

# ཉམང་ཉིད་བདུན་ཕྱུ་པའི་རྩ་བའི་ལྷན་ཁྲེན།



མཚན་པ་པོ། དཔལ་མགོན་འབགས་པ་རྒྱ་ལྷན་ཁྲེན།

མེད་ལྷན་ཁྲེན་མཚན་ལྷན་ཁྲེན་ལྷན་ཁྲེན་ལྷན་ཁྲེན།

༄༅། ལྷོད་ཉིད་བརྟན་ཅུ་བའི་རྩ་བའི་ལྟུང་ལྟུང་།  
བརྟན་ལྟུང་ལྟུང་། །



མཛད་པ་ལོ། དཔལ་མགོན་ལས་གསལ་བ་རྒྱ་ལྷན་སྐྱོད་ལ།  
སེར་ལྷོ་ས་རིག་མཛད་ཆེན་མོའི་ཅོང་ལྷོ་གྲུ་གྲང་།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྤྱི་ལོ་ཨང་།

SJRB-0004

མེ་བུ་ལོ་ལོ་ལོ་བར་ལ་རྒྱ་བཙོན་འཕྲིན།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་སྤྱི་གཞི་ཁང་གི་ས་ཁུ་སྤྱི་གུས།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཚཱ་སྤྱི་གཞི་ཁང་གི་ས་ཁོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོས།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེལ་སྤེལ་གྱུས།

༢༠༡༤ ལྷ་རྩལ་བར་གསར་དུ་ཚཱ་སྤྱི་གུས།

༢༠༢༠ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡༡ ལ་བསྐྱར་སྤྱི་གུས།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་བྲ་བྲང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ཡིག་འབྲེལ་བྲ་བྲང་།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

བསྐྱར་སྤྱི་གུས། རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་སྤྱི་གུས།

བར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

---

---

# དཀར་ཆག

དོ་སྐྱོད་མདོར་བསྡུས། .....	ii
ཞུ་སྐྱིད་པའི་གསལ་བཤད། .....	v
སྐོར་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཆོག་ལེ་ཏུར་བྱས་པ། .....	༡
སྐོར་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་པ། .....	༧
པར་བྱང་སློབ་ཆོག་.....	༥༩

# དོ་སྤྲོད་མདོར་བསྟུན།

དབལ་མགོན་འཕགས་པ་རྒྱ་སྐྱབ་མཚོག་ཞི། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་པའི་དུས་ནས་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་། ཚོགས་གཉེས་བར་མ་ཆད་དུ་བསལ་སྤྲོད་འཛིན་ཆེན་གྱི་ཁམས་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བར་སེམས་ཅད་གངས་མེད་པའི་དོན་མཛད་བཞིན་པ་ལས། ཞིང་འདིར་བསལ་བཞིན་དུ་བྱོན་པ་ཞིག་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ལུང་གིས་ཟེན་བ་དང་། ཤིང་རྩའི་སྐོལ་འབྲེད་གཉེས་ཀྱི་ནང་ཚོན་གྱི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཀྱུ་གར་སྟོ་སྟོ་གསལ་ལེད་རྒྱ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་སོང་བའི་དུས་སུ་སྐྱེ་འཁྲུངས། མཚན་མཁན་གྱིས་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་མི་སྐབས་ཟེར་བས། བ་མ་གཉེས་ཀྱིས་བུ་ཤི་པའི་རོ་མིག་གིས་མཛོང་མ་བཟོད་བར་གཡོག་དང་བཅས་ཡུལ་གཞན་དུ་བཏང་། རིམ་གྱི་ཡུལ་དབྱུང་གི་དགོན་པ་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་ལེ་རྒྱུར་ཐེབས་ཏེ་སྟོབ་དཔོན་ཐུམ་ཟེ་ས་ར་ཏ་དང་མངལ་ཏེ་ཆེ་དབང་ཞུས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚོས་མང་པོ་གསན། མཁན་པོ་སྐྱ་གཅན་འཛིན་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་དགེ་སྟོང་གི་སྟོན་པ་ཞུས་ཏེ་མཚན་དགེ་སྟོང་དཔལ་ལྡན་ཞེས་གསོལ།

རྒྱ་ལེ་རྒྱུར་སྟེ་སྟོང་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྟེ་བཞིའི་བཤའ་སྟོལ་གང་ཡོད་རྣམས་གསན་ཞིང་། གཙོ་བོར་བྱང་སེམས་སྟོ་སྟོས་རིན་ཆེན་ལ་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་དམ་པའི་ཚོས་མ་ལུས་པ་གསན། དེའི་ཆེ་སྐྱ་གེ་ཆེན་པོ་བྱང་བ་ན། གནས་བརྟན་སྐྱ་གཅན་འཛིན་གྱི་བཀའ་ལྟར་དགོན་པའི་ཞལ་ཏ་བ་གནང་སྟེ། མྱིང་བར་ནས་གསེར་འགྲུང་གི་ཅི་བཞེས་ནས་ཟངས་མང་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ལྷ་གེ་མེད་པའི་ས་ནས་འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་པ་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱང་ཐམས་ཅད་བྱངས་ཏེ། ལོ་བརྒྱ་གཉེས་ཀྱི་བར་དུ་དགེ་འདུན་རྣམས་འཚོ་བས་སོངས་པ་མེད་པར་མཛད།

དགེ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཚོང་བྱས་ནས་འཚོ་བ་སྦྱར་བ་ཚོས་འདུལ་བ་དང་།

འགལ་ཞེས་གནས་ནས་སྤྱད། དེ་ནས་ལུལ་གཞན་ཏུ་ཕྱོད་ནས་ལྷ་ཁང་དང་མཚོད་རྟེན་མང་པོ་  
བཞེངས་ཤིང་། དགེ་སྐྱོད་བདེ་བྱེད་ཅེས་པས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷ་སྐྱོད་གཉེས་ཀ་སྤྱད་འབྲེལ་བར་བྱེད་  
པའི་གྲེགས་བམ་མང་པོ་བརྟམས་པ་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་ཚོས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཏེ་ལྷ་བ་ལོག་པ་  
དེ་རྣམས་སྤྱད་སྤྱད།

ལྷ་རྒྱལ་འཛོག་པོས་ལྷ་ལུལ་ཏུ་གདན་བྲངས་པ་ལྟར་ཕེབས་ཏེ་ཚོས་རྒྱ་ཆེར་བརྟན། ལྷ་  
ལུལ་ནས་འབྲམ་གདན་བྲངས། མཉམ་ཡོད་སོགས་ལུལ་དབྱེས་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་རྣམས་སྤྱ་  
ཁང་དང་མཚོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་ཤིང་། རྫོང་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ལྗོན་ཤིང་གི་མཐའ་སྐོར་ཏུ་  
དོའི་བྲ་མིག་གི་ར་བས་བསྐོར། དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤྱདས་མཚོད་རྟེན་ལ་སྤྱགས་ཤིས་བསྐོར་ཞིང་ལྷ་  
ཁང་བརྒྱ་ཅུ་བརྒྱད་བཞེངས། བྱང་སྐྱ་མི་སྣ་ཏུ་ཕེབས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད།

སྤྱ་ཆེའི་སྐྱད་ལ་སྐྱོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རིར་བཞུགས་ཤིང་མདོ་སྤྱགས་གྱི་ཚོས་འཁོར་རྒྱ་  
ཆེར་བསྐོར། ལྷག་པར་ཚོས་དབྱིངས་བསྐོད་པ་སོགས་མཛད་ནས་གདུལ་བྱ་མང་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་  
པོའི་ལམ་ཏུ་ཁྲིད་པར་མཛད་ཅིང་། རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་རེས་དོན་གྱི་མདོ་རྣམས་སྤྱས་ཀྱང་  
དོན་གཞན་ཏུ་བསྐྱར་མི་བྱུང་བར་དེས་པ་བརྟན་པོར་མཛད་དོ། །

དེ་ལྟར་བརྟན་པ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་ན། བདུད་སྤྱིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་ཡིད་བསྐྱར་བའི་  
རྒྱལ་པོ་བདེ་སྐྱོད་བཟང་པོའི་བྱ་གཞོན་ལུ་ལུས་ལྷན་ཏུ་གྲགས་པས་དབྱ་བསྐྱངས་པར་སྐོབ་དཔོན་  
གྱིས་དབྱ་རྟེན་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། རྒྱལ་བུ་དེས་དབྱ་བཅད་ནས་བཤོངས་སོ། །དེའི་ཆེ་ཞག་  
ལོ་མར་བྱང་ཞིང་དབྱ་དེའི་ཞལ་ནས། ད་ནི་འདི་ནས་བདེ་བ་ཅན་ཏུ་འགྲོ། །ཕྱི་ནས་ལུས་འདི་ལ་ནི་  
འཇུག་པར་འགྲུབ། ཞེས་པའི་ཚིག་བྱང་བར་གྲགས།

དེ་ནས་རྒྱལ་བུས་དབྱ་སྐྱར་འབྱར་གྱིས་དོགས་ནས་དཔལ་ཚད་གཅིག་ཅེས་ཏུ་དོར་བ་  
སྐོབ་དཔོན་བརྟན་ལེན་གྲུབ་པས་སྤྱ་ལུས་དང་དབྱ་དོ་ཏུ་གྲུར་ཅིང་། སྐར་རིམ་གྱིས་དབྱ་དང་སྤྱ་  
ལུས་གཉེས་ཀ་མ་ཉམས་པར་ལོ་རེ་བཞེན་རྗེ་རྗེ་ཉེར་སོང་ནས་མཐར་འབྱར་ནས་སྐོབ་དཔོན་  
རང་ཉིད་ཞལ་བཞུགས་ཏུ་སྤྱ་ལྷན་བརྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པར་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཐར་ནམས་སྤྲོ་བ་དཔོན་འདིས་ཚོས་སྐྱེ་ལན་གསུམ་བསྐྱབས་པར་གསུངས་ལ།  
སྟོན་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་སྟོན་དཔོན་འདི་དགུང་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་བརྒྱབས་ཟེར་བ་དང་།  
སུམ་བརྒྱ་བརྒྱབས་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ལོ་སྐྱེད་ལོ་གཅིག་ཏུ་  
བཅིས་པའི་ལུགས་ཡིན་པར་རྗེ་རྣམ་རྣམས་ཀྱི་གར་ཚོས་འབྱུང་དུ་གསུངས།

སྟོན་དཔོན་འདིས་མཛོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མ་རིགས་ཚོགས་སོགས་མདོ་  
སྤགས་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་མང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྱི་སྟོང་ལྗེ་བཙུན་གྱི་སྐབས་སུ་བོད་  
རྣམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་བསྟན་འབྱུང་གི་ནང་དུ་ཡོད། སྟོན་མ་གཅོད་པར་གྱུར་པ་ཤིང་མི་ཉེད་ཀྱི་གཞི་  
ཞི། ལྷན་དེ་ལ། མ་ཉེད་ཀྱི་ལ། སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་ལ། ལེགས་ལྷན་འབྱེད། སྟོན་དཔོན་དཔལ་པོ་  
སོགས་མང་དུ་བྱུང་ངོ། །

༢༠༡༤ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༡ ལ་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་པས་སྟོགས་བཏུས་  
བྱས།

### ཞུ་སྐྱིད་པའི་གསལ་བཤད།

པོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སློན་བློན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། པོད་  
 མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟན་དང་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་རབ་  
 ཀྱི་སྐྱེགས་བམ་ཁྲི་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་གྱུར་ཐོང་ནའང་། ཏུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་དང་འགྲོགས་  
 པའི་མིའི་ཉེས་སྦྱོད་ཀྱི་དབང་གིས་ཅ་ཆེའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅ་བརྒྱུ་ཏུ་སྤྱིན་ཟེན་པ་དང་།  
 ལྷག་འཕྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅ་བརྒྱུ་ཏུ་འགྲོ་ཉིང་ཡོད་པར་བརྟེན་ཏུས་རབས་འདིའི་པོད་མི་ཞིག་ལ་  
 མཚོན་ན་ཅ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བརྩོན་དགོས་པ་ནི་ཏུས་ལ་བབ་པའི་  
 ལས་འགན་བརྒྱུ་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་  
 སྐྱིད་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅ་ཆེའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱད་སྦྱོར་གྱི་ཆེད་དུ་ཚཱ་སྐྱིད་གི་  
 ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུལ་ལས་སྟབས་བདེ་དུ་སྤྱིན་པ་དང་བརྩམས་པའི་གསུང་རབ་དུ་ཚཱ་སྐྱིད་གྲེས་  
 པའི་དེབ་དང་འབྲུལ་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྱབ་བརྒྱུ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་ལྷ་ཡུར་  
 ལྟར་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དབང་བསྐྱུན་དང་ཞུ་སྐྱིད་གྲེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་བཅོས་ནོར་  
 ལོར་ནའང་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཆ་འབྲུང་སྤིང་བས་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་སོར་  
 འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ནོར་བར་པའི་ཡིག་འབྲུ་  
 གཅིག་བཅོས་དགོས་ལྗང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཚན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཚཱ་སྐྱིད་ཁང་ལ་མཚོན་ན། པར་གཞི་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་སྤྱིར་བརྒྱུང་ནས་དེའི་ཡིག་  
 འགྲོས་སོར་བཞག་གིས་ཚཱ་སྐྱིད་གྲེད་རྒྱ་ཅ་དོན་དུ་འཛིན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་  
 བ་གཞན་ཡང་ལག་སོན་ལྗང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་ཅུས་ཤིག་སྤྱད་བཞིན་ཡོད།

མ་སྤྱིར་ཡིག་ནོར་མངོན་གསལ་ཅན་ལྗང་ན་བཅོས་ཏེ་མཚན་གྲིས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་  
 ལ། མ་སྤྱིར་དང་པར་གཞི་སོ་སོར་ལྷག་ཆད་ལྗང་བ་དང་། ཡི་གེ་མི་འདྲ་བ་སོགས་ལ་མཐའ་



མཆན་བཀོད་དེ་གསལ་བ་བཤད་བྱས་ཡོད། ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་མའི་དུས་སུ་ལས་བྲེལ་ཉ་ཅང་ཆེ་  
བའི་དབང་གིས་ཞིབ་སྐྱར་བྱེད་སྐབས་མཆན་འདི་བས་བ་ཅམ་ལས་མ་བྱི་དང་དཔེ་གཞི་གཞན་གྱི་  
ཤོག་གྲངས་དང་མདུན་རྒྱ་བ་ཡིག་ཐེང་སོགས་གསལ་ཁ་འདོན་མ་བྱས་པ་རེ་བྱང་བྱང་ཡོད་ན་འདང་  
ཕྱིས་སུ་དཔེ་བསྐྱར་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་གསལ་ཁ་བཏོན་ཡོད།

ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་འདི་ནས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེ་བ་ལྟོག་སྐབས་དེས་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་ངོ་  
སློང་ཅུང་ཅམ་ལྟོན། གཞུང་གི་དགུས་སུ་ཉལ་ས་ [ ] འདིའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་ནི་མ་བྱིའི་ནང་གི་འོག་  
མཆན་དང་དགུས་མཆན་ཡིན། ཡང་གཞུང་དགུས་སུ་ཉལ་ས་ " འདི་བཀོད་ཡོད་ན་དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་  
དགོས་སའི་ཡི་བོ་འཕམ་ཆོག་ཅིག་གི་མདུན་དུ་བཀོད་ཡོད་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་མཆན་གྲངས་ཀྱི་ཨང་  
ཡིག་བཀོད་ཡོད་པས་མཆན་གྲངས་དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐའི་མཆན་ཡིག་ཏུ་གསལ་བ་བཤད་ཅིག་  
བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་བརྗོད་ཀྱི་བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཐ་སྙད་དང་  
ཐད་སློང་སྣངས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱང་ན་མཆན་གྱིས་གསལ་བ་བཤད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་  
བས་ཆོག་པར་བྱས་ཏེ་རྗེས་མ་རྣམས་ལ་མདུན་དུ་ཉལ་ས་ " འདི་བཀོད་པ་ཅམ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་  
མཆན་གྲིས་མེད།

མཐའ་མཆན་ལྟོག་སྐབས་དེ་བ་དེ་དཔེ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད་ཆེ་དེའི་མ་བྱིར་བསྐྱར་བའི་བར་གཞི་  
ལ་མ་བྱི་ཞེས་དང། བར་གཞི་གཞན་དག་ལ་སྟེ་དགོ་བར་མ་དང། བཟ་ལིས་ལྷན་པོ། ཞོལ། ལྷ་  
འབུམ། རྒྱ་བྱང་བར་མ་རྣམས། སྟེ། བཟ། ཞོལ། ལྷ། རྒྱ། སོགས་ཀྱིས་མཚོན་བར་བྱས་ཡོད། མཐའ་  
མཆན་གྱི་ཚོད་དུ་ཉལ་ས་ཅན་ \*བསྐྱབས་ ལྷ་བྱ་བྱང་ན་མ་བྱིའི་ཡིག་འོར་ཞིག་ལྟ་སྒྲིག་པས་  
བསྐྱབས་སུ་བསྐྱར་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས་ལ། ཡང་ཉལ་ས་ \* འདིས་ལྟ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བ་བཤད་ཀྱི་  
ཆོག་མཚོན་པའི་སྐབས་ཀྱང་ཡོད། ཡང་ཉལ་ས་ཅན་ -བསྐྱབས་ ལྷ་བྱ་བྱང་ཆེ་བསྐྱབས་ཆད་པ་  
དང། +བསྐྱབས་ ལྷ་བྱ་བྱང་ན་བསྐྱབས་སྟག་མ་བྱང་བའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆན་དུ། མ་བྱི། ༥༦ན། ལྷ། \*བསྐྱབས་ ལྷ། ༡༠༣ན། ལྷ།  
ལྷ། ༡༡༠བ་ན། ལྷ། ཞེས་པ་ལྷ་བྱ་བྱང་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་བྱིའི་ཤོག་གྲངས་

༥༩མཐུན་རྟེན། ཡིག་ཐོང་༥པ་ན། བསྐྱབ་ཅེས་བྲིས་ཡོད་པ་མཚོན་ཞིང། \*བསྐྱབས་ བྲི་མ་ཕྱིའི་  
ཡིག་ཚོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ལྷོ་ཕྱི་གཤམ་ལ་བསྐྱབས་སུ་བཙུགས་ཡོད་པ་མཚོན་གྱིང་ཁྱོད་གོ་དགོས། ཡང་  
གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱེ་འབྲུམ་པར་མའི་ལྷོ་བ་གྲངས་༡༠༩མཐུན་རྟེན། ཡིག་ཐོང་༦པ་ན། ལྷོ་བར་  
པར་མའི་ལྷོ་བ་གྲངས་༡༡༠རྒྱ་བ་རྟེན། ཡིག་ཐོང་༣པ་ན། བསྐྱབས་ཞེས་བཤོད་འདུག་ཅེས་གོ་  
དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལྷོ་ཕྱི་གཤམ་ལའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདང་བར་འཕྲུལ་དེ་བ་ཉུ་ཚོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་  
སོགས་གཟིགས་ཚེ་ཤུན་པན་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བ་སྐྱོར་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཚེད་ཏུ་མ་ཁྲེན་ལྷན་  
ཚུལ་ནས་འདི་གའི་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ཏུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྐྱོད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་རེ་བསྐྱུལ་ལྷོ་  
རྒྱ་བ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགྲོགས་ངང་པར་གཞིར་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྐྱིག་ལུས་ཏེ་སྐྱུས་  
ཀ་རེ་ལེགས་སུ་གཏོང་དེས་ཡིན།

སེར་བྲིས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་ནས།

བྱི་ལོ་༢༠༢༠རྗེ་ཚེས་༡༥ལ།

༡༡། ལྷོང་པ་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྲས་པ་ཞེས་བྲ་བ།

༡༡། རྒྱ་གར་རྒྱལ་དུ། རྒྱ་ལྷ་སྟེ་ལྷ་རི་ལྷ་རྣམས། བོད་རྒྱལ་དུ། ལྷོང་པ་ཉིད་  
བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེའུར་བྲས་པ་ཞེས་བྲ་བ། འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུར་གྱུར་པ་ལ་  
ལྷག་འཚལ་ལོ། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་འདིག་ཡོད་མེད་དམ། །དམན་པའམ་མཉམ་དང་ལྷན་པར་  
ཅན། །སངས་རྒྱལ་པའི་གཉེན་སྙེད་དབང་གིས། །གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་  
མིན། །བདག་མེད་བདག་མེད་མིན་བདག་དང་། །བདག་མེད་མིན་པས་བརྗོད་དགའ་  
མེད། །བརྗོད་བྲ་ལྷ་དན་འདས་དང་མཚུངས། །དངོས་པོ་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་སྟོང་། །

གང་སྤྱིར་དངོས་ལྷམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུ་ཚོགས་པ་  
འམ། །སོ་སོ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡོད་མིན་དེ་སྤྱིར་སྟོང་པ་ཡིན། །ཡོད་སྤྱིར་  
ཡོད་པ་སྐྱེ་མིན་ཏེ། །མེད་སྤྱིར་མེད་པ་སྐྱེ་མ་ཡིན། །ཚོས་མི་མཐུན་སྤྱིར་ཡོད་མེད་  
མིན། །སྐྱེ་བ་མེད་པས་གནས་འགག་མེད། །

གང་ཞིག་སྐྱེས་དེ་བསྐྱེད་བྲ་མིན། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྲ་མིན། །སྐྱེས་པ་དང་  
ནི་མ་སྐྱེས་པའི། །སྐྱེ་བཞིན་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྲ་མིན། །འབྲས་བུ་ཡོད་པས་འབྲས་ལྷན་  
རྒྱ། །རྒྱ་མིན་དང་མཚུངས་མེད་པ་ཡང་། །མེད་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་མིན་མཚུངས། །ཡོད་  
མིན་མེད་པའང་མིན་ན་འགག། །དུས་གསུམ་རྣམས་སྤྱི་འབྲེན་མ་ཡིན། །

གཅིག་མེད་པར་ནི་མང་པོ་དང་། །མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འཇུག། །དེ་

ཕྱིར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་བའི། །དངོས་སོ་མཚན་མ་མེད་པ་ཡིན། །

རྟེན་འབྲུང་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་གང་། །སྤྲུལ་བསྐྱེད་འབྲས་ཅན་དེ་མ་  
སྐྱེས། །སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ཅིང་། །དུ་མ་ལ་ཡང་འཐད་མ་ཡིན། །རྟག་  
མིན་མི་རྟག་མིན་བདག་དང་། །བདག་མིན་གཅིང་མིན་མི་གཅིང་མིན། །བདེ་མིན་  
སྤྲུལ་བསྐྱེད་མ་ཡིན་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་ཕྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །དེ་མེད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་  
བཞི་ལས། །སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མིན་སྲིད་ལས། །དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་འབྲུང་  
ཞིང་། །སྤྲུལ་མ་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྲུང་། །དེ་མེད་  
འདུ་བྱེད་མི་འབྲུང་ཞིང་། །པན་ཚུན་རྒྱ་ཕྱིར་དེ་གཉིས་ནི། །རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་  
སྲུབ་ཡིན། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །མ་སྲུབ་དེ་གཞན་རི་ལྟར་  
བསྐྱེད། །དེ་ཕྱིར་གཞན་ལས་སྲུབ་པ་ཡིས། །རྐྱེན་གཞན་དག་ནི་སྐྱེད་བྱེད་མིན། །

པ་ནི་སྲུ་མིན་སྲུ་པ་མིན། །དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་མིན་ལ། །དེ་གཉིས་ཅིག་  
ཆར་ཡང་མིན་ལྟར། །ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་དེ་བཞིན་ནོ། །རི་ལྟར་མི་ལམ་ཡུལ་  
བརྟེན་པའི། །བདེ་སྤྲུལ་དང་དེའི་ཡུལ་མེད་པ། །དེ་བཞིན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན། །གང་  
ཞིག་རྟེན་འབྲུང་དང་འདི་འང་མེད། །

གལ་ཏེ་དངོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །མེད་ན་དམན་མཉམ་ཁྱད་འཕགས་  
དང་། །སྤྲུ་ཚོགས་ཉིད་ནི་མི་འབྲུབ་ཅིང་། །རྒྱ་ལས་ཀྱང་ནི་མངོན་འབྲུབ་མིན། །རང་  
བཞིན་སྲུབ་ན་རྟེན་འབྲུང་གི། །དངོས་སོ་མེད་འབྲུང་མ་བརྟེན་ན། །རང་བཞིན་མེད་པ་  
ག་ལ་འབྲུང། །དངོས་སོ་ཡོད་དང་དངོས་མེད་ཀྱང་། །

མེད་ལ་རང་དངོས་གཞན་དངོས་སམ། །དངོས་མེད་འབྲུང་བ་ག་ལ་ཞིག་དེ་

ན་རང་དངོས་གཞན་དངོས་དང། །དངོས་མེད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཡིན། །

གཤམ་ཉེ་དངོས་པོ་སྒྲིབ་ཡིན་ན། །འགག་པ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་མི་འགྱུར། །དོ་བོ་ཉིད་  
གྱིས་སྒྲིབ་པ་ལ། །གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྐྱེ། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །དངོས་མེད་མེད་ན་དངོས་པོ་  
མེད། །ཉམ་ཉུ་དངོས་པོ་འང་དངོས་མེད་འགྱུར། །

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་མི་སྲིད། །དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་  
མིན། །རང་ལས་མིན་ཞིང་གཞན་ལས་མིན། །དེ་ལྟ་བུས་ན་དེ་མེད་ན། །དངོས་པོ་  
མེད་ཅིང་དངོས་མེད་ན། །ཡོད་པ་ཉིད་ན་ཉམ་ཉིད་དང། །མེད་ན་ངེས་པར་ཆད་ཉིད་  
ཡིན། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་འགྱུར། །དེ་སྲིབ་དངོས་པོ་ཁས་སྐྱབས་མིན། །

རྒྱུ་གྱིས་སྲིབ་ན་འདི་མེད་དེ། །རྒྱུ་སྲིབ་ནས་ནི་དངོས་པོ་འགག།  
སྲར་བཞིན་འདི་ཡང་མ་སྲུབ་ཅིང། །རྒྱུ་ཆད་པར་ཡང་ཐལ་བར་འགྱུར། །སྐྱེ་  
འཇིག་བསྐྱེད་སྲིབ་སངས་རྒྱས་ཀྱི། །ལམ་བསྐྱེད་མ་ཡིན་སྒྲིབ་ཉིད་སྲིབ། །

འདི་དག་པན་རྩེན་བརྒྱུག་པ་རུ། །མཐོང་བ་སྲིབ་ཅི་ལོག་ལས་ཡིན། །གཤམ་ཉེ་  
སྐྱེ་འགག་མེད་ཡིན་ན། །ཅི་ཞིག་འགགས་པས་སྲུང་ན་འདས། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྐྱེ་མེད་ཅིང། །འགག་མེད་གང་དེ་ཐར་མིན་ནམ། །གཤམ་  
ཉེ་འགག་ལས་སྲུང་ན་ཆད། །གཤམ་ཉེ་ཅིག་པོས་ལྟར་ན་ཉམ། །དེ་སྲིབ་དངོས་དང་  
དངོས་མེད་དག། །སྲུང་ན་འདས་པར་རུང་མ་ཡིན། །

གཤམ་ཉེ་འབོག་པར་འགའ་གནས་ན། །དངོས་པོ་ལས་གཞན་དེ་ཡོད་  
འགྱུར། །དངོས་པོ་མེད་སྲིབ་འདི་མེད་ལ། །དངོས་པོ་མེད་སྲིབ་དེ་ལས་མེད། །

མཚན་གཤི་ལས་གཞན་མཚན་ཉིད་ལས། །མཚན་གཤི་གྲུབ་པས་རང་མ་  
གྲུག། །མན་ཚུན་ལས་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྐྱུལ་གྱིད་མིན། །འདིས་ནི་རྒྱ་  
དང་འབྲས་བུ་དང་། །ཚོར་དང་ཚོར་བ་པོ་སོགས་དང་། །ལྟ་པོ་བལྟ་བུ་སོགས་ཅིའང་  
རུང་། །དེ་ཀྱན་མ་ལུས་བཤད་པ་ཡིན། །

གནས་མེད་པན་ཚུན་ལས་གྲུབ་དང་། །འཚོམ་སྲིར་རང་ཉིད་མ་གྲུབ་  
སྲིར། །དངོས་པོ་མེད་སྲིར་རུས་གསུམ་ནི། །ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྟོག་པ་ཚམ། །གང་སྲིར་  
སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཇིག། །འདུས་བྲས་མཚན་ཉིད་འདི་གསུམ་མེད། །དེ་སྲིར་འདུས་  
བྲས་ཉིད་མ་ཡིན། །འདུས་མ་བྲས་ལའང་རྩང་ཟད་མེད། །

མ་ཞིག་མི་འཇིག་ཞིག་པའང་མིན། །གནས་པ་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །མི་  
གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་མིན། །འདུས་བྲས་དང་ནི་  
འདུས་མ་བྲས། །དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་མ་ཡིན། །ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་  
མིན། །མཚན་མས་འདིར་སྣ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་འདུས། །

བཅོམ་ལྡན་སྐྱ་མས་ལས་གནས་དང་། །ལས་བདག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་  
དང་། །སེམས་ཅན་རང་གི་ལས་དང་ནི། །ལས་ཀླམས་རྒྱུད་མི་ཟ་བར་གསུངས། །ལས་  
ཀླམས་རང་བཞིན་མེད་གསུངས་ཏེ། །མ་སྐྱེས་གང་དེ་རྒྱུད་མི་ཟ། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་  
བདག་འཇིག་སྐྱེ། །དེ་བསྐྱེད་འཇིག་དེའང་ནམ་རྟོག་ལས། །

གལ་ཏེ་ལས་ལ་རང་བཞིན་ཡོད། །དེ་སྐྱེས་ལུས་ནི་རྟག་པར་འགྱུར། །ལས་  
ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ནམ་སྐྱེན་ཅན། །མི་འགྱུར་དེ་སྲིར་བདག་ཏུ་འགྱུར། །ལས་ནི་སྐྱེན་  
སྐྱེས་ཡོད་མིན་ཞིང་། །སྐྱེན་མིན་ལས་སྐྱེས་རྩང་ཟད་མེད། །འདུ་བྱེད་ནམས་ནི་སྐྱུ་མ་

དང། །དེ་ཟེའི་གྲོང་ཁྱེད་སྒྲིག་རྒྱ་མཚུངས། །ལས་ལེ་ཉོན་མོངས་རྒྱ་མཚེན་ཅན། །ཉོན་  
མོངས་འདུ་བྱེད་ལས་བདག་ཉིད། །ལུས་ལེ་ལས་ཀྱི་རྒྱ་མཚེན་ཅན། །གསུམ་ཀའང་  
ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང། །ལས་མེད་ན་ལེ་བྱེད་པོ་མེད། །དེ་གཉིས་མེད་པས་འབྲས་བུ་  
མེད། །དེ་མེད་ཉེ་བར་སྒྲོད་པ་མེད། །དེ་བས་དངོས་པོ་དཔེན་པ་ཡིན། །ལས་ལེ་སྒྲོང་  
བར་ཡང་དག་པའི། །ལེས་ན་དེ་ཉིད་མཚོང་བའི་ཕྱིར། །ལས་ལེ་འབྲུང་སྟེ་དེ་མེད་  
ན། །ལས་ལས་འབྲུང་གང་མི་འབྲུང་ངོ། །

དེ་ལྟར་བཅོམ་ལྷན་དེ་བཞིན་གཤེགས། །རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ལེ་སྒྲུལ་བ་སྒྲུལ། །སྒྲུལ་  
བ་དེ་ཡིས་སྐར་ཡང་ནི། །སྒྲུལ་བ་གཞན་ཞིག་སྒྲུལ་བྱུར་བ། །དེ་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་  
སྒྲུལ་སྒྲོང། །སྒྲུལ་བས་སྒྲུལ་བ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། །གཉིས་པོ་མིང་ཅམ་ཡོད་པ་ཡང་། །གང་  
ཅིའང་རུང་སྟེ་རྟོག་པ་ཅམ། །དེ་བཞིན་བྱེད་པོ་སྒྲུལ་དང་མཚུངས། །ལས་ལེ་སྒྲུལ་བས་  
སྒྲུལ་དང་མཚུངས། །རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲོང་གང་ཅུང་ཟད། །ཡོད་པ་དེ་དག་རྟོག་པ་  
ཅམ། །གལ་ཏེ་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོད། །སྤང་འདས་བྱེད་པོ་ལས་ཀྱང་མེད། །གལ་ཏེ་  
མེད་ན་ལས་བསྐྱེད་པ། །འབྲས་བུ་སྐྱབ་དང་མི་སྐྱབ་མེད། །

ཡོད་ཅེས་བ་ཡོད་མེད་ཅེས་ཡོད། །ཡོད་དང་མེད་ཅེས་དེ་ཡང་ཡོད། །སངས་  
རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཡིས། །གསུངས་པ་རྟོགས་པར་སྐྱམ་མ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་ལེ་རང་འབྲུང་བཞིན། །གཟུགས་དེ་འབྲུང་ལས་འབྲུང་མ་  
ཡིན། །རང་ལས་བྱུང་མིན་མ་ཡིན་ནམ། །གཞན་ལས་ཀྱང་མིན་དེ་མེད་ཕྱིར། །གཅིག་  
ལ་བཞི་ཉིད་ཡོད་མིན་ཅིང་། །བཞི་ལའང་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མིན་པས། །གཟུགས་ལེ་  
འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི། །རྒྱུ་བྱས་ནས་བྱུང་མི་ལྟར་ཡོད། །

ཤིན་ཏུ་མི་འཇིག་ཕྱིར་དེ་མེད། །རྟགས་ལས་ཤེས་ཀྱི་རྟགས་དེའང་མེད། །རྒྱ་  
དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། །རྟགས་མེད་པར་ཡང་མི་རིགས་སོ། །

གལ་ཉེ་སྐོ་དེས་གཟུགས་འཇིག་ན། །རང་གི་རང་བཞིན་ལ་འཇིག་  
འགྱུར། །རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པས་ཡོད་མིན་པས། །ཡང་དག་གཟུགས་མེད་ཅི་ལྟར་  
འཇིག། །རི་སྐྱད་བཤད་གཟུགས་སྐྱེས་པའི་སྐོའི། །སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་མི་  
འཇིག། །འདས་དང་མ་འོངས་གཟུགས་ཀྱི་ནི། །དེ་ཡིས་ཅི་ལྟར་རྟོགས་པར་འགྱུར། །

གང་ཆེ་ནམ་ཡང་ཁ་དོག་དང་། །དེ་ཕྱི་བས་དག་ཐ་དད་ཉིད་མེད་པས། །དེ་དག་  
ཐ་དད་འཇིག་ཡོད་མིན། །གཟུགས་དེ་གཅིག་ཏུ་འདྲ་བས་པ་མིན། །མིག་སྐོ་མིག་ལ་  
ཡོད་མིན་ཉེ། །གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་བར་ན་མེད། །གཟུགས་དང་མིག་ལ་བརྟེན་  
ནས་དེ། །ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་ལོག་པ་ཡིན། །

གལ་ཉེ་མིག་བདག་མིག་མཐོང་ན། །དེ་གཟུགས་མཐོང་བར་ཅི་ལྟར་འགྱུར། །དེ་  
ཕྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད། །སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ལོ། །

མིག་ནི་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་། །དེ་ནི་གཞན་བདག་གིས་ཀྱང་  
སྟོང་། །གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྟོང་བ་སྟེ། །སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ལོ། །གང་  
ཆེ་གཅིག་རེག་ལྷན་ཅིག་འགྱུར། །དེ་ཆེ་གཞན་རྣམས་སྟོང་བ་ཉིད། །སྟོང་བའམ་མི་  
སྟོང་མི་སྟོན་ལ། །མི་སྟོང་བ་ཡང་རྟེན་མི་བརྟེན། །རོ་བོ་མི་གནས་ཡོད་མིན་  
པས། །གསུམ་འདུས་པ་ཡོད་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་བདག་ཉིད་ཀྱིས་རེག་མེད་པས། །དེ་ཆེ་  
ཆོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན། །

ནང་དང་ཕྱི་ཡི་སྐྱེ་མཆེད་ལ། །བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འགྱུར། །དེ་ལྟ་



བས་ན་རྣམ་ཤེས་ལོ། །སྒྲིབ་ཀྱི་སྐྱེ་བ་བཞིན་དུ་སྒྲོང་། །རྣམ་ཤེས་ཤེས་བྱ་ལ་བརྟེན་  
ནས། །འབྲུང་ལ་ཤེས་བྱ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཤེས་བྱ་ཤེས་བ་མེད་བའི་ཕྱིར། །དེ་ཕྱིར་  
ཤེས་བ་མོ་ཉིད་མེད། །

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཡང་ན་ལོ། །མི་རྟག་བ་ཡང་རྟག་བ་མེད། །དངོས་པོ་རྟག་  
དང་མི་རྟག་ཉིད། །འགྲུར་ན་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཡོད། །སྐྱུག་དང་མི་སྐྱུག་ཕྱིན་ཅི་ལོག། །རྒྱུ་  
ལས་ཆགས་སྣང་གཉི་ལྷན་དངོས། །འབྲུང་ཕྱིར་ཆགས་སྣང་གཉི་ལྷན་དང་། །རང་  
བཞིན་གྱིས་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །

གང་ཕྱིར་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས་ཤིང་། །དེ་ལ་ཞེ་སྣང་དེ་ལ་སྒྲོང་ས། །དེ་ཕྱིར་རྣམ་  
བར་རྟོག་བས་བསྐྱེད། །རྟོག་དེ་འང་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མེད། །བརྟག་བྱ་གང་དེ་ཡོད་མ་  
ཡིན། །བརྟག་བྱ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་བརྟག་བྱ་རྟོག་བ་དག་ །རྒྱུ་ལས་  
སྐྱེས་ཕྱིར་སྒྲོང་བ་ཉིད། །དེ་ཉིད་རྟོགས་བས་ཕྱིན་ཅི་ལོག། །བཞི་ལས་བྱུང་བའི་མ་  
རིག་མེད། །དེ་མེད་ན་ནི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །མི་འབྲུང་ལྷན་མའང་དེ་བཞིན་གོ། །

གང་གང་ལ་བརྟེན་སྐྱེ་བའི་དངོས། །དེ་དེ་མེད་བས་དེ་མི་སྐྱེ། །དངོས་དང་  
དངོས་མེད་འདུ་བྱས་དང་། །འདུས་མ་བྱས་འདི་སྐྱ་ངན་འདས། །རྒྱ་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་  
དངོས་པོ་རྣམས། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་རྟོག་བ་གང་། །དེ་ནི་སྒྲོན་བས་མ་རིག་  
གསུངས། །དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འབྲུང་། །དངོས་པོ་སྒྲོང་བར་དེ་རྟོགས་  
ནས། །ཡང་དག་མཐོང་ཕྱིར་སྒྲོང་ས་མི་འགྲུར། །དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་བ་ཡིན། །དེ་  
ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འགག། །

འདུ་བྱེད་ཅི་ཟེ་མོང་གྲུར་དང་། །སྐྱེ་མ་སྐྱིག་རྒྱ་སྐྱ་ཤང་དང་། །དབུ་བ་རྒྱ་

བྱར་སྐྱལ་བ་དང། །མི་ལམ་མགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་མཚུངས། །

དངོས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྣོད་བས་ན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚུངས་མེད་  
བས། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་འདི། །དངོས་པོ་རྣམས་སུ་ཉེ་བར་བརྟན། །དམ་  
བའི་དོན་ནི་དེར་ཟད་དེ། །འདི་གེ་རྟེན་དོར་བྱས་ཐ་སྙད་དག། །སྤྲོ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་  
རྫོགས་སངས་རྒྱས། །བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བརྟེན་བརྟག་མཛད། །

འདི་གེ་རྟེན་པ་ཡི་ཚོས་བརྟན་མི་འདི་གེ་ཅིང། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་ནས་ཡང་ཚོས་  
བརྟེན་མེད། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པ་མ་དེག་བས། །དེ་ལས་ཀྱི་མེད་  
བརྗོད་བ་འདི་ལས་སྤྲུག། །འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་ཞེས། །འདི་གེ་རྟེན་ཚུལ་འདི་མི་  
འགོག་ཅིང། །གང་བརྟེན་རང་བཞིན་མེད་བས་དེ། །རི་ལྗང་ཡོད་འབྱུང་དེ་ཉིད་ཇེས། །

དད་ལྷན་དེ་ཉིད་ཚོས་ལ་བཅོལ། །ཚུལ་འདི་དེགས་བས་རྗེས་དཔོགས་  
གང། །བརྟེན་མེད་ཚོས་འགལ་བརྟན་བ་ཡི། །སྲིད་དང་སྲིད་མིན་སྤངས་ནས་ཞི། །

འདི་དག་རྒྱུན་འདི་ལས་དེགས་ནས། །ལྷ་ངན་བ་བ་ཀུན་ལྡོག་དེས། །ཆགས་  
ཚོངས་ཁོང་ཁོ་སྤངས་པའི་ལྷིང། །མ་གོས་ལྷ་ངན་འདས་བ་ཐོབ། །

སྣོད་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་ཚིག་ལེ་ལུང་བྱས་པ་ཞེས་བྱ་བ། །སློབ་དཔོན་འཕགས་  
པ་གླུ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས་མཛད་བ་རྫོགས་སོ། ། །།

ལོ་རྒྱུ་བ་གཞོན་བུ་མཚོག་དང། །སྤྲོད་དར་མ་གྲགས་དང་ལྷའི་འབྱུང་དག་  
ལས་དོན་དང་ཚིག་བཟང་དུ་བྲིས་བའོ། ། །།

༡༡། །སྒྲོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པའི་འགྲེལ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། །ཕུ་ཅུ་ཏུ་ལྷ་སྐྱ་ཉི་མོ་ཉི། །འོད་སྐད་དུ། །སྒྲོང་བ་ཉིད་བདུན་  
ཅུ་པའི་འགྲེལ་བ།

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚའ་ལོ། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་འཇིག་ཡོད་མེད་དམ། །

དམན་པའམ་མཉམ་པའམ་བྱུང་བར་ཅན། །

སངས་རྒྱས་འཇིག་ཉེན་སྣོན་དབང་གིས། །

གསུང་གི་ཡང་དག་དབང་གིས་མིན། །

གནས་པའམ་སྐྱེ་བའམ་འཇིག་པའམ། །

ཡོད་པའམ་མེད་པའམ་དམན་པའམ། །

མཉམ་པའམ་བྱུང་བར་ཅན་ཡང་རྒྱུ། །དེ་ཐམས་ཅད་ནི་འཇིག་ཉེན་གྱི་ཐ་སྣང་  
གྱི་དབང་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུང་གི་དེ་ལོ་ནའི་དབང་གིས་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། །བདག་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ལྷ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་མངོན་པར་བརྗོད་  
བ་གང་ཡིན་པ་འདི་ཅི་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནས་བདག་མེད་དོ་སྣོན་པའི་སྐོ་དག་  
ཀྱང་འཇུག་པས་བདག་ནི་གདོན་མི་ཟ་བ་ལོ་ནར་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

བདག་མེད་བདག་མེད་མིན་བདག་དང་། །

བདག་མེད་མིན་པས་བརྗོད་འགའང་མེད། །

ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན།

བརྗོད་པར་བྱ་བའི་ཚོས་རྣམས་ཀུན། །

སྤྱད་ན་འདས་མཚུངས་རང་བཞིན་སྟོང་། །

འདྲིར་སྦྲས་པ།

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་སྟོང་། །

ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཅི་ལྟར་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ཚིག་གམ། འོན་ཏེ་གང་གིས་དངོས་  
པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ལྟར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱ་བའི་  
རིགས་པ་འབའ་ཞིག་ཡོད།

འདྲིར་བཤད་པ།

གང་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྱི། །

རང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱེན་ཚོགས་པ་འཕམ། །

སོ་སོ་རྣམས་ལའང་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡོད་མིན་དེ་ཕྱིར་སྟོང་བ་ཡིན། །

གང་གི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱུའི་རྒྱེན་རྣམས་སམ། རྒྱ་  
རྒྱེན་ཚོགས་པ་འཕམ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་རུང་སྟེ། ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་  
པ་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་ཞེས་སྦྱོའོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡོད་པ་ཡོད་ཕྱིར་སྐྱེ་མ་ཡིན། །  
མེད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་མ་ཡིན། །  
ཚོས་མི་མ་སྐྱེན་ཕྱིར་ཡོད་མེད་མིན། །  
སྐྱེ་བ་མེད་ཕྱིར་གནས་འགག་མེད། །

དངོས་པོ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། ཡོད་པ་ནི་ཡོད་བཞིན་  
བ་ཞེས་བཤད་པས་སོ། །མེད་པ་ནི་མེད་པའི་ཕྱིར་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་བ་མེད་དོ། །ཡོད་མེད་  
ནི་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ་པན་ཚུན་འགག་ལོ། །འདི་རྣམ་ཡོད་པ་དང་མེད་  
པ་དག་ནི་པན་ཚུན་འགག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པས་ཚོས་མི་མ་སྐྱེན་པའི་ཕྱིར་ཡོད་པ་  
ཡང་མ་ཡིན་མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན་པ་ག་ལ་སྐྱེ། སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར་གནས་པ་དང་  
འགག་པ་ཡང་མེད་དོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ། འདུས་བྱས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་གསུམ་པོ་སྐྱེ་བ་དང་། གནས་པ་  
དང་། འདིག་པ་དང་ལྡན་པར་གསུངས་ལ། སྐྱེ་བའི་ཚེ་སྐྱེ་བ་ཡང་རྫོལ་ཏེ། དེ་རྣམས་  
ན་འགའ་ཞིག་ལས་འདུས་བྱས་སྐྱེ་བ་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྐྱེས་པ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མིན། །  
མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །  
སྐྱེ་བའི་ཚེ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་མིན། །  
སྐྱེ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ཡི་ཕྱིར། །

དེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ལོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་

བའི་ཕྱིར་ཉེ། སྐྱེས་ཟེན་པ་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་པ་ཡང་བསྐྱེད་  
 བར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཉེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན། མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །གང་མ་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་  
 བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཉེ། བྱ་བ་དང་བྲལ་བ་དང་། མ་སྐྱེས་པ་དང་། ཡོད་པ་མ་  
 ཡིན་པ་དེའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །སྐྱེ་བའི་ཆེ་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་  
 ཡིན་ཉེ། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན། དེ་ནི་སྐྱེད་པ་དང་མ་སྐྱེས་པར་ཟད་ལ། སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་  
 པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྤར་བ་གད་པའི་རིམ་པ་ཁོ་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ཉེ།  
 དེ་ལ་རེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱེས་ཟེན་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །མ་སྐྱེས་  
 པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐྱེ་བའི་བྱ་བ་དང་བྲལ་བའི་ཕྱིར་དང་།  
 མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་དང་། མེད་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་  
 གང་གི་ཕྱིར་སྐྱེས་པ་དང་མ་སྐྱེས་པ་ལས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་གསུམ་པ་སྐྱེ་བའི་ཆེ་  
 དེ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེའི་ཕྱིར་ཡང་བསྐྱེད་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། ལྷ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་ཡང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན།  
 འབྲས་ཡོད་འབྲས་དང་ལྡན་པའི་ལྷ། །  
 དེ་མེད་ན་ནི་ལྷ་མིན་མཚུངས། །  
 ཡོད་མིན་མེད་པ་ཡིན་ན་འགལ། །  
 རྩས་གསུམ་རྣམས་སུ་འཐད་མ་ཡིན། །

འབྲས་སུ་ཡོད་ན་འབྲས་སུ་དང་ལྡན་པ་དེ་ལྷ་ཡིན་ནོ། །འབྲས་སུ་དེ་མེད་ན་ནི་  
 ལྷ་མ་ཡིན་པ་དང་མཚུངས་པར་འགྱུར་རོ། །འབྲས་སུ་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་མེད་པ་  
 ཡང་མ་ཡིན་པ་ནི་འགལ་ཉེ། མེད་པ་དང་ཡོད་པ་རྩས་གཅིག་ཁོ་ན་ནི་ཡོད་པ་ནི་མ་

ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། དུས་གསུམ་དུ་ཡང་རྒྱུར་འཐད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །རི་ལྷ་ཞེ་ན། རེ་  
ཞེག་གལ་ཉེ་རྒྱ་སྒྲ་བར་བརྟགས་ན་ནི་གང་གི་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཏེ་སྤྱི་མར་བརྟགས་ན་ནི་  
གྲུབ་ཟིན་པ་ལ་རྒྱ་ཅི་དགོས། འོན་ཏེ་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཅིག་ཅར་ཡིན་པར་བརྟགས་ན་  
ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཅིག་ཅར་སྤྱེས་པ་གཉིས་གང་གི་རྒྱ་གང་ཡིན། གང་གི་འབྲས་བུ་  
གང་ཡིན། དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་ཅར་དུ་ཡང་རྒྱུར་མི་འཐད་དོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། གྲངས་འཐད་པའི་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་མ་ཡིན་ཉེ།  
གཅིག་དང་གཉིས་དང་མང་པོ་ཞེས་བྲ་བའི་གྲངས་གང་དག་ཡིན་པ་འདི་ནི་ཡོད་  
དོ། །གྲངས་ཀྱང་དངོས་པོ་རྣམས་ཡོད་ན་འཐད་པས་དེའི་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་  
སྒྲོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གཅིག་མེད་པར་ནི་མང་པོ་དང་། །  
མང་པོ་མེད་པར་གཅིག་མི་འཇུག།  
དེ་སྤྱིར་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྣམས། །  
འབྲུང་བ་མཚན་མ་མེད་པ་ཡིན། །

གང་གི་སྤྱིར་གཅིག་མེད་ན་མང་པོ་མི་འཇུག་ལ་མང་པོ་མེད་ན་ཡང་གཅིག་  
མི་འཇུག་པ་དེའི་སྤྱིར་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་  
སྤྱིར་མཚན་མ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། མདོ་སྡེ་ལས། ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་སྐྱབ་བསྐྱེ་གྱི་

འབྲས་བུ་ཅན་ཡང་རྒྱས་པར་བསྟན་ཅིང་ལུང་འཕོགས་པར་བྱེད་པའི་སློབ་དཔོན་  
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་གཅིག་དང་སེམས་ཐ་དད་པ་ལ་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་  
དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་བཤད་པ།

རྟེན་འབྲུང་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་གང་། །

སྤྱག་བསྐྱེད་འབྲས་ཅན་དེ་མ་སྐྱེས། །

སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ། །

དུ་མ་ལ་ཡང་མི་འཐད་དོ། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྲུང་བའི་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་འབྲས་  
བུ་ཅན་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མ་སྐྱེས་པའོ། །དེ་ནི་སེམས་གཅིག་ལ་ཡང་མི་འཐད་ལ།  
མང་པོ་ལ་ཡང་མི་འཐད་དེ། གང་གི་ལྟར་ན་སེམས་གཅིག་ཡིན་པ་དེའི་ལྟར་ན་འབྲས་  
བུ་རྒྱ་དང་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པར་འབྱུང་རོ། །གང་གི་ལྟར་ན་སེམས་ཐ་དད་པ་ཡིན་པ་  
དེའི་ལྟར་ན་ཡང་ཡན་ལག་སྲ་མ་སྲ་མ་ཞིག་པ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་མའི་རྒྱ་མ་ཡིན་ལོ། །

དེ་ལྟ་བུས་ན་གཉི་ག་ལྟར་ཡང་མི་འཐད་པ་དེའི་སྲིད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་  
འབྲུང་བའི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ལོ། །ཅིའི་སྲིད་མི་སྐྱེ་ཞེ་ན། འདི་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་  
འབྲུང་བའི་མ་རིག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བར་བརྟགས་ལ། མ་རིག་པ་དེ་ཡང་སྐྱེན་སྐྱེན་  
ཅི་ལོག་པར་སྟོན་ཏེ། སྐྱེན་ཅི་ལོག་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་པའི་  
སྲིད་རྟོ། །ཅིའི་སྲིད་ཞེ་ན།



མི་ཉལ་ཉལ་མིན་བདག་མེད་པ། །  
བདག་མིན་མི་གཙང་གཙང་མ་ཡིན། །  
སྤྱུག་བསྐྱེད་བདེ་བ་མ་ཡིན་ཉེ། །  
དེ་སྤྱིར་སྤྱིན་ཅི་ལོག་རྣམས་མེད། །

མི་ཉལ་བ་ཞི་ཉལ་བ་མེད་པའོ། །ཉལ་བ་མེད་ན་དེའི་གཉེན་པོར་གྱུར་བ་མི་  
ཉལ་བ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྤྱུག་མ་རྣམས་ལ་ཡང་སྤྱོད་པོ། །དེ་སྤྱིར་བས་བ་སྤྱིན་  
ཅི་ལོག་རྣམས་མེད་དོ། །

དེ་མེད་ན་ཞི་སྤྱིན་ཅི་ལོག། །  
བཞི་ལས་སྤྱེས་པའི་མ་རིག་མེད། །  
དེ་མེད་ན་ཞི་འདུ་བྱེད་རྣམས། །  
མི་འབྱུང་སྤྱུག་མའང་དེ་བཞིན་ལོ། །

སྤྱིན་ཅི་ལོག་དེ་དག་མེད་ན་དེ་ལས་སྤྱེས་པའི་མ་རིག་བ་མེད་ལ། མ་རིག་བ་  
མེད་ན་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་འབྱུང་སྤྱེ། སྤྱུག་མ་ཡང་དེ་དང་འབྲེལ། །

གཞན་ཡང་།

མ་རིག་འདུ་བྱེད་མེད་མི་འབྱུང་། །  
དེ་མེད་འདུ་བྱེད་མི་འབྱུང་བས། །  
དེ་གཉིས་པན་ཚུན་རྒྱ་སྤྱིར་ཡང་། །  
རང་བཞིན་གྱིས་ནི་མ་གྲུབ་མིན། །

གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས། །

མ་གྲུབ་དེ་བཞིན་རི་ལྷར་བསྐྱེད། །

དེ་ལྷ་བསམ་ན་པ་རོལ་ལོ། །

མ་གྲུབ་སྐྱེན་གཞན་སྐྱེད་པ་མིན། །

རེ་ཞིག་མ་རིག་པ་ནི་འདུ་བྱེད་མེད་ན་མི་འབྱུང་ངོ། །མ་རིག་པ་དེ་མེད་པར་  
ཡང་འདུ་བྱེད་ནམས་མི་འབྱུང་སྟེ། དེ་གཉིས་ནི་པན་ཚུན་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་  
སྲིང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། །གང་ཞིག་བདག་ཉིད་རང་བཞིན་  
གྱིས་མ་གྲུབ་པ་དེས་གཞན་རི་ལྷར་བསྐྱེད། དེ་ལྷ་བསམ་ན་པ་རོལ་མ་གྲུབ་པའི་སྐྱེན་  
ནམས་ནི་གཞན་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དག་མ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

པ་བྱ་མ་ཡིན་བྱ་པ་མིན། །

དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་མིན་ལ། །

དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡང་མིན་ལྟར། །

ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་དེ་བཞིན་ལོ། །

རེ་ཞིག་པ་ཡང་བྱ་མ་ཡིན་པ་བྱ་ཡང་པ་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་གཉིས་པན་ཚུན་མེད་  
པ་ཡང་མ་ཡིན་ལ། དེ་གཉིས་ཅིག་ཅར་ཡང་མ་ཡིན་ལོ། །རི་ལྷར་རིམ་བཤད་ས་པ་  
དང་བྱ་དག་མ་གྲུབ་པ་ལྷར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱང་  
དེ་དང་འདྲ་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

མི་ལམ་ཡུལ་བརྟེན་བདེ་སྤྱད་དང་། །

ཡུལ་དེའང་མེད་ལྟར་བརྟེན་ནས་གང་། །

འབྲུང་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་མེད། །

བརྟེན་ནས་གང་ཡིན་དེ་ཡང་མེད། །

དཔེར་ན་མི་ལམ་ན་ཡུལ་ལ་བརྟེན་བའི་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་བ་དང་།  
རི་ལྟར་ཡུལ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་བ་དེ་ལྟར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་བ་དེ་དང་།  
བརྟེན་ནས་གང་ཡིན་བ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་བྱ་མེད་དོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ།

གཤམ་ཉེ་དངོས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས། །

མེད་ན་དམན་མཉམ་བྱུང་འབགས་ཉིད། །

ཡོད་མིན་སྣ་ཚོ་གས་ཉིད་མི་འགྲུབ། །

རྒྱ་ལས་མངོན་བར་གྲུབ་བ་མེད། །

དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་དོ། །ཞེས་བྱ་བ་དེ་ནི་མི་  
བྱུང་ངོ། །

འདིར་བཤད་པ།

རང་བཞིན་གྲུབ་བརྟེན་དངོས་མིན་འགྲུབ། །

མ་བརྟེན་བར་ཡང་གཤམ་ཡོད། །

རང་བཞིན་མེད་ཉིད་མི་འགྲུབ་ཞིང་། །

རང་བཞིན་ཡོད་པ་མི་འདྲིག་གོ།

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་གྱུར་ན་བརྟེན་ནས་  
དངོས་པོར་མི་འགྱུར་རོ། དེ་ལ་འདི་སྐྱམ་དུ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོ་ཡིན་དུ་ཟད་  
མོད་སྐྱམ་དུ་སེམས་ན།

འདིར་བཤད་པ།

མ་བརྟེན་པར་ཡང་གལ་ཡོད། །

མ་བརྟེན་པར་ཡང་དངོས་པོར་མི་འགྱུར་རོ། །གལ་ཏེ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་  
དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ན་རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་མི་འགྱུར་ཞིང་། རང་བཞིན་  
ཡོད་པར་ནི་འདྲིག་པར་ཡང་མི་འགྱུར་ཏེ། མེད་པར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་བཤད་  
པ་ཡིན་ནོ།

འདིར་སྐྱས་པ། རང་གི་དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་དང་། དངོས་པོ་  
མེད་པ་ཞེས་བྲུ་བའི་སློབ་འདི་རྟེན་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུར་ན་དངོས་པོ་རྣམས་  
སྤོང་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་བཤད་པ།

མེད་ལ་རང་གི་དངོས་པོ་འཇམ། །

གཞན་དངོས་འདྲིག་པར་གལ་འགྱུར། །

དེ་སྤྱིར་གཞན་དངོས་དངོས་མེད་དང་། །

དངོས་དང་རང་དངོས་ལོག་པ་ཡིན། །

མེད་ལ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། མེད་པ་དེ་  
ལ་རང་གི་དངོས་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འཕམ། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཞེས་བྱ་བ་འཕམ། འདྲིལ་པ་  
ཞེས་བྱ་བར་རྟུག་ལ་འགྲུབ། དེའི་སྤྱིར་རང་གི་དངོས་པོ་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་  
དང་། དངོས་པོ་མེད་པ་དང་། དངོས་པོ་དང་རང་གི་དངོས་པོ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ།

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་སྟོང་ཡིན་ན། །

འགག་པར་མི་འགྲུར་སྐྱེ་མི་འགྲུབ། །

རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་པ་ལ། །

གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་སྐྱེ། །

གལ་ཏེ་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ཡིན་དུ་ཟེན་ན་འགག་པར་མི་  
འགྲུར་ཞིང་། སྐྱེ་བར་ཡང་མི་འགྲུར་རོ། །ཅི་སྟེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་སྐྱེ་བ་དང་  
འགག་པར་འདོད་ན་ནི། འདིར་རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་གང་ལ་འགག་ཅིང་གང་ལ་  
སྐྱེ་ཞེས་སྐྱེ་རོ། །

འདིར་བཤད་པ། ཚེས་ཐམས་ཅད་ནི་སྟོང་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན།

དངོས་དང་དངོས་མེད་ཅིག་ཅར་མེད། །

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་པོ་མེད། །

རྟུག་ཏུ་དངོས་དང་དངོས་མེད་འགྲུབ། །

དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་མི་འགྲུབ། །

དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་དག་ཅིག་ཅར་བ་ཡང་མེད་དོ། །རི་སྐད་ཏུ་  
བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དངོས་པོ་དག་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་ཏུ་ས་གཅིག་ན་མི་སྲིད་  
དོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

དེ་ལ་འདི་སྣམ་ཏུ་དངོས་པོ་གཅིག་སུ་ཡིན་ཏུ་ཟད་མོད་སྣམ་ཏུ་སེམས་ན་  
འདིར་བཤད་པ།

དངོས་མེད་མེད་པར་དངོས་པོ་མེད། །

གང་གི་སྲིད་དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་པོ་མི་འཐད་དོ། །མི་རྟག་པ་ཉིད་མེད་  
པར་དེ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

རྟག་ཏུ་དངོས་དང་དངོས་མེད་འགྲུལ། །

རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་དང་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཏུ་འགྲུར་དོ། །དེ་ལ་འདི་སྣམ་ཏུ་དེ་འདི་  
སྣར་ཡིན་ཏེ། རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་མི་རྟག་པ་ཉིད་ནི་རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་འདི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ལ།  
སྐྱེ་བའི་ཆེ་འཕམ་གནས་པའི་ཆེ་ནི་ལས་མི་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འདི་ག་པའི་དངོས་པོ་  
འདི་ག་པར་བྱེད་དོ་སྣམ་ཏུ་སེམས་ན།

འདིར་བཤད་པ།

དངོས་མེད་དངོས་པོ་མེད་མི་འགྲུང་། །

དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་པོ་མེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལོ། །གང་གི་སྲིད་འདི་ག་  
པ་མེད་ན་འདི་ག་པའི་མཚན་ཉིད་མི་རྟག་པ་ཉིད་མི་རུང་སྟེ། མི་འདི་ག་ན་མི་རྟག་པ་

ཉིད་ཅེས་བྱ་བ་མི་འཐད་པ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིར་རྟག་ཏུ་དངོས་པོ་མེད་པ་ཁོ་ནར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་སྐྱེས་པ། དངོས་པོ་མེད་པ་གཅིག་ལྟ་ཡིན་ཏུ་ཟད་མོད།

འདིར་བཤད་པ།

དངོས་པོ་མེད་པར་དངོས་མེད་མེད། །

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན། །

དེ་ལྟ་བུས་ན་དངོས་པོ་མེད། །

དེ་མེད་ན་ནི་དངོས་མེད་མེད། །

དངོས་པོ་མེད་པར་ནི་དངོས་པོ་མེད་པ་མེད་ལ། དངོས་པོ་དེ་ཡང་བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟ་བུས་ན་གང་གི་སྤྱིར་རིགས་པ་འདིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱིར་དངོས་པོ་མེད་པ་ནི་མ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་མེད་ན་ནི་དངོས་པོ་མེད། །དངོས་པོ་དེ་མེད་ན་དངོས་པོ་དེ་མེད་པ་ཡང་མེད་དོ། །དེའི་དངོས་པོ་མེད་པ་འང་མི་སྲིད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ན་རྟག།

མེད་ན་ངེས་པར་ཆད་པ་ཡིན། །

དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་གཉིས་མིན། །

དེ་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྐྱེས་མིན། །

གང་གི་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཡོད་པ་ཉིད་ཡོད་ན་རྟག་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་

རྟོ། །མེད་པ་ཉིད་ན་ཉི་དེས་བར་ཆད་བར་ཐལ་བར་འགྱུར་ཏེ། དངོས་པོ་ཡོད་ན་དེ་  
གཉིས་སུ་ཐལ་བར་འགྱུར་བས་དེའི་ཕྱིར་དངོས་པོ་ཁས་སྦྱར་བར་མི་བྱའོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ།

རྒྱུན་གྱི་ཕྱིར་བ་དེ་མེད་དེ། །

རྒྱུ་ཕྱིན་ནས་ཉི་དངོས་པོ་འགག། །

སྐྱེ་བ་དང་འདྲིག་པའི་རྒྱུན་གྱི་ཕྱིར་ཉག་པ་དང་ཆད་པ་འདི་གཉི་གར་མི་  
འགྱུར་ཏེ། རྒྱུ་ཕྱིན་ནས་དངོས་པོ་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྐྱ་མ་བཞིན་དུ་འདི་མ་གྲུབ། །

རྒྱུན་ཆད་པ་ཡི་ཉེས་བཤང་ཡོད། །

ཁོ་པོ་ཅག་ཉི་སྐྱར་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་མི་སྲིད་  
དོ། །ཞེས་བརྟགས་བྲིན་ཏེ། དེའི་ཕྱིར་རྒྱུན་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་སྐྱ་  
མ་ཁོ་ན་བཞིན་དུ་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རྒྱུན་ཆད་པའི་ཉེས་བཤང་ཡོད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ།

སྐྱེ་འདྲིག་གཞིགས་པས་སྐྱ་ངན་འདས། །

ལམ་བསྟན་སྟོང་ཉིད་ཕྱིར་མ་ཡིན། །

སྐྱེ་བ་དང་འདྲིག་པ་གཞིགས་ནས། རྐྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལམ་བསྟན་གྱི།



སྒྲོང་མ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་མ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་བཤད་པ།

འདི་དག་མཁའ་ལྷོ་བ་སྤྱི་ལོ་དང་། །

ལོག་པའི་སྤྱི་ལོ་མཁོང་བ་ཡིན། །

རེ་ཞིག་བཤད་པ་འདི་ནི་གང་མ་སྤྱི་ལོ་བ་ལེས་པ་དེའི་མ་ཡིན་གྱི། གང་སྤྱི་བ་  
དང་འདིག་པ་མཁོང་གི་སྤྱི་བ་དེ་ཡང་འདིག་པ་ལས་སྤྱི་བ་མཁོང་། འདིག་པ་  
ལས་སྤྱི་བ་ལས་སྤྱི་བ་མཁོང་བ་དེའི་སྤྱི་བ་དང་། འདིག་པ་འདི་གཉིས་མཁའ་ལྷོ་  
བ་སྤྱི་བ་ཡིན་པའི་སྤྱི་དང་། ལེས་པ་ཡང་སྤྱི་བ་ཡིན་པའི་སྤྱི་བ་དང་  
འདིག་པ་མཁོང་བ་ཡིན་ལོ། །གང་གི་སྤྱི་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་པ་དང་།  
འདིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱི་ཡང་སྤྱི་བ་ཉིད་ཁོ་ན་ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྤྱི་ལོ་ལ།

གལ་ཏེ་སྤྱི་དང་འགག་མེད་ན། །

གང་ཞིག་འགག་སྤྱི་ལྷོ་དམ་འདས། །

གལ་ཏེ་སྤྱི་བ་ཡང་མེད་འགག་པ་ཡང་མེད་ན་གང་ཞིག་འགག་པའི་སྤྱི་ལྷོ་  
དམ་ལས་འདས་པར་འགྱུར།

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཞིག་རང་བཞིན་སྤྱི་མེད་ཅིང་། །

འགག་མེད་དེ་ཐར་མ་ཡིན་ནམ། །

གང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡང་འགག་བ་མེད་པ་དེ་ཐར་པ་མ་  
ཡིན་ནམ།

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་སྤང་འདས་འགོག་ཆ་དང་། །

གལ་ཏེ་ཅིག་ཤོས་ལྟར་བརྟག་པ། །

དེ་སྤྱིར་དངོས་དང་དངོས་མེད་མིན། །

སྐྱེ་མེད་འགག་པའང་མེད་པ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་སྤང་འདས་འགོག་པ་ཡིན་ན་ཆད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་  
རོ། །དེ་སྤྱིར་འགོག་པ་མ་ཡིན་ན་ནི་རྟག་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་སྤྱིར་བས་ན་སྤང་  
འདས་འདས་པ་ནི་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། སྐྱེ་བ་མེད་ཅིང་  
འགག་པ་མེད་པ་དེ་སྤྱིར་སྤང་འདས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །

འདིར་སྐྱུ་སྐྱུ་བ། འགོག་པ་ནི་ཡོད་དེ་དེ་ཡང་རྟག་ཏུ་གནས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེ་ན།

འདིར་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་གནས་ཡོད། །

དངོས་མེད་པར་ཡང་དེར་འགྱུར་རོ། །

གལ་ཏེ་འགོག་པ་འགའ་ཞིག་གནས་པར་འགྱུར་ན་དེའི་ཆེ་དངོས་པོ་མེད་  
པར་ཡང་འགྱུར་ཏེ། མ་བརྟེན་པར་ཡང་འགྱུར་རོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་ཡང་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

དངོས་མེད་པར་ཡང་དེ་མེད་དེ། །

དངོས་མེད་མེད་པར་ཡང་དེ་མེད། །

དངོས་པོ་མེད་པ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་གཉི་ག་ལྟར་ཡང་འགོག་པ་དེ་  
མེད་དོ། །

རི་སྐད་དུ་བཤད་པ་ཡིན་ཞེ་ན།

མཚན་གཞི་ལས་མཚན་གྲུབ་མཚན་ལས། །

མཚན་གཞི་གྲུབ་སྟེ་རང་མ་གྲུབ། །

གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །

མ་གྲུབ་མ་གྲུབ་སྐྱབ་བྱེད་མིན། །

མཚན་ཉིད་ཀྱང་མཚན་གཞི་ལས་གྲུབ་ལ། མཚན་གཞི་ཡང་མཚན་ཉིད་ལས་  
གྲུབ་པ་ལས་རང་གི་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

གཅིག་ལས་གཅིག་ཀྱང་མ་གྲུབ་སྟེ། །

མན་ཚུན་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་པོ། །

ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

གང་གི་སྲིར་རིམ་པ་འདིས་མཚན་གཞི་དང་མཚན་ཉིད་གཉིས་གྲུབ་པ་མེད་  
པ་དེའི་སྲིར་མཚན་གཞི་དང་མཚན་ཉིད་མ་གྲུབ་སྟེ། དངོས་པོ་འདི་དག་གྲུབ་པར་  
བྱེད་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

འདིས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་དང་། །

ཚོར་བཅས་ཚོར་བ་པོ་སོགས་དང། །

ལྟ་པོ་བལྟ་བུ་སོགས་ཅིའང་རུང། །

དེ་ཀུན་མ་ལུས་བཤད་པ་ཡིན། །

འདིར་སྒྲུབ་པ། དུས་རིག་པ་དག་དུས་གསུམ་པ་དུ་མར་སེམས་ཉེ། དེ་ལྟ་  
བས་ན་དུས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

མི་གནས་པ་མེད་ལྟ་བུ་སྤྱིར་དང། །

འཚོལ་སྤྱིར་བདག་ཉིད་མ་གྲུབ་སྤྱིར། །

དངོས་པོ་མེད་སྤྱིར་དུས་གསུམ་ནི། །

ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཚོག་པ་ཅེས། །

དུས་ནི་མ་གྲུབ་པོ། །ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། མི་གནས་པའི་སྤྱིར་ཉེ། དུས་ནི་མི་  
གནས་པ་ཡིན་པ་ཡིན་པར་བསམ་པའོ། །གང་མི་གནས་པ་དེ་ནི་གཟུང་བར་མི་  
ལུས་སོ། །གང་གཟུང་དུ་མེད་པ་དེ་རི་ལྟར་གདགས་པར་འགྱུར། དེ་ལྟ་བས་ན་  
མ་གྲུབ་པོ། །

གཞན་ཡང་། བཅོམ་ལྟོད་སྤྱིར་པ་མེད་ལྟོད་ལས་གྲུབ་པར་བརྟག་པ་སྟེ།  
འདས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་མ་འོངས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད། ད་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་  
འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད། མ་འོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟར་དང་  
འདས་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པས་གང་གི་སྤྱིར་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་བརྟག་པ་ཡིན་  
པ་དེའི་སྤྱིར་དུས་མ་གྲུབ་པོ། །དེ་ཉིད་ད་ལྟར་ལ་བརྟགས་ནས་ད་ལྟར་ཞེས་བྲ། དེ་ཉིད་

མ་འོངས་པ་ལ་བརྟགས་ནས་འདས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་འདས་པ་ལ་བརྟགས་ནས་མ་  
འོངས་པ་ཡིན་ཏེ། གང་གི་སྲིད་དེ་ལྟར་འཚོལ་བ་ཡིན་པ་དེའི་སྲིད་མ་གྲུབ་པའོ། །

གཞན་ཡང་། བདག་ཉིད་མ་གྲུབ་པའི་སྲིད་དུས་འདི་ནི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་མ་  
གྲུབ་པས་དེ་ལྟར་བས་ན་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། དངོས་སོ་མེད་པའི་སྲིད་ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན་ནོ། །དངོས་སོ་  
གྲུབ་ན་ནི་དུས་ཡུང་གྲུབ་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་ན། དངོས་སོ་དེ་ནི་བཅའ་ནས་རང་གི་  
ངོ་བོར་གྲུབ་པ་མེད་དོ། །དེའི་སྲིད་དུས་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་ཁོ་ན་སྟེ།  
ནམ་པར་རྟོག་པ་ཙམ་འབའ་ཞིག་ཏུ་ཟད་དོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། འདུས་བྲས་ཐམས་ཅད་ནི་མཚན་ཉིད་གསུམ་སོ་སྐྱེ་བ་དང་།  
གནས་པ་དང་། འཛིག་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་བརྒྱུག་པ་ནི་འདུས་མ་བྲས་  
ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྟར་བས་ན་འདུས་བྲས་དང་འདུས་མ་བྲས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

- གང་སྲིད་སྐྱེ་དང་གནས་དང་འཛིག་།
- འདུས་བྲས་མཚན་ཉིད་འདི་གསུམ་མེད། །
- དེ་སྲིད་འདུས་བྲས་འདུས་མ་བྲས། །
- ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱེ་བ་དང་གནས་པ་དང་འཛིག་པ་གང་དག་འདུས་བྲས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དུ་  
གསུངས་པ་དེ་དག་དབྱེད་ན་མི་འཐད་པའི་སྲིད་མེད་དོ། །གང་གི་སྲིད་དེ་མེད་པ་དེའི་  
སྲིད་འདུས་བྲས་སམ། འདུས་མ་བྲས་པ་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། འདུས་བྱས་ཁས་སྒྲངས་སྲུ་ཟེན་གྲང་གང་གི་སྲིར་དབྱེད་མི་  
འཐད་པ་དེའི་སྲིར་མེད་དོ། །ཞེས་སྒྲོམ། །ཅིའི་སྲིར་ཞེ་ན།

མ་ཞིག་མི་འཇིག་ཞིག་པའང་མི་ན། །

གནས་པ་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

མི་གནས་པ་ཡང་གནས་མ་ཡིན། །

སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེ་མ་སྐྱེས་མི་ན། །

འདི་པ་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རམ། མ་སྐྱེས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་  
གྲང་ན། དེ་པ་དེ་ཞིག་སྐྱེས་པ་ཞི་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་མོ། །ཅིའི་སྲིར་ཞེ་ན། སྐྱེས་ཟེན་པའི་  
སྲིར་དོ། །མ་སྐྱེས་པའང་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྲིར་ཞེ་ན། མ་སྐྱེས་པའི་སྲིར་  
དོ། །སྐྱེས་པ་དེ་ཉིད་གནས་པ་ཞིག་གནས་པའམ། མི་གནས་པ་ཞིག་གནས་པར་  
འགྱུར་གྲང་ན། འདི་པ་ཡང་གནས་པ་ཞི་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། གནས་ཟེན་པའི་སྲིར་  
དོ། །མི་གནས་པ་ཡང་གནས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྲིར་ཞེ་ན། གནས་པར་མ་གྱུར་  
པའི་སྲིར་དོ། །

ད་ནི་ཞིག་པ་ཞིག་འཇིག་པར་འགྱུར་བའམ། མ་ཞིག་འཇིག་པར་འགྱུར་གྲང་  
ན། གཉིས་ཀ་སྣང་ཡང་མི་འཐད་དོ། །གང་གི་སྲིར་འདུས་བྱས་ཁས་སྒྲངས་སྲུ་ཟེན་  
ཡང་རིམ་པ་འདི་གསུམ་གྱིས་བཙལ་ན་མི་འཐད་པ་དེའི་འདུས་བྱས་མེད་དོ། །འདུས་  
བྱས་མེད་པའི་སྲིར་འདུས་མ་བྱས་གྲང་མི་སྲིད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

འདུས་བྱས་དང་ནི་འདུས་མ་བྱས། །  
དུ་མ་མ་ཡིན་གཅིག་མ་ཡིན། །  
ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན། །  
མཚམས་འདིར་རྣམ་པ་འདི་ཀུན་འདུས། །

དབྱེད་ན་འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་འདི་ནི་དུ་མ་ཡང་མ་ཡིན། གཅིག་  
ཀྱང་མ་ཡིན། ཡོད་པ་ཡང་མ་ཡིན། མེད་པ་ཡང་མ་ཡིན། ཡོད་མེད་ཀྱང་མ་ཡིན་  
ལོ། །མཚམས་འདིར་ཉེ་དེས་པར་གཟུང་བ་འདིར་ནི་འདི་ཀུན་འདུས་ཉེ་མ་ལུས་པ་  
ཐམས་ཅད་འདུ་བ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །ཐམས་ཅད་ནི་མཐའ་དག་གོ། །འདི་གཉིས་  
ཀྱི་རྣམ་པ་རྣམས་བསྐྱུས་ཟེན་པར་རིག་པར་བྱལོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ།

ལས་གནས་པ་ནི་བཅོམ་ལྡན་གསུངས། །  
ལྷ་མ་ལས་བདག་འབྲས་བུ་དང་། །  
སེམས་ཅན་ལས་བདག་བྱ་བ་དང་། །  
ལས་རྣམས་ཚུད་ཟ་མེན་པར་གསུངས། །

བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མདོ་སྡེ་དག་ལས། ལས་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡང་  
རྣམ་པ་དུ་མར་ཡོངས་སུ་བསྟོན། ལས་རྣམས་འབྲས་བུ་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཡང་  
གསུངས། ལས་རྣམས་ཚུད་མི་ཟ་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་ལས་བདག་གིར་བྱ་  
བ་ཡིན་ལོ། །ཞེས་ཀྱང་གསུངས། དེ་ལྟ་བུས་ན་ལས་དང་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཕྱིར་རང་བཞིན་མེད་བསྟན་པ།

དེ་ཕྱིར་དེ་མ་སྐྱེས་པ་ལས།

མི་འཇིག་བདག་འཇིག་དེ་ལས་སྐྱེ།

དེ་སྐྱེད་འཇིག་དེ་འང་རྣམ་རྟོག་ལས།

གང་གི་ཕྱིར་ལས་རང་བཞིན་མེད་པར་བསྟན་ཟིན་པ་དེའི་ཕྱིར། དེ་མ་སྐྱེས་པས་མི་དེ་འཇིག་པ་མེད་དོ།

གཞན་ཡང་། བདག་འཇིག་དེ་ལས་སྐྱེས། །དེའི་ཕྱིར་ལས་མི་བདག་ཏུ་འཇིག་པས་སྐྱེད་ལ། དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ལས་བྱུང་དོ།

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་ལས་མི་རང་བཞིན་འགྱུར།

དེ་ལས་སྐྱེས་ལུས་རྟོག་པར་འགྱུར།

གལ་ཏེ་ལས་རང་བཞིན་ཅན་ཏུ་འགྱུར་ན། དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་ལས་དེ་ལས་སྐྱེས་པའི་ལུས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་དག་པར་འགྱུར་ཏེ་ཐེང་ཟུག་གི་རང་བཞིན་ཏུ་འགྱུར་རོ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ།

གཞན་ཡང་།

སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམ་སྐྱེན་ཅན་མི་འགྱུར།

ལས་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྣམ་པར་སྐྱེན་པ་ཅན་ཏུ་ཡང་མི་འགྱུར་རོ།

གཞན་ཡང་།



---

དེ་ཕྱིར་ལས་གང་བདག་ཏུ་འགྲུང་།

གང་གི་ཕྱིར་ལས་དེ་རྟག་པ་དེའི་ཕྱིར་བདག་ཏུ་འགྲུང་། གང་གི་ཕྱིར་མི་  
རྟག་པ་དེ་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་གང་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་དེ་ནི་བདག་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེ་ལྟ་  
བས་ན་ལས་རང་བཞིན་མེད་པའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་མེད་དོ། །མི་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་རྒྱད་མི་བཟོ། །

གཞན་ཡང་།

ལས་ནི་རྐྱེན་སྐྱེས་ཅི་ཡང་མེད། །

རྐྱེན་མིན་སྐྱེ་བའང་ཡོད་མིན་ཏེ། །

ལས་ནི་རྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པའང་མེད་ལ། རྐྱེན་མ་ཡིན་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ཅི་ཡང་  
མེད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།

འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་སྤྱུ་མ་དང་། །

དི་བའི་གོང་ཁྱེད་སློལ་ལྟ་འདྲ། །

གང་གི་ཕྱིར་འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་དི་བའི་གོང་ཁྱེད་དང་། སྤྱུ་མ་དང་། སློལ་ལྟ་  
དག་དང་འདྲ་བ་དེའི་ཕྱིར་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ལས་ནི་ཉོན་མོངས་རྒྱ་མཚན་ཅན། །

འདུ་བྱེད་ཉོན་མོངས་ལས་བདག་ཉིད། །

ལྷན་ནི་ལས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཅན། །

གསུམ་གའང་འོ་མོ་ཉིད་གྱིས་སྒྲིབ། །

གང་གི་སྲིད་ལས་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། གང་གི་སྲིད་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། གང་གི་སྲིད་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་དེའི་སྲིད་དེ་གསུམ་ཅུང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ངོ་། །

དེ་ལྟར་ཡིན་ན།

ལས་མེད་ན་ནི་བྱེད་པ་མེད། །

དེ་གཉིས་མེད་པར་འབྲས་བུ་མེད། །

དེ་མེད་སྲིད་ན་ཟ་བ་པོ། །

མེད་པ་ཡིན་པས་དཔེན་པ་མི། །

དེ་ལྟར་རིགས་པས་ཀྱང་དབྱེད་ན་འབྲས་བུ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ལས་མེད་པ་ཡིན་ལོ། །ལས་མེད་ན་བྱེད་པ་པོ་མེད་པ་ཡིན་ལོ། །ལས་དང་བྱེད་པ་པོ་མེད་ན་འབྲས་བུ་མེད་ངོ། །དེ་མེད་ན་ཟ་བ་པོ་མེད་པ་ཡིན་ཉེ། དེའི་སྲིད་དཔེན་པ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་སྲིད་ལས་སྟོང་བར། །

ལེགས་པར་རྣམ་པར་ཤེས་ན་ནི། །

ལས་མི་འབྱུང་སྟེ་ལས་མེད་ན། །

ལས་ལས་གང་བྱུང་མི་འབྱུང་ངོ། །

དེ་ཁོ་ན་མཚོང་བའི་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲོང་བ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་  
ཤེས་ན་ལས་ནི་མི་འབྱུང་ངོ། །ལས་དེ་མེད་ན་དེ་ལས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མི་  
འབྱུང་ངོ། །

འདིར་སྐྱུལ་བ། ད་ཅི་མེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནམ། འོན་ཏེ་འགའ་ཞིག་ཡོད།  
འདིར་བཤད་པ་ཡོད་དོ། །གལ་ཏེ་ངེ་ལྷ་ཞེ་ན།

ངེ་ལྷར་བཅོམ་ལྷན་དེ་བཞིན་གཤེགས། །  
དེ་ནི་རྒྱ་འབྲུལ་གྱིས་སྐྱུལ་བ། །  
སྐྱུལ་པ་མངོན་པ་སྐྱུལ་དེས་གྲུང་། །  
སྐྱུལ་པ་གཞན་ཞིག་སྐྱུལ་པར་གྱེད། །  
དེ་ལས་དེ་བཞིན་གཤེགས་སྐྱུལ་སྒྲོང་། །  
སྐྱུལ་པས་སྐྱུལ་པ་སྒྲོལ་ཅི་དགོས། །  
ཉོག་པ་ཅོམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་། །  
དེ་དག་གཉི་ག་ཡོད་པ་ཡིན། །  
དེ་བཞིན་གྱེད་པོ་སྐྱུལ་པར་མཚུངས། །  
ལས་ནི་སྐྱུལ་པས་སྐྱུལ་དང་མཚུངས། །  
རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྒྲོང་བ་ཡིན། །  
ཉོག་ཅོམ་གང་ཅི་འདྲ་རུང་བར་ཡོད། །

ངེ་ལྷར་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེ་རྒྱ་འབྲུལ་གྱིས་སྐྱུལ་པ་

མཛད་ལ། སྐྱལ་བ་དེས་ཀྱང་སྐྱལ་བ་གཞན་ཞིག་སྐྱལ་བར་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ལས་  
ཀྱང་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་རེ་ཞིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་སྐྱལ་བ་ཡང་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྟོང་ན། སྐྱལ་བས་སྐྱལ་བ་གཞན་ལྟ་སྟོས་ཀྱང་ཅི་དགོས། རི་ལྷར་རྟོག་པ་  
ཅམ་གང་ཅི་ཡང་རུང་བ་གཉི་ག་ལ་ཡང་ཡོད་པ་ལྷར་ལས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲའོ། །

གཞན་ཡང་།

གལ་ཉེ་རང་བཞིན་གྱིས་ལས་ཡོད། །

ལྷ་དན་འདས་ལས་བྱེད་པོ་མེད། །

གལ་ཉེ་མེད་ན་ལས་སྐྱེས་པའི། །

འབྲས་བུ་སྐྱུག་དང་མི་སྐྱུག་མེད། །

གལ་ཉེ་ལས་རང་བཞིན་ཡོད་ན་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པ་པམ་ཆད་སྐྱ་  
དན་ལས་འདས་པ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་། ལས་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡང་མེད་དོ། །ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། བྱེད་པ་པོ་ཡང་  
མེད་པར་ཡང་ལས་རབ་ཏུ་འབྱུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཉེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན་ནི་  
ལས་གྱིས་སྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱུག་དང་མི་སྐྱུག་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་མེད་དོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། མདོ་རྗེ་ལས་ཡོད་དོ་ཞེས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ན་དེ་རི་ལྷར་  
མེད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྲུབ།

འདིར་བཤད་པ།

ཡོད་ཅེས་པ་ཡོད་མེད་ཅེས་བཤད། །

ཡོད་དེ་ཡོད་མེད་ཅེས་དེ་འདྲ་ཡོད། །  
སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་ན་ནི། །  
གསུངས་པ་རྟོགས་པར་སྦྲེལ་ཡིན། །

ཡོད་དོ་ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་ཡོད་དོ། །མེད་དོ་  
ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པར་ཡོད་དོ། །ཡོད་མེད་ཅེས་པ་གང་  
ཡིན་པ་དེ་ཡང་བརྟག་པ་ཁོ་ནར་ཟད་དོ། །སངས་རྒྱལ་གྱིས་དགོངས་ཏེ་གསུངས་པ་  
རྣམས་ནི། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་རྟོགས་པར་སྦྲེལ་བ་མ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྦྲེལ་བ། འདི་ལ་གཟུགས་ནི་འབྲུང་བ་ལས་གྲུར་བ་ཡིན་པར་འདོད་དེ་  
ཡོད་ལ། ལྷག་མ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་ཅི་རིགས་པར་  
ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྲུང་ལས་གྲུར་ན། །  
ཡང་དག་མིན་ལས་གཟུགས་འབྲུང་འགྲུབ། །  
རང་གི་དོ་མོ་ལས་མ་ཡིན། །  
དེ་མེད་སྤྱིར་ན་གཞན་ལས་མིན། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་འབྲུང་བ་ལས་གྲུར་བ་ཡིན་པར་འདོད་ན། དེ་ལྟ་ན་ནི་  
གཟུགས་ཡང་དག་པར་ཡིན་པ་ལས་གྲུར་བ་ཡིན་ཏེ། ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་  
ཞེས་བྱ་བ་ནི་བདག་མ་ཡིན་པ་ལས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟར་གཟུགས་ནི་རང་གི་  
དོ་མོ་ལས་མ་ཡིན་པའོ། །

འདིར་སྐྱུས་སྒྲིལ་བ། དེ་དེ་བཞིན་ཉེ་རང་གི་རོ་ལོ་ལས་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། གཞན་ལས་ས་  
ཡིན་ཏེ་འབྲུང་བ་རྣམས་ནི་དེ་བཞིན་ལོ། །

འདིར་བཤད་པ།

དེ་མེད་སྲིར་ན་གཞན་ལས་མིན། །

གཞུགས་དེ་གཞན་ལས་མ་ཡིན་ལོ། །

ཅིའི་སྲིར་ཞེ་ན། དེ་མེད་བའི་སྲིར་གཞན་དེ་མེད་བའི་སྲིར་རོ། །རི་ལྟ་ཞེ་  
ན། འདི་ལྟར་རང་གི་རོ་ལོ་ཉིད་མ་གྲུབ་བའི་སྲིར་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་  
འཐད་དེ། མེད་པ་ནི་དེའི་གཞན་ལས་ཤེས་བྱ་བ་མི་འཐད། མེད་པ་དེའི་གཞན་  
ཞེས་བྱ་མ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་། འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཉིད་མེད་བའི་སྲིར་ཏེ། འདི་ལ་མཚན་  
ཉིད་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་འགྲུབ་པར་འདོད་ན་མཚན་ཉིད་དེ་ཡང་འབྲུང་བ་རྣམས་སྲོན་  
རོལ་དུ་འགྲུབ་པ་མི་འཐད་དོ། །དེ་མ་གྲུབ་བའི་མཚན་གཞི་འབྲུང་བ་རྣམས་ཀྱང་མ་  
གྲུབ་ལོ། །

གཅིག་པའང་བཞི་ནི་ཡོད་མིན་ཞིང་། །

བཞི་པའང་གཅིག་ནི་ཡོད་མིན་ན། །

འབྲུང་བ་ཆེ་བཞི་མེད་བརྟེན་ནས། །

གཞུགས་ནི་རི་ལྟར་འགྲུབ་པར་འགྲུང། །

དེ་ལྟ་བུས་ན། བཞི་པའང་གཅིག་ཉིད་མེད་ལ། གཅིག་པའང་བཞི་ཉིད་མེད་

སའི་སྲིད། འགྲུབ་པ་ཆེན་པོ་བཞི་མེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། གཟུགས་ཅི་ལྟར་འགྲུབ་པར་  
འགྲུབ། མེད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་སྲིད་གལ་ཏེ། །

རྟགས་ལས་ཤེན་རྟགས་དེ་མེད། །

སྤྱད་རྒྱུ་ལས་སྲིད་སྲིད་རོ། །

ཡོད་ན་འང་རྟགས་མེད་རིགས་མ་ཡིན། །

ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་སའི་སྲིད་གཟུགས་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ཉིད་རོ། །ཅིའི་སྲིད་  
ཞེན། ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་སའི་སྲིད་གཟུགས་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་པ་ཉིད་དེ། གང་ལ་  
འཛིན་པ་མི་སྲིད་པ་དེ་ནི་ལྟར་ཡོད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་འགྲུབ། འདི་ལ་འདི་སྣམ་དུ་  
རྟགས་ལས་ཏེ། གལ་ཏེ་འདིའི་རྟགས་གཟུགས་སོ་སྣམ་སའི་སྲིད་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྣོ་  
ཡོད་ན་གཟུགས་ཞེས་བྱ་བ་འགྲུབ་པར་འགྲུབ་ཏེ། གང་གི་སྲིད་དོན་མེད་པ་ལ་སྣོ་མི་  
འཇུག་པ་དེའི་སྲིད་རྟགས་སྣོ་ལ་གཟུགས་ཡོད་དོ་སྣམ་དུ་སེམས་ན།

འདིར་བཤད་པ། གལ་ཏེ།

རྟགས་ལས་ཤེན་རྟགས་དེ་མེད། །

རྟགས་དེ་ནི་མེད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལོ། །

ཅིའི་སྲིད་ཞེན།

སྤྱད་རྒྱུ་ལས་སྲིད་སྲིད་རོ། །

གང་གི་རྟགས་སྒོ་དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་པ་དེའི་སྲིད་དེ་  
མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡོད་ན་འང་རྟགས་མེད་རིགས་མ་ཡིན། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་དེ་ཡོད་དུ་ཟེན་ན། ཡང་དེ་ལྟ་ན་ཡང་། གཟུགས་ཡོད་པའི་  
རྟགས་མེད་པའི་རིགས་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྟགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་ནི་མི་རིགས་སོ། །

གཞན་ཡང་།

གལ་ཏེ་གཟུགས་ནི་འདྲིན་འགྲུང་ན། །

བདག་གི་རང་བཞིན་ཉིད་འདྲིན་འགྲུང་། །

མེད་ལས་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་སྒོས། །

གཟུགས་མེད་རི་ལྟར་འདྲིན་པར་འགྲུང་། །

གལ་ཏེ་གཟུགས་འདྲིན་པར་གྲུང་ཏེ། །དེ་ལྟ་ཡིན་ན་ནི་བདག་གི་རང་བཞིན་  
ཉིད་རི་ལྟ་བུར་འགྲུང་ཏེ། རང་གི་བདག་ཉིད་ལ་འདྲིན་པར་འགྲུང་རོ། །ཞེས་བཤད་  
པ་ཡིན་ལོ། །

དེ་ཡང་མ་མཐོང་སྟེ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལ་འདྲིན་པ་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །གང་གི་སྲིད་  
རང་བཞིན་གྱིས་སྒོ་དེ་པ་དེའི་སྲིད་མེད་པ་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་སྒོ་དེས་གཟུགས་མེད་  
པ་རི་ལྟར་འདྲིན་པར་འགྲུང་།

འདྲིན་སྐྱེས་པ། མདོ་སྟེ་ལས་གཟུགས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་



འཛིན་པ་མང་དུ་གསུངས་ཏེ། དེ་ལྷ་པས་ན་གཟུགས་འཛིན་པ་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

གང་ཆེ་ལྷོ་འབྲུང་སྐྱད་ཅིག་པས། །

གཟུགས་སྐྱེས་སྐྱད་ཅིག་མི་འཛིན་ན། །

དེ་ཡིས་འདས་དང་མ་འོངས་པའི། །

གཟུགས་ནི་རི་ལྷ་རྟོགས་པར་འབྱུང། །

འདི་པ་གཟུགས་དང་ལྷོ་འདི་གཉི་ག་ཡང་སྐྱད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམས་ཏེ།  
གང་གི་ཆེ་ལྷོ་འབྲུང་བ་སྐྱད་ཅིག་ཡིན་པས་གཟུགས་སྐྱེས་པ་སྐྱད་ཅིག་མི་འཛིན་ན་  
འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་གཟུགས་རི་ལྷ་རྟོགས་པར་འབྱུང་ཏེ། མི་སྲིད་པའི་  
སྲིད་རྟོགས་པར་མི་འབྱུང་རོ། །རི་ལྷ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གསལ་བའི་དོན་ཡིན་པའི་སྲིད་  
རོ། །རིགས་པ་འདི་ནི་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་མི་འཛིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་ཁས་སྒྲངས་སུ་ཐེན་ཡང་གཟུགས་འཛིན་  
པར་མི་འཐད་པ་ཉིད་དོ། །ཅིའི་སྲིད་ཞེ་ན།

གང་ཆེ་ནམ་ཡང་ཁ་དོག་དབྱིབས། །

ཐ་དད་ཉིད་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཐ་དད་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པ་མེད། །

དེ་གཉིས་གཟུགས་སུ་གྲགས་སྲིད་རོ། །

གལ་ཏེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་གཉིས་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གྱུར་ན་ནི། དེའི་སྲིད་དེ་

གཉིས་མ་དང་དུ་འཛིན་པ་འཐད་པར་འགྱུར། གང་གི་ཆེ་ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་དེ་དག་  
གཟུགས་ཡིན་པར་འདོད་པ་དེའི་ཆེ་འཐད་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

གཞན་ཡང་།

མིག་སྒོ་མིག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །

གཟུགས་ལ་ཡོད་མིན་བར་ནའང་མེད། །

མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ། །

ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་ལོག་པ་ཡིན། །

དེ་ནི་བརྟགས་ན་མིག་གི་སྒོ་ནི་མིག་ལ་ཡང་མེད། གཟུགས་ལ་ཡང་མེད། དེ་  
གཉི་གའི་བར་ན་ཡང་མེད་ན། དེ་ནི་མིག་དང་གཟུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བར་ཡོངས་  
སུ་རྟོག་པ་དེ་ནི་ལོག་པ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། མིག་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་ནི་ཡོད། དེ་དག་གི་  
སྐྱོད་ཡུལ་བལྟ་བར་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལ་མིག་ནི་གཟུགས་ལ་  
ལྟ་ལ། རྣ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་དེ་དང་འབྲེལ། །

འདིར་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་མིག་བདག་མི་མཐོང་ན། །

དེ་གཟུགས་མཐོང་བར་ཇི་ལྟར་འགྱུར། །

དེ་སྦྱིར་མིག་དང་གཟུགས་བདག་མེད། །

སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་མའང་དེ་དང་འབྲེལ། །

མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །

དེ་ནི་གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །

གཟུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྒྲོང་བ་སྟེ། །

སྐྱེ་མཆེད་སྐྱུག་མའང་དེ་བཞིན་སྒྲོང་། །

དེ་བཞིན་ཞེས་བྱ་བ་ནི། རི་ལྗར་གཟུགས་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་  
བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་མཆེད་སྐྱུག་མ་ཡང་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་  
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་ངོ་། །ཞེས་མཐུན་པར་བསྟན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་  
གཟུགས་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་། བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་ཡང་སྒྲོང་བ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལ་  
གཟུགས་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་བ་རྣམས་རྒྱུར་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་  
ཡིན་ལ། གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་བོ་མ་བྱུང་སྟེ། དེ་ལྟ་བུས་ན་  
གཟུགས་ནི་རང་གི་ངོ་བོས་སྒྲོང་བ་ཡིན་ལོ། །གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་བ་  
ཡིན་ཏེ། དེའི་གཞན་ནི་མིག་དང་སྒྲོ་ཡིན་ལོ། །སྒྲོ་དང་བཅས་པའི་མིག་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་  
ཡིན་ལ། གཟུགས་ནི་ཡུལ་ཏེ་ཡུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཡུལ་ཅན་མ་ཡིན་ལོ། །དེ་ལྟ་  
བུས་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ངོ་། །རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོ་ནི་ནང་ཡིན་  
ལ་གཟུགས་ནི་སྤྱད་པར་བྱ་བ་དང་སྤྱི་ངོས་ཡིན་ཏེ། བང་གི་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྤྱིར་  
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ངོ་། །གང་ལས་ཤེས་ན། སྒྲོ་ཉིད་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
བའི་སྤྱིར་ཏེ་རི་ལྗར་བརྟེན་བྱུང་ཡིན་ཞེས་ན། སྒྲོ་ཉིད་ནི་རྟོགས་བྱས་ལ་སོགས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལོ། །

གང་བརྟེན་ནས་ལྷན་པ་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དེ། དེ་ལྟ་བུ་ལས་ལྔ་ལྔ་དེ་  
ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་དོ། །དེ་ལྟར་སྤྱིར་སྣོན་ནི་དོན་སྤྲོ་ལོ་ལ་སོགས་པ་འདྲིན་  
བར་གྱེད་པ་ཡིན་ལོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་མི་རུང་དོ། །ཤར་བྱུགས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཞེས་བྱ་  
བ་ནི་དེ་དང་མཚུངས་པ་སྟེ། རི་ལྷར་མིག་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་། གཞན་གྱི་  
བདག་ཉིད་གྱིས་སྣོང་བ་དེ་བཞིན་དུ་གཞུགས་ཀྱང་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་  
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་གྱིས་སྣོང་དོ། །ཤར་བྱུགས་རི་ལྷར་རང་གི་བདག་ཉིད་དང་  
གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་གྱིས་སྣོང་དོ་ཞེ་ན།

གང་སྤྱིར་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྱི།

རང་བཞིན་ཀུན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན།

ཞེས་སྲུང་བཤད་བ་ཡིན་ནོ། །

བརྟགས་ན་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་གྱི་  
རང་བཞིན་ཉིད་མེད་དོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ།

སྣོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མི་དམིགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཆིག་གོ། །མིག་ནི་བརྟེན་  
ནས་སྤྱིར་བའི་སྤྱིར་སྣོང་སྟེ་མིག་ཉིད་ནི་བརྟེན་ནས་འགྲུབ་བ་ཡིན་ནོ། །གང་བརྟེན་  
ནས་འགྲུབ་པ་དེ་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར་དེ་ལྟ་བུ་ལས་ན་མིག་ནི་རང་  
གི་བདག་ཉིད་གྱིས་སྣོང་དོ། །རི་ལྷར་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ན་དེ་  
ཡང་མི་རུང་སྟེ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། གང་ལ་རང་གི་བདག་ཉིད་མེད་པ་དེ་ལ་གཞན་གྱི་  
དངོས་པོ་ག་ལ་ཡོད་དེ་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཡང་མེད་དོ། །དེ་ལྟ་བུ་ལས་ན་གཞན་གྱི་  
བདག་ཉིད་གྱིས་སྣོང་དོ། །

རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་གཞན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ཞེས་བྱ་བ་ནི་དེ་ཡང་  
དེའི་གཞན་གྱི་སྒྲོ་ཡིན་ཏེ། མིག་ནི་སྒྲོས་ཀྱང་སྒྲོང་ཞེས་བྱ་བའི་མ་ཚིག་གོ། །ཅིའི་སྲིད་  
ཞེ་ན། མིག་ནི་ཤེས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཏེ། གང་གི་སྲིད་ཤེས་པ་མེད་པ་ནི་  
ཤེས་པ་ཡོད་པའི་བདག་ཉིད་དུ་འགྱུར་བར་འོས་པ་མ་ཡིན་པ་དེའི་སྲིད་གཞན་གྱི་  
བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྒྲོང་ངོ། །གཞན་ཡང་སྒྲོ་ཉིད་སྒྲོང་པ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྐྱས་པ། མིག་ནི་བདག་ཉིད་མཚོང་གི་སྒྲོ་ནི་མ་ཡིན་ལོ། །ཅིའི་སྲིད་ཞེ་  
ན། སྒྲོ་ནི་འཇིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པའི་སྲིད་ཏེ། གང་གི་སྲིད་སྒྲོ་ནི་དོན་སྤོང་ལ་  
སོགས་པ་འཇིན་པར་བྱེད་པ་དེའི་སྲིད་སྒྲོ་ཡིན་ལ། མིག་གིས་ནི་བདག་ཉིད་མཚོང་  
ངོ། །འདི་ལྟ་སྟེ། མིག་ནི་འབྱུང་བ་དང་བའི་བདག་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་མིག་གི་རང་  
བཞིན་ཡིན་ལོ། །དེ་འཇིན་པར་བྱེད་པའི་སྒྲོ་ཁོ་ན་ཡིན་ལོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཁ་དོག་དང་  
དབྱིབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གསུགས་རྣམས་འཇིན་པར་བྱེད་པ་ཡང་སྒྲོ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། དེ་  
ལྟ་བུས་ན།

གལ་ཏེ་མིག་བདག་མི་མཚོང་ན། །  
དེ་གསུགས་མཚོང་བར་ངེ་ལྟར་འགྱུར། །

ཞེས་སྒྲོད་ཀྱིས་གང་སྐྱས་པ་དེ་མི་འཐད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ། དེ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ཏེ། ཅིའི་སྲིད་ཞེ་ན།

མིག་དེ་རང་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །  
དེ་ནི་གཞན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲོང་། །

དེ་བཞིན་གཟུགས་ཀྱིས་སྟོང་བ་སྟེ། །

སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་སྟོང་། །

འདི་ལ་མིག་ནི་རང་གི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་ངོ་། །རང་གི་བདག་ཉིད་ཅེས་ཀྱང་  
བ་ནི་རང་ཉིད་ཡིན་ལོ། །གས་ཏེ་མིག་གི་བདག་ཉིད་མི་མཐོང་ན་དེས་གཟུགས་  
མཐོང་བར་རི་ལྟར་འགྱུར། གང་གི་སྤྱིར་བདག་ཉིད་ཀྱང་མི་མཐོང་ན་གཟུགས་ཀྱང་  
མི་མཐོང་བ་དེའི་སྤྱིར་མིག་ནི་བདག་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་དོ། །ཞེས་བཤད་པ་  
ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་གཟུགས་ནི་བདག་མེད་དོ། །མི་སྤང་བ་ནི་གཟུགས་མ་ཡིན་པ་  
ལྟར་སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མ་དེ་དང་འབྲ། རིམ་བཤེས་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེ་མཆེད་ལྷག་མ་རྣམས་  
བདག་ཉིད་མེད་དེ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡིན་ལོ། །

གཞན་ཡང་།

གས་ཏེ་གཅིག་རེག་ལྷན་ཅིག་འགྱུར། །

དེ་ཆེ་གཞན་རྣམས་སྟོང་བ་ཡིན། །

སྟོང་བའང་མི་སྟོང་མི་སྟོན་ཏེ། །

མི་སྟོང་བ་ཡང་སྟོང་བ་མིན། །

གང་གི་ཆེ་སྐྱེ་མཆེད་གཅིག་རེག་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གྱུར་བའི་ཆེ་གཞན་  
རྣམས་སྟོང་བ་ཡིན་ཏེ། །སྟོང་བ་ཡིན་པའང་མི་སྟོང་བ་མི་བརྟེན་ལ། མི་སྟོང་བ་ཉིད་  
ཀྱང་སྟོང་བ་ཉིད་མི་བརྟེན་ཏོ། །

གཞན་ཡང་།

གསུམ་པོ་ཡོད་མིན་མི་གནས་པའི།  
རང་བཞིན་འདུ་བ་ཡོད་མིན་པས།  
དེ་བདག་ཉིད་གྱིས་རེག་པ་མེད།  
དེ་སྲིད་ཚོར་བ་ཡོད་མ་ཡིན།

གསུམ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་མེད་པ་མི་གནས་པའི་རང་བཞིན་རྣམས་  
ལ་འདུ་བ་མེད་དོ། །འདུ་བ་མེད་པའི་སྲིད་དེའི་བདག་ཉིད་གྱིས་རེག་པ་མེད་དེ་  
དེ་ལས་རྒྱུར་བའི་རེག་པ་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན་ལོ། །རེག་པ་མེད་པའི་སྲིད་  
ཚོར་བ་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ནང་དང་སྲི་ཡི་སྐྱེ་མཆེད་ལ།  
བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འབྱུང་།  
དེ་ལྟ་བུས་ན་རྣམ་ཤེས་མེད།  
སྐྱིག་རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་།

གང་གི་སྲིད་སྲིད་ནང་ནང་གི་སྐྱེ་མཆེད་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐྱེ་  
བའི་སྲིད་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ཡང་མེད་དེ། སྐྱིག་རྒྱ་རྒྱ་མ་བཞིན་དུ་སྟོང་དོ། །དེ་ལ་  
འདི་སྐྱེས་དུ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་བྱེད་བར་ཡོད་དོ་སྐྱེས་དུ་སེམས་ན་  
དེ་ཡང་མི་འཐད་དོ། །

ཅའི་སྲིད་ཞེན།

རྣམ་ཤེས་རྣམ་ཤེས་བྱ་བརྟེན་ནས། །  
འབྲུང་བས་ཡོད་མིན་ཤེས་པ་དང་། །  
རྣམ་ཤེས་བྱ་མེད་སྲིད་དེའི་སྲིད། །  
རྣམ་ཤེས་བྱེད་པ་མེད་པ་ཉིད། །

གང་གི་སྲིད་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བར་བརྟེན་ནས་  
འབྲུང་བ་དེའི་སྲིད་མེད་དོ། །རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད་  
པའི་སྲིད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་མེད་པ་ཉིད་དོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ། ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་  
པར་བརྟན་པས་མི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱང་བརྟན་པ་མཛད་པ་ཡིན་ལོ། །

འདིར་བཤད་པ།

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་མི་རྟག་པའམ། །  
ཡང་ན་རྟག་པ་ཅི་ཡང་མེད། །  
དངོས་ཡོད་རྟག་དང་མི་རྟག་ཉིད། །  
ཡིན་ན་དེ་ལྟར་ག་ལ་ཡོད། །

ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅེས་གསུངས་པ་ནི་འདིར་བརྗོད་པར་བཞེད་པ་ཤེས་པར་  
བྱ་སྟེ། གང་གི་སྲིད་མི་རྟག་པའམ་རྟག་པ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །དངོས་པོ་ཡོད་ན་རྟག་  
པའམ་མི་རྟག་པ་ཉིད་ཡིན་ན། དངོས་པོ་དེ་དག་ག་ལ་ཡོད་དེ། མེད་དོ་ཞེས་བཤད་པ་  
ཡིན་ལོ། །

འདིར་སྐྱུས་པ། འདི་ལྟར་མདོ་སྟེ་ལས་རྒྱས་པར་བརྟན་པས་འདོད་ཆགས་



དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམས་ནི་ཡོད་དོ། །

འདིར་བཤད་པ།

སྤྱག་དང་མི་སྤྱག་སྤྱིན་ཅི་ལོག།

སྤྱིན་སྤྱིས་ཆགས་སྤང་གཉི་ལྷག་རྣམས། །

འཕྲུང་སྤྱེ་དེ་སྤྱིར་རང་བཞིན་གྱིས། །

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་ལྷག་མེད། །

གང་གི་སྤྱིར་སྤྱག་པའི་སྤྱིན་དང་། མི་སྤྱག་པའི་སྤྱིན་དང་། སྤྱིན་ཅི་ལོག་གི་  
སྤྱིན་ལས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམས་ཕྲུང་བ་དེའི་སྤྱིར་རང་  
བཞིན་གྱིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམས་མེད་དོ། །

གཞན་ཡང་།

གང་སྤྱིར་དེར་ཆགས་དེར་སྤང་དེར། །

ཚོངས་བ་དེ་སྤྱིར་དེ་དག་ནི། །

རྣམ་རྟོག་གིས་བསྐྱེད་རྣམ་རྟོག་ཀྱང་། །

ཡང་དག་ཉིད་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན། །

གང་གི་སྤྱིར་གཅིག་ལོ་དེ་ཉིད་ལ་ཆགས། དེ་ཉིད་ལ་སྤང་། དེ་ཉིད་ལ་ཚོངས་  
བ་དེའི་སྤྱིར་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམས་ནི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་  
བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་། རྣམ་པར་རྟོག་པ་དག་ཀྱང་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རྣམ་པར་

རྟོག་པ་གང་དག་གིས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་རྣམ་པར་སྐྱེད་པར་  
བྱེད་པ་དེ་དག་གྲང་ཡང་དག་པར་མེད་དོ། །

ཇི་ལྟར་མེད་ཅེ་ན། དེ་བཤད་པ།

རྣམ་བརྟག་བྱ་གང་དེ་ཡོད་མིན། །

བརྟག་བྱ་མེད་རྟོག་ག་ལ་ཡོད། །

དེ་སྤྱིར་སྐྱེས་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར། །

བརྟག་བྱ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་སྟོང་། །

རྣམ་པར་བརྟག་པར་བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མེད་དོ། །རྣམ་པར་བརྟག་པར་  
བྱ་བ་མེད་ན་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོད་པར་ག་ལ་འབྱུང་ཉེ། སྐྱེས་ལས་སྐྱེས་པའི་སྤྱིར་  
རྣམ་པར་བརྟག་པར་བྱ་བ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་ལ། རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡང་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྟོང་དོ། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་སྤྱིར་སྤྱིན་ཅི་ལོག། །

བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་མེད། །

དེ་མེད་སྤྱིར་ན་འདུ་བྱེད་རྣམས། །

མི་འབྱུང་ལྷག་མའང་དེ་བཞིན་ནོ། །

དེ་ལྟར་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པས་སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས་སྐྱེས་པའི་མ་རིག་  
པ་མི་འབྱུང་དོ། །དེ་མེད་པའི་སྤྱིར་ན་མ་རིག་པ་དེ་མེད་པས་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་

འབྲུང་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་སྟག་མ་མི་འབྲུང་ངོ། །

གཞན་ཡང་།

གང་བརྟེན་གང་སྐྱེས་དེ་དེ་ལས། །

སྐྱེས་དེ་དེ་མེད་མི་འབྲུང་ངོ། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་འདུས་བྱས་དང་། །

འདུས་མ་བྱས་ཤིང་སྤང་བ་འདས། །

གང་ལ་བརྟེན་ནས་གང་སྐྱེས་པ་དེ་ནི་དེ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་མེད་ན་མི་  
འབྲུང་ངོ། །དངོས་དང་དངོས་མེད་པ་ཞི་བ་དང་། འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་  
ཞི་བ་དང་། སྤང་བ་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ། །

གཞན་ཡང་།

རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལས་སྐྱེས་དངོས་རྣམས། །

ཡང་དག་པར་ནི་རྟོག་པ་གང་། །

བརྟེན་པའི་དངོས་པོར་མངོན་པར་ཞེན་པ་དང་ལྟ་བ་དང་རྟོག་པ་དང་འཇིན་  
པ་དང་།

དེ་ནི་སྟོན་པས་མ་རིག་གསུངས། །

དེ་ལས་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་འབྲུང་། །

གཞན་ཡང་།

ཡང་དག་མཐོང་སྲིད་དངོས་སྣོང་པར། །

ལེགས་ཤེས་མ་རིག་མི་འབྱུང་བ། །

དེ་ནི་མ་རིག་འགོག་པ་ཡིན། །

དེ་སྲིད་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག། །

དངོས་པོ་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོང་པ་ཡང་དག་པ་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་  
ལེགས་པར་ཤེས་ན་མ་རིག་པ་ནི་འབྱུང་བ་དེ་ནི་མ་རིག་པ་འགོག་པ་ཡིན་ལོ། །དེའི་  
སྲིད་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགོག་གོ། །

ཅིའི་སྲིད་ཞེན།

འདུ་བྱེད་ཅི་ཟེ་མོང་སྲིད་དང། །

རྒྱ་མ་སླིག་རྒྱ་རྒྱ་བྱུང་དང། །

རྒྱ་ཡི་དབུ་བ་མཚུངས་པ་སྟེ། །

མི་ལམ་མགལ་མེའི་འཁོར་ལོ་འདྲ། །

གང་གི་སྲིད་ཡོངས་སུ་བརྟགས་ནས་འདུ་བྱེད་ནམས་རྒྱ་མ་དང། སླིག་རྒྱ་  
དང། ཅི་ཟེ་མོང་སྲིད་དང་འདྲ་བ་དེའི་སྲིད་རང་བཞིན་གྱིས་སྣོང་པར་དེ་དག་  
ལེགས་པར་རྟོགས་པར་ཤེས་པ་མ་རིག་པ་མི་འབྱུང་བ་དེ་ཉིད་མ་རིག་པ་འགོག་པ་  
ཡིན་ཏེ། དེའི་སྲིད་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འགག་པར་འགྱུར་རོ། །

རང་བཞིན་གྱིས་ནི་དངོས་འགག་མེད། །

འདི་ལ་དངོས་པོ་མེད་པ་འང་མེད། །

རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པ་ཡི། །

དངོས་དང་དངོས་མེད་སྒྲིང་པ་ཡིན། །

བཅའ་ན་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་གྱིས་དངོས་པོ་འགའ་ཡང་མེད་ལ། འདི་  
ལ་དངོས་པོ་མེད་པ་འགའ་ཡང་མེད་དེ། རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པའི་དངོས་པོ་དང་  
དངོས་པོ་མེད་པ་ཀི་སྒྲིང་པ་ཡིན་ནོ། །

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས། །

སྒྲིང་པ་ཡིན་པས་དངོས་རྣམས་གྱིས། །

རྟེན་འབྲུང་དེ་མི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

མཚུངས་པ་མེད་པར་ཉེ་བར་བསྟན། །

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྒྲིང་པ་ཡིན་པས། དངོས་པོ་རྣམས་གྱི་  
བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་འདི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ཉེ་བར་བསྟན་ཏོ། །

དམ་པའི་དོན་ཀི་དེར་ཟད་དོ། །

སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་འདས་གྱིས་ནི། །

འདི་གཤེན་ཐ་སྟོན་བརྟེན་ནས་སྟུ། །

སྣ་ཚོ་གས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་འཕགས། །

དོན་དམ་པར་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྒྲིང་དོ། །ཞེས་བྲ་བ་དེར་ཟད་དོ། །སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་འདས་གྱིས་  
ནི་འདི་གཤེན་པའི་ཐ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས། སྣ་ཚོ་གས་མ་ལུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་

ས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་བརྟག་པར་ཟད་དོ། །

འཛིག་རྟེན་ས་ཡི་བསྟན་མི་འཛིག་།  
ཡང་དག་ཚོས་བསྟན་ཅི་ཡང་མེད། །  
དེ་བཞིན་གཤེགས་བཤད་མ་རྟོགས་ནས། །  
དེ་སྲིད་སྐྱབ་རྟོག་མེད་འདྲིའུགས། །

འཛིག་རྟེན་པའི་ཚོས་བཤད་ས་གང་ཡིན་ས་དེ་ཡང་མི་འཛིག་ལ། ཡང་དག་  
སར་ན་ནས་ཡང་ཚོས་བསྟན་སར་མཛད་ས་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བརྟེན་པའི་དོན་དམ་  
སར་མི་ཤེས་ཏེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་ས་བཤད་ས་མ་རྟོགས་ནས་དེའི་སྲིད་ཚོངས་  
ས་ནམས་སྐྱབ་ས་རྟོག་ས་མེད་ལ། མཚན་ཉིད་མེད་ས་འདི་ས་སྐྱབ་སར་འབྱུང་དོ། །

འདི་བརྟེན་འདི་འབྱུང་ཞེས་བྱ་བ་ནི།

འཛིག་རྟེན་སྐྱབ་འདི་འགོག་མི་མཛད། །  
རྟེན་འབྱུང་གང་དེ་རང་བཞིན་མེད། །  
རི་ལྟར་དེ་ཡོད་ཡང་དག་ངེས། །  
འདི་ས་བརྟེན་ནས་འདི་འབྱུང་དོ། །

ཞེས་བྱ་བའི་འཛིག་རྟེན་པའི་སྐྱབ་ས་འདི་ནི་མི་འགོག་གོ། །བརྟེན་ནས་སྐྱེས་  
ས་གང་ཡིན་ས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ན། གང་མེད་ས་དེ་ནི་རི་ལྟར་ཡོད་ཅེས་  
བྱ་བ་འདི་ནི་དེའི་ངེས་ས་ཡིན་ནོ། །

དད་ལྡན་ཡང་དག་ཚོས་སྐྱབ་ལེན། །

ཚོས་བསྟན་གང་ལའང་མི་བརྟེན་གང་། །  
སྐྱུ་བ་འདིར་རིགས་པས་རྗེས་གཉེར་ཉེ། །  
དངོས་དང་དངོས་མེད་སྤངས་ནས་ཞི། །

དད་པ་དང་སྟན་པ་ཡང་དག་ཚོལ་བ་སྤྱར་ལེན་པ། ཚོས་བསྟན་པ་གང་ལ་  
ཡང་མི་བརྟེན་པ་འགའ་ཞིག་བསྐྱུ་བ་པ་འདི་རིགས་པས་རྗེས་སུ་གཉེར་ཞིང་། རྗེས་སུ་  
འདོད་པ་ནི་དངོས་པོ་དང་དངོས་པོ་མེད་པ་སྤངས་ནས་ཞི་བར་འགྱུར་རོ། །

སྒྲིབ་ཉིད་འདི་བ་འདི་ཤེས་ནས། །  
ལྟ་ངན་དུ་བའི་རྟོག་པ་ལྟོག། །  
ཆགས་ཚོངས་ཁོང་ཁོ་སྤང་སྤྱིར་ཉེ། །  
མ་གོས་སྐྱ་ངན་འདས་ཉེར་འགོ། །

སྒྲིབ་པ་ཉིད་བདུན་རྩ་པའི་བཤད་པ། མཐོན་དཔོན་འཕགས་པ་སྐྱ་སྐྱུ་བ་ཤིས་  
མཛད་པ་རྗེས་སོ། ། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་རྩི་ན་མི་ཉ་དང་། ལྷ་ཚེན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་བརྩེ་ཡེ་ཤེས་ལྟེ་ལ་  
སོགས་པས་ལྷུས་ཉེ་གཏན་ལ་པབ་པའོ། ། །

བར་ཡུང་སློན་ཚིག་

རྣམ་གྲོལ་ཞེ་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།  
 གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་རྩེ་དལ་འབབ་སྐྱེད། །  
 ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཡུང་དུག་གསུམ་གྱི།  
 རི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི། །  
 དབར་དུ་བསྐྱུན་བའི་རྣམ་དཀར་ཡུང་པོའི་མཚུས། །  
 ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སློ་མོ་སློང་ཐག་བརྒ། །  
 གདངས་ཉེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
 དེས་ལེགས་ལོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འཕྲོར་ཤོག།

ཅེས་འཇོ་མ་གླིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཚེ་མེད་ཞེ་བའི་ལམ་སློན་རྣམ་འདྲེན་  
 རྒྱུ་མེད་འདི་དེད་ལུགས་སློ་ཀྱན་ནས་རྒྱ་ས་བ་སོགས་འཇུག་ལུན་ལེགས་ཚོགས་དུ་  
 མའི་ཚེད་དུ་དམིགས། རང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་  
 བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྲུར་གར་ལའང་སྐྱར་ཚོག་བའི་དགེ་བསྟོའི་སློན་ཚིག་ཏུ་རྒྱུའི་  
 དགེ་སྟོར་ཚོས་སྐྱབ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འདྲིན་རྒྱ་མཚོས་སྐྱར་བའོ། །