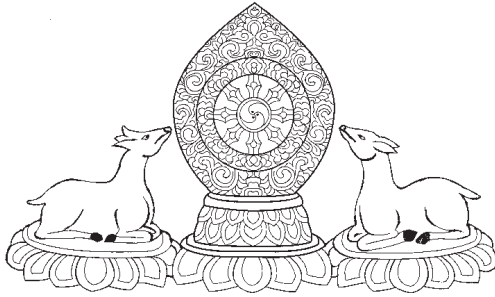


བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་ཡུ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།

# དེག་པ་ལ་ལྟོས་ལོ།



བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཚུམ་རྒྱིག་འགན་འཁུར།      བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།    ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།  
མང་གཞི་ཚུམ་རྒྱིག      ཚེས་དགེ་འོས་རྒྱུང་སྐབས་དང་པོ་བྱམ་མོང་།

བསྐྱར་ཞིབ།

དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུལ།

དགེ་བཤེས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ།

ཉར་ཕུར་ཚོས་དགེ་དགེ་བཤེས་ཐོ་ལྷན།

ལུ་དག

ན་ག་སངས་ཀྱིས་བསྟན་དར།      བཀྲ་ཤིས་དོན་གྲུབ།  
ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།      དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།  
མདུན་ཤོག་རྩས་འགོད།      ཚེ་བརྟན།



དཔར་ལོ། ༢༠༠༧

### Special Acknowledgement

Funded by Danish Government, through Centre for International Cooperation in Education (CICE) - Copenhagen, Denmark



ཀོང་ལུང་ལཱེལ་དི་གུ་ལམ་ལུང་ལམ

DEPARTMENT OF EDUCATION  
CENTRAL TIBETAN ADMINISTRATION  
OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Cable : SHEERG  
Phones : 0886-200702  
0886-200701  
Fax : 0886-200481  
e-mail : education@cpa.tibet.net  
Web : www.cetaw.org

GANGTOKH KYIBONG  
DHARAMSHALA-176115  
DISTT KANGRA, HP  
INDIA

Ref. No. \_\_\_\_\_

## ཆེད་བརྗོད།

༡། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྗོད་ཡུལ་ཚད་མ་རིག་པའི་མིའི་ཚམས་དཔྱད་དང་  
ཤེས་རབ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། བོད་  
ཀྱི་སློལ་རྒྱུ་རིག་གནས་ཁོང་ད་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་གོ་གནས་བརྒྱུད་ཡོད། བཅོམ་བྱོལ་ནང་  
བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པ་ནས་ད་བར་ཚད་མ་རིག་པའི་སློབ་འགྲེལ་རིགས་ལམ་སློབ་ཁྲིད་  
དེ་གཞི་རིམ་སློབ་ཚན་ཁོངས་སུ་བཅུག་སྟེ་སློབ་སླེལ་བྱས་འདུག་ནའང་། བར་ལམ་ཞིག་  
ནས་སློབ་ཚན་གསུམ་དང་བྱེད་པར་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭའི་དགེ་སློབ་གང་ཅིར་འགྱུར་བ་ལྷགས་  
ཆེར་བྱུང་སྟེ་རིགས་ལམ་སློབ་ཁྲིད་དོན་ཐན་ལྡན་པ་ཞིག་བྱེད་མ་ཐུབ་སྟབས་ཉམས་སྲུང་  
ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

ཡ་སློབ་ཅོར་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་སློབ་སྲ་རྩེས་ཀྱི་དགོངས་དོན་  
བཞིན་རང་གཞུང་གིས་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སློབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་རྒྱུང་རིམ་འཕྲུགས་  
ཀྱིས་ད་བར་རིགས་ལམ་སློབ་ཚན་ཁག་ལའང་བསྐྱར་ཞིབ་དུ་མ་ཞིག་གནང་ཡོད་ནའང་།  
འབྲིང་མཁའ་དགེ་ཚན་དང་། འབྲིང་ཡུལ་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་རིམ་གནས་རྒྱངས་ལ་  
ངོས་འཛིན་གཏོང་བའི་བྱས་པའི་སློབ་ཚན་འབྲིང་གཞིའི་སློབ་དེབ་ཚོམ་སྐྱོག་གནང་བ་ཙམ་  
གྱིས་མི་ཕན་པར། རིགས་ལམ་སློབ་ཚན་སློབ་འབྲིང་སླད་འབྲེལ་ཡོད་སློབ་གྲྭ་སོ་སོར་

ཚོས་དགེ་བསྐྱོད་གཏོང་བོག་ རིགས་ལམ་སློབ་འབྲིད་དེ་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ལས་ལོགས་  
སུ་བཀར་ཏེ། བདུན་རེ་ར་ཚོགས་ཐུན་གཅིག་ལས་མི་ཉུང་བ་ཆག་མེད་བཀོད་སྒྲིག་བོག་  
དུས་རྒྱུན་སློབ་གྲུབ་ཤེས་སྤོང་བྱེད་འབྲུག་གྲུ་དང་། རིགས་ལམ་གྱི་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས་  
བདུན་པོ་དང་ཚོན་རིག་སོགས་བསྐྱོད་ལྟ་བུའི་རིགས་ལམ་བསྐྱོད་གི་ལས་རིམ་གོ་སྒྲིག་  
བྱས་པའི་ལམ་ནས་རིགས་ལམ་སློབ་འབྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ངོས་འཛིན་དང་། འཆར་གཞི་  
ལག་བརྟུན། བྱབ་འབྲས་ཞིབ་འཇུག་བཅས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱུ་ལ་པོ་དམ་འཛིན་བྱ་དགོས་  
པའི་འབོད་བསྐྱེད་བྱུགས་ཆེར་ལུ་རྒྱ་ལོན།

རིགས་ལམ་སློབ་དེབ་འདི་ནི། ཟུང་ལོ་༡༠༠༩ ལོའི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་  
ཚོས་དགེའི་འོས་སྒྲིང་སྐབས་དང་པོའི་ཚོས་དགེ་ཐུན་མོང་ནས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཐོག་  
བཞུགས་སྐར་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་  
འདུས་དང་། ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་དགེ་བཤེས་འཇུག་དཔལ་གྲགས་པ། ཏར་པ་  
པུར་ཚོས་དགེ་དགེ་བཤེས་སློ་ལྷན་ལགས་བཅས་ཀྱིས་ཐུགས་རྟུང་ཆེན་པོས་བརྒྱུར་ཞིབ་  
དང་ལུ་དག་གནས་ལེན་པའི་ར་བཞག་ཐོག་དཔར་སྐྱུན་ལུས་པ།

སློབ་དེབ་འདི་ཉིད་ཚོམ་སྒྲིག་འབྲིད་དོན་ཆེན་པོས་ལུ་དག་བྱས་ཡོད་ནའང་།  
ཚོག་སྦྱོར་དང་ནང་དོན་གང་ཅིའི་ཆ་ནས་ཞོར་སྦྱོན་གཞིགས་ཆེ་མཁྱེན་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་  
ཡོ་བསྐྱར་གི་དགོངས་འཆར་ཡིག་ངག་གང་པུར་ཐོག་འདི་ག་ལས་ཁུངས་སུ་ཐད་ཀར་གནང་  
སྦྱང་ཡོང་པའི་རེ་འདུན་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་སློལ་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་ཆོན་པས།  
ཟུང་ལོ་༡༠༠༧ ཟླ་༡༩ ཚེས་༡༥ ཉིན།

# དཀར་ཆག

ཚེད་པོོད། .....	iii
སོན་མིང། .....	viii

## འཇིན་གྱ་རྩལ་པའི་སློབ་ཆུང་།

བརྩམས་གྱི་ལཱ་ལ་གཞི་སློན་འགྲུབ། .....	༩
གཞི་གྱི་ལཱ་ལ་ཞུ་ཞུ་གཞི་སློན་འགྲུབ། .....	༡༡
སློབ་སློབ་མཆེད། .....	༢༡
ཁ་དོག་དཀར་དམར། .....	༢༤

## འཇིན་གྱ་བདུན་པའི་སློབ་ཆུང་།

སློབ་སློབ་ལ། .....	༣༢
སློབ་སློབ་ལ་ཞུ་ཞུ་ཞུ་ཞུ་གཞི་སློན་འགྲུབ། .....	༤༩
སློབ་སློབ་ཆེ་པའི་ཞུ་ཞུ་གཞི་སློན་འགྲུབ། .....	༥༠
སློབ་སློབ། .....	༥༢

**འཇིན་གྱ་བརྒྱུད་པའི་སྣོ་བ་ཚན།**

མཚན་མཚོན་གྱི་རྣམ་གཞག་ ..... ༤༥  
ཡུལ་ཡུལ་ཅན། ..... ༥༣  
ཐལ་འགྲུར་གྱི་རྣམ་གཞག་ ..... ༥༧

**འཇིན་གྱ་དགུ་པའི་སྣོ་བ་ཚན།**

སྣོ་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ ..... ༦༧  
སྣོ་རིག་གི་དབྱེ་པའི་འཕྲོས་བཤད་པ། ..... ༧༢

**འཇིན་གྱ་བརྒྱུ་པའི་སྣོ་བ་ཚན།**

སེམས་དང་སེམས་སྤྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ ..... ༡༠༥  
ཡུལ་རིས་ལྡན་དང་དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་བཤད་པ། ..... ༡༡༤  
དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་ ..... ༡༡༧

**འཇིན་གྱ་བརྒྱུ་གཅིག་པའི་སྣོ་བ་ཚན།**

ཅ་ཉོན་རྒྱལ་དང་ཉེ་ཉོན་ཉི་ལུ། ..... ༡༣༧  
གཞན་འགྲུར་བཞི། ..... ༡༣༥

ཉགས་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་	༡༤༩
ཉགས་ཡང་དག་གི་རྣམ་གཞག་	༡༤༧

**འཇིན་གྱ་བརྩུ་གཉིས་པའི་སློབ་ཚན།**

མཐུན་སློབས་དང་མི་མཐུན་སློབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་	༡༤༡
འབྲས་ཉགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་	༡༤༢
རང་བཞིན་གྱི་ཉགས་ཡང་དག་བཤད་པ།	༡༥༤
མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་བཤད་པ།	༡༥༧

# ཚོན་སྒྲེང་།

བརྒྱ་མཆོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་དུས་རབས་ནས་ཉེར་གཅིག་པའི་དུས་རབས་རིམ་  
བརྒྱད་ཀྱི་བྱུང་བར་སྤྱི་མིག་ཅིག་བརྟེན་ན། ཚོན་རིག་གི་དུས་རབས་དར་བ་  
ནས་བཟུང་འཛིན་ཏེ་མ་གྱི་བྱེད་པོ་སྤྱོད་པའི་རྣམས་ལྟོགས་དང་གཤམ་སྒྲིང་གི་སྲོལ་རྒྱན་  
ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ ཚོས་ལུགས་དེའི་ཙུང་པའི་རྣམས་ལྷ་མོ་དུས་རབས་ཚོན་  
རིག་གཉིས་ཚ་གང་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
ལུགས་དེ་དག་བཀག་ཆེ་པའི་ཚ་བེར་ཁད་ཀྱིས་བཟུང་ཏེ་རྣམས་རིམ་བཤག་པ་བཞིན་  
རིམ་གྱིས་ཡང་པའི་ཉམས་ཆག་ཚད་ལས་འདས།

འོན་ཀྱང་། ཚོན་རིག་གི་ལོ་ལང་ཆེ་པའི་དུས་རབས་ཉེ་ལུ་ཙུང་གཅིག་  
པའི་གོ་ལ་རྒྱུ་མེད་པའི་འཛིན་སྒྲིང་འདིར་ཚོན་རིག་པ་ལ་སྟོན་པ་སྒྲེང་མེད་དང་། དེ་  
ཡིས་བརྒྱན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་སོགས་ལ་སྟོན་པ་སྒྲེང་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་མཁྲིགས་  
འཛིན་གྱི་སྐབས་འདིར་ཡང་། དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྲིན་ཅིང་  
འཛིན་གས་བྲལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་མངའ་བའི་ལྷ་མོའི་སེང་གེས་ཚུ་ལ་ཇི་ལྟར་  
གཟེགས་ཤིང་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་སོགས་ལ། དེང་  
རབས་ཚོན་རིག་པ་སོགས་གང་ཟག་སྤུས་ཀྱང་དཔུང་བ་བྱེད་ཅུང་ཚོ་ལ་པའི་རྒྱན་

ཀའི་སྐབས་དབྱུང་ལྗས་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ད་དུང་གང་གིས་གཏན་  
 ལ་ཕབ་པའི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དེ་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་མི་ངོམས་པའི་  
 སྲིད་པ་ཀུན་ཏུ་རྒྱས་ཤིང་བརྟན་པའི་ཡིད་ཀྱང་དབང་མེད་སྲོག་དེ་ཡང་སློན་  
 པ་རང་ཉིད་ཀྱིས། སྲིག་བཅད་བརྗེས་པའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་  
 བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །ཞེས་གདེང་སློབས་ཆེན་པོས་གསུང་སྤྱད་བཞི་དུས་  
 དང་གནས་སྐབས་གང་དུའང་གང་གིས་གཞིགས་ཤིང་གསུངས་པའི་གཞི་དངོས་  
 པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ཐ་མལ་པའི་ཀུན་རྟོག་གིས་ཚོལ་མི་ལུས་པའི་སློབས་པའི་  
 སྤྱན་བསྐྱེས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དེ་ལྟ་བུའི་ནང་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་ལྟ་བུའི་འདི་ཉིད་ཡོ་ཡང་ཆེ་བའི་  
 ཚམ་རིག་གི་དུས་རབས་འདིར་ཡང་ཚམ་རིག་དང་དབྱུང་པ་མཉམ་འདེགས་ཐུབ་  
 པ་ཞི་ནང་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་རང་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དགའ་  
 སློབས་བགྱིད་འོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན།

དེས་ན་རང་གི་བྱད་ཚོར་ངོ་འཕྲོད་པར་བྱས་ཏེ་པོད་ལྷག་སློབ་མ་རྣམས་  
 ཀྱིས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྟེན་ཏེ་ལུ་  
 བཞག་གི་རོ་བརྒྱད་དེ་ལས་རྩུང་ཟད་ཅིག་མྱོང་འོས་པ་དང་མྱང་དགོས་པ་ཞིག་  
 ཀྱང་ཡིན། དེ་ཡང་ཉེ་སློན་སྤེལ་ལོ་༡༠༠༩ ལོའི་ཟླ་༡ པོའི་ཚེས་༡ ཉིན་  
 འཛོགས་པའི་ཤེས་རིག་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་སྤྱི་ཚོར་ལམ་ངོང་ས་ལྷན་བསམ་མཁོན་ཆེན་  
 པོ་མཚོག་གིས་བསྐྱེལ་བའི་བཀའ་སློབ་ནང་། ཆིག་སློང་དགུ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་རེ་

གངས་ནང་སིམ་ལ་གཏན་སློབ་དུ་ཆིབས་བརྒྱུར་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་  
ཚོགས་ལ་ལངས་ཏེ་ཚད་མ་རིག་པའི་བཤོ་སྐྱོང་བྱས་པར་ཁིན་དུ་ཐུགས་དགེས་  
བྱུང་བར་གསུངས་པ་དང་སྐྱགས། ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ནང་པའི་ལྷ་  
བྱུང་ལ་དད་པ་ཡོད་མིན་ལ་མ་རྟོགས་པར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་དགོས་ལ་  
དགོ་ཚུན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློབ་ཚན་ལྟ་བུར་སློབ་འབྲིད་ཅེས་པར་བྱ་དགོས་པའི་  
བཀའ་སློབ་ཐུགས་ཁོངས་ནས་བསྐྱེད།

དེ་རྗེས་བཀའ་ཁྲི་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་རིམ་པོ་ཆེས་ཀྱང་ཚད་མ་  
རིག་པའི་གནད་དོན་གསུང་བཤད་དང་སྐྱགས། བོད་རིགས་སློབ་བྱ་ཡོངས་  
ལྷ་ཚད་མ་རིག་པའི་སློབ་ཚན་སྐར་བས་དར་བྱུང་དང་ལུགས་གོན་ཚུན་པོ་རྒྱག་  
དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ཀྱང་བསྐྱེད། དེ་ནས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་  
ཚོགས་བཅར་བའི་དགོ་ཚུན་རྣམས་པས་ད་ཡོད་ཚད་མའི་སློབ་འབྲིད་གནང་མཁན་  
དགོ་ཚུན་རྣམས་པར་ཟབ་སློབ་དང་འོས་སློབ་ཅེས་པར་གནང་དགོས་པའི་དགོངས་  
ཚུལ་ཡང་བཏོན་གནང་མངོན་པ་བཞིན། རང་གཞུང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁང་ནས་  
༡༠༠ཉ ལོར་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་དུ་ད་ཡོད་སློབ་བྱ་ཁག་དུ་ཚད་མའི་སློབ་འབྲིད་  
གནང་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ཟབ་སློབ་དང་། དེ་རྗེས་བརྒྱུར་དུ་༡༠༠ཉ ཟུ་ཟླ་  
ནས་གོང་གསལ་འབྲེལ་ཡོད་དགོ་ཚུན་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་དགོ་ཚུན་གསར་ལུགས་  
ཁག་ཅིག་བཅས་ལ་རྒྱལ་ཡོངས་འབྲོ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་དགོ་ཚུན་འོས་སློབ་  
གོ་སྐྱོག་དང་སྐྱགས་དགོ་ཚུན་འོས་སློབ་གི་རྒྱགས་སློབ་ཡང་ལུགས་དང་མཐུན་

པར་གཏོང་གནང་མཛད།

སྐབས་དེར་ཤེས་ཡོན་འགན་འཛིན་ཆེ་འིང་བསམ་གྲུབ་ལགས་ཀྱིས་  
གོ་སྐྱོད་གནང་བ་ལྟར་ངོ་བཙུང་བ་དགེ་ཆེན་རྣམས་པས་དེ་ཡོད་སྟོབ་ལྟ་ཁག་གི་  
ཚད་མའི་སྟོབ་ཚན་ལང་སྟོབ་མའི་བབས་དང་བརྟུན་ཏེ་རྩུང་ཟད་འགྲུར་བ་གཏོང་  
དགོས་པའི་སྟོས་མཐུན་ལྟར་བ་ལྟར། དགེ་ཆེན་རྣམས་སྡེ་ཚན་ཆ་བགོས་ཀྱིས་  
འཛིན་འི་མ་དུག་པ་ནས་བརྟུན་གཉིས་བར་གྱི་སྟོབ་ཚན་འི་མ་པ་ལག་ཏུ་སྐྱུང་བ་དེ་  
ཞིག་ཀྱང་སྟོབས་བསྐྱེད་པས་མཛད། དེ་ཉིད་སྟོབས་སྐྱོད་དང་སྟོན་འཕྲུ་སྟོར་འཛིན་  
སྟོག་སྐྱེད་འཇུག་འགོད་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་རྣམས་སྐབས་དེའི་འོས་སྟོང་པའི་  
འགན་བདག་དགེ་བཤེས་སྟོ་ལྷན་ངོས་རང་ལ་འགན་བཀུར་མཛད་ནའང་། ངོས་  
རང་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་དོན་སྟོག་དཔུང་འདེགས་ལུ་བའི་ཤེས་མཐོང་གི་རྒྱ་ལས་  
འདས་རླུང་གོང་མའི་བཀའ་ལ་ངོ་སྟོག་མ་ལྟས་པར་སྟོབས་བསྐྱེད་པས་འདིའི་ལས་  
དོན་རྣམས་སྟོབ་གྱི་སྟོབ་འབྲིད་ཀྱི་ཕུན་མཚམས་སུ་འབད་ཁུལ་ལུ་ས། བསྐྱུར་  
ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་འི་མ་ཐོད་གཤམ་གསལ་དོན་གནད་ཁག་གཙོར་འཛིན་བྱས་ཡོད།

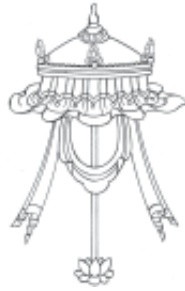
༡། རྩུང་ཡོད་སྟོབ་ཚན་གཞིར་བཞག་སྟོག་རྩུང་ཟད་སྟོབ་མའི་བབས་བརྟུན་གྱིས་  
བསྐྱུར་བཅོས་བྱས།

༢། ཚད་མའི་གཞུང་གི་བདེ་ཆད་རྣམས་རང་སོར་བཞག་ཅིང་། དཀའ་གནད་  
མིང་ཚིག་དག་ལ་མཚན་འགོད་བྱས།

༣། སྟོབ་ཚན་སོ་སོའི་བརྗོད་དོན་འགྲེལ་བཤད་སྟོན་དུ་བྱས་ཏེ། བསྐྱུར་

- གཞིའི་གཞུང་ཚན་གང་ལས་འཕྲོས་པའི་ཚད་མའི་གཞུང་གི་རྩ་བ་ཡང་བཤོད།
- ༤། རང་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་བ། མཚན་གཞི་བཅས་སྡོན་དུ་བཞག་ནས་སློབ་མ་སྦྱང་བ་བདེ་བའི་ཕྱིར་ཚུད་སློང་གི་རིམ་པ་རྗེས་སུ་བཤོད།
- ༥། དྲི་བ་འགོད་སྤངས་ཀྱང་སློབ་ཚན་ནང་གསལ་དྲི་བ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་དྲི་བ་བཅས་རྣམ་པ་གཉིས་སུ་སྡེ་སྡེ་བཤོད་ཡོད།
- ༦། དྲི་ཚན་ནང་ཐལ་འགྲུར་དང་རྟགས་སོགས་བཤོད་ནས་དེ་ལ་སློབ་མ་རང་ངོས་ནས་རྩ་བའི་ལན་བཞིའི་སློབ་ནས་འདེབས་དགོས་པ་ཡང་གསལ་ཡོད།
- ༧། ཡང་། དྲི་ཚན་ནང་བར་སློང་ཁ་སློང་གི་རིམ་པ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བཤོད་ཡོད།

འོན་ཀྱང་བརྟུས་གྲུའི་སློང་དེ་བའི་དེ་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུ་ལོ་ལྟ་བུ་མཁན་བདག་སོགས་ཤེས་ཚོར་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འགལ་འཁྲུལ་གྱི་ནོངས་པ་རི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་དེས་པས། ལྷག་བསམ་དང་མཁྱེན་རྒྱ་ཡངས་པའི་མཁས་དབང་རྣམ་པས་ལེགས་སླེལ་ཉེས་བཅོས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལྷུག་སླེལ་ཡོང་བར་བྱ། ཚོམ་སྒྲིག་པས། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༡༢ ཚེས་༢༤ ཉིན། བཞུགས་སྐར་རྩ་སར་བྱིས།



བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།

# འཛོལ་གྲྭ་རྒྱག་པའི་སློབ་ཚན།



སྒོ་བ་ཚམ་དང་པོ།

བསྐྱེས་གྲུའི་གཞུང་གི་སྒོ་མ་འགྲོ།

བསྐྱེས་གྲུའི་བྱུང་བ།

བསྐྱེས་གྲུའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་  
རིགས་པ་སྐྱེ་བའི་དབང་ལྷན་ལྷན་པ་ཚོས་ཀྱི་སེང་གེ་( ༡༡༠༧ — ༡༡༤༧ ) ཡིས་  
སྒོ་ལ་འབྲེད་པར་མཛད་པ་ནས་བཟུང་། བོད་ཀྱི་མཁས་པས་མཛད་པའི་ཚད་  
མའི་གཞུང་འགྲེལ་དང་། ཚད་མའི་བསྐྱེས་གཞུང་སོགས་དབྱར་གྱི་ཚུ་གཉེར་  
བཞིན་དུ་དར་སྲུབ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དེའི་དགོས་པའམ་དམིགས་ལུལ་  
ཅེ། སྐྱེས་འབྱུང་སྒོ་བ་གཉེར་བ་ལས་དང་པོ་རྣམས་ཚད་མའི་གཞུང་རྒྱ་མཚོ་  
ལྷ་བུར་འདུག་བདེ་ཞིང་། གཞུང་ལུགས་དེ་དག་གི་སྐྱེས་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིགས་  
ལམ་ལ་ངེས་པ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཐོབ་ན། ཤེས་བྱའི་གཞུང་ཀུན་ལ་རིས་སུ་མ་ཚད་  
པར་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་འདུག་ལུས་པ་བཅས་སོ། །

## བསྐྱུས་གྲུབ་ལོ་ཤོ་དོན།

པོད་གངས་ཅན་རྫོངས་འདིར་རིགས་པ་སྐྱུ་པའི་དབང་ཕྱུག་སྤུ་པ་ཚོས་  
 མེད་གས་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་པོ་ཚད་མ་དང་། སར་སྤྲིན། དབུ་མ།  
 མཛོད་སོགས་ཀྱི་དོན་རྣམས་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་དུ་མའི་སློ་ནས་ཇི་ལྟར་  
 གཏན་ལ་འབེབས་པའི་ཚུ་ལ་རྣམས་བསྐྱུས་གིང་། གྲུང་པར་ཚད་མ་མདོད་དགོངས་  
 འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་རིགས་པའི་གནད་རྣམས་སློབ་གཉེན་གྱི་བསྐྱུས་ནས་  
 ཟུར་དུ་བཀོད་པ་ལ་བསྐྱུས་གྲུབ་ཟེར།

## བསྐྱུས་གྲུབ་གཞུང་ཚད།

སྤྱིར་བསྐྱུས་གྲུབ་གཞུང་ལ་ཁྱིན་བསྐྱུས་བསྐྱུས་ཚན་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད་  
 ཅིང་། དེ་དག་བསྐྱུས་ན་རིགས་ལམ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱུས་  
 པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་རིགས་ལམ་རྫོང་མཐའ་གྱི་གང་ཟེག་ལས་དང་པོ་  
 པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་རིགས་ལམ་རྫོང་དུ་འཕམ་བསྐྱུས་རྫོང་དང་། རིགས་ལམ་  
 ལ་ཐོས་སྐྱུང་རྫོང་ཅམ་ཡོད་ཅིང་སློ་བྲོས་རྫོང་ཟད་རྒྱས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་  
 རིགས་ལམ་འབྲིང་བའམ་བསྐྱུས་འབྲིང་། སློ་བྲོས་ཀྱི་ཙལ་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་  
 དབང་དུ་བྱས་ནས་རིགས་ལམ་ཆེ་བའམ་བསྐྱུས་ཆེན་བཅས་བསྐྱུས་གྲུབ་གཞུང་  
 ཚན་རྣམས་ཀྱང་ཚན་པ་གསུམ་དུ་སྦྲེས་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན་ནོ། །

བརྩུས་གྲུབ་གཞུང་དངོས་ལ་མ་འདྲུག་གོང་མོག་མར་ངེས་དགོས་པའི་  
 གནད་དོན་འགའ་ཞིག་སྟེ། འདེབས་བྱེད་ལན། གདབ་ཡུལ་ཐལ་འགྱུར་གྱི་  
 བྱལ་ཆ། ལན་ཇི་ལྟར་འདེབས་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལས། དང་པོ་འདེབས་བྱེད་  
 ལན་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ། སྤྱིར་ལན་འདེབས་ཚུལ་ལ་བཞི་སྟེ། རིགས་  
 གཏེར་ལས། དེས་ན་མཁས་པས་ཐལ་འགྱུར་ལན། །རྣམ་པར་ཐལ་པའི་སློ་  
 བཞིས་གདབ། །ལན་གྱིས་བརློག་པར་མི་བྱས་ན། །དེ་ཡི་རྗེས་འབྲང་དམ་པའི་  
 ལུགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

**དང་པོ་ཚོད་པའི་ལན་འདེབས་ཚུལ་ལ་བཞི་སྟེ།** འདོད། ཅིའི་  
 སྤྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ། རྒྱབ་པ་མ་བྱུང་བཅས་བཞི་ཡོད། དེ་དག་ལས། དང་  
 པོ་**འདོད་ཅེས་པའི་ལན་ནི་ཚུལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འདེབས་དགོས་སམ་སྟུམ་ན།**  
 རྒྱ་མཚན་མ་བཞོད་པའི་ཐལ་འགྱུར་གང་ཞིག་དེ་རང་གི་སློ་ངོར་འབྲད་པར་  
 བྱལ་ན་**འདོད་ཅེས་པའི་ལན་དེ་འདེབས་དགོས།** གཉིས་པ་**ཅིའི་སྤྱིར་ཞེས་**  
 པའི་ལན་ནི། རྒྱ་མཚན་མ་བཞོད་པའི་ཐལ་འགྱུར་གང་ཞིག་དེ་རང་གི་སློ་  
 ངོར་མི་འབྲད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱ་མཚན་གསལ་བྱེད་ཏུ་**ཅིའི་སྤྱིར་ཞེས་པའི་ལན་**  
 དེ་འདེབས་དགོས། གསུམ་པ་**ཉགས་མ་གྲུབ་ཅེས་པའི་ལན་ནི།** གང་བཞོད་  
 པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཚོད་གཞིའི་སྟེང་ཏུ་འགོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་ཚད་མས་མ་  
 བྱལ་ན་**ཉགས་མ་གྲུབ་ཅེས་པའི་ལན་དེ་འདེབས་དགོས།** བཞི་པ་**རྒྱབ་པ་མ་**  
 བྱུང་ཞེས་པའི་ལན་ནི། གང་བཞོད་པའི་ཉགས་དེ་འགོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་



# གསུམ་པ་ལན་ཇི་ལྟར་འདེབས་ཚུལ་ནི།

རྟགས་མ་བཤོད་པའི་ཐལ་འགྲུར་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལ་ལན་འདོད་དང་  
ཅིའི་སྤྱིར་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་འདེབས་དགོས་པ་དང་། རྟགས་བཤོད་  
པའི་ཐལ་འགྲུར་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལ་ལན་རྟགས་མ་གྲུབ་དང་ཁྲབ་པ་མ་བྱུང་  
གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་འདེབས་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རྟོམ་  
ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཞེས་པ་རྩོམ་པར་ལ་དྲིས་པར་རང་གིས་  
ཀྱང་དེ་བཞིན་ཁས་ལེན་པར་འདོད་ན་དེ་ལ་འདོད་ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས།  
དེ་མི་འདོད་པའམ་རྒྱ་མཚན་གསལ་བར་བྱེད་འདོད་ན་ཅིའི་སྤྱིར་ཞེས་ལན་  
འདེབས་དགོས་སོ། །ཡང་གཉིས་པ་རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་པའི་ལན་ནི། དཔེར་  
ན། རྟོམ་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་  
ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་རྒྱ་མཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ཐལ་འགྲུར་འདི་རྩ་བུ་ཡང་  
དག་མིན་པའམ་རྟེན་དེ་དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མི་འདོད་  
ན་རྟགས་མ་གྲུབ་ཅེས་ལན་འདེབས་དགོས་པ་དང་། ཡང་ཁྲབ་པ་མ་བྱུང་ཞེས་  
པའི་ལན་ནི། ཤོང་གི་འགོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་རྟགས་དེ་རྩ་བུ་གསལ་བའི་  
མཐུན་སྤྱོད་གསལ་བའི་ལ་མ་ཁྲབ་ན་ཁྲབ་པ་མ་བྱུང་ཞེས་པའི་ལན་འདེབས་དགོས་  
སོ།།

# སྦྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།

རིགས་པ་སྐྱ་བ།      བདེ་ཐྲག་ཏུ་འཇུག་ཅུས་པ།      རིས་སུ་མ་ཆད་པ།  
 ཚད་མའི་གཞུང་།      གཏན་འཕེབས།      ཐམས་ལ་བ།      དགོངས་འགྲེལ།  
 ཏྟགས་མ་གྲུབ།      མདོག་ཏུ་རུང་བ།      ཐལ་འགྱུར།

ཁ། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

གཞུང་ལུགས།      བརྒྱད་རིམ་དང་རྩ་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྣམ་གཞག  
 དབང་ལྷན།      སྤུན་སྲུང་ཚོགས་པའི་ལོངས་སྦྱོང་དང་།      ཡོན་ཏན།      ཅུས་པ་སོགས་  
                                          ཀྱི་སྦྱི་མིང་།  
 དར་བྱུང་།      འཕྲེལ་རྒྱས་སྤྱི་ནས་གང་སར་བྱུང་བའི་དོན།  
 རྣམ་གཞག།      གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་མཚན་རྣམས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་འགྲེལ་བཤད།  
 སྦོལ་འབྲེད།      ལམ་དང་ལུགས་སྦོལ་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁུན།  
 རྩོ་བྲིས།      སྦྱི་རོལ་ལུལ་གྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་པའི་རིག་ཅུལ་ལམ་ཤེས་རབ།

- ག༽ གཤམ་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་སློབ་དེ་བ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ལན་གྲིས།
- ༡། བསྐྱུས་ལྷན་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢། བོད་དུ་བསྐྱུས་ལྷན་གཞུང་ཐོག་མར་འཇུགས་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༣། འདེབས་ཤེད་ལན་ལ་ག་ཚོ་ད་ཡོད་པ་རྣམས་མེ་མེ་ནས་གྲིས།
- ༤། བསྐྱུས་ལྷན་གཞུང་ཚོན་རྣམས་གསུམ་དུ་སྤྱད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༥། རྟགས་དང་གསལ་བ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་མེ་མེ་ནས་གྲིས།

- ང༽ གཤམ་གྱི་ཚིག་བར་སྟོང་དུ་ཁ་སྐྱོངས།
- ཁྱབ་པ་མ་བུང་། རྟགས་མ་གྲུབ། ཅིའི་སྟེང་། འདོད།
- ༡། རྟ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། ( )
- ༢། རྟ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོ་ཡིན་པའི་  
སྟེང་། ( )
- ༣། རྟ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་མདོག་  
དུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྟེང་། ( )
- ༤། བུས་པ་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བུས་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་།  
( )
- ༥། ཀ་བ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ( )

- ཅེ། གཤམ་དུ་བཀོད་པའི་ཐལ་ལྟུང་རྣམས་ལ་ལན་དོན་མཐུན་རེ་བོ་བ།  
 ༡། ལ་ཏ་ཚོས་ཅན། བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ༢། ས་སྐྱུག་ཚོས་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ལ་དོག་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ༣། མེ་ཏོག་ཚོས་ཅན། ལ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། དམར་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ༤། ཏ་ཚོས་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་ཐལ།

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## གཞི་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་

གཞི་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ནི་དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས་མངོན་པའི་རྣམ་  
འགྲེལ་མངོན་སུམ་ལེའུ་ལས། གཞལ་བྱ་གཉིས་སྟེར་ཚད་མ་གཉིས། །དོན་  
བྱེད་རྣམ་དང་མི་རྣམ་སྟེར། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་འབྲོས་པ་ཡིན་ཏེ།  
གཞལ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་འཇལ་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་ལ་དོན་རང་མཚན་གཟུང་ཡུལ་  
དུ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཅན་མངོན་སུམ་ཚད་མ་དང་། སྤྱི་མཚན་གཟུང་ཡུལ་དུ་བྱེད་  
པའི་ཡུལ་ཅན་རྗེས་དཔག་ཚད་མ་སྟེ། ཡུལ་ཅན་ཚད་མས་རང་གིས་གཞལ་  
བྱ་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་ཡུལ་དེ་ལ་རང་མཚན་དང་སྤྱི་མཚན་གཉིས་སུ་བཞག་  
པ་ཡིན། གཞི་གྲུབ་དང་། ཤེས་བྱ། གཞལ་བྱ། ཡོད་པ། ཚོས་རྣམས་དོན་  
གཅིག་གོ།

དེ་དག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། ཚད་མས་གྲུབ་པ་གཞི་གྲུབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད།  
སྒོའི་ཡུལ་དུ་བྱར་རུང་བ་ཤེས་བྱའི་མཚན་ཉིད། ཚད་མས་ཉོགས་པར་བྱ་བ་

གཞལ་བྱའི་མཚན་ཉིད། ཚད་མས་དམིགས་པ་ཡོད་པའི་མཚན་ཉིད། རང་གི་ངོ་བོ་འཇོན་པ་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། ལྷན་པས་འདྲིའི་ཚོས་དང་དམ་པའི་ཚོས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་གཟུང་བར་མི་བྱ་སྟེ། འདིར་བཤད་པའི་ཚོས་ནི་ཡོད་ཚད་ཐམས་ཅད་ལ་གོ་དགོས་པས་མིང་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་དོན་ཐ་དད་དུ་གྱུ་བ་པར་མ་ཟད་བྱུང་ཆེ་ཆུང་གི་བྱུང་པར་ཡང་ཡོད།

གཞི་གྲུབ་སོགས་ལ་དབྱེ་ན། ཉག་པ་དང་མི་ཉག་པ། མ་བྱས་པ་དང་བྱས་པ། སྤྱི་མཚན་དང་རང་མཚན། དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་བཅས་ཡོད་ཅིང་། མི་ཉག་པ། བྱས་པ། རང་མཚན། དངོས་པོ་རྣམས་དོན་གཅིག་ཡང་གཞི་གྲུབ་ལ་དབྱེ་ན། མངོན་གྱུར་དང་སྐྱོག་གྱུར། གཅིག་དང་ཐ་དད། ཡིན་པ་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་སོགས་དབྱེ་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

རྣམ་ཅིག་མ་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་ཉག་པའི་མཚན་ཉིད། རྣམ་ཅིག་མ་མི་ཉག་པའི་མཚན་ཉིད། མ་སྐྱེས་པ་མ་བྱས་པའི་མཚན་ཉིད། སྐྱེས་པ་བྱས་པའི་མཚན་ཉིད། ཉོག་པས་བཏགས་ཅམ་དུ་གྱུ་བ་པའི་ཚོས་སྤྱི་མཚན་གྱི་མཚན་ཉིད། སྤྱི་ཉོག་གིས་བཏགས་ཅམ་མིན་པར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྱུ་བ་པ་རང་མཚན་གྱི་མཚན་ཉིད། དོན་བྱེད་རུས་སྟོང་དངོས་མེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད། དོན་བྱེད་རུས་པའི་ཚོས་དངོས་པོའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

ཉག་པ་དང་མི་ཉག་པ་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ཐ་དད་གང་

ཞིག་གཞི་མཐུན་མེད་པའི་སྤྱིར། དེ་ལྟར་གཞན་ལའང་རིགས་བརྗེ་བར་བྱའོ།  
 །དངོས་པོ་ལ་དབྱེ་ན། གཟུགས། ཤེས་པ། རྣམ་མིན་འདུ་བྱེད་བཅས་གསུམ་  
 ཡོད། གཟུགས་སུ་རུང་བ་གཟུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན། སྤྱིའི་གཟུགས་  
 དང་། རང་གི་གཟུགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། སྤྱིའི་གཟུགས་སུ་རུང་བ་སྤྱིའི་  
 གཟུགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། རང་གི་གཟུགས་སུ་རུང་བ་རང་གི་གཟུགས་ཀྱི་མཚན་  
 ཉིད། སྤྱི་གཟུགས་ལྡེ་ཡོད་དེ། གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད། སྤྱིའི་སྐྱེ་མཆེད། རྣམ་  
 སྐྱེ་མཆེད། རྣམ་སྐྱེ་མཆེད། རེག་བྱའི་སྐྱེ་མཆེད་བཅས་ལྡེ་དང་། རང་གཟུགས་  
 ལྡེ་ནི། མིག་གི་དབང་པོ། རྣ་བའི་དབང་པོ། སྤྱིའི་དབང་པོ། སྤྱིའི་དབང་པོ།  
 ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་བཅས་ལྡེ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་རང་གི་གཟུགས་བརྒྱུ་ལ་སྐྱེ་མཆེད་  
 བརྒྱུ་ཡང་ཟེར།

ཡང་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་སོགས་ལ་དབྱེ་བ་ནི་ཡོད་ཅེ་ན། མཛོད་  
 ལས། གཟུགས་རྣམ་གཉིས་དང་རྣམ་ཉི་ཤུ། །སྐྱེ་ནི་རྣམ་པ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། །རོ་  
 ཉི་རྣམ་རྒྱུག་དྲི་རྣམ་བཞི། །རེག་བྱ་བརྒྱ་གཅིག་བདག་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས་  
 སོ། །

གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་  
 ཤེས་གཉིས། དང་པོ་དབང་ཤེས་ལ་ལྡེ་ཡོད་དེ། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ།  
 རྣ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ། སྤྱིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ། སྤྱིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ། ལུས་  
 ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་ལྡེ། གཟུགས་ཤེས་གང་རུང་མིན་པའི་འདུས་བྱས་

སྲུ་དམིགས་པ། ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་གྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན་གང་ཟག་  
ཡིན་པར་གྱུར་པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་དང་གང་ཟག་མིན་པར་གྱུར་པའི་ལྷན་  
མིན་འདུ་བྱེད་བཅས་གཉིས་ཡོད།

དེ་ནི་དངོས་པོ་དང་གཞི་གྲུབ་ལ་སྲུ་སྐྱིག་ཚེད་པའི་ལམ་ནས་རྒྱུ་བྱེད་  
བཤད་ན།

དངོས་པོ་དང་གཞི་གྲུབ་གཉིས་ལ་སྲུ་གསུམ་སྲུ་བཞི། འགལ་བ་དོན་གཅིག་  
གི་སློ་ནས་ཁྱད་པར་མེད་པའི་སྤྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ།

ཁྱད་པར་ཡོད་པར་བཟུ། འདོད།

ཁྱད་པར་མེད་པར་བཟུ། ཁྱད་པར་ག་རེ་ཡོད། སྲུ་གསུམ་ཡོད།

སྲུ་གསུམ་མེད་པར་བཟུ། གང་ལ་གང་གིས་ཁྱབ།

དངོས་པོ་ཡིན་ན་གཞི་གྲུབ་ཡིན་པས་ཁྱབ། གཞི་གྲུབ་ཡིན་ན་དངོས་པོ་

ཡིན་པས་མ་ཁྱབ།

ཞོག་ ཉགས་པ་ཚོས་ཅན།

ཉགས་པ་ཚོས་ཅན། གཞི་གྲུབ་ཡིན་པར་བཟུ། འདོད།

ཉགས་པ་ཚོས་ཅན་གཞི་གྲུབ་ཡིན་ཏེ། ཚད་མས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚད་

མས་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་གཞི་གྲུབ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་བཟུ། འདོད།

ཉགས་པ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པར་བཟུ། འདོད།

ཉགས་པ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་ཏེ། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་པའི་

སྲིད། རོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་ན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད།  
 དངོས་པོ་ཡིན་ན། གཞི་གྲུབ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། མ་ཁྲུབ།  
 ཞོག རྣམ་པ་ཚེས་ཅན།  
 རྣམ་པ་ཚེས་ཅན། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད།  
 རྣམ་པ་ཚེས་ཅན། དངོས་པོ་ཡིན་ཏེ། རོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
 རོན་བྱེད་རྣམས་པ་ཡིན་ན། དངོས་པོ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད།  
 རྣམ་པ་ཚེས་ཅན། གཞི་གྲུབ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད།  
 རྣམ་པ་ཚེས་ཅན། གཞི་གྲུབ་ཡིན་ཏེ། ཚད་མས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
 ཚད་མས་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་གཞི་གྲུབ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད།  
 དངོས་པོ་ཡིན་ན། གཞི་གྲུབ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། མ་ཁྲུབ།  
 ཞོག རི་པོང་རྩ་ཚེས་ཅན།  
 རི་པོང་རྩ་ཚེས་ཅན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད།  
 རི་པོང་རྩ་ཚེས་ཅན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་ཏེ། རོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་སྲིད། རོན་བྱེད་རྣམས་པ་མ་ཡིན་ན། དངོས་པོ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད།  
 རི་པོང་རྩ་ཚེས་ཅན། གཞི་གྲུབ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད།  
 རི་པོང་རྩ་ཚེས་ཅན། གཞི་གྲུབ་མ་ཡིན་ཏེ། ཚད་མས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་སྲིད། ཚད་མས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་ན། གཞི་གྲུབ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད།  
 དེ་བཞིན་དུ་གཞི་གྲུབ་དང་གཟུགས་ལ་མུ་གསུམ། དངོས་པོ་དང་  
 གཟུགས་ལ་མུ་གསུམ། གཟུགས་དང་སྲི་གཟུགས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་པ་སོགས་

གཞན་ལའང་རིགས་པ་སྐྱེས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་ནི་དོགས་པ་ཅུང་ཟད་དཔྱད་ན། ཁ་ཅིག་ན་རེ། གཞི་གྲུབ་ན་ཁྱོད་  
ཡིན་པ་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཅེས་ཟེར། འོ་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་  
ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཡིན་པ་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་པའི་སྲིད་  
མ་གྲུབ་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན། གཞི་གྲུབ་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་ཐ་དད་  
ཡིན་པའི་སྲིད་མ་གྲུབ་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན། ཐ་དད་ཡིན་པར་  
ཐལ། སོ་སོར་ཡོད་པའི་སྲིད་མ་བར་འདོད་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན།  
ཁྱོད་ཡིན་པ་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཀ་བུམ་གཉིས་ཡིན་པའི་གཞི་  
གཅིག་ཚད་མས་མ་གྲུབ་པའི་སྲིད་མ།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། གཞི་གྲུབ་ན་མངོན་གྱུར་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། ཉག་  
པ་ཚོས་ཅན། མངོན་གྱུར་ཡིན་པར་ཐལ། གཞི་གྲུབ་ཡིན་པའི་སྲིད་མ་  
གྲུབ་ན། ཉག་པ་ཚོས་ཅན། གཞི་གྲུབ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡོད་པའི་སྲིད་མ་  
བར་འདོད་ན། ཉག་པ་ཚོས་ཅན། མངོན་འགྱུར་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མངོན་  
སྲུམ་ཚད་མའི་དངོས་ཀྱི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་མ་གྲུབ་ན། ཉག་པ་  
ཚོས་ཅན། མངོན་སྲུམ་ཚད་མའི་དངོས་ཀྱི་གཞལ་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མངོན་  
སྲུམ་ཚད་མས་རྣམ་པ་ཤར་བའི་སྣོ་ནས་མ་རྟོགས་པའི་སྲིད་མ། ཉགས་མ་གྲུབ་  
ན། ཉག་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་མངོན་སྲུམ་ཚད་མས་རྣམ་པ་ཤར་བའི་སྣོ་ནས་  
མ་རྟོགས་པར་ཐལ། དེ་དེའི་བྱགས་རྟོགས་ཡིན་པའི་སྲིད་མ།

ཁོ་ན་རེ། སྤང་པོ་གཟུགས་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་གང་ཟག་ཀྱང་གཟུགས་  
ཡིན་ཞེས་ཟེར། གང་ཟག་ཚོས་ཅན། གཟུགས་མ་ཡིན་པར་བཤམ། སྤྱི་གཟུགས་  
མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག རང་གཟུགས་ཀྱང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་མ་གྲུབ་  
ན། གང་ཟག་ཚོས་ཅན། སྤྱི་གཟུགས་མ་ཡིན་པར་བཤམ། ཁ་དོག་དང་དབྱིབས་  
གཟུགས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་རྟགས་སྤྱི་མ་མ་གྲུབ་ན། གང་ཟག་  
ཚོས་ཅན། རང་གཟུགས་མ་ཡིན་པར་བཤམ། རང་གཟུགས་ལྡོ་པོ་གང་ཡང་  
མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། གང་ཟག་དེ་དངོས་པོའི་དབྱེ་བ་གསུམ་པོ་གང་ཡང་མ་  
ཡིན་ཞེས་ཟེར། གང་ཟག་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དངོས་པོའི་དབྱེ་བ་གསུམ་པོ་གང་  
རུང་ཡིན་པར་བཤམ། ཁྱོད་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ་  
ན། གང་ཟག་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པར་བཤམ། གཟུགས་  
དང་ཤེས་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་འདུ་ས་བྱས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
ཁྱབ་སྤེ། དེ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

# སྤྱོད་ཚུལ།

ཀུ་ གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་

ཚད་མ་ནམ་འགྲེལ།      རང་མཚན།      རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ།

རྒྱ་རྟོག་གིས་བཏགས་ཙམ།      གསལ་ཞིང་རིག་པ།      སྤྱི་མཚན།

ལྷ་སྤྱིག་ཚོད་པ།      ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད།

ཁ་ མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

མངོན་སུམ།      རྫོག་གྱུར་མིན་པའི་བད་ཀའི་དོན།

གཟུང་ཡུལ།      དབང་པོ་ལྷས་གཟུང་བུ་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ།

རྗེས་དཔག།      ཉགས་མཐོང་ཞིང་འགྲེལ་བ་དྲན་པའི་རྗེས་སུ་བརྒྱབ་བུ་དཔོག་པས་ན་

རྗེས་དཔག་ཟེར།

སྤྱི་མཚན།      གཟུང་འཛིན་གྱི་སློབ་ནས་ནམ་ཤེས་ཡུལ་ལ་སྤྱི་བ་དང་མཚན་པར་གྱུར་

པའི་གནས།

དམིགས་སྤྱིམ།      གཟུགས་སྤྱི་ལ་མིགས་པ་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་དམིགས་ནས་སྤྱི་བ།

བདག་སྤྱིམ།      རང་གི་འགྲས་བུ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ཚུལ་གྱི་སྤྱིམ་བྱེད།

ཚད་མ།      བདེན་པ་འཕེལ་དག་པའི་དོན།



༡༩ ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་ན་གང་ཟག་ཡིན་པར་གྱུར་པའི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པས་བྱེད།

༢༠ སྤྱིའི་གཞུགས་ཡིན་ན་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཡིན་པས་བྱེད།

༢༡ གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཡིན་ན་ཁ་དོག་གི་གཞུགས་ཡིན་པས་བྱེད།

ཆེ། ག་གས་གསལ་རྣམས་སུ་གསུམ། སུ་བཞི། རོན་གཅིག་འགལ་བ་གང་ཡིན་ཚོལ།

༡༩ གཞུགས་དང་སྤྱི་གཞུགས་གཉིས། ( )

༢༠ སྤྱི་གཞུགས་དང་ནང་གཞུགས་གཉིས། ( )

༢༡ གཞི་བྱུབ་དང་དངོས་པོ་གཉིས། ( )

༢༢ སུམ་པ་དང་དངོས་པོ་གཉིས། ( )

༢༣ ཚོས་དང་ཡོད་པ་གཉིས། ( )

༢༤ བེས་པ་དང་བེམ་པོ་གཉིས། ( )

༢༥ ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་དང་དངོས་པོ་གཉིས། ( )

༢༦ མིག་བེས་དང་ནང་གཞུགས་གཉིས། ( )

༢༧ གཞུགས་དང་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་གཉིས། ( )

༢༨ བེས་བྱུ་དང་གཞལ་བྱུ་གཉིས། ( )

# སྒོ་བ་ཚན་གསུམ་པ།

## སྒྲིའི་སྒྲེ་མཆེད།

སྒྲིའི་སྒྲེ་མཆེད་ལ་དབྱེ་བ་རྒྱ་ཉེ། གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད། ལྷའི་སྒྲེ་  
མཆེད། ཉིའི་སྒྲེ་མཆེད། རོའི་སྒྲེ་མཆེད། རེག་གུའི་སྒྲེ་མཆེད་དང་རྒྱ། རེ་  
དག་ལས་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེ་མཆེད་ནི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་རྒྱབས་སུ་  
བཤད་ཟིན་ལ། འདིར་སྒྲིའི་སྒྲེ་མཆེད་ནས་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པས་གཉིས་  
པ་སྒྲིའི་སྒྲེ་མཆེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ར་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ། རེ་ལ་དབྱེ་ན་བརྒྱད་  
དེ། ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་གྲུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་པ་དེ་ལ་  
སྟན་མི་སྟན་གཉིས། ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་གྲུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་  
དུ་མི་སྟོན་པ་དེ་ལ་སྟན་མི་སྟན་གཉིས། མ་ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་གྲུར་པའི་  
རྒྱ་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་པ་དེ་ལ་སྟན་མི་སྟན་གཉིས། མ་ཟེན་པའི་འབྲུང་  
བ་ལས་གྲུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ་སེམས་ཅན་དུ་མི་སྟོན་པ་དེ་ལ་སྟན་མི་སྟན་གཉིས་  
བཅས་བརྒྱད་དོ། །

གསུམ་པ་འདི་རྒྱ་མཆེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ལྷ་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུ་བྱ། དེ་  
ལ་དབྱེ་ན་བཞི་རྟེ། ལྷ་ན་སྐྱེས་ལ་ཞིམ་མི་ཞིམ་གཉིས་དང་། ལྷ་ར་བྱུང་ལ་ཡང་  
ཞིམ་མི་ཞིམ་གཉིས་ཡོད།

བཞི་པ་འདི་རྒྱ་མཆེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ལྷ་ཤེས་ཀྱི་ལྷ་བྱ། དེ་  
ལ་དབྱེ་ན་དུག་རྟེ། མངར་བ། ལྷ་ར་བ། ཁ་བ། བསྐྱ་བ། ཚ་བ། ལན་ཚ་  
བའི་རོ་དང་དུག་གོ། །

ལྷ་པ་རེ་ག་བྱའི་རྒྱ་མཆེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ལུས་ཤེས་ཀྱི་རེ་ག་བྱ།  
དེ་ལ་དབྱེ་ན་བརྟུ་གཅིག་རྟེ། འབྱུང་བར་གྱུར་པའི་རེ་ག་བྱ་དང་། འབྱུང་  
འབྱུར་གྱི་རེ་ག་བྱ་དང་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་ས་དང་། ལྷ། མེ། ལྷང་  
བཅས་བཞི་དང་། གཉིས་པ་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་རེ་ག་བྱ་ལ་འཇམ་རྩུབ་གཉིས། ལྷ་  
ཡང་གཉིས། གྲང་བ། བཤེས་པ། ལྷོ་མ་པའི་རེ་ག་བྱ་དང་བདུན་བཅས་ཁྲི་ན་  
བརྗོམས་བརྟུ་གཅིག་གོ། །

དེ་ནི་ལྷ་གསུམ་རྒྱིག་ཚུལ་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། ལྷ་དང་ཟིན་པའི་འབྱུང་  
བ་ལས་གྱུར་པའི་ལྷ་གཉིས་ལ་ལྷ་གསུམ་ཡོད་དེ།

དང་པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལྷ་ནི། ལྷ་ས་བྱའི་ངག་ནས་ཐོན་པའི་ལྷ་  
ལྷ་བྱ།

གཉིས་པ་གང་ལ་གང་གིས་ཁྲུབ་མིན་གྱི་ལྷ་ནི། ཟིན་པའི་འབྱུང་བ་  
ལས་གྱུར་པའི་ལྷ་ཡིན་ན་ལྷ་ཡིན་པས་ཁྲུབ། ལྷ་ཡིན་ན་ཟིན་པའི་འབྱུང་བ་ལས་

ལྟར་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྲུབ། དཔེར་ན། རྩ་རྒྱ་ཉལ།

གསུམ་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། དྲི་རྩ་བུ་ལོ། །

ཡང་ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྟར་པའི་རྒྱ་དང་། སེམས་ཅན་དུ་རྩོན་  
པ་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་ཡོད་དེ། དང་པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། རྩེས་བུའི་  
ངག་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱབས་འགྲོའི་ཚིག་ལྟ་བུ།

གཉིས་པ་ཟེན་པ་འབྲུང་བ་ལས་ལྟར་པའི་རྒྱ་ཡིན་ལ། སེམས་ཅན་  
དུ་རྩོན་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། རྩོད་ཚིག་མེད་པའི་རྩེས་བུའི་ངག་གི་དབྱངས་  
ལྟ་བུ།

གསུམ་པ་སེམས་ཅན་དུ་རྩོན་པ་ཡིན་ལ། ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་  
ལྟར་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། རྩུང་འཕྲིན་ནས་བྱུང་བའི་གསལ་བརྒྱགས་  
ལྟ་བུ།

བཞི་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། ཁ་དོག་ལྟ་བུ་ལོ། །

ཡང་མ་ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྟར་པའི་རྒྱ་དང་རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ།  
མ་ཟེན་པ་འབྲུང་བ་ལས་ལྟར་པའི་རྒྱ་དང་སེམས་ཅན་དུ་རྩོན་པ་གཉིས་ལ་མུ་  
བཞི། ཟེན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྟར་པའི་རྒྱ་དང་སེམས་ཅན་དུ་རྩོན་ཞིང་རྩོན་  
པའི་རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་བཞི། དྲི་དང་རྩུར་བྱུང་གི་དྲི་ལ་མུ་གསུམ། དྲི་དང་རྩོན་  
རྩེས་ཀྱི་དྲི་ལ་མུ་གསུམ་སོགས་གཞན་ལའང་རྩིག་རྩུལ་གྲེས་པར་བྱ་དགོས་སོ།།

ཁ་ཅིག་གྲྭ་ཡིན་ན་ཟིན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་  
 ཟེར། འོ་ན་རྩེ་རྒྱ་ཚོས་ཅན། ཟིན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་པར་  
 ཐལ། རྒྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ།  
 མཉམ་བུ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཙུ་བར་འདོད་ན། རྩེ་རྒྱ་ཚོས་ཅན། ཟིན་པའི་འབྲུང་  
 བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩེ་ས་ཤུའི་ཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་པ་དང་  
 དེ་དོས་སུ་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཟིན་པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་ན་སེམས་  
 ཅན་དུ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར། འོ་ན། བརྗོད་བྲས་སྟོང་པའི་སྐྱེས་  
 ཤུའི་རག་ཚོས་ཅན། སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཟིན་པའི་  
 འབྲུང་བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཟིན་  
 པའི་འབྲུང་བ་ལས་ལྷུར་པའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩེ་ས་ཤུའི་རག་ནས་ཤུང་པའི་  
 རྒྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། བརྗོད་བྲས་སྟོང་པའི་སྐྱེས་ཤུའི་རག་ཚོས་ཅན། སེམས་  
 ཅན་དུ་སྟོན་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་གོ་བར་བྱ་བའི་དོན་མེད་པའི་  
 སྲིད།

ཁོ་ན་རེ། ཇི་ཡིན་ན་རྩེ་རྒྱ་སྲིད་ཀྱི་དྲི་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར། འོ་ན། ག་  
 ཤུར་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། རྩེ་རྒྱ་སྲིད་ཀྱི་དྲི་ཡིན་པར་ཐལ། ཇི་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་  
 གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཇི་ཡིན་པར་ཐལ། རྩེ་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱམ་བུ་ཡིན་པའི་  
 སྲིད། ཙུ་བར་འདོད་ན། ག་ཤུར་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། རང་གྲུབ་ཅམ་ནས་རང་

ཉིད་དྲིའི་རོ་བོར་གྱུ་བ་པར་བཤམ། ལྷན་སྐྱེས་གྱི་དྲི་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན།  
 ག་ལུར་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། རང་གྱུ་བ་ཅམ་ནས་རང་ཉིད་དྲིའི་རོ་བོར་མ་གྱུ་བ་པར་  
 བཤམ། སྤྱིས་སུ་གཞན་ཞིག་གིས་དངོས་རྗེས་དུ་མ་སྐྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
 བའི་དྲི་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

## སྐྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།

ལྷན་སྐྱེས་གྱི་དྲི། ལྱུར་བྱུང་གི་དྲི། ལྷེ་མཆེད། ཟེན་པའི་འབྱུང་  
 བ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེ། སེམས་ཅན་དུ་སྟོན་པ།

ཁ། མིང་ཚིག་མཆན་འགྲེལ།

ལྷན་སྐྱེས། རང་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་བོག་མ་ནས་ཡོད་པའམ་བྱུང་བའི་དོན།

ལྱུར་བྱུང་། རྗེས་ཁ་གསལ་མཉམ་དུ་སྤྱི་བསྐྱོར་བྱས་ནས་བྱུང་བ།

གསལ་བརྒྱགས། མདོན་གསལ་དོད་པོས་བྱུ་བ་བརྒྱགས་བྱས་པའི་གནད་དོན།

ཤེས་རྒྱུད། སེམས་གྱི་གསེས་ཀ།

དངོས་རྗེས། དངོས་བོག་དང་མོར་རྗེས་གྱི་མིང་།

བྱུར་བྱུང་། བྱུར་མ་གྱི་མིང་གི་བརྒྱུས་ཚིག།

- ག༥ ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་སློབ་དེབ་ལ་གཟིགས་ཏེ་ལན་གྲིས།
- ༡ རྒྱ་ཡི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་གྲིས།
- ༢༡ དྲིའི་མཚན་ཉིད་གང་། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དྲི་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་།
- ༣༡ དྲི་ལ་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་གྲིས།
- ༤༡ རོའི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་གྲིས།
- ༥༡ རེག་བྱའི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་གྲིས།

- ང་༥ ག་གམ་གྱི་གྲུག་རྣགས་ནང་དུ་ལན་བཞི་གང་རུང་འདེབས་དགོས།
- ༡ ཅན་དན་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། ལྷན་བྱུང་གི་དྲི་ཡིན་པར་ཐལ། ( )
- ༢༡ ཅན་དན་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དྲི་ཡིན་པར་ཐལ། དྲི་ཡིན་པའི་སྲིད། ( )
- ༣༡ ལྷ་སྐྱེས་ཚན། མ་ཟེན་པ་འབྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། ( )
- ༤༡ བརྒྱན་འཕྲིན་ཚོས་ཅན། ཟེན་པ་འབྱུང་བ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། བརྒྱན་བྱུང་དང་ལྷན་པའི་སྲིད། ( )
- ༥༡ ལྷན་གྱི་དྲི་ཚོས་ཅན། ལྷན་བྱུང་གི་རོ་ཡིན་པར་ཐལ། ( )

ཅེ། འདོད་ཚུལ་རྒྱུང་ཟད་རེ་བྲིས།

༡། ཁ་དོག་ཡིན་ན། དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན།

༢། གཟུགས་ཡིན་ན་ཕྱིའི་གཟུགས་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཟེར་ན།

# སྒྲོ་བ་ཚན་བཞི་པ།

## ཁ་དོག་དཀར་དམར།

ཁ་དོག་དཀར་དམར་ནི། རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་ལེན་ལས། སྒྲོ་སོགས་  
མིག་གི་རྣམ་ཤེས་ལ། །རྒྱས་པ་སོ་སོར་མཐོང་བའི་སྤྱིར། །ཞེས་པའི་གཞུང་  
ལས་འཛོལ། དེ་ཡང་མདོག་ཏུ་རྩང་བ་ཁ་དོག་གི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན།  
རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་ཡོད། རྩ་བའི་མདོག་ཏུ་  
རྩང་བ་རྩ་བའི་ཁ་དོག་གི་མཚན་ཉིད། རྩ་བའི་ཁ་དོག་ལ་དབྱེ་ན་བཞི་སྟེ། སྒྲོ་ན་  
པོ་དང་། སེར་པོ། དཀར་པོ། དམར་པོ་བཅས་ཡིན།

སྒྲོ་སེར་དཀར་དམར་འདི་དག་ལ་རྩ་བའི་ཁ་དོག་ཅེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་ནི། དེ་དག་གི་མདོག་སོ་སོ་ཁ་དོག་གཞན་དང་མ་འདྲེས་ནས་གྲུབ་པ་  
ཡིན་ཞིང་། ཁ་དོག་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཁ་དོག་འདི་བཞིས་གྲུབ་པ་ཡིན་  
པས་དེ་དག་ལ་རྩ་བའི་ཁ་དོག་ཅེས་བརྗོད་དོ། །

གཉེས་པ་ཡན་ལག་གི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ཡན་ལག་གི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན་བརྒྱད་ཡོད་དེ། མཛོད་ལས། ལྷང་མུན་སྤྱིན་དང་དུ་བ་དང་། རྟུལ་གྲིབ་ཁྲུག་སྣ་ཉི་མའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ལྷང་བའི་ཁ་དོག་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མུན་པའི་ཁ་དོག་སྤྱིན་གྱི་ཁ་དོག་ དུ་བའི་ཁ་དོག་ རྟུལ་གྱི་ཁ་དོག་ གྲིབ་མའི་ཁ་དོག་ ཁྲུག་སྣའི་ཁ་དོག་ ཉི་མའི་ཁ་དོག་བཅས་བརྒྱད་ཡོད་པ་དེ་དག་སོ་སོའི་འགོར་ཡན་ལག་ཁ་དོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅེས་སྐར་དགོས་ལ། གཞན་རྣམས་གོ་སླ་ཡང་ཁྲུག་སྣའི་ཁ་དོག་ནི་སྐྱུག་པ་དང་ཁ་རྒྱངས་ཀྱི་མདོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་རྣམས་ལ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ཅེས་བཛོད་དགོས་དོན་ནི། ཁ་དོག་དེ་རྣམས་རྩ་བའི་ཁ་དོག་གཉེས་གསུམ་པན་རྩེན་འདྲེས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཛོད་དོ། །

མཚན་ཉིད་ནི། མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཁ་དོག་གི་མཚན་ཉིད། རྩ་བའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་རྩ་བའི་ཁ་དོག་གི་མཚན་ཉིད། ཡན་ལག་གི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གི་མཚན་ཉིད། ཁ་དོག་ཡིན་ན་རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བརྒྱད་པོ་གང་རུང་ཡིན་པས་མ་ཁྲུབ་སྟེ། རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལྷང་ཁའི་ཁ་དོག་ལྟ་བུ། རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་བརྒྱད་པོ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཁ་དོག་དང་། དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། ཁ་དོག་དང་།

དཀར་པོའི་ཁ་དོག་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། ཉ་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ལྟ་བུ་དང་།  
ཁ་དོག་དང་། དཀར་པོའི་ཁ་དོག་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། མི་  
ལྟ་བུ་དང་།

དཀར་པོ་ཡིན་ན་ཁ་དོག་ཡིན་པས་བྱུང་། ཁ་དོག་ཡིན་ན། དཀར་  
པོའི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་མ་བྱུང་པའི་མུ་ནི། གསེར་སེར་པོའི་ཁ་དོག་ལྟ་བུའོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ཁ་དོག་དང་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ལ་ཡང་མུ་གསུམ། ཁ་དོག་  
དང་ལོ་མ་སེར་པོའི་ཁ་དོག་ལ་མུ་གསུམ། ཁ་དོག་དང་མེ་ཉོག་སྡོན་པོའི་ཁ་  
དོག་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་པ་སོགས་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་རྩ་ལ་བཏོན་ཏེ་གཞན་དག་ལ་འང་  
རིགས་བརྗེ་རྒྱུ་ལ་གེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཁ་དོག་ཡིན་ན་དམར་པོའི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་བྱུང་  
ཟེར་ན། ཚོས་དུང་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཚོས་ཅན། དམར་པོ་ཡིན་པར་ཐལ།  
ཁ་དོག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། བྱུང་པ་ཁས། མ་བྱུང་ན། ཚོས་དུང་དཀར་པོའི་ཁ་  
དོག་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། མ་བྱུང་ཟེར་ན། དེ་ལ་བྱུང་པ་ཡོད་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་མདོག་  
ཏུ་རུང་བ་ཡིན་ན། ཁ་དོག་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། ཚོས་  
དུང་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཚོས་ཅན། དམར་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་  
མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་བྱུང་ཟེར་ན། དེ་ལ་བྱུང་པ་ཡོད་པར་  
ཐལ། དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་པ་མེད་པའི་སྤྱིར། མ་

གྲུབ་ན། དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་མེད་པར་ཐལ། དཀར་  
པོ་དང་དམར་པོ་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཁ་དོག་ཡིན་ན། ཟུ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་པོ་གང་རུང་  
ཡིན་པས་བྱབ་ཟེར་ན། རག་པོ་ཚོས་ཅན། ཟུ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་པོ་གང་རུང་  
ཡིན་པར་ཐལ། ཁ་དོག་ཡིན་པའི་སྲིད། བྱབ་པ་ཁས། མ་གྲུབ་ན། རག་པོ་  
ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། རག་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
ཟུ་བར་འདོད་ན། རག་པོ་ཚོས་ཅན། ཟུ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་པོ་གང་རུང་མ་ཡིན་  
པར་ཐལ། དཀར་པོ་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་མེར་པོ་དང་། དམར་པོ། རྗེན་པོ་  
ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཉགས་དང་པོ་མ་གྲུབ་ན། རག་པོ་ཚོས་ཅན། དཀར་  
པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་  
གྲུབ་ན། རག་པོ་ཚོས་ཅན། དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
རག་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་བྱབ་ཟེར་ན། དེ་ལ་བྱབ་པ་  
ཡོད་པར་ཐལ། རག་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་དང་དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་  
གཉིས་གཞི་མཐུན་མེད་པའི་སྲིད།

ཡང་ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཉ་དཀར་པོ་དེ། དཀར་པོ་ཡིན་ཟེར་ན། ཉ་  
དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། དཀར་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁ་དོག་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
མ་གྲུབ་ན། ཉ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་མ་  
ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཉ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན། གཟུགས་མ་ཡིན་པར་

ཐལ། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པའི་སྟེང་། མ་གྲུབ་ན། ཏ་དཀར་པོ་ཚོས་ཅན།  
 ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཤེས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་འདུས་  
 བྱས་སུ་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་། ལྲབ་པར་ཐལ། གཟུགས་ཤེས་གང་ཡང་  
 མ་ཡིན་པའི་འདུས་བྱས་སུ་དམིགས་པ་དེ། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་  
 ཡིན་པའི་སྟེང་།

### སྦྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་  
 ཚ་བའི་ཁ་དོག་ ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་  
 འདུས་བྱས། རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་ལེན། གཞི་མཐུན།

ཁ། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ་  
 རྣམ་ཤེས། ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་རྣམ་པར་རིག་པ་དང་ཤེས་པར་བྱེད་ཅིང་། རང་གི་  
 དམིགས་པའི་ངོ་བོ་མོ་སོར་རྟོག་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སེམས།  
 ལྷག་རྣམ། རྣམ་མཁའ་དྲངས་པའི་ཚེ་སྤོའི་དུས་རྒྱུང་རིང་པོར་བརྟམས་ཚེ་དུ་བ་  
 སྐབ་མོ་ལྷ་བྱ་སྤོ་བྱུང་ཏེ་མཐོང་བ་དེའོ། །

ནམ་དཔྱིད།      ལེགས་ཉེས་དང་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱང་པར་འབྱེད་པའི་རྣམས་ལ་  
མིང་།

རིགས་བརྒྱ།      རང་གིས་ཤེས་པའི་རྩ་བའི་རིགས་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་མ་ཤེས་པའི་  
དོན་ལ་དཔྱད་པ་བཏང་ནས་ཤེས་པའི་ཐབས་བྱས་པའི་དོན།

གཞི་མཐུན།      ཐ་དད་པའི་ཚོས་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའམ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ།

ག༽      ལྷོ་བ་ཚན་བརྒྱགས་ཏེ་ག་གམ་གྱི་དྲི་བ་དག་ལ་ཡན་འདེབས་དགོས།

༡།      ཁ་དོག་དཀར་དམར་འཕྲོས་པའི་གཞུང་དང་། དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་རྩ་  
བ་ལོད།

༢།      རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རེ་རེ་  
ནས་བྲིས།

༣།      རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསེས་རེ་རེ་  
བྲིས་ནས་གྲངས་འདྲེན་གྱིས།

ང་༽      ལྷོ་བ་ཚན་འབྲེལ་ཡོད་དོགས་དཔྱིད་དྲི་བ་དག་ལ་ཡན་འདེབས་གྱིས།

༡།      རྩ་བའི་ཁ་དོག་དང་། རས་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་མུ་  
བཞི་གང་ཡོད་དཔེ་དང་བཅས་ཏེ་བྲིས།

༢།      རས་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་དང་། དཀར་པོའི་ཁ་དོག་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་

མུ་བཞི་གང་ཡོད་དཔེ་དང་བཅས་ཏེ་བྲིས།

༡། ལོ་མ་ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་དང་། ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་གཉིས་ལ་མུ་ག་ཚོད་  
ཡོད་པ་དཔེ་དང་བཅས་ཏེ་བྲིས།

༢། ཁ་དོག་དང་། ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་གཉིས་ལ་མུ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་དཔེ་དང་བཅས་  
ཏེ་བྲིས།

༣། ཁ་དོག་དང་། མདོག་ཏུ་རུང་བ་གཉིས་ལ་མུ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༤། ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་གཉིས་ལ་མུ་ག་ཚོད་ཡོད་  
དམ།

༥། ག་གམ་གྱི་བར་སྟོང་ནམས་ཁ་སྟོངས།

༡། སྟོལ་མ་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཚོས་ཅན། . . . . .  
དཀར་པོའི་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྟེར།

༢། . . . . . ཁ་དོག་ཡིན་པར་བཟུམ། ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་  
ཡིན་པའི་སྟེར།

༣། སངས་རྒྱས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པའི་ཁ་དོག་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་པར་  
བཟུམ། . . . . .

༤། འཇམ་དབྱུངས་དམར་མེད་ཁ་དོག་ཚོས་ཅན། ལྷུང་ཁུའི་ཁ་དོག་ཡིན་པར་  
བཟུམ། . . . . .



བཙན་ཤོལ་པོད་མིའི་གཞི་ཡི་མ་སྟོལ་གྱི་ཁག་གི་ཡི་གས་ཡམ་པ་རྒྱལ་གཞི།

འཇོན་གྱི་བདུན་པའི་སྟོལ་ཚན།



# སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ།

## སྐྱེ་བྱེ་བྲག

སྐྱེ་བྱེ་བྲག་གི་རྣམ་གཞག་ནི། རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་ལེ་འུ་ལས། དེ་  
སྐྱེ་བྲུང་པར་ཞེས་བྱ་བའི། །བྱེ་བྲག་འདི་ནི་སྒོ་དོན་ལ། །དེ་ཉིད་ལས་གཞན་  
ལས་ལྡོག་པས། །ཚོས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་རབ་ཏུ་བཏགས། །ཅེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་  
འཕྲོས་པའོ། །

རང་གི་གསལ་བ་ལ་རྗེས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚོས། སྐྱེ་བཅའ་ཉིད། མཚན་  
གཞི་ནི། རྣམ་པ་ལྟ་བུའོ། །སྐྱེ་ལ་ལྷན་པ་རྒྱུ་དེ་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། རིགས་  
སྐྱེ། དོན་སྐྱེ། ཚོགས་སྐྱེ་དང་གསུམ་མོ། །དང་པོ་རིགས་སྐྱེའི་མཚན་ཉིད་  
ཡོད་དེ། རང་གི་རིགས་ཅན་དུ་མ་ལ་རྗེས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚོས། སྐྱེ་དང་རིགས་  
སྐྱེ་གཉིས་དོན་གཅིག་མོ། །ཚོས་དེའི་དོན་སྐྱེའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། ཚོས་དེ་འཛིན་  
པའི་རྟོག་པ་ལ་ཚོས་དེ་མ་ཡིན་བཞིན་དུ་དེ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་བའི་སྐྱོ་བ་ཏགས་ཀྱི་ཆ།  
ཚོགས་སྐྱེའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། ཆ་གསུ་མ་འདུས་པའི་གཟུགས་རགས་པ།

གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་གི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རང་གི་རིགས་ཡོད་པ་ཅན་  
ལྷི་ཚོས་སོ། །དེར་ན། གསེར་བུམ་ལྟ་བུའོ། །

སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་འགོ་རྩུ་ལ་ཡོད་དེ། རྫོང་སྤྱི་ཡིན། རྫོང་སྤྱི་དང་བདག་  
གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། རྫོང་མ་ཡིན་ཞིང་སྤྱི་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་དུ་མ་གྲུབ་པའི་  
སྤྱིར། དེར་ན། གསེར་བུམ་ཚོས་ཅན། རྫོང་བུམ་པ་ཡིན། རྫོང་བུམ་པ་  
དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། རྫོང་མ་ཡིན་ཞིང་བུམ་པ་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་  
དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར།

ལྷི་རྩུ་རྩུ་ལ་བཤད་པ་ལ། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལ་ལྷ་བཞི་ཡོད་དེ། གཉིས་  
ཀ་ཡིན་པ་ནི། བུམ་པ་ལྟ་བུ་དང་།

སྤྱི་ཡིན་ལ་བྱེ་བྲག་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། ཤེས་བྱ་ལྟ་བུ་དང་།

བྱེ་བྲག་ཡིན་ལ་སྤྱི་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། ཀ་བུམ་གཉིས་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རི་བོང་རུ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་དང་ཚོགས་སྤྱི་གཉིས་ལ་ལྷ་བཞི། ཚོགས་སྤྱི་དང་བུམ་  
པ་གཉིས་ལ་ལྷ་གསུམ་སོགས་སྤྱི་གཞི་རྩུ་ལ་དུ་མ་ཡོད་ནམས་དཔུང་དེ་བཤད་པར་  
བྱ་དགོས་སོ། །

ད་ནི་དོགས་པ་རྩུང་ཟད་དཔུང་པར་བྱ་བ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྤྱི་ཡིན་  
ན་བྱེ་བྲག་ཡིན་པས་བྱུང་བེར་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། བྱེ་བྲག་ཡིན་པར་ཐལ།  
སྤྱི་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ།

ཁྲིད་ཀྱི་སྲུང་བྲག་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་ཀྱི་སྲུང་བྲག་  
 ཡོད་པར་ཐལ། བུམ་པ་དེ་ཁྲིད་ཀྱི་སྲུང་བྲག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྟགས་མ་གྲུབ་  
 ན། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་ཤེས་བྱའི་སྲུང་བྲག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྲིད་ཤེས་  
 བྱའི་སྲུང་བྲག་གི་འགོ་རྩུལ་ཚང་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་  
 ཤེས་བྱའི་སྲུང་བྲག་གི་འགོ་རྩུལ་ཚང་པར་ཐལ། ཁྲིད་ཤེས་བྱ་ཡིན། ཁྲིད་ཤེས་  
 བྱ་དང་བདག་གཅིག་དུ་འབྲེལ། ཁྲིད་མ་ཡིན་ཞིང་ཤེས་བྱ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་  
 མཐུན་དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་སྲུང་  
 བྲག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་མེད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན།  
 ཁྲིས་དཀྱི་སྤྱི་མེད་པར་ཐལ། ཁྲིད་སྤྱི་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཁ་ཅིག་ན་དེ། སྤྱི་ཡིན་ན། ཚོགས་སྤྱི་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། འདུས་  
 མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཚོས་ཅན། ཚོགས་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ། སྤྱི་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 མ་གྲུབ་ན། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་སྤྱི་ཡིན་པར་ཐལ།  
 ཁྲིད་ཀྱི་སྲུང་བྲག་ཡོད་པར་ཐལ། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་  
 ཀྱི་སྲུང་བྲག་ཡོད་པར་ཐལ། བར་སྤོགས་ཀྱི་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་དེ་ཁྲིད་  
 ཀྱི་སྲུང་བྲག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚུ་བར་འདོད་ན། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་  
 ཚོས་ཅན། ཆ་གས་དུ་མ་འདུས་པའི་གཟུགས་རགས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཚོགས་  
 སྤྱི་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཚོས་ཅན། ཁྲིད་  
 གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྲིད་ཆ་གས་དུ་མ་འདུས་པའི་གཟུགས་

རགས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཚོས་ཅན།  
ཁྱོད་འདུས་མ་བྱས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་འདུས་བྱས་ཡིན་པའི་སྲིད་རོ། །

ཁ་ཅིག་ན་རེ། སྲིད་སྲི་ཡང་ཡིན། རྩེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག་ཀྱང་ཡིན་པའི་  
གཞི་མཐུན་པ་མེད་ཟེར་ན། དེ་ཡོད་པར་ཐལ། ཉག་པ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
མ་གྲུབ་ན། ཉག་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་སྲིད་སྲི་ཡང་ཡིན། ཁྱོད་བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་  
བྲག་ཀྱང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་སྲིད་སྲི་ཡིན་པ་གང་ཞིག  
བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག་ཀྱང་ཡིན་པའི་སྲིད། ཉགས་དང་པོ་མ་གྲུབ་ན། ཉག་པ་  
ཚོས་ཅན། ཁྱོད་སྲིད་སྲི་ཡིན་པར་ཐལ། སྲི་ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡིན་པའི་སྲིད།  
ཉགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། ཉག་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་བྱེ་བྲག་གི་བྱེ་བྲག་ཡིན་  
པར་ཐལ། ཁྱོད་བྱེ་བྲག་ཡིན། ཁྱོད་བྱེ་བྲག་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ། ཁྱོད་  
མ་ཡིན་ཞིང་བྱེ་བྲག་ཀྱང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་དུ་མ་གྲུབ་པའི་སྲིད།

ཁོ་ན་རེ། ཀ་བུ་མ་གཉིས་ཚོས་ཅན། སྲི་ཡིན་པར་ཐལ། ཚོགས་སྲི་  
ཡིན་པའི་སྲིད་ཟེར་ན། མ་ཁྲུབ། ཉགས་གྲུབ་སྟེ། རུལ་རྫས་བརྒྱད་འདུས་  
ཀྱི་ལོང་བུ་ཡིན་པའི་སྲིད། འདོད་ན། ཀ་བུ་མ་གཉིས་ཚོས་ཅན། སྲི་མ་ཡིན་  
པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མེད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཀ་བུ་མ་གཉིས་ཚོས་  
ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་མེད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པའི་ཤེས་བྱ་ཡིན་  
པའི་སྲིད།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། གྲེ་བྲག་མ་ཡིན་པའི་གྲེ་བྲག་ཡོད་པར་ཐལ། རྩི་མ་  
ཡིན་པའི་རྩི་ཡོད་པའི་སྤྱི་རྩེ་རྩེ་ན། མ་ཁྲུལ། ཉགས་ལྷུ་བ་ཉེ། ཤེས་བྱ་དེ་  
རྩི་མ་ཡིན་པའི་རྩི་ཡིན་པའི་སྤྱི་རྩེ། མ་ལྷུ་བ་ན། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། རྩི་མ་  
ཡིན་པའི་རྩི་ཡིན་པར་ཐལ། རྩི་མ་ཡིན་པ་ཁྲོད་ཀྱི་གྲེ་བྲག་ཡིན་པའི་སྤྱི་རྩེ།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཚོས་ཅན། རྩི་མ་ཡིན་པའི་རྩི་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། རྩི་ཡིན་པའི་རྩི་ཡིན་པའི་སྤྱི་རྩེ་རྩེ་ན། མ་ཁྲུལ། ཉགས་ལྷུ་བ་ཉེ། རྩི་  
ཡིན་པ་ཁྲོད་ཀྱི་གྲེ་བྲག་ཡིན་པའི་སྤྱི་རྩེ།

### སྤྱོད་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་

དོན་སྤྱི། སྤྱོད་བྲགས་ཀྱི་ཆ། རང་གི་གསལ་བ། རྣམས་རྫོད་རིགས།  
ཚོགས་སྤྱི། ཡིན་པ་མི་སྤྱི་དཔའི་ཤེས་བྱ།

ཁ། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

སྤྱོད་བྲགས། སྤྱོད་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་བྲགས་པ།  
ཉོག་པ། བསམ་པ་འཇམ་ནམ་ཉོག་གི་དོན།  
གཟུགས་རགས་པ། ས་ནོ་སོགས་མིག་གི་མཐོང་བྱུང་པའི་དངོས་པོ།

བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ། རོ་བོ་གཅིག་པའི་འབྲེལ་བ།

ག༽ ལྷོ་བ་དེ་བ་ལེགས་པར་བརྒྱགས་ཏེ་ལན་ཐོབ་ས།

༡། ལྷི་བྱེ་བྲག་འཕྲོས་པའི་གཞུང་གང་ཡིན་ནམ།

༢། ལྷི་ལ་རྒྱས་བརྗོད་རིགས་ཀྱི་ལྷོ་ནས་དབྱེ་ན་དུ་ཡོད་དམ།

༣། ལྷི་འི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་དང་དོན་གཅིག་པ་གང་ཡིན་ནམ།

༤། ལྷི་བྲག་གི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་འི་མཚན་གཞི་གཅིག་བཤོད།

༥། ཚོགས་ལྷི་འི་མཚན་ཉིད་དང་། འུམ་པ་དེ་ཚོགས་ལྷི་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་  
བྱིས།

ག༽ ག་གམ་གསལ་ཚོས་གཉིས་པོར་མུ་གསུམ་མུ་བཞི་གང་ཡོད་རྫོང་ས།

༡། གསེར་འུམ་དང་། འུམ་པ་གཉིས་ལ། ( )

༢། ལྷི་བྲག་དང་། འུམ་པ་གཉིས་ལ། ( )

༣། ལྷི་བྲག་དང་། ལྷི་གཉིས་ལ། ( )

༤། ལྷི་བྲག་དང་། ལྷི་བྲག་གཉིས་ལ། ( )

༥། ལྷི་བྲག་དང་། ལྷི་བྲག་གི་ལྷི་བྲག་གཉིས་ལ། ( )

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## རྒྱ་འབྲས་རྒྱུ་བའི་རྣམ་གཞག

རྒྱ་འབྲས་རྒྱུ་བའི་རྣམ་གཞག་ནི། རྣམ་འགྲེལ་རང་དོན་ལེའུ་ལས།  
རྒྱ་ལ་རང་བཞིན་ཇི་སྟེན་ཅིག །མེད་ན་མི་འབྲུང་འབྲས་བུ་ནི། །ཞེས་སོགས་  
ལས་འསྐྱེས་པ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུ་བྱེད་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད། དངོས་པོའི་རྒྱུ་བྱེད།  
དངོས་པོའི་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད། རྒྱ་ལ་དབྱེ་ན་དངོས་རྒྱུ་དང་། བརྒྱུད་རྒྱ་གཉིས་  
ཡོད། དངོས་སུ་རྒྱུ་བྱེད་དངོས་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད་དང་། བརྒྱུད་ནས་རྒྱུ་བྱེད་  
བྱེད་དེ་བརྒྱུད་རྒྱུའི་མཚན་ཉིད་དོ། །ཚོས་དེའི་སྐྱ་ལོགས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་  
བ། ཚོས་དེའི་དངོས་རྒྱུའི་མཚན་གཞི་དང་། ཚོས་དེའི་སྐྱ་ལོགས་སུ་བྱུང་  
བའི་སྐྱ་ལོགས་སུ་བྱུང་བ། ཚོས་དེའི་བརྒྱུད་རྒྱུའི་མཚན་གཞི་དོ། །

ཡང་རྒྱ་ལ་འབྲས་བུའི་དོ་བོ་རྒྱུ་ཚུ་ལ་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། ཉེར་ལེན་  
དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་གཉིས། རང་གི་ཉེར་འབྲས་རང་གི་རྣམ་རྒྱུན་ཏུ་  
གཙོ་བོར་རྒྱུ་བྱེད། ཉེར་ལེན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་། རང་གི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་  
འབྲས་རང་གི་རྣམ་རྒྱུན་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོར་རྒྱུ་བྱེད་ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་གྱི་

མཚན་ཉིད། ཉེར་ལེན་ལའང་ཚོས་དེའི་དངོས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དང་། ཚོས་དེའི་  
བརྒྱད་པའི་ཉེར་ལེན་གཉིས་དང་། ལྷན་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན་ལའང་ཚོས་དེའི་དངོས་  
ཀྱི་ལྷན་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན་དང་། ཚོས་དེའི་བརྒྱད་པའི་ལྷན་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན་བཅས་  
གཉིས་ཡོད།

སྤྱིར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ། དངོས་པོ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཡིན་པ་བཞིན་  
དུ། དངོས་རྒྱ། བརྒྱད་རྒྱ། དངོས་འབྲས། བརྒྱད་འབྲས་རྣམས་ཀྱང་དོན་  
གཅིག་ ལྷན་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན། ལྷན་ཅིག་གྲེད་འབྲས། དངོས་པོ་གསུམ་ཡང་  
དོན་གཅིག་ཏུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་གཞི་ལ་བཀའ་ན། རྩ་བུ་  
ཀྱི་རྒྱ་དང་། རྩ་བུ་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཉིས་འགལ་བ། རྩ་བུ་ཀྱི་དངོས་རྒྱ་དང་།  
རྩ་བུ་ཀྱི་དངོས་འབྲས་གཉིས་འགལ་བ། རྩ་བུ་ཀྱི་དངོས་རྒྱ་དང་། རྩ་བུ་  
ཀྱི་བརྒྱད་རྒྱ་གཉིས་འགལ་བ། རྩ་བུ་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན་དང་། རྩ་བུ་  
ཀྱི་ལྷན་ཅིག་གྲེད་འབྲས་གཉིས་འགལ་བའོ། །

དེ་ནི་མུ་སྐྱིག་ཚུལ་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། དངོས་པོ་དང་། དངོས་པོའི་  
རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། དངོས་པོའི་སྤྲ་ལོགས་  
སུ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དང་།

གཉིས་པ་གང་ལ་གང་གིས་ཁྱབ་པའི་མུ་ནི། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཡིན་ན།  
དངོས་པོ་ཡིན་པས་ཁྱབ། དངོས་པོ་ཡིན་ན། དངོས་པོའི་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྱབ།  
དཔེར་ན། དངོས་པོའི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ་དང་།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཤེས་བྱ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་བཞིན་དུ། དངོས་པོའི་དངོས་རྒྱ་དང་། དངོས་པོ་གཉིས་ལ་མུ་  
གསུམ། དངོས་པོའི་ཉེར་ལེན་དང་། དངོས་པོའི་རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ། དངོས་  
པོའི་རྣམ་ཅིག་གྲེད་རྒྱུན་དང་། དངོས་པོའི་རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་སོགས་གཞན་  
ལའང་རིགས་བརྒྱུས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ནི། བརྒྱུད་བྱ། འབྲས་བུའི་མཚན་  
ཉིད། དེ་ལ་དགུ་ན། དངོས་འབྲས་དང་། བརྒྱུད་འབྲས་གཉིས། དངོས་སུ་  
བརྒྱུད་བྱ་དངོས་འབྲས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། བརྒྱུད་ནས་བརྒྱུད་བྱ་བརྒྱུད་འབྲས་ཀྱི་  
མཚན་ཉིད། ཡང་འབྲས་བུ་ལ་དགུ་ན། ཉེར་འབྲས་དང་། ལྷན་ཅིག་གྲེད་  
འབྲས་གཉིས་ཡོད།

རང་གི་རྣམ་རྒྱུན་དུ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་བྱ། ཉེར་འབྲས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་  
དང་། རང་གི་རྣམ་རྒྱུན་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་བྱ། ལྷན་ཅིག་གྲེད་  
འབྲས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།

དེ་ནི་མུ་རྒྱིག་རྒྱུ་ལ་བཤད་པ་ལ། རྣ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། རྣ་བུམ་  
ཀྱི་དངོས་འབྲས་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རྣ་བུམ་  
ཀྱི་སྤྱི་ལོགས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བྱུང་བའི་རྒྱ། ལྟ་བུ་དང་།

གཉིས་པ་གང་ལ་གང་གིས་ཁྲུབ་མིན་གྱི་ལུ་ནི། རྣ་བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་

ཡིན་ན། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཀྱི་ རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་ན། རྩ་  
བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་ཡིན་པས་མ་ཁྱེད་ཀྱི་ དཔེར་ན། རྩ་བུམ་ཆག་ནས་ས་ཏུ་  
ལྷུང་པའི་ཐལ་བ་ལྟ་བུ།

གསུམ་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རྩ་བུམ་གྱི་རྩ་བུ་ལྟ་བུ་ལོ། །

དེ་བཞིན་དུ། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། རྩ་བུམ་གྱི་རྩ་བུ་ཅིག་གཉེན་  
འབྲས་གཉིས་ལ་ལྷུ་གསུམ། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་འབྲས་  
ལ་ལྷུ་གསུམ། དངོས་པོ་དང་རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་གཉིས་ལ་ལྷུ་གསུམ་ཡོད་པ་  
སོགས་རིགས་པས་དཔྱད་དེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དེ་ནི་རྩ་བུ་ལྟ་བུ་དཔྱད་པར་བྱ་བ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་ཤེ། རྩ་བུམ་གྱི་དངོས་  
འབྲས་ཡིན་ན། རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་འབྲས་མ་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཟེར་ན། རྩ་བུམ་གྱི་  
སྤྱི་ལོགས་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱུང་བའི་ཞིག་འོ་དེ་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་འབྲས་  
མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉེར་འབྲས་མ་གྱུ་  
ན། དེ་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་གྱི་སྤྱི་  
ལོགས་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་  
འབྲས་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་རང་གི་རྩ་བུ་རྩ་བུ་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་བྱ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། མ་གྱུ་བ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་རང་གི་རྩ་བུ་རྩ་བུ་གཙོ་བོར་  
བསྐྱེད་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་གྱི་ཞིག་འོ་དེ་རྩ་བུམ་གྱི་སྤྱི་

སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཡང་ཁོ་ན་རེ། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་ན། རྩ་མ་ཡིན་པས་བྱུང་  
ཟེར་ན། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུར་བྱུར་པའི་ས་ཚོས་ཅན། རྩ་མ་ཡིན་པར་ཐལ།  
རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་  
འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་གྱི་སྤྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་  
སྲིད། ཚ་བར་འདོད་ན། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུར་བྱུར་པའི་ས་ཚོས་ཅན། རྩ་  
ཡིན་པར་ཐལ། སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། སྐྱེད་  
བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་སྤྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་ཚོས་དེའི་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་  
པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། རང་གི་སྤྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་ཚོས་  
དེ་སྐྱེད་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་སྤྱི་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་ཚོས་ཡོད་པ་གང་  
ཞིག དེ་ལ་ཕན་འདོགས་བྱེད་ཡིན་པའི་སྲིད།

### སྐྱོང་ཚན།

གཤམ་ འོག་གི་དཀའ་གནད་མིང་ཚིག་རྣམས་ཀྱི་གོ་དོན་བྲིས།

- |             |            |                              |             |
|-------------|------------|------------------------------|-------------|
| སྐྱེད་བྱེད། | བསྐྱེད་བྱ། | རྩན་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་ན།          | བརྒྱུད་རྒྱ། |
| ཉེར་ལེན།    | དངོས་འབྲས། | དངོས་པོའི་རྩ་ལོགས་སུ་བྱུང་བ། |             |

ཁ་། མིང་ཚིག་མཚན་འབྲེལ།

ཇུ་ལོགས། ཇུ་ན་དུས་སམ་ཇུ་རོལ་གྱི་དོན།

འགལ་བ། ཚོས་གཉིས་ཐ་དད་ཅིང་། དེ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་མི་སྲིད་པ།

ཐ་དད། མོ་སོར་ཡོད་པ།

རྗེས་རྒྱུན། རྗེས་རང་ཉིད་གཞན་དུ་མི་འགྱུར་བར་རྒྱུན་མཐུད་ནས་གནས་པར་ཟེར།

རྗེ་མཁའ། རྗེ་མ་བཟོ་མཁའ།

ག། ག་གམ་གྱི་དྲི་བ་ནམས་ལྷོག་དེ་བ་ལོགས་པར་བརྒྱགས་ཏེ་ལན་རྒྱུ་བས།

༡། རྒྱ་འབྲས་རྒྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་དེ་གཞུང་གང་ལས་འཕྲོས་པ་ཡིན་ནམ།

༢། རྒྱའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༣། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་དབྱེ་བ་དུ་ཡོད་དམ། དེ་དག་མེ་མེ་ནས་བྱིས།

༤། འབྲས་བུའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་ལ་དབྱེ་བ་ཇི་ཡོད་དམ།

༥། འབྲས་བུ་ལ་རྒྱ་ཡིས་ཕན་འདོགས་ཚུལ་གྱི་སློ་ནས་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

ང་། ག་གམ་གྱི་གྲུག་ནགས་ནང་དུ་ལན་བཞི་གང་རྒྱུང་འདེབས་དགོས།

༡། རྒྱ་ཚོས་ཅན། དངོས་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། (                    )

༢། རྒྱ་ཚོས་ཅན། དངོས་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། རྐྱེད་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། (                    )

- ༡༩ རྩ་བུམ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ས་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་རྣམ་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡིན་པར་ཐལ།  
( )
- ༢༠ རྩ་བུམ་གྱི་ཞིག་པོ་ཚོས་ཅན། ཉེར་འབྲས་ཡིན་པར་ཐལ། འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་  
སྲིད། ( )
- ༢༡ རྩ་མཁན་ཚོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་རྣམ་ཅིག་ཡིན་པར་ཐལ། རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་ལེན་  
གྱི་རྣམ་ཅིག་ཡིན་པའི་སྲིད། ( )
- ༢༢ རྩ་བུམ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐོ་བཟོས་ཅན། རྩ་བུམ་གྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྣམ་ཅིག་ཡིན་པར་  
ཐལ། ( )

ཅ༽ ག་གམ་གསལ་རྣམས་ལྷ་གསུམ། ལྷ་བཞི། རོན་གཅིག་ འགལ་བ་  
བཅས་ལས་གང་ཡིན་ཁ་སྐོངས།

- ༡༩ རྩ་བུམ་གྱི་རྣམ་ཅིག་དང་། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་གཉིས། ( )
- ༢༠ དངོས་པོ་དང་། དངོས་པོའི་རྣམ་ཅིག་གཉིས། ( )
- ༢༡ བུམ་པོའི་རྣམ་ཅིག་དང་། བུམ་པོའི་བརྒྱུད་རྣམ་ཅིག་གཉིས། ( )
- ༢༢ རྩ་བུམ་གྱི་བརྒྱུད་འབྲས་དང་། རྩ་བུམ་གྱི་འབྲས་བུ་གཉིས། ( )
- ༢༣ རྩ་བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་དང་། བརྒྱུད་འབྲས་གཉིས། ( )
- ༢༤ རྩ་བུམ་དང་། རྩ་བུམ་གྱི་དངོས་འབྲས་གཉིས། ( )

# སློབ་ཚན་གསུམ་པ།

## རྒྱ་འབྲས་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག

རྒྱ་འབྲས་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་  
ཕྱིས་མངོན་པའི་མངོན་པ་མངོན་ལས། བྱེད་རྒྱ་རྩན་ཅིག་འབྱུང་བ་དང་། །སྐལ་  
མཉམ་མཚུངས་པར་ལྡན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་འགྲོ་དང་རྣམ་སྲིན་དང་། །རྒྱ་  
ནི་རྣམ་པ་བྱུག་ཏུ་འདོད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། དང་པོ་བྱེད་རྒྱ་བཤད་པ་  
ལ། རྒྱུར་བྱེད་རྒྱ་ལ་མཚན་ཉིད་མེད་ཀྱང་། གཞི་བུམ་པ་ལ་རྒྱར་ཏེ་བྱེད་རྒྱའི་  
མཚན་ཉིད་བཤད་ན། བུམ་པ་དང་རྗེས་ཐ་དད་ཀྱང་ཡིན། བུམ་པ་སྐྱེ་བ་ལ་  
བཤེགས་མི་བྱེད་པ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དེ། བུམ་པའི་བྱེད་རྒྱའི་མཚན་  
ཉིད། མཚན་གཞི་ནི་ཀ་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། མངོན་ལས། རང་  
ལས་གཞན་པ་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ། །ཞེས་གསུངས། བྱེད་རྒྱ་ལ་རྒྱས་བཞེད་རིགས་  
ཀྱི་སློབ་ནས་དབྱེ་ན། བྱེད་རྒྱ་རྣམས་ལྡན་དང་རྣམས་མེད་གཉིས། མཚན་གཞི་  
ནི། དངོས་པོ་ཀུན་དང་པོ་དང་། ཉག་པ་ཀུན་གཉིས་པའོ། །

མུ་རྒྱིག་ཚུ་ལ་དཔེ་མཚོན་ཅམ་བཤད་ན། འུམ་པའི་རྒྱ་དང་། འུམ་  
པའི་བྱེད་རྒྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། འུམ་པའི་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ལ། འུམ་པའི་  
རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། ཀ་བ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། འུམ་པ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཐོ་བ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། ཅམ་མཁའི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ།

གཉིས་པ་རྣམ་ཅིག་འབྱུང་པའི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། བན་ཚུན་དུས་  
མཉམ་རྣམས་ཐ་དད་ཀྱང་ཡིན། བན་ཚུན་སྐྱེ་བ་ལ་བཞེགས་མི་བྱེད་པ་ཡང་ཡིན་  
པའི་གཞི་མཐུན་པ་དེ། ལྟན་ཅིག་བྱུང་པའི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་  
ནི། ལྟན་ཅིག་ཏུ་སྐྱེས་པའི་འབྱུང་བ་བཞི་ལྟ་བུའོ། །

འུམ་པའི་བྱེད་རྒྱ་དང་། འུམ་པའི་རྣམ་ཅིག་འབྱུང་པའི་རྒྱ་ལ་མུ་གསུམ་  
ཡོད་དེ། འུམ་པའི་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་ལ། འུམ་པའི་རྣམ་ཅིག་བྱུང་པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་  
པའི་མུ་ནི། འུམ་པའི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། འུམ་པའི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་འབྱུང་བ་  
བཞི་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། ཅམ་མཁའི་མེ་ཏོག་སྐྱེ་ལྟ་བུའོ། །

གསུམ་པ་རྣམས་ལ་མཉམ་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་རིགས་འདྲ་ཕྱི་  
མ་རང་དང་འདྲ་བ་སྐྱེད་བྱེད། མཚན་གཞི་ནི། འུམ་པ་རྣམས་ཅིག་དང་པོ་ལྟ་  
བུའོ། །

བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་རྒྱ་དང་། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་  
སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་གཉིས་གང་ལ་གང་གིས་བྱུང་བའི་ཉེན་གྱི་དབང་དུ་བུས་ན་མུ་གསུམ་  
ཡོད་དེ། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ན། བུམ་པ་  
སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་བྱུང་། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་  
རྒྱ་ཡིན་ན། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་སྐལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་།  
དཔེར་ན། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་གཉིས་པའི་ལྷན་ཅིག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ལྟོ་བུ།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། བུམ་པ་སྐད་ཅིག་དང་པོ་ལྟོ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལྟོ་བུ། །

བཞི་པ་མཚུངས་ལྡན་གྱི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། བཞི་ཚུན་མཚུངས་  
ལྡན་ནམ་པ་ལྟོ་བུ་མཚུངས་ཀྱང་ཡིན། བཞི་ཚུན་སྐྱེ་བ་ལ་བཤེགས་མེ་བྱེད་པ་ཡང་  
ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པ་དེ། མཚུངས་ལྡན་རྒྱའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི།  
མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་དེའི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཚོར་བ་གཉིས་ལྟོ་བུ།

མཚུངས་ལྡན་ནམ་པ་ལྟོ་བུ་ཡོད་དེ། ལྟོ་བུ་མཚུངས་པ། དུས་མཚུངས་  
པ། ཉེན་མཚུངས་པ། དམིགས་པ་མཚུངས་པ། རྣམ་པ་མཚུངས་པ་  
བཅས་ལྟོ་བུ། །

རྒྱ་དང་། མཚུངས་ལྡན་རྒྱ་གཉིས་གང་ལ་གང་གིས་བྱུང་བའི་ཉེན་ལ་མུ་  
གསུམ་ཡོད་དེ། མཚུངས་ལྡན་རྒྱ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིན་པས་བྱུང་། རྒྱ་ཡིན་  
ན་མཚུངས་ལྡན་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་། དཔེར་ན། བུམ་པ་ལྟོ་བུ།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་དེའི་འཁོར་དུ་བྱུང་  
བའི་ཚོར་བ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའོ།།  
རྩ་བ་ཀུན་འགྲོའི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་འབྲས་བུར་གྱུར་པའི་  
རང་དང་ས་གཅིག་པའི་ཉོན་མོངས་ཅན་སྲི་མ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཅན་དེ།  
ཀུན་འགྲོའི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། ཁོང་སྲོ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏེ། མཛོད་  
ལས། ཀུན་འགྲོ་ཞེས་བྱ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞེས་གསུངས།

རྒྱ་དང་ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་གཉིས་གང་ལ་གང་གིས་བྲབ་མིན་གྱི་ལུ་གསུམ་  
ཡོད་ནི། ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིན་པས་བྲབ་ཀྱང་། རྒྱ་ཡིན་ན་ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་  
ཡིན་པས་མ་བྲབ། དཔེར་ན། རྩན་སྤངས་པའི་ལས་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། རྩན་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་ལུ་ནི། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའོ།།  
དུག་པ་རྣམ་སྐྱེན་གྱི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། མི་དགེ་བ་དང་དགེ་བ་ཟུག་  
བཅས་གང་རུང་གིས་བརྟུས་པ་དེ། རྣམ་སྐྱེན་གྱི་རྒྱའི་མཚན་ཉིད། མཚན་  
གཞི་ནི། གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་ལྟ་བུའོ། །

རྒྱ་དང་རྣམ་སྐྱེན་གྱི་རྒྱ་གཉིས་གང་ལ་གང་གིས་བྲབ་མིན་གྱི་ལུ་གསུམ་  
ཡོད་དེ། རྣམ་སྐྱེན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིན་པས་བྲབ་ཀྱང་། རྒྱ་ཡིན་ན་རྣམ་སྐྱེན་  
གྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་བྲབ། དཔེར་ན། ས་སྐྱུག་ལྟ་བུ།

གཉེས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་མི། རྒྱུན་པ་བཏང་བའི་ལས་ལྟ་བུ།

གཉེས་ཀ་མ་ཡིན་པའི་མུ་མི། ཉག་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཁ་ཅིག་རྒྱ་རྒྱུག་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན། རྒྱ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར། འོ་  
ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོའི་རྒྱ་རྒྱུག་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་  
པོའི་རྒྱ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་དང་དུས་  
མཉམ་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཚོས་ཅན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོའི་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ།  
ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོའི་རྒྱ་རྒྱུག་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཉེར་  
ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་དང་དུས་མཉམ་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཚོས་ཅན། ཉེར་ལེན་གྱི་  
སྤྱང་པོའི་རྒྱ་རྒྱུག་པོ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། དེའི་སྤྱད་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་  
གྲུབ་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་དང་དུས་མཉམ་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཚོས་ཅན།  
ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོའི་སྤྱད་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་དང་རྗེས་  
ཐ་དད་ཀྱང་ཡིན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་སྦྱོར་བ་ལ་བཞེགས་མི་སྤྱད་པ་ཡང་ཡིན་  
པའི་གཞི་མཐུན་པ་དེ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཅུ་བར་འདོད་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་  
པོ་དང་དུས་མཉམ་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཚོས་ཅན། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་ལས་  
སྦྱོས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་དེའི་རྒྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་  
སྤྱང་པོ་དང་དུས་མཉམ་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་  
པོ་ལས་སྦྱོས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་དེ་དང་དུས་མཉམ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

# སྒྲོང་ཚན།

༡༥ གཡ་ཚེའི་མིང་ཚོག  
 སྐལ་མཉམ་། མཚུངས་ལྡན། རྣམ་སྒྲིན། བྱེད་རྒྱ། ཚོར་བ།  
 ཉོན་མོངས། དམིགས་པ།

༡༦ སྒོ་བ་ཚན་ལེགས་པར་བརྒྱགས་ཏེ་ཡན་ཐོབ།

༡༧ རྒྱ་རྒྱལ་པོ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་བྱོས།

༡༨ རྒྱ་རྒྱལ་པོ་གཞུང་གང་ལས་འཕྲོས་པ་ཡིན་ནམ། གཞུང་དེ་གསུང་བ་  
 པོ་སྟེ།

༡༩ རྣམ་སྒྲིན་གྱི་རྒྱ་དང་། ཀུན་འགྲོའི་རྒྱ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་  
 དམ།

༢༠ རྣམ་ཚིག་འབྲུང་བའི་རྒྱ་དང་། མཚུངས་ལྡན་གྱི་རྒྱ་གཉིས་ལ་ཁྱད་  
 པར་གང་ཡོད་བྱིས།

༢༡ རྒྱན་པ་བཏང་བའི་ལས་དང་། སྲོག་གཙོད་ཀྱི་ལས་གཉིས་པོ་རྒྱ་རྒྱལ་  
 གི་ནང་གསེས་གང་ཡིན་ནམ།

ག༽ ག་གམ་དུ་བཤོད་པའི་མུ་གསུམ་མུ་བཞིར་འགྲིག་ཏུ་གས་དང་། རོར་ཏུ་གས་  
གང་རུང་རྩོད་བས།

༡། བུམ་པའི་བྲེད་རྒྱ་དང་། བུམ་པ་གཉིས་ལ་མུ་བཞི། ( )

༢། བུམ་པའི་བྲེད་རྒྱ་ཡིན་ན། བུམ་པ་ཡིན་པས་མ་བྲུབ། ( )

༣། བུམ་པའི་རྒྱ་ཡིན་ན་བུམ་པའི་བྲེད་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་བྲུབ་པའི་མུ། ( )

༤། བུམ་པའི་རྩོན་ཅིག་འབྲུང་བའི་རྒྱ་དང་། དངོས་པོ་གཉིས་འགལ་བ་  
ཡིན། ( )

༥། རྩོན་ཅིག་འབྲུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་ན། དངོས་པོ་ཡིན་པས་མ་བྲུབ།  
( )

ང༽ ག་གམ་གསལ་རྣམས་ལ་མུ་གསུམ། མུ་བཞི། འགལ་བ། དོན་གཅིག་  
གང་ཡོད་ལུག་ཏུ་གས་ནང་དུ་གྲིས།

༡། དངོས་པོ་དང་། བུམ་པའི་རྩོན་ཅིག་འབྲུང་བའི་རྒྱ། ( )

༢། རྣལ་མཉམ་རྒྱ་དང་། རྩོག་གཅོད་པའི་ལས། ( )

༣། བུམ་པའི་རྩོན་ཅིག་བྲུང་བའི་རྒྱ་དང་། རྣལ་མཉམ་གྱི་རྒྱ། ( )

༤། མཚུངས་ལྡན་གྱི་རྒྱ་དང་། ཀུན་འབྲོའི་རྒྱ། ( )

༥། རྩོག་གཅོད་ཀྱི་ལས་དང་། རྣམ་སྐྱེན་གྱི་རྒྱ། ( )

༦། བྲེད་རྒྱ་དང་། རྩོན་ཅིག་བྲུང་བའི་རྒྱ། ( )

# སྒྲོབ་ཚན་བཞི་པ།

## རྒྱུ་རྒྱུ་བཞི།

རྒྱུ་རྒྱུ་བཞི་བཤད་པ་ལ་དང་པོ་མཚན་ཉིད་ནི། རྒྱུ་གསུང་བྱེད་པ། རྒྱུ་རྒྱུ་  
 རྒྱུ་མཚན་ཉིད། གཉིས་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན། རྒྱུ་རྒྱུ་ན། དམིགས་རྒྱུ་ན། བདག་  
 རྒྱུ་ན། དེ་མ་ཐག་རྒྱུ་དང་བཞི། དང་པོ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་དོན་གཅིག

སྒྲོ་འཛིན་མངོན་སུམ་སྒྲོ་པོའི་རྣམ་ལུགས་དུ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་སྒྱེད་  
 བྱེད། སྒྲོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་དམིགས་རྒྱུ་གྱི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་  
 རི། སྒྲོ་པོ་ལྟ་བུའོ། །

སྒྲོ་འཛིན་མངོན་སུམ་རང་དབང་དུ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་སྒྱེད་བྱེད། སྒྲོ་  
 འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་བདག་རྒྱུ་གྱི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། སྒྲོ་འཛིན་  
 མངོན་སུམ་གྱི་སྒྲོ་ལོགས་སུ་བྱུང་བའི་མིག་དབང་ལྟ་བུའོ། །

སྒྲོ་འཛིན་མངོན་སུམ་སྒྲོའང་བགས་ལ་རིག་ཚམ་དུ་གཙོ་བོར་དངོས་སུ་

རྒྱུད་བྱེད་གྱི་རིག་པ། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་གྱི་མཚན་ཉིད།  
མཚན་གཞི་ནི། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་སྣ་ལོགས་དེ་མ་ཐག་དུ་བྱུང་བའི་རྫོན་  
པོ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ལྟ་བུའོ། །

མདོར་ན། དབང་ཤེས་ཡིན་ན། རྫོད་གྱི་རྒྱུན་གསུམ་ག་ཡོད་པས་  
འབྲུག་གི་ཤེས་པ་ཡིན་ན། རྫོད་གྱི་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་དང་། རྫོད་གྱི་བདག་རྒྱུན་  
གཉིས་ཀ་ཡོད་པས་འབྲུག་གོ། །

ད་ནི་སྤྱི་གཞུག་ཚུལ་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པས། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་  
གྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་དང་། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་དམིགས་རྒྱུན་གཉིས་ལ་སྤྱི་གསུམ་  
ཡོད་དེ། དང་པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། ལ་དོག་རྫོན་པོ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་གང་ལ་གང་གིས་འབྲུག་མིན་ནི། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་  
དམིགས་རྒྱུན་ཡིན་ན། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཡིན་པས་འབྲུག་ཀྱང་།  
རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཡིན་ན། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་དམིགས་  
རྒྱུན་ཡིན་པས་མ་འབྲུག། དཔེར་ན། རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་སྣ་ལོགས་སུ་  
བྱུང་བའི་མིག་དབང་ལྟ་བུའོ། །

གསུམ་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཀ་བ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་རྫོ་འཛིན་མངོན་སུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུན་དང་། རྫོ་འཛིན་མངོན་  
སུམ་གྱི་བདག་རྒྱུན་གཉིས་ལ་སྤྱི་གསུམ་དང་། དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་ལ་སྤྱི་གསུམ་  
ཡོད་པ་བཞིན་དུ་བྱུང་བའི་མིག་ཤེས་སོགས་ལའང་རིགས་བསྐྱེད་བར་བྱའོ། །



དམི་མུ་མྱི་ག་ཚུ་ལ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ། འབྲས་བུ་ལྗོ་པོ་གང་རུང་དང་།  
དངོས་པོ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། མ་དག་པའི་  
ཚོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་བུ།

གང་ལ་གང་གིས་ཁྲུབ་མིན་ནི། དངོས་པོ་ཡིན་ན། འབྲས་བུ་ལྗོ་པོ་  
གང་རུང་ཡིན་པས་ཁྲུབ། འབྲས་བུ་ལྗོ་པོ་གང་རུང་ཡིན་ན་དངོས་པོ་ཡིན་པས་  
མ་ཁྲུབ། དཔེར་ན། བུ་ལ་བའི་འབྲས་བུ་ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། འབྲས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའོ། །

དེ་བཞིན་དུ་གཞན་དང་གཞན་རྣམས་ལ་འང་རིགས་པས་དབྱུང་དེ་མུ་  
མྱི་ག་ཚུ་ལ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

དམི་ཚུང་ཟད་དབྱུང་པར་བྱ་བ་ལ། ཁ་ཅིག་བདག་འབྲས་ཡིན་ན།  
རྣམ་སྤྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། བུ་མ་པ་ཚོས་ཅན། རྣམ་སྤྲིན་  
གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་འབྲས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། བུ་མ་  
པ་ཚོས་ཅན། བདག་འབྲས་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་བདག་རྒྱུན་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། བུ་མ་པ་ཚོས་ཅན། རྣམ་སྤྲིན་གྱི་འབྲས་  
བུ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སེམས་ཅན་རང་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
ཁྲུབ་ལྟེ། མཛོད་ལས། རྣམ་སྤྲིན་ལུང་དུ་མ་བསྟན་ཚོས། །སེམས་ཅན་བཛོད་  
ལུང་བསྟན་སྤྱིས་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཞིག་སེམས་ཅན་བཛོད་  
ཅས་པ་རྒྱུད་ཀྱི་བསྐྱུས་པ་ལ་འཇོག་དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ། །

# སྦྱོང་ཚན།

༡༥ གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་

མངོན་སུམ།

ཡིད་དབང་།

བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན།

དམིགས་རྒྱུན།

རིགས་པས་དབྱུད།

ཟག་བཙས་ཉེར་ལེན།

༡༦ མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

སྦོན་པོའི་རྣམ་ཐུན།

སྦོན་པོའི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་པ་དང་ཐུན་པ།

སྦྱོང་བ་གསལ་རིག་

རང་ཡུལ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་ཞིང་རང་ཡུལ་གསལ་བའི་ཤེས་པ།

སྦྱོང་བ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ།

གཞི་གང་གིས་བདེ་སྦྱུག་སྦྱོང་བའི་རིགས་དེ་དང་

མཐུན་པའི་འབྲས་བུ།

བྲལ་བའི་འབྲས་བུ།

གཉེན་པོས་སྦྱང་བུ་སྦྱངས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན།

ཟག་བཙས།

ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་དོན།

༡༧ སྦོལ་ཚན་ལེགས་པར་བཞགས་ཏེ་ག་གམ་གྱི་བྱི་བར་ལན་རྒྱུ་བས།

༡༧ རྒྱུན་ལ་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་རེ་རེ་ནས་བྲིས།

༡༧ རྒྱུན་གྱི་མཚན་ཉིད་བྲིས་ཏེ་དེ་དང་དོན་གཅིག་པ་ཇི་ཡིན་དོས་འཇོན་གྱིས།

- ༣༧ ལྷོ་འཛོན་མངོན་སུམ་གྱི་དམིགས་རྒྱུན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་མཚན་གཞི་  
 གཅིག་གྱིས།
- ༤༧ འབྲས་བུ་ལྗེ་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛོན་གྱིས།
- ༥༧ བདག་འབྲས་ལ་དབྱེ་བ་ཇི་ཡོད་དང་། དབྱེ་བ་དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་རེ་  
 གྱིས།
- ༦༧ ལྷོ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུའི་དབྱེ་བ་དང་། དབྱེ་བ་དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་  
 གྱིས།
- ༨༥ གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལྷུ་གསུམ། ལྷུ་བཞི་དཔེ་དང་བཅས་ཉེ་སྤྲོགས།
- ༩༧ ལྷོ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། འབྲས་བུ་གཉིས་ལ།
- ༡༠༧ རྣམ་སྤྲོན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། དངོས་པོ་གཉིས་ལ།
- ༡༡༧ ལྷོ་འཛོན་མངོན་སུམ་གྱི་བདག་རྒྱུན་དང་། དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་གཉིས་ལ།



བཙན་ཏུ་ལ་པོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲུ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།

## འཇིན་གྲུ་བརྒྱད་པའི་སློབ་ཚན།



# སློབ་ཚན་དང་པོ།

## མཚན་མཚོན་གྱི་རྣམ་གཞག

མཚན་མཚོན་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྡུས་ཏེ་འཆད་པ་ལ། མཚན་མཚོན་གཞི་གསུམ་སྟེ། མཚན་ཉིད། མཚོན་བྱ། མཚན་གཞི་བཅས་གསུམ་ཡིན་པས་འདིར་བཤད་བྱ་ཡང་དེ་གསུམ་ཡིན་ནོ། །

དེས་ན་མཚན་མཚོན་གཞི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡང་། རྣམ་འགྲེལ་མདོན་སུམ་ལེའུ་ལས། དེ་ཕྱིར་གཞུགས་བྱ་ཉོགས་པ་ཡིས། །སློབ་བྱེད་གཞུགས་བྱེད་རང་བཞིན་ཉིད། །ཅེས་པ་ལས་འཕྲོས་ཤིང་། དེ་ཡང་དང་པོ་མཚན་ཉིད་གྱི་མཚན་ཉིད་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ། རྗེས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཚང་བ། མཚན་ཉིད་གྱི་མཚན་ཉིད། རྗེས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ནི། རང་མཚན་ཉིད་ཡིན་པ། རང་གི་མཚན་གཞིའི་སྟེང་དུ་གྲུབ་པ། རང་གི་མཚོན་བྱ་གང་ཡིན་པ་དེ་ལས་ཚོས་གཞན་གྱི་མཚན་ཉིད་མི་བྱེད་པ་དང་གསུམ་མོ། །མཚན་གཞི་ནི། རོན་བྱེད་ལུས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་བཞིན་དུ་གཞི་དངོས་པོའི་མཚན་ཉིད་གྱི་མཚན་ཉིད་ཡིད་

དེ། དངོས་པོའི་རྗེས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཚང་པོའོ། །དེས་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་  
སྐྱོར་ཚུལ་གཤམ་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་མཚོན་བྱའི་མཚན་ཉིད་ནི། བཏགས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཚང་  
པོའོ། །བཏགས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཡིད་དེ། རང་མཚོན་བྱ་ཡིན་པ། རང་  
གི་མཚན་གཞིའི་སྟེང་དུ་བྱུབ་པ། རང་གི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ལས་ཚོས་  
གཞན་གང་གི་མཚོན་བྱ་མི་བྱེད་པ་དང་གསུམ་མོ། །མཚན་གཞི་ནི། དངོས་  
པོ་རྩ་བའོ། །དེ་བཞིན་དུ་དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་མཚོན་བྱའི་མཚན་ཉིད་ཡིད་དེ།  
དོན་བྱེད་རྒྱས་པའི་བཏགས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཚང་པོའོ། །དེས་གཞན་ལ་བསྐྱེདོ།  
ཚོས་དེ་གཞི་དེའི་མཚན་ཉིད་དུ་བཞག་པ་ལ། སྐྱོན་གསུམ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་  
དགོས་ཏེ། མ་ཁྲབ་པའི་སྐྱོན། ཁྲབ་ཆེ་བའི་སྐྱོན། མི་སྲིད་པའི་སྐྱོན་བཅས་  
གསུམ་མོ། །དང་པོ་མ་ཁྲབ་པའི་སྐྱོན་ནི། མཚོན་བྱེད་དེ་ལ་མཚན་ཉིད་དེས་  
མ་ཁྲབ་པའམ་མཚན་ཉིད་ལ་མཚོན་བྱ་དེས་མ་ཁྲབ་པའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ནས་ཕན་  
ཚུན་ཁྲབ་མཉམ་ཡིན་དགོས་པའོ། །

གཉིས་པ་ཁྲབ་ཆེ་བའི་སྐྱོན་ནི། མཚོན་བྱ་དེ་ལས་མཚན་ཉིད་དེ་ཁྲབ་  
ཆེ་བའམ་མཚན་ཉིད་དེ་ལས་མཚོན་བྱ་དེ་ཁྲབ་ཆེ་བའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ནས་དེ་  
གཉིས་ཁྲབ་ཆེ་ཚུང་མཉམ་པ་དགོས་པའོ། །

གསུམ་པ་མི་སྲིད་པའི་སྐྱོན་ནི། མཚོན་བྱ་དེ་དང་མཚན་ཉིད་དེ་གཉིས་  
ཀྱི་གཞི་མཐུན་མི་སྲིད་པའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ནས་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་སྲིད་

པ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ། རིགས་གཏེར་ལས། མ་ཁྲུབ་ཁྲུབ་ཆེ་མི་སྲིད་གསུམ། མཚན་  
ཉིད་ཀྱི་ནི་སྲི་སྲོན་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའོ། །

གསུམ་པ་མཚན་གཞིའི་དོན་ནི། མཚོན་བྱ་སྟོ་ཡུལ་དུ་མཚོན་པར་བྱ་བའི་  
གཞིའོ། །དཔེར་ན། བུམ་པ་ཞེས་པ་སྟོ་ཡུལ་དུ་མཚོན་པར་བྱ་བའི་གཞི་གསེར་  
ལས་གྲུབ་པའི་རྩོ་ལྗོངས་ཞབས་ཞུམ་ཚུ་སྟོར་གྱི་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་ལྟ་བུའོ།།

ད་ནི་ཚོས་གཉིས་བར་གྱི་མུ་གསུམ་མུ་བཞི་སླེག་ཚུལ་བཤད་པར་བྱ་བ་  
ལ། གཞི་གྲུབ་དང་མཚོན་བྱ་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་  
ནི། བུམ་པ།

གང་ལ་གང་གིས་ཁྲུབ་མིན་ནི། མཚོན་བྱ་ཡིན་ན་གཞི་གྲུབ་ཡིན་པས་  
ཁྲུབ། གཞི་གྲུབ་ཡིན་ན་མཚོན་བྱ་ཡིན་པས་མ་ཁྲུབ། དཔེར་ན། རྩོ་ལྗོངས་  
ཞབས་ཞུམ་ཚུ་སྟོར་གྱི་དོན་བྱེད་རྣམས་པ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རི་བོང་གི་རྩ་ལྟ་བུའོ། །

ཡང་བུམ་པ་དང་མཚན་མཚོན་གང་རུང་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་ཡོད་དེ། དང་  
པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། གསེར་བུམ།

གཉིས་པ་བུམ་པ་ཡིན་ལ། མཚན་མཚོན་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་མུ་ནི།  
གསེར་བུམ། ཟངས་བུམ་གཉིས་ལྟ་བུ་དང་།

གསུམ་པ་མཚན་མཚོན་གང་རུང་ཡིན་ལ། བུམ་པ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཀ་  
བ་ལྟ་བུ་དང་།

བཞི་པ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། ཀ་བུམ་གཉིས་ལྟ་བུའོ། །

དེ་ནི་དོགས་པ་རྒྱུ་གཅོད་པར་བྱེད་པ་ལ། ལ་ཅིག་ན་རེ། ཡོད་པ་ཡིན་  
ན་མཚན་ཉིད་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། རུམ་པ་ཚོས་ཅན། མཚན་ཉིད་ཡིན་པར་  
ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། རུམ་པ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པ་ཡིན་  
པར་ཐལ། ཚད་མས་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཁྲུབ་སྟེ། ཚད་མས་དམིགས་  
པ་ཡོད་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། རུམ་པ་ཚོས་ཅན།  
ཁྱོད་མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་མཚོན་བྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཁྲུབ་པར་  
ཐལ། མཚན་མཚོན་གཉིས་འགལ་པའི་སྤྱིར། གོང་གི་མ་གྲུབ་ན། རུམ་པ་  
ཚོས་ཅན། མཚོན་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། བཏགས་ཡོད་ཚོས་གསུམ་ཚང་བ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར།

ལ་ཅིག་ན་རེ། ཤེས་བྱ་ཡིན་ན། མཚན་མཚོན་གང་རུང་ཡིན་པས་  
ཁྲུབ་ཟེར་ན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚན་མཚོན་གང་རུང་ཡིན་པར་  
ཐལ། ཤེས་བྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། ཤེས་བྱ་ཡིན་པར་  
ཐལ། རྗེའི་ཡུལ་དུ་བྱར་རུང་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། ཀ་བུམ་  
གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚན་མཚོན་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མཚོན་བྱ་མ་  
ཡིན་པ་གང་ཞིག མཚན་ཉིད་ཀྱང་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཏྲགས་དང་པོ་མ་གྲུབ་  
ན། ཀ་བུམ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚོན་བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཏགས་ཡོད་  
ཚོས་གསུམ་ཚང་བ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཏྲགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། ཀ་བུམ་

ཚོས་ཅན། མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྣམ་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཚང་པ་མ་  
ཡིན་པའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག་ན་རེ། རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཡོད་ན། མཚན་མཚོན་གང་རུང་ཡིན་  
པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། དངོས་པོ་དང་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚན་  
མཚོན་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཡོད་པའི་སྲིད། ཉགས་མ་  
གྲུབ་ན། དངོས་པོ་དང་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་  
ཡོད་པར་ཐལ། རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་འཛོག་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དངོས་  
པོ་དང་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་འཛོག་ཀྱི་ཡོད་པར་  
ཐལ། བུམ་པ་དེ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྩ་བར་འདོད་ན། དངོས་  
པོ་དང་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚན་མཚོན་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་མཚོན་བྱ་ཡང་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། དང་  
པོ་མ་གྲུབ་ན། དེ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚན་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱུད་ཀྱི་  
མཚོན་བྱ་མེད་པའི་སྲིད། གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དེ་གཉིས་ཚོས་ཅན། མཚོན་  
བྱ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱུད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་སྲིད།

ཁོ་ན་རེ། ཤེས་བྱའི་མཚན་ཉིད་དེ་མཚན་ཉིད་ཡིན་པར་ཐལ། ཤེས་  
བྱའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ན་མཚན་ཉིད་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པའི་སྲིད་ཟེར་ན། མ་ཁྲུབ།  
ཡང་ཁོ་ན་རེ། དོན་བྱེད་རྣམས་པའི་མཚོན་བྱ་དོན་བྱེད་རྣམས་པའི་མཚོན་བྱ་ཡིན་  
པར་ཐལ། མཚོན་བྱ་མཚོན་བྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཟེར་ནའང་མ་ཁྲུབ་པོ། །

# སྦྱང་ཚན།

༡༥ གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།

མཚན་ཉིད། རྗེས་ཡིད་ཚོས་གསུམ། དན་ཚུན་ཁྲུབ་མཉམ།

སྦྱོན་དང་བྲལ་བ། མཚོན་བྲ། བཏགས་ཡིད་ཚོས་གསུམ།

༡༦ མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

མདོར་བསྡུས། ཉུང་ཏུར་བསྡུས་པ།

གཞལ་བྲ། འཛིག་ཉེན་གྱི་བྲ་དངོས་ཡིད་ཚད་ཀྱི་སྦྱི་མིང་།

ལྷོ་ལྗོངས། ལྷོ་བ་འབྲུར་བོ་ཡོད་པ།

ཞབས་ཞུམ། བུམ་པའི་ཞབས་རའམ་མཐེལ་སྦྱོར་གྱི་མིང་།

ཚུ་སྦྱོར། ཚུ་ཉར་པའི་དོན།

༡༧ སྦྱོབ་ཚན་བཞུགས་ཏེ་གཤམ་གྱི་དྲི་བར་ལན་ཐོབ།

༡༧ རྗེས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་གང་དང་གང་ཡིན་དངོས་འཛིན་གྱིས།

༢༧ མཚན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། མཚོན་བྲའི་མཚན་ཉིད་སོ་སོ་ནས་བྲིས།

༣༧ བཏགས་ཡིད་ཚོས་གསུམ་ཞེས་པའི་ཚོས་གསུམ་གང་ཡིན་ནམ།

- ༤། མཚན་གཞིའི་དོན་གང་ཡིན། དེའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་བཀོད།
- ༥། བྱམ་པ་མཚོན་བྱ་ཡིན་པ་དེ་མཚོན་བྱ་ཡིན་ནམ། ཡིན་ན་དེའི་མཚན་  
ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།
- ང་། གཤམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་རྣམས་ལ་ལྷན་གསུམ། ལྷན་བཞི་གང་ཡོད་པོས་འཛིན་  
དགོས།
- ༡། བྱམ་པ་དང་། མཚོན་བྱ། ( )
- ༢། མཚོན་བྱ་དང་། ཡོད་པ། ( )
- ༣། མཚན་ཉིད་དང་། ཡིན་པ་སྲིད་པ། ( )
- ༤། རྗེས་ཡོད་ཚོས་གསུམ་ཚང་བ་དང་། ཚད་མས་དམིགས་པ། ( )
- ༥། གདུང་འདེགས་ཀྱི་དོན་བྱེད་རྣམས་པའི་མཚོན་བྱ་དང་། བཏགས་ཡོད་  
ཚོས་གསུམ་ཚང་བ། ( )

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## ཡུལ་ཡུལ་ཅན།

ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི། རྣམ་འགྲེལ་མངོན་སུམ་ལེའུ་  
ལས། དེ་སྤྱིར་མིག་དང་གཟུགས་དག་ལ། །བརྟེན་ནས་མིག་སྒོ་སྒྲིབ་ར་འགྲུར།  
།ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་འཕྲོས་པ་ཡིན། ལྷན་ས་འདིར་ཡུལ་གྱི་མཚན་ཉིད་  
བཤད་པ་ལ། སྒོ་ས་རིག་པར་བྱ་བ། ཡུལ་གྱི་མཚན་ཉིད། ཡུལ་ལ་དབྱེ་ན།  
སྣང་ཡུལ། གཟུང་ཡུལ། ཞེན་ཡུལ། འཇུག་ཡུལ་དང་བཞི་འོ། །

དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་མ་བཤད་པའི་སྡོམ་དུ་འདི་ལྟར་ངེས་དགོས་པ་  
ཡིན་ཏེ། སྤྱིར་ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་བཞི་པོ་ནང་སྐྱེ་ཚུན་ཡིན་ཁྲུབ་མཉམ་ཡིན། གཞི་  
ལ་བཀར་ན། སྒོ་དེའི་སྣང་ཡུལ་དང་། སྒོ་དེའི་གཟུང་ཡུལ་གཉིས་དོན་གཅིག་  
མངོན་སུམ་གྱི་སྣང་ཡུལ། མངོན་སུམ་གྱི་གཟུང་ཡུལ། དངོས་པོ་རྣམས་དོན་  
གཅིག་ མཚན་གཞི་ནི། བུམ་པ་ལྟ་བུའོ། །རྟོག་པའི་སྣང་ཡུལ། རྟོག་པའི་

གཟུང་ཡུལ། ཉམ་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་མཚན་གཞི་ནི། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་  
ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའོ། །མངོན་སུམ་གྱི་འདུག་ཡུལ་དང་། མངོན་སུམ་གྱི་འཛིན་  
རྟུངས་ཡུལ་གཉིས་དོན་གཅིག་ ཉོག་པའི་ཞེན་ཡུལ་དང་། ཉོག་པའི་འཛིན་  
རྟུངས་ཡུལ་གཉིས་དོན་གཅིག་གོ། །

གཉིས་པ་ཡུལ་ཅན་བཤད་པ་ལ། རང་ཡུལ་ཅི་རིགས་དང་ལྡན་པའི་  
དངོས་པོ། ཡུལ་ཅན་གྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ། གང་ཟག་ རྫོ།  
རྫོད་བྱེད་ཀྱི་རྫུ་དང་གསུམ། དང་པོ་གང་ཟག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་སྤང་  
པོ་རྫོ་པོ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་སྐྱེས་བུ། བདག་ ང་། གང་  
ཟག་ སྐྱེས་བུ་བཞི་དོན་གཅིག་ མཚན་གཞི་ནི། འགྲོ་བ་རིགས་དུག་དུ་གཏོགས་  
པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་སོ། །གཉིས་པ་སློབ་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རིག་པའོ། །རྫོ།  
རིག་པ། བཤམ་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ དེ་ལ་དབྱེ་ན། དབང་ལེས་དང་། ཡིད་  
ལེས་སོ། །དང་པོའི་མཚན་གཞི་ནི། འབྲི་དེབ་འཛིན་པའི་མིག་ལེས། གཉིས་  
པའི་མཚན་གཞི་ནི། སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་སློབ་ལྟ་བུའོ། །གསུམ་པ་བརྫོད་  
བྱེད་ཀྱི་རྫུའི་མཚན་ཉིད་ནི། བདའི་དབང་གིས་རང་གི་བརྫོད་བྱ་གོ་བར་བྱེད་  
པའི་མཉན་བུ། དེ་ལ་ངོ་བོའི་སློབ་ནས་དབྱེ་ན། མིང་། ཚིག་ ཡི་གེ་དང་  
གསུམ་སོ། །དང་པོ་མིང་གི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། རང་གི་དོན་དེ་གོ་བར་བྱེད་  
པའི་མཉན་བུ། མིང་ལ་དབྱེ་ན། དངོས་མིང་དང་། བཏགས་མིང་གཉིས།  
དང་པོའི་མཚན་གཞི་ནི། བཅོམ་པའི་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུའོ། །གཉིས་པ་

བདགས་མིང་གི་མཚན་གཞི་ནི། ལྷོ་ལ་མའི་ཞལ་རས་ལ་ཟླ་བ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལོ།  
།གཉིས་པ་ཚོགས་གི་མཚན་ཉིད་ནི། བྱད་གཞི་བྱད་ཚོས་སྐྱུར་ནས་སྟོན་པའི་མཉན་  
བྱ། དེ་ལ་དབྱེ་ན། བརྗོད་བྱ་དོན་དང་ལྡན་པའི་ཚོག་དང་། བརྗོད་བྱ་དོན་  
དང་མི་ལྡན་པའི་ཚོག་གཉིས། དང་པོའི་མཚན་གཞི་ནི། འཕྲོར་ལྡན་ལ་དབུལ་  
པོངས་ལས་གྲོལ་བའི་གང་ཟག་ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་ཚོག་དང་། གཉིས་པའི་མཚན་  
གཞི་ནི། དབུལ་པོ་ལ་འཕྲོར་པ་དང་ལྡན་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞེས་པའི་ཚོག་ལྟ་བུ་ལོ།།

གསུམ་པ་ཡི་གའི་མཚན་ཉིད་ཡོད་དེ། མིང་ཚོག་གཉིས་ཀྱི་བརྩམ་  
གཞིར་གྱུར་པའི་སྐྱད་ཀྱི་གདངས། དེ་ལ་དབྱེ་ན། དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་  
གཉིས། བོད་ཡིག་གི་དབྱངས་ལ་བཞི་དང་། གསལ་བྱེད་ལ་སུམ་ཅུ་ལོ། །

དེ་ནི་མུ་གསུམ་མུ་བཞིའི་དཔེ་མཚོན་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་ན། སྐྱུར་  
ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་ཡོད་དེ། གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་མུ་ནི།  
བུམ་འཛོན་མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་དང་།

གང་ལ་གང་གིས་བྱུང་མིན་གྱི་མུ་ནི། ཡུལ་ཅན་ཡིན་ན། ཡུལ་ཡིན་  
པས་བྱུང་། ཡུལ་ཡིན་ན། ཡུལ་ཅན་ཡིན་པས་མ་བྱུང་། དཔེར་ན། བུམ་པ་  
ལྟ་བུ།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རི་བོང་གི་རྟ་ལྟ་བུ་ལོ། །

དེ་བཞིན་དུ་ཡུལ་དང་། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་སྡེ་བའི་ཡུལ་  
གཉིས་ལ་མུ་གསུམ་དང་། ཡང་ཡུལ་ཅན་དང་། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་

སུ་སྤྱེ་བའི་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ལ་སྤྱི་གསུམ་ཡོད་པ་བཞིན་གཞན་ལ་རིགས་བརྒྱུས་  
ཉེ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

དེ་ནི་དོགས་པ་དཔྱོད་པ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཡུལ་ཡིན་ན། ཡུལ་  
ཅན་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། དེ་བ་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་ཚོས་ཅན། ཡུལ་  
ཅན་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡུལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉུགས་མ་གྲུབ་ན། དེ་བ་མཐོང་  
བའི་མིག་ཤེས་ཚོས་ཅན། ཡུལ་ཡིན་པར་ཐལ། རྫོས་རིག་པར་བྱ་བ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་བ་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་ཚོས་ཅན། རྫོས་རིག་  
པར་བྱ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡོད་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། དེ་བ་མཐོང་  
བའི་མིག་ཤེས་ཚོས་ཅན། ཡུལ་ཅན་ཡིན་པར་ཐལ། རང་ཡུལ་ཅི་རིགས་དང་  
ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་བ་མཐོང་བའི་མིག་ཤེས་  
ཚོས་ཅན། རང་ཡུལ་ཅི་རིགས་དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་  
ཡུལ་ཚད་མས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

ཁ་ཅིག་ ཡུལ་ཡིན་ན་མངོན་སུམ་གྱི་སྣང་ཡུལ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་  
ན། ཉེ་ག་པའི་སྣང་ཡུལ་ཚོས་ཅན། མངོན་སུམ་གྱི་སྣང་ཡུལ་ཡིན་པར་ཐལ།  
ཡུལ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཉེ་ག་པའི་སྣང་ཡུལ་ཚོས་ཅན། ཡུལ་ཡིན་  
པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཉེ་ག་པའི་སྣང་ཡུལ་ཚོས་ཅན།  
ཁྱོད་ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཉུག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྩ་བར་འདོད་ན། ཉེ་ག་  
པའི་སྣང་ཡུལ་ཚོས་ཅན། མངོན་སུམ་གྱི་སྣང་ཡུལ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་

དངོས་པོ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། རྟོག་པའི་སྣང་ཡུལ་ཚོས་ཅན། རྟོན་  
དངོས་པོ་མ་ཡིན་པར་བཤམ། རྟོན་རྟོག་བཏགས་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག་ ཡུལ་ཅན་ཡིན་ན་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། གང་  
ཟག་ཚོས་ཅན། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ཡིན་པར་བཤམ། ཡུལ་ཅན་ཡིན་པའི་སྲིད།  
མ་གྲུབ་ན། གང་ཟག་ཚོས་ཅན། ཡུལ་ཅན་ཡིན་པར་བཤམ། རང་ཡུལ་ཅི་  
རིགས་དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྩ་བར་འདོད་ན། གང་ཟག་  
ཚོས་ཅན། རྫོང་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་མ་ཡིན་པར་བཤམ། བདའི་དབང་གིས་རང་གི་བརྗོད་  
བྱ་གོ་བར་བྱེད་པའི་མཉན་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དེ་མ་ཡིན་པར་  
བཤམ། རྟོན་མཉན་བྱ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད།

### སྦྱོང་ཚན།

ཀུན་གཤམ་ཆེའི་མིང་ཚིག་  
ཡུལ། ཡུལ་ཅན། སྣང་ཡུལ། གཟུང་ཡུལ། རྟུག་ཡུལ།  
དངོས་ཡུལ། ཞེན་ཡུལ། མཉན་བྱ། རྟོག་པའི་སྣང་ཡུལ།

ཁ། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

འབྲུར་རྒྱུ། ལྷ་མོར་ཡོངས་རྒྱུད་དང་རྒྱན་པའི་ལྷུག་པོའི་མིང་།

དབུལ་སོངས། ལྷ་མོར་མེད་པའི་དབུལ་ཞིང་སོངས་པའི་མིང་།

རྒྱད་གྱི་གདངས། རྒྱད་གྱི་ང་འོའམ་རྒྱ།

དོགས་དཔྱད། དོན་གནད་དོགས་པ་ཅན་ལ་རྫོས་བཏག་དཔྱད་བྱེད་པ།

མིག་ཤེས། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ།

མཉན་བྱ། རྣ་དབང་གི་མཉན་བྱའི་རྒྱ་ཅི་རིགས།

དོག་བཏགས། རྫོས་བཏགས་པའི་དོན།

ག། རྫོས་ཚན་བསྐྱགས་ཏེ་ག་གམ་གྱི་དྲི་བར་ལན་བོའ།

༡། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་གང་།

༢། ཡུལ་ཅན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། སོ་སོའི་མཚན་གཞི་བྲིས།

༣། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་འགལ་ལམ་མི་འགལ།

༤། ཡུལ་ཅན་ཡིན་ན། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་ཅན་ཡིན་

པས་བྱབ་བམ། ལྷ་མཚན་གང་།

༥། ཡུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། དབྱེ་བ་དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་རེ་བྲིས།

ང་། ག་གམ་གྱི་མཚན་གཞི་ལས་གང་རུང་བདམས་ཏེ་གྲུག་ཉགས་སུ་བརྒྱུང་  
དགོས།

ཚོན་ཤིང་། འབྲི་དེབ། ཚུ་རྒྱ། ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ། མོ་ག་གམ་ལྟ།

༡། ཡུལ་ཅན་ཡིན་ན་ཡུལ་ཡིན་པས་བྲབ་ཀྱང་། ཡུལ་ཡིན་ན་ཡུལ་ཅན་  
ཡིན་པས་མ་བྲབ། ( )

༢། ཡུལ་ཡིན་ན། རོག་པའི་སྤང་ཡུལ་ཡིན་པས་མ་བྲབ། ( )

༣། ཡུལ་མ་ཡིན་ན། ཡུལ་ཅན་ཡིན་པས་མ་བྲབ། ( )

༤། རྒྱ་ཡིན་ན། རྗོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་མ་བྲབ། ( )

༥། ཡུལ་ཡིན་ན། ཡུལ་ཅན་མ་ཡིན་པས་མ་བྲབ། ( )

# སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

## ཐལ་འགྲུར་གྱི་རྣམ་གཞག

སྒྲིབ་ཐལ་འགྲུར་ལ་རྟགས་བཀོད་པའི་ཐལ་འགྲུར་དང་རྟགས་མ་བཀོད་པའི་ཐལ་འགྲུར་བཅས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འགོད་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཡོད་པར་ཐལ། མེད་པར་ཐལ། ཡིན་པར་ཐལ། མ་ཡིན་པར་ཐལ། བཅས་བཞི་ཡོད། དེ་དག་ལ་རིམ་པ་བཞིན་རྟགས་ཚོས་དོན་གསུམ་ཚང་པའི་ཐལ་འགྲུར་དང་། ཚུད་གཞི་དང་གསལ་བ་ཙམ་ཚང་པའི་ཐལ་འགྲུར་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་རུང་ངོ་། །སྒྲུམ་ལ་ལོག་རྟོག་སེལ་རྣམས་ཀྱི་ཐལ་འགྲུར་དང་ལོག་རྟོག་སེལ་མི་རྣམས་པའི་ཐལ་འགྲུར་བཅས་གཉིས་ཡོད། ཚུད་གཞི་དང་གསལ་བ་ཙམ་ཚང་པའི་ཐལ་འགྲུར་ཡིན་ན། ལོག་རྟོག་སེལ་མི་རྣམས་པའི་ཐལ་འགྲུར་ཡིན་པས་བྱུང་བོ། །

ཐལ་འགྲུར་ཞེས་པ་དེ། གང་ཟག་གཅིག་གིས་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ། བྱིད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ན། དེ་ལྟར་ཡིན་དགོས་པ་ལས། ཞེས་མི་འདོད་པའི་ཐལ་འགྲུར་འཕངས་ནས། ཁོའི་ཁས་ལེན་པ་ཞིག་རྟགས་ལ་བཀོད་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ཏུ་སོང་ན་གང་ཟག་དེས་ལན་མི་ཐེབས་ཤིང་། ཐལ་  
འགྱུར་ལྟར་སྤང་དུ་སོང་ན་སྤྱི་ཚོལ་གྱི་ཁས་ལེན་བསྐྱོག་མི་རུས་སོ། །

ཐལ་འགྱུར་བཀོད་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ནི། ས་རོལ་པོའི་ལོག་ཏེ་ག་  
ཀུན་བཏགས་བསྐྱོག་པའི་ཆེད་དུ་དང་། རྒྱལ་འག་བཀོད་པའི་དགོས་པ་ནི། གཙོ་  
བོ་ཚུལ་གསུམ་ཅིག་ཅར་དུ་ན་པའི་དུ་ན་ཤེས་སྤྱེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཐལ་འགྱུར་  
ནི། ཚོལ་བ་རང་གི་འདོད་པ་མ་བརྗོད་པར་ས་རོལ་པོའི་ཁས་ལེན་ལ་གཞོན་  
བྱེད་བཏང་སྟེ། ས་རོལ་པོའི་འདོད་པ་ལ་གཞོན་ན་ཡང་དག་ཏུ་སོང་བ་ཡིན་  
ནོ། །

དེས་ན་སྐབས་འདིར་ཐལ་འགྱུར་གྱི་ཚམ་གཞག་འཆད་པ་ལ། མཚན་  
ཉིད་དང་། དབྱེ་བ། མཚན་གཞི་བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ཐལ་  
འགྱུར་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ཐལ་འག་ཏུ་དམིགས་པའོ། །རང་གི་བསལ་བྱར་  
གྱུར་པའི་ལོག་ཏེ་ག་ཀུན་བཏགས་མངོན་འགྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རུས་ཀྱི་ཐལ་འག་  
དེ། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་དང་། རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་པའི་  
ལོག་ཏེ་ག་ཀུན་བཏགས་མངོན་འགྱུར་བ་མགོ་གཞོན་མི་རུས་པའི་ཐལ་འགྱུར་  
དེ་ཐལ་འགྱུར་ལྟར་སྤང་གི་མཚན་ཉིད། ཐལ་འགྱུར་ཡང་དག་ལ་དབྱེ་ན་རྒྱལ་  
བྱེད་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར་དང་། རྒྱལ་བྱེད་མི་འཕེན་པའི་ཐལ་འགྱུར་གཉིས་  
ཡོད། ཚུལ་གསུམ་འཕེན་རུས་ཀྱི་རང་གི་བསལ་བྱར་གྱུར་པའི་ལོག་ཏེ་ག་ཀུན་  
བཏགས་མངོན་འགྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རུས་ཀྱི་ཐལ་འག་དེ་དང་པོའི་མཚན་ཉིད་

དང་། ཚུལ་གསུམ་འཕེན་མི་རྣམས་པའི་རང་གི་བསལ་བུར་གྱུར་པའི་ལོག་རྟོག་  
ཀྱན་བཏགས་མངོན་འགྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རྣམས་ཀྱི་ཐལ་ངག་དེ་གཉིས་པའི་མཚན་  
ཉིད་དོ། །

གཉིས་པ་དགེ་བ་བཤད་པ་ལ། རྗེས་སྐབས་ལྷན་མ་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར།  
ཐུར་སྐབས་ལྷན་མ་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར། རྗེས་སྐབས་ལྷན་མ་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར།  
འགལ་སྐབས་ལྷན་མ་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་བཅས་རྣམས་མ་བཞི་དང་། ཡང་། རྗེས་  
སྐབས་སྲིན་ཅི་ལོག་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར། ཐུར་སྐབས་སྲིན་ཅི་ལོག་ངེས་པའི་ཐལ་  
འགྱུར། རྗེས་སྐབས་སྲིན་ཅི་ལོག་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར། འགལ་སྐབས་སྲིན་ཅི་  
ལོག་ངེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ཏེ་སྲིན་ཅི་ལོག་བཞི་དང་རྣམས་མ་བཞི་བཅས་བརྒྱད་  
ཡོད་དོ། །

ཐལ་འགྱུར་དེ་དག་གི་སྐབས་པ་སློང་ཚུལ་ནི། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་གསལ་  
བ་དེ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་དང་པོ་དང་། གསལ་བ་དེ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་ཡིན་པས་  
སྐབས་པ་གཉིས་པ་དང་། གསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་ན་རྟགས་དེ་མ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་  
གསུམ་པ་དང་། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་གསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་བཞི་པ་དང་།  
རྟགས་དེ་ཡིན་ན་གསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་ལྔ་པ་དང་། གསལ་བ་དེ་ཡིན་  
ན་རྟགས་དེ་མ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་དྲུག་པ་དང་། གསལ་བ་དེ་མ་ཡིན་ན་རྟགས་  
དེ་ཡིན་པས་སྐབས་པ་བདུན་པ་དང་། རྟགས་དེ་ཡིན་ན་གསལ་བ་དེ་ཡིན་པས་སྐབས་  
པ་བརྒྱད་པའོ། །

གསུམ་པ་མཚན་གཞི་ནི། ༡) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོ་  
 ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་དང་པོ་དང་།  
 ༢) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། གཟུགས་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
 ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་གཉིས་པ་དང་། ༣) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། ཡོད་པ་  
 ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་གསུམ་པ་  
 དང་། ༤) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་  
 སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་བཞི་པ་དང་། ༥) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། དངོས་  
 པོ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྔ་པ་  
 དང་། ༦) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། གཟུགས་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་མ་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་དྲུག་པ་དང་། ༧) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན།  
 གཟུགས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་  
 པདུན་པ་དང་། ༨) ལྷན་པ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷན་  
 པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་བརྒྱད་པའོ། །

ཞར་བྱུང་ཐལ་འགྱུར་བརྒྱད་པོ་ནང་མཚན་ཚུན་དོན་གཅིག་གང་ཡིན་  
 བཤད་པ་དང་། ལྷན་པ་ཚོས་ཅན་ལ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལས།

དང་པོ་རྗེས་ཀྱི་ལྷན་པ་ཚོས་ཅན་ལ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལས།  
 འགལ་ཀྱང་སྤྱིན་ཅི་ལོག་དེས་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་པ་དང་། ཡང་འགལ་ཀྱང་  
 ལྷན་པ་ཚོས་ཅན་ལ་རྗེས་ཀྱི་ལྷན་པ་ཚོས་ཅན་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་དེས་པ་

པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་མུ་སྐྱིག་ཚུལ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ། རྗེས་བྱུང་རྣམ་མ་ངེས་པ་དང་། རྗེས་བྱུང་རྣམ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ལ་མུ་བཞི་ཡོད་དེ།

༡) གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བུས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

༢) ལྷ་མ་དེ་ཡིན་ལ། ལྷེ་མ་དེ་མ་ཡིན་པ་ནི། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

༣) ལྷེ་མ་དེ་ཡིན་ལ། ལྷ་མ་དེ་མ་ཡིན་པ་ནི། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། གཟུགས་ཡིན་པར་ཐལ། མི་ཉག་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟ་བུ།

༤) གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། བུམ་པ་ཚོས་ཅན། མཚོན་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། གཟུགས་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་པའི་ཐལ་འགྱུར་ལྟར་ཐལ་འགྱུར་གཞན་རྣམས་ལའང་མུ་སྐྱིག་ཚུལ་རྗེས་བྱེས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

# སྦྱོང་ཚན།

གཤམ་གསལ་ཚེ་མིང་ཚོགས།

རྗེས་ཀྱི་སྦྱོང་བ།	རྗེས་ཀྱི་སྦྱོང་བ།	ལྷན་སྦྱོང་བ།	འགལ་སྦྱོང་བ།
ཐལ་འགྲུར།	སྦྱོང་ཚེ།	སྦྱོང་བ་རྒྱུ།	ཀློན་བཏགས།

ཁོ་ལྟེ་ མིང་ཚོགས་མཚན་འགྲེལ།

ལོག་ཚོགས།	སྦྱོང་ཚེ་ལོག་གི་ཚོགས་དུས་དུས།
ལྷན་སྦྱོང་།	ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པ།
ཅིག་ཅེས།	ལྷན་ཅིག་གསལ་དུས་མཉམ།
ཐལ་རྒྱུར།	འདོད་པ་ཉམས་སུ་བཞག་དེ། མི་འདོད་པའི་ཐལ་བ་འཕྲེན་པའི་རྒྱུར།
ལྷན་མ།	བདེན་པ་དང་ཡང་དག་པའི་དོན།
སྦྱོང་ཚེ་ལོག།	ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའམ་ནོར་བའི་དོན།

གཤམ་གསལ་གསལ་ལྟེ་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།

༡། ཐལ་འགྲུར་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་གྱེ་བ་གཞི་ལོད་པ་རྣམས་བྱིས།

༢། ཐལ་འགྲུར་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་དང་། དེའི་དེ་གྱེ་བ་རྣམས་མ་འདྲེས་པར་བྱིས།

- ༡༩ ཐལ་འགྲུར་པ་ཀོད་པའི་དགོས་པ་གང་ཡིན་ནམ།  
 ༢༠ གང་ཟག་དེ་ལ་ཐལ་འགྲུར་ཡང་དག་སོང་མིན་གྱི་མཚམས་གང་ཡིན་  
 ཅམ།  
 ༢༡ རོག་ཉོག་སེལ་བྱས་གྱི་ཐལ་འགྲུར་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་བཀོད།  
 ༢༢ རོག་ཉོག་ཀུན་བཏགས་དང་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།  
 ༢༣ ལྷུབ་བྱེད་འཕེན་བྱས་གྱི་ཐལ་འགྲུར་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་  
 ཏུ་འཛོག་གམ།  
 ང་༥ ག་ཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ལྷུ་གང་ཡོད་སྐྱིགས།  
 ༡༩ ཐལ་འགྲུར་རྣལ་མ་བཞི་པོ་གང་རུང་དང་། སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་པོ་གང་  
 རུང་ངེས་པ་གཉིས་ལ་ལྷུ་གང་ཡོད་སྐྱིགས།  
 ༢༠ རྗེས་ཀྱི་རྣལ་མ་ངེས་པ་དང་། འགལ་ཀྱི་རྣལ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ལ་  
 ལྷུ་གང་ཡོད་སྐྱིགས།  
 ༢༡ རྗེས་ཀྱི་རྣལ་མ་ངེས་པ་དང་། ལྷུ་རྣལ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ལ་ལྷུ་  
 གང་ཡོད་སྐྱིགས།  
 ༢༢ རྗོག་ཀྱི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ངེས་པ་དང་། རྗེས་ཀྱི་རྣལ་མ་ངེས་པ་གཉིས་  
 ལ་ལྷུ་གང་ཡོད་སྐྱིགས།

ཅ། གཤམ་གྱི་ཐལ་འགྱུར་ནམས་ཐལ་འགྱུར་བྱལ་པ་སྒྲོ་བ་བྱུང་ལས་ངི་ཙམ་  
དེས་མིན་གསལ་བཤད་བྱོས།

- ༡། ལྷ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡོད་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་།
- ༢། ལྷ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བདག་མེད་ཡིན་པའི་སྟེང་།
- ༣། ལྷ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཉག་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་།
- ༤། ལྷ་ཚོས་ཅན། མི་ཉག་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱས་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་།
- ༥། ལྷ་ཚོས་ཅན། དངོས་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཉག་དངོས་ཡིན་པའི་སྟེང་།



བཙན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།

## འཛིན་གྲུ་དགུ་པའི་སློབ་ཚན།



# སྒྲོ་བ་ཚུན་དང་པོ།

## སྒྲོ་འི་ག་གི་རྣམ་གཞག

རྣམས་འདི་རྒྱུ་འི་ག་གི་རྣམ་གཞག་འཆད་པ་ལ། སྒྲོ་བ་སྒྲོ་དང་འི་ག་  
པ་ཤེས་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་མཚན་ཉིད་ནི། འི་ག་པ་སྒྲོ་འི་མཚན་ཉིད་དང་  
གསལ་ཞིང་འི་ག་པ་ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད། སྒྲོ་ལ་ངོ་བོའི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། མངོན་  
སྤྲུམ། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས། ཡིད་དཔྱོད། ལྡང་ལ་མ་ངེས། ཐེ་ཚོམ།  
ལོག་ཤེས་བཅས་བདུན་ཡོད། དེ་དག་ལས་མངོན་སྤྲུམ་དང་ལྡང་ལ་མ་ངེས་  
པ་གཉིས་ནི་རྟོག་མེད་ཁོ་ན་དང་། རྗེས་དཔག་དང་། ཡིད་དཔྱོད། ཐེ་ཚོམ་  
གསུམ་ནི་རྟོག་པ་འབའ་ཞིག་གོ། །

བཅད་ཤེས་དང་ལོག་ཤེས་གཉིས་ལ་རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་གཉིས་ཀའི་  
ཆ་ཡོད་དོ། །དེ་དག་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་ནི། རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་མ་འཇུག་  
བའི་འི་ག་པ། མངོན་སྤྲུམ་གྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན། དབང་མངོན། ཡིད་  
མངོན། རང་འི་ག་མངོན་སྤྲུམ། རྣམ་འབྱོར་མངོན་སྤྲུམ་དང་བཞི། དེ་རྣམས་

སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་མིག་དབང་  
སོགས་དང་དམིགས་རྒྱུན་གཟུགས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་རྟོག་པ་དང་  
བྲལ་ཞིང་མ་འཇུག་པའི་རིག་པ་དབང་མངོན་གྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན།  
གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན། སྐྱ་འཛིན་དབང་མངོན། ཏྲི་འཛིན་དབང་མངོན།  
རོ་འཛིན་དབང་མངོན། རེག་བྱ་འཛིན་པའི་དབང་མངོན་དང་ལྗེའོ། །

གཉིས་པ་ཡིད་མངོན་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་བྱམ་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་བདག་རྒྱུན་ཡིད་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་རྟོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་མ་  
འཇུག་པའི་རིག་པའོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན། གཟུགས་འཛིན་ཡིད་མངོན་ནས་རེག་  
བྱ་འཛིན་པའི་ཡིད་མངོན་གྱི་བར་ལྗེའོ། །

གསུམ་པ་རང་རིག་མངོན་སུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རྟོག་པ་དང་བྲལ་  
ཞིང་མ་འཇུག་པའི་འཛིན་ཅམ། མཚན་གཞི་ནི། སྐྱོ་འཛིན་མངོན་སུམ་ཉམས་  
སུ་མྱོང་བའི་རང་རིག་ལྟ་བུའོ། །

བཞི་པ་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་བྱམ་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་ཞི་ལྷག་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཏྲིང་ཏྲེ་འཛིན་ལས་སྐྱེས་པའི་རྟོག་  
པ་དང་བྲལ་ཞིང་མ་འཇུག་པའི་འཕགས་རྒྱུད་ཀྱི་མཁྱེན་པའོ། །མཚན་གཞི་ནི།  
ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རྟག་པ་རྟོགས་པའི་མངོན་སུམ་ལྟ་བུའོ། །

མདོར་ན་མངོན་སུམ་གྱི་དབྱེ་བ་བཞི་པོ་དེ་དག་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན།  
དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་། དུལ་རྟོགས་པའི་སྐོ་

དང་མ་ཉོགས་པའི་རྫོང་བཅས་གང་རུང་གི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ། རང་ཡུལ་ཉོགས་  
པའི་དབང་མངོན་དང་རང་རིག་མངོན་སུམ་རྣམས་ཅི་གཞི་དང་པོ་རྣམས་ནི་ཚད་མ་  
དང་། རྣམས་ཅི་གཞི་གཉིས་པ་ཕན་ཚད་རྣམས་ཚད་མིན་གྱི་ཤེས་པར་བསྐྱུས་ཤིང་།  
ཡིད་མངོན་རྒྱན་མཐའ་ཁོ་ནར་སྐྱེས་པའི་ལྷགས་ལྟར་ན་ཡིད་མངོན་ཚད་མིན་  
གྱི་ནང་དུ་བསྐྱུས་པ་དང་། ཡང་ལམ་ལྷགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་རྣམས་  
ཅི་གཞི་དང་པོ་ནི་ཚད་མ་དང་རྣམས་ཅི་གཞི་གཉིས་པ་ཕན་ཚད་ནི་ཚད་མིན་གྱི་ནང་དུ་  
བསྐྱུས་སོ། །

ཡང་དབང་མངོན་ཐམས་ཅད་དབང་ཤེས་དང་། ཡིད་མངོན་དང་།  
རང་རིག་མངོན་སུམ། རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་བཅས་ནི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ནང་  
དུ་བསྐྱུས་ཤིང་། དབྱེ་བ་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་རྣམ་ཤེས་ཐམས་  
ཅད་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་དང་། སེམས་དེ་དག་དང་མཚུངས་ལྡན་དུ་གྱུར་པའི་  
ཤེས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་བྱུང་གི་ནང་དུ་བསྐྱུས་སོ། །

ཡང་དབང་མངོན་དང་རང་རིག་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་ལུགས་འགའ་ཞིག་  
ནི་ཉོགས་པའི་རྫོང་དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་ནི་མ་ཉོགས་པའི་རྫོང་ནང་དུ་བསྐྱུས་  
ཤིང་། །ཡིད་མངོན་རྒྱན་མཐའ་ཁོ་ནར་སྐྱེ་བའི་ལྷགས་ལྟར་ན་མ་ཉོགས་པའི་  
རྫོང་དང་། རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་ནི་ཉོགས་པའི་རྫོང་ནང་དུ་བསྐྱུས་སོ། །

གཉིས་པ་རྗེས་དཔག་གི་མཚན་ཉིད་བཤད་པ་ལ། རང་གི་རྟེན་དུ་གྱུར་  
པའི་རྟེན་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་གཞུང་བྱ་སྒོལ་གྱུར་ལ་མི་བསྐྱུ་བའི་

ཞེན་རིག་རྗེས་དཔག་གི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། དུ་པའི་ཉལ་སྤྱི་སྤྱི་  
རྒྱན་ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་རྟོགས་པའི་རྗེས་དཔག་ལྟ་བུའོ། །རྗེས་དཔག་ལ་དབྱེ་  
ན། ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་ གཤགས་པའི་རྗེས་དཔག་ དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རྗེས་  
དཔག་དང་གསུམ་མོ། །

གསུམ་པ་བཅད་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་  
སྤྲ་མས་རྟོགས་ཟེན་རྟོགས་པའི་ཚད་མིན་གྱི་རིག་པ། མཚན་གཞི་ནི། རག་  
པང་མཐོང་པའི་མིག་ཤེས་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ལྟ་བུའོ། །བཅད་ཤེས་ལ་དབྱེ་  
ན། མངོན་སུམ་བཅད་ཤེས་དང་རྟོག་པ་བཅད་ཤེས་གཉིས། དང་པོ་ལ་དབྱེ་  
ན་དབང་མངོན་བཅད་ཤེས་དང་། ཡིད་མངོན་བཅད་ཤེས། རང་རིག་བཅད་  
ཤེས། རྣམ་འགྲུ་ར་མངོན་སུམ་བཅད་ཤེས་བཅས་བཞིའོ། །

ཁ་ཅིག་དབང་མངོན་ཡིན་ན་ཚད་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་ཟེར་ན། གཟུགས་  
འཛིན་དབང་མངོན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཚོས་ཅན། ཚད་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་  
མངོན་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེ་ཚོས་ཅན། དབང་མངོན་ཡིན་པར་  
ཐལ། རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་ཉེན་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་རྟོག་པ་དང་བུལ་ཞིང་མ་འཁྲུལ་བའི་རིག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།  
ཉལ་སྤྱི་སྤྱི་དེར་ཐལ། དེ་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མིག་དབང་དང་ཡིད་ཀྱི་དབང་  
པོ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་པ་གང་ཞིག་ ཡིད་དབང་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྤྱིར། ཟུ་བར་  
འདོད་ན། གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཚོས་ཅན།

ཚད་མ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཚད་མིན་གྱི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་མ་གྲུབ་  
ན། གཟུགས་འཛིན་དབང་མངོན་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་པ་ཚོས་ཅན། ཚད་མིན་གྱི་  
ཤེས་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བཅད་ཤེས་ཡིན་པའི་སྲིད། དེ་ལ་བྲུབ་པར་ཐལ། བཅད་  
ཤེས་ཡིན་ན་རང་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་སྲ་མས་ཉོགས་ཟེན་ཉོགས་པའི་ཚད་མིན་  
གྱི་རིག་པ་ཡིན་པས་བྲུབ་པའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག་ན་རེ། དབང་ཤེས་ཡིན་ན་དབང་མངོན་ཡིན་པས་བྲུབ་ཟེར་  
ན། གངས་རི་སྡོན་པོར་སྤང་བའི་དབང་ཤེས་ཚོས་ཅན། དབང་མངོན་ཡིན་  
པར་ཐལ། དབང་ཤེས་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་མ་གྲུབ་ན། གངས་རི་སྡོན་  
པོར་སྤང་བའི་དབང་ཤེས་ཚོས་ཅན། དབང་ཤེས་ཡིན་པར་ཐལ། རང་གི་  
སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་སྐྱེན་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་  
པའི་རིག་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་དེར་ཐལ། དེ་རང་གི་སྤུན་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་བདག་སྐྱེན་མིག་དབང་དང་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་པ་གང་  
ཞིག་སྲི་མ་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྲིད། རྩ་བར་འདོད་ན། གངས་རི་སྡོན་པོར་སྤང་  
བའི་དབང་ཤེས་ཚོས་ཅན། དབང་མངོན་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་རྟོག་པ་དང་  
གྲལ་ཞིང་མ་འབྲུལ་བའི་རིག་པ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་མ་གྲུབ་ན། གངས་  
རི་སྡོན་པོར་སྤང་བའི་དབང་ཤེས་ཚོས་ཅན། མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་མ་ཡིན་  
པར་ཐལ། དེ་རང་གི་འཇུག་ལུལ་ལ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྟགས་  
དེར་ཐལ། དེ་ལོག་ཤེས་ཡིན་པའི་སྲིད།

# སྤྱོད་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེད་མིང་ཚིག་  
 ཡིད་དཔྱོད། ལྡང་ལ་མ་དེས་པ། ལོག་ཤེས། རང་རིག་  
 མངོན་སུམ། ཉགས་ཡང་དག རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ།

ཁ། མིང་ཚིག་མཆན་འགྲེལ།

ཉོག་པ། ལྡོན་འདྲེས་རུང་དུ་འཛིན་པའི་ཞེན་རིག་  
 ཉོག་མེད། ལྡོན་འདྲེས་རུང་དུ་འཛིན་པའི་ཞེན་རིག་དང་བྲལ་བའི་རིག་པ།  
 བདག་རྒྱུན། ཤེས་པས་རང་ཡུལ་མཐོང་བ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་གྲོགས།  
 དམིགས་རྒྱུན། ཤེས་པ་རང་ཡུལ་གྱི་རྣམ་ལྡན་དུ་སྦྲེ་བྱེད་ཀྱི་གྲོགས།  
 མཁྱེན་པ། ཉོགས་པའི་ཡིན་ཉན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་ཤེས་པ།  
 ཉིང་དེ་འཛིན། གཡེང་བ་དང་བྲལ་བའི་སེམས་ཚེ་གཅིག་པ།

ག། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་སློབ་དེབ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་ཐོབ།  
 ཀ། སློའི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་བྲིས།  
 ཁ། སློའི་རིག་བདུན་ལས་ཉོག་མེད་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དང་། ཉོག་པ་དང་ཉོག་མེད་  
 གཉིས་ཀའི་ཆ་ཡོད་པ་གང་དང་གང་ཡིན།

- ༡༧ མངོན་སུམ་བཞི་པོ་དེ་དག་ལས་དབང་མངོན་དང་ཡིད་མངོན་གཉིས་ཀྱི་  
ནང་དུ་གང་དང་གང་བསྐྱུས་སམ།
- ༡༨ རྣལ་འབྱོར་མངོན་སུམ་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་མཚན་གཞི་བྲིས།
- ང་༥ ལྷོ་བ་ཚན་དང་འབྲེལ་ཡོད་དོགས་དཔྱོད་ཅི་བ།
- ༡༩ ལྷོ་ཡིན་ན་ཉོག་པ་ཡིན་པས་ཁྲབ་བམ་མ་ཁྲབ། མ་ཁྲབ་ན་དེའི་མཚན་  
གཞི་བཞོད་དེ་མ་ཁྲབ་པའི་རྒྱ་མཚན་བྲིས།
- ༢༠ ཡིད་དང་ཡིད་དབང་གཉིས་ལ་ཁྲད་པར་ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་ན་ཁྲད་  
པར་གང་ཡོད་བྲིས།
- ༢༡ བཅད་ཤེས་ཡིན་ན་ཡིད་ཤེས་ཡིན་པས་ཁྲབ་མིན། མ་ཁྲབ་ན་དེའི་མཚན་  
གཞི་བཞོད་དེ་རྒྱ་མཚན་བྲིས།
- ༢༢ རྗེས་དཔག་ཡིན་ན་ཚད་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་མིན། མ་ཁྲབ་ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་  
གསལ་པོར་བྲིས།
- ཅ་༥ གཤམ་གྱི་འོས་འཚམ་མིང་ཚིག་བདམས་ཏེ་ཤད་གྲུག་ནང་དུ་བསྐྱང་དགོས།  
མིག་ཤེས་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་པ། ཀ་བ་རྟོགས་པའི་རྗེས་དཔག་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མིག་ཤེས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤིང་རྗེ།  
ནག་པང་རྟོགས་པའི་སེམས།

- ༡། མངོན་སུམ་ཡང་ཡིན། འཕགས་ལམ་ཡང་ཡིན་པ། (         )
- ༢། ཚད་མ་ཡང་ཡིན། དབང་ཤེས་ཀྱང་ཡིན་པ། (         )
- ༣། ཡིད་ཀྱང་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ཀྱང་ཡིན་པ། (         )
- ༤། ཡུལ་རྟོགས་པ་ཡང་ཡིན། ཡིད་ཤེས་ཀྱང་ཡིན་པ། (         )
- ༥། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་པ། (         )

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## སྒོ་རིག་གི་དབྱེ་བའི་འཕྲོས་བཤད་པ།

བཞི་པ་ཡིད་དཔྱོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་འདུག་ཡུལ་གྱི་གཙོ་  
 བོར་གྱུར་པའི་ཚོས་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞེན་ཀྱང་བཅད་དོན་མ་ཐོབ་པའི་ཞེན་  
 རིག་མཚན་གཞི་ནི། རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པར་མི་དེ་ཡག་པོའི་སྐྱམ་  
 པའི་སྒོ་ལྟ་བུའོ། །ཡིད་དཔྱོད་ལ་དབྱེ་ན། རྒྱ་མཚན་མེད་པའི་ཡིད་དཔྱོད།  
 རྒྱ་མཚན་མ་ངེས་པའི་ཡིད་དཔྱོད། རྒྱ་མཚན་ལྡར་སྐྱང་ལ་བརྟེན་པའི་ཡིད་  
 དཔྱོད་དང་གསུམ་མོ། །

ལྔ་པ་སྐྱང་ལ་མ་ངེས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་འདུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་  
 པའི་རང་མཚན་གསལ་བར་སྐྱང་ཡང་དེ་ལ་ངེས་པ་འདྲེན་མི་རྒྱས་པའི་རིག་པ།  
 མཚན་གཞི་ནི། རྣམ་གཡེང་གི་རང་སྒོ་བ་འབྲིད་ཉན་པའི་ཉན་ཤེས་ལྟ་བུ། སྐྱང་  
 ལ་མ་ངེས་པ་ལ་དབྱེ་ན། དབང་ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་སྐྱང་ལ་མ་ངེས་པ་དང་། ཡིད་

ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་སྣང་ལ་མ་ངེས་པ་དང་གཉིས་ཡོད། དང་པོའི་མཚན་གཞི་  
ནི། རྣམ་གཤམ་དང་དེ་བམ་ཐོང་པའི་མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་པའི་མཚན་  
གཞི་ནི། སོ་སྐྱའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིད་མངོན་ཉམས་སུ་སྐྱོང་བའི་རང་རིག་ལྟ་བུའོ།།

དུག་པ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་སྟོབས་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་  
དོགས་པའི་རིག་པ། མཚན་གཞི་ནི། འཛིན་ཁང་ནང་སློབ་སྦྱང་ཡོད་དམ་  
མེད་སྟམ་པའི་ཡིད་གཉིས་ལྟ་བུའོ། ཐེ་ཚོམ་ལ་དབྱེ་ན། དོན་འགྱུར་གྱི་ཐེ་  
ཚོམ། དོན་མི་འགྱུར་གྱི་ཐེ་ཚོམ། ཆ་མཉམ་པའི་ཐེ་ཚོམ་དང་གསུམ་མོ། །དང་  
པོའི་མཚན་གཞི་ནི། དོན་ལ་མི་ཡིན་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་མེད་སྟམ་  
པའི་ཐེ་ཚོམ་ལྟ་བུ་དང་། གཉིས་པའི་མཚན་གཞི་ནི། སེམས་ཀྱིས་ཕལ་ཆེར་  
མི་མ་ཡིན་སྟམ་པའི་སློབ་ལྟ་བུ་དང་། གསུམ་པའི་མཚན་གཞི་ནི། དོན་ལ་མི་  
ཡིན་ཡང་སེམས་ཀྱིས་མི་ཡིན་ནམ་མིན་སྟམ་པའི་ཐེ་ཚོམ་ལྟ་བུའོ། །

བདུན་པ་ལོག་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་འདུག་ཡུལ་ལ་འཁྲུལ་  
བའི་རིག་པ། མཚན་གཞི་ནི། ཟླ་གཅིག་ཟླ་གཉིས་སུ་སྣང་བའི་དབང་ཤེས་  
ལྟ་བུའོ། །ལོག་ཤེས་ལ་དབྱེ་ན། རྟོག་པ་ལོག་ཤེས་དང་། རྟོག་མེད་ལོག་  
ཤེས། དང་པོའི་མཚན་གཞི་ནི། གངས་རི་སྟོན་པོ་འཛིན་པའི་རྟོག་པ་དང་།  
གཉིས་པའི་མཚན་གཞི་ནི། གངས་རི་སྟོན་པོ་སྣང་བའི་དབང་ཤེས་ལྟ་བུའོ།།

དེ་དག་ཀྱང་བསྐྱུས་ན། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས། རྟོག་པ་དང་  
རྟོག་མེད། འཁྲུལ་ཤེས་དང་མ་འཁྲུལ་བའི་ཤེས་པ། རྟོགས་པའི་སློབ་དང་མ་

རྟོགས་པའི་རྫོག་ཚད་མ་དང་ཚད་མིན་བཅས་གང་འདྲར་གི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ། རྫོག་  
རིག་བདུན་གྱི་ནང་ཚོན་མངོན་སུམ་དང་། བཅད་ཤེས། ལྷང་ལ་མ་ངེས། ལོག་  
ཤེས་བཅས་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལས་འགའ་ཞིག་ནི་དབང་ཤེས་དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་  
ནི་ཡིད་ཤེས་སུ་བསྐྱུས་ལ། རྗེས་དཔག་དང་ཡིད་དཔྱོད། ཐེ་ཚོམ་བཅས་གསུམ་  
ནི་ཡིད་ཤེས་ཁོ་ནའོ། །

ཡང་རྫོག་རིག་བདུན་པོ་རྟོག་པ་དང་རྟོག་མེད་གྱི་ནང་དུ་སྐྱུད་  
ཚུལ་ནི། མངོན་སུམ་དང་ལྷང་ལ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ནི་རྟོག་མེད་ཁོ་ན་དང་། རྗེས་  
དཔག་ཡིད་དཔྱོད། ཐེ་ཚོམ་གསུམ་ནི་རྟོག་པ་ཁོ་ནའོ། །ཡང་བཅད་ཤེས་  
དང་ལོག་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་ལས་འགའ་ཞིག་རྟོག་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ནི་རྟོག་མེད་གྱི་  
ནང་དུ་བསྐྱུས་སོ། །

ཡང་རྫོག་རིག་བདུན་པོ་འཁྲུལ་ཤེས་དང་མ་འཁྲུལ་བའི་ཤེས་པ་གཉིས་  
སུ་སྐྱུད་ཚུལ་ནི། མངོན་སུམ་དང་ལྷང་ལ་མ་ངེས་པ་གཉིས་ནི་མ་འཁྲུལ་བའི་  
ཤེས་པ་ཁོ་ན་དང་། རྗེས་དཔག་དང་ཡིད་དཔྱོད། ཐེ་ཚོམ་གསུམ་ནི་འཁྲུལ་  
ཤེས་ཁོ་ནའོ། །ཡང་བཅད་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་ལས་འགའ་ཞིག་འཁྲུལ་ཤེས་དང་། འགའ་  
ཞིག་མ་འཁྲུལ་བའི་ཤེས་པར་བསྐྱེ། ལོག་ཤེས་འཁྲུལ་ཤེས་ཁོ་ནར་བསྐྱེའོ། །

རྫོག་རིག་བདུན་ལས་མངོན་སུམ་དང་། རྗེས་དཔག་བཅད་ཤེས་གསུམ་  
ནི་རྟོགས་པའི་རྫོག་དང་། ཡིད་དཔྱོད། ལྷང་ལ་མ་ངེས། ཐེ་ཚོམ། ལོག་ཤེས་  
བཅས་ནི་མ་རྟོགས་པའི་རྫོག་ཁོ་ནའོ། །

ཡང་སློབ་རིག་བདུན་ལས་མངོན་སུམ་དང་རྗེས་དཔག་སྐད་ཅིག་དང་  
པོ་རྣམས་ནི་ཚད་མ་དང་། སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་པན་ཚད་ནི་ཚད་མིན་གྱི་ཤེས་  
པ་དང་། །གཞན་སྟག་མ་རྣམས་ཀྱང་ཚད་མིན་གྱི་སློབ་འབའ་ཞིག་གོ། །

ཁ་ཅིག་ཡིད་དཔྱོད་དང་རྟོག་པའི་གཞི་མཐུན་མེད་ཟེར་ན། རོ་ན།  
ཡིད་དཔྱོད་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དང་རྟོག་པའི་གཞི་མཐུན་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། ཁྱོད་དང་རྟོག་པའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཡིད་  
དཔྱོད་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དང་རྟོག་པའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་པར་ཐལ། ཡིད་དཔྱོད་  
ཀྱང་ཡིན་རྟོག་པ་ཡང་ཡིན་པ་ཡོད་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། རྩ་མཚན་གང་  
ཡང་མེད་པར་མི་དེ་མཁས་པར་འདྲིན་པའི་སློབ་པའི་ཡིད་དཔྱོད་དང་རྟོག་པ་གཉིས་  
ཀ་ཡིན་པའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག་ཡིད་དཔྱོད་དང་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་ཟེར་  
བ་མི་འཐད་དེ། ཡིད་དཔྱོད་དང་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གཞི་མཐུན་མེད་པའི་  
སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཡིད་དཔྱོད་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དང་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་  
གཞི་མཐུན་མེད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡིན་ན་རྟོག་པ་ཡིན་དགོས་པ་གང་ཞིག་སྣང་  
ལ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ན་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པ་ཡིན་དགོས་པའི་སྲིད། དང་པོ་མ་གྲུབ་  
ན། ཡིད་དཔྱོད་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཡིན་ན་རྟོག་པ་ཡིན་དགོས་པར་ཐལ། ཁྱོད་  
ཡིན་ན་ཞེན་རིག་ཡིན་དགོས་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། ཡིད་དཔྱོད་ཚོས་ཅན།  
ཁྱོད་ཡིན་ན་ཞེན་རིག་ཡིན་དགོས་པར་ཐལ། རང་གི་འདུག་ཡུལ་གྱི་གཙོ་བོར་

ལྷུར་པའི་ཚོས་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་ཞེན་ཀྱང་བཅད་དོན་མ་ཐོབ་པའི་ཞེན་རིག་དེ་  
 ཁྲིད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། རྟགས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། ལྷུང་ལ་མ་  
 དེས་པ་ཡིན་ན་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཡིན་དགོས་པར་བཤམ། ལྷུང་ལ་མ་དེས་པ་  
 ཡིན་ན། རང་ཡུལ་རང་མཚན་གསལ་བར་ལྷུང་པའི་སློ་ཡིན་དགོས་པའི་སྤྱིར།  
 མ་གྲུབ་ན། ལྷུང་ལ་མ་དེས་པ་ཡིན་ན། རང་ཡུལ་རང་མཚན་གསལ་བར་  
 ལྷུང་པའི་སློ་ཡིན་དགོས་པར་བཤམ། རང་གི་འདུག་ཡུལ་དུ་ལྷུར་པའི་རང་མཚན་  
 གསལ་བར་ལྷུང་ཡང་དེ་ལ་དེས་པ་འདྲེན་མི་རུས་པའི་རིག་པ་དེ། ལྷུང་ལ་མ་  
 དེས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

### སྤྱོད་ཚན།

- ཀ༽ གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་
- |            |           |                 |                 |
|------------|-----------|-----------------|-----------------|
| ཞེན་རིག་   | དབང་ཤེས།  | ཡིད་ཤེས།        | ཚད་མ།           |
| ཚད་མིན།    | ལྷུང་ཡུལ། | ཞེན་རིག་        | ལྷུང་ལ་མ་དེས་པ། |
| ཡིད་དཔྱོད། | བཅད་དོན།  | ཚད་མིན་གྱི་སློ། |                 |

ཁ་། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

འཇུག་ཡུལ། ཤེས་པ་རང་གི་ཡུལ་གྱི་གཙོ་བོ།

རང་མཚན། རྟོག་མེད་ཤེས་པའི་ཡུལ།

རྒྱ་མཚན་ལྟར་སྣང་། དངོས་ཡིད་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན།

འཇུག་ཤེས། ལྷང་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་རྫོ།

ག། ག་གམ་གསལ་འདྲི་བའི་ལན་རྣམས་སློབ་དེབ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་འདེབས་  
དགོས།

༡། ཡིད་དཔྱད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་བྲིས།

༢། ལྷང་ལ་མ་ངེས་པའི་དབྱེ་བ་དང་། དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་སོ་སོ་རྣམས་བྲིས།

༣། ལོག་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་བྲིས་ཏེ་རྟོག་པ་ལོག་ཤེས་ཀྱི་མཚན་གཞི་གཅིག་ཁོད།

ང་། ག་གམ་གསལ་དོགས་དཔྱད་ཀྱི་དྲི་བ་དག་ལ་ལན་ཐོབ།

༡། ཡིད་དཔྱད་དང་རྟོག་མེད་ཤེས་པའི་གཞི་མཐུན་ཡིད་དམ་མེད། མེད་  
ན་རྒྱ་མཚན་བྲིས།

༢། འཇུག་ཤེས་དང་སྣང་ལ་མ་ངེས་པའི་གཞི་མཐུན་ཡིད་དམ། ཡིད་ན་  
གང་།

༡༧ ཚད་མ་དང་ཡུལ་མ་རྟོགས་པའི་སྒོའི་གཞི་མཐུན་ཡོད་དམ་མེད། མེད་  
ན་རྒྱ་མཚན་བྲིས།

ཅེ། ག་ཤམ་གྱི་ཤད་གྲུག་ནང་དུ་མཚན་གཞི་རེ་བྲིས།

༡༧ ལྷང་ཡུལ་དང་འཇུག་ཡུལ་གཉིས་ཀ་ལ་འབྲུལ་བའི་སྒོ། ( )

༡༧ ཚད་མིན་ཡང་ཡིན། རྟོག་པ་ཡང་ཡིན་པ། ( )

༡༧ མ་འབྲུལ་བའི་ཤེས་པ་ཡང་ཡིན། ཚད་མིན་ཡང་ཡིན་པ། ( )

༤༧ ཡིད་ཤེས་ཀྱང་ཡིན། རྟོག་པ་ཡང་ཡིན་པ། ( )

༥༧ འཇུག་ཡུལ་ལ་འབྲུལ་བ་ཡང་ཡིན། རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་པ་ཡང་ཡིན་པ།  
( )





བཙན་ཕྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།

**འཇིན་རིམ་བརྒྱ་པའི་སློབ་ཚན།**



# སློབ་ཚན་དང་པོ།

## སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ། སེམས་ཞེས་པ་  
ནི་མི་ལོང་ལ་གཟུགས་བརྟན་འཆར་བ་ལྟར་རང་ཡུལ་གསལ་བའི་རྣམ་པ་དང་  
ལྡན་ཞིང་སྤྲིས་སུ་རང་ཡུལ་དྲན་པ་ལ་ཕན་འདོགས་པར་འཛིན་པའི་རྣམ་པ་ཡང་  
ལྡན་པ་སྟེ་བྱང་ཚོས་གཉིས་ལྡན་གྱི་གསལ་རིག་ཅིག་ལ་སེམས་ཞེས་འཛོག་པ་  
ཡིན་ནོ།།

ཚན་རིག་པས་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱིས་དབང་ཅའི་སྤྲ་སྤང་ལ་ཐུག་འཕྲད་ལྟ་  
བུའི་སློང་རྒྱུན་བྱུང་བས་ཤུགས་རྒྱབས་ཀྱི་ངོ་བོ་གསར་ལྷུ་བཅིག་ལ་སེམས་ཞེས་  
འདོད་པ་ཡིན། གང་ལྟར་ཀྱང་ཚན་རིག་པས་ཅུ་ལ་སྤྲ་མོར་རྒྱུན་གྱི་དབང་  
གིས་ཐོལ་གྱིས་བྱུང་བའི་ཤུགས་རྒྱབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ལ་སེམས་སུ་འདོད་  
པ་དང་། རང་པས་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གསལ་རིག་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་སེམས་  
ཞེས་འདོད་པ་ཡིན་པས་སེམས་དང་ཡིད། རྣམ་ཤེས་རྣམས་དོན་གཅིག་ཏུ་འདོད་  
པ་བཞིན་སློང་དང་རིག་པ་ཤེས་པ་གསུམ་ཡང་དོན་གཅིག་ཏུ་འདོད་དོ།།

རང་གི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་བྱུང་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པ་སེམས་  
ཀྱི་མཚན་ཉིད། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སེམས་དང་དེའི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་  
བྱུང་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ཅིང་མཚུངས་ལྡན་ལྡན་པ་ལྟ་མཚུངས་སུ་གསུངས་པས་  
ན་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་དུས་མི་མཚུངས་པ་དང་ངོ་བོ་ཐ་དད་དུ་འདོད་པ་དང་  
དམིགས་ཡུལ་སོ་སོར་འཛོག་པ་ནི་འབྲད་པ་མ་ཡིན་ཞོ།།

སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་ཡན་ཚུན་མཚུངས་ལྡན་ལྡན་པ་ལྟ་ཡོད་  
དེ། རྗེས་མཚུངས་པ། དམིགས་པ་མཚུངས་པ། རྟེན་མཚུངས་པ། རྣམ་པ་  
མཚུངས་པ། དུས་མཚུངས་པའོ། །རྣམ་ཤེས་རྗེས་རེ་རེའི་འཁོར་དུ་ཚོར་བ་  
ཡང་རྗེས་རེ་རེ་འབྱུང་བས་རྗེས་མཚུངས་པ་དང་། སེམས་ཀྱིས་གང་ལ་དམིགས་  
པའི་ཡུལ་དེ་ལ་སེམས་བྱུང་གིས་ཀྱང་དམིགས་པས་ན་དམིགས་པ་མཚུངས།  
སེམས་གང་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་པོ་དེ་ལ་སེམས་བྱུང་ཡང་བརྟེན་པས་ན་རྟེན་  
མཚུངས། སེམས་སློན་པོ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྐྱེས་ན་སེམས་བྱུང་ཡང་སློན་  
པོ་ལྟ་བུའི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་སྐྱེས་པས་ན་རྣམ་པ་མཚུངས། སེམས་དང་སེམས་  
བྱུང་གཉིས་སྐྱེ་གནས་འགག་གསུམ་ཅིག་ཅར་གྱིད་པས་ན་དུས་མཚུངས་པའོ།།

སེམས་དེ་ལ་ངོ་བོའི་སློན་ནས་དབྱེ་ན་གཉིས་ཏེ། དབང་ཤེས་སུ་གྱུར་  
པའི་སེམས་དང་། ཡིད་ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་སེམས་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་  
ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི་གཙོ་བོ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་གྱི་སློན་ནས་བཞག་པ་  
རྟེ། རང་གི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལ་

བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་གཙོ་བོའི་རྣམ་རིག་ཅིག་ལ་དབང་ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་སེམས་  
དང་། རང་གི་སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་སྐྱེན་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྐྱེས་པའི་གཙོ་བོའི་རྣམ་རིག་ཅིག་ལ་ཡིད་ཤེས་སུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཞེས་འདོད་  
དོ། །

དང་པོ་ལ་དབྱེ་ན་ལྟ་སྟེ། མིག་གི་རྣམ་ཤེས། རྣ་བའི་རྣམ་ཤེས། ལྗང་འི་  
རྣམ་ཤེས། ལྗང་འི་རྣམ་ཤེས། ལྟུང་གི་རྣམ་ཤེས་དང་ལྟ།

གཉིས་པ་སེམས་སྤྱང་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་ལ། མཚན་ཉིད་དང་  
དབྱེ་བའོ། །དང་པོ་ནི། རང་འཁོར་དུ་ལྷན་པའི་སེམས་དང་མཚུངས་པར་  
ལྷན་པ་སེམས་སྤྱང་གི་མཚན་ཉིད། གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ནི། སེམས་སྤྱང་ལྟ་  
བཅུ་ཙམ་གཅིག་གོ། །

དེ་དག་སྡེ་ཚན་དུ་སྟེན་ན། ཀུན་འགྲོ་ལྟ་དང་། ཡུལ་ངེས་ལྟ། དག་  
བ་བཅུ་གཅིག་ ཙམ་ཉོན་དུག་ ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ། གཞན་འགྱུར་བཞི་དང་བཅས་སྡེ་  
ཚན་དུ་གསོ། །

དང་པོ་ཀུན་འགྲོ་ལྟ་ནི། ཚོར་བ། འདུ་ཤེས། སེམས་པ། ཡིད་ལ་  
སྟེད་པ། རེག་པ་དང་ལྟའོ། །

དེ་ལྟ་ལ་ཀུན་འགྲོ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། གཙོ་སེམས་ཀུན་གྱི་  
འཁོར་དུ་འགྲོ་བའི་སྤྱིར་ན་ཀུན་འགྲོ་ཞེས་བྱའོ། །

དེ་དག་སེ་སེའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་ཡུལ་རང་སློབས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་  
བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོར་བའི་མཚན་ཉིད།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། ཚོར་བ་བདེ་བ། ཚོར་བ་སྤྲུག་བསྐྱུལ། ཚོར་བ་བྱང་  
སློམས་བཅས་གསུམ་ཡོད། ཚོར་བ་ལ་རྟེན་གྱི་སློབས་དབྱེ་ན། ལུས་ཚོར་  
བདེ་སྤྲུག་བྱང་སློམས་གསུམ་དང་། སེམས་ཚོར་བདེ་སྤྲུག་བྱང་སློམས་  
གསུམ་མོ། །

གཉིས་པ་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་ཡུལ་སྤྱི་རིས་འབྱེད་པའི་  
བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། དཔེར་ན། ལྷན་གསང་མཐོ་དམན་གྱིས་མཚན་  
མཡིད་ལ་བྱས་ནས་འདི་སྐྱེས་པའོ་འདི་བྱུང་མེད་དོ་སྦྱོར་པའི་འདྲ་ཤེས་ལྟ་བུའོ།  
།འདྲ་ཤེས་ལ་དབྱེ་ན། མཚན་མར་འཛིན་པ་དང་། བཀྲ་བར་འཛིན་པ་གཉིས།  
མཚན་མར་འཛིན་པ་ནི་རྟོག་མེད་ཀྱི་ཤེས་པ་ལ་སྤྱང་བའི་ཡུལ་གྱི་བྱུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་མཚན་མར་འཛིན་པའོ། །བཀྲ་བར་འཛིན་པ་ནི་རྟོག་ལ་སྤྱང་བའི་  
ཡུལ་གྱི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་མར་འཛིན་པའོ། །

གསུམ་པ་སེམས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་  
ཡུལ་ལ་གཡོ་ཞིང་བསྐྱུལ་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། སེམས་བྱུང་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་གཅོ་བོར་གསུངས་ཏེ། སེམས་སེམས་བྱུང་གང་  
ཡང་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ་སེམས་བྱུང་འདིའི་མཐུ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ།  
།དཔེར་ན། རོ་ཁབ་ལེན་གྱིས་ལྷགས་རང་དབང་མེད་པར་གཡོ་བ་ལྟར། སེམས་

བྱུང་སེམས་པ་འདི་ས་སེམས་རང་དབང་མེད་པར་ཡུལ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་དོ།།

བཞི་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཡིད་གཏོད་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། སེམས་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། སེམས་པས་ནི་སེམས་ཡུལ་སྤྱི་ལ་གཡོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ནི་ཡུལ་བྱེད་བྲག་པ་ལ་སེམས་སྤྱོད་གས་པར་བྱེད་པའོ། །

ལྷ་པ་རེག་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། དབང་པོའི་འགྲུར་བ་ཡོངས་སུ་གཙོད་ཅིང་ཚོར་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། འདི་ལ་རྟེན་གྱི་རྣོ་ནས་སྤྱེ་ན་དུག་སྟེ། མིག་གི་འདུས་ཏེ་རེག་པ་ནས། ཡིད་ཀྱི་འདུས་ཏེ་རེག་པའི་བར་དུག་གོ། །

དེ་ཡང་ཀུན་འགོ་ལྷ་པོ་གང་རུང་ཞིག་མ་ཚང་ན། ཡུལ་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་མི་རྫོགས་ཏེ། ཚོར་བ་མེད་ན་སྤོང་བ་མེད་པར་འགྱུར་ལ། འདུ་ཤེས་མེད་ན་ཡུལ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་མར་འཛིན་པ་མེད་ལ། སེམས་པ་མེད་ན་ཡུལ་ལ་སྤྱོད་གས་པ་མེད་ཅིང་། ཡིད་ལ་བྱེད་པ་མེད་ན་དམིགས་པ་བྱེད་བྲག་པ་ལ་ཡིད་གཏོད་པར་མེད་པར་འགྱུར་ལ། རེག་པ་མེད་ན་ནི་རྟེན་མེད་པར་འགྱུར་བས་ཡུལ་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པ་ལ་ཀུན་འགོ་ལྷ་པོ་གང་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

# སྦྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག་

ངོ་བོ་གཅིག་ རིས་མཐུན་རྗེས་རེ་རེ་པ། དབང་པོ།

དབང་ཤེས། ཡིད་ཤེས། རྒྱ་རིས་འབྱེད་པ།

ཁ། ཚིག་གནད་མཆན་འབྲེལ།

དབང་ཅའི་སྤྲ་སྤྱང་། དབང་ཅའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སྤྲ་སྤྱང་།

ལྷགས་རྒྱལ་ས། ལུས་པ་ལྡན་པའི་གཡོ་འགུལ།

ཐོལ་གྱིས་བྱུང་བ། རྫོ་བྱུར་དུ་བྱུང་བ།

ནམ་ཤེས། རྣམ་པ་རིག་པའི་རྫོ།

ག། ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་སྣོབ་དེབ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་ཐོབ།

༡། སེམས་དང་དོན་གཅིག་པའི་ཚོས་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༢། ཚོན་རིག་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟར་འཇོག་གམ།

༣། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གང་གི་སྣོ་ནས་འཇོག་

དགོས་སམ།

- ༧ སེམས་བྱུང་ང་གཅིག་པོ་སྡེ་ཚན་ག་ཚོ་ད་ནང་དུ་བསྐྱུ་དགོས་སམ། དེ་  
དག་རེ་རེ་ནས་བྲིས།
- ༨། ཚོར་བ་སོགས་དང་པོ་ལྡེ་ལ་ཀུན་འགྲོ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གང་ཡིན་ནམ།

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## ཡུལ་ངེས་ལྔ་དང་དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག་བཤད་པ།

རྣམས་འདིར་བཤད་བྱ་ཡུལ་ངེས་ལྔ་ཡིན་པས་སེམས་བྱུང་འདི་ལྔ་ལ་  
ཡུལ་ངེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། སེམས་བྱུང་འདི་དག་གིས་ཡུལ་གྱི་བྱུང་པར་  
རེ་བརྒྱུང་ནས་འཛིན་པར་བྱེད་པས་ན་ཡུལ་ངེས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཡུལ་  
ངེས་ལ་དབྱེ་ན། འདུན་པ། མོས་པ། ཏུན་པ། ཉིང་ངེ་འཛིན། མེས་རབ་  
བཅས་ལྔ་འོ། །

རང་སྣོ་བས་གྱིས་རང་ཡུལ་འདོད་པའི་དངོས་པོ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བྱེད་  
ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། འདུན་པའི་མཚན་ཉིད། འདུན་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན།  
ཟུད་པར་འདོད་པའི་འདུན་པ། མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ། དོན་དུ་  
གཉེར་བའི་འདུན་པ་རྣམས་སོ། །དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་ལ་ཡང་འདོད་པ་དོན་  
དུ་གཉེར་བ་དང་། ལྟ་བུ་དོན་དུ་གཉེར་བ་སོགས་མང་དུ་ཡོད་དོ། །

གཉིས་པ་མོས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་རང་སྣོ་བས་

གྲིས་འཛིན་པ་བརྟན་ཅིང་གཅེས་སྤྲོས་སུ་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་།  
 སེམས་བྱུང་མོས་པ་ནི། དེས་པའི་དངོས་པོ་ལ་ཇི་ལྟར་དེས་པ་བཞིན་དུ་འཛིན་  
 པ་སྟེ། མི་འཕྲོག་པ་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཅན་ཚོ། །དེ་ཡང་རང་གིས་དེས་ཟིན་པའི་  
 རོན་ལ་མོས་པ་བརྟན་པོ་རྗེད་པ་ན་པ་རོལ་གྱི་ཚོལ་བས་དེ་ལས་གཞན་དུ་སྦྱར་  
 མི་རྣམས་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རླབས་འགྲོའི་སྐབས་ནང་པ་དང་ཕྱི་པའི་རྟོན་  
 པའི་བྱེད་པར་ལ་བསམས་ནས་གང་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་རླབས་ཡིན་སྟམ་དུ་དབྱེད་  
 པ་ན། རྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་རླབས་སུ་དེས་ཤིང་།  
 དེས་བརྟན་པའི་ཚོས་དང་། ཚོས་དེ་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་དགེ་འདུན་རྣམས་  
 གྲང་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་རླབས་སུ་ཚད་མས་དེས་ནས་གཏན་གྱི་རླབས་སུ་མོས་པ་  
 བརྟན་པོ་རྗེད་པ་ན། ལུ་སྟེགས་སོགས་གྲིས་ཁ་བྱང་མི་ཐུབ་པར་ནང་པ་སངས་  
 རྒྱས་པའི་གྲངས་སུ་ཚུད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དཀར་ཚོས་ཐམས་ཅད་འཕེལ་  
 པ་རྩ་བུའོ། །

གསུམ་པ་བྱན་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་ཡུལ་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་  
 ལ་རང་སྟོབས་གྲིས་ཡང་ཡང་མངོན་དུ་བྱེད་ཅིང་མི་བརྗེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་  
 གྱི་སེམས་བྱུང་ངོ་། །སེམས་བྱུང་འདི་ཡང་བྱེད་ཚོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་རིག་  
 པ་ཞིག་སྟེ། ཡུལ་གྱི་བྱེད་པར་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ། རྣམ་པའི་བྱེད་པར་ཡུལ་  
 དེ་ལ་དམིགས་ནས་བརྗེད་པ་མེད་པ། བྱེད་ལས་གྱི་བྱེད་པར་རྣམ་པར་མི་གཡང་  
 བར་བྱེད་པའོ། །

བཞི་པ་ཉིང་འཛིན་གྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གི་  
 དམིགས་པ་ལ་ཕྱེ་གཅིག་དུ་རྒྱུན་གྱིས་འཇུག་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་  
 འོ། །དེ་ཡང་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ལས། ཉིང་འཛིན་གང་ཞེ་ན། བཏགས་  
 པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཕྱེ་གཅིག་པ་ཉིད། དེ་ཤེས་པའི་རྟེན་བྱས་པའི་ལས་  
 ཅན་ཅོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འོ། །བཏགས་པའི་དངོས་པོ་ཞེས་གསུངས་  
 པ་ནི། ཉིང་འཛིན་སྟོམ་པའི་ཚེ་སྟོམ་བཏགས་པའི་དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛིན་  
 པ་ཡིན་པས། བཏགས་པ་ཞེས་གསུངས་སོ། །ཉིང་འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་  
 ལ་རྣམ་གྲངས་མང་དུ་སྤང་ཡང་བསྐྱེད་པ་བཞི་ར་གསུངས་ཏེ། སྤྱད་པ་རྣམ་སྦྱོང་  
 གི་དམིགས་པ། ཉོན་མོངས་རྣམ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ། རྒྱབ་པའི་དམིགས་པ།  
 མཁས་པའི་དམིགས་པ་འོ། །

ལྷ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་ཡུལ་ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་བཏགས་  
 ཅིང་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་། ཤེས་རབ་ནི་བཏགས་  
 པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོན་དང་ཡོན་ཏན་སོ་སོར་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་  
 རིག་པ་འོ། །ཤེས་རབ་ཀྱིས་བཏགས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དགེ་བ་དང་། མི་  
 དགེ་བ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་དང་གསུམ་སྟེ། དེ་དག་གི་སྦྱོན་དང་ཡོན་ཏན་  
 སོ་སོར་རྣམ་པར་འབྱེད་པར་བྱེད་པ་འོ། །སྦྱོན་ཡོན་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་རིགས་  
 པའི་ཚུལ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ། ལྟོས་པའི་རིགས་པ།  
 འཐད་པས་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་འོ། །རིགས་པ་བཞི་

པོ་དེས་དབྱུང་ནས་ངེས་པ་རྗེས་པ་ན་ཐེ་ཚོམ་བརྗོད་པར་འགྱུར་བས། འདིའི་  
བྱེད་ལས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལ་སོམ་ཉི་བརྗོད་པའི་ལས་ཅན་ཞེས་གསུངས་སོ། །

### སྦྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།

བྱུང་པའི་དམིགས་པ། ཉོན་མོངས་ནམ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ། མཁས་  
པའི་དམིགས་པ། བྱ་བྱེད་པའི་རིགས་པ། ལྟོས་པའི་རིགས་པ། འཐད་  
པ་སྦྱུང་པའི་རིགས་པ། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ།

ཁ། ཚིག་གནད་མཚན་འགྲེལ།

དོན་དུ་གཉེར། དོན་གང་ཡང་རྟུང་བའི་ཆེད་དུ་འབད་པ།

བྱེད་ལས་ཅན། བྱེད་པའི་རྣམས་པ་དང་ལྡན་པ།

ཁ་དྲང་མི་བྱུང། ཁ་སྦྱུང་མི་བྱུང།

དམིགས་པ། སེམས་གང་དུ་རྟེན་སའི་གཞི།

ལྷང་མ་བརྟན། དགེ་མི་དགེ་གང་རྟུང་མིན་པའི་ཚོས།

ག། ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་སྦོལ་དེ་བ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་འདེབས་དགོས།

- ༡། སེམས་བྱུང་ཡུལ་ངེས་ལྔ་ལ་ཡུལ་ངེས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་  
 བཅུ།
- ༢། འདུན་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རྣམས་བྲིས།
- ༣། སྤང་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་། མི་འབྲུལ་བར་འདོད་པའི་འདུན་  
 པའི་མཚན་གཞི་འདི་བྲིས།
- ༤། མོས་པའི་ངོ་བོ་ཇི་ལྟར་འཇོག་གཤམ།
- ༥། བཤེས་རབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། རྒྱུན་ཡིན་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་རིག་པའི་  
 ལྷོལ་ཅི་ཡོད་རྣམས་བྲིས།

# སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

## དགེ་བ་བརྒྱ་གཅིག

སྒྲོབ་དགེ་བ་ཞེས་པ་ནི། འབྲས་བུ་བདེ་བ་གང་ཡིན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་ལ་  
གོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ལས་རྫོག་པ་ལ་མི་དགེ་བ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ཡང་། ལུང་  
དུ་བརྟན་པ་གང་ཞིག་བདེ་བ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་སུ་གནས་པ། དགེ་བའི་མཚན་  
ཉིད་དང་། ལུང་དུ་བརྟན་པ་གང་ཞིག་རྒྱ་ག་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་སུ་གནས་  
པ། མི་དགེ་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

དེས་ན་སྐྱབས་འདིར་དགེ་བ་ལ་བརྒྱ་གཅིག་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། དད་  
པ་དང་། རོ་ཚ་ཤེས་པ། གྲེལ་ཡོད་པ། མ་ཆགས་པ། ཞེ་སྤང་མེད་པ། གཉི་  
ལྷག་མེད་པ། བརྩོན་འགྲུས། སེན་སྦྱང་། བག་ཡོད། བཏང་སྒོམས། རྣམ་  
པར་མི་འཚོ་བ་བཅས་སོ། །དེ་དག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་ཞེས་བུ་བ་ཡིན་ཏེ།  
ཀུན་སྒྲོང་སོགས་གཞན་ལ་མི་རྣོས་པར་རང་གྲུབ་ཙམ་ནས་དགེ་བའི་ངོ་བོར་  
སྐྱེ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་དོ། །

དང་པོ་དད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་སྟོབས་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་  
པ་ལ་ཡི་རངས་གིང་མ་དད་པའི་རྫོག་པ་དང་བྲལ་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་  
བྱུང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་ནམ་པ་གསུམ་སྟེ། དང་བའི་དད་པ། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་  
པ། མངོན་འདོད་ཀྱི་དད་པའོ། །དང་པོ་དད་པའི་དད་པ་ནི། ཡུལ་བྱུང་པར་  
བ་ཡིན་ཏན་ཅན་གྱི་ཡིན་ཏན་མཐོང་བས་སེམས་དང་བའོ། །

གཉིས་པ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་ནི། ཚོས་གང་ཡང་རུང་བའི་ངོ་བོ་  
དང་བྱུང་པར་ལ་བསམས་ནས་སློབ་འགོལ་བའོ། །དཔེར་ན། ལས་འབྲས་ལ་  
ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ་ལྟ་བུ།

མངོན་འདོད་ཀྱི་དད་པ་ནི། རང་གི་འདོད་པའི་ཚོས་དེ་ངེས་པར་  
ཐོབ་པར་བྱའོ་སྟུམ་པའི་དད་པའོ། །དཔེར་ན། འགོག་ལམ་གཉིས་ཀྱི་འཐོབ་  
རུས་པར་ཤེས་ནས་ངེས་པར་འཐོབ་པར་བྱའོ་སྟུམ་པས་དད་པ་ལྟ་བུའོ། །

དད་པ་དང་དགའ་བ་གཉིས་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཆང་ལ་  
དགའ་བའི་སྣོ་ལྟ་བུ་ནི་དགའ་བ་ཡིན་ཀྱང་དད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དད་པ་ནི་དགའ་  
བའི་སྤྱིགས་ཀྱི་སྣོ་ཡིན་མོད། ཆང་ལ་དགའ་བའི་སྣོ་ལྟ་བུ་ནི་དགའ་བ་ཉོན་མོངས་  
ཅན་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ལོ། །

གཉིས་པ་ངོ་བོ་ཆ་ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་  
ནས་ཁ་ན་མ་གྲོ་བའི་ཉེས་པར་འཇོམས་པའོ། །དཔེར་ན་རྩུན་སྐྱོབ་པའི་བྱ་བ་ལྟ་  
བུ་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་འདི་ངས་བྱ་མི་རུང་ངོ་སྟུམ་ནས་འཇོམས་པ་ལྟ་བུའོ། །

གསུམ་པ་ཁྲིལ་ཡོད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་  
 བས་ཁ་ན་མ་མཐོ་བའམ། ཉེས་སྲོད་ལ་འཛེམས་པའོ། །དཔེར་ན་རྩུན་རྩེ་བུའི་  
 བྱ་བ་ལ་འདུག་ཏུ་ཉེ་བ་ན་གཞན་གྱིས་སྤང་ན་མི་རུང་ངོ་སྤྲོམ་ནས་ཉེས་སྲོད་ལ་  
 འཛེམས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེས་ན་ངོ་ཚད་འཁྲིལ་ཡོད་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། གཉིས་  
 ཀ་ཉེས་སྲོད་ལ་འཛེམས་པ་འདྲ་ཡང་། ངོ་ཚན་ཉེས་སྲོད་ལ་འདུག་ཏུ་ཉེ་བ་ན་  
 འདི་བདག་གིས་བྱ་བའི་ཆ་མ་ཡིན་ནོ་སྤྲོམ་ནས་འཛེམས་པ་དང་། ཁྲིལ་ཡོད་  
 བྱ་ཉེས་པ་ལ་འདུག་ཏུ་ཉེ་བ་ན་གཞན་གྱིས་སྤང་ན་མི་རུང་ངོ་སྤྲོམ་ནས་གཞན་  
 རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་འཛེམས་པའོ། །

ངོ་ཚད་འཁྲིལ་ཡོད་གཉིས་མེད་ན་ཉེས་སྲོད་གང་ཡང་སྤོམ་མི་ལུས་  
 ཏེ། རང་གི་ངོས་ནས་རྣམ་སྤྲིན་ལ་འཛིགས་པ་དང་སྐྱ་མ་དང་སྤོན་པ་སོགས་  
 ལུགས་ཁྲིལ་གྱི་དོགས་པ་མེད་ན་ཉེས་སྲོད་འགོག་པའི་ཐབས་མེད་པས་སོ། །

བཞི་པ་མ་ཆགས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། ཆགས་པའི་གཉེན་པོ་བྱེད་  
 ཅིང་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཆགས་ཡུལ་དང་དུ་མི་ལེན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་  
 སེམས་འབྱུང་ངོ་། །མ་ཆགས་པ་ནི་སྲིད་པ་དང་སྲིད་པའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་ལ་ཆགས་  
 པ་མེད་པ་སྟེ། ཉེས་པར་སྲོད་པ་ལ་མི་འདུག་པའི་ཉེན་བྱས་པའི་ལས་  
 ཅན་ནོ། །

ལྔ་པ་ཞེ་སྤང་མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། ཚོས་གསུམ་གང་རུང་ལ་  
 དམིགས་པའི་ཞེ་སྤང་གི་གཉེན་པོ་བྱེད་ཅིང་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཀུན་ནས་

བུམས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བའི་རིག་པའོ། །ཞེ་སྐྱང་གི་དམིགས་ཡུལ་  
དུ་གྲུར་པའི་ཚོས་གསུམ་ནི། སེམས་ཅན་དང་། རླུག་བསྐྱེལ་དང་། རླུག་  
བསྐྱེལ་གྱི་གནས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ཏེ། དེ་གསུམ་གང་རུང་ལ་དམིགས་ནས་ཞེ་  
སྐྱང་སྐྱེ་བ་བཅོམ་ཞིང་། ཀུན་ནས་མནར་སེམས་མེད་པ་བྱེད་པའོ། །

དུག་པ་གཏི་མུག་མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་གི་ངོ་མོའི་ཆ་ནས་  
གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོ་བྱེད་ཅིང་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་བརྟན་པ་དང་བཅས་  
པའི་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བའི་རིག་པའོ། །གཏི་མུག་མེད་པའི་སྐྱོད་ཅི་ནི། སྐྱེས་ཐོབ་དང་  
སྦྱོར་བྱུང་གང་རུང་གི་རྒྱ་ལས་གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོ་བྱེད་ལུས་པའི་སོ་སོར་རྟོག་  
པའི་ཤེས་རབ་པོ། །མ་ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྐྱང་མེད་པ། གཏི་མུག་མེད་པ་  
འདི་གསུམ་ནི། དགེ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ། ཉེས་སྦྱོད་ཐམས་ཅད་  
འགོག་པའི་ཐབས། ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་སྟོང་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཏེ། ས་ལམ་  
ཐམས་ཅད་དུག་གསུམ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྦྱོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་།  
ཉེས་སྦྱོད་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དུག་གསུམ་གང་རུང་རེ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བས་འདིའི་  
བྱེད་ལས་ལ་ཡང་ཉེས་སྦྱོད་ལེགས་པར་སྦྱོམ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ཞེས་  
གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

བདུན་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལེ་ལོའི་  
གཉེན་པོ་བྱེད་ཅིང་དགེ་བ་ལ་སྦྱོར་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ངོ་། །བརྩོན་  
འགྲུས་ནི། ལེ་ལོའི་གཉེན་པོ་སྟེ། དགེ་བ་ལ་སེམས་མངོན་པར་སྦྱོབ་པའོ། །ད་

ལྷ་འཇིག་རྟེན་ནི་ཚོལ་བ་བྱས་པ་ཐམས་ཅན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བྱས་པ་ཞེས་བརྗོད་  
མོད། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁིང་ལས་སོགས་ཆོ་འདི་འབའ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འབད་པ་  
ཅམས་ནི་བརྩོན་འགྲུས་མ་ཡིན་ཏེ། བརྩོན་འགྲུས་ནི་དགེ་བ་ལ་སློབ་པ་ཡིན་པར་  
གསུངས་ཤིང་། ཆོ་འདིའི་བྱ་བ་ཞག་འབའ་ཞིག་ལ་འབད་པ་ནི་བརྩོན་འགྲུས་  
ཀྱི་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་བྱ་བ་ངན་ཞེན་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

བརྩོན་འགྲུས་ལ་དབྱེ་ན། གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས། དགེ་བ་ཚོས་སྤྱད་  
ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་བཅས་གསུམ་མོ། རེ་  
ལྷར་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགོ་བས་ན་བརྩོན་འགྲུས་  
སྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའོ། །

བརྒྱད་པ་ཤིན་སྐྱུངས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། སེམས་དགེ་བའི་དམིགས་  
པ་ལ་ཇི་ལྷར་འདོད་འདོད་དུ་བཀོལ་དུ་རུང་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་  
དོ། །སེམས་བྱུང་འདི་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་ཅམས་  
ཀྱི་རྒྱན་གཙོད་ཅིང་ལས་སུ་རུང་བ་བྱེད་དོ། །ཤིན་སྐྱུངས་ལ་དབྱེ་ན། ལུས་  
ཤིན་སྐྱུངས་དང་སེམས་ཤིན་སྐྱུངས་གཉིས་སོ། །སེམས་བྱུང་འདིའི་བྱེད་ལས་  
ལ་སྐྱེ་བ་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བའི་ལས་ཅན་དུ་གསུངས་སོ། །

དགུ་པ་བག་ཡོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། ཉེས་སྤོང་ལ་འཇོམ་ཁིང་རང་  
རྒྱུད་ཀྱི་དགེ་བའི་ཚོས་ལ་གཅེས་སྐྱུས་སུ་བྱེད་པའི་རབ་དུ་སྡེ་བའི་རིག་པའོ།  
སེམས་བྱུང་འདིས་ནི་རང་སེམས་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་མ་བཏང་བར་བརྩོན་

འགྲུམ་ལ་གནས་ནས་དགེ་བ་བརྒྱབས་ཤིང་ཟག་བཅས་ལས་སེམས་སྤང་བར་བྱེད་  
དོ། །འདིའི་བྱེད་ལས་ལ་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་སྤུན་སྤུམ་  
ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་རྟེན་བྱེད་པར་གསུངས་པས་ན་ས་ལམ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་རྩ་བར་གྱིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་མདོ་དང་བརྟན་བཅོས་དུ་མ་ལས་གསུངས་  
སོ། །

བརྒྱུ་བ་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རང་དང་མཚུངས་ལྡན་  
ཀྱི་སེམས་སེམས་བྱང་རྣམས་དམིགས་པ་ལ་བྱིང་ཚོད་ཀྱིས་ཉམས་པ་མེད་པའི་  
རབ་ཏུ་སྤེ་བའི་རིག་པའོ། །སྤྱིར་བཏང་སྟོམས་ལ་འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས། ཚོར་  
བ་བཏང་སྟོམས། ཚད་མེད་བཏང་སྟོམས་བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་རྒྱབས་  
འདིའི་བཏང་སྟོམས་ནི་འདུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་སོ། །

བརྒྱུ་གཅིག་པ་རྣམ་པར་མི་འཚོ་བའི་མཚན་ཉིད་ནི། ཞེ་སྤང་མེད་  
པའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱིའི་རྣམ་  
བརྒྱལ་ལ་མི་བཟོད་པའི་རབ་ཏུ་སྤེ་བའི་སེམས་བྱང་འོ། །སེམས་བྱང་རྣམ་  
པར་མི་འཚོ་བ་འདི་ནི། ཀུན་ནས་མནར་སེམས་མེད་པར་སེམས་ཅན་རྣམ་བརྒྱལ་  
ལ་དམིགས་ནས་དེ་དང་བུལ་ན་སྦྱུང་བའི་བཟོད་པའོ། །

འོ་ན་སྤྱིར་དགེ་བ་ལ་འདིར་བཤད་པའི་དགེ་བ་བརྒྱུ་གཅིག་པོ་འདི་  
ཙམ་དུ་ཟད་དམ་སྦྱུང་ན། སྤྱིར་དགེ་བ་ལ་འོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་དགེ་བ། འབྲེལ་  
བས་དགེ་བ། རྗེས་སུ་འབྲེལ་བས་དགེ་བ། སྤོང་བས་དགེ་བ། དོན་དམ་

པས་དགེ་བ་དང་ལྡན་བཤད་པ་ལས། མོང་དུ་བཤད་པའི་དད་སོགས་བརྩུ་གཅིག་  
 པོ་ནི། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། ཀུན་སྣོང་སོགས་གཞན་ལ་མི་  
 ལྟོས་པར་རང་འགྲུབ་ཙམ་ནས་དགེ་བའི་རོ་བོར་སྐྱེ་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་དོ། །དེའི་  
 མཛེར། འདིར་ཡང་དགེ་བའི་གཙོ་བོ་བརྩུ་གཅིག་བརྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

## སྦྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེད་མིང་ཚིག་

ཁ་ན་མ་ཐོ་བ། གཉེན་པོ། རྣམ་སྒྲིག། སྲིད་པ།

སྲིད་པའི་ཡོ་བྱད། ཉེས་སྦྱོད་སྣོམ་པ། བརྩོན་འགྲུས།

ཁ། མིང་ཚིག་མཆན་འགྲེལ།

ཉེས་སྦྱོད། ལུས་ངག་གི་སྦྱོད་པ་ངན་པ།

མནར་སེམས། ལྷག་བཟལ་འབྲིན་པར་འདོད་པ།

གནས་ངན་ལེན། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགེ་བའི་སྦྱོགས་ལ་ཅི་འདོད་འདོད་དུ་བཀོལ་

མི་ཐུབ་པའི་གོམས་གཤེས།

ངེས་པར་འབྱུང་བ། ལྷོ་བ་སྐྱེས་ནས་དེ་ལས་ཐར་བར་འདོད་པ།

ག༽ ག་གསལ་གསལ་སྒོ་བ་ཚན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བ་དག་ལ་ལན་གྱིས།

༡། ཁོང་ཁྲིས་འཛོམས་པར་ངེས་པའི་དགེ་བ་དེ་བདེ་བ་འབྱིན་བྱེད་ཡིན་ནམ་  
མིན། ལྷོ་མཚན་གྱིས།

༢། འདིར་བཤད་པའི་དགེ་བ་ནམས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་དགེ་བ་ཡིན་པའི་ལྷོ་མཚན་  
གང་།

༣། བརྩོན་འགྲུས་དང་རྩོལ་བ་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་ཡོད་དམ་མེད། ལྷོ་མཚན་  
ཁ་གསལ་གྱིས།

༤། དགེ་བ་བརྩུ་གཅིག་གང་དག་ཡིན་ནམ།

༥། དགེ་བའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་བདེ་བ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་སུ་གནས་  
པ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་གང་།

༦། དད་པ་གསུམ་གྱི་དཔེ་མཚོན་རེ་རེ་ནས་གྱིས།

༧། རོ་ཚ་དང་ཁྲེལ་ཡོད་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་གང་ཡོད་དམ།



བཙན་ཕྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྲུབ་གཞི།

འདྲིན་རིམ་བརྒྱུ་གཅིག་པའི་སློབ་ཚན།



# སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ།

## ཙ་ཉོན་དུག་དང་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ།

ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་བྱུང་ལ་ཙ་ཉོན་དུག་དང་། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ལས་  
དང་པོ་ཙ་ཉོན་དུག་ནི། འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ལྟ་  
བ་ཉོན་མོངས་ཅན། ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་དང་དུག་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་  
ལ་ཙ་བའི་ཉོན་མོངས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། ཉོན་མོངས་པ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་  
སྟོང་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་ཙ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བརྗོད་དོ། །དེ་  
དག་སོ་སོའི་གོ་དོན་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ།

དང་པོ་འདོད་ཆགས་ནི། ཁམས་གསུམ་གང་རུང་གི་ཐག་བཅས་ཀྱི་  
ཡུང་པོ་ལ་ཆགས་པ་སྟེ་སྤྲིད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྲུད་པར་བྱེད་པའོ། །དེ་ཡང་  
ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙ་བ་ནི་འཁོར་བར་ཉིང་  
མཚམས་སྒྲོར་བའི་སྤྲེལ་ཡིན་ལ། འཁོར་བར་སྤྲེལ་བའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ནི་འདོད་  
ཆགས་ཉིད་ཡིན་པས་འདི་ནི་དཔེར་ན་རས་ལ་སྤྲུམ་ཞུགས་པ་དབྱུང་དཀའ་བ་

བཞིན་དུ། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཞེན་ཅིང་མཆེད་པ་ནི་དམིགས་པ་དེ་དང་དབུལ་  
དཀའ་བའོ། །

གཉིས་པ་ཁོང་ཁྱིམ་གྱི། སེམས་ཅན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་  
གྱི་གཞི་ལ་ཀུན་ནས་མཚར་སེམས་པ་སྟེ། བདེ་བར་རེག་པ་ལ་མི་གནས་ཤིང་  
ཉེས་སྦྱོང་གྱི་རྟེན་གྱི་ཉེན་གྱི་ཉེན་ལོ། །ཁོང་ཁྱིམ་གྱི་ཉེན་ལས་ཞི་ཚེ་འདིར་བདེ་བ་ལ་མི་  
གནས་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་དཔག་མེད་སྦྱོང་བའོ། །

གསུམ་པ་ང་རྒྱལ་ནི། ང་དང་ང་ཡི་བར་འཛིན་པའི་འཇིག་རྫོང་ལ་བརྟེན་  
ནས་སེམས་མཐོ་བའི་རྣམ་པར་ཁེངས་པ་སྟེ། གཞན་ལ་མ་གུས་པ་དང་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་འབྲུང་བའི་རྟེན་གྱི་ཉེན་ལོ། །ང་རྒྱལ་གྱི་ཉེན་ལས་ནི། ཡོན་ཏན་ཅན་  
རྣམས་ལ་མི་གུས་པས་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་ཚོས་གསལ་དུ་ཐོབ་པ་ལ་གཞུགས་ཀྱིས་  
ཅིང་། ཚེ་རབས་སྤྱི་མཐར་ངན་འགྲོར་སྦྱོང་བ་དང་། མིར་སྦྱོས་པའི་ཚེ་ན་ཡང་  
རིགས་དམའ་བ་དང་བརྒན་ལ་སོགས་པར་སྦྱོང་བའི་རྒྱ་ཉེན་ལས་འདི་སྤྱི་གཉིས་ཀར་  
མི་འདོད་པ་བསྦྱོང་བའོ། །

བཞི་པ་མ་རིག་པ་ནི། ལས་འབྲས་དང་དཀོན་མཆོག་དང་བདེན་པའི་  
གནས་ལུགས་རྣམས་ལ་རྫོངས་པའི་མི་ཤེས་པའི་ཉེན་ལས་ཅན་ཏེ་ཀུན་ཉོན་རྣམས་  
འབྲུང་བའི་རྟེན་གྱི་ཉེན་ལོ། །མ་རིག་པ་ལ་གཉིས་ཏེ་ལས་འབྲས་ལ་རྫོངས་པ་  
ནི། ངན་སོང་དུ་སྦྱོང་བའི་ལས་གསོག་པར་ཉེན་ཅིང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་རྫོངས་  
པའི་མ་རིག་པས་ནི་བདེ་འགྲོར་འཁོར་བའི་ལས་གསོག་པར་ཉེན་དོ། །

ལུ་ལ་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་ནི། བདེན་པའི་དོན་ལ་སྲིན་ཅི་ལོག་ཏུ་བརྟེན་  
པའི་ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཏེ་ལྟ་བུ་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པའོ། །རྟེན་  
བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་དེ་ལ་ལྟ་སྟེ། འཛིག་ལྟ། མཐར་ལྟ། ལྟ་བ་མཚོག་འཛིན།  
རྩུ་ལ་བྱིམས་དང་བརྟུ་ལ་བྱུགས་མཚོག་འཛིན། ལོག་ལྟ་རྣམས་སོ། །སྦྱིར་ལོག་  
ལྟ་ལ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་ལས་འབྲས་དང་འཛིག་རྟེན་ལྟ་སྦྱི་སོགས་ལ་སྦྱར་བ་  
འདེབས་པའི་ལོག་ལྟ་ནི་དགོ་ཅུ་ཐམས་ཅད་གཅོད་པར་བྱེད་པས་ལོག་ལྟ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་སྦྱི་ཤོས་ཡིན་ཅོ། །

དུག་པ་ཐོ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ནི། ལས་འབྲས་སོགས་བདེན་པའི་  
དོན་ལ་ཡིད་གཉིས་ཟ་བ་སྟེ་དགོ་བའི་སྦྱོགས་ལ་མི་འདུག་པའི་ལས་ཅན་ཅོ། །སྦྱིར་  
ཐོ་ཚོམ་ལ་ཉོན་མོངས་ཅན་དང་ཉོན་མོངས་ཅན་མ་ཡིན་པ་ཅི་རིགས་ཡོད་ཀྱང་།  
ཐོ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་འདི་ས་ནི་དགོ་བའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་བར་དུ་གཅོད་  
ཅིང་། ལྟག་པར་དུ་ཡང་བདེན་པ་མཐོང་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་ལ། བདེན་པ་  
མཐོང་ན་འདི་བརློག་པར་འགྱུར་བས་སོ། །

གཉིས་པ་ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ནི། ཁྲོ་བ། འཁོན་འཛིན། འཆབ་པ། འཚོག་  
པ། ལྷག་དོག་མེར་སྒྲ། ལྷ། གཡོ། རྒྱགས་པ། རྣམ་འཚོ། རོ་ཚོ་མེད་པ།  
ཁྲེལ་མེད་པ། ལྷགས་པ། མོད་པ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བག་མེད། བརྗེད་  
ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། རྣམ་གཡེང་བཅས་ཉི་ཤུ་འོ། །

དང་པོ་ཁྲོ་བ་ནི། ཁྲོང་ཁྲོའི་འཕེལ་ཏེ་སེམས་ཤིན་ཏུ་འབྱུག་ཅིང་སྤྲིག་

པ་སོགས་གནོད་པ་དངོས་སུ་ཤོམས་པར་འདོད་པའོ། །

གཉིས་པ་འཁོན་འཛིན་ནི། ཁོང་ཁྱོད་ཆར་གཏོགས་པ་གནོད་པའི་  
སེམས་པ་རྒྱན་མི་གཏོང་ཞིང་མི་བཟོད་པར་བྱེད་པའོ། །

གསུམ་པ་འཆབ་པ་ནི། གཏི་མུག་དང་ཆགས་པའི་ཆར་གཏོགས་པ་  
ལེགས་པར་བསྐྱལ་བ་ལ་མི་འཇུག་ཅིང་གཏི་མུག་གི་དབང་གིས་རང་གི་ཉེས་  
རྒྱུན་སྐྱབས་པར་འདོད་པའི་སྣོ་ཞིག་གོ།

བཞི་པ་འཚིག་པ་ནི། ཁྱོད་དང་ཁོན་འཛིན་གྱི་རྒྱ་ལས་མི་བཟོད་པར་  
ཚིག་རྒྱུ་བ་སྐྱབས་པར་འདོད་པའོ། །

ལྔ་པ་སྤྲུག་དོག་ནི། ཁོང་ཁྱོད་ཆར་གཏོགས་པ་རང་ཉིད་རྙེད་བུཀར་  
སོགས་ལ་ཆགས་ནས་གཞན་གྱི་སྤྱན་ཚོགས་ལ་མི་བཟོད་པར་སེམས་ཁོང་ནས་  
འབྲུག་པའོ། །

དྲུག་པ་སེར་སྒྲ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་ལོ་བྱད་སོགས་བདོག་  
པའི་དངོས་པོ་ལ་དམ་དུ་འཛིན་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

བདུན་པ་སྐྱུ་ནི། རྙེད་བུཀར་སོགས་ཀྱི་སྤྱིར་རང་ལ་མེད་པའི་ལོན་ཏན་  
ཡོད་པར་བཅོས་ནས་གཞན་བསྐྱུ་བྱེད་འདོད་ཆགས་དང་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་  
པ་སྤྲེ་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གོགས་བྱེད་ཅིང་ལོག་འཚོ་སྐྱབ་པའི་  
ཉེན་བྱེད་པའོ། །

བརྒྱད་པ་གཡོ་ནི། རྙེད་བུཀར་སོགས་ལ་ཆགས་པས་རང་གི་ཉེས་

པ་སྐྱུ་ཉེས་རྒྱུ་སྐྱོད་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱུ་ཅན་ཆགས་མོངས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་  
པ་སྟེ་ཡང་དག་པའི་གདམས་ངག་རྟེན་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའོ། །

དགུ་པ་རྒྱགས་པ་ནི། ཉན་མེད་པ་དང་ལང་ཚོ་སོགས་རང་རྒྱུད་ལ་  
ཡོད་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤྱན་ཚོགས་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པའི་  
སེམས་འགྲུངས་པ་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་ཉོན་གྱི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །

བརྒྱུ་པ་རྣམ་འཚོ་ནི། ཁོང་ཁོའི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟོང་བཅེ་བ་མེད་  
པར་རྣམ་པ་མཐོ་འཚོམ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

བརྒྱུ་གཅིག་པ་ངོ་ཚ་མེད་པ་ནི། བདག་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྤྲིག་པ་  
ལ་མི་འཛོམས་པ་དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ་ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་ཉོན་གྱི་  
གྲོགས་བྱེད་པའོ། །

བརྒྱུ་གཉིས་པ་བྲེལ་མེད་པ་ནི། གཞན་བྱེད་དུ་གསལ་དེ་མི་དགེ་བའི་  
སྤྲོགས་ལ་འཛོམས་མེད་དུ་འཇུག་པ་དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ་ཉོན་  
མོངས་ཀྱན་གྱི་གྲོགས་བྱེད་པའོ། །

བརྒྱུ་གསུམ་པ་སྐྱུགས་པ་ནི། གཏི་སྐྱུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་ལུས་སེམས་  
ཚུ་ཞིང་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་ལས་ཅན་ཉོན་མོངས་པའི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །

བརྒྱུ་བཞི་པ་ཚོད་པ་ནི། ལྷུག་པའི་མཚན་མའི་རྗེས་སུ་ལྷུགས་པའི་  
འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སེམས་མ་ཞི་བ་ཡུལ་གཞན་ལ་འཕྲོ་བས་ཞི་  
གནས་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་པའོ། །

བཙོ་ལྷ་པ་མ་དང་པ་ནི། གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་ཡང་དག་པའི་  
གནས་དང་དག་ཚོས་ལ་མི་མོས་པ་ལེ་ལོའི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །

བརྟུ་དུག་པ་ལེ་ལོ་ནི། ཉལ་བསྐྱེས་འཕྲེས་སོགས་ཀྱི་བདེ་བ་ལྟ་བུ་བྱ་  
བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་ནས་དག་བའི་སྤྱོད་ལ་མི་སྤྱོད་ཞིང་འཇུག་པ་རྫོད་པར་བྱེད་  
པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མི་མཐུན་སྤྱོད་སོ། །

བརྟུ་བདུན་པ་བག་མེད་ནི། དུག་གསུམ་ལེ་ལོ་དང་བཅས་པའི་རྒྱ་  
ལས་དག་སྤྱི་ག་སྤང་དོར་དང་དུ་མི་ལེན་པ་བག་ཡོད་ཀྱི་མི་མཐུན་སྤྱོད་སོ། །

བཙོ་བརྟུད་པ་བརྗེད་ངས་ནི། ཉོན་མོངས་ཀྱི་དམིགས་པ་བྲན་པའི་  
རྫོ་ནས་དག་བའི་དམིགས་པ་མི་གསལ་བ་བརྗེད་པ་སེམས་གཡེང་བའི་ཉེན་བྱེད་  
པའོ། །

བརྟུ་དགུ་པ་ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དང་མཚུངས་པར་  
ལྡན་པ་གཡེང་བའི་ཤེས་རབ་སྟེ་སྤོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་འཇུག་  
པ་གྱ་ཚོམ་དུ་འཇུག་པ་སྟེ་སྤྱོད་པ་འབྱུང་བའི་ཉེན་བྱེད་པའོ། །

ཉེ་བྱ་པ་རྣམ་གཡེང་ནི། དུག་གསུམ་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སེམས་ཡུལ་  
རྣ་ཚོགས་ལ་གཡོ་ཞིང་འཕྱུན་ཏེ་དག་བའི་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་དུ་མི་གནས་  
པར་བྱེད་པའོ། །དེ་ལྟར་ཁོ་བོ་ནས་རྣམ་གཡེང་བར་གྱི་ཉེ་བྱ་པའི་དག་ཅ་  
ཉོན་དང་ཉེ་བའམ་དེ་དག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཉེ་ཉོན་ཞེས་བརྗེད་དོ། །

# སྐྱོང་ཚན།

ཀ། གལ་ཚེ་འཕྲིན་ཚོགས་  
 ང་ཡི་བར་འཛིན་པ། ཚུལ་སྤྲོམས་དང་བརྟུལ་ལྷུགས་མཚོག་འཛིན།  
 མཐར་ལྟ། ཁམས་གསུམ། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཡུང་པོ། ལོག་ལྟ།

ཁ། ཚོགས་གནད་མཚན་འགྲེལ།

ཚེད་བཀུར། ཚེད་པ་ཞི་ཐོབ་པའི་དངོས་ཇུས་དང་། བཀུར་བཞི་བཙེ་འཛོག་  
 གམ་གུས་ཞབས།  
 བདོག་པའི་དངོས་པོ། ཡོད་པའི་དངོས་པོ།  
 ལོག་འཚོ། ཐབས་ཚུལ་ལོག་པས་འཚོལ་བའི་འཚོ་བ།  
 གདམས་ངག། བན་པའི་ཚོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ།  
 སེམས་འགྲུངས་པ། ང་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་པ།  
 ལྷུག་པའི་མཚན་མ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་དངོས་པོ།

ག། ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཁ་གསལ་བྲིས།  
 ༡། ཁྱོ་བའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།  
 ༢། ཚོགས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།  
 ༣། ཚོགས་པ་དང་ཁྱོ་བ་གཉིས་ལ་ཁྱུང་པར་གང་ཡོད་དམ།

- ༤། རོ་ཚ་མེད་པ་དང་སྤེལ་མེད་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡིད་བྱིས།
- ང་། ལྷོ་བ་ཚན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་བོ་བ།
- ༡། འདོད་ཆགས་སོགས་དུག་ལ་རྩ་ཉོན་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་  
ནམ།
- ༢། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། ཁོང་སྤོང་བྱེད་ལས་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤། མ་རིག་པའི་དབྱེ་བ་དང་། དེ་དག་གིས་ལས་གང་དང་གང་གསོག་པར་  
བྱེད་དམ།

# སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

## གཞན་འགྱུར་བཞི།

གཞན་འགྱུར་བཞི་ནི། གཉིད། འགྲོད་པ། རྟོག་པ། དཔྱོད་པ་དང་  
བཞི་ལོ། །དེ་བཞི་ལ་གཞན་འགྱུར་ཞེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། ཀུན་སྒོང་གི་  
བསམ་པ་དང་མཚུངས་ཟུན་གྱི་དབང་གིས་དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བརྟན་ཅི་རྟོགས་  
སྲུ་འགྱུར་བས་ན་དེ་ལྟར་བརྗོད་དོ། །

དང་པོ་གཉིད་ཀྱི་དོན་ནི། མུན་པའི་མཚན་མ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་སོགས་  
ལ་བརྟེན་ནས་དབང་གེས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་རང་དབང་མེད་པ་རྣུད་པར་བྱེད་  
པའི་སེམས་བྱུང་འོ། །གཞུང་དུ་མ་ནས་གཉིད་ཀྱི་དུས་ནི་ནམ་གྱི་ཐུན་བར་  
པ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་ནི་ནམ་གྱི་ཆ་སྟོན་སྟེན་དང་ཉིན་པར་བཅས་གསུངས་  
སོ། །གཞན་ཡང་གཉིད་ལ་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཡོད་པས་མི་དགོ་  
བའི་ཆ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་གཉིད་ཀྱིས་ནི་དགོ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་པར་བྱེད་དོ། །

གཉིས་པ་འགྲོད་པ་ནི། རང་གི་ས་སྤོན་བྱས་ཀྱི་བྱ་བ་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་སྤོན་དུ་མཐོང་ནས་མི་བཟོད་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཏེ་སེམས་བདེ་བར་གནས་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ཞོ། །འགྲོད་པ་འདི་ལ་ཡང་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བརྟན་གྱི་ཆ་གསུམ་ཡོད་དེ། རྣམ་བུས་ཀྱི་སྤྲི་ག་པ་ལ་འགྲོད་པ་རྣམས་ལ་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཀས་དང་། བསོད་ནམས་བྱས་པ་ལ་འགྲོད་པ་སྤྲེས་པ་མི་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཀས་དང་། གཞན་ལ་ཕན་གཞོན་མེད་པའི་བཟོའི་གནས་ལ་སོགས་པ་འགའ་ཞིག་ལ་འགྲོད་པ་ལུང་མ་བརྟན་ཞོ། །

གསུམ་པ་རྟོག་པ་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་རགས་པའི་རྣམ་པ་འཚོལ་བའི་རབ་ཏུ་སྤྱེ་བའོ། །འདིའི་རགས་པའི་རྣམ་པ་ཞེས་པ་ནི་སེམས་རྩེང་བའོ། །གཉིད་འགྲོད་གཉིས་ལ་དགེ་མི་དགེ་ལུང་མ་བརྟན་གསུམ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་རྟོག་པ་འདི་ལ་ཡང་ཆ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་པས་བདག་མེད་པའི་དོན་ལ་རྟོག་པ་དང་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་པ་སོགས་ནི་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཀས་དང་། འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོད་སོགས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་མི་འོང་བའི་རྒྱུ་ལ་ལ་རྟོག་པ་དང་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་པ་སོགས་ནི་མི་དགེ་བའི་སྤྱོད་ཀས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་ལ། དགེ་མི་དགེའི་སེམས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པར་བཟོའི་གནས་དང་སྤོད་ལམ་སོགས་ལ་རྟོག་པ་དང་དཔྱད་པ་སོགས་ནི་ལུང་མ་བརྟན་གྱི་ཆ་ཡིན་ཞོ། །

བཞི་པ་དཔྱད་པ་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཞིབ་པའི་རྣམ་པས་འཇུག་

པའི་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བའོ། །

གཞན་འགྲུང་བཞི་ནི། ཀུན་སྐོང་གི་བསམ་པའི་བྱང་པར་ལས་དགེ་  
དང་མི་དགེ་བར་འགྲུང་བ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཉིན་པར་དགེ་སྦྱོར་ལ་འབད་  
ནས་མཚན་མོར་ཉལ་བ་ལ་མངོན་དུ་སྦྱོགས་པ་ན་ཉིན་པར་བསྐྱེད་ས་པའི་དགེ་  
པའི་རྒྱན་མ་ཉམས་པར་བྱན་ཤེས་ཀྱིས་གཉིད་དུ་ཡུར་བ་ན་གཉིད་དེ་དགེ་བར་  
གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དཀར་ནག་གི་ལས་འབྲས་ལ་བསམས་ནས་ངེས་  
པ་རྙེད་པ་ན་རང་གིས་སྐར་བྱས་པའི་སྡིག་པ་ལ་འགྲོད་པ་དང་། མྱིད་པ་འཁོར་  
བ་ལ་ཡིད་འགྲུང་གིས་སྦྱོར་ཤས་སྦྱེས་ཏེ་མི་ཉལ་པ་དང་བདག་མེད་སོགས་ལ་ཉོག་  
པ་དང་དཔྱོད་པས་འཇུག་པའི་ཡུན་གྱི་གཉིད་དེ་དགེ་བར་གསུངས་ལ། དེ་ལས་  
སྦོག་སྟེ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་བག་མེད་དུ་ཉལ་ཞིང་གཉིད་དུ་སོང་བ་ན་དེ་  
ལྟ་བུའི་གཉིད་དེ་མི་དགེ་བར་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བདུད་དང་སྡིག་  
ཕྱོགས་གིས་བསྐྱེད་ནས་སྐར་བྱས་པའི་དགེ་བ་ལ་འགྲོད་པ་དང་། འདོད་པའི་  
བདེ་བ་ལ་སྐྱེད་པའི་ཡུལ་ལ་ཉོག་དཔྱོད་ཀྱིས་འཇུག་པའི་ཡུན་གྱི་གཉིད་དེ་མི་དགེ་  
བར་གསུངས་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་གཉིད་ནི་ལུང་མ་བརྟན་དུ་  
གསུངས་སོ། །

མདོར་དོན། དངོས་གཙོ་སྣ་བ་ཚན་རིག་པ་དང་། སེམས་གཙོ་སྣ་  
བ་ནང་པ་གཉིས་འགྲོ་བའི་བདེ་སྐྱེག་གི་འགྲུང་གཞི་གཙོ་བོ་ལ་འདོད་ཚུལ་སྤྲན་  
བུ་མི་མཐུན་ན་ཡང་། རང་སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལ་གཙོགས་སུ་བཟུང་

སྟེ་ཐབས་ཚུལ་རྣམས་ཚོགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་དཔུང་དེ་བདེ་སྤྱད་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་ཚུལ་དང་  
བདེ་སྤྱད་ལ་འབྲེལ་ཚུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྩལ་དུ་བརྟེན་ཡོད། ལྷག་པར་ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པས་བདེ་སྤྱད་གི་འབྲུང་གཞི་གཙོ་བོ་སེམས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིད་ཅིང་  
སེམས་ཉིད་བདེ་སྤྱད་གི་རྣམ་འབྲེན་ལྟ་བུར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། གཞུང་ལུགས་  
དུ་མ་ནས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ། བྱེད་ལས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་རྩལ་  
དུ་བརྟེན་པ་དང་། ལྷག་པར་འགོ་བ་རྣམས་ལམ་གོལ་བར་སློམ་པའི་ཚུལ་བྱིམས་  
དང་། ལམ་ཡང་དག་པར་གནས་པར་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ལམ་ཡང་དག་  
པ་དང་ལམ་ལོག་པའི་གནས་ཚུལ་ངེ་རྣམ་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་  
ཏན་རྣམས་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བའབས་དང་། སྐྱེས་པ་རྣམས་མ་ཉམས་པར་གོང་ནས་  
གོང་དུ་སླེལ་བའི་ཆེད་དུ་ཆོད་མའི་སྐྱེས་བུ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་གཞུང་མངོན་  
པ་ཀུན་བདུས་སོགས་ལས་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་རྣམས་རྟོག་དཔྱོད་  
ཀྱིས་ཡང་དག་པར་གཏན་ལ་ཐབས་པར་མངོན་པས་སློ་གསལ་དོན་གཉེར་ཅན་  
དག་གིས་ལེགས་པར་བཤད་པའི་གཞུང་དེ་དང་དེ་དག་ཏུ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་གྱིས་  
ཡང་དག་པའི་གནད་དོན་རྣམས་དཔྱེས་ཕྱིན་པར་མཁྱེན་པར་མངོན་དགོས་སོ།

།

# སྒྲིང་ཚན།

ཀ། གལ་ཚེ་མིང་ཚིག་  
 དངོས་གཙོ་སྒྲིང་བ། ལམ་གོ་ལ་བ། དེས་པར་འབྱུང་བ།  
 སེམས་གཙོ་སྒྲིང་བ། མཚུངས་ལྡན།

ཁ། མིང་ཚིག་མཚན་འབྲེལ།  
 ལུང་མ་བརྟན། དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་དུ་མ་བཤད་པ།  
 ཉམ་གྱི་བྱུན། མཚན་གྱི་དུས་ཚོད།  
 རགས་པའི་རྣམ་པ། ཞིབ་ཚགས་མིན་པའི་རྣམ་པ།  
 བདག་མེད། རང་དབང་པའི་བདག་མེད་པ།

ག། ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་སློབ་དེབ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་འབྲི་དགོས།  
 ༡། གཞན་འགྲུར་བཞི་པོ་རེ་རེ་ནས་བྲིས།  
 ༢། གཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།  
 ༣། གཉིད་སོགས་བཞི་པོ་ལ་གཞན་འགྲུར་ཞེས་བརྗོད་དགོས་གང་ཡིན་ནམ།

ང་། སློབ་ཚན་འབྲེལ་ཡོད་དོགས་གཙོད།



# སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

## ཉགས་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

ཉགས་རིགས་ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལྷ་མཚན་གྱི་རིགས་པའི་གནས་ཤིག་  
ཡིན་ཏེ། ཉགས་དང་། ལྷ་མཚན། རིགས་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཏུ་གོ་དགོས།  
ཉགས་རིགས་ཀྱི་གཞུང་ཚན་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས་མངོད་  
པའི་ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་གཞུང་ཚན་དང་པོ་རང་དོན་ལེའུ་དང་། ལེའུ་བཞི་  
པ་གཞན་དོན་ལེའུའི་བརྗོད་བྱ་རྗེས་དཔག་གི་རྟེན་ཉགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཙོ་བོ་  
ཅུལ་དུ་བཏོན་ཏེ་གཞུང་ཚན་བྱུང་དུ་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དབང་པོའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྒྲིབ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྤྲ་བ་དང་ཤིན་  
ཏུ་སྤྲ་བའི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་རིགས་པ་འཇམ་ལྷ་མཚན་ཡང་དག་  
དང་། ཉམས་སྲོང་གི་སྤྲ་མཐར་སོན་པའི་གང་ཟག་ཚད་མ་ཞིག་གི་རྗོད་པ་ཚད་  
མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་གོར་མ་ཆག དེ་ལྟ་བུའི་སྤྲ་བ་དང་ཤིན་ཏུ་  
སྤྲ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་མེད་པར་ནི་རང་གིས་ཐག་གཅོད་ག་ལ་རུང་། དེ་

མི་རུང་ན་གནས་ཚུལ་དེ་དག་རྟོགས་པའི་ཐབས་དམ་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་གྱི་རིགས་  
པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲོ་བ་དང་། ཡུང་ཚད་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་གནས་  
ཚུལ་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཤེས་པ་ལ་རྟགས་སམ་རྒྱ་མཚན་  
རིགས་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་དབྱེས་སྤྲིན་པར་ཤེས་དགོས་པས་རྟགས་རིགས་ཀྱི་  
གཞུང་ཚན་འདི་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

དོན་ཡང་དག་པར་རྟོགས་པའི་རྗེས་དཔག་ཚད་མ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལ་རྒྱ་  
མཚན་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་མི་སྐྱེས་ཤིང་། ཡང་དག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས་པས་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྤང་གི་རྣམ་གཞག་  
དེ་དག་གཞུང་འདིར་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་ན། རྣབས་འདིར་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་བཤད་པ་ལ། མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ། ཚུད་པ་བཀོད་པའོ། །

དང་པོ་ནི། རྟགས་སྤྱོད་པ་རྟགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད། གཞི་ལ་སྐྱུར་  
ན། རྣམ་ཞི་རྟག་པར་སྐྱབ་པའི་རྟགས་སྤྱོད་པ་རྣམ་ཞི་རྟག་པར་སྐྱབ་པའི་རྟགས་  
ཀྱི་མཚན་ཉིད། དེ་གཞན་ལའང་སྐྱུར་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་བཤད་པ་ལ། རྟགས་ཡང་དག་བཤད་པ་དང་། རྟགས་  
ལྟར་སྤང་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི། ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ་རྟགས་ཡང་དག་གི་  
མཚན་ཉིད། ཚུལ་གསུམ་ནི། རྣམས་ཚོས། རྗེས་ཀྱི་ལྟུང་ལོ། །རྟགས་  
སྤྱོད་པ་གང་ཞིག་ཚུལ་གསུམ་མ་ཡིན་པ་རྟགས་ལྟར་སྤང་གི་མཚན་ཉིད།  
དེ་བཞིན་གཞི་ལ་སྐྱུར་ན། བྱས་རྟགས་ཀྱིས་རྣམ་ཞི་རྟག་པར་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་གསུམ་

ཡིན་པ། བྱམ་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་  
ཉིད། དེ་བཞིན་དུ་གཞི་ཐམས་ཅད་ལ་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་བཤད་པར་བྱ་དགོས་  
སོ། །

ཁ་ཅིག བྱམ་པ་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་མ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་མི་འཐད་དེ།  
བྱམ་པ་ཚོས་ཅན། ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་  
སྐྱབ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པའི་སླིབ། མ་གྲུབ་ན། བྱམ་པ་ཚོས་ཅན།  
བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་པ་མི་  
ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཉགས་ལྟར་སྐྱང་ཡིན་པའི་སླིབ། མ་གྲུབ་ན། བྱམ་པ་ཚོས་  
ཅན། བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཉགས་ལྟར་སྐྱང་ཡིན་པར་ཐལ། བྱམ་  
པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་མ་གྲུབ་པའི་གཏན་ཚིགས་ཡིན་པའི་སླིབ། མ་གྲུབ་ན།  
བྱམ་པ་ཚོས་ཅན། བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་མ་གྲུབ་པའི་གཏན་ཚིགས་ཡིན་  
པར་ཐལ། བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཚོད་གཞི་དང་ཉགས་གཉིས་ཐ་དད་  
མེད་པའི་མ་གྲུབ་པའི་གཏན་ཚིགས་ཡིན་པའི་སླིབ།

ཡང་ཁ་ཅིག ཡོད་ན་བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་  
པ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། ཡོད་ན་བྱམ་པའི་ཉགས་ཀྱིས་བྱམ་པ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་  
པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར།

འོ་ན། མ་བྱས་པའི་ཚོས་ཚོས་ཅན། བྱམ་པའི་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱ་མི་ཉག་

པར་རྒྱུ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཡོད་པའི་སྤྱིར། མ་  
 བྱུང་ན། མ་བྱས་པའི་ཚོས་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཡོད་པར་ཐལ། མ་སྐྱེས་པའི་  
 ཚོས་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ཁྱོད་མ་སྐྱེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་མཚོན་བྱ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཅ་  
 བར་འདོད་ན། མ་བྱས་པའི་ཚོས་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་བྱས་པའི་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱ་  
 མེ་ཉག་པར་རྒྱུ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་བྱས་པ་དང་  
 གཅིག་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉགས་མ་བྱུང་ཟེར་ན། འོ་ན། མ་བྱས་པ་ཚོས་  
 ཅན། སྐྱེས་པའི་མཚོན་བྱ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་བྱས་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་  
 སྤྱིར། འདོད་ན། སྐྱེས་པ་ཚོས་ཅན། མ་བྱས་པའི་མཚོན་ཉིད་ཡིན་པར་ཐལ།  
 མ་བྱས་པ་དེ་བྱས་པ་དང་གཅིག་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ། །

## སྤྱོད་ཚན།

ཀ༽ གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།

ཉགས་ཡང་དག། ཉགས་ལྟར་སྣང་། ལུང་ཚད་མ།

ཅུ་དུ་བཏོན་པ། ཚུལ་གསུམ། གོར་མ་ཆག།

ཁ་ཤོ་ ཚོག་གནད་མཚན་འབྲེལ།

རྗེས་དཔག་ ཡང་དག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་དོན་དཔོག་པ།

མི་ཉག་པ། ཏུ་ས་རྒྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་བརྟན་པོར་མི་གནས་པ།

མ་བྱས་པ། རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱིས་འདུ་བར་མ་བྱས་པ། རྒྱ་རྒྱེན་གྱིས་རྒྱུར་བ་མ་བྱས་པ།

དབྱིས་ཕྱིན་པ། ཡང་དག་པའམ། མཐར་ཕྱིན་པ།

ག་ཤོ་ ག་གམ་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་སློབ་དེབ་ལ་གཞིགས་ཏེ་ལན་ཐོབས།

༡། ཉགས་ཀྱི་དོན་དང་། དེ་དང་དོན་གཅིག་པ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༢། ཉགས་ལ་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ། དབྱེ་བ་དེ་དག་གི་མཚན་ཉིད་  
བྲིས།

༣། ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་བྲིས་ཏེ་ཚུལ་གསུམ་རེ་རེ་ནས་ངོས་འཛིན་  
གྱིས།

༤། ཉགས་རིགས་ཀྱི་གཞུང་ཚན་འདི་གང་ལ་གཞི་བཙུག་ལ་ནས་ལེ་ཚན་བྱུར་  
དུ་བཀོད་དམ།

ང་ཤོ་ ག་གམ་གྱི་དོགས་དཔྱད་དྲི་བར་ལན་འདེབས་མཛོད།

༡། གཞི་བྱུབ་ན་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་མིན། ཡིན་པ་དང་མིན་པ་གང་  
རུང་གི་རྒྱ་མཚན་གང་།

- ༣༡      གཞི་བྱའ་ན་རྒྱ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྟགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་མིན། ཤོང་  
 བཞིན་རྒྱ་མཚན་བྲིས།
- ༣༢      གཞི་བྱའ་ན་བྲས་རྟགས་ཀྱིས་རྒྱ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྟགས་སུ་བཀོད་  
 བས་མ་ཁུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་།
- ༤༡      བུམ་པའི་བུམ་པ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྟགས་ལྟར་རྣང་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གང་།

# སྒྲོབ་ཚན་བཞི་པ།

## ཉགས་ཡང་དག་གི་རྣམ་གཞག་

སྒྲོབ་ཉགས་སམ་རྒྱ་མཚན། སྐྱབ་བྱེད་དེ་ལ་གཉིས་ཡོད་པ་གོང་དུ་  
 སྒྲོས་པ་ལས་སྐབས་འདིར་ཉགས་ཡང་དག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་  
 པས། ཉགས་སམ་རྒྱ་མཚན། སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྐྱབ་གི་རྣམ་གཞག་  
 ལེགས་པར་མ་དེས་ན། སྐོག་གྲུར་གྱི་དོན་རྣམས་ཚད་མའི་སྒྲོ་ཡང་དག་པ་ཞིག་  
 གིས་ཇི་ལྟར་དེས་ཚུལ་རྣམས་དེས་དཀའ་བས། ཉགས་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྐྱབ་  
 གི་རྣམ་གཞག་རྣམས་དབྱིས་སྒྲིན་པར་དེས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གནད་ཚེའོ།།

དེ་ཡང་སྐོག་ཏུ་གྲུར་པའི་དོན་རང་གིས་ཚད་མས་གྲུབ་པ་ལ་སྐྱབ་བྱེད་  
 ཡང་དག་ཅིག་ལ་དེས་པར་བརྟེན་དགོས་པས། སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་ཡིན་མིན་  
 རྟེན། སྐྱབ་བྱེད་བྱེ་བྲག་ཅིག་བསྐྱབ་བྱེ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་མཚན་  
 གཞིར་དེས་ཤིང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཚུལ་གསུམ་ཚང་ན་ཡང་དག་དང་། མ་  
 ཚང་ན་ལྟར་སྐྱབ་དུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ་

ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། ཚུལ་གསུམ་ནི། ལྷོགས་ཚོས། རྗེས་ཀྱི་བུ་  
ལྷོག་ཀྱི་བུ་ལོ། །

རང་ཉིད་དེ་རྒྱལ་པ་ལ་ཉགས་ཚུལ་དང་པོར་སྐོང་བའི་གང་ཟག་གིས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ཉགས་ཀྱིས་དེ་རྒྱལ་གྱི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤོང་དུ་འགོད་ཚུལ་  
དང་མཐུན་པར་ཡོད་པ་ཉིད་དུ་ངེས་པ་དེ། རང་ཉིད་ལྷོགས་ཚོས་ཡིན་པའི་  
མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱལ་པ་ལ་བྱས་པ་ཉགས་སུ་བཀོད་  
པའི་ཚེ་ན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །དེའི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་  
སྒྲོས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་བུ་རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱལ་པའི་  
ལྷོགས་ཚོས་ཡིན་པར་བཅད་པའི་ཚེ་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚིག་དེ་ལ་བརྟེན་  
ནས་དེ་ཡིན་པར་ཞེགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་བུ་རྒྱ་མི་སྤོང་  
དུ་མེད་པའི་སྤྱིར་ཏེ། རྒྱ་མིག་ཤེས་ཀྱི་གཟུང་བུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉིད་ཅེས་  
པའི་ཚིག་སྒྲོས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དེ། མཚན་མོ་ལོ་མ་འཁྲུམས་ཏེ་ཉལ་བ། ལྷོན་  
ཤིང་སེམས་ལྡན་དུ་རྒྱལ་པའི་ལྷོགས་ཚོས་ཡིན་པར་བཅད་པའི་ཚེ་དུ་ཡིན་པའི་  
སྤྱིར། ཚིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་ཞེགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མཚན་མོ་  
ལོ་མ་འཁྲུམས་ཏེ་ཉལ་བ་ལྷོན་ཤིང་ལ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་མཐའ་དག་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། ལྷོན་ཤིང་ཡིན་  
ན་མཚན་མོ་ལོ་མ་འཁྲུམས་ཏེ་ཉལ་བས་མ་ཀྱིས་པའི་སྤྱིར། ཉིད་ཡོད་པས་སྤྱིར་  
མ་སྒྲོས་པར་སྤྱིས་སྒྲོས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། མཉན་བུ་ཁོ་ན་རྒྱ་མི་ཉག་པར་

སྐྱབ་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོས་ཡིན་པ་བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚོག་དེ་ལ་བརྟེན་  
ནས་དེ་ཡིན་པར་ཞེགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མཉན་བྱ་སྐྱ་ལ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཀྱང་།  
དེ་ཁོ་ན་སྐྱ་ལ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། གཞལ་བྱ་ཡང་སྐྱ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱིར།  
ངེས་པ་ཞེས་པའི་ཚོག་སྐྱོས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ལྷ་བྱས་པ་ཡིན་མེན་ཐེ་ཚོམ་  
ཟེ་བའི་ཚོམ་བའི་ངོར་བྱས་པ་སྐྱ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོས་ཡིན་པ་བཅད་  
པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།

རང་ཉིད་དེ་སྐྱབ་པ་ལ་ཉག་ས་ཚུ་ལ་གཉིས་པ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས་  
རང་ཉིས་ཀྱི་ཉག་ས་ཀྱིས་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་པར་ངེས་པ་དེ།  
རང་ཉིད་རྗེས་ཀྱི་ལྷ་བྱས་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། ལྷ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པ་  
ལ་བྱས་པ་ཉག་ས་སུ་བཞུགས་པའི་ཆེ་ན་བྱས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེའི་རྒྱུར་དུ་ཡོད་པ་སྐྱོས་  
པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། བྱས་པ་སྐྱ་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་རྗེས་ཀྱི་ལྷ་བྱས་པ་བཅད་  
པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚོག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་ཞེགས་པར་འགྱུར་  
ཏེ། བྱས་པ་སྐྱ་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཁོ་ན་སྐྱོས་  
པར་དགོས་པ་ཡོད་དེ། གཞལ་བྱ་སྐྱ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་རྗེས་ཀྱི་ལྷ་བྱས་པ་  
བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚོག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་ཞེགས་  
པར་འགྱུར་ཏེ། གཞལ་བྱ་སྐྱ་མི་ཉག་པར་སྐྱབ་པའི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་  
པ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་ཏེ། དེ་སྐྱབ་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་གཉིས་  
ཀ་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཁོ་ན་ཞེས་པའི་ཚོག་ཡོད་པའི་སྐར་སྐྱོས་ཤིང་སྤྱིར་མ་སྐྱོས་

པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། ཚོལ་བྱུང་རྒྱ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྗེས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལྟར་  
 པས་དགོས་པ་ཡོད་པའི་སྲིད་རྩོམ་རྩོམ། ཚིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་གོ་བར་  
 འགྱུར་ཏེ། ཚོལ་བྱུང་རྒྱ་མི་རྟག་པ་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་ཀྱང་། མི་རྟག་པ་ལ་ཡོད་པ་  
 ཁོ་ན་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་རྩོམ་ཏེ། དེ་དེ་མཐའ་དག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད་རྩོམ་ཏེ། དེ་  
 ཚོལ་མ་བྱུང་གི་བྱག་རིམ་མེད་པའི་སྲིད་རྩོམ་རྩོམ། །ངེས་པ་རྗེས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་  
 དེ། དག་རྒྱ་དག་སྲིད་རྒྱུས་བྱུང་པ་ལོ་ལོ་ཀྱན་མཁུན་དུ་རྒྱུ་བ་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཡིན་  
 པ་བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྲིད་རྩོམ་རྩོམ། །

རང་ཉིད་དེ་རྒྱུ་བ་པ་ལ་རྟགས་ཚུལ་གསུམ་པ་སོང་པའི་གང་ཟག་གིས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྟགས་ཀྱིས་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་མི་མཐུན་སྲོལ་ལ་མེད་པ་ཉིད་དུ་ངེས་པ་  
 དེ། རང་ཉིད་རྗོག་ཀྱི་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད། དཔེར་ན། རྒྱ་མི་རྟག་པར་  
 རྒྱུ་བ་པ་ལ་བྱས་པ་རྟགས་སུ་བཞོན་པའི་ཆེ་བྱས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེའི་བྱུང་བུ་མེད་  
 པ་རྗེས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། བྱས་པ་རྒྱ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྗོག་ཀྱི་ཡིན་  
 པར་བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྲིད་རྩོམ། ཚིག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་  
 ཁོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། བྱས་པ་རྒྱ་མི་རྟག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་མི་མཐུན་སྲོལ་ལ་ཡོད་  
 པའི་སྲིད་རྩོམ། ཉིད་རྗེས་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་དེ། མི་རྟག་པ་དུང་རྒྱ་ཚོལ་བྱུང་  
 དུ་རྒྱུ་བ་པའི་རྗོག་ཀྱི་ཡིན་པ་བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་སྲིད་རྩོམ། ཚིག་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་ཁོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མི་རྟག་པ་དུང་རྒྱ་ཚོལ་བྱུང་  
 དུ་རྒྱུ་བ་པའི་མི་མཐུན་སྲོལ་ལ་མེད་པ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་མི་མཐུན་

རྫོགས་ཡིན་ན་མི་ཉག་པ་ཡིན་པས་ཀྱང་མ་ཁྲུབ། མ་ཡིན་པས་ཀྱང་མ་ཁྲུབ་པའི་  
 སྤྱིར་དེ། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་མི་མཐུན་སྤྱོད་མི་ཉག་པ་ཡིན། ཅམ་མཁའ་དེ་མ་  
 ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉིད་མེད་པའི་རྣམ་མ་སྤྱོད་པར་སྤྱིས་སྤྱོད་པ་ལ་དགོས་པ་ཡོད་  
 དེ། ཚོལ་བྱུང་དུང་རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྫོགས་ཁྲུབ་དུ་བརྟན་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་  
 པའི་སྤྱིར། ཆོག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཡིན་པར་གོ་བྱས་ཏེ། ཚོལ་བྱུང་དུང་རྒྱ་  
 མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་མི་ཉག་པ་མེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཀྱང་། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་  
 མི་མཐུན་སྤྱོད་མི་ཉག་པ་ལ་མེད་པ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་མཐུན་སྤྱོད་མི་ཉག་  
 མ་བྱུང་གི་བྲག་ལའང་མེད་པ་ཡིན་པས། དེ་རྣམས་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་  
 རོ། །

ཁ་ཅིག་ དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྣམས་ལ་ཆོད་མའི་སྣོད་པས་ཀྱིས་ངེས་པ། དེ་  
 རྒྱུ་བ་ཀྱི་ཉག་མ་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་ཟེར་བ་མི་འབྱེད་དེ། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྣམས་  
 ལ་ཆོད་མའི་སྣོད་པས་ཀྱིས་ངེས་པ་ཡིན་ན། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ཉག་མ་ཡང་དག་ཡིན་  
 པས་མ་ཁྲུབ་པའི་སྤྱིར། མ་བྱུབ་ན། ལྷ་མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྣམས་ལ་  
 དག་ཆོས་ཅན། ལྷ་མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་ཉག་མ་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། ལྷ་  
 མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྣམས་ལ་ཆོད་མའི་སྣོད་པས་ཀྱིས་ངེས་པའི་སྤྱིར། ཉག་མ་  
 མ་བྱུབ་ན། ལྷ་མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྣམས་ལ་དག་ཆོས་ཅན། ལྷ་མི་ཉག་  
 པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྣམས་ལ་ཆོད་མའི་སྣོད་པས་ཀྱིས་ངེས་པར་ཐལ། ལྷ་མི་ཉག་

པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་ཀྱིས་རྟོགས་པའི་སྟེང་།

ཡང་ཁ་ཅིག དེའི་རྟོགས་ཀྱི་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྩུ་ལ་གསུམ་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་  
ཀྱིས་ངེས་པ། དེའི་རྟོགས་ཀྱིས་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྟོགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་ཅེས་  
ཟེར། རོ་ན། རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་ངེས་པའི་དྲན་ཤེས་ཚོས་  
ཅན། བྱས་པའི་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྟོགས་ཡང་དག་ཡིན་པར་  
ཐལ། བྱས་པའི་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་  
ཀྱིས་ངེས་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་། མ་གྲུབ་ན། རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་  
ངེས་པའི་དྲན་པ་ཚོས་ཅན། བྱས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་  
ཚད་མའི་རྩོེ་བས་ཀྱིས་ངེས་པར་ཐལ། བྱས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་  
རྩུ་ལ་གསུམ་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་ཀྱིས་རྟོགས་པའི་སྟེང་། མ་གྲུབ་ན། རྒྱ་མི་རྟོག་  
པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་ངེས་པའི་དྲན་ཤེས་ཚོས་ཅན། བྱས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་  
རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་ཐལ། བྱས་  
རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་རྟོགས་པའི་ཚད་མའི་རྩོེ་བས་ཀྱིས་  
རྟོགས་པའི་སྟེང་། ཅུ་པར་འདོད་ན། རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྩུ་ལ་གསུམ་  
ངེས་པའི་དྲན་ཤེས་ཚོས་ཅན། བྱས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་རྟོགས་  
ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། བྱས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་སྟོགས་  
ཚོས་མ་ཡིན་པའི་སྟེང་།

ཁ་ཅིག བྱས་རྟོགས་ཀྱིས་རྒྱ་མི་རྟོག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་

ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ་ཉིད་དུ་རེས་པ། བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་  
པའི་སྤྱོད་ས་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ཞེས་ཟེར། འོ་ན། སྐྱོམ་ཅན། བྱས་  
ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་སྤྱོད་ས་ཚོས་ཡིན་པར་ཐལ། བྱས་ཉགས་  
ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ་ཉིད་དུ་  
རེས་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། སྐྱོམ་ཅན། བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་  
སྐྱུབ་པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ་ཉིད་དུ་རེས་པར་ཐལ། བྱས་  
ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ་  
ཉིད་དུ་ཚད་མས་རེས་པའི་སྤྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ་ན། སྐྱོམ་ཅན། ཁྲིད་  
བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་  
པ་ཉིད་ཚད་མས་རེས་པར་ཐལ། ཁྲིད་བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་  
པའི་ཤེས་འདོད་ཚོས་ཅན་གྱི་སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཚུ་བར་འདོད་  
ན། སྐྱོམ་ཅན། བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་སྤྱོད་ས་ཚོས་མ་  
ཡིན་པར་ཐལ། བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་  
མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཉགས་མ་གྲུབ་ན། སྐྱོམ་ཅན། བྱས་ཉགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མི་  
ཉག་པར་སྐྱུབ་པའི་ཉགས་སུ་བཀོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྲིད་བྱས་པ་དང་གཅིག་  
མ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།



- ༡༧ རྒྱལ་འགྲུར་གྱི་དོན་རྒྱལ་མཉམ་ཐབས་གང་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་དགོས་སམ།
- ༡༨ ལྷུ་བ་བྱེད་ཡང་དག་ཡིན་མིན་ཇི་ལྟར་འཇོག་དགོས་སམ།
- ༡༩ རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཚན་ཉིད་གང་།

ང་༥ རྒྱལ་མཚན་འབྲེལ་ཡོད་དོགས་གཙོད་ཀྱི་བ།

༡༧ གཞི་བྱུང་ན་རྟོགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་མིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་།

༡༨ རྒྱལ་མཚན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ། ཡོད་པ། ཉིད། ཉིད་ཡོད་པའི་སྤྱི་ས་སྤྱོས་པ། དེས་པ་བཅས་བཞི་སྤྱོས་པའི་དགོས་པ་གང་།

༡༩ རྗེས་ཁྲུབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཟུར་དུ། ཁོ་ན། ཡོད་པ། ཁོ་ན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ས་སྤྱོས་པ། དེས་པ་བཅས་བཞི་སྤྱོས་པའི་དགོས་པ་གང་།

༢༠ རྒྱལ་ཁྲུབ་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཟུར་དུ། མེད་པ། ཉིད། མེད་པ་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ས་སྤྱོས་པ། དེས་པ་བཅས་བཞི་སྤྱོས་པའི་དགོས་པ་གང་ཡིན་ནམ།





བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྟན་པ་གཞི།

འདི་ན་རིམ་བརྒྱུ་གཉིས་པའི་སློབ་ཚན།



# སྐྱོབ་ཚུལ་དང་པོ།

## མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་པ་དང་མི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག

སྐྱོབ་པ་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། སྐྱོབ་པ་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་པ་དང་མི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ས་པ་ཡིན་ན། སྐྱོབ་པ་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགོ་སློབ་གཞི་བྱུང་བ་རྒྱུ་བ་པ་ལ་ཕན་རྒྱུ་བ་ས་པ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་གཞི་བྱེ་བྱུང་གཅིག་དང་མ་རྒྱུར་པར་སྐྱོབ་སྲོལ་སྤྱོད་པ་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་པ་དང་མི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ནི་འདོག་དཀའ་མོད། རྒྱ་མི་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། རྒྱ་མི་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལི་རྒྱུ་བ་ཚུ་ལ་ལྟར་མི་ཉལ་པས་མི་སྣོང་བ་དེ། རྒྱ་མི་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོན་ཉིད། དཔེར་ན། དུ་མ་པ་ལྟ་བུ། རྒྱ་མི་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་པ་དང་མི་ཉལ་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་དེ་བཞིན་དུ་ལམ་མཁའ་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལི་རྒྱུ་བ་ཚུ་ལ་ལྟར་ཉལ་པས་མི་སྣོང་བ་དེ། ལམ་མཁའ་ཉལ་པར་རྒྱུ་བ་པ་ལི་མཐུན་སྲོལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོན་ཉིད། དེ་དང་ཉལ་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་དེ་ས་གཞན་ལ་རིགས་བརྗེས་ཏེ་ལེས་པར་བྱའོ། །



ལྷུབ་པ་ཁས། འདོད་ན། མི་ཉག་པ་ཚོས་ཅན། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་གཞན་  
 པ་མི་མཐུན་སྟོགས་མ་ཡིན་ཐལ། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་མི་མཐུན་སྟོགས་  
 མ་ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། མི་ཉག་པ་ཚོས་ཅན། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་  
 པའི་མི་མཐུན་སྟོགས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་མཐུན་སྟོགས་  
 ཡིན་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། མི་ཉག་པ་ཚོས་ཅན། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་  
 མཐུན་སྟོགས་ཡིན་པར་ཐལ། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་དངོས་ཀྱི་པ་རྒྱུབ་པའི་  
 ཚོས་ཡིན་པའི་སྲིད།

### སྲིད་ཚན།

- ༡༥ གསལ་ཚེའི་མིང་ཚོགས།  
 མཐུན་སྟོགས། རྗེས་སུ་འགྲོ་སྟོགས། ལྷན་སྟོགས། མི་ཉག་པས་ཉོད་པ།  
 རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་མཐུན་སྟོགས། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུབ་པའི་མི་  
 མཐུན་སྟོགས། གཞན་པ་མི་མཐུན་སྟོགས། མེད་པ་མི་མཐུན་སྟོགས།  
 ༡༦ ཚོགས་གནད་མཚན་འགྲེལ།

མི་མཐུན་སྤྱོད་གས།      བརྒྱུ་བ་བྱེད་ཆོས་རང་དང་རིགས་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་གས་སུ་བྱུང་པའི་ཆོས།

མི་ཉག་པ།              ཏུས་ཡུན་རྒྱན་ཅིག་ཤེ་ཤེ་ནས་འགྱུར་བ་ཅན་གྱི་ཆོས།

དངོས་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་བྱེད་ཆོས།      རྫོང་རྫོང་དངོས་སུ་གསལ་བྱེད་ཆོས།

ག༽    ག་གམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་སྣོད་དེ་བ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ལན་གྲོ་བ།

༡།      རྫོང་པ་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་རྫོག་གི་བྱུང་བ་དེས་པ་ལ་གང་དེས་པས་  
ཕན་ཚོགས་འགྱུར་རམ།

༢།      རྫོམ་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་། དེའི་འགལ་  
བ་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱི་མཚན་གཞི་བྱིས།

༣།      མཚན་བུ་དེ་རྫོམ་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་མཐུན་སྤྱོད་གས་དང་མི་མཐུན་སྤྱོད་གས་  
གང་ཡིན་ནམ། དེའི་རྒྱ་མཚན་བྱིས།

༤།      ཏུམ་པ་དེ་རྫོམ་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་དངོས་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་བྱེད་ཆོས་མ་ཡིན་  
པས། དེའི་མཐུན་སྤྱོད་གས་མ་ཡིན་ཞེས་ཁས་ལེན་ན། བྱིད་ཀྱིས་དེ་ལ་  
རིགས་པས་ངི་རྟུར་སེལ་ལམ།

༥།      རྫོམ་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་མཐུན་སྤྱོད་གས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།

ག༽    ག་གམ་གྱི་མིང་ཚིག་ཟུར་བཏོན་བྱས་པ་རྣམས་མཇུག་གི་བར་རྫོང་རྣམས་  
སུ་བདམས་ཏེ་སྐོང་ས།

མཚན་བུ།    མི་ཉག་པ།              ཉག་པ།    རི་བོང་རྒྱ།

- ༡། ལྷ་མི་རྟག་པར་རྒྱབ་པའི་འགལ་བ་མི་མཐུན་སྟོགས། ( \_\_\_\_\_ )  
 ༢། ལུམ་པ་མཚོན་ལུས་རྒྱབ་པའི་མཐུན་སྟོགས། ( \_\_\_\_\_ )  
 ༣། ཤེས་བྱ་རྟག་པར་རྒྱབ་པའི་འགལ་བ་མི་མཐུན་སྟོགས། ( \_\_\_\_\_ )  
 ༤། ལུམ་པ་ཤེས་བྱས་རྒྱབ་པའི་མེད་པ་མི་མཐུན་སྟོགས། ( \_\_\_\_\_ )

སྟོབ་ཚན་གཉིས་པ།

# འབྲས་ཏྲགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

འབྲས་ཏྲགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་གཙོ་བོ་ལས་ཀྱི་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
དང་དེ་ལ་ངེས་པ་ཡང་དག་པར་བྱང་བའི་ཆེད་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཡིན། དེ་  
ཡང་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་རང་གི་རྒྱ་སྐྱ་མ་ལས་དངོས་སུ་སྐྱེས་པ་ལམ།  
ཡང་ན་བརྒྱད་ནས་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཏུ་ངེས་པ་ཡིན་པས། རྒྱ་མེད་པ་དང་། མི་  
མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་རྣམ་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད།

དེ་ཡང་རང་གི་རྣམ་ཤེས་རིགས་འདྲ་སྐྱ་མ་སྐྱ་མ་ལས་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ་  
དགོས་པ་དང་། ཡང་རྣམ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ། རྩོང་བ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་ལས་  
ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས་ལོངས་སྟོན་དབུལ་བ། མདོག་ངན་པ། ཆོ་ཐུང་བ། ཉན་  
མང་ཞིང་ནད་ཀྱིས་གཟེར་བ་སོགས་ཉེས་པའི་འབྲས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ཞིག་མེད་པ་  
ལས་བྱུང་ན་འབྲས་བུ་དེ་དག་འབྱུང་བར་ཆོས་གཞན་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པས་ཏྲག་  
ཏུ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་ན་རྒྱ་ཚང་མ་ཚང་  
དང་རང་གི་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བའི་རྣམ་པ་ཡོད་མེད་ལ་མི་སྟོས་པར་ཐམས་ཅད་ལས་  
ཐམས་ཅད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བས་རྒྱ་ལས་འཚོལ་བར་ཐལ་བའི་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་  
བས། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྤང་སྤང་གི་རྒྱུ་ལ་དེ་ལེགས་པར་ངེས་པའི་སྤྲད་དུ་འབྲས་  
ཏྲགས་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་དེ་མདོ་ལ་གཞི་བཙོལ་ཏེ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་

མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ཚོས་རྒྱ་དང་འབྲས་ཤུའི་དེ་གྱུར་གི་འབྲེལ་པའི་གཏན་ཚིགས་  
རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པའི་སྣོ་ནས་གཏན་ལ་ཡབ་པར་མཇད་དོ།།

དེས་ན་རྣམ་པར་འདོད་པ་འབྲས་ཉུགས་ཡང་དག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་  
ལ། རྒྱུར་ཉུགས་ཡང་དག་ལ་ངོ་བོའི་སྣོ་ནས་དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ། འབྲས་ཉུགས་  
ཡང་དག རང་བཞིན་གྱི་ཉུགས་ཡང་དག མ་དམིགས་པའི་ཉུགས་ཡང་དག་  
དང་གསུམ། དེ་དག་ལས་དང་པོ་འབྲས་ཉུགས་ཡང་དག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་  
པ་ལ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱི་མདོ་ལས། དུ་བ་ལས་ནི་མེ་ཤེས་དང་། །རྒྱ་  
རྒྱུར་ལས་ནི་རྒྱུར་ཤེས་རྣམས། །བྱང་རྒྱུ་བ་ཤེས་དཔའ་སྣོ་ལྷན་གྱི། །རིགས་  
ནི་མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས། །ཞེས་མངོན་གྱུར་གྱི་འབྲས་ཤུའི་ཚོས་དུ་བ་དང་  
རྒྱ་རྒྱུར་ལས། རང་རྒྱ་མེ་དང་རྒྱ་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
དང་། ཡང་རིགས་ངེས་བྱང་ཤེས་ཚོགས་ལམ་པའི་ལྷན་ངག་གི་བ་སྟོན་བྱུང་  
པར་ཅན་ལས་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཐོག་ཆེན་གྱི་རིགས་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་འབྲས་ཤུའི་  
གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པ་དང་། ཡང་དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་  
ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། རྒྱ་ལ་རང་བཞིན་རི་སྟེད་ཅིག །མེད་ན་མི་འབྱུང་  
འབྲས་ཤུ་ནི། །གཏན་ཚིགས་ཞེས་རྒྱ་མེ་དེ་ལ་ཡོད་པའི་རང་གི་རང་བཞིན་མེ་  
མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་རི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་རུང་། དེ་  
དང་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པའི་རང་གི་འབྲས་ཤུ་དུ་བ་ཉུགས་སུ་

བཀོད་པའི་གཏན་ཚིགས་ནི། འབྲས་བུ་དུ་བ་ཉགས་སུ་བཀོད་པས་རང་རྒྱ་མེ་  
ཡོད་པར་རྒྱབ་པའི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་ཏུ་བཟུང་བའོ། །

དེས་ན་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་ནི། འབྲས་བུའི་རྩ་ལ་  
གསུམ་ཡིན་པའོ། །གཞི་ལ་རྒྱུར་ན། དུ་བའི་ཉགས་ཀྱིས་དུ་ལྷན་ལ་ལ་མེ་ཡོད་  
པར་རྒྱབ་པའི་དངོས་ཀྱི་བརྒྱབ་བྱའི་ཚོས་སུ་གཟུང་བུ་ཡང་ཡིན། དུ་བའི་རྒྱ་  
ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་ཉིད་པ་གང་ཞིག དུ་བའི་ཉགས་ཀྱིས་དུ་ལྷན་ལ་  
ལ་མེ་ཡོད་པར་རྒྱབ་པའི་རྩ་ལ་གསུམ་ཡིན་པ་དེ། དུ་བའི་ཉགས་ཀྱིས་དུ་ལྷན་  
ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་རྒྱབ་པའི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། རྒྱ་དངོས་རྒྱབ་ཀྱི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག རྒྱ་ལྷོན་  
སོང་རྒྱབ་ཀྱི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག རྒྱ་ཁྱུང་པར་རྒྱབ་ཀྱི་འབྲས་ཉགས་ཡང་  
དག རྒྱ་རང་ལྷོག་རྒྱབ་ཀྱི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག རྒྱ་ཚོས་རྗེས་དཔོག་གི་  
འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་དང་ལྟའོ། །དེ་དག་གི་མཚན་གཞི་ནི་རྗེས་པ་བཞིན།  
དུ་ལྷན་ལ་ལ་ཚོས་ཅན། མེ་ཡོད་དེ། དུ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། ཞེས་བཀོད་པའི་  
ཚེ་ན་དུ་བ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་ནི། བར་རྣང་གི་དུ་བ་ཚོས་ཅན། རང་རྒྱ་མེ་སྤྲ་མ་སྤོན་  
དུ་སོང་རྗེ། དུ་བ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་དུ་བ་ལྟ་བུའོ། །

གསུམ་པ་ནི། མའི་མངལ་ནས་སྦྱེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པ་ཚོས་ཅན།  
རང་རྒྱ་མ་དང་མའི་ཁམས་དཀར་དམར་ལས་གཞན་པའི་རྒྱུན་ཡོད་དེ། རང་

རྒྱལ་པོ་མའི་རྣམས་ཚང་པ་ཅོམ་གྱིས་མི་སྐྱེ་ཞིང་རྣམས་འགའ་སྐྱེ་བའི་སྲིད། ཞེས་པ་གོ་དེ་  
པའི་ཚེ་ན་རྣམས་འགའ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་འོ། །

བཞི་པ་ནི། ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱང་པོ་ཚོས་ཅན། རང་རྒྱལ་དང་བཅས་ཉེ་  
རྣམས་འགའ་སྐྱེ་བའི་སྲིད། ཞེས་པ་གོ་དེ་པའི་ཚེ་ན་རྣམས་འགའ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་འོ། །

ལྔ་པ་ནི། ཁ་ནང་བུ་རམ་གོང་བུའི་སྤྱང་ན་ཚོས་ཅན། བུ་རོ་སྤྱ་མས་  
བུར་གཟུགས་ད་ལྟ་བུ་སྤྱང་བའི་ལྷ་ས་པ་ཡོད་དེ། བུ་རོ་ད་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་སྲིད།  
ཞེས་པ་གོ་དེ་པའི་ཚེ་ན་བུ་རོ་ད་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འོ། །

ད་ནི་སྐབས་འདིར་དབྱུང་པར་བྱ་བ་ལ། ཁ་ཅིག་གིས། དེ་སྐབས་ཀྱི་  
རྒྱལ་ཉགས་ཡང་དག་གང་ཞིག དེ་སྐབས་ཀྱི་ཉགས་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱའི་ཚོས་  
སྤྱ་གཟུང་བྱ་ཡིན་ན། རང་དང་རྣམས་ཐ་དད་པའི་བྱེད་ཡིན་པ་དེ། དེ་སྐབས་  
ཀྱི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། ཅས་ཟེར། འོ་ན། དུ་བ་ཚོས་  
ཅན། དུ་ལྟན་ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་སྐབས་པའི་འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་  
ཐལ། དེ་སྐབས་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱའི་ཚོས་སྤྱ་གཟུང་བྱ་ཡིན་ན། ཁྱོད་དང་  
རྣམས་ཐ་དད་པའི་བྱེད་ཡིན་མི་དགོས་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། མེ་ཡོད་པ་  
ཚོས་ཅན། དུ་བ་དང་རྣམས་ཐ་དད་པའི་བྱེད་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་སྐབས་ཀྱི་  
དངོས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱའི་ཚོས་སྤྱ་གཟུང་བྱ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཉགས་མ་གྲུབ་ན། མེ་  
ཡོད་པ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་དེ་སྐབས་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱའི་ཚོས་སྤྱ་གཟུང་བྱ་ཡིན་

པར་ཐལ། རང་གི་རྫོག་རྫོག་སྲིད་མེད་པ་དེ་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་དགག་བྱའི་ཚོས་ཡིན་  
པའི་སྲིད།

ཡང་ཁ་ཅིག་རྒྱུ་བ་ཉགས་ཡང་དག་གང་ཞིག་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་ལ་  
དེ་འབྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་དེ། འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། ཅེས་ཟེར།  
འོ་ན། དུ་བ་ཚོས་ཅན། དུ་རྣམ་ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་རྒྱུ་བ་པའི་འབྲས་ཉགས་  
ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱིད་དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་ལ་དེ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་  
བ་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། ལྷབ་པ་བྱུབ། ཉགས་མ་བྱུབ་ན། དུ་བ་ཚོས་ཅན། ཁྱིད་  
དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་ལ་དེ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་རྒྱུ་བ་  
ཀྱི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་རྣམ་སུ་མ་བྱུབ་པའི་སྲིད། ཉགས་མ་བྱུབ་ན། རྒྱ་མི་ཉག་  
པར་རྒྱུ་བ་པའི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་ཚོས་ཅན། རྣམ་སུ་བྱུབ་པར་ཐལ། དུ་རྣམ་  
ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་རྒྱུ་བ་པའི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་རྣམ་སུ་བྱུབ་པའི་སྲིད། འདོད་  
ན། རྒྱ་ཚོས་ཅན་ཡིན་པ་དང་། མི་ཉག་པ་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་ཡིན་པ་རྣམ་སུ་  
བྱུབ་པར་ཐལ། རྒྱ་མི་ཉག་པར་རྒྱུ་བ་པའི་བརྒྱུ་བ་བྱའི་ཚོས་རྣམ་སུ་བྱུབ་པའི་  
སྲིད། འདོད་ན། རྒྱ་དང་མི་ཉག་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། རྫོ་མ་འབྲུལ་བ་ལ་  
ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་དུ་རྫུང་པར་ཐལ། རྒྱ་དང་མི་ཉག་པ་གཉིས་ཚོས་དང་ཚོས་  
ཅན་ཡིན་པ་དོན་དམ་པར་བྱུབ་པའི་སྲིད། ཉགས་ཁས། འདོད་ན། རྒྱ་དང་  
མི་ཉག་པ་གཉིས་ཚོས་ཅན། རྫོ་མ་འབྲུལ་བ་ལ་བྱ་དང་དུ་རྫུང་པར་ཐལ། རྒྱ་  
དང་མི་ཉག་པ་གཉིས་རྫོ་མ་འབྲུལ་བ་ལ་ཚོས་དང་ཚོས་ཅན་དུ་རྫུང་པའི་སྲིད།

འདོད་ན། རྒྱ་དང་མི་རྟག་པ་གཉིས་རྗེས་ཐ་དད་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་སློ་  
མ་འབྲུལ་པ་ལ་ཐ་དད་དུ་སྤང་བའི་སྲིད།

ཁ་ཅིག དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ཚུ་ལ་གསུམ་གང་ཞིག དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་  
བུའི་ཚོས་སུ་གཟུང་རྒྱུའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དེ། འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་  
ཉིད། ཅེས་ཟེར། འོ་ན། དུ་བ་ཚོས་ཅན། དུ་རྩན་ལ་ལ་མེ་མ་ཡིན་པ་ལས་  
ལོག་པ་ཡོད་པར་རྒྱུ་བ་པའི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་  
ཚུ་ལ་གསུམ་གང་ཞིག མེ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་སྲིད།  
ཁྲུ་བ་པ་ཁས། རྟགས་སྲི་མ་དེར་ཐལ། དུ་བ་ཚོས་ཅན། མེ་མ་ཡིན་པ་ལས་  
ལོག་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ཐལ། མེའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པའི་སྲིད། རྩ་བར་  
འདོད་ན། དུ་བ་ཚོས་ཅན། དུ་རྩན་ལ་ལ་མེ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཡོད་པར་  
རྒྱུ་བ་པའི་རྒྱུ་བ་རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། དུ་རྩན་ལ་ལ་མེ་མ་ཡིན་པ་ལས་  
ལོག་པ་ཡོད་པར་རྒྱུ་བ་པའི་འབྲས་རྟགས་ཡང་དག་ཡིན་པའི་སྲིད།

### སློང་ཚན།

ཀ། གཤམ་ཚེའི་མིང་ཚོག

འབྲས་ཉམས། ཁྱོད་དེ་རླུང་གི་བརྒྱབ་བྱ། དེ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ།  
རྒྱ་རང་རྩོག། རྒྱ་ཚོས་རྗེས་དཔོག། འབྲས་ཉམས་ཡང་དག་དེ་  
རླུང་གི་རྩལ་གསུམ། དུ་ལྷན་ལ་ལ། དེ་རླུང་གི་དགག་བྱའི་ཚོས།

ཁ། མིང་ཚོག་མཚན་འབྲེལ།

རྒྱ་འབྲས་འཚོལ་བ། རྒྱ་འབྲས་གི་གནས་རྩལ་དངོས་ཡོད་དང་མི་མཐུན་པ།  
མངོན་གྱུར། དབང་པོ་ལྡོམ་སྤོང་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཚོས།  
ཐོག་ཚེན་གྱི་རིགས། ཐོག་པ་ཚེན་པོའི་ལམ་དུ་ལུགས་རྒྱུའི་ས་པོན།  
རྗེས་ཐ་དད། རང་འཛིན་མངོན་སུམ་ལ་རྣང་རྩལ་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པ།

ག། གཤམ་གསལ་བྱེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།

༡། འབྲས་ཉམས་གི་རྣམ་གཞག་དེ་དགོས་པ་གང་གི་ཚེད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་  
པ་ཡིན་ནམ།

༢། རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་འཚོལ་ན་སྤྱོན་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།

༣། འབྲས་ཉམས་གི་རྣམ་གཞག་བརྟན་པའི་མདོ་ཚོག་གང་།

༤། འབྲས་ཉམས་གི་མཚན་ཉིད་དང་། དེའི་དབྱེ་བ་རྣམས་གིས།

༥༧ ལྷ་ལ་རང་བཞིན་རི་སྟེང་ཅིག་མེད་ན་མི་འབྱུང་འབྲས་བུ་ནི། གཏན་  
ཚིགས་ཞེས་པའི་ཚིག་དོན་གྱིས།

ང་༥ ག་གམ་དུ་བཀོད་པའི་གཏན་ཚིགས་རྣམས་ལ་ལན་དོན་མཐུན་རེ་ཐོབ།

༡༧ དུ་ལྡན་ལ་ལ་ཚོས་ཅན། དུ་བ་ཡོད་དེ། མེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ( )

༢༧ རྫོན་གིང་ཚོས་ཅན། སེམས་ལྡན་ཡིན་ཏེ། མཚན་མོར་ལོ་མ་ཁྲུམ་སྟེ་  
ཉལ་པའི་ཕྱིར། ( )

༣༧ བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཚོས་ཅན། རང་འབྲས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་  
བཅས་ཏེ། ལས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ( )

༤༧ དགེ་བའི་ལས་ཚོས་ཅན། རྣམ་སྐྱེན་སྐྱེ་བྱེད་ཡིན་ཏེ། དེས་པའི་ལས་  
ཡིན་པའི་ཕྱིར། ( )

༥༧ མངོན་མཐོ་མིའི་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཅན། བདེ་འགོ་ཡིན་ཏེ། དགེ་བའི་འབྲས་  
བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ( )

# སྒོ་བ་ཚན་གསུམ་པ།

## རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་བཤད་པ།

རྟགས་ཡང་དག་ལ་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། འབྲས་རང་མ་དམིགས་  
 པའི་གཏན་ཚིགས་གསུམ་ལས། གཉིས་པ་རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་ནི།  
 བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་མདོ་ལས། གང་སྐྱེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན། དེ་ཐམས་ཅད་  
 འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ལོ། ཞེས་དང་། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས། རང་བཞིན་  
 ལ་ཡང་མེད་མི་འབྱུང་། །ཡོད་པ་ཅོམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་  
 རང་བཞིན་གྱི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་པ་བཞིན། རྣམས་འདིར་  
 རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་བཤད་པ་ལ། རང་བཞིན་གྱི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་  
 པ། རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། གཞི་ལ་སྦྱར་ན། བྱས་  
 རྟགས་ཀྱིས་སྐྱ་མི་རྟག་པར་སྦྱབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ། བྱས་  
 རྟགས་ཀྱིས་སྐྱ་མི་རྟག་པར་སྦྱབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་  
 ཉིད། དཔེར་ན། ཁམ་སྒོང་ཚོས་ཅན། རྩོན་ཤིང་ཡིན་ཏེ། ཡལ་ག་ལོ་འདབ་

དང་ལྷན་པ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་དང་ལྷན་  
པ་ལྟ་བུའོ། །དེས་གཞན་ལའང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་དབྱེ་བ་ནི། བྱད་པར་སྒྲིམ་པ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་ཡང་  
དག་དང་། བྱད་པར་དག་པ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་ཡང་དག་གཉིས་ལས།  
དང་པོའི་མཚན་ཉིད་ནི། དེ་སྐྱབ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་ཡང་དག་གང་ཞིག  
རང་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱེས་རང་གིས་བྱེད་པ་པོ་འཕེན་པ། དཔེར་ན། དྲུང་  
སྐྱ་ཚོས་ཅན། མི་ཉམ་སྟེ། ཚོལ་བྱང་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་  
ཚོལ་བྱང་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པའི་མཚན་ཉིད་ནི། དེ་སྐྱབ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་ཡང་དག་  
གང་ཞིག རང་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐྱེས་རང་གི་བྱེད་པ་པོ་མི་འཕེན་པ། དཔེར་  
ན། དྲུང་སྐྱ་ཚོས་ཅན། མི་ཉམ་སྟེ། དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་  
པའི་ཚེ་ན་དངོས་པོ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་གཞན་ལུགས་དགག་པ་ལ། ཁ་ཅིག་ན་རེ། བྱོད་དེ་སྐྱབ་གྱི་  
ཉམས་ཡང་དག་གང་ཞིག བྱོད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱིས་དེ་སྐྱབ་གྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བུའི་  
ཚོས་སྐྱ་གཟུང་བྱ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་དེ། བྱོད་དེ་སྐྱབ་གྱི་རང་བཞིན་  
གྱི་ཉམས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། ཅེས་ཟེར། འོ་ན། དུ་ལྷན་ལ་ལ་ཚོས་  
ཅན། མེ་ཡོད་དེ། དུ་བ་ཡོད་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་དུ་བ་ཚོས་  
ཅན། རང་བཞིན་གྱི་ཉམས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། བྱོད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱིས་དེ་

སྐྱབ་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཚོས་སྲུ་གཟུང་བྱ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་ན། ཏུ་བ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་ཉལ་ས་ཀྱིས་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་དངོས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཚོས་སྲུ་གཟུང་བྱ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་པར་ཐལ།  
ཁྱོད་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་དངོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཚོས་མེ་ཡོད་པ་དང་བདག་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་  
པའི་སྤྱིར་རོ། །

ཁ་ཅིག་རང་བཞིན་གྱི་ཉལ་ས་ཡང་དག་གང་ཞིག་རང་སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་  
བར་རང་གི་ཁྱད་པར་འབྲེད་ཚོས་སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་ལྟོས་པ། རང་བཞིན་  
གྱི་ཉལ་ས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་ཅེས་ཟེར། འོ་ན། དངོས་པོ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་  
སྐྱ་མི་ཉལ་པར་སྐྱབ་པའི་ཁྱད་པར་ལྟོས་པ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉལ་ས་ཡང་དག་  
ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཉལ་ས་ཡང་དག་གང་ཞིག་རང་  
སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་བར་རང་གི་ཁྱད་པར་འབྲེད་ཚོས་སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་  
ལྟོས་པའི་སྤྱིར། དང་པོ་མ་གྲུབ་ན། དངོས་པོ་ཚོས་ཅན། ཁྱོད་སྐྱ་མི་ཉལ་པར་  
སྐྱབ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉལ་ས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་རང་  
བཞིན་གྱི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཁྱབ་པར་ཐལ། ཁྱོད་དེ་སྐྱབ་  
ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ། ཁྱོད་དེ་སྐྱབ་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཉལ་ས་  
ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཅུ་ཉལ་ས་གཉིས་པ་མ་གྲུབ་ན། དངོས་  
པོ་ཚོས་ཅན། རང་སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་བར་རང་གི་ཁྱད་པར་འབྲེད་ཚོས་སློབ་  
ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་ལྟོས་པར་ཐལ། དངོས་པོ་སློབ་ཡུལ་དུ་འཆར་བར་རང་གི་འབྲེད་

ཚོས་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་སྟོམ་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་ན། དངོས་  
 པོ་ཚོས་ཅན། རང་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བར་རང་གི་འབྱེད་ཚོས་དོན་བྱེད་རྣམས་  
 པ་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་སྟོམ་པར་ཐལ། དངོས་པོ་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་ལ་  
 དོན་བྱེད་རྣམས་པ་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བ་སྟོན་དུ་འགོ་དགོས་པའི་སྲིད། མ་གྲུབ་  
 ཅ། དངོས་པོ་ཚོས་ཅན། བྱིད་སློལ་ཡུལ་དུ་འཆར་བར་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་སློལ་  
 ཡུལ་དུ་འཆར་བ་སྟོན་དུ་འགོ་དགོས་པར་ཐལ། དོན་བྱེད་རྣམས་པ་བྱིད་ཀྱི་མཚན་  
 ཉིད་ཡིན་པའི་སྲིད།

### སྲིད་ཚན།

ཀ། གལ་ཆེའི་མིང་ཚིག།  
 ཉགས་ཡང་དག། ཉགས་ཚུལ་དང་པོ། རང་བཞིན་གྱི་ཚུལ་གསུམ།  
 བདག་ཉིད་གཅིག། ཚོས་པ་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉགས་ཡང་དག། བྱད་  
 པར་དག་པ་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉགས་ཡང་དག། ཚོལ་བྱང། རྩེ་ལྷན།  
 བྱེད་ཚོས། བྱད་པར་སྟོམ་པ་བ།

ཁ་། མིང་ཚིག་མཚན་འགྲེལ།

ཁམ་རྫོང་། ཤིང་ཉིག་ཁམ་བུའི་རྫོང་པོའི་བརྒྱུས་ཚིག།

ཚོལ་བུང་། གང་ཟག་གི་ཚོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བུང་བ།

གཞན་ལུགས། གཞན་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལས་ལྟ་ཚུལ་གྱི་མིང་།

ག། ལྷོ་བ་ཚན་བཟུགས་ཏེ་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་དག་ལ་ལན་གྲིས།

༡། རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་གང་།

༢། གཞི་ལ་སྐྱར་ན་རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་གང་།

༣། རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༤། བྱད་པར་དག་པ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་གང་།

༥། རྟགས་ཡང་དག་ལ་ངོ་བོའི་སློབས་དབྱེ་བ་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

ང། གཤམ་དུ་བཀོད་པའི་རྟགས་རྣམས་བྱད་པར་དག་པ་བ་དང་། ལྷོ་ས་པ་  
བ་གང་ཡིན་ངོས་ཟུངས།

༡། བུས་པ་ཚོས་ཅན། མི་རྟག་སྟེ། བུས་པ་ཡིན་པའི་སྟེང་།

༢། ཀ་བ་ཚོས་ཅན། འདུས་བུས་ཡིན་ཏེ། རེ་འགའ་སྟེ་བའི་སྟེང་།

༣། ས་སྐྱུག་ཚོས་ཅན། ཚོལ་བུང་ཡིན་ཏེ། སྐྱུས་བུའི་ཚོལ་བ་ལས་བུང་བའི་  
དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྟེང་།

༤། རག་པང་ཚོས་ཅན། ཁ་དོག་ཡིན་ཏེ། རག་པོའི་ཁ་དོག་ཡིན་པའི་སྟེང་།

# སློབ་ཚན་བཞི་པ།

## མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་བཤད་པ།

མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་བཤད་པ་ལ། རང་སྤྲོད་པ་ལྟར་གསུངས་པ་དང་། མཐའ་ཚུང་ཟད་དཔུང་པའོ། །

དང་པོ་ནི། མ་དམིགས་པའི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པ། མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། དེ་ལ་དབྱེ་ན། མི་སྣང་བ་མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་དང་། སྣང་རྒྱུང་མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་དང་གཉིས།

དེ་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་སྤྲོད་ཚུལ་ཅན་དུ་སྤོང་བའི་གང་ཟག་ལ་དེ་སྐབས་ཀྱི་དགག་བྱའི་ཚུལ་སྤྲོད་ཡང་དག་པའི་དོན་བསྐྱེད་དོན་ཡང་ཡིན། དེ་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་གསུམ་ཡང་ཡིན་པའི་གཞི་མཐུན་པར་དམིགས་པ་དེ། དེ་སྐབས་ཀྱི་མི་སྣང་བ་མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད། མི་སྣང་བ་མ་དམིགས་པའི་ཉལ་སྤྲོད་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད།

དག་ལ་དབྱེ་ན། འབྲེལ་ལྷ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་། འགལ་ལྷ་  
དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་གཉིས།

དང་པོ་ནི། དཔེར་ན། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཚོས་ཅན། ག་ཟ་བསྐལ་  
དོན་དུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ལ་ག་ཟ་དེས་བྱེད་ཀྱི་བཅད་ཤེས་དོན་མཐུན་  
མེད་དེ། དེའི་རྒྱུད་ལ་ག་ཟ་དེས་བྱེད་ཀྱི་ཚད་མ་མེད་པའི་སྲིར། ཞེས་པ་ལྟ་  
བུ་རྒྱུ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་། ཡང་། མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་  
ཚོས་ཅན། ག་ཟ་བསྐལ་དོན་དུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས་ག་ཟ་ཡོད་ཅེས་དམ་བཅའ་  
མི་རིགས་ཏེ། ག་ཟ་བསྐལ་དོན་དུ་སོང་བའི་གང་ཟག་གིས་ཚད་མས་མ་དམིགས་  
པའི་སྲིར། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་གཉིས་  
ཡོད་དོ། །

གཉིས་པ་འགལ་ལྷ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་ནི། དཔེར་ན།  
མདུན་གྱི་གཞི་འདིར་ཚོས་ཅན། ག་ཟ་ལ་ག་ཟ་བསྐལ་དོན་དུ་སོང་བའི་གང་  
ཟག་གིས་ག་ཟ་ཡོད་དེས་ཀྱི་བཅད་ཤེས་དོན་མཐུན་མི་འདུག་སྟེ། ཡོད་པའི་  
སྲིར། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་ཡོད་པ་ལྟ་བུའོ། །

གཉིས་པ་སྣང་རུང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་བཤད་པ་ལ། མ་དམིགས་  
པའི་རྟགས་ཡང་དག་གང་ཞིག རང་སྤྱོད་ཚོས་ཅན་དུ་སོང་བའི་གང་ཟག་  
གི་ཚད་མ་ལ། དེ་སྐབས་ཀྱི་དགག་བྱའི་ཚོས་ཀྱི་ཡུལ་དེ་ཡོད་ན་བཟུར་རུང་བ་  
དེ་སྣང་རུང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད།

ལྷང་རླང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་ལ་དབྱེ་ན། འབྲེལ་ལྷ་མ་  
 དམིགས་པ་དང་། འགལ་ལྷ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་གཉིས་ལས། དང་  
 པོ་ལྷང་རླང་གི་འབྲེལ་ལྷ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ལ་དབྱེ་ན་བཞི་ལས། དང་  
 པོ་ནི། དཔེར་ན། བྱིང་མེད་པའི་བྲག་རྫོང་ན་ཚོས་ཅན། ག་པ་མེད་དེ། བྱིང་  
 མེད་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་བྱིང་མེད་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་བུད་མ་དམིགས་  
 པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་། གཉིས་པ་ནི། མེ་མེད་མཚན་མོའི་རྒྱ་མཚོ་ན་ཚོས་  
 ཅན། དུ་བ་མེད་དེ། མེ་མེད་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་མེ་མེད་པ་ལྟ་  
 བུ་ལྷང་རླང་གི་རྒྱ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་དང་། གསུམ་པ་ནི། བུམ་  
 པ་ཚད་མས་མ་དམིགས་པའི་ས་ཕྱོགས་ན་ཚོས་ཅན། བུམ་པ་མེད་དེ། བུམ་  
 པ་ཚད་མས་མ་དམིགས་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚེ་ན་བུམ་པ་ཚད་མས་  
 མ་དམིགས་པ་ལྟ་བུ་ལྷང་རླང་གི་རང་བཞིན་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་  
 དང་། བཞི་པ་ནི། དུ་བས་དཔེན་པའི་རྟོ་ར་ལྷ་གཔ་མེད་པ་ན་ཚོས་ཅན།  
 དུ་བའི་དངོས་རྒྱ་རྣམས་པ་ཐོག་མེད་མེད་དེ། དུ་བ་མེད་པའི་སྲིད། ཞེས་བཀོད་  
 པའི་ཚེ་ན་དུ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ལྷང་རླང་གི་དངོས་འབྲས་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་  
 ཡང་དག་དང་བཞི་འོ། །

གཉིས་པ་ལྷང་རླང་གི་འགལ་ལྷ་དམིགས་པའི་རྟགས་ལ་དབྱེ་ན། ལྷན་  
 ཅིག་མི་གནས་འགལ་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་དམིགས་ཀྱི་རྟགས་ཡང་དག་དང་།  
 ཕན་ཚུན་རྒྱངས་འགལ་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་དམིགས་ཀྱི་རྟགས་ཡང་དག་དང་

གཉིས། དང་པོ་ནི། བར་སྤྲོགས་ཀྱི་མེ་ཚོས་ཅན། བྲང་འབྲས་སྐྱུ་ཡོང་བྱེད་  
དང་གནོད་མེད་ལྷན་ཅིག་ཏུ་མི་གནས་ཏེ། མེ་ཡིན་པའི་སྤྱིར། ཞེས་བཀོད་པའི་  
ཚོ་ན་མེ་ལྷ་བུ་ལྷན་ཅིག་མི་གནས་འགལ་ལ་བརྟེན་པའི་འགལ་དམིགས་ཀྱི་ཉམས་  
དང་། གཉིས་པ་ནི། ལྷ་གྲུ་ཚོས་ཅན། ལྷར་ཡང་སྐྱེ་བ་དོན་མེད་དེ། ཡོད་  
པའི་སྤྱིར། ཞེས་བཀོད་པའི་ཚོ་ན་ཡོད་པ་ལྷ་བུ་མན་ཚུན་སྲངས་འགལ་ལ་བརྟེན་  
པའི་འགལ་དམིགས་ཀྱི་ཉམས་ཡང་དག་གོ། །

གཉིས་པ་མཐའ་ཅུང་ཟད་དཔུད་པ་ལ། ཁ་ཅིག་ མེ་མེད་པའི་ཉམས་  
ཀྱིས་མེ་མེད་མཚན་མོའི་རྒྱ་མཚོར་དུ་བ་མེད་པར་སྐྱབ་པ་ལ་སྤྲོགས་ཚོས་ཅན་  
དུ་སོང་པའི་གང་ཟག་ལ་གཞི་དེར་དུ་བ་ཡོད་ཀྱང་སྣང་མི་རུང་བ་ཡིན་ཅོ། ཞེས་  
ཟེར། མེ་མེད་མཚན་མོའི་རྒྱ་མཚོར་ཚོས་ཅན། མེ་ཡོད་པར་ཐལ། བྱོད་ཀྱི་  
དམ་བཅའ་འཐད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། མེ་མེད་མཚན་མོའི་རྒྱ་མཚོར་ཚོས་  
ཅན། མེ་ཡོད་པར་ཐལ། གཞི་དེར་དུ་བ་ཡོད་པའི་སྤྱིར། འདོད་ན། མེ་  
མེད་མཚན་མོའི་རྒྱ་མཚོར་ཚོས་ཅན། མེ་མེད་པར་ཐལ། ཚོས་ཅན་དེ་ཡིན་  
པའི་སྤྱིར།

ཡང་ཁ་ཅིག་ མ་དམིགས་པའི་ཉམས་ཡང་དག་ཡིན་ན། མི་སྣང་བ་  
མ་དམིགས་པའི་ཉམས་ཡང་དག་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། ལྷར་རུང་མ་དམིགས་  
པའི་ཉམས་ཡང་དག་ཚོས་ཅན། མི་སྣང་བ་མ་དམིགས་པའི་ཉམས་ཡང་དག་  
ཡིན་པར་ཐལ། མ་དམིགས་པའི་ཉམས་ཡང་དག་ཡིན་པའི་སྤྱིར། མ་གྲུབ་

ན། ལྷང་རུང་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་ཚོས་ཅན། མ་དམིགས་པའི་  
ཉགས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཐལ། མ་དམིགས་པའི་ཚུལ་གསུམ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
ཅ་བར་འདོད་ན། ལྷང་རུང་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་ཚོས་ཅན། མི་  
ལྷང་བ་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་གཉིས་འགལ་  
བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

### སྒྲིབ་ཚུལ།

ཀུན་གྱི་གལ་ཚེའི་མིང་ཚོགས།

བསྐྱལ་དོན། མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་ མ་དམིགས་  
པའི་ཚུལ་གསུམ། དེ་སྐྱབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཚོས་ཅན། ལྷང་རུང་མ་དམིགས་  
པའི་ཉགས་ཡང་དག་ འགལ་ལྷན་དམིགས་པའི་ཉགས། ལྷན་ཅིག་མི་གནས་  
འགལ། བན་ཚུན་སྤངས་འགལ། ལྷང་རུང་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་  
ལྷང་རུང་གི་རྒྱ་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་ ལྷང་རུང་གི་རང་བཞིན་  
མ་དམིགས་པའི་ཉགས་ཡང་དག་ ལྷང་རུང་གི་དངོས་འབྲས་མ་དམིགས་པའི་  
ཉགས་ཡང་དག་ མཐའ་དཔྱད།

ཁ། ཚོག་གནད་མཚན་འགྲེལ།

བསྐྱལ་དོན། ལྷ་བས་ཀྱི་གང་ཐག་གི་མོ་ལ་ལྷོག་ཏུ་གྱུར་པའམ། ཡང་ན་ལིན་ཏུ་  
ཐག་ཟིང་པའི་དོན།

ག་ཟ། གནོད་སྦྱིན་དང་སྲིན་པོ་སོགས་མི་མ་ཡིན་གྱི་རིགས།

རྣང་རླང་མ་དམིགས་པ། དགག་བྱའི་ཚོས་སུ་བཏགས་པའི་དོན་དེ་ཡོད་ན་ལྷ་བས་ཀྱི་ཚོལ་  
བ་ལ་རྣང་དུ་རླང་ཡང་དེ་དགག་གཞིའི་རྗེས་དུ་ཡོད་པ་ཐག་ཚོད་མི་ཐུབ་  
པ།

ག་པ། ཚེ་གིང་གི་སྲེ་བྲག་ལེགས་སྦྱར་དུ་གིང་གའ་ཅེས་པ་དེ་འོ། །

ག། ག་གམ་གྱི་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།

༡། མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་དང་། དབྱེ་བ་གང་དང་  
གང་ཡིན་ནམ།

༢། མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།

༣། མི་རྣང་བ་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། མཚན་གཞི་གང་  
རླང་ཞིག་བཤོད།

༤། རྣང་རླང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཡང་དག་གི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་ནམ།

- ༥༧ ལྷང་རུང་འགལ་དམིགས་ཀྱི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་དང་། དཔེ་མཚོན་  
རྟགས་སྟོར་རེ་གྱིས།
- ༥༨ ལ་དམིགས་པའི་རྟགས་ཀྱི་དགོས་པ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥༩ ལ་དམིགས་པའི་རྟགས་བསྟན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མདོ་གང་།
- ང་༽ ག་གས་དུ་བཀོད་པའི་རྟགས་རྣམས་སྣང་རུང་ལ་དམིགས་པའི་རྟགས་གང་  
ཡིན་ངོས་འཛིན།
- ༡༠ བཟང་སྟོན་དང་བྲལ་བའི་གནས་ན་ཚོས་ཅན། ཞི་བདེ་གཉིང་ཚུགས་  
པ་མེད་དེ། བཟང་སྟོན་དང་བྲལ་བའི་སྟེང་།
- ༡༡ སེམས་མེད་སྟོན་གིང་ཚོས་ཅན། སྟོག་དང་བྲལ་དེ། སེམས་མེད་ཀྱི་  
དངོས་པོ་ཡིན་པའི་སྟེང་།
- ༡༢ ཞི་བདེ་སྟོང་འཇགས་བྲལ་བའི་གནས་ན་ཚོས་ཅན། བདེ་སྟོན་མེད་དེ།  
བདེ་སྟོན་གྱི་ཅ་བ་དང་བྲལ་བའི་སྟེང་།
- ༤ ལྷ་གྲ་སྟེ་རུང་བྲལ་བའི་གནས་ན་ཚོས་ཅན། རང་འབྲས་མི་སྟེ་སྟེ། དངོས་  
རྒྱ་རྒྱས་པ་ཐོག་མེད་དང་བྲལ་བའི་སྟེང་།
- ༥༧ རྫོང་བ་གྲ་མེད་པའི་གནས་ན་ཚོས་ཅན། རྫོང་བ་ཕྱག་མེད་དེ། རྫོང་བ་གྲ་  
མེད་པའི་སྟེང་།

བཅན་ཕྱོད་པོ་དམིའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་གཞི།



ཙོམ་རྒྱིག་འགན་འཁུར།

བཟ་གིས་དོན་གྲུབ། ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།

རྒྱང་གཞི་ཙོམ་རྒྱིག་

ཚོས་དགོ་ལོས་རྒྱོང་རྒྱབས་དང་པོ་ཕྱན་མོང་།

མདུན་གོག་རྒྱས་འགོད།

བཟ་གིས་དོན་གྲུབ།

བསྐྱར་ཞིབ།

དགོ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།

དགོ་བཤེས་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ།

ཉར་ཕུར་ཚོས་དགོ་དགོ་བཤེས་རྒྱོ་ལྷན།

ཞུ་དག

ན་ག་སངས་རྒྱས་བརྟན་དར། བཟ་གིས་དོན་གྲུབ།

ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། དགོ་འདུན་དོན་ལོད།

དཔར་ཐེངས་དང་པོ་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༠

བོད་གཞུང་གིས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས།

བོད་གཞུང་གིས་རིག་དཔར་ཁང་ནས་དཔར་སྐྱུན་དང་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས།