༄༅། །​འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུབ་ཐབས།༄༅༅། །​རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ཨཱརྱ་ཏཱ་རཱ་[[1]](#footnote-20)སཱ་དྷ་ནཾ། བོད་སྐད་དུ། འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུབ་ཐབས། འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །​འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཡུམ་གྱུར་སྤྱན་ཡངས་མ། །​སྒྲོལ་མའི་ཞབས་ཀྱི་པདྨོར་[[2]](#footnote-21)རབ་བཏུད་ནས། །​ཡུན་རིངས་བླ་མ་བསྟེན་ལས་གང་འོངས་པའི། །​སྒྲུབ་ཐབས་ཆོ་ག་བསྡུས་པ་བཤད་པར་བྱ། །​ཡིད་འོང་གནས་ནི་གང་ཡང་རུང་།[[3]](#footnote-22) །​མེ་ཏོག་དྲི་ཞིམ་གཅལ་བཀྲམ་སྟེ།[[4]](#footnote-23) །​སྤོས་ཀྱིས་[[5]](#footnote-24)ཉམས་དགར་བྱས་ནས་ནི། །​དེ་དབུས་སྟན་བཟང་བདེ་བ་ལ། །​སྲིད་པའི་བདེ་བ་ཡོངས་སྤངས་པའི། །​རྣལ་འབྱོར་ཅན་གྱིས་[[6]](#footnote-25)ཉེར་འདུག་ནས། །​སྙིང་གའི་ས་བོན་ལས་བྱུང་བའི། །​འོད་ཟེར་ཚོགས་ཀྱིས་[[7]](#footnote-26)བླ་མ་དང་། །​སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས། །​སྤྱན་དྲངས་དེ་བདག་[[8]](#footnote-27)མདུན་ཉིད་དུ། །​མཆོད་པས་ཡང་དག་རབ་མཆོད་ནས། །​དཀོན་མཆོག་གསུམ་སོགས་རྗེས་དྲན་བྱ། །​ཨོཾ་སྭ་བྷཱ་བ་ཤུདྡྷཿ་སརྦ་དྷརྨཱཿ་སྭ་བྷཱ་བ་ཤུདྡྷོ྅[[9]](#footnote-28)ཧཾ། ཨོཾ་ཤཱུ་ནྱ་ཏཱ་ཛྙཱ་ན་བཛྲ་སྭ་བྷཱ་བ་ཨཱཏྨ་ཀོ྅[[10]](#footnote-29)ཧཾ། དེ་ནས་བརྟན་པ་དང་གཡོ་བ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་རྣམ་པར་བསམ་མོ། །​དེ་ནས་པཾ་ལས་བྱུང་བའི་པདྨ་ཚད་[[11]](#footnote-30)ཆེན་པོའི་དབུས་སུ་རབ་ཏུ་རྫོགས་པའི་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་ཡི་གེ་ཏཱཾ་ལྗང་གུ་བསམས་ཏེ། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་བདག་ཉིད་ཡི་དམ་སྒྲོལ་མ་[[12]](#footnote-31)སྐུ་མདོག་ལྗང་གུ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། གཡས་པ་མཆོག་སྦྱིན་པ། གཡོན་པ་ཨུཏྤལ་འཛིན་པ། རྒྱན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། ལོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པ་ལྟ་བུ། གཟི་བརྗིད་བཟོད་པར་དཀའ་བ་དང་ལྡན་པ། ཞལ་ཅུང་ཟད་འཛུམ་པ་དང་ལྡན་པ། སྐྲའི་ཚོགས་ལྷག་པར་བཅིངས་ཤིང་ཟླ་བའི་འོད་ཅན། རྡོ་རྗེ་སྐྱིལ་མོ་ཀྲུང་གིས་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་མནན་པ། སྤྱན་པདྨ་གཞོན་ནུའི་འདབ་མ་ལྟ་བུ། ཅུང་ཟད་འཛུམ་པ་མདུན་ཉིད་དུ་གཟིགས་པའི་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ནུ་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་མཁྲེགས་པ་[[13]](#footnote-32)དང་ལྡན་པ་རྣམ་པར་བསམ་མོ། །​དེ་ནས་རང་གི་སྙིང་གའི་ཏཱཾ་ལས་འོད་ཟེར་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྗེ་བཙུན་མ་ཡང་དག་པར་བསྐུལ་ལ། ས་བོན་ལས་བྱུང་བའི་མཆོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་[[14]](#footnote-33)ཡང་དག་པར་མཆོད་ནས་ཨུཏྤ་ལའི་ཕྱག་རྒྱས་རང་གི་ལུས་ལ་བསྟིམ་པར་བྱའོ། །​དེ་ནས་གནས་ཇི་ལྟ་བ་རྣམས་སུ་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་བསམ་ཞིང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་དབང་བསྐུར་བ་དོན་དུ་གཉེར་ཏེ། བདག་གི་དབུ་རྒྱན་ལ་གསུང་རྡོ་རྗེས་རྒྱས་གདབ་པར་བྱའོ། །​དེའི་འོག་ཏུ་རང་གི་སྙིང་གར་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་ཡི་གེ་ཏཱཾ་ལ་སོགས་པ་རྣམ་པར་བཀོད་པར་བྱ།[[15]](#footnote-34) སྤྲོ་བ་དང་བསྡུ་པའི་རིམ་པས་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །​གང་གི་ཚེ་སྐྱོ་བ་ན། ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྭཱ་ཧཱ། ཞེས་བྱ་བའི་སྔགས་བཟླས་སོ། །​དེ་ནས་གང་གི་ཚེ་ལྡང་བར་འདོད་པ་ན་རང་གི་སྙིང་གར་གནས་པའི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ། དེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་[[16]](#footnote-35)ལ་ཕོག་[[17]](#footnote-36)སླར་ཡང་འོད་ཟེར་སྤྲོས་པས་དེ་དག་གི་[[18]](#footnote-37)སྙིང་གར་ཞུགས་པར་བལྟ་[[19]](#footnote-38)ཞིང་། དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལྷ་མོའི་སྐུར་གྱུར་པར་ལྷག་པར་མོས་པར་བྱའོ། །​དེ་ནས་སླར་ཡང་ས་བོན་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཟེར་བདུད་རྩིའི་རང་བཞིན་རྣམས་ཀྱི་[[20]](#footnote-39)གཏོར་མའི་སྣོད་ཡོངས་སུ་བཀང་ལ། ཨོཾ་ཨ་ཀཱ་རོ་མུ་ཁཾ་སརྦ་དྷརྨཱ་ཎཱཾ་ཨཱདྱ་[[21]](#footnote-40)ནུཏྤནྣ་ཏྭཱཏ་ཨོཾ་ཨཱཿ་ཧཱུཾ་ཕཊ་སྭཱ་ཧཱ། ཞེས་བྱ་བས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ལ་ཕུལ་ལ། དེ་ནས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་མདུན་དུ་བཞུགས་པ་ལ་དམིགས་པས་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ཡོངས་སུ་བཟླས་ནས། ལེགས་པར་མཆོད་དེ། མངོན་པར་འདོད་པའི་དངོས་གྲུབ་གསོལ་བ་[[22]](#footnote-41)བཏབ་ལ། ཨོཾ་ཏཱ་[[23]](#footnote-42)རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་མུཿ་ཞེས་པས་གཤེགས་སུ་གསོལ་ལོ།[[24]](#footnote-43) །​རིམ་པ་འདིས་ཐུན་མཚམས་བཞིར་བསྒོམས་ན་[[25]](#footnote-44)མྱུར་བར་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་[[26]](#footnote-45)པར་འགྱུར་རོ། །​ད་ནི་བསྲུང་བའི་[[27]](#footnote-46)སྦྱོར་བ་ཅུང་ཟད་བཤད་པར་བྱ་སྟེ། སྔར་བཤད་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྩ་བའི་སྔགས་འབུམ་ཕྲག་བཅུ་བཟླས་ཤིང་སྒྲོལ་མའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་གནས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས་བཟླས་པའི་ཆོ་ག་སྔ་མ་ལྟ་བུ་ཉིད་ལས་ཁྱད་པར་དུ་བསྒྲུབ་བྱའི་མིང་སྔགས་ཀྱི་དབུས་ན་གནས་པར་བསམ་ལ་བཟླས་པ་[[28]](#footnote-47)ཇི་སྲིད་འདོད་ཀྱི་བར་དུ་བྱའོ། །​དེ་ནས་ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་ལས་འོད་ཟེར་བྱུང་བས་བསྒྲུབ་བྱའི་ལུས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་བལྟས་ཏེ། དེས་ལུས་རབ་ཏུ་ཚིམ་པར་གྱུར་ཅིང་ཉེ་བར་འཚེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་མོས་པར་བྱའོ། །​འདི་ནི་ཞི་བའི་སྲུང་བའོ།[[29]](#footnote-48) །​དེ་ནས་ཕྱིར་བཟློག་པའི་སྲུང་བ་[[30]](#footnote-49)བཤད་པ། ཆོ་ག་སྔ་མ་དང་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས་རང་གི་སྙིང་གར་ཏཱཾ་ལྗང་གུ་འོད་ཟེར་གྱི་ཕྲེང་བ་འཁྲུགས་པར་བསམས་ལ། དེ་ལས་བྱུང་བའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཚོགས་འབར་བས་གདུག་པའི་ལུས་གཅེར་བུ་སྐྲ་གྲོལ་བ་[[31]](#footnote-50)འདར་ཞིང་སྐྱབས་དང་བྲལ་བའི་སྙིང་གར་ཞུགས་པས་དེ་རེངས་པ་དང་མནན་པ་དང་། རྨོངས་པ་དང་། བཅིངས་པར་རྣམ་པར་བསམ་མོ། །​གང་གི་ཚེ་དེ་ལྟ་བུའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱིས་སྐྱོ་བ་[[32]](#footnote-51)ན་ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་ལ་དམིགས་པས་གསང་སྔགས་བཟླས་པ་བྱ་སྟེ། ན་མཿ་ཨཱརྱཱ་[[33]](#footnote-52)བ་ལོ་ཀི་ཏེ་ཤྭ་རཱ་ཡ། བོ་དྷི་ས་ཏྭཱ་ཡ། མ་ཧཱ་ས་ཏྭཱ་ཡ། མ་ཧཱ་ཀཱ་རུ་ཎི་ཀཱ་ཡ། ཏདྱ་ཐཱ། ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་[[34]](#footnote-53)སརྦ་དུཥྚཱན།[[35]](#footnote-54) པྲ་དུཥྚཱ་ན།[[36]](#footnote-55) མ་མ་ཀྲྀ་ཏེ་ཛཾ་བྷ་ཡ། སྟཾ་བྷ་ཡ། མོ་ཧ་[[37]](#footnote-56)ཡ། བནྡྷ་ཡ། ཧཱུཾ་ཧཱུཾ་ཧཱུཾ། ཕཊ་ཕཊ་ཕཊ། སརྦྦ་དུཥྚཱན་[[38]](#footnote-57)སྟཾ་བྷ་ནི་ཏཱ་རེ་སྭཱ་ཧཱ། སྲུང་བ་འདི་དག་ཀྱང་ཐུན་མཚམས་བཞིར་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །​དེ་བཞིན་དུ་ལམ་དུ་འགྲོ་བས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་བཅས་པས་མདུད་པ་དོར་[[39]](#footnote-58)ནས་སྔགས་དྲན་པ་དང་[[40]](#footnote-59)ལྡན་པར་ཕྱིན་ན་ཆོམ་རྐུན་[[41]](#footnote-60)དང་། སྟག་དང་། དོམ་དང་། དྲེད་དང་། སྦྲུལ་དང་། ནགས་ཀྱི་བ་[[42]](#footnote-61)མེན་དང་། ཆུ་ལ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྫི་བར་མི་ནུས་ཏེ། གང་གི་ཚེ་འཇིགས་པ་དང་བྲལ་བ་ན་མདུད་པ་སླར་དགྲོལ་བར་བྱའོ། །​དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་[[43]](#footnote-62)བླ་མ་བསྟེན་ལས་གང་ཐོབ་པའི། །​སྒྲུབ་ཐབས་ཆོ་ག་འདི་ནི་ལེགས་བཀོད་པས། །​སྒྲོལ་མ་ཞེས་གྲགས་སྲས་བཅས་བཞུགས་པའི་གནས། །​གྲུ་འཛིན་དཔལ་དུ་འགྲོ་རྣམས་མྱུར་འགྲོ་ཤོག །​འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུབ་ཐབས་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་སོ།[[44]](#footnote-63)། །​།རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་བུདྡྷ་ཀཱ་ར་བརྨ་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་ཙཱ་[[45]](#footnote-64)བ་དགེ་སློང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བསྒྱུར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ། །​

1. ཏཱ་ར་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-20)
2. པདྨར་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-21)
3. ནི་ལ་ལ་རུ། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-22)
4. བཀྲམ་ཏེ། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-23)
5. སྤོས་ཀྱི་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-24)
6. ཅན་གྱི་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-25)
7. ཚོགས་ཀྱི་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-26)
8. དེ་དག་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-27)
9. བྷཱ་བ་ཤུདྡྷསརྦ་དྷརྨ་སྭ་བྷ་བ་ཤུདྡྷོ་ སྣར་ཐང་། བྷཱ་བ་ཤུདྡྷསརྦ་དྷརྨ་སྭཱ་བྷ་ཤུདྡྷོ་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-28)
10. ཨཱཏྨ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-29)
11. པདྨ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-30)
12. བདག་ཉིད་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-31)
13. མཁྲེང་བ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-32)
14. ཀྱིས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བཀུག་སྟེ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-33)
15. བཀོད་དེ། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-34)
16. ཐམས་ཅད་དྲངས་ སྣར་ཐང་། ཐམས་ཅད་དྲང་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-35)
17. ལ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-36)
18. དེ་དག་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-37)
19. ལྟ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-38)
20. རྣམས་ཀྱིས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-39)
21. ཨ་དྱ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-40)
22. གསོལ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-41)
23. ཨོཾ་ཏུ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-42)
24. གསོལ། སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-43)
25. བསྒོམས་ནས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-44)
26. བར་འགྲུབ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-45)
27. སྲུང་བའི་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-46)
28. ཟླས་པ་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-47)
29. བསྲུང་བའོ། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-48)
30. བསྲུང་བ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-49)
31. གྲོལ་བར་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-50)
32. སྐྱོ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-51)
33. ཨཱརྱཱ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-52)
34. ཏུ་རེ་སྭཱ་ཧཱ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-53)
35. དུཥྚན། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-54)
36. དུཥྚན། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-55)
37. མ་ཧཱ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-56)
38. སརྦ་དུཥྚན་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-57)
39. བོར་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-58)
40. དྲན་པར་ སྣར་ཐང་། དྲན་པ་ པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-59)
41. ཆོམ་རྐུན་པ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-60)
42. བར་ སྣར་ཐང་། [↑](#footnote-ref-61)
43. ཡུན་རིངས་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-62)
44. མཛད། སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-63)
45. ཀྱི་ལོཙྪ་ སྣར་ཐང་། པེ་ཅིན། [↑](#footnote-ref-64)