

གཞུང་ཆེན་ཁག

ཨིགས་ལམ་འཕྲུལ་བྱི་

ལྟེ་ལོག

༼བཞུགས་ལྟེ༽



གུང་ཐང་བརྒྱན་པའི་ལྟེ་ལོག་ལེ།

ཨིགས་བྱི་ཨིགས་ལམ་འཕྲུལ་བྱི་ཆེན་ཆེན་ལོ་ལྟེ་ལོག་ལེ།

གཞུང་ཚིག་ཁག

༡༡ །། རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་སྡེ་མིག་
ཅེས་བྲུ་བ་བཞུགས་

ཏཱ་

འཇུག་ལྷོ་



ལྷོ་ལྷོ་

༡༩༧

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

༡

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

༡༩༧༩ - ༡༩༩༩

དེབ་མངའ།

ZKA186001

ལྷ་སའི་ཞོལ་བར་ཁབ་གི་དཔེ་རིག་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲུ་བྲས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤྲོད་བྲས།

༡༠༡༥ ལོའི་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 29,224

ང་ཚོའི་དྲ་ཆིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུ་ལ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

བར་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས་ལྷོ་གྲུ་བྲས།

རྟེན་སྒྲིབ་མཛོད་བརྒྱུ་སྤྲོད་པ།

གྲུང་ཐང་དགོན་མཚོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། ༡༧༤༩ལོར་མདོ་སྐད་མངོད་དགོ་སྐད་ཏུ་འཁྲུངས།
དགྲུང་ལོ་ལྗེའི་སྐབས་གྲུང་ཐང་སྐུ་བོར་མའི་ཡང་སྲིད་ཏུ་འོས་འདོན་གནང་། དགྲུང་ལོ་བདུན་གྱི་
སྐབས་བཟང་ཤིས་འབྲེལ་ཏུ་གདན་འདྲེས་ཏེ་ཚོས་སྐོར་ལྷགས་ཤིང་། ལོ་ལྗེའི་རིང་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་
སོགས་སྤྲངས།

དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་སྐབས་དབུས་སུ་སློབ་གཉེར་ལ་བྱོན་ནས་འབྲས་སྤྲངས་སྐོ་མང་
གྲ་ཚང་ཏུ་ཚོས་ལྷགས་གྲིས་གཞུང་གསར་ནས་དབུ་ཚུགས་ཏེ། ལོ་དགུའི་རིང་གཞུང་ཚེན་སློབ་
གཉེར་དང་གསན་སྦྱོར་མངོན།

དགྲུང་ལོ་ཉེར་གཅིག་གི་སྐབས་རྒྱལ་བ་འཇམ་དབལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་དགོ་སྐོར་གི་སྐོམ་པ་
ལྷན། དབུས་སུ་བལྷགས་རིང་མདོ་སྐད་མངོད་མཛོད་སྐོར་མ་གསན་པ་མང་པོ་ཞིག་གསན།
དགྲུང་ལོ་ཉེར་ལྗེའི་སྐབས་ལྷ་རམས་པའི་གྲ་སྐོར་དམ་བཅའ་མངོན།

དགྲུང་ལོ་སོ་གཅིག་གི་སྐབས་ལྷ་ཡང་བཟང་ཤིས་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་ཚེན་གྱི་ཁྲིར་ཐེབས།
མདོ་སྐད་གྱི་ཚོས་སྐོར་མང་པོར་ཚོས་རྒྱན་འཚད་སྤེལ་སོགས་གནང་།

སློབ་མ་ལ་སྐྱེས་ཚེན་དམ་པ་མང་པོ་བྱུང་། ༡༨༩༩ ལོར་སྐུ་གཤེགས། གསུང་ཚོམ་ལ།
པོད་བརྒྱུད་བལྷགས།

བྱུང་བའི་གསལ་བཤད།

གངས་པའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་མེད་བས་སྤྱི་བྱུང་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྤྱི་ལའི་སྐྱོད་ཚུངས་སྤྱི་
ཚོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་དྲིན་ལས། གསུང་རབ་
གྱི་སྐྱེགས་བམ་རི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་། དུས་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་གྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིའི་ཟས་སྤྱི་ཕྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རྩལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་མཐའ་
མཚུག་གི་གཞིམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་གྱིས་དེ་དག་སྤྱི་བྱུང་སྐྱོབ་དང་། གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་
ནི་འཕྲི་མེད་ན་སྤྱི་མེད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་
དག་བསྐྱར་དབང་དང་། དེ་བ་གཞུགས་པར་སྤྱི་བྱུང་སོགས་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། སྤྱི་བྱུང་ལ་
རེས་བཞེན་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།།

སྤྱིགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེལ་རིག་གི་ཉིང་བརྩུད་ནི་མི་རིགས་
དེའི་རྒྱ་སྐོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤྱི་བྱུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སློབ་རྒྱགས་བྱེ་དུ་སྤྱི་བྱུང་པའི་གསུང་རབ་གྱི་སྐྱེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེལ་
རིག་གི་ཉིང་བརྩུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་རྒྱ་སྐོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།། སྟོན་པ་བཙུག་ལྟར་འདས་ཀྱི་
བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེལ་ཕྱིན་གྱི་སྐྱེགས་བམ་རི་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འབྲི་བ་དང་། འབྲིར་བརྩུག་པ་
སོགས་གྱི་པན་ཡོན་ནི་སྤོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱལ་འབྲུམ་སྤྱི་བྱུང་ལ་མཚོད་པ་
སྤུལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་གྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྐྱེགས་
བམ་དག་ཡི་གེར་འབྲི་བ་དང་། འབྲིར་བརྩུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགོ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ།
དོན་གནད་ཀྱང་གོ་བྱུང་གོ།།

༧ ཤོང་ས་༧ སྤྱི་བྱུང་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ར་རང་སྤྱི་བྱུང་ས་པོ་དང་འདྲེ་ཁང་
རྒྱུ་པོ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་པོ་མེད། སྤྱི་བྱུང་ས་པོ་བཞེངས་རུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྲོན། དེ་
ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དབང་བསྐྱོད་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སྤྱི་བཀའ་

གནད་བ་སོགས་ཀྱིས། བྱ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་
དག་གི་བྱུང་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་བ་བརྒྱུད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཐུན་ཚལ་ལྷ་སྐྱབ་ན་དགོངས་ཏེ། མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བྱ་
ཚོགས་སློབ་འབྲེད་དང་། མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་
ལགས་ན། འདི་ག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཛོན། གཤམ་དྲུང་
བོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཚད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚོམ་གྱི་
སྒྲིགས་བཅའ་དག །ལར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདེབ། དེང་
རབས་ཀྱི་ཚོམ་བ་པོ་གན་གཞོན་དཔེར་མེད་ཀྱི་བཅའ་སྐྱོང་ཚོས་ཀྱང་བར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ལུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་བ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་སར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སློབ་བྱེད་
མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། བར་ཤིང་གི་སློབ་སློབ་ཡང་རྗེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། བར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ལུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཞིམས་འགོ་ཚེས་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་བར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆེན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་འདེམ་ཤིང་
བའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སློབ་གཞན་ཞིག་
ལ་ཐོབ་ཤིང་དང་། བཅའ་ཉེས་འབྲུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་
སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱི་བཅོ་ཅལ་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་པོ་དག་ལ་སློབ་བའི་བ་དང་། སློབ་
བའི་བ། གཞུང་ཚན་འཛོལ་སྐྱབ། འབྲེར་བའི་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་སྟེ།
འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གསལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་བ་མེད་པའི་སློབ་སྒྲིགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་
སློབ་བཅུག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཐོན་སར་བྱས་ཏེ་རང་

འདི་ལེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། ལྷོ་མ་གསལ་གྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་
གྱི་འཇུག་པ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགྲོམ་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྐྱོད་དང་། གཞིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་
མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་
ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་ཚལ་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་སྒྲིག་
བྱས་ཏེ་འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་
གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེབ་གསལ་དཔེ་ཆ་དང་། རྫོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོལ་
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེབ་གསལ་དང་རྫོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འཁྲུལ། ལྷོ་མ་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་སོགས་ཀྱིས་
གང་ལྗང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། རྫོག་གཏད་ཚོག་པ་དང་ལུངས་དག་པ། ལྷོ་མ་དག་ཚད་ལྡན་
སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གསལ་དང་འབྲུལ་དེབ་ཉ་ཅང་དཀོན་པའི་ཚོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་
དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྐྱེད་གཉིས་དང་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་
གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་ཕྱག་
རྒྱའི་གསལ་བའི་པར་འདི་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྐྱོད་ཀྱི་འོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་པར་
འདི་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོལ་དང་། འདི་པར་གྱི་ནང་དུ་བར་འདི་ཆག་པ་དང་། ཡིག་
འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་པས་མི་ཞོར་དང་བཞོས་ཞོར་འོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ཞོར་རེ་བྱང་
ཡོད་ན་ཡང་། པར་འདི་མང་ཞོས་འི་གཙོ་བོ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱུང་རྒྱུ་
པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱིས་བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷོ་མ་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་
བྱུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ཞོར་ན་ཡང་དོན་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་
ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་སྐྱོད་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་ཅ་དོན་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱེད་
རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་

སྟེ་དེ་དང་དུ་ཡིག་གཉེས་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་སྤྱི་རིམ་མ་རིམ་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱུ་དང་།
 ཡིག་ཚོར་མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ཚོར་བཅོས་བྲས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བཅའ་ eBook གི་
 བཤད་ཏུ་བྱུང་མཚན་བཞག་ཆོ་རྒྱུད་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་བཤད་ཏུ་དངོས་ཚོར་བཅོས་
 བྲས་བཤད་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་བཤད་ཏུ་དངོས་ཚོར་བཅོས་བྲས་
 བཤད་མ་སྤྱིའི་ཡི་གེ་འཕྲ། ཚོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་སྤྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཚུག་ཏུ་
 བྱུང་མཚན་གྱི་ངོ་བོར་བཀོད་ཅིང་། ལྷ་སྐྱིག་པའི་ཚོར་བཅོས་གྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་མས་
 གཞུང་དགུས་གྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཚོར་བཤད་ཆེད་ཏུ། བོད་ཏུ་མཚམས་ཉམས་དང་། འོག་ཏུ་མཚན་
 བྲངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དགུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་ཚོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་བཤད་ཏུ་
 ལྷ་སྐྱིག་པས་ཚོར་བཅོས་བྲས་ཡོད་པ་ཚང་མར་བྱུང་མཚན་ཡོད་ལ། གསལ་ཏེ་དངོས་ཚོར་བཅོས་
 བྲས་བཤད་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆོ། བྱུང་མཚན་ཏུ་གསལ་བ་ལྷར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་
 ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་སྐྱིག་པའི་ཚོར་བཅོས་གྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་གྲངས་
 ཤིང་། བྱུང་མཚན་ལས་ཆད་ཉམས་ཅན་རྣམས་སུད། བྱུང་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་
 དགུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་སྤྱིའམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རིམ་ལྷ་བ་བཞིན་འབྲུང་
 རོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་
 གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་བྲས་བཤད་
 ཡིན་ནོ། །

ཞེས་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༩ པའི་
 ཆོས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོ་སྤོད་མདོར་བསྟུས།	II
ཉུ་སྤྱིག་པའི་གསལ་བཤད།	III
རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་ལྗེ་མིག་.....	1
བར་བྱང་སློབ་ཆོག་.....	20

༡༡། །རིགས་ལམ་འབྲུག་གི་ལྷོ་མིག་ཅེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

༡༡། །སྤྱི་བུ་དང་མཐོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་སྤྱད་འཚེལ་སོ། །སྤྱི་དང་བྱེ་
བྱུང་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱེ་བྱུང་དང་། ཉག་དངོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉག་པ་ཡིན་
བྱས་པ་ལ། ཁོ་ན་དེ། དེ་མི་འབྲུག་པར་ཐལ། སྤྱི་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། སྤྱི་ཡིན་
པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་ཡོད་པར་
ཐལ། ཤེས་བྱ་དེ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་
ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རིགས་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན།
ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྱུང་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རིགས་པར་ཐལ། བྱེ་བྱུང་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་
རིགས་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དངོས་འགལ། ཡང་ཁོ་ན་དེ། ཁྱོད་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ།
ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་
མ་ཡིན་པས་མ་ཁྱུབ་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་མ་
ཡིན་པར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། ཁྱུབ་པ་ཁས། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལ་འདོད་
ལན་བཏབ་པས་ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྱུང་མ་ཡིན་པར་འདོད་ཅེས་རྗེས་རིགས་པ་གང་
ཞེས། ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྱུང་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉགས་དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན།
ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱུང་ཡོད་པར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྲུར་གྱིས་
གསལ་བ་ལ་འདོད་ལན་བཏབ་པས། ཤེས་བྱའི་བྱེ་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད་ཅེས་རྗེ་
རིགས་པ་གང་ཞེས། །དེའི་རིགས་འགྲོས་གྱིས་ཤེས་པའི་སྤྱིར།

དེ་བཞིན་དུ་སྒྲི་མི་ཉག་པ་ཡང་སློན་དུ་འཕེན་ནོ། །ཡང་ཁོ་ན་དེ། ཉག་དངོས་

གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་རྟག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷུབ་ན།
དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷུབ་ན། རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་
སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷུབ་ན། དེར་ཐལ། འབྲས་བུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །གོང་དུ་
མ་ལྷུབ་ཟེར་ན། འབྲས་བུ་སྐྱེད་པའི་དོན་བྱེད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་སྐྱེད་བྱེད་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། །འབྲས་བུ་སྐྱེད་པའི་དོན་
བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །

ཡང་ཁོ་ན་རེ། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། །ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷུབ་ན།
དེར་ཐལ། ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དེར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མ་ལྷུབ་ན། རྗེས་དཔག་རྟག་དངོས་གང་རྒྱང་
ཡིན་པར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་བེམ་ཤེས་གང་རྒྱང་ཡིན་
པར་ཐལ་བ་དང་། ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གང་རྒྱང་ཡིན་པར་ཐལ་བ་སོགས་འཕེན་
ལོ། ། སྒྲ།

གཞན་ཡང་། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ལས་བསགས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།
ལས་དགེ་མི་དགེ་བསགས་ནས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལྟར་
འཁོར་བའི་རྩིས་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྟར་འདས་ཀྱི་བཞེད་པ་གང་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱིས་
ཁས་ལེན་དགོས་པའི་ཕྱིར། གོང་དུ་མ་ལྷུབ་ན། མི་དགེ་བའི་ལས་གསོག་པར་ཐལ།
སྐྱིད་ལས་གསོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩུབ་སྐྱེ་བར་ཐལ། འདོད་
པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩུབ་སྐྱེ་ཞེས་ཁས་ལེན་པའི་ཁས་ལེན་དེ་རྣམས་དག་ཡིན་པར་
ཐལ། རྩུབ་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩུབ་སྐྱེ་ཞེས་ཁས་ལེན་རིགས་པར་ཐལ། དེ་འདྲ་

བའི་ཁས་ལེན་དེ་ཁས་ལེན་རྣམ་དག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་ན་ཉེས་པ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྩོམ་མི་སྣ་བར་དམ་བཅས་ན་སྐྱོན་ལོན་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མི་དགེ་བཅུ་མི་བྱེད་པར་དམ་བཅས་ན་སྐྱོན་ལོན་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་དག་སྣ་བར་ཐལ། རྩོམ་ཆེན་སྣ་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྐྱེས་ལུ་ཡིན་པར་ཐལ། དག་སྣ་བའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བདེན་ཆེན་གྱང་མི་སྣ་བར་ཐལ། སྐྱེས་ལུ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ཁས། འདོད་ན། རྟག་དངོས་གཉེས་ཀྱི་ནང་ནས་དངོས་པོ་ཡིན་ཞེས་མི་སྣ་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་ལེན་པར་ཐལ། དེ་ལྟར་མི་སྣ་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དངོས་སུ་འགལ་ལོ། །

གཞན་ཡང་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྐྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། ཡོད་མེད་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ཁས་ཟེར་ན། རྩལ་མེད་ཀྱི་ལན་ཟེབས་པ་ཡིན་ཏེ། ཐལ་འགྱུར་དེ་ལ་རྩལ་མེད་ཀྱི་ལན་བཏབ་པའི་ཚེ། ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་པས་མ་འགྲུབ་ཅེས་བརྗེ་རིགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ཁས་མ་གྲུངས་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། རི་བོང་རྩ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་པར་ཐལ། མེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩལ་པ་ཁས་ཟེར་ན། རྟགས་མ་

གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་འཕངས་པའི་ཆོ་རྒྱུད་གཞི་སྤུབས་སུ་འཆང་སོང་བས་མེད་
 པ་ཡིན་པར་རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་བརྗེ་དགོས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་རྟག་པ་
 མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དང་པོར་སེམས་བསྐྱེད།
 བར་དུ་ཚོགས་བསགས། མཐར་མངས་རྒྱས་ནས་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་ལུལ་
 དང། དེའི་གཏུག་བྱ་དང། དེ་ཚོས་པའི་རྣ་ཤེས་ཚད་མ་དེ་དེ་ནས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མ་
 གྲུབ་ན། ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་ཐལ། དེ་བསྐྱོར་བར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པའི་
 ཕྱིར། རྟགས་ཁས་བྱས་པ་ལ། བསྐྱོར་བ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་ཀྱང། བསྐྱོར་བར་
 རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མེད་ཟེར་ན། ཚོས་འཁོར་ཚོས་ཅན། བསྐྱོར་བར་ཐལ། ཚོས་
 འཁོར་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་དེ་ཚོས་ཅན། བསྐྱོར་བར་ཐལ། རང་སྐྱོར་མཁན་རྟོན་པ་ལྟུང་གྲུབ་པས་
 བསྐྱོར་བའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། འོན་པར་སྐྱེས་ཀྱིས་གསུངས་པས་གསུང་བའི་གོ་མི་
 ཚོད་པར་ཐལ་ལོ། །བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་དེ། སངས་རྒྱས་པར་ཐལ། ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་
 བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཉོན་མོངས་སྤངས་པར་ཐལ། སངས་རྒྱས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།
 ཉོན་མོངས་གཏན་ནས་མི་སྐྱེ་བར་བྱས་པར་ཐལ། ཉོན་མོངས་ས་བོན་དང་བཅས་པ་
 སྤངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཉོན་མོངས་ཚོས་ཅན། མ་སྐྱེས་པར་ཐལ། གཏན་ནས་མི་
 སྐྱེ་བར་བྱས་ཟིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྣམ་མཁུལ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཟིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་
 བ། འོ་ན་ད་ལོའི་ལོ་འདི་འགགས་ཟིན་པར་ཐལ། ལོ་རྗེས་མ་གྲུབ་ཟིན་པའི་ཕྱིར།
 གྲུབ་པ་འགྲིག །མ་གྲུབ་ན། ལོ་རྗེས་མ་ཚོས་ཅན། གྲུབ་ཟིན་པར་ཐལ། ལོ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་དེ། དམ་བཅའ་བ་འདིའི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཚོས་ཅན། གྲུབ་ཟིན་པར་

ཐལ། གང་ཟག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྐྱེ་བ་འདིའི་འཆི་སྲིད་སྲུང་སྲོལ་གྱི་ཐོབ་ཐུབ་ཟེན་པར་
 ཐལ། ཕྱི་མའི་བར་དོ་གྲུབ་ཟེན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྤང་ཚོགས་དང་དགེ་ཅུ་ཡང་བྱས་
 ཟེན་པར་ཐལ་ལོ། །ཟེར་ན། འོ་ན་དམ་བཅའ་བ་འདིའི་སྐྱེ་བ་འདི་ཚོས་ཅན། གང་ཟག་
 ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དམ་བཅའ་བའི་སྐྱེ་བ་འདི་ཚོས་
 ཅན། །རང་བྱུང་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རབ་བྱུང་མ་ཡིན་པར་
 ཐལ། འཁོར་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །དེར་ཐལ། ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་སྤངས་པའི་སྐྱེ་
 བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། འདིའི་སྐྱེ་བ་འདི་མིའི་སྐྱེ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་
 མི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱབ་སྟེ། མིའི་སྐྱེ་བ་སྤངས་བྱ་དང་། མི་དེ་ལེན་བ་པོ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། ཟེར་ན། འོ་ན་འདིའི་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་བར་གསུམ་ཚོས་ཅན། ལས་གསོག་བ་པོ་
 དང་། རྣམ་སྤྲིན་ལྟོང་བ་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གང་ཟག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།
 སྐྱེ་བ་སྲ་མས་བསགས་པའི་ལས་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མས་མི་ལྟོང་བར་ཐལ། སྲ་
 མས་ལས་མི་གསོག་བ་གང་ཞིག །ཕྱི་མས་རྣམ་སྤྲིན་མི་ལྟོང་བའི་ཕྱིར། རྟགས་རེ་རེ་
 རྣམ་ཁས།

གཞན་ཡང་། རྟག་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན།
 ལྟོད་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། རྗེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྷགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 མ་གྲུབ་ན། རྗེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྷགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། རྗེ་བྲག་སྐྱ་བའི་
 ལྷགས་ལ་ཡོད་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྒྱབ་སྟེ། དེའི་ལྷགས་ལ་ཡོད་བ་དང་དངོས་པོ་
 གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གོང་དུ་མ་འབྲུབ་ཟེར་ན། འོ་ན་རྗེ་བྲག་སྐྱ་བའི་ལྷགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་ན།

དངོས་པོ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། དེའི་ལུགས་ལ་དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་གཉིས་
 ཀ་ཡིན་པའི་ལུ་གཅིག་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་ལུགས་ལ་དངོས་པོ་དང་
 དངོས་མེད་གཉིས་པའི་ཚུན་སྤང་འགལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། ལུས་པ་ཁྱོད་དང་
 གཅིག་ཡིན་ན། ཀ་བ་ཁྱོད་དང་གཅིག་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། ལུས་པ་ཡོད་པ་
 གང་ཞིག །མི་རྟག་པ་མི་རྟག་པ་ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ལུས་པ་ཁས། མ་
 ལུབ་ན། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །མི་རྟག་པ་མི་རྟག་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།
 ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །མི་རྟག་པ་མི་རྟག་པའི་ལྡོག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ལུབ་ན།
 དེར་ཐལ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་མི་རྟག་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། ལུས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་མི་རྟག་པ་དང་
 ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་པར་ཐལ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་མི་རྟག་པའི་
 མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ལུས་པའི་དགག་གཞི་ཚོས་ཅན། ལུས་པ་ཡོད་
 པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་
 ཚོས་ཅན། ལུས་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ལུས་པའི་དགག་གཞི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ལུས་
 པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་ན་ལུས་པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། དེ་མི་
 རྟག་པ་དང་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ལྷིང་
 ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ལུས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །སྐད་
 ཅིག་མ་ཡིན་ན་ལུས་པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལུས་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །ལུས་
 པ་ལས་གཞན་པའི་འདུ་ལུས་ཡིན་ན་གང་རྟན་རྟན་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་ཕྱིར། དེར་

ཐལ། ལུམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག ། ཀ་པ་ཡིན་ན་གང་བྲན་བྲན་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་སྲིད།
དེར་ཐལ། ལུམ་པ་ཡོད་པ་དང་ཀ་པ་གཉིས་ཀའི་གཞི་མ་སྤྲོད་པ་ཡིན་ན་གང་བྲན་བྲན་
ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་སྲིད།

གཞན་ཡང་། ཁྲོད་རང་ལྟར་ན་ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ལུམ་པ་རྟག་པ་ཡིན་པར་
ཐལ། ལུམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག ། དངོས་སོ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་
ཚོས་ཅན། ལུམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག ། དངོས་སོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ལུམ་པ་ཡོད་པ་
གང་ཞིག ། རྟག་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་དོན་གྱིས་ཁས། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཁྲོད་མ་
ཡིན་པ་ཡོད་ན། ཁྲོད་མ་ཡིན་པ་བྱེ་བྲག་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། མེད་པ་ཚོས་ཅན།
དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། འདོད་མི་རུས་ཏེ། མེད་པ་མ་ཡིན་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བྱ་
ཡིན་པའི་གཞི་མ་སྤྲོད་པ་དུ་མ་མ་གྲུབ་པའི་སྲིད།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཡོད་པ་གང་ཞིག ། ཁྲོད་མ་ཡིན་པ་ཡོད་ན། ཁྲོད་མ་ཡིན་པ་བྱེ་
བྲག་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། ཀ་ལུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། ཁོ་ན་
རེ། ཡིན་པ་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་གཞིར་བཞག་ཟེར་ན། ལུམ་པ་དང་གཅིག་ཚོས་ཅན།
དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། ཁ་ཅིག་གཞི་གྲུབ་ན་ཁྲོད་ཡིན་པས་ཁྲབ་ན། ཁྲོད་ཀྱི་ཡིན་པ་
ཡོད་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། རང་དང་གཅིག་ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། འདོད་ན།
རང་དང་གཅིག་གི་ཡིན་པ་མེད་པར་ཐལ། ལུམ་པ་དེ་ཡིན་དགོས་ལ་མ་ཡིན་པའི་
སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ལུམ་པ་རང་དང་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ལུམ་པ་རང་དང་ཡིན་
ཁྲབ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། ལུམ་པ་ཡིན་ན་རང་ཡིན་པས་
མ་ཁྲབ་པ་གང་ཞིག ། རང་ཡིན་ན་ལུམ་པ་ཡིན་པས་མ་ཁྲབ་པའི་སྲིད། དང་སོ་གྲུབ་

སྟེ། གསེར་བྱམ་ཟངས་བྱམ་གཉིས་པོ་དེ་ཡིན་པའི་སྲིད། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། ཤེས་བྱ་
དེ་ཡིན་པའི་སྲིད།

རང་གི་ལུགས་ལ་ཡིན་མིན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་མ་ཡིན་པ་དང་། གཅིག་དང་
མ་དད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། གང་བྲན་བྲན་ཡིན་པར་
ཐལ། མ་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པ་གང་ཞིག །ཡིན་པ་དེ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།

གཞན་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་
གཉིས་གང་རུང་ཡིན་པ་གང་ཞིག །དེ་གཉིས་གང་རུང་ཡིན་ན་གཉིས་ཀ་ཡིན་དགོས་
པའི་སྲིད། དང་པོ་ཁས། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་
ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། མ་ཡིན་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཀ་
ཡིན་པར་ཐལ། མ་ཡིན་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྲིད།
ཁྲབ་སྟེ། ཡིན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཀ་དོན་གཅིག་ཡིན་
པའི་སྲིད། འདོད་ན། མ་ཡིན་པ་ཚོས་ཅན། ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་
གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གང་ཐག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་སྲིད། གཞན་ཡང་
འཐད་མི་འཐད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་མི་འཐད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡིན་མིན་གཉིས་ཀྱི་
ནང་ནས་མ་ཡིན་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། འཇིག་རྟེན་པའི་ཐ་སྐྱད་ཐམས་ཅད་
དང་འགལ་རིགས་པར་ཐལ། གང་འཐད་པ་དེ་མི་འཐད་ལ། གང་མི་འཐད་པ་དེ་འཐད་
ཅེས་ཁས་ལེན་རིགས་པའི་སྲིད། ཉགས་སོང་།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཁྱོད་དང་གཅིག་ཡིན་ན་ཡོད་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། ཉག་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཉག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་

དང་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཉག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཚོས་ཅན། རྒྱུད་
རྒྱུད་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱུད་གཞི་གྲུབ་པའི་སྲིད། ཅུ་བར་འདོད་ན། ཉག་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མེད་པར་ཐལ། ཉག་པར་རྟོགས་
པའི་ཚད་མ་དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཉག་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པར་ཐལ། དངོས་
པོ་ཡིན་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་རྒྱུད་དང་
གཅིག་ཡིན་ན། རྒྱུད་བྱམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། མ་ཡིན་པ་ལས་
ལོག་པ་བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཚོས་ཅན། རྒྱུད་བྱམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་
པར་ཐལ། བྱམ་པ་རྒྱུད་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། ཁྲབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན་བྱམ་པ་
མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།
བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་དང་གཅིག་གི་ཡིན་པ་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་
གྲུབ་ན། བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཚོས་ཅན། རྒྱུད་དང་གཅིག་གི་ཡིན་པ་ཡོད་
པར་ཐལ། རྒྱུད་གཞི་གྲུབ་པའི་སྲིད། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་རྒྱུད་ཀྱི་བྲེ་བྲག་ཡིན་ན།
རྒྱུད་ཤེས་བྲའི་སྲིད་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། ཉག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟོགས་
ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེའི་རྟོགས་བྲུབ་པར་ཐལ། དེ་ལ་རྟོགས་
མ་གྲུབ་ཀྱི་ལན་བཏབ་པའི་ཚེ་ན་ཤེས་བྱ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟོགས་པའི་
བྲེ་བྲག་ཡིན་པར་རྟོགས་མ་གྲུབ་ཅེས་བཅི་རིགས་པ་གང་ཞིག །ཤེས་བྱ་རྟོགས་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟོགས་པའི་བྲེ་བྲག་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། ཤེས་
པ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཅུ་བར་འདོད་མི་བྱས་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་སྲིད།

བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་པའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་
ཐལ། ཤེས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན། རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་མ་ཡིན་
ཞིང་མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དུ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ། ཁྱོད་མི་རྟག་པའི་བྱེ་
བྲག་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན། ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་མཐུན་པ་མེད་
པར་ཐལ། མི་རྟག་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་ན་
རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཡོད་པས་ཁྱབ་
པའི་བྱིར།

ཁ་ཅིག་གཅིག་དང་ཐ་དད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་མི་རིགས་
པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་གཅིག་དང་ཐ་དད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་མི་
རིགས་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། ཤེས་བྱ་དུ་མར་ཁས་ལེན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། ཤེས་
བྱ་གངས་མེད་པར་ཁས་ལེན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། སེམས་ཅན་གངས་མེད་པར་
ཁས་ལེན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བ་སྔ་མ་གངས་མེད་པར་ཁས་
ལེན་དགོས་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལྟར་རིགས་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་སྐྱབ་
པའི་བྱིར།

གཞན་ཡང་འདིའི་སྐྱེ་བ་སྔ་མ་ཚོས་ཅན། གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ཐལ། གཅིག་
ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་ན། དམ་བཅའ་བ་འདི་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བའི་ཡ་མཐའ་
ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤར་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ལྷངས་པའི་གང་ཐག་
ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤར་ལྷངས་པའི་འཁོར་བའི་སྐྱེ་བ་གཅིག་ཁོ་
ཡིན་པའི་བྱིར། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།

མཚོན་བྱ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཟེར་ན། ཐ་དད་ཚོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་སྲིད། འདོད་ན།
དུ་མ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། ཐ་དད་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། གཉིས་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ། དུ་མ་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། བརྒྱ་སྟོང་སོགས་ཀྱང་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། བརྒྱ་སྟོང་སོགས་ལ་མང་ཉུང་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །དེ་
རེ་རེ་ནས་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འབྲ་བར་ཐལ། གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ།
མི་གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། མི་གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
མི་གཉིས་མི་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཟེར་ན། འོ་ན་ཁྲོད་དང་འབྲ་བར་ཐལ། མི་དུ་
མ་མི་གཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། མི་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ཡོད་
པའི་སྲིད་ཟེར་ན། འོ་ན་གཞི་གྲུབ་ན་མི་གཅིག་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་
སྲིད། འདོད་ན། ཁྲི་ཚན་རྒྱ་པོ་ཚོས་ཅན། མི་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྲིད།
འདོད་ན། དགེ་སློང་རྣམ་དག་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྲིད། འདོད་ན།
ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་མཁན་ཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །གཞན་ཡང་ལྷན་ཅིག་མི་གནས་
འགལ་གྱི་དངོས་འགལ་ཚོས་ཅན། གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་སུ་གཞོད་བྱ་གཞོད་
བྱེད་དུ་ཞུགས་པའི་སྟོན་སྟུན་རྒྱན་ལུས་མཚུངས་སུ་འགྲོག་སུ་མི་རུང་བའི་དངོས་པོ་དེ་
ཁྲོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། དངོས་སུ་གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་དུ་
ཞུགས་པའི་དངོས་པོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་
གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། སྤང་བྱ་གཉེན་པོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་
ལོ། །འདོད་ན། འཁོར་འདས་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། གཞོད་

བྱ་གཞོན་བྱེད་འགལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐ་དང་གང་ཞིག །གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་
 སྲིད། དང་པོ་ཁས། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། དེའི་གཞི་མཐུན་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་རེ་རེ་ནས་
 ཡིན་དགོས་པའི་སྲིད། འདོད་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་
 པར་ཐལ། འགལ་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་ཡིན་ན་གང་འདྲ་
 འདྲ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། ཁྲིད་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་སྲིད།
 འདོད་ན། ཚ་རེག་དང་གྲང་རེག་གཉིས་གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ་
 ལོ། །འདོད་ན། མེ་དུ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་མ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་པའི་སྲིད། འདོད་
 མི་ལུས་ཉེ། རྟེན་འབྲུང་འབྲེལ་ཡིན་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། རྟེན་འབྲུང་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་
 པ་ཡོད་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་བདག་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་པས་མ་
 ཁྲུབ་པའི་སྲིད་ཉེ། རྒྱ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་
 ཟེར་ན། འོ་ན་ཚ་རེག་གྲང་རེག་གཉིས་པོ་དེ་གཞོན་བྱ་གཞོན་བྱེད་ཡིན་ཀྱང་། གཞོན་
 བྱ་གཞོན་བྱེད་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཞིབ་ཆ་འབྲེད་རིགས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་
 སྲིད། འདོད་ན། ལྷ་ལྷུང་དཔལ་རྗེར་དང་རྒྱལ་པོ་སྲང་དར་མ་གཉིས་གསོད་བྱ་
 གསོད་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་ན། འཁོར་བསྐྱུར་གསོ་སྦྱང་འཕགས་དང་རྒྱལ་བྱ་
 ང་ལས་ལུ་གཉིས་པ་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ཚུལ་ཡོད་པའི་སྲིད།
 འདོད་ན། ས་བྱའི་ཡིན་པ་ཡོད་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། ས་དང་བྱ་མའི་ཡིན་པ་ཡང་
 ཡོད་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། བྱ་རོག་དང་ལུག་པའི་ཡིན་པ་ཡོད་པ་དང་། ཀ་བ་དང་
 ལུས་པའི་ཡིན་པ་ཡོད་པ་སོགས་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་ཡིན་པ་ཡོད་པར་
 ཐལ། དེ་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀའི་ཡིན་པ་མེད་པས་ཞིབ་ཆ་འབྲེད་རིགས་པའི་སྲིད།

རྟུགས་ཁས། འདོད་གསུམ།

ཡང་ཁ་ཅིག །བརྒྱ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩལ་སྲ་རབ་བརྒྱ་གཅིག་མ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། རྩལ་སྲ་རབ་བརྒྱ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་རྩལ་སྲ་རབ་གཅིག་
 ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་རྩལ་སྲ་རབ་གཅིག་དང་ཐོང་ཚོད་མཉམ་པའི་གཟུགས་གཅིག་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། རྩལ་སྲ་རབ་གཅིག་ལས་ཆེ་བར་ཐལ། དེ་
 དེ་དང་ཐོང་ཚོད་མི་མཉམ་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩལ་སྲ་རབ་ལས་ཆེ་བའི་
 རྩལ་སྲ་རབ་ཡོད་པར་ཐལ། བྱམ་པའི་རྩལ་སྲ་རབ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
 འདོད་ན། བྱམ་པ་ལས་ཆེ་བའི་རྩལ་སྲ་རབ་ཡོད་པར་ཐལ། རི་རབ་གི་ཚོགས་པའི་
 རྩལ་སྲ་རབ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་བྱམ་པའི་གོ་སར་མི་ཤོང་
 པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁང་བ་ཀ་བཞི་མ་གཅིག་ལས་ཆེ་བའི་མི་གཅིག་གྲིང་འདིར་
 ཡོད་པར་ཐལ། གྲིང་འདིའི་མི་ཐམས་ཅད་དེར་མི་ཤོང་བའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་རྒྱ་བ་གཅིག་ལས་རིང་བའི་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཡོད་
 པར་ཐལ། ལོ་འདིའི་བཙེ་གཞིར་གྲུར་པའི་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་འགོ་ཚུགས་ནས་མཇུག་རྫོགས་པའི་བར་ལ་རྒྱ་བ་
 བརྒྱ་གཉིས་འགོར་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྒྱ་བ་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་དང་དེ་
 གཉིས་གྲུབ་པ་དུས་མཉམ་གང་ཞིག །བརྒྱ་གཉིས་པའི་གནམ་སྟོང་དང་དེ་གཉིས་
 རྫོགས་པ་དུས་མཉམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱམ་པ་ལ། དེ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་གྲུབ་པ་དང་
 འགག་པ་གཉིས་གྱི་འགག་པ་སྲ་བར་ཐལ། བརྒྱ་གཉིས་པའི་གནམ་སྟོང་རྫོགས་ཆེ་
 འགགས་པ་གང་ཞིག །རྒྱ་བ་དང་པོ་ཆེས་གཅིག་གི་ཉིན་གྲུབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཟེར་

གྲོ་

མོ་ན། རྒྱུ་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀྱི་སྣ་མ་འཆི་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ལི་མ་ཐལ།
རྒྱུ་བ་ལེན་དགོས་པའི་ཕྱིར། རྒྱབ་བ་འགྲིག། །འདོད་མི་བྱས་ཏེ། མདོ་ལས། རྒྱུ་བའི་
རྒྱུན་གྱིས་ཇ་ལི་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ལོ་ཡང་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའི་ཡིན་ཚད་ཅན་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། རྒྱོད་ཀྱི་སྐྱབ་ཚུལ་འཐད་པའི་ཕྱིར། །འདོད་མི་བྱས་ཏེ། དེ་སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། རྒྱབ་སྟེ། སྐད་ཅིག་གིས་འདིག་ཅེས་པའི་སྐད་ཅིག་དེ་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་
ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་མ་འབྲེ། ལོ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་ཟེན་པས་སྐད་ཅིག་མ་ལས་མི་
སྟོད་པའི་ཕྱིར། རྒྱས་བ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ལོ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་དུས་མེད་པར་ཐལ། རྒྱ་བ་
བཅུ་གཉིས་མཉམ་དུ་གྲུབ་དུས་མེད་པའི་ཕྱིར་ན། མ་འབྲེ། རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་པའི་
གནས་སྟོང་གི་ཉིན་ལོ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བཅུ་གཉིས་པའི་གནས་སྟོང་གི་དུས་ཚོས་ཅན། རྒྱ་བ་བཅུ་
གཉིས་ཅན་གྱི་ལོ་དེ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་ཟེན་པར་ཐལ། ལོ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་བ་གང་
ཞིག །ལོ་ལ་རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱིས་རྒྱབ་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།
ཞག་གསུམ་མི་ལོངས་པའི་ལོ་གཅིག་མེད་པའི་ཕྱིར། ལོང་དུ་འདོད་ན། དེའི་ཚེ་རྒྱ་བ་
བཅུ་གཉིས་རྒྱུས་པར་གྲུབ་པར་ཐལ། དེའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་པར་གྲུབ་
པའི་ཕྱིར། །འདོད་ན། དུས་དེ་ཚོས་ཅན། རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་གྲུབ་པར་ཐལ། རྒྱུས་
པར་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། །འདོད་ན། དེ་དུས་རྒྱ་བ་དང་ལོ་ལོད་པར་ཐལ་ལོ། །དེ་གྲུབ་པའི་
ཕྱིར་ཟེར་ན། ཞག་གསུམ་མི་ལོངས་པའི་ལོ་གཅིག་ལོད་པར་ཐལ། ཞག་གསུམ་མ་

ལོན་པར་ལོ་གཉིས་ལོན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་གནམ་སྒྲིབ་ལ་སྐྱེས་པའི་
ཕྱིས་པ་དེ་ལོ་གསར་གྱི་ཚེས་གཅིག་གི་ཚེ་ལོ་གཉིས་ལོན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། བུམ་པའི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤ་རབ་ཐམས་ཅད་རྩལ་
མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ཐམས་ཅད་ཅེས་པ་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཚམ་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། དེར་
ཐལ། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རྟག་པ་ཡིན་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། དེ་མི་འཐད་པར་
ཐལ། དེ་ཐམས་ཅད་ཅེས་པ་ཚོགས་པའི་གཞུགས་རགས་པ་ལ་འདར་བྱེད་པ་མི་འཐད།
ཚོགས་ཚམ་གྱི་ཆའམ་འབྲེལ་པ་ལ་བྱེད་ན་བཏགས་ཡོད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་
མ་གྲུབ་ན། དེ་ཐམས་ཅད་བུམ་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་
ཐམས་ཅད་ལ་ཞབས་མཚུ་སོགས་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། འདིའི་
ལུས་གྱི་རྩལ་སྤ་རབ་ཐམས་ཅད་ཡན་ལག་ལྔ་ལྔ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན།
གང་ཟག་ལ་ཡོད་ན། གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པས་ཐུབ་པར་ཐལ། གང་ཟག་
ཐམས་ཅད་ཅེས་པ་སྤྱི་ལྡོག་ཚམ་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། གང་ཟག་ཐམས་ཅད་
ལ་ཡན་ལག་གངས་མེད་ཡོད་པར་ཐལ། གང་ཟག་ལ་དེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།
གང་ཟག་གི་མ་ཡིན་པའི་ལུས་གྱི་ཡན་ལག་མེད་པའི་ཕྱིར། བོད་དུ་འདོད་ན། དེ་
ཐམས་ཅད་ལ་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། གང་ཟག་ལ་དེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་ཐལ། གང་
ཟག་གི་རྒྱུད་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དམ་བཅའ་བ་
འདིའི་རྒྱུད་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་སྐྱེས་ལུའི་ཤེས་རྒྱུད་གྱིས་
བསྐྱུས་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རང་ལུགས་ལ་ཡོད་མེད་གཉིས་གྱི་ནང་ནས་
ཡོད་པ་ཡིན་བུས་པ་ལ། མི་འཐད་པར་ཐལ། མེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བུམ་

བ་མེད་པ་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པའི་སྲིད་ཟེར་ན་མ་ཁྲུབ་སྟེ། བྱམ་བ་མེད་པ་ཡོང་
པའི་སྲིད།

གཞན་ཡང་བྱམ་བ་མེད་པ་ཚོས་ཅན། མེད་པར་ཐལ། ཚད་མཐའ་ཡིན་པའི་
སྲིད། དེར་ཐལ། ལྷུང་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་ཡིན་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། བྱམ་བ་མེད་པར་
བལྟ་བའི་ལྟ་བ་སྣང་འདེབས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཁྲུབ་སྟེ། བྱམ་བ་མེད་པར་
བལྟ་བ་དེའི་ཞེན་ཡུལ་གང་ཞིག། །དེའི་ཞེན་ཡུལ་ལ་སྣང་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་གཅིག་
དགོས་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། དེའི་ཞེན་ཡུལ་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྲིད། གོང་དུ་འདོད་
ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཚད་མའི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ལོག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་སྣངས་
ཡིན་པའི་སྲིད། ཁྲུབ་སྟེ། འགལ་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་ཚད་མ་མེད་པའི་སྲིད།

གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན།
མེད་པ་མེད་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། མེད་པ་ཚོས་ཅན།
ཡོད་པར་ཐལ། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། མདུན་གྱི་གཞི་
འདིར་མེད་པ་ཡོད་པར་ཐལ། རྒྱ་གར་རྩོམ་གཏམ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་སྲིད། བྱམ་བ་ལ་
ཁོ་ན་རེ། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་མེད་པ་ཡོད་ཀྱང་མེད་པ་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་མེད་
ཟེར་ན། འོ་ན་མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་མེད་པའི་བྱམ་བ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་སྲིད།
འདོད་ན། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ས་བོན་ལས་མ་སྐྱེས་པའི་རྣམ་པ་ལོན་པར་ཐལ།
ལོ། །འདོད་ན། འདིར་མ་ཅིགས་པའི་ཕོ་བྲང་ནང་དུ་མ་སྐྱེས་པའི་རྒྱལ་པོ་འཁོར་
བཅས་ཡོད་པའི་ཐལ་ལོ། །

གཞན་ཡང་མེད་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་རི་རབ་དང་མོང་ཚོད་མཉམ་པར་ཐལ།

རི་རབ་གྱི་ཚེ་མོ་ན་ཁྲོད་གྱི་ཚེ་མོ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དུ་ཁྲོད་གྱི་
 མཚུགས་ཡོད་པའི་སྲིད། གཞན་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞལ་བྱ་བ་ཡིན་
 པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། རང་མཚན་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག །སྤྱི་མཚན་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།
 རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ཟེར་ན། རོ་ན། རྟོག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པར་ཐལ། སྤྱི་
 མཚན་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། ཚོས་གང་ཡང་རྒྱང་བའི་དོན་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ།
 རྟོག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྲིད། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་དེ། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། དར་
 ཐལ། དེའི་སྲིད་ཟེར་ན། རོ་ན་ཁྲོད་རང་ལ་ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཁྲོད་སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་
 པའི་རྟོག་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཁྲོད་རྟོག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། རོ་མི་
 འཐད་པར་ཐལ། རྟོག་པ་སྤྱི་ལྡོག་པ་དེའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའང་མི་འཐད། རྟོག་པ་བྱེ་
 བྲག་པ་དེའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའང་མི་འཐད་པའི་སྲིད། དར་པོ་མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་
 སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་རྟོག་པ་དང་། བམ་མཁའ་སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་རྟོག་པ་གཉིས་
 དོན་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་ཀ་ལ་རྟོག་པ་སྤྱི་ཅམ་པ་མ་གཏོགས་འདོག་རྒྱ་
 མེད་པའི་སྲིད། འདོད་ན། དེ་འབྲ་བའི་རྟོག་པ་མའོན་ཀྱང་དུ་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པའི་གང་
 ཐག་གི་ཡིན་པ་མེད་པར་ཐལ། དེ་ལ་སྤྱི་ལྡོག་གིས་བྲབ་པའི་སྲིད། འདོད་ན། སྤྱི་
 འཕགས་སྤྱི་རྒྱུད་ནའང་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །ཤོང་གི་རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དེ་
 ལ་རྟོག་པ་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་མེད་པར་ཐལ། ཤེས་བྱ་འདོན་པའི་རྟོག་པ་དེ་མ་ཡིན་པ་
 གང་ཞིག །ཚོས་གཞན་འདོན་པའི་རྟོག་པ་གཅིག་མེད་པའི་སྲིད། དར་པོ་མ་གྲུབ་ན།
 ཁྲོད་དེའི་སྤང་ཡུལ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེའི་ཞེན་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་ཁས།
 ཡང་རྟོག་པ་དེ་ཁྲོད་ལ་འབྲུལ་པར་ཐལ། ཁྲོད་རྟོག་པ་དེའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཡང་རྟོག་པ་དེ་ཁྲིད་ལ་མ་འཇུག་པར་ཐལ། དེ་རྟོག་པ་དོན་མཐུན་གང་ཞིག །ཁྲིད་
 དེའི་ཞེན་ཡུལ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཉམས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། ཚོས་གཞན་འདྲིལ་པའི་
 རྟོག་པ་མེད་པར་ཐལ། བྱམ་པ་རྟོགས་པའི་རྟོག་པ་གཅིག་མེད་བདག་མེད་རྟོགས་
 པའི་རྟོག་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་དེའི་ཞེན་ཡུལ་དངོས་གཟུང་ནས། དེ་དང་ཤེས་བྱ་
 གཉིས་འདྲེས་རྒྱུ་དུ་འདྲིལ་ཚུལ་མེད་པའི་སྲིད། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་
 བང་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མིག་ཤེས་ཚད་མེས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཤིང་།
 རྣ་ཤེས་ཚད་མས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་གང་ཞིག། དེ་ལྟར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་
 བཞིན་དུ་སྐྱར་བ་འདེབས་མི་རྒྱུད་པའི་སྲིད། ཟེར་ན། འོ་ན་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་
 དང་སྐྱའི་སྐྱེ་མཆེད་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ཐལ། མིག་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་བྱ་དང་རྣ་ཤེས་ཀྱི་
 ཉན་བྱ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཟེར་ན། མ་ཁྲུབ་སྟེ། མིག་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་བྱ་ལ་
 གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱིས་མ་ཁྲུབ་པ་གང་ཞིག། རྣ་ཤེས་ཀྱི་ཉན་བྱ་ཡང་སྐྱ་དང་དོན་
 གཅིག་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།

དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། དམ་བཅའ་བ་འདིས་བ་ལང་དགར་ཐལ་མངོན་སུམ་དུ་
 རྟོགས་པའི་སྲིད། ཁྲུབ་སྟེ། དེ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་བྱེད་མངོན་སུམ་བཞི་ལས་
 དབང་མངོན་ཡིན་ཀྱི། མངོན་ཤེས་ལྡ་ལྡ་སུའི་དམིགས་བསལ་ཅན་མ་གཏོགས་ཚུར་
 མཐོང་གི་ཡིད་མངོན་ལ་སྤང་ལ་མ་དེས་བས་ཁྲུབ་པའི་སྲིད། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ།
 འདོན་བཞིན་པ་མ་ཡིན་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་རྣ་ཤེས་ཀྱི་ཉན་
 བྱ་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག །སྐྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། དང་པོ་གྲུབ་སྟེ། དེ་ཐོས་པའི་རྣ་ཤེས་
 ཚད་མ་མེད་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། དབང་མངོན་ཀྱིས་ཡུལ་དུས་མཉམ་པ་འདྲིལ་བ་

གང་ཞིག །དེས་དེ་ཚོས་བཞིན་པ་ཡིན་ན། སྐྱ་དེ་ཡང་གྲགས་བཞིན་པ་ཡིན་དགོས་
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་ཚོགས་པའི་རྩལ་རྣམས་ལུས་གྱི་ཚོགས་པ་དང་གོ་ས་
གང་དུ་ཡོད་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དབྱེད་དཀའ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་
ཅན། སྐྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐར་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་རྫོད་ཀྱི་རྣམ་དག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྐྱས་པ།

གཞུང་དོན་ཟབ་མོའི་ལུས་གྱི་རྩལ་རྫོགས་ཀྱང་། །
རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་མཆེ་སྒྲེར་མི་ལྡན་པ། །
གོ་ལ་དན་སྒྲུང་པོ་འཛོམས་པར་མི་ཉུས་པས། །
ཚིག་འཁྲིའི་སྦྱོར་བ་འགའ་ཟུང་གཏམ་དུ་སྐྱས། །

ལྷན་པར་གཞི་དང་མ་འབྲེལ་སྤྱི་ལྡོག་མ། །
རྣམ་པ་གཞི་མེད་སྐྱེས་ལུའི་དོན་མིན་ལོ། །
དེས་བཟུང་མེད་ལ་མེད་ཅེས་སྐྱ་བ་ཡང་། །
མི་རུང་མིང་ཅམ་དུ་མའི་འབྲུལ་འདེགས་ཡིན། །

ཞེས་ཉམས་དགའ་བའི་ཚུལ་དུ་སྐྱས་པའོ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་འདེན་མཚོག་
དམ་པ་མཚོག་སྐྱེས་རིན་པོ་ཆེ་ཡལུང་ཐར་འཇམ་པའི་དབྱེད་པ་གྲ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་
ཁྲིར་བཞུགས་སྐྱབས། རིགས་པའི་བདར་ཤ་ཚོད་པའི་ཕྱིར་བཟུས་ལྷ་པ་རྣམས་ལ་
སྟོད་ཚོས་སུ་གནང་བ་ལས་བཟུས་ལྷ་པ་རྣམས་གྱིས་ཟེན་གྱིས་སུ་བགྱིས་པའོ། །

བར་བྱུང་སྒྲིབ་རྒྱུ་

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྐྱེད། །
ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །
རི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །

དབར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་སྤང་ཤོའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ལྷག་བརྒྱ། །
གདངས་ཉེ་རྒྱུད་སྒྲིའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །
རེས་ལེགས་ཞོར་བུའི་མཚོད་ལ་དབང་འཕྲོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་ནམ་འདྲེན་
སྤྱུ་མེ་རྒྱུ་འདི་འདྲེན་ལུགས་སྒྲོ་ཀྱུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ལྷན་ལེགས་ཚོགས་དུ་
མའི་ཚེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྐྱེད་ལྷག་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འཕྲུལ་གང་ལའང་སྐྱུར་ཚོགས་པའི་དགོ་བསྐྱེད་སྒྲོན་ཚིག་ཏུ་སྤྱུ་འདི་
དགོ་སྒྲོང་ཚོས་སྐྱེ་བ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་བསྐྱེད་འདྲིན་རྒྱ་མཚོས་སྐྱུར་བའོ། །