

རིགས་ལས་འབྲུལ་གྱི་ཇེ་ཅིག



མཛོད་པ་པོ། གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་མཛོད་པོ།
མཛོད་པོ་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་ལྟར་གྲུང་པོ།

མཛོད་པ་པོ། གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ།
སེང་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་པོའི་ཙོང་མཁྱིག་ཁང་།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱི་ལོ་ཨང་།

SJRB-0244

ཨ་སའི་ཞོལ་པར་ཁང་གི་དཔེ་རིང་ལ་གཞི་བཙུག་པ་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ཞུ་སྤྲོད་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སྤྱོད་རྩལ་ལྟན་འགྲུབ་བྱས།

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

༡༠༡༥ ལོའི་རྒྱ་བ་བདུན་པར་ཆོས་སྤྲོད་བྱས།

༡༠༡༧ ལོ་ ༡ ཆེས་ ༤ ལ་བསྐྱར་སྤྲོད་བྱས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཏུ་བྱུང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་བྱུང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

བསྐྱར་སྤྲོད་པ། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཆོས་སྤྲོད་པ།

པར་སྤྱོད་ཀྱི་བདག་དབང་སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

དཀར་ཆག

རོ་མོད་མདོར་བསྟན།	ii
ཞུ་མྱིག་བའི་གསལ་བཤད།	iii
རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་ལྟེ་མིག་.....	༡
པར་བྱང་མོན་ཆེག་.....	༡༠

རོ་སྤོད་མདོར་བསྟུན།

གྲུང་ཐང་དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྤོན་མེ། ༡༧༩༩ལོར་མདོ་སྤོད་མཛོད་དགེ་སྤོད་ཏུ་
འབྱུངས། དགྲུང་ལོ་ལྗེའི་སྐབས་གྲུང་ཐང་སྤྱི་གོང་མའི་ཡང་མིན་ཏུ་རོ་ས་འཛིན་གནང་། དགྲུང་ལོ་
བདུན་གྱི་སྐབས་བཟ་ཤིས་འབྲིལ་ཏུ་གདན་དངས་ཏེ་ཆོས་སྒོར་ཞུགས་ཤིང་། ལོ་ལྗེའི་རིང་ཡི་གེ་
འབྲི་སྒོག་སོགས་སྤྱངས།

དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་སྐབས་དབུས་སུ་སློབ་གཉེར་ལ་བྱོན་ནས་འབྲས་སྤྱངས་སྒོ་མང་
ཟླ་ཆད་ཏུ་ཆོས་ཞུགས་ཀྱིས་གཞུང་གསར་ནས་དབུ་ཚུགས་ཏེ། ལོ་དགྲུའི་རིང་གཞུང་ཆེན་སློབ་
གཉེར་དང་གསན་སྤྱོད་མཛད།

དགྲུང་ལོ་ཉིར་གཅིག་གི་སྐབས་རྒྱལ་བ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་དགེ་སྤོར་གི་སྒྲིམ་བ་
ཞུས། དབུས་སུ་བཞུགས་རིང་མདོ་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་རྒྱན་སྤར་མ་གསན་བ་མང་པོ་ཞིག་གསན།
དགྲུང་ལོ་ཉིར་ལྗེའི་སྐབས་ལྷ་རམས་པའི་ལྷ་སྒོར་དམ་བཅའ་མཛད།

དགྲུང་ལོ་སོ་གཅིག་གི་སྐབས་ལྷ་ཡང་བཟ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ཁྱིར་ལེབས།
མདོ་སྤོད་ཀྱི་ཆོས་སྤེམ་མང་པོར་ཆོས་རྒྱན་འཆད་སྤེལ་སོགས་གནང་།

སློབ་མ་ལ་སྤྱིས་ཆེན་དམ་བ་མང་པོ་བྱང་། ༡༩༩༣ ལོར་སྤྱི་གཤེགས། གསུང་ཚུལ་ལ།
པོད་བརྒྱད་བཞུགས།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྔོན་སྔོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། བོད་
མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་
ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་ཁྲི་ཕྲག་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ་ནའང་། ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་
པའི་མིའི་ཉེས་སྦྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་རྩ་ཆེའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་རྩ་བརྒྱལ་ཏུ་བྱིན་ཟེན་བ་དང་།
ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་རྩ་བརྒྱལ་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟེན་ཏུས་རབས་འདིའི་བོད་མི་ཞིག་ལ་
མཆོན་ན་རྩ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བཙོན་དགོས་པ་ནི་ཏུས་ལ་བབ་པའི་
ལས་འགན་བརྒྱུ་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ངེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་
སྒྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་རྩ་ཆེའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱད་སྟོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཙོང་སྒྲིག་གི་
ལས་ཀ་འདི་གཉིད་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྐབས་བདེ་དུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཙོང་སྒྲིག་བྱས་
པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྱབ་བརྒྱུ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྟ་བུར་
སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱེད་དང་ཞུ་སྒྲིག་གི་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཙོས་ནོར་
ཤོར་ནའང་ཆབས་ཆེ་བའི་སྟོན་ཆ་འབྱུང་སྲིད་པས་བསྐྱེས་སྤྱད་དང་བཙོ་བཙོས་མེད་པར་སོར་
འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ནོར་བར་ངེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་བཙོས་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཆན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏ་ཅད་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

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

མ་བྱིར་ཡིག་ནོར་མཛོན་གསལ་ཅན་བྱུང་ན་བཙོས་ཏེ་མཆན་གྱིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་

ལ། མ་ཕྱི་དང་བར་གཞི་སོ་སོར་སྐྱབས་ཆད་བྱུང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་བ་སོགས་ལ་མཐའ་
མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བ་བཤད་བྱས་ཡོད། ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ལས་གྲེས་ཏེ་ཅང་ཆེ་
བའི་དབང་གིས་ཞིབ་སྒྲུར་བྱེད་སྐབས་མཆན་འདེབས་བ་ཙམ་ལས་མ་ཕྱི་དང་དཔེ་གཞི་གཞན་གྱི་
ཤོག་གངས་དང་མདུན་རྒྱབ་ཡིག་གེང་སོགས་གསལ་ཁ་འདོན་མ་བྱབ་བ་རེ་བྱུང་བྱུང་ཡོད་ནའང་
ཁྱིས་སུ་དཔེ་བསྐྱར་ཞུས་པ་རྣམས་ལ་གསལ་ཁ་བཏོན་ཡོད།

ཙོང་མཁྱིག་ཁང་འདི་ནས་ཙོང་མཁྱིག་བྱས་པའི་དེབ་ཚོགས་སྐབས་དེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་
སློང་ཅུང་ཙམ་ཞུ་ན། གཞུང་གི་དཔྱད་སྲིད་སྐབས་[]འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་ཕྱིའི་ནང་གི་འོག་
མཆན་དང་དཔྱད་སྲིད་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དཔྱད་སྲིད་སྐབས་ “ འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་
དགོས་པའི་ཡི་གེ་འཕམ་ཆིག་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་ཐུགས་སྐྱེ་མཆན་གངས་ཀྱི་ཨང་
ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བ་བཤད་ཅིག་
བྱས་ཡོད་བ་ཡིན། ཡང་བརྗེས་སློང་གི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྐྱོད་དང་
ཐད་སློང་སྐྱོད་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱུང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་
པས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་ཐུགས་སྐྱེ་མཆན་ལ་མདུན་དུ་ཏྲགས་ ” འདི་བཀོད་བ་ཙམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་
མཆན་གྲེས་མེད།

མཐའ་མཆན་ཚོགས་སྐབས་དེབ་དེ་དཔེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་ཕྱིར་བསྐྱར་བའི་བར་གཞི་
ལ་མ་ཕྱི་ཞེས་དང་། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྡེ་དགེ་བར་མ་དང་། བཟ་ཤིས་སྒྲུབ་པོ། ཞོལ། སྐྱ་
འབྲུམ། ཁྲ་བྱང་བར་མ་རྣམས། སྡེ། བཟ། ཞོལ། སྐྱ། ཁྲ། སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད། མཐའ་
མཆན་གྱི་ཁོད་དུ་ཏྲགས་ཙན་ *བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ན་མ་ཕྱིའི་ཡིག་ཐོར་ཞིག་ཞུ་སྐྱིག་པས་
བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་ཏྲགས་ * འདིས་ཞུ་སྐྱིག་པའི་གསལ་བ་བཤད་ཀྱི་
ཆིག་མཆོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་ཏྲགས་ཙན་ -བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་བ་
དང་། +བསྐྱབས ལྟ་བུ་བྱུང་ན་བསྐྱབས་སྐྱབས་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། མ་ཕྱི། ༢༤ན་༥ན། བསྐྱབས *བསྐྱབས སྐྱ། ༡༠ན་༦ན།

ཟླ་ ༡༡༠བ་ན། བསྐྱབས་ ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་ཕྱི་འོག་གངས་
༥༥མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༥བ་ན། བསྐྱབ་ཅེས་ཁྲིས་ཡོད་པ་མཆོན་ཞིང་། *བསྐྱབས་ ནི་མ་ཕྱི་
ཡིག་ཁོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ཞུ་སྒྲིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་
གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྱུང་པར་མའི་ཐྱེབ་གངས་༡༠༣མདུན་ངོས། ཡིག་ཐེང་༦བ་ན། ཟླ་བ་
པར་མའི་ཐྱེབ་གངས་༡༡༠རྒྱ་བ་ངོས། ཡིག་ཐེང་༣བ་ན། བསྐྱབས་ཞེས་བཀོད་འདུག་ཅེས་གོ་
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཞུ་སྒྲིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འབྱུང་དེ་བ་ཉུ་ཁོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་
སོགས་གཟེགས་ཆེ་ཀྱན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐུན་ལྷན་
རྣམས་ནས་འདི་གའི་ཙོང་མ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་ངོ་སྟོན་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་
རྒྱ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྒྲིག་ཞུས་ཏེ་སྤྱི་
ལ་ཐེ་ལེགས་སུ་གཏོང་ངེས་ཡིན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོང་མ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ལྷ་འོ་ཆེས་༡༥ལ།

༡༡། །རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་ཐེ་མིག་ཅེས་བྲ་བ་

བཞུགས་སོ། །

༡༡། །སྤྱི་མ་དང་མགོན་པོ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། །སྤྱི་དང་བྱེ་བྱག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱེ་བྱག་དང་། ཉག་དངོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཉག་པ་ཡིན་བྱས་པ་ལ། ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འཐད་པར་ཐལ། སྤྱི་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡོད་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡོད་པར་ཐལ། ཤེས་བྲ་དེ་ཡིན་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྲ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རིགས་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྲའི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རིགས་པར་ཐལ། བྱེ་བྱག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་རིགས་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། དངོས་འགལ། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཁྱོད་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡོད་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། གཞི་བྱུབ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་མ་ཡིན་པས་མ་ཐུབ་པའི་བྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྲ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞི་བྱུབ་པའི་བྱིར། ཐུབ་པ་ཁས། འདོད་མི་རྩུས་ཏེ། དེ་ལ་འདོད་ལན་བཏབ་པས་ཤེས་བྲའི་བྱེ་བྱག་མ་ཡིན་པར་འདོད་ཅེས་ཅིས་རིགས་པ་གང་ཞིག། ཤེས་བྲའི་བྱེ་བྱག་ཡིན་པའི་བྱིར། ཉགས་དང་པོ་བྱུབ་ཤི། ཤེས་བྲ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྱག་ཡོད་པར་ཐལ། གཞི་བྱུབ་པའི་བྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འབྱུང་གྱིས་གསལ་བ་ལ་འདོད་ལན་བཏབ་པས། ཤེས་བྲའི་བྱེ་བྱག་ཡོད་པར་འདོད་ཅེས་ཅི་རིགས་པ་གང་ཞིག །དེའི་

རིགས་འགྲོས་ཀྱིས་ཤེས་པའི་ཕྱིར།

དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུལ་མི་ཏྲག་པ་ཡང་སྒྲོན་དུ་འཕེན་ནོ། །ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཏྲག་དངོས་
གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཏྲག་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་སོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན།
དངོས་སོ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་
སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། འབྲས་བུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞོང་དུ་
མ་བྱལ་བེར་ན། འབྲས་བུ་སྐྱེད་པའི་དོན་བྱེད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་སྐྱེད་བྱེད་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དོན་བྱེད་རྒྱས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་སྐྱེད་པའི་དོན་
བྱེད་རྒྱས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དངོས་སོ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །

ཡང་ཁོ་ན་རེ། དངོས་སོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་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་བྱལ་ན། རྗེས་དཔག་ཏྲག་དངོས་གང་རུང་
ཡིན་པར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་བེམ་ཤེས་གང་རུང་ཡིན་
པར་ཐལ་བ་དང་། ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ་བ་སོགས་འཕེན་
ནོ། ། སྒྲ།

གཞན་ཡང་། དངོས་སོ་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་ཚུལ་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་ཀྱི་བཞེད་པ་གང་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱིས་
ཁས་ལེན་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཞོང་དུ་མ་བྱལ་ན། མི་དགེ་བའི་ལས་གསོག་པར་ཐལ།
སྤྱིར་ལས་གསོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྒྱ་སྤྲུལ་པར་ཐལ། འདོད་

པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩོམ་སྒྲ་ཞེས་ཁས་ལེན་པའི་ཁས་ལེན་དེ་རྣམ་དག་ཡིན་པར་
ཐལ། རྩོམ་སྒྲ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩོམ་སྒྲ་ཞེས་ཁས་ལེན་རིགས་པར་ཐལ། དེ་འདྲ་
པའི་ཁས་ལེན་དེ་ཁས་ལེན་རྣམ་དག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་ལུས་ཏེ། དེ་ལྟར་ཁས་
ལེན་མི་རུང་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་ལྟར་ཁས་ལེན་ན་ཉེས་པ་འབྱུང་པའི་ཕྱིར། དེར་
ཐལ། རྩོམ་མི་སྒྲ་པར་དམ་བཅས་ན་པན་ཡོན་འབྱུང་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མི་དགེ་
བཅུ་མི་བྱེད་པར་དམ་བཅས་ན་པན་ཡོན་འབྱུང་པའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་རག་སྒྲ་པར་ཐལ། རྩོམ་ཆོག་སྒྲ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྦྲེས་བྲ་
ཡིན་པར་ཐལ། རག་སྒྲ་པའི་ཕྱིར། བྲས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བདེན་ཆོག་ཀྱང་མི་སྒྲ་པར་
ཐལ། སྦྲེས་བྲ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲབ་པ་ཁས། འདོད་ན། རྒྱ་དངོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་
ནས་དངོས་པོ་ཡིན་ཞེས་མི་སྒྲ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ལྟར་ཁས་མི་
ལེན་པར་ཐལ། དེ་ལྟར་མི་སྒྲ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དངོས་སུ་འགལ་ལོ། །

གཞན་ཡང་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྒྲ་
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། བྲས་པ་ལ་ཁོ་ན་
རེ། ཤེས་བྲ་ཆོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་
པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲབ་པ་ཁས་ཟེར་ན། བྲབ་མེད་ཀྱི་ལན་ཐེབས་པ་
ཡིན་ཏེ། ཐལ་འགྱུར་དེ་ལ་བྲབ་མེད་ཀྱི་ལན་བཏབ་པའི་ཆེ། ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཤེས་བྲ་
ཆོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཡིན་པས་མ་བྲབ་
ཅས་བཅི་རིགས་ཤིང། དེ་ལྟར་ཁས་མ་གྲངས་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། རི་ཐོང་རྩ་ཆོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའི་
ཐལ་འགྲུར་ཡིན་པར་ཐལ། མེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁྲལ་པ་ཁས་ཟེར་ན། ཉགས་མ་
བྱལ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་འཕངས་པའི་ཆེ་ཆོད་གཞི་སྒྲུབས་སུ་འཆང་སོང་བས་མེད་པ་
ཡིན་པར་ཉགས་མ་བྱལ་ཅེས་བརྟེན་གོས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་ཉགས་པ་མ་
ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དང་པོར་སེམས་བསྐྱེད། བར་དུ་
ཆོགས་བསགས། མཐར་མངས་རྒྱས་ནས་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་དང་། དེའི་
གདུལ་བྱ་དང་། དེ་ཐོས་པའི་ན་ཤེས་ཆད་མ་རེ་རེ་ནས་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲལ་ན།
ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་ཐལ། དེ་བསྐྱོར་བར་ཉོགས་པའི་ཆད་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།
ཉགས་ཁས་བྱས་པ་ལ། བསྐྱོར་བ་ཉོགས་པའི་ཆད་མ་ཡོད་ཀྱང་། བསྐྱོར་བར་ཉོགས་
པའི་ཆད་མ་མེད་ཟེར་ན། ཆོས་འཁོར་ཆོས་ཅན། བསྐྱོར་བར་ཐལ། ཆོས་འཁོར་ཡིན་
པའི་ཕྱིར།

ཡང་དེ་ཆོས་ཅན། བསྐྱོར་བར་ཐལ། དང་སྐྱོར་མཁན་སྟོན་པ་ཤུག་བྱལ་བས་
བསྐྱོར་བའི་ཕྱིར། མ་ཁྲལ་ན། འོན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པས་གསུང་བའི་གོ་མི་
ཆོད་པར་ཐལ་ལོ། །བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། སངས་རྒྱས་པར་ཐལ། ཆོས་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་ཆོས་ཅན། མ་སྐྱེས་པར་ཐལ། གཏན་ནས་མི་
སྐྱེ་བར་བྱས་ཟིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྣམ་མཁྱེན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཟིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་
ན། འོན་དུ་འོ་འོ་འདི་འགགས་ཟིན་པར་ཐལ། ལོ་རྒྱུས་མ་བྱལ་ཟིན་པའི་ཕྱིར། ཁྲལ་

བ་འགྲིག་ཁ་གྲུབ་ན། ལོ་རྒྱུས་མ་ཆོས་ཅན། གྲུབ་ཅིན་པར་ཐལ། ལོ་ཡིན་པའི་བྱིར་
བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། དམ་བཅའ་བ་འདིའི་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ཆོས་ཅན། གྲུབ་ཅིན་པར་ཐལ།
གང་ཟག་ཡིན་པའི་བྱིར་འདོད་ན། སྐྱེ་བ་འདིའི་འཆི་སྲིད་སྤྲོ་མོ་གྲུབ་ཅིན་པར་ཐལ།
བྱི་མའི་བར་དོ་གྲུབ་ཅིན་པའི་བྱིར་འདོད་ན། སྤྱང་ཆོག་དང་དགེ་རྩ་ཡང་གྲུབ་ཅིན་
པར་ཐལ་ལོ། ཟེར་ན། འོ་ན་དམ་བཅའ་བ་འདིའི་སྐྱེ་བ་འདི་ཆོས་ཅན། གང་ཟག་ཡིན་
པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར་འདོད་ན། དམ་བཅའ་བའི་སྐྱེ་བ་འདི་ཆོས་ཅན། །རང་
བྱུང་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར་འདོད་ན། རབ་བྱུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འཁོར་
བ་ཡིན་པའི་བྱིར་། དེར་ཐལ། ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་སྒྲངས་པའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་
བྱིར་ཁ་གྲུབ་ན། འདིའི་སྐྱེ་བ་འདི་མའི་སྐྱེ་བ་ཡང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་མི་ཡིན་པའི་
བྱིར་ཁ་གྲུབ་ན། མའི་སྐྱེ་བ་སྒྲངས་བྱ་དང་། མི་དེ་ལེན་བ་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཟེར་ན། འོ་
ན་འདིའི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་བར་གསུམ་ཆོས་ཅན། ལས་གསོག་བ་པོ་དང་། རྣམ་སྤྲིན་ཐྱོང་
བ་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གང་ཟག་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་འདོད་ན། སྐྱེ་བ་སྤྱི་མས་
བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་སྐྱེ་བ་བྱི་མས་མི་ཐྱོང་བར་ཐལ། སྤྱི་མས་ལས་མི་
གསོག་བ་གང་ཞིག་། བྱི་མས་རྣམ་སྤྲིན་མི་ཐྱོང་བའི་བྱིར་རྟགས་རེ་རེ་ནས་ཁས།

གཞན་ཡང་། རྟག་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཁ་གྲུབ་ན།
ཐྱོད་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱེ་བྲག་སྤྱི་བའི་ལྷགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཁ་
གྲུབ་ན། བྱེ་བྲག་སྤྱི་བའི་ལྷགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱེ་བྲག་སྤྱི་བའི་ལྷགས་
ལ་ཡོད་བ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཁ་གྲུབ་ན། དེའི་ལྷགས་ལ་ཡོད་བ་དང་དངོས་པོ་གཉིས་དོན་
གཅིག་ཡིན་པའི་བྱིར་།

གོང་དུ་མ་ཁྲབ་ཟེར་ན། འོ་ན་གྲེ་བྲག་སྤྱོད་འཕགས་ལ་དངོས་པོ་ཡིན་ན།
དངོས་པོ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། དེའི་འཕགས་ལ་དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་གཉིས་
ཀ་ཡིན་པའི་ཐུ་གཅིག་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་འཕགས་ལ་དངོས་པོ་དང་
དངོས་མེད་གཉིས་པན་ཚུན་སྤང་འགལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་ཁྱོད་དང་
གཅིག་ཡིན་ན། ཀ་པ་ཁྱོད་དང་གཅིག་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་
ཞིག ཁྱི་རྟག་པ་མི་རྟག་པ་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ཁྲབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན།
བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག ཁྱི་རྟག་པ་མི་རྟག་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་པ་
ཡོད་པ་གང་ཞིག ཁྱི་རྟག་པ་མི་རྟག་པའི་ལྷོག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་
ཐལ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་མི་རྟག་པའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
བྱམ་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་མི་རྟག་པ་དང་ཡིན་ཁྲབ་
མཉམ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་མི་རྟག་པའི་མཆན་
ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བྱམ་པའི་དགག་གཞི་ཆོས་ཅན། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་
ཞིག རྟག་ཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན།
བྱམ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་
མི་རྟུས་ཏེ། བྱམ་པའི་དགག་གཞི་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་
གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་ཡིན་ན་བྱམ་པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པར་ཐལ། དེ་མི་རྟག་པ་དང་
ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྤྱིར་ཆོས་ཅན།
དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། བྱམ་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག རྟག་ཅིག་མ་
ཡིན་ན་བྱམ་པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། བྱམ་པ་ཡོད་པ་གང་ཞིག བྱམ་པ་ལས་

གཞན་སའི་འདུ་བྱས་ཡིན་ན་གང་བློ་བློ་ཡིན་པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ལུས་
ས་ཡོད་ས་གང་ཞིག གཞན་ཡིན་ན་གང་བློ་བློ་ཡིན་པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།
ལུས་ས་ཡོད་ས་དང་ཀ་ས་གཉིས་ཀའི་གཞི་མཐུན་ས་ཡིན་ན་གང་བློ་བློ་ཡིན་པས་
ཁྱབ་སའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་། ཁྱོད་རང་ལྟར་ན་ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། ལུས་ས་རྟག་ས་ཡིན་སར་
ཐལ། ལུས་ས་ཡོད་ས་གང་ཞིག གཞི་ས་སོ་ས་ཡིན་སའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་
ཆོས་ཅན། ལུས་ས་ཡོད་ས་གང་ཞིག གཞི་ས་སོ་ས་ཡིན་སར་ཐལ། ལུས་ས་ཡོད་ས་
གང་ཞིག རྟག་ས་ཡིན་སའི་ཕྱིར། རྟག་ས་དོན་གྱིས་ཁས། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཁྱོད་ས་ཡིན་
ས་ཡོད་ན། ཁྱོད་ས་ཡིན་ས་བྱེ་བྲག་ཡིན་པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། མེད་ས་ཆོས་ཅན། དེར་
ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྣམས་ཏེ། མེད་ས་ས་ཡིན་ས་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་བྱ་ཡིན་
སའི་གཞི་མཐུན་ས་དུ་མ་ས་གྲུབ་སའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཡོད་ས་གང་ཞིག ཁྱོད་ས་ཡིན་ས་ཡོད་ན། ཁྱོད་ས་ཡིན་ས་བྱེ་
བྲག་ཡིན་པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། ཀ་ལུས་གཉིས་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ།
ཡིན་ས་སྤྱི་ལོ་ཤེས་བྱ་གཞི་ས་ཞིག་ཡིན་ན། ལུས་ས་དང་གཅིག་ཆོས་ཅན། དེར་
ཐལ། དེའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་གཞི་གྲུབ་ན་ཁྱོད་ཡིན་པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། ཁྱོད་ཀྱི་ཡིན་ས་ཡོད་
པས་ཁྱབ་སའི་ཕྱིར། རང་དང་གཅིག་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རང་
དང་གཅིག་གི་ཡིན་ས་མེད་སར་ཐལ། ལུས་ས་དེ་ཡིན་དགོས་ལ་མ་ཡིན་སའི་ཕྱིར།
མ་གྲུབ་ན། ལུས་ས་རང་དང་གཅིག་ས་ཡིན་སར་ཐལ། ལུས་ས་རང་དང་ཡིན་ཁྱབ་
མཉམ་མ་ཡིན་སའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། ལུས་ས་ཡིན་ན་རང་ཡིན་པས་མ་

ཁྲལ་པ་གང་ཞིག །རང་ཡིན་ན་བྱམ་པ་ཡིན་པས་མ་ཁྲལ་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱལ་སྟེ།
 གསེར་བྱམ་ཟངས་བྱམ་གཉིས་པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱལ་སྟེ། ཤེས་བྱ་དེ་
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།

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

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་ཕྱིར། དང་པོ་ཁས། གཉིས་པ་གྲུབ་སྟེ། དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 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་ཕྱིར། ཁྲབ་སྟེ། ཡིན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཀ་དོན་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མ་ཡིན་པ་ཆོས་ཅན། ཡིན་པ་དང་། ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 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་ཕྱིར། འདོད་ན། འཇིག་རྟེན་པའི་ཐ་སྟངས་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་ཕྱིར། རྟགས་སོང་།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཁྱོད་དང་གཅིག་ཡིན་ན་ཡོད་པས་སྲུབ་ཟེར་ན། ཉག་པར་

རྟོགས་པའི་ཚད་མ་རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཆོས་ཅན། ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་དང་
གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཁྱོད་
དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་གཞི་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། རྟག་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མེད་པར་ཐལ། རྟག་པར་རྟོགས་པའི་
ཚད་མ་དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། རྟག་པར་རྟོགས་
པའི་ཚད་མ་ཆོས་ཅན། དངོས་པོར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པར་ཐལ། དངོས་པོ་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཤེས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པ་ཁྱོད་དང་གཅིག་
ཡིན་ན། ཁྱོད་བྱམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་
བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་བྱམ་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།
བྱམ་པ་ཁྱོད་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 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་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན།
བྱམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་དང་གཅིག་གི་ཡིན་པ་ཡོད་པར་
ཐལ། ཁྱོད་གཞི་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་ན། ཁྱོད་
ཤེས་བྱའི་སྤྱི་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན། རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟག་པ་ཆོས་
ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེའི་རྟགས་གྲུབ་པར་ཐལ། དེ་ལ་རྟགས་མ་
གྲུབ་ཀྱི་ལན་བཏབ་པའི་ཆེ་ན་ཤེས་བྱ་རྟག་པར་རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟག་པའི་བྱེ་
བྲག་ཡིན་པར་རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་བཅི་རིགས་པ་གང་ཞིག །ཤེས་བྱ་རྟག་པར་
རྟོགས་པའི་ཚད་མ་མི་རྟག་པའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ། ཤེས་

བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཅ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཆོས་ཅན། མི་རྟག་པའི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་
ཐལ། ཤེས་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་མ་ཡིན་
ཞིང་མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་གཞི་མ་ཐུན་པ་དུ་མ་གྲུབ་པར་ཐལ། ཁྱོད་མི་རྟག་པའི་བྱེ་
བྲག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁྱོད་མ་ཡིན་ཞིང་མི་རྟག་པ་ཡིན་པའི་མ་ཐུན་པ་མེད་
པར་ཐལ། མི་རྟག་པ་ཡིན་ན་ཁྱོད་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་ན་
རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྗེས་དཔག་ཡོད་པས་ཁྱབ་
པའི་ཕྱིར།

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

གཞན་ཡང་འདིའི་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མ་ཆོས་ཅན། གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ཐལ། གཅིག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དམ་བཅའ་བ་འདི་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བའི་ཡ་མཐའ་
ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤར་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་གཅིག་ཁོ་ན་སྤངས་པའི་གང་ཟག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤར་སྤངས་པའི་འཁོར་བའི་སྐྱེ་བ་གཅིག་ཁོ་ན་

ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཆོས་ཅན། གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ།
མཆོན་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། ཐ་དད་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན།
དུ་མ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། ཐ་དད་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། གཉིས་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ། དུ་མ་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བརྒྱ་སྟོང་སོགས་ཀྱང་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། བརྒྱ་སྟོང་སོགས་ལ་མང་ཅུང་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །དེ་རེ་
རེ་ནས་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

ཁོ་ན་རེ། དེ་མི་འབྲ་བར་ཐལ། གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མི་
གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། མི་གཉིས་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མི་
གཉིས་མི་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། འོ་ན་ཁྱོད་ང་དང་འབྲ་བར་ཐལ། མི་དུ་མ་
མི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། མི་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ཡོད་
པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། འོ་ན་གཞི་གྲུབ་ན་མི་གཅིག་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་
ཕྱིར། འདོད་ན། ཁྱི་ཀན་རྒྱ་པོ་ཆོས་ཅན། མི་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།
འདོད་ན། དགེ་སློང་རྣམ་དག་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཆོས་
འཁོར་བསྐྱོར་མཁན་ཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །གཞན་ཡང་སྟུན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་
གྱི་དངོས་འགལ་ཆོས་ཅན། གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་སུ་གཞོད་བྱ་གཞོད་བྱེད་
དུ་ཞུགས་པའི་སློ་ནས་རྒྱན་བྱས་མཆོངས་སུ་འགྲོག་སུ་མི་རུང་བའི་དངོས་པོ་དེ་
ཁྱོད་གྱི་མཆོན་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། 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་གཉིན་པོ་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་

ལོ། །འདོད་ན། འཁོར་འདས་གཅིག་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། གནོད་
བྱ་གནོད་བྱེད་འགལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཐ་དད་གང་ཞིག་ །གཞི་མ་ཐུན་མི་སྲིད་པའི་
ཕྱིར། དང་པོ་ཁས། གཉིས་པ་བྱུབ་སྟེ། དེའི་གཞི་མ་ཐུན་ཡིན་ན་དེ་གཉིས་རེ་རེ་ནས་
ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་
པར་ཐལ། འགལ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཡིན་ན་གང་འདྲ་
འདྲ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
འདོད་ན། ཆ་རེག་དང་ཡང་རེག་གཉིས་གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་མ་ཡིན་པར་ཐལ་
ལོ། །འདོད་ན། མེ་དུ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་མ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་
མི་རུས་ཏེ། རྟེན་འབྲུང་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྟེན་འབྲུང་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་
པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། འབྲེལ་བ་ཡིན་ན་བདག་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་པས་མ་
ཁྱབ་པའི་ཕྱིར་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་
ཟེར་ན། འོ་ན་ཆ་རེག་ཡང་རེག་གཉིས་པོ་དེ་གནོད་བྱ་གནོད་བྱེད་ཡིན་ཀྱང་། གནོད་
བྱ་གནོད་བྱེད་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ཞིབ་ཆ་འབྱེད་རིགས་པར་ཐལ། འདོད་པའི་
ཕྱིར། འདོད་ན། ལྷ་ལྷུང་དཔལ་རྟོག་དང་རྒྱལ་པོ་སྤང་དར་མ་གཉིས་གསོད་བྱ་གསོད་
བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་ན། འཁོར་བསྐྱར་གསོ་སྦྱོང་འཕགས་དང་རྒྱལ་བྱ་ང་ལས་
རུ་གཉིས་པ་བྱུབ་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ཚུ་ལོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་
ན། བ་བྱའི་ཡིན་པ་ཡོད་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། བ་དང་བྱ་མའི་ཡིན་པ་ཡང་ཡོད་
པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། བྱ་རིག་དང་ཁྱག་པའི་ཡིན་པ་ཡོད་པ་དང་། ཀ་བ་དང་བྱ་མ་
པའི་ཡིན་པ་ཡོད་པ་སོགས་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཡོད་པར་ཐལ།

དེ་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀའི་ཡིན་པ་མེད་པས་ཞིབ་ཆ་འབྱེད་རིགས་པའི་ཕྱིར། ཉགས་
ཁས། འཁོར་གསུམ།

ཡང་ཁ་ཅིག །བརྒྱ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩལ་སྤྲ་རབ་བརྒྱ་གཅིག་མ་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་བརྒྱ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་དང་པོར་ཆོད་མཉམ་པའི་གཟུགས་གཅིག་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་ཅན། རྩལ་སྤྲ་རབ་གཅིག་ལས་ཆེ་བར་ཐལ། དེ་
དེ་དང་པོར་ཆོད་མི་མཉམ་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རྩལ་སྤྲ་རབ་ལས་ཆེ་བའི་
རྩལ་སྤྲ་རབ་ཡོད་པར་ཐལ། བྱམ་པའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
འདོད་ན། བྱམ་པ་ལས་ཆེ་བའི་རྩལ་སྤྲ་རབ་ཡོད་པར་ཐལ། རི་རབ་གྱི་ཆོགས་པའི་
རྩལ་སྤྲ་རབ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་བྱམ་པའི་གོ་སར་མི་ཤོར་
པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁང་བ་ཀ་བཞི་མ་གཅིག་ལས་ཆེ་བའི་མི་གཅིག་གླིང་འདིར་
ཡོད་པར་ཐལ། གླིང་འདིའི་མི་ཐམས་ཅད་དེར་མི་ཤོར་བའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་རྒྱ་བ་གཅིག་ལས་རིང་བའི་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་གཅིག་ཡོད་པར་
ཐལ། འོ་འདིའི་བཅི་གཞིར་གྱུར་པའི་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་ཐམས་ཅད་པོ་དེ་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་འགོ་ཚུགས་ནས་མཐུག་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་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་གྲུབ་པ་དང་འགག་པ་
གཉིས་གྱི་འགག་པ་སྤྲ་བར་ཐལ། བརྒྱ་གཉིས་པའི་གནམ་སྟོང་རྫོགས་ཆེ་འགགས་པ་

གང་ཞིག །ཆོ་བ་དང་པོ་ཆོས་གཅིག་གི་ཉིན་གྲུབ་དགོས་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན།

འོ་ན། སྤྱི་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་འཆི་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཤི་མ་ཐག་སྤྱི་
བ་ལེན་དགོས་པའི་ཕྱིར། རྩལ་བ་འགྲིག་། འདོད་མི་རྩལ་ཏེ། མདོ་ལས། སྤྱི་བའི་རྒྱུ་
གྱིས་ཀ་ཤི་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། འོ་ཡང་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མའི་ཡིན་ཆད་ཅན་མ་ཡིན་པར་
ཐལ། བྱོད་ཀྱི་སྤྲུབ་ཚུལ་འཐད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྩལ་ཏེ། དེ་སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། རྩལ་སྟེ། སྐད་ཅིག་གིས་འཛིག་ཅེས་པའི་སྐད་ཅིག་དེ་དུས་མཐའི་སྐད་ཅིག་མ་
ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ན་མ་ཤེས་སྟེ། འོ་རྫོགས་པར་གྲུབ་ཟིན་པས་སྐད་ཅིག་མ་ལས་མི་
སྟོད་པའི་ཕྱིར། རྩལ་བ་ལ་ཁོ་ན་རེ། འོ་རྫོགས་པར་གྲུབ་དུས་མེད་པར་ཐལ། ཆོ་བ་
བཅུ་གཉིས་མཉམ་དུ་གྲུབ་དུས་མེད་པའི་ཕྱིར་ན། མ་ཤེས་སྟེ། ཆོ་བ་བཅུ་གཉིས་པའི་
གནམ་སྟོང་གི་ཉིན་འོ་རྫོགས་པར་གྲུབ་པའི་ཕྱིར།

དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བཅུ་གཉིས་པའི་གནམ་སྟོང་གི་དུས་ཆོས་ཅན། ཆོ་བ་བཅུ་
གཉིས་ཅན་གྱི་འོ་དེ་རྫོགས་པར་གྲུབ་ཟིན་པར་ཐལ། འོ་རྫོགས་པར་གྲུབ་པ་གང་
ཞིག །འོ་ལ་ཆོ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱིས་རྩལ་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།
ཞག་གསུམ་མི་འོངས་པའི་འོ་གཅིག་མེད་པའི་ཕྱིར། ཁོང་དུ་འདོད་ན། དེའི་ཆོ་བ་
བཅུ་གཉིས་རྫོགས་པར་གྲུབ་པར་ཐལ། དེའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་འོ་རྫོགས་པར་གྲུབ་
པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དུས་དེ་ཆོས་ཅན། ཆོ་བ་བཅུ་གཉིས་གྲུབ་པར་ཐལ། རྫོགས་
པར་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་དུས་ཆོ་བ་དང་པོ་ཡོད་པར་ཐལ་ལོ། །དེ་གྲུབ་པའི་
ཕྱིར་ཟེར་ན། ཞག་གསུམ་མི་འོངས་པའི་འོ་གཅིག་ཡོད་པར་ཐལ། ཞག་གསུམ་མ་

ལོན་པར་ལོ་གཉིས་ལོན་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་གནམ་སྒྲིང་ལ་སྐྱེས་པའི་
ཁྱིས་པ་དེ་ལོ་གསར་གྱི་ཆེས་གཅིག་གི་ཆེ་ལོ་གཉིས་ལོན་པའི་ཕྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། བྱམ་པའི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་རྩལ་སྤར་བ་ཐམས་ཅད་རྩལ་
མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་ཐམས་ཅད་ཅེས་པ་ཆོགས་པའི་སྤྱི་ཙམ་ལ་བྱེད་པའི་ཕྱིར། དེར་
ཐལ། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཉག་པ་ཡིན་ཚུལ་ཡོད་པའི་བྱིར་བེར་ན། དེ་མི་འཐད་པར་
ཐལ། དེ་ཐམས་ཅད་ཅེས་པ་ཆོགས་པའི་གཟུགས་རགས་པ་ལ་འདར་བྱེད་པ་མི་འཐད།
ཆོགས་ཙམ་གྱི་ཆའམ་འབྲེལ་པ་ལ་བྱེད་ན་བཏགས་ཡོད་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། དང་པོ་
མ་གྲུབ་ན། དེ་ཐམས་ཅད་བྱམ་པ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་
ཐམས་ཅད་ལ་ཞབས་མཆུ་སོགས་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། འདིའི་
ལུས་ཀྱི་རྩལ་སྤར་བ་ཐམས་ཅད་ཡན་ལག་ལྔ་ལྔ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ། །འདོད་ན། གང་
ཟག་ལ་ཡོད་ན། གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པས་སྦྱབ་པར་ཐལ། གང་ཟག་ཐམས་
ཅད་ཅེས་པ་སྤྱི་ལྟོག་ཙམ་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་ཀྱི་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་རྒྱད་
ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དམ་བཅའ་བ་འདིའི་རྒྱད་ཀྱི་
སྒྲོམ་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེ་སྐྱེས་བུའི་ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་
སྒྲོམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རང་ལུགས་ལ་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡོད་པ་ཡིན་
བྱས་པ་ལ། མི་འཐད་པར་ཐལ། མེད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བྱམ་པ་མེད་པ་

རྟོགས་པའི་ཚད་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་མ་བྱལ་སྟེ། བྱམ་པ་མེད་པ་ཡོང་པའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་བྱམ་པ་མེད་པ་ཚོས་ཅན། མེད་པར་ཐལ། ཆད་མཐའ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། དེར་ཐལ། སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བྱམ་པ་མེད་པར་
བཟླ་བའི་ལྟ་བ་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱལ་སྟེ། བྱམ་པ་མེད་པར་བཟླ་
བ་དེའི་ཞེན་ཡུལ་གང་ཞིག །དེའི་ཞེན་ཡུལ་ལ་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་གཅིག་དགོས་
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་ཞེན་ཡུལ་འདྲིལ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ཁོང་དུ་འདོད་ན། དེ་
ཚོས་ཅན། ཆད་མའི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ལོག་ཤེས་ཀྱི་འདྲིལ་སྐྱར་ས་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། བྱལ་སྟེ། འགལ་བ་ལ་མི་འབྲལ་པའི་ཚད་མ་མེད་པའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན།
མེད་པ་མེད་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མེད་པ་ཚོས་ཅན།
ཡོད་པར་ཐལ། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཡོད་པའི་ཕྱིར། མ་བྱལ་ན། མདུན་གྱི་གཞི་
འདིར་མེད་པ་ཡོད་པར་ཐལ། རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱམ་པ་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་པ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།
འདོད་ན། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ས་བོན་ལས་མ་སྐྱེས་པའི་རྩ་བུ་ཡོད་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་བོང་ཆོད་མཉམ་པར་ཐལ།
རི་རབ་ཀྱི་ཅེ་མོ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཅེ་མོ་ཡོད་པ་གང་ཞིག །རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དུ་ཁྱོད་ཀྱི་

མཐུག་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞལ་བྱ་བ་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རང་མཚན་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག །སྤྱི་མཚན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ཟེར་ན། འོ་ན། རྟག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པར་ཐལ། སྤྱི་མཚན་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཚོས་གང་ཡང་རུང་པའི་དོན་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། རྟག་པའི་
སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྱས་པ་ལ་ཁོ་ན་རེ། བེས་བྱ་ཚོས་ཅན། དར་ཐལ། དེའི་
ཕྱིར་ཟེར་ན། འོ་ན་ཁྱོད་རང་ལ་བེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་རྟག་པ་
ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་རྟག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དོ་མི་འཐད་པར་
ཐལ། རྟག་པ་སྤྱི་ལྡོག་མ་དེའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའང་མི་འཐད། རྟག་པ་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་
སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའང་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་མ་གྲུབ་ན། བེས་བྱ་སྤང་ཡུལ་དུ་
བྱེད་པའི་རྟག་པ་དང་། ཉམ་མཁའ་སྤང་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་རྟག་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་
ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་ཀ་ལ་རྟག་པ་སྤྱི་ཅམ་པ་མ་གཏོགས་འཛོག་རྒྱ་མེད་པའི་
ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་འབྲ་པའི་རྟག་པ་མངོན་གྱུར་དུ་རྒྱད་ལ་ལྟན་པའི་གང་ཐག་གི་ཡིན་
པ་མེད་པར་ཐལ། དེ་ལ་སྤྱི་ལྡོག་གིས་བྲབ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྤྱི་འཕགས་སུའི་
རྒྱད་ནའང་མེད་པར་ཐལ་ལོ། །གོང་གི་རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དེ་ལ་རྟག་པ་བྱེ་
བྲག་པ་གཅིག་མེད་པར་ཐལ། བེས་བྱ་འཛིན་པའི་རྟག་པ་དེ་མ་ཡིན་པ་གང་
ཞིག །ཚོས་གཞན་འཛིན་པའི་རྟག་པ་གཅིག་མེད་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་མ་གྲུབ་ན། ཁྱོད་
དེའི་སྤང་ཡུལ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེའི་ཞེན་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ཁས། ཡང་
རྟག་པ་དེ་ཁྱོད་ལ་འབྲུལ་པར་ཐལ། ཁྱོད་རྟག་པ་དེའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་
རྟག་པ་དེ་ཁྱོད་ལ་མ་འབྲུལ་པར་ཐལ། དེ་རྟག་པ་དོན་མ་ལྟན་གང་ཞིག །ཁྱོད་དེའི་

ཞེན་ཡུལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཉགས་གཉིས་པ་མ་བྱུང་ན། ཆོས་གཞན་འདྲིན་པའི་རྟོག་
 པ་མེད་པར་ཐལ། རུམ་པ་རྟོགས་པའི་རྟོག་པ་གཅིག་མེད་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་
 རྟོག་པ་གཅིག་གྲང་མེད་པས་དེའི་ཞེན་ཡུལ་དངོས་གཟུང་ནས། དེ་དང་ཤེས་བྱ་
 གཉིས་འདྲེས་རུང་དུ་འདྲིན་ཚུལ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་
 བར་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མིག་ཤེས་ཚད་མེས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཤིང་།
 རྟོག་ཤེས་ཚད་མས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་གང་ཞིག། དེ་ལྟར་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་
 བཞིན་དུ་སྒྲུབ་བ་འདེབས་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། ཟེར་ན། འོ་ན་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད་
 དང་སྒྲུའི་སྒྲེ་མཆེད་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ཐལ། མིག་ཤེས་ཀྱི་བཟུང་བྱ་དང་རྟོག་ཤེས་ཀྱི་
 ཉན་བྱ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། མ་བྱུང་སྟེ། མིག་ཤེས་ཀྱི་བཟུང་བྱ་ལ་
 གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད་ཀྱིས་མ་བྱུང་པ་གང་ཞིག། རྟོག་ཤེས་ཀྱི་ཉན་བྱ་ཡང་སྒྲུ་དང་དོན་
 གཅིག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

དང་པོ་བྱུང་སྟེ། དམ་བཅའ་བ་འདིས་བ་ལང་དཀར་ཟལ་མངོན་སུམ་དུ་
 རྟོགས་པའི་ཕྱིར། བྱུང་སྟེ། དེ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་བྱེད་མངོན་སུམ་བཞི་ལས་
 དབང་མངོན་ཡིན་ཀྱི། མངོན་ཤེས་ལྷ་ལྟ་བུའི་དམིགས་བསལ་ཅན་མ་གཏོགས་ཚུར་
 མཐོང་གི་ཡིད་མངོན་ལ་སྒྲུང་ལ་མ་དེས་པས་བྱུང་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་བྱུང་སྟེ།
 འདྲིན་བཞིན་པ་མ་ཡིན་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་རྟོག་ཤེས་ཀྱི་ཉན་
 བྱ་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་སྒྲུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུང་སྟེ། དེ་ཐོས་པའི་རྟོག་ཤེས་ཚད་
 མ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། དབང་མངོན་གྱིས་ཡུལ་དུས་མཉམ་པ་འདྲིན་པ་གང་
 ཞིག་ །དེས་དེ་ཐོས་བཞིན་པ་ཡིན་ན། སྒྲུ་དེ་ཡང་གྲགས་བཞིན་པ་ཡིན་དགོས་པའི་

ཕྱིར། དེར་ཐལ། དེའི་ཆོགས་པའི་རྩལ་རྣམས་ལུས་ཀྱི་ཆོགས་པ་དང་གོ་ས་གང་དུ་
ཡོད་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དབྱེད་དཀའ་བའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དེ་ཆོས་ཅན།
སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། ཐར་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་རྫོད་བྱེད་རྣམ་དག་ཡིན་
པའི་ཕྱིར་རོ། །

སྤྱིས་པ།

གཞུང་དོན་ཟབ་མོའི་ལུས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་ཀྱང་། །
རིགས་ལམ་འབྲུལ་གྱི་མཆེ་ཕྱེར་མི་ལྡན་པ། །
གོ་ལ་ངན་སྤང་པོ་འཛོམས་པར་མི་རུས་པས། །
ཆོག་འཁྲིའི་སྦྱོར་བ་འགའ་བྱུང་གཏམ་དུ་སྤྱིས། །

ཁྱད་པར་གཞི་དང་མ་འབྲེལ་སྤྱི་ཕྱོག་མ། །
རྣམ་པ་གཞི་མེད་སྤྱིས་བྱའི་དོན་མིན་ལོ། །
ངེས་བཟུང་མེད་ལ་མེད་ཅེས་སྤྱི་བ་ཡང་། །
མི་རུང་མིང་ཅོམ་དབྱ་མའི་འབྲུལ་འདེགས་ཡིན། །

ཞེས་ཉམས་དགའ་བའི་ཚུལ་དུ་སྤྱིས་བཏོ། །ཞེས་པ་འདི་ནི་འདེན་མཆོག་
དམ་པ་མཆོག་སྤྱི་ཡེན་པོ་ཆེ་ཡ་གྲུང་ཐང་འཇམ་པའི་དབྱངས་བཟླ་གིས་འབྲིལ་གྱི་
ཁྲིར་བཞུགས་སྐབས། རིགས་པའི་བརྟར་གཞོད་པའི་ཕྱིར་བསྐྱུས་གྲ་བ་རྣམས་ལ་
སོད་ཆོས་སུ་གནང་བ་ལས་བསྐྱུས་གྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཟིན་ཟིས་སུ་བགྱིས་བཏོ། །

བར་བྱང་སྟོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་དྲ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྒྱུར།
ཆིག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱབ་པའི་ནམ་དཀར་བྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྟོང་ཕྱག་བརྒ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ཤུག་སེའླེའི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲལ་ཡུན་ལེགས་ཆོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་བྱུང་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱབ་དང་བསྐྱབ་འགྱུར་གང་ལའང་སྒྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟོན་སྟོན་ཆིག་དུ་ཤུག་ཏེ་
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཀའ་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྒྱུར་བཤོ།