

གཡུང་རྒྱུད་ལོན་གྱི་དབྱེ་མའི་ལྷ་ཁྱིེད་
བསྐྱེས་པ།



མཛད་པ་པོ། དབྱ་ལྷོན་བསྐྱེས་པའང་བསྐྱེས་པའི་རྒྱལ་མཆན།
ཡེ་ཤེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོམ་ལྷེག་ཁང་།

༡༡། །དབྱེ་མའི་ལྷ་བྱིད་བསྐྱུས་པ་
བཞུགས་སོ། །



མཛོད་པ་སོ། དབྱེ་ལྷོན་བསྐྱུས་བཟང་བསྐྱུས་པའི་རྒྱལ་མཆོན།
མཇམ་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་མཆོག་ལང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱིའི་ཨང་།

SJRB-0188

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྤྲིན་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་དཔུང་ལྟ་བུ་བཞེས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམ་སྤྲོད་བྱས།

༡༠༡༥ ཟླ་བདུན་པར་གསར་དུ་ཚོམ་སྤྲིན་བྱས།

༡༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༥ ལ་བསྐྱར་སྤྲིན་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཔེ་སྤྲིན་གྱི་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲིན་གྱི།

པར་སྤྲོན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལ་ཡོད།

དཀར་ཆག

རོ་རྩོད་མདོར་བསྡུས།	iii
ཁུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།	iv
དབུ་མའི་རྩ་ཁྲིད་བསྡུས་པ།	༡
གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་།	༡
རྩ་བ་དང་།	༡
བདག་འཛིན་རོས་བརྒྱུད་བ།	༡
གཉེས་པ་བདག་མེད་གཏན་ལ་ཐབ་བཞི།	༢
གསུམ་པ་རོ་རྩོད་ནི།	༢
གཉེས་པ་སྒོམ་ཚུལ་ལ་གཉེས།	༣
དང་པོ་རྩ་བ་ལ་སྐྱོད་བ་འདོན་བཞི།	༣
གཉེས་པ་ཞི་ལྷག་གི་སྒོམ་དངོས་ལ་གཉེས་ལས།	༣
དང་པོ་ཞི་གནས་ནི།	༣
གཉེས་པ་རྒྱག་མཐོང་ནི།	༤
གཉེས་པ་པོན་གྱི་བདག་མེད་ལ་གཉེས།	༤
རྩ་བ།	༤
དང་པོ་པོན་གྱི་བདག་རོས་བརྒྱུད་བཞི།	༤

གཉིས་པ་བདག་མེད་གནས་ལ་ཐབ་པ་ནི།	༤
གསུམ་པ་རོ་སྟོང་ནི།	༥
གཉིས་པ་སྒོམ་ཚུལ་ལ།	༦
མཉམ་བཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་གཉིས།	༦
དང་པོ་ལྟ་བུ་ལ་སྟོང་བ་འདོན་པ་ནི།	༦
གཉིས་པ་ཞི་ལྷག་གི་སྒོམ་དངོས་ལ་གཉིས་ལས།	༦
དང་པོ་ཞི་གནས་ནི།	༦
གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་ནི།	༧
གཉིས་པ་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྟོང་ཚུལ་ནི།	༧
སྐར་ཡང་དེ་དག་གི་གནད་བསྐྱུས་ན།	༧
སྟོང་ཉིད་ལྟ་བུ་བཞི་ཉམས་ལེན་སྟོང་པོ་ནི།	༡༠
བདག་འཛིན་གྱི་ཉེས་དཔྱད་ལ།	༡༡
དེ་ནས་བདག་འཛིན་གྱིས་འབྲུལ་ལྷགས་ལ།	༡༡
ཀྱན་རྩྭ་བྱང་ཚུབ་སེམས་སྒོམ་ཚུལ།	༡༣
པར་བྱང་སྟོན་ཆོག་.....	༡༥

ངོ་སྤྱོད་མདོར་བསྟུན།

དབུ་སྟོན་བསྐྱེད་པ་བཟང་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་སྐུ་འཁྲུངས། དགྲུང་ལོ་རྒྱུད་
དུའི་དུས་ནས་དུས་ཀྱི་ཁུ་དཔོན་མདོ་རྒྱུད་གྲགས་པ་ལས་ཡི་གཤེ་འབྲི་སྟོན་གྱི་བསྟུན་པ་ལས་ལེགས་
པར་མཁྱེན།

དེ་ནས་སློབ་གྲྭ་སྒྲིལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་དུ་ཕེབས་ཏེ་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་ཆོས་གྲུབ་ལས་གཞུང་
ལུགས་གསལ་ནས་མཁས་པའི་གྲགས་པ་ཐོབ། དེ་ནས་འབྲུལ་ཞིག་བརྒྱ་བདུད་འདུལ་ཡབ་སྐུ་
ཀྱི་གདན་ས་སྐུ་མོ་རབ་དུ་བྱོན་ཏེ་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཐོས་བསམ་གྱིས་སྟོ་འདོགས་བཅད།

ཡེ་ཤེས་དགོན་གྱི་མཁན་པོ་བླ་མ་ཐོང་དམ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་མཆོག་རྒྱལ་ལས་བསྟན་པར་
རྫོགས། དབུ་སྟོན་གཏེར་སྟོན་བསྟན་གཉིས་གསང་སྟགས་སྤེལ་བ་དང་། མཁས་པའི་དབང་རྒྱ་
ཏོར་བྲག་དཀར་སྐུ་སྐུ་སོགས་རིས་མེད་ཀྱི་སྒྲ་མ་དམ་པ་དུ་མར་བསྟེན་ནས་ཐུགས་རྒྱུད་ཡོན་
ཏན་གྱིས་བཀའ་ཞིང་མཁས་བརྩན་བཟང་པོའི་རྣམ་ཐར་བསྟེན།

ཁུང་པར་དུ་གྲུབ་དབང་འཇམ་ལུས་པ་ཤར་ཇ་བཟ་ཤིས་རྒྱལ་མཆོན་ལ་བསྟེན་ནས་འབྲུལ་
ངག་གཡུང་བྱུང་བོན་གྱི་རིང་ལུགས་གཙང་མའི་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་བཤད་དང་། རྫོགས་ཆེན་གྱི་
མན་ངག་དབང་ཁྱིམ་དང་བཅས་པ་བུམ་པ་གང་བྱེད་ཚུལ་དུ་གསལ་པར་མཛད།

འཕྲིན་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་སོ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་སྐུ་གཤེགས། ཁོང་གི་གསུང་ཚིམ་པོ་
ཏི་ལཱ་ཅམ་བཞུགས།

གཞུང་འདིའི་ནང་དུ་གཡུང་བྱུང་བོན་གྱི་ལྷ་བའི་སྟོར་གསུངས་ཡོད།

ཞུ་སྤྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྡོན་བྱོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟན་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོར་དུ་ཐུར་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་ཁྲི་སྤྲིག་མང་པོ་ཞིག་གྲུང་སློང་ནའང་། དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འཕྱར་དང་འགྲོགས་པའི་མིའི་ཉེས་སྤོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་། ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟེན་དུས་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅ་ཆའི་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་དུས་ལ་བབ་པའི་ལས་འགན་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཙོང་སྤྲིག་གི་ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཙོང་སྤྲིག་བྱས་པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྲབ་བརྒྱལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྷ་བྱར་སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱེད་དང་ཞུ་སྤྲིག་གི་སྤྱོད་སྤྲིག་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོན་ནོར་ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆ་འབྲུང་སྤྱིད་པས་བསྐྱེད་དང་བཙོན་བཙོན་མེད་པར་སོར་འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གཤམ་ཆེ་ཞིང་། གཤམ་ཉེ་ནོར་བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོན་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཙོང་སྤྲིག་ཁང་ལ་མཆོན་ན། པར་གཞི་ཆོད་ལྷན་ཞིག་མ་བྱིར་བརྒྱུད་ནས་དེའི་ཡིག་འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཙོང་སྤྲིག་གི་རྒྱ་ཆ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་རུས་ཤིག་སྤྱར་བཞིན་ཡོད།

མ་བྱིར་ཡིག་ནོར་མཛོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙོན་ཉེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་

ལ། མ་ཕྱི་དང་བར་གཞི་སོ་སོར་ལྷག་ཆད་བྱུང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་མཐའ་
མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

ཙམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཙམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེ་བ་སྒྲོག་སྐབས་ངས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་
སློང་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲིད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་[]འདིའི་ནང་དུ་བརྟག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་
མཆན་དང་དཔྱད་སྲིད་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲིད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་" འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་
དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕྲིན་ཆོག་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་མང་
ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བཤད་ཅིག་
བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྟན་སློང་གི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་
ཐད་སྒྲོར་སྙད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་
པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་མདུན་དུ་རྟགས་" འདི་བཀོད་པ་ཙམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་
མཆན་བྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་སྒྲོག་སྐབས་དེ་བ་དེ་དཔེ་བསྟུར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བཟུང་བའི་བར་གཞི་
ལ་མ་ཕྱི་ཞེས་དང་། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་བར་མ་དང་། བཟ་ལིས་ལྷན་པོ། ཞོལ། སྐྱ་
འབུམ། རྒྱ་བྱང་བར་མ་རྣམས། **སྒྲེ། བཟ། ཞོལ། སྐྱ། རྒྱ།** སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་
མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་རྟགས་ཙན་ ***བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་ཞོར་ཞིག་ཞུ་སྒྲིག་པས་
བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་རྟགས་" འདིས་ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད་ཀྱི་
ཆོག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་རྟགས་ཙན་ **-བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་
དང་། **+བསྐྱབས** ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་ལྷག་མ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། **མ་ཕྱི། ༤༩ན་༤ན། བསྐྱབ** ***བསྐྱབས** **སྐྱ། ༡༠ནན༤ན།**
རྒྱ། ༡༡འབུམ། བསྐྱབས ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། **མ་ཕྱིའི་འོག་གྲངས་**
༤༩མདུན་ངོས། ཡིག་གྲངས་**༤བ་ན། བསྐྱབ**ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། ***བསྐྱབས** ནི་མ་ཕྱིའི་
ཡིག་ཞོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་

གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུང་བར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༠** **མདུན་དོས།** ཡིག་ཐེང་**༤** **པ་ན།** ལྷ་བར་
བར་མའི་ཐྲེབ་གངས་**༡༡༠** **རྒྱ་བ་དོས།** ཡིག་ཐེང་**༣** **པ་ན།** **བསྐྱབས་**ཞེས་བཞོད་འདུག་ཅེས་གོ་
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཞོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་
སོགས་གཟིགས་ཆེ་ཀྱན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
ནམས་ནས་འདི་གའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྐྱོད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱེལ་ཞུ་
རྒྱ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྲུས་
ཀ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

ཕྱི་ལོ་**༢༠༢༠**ལྷ་**༠༧**ཆེས་**༡༥**ལ།

༢༡། །དབུ་མའི་ལྷ་ཁྱིད་བསྐྱས་པ་བཞུགས་སོ། །

བདག་མེད་དང་སྟོང་ཉིད་ལྷ་བའི་ཞལ་ལུང་། རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་བྱག་འཆའ་
ལོ། །འདིར་བདག་མེད་དང་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་སྟོང་པོར་ངེལ་ནས་
བསྐྱན་པ་ལ་དོན་གཉིས།

གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་།

ཐོན་གྱི་བདག་མེད་དོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས།

ལྷ་བ་དང་།

སྟོམ་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ།

བདག་འཛིན་ངོས་བརྒྱང་བ།

དེ་ཉིད་བདག་མེད་དུ་གཏན་ལ་པལ། དེ་ལ་ཚུལ་བཞིན་ངོ་སྟོན་པལོ། །དང་པོ་
བདག་འཛིན་ངོས་བརྒྱང་བ་ནི་སྲིད་པའི་རྩ་བ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་ཡིན་ལ། དེ་
ལས་གང་ཟག་གི་གདགས་གཞི། ལམ་རིམ་ལྟར་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱང་པོ་ལྷ་ཚོགས་
ཅམ་དང་། སྒྲ་མའི་ཞལ་ལུང་ལྟར་ན། རང་གི་ལུས་དང་། རག་དང་། ཡིད་དང་། མིང་
བཞི་པོའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཚུལ། རལོ་སྟུམ་དུ་དམིགས་པ་དེ་གང་

ཟག་གི་བདག་དང་། བདག་ངོ་སྟུང་བ་དེ་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་བདག་དེ་ཉིད་
སྒྲོལ་པར་བཞག་པ་ཞིག་མིན་པར་རང་ངོས་ནས་ཚུགས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་པར་འདྲིན་
པ་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་འདྲིན་ཡིན་ལ། འདི་ལུས། འདི་ངག། འདི་ཡིད། འདི་མིང་
སྟུང་བ་ནི་ང་ཡིང་འདྲིན་པ་སྟེ་དེ་སྟུང་འདྲིན་པ་ཡང་དེའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་དགོས་
ལ། བདག་དེ་ཕྱོང་ཐོག་ནས་ངོས་བཟུང་ན། ཚུ་ཆེན་ཞིག་བཞུལ་བ་ནས་སྟོང་གའི་ཐང་
དུ་རྩ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་མི་བྱུང་བ་དང་། ད་འདི་རྒྱུང་བ་ཁྱེད། ལག་པ་ཁྱེད་སྟུང་དུ་མི་
སེམས་པར། ང་རང་ཚུས་ཁྱེད་སྟུང་པའི་སྒྲོ་མིང་མིང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟུང་ཤར་བའི་རྟོག་
པ་དེ་ངར་འདྲིན་ཡིན་པར་ངོས་ཟེན་དགོས་ཤིང་། ངར་འདྲིན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་
མོངས་སྟེ་ཞིང་ལས་བསགས་ནས། སྤྱིད་པ་འདིར་འབྱུངས་པའོ། །

གཉིས་པ་བདག་མེད་གཏན་ལ་པལ་བ་ནི།

ལས་རིམ་ལྟར་ན་ཕྱང་པོ་ལྔ་དང་བདག་གཉིས་གཅིག་ཐ་དད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱུང་
ཚུ་ལ་སྦྱིར་ལྟར་དང་། གླ་མའི་ཞལ་ལུང་ལྟར་ན། ལུས་ངག་ཡིད་དང་མིང་བཞིའི་སྟེང་
དུ་ངོ་སྟུང་དུ་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་དེ་ངོ་སྟུང་པའི་ཡུལ་རང་ངོས་ནས་ཚུར་བྱུང་བ་
ཞིག་གཏན་ནས་མེད་དེ། ལུས་ངག་ཡིད་དང་མིང་བཞིའི་སྟེང་དུ་རང་གི་སྒྲོལ་སྟེན་
ནས་མེད་པ་ལ་གསུང་དུ་སྟོང་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་བྱིས། དཔེར་ན། ངར་
གི་བྱིས་ཆང་ཞེས་འདྲིན་པའི་ཆེ་ཡོད་འདྲིན་དེ་མི་མང་པོ་འདུས་པའི་སྟེང་དུ་པར་རྟོག་
པས་བཏགས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཡུལ་བྱིས་ཆང་གི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་རྒྱ་གཏན་ནས་
མེད་པ་བཞིན་ཏེ། བྱིས་ཆང་ཞེས་པ་ཡུལ་ངོས་ནས་ཚུར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོད་ན། མི་
ནམས་བྱིས་གཅིག་ཏུ་མ་འདུས་པའི་གོང་ནས་མི་རེ་རེ་བ་ལ་བྱིས་ཆང་གི་སྒྲོ་སྟེན་

དགོས་ཀྱང་དེ་འདྲ་སྐྱེ་མི་སྲིད་པའི་བྱིར་རོ། །གདགས་གཞི་ལུས་རྒྱུང་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་ངར་འཛིན་པའི་ཆེ་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་མང་པོ་འདུས་པའི་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ངར་
བཏགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཏུང་ག་གི་སྐྱད་སྒྲ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ངར་བཏགས་པ་
དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་མང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ངར་བཏགས་པ་དང་། མིང་གི་ཡི་གེ་
དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ངར་བཏགས་ཚུ་ལ་རྣམས་ཀྱང་པན་ཚུན་མཚུངས་པ་ཡིན་པས་རེ་
རེ་བཞིན་སྐྱར་ནས་བདག་མེད་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གསུམ་པ་རོ་སྟོང་ནི།

རང་གི་ཁྱོང་ཐོག་ཏུ་སྟོར་ནས་འདི་ལྟར་བསམ་སྟེ། རང་གཅིག་ལུ་ལུང་སྟོང་
ཞིག་ནས་བྱིན་པའི་ཆོ། རྒྱུང་ནས་ནག་རོང་རེ་བ་ཞིག་མཐོང་བ་ན་དེ་ལ་དག་ཐག་གི་
འདུ་ཤེས་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱག་ནས་བྱོགས་བཞིར་བྲོས་པས། ལུང་མདོ་དེར་བྲང་སྟོང་ཞིག་
བཞུགས་པ་དང་འཕྲད་ནས་ཅི་ཡིན་ངེས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་བཤད་པས། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེད་ལ་
ཡོད་པས་ཉན་ནས་གསུངས་པ་ལ། རྫོག་གཏད་ནས་ངེས་པས། གྲེ་མ་དེ་ནི་སྐྱུང་ཐོ་སྟེ་
དག་ཐག་མིན་ནོ་ཞེས་འཇུ་བ་མོ་བཙུགས་ནས་གསུངས་པས་དེ་ཉིད་དུ་ཡིད་བདེ་
སྐྱེས་ནས་བདེ་བར་གནས་སོ། །དེའང་ལུང་སྟོང་ནི་འཁོར་བའི་གནས་ངན། རང་
གཅིག་ལུ་ནི་འཁོར་བ་ན་གྲོགས་མེད་པ། ནག་རོང་རེ་བ་མཐོང་བ་ནི་ལུས་ངག་ཡིད་
མིང་བཞིའི་ཆོགས་པ། དེ་ལ་དག་ཐག་གོ་སྟུང་པ་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་། དག་ཐག་དེ་
ཚུར་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡོད་སྟུང་པ་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན། སྐྱག་ནས་བྲོས་པ་ནི་
ལས་ཉོན་གྱིས་འབྲུལ་ཞིང་འཁོར་བར་འབྲུམས་པ། བྲང་སྟོང་དང་འཕྲད་པ་ནི་སྐྱེ་མ་
དང་མཇུག་པ། སྐྱུང་ཐོ་ཡིན་གྱི་དག་ཐག་མིན་གསུངས་པ་ནི། དའོ་སྟུང་དུ་གང་ཟག་

གི་བདག་པར་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི་དོན་ལ་མ་གྲུབ་པ། དེ་ལྟར་གོ་བས་ཡིད་བདེ་
སྤྲེས་པ་ནི་བདག་མེད་འོ་འཕྲོད་ནས་ཡིད་བདེ་བ་ཐོབ་པ་སྟེ་དེ་ལྟར་ལེགས་པར་ངོ་
སྤྲོད་དོ། །

གཉིས་པ་སྒྲོམ་ཚུལ་ལ་གཉིས།

མཉམ་བཞག་དང་། རེས་ཐོབ་ཏུ་སྒྲོང་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས།
ལྟ་བུ་ལ་སྒྲོང་བ་འདོན་པ་དང་། ཞི་ལྷག་གི་སྒྲོམ་དངོས་བསྟན་པ་ལོ།

དང་པོ་ལྟ་བུ་ལ་སྒྲོང་བ་འདོན་པ་ནི།

སྒར་ལྟ་བུ་གཏན་ལ་པལ་བ་ལྟར་གང་ཟག་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་ལ་
ཤར་སྒྲོམ་དང་། དེ་ནས་ངེས་ཤེས་དེའི་སྟེང་ཏུ་འཛོག་སྒྲོམ་ཡང་བྱས་ནས་རིགས་
ཤེས་རེས་དཔག་གི་རྒྱན་བསྐྱངས་ལ་ལྟ་བུའི་གོ་དོན་ངེས་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ཞི་ལྷག་གི་སྒྲོམ་དངོས་ལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ཞི་གནས་ནི།

ལྟ་བུ་ལ་ངེས་པ་རྟོག་ནས་སྒར་ལྟར་ཞི་གནས་དང་སྤྲགས་ལ། གང་ཟག་གི་
བདག་པར་བཏགས་ཙམ་ལས་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པའི་ངེས་ཤེས་སྟེང་སང་ངེ་བའི་
རྒྱན་ལ་དམིགས་ནས་འཛོག་སྒྲོམ་བྱ་ཞིང་། ངེས་ཤེས་ཀྱི་མདངས་ཉམས་ནས་དབྱེད་
སྒྲོམ་གྱིས་གསལ་བཏབ་ནས་འཛོག་པ་སྟེ། སྟེང་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་ཞི་གནས་ལ་

བརྟན་ཆ་ཅི་ཐོབ་བྱའོ།

གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་ནི།

ཞི་གནས་ཅི་རིགས་ཐོབ་ནས་ཁ་ནང་བལྟས་ཀྱི་དབྱུང་པ་སྤོ་མོས་ལྷ་བའི་ངེས་
ཤེས་བསྐྱེད་ན་སྤར་བས་ཀྱང་གསལ་སྤང་སྦྱེ་བས་དེའི་སྦྱང་དུ་འཛོག་དགོས་ཤིང་།
སྤར་ཡང་གསལ་འདེབས་ཡང་ཡང་བྱས་པས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ལྷག་མཐོང་གོང་
འཕེལ་དུ་འགྱུར་ལ། དེ་ལ་གོ་སྟོང་ཅི་རིགས་ཐོབ་ནས་རྒྱན་དུ་ཞི་ལྷག་གཉིས་སྤེལ་མ་
བྱས་ནས་ཆ་མཉམ་དུ་སྦྱོང་བར་བྱའོ། །གཉིས་པ་རྗེས་ཐོབ་དུ་སྦྱོང་ཚུལ་ནི། དེ་ལས་
ལངས་པའི་ཆེ་ང་ཙམ་ཞིག་ཐ་སྙད་དུ་སྤང་ཡང་སྤང་བ་ལྟར་བདེན་པར་མ་བྱུབ་པའི་
སྤང་བ་ཡིན་པས་ནས་ཡང་མི་འགག་ལ། དེས་ན་གང་སྤང་ཐམས་ཅད་སྤང་སྦྱོང་ཉིས་
ཆོགས་སྦྱ་མ་ལྷ་བྱའི་སྟོན་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་སྤང་བ་ལས་དུ་ཁྱེར་བར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་བོན་གྱི་བདག་མེད་ལ་གཉིས།

ལྷ་བ།

སྟོམ་པའོ། །དང་པོ་ལའང་གསུམ་ལས།

དང་པོ་བོན་གྱི་བདག་ངོས་བཟུང་བ་ནི།

ལམ་རིམ་ལྟར་གང་ཟག་གི་གདགས་གཞི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕུང་བོ་ལྷ་དང་། ལྷ་
མའི་ཞལ་རྒྱན་ལྟར་ན། བོན་ཞེས་པ་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པས་དམིགས་

ཡུལ་མང་ཡང་ཕྱིའི་ཡུལ་རི་བོ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། མཆོན་གཞི་ས་རྩོམ་ཅི་ཤིང་དུ་མ་
མཆོན་ཉིད་འདུས་ཤིང་སྤངས་པ་ལ་དམིགས་ནས་མཆོན་བྱ་རི་བོ་འོ་སྟེ་མ་དུ་
དམིགས་པ་དེ་བོན་གྱི་བདག་དང་། རི་བོ་འོ་སྟེ་མ་དུ་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་
བདག་དེ་ཉིད་པར་བཞག་པ་ཞིག་མིན་པར་རང་ངོས་ནས་ཚུགས་སྐྱབ་ཅིག་ཡོད་པར་
འཛིན་པ་དེ་བོན་གྱི་བདག་འཛིན་ཡིན། བདག་དེ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་ངོས་བཟུང་ན།
མཆོན་མོ་ཞིག་ཏུ་ལག་ཏོན་བྱས་པས་ཀ་བ་ཞིག་ལ་རེག་ན་འདི་ཀ་བ་འོ་སྟེ་མ་དུ་
སྒྲོས་པར་བཞག་པ་ཅུ་ལ་མ་སྒྲོས་པར་སྒྲོ་དེས་འཛོག་པའི་གོ་ས་གཞོན་ཀུས་པའི་ཀ་
བ་ཞིག་ཡུལ་རེས་དེ་ན་སྤྱི་ལིང་རེར་ཡོད་པར་འཛིན་པ་དེ་བོན་གྱི་བདག་འཛིན་ཡིན་
པ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་བདག་མེད་གཏན་ལ་པཔ་བ་ནི།

ལམ་རིམ་ལྟར་ན་སྤང་བོ་ལྔ་ལས་གཟུགས་སྤང་ལྟ་བུ་ལ་ཡན་ལག་སོགས་ཆ་
དང་ཆ་ཅན་སོ་སོར་གཅིག་དང་ཐ་དད་དུ་དབྱེད་ཚུལ་སྤྱི་ལྟར་དང་། སྒྲ་མའི་ཞལ་ལྷང་
ལྟར་ན། འདི་རི་བོ་འོ་སྟེ་མ་དུ་འཛིན་པ་དེ་རི་དེའི་རང་ངོས་ནས་ཚུར་ཚུགས་སྐྱབ་ཏུ་
བྱུང་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་དེ། ས་རྩོམ་སོགས་ཆ་གསུམ་མང་བོ་སྤངས་པའི་སྤྱིང་དུ་
སྒྲོས་རི་བོ་ཞེས་སྒྲོན་ནས་མེད་པ་ལ་གསུམ་དུ་སྒྲོས་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
ཕྱིར་རོ། །

དཔེར་ན་ཀ་བ་ཞེས་གཏུང་མ་འདེགས་པའི་ཤིང་དེའི་སྤྱིང་དུ་པར་སྒྲོས་ནས་
བཏགས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་ཀ་བ་ཞེས་ཤིང་དེའི་ངོས་ནས་བྱུང་པ་ཞིག་གཏན་ནས་
མེད་པ་བཞིན་ནོ། །ཤིང་གི་ངོས་ནས་ཀ་བར་བྱུང་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་དེ། ཡོད་

ན་ཤིང་མ་བཅད་པའི་གོང་གི་སྤྱོད་པོ་རེ་རེ་བ་ལ་ཀ་བའི་སྒོ་སྒྲིམ་དགོས་ཀྱང་དེ་སྒྲིམ་
སྤྱོད་པའི་ཕྱིར་ཉེ། ཤིང་མ་བཅད་པའི་གོང་ནས་ཀ་བའི་མིང་འདོགས་སྒྲིམ་མེད་པའི་
ཕྱིར་རོ། །རི་བོ་མེད་ཀྱང་རི་དེའི་ཆ་ཤས་ཤིང་སྤྱོད་པོ་ལྟ་བུ་བཏགས་ཅན་མེན་པར་
བྱལ་བ་ཞིག་ཡོད་སྟུང་ན། ཤིང་སྤྱོད་པོ་ཡང་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བ་མེད་དེ། ཡལ་ག་
ལོ་མ་སོགས་དུ་མ་འདུས་བ་ལ་ལྟོས་ནས་སྤྱོད་པོ་ཞེས་བཏགས་པ་ཅན་ཡིན་ལ། སྤྱོད་
པོ་མེད་ཀྱང་སྤྱོད་དུ་མ། སྤྱོད་དུ་མ་མེད་ཀྱང་ཤིང་ག་ཤགས་དང་། ཤིང་ག་ཤགས་མེད་
ཀྱང་ཤིང་ཐུར། ཤིང་ཐུར་མེད་ཀྱང་ཤིང་ཕྱེད་དང་། ཤིང་ཕྱེད་དང་། ཤིང་ཕྱེ་མེད་ཀྱང་
རྒྱལ་ཐན་དང་། རྒྱལ་ཐན་ཆ་ཡིས་ཕྱེ་ན་ཆ་མེད། ཆ་མེད་ཡིན་ན་གཏན་མེད་ཡིན་པའི་
བར་དུ་ཐུར། དེ་བཞིན་ཏུ་བྲག་དང་ཆུ་སོགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུར་རོ། །དེ་ནས་བར་
གྱི་ལུས་དང་། དེ་ནས་ནང་གི་སེམས་ལ་དབྱད། སེམས་ཀྱི་ནང་གསེས་སྤྱོད་ཕྱི་རྩོེ་
ནས་ཉོག་དང་། དེ་སྐད་ཅིག་དང་། དེ་ཆ་མེད་ཀྱི་བར་དུ་དབྱད་དོ། །དེ་ལྟར་དམིགས་
ནས་ཀྱི་ལུས་དུ་སྒྱུར་ཆད་ལ་དབྱད་པས་ཕྱི་ནང་གི་བོན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་
མཆོན་གཞི་ལ་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་མཆོན་ནས་སྒོས་པར་ལྟོས་ནས་བཏགས་པ་ཅན་མ་
གཏོགས་བཏགས་པ་ལྟར་ཀྱི་དོན་དེ་དང་དེར་བྱལ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་དོ་སྟུང་དུ་
ངེས་པ་བདག་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ངོ་སྤྱོད་ནི།

སྤྱིར་སྤྱར་དང་འབྲེལ་བ་ལས། མེ་སྤྱོད་མི་དག་འག་ལྟ་བུ་སྤྱི་ཕྱོག་གི་རྒྱུན་གང་
ཟག་གི་བདག་མེད་པར་ཤེས་ཀྱང་། དེའི་གདགས་གཞི་ས་རྩོེ་ཅི་རིགས་བཅེགས་པའི་
མི་གཟུགས་ཐོ་ཡིན་སྟུང་པ་ལྟ་བུ་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་ངེས་པ་ནི་བོན་གྱི་བདག་

ཡིན་ལ། ཐོད་ཡང་སྡོད་ཏུ་མ་འདུས་པའི་ཆེ་ཡོད་པར་བཏགས་པ་ལས་ཐོཞེས་བྱུབ་
པ་མེད་པ་མེད་པའི་རྒྱལ་ལ་ངོ་ལེགས་པར་སྟོད་དོ། །

གཉིས་པ་སྟོམ་རྒྱལ་ལ།

མཉམ་བཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་ལྷ་བ་ལ་སྟོང་བ་འདོན་པ་དང་། ཞི་ལྷག་གི་སྟོམ་རྒྱལ་དངོས་གཉིས།

དང་པོ་ལྷ་བ་ལ་སྟོང་བ་འདོན་པ་ནི།

སྒར་ལྷར་ཡུལ་རི་བོ་ལྷ་བྱ་རེ་རེ་ནས་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས་ཏེ་བདེན་མེད་གི་
དབྱེད་སྟོམ་དང་། དབྱེད་མཐར་བདེན་མེད་གི་ངེས་ཤེས་གི་རྒྱན་ལ་འཛོག་སྟོམ་བྱ་
རྒྱལ་གོང་ལྷར་རོ། །

གཉིས་པ་ཞི་ལྷག་གི་སྟོམ་དངོས་ལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ཞི་གནས་ནི།

ཡུལ་གང་ཡང་སྟོམ་བཏགས་པ་ཅམ་ལས་བདེན་པར་མ་བྱུབ་པའི་ངེས་ཤེས་
ལ་ཞི་གནས་གི་དམིགས་རྟེན་བྱས་ནས་དེའི་རྒྱན་ལ་འཛོག་སྟོམ་བྱ་རྒྱལ་གོང་ལྷར་
རོ། །

གཉིས་པ་ལྷག་མཐོང་ནི།

ཞི་གནས་དེའི་ངང་ནས་སྒྲོའི་ཟུང་གི་དབྱུང་པ་སྤ་མོས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་
གསལ་སྤང་བསྐྱེད་པ་དེའི་རྒྱུ་ལ་དབྱུང་སྒོམ་དང་། མཐར་ཞི་ལྷག་གཉིས་སྤེལ་མ་བྱ་
ཚུལ་གོང་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ་རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྒྲོང་ཚུལ་ནི།

མཉམ་བཞག་ལས་ལངས་ནས། རྗེས་ཐོབ་ཏུ་བྱིན་གྱི་སྤང་བ་སྤ་ཚོགས་སུ་
སྤང་ཡང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བར་སྤང་ལ་སྤྱོད་ཤིང་གི་སྤང་བ་སྤང་གཞི་མེད་གི་སྤང་བ་
ཡིན་པས་བདེན་པར་མེད་ལ། བདེན་མེད་གི་སྤང་བ་ཙམ་ནི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་བསྐྱེད་
མེད་པའི་འཆར་ཚུལ་ཡིན་པས་ནམ་ཡང་མི་འགགས་ལ། དེས་ན་སྤང་ཡང་སྤོང་བ་
དང་སྤོང་ཡང་སྤང་བའི་སྤང་སྤོང་ཉིས་ཚོགས་སྤྱི་མ་ཉུ་བྱའི་ངང་ནས་སྤྱོད་ལམ་ཐམས་
ཅད་ལམ་བུ་ཁྱེད། ཁྱད་པར་སྤོང་ཉིད་གིས་ཐབས་གི་ཆ་ཁྱད་བུ་གསོད་མི་བྱུང་བས།
སྤྱིས་བྱ་གསུམ་གི་ལམ་རིམ་སྤྱི་དང་། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་གི་སེམས་ལ་སྒྲོ་སྤྱོད་ཞིང་།
པ་རོལ་བུ་བྱིན་པ་བྱུག་གིས་བསྐྱེད་པའི་ཚོགས་གཉིས་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྫོགས་པའི་ཐབས་
ལ་འབད་པར་བྱའོ། །

སྤང་ཡང་དེ་དག་གི་གནད་བསྐྱེད་ནི།

གདགས་གཞི་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ངའོ་སྤམ་བུ་བཏགས་པའི་རྒྱུ་ལ་
དམིགས་པའི་བདེན་འཛིན་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་དང་། དེ་ཉིད་སྤང་པོ་ལ་སྤོས་ནས་
བཏགས་པའི་སྤོས་བཞག་ཙམ་མ་གཏོགས་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་ནི་གང་ཟག་གི་

བདག་མེད་ཡིན་ལ། སྤང་པོ་ལྷ་ས་བསྐྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་རང་རང་གི་མཆོད་གཞིའི་སྤྲེང་
དུ་སོ་སོའི་མཆོད་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་བདེན་འཛིན་བོན་གྱི་བདག་དང་། དེ་ཉིད་རང་
རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་དམིགས་ནས་བཏགས་པའི་སྒྲིལ་བཞག་ཅན་མ་གཏོགས་རང་
ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་ནི་བོན་གྱི་བདག་མེད་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་རེ་རེ་བཞིན་དམིགས་
ནས་ཤེས་པའི་ཐོག་མར་དབྱེད་སྒྲིལ་དང་། དེ་ནས་དབྱེད་མཐའི་དོན་ལ་འཛོགས་སྒྲིལ་
རེས་འཛོགས་ཏུ་བསྐྱེད་ས་ནས་གོམས་པར་བྱ་ཞིང་། དེའི་རང་ནས་རྗེས་སྐྱོབ་ཀྱི་སྤྲེང་བ་
ཐམས་ཅད་སྤྲེང་བཞིན་ཏུ་སྤྲེང་བ་མི་ལགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་ཤེས་ནས་ལམ་དུ་ཁྱེད་
ཞིང་། རྟེན་འབྲེལ་སྤྲེང་མ་ལྟ་བུའི་སྤྲེང་ཉིད་ཀྱི་རང་ནས་དགོ་ཆོགས་སྤྲི་དང་ཐབས་སྤྲིང་
རྗེ་ཆེན་པོའི་སྒྲིལ་ལ་འབད་ནས་བསྒྲིལ་པར་བྱའོ། །

སྤྲེང་ཉིད་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་སྤྲིང་བོ་ནི།

ཕྱི་ནང་གི་བོན་ཐམས་ཅད་རང་གི་སྒྲིལ་པར་བཏགས་པ་ཅན་ལས་རང་ངོས་
ནས་བདེན་པར་གཏན་ནས་མ་གྲུབ་པར་ཤེས་པའི་ངས་ཤེས་སྤྲེང་སང་རེ་བའི་དོན་ལ་
དབྱེད་འཛོགས་གཉིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྲེང་བའོ། །

དེ་ལ་འདི་སྐད་དུ། ཕྱི་ནང་བོན་ཀུན་སྒྲོ་ཡིས་བཏགས་པ་ལས། །རང་ངོས་མ་
གྲུབ་ངས་ཤེས་རྟེན་པའི་དོན། །དབྱེད་འཛོགས་གཉིས་ཀས་རེས་འཛོགས་སྤྲེང་བྱེད་
པ། །བདག་མེད་སྤྲེང་ཉིད་ལྟ་བུའི་སྒྲིལ་ཚུལ་ཡིན། །ཞེས་བྱའོ། །ཞེས་སྤྲེང་མའི་ཞལ་ལུང་
མ་ཞོར་བར་བསྐྱེད་པའོ། །

བདག་འཛིན་གྱི་ཉེས་དམིགས།

བདག་འཛིན་ཉེས་དམིགས་སྒོམ་ཚུལ་བསྟན་ན། ཐོག་མར་བདག་འཛིན་ཅད་
བཅད་དེ། རང་སྦྱེས་པའི་ཡུལ་འདི་ནི་རིགས་དྲུག་གི་ནང་ནས་མ་དག་འཁོར་བའི་
གནས་ཡིན། དེར་སྦྱེས་པའི་ལུས་འདི་ནི་བཞི་འདུས་ལ་ཐུག་གི་སྦྱ་ལུས་ཡིན། རང་
རེ་འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྦྱ་མའི་ལུས་སྒྲངས་ནས་འཁོར་བར་འབྱམས་དོན་གང་ལས་
བྱུང་ན་མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་། དེ་ལ་གང་ཟག་དང་ཐོན་གྱི་བདག་འཛིན་གཉིས་ཡོད།
དེ་ལས་ཀྱང་འཁོར་བའི་ཅ་བ་དངོས་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་རལ་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡིན།
བདག་དེ་འཁོར་བ་པ་ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་། སྦྱེ་བ་སྤྱི་བྱེ་ཉེན་པོ་མོ་ན་སོ་ཆུན་གཞོན་
མོ་སྦྱང་སྦྱོན་སོགས་ཁྱད་ཅིང་མེད་ཅིང་ཀུན་ལ་ཡོད་པས་བདག་འཛིན་སྟོན་སྦྱེས་
ཞེས་བྱའོ།

དེ་ནས་བདག་འཛིན་གྱིས་འབྲུལ་ལུགས་ལ།

རང་འཛིན་ལས་ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་སྟེ། དེས་ཟག་བཅས་གྱི་ལས་དགེ་
སྟེག་བསགས་ནས་འཁོར་བར་འབྱམས་པ་ཡིན་པས་འཁོར་བའི་ཅ་བ་དེ་ལས་སྤྱི་བ་
གཞན་མེད། དེ་ལས་ཆགས་སྤང་གིས་འབྲུལ་ཚུལ་རོ་སྟོན་ན། ཡིད་དང་མཐུན་པའི་
མི་ཞིག་གིས་ཟས་ལོར་ཐོགས་ནས་གཏམ་སྟོན་པར་སྦྱ་བ་ཞིག་མདུན་དུ་བྱུང་ན། རང་
གིས་མགོ་བཏེགས་ནས་བལྟ་བའི་རང་འཛིན། ཡིད་དགའ་བས་འཇུག་པ་ནི་འདོད་
ཆགས། དེའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཏེ་དག་འབྲུལ་སོགས་སྦྱ་བའི་ལས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཁ་ཕྱིར་
ཕྱོགས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ནི་འཛིག་ཉེན་པ་དང་། བད་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་ཞེན་ཆགས་སྟོང་བ་ནི་

དགེ་སྦྱོར་བ་ཡིན་པར་ངོ་སྤྲོད་དོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་མི་ཞིག་གིས་ཆོག་རྩལ་སྤྲོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཞེ་སྤང་གིས་འབྲུལ་ལུགས་ཀྱང་སྦྱར་ནས་ངོ་སྤྲོད་ལ་བསམ་མོ། །དེ་ལྟར་ཐོག་མེད་ས་
འབྲུལ་ཏེ་སྤིང་བའི་འཁོར་ལོ་འདི་བྱང་བས་ད་ནི་དཔུས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་
བདག་འཛིན་གྱི་ཉེས་པ་བྲན་བ་ལ། བདག་འཛིན་འདི་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྤྱི་དགྲ་
དང་། དེའི་ནང་ནས་བྱིས་དུ་གནས་བཅས་པའི་ནང་དགྲ་ཡིན་ཏེ། ནང་དགྲས་སྤྱི་ནས་
དགྲ་སྤྱི་འབྲེན་པ་བཞིན་དུ་རང་འཛིན་གྱིས་ལས་དགེ་སྤྱི་གསུམ་ཆོགས་གྱི་སྤྱི་འབྲེན་བྱེད་
བ་ཡིན་པས། ད་ནི་དགྲ་བསད་པ་བཞིན་དུ་བདག་འཛིན་འདི་འདུལ་དགོས་སོ་སྤྱི་
དུ་དམ་བཅའ་བྱ། དེ་ནས་བདག་འཛིན་འདི་ནི་སྤིང་བའི་སྤྱི་འབྲེད་དང་། དེའི་ནང་ནས་
ལུག་ཏུ་ཉལ་བའི་ཕྱང་སྤྱི་ཡིན་ཏེ། ཕྱང་སྤྱིས་གཏོན་ཐམས་ཅད་སྤོང་བ་བཞིན་རང་
འཛིན་གྱིས་ཉོན་མོངས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས། ད་ནི་
འབྲེད་འདུལ་བ་བཞིན་བདག་འཛིན་འདི་འདུལ་དགོས་སོ་སྤྱི་དུ་དམ་བཅའ་བྱ། དེ་
ནས་བདག་འཛིན་འདི་ནི་སྤོང་བའི་འགོང་ལོ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ལེགས་སུ་མི་སྤྱོད་
བའི་བསེ་རག་ཡིན་ཏེ། བསེ་རག་བྱིས་དུ་ཞུགས་ན་ཅི་བྱས་ཉེས་སུ་འབྲོ་བ་བཞིན་
རང་འཛིན་ཡོད་ན་སྤོང་བའི་འགོང་བའི་སྤྱོགས་སུ་བསྐྱར་ནས་འབྲོ་བས། ད་ནི་བསེ་རག་
རྫོང་བ་བཞིན་བདག་འཛིན་འདི་འདུལ་དགོས་སོ་སྤྱི་པའི་དམ་བཅའ་ཡང་ཡང་བྱ་
སྟེ། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་དུས་ནམ་ཡང་བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་དགེ་སྦྱོར་བ་ཞིག་བྱ་
སྤྱི་པའི་འདུན་པ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞལ་རྒྱུན་ནོ། །

ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒོམ་ཚུལ།

རང་རེ་རྣམས་ཆེ་རབས་ཐོག་མེད་ནས་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་གནས་སུ་འབྱུངས་པས། དེ་ནི་གཞན་གཅེས་པར་བཟུང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སྒོམ་དགོས་ལ། དེ་ལ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒོ་སྤྱོད་ན། ཐོག་མར་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ཏེ་སྒོ་ཁྱིལ་བྱ་ལ་དམིགས་ན་འདི་བདག་གི་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ཀྱི་པ་མ་ཡིན། དེའི་ཆེད་ལྟའི་པ་མ་བཞིན་དུ་འོན་པེན་ཏུ་ཆེ། འོན་ཆེན་འདི་ནི་བདག་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་ཏེ། རང་ཞེས་སེམས་ནི་འབྱུང་། ཞེ་སྤང་དང་གསོད་རྒྱ་སོགས་སྡིག་པ་ནི་མ་བསྐྱབས་ཀྱང་ཤེས། ད་འབྱུང་མི་དུང་ཞེས་ཐོན་བཤད་པས་ནི་གོ་མི་བྱས། དགེ་སེམས་ནི་ཏིལ་ཅམ་མི་དཔུང་བས་ད་དུང་འཁོར་བར་འབྱུངས་པ་ལས་ཐབས་མི་འདུག་པས་ད་ཅི་བྱ་སྟུམ་དུ་སྦྱིང་རྩེ་བསྒོམ་མོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་དམིགས་ཏེ། འོན་ཆེན་འདི་ལ་འོན་ཞིག་གཞོད་གོས་ན། ཟས་གོས་སྦྱིན་པ་དང་། རིམ་གྱིས་ལྷ་མི་ཉན་རང་གི་ས་ལ་བཀོད་ཀྱང་འོན་མི་སོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སར་བཀོད་ན་འོན་སོད་ཀྱང་། ད་སྤྱང་བདག་ལ་དེའི་བྱས་པ་མེད་པས་ཐོག་མར་བདག་གི་སྒོ་ཁྱིལ་འདིའི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཞིག་མ་བྱས་ཐབས་མེད་ལ། དེ་ཡང་དོན་མེད་དུ་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་པས་ཆོགས་བསགས་སྦྱིབ་སྦྱོང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས་ལ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱས་ནས་སྒོ་ཁྱིལ་འདི་འཕེན་པའི་སྒོན་པ་བྱའོ་སྟུམ་དུ་དམ་བཅའ། དེ་ནས་བཟུང་དགེ་བ་ཅི་བྱས་སྒོ་ཁྱིལ་བསྒྲོ་བ་དང་། ཉག་ཏུ་ཕན་འདོགས་པའི་འདུན་པ་གཏོང་། གཞན་ཡང་བཟང་ངན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐོགས་ཆད་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་སྒོན་ལམ་བཟང་པོ་འདེབས་དགོས་སོ། །གོམས་ནས་དམིགས་རྟེན་སྒོམ་ལ་

གཅན་གཟན་དང་། སྤང་པོ་སོགས་ནས་སྤྲིག་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་པ་མ་སོགས་ཁྱད་
མེད་གྱི་སྒོ་མ་བྱུང་གི་རང་དུ་བསྒྲོམ་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྒོ་སྤྱད། དེ་ལ་
གོམས་ནས་རྒྱན་དུ་རང་ཉིད་གཡུང་དུང་སེམས་དང་འཛིན་ཤེས་བྱས་ནས་སེམས་
ཅན་རྣམས་ནི་རང་གི་སེམས་ཅན། རང་གི་དེའི་བདག་པོ་ཡིན་ལོ་སྟུང་དུ་གཞན་གྱི་
སྤྲིད་སྤྱད་གི་ཁྱད་རང་གིས་སྒྲངས་ནས་འདི་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་བདག་གིས་
འགོད་དོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དེའི་འདུན་པ་ལ་རྒྱན་དུ་སྒོ་སྤྱོད་རོ། །ཞལ་རྒྱན་ནོ། །

བར་བྱང་སྟོན་ཆོག

ནུམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་དྲ། །
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་རྩལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི། །
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནུམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཐག་བརྒ། །
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ། །
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནུམ་འབྲེན་གྲུ་སེལླེའི་རིང་
ལུགས་སྒྲོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འཕམ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ནང་
བསྐྱུན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་
ཆོག་བའི་དགེ་བསྟོའི་སྟོན་ཆོག་དུ་གྲུའི་དགེ་སྤྱོད་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོ་བཟང་བསྐྱུན་འཛིན་
རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།

༡༡། གཤམ་སམ་རྩལ་དུ་རྒྱུ་ལྡེ། ཨ་ཅི་ན་དུ་དུ་རྒྱུ་ལྡེ། ཨོ་དུ་རེ་སྤྱུ། །
ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅ་དྲུག་བ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཆེ་འགོ་ལུག་གི་ཉེས་བ་མི་འབྱུང་
བར་འཇམ་དཔལ་ཅ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །