

ཧྲིང་ཉིང་བརྟན་ཕྱི་ལ་དང་

དེའི་རང་འགྲེལ།



མཛད་པ་པོ། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ལྷུ་ལྷུང་།

# དཀར་ཆག

སྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཆིག་ལེ་ཏུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ། ..... 1

སྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་བ། ..... 10



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

སེར་སྤྲད་དམར་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

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

# སྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྲས་པ་ཞེས་བྲ་བ།

༡༡། །ཁྱུ་གར་སྐད་དུ། །ལྷུ་ཐུ་ཏུ་སྟེ་ཀུ་རི་ཀུ་རྒྱ་མ། །བོད་སྐད་དུ།  
སྟོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྲས་པ་ཞེས་བྲ་བ། །འཇམ་དཔལ་  
གཞིན་རྒྱར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །གནས་པའམ་སྐྱེ་འཇིག་ཡོད་མེད་  
དམ། །དམན་པའམ་མཉམ་དང་བྱུང་པར་ཅན། །སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་སྟོང་  
དབང་གིས། །གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན། །བདག་མེད་བདག་མེད་  
མིན་བདག་དང་། །བདག་མེད་མིན་པས་བརྗོད་དགའ་མེད། །བརྗོད་བྱ་ཕྱ་  
ངན་འདས་དང་མཚུངས། །དངོས་པོ་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོང་། །གང་ཕྱིར་  
དངོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱེན་ཆོག་པ་ལམ། །སོ་སོ་  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡོད་མིན་དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་ཡིན། །ཡོད་ཕྱིར་ཡོད་པ་  
སྐྱེ་མིན་ཏེ། །མེད་ཕྱིར་མེད་པ་སྐྱེ་མ་ཡིན། །ཆོས་མི་མཐུན་ཕྱིར་ཡོད་མེད་  
མིན། །སྐྱེ་བ་མེད་པས་གནས་འགག་མེད། །གང་ཞིག་སྐྱེས་དེ་བསྐྱེད་བྱ་  
མིན། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །སྐྱེས་པ་དང་ནི་མ་སྐྱེས་པའི། །སྐྱེ་  
བཞིན་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །འབྲས་བྱ་ཡོད་པས་འབྲས་ལྗན་རྒྱ། །རྒྱ་མིན་  
དང་མཚུངས་མེད་པ་ཡང་། །མེད་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་མིན་མཚུངས། །ཡོད་མིན་  
མེད་པའང་མིན་ན་འགལ། །དུས་གསུམ་རྣམས་སུ་འཐད་མ་ཡིན། །གཅིག་  
མེད་པར་ནི་མང་པོ་དང་། །མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འདུག །དེ་ཕྱིར་རྟེན་

ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་བའི། །དངོས་པོ་མཆན་མ་མེད་པ་ཡིན། །རྟོན་འབྲུང་ཡན་  
 ལག་བརྟུ་གཉིས་གང་། །སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་འབྲས་ཅན་དེ་མ་སྐྱེས། །སེམས་གཅིག་  
 ལ་ཡང་མི་འཐད་ཅིང་། །དུ་མ་ལ་ཡང་འཐད་མ་ཡིན། །རྟག་མིན་མི་རྟག་མིན་  
 བདག་དང་། །བདག་མིན་གཙང་མིན་མི་གཙང་མིན། །བདེ་མིན་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་  
 མ་ཡིན་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །དེ་མེད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་  
 ལས། །སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མིན་སྲིད་ལས། །དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་འབྲུང་ཞིང་། །  
 སྐྱུ་ག་མ་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྲུང་། །དེ་མེད་  
 འདུ་བྱེད་མི་འབྲུང་ཞིང་། །ཕན་ཚུན་རྒྱ་ཕྱིར་དེ་གཉིས་ནི། །རང་བཞིན་གྱིས་  
 བློ་མ་གྲུབ་ཡིན། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །མ་གྲུབ་དེ་གཞན་  
 རི་ལྟར་བསྐྱེད། །དེ་ཕྱིར་གཞན་ལས་གྲུབ་པ་ཡིས། །རྟོན་གཞན་དག་ནི་སྐྱེད་  
 བྱེད་མིན། །ཕ་ནི་བྱ་མིན་བྱ་པ་མིན། །དེ་གཉིས་ཕན་ཚུན་མེད་མིན་ལ། །དེ་  
 གཉིས་ཅིག་ཆར་ཡང་མིན་ལྟར། །ཡན་ལག་བརྟུ་གཉིས་དེ་བཞིན་ནོ། །རི་  
 ལྟར་མི་ལམ་ཡུལ་བརྟོན་པའི། །བདེ་སྐྱུ་ག་དང་དེའི་ཡུལ་མེད་པ། །དེ་བཞིན་  
 གང་ཞིག་ལ་བརྟོན་ན། །གང་ཞིག་རྟོན་འབྲུང་དང་འདིའང་མེད། །གལ་ཏེ་  
 དངོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །མེད་ན་དམན་མཉམ་བྱུང་འཕགས་དང་། །  
 སྒྲ་ཆོག་ཉིད་ནི་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །རྒྱ་ལས་ཀྱང་ནི་མངོན་འགྲུབ་མིན། །རང་  
 བཞིན་གྲུབ་ན་རྟོན་འབྲུང་གི། །དངོས་པོ་མེད་འགྲུར་མ་བརྟོན་ན། །རང་བཞིན་  
 མེད་པ་ག་ལ་འགྲུར། །དངོས་པོ་ཡོད་དང་དངོས་མེད་ཀྱང་། །མེད་ལ་རང་



དངོས་གཞན་དངོས་སམ། །དངོས་མེད་འགྱུར་བ་ག་ལ་ཞིག། །དེ་ན་རང་  
དངོས་གཞན་དངོས་དང་། །དངོས་མེད་སྤྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཡིན། །གལ་ཏེ་དངོས་  
པོ་སྒོང་ཡིན་ན། །འགག་པ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྒོང་པ་  
ལ། །གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྐྱེ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །  
དངོས་མེད་མེད་ན་དངོས་པོ་མེད། །རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་འང་དངོས་མེད་འགྱུར། །  
དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་མི་སྤིད། །དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་མིན། །  
རང་ལས་མིན་ཞིང་གཞན་ལས་མིན། །དེ་ལྟ་བུས་ན་དེ་མེད་ན། །དངོས་པོ་  
མེད་ཅིང་དངོས་མེད་ན། །ཡོད་པ་ཉིད་ན་རྟག་ཉིད་དང་། །མེད་ན་ངེས་པར་  
ཆད་ཉིད་ཡིན། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་འགྱུར། །དེ་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཁས་  
སྒྲུངས་མིན། །རྒྱན་གྱིས་སྤྱིར་ན་འདི་མེད་དེ། །རྒྱ་བྱིན་ནས་ནི་དངོས་པོ་  
འགག། །སྤར་བ་ཞིན་འདི་ཡང་མ་གྲུབ་ཅིང་། །རྒྱན་ཆད་པར་ཡང་ཐལ་བར་  
འགྱུར། །སྐྱེ་འཇིག་བསྟན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ལམ་བསྟན་མ་ཡིན་སྒོང་  
ཉིད་སྤྱིར། །འདི་དག་པན་ཚུན་བསྒྲོག་པ་རུ། །མཐོང་བ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ལས་  
ཡིན། །གལ་ཏེ་སྐྱེ་འགག་མེད་ཡིན་ན། །ཅི་ཞིག་འགགས་པས་སྤྱང་ན་འདས། །  
རང་བ་ཞིན་གྱིས་ནི་སྐྱེ་མེད་ཅིང་། །འགག་མེད་གང་དེ་ཐར་མིན་ནམ། །གལ་  
ཏེ་འགག་ལས་སྤྱང་ན་ཆད། །གལ་ཏེ་ཅིག་ཤོས་སྤར་ན་རྟག། །དེ་སྤྱིར་དངོས་  
དང་དངོས་མེད་དག། །སྤྱང་ན་འདས་པར་རུང་མ་ཡིན། །གལ་ཏེ་འགོག་པར་  
འགའ་གནས་ན། །དངོས་པོ་ལས་གཞན་དེ་ཡོད་འགྱུར། །དངོས་པོ་མེད་སྤྱིར་

འདི་མེད་ལ། །དངོས་པོ་མེད་ཕྱིར་དེ་ལས་མེད། །མཚན་གཞི་ལས་གཞན་  
མཚན་ཉིད་ལས། །མཚན་གཞི་གྲུབ་པས་རང་མ་གྲུབ། །པན་ཚུན་ལས་ཀྱང་  
མ་གྲུབ་སྟེ། །མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྐྱབ་བྱེད་མིན། །འདིས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་དང་། །  
ཆོར་དང་ཆོར་བ་པོ་སོགས་དང་། །ལྟ་པོ་བལྟ་བྱ་སོགས་ཅིའང་རུང་། །དེ་  
ཀྱན་མ་ལུས་བཤད་པ་ཡིན། །གནས་མེད་པན་ཚུན་ལས་གྲུབ་དང་། །འཆོལ་  
ཕྱིར་རང་ཉིད་མ་གྲུབ་ཕྱིར། །དངོས་པོ་མེད་ཕྱིར་དུས་གསུམ་ནི། །ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་རྟོག་པ་ཙམ། །གང་ཕྱིར་སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཇིག་ །འདུས་བྱས་མཚན་  
ཉིད་འདི་གསུམ་མེད། །དེ་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཉིད་མ་ཡིན། །འདུས་མ་བྱས་  
ལའང་རུང་བཤད་མེད། །མ་ཞིག་མི་འཇིག་ཞིག་པའང་མིན། །གནས་པ་གནས་  
པ་མ་ཡིན་ཏེ། །མི་གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་  
མིན། །འདུས་བྱས་དང་ནི་འདུས་མ་བྱས། །དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་མ་ཡིན། །  
ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །མཚམས་འདིར་སྣ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་  
འདུས། །བཙེམ་ལྡན་སྒྲ་མས་ལས་གནས་དང་། །ལས་བདག་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བྱ་དང་། །སེམས་ཅན་རང་གི་ལས་དང་ནི། །ལས་རྣམས་ཆུད་མི་བ་བར་  
གསུངས། །ལས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་གསུངས་ཏེ། །མ་སྐྱེས་གང་དེ་ཆུད་  
མི་བ། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་བདག་འཇིན་སྐྱེ། །དེ་བསྐྱེད་འཇིན་དེའང་རྣམ་རྟོག་  
ལས། །གལ་ཏེ་ལས་ལ་རང་བཞིན་ཡོད། །དེ་སྐྱེས་ལུས་ནི་རྟོག་པར་འགྱུར། །  
ལས་ཀྱང་སྐྱབ་བསྐྱལ་རྣམ་སྒྲིན་ཅན། །མི་འགྱུར་དེ་ཕྱིར་བདག་ཏུ་འགྱུར། །

ལས་ནི་རྒྱུ་སྐྱེས་ཡོད་མིན་ཞིང་། །རྒྱུ་མིན་ལས་སྐྱེས་ཅུང་ཟད་མེད། །འདྲ་  
 བྱེད་རྣམས་ནི་སྐྱེ་མ་དང་། །དྲི་ཟེ་གྲོང་བྱེད་སྐྱེ་ག་རྒྱ་མཚུངས། །ལས་ནི་ཉོན་  
 མོངས་རྒྱ་མཚན་ཅན། །ཉོན་མོངས་འདྲ་བྱེད་ལས་བདག་ཉིད། །ལུས་ནི་ལས་  
 གྱི་རྒྱ་མཚན་ཅན། །གསུམ་ཀའང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །ལས་མེད་ན་ནི་བྱེད་  
 བོ་མེད། །དེ་གཉིས་མེད་པས་འབྲས་བྱ་མེད། །དེ་མེད་ཉེ་བར་སྐྱོད་པ་མེད། །  
 དེ་བས་དངོས་པོ་དབེན་པ་ཡིན། །ལས་ནི་སྟོང་བར་ཡང་དག་པའི། །ཤེས་ན་  
 དེ་ཉིད་མཐོང་བའི་ཕྱིར། །ལས་ནི་འབྲུང་སྟེ་དེ་མེད་ན། །ལས་ལས་འབྲུང་གང་  
 མི་འབྲུང་ངོ་། །རི་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་དེ་བཞིན་གཤེགས། །རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ནི་  
 སྐྱུལ་པ་སྐྱུལ། །སྐྱུལ་པ་དེ་ཡིས་སྦྲར་ཡང་ནི། །སྐྱུལ་པ་གཞན་ཞིག་སྐྱུལ་གྱུར་  
 པ། །དེ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་སྐྱུལ་སྟོང་། །སྐྱུལ་པས་སྐྱུལ་པ་སྦྲོས་ཅི་དགོས། །  
 གཉིས་པོ་མིང་ཅམ་ཡོད་པ་ཡང་། །གང་ཅིའང་རུང་སྟེ་ཉོག་པ་ཅམ། །དེ་བཞིན་  
 བྱེད་པོ་སྐྱུལ་དང་མཚུངས། །ལས་ནི་སྐྱུལ་པས་སྐྱུལ་དང་མཚུངས། །རང་  
 བཞིན་གྱིས་སྟོང་གང་ཅུང་ཟད། །ཡོད་པ་དེ་དག་ཉོག་པ་ཅམ། །གལ་ཏེ་ལས་  
 གྱི་རང་བཞིན་ཡོད། །ཐུང་འདས་བྱེད་པོ་ལས་ཀྱང་མེད། །གལ་ཏེ་མེད་ན་  
 ལས་བསྐྱེད་པ། །འབྲས་བྱ་སྐྱུག་དང་མི་སྐྱུག་མེད། །ཡོད་ཅེས་པ་ཡོད་མེད་  
 ཅེས་ཡོད། །ཡོད་དང་མེད་ཅེས་དེ་ཡང་ཡོད། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་  
 དགོངས་པ་ཡིས། །གསུངས་པ་ཉོགས་པར་སྦྲུམ་ཡིན། །གལ་ཏེ་གཟུགས་ནི་  
 རང་འབྲུང་བཞིན། །གཟུགས་དེ་འབྲུང་ལས་འབྲུང་མ་ཡིན། །རང་ལས་བྱུང་



མིན་མ་ཡིན་ནམ། །གཞན་ལས་ཀྱང་མིན་དེ་མེད་ཕྱིར། །གཅིག་ལ་བཞི་ཉིད་  
 ཡོད་མིན་ཅིང་། །བཞི་ལ་འང་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མིན་པས། །གཟུགས་ནི་འབྱུང་  
 བ་ཆེན་པོ་བཞི། །རྒྱུ་རྒྱས་ནས་གྲུབ་ཇི་ལྟར་ཡོད། །ཤིན་ཏུ་མི་འཇིན་ཕྱིར་  
 དེ་མེད། །རྟགས་ལས་ཤེ་ན་རྟགས་དེ་འང་མེད། །རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་  
 ཕྱིར། །རྟགས་མེད་པར་ཡང་མི་རིགས་སོ། །གལ་ཏེ་སྒོ་དེས་གཟུགས་འཇིན་  
 བ། །རང་གི་རང་བཞིན་ལ་འཇིན་འགྱུར། །རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པས་ཡོད་མིན་  
 པས། །ཡང་དག་གཟུགས་མེད་ཇི་ལྟར་འཇིན། །ཇི་སྐད་བཤད་གཟུགས་  
 སྐྱེས་པའི་སྒོ་ལ། །སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་མི་འཇིན། །འདས་དང་མ་འོངས་  
 གཟུགས་ཀྱི་ནི། །དེ་ཡིས་ཇི་ལྟར་རྟགས་པར་འགྱུར། །གང་ཆེ་ནམ་ཡང་ཁ་  
 དོག་དང་། །དབྱིབས་དག་ཐ་དད་ཉིད་མེད་པས། །དེ་དག་ཐ་དད་འཇིན་ཡོད་  
 མིན། །གཟུགས་དེ་གཅིག་ཏུ་འང་གྲགས་པ་མིན། །མིག་སྒོ་མིག་ལ་ཡོད་མིན་  
 ཏེ། །གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་བར་ན་མེད། །གཟུགས་དང་མིག་ལ་བརྟེན་ནས་  
 དེ། །ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་ལོག་པ་ཡིན། །གལ་ཏེ་མིག་བདག་མིག་མཐོང་ན། །དེ་  
 གཟུགས་མཐོང་བར་ཇི་ལྟར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད། །  
 སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །མིག་ནི་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །དེ་  
 ནི་གཞན་བདག་གིས་ཀྱང་སྟོང་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྟོང་པ་སྟེ། །སྐྱེ་  
 མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །གང་ཆེ་གཅིག་རིག་ལྟན་ཅིག་འགྱུར། །དེ་  
 ཆེ་གཞན་ནམས་སྟོང་པ་ཉིད། །སྟོང་པའམ་མི་སྟོང་མི་སྟོན་ལ། །མི་སྟོང་པ་

ཡང་རྟེན་མི་བརྟེན། །དེ་པོ་མི་གནས་ཡོད་མིན་པས། །གསུམ་འདུས་པ་ཡོད་  
མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བདག་ཉིད་གྱིས་རིག་མེད་པས། །དེ་ཆེ་ཆོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །  
ནང་དང་སྤྱི་ཡི་སྤྱེ་མཆེད་ལ། །བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འབྱུང་། །དེ་ལྟ་  
བས་ན་རྣམ་ཤེས་ནི། །སྤྲིག་རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་། །རྣམ་ཤེས་ཤེས་བྱ་ལ་  
བརྟེན་ནས། །འབྱུང་ལ་ཤེས་བྱ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཤེས་བྱ་ཤེས་པ་མེད་པའི་  
སྤྱིར། །དེ་སྤྱིར་ཤེས་པ་པོ་ཉིད་མེད། །ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཡང་ན་ནི། །མི་རྟག་  
པ་ཡང་རྟག་པ་མེད། །དངོས་པོ་རྟག་དང་མི་རྟག་ཉིད། །འབྱུང་ན་དེ་ལྟ་ག་ལ་  
ཡོད། །སྤྱག་དང་མི་སྤྱག་སྤྱིན་ཅི་ལོག། །རྟེན་ལས་ཆགས་སྤང་གཏི་ཐུག་  
དངོས། །འབྱུང་སྤྱིར་ཆགས་སྤང་གཏི་ཐུག་དང་། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་  
མ་ཡིན། །གང་སྤྱིར་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས་ཤིང་། །དེ་ལ་ཞེ་སྤང་དེ་ལ་སྤོངས། །དེ་  
སྤྱིར་རྣམ་པར་རྟོག་པས་བསྐྱེད། །རྟོག་དེའང་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མེད། །བརྟག་  
བྱ་གང་དེ་ཡོད་མ་ཡིན། །བརྟག་བྱ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །དེ་སྤྱིར་བརྟག་བྱ་  
རྟོག་པ་དག། །རྟེན་ལས་སྤྱེས་སྤྱིར་སྟོང་པ་ཉིད། །དེ་ཉིད་རྟོགས་པས་སྤྱིན་ཅི་  
ལོག། །བཞི་ལས་བྱུང་བའི་མ་རིག་མེད། །དེ་མེད་ན་ནི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །མི་  
འབྱུང་སྤྱག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །གང་གང་ལ་བརྟེན་སྤྱེ་བའི་དངོས། །དེ་དེ་  
མེད་པས་དེ་མི་སྤྱེ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་འདུ་བྱས་དང་། །འདུས་མ་བྱས་  
འདི་ཐུང་ན་འདས། །རྒྱ་རྟེན་ལས་སྤྱེས་དངོས་པོ་རྣམས། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་  
རྟོག་པ་གང་། །དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་

གཉིས་འབྱུང་། །དངོས་པོ་སྟོང་པར་དེ་རྟོགས་ནས། །ཡང་དག་མཐོང་བྱིར་  
 མོངས་མི་འབྱུང་། །དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་པ་ཡིན། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྩ་  
 གཉིས་འགག། །འདུ་བྱེད་ཅི་ཟེའི་གྲོང་བྱིར་དང་། །སྐྱུ་མ་སྐྱེག་རྒྱ་སྐྱ་ཤད་དང་། །  
 དབུ་བ་རྩ་བར་སྐྱེལ་བ་དང་། །མི་ལམ་མགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་མཚུངས། །  
 །འདི་ལ་དངོས་པོ་མེད་པའང་མེད། །རྒྱ་དང་རྩེན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡི། །དངོས་  
 དང་དངོས་མེད་སྟོང་པ་ཡིན། །འདི་བསྟན་འབྱུར་མ་དཔེ་ན་མི་འདུག་པས་  
 དབྱད་པ་ཞུ། །དངོས་ཀྱན་རང་བཞིན་སྟོང་པས་ན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
 མཚུངས་མེད་པས། །རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་འདི། །དངོས་པོ་རྣམས་  
 སུ་ཉེ་བར་བསྟན། །དམ་པའི་དོན་ནི་དེར་ཟད་དེ། །འཇིག་རྟོན་ངོར་བྱས་ཐ་  
 སྟོང་དག །སྒྲ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་སངས་རྒྱས། །བཙུམ་ལྷན་འདས་  
 གྱིས་བརྟན་བརྟག་མཛད། །འཇིག་རྟོན་པ་ཡི་ཆོས་བསྟན་མི་འཇིག་ཅིང་། །  
 ཡང་དག་ཉིད་དུ་ནམ་ཡང་ཆོས་བསྟན་མེད། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་  
 གསུངས་པ་མ་རིག་པས། །དེ་ལས་ཅི་མེད་བརྗོད་པ་འདི་ལས་སྐྱེག །འདི་ལ་  
 བརྟན་ནས་འདི་འབྱུང་ཞེས། །འཇིག་རྟོན་ཚུལ་འདི་མི་འགོག་ཅིང་། །གང་  
 བརྟན་རང་བཞིན་མེད་པས་དེ། །རྗེ་ལྷ་ལོད་འབྱུར་དེ་ཉིད་ངེས། །དད་ལྷན་  
 དེ་ཉིད་ཆོས་ལ་བརྟོན། །ཚུལ་འདི་རིགས་པས་རྗེས་དཔོགས་གང་། །བརྟན་  
 མེད་ཆོས་འགལ་བརྟན་པ་ཡི། །སྤིང་དང་སྤིང་མིན་སྤངས་ནས་ཞི། །འདི་དག་  
 རྩེན་འདི་ལས་རིགས་ནས། །ལྷ་ངན་བ་བ་ཀྱན་ལྷོག་དེས། །ཆགས་མོངས་

ཁོང་ཁོ་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །མ་གོས་སྤྲ་ངན་འདས་པ་ཐོབ། །

སྒྲོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཆིག་ལེ་འུར་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ། སློབ་དཔོན་  
འཕགས་པ་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།། །

ལོ་རྒྱུ་བ་གཞིན་རྒྱ་མཆོག་དང་། སྙན་དར་མ་གྲགས་དང་ཁུའི་འགྱུར་  
དག་ལས་དོན་དང་ཆིག་བཟང་དུ་བྲིས་པའོ།། །

## སྒྲོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་པ།

༡༡། །ཀྱུ་གར་སྐད་དུ། །ཕུ་ཅུ་ཏུ་སྐ་སྐ་ཉི་མི་ཉི། བོད་སྐད་དུ། སྒྲོང་  
པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་པ། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་  
དཔལ་ལ་སྤྱག་འཆལ་ལོ། །གནས་པའམ་སྐྱེ་འཛིག་ཡོད་མེད་དམ། །དམན་  
པའམ་མཉམ་པའམ་བྱད་པར་ཅན། །སངས་རྒྱས་འཛིག་ཉེན་སྙན་དབང་  
གིས། །གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན། །གནས་པའམ་སྐྱེ་བའམ་འཛིག་  
པ་འམ། །ཡོད་པའམ་མེད་པའམ་དམན་པ་འམ། །མཉམ་པའམ་བྱད་པར་ཅན་  
ཡང་རུང་སྟེ། དེ་ཐམས་ཅད་ནི་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་གིས་སངས་  
རྒྱས་ཀྱིས་གསུང་གི་དེ་ཁོ་ནའི་དབང་གིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། བདག་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པའི་མངོན་པར་  
བརྗོད་པ་གང་ཡིན་པ་འདི་ཅི་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་བདག་མེད་དོ་སྙམ་  
པའི་སྒྲོ་དག་ཀྱང་འཇུག་པས་བདག་ནི་གདོན་མི་བ་བ་ཁོ་ནར་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། བདག་མེད་བདག་མེད་མིན་བདག་དང་། །བདག་  
མེད་མིན་པས་བརྗོད་འགའང་མེད། །ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན། བརྗོད་པར་བྱ་བའི་  
ཆོས་རྣམས་ཀྱིས། །སྤྱང་ན་འདས་མཆུངས་རང་བཞིན་སྒྲོང་། །འདིར་སྐྱས་པ།  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་སྒྲོང་། །ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཅི་ལྟར་རྒྱལ་པོའི་  
བཀའ་ཆོག་གམ། འོན་ཏེ་གང་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་



སྟོང་ངོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ལྟར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ་བའི་རིགས་པ་འབའ་ཞིག་ཡོད།  
འདིར་བཤད་པ། གང་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་  
ཆོག་པ་པ་ལམ། །སོ་སོ་རྣམས་ལ་འཕམ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡོད་མིན་དེ་གིས་སྟོང་  
པ་ཡིན། །གང་གི་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་རྣམས་  
སམ། རྒྱ་རྒྱུན་ཆོག་པ་པ་ལམ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ལ་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་  
ཞེས་སྒྲུབ། །

གཞན་ཡང་། ཡོད་པ་ཡོད་ཀྱིས་སྒྲེ་མ་ཡིན། །མེད་པ་མེད་པའི་གིས་མ་  
ཡིན། །ཆོས་མི་མཐུན་ཀྱིས་ཡོད་མེད་མིན། །སྒྲེ་བ་མེད་ཀྱིས་གནས་འགག་  
མེད། །དངོས་པོ་ཡོད་པའི་གིས་རྒྱ་ལས་སྒྲེ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཡོད་པ་ནི་ཡོད་  
བཞིན་པ་ཞེས་བཤད་པས་སོ། །མེད་པ་ནི་མེད་པའི་གིས་རྒྱ་ལས་སྒྲེ་བ་མེད་  
དོ། །ཡོད་མེད་ནི་མི་འདྲ་བའི་གིས་སྒྲེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ་པན་ཚུན་འགལ་ལོ། །འདི་  
ལྟར་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་དག་ནི་པན་ཚུན་འགལ་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་པས་  
ཆོས་མི་མཐུན་པའི་གིས་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་གཤམ་  
སྒྲེ། སྒྲེ་བ་མེད་པའི་གིས་གནས་པ་དང་འགག་པ་ཡང་མེད་དོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། འདུས་བྱས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་གསུམ་པོ་སྒྲེ་བ་དང་།  
གནས་པ་དང་། འཛིག་པ་དང་ལྡན་པར་གསུངས་ལ། སྒྲེ་བའི་ཆེ་སྒྲེ་བ་ཡང་  
སྟོན་ཏེ། དེ་ལྟར་བས་ན་འགའ་ཞིག་ལས་འདུས་བྱས་སྒྲེ་བ་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། སྐྱེས་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མིན། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་  
བསྐྱེད་བྱ་མིན། །སྐྱེ་བའི་ཆེ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །སྐྱེ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ཡི་ཕྱིར། །  
རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་  
པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྐྱེས་ཟེན་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་  
བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །གང་མ་  
སྐྱེས་པ་དེ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། བྱ་བ་དང་བྲལ་བ་དང་། མ་སྐྱེས་པ་  
པ་དང་། ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །སྐྱེ་བའི་  
ཆེ་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྐྱེད་པ་དང་མ་  
སྐྱེས་པར་བྱ་བ་ལ། སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྤར་བཤད་  
པའི་རིམ་པ་ཁོ་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་  
སྐྱེས་ཟེན་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་  
ཡང་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་དང་། མ་སྐྱེས་པ་  
པའི་ཕྱིར་དང་། མེད་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་  
གང་གི་ཕྱིར་སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ལས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་གསུམ་པ་སྐྱེ་  
བའི་ཆེ་དེ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རྒྱ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་ཡང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་  
ཕྱིར་ཞེ་ན། འབྲས་ཡོད་འབྲས་དང་ལྡན་པའི་རྒྱ། །དེ་མེད་ན་ནི་རྒྱ་མིན་  
མཚུངས། །ཡོད་མིན་མེད་པ་ཡིན་ན་འགལ། །དུས་གསུམ་རྣམས་སུ་འཐད་

མ་ཡིན། །འབྲས་བུ་ཡོད་ན་འབྲས་བུ་དང་ལྡན་པ་དེ་རྒྱ་ཡིན་ནོ། །འབྲས་བུ་དེ་  
མེད་ན་ནི་རྒྱ་མ་ཡིན་པ་དང་མཚུངས་པར་འགྱུར་རོ། །འབྲས་བུ་ཡོད་པ་ཡང་  
མ་ཡིན་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་ནི་འགལ་ཏེ། མེད་པ་དང་ཡོད་པ་དུས་གཅིག་  
ཁོ་ན་ནི་ཡོད་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། དུས་གསུམ་དུ་ཡང་རྒྱར་འཐད་  
པ་མ་ཡིན་ནོ། །རི་ལྷ་ཞེ་ན། དེ་ཞིག་གལ་ཏེ་རྒྱ་ལྷ་བར་བརྟགས་ན་ནི་གང་གི་  
རྒྱ་ཡིན། འོན་ཏེ་ཕྱི་མར་བརྟགས་ན་ནི་གྲུབ་ཟིན་པ་ལ་རྒྱ་ཅི་དགོས། འོན་ཏེ་  
རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཅིག་ཅར་ཡིན་པར་བརྟགས་ན་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཅིག་  
ཅར་སྐྱེས་པ་གཉིས་གང་གི་རྒྱ་གང་ཡིན། གང་གི་འབྲས་བུ་གང་ཡིན། དེ་  
ལྟར་དུས་གསུམ་ཅར་དུ་ཡང་རྒྱར་མི་འཐད་དོ། །

འདིར་སྒྲས་པ། གངས་འཐད་པའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་མ་  
ཡིན་ཏེ། གཅིག་དང་གཉིས་དང་མང་པོ་ཞེས་བྱ་བའི་གངས་གང་དག་ཡིན་པ་  
འདི་ནི་ཡོད་དོ། །གངས་ཀྱང་དངོས་པོ་རྣམས་ཡོད་ན་འཐད་པས་དེའི་ཕྱིར་  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །འདིར་བཤད་པ། གཅིག་མེད་པར་  
ནི་མང་པོ་དང་། །མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འཇུག། །དེ་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་  
དངོས་པོ་རྣམས། །འབྱུང་བ་མཆོན་མ་མེད་པ་ཡིན། །གང་གི་ཕྱིར་གཅིག་  
མེད་ན་མང་པོ་མི་འཇུག་ལ་མང་པོ་མེད་ན་ཡང་གཅིག་མི་འཇུག་པ་དེའི་  
ཕྱིར་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་མཆོན་  
མ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །འདིར་སྒྲས་པ། མདོ་སྡེ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་

བ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ལ་གྱི་འབྲས་བྱ་ཅན་ཡང་རྒྱས་པར་བསྟན་ཅིང་ལུང་འབོགས་  
པར་བྱེད་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་གཅིག་དང་སེམས་ཐ་  
དད་པ་ལ་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ། རྟོན་འབྲུང་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་གང་། །སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ལ་  
འབྲས་ཅན་དེ་མ་སྐྱེས། །སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ། །དུ་མ་ལ་ཡང་  
མི་འཐད་དོ། །རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ལ་སྐྱེ་བ་  
བསྐྱེ་ལ་འབྲས་བྱ་ཅན་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མ་སྐྱེས་པའོ། །དེ་ནི་སེམས་གཅིག་  
ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ། མང་པོ་ལ་ཡང་མི་འཐད་དེ། གང་གི་ལྟར་ན་སེམས་  
གཅིག་ཡིན་པ་དེའི་ལྟར་ན་འབྲས་བྱ་རྒྱ་དང་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པར་འགྱུར་རོ། །  
གང་གི་ལྟར་ན་སེམས་ཐ་དད་པ་ཡིན་པ་དེའི་ལྟར་ན་ཡང་ཡན་ལག་སྐྱ་མ་སྐྱ་  
མ་ཞེས་པ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་མའི་རྒྱ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གཉི་བ་ལྟར་ཡང་མི་  
འཐད་པ་དེའི་སྐྱར་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་  
སྐྱར་མི་སྐྱེ་ཞེ་ན། འདི་ལ་རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བ་ནི་མ་རིག་པའི་རྒྱ་  
ལས་བྱུང་བར་བརྟགས་ལ། མ་རིག་པ་དེ་ཡང་རྒྱུན་སྐྱེན་ཅི་ལོག་པར་སྟོན་ཏེ།  
སྐྱེན་ཅི་ལོག་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་པའི་སྐྱར་རོ། །ཅིའི་  
སྐྱར་ཞེ་ན། མི་རྟག་རྟག་མིན་བདག་མེད་པ། །བདག་མིན་མི་གཙང་གཙང་མ་  
ཡིན། །སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ལ་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །དེ་སྐྱར་སྐྱེན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །མི་  
རྟག་པ་ནི་རྟག་པ་མེད་པའོ། །རྟག་པ་མེད་ན་དེའི་གཉིན་པོར་གྱུར་པ་མི་རྟག་

པ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་ལྷག་མ་རྣམས་ལ་ཡང་སྒྲོར་རོ། །དེ་ལྷ་བས་ན་  
 ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད་དོ། །དེ་མེད་ན་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་། །བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་  
 མ་རིག་མེད། །དེ་མེད་ན་ནི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །མི་འབྱུང་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་  
 རོ། །ཕྱིན་ཅི་ལོག་དེ་དག་མེད་ན་དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་པ་མེད་ལ། མ་  
 རིག་པ་མེད་ན་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ། ལྷག་མ་ཡང་དེ་དང་འབྲེལ། །

གཞན་ཡང་། མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྱུང་། །དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་  
 འབྱུང་བས། །དེ་གཉིས་པན་ཚུ་རྒྱ་ཕྱིར་ཡང་། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་གྲུབ་  
 མིན། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །མ་གྲུབ་དེ་བཞིན་ངེ་ལྟར་  
 བསྐྱེད། །དེ་ལྷ་བས་ན་པ་རོལ་པོ། །མ་གྲུབ་རྒྱུན་གཞན་སྐྱེད་པ་མིན། །རེ་ཞིག་  
 མ་རིག་པ་ནི་འདུ་བྱེད་མེད་ན་མི་འབྱུང་རོ། །མ་རིག་པ་དེ་མེད་པར་ཡང་འདུ་  
 བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ། །དེ་གཉིས་ནི་པན་ཚུ་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་  
 ཕྱིར་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་རོ། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་  
 བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་དེས་གཞན་ངེ་ལྟར་བསྐྱེད། །དེ་ལྷ་བས་ན་པ་རོལ་མ་  
 གྲུབ་པའི་རྒྱུན་རྣམས་ནི་གཞན་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དག་མ་ཡིན་རོ། །གཞན་  
 ཡང་། པ་བྱ་མ་ཡིན་བྱ་པ་མིན། །དེ་གཉིས་པན་ཚུ་མེད་མིན་ལ། །དེ་གཉིས་  
 ཅིག་ཅར་ཡང་མིན་ལྟར། །ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་དེ་བཞིན་རོ། །རེ་ཞིག་པ་  
 ཡང་བྱ་མ་ཡིན་ལ་བྱ་ཡང་པ་མ་ཡིན་རོ། །དེ་གཉིས་པན་ཚུ་མེད་པ་ཡང་མ་  
 ཡིན་ལ། །དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡང་མ་ཡིན་རོ། །ངེ་ལྟར་རིམ་པ་འདིས་པ་དང་



བྱ་དག་མ་གྲུབ་པ་ལྟར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་  
 གྲང་དེ་དང་འབྲེལ། །གཞན་ཡང་། མི་ལམ་ཡུལ་བརྟེན་བདེ་སྐྱེ་དང་། །ཡུལ་  
 དེའང་མེད་ལྟར་བརྟེན་ནས་གང་། །འབྱུང་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་མེད། །བརྟེན་  
 ནས་གང་ཡིན་དེ་ཡང་མེད། །དཔེར་ན་མི་ལམ་ན་ཡུལ་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་  
 དང་སྐྱེ་བ་སྐྱེལ་མེད་པ་དང་། རི་ལྟར་ཡུལ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་  
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་། བརྟེན་ནས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་དེ་  
 བཞིན་དུ་མེད་དོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ། གལ་ཏེ་དངོས་རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱིས། །མེད་ན་དམན་  
 མཉམ་བྱུང་འཕགས་ཉིད། །ཡོད་མིན་སྒྲ་ཆོག་མཉིད་མི་འགྲུབ། །རྒྱ་ལས་  
 མངོན་པར་གྲུབ་པ་མེད། །དེ་ལྟར་བས་ན་དངོས་པོ་རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱིས་  
 མེད་དོ། །ཞེས་བྱ་བ་དེ་ནི་མི་རུང་དོ། །འདིར་བཤད་པ། རང་བཞིན་གྲུབ་  
 བརྟེན་དངོས་མིན་འགྱུར། །མ་བརྟེན་པར་ཡང་གལ་ཡོད། །རང་བཞིན་མེད་  
 ཉིད་མི་འགྱུར་ཞིང་། །རང་བཞིན་ཡོད་པ་མི་འཇིག་གོ། །གལ་ཏེ་དངོས་པོ་  
 རྒྱུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་གྱུར་ན་བརྟེན་ནས་དངོས་པོར་མི་འགྱུར་  
 རོ། །དེ་ལ་འདི་སྒྲ་མ་དུ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོ་ཡིན་དུ་ཟད་མེད་སྒྲ་མ་དུ་  
 སེམས་ན། འདིར་བཤད་པ། མ་བརྟེན་པར་ཡང་གལ་ཡོད། །མ་བརྟེན་པར་  
 ཡང་དངོས་པོར་མི་འགྱུར་རོ། །གལ་ཏེ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་  
 འགྱུར་ན་རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་ཞིང་། རང་བཞིན་ཡོད་པར་ནི་

འཇིག་པར་ཡང་མི་འགྱུར་ཏེ། མེད་པར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཤད་པ་  
ཡིན་ནོ། །འདིར་སྒྲུས་པ། རང་གི་དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་།  
དངོས་པོ་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་སྟོང་པ་ཉིད་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་  
དངོས་པོ་རྣམས་སྟོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ། མེད་ལ་རང་གི་དངོས་པོ་འཇགས། །གཞན་དངོས་འཇིག་  
པར་ག་ལ་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་གཞན་དངོས་དངོས་མེད་དང་། །དངོས་དང་རང་  
དངོས་ལོག་པ་ཡིན། །མེད་ལ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཞེས་བཤད་  
པ་ཡིན་ཏེ། མེད་པ་དེ་ལ་རང་གི་དངོས་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འཇགས། གཞན་གྱི་དངོས་  
པོ་ཞེས་བྱ་བ་འཇགས། འཇིག་པར་ཞེས་བྱ་བར་ལྟ་ག་ལ་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་རང་གི་  
དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། དངོས་པོ་མེད་པ་དང་། དངོས་པོ་  
དང་རང་གི་དངོས་པོ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། གལ་ཏེ་དངོས་པོ་སྟོང་ཡིན་ན། །འགག་པར་མི་འགྱུར་  
སྟེ་མི་འགྱུར། །དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པ་ལ། །གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྟེ། །  
གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་དུ་ཟེན་ན་འགག་པར་མི་  
འགྱུར་ཞིང་། སྟེ་བར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །ཅི་སྟེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་སྟེ་  
བ་དང་འགག་པར་འདོད་ན་ནི། འདིར་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པ་ལ་གང་ལ་  
འགག་ཅིང་གང་ལ་སྟེ་ཞེས་སྒྲུབ། །

འདིར་བཤད་པ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྟོང་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་

ཞེ་ན། དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་  
 པོ་མེད། །རྟག་ཏུ་དངོས་དང་དངོས་མེད་འགྱུར། །དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་  
 མི་འགྱུར། །དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་དག་ཅིག་ཅར་བ་ཡང་མེད་དོ། །  
 རི་སྐད་དུ་བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དངོས་པོ་དག་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་དུས་  
 གཅིག་ན་མི་སྲིད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་འདི་སྟུང་དུ་དངོས་པོ་  
 གཅིག་སྤུ་ཡིན་དུ་ཟད་མོད་སྟུང་དུ་སེམས་ན་འདིར་བཤད་པ། དངོས་མེད་  
 མེད་པར་དངོས་པོ་མེད། །གང་གི་སྤྱིར་དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་པོ་མི་འཐད་  
 དོ། །མི་རྟག་པ་ཉིད་མེད་པར་དེ་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་། རྟག་ཏུ་དངོས་དང་  
 དངོས་མེད་འགྱུར། །རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་དང་མི་རྟག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ལ་  
 འདི་སྟུང་དུ་དེ་འདི་སྟུང་ཡིན་ཏེ། རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་མི་རྟག་པ་ཉིད་ནི་རྟག་ཏུ་  
 དངོས་པོ་འདི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ལ། སྐྱེ་བའི་ཆེ་འཕ་གནས་པའི་ཆེ་ནི་ལས་མི་བྱེད་  
 གྱི་དངོས་པོ་འཇིག་པའི་དངོས་པོ་འཇིག་པར་བྱེད་དོ་སྟུང་དུ་སེམས་ན།  
 འདིར་བཤད་པ། དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་མི་འགྱུར། །དངོས་པོ་མེད་པར་  
 དངོས་པ་མེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་སྤྱིར་འཇིག་པ་མེད་ན་འཇིག་  
 པའི་མཆན་ཉིད་མི་རྟག་པ་ཉིད་མི་རུང་སྟེ། མི་འཇིག་ན་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཅེས་  
 བྱ་བ་མི་འཐད་པ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་མེད་པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། དངོས་པོ་མེད་པ་གཅིག་སྤུ་ཡིན་དུ་ཟད་མོད། འདིར་  
 བཤད་པ། དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་མེད། །བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་

ལས་མིན། །དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་མེད། །དེ་མེད་ན་ནི་དངོས་མེད་མེད། །  
 དངོས་པོ་མེད་པར་ནི་དངོས་པོ་མེད་པ་མེད་ལ། དངོས་པོ་དེ་ཡང་བདག་  
 ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གང་གི་ཕྱིར་རིགས་པ་  
 འདིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་མེད་པ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནོ། །  
 ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་མེད་ན་ནི་དངོས་པོ་མེད། །དངོས་པོ་དེ་མེད་ན་  
 དངོས་པོ་དེ་མེད་པ་ཡང་མེད་དོ། །དེའི་དངོས་པོ་མེད་པའང་མི་སྲིད་དོ་ཞེས་  
 བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ན་རྟག་མེད་ན་ངེས་  
 པར་ཆད་པ་ཡིན། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་མིན། །དེ་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཁས་  
 སྒྲངས་མིན། །གང་གི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ཡོད་ན་རྟག་པར་ཐལ་བར་  
 འགྱུར་རོ། །མེད་པ་ཉིད་ན་ནི་ངེས་པར་ཆད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དངོས་  
 པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་སུ་ཐལ་བར་འགྱུར་བས་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྒྲང་  
 བར་མི་བྱའོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ། རྒྱུ་གྱི་ཕྱིར་ན་དེ་མེད་དེ། །རྒྱུ་བྱིན་ནས་ནི་དངོས་པོ་  
 འགག། །སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པའི་རྒྱུ་གྱི་ཕྱིར་རྟག་པ་དང་ཆད་པ་འདི་གཉི་གར་  
 མི་འགྱུར་ཏེ། རྒྱུ་བྱིན་ནས་དངོས་པོ་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །འདིར་བཤད་པ།  
 སྒྲ་མ་བཞིན་དུ་འདི་མ་གྲུབ། །རྒྱུ་ཆད་པ་ཡི་ཉེས་པའང་ཡོད། །ཁོ་པོ་ཅག་ནི་  
 སྒྲར་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་མི་སྲིད་དོ། །ཞེས་  
 བརྟགས་ཅིན་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་རྒྱུ་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྒྲ་མ་

ཁོ་ན་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། རྒྱུན་ཆད་པའི་ཉེས་པ་འང་  
 ཡོད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །འདིར་སྒྲུས་པ། སྐྱེ་འཇིག་གཟིགས་པས་སྐྱ་  
 ངན་འདས། །ལམ་བསྟན་སྟོང་ཉིད་བྱིར་མ་ཡིན། །སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པ་  
 གཟིགས་ནས། སྐྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལམ་བསྟན་གྱི། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་བྱིར་  
 བྱི་མ་ཡིན་ནོ། །འདིར་བཤད་པ། འདི་དག་པན་ཚུན་བསྒྲོག་བྱིར་དང་། །ལོག་  
 པའི་བྱིར་ན་མཐོང་བ་ཡིན། །རེ་ཞིག་བཤད་པ་འདི་ནི་གང་མ་སྐྱེས་པ་ཤེས་  
 པ་དེའི་མ་ཡིན་གྱི། གང་སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པ་མཐོང་གི་སྐྱེ་བ་དེ་ཡང་འཇིག་པ་  
 ལས་བསྒྲོག་པར་མཐོང་། འཇིག་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ལས་བསྒྲོག་པར་མཐོང་བ་  
 དེའི་སྐྱེ་བ་དང་། འཇིག་པ་འདི་གཉིས་པན་ཚུན་བསྒྲོག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་དང་།  
 ཤེས་པ་ཡང་བསྒྲོག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་སྐྱེ་བ་དང་འཇིག་པར་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། །  
 གང་གི་བྱིར་སྐྱེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་པ་དང་། འཇིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་  
 བ་ཡིན་པ་དེའི་བྱིར་ཡང་སྟོང་པ་ཉིད་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །འདིར་སྒྲུས་པ། གལ་ཏེ་  
 སྐྱེ་དང་འགག་མེད་ན། །གང་ཞིག་འགག་བྱིར་སྐྱ་ངན་འདས། །གལ་ཏེ་སྐྱེ་བ་  
 ཡང་མེད་འགག་པ་ཡང་མེད་ན་གང་ཞིག་འགག་པའི་བྱིར་སྐྱ་ངན་ལས་  
 འདས་པར་འགྱུར།

འདིར་བཤད་པ། གང་ཞིག་རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་ཅིང་། །འགག་མེད་དེ་  
 ཐར་མ་ཡིན་ནས། །གང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡང་འགག་པ་མེད་པ་  
 དེ་ཐར་པ་མ་ཡིན་ནས། གཞན་ཡང་། གལ་ཏེ་སྐྱ་ངན་འདས་འགོག་ཆ་དང་། །



གཤམ་ཏེ་ཅིག་ཤོས་ལྟར་བརྟག་པ། །དེ་ཕྱིར་དངོས་དང་དངོས་མེད་མིན། །སྐྱེ་  
མེད་འགག་པའང་མེད་པ་ཡིན། །གཤམ་ཏེ་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་འགོག་པ་  
ཡིན་ན་ཆད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །རི་ལྟར་འགོག་པ་མ་ཡིན་ན་ནི་རྟག་  
པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་ནི་དངོས་པོ་  
དང་དངོས་པོ་མེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། །སྐྱེ་བ་མེད་ཅིང་འགག་པ་མེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
སྤྱང་ན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །འདིར་སྤྲུས་པ། འགོག་པ་ནི་ཡོད་དེ་དེ་ཡང་  
རྟག་ཏུ་གནས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།

འདིར་བཤད་པ། གཤམ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་གནས་ཡོད། །དངོས་མེད་  
པར་ཡང་དེར་འགྱུར་རོ། །གཤམ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་ན་  
དེའི་ཆེ་དངོས་པོ་མེད་པར་ཡང་འགྱུར་ཏེ། མ་བརྟེན་པར་ཡང་འགྱུར་རོ་ཞེས་  
བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །དངོས་མེད་པར་ཡང་དེ་  
མེད་དེ། །དངོས་མེད་མེད་པར་ཡང་དེ་མེད། །དངོས་པོ་མེད་པ་དང་དངོས་པོ་  
མེད་པ་གཉི་ག་ལྟར་ཡང་འགོག་པ་དེ་མེད་དོ། །རི་སྐྱད་དུ་བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་  
ན། མཚན་གཞི་ལས་མཚན་གྲུབ་མཚན་ལས། །མཚན་གཞི་གྲུབ་སྟེ་རང་མ་  
གྲུབ། །གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྐྱབ་བྱེད་མིན། །  
མཚན་ཉིད་ཀྱང་མཚན་གཞི་ལས་གྲུབ་ལ། མཚན་གཞི་ཡང་མཚན་ཉིད་ལས་  
གྲུབ་པ་ལས་རང་གི་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། །གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །  
ཕན་ཚུན་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་སོ། །ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་ཕྱིར་རིམ་པ་

འདིས་མཚན་གཞི་དང་མཚན་ཉིད་གཉིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་མཚན་  
གཞི་དང་མཚན་ཉིད་མ་གྲུབ་སྟེ། དངོས་པོ་འདི་དག་གྲུབ་པར་བྱེད་པ་མ་ཡིན་  
ནོ། །འདིས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་དང་། །ཆོར་བཅས་ཆོར་བ་པོ་སོགས་དང་། །  
ལྟ་པོ་བལྟ་བྱ་སོགས་ཅིའང་རུང་། །དེ་ཀྱན་མ་ལུས་བཤད་པ་ཡིན། །འདིར་  
སྐྱས་པ། དུས་རིག་པ་དག་དུས་གསུམ་པ་དུ་མར་སེམས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་  
དུས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། མི་གནས་པན་ཚུན་གྲུབ་ཕྱིར་དང་། །འཆོལ་ཕྱིར་  
བདག་ཉིད་མ་གྲུབ་ཕྱིར། །དངོས་པོ་མེད་ཕྱིར་དུས་གསུམ་ནི། །ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་རྟོག་པ་ཅམ། །དུས་ནི་མ་གྲུབ་པོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། མི་གནས་པའི་ཕྱིར་  
ཏེ། དུས་ནི་མི་གནས་པ་ཡིན་པ་ཡིན་པར་བསམ་པའོ། །གང་མི་གནས་པ་དེ་  
ནི་གཟུང་བར་མི་རུས་སོ། །གང་གཟུང་དུ་མེད་པ་དེ་རི་ལྟར་གདགས་པར་  
འགྱུར། དེ་ལྟ་བུས་ན་མ་གྲུབ་པོ། །གཞན་ཡང་། པན་ཚུན་གྲུབ་ཕྱིར་པན་ཚུན་  
ལས་གྲུབ་པར་བརྟག་པ་སྟེ། འདས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་མ་འོངས་པ་  
སྐྱབ་པར་བྱེད། ད་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་སྐྱབ་པར་  
བྱེད། མ་འོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་འདས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པས་  
གང་གི་ཕྱིར་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་བརྟག་པ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་དུས་མ་  
གྲུབ་པོ། །དེ་ཉིད་ད་ལྟར་ལ་བརྟགས་ནས་ད་ལྟར་ཞེས་བྱ། དེ་ཉིད་མ་འོངས་པ་  
ལ་བརྟགས་ནས་འདས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་འདས་པ་ལ་བརྟགས་ནས་མ་

འོངས་པ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་འཆོལ་བ་ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་མ་གྲུབ་  
པའོ། །གཞན་ཡང་། བདག་ཉིད་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུས་འདི་ནི་བདག་ཉིད་  
ཀྱིས་མ་གྲུབ་པས་དེ་ལྟ་བུས་ན་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། དངོས་པོ་  
མེད་པའི་ཕྱིར་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །དངོས་པོ་གྲུབ་ན་ནི་དུས་ཀྱང་གྲུབ་  
པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ན། དངོས་པོ་དེ་ནི་བཅའ་ནས་རང་གི་ངོ་བོར་གྲུབ་པ་  
མེད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་དུས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ཁོ་ན་སྟེ། རྣམ་པར་  
རྟོག་པ་ཙམ་འབའ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་དོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི་མཆོན་ཉིད་གསུམ་པོ་སྐྱེ་བ་  
དང་། གནས་པ་དང་། འཛིག་པ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་བསྐྱོད་པ་ནི་  
འདུས་མ་བྱས་ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་འདུས་བྱས་དང་འདུས་  
མ་བྱས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། གང་ཕྱིར་སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཛིག་ །འདུས་བྱས་  
མཆོན་ཉིད་འདི་གསུམ་མེད། །དེ་ཕྱིར་འདུས་བྱས་འདུས་མ་བྱས། །ཅི་ཡང་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་འཛིག་པ་གང་དག་འདུས་བྱས་  
ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དུ་གསུངས་པ་དེ་དག་དབྱེད་ན་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་མེད་དོ། །  
གང་གི་ཕྱིར་དེ་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་འདུས་བྱས་སམ། འདུས་མ་བྱས་པ་ཅི་ཡང་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། འདུས་བྱས་ཁས་སྒྲངས་སུ་བེན་ཀྱང་གང་  
གི་ཕྱིར་དབྱེད་ན་མི་འཐད་པ་དེའི་ཕྱིར་མེད་དོ། །ཞེས་སྒྲུབ་ཏེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

མ་ཞིག་མི་འཛིག་ཞིག་པའང་མིན། །གནས་པ་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །མི་  
གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་མིན། །འདི་ལ་སྐྱེས་པ་  
ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རམ། མ་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་གང་ན། དེ་ལ་རེ་  
ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་པའི་སྤྱིར་རོ། །  
མ་སྐྱེས་པའང་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། མ་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་རོ། །སྐྱེས་  
པ་དེ་ཉིད་གནས་པ་ཞིག་གནས་པའམ། མི་གནས་པ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་  
གང་ན། འདི་ལ་ཡང་གནས་པ་ནི་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གནས་ཟེན་པའི་སྤྱིར་  
རོ། །མི་གནས་པ་ཡང་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། གནས་པར་མ་  
གྱུར་པའི་སྤྱིར་རོ། །ད་ནི་ཞིག་པ་ཞིག་འཛིག་པར་འགྱུར་བའམ། མ་ཞིག་  
འཛིག་པར་འགྱུར་གང་ན། གཉིས་ཀ་ལྟར་ཡང་མི་འཐད་དོ། །གང་གི་སྤྱིར་  
འདུས་བྱས་ཁས་སྦངས་སུ་ཟེན་ཡང་རིམ་པ་འདི་གསུམ་གྱིས་བཙུག་ན་མི་  
འཐད་པ་དེའི་འདུས་བྱས་མེད་དོ། །འདུས་བྱས་མེད་པའི་སྤྱིར་འདུས་མ་བྱས་  
ཀྱང་མི་སྤིང་དོ། །

གཞན་ཡང་། འདུས་བྱས་དང་ནི་འདུས་མ་བྱས། །དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་  
མ་ཡིན། །ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །མཆོམས་འདིར་རྣམ་པ་འདི་  
ཀུན་འདུས། །དབྱེད་ན་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་འདི་ནི་དུ་མ་ཡང་མ་  
ཡིན། གཅིག་ཀྱང་མ་ཡིན། ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན། མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ཡོད་  
མེད་ཀྱང་མ་ཡིན་ནོ། །མཆོམས་འདིར་ཏེ་ངེས་པར་གཟུང་བ་འདིར་ནི་འདི་

ཀུན་འདུས་ཏེ་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་འདུ་བ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །ཐམས་  
ཅད་ནི་མཐའ་དག་གོ། །འདི་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྣམས་བསྐྱུས་ཟིན་པར་རིག་  
པར་བྱའོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ། ལས་གནས་པ་ནི་བཙེམ་ལྡན་གསུངས། །སྤྲེལ་ལས་  
བདག་འབྲས་བྱ་དང་། །སེམས་ཅན་ལས་བདག་བྱ་བ་དང་། །ལས་རྣམས་  
ཚུད་ཟ་མིན་པར་གསུངས། །བཙེམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མདོ་སྡེ་དག་ལས། ལས་  
དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཡང་རྣམ་པ་དུ་མར་ཡོངས་སུ་བསྟན། ལས་རྣམས་  
འབྲས་བྱ་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཡང་གསུངས། ལས་རྣམས་ཚུད་མི་བྱ་བ་དང་།  
སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་ལས་བདག་གིར་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གྲང་གསུངས།  
དེ་ལྟ་བུས་ན་ལས་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། གང་སྤྱིར་རང་བཞིན་མེད་བསྟན་པ། །དེ་སྤྱིར་དེ་མ་  
སྐྱེས་པ་ལས། །མི་འཇིག་བདག་འཇིན་དེ་ལས་སྐྱེ། །དེ་སྐྱེད་འཇིན་དེའང་རྣམ་  
རྟོག་ལས། །གང་གི་སྤྱིར་ལས་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྟན་ཟིན་པ་དེའི་སྤྱིར་  
དེ་མ་སྐྱེས་པས་ནི་དེ་འཇིག་པ་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་། བདག་འཇིན་དེ་ལས་  
སྐྱེས། །དེའི་སྤྱིར་ལས་ནི་བདག་ཏུ་འཇིན་པས་སྐྱེད་ལ། དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྟོག་  
པ་ལས་བྱུང་ངོ། །

གཞན་ཡང་། གལ་ཏེ་ལས་ནི་རང་བཞིན་འགྱུར། །དེ་ལས་སྐྱེས་ལུས་  
རྟོག་པར་འགྱུར། །གལ་ཏེ་ལས་རང་བཞིན་ཅན་དུ་འགྱུར་ན། དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་



ལས་དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་ལུས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་དག་པར་འགྱུར་ཏེ་ཐེར་  
 ཟུག་གི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། སྐུ་ག་  
 བསྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱེན་ཅན་མི་འགྱུར། །ལས་དེ་སྐུ་ག་བསྐྱེད་གྱི་ཀྱིས་པར་སྐྱེན་པ་  
 ཅན་དུ་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །གཞན་ཡང་། དེ་བྱིར་ལས་ཀྱང་བདག་ཏུ་འགྱུར། །  
 གང་གི་བྱིར་ལས་དེ་རྟག་པ་དེའི་བྱིར་བདག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ། གང་གི་བྱིར་མི་  
 རྟག་པ་དེ་སྐུ་ག་བསྐྱེད་པ་གང་སྐུ་ག་བསྐྱེད་པ་དེ་ནི་བདག་མེད་པའི་བྱིར་རོ། །  
 དེ་ལྟ་བུ་བས་ན་ལས་རང་བཞིན་མེད་པའི་བྱིར་སྐྱེ་བ་མེད་དོ། །མི་སྐྱེ་བའི་བྱིར་  
 རྒྱུད་མི་ཟེའོ། །

གཞན་ཡང་། ལས་ནི་རྒྱུ་སྐྱེས་ཅི་ཡང་མེད། །རྒྱུ་མིན་སྐྱེ་བའང་  
 ཡོད་མིན་ཏེ། །ལས་ནི་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་པའང་མེད་ལ། རྒྱུ་མ་ཡིན་པ་ལས་  
 སྐྱེས་པ་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན། འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་སྐྱུ་མ་དང་། །དྲི་  
 ཟེའི་གྲོང་སྐྱེར་སྐྱེ་ག་རྒྱ་འདྲ། །གང་གི་བྱིར་འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་དྲི་ཟེའི་གྲོང་  
 སྐྱེར་དང་། སྐྱུ་མ་དང་། སྐྱེ་ག་རྒྱ་དག་དང་འདྲ་བ་དེའི་བྱིར་ལས་རང་བཞིན་  
 གྱིས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། ལས་ནི་ཉོན་མོངས་རྒྱ་མཆན་ཅན། །འདུ་བྱེད་ཉོན་  
 མོངས་ལས་བདག་ཉིད། །ལུས་ནི་ལས་གྱི་རྒྱ་མཆན་ཅན། །གསུམ་ཀའང་ངོ་  
 བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་། །གང་གི་བྱིར་ལས་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་  
 ཡིན་པ་དང་། གང་གི་བྱིར་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་

བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། གང་གི་སྤྱིར་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་དེའི་སྤྱིར་དེ་  
གསུམ་ཅར་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་། །དེ་ལྟར་ཡིན་ན། ལས་མེད་ན་ནི་  
བྱེད་པ་མེད། །དེ་གཉིས་མེད་པར་འབྲས་བུ་མེད། །དེ་མེད་སྤྱིར་ན་ཟ་བ་པོ། །  
མེད་པ་ཡིན་པས་དབེན་པ་ནི། །དེ་ལྟར་རིགས་པས་ཀྱང་དབྱུད་ན་འབྲས་བུ་  
རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ལས་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །ལས་མེད་ན་བྱེད་པ་པོ་མེད་  
པ་ཡིན་ནོ། །ལས་དང་བྱེད་པ་པོ་མེད་ན་འབྲས་བུ་མེད་དོ། །དེ་མེད་ན་ཟ་བ་  
པོ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་སྤྱིར་དབེན་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། ཡང་དག་མཐོང་  
སྤྱིར་ལས་སྟོང་པར། །ལེགས་པར་རྣམ་པར་ཤེས་ན་ནི། །ལས་མི་འབྱུང་སྟེ་  
ལས་མེད་ན། །ལས་ལས་གང་བྱུང་མི་འབྱུང་ངོ་། །དེ་ཁོ་ན་མཐོང་བའི་རྒྱ་ལས་  
རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་ཤེས་ན་ལས་ནི་མི་འབྱུང་ངོ་། །  
ལས་དེ་མེད་ན་དེ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་འབྱུང་ངོ་། །

འདིར་སྒྲུལ་པ། ད་ཅི་མེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནམ། འོན་ཏེ་འགའ་ཞིག་ཡོད།  
འདིར་བཤད་པ་ཡོད་དོ། །གལ་ཏེ་ཇི་སྟེ་ཞེ་ན། ཇི་སྟེ་བཙམ་ལྟར་དེ་བཞིན་  
གཤེགས། །དེ་ནི་རྩ་འབྲུལ་གྱིས་སྒྲུལ་པ། །སྒྲུལ་པ་མཛད་ལ་སྒྲུལ་དེས་ཀྱང་། །  
སྒྲུལ་པ་གཞན་ཞིག་སྒྲུལ་པར་བྱེད། །དེ་ལས་དེ་བཞིན་གཤེགས་སྒྲུལ་སྟོང་། །  
སྒྲུལ་པས་སྒྲུལ་པ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། །རྟོག་པ་ཙམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་། །དེ་དག་  
གཉི་ག་ཡོད་པ་ཡིན། །དེ་བཞིན་བྱེད་པོ་སྒྲུལ་པར་མཚུངས། །ལས་ནི་སྒྲུལ་  
པས་སྒྲུལ་དང་མཚུངས། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་ཡིན། །རྟོག་ཙམ་གང་

ཅིའང་རུང་བར་ཡོད། །རི་ལྟར་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེ་རྩ་  
འབྲུལ་གྱིས་སྒྲུལ་པ་མཛད་ལ། སྒྲུལ་པ་དེས་ཀྱང་སྒྲུལ་པ་གཞན་ཞིག་སྒྲུལ་  
བར་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ལས་ཀྱང་ཁོང་དུ་ཆུད་བར་བྱའོ། །དེ་ལ་རེ་ཞིག་དེ་  
བཞིན་གཤེགས་པས་སྒྲུལ་པ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ན། སྒྲུལ་བས་སྒྲུལ་  
པ་གཞན་ལྟ་སྟོས་ཀྱང་ཅི་དགོས། རི་ལྟར་རྟོག་པ་ཅམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་བ་  
གཉི་གེ་ལ་ཡང་ཡོད་པ་ལྟར་ལས་ཀྱང་དེ་དང་འབྲའོ། །

གཞན་ཡང་། གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་ལས་ཡོད། །ཐུང་ན་འདས་ལས་  
བྱེད་པོ་མེད། །གལ་ཏེ་མེད་ན་ལས་སྦྱེས་པའི། །འབྲས་བུ་སྒྲུབ་དང་མི་སྒྲུབ་  
མེད། །གལ་ཏེ་ལས་རང་བཞིན་ཡོད་ན་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པ་ཕན་  
ཆད་ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་། ལས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡང་  
མེད་དོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། བྱེད་པ་པོ་ཡང་མེད་པར་ཡང་ལས་རབ་ཏུ་འབྱུབ་  
པའི་སྤྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ནི་ལས་ཀྱིས་སྦྱེད་པའི་འབྲས་  
བུ་སྒྲུབ་དང་མི་སྒྲུབ་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མེད་དོ། །འདིར་སྦྱས་པ། མདོ་སྡེ་  
ལས་ཡོད་དོ་ཞེས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ན་དེ་རི་ལྟར་མེད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྱུར།  
འདིར་བཤད་པ། ཡོད་ཅེས་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་པའང་། །ཡོད་དེ་ཡོད་མེད་ཅེས་  
དེའང་ཡོད། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་ན་ནི། །གསུངས་པ་རྟོགས་  
བར་སྦྲུལ་ཡིན། །ཡོད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་  
ཡོད་དོ། །མེད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་ཡོད་དོ། །

ཡོད་མེད་ཅེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པ་ཁོ་ནར་ཟད་དོ། །སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་དགོངས་ཏེ་གསུངས་པ་རྣམས་ནི། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་རྟོགས་པར་སྣང་  
བ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། འདི་ལ་གཟུགས་ནི་འབྱུང་བ་ལས་གྲུར་པ་ཡིན་པར་  
འདོད་དེ་ཡོད་ལ། ལྷག་མ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཆོས་རྣམས་ཀྱང་  
ཅི་རིགས་པར་ཡོད་དོ། །འདིར་བཤད་པ། གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྱུང་ལས་གྲུང་  
ན། །ཡང་དག་མིན་ལས་གཟུགས་འབྱུང་འགྱུར། །རང་གི་ངོ་བོ་ལས་མ་ཡིན། །  
དེ་མེད་སྤྱིར་ན་གཞན་ལས་མིན། །གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྱུང་བ་ལས་གྲུར་པ་  
ཡིན་པར་འདོད་ན། དེ་ལྟ་ན་ནི་གཟུགས་ཡང་དག་པར་ཡིན་པ་ལས་གྲུང་བ་  
ཡིན་ཏེ། ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་བདག་མ་ཡིན་པ་ལས་  
བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་གཟུགས་ནི་རང་གི་ངོ་བོ་ལས་མ་ཡིན་པའོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ་རང་གི་ངོ་བོ་ལས་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། གཞན་  
ལས་ཡིན་ཏེ་འབྱུང་བ་རྣམས་ནི་དེ་བཞིན་ནོ། །འདིར་བཤད་པ། དེ་མེད་སྤྱིར་  
ན་གཞན་ལས་མིན། །གཟུགས་དེ་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན།  
དེ་མེད་པའི་སྤྱིར་གཞན་དེ་མེད་པའི་སྤྱིར་རོ། །རི་ལྟ་ཞེ་ན། འདི་ལྟར་རང་གི་  
ངོ་བོ་ཉིད་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་འཐད་དེ། མེད་པ་ནི་  
དེའི་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་འཐད། མེད་པ་དེའི་གཞན་ཞེས་བྱ་མ་ཡིན་ནོ། །  
གཞན་ཡང་། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཉིད་མེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། འདི་ལ་མཚན་

ཉིད་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་འགྲུབ་པར་འདོད་ན་མཆོན་ཉིད་དེ་ཡང་འབྱུང་བ་  
 རྣམས་སྒོན་རོལ་དུ་འགྲུབ་པ་མི་འཐད་དོ། །དེ་མ་གྲུབ་པའི་མཆོན་གཞི་འབྱུང་  
 བ་རྣམས་ཀྱང་མ་གྲུབ་པོ། །གཅིག་པའང་བཞི་ནི་ཡོད་མིན་ཞིང་། །བཞི་ལའང་  
 གཅིག་ནི་ཡོད་མིན་ན། །འབྱུང་བ་ཆེ་བཞི་མེད་བརྟེན་ནས། །གཟུགས་ནི་རི་  
 ལྟར་འགྲུབ་པར་འགྱུར། །དེ་ལྟ་བུས་ན། །བཞི་ལའང་གཅིག་ཉིད་མེད་ལ།  
 གཅིག་པའང་བཞི་ཉིད་མེད་པའི་ཕྱིར། །འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་མེད་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས། གཟུགས་རི་ལྟར་འགྲུབ་པར་འགྱུར། མེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་  
 པ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། ཤེན་རྟ་མི་འཛིན་ཕྱིར་གལ་ཏེ། །རྟགས་ལས་ཤེན་  
 རྟགས་དེ་མེད། །རྟ་དང་རྟེན་ལས་བྱེད་ཕྱིར་རོ། །ཡོད་ནའང་རྟགས་མེད་  
 རིགས་མ་ཡིན། །ཤེན་རྟ་མི་འཛིན་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་  
 ཉིད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཤེན་རྟ་མི་འཛིན་པའི་ཕྱིར་གཟུགས་ནི་ཤེན་རྟ་མི་  
 འཛིན་པ་ཉིད་དེ། གང་ལ་འཛིན་པ་མི་སྲིད་པ་དེ་རི་ལྟར་ཡོད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་  
 འགྱུར། འདི་ལ་འདི་སྟུང་དུ་རྟགས་ལས་ཏེ། གལ་ཏེ་འདིའི་རྟགས་གཟུགས་  
 སོ་སྟུང་པའི་སྒོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྒོ་ཡོད་ན་གཟུགས་ཞེས་བྱ་བ་འགྲུབ་པར་  
 འགྱུར་ཏེ། གང་གི་ཕྱིར་དོན་མེད་པ་ལ་སྒོ་མི་འཇུག་པ་དེའི་ཕྱིར་རྟགས་སྒོ་ལ་  
 གཟུགས་ཡོད་དོ་སྟུང་དུ་སེམས་ན། འདིར་བཤད་པ། གལ་ཏེ། རྟགས་ལས་  
 ཤེན་རྟགས་དེ་མེད། །རྟགས་དེ་ནི་མེད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་



ན། རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་ཕྱིར་རོ། །གང་གི་རྟགས་སྒྲོ་དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
 རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པ་དེའི་ཕྱིར་དེ་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་། ཡོད་ནའང་རྟགས་  
 མེད་རིགས་མ་ཡིན། །གལ་ཏེ་གཟུགས་དེ་ཡོད་དུ་ཟིན་ན། ཡང་དེ་ལྟ་ན་ཡང་།  
 གཟུགས་ཡོད་པའི་རྟགས་མེད་པའི་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྟགས་ཡོད་པ་མ་  
 ཡིན་པ་ནི་མི་རིགས་སོ། །གཞན་ཡང་། གལ་ཏེ་གཟུགས་ནི་འཛིན་འགྱུར་ན། །  
 བདག་གི་རང་བཞིན་ཉིད་འཛིན་འགྱུར། །མེད་ལས་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་  
 སྒྲོས། །གཟུགས་མེད་ཇི་ལྟར་འཛིན་པར་འགྱུར། །གལ་ཏེ་གཟུགས་འཛིན་  
 བར་གྱུར་ཏེ། །དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་བདག་གི་རང་བཞིན་ཉིད་ཇི་ལྟ་བར་འགྱུར་ཏེ།  
 རང་གི་བདག་ཉིད་ལ་འཛིན་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་  
 མ་མཐོང་སྟེ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལ་འཛིན་པ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །གང་གི་ཕྱིར་རང་  
 བཞིན་ཀྱིས་སྒྲོང་པ་དེའི་ཕྱིར་མེད་པ་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་སྒྲོ་དེས་གཟུགས་  
 མེད་པ་ཇི་ལྟར་འཛིན་པར་འགྱུར། །འདིར་སྒྲུས་པ། མདོ་སྟེ་ལས་གཟུགས་  
 འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་འཛིན་པ་མང་དུ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟ་  
 བས་ན་གཟུགས་འཛིན་པ་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། གང་ཆེ་སྒྲོ་འབྱུང་སྐྱད་ཅིག་པས། །གཟུགས་སྐྱེས་  
 སྐྱད་ཅིག་མི་འཛིན་ན། །དེ་ཡིས་འདས་དང་མ་འོངས་པའི། །གཟུགས་ནི་ཇི་  
 ལྟར་ཉོགས་པར་འགྱུར། །འདི་ལ་གཟུགས་དང་སྒྲོ་འདི་གཉི་ག་ཡང་སྐྱད་ཅིག་  
 ཡིན་པར་བསམས་ཏེ། གང་གི་ཆེ་སྒྲོ་བྱུང་བ་སྐྱད་ཅིག་ཡིན་པས་གཟུགས་

སྐྱེས་པ་སྐྱད་ཅིག་མི་འཛིན་ན་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་ཇི་ལྟར་  
 ཉོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མི་སྲིད་པའི་སྤྱིར་ཉོགས་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཇི་ལྟར་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི་གསལ་བའི་དོན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །རིགས་པ་འདི་ནི་གཟུགས་  
 ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་ནོ། །གཞན་ཡང་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཁས་སྦངས་སུ་བྱེན་  
 ཡང་གཟུགས་འཛིན་པར་མི་འཐད་པ་ཉིད་དོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། གང་ཆེ་ནམ་  
 ཡང་ཁ་དོག་དབྱིབས། །ཐ་དད་ཉིད་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །ཐ་དད་གཅིག་ཏུ་འཛིན་  
 པ་མེད། །དེ་གཉིས་གཟུགས་སུ་གྲགས་སྤྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་ཁ་དོག་དང་  
 དབྱིབས་གཉིས་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གྱུར་ན་ནི། དེའི་སྤྱིར་དེ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་འཛིན་  
 པ་འཐད་པར་འགྱུར། གང་གི་ཆེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དེ་དག་གཟུགས་ཡིན་  
 པར་འདོད་པ་དེའི་ཆེ་འཐད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

གཞན་ཡང་། མིག་སྒྲོ་མིག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་  
 བར་ནའང་མེད། །མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ། །ཡོངས་སུ་ཉོག་པ་  
 ལོག་པ་ཡིན། །དེ་ནི་བརྟགས་ན་མིག་གི་སྒྲོ་ནི་མིག་ལ་ཡང་མེད། གཟུགས་  
 ལ་ཡང་མེད། དེ་གཉི་གའི་བར་ན་ཡང་མེད་ན། དེ་ནི་མིག་དང་གཟུགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བར་ཡོངས་སུ་ཉོག་པ་དེ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །འདིར་སྐྱས་པ།  
 མིག་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་ནི་ཡོད། དེ་དག་གི་སྦྱོད་ཡུལ་བལྟ་  
 བར་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་མིག་ནི་གཟུགས་ལ་ལྟ་ལ། རྟ་  
 བ་ལ་སོགས་པ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་དེ་དང་འབྲེལ། །

འདིར་བཤད་པ། གཤམ་ཏེ་མིག་བདག་མི་མཐོང་ན། །དེ་གཟུགས་  
མཐོང་བར་ངེ་ལྟར་འགྱུར། །དེ་སྤྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད། །སྤྱི་  
མཆེད་ལྟག་མའང་དེ་དང་འདྲ། །མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །དེ་ནི་  
གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྟོང་པ་སྟེ། །སྤྱི་མཆེད་  
ལྟག་མའང་དེ་བཞིན་སྟོང་། །དེ་བཞིན་ཞེས་བྲུ་བ་ནི། ངེ་ལྟར་གཟུགས་རང་  
གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པ་དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་མཆེད་  
ལྟག་མ་ཡང་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ། །  
ཞེས་མཐུན་པར་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་གཟུགས་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་  
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཡང་སྟོང་པ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་  
གཟུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་བ་རྣམས་རྒྱུར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་བ་ཡིན་ལ། གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་བོ་མ་བྱུང་སྟེ། དེ་  
ལྟ་བུས་ན་གཟུགས་ནི་རང་གི་ངོ་བོས་སྟོང་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་  
ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་གཞན་ནི་མིག་དང་སྟོང་ཡིན་ནོ། །སྟོང་དང་བཅས་  
པའི་མིག་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་ལ། གཟུགས་ནི་ཡུལ་ཏེ་ཡུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་  
ནི་ཡུལ་ཅན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོང་  
ངོ། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་སྟོང་ནི་ནང་ཡིན་ལ་གཟུགས་ནི་སྤྱད་པར་བྲུ་བ་དང་  
སྤྱི་ངོ་ལ་ཡིན་ཏེ། ནང་གི་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱིར་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་

སྒྲོང་ངོ་། །གང་ལས་ཤེ་ན། སྒྲོ་ཉིད་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཉེ་ངེ་ལྟར་བརྟེན་  
 གྲུབ་ཡིན་ཞེ་ན། སྒྲོ་ཉིད་ནི་རྟོགས་བྱས་ལ་སོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་  
 ཡིན་ནོ། །གང་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དེ། དེ་ལྟར་བས་ན་སྒྲོ་  
 དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་དོ། །དེའི་སྤྱིར་སྒྲོ་ནི་དོན་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་  
 འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་མི་རུང་ངོ་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་  
 ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་དང་མཚུངས་པ་སྟེ། ཇི་ལྟར་མིག་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་།  
 གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་པ་དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ཀྱང་རང་གི་བདག་  
 ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་། །གཟུགས་ཇི་ལྟར་རང་གི་བདག་  
 ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་ཞེ་ན། གང་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་ཀྱན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་སྒྲུབ་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །  
 བརྟགས་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 རང་བཞིན་ཉིད་མེད་དོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ །སྒྲོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མི་  
 དམིགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ །མིག་ནི་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་སྒྲོང་  
 སྟེ་མིག་ཉིད་ནི་བརྟེན་ནས་འགྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །གང་བརྟེན་ནས་འགྲུབ་པ་དེ་ནི་  
 རང་གི་བདག་ཉིད་དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་དེ་ལྟར་བས་ན་མིག་ནི་རང་གི་བདག་  
 ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་། །ཇི་སྟེ་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ན་དེ་ཡང་  
 མི་རུང་སྟེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། གང་ལ་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་པ་དེ་ལ་གཞན་  
 ཀྱི་དངོས་པོ་ག་ལ་ཡོད་དེ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་ལྟར་བས་ན་

གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་གཞན་གྱི་བདག་  
 ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་ཡང་དེའི་གཞན་གྱི་སྒྲོ་ཡིན་ཏེ། མིག་ནི་  
 སྒྲོས་ཀྱང་སྒྲོང་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། མིག་ནི་ཤེས་པ་ཡོད་  
 པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གང་གི་སྤྱིར་ཤེས་པ་མེད་པ་ནི་ཤེས་པ་ཡོད་པའི་  
 བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར་བར་འོས་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱིར་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་  
 ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ངོ་། །གཞན་ཡང་སྒྲོ་ཉིད་སྒྲོང་བ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྒྲས་པ། མིག་ནི་བདག་ཉིད་མཐོང་གི་སྒྲོ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་  
 སྤྱིར་ཞེ་ན། སྒྲོ་ནི་འཇིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གང་གི་སྤྱིར་སྒྲོ་ནི་  
 དོན་སྤྱི་མོ་ལ་སོགས་པ་འཇིན་པར་བྱེད་པ་དེའི་སྤྱིར་སྒྲོ་ཡིན་ལ། མིག་གིས་  
 ནི་བདག་ཉིད་མཐོང་ངོ་། །འདི་ལྟ་སྟེ། མིག་ནི་འབྱུང་བ་དང་བའི་བདག་ཉིད་  
 ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་མིག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་ནོ། །དེ་འཇིན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲོ་ཁོ་ན་  
 ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཀྱི་བྱེད་པར་གཟུགས་རྣམས་  
 འཇིན་པར་བྱེད་པ་ཡང་སྒྲོ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན། གལ་ཏེ་མིག་བདག་  
 མི་མཐོང་ན། དེ་གཟུགས་མཐོང་བར་ཇི་ལྟར་འགྱུར། །ཞེས་སྒྲོད་ཀྱིས་གང་  
 སྒྲས་པ་དེ་མི་འཐད་དོ། །འདིར་བཤད་པ། དེ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་  
 ན། མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །དེ་ནི་གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །  
 དེ་བཞིན་གཟུགས་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་སྟེ། །སྒྲེ་མཆེད་ལྟག་མའང་དེ་བཞིན་སྒྲོང་། །  
 འདི་ལ་མིག་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་། །རང་གི་བདག་ཉིད་ཅེས་བྱ་



བ་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་ནོ། །གལ་ཏེ་མིག་གི་བདག་ཉིད་མི་མཐོང་ན་དེས་གཟུགས་  
མཐོང་བར་ངེ་ལྟར་འགྱུར། གང་གི་སྤྱིར་བདག་ཉིད་ཀྱང་མི་མཐོང་ན་གཟུགས་  
ཀྱང་མི་མཐོང་བ་དེའི་སྤྱིར་མིག་ནི་བདག་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་དོ། །ཞེས་  
བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་གཟུགས་ནི་བདག་མེད་དོ། །མི་སྣང་བ་ནི་  
གཟུགས་མ་ཡིན་པ་ལྟར་སྐྱེ་མཆེད་ལྟག་མ་དེ་དང་འདྲ། དེས་བ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་  
སྐྱེ་མཆེད་ལྟག་མ་རྣམས་བདག་ཉིད་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། གལ་ཏེ་གཅིག་རེག་ལྟན་ཅིག་འགྱུར། །དེ་ཆེ་གཞན་  
རྣམས་སྟོང་པ་ཡིན། །སྟོང་པ་འང་མི་སྟོང་མི་སྟོན་ཏེ། །མི་སྟོང་པ་ཡང་སྟོང་པ་  
མིན། །གང་གི་ཆེ་སྐྱེ་མཆེད་གཅིག་རེག་པ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཆེ་  
གཞན་རྣམས་སྟོང་པ་ཡིན་ཏེ། །སྟོང་པ་ཡིན་པ་འང་མི་སྟོང་པ་མི་བརྟེན་ལ། མི་  
སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱང་སྟོང་པ་ཉིད་མི་བརྟེན་ཏོ། །གཞན་ཡང་། གསུམ་པོ་ཡོད་མིན་  
མི་གནས་པའི། །རང་བཞིན་འདུ་བ་ཡོད་མིན་པས། །དེ་བདག་ཉིད་ཀྱིས་རེག་  
པ་མེད། །དེ་སྤྱིར་ཆོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །གསུམ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་མེད་  
པ་མི་གནས་པའི་རང་བཞིན་རྣམས་ལ་འདུ་བ་མེད་དོ། །འདུ་བ་མེད་པའི་སྤྱིར་  
དེའི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་རེག་པ་མེད་དེ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་རེག་པ་མེད་ཅེས་  
བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །རེག་པ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཆོར་བ་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་། རང་  
དང་སྤྱི་ཡི་སྐྱེ་མཆེད་ལ། །བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འབྱུང་། །དེ་ལྟར་སྣང་  
རྣམ་ཤེས་མེད། །སྤྲིག་སྐྱེ་སྐྱེ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་། །གང་གི་སྤྱིར་སྤྱི་དང་ནང་གི་

སྐྱེ་མཆེད་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐྱེ་བའི་སྤྱིར་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་  
 ཡང་མེད་དེ། སྒྲིག་རྒྱ་སྒྱུ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་ངོ་། །དེ་ལ་འདི་སྒྲིམ་དུ་རྣམ་པར་  
 ཤེས་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་བྱེད་པར་ཡོད་དོ་སྒྲིམ་དུ་སེམས་ན་དེ་ཡང་མི་  
 འཐད་དོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། རྣམ་ཤེས་རྣམ་ཤེས་བྱ་བརྟེན་ནས། །འབྱུང་བས་  
 ཡོད་མིན་ཤེས་པ་དང་། །རྣམ་ཤེས་བྱ་མེད་སྤྱིར་དེའི་སྤྱིར། །རྣམ་ཤེས་བྱེད་  
 པ་མེད་པ་ཉིད། །གང་གི་སྤྱིར་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བར་  
 བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་དེའི་སྤྱིར་མེད་དོ། །རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་རྣམ་  
 པར་ཤེས་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་མེད་པ་ཉིད་དོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཐམས་ཅད་མི་  
 རྟག་པར་བསྟན་པས་མི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱང་བསྟན་པ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། །འདིར་  
 བཤད་པ། ཐམས་ཅད་མི་རྟག་མི་རྟག་པའམ། །ཡང་ན་རྟག་པ་ཅི་ཡང་མེད། །  
 དངོས་ཡོད་རྟག་དང་མི་རྟག་ཉིད། །ཡིན་ན་དེ་ལྟར་ག་ལ་ཡོད། །ཐམས་ཅད་མི་  
 རྟག་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་འདིར་བརྗོད་པར་བཞེད་པ་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། གང་གི་  
 སྤྱིར་མི་རྟག་པའམ་རྟག་པ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་རྟག་པའམ་  
 མི་རྟག་པ་ཉིད་ཡིན་ན། དངོས་པོ་དེ་དག་ག་ལ་ཡོད་དེ། མེད་དོ་ཞེས་བཤད་  
 པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྒྲུས་པ། འདི་ལྟར་མདོ་སྡེ་ལས་རྒྱས་པར་བསྟན་པས་འདོད་  
 ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམས་ནི་ཡོད་དོ། །འདིར་བཤད་པ། ལྷག་

དང་མི་སྐུ་ག་ཕྱིན་ཅི་ལོག། རྒྱུན་སྒྲུས་ཆགས་སྒྲུང་གཏི་ཕུག་རྣམས། །འབྱུང་  
སྒྲེ་དེ་ཕྱིར་རང་བཞིན་གྱིས། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྒྲུང་གཏི་ཕུག་མེད། །གང་གི་  
ཕྱིར་སྐུ་པའི་རྒྱུན་དང་། མི་སྐུ་པའི་རྒྱུན་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་རྒྱུན་ལས་  
འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྒྲུང་དང་གཏི་ཕུག་རྣམས་བྱུང་བ་དེའི་ཕྱིར་རང་བཞིན་  
གྱིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྒྲུང་དང་གཏི་ཕུག་རྣམས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། གང་ཕྱིར་དེར་ཆགས་དེར་སྒྲུང་དེར། །ཚྛེངས་བ་དེ་ཕྱིར་  
དེ་དག་ནི། །རྣམ་རྟོག་གིས་བསྐྱེད་རྣམ་རྟོག་ཀྱང་། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་ཡོད་མ་  
ཡིན། །གང་གི་ཕྱིར་གཅིག་པོ་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས། དེ་ཉིད་ལ་སྒྲུང་། དེ་ཉིད་ལ་  
ཚྛེངས་བ་དེའི་ཕྱིར་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྒྲུང་དང་གཏི་ཕུག་རྣམས་ནི་རྣམ་  
པར་རྟོག་པས་བསྐྱེད་བ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། རྣམ་པར་རྟོག་པ་དག་ཀྱང་  
ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་དག་གིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་  
སྒྲུང་དང་གཏི་ཕུག་རྣམ་པར་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཡང་དག་པར་མེད་  
དོ། །ཇི་ལྟར་མེད་ཅེ་ན། དེ་བཤད་པ། རྣམ་བརྟག་བྱ་གང་དེ་ཡོད་མིན། །བརྟག་  
བྱ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་ལས་སྒྲུས་པའི་ཕྱིར། །བརྟག་བྱ་རྣམ་  
པར་རྟོག་པ་སྟོང་། །རྣམ་པར་བརྟག་པར་བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མེད་དོ། །རྣམ་  
པར་བརྟག་པར་བྱ་བ་མེད་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོད་པར་ག་ལ་འགྱུར་ཏེ། རྒྱུན་  
ལས་སྒྲུས་པའི་ཕྱིར་རྣམ་པར་བརྟག་པར་བྱ་བ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ལ།  
རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་དོ། །

གཞན་ཡང་། ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་། བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་  
མ་རིག་མེད། །དེ་མེད་ཕྱིར་ན་འདུ་བྱེད་རྣམས། །མི་འབྱུང་ལྷག་མའང་དེ་  
བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས་སྐྱེས་  
པའི་མ་རིག་པ་མི་འབྱུང་ངོ་། །དེ་མེད་པའི་ཕྱིར་ན་མ་རིག་པ་དེ་མེད་པས་འདུ་  
བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་ལྷག་མ་མི་འབྱུང་ངོ་། །གཞན་ཡང་། གང་  
བརྟེན་གང་སྐྱེས་དེ་དེ་ལས། །སྐྱེས་དེ་དེ་མེད་མི་འབྱུང་ངོ་། །དངོས་དང་  
དངོས་མེད་འདུས་བྱས་དང་། །འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ཟུང་ན་འདས། །གང་ལ་  
བརྟེན་ནས་གང་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་དེ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་མེད་ན་མི་འབྱུང་ངོ་། །  
དངོས་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་ཞི་བ་དང་། །འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཞི་བ་  
དང་། །ཟུང་ན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་  
དངོས་རྣམས། །ཡང་དག་པར་ནི་རྟོག་པ་གང་། །བརྟེན་པའི་དངོས་པོར་མངོན་  
པར་ཞེན་པ་དང་ལྟ་བ་དང་རྟོག་པ་དང་འཛིན་པ་དང་། །དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་  
གསུངས། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འབྱུང་། །

གཞན་ཡང་། ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་དངོས་སྟོང་པར། །ལེགས་ཤེས་མ་  
རིག་མི་འབྱུང་བ། །དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་པ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་ཡན་ལག་བརྒྱ་  
གཉིས་འགག། །དངོས་པོ་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡང་དག་པ་རི་ལྟ་བ་  
བཞིན་དུ་ལེགས་པར་ཤེས་ན་མ་རིག་པ་ནི་འབྱུང་བ་དེ་ནི་མ་རིག་པ་འགོག་  
པ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འགོག་གོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། །འདུ་

བྱེད་ཅི་ཟེ་བྱོང་བྱེར་དང་། །སྐུ་མ་སྒྲིག་རྒྱ་ཚུ་བྱར་དང་། །ཚུ་ཡི་དབྱ་བ་  
 མཚུངས་པ་སྟེ། །མི་ལམ་མགལ་མེད་འཁོར་ལོ་འདྲ། །གང་གི་བྱིར་ཡོངས་སུ་  
 བརྟགས་ནས་འདྲ་བྱེད་རྣམས་སྐུ་མ་དང་། །སྒྲིག་རྒྱ་དང་། །ཅི་ཟེ་བྱོང་བྱེར་  
 དང་འདྲ་བ་དེའི་བྱིར་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་དེ་དག་ལེགས་པར་རྣམ་པར་  
 ཞེས་པ་མ་རིག་པ་མི་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་མ་རིག་པ་འགོག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་བྱིར་  
 ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག་པར་འབྱུར་རོ། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་དངོས་  
 འགག་མེད། །འདི་ལ་དངོས་པོ་མེད་པ་ཡང་མེད། །རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པ་  
 ཡི། །དངོས་དང་དངོས་མེད་སྟོང་པ་ཡིན། །བཙལ་ན་དོན་དམ་པར་རང་  
 བཞིན་གྱིས་དངོས་པོ་འགའ་ཡང་མེད་ལ། །འདི་ལ་དངོས་པོ་མེད་པ་འགའ་  
 ཡང་མེད་དེ། །རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་ནི་  
 སྟོང་པ་ཡིན་ནོ། །དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས། །སྟོང་པ་ཡིན་པས་  
 དངོས་རྣམས་གྱིས། །རྟེན་འབྱུང་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །མཚུངས་པ་མེད་  
 པར་ཉེ་བར་བསྟན། །དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་པས།  
 དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་འདི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ཉེ་བར་  
 བསྟན་ཏོ། །དམ་པའི་དོན་ནི་དེར་བྱད་དོ། །སངས་རྒྱས་བཙལ་ལྡན་འདས་  
 གྱིས་ནི། །འཇིག་རྟེན་ཐ་སྙད་བརྟེན་ནས་སུ། །སྤྲོ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་  
 འཕགས། །དོན་དམ་པར་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་  
 ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་དོ། །ཞེས་བྱ་བ་དེར་བྱད་དོ། །སངས་རྒྱས་བཙལ་



ལྡན་འདས་གྲིས་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་ནས། ལྷ་ཆོག་གས་མ་ལུས་  
པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པ་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་བརྟག་པར་བཟད་དོ། །འཇིག་རྟེན་པ་  
ཡི་བསྟན་མི་འཇིག་ །ཡང་དག་ཆོས་བསྟན་ཅི་ཡང་མེད། །དེ་བཞིན་གཤེགས་  
བཤམ་མ་རྟོགས་ནས། །དེ་སྤྱིར་སྐྱབ་རྟོག་མེད་འདིར་སྐྱབ། །འཇིག་རྟེན་པའི་  
ཆོས་བཤམ་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་འཇིག་ལ། །ཡང་དག་པར་ན་ནམ་ཡང་  
ཆོས་བསྟན་པར་མཛད་པ་མ་ཡིན་ནོ།

།དེ་ལྟར་བརྟེན་པའི་དོན་དམ་པར་མི་ཤེས་ཏེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་  
པས་བཤམ་པ་མ་རྟོགས་ནས་དེའི་སྤྱིར་ཆོངས་པ་ནམས་སྐྱབ་པ་རྟོག་པ་མེད་  
པ། མཆན་ཉིད་མེད་པ་འདི་ལ་སྐྱབ་པར་འགྱུར་རོ། །འདི་བརྟེན་འདི་འབྱུང་  
ཞེས་བྱ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་སྐྱབ་འདི་འགོག་མི་མཛད། །རྟེན་འབྱུང་གང་དེ་རང་  
བཞིན་མེད། །དེ་ལྟར་དེ་ཡོད་ཡང་དག་ངེས། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་  
རོ། །ཞེས་བྱ་བའི་འཇིག་རྟེན་པའི་སྐྱབ་པ་འདི་ནི་མི་འགོག་གོ། །བརྟེན་ནས་  
སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་པ་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྲིས་མེད་ན། །གང་མེད་པ་དེ་ནི་དེ་  
ལྟར་ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི་དེའི་ངེས་པ་ཡིན་ནོ། །དད་ལྡན་ཡང་དག་ཆོལ་ལྟར་  
ལེན། །ཆོས་བསྟན་གང་ལ་འང་མི་བརྟེན་གང་། །སྐྱབ་འདིར་རིགས་པས་རྗེས་  
གཉེར་ཏེ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་སྤངས་ནས་ཞི། །དད་པ་དང་ལྡན་པ་ཡང་  
དག་ཆོལ་བ་ལྟར་ལེན་པ། །ཆོས་བསྟན་པ་གང་ལ་ཡང་མི་བརྟེན་པ་འགའ་  
ཞིག་བསྐྱབ་པ་འདི་རིགས་པས་རྗེས་སུ་གཉེར་ཞིང་། །རྗེས་སུ་འདོད་པ་ནི་

དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་སྤངས་ནས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །རྒྱུན་ཉིད་འདི་  
པ་འདི་ཤེས་ནས། །ལྟ་ངན་དྲུ་བའི་ཉླ་ག་པ་སྒྲོག། །ཆགས་སྤོངས་ཁོང་ཁྱོ་སྤང་  
སྤྱིར་ཏེ། །མ་གོས་སྐྱ་ངན་འདས་ཉེར་འགོ། །

སྒྲོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་བཤའ་བ། སྒོ་བ་དཔོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱུ་བ་  
ཀྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་རྩི་ན་མི་ཏུ་དང་། ལྷ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་བརྟེ་ཡེ་  
ཤེས་སྒྲེ་ལ་སོགས་པས་ལྷས་ཏེ་གཏན་ལ་ཐབ་པའོ། །