམ་དགའ་བར་བྱེད་པ་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་མགྲུ་བ་གཏོགས་པ། །
རྒྱལ་བ་མཉེས་པའི་ཐབས་གཞན་མེད། ། ཞེས་དང་། མདོ་ལས། དེ་ལྟ་བུས་ན་སེམས་ཅན་མགྲུ་བར་བྱ་བ་ཉིད་

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལས་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ན། དེའི་ཐེས་སུ་ཞུགས་དགོས་ཏེ། རང་
ཅག་ཆང་མས་རྒྱལ་བ་དགྲེས་པའི་ལམ་བཟང་སྐྱབ་པ་མ་ཡིན་ནམ། ད་དུང་བཤད་པར་བྱ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་
བྲེར་མ་ཁོམ་པས་རེ་ཞིག་བཞག། འཛམ་གླིང་འགོ་བ་མིར་གཅིག་མཐུན་གྱི་བདེ་སྲོད་བསྐྱེད་ཅིག་འབྱུང་རྒྱ་
ནི། ང་ཆོ་ཆང་མའི་རེ་སློན་ཉག་ཅིག་ཡིན་ལ། སུ་ཡིན་ཀྱང་བདེ་སྲོད་འདོད་པ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་འབྲ་
མཉམ་ཡིན།

དེས་ན་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྐྱེད་སྐྱག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་བདེ་སྲོད་བྱུང་བ་གཉིས་ལས་མ་འདས་
ཤིང་། སྐྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་འདོད་པའི་སེམས་ལ་སྙིང་ཐེ་དང་། བདེ་བ་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་ལ་བྱམས་པ་
གཉིས་མེད་དུ་མི་བྱང་བས། རྟ་བརྒྱ་སྐྱན་གཅིག་གི་དཔེ་བཞིན་བྱམས་སྙིང་ཐེ་སྐྱབ་པར་བྱ། དེར་དུས་མི་
རིགས་དང་མི་རིགས་བར། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་བར་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་ཏེན་གྱི་འབྲེལ་བ་རེ་ཆེ་
དང་། བསམ་སློབ་དང་ལྟ་བ། རིག་གནས། གོམས་གཤེས། མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་དམིགས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ཞི་
བདེའི་ལམ་ཆེན་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ན། སྙིང་ཐེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་དཀར་སྐྱག་ཉྱལ་འཛིང་། འཐབ་ཅོད། དམག་
འབྲུག་དབུལ་ཤོངས། རྟ་ཡམས་སོགས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱན་མཆོག་སེམས་ཀྱི་བདུད་ཅི་རིལ་བྱ་ཞིག་ཡིན་
ཏེ། དཔེར་ན། སྙིང་ཐེ་ཡོད་ན་གཞན་གྱི་སློག་གཅོད་པ་དང་ཉམ་ཐག་པའི་སྐྱག་བསྐྱེད་རང་ཉིད་ལ་དཔེ་སྐྱར་
ནས་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མི་གསོད་པར་མ་ཟད། དེ་དག་གི་སློག་གི་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱོབ་པ། ཆེ་ཐར་དུ་གཏོང་བ་
སོགས་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཞི་བདེ་ལ་མཛད་ཐེས་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱེད་བྱུང་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་དང་མི་
རིགས། ཡང་ན། ལྷ་བ་འབྲེལ་ལ་མི་བལྟ་བར་ཐབས་ལམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་འགོ་བ་ཆང་མ་འབྲ་མཉམ་གྱི་བདེ་
སྲོད་ཅིག་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་འབད་བ་དེ་ཡིན།

བྱམས་སེམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་མི་སྐྱེར་དང་བྱིས་མཆོའི་བར། མི་རིགས་དང་མི་རིགས། རྒྱལ་ཁབ་དག་གི་བར་
ཀྱི་བྱམས་བཅེ་དང་མཐུན་སྒྲིལ་ངེས་ཅན་དུ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བར་མ་ཟད། ཞི་བདེའི་ལམ་ཆེན་དུ་གོམ་
སྐྱབས་ཀྱིས་བསྐྱོད་བྱུང། ས་ཕྱོགས་གང་ན་དེ་ལྟ་བུའི་པན་སེམས་སྙིང་ཐེ་དང་བྱམས་བཅེའི་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་
འཆོ་བ་ཡོད་ན། ང་དང་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་བློ་ཁོལ་དང་ཁ་ངོའི་འཇུག་མདངས་ཡིན་པས། ད་བཟོད་
བདེ་བའི་མཆོག་ལུས་སེམས་སྐྱོད་པའི་འཆོ་བ་རོལ་བྱུང།

གཞན་ཡང་། ཆེ་སློག་ནི་མི་ལ་ཡིན་ཏུ་ཅ་ཆེན་དུ་གྱུར་བ་བཞིན། སྤྱི་བཟོད་མི་ཤེས་པའི་དུད་འགྲོ་དང་ཉ་
རིགས། འབྲུ་སློན་སོགས་ལའང་རང་གི་སློག་ལས་གཅེས་ཤིང་འཕངས་བ་མེད། རང་རེ་སྟོབས་འགྱུར་ལྡན་
ཞིང་ཤེས་རིག་མཐོ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་དག་གི་ཆེ་སློག་བཅད་པའི་ཆོར་བ་འཛིགས་སྒྲག་དང་
སྒྲག་བསྐྱལ་ཡིན་པ་དང་རང་གི་སྒྲག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་དང་འབྲུ་མཉམ་དུ་ཤེས་ཏེ། དམན་པའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་
ལའང་ཆེ་སློག་གི་རང་དབང་དང་བདེ་སྲོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྟེར་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་
དུད་འགྲོ་སོགས་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ལས་ཤེས། མི་ཞིག་ཡིན་ན་མ་མཐའ་ཡང་
གཞན་ལ་སེམས་པའི་སྟོང་མེ་ཞིག་དགོས། དེ་མེད་ན་གདུག་རྩུབ་ཆེ་ཞིང་ཡང་བ་མེད་པའི་མི་དེ་ཡིན་ཞིང་།
དེའི་ཁོར་ཡུག་ཡང་འཛིགས་སྒྲག་དང་སྒྲག་བསྐྱལ་གྱི་བཅོན་རྩ་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས།
མིའི་གཤེས་རྒྱུད་དང་ལྟ་ལྟངས་ལྟར་པན་སེམས་ཆེ་ཞིང་སྟོང་མེ་ལྡན་པའི་མི་ནི་ལྟ་དང་དེ་མེད་པའི་མི་ནི་འབྲེ་
ཟེར་བས་ལྟ་འབྲེ་གཤོན་བགེགས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཡང་དེ་ལྟར་བཀའ། དེས་ན་ང་ཆོ་སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་དངོས་ཡོད་
བདེན་དོན་དང་ཉམས་སྟོང་འཆོལ་ཞིབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལྟ་བུ་ལྟ་དུ་འོངས་རྒྱ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་ལ་པན་སེམས་ཡོད་
པའི་འབྲས་ཀྱིས་ཡིན།

ཆེ་མེད་ཐེག་ཆེན་སེམས་ཀྱི་ཅ་བ་དང་།
བདེ་སྒྲུབ་སྒྲུག་སེལ་སྒྲན་གྱི་སྟོན་ཤིང་དང་།
སྟེ་འཕགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཅེས་ལོར་ཏེ།
བྱམས་དང་སྟོང་མེ་ཀྱན་ལ་ལྡན་པར་ཞོག །

མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་སྟོང་མེ་རོགས་སྟོར་ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙོ་རྩེ་ཆེ་བཟན་ལགས་ཀྱིས་སྤྱི་མ་བཞིན། གཞིས་སྤྱི་
ཕྱོགས་ཨོ་ཏུ་རྒྱ་སྤྱི་མིང་བ་ཨ་ལགས་གསེར་ལག་ཏུ་འབོད་པས་ཟེ་ཡིང་དུ་བྲིས་བ་དགེའོ། །

ཉིས་སྟོང་གཉིས་ལོའི་ཆུ་ལྟ་བུ།

(ཉིས་སྟོང་ལྟ་ལོའི་མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་སྟོང་མེའི་དུས་དེབ་སྟོང་དུ་བཀོད།)