

དིག་གནས་བཅུ་ལྔ་མཁུ་གསལ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་
ཚུལ་རྟུང་དཀར་པོའི་སྐྱ་དབྱངས།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དབེ་སྐྱ་ཁང་།

རིག་གནས་བརྩེ་བ་སྟོད་གསལ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་ ཚོས་དྲུང་དཀར་པོའི་སྒྲ་དབྱངས།

པོ་ད་རྒྱུང་ས་གཞིས་ཚེ་ས་གནས་མཐོ་དེ་མ་རྒྱུང་འབྲིང་
པོ་ད་ཡིག་ཚུ་ཡིས་བསྒྲིགས།

པོ་ད་རྒྱུང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྟླན་ཁང་།

རྩིས་ལྟར་གསལ་འབྲེལ།

ཚིག་ཐུག་པ།	བོད་ལྗོངས་གཞི་སྟེ་སྐད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་བོད་ཡིག་ཚུལ།
ཚིག་ཐུག་འགན་ཁུར་པ།	ཨ་ཁུན་ཚེས་འཕེལ།
མཁུན་ཤོག་འཆར་འཁོད་པ།	རག་དབང་ཚེས་ལུགས།
དཔེ་ཐུན་འབྲུམ་སྒྲིལ་ཆེན་པ།	བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་ཐུན་ཁང་། (ལྷ་ས་མིང་སྐོར་ཁྱེད་ལམ་སྐོ་ཨང་23)
པར་འདེབས་ཆེན་པ།	བོད་ལྗོངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཟོ་ལྷ།
དྲིང་ཆུ།	787 × 1092 1/16
པར་ཤོག	26
ཡིག་ཡུངས།	ཁྱི་48
པར་གཞི།	2002ལོའི་ཟླ་11པར་པར་གཞི་1བསྟིགས།
པར་ཐངས།	2002ལོའི་ཟླ་11པར་པར་ཐངས་1བཟང་།
པར་ཡུངས།	01 - 1,000
དཔེ་དྲིང་ཨང་རྟགས།	ISBN7 - 223 - 01497 - 0/H·21
ཕྱི་རྒྱུ་ཚུལ།	55.00

པར་གཞི་སྟེ་བོད་ཡིག་ལས་འབྲེལ་ཚེས་པར་འདེབས་མི་ཆོག

图书在版编目(CIP)数据

十明文化术语释文汇辑/西藏日喀则地区高中藏文组编. —拉萨:西藏人民出版社,
2002.11 ISBN 7-223-01497-0

I.十... II.西... III.藏族—民族文化—名词术语—注释—藏语 IV.K281.4-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082568 号

十明文化一术语释文汇辑

编 著	西藏日喀则地区高中藏文组
责任编辑	乌金群培
封面设计	阿旺曲扎
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 23 号)
印 刷	西藏新华印刷厂印刷
开 本	787×1092 1/16
印 张	26
字 数	480 千
版 次	2002 年 11 月第 1 版
印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷
印 数	01—1,000
书 号	ISBN7-223-01497-0/H·21
定 价	55.00 元

版权所有 翻印必究

ཆ་བའི་རྩུལ་པ་པོ་འོ་ཁྱུ་མདོར་བསྟུན།

རིག་གནས་བཅའི་བ་སྟངས་གསལ་འབྲེལ་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅས་ཀྱི་བཀའ་ཚིག་མཛོད་འདིའི་མཛད་
པ་པོ་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་རྗེ་བཙུན་དཀོན་མཆོག་འཇིགས་མེད་དབང་པོའི་སྡེ་ཡིན་
ལ་ཁོང་གི་རིགས་རྩུལ་ནི་སྤོང་རིགས་ཡབ་གཅན་ཆོའི་དཔོན་པོ་རག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་། ཡུམ་གནམ་
སྦྱིད་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སྤྱོད་རབ་བྱུང་༡༩པའི་ས་སྤེལ་སྤྱི་ལོ་༡༧༩༤ལོའི་རྟོར་སྐྱོ་མེས་༥ལ་སྤངས་རའི་གྲུ་པ་
ནང་བུ་བར་སྐྱབས་པ་ལྟམས། ཀྱན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་རྗེ་རྗེའི་སྤྱགས་ཀྱི་རྒྱལ་པར་ལྟ་དང་སྤྲ་མའི་
ལྷང་བསྟན་བཞེན་རོས་འཛིན་མཛད། དགུང་ལོ་ལྔ་པར་ནོར་བུ་རྒྱལ་མཆོན་ལས་དགེ་བསྟན་དང་། ལྷག་
པར་དགེ་སྤྱུག་ཆོས་རྗེ་ལས་རབ་བྱུང་༡༩པའི་བཙུན་པ་ནས་བཟུང་སྤྱོད་སྤོང་འཁོར་རིན་པོ་ཆེ་བཅོད་ནམས་རྒྱ་
མཆོལ་ས་འཇིགས་བྱེད་དཔའ་པོ་གཅིག་གི་དབང་པོ་གསལ་བཤུ་ཆོས་མང་དུ་གསན། དེ་ནས་བཟུ་ཤིས་འབྲེལ་
དུ་ཞབས་སོར་བཀོད་དེ་འབྲིང་རྡོ་རྒྱུ་དབང་བསྟན་འཛིན་ཡོངས་འཛིན་དུ་བསྟན་ཅིང་མཆོན་ཉིད་གསན་
སྦྱང་མཛད། གཞན་ཡང་ལྷང་སྐྱ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྡོ་པའི་རྗེ་རྗེ་སྤོང་ཡོངས་འཛིན་དུ་བསྟན་ནས་
བསྟན་རྒྱུ་གསུམ་ཀྱི་སྤྲོ་པ་བཞེས་ཏེ། སྤྲོ་གསུམ་ཀྱི་ཉིས་ལྷང་སྤོང་ཅམ་གྱིས་མ་གྲོས་པར་འདུལ་འཛིན་ཀྱན་
གྱི་མཚན་ནོར་ལྟ་དུ་ལྷུང་། དགུང་ལོ་ཉེར་ལྔ་པར། འབམས་སྡོ་མང་ཆོས་གྲུ་བྱུགས། ལྷུ་འབམས་དགེ་
བཤེས་སྤོ་བཟང་དར་རྒྱས་སྤོང་དཔོན་དུ་བསྟན་ནས་སྤོང་དང་པ་རྡོ་པའི་སྤྱན་པའི་བསྟན་བཅས་
སྤྱན་མོང་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལ་ཡང་རལ་བ་བྱུང་སད་ཀྱིས་ཉིན་མཆོན་འཁོར་མོ་ཡུག་དུ་ཉག་གྱུས་སྦྱར་པའི་
འབད་བཅོན་ལྷུར་བཞེས་ཏེ་སྤྱང་པ་དཔྱིས་སྤྱན་པ་མཛད་པས་མཁས་པའི་གྲགས་པ་ས་གསུམ་དུ་བྱུང་།
གསང་སྤྱད་དཀའ་བཅུ་འང་མཛད། གཞན་རྒྱལ་པ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ། པུ་ཆེན་དཔལ་ལྷན་ལེ་ཤེས་
སྤོང་གསན་དབང་ལྷང་མན་རག་བྱིད་ལྷག་ལེན་གྱི་རིགས་མཛོང་བརྒྱུད་ཞིབ་བྱིད་དུ་མས་མཆོན། མདོ་
སྤོང་རིག་གནས་ཡོངས་སྤོང་གསུམ་པས་སྤོང་གྱི་བཟུ་བཟང་ཀྱན་ནས་གཏམས་པའི་གཉེར་དུ་ལྷུང་།
འཆད་ཆོད་ཆོམ་གྱི་མཁས་པའི་མཛད་བཟང་མདོ་དུ་སྤྱང་པའི་སྤོང་ནས་སྤོང་ལྷན་འདུལ་བུ་སྤོང་གྲོལ་གྱི་ལམ་ལ་
བཀོད་པ་སྤོང་གི་ཁོང་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་གཉེར་ལས། སྤོང་བཟུང་པའི་ཐོགས་པ་ལྷུང་བཅོད་པ་ཡིན་ལ།
དེ་ལྟ་བུའི་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྷན་གྱི་སྤོང་བུ་དམ་པ་གང་གིས་རྒྱ་བོད་རྟོར་སྤོང་སྤོང་གྱི་ནང་དུ་གསུང་
འདུལ་ཡང་སྤོང་པའི་བསྟན་པ་མཆོག་གི་མཛོས་རྒྱུ་དུ་ལྷུང་པ་པོ་ཏི་བཅུ་ལྷག་བཞུགས་ཤིང་། སྤོང་གཙང་
ས་སྤོང་ནས་སྤོང་གོང་མའི་རྒྱལ་ས་བར། ལྷང་མཆོཆེན་ཞེ་དགུ་ནས་སྤོང་ལོ་ཆོ་བརྡོ་གི་བར་དུ་ཞབས་ཀྱིས་
བཅགས་ཏེ་སྤོང་མཆོན་འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་མཛད་པས་བསྟན་འགྲོའི་པན་བདེའི་གསོས་སྤོང་ལྷུང་བར་གནང་
ལྟ། སྤོང་ཉིད་དགུང་ལོ་རེ་བཞེ་པ་ལྷགས་པལ་སྤྱི་ལོ་༡༧༩༩ལྷུ་༡༠ཆོས་༩༤ལ་སྤྱོད་དོས་ཀྱི་འདུལ་བུའི་དོན་
མཛད་བྱེད་ཏེ་ཀ་མདོ་དཔོན་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྤོང་གཞུགས་སྤོང་གསུམ་པའི་བཀོད་པ་ཆོས་དཔྱིངས་སྤོང་བཟུ་པའི་
རྒྱལ་མཛད་དོ།

གཞུང་འདིའི་རྩམ་འབྲི་ཆ་རྒྱུ་གི་མཆན་ཐོ།

མཐའ་བྱས་པ། ལྷག་པ་ཆེ་རིང་།

རྩམ་འབྲི་བ། ལྷག་པ་ཆེ་རིང་དང་། ལྷ་གནས་བསོད་ནམས་རྡོ་རྗེ། གནས་ལྷ་བ་ཆང་གཅུང་སྟོབས་
ལྷུ་ལ། བཀྲས་ཁང་སློབ་ཟུང་། སྤུང་བུ་ཆེ་རིང་། ལྷག་པ་ཆེ་རིང་རྒྱུ་བ། པར་ཆེ་རིང་།
ལོངས་ཁང་སྤུན་ཆོག་སྡོ་རྡོ་བཅས་སོ།

《十明文化——术语释文汇辑》

编写小组名单

终审：拉巴次仁

编写：拉巴次仁 拉乃·索朗多吉 内怒·仓琼多杰 宅康·洛桑
普布次仁 小拉巴次仁 白玛次仁 垄康·平措多吉

ཐཱ་ག་པཱི།

འཕྱར་མེད་ཚོས་དབྱིངས་ན་མ་ལའི་སྤང་ཉིད་ལས། ལྷ་ཚོགས་གར་དུ་སྒྲོམ་པ་ཉིན་འཕྱར་པ་ལྟས།
 ཆེ་བསྟོན་གཤམ་འཕྱར་བཤད་རྒྱབ་རྩུགས་ཀྱི་ས། དཔེ་ལེགས་དམ་པའི་དངོས་ཀྱན་དར་གཤམ་མཛོད།
 གངས་ཅན་ནོར་འཛིན་ཡངས་པའི་ཞིང་འདིར་བྱབ་པའི་བརྟན་པ་རྟ་བདུན་བདག་པོའི་ཡུར་ཁང་མཚོག
 ལམས་བཅུན་བཟང་པོའི་ན་མ་ལའི་ཕྱ་ཡིས་སྤར་ཡང་འདྲེན་མཛད་ཐུགས་རྗེའི་རང་གཟུགས་དེད་དཔོན་ཆེ།
 གདོད་མའི་མགོན་པོ་རྗེ་བཅུན་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་རྟུན་ཡུབ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོའི།
 ཐབས་ལ་ལམས་པའི་སྐབས་ཆེན་མཛད་བཟང་བརྗོད་པ་འདི་ཡང་རྩ་ལྷའི་རོ་འཛིན་ངལ་པའི་གནས། རྒྱལ་
 བ་ཀུན་གྱི་མཆིན་པའི་ཐེ་སར་ཡུར་དུར་སྤངས་པ་བཅུ་དྲུག་ཡང་ཆོའི་ལྷགས་ལྷ་ཡིས། འཁོར་འདས་ཆོས་
 ཀུན་རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ་ཡི་སྒྲིང་ལ་རབ་དུ་བརྟུན་པའི་རང་དབང་དུ། བ་གཉིས་སྤྱོན་པལ་སྒྲོམ་གར་རི་
 མོའི་སྤར་བརྟན་དོན་དམ་ཆོས་ཉིད་མེ་ཁྲང་གཙང་མའི་རོས། རྗེན་པར་འཆར་པའི་ཕྱེད་པོ་བྱུར་སྤྱད་ལ་
 རྟན་བཤེས་གཉེན་མཚོག་ཁྱེད་བདག་གི་སྒྲིང་གའི་པད་མོར་རོལ།

[illegible]

རིག་གནས་བཅའི་ཐ་སྟོན་གསལ་འབྲེལ་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་འཆད་པ་ལ། བཤད་པ་ལ་
འཇུག་པའི་ཡན་ལག་དང་། བཤད་པ་ཉིད་ཉི་བར་འགོད་པ། བཤད་པ་མཐར་ཐྱིབ་པའི་ཚུལ་ཞལ་
འསངས་བྱས་པའོ། དང་པོ་ཡའང་གསུམ། མཆོད་པར་བརྗོད་པ། བསྟན་བཅོས་འདིར་འཇུག་པར་
བཞགས་པ། མྱོད་ལྟ་ཉན་པར་བསྟུལ་བའོ།

དཀར་ཆག

ཙ་བའི་མཆོད་བརྗོད་གྱི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(1)
གཉིས་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(3)
གསུམ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(44)
བཞི་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(156)
ལྔ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(195)
དྲུག་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(210)
བདུན་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(235)
བརྒྱད་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(267)
དབུ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(294)
བརྒྱ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(310)
བརྒྱ་གཅིག་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(333)
བརྒྱ་གཉིས་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(335)
བརྒྱ་གསུམ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(394)
བརྒྱ་བཞི་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(399)
བཙུ་ལྔ་ཚན་གྱི་ཙ་བའི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།	(401)
མཁུག་ཏུ་སྒྲུབ་པ།	(402)
སྒྲུབ་བརྗོད་དམ་པའི་བཤད་པ།	(404)
མཐུན་པ་སྒྲུབ་བཞིའི་བཤད་པ།	(406)

ཅུ་བའི་མཆོད་བརྗོད་ཀྱི་དགོངས་པ་རྣམ་པར་འགྲེལ་བ།

ནམ་གུ་ཅུ་མཆོད་ཀྱི་པ་ཡ།

མཆོད་པ་སྤྱིན་གསར་བའི་ཅེ་དགའ་ལ་ཆགས་འོད་ཟེར་སྒྲོང་གི་དཔལ་འབར་ཞིང་། །

མེ་ཉོག་མེད་ལྷན་དབང་སྒྲོན་ཐོར་ཅོག་ལྷན་ལྷན་པོའི་ཁེངས་པ་འཕྲོག་། །

མོངས་པའི་ལྷན་མེལ་ཡེ་ཤེས་ཟེར་གྱིས་སྒྲོ་གྲོས་འདབ་སྒྲོང་རྒྱས་མཛད་པ། །

གྱར་གྱུ་མ་བཅེགས་པའི་ལྷན་པོ་དང་མཚུངས་འཇམ་དབྱངས་དེ་ཡིས་བདག་སྒྲོངས་ཤིག་། །

ཅེས་བྱང་སྟེ། དེ་ཡང་ན་མོ་ནི་ལྷན་འཆལ་ལོ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། གྱ་ཅུ་ནི་སྒྲོ་མ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། མཆོད་པ་འཇམ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། སྒྲོ་ལྷན་དབྱངས་ཞེས་པའི་དོན། ཡ་ནི་ལ་སྟེ་དོན་བསྐྱས་ན། ལྷན་འཆལ་ལོ་སྒྲོ་མ་འཇམ་དབྱངས་ལ་ཞེས་པའོ། བོད་སྐད་དུ། མཆོད་པ་སྤྱིན་གསར་བའི་ཅེ་དགའ་སྟེ་ཉི་མ་འཆར་ཁའི་འོད་དམར་མེར་གྱིས་འཕྲུད་པའི་དབང་སྒྲོགས་ལྷན་པོའི་མཆོད་པ་སྤྱིན་གསར་བའི་ཅེ་དགའ་ལོ་རྣམ་པ་ལ་ཆགས་པའི་འོད་ཟེར་སྒྲོང་གི་དཔལ་འབར་ཞིང་མེ་ཉོག་སྒྲོང་ལྷན་ཉེ་ལྷ་ཆེན་དབང་ལྷན་གི་ཐོར་ཅོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལྷན་ལྷན་པོའི་ཁེངས་པ་སྟེ་མཛོས་པ་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་གྱིས་འགྲོ་བ་གྱུན་གྱི་སྒྲོ་གྲོས་པད་མོའི་འདབ་སྒྲོང་རྒྱས་པར་མཛད་པ་ལེ་བྱེད་མདོག་ཅན་གྱར་གྱུ་མ་བཅེགས་པའི་རི་རབ་ལྷན་པོ་དང་མཚུངས་པའི་འཇམ་པའི་དབྱངས་དེས་བདག་སྒྲོངས་ཤིག་ཅེས་པའོ།

བསྐྱར་བཅོས་འདིར་འཇུག་པ་ལ་བསྐྱགས་པ་ནི།

སྒྲོ་གྲོས་རྩ་མོ་འགྲོས་ལྷན་པ། །

རྣམ་གཡེང་སྒྲོག་གིས་མ་བཅིངས་པར། །

རབ་ཡངས་ཤེས་བྱའི་ཐང་ཆེན་དུ། །

རྩལ་ཅེད་བབྱིད་རྣམས་བསྐྱགས་པར་འོས། །

ཞེས་པ་སྟེ་དེ་ཡང་སྒྲོང་དོར་འབྱེད་པའི་སྒྲོ་གྲོས་ཀྱི་རྩ་མོ་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་འགྲོས་དང་ལྷན་པ་དག་ཆེ་འདི་ཅུ་མ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་ལྷན་སྒྲོག་དམ་པོས་མ་བཅིངས་པར། རབ་ཏུ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཐང་ཆེན་དུ་དབྱེད་གསུམ་དག་པའི་ལུང་དང་སྟེག་བཅད་བརྟན་གསུམ་གྱིས་རིག་པའི་རྩལ་ཅེད་བབྱིད་པ་རྣམས་མཁས་པས་བསྐྱགས་པར་འོས་པའོ་ཞེས་སོ།

སྒྲོད་ལྷན་ཉན་པར་བསྐྱེལ་བ་ནི།

གཞུང་ལུགས་གཞལ་མེད་ཁང་ཆེན་དུ། །

ཀྱན་རྟོག་པོར་བྱིས་བྱིས་པ་ཡི། །

ནམ་གངས་རི་མོ་ལྷ་འདྲོད་ན། །

ལེགས་བཤད་ཐེམ་སྐྱས་འདི་ལོངས་ཤིག །

ཅེས་པ་ལྟེ་དེ་ཡང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་། བཏྲན་བཙུགས་མཛད་དང་ཐུགས་བྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་བྱི་ལྷ་ཡི་
གཞུང་མེད་ཁང་ཆེན་དེའི་ནང་དུ་བཏྲན་བཙུགས་མཛད་པ་པོའི་མཆོད་པའི་ཀྱན་རྟོག་སྤྲ་ཞིང་མཛངས་པའི་
པོར་བྱིས་བྱིས་པ་ཡི་དོན་དང་ལུགས་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཆོས་བྱི་ནམ་གངས་བྱི་རི་མོ་ལྷ་ན་སྤྲུག་ལ་
མཛེས་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་འདི་ལྷ་བར་འདྲོད་ན། མཛད་པ་པོ་གང་གིས་བྱིན་པའི་ལེགས་བཤད་ཐེམ་པར་
བསྟོད་པའི་གསེར་བྱི་ཐེམ་སྐྱས་འདི་ལོངས་ཤིག་ཅེས་པ་འོ། །

ཅུ་བའི་ས་བཅད་གཉིས་པ། བཤད་པ་ཉིད་ཉེ་བར་འགོད་པ་ལ་གཉིས་ཆན་ནས། བཙུམ་ལྷའི་ཆན་
པའི་བར་རྟོ། །

གཉིས་ཆན་གྱི་དགོངས་པ་ནམ་པར་འབྲེལ་བ།

བདེན་པ་གཉིས། བདེན་པ་གཉིས་ནི། གུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་བདེན་པ་ལོ། བདེན་པ་གཉིས་
གྱི་འཛིག་ཚུལ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བྱུང་མཐའ་སོ་སོའི་འཛིག་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡིན། ནང་པ་སངས་རྒྱལ་
གྱི་བྱུང་མཐའ་ལ་སྒྱུར་དབྱེ་བ་བཞིར་སྒྱེ་ཡོད་པ་ནི། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བ། བཤོ་སྤེ་པ། སེམས་ཅམ་པ། དབྱ་མ་བ་
བཅས་ཡིན་པ་དང་དེ་དག་སོ་སོའི་བདེན་གཉིས་གྱི་འཛིག་ཚུལ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་རོ།

(༡) བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་བདེན་པ་གཉིས་གྱི་འཛིག་ཚུལ་ནི་རང་རིག་མི་འདོད་ཅིང་མྱ་དོན་བདེན་གྱུ་བ་ཏུ་
འདོད་པའི་ཐེག་དམན་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྒྲ་བའི་གང་ཟག་དེ། བྱེ་བྲག་སྒྲ་བའི་མཆན་ཉིད་ཡིན། བཅོམ་
པའམ་སྒྲོས་ཆ་ཤས་སོ་སོར་བསལ་བ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སྒྲ་འདོར་རྒྱུ་བའི་ཆོས་སྤྲད་མིགས་པ་དེ། གུན་རྫོབ་
བདེན་པའི་མཆན་ཉིད། མཆན་གཞི་ནི། རྩ་བའ་དང་ཕྱིར་བ་རྩ་བའི་དེ། རྩ་བའ་སྒྲ་བའི་བཅོམ་པ་ན་རྩ་
བའ་རྩ་བའི་སྒྲ་འདོར་བའི་ཕྱིར་དང་། ཕྱིར་བའི་རྩ་བ་སྒྲ་བའི་བཅོམ་པ་ན་ཕྱིར་བའི་སྒྲ་
འདོར་བའི་ཕྱིར།

བཅོམ་པའམ་སྒྲོས་ཆ་ཤས་སོ་སོར་བསལ་བ་ན་རང་འཛིན་གྱི་སྒྲ་འདོར་རྩ་བའི་ཆོས་སྤྲད་མིགས་
པ་དེ། དོན་དམ་བདེན་པའི་མཆན་ཉིད་མཆན་གཞི་ནི། རྩལ་ཕྱན་སྒྲགས་གྱི་ཆ་མེད་དང་། ཤེས་པ་སྒྲན་
ཅིག་ཆ་མེད་དང་། འདུས་མ་བྱས་གྱི་ནམ་མཁའ་རྩ་བའི་དེ། བཤོ་སྤེ་ལས། གང་ལ་བཅོམ་དང་སྒྲ་ཡིས་
གཞན། བསལ་ན་དེ་སྒྲ་མི་འབྱུག་པ། བྱམ་ཆུ་བཞེན་ཏུ་གུན་རྫོབ་ཏུ། ཡོད་དེ་དོན་དམ་ཡོད་གཞན་ནོ།
ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་གུན་རྫོབ་བདེན་པ་ནམས་དོན་དམ་རྩ་བ་སྤྲུལ་གྱི་བདེན་གྱུ་བ་ཏུ་འདོད་
དེ། ལྷགས་འདིས་དངོས་པོ་ལ་བདེན་གྱུ་བ་ཀྱིས་བྱུང་པ་ཁས་ལེན་པའི་ཕྱིར།

(༢) བཤོ་སྤེ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་གྱི་འཛིག་ཚུལ་ནི། རང་རིག་དང་མྱ་དོན་གཉིས་ཀ་བདེན་ཞེན་
གྱིས་ཁས་ལེན་པའི་ཐེག་དམན་གྱི་བྱུང་མཐའ་སྒྲ་བའི་གང་ཟག་དེ་བཤོ་སྤེ་པའི་མཆན་ཉིད། བཤོ་སྤེ་པ་དང་
དཔེ་སྟོན་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་ དེ་ལ་དབྱེ་ན་ལྷུང་གི་རྩེས་འབྲང་གི་བཤོ་སྤེ་པ་དང་། རིགས་པའི་རྩེས་
འབྲང་གི་བཤོ་སྤེ་པ་གཉིས། སྒྲ་དང་རྟག་པས་བཏགས་པ་ལ་མ་རྩལ་པར་རང་གི་སྤྲོད་ལྷགས་ཀྱི་ངོས་ནས་
རིགས་པས་དབྱུང་བཟོད་ཏུ་སྤྲུལ་པའི་ཆོས་དེ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཆན་ཉིད། དངོས་པོ་དང་། དོན་
དམ་བདེན་པ། རང་མཆན་དང་། མི་རྟག་པ་དང་། འདུས་བྱས་དང་། བདེན་གྱུ་བ་ནམས་དོན་གཅིག་
རྟག་པས་བཏགས་པ་ཅམ་རྩ་བའི་ཆོས་དེ་གུན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཆན་ཉིད། དངོས་མེད་ཀྱི་ཆོས་དང་།
གུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། སྤྱི་མཆན་དང་། རྟག་པ་དང་། འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་། བརྒྱན་པར་སྤྲུལ་
པ་ནམས་དོན་གཅིག་ བདེན་གཉིས་གྱི་སྒྲ་བཤད་ཡོད་དེ། འདུས་མ་བྱས་གྱི་ནམ་མཁའ་ཆོས་ཅན། གུན་

ཇེབ་བདེན་པ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། སློ་ཀྱན་རྫོབ་པའི་རྩེ་བདེན་པའི་ཕྱིར་རོ། འདིའི་ཀྱན་རྫོབ་པ་ནི་རྟག་པ་ཞིང་།
རང་མཚན་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་ལ་སྐྱབ་པས་ན་ཀྱན་རྫོབ་པ་ཞེས་བྱའོ། འདི་ཡང་སྐྱ་བཤད་ཙམ་ཡིན་གྱི།
སློ་ཀྱན་རྫོབ་པ་རྟག་པའི་རྩེ་བདེན་པ་ཡིན་ན་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་པས་བྱལ་བ་མེད་དེ། འོན་ཏེ་མ་
བདེན་པའི་མཚན་གཞི་བྱམ་པ་ཉ་བྱ་ཡང་། སློ་ཀྱན་རྫོབ་པ་རྟག་པའི་རྩེ་བདེན་པའི་ཕྱིར་། གང་ཟག་གི་
བདག་དང་། སྐྱ་རྟག་པ་སློ་ཀྱན་རྫོབ་པ་རྟག་པའི་རྩེ་བདེན་པ་ཡིན་ཡང་། བ་སྟང་དུ་མ་བྱལ་བའི་ཕྱིར་།
བྱམ་པ་ཆོས་ཅན། འོན་ཏེ་མ་བདེན་པ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། སློ་འོན་ཏེ་མ་པའི་རྩེ་བདེན་པའི་ཕྱིར་། འདིའི་སློ་འོན་
ཏེ་མ་པ་ནི། རྣང་ཡུལ་ལ་མ་འབྱུང་བའི་ཤེས་པ་ལ་བྱའོ། བདེན་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་ཚུལ་འདི་རིགས་པའི་རྗེས་
འབྲང་གི་མདོ་ལྟེ་པའི་ལྷགས་ཡིན་ལ། ལྷང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་མདོ་ལྟེ་པས། བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གྱེ་
སྐྱ་དང་མཐུན་པར་ཁས་ལེན་ནོ།

(༣) སེམས་ཙམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་ཚུལ་ནི་ཕྱི་དོན་ཁས་ལེན་ཞིང་གཞན་དབང་བདེན་
བྱལ་བ་ཏུ་འདོད་པའི་ནང་པའི་བྱལ་མཐའ་སྐྱ་བའི་གང་ཟག་དེ་སེམས་ཙམ་པའི་མཚན་ཉིད་དོ། བ་སྟང་
དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཀྱི་ཆད་མས་རྟེན་པའི་དོན་དེ་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། བརྒྱན་པ་དང་།
ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ། བ་སྟང་བདེན་པ་རྣམས་དོན་གཅིག་ འོན་ཏེ་མ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཀྱི་ཆད་མས་
རྟེན་པའི་དོན་དེ་དོན་དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། རྣང་ཉིད། ཆོས་དབྱིངས། ཡོངས་བྱལ། འོན་ཏེ་མ་
བདེན་པ། ཡང་དག་མཐའ། དེ་བཞིན་ཉིད་རྣམས་དོན་གཅིག་ཏུ་འདོད་དོ། འོན་ཏེ་མ་བདེན་པ་ཡིན་ན་
རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱལ་བ་པས་བྱལ་བྱང་། ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་ན་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱལ་བ་པས་
མ་བྱལ་ཞིང་། གཞན་དབང་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱལ་བྱང་། ཀྱན་བཏགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་རང་གི་མཚན་
ཉིད་ཀྱིས་མ་བྱལ་བའི་ཕྱིར་བརྒྱན་པ་ཡིན་ན་བརྒྱན་པར་བྱལ་བ་མི་དགོས་ཏེ་གཞན་དབང་དེ་བརྒྱན་པ་ཡིན་ཀྱང་
བརྒྱན་པར་མ་བྱལ་བའི་ཕྱིར་།

(༤) དབྱུ་མ་བའི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་ཚུལ་ནི་བདེན་བྱལ་བྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཁས་
ལེན་པའི་ནང་པའི་བྱལ་མཐའ་སྐྱ་བའི་གང་ཟག་དེ་དབྱུ་མ་བའི་མཚན་ཉིད། སྐྱ་བཤད་ནི། ཅི་ཕྱིར་དབྱུ་མ་
བཞེས་བྱ་ཞེན། རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་དབྱུ་མ་ཁས་ལེན་པས་ན་དབྱུ་མ་བ་དང་། ཆོས་
རྣམས་ལ་བདེན་བྱལ་བྱི་རྩ་བ་ཉིད་མེད་པར་སྐྱ་བས་ན་རྩ་བ་ཉིད་མེད་པར་སྐྱ་བཞེས་བརྗོད་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་
དབྱེན། དབྱུ་མ་རང་རྒྱད་པ་དང་དབྱུ་མ་ཐལ་འབྱུར་བ་གཉིས་ཡོད། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱལ་བ་མ་
སྟང་དུ་ཁས་ལེན་པའི་རྩ་བ་ཉིད་མེད་པར་སྐྱ་བ་དེ། རང་རྒྱད་པའི་མཚན་ཉིད། རང་མངོན་སུམ་དུ་རྟགས་
པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་རང་ཉིད་གཉིས་རྣང་བྱལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྟགས་པར་བྱ་བ་དེ་རང་རྒྱད་པའི་དོན་
དམ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། རང་མངོན་སུམ་དུ་རྟགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཆད་མས་གཉིས་རྣང་དང་
བཅས་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྟགས་པར་བྱ་བ་དེ་རང་རྒྱད་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་མཚན་ཉིད། བྱམ་

བདེན་སྟོང་ལྟ་བུ་དང་པོའི་མཚན་གཞི་དང་བུམ་པ་ལྟ་བུ་གཉིས་པའི་མཚན་གཞི་ཡིན་ནོ། འོན་ཏེ་མ་
 བདེན་པ་ལ་རྒྱས་པར་དབྱེ་ན། སྟོང་ཉིད་བཅུ་དྲུག་དང་བསྟན་སྟོང་ཉིད་བཞིར་ཡོད། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་
 ལ་དབྱེ་ན་ཡང་དག་ཀུན་རྫོབ་དང་། འོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས་ཡོད། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་ཐ་
 སྟན་ཅམ་དུ་ཡང་མི་བཞེས་པའི་རྩ་ཁྲིད་མེད་པར་སྒྲུབ་པ་དེ་དབུ་མ་ཐལ་འཇུག་བའི་མཚན་ཉིད། མཚན་
 གཞི་ནི། སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས། རྩ་གྲགས། ཞི་བ་ཉ་ཉ་བུ་ལོ། ཐ་སྟན་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མས་ཉིད་དོན་
 གང་ཞིག ཐ་སྟན་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མ་རང་ཉིད་ལ་ཐ་སྟན་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མར་སངས་བུ་དེ་དབུ་མ་ཐལ་
 འཇུག་བའི་ལྷགས་ཀྱི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི། བུམ་པ་ལྟ་བུ་ལོ། དེ་ལ་
 དབྱེ་ན། ཡང་དག་ཀུན་རྫོབ་དང་། འོག་པའི་ཀུན་རྫོབ་གཉིས་མི་འབྱེད་དེ། ཡང་དག་ཀུན་རྫོབ་མེད་པའི་
 མིར། ཀུན་རྫོབ་ཡིན་ན་ཡང་དག་མ་ཡིན་དགོས་པའི་མིར་དེ་ཡིན་ན་འོག་པ་ཡིན་དགོས་པའི་མིར། འོན་
 ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་ལ་འཇིག་རྟེན་རང་དགའ་བའི་ཤེས་རོལ་སྟོས་ཏེ་ཡང་འོག་གཉིས་སུ་འབྱེད་དེ། གཟུགས་དེ་
 འཇིག་རྟེན་ཤེས་རོལ་སྟོས་ཏེ་ཡང་དག་དང་མེ་ཁོང་ནང་གི་བྱད་བཞིན་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་དེ་འཇིག་རྟེན་ཤེས་
 རོལ་སྟོས་ཏེ་འོག་པ་ཡིན་པའི་མིར། འཇིག་རྟེན་ཤེས་རོལ་སྟོས་ཏེ་ཡང་དག་ཡིན་ན་ཡོད་པས་མ་བྱུང་ལྟེ།
 གཟུགས་བདེན་སྒྲུབ་དེ་དེ་ཡིན་པའི་མིར། མཐར་ཐུག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མའི་ཉིད་དོན་གང་ཞིག མཐར་
 ཐུག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མ་རང་ཉིད་ལ་མཐར་ཐུག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆད་མར་སངས་བུ་དེ་དབུ་མ་ཐལ་འཇུག་
 བའི་ལྷགས་ཀྱི་དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད། མཚན་གཞི་ནི་བུམ་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པ་ལྟ་
 བུ་ལོ།

རི་སྐད་དུ་ཡང་དཔལ་ལྷན་ལྷ་བ་གྲགས་པས་མཛད་པའི་བརྟན་བཙས་དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས། གཏི་
 ལྷག་རང་བཞིན་གྱི་བཟུང་ཀུན་རྫོབ་དེ། དེས་གང་བཙས་མ་བདེན་པ་སྤང་དེ་ནི། ཀུན་རྫོབ་བདེན་ཞེས་
 ཐུབ་པ་དེས་གསུངས་ཏེ། བཙས་པར་འཇུག་པས་དངོས་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཏུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།
 བདེན་པར་འཇིན་པའི་གཏི་ལྷག་ཆོས་ཅན། ཀུན་རྫོབ་ཡིན་ཏེ། རང་བཞིན་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བར་གྱིབ་
 པའི་མིར། བདེན་འཇིན་དེས་བཙས་མ་བདེན་པར་མེད་བཞིན་དུ་བདེན་པར་སྤང་བའི་གཟུགས་ཆོས་ཅན།
 ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཀུན་རྫོབ་པ་བདེན་འཇིན་གྱི་རོར་བདེན་པའི་མིར།
 བུམ་པ་བདེན་སྟོང་ཆོས་ཅན། དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་ཏེ། རང་ཉིད་དངོས་སུ་འཇལ་བའི་མངོན་སུམ་
 ཆད་མས་གཉིས་སྤང་བུ་བའི་ཚུལ་གྱི་རིག་བྱ་ཡིན་པའི་མིར།

འཇུག་པ་ལས། རབ་རིབ་མཐུ་ཡིས་སྒྲ་ཤད་ལ་སོགས་པའི། རྩ་ཁྲིད་ལ་གང་ཞིག་རྣམ་བཟག་པ།
 དེ་ཉིད་བདག་ཉིད་གང་དུ་མིག་དག་པས། མཐོང་དེ་དེ་ཉིད་དེ་བཞིན་འདིར་ཤེས་གྱིས། ཞེས་པའོ། རབ་
 རིབ་མཐུ་ཡིས་སྒྲ་ཤད་ལ་སོགས་པའི་རྩ་ཁྲིད་ལ་གང་ཞིག་རྣམ་པར་བཟག་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བདག་ཉིད་གཞི་
 གང་དུ་མིག་དག་པས་སྒྲ་ཤད་མེད་པར་མཐོང་བ་དེ་སྒྲ་ཤད་ཀྱི་དེ་ཉིད་དེ་བཞིན་དུ་དོན་གྱི་སྐབས་འདིར་ཤེས་

པར་གྱིས་ཤིག

ཀྱན་རྒྱུ་གཉིས། ཡང་དག་པའི་ཀྱན་རྒྱུ་དང་ལོག་པའི་ཀྱན་རྒྱུ་གཉིས་སོ། ཡང་དག་པའི་ཀྱན་རྒྱུ་གྱི་
དོན་ནི། ཟ෍་ནང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཆོས་ལ་ཟ෍་ན་ཅི་མ་ལོག་པར་བརྟགས་ཤིང་བསྐྱབས་ཏེ་
བསྐྱེད་པ་དེའོ། མཆན་གཞི་ནི། འཕྲལ་གྱི་འཕྲལ་རྒྱས་མ་བསྐྱེད་པའི་སྔོ་འཛིན་མིག་ཤེས་ལ་ལྷང་བའི་སྔོན་
པོ་ལྟ་བུ།

ལོག་པའི་ཀྱན་རྒྱུ་གྱི་དོན་ནི། ཟ෍་ནང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ཆོས་ལ་ཟ෍་ན་ཅི་ལོག་ཏུ་
བརྟགས་ཤིང་བསྐྱབས་ཏེ་བསྐྱེད་པ་དེའོ། མཆན་གཞི་ནི། རབ་རིབ་ཅན་གྱི་མིག་ཤེས་ལ་ལྷང་བའི་དོན་ནི།
རང་གི་རྒྱ་རྟེན་ལས་སྐྱེས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ཆོག་ནི། རྒྱ་གཞན་གྱི་དབང་དུ་སྤང་བའོ། མཆན་གཞི་ནི།
བདག་ཏུ་བབྱང་བའི་ནོར་ཕྱགས་ལྟ་བུའོ།

གཞུགས་བྱ་ལ་གཉིས། རང་མཆན་དང་། ཟ෍་མཆན་གཉིས་སོ།

༡. རང་མཆན་བཤད་པ། དང་པོ་ནི། རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་དེ། རང་མཆན་
གྱི་མཆན་ཉིད། མཆན་གཞི་ནི། བུམ་པ་དང་བུམ་འཛིན་རྟག་པ་དང་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ། རང་མཆན་དང་
རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་དང་། བདེན་པར་གྲུབ་པ་དང་། རྣམ་སྤྱོད་
གྲུབ་པ་དང་། དོན་དམ་པར་དོན་བྱེད་ལུས་པའི་ཆོས་དང་། དངོས་པོ་དང་། དོན་དམ་བདེན་པ་དང་།
གཞན་དབང་དང་། མངོན་སྲུང་ཆད་མའི་དངོས་གཞལ་དོན་གཅིག་ མཆན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ནི་བུམ་པ་ལ་
སོགས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ནི་རྟག་པས་བརྟགས་པ་སྟེ་རྟག་དོར་ཤར་ཅམ་དུ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་ཡུལ་རང་
གི་སྤྱོད་ལུགས་སམ་མཆན་ཉིད་ཀྱི་དོས་ནས་གྲུབ་པ་དང་དེའི་དབང་གིས་མངོན་སྲུང་ལ་ལྷང་བྱར་གྲུབ་པའི་
དངོས་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་དེ་རང་མཆན་གྱི་དོན་སྟོན་ཡིན་ཞེས་པའོ། རང་མཆན་གྱི་མཆན་ཉིད་གོ་བ་གཙོ་བོར་
བུས་ནས་སྤྱོད་རྟག་གིས་བརྟགས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཆོས་དེའོ། བུམ་པ་
ཆོས་ཅན། རྒྱུ་ལ་རང་མཆན་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་དེ། དགག་བྱ་བཅད་པ་དང་དོན་སྤྱོད་བརྒྱུད་
པ་སོགས་ལ་མི་སྟོན་པར་མངོན་སྲུང་ཆད་མའི་དོར་རང་ཉིད་འཆར་རྒྱ་ཡོད་པའི་མཆན་ཉིད་ཅན་གྱི་ཆོས་ཡིན་
པས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་ཡིན་པའི་ཐུང་རོ། བུམ་པ་མི་རྟག་པ་སོགས་ཀྱང་རྟག་དོར་དགག་བྱ་བཅད་ནས་
འཆར་དགོས་ཀྱང་། མངོན་སྲུང་ལ་སྟེ་འགགས་དེ་གསལ་བར་ལྷང་ནས་རྟགས་པ་ལས་སྔོ་དོར་དགག་བྱ་
བཅད་ནས་རྟགས་མེད་གོས་སོ།

ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འབྲེས་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་རང་མཆན་གྱི་མཆན་གཞི་ཡིན་གྱི། ཁ་ཅིག་གིས་

ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་རང་མཆན་གྱི་མཆན་ཉིད་དུ་བྱེད་པ་མི་འཐད་དེ། གཞི་བྱུང་ན་
ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་ཡིན་པས་བྱུང་པའི་མྱེད། ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་དོན་
ནི་ཁ་ཅིག་གིས་བྱམ་པ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་ན་ཀ་བ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་མ་སྤྲོས་ཀ་བ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་ན་བྱམ་པ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་
སྤྲོས་བ་ལྟ་བུ་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་དོན་དང་། ཤར་ན་ཡོད་ན་རྒྱབ་ན་མེད་པས་བྱུང་། རྒྱབ་ན་ཡོད་ན་
ཤར་ན་མེད་པས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དེ་ཡུལ་མ་འདྲེས་པའི་དོན་དང་། སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་ན་མྱེད་དུས་སྤྱོད་མེད་
པས་བྱུང་། མྱེད་དུས་སྤྱོད་ན་སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་མེད་པས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་དེ་དུས་མ་འདྲེས་སྤྲོས་བའི་སྐྱེད་ཤད་
ལྟ་བུ་ལོ།

དོན་དམ་ལ་གཉིས། རྣམ་གྲངས་པའི་དོན་དམ་དང་། རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་དོན་དམ་མོ། རྣམ་གྲངས་
པའི་དོན་དམ་ནི་ཡོངས་བྱུང་ཡིན། ཡོངས་བྱུང་གི་དོན་ནི་རྣམ་དག་ལམ་གྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག་ དེས་
ཆོག་ནི་མཐར་ཐུག་དཔྱད་པའི་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་གཙོ་བོ། མཆན་གཞི་ནི། བྱམ་པ་བདེན་སྟོང་ལྟ་བུ་ལོ།

རྣམ་གྲངས་མ་ཡིན་པའི་དོན་དམ་ནི་གཞན་དབང་ཡིན། གཞན་པའི་དོན་ཡིན་ཟེར་བ་མི་འཐད་དེ།
བྱམ་པ་དེ་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ བྱོད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ན་བྱམ་པ་དེ་
ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་ཆོས་མ་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར་དེར་ཐལ། བྱམ་པ་དེ་བྱོད་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་
རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པ་དང་ཡུལ་མ་འདྲེས་པ་དང་། དུས་མ་འདྲེས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་བྱུང་ཞི།
བྱམ་པ་དེ་ཀ་བྱམ་གཉིས་ཀ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་བ་ཕྱིར་ཉེ་དེ་དེ་གཉིས་ཀའི་རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་པའི་ཕྱིར་ཉེ། དེ་
དེ་གཉིས་ཀའི་སྤྱི་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། གཉིས་པ་བྱུང་ཞི། བྱམ་པ་དེ་ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ཀ་ན་ཡོད་པའི་ཕྱིར།
གསུམ་པ་བྱུང་ཞི། བྱམ་པ་དེ་སྤྱོད་མྱེད་གཉིས་ཀའི་དུས་ན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་བྱ་དང་།
བྱམ་པ་དང་། རྣམ་མཁའ་དང་། ཉག་པ་སོགས་སྦྱོར་དུ་འཁེན། འོ་ན་དེའི་དོན་ཅི་ཞེ་ན། དཔེར་ན་
གཟུགས་དེ་ཀ་བྱམ་གཉིས་ཀ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་ཡང་བྱམ་པ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་བའི་ཆ་དེ་ཀ་བ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་མ་སྤྲོས་།
ཀ་བ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་བའི་ཆ་དེ་ཉིད་བྱམ་པ་ལ་ཇེས་སྤྲོས་སྤྲོས་མ་སྤྲོས་བ་དེ་གཟུགས་ཉེ་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་
པའི་དོན་དང་། གཟུགས་དེ་ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ཀ་ན་ཡོད་ཀྱང་ཤར་ན་ཡོད་པའི་ཆ་དེ་རྒྱབ་ན་མེད་པ་དང་།
རྒྱབ་ན་ཡོད་པའི་ཆ་དེ་ཉིད་ཤར་ན་མེད་པ་དེ་གཟུགས་དེ་ཡུལ་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་པའི་དོན་དང་། གཟུགས་དེ་
སྤྱོད་མྱེད་གཉིས་སྤྱོད་ཀྱང་སྤྱོད་མྱེད་པའི་ཆ་དེ་ཉིད་མྱེད་དུས་སྤྱོད་མེད་པ་དང་། མྱེད་དུས་སྤྱོད་
པའི་ཆ་དེ་ཉིད་སྤྱོད་དུས་སྤྱོད་མེད་པ་དེ་གཟུགས་དེ་དུས་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་པའི་དོན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ་རྣམ་
མཁའ་ཡང་ཀ་བྱམ་གཉིས་ལ་བྱུང་ཀྱང་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་བྱུང་པའི་ཆ་དེས་ཅིག་ཤོས་ལ་མ་བྱུང་པ་དེ་ཀ་བྱམ་
གཉིས་ལ་བྱུང་པའི་ཆའི་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པར་གནས་པ་དང་། ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ན་ཡོད་ཀྱང་ཕན་ཚུན་
གཅིག་ན་ཡོད་པའི་ཆ་དེ་ཅིག་ཤོས་ལ་མེད་པར་ཡུལ་སོ་སོར་གནས་པའི་ཆ་གཉིས་མ་འདྲེས་པར་གནས་པ་

དང་། རྣམ་མཁའ་དེ་དེ་རིང་སང་ཉིན་གཉིས་སུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་རིང་ཡོད་པའི་ཆ་དེ་སང་ཉིན་དང་སང་ཉིན་
ཡོད་པའི་ཆ་དེ་དེ་རིང་མེད་པས་དུས་སྐབས་ཀྱི་ཆ་ནམས་མ་འདྲེས་པར་གནས་པས་ན་མཁའ་ཡུལ་དུས་རང་
བཞིན་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་ལ་བྱམ་པ་དེ་མཆུ་ཉོ་སྒྲུག་གུན་ལ་བྱབ་ཀྱང་མཆུ་ལ་བྱབ་པའི་ཆ་དེ་ཉོ་བ་ལ་མ་བྱབ་
པ་ལ་སྒྲུག་པ་ནི་བྱམ་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམས་མ་འདྲེས་པ་དང་། རྟེན་ལ་སྒྲུག་པའི་ཆ་དེས་ཤར་
ལ་མ་སྒྲུག་པ་སྒྲུག་པ་ཡུལ་མ་འདྲེས་པ་སྒྲུག་ཤེས་སྒྲོལ།

མདོར་ན་གཞུགས་དེ་བྱམ་པ་ལ་རྗེས་སུ་སོང་བའི་ཆ་དེ་ཀ་བ་སྒྲུག་ཆོས་གང་དུ་ཡང་རང་བཞིན་མ་
འདྲེས། གཞུགས་དེ་ཤར་ན་ཡོད་པའི་ཆ་དེ་སྒྲུག་གང་དུ་ཡང་མ་འདྲེས་པ་དང་། དེ་ལོ་ལྷ་བ་དང་པོའི་
ཆོས་གཅིག་གི་དུས་སུ་ཡོད་པའི་ཆར་གྱུར་པའི་གཞུགས་དེ། དེའི་སྤྱི་ལོ་དུས་གང་དུ་ཡང་མེད་ཅིང་གང་དུ་
ཡང་མ་འདྲེས་པར་གནས་པ་དེ་གཞུགས་དེ་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་མ་འདྲེས་པའི་དོན་ཡིན། དེས་ཆོས་ཐམས་
ཅད་ལ་སྦྱར།

༡. གྱི་མཆན་བཤད་པ། གྱི་མཆན་བཤད་པ་ནི། རང་གི་མཆན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པར་རྟོག་པས་
བཏགས་ཅམ་དུ་གྲུབ་པའི་ཆོས་གྱི་མཆན་གྱི་མཆན་ཉིད། མཆན་གཞི་ནི་བྱམ་པའི་ཉོག་པ་དང་ནམ་མཁའ་
དང་ཤེས་བྱ་ཉམ་པའོ། གྱི་མཆན་དང་ཀྱན་རྒྱུ་བཤད་པ་དང་རྟོག་པ་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་། ཀྱན་
རྒྱུ་བཤད་པ་དང་། རྟོག་པར་གྲུབ་པ་དང་། རྟོག་དམ་པར་རྟོག་བྱེད་མི་རུས་པའི་ཆོས་དང་། རྣམ་
གྲངས་པའི་ཀྱན་བཏགས་དང་ཡོངས་གྲུབ་གང་དུང་ནམས་དོན་གཅིག་ མཆན་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཤེས་སྒྲོལ།
རྟོག་པ་ཆོས་ཅན་ཚུད་ལ་གྱི་མཆན་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ཡོད་དེ། རང་གི་དགག་བྱ་བཅད་པ་དང་དོན་
གྱི་སྒྲུག་ལ་མ་ཉོས་པར་སྒྲོལ་འཆར་མི་བྱུང་ཅིང་རང་གི་དགག་བྱ་བཅད་པ་དང་དོན་གྱི་བརྒྱད་པ་སྒྲུག་ལ་
ཉོས་ན་མ་སྒྲོལ་ཡུལ་དུ་འཆར་དགོས་པས་ན་གྱི་མཆན་ཞེས་བཤད་པའི་བྱིར། རྣམ་འགྲེལ་ལས་གཞལ་བྱ་ལ་
རང་གྱི་གཉིས་སུ་ངེས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཆད་མ་ལ་གྲངས་གཉིས་སུ་ངེས་པར་བསྐྱབས་ནས། གཞལ་བྱ་ལ་
རང་གྱི་གཉིས་སུ་ངེས་པ་ནི་རིགས་པ་བཞིས་བསྐྱབས་ཏེ། དེ་ཡང་གཞལ་བྱ་ལ་ཆོས་ཅན་རང་གྱི་གཉིས་སུ་
གྲངས་ངེས་ཏེ། གཞལ་བྱ་ལ་རང་འབྲས་སྟེད་པ་དང་མདོན་སྒྲུལ་གྱི་སྒྲོལ་གཞུང་ཡུལ་གྱི་དོན་བྱེད་རུས་པ་
དང་མི་རུས་པ་གཉིས་སུ་ངེས་པའི་བྱིར་དང་རྟོག་པ་ལ་ཤར་བ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་ཉིད་རོ་བོས་གྲུབ་པའི་
དབང་གིས་སྒྲོལ་གཞུང་ཡུལ་དུ་འཁྱུར་བ་མ་ཡིན་པར་ཤིང་གསལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ནམས་འདྲ་བར་སྣང་བའི་
རྟོག་པ་ཉམ་པའདྲ་བ་བྱན་མོང་བར་སྣང་བའི་རྟོག་པས་བཞག་ཅམ་ཞེ་རྟོག་པ་ལ་སྣང་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ་དང་།
ཡུལ་དེ་རང་གི་རོ་བོས་གྲུབ་པའི་དབང་གིས་དཔེར་ན་ཤིང་གསལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ནམས་མི་འདྲ་བར་གསལ་
བར་སྣང་བའི་མིག་ཤེས་ཉམ་པའདྲ་བ་ཞེ་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པར་མ་འདྲེས་པར་གསལ་བར་སྒྲོལ་གཞུང་ཡུལ་
དུ་འཁྱུར་བ་དང་གཉིས་སུ་ངེས་པའི་བྱིར་དང་། རྒྱུད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོལ་བདག་ཆེན་ཅམ་ལས་རང་གི་རོ་བོ་རྒྱགས་

པ་སྐྱེའི་ཡུལ་དུ་འཆར་ནུས་པའི་གཞལ་བྱ་དང་། དེ་ཙམ་ལས་རང་གི་རོ་བོ་རྣམས་པར་སྐྱེའི་ཡུལ་དུ་འཆར་མི་
རུས་པའི་གཞལ་བྱ་གཉིས་སྤྲེལ་པའི་ཕྱིར་དང་། ཡུལ་དེ་རང་གི་རོ་བོའི་སྒོ་ནས་མེད་ཀྱང་བརྟེན་དང་སྒོ་ལ་
དང་ཡིད་བྱེད་སོགས་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་རང་རྟོགས་པའི་སྒོ་ཡོད་པ་དང་བརྟེན་སོགས་གཞན་ཡོད་ཀྱང་
ཡུལ་དེ་རང་གི་རོ་བོའི་སྒོ་ནས་མེད་ན་རང་རྟོགས་པའི་སྒོ་སྒྲུབ་མེད་པའི་གཞལ་བྱ་གཉིས་སྤྲེལ་པའི་ཕྱིར་རོ།
དེའི་རྟོགས་གསུམ་པ་ནི་དཔེར་ན་ནུས་མཁའ་འོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྒྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོག་རེག་བྲལ་བའི་ཆ་
འཆར་བ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ནུས་མཁའ་འོ་བོའི་ཆ་གཞན་གང་ཡང་མེད་དེ། སྒྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་རྟོག་པར་ཤར་
ཙམ་དུ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར་རོ། ལྷས་བྱིན་ནོ་ཞེས་པའི་སྒྲུ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷས་བྱིན་གྱི་རོ་བོ་རྣམས་པར་འཆར་
མི་རུས་ཏེ། སྒྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་རྟོག་པར་ཤར་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷས་བྱིན་གྱི་རོ་བོ་རྣམས་པར་འཆར་རྒྱ་ཡོད་
པའི་ཕྱིར་ཏེ། རྟོག་མེད་ལ་སྤང་བའི་ལྷས་བྱིན་གྱི་རོ་བོ་ཡོངས་སྤྱོད་རྣམས་པ་དེ་ལྟ་བུ་རྟོག་རྟོག་པར་མི་འཆར་བའི་
ཕྱིར་རོ། རྟོགས་བཞི་པ་ནི་དཔེར་ན་བྲམ་པའི་ཕྱོག་པ་ནི་རྟོག་རྟོག་པར་ཤར་ཙམ་ལས་མེད་པས་བརྟེན་སོགས་ལ་
བརྟེན་ནས་རྟོག་རྟོག་པར་ཇི་ལྟར་ཤར་བའི་ཆ་དེ་ཤེས་ན་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན་པས་རང་གི་གནས་ཆོད་ཀྱི་དབང་གིས་
མ་གྲུབ་ཀྱང་རང་རྟོགས་པའི་སྒོ་ཡོད་ལ། བྲམ་པ་ནི་རང་གི་དངོས་པོའི་གནས་ཆོད་ཀྱི་དབང་གིས་མེད་ན་ནི་
རྟོག་རྟོག་པར་ཤར་ཞེས་ཤར་བ་དེ་རྟོགས་ཀྱང་རྟོགས་བྱ་བྲམ་པ་མེད་པས་དེ་ལོག་རྟོགས་ཡིན་གྱི་བྲམ་པ་རྟོགས་
པ་མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཞེ། རི་བོང་རྩ་འཛིན་གྱིས་རི་བོང་གི་རྩ་མ་རྟོགས་པ་ལྟ་བུ། བྲམ་པའི་ཕྱོག་པ་རང་མཚན་
གྱིས་མ་གྲུབ་ཀྱང་དེ་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་ལས་མེད་པ་རྟོག་རྟོག་པར་ཤར་ཙམ་དེ་ཤེས་ན་དེ་རྟོགས་པ་ཡིན་ལ།
བྲམ་པ་ཡིན་ན་རང་མཚན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་དགོས་པས་བྲམ་པ་དེ་རང་མཚན་གྱིས་མེད་ན་རྟོག་རྟོག་པར་བྲམ་པ་
ལྟ་བུ་ཞེས་ཤར་ནས་དེ་ཤེས་ཀྱང་རྟོགས་པ་མ་ཡིན་པའི་དོན་ནོ། འོ་ན་རྟོགས་བཞི་པོ་དེ་རིས་ཀྱང་གཞལ་བྱ་ལ་
རང་སྤྱི་གཉིས་སྤྲེལ་པར་སྒྲུབ་ནུས་ན་བཞི་པ་བསྟན་པའི་དགོས་པ་ཅི་ཡོད་དེ། རྟོགས་དང་པོ་དོན་བྱེད་
རུས་མི་རུས་གཉིས་གྱིས་གཞལ་བྱ་རང་གི་རོ་བོ་ལ་རང་སྤྱི་གཉིས་སྤྲེལ་པར་བསྒྲུབས་ནས་འདྲེས་པས་
དོན་བྱེད་མི་རུས་པའི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ན་དཔེར་ན་ཤིང་གསལ་ནུམས་ནང་སན་ཚུན་མ་འདྲེས་པ་ཡིན་ཡང་
འདྲེས་པར་སྤང་བའི་ཤིང་འཛིན་རྟོག་པ་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་འདྲེས་འཛིན་གྱི་རྟོག་པས་བཞག་པ་ཙམ་ཡིན་
ཞེས་དང་སྐྱེའི་ཡུལ་དང་ཞེས་པས་དེ་ལྟར་རྟོག་པས་བཞག་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོས་ནི་སྒྲུབ་ཤེས་པ་ལྟེ་སྒྲུ་ལ་བརྟེན་
ནས་སྒྲེས་པ་ལ་རང་གི་རོ་བོ་རྣམས་པར་འཆར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་དང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ནི་ཡོད་པ་ན་སྒོ་ནི་
ཡོད་ཅེས་པས་དེ་ལྟར་འཆར་ནུས་པའི་ཆོས་དེ་ནི་ཡུལ་རང་གི་སྒོ་ནས་དབྱེད་བརྗོད་དུ་གྲུབ་པའི་ཕྱོད་ལྷགས་
ཀྱི་དབང་གིས་སྒོ་ལ་མི་སྤང་གི་བརྟེན་སོགས་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་སྒོ་ལ་འཆར་བ་དང་སྒོས་རྟོགས་
པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བསྟན་པ་ཡིན་པས་སྤྱི་མཚན་གྱི་བྱུང་ཆོས་བཞི་དང་། དོན་བྱེད་རུས་པའི་གཞལ་བྱ་ཡིན་ན་
སྒྲུ་མ་དེ་ལས་ཕྱོག་པ་བཞི་ཡིན་ཞེས་རང་མཚན་གྱི་བྱུང་ཆོས་བཞི་བསྟན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། དེ་ལྟར་ནུས་
འབྲེལ་ལས། འདྲ་དང་མི་འདྲ་ཉིད་ཕྱིར་དང་། ཞེས་པའི་འདྲ་བའི་བྱུན་མོང་བ་ལ་བྱེད་པ་དང་། མི་འདྲ་