

སྒྲུབ་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་༡༠།

བཀོད་སྟོན། འོག་གི་རྩི་བ་རེ་ལུ་ ལན་ ཀ་ཁ་ག་ང་ བཞི་རེ་ཡོད་ས་ལས་ ལན་རོ་མ་འདི་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ཀ་རྟགས་
གུ་སྒྲོར་ཐིག་ ོ དེ་བརྒྱུ་བ་ཀལ།

[༡༠]

༡ ཤེས་བཞིན་བསྐྱེད་བའི་མཚན་ཉིད་ནི་

- ཀ ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་བརྟག་པ་འདི་ཡིན།
- ཁ ངག་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་བརྟག་པ་འདི་ཡིན།
- ག ལུས་དང་ངག་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་བརྟག་པ་འདི་ཡིན།
- ང སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་བརྟག་པ་འདི་ཡིན།

༢ བསམ་གཏན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་འདི་ སེམས་ཀྱིས་

- ཀ ལེ་ལོ་བྱས་པ་ཡིན།
- ཁ ཞེ་སྤང་ལང་མི་ཡིན།
- ག ཕྱི་ཁར་གཡེང་བ་ཡིན།
- ང འདོད་ཆགས་བསྐྱེད་མི་ཡིན།

༣ སྒྲུབ་གཉིན་ལ་སོགས་པ་དང་། །བཤེས་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་ནམས་ལ། །སྤྱི་མཐོང་ལྟ་བུ་གྱི་རྒྱུ་དག་ལས། །འགྱུར་བ་
མཐོང་ནས་ཁོ་བ་བསྒྲུབ། །ཟེར་བའི་ཆོགས་བཅད་འདི་གིས་བཅུད་དོན་འདི་ རང་གི་

- ཀ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་སྟོན་གྱི་ལས་ལུ་བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ཁ ཉེ་བ་ཚུ་ལུ་མི་འདོད་པ་བྱེད་པ་ལ་བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ག སྒྲུབ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་བཀྱོད་ལུ་བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་སྟོན་མ་ཡིན།
- ང བཤེས་ལུ་འདོད་པའི་བར་ཆད་རྒྱབ་མི་ལུ་བཟོད་པ་སྒྲོམ་པ་སྟོན་མ་ཡིན།

༤ ང་བཅས་ར་ ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་ སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ནང་ སེམས་མི་སྒྱུ་བར་སྟོད་མི་གི་
གནད་དོན་རོ་མ་ར་

- ཀ དགོ་བ་བསྐྱེད་ནི་ལུ་མི་སྒྱུ་བར་ དགོ་བ་ཕྱི་བཞོལ་འབད་དེ་ བཞག་པའི་ལེ་ལོ་ཡིན།
- ཁ གཉིད་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཕན་ཆོགས་སྒྲོས་སྤང་མ་རྒྱུགས་པའི་ལེ་ལོ་ཡིན།
- ག བྱ་བ་བཅད་པའི་རིགས་ལ་ཞེན་ནས་ དགོ་བའི་ལུ་སྒྱུ་བ་མེད་པར་ སྟོད་པའི་ལེ་ལོ་ཡིན།
- ང དགོ་བའི་བྱ་བ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་ར་གིས་བསྐྱེད་མི་རྒྱུགས་ཟེར་སེམས་ཁྱུ་པའི་ལེ་ལོ་ཡིན།

པ རྩོད་ཀྱིས་ ལ་ཐུན་གཏང་ནི་ཡོད་པའི་དགེ་བ་འདིས་ དཔུལ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་ཤོག་
བཀེས་སྒྲོམ་དང་གང་བས་གདུང་པ་ནུས་ ཟས་དང་བྱོད་ཐོབ་པར་ཤོག་ རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་དང་ཤལ་
མ་རིའི་སྤྲོང་པོ་ཡང་དགའ་ཚལ་དང་དཔག་བསམ་སྒྲུན་གིང་དུ་འཁྱུངས་པར་ཤོག་ཟེར་བསྟོན་བ་ཅིན་ བསྟོན་བ་འདི་
སེམས་ཅན་

- ཀ སོ་སའི་སྤྱལ་བསྐྱལ་བྱེ་བྲག་དང་བྲལ་བར་བསྟོན་བ་ཡིན།
- ཁ ཡི་དྲགས་ཀྱི་སྤྱལ་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བར་བསྟོན་བ་ཡིན།
- ག ཚ་དཔུལ་གྱི་སྤྱལ་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བར་བསྟོན་བ་ཡིན།
- ང གང་བའི་སྤྱལ་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བར་བསྟོན་བ་ཡིན།

ཅ ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སེམས་ལུ་ ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་མི་གནས་ཟེར་བའི་ འོན་འདི་ལུ་ འོས་འབབ་ལྷན་
པའི་དཔེ་གསར་པ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན་

- ཀ ལང་བྱིས་གཡོ་གཡོལ་ནང་ལུ་ མི་ མི་སྟོད།
- ཁ སྒྲོམ་གཤམ་རལ་རལལ་ནང་ན་ འབྱུ་མི་གང་།
- ག དངུལ་ཁྲག་ཆོམས་རལ་རལལ་ནང་ན་ ཉི་རུ་མི་འོང་།
- ང རྩ་མཛོད་གཤམ་རྩོལ་རྩོལལ་གི་ནང་ན་ རྩ་ནམ་ཡང་མི་གང་།

ཆ བདེན་པ་བཞི་པོ་ རྒྱ་འབྲས་ལ་བརྟེན་པའི་གོ་རིམ་ནི་

- ཀ སྤྱལ་བསྐྱལ། ཀུན་འབྱུང་། ལམ། འགོག་པ།
- ཁ ཀུན་འབྱུང་། སྤྱལ་བསྐྱལ། ལམ། འགོག་པ།
- ག ཀུན་འབྱུང་། སྤྱལ་བསྐྱལ། འགོག་པ། ལམ།
- ང ཀུན་འབྱུང་། ལམ། སྤྱལ་བསྐྱལ། འགོག་པ།

ཇ རྩོད་ཀྱི་ཆ་རོགས་ཅིག་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ལུ་ སྤྱལ་ལེགས་ཤོམ་མ་ཐོབ་ལས་བརྟེན་ ལོ་གིས་སྟོབ་
རིམ་༡༩ པ་མཐར་མི་འབྱོལ་ནི་མས་ཟེར་ སེམས་དཔའ་ཞུམ་སྟེ་སྟོད་ལུག། ལེ་ལོ་དེ་སྟོང་བའི་ཐབས་ལམ་འདི་

- ཀ བདག་གཞན་བརྟེན་བ་ བསྒྲོམ་ནི་འདི་ཡིན།
- ཁ རང་དང་གཞན་སེམས་ཅན་ཚུ་ ཅོག་ར་འཐད་ཟེར་མཐོ་སྟེ་བཙོན་ནི་འདི་ཡིན།
- ག བཙོན་འགྱུས་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ འབད་མ་རྒྱགས་པ་མེད་ཟེར་མཐོ་སྟེ་བཙོན་ནི་འདི་ཡིན།
- ང མི་ག་ར་འཇིག་རྟེན་ནང་སྟེ་བའི་མཐའ་མར་ ནམ་གི་ཆ་མེད་ཟེར་མཐོ་སྟེ་བཙོན་ནི་འདི་ཡིན།

- ༩ ང་རྒྱལ་དང་རྒྱགས་པ་གཉིས་ཆ་ར་ སེམས་ཁེངས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ལུ་ མིང་སོ་སོ་སྟེ་བཞག་དགོ་པའི་
བྱད་པར་ནི་ རྒྱགས་པ་འདི་
- ༡༧ རང་གི་དག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་དང་ ང་རྒྱལ་ནི་དག་ལུ་ལྟོས་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་ཡིན།
- ༡༨ རང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སེམས་ཁེངས་ནི་དང་ ང་རྒྱལ་འདི་གཞན་ལུ་ལྟོས་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་ཡིན།
- ༡༩ གཞན་ལུ་ལྟོས་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་དང་ ང་རྒྱལ་ནི་རང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་ཡིན།
- ༢༠ ས་སྤྱན་ལུ་ལྟོས་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་དང་ ང་རྒྱལ་ནི་དག་ལུ་ལྟོས་ཏེ་སེམས་ཁེངས་པ་ཡིན།
- ༢༡ བསྐལ་པ་སྟོང་གི་དགོ་བ་ཚུ་ ཁོང་ཁྲོ་ལན་གཅིག་གིས་འཛོམས་ཡིན་ ཟེར་བའི་ཁྲུངས་འདི་ ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཡུལ་
- ༢༢ ཉན་ཐོས་ཡིན་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།
- ༢༣ སོ་སའི་སྒྱུ་བོ་ཡིན་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།
- ༢༤ རང་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།
- ༢༥ བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཡིན་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན།

སྟེ་ཚན་ཁ་པ། སྒྱགས་ ༡༠ །

བཀོད་རྒྱ། འོག་གི་དྲི་བ་ཚུ་གི་ལན་ དེས་པར་བྱ་བྱིས།

- ༡ རང་གི་སྟོབ་དཔོན་རང་གིས་འབད་དེ་ དཔེར་ན་ སེམས་རྟ་མོ་འབྲེལ་ལུ་ དན་པ་ཐག་པ་བཟུམ། ཤེས་བཞིན་
བྱ་ར་བའི་མི་ལྟ་བུ་སྟེ་ སེམས་དན་ཤེས་ཀྱིས་སྟོ་ལས་བསྐྱབ་པ་ག་དེ་སྟེ་བསྐྱབ་དགོ་པ་སྟོ?

[༡]

༡ ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་བ་སྦྱང་འབད་ཡོད་པའི་ བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ལེ་ལོ་ནམ་པ་གསུམ་ལས་ དང་བོ་སྟོམ་ ལས་འཛིན་པའི་ལེ་ལོ་ཟེར་མི་འདི་ག་དེ་སྟེ་ཉ་གོ་ཡི་གོ? [༡]

༢ གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་འབྱུང་བར་བཤད་པས་ དེ་ལས་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་སྟོར་ སེམས་འདི་གཅིག་པུ་ བརྟལ་བས་ན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྟུལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་པའི་བརྩམས་ཐོན་བཏོན་ཏེ་ གྲུལ་ཐིག་གསུམ་ནང་ བྲིས། [༡]

༤ དེ་ཡི་མཚན་དང་བདག་གི་ལུས། །གཉིས་ཀ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཏེ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ གོ་དོན་ཚུང་ར་གིས་ཤེས་མི་མིང་
 ཚོག་ནང་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ། [༡]

༥ སོ་སོ་སྤྱི་བོ་ཚུ་གིས་ ཡུལ་མཛེས་པ་ཅིག་མཐོང་བའི་ཚེ་ བདེན་པ་མེན་པར་ རྒྱན་པ་མཐོང་མ་ཡིན་པས། བདེན་
 པ་མེན་པར་རྒྱན་པ་མཐོང་ཟེར་མི་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་སྟོ་? [༡]

- ༤ སྤྱིན་པའི་ཡར་ཕྱིན་ཡང་ རང་སེམས་ཀྱི་སྤང་ལུ་རག་ལས་ཟེར་གསུངསམ་ཡིན་པས། དེ་སྤྱི་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ ཀྱིས་སྤྱིན་པའི་ཡར་ཕྱིན་ཚོགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མཐོ་བསམ་ག་དེ་སྤྱི་གཏང་ནི་སྟོ་ [༢]

- ༥ ཁྱོད་ཀྱིས་ སྤྱག་བསུལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པའི་སྟོར་ ལྷ་བ་སྤྱང་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ ཁྱོད་ལུ་སྤྱག་བསུལ་འཁོར་ བའི་ཆོ་ ག་དེ་སྤྱི་དང་དུ་ལེན་ནི་སྟོ་ [༢]

- ༩ ཁྱོད་བཟའ་ཚང་སྐྱོད་པོ་མི་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་བསམ་གཏན་ ག་དེ་སྤེ་བསྐྱོམ་ནི་སྟོ་? ཐབས་ཤེས་གཉིས་ བཀོད།

[༩]

- ༡༠ ཐིག་ཁམ་༽༧༽ པའི་གོ་དོན་དང་ ཐིག་ཁམ་༽༨༽ པའི་མིང་ཚིག་གཉིས་མཐུན་སྒྲིག་འབད་དེ་ ཀ་ཉགས་ ལན་གྱི་ས་སྟོང་ནང་བྲིས།

[༩]

ལན།	ཀ	ཁ
	༡ ཅེད་འཛོ་དང་རྒྱག་མཚོངས་ལ་སོགས་པས་	ཀ སེམས་ཤོད་པ།
	༢ དོན་མེད་དུས་གསུམ་གྱི་ཡུལ་ལ་ནམ་རྟོག་སྤྱ་ཚོགས་པའི་རྗེས་སུ་ འབྲངས་བས་	ཁ ངག་ཤོད་པ།
	༣ ཆགས་སྤང་སོགས་དང་ལུང་མ་བསྟན་སོགས་དོན་མེད་ཀྱི་སྤྱ་བ་མང་བས་	ག ལུས་ཤོད་པ།
	༤ དག་འདུལ་གཉིན་སྐྱོང་ཚོང་དང་སོ་ནམ་ལྷ་དགའ་བས་འཚོལ་སོགས་ཀྱི་	ང དགའ་བ་བསྐྱོམ་པ།
		ཅ རྣམ་པར་གཡེང་བ།

- ༡༠ བསྡོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་མཐོ་བསམ་གཏང་ཐངས་དང་ སྟོན་ལམ་བཏབ་པའི་སྐབས་སུ་མཐོ་བསམ་གཏང་ཐངས་གཉིས་ ལུ་ཁྱད་པར་ ག་དེ་སྤེ་འདུག?

[༩]

སྒྲིལ་ཆེན་གྱི། སྒྲིལ་སྒྲིལ་མེད།

བཀོད་ཀྱི། འོག་གི་རྒྱ་བ་བཀྱུད་ལས་ བདུན་གདམ་ཁ་རྒྱ་བ་སྒྲིལ་ལན་བྲིས།

རྒྱ་བ་དང་པ།

ཀ རྒྱ་བ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་པའི ཕན་ཡོན་འདི་ ཤེས་བཞིན་ལེའུ་ལས་ག་དེ་སྒྲིལ་གསུངས་ནུག་? ཆོག་འབྱུ་༡༠༠ གི་ནང་ [ཡ]

འཁོད་བྲིས།

ཁ བདེ་བ་འཁོབ་མིའི་དོན་ལུ་ ཟུ་མོར་རྒྱལ་མི་འདི་ སྤྱལ་བསྐལ་གྱི་རྒྱལ་ལྟར་ཚུ་ལ་ ཁྱེད་རའི་བསམ་འཆར་
ཆོག་འབྲུ་¹⁰⁰ ལོ་ནང་འཁོད་ཟིན།

[4]

[illegible]

དྲི་བ་གཉིས་པ།

$$[u]$$
[illegible]

ཁ ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ དགྲ་ལ་སོགས་པ་བརྒྱལ་ཏེ་ མེད་པ་བཟོས་ལས་ རང་རང་གི་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་གཅིག་པོ་འདི་
བརྒྱལ་སྤང་བྱ་ག་ཟེར་ཡིན་པས། དེང་སང་གི་དུས་ན་ དེ་བཟུམ་གྱི་ནང་དོན་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ལག་ལེན་
འཐབ་མི་ཡོད་ནི་མས་ག་? ག་དེ་སྟེ་?

[4]

[illegible]

དྲི་བ་གསུམ་པ།

[4]

[illegible]

ཁ རྩོམ་པ་ཐམས་ཅད་དགའ་ཕྱིར་ཏེ། །དེ་ནི་རིན་གྱིས་ཉོ་ན་འད་དགོན། །དེ་ལྟས་གཞན་བྱས་ཡོན་ཏན་གྱིས། །
 དགའ་བའི་བདེ་བ་སྤྲད་པར་བྱ། །ཞེས་ གཞན་གྱིས་འབད་བའི་དགེ་བ་ལུ་ དགའ་བ་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་
 བསྐྱོམ་པ་ཅིན་ དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འདི་ རང་གཞན་གཉིས་ལུ་འདྲན་འདྲ་ཐོབ་ཟེར་གསུངས་ཅུག། འདི་ལུ་
 ཁྱེད་གྱིས་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བསྐྱེད་ཚུགས་པས་ག་ ག་ཅི་སྟེ།

[illegible]

དྲི་བ་བཞི་པ།

[4]

[illegible]

ཁ མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལུ་ བརྟེན་ནི་དང་བརྟེན་པ་ཙམ་མེད་པ་ལྟོགས་ འབད་དེ་འོང་པ་ཅིན་ ཁྱེད་གྱིས་དེ་གི་ལན་ལུ་
གཞིན་བྱེད་ལ་ཟི་མི་སྐྱམ་པ་འི་བཟོད་པ་འདི་བསྐྱོམ་ཚུགས་ནི་མས་ག་? ག་དེ་སྤེ?

[4]

[illegible]

དེ་བ་ལྟ་པ།

[4]

༡ རིག་པའི་ད་རྒྱལ། ༢ ལྷག་པའི་ད་རྒྱལ། ༣ ད་རྒྱལ། ༤ ཅུང་ཟད་སྙམ་པའི་ད་རྒྱལ།
 ༥ མངོན་པའི་ད་རྒྱལ། ༦ དའོ་སྙམ་པའི་ད་རྒྱལ། ༧ ད་རྒྱལ་ལས་ཀྱང་ད་རྒྱལ།

༡ སློབ་ཁང་གཅིག་གི་ཆ་རོགས་ཚུ་ལས་འདི་ ང་ཅག་ཟེར་མཛོ་བ་ཅིན་.....ཡིན།
 ༢ སློབ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལས་ཡང་ ང་ཅག་ཟེར་མཛོ་བ་ཅིན་.....ཡིན།
 ༣ སློབ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལས་འདི་ ང་ཨ་ཙི་ཙིག་སླུ་ཟེར་མཛོ་བ་ཅིན་.....ཡིན།
 ༤ ཆང་དང་སློ་རྩས་ ཉམ་ཁུ་ལོངས་སྤྱོད་ནི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་མཛོ་བ་ཅིན་.....ཡིན།
 ༥ སློབ་དཔོན་གྱིས་སློབ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ རང་གིས་མ་ཤེས་རུང་ཤེས་ཅི་ཟེར་མཛོ་བ་ཅིན་.....ཡིན།

[illegible]

ཏི་བ་རྒྱལ་པ།

ག ཐུག་ཁྲུལ་ནང་གི་བཟོད་པའི་ཚིག་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ ག་དེ་སྤེ་སྤྲུབ་ཅི་སྟོ་?

[4]

ཡང་།	ཚིག་སྐད།	ཚིང་ཁ།
༡	བརྟམ་ཐོགས་བྱེད་པ་ལ་བཟོད་པ།	
༢	མི་སྟོན་སྒྲ་བ་ལ་བཟོད་པ།	
༣	དབྱ་ལ་བསྟོད་པ་བཟོད་པ་ལ་བཟོད་པ།	
༤	སྒྲ་བ་སྒྲ་བ་སྒྲེད་པ་ལ་བཟོད་པ།	
༥	ཆོག་སྒྲ་བ་སྒྲ་བ་ལ་བཟོད་པ།	

[illegible]

$$[4]$$
[illegible]

འདི་བ་བརྟན་པ།

ཀ ཚོགས་མི་འཛིན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་གོ་དོན་གི་དཔེ་ ད་ལྟོ་ན་གཞོན་མུ་ གས་བསམ་འབད་པའི་བསྐྱར་གི་ གནས་
སྤངས་ལུ་སྦྱར་ཏེ་བཀོད།

[4]

[illegible]

[4]

[illegible]

$$[4]$$
[illegible]

