



༦༦། །མེ་མེ་ཚེག་བདུན་མའི་ཚེགས་མཚོད་དང་།  
ན་རྟ་དང་ལྷ་མོས་བརྒྱབས་སེ།



འཕགས་ལུང་གྲུབ་དབང་ཚེགས་ཚེན་བཞོན་པ་གད་བྱ་སྡེ་མེང་ཉ་ཚོས་སྤྲིན་ཁང་ནས་བསྤྲིན་སེ།



། རྒྱལ་ལོ་མེ་བ་འབྲུག་མི་ཚེ་མཚན་མཚན་དྲད་དྲད་  
ན་མཁའ་དྲུག་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ལྷན་སྟེ།



འཕགས་ལུག་གྲུབ་པ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ལྷན་གྱི་མིང་ག་ཚོས་སྒྲིག་ཁང་ནས་བཞུགས།



དཀར་ཆག

ཕྱོད་མྱེད་

ཕྱོད་མྱེད་ཁང་

ཚོགས་མཚོན་དཔལ་གྱི་བུམ་བཟང་

ཚོགས་བསྐྱུལ་

ན་རྟ་དོང་སྐྱུགས་

མར་མེད་ཕྱོད་ལམ་

པར་བྱང་ཕྱོད་ཚོགས་

ཕྱིན་གྱིང་།

### ཕྱིན་གྱིང་།

བདེ་འཕྲིན་ལལ་ལྷན་གྱིས་འཛུགས་སྐྱོད་ལ་ཁ་ལོ་རྒྱུ་བ་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར། རང་ཅག་ཁ་བ་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དུས་རབས་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པར། ཕྱིས་འཕུལ་དང་ལག་འཕྲིན་མོགས་བཅད་སྤྱད་དེ་གྲོག་བཞིན་བའི་བའི་བོད་ཀྱི་གནའ་དོང་རིགས་གནས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཕྱན་ཕུག་ཆོགས་པ་སྤྱད་ན། དེ་ཡང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་དང་འཛིན་དར་སྤེལ་ལ་ཞབས་འདེགས་སུ་འགྱུར་བ་ནི་སློམ་ཅི་དགོས། དེར་བརྟེན་དོད་འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་དབང་རྫོགས་ཆེན་དགོན་བཤའ་གྲུ་ལྗོ་སིང་རྟ་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་ཀྱང་དགོན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་དཔེ་དང་། རྩོམ་རིག་། བཀའ་འཕྲིན་སོགས་གང་མང་ཞིག་འཕུལ་དེབ་ཐོག་ཆོད་དུ་བསྒྲིགས་ཏེ། བོད་ཡིག་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་རླབས་འབུལ་བཞིན་ཡོད་ན། འདིས་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པར་ཅུང་ཅིམ་ཕན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འགྱུར་བར་སློན།

གཞན་དང་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འགྲེམ་སྤེལ་གསུམ་པའི་འཕུལ་དེབ་ཚང་མ་ཆོས་སྒྲིན་ཁོ་ནར་དམིགས་ཏེ་རྩོམ་མིང་ཡིན་པ་དང་། དཔེ་དེབ་འདི་དག་ནི་ལག་འཕྲིན་དང་ཕྱིས་འཕུལ་བོད་ཡིག་ཅན་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་ལྷ་སྒྲིག་རྒྱབ་པ་གསུམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེད་རྩོམ་སྒྲིག་པ་རྣམས་ལ་དཔེ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་གི་ཉམས་སྲུང་དང་ཤེས་ཡོན་ཞན་སྤོངས་སྤྲོགས་ཡོངས་ནས་མ་འདར་བའི་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་མིན་པས། རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དག་སྦྱོན་ཐོབ་འདོན་དང་། ལེགས་བཅོས་མཚུབ་སྦྱོན་ཡོང་བའི་སྤྲུལ་ཡང་ཞུ་བ་ལགས་སོ། །

ཞེས་འཕགས་ཡུལ་གྲུབ་དབང་རྫོགས་ཆེན་དགོན་བཤའ་གྲུ་ལྗོ་སིང་རྟ་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས་བོད་རབས་གནས་ཤིང་རྟ་ཡོའི་རྒྱལ་རྒྱའི་ཆོས་ ༡༢ དང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ ༠༡ ཆོས་ ༣༡ ལོ། །

ཚུམ་སྐྱིག་ཁང་།

ཚུམ་སྐྱིག་ཁང་།

འཕགས་ལུལ་གྲུབ་དབང་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སིང་ཚུམ་སྐྱིག་ཁང་ནས་བསྐྱིགས།  
ཚུམ་སྐྱིག་འགན་འཛིན། རྫོགས་ཆེན་གྱི་སིང་ལས་ཐོག་མཁན་པོ་འཇམ་དཔལ་བསྟན་འཛིན།  
ཚུམ་འཕུལ་ཡི་གེ་པ། ཚུམ་སྐྱིག་ཚོགས་མི།  
འཕུལ་དབང་བཟོ་བཞེད་པ། རྣམས་ཕན་པ་བསོད་ནམས་ཚེ་རིང་།  
ཁ་བུང་།

Dzogchen Monastrey P.O, Tibetan settlement, kollegal  
Taluk , chamrajanagar dist. K.S. 571457  
Website: [www.dzogchen.org.in](http://www.dzogchen.org.in)  
[www.dzogchengonpa.org](http://www.dzogchengonpa.org)  
[jamphal@gmail.com](mailto:jamphal@gmail.com)  
0091 9986908589  
Tel+91(0)8225273247  
fax +91(0)8225273267











བཤགས་པར་བཤྱེ། ཞེས་ལྷ་བའི་བཤགས་པ་དང་། གོམས་དང་སྒྲུབ་པའི་རྟུ་སྐབས་སྤུ། སྒྲུབ་དང་རྒྱ་གརྟོར་མ་དང་། མར་མི་  
 གསལ་བའི་མདངས་ཀྱིས་བསྐྱང་། དང་པོ་བཏུད་ཅི་གསུམ་ལེ། ཐོག་སོན་མ་འཕུལ་བའི་སྐབས་ཀྱིས་བཏེག། འདྲི་སྐྱད་བརྗོད་ལ་བསྐྱང་  
 མཚོད་འབྲུལ། ཨོམ་མ་བཞེས་པར་བུང་ཚེན་པེའི་རྗེས། བཏོད་ཅན་དག་པས་གཙང་མེ་བུལ། ཚུབ་བརྒྱད་ལ་ཡན་ལལ་སྤོང་།  
 རིགས་ལྷ་རྒྱལ་བ་བསྐྱབ་པའི་རྗེས། དམ་ཚིག་སྐོད་བའི་སྒྲུབ་ཚེན་འདེམ། འོག་མིན་བཟོལ་ལྲུབ་ཚེན་པོ་ནས། རང་བཞིན་བཞུགས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ། ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་འོད་ཀྱིས་བསྐྱང་། ཀུན་བཟང་མཚོད་པའི་སྒྲིམ་གྱིས་བསྐྱང་། རྒྱལ་གྱི་དགོངས་པ་རྗོད་གསུང་པ་  
 དང་། རྒྱལ་རྗེའི་སྐུལ་པས་རིགས་བུ་གསུམ་ལོ། ཐོག་མའི་སངས་རྒྱས་འོད་མི་འགྲུལ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱང་། རང་  
 ལ་ཡེ་ཤེས་འཁོར་བའི་རྒྱུ། ཞི་ལོ་རབ་འབྲུལ་སྐྱོ་ཚེགས་བསྐྱང་། རྒྱལ་རྗེའི་སྐུལ་པས་འགྲོ་དོན་མཛོད། རོ་རྗེ་འཆང་ནས་རི་མ་པར་  
 བུན། འགྲོ་བའ་འོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། སྐུ་དང་ཞིང་ཁམས་མཚོད་པས་བསྐྱང་། རྒྱལ་གྱི་དགོངས་པ་རྗོད་གསུང་གྲུར་ཅིག། དམ་ཚིག་  
 ཉམས་ཆག་བཤགས་པར་བཤྱེ། བྲོ་མ་རྒྱ་ཐོགས་ལ། ཨོམ་མ་གྱིད་སྒྲུབ་གྱི་ཡེ་ཤེས་རྒྱུ། རྒྱལ་རྗེ་ཆགས་པས་ཁོད་གཏོག་དམར། སྤྲིད་པ་སྤྱིད་  
 པ་རྒྱུ་ཡི་ལྷག། བསྐྱར་རྒྱ་རང་བུང་ལྷག། ཞིང་བཅུ་བསྐྱལ་བ་སྒྲོག་གི་ལྷག། ཅི་བཅུད་དམར་པོ་འབྲུང་བའི་ལྷག། ཐམས་ཅད་དག་པ་  
 དབང་གི་རྗེས། མདག་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་རྒྱུ། ཅི་རྒྱ་གྱི་དགོངས་པ་ཡིས། སྤྲིད་གསུམ་འཁོར་བའི་བག་ཆགས་བསྐྱལ།  
 མཚོད་པའི་རྗེས་སུ་བྱིན་བརྒྱབས་ཏེ། ཡུམ་ཚེན་གྲུ་ཏུ་བཟང་མོ་ལ། ཡེ་ཤེས་འཆར་བའི་དོན་སྤྲིར་འབྲུལ། ལྷག་འབྲུང་ལྷོ་བའི་  
 ཚོགས་རྣམས་ལ། རྒྱལ་རྗེ་བསྐྱལ་བའི་མཚོད་པར་འབྲུལ། མ་མོ་མཁའ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ལ། དམ་ཚིག་གསོལ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲུལ།  
 ཚོས་སྤོང་བཀའ་སྒྲུབ་ཐམས་ཅད་ལ། སྤོན་ལས་མཛོད་པའི་དོན་སྤྲིར་འབྲུལ། དམ་ཚིག་བསྐྱངས་ལ་དངོས་གྲུབ་སྤོང། བྲོ་མ་ཚོགས་དང་  
 བཏོར་མ་ཐོགས། ལྷ་ལ་འབྲུལ་ཞིང་འདྲི་སྐྱད་དོ། ཨོམ་མ་བཞེས་པས་བསྐྱུ་གསོལ་གྱི་རྒྱུ། འབྲུ་དང་འོད་དོག་རྒྱུ་གསོལ་བ་ལ། ཞིང་བཅུ་བསྐྱལ་བའི་སྤོང་  
 པའི་འལ། རོ་གྲང་དཔའ་པོ་འབྲུལ་ཡི་བཅུད། ཞལ་ཟས་འདྲོད་ཡོན་སྐྱོ་ཚོགས་སྤུ། མོས་པས་བསམས་ཏེ་མཚོད་པར་འབྲུལ། ཚོས་ཀྱི་  
 དབྱིངས་སུ་མོས་པས་འབྲུལ། ཞི་བའི་སྤྱེལ་མཛོས་པར་འབྲུལ། ལྷོ་བའི་སྤྱེལ་མ་བརྗོད་པར་འབྲུལ། ལྷ་མ་རྣམས་ལ་མཉམས་པར་  
 འབྲུལ། མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ལ་དབྱེས་པར་འབྲུལ། བཀའ་སྒྲུང་རྣམས་ལ་ཚིམ་པར་འབྲུལ། དམ་ཚིག་བསྐྱང་བའི་རྗེར་ཏུ་འབྲུལ། དེ་  
 ཅན་མར་མའི་གོང་ལུ་ཐོགས་ལ། ཨོམ་མ་གྱི་གོང་ལུ་བརྒྱུ་རྗེས། བཏོར་མའི་སྤོང་ལུ་བརྒྱུ་རྗེ་བཅུ་གསུམ་ལ། འབྲུང་བའི་བཅུད་མར་ཞུན་  
 ཀྱིས་བགང་། གསལ་བའི་མར་མེ་བརྒྱ་སྐར་ནས། དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་བསྐྱང་བའི་སྤྲིར། མོས་པས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་འབྲུལ།  
 འོག་མིན་ཚོས་དབྱིངས་པོ་བུང་ནས། ཡེ་ཤེས་འོད་ལྷ་བཀའ་དང་ལྷམ། ཞི་ལོ་རབ་འབྲུལ་སྐྱོ་ཚེགས་པས་བསྐྱངས་དམ་སྐྱང་། སྤྲིད་གསུང་གྱི་ཕོ་  
 བུང་ན། ཡེ་ཤེས་ས་པོ་ན་ཐིག་ལེ་གསལ། རང་བུང་ཞི་བའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱངས་དམ་བསྐྱངས་། ལྷ་དང་པ་རྒྱུང་ཁང་པོ་བུང་ན། རང་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་འོད་  
 ཟེར་འབར། རང་བུང་ལྷོ་བའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱངས་དམ་བསྐྱངས་། མོས་གསུམ་དད་པའི་སྤྲིར་བའལ། རིག་པ་རང་བུང་འགགས་མེད་གསལ། རོ་རྗེ་  
 སྤོབ་དཔོན་རྒྱལ་པོ་བསྐྱངས་དམ་བསྐྱངས་། ཚུ་རྒྱུད་ཐིག་ཡའི་དུངས་མ་ལ། ཤེས་པ་རང་བུང་ས་ལེར་གནས། མ་མོ་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱངས་དམ་  
 བསྐྱངས་། འཛིག་རྗེས་སྤྲིད་པ་ཡངས་པ་ལ། བཟུངས་སྐྱར་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་གསལ། སྤྲི་ཡི་དམ་ཅན་རྒྱལ་པོ་བསྐྱངས་དམ་བསྐྱངས་། དམ་ཚིག་ཉམས་  
 ཆག་ཐམས་ཅད་ཀུན། རྒྱལ་པོ་དབང་གིས་དག་པར་མཛོད། མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྤོང། རྒྱ་བསྐྱང་བ་བལྟས་པ་ཞེས་ ཨོམ་མ་བཞེས་པས་  
 བསྐྱུང་མད་ཏུ་བུང་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཏུ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོངས་རྗོད་གསུང་ལ། རང་བུང་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་གོང་ལུ་རྒྱུ། རིག་  
 པ་ཡེ་ཤེས་མར་མེ་བརྒྱུ་མས་ཏེ་འབྲུལ་ཚུ་བརྒྱད་ཡན་ལལ་སྤོང་སྐྱར་ལཱ་མི་ཏེ། སྐྱུ་སྤྱེལ་ཡེ་ཤེས་ཡོངས་རྗོད་གསུང་མཚོད་པར་འབྲུལ།  
 བཏོར་བཏོན་རྣམ་དག་དཔལ་གྱི་བཏོར་མས་གནམ་མས། འདྲོད་ཡོན་ཡོངས་སུ་རྗོད་གསུང་པའི་མཚོད་པར་འབྲུལ། ཁམས་གསུམ་  
 འཁོར་བའོད་སྤོང་ལ་ཁའ་གྲོད་དུ། ཆགས་མེད་རྒྱུ་དམར་གྱི་མཉམ་མཚོད་འབྲུལ། འབྲུ་བཅུད་སྤོང་ལ་སྐྱར་བ་དཔའ་བའི་རྗེས།  
 བཟུ་བྱིན་བསྐྱེད་སྤྲིར་རོ་གྲང་མཚོད་པར་འབྲུལ། ལཱ་ལ་ལ་སྤྱེ་དབྱེས་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། ཅེས་གསུངས་མཚོད་བསྐྱང་བསྐྱུས་པའོ། སཱ་ལ་ལེ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ བྲོ་རྒྱ་  
 བཤགས་བསྐྱང་ཞི་ལོ་རབ་འབྲུལ་དང་རང་ཤར་གཉིས་ལས་བསྐྱར་པ་སྤོངས་གཉིས་ཏུ་བསྐྱུ་ཉེ་བསྐྱུ་དོ་བསྐྱུ་དོ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་མཁའ་ཡང་མེད་པར་ལྷག་བསམ་དག་པའི་སྤོང་ནས་པར་ལྷུད་མིང་ཅན་གྱིས་དགི་གནས་སུ་གྱེས་

པའོ། །།



ཡི་རྩོགས་རིག་པའི་གྲོང་། །འདུ་འབྲེལ་མེད་པ་ཚོས་དབྱེངས་གྲོང་དུ་ཨ། །རྒྱ་མོང་དོང་སྐྱུག་ལས། ཉེ་ཙམ་ཕྱགས་ལ་ཅན་སྤང་མའི་ཚོགས་ལ་  
ཐུགས་རྗེ་བརྩེ་དགོངས་ཚན་པོས་གསོན་ལྷོ་བདག་ནི་འཁོར་ཚེ་ཐོག་མེད་ནས་ལ་རིག་ཉོན་ཤེས་སྒྲིབ་དབང་གིས་སོ་ཐར་བྱང་སེམས་  
གསང་སྤགས་གྱི་སྒྲོམ་དང་བསྐྱབ་པ་དམ་ཉམས་པལ་མི་འཆབ་མི་སྤྲེད་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་ལྷོ་ཚངས་པ་མཚོག་གི་དངོས་བྱུང་  
སྒྲོལ་ལྷོ་ ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་སོགས་བརྗོད། བུད་འཛོམས་པས་སོ། །སངས་པོ་ལྷོ། །

པར་བྱང་སྣོན་ཚིག་

### པར་བྱང་སྣོན་ཚིག་

བརྒྱད་མི་བཞི་སྣོད་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་བམ་ལུང་།  
ཡོང་བཀའ་པར་བྱུང་བའི་གསུང་མཛོད་ཚེས་།  
འཇིག་རྟེན་མ་ལུས་བདེ་བའི་སྣོན་གཅིག་ལུ།  
འཛད་མེད་ཀྱི་གཏེར་རྣམ་བཞིའི་འཇུག་རིས་དཀར་།

འདི་ལྟར་རྣམ་དཀར་པར་བསྟན་བྱས་པའི་དགེས་།  
མ་ལུས་སྐྱེ་དགུའི་གདུང་བ་ཡོངས་སུ་སེལ་།  
བསྟན་འཛིན་ཞབས་བཏོན་རྒྱལ་བསྟན་སྲོགས་སུ་རྒྱས་།  
བཀྲ་ཤིས་སྣང་བས་སྲོགས་ཀྱི་མཛེས་གྱུར་ཅིག་།

ཅེས་པ་འདི་ཡང་རྫོགས་སྐུལ་བདུན་པའི་མིང་འཛིན་པ་འཇིགས་མེད་ལྗོན་གསལ་དབང་པོའམ་བསྟན་འཛིན་འཇིགས་བྱལ་ལྷན་པོ་ནས་འོད་རབ་གནས་ལྷགས་པོ་སྟབ་ལེའི་ཤོད་ལྷ་༡༠ཚེས་༡༠ཉིན་པར་བྱང་སྣོན་ཚིག་ཏུ་བསྐྱུལ་གནང་  
བཞིན་སྟུང་སྟབས་ཀྱིས་བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག་། །