

༡༡། །ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ནི། རྩ་བའི་སྤྲུམ་ངག་དབང་གློ་  
ཡི་གཏེར། བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མ་མ་རིགས་བརྒྱའི་བདག། དེང་ནས་བྱང་རྒྱལ་  
བར་དུ་མི་འབྲལ་སྦྱོངས།

ཞེས་འདིར་ལས་དང་པོ་བ་ལ་ཡན་པའི་ཕྱིར་རིགས་ལམ་རྒྱུད་དུ་རྩམ་གཞག།  
དབང་པོ་འབྲིང་ལ་རིགས་ལམ་འབྲིང་གི་རྩམ་གཞག། དབང་པོ་རབ་ལ་རིགས་ལམ་  
ཆེན་པོའི་རྩམ་གཞག་བཤད་པའོ། དང་པོ་རིགས་ལམ་རྒྱུད་དུ་རྩམ་གཞག། དེ་ལ་  
དབྱེ་ན། ཁ་དོག། གཞི་གྲུབ། ལྷོག་པ་ངོས་འཛིན། ཡིན་ལོག་མིན་ལོག། ཡིན་གྱུར་  
མིན་གྱུར། སྦྱི་བྱེ་བྲག། རྒྱ་འབྲས་རྒྱུད་བ། རྩམ་ལྷོག་བཤད་པ་དང་བརྒྱད་ལས།

དང་པོ་ཁ་དོག་དཀར་དམར་ནི། རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་ལེའུ་ལས། སྡོ་སོགས་མིག་གི་  
རྣམ་ཤེས་ལ། རྒྱས་པ་སོ་སོར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་གཞུང་སོགས་ལས་འབྲོང་།  
དེ་ཡང་མདོག་ཏུ་རུང་བ། ཁ་དོག་གི་མཆོད་ཉིད། དབྱེ་ན་གཉིས། ཕྱ་བའི་ཁ་དོག་  
དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གོ། ཕྱ་བའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ། ཕྱ་བའི་ཁ་དོག་གི་མཆོད་  
ཉིད། དབྱེ་ན། སྡོ་སེར་དཀར་དམར་བཞི། ཡན་ལག་གི་མདོག་ཏུ་རུང་བ། ཡན་ལག་  
གི་ཁ་དོག་མཆོད་ཉིད། དབྱེ་ན་བརྒྱད། སྒྲང་སྒྲུག་སྒྲིན་དང་ཏུ་བ་དང་། རྩལ་གྲིབ་ཁོ་  
ན་ཉི་མའོ། དེ་དག་རེ་རེའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཞེས་དེ་དག་གི་མཆོད་ཉིད་ཏུ་སྦྱར་  
དགོས་སོ། ཕྱ་བའི་ཁ་དོག་དེ་དག་གཉིས་གསུམ་འདྲེས་པ་ལས་འབྱུང་བ་རྣམས་ཡན་  
ལག་གི་ཁ་དོག་ཡིན་ནོ། དབྱིབས་སུ་རུང་བ། དབྱིབས་ཀྱི་མཆོད་ཉིད།

དབྱེ་ན་བརྒྱད། རིང་བྱང་མཐོ་དམའ་གྲ་བཞི་བླུ་མ། ཕུ་ལེགས་ཕུ་ལེགས་མིན་པ་འོ།  
དེ་དག་རེ་རེ་དབྱིབས་སུ་རུང་བ་ཞེས་སྒྱུར་དགོས་སོ། གཉིས་པ་གཞི་གྲ་བ་རྣམ་  
གཞག་ནི། རྣམ་འགྲེལ་མངོན་སུམ་ལེའུ་ལས། གཞལ་བྱ་གཉིས་ཕྱིར་ཆད་མ་གཉིས།  
ཞེས་སོགས་འབྱུང་བ་ལས་འཕྲོད། དོན་ཡོད་དེ། ཆད་མ་ཆོས་ཅན། བྱོད་ལ་མངོན་  
རྗེས་གཉིས་སུ་གངས་ངེས་ཏེ། བྱོད་ཀྱི་གཞལ་བྱ་ལ་རང་མཆོན་བཟུང་ཡུལ་དུ་བྱས་  
ནས་རྟོགས་བྱ་མངོན་གྱུར་དང་། སྤྱི་མཆོན་བཟུང་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་རྟོགས་བྱ་སྒྲིགས་  
གྱུར་དང་གཉིས་སུ་གངས་ངེས་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་  
པར་བྱ་བ། སྒྲིག་གྱུར་གྱི་མཆོན་ཉིད། རྟགས་ཡང་དག་བརྟེན་ནས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་  
མ་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་གྱི་རྟོགས་པར་བྱ་བ། མངོན་གྱུར་གྱི་མཆོན་ཉིད།

རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་མ་འབྲུལ་བའི་གསར་དུ་མི་སྐྱ་བའི་རིག་པ། མངོན་སུམ་གྱི་  
ཆད་མའི་མཆོན་ཉིད། རང་གི་རྟོན་དུ་གྱུར་པའི་རྟགས་ཡང་དག་བརྟོན་ནས་རང་གི་  
གཞུང་བྱུང་ལ་གསར་དུ་མི་སྐྱ་བའི་ཞེན་རིག། རྗེས་དཔག་ཆད་མའི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་  
བ་སོགས་སྟོ་རིག་ནས་འཆད་པར་འགྱུར་རོ། ། ཆད་མས་གྲུབ་པ། གཞི་གྲུབ་གྱི་  
མཆོན་ཉིད། ཆད་མས་དམིགས་པ། ཡོད་པའི་མཆོན་ཉིད། སྟོ་ཡུལ་དུ་བྱར་རུང་བ།  
ཤེས་བྱའི་མཆོན་ཉིད། ཆད་མས་རྟོགས་པར་བྱ་བ། གཞུང་བྱའི་མཆོན་ཉིད། རང་གི་  
ངོ་བོ་འཇིན་པ། ཆོས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། དེ་དག་ལ་དབྱེ་ན། རྟག་མི་རྟག་སོགས་དུ་མ་  
ཡོད། སྐད་ཅིག་མ། མི་རྟག་པའི་མཆོན་ཉིད། རོན་བྱེད་རུས་པ། དངོས་པོའི་མཆོན་  
ཉིད། སྐྱེས་པ། བྱས་པའི་མཆོན་ཉིད། སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་རུང་བ། འདུས་བྱས་

གྱི་མཚན་ཉིད། དོན་དམ་པར་དོན་བྱེད་རྒྱས་པ། དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།  
རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ། རང་མཚན་གྱི་མཚན་  
ཉིད། དེ་རྣམས་དོན་གཅིག། སྐད་ཅིག་མ་མ་ཡིན་པ་དང་ཆོས་ཀྱི་གཞི་མཐུན། རྟག་  
པའི་མཚན་ཉིད། དོན་བྱེད་རྒྱས་སྟོང་། དངོས་མེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད། མ་སྦྱེས་པ། མ་  
བྱས་པའི་མཚན་ཉིད། སྦྱེ་འགག་གནས་གསུམ་མི་རུང་བ། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་མཚན་  
ཉིད། དོན་དམ་པར་དོན་བྱས་མི་རྒྱས་པའི་ཆོས། ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད།  
རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་དུ་གྲུབ་པའི་ཆོས། སྦྱི་མཚན་གྱི་མཚན་ཉིད། དངོས་པོ་  
སོགས་ལ་དབྱེ་ན། གཟུགས། ཤེས་པ། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་དང་གསུམ། གཟུགས་སུ་  
རུང་བ། གཟུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། དབྱེ་ན། གཟུགས་ཀྱི་སྦྱེ་མཆེད། སྒྲིའི་སྦྱེ་མཆེད།

དྲིའི་སྐྱེ་མཆེད། རོའི་སྐྱེ་མཆེད། རེག་བྱའི་སྐྱེ་མཆེད། ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་པའི་གཟུགས་  
དང་དུག། མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་བྱ། རྣ་ཤེས་ཀྱི་མཉམ་བྱ། རྣ་ཤེས་ཀྱི་སྦྱུམ་བྱ། རྩེ་ཤེས་  
ཀྱི་སྤྱང་བྱ། ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེག་བྱ། ཡིད་ཤེས་ཁོ་ན་ལ་སྤྱང་བའི་གཟུགས་སུ་རུང་བ།  
ཞེས་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་མཆོད་ཉིད་སྦྱར་རོ། དབྱེ་ན་མཛོད་ལས། གཟུགས་རྣམ་གཉིས་  
དང་རྣམ་ཉི་བྱ། སྒྲ་ནི་རྣམ་པ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། རོ་ནི་རྣམ་དུག་དྲི་རྣམ་བཞི། རེག་བྱ་  
བརྒྱ་གཅིག་བདག་ཉིད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡོད་དོ། གསལ་ཞིང་རིག་པ།  
ཤེས་པའི་མཆོད་ཉིད། དབྱེ་ན། མིག་གི་ཤེས་པ་སོགས་དུག། གཟུགས་ཤེས་གང་ཡང་  
མིན་པའི་འདུས་བྱས་སུ་དམིགས་པ། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་མཆོད་ཉིད། དབྱེ་ན།  
གང་ཟག་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་དང་། གང་ཟག་མ་ཡིན་པར་གྱུར་

པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་དང་གཉིས། ཡང་ཤེས་བྱ་ལ་དབྱེ་ན་དུ་མ་ཡོད་དེ། དགེ་མི་  
དགེ་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ། ཡིན་པ་སྤིང་པའི་ཤེས་བྱ། ཡིན་པ་མི་སྤིང་པའི་ཤེས་བྱ་  
གཉིས། གཅིག་དང་ཐ་དད་གཉིས། མཆོན་བྱ་དང་མཆོན་ཉིད་གཉིས་རྣམས་སུ་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར། ལུང་དུ་བསྟན་པ་གང་ཞིག། བདེ་བ་སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་སུ་གནས་པ།  
དགེ་བའི་མཆོན་ཉིད། ལུང་དུ་བསྟན་པ་གང་ཞིག། རྒྱལ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་  
སུ་གནས་པ། མི་དགེ་བའི་མཆོན་ཉིད། དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཆོས།  
ལུང་མ་བསྟན་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། རོན་དམ། རོ་བོ་ཉིད། མཚུངས་ལྷན། ཀུན་  
སྟོང་། རྗེས་འབྲེལ་ཀྱི་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བསྟན་ལྷ་ལྷ ཡོད་དོ། ཁྱོད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཡོད་  
པ་ཡང་ཡིན། སྟོ་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ། ཡིན་པ་སྤིང་པའི་

ཤེས་བྱའི་མཆོན་ཉིད། བྱོད་ཀྱི་ཡིན་པ་མི་སྤྱིད་པ་ཡང་ཡིན། སློ་ཡུལ་དུ་བྱ་རུང་ཡང་  
ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ། ཡིན་པ་མི་སྤྱིད་པའི་ཤེས་བྱའི་མཆོན་ཉིད། སོ་སོ་མ་ཡིན་  
པའི་ཆོས། གཅིག་གི་མཆོན་ཉིད། སོ་སོ་བའི་ཆོས། བ་དང་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། བཏགས་  
ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཆང་བ། མཆོན་བྱའི་མཆོན་ཉིད། རང་མཆོན་བྱ་ཡིན་པ། ཆོས་  
གཞན་གྱི་མཆོན་བྱ་མི་བྱེད་པ། མཆོན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་གྲུབ་པ་གསུམ་ཆོས་ཅན། བྱོད་  
ལ་བཏགས་ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཡོད་དེ། མཆོན་གཞིའི་སྤྱིང་  
དུ་སློ་ཡུལ་དུ་གྲུབ་པ་ལ་བ་ཐ་སྟོང་ལ་ལྟོས་པའི་བྱིར། རྩམ་ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཆང་བ།  
མཆོན་ཉིད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད། རང་མཆོན་ཉིད་ཡིན་པ་ཆོས་གཞན་གྱི་མཆོན་ཉིད་མི་  
བྱེད་པ། མཆོན་བྱའི་སྤྱིང་དུ་གྲུབ་པ་གསུམ་ཆོས་ཅན། རྩམ་ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཞེས་



བཟོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། གློ་ཡུལ་དུ་ཤར་བ་ལ་ཐ་སྟད་ལ་མི་ལྟོས་པའི་ཕྱིར།  
བདག་པ་ཡོད་ཆོས་གསུམ་མ་ཚང་བ། མཚོན་བྱ་མ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད། རྩམ་ཡོད་  
ཆོས་གསུམ་ཚང་བ་མ་ཡིན་པ། མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད། ལྟོ་ལྟེན་ཞབས་  
ཉུམ་རྒྱ་སྐྱོར་གྱི་དོན་བྱེད་རྒྱས་པ། བུམ་པའི་མཚན་ཉིད། གདུང་སྟེགས་གྱི་དོན་བྱེད་  
རྒྱས་པ། ཀ་བའི་མཚན་ཉིད། ཡལ་ག་ལོ་འདབ་དང་ལྡན་པ། ཤིང་གི་མཚན་ཉིད།  
རང་གི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་པ་པའི་སྐྱེས་བུ། གང་ཟག་གི་  
མཚན་ཉིད། ཚ་ཞིང་སྟེག་པ། མེའི་མཚན་ཉིད། སྤ་ཞིང་འཕམ་པ། སའི་མཚན་ཉིད།  
བརྒྱན་ཞིང་ག་ཤེར་བ། རྒྱའི་མཚན་ཉིད། ཡང་ཞིང་ག་ཡོ་བ། རྒྱུང་གི་མཚན་ཉིད།  
ཐོག་པ་རེག་བཀག་པའི་ཆ། ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད། ཚད་མས་གྲུབ་པ་ཆོས་ཅན།

གཞི་གྲུབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ཏེ། གཞི་གྲུབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་ཚུལ་ཚང་བའི་  
ཕྱིར། གཞི་གྲུབ་ཚད་མས་ངེས་པ་ལ་ཚད་མས་གྲུབ་པ་ཚད་མས་ངེས་པ་སྡོན་དུ་འགྲོ་  
དགོས་པའི་ཕྱིར། མཚན་མཚོན་ཁྱབ་པ་སྒྲོ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ཡིན་ཁྱབ་གཉིས། མིན་  
ཁྱབ་གཉིས། ཡོད་ཁྱབ་གཉིས། མེད་ཁྱབ་གཉིས་རྣམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རང་རང་གི་  
མཚན་གཞིའི་སྟངས་དུ་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མཚོན་བྱའི་གོ་བ་གཏིང་ཚུགས་པར་བྱ་དགོས་  
སོ། བྱོད་དང་ཐ་དད་བྱོད་དང་། བྱོད་དང་ཕན་ཚུན་ཐ་དད་བྱོད་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་  
ཡོད་དེ། རྟག་པ་ཁོ་ན། མེད་པ། ཤེས་བྱ། རི་བོང་དུ་རྣམས་རིམ་བཞིན་གཞུག་ཆོག་  
པའི་ཕྱིར། བྱོད་བྱོད་རང་ཡིན་པ་དང་། བྱོད་མིན་པ་བྱོད་ཡིན་པ་ལ་མུ་བཞི་སོགས་  
ཀྱ་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ། གསུམ་པ་ལྗོག་པ་ངོས་འཛིན་གྱི་རྣམ་གཞུག་ཡོད་དེ། རྣམ་

འགྲེལ་ལས། གང་ཕྱིར་དངོས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱིས། རང་རང་ངོ་བོ་ལ་གནས་ཕྱིར།  
མཐུན་དངོས་གཞན་གྱི་དངོས་དག་ལས། ལྷོག་པ་ལ་ནི་རྟོན་པ་ཅན། ཞེས་སོགས་  
ལས་འབྲོད། རྟོན་ཡོད་དེ། རང་མཚན་སྣང་བའི་དབང་གིས་རྟོན་རྟོགས་ཚུལ་དང་།  
ལྷོག་པ་སྣང་བའི་དབང་གིས་རང་ལྷོག་དང་། གཞི་ལྷོག་རྟོགས་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟར་  
རྟོན་ལ་རང་མཚན་དངོས་པོ་གྲུབ་པ་དང་། ཤེས་བྱའི་གངས་དང་མཉམ་པའི་རང་  
ལྷོག་གཞི་ལྷོག་རྣམས་རྟོག་བཏགས་སུ་བསྟན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ངེས་པའི་ཡན་ལག་  
དུ་ལྷོག་ཡིན་ཁྱབ་མཉམ་བཞི་བཤད་པ། དཔེར་མཚོན་ན། དངོས་པོའི་ལྷོག་པ་དང་  
ཡིན་ཁྱབ་མཉམ་བཞི་ཡོད་དེ། དངོས་པོ་དང་གཅིག། དངོས་པོ་དང་གཅིག་དུ་གྱུར་  
པའི་དངོས་པོ། རྟོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་མཚོན་བྱ། རྟོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་བཏགས་ཡོད་ཆོས་

གསུམ་ཚང་བ་དང་བཞི་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། སྐད་ཅིག་མའི་ལྷོག་པ་དང་ཡིན་ཁུབ་  
མཉམ་བཞི་ཡོད་དེ། སྐད་ཅིག་མ་དང་གཅིག། སྐད་མ་དང་གཅིག་དུ་གྱུར་པའི་སྐད་  
ཅིག་མ། མི་རྟག་པའི་མཆོད་ཉིད། མི་རྟག་པའི་རྩམ་ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཚང་བ་དང་  
བཞི་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷོག་པ་ཡིན་ཁུབ་མཉམ་འགྲོ་ཚུལ་ཡོད་དེ། བྱོད་དེ་དང་ཐ་  
དད། བྱོད་ཡིན་ན་དེའི་ལྷོག་པ་ཡིན་པའི་ཁུབ། དེའི་ལྷོག་པ་ཡིན་ན་བྱོད་ཡིན་པའི་  
ཁུབ་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིའི་ནང་ནས་དངོས་པོ་ཡིན་པ་གཅིག། རྟག་པ་ཡིན་པ་གསུམ།  
མཆོད་བྱ་ཡིན་པ་གཅིག། མཆོད་ཉིད་ཡིན་པ་གཅིག་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་འགྲེ། རྟག་  
པའི་ལྷོག་པ་ཡིན་ཁུབ་མཉམ་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་པ་མེད་དོ། དེས་མཆོད་མཆོད་ཀུན་  
ལ་རིགས་འགྲེ་སྟེ་རྒྱ་ཆེར་རྩོད་དགོས་པ་ཡོད་དོ། འོན་ཀྱང་ཤེས་བྱའི་གངས་དང་

མཉམ་པའི་རང་རང་གི་ལྷོག་པ་རྣམ་འགྲེལ་ལས་བཤད་པས། དེའི་ལྷོག་པ་ལ་དེ་  
དང་གཅིག་ཡིན་པའི་བྱུང་པ་མིན་ནོ། བཞི་པ་ཡིན་ལོག་མིན་ལོག་གི་རྣམ་གཞག་  
ཡོད་དེ། དངོས་པོ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་དངོས་མེད་དང་དོན་གཅིག་། དངོས་མེད་  
ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་དངོས་པོ་དང་དོན་གཅིག་། པའི་ཕྱིར་ན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པ་  
ལས་ལོག་པ་དངོས་པོ་དང་དོན་གཅིག་། དངོས་མེད་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་དངོས་  
མེད་དང་དོན་གཅིག་གོ། དེ་བཞིན་དུ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་  
གཉིས་གསུམ་བཞི་ལྔ་ལ་སོགས་ཆ་རང་ཡིན་དང་ཡ་གང་ཡིན་རང་མིན་ལ་འཇོག་པ་  
ཡིན་ནོ། ལྷ་པ་ཡིན་གྱུར་མིན་གྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། ཡིན་པ་གྱུར་པའི་རྣམ་  
མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་དང་། མ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ལ་མུ་བཞི་

ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ན་མ་ཡིན་པར་  
གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྱལ་སྟེ། ཤེས་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཏེ། དེ་ཤེས་བྱ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཤེས་  
བྱ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་ཡོད་དེས་ཁྱོད་གཞལ་པའི་ཕྱིར། ཤེས་བྱ་ཆོས་  
ཅན། མ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་ཏེ། ཤེས་བྱ་མ་ཡིན་  
པའི་རྣམ་མཁྱེན་མེད་པའི་ཕྱིར། མ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་  
ན་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྱལ་སྟེ། ལུས་པ་དེ་དེ་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ན་མ་ཡིན་པར་  
གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྱལ་སྟེ། མཆོན་བྱ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་

ཕྱིར། ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་ན་མ་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་  
རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གཞལ་བྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྱུབ་སྟེ། རྣམ་མཁྱེན་མེ་དྲོག་དེ་དེ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། འོ་ན། ཡོད་པ་ཡིན་ནམ་མེད་པ་ཡིན་ཟེར་ན། ཡོད་པ་ཡིན་མེད་པ་མ་ཡིན།  
འོ་ན་རྟག་པ་ཡིན་ནམ་དངོས་པོ་ཡིན་ཟེར་ན། རྟག་པ་ཡིན་དངོས་པོ་མ་ཡིན་པ་དེའི་  
ཕྱིར། ཡིན་པ་དང་རྟག་པ་དོན་གཅིག་། མ་ཡིན་པ་དང་དངོས་པོ་དོན་གཅིག་། དེ་  
བཞིན་དུ་དགག་སྒྲུབ་རྗེས་ཕྱོག་སོགས་ལ་སྒྱུར་བར་བྱའོ། འོ་ན་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་  
རྣམ་མཁྱེན་མེད་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཡིན་པར་གྱུར་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གཞལ་བྱ་མེད་  
པར་ཐལ་བ་སོགས་མང་དུ་རྩོད་དགོས་པ་ཡོད། འོག་ནས་བར་བྱ་ན། དུག་སྒྲ། ཁས་  
སྒྲངས་སོང་ཚུལ། དགག་གཞི་དྲིས་འཕངས་སོགས་འདིས་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་རོ།

དུག་པ་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། རང་གི་གསལ་བ་ལ་རྗེས་སུ་འགོ་བའི་  
ཆོས། སྤྱི་འཇམ་ཉི། རང་གི་རིགས་ཡོད་པ་ཅན་གྱི་ཆོས། བྱེ་བྲག་གི་མཆན་ཉིད།  
སྤྱི་སྒྲོས་གཟུང་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲས་བརྗོད་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། རིགས་  
སྤྱི། དོན་སྤྱི། ཆོགས་སྤྱི་དང་གསུམ། དང་པོ་དང་སྤྱི་དོན་གཅིག། བུམ་འཛིན་རྟོག་པ་  
ལ་བུམ་པ་མ་ཡིན་བཞིན་དུ་བུམ་པ་ལྟ་བུར་སྒྲང་བའི་སྒྲོ་བ་ཏགས་ཀྱི་ཆ། བུམ་པའི་  
དོན་སྤྱི་འཇམ་ཉིད། དཔེན་ན། བུམ་འཛིན་རྟོག་པ་ལ་བུམ་པ་སྒྲང་བ་ལྟ་བུའོ། ཆ་  
ཤས་དུ་མ་འདུས་པའི་གཟུགས་རགས་པ། ཆོགས་སྤྱི་འཇམ་ཉིད། དཔེར་ན། ཀ་  
བུམ་སོགས་གཟུགས་རགས་པ་རྣམས་ལྟ་བུའོ། ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། དངོས་པོའི་སྤྱི་  
ཡིན་ཏེ། དངོས་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དངོས་པོ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཤེས་



བྱའི་བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱེ་བྲག་གི་འགོ་ཚུལ་བྱོས། དངོས་པོ་ཆོས་ཅན། བྱོད་  
ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་ཤེས་བྱ་ཡིན། བྱོད་ཤེས་བྱ་དང་བདག་གཅིག་  
དུ་འབྲེལ། བྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་ཤེས་བྱ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་དུ་མ་གྲུབ་པའི་ཕྱིར།  
མཆོན་ཡང་དེ་ཡིན། མཆོན་ཉིད་ཀྱང་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འགོ་ཚུལ་གསུམ་ཆང་མ་  
ཆང་གི་སྒོ་ནས་སྤྱི་བྱེ་བྲག་དང་། སྤྱིའི་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག་སོགས་གཉིས་གསུམ་  
མཐའ་ཡས་པ་སྦྱར་དགོས་སོ། བདུན་པ་རྒྱ་འབྲས་རྒྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ།  
སྦྱེད་བྱེད་རྒྱའི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། དངོས་རྒྱ། བརྒྱད་རྒྱ། ཉེར་ལེན། ལྷན་ཅིག་བྱེད་  
ཅན་དང་བཞི། དངོས་སུ་སྦྱེད་བྱེད་དངོས་རྒྱའི་མཆོན་ཉིད། བརྒྱད་ནས་སྦྱེད་བྱེད་  
བརྒྱད་རྒྱའི་མཆོན་ཉིད། རང་གི་ཉེར་འབྲས་རང་གི་རིགས་རྒྱན་དུ་གཙོ་བོར་སྦྱེད་

བྱེད་ཉེར་ལེན་གྱི་མཆན་ཉིད། རང་གི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་འབྲས་རང་གི་རིགས་རྒྱན་མ་  
ཡིན་པར་གཙོ་བོར་སྦྱེད་བྱེད་ལྷན་ཅིག་བྱེད་འབྲས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། བསྦྱེད་བྱ་འབྲས་  
བུའི་མཆན་ཉིད། དབྱེ་ན། དངོས་འབྲས། བརྒྱད་འབྲས། ཉེར་འབྲས། ལྷན་ཅིག་  
བྱེད་འབྲས་དང་བཞི། དངོས་སུ་བསྦྱེད་བྱ་དངོས་འབྲས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། བརྒྱད་ནས་  
བསྦྱེད་བྱ་བརྒྱད་འབྲས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། རང་གི་ཉེར་འབྲས་རང་གི་རིགས་རྒྱན་དུ་  
གཙོ་བོར་བསྦྱེད་བྱ་ཉེར་འབྲས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། རང་གི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་འབྲས་རང་གི་  
རིགས་རྒྱན་མ་ཡིན་པ་གཙོ་བོར་བསྦྱེད་བྱ་ལྷན་ཅིག་བྱེད་འབྲས་ཀྱི་མཆན་ཉིད། དེའི་  
སྤྲ་ལོགས་སུ་བྱང་བ་དངོས་རྒྱ། དེའི་སྤྲ་ལོགས་སུ་བྱང་བའི་སྤྲ་ལོགས་སུ་བྱང་བ་  
བརྒྱད་རྒྱ། དེའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱང་བ་དངོས་འབྲས། དེའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱང་བའི་

ཕྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བ་བརྒྱད་འབྲས་ཡིན་ལ་དེས་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་རིགས་འགྲེ་སྟེ་ཤེས་  
པར་བྱའོ། བརྒྱད་པ་རྩ་ས་ལྗོགས་གི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་བུམ་པ་ཆས་ཅན།  
རྩ་ས་ཆོས་ཡིན་ཏེ། བྱོད་གཞི་གྲུབ། བྱོད་བྱོད་རང་ཡིན། བྱོད་མ་ཡིན་པ་བྱོད་མ་ཡིན།  
བྱོད་ཀྱི་ལྗོགས་པ་རྩ་ས་ཆོས་དང་མི་འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྗོགས་ཆོས་སུ་བྱུང་པའི་  
དངོས་པོ་ཆོས་ཅན། རྩ་ས་ཆོས་ཀྱི་རྩ་ས་མཐུན་ཡིན་ཏེ། བྱོད་གཞི་གྲུབ། བྱོད་བྱོད་  
རང་ཡིན། བྱོད་མ་ཡིན་པ་བྱོད་མ་ཡིན། བྱོད་ཀྱི་ལྗོགས་པ་རྩ་ས་ཆོས་ཀྱི་རྩ་ས་མཐུན་  
དང་མི་འགལ་བའི་ཕྱིར། མཆོན་བྱ་ཆོས་ཅན། རང་ཡིན་ལྗོགས་ཆོས་ཡིན་ཏེ། བྱོད་  
གཞི་གྲུབ། བྱོད་བྱོད་ཡིན། བྱོད་མ་ཡིན་པ་བྱོད་ཡིན། བྱོད་ཀྱི་ལྗོགས་པ་རང་ཡིན་ལྗོགས་  
ཆོས་དང་མི་འགལ་བའི་ཕྱིར། མཆོན་ཉིད་ཆོས་ཅན། རང་མ་ཡིན་པའི་ལྗོགས་ཆོས་

ཡིན་ཏེ། བྱོད་གཞི་གྲུབ། བྱོད་བྱོད་རང་མ་ཡིན། བྱོད་མ་ཡིན་པ་བྱོད་མ་ཡིན། བྱོད་  
ཀྱི་ལྷོག་པ་རང་མ་ཡིན་ལྷོག་ཆོས་དང་མི་འགལ་བའི་ཕྱིར། དངོས་པོའི་སྤྱི་ཆོས་ཅན།  
ལྷོག་ཆོས་སྤང་གསུམ་ཙམ་པོ་བ་ཡིན་ཏེ། བྱོད་གཞི་གྲུབ་བྱོད་བྱོད་རང་མ་ཡིན།  
བྱོད་མ་ཡིན་པ་བྱོད་ཡིན། བྱོད་ཀྱི་ལྷོག་པ་ལྷོག་ཆོས་སྤང་གསུམ་ཙམ་པོ་བ་དང་མི་  
འགལ་བའི་ཕྱིར། རང་ཡིན་ལྷོག་ཆོས་མ་ཡིན་པ་རང་ཡིན་ལྷོག་ཆོས་ཀྱི་ཇེས་མཐུན།  
རང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོག་ཆོས་རང་མ་ཡིན་པའི་ལྷོག་ཆོས་ཀྱི་ཇེས་མཐུན། ལྷོག་ཆོས་  
སྤང་གསུམ་ཙམ་པོ་བ་ལྷོག་ཆོས་སྤང་གསུམ་ཙམ་པོ་བའི་ཇེས་མཐུན་ཡིན་ནོ། ཇེས་  
མཐུན་ཀྱི་ཇེས་མཐུན་སོགས་མཐའ་ཡས་ཤིང་། བྱོད་བྱོད་རང་མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ།  
གཉིས་མིན་གྱི་མུ་ཞིག་ཡོད་དོ། གཉིས་པ་རིགས་ལམ་འབྲིང་གི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་

དབྱེ་ན། འགལ་འབྲེལ། ཡོད་རྟོགས་མེད་རྟོགས། ཞར་བྱང་བར་བྱ། མཚན་མཚོན་  
ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག། རྒྱ་འབྲས་ཆེ་བ། རྗེས་འགྲོ་ལྷོག་བྱ་བ། དགག་བཤགས་སྐྱབ་  
གཤགས་བཤད་པ་དང་བདུན་ནོ། དང་པོ་འགལ་འབྲེལ་ལ། འགལ་བ་དང་འབྲེལ་  
བ་གཉིས་ལས། ཐ་དད་གང་ཞིག་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས། འགལ་བའི་མཚན་  
ཉིད། དབྱེ་ན། དངོས་འགལ། བརྒྱད་འགལ། ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ། ཕན་ཚུན་  
སྤངས་འགལ་དང་བཞི། དངོས་སུ་ཕན་ཚུན་མི་མཐུན་པར་གནས་པ། དངོས་འགལ་  
ཀྱི་མཚན་ཉིད། བརྒྱད་ནས་ཕན་ཚུན་མི་མཐུན་པར་གནས་པ། བརྒྱད་འགལ་གྱི་  
མཚན་ཉིད། གནོད་མེད་དུ་ལྷན་ཅིག་མི་གནས་པའི་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་ཆོས།  
ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད། ལྷོའི་ཡུལ་དུ་ཕན་ཚུན་སྤངས་ཏེ་གནས་པ།

ཕན་ཚུན་སྤངས་འགལ་གྱི་མཚན་ཉིད། རྟག་མི་རྟག་ལྟ་བུ་དང་པོ། རྟག་དངོས་  
གཉིས་ལྟ་བུ་གཉིས་པ། ཚ་གྲང་གཉིས་ལྟ་བུ་གསུམ་པ། ཡོད་མེད་གཉིས་ལྟ་བུ་བཞི་  
པ་ཡིན་ནོ། བྱོད་དེ་དང་ཐ་དད་དེ་ལྷོག་སྟོབས་ཀྱིས་བྱོད་ལྷོག་པ། བྱོད་དེ་དང་འབྲེལ་  
བའི་མཚན་ཉིད། དབྱེ་ན། བདག་གཅིག་འབྲེལ་དང་། དེ་བྱུང་འབྲས་གཉིས། བྱོད་  
དེ་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་སྒྲོ་ནས་ཐ་དད་དེ་ལྷོག་སྟོབས་ཀྱིས་བྱོད་ལྷོག་པ། བྱོད་  
དེ་དང་བདག་གཅིག་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། བྱས་པ་མི་རྟག་པ་དང་  
འབྲེལ་བ་ལྟ་བུའོ། འདིའི་ལྷོག་སྟོབས་ཞེས་པ་སྒྲོའི་ཡུལ་དུ་ལྷོག་སྟོབས་ཁོ་ན་ལ་བྱ་  
དགོས། བྱོད་དེ་དང་བདག་ཉིད་ཐ་དད་དེ་ལྷོག་སྟོབས་ཀྱིས་བྱོད་ལྷོག་པ། བྱོད་དེ་  
དང་དེ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། དུ་བ་མེ་དང་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ་འདིའི་

ཕྱོག་སྟོབས་ཡུལ་གྱི་སྟེང་དུ་ཕྱོག་སྟོབས་དང་སྒྲིའི་ཡུལ་དུ་ཕྱོག་སྟོབས་གཉིས་ཀ་ལ་གོ་  
བར་བྱའོ། མཚན་བྱ་དང་འགལ་བ་དང་འགལ་དང་། མཚན་ཉིད་དང་འགལ་བ་དང་  
འགལ་བ་ལ་སྟུ་བཞི། དེ་བཞིན་དུ་འགལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ལ་སྟུ་བཞི། འབྲེལ་བ་  
དང་འགལ་བ་ལ་སྟུ་བཞི་རྣམས་ཤེས་པར་བྱའོ། གཉིས་པ་ཡོད་རྟོགས་མེད་རྟོགས་ཀྱི་  
རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། རྟག་པ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་  
ཚད་མ་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པ་དང་། ཐ་དད་དུ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་  
གཅིག་དུ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པ་ལ་སྟུ་བཞི་བསྒྲིག་  
པར་བྱ་བ་སོགས་མཐའ་ཡས་སོ། གསུམ་པ་བར་བྱ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། དཔེར་  
ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བདག་མེད་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཡོད་པ་དང་ཁྱོད་མེད་པ་གང་རུང་ཡིན་

པའི་བྱ་བ་ཟེར། འོ་ན་དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ། དངོས་མེད་དུ་རྟོགས་པའི་  
ཚད་མ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཡོད་དམ་མེད། དང་པོ་ལྟར་ན་  
དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་དངོས་མེད་དུ་ཐལ་ལོ། འདོད་ན་དངོས་པོ་ཡིན་པ་  
མེད་པར་ཐལ་ལོ། གཉིས་པ་ལྟར་ན། དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཆོས་ཅན།  
དངོས་མེད་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡིན་ན་  
རྟག་པ་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར། འཁོར་གསུམ་ཞེས་གསེགས་པ་ལ་བར་གྱི་རྣམ་དགྱེ་  
འབྱེད་ལུགས་ལ་བྱུང་ནམ་ཤུག་ཞེས་པ་རྣམས་སོ། བཞི་པ་མཚན་མཚོན་ཆེ་བའི་རྣམ་  
གཞག་ཡོད་དེ། མཚན་ཉིད་ཀྱི་བཏགས་ཡོད་ཆོས་གསུམ་མ་ཚང་བའི་མཚན་བྱའི་  
མཚན་ཉིད་ཀྱི་རྫས་ཡོད་ཆོས་གསུམ་ཚང་བ་དེ། མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཞེས་སོགས་ཀྱི་མཚན་



ཞེས་སོགས་ཕན་ཚུན་མང་པོར་སྐྱར་བ་རྣམས་སོ། ལྷ་པ་རྒྱ་འབྲས་ཆེ་བའི་རྣམ་  
གཞག་ཡོད་དེ། བྱེད་རྒྱ་ལྷན་ཅིག་འབྱུང་བ་དང་། བསྐྱལ་མཉམ་མཚུངས་པར་ལྷན་  
པ་དང་། ཀྱན་དུ་འགྲོ་དང་རྣམ་སྒྲིན་དང་། རྒྱ་ནི་རྣམ་པ་དུག་དུ་འདོད། ཅེས་  
གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ་དུག་དུ་ཡོད་པ་ལས། སྤྱིར་བྱེད་རྒྱའི་མཆན་ཉིད་མེད་ཀྱང་། བུམ་  
པ་དང་རྩལ་ཐ་དད་ཀྱང་ཡིན། བུམ་པ་སྐྱེ་བ་ལ་གོགས་མི་བྱེད་པ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་  
མཐུན་པ། བུམ་པའི་བྱེད་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། དབྱེ་ན། བྱེད་རྒྱ་རུས་ལྷན་དང་། བྱེད་རྒྱ་  
རུས་མེད་གཉིས། དངོས་པོ་ཀྱན་དང་པོ་དང་། རྟག་པ་ཀྱན་གཉིས་པ་ཡིན་ཏེ། རང་  
ལས་གཞན་པ་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ་ཞེས་གསུངས། ཕན་ཚུན་དུས་མཉམ་རྩལ་ཐ་དད་ཀྱང་  
ཡིན། ཕན་ཚུན་སྐྱེ་བ་ལ་གོགས་མི་བྱེད་པ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ། ལྷན་ཅིག་

འབྲུང་བའི་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། ལྷན་ཅིག་དུ་སྐྱེས་པའི་འབྲུང་བ་བཞི་ལྷ་བུ་ཡིན་ཏེ།  
ལྷན་ཅིག་འབྲུང་གང་ཡན་ཚུན་འབྲས་ཞེས་གསུངས། རང་གི་རིགས་འདྲ་སྤྲུལ་མ་རང་  
དང་འདྲ་བ་སྐྱེད་བྱེད། བསྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། བུམ་པ་དེ་དེ་ཡིན་ཏེ།  
བསྐལ་མཉམ་རྒྱ་ནི་འདྲ་བའོ་ཞེས་གསུངས། ཡན་ཚུན་མཚུངས་ལྷན་རྣམ་པ་ལྔ་  
མཚུངས་ཀྱང་ཡིན། ཡན་ཚུན་སྐྱེ་བ་ལ་གོགས་མི་བྱེད་པ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་  
པ། མཚུངས་ལྷན་གྱི་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། མིག་གི་རྣམ་ཤེས་དང་དེའི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་  
ཚོར་བ་གཉིས་དེ་ཡིན་ཏེ། མཚུངས་ལྷན་རྒྱ་ནི་སེམས་དག་དང་། སེམས་བྱུང་རྟེན་  
མཚུངས་ཅན་རྣམས་སོ་ཞེས་གསུངས། མཚུངས་ལྷན་རྣམ་པ་ལྔ་ཡོད་དེ། རྩམ། དུས།  
རྟེན། དམིགས་པ། རྣམ་པ་མཚུངས་པ་རྣམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མཚུངས་ཚུལ་ཀྱང་

ཡོད་དེ་སེམས་བྱུང་རྫས་རེ་རེ་བ་མཚུངས་པས་རྫས་མཚུངས། གྲུབ་དུས་དང་། རྟེན།  
དམིགས་པ། རྣམ་པ་དོན་གཅིག་པས་སྤྱི་མ་བཞི་མཚུངས་པའི་སྤྱིར། རང་གི་འབྲས་  
བུ་གྱུར་པའི་རང་དང་ས་ཅིག་པའི་ཉོན་མོངས་ཅན་སྤྱི་མ་སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་  
ཅན་དེ། ཀྱན་འགྲོའི་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། ཀྱན་འགྲོ་ཞེས་བྱ་ཉོན་  
མོངས་ཅན། རྣམས་ཀྱི་རང་སའི་ཀྱན་འགྲོ་ལྟ་ཞེས་གསུངས། མི་དགེ་དང་དགེ་བ་  
ཟག་བཅས་གང་རུང་གིས་བསྐྱུས་པ། རྣམ་སྒྲིན་གྱི་རྒྱའི་མཆན་ཉིད། མི་དགེ་བའི་  
ལས། དགེ་བའི་ལས། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས། མི་གཡོ་བའི་ལས་རྣམས་དེ་ཡིན་ཏེ།  
རྣམ་སྒྲིན་རྒྱ་ནི་མི་དགེ་དང་། དགེ་བ་ཟག་བཅས་རྣམས་ཁོ་ན་ཞེས་གསུངས། གྲོགས་  
བྱེད་པ་རྒྱེན་གྱི་མཆན་ཉིད། དབྱེ་ན། རྒྱ་རྒྱེན། དམིགས་རྒྱེན། བདག་རྒྱེན། དེ་མ་

ཐག་རྒྱུན་དང་བཞི། དང་པོ་དང་རྒྱུན་དོན་གཅིག། གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་  
རྒྱུན་གསུམ་གང་རུང་ཡང་ཡིན། རང་ཡིན་པའམ་རང་གི་ནང་ཚན་དུ་གྱུར་པའི་  
གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་བདག་རྒྱུན་དང་དེ་མཐག་རྒྱུན་གང་རུང་མེད་པ་  
ཡང་ཡིན་པའི་ཕྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་མཆེད་ཀྱང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པར་གྱུར་པའི་གཟུགས་  
འཛིན་དབང་མངོན་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་ལུགས་དུ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་སྤྱོད་བྱེད་དེ།  
གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་དམིགས་རྒྱུན་གྱི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། གཟུགས་  
ལྟ་བུ། གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་རྒྱུན་གསུམ་གང་རུང་ཡང་ཡིན་གཟུགས་  
འཛིན་དབང་མངོན་གཟུགས་འཛིན་རྣམས་སུ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱང་ཡིན་  
པའི་གཞི་མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ནང་གི་གཟུགས་ཅན་དང་བར་དམིགས་པ། གཟུགས་

འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྟེན་གྱི་མཆོད་ཉིད། དཔེར་ན་  
གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་གྱི་བདག་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་མིག་དབང་ལྟ་བུ། གཟུགས་  
འཛིན་མངོན་མྱོང་བ་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་སྐྱེད་བྱེད་གྱི་རིག་པ།  
གཟུགས་འཛིན་མངོན་གྱི་དེ་མ་ཐག་རྟེན་གྱི་མཆོད་ཉིད། དཔེར་ན་གཟུགས་འཛིན་  
མངོན་གྱི་སྤྲེལ་གསལ་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱུང་བའི་གཟུགས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ལྟ་བུའོ།  
དབང་མངོན་རྣམས་ལ་རྟེན་གསུམ་ལྡན་པས་ཁྱབ་ཅིང་། ཡིད་མངོན་རྣམས་ལ་རྟེན་  
གཉིས་གསུམ་ལྡན་པ་ཡོད་ལ། རྟོག་པ་རྣམས་རྟེན་གཉིས་དང་ལྡན་པའོ། འབྲས་བུ་  
ལ་སྐྱས་བརྗོད་རིགས་ཀྱི་སྒྲོལ་དབྱེ་ན། བདག་པོའི་འབྲས་བུ། རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ།  
སྐྱེས་བུས་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ། རྣམ་སྒྲིན་གྱི་འབྲས་བུ། བྲལ་བའི་འབྲས་བུ་དང་ལྟ་

ཡོད་ལ། ཐུན་མོང་དུ་ཡོངས་སྤྱོད་བྱ་སྤོང་གི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། གཉིས་  
པ་ལ། སྤྱོད་བ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་གཉིས་  
ལས། སློག་གཙོད་པ་ལས་ཆེ་བྱང་བ་ལྟ་བུ་དང་པོ་དང་། སློག་གཙོད་པའི་དབང་  
གིས་སློག་གཙོད་ལ་དགའ་བ་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་དང་། ལོ་ཏྲོག་ལྟ་བུ་གསུམ་པ་དང་།  
ཟག་བཅས་གྱི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་ལྟ་བུ་བཞི་པ། འགོག་བདེན་ལྟ་བུ་ལྔ་པ་ཡིན་ན།  
དུག་པ་རྗེས་འགྲོའི་ལྷོག་ཁུབ་པ་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། རྗེས་ཁུབ་རྣམ་མང་རྗེས་ཁུབ་  
ཕྱིན་ཅི་ལོག། བྱར་ཁུབ་རྣམ་མང་བྱར་ཁུབ་ཕྱིན་ཅི་ལོག། ལྷོག་ཁུབ་རྣམ་མང་ལྷོག་  
ཁུབ་ཕྱིན་ཅི་ལོག། འགལ་ཁུབ་རྣམ་མང་འགལ་ཁུབ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་སྟེ། ཐལ་འགྱུར་  
ཁུབ་པ་སྒྲོ་བརྒྱད་ཡོད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་བསལ་དེ་ཡིན་པས་ཁུབ་པ་དང་།

པོ་དང་། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་བསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་གཉིས་པ་དང་། བསལ་  
དེ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་གསུམ་པ་དང་། བསལ་དེ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་མ་  
ཡིན་པས་བྱབ་པ་བཞི་པ་དང་། བསལ་དེ་མ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་  
ལྔ་པ་དང་། བསལ་དེ་མ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་མ་ཡིན་པ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་དྲུག་པ་  
དང་། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་བསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་བདུན་པ་དང་། རྟགས་དེ་  
ཡིན་ན་བསལ་དེ་མ་ཡིན་པ་མ་ཡིན་པས་བྱབ་པ་བརྒྱད་པ་ཡིན་ལ། ཐལ་འགྱུར་བྱབ་  
པ་སྟོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་ཙམ་ངེས་པ་ནས་བརྒྱད་ཀ་ངེས་པའི་བར་བརྒྱད་  
བཤད་ལ། རྣམ་མང་གཅིག་ཙམ་ངེས་པ་ནས་བཞི་ཀ་ངེས་པའི་བར་བཞི་པོ་རེ་རེ་  
དང་། ཕྱི་ཅི་ལོག་གཅིག་ཙམ་ངེས་པ་ནས་བཞི་ཀ་ངེས་པའི་བར་བཞི་པོ་རེ་རེ་ལ་

མུ་བཞི་ཡོད་དོ། བདུན་པ་དགག་ག་ཤགས་སྐྱབ་ག་ཤགས་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། ཁ་ཅིག་  
ན་རེ། ཡོད་ན་ཡོད་པས་ཁྱབ་ཟེར། འོ་ན་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཡོད་ན་ཡོད་པའི་ཁྱབ་  
པར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན་ཤ་བ་བསྐྱལ་དོན་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར།  
འདོད་ན་ཤ་བ་ཆོས་ཅན། མེད་པར་ཐལ། ཚད་མས་མ་དམིགས་པའི་ཕྱིར་ཏེ།  
བསྐྱལ་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྱབ་ན། ཚད་མས་དམིགས་བཞིན་དུ་བསྐྱལ་དོན་  
ཡིན་ན་མི་སྤང་བ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཀྱིས་ཁྱབ་པ་ཇི་ལྟར་འགྲུབ་སོམས་ཤིག་  
ཅེས་སྐྱབ་ག་ཤགས་དང་། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་མེད་ན་མེད་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ་ལོ་  
ཞེས་དགག་ག་ཤགས་ཀྱི་ཚུལ་ཡིན་ནོ། གསུམ་པ་རིགས་ལམ་ཆེན་པོའི་རྣམ་གཞག་དེ་  
ལ་དབྱེ་ན། དུག་སྒྱ། ཞར་བྱང་བསྐྱས་ཆོན་ཀྱན་ལ་མཁོ་བ་ཁས་སྤངས་སོང་ཚུལ།



དགག་གཞི་དྲིས་འཕངས། ཐལ་འགྱུར། གཞན་སེལ། སེལ་འཇུག་སྐྱབ་འཇུག། ཡུལ་  
ཡུལ་ཅན། མཚོན་སྟོར། ཏྲགས་སྟོར་བཤད་པ་དང་དགྲ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ཡོད་  
དེ། དཔེར་ན། ཏྲག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཏྲག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་  
ལ་འདོད་ལན་བཏབ་པས་ཏྲག་པ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱང་རྩིས་དང་། སྐྱ་ཚོས་ཅན།  
ཏྲག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཏྲག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལ་འདོད་ལན་  
བཏབ་པས་སྐྱ་ཏྲག་པ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གཞི་རྩིས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱ་བྱུང་གཞིར་  
བྱས་ནས་མི་ཏྲག་པ་ཡིན་པ་འདོད་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཕྱེད་གཞི་རྩིས་ཡིན་ལ། རང་ལྷགས་  
གསུམ་པ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། དང་  
པོ་ཡོད་དེ་སྐྱ་མི་ཏྲག་པ་དངོས་སུ་ཁས་ལེན་པ་ལྟ་བུ་དངོས་ཀྱི་ཁས་ལེན་དང་། མི་

རྟག་པ་ཁས་མ་སྤངས་ཀྱང་དེ་དང་དོན་གཅིག་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་པས་  
མི་རྟག་པ་དོན་གྱི་ཁས་སྤངས་ལ་སོང་བས་དོན་གྱི་ཁས་སྤངས་དང་། ཕྱི་གློ་ལ་དམ་  
བཅའ་ལ་འབྲིད་དེ་རིགས་པས་སྤྱལ་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་པའི་སྤྱལ་མཚམས་ཀྱི་ཁས་  
སྤངས་དང་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་ཡོད་དེ། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཆོས་  
ཅན། བུམ་པ་བུམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། བུམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། འདོད་ན་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་བུམ་པ་ཆོས་ཅན། བུམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་  
པར་ཐལ་ལོ་ཞེ་ན། འདོད་ལན་བཏབ་པས་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་བུམ་པ་བུམ་པ་དང་  
གཅིག་དུ་ཁས་ལེན་པའི་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་བུམ་པ་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་བུམ་པ་  
དང་གཅིག་ཡིན་པ་ཁས་སྤངས་ལ་སོང་ཞིང་། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་བུམ་པ་སྤྱིར་

བུམ་པ་དང་གཅིག་དུ་ཁས་སྒྲུངས་ལ་མ་སོང་བ་ལྟ་བུ་འདོད་ལན་གྱི་ཁས་སྒྲུངས་སོང་  
མཚམས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟགས་མ་གྲུབ་མ་ཁྱབ་ཅེས་རྟགས་ལ་ལན་འདེབས་པའི་  
ཆེ་དང་ཆོས་ཅན་ལ་ལན་འདེབས་པ་སོགས་ལ་ཡང་ཁས་སྒྲུངས་སོང་མཚམས་དང་  
མ་སོང་མཚམས་སོ་སོར་སྒྱུར་བར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པ་སྒྲ་ཚོལ་ཕྱི་ཚོལ་  
ལ་དྲིས་ཏེ་ཕྱི་ཚོལ་གྱིས་ལན་བཏབ་པ་ན་སྒྲ་ཚོལ་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་བྱགས་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུ་སྒྲ་  
ཚོལ་དྲིས་འཕངས་དང་། ཕྱི་ཚོལ་སྒྲ་ཚོལ་ལ་དྲིས་པའི་ཆེ་སྒྲ་ཚོལ་ཐལ་འགྱུར་སོགས་  
བཀོད་པས་ཕྱི་ཚོལ་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་བྱགས་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུ་ཕྱི་ཚོལ་དྲིས་འཕངས་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། སྒྲ་ཚོལ་ཕྱི་ཚོལ་ལ་སྒྲ་རྟག་གམ་མི་རྟག་  
ཅེས་དྲིས་པ་ན་ཕྱི་ཚོལ་གྱིས་རྟག་གོ་ཞེས་ལན་འདེབས་པའི་ཆེ་སྒྲ་ཚོལ་གྱི་སྒྲོ་ཡུལ་ལ་  
ཕྱི་ཚོལ་དེ་ནང་པ་མིན་པ་དང་ཕྱི་ཚོལ་དེས་རྒྱུན་གྱི་མི་རྟག་པ་མ་ཤེས་པ་དང་སྐད་

ཅིག་མ་མ་ཡིན་པའི་རྟག་པ་མ་ཤེས་པ་བྱགས་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་  
པ་ཡོད་དེ། སྤྱི་ཚོལ་གྱིས་ཕྱི་ཚོལ་ལ་སྤྱོད་ཆོས་ཅན། མ་བྱས་པར་ཐལ་ཞེས་སྤྱོད་བའི་ཆོ།  
ཕྱི་ཚོལ་གྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་དྲིས་པ་ན། སྤྱི་ཚོལ་གྱིས་རྟག་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ལན་བཏབ་  
པས་ཕྱི་ཚོལ་གྱིས་འཁོར་གསུམ་དངོས་འགལ་དུ་བྱགས་ལ་གོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
དེས་མཆོན་ནས་བཀལ་བརྟག་གི་ཆོན་སྤྱི་ཚོལ་དང་ཕྱི་ཚོལ་གྱི་སྒྲོ་ཡུལ་ལ་བྱགས་ལ་  
གོ་ཚུལ་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་དོ། བཞི་པ་ཐལ་འགྱུར་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། ཐལ་ངག་དུ་  
དམིགས་པ། ཐལ་འགྱུར་གྱི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་དང་ལྟར་  
སྤང་གཉིས། རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་པའི་ལོག་རྟོག་ཀྱན་བརྟགས་མངོན་གྱུར་བ་  
མགོ་གཞོན་རྒྱས་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་གི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། རང་

རྒྱུད་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་དང་། རང་རྒྱུད་མི་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར།  
སྒྲུབ་བྱེད་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར་དང་། སྒྲུབ་བྱེད་མི་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡང་  
དག་དང་བཞི་ལས། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་གསུམ་འཕེན་རྒྱུ་ཀྱི་རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་  
པའི་ལོག་རྟོག་ཀྱན་བརྟགས་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རྒྱུ་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ། དང་  
པོའི་མཆན་ཉིད། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་གསུམ་འཕེན་མི་རྒྱུ་པའི་རང་གི་བསལ་  
བྱར་གྱུར་པའི་ལོག་རྟོག་ཀྱན་བརྟགས་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རྒྱུ་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ།  
གཉིས་པའི་མཆན་ཉིད། ཚུལ་གསུམ་འཕེལ་རྒྱུ་ཀྱི་རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་པའི་  
ལོག་རྟོག་ཀྱན་བརྟགས་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རྒྱུ་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ། གསུམ་པའི་  
མཆན་ཉིད། ཚུལ་གསུམ་འཕེན་མི་རྒྱུ་པའི་རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་པའི་ལོག་རྟོག་

ཀུན་བརྟགས་མངོན་གྱུར་བ་མགོ་གནོན་རྒྱས་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ། བཞི་པའི་མཚན་ཉིད་  
དོ། སྤྱོད་ཆོས་ཅན། མ་བྱས་པར་ཐལ། རྟག་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ་དང་  
པོ་དང་གསུམ་པ། སྤྱོད་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ་གཉིས་པ་དང་བཞི་པ་ཡིན་ནོ། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ལ་  
འཁོར་གསུམ་དངོས་འགལ་འགྲོ་དགོས་ལ། དེ་ཡང་རྟགས་གྲུབ། བྱབ་པ་གྲུབ། དམ་  
བཅའ་ལ་བསལ་བ་གསུམ་ཡིན་ནོ། འཁོར་གསུམ་དངོས་འགལ་སྒྲིའི་ཡུལ་དུ་གསལ་  
བར་སྟོན་པའི་ཆེད་དུ་ཐལ་འགྱུར་འཕངས་ལ། དེའི་ཆེ་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ཡིན།  
འཁོར་གསུམ་དངོས་སུ་འགལ་ཏེ་དམ་བཅའ་འདོར་བའི་ཆེ་ཐལ་འགྱུར་སོང་བ་ཞེས་  
བྱ་སྟེ། ཐལ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་གསུམ་དངོས་འགལ་དམ་བཅའི་སྟེང་དུ་

སོང་བའི་ཕྱིར། དེའི་ཆེ་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་མིན་པའི་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱའོ། རང་གི་  
བསལ་བྱར་བྱུར་པའི་ལོག་རྟོག་ཀྱན་བརྟགས་མངོན་བྱུར་བ་མགོ་གཞོན་མི་རུས་པའི་  
ཐལ་ངག་དེ། ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྤང་གི་མཚན་ཉིད། ཐལ་འགྱུར་ལ་གོ་བ་ཆགས་པའི་  
ཕྱིར་དུ་ཐལ་འགྱུར་བར་བཞི་བཤད་པ་ཡོད་དེ། བྱབ་རྟགས་གཉིས་ཀ་མ་གྱུབ། བྱབ་  
པ་ཁོ་ན་མ་གྱུབ། རྟགས་ཁ་ན་མ་གྱུབ་པ་དང་གསུམ། བྱབ་རྟགས་གཉིས་ཀ་གྱུབ་  
པའི་ཐལ་འགྱུར་ལ། གཉིས་ཀ་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྱུབ་པ་དང་། གཉིས་ཀ་ཚད་མས་  
གྱུབ་པ། བྱབ་པ་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྱུབ་ལ་རྟགས་ཚད་མས་གྱུབ། བྱབ་པ་ཚད་མས་  
གྱུབ་ལ་རྟགས་ཁས་སྤངས་ཀྱིས་གྱུབ་པ་དང་བཞི་ལས། དང་པོ་ལ། དམ་བཅའ་ལ་  
ཁས་སྤངས་ཀྱིས་བསལ་བ། ཚད་མས་བསལ་བ། དམ་བཅའ་ལ་བསལ་བ་ཡེ་མེད་

གྱི་ཐལ་འགྱུར་དང་གསུམ། གཉིས་པ་ལ། དམ་བཅའ་ལ་ཁས་སྒྲངས་གྱིས་བསལ་བ།  
བསལ་བ་ཡེ་མེད་གཉིས་དང་། གསུམ་པ་ལ། ཁས་སྒྲངས་གྱིས་བསལ་བ། ཚད་མས་  
བསལ་བ། བསལ་བ་ཡེ་མེད་གསུམ་དང་། བཞི་པ་ལ། ཁས་སྒྲངས་གྱིས་བསལ་བ་  
དང་། ཚད་མས་བསལ་བ། བསལ་བ་ཡེ་མེད་དང་གསུམ་སྟེ་བཅུ་བཞི་དེ་ལྟར་ཡང་།  
རིགས་གཏེར་ལས། ཐལ་འགྱུར་བཞི་ལ་བཅུ་བཞི་ཞེས། ཁ་བ་ཅན་པས་དེ་ལྟར་  
འདོད། བསྐྱོག་པར་རྒྱས་དང་མི་རྒྱས་ལས། ཡང་དག་ལྟར་སྒྲངས་བདུན་བདུན་ཡིན།  
རྒྱག་དང་ཕྱེད་གྱིས་མི་འཕེན་ལ། བདུན་པའི་ཕྱེད་གྱིས་འཕེན་ཞེས་ཟེར་ཞེས་  
གསུངས་སོ། ཡང་ཐལ་འགྱུར་འགོད་ཚུལ་ལ། རྒྱགས་ཆོས་དོན་གསུམ་རེ་རེ་བའི་  
འགོད་ཚུལ། ཆོས་ཅན་དུ་མ་བཅུ་གས་པའི་འགོད་ཚུལ། བསལ་སྒྲུངས་གྱི་འགོད་



ཚུལ། རྟགས་སྤྲུངས་ཀྱི་འགོད་ཚུལ། སྤྲུགས་ཚང་གི་འགོད་ཚུལ་དང་ལྔ་བཤད་པ་  
ལས། དང་པོ་ནི། རྟགས་ཚོས་དོན་གསུམ་རེ་རེ་བ་བྱས་ཏེ་ཐལ་འགྱུར་བཀོད་པ་  
ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ཡིན་ལ། དུ་མ་བརྟེན་པ་ནི། དཔེར་ན། རྣམ་མཁྱེན་ཚོས་ཅན།  
བུམ་པ་ཚོས་ཅན། ཀ་བ་ཚོས་ཅན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཞེས་རྣམ་མཁྱེན་གྱིས་བུམ་པ་  
ཤེས་བྱ་ཡིན། ཀ་བ་ཤེས་བྱ་ཡིན་ཞེས་ཚོས་ཅན་སྤྱི་མ་གཉིས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་སྟངས་དུ་  
བརྟེན་པ་ལྟ་བུ་དང་། བསལ་བ་སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱང་བསལ་བ་སྤྲུལ་མའི་སྟངས་དུ་  
བརྟེན་པ། རྟགས་སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱང་སྤྲུལ་མའི་སྟངས་དུ་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ཤེས་པར་  
བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། སྤྲུགས་ཚང་ལ་ཡང་རྩོད་གཞི་བསལ་བ་རྟགས་སྤྲུགས་གསུམ་  
ཡོད་པ་ལས་དེ་རྣམས་གཅིག་གི་སྟངས་དུ་གཅིག་བརྟེན་པ་མི་དགོས་པར་གོ་བ་མེད་

སྐྱུགས་སྐྱུ་ཚང་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་གྲང་དཔེར་ན། གཟུགས་ཀྱི་  
དགག་གཞི། སྐྱའི་དགག་གཞི། དྲིའི་དགག་གཞི། རོ་ཡི་དགག་གཞི། རེག་བྱའི་  
དགག་གཞི་ཆོས་ཅན། ཡིན་པར་ཐལ། ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་  
དུ་རྟག་པ་ཆོས་ཅན། གཟུགས་ཀྱི་དགག་གཞི་ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱའི་ཞེས་སོགས་རྟག་  
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟག་པ་ཆོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། གཟུགས་ཀྱི་དགག་གཞི་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་ཞེས་སོགས་དང་། སྐྱ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། བྱས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་བཀོད་  
པའི་ཆེ་ན་བྱས་པ་ཆོས་ཅན། རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་པ་ལ་སོགས་  
པའི་བཀོད་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྷ་པ་གཞན་སེལ་གྱི་རྣམ་  
གཞག་ཡོད་དེ། དོན་དེ་སྟོ་ལ་རྣམ་པ་ཤར་བའི་ཆེ་དགག་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་ཤར་བ།

དགག་པའི་མཆོན་ཉིད། དེ་གཞན་སེལ་གྱི་མཆོན་ཉིད་ཀྱང་ཡིན་ལ། རོན་དེ་སྒྲོ་ལ་  
རྣམ་པ་ཤར་བའི་ཆེ་སྒྱབ་པའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་ཤར་བ། སྒྱབ་པའི་མཆོན་ཉིད། གཞན་  
སེལ་ལ་དབྱེ་ན། མེད་དགག་གི་གཞན་སེལ། མ་ཡིན་དགག་གི་གཞན་སེལ་གཉིས།  
གཞན་སེལ་གང་ཞིག། རང་བཟོད་པའི་སྒྲུལ་རང་གི་དགག་བྱ་བཀག་བྱལ་དུ་  
འཕངས་པའི་སྒྱབ་པ་མེད་པ་དེ། དང་པོའི་མཆོན་ཉིད། གཞན་སེལ་གང་ཞིག། རང་  
བཟོད་པའི་སྒྲུལ་རང་གི་དགག་བྱ་བཀག་བྱལ་དུ་འཕངས་པའི་སྒྱབ་པ་ཡོད་པ་དེ།  
གཉིས་པའི་མཆོན་ཉིད། མ་ཡིན་དགག་གི་གཞན་སེལ་ལ་དབྱེ་ན། སྒྲོའི་གཞན་སེལ་  
དང་། རོན་རང་མཆོན་གྱི་གཞན་སེལ་གཉིས། མ་ཡིན་དགག་གི་གཞན་སེལ་གང་  
ཞིག་རྟོག་པས་བཏང་པ་ཅུ་མ་དེ། དང་པོའི་མཆོན་ཉིད། མ་ཡིན་དགག་གི་གཞན་

སེལ་གང་ཞིག་དོན་དམ་པར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་པ། གཉིས་པའི་མཚན་ཉིད།  
དེ་དག་དཔེར་མཚོན་ན། བུམ་པ་དང་བུམ་མེད་ཀྱི་གཞི་མཐུན་མེད་པ་མེད་དགག་  
དང་། རྟོག་པ་ལ་བུམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པར་སྒྲིའི་གཞན་སེལ་དང་།  
བུམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པར་དོན་རང་མཚན་ཀྱི་གཞན་སེལ་ཡིན་ནོ། ཡང་  
དགག་པ་ལ་དབྱེ་ན། རང་བཟོད་པའི་སྒྲུལ་རང་གི་དགག་བྱ་བཀག་ཤུལ་དུ་སྒྱུབ་པ་  
མི་འཕེན་པ་དང་། དངོས་སུ་འཕེན་པ་དང་། ཤུགས་ལ་འཕེན་པ་དང་། སྐབས་  
སྟོབས་ཀྱིས་འཕེན་པ་དང་བཞི་ཡོད་དོ། ཅུག་པ་སེལ་འཇུག་སྒྱུབ་འཇུག་བཤད་དུ་  
ཡོད་དེ། རང་ཡུལ་ལ་བརྟེན་དབང་གིས་འཇུག་པ། སེལ་འཇུག་གི་མཚན་ཉིད། རང་  
ཡུལ་ལ་དངོས་དབང་གིས་འཇུག་པ། སྒྱུབ་འཇུག་གི་མཚན་ཉིད། བཟོད་བྱེད་སྒྲ་དང་

རྟོག་པ་ཀྱན་དང་པོ་དང་། མངོན་སུམ་ཀྱན་གཉིས་པ་ཡིན་ལ། རང་ལ་ཆོས་དེ་སྒྲིབ་  
བ་དེའི་སྤྱི་དེ་ལ་བརྟེན་ཐུག་པ་དེའི་དབང་གིས་འཇུག་ཅེས་དང་། རང་ལ་ཆོས་དེ་  
སྒྲིབ་བ་རང་མཆོན་དངོས་པོར་གྲུབ་པའི་དབང་གིས་འཇུག་པ་ལ་དངོས་དབང་གིས་  
འཇུག་ཅེས་གོ་དགོས་སོ། བདུན་པ་ཡུལ་ཡུལ་ཅན་བཤད་དུ་ཡོད་དེ། སྒྲོམ་རིག་པར་  
བྱ་བ། ཡུལ་གྱི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། སྒྲིབ་ཡུལ། བཟུང་ཡུལ། འཇུག་ཡུལ། ཞེན་  
ཡུལ་བཞི་ལས། རྟོག་མེད་ཤེས་པའི་སྒྲིབ་ཡུལ་བཟུང་ཡུལ་དངོས་ཡུལ་གསུམ་དོན་  
གཅིག་ཅིང་ཡུལ་ཅན་ཀྱན་ལ་ཡོད་ལ། འཇུག་ཡུལ་སྒྲོ་སྒྲོ་དོན་མཐུན་རྣམས་ལ་ཡོད་  
ཅིང་། ཞེན་ཡུལ་རྟོག་པ་དང་སྒྲོ་དོན་མཐུན་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་དོ། རང་ཡུལ་ཅི་རིགས་  
དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ། ཡུལ་ཅན་གྱི་མཆོན་ཉིད། དབྱེ་ན། སྒྲོ་སྒྲོ་སྒྲེས་བྱ་དང་

གསུམ། མཉམ་བུ་སྒྲིའི་མཆོད་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན། མིང་ཚིག་ཡི་གེ་གསུམ། རྟོན་དེ་  
ལ་འདོད་རྒྱལ་མཁན་པོས་ཐོག་མར་བརྟུ་སྒྲུར་ཞིང་སྒྲུར་བ་ལྟར་རྟོན་དེ་འབྲུལ་མེད་  
དུ་གོ་བར་བྱེད་པའི་གཉམ་བུ། རྟོན་དེའི་དངོས་མིང་གི་མཆོད་ཉིད། རྟོན་དེ་ལ་འདོད་  
རྒྱལ་མཁན་པོས་ཐོག་མར་བརྟུ་སྒྲུར་བ་མ་ཡིན་པ་ཕྱིས་བརྟུ་སྒྲུར་བའི་གཉམ་བུ།  
རྟོན་དེའི་བཏགས་མིང་གི་མཆོད་ཉིད། དབྱེ་ན། འདྲ་བ་རྒྱ་མཆོད་དུ་བྱས་པའི་  
བཏགས་མིང་། འབྲེལ་བ་རྒྱ་མཆོད་དུ་བྱས་པའི་བཏགས་མིང་གཉིས། དང་པོ་ནི།  
བྲམ་བེ་ཁ་ཆེ་སྒྲ་ཉག་ལ་སེལྟེ་ཞེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ལ་བདག་གཅིག་འབྲེལ་  
རྒྱ་མཆོད་དུ་བྱས་པ་དང་། དེ་བྱུང་འབྲེལ་རྒྱ་མཆོད་དུ་བྱས་པ་དང་གཉིས། དང་པོ་  
ནི་དཔེར་ན། སྒྲ་ལ་སྒྲ་མི་རྟག་པར་སྒྲུབ་པའི་ཕྱོགས་ཞེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ལ་

རྒྱ་མིང་འབྲས་ལ་བཏགས་པ་དང་། འབྲས་མིང་རྒྱ་ལ་བཏགས་པ་གཉིས་ལས། དང་  
པོ་ནི། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལ་ཉི་མ་ཞེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ་ནི། སྒྲ་བ་ངག་ཡང་  
དག་ལ་རྗེས་དཔག་ཅེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ། དོན་དེའི་དངོས་མིང་དང་དོན་དེ་ལ་དངོས་  
མིང་དུ་འཇུག་པ་ལ་ཁུད་པར་ཆེར་ཡོད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་བཏགས་མིང་ལ་ཡང་ཤེས་  
པར་བྱའོ། ཁུད་གཞི་ཁུད་ཆོས་སྒྱུར་ནས་སྟོན་པའི་གཉན་བྱ། ཆོག་གི་མཆན་ཉིད།  
མིང་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ཚུམ་གཞིར་གྱུར་པའི་སྐད་ཀྱི་གདངས། ཡི་གེའི་མཆན་ཉིད། སྒྲ་  
མི་རྟག་ཅེས་པའི་སྒྲ་ལྟ་བུ་ཆོག་དང་། ཀ་མིག་སྒྱུ་འཁྱུ་བུ་འམ་ཡི་གེ་རེ་རེ་བ་  
རྣམས་ཡི་གེ་ཡིན་ནོ། ཡང་སྒྲའི་བཟོད་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དུ། རིགས་བཟོད་ཀྱི་སྒྲ་  
དང་། ཆོགས་བཟོད་ཀྱི་སྒྲ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལས། རིགས་བཟོད་ཀྱི་སྒྲས་རིགས་དང་

རིགས་ཅན་གཉིས་ཀ་གོ་ལ། ཚོགས་བཅོམ་གྱི་སྤྱོད་ཚོགས་པ་ཅན་དང་ཚོགས་པ་  
གཉིས་ཀ་མི་གོ་བ་ཡིན་ནོ། རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དངོས་མིང་དུ་འཇུག་པའི་  
གཞི་ཡང་ཡིན་རིགས་སྤྱི་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་སྤྱི་དང་པའི་གཉན་བྱ་དེ། རིགས་  
བཅོམ་གྱི་སྤྱོད་མཆན་ཉིད། རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དངོས་མིང་དུ་འཇུག་པའི་  
གཞི་ཡང་ཡིན་ཚོགས་སྤྱི་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་སྤྱི་དང་པའི་གཉན་བྱ་དེ། ཚོགས་  
བཅོམ་གྱི་སྤྱོད་མཆན་ཉིད། དེ་གཉིས་ལ་སྤྱི་བཞི་ཡོད་དོ། བརྒྱད་པ་མཆོན་སྟུང་གྱི་  
རྣམ་གཞག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཚོས་བརྒྱ་མདོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་མཐར་ཐུག་པའི་  
ཡེ་ཤེས་འདི་རྣམ་མཁྱེན་ཡིན་པ་མཆོན། ཚོས་བརྒྱ་མདོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་  
མཐར་ཐུག་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའི་སྟུང་བ་ལྟ་བུ་དེ་མཆན་མཆོན་ཀྱང་ལ་སྟུང་དོ། དགུ་པ་



རྟགས་སྒྱུར་ཡོད་དེ། གང་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་ཡིན་ན་རང་གི་རིགས་ལ་གཞོད་བྱ་  
མཐའ་དག་ཟད་པ་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་ཆོགས་པའི་རིགས་ཡོད་པས་བྱ་བ། དཔེར་ན།  
ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་མེ་བཞིན། བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟགས་པའི་སྒྱོ་  
ཡང་གཞོད་བྱེད་སྟོབས་ལྡན་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའི་སྒྱུ་བ་ངག་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། ཐ་མལ་པའི་  
ནམ་སྒྲིན་གྱི་ཕུང་པོ་ཆོས་ཅན། གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གི་རིགས་རྒྱན་ཟད་པའི་  
རིགས་ཡོད་དེ། རང་གི་རྒྱུའི་རིགས་ལ་གཞོད་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་པའི་  
ཕྱིར་ཞེས་པའི་སྒྱུར་བ་ལྟ་བུའོ། མཆོན་སྒྱུར་རྟགས་སྒྱུར་ཐལ་སྒྱུར་གཞུང་སྒྱུར་ཞེས་  
པའི་སྒྱུར་བ་ལ་ངག་ཡིན་དགོས་ལ་དེའི་ཕྱིར་རྟགས་དང་རྟགས་སྒྱུར་གྱི་དབྱེ་བ་  
མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག། དེ་ལྟར་གོང་དུ་བཤད་པ་ལས་དང་པོ་པ་དང་རིགས་ལམ་

ལ་རྩུང་ཟད་བྱང་བའི་དབང་འབྲིང་དང་རིགས་ལམ་ལ་ལེགས་པར་བྱང་བའི་དབང་  
རྟོན་རྣམས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་སྐྱབ་ཚུལ་རིགས་པ་རྣམ་དག་  
གི་སློན་ལ་མཁྱེན་པར་མཛད་དེ། མཁྱེན་དོན་ཇི་བཞིན་ཐུགས་ཉམས་བཞེས་ལེགས་  
པར་མཛད་ནས་མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན་རྒྱལ་བསྐྱེད་གྱི་ཀྱ་མཚོ་ལས་སློལ་བའི་ཕྱིར་དུ་  
ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་སྐྱུར་དུ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།  
འདི་ལྟར་སྒྲས་པ། ཚད་མའི་སྟོན་དེའི་ལེགས་གསུང་སྟོང་པོ་ཀུན། ཚེས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་  
ཀྱི་སྟོང་སྟོབས་ལས། སྟོངས་འདིར་དག་མཚན་སྟོང་འབར་རིང་ལུགས་ལྟར། འདིས་  
ཀྱང་རིགས་ལམ་སློ་བརྒྱ་འབྱེད་གྱུར་ཅིག།

ཅེས་བསྐྱུས་གྲུའི་དོན་ཀྱན་བསྐྱུས་པ་ལེགས་བཤད་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ཞེས་བྱ་བ་  
འདི་བཞིན་སློབྱིང་དཔེ་མཛོད་ནས་སློབ་གསུང་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་  
བ་ཞིག་ཚུལ་ཁང་སྟོད་མཚམས་སྐྱལ་སྐྱེའང་མ་དཔལ་འཕྲིན་ལས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་  
འབོད་པས་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པའི་མཚམས་སྐྱར་དང་བཅས་རབ་བྱུང་བཅུ་  
དྲུག་པ་རྒྱུ་འབྱུག་ལོར་ཉུས་དག་པ་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་དང་  
མཐུན་པར་སྐྱར་བ་འདིས་ཀྱང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྟོ་ཐམས་ཅད་དུ་དར་  
ཞིང་རྒྱས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་པར་གྱུར་གྱུར་ཅིག།།

རྣམ་མང་གཅིག་ཙམ་2/ངས་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། ཀ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐུམ་  
པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གཅིག་ཙམ་3/ངས་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། མི་  
རྟག་སྟེ། ཐུས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། གང་  
ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྣམ་མང་གཉིས་ཙམ་3/ངས་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་  
ཆོས་ཅན། ཀ་ཐུམ་གཉིས་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཕྱིན་ཅི་གཉིས་  
ཙམ་1/ངས་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། རྟག་སྟེ། ཐུས་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་  
མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། བདག་མེད་ཡིན་པར་ཐལ། ཐུམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྣམ་མང་  
གསུམ་ཙམ་4/ངས་པའི་མུ་ནི། ཀ་ཐུམ་གཉིས་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གསུམ་ཙམ་2/ངས་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། ཀ་

བུམ་གཉིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཚེས་ཅན། རྟག་དངོས་  
གཉིས་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྣམ་མང་བཞི་ཙམ་3/ངེས་པའི་  
མུ་ནི། སྤྲ་ཚེས་ཅན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་དངོས་གཉིས་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར། ཕྱིན་ཅི་བཞི་ཙམ་3/ངེས་པའི་མུ་ནི། བདག་མེད་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་དངོས་  
གཉིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། སྤྲ་ཚེས་ཅན། ཀ་བུམ་གཉིས་གང་  
ཞིག་བདག་མེད་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་དངོས་གཉིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༡ ) ཐོག་མར་རང་གིས་གང་ལ་སྦྱང་སའི་དོན་ནམ་དཔེ་ཆ་དེ་ལ་འཇུག་འདོད་  
ཤུགས་ཆེན་ཞིག་དགོས་གལ་ཏེ་ཅང་ཆེ། དེ་མེད་ཆེ། ཚད་མ་རིག་པའི་ཆོས་སྐད་ལྟར་  
ན། ཤེས་འདོད་ཆོས་ཅན་འདྲ་བ་མེད་པས། ཕྱོགས་ཆོས་གྲུབ་ས་མེད་ལ། དེ་མེད་ན།  
བསྐྱབ་བྱ་འགྲུབ་མི་ལུས་པས། གང་ལ་འདྲ་ཤེས་འདོད་དང་སྦྱང་འདོད་ཡོད་གལ་ཆེ།  
འདོད་པ་དེ་འདྲ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་བ་དཀོན་པས། ཀྱང་བཙུགས་ནས་ཤེས་  
པའི་དགོ་མཚན་དང་སྦྱོང་བའི་ཕན་ཡོན་སོགས་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས།

༢ ) དངོས་སུ་སྦྱོང་བའི་སྐབས་དང་པོ་རགས་གྲོག་ཅིག་བྱ། དེ་ནས་དོན་ཚན་ཟུང་  
ཏུར་བཅད་དེ་ཞིབ་གྲོག་བྱ། དེ་འདྲ་ཐོག་མར་གནས་སྐབས་རིང་རང་ལུགས་གཅིག་

སྒོ་ངོར་མེད་ན། དཔེ་ཆ་གཞན་མང་པོ་གྲོག་ཆོ། འབྲུག་ས་ནས་འཇུ་ས་ཅི་འང་མི་རག་  
པར། མགོ་འཕྲོམ་ཉེན་ཆེ་བས། གནས་སྐབས་རང་ལུགས་གང་ལ་གཞིར་བཞག་  
ནའང་གཅིག་བཟུང་། དེ་ནས་དེ་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་ཆ་གཞན་ནམ། གཞན་ལུགས་  
སོགས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱ།

༣ ) གྲོག་པའི་ཆོ། ཆོག་ཙམ་མིན་པར། རྟོན་གྱི་གོ་བ་གཙོ་བོ་ཨེ་རག་ལྟ། དེ་ནས་  
མཐའ་དཔྱད་དེ་རིགས་པས་བརྟུར་བ་གཙོ་བོ། དཔེ་ཆ་འི་ནང་གསུངས་པ་དེ་ཙམ་ལ་  
ཆ་བཞག་མི་བྱེད་པར། རྟོན་དེ་ཉག་ཉག་འགྲིག་ཡོད་མེད་བསམ་སྒོ་གཏོང་།

༤ ) དཔེ་ཆའི་དོན་རྣམས་དོན་ཚན་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་རང་གིས་གཅོད་ཨེ་བྱུང་ལྟ་  
བཞིན་བྱ་གཅིག་ལ་འང་སྐབས་སྐབས་སུ་བསྐྱུས་ནས་བསམ། མཚམས་མཚམས་སུ་  
སྒྲིམ་ནས་བསམ། མདོར་ན། སྒྲོ་ངོར་རྒྱས་བསྐྱུས་སྣ་ཚོགས་བཟོ་ཨེ་ཤེས་ལྟ་

༥ ) སྐབས་བབ་ཀྱི་དོན་གང་ལ་འང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཐ་སྙད་དང་བརྟུང་ཆད་རེ་ཡོད་པས།  
བརྟུང་ཆད་རེ་རེའི་ཚིག་དོན་ལ་ཞིབ་དུ་སྒྱུར་། ཤེས་ནས་དེ་བཞིན་བཅུད་སྒྲུབ་བྱ། མིང་  
གཅིག་དོན་མང་དང་། དོན་གཅིག་མིང་མང་ལ་འཇུག་པའི་མདོན་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་  
བྱེད་དེ། དཔེ་ཆ་གྲོག་སྐབས་མིང་གཅིག་ཡིན་ཡང་དོན་གང་དང་གང་ལ་འཇུག་པ་  
སྐབས་བབ་ཀྱི་འབྲེལ་ཆེ་ཆུང་བརྟག་དཔྱད་བྱ།



༦ ) སྐབས་བབ་ཀྱི་བཟོད་བྱ་དེའི་སྒྲོར་རང་གིས་དཔེ་གྲོག་དང་། དཔེ་བྲིད་ཉུ་བ་  
སོགས་ཐོས་པ་དང་། ཟུང་པ་རྒྱག་པ་དང་། དོན་ལ་སེམས་པ་སོགས་བསམ་པ་དང་།  
དོན་དེ་རྟོག་ནས་ཡང་ཡང་གོམས་པའི་སྒྲོམ་པ་བཅས་ནི་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་དགོས་  
གལ་ཆེ་ཡང་། སྤྱིར་བཏང་གི་རིག་གནས་གཞན་ལ་ནི་ཐོས་བསམ་གཙོ་བ་ལས།  
སྒྲོམ་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཙམ་མི་དགོས་པ་འདྲ།

༧ ) སྒྲོམ་ཚུལ་ཡང་གཞུང་ཆེན་ཁག་ནི། ཕ་བ་སྒྲོ་འཛིན་བྱས་ཏེ། གཞུང་དོན་རྣམས་  
ཕ་བའི་སྒྲོས་ཐོག་ཏུ་གང་རུས་ཀྱིས་སྒྲིལ་ནས་ཡང་ཡང་གོམས་འདྲིས་བསྟེན་དགོས་  
པར་གསུང་སྒྲོལ་འདུག་པས། དེ་བཞིན་བྱ།

༤ ) ཐབས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་དཔུང་མཐར་ཉིད་པའི་དོན་དེ་རང་ལུགས་སུ་གཟུང་  
དགོས་པ་ལས། ཐོག་མར་འཕྲལ་སེལ་ཙམ་དུ་རང་ལུགས་བཟུང་བ་དེ་ཁོ་ན་ལ་ཞེན་  
པ་ལུགས་ཆེན་བྱ་མི་རུང་། གཞན་དུ་ན་རིགས་པས་དཔུང་བརྒྱུ་མོགས་བསམ་སྒྲོ་  
ཡར་རྒྱས་འགོ་བའི་སྒྲོ་དང་པོ་ནས་བརྒྱབ་ཟིན་པ་རེད།

༥ ) སྤངས་ཟིན་ནས་གཞན་ལ་སྒྲོ་བ་ཁྱིད་བྱེད་སྐབས། འཁྱིད་བྱའི་གཞུང་དེ་རང་  
གིས་ཏག་ཏག་ངེས་པར་བྱས་ནས། ཁྱིད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལ་ཡང་ཡང་བསམ། དེའང་  
གཞུང་དའི་ཚིག་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚིག་འགྲེལ་མེད་པར། དེ་ཁོ་ན་སྒྲུབ་བ་ནི།

སྒྲོབ་མ་ལ་གོ་བ་ཆེན་པོ་སྒྲོད་དཀའ་བས། དེས་པར་རང་ཆོག་གཞན་གྱི་སྒྲོ་ནས་བརྒྱ་  
སྒྲོད་ཨེ་བྱུང་ལྟ། བརྒྱ་འབྲོད་རྗེས་སུ་གཞུང་དེའི་མིང་ཆོག་རང་འཇགས་བཅད་སྒྲོད་བྱ།

༡༠ ) གཞན་ཡང་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས་བཤད་ཐབས་ཡན་ལག་ལྔ་གསུངས་  
པ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཆོའང་སྐབས་སུ་གང་བབ་གྱིས་ཅི་རུས་རེ་བྱ།

༡༡ ) གཞན་ཡང་དང་རབས་གྱི་བྲིད་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་དང་། ཁྱད་པར་དུའང་མིག་  
ན་ཡིད་གསུམ་དུས་མཉམ་དུ་བཅད་སྒྲོད་གཏང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཐབས་དེ་རིགས་བཅད་སྒྲོད་

ཨེ་ཐུབ་ལྷ། དེ་ལ་སོགས་པ་མང་དུ་འོང་བར་སྒྲུང་བས། རང་རང་སོ་སོས་ཀྱང་  
ཐབས་ཚུལ་སྒྲ་ཚོགས་བསམ་དགོས།