

The Instructions of Gampopa :  
**A Precious Garland of the Supreme Path**

Translated and Edited  
By  
**Dr. Konchok Rigzen**

The Instructions of Gampopa :  
**A Precious Garland of the Supreme Path**

© : Dr. Konchok Rigzen, Central Institute of Buddhist Studies  
Leh-Ladakh .The author has no objection to publish this Dharma  
text for free distribution. But written permission must be obtained.

**First Edition** : 6000 Copies, 2010

Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415  
Email: overseas@budaedu.org  
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is trictly for free distribution, it is not for sale.

ཕུག་དཔེ་འདི་ཚོས་སྤྱི་ན་དུ་འབུལ་གྱུ་ལས། ཚོང་བརྒྱུ་ར་མི་ཚོག་པ་དགོངས་  
འཇགས་ལྷུས།

The Instructions of Gampopa :  
**A Precious Garland of the Supreme Path**



Translated and Edited  
By  
**Dr. Konchok Rigzen**





ཁོ་གླམ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས། ལམ་མཚོ་ག་རི་ན་པོ་ཆེའི་སྤེང་བ།

གླམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།



## Contents

S.No.	Title	Page No.
	<i>Introduction</i>	i-xi
	<i>Biography of Lord Gampopa</i>	i-ix
	<i>A Precious Garland of the Supreme Path</i>	1-77
1.	Ten causes of uncompensateable losses of human life	3
2.	The ten necessary things	7
3.	The ten dependable things	10
4.	The ten things to be given up	12
5.	The ten things not to be abandoned	13
6.	The ten things to know	14
7.	The ten things to be practiced	16
8.	The ten things to be emphasized	18
9.	The ten exhortations	21
10.	The ten deviations from Dharma	22
11.	The ten confusions to be identified	24
12.	The ten unmistakable principles to be observed	26
13.	The fourteen useless deeds	27
14.	The eighteen prohibitions against hidden evils for practitioners	29
15.	The twelve essential things	31
16.	The eleven marks of a holy person	33

17.	The ten non-beneficial things	36
18.	The ten self-accomplished suffering	39
19.	The ten self-accomplished great kindness to oneself	41
20.	The ten perfect things	44
21.	The ten mistakes of practitioners	46
22.	The ten needful things	47
23.	The ten needless things	48
24.	The ten superior things	49
25.	The ten supreme acts	51
26.	The ten qualities of perfect Dharma	53
27.	The ten things, which are merely names	68
28.	The ten Great-Bliss	69

དཀར་ཆག

ཕྱོན་བཅོམ་། i-xi

ཚོས་རྒྱལ་དྲ་གས་པོ་ལྟ་རྒྱུ་ཞེས་ཅན་ཟེ། i-ix

རྗེ་གླམ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས་ལམ་མཚོ་ག་རི་ན་པོ་ཆེའི་སྒྲེང་བ། 1-73

1.	དང་པོ་ཕངས་པའི་ཚོས་བཟུ།	2
2.	དགོས་པའི་ཚོས་བཟུ།	5
3.	བསྟེན་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བཟུ།	10
4.	སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཟུ།	11
5.	མི་སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཟུ།	12

6.	ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ།	12
7.	ཉམས་སུ་གྲང་བའི་ཚོས་བཅུ།	17
8.	ནན་གཏན་ཏུ་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ།	18
9.	བསྐྱེལ་མ་གདབ་པའི་ཚོས་བཅུ།	19
10.	འཚོར་ས་བཅུ་ནི།	20
11.	འབྲ་མིན་གྱི་ནོར་ས་བཅུ།	22
12.	མ་ནོར་བའི་ཚོས་བཅུ།	24
13.	དོན་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་བཞི།	24
14.	ཚོས་པའི་མཚང་བཅོ་བརྒྱད།	27
15.	མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་གཉིས།	28
16.	སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་དྲགས་བཅུ་གཅིག།	29
17.	ཕན་པ་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ།	32
18.	རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པའི་ཚོས་བཅུ།	35
19.	རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཚོས་བཅུ།	37
20.	ཡང་དག་པའི་ཚོས་བཅུ།	38
21.	ཚོས་པའི་འཁྲུལ་བ་བཅུ།	42
22.	དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ།	43
23.	མི་དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ།	44
24.	བྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་ཚོས་བཅུ།	44

25. ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པའི་ཚོས་བཅུ།	46
26. དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ།	48
27. མིང་ཙམ་གྱི་ཚོས་བཅུ།	65
28. བདེ་བ་ཆེན་པོར་སྐྱེན་གྱིས་གྱུབ་པའི་ཚོས་བཅུ།	6

<b><i>Glossary (Tibetan-English)</i></b>	1-16
<b><i>Bibliography</i></b>	1-7

The Instructions of Gampopa :  
**A Precious Garland of the Supreme Path**





## Introduction

In order to practice the Buddha *Dharma*, *Ātīśa* agglomerated all the essence of *Tathāgata*'s teachings in one way of practice which leads the fortunate persons to Liberation and Ultimate Enlightenment. However it needs to receive the unbroken lineage of practice from the qualified gurus. In this context, it is said:

The lineages of two great pioneers are  
the profound view and the extensive deeds of path.

It is important for the practitioners, who desire for the perfect ultimate Enlightenment in order to be able to work for the benefit of uncountable sentient beings, whose limit is limitless like the infinite sky to ceaselessly practice these two teachings. The two great pioneers, i.e., *Āchārya Nāgārjuna* and *Ārya Asanga*, without the help of other Masters (gurus) established and finalized the entire profound and extensive teachings of the Buddha in two lineages: the lineage of profound view, and the lineage of extensive deeds. *Ātīśa Dīpankara Srijñāna* (the *only Lord of Snow Land*) studied, considered and practiced these two great lineages of *Mahāyāna* teachings and combined these two lineages into one path of meditation, so that the two streams united to remove all the declines of happiness of both *Samsāra* and *Nirvāṇa*, and it became a source of all benefits, peace and happiness.

The great scholars (*Pandītas*) who follow these lineages explained the deep meaning of these two lineages and the true experience of the great lords of actualization (*Sīdhas*) who completely realized the essence of two lineages in their minds, though the power of meditation has finalized these two teachings of lineages.

*Ātiśa Dīpankara Srijñāna* compiled the way of practice for the three different persons (*Puruṣa*) in *Bodhipathapradīpam*. He disseminated this path of practice continuously in this world. The followers of this path of practice were called the *Kadampa* in Tibetan Buddhism. They possessed the three qualities of the learning, the conscientiousness, and the integrated character. The entire Snow Land was full of *Kadampa* followers like the sky covering the earth.

Therefore, *Longchenpa* has always stressed to practice the path to get the ultimate Enlightenment. He says:

There are infinite objects of knowledge  
 Like the infinite stars and planets in the sky.  
 It is better to straight away grasp their very essence-  
 The unchanging fortress of the *Dharmakāya*.

In this stanza *Longchenpa* has stressed to practice the real *Dharma* right now to make the precious human life truly meaningful and to obtain happiness for both the present and future lives. He also gives emphasis to avoid spending the whole precious time only for studying into the infinite objects of knowledge without taking advantage in the rare human life. He introduced the way of deliverance to be mastered by the practitioners. So immediately one requires to start the practices for the success of life.

To get the ultimate Enlightenment, a person needs to follow the three ways of practice respectively. Man is *puruṣa* in *Sanskrit*, which

etymologically means to have power or ability. Since within the body which presents a unique occasion and effects the right juncture, there is the power or ability to secure rebirth in higher forms of life and also to realize the ultimate good, we speak of man. Further, since this power is of three kinds—strong, mediocre and weak—man also is of three types: excellent, mediocre and inferior. This is declared in the *Bodhipathapradīpam*.

Man is to be known in three ways:

Inferior, mediocre and excellent.

First, the person of small scope (*Adhama Puruṣa*). The inferior person, without falling into the three lower forms of existence, has the capacity of attaining the state of either God or man. In this way, *Ātīśa* says in the *Bodhipathapradīpam*:

The person of small scope (*Adhama Puruṣa*) is  
 One who, in one's own interest,  
 Acts for the worldly pleasures only.

One who oneself becomes very afraid by looking at the sufferings of the unfortunate beings (in the lower realm), endeavours to free oneself from these sufferings and wishes to take birth in the higher lives like gods and humans has the aspiration just for the welfare of one's own self. It always offers an escape from the miserable world. Such a person who practices the path is called the person of small scope.

About the person of mediocre scope (*Madhyama Puruṣa*) *Ātīśa* says in the *Bodhipathapradīpam*:

One who is indifferent to the pleasure  
 Of birth and nature and is opposed to sinful acts,  
 And works for oneself alone,

Is known as the person of mediocre scope (*Madhyama Puruṣa*).

The person who is depressed in his mind by watching the sufferings of the world, and always practices the threefold paths (the trainings of moral discipline, of concentration, and of wisdom) in order to get himself free from the sufferings of the cyclic existence (*samsāra*) and wishes to get the calm and happiness for his own self is called the person of mediocre scope (*Madhyama Puruṣa*).

The person of excellent scope (*Uttama Puruṣa*) has the capacity of attaining Buddhahood so that he is able to work for the benefit of all sentient beings. *Āṭīśa* says in the *Bodhipathapradīpam*:

One who always wishes to remove all the sufferings  
Of others by his own suffering  
Is the person of great scope.

One who weighs one's own sufferings and oneself feels always uncomfortable by looking at the sufferings of the sentient beings, and wishes them to free from all sufferings and cultivates the highest kind of aspirations (*Bodhicitta*) in one's mind and practices the *Bodhisattva*'s paths of actions is called the person of excellent scope (*Uttama Puruṣa*).

To achieve the ultimate Enlightenment, it is not enough to practice only the way of *Sūtrayāna*, but also necessary to seriously practice the fruitful deep paths of *Tantrayāna*.

It is, therefore, advised by the great Master *Lord Jigten Sumgon* to practice the *Mahāmudrā*, (The Great Seal). He says:

Until the clouds of perceptions are not blown away  
from the sky-like expanse of the mind,  
The planets and stars of the two knowledge will not shine.  
Attend, therefore, to this mind without preoccupation.

Here, *Lord Jigten Sumgon* has compared that the sky symbolizes the basic mind: the planets (the sun and the moon) and stars symbolize the two kinds of knowledge as well as the fruits-like Buddha qualities of separations and ripening. Clouds and fog symbolize afflictions and conceptions. Just as the clouds and fog prevent the sun, the moon and the star from shining, so the three obscurations prevent the exalted wisdom from manifesting.

Thus, until one removes the three obscurations (delusive obscuration, obscuration of omniscience and obscuration of meditation) from the contaminated mind, there is no chance to view the two kinds of knowledge, i.e., knowledge of all conventional phenomena and knowledge of all ultimate phenomena. Therefore, purify the obstructions from the way of practice and possess the perfect doctrine, the clear meditation and the superior deeds.

*Lord Jigten Sumgon* says:

If the human beings,  
they accept many conceptual doctrines,  
But lack the knowledge how to practice,  
They make all the doctrines meaningless.

It is, therefore, said that no major or small doctrine is merely words, but its real significance should be established and be affirmed in the mind through the power of practice. Thus, the doctrines become more perfect and very beneficial for others.

*Nāroṇa* first, established the conventional appearances, which depend upon the mind and said:

All appearances and occurrences in the *Samsāric* phenomena  
Do not exist apart from the mind of self-awareness,  
For the view and appearance of the mind knowing itself.

So whatever appears is an experience of self-awareness  
that perceives it.  
If the mind and these phenomena are not the same,  
Then the phenomena must be totally different  
from the mind and can have no relationship with the mind.  
Without a relationship between them,  
phenomena would not appear to mind.  
This is the way we delineate the conventional  
existence of phenomena.

To establish the ultimate truth all the phenomena have to be abided in  
the mind. *Nāropa* said:

Mind is the base of all phenomena.  
If one analyses the nature of the mind by four reasonings,  
He will found that the two temporary conceptual contaminations-  
Whether stained instantaneously one or separate-  
Are profound and vast.  
Thus, has been extremely analyzed by the wise.

Here, it is explained that from the primordial time, one's own mind is  
free from all the conceptual cognitions of whether it is existent or non-existent,  
yes or no, good or bad, extreme externalist or extreme nihilistic etc. Because  
the mind is incomparable with any others example. This kind of  
understanding is called *Mahāmudrā* or the wisdom of self-awareness.

In *Prajñāparamīta Sūtra* Buddha says:  
For instance, the human beings, say that they see the sky,  
But it is necessary to analyze the meaning of words-how they see it.  
Similarly, the *Tathāgata* realizes the nature of all phenomena;  
But it is impossible to understand the *Tathāgata*'s realizations,  
which symbolizes other things.

*Tilopa* says:

For example: the name of the sky is merely the word of the  
conceptual cognition on the empty sky;  
But an analysis of this idea does not show the true sky.  
Similarly, one's own self expresses that  
the mind is itself luminous clarity,  
But does not exist as the base of the mind.  
Thus, the nature of the mind is emptiness  
from the primordial time like the sky,  
So, all the phenomena consist in the mind.

*Lord Jigten Sumgon* says:

*Mahāmudrā* or The Great Seal  
Is the self-awareness of the mind;  
So, preserving it without laziness  
Is the natural practice of the *Dharmakāya* (Truth Body)  
Understanding the essence of *Mahāmudrā*,  
Is the faith in the supreme guru.  
Realizing all appearances of *samsāra* as *Dharmakāya* (Truth Body),  
Is the real significance of the *Mahāmudrā*.  
Understanding all the cognitions as *Dharmakāya* (Truth Body)  
Is the realization of *Mahāmudrā*.  
To get all happinesses and prosperities in both *samsāra* and *Nirvāṇa*  
Is the perfect quality of the *Mahāmudrā*.  
To do good through the four *Kāyas*  
For the sake of all sentient beings  
Is the grace *Karma* of the *Mahāmudrā*.

*Lord Jigten Sumgon* has explained the terms of *Mahāmudrā* in detail and says that we ought to focus on the mind that apprehends void as its object and we must realize that all appearances are the play of mind. With the latter, we ought to focus on void as an object of cognition, especially on the void of mind, and ought to realize that the mind itself exists merely by virtue of the fact that it can simply be labeled as the mind.

In brief, the significance of the *Mahāmudrā* is the ultimate result of Enlightenment or the very excellent accomplishment.

To seal the unchanged permanent happiness of the form just after obtaining the first moment of the Enlightenment is the *Mahāmudrā*, which cannot be decreased or increased. The entity of *Mahāmudrā* is always abiding as long as the sky exists permanently.

*Mahāmudrā* refers to a *Mahāyāna* Buddhist system of meditation on the nature of the mind and is undertaken for realizing the Enlightenment, i.e., the complete elimination of all delusions and obstacles from the mind and the total attainment of all good qualities in terms of it.

According to *Mahāmudrā*, to forever seal the unchanged nature to spontaneously abandon the defilements and to understand all the knowledge which possess the three great qualities of the renunciation, the realization and the mind are termed as the *Mahās* or the vast.

To practice profound fruitful *Tantrayāna* (*Mahāmudrā*), the devotees should generate their deep faith and sincere interest in the *Mahāmudrā*. The complete methods of practice and paths of *Mahāmudrā* were taught by Buddha in his manifestation of *Vajradhārā*. This lineage in India was passed



from *Tilopa* to *Nāropa* and was brought to Tibet by the great translator *Marpa*. He, in turn, gave it to *Milarepa* who was famous for having achieved Enlightenment during his lifetime through his guru, his devotion and his intensive practice. From *Milarepa*, the lineage was passed to *Gampopa* and from him to several of his disciples including *Phagmo Dubpa* and his close disciple *Jigten Sumgon* or *Ratna Sri*.

*Lord Gampopa* received completely this unstained lineage traditions of *Mahāmudrā* and *Kadampa*'s teachings like a vase full with nectar to the brim. He combined all the essence of these two traditions of practice and compiled all the methods of practice of *Tantrayāna* and *Sūtrayāna* in *A Precious Garland of the Supreme Path* for the benefits of the highly, average, and less intelligent people who can easily understand the real significance of the *Mahāmudrā*.

With the strong determination, I have translated this valuable way of practice of *Lord Gampopa*'s *A Precious Garland of the Supreme Path* for the preliminary practitioners who can easily understand the practice of the Buddha *Dharma* (*Sūtra* and *Tantra*) and can really benefit themselves.

On the auspicious *Day of Buddha's Descent from Heaven*, His Holiness the Fourteenth *Dalai Lama Stanzin Gyatso* inaugurated the *Drigung Kagyud* Institute on 17th November 1992 at *Dehradun* in the northern part of India and delivered special teachings on *The Instructions of Gampopa: A Precious Garland of the Supreme Path* for thousands of devotees, including monks and laymen. I also got the great opportunity to receive the precious teachings of *Gampopa* from *His Holiness the Dalai Lama*.

Particularly in modern times, there are thousands of devotees who have deep faith and are very much interested to study and practice Buddhism in different parts of the world. But the lack of knowledge in Tibetan language, the original written book, they have avoided to study and to know such precious instructions of practice.

Keeping this point in mind, I decided to translate the jointly methods of practice in *A Precious Garland of the Supreme Path* into English.

I have translated these deep instructions of *Lord Gampopa* for the practice of the novice practitioners. From this translated book, one can get the basic information of the methods of practice that has the same knowledge like me. This book is not meant for the scholars and spiritual persons.

It is impossible to translate the deep meaningful philosophical text into English without receiving the proper inspirations and guidance of His Holiness *Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche* and my precious *gurus*. They are more kind to me than the kindness of Buddha. I express my heartiest gratitude to *Skybgon Chetsang Rinpoche* and my precious *gurus*. I am also very much grateful to *Dr Bhagvati Prasad*, Lecturer in *Sanskrit*, CIBS, Leh to *Dr Dillip Kumar Pattanayak*, Lecturer in *English*, CIBS, Leh, and to *Ven Khanpo Konchok Phanday*, Leh who have edited English and Tibetan versions respectively and to *Āchārya Ramesh Chandra Negi (Mathas)*, Lecturer in *Kagyud Sampradya*, CIHTS, Sarnath, Varanasi for reviewing the translated work.

In case of misinterpretations, I seriously apologize in front of scholars and invite their valuable suggestions to be looked upon and included in the next edition.

**May this book enlighten and benefit all!**  
**May all beings be happy!**

Leh-Ladakh  
May 19, 2008 (Buddha *Purnima*)

**Dr Konchok Rigzen**



## Lord Gampopa

Prior to endless aeons when Lord *Gampopa* was a *Bodhisattva*, he accumulated the immeasurable merits (accumulation of virtues and accumulation of insight) in the presence of many Buddhas. He got the infinite benevolence of his kind teachers and received all the definitive teachings from *Tathāgata Śākya Munī Buddha*.

Later then, in the name of the *Jīvaka* (*Bhikṣu* Physician) he was known to the people of Tibet which was located to the northern side of *Bodh Gaya* along the bank of *Mahālokṭi* River amidst mountain ranges. He lived with 500 perfect and imperfect disciples, receiving the knowledge of all Buddhas (father and mother Buddhas).

Lord Buddha has predicted in *Sadharmapuṇḍrīka Sūtra* and *Samādhirāj Sūtra* that the *Bodhisattva* Youthful Moonlight would be reborn as Lord *Gampopa*.

Lord *Gampopa* was born in 1079 A.D. in *Nyal* area (Tibet) as the son to father *Nyewa Gompa* and mother *Shotromza Tsechem*. *Gyangsere* and *Syningchungwa* were respectively his elder and younger brothers. *Gampopa* was himself known as the physician *Jīvaka Tarmadak*. From the age of 16 to 26, he completely studied the Tibetan medicines and received all the *Tantric* teachings. Thus, he became a master of all subjects.

At the age of 27, the most renowned Master *Shewa Lingpa* ordained him. In accordance with the *Vinaya*'s rules, he completely observed all the vows of a *Bhikṣu* and got his name as *Bhikṣu Sonam Rinchen*.

He fully understood all the teachings of *Sūtra* and received many *Tantric* oral transmission teachings, initiations, traditional methods of practice and blessing etc., from the two disciplined *Bodhisattvas* and from Master *Maryul Lodan*.

He definitely understood the importance of the practice of *Dharma* in all teachings of *Sutras* and *Tantras* as emphasized by *Buddha*. So he came to a conclusion to move to *Kadampa* Monastery in northern side of *Middle Tibet* and subsequently, received all the *Kadampa's* doctrine, which originated with *Atīśa Dīpankara Śrījñāna* and the traditional instructions from *Geshe Nyukrumpa* and other two teachers. As instructed by his teachers he started the practices and abandoned all his luxurious things, given to him by his ancestors. He lived in a simple separate meditation cell near his ancestral house and collected the food and other necessary requirements for his practice from his father's properties.

He indulged in the right meditation (*Samādhi*) for thirteen days continuously with the stability and concentration of mind. He ceased the major negative attitudes like desire, anger and ignorance from his mind and spent a short time for his sleep. One night he saw a dream to obtain the ground of ten knowledges of *Bodhisattva's* level, which is described in the *Swarnaprabh Sūtra*. But he was uncertain about his dream. So did arise the curiosity to know whether it was the true vision of the real understanding of the mind or some miracle of the *Maras* (evil)?

The lice on his body were finished and after taking meal, he did not feel hungry for every five days, except feeling hungry for the happiness of the mind.

One day in the spring season he left his meditation and came out of his *Aśram* for a round about and went to the south side. He saw some beggars sitting on a floor and was engaged in conversation while killing the lice. When he looked at the unwholesome deeds of the beggars, he performed his contemplation to give the *Pīṇdadān* to the hungry ghosts or *Preta*. That time one of the beggars said that that would be very nice, if they could get sufficient food and a bowl of vegetables without hard working.

The second beggar said that that would be better if they had the same luxuries like the *King Chede*.

The third beggar said that the death of the *King Chede* would definitely come to him. So it would be better if they could be like the great *Yogi Milarepa*, because he neither required clothes nor the food. All the *Dakīnīs* were offering nectar to him. He could also travel in the sky by riding on a lion.

When *Gampopa* heard the name of *Milarepa the Great*, he felt sorry at heart; tears welled up in his eyes, and deep faith for *Milarepa* arose in him.

A new thought arose in his mind. He stood silently for a long time. At last he came back to his meditation cell and thought that the '*Seven Branches Practice*' was the main way of accumulating the merits. He then started the *Puja* of the '*Seven Branches Practice*'. He was surprised to realize his meditative concentration during the *Puja*.

He sat once more for his meditation, and understood the perfect emptiness of all appearing phenomena, including his meditation cell. The outer world seems to be bewilderment of mind; the *Samsara* as the only object of mind. He was able to know the nature of mind of all beings.

After the completion of his evening meditation, *Lord Gampopa* went out searching those three beggars he had met before. He found them sleeping in a rest shed.

He asked one of them where the *Great Yogī Milarepa* would be at that time they were talking about. The beggar replied that *Milarepa* was then living in *Maryul Gungthang*. The Great Translator *Lama Marpa* was the Teacher of *Milarepa* and the Great *Siddha Lama Naropa* was the master of *Lama Marpa*. The Six Kinds of *Dharma* are the special teachings of *Naropa*, which are the essence of *Hevajra Tantra*.

The beggar further said that he could not get the opportunity to visit *Milarepa*. Although many devotees were going to visit him, they used to see the different forms of *Milarepa*. Some of them saw him as a white *Stupa* and some as *Śākya Munī Buddha*. So every devotee saw these different forms of *Milarepa*.

The beggar also informed that *Milarepa* was then living in the area between the *Thin* and *Nynam* mountains. *Lord Gampopa* again requested the beggar to show him the way to reach the place where *Milarepa* was living.

But the beggar dismissed his request saying that he would not be able to walk with him, as *Gampopa* was a young man. So he advised *Gampopa* to go to the top of the pass of *Maryul Gungthang* from where he could find out the path to the famous meditator. At last the beggar prepared the food of vegetable curry for *Gampopa*.



On that night *Gampopa* made special offering and prayers to *Buddha, Dharma* and *Sangha*. He then sold his best corn field for the cost of five gold coins and started his journey towards the *Maryul Gungthang* to visit the *Great Yogī Milarepa*.

*Milarepa* the *Great* had already known the coming of *Gampopa* to his place and he said to his disciples, "Today here will come a most fortunate person". When *Milarepa* was talking with the disciples, *Gampopa* suddenly appeared there. *Gampopa* met first one of the *Milarepa's* disciples who told him that the *Great Master Milarepa* had already known about the coming of the young person who belonged to the *Middle Tibet*.

Then he said to *Gampopa* not to hurry and to stay a few days more in order to meet *Milarepa*. *Gampopa* abided by his words and spent the night in a cave nearby. Next day in the mid day one of the *Milarepa's* disciples came to him and told that his master wanted to see him. When *Gampopa* promptly went to the place of *Milarepa*, he saw the *Great Yogī Milarepa* seated on a big rock surrounded by his disciples.

*Gampopa* paid his homage to *Milarepa* and offered the gold coins to the Master that he had brought along with him. He then requested to *Milarepa* to accept the gold coins for he had come to visit him after forty days long journey.

The Teacher said that many devotees from different parts of the world like *Kashmir, India* and *China* etc., used to come there. He didn't accept the offered gold and said, "I don't need this gold because it can be the cause of obstacles in my life. You keep it with you to get some food for your meditation". Then *Milarepa* asked the young man what his name was.

The latter replied that, his name was *Sonam Rinchen*. After hearing the name, *Milarepa* repeated three times this name and said that through the accumulations of great virtues he was the rare one, like the precious jewels for all sentient beings. Then he accepted *Gampopa* as his disciple with the recitation of some verses of *Dharma*.

After receiving the complete oral teachings, instructions, initiations and blessing etc., from *Milarepa* *Gampopa* was advised by his guru to proceed to Middle Tibet for his practice of *Dharma*.

Also *Milarepa* advised him not to live with the bad tempered persons who possessed the three poisons (hatred, desire and ignorance) in their mind, because it might affect the practitioner very badly. It is because the evil-minded persons are the volcanoes of anger and who always criticize the philosophy of selflessness of phenomena and selflessness of persons.

For example, the snake is a simple animal without wings and legs, but people escape from it, because it has retained lots of anger that can harm others. Similarly, if some one retains the anger in his mind, indeed all other beings become enemies of him.

Some people say that they need wealth (things) for their survival at their old age as well as for the cremation during their death; they collect the precious stones and wood etc., but with the growth of strong attachment to wealth, they always commit negative deeds, which is against the doctrine of *Dharma*.

But they think that they need the properties in order to accumulate virtues. For this purpose they endeavour to earn from the interest of the money lending. Thus, their attachment to the amassing of wealth increases day by day.

Some people say that it is not the proper time to practice the real *Dharma* from now because it is impossible to get the Enlightenment in one lifetime. So they neither accumulate the merits, nor confess the demerits, nor cultivate the compassion; finally they fall down into the *Hīnayāna*. They always blame the skillful method of *Mahāyāna* and consider that it is the concept of nihilism. Due to their ignorance, all these negative activities take place, and consequently, they become the followers of *Hīnayāna* (Lower Vehicle) Buddhism.

We should avoid talking with those persons who have such wrong views. If we talk with them, many questions about the teachers and religions arise and they get upset against us. If we talk about the true meanings of *Dharma*, the less intelligent mind doubts the possibilities of the Enlightenment and absolutely avoids the concept of *Mahāyāna*. So due to the negative actions, they fall into the world of hell (non-respite or boundless *Naraka*). Thus, we become the main cause of his leaving the *Dharma*, the result we will get bad action in next life. So, it is very important to keep oneself away from persons having the three poisons such as desire, anger and attachment. It is said in the *Mūlapattī* (The Root Transgression of the *Tantric* Vows) that the practitioner spends a week in the *Hīnayāna* and is influenced by the person who has possessed the three poisons (desire, anger and attachment) as well as acts like him.

We should always be alert of the wrong doer like a deer being alert to the danger. Thus, we should cultivate peace and calmness; keep the ideal behaviour among the society; possess good character and be pure both in mind and body of the negative actions (defilements). We should obey the social disciplines and attempt to live in isolate places (near mountain side) and be engaged forever in the perfect meditation without any conference.

If we virtually realize the Buddhahood in our mind, we must never forget to live with our own Masters.

One who has been thoroughly purified by the accumulations of merits and confession of negative deeds, he should not neglect the accumulations of the smaller virtues. Though he has entirely understood the doctrine of *Karma* and *Phala* (Action and Result), he must never forget to avoid the smaller sins.

One should not blaspheme the attitudes of selflessness of both *Dharma* and Phenomena after realizing the thoughts equally both for one's own self and for others. On the other hand, one should keep himself engaged in practicing *Puja* four times daily for accumulating merits by virtuous deeds even after one achieving the state of *Samādhi*.

Thus, *Milarepa* advised *Gampopa* and instructed him to proceed to the Middle of Tibet for his practice or meditation. He said; 'My son! Practice *Mahāmudrā* in order to understand the reality of the mind. Then, it will be possible on your part to visualize *Buddha* and you can see the old *Milarepa* also as a *Buddha* through you. Receiving the instructions from the *Great Yogi Milarepa*, *Gampopa* proceeded to Middle Tibet and got absorbed in meditation.

Lord *Gampopa* composed the variety of *Śāstras* or commentaries on the teachings of *Buddha*. Two most notable of them are the *Jewel Ornament of Liberation* and the *Precious Garland of the Supreme Path*. In both, the traditional essences of *Bodhipathpradīpam* of *Atīśa* and the *Mahāmudrā* of *Milarepa* have been put together. Besides these, he wrote the instructions of *Mahāmudrā* (the teachings of contemporary generation of *Mahāmudrā*) and composed numbers of Tibetan Medicine books.

Thus, *Gampopa*, became the glorious disciple of great *yogi Milarepa* like the sun. The great translator *Lama Marpa* frequently appreciated Lord *Gampopa* and said that the son of the old man (*Milarepa*) was the extraordinary one in this world.

In *Sadharmapuṇḍarika Sūtra* it has been mentioned that Lord *Gampopa* would have countless disciples, but the three great *Siddhas* like *Phagmo Dubpa*, *Dusum Khenpa* and *Saltong Shogom* would be the principal disciples among the thousands of disciples. Lord *Gampopa* introduced the new teachings to his disciples, which he had received from the two precious traditional teachings of *Kadampa* as well as from *Kagyudpa*.

When *Gampopa* was 75 years old, he said to his disciples that the study of the '*Jewels Ornament of Liberation*' and '*Precious Garland of the Supreme Path*' would be exactly the same as on receiving the teachings directly from him for those who could not come across with him. He said that although the future disciples would not have the opportunity to meet him personally, they should study his texts and would get the same benefit as seeing him personally.

In the *Water Bird Year* when he was taking meditation, on the Day of *Purṇima* of the sixth month of the Tibetan lunar calendar in 1153 A.D., he attained his *Mahāparṇirvana* without any physical distress.





## **The Instructions of Gampopa : A Precious Garland of the Supreme Path**

*Namo Ratna Guru* (Salutation to *Ratna Guru*). To those who liberate beings from the terrible ocean of *Samsāra* that is so hard to cross, who are ornate with the pure practice of the precious *Kagyudpa* tradition<sup>1</sup>, whose river of blessing is endless like the expanse of an ocean; to those holy *gurus* of the soft and pure practice lineage of vast, far-seeing spontaneously accomplished aspirations, I pay homage and go refuge.

- 
1. The great Translator *Lama Marpa* introduced the *Dagpo Kagyud* Tradition of *Tibetan* Buddhism. He accepted the *Prāsangika* (consequentiality) doctrine of *Mādhyamika* School of Buddhism. The great saints (*sidhas*) *Lama Nāropa* and the *Mētrīypa* were the two principal teachers of *Marpa*. These two great teachers were the root crown of all *Kagyudpas*' philosophical stand, contemplations, perpetrated actions and the *Tantric* teachings. Especially *Lama Marpa* has luminously specified in his spiritual songs that *Mētrīypa* was the principal philosopher to the finalization of all uncertain doctrines of *Kagyudpa* tradition. *Mētrīypa* was only admitting the *Mādhyamika* School, but mainly he adopted all the doctrines of *Āchārya Chandrakīrti*. The great saint *Lama Nāropa* also applied the doctrines of *Āchārya Chandrakīrti*. It is mentioned in the *Hundred Thousand Songs* of *Milarepa* that he generally accepted the concept of the *Prāsangika* School of *Mādhyamika*.

I supplicate you to over-flow me with your gracious blessing.

Having churned the oral tradition<sup>2</sup> of *Kagyudpa* for a long time and keeping it in my mind and heart, I write down this *Precious Garland of the Supreme Path* with instructions which will be extremely valuable to those fortunate ones<sup>3</sup> who directly or indirectly venerate me and those persons who desire to attain the liberation and omniscient Buddhahood.

- 
2. *Tilopa* has directly received the following four commissioned lineage of *Guhyasamāj Tantra*: four *Tantras* of Teachings, the *Yoga* of the Illusory Body, the *Yoga* of the Conscious Transference, the *Yoga* of the Dream, the *Yoga* of the Clear Light of Mind and the *Yoga* of the Psychic Heat etc., from the *Vajradhara* Buddha and from other great *Sidhas*, like King *Indra Bhuti*, *Nāgayoginī*, *B pati Beshukalpa*, *Saraha*, *Nāgārjuna*, *Jñānadhakinī*, *Kukuripath*, *Cāryapath*, *Vajrapāṇi*, *Tombi Heruka* and *Lavapath* etc. But there are minor differences to accept the descendant of the lineage teachers of *Kagyudpa* among the eight branch schools of *Kagyudpa* tradition in Tibet.
  3. In *Jewel Ornament of Liberation*, it is said that the working basis is the precious human body and that there are auspicious resources is a human body and that there are auspicious resources in an individual who is the working basis for the attainment of Buddhahood.

*Āchārya Śāntideva* says in *Bodhisattvacaryāvatār*:

Leisure and endowment are very hard to find,  
And since, they accomplish what is meaningful for man,  
If I do not take advantage of them now,  
How will such a perfect opportunity come about again?  
Relying upon the boat of a human body,  
Free yourself from the great river of pain!  
As it is hard to find this boat again,  
This is no time for sleep, you fool.

In *Gandavyūsūtra* it is said:

It is difficult to turn away from the eight unfavorable conditions as well as to obtain birth as a human being and to win the pure perfect unique occasion.

Therefore, we must not waste our precious human life and be engaged with the practice of *Dharma* to obtain the ultimate Enlightenment. We must take advantage to make our human life meaningful.



### Ten causes of incompensateable losses of human life:

At the outset, they should meditate upon the ten causes of incompensateable losses<sup>4</sup> of human life which are as follow:

1. It is an incompensateable loss to this very rare and pure human life to get oneself indulged in wrong doings (negative deeds).
2. It is an incompensateable loss to die by engaging this rare, pure, transient and perishable human life in irreligious and material activities.
3. To waste this short human life of *Kaliyuga* (degenerated-age) in worthless activities is also an incompensateable loss to this rare human life.
4. Without elaboration of mental fabrication of the mind<sup>5</sup> whose nature is the *Dharmakāya*. but to sink into the abyss of *Samsāric* mire due to ignorance is an incompensateable loss.

- 
4. Since we have possessed the Buddha-nature from the beginningless time, we have got the working basis of the precious human body, and have met the contributory cause of spiritual teachers etc., to obtain the Buddhahood without efforts. We have always engaged this precious life in mundane obstacles by which the attainment of Buddhahood is prevented; for example, the attachment of sensuous experiences during this life to sensual pleasures in this world and to self complacency of life. Until detachment from wrong doings, we never achieve liberation from sufferings and have no ability to benefit others. So, we should consider and abandon of our wrong actions.

5. In *Mahāyānottara-tantra* it is said:

The clear light of mind  
And the nature of it is unchangeable like the sky.

There is no difference between the continuation of Buddha's nature and the mind of the sentient beings.

The nature of the mind in itself is the *Dharmakāya*, spontaneously existing with our mind. But being covered with defilements, we fail to recognize the reality of our mind. When we realize the nature of Buddha, we visualize the nature of the *Dharmakāya*.

In *Pramāṇavārtika Dharmakīrti* says:

The nature of the mind is a clear light.  
The defilements are merely adventitious.

5. To detach oneself from the company of the holy *guru*<sup>6</sup>, who is the best path-finder, before one attains awakening and be able to help cultivate the *Bodhicitta* is an imcompensateable loss.
6. Vows<sup>7</sup> and *Samaya* are instrumental to achieve *Nirvāṇa* (liberation), which we destroy by our affliction, carelessness and adverse condition. So, they are imcompensateable losses to this human life.

- 
6. There is no mention in any *Sūtra*, *Tantra* and *Śāstra* of any being ever attaining the perfect Buddhahood without having followed any spiritual teacher. Also there is no chance to get knowledge without the proper instructions and teachings of the teacher. So, the spiritual teachers are like the most experienced navigators to lead us towards the ultimate Enlightenment. So, we should always follow the true guidance that brings us liberation and omniscience.

In *Sūtra* it is said:

In the beginning there was no name of Buddha,  
Without the instructions of spiritual teachers.  
Therefore, prior to thousand aeons, Buddhas  
Attained the Buddhahood receiving the  
Proper guidance from spiritual teachers.

*Ratna Śri* says in his spiritual songs:

If on the *guru* who is the *Snow Mountains* of the four *Kāyas*,  
The sun of devotion fails to shine,  
The stream of blessing will not blow.  
Cultivate, therefore, the devotion to *guru* for this mind.

In *Prajñāparamitasamucaya*gāthā it is said:

Virtuous disciples having respect for the *guru*  
Should always be in touch with wise *gurus*,  
Because from them the virtues of a wise  
Man do spring.

7. About the individual liberation vows *Atīśa* says in *Bodhipathpradīpam*:  
One can always have the seven kinds of *Pratimokṣa Samvara*  
(individual liberation vows).  
However, without being (specially) the fortunate one,  
One cannot have the vows of a *Bodhisattva*.

There are seven class bases of the individual liberation vows:

- (1) The Bhikṣu (fully ordained monk), (2) The Bhikṣuṇī (fully ordained nun), (3) The Bhikṣuṇīśikṣā (a probationary nun), (4) The Śrāmaṇera (novice monk), (5) The Śrāmaṇerikā (novice nun), (6) Upāsaka (Ordained layman), (7) Upāsikā (ordained laywoman).

The *Vinaya Sūtra* (Discipline of Buddhist Monks) has given the explanation about the individual liberation vows.

There are two kinds of root *Sūtras* and commentary.

The Root *Sūtra* has explained the main cause of moral fall (stained with sin) of ordained monks and nun vows.

The forth *Vinaya Sūtra* is the extensive analytical *Vinaya* to make the finalization of *Vinaya* teachings.

The *Vinayakṣudraka* is the *Sūtra* of completion of both root and extensive *Vinaya Sūtra*.

*Bodhisattva* vows:

In *Bodhisattva's Sūtra* it has been mentioned that there are eighteen root transgressions and forty six wrong conducts of the *Bodhisattva* vows.

1. Praising oneself and belittling others
2. Not giving material aid or teachings of *Dharma*
3. Not listening to when someone declares his offences
4. Abandoning the teachings of Greater Vehicle
5. Misusing the offerings to the three jewels of refuge
6. Abandoning the *Dharma*
7. Disrobing monks and nuns
8. Committing any of the five boundless actions
9. Holding wrong views
10. Destroying places of worship or pilgrimage
11. Teaching emptiness to improper receptacles
12. Turning people away from working on Enlightenment
13. Abandoning the vows of individual liberation
14. Lying exorbitantly of superhuman attainment
15. Mistreating the Lower Vehicle doctrine
16. Misappropriation of the property of the three jewels
17. Holding corrupt ethical discipline
18. Abandoning the mind of Enlightenment (*Bodhicitta*)

The essence of the formation of an enlightened attitude is the desire for perfect Enlightenment in order to be able to work for the benefit of others.

In *Abhisamayāṅkārā* it is expressed:

The formation of an enlightened attitude  
Is the desire for perfect Enlightenment  
For the benefit of others.

Therefore, many classifications are there of *Bodhisattva*'s vows, but all vows are included in these two formations of enlightened attitudes viz:

An Enlightened attitude, in brief,  
Is known to be of two types:  
One where there is aspiration  
And another where one actually  
Strives to win Enlightenment.

*Tantric* Vows:

The trainee should strive to observe the vows and commitments with strong determinations. The trainee should recognize the vows and commitments, which are divided into two, i.e., root and course.

The fourteen root downfalls are as follow:

1. Abusing the spiritual guide.
2. Disregarding any precept.
3. Criticizing one's *Vajra* brother and sister.
4. Abandoning love for any being.
5. Giving up aspiration or the mind of Enlightenment.
6. Despising the *Dharma* of *Sātra* and *Tantra*.
7. Exposing the secret of *tantra* to an unsuitable person.
8. Mistreating one's body.
9. Abandoning Emptiness.
10. Associations with bad friends.
11. Not being mindful of meditating on emptiness.
12. Destroying other's faith.
13. Not observing the pledges and commitments.
14. Scorning women.

Eight major *Tantric* vows:

1. Relying on an unqualified consort.
2. Being in union without the three recognitions.
3. Revealing *Tantric* secrets to those who are not proper vessels.
4. Arguing in the assembly.
5. Giving wrong answers to sincere questions.
6. Spending more than seven days in the home of a *Hearer*.
7. To have pride of a false *yogi*.
8. Giving teachings to those who do not have faith in them.

7. To lose the awakening experience achieved with the blessing of the holy guru amidst the clumsy, confused and irreligious activities is an incompensateable loss to this human life.
8. To sell out invaluable and profound instructions<sup>8</sup> of the great *Siddhas* to unfortunate and unworthy common men for shake of ordinary material benefits is an incompensateable loss to this human life.
9. All the sentient beings must have been our kind parents in any one of our previous births. So, we ought to acknowledge our gratitude to them. We not only forget them, but also react against them with different attitudes (desire, anger, pride, greed, attachment and envy). It is also an incompensateable loss to this rare human life.
10. To close the three gates (body, speech and mind) in the practice of *Dharma* by indulging oneself in luxurious material life during his full youthful is also an incompensateable loss to this rare human life.

**The ten necessary things:**

1. It is necessary to be disciplined<sup>9</sup> oneself in order not to be deprived from his own original and unique concepts by misled advice.

---

8. The essence of the spiritual communication or oral transmission of our very kind teachers or *Siddhas* who give the perfect teachings to us about the definitions between the right and wrong, positive or negative actions by understanding the most important meaning of the *Dharma* during their power of meditation and study.

9. We need to have absolute self-confidence to take a great decision.

2. It is necessary to accomplish the instructions of one's supreme *guru* with faith and diligence through the arising of faith and intense diligence; you are able to put the instructions of the *guru* into practice.
3. It is necessary to identify the difference between the right and wrong instructions<sup>10</sup>; but one should not make mistakes and misunderstand the conception of the holy *guru*.
4. It is necessary to execute the intentions of the holy *guru*, with transcendental wisdom,<sup>11</sup> faith<sup>12</sup> and diligence.
5. It is necessary to meditate and churn over one's deeds and to distinguish between the good and evil deeds through possession of mindfulness, attention and conscientiousness,<sup>13</sup> so that one can keep these three entrances unstained by the defects of faulty conduct.

- 
10. The faulty and good qualities (merits and demerits) of instruction: The instruction should remove all negative thoughts from self and other's mind and should develop the good qualities in the mind. Initially, the instruction should not be mixed with the fault and should be the skilful instruction. During the period of practicing this pure and positive instruction, if the disciple has not abandoned the negative mind and does not generate the *Bodhicitta's* mind, he has no chance to increase the good qualities in his mind. Therefore, we must skillfully examine it and understand the right and wrong sense of the instruction and do not make mistake to define between these two qualities to practice the instruction in our mind.
  11. Wisdom is one of the five determining factors among the 51 mental factors or different objects. The five determining factors are: aspirations, belief, mindfulness, nature, differences and the definitions of it to define between the concentration and wisdom. To take the analytical objects and to understand the cultivation of wholesome actions, to abandon the

unwholesome and to make clear the reality of the *Dharma* from the suspicious mind is called wisdom. It is the exact analysis of the whole reality.

In *Dharma Samghra* it is said:

The knowledge that the whole reality is without origination is the perfection of discriminating awareness. It is an awareness in which the whole reality is experienced as being nothing by nature; without origination, basis or foundation.

12. Devotion is one of the eleven mental factors of virtues, which generates the pleasure with full of trust on the perfect objects. The faith, conviction about *Karma* and its results, the truth and the Jewels are the longing faith, and a pure faith of mind.

In *Dsadharmakasūtra* it is said:

Positive qualities do not grow

In men without confidence as

Just as a green sprout

Does not shoot from a burnt seed.

It is of three kinds : testing, longing and lucid.

13. Mindfulness is one of the five determining mental factors that prevent forgetfulness.

Mental alertness, which is the faculty of mind, maintains a conscious watch for inclination of the mind towards mental dullness or agitation especially during meditation.

Guarding Alertness in *Bodhicaryāvatāra* it is said:

It is better to be without wealth,

Honour, body and livelihood,

And it is better to let other virtues deteriorate,

Rather than ever to let (the virtues) the mind decline.

O you who wish to guard your minds,

I request you with folded hands;

Always put forth yourself to guard

Mindfulness and alertness!

6. It is necessary to practice upon the tutelary deity with a stable, purified and independent thorough possessing of courage and the armor like diligence.<sup>14</sup>
7. It is necessary to be without attachment and craving of conduct and not to entrust the nose-rope in the hand of other.
8. It is necessary to always be diligent in gathering the two accumulations of merits by practicing the preparatory performance and dedication<sup>15</sup> from the core of the heart.
9. It is necessary that one turns one's mind to benefit the sentient beings both directly and indirectly with loving-kindness and compassion.
10. It is necessary that one should not mistake all things to be substantial and inherently that furnish essential characteristics through the possession of knowledge, understanding and realization.

**The ten dependable things:**

1. One should take refuge in a holy *guru*, who possesses supreme knowledge and compassion.
2. One should take shelter in the monastery, which is isolated from the society, spiritually pleasant, blissful and established with the divine blessing.

---

14. Effort moral fortitude and courage protect the mind like the armour protecting the body from the weapons. But here it means to make the serious effort to practice *Dharma*. The real meaning of armour like effort and moral fortitude is to tolerate all the difficulties during the time of study and practice of *Dharma* and keep continuously the practices of *Dharma*.

15. The right preparation (to generate the *bodhicitta* mind), the right basis of the thing (to realize the emptiness), and the right dedication are what the so-called practitioners used to practice for their Enlightenment.



3. One should take stable companions like views; character and practice keep with equal importance.
4. Keeping in mind that livelihood<sup>16</sup> is full of faults and leads to sinful deeds; one should keep himself confined to limited livelihood.
5. One should take shelter in the lineage instructions of *Siddhas* by giving up the partial outlook.
6. One should apply the materials, medicines, mantras and deep interdependence that are beneficial to oneself and others.
7. One should take food that benefits his health and should follow the path of method for sound health.
8. One should take shelter in *Dharma* and conduct to benefit himself through experience.
9. One should teach only to faithful and fortunate disciples.

---

16. In *Bodhicaryāvatāra* it is said:

Due to torment involved in collecting it,  
Protecting and finally losing it,  
I should realize wealth to be fraught with infinite problems.  
Those who are distracted by their attachment to it have  
no opportunity to gain freedom  
From the misery of conditioned existence.

Thus, the person having many possessions is tormented first while trying to accumulate wealth, then in having to guard it, and lastly through losing it. Persons of few desires, however, are not troubled in this way.

10. One should always have mindfulness and alertness upon the four kinds of conducts<sup>17</sup> and should use them in life.

**The ten things to be given up:**

1. Give up the master whose actions are always mixed with the eight worldly *Dharma*.
2. Give up those friends and companions whose company affects your mind and experience negatively.
3. One should abandon those places<sup>18</sup> and monasteries which nourish more laziness and violence.
4. Give up that wealth which is amassed through pretension, theft, robbery and cheating.
5. Give up those actions and activities that affect your mind and experience.
6. Give up that food and conduct which are harmful both mentally and physically.

---

17. The four bodily activities are: going, walking, sleeping and waking.

18. Abandon the close association with objects prone to generate the violence as a part of religious activities and developing the laziness.

In Thirty-seven *Bodhisattva's* Actions it is said:

Whenever we associate ourselves with a person having wrong views,  
There always increase the negative activities in our mind.  
So, it is necessary to avoid living together with such persons.  
And tame our own mind to cultivate the *Bodhicitta*.

In the *Bodhicaryāvatāra* it is said:

Monks desiring to practice  
Should find quiet and solitary places,  
And having abandoned all wandering thoughts,  
May they meditate with flexible mind.

7. Give up fixation and attachment that binds you with desire, hope and greed.
8. Give up the careless and shameless conduct<sup>19</sup> that compels others to lose their faith in you.
9. Give up the meaningless actions and activities walking and sitting.
10. Give up the habit of hiding your own faults and exposing other's.

**The ten things not to be abandoned:**

1. Compassion is the root cause of benefit to others; so it must not be abandoned.
2. The appearances of various aspects are the radiance of the mind; so it must not be abandoned.
3. All thoughts (nature of relativity) are the transitory reflection of *dharmata* only; so they must not be abandoned.
4. Defilements are instrumental of cultivating wisdom; so they must not be abandoned.
5. The desirable objects that appear to the five senses are like the water and fertilizer for experience and realization; so they both must not be abandoned.

---

19. We should always maintain a good charter in the society. It is, therefore, said whenever we understand all knowledge as it has the Buddha, we should always maintain our charters among the world of men.

In *Bodhicaryāvatāra* it is said:

Having observed or inquired about what is proper,  
I should not do anything that would be disliked by the people of the world.

6. Sickness, suffering and sorrows are like our teacher; so they must not be abandoned.
7. The enemies and obstructers are exhortation of the *Dharmata*; so they must not be abandoned.
8. It is a boon to achieve spontaneity; so it must not be abandoned.
9. Path and method are always support to proceed on the path of wisdom; so they must not be abandoned.
10. What is accomplished<sup>20</sup> through *sādhana* is the physical conduct of *Dharma*; so it must not be abandoned.

The intention to benefit others, which needs little physical ability, must not be abandoned.

**The ten things to know:**

1. Since the external appearances are deceptive,<sup>21</sup> one should treat it as unreal.
2. Since the internal mind is selfless, it should be treated as empty.

---

20. Have the time to work or possibility what we have to do.

21. Whatever appears in (the manifestation of) one's own mind:

The nature of mind itself is primordially free from fabrication. Knowing this, it is the practice of *Bodhisattvas* not to conceive the signs of objects and subject whatever appears to us as mere mind-both the phenomena of the cyclic realms and those realms beyond the cyclic. This is either a way of saying that external phenomena are a part of the mind, which is related to the *Chitamtrin* School (of Mental School only) or the view of *Yogācāra Svatantrika Mādhyamika*. For example, the dream and magical appearance, whatever appears at that time has no true inherent existence. It is mere appearance. As it is said:

There is nothing truly existent without the basis of imputation. There are only the labels bestowed by the deluded consciousness upon entities such as self and other, cyclic existence, nirvāṇa and so forth. So all the appearances are emptiness, because it is non-inherent existence.

3. Since the thought arises from some condition, it should be treated as incidental.
4. Since the body and speech are products of elemental forces, they should be treated as impermanent.
5. Since all the pleasures and sufferings of sentient beings arise from *karma*<sup>22</sup>, the result of actions should be treated as unfailing (non-deceptive).

- 
22. The result of the happiness and miseries arises from the positive and negative actions.

As Buddha says in the *Sūtra of a Hundred Actions*:

The joys and sorrows of beings,  
 All come from their actions.  
 The diversity of action  
 Creates the diversity of beings  
 And leads to their diverse wandering.  
 Vast indeed is this net of actions!

The world is made and produced by *Karma*; beings are the result of and originated from it as motive; they are divided into groups and status based on it.

It is said in *Abhīdharmakoś*:

The variety of the world is born from *Karma*;  
*Karma* is motivation and motivatedness.  
 The motivation is mindø activity.  
 What are set up by the motivation are bodily and verbal activities.

In *Sūtra of Hundred Actions* it is said:

Even after hundred *Kalpas*,  
 The actions of beings are never lost.  
 When the conditions come together  
 Their fruit will fully ripen.

So the *Karmic* effects are very deep and it is said in the *Sūtra* that the view is higher than the sky, but action and their effects are finer than flour. So, we must pay minute attention to our actions and their effects.

Even the *Arhats* (exceptional individuals) also have experienced the effects of their own past actions. How can we whose collective negative actions from the beginningless time in our wandering through the realms of *Samsāra* are already innumerable ever hope to get free from *Samsāra*, while we still go on accumulating them? Even to escape from the lower realms would be different. So let us avoid the slightest misdeed.

6. Since suffering is the cause of renunciation, it should be treated as a spiritual teacher (*Kalyāṇmitra*).
7. The pleasure and comfort of this life are the causes of rebirth; so they should be treated as craving and attachment to *Mara*.
8. Merry-making in the gathering and festivals are obstacles against the accumulation of merit; so they should be treated as obstacles of merit.
9. The obstacles and accidents urge to cultivate virtues. So the enemies and obstacles should be treated as our teachers.
10. The absolute truth<sup>23</sup> is that all phenomena are without a nature; one should know everything to be the same.

**The ten things to be practiced:**

1. After entered into the gate of *Dharma*, do not indulge in the worldly life and practice in accordance with *Dharma*.
2. After giving up your native place, do not settle yourself permanently elsewhere; practice without attachment.
3. Give up arrogance and practice in accordance with the instructions of your holy *guru*.
4. Do not just teach; train your mind through hearing contemplation and churning over the *Dharma*; practice what you have learned.

---

23. Two Truths:

*Āchārya Nāgārjuna* says in his Fundamental Text called *Wisdom*

Doctrines taught by the Buddha  
 Rely wholly on two truths:  
 Worldly conventional truths  
 And truths that are the ultimate.

Also, in the *Meeting of the Father and Son* it is said:

He who knows the world, without listening to others,  
Teaches with just these two truths:  
Conventionalities and the ultimate.  
There is no third truth.

In *Bodhicaryāvatāra* it is said:

The truths are worldly deceptive truths  
And the ultimate.  
The ultimate truths are not objects, only experienced  
By the mind;  
The mind is deceptive.

In *Madhyamakāvatāra* it is said:

Buddha says that all phenomena have two entities;  
Those found by perceivers of the true and of the false.  
Objects of perceivers of the true are realities;  
Objects of perceivers of the false are conventional truths.

The conventional truths are obscure to see the superior real meaning  
because the deceptive mind has the deceptive truths.

In *Madhyamikāvatāra* it is said:

The ignorance obscures the entities of all *Dharma*, i.e., the  
conventional truth,  
Because the truths appear from the point of deceptive minds.  
But the Buddha says that the appearance is the mistaken mind,  
And all fictitious things are the conventional truths.

The ultimate truth is the disappearing knowledge and object of  
understanding by the *Arhat*.

In *Madhyāntavibhang* it is said:

The Ultimate is the object of the *Arhat*; so it has accepted both the truths.

*Chandrakīrti's Supplement Commentary* says: the Ultimate truth gains its  
entities through being the objects of certain high wisdom of those who see  
the reality. The Conventional gains its existence through the power of  
perceiving the false. Therefore, the two truths must be two types of objects  
of knowledge.

The Ultimate truths are the objects known by the wisdom that realizes  
emptiness, while the conventional truths are objects known via conventional  
valid cognition. Therefore, the basis of division is the objects of knowledge.

5. When realization has arisen in mind, do not be satisfied with it and without being complacent, practice without distraction.
6. After achieving the spiritual experience through meditation, do not enter into the life of community and carry-on practice till you attain the Enlightenment.
7. Having promised and committed yourself, do not involve in the three gates in irreligious activities; practice the three trainings. (*Triśikṣā*)
8. Having generated the *Bodhicitta* (Supreme Awakening), perform all practice for the benefit of others, by giving up your own selfishness.
9. Having entered the world of *tantra*, do not indulge your three gates in ordinary works; practice about the three *Maṇḍalas*.<sup>24</sup>
10. In your youth, do not wander meaninglessly; practice *Dharma* in the presence of a holy teacher.

**The ten things to be emphasized:**

1. At the very beginning the practitioner should emphasize on hearing and analysis of *Dharma*.

---

24. The three kinds of *Mandalas* are as follows:

1. The natural formed vein and physique are the *Maṇḍala* of base.
2. The image or shape made on canvas and sand powers is the *Maṇḍala* of method and path.
3. The natural purification is the result of the *Maṇḍala* of meditation. Or  
A circle of natural  
A circle of meditation  
A circle of image.



2. The practice of meditation done with experience should be emphasized to more arisen practice.
3. Until you attain stability of your mind, emphasize on living in solitude.
4. If excitement predominates<sup>25</sup> mind, emphasis should be given to control it.
5. If torpor and depression predominate, emphasis should be given to a little nap of mind in order to be active again.
6. Until the mind is stable, emphasis should be given to contemplation.
7. Through your stabilized in even placement, emphasize on attaining Buddhahood.
8. If uncondusive conditions are many, emphasize on practicing three folds of patience.<sup>26</sup>
9. If desire and attachment<sup>27</sup> grow in stature, emphasize on forceful renunciation.
10. If love and compassion weaken, emphasize on the cultivation of *Bodhicitta*.

---

25. The deconcentrated mind which always moves on the outer objects is called deconcentration. The deconcentrated or laughing mind is one of the twenty close defilements and it is the mind which is affected by desire and hatred.

26. An ethical man is impatient; he is roused to anger and loses in a moment whatever merit he has acquired from previous liberal behaviour.

Therefore, it is said in *Bodhisattvapiṭaka*:

Anger, indeed, destroys the basis of the

Good and wholesome that has been  
Accumulated through hundred thousand aeons.

In *Bodhicaryāvatāra* it is said:

All the liberality and Buddha worship  
That has been practiced and accumulated  
As merit through thousands of ages  
Is destroyed in a single burst of rage.

The essence of patience is to be prepared for every event.

In the *Bodhisattvabhūmi* it is said:

To be ready for everything without bothering about material considerations and filled with pure compassion is the essence of *Bodhisattva*'s patience.

I. Patience means to be ready to cope with a harmful person. At the present it is a harmful person because in former lives such a man may have been our father or mother, brother or sister, or teachers. Since the benefit is derived from them it cannot be assessed. It is not fit that I now retaliate for the harm they have done earlier.

II. The second type of patience puts up with misery.

III. The third is ready to investigate the nature of the whole of reality.

The first two mean to show patience by having investigated the real nature of a harmful person, misery, and they are relative. The third, which must be taken in an ultimate sense, is showing patience by having understood the harmony that runs through the whole of reality.

27. Regarding attachment in *Thirty Seven Practices of Bodhisattva* it is said:

It is the practice of the *Bodhisattvas* to renounce clinging attachment when they come across with pleasure giving objects:

For although they appear beautiful, like rainbow in summer,  
they should not be seen as truly existent.

Objects in a balanced fashion, so we must become aware of the reality of phenomena in order to achieve that. Once we understand the mode of existence of phenomena, their misleading appearance and actual lack of inherent existent detachment from the belief in their intrinsic existence arises. We will never be misled when we know the deceptive nature of their appearance and relate to them properly.

**The ten exhortations:**

1. Considering the difficulty to obtain the very rare human life and sources, exhort yourself to practice the genuine *Dharma*.
2. Considering the death and impermanence of life, exhort yourself to cultivate the virtues.
3. Considering the unfailing results of actions, exhort yourself to abandon wrong deeds.
4. Considering the defects of *Samsāra*, exhort yourself to accomplish liberation (*Nirvāṇa*).
5. Considering the suffering of the beings of this *Samsāra*, exhort yourself to cultivate the *Bodhicitta* in your mind.
6. Considering the existent evil thought in the minds of the sentient beings, exhort yourself to hear and reflect *Dharma*.
7. Considering the difficulty of abandoning the habits of evil thoughts, exhort yourself to practice meditation for giving up them.
8. Considering the result of the defilement in this age of decadence, i.e., *Kalyug*, exhort yourself to prevent the bad deeds.
9. Considering the many uncondusive conditions present in this age of decadence,<sup>28</sup> i.e., *Kalyug*, exhort yourself to be patient.

---

28. The degenerated period occurs when the tradition of Buddha's teachings is no longer pure and the world situation makes it difficult to practice properly; it also refers to the period of the universe when the duration of human beings is decreasing from the hundred to ten years.

There are many disturbances seen in the degenerated age:

1. The decrease of the duration of life.
2. Perversity in thoughts, or religious disbelief.
3. The five poisons.
4. Difficulty to convert.
5. Degenerated age or time.

10. Considering the emptiness of worthless activities, do not waste your valuable human life, and exhort yourself to be diligent.

**The ten deviations from Dharma:**

1. If one has little faith and sharp intelligence, he remains as a speaker forever, which is a deviation.
2. If one has deep faith and little intelligence, his effort goes meaningless, which is a deviation.
3. In the lack of instructions, a courageous person takes to evil and faulty ways, which is a deviation.
4. In the lack of hearing and reflection,<sup>29</sup> meditation is obscured

- 
29. Without first eliminating doubts through study, we will never be able to practice meditation. It is said:

To meditate without having studied  
Is like climbing a rock when we have no equipment.

Eliminating doubts through study doesn't mean that we have to know all the vast and innumerable subjects that there are to be known. In this short life time and degenerated era, it would never be possible to know all the subjects. Whatever the teachings we are going to put into practice, we should know exactly how to do so from beginning to end without a single mistake. Any hesitation we might have, we should clear away by reflecting on those teachings.

*Milarepa* says:

You can tell whether some one has eaten by how red his face is. Similarly, you can tell whether people know and practice the *Dharma* and whether it works as a remedy for their negative emotions and ego-changing.

*Geshe Tonpa* says:

If it counteracts with negative emotions it is *Dharma*. If it doesn't, it is non-*Dharma*. If it doesn't fit with worldly ways, it is *Dharma*. If it fits, it is non-*Dharma*.

If it fits with the scriptures and your instructions it is *Dharma*.

If it doesn't it is non-*Dharma*.

If it leaves a positive imprint, it is *Dharma*. If it leaves a negative imprint, it is non-*Dharma*.

Therefore, we should study first before practicing *Dharma* to be the properly practiced of the *Dharma*.

with the darkness of ignorance and false faith for which the meditator does not achieve the goal. This is a deviation.

5. After understanding the *Dharma* and the nature of wakening, if it is not practiced, one becomes a lazy religious practitioner. It is a deviation.
6. If one's mind is untrained after the methods of great compassion,<sup>30</sup> there is very possibility in following the path of *Hīnayāna*. It is a deviation.
7. If one's mind is untrained after wisdom and emptiness, the person concerned travels about the mire of *Samsāra*. It is a deviation.

---

30. The compassion is that which is the desire to liberate beings from misery and its causes. The method of its practice is our capacity for feeling deep compassion for our mother. If she feels otherwise about or is boiled alive, or if in very cold weather blisters appear on her body, break and begin to ooze. So also, since all sentient beings who are now in hell have in fact been our mother, how should we not feel compassion for them when they are struck to the core by such misery? Compassion should be practiced in the desire to free them both from it and its cause.

Our mother is pained by thirst or hunger, suffers from disease and fever and is disheartened by fear and anxiety. The compassion should be practiced in desire to liberate them from it.

When someone in whom benevolence and compassion are born, praises as greater than himself, he becomes filled with excellence.

If the practitioners do not practice the great method of compassion he may make mistake to fall down into the lower path of practice. So it is important to practice and generate the great compassion in mind before going to practice the *Dharma*.

8. If the eight worldly *Dharmas* are not overcome, the last deed follows the path of worldly *Dharma*. It is a deviation of whatever you do becoming a worldly decoration.
9. If one has too much attachment and interest to one's house, household articles and one's town, he always works to please that people and follow his way. It is a deviation.
10. When one has knowledge and spiritual power, but an unstable mind and always follows the path shown by ordinary priests for their rituals. So, is a deviation.

**The ten confusions to be identified:**

1. Confusion occurs between faith and desire.<sup>31</sup> So, identify them.
2. Confusion occurs among love, compassion<sup>32</sup> and attachment. So, identify them.

---

31. As it is to be feared that devotion may be mistaken for attachment. It is important that these two and the object of one's faith should not be confounded. The first is what may be called divine-love; the second, i.e., desire-attachment or love for one's wife, children, worldly things and the five sensual objects etc.

32. When benevolence and compassion are born in us, out of affection for sentient beings we can not bear the idea of attaining liberation for ourselves alone. Therefore, Benevolence and Compassion must be developed. The Teacher *Manjuśrikīrti* also affirms:

Benevolence and Compassion for single movement and the interests of others are safe-guarded by Benevolence and Compassion, not by hatred. All the sentient beings are happy and be its cause; all be free from all sufferings and be its cause. To generate the perfect compassion initially one must generate the tranquility. Without generating the tranquility in mind, compassion cannot be generated. To generate the compassion and benevolence towards our own relatives, mother and father, brothers and sisters, etc. are not the kind of desire. "They are my mother and brother and friends, and they will help me a lot and I will generate the benevolence and compassion to them" is the sort of desire. So the object of the Benevolence, Compassion and Tranquility should be equal for all our friends and enemies, because the relative compassion is a kind of desire.

3. Confusion occurs between the emptiness of nature of all knowledge and the emptiness of human intellect. So, identify them.
4. Confusion occurs between the nature of emptiness of the phenomena (*Dharmadhatu*) and the view of annihilation.<sup>33</sup> So, identify them.
5. Confusion occurs between experience and realization. So, identify them.
6. Confusion occurs between the virtuous and the show<sup>34</sup> people. So, identify them.
7. Confusion occurs between the loss automatically done and the loss carried out by *Mara*. So, identify them.
8. Confusion occurs between the deeds of *siddhas* and conjurers. So, identify them.
9. Confusion occurs between deeds that benefit others and oneself. So, identify them.

---

33. Emptiness and Nihilism:

To define between the reality of things (*dharmadhatu*) and nihilism. The reality of aggregate of physical body and other four aggregations are emptiness, which are called the sphere of reality (*dharmadhatu*). The meaning of nihilism is not to believe in *Karma* and Action and the rebirth. So, we don't make wrong interpretation between the *dharmadhatu* (emptiness) and nihilism.

34. Purenness from all negative actions and to shun evil of the body, speech and mind is called the noble or pure moral conduct.

The worldly one is modestly of the indiscipline and good character in the society.

10. Confusion occurs between skillful methods and pretentious skill. So, identify them.

**The ten unmistakable principles to be observed:**

1. To leave home without attachment to anything, to take ordination, and to be homeless is an unmistakable principle to be observed.
2. To venerate the holy *guru* and the well-wishers like that of turban on the head is an unmistakable principle to be observed.
3. To combine the hearing, reflection and meditation on the right *Dharma* is an unmistakable principle to be observed.
4. Modest conduct and high thinking are an unmistakable principle to be observed.
5. To have broad view, open mind, and strong commitment is an unmistakable principle to be observed.
6. To have supreme wisdom and less pride is an unmistakable principle to be observed.
7. To be rich with instructions and in practice of the *Dharma* is an unmistakable principle to be observed.
8. To have the supreme experience and Enlightenment without arrogance and vanity is an unmistakable principle to be observed.
9. To live, especially, in solitude and to refrain away from the community is an unmistakable principle to be observed.
10. Detaching oneself from selfishness, to do welfare to others is an unmistakable principle to be observed.



**The fourteen useless deeds:**

1. Having got the rare human life, not to observe the *Dharma* is like returning empty handed from the Island of jewels. So the life is useless.
2. Having entered the ordination of *Bhikṣu* to remain indulged in worldly life is like a moth dying in the flame of fire. So the life is useless.
3. Having no faith<sup>35</sup> in *Dharma* while living with a great teacher of *Dharma* is like dying of thirst while living on the shore of an ocean. So the life is useless.

---

35. Faith: To generate the faith in mind is the foundation stone of all the practices of *Dharma*.

Confident faith is the faith in the Three Jewels that arises from the depth of our hearts, once we understand their extraordinary qualities, and the power of their blessing. Faith is like a seed from which everything positive can grow. If faith is absent, it is as though that the seed has been burnt. The *Sūtras* say:

In those who lack faith  
Nothing positive will grow,  
Just as from a burnt seed  
No green shoot does ever sprout.

Among the seven noble riches, it is said that the faith is the most important. It is said:

The precious wheel of faith  
Rolls day and night along the road of virtue.

Faith is the most precious of all our resources. It brings an inexhaustible supply of virtues, like a treasure house. It carries us along the path to liberation like a pair of legs, and gathers up everything positive for us like a pair of arms.

Buddha says:

For all who think of Him with faith  
The Buddha is there in front of them  
And will give empowerments and blessing.

Thus, we need to generate the faith in our mind before going to the front of *gurus* and *Dharma*. No benefit to be in front of *gurus* and practitioners without having the faith towards *guru* and *Dharma*.

4. *Dharma* that does not cure the four basic faults<sup>36</sup> and ego is like an axe that does not cut down the poisonous tree. So, life is useless.
5. Instructions are worthless if they do not mitigate the hindrances just like medicines in the bag of a physician not being used for a patient. So, life is useless.
6. *Dharma* untranslated into the real life is like the recitations of a parrot who does not understand the meanings. So, life is useless.
7. To give in charity the wealth amassed through pretension, cheating and stealth is just like wasting the sheepskin in water. So, life is useless.
8. To venerate the three Jewels by harming the sentient beings is just like serving the mother with the flesh cut off from child and being cooked. So, life is useless.
9. By taking this birth for granted and in order to be happy by oneself through deception and patience is just like an attempt to attach a mouse to a cat. So, life is useless.
10. To perform the great acts of virtue for accumulating fame, name and wealth in this life is like exchanging a wish-fulfilling jewel for a wood apple or for a little fried flour. So, life is useless.
11. After having sufficiently studied and hearing about *Dharma*, if the mind does not change, the person concerned remains

---

36. The four root instructions of the vows of *Bhikṣu* and ordinary Buddhist for self-emancipation is not to take life, not to steal, not to do sexual misconduct and not to tell lies. These four are the root vows of the *Bhikṣu*. If they fail these root vows, they have no more chance to get the vows. Thus, these four instructions are called the root vows of the Buddhist *Bhikṣu* and an ordinary Buddhist.

insufficient and worthless, as a physician is unable to cure himself of tuberculosis. So, life is useless.

12. The rich instructions are worthless, if not translated into real life just like the lost key to the treasury of a rich person. So, life is useless.
13. To teach *Dharma* without proper understanding of its real meaning is like a blind person leading another sightless one. So, life is useless.
14. To overlook the practical aspect of life because of the fast experience gained from tricks, and not to search for the true nature of things are just like assuming brass to be gold. So, life is useless.

**The eighteen prohibitions against hidden evil for practitioners of the Dharma:**

1. While living in solitude to work for fame and happiness in this life is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
  2. To accomplish one's own desires by being the leader<sup>37</sup> of the mass is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
- 
37. To lead others to spiritual practice by giving empowerments, explaining the *Dharma*, transmitting texts and so forth is to work for the good of others. However, when one's own selfish desires have not disappeared yet, it would be nothing but a show. *Atīśa*'s disciples once asked him when they might be able to teach others and work for other's benefits etc. His reply was this:  
 ðYou may guide others once you have realized the emptiness and developed clairvoyance.  
 You may work for their benefit once your benefit is no more left to do.  
 This degenerated time is no time for boasting;  
 It is a time for arousing determination.  
 This is no time for holding high positions;  
 It is a time for keeping to a humble place.  
 This is no time for having servants and disciples;  
 It is a time for living in solitude.  
 This is no time for taking care of disciples;  
 It is a time of taking care of yourself.  
 This is no time for analyzing the word;  
 It is a time for reflecting on the meaning.  
 This is no time for being out and about;  
 It is a time for staying in one place.ð

3. Not to fear for committing sins by being a learned religious person is the prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
4. Having heard sufficient instructions, to get indulged in ordinary life is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
5. While observing the moral conduct thoroughly, to be highly ambitious is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
6. Having good experience and having realized the supreme knowledge thoroughly, not to be able to control one's own mind is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
7. Having entered into the ordination of *Dharma*, not being able to give up the common anger and the very nature of ordinary life of human affairs is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
8. Having entered into the ordination of *Dharma* by giving up material life, once again to return to the material life of a common man is a prohibition for the practitioner of *Dharma*.
9. Knowing pretty well what *Dharma* is, not to practice it is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
10. After having commitment of the *Sādhana*,<sup>38</sup> not to fulfill it is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.

---

38. The mind, which moves from one object to another without a moment's rest, should always be guarded from that object that favors the rise of the mental afflictions. In *Nāgārjuna's Letter to a Friend* it is said:

Keep watch over the fleeting mind as though it were great  
Learning, a son, a treasure, or your life force.  
Recoil from sensory pleasures, for they are like  
A snake, poison, a weapon, and enemy and fire.

In *Bodhisattacaryāvtāra* it is said:

First of all one should examine well what is to be done  
To see whether he can pursue it or cannot undertake it.  
If he is unable, it is best to leave it,  
But once he has started he must not withdraw.  
The superior persons do not make more commitment for the practice,  
If so, they do practice *Dharma*, what they have committed.  
Then, they never leave their commitment of practice until their death  
Like carving the letter of the rocks.

11. Having done all the acts in accordance with the *Dharma*, not to improve the moral character is a prohibition of the *Dharma*.
12. Having all food and clothes spontaneously, but not to part with it is like roaming about aimlessly amidst a community, which is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
13. To spend one's power accumulated from virtuous deeds entirely for the healing of the patients and for the happiness of a child is a prohibition to the practitioner of the *Dharma*.
14. To teach the profound instructions only for food and wealth is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
15. To praise oneself indirectly and to censure others is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
16. To give instructions to others, while one's own mind is contrary to *Dharma* is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
17. To be unable to live in solitude and not to live with the company of the people is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.
18. To be anxious and worried both in the time of happiness and sorrow is a prohibition for the practitioner of the *Dharma*.

**The twelve essential things:**

1. It is essential for the practitioner to have faith, arising from deep fear of birth and death as well as to consistently practice *Dharma* with the knowledge that birth and death are true to life.

2. A *guru* who shows on the path of liberation is essential.
3. The wisdom<sup>39</sup> for understanding the meaning of *Dharma* is essential.
4. Diligence like amour and courage is essential.
5. Not being complacent with the three trainings and the two accumulations, cultivating more virtues is essential.

- 
39. It is impossible to attain the Enlightenment without generating proper awareness. For example, the blind men without a guide cannot reach their desired destination.

As it is said in the *Madhyamikāvatāra*:

Just as a man that has eyes that see  
 Leads the whole crowd of blind men easily  
 To the desired country, so discriminating awareness  
 Gathering the eyeless virtues (of liberality and so on)  
 Leads the practitioner to Buddhahood.

In the *Prajñāparamitasamūccayogātha* it is said:

How will a million blind men, or even more  
 Ever enter a city, not knowing the road to it  
 Since in the absence of discriminating awareness  
 the other five Perfections are blind.  
 Without this awareness, the blind men's guide,  
 Enlightenment cannot be attained.  
 The result of discriminating awareness is  
 Fulfillment and effectiveness in our situation in life.  
 Fulfillment is the attainment of unsurpassable Enlightenment.

It is stated in the *Saptāsatīka-Prajñāpāramita*:

*Manjuśri*, when one practices the perfection of discriminating awareness, a Bodhisattva *Mahasattva* quickly gains awareness to unsurpassable perfect Enlightenment. Effectiveness in our situation in life means that all happiness and all good is manifest.

It is said in the *Prajñāpāramitasamūccayogātha*:

All the good that is found among the Sons of Buddha *Sravaks*, *Pratyekbuddhas*, gods and men, stems from the perfection of discriminating awareness arising from wisdom.

6. A right view to realize the nature of all phenomena is essential.
7. Meditation in which the mind itself abides wherever it is placed is essential.
8. It is essential that all the conduct and all actions should lead to right path.
9. Proper instructions to abandon the hindrance, *maras*, mass destruction and the wrong path are essential.
10. Not confining instruction only to words, but to realize them in action is essential.
11. To have great confidence on a happy mind at the time of separation of body and mind is essential.
12. To accomplish *Trikāya* as the natural result of *Sādhana* is essential.

**The eleven marks of a holy person:**

1. The reduction of jealousy and pride is the mark of a holy person.
2. To have little desire and to be content<sup>40</sup> with the ordinary possessions is the mark of a holy person.

---

40. Contentment:

The teacher of gods and men, the Buddha declared that of all the riches in the world, the gold and the like, the very best was an attitude of satisfaction, whose nature consists of not savoring past experiences of wealth, not longing for such wealth in the future, and not being attached to it in the present.

*Āchāraya Nāgārjuna* says in his Letter to a Friend:ö

The teacher of gods and men declared that the attitude of being satisfied is the greatest of all riches. One should remain satisfied always. One knows satisfaction is truly wealthy, even without material possessions.

Therefore, always maintain an attitude of satisfaction: for if you do, you will be truly wealthy, though lacking any material riches such as gold and the like. The reason one is wealthy is that a person is able to remain satisfied.

3. To be without might, snobbery and arrogance is the mark of a holy person.
4. Not to show off oneself and censure others is the mark of a holy person.
5. To examine any action with alertness and perform with alert mindfulness is the mark of a holy person.
6. To uphold the result of the *karmic* action carefully accepting the truth like that of protecting the pupils of one's eyes is the mark of a holy person.
7. Without pretension of vows and *Samaya*, to act according to the demand of the situation is the mark of a holy person.
8. Without passionate and humiliating treatment to treat all the sentient beings essentially equal<sup>41</sup> is the mark of a holy person.
9. Not to anger with others for their sinful deeds, but to have patience is the mark of a holy person.

---

41. One should practice the meditation upon the Four Immeasurable as further preparation for the attainment of the composed states of the mind. *Āchārya Nāgārjuna* has illustrated it in the "Letter to a Friend" in the following verse:

Practice constant meditation upon loving-kindness,  
Compassion, joyfulness, equanimity,  
Even though you may not attain the highest goal.  
You will acquire the bliss of the *Brahma* Realm.

Loving-kindness is the desire that all sentient beings should come to get happiness. Compassion is the desire that they should come to be freed from suffering. Joyfulness is the gladness felt at the happiness they have acquired, and equanimity an even-mindedness consisting of absence of either desire or hatred, also directed towards all beings.



The Great *Drigungpa Lord Jigten Sumgon* in his Song of Realization of the Fivefold Profound Path has said:

If we race the mare of love and compassion  
 For the benefit of ourselves and not for others  
 Neither will we earn the eulogy of human beings  
 Nor will we obtain the blessing of gods.  
 Attend, therefore, to the preliminary steps.

Before generating love and compassion, we should develop the equanimity towards all sentient beings as our mother. If we do not generate the equal equanimity for all beings, our love and compassion will become partial. It is because we make discrimination among human beings by having attachment for someone and hatred for the other. It is, therefore, essential for us to develop the equanimity without any discrimination to any human being. The real meditation on equanimity is to give up our hatred for enemies and affection for friends, and having an even minded attitude towards all beings, we should be free of attachment to those who are close to us and of hatred for those who are far-away from us.

Thus the four immeasurable Buddhist principles are the infinite love, compassion, affectionate joy and equanimity. Usually we practice the love first, but here we should practice the equanimity first to develop the attitude of freedom from attachment and hatred towards all sentient beings without failing to have our love and compassion.

The result of practicing the four immeasurable will acquire the attainment of *Nirvana*. Yet even if one does not acquire this highest goal he will acquire a happiness which lies beyond the sensory realm, i.e., the happiness of the *Brahma* Realm set in the first of the Form of Realm. The reason for this is that the above meditations will bring one an experience of the peace of perfect meditation and will free from the torment of anger. The loving-kindness, equanimity, compassion and joy are the preparatory exercises leading to the attainment of the state.

10. To give other people all the credit of a victory to and to accept all defeat oneself<sup>42</sup> is the mark of a holy person.

11. To possess thought and conduct unlike common worldly people is the mark of a holy person.

The opposite deeds of a holy person are the marks of an unholy person.

### **The ten non- beneficial things:**

1. This illusory body is perishable<sup>43</sup> and certain to be destroyed. So it is non-beneficial to give much attention to and serve this body.

---

42. Exchanging Oneself and Others:

Look at a person actually suffering from sickness, hunger, thirst or some affliction. Whenever anything undesirable or painful happens to you, generate heartfelt, overwhelming pity for the many beings in the three worlds of *Samsāra* who are now undergoing such pain as yours. Make the strong wish that all their suffering may ripen in you instead, and that they may all be freed from suffering and be happy. Whenever you are or feel good, generate the wish that your happiness might extend to bring happiness to all beings. This *bodhicitta* practice of exchanging oneself and others is the ultimate and unflinching quintessential meditation for those who have set out on all paths of the *Mahāyāna* teachings. It is therefore said in *Sāsasta*:

Offering gain and victory to others,  
Take loss and defeat for yourself.

*Āchārya Śāntideva* says in *Bodhicaryāvatāra*:

If we have a sincere desire to overcome all our own and other's problems, we should give up our self-cherishing and consider others as precious as we now consider ourselves.

43. All the conditioned phenomena are impermanent.

Generally speaking, it consists in the experimental fact that everything composite is momentary. The Buddha himself has declared:

Oh !Bhik u, everything composite is transitory.  
 However, you may ask, how are commentaries to be understood?  
 The reply is that the end of every accumulated is spending, of every  
 rising falling, of every meeting parting and of all living dying.  
 This is expressed in a verse in the *Cheddu-jodpe-tsoms (Udānavārga)*:  
 The end of every hoarding is spending,  
 Of every rising falling,  
 Of every meeting parting, and  
 Of all living dying.  
 The life is impermanent and must depart.

In *Bodhicaryāvatāra* it is said:

During my life I did not understand that my relatives, my body, wealth,  
 possessions and everything would all be left behind and that I would depart  
 alone from this life for the next. Out of my ignorance I committed such non-  
 virtue for the sake of my relatives and friends and did much evil trying to  
 destroy my enemies.

I understand now that my enemies, my relatives and friends and even I all  
 eventually pass away and become as nothing. Similarly, my wealth, possession  
 and everything will not exist more.

From the summit of the highest heavens to the very depths of hell, there is  
 not a single being who can escape death.

It is also said in *Nynan Salve Tingyik* (Letter of Consolation):

Have you ever, on the earth or in the heavens,  
 Seen a being born who will not die,  
 Or heard that such a thing had happened.  
 Or even suspected that it might.  
 Everything that is born is bound to die.  
 Nobody has even seen anyone or  
 heard of anyone in any realms.

As *Āchārya Nāgārjuna* says:

Life, being in danger due to harm, is more impermanent than  
 a wind-blown bubble of water.  
 Most wondrous is the leisure of inhaling one breath, having  
 Exhaled another, and awakening from sleep.

2. Too much greed<sup>44</sup> and avarice in giving up trivial things is non-beneficial as men take nothing along with them when they will die.
3. The labour put into the construction of beautiful palaces and mansions is non-beneficial, as one does not possess them when dies. On the other hand, one's corps will be put out from the door of the mansion.
4. To give wealth as a token of love to the children, nephews, and nieces is non-beneficial, as they will not have an instant power to help one at the time of one's death.
5. To give much attention to the concerns of the family and friends is non-beneficial at the time of death, as one has to die alone.
6. To increase the number of children, nephews and nieces as well as to give one's amassed wealth them is non-beneficial, as everybody is perishable and everything is destructible.
7. The effort put into the acquisition of land, property and authority for the maintenance of luxurious life is non-beneficial, as one has to leave fully everything behind at the time of death.

---

44. Covetousness:

The object of the mental action of covetousness is anything that belongs to someone else, Covetousness includes all the desirous or exquisite thought, even the lightest; we might have thought about other people's property. Contemplating how agreeable it would be if those wonderful belongings of theirs were ours, we imagine possessing them over and over again, invent schemes to get hold of them, and so on.

The most outstanding action means that the desire to rob those who have renounced everything of the little they have is the most heinous crime of all types of covetousness.

8. By Entering into the gate of *Dharma* through faith, without conduct yourself in accordance with sincerity<sup>45</sup> is non-beneficial, as it turns out to be the cause of lower migrations (suffering).
9. Knowing *Dharma* very well and having trained the mind in hearing and reflection, if one does not practice he will have nothing by which to take death onto the path. It is non-beneficial at the time of death.
10. It is non-beneficial to remain with a holy *guru* for a long time and to have no faith and respect towards his teachings. You will not receive his instructions or blessing.

**The ten self-accomplished sufferings:**

1. To live the life of a worldly person without a wife is like a fool taking poison to suffer himself.

---

45. The Buddha says:

I have shown you the methods  
That lead to liberation  
But you should know  
That liberation depends upon yourself.

The teacher gives the disciple instructions, explaining how to listen to the *Dharma* and how to apply it, how to give up negative actions; how to perform positive ones, and how to practice. It is up to the disciple to remember those instructions, forgetting nothing, to put them into practice, and to realize them.

Just listening to the *Dharma* is perhaps of some benefits by itself. But unless you remember what you hear you will not have the slightest knowledge of either the words or the meaning of the teaching which is not different from the teaching but mix them with your negative emotions; they will never be the pure *Dharma*.

The peerless *Dagpo Rinpoche* says:

Unless you practice *Dharma* according to the *Dharma*,  
*Dharma* itself becomes the cause of evil rebirths.

2. Devoid of *Dharma*, to commit negative deeds is like a mad man jumping from an unreachable height to suffer himself.
3. Deceiving others with undue pretensions is like taking the poisoned food to suffer oneself.
4. To entrust the leadership<sup>46</sup> to a man of little intelligence is just like asking an old woman to guard the cattle. It is a self-accomplished suffering.
5. Not to labour for other's benefit through an excellent motivation, but to labour only for self-interest by the eight worldly *Dharma* is just like a sightless person wandering the northern's oasis, which is a self-accomplished suffering.
6. Undertaking a great endeavor for impossible tasks is like a weak person trying to carry heavy burden, which is a self-accomplished suffering.
7. Disregarding one's holy *guru* and the teachings of the Buddha is like a ruler ignoring his council, which is a self-accomplished suffering.
8. Giving up the meditation, to come back to the worldly life is just like a deer wandering into the valley for its possible death, which is a self-accomplished suffering.

---

46. An unwise leader:

*Āchāraya Sa-skyā Pandīta* says in *ōTreasure of Good sayingsō*:

Under a corrupt leader, under the roof of a ruined house, and under a mountain prone to landslide people dwell always in fear.

The people who live under the bad nature of unwise leader one who are always doing the negative deeds may get fear and big trouble to them. For example, the people who are living under the unsafe house and beneath the landslides prone mountain are never safe in their lives.

9. Not to encourage the natural wisdom, but to be disturbed by the elaboration of distractions like a bird (*garuda*) with broken wings is a self-accomplished suffering.
10. Carelessly consuming the property<sup>47</sup> of the *guru* and the Three Jewels is like a small child taking fire into its mouth, which is a self-accomplished suffering.

**The ten self-accomplished great kindnesses to oneself:**

1. To abandon the human attachment, envy and dislike in order to practice the divine *Dharma* is a great deed to one self.
2. To abandon the worldly life and relatives and to take shelter in holy persons is a great deed.
3. To abandon activities of distraction and to hear, to reflect as well as to meditate upon the scriptures is a great deed to oneself.
4. To give up the intimacy with the members of the family and to live alone in solitude is a great deed to oneself.

---

47. In the noble land of India, as a rule, only those who had the highest attainments and were free from all harmful defects had the right to use funds donated to the *Sangha*, and the Buddha permitted no-one else to do so. But now-a-days people learn one or two tantric rituals and, as soon as they can recite them, they start to use whatever dangerous offerings they can get. Without having received the empowerments, without having maintained all the *Sanghas*, without having mastered the generation and perfection phases and without having completed the requirements of the mantras recitation, to obtain offerings by performing tantric rituals-just chanting the secret mantras perfunctorily like *Bonpo* sorcerers are a serious transgression. To use these dangerous donations is comparable to eating pills of burning iron. If ordinary people share them without having the union of the generation and perfection phases, they will burn themselves up and be destroyed. As it is said:

Dangerous offerings are like lethally sharp razors;  
Consume them and they will cut the life pathway of liberation.

5. Having control over the sensual objects, to remain independent without attachment is a great deed to oneself.
6. To be content with ordinary things and to have no desire for luxuries and precious things is a great deed to oneself.
7. Not surrendering one's freedom to others, to meditate upon one's tutelary deity is a great deed to oneself.
8. Not taking care of the pleasures of this life, to cultivate the *Bodhicitta* in mind to obtain the permanent spiritual happiness is a great deed to oneself.
9. Abandoning fixation on the reality of things, to cultivate emptiness is a great deed to oneself.
10. Not using the three entrances (body, speech and mind) of our life in ordinary acts, but endeavoring to unify the two accumulations<sup>48</sup> is a great deed to oneself.

---

48. The two categories of meritorious accumulations:

The two types of meritorious accumulations are the accumulating of moral merit and the accumulation of wisdom. The generosity and the moral discipline of six perfections are the accumulation of moral merit and the practice. The contemplation and understanding of the emptiness consist of the accumulation of wisdom. The result of the positive offerings and accumulating the moral merit is to accomplish the two bodies of the Buddha. The first three of the six perfections, generosity, ethical moral conduct and patience are the accumulation of moral merit and maturing one's own mind. It is the source of attaining the two categories Buddha Bodies.

In *Madhyamakāvātāra* it is said:

These three *dharmas*-generosity and so forth are recommended  
Especially for householders by the *Sugatas*.  
These very same are called the merit-accumulations  
Cause of the Buddha's Bodily Form.

The result of the accumulation of wisdom generates the *Bodhicitta*'s the pureness of merit and helps attain the Wisdom Truth Body. The practice of contemplation and wisdom is the way of maturity of one's own mind and is the cause of Wisdom Truth Body.

In *Ratanavālī* it is said:

The Form Body of the Buddha  
Is born from the accumulation of merit.  
The Wisdom Truth Body, in brief, O King,  
Is born from the knowledge-accumulation.



The diligence of the six perfections is the effort cause for both accumulations. It is said in *Madhyamakāvātāra*:

All that is of virtue follows effort and is  
The cause of both the merit and knowledge.

Accumulations:

Thus the six perfections include the two accumulations; and these two produce all the well-being of *Bodhisattvas* both during their presence in *Samsāra* and in their attainment of *Nirvāṇa*.

Efforts of practices for accumulating merits:

As the *Tantra* says:

Without any merit there can be no accomplishment;  
One cannot make oil by pressing sand.

To hope for any accomplishment without accumulating merit is like trying to get natural oil by pressing sand from a river bank. But to seek accomplishments by accumulating merit is like trying to get oil by pressing sesame seed. Hoping for accomplishments without accumulating merits is like trying to make butter by churning water. Seeking accomplishments after accumulating merit is like making butter by churning milk.

There is no doubt that attaining the ultimate good, supreme accomplishment, is also the fruit of completing the two accumulations.

*Āchārya Nāgārjuna* says:

By these positive actions may all beings  
Complete the accumulations of merit and wisdom  
And attain the two supreme *kāyas*  
Which come from merit and wisdom.

By completing the accumulation of merit, which involves concepts, we attain the supreme Form Bodies. By completing the accumulation of wisdom, which is beyond concepts, we attain the supreme Wisdom Truth Body.

Truth Body:

All the *Bodhisattvas* try to accumulate merit and wisdom, or to dissolve obscurations for the welfare of all sentient beings throughout space. If you wish to attain the perfect Buddhahood just for one's own sake, practice for the accomplishment of oneself. It has nothing to do with the *Mahāyāna* practice. Whatever accumulation merit and wisdom or purifying obscuration one has, do it for the benefit of the whole infinite of beings. And do not mix it with any self-desire. Even without your own wishing of comfort and happiness in this life, one will automatically get the happiness, just like smoke is coming by itself when you blow on a fire and barely shoots sprout up as a matter of course when you sow grain. So accumulate the merit and wisdom for the sake of all sentient beings.

**The ten perfect things:**

1. To trust in the result of action is the right view for one having little intelligence.
2. Realizing that external and internal *Dharmas* have four units of appearance and emptiness, the awareness and emptiness is the right view for one having moderate intelligence.
3. Realizing the viewed, the viewer, and the realization as not different from each other is the right view for one having sharp intelligence.
4. To concentrate on the object of target, i.e., tutelary deity etc., is the right meditation for one having little intelligence.
5. To concentrate on the *Samādhi* of the four units<sup>49</sup> is the perfect meditation for one having moderate intelligence.
6. The contents without concept in the indivisibility of the meditated, the practitioner and the practice are the same. Knowing this well, to concentrate on practice is the perfect meditation for the one having sharp intelligence.
7. Accepting the results of action like one's eyes is the right conducts for one having little intelligence.

---

49. The four types of unifications:

1. The unification of inseparability of appearance and emptiness.
2. The unification of inseparability of awareness and emptiness.
3. The unification of inseparability of emptiness and bliss.
4. The unification of inseparability of transparency and emptiness.

8. Accepting all *Dharmas* as dreams<sup>50</sup> and illusions is the right conduct for one having moderate intelligence.
9. Engaging in no conduct whatsoever is the perfect conduct for one having the sharp intelligence.
10. To reduce the reflection on one's self,<sup>51</sup> the defilements and

---

50. Having first eliminated all doubts through hearing and reflections, one must come to the practical experience of meditation, and see everything as empty forms without any substantiality, as in the external objects perceived with the five senses are not there, but appear through delusion. As in a magic show, things are made to appear by a temporary conjunction of causes, circumstances and connections.

As in a visual aberration, things appear to be there, yet there is nothing.

As in a mirage, things appear but are not real.

As in an echo, things can be perceived but there is nothing there, either outside or inside.

As in a city of *gandharvas*, there is neither any dwelling nor anyone to dwell.

As in reflections, things appear but have no reality of their own.

As in a city created by magic, there are all sorts of appearances but they are not really there.

Seeing all the objects of perception in this way, one should understand that all these appearances are false by their very nature.

51. To understand this you must realize that existence and all beliefs therein involve two types of self-grasping at self. Both of which are by nature nothing (*Sunyatā*). Being mind they are of two types: subjective and objective. There are many theories about this mind or subjective self-grasping. It is the continuity of the psychosomatic constituents as organized by consciousness, it means doing-nothing and doing-everything: perception, sensation and changeability.

As is stated in the *Do-Sil-bu*:

Subjective self-grasping is continuity,  
The continuation of the changeable.

To take this subjective grasping as something lasting, unique and belonging to you is the meaning of a mind. It brings about conflicting emotion leading to activity (*karma*), and therefore, to misery. Thus, the root of all dissatisfactory evils is the subjective self-grasping or mind.

grasping at self by and by till they are mitigated completely is the perfect sign of progress for the one having little, moderate and sharp intelligence.

**The ten mistakes of practitioners:**

1. Not relying upon a *guru* who properly practices genuine *Dharma*, to follow a talkative practitioner is an extremely mistake for a practitioner.
2. Not searching for the traditional instructions of the *Siddhas*, but to look for pointless intellectual *Dharma* is a mistake for a practitioner.
3. Not being happy and content with whatever got at the moment, but to try more and more to get the things required for one's material happiness is a mistake for a practitioner.
4. Not knowing what is the meaning of *Dharma* and while not living alone for practicing *Dharma* oneself, but to teach the gathering is a mistake for a practitioner.
5. Not giving in charity the wealth and excess possessions, but to amass wealth by means of greed and pretension is a mistake for a practitioner.
6. Not guarding the time (*samaya*) and vows properly, but to mis-utilize the three entrances (body, speech and mind) to *mokṣa* in worthless works is a mistake for a practitioner.
7. Not oneself realizing the true nature of things and practicing it, to use up this life only for material benefit is a mistake for a practitioner.
8. Not controlling one's own fickle mindedness, but foolishly try to control other's is a mistake for a practitioner.

9. Not fostering the experiences gained from meditation, but to try to achieve greatness in this life is a mistake for a practitioner.
10. Not engaging in diligence while auspicious conditions are assembled in this life, but to try to be happy with this dormant life is a extremely mistake for a practitioner.

**The ten needful things:**

1. As a deer escapes out of the cistern after much effort, so is it needful for the practitioner at the beginning to generate the genuine faith from fear of birth and death and believe in this practice absolutely in order to escape the cycle of death and rebirth.
2. It is needful for the diligent to harvest virtuous deeds at the middle stage of a practitioner like a farmer having a good harvest after sowing good seeds, so that there will be nothing to regret at the time of death.
3. In the end it is needful to try to achieve an imperishable mind as the holy person tries for the bliss of the mind and achieve it.
4. It is needful to immediately busy oneself in the meditation knowing the shortage of time like someone trying to immediately save himself being pierced by an arrow.
5. In the middle stage, it is needful for the practitioner to have undisturbed meditation like the feelings of a mother for her only son who has recently died.
6. In the end it is needful for the practitioner to protect himself from doing meaningless activities as well as to remain alert just as a cow remains alert to save her calf from predators as well as tries to feed the calf with the best food.

7. It is needful for the novice practitioner to be happy by generating confidence<sup>52</sup> and certainty towards *Dharma* like a hungry person feeling happy after getting delicious food to eat.
8. In the middle stage it is needful for the practitioner to be happy by generating confidence and certainty towards one's own mind like a pauper being happy getting a jewel.
9. In the end, it is needful for a practitioner to generate confidence towards non-duality for practice like a liar being single-minded to speaking lies.
10. It is needful for a practitioner to have resolute of realities like a crow flying away from the ship.

**The ten needless things:**

1. If the mind itself realizes to be empty, hearing and reflection of *Dharma* are needless for a practitioner.
2. If the awareness is recognized to be uncontaminated and pure, the purification of wrong-doing is needless for a practitioner.
3. If one abides by the natural path<sup>53</sup> the accumulation of gathering (*Sambhar*) is needless for a practitioner.

---

52. The result of the perfect examination of the Buddhist teachings and treatises we generate the strong belief in *Karma* and action, rebirth, liberation and the Enlightenment without imitation which is the authenticated generation of all phenomena.

53. The Real Path is to be devoid of the wrong through the fundamental state of paths of the three vehicles (paths); the path of accumulation, path of preparation, path of seeing, path of meditation and path of no more learning. The non-Buddhist holds improper morality and asceticism to be superior, the bird morality, and the cow morality, keep fasting and apply the five kinds of fires as not basic paths to get the Enlightenment.

4. If one cultivates the natural state of mind, it is needless for a practitioner to reflect on the path of method.
5. If one recognizes the nature of spiritual thought to be *dharmātā*, it is needless to non-conceptual meditation for a practitioner.
6. If the roots of the defilements (*Kaleśa*) are recognized to be rootless, it is needless for a practitioner to find out their remedies.
7. If appearances and sounds are recognized as illusory, it is needless for a practitioner to find out any remedies with them.
8. If suffering is recognized to be the replica of *Sīddhī*, it is needless for the practitioner to look for pleasure.
9. If one's own mind is realized to be unborn, it is needless for the practitioner to practice transference.
10. If every activity is dedicated for the benefit of others, it is needless for the practitioner to work for his own benefit.

**The ten superior things:**

1. One human life with freedom is superior to all other sentient beings of the six types of cyclic existence.
2. One person observing *Dharma* is superior to all ordinary people lacking interest in *Dharma*.
3. One vehicle of meaningful essential path is superior to all other ordinary-vehicles of paths.

4. One moment of knowledge<sup>54</sup> arising from meditation is superior to all knowledges arising from hearing and reflection.
5. One moment of non-composite virtue is superior to all the composite virtues.
6. One moment of non-conceptual meditative concentrations (*Samādhi*) is superior tall the conceptual concentrations (*Samādhīs*).

---

54. In the commentary of the *Mahāyāna Sūtrāṅkāra* it is said that the discriminating awareness is classified as worldly and spiritual.

The worldly awareness or understanding is derived from the study of five major branches of knowledge viz: astrology, medicine, logic, linguistics and art. The spiritual type of awareness is born from attending to the Noble Doctrine. In this way the wisdom has three aspects.

Wisdom through hearing: From the spiritual teacher we listen to all the words and meaning of Noble Doctrine and understand the meaning of those words as they are taught to us.

Wisdom through reflection: The meaning of Noble Doctrine which is taught by the spiritual teacher should subsequently be reviewed in one's mind and be clearly established with the meaning through reflection, examination and analysis and one should be cross- questioned on his knowledge. It is not enough just to suppose that you know or understand some particular subject. You should make absolutely sure that when the time comes to practice in solitude you will be able to manage on your own, without needing to ask anyone to clarify and point.

Through meditation, as you gain practical experience of what you have understood intellectually, the true realization of the natural state develops in you without any mistake. Certainty is born from within. Being liberated from confining doubts and hesitations, you see the very face of the natural state.



7. One moment undefiled virtue<sup>55</sup> is superior to all the defiled virtues.
8. The arising of one moment realization is superior to the entire product of experience in the mind.
9. One moment selfless conduct is superior to all the selfish conducts.
10. Giving up the material of the world is superior to all the material generosity.

**The ten supreme acts:**

1. A religious minded person if gives up or does not give up the worldly activities for *Dharma*'s sake, it is a supreme act.

---

55. The uncontaminated (affliction) virtues:

There are unusual conceptions of the uncontaminated virtue in the different schools of Buddhism. According to the *Viabhasika* (A lower school of Buddhist philosophy that asserts the division of all phenomena in five categories, which are truly existent), the meaning of the un-contaminated by the affiliated focal is called the essence of the contaminated, as the aggregate of form and aggregate of feeling etc. Without produce, the contaminated by the referent object is called the un-contaminated, as the noble truth of cessation as well as the noble paths etc.

*Ārya Asanga* has explained in the *Abhīdharmasamūccaya*; that the relevant of any six of the gates is contaminated and irrelevant is un-contaminated.

The *Madhyamika* (Middle Way) has given explanation that the antidote to the abandoned is the un-contaminated and not become the opponent to the abandoned is contaminated.

Therefore, all the Buddhist Schools have accepted that the un-contaminated virtues lack the contaminated.

According to the *Prāsaṅgika* School (the School of *Madhyamika* regarded as the highest of all Buddhist Schools of thought and reverently the Buddha's own ultimate view of reality) not knowing the *Arhat* knowledge is called the contaminate, but there are deep meanings about this point.

2. Once doubt is over, to contemplate over *Dharma* or not to contemplate over, both are supreme acts.
3. After the victory over passion,<sup>56</sup> to do things passionately or impassionately is a supreme act.
4. After the direct realization of *Dharma* (*Dharmatā*), sleeping in an empty cave or leading a large community on the right path is a supreme act.
5. After recognizing the sight as illusion or dream, to live in solitude on a mountain-top or to wander about the world is a supreme act.
6. If an individual has attained the freedom of mind, whether he abandons the desirable things or upholds them is a supreme act.
7. In an individual practicing *Bodhicitta*, whether he meditates in solitude or does welfare to the other beings is a supreme act.
8. If an individual, who has deep faith towards the *guru*, remains with the *guru* or does not remain with him is a supreme act.

---

56. Detachment to the five sensual objects:

In *Sūtra* it is said:

Never fulfill the captivating five sensual desires.

The impermanent worldly prosperity is the basis of suffering.

To know the disadvantage of it,

Practice to get the liberation.

By using these sensual objects-forms, sound, smell, taste and the object of the touch, there can be no end of the desire. Therefore, we should abandon the objects of the attachment.

9. If an individual who has heard much and understood the meaning of *Dharma*, whether he attains *sīddhī* or comes across hindrances, both are supreme acts.
10. If a *Yogī* who has attained supreme realization demonstrates signs of *sīddhī* or does not do it, it is a supreme act.

**The ten qualities of perfect *Dharma*:**

1. The arising of the ten virtues,<sup>57</sup> six perfections,<sup>58</sup> all emptiness,

---

57. Ten virtues:

*Āchārya Nāgārjuna* says:

Practice constantly the ten paths of virtuous  
*Karma* in body, speech, and mind.

The paths of *karma* are called virtuous because they give many desirable results, and because their essence consists of action and paths, they lead to the favorable states of the higher realms.

The non-virtuous actions are paths that lead to the lower realms. We first need to identify them and understand how they lead to misery and confusion. With this understanding we will naturally struggle to cease them. Although non-virtuous actions are countless but most of them are included within the ten. The three physical negative acts are: taking lives, taking what is not given, and sexual misconduct. The four verbale are: lying, divisive speech, hurtful speech, and idle gossip. The last three are mental acts: covetousness, wishing harm to others, and wrong view. These non-virtuous actions can completely be bases for the acts, the intention, the execution of the act and the completion.

(i) Taking Life:

First of all, the slaughterer sees and identifies the living creatures without any doubt; his knowledge that it is a living creature is the basis of the acts. Next, the wish to kill it arises; the idea of killing it is the intention to carry out the act. Then he shoots the animal in a vital point with a gun, bow and arrow or any other weapon. The physical action of killing is the execution of the

act. Thereupon, the living vital functions of creation cease and the conjunction of its body and mind is sundered: that is the final completion of the act of taking a life.

(ii) Stealing:

Taking secretly anything or to take the thing or property without giving information to the owner by other people is stealth.

In object for the act of taking what is not given is property retained by another person. The conception is to recognize the object as being such. The intention is the desire to misappropriate it, and the finalization is the removal of that property to another location.

(iii) Sexual Misconduct:

The lay people, like householders should follow the appropriate ethics of life. Monks and nuns, for their part, are expected to avoid the sexual act altogether. The sexual misconduct is improper. To engage in sexual activity with a woman is permissible if she is one's wife, but is not proper to be involved in sexual activities with her at wrong place and time.

(iv) Lying:

There are all untrue claims to possess such qualities and abilities as such telling lies to attain the *Bodhisattva* levels, or have power to understand all the meaning of *Dharma* etc. The objects of lying are what is not seen, what is not heard, what is not experienced, and what is not known.

(v) Divisive Speech:

The objects of divisive speech are two or more people having a relationship with one another. If their relationship is good, our divisive speech causes deterioration or destroys it completely; and if their relationship is bad, our divisive speech makes it worse.

The worst instance of sowing discord is to cause conflict among members of the *Sangha*, and between the Master of *Dharma* and his disciples, or among the circle of spiritual brothers and sisters.

Hurtful Speech:

(vi) Hurtful Speech is to make rude remarks about other people, such as calling the unsightly person as one-eyed, deaf, blind, and so on. It includes revealing others, hidden shortcomings, and offensive talk of all kinds and, in fact, any word that makes other people unhappy or uncomfortable.

## (vii) Idle Gossip:

The gossip seems to have come-up quite materially and spontaneously. For the most part, when you look more closely motivated by desire or hatred, the gravity of the fault will be in proportion to the amount of attachment or hatred created in your own or other's mind.

Saying prayers or reciting mantras mixing them with irrelevant talk will stop them bearing any fruit, no matter how many things you say. Irrelevant gossip is full of desire and aggression for the whole of the allocated time. This is disastrous for themselves and others. It is most important that monks should give up this kind of chat and should concentrate on reciting their mantras without talking.

## (viii) Covetousness:

Covetousness is the slightest desire or acquisitive thought that we have about other people's property, contemplating how agreeable it would be if those wonderful belongings of others were ours. It is a mental action of anything that belongs to someone else.

## (ix) Wishing Harm to other:

Wishing harm is a thought that we have for other people . By heart and anger we might harm them. Also seeking down fall of others when they prosper or succeed, wishing them be less comfortable, be less happy or less talented and feeling glad when unpleasant things happen to them are all ways of wishing harm to others.

## (x) Wrong view:

Wrong views include the view that actions cause no karmic effect, and the view of externalism and nihilism. The positive brings no benefit and negative actions no harm which is also wrong views.

The worst of the ten negative actions are taking life and wrong views.

As it is said:

There is no worse action than taking other's life.

Of the ten non-virtuous actions, the wrong views are the heaviest.

Thus, we should abandon all the non-virtuous actions and practice the ten virtuous actions.

## 58. The Six Perfections:

The six perfections are the insinuations of training in moral discipline, training in concentration and training in wisdom.

Training in moral discipline consists of the accord of gift, ethics and manners, and patience.

Training in meditation involves the concentration.

Training in wisdom is concluded by the proper application of knowledge.

In *Mahāyāna Sūtrāṅkāra* it is said:

With respect to the three trainings  
The Victorious Ones have spoken  
Of six perfections; the first type  
Comprises the first three perfections;  
The last two partake of the remaining two trainings;  
One perfection applies to all three types of training.

*Bodhisattva Mahāsattva* must always and continuously and completely practice these six perfections. The six perfections are as follows: generosity, discipline, patience, attentiveness, meditative concentration and wisdom.

The fixed number of six perfections is given with the respect to higher forms of life and the ultimate good. The three perfections which refer to higher forms of life are generosity leading to the great enjoyment, ethics and manners prettifying the physical patience and pleasing those who are associated to us.

Those which lead to the ultimate good are: diligence which increases virtues, meditative concentration which produces tranquility and wisdom which gives penetrative insight. Division means that each perfection is subdivided into six.

In *Abhīsamayāṅkāra* it is said:

The six perfections such as generosity and so on  
Are divided into six other varieties  
Each being taken in their own way  
Forming a complete instrument.

So that, there are thirty six varieties of the six perfections.

(a) The perfection of generosity:

If we are not pertaining with the generosity, we are unable to work for the benefit of others. So that we do not attain Enlightenment.

*Āchārya Nāgārjuna* says in his *Letter to a Friend*:

Recognizing wealth to be momentary and insubstantial,  
Use it properly in liberal acts donating

To *Bhikṣu*, *Brahamans*, the poor, and friends.  
For the future there's no better friend than liberality.

In *Madhyamakāvātāra* it is said:

The Buddha first spoke of liberality  
Having seen that even wealth springs from liberality,  
And desiring the happiness of all beings,  
So that nobody might be without happiness.  
Generosity can take forms: material giving,  
giving Protection from fear, and giving *Dharma*.

Moreover, the former two types guarantee the happiness of others in this life, while the later in the next life.

(b) The perfection of ethics and manners:

The ethics and manners are like the foundation of both happiness of higher lives and the ultimate good.

*Nāgārjuna* says in his *Letter to a Friend*

Morality is the foundation of all virtues,  
Just as the earth is for all things movable and Immovable.

It is said in *Śīlsamyuktasūtra*:

An ethical man meets the Buddhas when they appear.  
He is the most beautiful ornament,  
The center of all joys;  
He is honoured by the entire world.

In *Thirty Seven Practice of Bodhisattava* it is said:

If through moral discipline, one cannot achieve one's own purpose,  
It is laughable to wish benefit for others. Therefore, it is the practice of  
*Bodhisattvas*, who have a craving  
For worldly pleasure, to preserve moral discipline.  
The transcendent perfection of morality consists of  
Avoiding negative actions, undertaking positive  
Actions, and bringing benefit to others.  
The first type makes our mind stable; the second qualifies  
Our mind with clarity, the third brings all sentient beings to  
Full spiritual maturity.

(c) The perfection of patience:

The patience is the positive mind which is reverse of the impatience. If there arises anger, one loses in a moment whatever merit he has acquired from the previous generosity and ethical behaviour etc.

*Āchāraya Śāntideva* says in *Bodhisattvacaryāvatār*:

All the good works gathered in thousand ages,  
Such as deed as generosity  
Of offerings to those gone to bliss:  
A single flash of anger destroys all the merits.

When we have patience, we possess the very best of the good and wholesome.  
Therefore, *Śāntideva* says:

There is no evil similar to hatred,  
Nor austerity to be compared with patience.  
Therefore, one should in various ways  
Earnestly pay attention to patience.

In *Thirty Seven Practice of Bodhisattva* it is said:

To *Bodhisattvas*, who desire the wealth of virtue,  
all causes of harm  
Are like precious treasure. Therefore, cultivate  
Patience that is free from hatred and ill feeling towards all.

The classification is threefold: patience when wronged, patience to bear hardships for the *Dharma*, and patience to face the profound truth without fear.

The first two mean to show patience by having investigated the real nature of a harmful person and misery, ultimate sense. It shows patience by having understood the harmony that runs through the whole of reality.

(d) The perfection of diligence:

The diligence is the constructive mind which is opposed to the laziness for accumulation of merits.

A lazy person is neither liberal nor knowledgeable. He does not work for others and is far from Enlightenment.

When we have diligence all positive qualities increase in magnificence.

In *Sagārmātiparipricasūtra* it is said:

Incomparable perfect Enlightenment is not difficult for those who make efforts,  
where there is diligence there is Enlightenment.

Enlightenment is easy  
For the hard-working people.

In the *Thirty Seven Practice of Bodhisattva* it is said:

If *Śravakas* and *Pratyekbuddhas* work for their self gain and  
Are seen to make efforts to save themselves



As if their heads were on fire,  
 It is the practice of *Bodhisattvas* to benefit all beings by  
 Expending joyous efforts, the source of all good qualities.  
 The classification is threefold: armour-like diligence,  
 Diligence in action, and diligence that cannot be stopped.  
 The first is most excellent motivation, the second is similar  
 Application, and the third means that the two preceding  
 Types are brought to highest perfection.

(e) The perfection of meditative concentration:  
 The essence of meditative concentration is tranquility by which mind abides  
 within itself by the oneness of the good and wholesome.  
 It is impossible to develop concentration without first renouncing excitement  
 and distracting preoccupations, and going to stay in a solitary place. So to  
 start with, it is important to give up distraction.

In the Letter to a Friend *Nāgārjuna* says:

There can be no concentration without wisdom;  
 There can be no wisdom without concentration.  
 He who has both reduces the ocean of existence  
 To the size of an ox's hoof print.

All conflicting emotions are conquered when we practice meditation and  
 when with the help of it we have acquired wisdom.

In *Bodhicaryāvatāra*, *Śāntideva* says:

By insight coupled with tranquility,  
 One knows that all conflicting emotions have been overcome.  
 By meditating we see the reality in its true nature  
 and compassion for sentient beings being born.

*Jetsun Milarepa* says:

In a rocky cave in a deserted land  
 My sorrow is unrelenting;  
 My teacher and all Buddhas of the three eras,  
 I yearn for my concentration unceasingly.

In places where you feel concentration arises, there are all the good qualities  
 of the path-disenchantment with *samsāra*, determination to force oneself  
 from it, faith, and purity of perception, concentration and absorption naturally.  
 So we practice to the meditative concentration.

Meditative concentration is of threefold: we live happily in the present, acquire  
 qualities, and work for the benefit of sentient beings.

The first is to make our consciousness a suitable vessel benefit of sentient  
 beings; the second, we then obtain the Buddha *Dharma*; the third involves

working for the benefit of sentient beings.

(f) The perfection of wisdom:

The essence of wisdom is referred to in *Abhīdharmasamūcaya*:

What is wisdom? It is the exact analysis of the whole reality.

In *Bodhicaryāvatāra Śāntideva* says:

All the above five perfections are,  
The Buddha has declared, for the sake of arising wisdom.

As it is said in the *Prajñāparamītasamūcayagāthā*:

How will a thousand million blind men, or even more, ever enter a city, not knowing the road to it? So in the absence of wisdom the other five perfections are blind. Without this wisdom, the blind menø guide, Enlightenment cannot be attained.

In *Madhyamakāvatāra* it is said:

Just as a man with eyes that see  
Leads the whole crowd of blind men easily  
To the desired country, so wisdom  
Gathering the eyeless virtues leads  
The sentient beings to Buddhahood.

In *Prajñāparamītasamūcayagāthā* it is said:

If one knows the nature of reality by means of wisdom,  
One becomes fully liberated from the chain of world spheres.

In *Thirty Seven Bodhisattva's Practice* it is said:

It is the practice of *Bodhisattvas* to train in the  
Wisdom supported by method that does not  
Conceptualize the three spheres; without wisdom one will be unable  
To achieve the complete Buddhahood by means of the five perfections.

The perfection of wisdom has three aspects:

Wisdom that comes through hearing, wisdom that comes through reflection  
and wisdom that comes through meditation.

The result of practicing the wisdom is all happiness and all good in the  
present life, and to get the ultimate Enlightenment.

It is said in the *Prajñāparamītasamūcayagāthā*:

All the good that is found among the  
Sons of the Buddha,  
*Śravakas, Pratyekbuddhas*, gods and men,  
Stems from the perfection of wisdom.

all factors of *Bodhi-Dharma*,<sup>59</sup> the four noble truths, the four *Dhyanas* (Concentration),<sup>60</sup> the four formless absorptions,<sup>61</sup> and the ripening and liberating of *Mantra*<sup>62</sup> etc., in this world are a quality of perfect *Dharma*.

---

59. *The Thirty Seven Branches of Bodhisattva Dharma* says :

Four close contemplations:  
 Close contemplation of body;  
 Close contemplation of feelings;  
 Close contemplation of mind, and  
 Close contemplation of *Dharma*.

Four perfect abandonments:

Abandonment of non-virtues that have been produced;  
 Not generating the non-virtues that have not been produced;  
 Increase of virtues that have not been produced;  
 Making effort in generating virtues that have not been produced yet.

Four legs of miracles:

That of aspiration;  
 That of persistence of mind;  
 That of thought; and  
 That of analysis.

The Five Powers:

The faculty of faith;  
 The faculty of assiduity;  
 The faculty of memory;  
 The faculty of concentration for contemplation; and  
 The faculty of knowledge of learning.

The Five forces:

The force of faith;  
 The force of energy;  
 The force of recollection;  
 The force of contemplation; and  
 The force of wisdom.

The seven secondary virtues of *Bodhisattva*:

The perfect mindfulness of *Bodhisattva*;  
 The perfect wisdom of *Bodhisattva*;  
 The perfect effort of *Bodhisattva*;  
 The perfect joy of *Bodhisattva*;

The perfect suppleness of *Bodhisattva*  
 The perfect concentration of *Bodhisattva*; and  
 The perfect equanimity of *Bodhisattva*.

Eight Noble Paths:

Right View;  
 Right Thought;  
 Right Speech;  
 Right Effort  
 Right Livelihood;  
 Right Mindfulness;  
 Right Concentration; and  
 Right Action.

60. Four stages of concentration: The first stage of concentration born of joy and pleasure without the conceptual and analytical investigation.  
 The great inner joy and bliss is the second concentration.  
 The pleasure of equanimity, recollection and introspection is the third concentration.  
 The equanimity of feeling neither from pleasure nor displeasure through a pure recollection is the fourth concentration.
61. The Four formless meditative permutations:  
 Permutation of infinite space;  
 Permutation of infinite concentration;  
 Permutation of nothingness; and  
 Permutation of that which is neither with discrimination nor with non-discrimination.
62. Attainment: The attainment of Buddhahood, the *yoga* with signs (practice of deity *yoga* without having direct realization of emptiness) and *yoga* without signs (a practice of deity *yoga* conjoined with the wisdom cognizing emptiness) through the practice of one of the any four tantras-Action tantra, Performance tantra, Cohesive tantra and Highest Cohesive tantra which bases on one of the any two practices of the tantras, the generation stage and the completion stage.  
 The *yoga* deity with signs and without signs is the realization and without realization of the emptiness is the respectively meaning of it.  
 The meaning of the generation stage and the completion stage is different that through the power of practice of generation stage, the inner wind enters into the central channel, keeps on and gets absorbed completely and matures the own mind and realization of the birth, and death. The purgatory is the result of the *yoga* and through the power of the practice, the inner wind enters into the central channel, keeps on and is absorbed which produces the trainee's mind of *yoga*.

2. The appearance of the noble lineages of human monarchs, noble lineages of *Brahmins*, noble lineages of householders, the six types of gods of desire realm, and four great kings,<sup>63</sup> the seventeen types of gods of form realm,<sup>64</sup> and the four types of formless gods<sup>65</sup> in this world are the quality of perfect *Dharma*.

---

63. The four Great Kings: Long ago, during the time of Buddha *Odsung* (*Kaśayapa*) *Yulkhorsung* and *Phagskespo* were born as the *Naga* Kings, *Ougs* and *Ougschen* respectively. They dwelled on the lower flank of Mount-Meru. *Chanmigzang* and *Namthosras* were the *Garuda* Kings, *Dranyen* and *Drachung* respectively. The *Nagas* were treated with unfriendliness by the *Garudas* that they moved to the depths of the ocean to escape from them. There they developed faith in the Buddha *Odsung* and took refuge in him. They practiced restraint from the ten non-virtues, which are the bases for higher trainings. Then they emerged from the ocean, freed from all fears and moved close to Mount-Meru. When the *Garudas* saw them returned, they resumed their hostilities, but were unable to harm them. When the Buddha *Śakyamūnī* came to the world, the great king *Yulkhorsung* dwelled on the eastern face of Mount-Meru with his retinue of Smell Eaters. The great king *Phagskespo* lived on the southern side of Mount Meru surrounded by *Drulbums*. The great king *Namthosras* resided on the northern flank of the mountain with an entourage of *Notchens*, and the great king *Chanmigzang*, on the western face of Mount-Meru, reigned over the *Nagas*. When the great kings learned about the Buddha *Śakyamūnī*'s presence in his mother womb, they went to see her and cast out all obstacles and harmful creatures from her dwelling. When he left his palace mounting on his horse, *Nagdan*, the four kings lifted him up to the sky. When the Buddha reached Enlightenment, they offered him great stone bowl filled with nectar. They always paid their respects to the Buddha and made offering to him. *Yulkhorsung* and the many thousand Smell Eaters, who his followers were, showered him with flowers; prostrated themselves before him, and sat facing the west. The great king *Phagskespo* and his retinue of *Drulbums* sprinkled jewels over the Buddha. After prostrating themselves before him, they sat facing the north. The great king *Chanmigzang* and his many thousands of *Naga* followers scattered pearls over the Buddha, and when they had prostrated themselves before him, sat facing the east. The great king *Namthosras* and his *Notchen* followers showered gold and silver on the Buddha. They prostrated themselves before him and sat facing the south. Two of the Great King, *Yulkhorsung* and *Phagskespo* were Central Dwellers, whereas *Chanmigzang* and *Namthosras* were Remote Area Dwellers. *Yulkhorsung* was as white as a pure snow mountain, dignified, beautiful and

adorned with many jewels. He played an instrument and his ears were stopped up with jewels to shut out the sound of human voice, for whoever was heard by him died. *Phagskespo* was blue-black. He had great physical dignity and wore many jewels. He held a large sword. Touching him was deadly, for he was poisonous. The sword warned beings to stay away. The great king *Chanmigzang* was red, dignified and richly ornamented with precious gems. In his right hand, he held jewels at which he stared unflinching. In his left hand was a snake. His glare was deadly for he possessed poisonous eyes, and he kept his eyes fixed on the jewels avoiding killing beings. The great king *Namthosras* was yellow, as bright as a thousand suns. In his right hand he held a canopy, in his left hand a mongoose spitting jewels. It provided inexhaustible wealth to sentient beings. His breath was deadly, and therefore, always sat with his mouth tightly shut. These four Great Kings vowed before the Buddha to protect all followers of the doctrine. They would clear away harm to those who practiced the ethics of *Vinaya*, six times during night and day. They accomplished any wish the sixteen *Sthavīra* might have. Painting of them can be found outside of most monasteries in Tibet and *Ladakh*, their handsome forms are the fruit of ethics practiced in past lives. A long time ago, they developed *Bodhisattvas*' mind and taught accordingly. But at the time of *Buddha Śākyamūnī*, they protected the doctrine.

64. Seventeen segments of the god form realm:
- The Mansion of the first *Brahma* Heaven
  - In front of *Brahma*
  - Great *Brahma*
  - Small Light
  - Infinite Light
  - Luminous Light
  - Small Merits
  - Vast Merits
  - Cloudless
  - Generate from Merit
  - Great Fruit
  - Not Great
  - Without Pain
  - Excellent Appearance
  - Great Perception
  - Heaven (Not Lower Place)
65. Four gods dwelling in formless realm:
- Source of infinite space,
  - Source of limitless consciousness,
  - Source of nothingness, and
  - Source of with or without discernment.

3. The arising and existing of streams-enterers (continuous procession), coming and non-coming (once-returners, non-returners) *arhats*, *pratyekbuddhas*, and wholly omniscient Buddha etc., in this world are a quality of perfect *Dharma*.
4. The arising of natural benefit for sentient beings by the two forms of bodies (Buddha's Enjoyment Body and Emanation Body) with the self arisen compassion until the *samsāra* is felt empty by the great power of *Bodhicitta*<sup>66</sup> and the aspiration<sup>67</sup>, is a quality of perfect *Dharma*.

---

66. Generating the enlightened attitude:

The forming of an enlightened attitude is the desire for perfect Enlightenment in order to be able to work for the benefit of others. It is expressed in the *Abhīsamayāṅkāra*:

The formation of an Enlightened attitude  
Is the desire for perfect enlightenment for the benefit of others.  
The enlightened attitude is divided into three types:  
example demarcation, and the philosophy.

In *Abhīsamayāṅkāra* it is said that there are twenty two sub-divisions of the exemplary enlightened attitudes like

Earth, gold, moon, fire,  
Treasure, jewel mine, ocean,  
Diamond, mountain, medicine, spiritual friend,  
Wish, treasury, highway,  
Carriage, reservoir,  
Echo, river and cloud.

These are the twenty two examples of enlightened attitudes.

The classification of primary characteristics is of two types: the ultimate and the conventionally enlightened attitude. The ultimate enlightened attitude is emptiness enclosed with the essence of compassion, radiant, unshakable and impossible to formulate by the concept of speech. There are two types of conventional enlightened attitude: aspiration and perseverance in winning

the Enlightenment. In *Bodhicarayāvātāra* it is said:

An enlightened attitude, in brief,  
Is known to be two types:  
One where there is aspiration  
And another where one actually strives  
To win Enlightenment.

67. Dedication:

Dedication to all beings whatever we accumulate through merits is like that of dedicating by *Manjuśri*. Seal the dedication with the seal of non-conceptual wisdom. All sources of merit accumulated throughout past, present and future, I dedicate as a cause of great Enlightenment.

Never forget to perform the dedication at the ending of my meritorious act, either the great or small merit.

When we are dedicated to the ultimate Enlightenment it will never have an end to the root of the merit, and it will increase until the attainment of Buddhahood.

In the *Sagārmati Sūtra* it is said:

Just as a drop of water that falls into the ocean  
Will never disappear until the ocean gets dry,  
Merit totally dedicated to Enlightenment  
Will never disappear until the Enlightenment is achieved.

*Lord Jigten Sumgon (Ratna Śri)* says:

Unless, by making wishing prayers,  
You polish the wish-granting gem of the two accumulations,  
The result you wish will never appear:  
So do the concluding dedication wholeheartedly.

Just as all Buddhas of the past perfectly dedicated their merits; just as all the Buddhas yet to come will perfectly dedicate their merits, so likewise I, too, perfectly dedicate all my merits.

In *Badrācārya Prāṇīdhana Sūtra* it is said:

Emulating the hero *Manjuśri*,  
*Samantabhadra* and all those with knowledge,  
I too make a perfect dedication  
Of all actions that are positive.



5. For the excellent means of sustenance of all sentient beings, the appropriate rising of power through aspirations of *Bodhisattvas* is the quality of perfect *Dharma*.
6. The arising of slight and momentary happiness due to the result of the merits of virtuous actions in lower migration, prolonged unhappiness (life in hell and in the forms of ghost and animal) is a quality of perfect *Dharma*.
7. When a bad person's<sup>68</sup> mind follows the path of right *Dharma* and he becomes a holy person as well as is respected by everyone, it expresses the quality of perfect *Dharma*.
8. When someone has been committing wrongdoings since the previous life, it is like adding fuel to the fire of hell. In this state if his mind changes towards *Dharma* and he labours for achieving the happiness of higher-state and liberation, it is a quality of perfect *Dharma*.
9. Only to have faith, respect and delight in genuine *Dharma* as well as the wearing of the dress of a monk creates a sense of respect among the ordinary people. Making the base of such respect is the quality of perfect *Dharma*.

---

68. *Āchārya Nāgārājuna* says in his *Letter to a Friend*:

As the beautiful moon is free from the dusty clouds,  
The intent beings commit sins first and later become mindful.  
Like *Anand*, *Angulimāla*, *Ajātsatru* and *Udayana*.

One might have formerly committed non-virtuous acts either through being overcome with mental afflictions or through the influence of evil companion, and hence already been remiss. However, if such a person later should meet a spiritual friend and through diligently undertake ways, and become mindful, he will then turn very beautiful like a moon being free from obscuring clouds.

10. After abandoning all the possessions leaving home and being ordained as a *Bhikṣu* as well as being fully furnished with the provisions of sustenance, one should hide away in solitary hermitage. Yet facing no problems for sustenance of life is the quality of perfect *Dharma*.

**The ten things, which are merely names:**

1. The nature of the ground of the universal *Dharma* is inexpressible. So the ground is merely a name.
2. There are no such things as path, journey and traveler. They are merely names.
3. In true sense of the term, there is nothing to be viewed and no viewer. So everything is empty. The realization is merely a name.
4. In the primordial mind, there is nothing to meditate and no meditator; the experience is merely a name.
5. In ultimate nature there is nothing to be done and no doer. The process of conduct is merely a name.
6. Ultimately, there is no thing as time-bound and no doer to do according to time. So time (*Samaya*) is merely a name.
7. Ultimately, there is nothing to be accumulated from virtuous deeds and no accumulator; the two accumulations (merits and knowledge) are merely names.
8. Ultimately there is nothing to be purified and no purifier; the two obscurations are merely names.

9. Ultimately, there is nothing to be abandoned and no abandoner; in this world both are merely names.
10. Ultimately, there is nothing to be obtained and no obtainer; the fruition is merely names.

### The ten Great Bliss<sup>69</sup> :

1. The nature of the minds of all sentient beings being abide in *Dharmakāya*<sup>70</sup> is a spontaneously great bliss.

---

#### 69. The Great Bliss:

According to the *Anuttarayoga Tantra*, the human being who is born from the mother's womb possesses the six elements and the three fundamental interdependent components of our body such as *nadi*, *prāṇa*, and *bindu* (energy channels, winds and drops).

There are seventy two thousand channels out of them. The two main channels are kept on the wheel of great bliss at the crown, the six are on the wheel of enjoyment at the throat; eight are on the wheel of phenomena at the heart; and the sixty four are on the wheel of emanation at the naval. From these channels flow the drops of white, red *bodhicitta* or semen and winds. Especially, the power of practices make the winds enter, reside and be observed in the central channel and the yogis increase the great bliss and emptiness. The realization of great bliss and emptiness without separation of both things is called the great knowledge, like mixing up water into water which cannot be separated. The possession of the bliss is called the emptiness of all objects.

70. Buddha has three Forms (*Kāyas*): *Dharmakāya* (Truth Body), *Sambhogakāya* (Complete Enjoyment Body), and *Nirṇāṇakāya* (Emanation Body).

In *Abhīsamayāṅkāra* it has been mentioned that the *Dharmakāya* Form can be depicted into two, four and even five Bodies of the Buddha. But they are all included in the Three Forms.

In *Mahāyānasūtrāṅkāra* it is said:

There are three Bodies of Buddha Form,  
*Dharmakāya*, *Sambhogakāya* and *Nirṇāṇakāya*.

As is confirmed in the *Astaśahasrīka-Prajñāparamita Sūtra* that the *Dharmakāya* is the essence of the Buddhahood and not considered

*Tathāgata* as the two *Kāyas*. Therefore, the *Tathāgata* is only the *Dharmakāya*. These two *Kāyas* are obtained by the sustaining power of *Dharmakāya* and are formed for the purpose of leading people to maturity; they stem from former resolution. They derive from this trinity.

There are three *kāyas* because each is necessary: *Dharmakāya* for its own purpose, and the other two for the benefit of others. The two *Kāyas* serve the needs of other. *Sambhogakāya* is for those who require teaching but already purified of the grossest ignorance. *Nirṇāṇakāya* is for those who need to be taught but are not yet purified. Hence there are types of *Buddhakāyas*.

(1) The definition of the *Dharmakāya*: When *Dharmadhatu* has been recognized as being *Sūnyata*, *Dharmakāya* is the end of all error or the disappearance of bewilderment. But *Dharmakāya* is a mere name, since neither its primary distinctiveness nor its basis can be found.

*Dharmakāya* has eight qualities: sameness, depth, everlastingness, oneness, harmony, purity, radiance and enjoyment.

In *Mahāyānasūtrāṅkārā* it is said;

The Natural Truth Body is the same throughout, subtle, and endowed with all enjoyments.

(2). *Sambhogakāya* also has eight characteristics: surroundings, field, body, marks, doctrine, activity, spontaneity and without a nature of its own.

In *Abhīsamayāṅkārā* it is said:

Because of possessing thirty two major and eighty minor marks and enjoying the teaching of *Māhāyāna*, one speaks of the *Sambhogakāya* of the sage.

(3). *Nirṇāṇakāya* also has eight characteristics: basis, cause, field, time, nature, inducement, maturation, and liberation.

In *Mahāyāna Uttaratantra* it is said:

As long as the world exists  
It manifests in various ways:  
Seeking birth;  
In the impure realms;  
Entering a womb and being born;  
Being versed in art;  
Amused by the company of women;  
Leaving the austere practices;  
Sitting under the *Bodhi-tree*;  
Conquering the enemies of *Mara*;  
Turning the *Dharmacakara* of Enlightenment and  
Passing into *Nirvaṇa*.

2. To be free from the elaboration of characteristics, the ground, the expanse of *dharmata* is a spontaneously great bliss.
3. To be free from the partial influences of the realization of the mind, both conceptually and non-conceptually (view of externalism and view of nihilism) is a spontaneously great bliss.
4. The experience of being free from the influences of the dormant state of mind and having no conceptual elaboration is a spontaneously great bliss.
5. To be free from the influences of acceptance and rejection and rejection of effortless conduct and slothfulness is a spontaneously great bliss.
6. As *dharmakāya* and wisdom are inseparable and same, being free from the grasping and non-grasping attitudes of the *Dharmakāya* is a spontaneously great bliss.
7. In the *Sambhogakāya* (Enjoyment Body) these is the self-arisen great compassion. So to be free from the influences of birth and death of the above body is a spontaneously great bliss.
8. To be free from the elaboration of the perception of dualistic appearance, the *Niramṇakāya* (Emanation Body) or the self-arising compassion is a spontaneously great bliss.
9. To be free from the influences of elaboration of view the of the self or the characteristics as preached by the Buddha in his

turning of the *Wheel of Dharma*<sup>71</sup> is a spontaneously great bliss.

10. Devoid of partiality and seasons or scheduled time, the activity of boundless compassion of Buddha is a spontaneously great bliss.

### Conclusion:

In this text the essence of the teachings of the *Kadampa*<sup>72</sup> tradition has been compiled. In order to spread and preach the doctrine of the Buddha in the Tibetan region of the Himalayas, *Atīśā Dīpankar Śrījñāna*<sup>73</sup> instructed these teachings to his dear disciples like *Geshe Dromtonpa* and *Geshe Channgawa*. The writer of this text *Gampopa* admits that he has been able to compile these teachings of *Atīśa* with the blessing of the holy *gurus* of *Kadampa* tradition and his tutelary deity *Āryā Tārā*.<sup>74</sup>

71. While turning the *wheel of Dharma*, Buddha gave his doctrine in three main phases at three different places, like *Varanasi*, *Ghrīdhakuta* (*Vultrve Peak*), and *Vaiśali*. During the first *Wheel of Dharma* he taught the Four Noble Truths: during the second, he taught the Perfection of Wisdom Sūtras, and during the third, he taught the Sūtra of Clear Discrimination: the teaching laying on the basis of only Mind School.

72. The origination of the *Kadampa* tradition of *Tibetan* Buddhism is attached to the great scholar *Atīśā Dīpankara Śrījñāna*, who passed it on his close disciples *Domtonpa* etc. There are two types of *Kadampa* traditions as *Old Kadampa* and *New Kadampa*. The teachings on training the mind are the main teachings of the *Kadampa* tradition. It stressed compassion, study and pure discipline. Its teachings were continued by all the other schools. *Kadampa* masters lay more emphasis on practical aspects of spiritual teachings. They continually reminded their disciples to put the teachings into practice rather than merely reciting scriptural verses.

73. *Atīśā*:  
*Atīśā* was born as the prince of *Zahor* Kingdom of the *Pala* Dynasty of

*Bengal* in the *Water-Horse-Year* (A.D. 982). He was very intelligent in his childhood. He learnt to read and write. At six, he was abreast with the eternal and external affairs of the State. He took refuge in the Three Jewels when he was ten, pious and compassionate from the very start.

He studied under many teachers and underwent much hardship to receive all the teachings. He was with *Lama Serlingpa* of his root guru for twelve years and received profound teachings on generating *Bodhicitta*.

He received complete instructions on all the hidden meanings of the perfection of the wisdom. After that he lived as an elder of the monastic college of *Vikramśila* and his fame spread.

*Atīśā* made up his mind to go to Tibet after his tutelary Goddess *Tārā* prompted him to do so.

The great Indian teacher *Atīśā Dīpankarara Srijñāna* came to Tibet in the eleventh century. *Domtonpa* was his principal disciple among the hundred disciples. *Atīśā* has founded the *Kadampa* sect in Tibetan Buddhism.

*Atīśā* passed away in 1054 at *Nethang*, Tibet. *Domtonpa* spent one year there to perform the great funeral rites for his Master *Atīśā*.

One of the greatest contributions of *Atīśā* to Tibetan people was his book *ōLamp on Path to Enlightenmentö* (*Bodhipāthpradeepam*). *Atīśā* clarified the doubts and misconcepts about the precious teachings of Buddha through this work. The instructions in the text were so arranged that all the scriptural traditions of *Sūtra* and *Tantra* could be realized as non-contradictory and be included as exemplary instructions of practice for the Enlightenment of any individual.

74. *Tārā* is a female *Bodhisattva* born from a tear of *Avalokiteśvara* who is the embodiment of all the purified inner winds of all the Buddhas. She is also the incarnation of the active compassion of all the Buddha. *Tārā* is the most popular deity in *Tibet* both with the *Lama* and the layman. *Tibetan* refers to her as one who does religious service immediately. She is also a patroness, a personal deity rather than a monastic one, a mother to whom her devotees take their sorrow and on whom they rely for help. Her constant access is best symbolized in the daily repetition of her ritual rather than by any great annual ceremony. She is said to have become incarnate from rays of light that burst from the left eye of *Amitabha*. The image of *Tārā* is said to have reached Tibet during the mid-seventh century.

*Milarepa*<sup>75</sup> received the treasury of instructions of the great sages of India namely, *Nāropa*<sup>76</sup> and *Mētrīṭya* who are as glorious as the sun and the moon, as well as the instructions of the great knowledgeable lama of Tibet namely, *Marpa*. His instructions also have been compiled in this text.

*Sonam Rinchen* of *Dagspo Nysgom* from Eastern Tibet has also prepared this text by compiling the teachings of *Kadampa* tradition as preached by *Atīśā Dīpankar Śrījñāna* and the teachings of *Kagyudpa* tradition (*Kadampa* coming from *Serlingpa* and *Atīśā*, and *Mahāmudrā* lineage coming from *Naropa* and *Maitrīpa* and so on).

In the words of *Gampopa*, öAll individuals of the future, who have devotion to me and are not able to see me, if they read the text composed by me, such as, *A Precious Garland of the Supreme Path* and *The Jewel Ornament of Liberation*,øthey will get the result of seeing me.ö

Therefore, Oh! Fortunate disciples of *Gampopa*! Attempt to spread the teachings of *Gampopa* composed in these two texts for the benefits of those persons, who want to practice and read these books and for all sentient beings.

---

75. *Milarepa*:

The great yogi *Milarepa* was a spiritual teacher of all time. He attained the Enlightenment in one life time. He was the originator of the magnificent



*Kagyudpa* Tradition in Tibetan Buddhism. He was a star of early Buddhism in Tibet and a brilliant star of *Yoga* which shines on the path of the *Dharma*. He was a true warrior who succeeded in winning the real enemy, thus becoming a savior of beings.

He was a man of three powers. His body was equivalent to the body of *Vajrapanī*, his voice was the voice of *Avalokiteśvara*. *Milarepa* was a healthy, vital man of perfect survival in the search for liberation. His voice was beautiful and capable of rendering anything in spontaneous song, and with it he expressed the essence of the Buddha's *Dharma* in ways understandable to all types of listeners. His hearing was as penetrating as *Avalokiteśvar*'s the compassionate *Bodhisattva*, who attained to the voice of all living beings. *Milarepa* was the skillful meditator and illustrious yogi in Tibet, and perhaps the best known in the rest of the world. When his *guru Marpa Lotsava* went to India to study with *Nāropa*, *Nāropaa* said to him—  
 öYou should know that in the future you will have a disciple who will shine even his own teacher. The son is greater than the father, and the grandson will be greater than all of us.ö Then *Nāropa* folded his both hands together at his chest, bowed in the direction of Tibet, and saluted the future yogi *Milarepa* with this verse:

I bow to that Buddha  
 Named ö*Milarepa* who is Joy to Hear,ö  
 Shining like the sun on snowy peaks  
 In the dark gloom of the *Land of Snow*.

76. *Mahā Sīddha Nāropa* was born in the *Fire-Male Dragon* year in 1016 A.D. in *Kashmir*: His father's name was King *Zi-be-go-cha* (*Śanti-Varman*) and queen mother was *Pal-gyi-blo-gros* (*Śrimati*). When he reached the age of eleven (A.D.1026), he completely study the *Mahāyāna* and *Tantrayān* teachings. At that time *Kashmir* was the learning center of Buddhism. He acquired a solid knowledge of the essential branches of

learning. But then in 1032 A.D. he was forced to marry. His wife comes from a cultured *Brahmin* family. The marriage lasted for eight years, and then it was dissolved by matured consent.

Although a novice, he was not yet a *Bhikṣu*. Thinking that his training would be incomplete without this ordination, like a man who was thirsty and determined to get water. When he was twenty-eight he was surrounded by many *Bhikṣu*, headed by the abbot *Dharmaguru*. He was ordained as a *Bhikṣu*. His name became *Chos-kyi-rgyal-mtshan* (*Dharmadhvāja*). Under the guidance of the abbot and his other teachers, he studied the commentary on the *Kālacakāra Tantra*.

He then proceeded to *Pullahari/Puṣpahari*. This place became famous in the history of *Tibetan* Buddhism because it was there that *Marpa* later received the last instruction from *Nāropa*.

In A.D. 1049 *Nāropa* went to *Nālanda* where he took part in a religious philosophical debate. He was successful in this and was elected abbot, a post he held for eight years. The year of A.D. 1057 was decisive for his spiritual development. He resigned from his post and set out in search of *Tilopa* who had been revealed as his *guru* in a vision. After an ardent search which almost ended in suicide he met *Tilopa* and served him for twelve years until the latter's death in A.D. 1069. *Nāropa* himself died in the *Iron-Male-Dragon Year* (A.D. 1100). His mortal remains were preserved in the *Kanika Kanima*.

It is characteristic of *Nāropa*'s unemotional and intellectualist attitude that he makes each sign of ugliness a topic of analysis. But the vision has effected a subtle change in him. He becomes aware of the futility and fleeting character of what we are wont to call the world from within, and in this awareness dimly emerged into the focus of attention has meaning beyond the set of facts in which it figures. He is all of a sudden confronted with his own possibilities.

Thus, the great Indian Scholar *Nāropa* obtained the highest tantric teachings from his root *guru Tilopa*.

The six Doctrines of *Nāropa* are:

1. Yoga of Psychic Heat
2. Yoga of Illusory Body
3. Yoga of Clear Light
4. Yoga of Consciousness Transference
5. Yoga of Dreams and
6. Yoga of Intermediate Rebirth

**May all beings be happy!**





༡། རྗེ་སྐུ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས།  
ལམ་མཚོ་ག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲེང་བ།



# སྟོན་བརྗོད།

དེ་ཡང་དཔལ་མར་མེ་མཛད་གྱིས་བདེ་བར་གསེགས་པའི་གསུང་རབ་མཐའ་དག་  
གི་གནད་མ་ལུས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཏེ། སྐལ་པ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་སངས་  
རྒྱལ་གྱི་སར་འབྲིང་པར་བྱེད་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གང་ཟག་  
དེས་ཀྱང་བརྒྱད་པ་བར་མ་ཆད་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་ལས་ཐོས་དགོས་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཇི་སྐད་དུ།

ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱད་པའི།།

ཟབ་མོ་ལྷ་བ་རྒྱ་ཆེན་སྦྱོང་པའི་ལམ།། ཞེས་དང་།

ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྐྱེ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་  
པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ། སྟོན་པ་བདེ་བར་  
གསེགས་པས་གསུངས་པའི་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡུང་པོ་ཀུན་རྒྱ་ཆེ་  
བ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོབ་དཔོན་གཞན་ལ་སྟོས་པ་མེད་པར་རང་  
སྟོབས་ཀྱིས་ཤིང་རྟའི་སྟོལ་ལེགས་པར་བྱེ་བའི་མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་དང་འཕགས་པ་ཐོགས་

མེད་གཉིས་ཀྱི་གདམས་པའི་རྒྱ་བོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ། དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཀྱིས་གསུང་  
 རབ་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཀྱི་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་  
 བྱི་སྲིད་ཞིའི་རྒྱལ་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་བྱེད་པའི་ཕན་པ་དང་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་  
 སུ་གྱུར། བུ་ཉ་ཆེན་པོ་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་དགོངས་པའི་དོན་རང་དབང་དུ་བཀའ་བཏུང་  
 དག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་པར་ཏེ་ཉ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་ནས་གཏན་ལ་ཕབ། སྐབས་པའི་  
 དབང་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་ཉམས་སུ་བསྟར་བར་ཐམས་ཅད་འཁྲུལ་བ་མེད་པར་དཔལ་  
 ལྷ་གཅིག་ཏུ་པོ་ཀ་རས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཞེས་མན་ངག་ཉམས་ལེན་གྱི་  
 རྒྱལ་དུ་དྲིལ་ནས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལ་སོགས་པ་མཛད་དེ་སྤེལ་བས་རྒྱལ་དེའི་རྗེས་  
 སུ་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་བཀའ་གདམས་པར་གྲགས་པ་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱི་བརྟུལ་  
 ལྷགས་མ་ཉམས་པར་གནམ་གྱིས་ས་བཀའ་པ་ལྟར་གདམས་ཅན་གྱི་རྫོང་སུ་བྱུང་བར་གྱུར།  
 དེ་ཡང་རྒྱལ་བ་སྒྲོང་ཆེན་པས།

ཤེས་བྱ་ནམ་མཁའི་གཟའ་སྐར་འདྲ།  
 བསྐྱབ་དགོས་གནས་ལ་ཟད་མཐའ་མེད།  
 ད་རེས་ཚོས་སྐྱ་སྤྱིང་པོའི་དོན།  
 འགྱུར་མེད་བཙན་ས་བཟུང་ན་ལེགས།

ཞེས་གསུངས་པས་ཚོས་སྐྱབ་པར་ནན་གྱིས་བསྐྱུལ་ཡོད་པར་དེ་ཉམས་སུ་གྲང་ན་  
 མི་ལུས་དོན་དང་རྣམ་པ་ཞིག་འགྱུར་ཞིང་འདི་སྤྱི་གཉིས་ཀ་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ།



དེ་བས་ན་འབྲུལ་དུ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་ལམ་བསྟན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་གང་ཟག་གཅིག་  
འཚང་རྒྱ་བ་ལ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པས། དང་པོ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུད་  
དུ་ནི། བྱང་རྒྱུབ་ལམ་སྐྱོན་ལས།

གང་ཞིག་ཐབས་ནི་གང་དག་གིས།།

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཙམ་དག་ལ།།

རང་ཉིད་དོན་དུ་གཉེར་བྱེད་པ།།

དེ་ནི་སྐྱེས་བུ་ཐ་མར་ཤེས།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

རང་ཉིད་ངན་སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་ཡིད་འབྱུང་ནས་དེ་ལས་ཐར་ནས་མངོན་མཐོ་

རྣམ་མཉམས་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ལམ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་བུ་རྒྱུད་དུ་ཞེས་ཟེར།

གཉེས་པ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་ནི། བྱང་རྒྱུབ་ལམ་སྐྱོན་ལས།

སྲིད་པའི་བདེ་བ་རྒྱུ་བ་སྐྱོགས་ཤིང་།།

སྐྱེས་པའི་ལས་ལས་ལྗོག་བདག་ཉིད།།

གང་ཞིག་རང་ཞི་ཙམ་དོན་གཉེར།།

སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་འབྲིང་ཞེས་བྱ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

རང་ཉིད་གཅིག་པུ་ཞི་བ་དོན་དུ་གཉེར་ནས་ལམ་བསྟན་པ་གསུམ་ལ་བཞེན་ནས་

འཁོར་བ་ལས་ཐར་བའི་ཞི་བདེ་ཙམ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་གང་ཟག་གིས་ཉམས་སུ་གྲང་བུ་

ཞིག་ལ་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་གི་ལམ་ཞེས་བྱ།

གསུམ་པ་སྐྱེས་པུ་ཆེན་པོ་ནི། བྱང་ཚུབ་ལམ་སྐྱོན་ལས།

རང་རྒྱུད་གཏོགས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས།

གང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས།

ཡང་དག་ཟད་པར་ཀུན་ནས་འདོད།

སྐྱེས་པུ་དེ་ནི་མཚོག་ཡིན་ནོ།

རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་རྗེས་སུ་དཔགས་སྟེ། སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་  
དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་བར་མ་བཟོད་པ། དེ་དག་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་འདོད་  
ནས། དེའི་ཐབས་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་པུ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཞེས་བྱ། དེ་  
ཉུང་བུའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་ཡོལ་དུ་སྤྱིན་པའི་ཐོག་པ་གཅིག་  
པུ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ནས་ཐོབ་མི་བྱུང་བས། འབྲས་པུ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་  
ལམ་ཟབ་མོ་ཡང་ཉམས་སུ་སྒྲང་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནི།

སྐྱོབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས།

སེམས་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་མཁའ་ཡངས་པ་ལ།

རྣམ་ཏོག་གི་སྤྱིན་ཚོགས་མ་དྲངས་ན།

མཁྱེན་གཉིས་ཀྱི་གཟུང་སྐར་མི་བྱ་བས།

སེམས་མི་ཏོག་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་ཉིད་ནམ་མཁའ་འདི་དཔེར་བྱས། མཁྱེན་པ་གཉིས་  
 ལ་སོགས་པ་བྲལ་བ་དང་ནམ་པར་སྐྱིན་པའི་འབྲས་བུ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་ལ་དཔེ་བྱས། ཉོན་  
 མོངས་པ་ནམ་པར་ཉོག་པའི་ངོ་བོ་སྐྱིན་དང་ན་བུན་སོགས་སུ་བྱས་ལ། སྐྱིན་དང་ན་བུན་  
 སོགས་ཀྱིས་མ་དྲངས་ན། ལྷ་སྐར་བཀྲ་བར་མི་རྣམས་པ་ལྟར། སྐྱིབ་པ་གསུམ་མ་དག་  
 བ། མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་གསལ་བར་མི་རྣམས་པའི་དོན་ལོ། །དེ་ལ་ལྟ་སྟོན་སྟོན་གསུམ་  
 ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། སྐྱིབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས།

ཉོན་གྱི་གང་ཟག་དེ་དག་ལ།  
 ལྷ་བའི་འདོད་ལུགས་མང་འདོད་ཀྱང་།  
 སྟོམ་པ་གོ་ཉོགས་མེད་པས་ན།  
 ལྷ་བ་ཉོགས་པ་དང་བྲལ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པས། དེས་ན་ལྷ་བ་ཆེ་ཆུང་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཁ་བཤད་ཀྱི་ཆོག་  
 ཅམ་མ་ཡིན་པར། དོན་ཉོགས་པའི་སྟོན་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ།  
 རྗེ་རྒྱ་འོ་པས། དང་པོ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་སྣང་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལྟེ།

སྣང་ཞིང་སྲིད་པའི་ཆོས་འདི་དག།  
 རང་རིག་སེམས་ལས་གྲུད་ན་མེད།  
 སྣང་ཞིང་གསལ་བ་ཉིད་ཀྱི་སྲིད།  
 དཔེར་ན་རང་རིག་ཉམས་སྤོང་བ་ཞིན།

གལ་ཏེ་སེམས་དེ་མ་ཡིན་ན།།

འབྲེལ་བ་མེད་ཕྱིར་མི་སྣང་བལ།།

དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་གཏན་ལ་སྦབ།།

ཅེས་པས་རང་གི་སེམས་སུ་གོ།།

དོན་དམ་གཏན་ལ་འབྲེལ་བ་ལ། ཚོས་ཀུན་སེམས་ལ་གནས་ཞེས་གསུངས།།

ཇི་སྐད་དུ།

ཚོས་ཀྱི་དངོས་གཞི་སེམས་ཉིད་དེ།།

རིག་པ་བཞི་སོགས་ཀྱིས་དབྱེད་ནས།།

ཚོ་བུར་ནམ་ཉོག་དྲི་མ་གཉིས།།

གཅིག་གམ་ཐ་དད་གང་ཡིན་པ།།

ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ཆེན་པོ་ཉིད།།

ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཕྱིར་མཁས་པས་དཔྱད།། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་གི་སེམས་

ཉིད་གདོད་མ་ནས་ཡོད་མེད་ཡིན་མིན་བཟང་ངན་ཉག་ཆད་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་ཐམས་

ཅད་དང་བུལ་བ། དཔེ་གང་གིས་ཀྱང་མཚོན་པར་མི་རྣམས་པར་ཉོགས་པ་དེ་ལ་ཕྱག་རྒྱ་

ཆེན་པོ་འཇམ། རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཞེས་བྱ་ནེ། རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལས།

ཇི་སྟེན་ནམ་མཁའ་མཐོང་ཞེས་སེམས་ཅན་ཚོག་ཏུ་རབ་བརྗོད་པ།།

ནམ་མཁའ་ཇི་སྟེན་མཐོང་ཞེས་དོན་དེ་བཏག་པར་གྱིས།།

དེ་ལྟར་ཚོས་མཐོང་བ་ཡང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བརྟན།  
 མཐོང་བ་དཔེ་གཞན་གྱིས་ནི་སྟེད་པར་རྣམས་མ་ཡིན།། ཞེས་དང་།  
 རྗེ་ཉི་ལོ་པའི་ཞལ་ནས་འདི་ལྟར་གསུངས།  
 དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་སྟོང་པར་ཐ་སྙད་རབ་བརྟགས་ཀྱང་།།  
 རམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་ལྟར་བརྗོད་དུ་མེད་པ་ཉིད།།  
 དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བརྗོད་གུར་ཀྱང་།།  
 བརྗོད་པ་འདི་འདྲ་འགྲུབ་ཞེས་ཐ་སྙད་གདགས་གཞི་མེད།།  
 དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཤོད་ནས་ནམ་མཁའ་འདྲ།།  
 ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་དེ་རུ་མ་འདུས་མེད།། ཅེས་དང་།  
 སྐྱོབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས།  
 ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱ་བ་དེ།།  
 རང་གི་རིག་པ་འདི་ཉིད་ཡིན།།  
 དེ་ལ་མ་གཤམས་སྐྱོང་བ་དེ།།  
 གཉུག་མ་ཚོས་སྐྱུ་བརྗོད་པ་ཡིན།།  
     ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་འཕྲོགས་འདོན་དེ།།  
     ཐུང་མ་དམ་པའི་མོས་གུས་ཡིན།།  
     སྤང་སྤིད་ཚོས་སྐྱུར་གོ་བ་དེ།།  
     ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་གོ་བ་ཡིན།།

རྣམ་ཏོག་ཚོས་སྐྱུར་ཏོགས་པ་དེ།།

ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོའི་ཏོགས་པ་ཡིན།།

འཁོར་འདས་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དེ།།

ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོའི་ཡོན་ཏན་ཡིན།།

སྐྱུ་བཞི་འགྲོ་དོན་བྱེད་པ་དེ།།

ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོའི་འཕྲིན་ལས་ཡིན།། ཞེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་ལ།

མདོར་བསྟུན་ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོ་ནི། འབྲས་བུ་མཐར་ཐུག་གམ། མཚོག་གི་དངོས་  
གུབ་ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། མཚོག་ཏུ་མི་འགྱུར་བའི་བདེ་བ་དང་། དེ་ལ་རྒྱས་  
འདེབས་པའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་པའི་གཟུགས་སྐྱད་ཅིག་དང་པོར་ཐོབ་པ་དེ་ལ་བྲི་བ་དང་།  
གང་བ་མེད་པར། ཡེ་ཇི་བཞིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་འཇི་སྲིད་པ་དེ་སྲིད་དུ་རྟོག་  
ཏུ་གནས་ཤིང་། གནས་ཡང་དེ་ལས་མི་འདའ་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཕུག་ཀྱ་ཡིན་ལ། སློང་བ་  
དང་། ཏོགས་པ་དང་། སེམས་ཏེ་ཆེན་པོ་གསུམ་དང་ལྡན་པས་ན་ཆེན་པོ་འམ། ཀྱ་  
ཆེན་པོ་ཞེས་བྱའོ།།

དེས་ན་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲས་བུ་གསང་བ་སྟགས་ཀྱི་ཐེག་པའི་ལམ་ཟབ་མོ་  
ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་ལ། དེའི་ཐབས་ལམ་ཆ་ཚང་ལ་མ་ནོར་བཞི་པའི་ཆེན་མོ་པོ་  
དང་མི་ཏི་པ་དེའི་སློབ་མ་སྐྱབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མ་མར་པའི་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲུབ། རྣམ་འབྱོར་  
ཀྱི་དབང་ཕུག་ཀྱ་ཆེན་པོ་ཇི་བཅུ་ན་མི་ལ་རས་པ་ལ་སོགས། སྐྱུ་ཆེ་གཅིག་ལ་རྣམ་པ་ཐམས་

ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་མངོན་པའི་སྐྱབ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལུགས། དྲི་མ་མེད་  
 པའི་ཕྱག་ཚུ་ཆེན་པོ་དང་། བཀའ་གདམས་པའི་གདམས་ངག་རྣམས། རྗེ་སྐུ་པོ་པས་  
 གཅིག་ཀྱང་ཆད་ལྷག་མེད་པར་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་དུ་གསལ་ནས། བཀའ་ཕྱག་ཚུ་  
 བོ་གཅིག་འདྲེས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲིབ་པོ་རྣམས་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ་ནས། གདུལ་བུ་མཚོག་  
 དམན་ཀུན་ལ་གོ་སླ་བ་དོན་ཟབ་པ་དང་། བན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མདོ་སྲུགས་གཉིས་  
 འབྲེལ་གྱི་ཚོས། ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་འཕྲེང་བའི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ལེགས་པར་  
 ལྷུལ།

སྐག་པར་དུ་དེང་སང་གི་སྐྱེ་བོ་པོ་མོ་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ནང་ཚོས་ལ་ཤིན་  
 ཏུ་དད་པ་དང་དོ་སྣང་ཆེར་བྱེད་ཀྱིན་ལ་བརྟེན། དེ་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བརྟེན་  
 བས། འདི་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ཉིན་དྲུ་དང་དབྱིན་ཇི་སྐད་གཉིས་  
 རང་ལ་བརྒྱུར་ནས་དཔར་སྐྱེན་བྱེད་བྱུབ་པ་ནི། རང་དང་སྐལ་པ་མཉམ་པ་ཀུན་ལ་ཕན་  
 ཐོགས་པའི་བསམ་པ་མ་གཏོགས། མཁས་པ་རྣམས་མཉེས་པའི་སྤྱིར་བརྒྱུར་ལེགས་པ་  
 མི་མངའ་ལ།

རྗེ་སྐུ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་འཕྲེང་བའི་གསུང་ཟབ་མོ་  
 འདི། ཐོག་མ་རང་བདག་ལ་བོད་ལྗེ་བ་དགུ་པའི་ཚོས་ཉེར་གཉིས་ཉིན། རྒྱལ་བ་སྐྱེ་ནས་  
 བབས་པའི་དུས་ཆེན་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་སྐབས། ཡང་ན་སྐྱེ་ལོ་1992ལོར་འཕགས་ལུལ་  
 བྱང་ཕྱོགས་དེད་རྩུ་དུ་ལོང་ས་སྐྱེ་མའི་རྣམ་འདྲན་ལྟུལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་

ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས། འབྲི་གྲུང་བཀའ་བརྒྱུད་གཙུག་ལག་ཁང་གི་སློ་  
 འབྲེད་སྐབས། དད་ལྡན་མི་དམངས་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོ་ཞིག་ལ། ལམ་མཚོག་རིན་པོ་  
 ཆེའི་འསྲུང་བའི་བཀའ་ཚོས་ཟབ་མོ་ལེགས་པར་སྦྱུལ་བས། དེ་དུས་གྲུས་པའང་གསུང་  
 ཚོས་ལུ་བའི་སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ། འདི་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བསྐྱབ་བུའི་གསུང་བཟུང་  
 མོ་བརྒྱུར་བྱུང་བ་ནི། ལྷ་མའི་བྱིན་ལྡན་དང་བྱུགས་རྗེས་ཡིན་པར་སེམས།

ཕྱག་དཔེ་འདི་དབྱིན་རི་སྐད་ནང་ལ་བརྒྱུར་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེད་ལེགས་གྲུབས་  
 མགོན་ཆེ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ངོས་ཀྱི་ཅ་བའི་ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་ལ་གང་ཅིའི་  
 ཐད་ནས་ལམ་སློན་དང་བཀའ་སྦྱུལ་གནང་བུང་བ་ལྟུབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་  
 དྲིན་ཅན་ཅ་བའི་ལྷ་མ་རྣམས་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་ལྷས། དེ་བའདིའི་  
 ལུས་དག་སོགས་མཛད་པ་པོ་ཏྟེ་ཏར་རྣམས་ལ་ཉི་ལྟེ་པ་སྤྲད་ལེགས་སྦྱར་དགེ་ཅན་དང་། ཏྟེ་  
 ཏར་དེ་ལྷི་པ་ཀུ་སྤྲུ་ར་པར་རྒྱ་ཡག་དབྱིན་རིའི་དགེ་ཅན་དང་། ལའན་པོ་དཀོན་མཚོག་  
 ཕན་བདེ་ལ་དུགས་དང་། བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གྲུ་སྤྲུ་ར་རྒྱ་ཐའི་བཀའ་བརྒྱུད་རང་  
 གཞུང་སློབ་དཔོན་ར་མེ་ག་ཅན་དུ་ཞུ་གྱི་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་མ་བརྟེན་པར་འདི་ལྟ་  
 བུའི་དོན་ཟབ་མོ་ཞིག་གི་གཞུང་དོན་བརྒྱུར་ཡོང་བར་ཤེས་དཀའ་ཡང་། ད་ལམ་ཁོང་  
 རྣམས་ཀྱི་རོགས་ཚད་མེད་གནང་བ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ལེགས་སོ་ལྷས།



སྐབས་བབས་གཞུང་འདའི་བརྒྱུར་སོགས་ལ་ཚད་ལྷག་ཡོད་ཚེ་འཕྲུལ་དུ་སྐྱོངས་  
 སེལ་བཀའ་སློབ་གནང་ཡོད་པ་དགོངས་མངའ་ལུས། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་  
 རིག་གནས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་ཚན་གྱི་འཛིན་དཔོན་རིག་མཚོ་དཀོན་མཚོ་ག་  
 རིག་འཛིན་གྱིས་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།





# ཚོས་ཀྱི་ལ་དུ་གས་པོ་ལྷ་རྗེ་འི་རྣམ་ཐར།

སྡོན་བསྐྱལ་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་མང་པོའི་སྤྱན་རླབས་ཚོགས་དཔག་  
ཏུ་མེད་པ་བསགས་པས། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་དང་། ཡང་  
དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྲུ་བྱུ་བ་པས་དེས་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་གཏད་  
ནས། རོ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་སྤྱོད་ས། ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྫོང་ས་སུ། ལུ་པོ་མ་ཉ་ལོ་གི་ཉ་ལི་  
འགམ། རི་བྲག་གི་ཚང་ཚོང་ན། དགེ་སློང་འཚོ་བྱེད་ཅེས་གསུངས་ཏེ། དག་པ་དང་མ་  
དག་པའི་འཁོར་འདྲེས་པ་ལྷ་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་བ་དང་རྣམ་ཅིག་ཏུ། དེ་བཞིན་གཤེགས་  
པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་པར་མངོན་པ། དེ་  
ལྷ་བྱའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞི། མདོ་སྡེ་བརྒྱ་དཀར་པོ་དང་། ཉིང་དེ་འཛོལ་རྒྱལ་  
པོ་ལས། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྷུང་བརྒྱན་པའི་གྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་  
སྤྱི་འཁྲུངས་པའི་ཡུལ་ནི་གཉལ། ཡབ་སྟེ་བ་སྟོམ་པ། ཡུམ་ཤོད་རོ་མ་གཟའ་ཚེ་ལུ་མ།  
སུ་པོ་རྒྱུང་གསེར་རེ། ལུ་པོ་རྣ་རྗེ་སྟེང་རྒྱུང་བ། ཁོ་རང་རྣ་རྗེ་དར་མ་གསུངས།

གྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་དེས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་ཉི་ཤུ་ཅུ་དྲུག་གི་བར་ལ། ལྷན་གྱི་རིག་པ་

དང་། རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་སྡེ་ཡང་མང་དུ་བསྐྱབས། དགྲའ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུའུ་ན་ལ་དགེ་བཤེས་  
ལེ་བ་སྒྲིང་པ་ལས་རབ་དུ་བྱུང་ནས། དགེ་སློང་ཚོག་རྣམས་མངོན། མཚན་ཡང་དགེ་  
སློང་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་དུ་གསོལ།

བྱང་རྒྱུ་བསེམས་དཔའ་འདུལ་འཛིན་གཉིས་ལས་གསན་པ་མངོན། དགེ་བཤེས་  
མར་ཡུལ་མོ་ལྷན་ལས་སྐྱུང་མ་རྒྱུད་ལ་སོགས་པ་གསང་རྣམས་མང་པོ་གསན་པར་མངོན།  
དབང་བྱིན་རྒྱུ་སྡེ་ཀྱི་རྒྱུ་མང་པོ་དང་། ལྷན་རྒྱུད་མང་པོ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུད་མང་པོ་  
དང་། རྒྱུ་ཀྱི་བཤད་པ་མང་པོ་ཡིད་ལ་མཁྱེན་པར་མངོན། ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་  
ཉམས་ལེན་ཁོ་ན་གཙོ་བོ་བར་བཤད་ནས་འདུག་པས། དབུ་རུ་བྱང་ཕྱོགས་སུ་བཀའ་  
གདམས་ལ་བྱོན། དགེ་བཤེས་སྤྱི་གུ་མ་པ་སོགས་གསུམ་ལ་བསྟེན། རི་བོའི་གདམས་  
པ་མཐའ་དག་མཁྱེན་པར་མངོན།

དེ་ནི་རྒྱུ་བ་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་སྐྱམ་ནས་རང་གི་ཡུལ་ན་སྐྱེས་ཀྱིས་རྩེགས་པའི་གསེར་  
བྱ་བའི་གནས་གཞི་ཞིག་ཡོད། དེར་བྱང་ཁང་ལེགས་པོ་ཞིག་བཟུང་། ས་ཞིང་ལ་ཡོན་  
བདག་བྱས་ནས་རྒྱུ་བ་པ་མངོན་པས། ཞག་བཅུ་གསུམ་དུ་མི་འཚོར་བའི་ཉིང་འཛིན་བཟང་  
པོ་བྱུང་། ཆགས་སྣང་རགས་རིམ་ཞིན་ས། གཉིད་བྱུན་རྒྱུང་བ་རེ་ལས་མ་བྱུང་སྟེ། རྣམ་  
ལམ་དུ་ཡང་མདོ་སྡེ་གསེར་འོད་དམ་པ་ལས་བཤད་པའི་ས་བཅུ་ཐོབ་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་  
ལམ་དེ་ཚོ་ཁོ་ན་ང་ལ་འདི་ཚོ་མི་ཐད་པ་ལ་སེམས་མི་ཡིན་ནམ། འདྲེའི་ཚོ་འབྲུལ་ཡིན་  
ནམ་སྐྱུམ། ལུས་ལ་སློ་ཤིག་དང་སྤྱི་བྱ་རྣམས་ལེ་མེད། ཞག་ལྔ་ཙམ་གསོལ་བ་མ་གསོལ་  
ཀྱང་བཀྲོས་པ་ལེ་མེད། རྒྱུ་བ་དེ་ཉམས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་བྱུང་གསུངས།

ནམ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཞིག་གི་དྲུག་སྐྱེས་མཚམས་ནས་ཕྱིན་ནས། རྩལ་སྤྱོད་ལྟོ་སྤྱོད་གསལ་  
 སྤྱོད་སངས་ལ་ཕྱིན་ཅོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གསལ་ཞིག་གསལ་བྱེད་གིན་གཏམ་མང་པོ་བྱེད་གིན་  
 འདུག་པས། ཁོ་པོའི་སེམས་རྒྱུད་ཉིང་དེ་འཛིན་དུ་སོང་བས་ཡི་དྲུག་སྤྱོད་ལ་ཆུ་སྤྱོད་གཏོང་  
 ཞིན་ཡོད་ཅོད་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ན་རེ། འོ་སྤྱོད་ལ་འདྲ་བའི་བསོད་ནམས་ཆུང་བ་ཡོད་པ།  
 ཚེས་ལྷུན་ལྟུང་དགོས་པའི་ཐུན་ཚེས་པོ་རེ་དང་། ལོ་ཚོད་པོར་པ་རེ་བཏུང་དུ་ཡོད་ན་ཅི་  
 རྒྱུ་ཟེར་བས། གཅིག་ན་རེ། འདི་འདྲ་བ་ལ་ཡིད་སྤོམ་བྱེད་པ་བས། མངའ་བཞག་ཅེ་  
 རྒྱུ་འདྲ་བ་ཡིན་ན་དགའ་མོད་ཟེར། གཅིག་ན་རེ། དེ་ལ་ཡང་འཆི་བ་ཡོང་། མི་ལ་  
 རས་པ་འདྲ་བ་ཡིན་ན། ལུས་ལ་གོས་མི་དགོས། ཟས་མེད་ཅོད་རྒྱ་གཞི་མས་བདུད་ཅི་  
 འདྲེན། སང་གེ་ལ་བཞེན་ནས་ནམ་མཁའ་ལ་འགོ་བཅིག་ཡིན་ན་དགའ་མོད་ཟེར་གྱིན་  
 འདུག་པས། དེར་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོས་པ་ཅོད་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་གྱིས་སོང་ནས་  
 སྤྱོད་ཆབ་བྱུང་། ལྷ་མ་གྱི་དེ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅིག་སྤྱོད་ནས་འདུག་ ཡུན་རིང་པོར་  
 འགོ་མ་ཞེས། དེར་བྱང་ཁང་དུ་བྱོན། དགེ་སྤྱོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡིན་  
 པས། དེ་བྱས་ཅོད་མཚམས་གཏོར་གྱིན་སོང་།

ད་ཅི་རེད་པ་སྤྱོད་ནས་མལ་དུ་བཞུགས་ནས་བསྐྱོམ་ཅོད་ཀྱི་བྱང་ཁང་ལ་སོགས་  
 པ་མེད་པའི་ཡུལ་ནམས་མེད་པར་སྤོང་ཆལ་གྱིས་སོང་། ལོ་ཀའི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཡིད་གྱི་  
 ཡུལ་དུ་བྱུང་བའོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་སྤྱོད་བྱེད་པ་བྱུང་། དེར་  
 དགོངས་ཐུན་ཐོན་པ་དང་། སྤྱོད་པོ་ཀུན་གར་འདུག་ལྟས་ཅོད་ཀྱི་མགོ་མཁའ་ཅིག་ན་  
 ཉལ་ནས་འདུག།

གཅིག་ལ་ད་ཅི་བྱེད་ཀྱིས་ཐོས་པའི་གྲུབ་ཐོབ་དེ་ག་ན་ཡོད་ཀྱང་པས། མང་ཡུལ་  
 གྲུང་ཐང་ན་ཡོད། མཚོན་ཡང་མི་ལ་རས་པ་བྱ་བ་ཡིན། དེའི་སྐྱ་མ་དེ་མར་པ་ལོ་ཙཱ་བ་  
 བྱ་བ་ཡིན། དེའི་སྐྱ་མ་དེ་ན་རོ་པ་ཆ་ཆེན་བྱ་བ་ཡིན་ཟེར། ཚོས་ན་རོ་ཚོས་དུག་བྱ་བ་  
 ཡིན། དཔལ་དཀྱུས་པ་དོ་རྗེའི་གདམས་ངག་ཡིན་ཟེར། ཉིད་ཀྱིས་ཞལ་མ་མཐོང་། མི་  
 ཐམས་ཅད་འགྲོ་ཡིན་འདུག་པ་ལས། བལ་ཆེར་བྱེད་ཀྱིས་མི་རྟེན། ལ་ལས་མཚོན་ཉེན་  
 དཀའ་པོ་མཐོང་། ལ་ལས་ལྷན་སྲུང་བ་པར་མཐོང་། ལྷུལ་པ་སྣ་ཚོགས་སྟོན་པར་འདུག་  
 ཟེར་རོ། བྱིན་དང་སྟེ་ནམ་གྱི་རི་ཁ་ན་བཞུགས་ཟེར་རོ། །ང་དེར་འགྲོ་ན་བྱེད་ཀྱིས་  
 རོགས་བྱེད་དམ་བུས་པས། བྱིད་གཞིན་ལྷུ་ཅིག་འདུག ངས་བྱིད་ཀྱི་རྗེས་མི་བསྟོགས།  
 བྱིད་རང་སོང་དང་། ལ་སྟོན་རང་ནས་ཤེས་ནས་འོང་གིས། ཁོང་གྲགས་པ་ཆེ་བ་ཡིན་  
 ཟེར། དེས་ཟེན་ཆེན་པོ་བུས། ལོ་མ་མང་པོ་བཙོས་ནས་བྱིན་ནོ། །དོ་རྣུབ་དགོན་མཚོག་  
 ལ་མཚོན་པ་བུས། གསོ་ལ་བ་བཏབ།

ཡང་ཞིང་བཟང་པོ་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་གསེར་སྲང་ལྗར་བཙོངས་ནས་སྐྱ་མའི་སྐྱོན་སྲར་  
 སྐྱོན་པས། རྗེའི་ཞལ་ནས། ལས་དང་སྐྱལ་བ་དང་ལྗན་པའི་མི་ཞིག དེ་རིང་འདིར་  
 འོང་གསུངས་པ་དང་། སྐྱ་མ་སྐྱ་མ་པོ་པ་བྱོན་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །དེར་ཉེར་གནས་པ་ན་  
 རེ། དབུས་པ་སྟོན་པ་བྱིད་འོངས་པ་སྐྱ་མས་མཁྱེན་ནས་འདུག ལྷན་ལ་ཡང་འདོགས་  
 པར་འདུག་གིས། ངང་བྱང་མ་བྱེད་པར་ཞག་འགའ་ན་སྟོན་དང་། དེ་ཙཱ་ན་སྐྱ་མ་དང་  
 མངལ་ཟེར་ནས། བ་ཐོང་ཅིག་གི་འོག་ཏུ་བསྡད། སང་ཉིན་སྐྱེད་ཚམ་ན་ཤོག་ཟེར་ནས་

འོངས་ཅན་། རྒྱ་མ་དོ་ལེ་བ་ཅིག་གི་སྤེང་ན་བཞུགས་ནས་འདུག་ འཁོར་ཀྱུན་གྱིས་མཐའ་  
 མ་བསྐྱོར་འདུག་ གསེར་སྲང་གང་སྤུལ་ནས། ལྷག་བྱས་པས། ཡུས་ཆེ་བ་འདྲ་བ་ཅིག་  
 བྱུང་ནས། ང་ཉི་མ་ལམ་བཞི་བརྒྱའི་ས་ནས་འོངས་གསུངས་པས། རྒྱ་མའི་ཞལ་ནས།  
 ངའི་འདིར་རྒྱ་གར་ཁ་ཆེ་དང་། རྒྱ་ནག་ལ་སོགས་པ་ནས་འོང་བ་ཡིན། གསེར་འདི་  
 དང་ང་ལོ་མི་མཐུན། བྱིད་རང་སྐྱུ་བ་པ་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱིས། གསེར་འདི་ང་མི་འདོད།  
 བྱིད་ཀྱི་མིང་ཅི་ཡིན་གསུངས། བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་བྱ་བ་ལགས་ཞུས་པས། བསོད་  
 རྣམས་རིན་ཆེན་བྱ་བ་ལན་གསུམ་གསུངས་ནས།

བསོད་ནམས་ཚོགས་ཆེན་བསགས་ལས་བྱུང་།།

སེམས་ཅན་ཀྱུན་གྱི་རིན་པོ་ཆེ།།

བྱ་བ་ཡིན་གསུངས། དེ་ནས་མགུར་ཅིག་གསུངས་ནས་དབུས་པ་རྩོན་པའི་སྐྱ་  
 ལེན་ཡིན་ཞོ་གསུངས།

དེ་ནས་རྒྱ་མ་ལས་སྐྱགས་ཀྱི་དབང་ལུང་མན་ངག་རྣམས་ཞུས་ནས་སྐྱགས་ཀྱི་ཉམས་  
 ལེན་ལ་འདུག་པ་ཡིན། དབང་གདམས་ངག་བྱིན་རྒྱབས་སོགས། ཚོས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་  
 པར་གནང་ནས། རྒྱ་མའི་ཞལ་ནས། དབུས་སུ་སོང་ལ་སྐྱོམས་ཤིག་ དུག་གསུམ་རྒྱས་  
 པའི་མི་དང་འགྲོགས་སུ་མི་རུང་། དེའི་གྲིབ་ཕོག་པ་ཡིན་པས། དེ་གང་ལ་ཡོད་ན་སྐྱང་  
 བ་དགར་ལངས་པའི་གང་ཟག་ ཚོས་དང་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ་ངན་སྐྱས་བྱེད་ཅིང་

འཐབ་པའི་མི་རིགས་ཡོད། དེའི་ནང་ན་ཞེ་སྒྲིབ་མེ་ལྟར་འབར་ནས་འདུག་ཨ་ཡིན། དཔེར་  
 ན་སེམས་ཅན་སྐྱུ་ལ་ལ་ཤོག་པ་ནི་མེད། ཀང་པ་ནི་མེད། སྐྱུ་ལ་ལས་ཉམ་ཚུང་བ་མེད་  
 པ་ལ། ཁོང་མཐོང་བ་དང་མི་ཐམས་ཅད་བྱིད་ཅིང་དངངས་ནས་འགོ་བ་དང་འདྲ་སྟེ། དེ་  
 ཁོ་ནའི་ནང་ན་ཞེ་སྒྲིབ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ནང་ན་ཞེ་སྒྲིབ་ཡོད་ན། མྱེ་རོ་ལ་ཐམས་ཅད་  
 དགའ་ལངས་པ་ཡིན།

ཡང་གང་ཟག་ཁ་ཅིག་ནི་སྲུག་པ་ཅན་དང་། ཤིང་ཉེ་ག་ཅན་ཚུན་ཆད་ཆགས་བྱེད་  
 པ་ཡོད་པ་ཡིན། ཀས་ནས་ནད་རྒྱགས་དང་དྲུང་ཟུན་དགོས་ཟེར། དེ་མང་ན་ཚོས་འཚོར་  
 གཞན་ནས། ཚོགས་གསོག་པ། རོར་དགོས་ཟེར་ནས། ཐ་མ་བུན་སྐྱེད་ལ་སོགས་པ་  
 ལོག་འཚོ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་འདོད་ཆགས་ཚུ་བཞིན་ཁོ་ལ་ནས་ཡོད་  
 པ་ཡིན།

ཡང་གང་ཟག་ཅིག་ཡང་དག་པའི་དོན་བསྐྱོམ་པའི་དུས་ད་ལྟ་མ་ཡིན། ཚོ་གཅིག་  
 ལུས་གཅིག་གིས་སངས་རྒྱས་པ་ཤེས་བྱ་ལ་མི་སྲིད། ཚོགས་མ་བསགས། སྤྲིག་པ་མ་  
 སྐྱུངས། སྤྱིང་རྗེ་མ་བསྐྱོམ། ཉན་ཐོས་སུ་གོ་ལ། ཐབས་བྱེད་དུ་བསད་པས་ཆད་པའི་  
 ལྟ་བ་ཡིན་ཟེར་བ་ཡོད། དེའི་ནང་ན་གཏི་མུག་བཅིངས་ནས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་  
 མི་དང་གཏམ་བྱེད་མི་རུང་། གཏམ་བྲས་ན། དང་པོ་བྱོད་ཀྱི་ལྷ་མ་སུ་ཡིན། ཚོས་  
 གང་ཡིན་གྱི་སྐྱོང་མོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། ཁོ་ཞེ་སྒྲིབ་ལངས་པས། ཐ་ནས་སྐྱོ་ཚུང་དེ་ཡིས་  
 འདི་ནི་ཡོང་བྱེད་དེ། སྒྲངས་ནས་སྐྱབས་མེད་ལྟར་པ་དེ་ནི་མནར་མེད་འགོ། བྱ་བ་



དེའི་དྲུས་སུ་འབྱུང་བས། བདག་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་སྤྲིག་པ་གསོག་པས། དྲུག་གསུམ་  
རྒྱས་པའི་མི་དང་འགྲོགས་སུ་མི་རུང་། ཅ་ལྟོང་ལས། ཉན་ཐོས་ནང་དུ་ཞག་བདུན་  
འདས། །

ཞེས་པའི་དོན་དེ་འདྲ་བ་ཅིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ལྷོ་ར་ཡང་རི་དྲགས་སྐྱོན་མའམ་  
བྲུ་བ་བཞིན་ཟོན་ཆེ་བར་བྲུ། ཞི་བ་དང་། དུལ་བ་དང་། ཅེ་རིག་ཚུང་བ་ཐམས་ཅད་  
དང་མཐུན་པར་བྲུ། རྫོག་པ་ཞིན་ཏུ་ཚུང་བར་བྲུ། གཙང་སྐྱ་ཞིན་ཏུ་ཆེ་བར་བྲུ། ཀུན་  
དང་མཐུན་པར་བྲུ། རི་དང་། མཚམས་དང་། སྐྱ་བཅད་དང་། འདག་སྐྱར་གསུམ་  
ཀྱིས་དྲུས་འདེའ་བར་བྲུ། རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སུ་རྫོགས་ཀྱང་། ལྷ་མ་དོ་རྗེ་སྐྱོ་བ་  
དཔོན་མི་སྲང་བ་ལ་བསྐྱབ། བསགས་སྐྱང་གཉིས་པོས་རང་སེམས་དག་ཀྱང་། ཚོགས་  
ཚུང་དུ་ཉུང་དུ་ནས་བསགས། ལས་འབྲས་ནམ་མཁའ་ལྟར་གོ་ཡང་། སྤྲིག་པ་ཚུང་དུ་  
ཉུང་ཉུ་ནས་འཛོམས། བདག་གཞན་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རྫོགས་ཀྱང་། ཚོས་དང་གང་ཟག་  
ལ་སྐྱར་བ་མི་གདབ་གསུང་།

མཉམ་གཞན་དང་རྗེས་ཐོབ་མེད་པའི་ཉམས་ཚུང་ཡོད་ཀྱང་། མཐུན་བཞིའི་དགེ་  
སྐྱོར་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཉམས་སུ་གྲང་། རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་བཀའ་ལྟར་དབུས་སུ་སོང་  
ལ་སྐྱོམས། བུ་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་བཅོས་མིན་དུ་མཐོང་བའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་  
རྫོགས་པ་འཆར་ཞིང་མི་ཤེས་པ་ཡང་སངས་རྒྱས་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་ཚོས་གུས་བྱང་།

དེ་ནས་རྫོགས་པ་ལྟར་གདམས་པའི་ལུགས་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དང་། རྗེ་  
 བཅུན་མི་ལའི་ལུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་གཉིས་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་བའི་བཟུང་བཅོས་  
 དམ་ཚོས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཚོར་བུ་ཐར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་དང་། ལམ་མཚོག་རིན་པོ་  
 ཆེའི་འསྲེང་བ། ལུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཅིག་སྦྲེས་སྦྲོར་གྱི་ཁྲིད། སྐྱེན་གཞུང་སྤྱོད་གཅིག་  
 ཏུ་བརྒྱུལ་བ་སོགས་གསུང་མང་ཏུ་སྦྲེལ་བར་མངོན།

དེ་ལྟ་བུའི་རྗེ་སྐྱེས་པོ་པ་དེ་ནི་རྗེ་བཅུན་མི་ལ་རས་པའི་སྐྱེས་ཀྱི་བྱ་བོ་ཉི་མ་ལྟ་བུར་  
 ལྷུང་། དེའང་རྒྱ་བརྒྱར་གྱི་རྒྱལ་པོ་མར་པ་ལོ་ཙམ།

ཚོད་དེ་ལ་བུ་གཅིག་བྱུང་བ་དེ།  
 འགྲན་གྱི་དོ་མེད་ཞིག་འོང་བ་ཡིན།།

ཞེས་སོགས་ཡང་ཡང་བཟུགས་པར་མངོན། ཁོང་གི་སློབ་མའི་ཉི་མེད་རྗེ་པུ་དཀར་  
 པོའི་མདོ་ལས་ལུང་བཟུང་བ་ལྟར། འཁོར་ཚོགས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲུབ་པ་བྱུང་བས། དེའི་  
 ཅང་ནས་གཅོ་བོ་གྲུབ་ཐོབ་ཁམས་པ་མི་གསུམ་སྟེ། སྐྱེས་མོ་གྲུབ་པ། དུས་གསུམ་མཁུན་  
 པ། གསལ་སྟོང་ཤོ་སྟོམ་སོགས་ཡིན། དེ་དག་ལས་བཀའ་ལུག་རྒྱ་ཆུ་བོ་གཅིག་འདྲེས་  
 གྱི་རིང་ལུགས་གསར་ཏུ་གཏོད་པར་མངོན།

དེ་ནས་དགུང་གྲངས་བདུན་ཅུ་དོན་ལྡན་ལ་ཕེབས་པ་ན་སློབ་མ་རྣམས་ལ་འདི་རྒྱད་  
 གསུངས། མ་འོངས་པའི་གང་ཟག་བདག་ལ་མོས་ཤིང་བདག་དང་མ་འདྲུད་པ་སྦྲམ་པ་

ཀུན་ཀྱང་། ཁོ་བོས་བརྩམས་པའི་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་བ་སོགས་བརྟན་བཙུགས་  
 རྣམས་ལ་གཞིགས་པར་ལྷ། ང་དང་མངོན་སུམ་དུ་འཕྲད་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་སོགས་  
 ཞལ་གདམས་མང་དུ་གསུངས། དེ་ནས་གཉམ་བཞག་མངོན་སུམ་ལ་སྦྱུན་ཕྱག་མེད་  
 པར་ཚུ་མོ་བྱ་ཡི་ལོ་ཟླ་བ་དུག་པའི་ཚོས་བཙུག་ལྷ་ཉིན། ངོ་མཚར་བའི་ལྷས་བསམ་གྱིས་  
 མི་ཁྱབ་པ་དང་བཅས་དགོངས་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་སོ།།





༡༡། །རྗེ་སྐམ་པོ་པའི་ཞལ་གདམས།  
ལམ་མཚོ་ག་རིན་པོ་ཆེའི་སྲེང་བ།

ན་མོ་རྟུན་གྱུ་རུ།

གང་ཞིག་འཁོར་པའི་རྒྱ་མཚོ་འདྲི་གསུ་སྲུང་ཞིང་བརྒྱལ་དཀའ་བ་ལས་སྒྲོལ་བར་མངོན་  
པའི་བཀའ་བརྒྱན་རིན་པོ་ཆེའི་སྲོད་པ་ཉམ་པར་དག་པས་བརྒྱན་ཞིང་། བྱིན་རྒྱལ་གྱི་ཚུ་རྒྱན་

1. ཞལ་གདམས་ནི།

རང་ལ་ལེགས་ཉེས་མེད་དོར་སྟོན་པའི་སྟོན་བ་དཔོན་བཀའ་འདྲིན་ཅན་ཞིག་གིས་གཞུང་དོན་ཐོས་བསམ་བྱེད་པས་  
གནད་ཆེ་པའི་ཉམས་མྱོང་སྟོགས་བསྐྱེས་བྱས་པའི་ཞལ་གདམས་ཀྱི་ཚུ་ལ་དུ་སྟོན་པའི་གཞུང་།

2. དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས། མར་པ་ལོ་ཚུའི་ལྷ་བ་ནི་དབུ་མ་ཐལ་གྱུར་པའི་ལྷ་བ་ཡིན། དེ་ཉིད་  
གྱི་རྒྱ་མའི་གཙོ་བོ་དཔལ་རྒྱ་རོ་པ་དང་མི་ཉི་པ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡིན། བཀའ་བརྒྱན་པའི་ལྷ་སྟོན་སྲོད་པ་དང་རྒྱན་  
གྱི་བཀའ་བཀའ་གི་སྐབས་སུ་ཡང་དེ་གཉིས་གཙོ་བོར་མངོན། རྒྱན་པར་དུ་ལྷ་བའི་སྟོན་འདོགས་ཆོད་པའི་རྒྱ་མ་  
མི་ཉི་པ་ཡིན་པར་མར་པ་རང་གི་གསུང་མཁུར་ལས་གསུངས། མངའ་བདག་མི་ཉི་པ་ནི་དབུ་མ་ཚམ་དུ་མ་ཟད་  
དཔལ་རྒྱན་རྒྱ་བཀྲགས་པའི་ལྷགས་གཙོ་བོར་མངོན་པ་ཡིན། པུ་ཆེན་རྒྱ་རོ་པ་ཡང་རྒྱ་བཀྲགས་ཀྱི་ལྷགས་ཁོ་ན་  
འདོན་པ་ཡིན། རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་མཁུར་ནམས་སུ་ཡང་ཕལ་ཆེར་ཐལ་གྱུར་བ་དང་མཐུན་པར་གསུངས།

ལྷོ་མཚོ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་ལྷ་ར་ཟད་མི་ཤེས་པ། ལྷོ་ན་ལམ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ཡུན་རིང་བ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ལྷུ་བ་པོའི་རྒྱུ་བ་བརྒྱད་དྲི་མ་མེད་པའི་རྒྱ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚེས་ཞིང་རྒྱུ་བས་སུ་མཆོའོ།།  
 རྩོན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་ལོ། །བཀའ་བརྒྱད་དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་གསུང་གི་རྒྱུན་ལྷན་ལུགས་རིང་  
 པོར་ཡིད་ལ་བརྟན་པར་བྱས་ཏེ། དངོས་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་གདུང་བའི་རྣམས་  
 རྩོན་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་གདམས་ངག་ ལམ་མཚོ་ག་ཏུ་གྱུར་པའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྲེང་  
 བཞིག་ཡི་གེའི་རིས་སུ་བཀོད་པར་བགྱེའོ། །

དེ་ཡང་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་<sup>4</sup>ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་འདོད་  
 བས།

དང་པོར་ཡངས་པོ་པའི་ཆོས་བརྒྱ་རྗེས་སུ་བྱན་པར་བྱ་བ་ནི།

༡༽རྟེན་པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི། མི་དགེ་སྤྱི་གཤེད་ལས་ལ་སྦྱོང་དུ་ཡངས།།  
 ༢༽རྟེན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི། ཆོས་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ལུས་སུ་གྱེ་  
 རུ་ཡངས། །༣༽རྟེན་གསལ་མའི་དུས་ཀྱི་མི་ཆེ་ཡུན་བྱུང་ཡུད་ཅུ་མ་འདི། འོན་མེད་བྱ་བའི་ལས་

3. ཉེ་ལོ་པ་ལ་བཀའ་བབས་བཞིའི་གདམས་ངག་མངའ་སྡེ། རོ་རྗེ་འཆང་། ལྷུ་ལོ་ལོ་ལྷན་དབུ་ཉི། ལྷུ་ལས་གྱུར་  
 པའི་རྣམས་འབྱོར་མ། ས་བདག་རྗེ་སུ་ཀམ། ས་ར་ཏ། ལྷུ་རྒྱུ་བ་ཞབས། ཡི་གེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། ཀུ་ཀུ་རི་

པ། ཅུ་པ། ལུག་ན་ཚོ་རྗེ། རོ་མ་ལྷོ་ཉེ་རུ་གྲ། ལུ་བ་པ་སོགས་ནས་རིམ་པར་གསང་འདུས། གདན་བཞི།  
ཚོས་དུག་གི་སྐྱུ་ལུས། འཕོ་བ། མི་ལམ། འོད་གསལ། གཏུམ་མོ་བཅས་ཀྱི་བཀའ་བབས་པ་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་  
བཀའ་བབས་བཞིའི་དངོས་འཛིན་གྱི་གོ་རིམ་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བ་བཀའ་བརྒྱད་ནང་ཕན་ཚུན་ལ་སྦྲང་།

4. དྲགས་པོ་ཐར་རྒྱན་ལས།

རྟེན་ནི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་མཚོག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་ཏུ་འདོད་ལ། རྒྱལ་སྐྱས་ཞི་བ་རྣམས།

དལ་འཕྱོར་འདི་ནི་རྟེན་དཔར་གིན་ཏུ་དཀའ།།

སྐྱེས་བུའི་དོན་འགྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ།།

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན།།

ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འཕྱོར་པར་ག་ལ་འགྱུར། །ཞེས་དང་།

མིའི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་སུ།།

སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆུ་པོ་ཆེ་ལས་སྐྱོལ།།

གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།།

ཚོངས་པ་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡོན་ཏན་བཅོམ་བརྒྱད་དང་ཐུན་པའི་ལུས་རྟེན་འདི་ནི་གིན་ཏུ་རྟེན་དཔར་དཀའ་ལྟེ། ཚོང་  
པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། མི་ཁོམ་པ་བརྒྱད་ལས་སྐྱོག་པ་ཡང་རྟེན་དཔར་དཀའ། དལ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས་  
པར་དག་པ་ཡང་རྟེན་དཔར་དཀའ། དེས་ན་ད་རེས་ཀྱི་མི་ལུས་དེ་དོན་མེད་པར་མ་བྱེད་པར་ཐར་པ་དང་ཐམས་  
ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་སྐྱབ་པ་ལ་འབད་དགོས་སོ།།

5.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྣོང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རྟེན་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་  
པ་དང་། རྒྱན་དགེ་བའི་བཞེས་གཉེན་དང་ཕྱད་པའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ལ་མ་འབད་པར་ཆོ་  
འདིའི་སྨོད་ཡུལ་ཙམ་ལ་ཆགས་པ། སྲིད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ། ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་ནི་མི་ལུས་ཐོབ་  
ཀྱང་པ་འདི་འཕངས་པའི་གནས་སུ་གྱུར།

ལ་ཟད་དུ་ཡངས། །༥༽རང་སེམས་ཚོས་སྐྱེའི་རང་བཞིན་སྒྲིས་མེད་འདི། །འབྲུལ་པ་འཁོར་  
 བའི་འདམ་དུ་བྱིང་དུ་ཡངས། །༥༽ལམ་སྣ་འདྲེན་པའི་སྐྱེ་མ་དམ་པ་འདི། །བྲུང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་

- 
- 6. རྒྱུད་ཐུང་མ་ལས།  
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ།  
 དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འགྱུར་མེད་དོ།  
 དེ་བཞིན་ཉིད་ལ་དེ་བཞིན་དེ། སེམས་ཅན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་རིགས་འདྲ་རྒྱུན་མི་ཚད་པར་གནས་  
 པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དེ་ཉིད་ཡིན། རང་གི་སེམས་རོ་སྒྲོལ་པའི་རང་རྒྱུད་ལ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དེ་ཚོས་  
 སྐྱེ་མཐོང་བ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་ཚོས་གྲགས་ཀྱིས་ཚད་མ་ནམ་འགྲེལ་ལས།  
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུའོ།།
  - 7. ཐུང་མ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མ་བརྟེན་པར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་རྒྱུད་བརྟེན་བཅོས་གང་ནས་ཀྱང་  
 མ་གསུངས་ལ། ཚོ་འདི་ལ་ཡང་ཐུང་མ་མི་བརྟེན་པར་ཡོན་ཏན་མི་རྟོག་ལ། དེས་ན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་  
 དགེ་བའི་གྲོགས་པོ་ནི་རང་ཅག་ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐོན་པའི་ལམ་དུ་འབྱེད་པའི་དེད་དཔོན་  
 ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དུས་དྲག་ཏུ་གྲུས་པས་ཐུང་མ་བརྟེན་དགོས། དེ་ཡང་རྗེ་སྐྱེད་དུ།  
 ཐུང་མ་མེད་པའི་གོང་ལོ་ལྟ།  
 སངས་རྒྱས་བྱ་བའི་མིང་ཡང་མེད།  
 བརྟེན་པ་སྒོར་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་།  
 ཐུང་མ་དགེ་བའི་བརྟེན་ནས་བྱུང་། ཞེས་དང་།  
 འབྲི་གུང་སྒྲོལ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས།  
 ཐུང་མ་སྐྱེ་བཞིའི་གངས་རི་ལ།  
 མོས་གྲུས་ཀྱི་ཉི་མ་མ་གར་ན།  
 བྱིན་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མི་བབས་པས།  
 སེམས་མོས་གྲུས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞོ།།
- འཕགས་པ་སྐྱེད་པ་ལས།  
 སྒྲོལ་མ་བཟང་པོ་སྐྱེ་མར་གྲུས་ལྡན་དེ་དག་གིས།  
 ཐུང་མ་མཁའ་པ་དག་ལ་དྲག་ཏུ་བརྟེན་པར་བྱ།  
 ཅི་སྐྱེར་ཞེ་ན་མཁའ་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་བྱུང་།



བར་དུ་འབྲུལ་དུ་ཕངས། །༦༽ཐར་པའི་གྲུ་གཟིངས་སྣོམ་པ་དམ་ཚིག་སྟེ། །ཉིན་མོངས་བག་  
 མེད་ཀྱིན་དབང་གིས་བཞིག་ཏུ་ཕངས། །༧༽ཐར་པའི་ཀྱིན་གྱིས་རང་ལ་རྟེན་པའི་ཉམས་ཏྟིགས་  
 དེ། །༨༽བྱེད་ཚང་ཚོང་གི་གསེབ་ཏུ་སྟོར་དུ་ཕངས། །༩༽གྲུ་བཟོབ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་  
 མོད། །མི་ནག་སྐལ་མེད་རྣམས་ལ་ཟོང་དུ་བཅོང་དུ་ཕངས། །༡༠༽འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རིན་  
 ཅན་པ་མ་རྣམས། །སྤང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྟོང་ཞིང་འདོར་བ་ཕངས། །༡༡༽གཞིན་པའི་ལང་  
 ཚོ་དར་པའི་སྣོ་གསུམ་སྟེ། །ཐ་མལ་བཏང་སྟོམས་ངང་དུ་བཞག་ཏུ་ཕངས།། དེ་ནི་སྟོངས་  
 པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༽རང་གི་སྟོང་དུ་བྱེད་པས་གྲོས་ཀྱི་གཞི་རྩ་མ་འཇུགས་པ་ཞིག་དགོས། །༢༽དང་པ་

- 8. སོ་ཐར་གྱི་སྣོམ་པ་ནི། ཇི་སྟེན་དུ། བྱང་ཆུབ་ལམ་སྟོན་ལས།  
 སོ་སོ་ཐར་པ་རིས་བདུན་གྱིས།།  
 ཏྲག་ཏུ་སྣོམ་གཞན་ལྡན་པ་ལ།།  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྣོམ་པ་ལ།།  
 སྐལ་བ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་དུ་མིན།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སོར་སྣོམ་གྱི་ཉིན་ནི། རིས་བདུན་ཏེ། དགེ་སྟོང་ཕ་མ་གཉིས། དགེ་རྒྱལ་ཕ་མ་གཉིས།  
 དགེ་བསྐྱེན་ཕ་མ་གཉིས། དགེ་སྟོབ་མ་སྟེ་བདུན་ནོ། །སོ་ཐར་གྱི་སྣོམ་པའི་སྟོར་ནི། འདུལ་བ་ལྷུང་སྟེ་བཞིའི་  
 སྐབས་སུ་འཆད་ལ། དེ་ལ་རྩ་བའི་མདོ་དང་། བཤད་པའི་མདོ་གཉིས་ཡོད་ལ། རྩ་བའི་མདོ་ནི། དགེ་སྟོང་  
 པའི་རྩ་རྒྱུང་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་། དགེ་སྟོང་མའི་རྩ་རྒྱུང་སོ་སོར་ཐར་པ་གཉིས་ཡིན་ལ། བཤད་པའི་མདོ་  
 ནི། སོ་ཐར་མདོའི་དངོས་བསྟན་གྱི་དོན་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལུང་གཞི། དེ་གཉིས་སུ་  
 མ་ཚང་བཀའ་འགྲུངས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ལུང་སྟོན་ཚོགས་ཡིན། འདུལ་བ་ནས་གསུངས་པའི་བསྟོན་བྱའི་

གནད་ནམས་ལ་བྲན་ཤེས་བརྟན་པོ་རྒྱན་མི་ཚད་པའི་སྣོན་ས་བསྐྱེད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་བསྐྱེད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི། མི་  
 མཐུན་སྤྱོད་གས་ལ་པམ་པའི་སྤེ། ལྷག་མའི་སྤེ། ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་སྤེ། སོར་བཤགས་ཀྱི་སྤེ། ཉེས་བྱས་ཀྱི་སྤེ་དང་  
 བཅས་པའི་ལྷུང་བའི་སྤེ། དེ་ནམས་ལ་སོ་སོར་སྤྱོད་གཉིས་བརྒྱ་ལུ་ཚ་གསུམ་ཡོད།  
 བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་པ་ནི། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་ལས་གསུངས་པའི་ཚ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད། ཉེས་བྱས་བྱུག་  
 སོགས་ལེགས་པར་བསྐྱེད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ཚ་ལྷུང་བཅོ་བའི་བརྟན་པའི་ཚ་བ་ལས།

- བདག་བསྟོད་གཞན་སྤྱོད་ཚོས་ཚོར་མི་སྤེར་ཞིང་།།
- བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་བ་དང་།།
- དཀོན་མཆོག་དཀོར་སྤོག་ཚོས་སྤོང་དུར་སྤྱིག་འཕྲོག།།
- མཚམས་མེད་ལྷ་དང་ལོག་ལྷ་གྲོང་སོགས་འཛོམས།།
- མ་སྐྱེད་སྤོང་ཉིད་བརྟན་དང་རྫོགས་བྱང་རྫོགས།།
- སོ་ཐར་སྤོང་དང་ཉེས་དམིགས་བརྟུན་སྤྱོད།།
- ཉེས་དམིགས་མི་ལྷ་སྤོང་འདོད་མ་ལོག་དང་།།
- དགའ་མགུ་འོ་ཚ་ཁྲུལ་མེད་ཀྱུན་དཀྱིས་པའི།།
- ཚང་དགོས་བཅུ་བྱུག་མི་དགོས་ལེགས་ལྷ་དང་།།
- སེམས་འདོར་གཉིས་བཅས་ཚ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་བསྐྱེད་།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཚ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་ནི། བདག་བསྟོད་གཞན་སྤོང་། ཚོས་ཚོར་མི་སྤེར་བ། བཤགས་  
 ཀྱང་མི་ཉན་པར་བརྟེན་པ། ཐེག་ཆེན་སྤོང་བ། དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་འཕྲོག་པ། དམ་ཚོས་སྤོང་བ། དུར་  
 སྤྱིག་འཕྲོག་པ། མཚམས་མེད་ཀྱི་ལས་བྱས་པ། ལོག་ལྷ་འཛོམས་པ། གྲོང་སོགས་འཛོམས་པར་བྱེད་པ། ལྷོད་  
 མིན་ལ་སྤོང་ཉིད་བརྟན་པ། རྫོགས་བྱང་ལས་རྫོགས་པར་བྱེད་པ། སོ་ཐར་སྤོང་བ། མི་ཚོས་སྤོང་མའི་རྟུན་སྤྱོད་  
 ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་ལ་སྤོང་བ། མཆོག་གསུམ་དཀོར་ལེན། ཁྲུལ་མེད་འཚའ་བ། བྱང་སེམས་གཏོང་བ་  
 བཅས་ཡིན།

བྱང་སྣོན་ནི། དེ་ལ་སྤྱོད་པས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་གཞི་ནམས་བརྟན་ཏེ། རྣམས་མཐོང་བྱས་བརྟེན་གས་  
 ལེན་པ་ལ་སྤོང་བར་འགྱུར་ན། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་པ་དེ་སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ལེན་ཡུལ་མ་བྱང་  
 སེམས་ཀྱི་སྣོན་པ་ལ་གནས་ཤིང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོན་ལ་མཁས་པ། སྤོང་བ་སྤོང་བའི་རྣམས་པ་དང་རྣམ་  
 པ། དེ་ལ་གསོལ་བ་ནན་གྱིས་བཏབ་སྟེ། བྱང་སེམས་ལས་གསུངས་པའི་ཚོ་གཞུག་པ་ལམ། ཡང་ན་སྤོང་

འདུག་ལས། རི་རྩེ་སྒྲིབ་ཀྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་རྩེ་རྩེ་མ་ཡོད་ན་དེའི་བྱང་  
དང་། རྩེ་མ་མེད་ན་རྩེ་གི་མདུན་དུ་རྒྱངས་ཚོག་པ་ཡིན།

སེམས་སྐྱེད་ཀྱི་དོ་བོན། རི་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས་མངོན་ཤོགས་རྒྱན་ལས་གསུངས་པ་རྩེ་རྩེ།

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་སྤྱིར།

ཡང་དག་རྒྱུགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་འདོད།

ཞེས་གསུངས་པ་རྩེ་རྩེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཐོབ་བྱ་ཡང་དག་པར་རྒྱུགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པའི་  
མདུན་པ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྒོ་ལ་ཟེར། དེ་ལ་དབྱེ་སྒྲིབ་ཏུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མདོར་བསྟུན་སྒྲིབ་པ་སེམས་བསྐྱེད་  
དང་། འདུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་འདུས། དེ་ཡང་བསམ་པ་གཞན་དོན་དུ་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་  
འདོད་པ་ནི་སྒྲིབ་སེམས་དང་། དེའི་ཆེད་དུ་སྒྲིབ་པས་ལག་ལེན་སྤྱིན་དུག་ལ་བསྐྱབ་པ་ནི། འདུག་པ་སེམས་  
བསྐྱེད་གཉིས་ཡིན་ནོ། །བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུང་བཅོམ་བཅུད་དང་ཉེས་བྱས་ཞེ་དུག་ནམས་ལེགས་པར་བསྐྱང་  
དགོས།

གསང་སྐྱབས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ནི། གཙོ་བོ་རྩ་རྒྱུང་བཅོམ་བཅུད་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྒྲིབ་དཔོན་རྩེ་མི་རྩམ་མངོན་  
པའི་སྐྱབས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུང་བཅུ་བཞིའི་བཤགས་པ་ལས་འདི་རྩེ་རྩེ་གསུངས།

༡༥༥ རི་འཛོན་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་ལ་སྐྱེར་འདེབས་བྱེད་པ། ༡༥༦ དེ་གཤེགས་ཀྱི་བཀའ་ལས་འདས་པ། ༡༥༧  
རི་རྩེ་ལ་འབྲོས་པ། ༡༥༨ སེམས་ཅན་རྩེ་མས་ལ་བྱམས་པ་སྐྱང་བ། ༡༥༩ བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་སྐྱོང་བ། ༡༦༠ ཚོས་  
ལ་སྐྱོང་བ། ༡༦༡ སྐྱོད་མིན་ལགསང་སྐྱབས་ཀྱི་ཚོས་བསྐྱབས་པ། ༡༦༢ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ལ་བརྟམས་པ། ༡༦༣ སྐྱོང་  
ཉིད་སྐྱོང་བ། ༡༦༤ སེམས་ཅན་གདུག་པ་ཅན་གྱི་གསེང་བྱེད་པ། ༡༦༥ སྐྱོང་ཉིད་ལ་སྐྱོང་བ། ༡༦༦ སེམས་  
དད་པ་ཅན་ལ་སེམས་སྤྱོད་འབྱེད་པ། ༡༦༧ དམ་ཚིག་མི་སྐྱེད་པ། ༡༦༨ བྱང་མེད་ལ་སྐྱོང་བ་བཅས་བཅུ་བཞི་  
དང་། ༡༦༩ མཚན་ཉིད་དང་མི་ལྟན་པའི་བྱུག་རྒྱ་བསྐྱེད་པ། ༡༧༠ འདུ་གཤེགས་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་སྐྱོམས་འདུག་  
ལ་གནས་པ། ༡༧༡ སྐྱོད་མིན་པ་ལ་གསང་རྒྱས་སྐྱོན་པ། ༡༧༢ ཚོགས་འཁོར་དུས་སུ་འཐབ་ཚོད་བྱས་པ། ༡༧༣ དང་  
པས་བྱི་བ་ལ་ལན་སྐྱོག་པ། ༡༧༤ ཉན་ཐོས་ནང་དུ་ཞག་བདུན་གནས་པ། ༡༧༥ ཡང་དག་པར་མིན་པར་རྣལ་འབྱོར་  
པར་སྐྱོམ་པ་དང་། ༡༧༦ དང་མེད་པ་ལ་དམ་ཚོས་སྐྱོན་པ་སོགས་ཡིན་པ་སྐྱོམ་པ་དེ་རྩེ་མས་ལེགས་པར་བསྐྱང་  
དགོས།

9. ཡིད་ཆེས་སམ་སྐྱོབས་པ་ནི་དོན་གནད་ཐག་གཅོད་པར་ཕོ་ཚོད་ཆེད་གོས།

དང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་སྐྱོན་མེད་པའི་བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པ་ཞིག་དགོས། །༥༥།གདམས་  
 ངག་གི་སྐྱོན་ཡོན་<sup>10</sup> །ཤེས་པས་སྐྱོན་མེད་པའི་གདམས་ལྟར་འདོད་མཁའ་མེད་པ་ཞིག་དགོས། །༥༦།ཤེས་  
 རབ་<sup>11</sup> དང་དད་པ་<sup>12</sup> །ནན་ཏན་གྱིས་སྐྱོན་མེད་པའི་ཐུགས་དགོངས་ལོན་པ་ཞིག་དགོས། །༥༧།དྲན་

10. གདམས་ལྟར་གྱི་སྐྱོན་ཡོན་ནི། རང་དང་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་མ་རུངས་པ་སེལ་ཞིང་། ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་  
 པའི་བསྐྱབ་བྱ་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་རིགས་ལ་ཟེར། གདམས་ལྟར་འདོད་དང་པོ་ནས་སྐྱོན་དང་མཁའ་འདྲེས་པའི་ཐབས་མཁས་  
 པ་ཞིག་ཡོང་དགོས། འདི་རྩ་བུའི་སྐྱོན་མེད་ཀྱི་གདམས་ལྟར་འདི་ཉམས་སྲུ་སྐྱོང་དུས། སྐྱོན་མེད་སེམས་རྒྱུད་རབ་པ་  
 མ་སྐྱངས་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རང་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེ་ན་ནི་རང་ལ་ཡོན་ཏན་གཅིག་ཀྱང་མི་སྐྱེ་ལ། དེས་ན་ཐབས་  
 མཁས་པའི་སྐྱོན་མེད་གདམས་ལྟར་གྱི་དོན་རྟོགས་ནས་དེ་མེད་པར་ཉམས་སྲུ་སྐྱོང་དགོས།

11. ཤེས་རབ་ནི། སེམས་བྱུང་ངག་ཅིག་གི་ནང་གསེས། ཡུལ་ངེས་ཤིང་གྱི་ཤེས་པ་ལྟ་སྟེ། འདུན་པ་དང་། མོས་པ་  
 དང་། དྲན་པ་དང་། ཉིང་ངེ་འཛོན་དང་། ཤེས་རབ་བཅས་ལྟའི་ནང་ནས་མཐའ་མ་ཤེས་རབ་ནི། རང་ཡུལ་གྱི་བཏག་  
 བུའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་དེའི་ངོ་བོ་དང་། ལྷན་པར་དང་། རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་དང་། རྒྱང་དོར་ལེགས་པར་  
 འཕྲེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཐའ་སོན་པ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱོག་པའི་ཤིང་ལས་ཅན་ཞིག་ཡིན། འཕགས་པ་སྤྱད་པ་ལས།  
 ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་པར་ཡོངས་སུ་ཤེས་གུར་པ།

འདི་ནི་ཤེས་རབ་པོ་ལ་ཕྱིན་མཚོག་སྤོད་པ་ཡིན། ། ཞེས་གསུངས། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཐོས་བསམ་སྐྱོམ་གསུམ་ལས་  
 བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་སྟེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱོང་པ་ཉིད་ཡིན་པས་ན། དེ་ལ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་གཞི་མེད་  
 ཅ་བུ་ལྟ་ཤེས་པའོ།

12. དད་པ། ཡང་དག་པའི་གནས་ལ་དང་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་འདུན་པའི་རྟེན་ཤིང་ཤིང་། དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་བཅུ་གཅིག་  
 གི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ལ་ཟེར། དད་པ་གང་ཞེ་ན། ལས་དང་། འབྲས་བུ་དང་། བདེན་པ་དང་། དཀོན་མཚོག་ལ་མངོན་པར་  
 ཡིད་ཆེས་པ་དང་། འདོད་པ་དང་སེམས་དང་བའོ། །འཕགས་པ་ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།

དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ།  
 དཀར་པོའི་ཚོས་རྣམས་མི་སྐྱེ་སྟེ།  
 ས་བོན་མེ་ལིས་ཆེག་པ་ལ།  
 ལྷ་གྲུ་སྐྱོན་པོའི་བཞིན་ནོ།

པ་དང་ཤེས་བཞིན་<sup>13</sup> བག་ཡོད་དང་ལྡན་པས་སྒོ་གསུམ་ཉེས་སྒྲིན་གྱིས་མ་གོས་པ་ཞིག་དགོས།  
༤༥ བོ་ཆ་དང་སྤྱིང་སྤོབས་<sup>14</sup> གྱིས་ཡི་དམ་བཟན་ཞིང་ཚུགས་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས། ༥༥ ཚུགས་  
མེད་ཞེན་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པས་སྣ་ཐག་མི་ལ་མ་གོས་བ་ཞིག་དགོས། ༥༥ སྤྱོད་དངོས་རྗེས་  
གསུམ་<sup>15</sup> གྱིས་ཟེན་པས་དྲག་ཏུ་ཚོགས་གཉིས་གསོག་པ་ལ་བརྩོན་པ་ཞིག་དགོས། ༥༥ བྱུམས་

13. དན་པ་དང་ཤེས་བཞིན།

ཡུལ་ངེས་ལྗོངས་ཅད་གསེས། རྣམ་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་མི་བརྗེད་པའི་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་ཀྱི་  
གཉེན་པོ་མི་གཡེང་བའི་བྱེད་ལས་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཤེས་བཞིན།

ཤེས་བཞིན་སྲུང་བ་ལས། སྤྱོད་འཇུག་ཏུ།  
བདག་གི་ཆེད་དང་བཀུར་སྟེ་དང་།།  
ལུས་དང་འཚོ་བ་མེད་སྲུང་ཞིང་།།  
དགེ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་སྦྱོར་ལོ།།  
སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་བྱ།།  
སེམས་བསྐྱེད་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ནི།།  
དན་པ་དང་ནི་ཤེས་བཞིན་དག།  
ཐམས་ཅད་འབད་པས་སྲུང་ས་ཤིག་ཅེས།།  
བདག་གི་དེ་ལྟར་ཐལ་མོ་སྤྱོད་།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།

14. བོ་ཆ་དང་སྤྱིང་སྤོབས་ནི། མཚོན་ཆ་སོགས་ནས་རང་གི་ལུས་སྤྱོད་པའི་ཆེད་ཀྱི་ན་པའི་ཚུགས་གོས། ལྷ་བས་  
འདིར་ཚོས་སྐྱུང་བ་པ་ལ་བརྩོན་འགྲུས་དྲག་པོ་ཞིག་ལ་དངོས་བཟུང་། ཡོན་ཏན་དང་ཚོས་སྐྱུང་བའི་དུས་དཀའ་  
ཚོགས་རྣམས་ཁྲག་ནས་བྱ་བ་དེ་སྐྱུང་བ་ལ་སྤོ་སྤོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་པ་ལ་ཟེར།

15. སྤྱོད་དངོས་རྗེས་གསུམ། སྤྱོད་པ་སེམས་བསྐྱེད་དམ་པ། དངོས་གཞི་དམིགས་མེད་དམ་པ། འཇུག་བསྐྱོ་བ་  
དམ་པ་སྟེ། དམ་པ་གསུམ་གྱིས་རྩིས་ཟེན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།

པ་དང་སྤྲིང་རྗེས་དངོས་སམ་བརྒྱད་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལ་སྤོ་སྤྲོགས་པ་ཞིག་དགོས། ༡༠ ་ཤེས་  
རབ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ས་ཚོས་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་མཚན་མར་མ་ཤོར་བ་ཞིག་དགོས། དེ་  
ནི་དགོས་པའི་ཚོས་བརྒྱ་ཡིན་ནོ།།

བསྟེན་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བརྒྱ་ནི།

༡ ་རྟོགས་པ་དང་བྱུགས་རྗེར་ལྡན་པའི་རྒྱ་མ་དམ་པ་བསྟེན། ༢ ་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་  
ལ་བྱིན་ཆགས་པའི་དགོན་པ་བསྟེན། ༣ ་ཉུ་སྤྲིད་མཐུན་ཞིང་སྤོ་བྱུ་བའི་གྲོགས་པོ་བསྟེན།  
༤ ་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་སྤྲོན་<sup>16</sup> དྲན་ཞིང་ཚོད་ཟིན་པ་བསྟེན། ༥ ་ལྷུ་བ་ཐོབ་བརྒྱད་པའི་མན་  
ངག་སྤྲོགས་མེད་བསྟེན། ༦ ་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་རྗེས་སྤོན་སྤྲུགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་  
ཟབ་མོ་བསྟེན། ༧ ་ཁམས་དང་འཕྲོད་པའི་ཟས་དང་ཐབས་ལམ་བསྟེན། ༨ ་ཉམས་ལ་ཕན་  
པའི་ཚོས་དང་སྤྲིད་ལམ་བསྟེན། ༩ ་དད་གུས་སྐལ་པར་ལྡན་པའི་སྤོ་བ་མ་བསྟེན། ༡༠ ་སྤྲིད་  
ལམ་རྣམས་བཞིར་<sup>17</sup> ལྷན་དུ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན། དེ་ནི་བསྟེན་པར་བྱ་བའི་ཚོས་  
བརྒྱའོ།།

16. སྤྲོད་འདུག་ལས།

བསག་དང་བསྐྱུང་དང་རྒྱག་པའི་གདུང་བ་ཡིས།།  
ནོར་ནི་ཡུང་སྤོ་ལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།།  
ནོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེངས་པར་འགྱུར་བ་རྣམས།།  
སྤྲིད་པའི་སྤྲོག་བསྐྱེད་ལས་སྤོ་བ་སྤྲོས་མེད་དོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན། ཐོག་མ་དང་། བར་དང་། ཐ་མ་རྣམས་སུ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་གསོག་པ་དང་།  
བསྐྱུང་བ་དང་། བརྒྱག་པའི་སྤྲོག་བསྐྱེད་པ་མང་ལགས་པས་ནོར་ནི་སྤྲོག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུར་ཤེས་ནས་སྤྲིད་བར་  
བྱ་དགོས།།

17. སྤྲོད་ལམ་བཞི་ནི། ལུས་ཀྱི་སྤྲོད་ལམ་རྣམས་པ་བཞི་ནི། འགྲོ་བ་དང་། འདུག་པ་དང་། ཉལ་བ་དང་། འཆགས་  
པ་བཅས་བཞི་ཡིན་ནོ།།

སྤང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བརྩུ་ནི།

༡༥༥ བྱེད་འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྩུད་དང་འདྲེས་པའི་སློབ་དཔོན་སྤང་། ༡༥༦ སེམས་  
དང་ཉམས་ལ་གཞིན་པའི་འཁོར་འདབ་དང་གྲོགས་ངན་སྤང་། ༡༥༧ གཡེང་བ་ཆེ་ཞིང་འཚོ་བ་  
མང་བའི་གནས་དང་དགོན་པ་<sup>18</sup> སྤང་། ༡༥༨ འདྲུག་འཕྲོག་གཡོ་སྐྱུས་བསྐྱབས་པའི་འཚོ་བ་སྤང་།  
༡༥༩ སེམས་དང་ཉམས་ལ་གཞིན་པའི་ལས་དང་བྱ་བ་སྤང་། ༡༦༠ ལས་ལ་གཞིན་པའི་བསྐྱེད་  
སློབ་ལམ་སྤང་། ༡༦༡ འདོད་འདུན་སེར་སྐྱས་བཅིངས་པའི་འཛིན་ཆགས་སྤང་། ༡༦༢ རོལ་  
མི་དད་པའི་རྒྱ་བག་མེད་པའི་སློབ་ལམ་<sup>19</sup> སྤང་། ༡༦༣ རོལ་མེད་འགྲོ་འདུག་གི་ལས་དང་བྱ་བ་

18. རྟེན་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚོས་སྐྱུ་བའི་གནས་ངན་པ་དང་། རྟེན་བསམ་ལ་གཡེང་བར་བྱེད་པའི་གནས་  
དང་། དགོན་པ་སྤངས་དགོས་ལ། དེ་ཡང་། རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ལས།

གང་དང་གྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།

རྟེན་བསམ་སློབ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་གྱུར་ལ།། ཞེས་དང་།

སློབ་འདུག་ལས།

བསྐྱབས་པ་འདོད་པའི་དགེ་སློང་དག།

དཔེན་པ་དག་ཀྱང་ཐོབ་པར་གོ།།

གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།།

སེམས་ནི་ལས་རྩང་སློབ་གྱུར་ཅིག། ཅེས་གསུངས་པ་རྣམས་འཚོ་བ་ཅན་དང་རྟེན་བསམ་ལ་པར་

ཆད་བྱེད་པའི་གནས་སྤང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

19. རང་གི་ལུས་ངག་གི་སློབ་པ་དུས་རྒྱུན་མི་དང་བསྐྱེད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་།

རྟོག་པ་རྣམས་དང་མཉམ་ཡང་།།

སློབ་པ་མི་དང་བསྐྱེད་དགོས།། ཞེས་དང་།

རྒྱལ་སྐྱས་ཞི་བ་རྣམས་སློབ་འདུག་ལས།

འཛིག་རྟེན་མ་དད་འགྱུར་བ་ཀུན།།

མཐོང་དང་དྲིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ།། ཞེས་སོགས་གསུངས།།

སྣང་། ༡༠ ་རང་སྐྱོན་སྣང་ནས་གཞན་སྐྱོན་སྐྱོན་པ་སྣང་། དེ་ནི་སྣང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་  
བཅུ་ལོ།

མི་སྣང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡ ་སྤྱིང་རྗེ་གཞན་དོན་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༢ ་སྣང་བ་སེམས་ཀྱི་རང་འདོད་ཡིན་  
པས་མི་སྣང་། ༣ ་རྣམ་ཏོག་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་པ་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༤ ་ཉོན་མོངས་ཡི་  
ཤེས་ཀྱི་གསལ་འདེབས་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༥ ་འདོད་ཡིན་ཉམས་ཏོགས་ཀྱི་ཚུ་ལུད་ཡིན་པས་  
མི་སྣང་། ༦ ་རྣམ་ཚུ་གྲུག་བསྐྱེད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༧ ་དབྱེད་བཤེས་  
ཚོས་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱེད་མ་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༨ ་དབྱེད་གསལ་ལ་བྱུང་ན་དངོས་བྱུབ་ཡིན་པས་མི་སྣང་།  
༩ ་ཐབས་ལམ་གང་ཡང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་སྟེགས་ཡིན་པས་མི་སྣང་། ༡༠ ་བྱུབ་ཅིང་རྩོགས་  
པའི་<sup>20</sup> ལྷུས་ཀྱི་ཚོས་སྐྱོད་མི་སྣང་། ལྷུས་པ་རྒྱུང་ཡང་གཞན་དོན་གྱི་བསམ་པ་མི་སྣང་། དེ་  
ནི་མི་སྣང་བར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ལོ།

ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡ ་སྤྱིའི་སྣང་བ་<sup>21</sup> འཁྲུལ་བར་འདུག་པས་བདེན་མེད་དུ་ཤེས་པར་བྱ། ༢ ་ནང་གི་སེམས་  
ཉིད་བདག་མེད་དུ་འདུག་པས་སྣོང་པར་ཤེས་པར་བྱ། ༣ ་བར་གྱི་རྣམ་ཏོག་རྒྱུན་སྐྱེས་སུ་འདུག་  
པས་སྣོ་བར་དུ་ཤེས་པར་བྱ། ༤ ་འབྱུང་བའི་ལྷུས་ངག་འདུས་བྱས་སུ་འདུག་པས་མི་ཉག་པར་

20. རྩོགས་པ་ནི། ཁོམ་པ་འམ། ཡང་ན། བྱ་བ་བྱེད་བྱུབ་པའི་དོན་ཡིན།  
21. ལག་ཡིན་སོ་བདུན་མ་ལས།  
    ངེ་རྩེ་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།  
    སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྐྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།



དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས།།

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིའི་སྣང་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཇི་ལྟར་སྣང་བ་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་འདི་དག་དོན་དུ་  
གྲུབ་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་དེ། དཔེར་ན། མི་ལམ་གྱི་སྣང་བ་དང་། ལྷ་མའི་སྤྱུལ་པ་ལྟར་མེད་བཞིན་རང་  
བཞིན་རང་གི་སེམས་འབྲུལ་པའི་ངོར་སྣང་བ་ཅེས་དུ་ཟད་དོ། །འཕགས་པ་ལྟས།

ཡོད་མིན་མེད་མིན་ཡོད་མེད་མིན།།

གཉིས་ཀའི་བདག་ཉིད་ཀྱང་མིན་པ།།

མཐའ་བཞི་ལས་གྲོལ་དབུ་མ་པ།།

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན།། ཞེས་དང་།

ཙུ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་ལྟ།།

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་ལྟ།།

དེ་སྤྱིར་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།།

མཁས་པས་གནས་པར་མི་བྱའོ།།

དེ་ལྟར་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཡང་དག་པར་ཤེས་ནས། སྤྱི་གཟུང་བའི་ཡུལ་དང་། ཞང་  
འཛིན་པའི་སེམས་ལ་བདེན་པར་གྲུབ་པོ་སྟམ་དུ་འཛིན་པའི་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཚན་མ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གང་ཡང་ཡིད་  
ལ་མི་བྱེད་པར་སྣོང་ཉིད་སྣོས་བྲལ་དུ་བསྐྱོམ་པ་ནི།

མདོ་རྟུན་པ་ལས།

ཚོས་ཀྱན་སྐྱེ་མེད་སྣོང་པའི་ཚུལ་དུ་རབ་ཤེས་པ།།

འདི་ནི་ཤེས་རབ་མ་རོལ་སྤྱིན་མཚོག་སྤྱོད་པ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ། སྤྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་དང་དངོས་མེད་ལྟ་བུར་ཅིར་ཡང་མི་འཛིན་པར་ཚོས་ཉིད་སྣོས་  
པ་དང་བྲལ་བ་ཡིན།

ཤེས་པར་བྱ། །༥༽སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྤྱི་གྲོ་<sup>22</sup>ཐམས་ཅད་ལས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ལས་  
 འབྲས་མི་བསྐྱུ་བར་ཤེས་པར་བྱ། །༦༽སྤྱི་གྲོ་བསྐྱུ་ལ་ངེས་འབྱུང་གི་རྒྱ་རུ་འདུག་པས་དགེ་བའི་  
 བཤེས་གཉེན་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །༧༽བདེ་སྤྱི་དཔེ་འཁོར་བའི་རྩ་བར་འདུག་པས་ཞེན་ཆགས་བདུད་

22. ལས་དགེ་བ་ལས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་། ལས་མི་དགེ་བ་ལས་འབྲས་བུ་སྤྱི་གྲོ་བསྐྱུ་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་ཡང་མདོ་སྡེ་ལས་བརྒྱུ་བ་ལས།

ལུས་ཅན་དག་གི་བདེ་སྤྱི་གཞི།  
 ལས་རྣམས་ཡིན་པར་བྱུང་བས་གསུངས།  
 ལས་རྣམས་ཀྱང་ནི་སྣ་ཚོགས་ལས།  
 དེ་ཡིས་འགྲོ་བའི་སྣ་ཚོགས་བྱས།  
 སྣ་ཚོགས་རྣམ་པར་འབྲམས་ཤིང་འདྲུག།  
 ལས་ཀྱི་འབྲུ་བ་འདི་ཆེ་ལོ། ཞེས་གསུངས།

མདོན་པ་མདོད་ལས།  
 འདི་གཉེན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལས་སྐྱེས།  
 ལས་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་བྱས།  
 སེམས་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཡིན་ནོ།  
 དེས་བསྐྱེད་ལུས་དང་ངག་གི་ལས། ཞེས་གསུངས།

མདོ་སྡེ་ལས་བརྒྱུ་བ་ལས།  
 ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི།  
 བསྐྱུ་ལ་བརྒྱུར་ཡང་ཚུད་མི་བ།  
 ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་པ་ན།  
 འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་སྐྱིན་པར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས། དེས་ན་ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྐྱིན་པ་ནི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་ལ་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱིན་  
 མྱོང་དགོས་པ་ཡོད་ན། རང་རེ་རྣམས་ལ་ནི་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་རྣམས་འཁོར་བའི་གནས་འདྲིར་འབྲམས་ཏེ།  
 ལས་ངན་བསགས་པ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པ་ཡོད་ཀྱང་། དུད་ཡང་བསགས་ན་འཁོར་བའི་གནས་ལས་ཐར་པའི་  
 དུས་ལྟ་ཅི། ངན་མོང་གི་གནས་ནས་ཀྱང་ཐར་དཀའ་བས་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་སྐྱིག་པའི་ལས་ལྟར་བ་  
 ཅོམ་ལའང་འདྲིམ་དགོས།

དུ་ཤེས་པར་བྱ། འདྲུ་འཇོ་ཚོས་ཀྱི་འགལ་རྒྱུ་དུ་འདྲུག་པས་བསོད་ནམས་བར་ཆད་དུ་  
 ཤེས་པར་བྱ། འདྲུ་ཆད་དག་སློབ་གི་བསྐྱེད་མར་འདྲུག་པས་དག་བཞུགས་ལྷ་མར་ཤེས་  
 པར་བྱ། འདྲུ་དོན་དམ་པར་ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པར་འདྲུག་པས། གང་  
 ལ་ཡང་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཤེས་པར་བྱ། དེ་ནི་ཤེས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ཅོ།

23. བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་དབུ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་བཞུན་པ།

བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཡང་དག་བཞེན།

འཇིག་རྟེན་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་།

དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པའོ། ། ཞེས་གསུངས།

ཡབ་སྲས་མཇུག་པའི་མདོ་ལས།

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པས་བདེན་པ་རྣམས་གཉིས་ཏེ།

ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལས་མ་གསན་རང་གིས་རིག།

དེ་ནི་ཀྱན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ།

བདེན་པ་གསུམ་པ་ནས་ཡང་མ་མཆིས་སོ། ། ཞེས་གསུངས།

སློབ་འདྲུག་ལས།

ཀྱན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་སྟེ།

འདི་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འདོད། ། ཞེས་གསུངས།

དེ་ལ་ཀྱན་རྫོབ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱིས་སློབ་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གཟེགས་སོ། ། དོན་དམ་པ་གང་ཡིན་  
 པ་དེ་ནི་བཞུན་དུ་མེད་པ་སྟེ། ཤེས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན། ཡོངས་སུ་ཤེས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་པས་མ་བཞུན་པ་ཞེས་  
 དང་།

ཅ་ཤེས་ལས།

འཇིག་རྟེན་ཀྱན་རྫོང་བདེན་པ་དང་།  
དམ་པའི་དོན་གྱིས་བདེན་པའོ། ། ཞེས་དང་།

སྨོན་འཇུག་ལས།

དོན་དམ་ཚོ་ཡི་སྨོན་ཡུལ་མིན།  
ཚོ་ནི་ཀྱན་རྫོང་ཡིན་པར་འདོད།

ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞུན་པ་ཡིན།

དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།

དངོས་ཀྱན་ཡང་དག་རྒྱན་པ་མཐོང་བ་ཡིས།  
དངོས་རྗེ་དངོས་གཉིས་ནི་འཇིན་པར་འགྱུར།  
ཡང་དག་མཐོང་ཡུལ་གང་དེ་དེ་ཉིད་དེ།  
མཐོང་བ་རྒྱན་པ་ཀྱན་རྫོང་བདེན་པར་གསུངས། ། ཞེས་གསུངས།

ཀྱན་རྫོང་བདེན་པ་ནི། ཡང་དག་པའི་དོན་ལ་སྐྱིབ་པར་བྱེད་པ་ཚོ་འཁྲུལ་བ་རྣམས་ཡིན་པ་དེའི་དོར་གྲུབ་པས་  
དེའི་བདེན་པ་སྟེ། དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།

གཏི་མུག་རང་བཞིན་སྐྱིབ་ཕྱིར་ཀྱན་རྫོང་སྟེ།  
དེས་གང་བཅོས་མར་བདེན་པར་སྦྱང་བ་ནི།  
ཀྱན་རྫོང་བདེན་ཞེས་བྲུབ་པ་དེས་གསུངས་ཏེ།  
བཅོས་མར་གྱུར་པའི་དངོས་ནི་ཀྱན་རྫོང་ཏུའོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

དོན་དམ་པ་ནི་འཕགས་པའི་ཡི་ཤེས་ཡིན་ལ། ཡི་ཤེས་དམ་པས་རྗེ་དཔའི་དོན་ཡིན་པས་ན་དོན་དང་། དེ་འདྲའི་  
དོན་ཡང་ཡིན་དོན་གྱི་མཚོག་གམ་དམ་པ་ཡང་ཡིན་པས་ན་དམ་པ་དང་། ལྷང་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མཐུན་པར་  
གནས་པས་བདེན་པ་ཞེས་བྲེར།

དབུ་མ་མཐའ་ལས། འཕགས་པའི་སྨོན་ཡུལ་ཕྱིར་གསུངས་པ་ལྟར་ཏེ། འདི་གཉིས་ནི་བདེན་པ་གཉིས་སུ་འདོད་  
དོ། ། ཞེས་གསུངས།

ཉམས་སྲུ་གྲང་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༽ ཚོས་སྒྲོར་ཞུགས་ནས་མི་ཚོས་ཀྱི་ཁྱུ་རུ་མི་འདུག་པར་ཚོས་བཞིན་ཉམས་སྲུ་གྲང་།  
 ༢༽ སྡུལ་ལྷུངས་ནས་མི་ལྷུལ་དུ་གཞི་མི་འདིང་བར་ཆགས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༣༽ རྒྱ་  
 མ་དམ་པ་བསྟེན་ནས་ང་རྒྱལ་སྤངས་ཏེ་བཀའ་བཞིན་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༤༽ རྗོས་བསམ་ལ་སྒྲོ་  
 སྤངས་ནས་ཁ་བཤད་མི་བྱ་བར་ཤེས་པ་དོན་ཐོག་དུ་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༥༽ རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་གར་  
 ཉམས་སྲུལ་པར་བཏང་སྟོམས་སྲུ་མི་བཏང་བར་ཡིངས་མེད་དུ་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༦༽ ཉམས་ལེན་  
 རྒྱུད་ལ་སྦྱིས་ནས་ཚོགས་སྲུ་འདྲུ་འཛི་ལ་མི་འདུག་པར་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༧༽ ཁས་གྲངས་ཤིང་  
 དམ་བཅས་ནས་སྒྲོ་གསུམ་བག་མེད་ལ་མི་བཏང་བར་བསྐབ་པ་གསུམ་ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༨༽ བྱང་  
 རྒྱལ་མཚོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རང་དོན་མི་བྱེད་པར་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་དུ་ཉམས་སྲུ་གྲང་།  
 ༩༽ ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོར་ཞུགས་ནས་སྒྲོ་གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་བཞག་པར་དཀྱིལ་འཁོར་གསུམ་<sup>24</sup> དུ་  
 ཉམས་སྲུ་གྲང་། ༡༠༽ གཞིན་པའི་དུས་སྲུ་དོན་མེད་ས་མཐའ་མི་བསྐྱོར་བ་བཤེས་གཉེན་དམ་  
 པའི་ཞབས་དུང་དུ་དཀའ་བྱུང་ཉམས་སྲུ་གྲང་ངོ་།། དེ་ནི་ཉམས་སྲུ་གྲང་བའི་ཚོས་བཅུ་  
 ཡིན་ནོ།།

24. དཀྱིལ་འཁོར་རྣམ་གསུམ།

གཞི་རྩུ་ན་གྲུབ་རྩ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། ལུས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་། ལམ་གཟུགས་བརྟན་ཐབས་ཀྱི་དཀྱིལ་  
 འཁོར་དུ་ལ་ཚོན་རས་བྲིས་ཚོམ་བུ་དང་། འབྲས་བུ་རྣམ་དག་རང་བཞིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཉིང་འཛིན་ཡིན་  
 རོ། ཡང་ན། རང་བཞིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར། ཉིང་འཛིན་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར། གཟུགས་བརྟན་གྱི་དཀྱིལ་  
 འཁོར་བཅས་གསུམ་ཡིན།

ནན་ཏན་དུ་བྱ་བའི་ཚོས་བརྩུ་ནི།

༡༥ ལས་དང་པོ་པས་ཐོས་བསམ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༡༦ ཉམས་མྱོང་སྐྱེས་ནས་སྒོམ་བསྐྱེད་  
ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༡༧ བརྟན་པ་མཐོབ་བར་དབེན་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༡༨ འཕྲོ་ཚོད་<sup>25</sup> གས་ཆེ་  
ན་རིག་པ་གཙུག་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༡༩ སྤྱིང་རྒྱལ་གས་ཆེ་ན་རིག་པ་གཡེར་པ་ལ་ནན་ཏན་  
བྱ། ༢༠ རྒྱུ་མ་བརྟན་བར་དུ་མཉམ་བཞག་ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༢༡ མཉམ་བཞག་ལ་བརྟེན་ནས་  
རྗེས་ཐོབ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། ༢༢ མི་མཐུན་པའི་འགལ་རྒྱུན་མང་ན་བཟོད་པ་གསུམ་<sup>26</sup> ལ་ནན་ཏན་

25. འཕྲོ་ཚོད། འཕྲོ་བའི་དོན་ནི་སེམས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གཡེང་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་འདོད། སེམས་ཅུ་གཅིག་ཏུ་མི་  
གནས་པར་ཕྱི་ཡུལ་གང་ས་གང་དུ་གཡེང་བ། ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུའི་ནང་གསེས་ཆགས་སྤང་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་ཚོད་ཞིང་སེམས་  
ནང་དུ་གནས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།

26. བཟོད་པ་གསུམ། ཇི་མི་སྐྱེས་པ་སྟེ། བྱང་ས་ལས། ཟང་ཟིང་མེད་པའི་སེམས་དང་། སྤྱིང་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་  
གིས་ཇི་མི་སྐྱེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མདོར་བསྡུས་ན། བྱང་རྒྱུ་ལ་སེམས་དཔའི་བཟོད་པའི་རོ་བོ་ཉིད་ཡིན་པར་  
རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་བཟོད་པ་གང་ཞེ་ན། མི་འཇུགས་པ་དང་། བྱིས་གཞོན་པ་མི་བྱེད་པ་  
དང་། སེམས་ལ་མི་འཛིན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་བཟོད་པ་ཞེས་བྱའོ། བཟོད་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ། དང་པོ་  
གཞོན་པ་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེད་ནས་བཟོད་པ་བྱེད་པའོ། ད་ལྟ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་སེམས་  
ཅན་དེ་ཆེ་རབས་སྒོན་མ་གཞན་གྱི་ཡ་མའམ། སྤྱན་རླུང་སྒོ་བ་དཔོན་མ་བྱས་པ་ནི་མེད་ལ། དེ་དག་གིས་  
བདག་ལ་ཡན་པར་བྱས་པས་ན། འདི་འདྲ་བ་ལ་བདག་ལ་ན་བྱེད་པ་མི་འཐད་སྐྱེས་དུ་སྤྱིང་དུ་སྤྱིང་བའི་འདྲུ་ཤེས་  
ཀྱིས་བཟོད་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་ནི། སྤྱིང་བསྐྱེད་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་དབྱེད་ནས་བཟོད་པར་བྱེད་པའོ། རྒྱ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་ལ་པའི་  
སྤྱིང་བསྐྱེད་ནས་ཀྱིས་མི་སྒྲོ་བར་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་དང་དུ་རྒྱང་བའོ།

གསུམ་པ་ནི། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ཉིད་ལ་སོ་སོར་བརྟགས་པའི་སྒོ་ནས་བཟོད་པར་བྱེད་པའོ། དཔེར་  
ན། བྱང་ས་ལས། དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པ་གནས་བརྒྱད་ལ་སོས་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པའོ།  
དང་པོ་གཉིས་ནི། ཀུན་རྗེ་བྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཟོད་པ་སྒོམ་པ་ཡིན། བྱི་མ་དོན་དམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
པའོ།

བྱ། ལྟོའོད་འདུན་ཆགས་ཞེན་<sup>27</sup>ཆེ་ན་ཞེན་པ་བཙན་ཐབས་སུ་ལོག་པ་ལ་ནན་ཏན་བྱ།  
༡༠༽བྱམས་དང་སྡིང་རྗེ་གས་རྒྱུང་ན་བྱང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། དེ་ནི་ནན་  
ཏན་ཏུ་བྱ་བའི་ཚོས་བཅུ་འོ།

བསྐྱེལ་མ་གདབ་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༽དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ། ་༢༽འཆི་  
བམི་ཉག་པ་ལ་བསམས་ཏེ་དགོ་སྦྱོར་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ། ་༣༽ལས་རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱེལ་བ་ལ་  
བསམས་ཏེ་སྤྲིག་པ་མི་དགོ་བ་སྤང་བ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ། ་༤༽འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལ་  
བསམས་ཏེ་ཐར་བ་སྐྱབ་པ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ། ་༥༽འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲུག་བཟུལ་  
ལ་བསམས་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་བསྐྱེལ་མ་གདབ། ་༦༽སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱོ་སྦྱིན་ཅི་

27. ཞེན་ཆགས།

དེ་ཡང་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ལས།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན།

དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ།

མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།

ཞེན་ཆགས་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱིའི་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་གཟུགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དང་འཕྲད་པ་ན། དཔེར་ན།  
དབྱར་གྱི་འཇའ་ཚོན་མཛེས་ཤིང་མདངས་བྱུང་བར་སྣང་ཡང་བདེན་པ་མེད་པའི་བཞིན་དུ། གཟུགས་ལ་སོགས་  
པ་མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་མེད་པའི་རྒྱལ་སྐྱེད་ལྟ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་རྣམས་  
ལ་བདེན་པར་བདེན་ཞེན་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན།

ལོག་ཏུ་འབྱུང་པ་ལ་བསམས་ཏེ་ཐོས་བསམ་ལ་བསྐྱུལ་མ་གདབ། ལེ་འབྱུང་པའི་བག་  
 ཆགས་སྣང་བར་དཀའ་བ་ལ་བསམས་ཏེ་སྒོམ་བསྐྱུབ་ལ་བསྐྱུལ་མ་གདབ། འདྲི་སྒྲིགས་  
 མའི་དུས་འདིར་ཉོན་མོངས་པ་བསྐྱོབ་ལ་བསམས་ཏེ་གཉེན་པོ་ལ་བསྐྱུལ་མ་གདབ།  
 ལེ་འདྲི་སྒྲིགས་མའི་དུས་འདིར་འགལ་ཉེན་མང་བ་<sup>28</sup>ལ་བསམས་ཏེ་བཟོད་པ་ལ་བསྐྱུལ་མ་  
 གདབ། ཤོ་ཤར་ཡེངས་ཚུར་ཡེངས་ཡེངས་མ་ལམ་ལ་མི་ཚོ་སྟོང་ཟད་དུ་སོང་བ་ལ་  
 བསམས་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་ལ་བསྐྱུལ་མ་གདབ། དེ་ནི་བསྐྱུལ་མ་གདབ་པའི་ཚོས་  
 བཅུ་ལོ།

འཚོར་བ་བཅུ་ནི།

ཤོ་དང་པ་རྒྱུང་ལ་ཤེས་རབ་ཆེན་ཁ་བཤད་མཁན་དུ་འཚོར་བ་ཡིན། འདྲི་དང་  
 པ་ཆེ་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱུང་ན་སྤྲུག་བཙོར་ཨ་འཐས་སུ་འཚོར་བ་ཡིན། འདྲི་སྒྲིང་རུས་ཆེ་  
 ལ་གདམས་ངག་མེད་ན་སྒྲིན་དང་གོ་ལ་སར་འཚོར་བ་ཡིན། ལེ་སྒྲོན་དུ་ཐོས་བསམ་གྱི་སྒྲོ་

---

28. རྒྱ་གསལ་མའི་དུས་སུ་འགལ་ཉེན་མང་བ་ནི།  
 ཚོ་སྒྲིགས་མ། ཉོན་མོངས་སྒྲིགས་མ། ཤེས་ཚན་སྒྲིགས་མ། དུས་སྒྲིགས་མ། ལྷ་བའི་སྒྲིགས་མ་རྣམས་  
 མོ། ། ཡང་ན་སྒྲིགས་ཇེ་ངན་དུ་སོང་བའི་དོན།



འདོགས་<sup>29</sup>མ་གཅད་ན་སྒོམ་མུན་པའི་སྐྱེ་མཆེད་དུ་འཛོར་བ་ཡིན། །༥། །ཤོ་ཉི་གས་སོ་མ་ལ་ཉམས་  
ལེན་མ་བྱས་ན་དྲེད་པོ་ཚོས་རྒྱས་མཁམ་དུ་འཛོར་བ་ཡིན། །༦། །ཐབས་སྣང་རྗེ་<sup>30</sup>ཆེན་པོ་ལ་སློ་

29. ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་ལ་མ་བྱལ་བར་ཉམས་སུ་སྒྲུང་བ་ལ། དང་པོ་ཐོས་པས་སྒོ་འདོགས་མ་བཅད་  
ན། ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཤེས་པས། རི་རྒྱད་དུ།

ཐོས་པ་མེད་པའི་སྒོམ་པ་དེ།།

ལག་རྒྱུ་བྲག་ལ་འདྲོགས་པ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ལ། ཐོས་པས་སྒོ་འདོགས་གཅོད་ཟེར་  
བ་དེ་ཡང་ཤེས་བྱའི་ཚོས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གྲངས་མང་བ་ཐམས་ཅད་ཤེས་པར་བྱ་མི་དགོས། དེ་ཐམས་ཅད་སྟོགས་  
དུས་ཆེ་བྱང་གཅིག་ལ་ཤེས་ཀྱང་མི་རྒྱས། དེས་ན། རང་གིས་གང་ཉམས་སུ་སྒྲུང་བར་བྱ་བྱའི་ཚོས་དེ་ཐོག་  
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱབ་པའི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ལ་མ་ནོར་བར་ཤེས་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་བསམ་པ་སྒོ་འདོགས་  
ཐམས་ཅད་ཆོད་དགོས་པ་ཡིན། རྗེ་མི་ལའི་ཞལ་ནས། ཐོས་མི་ཐོས་དམར་རྒྱུང་བྱེད་ལས་ཤེས་ཟེར་བ་ལྟར།  
ཚོས་ཤེས་མ་ཤེས་དང་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་མ་སྒྲུངས་བདག་འདྲིན་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་སོང་མ་སོང་  
གིས་ཤེས་གསུངས། དག་བཤེས་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་འགྲོ་ན་ཚོས་ཡིན། མི་  
འགྲོ་ན་ཚོས་མིན། འདྲིག་ཉེན་པ་ཀུན་དང་མི་མཐུན་ན་ཚོས་ཡིན། མཐུན་ན་ཚོས་མིན། བཀའ་ལླང་དང་  
མཐུན་ན་ཚོས་ཡིན། མི་མཐུན་ན་ཚོས་མིན། ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན། དང་པོ་ཐོས་པ་ཚུལ་དང་  
ཐུན་པ་ཞིག་ཤེས་པར་དུ་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན།

30. ཐབས་སྣང་རྗེ། སྣང་རྗེ་ནི། རྒྱལ་བསྐྱལ་བྱ་དང་བཅས་པ་བྲལ་བར་འདོད་པའི་སྣང་ལོ། །དཔེར་ན། རང་གི་  
མ་དེ་ས་སྟོགས་འདི་ན་སྐྱེས་བུ་གཞན་གྱིས་བཅད་ཅིང་གཏུབས་པ་འཕམ། བཅོས་ཤིང་བསྐྱེགས་པ་འཕམ། ཡང་  
ན། ཤིན་ཏུ་འབྲུགས་ནས་ལུས་ལ་ཚུ་བྱར་དུ་གྱུར་ཏེ། བརྗོད་ལ་ནས་ཀྱང་གས་ཏེ་འདུག་ན་ཤིན་ཏུ་སྣང་རྗེ་ལོ།  
།དེ་བཞིན་དུ། དམུལ་བར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་བདག་གི་ཡིན། དེས་ན་རྒྱལ་བསྐྱལ་དེ་རྩ་བུས་  
ནི་གཞན་གཅོད་ན་ཅི་སྟེ་སྣང་མི་རྗེ་སྟེ། དེ་དག་རྒྱལ་བསྐྱལ་བྱ་དང་བཅས་པ་དང་། འབྲལ་བར་འདོད་པའི་  
སྣང་རྗེ་བརྗོད་མ་མོ། །བདག་གི་མ་དེ་ས་སྟོགས་འདི་ན་བཀའ་ཤིང་སྒོམ་པས་ནི་ཉོན། རྒྱུང་ཚུ་བས་ནི་གཟེར།  
འདི་གས་ཤིང་ཉམས་པས་ནི་དཔའ་འཁོངས་ནས་འདུག་ན་ཤིན་ཏུ་སྣང་རྗེ་ལོ། །དེས་ན་ཐབས་སྣང་རྗེ་ཆེན་པོས་  
རྒྱལ་བསྐྱལ་དང་འབྲལ་བར་འདོད་ཅོན་རང་གཅིག་སུ་ཞི་བདེ་ཐོབ་པར་མི་སྒོ་སྟེ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སངས་  
རྒྱས་ཐོབ་པར་དགའ་བས་ཞི་བ་ལ་ཆགས་པའི་གཉེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན། ཐབས་སྣང་རྗེ་ཆེན་  
པོ་ལ་སློ་མ་སྒྲུངས་ན་ལམ་ཐོག་པ་དམན་པར་འཛོར་བ་ཡིན་པས། ཐོག་མར་སྣང་རྗེ་ལ་སློ་སྒྲུང་དགོས།

མ་སྦྱངས་ན་ལམ་ཐོག་པ་དམན་པར་འཚོར་བ་ཡིན། སྤེལ་ས་རབ་སྒོང་པ་ཉིད་ལ་སྒོ་མ་སྦྱངས་  
 བ་ཅི་བྱས་འཁོར་བའི་ལམ་དུ་འཚོར་བ་ཡིན། སྤེལ་གཏེན་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་མགོ་མ་སྦྱོམས་  
 བ་ཅི་བྱེད་འཛིན་ཏེན་གྱི་རྒྱན་དུ་འཚོར་བ་ཡིན། ལྷོ་གྲོང་པའི་སྦྱོ་བོ་ཡི་དད་འདུན་མང་ན་མི་  
 བཀག་གི་དོ་བསྟུང་དུ་འཚོར་བ་ཡིན། ལྷོ་ཡོན་ཏན་དང་རྣམ་མཐུ་ཆེ་ལ་སྒོ་མི་བཏན་ན་མི་བཀག་  
 གི་གྲོང་ཆོག་མཁའ་དུ་འཚོར་བ་ཡིན། དེ་ནི་འཚོར་ས་བཅུ་ཡི་ནོམ།

འདྲ་མིན་གྱི་ནོར་ས་བཅུ་ནི།

ལྷོ་དད་པ་དང་འདོད་པ་<sup>31</sup> ལ་ནོར་ས་ཡོད། སྤེལ་ས་སྦྱིང་རྗེ་དང་ཆགས་པ་<sup>32</sup> ལ་ནོར་  
 ས་ཡོད། སྤེལ་ས་བྱ་གཤེས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་དང་སྦྱོས་བྱས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་ལ་ནོར་ས་ཡོད། ལྷོ་ཆོས་

---

31. དད་པ་དང་འདོད་པ་གཉིས་ལ་ནོར་ས་ཡོད་པ། དེ་གཉིས་དང་དད་པ་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡང་མ་ནོར་བ་གལ་ཆེ།  
 དད་པ་ནི། དཀོན་མཆོག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ནམས་མཐོང་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པའི་སྦྱོན་ས་དང་  
 བའི་དད་པ་སྦྱེ་བ་ཡིན། འདོད་པ་ནི། རང་གི་མཛའ་གྲོགས་གང་ན་ཡུལ་འདོད་ཡོན་ལྡན་ལ་ཆགས་པ་དེ་ཡིན།

32. བྱམས་སྦྱིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྦྱོས་ན། སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པས་རང་གཅིག་ཕྱར་གྲོལ་བར་མི་ཤོད་དེ། དེ་ས་ན་  
 བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་བསྐྱོམ་པར་བྱ་སྟེ། སྦྱོབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། ཐོག་པ་ཆེན་  
 པོ་པས་བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་དང་རྣམ་ཅིག་ཀྱང་བལ་བར་མི་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 ལ་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱན་པར་གྱུར་ཅིག་བསམ་པ་སྦྱིང་རྗེ་ཡིན། སྦྱིང་རྗེ་ཚད་ཡོངས་པ་ཞིག་བསྦྱིང་  
 པ་ལ་ཐོག་མར་བཏང་སྦྱོམས་ལ་སྦྱོ་སྦྱང་དགོས། བཏང་སྦྱོམས་ཀྱི་སྦྱོ་མ་སྦྱོས་ན་སྦྱིང་རྗེ་ཚད་ཡོངས་པ་ཞིག་མི་  
 སྦྱེ། རང་གི་སྦྱོན་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་དམིགས་པའི་བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་ཡལ་ཆེ་བ་འདོད་ཆགས་ཡིན། འདི་  
 འདི་སྦྱོན་ཡིན། འདི་འདི་གྲོགས་པོ་ཡིན། འདི་ས་ང་ལ་ཐན་གྲོགས་ཡོད་བསམ་པའི་དབང་གིས་བྱམས་སྦྱིང་  
 རྗེ་སྦྱེ་བ་ཡིན་པ་ན། འདི་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཁྲུངས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ས་ན་རང་གི་གྲོགས་མཛའ་ཤེས་ཡིན་  
 ཀྱང་རྒྱུད། རང་གི་དགྲ་བོ་ཡིན་ཀྱང་རྒྱུང་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པའི་བཅོས་མིན་གྱི་སྦྱིང་རྗེ་ཞིག་སྦྱེ་དགོས།  
 འདོད་ཆགས་ནི་སྦྱོགས་རིས་ཅན་ཞིག་གི་སེམས་ཤིག་ཡིན།

གྱི་དབྱིངས་དང་ཆད་ལྗང་<sup>33</sup>ལ་ཉོར་ས་ཡོད། །༥། ཉམས་སྲོལ་དང་དོགས་པ་ལ་ཉོར་ས་ཡོད།  
 །༦། བཅུ་ཉེ་པོ་དང་ཚུ་ལ་འཚོས་<sup>34</sup>ལ་ཉོར་ས་ཡོད། །༧། འབྲུལ་ཞིག་དང་བདུད་ཁྲིར་ལ་ཉོར་ས་  
 ཡོད། །༨། གྲུབ་ཐོབ་དང་ཐོག་པོ་ལ་ཉོར་ས་ཡོད། །༩། གཞུན་དོན་བྱེད་པ་དང་རང་དོན་བྱེད་  
 པ་ལ་ཉོར་ས་ཡོད། །༡༠། ཐབས་མཁས་པ་དང་གཡོ་སྐྱེ་ལ་ཉོར་ས་ཡོད། །དེ་ནི་འདྲ་མིན་  
 གྱི་ཉོར་ས་བཅུ་ལོ།

33. ཚོས་གྱི་དབྱིངས་དང་ཆད་ལྗང་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

ཚོས་དབྱིངས་ནི་འདིར་སྣོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཡིན་ལ། གཞུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་ལ་སོགས་ཕྱང་པོ་ལཱེ་རང་བཞིན་  
 ལྡོང་པ་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་ཟེར།

ཆད་ལྗང་ནི། ཚོས་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པས་ལས་འབྲས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེད་པ་སོགས་མེད་  
 པ་ལ་ཆད་ལྗང་ཟེར། དབང་ལྷག་ཞག་པོའི་གཞུང་ལས།

ཉི་གར་ཚུ་པོ་བྱུར་དུ་འབབ་པ་དང་།

སྐྱེ་བུ་ཚོར་མ་གཟེངས་རིང་ཚོ་བ་དང་།

མ་བུའི་མདོངས་བཀུ་བ་སྐྱེ་བ་ལྡན་པས།

སྐྱེ་བུ་མ་བུས་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་བྱུང་།

ཞེས་བཤད་པ། དེ་དག་གི་གཞུང་ལ་བདེན་པར་བརྒྱུད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ལ་ཟེར། དེས་ན། ལྡོང་པ་  
 ཉིད་དང་ཆད་ལྗང་གཉིས་ལ་ཉོར་ས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ལ་མི་འབྲུལ་བ་བྱེད་དགོས།

34. བཅུ་ཉེ་པོ་དང་ཚུ་ལ་འཚོས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར། ཚ་བ་བཞིའི་ཉེས་སྦྱོད་ཀྱི་སྦྱོན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེ་ལས་  
 གཞན་པའི་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་སྦྱོད་ངན་པའི་རིགས་གང་ཟུབ་ལ་འདྲེས་པར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་  
 ཟེར། ཡང་ན། ཚུ་ལ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་མི་ལ་ཟེར། འདི་གཞེན་མི་ཚོས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། སྐྱེ་ཚོགས་ཐོག་  
 བྱ་སྦྱོད་ངན་པར་མི་ཕྱི་བའི་རིགས་ལ་རང་ཉིད་མི་ཞུམ་པ་ལ་ཟེར།

མ་ནོར་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༥༥ རྒྱལ་པོ་གང་ལ་ཡང་མ་ཆགས་པར་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་  
 ཉི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༥༦ མ་དམ་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མགོ་ལ་ཐོད་བཞིན་དུ་འཁྲུང་  
 བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༥༧ རྒྱལ་པོ་ལ་ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསུམ་སྤྲུགས་མར་བྱེད་པ་ནམས་  
 ཉི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༥༨ ལ་མཐོ་ལ་སྦྱོད་པ་དམའ་བ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༥༩ ཡངས་  
 ལ་དམ་བཅའ་དོག་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༦༠ ཤེས་རབ་ཆེ་ལ་ང་རྒྱལ་རྒྱུང་བ་ནི་མ་ནོར་  
 བ་ཡིན། ༡༦༡ གང་མས་ངག་སྤྲུག་ལ་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༦༢ ཉམས་  
 ཉོགས་བཟང་ལ་ང་རྒྱལ་རྒྱུང་མེམས་མེད་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༦༣ གཅིག་ཤར་སྤོད་  
 རྒྱུགས་པ་ལ་ཚོགས་སུ་ཡན་ཐུབ་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༦༤ རྒྱལ་པོ་ལ་འཁྲི་བ་མེད་  
 པ་ལ་གཞན་དོན་གྱི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་ནི་མ་ནོར་བ་ཡིན། ༡༦༥ ཉི་མ་ནོར་བའི་ཚོས་  
 བཅུ་ཡིན་ནོ།།

དོན་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་བཞི་ནི།

༡༦༦ ལུས་ཐོབ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་མི་དྲན་པ་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱིད་དུ་སྦྱིན་ནས་  
 སྤོང་ལོག་བྱས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༡༦༧ རྒྱལ་པོ་སྤོང་ལོག་ནས་བྱིམ་ཐབ་བྱེད་པ་

ནི་སྤྱི་མ་ལེབ་མར་མེ་ལ་མཚོང་བ་དང་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད། རྟོད་མེད་ཚོས་མངོང་<sup>35</sup> །  
དུང་དུ་གནས་པ་ནི་མཚོའི་འགམ་དུ་སྐོམ་གྱིར་གྱེ་བ་དང་འབྲ་སྟེ་དོན་མེད། ལེ་ཅ་  
བ་བཞི་<sup>36</sup> དང་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་བའི་ཚོས་ནི། ལྷ་རེ་དང་སྤོང་

35. དད་མེད་ཚོས་མངོང་གི་དུང་དུ་གནས་པ་སོགས་ནི། ཚོས་སྐྱབ་པ་ལ་ཐོག་མར་རང་གི་རྒྱུད་ལ་དད་པ་སྐྱེ་དགོས་  
ལ། དད་པ་དེ་ཡང་དཀོན་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་ནས་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་། བྱིན་རྒྱལ་སྐྱབ་མོང་མ་ཡིན་  
པ་ཤེས་ནས་སྟོང་ཐག་པ་ནས་ཡིད་ཆེས་ཏེ། དད་པ་བྱེད་དགོས་ལ། དེས་ན། དད་པ་ནི་ཚོས་དཀར་པོའི་ཡོན་  
ཏན་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་པའི་ས་པོན་ལྟ་བུ་སྟེ།

མདོ་ལས།  
དད་པ་མེད་པའི་མི་ནམས་ལ།  
དཀར་པོའི་ཚོས་ནམས་མི་འབྲུང་སྟེ།  
ས་པོན་མེ་ཡིས་ཚོག་པ་ལ།  
སྐྱ་གུ་སྤོན་པོ་འི་བཞིན་ནོ།། ཞེས་གསུངས། དེ་བཞིན་དུ། དད་པ་ནི་འཕགས་པའི་ནོར་བུ་ན་  
གི་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ།  
དད་པ་འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།  
ཉེན་མཚན་དགེ་བའི་ལམ་ལ་སྤོར།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ནོར་བུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མཚོག་  
ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། ཡོན་ཏན་མི་ཟད་པའི་འབྲུང་གནས་ཡིན་པས་གཉེར་དང་། དགེ་བའི་  
ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པའི་ལག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རི་སྐད་དུ།  
གང་གིས་མོས་པ་ཡིད་བྱེད་པ།  
དེ་ཡི་མདུན་དུ་བྱུབ་པ་བཞུགས།  
དབང་བསྐྱུར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས། དེས་ན། རང་རྒྱུད་ལ་དད་པ་མེད་  
པའི་རྒྱ་མ་དང་ཚོས་པའི་དུང་དུ་གནས་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་པ་ཡིན་པས། དེས་ན་རང་རྒྱུད་དད་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་  
སྐྱེ་དགོས།

36. ཅ་བ་བཞི་ནི། མོར་སྤོམ་གྱི་ཅ་བའི་བསྐབ་བྱ་སྟེ། མོག་གཙོད་པ་དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། མི་ཚངས་  
སྤོད་པ། མི་ཚོས་རྒྱ་མའི་རྩན་སྐྱབ་བཅས་བཞི་ནི། རབ་བྱུང་གི་སྤོམ་པའི་ཅ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཉམས་ན་སྤོམ་  
པ་ཅ་བ་ནས་འཇིག་པས་ཅ་བ་བཞི་ཞེས་བྱའོ།།

པོ་སྟོན་ཅིག་ཏུ་བཞག་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༥༥ །ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་མ་སོང་  
 པའི་མན་ངག་ནི། ཉན་པས་སྟུན་རྒྱལ་ཐོགས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༥༦ །རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་མ་  
 ཞེལ་བའི་ཐ་སྟོན་ལ་སྟེ་སྤངས་པ་ནི། ཞེ་ཙོའི་ཁ་ཉོན་བྱས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༥༧ །རྒྱ་  
 འཕྲོག་གཡོ་རྒྱས་མ་བྱིན་པར་སྤངས་ནས་སྤྱིན་པ་བྱེད་པ་ནི། སློག་པ་ཚུ་རུ་བཅུག་ནས་སྤྱུགས་  
 པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༥༨ །སེམས་ཅན་ལ་གོད་པ་བསྐྱལ་ནས་དཀོན་མཆོག་མཚོད་པ་ནི།  
 བུའི་ག་བཅད་ནས་མ་ལ་སྟེ་ར་བ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༥༩ །ཚོ་འདྲིའི་རང་འདོད་ཀྱི་སྤྱིར་རྒྱུ་ལ་  
 འཚོས་དང་བཟོད་པ་དང་དུ་ལེན་པ་ནི། ཞི་མིས་བྱི་བ་ལ་འཇམ་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༦༠ །ཚོ་  
 འདྲིའི་སྟུན་གྲགས་དང་སྟེད་བཀྱར་འདོད་པས་དགེ་བ་རྒྱལ་སྟེན་བྱེད་པ་ནི། ཡིད་བཞིན་གྱི་  
 རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བའི་བཞོན་གཡོ་གཅིག་གམ། སྤང་བཞོན་གཡོ་གཅིག་གམ། ཟན་དོག་པོ་  
 གཅིག་དང་བརྗེ་བ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༦༡ །མང་དུ་ཐོས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ཐ་མལ་དུ་ལྷུས་པ་  
 རི། སྟུན་པ་གཅོད་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༦༢ །གདམས་ངག་མཁས་ལ་ཉམས་  
 མྱོང་མེད་པ་ནི། ལྷག་པའི་བང་མཛོད་ཀྱི་སྡེ་མིག་མེད་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། ༦༣ །རང་  
 གེས་ཚོས་ཀྱི་དོན་མཛོད་གསུམ་པར་གཞན་ལ་བཤད་པ་ནི། ལོང་བས་ལོང་བ་བྱིད་པ་དང་འདྲ་སྟེ་  
 དོན་མེད། ༦༤ །ཐབས་ལས་བྱུང་བའི་ཉམས་མྱོང་ལ་མཚོག་ཏུ་བབྱང་ནས་གནས་ལུགས་ཀྱི་  
 དོན་མི་འཚོལ་བ་ནི། ར་གན་ལ་གསེར་དུ་འཛིན་པ་དང་འདྲ་སྟེ་དོན་མེད། དེ་ནི་དོན་མེད་  
 པའི་ཚོས་བཅུ་བཞི་ཡིན་ནོ།།

ཚོས་པའི་མཚང་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

༡༽དབེན་པར་བསྐྱད་ནས་ཆེ་འདྲི་ཆེ་ཐབས་སྐྱབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༢༽ཚོགས་  
 དཔོན་གྲས་ནས་རང་འདོད་སྐྱབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༣༽ཚོས་མཁའ་ལ་སྤྲིག་ལ་མི་འཛེམ་  
 པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༤༽གདམས་ངག་ཆེ་ལ་རང་རྒྱུད་ཐམ་ལ་དུ་ལུས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།  
 ༥༽ཚུལ་ཁྲིམས་བཅུན་ལ་འདོད་པ་ཆེ་བ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༦༽ཉམས་ཉོགས་བཟང་ལ་རང་  
 རྒྱུད་མ་ཐུལ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༧༽ཚོས་སྒྲོར་ལུགས་ནས་མི་ཚོས་ཀྱི་ཆགས་སྤང་མ་སྤངས་  
 པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༨༽མི་ཚོས་བཞོལ་ཏེ་ལྷ་ཚོས་གྲས་ནས་སོ་ནམ་གྱི་བྱ་བ་སྒྲོས་མ་ཐེངས་  
 པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༩༽དོན་གོ་བ་རྟེན་ནས་ཉམས་སུ་མི་ལེན་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་།  
 ༡༠༽ཉམས་ལེན་གྱི་དམ་བཅའ་གྲས་ནས་སྤོད་མི་ཚུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༡༽བྱ་རྒྱ་  
 ཚོས་ལས་མེད་ཀྱང་སྤྱོད་པ་སོ་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༢༽ཚོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་འབྱུང་  
 ཡང་སེམས་ཚོལ་བྱོལ་ལུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༣༽དག་སྦྱོར་གྱི་ལྷས་པ་ནད་པ་དང་  
 སྲིལ་ལ་སྐྱུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༤༽གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ཟས་ཞོར་གྱི་སྦྱིར་ལ་  
 རྩོན་པ་སྐྱུགས་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༥༽བདག་ལ་ཐབས་ཀྱིས་བསྟོན་ཅིང་གཞན་ལ་ཐབས་ཀྱིས་སྦྱོད་པ་ནི་  
 ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༦༽གདམས་ངག་གཞན་ལ་བཤད་ཅིང་རང་རྒྱུད་ཚོས་དང་མི་མཐུན་པ་  
 རི་ཚོས་པའི་མཚང་། ༡༧༽གཅིག་ཕུར་སྤོད་མི་ཚུགས་ལ་མི་དང་འགྲོགས་མི་ཤེས་པ་ནི་ཚོས་  
 པའི་མཚང་། ༡༨༽སྤྱོད་མི་ཐེག་ཅིང་སྐྱུག་མི་ཐུབ་པ་ནི་ཚོས་པའི་མཚང་། དེ་ནི་ཚོས་པའི་  
 མཚང་བཅོ་བརྒྱད་དོ།།

མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་བརྒྱ་གཉིས་ནི།

ཤེད་ངང་པོ་རྒྱུ་ཤིས་གཏོང་ནས་འཛིགས་པའི་དད་པ་བརྟན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། འདྲམ་པའི་ལམ་སྐྱེ་འདྲེན་པའི་ལྷ་མ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། རྟེན་ལུང་ལ་དོན་གོ་བ་ལོངས་པའི་ཤེས་རབས་<sup>37</sup>ཅིག་མེད་ཐབས་མེད། ལེགས་ཆ་དང་སྐྱིད་སྐྱོབས་སུ་ལྡན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཤིག་མེད་

37. དེ་ཡང་ཤེས་རབ་མེད་ན་ནི་ཐབས་ཅད་མ་ཞུན་པའི་གོ་འཕང་མི་ཐོབ་ལ། དཔེར་ན། ལོང་བ་རྣམས་མིག་ལྡན་རྒྱུས་བུ་ཞིག་གིས་མ་བྲིད་ན། ལོང་བའི་ཚོགས་རྣམས་འདོད་པའི་ཐོང་བྱིར་བྱ་བ་ཐོང་བར་མི་རྒྱས་པ་དང་འདྲ་ལ། དེ་ལྟར་ཡང་དབུ་མ་འདྲུག་པ་ལས།

ཇི་ལྟར་ལོང་བའི་ཚོགས་ཀྱི་ན་བདེ་ལྷག་ཏུ།  
མིག་ལྡན་རྒྱུས་བུ་གཅིག་གིས་འདོད་པ་ཡི།  
ཡུལ་དུ་བྲིད་པ་དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་ཀྱི།  
མིག་ལྡན་ཡོན་ཏན་ལྷངས་ཏེ་བྱུང་བར་བྲིད། ཞེས་དང་།

འཕགས་པ་སྦྱེད་པ་ལས།  
དམུས་ལོང་དམིགས་བུ་མེད་པ་བྱེ་བ་ཞུགས་ཞུས་ས།  
ལམ་ཡང་མི་ཤེས་ཐོང་བྱིར་འདྲུག་པར་ག་ལ་རྒྱས།  
ཤེས་རབ་མེད་ན་མིག་མེད་ལ་འོ་ལ་ལྷིན་ལྷིས།  
དམིགས་བུ་མེད་པས་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པར་རྒྱས་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ། ཤེས་རབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི། མཐར་ཐུག་དང་གནས་སྐབས་གཉིས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་མཐར་ཐུག་ནི། ལྷ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡང་ཤེས་ལྷིན་བདུན་བརྒྱ་པ་ལས། འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལ་འོ་ལ་ཏུ་ལྷིན་པ་ལ་སྦྱེད་ན། བྱང་ཚུབ་མེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་སྦྱར་དུ་ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་འཚང་བྱ་བར་འགྲུར་རོ། །ཞེས་གསུངས། གནས་སྐབས་སུ་ནི། བདེ་ལེགས་ཐབས་ཅད་འབྱུང་སྟེ། ཇི་སྐད་དུ། འཕགས་པ་སྦྱེད་པ་ལས།

སངས་རྒྱས་ཉན་ཐོས་རང་བྱུང་ལྟ་རྣམས་དང་།  
འགོ་བ་ཀྱི་ན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཚོས་རྣམས་ཇི་སྟེད་པ།  
དེ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་འོ་ལ་ལྷིན་པ་མཚོག་ལས་བྱུང་།  
ཞེས་གསུངས་སོ། །



ཐབས་མེད། ༥༥ ། བསྐྱབ་གསུམ་དང་ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཚོག་པ་མེད་པའི་བསགས་པ་ཞིག་མེད་  
 ཐབས་མེད། ༥༦ ། རྟེན་གཞི་གནས་ལུགས་ལྟོགས་པའི་ལྷ་བ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། ༥༧ ། སེམས་  
 ཉིད་གར་བཞག་ཏུ་གནས་པའི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། ༥༨ ། རྟེན་སྲུང་ཐམས་ཅད་ལམ་  
 ཏུ་ཁྱེད་པའི་སྲུང་པ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། ༥༩ ། རྟེན་བཞགས་བདུད་དང་གོལ་ས་སྲོང་པའི་  
 གདམས་ངག་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད། ༦༠ ། གདམས་ངག་ཚོག་ཏུ་མ་ལུས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་  
 མེད་ཐབས་མེད། ༦༡ ། ལུས་སེམས་འབྲལ་བའི་ཚོ་ནམས་བདེའི་ཞེ་གདང་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད་ཐབས་  
 མེད། ༦༢ ། རྟེན་གསུམ་རང་ལ་ལྷོན་གྱིས་གྲུབ་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་མེད་ཐབས་མེད་དོ། ། དེ་  
 ཞེ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་གཉིས་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟོགས་བཅུ་གཅིག་ཞེ།

༡༥ ། རྟེན་གཞི་དང་དང་རྒྱལ་ཚུང་བཞི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟོགས། ༡༦ ། འདོད་པ་ཚུང་ཞིང་  
 དངོས་པོ་ངན་ངོན་ཅོམ་གྱིས་ཚོག་ཤེས་པ་<sup>38</sup> ། ཞེ་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟོགས། ༡༧ ། དཔལ་ལྷོད་དང་

38. ཚོག་ཤེས་བརྟེན་པ། གསེར་ལ་སོགས་པའི་ཚོར་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་སྟེ། དེ་དག་ལས་འདས་པའི་ལོངས་  
 སྲུང་ལ་འོ་མི་ལྷུང་། མ་འོངས་པ་ལ་མངོན་པར་འདོད་པ་མེད། ད་ལྷ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པ་མེད་པའི་རང་བཞིན་  
 གྱི་ཚོག་ཤེས་པ་ཉིད་རབ་དང་མཚོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས།  
 དེ་ཡང་དཔལ་ལོན་འཕགས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱིས་བཞེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས།

ཚོར་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་ཚོག་ཤེས་པ།  
 རབ་མཚོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས།  
 ཀྱན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་མངོན་ཅིག་མཚོག་མཁྱེན་ན།  
 ཚོར་མ་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འཁྱོར་པ་ལགས།

དེས་ན། ཀྱན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་པར་མངོན་ཅིག་དང་། ཚོག་མཁྱེན་ན་གསེར་ལ་སོགས་པའི་ཚོར་རྒྱུང་བྱེད་མི་བདོག་  
 ཀྱང་ཡང་དག་པར་འཁྱོར་པ་ལགས་ཏེ། འཁྱོར་པའི་དགོས་པ་ནི་ཚོག་ཤེས་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར་རོ།།

ཆེ་འགྲིང་དང་ང་རྒྱལ་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཉགས། །༥༽ཚུལ་འཚོས་དང་ངོ་ཚྭ་ག་མེད་  
 པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཉགས། །༦༽བྱ་བ་གང་ཡང་བཏགས་ཤིང་དབྱེད་ནས་ཤེས་བཞིན་དུ་བྱན་  
 པས་ཟེན་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཉགས། །༧༽ལས་རྒྱ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་  
 བསྐྱེད་བཞི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཉགས། །༨༽སྤོམ་པ་དང་དམ་ཚོག་ལ་ངོ་ཚྭ་ག་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་  
 དམ་པའི་ཉགས། །༩༽སེམས་ཅན་ལ་ཉེ་རིང་<sup>39</sup>གསར་འགྲོགས་མེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་ཉགས།

39. བཏང་སྟོམས། དེ་ཡང་མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས། བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས།

བུམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་།།

བཏང་སྟོམས་ཉག་ཏུ་ཡང་དག་བསྟོམ་པར་བགྱ།།

གོང་མ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་དེ་ལྟ་ན་འང་།།

ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་བཟོ་བ་པར་འགྱུར།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་  
 དམིགས་ནས་བདེ་བར་འདོད་པའི་སྐྱོ་སྐྱེ་བ་དེ་བུམས་པའི་སེམས་དང་། དེ་རྣམས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་བུམ་བར་  
 འདོད་པའི་སྐྱོ་སྐྱེ་བ་སྤྱིང་རྗེ་དང་། བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་འདོད་པའི་དགའ་བ་དང་། ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་  
 དང་བུམ་པའི་བཏང་སྟོམས་ཏེ། བཞི་པོ་དེ་དག་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ལ་དམིགས་པ་དང་།  
 ཚད་མེད་པ་བཞི་པོ་སྟོམ་པ་པོ་ལ་བསོད་ནམས་ཚད་མེད་པར་འབྱུང་བས་ན། ཚད་མེད་བཞི་ཞེས་བརྗོད། དེ་  
 ལྟར་བསྟོམས་པའི་འབྲས་བུ་ནི། ཐར་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པར་བཟོ་བ་པར་གྱུར། ཇི་ཞིག་ལྟར་གོང་མ་རྟེན་ལྷ་ངན་  
 ལས་འདས་པ་མ་བཟོ་བ་ཀྱང་ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་བཞི་པོ་བཟོ་བ་པར་འགྱུར་ལ།

དེ་ཡང་འབྲི་གུང་སྟོབ་པ་རིན་པོ་ཆེས།

བུམས་དང་སྤྱིང་རྗེའི་རྟོམ་ལ།།

གཞན་ཕན་གྱི་དུལ་ས་ཐོག་མ་བཅད་ན།།

ཁྲིམ་ལྟ་མའི་འོར་ཆེ་མི་འབྱུང་བས།།

སེམས་སྟོན་འགྲོ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ། བུམས་སྤྱིང་རྗེ་དགའ་བ་བཏང་  
 སྟོམས་སེགས་ལ་སྤྱོ་སྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། སྤྱིར་ཚད་མེད་བཞི་ལས་ཐོག་མར་བུམས་པ་ནས་སྤྱོམ་ཀྱང་། འདིར་  
 ཉམས་སུ་གྲངས་ནས་རིམ་པ་བཞིན་སྤྱོ་སྐྱེད་པའི་ཆེ། དང་པོ་བཏང་སྟོམས་ནས་མ་སྤྱང་ན། བུམས་དང་སྤྱིང་  
 རྗེ་སེགས་རིམ་ཅན་དུ་ཤོར་ནས་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་མི་འོང་བ་ཡིན་པས། དེས་ན། དང་པོ་བཏང་སྟོམས་  
 རྣམ་སྤྱོ་སྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བཏང་སྟོམས་ནི་དགྲ་ལ་ཞེ་སྤང་། གཉེན་ལ་དགའ་གདུང་བཏང་། སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་ལ་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་མེད་པའི་སྤྱོ་ཞིག་ལ་བཏང་སྟོམས་ཞེས་ཟེར།

༧༩ །གཞན་གྱིས་སྤྲིག་གསོག་པ་ལ་ཁོང་མི་བྲི་ཞིང་བཟོད་པར་བྱེད་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།  
 ༧༠ །རྒྱལ་ཁ་ཐམས་ཅད་མི་ལ་སྤེར་ཞིང་ཕམ་ཁ་རང་ལ་ལེན་པ་<sup>40</sup>ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།  
 ༧༡ །བསམ་སྡོད་གང་ལ་ཡང་འཇིག་རྟེན་པ་གཞན་དང་མི་མཐུན་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།  
 དེ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས་བཅུ་གཅིག་ཡིན་ནོ།། དེ་དག་ལས་ལོག་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་མིན་  
 པའི་རྟགས་(བཅུ་གཅིག)ཡིན་ནོ།།

40. བདག་གཞན་བརྗེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་བསྟན་པ་ནི།

དངོས་སུ་ན་ཚ་དང་། བཀྲེས་སྐྱོམ་ལ་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གདུང་བའི་སེམས་ཅན་མཐོང་ཚོས་སུ་ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་ནང་བཞིན་རང་ལ་མི་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་བའི་ཚོ་ཡང་དེ་དག་སྤོང་རེ་རྗེ། དེ་  
 ཐམས་ཅད་སྐྱལ་བ་བདག་ལ་སྤྲིན་ཞིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ། བདེ་བ་དང་རྣམ་པར་ཤོག་  
 ཅིག་སྟམ་དུ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་རང་གི་ཚོར་བསྐྱོམ་པར་བྱ་དགོས་ལ། དེ་ནང་བཞིན་བདག་གི་བདེ་བ་འདིས་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་གྱུར་ཅིག་སྟམ་དུ་བསྐྱོམ། དེ་རྣམ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
 འདི་ནི་ཚོས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསྐྱོམ་བྱ་མཐར་ཐུག་གི་སྤྱིང་པོ་མཚོར་བ་ཡིན།  
 དེས་ན། བསྟན་བཅོས་ནང་ལ་འདི་རྣམ་གསུངས་ཏེ།

ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་བྱིན།།

གྲོང་དང་བུབ་ཁ་རང་གིས་ལེན།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།། །དེ་ཡང་སྡོད་འཇུག་ལས།

དེ་རྣམ་བདག་གཞོད་ཞི་བ་དང་།།

གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་བྱི་བྱེད།།

བདག་ཉིད་གཞན་དུ་གཏང་བྱ་དང་།།

གཞན་རྣམས་བདག་བཞིན་གཟུང་བར་བྱ།།

ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།།

ཕན་པ་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

ཉེ་སྤྱི་མའི་ལུས་ལ་བསྐྱེན་བཀྱར་དང་རིམ་གྱི་ཇི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་མི་དྲག་<sup>41</sup>འཇིག་པར་ངེས་

41. མི་དྲག་པ།

དེ་ཡང་སྤྱིར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་དྲག་པ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། དགེ་སློང་དག་འདུས་  
བྱས་ཐམས་ཅད་ནི་མི་དྲག་པའོ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་ཇི་སྟེན་དུ།

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་དྲག་ཅིང་།།  
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བཤེལ་བ།།  
ཚོས་རྣམས་སློང་ཞིང་བདག་མེད་པ།།  
ཐུང་ན་ལས་འདས་པ་ཞི་བའོ།།

ཞེས་གསུངས། ཇི་ལྟར་མི་དྲག་པ་ཡིན་ཞེ་ན། རྣམ་ཅིག་རྣམ་ཅིག་མ་དེ་མི་དྲག་པའི་མཚན་ཉིད། གཞན་  
ཡང་མཐོང་ཚོས་ལ་ཡང་། བསགས་པའི་མཐའ་མ་ནི་འཛད། བསྐྱང་བའི་མཐའ་མ་ནི་འགྲེལ། འཕྲད་པའི་  
མཐའ་མ་ནི་འབྲལ། གསོན་པའི་མཐའ་མ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་ཆེད་དུ་  
བརྗོད་པའི་ཚོམས་ལས།

བསགས་པ་ཀུན་གྱི་མཐའ་མཛད་ཅིང་།།  
བསྐྱང་བའི་མཐའ་མ་འགྲེལ་བར་འགྱུར།།  
འཕྲད་པའི་མཐའ་མ་འབྲལ་བ་སྟེ།།  
སྤྱིས་པའི་མཐའ་ནི་འཆི་བར་འགྱུར།།  
ཞེས་གསུངས་པའོ།།

པས་ཕན་པ་མེད། ༡༥༥ ཟླ་བ་ལྷོ་ལ་ལོ་རྒྱུ་དང་བརྒྱུ་མེམས་<sup>42</sup> ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་  
 རང་འཆི་བའི་ནང་པར་སྐྱེན་མོ་ལག་སྟོང་དུ་འགྲོ་བས་ཕན་པ་མེད། ༡༥༦ ལམ་ལུ་  
 དང་ཁང་བཟང་ལ་དཀའ་བ་ཇི་སྟེད་ཅིག་སྐྱེད་ནས་བཅིགས་ཀྱང་འཆི་བའི་ནང་པར་གཅིག་  
 ཡུར་འགྲོ་ཞིང་རོ་ཡང་སྐྱོར་འདོན་པས་ཕན་པ་མེད། ༡༥༧ དུ་དང་ཚ་བོ་ལ་བྱམས་པའི་  
 སེམས་ཀྱིས་དངོས་པོ་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཕོག་ཀྱང་འཆི་བའི་དུས་སུ་ཕན་སྟོབས་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་  
 མེད་པས་ཕན་པ་མེད། ༡༥༨ གཉེན་དང་གྲོགས་པོ་ལ་བཅུ་གདུང་གི་སེམས་འཛིན་དང་  
 རོ་སྐྱེད་ཇི་སྟེད་ཅིག་བྱས་ཀྱང་རང་གི་བའི་ནང་པར་གཅིག་ཡུར་གྲོགས་མེད་དུ་འགྲོ་བས་  
 ཕན་པ་མེད། ༡༥༩ དུ་དང་ཚ་བོ་མང་ཡང་མི་ཉུག་པས་བདག་གི་སྐྱིན་པའི་དངོས་པོ་བདོག་  
 ཀྱང་འདོར་བར་ངེས་པས་ཕན་པ་མེད། ༡༦༠ འཛིན་འདོད་དོན་དུ་ས་སྐྱོད་མངའ་རིས་དང་

---

42. བརྒྱུ་མེམས།

བརྒྱུ་མེམས་ནི། གཞན་ཞོར་བདག་གི་ར་བྱེད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་འཕམ། གཞན་རྒྱ་རང་ལ་འཇོབ་འདོད་  
 ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་ལ་བརྒྱུ་མེམས་ཟེར། གཞན་ཕ་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྗེས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་བའི་ཡིན་ན་དགའ་བ་  
 ལ་སྐྱེས་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཡིད་ཀྱིས་བདག་གི་ར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ངས་ལེན་པའི་ཐབས་ཅི་ལྟ་ཡོད་སྐྱེས་  
 པ་སོགས་དང་། ཡིད་ཙམ་གྱིས་གཞན་ཞོར་ལ་འདོད་པ་སྐྱེས་པ་ཐམས་ཅད་ཡིན།

བརྒྱུ་མེམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡང་དག་པར་སྟོང་བ་རྒྱུ་མེམས་ཀྱི་སྟེད་པ་འཕྲོག་པར་འདོད་པའི་སེམས་འདི་སྐྱེག་པ་  
 ཆེའོ།།

ལས་ཐབས་ལ་འབད་ཚུ་ལ་རི་སྣེ་ད་ཅིག་ཤུས་ཀྱང་རང་འཆི་བའི་<sup>43</sup>ནང་པར་གནས་དང་  
འབྲེལ་བ་གཏན་མེད་དུ་འགྲོ་བས་པན་པ་མེད། ། །དད་པས་ཚོས་སྒོར་ཞུགས་ཀྱང་

---

43. ཚོ་མི་རྟག་པར་རང་ཉིད་འཆི་བའི་ནང་པར་གཅིག་ཤུས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།  
 ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདི།  
 ཤུས་དང་མ་ཤུས་མི་སྣོད་པས།  
 ན་དང་མི་ན་ཀླན་གྱིས་ཀྱང།  
 སྒོ་ཤུར་ཚོ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན།  
 ཐམས་ཅད་པོར་ཉེ་ཆ་དགོས་པར།  
 བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་གྲུས་པ།  
 མངོན་དང་མི་འཛིན་དོན་གྱི་ཕྱིར།  
 ལྷིག་པ་རྣམས་པ་སྒྲ་ཚོགས་ཤུས། ཞེས་གསུངས་ལ།  
 འདི་ལྟར་མཐོ་སློབ་པའི་ཚེ་མོ་སློབ་ཚད་ནས་དམའ་དམུལ་བའི་གདན་ལ་བྲལ་བ་ཡན་ཆད། སེམས་ཅན་ཡོད་  
 དོ་ཅིག་ལ་འཆི་བའི་གནས་ལས་ཐར་བའི་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ། ལྷ་ངན་བསལ་བའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས།  
 སའམ་འོན་ཉེ་མཐོ་རིས་ན།  
 རྟེན་སྲས་ལ་ལ་མ་གཤེ་བ།  
 འགའ་ཞིག་འབྱོར་གྱིས་མཐོང་བའམ།  
 མོས་སམ་འོན་ཉེ་ཐེ་ཚོམ་ཟ། ཞེས་པ་ལྟར། རྟེན་པ་ཡོད་ན་འཆི་བའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཞེས་གསུངས། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།  
 ཚོ་འདི་གོ་དམང་རྒྱུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི།  
 རྒྱ་ལོ་རྒྱ་ཤུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན།  
 དཔུགས་དབྱུང་དཔུགས་རྒྱུབ་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས།  
 སད་ཁོམས་གང་ལགས་དེ་ནི་འོ་མཚར་ཆེ། ཞེས་གསུངས།

ཚོས་བཞིན་མ་སྤྱད་ན་ཚོས་ཀྱིས་སྐྱར་ངན་སོང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་<sup>44</sup> བྱེད་པས་ཕན་པ་མེད།  
 ལོ་ཤོས་བསམ་ལ་སྤོ་སྤྱངས་ནས་ཚོས་ངེ་སྟེད་ཅིག་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་སྤངས་ན་འཆི་ཁར་  
 ལམ་དུ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པས་ཕན་པ་མེད། གྲོ་བའི་བའི་བའེས་གཉེན་དམ་པའི་དུང་དུ་ཡུན་རིང་  
 བསྐྱད་ཀྱང་རང་ལ་དད་གུས་མེད་ན་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་དང་བྱིན་རྒྱལ་སེམ་འགོ་བས་ཕན་པ་  
 མེད། དེ་ནི་ཕན་པ་མེད་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

རང་སྤྱི་ག་རང་གི་ས་བྱས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

འདྲ་བའི་མེད་པའི་བྱིས་ཐབ་བྱེད་པ་དེ་སྟེན་པས་བཅོན་དུག་བཟོས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་

---

44. ཐུབ་པ་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

ངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ཐབས་བསྟན་གྱི།།

ཐར་པར་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་མ་སྤོ་བ་མ་ལ་ཁྱོད་འཆད་པ་དེ། ཚོས་མཉན་ཚུ་ལ་སྤྱད་ཚུ་ལ། སྤྱི་ག་པ་སྤང་ཚུ་ལ།  
 དགོ་བ་སྤྱད་ཚུ་ལ། ཉམས་སུ་ལེན་ཚུ་ལ་ནམས་སྤོ་བ་ཡིན་པས། སྤོ་བ་མས་ཀྱང་དེ་ནམས་མ་བཟེད་པར་ཡིད་  
 ལ་བཟུང་ནས་ཉམས་སུ་སྤངས་ཏེ་མངོན་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི། ཡིད་ལ་མ་བཟུང་ན་ཚོས་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཅམ་  
 ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། ཚོས་ཀྱི་ཚོག་དོན་རྒྱུང་བའི་བྱེད་པའི་ཤེས་པས་ཚོས་མ་ཐོས་པ་དང་ཁྱད་མེད། ཡིད་ལ་བཟུང་  
 ཡང་ཉོན་མོངས་པ་དང་འདྲེས་ན་ཚོས་ཡང་དག་པར་མི་འགོ་སྟེ། མཉམ་མེད་དུགས་པོས།

ཚོས་ཚོས་བཞིན་མ་བྱས་ན། ཚོས་ཀྱིས་སྐྱར་ཡང་ངན་སོང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་བྱེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་མ་དང་ཚོས་ལ་ལོག་རྟོག་བར་མཆེད་ལྟོགས་ལ་བྱར་བ། ང་རྒྱལ་དང་ཁྱད་གསོད་  
 ལ་སོགས་པ་མི་དགོ་བའི་རྟོག་པ་དང་བཅས་པས་ནི། ངན་སོང་གི་རྒྱ་བྱེད་པས་དེ་དག་སྤང་དགོས།

སྤྲུག་རང་གིས་ཉོས་པ་ཡིན། འདྲེ་ཚོས་མེད་སྤྲུག་པ་བྱེད་པ་དེ་སྤྲོན་པ་གཡང་ལ་མཚོང་བ་  
 དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། འདྲེ་གཞན་ལ་ཐོལ་ཐོལ་བྱེད་པ་དེ་དྲུག་ཅན་གྱི་  
 ཁ་ཟས་འདྲེན་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། ལྟ་བུ་ཆུང་མི་དཔོན་བྱེད་  
 པ་<sup>45</sup> དེ་གན་མོས་སྤྲུགས་ལུག་སྤྲོང་བ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། ལྟོ་སྤྲུག་  
 བསམ་གྱིས་གཞན་དོན་ལ་མི་བརྩོན་པར་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱིས་རང་དོན་ལ་བརྩོན་པ་ནི་ལོང་བ་བྱང་  
 ཐང་ལ་འཁོར་བ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། ལྟོ་མི་འགྲུབ་པའི་བྱ་བ་ཆེན་  
 པོ་ལ་འདྲུ་བ་ནི། ཉམས་ཚུང་འཁྲར་ཆེན་པོ་ཁྲར་བ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་  
 ཡིན། ལྟོ་དང་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲོ་མ་དམ་པ་དང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཁྲད་དུ་གསོལ་བ་དེ་དབང་པོ་ཆེའི་  
 འདུན་མ་སྟོར་བ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། འདྲེ་ཉམས་ལེན་བཤོལ་ནས་  
 མི་ནག་གི་གྲོང་ལ་འགྲུམ་པ་དེ་རི་དྲུགས་རྒྱངས་སུ་བབས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྲུག་རང་གིས་  
 བྱས་པ་ཡིན། ལྟོ་གཉུག་མའི་ཡེ་ཤེས་མི་སྤྲོང་བར་འདྲུ་འཛིའི་སྤྲོས་པས་གཡེང་བར་བྱེད་པ་

---

45. སྤྲུག་སྤྲོད་རྗེ་པོར་བརྗོད་པ་དང་།  
 ཁང་པའི་ཡང་ཐོག་གྲུམས་པ་དང་།  
 རི་ཚེ་གིན་ཏུ་ཞིག་པ་ཡི།  
 འོག་ཏུ་གནས་ནམས་རྒྱན་དུ་སྤྲུག།  
 ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཚོས་མེན་གྱི་སྤོགས་སུ་གནས་ན་སྤྲུག་བསལ་གྱི་གནས་འཐོབ་པར་བརྟན་པ་སྟེ། བག་ཚ་  
 མེད་པའི་སྤྲུག་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲེ་བོ་རྗེ་དཔོན་དུ་བརྗོད་པ་དང་། གནས་ཁང་གི་ཡང་ཐོག་གྲུམས་ཏེ་ཞིག་ལ་ཁང་པ་དང་།  
 རི་ཚེ་མོ་གིན་ཏུ་ཞིག་ཅིང་ཚར་ལ་ཁང་པ་བཅས་ཀྱི་འོག་ཏུ་གནས་པའི་སྤྲེ་བོ་རྗོདས་བག་ཤེབས་བདེ་བར་གནས་  
 པའི་གོ་སྐབས་མེད་པར་དུས་རྒྱུན་འཛིགས་སྤྲུག་དང་བཅས་ཏེ་གནས་དགོས་པ་བཞིན་ནོ།



དེ་མཁའ་ལྗོངས་གཞིག་པ་ཆག་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། ཉེ་ལོ་ལྷ་མ་  
དཀོན་མཚོག་གི་དཀོན་<sup>46</sup>ལ་བག་མེད་དུ་སྤྱོད་པ་དེ་བུ་ཚུང་མེ་མདག་འགམ་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རང་  
སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ནི་རང་སྤྱད་རང་གིས་བྱས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

ཉེ་ལོ་ཚོས་ཀྱི་ཆགས་སྤངས་སྤངས་ནས་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་བྱེད་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་  
བ་ཡིན། ཉེ་ལོ་མཐའ་དང་གཉེན་གྲོགས་སྤངས་ནས་སྤྱོད་པ་དམ་པ་བརྟེན་པ་དེ་རང་དྲིན་  
རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ཉེ་ལོ་འདྲུ་འཛིན་བྱ་བ་བཏང་ནས་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་བྱེད་པ་ནི་རང་  
དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ལེ་བྲོང་པ་དང་འདྲེས་བཤེས་སྤངས་ནས་གཅིག་པུར་དཔེན་པར་སྤོད་  
པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ལེ་འདོད་ཡོན་གྱི་འཁྲི་བ་བཅད་ནས་ཆགས་མེད་ལ་ཚུགས་

46. སྤྱིར་རིག་གྲོལ་གཉེས་གང་རུང་དང་ལྡན་པའི་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་མ་གཏོགས་ཀྱིས་པས་དགེ་འདུན་གྱི་དཀོན་  
ལ་ལོངས་སྤྱོད་པར་མི་དབང་ཞིང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མ་གནང་མོད་ཀྱང་། ད་ལྟོ་རང་རེ་རྣམས་ཀྱིས་  
སྤྱད་ཀྱི་ཚོ་ག་རེ་གཉེས་མེ་བསྐབས་ནས་དེ་འདོན་གེས་པ་ཙམ་གྱིས་འཕྲལ་ཏུ་དཀོན་ལྷ་མོ་མ་འདུག་སྟེ།  
གསང་སྤྱད་ཀྱི་ཚོ་གའི་སྤོ་ནས་དཀོན་ལྷ་མོ་འདི་ལ་དབང་ཐོབ་ཅིང་དམ་ཚོག་དང་ལྡན་པ། བསྐྱེད་རྫོགས་ལ་  
མཁའ་མིང་བརྟེན་པ་འབྲེལ་བ་ཞིག་མེད་ན། གུ་ཚོམ་དུ་གསང་སྤྱད་པོན་དུ་བྱེད་པས་ཉེས་པ་ལྡུག་ཞིང་། དཀོན་  
ལྷ་མོ་འདི་ལྷ་གས་བསྐྱེད་ཀྱི་རིལ་བུ་འདྲ་བས། བསྐྱེད་རྫོགས་ཟུང་དུ་འདུག་པའི་ཁྲིའི་འགྲམ་པ་དང་ལྡན་  
ན་མ་གཏོགས། ཐ་མལ་གྱིས་ཐོས་ན་རྒྱུད་འཚོག་ཅིང་བརྟག་པ་ཡིན་ཏེ། ཇི་སྐད་དུ།

དཀོན་ལྷ་མོ་སྤོག་གི་སྤུ་གྱི་ཡིན།།  
ཐོས་དྲགས་ན་ཐར་པའི་སྤོག་རྩ་གཙོད།།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།།

ཐུབ་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། ཡོང་ན་དོན་ཅམ་ལ་ཆོག་གེས་གིང་བཟང་པོ་ལ་འདོད་  
 འདུན་མེད་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། གོ་རུ་རང་དབང་གཞན་ལ་མི་བསྐྱར་བར་ཡི་དམ་  
 ལ་བཟན་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། འཛོལ་འདི་ཡི་འཕུལ་བའི་ལ་མི་བསྐྱར་བར་  
 གཏན་དུ་བའི་བའི་བྱང་ཚུབ་སྐྱུ་བ་པར་བྱེད་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། འོ་དངོས་པོའི་  
 མངོན་ལོན་སྤངས་ནས་སྤོང་བ་ཉིད་ལ་ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། གོ་སྤོ་  
 གསུམ་ཐ་མལ་དུ་མི་སྤྱད་པར་ཆོག་ས་གཉིས་<sup>47</sup> ཟུང་དུ་འཇུག་པ་ལ་འབད་པ་ནི་རང་དྲིན་རང་  
 ལ་ཆེ་བ་ཡིན། ། དེ་ནི་རང་དྲིན་རང་ལ་ཆེ་བའི་ཆོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

ཡང་དག་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི།

གོ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི་དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། ། གོ་སྤོ་  
 བའི་གོ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྤང་བ་སྤོང་བ་ལེགས་པ་དང་སྤོང་བ་བྱུང་འཇུག་པ་ནི་རྟོགས་པ་ནི་དབང་

---

47. ཆོག་ས་གཉིས་ནི།

བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་དང་ཡེ་གེས་ཀྱི་ཆོག་ས་གཉིས་ལ་ཟེར་ཞིང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་ནི། ལྷོན་  
 པ་བཏང་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཡེ་གེས་ཀྱི་ཆོག་ས་ནི། ཉིང་འཛིན་སློམ་པ་དང་།  
 སྤོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟོགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་ནི། མཚོད་སྤྱིན་ལ་སོགས་པ་འབྲས་  
 བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟུགས་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་བྱེད་ཀྱི་དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལས་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་རྒྱུ་སྤྱིན་  
 པར་བྱེད་པའི་ཐར་སྤྱིན་དུ་གལ་སྤྱིན་ལ། ལྷོན་པ། ཚུལ་ཁྲིམས། བསོད་པ་གསུམ་ནི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་  
 དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟུགས་སྐྱུ་ནམ་པ་གཉིས་སྐྱུ་བ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལོ།

ཇི་སྐད་དུ། དབུ་མ་འཇུག་པར།

སྤྱིན་སོགས་ཚོས་གསུམ་འདི་དག་པལ་མོ་ཆེ།།

བདེ་བར་གཤེགས་པས་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ལ་བསྟུགས།།

བསོད་ནམས་ཞེས་བྱའི་ཚོགས་ཀྱང་དེ་ཉིད་དོ།།

སངས་རྒྱལ་གཟུགས་ཀྱི་བདག་ཉིད་སྐྱའི་རྒྱ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ནི། ལྡོང་ཉིད་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ས་ཅི་ས་ཟེན་པའི་འབྲས་པུ་ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱོ་བ་  
པར་བྱེད་པའི་ཟག་མེད་དགེ་བའི་ཚོགས་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་། རང་རྒྱུད་སྤྱིན་པར་བྱེད་པའི་མར་སྤྱིན་  
དུག་ལས། བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་དང་། སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཚོས་སྐྱོ་  
སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལོ། །ཇི་སྐད་དུ། རིན་ཆེན་ཕྱེང་བ་ལས།

སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱ།།

བསོད་ནམས་ཚོགས་ལས་འཁྲུངས་པ་སྟེ།།

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཚོགས་འདི་གཉིས།།

སངས་རྒྱལ་ཉིད་ནི་ཐོབ་པའི་རྒྱ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།

ཕར་སྤྱིན་དུག་ལས་བརྩོན་འགྲུས་ནི་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ།

དབུ་མ་འཇུག་པར།

ཡོན་ཏན་མ་ལུས་བརྩོན་འགྲུས་རྗེས་འགྲོ་ཞིང་།།

བསོད་ནམས་ལྗོངས་ཚོགས་ནི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ།། ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ན་ཕར་ལོ་ལྷོ་སྤྱིན་པ་  
དུག་གིས་ཚོགས་གཉིས་བསྐྱུས་ལ། ཚོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་འཁོར་དང་། ལྷ་ངན་  
ལས་འདས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡུན་སྐྱུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་མ་ཚང་བ་མེད་པར་འགྲུབ་པ་ཡིན། ཚོགས་  
གསོག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་འདི་ནི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་འདོད་དུ་མི་རུང་བའི་ཉམས་ལེན་ཡིན་  
ཏེ། རྒྱུད་ལས།

ཚོགས་མ་བསགས་ལ་དངོས་གྲུབ་མེད།།

བྱེ་མ་བཅོར་བས་མར་མི་འབྱུང་།།

ཞེས་གསུངས། ཚོགས་མ་བསགས་པར་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་དུ་རེ་བ་ནི། རྒྱ་ཁའི་བྱེ་མ་བཙུང་ན་སྐྱེ་མ་  
 རྒྱུ་བ་པ་དང་འདྲ་སྟེ། ཚོགས་བསགས་པ་ལས་དངོས་གྲུབ་འདོད་པ་ནི། ཉི་ལ་འབྲུ་བཙུང་ནས་སྐྱེ་མ་  
 རྒྱུ་བ་པ་དང་འདྲ། ཉི་ལ་རི་ཙམ་བཙུང་ཡང་དེ་ཙམ་མར་འབྱུང་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཚོགས་མ་བསགས་  
 པར་དངོས་གྲུབ་འདོད་པ་ནི། རྒྱ་དྲུགས་ནས་མར་སྐྱེ་བ་པ་དང་འདྲ་ལ། ཚོགས་བསགས་ནས་དངོས་  
 གྲུབ་འདོད་པ་ནི། འོ་མ་དྲུགས་ནས་མར་འདོད་པ་དང་འདྲ། ཞེས་གསུངས། དེས་མཐར་ཐུག་  
 མཚོགས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པ་ནི། ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པའི་འབྲས་བུ་མ་ཉོར་བ་དེ་ཡིན་པས། བསོད་  
 རྒྱུ་བ་པ་དང་འདྲ་ལ། ཞེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་མ་རྫོགས་པར་དག་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཐབས་མེད་  
 པ་ལ། མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ཞལ་ནས།

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་ལོ་ཀྱན།།  
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།།  
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།  
 དམ་པ་སྐྱེ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག། ཞེས་གསུངས།

དམིགས་བཙུང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་པས་གཟུགས་སྐྱེ་དམ་པ་དང་། དམིགས་མེད་ཡེ་ཤེས་  
 ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་པས་ཚོས་སྐྱེ་དམ་པ་ཐོབ་པ་ཡིན། དེས་ན། རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 རྒྱུ་བ་པ་ཞི་ཚོགས་བསགས་པ་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱང་། རྒྱལ་བའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཙན་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཉག་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་ཡིན་པས། རང་གི་ཚེ་འདིའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་བ་པ་ལྟ་ཡང་ཅི་སྐྱོས།  
 རང་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་འདོད་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གཏན་ནས་  
 མ་ཡིན་པས་ན། ཚོགས་བསགས་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱོང་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱང་། མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཙན་  
 ཀྱི་དོན་དུ་དམིགས་ལ། རང་དོན་གྱི་སྐྱོ་གཏན་ནས་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་གལ་ཆེད། །དེ་ལྟར་  
 བྱས་ན། རང་དོན་དང་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་སོགས་མི་འདོད་ཀྱང་ཞོར་ལ་འབྱུང་སྟེ། མེ་འབྱུང་པའི་  
 ཚེ་དུད་པ་ཞོར་ལ་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱས་བཏབ་པས་སོགས་མ་ཞོར་ལ་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་  
 སོ།།

པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ཡིན། ༡༥༥ བཏུ་བྱ་ལྷ་བྱེད་ཉོག་ས་པ་གསུམ་དཔེར་མེད་དུ་ཉོག་ས་  
 པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་ཡིན། ༡༥༦ དམིག་ས་པར་ཅེ་གཅིག་ལ་གནས་པ་ནི་  
 དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་བསྐྱོམ་པ་ཡིན། ༡༥༧ རྒྱུང་འཇུག་བཞིའི་<sup>48</sup> ཉིང་འཇོན་ལ་  
 གནས་པ་ནི་དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་བསྐྱོམ་པ་ཡིན། ༡༥༨ བསྐྱོམ་བྱ་སྐྱོམ་བྱེད་ཉམས་  
 ལེན་གསུམ་དཔེར་མེད་ཅིང་མི་དམིག་ས་པའི་ངང་ལ་གནས་པ་ནི་དབང་པོ་རབ་ཀྱི་ཡང་དག་  
 པའི་བསྐྱོམ་པ་ཡིན། ༡༥༩ ལས་རྒྱ་འབྲས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་སྤྲང་བཞི་དབང་པོ་ཐ་  
 མའི་ཡང་དག་པའི་སྤྲོད་པ་ཡིན། ༡༦༠ ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་<sup>49</sup> ལྷ་མའི་ཚུལ་དུ་སྤྲོད་པ་ནི་  
 དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་སྤྲོད་པ་ཡིན། ༡༦༡ གང་ཅི་ལ་ཡང་མི་སྤྲོད་པ་ནི་དབང་པོ་

48. རྒྱུང་འཇུག་བཞི།

ལྷ་སྤོང་རྒྱལ་འཇུག་ནི། ལྷ་བ་ཐབས་དང་། ལྷ་བ་ཤེས་རབ་དཔེར་མེད་པ་སྟེ། ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་ལྷ་བ་  
 ལྷ་བ་རྒྱུང་འཇུག་རིག་ལྷོང་རྒྱུང་འཇུག་ནི། མེམས་དང་ལྷོང་པ་ཉིད་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ། བདེ་ལྷོང་རྒྱུང་  
 འཇུག་ནི། ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དང་། ཤེས་རབ་ལྷོང་ཉིད་དེ་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་པ། གསལ་ལྷོང་རྒྱུང་འཇུག་  
 ནི། དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དཔེར་མེད་ཀྱི་རིག་པ་བཅས་རྒྱུང་འཇུག་བཞིའོ།།

49. ཚོས་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་དང་འབྲེལ།

དེ་ཡང་དང་པོ་ཚོས་བསམ་གྱིས་སྤོང་འདོགས་བཅད་ནས། ལྷོ་མ་པས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་སུ། འདི་ལྷ་བ་  
 ལྷུ་ཡུལ་ལྷའི་སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་མེད་བཞིན་དུ་འབྲུལ་ངོ་ལ་སྤྲང་བ་མི་ལམ་ལྷ་བུ། ལྷུ་ལྷེན་ཉོན་འབྲེལ་ཚོགས་  
 པ་ལས་སྤོང་བུ་དུ་སྤྲང་བ་སྤྲོ་མ་ལྷ་བུ། མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་སྤྲང་བ་མིག་ཡོད་ལྷ་བུ། ལྷ་བ་བཞིན་བདེན་པར་  
 མ་གྲུབ་པ་ལྷོ་གུ་ལྷ་བུ། ལྷའི་སྤྲང་བ་གང་ལ་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་ལྷ་བུ། ཉོན་དང་བཞེན་པར་  
 མེད་པས་དེ་མའི་ཤོང་བྱེད་ལྷ་བུ། མེད་སྤྲང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པས་གཟུགས་བརྒྱན་གྱི་སྤྲང་བ་ལྷ་བུ། མེད་  
 ལྷ་བ་ཅི་ཡང་འཆར་བ་སྤྲུལ་པའི་ཤོང་བྱེད་ལྷ་བུ་སྟེ། དངོས་པོ་མེད་པའི་སྤོང་གཟུགས་སྤྲོ་མའི་དཔེ་བཟུང་དུ་  
 བརྟམས་པས་ཡུལ་གྱི་སྤྲང་བ་ལྷ་བུ་པའི་རང་བཞིན་དུ་གོ་ལ།

རབ་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་སྦྱོང་པ་ཡིན། ཉམ་པ་བདག་འཛིན་<sup>50</sup> དང་ཉོན་མོངས་པ་མཐའ་དག་ཇི་  
 རྒྱུ་རྗེ་ཞི་ལ་སོང་བ་ནི་དབང་པོ་རབ་འབྱེད་ཐམ་གསུམ་ཀའི་ཡང་དག་པའི་དྲིད་ཉུགས་ཡིན་ནོ།།  
 དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

ཚོས་པའི་འབྲུལ་བ་བཅུ་ནི།

ཉམ་པའི་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་གླ་མ་ལ་མི་བརྟེན་པར་བོག་པོ་ཁ་བཤད་མཁའ་  
 གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། ཉམ་པ་བོག་པོ་སྟོན་བརྒྱུད་ཀྱི་གདམས་ངག་མི་འཚོ་ལ་  
 བར་དོན་མེད་ཀྱི་རིག་པའི་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། ཉམ་པ་བཤད་པའི་འཕྲལ་ཤར་  
 ལ་མི་ཚེ་ཅི་སྤྱིད་མི་བྱེད་པར་གཏན་ཏུ་སྤོང་ཚིས་ཀྱི་ཤོམ་ར་རྒྱའི་ཚེ་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ།  
 ལྟོ་རང་གཅིག་ཤུར་ཚོས་ཀྱི་དོན་ལ་མི་སེམས་པར་འཁོར་མང་གི་ནང་ན་ཚོས་བཤད་བྱེད་པ་

---

50. བདག་འཛིན།

ཕུང་པོ་ལྷ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཚོ་འམ་ངོ་སྟོན་པའི་རབ་འཛིན་ལ་ཟེར། དངོས་པོ་  
 འམ་དངོས་འཛིན་ཐམས་ཅད་བདག་གཉིས་སུ་འདུས་ལ། བདག་གཉིས་པོ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་སྒོར་ཉིད་ཡིན་  
 པར་གསུངས་སོ། འོ་ན། བདག་རྣམ་པ་གཉིས་སམ། སེམས་ཞེས་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གང་ཟག་གི་བདག་  
 ཅེས་བྱ་བ་དང་། ཚོས་ཀྱི་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་གམ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་དེ་གང་ཡིན་  
 ཞེ་ན། འདི་ལ་འང་འདོད་ལུགས་མང་སྟེ། དོན་ལ་གང་ཟག་ཅེས་བྱ་བ་ནི། རིག་པ་དང་བཅས་པའི་ཉེ་བར་  
 ལེན་པའི་ཕུང་པོའི་རྒྱན་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་མདོ་སེམས་ལས། རྒྱན་ལ་གང་ཟག་ཅེས་བྱ་སྟེ། བྱ་བུ་འཕྲོ་  
 བ་འདི་རང་ཡིན། ཞེས་གསུངས། གང་ཟག་དེ་ལ་ཉུག་པ་དང་། གཅིག་ཤུར་གཟུང་ནས་དེ་དང་བདག་ཏུ་  
 ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་དེ་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་གམ་སེམས་ཞེས་བྱ་སྟེ། བདག་དེ་སེམས་ཉོན་མོངས་པ་བསྐྱེད་དོ།  
 ཉོན་མོངས་པ་དེས་ལས་བསྐྱེད་དོ། །ལས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ། ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་བདག་  
 འཛིན་མ་རིག་པ་དེ་ཡིན།

ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། ༥༥ །ལོངས་སྤོང་ཁ་རྩལ་མཚོན་སྤྱིན་ཏུ་མི་གཏོང་བར་སེར་སྒྲ་གཡོ་སྤྱོད་  
 རོར་རྩལ་གསོག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། ༥༦ །དམ་ཚིག་སྒྲིམ་པ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་མི་བསྐྱུང་བར་སྒྲིག་སྤྱོད་  
 བག་མེད་འཆལ་པར་གཏོང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། ༥༧ །གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་གོམས་  
 འདྲིས་མི་བྱེད་པར་མི་ཚོ་དོན་རྒྱུད་གི་བྱེད་ཡར་རྒྱུར་རེ་ལ་བཟད་པར་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ།  
 ༥༨ །འབྲུལ་པ་ལང་ཅན་གྱི་རང་རྒྱུད་མི་བྱུལ་བར་དམུ་གོད་བྱིས་པའི་གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བ་ནི་ཤིན་  
 ཏུ་འབྲུལ། ༥༩ །རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་པའི་ཉམས་སྤོང་མི་སྤོང་བར་ཚོ་འདྲིའི་ཆེ་ཐབས་སྤོང་བ་ནི་ཤིན་  
 ཏུ་འབྲུལ། ༦༠ །དེས་རྟེན་འབྲེལ་འཛོམས་པའི་ཐོག་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མི་རྩོམ་པར་ལེ་ལོ་སྒྲིམས་  
 ལས་ལ་དགའ་བ་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ། དེ་ནི་ཚོས་པའི་འབྲུལ་ས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

དགོས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༥ །དང་པོ་སྤྱི་ཤིས་འཛིགས་པའི་དང་པ་གཤམ་མ་ག་བ་བཅོན་དོང་ནས་འབྲོས་པ་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་དགོས། ༡༦ །བར་དུ་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཞིང་པས་སོ་ནམ་རེ་མ་པ་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་དགོས། ༡༧ །ཐ་མར་ཤི་རྒྱ་མེད་པའི་སྤོ་བདེ་བ་བྱ་བ་རྒྱལ་ཆེན་ཟེན་པའི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་དགོས། ༡༨ །དང་པོ་ལོངས་མེད་དུ་ཤིས་པ་སྤྱོད་བྱེད་གནད་ལ་མཛད་པོག་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས།  
 ༡༩ །བར་དུ་ཡེངས་མེད་དུ་སྒྲིམ་པ་བྱ་གཅིག་པོ་ཤི་བའི་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ༢༠ །ཐ་མར་བྱར་  
 མེད་དུ་ཤིས་པ་སྤྱོད་མ་དགས་དེད་པའི་ཤི་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ༢༡ །དང་པོ་ཚོས་ལ་ངེས་  
 ཤིས་<sup>51</sup> སྤྱོད་པ་རྟོགས་པ་ཁ་བས་བཟང་པོ་དང་འཕྲད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ༢༢ །བར་དུ་རང་

51. ཚོས་ལ་ངེས་ཤིས་སྤྱོད་པ། ནང་པའི་བཀའ་དང་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལ་རིག་པ་ཡང་དག་གིས་དཔུང་པའི་  
 འབྲས་བུར། ལས་རྒྱ་འབྲས། སྤྱི་བ་སྤྱི། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བཅས་ལ་ཚད་མས་ངེས་པ་རྟེན་  
 པ་སྟེ། རྟོག་ཏུ་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་རྟེན་པ་ལ་ངེས་ཤིས་ཞེས་ཟེར།

སེམས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་གྲང་གྲིས་ཚོར་བྱ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། །༧༩། མ་གཉིས་མེད་  
 ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་ཐོག་པོ་རྒྱན་ཕྱག་དྲིབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། །༨༠། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཁོ་ཐག་  
 ཚོད་པ་གཟིངས་ནས་འཕུར་པའི་བྱ་རོག་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། ། དེ་ནི་དགོས་པའི་ཚོས་བརྩ་  
 ཡིན་ནོ།།

མི་དགོས་པའི་ཚོས་བརྩ་ནི།

༡༥། སེམས་ཉིད་རྫོང་པར་རྟོགས་ན་ཐོས་བསམ་བྱ་མི་དགོས། །༡༦། རིག་པ་བྱི་མེད་དུ་ཤེས་  
 བ་རྒྱིག་པ་སྦྱང་མི་དགོས། །༡༧། རྣམ་མའི་ལམ་ལ་གནས་ན་ཚོགས་བསགས་མི་དགོས། །༡༨། གཉུག་  
 མའི་རང་ལ་སྦྱོང་ན་ཐབས་ལམ་བསྐྱོམ་མི་དགོས། །༡༩། རྣམ་རྟོག་ཚོས་ཉིད་དུ་ཤེས་ན་མི་རྟོགས་  
 པ་བསྐྱོམ་མི་དགོས། །༢༠། ཉོན་མོངས་རྩ་བུ་ཤེས་ན་གཉེན་པོ་བརྟེན་མི་དགོས། །༢༡། རྣང་  
 གསལ་སྦྱོམ་མར་ཤེས་ན་དགག་སྦྱབ་བྱ་མི་དགོས། །༢༢། རྣུག་བསྐྱེད་དངོས་གྲུབ་དུ་ཤེས་ན་བདེ་  
 བ་བཙལ་མི་དགོས། །༢༣། རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་ན་འཕྲོ་བ་བྱ་མི་དགོས། །༢༤། གང་  
 ཡང་གཞན་དོན་དུ་བྱས་ན་རང་དོན་སྦྱབ་མི་དགོས། ། དེ་ནི་མི་དགོས་པའི་ཚོས་བརྩ་ཡིན་  
 ནོ།།

བྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་ཚོས་བརྩ་ནི།

༡༥། རིགས་དུག་གི་སེམས་ཅན་ཇི་སྟེན་པའི་ནང་ནས་དལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པའི་མི་ལུས་  
 གཅིག་བྱད་པར་དུ་འཕགས། །༡༦། མི་ནག་ཚོས་མེད་ཇི་སྟེན་པའི་ནང་ནས་ཚོས་ལྡན་གྱི་གང་  
 ཟག་གཅིག་བྱད་པར་དུ་འཕགས། །༡༧། ལམ་གྱི་ཐེག་པ་ཇི་སྟེན་པའི་ནང་ནས་སྟོང་པོའི་དོན་



གྱི་ཐེག་པ་འདི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས། །༥༥། བོ་སྤོ་བས་མ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་ཇི་སྟེན་པ་བས་  
 བསྐྱོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་<sup>52</sup> ལྟན་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས། །༥༦། འདུས་བྱས་ཀྱི་དགོ་  
 བའི་སྟེན་ཅིག་སྤྱད་པ་བས་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་དགོ་བ་ལྟན་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།  
 །༥༧། དམིགས་བཅས་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཇི་སྟེན་ཅིག་བསྐྱོམས་པ་བས་དམིགས་མེད་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་  
 ལྟན་ཅིག་མ་གཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས། །༥༨། ཟག་བཅས་ཀྱི་དགོ་བའི་སྟེན་ཅིག་སྤྱད་པ་བས་

52. ཤེས་རབ་ལ་དབྱེ་ན། མདོ་སྡེ་རྒྱན་གྱི་འགྲེལ་པ་ལས་རྣམ་པ་གསུམ་གསུངས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་པའི་ཤེས་རབ་  
 དང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་དམན་པའི་ཤེས་རབ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་ཆེན་པོའི་ཤེས་རབ་  
 བཅས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ལ། འཇིག་རྟེན་པའི་ཤེས་རབ་ནི། གསོ་བ་རིག་པ། གཏན་ཆེགས་རིག་པ། ལྷ་རིག་  
 པ། བཟོ་རིག་པ་སྟེ་རིག་པའི་གནས་བཞི་པོ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཡིན། འཇིག་རྟེན་ལས་  
 འདས་པའི་ཤེས་རབ་གཉིས་པོ་ནང་རིག་པ་ཞེས་བྱ་བ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་ཤེས་རབ་གང་ཡིན་  
 པའོ། དེས་ན། ཤེས་རབ་རྣམས་ཐོས་པ་དང་། བསམ་པ་དང་། རྫོམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ་གསུམ་དུ་  
 དབྱེ་ལ།

དང་པོ་ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ནི། ལྷ་མས་ཚོས་ཀྱི་ཚིག་དོན་ཐམས་ཅད་གསུངས་པ་དང་། རང་གིས་ཉན་ཏེ་སྒྲ་  
 མས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དོན་རྟོགས་པ་དེ་ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན།

བསམ་པའི་ཤེས་རབ་ནི། ལྷ་མས་གསུངས་པའི་དོན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱུད་ལ་གཤམ་སྤྱངས་བྱས་ཏེ། རྟོག་  
 དཔྱད་དང་བསམ་གཞིག་གི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་ཡབ་ནས། ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་སུ་ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་གཞན་  
 ལ་དྲི་མི་དགོས་པར་ཉམས་ལེན་རང་རྒྱུད་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན།

རྫོམ་པའི་ཤེས་རབ་ནི། ཤེས་རབ་ཉམས་སུ་སྤངས་ཏེ། བསྐྱོམས་པས་གནས་ལུགས་དོན་གྱི་རྟོགས་པར་མ་  
 རོར་བ་རང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས། ཁོ་ཐག་ནང་ནས་ཚོད། ཡིན་མིན་གྱི་ཐེ་ཚོམ་ལས་གོ་ལ་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་  
 ལུགས་རང་ལྟ་མཐོང་བ་དེ་ཡིན།

ཟག་མེད་གྱི་དགེ་བ་<sup>53</sup> སྐད་ཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས། ། །འཕྱུད་ལ་ཉམས་སྤོང་ཇི་སྟེད་ཅིག་  
 རྒྱུས་པ་བས་ཉོགས་པ་སྐད་ཅིག་གར་བ་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས། ། །འཕྱུད་དུ་བྱས་པའི་ལེགས་  
 སྤྱད་ཇི་སྟེད་ཅིག་སྤྱད་པ་བས་ཆེད་དུ་བྱ་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་སྐད་ཅིག་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས།  
 ། །འོ་ཟང་ཟང་གི་གཏོང་འབྱེད་ཇི་སྟེད་ཅིག་བྱས་པ་བས་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མ་བསྐྱུང་བ་ཁྱད་པར་  
 དུ་འཕགས། ། །དེ་ནི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

ཇི་སྟེད་ཅིག་གྱུང་ལེགས་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

། །འོ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་པའི་གང་ཟག་གིས། བྱ་བ་བྱུང་ཡང་ལེགས་ལ་མ་བྱུང་ཡང་ལེགས།  
 ། །འོ་སྤོང་འོ་སྤོང་སྤོང་པའི་གང་ཟག་གིས། བསྐྱོམས་ཀྱང་ལེགས་ལ་མ་བསྐྱོམས་ཀྱང་

---

53. ཟག་མེད་གྱི་དགེ་བ།  
 འདི་ཡི་འཇོག་ཚུལ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐུན་གོང་འོག་མི་འདྲ། དཔེར་ན། འཕྱུད་ལེགས་ལ་ཟག་བཅས་  
 དང་ཟག་མེད་གྱི་དོན་ནི། དམིགས་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་གང་རུང་གི་སྤོང་སྤོང་ཟག་བཅས་སུ་རུང་བ་ཟག་བཅས་  
 གྱི་དོན་གསུངས་ལ། དཔེར་ན། གཟུགས་དང་ཚོར་བ་ལྟ་བུའོ།།  
 ཟག་མེད་གྱི་དོན་ནི། དམིགས་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་གང་རུང་གི་སྤོང་སྤོང་ཟག་བཅས་སུ་མི་རུང་བ།  
 དཔེར་ན། འགོག་བདེན་དང་ལམ་བདེན་ལྟ་བུའོ།།  
 གུན་བརྟུས་ལྟར་ན། ཟག་པ་སྤོང་དུ་གཤང་རུང་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་ཆ་ནས་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་གྱི་དོན་ལ་  
 འཇོག་དབུ་མ་པས། སྤང་བྱ་དེའི་གཉེན་པོ་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཟག་མེད་དང་། མི་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཟག་བཅས་  
 སུ་འཇོག་དེས་ན། ཟག་མེད་གྱི་དགེ་བ་ཞེས་པ་ནི། གྲུབ་མཐུན་རང་རང་གི་ལྷགས་ཀྱི་ཟག་བཅས་དེ་དང་  
 བྲལ་བའི་དགེ་བར་གྲུབ་མཐུན་དེ་ཡི་ལྷགས་ཀྱི་ཟག་མེད་གྱི་དགེ་བར་འཇོག་  
 ཁྱད་པར་ཐལ་གྱུར་པའི་ལྷགས་ལ་འཕགས་པའི་མཉམ་གཞག་ལེ་ཤེས་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་གྱི་  
 ཤེས་པ་ལ་ཟག་བཅས་སུ་འཇོག་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད།

ལེགས། ༡༥ འདོད་ཡོན་ལ་བཞི་བཙུག་པོ་ལོ་<sup>54</sup>གང་ཟག་གིས། ཆགས་མེད་དུ་བྱས་ཀྱང་ལེགས་  
 ལ་མ་བྱས་ཀྱང་ལེགས། ༡༦ ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་ཉོགས་པའི་གང་ཟག་གིས། སྤྱག་སྣོད་དུ་  
 ཉལ་ཡང་ལེགས་ལ་མང་པོའི་ཚོགས་དཔོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས། ༡༧ རྣང་བ་རྒྱ་མཚར་ཤེས་པའི་གང་  
 ཟག་གིས། གཅིག་ཡུར་རི་བྲོད་དུ་བཅུད་ཀྱང་ལེགས་ལ། རྒྱལ་ཁམས་ཕྱོགས་མེད་དུ་བསྐྱོར་  
 ཡང་ལེགས། ༡༨ སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གིས། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་སྤངས་  
 ཀྱང་ལེགས་ལ་བརྟེན་ཀྱང་ལེགས། ༡༩ བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གིས། དཔེན་  
 པར་རྒྱུ་བ་པ་བྱས་ཀྱང་ལེགས་ལ་ཚོགས་སུ་གཞན་དོན་བྱས་ཀྱང་ལེགས། ༢༠ རྣོས་གུས་ཐང་  
 རྣོད་མེད་པའི་གང་ཟག་གིས། ལྷ་མའི་ཞབས་དྲུང་དུ་བཅུད་ཀྱང་ལེགས་ལ་མ་བཅུད་ཀྱང་ལེགས།  
 ༢༡ རྣོད་དུ་ཐོས་ཤིང་དོན་གོ་བར་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ། དངོས་གྲུབ་བྱུང་ཡང་ལེགས་ལ་བར་  
 ཆད་བྱུང་ཡང་ལེགས། ༢༢ རྣོགས་པ་མཚོག་ཐོབ་པའི་ནལ་འབྱོར་ལ། ཐུན་མོང་གི་གྲུབ་  
 ཉམས་ཡོད་ཀྱང་ལེགས་ལ་མེད་ཀྱང་ལེགས། དེ་ནི་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པའི་ཚོས་བཅུ་  
 ཡིན་ནོ།།

---

54. འདོད་ཡོན་ལ་བཞི་བཙུག་པོ་ལོ་

ཇི་སྐད་དུ།

སྤྱད་པས་མི་དོམས་སྤྱུག་བཅུ་ལ་ཀུན་གྱི་སྣོ།།  
 ཡིད་བརྟན་མི་དྲུང་སྤྱིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་འདི།།  
 ཉེས་དམིགས་རིག་ནས་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ།།  
 དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་སྤྱི་བར་བྱིན་གྱིས་སྣོ་བས།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་དོམས་པ་མེད་པ་འདོད་ཡོན་གཟུགས། ལྷ། དྲི། རོ། རེག་བྱ་  
 བཅས་ལ་འབྲི་བཙུག་པོ་ལྟེ་ཆགས་ཞེན་འགོག་པ་ལ་ཟེར།

དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡིན་ཏན་བར་ཅུ་ནི།

ཤེཾོས་དགེ་བ་བར་ཅུ་<sup>55</sup>དང་། ཡ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དུག་པོ་<sup>56</sup>དང་། རྟོང་པ་ཉིད་ཐམས་

55. དགེ་བ་བར་ཅུ་ནི། མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས་བཤེས་སྤྱིངས་ལས།

དགེ་བའི་ལས་ལམ་བར་ཅུ་པོ་ལུས་དང་ནི།།

ངག་དང་ཡིད་ཀྱིས་ཏྲག་ཏུ་བརྟེན་བགྱི་ཞིང་།། ཞེས་གསུངས་ཏེ། འབྲས་བུ་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་དུ་མ་  
འབྱེན་པ། དགེ་བའི་བྱ་བའི་རོ་བོར་གྱུར་པ་སའ་ན་ལས་དང་བདེ་འགྲོར་འགྲོ་བའི་ལམ་ཞེས་བྱའོ།

༡) དེ་ལ་སློབ་གཙུག་པོ་བསྟོར་བ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་ཀྱི་གསུམ་དང་། བརྟེན་ཏུ་རྒྱ་བ་སྟོང་བ་ལ་སོགས་པའི་  
ངག་གི་བཞི་དང་། བརྟེན་སེམས་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡིད་ཀྱི་གསུམ་རྣམས་གོ་རིམ་བཞི་ནདུ། ལུས་དང་།  
ངག་དང་། ཡིད་ཀྱིས་ཏྲག་ཏུ་སྟོང་བར་བགྱི་འོ་ཞེས་གསུངས། མི་དགེ་བ་བར་ཅུ་པོ་འདི་དག་ནི། གཞི། བསམ་  
པ། རྟོན་པ། མཐར་ཐུག་བཅས་བཞིའི་སྟོན་པ་བྱེད་ལ།

དེ་ཡང་སློབ་གཙུག་པོ་པའི་ལས་ལ་མཚོན་ན། གསལ་བུའི་སེམས་ཅན་ནི་གཞི་ཡིན། བསམ་པ་ནི། གསོད་སེམས་  
སྐྱེ་བའི་ཡིན། མི་མདའ་ལ་སོགས་པས་གནད་དུ་བརྟེན་པ་ནི་རྟོན་པ་ཡིན། རྟོན་པ་གསོད་ཐབས་ལག་ཏུ་སྒྲང་  
ནས་ཡ་རོལ་སེམས་ཅན་དེ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་སློབ་གི་དབང་པོ་འགགས་ཏེ། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་པ་གྲེས་པ་ནི།  
མཐར་ཐུག་སློབ་གི་དབང་པོ་འགགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།།

༢) མ་ཕྱིན་པར་ལེན་པ། གཞན་གྱིས་བདག་ཏུ་བབྱུང་བའི་དངོས་པོ་བདག་པོས་མི་མཐོང་སར་སྐྱོག་ནས་  
རྒྱ་ཐས་སྒྲངས་ཏེ། བདག་གིར་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། མ་ཕྱིན་པར་ལེན་པའི་གཞི་ནི། གཞན་གྱིས་ཡོངས་སུ་  
བབྱུང་བའོ། འདུ་ཤེས་ནི། དེ་ལ་དེར་འདུ་ཤེས་པའོ། བསམ་པ་ནི། འཕྲོག་པར་འདོད་པ་ཉིད་དོ། །མཐར་  
ཐུག་ནི། གནས་གཞན་དུ་སྟོས་པའོ།།

༣) ལོག་གཡེམ་ནི། འིམ་པ་ཡིན་ཀྱང་འིམས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་ནི་  
མི་ཚངས་སྟོད་སོགས་རྩ་བ་ནས་སྤང་དགོས། ལོག་གཡེམ་གྱི་གཞི་ནི། འདུག་པར་བྱ་བ་ཡིན་ནའང་ཡན་ལག་  
མ་ཡིན་པ་དང་། གནས་མ་ཡིན་པ་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་སོགས་ཡིན།

༤) རྟུན། རྟུན་གྱི་ནང་ནས་མི་ཚོས་སྤང་བའི་རྟུན་དེ་སྤྱིག་པ་ཆེ་བོས་ཤིག་ཡིན། ས་མ་ཐོབ་པར་ཐོབ་ཟེར་

བ་དང་། མངོན་ཤེས་མེད་པ་ལ་ཡོད་ཟེར་བ་དང་། རང་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་ཡོད་པར་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་མི་  
ཚོས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱན་ཡིན།

༥) དྲ་མ། མི་ཡིད་མཐུན་པ་གཉིས་གཅིག་གི་དྲུང་དུ་སོང་སྟེ། བྱོད་ཀྱིས་དེ་ལ་ཅི་ས་ཆེན་པོ་བྱེད་དུ་ཡོད་  
ཀྱང་། དེས་བྱོད་ལ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ཟེར་ཞེས་ཟེར་ན། དེ་གཉིས་ཕྱ་མས་འབྱེད་པ་ལ་དྲ་མ་ཟེར། བྱོད་  
པར་ཚོས་ཤོགས་པ་ན་རྒྱན་ནང་མི་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ནི་དྲ་མ་འོ། །

༦) ཚིག་རྒྱུ་བ། རྒྱུ་པོ་ལ་དེའི་རྒྱུ་ན་མངོན་དུ་སྒྲོགས་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན། ཞར་བ་དང་། འོན་པ་དང་།  
ལོང་བ་ལ་སོགས་སྒྲིབ་དང་། ཚིག་རྒྱུ་བ་པ་མིན་ཀྱང་། འཇམ་པོའི་རྒྱོན་ས་པ་རོལ་པོའི་སེམས་པ་སྐྱེ་བར་བྱེད་  
པའི་ངག་དེ་ཡང་ཚིག་རྒྱུ་བ་ཏུ་འགྱུར་ལ།

༧) རག་འབྲུལ་སྐྱ་ཚོགས་པ་སྐྱེ་བ་དེ་ཡང་རང་བཞིན་དུ་གང་བས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ལྟར་སྐྱེང་ཡང་། ལེགས་  
པར་བརྟགས་ན་ཆགས་སྣང་ཅི་ཙམ་སྣོང་བ་དེ་ཙམ་དུ་ཉེས་པ་ཆེ་ལོ། །གཞན་ཡང་ཁ་ཉོན་དང་། བཟུང་བ་རྒྱུ་བ་  
ལ་སོགས་པ་ནི་རག་འབྲུལ་དང་བསྐྱེས་ནས་ཅི་ཙམ་འདོན་སྒྲོམ་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པ་དང་། ཆགས་  
སྣང་གིས་གཏམ་འབྲེལ་མེད་སྐྱ་ཚོགས་པས་འདུས་འདའ་བ་ནི། རང་གཞན་སྤང་ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན་པས། རྒྱན་  
དུ་རག་འབྲུལ་གྱི་གཏམ་འདི་སྤངས་ནས་སྐྱེ་བ་ཅད་དང་བཟུང་བ་རྒྱུ་བ་ལ་བཙོན་པ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

༨) བརྟེན་སེམས། གཞན་པ་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྗེས་ཅ་ལག་དངོས་པོ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་དའི་ཡིན་ན་བསམ་པའི་  
བདག་གིར་བྱེད་པ་དེ་དང་། གཞན་ཚོར་ལ་འདོད་པ་སྐྱེས་པ་དེ་ཡིན།

༩) གནོད་སེམས། གཞན་ལ་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་སེམས་ཀྱིས་ངས་འདི་དང་འདི་ལ་གནོད་པ་བྱེད་  
སྟེ་མ་པ་དང་། གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱུང་ན། དེ་ལ་དགའ་བ་བརྗོལ་པ་སོགས་ལ་གནོད་སེམས་ཞེས་ཟེར།

༡༠) ལོག་ལྟ། ལོག་ལྟ་ནི། རྒྱུ་འབྲས་མེད་པར་ལྟ་བུ་དང་། ཉག་ཆད་དུ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་ཡང་དགེ་བ་ལ་  
ཕན་ཡོན་དང་སྤྲིག་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ་སྟེ་མ་ནས་རྒྱུ་འབྲས་མེད་པར་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ལྟར་མི་དགེ་བ་བརྒྱ་པོ་ལས་ཀྱང་སྤོག་གཅོད་དང་ལོག་ལྟ་གཉིས་པོ་འདི་སྤྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལོ།།

དེ་ཡང་རྩི་སྤྲད།  
སྤོག་གཅོད་ལོང་ན་སྤྲིག་པ་མེད།།  
མི་དགེ་བརྒྱ་ལས་ལོག་ལྟ་ལྟོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། མི་དགེ་བ་བརྒྱ་པོ་སྤངས་ནས་དགེ་བ་བརྒྱ་པོ་དེ་རྒྱུ་བ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

56. སར་སྤྱིན་དུག་ནི།

དེ་ཡང་ཡར་སྤྱིན་དུག་པོ་དེ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་འདུ་ཚུལ་ནི། བསྐྱབ་པ་ཚུལ་གྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི། སྤྱིན་  
པ་དང་། ཚུལ་གྲིམས་དང་། བཟོད་པ་དང་གསུམ་བཅས་ཡིན། བསྐྱབ་པ་ཉིང་དེ་འཛོལ་གྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་བསམ་  
གཏན་ཡིན་ནོ། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཡིན། བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཚེ་  
རྒྱར་འགྲོ། དེ་ལྟར་ཡང་མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

བསྐྱབ་གསུམ་དབང་དུ་མངོད་ནས་ནི།  
རྒྱལ་བས་ཕ་རོལ་སྤྱིན་པ་དུག།  
ཡང་དག་བཤད་དེ་དང་པོ་གསུམ།  
ཐ་མ་གཉིས་ཀྱི་ས་ནྲམ་པ་གཉིས།  
གཅིག་ནི་གསུམ་ཆར་ལ་ཡང་གཏོགས།།

ཞེས་གསུངས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ལྷུར་དུ་མངོན་པར་ཚོགས་པར་བྱང་རྒྱལ་བར་བྱ་བའི་སྤྱིར་ ཕ་  
རོལ་དུ་སྤྱིན་པ་དུག་པོ་འདི་དག་ལ་ཉག་པར་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱའོ། །དུག་གང་ཞེ་ན། སྤྱིན་པ་དང་། ཚུལ་  
གྲིམས་དང་། བཟོད་པ་དང་། བཙོན་འགྲུས་དང་། བསམ་གཏན་དང་། ཤེས་རབ་བཅས་དུག་ཡིན་ནོ། །དེ་  
ལ་ཡར་སྤྱིན་དུག་ཏུ་གངས་ངེས་པ་ནི། མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་སྟེ། མངོན་མཐོའི་  
གསུམ་དང་། ངེས་ལེགས་ཀྱི་གསུམ་མོ། །དེ་ལ་མངོན་མཐོའི་གསུམ་ནི། ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱིན་པ།  
ལྷུས་ཀྱི་དོན་དུ་ཚུལ་གྲིམས། འཁོར་གྱི་དོན་དུ་བཟོད་པ་གསུམ་མོ། །ངེས་ལེགས་ཀྱི་དོན་དུ་གསུམ་ནི། ཡོན་  
ཏན་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བཙོན་འགྲུས། ཞེ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་བསམ་གཏན་དང་། ལྷག་མཐོང་གི་དོན་  
དུ་ཤེས་རབ་པོ།།

དབྱེ་བ་ནི། དེ་ལྟར་ཡང་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།  
སྤྱིན་པ་ལ་སོགས་ནས་དུག་ལ།  
དེ་དག་སོ་སོར་བསྐྱས་པ་ཡིས།  
གོ་ཆའི་རྒྱལ་བ་ཀང་ཡིན་དེ།  
དུག་ཚོན་དུག་གིས་ཇི་བཞིན་བཤད།  
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱིན་པ་ལ་ལྷུ་ལྷུ་ལོད་དོ།།

སྤྱིན་པ་དང་མི་ལྷན་ན། གཞན་དོན་ཡང་མི་རུས། བྱང་རྒྱལ་ཀྱང་མི་ཐོབ་པོ། །

དེ་ལྟར་ཡང་། བཤེས་སྦྱངས་ལས།

སྦྱིན་པ་ཚུ་ལ་བཞིན་བསྐྱེལ་བའི་པོ་ལ་ཏུ།།

སྦྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཚོ་གཟི་ཆེན་སོ།། ཞེས་གསུངས།

དབུ་མ་འདྲུག་པ་ལས།

སྦྱེ་བོ་འདི་ཀུན་བདེ་བ་མངོན་འདོད་ཅིང་།།

མི་རྣམས་བདེ་བའང་ལོངས་སྤོང་མེད་མེན་ལ།།

ལོངས་སྤོང་ཀྱང་ནི་སྦྱིན་ལས་འབྲུང་མཁྱེན་ནས།།

ཐུབ་པས་དང་པོར་སྦྱིན་པའི་གཏམ་མཛད་དོ།། ཞེས་གསུངས།

སྦྱིན་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡོད། ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ། མི་འཇིགས་པ་སྦྱབས་ཀྱི་སྦྱིན་པ། ཚོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་བཅས་  
ཡིན་ནོ། །ཡང་སྦྱིན་པ་དང་པོ་གཉེས་ཀྱིས་ནི་གཞན་ལ་ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་སྦྱབ་པ་ཡིན་ལ། ཚོས་ཀྱི་སྦྱིན་པས་  
ནི་སྦྱི་མའི་བདེ་བ་སྦྱབ་པ་ཡིན་ནོ།།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་ནི། མངོན་མཚོ་དང་དེས་ལེགས་ཀྱི་བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་འབྲུང་བའི་གཞི་ཡིན་པས་ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་  
ལེགས་པར་བསྐྱུང་དགོས། དེ་ཡང་བཤེས་སྦྱངས་ལས།

སྦྱི་མས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་ས་བཞིན་དུ།།

ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་ཆེན་ལགས་པར་གསུངས།། ཞེས་གསུངས།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་དང་ཐུན་པའི་མདོ་ལས།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་ཐུན་པ་སངས་རྒྱལ་འབྲུང་དང་སྤྲད།།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་ཐུན་པ་རྒྱན་རྣམས་ཀུན་གྱི་མཚོ་ག།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་ཐུན་པ་དགའ་བ་ཀུན་གྱི་གནས།།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་ཐུན་པ་འཇིག་ཉེན་ཀུན་གྱི་ས་བཞིན་དུ།། ཅེས་པ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་སོ།།

རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ལས།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།།

གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས།།

དེ་སྦྱིར་སྦྱིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།།

ཚུ་ལ་སྦྱི་མས་བསྐྱུང་བ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ཞེས་གསུངས།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡོད།

ཉེས་སྲོད་སྒོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས། དགེ་བ་ཚོས་སྲུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་  
བཅས་གསུམ་ཡིན་ནོ། དེ་ལ་དང་པོ་ནི། སེམས་གནས་པར་བྱེད་པའོ། གཉིས་པ་ནི། རང་རྒྱུད་གི་ཚོས་  
སྒྲིན་པར་བྱེད་པའོ། གསུམ་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་བྱེད་པའོ།

བཟོད་པ།

བཟོད་པ་ནི། ཁོང་ཁྲི་སྐྱེ་བ་ལས་ཚྲོག་པའི་སེམས་ཤིག་ལ་ཟེར། ཁོང་ཁྲི་སྐྱེ་ན་སྐྱེན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་  
པ་ཇུར་བྱས་གི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་དུས་ཅིག་ལ་ཟེར་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་སྲོད་འདུག་ལས།

བསྐྱལ་བ་སློང་དུ་བསགས་པ་ཡི།  
སྐྱེན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚོན་ལ་སོགས།  
ལེགས་སྲུང་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་།  
ཁོང་ཁྲི་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བྱེད། ཅས་གསུངས་སོ།

བཟོད་པ་དང་ཇུན་ན། དེ་ཉིད་དགེ་བའི་རྩ་བ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཚོག་ཡིན་ཏེ། སྲོད་འདུག་ལས།

ཞེ་སྒྲིང་རྩེ་བུའི་རྗེ་ག་པ་མེད།  
བཟོད་པ་རྩེ་བུའི་དཀའ་བྱ་བ་མེད།  
དེ་བས་བཟོད་ལ་ནན་ཏན་དུ།  
སྣ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་བསྐོམ་པར་བྱ། ཞེས་དང་།

ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ལས།

དགེ་བའི་ཡོངས་སྲོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ།  
གཞིད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས།  
དེ་ལྟར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།  
བཟོད་པ་སྐོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

བཟོད་པ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡོད། གཞིད་བྱེད་ལ་ངི་མི་སྣམ་པའི་བཟོད་པ། ལྷག་བཟུལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་  
དང་། ཚོས་ལ་འེས་པར་སེམས་པའི་བཟོད་པ་བཅས་གསུམ་ཡིན་ནོ། །དང་པོ་གཉིས་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ནས་བཟོད་པ་སྐོམ་པ་ཡིན། ལྷེ་མ་དོན་དམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའོ།



བརྩོན་འགྲུས་ནི།

ལེ་ལོ་ཅན་དེ་ལས་བརྒྱུ་སྟེ་བརྩོན་འགྲུས་དང་ལྡན་ན། དཀར་པོའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མི་འགྲིབ་ཅིང་འཕེལ་བར་འགྱུར་རོ། །སློ་བྲོས་ཀྱི་མཚོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་རྣམས་ནི་སླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་དཀའ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སློ་བྲོས་ཀྱི་མཚོ་གང་ན་བརྩོན་འགྲུས་ཡོད་པ་དེ་ན་བྱང་ཆུབ་ཡོད་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

ཏྲག་ཏུ་བརྩོན་འགྲུས་གང་བརྩམས་པ།  
དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཡང་མི་དཀའ། ། ཞེས་གསུངས།

རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ལས།

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།  
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བརྒྱུ་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན།  
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།  
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ། ཞེས་གསུངས།

བརྩོན་འགྲུས་ལ་དབྱེ་ན། གོ་ཚའི་བརྩོན་འགྲུས། ལྗོངས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། ཚོག་པར་མི་འཛིན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་བཅས་གསུམ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལ་དང་པོ་ནི། བསམ་པ་ལྡན་སུམ་ཚོགས་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། ལྗོངས་བ་ལྡན་སུམ་ཚོགས་པའོ། །གསུམ་པ་ནི། དེ་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཡན་ལག་གོ།

བསམ་གཏན་ནི།

ཞི་གནས་ཀྱི་རང་བཞིན་སེམས་ནང་དུ་དགེ་བ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་གཏན་དེ་ཡང་འདུ་འཛི་དང་རྣམ་གཤམ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་གནས་དབེན་པ་ཞིག་མ་བརྟེན་ན། བསམ་གཏན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་མི་རྣམས་པས། དང་པོ་རྣམ་གཤམ་སྤངས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་སྦྱོད་འཇུག་ལས།

ལུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་པ་ཡིས།  
རྣམ་པར་གཤམ་བཞི་འབྱུང་སྟེ། ། ཞེས་དང་།

བཤེས་སྦྱིངས་ལས།

ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ།  
བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད།

གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྲིད་པ་ཡི།།

ཅུ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི།། ཞེས་དང་།

སྲོད་འདུག་ལས།

ཞེ་གནས་རབ་ཏུ་རྒྱན་པའི་རྣམ་མཐོང་གིས།།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གཤེས་བྱས་ནས།། ཞེས་གསུངས།

བསམ་གཏན་དང་རྣམ་ན། ཡང་དག་པའི་དོན་མཐོང་ཞིང་སེམས་ཅན་ལ་སྡིང་རྗེས་སྲོའི། །རི་རྒྱུད་དུ། རྗེ་བཙུན་

མི་ལ་རས་པའི་ཞལ་ནས།

མི་མེད་ལུང་པའི་བྲག་ལུག་ན།།

སྲོ་ཚད་དེ་བ་ལ་སངས་དུས་མེད།།

ཐ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ལ།།

ཡིད་དུང་དེ་བ་ལ་འབྲལ་བ་མེད།།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་བསམ་གཏན་དང་ཉིང་འེ་འཛིན་ལ་སྲོ་སྲུང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

བསམ་གཏན་ལ་དབྱེ་ན། མཐོང་བའི་ཚོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་དང་། ཡོན་ཏན་རྒྱུ་བ་པའི་བསམ་གཏན་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་གསམ་གཏན་ནོ།།

དེ་ཡང་དང་པོ་ནི། རང་གི་རྒྱུད་སྲོད་དུ་རུང་བར་བྱེད་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། རང་སྲོད་དུ་རུང་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་རྒྱུ་བ་པའོ།། གསུམ་པ་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའོ།།

གཤེས་རབ་ནི།

ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའོ། །དེ་རྣམ་ཡང་མངོན་པ་ཀུན་ལས་བརྒྱས་པ་ལས། གཤེས་རབ་གང་ཞེ་ན། ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའོ། །དེ་རྣམ་ཡང་སྲོད་འདུག་ལས།

ཡན་ལག་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།།

ཐུབ་པས་གཤེས་རབ་དོན་དུ་གསུངས།། ཞེས་དང་།

འཕགས་པ་སྲུད་པ་ལས།

དམུས་ལོང་དམིགས་བྱ་མེད་པ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་རྣམས།།

ལམ་ཡང་མི་ཤེས་ཤོང་ཁྱེར་འདུག་པར་ག་ལ་རྣམས།  
ཤེས་རབ་མེད་ན་མིག་མེད་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས།  
དམིགས་བྱ་མེད་པས་བྱང་རྒྱུ་རྟེན་པར་རྣམས་མ་ཡིན།། ཞེས་དང་།

དབུ་མ་འདུག་པ་ལས།

དེ་རྣམས་ལོང་བའི་ཚོགས་ཀུན་བདེ་ལྷག་ཏུ།།  
མིག་ལྡན་སྐྱེས་བུ་གཅིག་གིས་འདོད་པ་ཡི།།  
ཡུལ་དུ་བྱིད་པ་དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།  
མིག་ལྡན་ཡོན་ཏན་ཐངས་ཏེ་རྒྱལ་བར་བྱིད།།

ཅེས་གསུངས། ཚེས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བམ་མཚེས་པར་ཤེས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་  
ལགས་ལོ། །འཕགས་པ་སྦྱེད་པ་ལས།

ཚོས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་པར་ཡོངས་སུ་ཤེས་གུར་པ།  
འདི་ནི་ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་མཚོག་སྦྱོད་པ་ཡིན།། ཞེས་དང་།

ལག་ལེན་ལོ་བདུན་མ་ལས།

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྟ་ཡིས།།  
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་མི་རྣམས་པས།།  
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།།  
ཤེས་རབ་སྦྱོམ་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན།། ཞེས་གསུངས།

ཤེས་རབ་ལ་དབྱེ་ན། ཐོས་འབྲུང་གི་ཤེས་རབ། བསམ་འབྲུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། སྦོམ་འབྲུང་གི་ཤེས་རབ་  
བཅས་གསུམ་ཡིན་ཞོ། །ཤེས་རབ་སྦོམ་ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་འབྲུང་ལ། དེ་ལ་མཐར་  
ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ནི། རྒྱ་ན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་ལ། གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི། བདེ་ལེགས་ཐམས་  
ཅད་འབྲུང་རྗེ། དེ་རྣམས་ལས།

སངས་རྒྱས་སྐྱེས་དང་ཉོན་ཐོས་རང་རྒྱལ་ལྟ་རྣམས་དང་།།  
འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཚོས་རྣམས་ཇི་སྟེད་པ།།  
དེ་ཀུན་ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་མཚོག་ལས་བྱུང་།། ཞེས་གསུངས།

ཅད་དང་། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་<sup>57</sup> རྣམས་དང་། འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་དང་།

57. བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་ལས་དང་པོ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ་བཞི་ནི། ལུས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། སེམས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ། ཚོས་དྲན་པ་ཉེ་བར་བཞག་པ།

ཡང་དག་པར་སྦྲོང་བ་བཞི་ནི།

མི་དགེ་བ་སྦྱེས་པ་སྦྲོང་བ། མི་དགེ་བ་མ་སྦྱེས་པ་མི་བསྦྱེད་པ། དགེ་བ་སྦྱེས་པ་སྦྲེལ་བ། དགེ་བ་མ་སྦྱེས་པ་བསྦྱེད་པར་བྱེད་པ་བཞི་ལ་ཡང་དག་པར་སྦྲོང་བ་བཞི་ཞེས་ཟེར།

རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྟེན་པ་བཞི།

འདུན་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྦྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྟེན་པ། སེམས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྦྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྟེན་པ། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྦྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྟེན་པ། དཔྱེད་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་སྦྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་དང་ལྡན་པའི་རྩ་འཕྲུལ་གྱི་རྟེན་པ་བཅས་སོ།།

དབང་པོ་ལྔ་ནི།

དད་པའི་དབང་པོ། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་དབང་པོ། དྲན་པའི་དབང་པོ། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་དབང་པོ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་པོ་བཅས་ལྔ་ཡིན་ནོ།

སྟོབས་ལྔ་ནི།

དད་པའི་སྟོབས། བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས། དྲན་པའི་སྟོབས། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་སྟོབས། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོབས་བཅས་ལྔ་ཡིན་ནོ།།

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་ནི།

དྲན་པ་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམས་འབྱེད་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག བརྩོན་འགྲུས་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག དགའ་བ་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག ཤེས་སྣངས་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག ཉིང་དེ་འཛིན་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག བཏང་སྟོམས་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བཅས་བདུན་ཡིན་ནོ།།

འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ནི།

ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ། ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ། ཡང་དག་པའི་རག ཡང་དག་པའི་རྩྭ་ལ་བ། ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ། ཡང་དག་པའི་དྲན་པ། ཡང་དག་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན། ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་བཅས་བརྒྱད་དོ།།

བསམ་གཏན་བཞི་<sup>58</sup>དང་། གཟུགས་མེད་པའི་སྒྲོམས་པར་འདུག་པ་བཞི་<sup>59</sup>དང་། ལྟགས་  
ཀྱི་སྒྲིན་གྲོལ་<sup>60</sup>ལ་སོགས་པ་ནམས་འདྲིལ་ཉེན་དུ་འབྱུང་བཞི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
ཡིན་ནོ། །༡༢༽མིའི་ནང་ནས་རྒྱལ་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། བཤམ་ཟེའི་རིགས་ཆེ་

58. བསམ་གཏན་བཞི་ནི། འདོད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་སྐྱང་བའི་ཉིང་འཛིན་བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་། ཉོག་  
པ་དང་དཔྱོད་པ་སྐྱངས་པའི་ཉིང་འཛིན་བསམ་གཏན་གཉིས་པ། རྒྱ་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་དགའ་བ་སྐྱངས་  
པའི་ཉིང་འཛིན་བསམ་གཏན་གསུམ་པ། ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་རྒྱལ་བསྐྱེད་དག་སྐྱངས་པའི་ཉིང་འཛིན་  
བསམ་གཏན་བཞི་པའོ།།

59. གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྒྲོམས་འདུག་པའི། ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྒྲོམས་འདུག ནམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་སྒྲོམས་  
འདུག ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྒྲོམས་འདུག འདུ་ཤེས་མེད་འདུ་ཤེས་མེད་མིན་ཀྱི་སྒྲོམས་འདུག་བཅས་བཞི་  
ཡིན་ནོ།།

60. ལྟགས་ཀྱི་སྒྲིན་གྲོལ། གསང་སྟགས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྡེ་བུ་རྒྱུད། རྫོང་རྒྱུད། རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་དང་། རྣར་  
འབྱོར་ཐུ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་གང་རུང་གི་མཚན་བཅས་དང་མཚན་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར། བསྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་  
རིམ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་གདུལ་བུ་སྒྲིན་གྲོལ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འདམངས་ལ་བསྐྱེད་པས་  
ན་སྟགས་ཀྱི་སྒྲིན་གྲོལ་ཞེས་ཟེར། མཚན་བཅས་དང་མཚན་མེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། རྫོང་ཉིད་  
རྟོགས་པའི་རྫོགས་མ་ཟིན་པའི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་དང་། རྫོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་རྫོགས་མ་ཟིན་པའི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་  
ལ་བུའོ། །དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་རིམ་གྱི་དོན་ནི། བསྐྱོམས་སྒོ་བས་ཀྱིས་རྒྱུད་དབུ་མར་  
ཞུགས་གནས་ཐེམ་གསུམ་བྱས་པ་ལས་མ་བྱུང་ཞིང་། རང་འབྲས་རྫོགས་རིམ་གྱི་རྒྱུད་སྒྲིན་ཕྱིད་གང་ཞིག་  
སྐྱེ་གི་བར་དོ་གསུམ་པོ་ཅི་རིགས་དང་རྣམ་པ་མཐུན་པར་རྫོགས་གསར་དུ་བཏགས་ནས་བསྐྱོམས་པའི་རིགས་  
སུ་གནས་པའི་རྣལ་འབྱོར་དང་། བསྐྱོམས་སྒོ་བས་ཀྱིས་རྒྱུད་དབུ་མར་ཞུགས་གནས་ཐེམ་གསུམ་བྱས་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་སྒོ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བཅས་སོ་སོའི་མཚན་ཉིད་དུ་འདྲིལ་གོ།།

ཞིང་མཐོ་བ་དང་། བྱིས་བདག་གི་རིགས་ཆེ་ཞིང་མཐོ་བ་དང་། རྒྱལ་ཆེན་བཞི་<sup>61</sup>ལ་སོགས་  
 པ་འདོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་རྣམ་རྟུན་དང་། གཞུགས་ལམ་སྟོན་གྱི་རྣམ་རྟུན་བཅུ་བདུན་<sup>62</sup>དང་། གཞུགས་  
 མེད་པའི་རྣམ་རྟུན་གྱི་རྣམ་རྟུན་<sup>63</sup>འདི་གཞེན་ཅན་འབྲུང་བཞི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཅོ། །<sup>64</sup>རྒྱུན་

61. རྒྱལ་ཆེན་བཞི།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང་དང་། འཕགས་སྤྱི་པོ་གཉིས་སྟོན་སངས་རྒྱལ་པོ་ཅམ་ལྡན་འདས་འོད་  
 སྤང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་གཞེན་དུ་བྱོན་པའི་ཚེ། རི་རབ་ཀྱི་བང་རིམ་ལ་ལྷུའི་རྒྱལ་པོ་དབུགས་དང་དབུགས་  
 ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བར་གྱུར་ཅིང་གནས་ལ། དེའི་ཚེ་ན་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་སྤྱན་མི་བཟང་དང་ནམ་ཐོས་སྤྱི་པོ་  
 གྲུང་བུའི་རྒྱལ་པོ་ནམ་མཁའ་ལྗོངས་སྤྱན་དང་སྤྱན་ཆུང་ཞེས་བྱ་བ་སོ་སོར་གྱུར་ཏེ་དེ་ན་གནས་པ་ལས། ལྷ་  
 དེ་གཉིས་ནམ་མཁའ་ལྗོངས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་འདི་གས་ནས་བྱུར་དུ་གསེར་གྱི་ས་གཞིའི་སྤོང་དུ་དོང་སྟེ་གནས་  
 མོ།།

དེ་ནས་སྤེལ་གྱི་ཞེན་ལྷུའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་པོ་སངས་རྒྱལ་པོ་དུ་གྱུར་གྱི་བརྟན་པ་ལ་དགའ་བར་གྱུར་ཏེ། ལྷ་བས་  
 སུ་འགྲོ་བ་དང་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ནམས་ལྗངས་ནས་ལྷུའི་རྒྱལ་པོ་དེ་གཉིས་ལ་ནམ་མཁའ་ལྗོངས་གིས་མི་ལྷགས་  
 པར་གྱུར་པས། དེ་གཉིས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་ནས་བྱུང་སྟེ་བག་ཡངས་སུ་འཁོད་དོ།།

དེ་ནས་མཁའ་ལྗོངས་སྤྱན་དང་སྤྱན་ཆུང་གཉིས་ཀྱིས་ལྷུའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་བག་ཡངས་སུ་འཁོད་པ་མཐོང་ནས་ལྷགས་  
 ཀྱིས་བཅོམ་པ་ལ་དེ་གཉིས་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་མི་ལྷན། དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་པོ་འདི་ནི། སྟོན་ཡུན་རིང་མོ་  
 ཞེན་ལྷན་བྱུང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་བྱུགས་བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷོད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལ་བསྐྱབས་གིང་། ལྷག་པར་སྟོན་  
 པ་བྱུབ་པའི་དབང་པོའི་བརྟན་པ་བསྤུང་ཞིང་སྤྱོད་པའི་སྤྱིར་འདི་གཞེན་སྤྱོད་པའི་ཆུ་ལ་བཟུང་སྟེ། རི་རབ་ལྷན་  
 པོའི་སྤྱི་གས་བཞིར་གནས་ཏེ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང་ནི། རི་རབ་ཀྱི་གར་སྤྱི་གས་ན་གསེར་རི་  
 དང་པོར་འཁོར་དེ་ཟས་བསྐོར་བ་དང་། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འཕགས་སྤྱི་པོ་ནི། རི་རབ་ལྷན་པོའི་རྩྭ་སྤྱི་གས་  
 ཀྱི་གསེར་རི་དང་པོར་འཁོར་གྲུལ་བུམ་གྱིས་བསྐོར་བ་དང་། རི་རབ་ལྷན་པོའི་རྩྭ་སྤྱི་གས་ཀྱི་གསེར་རི་  
 དང་པོར་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་སྤྱན་མི་བཟང་འཁོར་སྤྱི་ནམས་ཀྱིས་བསྐོར་ཅིང་བཞུགས་པ་དང་། རི་རབ་ལྷན་

པོའི་བྱང་སྤྱོད་གསུང་གི་གསེར་རི་དང་པོར་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམ་ཐོས་སྲས་གནོད་སྦྱིན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ཅིང་  
བཞུགས་སོ། །

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་པོ་འདི་དག་སྟོན་པ་ལྟར་པོའི་དབང་པོ་ལ་ཤིན་ཏུ་གྲུས་པས་ཐོག་མར་སྟོན་པ་རྒྱུ་མས་  
སྤྱོད་གསུང་པོའི་ཆེ་ཡང་རྒྱལ་པོ་བཞི་ན་པོའི་དང་ས་ནས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཉག་ཏུ་བཙོན་པར་བྱས། གཞིན་ཏུ་རབ་ཏུ་  
བྱུང་བའི་ཆེ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འདི་དག་གིས་གཞིན་ཏུ་འཛིན་པ་ལྟར་ལྟོན་པ་མཁའ་ལ་བཏེགས་ཏེ་  
ཁྲིད་ཅིང་མཚོན་པར་བྱས། མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་མ་ཐག་ཏུ། རྒྱལ་ཆེན་བཞི་པོས་རྫོང་  
བཟེད་བདུད་ཚིགས་བཀའ་བར་རེ་བྱེད་ཏེ། དེ་བཞིན་གསེགས་པ་ལ་སྤུལ་བ་སོགས་དུས་ཉག་ཏུ་རྒྱལ་ཆེན་  
བཞི་པོས་སྟོན་པ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟེན་བཀའ་བར་མངོན་ཏོ།།

དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང་བྱི་ཟ་སྟོང་ཕྱག་དུ་མ་དང་བཅས་བཙོན་ལྡན་འདས་ལ་ཕྱག་བྱས་གིང་།  
མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་པས་མཚོན་ནས་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་གསུང་ལ་བཞུགས་ཏེ་འདུག་གོ། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འཕགས་  
སྤྱོད་གསུང་ལ་སྤུལ་བྱས་སྟོང་ཕྱག་དུ་མ་དང་བཅས་བཙོན་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་ཕྱག་འཚལ་ནས་རིན་  
པོ་ཆེས་གཏོར་ཏེ། བྱང་སྤྱོད་གསུང་ལ་བཞུགས་ཏེ་འདུག་གོ། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་མི་གམི་བཟང་རྒྱ་སྟོང་  
ཕྱག་དུ་མ་དང་བཅས་བཙོན་ལྡན་འདས་ལ་སྤྱོད་གསུང་གིས་གཏོར་ཏེ། དེའི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་ཕྱག་འཚལ་  
ནས་གསུང་སྤྱོད་གསུང་ལ་གཏད་དེ་འདུག་གོ། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམ་ཐོས་ཀྱི་བྱ་གནོད་སྦྱིན་སྟོང་ཕྱག་  
དུ་མ་དང་བཅས་བཙོན་ལྡན་འདས་ལ་གསེར་དངུལ་གྱིས་གཏོར་ཏེ། དེའི་ཞབས་ལ་མགོ་བོས་ཕྱག་འཚལ་  
ནས་སྟོང་སྤྱོད་གསུང་ལ་གཏད་དེ་འདུག་གོ། དེ་དག་གི་ནང་ནས་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང་དང་འཕགས་སྤྱོད་གསུང་པོ་ཆེ་  
ཡུལ་དབྱུས་པ་ཡིན་ལ། ལྷན་མི་བཟང་དང་རྣམ་ཐོས་སྲས་ཞེ་ཡུལ་མཐའ་ཁོབ་པ་ཡིན་ཞོ།།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང་ནི། ལྷ་གངས་རི་རྟོག་མཛེས་གིང་བརྗོད་ཆགས་པ། རོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་  
ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པ། ཕྱག་གཉིས་སྐྱ་སྐྱ་འཁོར་བ། ར་བ་ལ་སྐྱ་ན་དུག་དང་ལྡན་པས། རང་ཉིད་ཀྱིས་  
འགོ་བཀའ་གི་སྐྱ་ཐོས་པ་ཚམ་གྱིས་འགོ་བའི་ཉིད་འཆི་བར་འགྱུར་པས་ན། ར་བ་གཉིས་པོ་རོར་བུའི་མེ་  
ཏོག་གིས་འགོ་བས་པར་མངོན་པ།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འཕགས་སྤྱོད་གསུང་པོ་ཆེ་སྤྱོད་གསུང་ལྟོན་གྱི་ཉིད་ཅིང་ཆགས་པ་ལ་ལོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་སུ་

མངོས་ཤིང་། སྤྱག་ན་རལ་གྱི་འདྲིན་ཅིང་འགྲོ་བ་གང་གིས་རང་ལ་རེ་གན་རེ་ག་པ་པོ་དེ་ཉིད་འཆི་བར་འགྱུར་  
བའི་རེ་ག་དྲུག་དང་ལྡན་པས། གཞན་གྱིས་རང་ལ་རེ་ག་པ་འགོ་ག་པའི་བཅུ་རེ་རལ་གྱི་འདྲིན་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་སྤྱན་མི་བཟང་ནི། སྤྱུ་མདོ་ག་དམར་ལ་བརྗོད་ཅིང་ཆགས་པ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་དང་ལྡན་  
ཞིང་། སྤྱག་གཡས་པ་ནོར་བུ་དང་། གཡོན་པས་སྤྱུལ་འདྲིན་པ་དེས་གཞན་ལ་གཟེགས་པ་ན་འགྲོ་བ་དེ་  
ཉིད་འཆི་བར་འགྱུར་བའི་སྤྱན་དྲུག་དང་ལྡན་པས། སྤྱག་གཡས་ཀྱི་ནོར་བུ་དེ་ཉིད་ལ་དྲུག་ཏུ་སྤྱན་མི་བཟུང་ས་  
པར་བཞུགས།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ནམ་ཐོས་སྤྲུལ་ནི། སྤྱུ་མདོ་ག་མེ་རེ་ཉི་མ་སྣོང་གི་མདངས་དང་ལྡན་ཞིང་བརྗོད་ཆགས་  
པ། ནོར་བུའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པ། སྤྱག་གཡས་པ་ལ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མངོས་ཤིང་། གཡོན་  
པས་ནོར་བུ་འཛད་མེད་དུ་སྤྱུག་པའི་ནེ་ལུ་ལེ་བསྐྱམས་པ། འགྲོ་བ་གང་ཞིག་ལ་དེའི་ཁ་རྒྱུངས་ཐོག་པ་ན་འགྲོ་  
བའི་ཉིད་འཆི་བར་འགྱུར་བའི་དྲུག་དང་ལྡན་པས་དྲུག་ཏུ་ཞལ་མི་གདངས་པར་འཇུག་པར་མཛད་པ་ཡིན།  
དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ནི།

ཐུབ་དབང་གནས་བཅུ་དྲུག་འཁོར་བཅས་ནམས།།  
གང་དུ་འགྲོ་དོན་མཛད་དེ་ར་རྗེས་འབྲངས་ནས།།  
བསྐྱེད་པ་བསྐྱུང་ལ་ནམ་ཡང་མི་གཡེལ་བ།།  
འདྲི་གཞི་ན་སྣོང་བ་བཞི་ལ་སྤྱག་འཆའ་ལོ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།

62. གཟུགས་ཁམས་གནས་རིགས་བཅུ་བདུན་ནི།  
ཚངས་རིས། ཚངས་པའི་མདུན་ན་འདོན། ཚངས་ཆེན། འོད་རླང་། ཚད་མེད་འོད། འོད་གསལ།  
དགེ་རླང་། ཚད་མེད་དགེ། དགེ་རྒྱས། སྤྱིན་མེད། བསོད་ནམས་སྤྱེས། འབྲས་བུ་ཆེ་བ། མི་ཆེ་བ། མི་  
གདུང་བ། གྲོ་མོ་སྤྱང་བ། བིན་ཏུ་མཐོང་བ། འོག་མིན་བཅས་གནས་རིགས་བཅུ་བདུན་ནོ།།

63. གཟུགས་མེད་ལྟ་རིགས་བཞི།  
ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྤྱེ་མཆེད། ནམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་སྤྱེ་མཆེད། ཅི་ཡང་མེད་ཀྱི་སྤྱེ་མཆེད། འདུ་  
ཤེས་མེད་འདུས་ཤེས་མེད་མིན་གྱི་སྤྱེ་མཆེད་བཅས་བཞི་ཡིན་ནོ།།



དུ་ལྷགས་པ་དང་། ལན་གཅིག་སྤྱིར་འོང་བ་དང་། སྤྱིར་མི་འོང་བ་དང་། དག་བཅོམ་པ་  
 དང་། རང་སངས་རྒྱས་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་  
 ཞིང་འབྲུང་བཞི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༤༥། སེམས་བསྐྱེད་<sup>64</sup> དང་སྣོན་ལམ་<sup>65</sup> གྱི་རྣོ་བས་  
 ཀྱིས་བྱུགས་རྗེ་རང་ཤར་གྱི་གཟུགས་སྐྱུ་གཉིས་ཀྱིས་ངི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་རྣོངས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་  
 ཅན་གྱི་དོན་སྐྱུན་གྲུབ་ཏུ་འབྲུང་བཞི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༤༦། སེམས་ཅན་ཉེ་བར་  
 འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་གང་ལ་གང་འོས་པ་སྐྱུན་སྐྱུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་

---

64. སེམས་བསྐྱེད།

གཞན་དོན་དུ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་འདོད་པ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་ཞེས་བརྗོད། དེ་ཡང་མངོན་ཏོགས་  
 རྒྱན་ལས།

སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་སྤྱིར་།  
 ཡང་དག་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་འདོད་། ཞེས་གསུངས།

སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡིད་དེ། དཔེའི་སྣོན་ནས་དབྱེ་བ་དང་། ས་མཚམས་ཀྱི་སྣོན་ནས་དབྱེ་བ་དང་།  
 མཚན་ཉིད་ཀྱི་སྣོན་ནས་དབྱེ་བ་འོ།

སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་དཔེའི་སྣོན་ནས་དབྱེ་ན། ཇི་སྐད་དུ། མངོན་ཏོགས་རྒྱན་ལས།

དེ་ཡང་ས་གསེར་རྒྱབ་མེ།  
 གཏེར་དང་རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས་མཚོ།  
 རོ་རྗེ་རི་སྐྱུན་བཤེས་གཉེན་དང་།  
 ཡིད་བཞིན་ཞོར་ཕུ་ཉི་མ་རྒྱ།

རྒྱལ་པོ་མངོན་དང་ལམ་པོ་ཆེ།།  
 བཞིན་པ་བཀོད་མའི་རྒྱ་དང་ནི།།  
 སྤྲོ་སྤྲོ་རྒྱ་པོ་སྤྲོ་ན་ནམས་ཀྱིས།།  
 རྣམ་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཉིས་སོ།།      ཞེས་གསུངས།།

དེ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ལ་ཡང་དོན་དམ་བུ་རྒྱ་བ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཀུན་རྫོབ་བུ་རྒྱ་བ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་  
 སོ། །དེ་ལ་དོན་དམ་བུ་རྒྱ་བ་ཀྱི་སེམས་དེ་ནི། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་དང་། སྤྲོ་སེམས་མཐའ་དང་བུ་  
 བ། བེན་ཏུ་གསལ་བ། དོན་དམ་པའི་ཡུལ་ཅན། དྲི་མ་མེད་པ། མི་གཞི་བརྒྱ་མེད་པའི་མར་མེད་ལྷན་  
 རྩེ་ལེན་ཏུ་གསལ་བའོ། །ཞེས་གསུངས། ཀུན་རྫོབ་བུ་རྒྱ་བ་ཀྱི་སེམས་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཏེ། སྤྲོ་སེམས་  
 བསྐྱེད་དང་། འཇུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

བུང་རྒྱལ་སེམས་དེ་མདོར་བསྟུ་ན།།  
 རྣམ་པ་གཉིས་སུ་ཤེས་བྱ་ལྟེ།།  
 བུང་རྒྱལ་སྤྲོ་སེམས་དང་ནི།།  
 བུང་རྒྱལ་འཇུག་པ་ཉིད་ཡིན་ཅོ།།      ཞེས་གསུངས།།

སྤྲོ་སེམས་ནི། འགྲོ་བར་འདོད་པ་དང་འབྲ་སྟེ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་ཡིན་ལ།  
 འཇུག་པ་ནི། འགྲོ་བ་དངོས་དང་འབྲ་སྟེ། སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཡིན་པར་བཞེད་དོ།།

དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

འགྲོ་བར་འདོད་དང་འགྲོ་བཡི།།  
 བྱེ་བྲག་ཇི་བཞིན་ཤེས་པ་ལྟར།།  
 དེ་བཞིན་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི།།  
 བྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ།།      ཞེས་གསུངས།།

འཕགས་པ་བྱམས་པ་དང་སྤྲོ་བ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ནས་མར་ལ་བརྒྱུད་པའི་ཇོ་བོ་གསེར་རྒྱིང་པ་ནི། སེམས་ཅན་

ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདག་གིས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྐྱེས་དུ་འབྲས་བུ་ལ་དམ་བཅའ་ལེན་པ་  
ཡིན་ལ། འདྲུག་པ་ནི། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུར་པ་རོལ་ཏུ་སྤྲིན་པ་དུག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་སྐྱེས་དུ་རྒྱུ་ལ་དམ་བཅའ་  
ལེན་པ་ལ་བཞེད་པའོ།།

65. དེ་ཡང་བསྐྱོ་བ་དང་སྣོན་ལམ་ནི། ད་ལྟར་གྱི་དགེ་བས་མཚོན་ནས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དུས་གསུམ་དུ་  
བསགས་པའི་དགེ་བའི་ཚ་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱས་ཡོངས་སུ་  
བསྐྱོ་བ་ལྟར་དམིགས་པ་མེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྒྱས་འདེབས་ནས་བསྐྱོ་དགོས་ལ། མ་བསྐྱོ་ན་དགེ་བའི་ཚ་  
བ་གང་འགྲུབ་པ་དེ་ཟད་པར་འགྱུར་ལ། དེ་མ་ཚད་དགེ་ཚ་དེ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར།

དེ་ཡང་སྐྱོ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

དེ་ལྟར་རྒྱ་ཐོགས་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་རྩུང་།།  
རྒྱ་མཚོ་མ་ཟེད་བར་དུ་དེ་མི་ཟད།།  
དེ་བཞིན་བྱང་རྒྱུ་ཡོངས་བསྐྱོ་དགེ་ཚ་འདི།།  
བྱང་རྒྱུ་བ་མ་ཐོབ་བར་དུ་དེ་མི་ཟད།། ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

འབྲི་གུང་སྐྱོབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས།

ཚོགས་གཉིས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་ལ།།  
སྐྱོན་ལམ་གྱི་བྱི་དོར་མ་བྱས་ན།།  
དགོས་འདོད་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་བས།།  
འདྲུག་བསྐྱོ་བ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།། ཞེས་དང་།

བཟང་སྐྱོད་ལས།

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །  
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།།  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱོབ་ཅིང་།།  
དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྐྱོ་དགོས་པ་ཡིན།

ནམས་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་གྱི་སྒྲོབས་ལས་བྱུང་བས་ན་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༥༦་དམ་སོང་  
 དང་མེ་ཁོམ་པའི་གནས་ན་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་  
 དཀར་པོ་དགེ་བའི་བསོད་ནམས་ལས་བྱུང་བས་ན་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༥༧་སྐྱེས་  
 བྱུང་ན་པ་<sup>66</sup> དག་ཀྱང་དམ་པའི་ཚོས་སྲུང་བ་ལྟར་ནས་སྐྱེས་བྱུང་དམ་པའི་རིགས་སྲུག་གསུམ་གྱི་དང་།  
 མི་ཀྱུན་གྱིས་གཙུག་ཏུ་འཁུར་བའི་གནས་སྲུག་པ་ཞེ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༥༨་  
 རྗེས་པ་མི་དགེ་བ་ལ་བག་མེད་དུ་སྦྱད་ཅིང་དམུལ་བའི་བྱད་ཤིང་གི་རྒྱ་གསོག་པ་དེ་ཡང་། དམ་  
 པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོགས་སྲུང་བ་ལྟར་ནས་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་རིག་པར་གྱུར་པ་  
 ཞེ་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནོ། །༥༩་དམ་པའི་ཚོས་ལ་དད་པ་ཙམ་མམ། མོས་པ་ཙམ་མམ།  
 དགའ་བ་ཙམ་མམ། ཆ་ལུགས་འདྲིན་པ་ཙམ་ཡང་ཀྱུན་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་། བསྐྱེད་བཀྱུར་

66. དེ་ཡང་བཤེས་སྤྱིངས་ལས།

གང་ཞིག་སྒྲོན་ཆད་བག་མེད་ཀྱི་ར་པ་ལས།  
 སྤྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་དེ་ཡང་།  
 ཟླ་བ་སྤྱིན་བྲལ་ལྟ་བུར་ནམ་མཛེས་ཏེ།  
 དགའ་བོ་སོར་སྤང་མཐོང་ལྡན་བདེ་སྤེད་བཞིན།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བྱུང་གང་ཞིག་སྒྲོན་ཆད་ཅོན་མོངས་པས་ཟེལ་གྱིས་མཚོན་པའམ། རྗེས་པའམ། རྗེས་  
 པའི་སྐྱོགས་པའི་དབང་གིས་མི་དགེ་བ་བྱུང་བྱུང་སྦྱད་ཅིང་མང་དོར་ལ་འགྲོད་པ་ལྟར་ལེན་པའི་སྒྲོན་སྐྱོགས་བག་དང་  
 ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ་ཡང་། ཟླ་བ་སྤྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་བསྐྱུངས་པ་དང་བྲལ་བ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་མཛེས་མོ།

གྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ། །༡༠༽བདོག་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་  
སྤངས་ནས་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། རི་ཁྲོད་དགོན་པ་དག་ཏུ་ཡིབས་  
ནས་བསྐྱེད་ཀྱང་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་འབྱུང་བའི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ།  
ནོ།། དེ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཡིན་ཏེ་མདོར་བསྟུན་པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

མིང་ཙམ་གྱི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༽གཞིའི་གནས་<sup>67</sup> ལྷགས་བརྟན་དུ་མེད་པས་གཞི་མིང་ཙམ་ཡིན། ༢༽ལམ་ལ་བཞོན་  
བྱ་བཞོན་བྱེད་མེད་པས་ལམ་མིང་ཙམ་ཡིན། ༣༽གནས་ལྷགས་ལ་བརྟན་བྱ་ལྟ་བྱེད་མེད་པས་

67. གཞི་གནས།

ཞི་གནས་རང་གི་ངོ་བོ་ནི། ཕྱི་རོལ་པ་དང་ཐུན་མོང་བ་སྟེ། ཕྱི་རོལ་པའི་བསམ་གཟུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནས་  
དམའ་གོས་ཡིན་ཡང་། རང་རེས་འདིར་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པས་ཟིན་ན་ཐར་པའི་རྒྱ་དང་། རྒྱབས་འགྲོམ་  
ཟིན་ན་ཚོས་སུ་འགྲོ། འདི་མེད་ན་མདོ་སྤོགས་ཀྱི་སྟོང་ཉིད་དང་ཐུགས་ཀྱི་བསྐྱེད་རྫོགས་སོགས་སྟོམ་བུང་གི་  
ཉོགས་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་མི་སྟེ་ལ། མདོ་སྤོགས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡིན་ཏེ་འདི་འདྲའི་ཞིག་སྟེ་བར་འདོད་ཀྱང་  
རྒྱ་རྒྱལ་པ་ལ་རྒྱ་སྟོད་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཞི་གནས་ཉིད་ཡིན་པས། ཐོག་མར་འདི་བརྟན་པོ་ཞིག་སྟེ་བ་པ་གལ་  
ཆེ། དེ་ཡང་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་པའི་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལའང་སྟོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་རྣལ་མཐོང་སྟེ་དགོས། དེ་  
སྟེ་བ་ལ་ཞི་གནས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཐོབ་དགོས་ཏེ། ཡིན་ལྷགས་ཀྱི་ཉོན་གསལ་པོར་མཐོང་བ་ལ་དང་པོར་གནས་  
ཆ་བརྟན་པོ་དགོས་པ། དཔེར་ན། ལུན་པ་བསལ་ནས་ལྷེ་བས་རིས་སོགས་བརྟན་པ་ལ་མར་མེ་གསལ་བ་དང་།  
རྒྱང་གིས་མི་བསྐྱོད་པ་གཉིས་ཚོགས་དགོས་པ་ལྟར་ཡིན། དེར་མ་ཟད། ཞི་གནས་གྲུབ་ན་དལ་འབྱོར་རྙེད་  
དཀའ་དང་མི་ཉག་བསྐྱོམ་པའི་ཉོགས་པ་རྩལ་ལ་སྟེད་ཐོན་པ་སྟེ།

ཞི་བ་ལྟས།

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།།

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་གཤམ་བྱས་ནས།།

ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙུག་པོ་དེ་ཡང་ནི།།

འདི་གཞི་ན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་ཞི་གནས་

བརྒྱབ་དགོས།

བྱང་ཆུབ་ལམ་རྫོོན་ལས།

ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམས་ཉམས་པས།།

རབ་ཏུ་འབད་དེ་བརྫོོམ་བྱས་ཀྱང་།།

ལོ་ནི་རྫོོང་པ་ལྷག་དག་གིས་ཀྱང་།།

ཉིང་འཛོན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།། ཞེས་པ་ལྟར། ཐོག་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གང་བརྫོོམས་

ཀྱང་། ཐོག་མར་ཞི་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྐྱེན་དགོས།

ཞི་གནས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། སེམས་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་བཞི་ནས་ནང་དུ་དམིགས་

པ་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ནི་ཞི་གནས་ཞེས་བརྗོད། ཞི་གནས་རྒྱབ་ཆུལ་དེ་གང་ཞེ་ན། འདི་ལ་དབྱུང་མཐའ་

ལས་གསུང་ཆུལ་དང་། ཀྱན་བརྟམ་དང་མདོ་སྤེ་རྒྱན་ལས་གསུང་ཆུལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ནི། ཉེས་པ་ལྡེའི་གཉེན་པོར་སྲོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྐྱེན་པའི་རྫོོན་ཞེས་ཞི་གནས་རྒྱབ་པར་བྱེད་པ་

ཡིན་ཏེ། དབྱུང་མཐའ་ལས།

ཉེས་པ་ལྡེའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད།།

བརྐྱེན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བའོ།། ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར།

ཉེས་པ་ལྡེའི་དེ། དེ་ཡང་དབྱུང་མཐའ་ལས།

ལེ་ལོ་དང་ནི་གང་མངས་ངག་རྣམས།།

བརྗེད་དང་བྱིང་དང་ཚོད་པ་དང་།།

འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དོ།།

འདི་དག་ཉེས་པ་ལྡར་འདོད་དོ།། ཞེས་གསུངས་པའི་སྲིད།

སྲིང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དབུས་མཐའ་ལས།

གནས་དང་དེ་ལ་གནས་པ་དང་།།

རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་འོ།།

དམིགས་པ་བརྗེད་པར་མ་གྱུར་དང་།།

བྱིང་དང་ཚོད་དང་རྫོག་པ་དང་།།

དེ་སྲིང་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་དང་།།

ཞེ་ཆེ་རྣམ་དུ་འཛོག་པའོ།། ཞེས་གསུངས་པའི་སྲིད།

གཉེས་པ་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་མངོན་པ་ཀུན་བརྒྱས་ལས། ཞེ་གནས་རྒྱུ་བ་རྒྱུ་ལ་ཡོད་དེ།  
 ཞེ་གནས་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། རྒྱུ་ཏུ་འཛོག་པ་དང་། བསྐྱེད་ཏེ་འཛོག་པ། ཉེ་བར་འཛོག་པ། དུ་ལ་བར་  
 བྱེད་པ་དང་། ཞེ་བར་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་ཞེ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཚེ་གཅིག་ཏུ་འཛོག་པ་དང་། མཉམ་པར་  
 འཛོག་པའོ། །

ཞེ་གནས་ཀྱི་ཚོགས་བསྐྱེད་པ་ལ་དུག་ མཐུན་པའི་ཡུལ་ན་གནས་པ། འདོད་པ་རྒྱུང་བ། ཚོག་ཤེས་པ། བྱ་བ་  
 མང་པོའི་འདུ་འཛོག་ཡོངས་སུ་སྲིང་བ། རྒྱུ་ལ་བྱིས་སེམས་དག་པ། འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྲིང་  
 བའོ། །སྲིད་འཇུག་ལས།

བརྒྱས་བརྗེད་དང་ནི་དཀའ་བྱུང་གྲུབ།།

ཡུན་རིང་དུས་སུ་སྲིད་བྱས་ཀྱང་།།

སེམས་གཞན་གཡེང་བས་བྱས་པ་ནི།།

དེ་ཉིད་རིག་པས་དོན་མེད་གསུངས།།

ཞེས་གསུངས་པ་པའི་ན་སེམས་གཡེང་པའི་སྒྲིན་རྣམས་བསམས་ཤིང་ཞི་གནས་འགྲུབ་ནས་དགེ་བ་ལ་འདུག་དགོས།  
ལྷག་མཐོང་།

ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོ་བ་ཚུལ་ལ་གསུམ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ། ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་པ། དེ་ལས་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ།།

དེ་ལྟར་ཞི་གནས་བཏན་པོ་ཞིག་གྲུབ་མཚམས་ཉོན་མོངས་མངོན་གྱུར་མགོ་གཞོན་པའི་འདྲི་གཏེན་པའི་ལམ་ཞི་  
རགས་རྣམ་ཅན་གྱི་ལྷག་མཐོང་སོགས་མི་བསྐྱོམ་པར། རང་རེས་དོན་དུ་གཉེས་ཤུག་ཚོ་བོ་ཞི་བར་པ་ཡིན་པས།  
འཁོར་པའི་རྩ་བ་གཏོང་བྱེད་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་ལ་དཔྱོད་པའི་འདྲི་གཏེན་ལས་འདས་པའི་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་དགོས་  
ཤིང་། དེ་ལ་ཟབ་མོ་སྒོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས། འདི་མ་རྟོགས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ཐབས་  
མེད་ཅིང་། རྒྱལ་སྤུས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་ལ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་མཚན་འདི་ན་དང་བཅས་པར་འགྲོ། གཤོག་པ་རྩུང་དང་  
མི་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིན་ཐབས་ཤེས་ལྷོགས་རེ་བས་རྒྱལ་བའི་སར་འགྲོ་མི་རྣམས་པས། ཐབས་བྱང་རྒྱུ་བྱི་སེམས་  
དང་། ཤེས་རབ་སྒོང་པ་ཉིད་གཉིས་ལ་མ་བྲལ་བ་ལ་སྒོའ་དགོས་ཏེ། ཇི་སྲིད་ལས།

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན།  
ངེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་།།  
སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཏོང་པར་མི་རྣམས་པས།།  
དེ་སྲིད་ཏེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།།

ཅེས་གསུངས།

ལྷག་མཐོང་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས། ཇི་སྲིད་པ་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་མཐོང་དང་། ཇི་སྲིད་པ་ལ་དམིགས་པའི་ལྷག་  
མཐོང་གཉིས། ལྷག་མཐོང་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ལྷག་པ་སྟེ་བྱེད་པར་ཀྱི་དོན་མཐོང་བས་ན་  
ལྷག་མཐོང་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྲིད།



རྟོགས་པ་མིང་ཙམ་ཡིན། ༤༥ རྟོག་ཉུག་མ་ལ་བསྐྱོམ་བྱ་སྐྱོམ་བྱེད་མེད་པས་ཉམས་སྲོལ་མིང་ཙམ་  
 ཡིན། ༤༦ རྟོག་ཉུག་མ་ལ་སྐྱུང་བྱ་སྐྱུང་བྱེད་མེད་པས་སྐྱུང་པ་མིང་ཙམ་ཡིན། ༤༧ རྟོན་ལ་བསྐྱུང་  
 བྱ་སྐྱུང་བྱེད་མེད་པས་དམ་ཚིག་མིང་ཙམ་ཡིན། ༤༨ རྟོན་ལ་བསྐྱུང་བྱ་གསོག་བྱེད་མེད་པས་  
 ཚོགས་གཉིས་མིང་ཙམ་ཡིན། ༤༩ རྟོན་ལ་སྐྱུང་བྱ་སྐྱུང་བྱེད་མེད་པས་སྐྱིབ་གཉིས་མིང་ཙམ་  
 ཡིན། ༥༠ རྟོན་ལ་སྐྱུང་བྱ་སྐྱོང་བྱེད་མེད་པས་འཁོར་བ་མིང་ཙམ་ཡིན། ༥༡ རྟོན་ལ་འཐོབ་  
 བྱ་འཐོབ་བྱེད་མེད་པས་འབྲས་བུ་མིང་ཙམ་ཡིན།། དེ་ནི་མིང་ཙམ་གྱི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།

བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྟུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་བཅུ་ནི།

༡༥ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཚོས་སྐྱུར་གནས་པས་བདེ་བ་ཆེན་  
 པོར་<sup>68</sup>རྟུན་གྱིས་གྲུབ། ༡༦ རྟོག་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་མཚན་མའི་སྐྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་  
 བ་ཆེན་པོར་རྟུན་གྱིས་གྲུབ། ༡༧ མཐའ་བྲལ་སྐོར་འདས་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལ་ཕྱིགས་རིས་ཀྱི་སྐྱོས་པ་

68. བདེ་བ་ཆེན་པོ།

རྟོགས་རྒྱ་མེད་ཀྱི་ལུགས་ལ། མངལ་སྐྱེས་འམས་དུག་ཐུན་འཛམ་བུ་སྐྱིད་གི་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་གནས་པ་ཙམ་  
 དང་གཞི་བརྒྱུད་བརྟེན་པ་ཐིག་ལེའི་གནས་གསུམ། དང་པོར་རྩུས་པར་ཕྱེ་ན་ཙམ་བདུན་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་། དེ་ལས་  
 གཙོ་བོའི་རྩ་བརྒྱུད་དང་ཉི་ཤུ། དེ་དག་ནི་སྐྱེ་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྩ་འདབས་སོ་གཉིས། མགིན་པ་ལོངས་  
 སྐྱོད་འཁོར་ལོའི་རྩ་འདབ་བཅུ་དུག་ སྐྱིད་ག་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྩ་འདབ་བཅུད། རྩེ་བ་སྐྱུལ་པའི་འཁོར་  
 ལོའི་རྩ་འདབ་མེ་བཞི་བཅས་ཡིན། ཅེ་དེ་དག་ཀུན་ལས་བྱང་སེམས་དཀར་དམར་དང་རྒྱུད་རྣམས་འབབ། ལྷན་  
 པར་དུ་འང་རྣལ་འབྱོར་པས་སྐོམ་སྐོམ་གྱིས་རྩ་དབུ་མར་རྒྱུད་ལུགས་གནས་ཐིམ་གསུམ་བྱས་པ་ལས་བདེ་བ་  
 ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེས། བདེ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱོང་པ་ཉིད་ལུ་ལུ་བཞག་གི་ཚུལ་དུ་མངོན་སུམ་དུ་མཉམ་པར་  
 བཞག་པས་བདེ་སྐོང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཟེར། བདེ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྐྱི་ལུས་མཐར་ཐུག་  
 སྐོང་པ་ཉིད་ཡིན་པས་བདེ་སྐོང་ཞེས་འཛོག།

མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། ༄། ཡིད་ལ་བྱ་བ་མེད་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ་དམིགས་  
 པའི་སྦྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། ༄། བྱ་བ་ལ་ཚུལ་མེད་ཀྱི་སྦྱོང་པ་ལ་བྱང་  
 བྱེད་ཀྱི་སྦྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། ༄། དབྱེད་སྒྲིངས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེད་  
 མེད་པའི་ཚོས་སྐྱུ་ལ་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྦྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། ༄། བྱུགས་  
 རྩེ་རང་བྱུང་གི་ལོངས་སྐྱུ་ལ་སྐྱེ་བའི་འཕྲུལ་གྱི་སྦྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་  
 གྲུབ། ༄། བྱུགས་རྩེ་རང་གར་གྱི་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་ལ་གཉིས་སྒྲིང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱོས་པ་མེད་པས་བདེ་བ་  
 ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། ༄། བརྟན་པ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་བདག་ལྷ་མཚན་མའི་སྦྱོས་པ་མེད་  
 པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། །༠། ཚད་མེད་བྱུགས་རྩེ་འོ་ཕྱིན་ལས་ལ་རྒྱ་ཚད་དུས་  
 ཚོགས་མེད་པས་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ། རེ་ནི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་རྩོན་གྱིས་གྲུབ་  
 པའི་ཚོས་བཅུ་ཡིན་ནོ།།

ཟག་མེད་མཁྱེན་པ་དང་ལྡན་པའི་སྐྱ་མ་དང་། རྩེ་བཅུན་སྦྱོལ་མ་ལ་སོགས་སྒྲག་པའི་  
 ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་སྦྱོགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་བརྟན་པའི་གསལ་བྱེད་དུ་མངའ་གསོལ་བའི་དཔལ་ལྡན་  
 མར་མེ་མཚན་ཡབ་སྲས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་དེ་མེད་པ་རྣམས་བཀའ་གདམས་པའི་སྐྱ་མ་སྐྱེ་བྱིན་  
 ཅན་རྣམས་ལས་ཐོས་པ་དང་། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་ཉི་ཟླ་རྩེ་གྲགས་པའི་སྦྱེས་

མཚོག་ན་རོ་མེ་ཏྲི་<sup>69</sup>གཉིས་དང་། མར་པ་རྩོད་བྲག་པ་ལ་སོགས་པའི་མཁའ་སྐབ་རྣམས་  
ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད་འཛིན་པ་རྗེ་བཅུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་མི་ལ་རས་པས་རྗེས་སུ་བཟུང་བའི་གསུང་དྲི་

69. དཔལ་རྒྱ་རོ་པ། དེ་ཡང་བདེ་མཚོག་དེ་རྗེ་ལྗེ་བཤེས་ཀྱི་ལྟུང་ལས།

གནས་ཁྲ་མཁའ་ཤིང་དངོས་ཀྱི་བམ་ཚོག་བརྟེས་པ།  
རྒྱ་རོ་པ་ཞེས་གྲགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ།  
ཤུག་ཐུབ་པའི་བརྟེན་པ་དག་ལ་ཞི།  
མྱུང་ན་མི་མདའ་སྐྱུལ་སྐྱུལ་འགྲོ་དོན་མཛད།། ཅེས་དང་།

བདེ་མཚོག་སྐྱོམ་པ་རྒྱ་མཚོའི་ལྟུང་ལས།

བདེ་ཆེན་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་ཞི།།  
བྱང་རྒྱལ་ལྷང་བརྟེན་འགྲོ་བའི་མགོ་ན།།  
འོད་གསལ་སྐྱོས་བྲལ་ཏྲི་ག་མེད་ཐུགས།།  
མངོན་གྱུར་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེན་ཐུག་གི།།

བཅོམ་ལྷན་ཅུ་གད་མྱེ་ར་མེ་ལྷོག། ཅེས་ལྷང་གིས་བེན་པའི་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་དཔལ་རྒྱ་རོ་པ་ནི་གནས་མཚོག་  
དམ་པ་ཀུན་རྣམས་ལྟེ་ལ་ཆེར་རྒྱ་རོ་ཏ་པ་འམ་མི་མཚོག་ཅེས་པའི་རིགས་སུ་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཞི་བའི་གོ་ཆ་དང་ཡུམ་དཔལ་གྱི་རྫོ་  
གོས་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སུ་མེ་འབྲུག་ལོར་སྐྱེ་ལོ་ ༡༠༡༤ ལོར་སྐྱུ་འབྲུངས། རྩི་ནང་གི་རིག་པའི་གནས་ལ་མཁའ་སྐབ་  
གུར། མཁའ་པོ་མངས་རྒྱས་བརྒྱུད་ས་དང་སྐྱོབ་དཔོན་ལེ་ཤེས་འོད་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་། ཡུལ་དབྱུངས་སུ་བྱོན་ཏེ་རྩི་རྫོང་  
གསུམ་དང་རྒྱུད་སྡེ་མཐའ་དག་གསན་པས་པའི་ཏེ་ཏེ་ཆེན་པོར་གྱུར། རྒྱ་མ་ཏི་ལོ་པའི་ཞལ་ནས།

མི་བརྗོད་གཟུངས་ཐོབ་རྒྱ་རོ་པ།།  
བཅུ་གཉིས་བར་དུ་ང་མཉམས་བུས།།  
ང་ལོ་རྟོགས་པ་ཁོ་ལ་ཡོད།།  
ཕྱི་རབས་སེམས་ཅན་དོན་གཉེར་རྣམས།།  
རྟོགས་པ་འདོད་ན་ཁོ་ལ་འབྱུང།། ཅེས་སོགས་གསུངས།

དཔལ་རྒྱ་རོ་པ་ནི་རྒྱ་ལེན་འི་བྱང་རྫོང་བསྐྱེད་བར་མཛད་པའི་འགྲན་རྒྱུད་དང་བུལ་བའི་མཁའ་སྐབ་ཆེན་པོར་གྱུར། ལུ་རྟོགས་  
པའི་རྟོག་པ་བཅུ་པ་ཐུམས་ཅན་ཆོར་བཅད་པས་འཛིན་གསའི་དགས་པ་ཞེས་སྐྱེན་པར་སྐྱེགས།

དུས་འཁོར་དང་དགེ་སོགས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་མང་དུ། ཉེ་ལོ་པའི་བྱེད་དུ་དཀའ་ཕྱན་བཅུ་གཉིས་སྤྱད་པས་མཐར་  
 ཟུག་ཆུ་ཆེན་པོའི་གནས་ལུགས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དེ་མཚོ་གཤི་དངོས་ལྷ་བཟོ་བ། རྒྱ་རོ་པའི་གདན་ས་གཚོ་བོ་ཉི་  
 ཀ་སྒྲིལ་དུ་ཕྱད་བཏབ་པའི་སྤྲུལ་ཏེ་དགོན་པ་སོགས་ཡིན་པ་དེར་སློབ་མ་མང་པོ་སྒྲིལ་པར་མང་དུ་དེ། ཟུན་  
 མོང་བའི་བརྟན་པ་ཇོ་བོ་ཨ་ཉི་གདང། ཟུན་མིན་གྱི་བརྟན་པ་མར་པ་ལ་གཏད་དེ་སྤྲུལ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་བསྟུ་  
 བའི་རྒྱལ་བརྟན་ཉེ་མཁའ་སྤྱོད་དུ་གཤེགས་སོ།

70. མངའ་དབག་མི་ཁྱི་པ།

དེ་ཡང་མངའ་དབག་མི་ཁྱི་པ་ནི་དབུས་སུ་རྒྱལ་རིགས་སུ་སྤྱུ་འབྲུངས། རྗེ་མར་པས།

ཁྱོད་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འཛུམ་སྐྱེད་འདྲེན།

རྒྱལ་པོའི་རིགས་སུ་སྤྱེ་བ་བཞེས། ཅེས་གསུངས། རྗེས་སློབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཆེ་བས་ལོ་དགུར་ལྷ་སྟེགས་  
 རྗེད་ཀྱི་ལྷ་བ་མཐའ་མ་ལུས་པར་བསྐྱབ། དེ་ནས་དཔལ་ལྷ་རོ་པ་སློབ་དཔོན་དུ་བཀྲམ་ནས་བདེ་དགེས་ལ་སོགས་  
 པའི་དབང་བསྐྱར། མཚན་ཉིད་དང་རྒྱུད་རྗེ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱབ། མོ་བ་དཔོན་ཤོ་པ་ལས་རབ་དུ་བྱུང། མི་  
 ཁྱི་པ་སྟེ་བུམས་པར་གྲགས། ཉིན་ཅིག་མནལ་ལམ་དུ་ཤུ་བ་རི་པ་མངའ་ནས་ཁོང་ལ་འདི་རྩེ་གསུངས།

མ་རྗེས་པ་ལི་ཚོས་རྣམས་ལ།

ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་ག་ལོ་དུ།

མ་འགགས་པ་ལི་ཚོས་རྣམས་ལ།

བརྗེད་ཅེས་བྱ་བ་ག་ལོ་དུ།

ཁམས་གསུམ་ལེ་ནས་གྲོལ་བ་ལ།

མ་རིག་པ་ལིས་སྤྱི་བ་པ་ལིན།

འཁོར་ལོ་བདེ་མཚོ་ག་བདེ་བའི་མཚོ་ག།

མ་རྗེས་པ་ལི་རང་བཞིན་ཉིད། ཅེས་གསུངས་པའི་མོད་ལ་མི་ཁྱི་པའི་རྒྱུད་ལ་ཚོས་ཐམས་ཅད་བཀྲ་  
 ལམ་གྱིས་བྲན། ས་སྟེང་ཀྱུན་དུ་ཉིད་ཀྱི་མཚུངས་དཔེར་གང་གིས་མ་བཟོད་པས་མ་གྲ་རྗེའི་ས་སྤྱོད་ལ་སོགས་  
 དེ་གས་ཅན་ཀྱུན་གྱི་གཙུག་རྒྱུན་གྱི་ཉོར་བུར་གྱུར་ནས་བོ་རྗེ་ག་ཡའི་མཚོ་དཔོན་དུ་མངའ་གསོལ་བས་མངའ་  
 བདག་ཆེན་པོར་གྲགས་སོ།

བརྟན་བཅོས་མང་དུ་བརྟམས། སློབ་མ་ཡང་མང་དུ་སྒྲིལ་པར་མང་དུ། ཨོ་རྒྱུན་དུ་བྱོན། དབུས་སུ་བྱོན་ནས་  
 རྒྱུད་རྗེ་མ་དང་དེའི་འགྲེལ་པ། ཚོས་ཉིད་རྣམ་འབྲེད་གཉིས་གཏེར་ནས་བཏོན། དེ་རྩེ་བུའི་མངའ་པ་བསྐྱབས་  
 རས་མཁའ་སྤྱོད་ལ་གཤེགས་སོ།

མ་མེད་པ་རྣམས་སྤྱིགས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱས་པའི་ལམ་མཚོག་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བ་ཞེས་བྱ་བ། བཀའ་  
སྤྱིག་གཉིས་ཀྱིས་གདམས་པའི་མཛོད་འཆང་བ་ཤར་དུ་གསུམ་པོ་སྟེ་སྟོམ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་  
བྲིས་པ་རྫོགས་སོ།།

རྗེ་སྐམ་པོ་པའི་ཞལ་ནས། མའོངས་པའི་གང་ཟག་བདག་ལ་མོས་ཤིང་བདག་དང་མ་འཕྲད་  
སྟམ་པ་ཀུན་ཀྱང་། ཁོ་བོས་བརྟམས་པའི་ལམ་མཚོག་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བ་དང་། ཐར་པ་རིན་པོ་  
ཚོའི་རྒྱན་ལ་སོགས་པའི་བརྟན་བཅོས་རྣམས་གཟིགས་པར་བྱ། ང་དང་མངོན་སུམ་དུ་འཕྲད་པ་  
དང་བྱུང་པར་མེད་པར་ཡོད་ཀྱི་གསུངས་འདུག་པས། རྗེ་སྐམ་པོ་པ་ལ་མོས་པའི་སྐལ་ལྷན་རྣམས་  
ཀྱིས་འདི་དག་སྟེ་ལ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད།།

- རྒྱལ་བ་གང་དེའི་བརྟན་པའི་ཉི་མ་ཆེ།།
- འཇམ་སྐྱིང་གྲགས་དེ་འགོ་ལ་རྗེས་ཆགས་པས།།
- ལམ་གྱི་མཚོག་གྱུར་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བ་འདི།།
- ཆོ་འདིར་བརྟན་ལ་བྱ་བ་བྱེད་སྦྱིར་དང་།།
- རིང་ནས་མཁའ་མཉམ་དྲིན་ཆེན་པོ་མ་རྣམས།།
- དོན་གཉིས་འགྲུབ་ནས་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ཏེ།།
- རྒྱལ་བ་རྟན་བཤམ་སྤྱིགས་མཐར་བཟུང་བའི་སྦྱིར།།
- ཐར་དུ་གསར་བསྐྱུན་ཀུམ་ལོ་ཚོས་སྐར་དུ།།
- བཞུགས་འདི་གསལ་ལ་དང་ལྡན་སྦྱོན་མེར་ཤོག།།

།། ལྷ་ཤུ་སའ་མཚོ་ལམ།།



**Glossary  
and  
Bibliography**





## Glossary

### Tibetan

གསུང་རབ།

ཐབ་མེ་ལྷ་རྒྱུད།

ལྷ་ཆེན་རྒྱུད་རྒྱུད།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད།

ཚོས་གྱི་ལུང་པོ།

ཤིང་རྩེ་སློལ།

ཐོས་པ།

བསམ་པ།

སྒོམ་པ།

སྒོ་གསུམ།

གཏན་ལ་འབེབས་པ།

ལམ་གྱི་རིམ་པ།

### English

Scripture

Lineage of profound view

The lineage of extensive deeds

All sentient beings

The heaps of Dharma (Scriptures)

The pioneer of Buddha's Teachings

To listen, Hear

Thought

Contemplation

Three gateways

(Body, Speech & Mind)

To establish, Finalise works

Sequence of paths

མན་ངག།	Supreme instructions
ཤེས་བྱ།	Object of knowledge
ཉམས་ལེན།	Practice
གང་ཟག།	Person
ངན་སོང་།	The unfortunate rebirths
མངོན་མཐོ།	Superior rebirths
བསྐབ་པ་གསུམ།	The three moral trainings
རྒྱ་ཕ་རོལ་དུ་སྤྱིན་པའི་ཐེག་པ།	The casual perfection vehicle (S tra)
འབྲས་བུ་རྒྱགས་ཀྱི་ཐེག་པ།	The fruitful vehicle (Tantray na)
ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ།	The Great Seal (Mah m dra)
ཉོན་མོངས།	Affliction
རྣམ་ཉོག།	Cognition, Thought
རྒྱ་རྒྱ་ར།	Stars
ཐྲིབ་པ་གསུམ།	Three obscurations
ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་སྣང་བ།	The conventional appearance
དོན་དམ་བདེན་པ།	The ultimate Truth
ཤིན་དུ་ཟབ་པ།	Extremely Profound
གདོད་མ་ན།	Primordial, Begining, Primitive
སྐུ་བཞི།	The four bodies of Buddha

ལྷ་བརྒྱུར་པ།	The Interpreter (Translator)
རྣལ་འབྱོར་པ།	Meditator (Yogi)-Practitioner
ལམ་མཚོག།	Supreme Path
རྩོད་པ།	Action, Deed, Manner
བྱིན་རླབས།	Blessing
དྲི་མ་མེད་པའི་གཞི།	Stainless ground
རྣལ་ལྷན།	Fortunate one
ཚེད་པར་དཀའ་བ།	Rare to gain
སྤྲིག་པའི་ལས།	Evil action
སྤྲིགས་མའི་དུས།	Degenerated period
ཚོས་སྐྱའི་རང་བཞིན།	The nature of Truth Body
ལྷ་མ་དམ་པ།	Supreme Master
ཐར་བའི་གྲུ་གཟིངས།	Board of liberation
དམ་ཚིག།	Promise; vow
གྲུབ་ཐོབ།	Saint (Siddha)
དད་པ།	Faith
བརྩོན་འགྲུས།	Endeavour, Diligence
དྲན་པ།	Mindfulness
ཤེས་བཞིན།	Consciousness

བག་ཡོད།	Conscientiousness
ཆགས་མེད།	Detachment
ཚོགས་གཉིས།	Twofold accumulations
བུམས་པ།	Love
སྙིང་རྩེ།	Compassion
བརྩེ་བ།	Love, Kindness
བྱིན་ཆགས་པ།	Fascinating
རྟེན་འབྲེལ།	Interdependent Origination
འདིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད།	The eight worldly things
སློབ་དཔོན།	Abbot, charya
ཕྱོགས་ངན།	Awful friend
འཚོ་བ།	Violence
རྒྱ་འཕྲོག།	Stealing & Robbery
གཡོ་སྤྱོད།	Cheating
ཁམས་ལ་གནོད་པ།	Harms for health
མེར་སྐྱོ།	Miserliness
བག་མེད་པ།	Lack of conscientiousness
དོན་མེད་གྱི་ལས།	Meaningless deeds
རང་སྦྱོན།	Self fault

གཞན་དོན་གྱི་རྩ་བ།	Root of other welfares
སེམས་ཀྱི་རང་འོད།	luminous mind
བཤེས་གཉེན།	Tutor, Teacher
དགྲ་བཤེས།	Enemy & obstacles
དངོས་གྲུབ།	Spiritual attainment
ཐབས་ལམ།	Methods of path
གཞན་དོན་གྱི་སེམས།	Altruistic mind
མི་དྭགས།	Impermanent
ལས་འབྲས།	Karma & Action
ངེས་འབྱུང་།	Renunciation
འདུ་འཛི།	Gathering, crowd
བར་ཆད།	Interference
ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་མེད་པ།	Non-self existent of all phenomena
ཕ་ཡུལ་སྤང་བ།	Abandoning one's own native land
ང་རྒྱལ།	Pride, Arrogance
བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ།	Generating Bodhichitta mind
ལས་དང་པོ་པ།	Preliminary
ཉམས་སྦྱོང་།	Experience
འཕྲོ་ཚོད།	Mental agitation

བྱིང་ལྷགས།	Mental dullness & sluggishness
མྱོ་མ་བརྟན་པ།	Unstable mind
མཉམ་གཞག	Equipoise, Concentration
བཟོད་པ་གསུམ།	Three kinds of patience
བཙན་ཐབས།	Forceful
འཆི་བ་མི་ཉག་པ།	Death & impermanence
མི་བསྐྱུ་བ།	Non-fraudulent
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས།	Disadvantage of sams ra
མྱོ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ།	Wrong thoughts of mind
སྙིང་རུས།	The courageous one
གདམས་ངག	Instructions
སྐྱོ་འདོགས།	Confusion
ལམ་ཐོག་པ་དམན་པ།	The Lower path of H nay na
སྤོང་པ་ཉིད།	Emptiness Void
ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།	Purview of Religion
ཚུལ་འཚོས།	Un-natural, Deception
ཚོག་པོ།	Deceitful
རབ་དུ་བྱུང་བ།	Being ordained
སྐྱོ་མ་སེམས།	Arrogant mind

འཇམ་བཤམ་	Attachment
རིན་པོ་ཆེའི་གླིང་།	The Land of Jewels
ཕྱེ་མ་ལེབ།	Butterfly
སྒོ་མ་གྱི་ར་ཤི་བ།	Die with thirst
བདག་ཏུ་འཇོག་པ།	Self Grasping
ན་ཚེའི་ཁ་ཏོན།	Repetition of a parrot
མ་གྲིན་པར་སྐྱབས་པ།	Stealing
བེལ་བའི་འབྲས་བུ།	Wood-apple
རང་རྒྱུད།	Self mind
གཙོང་ནད་ཀྱི་ས་ཟིན་པ།	Catch by Tuberculosis
དོན་མེད།	Useless deeds
དཔྱེན་པ།	Isolated place
ཚོགས་དཔོན།	Leader of the people
འདོད་པ་ཆེ་བ།	Strong attachment, Desire
སྦྱོད་པ་སོ་མི་ཐུབ་པ།	Failing to improve the moral character
བདག་བརྗོད།	Praise oneself
གཞན་སྐྱོད།	Abuse to others
སྦྱོད་མི་ཐེག་པ།	Unable to support happiness
སྤྲུག་མི་ཐུབ་པ།	No tolerance of suffering

ཚོས་པའི་ཚང་།	Evils to a practitioner
དད་པ་བརྟན་པོ།	Constant faith
སྐྱེ་གསུམ།	Three bodies of Buddha
རྣམ་གྱིས་གྲུབ་པ།	Spontaneously established
སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྟགས།	Signs of eminent person
ཕྲག་དོག	Jealousy
ཚོག་ཤེས།	Contentment
ངོ་རྒྱལ་མེད་པ།	Without hidden words
བརྟགས་ཤིང་དཔྱད་པ།	Examination and Analysis
སྡོམ་པ།	Vows
དམ་ཚིག	Tantric Vows (Samaya)
སེམས་ཅན་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པ།	Without discrimination towards beings
རྒྱལ་ཁ་མི་ལ་རྗེ་ར།	Give all victories to others
ཕམ་ཁ་རང་ལ་ལེན།	Accept lose
རྒྱུ་མའི་ལུས།	Illusory body
རྩོན་མོ་ལག་སྟོང་།	Empty hand of a destitute
བུ་དང་ཚ་བོ།	Sons and nephews
སྐྱིན་པའི་དངོས་པོ།	Objects of charity
ཕན་པ་མེད་པའི་ཚོས།	Disadvantage Dharma



གཡང་ལ་འཚོང་བ།	Leaping from the top place
ལྡན་ཚུང་།	Little mind
ཚོལ་ཚོག	Falsehood
རྣམ་པམས།	Superior Intention
མི་འགྲུབ་པའི་བྱ་བ།	Impossible work
ཁྱད་དུ་གསོད་པ།	To contradict, look down
རི་དྲགས།	Deer & Antelope
གཏུག་མའི་ཡེ་ཤེས།	The Primordial Consciousness
དགོངས།	Congregation & property of monastery or Lama
གཏན་གྱི་བདེ་བ།	Permanent Happiness
དངོས་པོའི་མངོན་ཞེན།	Grasping of Phenomena
ཡང་དག་པའི་ཚོས།	Perfect Dharma
ཕྱི་ནང་གི་ཚོས།	Inner & outer phenomena
བཟོ་བྱ་ལྟ་བུ་དེ་རྟོགས་པ་གསུམ་	Known, Knowing and Knower
དབྱེར་མེད་པ།	are indifferent
བསྒོམ་བྱ་སྒོམ་བྱེད་ཉམས་ལེན་	Realizing the practice, practitioner and
མཉམ་དབྱེར་མེད་པ།	the meditation are indifferent
ཚོས་བམས་ཅད་མི་ལམ་དང་འདྲ་བ།	All phenomena are like the dream

བདག་འཇོག་པ།	Self-Grasping
དམ་པའི་ཚོས།	Noble Dharma
གཏན་ཏུ་སྡོད་ཅིང་ས།	Live permanently
ལོངས་སྤོང་།	Material wealth
འཁྲུལ་བ།	Illusion
གནས་ལུགས་ཤིག་གསུང་བ།	The knowledge of reality
ཤུ་བ་བཙོན་དོང་ནས་འབྱོལ་བ།	As a deer escapes out of the cistern
མི་འཇོག་པ།	Not regretted
མདའ་ཕོག་པ།	Arrow which is shot
ནོར་བུ་རྩེད་པ།	Obtain the jewels
དེ་ལོ་ན་ཉིད།	Thatness
རྣམ་མཐིམ་ལམ།	Fundamental state of Tantric path
རྣམ་ཤིང་གི་ཚོས་ཉིད་དུ་ཤེས་པ།	Realization of the conceptual cognition is emptiness
སྣང་གསལ་སྤྱོད་པ།	Appearance and perceptive echo
རང་སེམས་སྤྱོད་པ།	Self-mind
དྲི་གསུང་དྲུག་པ།	Six realms
འདུས་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ།	Compound Virtues
ཟག་བྱས་ཀྱི་དགེ་བ།	Contaminated Virtues

སྤོ་འདོགས་སེམས་ལ་ཚོད་པ།	Free doubts from the mind
བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས།	Bodhichittaཆ Mind
དངོས་གྲུབ་བྱང་བ།	To get the actual attainment
ཐུན་མོང་གི་གྲུབ་ཏུགས།	Common signs of attainment
དགེ་བ་བརྒྱ།	Ten Virtues
ཕ་རོལ་དུ་སྦྱིན་པ་དུག།	Six Perfections
འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི།	Four Noble Truths
བསམ་གཏན་བཞི།	Four Contemplations
གཟུགས་མེད་བཞི།	Four formlessness
རྒྱལ་རིགས།	The royal (Kshatriya) caste
བྲམ་ཟེའི་རིགས།	Brahman caste
རྒྱལ་ཚེན་བཞི།	Four guardians
དགའ་བཅོམ་པ།	Foe destroyer
རང་སངས་རྒྱལ།	Solitary Realizer
སྤོན་ལམ།	Apparitional prayer
དེ་སྤིད་འཁོར་མ་སྤོང་བར་དུ།	Until end of the Sams ra
རན་སོང་གསུམ།	Three lower realms
མི་ཁོམ་པའི་གནས།	Eight non-free states.
མི་ཀུན་གྱི་གཙུག་དུ་འཁྲུང་བ།	Honoured by the people

དམུལ་བའི་བྱད་གིང་།	The fuel of the Hell
བསྐྱེན་བཀུར་གྱི་གནས།	The point of the respect and service
སྒྲོས་པ་མེད་པ།	Free from elaboration/verities
གཟུང་འཛིན།	Object to be apprehended and the subjective mind
གཉིས་སྒྲུང་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོས་པ།	Elaboration of dualistic appearance
བདག་ལྷ་མཚན་མའི་སྒྲོས་པ།	Elaboration of self-grasping
ཚད་མེད་ཐུགས་རྗེ།	Infinite grace
ལྷ་ག་པའི་ལྷ།	Tutelary Deity
བྱང་སྐོག་ཁ་བ་ཅན།	The Himalayas, The Snow Land
གསུང་དྲི་མ་མེད་པ།	Stainless Teachings
སྤེལ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་པ།	Endeavouring to Dissemination
དབུ་མ་བལ་འགྲུར་པ།	Prasangika Madhyamika (Madhyamika Philosophy which asserts that phenomena do not exist by their own nature ultimately)
ལྷ་པ་སྒྲོམ་པ་སྦྱོང་པ།	Philosophy, contemplation and deeds
གསུང་མགུར།	Sacred songs
གསང་འདུལ།	Guhyasamaj (particular deity)
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྣོད་པོ།	Buddha Nature (Tathagatagarbha)
ཚད་མ་ནམ་འགྲེལ།	Pramanavartika (Commentary on

སྒོ་བ་མ་བཟང་པོ།	Valid Cognition)
སོ་བར།	Noble disciple
མཚམས་མེད་ལྗེ།	Individual Liberation
སྒོ་ན་པ་སེམས་བརྒྱེད།	Five Heinous actions
འདུག་པ་སེམས་བརྒྱེད།	Inspirational Bodhichitta
ཐབས་མཁས་པ།	The engaged Bodhichitta
ལས་དང་འབྲས་བུ།	Skillful person
ས་པོ་ན་མེ་ཡི་ས་ཚོག་པ།	Action and effect / result
སྒྱོར་དངོས་རྗེས་གསུམ།	Burn the seed on the fire
འདི་ག་ཉེན་སྣ་ཚོགས།	Preparation (the generation of Boddhichitta& mind), basis (Emptiness) and the perfect end (Aspiration)
བདེན་གཉིས།	Different worlds
གཉི་མུག།	Two Truths
ཞེན་ཆགས།	Ignorance
ཞི་གས་མའི་དུས།	Attachment
ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།	Degenerate Age
སྐྱེ་བ་སྔ་སྟེ།	Dharmadatu (The sphere)
ཚུལ་ཁྲིམས།	Rebirth
	Morality, Ethics

དམ་པའི་ཁས་ལེན།	Determined by superior person
ལོང་བའི་ཚོགས།	Blind men
བདག་གཞན་བརྗེ་བ།	Exchange of self and other
བདག་གཞན་མཉམ་པ།	Equanimity to self and others
མི་ཉག་པ།	Impermanence
འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་ཉག་པ།	All products are impermanent
ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་བ།	All contaminated things are suffering
སྤྲིག་སྤྲོད་རྗེ་པོར་བསྐློམ་པ།	Appointment the offender as leader
གསང་སྤྲུག་པ།	Esoteric Dharma, Tantra
དབང་།	Initiation, Empowerment
བསྐྱེད་རྫོགས།	Generating stage and completion stage
དྲི་ཟའི་གྲོང་ཁྱེད།	The places of smell eaters
གང་ཟག་གི་བདག་མེད།	Selflessness of person
ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད།	Selflessness of phenomena
གསོ་བ་རིག་པ།	Science of medicine
གཏན་ཚིགས་རིག་པ།	Science of logic
རྒྱ་རིག་པ།	Grammar
བརྗོན་རིག་པ།	Science of Arts
ཤེས་རབ།	Wisdom

ནམས་སུ་ལེན་པའི་དུས།	Period of practice
གཞི།	Base
བསམ་པ།	Thought, Reflection
སྦྱོར་བ།	Implement
མི་ཚངས་སྦྱོར་པ།	Sexual activities
འོན་པ།	Hard of hearing
སེམས་བསྐྱུ་བར་བྱེད་པ།	Deceptive mind
ཞེ་སྤང་།	Angry, Hatred
ལོག་ལྟ།	Wrong view
ཏྟག་ཚད།	View of Externalism and Nihilism
བསྐྱབ་པ་གསུམ།	Three Trainings
ཟང་ཟེང་གི་སྤྱིན་པ།	Ordinarily generosity
ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན།	Base of all knowledge
ཞི་གནས།	Calm abiding meditation
བསམ་གཏན།	Concentrative meditation
ཐོས་འབྱུང་གི་ཤེས་རབ།	Wisdom acquired through hearing
བསམ་འབྱུང་གི་ཤེས་རབ།	Wisdom acquired through contemplation
སྒོམ་འབྱུང་གི་ཤེས་རབ།	Wisdom acquired through meditation
བྱང་སྦྱོགས་སོ་བདུན།	Thirty seven limbs of enlightenment

དབང་པོ་ལྔ་།	Five senses of power
སྒོ་བས་ལྔ་།	Five powers
བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་།	Seven constituents of enlightenment
འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་།	Eight Fold Noble Path
མཁའ་ལྗིང་།	Eagle
ཇི་རབ་རྩུན་པོ་།	Mount Meru
རྫོང་བུའི་རྒྱན་གྱི་ས་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པ།	Decorated by the jewel ornaments
གནས་བཏན་བརྒྱ་དྲུག་།	Sixteen Mahasthviras
བསྐྱོ་བ།	Dedication
རྒྱ་མཚོ།	Great ocean
ལེ་ལོ།	Laziness
ཟབ་མོ་སྣོང་པ་ཉིད།	Profound emptiness

ལྷ་ཕྱུ་སུ་མི་གཡོ།

**All beings be happy**



# **Bibliography**

(English)

1. **The Buddhism of Tibet and The Key to the Middle Way**  
By HH Dalai Lama  
Translated by Jeffrey Hopkins and Lati Rinpoche  
Vikas Publishing House Pvt Ltd  
Delhi
  
2. **Words of My Perfect Teacher**  
By Patrul Rinpoche  
Translated by Padmakara Translation Group  
Vistaar Publications  
(A Division of sage Publication India Ltd)  
M-32 Market, Greater Kailash Part I  
New Delhi 110048
  
3. **Joyful Path of Good Fortune**  
(The stage of the path of Enlightenment)  
By Geshe Kelsang Gyatso  
Tharpa Publication  
15 Bendemeer Road  
London SW15 1 JX

**4. Nagarjuna's Letter to a Friend**

By Venerable Rendawa Zhon-Nu- Lo-Dro  
Translated by Geshe Lobsang Tharchin and Artemus B. Engle  
Published by the Library of Tibetan Works & Archives,  
Dharamsala, Distt. Kangra, H.P. India and Printed at  
Indraprastha Press (CBT), Nehru House,  
4 Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi

**5. Meaningful to Behold**

A commentary to Shantideva's Guide to the Bodhisattva's way of Life  
By Geshe Kelsang Gyatso  
Tharpa Publication  
15 Bendemeer Road  
London SW15 1 JX

**6. Commentary on the Thirty Seven Practices of a Bodhisattva**

By HH Dalai Lama  
Translated by Acharya Nyima Tsering  
Published by the Library of Tibetan Works & Archives,  
Dharamsala, Distt. Kangra, H.P. India and Printed at  
Indraprastha Press (CBT), Nehru House,  
4 Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi

**7. The Jewel Ornament of Liberation**

By Sgampopa  
Translated and annotated by Herbert V. Guenther  
Shambala Publications, Inc.  
1409 Fifth Street  
Berkeley, CA. 94710

**8. The Garland of Mahamudra Practices**

By Khanpo Konchok Gyaltzen  
Snow Lion Publication  
Ithaca, New York, USA

**9. Prayer Flags**

The Life and Spiritual Songs of Jig ten Sumgon  
Translated by Khanpo Konchok Gyaltzen  
Published by Tibetan Meditation Center  
5603 16<sup>th</sup> Street, N.W  
Washington, D.C. 20011

**10. Life of Marpa the Translator**

By Tsang Nyon Heruka  
Translated from the Tibetan  
By Nalanda Translation Committee  
Prajña Press  
Great Eastern Book Company  
P.O. Box 271  
Boulder, Colorado 80306

**11. Universal Compassion**

By Geshe Kelsang Gyatso  
Motilal Banarasisidass  
41 U.A. Bungalow Road  
New Delhi 110007

## **Dictionaries**

1. **Tibetan-English Dictionary**  
By Sarat Chandra Das,  
Gaurav Publishing House, 695,  
Model Town,  
Jalandhar 144003 and Printed at Ram Printograph  
(India) New Delhi 110020
2. **Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology**  
By Tsepak Rigzin  
Published by the Library of Tibetan Works & Archives,  
Dharamsala, Distt. Kangra, H.P. India and Printed at  
Indraprastha Press (CBT), Nehru House,  
4 Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi
3. **Tibetan-Sanskrit Dictionary**  
By Lokesh Chandra  
Printed by the Academy's own printing works  
The Arya Bharati Mudranalaya  
J22 Hauz Khas Enclave  
New Delhi 16
4. **The New Light English Tibetan Dictionary**  
By T.G Dhongthog  
Published by Sakya Centre, 187 Rajpur Road,  
Deharadun, U.P. India.  
Printed at Jayyed press, Ballimaran, Delhi. India

**Tibetan Books**

1. ཀུན་བཟང་སྐྱ་མའི་ཞལ་ལུང་།  
 རྩ་དཔལ་སྐྱུལ་གྱིས་བརྩམས།  
 མི་ཁྲིན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་པར་བསྐྱུན་ལུས།
2. དམ་ཚོས་ཡིད་བཞིན་ཚོར་བུ་ཐར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན།  
 ཚོས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་བརྩམས།  
 ལྷ་སྐྱིག་པ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།  
 དཔར་སྐྱུན་པ། ལྷ་ས་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།
3. དབུ་མ་འདུག་པའི་རྣམ་བཤད་དེ་ཁོན་ན་ཉིད་གསལ་བའི་སློབ་མེ།  
 རེད་མདའ་བ་གཞིན་ལུ་སློབ་གྲོས།  
 དཔར་སྐྱུན་པ། ས་སྐྱ་སློབ་ཚོགས།  
 ལྷ་ས་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།
4. ལུང་རྒྱལ་ལེ་མས་དཔའི་སློབ་པ་ལ་འདུག་པའི་རྩ་བ་དང་འགྲེལ་པ་  
 ལེ་གསལ་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ།  
 རྒྱལ་སྐྱོམ་ཞི་བ་ལྷ་ས། འགྲེལ་པ་དབུ་ལ་རྒྱ་ཐོག་མེད་བཟང་པོ།  
 དཔར་སྐྱུན་པ། ས་སྐྱ་སློབ་ཚོགས།  
 ལྷ་ས་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།

- 5. ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ་མངོན།  
 ཀོང་རྒྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།  
 མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།
- 6. རྒྱུ་དཀར་ཚིག་མངོན་ཆེན་མོ།  
 རྒྱུ་དཀར་རྩོམ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་ཚོམ་རྒྱུག་མངོན།  
 རྒྱུ་མོའི་པོད་རིག་པ་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།
- 7. པོད་རྒྱ་ཚིག་མངོན་ཆེན་མོ།  
 མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།
- 8. དག་ཡིག་གསར་བརྒྱུག  
 མཚོ་རྩོན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་།
- 9. བཤེས་པའི་རྒྱུང་ཡིག་གི་འགྲེལ་པ་དོན་གསལ།  
 རྩོམ་པུན་མེད་མདའ་བས་མངོན།  
 དཔར་རྒྱན་པ། ས་རྒྱ་རྩོམ་ཚོགས།  
 རྒྱ་ཅད་བུས་པོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་རྩོམ་གཉེར་ཁང་།
- 10. ཐེག་པ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་སྐྱེ་མའི་བརྒྱན་བཅོས།  
 ཚོམ་པ་པོ། འཇམ་མགོན་ཐོས་གྲོས་མཐའ་ཡས།  
 དཔར་རྒྱན་པ། རྒྱ་ཅད་བུས་པུན་ཏམ་རྒྱུང་ཚོགས་པ།  
 རྒྱ་ཅད་བུས་པོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་རྩོམ་གཉེར་ཁང་།

- 11. བོད་ཀྱི་དབུ་མའི་ལྷ་བའི་འཆད་ཉན་དར་རྩེ་ལ་སློབ་གསལ་མིག་འབྱེད།  
 ལུ་བྱུག་གིས་བརྩམས།  
 གྲུང་གོའི་བོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
- 12. ཤེར་འབྲེལ་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་ལུང་གི་སྟེ་མ།  
 མངོད་པ་པོ། བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ།  
 དཔར་སྐྱུན་པ། ལྷ་ཆ་བཀའ་བརྒྱུད་ཉམ་སྦྱོང་ཚོགས་པ།  
 ལྷ་ཆ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།
- 13. དྲིས་ལན་དོན་གཅིག་མ།  
 དམ་ཚེས་དགོངས་གཅིག་གི་མངོས་རྒྱན།  
 དུགས་པོ་སྐྱུན་ལྷ་བ་དགོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོས་བརྩམས།  
 འཕགས་ཡུལ་རྟེ་ར་རྒྱན་སྦོང་བཅན་དཔེ་མངོད་ཁང་ནས་འབྲེམས་སྡེ་ལ་ཞུས།





Dr. Konchok Rigzen was born in the lower part of Ladakh. He received his elementary education in Skurbuchan village of Ladakh, and subsequently, received the teachings of Drigung Kagyud lineage at Lamayuru Monastery. He was ordained as a Buddhist monk. He studied Buddhist Philosophy at the Central Institute of Buddhist Studies, Leh-Ladakh as well as at the Central Institute of Higher Tibetan Studies, Sarnath, Varanasi. He got his Acharya Degree in the Buddhist Philosophy from Sanskrit University, Varanasi. He has done his Ph.D. on the “Bodhicaryavatra: A Cultural and Philosophical Evaluation”. He authored many books which link perfectly to the early wisdom of Buddhism with contemporary life. He has translated rare Tibetan Buddhist texts into Hindi and English. He contributed to the Buddhist Culture and Religion in entire Himalaya region. Many scholars have successfully completed their Research Works in various topics and obtained the degree under his guidance. Presently, he is working at the Central Institute of Buddhist Studies, Leh as a Research Officer.