



13/03/2015



འབར་ཞུན་འཕྲུལ་དེ། [༠༥]

- *Stomatopoda* (cuttlefish)

ཤེས་རབ་གྱི་མེ་ལྗེ།



ཕྱི་མ་དུ། དེ་ན་མ་པ་པ་ལྟ་བུ་ཟེ།

## བཟུལ་དེབ་དང་འབྲེལ་བའི་རྫོན་སྒྲིབ་།

དེང་གི་ཆར་ཇས་དང་སློབ་གླིང་གི་འབྲུད་སློབ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་བྲན་མ་ཁྱོང་བ་མང་པོ་  
ཞིག་ལ་ཡེར་མིག་ལམ་དུ་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་རེར་ཡིད་ཡུལ་དུ་ཤར་བར་བྱེད་པ་  
སོགས་ཐོད་ཀླུང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འགྲུར་བག་ཁྱོད་གནས་ལ་འཕྱར་བ་དང་། ས་ལ་འཇུག་  
བ། རྩ་ལ་འགྲུང་བ་སོགས་ཆོ་འཕྲུལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཤིག་གི་ཆ་ཤས་ཏེ་སྤར་གྱི་དུས་སུ་རི་པོའི་  
སྟོན་དང་མཉམ་པའི་སྒྲིགས་བཅས་དག་ཀྱང་དེང་གི་དུས་སུ་འཁྱེར་བའི་ཡིག་ཆའི་ངོ་ཐོར་  
བེད་སྤྱོད་བྱུང་བའི་དུས་སྐབས་འདིར། ཆ་བ་མདའ་སྒྲིག་ལ་དབྱེད་ལན་དུ་བྲིས་པའི་ཤེས་རབ་  
ཀྱི་མེ་བྱེ་ཞེས་པའི་དེབ་གཞུགས་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང་གིས་  
དཔར་བའི་སྐབས་སུ་ཡིག་གཞུགས་བཞེ་བསྐྱར་སོགས་ཀྱི་དཔར་གིས་རྩ་བའི་མ་ཡིག་ལ་ཆད་  
ལྷག་དང་འཕྲོ་འགྲུར་འགའ་ཞིག་བྱུང་འདུག་པས་སྤྱིར་བར་འབྲུལ་དེབ་དུ་པལ་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་  
སློབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་བསྐྱར་རྒྱུའི་འདུན་པ་སྤྲེས། ལྷ་བྱུང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་  
དགག་སྐྱུབ་ཀྱི་ཚོད་ལན་འདི་དག་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ཟེན་ཅར་དུ་གཏན་ལ་འབེབས་  
པའི་རིགས་འབྲུལ་གྱི་ངོལ་ཅེད་དང་། བསམ་སློབ་ཁྱད་ཡོན་ཤོག་ངོས་སུ་པལ་བའི་སྤྱང་རིས་  
གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། འཛིག་རྟེན་པལ་པའི་རང་ཁེ་གཞན་པམ་དང་། ར་ཤི་ཁྱོད་གསོན་  
གྱི་གཡུལ་འཁྲུག་གི་ངོ་ཐོ་དང་སྟོགས་ཡོངས་ནས་འགལ་བ་ལྷག་སྤྱོད་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་  
ངེས་དགོས། མ་ཟད་དགག་ཡིག་མཁན་པོ་ཁོང་ད་སྐབས་འཆོ་བཞུགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་གཏམ་  
ཡན་ཞིག་འདུག་ན་སློབ་པ་པོ་ཡོངས་ནས་རེ་སྟོན་རེ་མ་བཞེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁོང་འཛིག་  
རྟེན་འདིར་ཡོད་ཀྱང་རུང་ལ་མེད་ཀྱང་འདྲ་ཁོང་གི་བསམ་སློབ་ལྷ་བྱུང་གྱི་མདའ་མོ་འཛིག་  
རྟེན་འདིར་འཕྱར་བསྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་བྱེའི་བྱེད་ལས་ཀྱང་དེ་དང་

མཉམས་ཏུ་གནས་དགོས་ངེས། དབྱང་ལན་འདི་ཡི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་རམ་འདེགས་དང་། ལྷག་  
བར་ཞུ་དག་གི་སྤྱགས་ལ་དཀའ་ངལ་འཛེམས་མེད་ཀྱིས་རོགས་རམ་མཐེལ་བྱིན་མཛད་  
མཁན་འཛིན་སྤྱགས་འབྲས་སློང་སྤྱིང་རོང་པོ་ཤེས་དགོན་མཆོག་འཕེལ་རྒྱས་དང་། ལྷན་པ་གན་  
འཛིགས་མེད་རབ་བརྟན་ནམ་པ་གཉིས་དང་། དཔར་ཐངས་སྤྱ་སྤྱིའི་སྐབས་སུ་དཀའ་ཆེགས་  
དང་འགྲོ་བྱོན་གཏོང་མཁན་ཡོངས་དང་། ད་དུང་དེ་རིང་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་པལ་མཁན་འབར་ཞུན་  
སོགས་དེབ་གསུགས་འདིའི་དངོས་ཀྱིས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་རོགས་འདེགས་ཁྱེད་པོ་ཡོངས་  
ལ་སྤྱགས་ཇི་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

2014-02-03 ཉིན། རྩོམ་པ་པོས་རང་ལག་ཏུ། v

## དཀར་ཆག

འབྲུལ་དེབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་། .....	ii
སྒྲིབ་འགྲོའི་གཏམ། .....	1
༡༽ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་བརྟག་པ། .....	17
༢༽ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱ་ལ་བརྟག་པ། .....	19
༣༽ འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་བརྟག་པ། .....	20
གཅིག་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་བརྟག་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ། .....	23
གཉིས་པ། དབྱེད་པའི་ལུགས་ཀྱི་བརྟག་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ། .....	100
གསུམ་པ། ཆད་པའི་ལུགས་ཀྱི་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་རྒྱུ་གཞི་དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ། .....	153
བཞི་པ། འདུལ་ལྷགས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དམ་ཆོག་གི་རྒྱུ་གཞི་དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ། .....	192
ལྔ་པ། སར་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་གཞི་དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ། .....	216
མཁུག་བརྟེན་བའི་གཏམ། .....	243
སྒྲིབ་དེབ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་བྲི་བ་བྲིས་ལན། .....	248

## སྒྲིབ་འགྲོའི་གཏམ།

ཆོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྱེད་མཐར་ཐུག་པ་ལ་བྱག་འཆམ་ལོ།།

སངས་རྒྱས་བཙུག་པུན་འདས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གྲུས་བཀྱར་ཡོད་པ་  
དག་གིས། ཁོང་དང་ཁོང་གི་བཀའ་ལྟར་དག་ལ་གཡམ་རྒྱག་དང་། ཟེར་རྗེས་  
འབྲངས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་རང་གི་ནམ་པར་དཔྱོད་པའི་སྒྲོ་ཡི་འདུག་པ་  
སྒྲོན་སོང་གི་སྟེང་ནས། ཆད་མས་ངེས་པ་རྟེན་པའམ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ་དགོས་  
རྒྱ་གལ་ཆེ། སྒར་ཙམ་ལ་ཆ་བ་མདའ་སྒྲུག་ཅེས་པའི་མིང་ཅན་ཞིག་གིས། ཉང་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དགག་རྒྱག་གི་ཡི་གེ་ཞིག་སྟེལ་ཡོད་པར་གོ་ཤོས་བྱུང་  
ཡང་། དགག་ཡིག་ལག་སོན་དང་མིག་མཐོང་མ་བྱུང་། ད་སྐབས་ཀྱི་དགག་ཡིག་  
དེ་ཡང་དེང་སང་ནང་ཆོས་ལ་ཞེ་མེར་ལངས་པའི་གསར་བྱ་དག་གིས། ཉང་ཆོས་  
ཀྱི་བརྟ་དང་མིང་ཆེག་རྩི་སྟེད་ཅིག་བསྟུ་བྱུབ་ཀྱིས་དགོད་ཁ་སྒྲོང་པའི་དགག་  
རྒྱག་དེ་དག་དང་འབྲེལ་མཚུངས་ཤིག་ཡོད་ཤིག་བྱས་པ་ལས་དོ་སྤངས་མ་བྱུང་མོད།  
དེ་རྗེས་དགག་ཡིག་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྒར་བ་ལྟས་ཤིག་ལག་སོན་བྱུང་ཡང་རང་ཉིད་  
རྒྱགས་སྟོན་ཀྱི་དུས་ཆེགས་ཁེལ་བས། ཞིབ་སྟོག་དང་དབྱེད་པ་བྱ་རྒྱའི་གོ་  
སྐབས་མ་རྟེན་པས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཀྱི་ནར་ལུས། རྒྱགས་སྟེན་ཟེན་རྗེས་དགག་  
ཡིག་དེ་ལ་བལྟ་སྟོག་གང་འཆམས་བྱས་པས་ཁོང་གི་དགག་ཚུལ་དེ་ནི་སྒར་ཀྱི་  
དགག་ཚུལ་དེ་དག་དང་མི་འབྲེལ་བར། རང་གིས་ནང་ཆོས་ལ་སྦྱངས་པ་གང་

འཆམས་བྱས་རྗེས་ནང་པའི་ལྷ་བྱུང་འདི་ནི་ཁུངས་མི་འཁྱོལ་བ་དང་། རྩོན་གྱི་  
ཕུང་པོ། མགོ་སྒྲོར་དང་བསྐྱུ་བྱིད་གྱི་འཆལ་གཏམ། བྱང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་  
གཞུང་ལུགས། གནའ་རབས་ཀྱི་སྒྲིབ་རྩིང་དག་གི་བཤད་སྒྲོས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་  
མགོ་བརྩམས་ཏེ་དགག་ཡིག་འདི་ཉིད་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་གསལ།

འོག་པའི་ལམ་ལ་སྟུ་མེད་ཕྱིར། ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱེས་བུའི་རྣམ་པར་རྟོག་  
པའི་སྐོ་ལ་མཐའ་དང་སྟུ་ཞིག་མེད་ན། དེས་བསྐྱེད་པའི་དག་གི་སྒྲོར་བ་ལའང་  
མཐའ་མེད་པས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དགག་དགོས་པ་དང་། དགག་པའི་རྩི་མི་  
ཐོགས་པས་དགག་ཚུལ་འདི་ལའང་དགག་ལན་ཞིག་དེས་པར་དགོས་པའི་བྱུང་  
བ་ནི་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ལོ་ཤས་རིང་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་  
སྦྱངས་པའི་འབྲས་བུར་ཚུལ་བཞིན་དུ་མ་བཤད་པར། སྐབས་འགར་ཐམས་ཅད་  
དཀར་འབྲམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་བྱང་དེས་དང་། དགོངས་  
ལྗེས་དགོངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཐ་ན་རི་རབ་བྱུ་བཞི་དང་། སྤྱིང་བཞི་  
སྤྱིང་ཐུན་སོགས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་དེས་དོན་སྒྲུ་རི་བཞིན་པ་ཁས་སྦྱངས་ནས་  
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གསུང་རབ་ལ་སྒྲིན་འཇུགས་བྱས་པ་དང་། ཡང་སྐབས་  
སྐབས་སུ་ཐམས་ཅད་ནག་འབྲམས་སུ་བཏང་ནས་དགོ་བ་དང་། མི་དགོ་བའི་  
རྣམ་གཞག་སོགས་ཐབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཕུར་རེ་རེ་ཡན་ཆད་ནས་  
རང་ཉིད་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་བཞིན་དུ་གྲོལ་ཅི་བྱུང་བྱས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཐེག་  
ཆེན་གྱི་སྒྲོར་དང་། རྣམས་ཐེག་པའི་སྒྲོར་སོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་མ་ཡིན་  
པའི་སྒྱུར་འདེབས་བྱས་པ་དང་། དེ་ལས་གཞན་པ་བྱུང་མཐའ་གོང་འོག་གི་

བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ཡར་དབྱལ་མར་དབྱལ་བྱས་པ། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་འདོད་  
 ཚུལ་པར་སྒྱར་ཚུར་སྒྱར་བྱས་པ། བར་བར་དུ་སྒྲོ་འདོགས་པ་དང་། སྒྱར་བ་  
 འདེབས་པ་སོགས་ཅི་ཐོན་དང་གང་ཉིད་བྱས་ཏེ་སྒྲེགས་བཅ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེབས་  
 བས་འདུག མ་ཟད་ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་དགག་ཡིག་དེ་ཡི་རྒྱལ་ཁྲིམ་གྱི་སྒོར་  
 དང་། རོ་བོ། བྱེད་ལས་བཅས་ལ་སྒོ་རྣལ་དུ་བཅ་སྟེ་བཏུ་དུས། གཞུང་ལུགས་ལ་  
 སྒྱུར་ས་བརྩོན་ཐབ་ཅིང་སྒྲེས་སྒྱུར་ས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་དག་བསྐྱུ་  
 བསྐྱོད་ཐུབ་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཚུལ་བ་པོ་  
 རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་རིགས་པ་འདི་དག་ལ་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཅམ་ལ་གྲོལ་ལན་སྟོག་  
 ཐུབ་པ་བྱུང་ཆེ་ཅམ་པ་ཐོས་པ་དོན་མེད་ཡིན་ཚུལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལ་བསྐྱུག་ངེས་  
 ཡིན་པའི་ཁ་པོ་ཅི་བས་ཆེ་བ་བསྐྱུགས་པ་དང་། དགག་ཡིག་གི་ནང་དོན་དག་ལ་  
 ཡང་ཐད་ཀར་བཅ་སྟོག་ཅམ་བྱས་ན་འདྲ་ཆགས་ཆགས་དང་ལུང་ཆ་པོ་ཡང་ཁ་  
 ཤས་འདུག་པས། སྟོབ་བྲ་ཆུང་འཁྱིར་གི་སྟོབ་སྐྱུག་ནས་དགེ་གན་གྱི་བར་བོད་  
 ཡིག་ཡིག་ངོ་ཆོད་ཅམ་དང་། ནང་ཆོས་ཡིད་ལ་གཟན་པ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ད་ནི་  
 ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཆ་སྐྱུག་གི་རིགས་པས་བཅོམ་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པ་དག་  
 མགོ་བོ་དབྱེ་མི་རྒྱས་པར་བཅོས་སོང་སྟམ་པ་སོགས་འཁྲུལ་སྒྱུར་ངེ་སྟེད་ཅིག་སྟེ་  
 གཞི་བཅོས་པ་རྣམས་ལ་གསལ་བཤད་དང་། གཙོ་བོ་ནི་དེར་རབས་ལ་ཁ་རྒྱ་  
 སོར་ཞིང་གནའ་རབས་ལ་དུག་ཏུ་འདུ་ཤེས་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་གཞུང་  
 ལ་སྒྱུར་ས་བརྩོན་ཅི་བས་ཆུང་ལ། གཞན་གྱི་ཟེར་སྒྲོས་འབའ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་  
 བསྐྱེགས་པའི་སྟེ་བོ་དག་ཉམ་ང་བའི་གཡང་དུ་ཁྱིད་པ་ལས་བསྐྱོག་ཐབས་སྟིང་

ལ་བཅངས་ཏེ། ཁོང་གི་དགག་ཚུལ་འདི་ཡི་ཟེར་ཉེས་དང་བཤད་ཉེས། གོ་ལོག་  
དང་འགྲེལ་ལོག་དག་ལ་གསལ་བཤད་དང་སྟན་འབྱེན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

འདི་ནས་ངས་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ནི། མི་རིགས་ཀྱི་ལར་ཞེན་སྦྱང་ཁོང་ནས་  
འཕྱར་བ་དང་། རྟིང་ཞེན་གྱི་བག་ཆགས་དྲག་ལྟར་བོར་བ། མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་  
ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ལ་གཅེས་བ། བ་ས་བ་ཡུལ་རྗེས་ལྷན་ནས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་  
ཕྱོགས་ལ་རེ་སྒོན་ཅན། ལེགས་བཅོས་དང་གསར་གཏོད་ལ་དྲུང་བ། ལྷོགས་  
འདོར་དང་བཅུད་ལེན་ལ་ཞེན་བ། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདྲན་ལ་བརྩོན་  
བ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དབལ་ཡོན་འཛུགས་སྐྱབ་ལ་མོས་བ། མི་རིགས་འདིའི་སྤྱིད་  
སྤྱག་སྤྱག་གིས་ཁུར་ཞིང་དབྱང་གིས་འདེགས་བའི་འདྲུ་ཤེས་ཅན་གྱི་སྤྱན་ཆེ་དག་  
ལ། དུས་ནམ་ཡང་ཡིད་ནས་མགྲུ་ལ་ངག་གིས་བསྟོད་བཞིན་ཡོད་བ་ནི་སྒོས་ག་  
ལ་དགོས། དེ་ལྟར་འདྲ་། འདིག་ཉེན་གྱི་གནའ་གཏམ་ལ། ཞེ་སྤང་དགྲ་ལ་ལངས་  
ནས། མགོ་ལྷག་ཏེ་ལ་བྱས། ཟེར་བ་ལྟར་ལྷ་ཅག་གངས་ཅན་བ་མི་འདོད་སྒྲ་  
དགྲའི་འབྱུང་ཅ་ངོ་མ་དེ་ངོས་མ་ཟེན་བར། རྒྱད་བ་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཚོས་  
ལུགས་ཀྱི་མགོ་ལ་གཡོགས་རྒྱང་བྱེད་བ་འདི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱད་དེ་ལྷུངས་  
ནས་འདུག་པར་མ་ཟད། ཁྱོད་ཁྱེད་ན་རྒྱ་བའི་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ན་གཞིན་སྒྲོར་  
ཞིག་གིས་རྒྱ་མཚན་ཡོད་མེད་ལ་མ་བཟློས་བར། བ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་རིག་  
གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་མོ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ངོ་མོལ་དང་། ཁ་གཡང་འབོད་བཞིན་  
འདུག་པ་དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་༢༠༡༡ ལྷ་ ༡༠ ཚེས་༡༥ ཉིན་གསར་འགྱུར་འདི་ལྟར།

གསར་འགོད་བ། གངས།



ནུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་དུ་སློབ་སྦྱང་དེ་གའི་རྩོམ་རིག་ཆོགས་རྒྱང་གིས་༼བསམ་སློབ་རྒྱང་འཛོད་༽ཅེས་པའི་རང་མོས་བསྐྱོང་གི་ཆོགས་འདུ་ཆེན་པོ་བསྟུས། ཆོགས་ཐོག་དུ་སློབ་མ་བརྒྱ་ལྷག་འདུས་ཏེ། ལྷ་རྩལ་འབྲེེ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་བཏོན་བྱང་། ཐོག་མར་སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་མས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སམ་རྩོམ་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་པས། དེ་ནི་དགོས་མཁོ་མེད་པའི་མེ་ལོང་ཆག་པོ་ཞིག་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་འཛིན་ཉན་བྱིས་པའི་ངོ་གདོང་ཤར་ཐབས་མེད་པར་སེར་མོ་བཞོན་ལག་དུ་ཐོགས་བཞིག་རེད་ཅེས་སྒྲས།

བར་སྐབས་ཤིག་ལ་སྐྱོང་སྤྱོད་འདོད་པ་དང་རང་དབང་དང་བྱིས་པ་ལུགས་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་འཁོར། ཉེས་ཆེ་ཡིས་དགོན་མཆོག་གི་སོང་上帝死了་ཟེར་བ་ཇི་བཞིན། མི་ཁས་ཀྱིས་ཤྱུ་ཐུབ་པ་གི་སོང་ཞེས་ཁྱུང་ཆེན་པོ་བརྒྱབ།

ཆོགས་ཞུགས་པ་ལ་ལས་རང་དབང་ནི་འགྲམ་ངོགས་མེད་པའི་གཙང་པོ་ཞིག་དུ་འདོད་དེ། བར་སྐབས་ས་གཞི་ཀུན་ལ་འཕྱོ་རུ་འཇུག་དགོས་པར་བཤད། འདོད་པ་ནི་བསྐྱལ་བའི་ཐུག་པ་ལས་ཀྱང་གཏིང་རིང་བཞིག་དུ་འདོད་མཁན་དག་གིས། ང་ཆོས་ཅི་ཕྱིར་རང་རྒྱུད་དུ་གདོད་ནས་བཞུགས་པའི་འདོད་པའི་བྱིས་དེ་བག་ཆགས་ཀྱི་ཐེབ་བྲ་ལས་ཐར་དུ་འཇུག་མཆོག་པ་རེད་ཅེས་ན་ཐུག་གི་ཁ་ཤུབ་ལྷན་ལྷན་དུ་འདར་མཁན་ཇི་མང་ནས་ཇི་མང་དུ་སྦྱར།

ད་ལོ་གསར་དུ་འབྲེེ་བའི་གཞོན་ནུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཆོགས་དབྱས་ནས་ཡར་ལངས་སྟེ། ཁྱུང་གནམ་ལ་བསྐྱེད་ནས་ང་རང་དཔུལ་ཐངས་ལ་མི་སྒྲག་

ཅེས་པའི་སྐད་སྒྲ་སྒྲོམ་སྟོ་ཞིག་གིས་ལང་ཆོའི་བསྐྱུགས་གཏམ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེལ་  
རྗེས། ཐེངས་འདིའི་བཟོ་སྒྲེང་གི་རྣམ་པ་འཕུས་སྟོ་ཆང་བའི་ངང་ནས་མཐུགས་  
རྫོགས་པར་བྱས། ། རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་སོགས་རང་སོར་བཞག་། གསར་འགྱུར་འདི་  
འབྲེལ་མཐོང་དུས་དམ་བཅའ་བརྟན་དུ་སོང་ཞིང་། དེར་རབས་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་  
རྣམས་འདི་ལྟ་སྲུ་ཕྱོགས་གཅིག་མ་གཏོགས་མ་མཐོང་ནས་གཡམ་རྒྱུག་དུ་  
འགྲོ་བར་ཤིན་དུ་པངས་ཤིང་། རང་གི་དགག་ལན་འདི་ཉིད་དུས་སྲུ་སྟོན་པར་  
ངོས་འཛིན་གྱིས་འཕྲལ་མར་འཕྲོ་བསྐྱུང་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་བྱུང་། ཆ་སྒྲུག་  
སོགས་གྱིས་གནའ་བོའི་དུས་ནས་ཉམས་སྲུ་སྒྲངས་པའི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་  
ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་གྱེན་ལངས་བྱས་པ་དང་། མི་རབས་གོང་མ་རྣམས་ལོག་ལམ་དུ་ཁྱིད་  
པའི་གཏེ་སྟོ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས། དགག་ཚུལ་གྱིས་ཏེ་ཁྱར་བརྒྱབ་པའི་  
འབྲས་བུ་ནི་འདི་དག་རེད་ལ་ངས་ཀྱང་དེའི་ལན་དུ་ཅི་ལྟོགས་འབྲི་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་  
ཡང་འདི་དག་ཡིན། གཞན་ཡང་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ལས་བཞུལ་བར་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱ་  
ཡི་ཆོས་བརྒྱད་མདོ་སྒྲགས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་སྐྱངས་པ་ཅུང་ཅི་མ་  
བྱས་པའི་ངོས་འགན་སྒྲག་པར་སྒྲངས་པའི་ཁུལ་ཡིན་ལ། རྣམ་དཔྱོད་དང་སྟུག་  
བསམ་གྱི་དབྱུ་འཕང་དགྲུང་ལས་མཐོ་བའི་བླ་དབང་དག་གིས་ཀྱང་འདི་དང་  
འདི་འབྲེལ་རིགས་ལ་དབྱུང་པ་དང་ཚོལ་བ་ཅི་མ་དུ་མ་ཟད། བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་  
ཀྱི་ལམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་རེ་མཛད་སྟབས་ཆེ་རང་གཞན་གཉིས་ཆ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་  
མིག་འབྲས་གསར་པ་རེ་ཐོབ་པར་སེམས་སོ། །

སྟེར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་འདི་གོ་ལ་འདི་ཡི་སྟེང་ལ་མགོ་

འབྲུས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་རིང་ལ་རིགས་བས་བཞུལ་བ་  
 དང་། དབྲུང་གིས་མཉན་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་བར་ཆད་ཁྱིམ་འབྲུམ་བརྒྱད་ནས་  
 འོང་བའི་འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་དང་གཉིང་ཟབ་  
 ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས། ལོ་རབས་ནས་ལོ་རབས་བརྒྱད་རིགས་བས་དཔྱད་པ་  
 དང་། བཙུན་པས་འཛིན་པ་སོགས་དཀའ་སྤྱད་ཅི་སྟེང་ཅིག་མ་བྱས་ན་ནང་ཆོས་  
 གྱི་སྟེང་ལོ་ལོན་པ་ཏུ་ཅང་ཁག་ལོ་ཡིན། རྒྱ་ཆོས་ལ་དགག་པ་བྱེད་པ་ལའང་ལོ་  
 རྒྱུ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་སྤྱངས་པ་འོལ་སྤྱི་ཙམ་དང་། ཤོག་སྟེ་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་ནང་དུ་  
 ལྟར་སྤྱང་གི་རིགས་པ་འགའ་ཞིག་འབངས་པ་ཙམ་གྱིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ནང་ཁྲོལ་  
 གྱི་དུ་དོན་མི་སྤྱབ་ལ། རྒྱ་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གཙམ་གཤགས་ཀྱང་དེ་བས་གཏོང་  
 མི་སྤྱབ། སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་འདི་རྒྱ་གར་ལྷ་རྩ་ཏེ་སྤྱི་ནས་རྩ་བ་ཚུགས་པ་  
 ནས་བཟུང་། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་དུ་མཆེད་ཚུལ་ཡང་ཆོས་ལུགས་ཆེ་ཁག་  
 གཞན་པ་དང་མི་འདྲ་བར་དམག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་། ཁྲག་གི་སྟོན་འགྲོ་མ་  
 དགོས་པར་སྤྱང་བཟེད་དང་། འཁར་གསེལ་ཐོགས་པའི་དགོ་སྟོང་རྐང་རྩེན་མ་  
 སྟོར་ཞིག་གིས་ས་ཡི་གོ་ལ་འདྲིར་མེར་གྱིས་བཅུལ་འགྲོ་བ་འདིའང་། ཆོས་ཚུལ་  
 འདི་ཉིད་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཤུན་པའི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སེམས་  
 ཁམས་བཀྲག་འགྲོ་བའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། ད་ལྟའི་དུས་སྤྱིང་  
 སེམས་ལྟན་གྱི་སྟེ་འགྲོ་ཅི་སྟེང་ཅིག་ལ་མཁོ་ཞིང་པན་པས། གོ་ལའི་ཁྲོན་འདྲིར་  
 གཟུར་གནས་ཀྱི་མི་ལོ་ཆེ་དག་གིས་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡར་རྒྱས་ལེལ་  
 བཞིན་པ་འདི་ལྟར་ལགས། ལྟག་པར་ཆོན་རྩལ་རིག་པའི་མཁས་དབང་རྣམ་

དཔྱོད་ལྡན་ཞིང་གཟུ་བོར་གནས་པ་དག་གིས། ཉང་པའི་གཞུང་གི་དཀའ་གནས་  
དག་ལ་གདེང་འཛོག་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་འདིས་ཀྱང་། གཞུང་ལུགས་འདི་བྱ་  
རོགས་མོ་རྟོག་གི་བསྟན་བཅོས་ལྟ་བུ་དབྱེད་རིན་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཤེས་  
ཀྱས།

སྤྱིར་ཆོས་ལུགས་དང་བྱུང་པར་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ཉིད་སྤྱི་  
ཆོག་ལས་ཀྱས་ཀྱི་བཀའ་དྲི་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་བ་དེ་དངོས་དོན་དང་མཐུན་  
པ་ཞིག་མིན། དཔེར་ན་གོ་ལ་འདི་ཡི་སྤྱིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དག་ལས་ཡར་རྒྱས་ཆེ་  
ཤོས་དང་། ལྷོ་བས་ཆེ་ཤོས་ནི་ཨ་མེ་རི་ཁ་ཡིན་པར་རྩོད་མེད་ཡོངས་གྲགས་  
ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཀའ་ཆགས་དང་དད་མོས་ཅི་བས་ཆེ་བ་  
ཡོད་པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ཆེ་ཤོས་དང་། གནད་འགག་ཆ་ཤོས་སྤྱིད་འཛིན་  
ཁྲི་འདོན་གྱི་དམ་འཛོགས་དགོན་མཆོག་དཔང་དུ་བཅུགས་པས་མཆོན་ཀྱས་ལ།  
ཐ་ན་ཨ་རིའི་དདུལ་ལོའི་ངོས་ལ་ཡང་ཆོས་ལུགས་དང་འདྲེས་པའི་ཆོག་གིས་  
ནས་ཡོད་ཀྱང་། ད་ཆར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཁྱེ་ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཅན་གཅིག་ལྟ་བུ་ནི་ཁོ་རང་  
ཡིན་པ་ལས་རྗེས་ལྷན་ཐེབས་ནས་བསྟན་མེད་པ་མིག་མཐོང་ལག་བྱེན་ཡིན། དེ་  
བཞིན་དུ་ནང་ཆོས་ཀྱིས་རྗེས་ལྷན་ནས་ཡང་ལྷན་པ་བྱིན་བཞིན་ཡོད་པར་འདོད་  
ཀྱང་། ད་ཆར་ལྷོ་ཤར་ཨ་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་དག་ལས་ཆེས་སྤྱོད་ཐོན་དང་ཡར་  
རྒྱས་ཆེ་བའི་འཇར་པན་དང་། ཐའེ་ཐན། ཀོ་རི་ཡ་སོགས་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་  
ཁབ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་གི་མི་རྒྱུས་ནང་ཆོས་ལ་དད་མོས་ང་ཆོ་བོད་པ་ལས་མ་  
ཆེན་ཡང་མི་རྒྱུང་བ་མཛོན་གསལ་ཡིན། འདི་དང་འདི་འདྲ་བར་མིག་གིས་ལྟ་

གིན་སེམས་ཀྱིས་དབྱེད་ན། རང་ཚོས་རང་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཐུན་ནག་དུ་ཁྲིད་  
 ཅིང་དོང་དུ་གཡུགས་པའི་བྱེད་ལས་མེད་པར་བྱར་བལྟས་ལེབ་མཐོང་རེད་མི་  
 འདུག་གས། དེས་ན་རང་ཅག་ཁ་བ་ཅན་པ་དང་རབས་ཤེས་ལྡན་པ་སྤྱོད་གི་བྲལ་  
 མཐའ་དང་། ལྷག་བདག་འབྱུང་གི་རྗེས་སུ་ལུས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ལ་ཡིད་ཆེས་  
 ཆེ་བྲགས་པ། རང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཟབ་བྲགས་པ། བདག་མེད་ལ་སློ་ཁ་  
 རྩོགས་བྲགས་པ། དེས་འབྱུང་གིས་རྒྱུད་བརྒྱན་བྲགས་པས་མིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་  
 རང་ཚོས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་མི་རིགས་རྗེས་སུ་དང་ལོག་ལམ་དུ་འཁྲིད་བྱེད་  
 ཉག་གཅིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་འདུག་པ་ནི་འདྲ་ཅག་གིས་མ་འཛོན་པ་དང་།  
 མ་འབྲིགས་པ་ཡོད་ཀྱ། རང་ཚོས་ཀྱི་མགོ་ལ་སློ་འདོགས་དང་སྦྱར་འདེབས་ཀྱི་  
 ཞུ་མོ་གཡོགས་རྒྱུད་བྱས་པ་ལས་དངོས་དོན་མིན། འོན་ཀྱང་འདྲ་ཅག་གི་པ་མེས་  
 བས་བཟུང་ད་ལྟ་བར་དུ་རང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་ལོག་པར་བྱས་པའི་ནག་ཉེས་ནི་མི་  
 རབས་ནས་མི་རབས་རྒྱུད་བསགས་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ནང་པའི་དར་ཆ་འབྱར་ནས་  
 རང་ཚོས་གཏོར་བརྒྱགས་བྱས་པའི་མངོན་སྦྱངས་ཤིག་ལས་རང་ཚོས་ཀྱི་མགོ་  
 ལ་གཡོགས་རྒྱུ་མེད་པར་ཤེས་དགོས།

འདི་ལས་ཅུང་ཟད་དེས་དགོས་པ་ནི། རང་ཚོས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་།  
 དགོས་མཁོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ངོས་ཟིན་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ཁག་ཅིག་གིས་ནང་  
 ཚོས་ཀྱིས་ཆེ་འདི་དང་བྱི་མའི་དགོས་མཁོ་ཡོངས་རྫོགས་བསྐྱང་བྱུབ་པ་དང་།  
 རང་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་མ་གསུངས་པ་དང་། མ་བསྟན་པ་གང་ཡང་མེད་  
 ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་ནང་པས་མ་ཤེས་པ་དང་། མི་འཛོན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་

བསམ་ཚུལ་འཕྲུག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲ། དཔེར་ན། གསེར་རྟེན་མཁན་པོ་ཚུལ་  
ཁྲིམས་སྒོ་གྲོས་སོགས་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་  
ཁམས་ཆོན་རིག་དང་། སེམས་ཁམས་ཆོན་རིག་སོགས་རིག་གསར་གྱི་བཤད་  
བ་མང་པོ་ཞིག་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་གང་ཞིག་དང་སྡེ་ནས་འགྲིགས་བསྟན་  
ཡོད་པ་དང་། རོག་མ་ཉིད་ནས་འབྱར་བསྟན་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཆོན་རིག་བས་  
གང་བཤད་ཐམས་ཅད་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། ལུབ་མཐའ་གང་ཞིག་ལ་ལྷ་  
ཚུགས་ཀྱིས་སྦྱར་ཅི་ལུབ་བྱེད་པ་འདི་དག་ཀྱང་། རང་ཆོས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་པོའི་  
གསུང་ཆོག་དང་གཞིགས་ཚུལ་ལྟར་མེད་ཅིག་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། ཏུས་ནས་ཡང་  
བདེན་པ་དང་དངོས་ཡོད་ལ་གཅིགས་སུ་བྱེད་དགོས་སྒྱུ་ནི་ཆོས་ལ་དགའ་མི་  
དགའ་དང་། ཡིད་ཆེས་མི་ཆེས་ཀྱི་དབྱེ་སྒྲོ་མེད་པར་མི་ཡི་རིགས་ཀྱིས་འདོར་དུ་  
མི་རུང་བའི་དམ་ཆོག་ཡིན་པས་དངོས་ཡོད་དང་བདེན་པ་ལ་བསྟོན་མི་རུང་  
ཞིང་། འདི་དག་ཀྱང་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས་གང་ཡིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་  
ནམ་དཔྱིད་ནལ་དུ་མ་སབ་པའི་སྟོན་ཞིག་ངོ་གདོང་ནས་མཐོང་ཡོང་གི་འདུག་སྟེ།  
དཔེར་ན་ཁབ་ལ་ཁབ་དང་། མདུང་ལ་མདུང་གི་བྱེད་ལས་ཡོད་པས་ཁབ་ཀྱིས་  
མདུང་གི་གོ་མི་ཆོད་པ་དང་། མདུང་གིས་ཁབ་ཀྱི་གོ་མི་ཆོད་པ་ལྟར་ཡིན།  
ཁྲོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་ན་རང་གི་ཡབ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་རིགས་  
པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་མ་རྟེན་པའི་དབང་གིས་རིག་  
གསར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གང་ཞིག་གིས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ངོས་གཅིག་ལ་གཞོན་འོང་  
སྟམ་པའི་དོགས་པ་དང་འཛིགས་སྒྲུང་ཞིག་ཞེ་ལུགས་སུ་ཡོད་པ་མིན་ནམ་སྟམ།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་ཡི་ཁོར་ལུག་འཛུགས་སྐྱབ་དང་། དམག་གི་འཐབ་  
 རུས། དབལ་འབྱོར་གྱི་ཁྲིམ་ར་ཡར་རྒྱས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་། དེར་  
 རབས་ཀྱི་ལག་ཅུལ་རྣམས་ནི་ནང་པའི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་གསལ་ཁ་དོད་  
 བོར་གསུངས་མེད་ན་ཡང་མཆང་དུ་མི་ཆེ་སྟེ། འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་སྐྱབ་པ་  
 དང་། སྒོ་ལཱའི་དབང་ཤེས་ཅམ་ཆེན་གྱི་འདོད་ཡོན་སྐྱབ་པ་ལ་ནང་ཆོས་ལ་  
 ཅ་བ་ནས་སྟོས་མི་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འདི་སྒོ་ལཱའི་  
 འདོད་ཡོན་ཅམ་མིན་པའི་གཞུག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཕུགས་ན་ཡོད་པའི་ནི་བདེ་དང་  
 རང་དབང་སོགས་ནི་མི་ཆེའི་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཡིན་པས། དེ་དག་གི་སྟོག་  
 རྒྱར་གྱུར་པ་ནང་གི་ཡིད་ཤེས་ལ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ཁག་དེ་དག་སེལ་བར་བྱེད་  
 པའི་ཐབས་ཤེས་རྣམས་ནང་པའི་ཆོས་ལ་ངེས་པར་དུ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

ད་དུང་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་དབལ་  
 འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་དང་། སྤྱོད་ཐོན་གྱི་དབལ་ཡོན་ལ་ཅི་ཡང་མི་གཞོད་པ་མ་ཟད།  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འདོད་པ་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་མཐའ་དང་། ངལ་ཞིང་དུ་བ་པའི་  
 མཐའ་གཉིས་སྟོང་དགོས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་བག་མེད་རྒྱས་སྟོས་དང་།  
 དོན་མེད་རྒྱུད་ཐོས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་མི་འབྱུང་བའི་སྟོན་  
 འགོག་ཕུབ་པ་ཡིན། དེར་སངས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི།  
 བག་མེད་རྒྱས་སྟོས་ཆོད་མེད་བྱེད་པའི་དབང་གིས་གཞུང་དཔལ་སྒྲོག་ཟ་རུལ་  
 སུངས་ཀྱི་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲེར་པ་པན་ཚུན་གྱི་བར་དུ་རྒྱ་འཕྲོག་བཅོམ་  
 གསུམ་དང་། གཡོ་སྐྱུ་ཁྲམ་གསུམ་སོགས་ཆོད་མེད་བྱེད་བཞིན་པའི་རིགས་འདི་

དག་ཡིན། ཆོས་ལུགས་ཁས་ལེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ནང་པའི་གཞུང་ནས་  
གསུངས་པའི་བྲང་བདེན་དང་། འཆེ་བ་སྤངས་པའི་ལྷ་གྲུབ་གཞིར་བཞག་ཐོག་ངོ་  
ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཀྱིས་ངོ་སྤྲོད་མེད་པར་བྱ་བ་བསྐྱབ་ན་དེར་རབས་སྤྱོད་གས་སུ་བསྐྱོད་  
བ་ལ་བསྐྱལ་འདེད་ལྷགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན། ལྷག་དོན་དུ་ནང་པའི་  
གཞུང་ནས་བཤད་པའི་པར་ཕྱིན་དུག་གི་ཉམས་ལེན་འདི་དག་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆོགས་  
འདི་དག་ལ་དགོས་མཁོ་ཉ་ཅང་ཆེ། དཔེར་ན་སྤྱིན་པའི་པར་ཕྱིན་གྱི་ཉམས་ལེན་  
ལྷ་བྱུང་མཆོན་ན། དེར་དུས་ཨ་སྒོར་ཐེང་འབྲུམ་ཅན་གྱི་འབྱོར་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་  
ཨ་རྩེ་རི་ཁ་སོགས་སུ་ཉིན་གངས་བདུན་ཅུ་མ་གྱི་ཡུན་དུ་ཟས་སུན་གཅིག་མ་  
གཉོགས་ཟ་རྒྱ་མེད་པའི་ཡུལ་གྱ་རྣམས་སུ་གན་གོག་དང་། དྲིས་བ་རྣམས་སུ་  
གོས་འཆི་འགོ་བ་འདི་དག་ལ་ཟས་གོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་ཞིག་གཉོར་ཐུབ་ན། དེས་  
དབུལ་སྤྲུག་བར་གྱི་དཀའ་འཛོལ་འཛོམས་ཤིང་། འཛིག་ཉེན་ཞི་བདེ་ཆེན་པོའི་སྤང་  
གཞི་ཡང་འདིར་ངེས་ཅན་ཡིན། དེས་མཆོན་ནས་པར་ཕྱིན་དུག་ཀའི་ཉམས་ལེན་  
རྣམས་ད་ལྟའི་ནད་སྤྲུག་འཁྲུག་ཚོད་ཀྱི་དུས་ངན་འདི་འབྲུ་བ་ལ་ཉ་ཅང་མཛའ་  
ཞིང་དུས་སུ་རན་པ་ཡིན། མདོར་ན་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ནི་དཔལ་འབྱོར་  
རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་མིན་ནའང་། གཞུང་འདི་ཡིས་བཤད་བ་རྣམས་  
ཉམས་ལེན་ཅི་རུས་རེ་བྱེད་ཐུབ་ན་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་གས་སུ་  
འགོ་བ་ལ་ཐེ་མི་ཆོས།

འོ་ན་ནང་ཆོས་འདི་ཅིའི་ཕྱིར་དང་། དགོས་པ་གང་གིས་ང་ཆོ་བོད་པ་  
ཆང་ལ་མཁོ་བ་རེད་ཅེ་ན། འདི་ནི་གཙོ་བོ་ཆེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་གཙོ་བོ་འཛིན་



མཁན་རྣམས་ཀྱི་ས་བཅུ་ལམ་ལྟ་རིམ་གྱིས་བསྐྱོད་ནས་གཏན་དུ་བདེ་བའི་གོ་  
 འཕང་སྒྲུབ་ཆེད་དང་། ཆེ་འདི་ལའང་མིའི་བསམ་བར་ཞི་འཇམ་དུ་ཡོང་བ་དང་།  
 སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་ལ་མགོ་སྐྱོར་བསྒྲུབ་ཀྱི་དུ། རྒྱ་ཇག་འཕྲོག་བཅོམ་སོགས་ཞི་བདེ་  
 ལྷིང་འཇགས་གཏོར་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ངན་དག་འགོག་ཐབས་དང་། ཉན་གྱི་བསམ་  
 བའི་དབལ་ཡོན་འཇུགས་སྒྲུབ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ། དག་གི་སྤྱོད་པ་ལྟ་  
 ཆད་ནས་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱུག་པའི་མི་སྡེ་ཞིག་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་  
 ལྷིང་ལ་བཅངས་ཏེ། མེས་པོ་དག་གིས་སྤྱུག་དཀའ་ངལ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁྱད་དུ་བསད་  
 བས་ནང་པའི་ཆོས་འདི་ནང་འཕྲེན་བྱས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་  
 ཉན་དུ་ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་། སྤང་བདེན། བྱམས་བཅེ། ཡ་རབས་ཀྱི་  
 གོམས་གཤེས་འདི་དག་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཚུལ་འདི་ཉིད་ལས། རྒྱ་  
 དང་། རོ་བོ། ལྷང་རིམ་དང་བཅས་པ་གསལ་བ་ཡིན་པས་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་  
 དགོས་པའི་དགོས་དམིགས་ཀྱང་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།  
 དེའི་ཁྲིན་གྱིས་དུས་ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་འང་བྱུང་སྒྲུབ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཤར་  
 སྒྲུབ་ལེག་ཀྱི་ཡུལ་གྱའི་བར་དུ་བཟང་སྤྱོད་དང་སྤང་བདེན་གྱི་ཆ་ནས། ང་ཆོ་གདོང་  
 དམར་བོད་པའི་མིང་བྱང་དེ་གཞན་གྱིས་མིག་ལྟོས་བྱ་ས་ལས་མཆིལ་ཞགས་  
 འཕེན་ས་ཆགས་མེད་པ་འདི། མེས་པོ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་འཕྲེན་བྱས་པའི་  
 ཉན་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་། གོམས་གཤེས་ལས་བྱང་བ་  
 ཡིན་པར་འདོད།

ང་ཆོ་ཤེས་ཡོན་ལ་མོས་པ་དང་སྤྱངས་བཅོན་ཅན་དག་གིས་རྣམ་པ་

ཀུན་ཏུ་གཅིགས་ཆེར་འཛིན་དགོས་པའི་དོན་གནད་གཅིག་ཡོད་པ་ནི། གནའ་  
དེང་བར་གྱི་འགལ་བ་དང་འདྲ་འབྲེལ་གཉིས་དུས་ནས་ཡང་མཉམ་དུ་སྦྲུང་ནས་  
ཚུམ་ཡིག་འབྲི་རྒྱ་དང་དགག་གཞག་བྱེད་རྒྱ་མེད། གནའ་བོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་  
སྦྱོན་གནད་ཡོད་ལ་ལེགས་ཆ་ཡང་ཡོད། དེང་རབས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལ་ཡང་དེ་དང་  
གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ལུབ་སྟོགས་པས་བཤད་པ་མཐའ་དག་ལ་མགོ་སྦྱར་ཆོག་  
པ་དང་སློ་འགའ་ཆོག་པ་ཤིང་སྦྱག་མིན་ལ། ཤར་སྟོགས་པས་བསམ་པ་ཐམས་  
ཅད་འབྲུལ་བ་དང་ལོག་ཤེས་རྒྱུ་རྒྱུ་མིན་པས། སྤྲ་མ་ལ་བདེན་ཁ་སྟེར་རྒྱུ་  
དང་ཕྱི་མ་ལ་དགག་བྱེད་རྒྱུ་བྱས་ན་གཞུང་གནས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུངས་ཤིག་དང་།  
ནམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་དཔྱོད་སྒྲུངས་ཤིག་མ་ཡིན་ནོ།། དེས་ན་གནའ་དེང་གི་ལྷ་གྲུབ་  
དང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྦྱོན་ལ་སྦྱོན་དུ་ངོས་བཟུང་ནས་  
མཛུབ་མོ་གདོང་བཅུགས་ཀྱིས་ཡོ་བསྐང་དང་། ཡོན་ཏན་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་ངོས་  
བཟུང་ནས་གཞེངས་བསྟོད་མཐོང་ཆེན་དང་། དར་སྤེལ་བྱེད་དགོས།

དེས་ན་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་མ་འཛོན་པ་དང་མ་འགྲིག་པ་ཁོ་ནར་  
བཤད་ནས་མི་སྟོད་པར། ཕྱི་རབས་ཀྱི་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱུད་ཆོས་ར་ཆོ་ལ་འཁང་ར་  
དང་སྤྱག་ལུས་འདོན་མི་དགོས་པ་དང་། ར་ཆོ་དང་ར་ཆོའི་མི་རབས་ཀྱིས་ཆེད་  
དུ་རུས་ལྷགས་ཡོད་རྒྱ་བཏོན་ཏེ། དེ་རིང་ནས་མགོ་ཡི་ལྗང་པ་དཀྲུགས། ལྷང་  
པས་གཞུགས་པོ་བཀྲགས་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཤེད་ལྷགས་ཅི་ཆེ་དང་། བསམ་སྟོན་  
འཁོར་རྒྱ་ཇི་ཡོད་ཀྱིས་མི་རིགས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ནམས། འཆི་  
ལམ་ནས་སྦྱོབས་ཐབས་ལ་འབད་འབྱུངས་རྣལ་མ་ཞིག་བྱེད་པའི་དུས་ལ་བབས་

ཡོད། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ཉ་ལོག་རབས་དང་། སྟོན་རྒྱན་གྱིས་  
 ང་ཚོ་ཚུ་ལ་གཡུགས་རབས། ལུབ་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོ་སྐྱབས་འགོ་རབས། རིག་  
 གསར་གྱིས་ང་ཚོ་འབྲེན་འགོ་རབས་རྒྱང་རྒྱང་བཤད་བཞིན་འདི་ལྟར་ཕྱ་འཕྱད་  
 དེ་གནས་ཆེ། མི་རིགས་འདི་ཡིས་རིག་གཞུང་དང་གོམས་གཤེས་འདི་ཡིན་ཟེར་  
 བཞིག་དང་། མི་རིགས་འདི་ཡིས་བཟང་སྟོན་དང་བྲང་ཚུགས་འདི་ཡིན་ཟེར་ས་  
 མེད་པར་སྟེན་མོ་ཐང་སྟོང་དུ་རྒྱ་བ་ལྟ་བུ་མི་ཆགས་པའི་ངེས་པ་མེད། ང་ཚོའི་མི་  
 རིགས་འདི་ད་བར་དུ་སྟོན་ཐོན་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་སོངས་པ་ནི། མི་སོ་སོ་ལ་  
 ལུགས་འདུན་དང་དམིགས་ལུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པ་དང་། མི་རིགས་གཞན་  
 པ་ལྟར་མཐུན་བསྟེན་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་འགན་ཅོད་མེད་པ། མི་ཡི་རྒྱས་པ་ངོ་  
 སྟོན་ཀྱི་སྟོན་གསོ་ཆད་ལུན་མེད་པ། སྤྱི་ཚོགས་སྟོན་ཐོན་སྟེ་ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་  
 ཀྱི་མི་སྣ་རིམ་བརྒྱད་མེད་པ། བཞི་དགའའི་ཡོ་བྱད་རང་ཆས་སུ་བྱུང་འོང་ན་མ་  
 གཏོགས་དཀའ་སྟེན་དང་། སྤྱུག་ལས་གང་ཡང་སྟོང་མི་འདོད་པའི་གཤེས་ཀ་  
 རྒྱབས་ཐོག་ལག་དུ་དཔུལ་དངོས་ཅུང་ཟད་རག་ཆེ་རྒྱས་སྟོན་དང་བག་མེད་  
 འོངས་སྟོན། རིག་རིག་དང་ཡོད་མདོག་སྟོ་གཡེངས་དང་སྟོ་འཆམ་ཁོ་ནས་ཉི་མ་  
 རྒྱུལ་བའི་ལམ་སྟོལ། ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རི་ཡིན་མ་ཤེས་པར་རང་རང་གི་  
 དཀའ་ལས་དང་སྤྱུག་རུས་མ་བརྒྱབ་ཀྱང་། བདེ་སྡིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལྷ་དང་ལྷ་  
 མས་གནང་འོང་བ་དང་། དཀའ་སྤྱུག་དང་བར་ཆད་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡང་ཡི་དམ་དང་  
 ཆོས་སྟོང་གིས་སེལ་འགོ་བར་ཞེན་པའི་འཁྲུལ་སྣང་འདི་དག་གིས་བསྐྱུས་པ་  
 ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་པ་ལས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནག་ཉེས་མ་ཡིན་

ནོ།།

མ་ཟད་ལྷ་ཅག་གི་མི་རིགས་འདི་ལ་ད་ལྟ་བར་དུ་སྤྱི་མཆོད་དང་གྲུབ་  
ཆེན། མཁས་པ་དང་མཛད་ས་ས་ཡི་ཅི་ཐོག་དང་གནམ་གྱི་སྐར་མ་བཞིན་བྱོན་  
ཐོང་ཞིང་། ཁོང་ཅག་གིས་བརྩམས་ཆོས་ཀྱང་སོ་སྤྱི་ནས་སངས་རྒྱས་དང་། ངན་  
འགོ་ནས་བདེ་འགོར་བཞོད་བྱེད་ཅི་སྤྱད་ཅིག་བཀའ་བསྩལ་ཅིང་། ཉམས་ཐོང་  
དམར་ཐེན་དུ་བཏོན་པ་དེ་དག་ང་ཚོས་བཀའ་ངེན་བཟུང་མི་རུང་ཞིང་། མི་རིགས་  
འདི་ཡི་སློབས་པ་དང་བྱས་ཐེས་ཉག་གཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་དག་གི་གསུང་  
རབ་ནམས་སུ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ། དམངས་པན་གྱི་འགན་འཁུ་  
ཁུང་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་གསལ་ཁ་མེད་པ་ནི་སྟོང་ཆ་ཞིག་དུ་སེམས་བཞིན་  
ཡོད། ནང་བའི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱི་ཅི་བཞིན་པ་དང་  
སྟོན་མེད་ཁོ་ན་ཡིན་པ་ལས། ཞན་ཆ་དང་འགལ་སྟོན་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་བཤད་  
འདོད་མེད་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་དང་།  
ལམ་ཐབས་ཤེས་གཉིས། འབྲས་བུ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་ནི་ཅི་ཅམ་  
དབྱེད་པ་དང་། ཅི་ཅམ་འདྲིས་པ་ན་ཡིད་ཅེ་ཆེས་དང་སྤྱི་ཅི་ཅེ་དག་དུ་མཐོང་རྒྱ་  
ཞིག་ལས་འགལ་སྟོན་དང་གཞོད་སྟོན་ཅི་ཅམ་བཏང་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་། རང་ཉིད་  
ངལ་བའི་རྒྱ་རུ་ཟད་པས་འོག་དུ་བཞུལ་ལན་གྱི་སྐབས་སུ་སློབ་ར་འདོད།

## ༡༽ རྒྱལ་མ་གུན་སྒྲོང་ལ་བརྟག་པ།

དགག་ཚུལ་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་གུན་སྒྲོང་ཅི་འདྲ་བ་ཞིག་གིས་གུན་ནས་  
བསྐྱངས་ཏེ་ཐེན་ཡོད་མེད་ལ། བསམ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་ཆོད་འདུག་ལ།  
འགའ་ཞིག་གིས་ཁོང་ནི་ལྟ་ལོག་དམ་ལོག་ཅིག་ཡིན་པས་ཐེན་ཚུལ་འདི་ཡིས་  
གུན་སྒྲོང་ངན་པ་ཐ་ཆད་ཞིག་ལས་མེད་ཚུལ་དང་། ཡང་རེ་འགས་ནང་ཆོས་གྱི་  
སྒྲིང་དོན་མ་ཉོགས་པ་དང་ལོག་ཉོག་དག་བསལ་ཆེད་དུ། ཚུལ་བ་ཤོས་ཆེད་དུ་  
གཉེར་ནས་ཐེན་པ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བཤད་བཞིན་འདུག་མོད།  
ཁོ་ཤོས་ནི་ཁོང་གི་གུན་སྒྲོང་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་ང་ཆོས་པར་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་  
མི་དགོས་པར། དགག་ཚུལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུར་ལ་ཁ་གྲག་ཡོང་གི་འདུག་སྟུག། དེ་  
ཡང་ཁོ་རང་གི་དགག་ཚུལ་ནང་གསལ་བ་ལྟར་དེར་དུས་ཆུང་རིག་པས་ཡིད་  
དབང་དབང་མེད་དུ་བཀྱག་སྟེ། ཆུང་རིག་གི་ཐིག་ཤིང་བརྒྱད་ནང་ཆོས་ཐེར་འདོན་  
བྱི་ལས་དུ་བསམ་བཞིན་དུ་ཞུགས་འདུག། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཆུང་རིག་དང་ནང་  
ཆོས་གཉིས་ཀའི་སྐྱངས་བཙོན་གྱི་འབྲས་བྱ་དང་། ཤེས་ཆད་ལ་ཐུགས་འཕེར་བ་  
ཞིག་ཡོད་བཟོ་མི་འདུག་ལ་དྲང་ཤོར་བཤད་ན་ཐུག་ཁག་གྱང་གཏན་ནས་མེད།  
གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ལ་ཆུང་རིག་སྐྱངས་པའི་གོ་སྐབས་དང་ཁོང་ཡུག་མི་རིགས་  
གཞན་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་བཞིན་སློབ་སྦྱང་གི་ཁོང་ཡུག་  
དང་ཆ་སྟོན་རྒྱུ་མེད་པར་ང་ཆོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་  
ཡོད་ལ། རང་ཆོས་སློབ་སྦྱང་ཡང་བསྐྱེད་ན་མི་ལོ་དུག་བདུན་ཅུ་ལས་བྱེད་མ་  
སྦྱང་བ་ཁོ་རང་གིས་བཤད་འདུག། ལྷག་དོན་ཕྱ་ཅག་བོད་བྱི་ནང་གཉིས་ཆ་ལ་ཆུན་

ཅུལ་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་ད་ལྟ་བར་དུ་ཡོད་པའི་མཐོང་ཐོས་མ་བྱུང་བས།  
མཐོག་ནས་སྤར་དེང་རབས་ཀྱི་རྩལ་རིག་འདུས་སྦྲར་དང་། ཅུལ་རིག་སྟོན་  
དཔེ་ལ་བྱང་ཆུབ་པའི་ཅམ་ཐན་པའི་བྱ་རྒྱུད་རོ་མ་ཞིག་གོ་ལ་འདི་ཡི་སྤྲང་ལ་གྲོང་  
ངེར་ལངས་པའི་དུས་ཤིག་ལ་རེ་བ་དང་ཡིད་སྟོན་ཅི་བས་ཆེ། སྤྱིར་གང་ཟག་དེའི་  
ཀུན་སྟོང་ནི་དེའི་རྫོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཡིས་དཔོག་ན་ཅུས་པར་གསུངས་ཤིང་དེ་ཡང་  
རིགས་པའི་དབང་སྤྲལ་གིས། སྤྱི་བ་པོ་ཡི་བྱེད་པའི་ཡུལ།། རོན་གང་སྟོ་ལ་རབ་  
གསལ་བ།། དེ་ལ་སྤྱི་ནི་ཆད་མ་ཉིད།། ཅུས་གསུངས་པ་ལས་ཤེས་ཅུས་ཤིང་། བྱེ་  
བྱག་ཚོམ་པ་པོའི་ཀུན་སྟོང་དཔོག་བྱེད་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་ནི། བཅམས་ཆོས་དག་ལ་  
བལྟས་ནས་དཔོག་ན་པ་ལས་གཞན་པའི་ཐབས་ཤེས་ལུ་ཅག་ལ་མེད། ལྷག་པར་དུ་  
ཡང་ཁོང་གི་ཀུན་སྟོང་ལ་གང་ཡོད་པ་ནི་མང་པོར་བཤད་མི་དགོས་པར་ཁོ་རང་  
གིས་༼ལས་མ་དག་པའི་ཁོ་པོ་ལ་ནི་དག་སྤང་མ་སྦྱེས་པའི་གོང་ནས་སུན་སྤང་  
ཞིག་སྦྱེས་པར་གྱུར་ཅིང་། ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་མི་བདེ་བར་ལུས་པའི་སྐབས་སུ་  
རིགས་གསར་གྱི་ནམ་གཞག་འདི་དག་སྟོག་ཆད་ཀ་མའི་མི་ལ་སྤྱན་བཞིན་དུ་  
གནད་ལ་འཕྲོད་པར་བྱུང་བས་ད་གཞོད་ཡིད་ཆེས་པའི་གནས་སུ་བཟུང་བ་ལགས་  
སོ།། །ེ་ཟེར་ནས་སྤང་དམར་དམར་བྱི་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་  
འདུ་ཤེས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། འབྱར་དུ་དོད་པ་དང་། གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་ཆེད་  
དུ་བྱི་ཡིས་མི་ལ་རྒྱགས་པ་རོ་མི་མཆར་ནའང་། མི་ཡིས་བྱི་ལ་རྒྱགས་པ་ནི་རོ་  
མཆར་དུ་བཅིས་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་སྟོན་པ་དང་བསྟན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་  
སྟོན་འཇུགས་འདི་ལྟར་བྱས་པ་མཐོང་ངོ་།།

## ༡༥ ཚུམ་གྱི་དོ་བོ་ལ་བརྟག་པ།

དེ་ཡང་དམ་པའི་ཚོས་ཕྱགས་ནས་བཟུས་ན་ནང་པའི་ཚོས་ཕྱགས་ལ་  
ཞེ་ནས་ནག་ཅན་དང་། སྒྲིན་ཅན་འབའ་ཞིག་དུ་མཐོང་ཞིང་། གནས་ཕྱགས་མ་  
རྟོགས་པའི་ལྟ་ལོག་པའི་དབྱང་ཕྱེ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་སྒྲིན་ཆུང་ཞིག་རེད་འདྲག་  
ལ། འཇིག་རྟེན་འདི་ཕྱགས་ནས་བཟུས་ན་བསམ་རྒྱ་བྱ་རྒྱ་གྲོད་ཅིང་གངས་  
ཅན་པ་ཚོས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་འཁང་ར་ཅན། གནའ་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྟིང་པ་  
དག་གིས་མགོ་ན་ལ། དེང་རབས་ཀྱི་འདུ་འཛི་ཡོ་ལང་ཅན་གྱིས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་  
གསར་སྐྱེས་ཀྱི་བྱ་གྲོད་ཅིག་རེད་འདྲག་ འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་རྒྱུན་ནང་པའི་  
ཚོས་ལ་བརྟགས་དབྱེད་ཡེ་ནས་མེད་པར། ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཅི་བཤད་ལ་  
དག་པ་སྟེར་བའི་རྒྱུན་པོ་དད་པའི་རྗེས་འབྲངས་མང་པོ་ཞིག་ལ། མགོ་ལ་ཕུ་  
འབྲུགས་སྐྱགས་པ་བཞིན་སྒྲོངས་གཉིད་ལས་སད་དེ་དབྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་  
གི་སྒྲི་མོ་ཞིག་གྲེ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི། དགའ་ལོས་པའི་གནད་ཅིག་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་  
དང་ངོས་ལེན་ཅི་བས་ཆེ་མོད་འདི་ཡང་ཁོང་གི་ཀྱན་སྒྲོང་གི་དབང་གིས་མ་ཡིན་  
པར། རྗེས་བཞུགས་ཀྱིས། མ་དབྱེད་པ་ལས་དོན་འགྲུབ་པ། བྱང་ཡང་མཛེངས་པར་  
སྤྲོ་ཞིག་བཅི། སྤོན་བྱ་དག་གིས་ཐོས་པའི་རྗེས། ཡི་གེ་བྱང་ཡང་ཡིག་མཁན་  
མིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟེས་དབང་གིས་བྱུང་བ་འདྲ། དགག་ཚུལ་གྱི་ངོ་  
བོའི་ཆ་ནས་ནི་བྱུབ་མཐའ་གོང་ལོག་གི་བཞེད་པ་དང་། བྱང་དོན་ངེས་དོན་གྱི་  
ནམ་དབྱེ་ཅན་ཡང་མེད་ཅིང་། ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་བཞེད་མཆོམས་ལྟ་མོ་རྣམས་

ལ་ཞིབ་འདུག་ཡེ་ནས་མེད་པར་ཉར་རྒྱག་དང་། རྟོལ་གཏམ། བས་བཤད་དང་།  
 སྤྱི་བསྐྱགས་ཁོ་ནས་ཉམ་པ་དེ་ཙམ་བཤད་ན་བདེན་པ་གཡག་ཙམ་ཐོབ་དེ་བྱས་  
 པ་དང་། གཞན་ཡང་བྱེད་ཅག་གི་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་ནི་ལོག་པ་ཁོ་ན་ཡིན་  
 ཞིང་། དངོས་དོན་རྟོགས་མཁན་དང་མཐོང་མཁན་ནི་ཁོ་བོས་ཆོད་མར་འདོད་  
 པའི་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་མི་བོ་ཆེ་དེ་དག་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་བཤད་པ་དང་། བཏུལ་  
 བ་དག་དང་མ་མཐུན་ན་ཉམ་ང་བ་དང་ངོ་ཆོད་པའི་ལོག་ལམ་དུ་སོང་བར་ཡིན་  
 པར་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བཤད་འདུག་མོད། དེ་ནི་རིགས་པའི་དབང་ཕྱུག་  
 གིས། གལ་ཏེ་འགྲོ་འོང་མ་མཐོང་ན། དབང་པོ་མི་གསལ་གྱིར་མ་མཐོང་།  
 དཔེར་ན་མིག་མི་གསལ་བ་ཡིས། དུ་བ་རྒྱུད་དུ་མི་མཐོང་བཞིན། ཞེས་པ་ལྟར་  
 ལས་མ་འདས་པས་འདི་དག་གཟུ་བོར་གནས་པ་དང་རིགས་པ་དང་མཐུན་པ་མི་  
 སྣང་མོད། ད་སྐབས་ནི་སྤྱི་བཤད་ཙམ་དང་མཇུག་མོས་དེ་སྟོན་ཙམ་ཡིན་ལོག་  
 ཏུ་རྒྱ་མ་ཕུ་འདེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མཐར་ཆགས་སུ་སྟོན་གནད་དེ་དེ་བཞིན་དམིགས་  
 འབྲེན་ནས་དགག་པར་འདོད་པས་ཞིབ་སྒྲ་མ་བཤད་དོ།

### ༡༽ འབྲས་བྱའམ་བྱེད་ལས་ལ་བརྟག་བ།

བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྤྱིར་བཙུངས་ཆོས་དང་རྩོམ་པ་བོའི་འོས་  
 འགན་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་། གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པའི་མི་ཆེའི་མདུན་  
 ལམ་ལ་ཡར་འདེད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་དང་བསམ་སྒྲིའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས། ནང་  
 ཁུལ་མཐུན་ལམ་ལ་སྦྱལ་མ། མི་ཡི་རྒྱས་པ་ངོ་སྟོན་སོགས་རྒྱས་ཤུགས་ཡོད་



ཤར་འདོན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བག་ཆགས་ཡང་དག་ཅིག་འཛིན་ཐུབ་པ་ལ་འབད་  
 བཅོམ་བྱེད་དགོས་མོད་ཀྱང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ནང་ཁུལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་མ་  
 མཐུན་ལམ་དང་ཆེག་སྤྱིལ་ལ་མེར་ཁ་བཏང་བ། གཉུག་མར་གནས་པའི་མི་སྡེ་སྤྱི་  
 རུང་བསྐྱངས་པ། ཀ་ངོ་ཡིག་ངོ་ཚད་ཅམ་ལས་གནའ་དེར་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚུ་  
 ཚད་དམའ་བའི་གསར་བྱ་དག་མགོ་འཁྲུགས་གཞི་བཅོས་པ་སོགས་ལས། ཡི་  
 རངས་ཀྱི་འོས་སྤྱི་རྒྱུར་པའི་འབྲས་བུ་མ་མཐོང་བས་བདེ་བ་དང་དགའ་བ་ལ་  
 དྲངས་པའི་བློ་དབང་དང་། སྤྱི་རྒྱུས་དང་དེར་དྲུས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ་སྤྱོད་དུས་  
 རིང་བའི་མཁས་དབང་དག་གི་སྤྱོད་ལམ་དུ། འཁྲུན་ཐག་ཚད་པའི་ལུང་རིགས་ཀྱི་  
 རྩོམ་འགན་པ་ལ་བདག་སློབ་དགའ་ནས་ཡོད། ང་ཚོ་ཤེས་ཡོན་ལ་དྲངས་ཤིང་  
 ཤེས་ཡོན་ལ་སྤྱངས་བཅོམ་ཅན་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ལོག་ལམ་དུ་ཁྱིད་བྱེད་  
 དང་། མཐུན་སྤྱིལ་གྱི་གོང་བྱ་གཏོར་བྱེད། ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དགོགས་རྒྱུ་  
 སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལྡན་པའི་བྱ་གཞག་ལ་ཅི་བས་ཀྱང་གཟབ་ནན་བྱ་དགོས་པ་  
 བྱི་བྱ་ཅག་གི་གནས་བབས་དང་ལས་དབང་ལ་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད། རང་པའི་  
 གཞུང་ལུགས་ནས་གསུངས་པའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་རི་  
 སྟེང་ཅིག་ལ། ཚ་སྤྱོད་གིས་མི་འཐད་པའི་རིགས་པ་དུ་མ་ཞིག་བཀོད་པ་མཁ་མོ་  
 ཆེ་དག་ནི། གང་ཟག་གཞན་གྱིས་བཏང་བེན་པའི་རིགས་པ་དང་། རྩོགས་སྤྱི་  
 གཞན་གྱིས་བཞད་བེན་པའི་སྤྱི་ཚུ་ལ་འདྲོས་བྱས་པ་ལས་མི་འདུག་ཅིང་།  
 གསར་དུ་ངར་ངར་གྱིས་འགའ་ཞིག་བཞད་འདུག་ཀྱང་། མང་པོ་ཞིག་ནི་མཐུན་  
 རྩོགས་ལ་མཐོང་ཅམ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ལྟར་སྤྱང་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།

ཕྱོགས་ཁྱབ་བྱུང་ཅིང་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱས་ཀྱི་རིགས་ས་ཡང་དག་ཅིག་མི་འདུག་  
བས་འོག་ནས་ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་བཞུལ་ལན་བྱའོ།

ཡུལ་ལྷང་མི་འདྲ་ཤར་བྱས་ས་ཡི་ཁྱོན།

མི་རིགས་མི་འདྲ་དཀར་ནག་སེར་གསུམ་ནང་།

བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་འོང་བ་ཆེས་ལེགས་མོད།

ས་མེས་ལེགས་བྱང་བསྐྱར་ན་ཡིད་ནས་སངས།

གཅིག་ཆོས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྣོད་བཅུད་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ།

༼༡༽ སངས་རྒྱས་ཆོས་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་འདིག་རྟེན་སྣོད་བཅུད་  
གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ། མངོན་པ་གོང་འོག་གི་ལུགས། ས་སྡེ་ལྔའི་ལུགས།  
འདིག་རྟེན་གདགས་པའི་ལུགས། སངས་རྒྱས་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་ལུགས། མཁའ་  
འགོ་རྒྱ་མཆོའི་ལུགས། ཏུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ལུགས་སོགས་རྣམ་གཞག་སྟབ་  
ཆོགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་གྲགས་ཀྱང་། སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་  
མངོན་པའི་ལུགས་དེས་མ་ཁྲབ་བ་དང་མ་འཕྱས་བ་གང་ཡང་མེད། ༽

ཟེར་བ་ལ་འདིག་རྟེན་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོག་ཚུལ་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དུག་  
གོང་དུ་བགྲངས་བ་དག་ལ་མངོན་པའི་ལུགས་དེས་ཁྲབ་ཅེས་ཁ་ཆོན་བཅད་  
འདུག་མོད། འདིག་རྟེན་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོག་ཚུལ་འདྲ་མིན་དང་། དོན་ཀྱི་སྤྱི་  
པོ་དག་པར་ཞོག་ཁྱོད་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་དེ་དག་བམ་སྟོག་ཅིང་ཡང་བྱས་ཡོད་  
བཅོ་མི་འདུག་སྟེ། སངས་རྒྱས་སྣོད་གཅུང་ཀྱི་ལུགས་ཞེས་འབྲི་དགོས་རྒྱ་ཡིན་  
པ་ལ་ཁ་བྱང་ཅིང་ཡང་དག་ཆ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་སྣོད་བཅུད་ཅེས་ཞོར་ནས་  
ཐེས་འདུག་པས་སོ།།

གཞན་ཡང་མདོ་དྲན་པ་ཉར་བཞག་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་རི་བོ་བཞི་ཡིས་  
བསྐྱོར་བའི་དབུས་སུ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེ་མངོན་པའི་གཞུང་གང་ནས་  
བཤད་སྟེ་དགོས། འདི་ལྟར་འཛམ་བུ་གླིང་རི་བོ་བཞི་ཡི་དབུས་སུ་གནས་པའི་  
རྣམ་གཞག་དེ་ཆོས་ཅན། མངོན་པ་ནས་བཤད་པར་ཐལ། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་

གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཕྱིར། ཉགས་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་། ཁྲབ་པ་ཁྱོད་  
 གྱིས་ཁས་སྒྲངས། འདོད་ན་སྟོན་ཅིག། སྤྱིར་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་  
 འཛིག་ཉེན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཁྱད་པར་དུ་མངོན་པ་ནས་བཤད་པའི་འཛིག་  
 ཉེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ། ད་ལྟ་བར་དུ་དཔྱོད་ལྡན་དག་གིས་བཤད་ཚུལ་དང་འདོད་  
 ཚུལ་མི་འབྲ་བ་དེ་སྟེད་ཅིག་གྲུང་ཡོད་ཀྱང་། བསྐྱུ་ན་མངོན་པའི་གཞུང་དེ་སྤྱི་རི་  
 བཞིན་པར་བཟུང་ནས་འགྲེལ་ཚུལ་ཞིག་དང་། དེ་སྤྱི་རི་བཞིན་པ་མ་ཡིན་པར་  
 བཤད་ཚུལ་གཉིས་སུ་འདུས་ཡོད་ཅིང་། མངོན་པ་ནས་བཤད་པ་མཐའ་དག་སྤྱི་  
 རི་བཞིན་པར་བཟུང་ནས་དེ་ནས་གསུངས་པའི་སྟོད་བཅུད་ཐམས་ཅད། ད་ལྟ་  
 འཁོའི་མིག་གི་སྟོད་ལུལ་དུ་སྟོན་དགོས་ན་ཅུང་ཟད་དཀའ་མོད། ཁོང་གིས་བཤད་  
 བ་ལྟར་མངོན་པ་ནས་བཤད་པ་ཡོད་དོ་ཅིག་ལ་བསམ་སྟོབྱ་བྱང་ས་དང་འགྲེལ་  
 བཤད་བྱ་ས་ཅི་ཡང་མེད་པར། དོན་མེད་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པ་བཤད་ནའང་གཟུ་བོར་  
 གནས་པའི་གཏམ་དུ་མི་སེམས་སོ།།

འུ་ཆོས་ངེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སྟོད་བཅུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒྲིང་སྐབས་  
 འཛིག་ཉེན་ཞེས་པ་དང་། འཛམ་གླིང་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་བྱེད་གོས་པ་  
 ལས་དེ་གཉིས་མཉམ་བསྐྱེས་བྱས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ན། དོན་གྱི་སྤྱིར་པོ་  
 ཉོགས་པ་ལ་འགལ་རྒྱུན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་འཛིག་ཉེན་ཞེས་པ་ནི་སྟོད་ཀྱི་  
 འཛིག་ཉེན་སྤྱི་དང་། གསུང་རབ་ནས་ཞིང་ཁམས་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ། གཞུའི་སྒྲུང་  
 གི་བྱེ་མ་སྟེད་ཀྱི་རྒྱུ་གྱི་གངས་དང་མཉམ་པའི་འཛིག་ཉེན་ཞེས་དང་། ཡང་ན་  
 ཁམས་གསུམ་དང་། སྤྱིད་པ་གསུམ། ས་གསུམ་སོགས་སེམས་ལྡན་འགྲོ་བ་

གནས་པའི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ལ་བྱབ་པ་དང་། དེར་དུས་བཤད་སྐྱོངས་  
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཉི་མེ་སྐར་གསུམ་གྱིས་གཙོས་པའི་གཟའ་སྐར་ཐེང་འབུམ་དུ་  
མ་གནས་པའི་འོ་མའི་ལམ་(Milk Way)ཞེས་པའི་སྐར་ཚོམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་  
ཚུན་ཆད་ནས། ཐབ་ཁའི་རྩ་བའི་པན་ཆད་ལ་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་གོ་  
དགོས་པ་དང་། མི་དང་། དུད་འགྲོ་སོགས་འགྲོ་བ་རིགས་ལྷག་ཐམས་ཅད་ནང་  
བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཡིན་ཞིང་གཞུང་ལུགས་དག་ཏུ་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་ཡང་ཡང་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པ་ནི་ཉ་ཅང་  
བྱབ་ཆེ་བའི་མིང་ཆོག་ཅིག་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ཞེས་པ་ནི། དེ་ལས་བྱབ་ཆུང་ཞིང་གོ་ཚུལ་མི་འབྲ་བ་དུ་མ་  
ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་དུས་འཁོར་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་ཆེ་ཆུང་གཉིས་  
དང་། མངོན་པ་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་། ཟན་པ་ཉིར་བཞག་ནས་བཤད་  
པའི་འཛམ་གླིང་། དམངས་ཁྱོད་དུ་གྲགས་པའི་འཛམ་གླིང་བཅས་སྐབས་སྟོབས་  
ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ཞེས་པའི་མིང་གི་འབྱུག་ལུལ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་སྣང་ངོ་།

དང་པོ་དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་ཆེ་  
ཆུང་གཉིས་ལས། དང་པོ་འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་ནི། དུས་འཁོར་ཙུང་ལས། ལན་  
ཚུ་ཆད་དང་ཆུ་དང་འོ་མ་ཞོ་དང་མར་དང་སྒྲང་ཅིའི་རྒྱ་མཚོ་བདུན་ཉེ་རི་པོ་ནི།  
འོད་སྟོན་མཐུ་ར་རི་ནི་ཁ་ཏ་དང་ནོར་བུའི་འོད་དང་རྩོ་ཁ་བསལ་རིའི་རྩོ་རྩེ་དང་།  
གླིང་ནི་མེ་བ་འོད་དཀར་དག་དང་རབ་མཚོག་གྲུ་ཤ་དང་ནི་མི་འམ་ཅི་དང་ཁྱུང་  
ཁྱུང་དང་། ལྷག་པོ་ཡང་ནི་འོངས་སྟོད་ས་སྟེ་འཛམ་བུའི་མི་རྣམས་གནས་པ་

དག་ནི་ལས་ཀྱི་ས།། ཞེས་གསུངས་པའི་འཛམ་གླིང་ལས་ཀྱི་ས་དང་། དེའི་བྱ་བ་  
ཁོངས་སུ་འགྲེལ་ཆེན་དེ་མེད་འོད་ཀྱི་རྒྱན་ལས། གངས་ལྷན་དང་། ཀེ་ལ་ཤ རྒྱ་  
ནག་ལ། རོད། འཕགས་ཡུལ་ཏེ་ཡུལ་དུག་དང་ལྷན་པའི་ས་ཡི་དུམ་བུ་ཞིག་ལ་  
འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་ལས་ཀྱི་ས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་  
གླིང་ཆེན་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ཡུལ་གྱ་པལ་མོ་ཆེ་ལ་བྱ་བ་པའི་རྒྱ་ཁྲོན་ཅན་གྱི་ཡུལ་  
ཁམས་ཤིག་ལ་སྦྱར་རུང་བ་ལས་གོ་ལ་ཕྱི་ལ་བོ་ལ་བྱ་བ་པ་ཞིག་ནི་མ་ཡིན་ནོ།།

དུས་འཁོར་གྱི་འཛམ་གླིང་རྒྱུད་བ་ནི། ཅ་རྒྱུད་ལས། ཤར་དུ་རྒྱུད་ནི་ཤིན་  
ཏུ་རྒྱུ་པོར་འགྱུར་ཏེ་མི་ཡི་བདག་པོ་ལྟ་བུ་མེན་གྱི་གསུམ་མོ།། འུར་དུ་རྒྱ་ནི་  
ཕྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བ་དག་དང་རུབ་ཏུ་གསེར་མཆོག་ས་ནི་རྒྱ་ཡི་གཏེར་གྱི་ཟུར། རི་  
རབ་ལྷན་པོ་སྦྱང་པའི་རྣམ་པ་རྟོ་རྩེ་མཆོག་གི་རང་བཞིན་དཀྱིལ་འཁོར་རྣམས་ཀྱི་  
དབུས་སུ་སྟེ། ཞེས་རི་རབ་ཀྱི་ལྷོ་ངོས་སུ་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་གླིང་བཞིའི་  
ཡ་གུལ་ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། འདི་ཉིད་མཐར་གཏུགས་ན་  
གྱུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་པས་ན་མདོ་རྒྱུད་པལ་མོ་ཆེ་ནས་  
བསྟན་པའི་འཛམ་བུའི་གླིང་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གྱུ་འདི་ཉིད་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་  
དབྱིབས་གཞུགས་འདི་གཅིག་ལུས་ཤེས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ནོ།། འོན་ཀྱང་གསུང་རབ་  
འདི་རྣམས་སུ་ཤིང་རྟའི་དབྱིབས་ཅམ་ཞིག་གཅིག་གྱུར་དུ་གསུངས་ན་འད་སྟོར་  
པོར་ཞིག་གི་ཆ་ཆ་ལྟ་བུ་ཆེ་རྒྱུད་མེད་པ་ཞིག་ནི་མ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་གསུམ་དུ་མའི་  
བྱུང་པར་ཡོད་ཀྱང་མི་འཁྲུག་པའི་གཟེར་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་དབྱིབས་གཞུགས་འདི་  
ཉིད་ཡིན་ཏེ། སོག་པ་འདྲ་བ་ཞེས་དང་། ཡང་གཞན་དུ་གྱུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ཞེས་

དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་རྩ་ཤིང་རྩེ་དབྱིབས་དང་། མིའི་རོ་གདོང་གི་དབྱིབས་  
སོགས་གང་གསུངས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་ན་རྒྱ་གར་རམ།  
ཡང་ན་ཉི་རྩ་སྟེ་མེན་གྱི་ལྷོ་ངོས་རྒྱ་མཚོར་རྒྱབ་པའི་ས་དབྱིབས་འདི་ཁོ་ན་ལ་  
འབྱོར་བ་ཡིན་ནོ།

མངོན་པ་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་ནི། མངོན་པ་མཛོད་ལས། འཛམ་  
བྱའི་གླིང་སྟེ་ངོས་གསུམ་ལ། སྟོང་ཐུག་གཉིས་སོ་ཤིང་རྩེ་དབྱིབས། གཅིག་  
ལ་དཔག་ཆད་བྱེད་དང་བཞི། ཞེས་གསུང་བ་ནི། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་དུ་གྲགས་པའི་  
ཡུལ་གྱ་འདི་ཡི་ཕྱོགས་པལ་མོ་ཆེ་ཙམ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་ལས། དེར་སང་གི་  
ས་བཟའི་ནང་དུ་གསལ་བའི་བྱང་ལ་དྲགས་ནས་སྟོ་ཨ་རབ་རྒྱ་མཚོའི་བར་ལ་  
ཁྲབ་པའི་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་འདི་ལ་ཡང་ཁྲབ་པར་གསུངས་མེད། སྤྱི་དུས་  
སུ་ཉི་རྩ་སྟེ་མེན་ཟེར་བའི་ཡུལ་དེའང་ལ་དྲགས་དང་། སྤལ་ཉི། མོན་པ། འབྲས་  
ལྗངས་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་གདོང་དམར་བའི་  
རིགས་སུ་གཏོགས་པ་འདི་དག་སྤྱད་ཅིང་། ཤར་རྩེད་གལ་དང་། ཨོ་རྒྱུག་གི་  
ཡུལ། བ་ཁི་སིཐན་སོགས་གྱི་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་འདུས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ལ་  
འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། མདོ་སྟེ་པལ་མོ་ཆེ་ནས་འགྱུར་བ་མེད་པར་འཛམ་གླིང་  
ཤིང་རྩེ་དབྱིབས་སུ་གསུངས་པའི་གནད་ནི། གླིང་འདི་ཉིད་ངོས་གསུམ་ཨ་རབ་  
གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་རྒྱབ་པ་ཡིན་པས་ནས་ཡང་བསྐངས་བསྐྱུམ་མི་ཡོང་  
བས་གྲུ་གསུམ་དབྱིབས་དེ་འཆུགས་མི་འགྲོ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བྱང་ངོས་གྱི་ཡུལ་  
འདི་ནི་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཆེ་རྒྱུང་དང་། མོབ་ཤོར་མང་པོ་ཡོང་བཞིན་པ་

ཡིན་ནོ།།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཤད་བཞིན་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་ས་ཡི་གོ་  
ལ་འདི་ལ་འཛམ་གླིང་དུ་བསྟན་པའི་འདི་ཡི་ཆགས་འདིག་གནས་གསུམ་དང་།  
དབྱིབས་དང་ཆད་བཅས་ལ་བཤད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་ལོ་སྟོང་ཐུག་དུ་  
མའི་ཡར་སྟོན་དུ་འཛམ་གླིང་ཞེས་པའི་མིང་འདི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་འདུས་སྟོན་གྱི་  
སའི་གོ་ལ་ཉིལ་ལོ་འདི་ལ་གོ་བའི་བཟོ་མི་འདུག་པས། ཐོག་མར་འཛམ་གླིང་  
ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་གྱི་ཉི་ཆེ་བ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ཞིང་། ཕྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་མིང་དེ་  
ཉིད་ཀྱི་བྲབ་རྒྱ་རྩེ་ཆེར་སོང་སྟེ། ས་ཡི་གོ་ལ་རིལ་ལོ་ལ་གོ་སོང་བ་ལྟ་བུ་འདུག་  
སྟེ། དཔེར་ན་ང་ཚོ་བོད་ཅེས་པའི་མིང་དེ་ཡང་ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་གཡག་དུག་ཅེས་  
པ་དང་། བོད་ཡུལ་སྐྱེ་མོ་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡུལ་ལུང་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་མིང་དེ་ཉིད་  
རིམ་གྱིས་དར་བྲབ་རྩེ་ཆེར་སོང་ནས་མཐར་རྒྱ་གར་རྒྱ་བོ་གར་ནས་ཤར་རྒྱ་ནག་  
རྒྱལ་ས་ཁྲང་ཨན་གྱི་བར་དུ་བོད་ཅེས་པའི་མིང་འདི་ཡི་འོག་དུ་རྒྱ་ཆུང་མྱོང་ཡོད་པ་  
དང་། ཡང་བྲབ་རྒྱ་རྩེ་ཆུང་དུར་སོང་ནས་བྱ་བ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནས་ཤར་  
དར་ཅེ་མདོ་ཡི་བར་གྱི་གངས་ཅན་སྟོངས་དེ་ལ་བོད་ཅེས་པའི་མིང་འདིས་བྲབ་  
པ་ལྟ་བུ་རིམ་འགའ་རྒྱས་པ་དང་། གླུ་བས་འགར་འཁུམས་པ་ཅི་རིགས་ཞིག་  
འགྱུར་བ་འགྲོ་སྟོང་བ་བཞིན་ཡིན་པར་སེམས།

ཐོན་པ་ཉིད་བཞག་ནས་བཤད་པའི་འཛམ་གླིང་ནི། དེ་སྟོན་རི་གླིང་དཔྱད་  
བརྗོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མཐོང་དགོན་ཞིང་། འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་གང་  
དུ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་ཆེས་གསལ་བ་ཞིག་ནི། མདོ་ཐོན་པ་ཉིད་བཞག་ལས།



རྫོགས་མེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ལྟར་ཉེ། གངས་ཅན་དང་། འཕྲིན་ལྷན་  
བྱེད་དང་། མ་ལ་ཡ་དང་། ཉེ་མེད། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་  
སྤྲོད་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་ནང་དུ་གསུངས་ཤིང་བྲུབ་པའི་རི་བོ་སྐད་གསུངས་ཅན་སྐོར་  
ཞིག་གིས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་དེ། ཤར་ཕྱོགས་སུ་གངས་ཅན་ཉེ་ཉི་མ་ལའི་རི་  
བརྒྱད་དང་། ལྷོ་ར་མ་ལ་ཡའི་རི་བོ། ལུ་ལུ་འཕྲིན་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་རི་བོ། བྱང་དུ་ཉེ་མེ་  
མེ་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉི་མ་ལའི་རི་བརྒྱད་ཕྱོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་དེ་ལ་  
རྫོགས་མེད་ཀྱི་ཞེས་གསུངས་པས་དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གྱི་འདི་ཉིད་ཡིན་པ་ཆེས་  
གསལ་བ་ཡིན་ནོ། ། འཛམ་གླིང་འདིའི་དབྱིབས་གཟུགས་ནི་མངོན་པ་ནས་  
བཤད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་གསུངས་ཉེ། དེ་ཉིད་ལས། གང་གི་དབྱིབས་  
རྣམས་རི་ལྷ་རི་ལྷར་གྱུར་པ་དེ་དང་དེ་ལ་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁ་གདོང་གི་  
དབྱིབས་ཀྱང་དེ་ལྷ་དེ་ལྷར་ཡིན་ནོ། ། དེ་ལ་ཤིང་རྩ་ཤ་ཀ་ཁྲ་དང་མཚུངས་པ་ནི།  
རྫོགས་མེད་མེ། དེ་དང་འབྲ་བར་རྫོགས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བཞིན་ནོ། ། ལྷ་  
གསུམ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་ཞིང་ལྷ་གསུམ་དེ་ཡང་སྤྲུགས་པའི་  
རྩོམ་ཁུང་འབྲ་བ་ཞིག་ནི་མ་ཡིན་ཉེ། མདོ་འདི་ཉིད་ལས་གསལ་བ་ལྷར་གླིང་  
འདིའི་མིའི་ངོ་གདོང་གི་དབྱིབས་དང་མཚུངས་པར་གསུངས། དབྱིབས་གཟུགས་  
དེ་ཉིད་ཀྱང་ཅུང་ཁ་གསལ་བ་ཞིག་ནི། འཕགས་པ་རྩོམ་པའི་མདོ། བཅ་པོ་  
གཉིས་པ་ལས། གནས་འཛོག་གི་རྒྱུད་དག་རྫོགས་མེད་འདི་ནི། རྒྱ་དང་ཞིང་དུ་  
དཔག་ཆད་བདུན་སྟོང་ཡོད་ཅིང་། བྱང་གི་ཕྱོགས་སུ་ནི་ཡངས་ལ། ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་  
ཤིང་རྩའི་དབྱིབས་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་གསུམ་ཤིང་རྩའི་དབྱིབས་

དང་། བྱང་ཕྱོགས་སུ་ནི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་གསལ་ལོ། ། འདི་ནི་མདོ་སྡེ་ནས་  
གསུངས་པའི་རྩ་བའི་སྤྱི་ལོ་དེས་པ་དོན་གྱི་འཛམ་བུ་སྤྱི་ལོ་དེ་ཉིད་ཅམ་ཡིན་  
ནོ། ། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཐད་མདོ་བན་པ་ཉེར་བཞག་ལས་ནི་རྒྱ་ནག་དང་ཀམ་ཏྲོ་ཏི་ཡ་  
སོགས་ཀྱང་འཛམ་སྤྱི་ལོ་དེ་ནས་དུ་མ་ཚུད་པར་བྱུང་བ་གསུངས་པ་ཡིན་ཏེ།  
མདོ་དེ་ཉིད་ལས། རྒྱ་ནག་ཅེས་བྱ་བ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་དཔག་ཆད་  
སྟོང་ཡིན་ནོ། ། རྒྱ་ནག་གཞན་ཞེས་བྱ་བ་ལ་ནི། དཔག་ཆད་ཉིས་བརྒྱ་ཡིན་ནོ། །  
ཞེས་དང་། ཀམ་ཏྲོ་(Cambodia)ཞེས་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། དཔག་ཆད་བརྒྱ་པ་  
ཡིན་ཏེ། ཡུལ་ཐུན་ཆེགས་རྣམས་ནི་མ་གཏོགས་སོ། ། ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་  
ནག་གཞན་ཞེས་པ་ཀོ་རི་ཡ་དང་། ཉི་ཨོང་སོགས་ཡིན་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་རྩ་བའི་  
འདིས་འཛམ་སྤྱི་ལོ་དེ་གནའ་དུས་སུ་ཉི་མུ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་རྩ་བའི་ཡུལ་ཁོ་ན་ལ་གསུངས་  
པ་ཡིན་ནོ། ། དགོ་ཆོས་ཀྱིས་གསེར་ཐང་དུ། སི་རྒྱ་ལའི་ཡུལ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་  
འཛམ་བུ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་དེ་ཡོད་ཚུལ་ཞིག་གིས་ཡོད་པར་སྤྱང་ལ། དེའང་  
འཛམ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་དེ་ཡོད་པ་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་  
བཞག་པ་ཅམ་པ་ཡིན་པར། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་མ་བྱུང་འཛམ་འདིའི་ཆ་ཤས་  
ཤིག་གི་མིང་ཡིན་པར་གནའ་དུས་སུ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་མདོ་དེ་  
སྤྱང་རོ། །

འོན་ཀྱང་དེང་གི་འཛམ་འདི་ཐང་དུ་ནི་(World)དང་། སའི་གོ་  
ལ་(Earth)ཞེས་སུ་གསལ་པ་ར་ཆོ་འཆོ་སྤྱད་བྱ་སའི་འཛམ་ཆེན་འདི་ལ་འཛམ་  
བུ་སྤྱི་ལོ་དེ་མདོ་དེ་ཡོད་པ་རེད་ལ་ཆེག་མཛོད་ཚུན་ཆད་དུ་བཀོད་ཐེན་པ་

རེད། དེ་ནི་མ་བཟླ་ཉམས་དགའི་ངང་ནས་བསྐྱར་བཞག་པ་ཞིག་དང་། སྐར་  
 བཞག་པ་རེད་མ་གཏོགས་གསུང་རབ་ནས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་ན་དངོས་  
 རོན་དང་འབྱོར་བ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད། མངོན་པ་ནས་གསུངས་པའི་དབུས་སུ་རིེ་  
 རྒྱལ་པོ་རི་རབ་དང་། ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་སོགས་བར་དུ་  
 རྒྱ་མཚོ་དང་། གསེར་རིས་ཚོད་པར་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་རི་རབ་དེ་ཉིད་ས་  
 གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འཛོག་མ་ཐུབ་ནས། སའི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་རིལ་གྱིས་ལྷོ་  
 རོལ་འདི་སྤྱིང་བུ་བྱས་ནས་རི་རབ་དེ་ཉིད་གནས་སྐབས་ཅམ་མི་མཐོང་བའི་ཁད་  
 རྒྱང་རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཐུབ་པ་ཞིག་སྒྲོས་བཏགས་བཞག་པ་  
 ཅམ་ཞིག་ཡིན། དེའི་བྱང་རིམ་དང་སྤྱིང་བསྐྱར་སྐྱེལ་འབྲས་པོ་ནི། མངོན་པ་ནས་  
 གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་སྒྲི་རི་བཞེན་བར་ཁས་སྲུངས་ཤིང་། མདོ་སྡེ་གཞན་དག་  
 དང་མཚུངས་བསྐྱར་གྱིས་བྱང་རེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་བྱེད་པ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་ངོ་སྤྱིང་  
 ཐག་དུ་མའི་སྒྲོན་ནས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་དེ་རིང་གི་དུས་སུ་མ་  
 འགྱུར་བརྟན་པར་ཡོད་དགོས་པའི་ལུ་ཚུགས་གྱིས་སའི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་རིལ་  
 གྱིས་ལྷོ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནོ། ། ཁོ་བོས་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 གང་དུའང་། ས་ཡི་གོ་ལ་འདི་ལོ་ལ་ལྷོ་རོལ་འདི་སྤྱིང་ཞེས་གསུངས་པ་ཞིག་གཏན་  
 རྒྱུ་ཡོད་པར་མི་འདོད་པས། མངོན་པ་སོགས་སུ་འཛམ་སྤྱིང་ཤིང་རྟའི་དབྱིབས་  
 སུ་གསུངས་པ་དང་། ང་ཚོས་ད་ལྟ་ས་ཡི་གོ་ལ་རིལ་རིལ་མཐོང་གི་ཡོད་པ་འདི་  
 གཉིས་འགལ་ནས་འདུག་ཅེས་སྒྲི་དགོས་དོན་མ་མཐོང་ཞིང་། དེ་ལྟར་སྒྲི་མཁན་  
 རྣམས་ཀྱང་རྒྱལ་པའི་གསུང་རབ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཅུང་ཅམ་ཆུང་བ་མིན་ནམ་སྟེ་

པར་བདག་དོགས་སོ།། འདི་དག་གི་གནད་ཀ་འགའ་ཞིག་ལ་ཟུར་ཙམ་བལྟས་  
ན། སྲིད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན། སའི་གོ་ལ། འཛམ་བུ་སྐྱིད་སོགས་གཞན་སྐད་  
དང་པར་སྒྱུར་ཚུར་སྒྱུར་བྱེད་དུས་རང་རང་གི་གནས་བབ་དེ་ལ་འབྲུར་འདུག་  
མིན་ཉན་ཉན་ཞིག་མ་དཔུང་ན་བྱིས་སུ་བཞིག་དཀའ་བའི་མདུད་ནག་དོ་འབྲུག་  
རེ་འགྱུར་ཉེན་དུ་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན་དབྱིན་ཡིག་གི་(World)ཞེས་པ་འཛམ་བུ་  
སྐྱིད་དུ་བསྒྱུར་བ་བཞིན་ནོ།།

གཞན་ཡང་གསུང་རབ་ནམས་སུ་འཛམ་སྐྱིད་གི་བཀོད་པ་དུ་མ་ཞིག་  
གསུངས་ཡོད་སྲིད་ནའང་། རིལ་གྱིས་བསྐྱུས་ན་དུས་འཁོར་ནས་གསུངས་པ་  
ལྟར་འཛམ་སྐྱིད་ཆེ་ཆུང་གཉིས་སུ་མི་འདུས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མི་སེམས་སོ།། དེ་  
ལ་འཛམ་སྐྱིད་ཆེན་པོ་ནི་དུས་འཁོར་ནས་གསུངས་པའི་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་  
དང་། བོད་དང་། ལི་ཡུལ། གངས་ལྗན། ཀེ་ལ་ཤ་སོགས་ཡ་སྐྱིད་གི་རྒྱལ་ཁམས་  
ཆེ་ཁག་འགའ་ཞིག་འདུས་པ་འདི་དང་། གཞན་མངོན་པ་མངོད་དང་། སངས་  
རྒྱུ་མཉེན་གཙང་། རྫོང་འཕངས་པའི་མདོ་སོགས་ནས་གསལ་བར་གསུངས་པའི་  
ཉི་མེ་སྐྱེ་སྐྱེན་གྱི་ཡུལ་ལམ་ཡང་ན་ཡུལ་འདིའི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་འཛམ་སྐྱིད་ཆུང་  
བ་ཞེས་འབོད་དགོས་ཏེ། སྐྱིད་ན་དུས་འཁོར་གྱི་རྒྱུད་ལས་འཛམ་སྐྱིད་ཆུང་བ་  
ཞེས་པའི་མིང་གིས་གསལ་བར་བསྟན་ཅིན་པའི་སྐྱིད་རོ།།

དེ་དག་དབྱེ་སྒོ་གཞན་ཞིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་གསུང་རབ་ནས་  
གསུངས་པའི་འཛམ་སྐྱིད་དང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་བྲགས་པའི་འཛམ་སྐྱིད་གཉིས་  
སུ་ངེས་ཤིང་། ས་ཡི་གོ་ལ་རིལ་པོ་ལ་འཛམ་སྐྱིད་ཞེས་སུ་འབོད་པ་འདི་ནི་

གསུང་རབ་ནས་ཡེ་མི་འབྱུང་བས་དམངས་ཁྲོད་ཁོ་ན་ལ་གྲགས་པའི་འཛམ་གླིང་  
དང་། གཞན་དུས་འཁོར་དང་། སངས་རྒྱས་ཆེད་གཅད། བཛོལ་པ་སོགས་ལས་  
བསྟན་པའི་འཛམ་གླིང་རྣམས་ནི་གསུང་རབ་ནས་འབྱུང་བའི་འཛམ་གླིང་ཞེས་སུ་  
བྱེ་ན་སློ་བྲོས་ཀྱི་འཇུག་པ་བདེ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་ངེས་སོ།།

༼༡༽ འཇིག་རྟེན་འདིའི་དབྱིབས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་མངོན་པ་བས། ས་གཞི་  
ལེབ་ཆེན་ཞིག་གི་དབུས་ནས་རི་ཆེན་གྱུ་བཞི་ཞིག་ཡར་ལ་འབྱར་ནས་ཡོད་པར་  
འདོད་པ་སྟེ། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། འཇིག་རྟེན་ལེབ་ལེབ་  
ཅས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་ས་གཞི་ལེབ་ལེབ་ཡིན་སྟམ་པ་ནི་ར་ཆོ་ས་སྟེང་  
དུ་སྟོད་པའི་མི་ཀུན་གྱི་སློ་རོར་མ་བརྟགས་ཉམས་དགའི་སྤང་ཚུལ་དེ་རང་ཡིན་  
པས་གོ་བ་ལེན་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་དེའི་དཀྱིལ་དུ་རི་བོ་མཆོག་རབ་  
ཅས་པའི་རི་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད་པ་འདི་ནི་མཁས་བླ་དུ་གྱེ་སྟེ་བརྟགས་  
བྱས་པ་མཆང་དུ་སོང་བ་ཞིག་སྟེ། རོ་དགོང་ཐུན་ཐུབ་པ་ནས་བཟུང་སང་ཉིན་  
ནམ་མ་ལངས་ཀྱི་བར་དུ་ཉི་མའི་འོད་སྤང་རྟ་རྩ་ཅམ་ཡང་རིག་རྒྱ་མེད་པ་འདི་རི་  
ཆེན་ཞིག་གིས་བསྐྱིབ་པ་ལོས་ཡིན་སྟམ་པའི་སློངས་ཆོད་བྱས་པ་ཅམ་ལས་  
གཞན་ཁུངས་དང་རྒྱ་མཆོར་ཅི་ཡང་མེད། ལྷགས་འདིས་ས་གཞི་ཁོ་ན་མ་ཟད་ཉི་  
ཟླ་སྐར་མའི་འཇིག་རྟེན་ཡོད་ཆད་ཀྱང་ལེབ་ལེབ་སྤང་ལྟ་བུ་རེ་འདོད་ཀྱིན་  
ཡོད། །

མངོན་པའི་གཞུང་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྟེ་སྟོད་གང་དུའང་  
འཇིག་རྟེན་ལེབ་ལེབ་ཏུ་གསུངས་པའི་ཆོག་ཐུང་ཅམ་ཡང་མ་མཐོང་ཞིང་། ལྷག་

བར་དུ་ལེབ་ལེབ་ཅེས་པའི་ཁྲོད་སྐད་པལ་བ་འདི་འབྲ་བ་གསུང་རབ་ཆེན་མོ་  
 རྣམས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་པལ་ཆེར་མེད་པའི་ཆོད་དུ་སྒྲང་། འདི་ལ་ཁྲོད་  
 །ཀྱང་ཁག་མི་འདུག་སྟེ་ཁྲོད་ཀྱི་ཁུངས་གཏུགས་ས་དག་ཆོས་ཀྱི། འཛིག་རྟེན་  
 རིམ་མོའམ་རྒྱུ་པོ། ཞེས་པའི་དབྱུད་ཅོམ་དུ། སྟོན་བྱི་སྤྱིང་ཡོ་རུབ་ཀྱི་ཡུལ་  
 རྣམས་ན་ཡང་མ་བརྟག་པའི་སེམས་ཀྱི་འཆར་ཚུལ་བཞིན་འཛིག་རྟེན་དེ་ལེབ་  
 ལེབ་ཡིན་བྱ་བ་ལས། རིམ་མོ་ཡིན་ཞེས་སྒྲ་མཁན་ཅིག་གྱང་མེད། ཡུལ་སོ་སའི་  
 ཆོས་ལུགས་རྟིང་བ་ཐམས་ཅད་ན་ཡང་། འཛིག་རྟེན་ལེབ་ལེབ་ཡིན་བྱ་བ་ཤ་  
 ལྷག་ལས། རིམ་རིམ་ཡིན་བྱ་བ་ཡེ་མེད། ཅེས་སོགས་ནང་བ་སོགས་ཆོས་  
 ལུགས་རྟིང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་ལེབ་ལེབ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་  
 བཤད་ཉེས་ཤིག་ཞོར་འདུག་པས་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པས་ལན་པ་ཡིན། དག་  
 ཆོས་ཀྱི་གསུང་འདིའི་ནང་དུའང་། ས་ཡི་གོ་ལ་འདི་ལ་འཛིག་རྟེན་དང་། འཛམ་  
 སྤྱིང་གཉིས་ཀྱི་གསལ་ཁ་མེད་པར་སྟོམ་བཤད་བྱས་པ་དང་། དེ་ཡི་དབྱིབས་  
 གཟུགས་ལེབ་ལེབ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་དབྱུད་པ་ཞིབ་མོར་མེད་པའི་ཉམས་  
 དགའ་བའི་བཤད་ཡམས་སྒྲོར་ཞིག་ཞོར་འདུག་གོ། ཅོམ་ཡིག་དེའི་ཁ་བྱང་དུ་  
 འཛིག་རྟེན་རིམ་མོའམ་རྒྱུ་པོ་ཞེས་སུ་གསུངས་པས་དོགས་པ་དངོས་ནི་དེ་  
 ཡིན་པར་སྒྲུང་ཞིང་། རྒྱུ་པོ་ཟེར་བ་ནི་མཐའ་ཡི་ཁྱུད་འཁོར་དེའི་མིང་ཡིན་ཞིང་།  
 དེ་ལྟར་ན་རྒྱུ་པོ་ཡིན་ན་རིམ་མོ་མ་ཡིན་མི་དགོས་པ་དང་། རིམ་མོ་ཡིན་ན་  
 རྒྱུ་པོ་མ་ཡིན་མི་དགོས་པ་སོགས་ཀྱིས་སུ་བཞེར་འཛིག་རིགས་སོ།།

ཆ་སྒྲུག་གིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་དབྱིབས་ཟེར་བ་ལ་བལྟས་ན་ང་ཆོ་འཆོ་

སྔོན་བྱ་སའི་ས་ཡི་གོ་ལ་འདི་ལ་གོ་དགོས་པ་འབྲ་ཞིག་འདུག་ཀྱང་། མངོན་པ་  
བས་རི་ཆེན་གྱ་བཞི་དེ་ཡར་ལ་འབྱུང་སའི་ས་གཞི་ལེབ་མོ་ཞིག་འཛམ་བྱ་སྒྲིང་  
གི་དབྱིབས་སུ་མི་འདོད་ལ། རི་ཆེན་གྱ་བཞི་དེ་ཡར་འཛམ་བྱ་སྒྲིང་གི་དབྱིབས་  
ཡིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་མི་འདོད་དོ། ར་ཡི་རིགས་པའི་སྲོགས་པོ་ཁོང་གི་དགག་  
ཚུལ་གྱི་མགོ་མཐུག་ཀྱན་ཏུ་འདི་དང་འདི་འབྲ་བའི་སྲུངས་སྲུང་མེད་པ་དང་།  
རྒྱས་མེད་རྒྱས་གཏམ་བྱས་པ་ཅུང་ཅུང་རེད་མི་འདུག་གོ། གཞན་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་  
ཡི་དབྱིབས་ལ་ས་གཞི་ལེབ་མོ་དང་རི་རབ་གྱ་བཞི་ཞེས་བཤད་པ་ཞིག་འོང་དོན་  
མེད་དེ། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་ལ་རྒྱ་ཁྲོན་དང་མཐའ་དབྱས་གཞལ་དུ་མེད་པར་འདོད་པ་  
ཁྲོད་ཀྱིས་བཤད་མ་ཐག་པ་ཡིན་པས་སོ། ། འདི་ལྟར་སྤྱི་སྤྱི་ ལྟན་པོ་ཆོས་ཅན།  
འཛམ་བྱ་སྒྲིང་གི་དབྱིལ་ནས་ཡར་ལ་འབྱུང་ནས་ཡོད་པར་ཐལ། ཁྲོད་ཀྱི་འདོད་  
པ་དེའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རྣམས་ཏེ། འཛམ་བྱ་སྒྲིང་ལྟན་པོའི་ལྟོ་ན་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
དེར་ཐལ། ལྟན་པོ་ལ་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཐན་བརྒྱད་དང་གསེར་གྱི་རི་བདུན་དང་རོལ་  
པའི་མཆོ་བདུན་གྱིས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་གསལ་ལ་  
ལན་ཐོབས་ཤིག

ད་དུང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལུགས་འདིས་ས་གཞི་ཁོ་ན་མ་ཟད་ཉི་མ་  
སྐར་མའི་འཛིག་རྟེན་ཡོད་ཆད་ཀྱང་ལེབ་ལེབ་སྤྱང་ལྟ་བུ་རེ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད།  
ཟེར་བ་ནི་སྐར་འདེབས་གཉིས་པ་སྤྱི། འཛིག་རྟེན་ཡོད་ཆད་སྤྱང་ལྟ་བུར་མ་  
གསུངས་ཏེ། རི་པོའི་དབྱིབས་དང་། རྒྱ་པོའི་རྒྱན། རྟ་བབས། རྒྱལ་མཆོན། ཁང་  
བཟང་སོགས་ཀྱི་དབྱིབས་སུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། མདོ་སྤྱི་པལ་པོ་ཆེ་ལས།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་མམས་ཅད་ཀྱི་དབྱིབས་གཞན་དང་གཞན་དུ་  
 འདུག་པ་ལ་སྟག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། རི་རབ་  
 ཀྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། རྩ་སྒྲང་  
 གི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། གུན་ཏུ་  
 འཁོར་བའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི།  
 གུན་ཏུ་འབྲིལ་བའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་  
 ལ་ལ་ནི། འཁོར་བའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་  
 ལ་ལ་ནི། མིག་མང་རིས་ཀྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་  
 སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། ཤིང་གི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་  
 སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། ཁང་བ་བཅུགས་པའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་  
 མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། རོའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་  
 རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། རྩོགས་འབྲམས་སྐྱས་པའི་དབྱིབས་  
 ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། ཁང་པའི་དབྱིབས་  
 ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། བརྒྱའི་དབྱིབས་ལྟ་  
 བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། ཏ་བབས་ཀྱི་དབྱིབས་  
 ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་  
 ཀྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། སྤྲིན་གྱི་  
 དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་ལ་ནི། སངས་  
 རྒྱུ་ཀྱི་མཚན་གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲམས་སྐྱས་པ་ལ་



ལ་ནི། འོད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། ། འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་  
འབྲས་ས་ལྷས་པ་ལ་ལ་ནི། བ་བ་སྒྲ་ཚོགས་བཤེ་བའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། ། འཛིག་  
རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲས་ས་ལྷས་པ་ལ་ལ་ནི། སྒོ་ཀྱན་ནས་ཡོག་བའི་དབྱིབས་ལྟ་  
བུའོ། ། འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཚོ་འབྲས་ས་ལྷས་པ་ལ་ལ་ནི། དམིགས་པ་ཐམས་ཅད་  
གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་སྟེ། གྱི་རྒྱལ་བའི་སྤྲས་དག དེ་དག་ལ་སོགས་པ་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ཁམས་འབྲས་ས་ལྷས་པའི་དབྱིབས་རྣམ་པ་ཕྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་བསྟན་པ་ནི། འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་རྒྱ་མཚོའི་རྩལ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བ་སྟེད་དོ། ། ཞེས་སོགས་རྒྱས་པར་  
གསུངས་སོ། །

འདི་ནས་གསལ་བ་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཁོ་ཤོས་ཀྱི་ལ་ཡིག་འདི་ཡི་  
ནང་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཁ་ཤས་ཤིག་བཟང་ཡོད་པ་དག་པ་རོལ་ཤོ་ལ་  
ལུང་གི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་བཀོད་པ་མ་ཡིན། འོ་ན་ཅི་ཞེ་ན། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་  
གསུང་རབ་ནས་གང་གསུངས་པ་རྣམས་མ་གསུངས་སོ་ཟེར་བའི་སྒྱུར་འདེབས་  
དང་། མ་གསུངས་པ་ལ་གསུངས་སོ་ཟེར་བའི་སྒྲོ་འདོགས་པ་རྣམས་ལ་མངོན་  
སུམ་དུ་གཞོད་པ་སྟོན་པའི་ཆེད་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་གཞུང་ནི་ཕྱི་རྒྱུ་  
ནང་སྟོང་རྒྱུང་ཡིན་པ་ལས། དེ་ནས་བཤད་པའི་ཤེས་བྱ་སྤྲ་རགས་གང་ལ་ཡང་  
མཐོ་བསམ་བྱེད་ས་དང་ཁོག་འབྲུབས་ས་མེད་པར་འདོད་པ་ལ་གསལ་བཤད་  
ཅམ་ཡིན་པར་ཚུམ་ཡིག་འདིའི་གོང་ལོག་ཀྱན་ཏུ་ཤེས་དགོས། གཙོ་བོ་ནི་ཁས་  
ལྷངས་ནང་འགལ་གྱི་རིགས་པ་དང་། མཐོང་བ་མངོན་སུམ་གྱི་གཞོད་པ་ཁོ་ནས་  
འགག་ལ་གཏུགས་ཤིང་། ལུང་དུ་བཅུད་རྒྱ་ཡིན།

༼ ༣ ༽ འདྲིལ་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འཆགས་པའི་དུས་ཚོད་འདི་ཞེས་འཆད་  
 དུ་མེད་ཀྱང་། ད་ལྟ་མིག་དང་རྒྱང་ཤེལ་སོགས་ཀྱིས་མཐོང་བྱུང་བའི་སྐར་  
 ཚོགས་ཀྱི་ཚོལ་ཁ་འདི་ནི་ཆགས་ནས་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ཞིག་སོང་  
 ཡོད་པར་འདོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྟོང་ཆེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཐོགས་རེག་གི་  
 དངོས་སོ་ཅི་ཡང་མེད་པར། སྒྲིག་གི་རྒྱས་བྱམས། ཁབ་ལེན་གྱི་རྒྱས་བྱམས།  
 སྤྱིད་གྱི་རྒྱས་བྱམས། ཚད་རྒྱལ་རྒྱས་བྱམས་བཅས་ཤུགས་རིགས་མི་འབྲ་བ་  
 བཞི་ཙམ་གྱི་ངོ་བོར་གནས་པ་ལ། སྒོ་བྱར་དུ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཆ་མ་འཆལ་  
 བའི་འབར་གད་ཆེན་སོ་ཞིག་ཤོར་ཏེ་ཤུགས་རིགས་བཞི་སོ་སོ་སོར་བྱེས་ཤིང་།  
 དེ་དག་པན་ཚུན་བྱབ་འཕྲོའི་འདུས་སྦྱར་ལས་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་གཟུགས་ཙན་གྱི་  
 གསོབ་རྒྱལ་མང་སོ་གསར་དུ་བྱུང་། སྐབས་དེར་བོད་ཆོད་ཏེ་ཙང་མཐོ་བ་དེ་རིམ་  
 ཀྱིས་མར་ཆགས་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་སྤ་རྒྱལ་མི་འབྲ་བ་དག་གྱང་པན་ཚུན་འབྲེས་  
 སྦྱར་བྱང་སྟེ། རྒྱ་རྒྱལ། བར་རྒྱལ། ཉིང་རྒྱལ་སོགས་རིགས་དང་རྒྱས་པ་མི་འབྲ་  
 བའི་རིམ་རྒྱལ་མང་སོ་ཞིག་གསར་དུ་ཐོན། དེ་ལྟའི་ངང་ལ་མི་ལོ་དྲུང་ལྷུར་གཉིས་  
 ཙམ་འདས་ཐེས་ད་གཟོད་གདོད་མའི་སྐར་རྒྱའི་སྤྱིན་ཕྱང་ཆགས་ཤིང་། མི་རིང་  
 བར་ཆེས་ཐོག་མའི་བཟན་སྐར་དག་གྱང་འཆགས་པའི་འགོ་བཙམ་པ་ཡིན་  
 ཟེར། ༽

ཅེས་བཤད་འདུག་མོད་ཆོན་རིག་པས་ད་ལྟའི་མིག་དང་རྒྱང་ཤེལ་  
 སོགས་ཀྱི་སྦྱོད་ལུལ་ལས་ལོགས་སུ་འདྲིལ་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པའི་གཏམ་ཅི་ཡང་  
 མེད་པས་འདྲིལ་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འཆགས་པའི་དུས་ཚོད་བཤད་མི་བཤད་ཀྱི་

སྐད་ཆ་ཞིག་འོང་ཚུལ་མེད་པས་འདི་ན་ཡང་རྒྱས་མེད་ཀྱི་རྒྱས་གཏམ་ཞིག་བྱས་  
 འདུག སྤྱིར་འདིག་རྟེན་ལ་མཐའ་ཡོད་མེད་ཅི་ཡང་མི་སྤྲོ་བ་དང་། གས་འཛོར་  
 ཆེན་མོ་འདོད་པ་ནི། ཁས་སྒྲངས་ནང་འགལ་གྱི་ཁུར་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།  
 འདིག་རྟེན་ཐོག་མར་མགོ་འཇུག་ས་ནི་གས་འཛོར་ཆེན་མོ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་  
 ལྷ་རོལ་དུ་འདིག་རྟེན་ཟེར་བ་མེད་ལ་དུས་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་མེད་ཅེས་ཆོན་རིག་  
 པས་ཤར་བསྐྱགས་བྱུ་བ་བསྐྱགས་བྱས་ཟིན་ཅིང་། དེ་ལས་ཁུངས་བཅན་པ་དང་  
 རིགས་པ་ལེགས་པ་ཤིག་ད་ལྟ་བར་དུ་རྟེན་མེད་པས་སོ།། དེ་ལ། ཤེས་བྱ་ཆོས་  
 ཅན། གས་འཛོར་ཆེན་མོ་མ་བྱུང་བའི་སྡོན་དུ་འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་  
 པར་ཐལ། འདིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཆགས་པའི་དུས་འདི་ཡིན་ཞེས་ངོས་བཟུང་  
 དུ་མེད་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ཁས། འདོད་མི་རུས་ཏེ། འདིག་རྟེན་འདི་ཐོག་མར་  
 ཆགས་པའི་དུས་དེ་གས་འཛོར་ཆེན་མོ་ནས་བཟུང་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ།  
 དེའི་ལྷ་རོལ་དུ་དུས་དང་འདིག་རྟེན་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་མེད་པ་ཆོན་རིག་པའི་  
 རྩ་བའི་བྱུ་བ་མཐའ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

༼༤༽ ད་ལྟ་འོད་ལོ་ཟེར་འབྲུམ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐར་འོད་མཐོང་ཐུབ་པའི་  
 རྒྱང་ཤེས་བཞོས་ཡོད་ལ། ད་ལོ་ཉིས་སྟོང་བདུན་ལོར་ཨ་མ་དེ་ཀའི་ཁེ་ལི་ཁོ་ཉི་  
 ཡའི་མངའ་སྡེའི་རང་བྱུང་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་འོད་ལོ་ཟེར་འབྲུམ་  
 བཅུ་གསུམ་མཐོང་ཐུབ་པའི་རྒྱང་ཤེས་བཞོས་ཡོད་ཅེས་གསལ་བསྐྱགས་སྟེལ་  
 འདུག །གལ་སྲིད་འོད་ལོ་ཟེར་འབྲུམ་བཅོ་ལྔ་པན་གྱི་སྐར་འོད་མཐོང་ཐུབ་པའི་  
 རྒྱང་ཤེས་ཞིག་བཞོ་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཐོག་

མར་རི་ལྷར་ཆགས་པ་དང་། འགས་གཏོར་ཆེན་མོ་དེ་རི་ལྷར་བྱང་བའི་ཚུལ་  
བཅས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བྱུང་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་འདུག།

འདི་ནི་ཟེར་ཉེས་གནས་ལ་མི་ཤོང་བ་ཞིག་བྱས་ཡོད་དེ་འདི་ལྷར། དང་  
གི་འབྱུལ་རིག་ལག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ན་རྒྱང་ཆད་  
འོད་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བརྒྱ་གསུམ་ནས་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཙམ་མཐོང་བའི་རྒྱང་ཤེལ་བཟོ་  
བྱུང་སྤིང་ཁྱད་། རྒྱང་ཤེལ་དེ་ཉིད་བརྒྱད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཐོག་མར་ཆགས་  
ཚུལ་དང་། གས་འཐོར་ཆེན་མོ་(Big Bang)བྱང་ཚུལ་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་  
བྱུང་བའི་རེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་འདུག་ཟེར་བ་ནི་དང་རབས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་བྲགས་  
བ་ཡིན་ཏེ། གས་འཐོར་ཆེན་མོ་བྱང་ནས་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་མང་པོ་སོང་རྗེས་ཀྱི་  
ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་ཡང་གས་འཐོར་འབྲུང་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་འདོད་ན། མངོན་  
སུམ་དང་བྲགས་པ་གཉིས་ཀས་གཞོད་ལ། དེ་མེད་ན་མིག་གིས་རྒྱང་ཤེལ་  
བརྒྱད་ནས་གས་འཐོར་ཆེན་མོ་རི་ལྷར་མཐོང་བྱུང། འདི་ལ་ཐལ་ཐེང་ཞིག་སྟོན།  
འོད་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཙོ་ལྷ་མཐོང་བའི་རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱད་བལྟ་བའི་དུས་སུ་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐོག་མར་ཆགས་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་ཐལ། འཛིག་རྟེན་ཐོག་མར་  
ཆགས་ཚུལ་རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱད་མཐོང་བྱུང་བའི་ཕྱིར། རྟགས་ཁས་སྦངས། འདོད་  
ན། འཛིག་རྟེན་ཐོག་མར་ཆགས་པ་དང་བར་དུ་གནས་པ་ཐ་མར་འཛིག་པ་  
གསུམ་སྟེ་ཕྱི་མ་ཡིན་པར་ཐལ་ལོ།

ཆ་སྟེག་རིགས་པ་ལ་དྲངས་ཞེན་དང་། དབྱེད་པ་ལ་མོས་པ་ཙན་ཞིག་  
རེད་འདུག་པས་གཤིས་རྒྱད་བྲང་མོ་གཟུར་གནས་ཀྱི་སྟོ་ཙན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་

བཞག་བྱས་ཀྱང་། ཁོང་གིས་བཤད་སྐད་ས་ལ་བལྟ་དུས་འོ་ཅག་ནང་བ་དང་།  
 བོད་པས་ཅི་བཤད་ལ་ཁོར་འཁྲལ་དང་གུ་དོག་གི་ཐུན་ནག་རེ་དང་། རིག་གསར་  
 དང་རྒྱབ་སྟོགས་པས་ཅི་བཤད་ལ་ལེགས་བཤད་དང་གུ་ཡངས་ཀྱི་འོད་སྤང་རེ་  
 ཡོད་པར་འདོད་བཞིན་པ་འདི་ཡ་མཚན། འདིའི་སྒྲོར་ལ་ཚ་སྒྲུག་ཅམ་དུ་མ་ཟད་  
 ང་ཚོ་བོད་པ་ཚང་གི་མཁས་པ་གྲགས་ཆེ་ཞིང་ཁ་རྩེ་མཐོ་བའི་ཨ་ལགས་དོར་ཞི་  
 ཚང་གིས་ཀྱང་། ནང་དོན་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་མིན་  
 བཤད་པ་ཟེར་བའི་དབྱེད་ཚོམ་དུ། ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་ཨེ་ཡན་ཟེ་ཐན་གྱིས་  
 བཤད་པ་ཞིག་ཁྱངས་སུ་བགྲངས་ནས་འདི་ལྟར་བཤད་འདུག གནམ་གྱུ་མཁའ་  
 ལ་འཕྱར་ཆེ་རི་ལྟར་མཐོགས་ན་བོངས་ཚད་དེ་མཚུངས་རེ་ཆུང་དུ་འགྱུར་ཞིང་།  
 མཐོགས་ཚད་འོད་དང་མཉམ་ཆེ་གནམ་གྱའི་གཟུགས་ཀྱང་ཅང་མེད་ལྟ་བུར་  
 འགྱུར། གལ་ཏེ་མཐོགས་ཚད་འོད་དང་མཉམ་པའམ་ལྷག་པའི་གནམ་གྱུ་ཞིག་  
 ཡོད་ན། དུས་ཀྱི་བསྟོད་རྒྱན་ལུགས་ལྟོག་གི་ཐབས་ཀྱིས་འདས་པའི་བསྐྱལ་བའི་  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། དུས་ཀྱི་བསྟོད་རྒྱན་ལུགས་འབྱུང་གི་ཐབས་  
 ཀྱིས་མ་འོངས་བསྐྱལ་བར་འཇུག་སྟབ་ཚུལ་གསུངས། ཞེས་བྱངས་ནས་འགྲེལ་  
 བཤད་བྱེད་སྐབས་རིགས་ལམ་དེའི་སྟེང་ནས་འདས་མ་འོངས་པའི་དོན་མངོན་  
 སུམ་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ལ་ཡང་བདེན་པའི་ཡིད་ཆེས་རྟེན་སྟབ། ཅས་བཤད་ནས་ཏ་  
 ལས་ལས་བྱས་འདུག ཁོ་བོས་བལྟས་ན་གནམ་གྱའི་མཐོགས་ཚད་འོད་དང་  
 མཉམ་ན་གནམ་གྱའི་གཟུགས་ཅང་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ནི། མཐོགས་ཆེས་  
 པས་རྒྱས་ལུགས་ཆུང་བའི་ང་ཚོ་གཡི་མིག་གིས་ཟེན་མི་སྟབ་པ་ཡིན་སྲིད་པ་

ལས་གནས་གྲུ་རྩུང་དུ་འགྲོ་བ་ག་ལ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཡིན་ན་དེའི་ནང་གི་མི་  
རྣམས་ཀྱང་རྩུང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་དང་། གནས་གྲུ་དལ་གྱིས་བསྡོད་དུས་ཆེ་རུ་  
འགྲོ་དགོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། དང་པོ་གནས་གྲུ་ལས་བཅོ་བས་ཆད་མཇུག་ནས་  
བཅོས་པ་ལ་དགོས་པ་མེད་པ་དང་། གནས་གྲུ་གནས་ལ་འགྲོ་དུས་རྩུང་དུ་འགྲོ་  
བ་དང་། ས་ལ་འབབ་དུས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞེས་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འགྱུར་  
ཞིང་དེ་ལྟར་འདོད་ན་རིགས་པ་ལས་འདས་པར་བདག་སེམས་སོ།།

མ་ཟད་མགྲོགས་ཆད་ཆེ་བའི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་རྟེན་ན་འདས་པའི་  
འཇིག་རྟེན་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་ཚུལ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྒྱུ་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་  
པས་བཤད་པའི་འདས་མ་དག་གསུམ་གྱི་ཆོས་འཇུག་ཚུལ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་སྒྲིབ་  
ཁྲེད་དུ་འགོད་ཨེ་ཐུབ་ལྟ་བུ་འདི་ཡང་ཆོན་རིག་པས་བཤད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་  
བགས་པའི་སྒྲོན་ཞིག་རང་ལྟགས་གྱིས་ཐོན་ཡོང་གི་འདུག་གོ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་  
ཡོད་ན་མི་ཤི། སྤང་པོ་མེར་སྲེག་ ཐལ་བ་རྩུ་ལ་གཡུགས་ཆར་རྩེས་རྒྱུ་ཤེལ་  
བརྒྱུད་མིག་གིས་མཐོང་དགོས་ན་དེ་འདྲ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་གྱི་རེད། ཨ་ལག་  
ཆང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་དགོས་དོན་ཡང་། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་  
བཤད་པའི་དུས་གསུམ་མཁྱེན་ཚུལ་དང་། སྐད་ཅིག་བསྐྱལ་པར་བསྒྱུར་བ་དང་  
བསྐྱལ་བ་སྐད་ཅིག་ལ་བསྒྱུར་བ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དང་། རུལ་རགས་མི་  
འགྱུར་འཇིག་རྟེན་སྤྲ་མི་འགྱུར། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དག་གི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་  
བྲངས་པ་ཡིན་བཅོ་འདུག་ཀྱང་། བདེན་པའི་རྒྱབ་རྟེན་དུ་རྩོད་པ་འཆོལ་བའི་ལས་  
སྤྱུང་འདུག་སྟུང་ཞིང་། རོས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་ན་རང་གི་རིག་གཞུང་

འདི་ལ་རེས་པ་ཏན་ཏན་ཞིག་མ་རྟེན་པའི་དབང་གིས་ཁུམ་པ་ཞིག་རང་བཞིན་  
གྱིས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའི་མངོན་སྟངས་ཅམ་ཡིན་ནོ།

༼༥༽ ཨི་ཏེ་ལི་ནས་ཡིན་པའི་བོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་རུ་བྱ་ཆེས།  
བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཆོས་ས་གཞི་བྱ་སྒོར་ལྟར་ཁས་མི་ལེན་པར་སྡེར་མ་ཁ་སྤྲེལ་ས་  
པ་ལྟར་སྒོར་ལོག་ཅིག་འཆད་བཞིན་འདུག་པ་དེ་བདེན་པས་ཆེ། ང་ཆོས་ལྟ་བ་  
འདི་ལྟ་མཐུང་བསྐྱར་དགོས་པར་འདུག །མཐར་ཐུག་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནས་  
བཤད་པ་དེ་ཁོ་ན་དོན་ལ་གནས་པའི་དུས་ཤིག་འོང་། ཞེས་གསུངས་ཡོད་ཅེས་  
ས་ལྗོངས་གནམ་ལྗོངས་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་མོད། མཐོང་བ་མངོན་སུམ་གྱི་དོན་ལ་རུ་  
ཆེས་མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ཀྱག་ག་ལ་དགོས། ད་ལྟའི་མིག་ཡོད་ཆད་འཁྲུལ་སོང་  
ན་མ་འོངས་པར་མ་འཁྲུལ་པའི་མིག་ཞིག་གང་ནས་རྟེན། རྟེན་ཀྱང་དེ་ལ་སྐྱེ་བོ་  
སུ་ཞིག་གིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ། དེས་ན་མཁས་དབང་རུ་བྱ་ཆེའི་བཀའ་མོལ་དེ་  
ནི་ང་ཆོ་ལ་རེ་ཞིག་གྲུ་ཡངས་བཏང་བ་ཅམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། ཁོ་ཆོ་རུབ་  
ཕྱོགས་པ་དག་གི་ལུགས་ལ་ལག་ལེན་ནི་གནས་སྟངས་གཞན་ཞིག་རེད་མ་  
གཏོགས། བསམ་སྒོ་དང་སྒྲ་བརྗོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བདེན་རྒྱུ་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་  
པར་ལྟ་བ་དང་། ཐུབ་མཐའ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་མཉམ་གནས་བྱེད་ཆོག་  
ཅིང་། ལྟ་ཚུལ་སྒྲ་ཆོགས་པན་ཚུན་གཙུབ་ཅིང་བརྟན་བཤམ་ད་གཟོད་བསམ་སྒོ་  
གསར་པའི་ཆ་རྒྱལ་འཕྲོ་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་ན། ལྟ་ཐུབ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་  
ཡོད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་འདོད་པ་  
ལས། ང་ཆོའི་བསམ་པ་ལྟར་མི་སེམས་ཡོད་ཆད་ལ་སྒྲིན་གྱིས་མ་གོས་པའི་ལྟ་

བྱུང་གཅིག་ཁོ་ནས་ཁྱབ་ཐུབ་དགོས་པ་དང་། རང་གི་དགོངས་པ་དང་མི་མཐུན་  
པའི་ལྟ་ལོག་ཡོད་ཆད་ཆར་བཅད་དེ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་འབྲུ་ཅ་བ་  
ནས་མེད། དེའི་དབང་གིས་མཁས་དབང་རྒྱུ་ཆེས། སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་ལ་  
ཡུལ་དུས་ལ་དབགས་པའི་ཅི་འདྲི་དང་གྲུས་བཀུར་གནང་བ་ཡིན་ཆོད་རེད།  
དེ་མ་གཏོགས་རྒྱུ་ཆེ་ཁོང་ལོ་རྒྱུས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་མངོན་སུམ་ལ་བསྟོན་  
འདིང་བའི་དཔྱད་པོ་ཟུ་ཐོ་ལུས་དེ་འབྲུ་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་སྟེ། །

ཞེས་རིག་གསར་བ་རྒྱུ་ཆེས་དངོས་སུ་བོད་བས་བཤད་བ་ལ་བདེན་ཁ་  
སྟེར་ནས་དེ་བ་རྒྱ་གྲིས་ཤིང་གཞན་ལ་བཀུར་སྤྲོད་ཀྱང་། དགོངས་པ་དང་དགོས་པ་  
གཞན་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་ལས་མངོན་སུམ་ལ་བསྟོན་མཁན་དང་ཐ་ཤེས་དེ་འབྲུ་མ་  
ཡིན་པར་བཤད་རྗེས་རང་ཅག་གི་མཁས་པ་དག་ལ་འདི་ལྟར་བཤད་ཡོད།

༼༤༽ ཉེ་དུས་ཀྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཆེ་ཏན་ཞབས་བྲལ་དམ་པ་དེས། མདོ་  
བླ་བ་ཉེར་བཞག་ལས། འཛིག་ཉེན་འདིའི་དབྱིབས་མངོན་བ་ནས་བཤད་པ་  
ལྟར་མིན་པར་དང་སང་གི་བཤད་ལུགས་བཞིན་ས་གཞི་རིལ་ལི་མ་བྱ་སྒོང་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཀྱང་བཤད་ཡོད་དེ། རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ལ་ཉི་འོད་མི་ཐོག་པར་ཐུན་པ་ཐུན་  
ནག་ཡིན་པར་བཤད་པ་འདི་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད་  
སྟེ། རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ལ་ཉི་འོད་མི་ཐོག་པར་བཤད་པས་ས་གཞི་རིལ་ལི་  
མར་བཤད་པའི་གོ་ཆོད་ན། མངོན་པ་ནས་ཀྱང་ས་གཞི་རིལ་ལི་མར་བཤད་ཡོད་  
དེ། ཁོར་ཡུག་རི་བོའི་ཕྱི་འགྲམ་དང་། སྤྱིང་བར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཉི་འོད་མེད་པའི་ཐུན་  
ནག་རྒྱ་བཤད་པས་སོ། །མདོ་བླ་བ་ཉེར་བཞག་པོད་བཞི་པོ་དེ་ཁོ་མོས་སྟོན་



ཆད་ཐེངས་འགར་སློག་སྤྱོད་ཡོད་མོད། དེར་ཉི་མཱ་གཟའ་སྐར་ཡོད་ཆད་ནི་རྒྱལ་  
 ཆེན་རིས་བཞིའི་ལྷ་ཡི་ཁང་བཟང་ཡིན་ཚུལ་དང་། ཉི་མཱ་གཟའ་འཛིན་ནི་ལྷ་མེན་  
 དག་གཅན་གྱི་ལག་པས་བསྐྱིབ་བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། ས་འགྲུལ་ནི་སྤྱོད་གཏུག་  
 བ་ཅན་དག་གིས་མི་ལ་ཞེན་གྲུས་ཏེ་ས་འོག་གི་རྒྱ་དཀྲུག་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་  
 ཚུལ་དང་། ལོ་ཉེས་དང་སད་སེར་ལྷོ་འོད་སོགས་ནི་མི་ལ་སྤྱོད་ཡིས་ཆད་བ་བཅད་  
 བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། བྱང་གི་སྐར་མ་བརྟན་བ་ནི་རྒྱུད་འཁྱུར་ཅིག་གིས་བཀག་  
 བཀྱིལ་བྱས་ཏེ་གང་དུ་ཡང་འགྲོར་མི་སྟེར་བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། སྐར་མ་དང་ནི་ལྷ་  
 ཡུལ་ནས་སྤྱོད་ཡུལ་ལ་བཏར་བའི་ཕོ་ཉ་ལྷ་སྤྲུག་ཆོའི་ལུས་ཀྱི་འོད་ཡིན་ཚུལ་དང་།  
 སྐར་མ་མཐུག་རིང་ནི་གཞོན་སྤྱིན་ནག་པོའི་ཁ་རྒྱངས་ཡིན་ཚུལ་དང་། འཛེས་  
 བྱའི་སྤྱིང་གི་ས་ཆ་ག་གོ་མོར་ཆེ་ཉི་མ་གཅིག་རེ་ལས་མེད་པའི་མི་རིགས་དང་།  
 རྒྱ་བ་གོས་སྤྱོད་པའི་མི་རིགས། ལུས་པོ་བྱེད་མེད་དང་གདོང་བ་བྱི་ཡིན་པའི་  
 མི་རིགས། བྱ་རྩེ་རྩེའི་མཆུ་ཅན། ཉ་ཉ་ཡི་གདོང་བ་ཅན། སེང་གོ་གཤོག་བ་ཅན།  
 གཅན་གཟན་ནས་མཁར་འཕྱར་ནས་འགྲོ་མཁན་དང་། ས་ལ་ཐིམ་ནས་འགྲོ་  
 མཁན་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཡ་མཚན་ཅན་དག་དག་བཤད་འདུག་པ་མ་  
 གཏོགས། ས་གཞི་བྱ་སྤྱོད་ལྟར་རིལ་ལི་མ་ཡིན་ཞེས་པའི་ཆོག་རྒྱར་གཅིག་ཀྱང་  
 ཡོད་པ་མི་བློན་ནོ། ། ཨ་ལགས་ཞབས་བྱུང་ཆང་ཁོང་ང་ཆོའི་སྤྱོད་རྒྱུན་རིག་  
 གཞུང་ལ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནི་དངོས་གནས་ཡིན་མོད། སྤྱོད་ཞེན་ཆེ་བྲག་  
 པའི་དབང་གིས་སྐབས་རེར་ཁོང་གི་སྤྱོད་གཉིས་ཀ་ནག་ཐོམ་མེར་ཡོངས་འགྲོ་  
 ཡི་ཡོད། དཔེར་ན་རྩེ་ཙོང་ཁ་པའི་ལེགས་བཤད་གསེར་སྤེང་དུ་སྤྲུག་འཆལ་བ་ལ་

ནམ་དཔེ་བཞི་པ་འབྲུག་པར་གསུངས་པ་དེ་ཁོ་ནར་ཞེན་སྟོགས་མཛད་དེ། སུམ་  
 ཏྲགས་ཀྱི་མཆོད་བརྗོད་གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའི། ཞེས་པའི་ལ་དོན་  
 དེ་ཉིད་ནམ་དཔེ་བཞི་པ་རུ་ནན་གྱིས་བཀྲལ་ཞིང་། དེ་ལ་དགོས་ཆེད་ཀྱི་གོ་དོན་  
 འཆད་རྒྱ་མ་རྟེན་པར་བྱ་བ་ལ་ཆོ། རྒྱ་རྒྱལ་ས་དང་འབྲས་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ནམ་  
 གཞག་འདི་ལ་གོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་རོ། ཞེས་སྐམ་ཆོག་དཔེ་མེད་པ་  
 ཞིག་གསུངས་ཏེ་བཞག་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། སྤྱིར་རྒྱ་རྒྱལ་ས་དང་འབྲས་རྒྱལ་ས་ཀྱི་  
 ནམ་གཞག་དེ་ལ་གོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཤིང་ཆེ་ཡང་། རྒྱལ་ས་དེའི་བྱུག་གི་  
 དུལ་དེ་རྒྱའི་རྒྱལ་ས་གནས་མིན་པར་འབྲས་བུའི་རྒྱལ་ས་གནས་ཡིན་ཟེར་སྟོལ་  
 ག་ལ་ཡོད་དེ། སུམ་ཏྲགས་རྩོམ་པ་ལ་བར་ཆད་མེད་ཅིང་བརྩམ་པ་མཐར་ཐྱིན་པ་  
 སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱས་ལ་རྒྱལ་ས་སུ་སོང་བ་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར།  
 རྒྱལ་ས་དེར་རྩོམ་པའི་བྱུགས་རྒྱུད་དུ་དེ་འབྲའི་དགོས་དོན་རྒྱལ་བུས་ཀྱི་དགོན་  
 མཆོག་ཅིག་མེད་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ། །རོ་མ་རྒྱལ་ས་འདིར་འབྲས་རྒྱལ་ས་ལ་  
 རྒྱལ་ས་བཅོལ་བ་ནི་བྱ་བ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་གསུང་རྩོམ་ནང་དུ་  
 འདི་འབྲའི་ཞེན་ལྟ་མཁྲིགས་འཛིན་གནང་བ་ཁ་ཅིག་ཡོད་མོད་རྒྱལ་ས་དོན་མིན་  
 པས་བཞག།

མཁས་དབང་ཆེ་ཏན་ཞབས་བྲུང་གི་ཟེར་ཉིས་དེ་ཡིས་ཁོང་མིག་ཁོང་  
 བར་ཆགས་འགྲོ་བ་དང་། ཏུབ་ཆེས་ཟེར་ཉིས་དེ་ཡིས་ང་ཆོ་ལ་གྲུ་ཡངས་བྱས་  
 པའི་ལྟ་རྒྱུ་འདི་ལ་བསམ་ན། ཆ་ངན་སྤྱིས་པ་ཞང་ལ་སྤང་། ལུག་ཨ་འབྲིལ་རུ་  
 ཅོ་སྤྱིག་ལ་སྤང་། ཞེས་པ་ལྟར་ལས་གཞན་དུ་ཁོང་གཉིས་ནག་ན་ནག་མཉམ་

དང་དཀར་ན་དཀར་མཉམ་ལས་མ་འདས། མ་ཟད་ཆེ་ཏན་ཞབས་བྱང་མ་  
འགྲིགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་སྤུང་བའི་མཚོད་བརྗོད་དུ་གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཚོག་  
མངའ་བའི། ཞེས་པའི་ལ་དོན་རྣམ་དབྱེ་བཞི་བར་བཀའ་བ་མི་འཐད་ཚུལ་དང་།  
འབྲས་སྐྱབས་ལ་མཚོད་བ་བརྗོད་བ་ལོར་འཁྲུལ་དུ་བཤད་འདུག་མོད། སྐྱབས་  
གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སངས་རྒྱས་དཀོན་མཚོག་དེ་ལ་རྒྱ་སྐྱབས་དང་འབྲས་  
སྐྱབས་གཉིས་ལས་སྐྱབས་གྱི་གཙོ་བོ་དང་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱབས་ནི་འབྲས་  
སྐྱབས་ཡིན་པ་ནི། སྐྱབས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ཡིན། ཞེས་སོགས་  
སངས་རྒྱས་པ་ལ་གྲགས་ཤིང་བྱུང་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བ་ན་ནག་  
ཐོམ་མེད་ལོང་འགྲོ་བའི་གནད་ཅིག་གང་དུ་འདུག ཐོན་མིས་འབྲས་སྐྱབས་གྲུར་  
པའི་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཆོས་ཅན། སྤུང་རྟགས་ཚོམ་པ་ལ་བར་ཆད་ཞི་བ་  
དང་ཚོམ་པ་མཐར་ཐུན་པ་བན་མི་ཐོགས་པར་ཐལ། ཁྱོད་གྱི་འདོད་བ་དེའི་ཕྱིར།  
འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲབ་ན། རྒྱ་  
སྐྱབས་ལ་མཚོད་བ་བརྗོད་བ་ཡང་མི་འཐད་པར་ཐལ་ལོ། འདོད་དོ་ཞེ་ན། མཚོད་  
ཡུལ་གྱི་དཀོན་མཚོག་ངོས་བྱངས་ཤིག

ཡང་མདོ་སྤེལ་བ་ཉེར་བཞག་ཐེངས་འགར་བསྐྱགས་པས་འཛུམ་བུའི་  
སྒྲིང་གི་ས་ཆ་ག་གེ་མོར་ཉི་མ་གཅིག་དེ་ལས་ཆེ་ཆད་མེད་པའི་མི་རིགས་དང་།  
ན་བ་གོས་སུ་གྱོན་པའི་མི་རིགས། ལུས་པོ་བྱད་མེད་དང་གདོང་བ་བྱི་ཡིན་པའི་  
མི་རིགས། བྱ་རྗེ་རྗེའི་མཆུ་ཅན། ཉ་རྟ་ཡི་གདོང་བ་ཅན། སེང་གེ་གཤོག་པ་ཅན།  
གཅན་གཟན་ནམ་མཁར་འཕྱར་ནས་འགྲོ་མཁན་དང་། ས་ལ་ཐིམ་ནས་འགྲོ་

མཁན་དེ་འབྲེལ་ལྟུང་སོགས་ཡ་མཚན་ཅན་དག་དག་བཤད་པ་ལས་གོ་རིན་  
 དབྱད་རིན་ཡོད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་རབས་བཤད་འདུག་མོད། འདི་དག་ནི་ང་  
 ཚོའི་དཔྱུས་མའི་ཁ་སྐད་དང་གནས་སྐྱདས་ཅམ་ལ་ཡང་བསམ་སྒྲོམ་བཏང་བས་  
 ཉེས་ཏེ། རྣ་བ་གོས་སུ་གྱོན་པ་ཞེས་པ་རྣ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉལ་ཐུལ་ལས་ཡང་ན་  
 མོ་ཁེབས་གོན་པ་ལྟ་བུ་ལ་གོ་དགོས་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཤིག་སུས་བཅས་འདུག  
 དཔེར་ན། གནའ་དུས་སུ་བོད་བཅན་པོའི་དུས་རབས་མ་ཚུགས་པའི་གོང་དེར་  
 ཁང་ཁྱེད་གི་ཡུལ་དུ་བྱ་རུ་ཅན་གྱི་རྒུལ་པོ་བཅོ་བརྒྱད་ཟེར་བ་བྱུང་ཞིང་། བྱ་རུ་  
 ཟེར་བ་ཡང་མགོ་ལ་རྒྱ་ཚེ་ཡོད་པའི་དོན་མ་ཡིན་པར་བྱ་བྱུང་ཆེན་གྱི་རྒྱ་ལྟུང་  
 ཞུ་མོ་གྱོན་སྒོལ་ཡོད་པས་ན་བྱ་རུ་ཅན་ཞེས་བོས་པ་བཞིན་དུ་རྣ་བ་གོས་སུ་གྱོན་  
 ཞེས་པ་ཡང་། སོ་རྒྱུ་ཨ་རབ་རྒྱུ་ཡའི་ཡུལ་དུ་གྱོན་སྒོལ་ཡོད་པའི་རས་ལྟེབ་ཆེན་  
 ཞིག་མགོ་ལ་གྱོན་ནས་རྣ་བ་ལེབ་མོ་གཉིས་གཡས་དང་གཡོན་དུ་འབྱུངས་པ་ལྟ་  
 བུའང་ཡིན་སྟེ།

བྱད་མེད་བྱི་ཡི་གཤོང་བ་ཅན་སོགས་ཟེར་བ་ཡང་ངེས་པར་བྱི་ཡི་མགོ་  
 ལ་མའི་ལུས་པོ་ཅན་སོགས་ཡོད་པར་གོ་དགོས་པའི་བཅན་བཀའ་མེད་པས་གོ་  
 བ་གཞན་ཞིག་ཡིན་སྐྱར་སྟེ། ལུ་ཆོས་སྐྱ་ལེབ་ལ་མག་སྐྱ་དང་། སྐྱ་རིང་ལ་ཐོར་སྐྱ་  
 དང་། བྱ་མགོ། རྒྱུ་མགོ་སོགས་སུ་འབོད་པ་ལ་དེ་ཐམས་ཅད་བྱ་ཡི་མགོ་དང་།  
 ཐོར་བའི་སྐྱ་སོགས་ཡོད་མི་དགོས་པར་ལུང་ཁྲག་ཨ་མ་གན་མོས་ཀྱང་ཤེས་  
 ངེས། མ་ཐད་རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཆོད་མའི་བསྐྱར་བཅོས་ཁྲིད་དུ་གྲགས་པའི་བྲམ་ཟེ་ཁ་ཆེ་  
 སྐྱ་ཉག་ལ་སང་གེ་ཟེར་བ་སོགས་དངོས་མིང་དང་། བཏགས་མིང་གི་བྱད་པར་

སོགས་ལ་ཁ་ཚིད་སྒྲ་ཚིད་དང་། ཁྱིད་རང་གི་ཁ་ལུགས་ལྟར་ན་རིགས་སྐྱམ་དག་  
ལ་སྦྱངས་པ་གལ་ཆེ།

གཞན་ཡང་ཁྱིད་གྱིས་མདོ་བླ་ཉེར་དེ་ཐེངས་འགར་བསྐྲགས་ན། རྩམ་  
སྒྲིང་འདི་རི་བཞིས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་པར་གསུངས་པ་སོགས་གནད་འགག་ཅན་  
གྱི་ལུང་ཆེག་དེ་དག་གཡོལ་ཉེ་སོང་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་མདོའི་བསྐྱེད་དོན་ཞིབ་  
ཏུ་མ་དབྱེད་པར་སྦྱོན་ཞིག་བཅའ་སོང་བས་མ་མཐོང་བ་ཡིན་ནམ། ཐེངས་འགའ་  
ལས་ངེ་ལྟར་བསྐྲགས་པ་ཡིན། མཁས་དབང་ཆེ་ཉན་ཞབས་བྱུང་གིས་གསུངས་  
པའི་འཛིག་ཉེན་གྱི་དབྱིབས་ནི་མདོ་བླ་ཉེར་གྱི་ཆེག་འདི་ཡིན་ཞེས་དུས་ཆོད་  
གྱིས་གཏུགས་ནས་བསྐྱེད་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། མདོ་སྡེ་པལ་ཆེན་ལས་གསུངས་པའི་  
འཛིག་ཉེན་གྱི་དབྱིབས་གོར་གོར་འཁོར་བའི་དབྱིབས་སུ་གསུངས་པ་འདི་འབྲ་  
བ་ལ་དགོངས་པ་ཡིན་པེས་ཉེ། བླ་དབང་ཆེན་མོ་ཁོང་ཉིད་ནི་དེ་ག་ཅུམ་བསམ་  
གཞིག་བྱ་ས་མེད་པར་ཉམ་བཤད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཅ་བ་ནས་མིན་ནོ།།

འདི་མན་ཆད་སྟོད་གྱི་འཛིག་ཉེན་གྱི་རྒྱ་དང་། རོ་བོ། འབྲོས་སོགས་གྱི་  
སྐྱོར་ལ་ངེ་སྐད་བཤད་པ་ནམས་ལ་ཡང་དོགས་འདི་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་འདུག་མོད།  
ཆ་རིས་སྐལ་བཟང་ཐོགས་མེད་དང་། མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོ་གྲོས། ར་སེ་  
དགོན་མཆོག་རྒྱ་མཆོ་སོགས་རང་རེ་བོད་གྱི་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གི་མིང་ནས་  
སྟོས་ཉེ། ཁོང་དག་གིས་ལན་ཡོང་བའི་རེ་བསྐྱལ་བྱས་འདུག་པས་སྟོས་པ་དོར་  
ཉེ་བྱུར་ཅུམ་སྟོས་ན།

༡༽ མཐའ་སྐྱོར་རྒྱུ་པས་རྒྱུ་པའི་གོ་ཆོད་ན་ནི། མདོན་པའི་ལུགས་

ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་འདྲ་རྒྱུ་པོ་ཡིན་ཆོག་སྟེ། དེར་ས་རྒྱའི་དགྲིལ་འཁོར་གཉིས་ཀ་  
 རྒྱུ་པོར་བཤད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། ཁོར་ཡུག་གི་རིང་ཚད་ཞེང་ཚད་ཀྱི་སྤུམ་འགྱུར་དུ་  
 བཤད་པའི་ཕྱིར། རྒྱུ་པོའི་མཐའ་སྐྱོར་གྱི་རིང་ཚད་དེ་ཞེང་ཚད་ཀྱི་སྤུམ་འགྱུར་  
 ཡིན་ནོ་ཞེས་བ་འདི་དོན་ལ་ཅུང་ཟད་མི་གནས་ཀྱང་སྟོན་གྱི་མཁས་བ་རྣམས་ལ་  
 བྱི་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་དེར་གི་རང་རེའི་དགེ་བཤེས་རྣམ་པས།  
 གསུང་རབ་ནས་བཤད་པའི་འཛིག་རྟེན་དེ་དང་། གནས་རིག་པས་མཐོང་བའི་  
 འཛིག་རྟེན་གཉིས་རྣམ་པ་འགལ་བ་ལྟར་སྤང་ཡང་དོན་དུ་མི་འགལ་བའི་གནད་  
 ཡོད། ཅེས་སོགས་ཟེར་ཏེ་འགལ་སྟོང་སྤྲུལ་ཆད་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་སྟོན་དུ་  
 སྟོང་གཏམ་བཤད་པ་འབའ་ཞིག་ལས། ད་ལྟ་བོད་དུ་འགྱུར་བའི་སངས་རྒྱུ་  
 པའི་གསུང་རབ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ལྷགས་དང་བཅས་པ་གང་གི་ནང་དུ་ཡང་། ར་ཆོ་  
 འཆོ་སྟོད་བྱ་སའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་དབྱིབས་ད་ལྟ་ར་ཆོས་མཐོང་དུ་ཡོད་པ་འདི་  
 ལྟར་རེ། ཡང་ན་འདི་དང་སྟོགས་འདྲ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་གསུངས་པའི་ཡི་གེ་ན་  
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ཤེས་དགོས་སོ། །༽

མཐའ་སྐྱོར་ནས་རྒྱུ་པས་རྒྱུ་གོ་མི་ཆོད་ན། འོ་ན་རྒྱུ་པོ་ཞེས་པའི་  
 དོན་གང་ཡིན། རྒྱ་པའི་དབྱིབས་གཞུགས་འདི་ཉིད་རྒྱུ་པོ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་ཁྱོད་ལ་  
 ཉགས་ཤིག་བཀོད་བཅུག་ན་དངོས་གནས་ཁྱོད་ཀྱིས་དགོད་ཁ་བསྐྱང་ངེས་རེད།  
 སྤྱིར་ན་དབྱིབས་དང་། ཁ་དོག་རྣམས་ནི་ཕྱིའི་ཁ་དོག་དང་། ཕྱི་ཡི་དབྱིབས་  
 གཞུགས་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་ལས་ནང་དང་བར་གསེང་སྟོགས་ལ་དབྱུང་བ་མི་  
 དགོས་པའི་ཕྱིར། ས་གཞི་རྒྱུ་པོ་དང་། འཇམ་གླིང་གྲུ་གསུམ། འཛིག་རྟེན་སྣ་

ཚོགས་པའི་དབྱིབས་སུ་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་གནའ་དེང་གི་མཁས་པ་སུ་དང་  
འགལ་འགྲོ་གི་འདུག རིགས་པ་གང་དང་འཇུགས་འགྲོ་གིན་འདུག་སྒྲོམ་ཤིག  
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡོངས་རྫོགས་རྩལ་ཕྱོགས་པའི་སྒྲོ་རོང་འཐད་དགོས་པ་  
དང་། ཚན་རིག་པའི་མིག་ལ་འབབ་དགོས་པ་འདི་ཁྱོད་ལ་སུ་ཡིས་བཅན་བཀའ་  
པལ་པ་ཡིན། སྤྱིར་ན་ཤིན་ཏུ་གསར་འགྱུར་སོགས་གསར་འགྱུར་གྱི་རིགས་  
དང་། བརྟན་འཕྲིན་པལ་མོ་ཆེའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཞིང་ལས།  
ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འགྲོག་ལས། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གཅིག་གཅིག་  
དང་། གཉིས་གཉིས་པལ་ཆེར་གཅིན་པ་ཞིག་གཏོང་བ་ལའང་ཚན་རིག་དང་  
མཐུན་པ་ཞེས་པ་རེ་བསྐྱར་ནས་བཤད་ཡོང་གིན་འདུག་པས་འདི་དག་གི་བག་  
ཆགས་ཤིག་ཡིན་ལས་ཆེ། སྐད་ཆ་འདི་དག་གིས་སྤྲུགས་ཞིག་བཅའ་ན་གནའ་  
རབས་ནས་བརྒྱད་པའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་ཚུ་ལ་འདེབས་དགོས་པའི་  
བསམ་ཚུལ་ཞིག་མ་ཡིན་ན་གཞན་ཅི་ཡིན།

ང་ཚོ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་སའི་ས་ཡི་གོ་ལ་འདིའི་དབྱིབས་དང་མཐུན་པར་  
ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་གསུངས་ཚུལ་ནི། བདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས། ཕྱོགས་ནམས་  
ཀུན་ན་ཞིང་ནམས་རྒྱ་མཚོ་སྤང་། ལ་ལ་རྒྱུ་པོ་ལ་ལ་བྱ་གསུམ་སྟེ། དེ་དག་  
ལ་ལ་ཕྱོགས་ན་བྱ་བཞི་གནས། ཀུན་ཀྱང་ལས་ནམས་རྒྱ་མཚོས་ནམ་པར་  
བྲིས། ཞེས་དང་། ཞིང་ནམས་འདི་ཀུན་སེམས་ཀྱི་ནམ་པར་བརྟགས། དེ་ལྟར་  
ལས་ནམས་རྒྱ་མཚོ་བསམ་མི་བྱལ། སྐྱ་ཅེ་གཅིག་ལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་  
ཅིང་། ཐམས་ཅད་རྩལ་སྟེད་སྤྲོ་ཚོགས་དབྱིབས་སུ་སྤང་། ཞེས་དབྱིབས་

གཟུགས་སྣ་ཚོགས་པ་གང་དང་གང་དགོས་པ་ཡོད་ན་ང་ཚོ་སྔོན་ས་འདིའི་  
དབྱིབས་ག་རེ་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ་མི་འདུག་གམ། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ལས་  
གསུངས་ཚུལ་ནི། རྩི་མེད་འོད་ལས། འཛམ་བུའི་གླིང་ཆེན་པོ་རྒྱུ་པོའི་རྣམ་པ་  
ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་ལ་ཡིག་འབྲུ་ན་གཅིག་གི་ཅི་འཛོག་མེད་པ་ཡིན་དང་།  
ཡང་ན་མིག་གིས་མ་བཟླས་ནས་ཀི་བརྒྱབ་པ་དང་། མིག་གིས་མཐོང་ཡང་  
བསམ་བཞིན་དུ་རྩུན་སྤྲུས་པ་གང་དུང་ལས་མ་འདས་སོ།། དེ་ལ་ང་ཚོ་འཚོ་སྔོན་  
བྱ་སའི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པ་ས་ཡི་གོ་ལ་རིལ་པོ་འདི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ན། མདོ་སྡེ་  
བལ་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་དབྱིབས་རྒྱུ་པོར་གསུངས་པ་གོང་  
དུ་སྤྲུས་པ་ལྟར་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོ་འཚོ་སྔོན་བྱ་སའི་འཛིག་རྟེན་ཟེར་བ་མངོན་པ་  
སོགས་ནས་བཤད་བའི་འཛམ་བུའི་གླིང་འདི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ན། དབྱིབས་བྱ་  
གསུམ་གྱི་རྩི་དབྱིབས་སུ་མདོ་བཟླན་བཅོས་ཀྱང་ལ་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་གིང་།  
ཅུ་ལྟར་བརྒྱགས་ནས་ཡོད་པས་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཤིག།

༼༡༽ཆོད་ལ་དབྱུང་ན། མངོན་པ་ལས། ས་དཀྱིལ་ལ་དབངས་སུ་དཔག་  
ཆད་སུམ་འབྲུམ་ཉིས་ཁྲི་དང་། ཞེང་དུ་དཔག་ཆད་ས་ལ་གཅིག་དང་ཉིས་འབྲུམ་  
སུམ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ། ཉི་མ་དང་རྒྱ་བར་རམས་སུ་དཔག་ཆད་ཕྱེད་བདུན་  
དང་གཅིག་བཅོ་བརྒྱད་དུ་བགོས་པའི་ཆ་གཅིག །ཞེང་དུ་ཉི་མར་དཔག་ཆད་ང་  
གཅིག་དང་། རྒྱ་བར་ལྷ་བཅུ། སྐར་མ་ཆེ་ཤོས་ལ་རྒྱང་གྲགས་བཅོ་བརྒྱད་དང་།  
རྒྱང་ཤོས་ལ་རྒྱང་གྲགས་ཕྱེད། ཉི་རྒྱ་གཟའ་སྐར་དང་ས་གཞིའི་བར་ཐག་དཔག་  
ཆད་བཞི་ཁྲི་ཡིན་ཞེས་འཁོད་ཡོད། དེང་གི་གནས་རིག་པ་ལྟར་ན། ས་ཡི་གོ་



ལའི་ཚངས་ཐེག་ལ་སྤྱི་ལེ་ཆེག་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་ཡིན་པས་དཔག་ཆད་  
 གཅིག་ལ་གཞུ་འདོམ་བཞི་སྟོང་དང་། སྤྱི་ལེ་གཅིག་ལ་གཞུ་འདོམ་བདུན་བརྒྱ་ལྔ་  
 བཅུ་རེའི་ཅིས་བྱས་ན། མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ས་དཀྱིལ་དེའི་དུག་བརྒྱའི་ཆ་  
 གཅིག་ཙམ་དང་། དཔངས་ཆད་མངོན་པ་ནས་བཤད་པ་དེའི་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་མ་  
 ཟེན་ཙམ་ཡིན། ཉི་མའི་ཚངས་བྱེད་ལ་སྤྱི་ལེ་བདུན་འབྲམ་སྟེ་སའི་གོ་ལའི་ཚངས་  
 བྱེད་ཀྱི་ལྔ་བ་གཅིག་བརྒྱ་དགུ་དང་། ཉི་མ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བོངས་ཆད་སའི་གོ་ལའི་  
 ལྔ་བ་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབྲམ་གསུམ་ཡིན་པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཉི་མ་དེ་  
 བས་ལྔ་བ་དྲུང་ལྔ་བ་ཙམ་གྱིས་ཆེ། རྒྱ་བའི་ཚངས་ཐེག་ནི་ས་སྒྲུང་གི་བཞི་ཆའི་  
 གཅིག་ཙམ་ཡིན་པས་མངོན་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལས་ལྔ་བ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་  
 ཆེ། སྐར་མ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཉི་མ་ལས་ཀྱང་ལྔ་བ་མང་པོས་ཆེ་བ་དང་། ཅུང་ཤོས་ལ་  
 སྤྱི་ལེ་གཅིག་ཀྱང་མི་ལོངས་པའི་བྲག་རྫོང་དུམ་བུ་དེ་འབྲའང་ཡོད་ཟེར། འོན་  
 ཀྱང་ས་སྟེང་གི་མིས་ནམ་རྒྱུན་དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་པའི་སྐར་མ་ཅུང་ཤོས་ནི་རྒྱ་  
 བ་ཡིན། ཉི་མ་དང་སའི་གོ་ལའི་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་དྲུང་ལྔ་བ་བྱེད་གཉིས་ཙམ་ཡིན་  
 པས་མངོན་པའི་དཔག་ཆད་བཞི་ཁྲི་ལས་ལྔ་བ་བདུན་བརྒྱས་རིང་། རྒྱ་བ་དང་ས་  
 སྒྲུང་གི་བར་ཐག་སྤྱི་ལེ་འབྲམ་བཞི་ཡིན་པས་མངོན་པའི་དཔག་ཆད་བཞི་ཁྲི་  
 ལས་ལྔ་བ་གཅིག་ལ་ཉི་མས་རིང་། སྐར་མའི་ཁྲིད་ནས་ས་སྒྲུང་དང་ཉི་ཤོས་ནི་  
 མིག་དམར་དང་པ་སངས་གཉིས་ཡིན་ཀྱང་རྒྱ་བ་དང་ས་སྒྲུང་གི་བར་ཐག་ལས་  
 ཤིན་ཏུ་རིང་། ཐག་རིང་ཤོས་ནི་འོད་ལོ་ཟེར་འབྲམ་མང་པོའི་སྐད་ཆ་ཡིན་པས་  
 དཔག་ཆད་བཞི་ཁྲི་དང་བསྐྱིག་རྒྱ་མེད། དེ་ལྟར་རེ་རེ་བཞེན་དུ་བཅིས་བརྒྱབ་ན།

མཁས་པ་དགོན་མཆོག་རྒྱ་མཆོས། ཉན་ཆོས་ནས་ཉི་མཛེས་གསུམ་གྱི་བར་  
ཐག་གསུངས་པ་དེ་དང་གི་ཆན་རིག་པས་བཤད་པ་དང་འགྲིག་ཡོད། ཅེས་  
གསུངས་འདུག་པ་དེའང་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པའི་བཀའ་མོལ་ཡིན་པ་ཏེ་གོ་བར་  
འགྱུར་རོ། །།

འཛིག་ཉེན་སྲི་ཡོངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་དུས་འཁོར་གྱི་ཁམས་ལེའུར།  
དོན་དམ་པའི་བདེན་པས་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་ལ་ཆད་མེད་དེ། སེམས་ཅན་  
བསོད་ནམས་དང་། སྤྲིག་པའི་དབང་གིས་སོ།། ཞེས་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་དང་  
བསོད་ནམས་ལ་མཐའ་དང་། ལྷ་ལ་ཆད་ཅི་ཡང་བཟུང་དུ་མེད་པས་དེའི་བདག་  
འབྲས་སུ་གྱུར་པའི་འཛིག་ཉེན་ལ་མཐའ་དང་ཆད་མེད་པར་མདོ་རྒྱད་དུ་མ་ནས་  
ཡང་ཡང་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ། བྱེ་བྲག་འཛམ་གླིང་དང་། ལུལ་དབྱུས་  
སོགས་ལ་ནི་ཆད་སོགས་མདོན་པར་གོང་འོག་ནས་མི་མཐུན་པ་འགའ་ཞིག་  
བྱུང་བས་དེ་དག་པན་ཚུན་དབྱུང་བསྐྱར་གྱིས་གཏན་ལ་འབབས་དགོས་པ་ལས་  
བཀའ་ལུང་ཕྱོགས་གཅིག་གིས་གསལ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ།།

ཁྱོད་ཀྱི་ངེ་སྐད་བཤད་པའི་ཆད་འདི་དག་ནི་འཛིག་ཉེན་སྲི་ཡི་དབང་དུ་  
བྱས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་བྱེ་བྲག་འཛམ་གླིང་གི་ཆད་དུ་བཤད་པ་གང་ཡིན་  
གསལ་པོ་མེད་པར་ཉ་དང་ཉུངས་མ་མ་བསྐྱེ་ཞིག་ད་དུང་ས་སྟེང་གི་མིས་ནམ་  
རྒྱུན་དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་པའི་སྐར་མ་རྒྱུང་གོས་ནི་མྱ་བ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་ཉི་  
མཛེས་གསུམ་པར་འབྲེས་རྒྱུར་འབྲེས་བྱུང་བ་སོགས་གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་དོན་  
དེ་དག་ལ་མགོ་མོ་རྩེ་འབྲུགས་དང་། རྟོག་གླིང་རྩེ་མང་རེད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་

ལུང་དང་རིགས་པ་གང་ཡིན་ཡང་གཞལ་བྱའི་དོན་དེ་ཉིད་བདེ་ཆེག་ཏུ་རྟོགས་  
པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། ད་དུང་བཤད་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཆོག་ཅུང་དུས་  
དོན་གྱི་གནས་ལུགས་གསལ་ལྟངས་དེར་གཏན་ལ་འབེབས་སུ་བ་དགོས་པ་རེད།  
སྡོན་བྱོན་མཁས་པའི་གསུངས་སྒྲོས་སུ། ལྷག་མོ་མཆོངས་ཐབས་སོགས་གདུལ་  
བྱ་རྗེས་སུ་འདྲིན་པའི་མན་ངག་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ན་འདྲ་སྤྱང་གི་འདྲ་བར་ཆོས་  
བཤད་ན་ཅི།

།༢༽གངས་ལ་དབྱེད་ན། མདོན་པའི་ལུགས་ལ་ཆགས་འདྲིག་དུས་  
མཉམ་པའི་འདྲིག་རྟེན་གཅིག་ལ་གླིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་ལྔ་དང་བཅས་པ་བྱེ་བ་སྟག་  
བརྒྱ་སྟེ་ཐེར་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་པར་བཤད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པལ་པོ་ཆེ་  
ལས། དེ་བས་ཀྱང་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་བའི་གཞི་དང་སྤྱང་པོ་མེ་རྟོག་གིས་བརྒྱན་པའི་  
ཞིང་ཁམས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་། ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་  
སྤྱང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་ནི། ཉི་མ་གཅིག་དང་། ལྔ་བ་གཅིག་། སྐར་མ་དུང་སྤྱར་  
གཉིས་དང་བྱེ་བ་བརྒྱད། ས་ཡ་ལྔ་ཙམ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ལ། གཞུང་ཁ་ཅིག་ཏུ་  
སྐར་མ་བྱེ་བ་དུག་ཡོད་ཅེས་ཀྱང་གསུངས་ཨོ་ཡོད་སྟུང་། གནམ་རིག་པས། ང་  
ཆོའི་ཉི་འཁོར་འདྲིར་བརྟན་སྐར་ཉི་མ་དང་། ལྷ་སྐར་ལྷག་པ། པ་སངས། ས་  
སྐར་། མིག་དམར། ལུང་བྲ། སྟེན་པ། གནམ་སྐར། མཆོ་སྐར། གཤིན་སྐར་  
བཅས་དགུ། གཤིན་སྐར་འདྲིར་ལྷ་སྐར་གྱི་མཆོན་ཉིད་ཡག་པོ་མི་ཆོང་བར་  
འདུག་ཀྱང་ཟེར། །

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་འདྲིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་མཐའ་

དང་ཕྱ་མེད་པར་གསུངས་པས་གངས་འདི་ཞེས་སུས་ཀྱང་ཁ་ཆོན་མི་ཆོད་པར་  
གསུངས། ཆོན་རིག་པས་ཀྱང་། སྤང་སྤྱིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་སུ་  
དབྱ་ཆོགས་སྤྱུ་མོའི་འཛིག་རྟེན་དེར་རྒྱ་སྐར་གངས་ཀྱིས་མི་ཆོད་པས་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་གངས་ཆད་འདིའོ་ཞེས་གནའ་དེར་གི་རིགས་པ་སྤྱོ་བ་སུས་ཀྱང་ཁ་ཆོན་  
མི་ཆོད་ཅིང་མ་བཅད་དོ།

གནམ་རིག་པས་ཉི་མ་དང་། ཁྲ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། སྤར་བ། བ་  
སངས། སྤེན་པ། གནམ་རྒྱལ། མཆོ་རྒྱལ། ག་ཤིན་རྒྱལ་སོགས་གཟའ་ཆེན་  
འགའ་ཞིག་བརྩེ་བར་བྱེད། དེའི་ནང་གི་ཉི་མ་ནི་བརྟན་སྐར་ཏེ་དབུས་སུ་བརྟན་  
པར་གནས་ཤིང་། དེའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་རིམ་པ་བཞིན་ལྷག་པ་དང་། བ་སངས།  
སའི་གོ་ལ། མིག་དམར་བཅས་བཞི་ལ་ནང་གི་འཁོར་སྐར་དང་། དེ་ནས་སྤར་བ་  
དང་། སྤེན་པ། གནམ་རྒྱལ། མཆོ་རྒྱལ་བཞི་ལ་ཕྱིའི་འཁོར་སྐར་བཞི་ཞེས་  
བཏགས་ཡོད་ཅིང་འདི་དག་ལ་འོད་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་བ་བས་བསྐྱོར་བ་ཤི་སྟག་ཡིན་  
པར་བཤད། དེ་བཞིན་དུ་མདོ་ལས་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཆོ་འབྲམས་མྱས་  
བ་ལ་ལ་ནི། འོད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་མཆོ་  
འབྲམས་མྱས་བ་ལ་ལ་ནི། བ་སྤྲོ་ཆོགས་བཞེ་བའི་དབྱིབས་ལྟ་བུའོ། ཞེས་  
སོགས་གསུངས་པའང་འཛིག་རྟེན་འདི་དག་ལ་དམིགས་ཀྱིས་བཀར་ནས་  
གསུངས་པ་དེར་དུས་ཀྱི་རིགས་པ་སྤྱོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་ཅིང་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་  
མད་དུ་བྱུང་བའི་མཁྱེན་རབ་ཀྱི་རྩལ་ལ་ཨ་ལ་ལ་ཉོ་ཞེས་བསྟགས་པར་བྱེད་དོ།

དེ་ཡང་འོས་ཏེ་གནའ་དུས་སུ་སྤང་སྤྱིད་རིག་པ་བཤད་མཁན་གྱི་མཁན་

མོ་མང་མོ་བྱང་ཕྱོད་ནང་། འཛིག་ཉིན་གྱི་ཁམས་སྤྱིའི་གངས་དང་ཚད་གཞལ་དུ་  
མེད་པ་གསུངས་པ་རྣམས་དུས་རབས་འདིར་བདེན་དོན་རགས་པ་འགའ་ཞིག་  
རྟོགས་པའི་མགོ་རྒྱགས་པ་དང་། ལྷག་པར་ང་ཚོ་འཚོ་སྡོད་བྱ་སའི་ས་ཡི་གོ་ལ་  
འདི་ཉིད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འཆད་མཁན་ཡོངས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ནང་པ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་  
བྱང་འདུག་གམ། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་གི་སྡོན་ནས་རི་རབ་སྤྱིང་ཕན་དང་བཅས་པ་  
ཐམས་ཅད་འཁོར་ནས་ཡོད་པ་དང་། ཆགས་འཛིག་གནས་གསུམ་བྱེད་པའི་མི་  
རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། རྩལ་རྩས་བརྒྱད་འདུས་ཀྱི་གོང་བུ་ཡིན་པ་སོགས་ཞིབ་དུ་  
བཤད་ཐུབ་མཁན་སངས་རྒྱུས་པ་ལས་མ་བྱུང་བ་རེད། ཚན་རིག་པས་དུས་རབ་  
ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་གཞི་ནས་གཉིད་སད་པ་ལྟ་བུའི་གཅིག་གཅིག་རེད། གཉིས་  
གཉིས་རེད་ཟེར་བ་མོ་མ་ངན་པའི་མོ་དང་། མོ་པ་ངན་པའི་མོ་བཞིན་དུ་ཡིན་ལ་  
མིན་ལ་ཁ་སང་གིས་བ་དེ་རིང་བསུབ་ཅིང་། དེ་རིང་བཤད་པ་སང་ཉིན་དོགས་པ་  
ཟ་ནས་བསྐྱད་མི་འདུག་གམ།

དེ་ཡང་མཚོན་པ་ཅམ་ཞུས་ན། གཟའ་སྐར་གཤིན་རྒྱལ་(Pluto)ཞེས་  
པའི་སྐོར་དེ་རེད། གཟའ་སྐར་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ནང་གསར་དུ་  
ཉིད་ཅིང་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་དགུ་པ་དུ་བཅུས་ནས་གཟའ་ཡི་གངས་སུ་  
བགངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གནས་རྒྱལ་མང་པོ་ཐོན་ཏེ། ཕྱི་ལོ་  
༡༩༩༩ ལོ་རྒྱུད་པའི་ཆེས་༡༤ ཉིན། རྒྱལ་སྤྱི་སྤང་སྤྱིད་རིག་པའི་ཚོགས་  
ཚེན་གྱི་ཐོག་དུ་གཟའ་སྐར་གྱི་གལ་ནས་རྒྱང་ཕྱད་བཏང་འདུག་དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས།  
གཤིན་རྒྱལ་གསར་ཉིད་བྱང་བའི་སྐབས་དེར་རྒྱང་ཤེལ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་

ཡག་པོ་མེད་པས་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཤེས་མེད་ནའང་། གྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོ་  
 ཅམ་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་རྒྱུ་ཤེལ་ཆོད་ལྡན་མང་པོ་གསར་བསྐྱུན་བྱས་ཤིང་།  
 ག་ཤིན་རྒྱལ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བས། ད་རེས་གཟའ་སྐར་  
 ཀྱི་གསུམ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱད་པ་རེད། ཅེས་བསྐྱབས།

༼༡༠༽རྒྱལ་དབྱེད་ན། མངོན་པ་ལས། ཉི་མ་མེ་ཤེལ་ཆ་བའི་རང་  
 བཞིན་ཅན། ལྷ་བ་རྩ་ཤེལ་གྲང་བའི་རང་བཞིན་ཅན། སྐར་མ་རིན་ཆེན་སྣ་ཆོག་གས་  
 བའི་རང་བཞིན་ཅན། ས་གཞི་རིན་པོ་ཆེ་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་ཅི་རིགས་ཤེས་པའི་རང་  
 བཞིན་ཅན། དབྱུས་རི་རབ་རིན་ཆེན་སྣ་བཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། རི་རབ་ཀྱི་  
 ལྷོ་ངོས་རིན་ཆེན་དབང་སྟོན་ལས་བྱུབ་པས་དེའི་འོད་མདངས་ཀྱིས་ལྷོ་སྒྲིང་གི་  
 རྒྱ་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་སྟོན་པོར་སྤང་ལ། འར་རུབ་བྱང་གསུམ་ཀྱི་རྩ་མདོག་  
 དང་མཁའ་མདོག་གྲང་ཕྱོགས་དེ་གའི་རི་ངོས་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དང་དེའི་ཁ་དོག་  
 ཏུ་ཡོད། རི་རབ་ཀྱི་བྱང་ཕྱོགས་གསེར་ལས་བྱུབ་པས་མི་གང་དག་རི་རབ་ཀྱི་  
 བྱང་ངོས་དང་ཉི་བར་སྐེབ་པ་ན། མི་དེའི་ཁ་དོག་གྲང་གསེར་གཙོ་མའི་རང་  
 མདངས་ལྟར་ལྟ་བས་ཆོག་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་ཞེས་སོགས་འཁོད་  
 ཡོད། གནམ་རིག་པ་དག་གིས་བཤད་ན། ཉི་མ་སོགས་བརྟན་སྐར་པལ་ཆེར་ཀྱི་  
 བྱུབ་ཆའི་གཙོ་པོ་ཆིང་དང་ཉེལ་ཡིན་པ་དང་། སྐར་མ་པལ་བ་རྣམས་ལ་ཆགས་  
 དམ་ཆོད་དང་། དངོས་པོའི་གྲངས་འཕོར། ལྷི་ཡང་སོགས་སྣ་ཆོག་ཡོད་ཀྱང་།  
 ཅ་བའི་བྱུབ་ཆ་བྲག་རྩོད་དང་ཐལ་རྩལ་སོགས་ཡིན་པ་ལས། གསེར་དཔུལ་རྒྱུར་  
 པས་བཟོས་པའི་སྐར་འབྲུ་གཅིག་གྲང་ཆེད་མེད། ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་ཡང་ཉི་འོད་

སྒྲིག་འཛོལ་བྱས་པ་ཙམ་ལས་རང་ངོས་ནས་ཡོད་མེད་ཅིང་། རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་བསིལ་  
བའི་རང་བཞིན་ཅན་མིན་པར་ངོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན། ཉི་ཡོད་ལ་ཁ་དོག་མི་  
འདྲ་བ་བདུན་ཙམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཁ་དོག་སྡོན་སོ་དེ་རྒྱུང་ཁམས་ཆེན་སོའི་  
གསེང་ནས་ཐད་ཀར་མཐོང་ཐུབ་པས་རྒྱ་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་སྡོན་སོར་སྤང་བ་  
མ་ཟད། ཐག་རིང་རྒྱ་བའི་སྤང་ནས་ལྟ་སྐབས་ས་སྤང་ཉིད་ཀྱང་སྡོན་སོར་སྤང་  
བཞིན་ཡོད། རྒྱ་བ་རང་ལ་མཁའ་དབུགས་ཀྱི་བྱི་ཐུམ་མེད་སྐབས་རྒྱ་བའི་སྤང་གི་  
ནམ་མཁའ་ཡང་སྡོན་སོ་མིན་པར་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ནག་ངམ་མེ་བ་ཞིག་ཡིན་  
ཞེས་སོགས་ཟེར་རོ། །༽

མདོ་རྒྱུད་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་ཁམས་ཐ་མ་ལ་ལུགས་རི་སོགས་མཐའ་  
རྒྱོང་གི་ཁོར་ལུག་དང་། ཁམས་བར་པ་ལ་སྤྱིང་དང་སྤྱིང་ཐུན། ཁམས་རབ་ལ་རི་  
རབ་སོགས་བྱུབ་པར་བཤད་པ་མ་གཏོགས་གསེར་དདུལ་རྒྱུང་བ་ལས་བྱུབ་  
པའི་གཟུང་སྐར་ཞིག་ཡོད་པར་མ་གསུངས་ཤིང་། གསུང་རབ་རྒྱ་ཆེ་བས་གཤམ་  
ཉི་ཆོག་རིས་དེ་ལྟར་འབྱུང་ནའང་། མ་ཐམ་གཤམ་ཡི་མཚོ་མོ་ལ་གཤམ་ཡིན་མི་  
དགོས་པ་དང་། ཐག་གསེར་གྱི་བྱ་སྐྱིབས་ཞེས་བའང་གསེར་ཡིན་མི་དགོས་པ་  
ལྟར། རི་རབ་ཀྱི་རྒྱ་དང་། རོས་སོགས་སུ་གསེར་དང་། དབང་སྡོན་སོགས་ཀྱི་  
མིང་གིས་བསྟན་པ་འགའ་ཞིག་འབྱུང་ནའང་གསེར་དདུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་  
རང་མཚན་པ་ཡིན་མི་དགོས་སོ།

༼༡༡༽ འགྲོས་ལ་དབྱུང་ན། མདོན་པའི་གཞུང་ལས། འཛིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་  
ལྟེ་བ་ནི་ས་གཞི་ཆེན་སོ་འདི་རང་ཡིན་པ་དང་། ཉི་རྒྱ་གཟུང་སྐར་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་

ས་དཀྱིལ་ནས་ཡར་ལ་འབྱར་བའི་རི་བོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཡས་སྐྱོར་དང་གཡོན་  
 སྐྱོར་སྣ་ཆོག་ས་རྒྱལ་བཞིན་ཡོད་པར་བཤད། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་པ་ཁོ་ནའི་  
 བཤད་སྟངས་ཞིག་མིན་པར་གནའ་རབས་རྒྱ་གར་གྱི་བྲམ་ཟེ་ནམ་པས་གཙུག་  
 བའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ལྟོས་ཡོངས་ཁྲབ་ཅིག་ཡིན་པར་སྟུང་། ལུབ་  
 ཕྱོགས་སུ་ལོ་གངས་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་ཡར་སྟོན་ནས་ཆེ་རེད་སའི་  
 མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས། ཉི་མ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྷེ་བ་དང་། ས་གཞིས་ཉི་མར་  
 བསྐྱོར་བཞིན་ཡོད་པའི་ལྟ་ལྟོས་ཞིག་གཏོན་སྟོང་བར་གྲགས། དེ་རྗེས་དུས་ལྷན་  
 རིང་པོར་ས་ལྷེ་སྟུང་བའི་ལུགས་དར་ཡང་། རི་བོ་མཆོག་རབ་མི་འདོད་ཅིང་། ཉི་  
 རྩ་སྐར་གསུམ་གྱིས་ས་གཞི་གཡས་བསྐྱོར་གཡོན་བསྐྱོར་ཙམ་མིན་པར་སྟུང་  
 འོག་བསྐྱོར་ཉེ་བསྐྱོར་བཞིན་ཡོད་པར་འདོད་པས་ཕྱིས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པས་བཤད་  
 པ་དག་ཀྱང་ཅུང་ཟད་སྟོང་པོར་འཆར་བདེ་བ་ཞིག་རེད། ར་ཆོ་ལ་མཆོན་ན་ལུབ་  
 ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ལྷེ་སྟུང་བ་དེའང་སྟོང་ལྷུ་ལས་འདས་པ་ཞིག་སྟེ། ཉི་མ་དབང་ཆེན་  
 གསེར་གྱི་ས་གཞིའི་འོག་ཏུ་མར་ལུབ་ཅིང་། དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞིའི་  
 འོག་ནས་ཡར་འཆར་བར་འདོད་དགོས་པས་སོ། །དེའི་དབང་གིས་དུས་ད་ལྟ་ལ་  
 སྤྱལ་གྱི་བར་དུ། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆོ་འབྲུལ་པ་ཆོ་མགོ་འཁོར་བ་རེད་ཅེས་དང་།  
 གནམ་རིག་པ་ཆོ་མིག་འབྲུལ་པ་རེད་ཅེས་དང་། ་།

མདོ་ལས། སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་ཕྱན་རི་རབ་དང་བཅས་པ་རྩ་མཁན་གྱི་འཁོར་  
 ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བཞིན་ཡོད་པར་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་ས་གཞི་འཛིག་རྟེན་  
 ཀྱན་གྱི་ལྷེ་བ་ཡིན། དེ་ལ་གཡོ་འབྲུལ་མེད་པར་གསུངས་པའི་ནང་པ་སངས་



རྒྱུ་པའི་གསུང་རབ་ཅིག་གང་ན་འདུག་སྟོན་ཅིག་ནང་པས་འཛིག་ཉེན་གྱི་  
 ཁམས་གསུམ་སྤང་གི་བྱེ་མའི་གངས་དང་མཉམ་པར་འདོད་བཞིན་དུ་ས་གཞི་  
 འདི་འཛིག་ཉེན་ཀྱན་གྱི་ཉེ་བ་ཡིན་ཞེས་རི་ལྟར་བརྗོད། ཁྱིད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་སྤྱོད་  
 འདོགས་མ་བྱེད་ཅིག་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་ལ་མཐའ་དབུས་དང་། གངས་ཚད་  
 སོགས་གཞལ་དུ་མེད་པར་གསུངས་ནས་ཡོད་པ་མངོན་པ་གོང་འོག་རྣམས་སུ་  
 རོས་བསམ་ཅུང་ཙམ་བྱས་པ་རྩོམ་ཆད་ཀྱིས་ངེས་ཐུབ་པའི་བརྗོད་རྟགས་པ་  
 ཞིག་ཡིན། འདི་ནས་ཚན་རིག་ལ་དད་པ་དང་། ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ནས་ཚན་  
 རིག་པ་ཟེར་ན་ནོར་བ་མེད་པ་དང་། འཁྲལ་བ་མི་མངའ་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་  
 འདུག་པ་ལ། དགོད་ཁ་སྤོང་བའི་ཆོད་ཙམ་དུ་མཆོ་འབྲུལ་བ་མགོ་འཁོར་ཚུལ་  
 ཞིག་ནི། ཕྱི་ལོ་༡༤༩༢ ལོར་སི་བན་རྒྱལ་པོའི་རོགས་རམ་འོག་ཁིརིས་ཉོ་ཁྲེར་  
 ཀོ་ལུམ་རྩ་སི་(Christopher Columbus)ཟེར་བའི་མི་ཞིག་མཆོ་ཐོག་  
 བརྒྱད་དེ་སོང་བས་རིམ་གྱིས་ཨ་རིའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱིས་བཟུང་བའི་  
 སྤྱིང་ཐན་དེར་འབྱོར། ཁོས་ལུང་བ་དེ་ཉིད་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱིང་ཐན་ཡིན་པར་འཁྲལ་  
 ཏེ། རྒྱ་གར་དམར་པོ་(Red Indian)ཞེས་སུ་བཏགས་པས་ད་བར་དུ་མིང་དེ་  
 ཉིད་རྒྱན་འཇགས་སུ་གྱུར། དེ་ལྟར་ཁོས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མངའ་སྡེ་གང་ཡིན་  
 ཉོགས་པ་ལྟ་ཞིག་ཤར་སྤྱིང་དང་། ལུབ་སྤྱིང་གང་ཡིན་ཙམ་ཡང་ངོས་མ་ཟེན་པའི་  
 ལུང་རབས་འདི་ནི་མཆོ་འབྲུལ་བ་མགོ་འཁོར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་དགོད་ཐོ་བོ་ཞིག་  
 རེད།

ཡང་གནམ་རིག་པ་མིག་འཁྲལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནི། གཟུང་སྐར་གཤིན་

རྒྱལ་ཞེས་བྲུ་བ་ཞིག གྱི་ལོ་༡༩༣༠ ནང་དུ་གསར་དུ་རྟེན་ཅིང་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་  
 གྱི་གཟུང་སྐར་གྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་ནས་གྱིས་སུ་ ༡༩༥༤ ལོར་སྤར་གྱི་ལྷ་སྤངས་  
 དེ་དག་མིག་འཕྲུལ་བ་ཁས་སྦངས་ནས་གཟུང་སྐར་གྱི་ཁོངས་ནས་གནས་  
 དབྱུངས་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་གོང་དུ་སྤྲོ་ཙམ་ཞུས་ཡོད་པ་  
 བཞིན་ཡིན་པས་ཁྱོད་གྱིས་ཆོན་རིག་ལ་སྒྲོངས་དད་མ་བྱེད་ཅེས་གྲུང་བསྐྱུས་  
 དགོས་བྱུང་། འདི་དག་ཆོན་རིག་ལ་སྐྱུངས་པ་མ་བྱས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་  
 ཡོངས་གྲགས་སུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དགོད་ཤོ་བོ་དག་ཡིན། ང་ཚོ་དང་བར་ཐག་  
 ཆེས་རིང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གཟུང་སྐར་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། དབྱིབས་  
 གཟུགས། བྱེད་ལས་སོགས་མཐེལ་བྱིན་པ་རྟོགས་རྒྱུ་ལྟོགས་གྲངས་ཀ་རགས་  
 པ་ཙམ་ཡང་ཤེས་མེད་པ་རེད། ཁོང་ཚོས་དེ་རིང་ནས་རྒྱ་སྐར་གསར་པ་ཞིག་  
 སླེབས་འདུག་ཟེར་བ་དང་། དེ་རིང་ཡང་སྐར་ཚོགས་བྱེ་བ་སྤྲག་བརྒྱ་ཙན་གྱི་  
 འཛིག་རྟེན་ཞིག་གསར་དུ་རྟེན་སོང་ཟེར་བ་སོགས་གཟུང་སྐར་དེ་རེའི་གྲངས་ཀ་  
 བར་ཞོག་སྐར་ཚོམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁ་གྲངས་ཙམ་ཡང་ངེས་མཁུ་མེད། རྒྱལ་  
 བའི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་བསྐྱུལ་བ་གསྒྲུའི་སྤྱང་གི་བྱེ་མ་སྟེད་ཀྱི་གྲངས་དང་  
 མཉམ་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་མཐའ་དང་གྲངས་མེད་པ་གསུངས་པ་རྣམས་ཁས་  
 མ་སྦངས་ནའང་དོན་གྱིས་བདེན་དོན་ལ་ར་འཕྲོད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན་  
 ཆོན་རིག་པས་བཏོན་པའི་གཟུང་སྐར་སྐོར་གྱི་བྱུབ་དོན་གྱི་བསྐྱུགས་གཏམ་པལ་  
 མོ་ཆེ་ནི་ངེས་གཏན་ཅི་ཡང་མེད་ཅིང་། སློབ་ལོ་ལོན་ཙམ་གྱི་བྱིས་པས་ནང་སྤྱོད་  
 འབྲི་བ་བཞིན་དུ་གཉིས་བྲིས་ན་གཅིག་བསུབ་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་ངང་ནས་འགྲོ་

བཞིན་ཡོད་པར་ཤེས་དགོས། ང་ཚོ་དང་བར་ཐག་ཉེ་བའི་རྒྱ་བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་  
ནང་དུ་སྐྱོར་གཡེངས་རེ་ཙམ་དང་། མིག་དམར་གྱི་ནང་དུ་བྱུར་བལྟས་རེ་ཙམ་  
བྱས་ཟིན་པས་གཟའ་སྐར་དེ་དག་གི་གནས་སྐྱདས་རབ་རིབ་དང་། མོག་མོག་  
ཙམ་ཞིག་བཤད་དུ་བྱས་སྟེ་གྱི་ཞིབ་ཅིང་སྤ་བ་ནི་སྤ་ཡིས་ཤེས། གཞན་དག་  
པར་ཞོག་ང་ཚོ་འཚོ་སྟོད་བྱེད་སའི་སའི་གོ་ལ་འདིའི་དབྱིབས་གཟུགས་ཀྱང་ཆེན་  
རིག་པས་འབྲ་མི་འབྲ་བཤད་ནས་སྟོད་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་སྟོན་དུས་སའི་གོ་ལ་  
འདི་ཉིད་བྱ་བུ་ལྟ་བུའི་ཀྱན་ནས་རྒྱུ་པོར་ཞིག་ཡིན་པར་བྱས་ཤིང་། དགོ་ཆོས་  
གྱིས་ས་གཞི་རིལ་མོ་ཞེས་པའི་སྟོ་ཅེ་གཏད་ས་སོགས་ཀྱང་རིལ་རིལ་བྱ་བུ་  
བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་ཁོང་གིས་བྲིས་པའི་ས་བཀྲ་ལས་ཤེས། དེར་དུས་ནི་སྤར་གྱི་  
བཤད་ཆོད་དེ་དག་མ་འབྲ་བར་སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་གྱི་ཆོངས་ཐིག་ལས་སྟོ་བྱང་  
གི་སྟེ་གཉིས་སྤར་བའི་འཛོང་གཟུགས་ཤིག་ཡིན་རབས་བཤད་པ་སོགས་ད་དུང་  
ཉན་ཉན་ཞིག་མེད་ན་གོ་ལ་གཞན་རྣམས་ལྟ་བུ་ཅི་སྟོས།

འཛིག་རྟེན་འདི་ན་ཆེས་མངོན་མཆོན་ཙན་གྱི་གཟའ་སྐར་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་  
ཉི་མ་ཞེས་པ་འདི་རེད། འདིའི་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཚུལ་ཞིག་ལ་བསམ་ན།  
ཉི་མ་ནི་མེ་ལྷེ་དཔག་ཆད་དུ་མར་མཆེད་པའི་མེའི་སྤར་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་  
ན། ཆེས་རིང་ས་ཞིག་ནས་རྒྱང་བལྟ་བྱེད་རྒྱ་ཙམ་ལས་འཁྲིས་སུ་བཅར་ས་མེད་  
ཅིང་། རྒྱང་ཤེས་གྱི་བརྒྱད་ནས་བལྟ་བའི་ཆེ་ཉི་མའི་འཛོངས་འགའ་ཞིག་ནས་  
དོང་འབྲ་བའི་ནག་གོར་རེ་བ་འགའ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་སྤ་མ་ཁ་  
ཅིག་གིས་ཟེར་ན་ཉི་མའི་ནང་གི་འབར་རྩས་དེ་དག་ཟད་དེ་མེ་ཤི་སོང་བའི་རྩས་

ཤུལ་ཡིན་པའི་ཆོད་དཔག་བྱས། དེ་ལྟར་ན་ཉི་མ་གྲུབ་ནས་མོ་འོ་གང་ཞིག་སོང་  
 པའི་དེ་རིང་ཉི་མའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་འདི་ཙམ་ཞིག་ནས་མེ་ཤི་ཟེན་པས། དེ་ལ་  
 བསྐྱོར་ཏེ་ཅིས་ཤིག་བྱས་ན་ཉི་མ་ནི་མོ་གངས་འདི་ཙམ་ནས་ནང་གི་འབར་ཇས་  
 ཀྱི་ཕྱང་སོ་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཏེ་འཛིག་རྟེན་འདི་ནག་སོམ་མེར་ཆགས་འགྲོ་  
 གྱུ་རེད་ཅེས་ཆོད་དཔག་བྱེད། དེ་ལྟར་ན་ཉི་མ་ནི་ཏ་ཅང་རྣམས་འཁོགས་གི་རྣམ་  
 པ་ཅན་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས། ཡང་དེར་སང་རྒྱང་ཤེལ་གསར་དུ་བཟོས་པ་འགའ་  
 ཞིག་བརྒྱད་ཉི་མ་ལ་ཞིབ་བལྟ་བྱེད་དུས་ཉི་མའི་ངོས་ཀྱི་ནག་དོང་དེ་བ་དེ་དག་ནི་  
 ནང་གི་འབར་ཇས་ཟད་དེ་མེ་ཤི་སོང་བའི་ཇས་ཤུལ་མ་ཡིན་པར། ནང་གི་འབར་  
 ཇས་སོན་ཆེ་བའི་དབང་གིས་མེ་ལྷ་འོབས་ལྟ་བུ་སྒྲོད་དུ་མ་ལུབ་པར་མེ་ལྷེ་  
 ཤུགས་ཆེར་གྱེན་དུ་འཕྱར་བས་ཕྱི་འོག་པ་ཡོངས་སུ་དབལ་ཏེ། མེ་ལྷེ་རྒྱ་ལམ་  
 ཀྱི་མ་ཁ་རྣམས་ཡིན་པར་བཤད། དེ་ལྟར་ན་ཉི་མ་འདི་ནི་ཆེས་གཞོན་ནུའི་རྣམ་  
 པ་ཅན་དུ་ཡོད་ཅིང་ཉི་མའི་ཆེ་ཆོད་ཀྱང་ཏ་ཅང་རིང་བར་བཤད་པ་སོགས་འདི་  
 དག་གི་ཁ་ལ་ངས་གཏན་ཅི་ཡང་མེད་ཅིང་། གཅིག་སྒྱུར་གྱི་གྲུབ་དོན་ཞིག་གཏན་  
 ཏུ་པབ་པ་ལ་དུས་ཆོད་རིང་མོ་ཞིག་དགོས་པར་སེམས་སོ།།

༼༡༩༽ ཡང་ཁོང་ཅག་གིས། དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་སྐར་ཅིས་དེས་ཉི་མ་  
 གཟའ་འཛིན་དུས་ཆོད་སྐར་མ་ཙམ་ཡང་འཁྲལ་མེད་དུ་སྟོན་ཐུབ། ཅས་གསུངས་  
 པ་དེའང་བདེན་པ་ཡི་ནས་མིན། སྟོན་གྱི་དུས་འཁོར་མཁན་སོ་ཆོས་རྒྱ་ཆོད་སྐར་  
 མ་པར་བཞག །ཞག་དང་ཉི་མ་ཡང་མོ་མ་ངན་པའི་མོ་བཞེན་ཐིག་ལ་མི་ཐིག་ལ་  
 ཙམ་ཡིན་ཚུལ་ཁ་ཆེ་བཤ་ཆེན་དང་། རྫོ་རིང་བཀའ་སྒྲོན་སོགས་མང་པོའི་ལོ་

རྒྱས་ཡོད་པའི་བྱིར། ད་ལྟ་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་གིས་དུས་ཚོད་གསལ་ཁ་ཅན་ཞིག་  
 ཡོད་ཐུབ་པ་འདི་ནི་རྒྱ་ནག་ནས་སྤངས་པའི་མན་ངག་བཀའ་རྒྱ་མ་ཞིག་གིས་ཁ་  
 སྤོབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐད་ལ། དེ་ཉིད་དཔེ་འབྱུང་བྱས་ཏེ་གཞན་ལ་མི་སྒྲོབ་པས་ས་  
 རིས་པ་པལ་པ་ཆོ་ལ་ཉིན་གངས་འགོ་ཅན་ལས་རྒྱ་ཆོད་དང་སྐར་མ་བཅི་རྒྱ་མི་  
 འདུག །རྒྱ་ནག་གི་མན་ངག་དེ་ནི་མིང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་ཡི་ཅིས་པ་ཞུས་  
 ཀོང་ཆེ་ཟེར་བ་དེས། ཨི་ཊ་ཡི་ནས་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་སྤེལ་མཁན་ཞིག་གི་  
 རྩང་ནས་བྱུ་བ་ཕྱོགས་ཅིས་རིག་གི་གནད་གསང་མང་པོ་བསྐབས་པ་དེ་དག་ཡིན་  
 བཟོ་འདུག་པས་དོན་དུ་བྱུ་བ་ཕྱོགས་པའི་བཀའ་བྲིན་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས། ༽

འདི་ནི་མཁས་པ་གཞན་ཞིག་གི་འདོད་རྒྱལ་ལ་དགག་པའི་སྐོར་ཞིག་  
 རེད་འདུག་མོད། སྐལ་མེད་སར་སྐེ་ཞིག་བསྐྱང་ན། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་  
 རིགས་པ་འདི་དག་རང་རྒྱགས་མི་སྤུབ་ཅིང་། ཁྱངས་སྐྱེལ་མེད་པར་འདོད་པའི་  
 བཤད་ཡམས་འདི་ནི། ང་ཆོ་གཞན་ལ་འབྲས་རྒྱ་ལྡང་བྲགས་ནས་རང་གི་ཞོར་  
 རྩར་ཞོར་ངོ་མི་ཆོད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། སྤྱིར་ན་རིག་གཞུང་གང་  
 ཡིན་ནའང་གཞན་དང་མ་འབྲེལ་བར་རང་སྐྱེ་སྤུབ་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡོད། གཞན་གྱི་  
 རིག་གནས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་བསྐྱར་ན་རང་རྒྱགས་མི་སྤུབ་པ་དང་། བདོག་ཤོར་  
 དགོས་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་རིགས་སྤྱང་པོ་ཞིག་གི་བྱེད་ལུགས་  
 ཡིན་མ་གཏོགས་པ་མེས་ནས་བརྒྱུད་པའི་རིག་གཞུང་ཐམས་ཅད་རིལ་གྱིས་  
 གསར་བཟུང་དགོས་ཟེར་པའི་སྤྲོད་ཀྱིས་དེ་དག་དང་གཏན་ནས་འབྲེལ་བ་མ་ཡིན།  
 བྱུ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྐད་བྲགས་ཆེ་ཤོས་སུ་གྱུར་པའི་ལུང་བསྐྱར་ནས་ལོ་ཐོ་ལྟ་བུ་

ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་མ་ཡའི་ལོ་ཐོ་(Mayan Calender)ཟེར་བ་དེ་རེད། དེའི་  
ནང་གི་བསྟན་དོན་མང་པོ་ཞིག་མངོན་སུམ་དང་ཐོད་ཐུག་བཞིན་ཡོད་རབས་  
བཤད་ཅིང་། དེ་ལས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༢ ལོ་ནི་གོ་ལ་འདིའི་ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་ཆེ་  
ཆོད་དེ་ཡིན་པར་བཤད། དེ་ལྟར་བཟོད་བྱའི་སྤྱི་ལོ་བྱས་པའི་(2012)ཞེས་པའི་  
སློབ་པ་བསྟན་ཞིག་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ལོར་གསར་དུ་བཅོས་ནས་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་  
ཡོངས་ལ་བཀམས་པས། ཆོད་རིག་ལ་སྐོངས་དད་ཅན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
དེ་ཉིད་བདེན་པར་བཟུང་ཞིང་། ཡ་ང་བའི་གོད་ཆག་དེ་ཉིད་མཐོང་དུ་མ་འདོད་  
ནས་གཡང་ལ་ལྷུ་བས་པ་སོགས་བྱུང་ཞིང་། རང་རིགས་འགའ་ཡང་ཅི་ཞིག་  
གསར་ཉིགས་བྱུང་ཚུལ་གྱིས་འུད་སློབ་པས་བྱས་ནས་དགོད་ཁ་གང་མང་བསྐངས་  
ཡོད་པ་རེད། དངོས་གནས་གནས་ཚུལ་ཅི་འབྱུང་ནི་མ་འོངས་པ་ཡིན་ལ་དུས་  
བཀག་ཐུག་པ་ལ་རྒྱ་ཤུགས་ལས་མེད་པ་རེད། ཐིག་དང་མི་ཐིག་ཡང་དེ་ནས་ཤེས་  
ཡོང་། ཤར་ཕྱོགས་པའི་ལོ་ཐོ་དང་། ལུ་ཕྱོགས་པའི་ལོ་ཐོ་གཉིས་སུ་ངར་དེ་  
དུས་ཤེས་ལ་མན་ངག་བཀའ་རྒྱ་མ་ཞིག་པར་ལ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་དང་། ཚུར་ལ་ལེན་  
རྒྱ་ཡོད་དེ་ནས་ཤེས། གལ་ཏེ་བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོའི་སྐོར་ནས་ཉི་མུ་གཟའ་འཛིན་  
སོགས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ཅིས་དེ་དག་གཞན་ལས་སྐངས་འོངས་ན། འོ་ན་མ་འོངས་  
འབྱུང་འབྱུང་གི་རིགས་ལུང་བསྟན་པའི་ཅིས་རིགས་འདི་དག་གང་ནས་སྐངས་  
འོངས་པ་རེད། དཔེར་ན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོའི་སྤྱི་ལོ་ཅིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་བསྐྱུས་པར།  
བོད་རྒྱ་གསུམ་པའི་ཆེས་ཤར་ནས་བོད་རྒྱ་བཞི་པའི་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་བར་དང་།  
སྐར་ཡང་བོད་རྒྱ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་བཅས་པར་ས་འགྲུལ་ཡོང་བའི་ཉིན། ཞེས་

ས་འགྲུལ་ཡོད་པར་བཤད་པ་བཞིན་ཆེ་༧ པའི་ཆེས་༡༥ ཉིན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
 ཀྱི་ཐོག་ཏུ་མ་གྲགས་པའི་སྐ་སྐྱེ་རྒྱ་མདོ་རུ་ས་འགྲུལ་གྱིས་གཞོད་འཆེ་ཆབས་  
 ཆེན་ཐོག་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་བྱེ་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོའི་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་གི་ལོ་  
 ཐོར། བོད་ཆེ་གསུམ་པའི་ཆེ་སྟོད་ནས་བོད་ཆེ་བཅུ་གཅིག་ཆེ་སྟོད་བར་གངས་  
 རྒྱུངས་སུ་དུས་མིན་མེ་ཆུའི་གཞོད་འཆེ་ཡོང་བའི་ངོ་།། ཞེས་མའི་འདིགས་པ་  
 ཡོད་པ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་དེའང་གངས་ཅན་རྒྱུངས་འདིར་སྤར་མ་གྲགས་པའི་  
 ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་མེར་བླེབས་པ་དང་། སྐྱེ་རྒྱ་མདོ་ཡི་འབྲུལ་སེལ་ཆོང་ཁྲོམ་  
 ལ་མེ་ཤོར་བ་སོགས་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མདའ་རྒྱག་རྒྱག་བྱེད་ཀྱིན་  
 ཡོད་པ་འདི་དག་གཟུང་གནས་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་ངེས་པ་ཡིན་ལ་ཕྱོགས་འདྲིན་  
 ཀྱི་རེ་ལྡན་མགོ་བོ་ཡོངས་སུ་བརྟམས་པ་རྣམས་ལ་ར་མ་འཕྲོད་ཀྱང་ལྷོད།།

༼ ༡༣ ༽ནང་བཅུད་སེམས་ཅན་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་དབྱེད་ན། དེར་གི་  
 ཆན་རིག་པའི་མཐོང་བ་དང་ཆེས་མི་མཐུན་ས་གཅིག་ནི། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་  
 ཅེས་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་གོ་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་མི་  
 འབྲ་བ་བཞི་བཅེ་རྒྱ་རྟེན་ཡོད་པ་འདི་རེད། འདི་ཡང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པ་ཁོ་  
 ནས་རྟེན་པ་མིན་པར་གནའ་རབས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་ཆད་པལ་ཆེར་ཁ་  
 གཅིག་མཐུན་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག །རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་མ་དར་  
 བོང་ནས་ལྟ་ལུལ་དང་དཔུལ་ལུལ་གཉིས་པོ་ནི་རྒྱུང་ལྟར་གྲགས་ཤིང་། རིག་  
 བྱེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་པལ་མོ་ཆེ་ཡང་ལྟ་དང་དཔུལ་བ་པའི་རྟོགས་བརྗོད་ལྟ་བུར་  
 གྱུར་ཡོད། ༽

ཞེས་བཤད་འདུག་མོད་འདི་ནི་སྒྲོས་པ་སྦྱངས་ཏེ་བཤད་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་  
འདོད་པའི་དབྱུང་ཞིབ་པ་དང་། མཁས་དབང་སྤྱི་མེད་ལྡང་མིག་ཅན་དེ་དག་གི་  
མིག་གིས་མ་མཐོང་བ་དང་། ཁས་མ་སྤངས་ན་མེད་དགོས་པ་དང་། ཁྱོད་ཉིད་  
ཀྱིས་མ་འདོད་ན་གཞན་ཤེས་བྱ་གང་དང་གང་། གང་ཟག་སྤྱད་དང་སྤྱད་ཡིས་མཐོང་  
བ་དང་། ཐོས་པ། ཤེས་པ་དང་། རྟོག་པ་བཤད་དུས་རྟོགས་དཔྱོད་ཅུང་ཡང་མེད་  
པར་མི་བདེན་པའི་ཕྱང་པོར་བསྐྱར་རྒྱུད་བྱེད་པ་དང་། ཁ་མདའ་ཆོག་མདའ་  
འཕེན་རྒྱུད་བྱེད་པ་ནི། ར་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འདིར་ལྟ་བུ་གཅིག་ལས་འོང་  
མི་ཆོག་པ་གསུངས་པར་དེ་དག་དངོས་གནས་བདེན་པ་འདྲ། འདི་ནི་མཐར་  
གཏུགས་ན་ཆད་མ་མངོན་སུམ་གཅིག་ཕྱར་འདོད་པའི་སྤྱི་རབས་སུ་སྤྲེགས་རྒྱུ་  
འཕེན་པའི་ལྟ་བུ་རྟོག་པའི་སྤྲེག་ཅ་ཆག་རོ་སྤྱིར་ཡོང་བ་ཞིག་ལས་གཞན་དུ་མི་  
སེམས། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་གཉིས་ལས་གོ་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་མི་  
འདྲ་བ་བཞི་བཞག་ཡོད་ཅེས་པ་ལ་གཞུང་ལུགས་རིགས་པའི་བཤད་སྟོལ་དང་  
མཆན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་སྟོལ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་ལན་བྱ་སྟེ། དང་པོ། བར་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གསུངས་པ་འདི་ཆོས་ལུགས་གཞན་  
ཀྱི་ཟེར་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་དུ་མི་སེམས་ཏེ། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་  
ལུགས་དང་ངོ་བོ་སོགས་སྤྱི་བ་གཡོགས་མེད་པར་ངེ་བཞིན་དུ་གཟིགས་པའི་  
སངས་རྒྱུ་ཉིད་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་མཐུན་པ་ལྟར། དཔུས་ལོང་གི་སྤྱི་བོ་ནམས་སྤང་  
དོར་ལ་འདུག་ལྟོག་མི་ཞོར་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲུགས་བཅེ་བས་འདོམས་པར་མཛད་པ་  
ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་འདོམས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གདེང་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་ཁེ་



ལས་གྲོང་མེད་དེ། སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱི་གསུངས་ལ་རྩོན་གྱི་རྩི་མ་ཙམ་ཡང་ཡོད་  
མི་སྤྲོད་པའི་ཕྱིར། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཁས་ལེན་ཞིང་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་དག་  
གི་མིག་ལས་དུ་བསྐྱར་ཙམ་ལས་ནང་གཞུང་གིས་ཡི་ག་ལོག་པ་དག་ལ་ནི་མ་  
ཡིན་ནོ།

མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་དབྱེད་སྒོལ་ལྟར་བྱས་ན་མི་དང་དུད་འགྲོ་ལས་  
གཞན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་ཅེས་པ་དེ་རིགས་པ་དང་མི་མཐུན་ཏེ།  
གོ་རྒྱ་དང་རིག་རྒྱ་ཡོད་ན། མིག་སྤྲོད་སྒྲ་སེར་ཅན་དེ་དག་གིས་རྣ་བས་གོ་བ་དང་  
མིག་གིས་རིག་དགོས་པ་དང་། བྱེད་པར་ཆ་སྤྲུག་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་རྣ་  
བས་གོ་དགོས་པར་འདོད་པར་འདུག་ན། འོ་ན་མི་ལོ་ཐེངས་འབྲས་ཡར་སྤྲོད་གྱི་  
གས་འཐོར་ཆེན་མོ་དེ་ཡང་མེད་པར་འདོད་དགོས་ཏེ། བྱེད་ཅག་གིས་རྣ་བས་གོ་  
བ་དང་མིག་གིས་མཐོང་བ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་ཕྱིར། གས་འཐོར་ཆེན་མོ་བྱུང་  
བ་ཆེན་རིག་པས་བཤད་པ་དག་གོ་བས་ཡོད་དོ་ཞེ་ན། དཔྱུལ་བ་སོགས་སེམས་  
ཅན་གཞན་བཞི་ཡང་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ཏེ། དེ་ཡོད་པར་ནང་པའི་གཞུང་  
ནས་བཤད་པ་དག་བྱོར་གྱིས་གོ་བའི་ཕྱིར། ཆེན་རིག་པས་བཤད་པ་གོ་ན་གོ་གོ་  
ཆོད་ཅིང་། ནང་པས་བཤད་པ་གོ་ན་གོ་གོ་མི་ཆོད་ཅེས་སྒྲོ་འབྲུག་པོར་བློས་པར་  
འདོད་ན་ཁོ་བོས་ཅང་མི་སྤྲོད།

ཆེན་རིག་པས་བཤད་པའི་གས་འཐོར་ཆེན་མོ་ཡོད་པར་ཆེན་རིག་པས་  
གོ་བ་ཡིན་ནམ། མིག་གིས་མཐོང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་རུང་ཡིན་ན། མི་ལོ་  
ཐེངས་འབྲས་ཡར་སྤྲོད་གྱི་ཆེན་རིག་པ་ཞིག་གིས་གོ་རིག་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། དེར་

རབས་ཀྱི་ཕྱོགས་སའི་ཚན་རིག་སྐོར་མེད་འབྲུགས་མེད་ཅིག་གིས་གོ་རིག་  
བྱང་བ་ཡིན། དང་པོ་མི་འཐད་བ་ནི། དེ་སྐབས་འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་གཞི་ནས་  
འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པར་འདོད་པས་གཞོད་ལ། ཕྱི་མ་ཡང་མི་འཐད་དེ། མི་ལོ་ཐེངས་  
འབྲུམ་དུ་མའི་ཆེ་སྟོག་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ད་ལྟ་བར་དུ་མཐུན་སྣང་དུ་མེད་པས་དེ་  
ཡིས་གོ་རིག་བྱང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་གང་ན་ཡོད། དེ་གཉིས་གང་ཡང་མ་ཡིན་  
པར་ཚན་རིག་པས་ཆོད་དཔག་བྱས་ནས་ཡོད་པར་རྟོག་པ་ཡིན་པས་ཡོད་པར་  
ངེས་སོ་ཞེ་ན། དཔུལ་བ་སོགས་ཀྱང་ཁྱ་ཅག་གི་ན་བས་གོ་བ་དང་མིག་གིས་མ་  
མཐོང་ཡང་། སངས་རྒྱས་པས་རྗེས་དཔག་ཆད་མས་ཡོད་པར་རྟོག་པས་ངེས་  
པར་ཡོད་དོ་ཞེས་སྒྲིམ་ན་ལན་ཅི་ཡོད། ཁྱེད་ཅག་གི་ཆོད་དཔག་ནི་ནོར་འཁྲུམ་  
ཅན་དང་ངེད་ཅག་གི་ཆོད་དཔག་ནི་ཡང་དག་པ་ཡིན་ཞེས་ཡོ་ཕྱོགས་ཅན་གྱི་ལྷ་  
རྒྱུགས་ཤིག་བྱས་ན་ལེགས།

༼ ༡༩ ༽ས་ཡི་འོག་ཏུ་དཔུལ་བ་དང་ཡི་དྲགས་ཞེས་པའི་ཁྲིམས་ར་ཞིག་  
དང་། ཉམ་མཁའི་ནང་དུ་ལྟ་དང་ཞིང་ཁམས་ཞེས་པའི་གླིང་ཁ་ཞིག་ཡོད་པར་  
འདོད་པ་འདི་མཐར་གཏུགས་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་པོ་འདོད་པའི་ལུགས་ཡིན། དེ་  
ལྟ་མིན་ཆེ་རང་བྱུང་གི་ཁྲིམས་ར་དང་། མ་བཙས་པའི་གླིང་ཁ་ཞིག་ཡོད་དོན་ཅི་  
ཡོད། ལྟ་ལུལ་གྱི་གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་པོ་བྱང་དེ་ཆོ་དང་། དཔུལ་བའི་ལུལ་གྱི་  
ལུགས་མཁར་སྒོ་མེད་དང་ཟངས་མོ་ཆེ་དེ་དག་ལྟ་དབང་གིས་བཞོད་སྒྲིག་བྱས་  
པ་མིན་ན་གང་ཞིག་ནས་བྱུང་བ་རེད། ཁྱེད་པོ་མེད་ཀྱང་ལས་ཀྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་  
ནས་རང་ལུགས་སུ་བྱུང་བར་འདོད་ན་དེ་ནི་གནས་བསྐྱོས་ལས་དབང་སྤྲོ་བའི་

ལུགས་ཡིན། ༽

དཔྱལ་བ་དང་། ཡི་དྲགས། ལྟ་དང་། ཞིང་ཁམས་འདོད་པ་མཐར་འཛིག་  
རྟེན་བྱེད་པ་སོ་ལ་གཏུགས་དགོས་པར་འདོད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཡང་  
བསྐྱར་སྟོན་འབྲིན་ཐེངས་གཅིག་དང་སྟོ་འདོགས་ལན་གཅིག་བྱས་པ་མ་ཡིན་  
ནམ། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པ་སོ་འདོད་པ་  
ལ་དམིགས་ཀྱིས་བཀར་ནས་དགག་པ་ཇི་ཙམ་བྱས་ཡོད་པ་འོལ་སྤྱི་ཙམ་ཡང་གོ་  
ཐོས་བྱང་མེད་པ་ཡིན་ནམ། དགོས་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད། གནས་ལུས་ལོངས་  
སྟོང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཙན་ཞིག་དང་། ཉིན་མཆན་མི་ཆོད་པའི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་ཙན་གྱི་གང་ཟག་གཉིས་ཡོད་ན། འཛིག་རྟེན་བྱེད་པ་སོ་འདོད་  
དགོས་པ་ཡིན་ན་ནི། མི་ཡུལ་འདིར་མཁོ་རྒྱ་ལོངས་སྟོང་ཆོད་ལས་བརྒལ་བའི་  
མཐོ་རིམ་སྤེ་ཆོགས་ཤིག་དང་། ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་ཙམ་ཡང་ཆོད་དཀའ་བའི་  
དམའ་རིམ་སྤེ་ཆོགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་ཡང་མཐར་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པ་སོ་ལ་  
གཏུགས་དགོས་པར་འགྱུར་རོ།

གཞན་དུ་བདེ་སྤྱིད་ལྡན་པའི་ལྟ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལྟུང་བའི་དཔྱལ་བ་པ་  
གཉིས་འདོད་པ་ལ་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པ་སོ་འདོད་དགོས་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར།  
གཞན་ཡང་ནམ་མཁའི་ནང་དུ་ལྟ་དང་ཞིང་ཁམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐྱོར་བཤད་པ་ནི་  
སངས་རྒྱས་པས་ནམ་མཁའ་རྟག་པར་ཁས་ལེན་པ་སེམས་ལ་འཁོར་མེད་པ་  
འདྲ། དཔྱལ་ཡུལ་རང་བྱུང་གི་ཁྲིམས་ར་དང་ལྟ་ཡུལ་མ་བཙས་པའི་སྤིང་ཁ་རུ་  
འདོད་ཅེས་པ་ཡང་དབྱུང་མི་བཟོད་དེ། རང་བཞིན་བཙས་མིན་དང་། རྟེན་འབྲེལ་

བཙུག་མ་ཡིན་པར་བཞེད་པས་མ་བཙུག་པའི་སྤྱིང་ཁ་དང་། རང་བྱུང་གི་ཁྲིམས་  
ར་ཞིག་ཤེས་བྱ་ལ་མི་སྤྱིད་དོ། དེ་དག་བྱེད་པ་ལོ་མེད་ཀྱང་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱུང་བར་སངས་རྒྱས་པས་འདོད་པས་ལས་དབང་སྤྲོ་བ་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་།  
དེ་ལ་གནམ་བསྐྱོས་ལས་དབང་སྤྲོ་བ་ཞེས་བ་ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདིར་བྱུང་མ་སྤྱིང་  
ལ་དེ་འབྲེལ་ཐ་སྟེད་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤོངས་བ་རྣམས་མགོ་བོ་འཁོར་བྱེད་དུ་བེད་  
སྤྱོད་བྱས་བ་ཅུ་མོ། འོན་ཀྱང་དཔྱལ་བ་དང་། ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལུང་དག་ང་ཚོ་ལྟར་  
ས་ཞིང་ཁང་གསུམ་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་གདོས་བཙས་ཀྱི་སྤྱིང་ཐུན་ཞིག་ནི་ཡོད་  
པར་མི་འདོད་དོ།

༩༡༥ ། འོ་ན་མི་ཡུལ་གྱི་ཁང་བ་དང་ཁང་པའི་ནང་གི་འཛིན་ཆས་འདི་ཚོ་  
འབད་མེད་ལྷན་འབྲུབ་དུ་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། མི་རྣམས་ལ་  
ཡང་མི་ཡུལ་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་རྒྱུའི་ལས་ཡོད་བ་མིན་ནམ། སེམས་ཅན་དཔྱལ་  
བའི་སྤང་མ་རྣམས་འགོ་བ་རང་རྒྱུད་པ་ཡིན་མིན་དང་། ལྷགས་སྟེགས་གཞི་སྤྱི་  
ཡིས་བྱས། །མོ་ཚོ་གས་དེ་དག་ཅི་ལས་བྱུང་། ཞེས་པའི་དྲི་བ་སྤང་ནས་བཀོད་  
སྤྱིང་ཡོད། དེའི་དྲིས་ལན་ནི། དེ་འབྲེལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །སྟིག་སེམས་  
ཡིན་པར་བྱུང་བས་གསུངས། ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ལ་དེར་འབྲེལ་བ་ཤད་བསྐྱོན་  
སྤངས་མི་འབྲེལ་བ་གཉིས་བྱུང་ཡོད། དང་པོ་ནི། དེ་དག་བྱེད་པོ་གང་ཟག་གཞན་  
ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་བཀོད་སྟིག་བྱས་བ་མིན་པར་ཆོ་སྟོན་མར་ལས་ངན་བསགས་  
པའི་རྣམ་སྟོན་ཅུ་ཡིན་ཞེས་དང་། གཉིས་པ་ནི། ཞིང་ཁམས་ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་  
ལྷ་ན་སྤྱག་པ་ཞིག་དང་། དཔྱལ་ཡུལ་ཞེས་པའི་སྤྱིང་ཁྱེར་འཛིགས་སྤྱིང་བ་དེ་

འདྲ་ལོགས་སུ་མེད། ལས་དག་ན་སྡོད་ས་འདི་ཉིད་ལོག་མིན་སྟུག་པོ་བཞོད་པའི་  
 ཞིང་ཁམས་དང་། ལས་མ་དག་ན་དཔྱལ་བ་དོ་རྗེ་གདན་དེ་ཡང་འདི་རང་ཡིན།  
 ཞེས་པ་སྟེ་སྤྲུལ་མ་འདི་གཞུང་ལུགས་པ་དང་། ཕྱི་མ་འདི་གདམས་དག་པ་ཆོས་  
 བཏབ་པའི་ལན་རེད། ལན་སྤྲུལ་དེ་ལ་ལས་ངན་བསགས་པ་ཅམ་གྱིས་ལས་  
 འབྲས་ལུགས་སྒྲིག་གི་ས་གཞི་དང་། གཤམ་མ་མིའི་བྱད་མེད་དེ་ཆོ་འབད་མེད་དུ་  
 འབྱུང་ཆོག་ན། ལས་དཀར་ནག་འདྲེས་མ་བསགས་པའི་མི་ཡུལ་འདིར་ཡང་།  
 ས་ཁང་ཤིང་ཁང་དང་ལས་གཞུགས་ཀྱི་མི་ལོ་གདོང་དམར་མ་ཆོ་རང་ཤུགས་སུ་  
 འབྱུང་མི་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། ཞེས་མཚུངས་པ་བགྲེ་བའི་ཐལ་  
 འགྱུར་འཕངས་པ་དེ་ལ་ལན་ཐེབས་པའི་རེ་བ་མེད། ཕྱི་མ་དེ་ནི་དངོས་ལན་མ་  
 ཐེབས་པར་ཆོག་ཤིན་ཏུ་འདྲེད་པ་ཞིག་སྤྲུལ་ནས་གཡོལ་ཐབས་བྱས་པ་ཅམ་དུ་  
 སྤང་སྟེ། འོག་མིན་གྱི་ཁང་བཟང་ལ་བཞེངས་མཁན་དགོས་མིན་དང་། དཔྱལ་  
 བའི་སྤང་མ་སེམས་ཅན་ཡིན་མིན་ལ་ལན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བཏབ་མི་འདུག་པས་  
 སོ། །འདི་འདྲའི་ཉེས་སྦྱོན་སྤྲུལ་མ་འདི་རི་བོ་དགོ་ལྟན་པའི་བྱུབ་མཐའ་འདྲིན་པའི་  
 དགོ་བཤེས་མཁོ་མཁྱེན་དེ་ཆོས་ཁུར་དགོས་ཤིང་། ཕྱི་མ་འདི་ས་དྲགས་རྙིང་  
 གསུམ་གྱི་ཁོད་དུ་ཡོད་པའི་བྱུབ་ཆེན་ཏམ་པ་ཅན་ཁོ་ཆོས་ཁུར་དགོས་པ་ཡིན། །  
 ཞེས་ཟེར་བ་ལ་མི་ཡུལ་གྱི་ས་ཁང་སོགས་འབད་མེད་དུ་འབྱུང་མི་ཆོག་  
 པ་དང་། ལྟ་ཡི་གཞལ་ཡས་ཁང་འབད་མེད་འབྱུང་ཆོག་པ་རྗེ་ལྟར་འཐད་ཅེས་  
 དོགས་ན། རྙིང་ཕྱོགས་ལྟ་ཡི་གཞལ་ཡས་ཁང་དང་། འོག་ཕྱོགས་དཔྱལ་བའི་  
 ལུགས་སྒྲིག་གི་ས་གཞི་དང་བཅས་པ་འབད་མེད་ལྟོས་མེད་དུ་འབྱུང་བ་རེད་ཅག་

མི་འདོད་པར་གོང་དུ་དེ་དག་ལས་ཀྱི་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་བཤད་ཟིན་  
 ཏོ།། རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷ་ས། ལྷགས་སྒྲེག་ས་གཞི་སུ་ཡིས་བྱས།། མོ་  
 ཆོགས་དེ་དག་ཅི་ལས་བྱང་།། ཞེས་པའི་ལན་དུ། དེ་འདྲ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་  
 གྲང་།། སྤྲིག་སེམས་ཡིན་པར་སྐྱབ་པས་གསུངས།། ཞེས་པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་  
 གཉིས་སུ་བྱས་ནས་སྤྲུམས། ཆེ་སྤྲུམ་མར་ལས་ངན་བསགས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཅམ་  
 ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། བྱི་མས་ད་ལྟའི་གནས་དེ་ག་ལས་དག་ན་ཞིང་ཁམས་  
 དང་། མ་དག་ན་དཔྱལ་བ་ཡིན་པར་འདོད་ཅེས་བཤད་པའི་སྤྲུམ་དགེ་ལུགས་  
 པའི་བཞེད་པ་བཀོད་པ་དེ་ནི། རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་གཞུང་ལ་གོམས་འདྲིས་  
 མེད་པའི་རྟོལ་གཏམ་ཡ་མེད་ཅིག་དང་། ཡང་ན་མིག་བརྩམས་ནས་སྟོན་  
 འཇུགས་པ་གང་རུང་ལས་མ་འདས་སོ།།

དེ་ཡང་འདིའི་སྐབས་སུ་དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་པའི་སྤྲུམ་འཇུག་ལུལ་གཙོ་  
 བོ་རྒྱལ་ཆབ་དར་མ་རིན་ཆེན་ཡིན་ངེས་པས། དེའི་སྟོན་འཇུག་དར་རྟེན་ཆེན་  
 མོར། དཔྱལ་བ་སོགས་ཆེ་སྤྲུམ་མར་ལས་ངན་བསགས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་དབང་  
 གིས་སྤང་བ་ཅམ་དུ་འདོད་ཅེས་འབྱུང་བ་ལས་ཆེ་སྤྲུམ་མའི་རྣམ་སྤྲིན་ཅམ་ཡིན་  
 ཞེས་གསུངས་པ་ཞིག་མེད་ཅིང་། རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་བོ་དག་  
 གིས་གྲང་དེ་ལས་གཞན་པའི་བཤད་སྟོལ་བྱས་པ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མེད་དོ།།  
 འདི་ནས་གཞན་བསྐྱལ་ཞིག་ཞུ་འདོད་པ་ནི། རིགས་པ་དང་། སུན་འབྲིན་རི་ཅམ་  
 མང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་གནས་ལུགས་གསལ་དུ་འགྲོ་ངེས་པས་དགའ་བསུ་ཞུ་ངེས་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ཉ་མ་རྟོལ་དང་། འ་རེ་འུར་ངེས་གཞི་མེད་པའི་སྟོན་འཇུགས་མ་

བྱེད་རོགས་ཞེས་གསོལ་བ་འདེབས་བ་ལགས། གལ་ཏེ་དཔྱལ་བའི་ཟངས་ཆེན་  
 དང་། ཁོ་ལྟ་ཁོལ་མ་སོགས་ཀྱང་ནམ་སྤོན་དུ་ཁས་ལེན་ན་ནམ་སྤོན་གྱི་རོ་བོ་  
 དང་། ཁྱད་ཆོས་འཛོག་ཚུལ་ཇི་སྟེན་ཅིག་དང་འགལ་བས་མི་འཐད་པར་རྟོགས་  
 སྟེ། དཔྱལ་བའི་ཟངས་མོ་ཆེ་ཆོས་ཅན། སྤྱིས་བྱའི་རྒྱུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པར་ཐལ།  
 རྣམ་སྤོན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་ཁས། ཁྲུ་བ་པོ། རྣམ་སྤོན་ལྷང་དུ་མ་བསྐྱུན་  
 ཆོས།། སེམས་ཅན་བརྗོད། ཅེས་པས་གྲུབ། འབྲེལ་བ་ཤད་ཕྱི་མ་འདི་ཡིས་ས་  
 དུགས་རྙིང་གསུམ་གྱི་མཁས་ཆེན་དང་། སྤྱུ་ཆེན་དེ་དག་གིས་དཔྱལ་བའི་སྤྱག་  
 བསྐྱལ་སོགས་ཆེ་སྟོན་མའི་ལས་ངན་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པར་མི་བཞེད་པའི་བཟོ་  
 ཞིག་བསྐྱུན་འདུག་པ་འདིའང་། དགོ་ལུགས་པའི་མགོ་ལ་གཡོགས་པའི་ལྷ་མོ་དེ་  
 དང་ལྗེད་ཁོག་གཅིག་མཚུངས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་དོགས་སོ།། དེས་ན་རི་བོ་  
 དགོ་ལུགས་པའི་དགོ་བཤེས་དང་། ས་བཀའ་རྙིང་གསུམ་གྱི་སྤྱུ་ཆེན་དག་མགོ་  
 འབྲེགས་བྱས་ནས་དངོས་ཡོད་ལ་བསྟོན་འདིང་བ་དང་། རྣམ་པ་སོ་ཆོད་བྱས་པ་  
 མི་མཐོང་ཞིང་། དེ་ལས་ལྗོགས་སྟེ་རྣམ་པ་སྤྱིས་བྱས་འདུག་འདི་ལྟར་གསལ་བས་  
 བ་ཉེས་སྟོན་ཅི་ཡོད་རྣམ་པ་ཅན་གྱིས་ཁྱུང་རོགས་ཞུ།

༼༡༩༽ མདོར་ན་བསམ་གཞིག་དང་སྐྱད་ཆའི་རྣམ་པ་མ་སྤོན་པའི་སྟོག་  
 ཆགས་དུད་འགོ་དང་། དེ་སྤོན་པའི་མཐོ་རིམ་གྱི་འགོ་བ་མའི་རིགས་གཉིས་ལས་  
 གཞན་པའི་ཆེ་སྟོག་ཅིག་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་གཏན་ནས་རྟེན་མེད་ལ། མི་དང་  
 དུད་འགོ་ཞེས་པའི་སྟོག་ཆགས་འདི་གཉིས་ཀྱང་ཆེ་སྟོག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གོ་  
 རིམ་ཅན་ཞིག་ལས། རོ་བོའི་སྟོག་ནས་འགོ་བ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱང་ཡིན་

བར་མི་འདོད། ་།

ཅེས་བཤད་པ་ལ་དབྱུང་བར་བྱ་བ་འདི་ཡོད་དེ། དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མཐོ་  
 རིམ་མི་ཡི་འགྲོ་བ་དང་། དམའ་རིམ་དུ་འགྲོ་བའི་འགྲོ་བ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་  
 ཆོ་སློག་ཅིག་ཆེད་མེད་ཅེས་བ་ནི། དེ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་སློག་ཆགས་ཤིག་  
 ཆེད་མེད་ཟེར་བ་ཡིན་ཆོད། ད་ལྟ་བར་དུ་མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ལས་གཞན་  
 པའི་སློག་ཆགས་ཤིག་ཁྱོད་ཀྱིས་འདོད་པའི་མཁས་ཆེན་འཕྲུལ་བ་མི་མངའ་བ་  
 དེ་དག་གིས་ཆེད་དགོས་ལ་དེ་དག་གིས་སློག་ཆགས་གཞན་ཡོད་པར་གསུང་  
 པའི་ལུང་མེད་པས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཆེད་མེད་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གནའ་དེར་  
 གི་སེམས་ལྡན་སྤྲུལ་ཀྱང་ཆེད་མེད་ཟེར་བ་ཡིན། དང་པོ་ལྟར་ན། ཁྱོད་དང་ཁྱོད་  
 ཀྱིས་འདོད་པའི་རིག་གསར་བ་སྣ་པོ་ཆེ་དེ་དག་གིས་མ་ཆེད་པས་གཏན་མེད་དོ་  
 ཞེས་བ་ནི་དགོད་སྒོ་བའི་གཏམ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་ཁྱེ་ཡང་མེད་པར་  
 འདོད་དགོས་ཏེ། མཁས་དབང་སྣ་པོ་ཆེ་དེ་དག་གིས་མ་ཆེད་པའི་ཕྱིར། ཕྱི་མ་  
 ལྟར་ན་དཔུལ་བ་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་བསྟན་བ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་  
 གསལ་ཐོན་ཐོན་དག་ལ་སྟོན་འདིང་བ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་ནི་ཁྱོད་དང་ཁྱོད་ཀྱི་  
 སྟོན་པས་མ་མཐོང་བས་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད་འདོད་པ་ཡིན། སྤྲ་མ་ལྟར་ན། ད་  
 ཟེངས་ཁྱོད་ལ་དམིགས་བསལ་བཏང་རྒྱུ་ལས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་བ་སྟོན་  
 བ་ཡིན། ཕྱི་མ་ལྟར་ན། ཡོད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་མིག་གིས་མཐོང་དགོས་ན། ཁྱོད་ལ་  
 དགག་ཡིག་འབྲི་མཁན་ཁོ་པོ་ཡང་ད་ཆར་མེད་པར་འདོད་དགོས་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱི་  
 མིག་གིས་མཐོང་ཡུལ་དུ་ད་ལྟ་མེད་པའི་ཕྱིར། དཔུལ་བ་དང་ཡི་དྲགས་ལྟ་དང་ལྟ་



མིན་རྣམས་ཡོད་པར་དེར་གི་ཚན་རྩལ་རིག་པ་བ་དག་གིས་རྒྱང་ཤེལ་དང་སྒྲོག་  
འབྲུལ་གྱི་ཁ་ནས་མ་མཐོང་བ་ནི་དངོས་བདེན་ཡིན་མོད་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་  
དཔྱུལ་བ་མེད་པར་མཐོང་བ་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱུང་མེད་པར་ཡང་དངོས་བདེན་ཡིན་  
ན་ཚན་རིག་པ་མཁས་ཆེན་གཟུར་གནས་དག་གིས་ནི། ཁོང་ཅག་གིས་མ་མཐོང་  
བ་མེད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་མི་སྦྲེལ་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ད་དུང་ཡོད་མེད་དབྱེད་གཞིར་  
བྱེད་ནས་འཐད་སྒྲུབ་གྱི་རིག་པ་བཙལ་བ་དང་། ཉམས་སྦྱང་གི་སྦྱང་ཆོར་འཆོལ་  
བ་སོགས་ལ་ཁ་སྐྱོགས་བཞིན་པ་ལས་འདི་ནི་ནང་པས་བཤད་པ་ཡིན་པས་  
དབྱེད་པ་ཞུགས་པའི་གནས་མིན་ཞེས་མགོ་བོ་འཕྲད་དུ་གཤུགས་རྒྱང་མི་བྱེད་  
དོ།།

སྒྲོག་ཡོན་ཐལ་ཅན་གྱི་ཆོས་མེད་རིང་ལུགས་པ་དག་གིས་ནི་ད་ལྟ་བར་  
དུ་སྦྱིད་པའི་དག་ཞིང་དང་། སྒྲུག་པའི་ངན་སོང་ཁས་མི་ལེན་ལ་དེ་དག་མེད་ན།  
ཁོང་ཅག་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་འཛིགས་དགོས་དོན་མེད་པས་ཆེ་འདི་ཡི་ཆེད་དུ་རྒྱ་  
ངག་ཁུམ་གསུམ་དང་། ཡ་མེད་ཉམ་སྦྱོད་ཇི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡུལ་ཁྲིམས་  
ལུགས་ནག་མོ་ཆེན་གྱི་འོག་དུ་མ་ཚུད་ན་ཁེ་སློབས་ཡོད་རྒྱ་རྟེན་པའི་ཕོ་སྟོད་པོར་  
འཛིན་ནས། རྒྱལ་ཁམས་ལ་དགུགས་ལུང་དགུགས་སུ་བཞེག་མདའ་བཞེག་རི་  
ཙམ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བལྟས་ན་དཔྱུལ་བ་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་།  
སྒྲུག་བསྐལ་ལུས་གྱི་མ་སྦྱང་བར་དུ་ལས་ངན་བསགས་ངེས་པས་སྦྱིང་རྗེའི་  
གནས་སུ་འཛོག་རྒྱ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད། མི་དང་དུང་འགྲོ་གཉིས་ཀྱང་ཆེ་  
སྒྲོག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གོ་རིམ་ཙམ་ལས་ངོ་མོའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་མི་འདྲ་

བར་གཉིས་མི་འདོད་ཅེས་བ་ནི། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ཤིང་རྟའི་སྐོལ་འབྱེད་ཆེན་  
 མོ། ཅལ་མི་ཁྲ་མེན་(Charles Darwin 1809 – 1882)ཀྱི་རྗེས་སུ་  
 འབྲངས་པར་ཡིན་བཟོ་འདུག་ཀྱང་། མཁས་དབང་ཁོང་གིས་སྐལ་རུས་ཅན་གྱི་  
 སློག་ཆགས་རྣམས་ཐོག་མའི་མེས་པོ་གཅིག་ཡིན་ནའང་། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་  
 དབང་གིས་སོ་སོར་སོང་ཚུལ་བཤད་པ་ལས་མི་དང་དྲུང་འགྲོ་གཉིས་ངོ་བོའི་  
 ཐོག་ནས་གཅིག་པར་ཡིན་ཚུལ་རྗེ་ལྟར་བཤད། རྩ་བ་ལྟ་བུ་དང་རྩལ་བ་ལྟ་བུ་པ་  
 འོར་ན་ལེགས། གལ་སྲིད་ཁྱོད་ཀྱིས་འདོད་པ་ལྟར། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་གཉིས་ངོ་  
 བོའི་ཐོག་ནས་རིགས་མི་འབྲ་བ་མེད་ཟེར་བ་འདི། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་གཉིས་  
 སེམས་ཅན་ཡིན་པ་ཙམ་ཞིག་མི་འབྲ་བ་མེད་ཟེར་ན་ནི་ནང་བ་དང་འགལ་འགྲོ་  
 འོན་མེད་ལ། ཡང་ན་མི་དང་དྲུང་འགྲོ་གཉིས་མི་ཡིན་པ་འབྲ་ཟེར་རྒྱ་ཡིན་ནམ།  
 དྲུང་འགྲོ་ཡིན་པ་འབྲ་ཟེར་རྒྱ་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་རུང་ལས་མ་འདས་ཤིང་། དེ་  
 ལྟར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བོ་ཤིག་གིས་ཟ་བའི་ཆེ། ཤིག་གིས་ཤིག་ཟ་བ་རེད་དམ།  
 མི་ཡིས་མི་ཟ་བ་གང་རུང་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ། མི་དང་ཤིག་གཉིས་ངོ་བོ་མི་  
 འབྲ་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཉགས་ཁས། དེ་ལྟར་ཁྲ་མེན་གྱིས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།  
 འཁོར་གསུམ། འདི་ནི་སྤོན་འགྲོག་པ་ཞིག་གི་ལ་འབྲེ་ཤིག་ཏུ་འཁྲལ་བའི་མཆར་  
 གཏམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ལས་དབྱེད་རིན་ཡོད་པར་སུ་ཞིག་གིས་འཛིན། མ་  
 ཟད་ཁྲ་མེན་གྱིས་མཐོ་རིམ་གྱི་སློག་ཆགས་སྐོར་ཞིག་ཆེས་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་  
 མེས་པོ་གཅིག་ཡིན་ནའང་། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་དབང་གིས་ཟ་དད་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་  
 མཆན་ནི། སློག་ཆགས་དེ་དག་མ་ཡི་མངལ་དུ་གནས་པའི་སྐབས་སུ། སྐལ་

རུས་ཅན་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཆགས་དབྱིབས་ཤིན་ཏུ་མཚུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་པ་ཙམ་ཡིན། དེས་ན་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་མེས་པོ་གཅིག་ལས་ཆད་པ་ཙམ་ལས། མི་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་གཏམ་སྤང་བུའི་སྤང་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཤེས་དགོས། དེར་མ་ཟད་སྐལ་རུས་མེད་པའི་སྲོག་ཆགས་ས་འབྲུ་མྱི་འབྲུ་སོགས་རིགས་གངས་ཀྱིས་མི་ཡང་བ་རྣམས་འདིའི་ཁོངས་སུ་མི་གཏོགས་པའི་སྡེ་ཆན་ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པས་འདི་དག་འགྲོ་བ་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས། ཡང་ན་རྒྱུ་མེན་ལ་དེས། ཡང་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ལན་ཞིག་རྒྱུ་བས་དང་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆན་རིག་ལ་མྱོངས་དད་རི་ཙམ་བྱས་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོང་། སྤྱིར་ན་དེར་རུས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་མེན་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མེས་པོ་གཅིག་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པ་འདི་ནི་ནང་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཉམ་པར་གཟེགས་པའི་ལྟ་གྲུབ་ལས་བྱུང་བའི་བསམ་ཚུལ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་རུས་རབས་དེར་རྒྱུ་མེན་རང་གི་སྲོགས་པོའི་བརྒྱུད་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བལྟན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཅུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་མང་གཞི་བྱས་ཏེ་ནང་པའི་བཞེད་སྲོལ་འགའ་ཞིག་རྒྱ་བསྐྱུ་བྱས་ཡོད་པར་དེར་རུས་ཞིབ་འཇུག་པ་དག་གིས་སྐྱེད་། ཁོ་པོའི་བསམ་ཚུལ་བྱས་ན། གལ་སྲིད་རྒྱུ་མེན་གྱིས་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ནས་ལེགས་ཆ་སྤངས་པ་དང་། ཡང་ན་བརྒྱ་བསྐྱུ་ཞིག་བྱས་ཡོད་ན་རང་བྱུང་འདམས་སྒྲུག་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་རྒྱུ་རེད། འདི་ནི་ནང་པ་རྣམས་ཀྱིས། འདིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་ལས་ལས་སྦྱེས། ཟེར་བའི་གོ་དོན་དང་པལ་ཆེར་སྒྲུགས་འབྲུག་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། མིའི་རྣམ་རིག་དང་། ཏྲ་ཡི་བར་ཅལ། བྱི་ཡི་རྩི་གསང་། དེལ་གྱི་

སྐལ་ཤེད་སོགས་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་སྐྱུ་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་འཕེལ་  
འགྱུར་གྱི་བྱུང་རབས་ཁྲོད་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་འདེམས་སྒྲུག་བྱས་  
པའི་རྒྱས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། དེ་ལྟར་ན་སྒྲུ་ར་ཅན་འདིས་ང་ཚོའི་རིག་  
གཞུང་ལ་ཁོས་ལྟན་པ་ཅུང་ཞིག་བཏབ་ཅིང་། མིང་བསྒྱུར་བྱས་ནས་དེང་རབས་  
ལ་དབང་བསྒྱུར་འགྲོ་གིན་འདུག་གོ།

༼ ༡༥ ༽ གཤམ་གས་པོ་དྲུངས་ཆེས་པས་སམ། ཡང་ན་སྤྱི་བ་ཤིང་འཁོར་  
ལོས་བསྐྱེལས་ནས་མཐུན་དུ་ཡོད་ཀྱང་མཐོང་མི་སྤུལ་པའི་སློག་ཆགས་དེ་འདྲ་  
ཡོད་པའི་དབང་རྟགས་སྤྲོ་མོ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད། ཆེ་སློག་གི་གཞི་རྒྱ་དང་  
བྱུང་ཆ་ལ་བརྟགས་ན་དེ་འདྲ་ནི་མི་སྤྱི་བ་པའི་ཆོད་ཙམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཞི་རྒྱ་  
དང་མ་གཤམ་གས་འདི་དག་དང་ཟད་དེ་མི་འདྲ་པའི་ཆེ་སློག་དཔེ་གསར་ཅན་དེ་  
འདྲ་ཡོད་ན་ཅི་ཤེས་ཏེ། ད་ལྟ་ནི་ཤ་ཟ་རྣམས་ལ་ཤ་ཟ་ཁོ་རང་ཆོས་བཅོས་པའི་  
ཤ་ཟའི་བྱུང་པ་དེ་འདྲ་ཁྱུང་རྒྱ་ཡོད་མེད་ང་ཆོས་ཏ་མི་གོ་བ་བཞིན་ཤིན་ཏུ་  
བསྐྱལ་པའི་དོན་དག་ཡིན། བྱུང་པ་ཡིན་ན་སྤྱང་རུང་གི་བྱུང་པ་ཡིན་དགོས་པ་  
དང་། དུ་བ་ཡིན་ན་མེ་ལས་སྤྱེས་པའི་དུ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་བྱུང་པ་འདི་ཡོད་ན་  
ནི། སློག་ཆགས་ལའང་ལུལ་དང་དུས་ཀྱིས་བསྐྱལ་པ་ཙམ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་  
བསྐྱལ་པའི་སློག་ཆགས་དེ་འདྲ་མེད་ཅེས་སྒྲུས་ཀྱང་ཆོག་པར་སེམས། འདོད་ལྷ་  
རིས་བྱུག །གཤམ་གས་ཁམས་བཅུ་བདུན། གཤམ་གས་མེད་སྤུ་བཞི། ལྷ་མིན་སྤེ་བཞི།  
ཡི་དྲགས་སོ་བྱུག །དཔུལ་ཁམས་བཙུ་བརྒྱད་བཅས་ཀྱི་གངས་འདྲན་ཡོད་ཆད་  
ལུང་ཆོག་ཁོ་ནས་བསྒྲུབ་ཡོད་སྟབས། ལུང་ཅིས་མེད་དུ་སོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཐག་

ཆོད་ཆར་བས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་མི་བདེན་པའི་རིགས་པ་ལོགས་ཤིག་ནས་འཆོལ་  
མི་དགོས། ༽

ཞེས་བཤད་པ་ལ་འདི་ལྟར་དོགས་ཏེ་གཟུགས་དྲངས་ཆེ་བའམ་སྐྱིབ་  
ཤིང་གིས་སྐྱིབ་མ་སྐྱིབ་གང་ཡིན་ཡང་ང་ཆོད་མཛུན་དུ་ཡོད་ཀྱང་མཐོང་མི་སྐྱབ་  
པའི་སྟོག་ཆགས་ཤིག་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ཡིན། མི་ཤི་རྗེས་སྐྱ་འཁོར་ཟེར་  
བ་མི་འགའ་ཞིག་གིས་མཐོང་ལ་པལ་མོ་ཆེས་མི་མཐོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གོ་ཨེ་  
ཚྱོར། གལ་སྲིད་དེ་གོ་ཚྱོར་ན་ཡིད་མི་ཆེས་ཟེར་ནས་མཁྱེགས་བཟུང་ཞིག་གེད་  
འདོད་དམ། མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། དགོན་སྡེ་དག་གི་  
རུང་ཁང་གི་ནང་དུ་མཆན་མོ་རང་འགྱུལ་གྱིས་སྒོ་བྱེ་བ་དང་། ཟུ་བའོ་བའི་སྐྱ་  
བསྐྱགས་པ། ཐབ་ལས་བྱེད་པ་སོགས་ཚྱོར་བ་མངོན་སུམ་ཡིན་ན་འདི་ལ་འབྲེལ་  
བཤད་རི་ལྟར་བྱེད། འདི་ནས་དངོས་སྐྱར་ཞིག་ཁྱེས་ན། ང་ཡི་ས་ཡུལ་དུ་བྱ་བ་  
གཉིས་རི་ངོས་ཞིག་ལ་མཆོམས་ཁང་ཤིག་ཡོད་པ་དེར་མཆོམས་ལ་བསྐྱད་  
སྐབས། དགོང་མོ་སུན་པ་རུབ་ཅམ་ལ་ཕྱི་ལོགས་ནས་མི་ཞིག་ཡོང་བའི་དོག་སྐྱ་  
ལྟ་བུ་ཐོས། གྲང་གི་ཕྱི་ལོགས་སྒེའུ་ཁུང་གི་ཐད་ཅམ་དུ་སྐྱབས་དུས་ལྷགས་  
གཉིས་མཉམ་དུ་བརྒྱུང་བའི་སྐྱ་ལྟ་བུ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་ཡོད། དེའི་ཕྱི་ཉིན་ཡང་སྐྱ་མའི་  
ཆོད་དེར་ཡོང་ནས་དེ་ག་རང་དུ་རྒྱུང་། དེ་ལྟ་བུ་ཤིང་སྐྱག་བྱུང་སྟེ། རྗེས་སུ་ད་ནི་  
པལ་ཆེར་ཁོ་སྐྱབས་རན་ཆོད་ཡིན་ཟེར་བའི་ཆོད་དཔག་སྐྱབ་པ་བྱུང་། དེ་ལྟར་  
རྒྱན་མར་བྱུང་བས་ཁོང་གཉིས་གྱིས་གང་ཡིན་སྐྱམ་ནས་ཕྱི་དུ་ཐོན་ཏེ་བལྟ་དུས་  
གང་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ཅིང་སྐྱ་ཡང་ག་ལེར་ཡལ་འགོ། ཁོང་དང་ཁོང་གི་

མཚམས་རོགས་གཉིས་ཀས་ཉིན་ཞག་མང་པོར་དོ་སྣང་གིས་རི་ཙམ་རྟོག་དཔྱད་  
 བྱས་ཀྱང་མིག་གིས་མཐོང་ལམ་དུ་མ་སོན་བས་འདི་ཡིན་གྱི་ངོས་འཛིན་མ་བྱུང་།  
 དེ་རྗེས་ལོ་འགའ་སོང་རྗེས་ང་དགུ་ལོའི་ཟིང་འཁྲུགས་སྐབས་མི་ཞིག་གིས་དེ་  
 རྩོགས་ལ་དདུལ་དཀར་མང་པོ་ཞིག་སྤྲོད་བྱས་ནས་ཁོ་རང་འཆི་ཁར་རང་  
 གི་བྱ་ལ་བཞད། བྱ་ཚུང་དེ་སྐབས་དེར་ལོ་ན་ཚུང་བས་བྱིས་སུ་བཅལ་འཆོལ་  
 འགའ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ས་ཆ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་མ་བྱུང་། རྗེས་སུ་དེར་རབས་  
 རྫོགས་འབྲུལ་གྱི་འཆོལ་ཆས་ལོ་བྱད་དག་ཁུར་ནས་བཅལ་སྐབས། མཚམས་ཁང་  
 གི་སྒྲུབ་ཁུང་གི་བྱི་ལོགས་ཉེ་འཁྲིས་ནས་བཅལ་དུས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་སྐྱ་འབྲིན་  
 བ་དང་། སྒར་གྱི་ལྷགས་བརྩུང་བ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་འབྲིན་སའི་ཐད་དེ་རེད་ཟེར། ཀྱང་  
 གི་བྱི་ལྷན་ཚུང་ཙམ་བཀོག་རྗེས་སིལ་སིལ་གྱི་སྐྱ་དང་བཅས་དདུལ་དཀར་དུ་  
 ཡན་བརྒྱ་ཐག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཉེད་བ་རེད། འདི་ནི་དངོས་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་སྟེ།  
 ང་ཆོའི་མི་ཐོག་འདི་རང་ལ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ལོ་འགའ་ཡི་སྡོན་གྱི་  
 ལྷགས་ལྟ་བུ་བརྩུང་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ། མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་རུང་ཡིན་པར་  
 ཐལ། འགྲོ་བ་ལ་དེ་གཉིས་སུ་གངས་ངེས་པའི་བྱིར། རྟགས་ཁས། འཁོར་གསུམ།  
 འདོད་ན། མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་རུང་ཡིན་ན་སྤང་རུང་ཡིན་པས་མ་ཁུབ་པར་  
 ཐལ། འདོད་པའི་བྱིར། ཤ་ཟ་གཅིག་སུ་སྤང་རུང་ཡིན་དགོས་པ་འབྱུང་། ང་ཆོའི་  
 མིག་གི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མེད་པའི་དངོས་གཞུགས་དང་སྟོག་ཆགས། ང་ཆོའི་  
 རིགས་བས་དཔྱད་མི་བྱུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་། ལས་ཀྱི་རྒྱས་པ། ཉིང་  
 འཛིན་གྱི་རྒྱས་པ། ང་ཆོའི་སྒོ་ཡུལ་ལས་འགོངས་པའི་ཡ་མཚན་དང་། རྫོགས་གྲུར་

གྱི་རིགས་རི་སྟོད་ཅིག་ཡོད་པ་རྣམས་ཁ་ནས་ཁས་མི་ལེན་ཟེར་ཆོག་ཀྱང་ཡིད་  
ནས་མི་འཐད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་འགོད་རྒྱ་མེད་པས། ངས་ཁས་མི་ལེན་ཟེར་  
ནས་མགོ་བརྒྱམས་ནས་སྟོད་རྒྱ་ལས་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཡང་ད་ལྟ་ནི་ཤ་བ་  
རྣམས་ལ་ཤ་བ་ཁོ་རང་ཆོས་བཅོས་པའི་ཤ་བའི་བྱམ་པ་དེ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་  
ང་ཆོས་ཏུ་མི་གོ་བ་བཞིན་ཤིན་ཏུ་བསྐྱལ་པའི་དོན་དག་ཡིན་ཞེས་མི་དང་དྲུང་  
འགྲོ་གཉིས་ལས་གཞན་པའི་སློག་ཆགས་ནི་ཤིན་ཏུ་བསྐྱལ་པའི་དོན་ཡིན་པར་  
ཁས་སྦངས་པ་དང་། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་ལས་གཞན་པའི་སློག་ཆགས་མེད་པར་  
འདོད་པ་ཁས་སྦངས་ནང་འགལ་བ་ཡིན་ཏེ། ཤིན་ཏུ་བསྐྱལ་དོན་ཡིན་ན་ཡོད་  
པར་འདོད་དགོས་པ་ལས་དཔེར་ན་མོ་གཤམ་གྱི་བྱ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱལ་དོན་ཡིན་  
པར་སྤྲུལ་ཀྱང་མི་འདོད་པས་སོ།། གཞན་ཡང་ཤ་བ་དང་ཤ་བའི་བྱམ་པ་ཤིན་ཏུ་  
བསྐྱལ་དོན་དྲུང་ཁས་སྦངས་པ་ནི། ཤ་བ་ཤ་ཡི་མིག་གིས་མངོན་སྤྲུལ་དུ་མཐོང་  
བའི་སོ་སྟེ་མེད་པར་འདོད་དགོས་པས། དེང་གི་ཆར་ཡང་གདོན་འབྲེ་མཐོང་བའི་  
གང་ཟག་ཤར་བྱུང་གི་རྒྱལ་ཁམས་གང་སར་ཡོད་པ་དང་། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་  
ལུང་པལ་མོར་ཆེར་ཡང་འབྲེ་མིག་ཅན་ནི་རྣ་ལམ་དུ་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་པས་  
གསལ་བཤད་མང་པོར་མི་དགོས་པར་དེ་གསལ་འབྲུག་།

ཡང་འདི་ལྟར་དུ་བ་ཡིན་ན་མེ་ལས་སྟེས་པའི་དུ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་  
ཁྱབ་པ་འདི་ཡོད་ན་ནི། སློག་ཆགས་ལའང་ཡུལ་དང་དུས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་ཙམ་  
ལས་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱལ་པའི་སློག་ཆགས་དེ་འབྲེ་མེད་ཅེས་སྤྲུལ་ཀྱང་ཆོག་  
པར་སེམས། ཞེས་སྤྲུལ་འདུག་མོད་འདི་དག་མིག་ལམ་དུ་མངོན་ཐེངས་རེར་ཆ་

སྤྱུག་ཁོང་ཙོད་གྲུའི་རིགས་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་གོམས་འབྲིས་རྒྱུར་བའི་ནང་རྟགས་ཕྱི་  
 ཏུ་སྟོན་འདུག་སྟུང་པ་རེ་དབང་མེད་ཏུ་སྐྱེ་གི་འདུག ཏུ་བ་ཡིན་ན་མེ་ལས་སྐྱེས་  
 པའི་བྲབ་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མེ་ཡི་རྒྱར་གྱུར་  
 པའི་ཏུ་བ་ཆོས་ཅན། མེ་ལས་སྐྱེས་པར་ཐལ། ཏུ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། བྲབ་པ་ཁས།  
 རྟགས་གསལ་ལ་ལན་མེད་དོ། དེས་ན་ཏུ་བ་ཡིན་ན་མེ་ལས་སྐྱེས་པའི་བྲབ་པ་  
 མེད་པར་ནི་མདོན་སྟུང་ཡིན་པས། ད་ནི་འུ་ཅག་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱལ་པའི་  
 གང་ཟག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་ལ་ཡིད་སྤྲོགས་ན་མི་འཐད་པའི་ཐལ་བ་གནད་  
 ལ་ཐོག་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་བར་དོགས་པའི་གནས་མེད་དོ།

༼༡༩༽ཁོ་བོས་ནི་ང་ཆོ་རྒྱད་པའི་རྩ་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
 གྱིས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་སྤྱག་ཤོས་ཤིག་ནི། སྐྱོ་སྤང་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྲིལ་  
 བསྐྱགས་འདི་རེད་སྟུང་གིན་ཡོད། མཐོ་སྤྱིད་པའི་ཅེ་མོ་ནས་བཟུང་སྟེ་དམའ་ན་  
 རག་དཔུལ་བའི་བར་གྱི་འདྲིག་རྟེན་འཁོར་བ་འདི་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་  
 རྒྱ་མཚོ་དང་། མེ་མ་སྤར་གྱི་འོབས། སྤུང་མོ་འུ་གཟན་མའི་སྤྱིང་། ཏུག་སྤྱལ་  
 གཏུག་པའི་ཆང་། སྤྱ་གྱི་རྩོན་པོའི་སོ། རྒྱ་སྤུང་ཁོས་པའི་ཁ་ཡིན་པས་ཉིན་མའི་  
 ཟས་དང་མཚན་མའི་གཉིད་ཀྱང་མི་བློན་པར་དགེ་བཤེས་སྤྱང་རི་ཐང་པ་ལྟར་ཆེ་  
 གང་པོར་ངོ་ནག་སྤྱག་གེར་དང་། སེམས་སྟོང་ལྟར་རེར་འདུག་དགོས་པ་དང་།  
 འཁོར་བའི་ཕུན་ཆོགས་མཐའ་དག་ལ་ཡིད་སྟོན་རྒྱར་ཐད་ཅམ་ཡང་མི་སྐྱེ་བར་  
 མགོ་འཕ་གོས་ལ་མེ་ཤོར་བ་ལྟ་བུའི་གེལ་འཆབ་ཀྱི་སྟོན་སྤར་པའི་སྤྲོགས་སུ་  
 རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཆོང་དང་སོ་ནམ་སོགས་དོན་རྒྱུར་ཆེ་འདྲིའི་ལས་ལ་མགོ་



འཁོར་བ་ནི་སྤྲུགས་ལས་ཀྱང་མོད་པའི་སྤྲུགས་རང་ཡིན་པ་དང་། འཕྲལ་གྱི་ཚུ་  
 གོས་ཅམ་ནི་དུད་འགྲོས་ཀྱང་རྟེན་བཞིན་ཡོད་པས་འཇིག་རྟེན་འཆོ་ཐབས་གྱི་  
 སྤྲུགས་ལ་པོ་རྒྱུད་པས་ནི་རྒྱུད་པའི་གོ་རུང་ཐད་ཀྱང་མི་ཆོད་པ་དང་། ད་རེས་གྱི་  
 མི་ལུས་འདི་ནི་བསྐྱལ་བ་བརྒྱ་ཡི་ནང་ནས་གོ་སྐྱབས་ལན་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་  
 པས་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་འདུན་མ་ཡོད་ཆད་ཆེ་བཞག་རྒྱུ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་  
 ཐས་སྲོག་འཆོ་དང་། གོས་སྤྲུགས་སྐྱོབ་ཅམ་ཞིག་བསྟེན་ནས་དཀའ་ཐུབ་དང་  
 སྐྱོམ་བསྐྱུས་ཁོ་ནར་བཅོན་དགོས་པ་དང་། འཆི་རྒྱུན་མང་ཞིང་འཆོ་རྒྱུན་ཉུང་  
 པའི་མི་ཆེ་འདི་ནི་དག་རྒྱུང་ཁོད་གྱི་མར་མེ་ལྟར་དུ་ཡོད་དུ་མེད་ཡིན་པས་སང་  
 ཉིན་པན་ཆད་གསོན་པོར་སྟོད་པའི་ཅིས་གཏན་ནས་བརྒྱབ་མི་རུང་བ་དང་། དེར་  
 སང་ནི་ལྟ་བུའི་སྤྲུགས་མ་དང་། ཆེ་ཡི་སྤྲུགས་མ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲུགས་མ་  
 སོགས་སྤྲུགས་མ་ལྟ་མཆོ་རྣོ་རྣོ་དང་རི་ལུག་ལུག་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན་པས།  
 དུས་ངན་འདི་འབྲ་ཞིག་ལ་རང་རེ་མི་ཡུལ་འདིར་སླེབ་པ་ནི་སྐབས་མ་ལེགས་པ་  
 ཞིག་དང་། ལམ་འགྲོ་མ་རྒྱགས་པ་ཞིག །ལན་ཆགས་ཤིག །ནོར་འཁྲལ་  
 ཞིག །ཆགས་སྐྱོ་ཞིག །པམ་ཁ་ཞིག །ཁྲོད་གྲུད་ཞིག་ལས་རིན་ཐང་དང་དོན་སྙིང་  
 སྤྱ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་དང་། ད་ནས་མི་རིང་བར་ནད་གྱི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། སྤྱ་  
 གའི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། མཆོན་གྱི་བར་གྱི་བསྐྱལ་བ་བཅས་དུས་ངན་བསྐྱལ་  
 པའི་ཁྲགས་སོ་དེ་ཆེས་རྒྱ་ཡིན་པས་མའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ལས་དབང་ནི་  
 ཡང་ཁོད་ཡི་སྤྲུག་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཧྥོ།

ཞེས་ང་ཆོ་རྒྱད་པའི་ཙ་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཆེ་ཤོས་

དེ། སྐྱོ་སྤང་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྲིལ་བསྐྱུགས་དེ་ཡིན་ཞེས་པའི་སྐྱོ་སྤང་རིང་ལུགས་  
 བློ། དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་ལ་མིང་འདོགས་གསུམ་པ་ཞིག་ཡིན་བཟོ་འདུག  
 གང་ལྟར་ང་ཚོ་གངས་ཅན་པ་རྣམས་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་འཇམ་པའི་  
 ལུན་ཚོགས་ལ་སྐྱོ་སྤང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཟབ་  
 དགས་ནས་ང་ཚོ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་པར་ངོས་འདོན་བྱས་ན་ནི། མ་དབྱེད་ཉམས་  
 དགའ་བའི་གཏམ་ཅམ་ལས་དངོས་དོན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་མི་སྤང་། ང་ཚོ་  
 བོད་མིའི་ནང་དུ་རང་རྒྱུད་ལ་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་སྒྲོ་རྣམས་མ་དང་ཐར་པ་ལ་ཡིད་  
 ཆེས་ངོ་མ་ཞིག་དང་། དོན་གཉེར་ཆད་ལོངས་པ། ཉམས་ལེན་མཐེལ་བྱིན་པ་  
 རྙེད་མཁན་གྱི་རྒྱུ་ལྷངས་ཇི་ཅམ་ཡོད། ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་གཞུང་  
 བས་ད་བར་དུ་དུས་རེ་ཞན་དང་། བསྐྱུལ་པ་རེ་སྤྱུག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་  
 བཤད་པ་ནི། ཁ་ལ་ཟ་རྒྱ་རེ་ཉུང་དང་། རྒྱུ་ལ་ཤོན་རྒྱ་རེ་སྤྱུག་པ། ས་ཞིང་ཁང་  
 གསུམ་རེ་ངན་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་ཁྲུལ་གྱིས་དུས་ངན་སྤྲིགས་མའི་ཁྲུགས་སོ་  
 ཞེས་གསུངས་པ་མ་ཡིན། འོན་ཅི་ཞེ་ན། བྱི་ཡི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཇུགས་ཆ་དང་།  
 ནང་གི་རྣམ་ཏོག་གི་ངན་ཆ་དོད་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ལས་ནང་གི་བསམ་པའི་འཁྲེང་  
 སོ་དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་བསྐྱུར་བསྐྱུགས་པ། དུལ་ཁམས་སྤྱི་ཡི་ཁོར་ཡུག་དང་།  
 ཀུན་སྟོང་ཉམས་ཉེས་གྱུར་ནས་མེག་མེད་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་སྤངས་མ་བཟོད་  
 བས་དུས་སྤྲིགས་མ་སོགས་སྤྲིགས་མ་ལྟ་ལས་བསྐྱུབ་ཆེད་དུ་རང་རྒྱུ་གཞན་  
 པམ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བསྐྱུར་ནས་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་དང་། གཡོ་སྤྱི་ཁམས་  
 གསུམ་གྱི་ཀུན་སྟོང་བསྐྱུར་ནས་འདོད་ཚུང་ཚོག་ཤེས་ཤེད་དགོས་པར་གསུངས་

པར་གོ་ན་གདོང་དམར་བོད་པ་རྣམས་ལྷག་བསམ་དང་། དེས་འབྱུང་གི་འདུ་  
ཤེས་ཆེ་བའི་སྒྲིན་མེད་པར་རྟོགས་ཐུབ། ཉང་བའི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་ཆེ་  
འདི་ལས་སྤྱི་མ་གཤམ་ཆེ་བ་དང་། ཆེ་འདི་ཅམ་གྱི་ལྷོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ལ་  
ཆགས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་རྣམས་མའི་གས་སུ་མི་འགོ་བ་གསུངས་ཡོད་  
པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན་མོད། ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བརྟགས་ཐུབ་གནང་བ་རྣམས་  
ངོ་ནག་པོ་དང་། སེམས་འབྲུགས་པ་བྱེད་ནས་བསྐྱད་དགོས་གསུངས་མེད་པར་  
མ་ཟད། དངོས་སུ་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྦྱངས་པ་རྒྱན་བསྐྱེད་མཁན་རྣམས་  
ལ་ཡང་། ཡུལ་ལ་མི་གཡོ་བའི་གནས་ཆ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞི་གནས་དང་། དབྱུང་  
ཆ་གཙོ་བོ་ཅན་གྱི་ལྷག་མཐོང་སོགས་ལམ་གོང་མ་རྣམས་ཐོབ་ནས་ལུས་སེམས་  
ཤིན་སྦྱངས་གྱི་བདེ་བ་ཞེས་པ་འཛིག་རྟེན་པལ་པའི་བདེ་བས་འགྲན་མི་བཟོད་པ་  
དེ་འབྲས་སྐྱེ་བ་ཡོད་པར་བཤད་ཡོད། རྣམ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷག་མི་ལ་རས་པ་  
དང་། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོ་སོགས་གངས་ཅན་མཁས་གྲུབ་དེ་  
དག་གིས་རྩ་རི་དང་། གངས་ཁྲོད། དཔེན་གནས་རྣམས་སུ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་  
ཏུ་གཞོལ་བའི་ཆེ་ལུས་སེམས་ལ་དགའ་བདེ་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་སྒྲུབ་པ་ལ་  
གཞོལ་ཡོད་པ་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། བཙོན་པ་ལས་ཀ་ལ་དེད་སོང་བ་ལྟ་བུ་ལུས་  
སེམས་ནག་ལྷང་ངར་མ་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས།

གནས་དུས་འདི་འབྲཱ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་འཛིག་རྟེན་མི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་ལྷངས་  
པ་དེ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྒྲོན་པ་འཛིག་རྟེན་གྱི་མིག་ལྟ་བུ་ནི་སྤྱང་ན་ལས་  
འདས་པའི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཟེན། འགྲན་མེད་རིགས་པའི་དཔའ་བོ་རྣམས་འཛིག་རྟེན་

གཞན་དུ་ཞལ་ཕྱོགས་ཞིང་། དུས་ངན་བསྐྱལ་ངན་ནད་མཆོན་ཕུ་གེ་ཁ་ལུང་པའི་  
སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཁེལ་བ་ལ་གཞིགས་ན་སྐབས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་  
འདོད་པ་བདེན་མོད། དམག་འཁྲགས་དུས་སུ་དཔའ་པོ་འབྱུང་།། ཟེར་བ་ལྟར་  
ངན་དགའི་བླ་སྐབས་འཁྲགས་པའི་དུས་ངན་འདིར་འཛིག་རྟེན་འདིར་ལེགས་  
སྦྱེས་ཕུལ་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ནམ། དུས་ངན་འདི་ལྟ་བུ་  
ལ་ཉམས་ལེན་ངོ་མ་ཞིག་བྱས་ཆེ་སྒར་བསྐྱལ་བཟང་དུས་བཟང་གི་སྐབས་སུ་  
བསྐྱལ་བ་ལ་འབད་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པའི་དོན་ཆེན་དག་ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་ཉིན་  
ཞག་གཅིག་ཙམ་ལ་ཡང་སྐྱབ་སྐབས་དང་། སྒར་གྱི་སྐབས་སུ་སྒྲོང་གསུམ་རིན་  
པོ་ཆེས་བཀའ་ཉེ། ཡར་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་བ། མར་ངན་སྒྲོང་ལ་སྦྱིན་པ་  
བྱས་པ་བས་དེར་གི་དུས་སུ་བྱིན་ཆངས་བུ་གཅིག་ཙམ་སྦྱིན་པར་བསོད་ནམས་  
ཆེ་བ་སོགས་སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཅོད་  
ལྟ་ཆེ་ལོ་བརྒྱུ་པའི་དུས་ངན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ནི་ལམ་མ་ནོར་བ་ལ་འཇུག་ལྟོག་  
ཚུལ་བཞིན་བྱས་ཉེ། ཉིན་ཟས་བཅག་དང་། མཆོན་གཉིད་བཅག་གིས་གུས་རྟག་  
སྒྲོར་བའི་བཙོན་པ་ཚུ་བོའི་རྒྱན་ལྟར་བརྟེན་ནས་གསང་སྒྲགས་རྩོུ་ཆེ་ཐེག་པའི་  
སྒྲོར་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས། རང་གི་སྤྱིང་རུས་དང་དཀའ་སྤྱད་རུས་ན། བསྐྱལ་བ་  
གངས་མེད་དུ་མར་འབད་བ་བརྒྱ་ཐུག་གིས་སྒྲོ་ནས་སྐྱབ་དགོས་པའི་བྱུང་འཇུག་  
རྩོུ་ཆེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ལོ་ཡི་འཁོར་མོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སྐྱབ་  
སྐབས་པར་འདོད་པས། ཆོས་པ་ནལ་མ་དག་གིས་ནི་དེང་མི་ཡུལ་འདིར་སྦྱེ་བ་  
སྤངས་པ་ཞ་བོ་རྒྱུ་ཞོན་གྱི་དཔེ་ལྟར་སྐབས་ལེགས་པ་དང་། ལམ་འཁྲུག་པ་

འདི་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་མི་སྲིད་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད་ན་དོན་སྙིང་སྦྱང་ཙམ་མེད་  
པར་འདོད་ཅེས་པ་ཡང་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་དུ་མི་སེམས་སོ།།

ད་ནས་ལུན་རིང་མི་འགོར་བར་ནད་ཀྱི་བསྐྱལ་བ་དང་། མཆོན་ཀྱི་  
བསྐྱལ་བ། ཟུ་གའི་བསྐྱལ་བ་ནམས་རིམ་བརྒྱད་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་ལ་  
ཡིད་མ་རངས་པ་དང་དེར་གི་སྐྱབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་དང་། གོང་འཕེལ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ལས་ཉམས་ཉེས་དང་། རྒྱུ་པའི་གནས་རྒྱལ་མི་ཡོང་  
བར་འདོད་ན། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་བསམ་གཞིགས་  
ནན་ཙམ་བྱས་ན་གནས་སྤངས་གསལ་པོར་རྟོགས་རེས་ཡིན། ད་སྐབས་མི་  
རིགས་དང་མི་རིགས་དབར། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་དབར། སྤྱིར་ཆེན་དང་  
སྤྱིར་ཆེན་དབར་ལ་ཐག་དོག་དང་འགྲན་སེམས། རང་རྒྱལ་དང་གཞན་པམ་ཁོ་  
ནས་ཉི་མ་གང་འཁྲོལ་བྱེད་བཞིན་པ་ནི་དངོས་སུ་མཐོང་བཞིན་པ་འདི་ལྟར་  
ལགས་ཤིང་། གལ་སྲིད་སྐབས་མ་ལེགས་པར་གཏིང་ཐག་ཆོད་པའི་དམག་  
འཁྲུགས་འདྲ་བསྐྱངས་ཆེ་ཤར་བྱུང་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དག་གིས་གཏོར་བྱགས་ཆེ་  
བའི་འབར་མདེལ་གཅིག་གིས་སྐར་ཆ་ཁ་ཤས་ལ་གོ་ལ་ཕྱིལ་པོ་རྩ་མེད་དུ་བཏང་  
བྱུང་བའི་མདེལ་སྐྱམ་ཅུ་ཡས་མས་ཤིག་ད་ལྟ་དངོས་སུ་བཟོས་ཟིན་ནས་  
གཡུགས་ཆོག་ཆོག་དང་། འཕེན་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་བསྐྱིགས་ཏེ་བཞག་ཡོད་  
སྟེ། མ་ཐད་དེར་སངས་སྤར་ན་གྲགས་མ་སྤྱོད་བའི་ནད་རིགས་རི་སྟེད་ཅིག་ཁ་  
དར་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་སྤྱིར་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ལ་དར་བྱུང་བེ་  
ཞིང་། ཤིན་ཏུ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་གཉན་ནད་རིག་དུག་(AIDS)ཞེས་པའི་འགོས་

ནད་མི་རིགས་ཙམ་མེད་དུ་གཏོང་བའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་མེད་པ་འདི་ཉིད་ལྟ་  
བུ་འགོས་ཁྲབ་ཀྱི་གནས་ཚད་ལྷ་མཐུད་འདི་ལྟར་གནས་ཆེ། མགྲོགས་ནས་ལྷུང་  
དུ་འཛམ་བུ་གླིང་གི་སྤྱི་འགྲོ་རྣམས་འདི་ཡིས་ལྷུང་མིད་བཅང་བའི་སྒོ་འཆབ་སྤྱི་  
གཞི་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ནད་ཀྱི་བསྐྱལ་བ་ཟེར་བ་ཡང་སྒོ་བཅུགས་རྒྱང་  
ཡིན་པར་བཤད་ན་མ་འོངས་སྒོ་ན་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འདྲ་ཡོད་ན་མ་རྟོགས་ཆ་  
འཛིག་དང་། ཆོད་དཔག་བྱས་ན་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མིན། ད་སྐབས་འཛམ་བུ་  
ཡར་རྒྱས་དང་འཕུར་མཆོང་རྒྱང་བཤད་བཞིན་ཡོད་པ་ལས་ཉམས་ཉེས་དང་  
འཐུས་ཤོར་གྱི་སྒྲོར་སྤྱོད་བསྐྱུངས་བྱས་ནས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་དངོས་ཡོད་  
གནས་སྤངས་ལ་གླིང་ཆེན་ཨ་རྩེ་རི་ཁའི་ཡུལ་དུ་ཉི་མ་རེ་ལ་མི་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་  
ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གཞན་འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཡུལ་ལྷང་པལ་མོ་  
ཆེར་ལྟོགས་སྒྲོམ་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཅུང་ཅུང་མིན། མ་ཟད་གོང་དུ་བཤད་  
བའི་ནད་མཆོན་གྱི་དུས་ངན་དངོས་སུ་མགོ་འབྱས་ན་བཤད་མི་དགོས་པར་  
བཤེས་སྒྲོམ་གྱི་དུས་ལས་གཡོལ་ཐབས་དཀའ། འདི་དག་ལ་བསམ་ན་ནད་  
མཆོན་སུ་གའི་བསྐྱལ་བ་ཞེས་པ་ཡང་ལོ་ཆེགས་དང་གནས་དུས་སོགས་ཅུང་  
ཟད་ཀྱང་ནོར་མེད་འཐུག་མེད་ཡོང་ཞེས་ཁ་ཆོན་མི་ཆོད་ཀྱང་། བསམ་སྒོ་གཏོང་  
ས་དང་ལྷ་བསྐྱིག་ས་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ནི་མིན་པར་སེམས།

༼༡༩༽ཁོང་རྣམ་པས་མ་དགོངས་པ་ཞིག་ང་ཆོས་མི་ཤེས་པ་དང་། ང་  
ཆོ་སྤྱད་ཆོད་སྤྱ་ཅེ་ནས་བརྒྱུད་སྤྱི་འགྲོ་ཤེས་འདུག་མཁས་བྱ་དགོས་པ་ལས། མི་  
མཁས་མཁས་མཛོག་དང་། མི་འཛོན་འཛོན་མཛོག་གི་གསར་བཤད་དང་གསར་

གཏོད་སོགས་བྱ་མི་རུང་བ་དང་། རྟིང་བ་དོར་ནས་གསར་བ་འཛོལ་དགོས་ཟེར་  
མཁན་གྱི་མི་དེ་ཆོ་ལྷ་ལོག་དང་། གཏམ་དེ་གསུམ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དེ་དག་ལ་  
དག་ལྟར་ལྷ་ཞིང་དུག་ལྟར་འཛེམས་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཐབས་ཤེས་ཡོད་  
དགུ་ཅེས་སྒྲུག་གིས་བརྒྱབ་བཤེགས་བརྒྱབ་སྟེ་བསྐྱེད་ན་ད་གཞོད་རྒྱ་མཐོངས་ནང་  
གི་ཉི་ཐེག་ཅམ་གྱི་གནས་སྐབས་འཕེལ་བ་དེ་ཞིག་ཡོང་རེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་མིན་  
གོམ་གང་མཐུན་ལ་སོང་ན་ཐུག་རྒྱ་ཐུན་ནག་དང་གཡང་ས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་  
སོགས་རང་གིས་ཡིད་ལ་བསྐྱོམ་ཞིང་གཞན་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་  
རེད། ༽

འདི་ནི་པལ་མོ་ཆེ་དང་གི་སྐབས་སུ་ཐུང་རྟིང་མཁྲིགས་བཟུང་ཅན་གྱི་མི་  
ནམས་དང་། ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པའི་རྫོངས་པས་དཔེ་དུ་བཟུང་བའི་  
མི་བྱ་འགའ་ཡིས་མཐོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་། བཤད་ཚུལ་དག་དངོས་རྒྱུ་  
སྟོན་པ་དང་། དེ་ལ་རྩལ་བ་པོས་ཡིད་འཁྲེང་བའི་སེམས་ཁོང་གི་ཆོག་བརྗོད་པ་  
འདི་ལ་ཁོ་བོ་ཡང་མོས་པ་ཟབ། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་  
པར་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ནམས་སུ་བསྟན་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་  
ལུས་སྒོག་ཡོངས་སྤྱོད་གང་ལའང་ལྟོས་པ་མེད་པར་ཐབས་ཤེས་དང་། ལུས་པ་  
ཅི་ཡོད་ཀྱིས་མཐུན་ནས་མཐུན་དུ་བསྐྱོད་དེ། གཏན་གྱི་བདེ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་  
ཕྱིར་དུ་འབད་བ་བརྒྱ་ལྷག་བསྟེན་དགོས་པར་བཤད་པ་ལས་རྒྱབ་བཤེགས་དང་།  
ཕྱི་རུང་བྱེད་དགོས་གསུངས་པ་དེ་འབྲ་ནང་བའི་གཞུང་ལུགས་ལ་མེད་པར་ཤེས་  
དགོས། འོན་ཀྱང་འཁོར་བའི་གནས་ལུས་ཡོངས་སྤྱོད་ལ་ཞེན་ཆགས་དང་། མཁོ་

སྤྱི་བ་བྱེད་རྒྱུ་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་བསྐྱད་ན་མི་འགྲིག་པར་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་  
དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ནང་ཆོས་འདི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱན་  
ནག་ཏུ་ཁྱིད་བྱེད་ཅིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་ནས་དགག་པ་བྱེད་པ་ནི་གོང་དུ་རགས་ཅམ་  
གསལ་བ་འདད་བྱས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཆགས་སྤང་  
ཚོངས་གསུམ་ཞི་ཐབས་དང་། གཏན་དུ་བདེ་བའི་མྱང་འདས་འཚོལ་ཐབས་  
འབའ་ཞིག་ཅལ་དུ་སྟོན་ཏེ་གསུངས་པ་ལ་སྟག་ཡིན་ན། དེའི་བརྗོད་བྱ་ལ་འཁོར་  
བའི་དགོས་མཁོ་སྤྱི་བ་རྒྱས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་ནི་གནས་ལུགས་  
དང་མི་མཐུན་པའི་གཏམ་སྟེ། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་འདུག་ཅིག་གིས་  
ཆན་ཅལ་རིག་པའི་དེབ་འདི་དག་ནི་དགོས་མཁོ་མེད་པའི་ཤོག་ལུང་རྒྱུད་རེད་  
འདུག་པ་དང་། དེར་གི་ཆན་རིག་ནི་མི་ལ་མཁོ་བ་དང་པན་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་  
ཡིན། རྒྱུ་མཚན་ནི་དེབ་འདི་དག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོ་ལ་དགོས་པའི་ཐར་པ་དང་  
ཐམས་ཅད་མཐེན་པར་བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་གང་ཡང་བསྟན་མི་འདུག་པས་དོར་  
བྱེད་ཀྱི་ཁོ་ཞེས་བཤད་པ་དང་འབྲ་བས། གཞུང་ལུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་དང་  
དེའི་བཤད་པའི་བརྗོད་བྱ་ལ་བརྗོད་པ་དེ་དང་མཐུན་པའི་འབྲས་བྱ་ཡོད་མེད་  
གྱིས་དབྱེད་པ་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་ལེགས། དཔེར་གསུངས་བསྟུས་ཤིག་ནི། ལག་པ་འདི་  
དགོས་མཁོ་མེད་དེ། གོམ་འབྲོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་པན་ཐོགས་མི་འདུག་ཟེར་  
བ་དང་། ཡང་ན་ཀླང་པ་འདི་ང་ཚོར་དགོས་མཁོ་མེད་དེ། ཟས་རིགས་གཡོས་  
སྤྱིར་བྱེད་མི་རྒྱས་པའི་བྱིར། ཟེར་བ་དང་ནམ་པ་ཀྱན་ནས་མཚུངས་སོ།།

སྤྱིར་ཡང་ནན་གྱིས་ཅུང་ཅམ་བནན་ན། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་



བཤད་པ་ལྟར་བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྩེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སོགས་སྤྱོད་ཚུགས་  
 རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་དང་། སྙིང་པ་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལམ་སོགས་ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་  
 སྦྱངས་པ་མཐེལ་བྱིན་པར་བྱས་ཆེ། དེའི་འབྲས་བུ་ལ་ཆགས་སྤང་སོགས་སྤངས་  
 པའི་ཐར་བ་སོགས་ཐོབ་རྒྱ་མེད་པ་བྱུང་ན། གཞུང་ལུགས་འདི་དང་ལྟ་བུ་འདི་  
 ལ་གཞི་ནས་དགག་པ་དང་། བཞིག་པ། གཏོར་བ་སོགས་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་  
 གྱིས་དང་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་གཞོད་སྟོན་གཏོར་བ་ཞེས་བྱ་ལ། དེ་  
 དུས་གཞུང་ལུགས་འདི་དང་། བྱུང་མཐའ་འདི་མགོ་བཟུགས་མི་རུས་པ་དང་།  
 དགོས་པ་སྦྱབ་མི་རུས་པའི་རྩོན་གྱི་ཕྱང་ལོ་ཞིག་ཏུ་སྦྱབ་སྦྱང་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་  
 ཡང་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་རྩལ་སྤྱོད་མ་བཤད་པ་ལ་ཕྱིག་སྟོན་དང་། རྒྱུ་དངོས་  
 རིག་པའི་གཞུང་ནས་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་མ་བཤད་པ་ལ་སྟོན་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ།  
 སྐབས་དང་དུས་ལ་མ་འབྲེལ་བའི་དམོན་མོའི་ཕྱང་ལོ་ཞིག་ལས་དཔྱོད་ལྡན་ལ་  
 བསམ་གཞིག་དགོས་པའི་གྲོས་གཞི་ཞིག་ཏུ་ནམ་ཡང་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་རོ།།

༼༣༠༽འདི་ལྟར་འཛིག་རྟོན་དང་། མི་ཆེ། འབྱུང་འབྱུར་བཅས་ལ་ཡིད་  
 ཆེས་ཅུ་བ་ནས་བརྒྱུག་པའི་རིག་གཞུང་གང་དེའི་བྲན་འབངས་སུ་གྱུར་པའི་མི་  
 རིགས་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་རུས་  
 ལུགས་འདོན་པའི་སྟོ་སྤང་ཡོད་སྲིད་དམ། སྤྱིར་ཤར་ཚུགས་སྟོག་རྒྱུར་རིང་  
 ལུགས་པས་བསམ་གཞིག་གི་མདའ་ཁ་འཁྱུལ་སྤང་དང་མི་མངོན་པའི་དབྱིངས་  
 སུ་གཏད་དེ་མིག་མདུན་གྱི་དོན་དག་ལ་ཁ་ཡ་ཡག་སོ་ཞིག་བྱ་སྟོང་མེད་ལ།  
 རྟོས་གངས་ཅན་མོད་པའི་མི་རིགས་འདིས་མིག་གིས་རྒྱབ་ཏུ་བལྟས་ཤིང་རེ་བ་

གཤམ་པོ་ལ་བཅོལ་ནས་བསྐྱད་པས། ད་གཞོན་དེང་སང་ཁ་བྱུབ་སྒྲིང་། ལྷ་བྱུབ་  
སྒྲིང་ཟེར་ནས་འགྲམ་ཚུ་ལྷག་ལྷག་ཏུ་བཞུར་དགོས་པའི་གནས་བབ་འདི་འདྲ་  
ཞིག་ཏུ་ལྷུང་བ་ཡིན་པར་འདོད་དོ། །༽

ཞེས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་གཞུང་འདི་འཛིག་ཏེན་དང་། མི་ཆེའི་འབྱུང་  
གྱུར་བཅས་ལ་ཡིད་ཆེས་རྩ་བ་ནས་བརྒྱགས་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་  
ནས་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་རིག་གཞུང་དེའི་བཅར་དུ་གྱུར་པས་མི་སྐྱེར་གྱི་རང་  
དོན་དང་། མི་རིགས་སྤྱི་ཡི་སྤྱི་དོན་སྤྱི་བའི་བཀག་རྒྱ་ངོས་བཟུང་བ་བཅས་  
ནི་སློ་ཁ་ཁེངས་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ཏུ་མི་འདོད། འདི་ནི་འཆོ་བ་དངོས་དང་  
རྒྱབ་འགལ་ཅན་གྱི་བཤད་ཡམས་ཤིག་རེད། དེང་རབས་ཅན་དང་། བཟོ་ལས་  
ཅན་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཅན་སོགས་སུ་བསྐྱད་པའི་དེ་རིང་ནི་མི་རྒྱལ་ས་དཔུང་  
དངོས་ཁོ་ན་དགོན་མཆོག་དང་སྤྱབས་སུ་བཟུང་བའི་དབང་གིས་པ་བྱའི་བར་དུ་  
ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་། ཐོགས་པའི་བར་དུ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ། ཐོང་སྡེ་དང་བཟོ་  
གྲའི་བར་དུ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ། སན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་གཉེན་ནས་གཞོན་  
ཐབས་དང་། བྱེན་དུ་ལམ་འགྲོ་ཉིག་ཙམ་རྒྱག་མཁན་དེ་དག་རྒྱང་པ་ནས་འཐེན་  
པ། མདོར་ན་ཐག་དོག་དང་། འགན་སེམས་ཀྱི་བླ་བས་ཆེས་ཆེར་འཕྲོ་བའི་སྤྱི་  
ཆོགས་འདིའི་ནང་དུ་མི་དང་མིའི་བར་དུ་གཡོ་སྤྱོད་དང་འགན་སེམས་ཅེར་སོན་  
པའི་དབང་གིས་ཡིད་ཆེས་ཐད་དེ་བརྒྱགས་ནས་ཡོད་པ་རེད། མཐའ་མ་རང་ཉིད་  
གཅིག་ཕུ་ཐོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལྷག་ནས་ཉལ་ཐ་འཐེན་པ་དང་། གཞི་སྤྲོན་ཐ་  
བ། ཆང་རག་ཆོད་མེད་དུ་འབྱུང་བ། སྤྱིད་ཁབ་རྒྱག་པ་སོགས་མདོར་ན་ཉོན་

མོངས་མངོན་གྱར་པའམ་ཚོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་རགས་པ་དེ་དག་རེ་ཞིག་ཞི་བའི་  
 ཐབས་ལ་གཞིལ་བཞིན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་ཐུང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས་  
 ཡོད་པ་རེད། ད་དུང་ཡང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཞི་བ་དང་བདེ་བ་ཞིག་གང་ནས་ཉིད་ཐུབ།  
 ཐ་ན་རང་ཉིད་འཛིག་རྟེན་འདིར་འཚོ་སྡོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་རང་ལི་བྱེད་པའི་  
 གངས་ཚད་ཆེས་མཐོ་བོ་ཟེན་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ནི་  
 རང་ཉིད་གཙོ་བོ་བྱས་ལེན་གཞན་པས་པར་འཛིན་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་དང་།  
 དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་རང་གི་འདོད་པའི་དོན་གང་རུང་ཞིག་མ་འབྲུབ་པའི་  
 སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིག་གི་འོག་ནས་ལྷུན་པས་འཛོག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཐབས་སྤྱག་གི་  
 དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐུབ་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་དང་། ལྟ་བུ་པར་  
 བང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་བྱུང་བའི་རིག་གཞུང་འདི་ཉིད་གྱིས་  
 སེལ་ཐུབ་པའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་བྱུང་རབས་ཏ་ཅང་མང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ལྟ་བུ་  
 འདིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་དོན་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ལི་བྱེད་པའི་སེམས་ཚོར་འདི་  
 བཅའ་ཐུབ་པའི་གནད་ཀ་དེ་ནི་རང་ལས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་པའི་  
 བསྐྱེད་བྱ་འདི་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་མི་ཆེ་དང་། འཛིག་རྟེན། འབྱུང་འབྱུང་བཅས་ལ་  
 ཡོད་ཆེས་ཅ་བསྐྱེད་ཏུ་སོང་མེད་པར་མ་ཟད། དེ་དག་ཅ་བསྐྱེད་ཏུ་འགྲོ་བ་ནམས་  
 ལ་རེ་བ་གསོན་པོ་ཞིག་དང་། མདུན་ལམ་ཡངས་པོ་ཞིག་སྤྱོད་པའི་པས་ན་ཅ་བ་  
 བས་ཡོད་ཆེས་བསྐྱེད་པའི་རིག་གཞུང་ཟེར་བ་སོགས་ནི་དཔོན་མོ་བསྐྱེད་པ་  
 ཙམ་ལས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཏུ་མི་སེམས་སོ།།

ཞིབ་དུ་བརྟགས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་མི་ཡི་མི་

ཆོ་དང་། འབྱུང་འབྱུར་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཏེང་འཛོག་བྱས་པ་ནང་བཞིན་པལ་  
 ཆེར་གཞུང་གང་ནས་ཀྱང་མ་བཤད་པའི་ཆོད་དུ་འདུག སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྷན་  
 འདས་འཇིག་རྟེན་འདིར་བྱོན་པའི་སྐབས་སུ་ངེས་པ་ལྷ་གཟིགས་པའི་ནང་ནས་  
 དུལ་ངེས་པ་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདི་གཟིགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ། འཛམ་བྱ་  
 སྤྱིང་གི་ཕྱོགས་དང་ཕྱོག་མཚམས་རྣམས་ན་ཟུང་འཇུག་གྲུབ་པའི་དཔལ་པོ་དང་  
 དཔལ་མོ་བཞུགས་པའི་གནས་མང་དུ་ཡོད་པས། འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདིར་མདོ་དང་  
 སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱས་པར་འབྱུར་བར་དགོངས་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་  
 དམ་པ་ཉོག་དཀར་པོ་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་འདིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་སྟོན་ཕྱིར་དུ་  
 བྱོན་པར་གསུངས་པ་ལ་སྟོས་དང་། འཇིག་རྟེན་འདི་ལ་སངས་རྒྱས་པས་གཏེང་  
 འཛོག་དང་ཡིད་ཆེས་ཇི་ཅམ་བྱས་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཀྱས། སངས་རྒྱས་པས་མི་  
 ཡི་མི་ཆེ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་གཏེང་འཛོག་རིན་ཐང་ཇི་ཅམ་བཅི་གི་ཡོད་མེད་ནི་མི་  
 ཡི་ལུས་རྟེན་འདི་འཇིག་རྟེན་ན་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་ལྷག་  
 རྒྱུ་དང་། རང་གིས་འཛོན་ན་སངས་རྒྱས་པས་ཆེས་དགོན་ཞིང་རིན་ཐང་ཆེ་  
 བར་བཅི་བའི་རྒྱལ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་མི་ཆེ་འདི་ཉིད་  
 ལ་ཐོབ་ཐུབ་པར་གསུངས་པ་དང་། བདེ་འགྲོ་མི་ཡི་ལུས་རྟེན་འདི་ཐོབ་པ་ལ་རྒྱ་  
 སྤྱིན་སོགས་ལ་བཅོན་པ་སོགས་དཀར་ཆོས་ཀྱི་ལས་བཟང་པོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་  
 བསགས་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། མི་ལུས་འདི་ཐོབ་པ་ཡང་ཉིན་མའི་སྐར་  
 མ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་དགོན་རྒྱུ་ཀྱི་དཔེ་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ཁ་ནས་གཡེང་བའི་བྱ་  
 ག་གཅིག་པའི་གསེར་ཀྱི་གཉའ་ཤིང་གི་བྲུག་པར། མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་མཚམས་

སྤྱི་ལོ་འདི་ཁྲི་བཅུ་དྲུག་པའི་རུས་སྤུལ་ལོང་བའི་མགྲིན་པ་རྒྱུད་པ་དགོན་པ་དང་སྤྱི་  
 ལོ་འདི་ཁྲི་བཅུ་དྲུག་པ་དང་། མ་ཐད་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་གཞི་  
 ལམ་སློར་གྱི་ཞུས་གཞག་དག་ཀྱང་རྟེན་དཀའ་ཞིང་རྟེན་ནོན་ཆེ་བའི་མི་ཆེ་འདི་  
 རྒྱུད་ཐོས་སྤྱི་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུལ་གསུངས་པ་དག་ལས་  
 ཀྱང་། སངས་རྒྱས་པས་མི་ཆེ་ལ་རིན་ཐང་དང་ཡིད་ཆེས་རྩི་ཅམ་ཡོད་པར་ཁོང་  
 དུ་རྒྱུད་ཀྱས། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་འབྱུང་བ་དག་ལ་བལྟས་ན་  
 འབྱུང་འབྱུང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་བླགས་མེད་ན་རྒྱུད་བའི་སྟོན་ཞིག་ཡོད་མི་སྲིད། མ་  
 འོངས་པར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོལ་ཆེད་དུ་ཆེ་འདི་ཡི་  
 བདེ་སྦྱིད་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་འགྲོ་ལྷ་མའི་ཕུན་ཆོག་གས་ཀྱན་སྒྲོས་བཏང་སྟེ་རང་རྒྱས་  
 ཡོད་ཀྱི་ཅལ་སྤྲུགས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བ་ཆེན་པོ་གངས་མེད་པ་གསུམ་ལ་འབད་  
 བཙུན་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ནམ། རང་ཅག་གིས་མ་འོངས་མི་ལོ་  
 ཁ་ཤས་ཀྱི་མི་ཆེའི་བདེ་སྤྲུག་གི་ཆེད་དུ་ཉིན་མོའི་མི་དང་མཚན་མོའི་ཁྲི་ཞེས་པ་  
 ལྟར། དཀའ་སྤྱད་སྤྲུག་རུས་བྱེད་པ་ལ་མ་འོངས་སྤྲུགས་མཐུན་ཅན་དང་། ཡིད་  
 ཆེས་ཅན་དུ་བརྗོད་ན། མ་འོངས་མི་ལོ་ཁྲི་སྤྲུག་དུ་མའི་རྩིས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལ་  
 དམིགས་འབེན་བཟུང་སྟེ་འབད་བ་དང་། སྤྱིར་བཙུན་པ་རྣམས་ནི་ཆེས་མཐོ་བའི་  
 མ་འོངས་ཡིད་ཆེས་ཅན་དང་མ་འོངས་རེ་མིག་ཅན་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་བཞག་ ང་ཆོ་  
 གདོང་དམར་པའི་རིག་གཞུང་དང་གོ་མས་གཤིས་མི་ལོ་བརྒྱ་སྤྲུག་དུ་མར་ཅ་  
 བརྒྱགས་མ་སོང་བར་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་དང་། ཉམས་པ་སྤྱིར་གསའི་སྤྱ་སྒྲོད་  
 ཅམ་ན་བར་ཐོས་རྒྱ་ཡོད་པ་འདི་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་ང་ཆོའི་རིག་གཞུང་འདི་

ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཅན་གྱི་ཞུགས་སྐབས་ལ་འཇུག་པའི་བཀའ་བློན་  
ཉག་གཅིག་ཡིན་པ་ལས། གཞན་དུ་ན་དེང་སང་གདོང་དཔར་པའི་ལས་དབང་  
དང་རིག་གཞུང་ད་ལྟ་ལས་ཡང་ལ་ཡི་ལྷག་པ་ཞིག་གི་ཆད་དུ་སླེབས་པ་ལས་  
ཡང་རྒྱས་དང་སྡོན་ཐོན་འཛམ་གླིང་མི་མང་འབྲམ་རྒྱ་ལྡང་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་  
སླེབས་ཡོད་པའི་བཟོ་མི་སྣར།

དེ་ཡང་ཁ་ལྟབ་གླིང་དང་སྣ་ལྟབ་གླིང་བཅས་མཁན་དག་ནི། གཙོ་བོར་  
དཔལ་འབྱོར་དང་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་སོངས་པའི་ཁྱུག་དཀྱོགས་ཀྱི་མི་  
ཡི་བསམ་རྒྱུ་ཙམ་ཞིག་དང་། ཞིབ་སྒྲུབ་ན་དབང་པོ་སློ་ལཱའི་འདོད་ཡོན་ལ་  
ཉེབ་ལངས་པའི་འབྱོར་མེད་ཀྱི་མི་སྡེ་བྱུང་ཞིག་གི་འདོད་རྒྱུ་རེད། དེ་ཡང་ཨ་རི་  
གཙོས་པའི་ལྟབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་རྣམས་ཁྲིམས་ཀྱིས་བཀག་བསྡུམས་རྒྱུ་  
བས་རང་གི་བསམ་རྒྱུ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་འཆོལ་བདེ་བ་དང་། རང་དབང་  
དང་། ཐོབ་ཐང་ལ་བཅི་འཛོག་ཆེ་བས་དབུལ་སྤྱུག་དང་། དཔོན་འབངས་ཀྱི་ཉེ་  
བག་རྒྱུང་བས་ཁ་ལྟབ་གླིང་དུ་ཕྱོགས་པ་ཡིན་སྟེ། གཞན་ལྟོ་གོས་གནས་  
གསུམ་ལ་སོངས་པ་མེད་ཅིང་སློབ་སྦྱོང་གི་ཆད་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། རང་ནས་  
འབྲན་སྐྱར་དང་མཐོ་གཞོན་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་འཁྲུགས་ཤིང་། ཕྱི་ནས་ས་གཞི་ཡོངས་  
རྫོགས་ལྷགས་དང་འབྲིག་གིས་གཡོགས་པའི་ཡུལ་གྱུ་དེ་དག་ལ་ཡིད་ཡོངས་སུ་  
སྤྲོད་ནས་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་ནས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་གི་བསམ་རྒྱུ་  
གཙོ་བོ་ནི། འདི་སྣང་སྟོན་པའི་འབྱོར་བ་འདི་ཙམ་ཀྱིས་མིའི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱུད་མ་  
སྐབས་ཅིང་གཉུག་མའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལ་ཞལ་ཕྱོགས་ནས་རང་པའི་གསུང་རབ་

ནམས་ནས་བསྟན་པའི་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ། ལྷག་བསམ་སོགས་ལ་ཉ་ཅང་  
གི་རྒྱབས་ཆེན་པོའི་ལྷ་བྱུང་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་  
རྩ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་པལ་མོ་ཆེར་འབྲས་རྒྱ་མཐར་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
རང་དབང་ཞེས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། རང་དབང་ནི་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་ཆེས་མཐར་  
ཐུག་གི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་། མང་གཞི་ཡིན་པས་ན་འདི་ཉིད་གང་དུ་དར་ཞིང་  
རྒྱས་ན་དེར་ཁ་ཕྱོགས་རྒྱ་ནི་མི་དང་། སོག་ཆགས་ཡོངས་ཀྱི་རང་གཞིས་ཡིན།  
དེ་ལྟར་ལྷ་བྱུང་དང་རིག་གཞུང་གི་ཆ་ནས་བྱས་ན་རྩ་བ་སྤྱིང་ལས་ཤར་ཕྱོགས་  
ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ལྷག་ཅིང་ལོ་རྒྱས་རིང་བ་དང་། བྱིས་པ་ལྷགས་ཀྱི་ཆ་ནས་རྩ་བ་  
ཕྱོགས་སུ་མང་གཙོ་དང་རང་དབང་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། དེས་ན་ཁ་རྒྱ་ཤོར་ན་མཉམ་  
ཤོར་དང་། མཆིལ་མ་འཛིན་ནའང་མཉམ་འཛིན་རེད། མ་གཞི་ནས་གྲོང་བྱེད་པ་  
རྩ་ཐང་ལ་མོས་པ་དང་། འགྲོག་པ་ནམས་གྲོང་བྱེད་ལ་དུངས་པ་འདི་ནི་འཁོར་  
བའི་ལྷག་བསྟན་ཀྱི་བྱུང་ཞིག་སྟེ། ཁམས་གསུམ་ཀྱི་འཁོར་བ་གང་དུ་གནས་  
ཀྱང་ལྷག་བསྟན་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཞེས་པའི་བསྒྲུ་མེད་བཀའ་ཡི་  
ལྷག་རྒྱ་དེ་ལས་མི་འདའ་བར་ཤེས་དགོས་སོ།

གནའ་དུས་མཁས་པས་འཛིན་སྤྱིང་གསུམ་དང་།

དེར་དུས་སྤྱི་པོས་རྒྱུ་པོར་སྒྲུང་བ་སོགས།

འགལ་བ་ལྷག་སྤྱོད་མཐོང་བའི་འགག་མདོ་ནས།

ཅི་དགར་རྒྱ་བའི་ལམ་ཞིག་ཁོ་པོས་ཆེད།

གཉིས་པ། དབྱ་མའི་ལུགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དབྱད་  
པ་ལ་དོགས་སེལ།

༼༡༽ རྒྱ་གར་ལས་གས་པའི་ཡུལ་དུ་སངས་རྒྱལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་མི་  
འབྲ་བ་བཞི་བྱུང་ཞིང་། དེ་འཛིན་གྱི་མཁས་པ་དེ་ཆོས་རང་རང་གི་ལུགས་དེ་ཁོ་  
ན་དབྱ་མའི་གྲུབ་མཐའ་དང་། གཞན་དག་རྟག་ཆད་ཅན་དུ་འདོད། བོད་ཡུལ་གྱི་  
མཁས་གྲུབ་རྣམ་པས་དེ་བཞི་ཡི་ཁྱོད་ནས་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྒྲི་བའི་ལུགས་དེ་  
ཁོ་ན་དབྱ་མའི་གྲུབ་མཐའ་ཡིན་རྒྱུར་བྱས་ཏེ། ལུགས་དེ་དང་མི་མཐུན་པའི་གྲུབ་  
མཐའ་གཞན་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཡོད་ཆད་ཕྱིན་ཅི་ལོག་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་  
དང་། གྲུབ་མཐའ་འདི་ལ་ནི་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་པའི་བྱི་མ་སྤྱོད་ཅེས་  
ཡང་མི་སྲིད་པ་དང་། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་དགོངས་པ་བྱི་མ་མེད་པ་དེ་ལོན་མཁན་  
ནི་རང་དང་རང་གི་ཆོས་བརྒྱད་འདི་གཅིག་སུ་ཡིན་པ་སོགས་སྒྲི་སྒྲོལ་ཡོད་པ་  
རེད། དེ་བས་ཁོ་བོས་ཆེད་དུ་བོད་དར་དབྱ་མའི་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་གནད་གསང་འགའ་  
ཞིག་ལ་དབྱད་པའི་སྒྲོ་བ་བརྟན་གིང་། ལུགས་དེའི་གཞུང་གང་ཡིན་བདེན་པ་  
གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཁོག་སུབ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། འདིར་ཡང་ཀུན་རྫོབ་དང་  
དོན་དམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་སུ་བྱེས་ན་ལེགས་པར་འདོད། དང་པོ་ཀུན་རྫོབ་  
སྤང་བའི་རྣམ་གཞག་ལ་སྤྱོད་རགས་གཉིས་ལས། རགས་པ་སྒྲོད་བརྟུང་གྱི་རྣམ་  
གཞག་ནི་མངོན་པའི་ལུགས་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པས་དེར་དབྱད་པ་བོད་དུ་  
སོང་བེན། སྤྱོད་བཅོམ་ཤེས་སྒྲིད་ཅིག་མའི་རྣམ་གཞག་ལ་དབྱད་པ་ལའང་གཉིས།  
ངོ་བོའི་ཆ་ནས་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་གང་ཡིན་སྐྱེད་བཞུགས། ཁྱད་པར་གྱི་ཆ་



ནས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་མིན་སྒྲེང་བཤོ། །དང་པོ་ནི། སྤྱིར་དངོས་  
གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདི་གཉིས་རྒྱུ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་  
པའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིན་པར་གྲགས། དེ་ཡང་ལོ་  
གངས་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་ཡར་སྡོད་དུ། ས་དབུས་རྒྱ་མཚོའི་བྱང་འགམ་  
ཡོ་རོབ་ལྟ་མའི་ཡུལ་གྱུ་ཆེ་རེད་སི་རུ་ཁྲེ་ལེ་སི་ཞེས་པའི་མི་ཞིག་གིས་དངོས་  
གཙོ་སྤྱི་བའི་སྟོལ་གཏོད། དེ་ནས་ལོ་བརྒྱ་ལྔ་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་གནའ་རབས་ཆེ་  
རེད་སའི་མི་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་པོ་ལ་ཐོ་ཞེས་པས་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བའི་  
སྟོལ་གཏོད། འཛམ་གླིང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་གི་པ་ས་རྒྱ་གར་  
འཕགས་པའི་ཡུལ་ལ་མཚོན་ན། སྐབས་དེར་སངས་རྒྱས་ཚས་ལུགས་ནི་སྟོན་  
པ་ཤུ་ཐུབ་པས་སྟོལ་གཏོད་མ་ཐག་པ་ཙམ་ཡིན་པས་མ་ལག་ཚང་བའི་རིག་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ཆགས་ཐུབ་མེད། གམ་ཟེའི་ཚས་ལུགས་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་  
སྐར་ཡིན་ཡང་། འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཐད་དུ་བྲང་སྟོང་དག་གིས་མངོན་ཤེས་དང་  
རྒྱ་འབྲུལ་གྱི་ལམ་ནས་ལྟ་སྦྱང་གི་ནམ་པས་འགྲེལ་བཤད་ལ་མཚན་པ་དག་  
བརྒྱབ་པ་ཙམ་ལས། དོན་དངོས་ལ་བརྟག་དབྱང་དང་བསམ་གཞིག་གི་སྟོལ་ད་  
དུང་ཚུགས་མེད་པ་འདྲ། དེས་ན་ཆེ་རེད་སི་ནི་རྒྱུ་ལུགས་ཙམ་མ་ཟད་འཛམ་  
གླིང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྤྱིའི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་བཤད་ཆོག་པར་སྟུམ། །

ཞེས་བཤད་པ་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་བཞི་ཡི་ནང་ནས་དབུ་མ་  
པའི་ལུགས་འདི་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པ་ནི་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་རིགས་པས་  
ཀྱང་གྲུབ་ལ། མི་ལོ་སྟོང་ལྔ་ལྔ་མའི་ཡར་སྡོད་ནས་ལྟ་སྦྱང་འདི་གོ་ལ་འདི་ཡི་

སྒྲིབ་དུ་མགོ་ཚུགས་པ་ནས་དེ་རིང་གི་བར་དུ་དབྱུང་བ་བརྒྱ་ཕྱག་དང་། རྒྱུ་ལ་བ་  
 ཁྱི་ཕྱག་གི་འགག་འཕྲང་རིང་མོ་ཞིག་བརྒྱད་པའི་རིང་ལ་གྲུབ་མཐའ་འདི་ཡི་ཅ་  
 བའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་གས་ཆག་ཤོར་བའི་རིགས་ཅུལ་གྱི་མདེའུ་ཅེ་ཟུག་མ་སྤྱང་ཞེས་  
 བརྗོད་ཀྱང་ཉམ་པ་དང་། རང་སྤྱང་དག་པའི་བརྗོད་པ་ཞིག་དུ་མི་འགྱུར། འོན་  
 ཀྱང་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་། མི་ཡི་ཁྲད་ཅུལ་གྱི་རྒྱས་པ་ལ་མཐའ་  
 མེད་པས་གནའ་རབས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་སྤང་ཆོད་དཔེ་འགོ་བས་  
 དང་། དབྱུང་བསྐྱར་ཡོང་བ་ནི་གནད་ལ་ཕོག་མ་ཕོག་གང་སྐྱར་འོས་འཆམས་  
 ཡིན་པར་མ་ཟད་མི་རབས་གསར་པའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱང་ཡིན། དབྱུ་མའི་སྐབས་  
 སུ་ཁོང་གི་རིགས་པའི་ཁ་སྤྱོགས་ས་དང་དམིགས་ཕྱག་ས་ཡང་བདེན་གཉིས་ཀྱི་  
 རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་སྤྱ་རགས་གཉིས་ལས་ཀུན་  
 རྫོབ་རགས་པའི་རྒྱུ་འོ། ཤོང་དུ་མངོན་པའི་སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་རྒྱུ་དེ་ཡིས་འཕྲུས་  
 པར་བཤད་ཅིང་། ཀུན་རྫོབ་སྤྱ་མའི་རྒྱུ་འོ་ནི་དོན་ཤེས་སྤྱད་ཅིག་མའི་རྒྱུ་ཡིན་  
 ཞེས་པ་འདི་དབྱུང་མི་གཟོད་པའི་གཏམ་སྟེ། སྤྱོད་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་རི་རབ་ཁང་  
 ཁྱིམ། བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལྷ་མི་ཡི་དྲགས་སོགས་ཀུན་རྫོབ་རགས་པ་ཡིན་པ་  
 དང་། གཟུགས་སྒྲིབ་རི་རོ་རིག་བྱ་བྱི་དོན་རྣམ་ལྔ་དང་། ཉང་གི་ཆོར་འདུ་ཡིད་  
 ཤེས་དབང་ཤེས་སྤྱད་ཅིག་མ་རྣམས་ཀུན་རྫོབ་སྤྱ་མོ་ཡིན་པར་བཤད་པ་འདི།  
 དབྱུ་མ་པའི་གཞུང་ཕྱགས་གང་དུ་ཡང་བཤད་མེད་པས་འདི་ཡང་ཁོང་གི་འཆར་  
 ཅན་གྱི་ཞིབ་དབྱུང་མེད་པའི་ཉར་གཏམ་དེའི་གས་ཤིག་ཡིན། དབྱུ་མ་པའི་  
 ཕྱགས་འདིས་ཀུན་རྫོབ་སྤྱ་མོ་ཞེས་པ་ནི། གཞི་གང་ཞིག་བདེན་པར་སྤང་ཞིང་

སྤང་བ་ལྟར་གྱིས་སྤྲོང་བའི་སྤང་སྤྲོང་གཉིས་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ཤིག་  
ལ་འཛིག་པ་དང་། དེ་རྟོགས་པ་ཡང་སྤྲོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་འོག་ཏུ་གཞི་ནས་  
རྟོགས་པ་མ་གཏོགས་སྟབས་བདེ་བའི་རྟོགས་སྤྱབ་རྒྱ་ཞིག་མིན་པར་འདོད།  
གལ་ཏེ་གཟུགས་སོགས་དོན་ལྡན་དང་ཤེས་པ་སྐྱད་ཅིག་མ་ཀྱན་རྫོང་སྤྱོད་མོར་  
འདོད་ན། དོན་དམ་བདེན་པ་རྟོགས་པའི་འོག་ཏུ་མ་གཏོགས་རྟོགས་མི་སྤྱབ་པར་  
ཁས་ལེན་དགོས་ལ། དེ་འདོད་ན་གྲུབ་མཐའ་འོག་མས་འདོད་པའི་མི་རྟག་  
སོགས་བཅུ་དྲུག་རྟོགས་པ་ལ་དབྱེ་མ་བས་བཤད་པའི་སྤྲོང་ཉིད་རྟོགས་པ་སྤྲོན་  
དུ་འགྲོ་དགོས་པར་འགྲུར་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་ཐབས་འདི་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་༥ སྐུ་ཀྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུར་གསུངས། ཞེས་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་འོག་མས་  
བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་དག་གྲུབ་མཐའ་གོང་མར་འགྲོ་བའི་འབབ་སྟེགས་སུ་  
གཞུང་ལུགས་རྣམས་ནས་གསུངས་པ་གོ་ལྟོག་ནས་བཤད་དགོས་པར་འགྲུར་  
ཞིང་། རང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོས་དང་འགལ་བས་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡེ་  
མ་སྤངས་པ་དག་གི་སྐད་ཆའོ།

དོན་ཤེས་སྐྱད་ཅིག་མ་ཚོས་ཅན། ཀྱན་རྫོང་སྤྱོད་མོ་ཡིན་པར་ཐལ། ཅུ་བའི་  
དམ་བཅའ་དེའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སྤྲོང་ཉིད་མ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་གིས་ཁྱེད་  
རྟོགས་པ་མེད་པར་ཐལ་ལོ། འདོད་ན་ཏུ་ཅང་ཐལ་ཏེ། དོན་ཤེས་མི་རྟག་པར་  
རྟོགས་པའི་རང་པའི་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་ཀྱན་གྱིས་གཤགས། སྤྱོད་པའི་དོན་ཤེས་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དབྱེད་པ་ལ་གཉིས་སུ་བྱེས་ནས། རོ་བོའི་ཆ་ནས་དངོས་གཙོ་དང་  
སེམས་གཙོ་གང་ཡིན་སྤྲོད་བ་དང་། ཁྱད་པར་གྱི་ཆ་ནས་དངོས་ཁམས་ཚན་

104

པའི་བསྟན་བཅོས་སོགས་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་བྱིན་པར་འདོད་པས་མི་ལོ་སྤུས་  
སྤོང་ཡས་མས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང་མཆན་ཉིད་རྒྱབ་རིགས་པའི་  
རྒྱ་པོའི་མགོ་ཁྲུངས་དང་འབྲུང་གནས་སུ་ཁས་ལེན་པ་སོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༼༡༣༽ དངོས་གཙོ་ལ་དབྱེ་ན། གནའ་རབས་བབ་ཆགས་དངོས་གཙོ་སྤྱི་  
བ། ཉེ་རབས་འབྲུང་མེད་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ། དེང་རབས་ཚོད་སྒྲིབ་དངོས་གཙོ་སྤྱི་  
བ་གསུམ། སེམས་གཙོ་ལ་བྱི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བ་དང་། རང་སྤང་སེམས་  
གཙོ་སྤྱི་བ། འཛིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྤྱི་བ་གསུམ་ཡོད། ད་དུང་དངོས་གཙོ་དང་  
སེམས་གཙོ་གང་ལ་ཡང་མི་གཏོགས་པའི་རྒྱ་གཉིས་སྤྱི་བ་ཞེས་པའི་བྲུབ་མཐའ་  
ཞིག་ཀྱང་སྤང་ནས་དར་ཡོད་པར་འདུག་མོད་དེའི་སློབ་འབྲེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས་  
བཤད་པ་མ་མཐོང་། བྱིས་ཀྱི་མར་ཁེ་སིའི་རིང་ལུགས་པ་ཆོས། མཆན་ཉིད་པ་  
ལ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་གཉིས་ལས་སྤང་གསུམ་མི་སྤིང་ཅིང་། རྒྱ་  
གཉིས་སྤྱི་བ་ཡང་སེམས་གཙོ་པའི་ཁྲུངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ཟེར་ཡང་། རྒྱ་  
མཆན་བཤད་རྒྱ་མི་འདུག་པས་ཡིད་ཆེས་བྱ་དགའ་བ་ཞིག་རེད། ཡང་མར་ཁེ་  
སིའི་རིང་ལུགས་པ་ཆོས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་སོགས་འཛིག་རྟེན་གསར་  
གཏོད་སྤྱི་བ་འདི་དངོས་གཙོ་མིན་པའི་ཆ་ནས་སེམས་གཙོ་པར་བཞག་པ་ཅན་  
ལས། དོན་དུ་ལྟ་སྤང་གི་ནུས་པ་ཤས་ཆེ་བས་སེམས་གཙོ་ལས་ཀྱང་ལྟ་བ་དམན་  
པ་ཡིན་ཟེར། སེམས་གཙོ་ལས་ཀྱང་དམན་པ་ཡིན་ན་སེམས་གཙོ་པར་འཛིག་  
དགོས་དོན་མེད་མོད། བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་ན་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བའི་བྱེད་ཆོས་  
ཆང་འདུག་སྟེ། དགོན་མཆོག་ནི་འཛིག་རྟེན་བཏོད་པ་པོ་དང་། ཁོང་གི་མངོན་

འདོད་ནི་དངོས་པོ་ཀྱན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་སུ་སྤྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དངོས་གཙོ་དང་།  
 སེམས་གཙོ། རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བ་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་ནི། སེམས་སམ་འདུ་ཤེས་འདི་  
 མ་གཞི་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པར་ཐོག་མར་དངོས་པོའི་འདིག་རྟེན་ཏེ་རང་བྱུང་  
 ཁམས་ཆེན་པོའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་གཞོན་གསར་དུ་བྱུང་བ་དང་། བར་  
 དུ་རང་རྒྱ་བྱུང་བའི་མིན་པར་དངོས་པོའི་འདིག་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་  
 དགོས་པ་དང་། མཐར་རྒྱུ་ཆགས་སུ་བསྐྱེད་མི་བྱུང་བར་རྟེན་དངོས་པོའི་རྣམས་  
 ཆད་ཚོགས་ཆེ་ཡལ་འགོ་བ་བཅས་བྱུང་ཆོས་དེ་གསུམ་ཆད་བ་ནི་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་  
 བ་དང་། དེ་གསུམ་ལྟོག་སྟེ་སྤྲོ་བ་ནི་སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ། དངོས་སེམས་གཉིས་ལ་  
 རོ་བོའི་སྟངས་ནས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འབྲེལ་མེད་སྤྲད་བྱ་དཀར་ནག་ལྟར་  
 ཡོད་པར་འདོད་པ་ནི་རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བའི་ལུགས་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱུང་མཐའ་  
 དེ་གསུམ་པོ་གཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡིན་པ་  
 དང་། འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དེ་གསུམ་དུ་མ་འདྲས་  
 པ་ཞིག་ཡོད་མི་སྤྲད་པ་དང་། དེ་གསུམ་པན་ཚུན་དགག་སྐྱབ་བྱས་ཆེ་གཞུང་  
 ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱལ་པམ་ཐག་ཆོད་ཀྱི་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་ལྟན་པ་དང་། མི་ཆེའི་  
 ལྟ་ཚུལ་དང་། འཆོ་གནས་ཀྱི་དམིགས་འདུན་སོགས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་  
 མཛུབ་སྟོན་གྱི་དོན་སྟོང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་བཅས་གནད་དོན་གནད་འགག་ཅན་  
 མང་པོ་ཞིག་རྟོགས་བྱུང་། །

ཅེས་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བ་དང་། སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ། རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བ་གསུམ་  
 གྱི་གོ་དོན་བཞག་པ་ནི་འཐད་དཀའ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་གནའ་རབས་ཀྱི་དབང་དུ་

བྱས་ན་རྟོག་གེ་སྤེལ་ལྟེ་ཡ་གྲུལ་རྒྱང་འཕེན་པ་དང་། ཉེ་རབས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་  
ན་ལྷ་ཁེར་སི་སོགས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་འགའ་ཞིག་ལས་གཞན་པའི་དངོས་གཙོ་  
སྤྱོད་པ་སུ་ཡང་འཛིན་རྟོག་ན་མེད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱིས་བཞག་པའི་  
དོན་དེ་ཆང་བ་དེ་དག་ལས་གཞན་རྟོག་དཀའ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་སྤ་  
རབས་འཛིན་རྟོག་རྒྱང་འཕེན་པའི་འདོད་པ་དང་ཤིན་ཏུ་ཁ་ཐག་ཉེ་ཚུལ་ནི། ཆེ་  
འདིའི་ཤེས་པ་ཆེ་འདི་ཡི་ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ལས་རིགས་རྒྱུན་སྤེལ་པའི་  
གསལ་རིག་སོགས་གང་ཡང་སྤོན་དུ་འགྲོ་མི་དགོས་པ་དང་། ཆེ་འདི་ཡི་ལུས་  
ཞིག་པ་ན་ཤེས་པ་ཡང་རྒྱུན་ཆད་ནས་མེད་པར་འགྱུར་བ་འདོད་པ་སོགས་རྒྱང་  
འཕེན་པའི་ལྷ་གྲུབ་དང་ཚུ་ལ་ཚུ་བཞག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།

མ་ཟད་ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་པ་ལྟར་ན་རྒྱབ་ལུགས་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པ་དག་གིས་  
བཤད་པའི་དང་པོར་དངོས་པོའི་འཛིན་རྟོག་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་  
དང་། བར་དུ་དེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་གནས་པ་དང་། མཐའ་མ་དངོས་པོའི་རྒྱས་པ་རྫོགས་  
པ་ན་བརྒྱགས་འགྲོ་བའི་སེམས་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིབ་དེ་རིག་གསར་བ་དག་  
གིས་ཁས་ལེན་པར་འདོད་དགོས་ལ། དེ་ནི་ཆོན་རིག་པའི་ཞེ་སྤྲུགས་ཀྱི་མཐེལ་  
ལ་གཟུགས་འདས་ཀྱི་ཤེས་པའི་ནམ་གཞག་ལ་བལྟ་ཚུལ་རིམ་ལྡོག་པ་རྒྱས་  
མངའ་མེད་པའི་སྒྲོན་དང་ཁོང་ཅག་གི་ལྷ་གྲུབ་དང་ཐད་ཀར་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་  
ཡོད། དེར་གི་སྐབས་སུ་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་ཐབས་པའི་བར་གསལ་ནས་ཆོན་  
རིག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་དབང་པོའི་བྱེད་རྒྱུས་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་ཤེས་ཅན་  
ཞིག་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་བཟོ་རྩལ་ཟད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཡང་ཁོང་ཅག་གིས་ནི་

དགའ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་དང་ཁོ་ཆགས་ཀྱི་ཤེས་པའི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས་སོགས་  
ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དུས་རྗེས་ཀྱི་འདུ་འབྲེལ་དང་། དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་གཡོ་  
འགྲུལ། སྤ་ཕྱང་གིས་འཕུར་བསྐྱོད་སོགས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་ཡམ་མེ་བ་  
ཞིག་ལས་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ནི་རྩྱུ་  
འཛིངས་ཆེ་བའི་དབྱུང་གཞི་ཞིག་ཏུ་བཟུང་ནས། གཙོ་བོའི་སེམས་དང་། འཁོར་  
སེམས་བྱུང་འདུ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ནས་ཁས་མི་ལེན། དེས་ན་སེམས་  
དང་འདུ་ཤེས་མ་གཞི་ནས་ཡོད་པ་མིན་པར་དངོས་པོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་བརྟེན་  
ནས་གསར་དུ་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་གཏམ་འདི་ཉིད་འོང་ས་མེད་པས་གོང་དུ་  
དངོས་གཙོ་སྤྱོད་བའི་གོ་དོན་བཞག་པ་དེ་དང་ཆོན་རིག་པ་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པར་  
འདོད་པ་དེ་གཉིས་ནི་ནང་འགལ་ཀྱི་ཕྱང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ད་ཆར་གཟུ་བོར་  
གནས་པའི་ཆོན་རིག་པ་བ་ཁག་ཅིག་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ཡར་སྟོན་ཀྱི་རིག་པའི་  
དཔལ་བོ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱང་སྟོང་ཆོས་ལྷན་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས་ཀྱིས་སེམས་  
བཀྲུག་ཅིང་། དེ་དག་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་སྦྱངས་བཅོམ་བྱ་བྱིར་ངི་ལྷན་མེ་ཉོག་  
ལ་བྱང་བ་འཁོར་བ་ལྟར། རྒྱ་བ་ནས་རྒྱ་བ་དང་། ལོ་ནས་ལོ་ལ་ངང་གིས་འདུ་  
བཞིན་འདུག་པས་དེ་དག་གིས་ནི་ནང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ཤེས་པ་བྱི་  
མ་མཆམས་སྟོར་ཚུལ་སོགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ལ་གཟུགས་འདས་ཡིད་  
ཀྱི་གསལ་རིག་དང་། སྤར་ཡང་སྤིད་པ་ལ་སྦྱེ་བ་ལེན་པའི་ལྷ་ཚུལ་སོགས་ལ་  
འགྱུར་བ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་རབས་དང་རིམ་པ་ནི་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་རེད།  
ཆོན་རིག་མཁས་དབང་ཏ་ཨླ་ཏ་ལྷ་ཁ་ཀློང་(Howard E.Gardner,ph.D)



མཆོག་གིས། ང་ཚོས་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སྐོར་འགྲེལ་  
བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་ཚུལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཉིད་རེད། ཡིན་ནའང་ཚན་རིག་གི་གཞུང་  
ལུགས་ནས་རྣམ་ཤེས་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་ལ་སྤར་མ་གྲགས་པའི་ཚན་  
རིག་གི་གཞུང་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་དགོས་ངེས་ཡིན་ཞིང་། ཐུན་གྱི་གོ་རྟོགས་  
ལྟར་ན་ཚན་རིག་གི་ལས་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཚུལ་དེ་  
མཁས་དབང་རོ་རྩར་མེན་རོས་(Roger Penrose.) ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་  
པའི་གོང་མའི་རྣམ་ཤེས་གསར་མ་(The Emperor's New Mind) ཞེས་  
པའི་དཔེ་དེབ་གསར་བ་དེའི་ནང་ནི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་རེད་འདྲག་  
སྟུང་། ཞེས་མ་འོངས་པར་ཚན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྐོར་འགྲེལ་བཤད་ཐུབ་  
པའི་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་གསར་གཏོད་ཀྱི་སྟེང་ནས་  
ཐབས་ལམ་འཛོལ་དགོས་པར་བཤད་ཡོད། གཞན་སྤར་གྱི་དབྱེད་པ་ལ་ཁུ་  
ཚུགས་ཅན་གྱི་རིག་གསར་བ་ཁག་ཅིག་གིས་ནི་གལ་ཏེ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་། གཞུགས་འདས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གསལ་རིག་ཞིག་གཏན་ནས་  
མེད་པར་མ་ཟད་མིག་གིས་རིག་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། པར་ཆས་ཀྱི་ཁ་ནས་པར་ལེན་  
ཐུབ་དགོས་པར་བསྟན་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། སྤར་ཅམ་ལ་ཚན་རིག་པ་ཁ་ཤས་  
ཤིག་གིས་དགའ་སྤྲུལ་ཁོ་ཆགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྤང་རྩས་སམ་སྤང་ཅིའི་སྤྱང་  
འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་རྩལ་ཐན་འགའ་ཞིག་པར་སྤངས་ནས་ཁོང་ཅག་  
གིས་ཤེས་པ་པར་སྤངས་ཡོད་ཅེས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་དབྱེད་བསྐྱར་ཞིག་  
གི་སྐབས་སུ་པར་དེ་དག་མིག་ལམ་དུ་བསྟན་ནས་ཏ་ལས་ལས་བྱས་རབས།

༼ ༡༣ ༽ རྒྱལ་བ་ལ་བྱི་བརྗོད་བྱ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཁྱོད་ཀྱི་  
 མཚན་ཉིད་རིག་པའི་མ་ལག་དང་། འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་འདི་ཡང་གྲུབ་མཐའ་དེ་  
 གསུམ་གང་རུང་ལས་མ་འདས་པས་གང་ཡིན་དཔྱད་ན། དེང་དུས་ཀྱི་རང་རེའི་  
 མཁས་པའི་ཁྱོད་ནས་མཁན་ཆེན་དམ་པ་འཛིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་འབྱུང་  
 གནས་མཚོག་དང་། འབྲི་བྱུང་གི་མཁས་པ་དགོན་མཚོག་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱིས་  
 བློ་ནམས་ལྟ་བུ་ཞེས་རིག་འདི་ཡང་དག་པའི་དངོས་གཙོ་ཚོད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཡིན་ཏེ།  
 འདི་ནས་གང་གསུངས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཐོད་ཐུག་འདུག་པའི་ཕྱིར་  
 ཞེས་གསུངས་འདུག་ལྟེ། དངོས་གཙོ་ཚོད་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་དོན་གཞི་ནས་མ་  
 དགོངས་པར་ཟད་ལ། གང་གསུངས་དངོས་ཡོད་དང་ཐོད་ཐུག་མིན་ནི་དཔྱད་ཅིང་  
 རིམ་བཞིན་དཔྱད་པར་འགྱུར་རོ། །དགེ་རྒྱལ་ཆེན་མོ་དོར་ཞི་གདོང་བྲུག་སྟེ་  
 རྒྱལ་མཁས་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གྲུབ་མཐའ་བཞིའི་ནང་ནས་སེམས་ཅན་པ་དེ་སེམས་  
 གཙོ་སྒྲུབ་དང་། གཞན་གསུམ་པོ་དངོས་གཙོ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། རྒྱ་  
 ཚང་ཤེས་རབ་བསྟན་དར་སོགས་སྒྲུབ་པ་ལ་རབ་ཏུ་དགའ་ཡང་སྒྲུ་རྒྱས་ཤིན་ཏུ་  
 ཐོངས་པའི་བྱིས་པ་ལས་ངན་སྒྲོར་ཞིག་ཀྱང་དོར་ཞི་ཚང་གི་རྒྱབ་ཏུ་བྱུར་འདོག་  
 བྱེད་ཀྱིན་འདུག །གྲུབ་མཐའ་གཞན་གསུམ་དངོས་གཙོ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ཟེར་བ་འདི་ལ་  
 རྒྱལ་མཁས་པ་སྒྲོ་ལྷའི་དབང་ཤེས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དམིགས་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 རྒྱུ་བ་འདི་གཅིག་ཕུ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་ལྟེ། ཁྱེད་དཔོན་སློབ་སྟན་རྒྱས་  
 ཁོ་ན་མ་གཏོགས་དངོས་གཙོ་སྒྲུབ་པའི་དོན་དེ་ཅན་ལ་འདོད་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་  
 པའི་སློབ་དཔོན་ཞིག་འཇམ་གླིང་ཤར་བྱུང་གང་དུའང་མཇུག་རྒྱ་མེད། དངོས་

གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་ཞེས་པའི་སེམས་དེ་འདྲ་ཤེས་སམ་གཙོ་བོའི་ཡིད་རྣམ་ལ་  
 རོས་འཛིན་དགོས་པ་ལས་དབང་ཤེས་ཅམ་མིན་ལ། ཡང་དང་པོ་དང་གཉིས་  
 པའི་གོ་དོན་ཡང་གང་ཞིག་གང་གི་ཉིང་ལེན་བྱེད་མིན་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་  
 འཛིན་དགོས་པ་ལས། དམིགས་སྤྱོད་དང་གཞུང་དོན་ལྟ་བུ་ཉི་ཆེ་བའི་རྒྱ་འབྲས་  
 ཅམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་ག་ལ་ཡོད། དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་སྐྱེ་བ་སྲ་བྱི་ཁས་ལེན་པའི་དངོས་  
 གཙོ་སྤྱི་བའི་བྱ་བ་མཐའ་ཞིག་གང་དུ་འང་ཡོད་པར་མ་ཐོས་མོད། བྱེད་རྣམ་པས་  
 རང་རྒྱ་བྱ་བ་པའི་སེམས་ཉིད་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་ཁས་འཆེས་པའི་དངོས་གཙོ་  
 སྤྱི་བའི་བྱ་བ་མཐའ་མང་པོ་དེ་འབྲ་ཞིག་རྟེན་པ་ངོ་མཆར་ཆེད། ༽

སྤྱིར་ན་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཞེས་པའི་བོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་འདིའི་འབྲུང་ཁྲུངས་  
 བོ། དབྱེན་ཡིག་གི་(Realism)ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་ཉིད་ཡིན། མིང་ཆོག་  
 འདི་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་སམ་ཡང་ན་བདེན་པར་སྤྱི་བ་ལྟ་  
 བུ་ཞིག་ཏུ་སྤྱར་དགོས་ངེས་ནའང་། དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་  
 ཉིད་དུ་བསྒྱུར་བ་ཡིན་པ་འདྲ། དེ་ལྟར་ན་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་  
 བོད་སྐད་དུ་གོ་དོན་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཅམ་ལ་གོ་འགྲོ་གི་འདུག དང་པོ་ལྟར་ན།  
 དབྱེན་ཡིག་གི་(Realism)ལྟར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཐུག་དུ་མའི་སྟོན་ནས་དར་བའི་རུབ་  
 རྩུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རྟེན་པ་འདི་ལ་གོ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ནི་གཞུགས་དང་སེམས་  
 གཉིས་ལས་གཞུགས་དང་པོ་བྱ་བ་ཅིང་སེམས་བྱིས་སུ་བྱ་བ་པར་འདོད་པའི་རིང་  
 ལུགས་ཤིག་དང་། བཤད་སྟངས་གཞན་ཞིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྟོད་བརྟན་  
 གཉིས་ལས་སྟོད་སྟོན་དུ་བྱ་བ་ཅིང་བརྟན་བྱིས་སུ་བྱ་བ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་བུ་

རྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ལྟ་བུ་འདི་ཉིད་དང་། དེང་དུས་ཚན་རིག་པ་དང་  
མཐུན་པའི་ཆ་ཤིས་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཅ་བའི་ཆ་ནས་འདིག་རྟེན་ལྟ་བུ་  
དང་བྱུང་རིམ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྡེ་ཚན་ཆེན་པོ་གཉིས་སུ་གྲུས་ནས་ཡོད་པ་  
རེད། བྱུང་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་དུ་མའི་བར་བྱད་ཡོད་པ་དང་། འདིག་  
རྟེན་ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་པ་འཕམ་རིག་གསལ་བས་སེམས་སུ་རྒྱས་  
ཤེས་ཁས་ལེན་གྱིན་མེད་པར་གོང་ལོག་ཀྱན་ཏུ་ཞིབ་ཅིང་སྤྲོ་བར་བཞག་ཡོད་པ་  
ལྟར་ཡིན། མ་ཟད་ཚན་རིག་པ་ལ་དམིགས་བསལ་ལྟ་བུ་འདི་ཡིན་ཟེར་བ་ཡོད་  
ཆོད་མི་འདུག་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་འདིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ནི་ཡང་ཡང་ཆོད་ལྟ་བུ་  
པ་དང་། ཐབས་འབྲུལ་དམིགས་བསལ་བ་བཞག་ནས་གནས་ལུགས་ལ་ལྟ་བུ་  
ཆེ་ཤེས་སྤྲོ་མཐོང་བྱས་ལྟར་བཞག་ནས་སྟོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞུ་བུ་བྱེད་པ་སོགས་  
ཀྱན་ལ་མཐུན་སྣང་དུ་དཔེ་ཡི་སྟོན་སྟོན་ཐབས་བྱེད་ཚུལ་ལ་འབད་བས་བྱུང་  
ལུགས་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་ལྟ་བུ་ལ་ཁུངས་སུ་གཏུགས་དགོས་དོན་གཏན་  
ནས་མེད་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་རྣམས་ཀྱང་བྱུང་ལུགས་དངོས་གཙོ་  
སྤྲོ་བ་དང་བྱུང་སྣངས། ལྟ་བུ། སྟོན་པ་སོགས་ཆ་དུ་མའི་སྟོན་ཆེས་མི་འདྲ་  
ཞིང་པན་ཚུན་རྒྱབ་འགལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཡིན། བྱུང་སྣངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་  
ན་སྟོན་པ་ཤུ་མེད་གས་སྟོན་ཆགས་སྟོན་སྤྲོ་བ་ཚད་ལ་འཆེ་བ་མེད་པས་  
མང་བཞིང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་གི་རྒྱས་བཟུང་། སྟོན་བཟུང་  
མཐའ་དག་བདག་མེད་པར་གཏན་ལ་ཐབ་ནས་འདིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ངོ་མཆར་བ་

ཞིག་དང་། ལྟ་བུ་རང་རྐང་ཚུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རིང་ལུགས་འདི་དར་བ་ལ་  
 ཅུ་བ་སྟོགས་དངོས་གཙོ་བ་དང་ཅུང་ཙམ་ཡང་བསྟོས་མེད། མ་ཟད་སྟོད་ཀྱིས་  
 བཤད་པ་ལྟར་དངོས་གཙོ་བས་གཟུགས་སེམས་གཉིས་གང་ཞིག་གང་གིས་ཉེར་  
 ལེན་བྱེད་པར་འདོད་པ་ལྟར་བྱས་ན་ནང་པའི་བྱ་བ་མཐའ་བཞི་པོ་གང་གི་ཡང་  
 གཟུགས་སེམས་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཉེར་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་མི་འདོད་  
 པ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཆེ་ཆུང་ཚོད་སྟོང་བའི་བསྐྱས་བྲ་བ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ཡིད་ལ་གསལ་  
 ཐིང་རེར་ཡོད།

གཉིས་པ་ལྟར་ན། དངོས་པོའི་གནས་ཆོད་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་  
 བཤད་རྒྱག་སྟངས་དང་། འདུ་ཤེས་འཛིན་སྟངས། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་  
 མཐུན་པའི་འཛིན་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ་དངོས་གཙོ་སྤྲ་བ་ཞེས་གོ་འགྲོ་བ་ཡིན།  
 དེ་ལྟར་ན་གནའ་པོའི་རིག་གཞུང་རྙིང་པ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་སྤྲ་  
 བ་བཞི་ལས་མདོ་སེམས་བྱེ་སྤྲ་གསུམ་གྱི་གཞུང་ལུགས་དག་ནས་བཤད་པ་ལ་  
 དངོས་པོའི་གནས་ཆོད་དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཅི་རིགས་ཡོད་ཅིང་། བྱ་བ་མཐའི་  
 མཐར་ཐུག་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་ནི་མཐར་ཐུག་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྲ་བའམ། ལྟ་  
 མེད་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྲ་བ་ཞེས་འཛོག་ཆོག་སྟེ། འདི་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་  
 པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བ་རྟེན་འབྱུང་གི་རྟོར་སོགས་ཀྱི་གཏིང་ཐབ་པའི་རིགས་  
 པ་དག་ནི། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལ་གནས་  
 ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་རྩར་སྤྲ་མོ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཤེས་བྱ་ལུལ་གྱི་གནས་  
 ལུགས་སྤྲ་རགས་གཉིས་ཀ་དང་ཐོད་ཐུག་ནས་ཡོད། དེ་བཞིན་ལུགས་དམ་པ་

འདི་ཡིས་རྣམ་གཞག་གང་བཞག་ཐམས་ཅད་ལ་གནོད་བྱེད་དང་སྐྱོན་བརྗོད་ཅི་  
 ཞིག་བྱས་ཀྱང་བཞུལ་ལན་དང་གྲུ་བཤངས་སྐབ་པའི་གདེང་སྟོབས་ལྡན་ཡོད།  
 འདི་ཡི་སྐྱབས་སུ་གནས་ལུགས་ཞེས་བརྗོད་དུས་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་དག་  
 རྣམ་དགག་བྱ་བཀག་པའི་གནས་ལུགས་མཐར་སྐབ་ལ་གནས་ལུགས་སུ་  
 གསུངས་བ་ཁོ་ན་ལ་གོ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར། མེ་ལྷེ་གེ་དུ་འབར་བ་དང་། ཅུ་པོ་སྐར་  
 དུ་བཞུར་བ་ཡན་ཆད་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་བ་དང་། ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་བ་  
 ཡིན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ལ་གོ་དགོས། མ་ཟད་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཁས་ལེན་པ་ན་རང་སྐྱེ་སྐབ་  
 པའི་སེམས་ཐོག་མཐའ་མེད་པར་འདོད་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་མེད་པས་སྐྱེ་  
 བ་སྔ་ཕྱི་ཁས་ལེན་པའི་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བ་ཡོད་ན། རང་སྐྱེ་སྐབ་པའི་སེམས་ཐོག་  
 མཐའ་མེད་པ་ཁས་ལེན་པའི་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཁས་  
 ལེན་པ་ལ་ངོ་མཆར་སྐྱེ་བའི་གནས་ཤིག་ཅི་ལ་ཡོད། དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་  
 དང་མཐུན་པའི་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཁས་ལེན་པ་དགོས་པར་  
 འདོད་པ་ནི་སྐྱབ་བྱེད་ཉིལ་འབྱུ་ཙམ་ཡང་མེད་དོ། མ་ཟད་ཉེ་དུས་ཀྱི་དབང་དུ་  
 བྱས་ནའང་ཆོན་རིག་པའི་བྱུ་དོན་དང་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་དངོས་པོའི་  
 གནས་ལུགས་དང་ཐོད་སྐྱབ་ནས་ཡོད་པས་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བའི་ལུགས་སུ་སྐར་  
 ཆོག་པ་ཡིན།

གསུམ་པ་ལྟར་ན། རང་པའི་བྱུ་མཐའ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་དངོས་  
 པོ་བདེན་པར་སྐྱེ་བའི་ལྟ་བུ་ཙམ་སེམས་ཙམ་པ་མན་ཆད་ཀྱི་ནང་པའི་བྱུ་  
 མཐའ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ལ་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བ་ཞེས་སྐར་བཞིན་འདུག་ཀྱང་། དེ་ནི་

དངོས་སྒྲིབ་པ་ཞེས་མིང་ཅན་གཞི་མཐུན་དུ་ཡོད་པ་ཅན་ལ་དམིགས་འདུག་པ་  
ལས་དོན་གྱི་འབབ་ས་ནི་ཕན་ཚུན་ཆེས་རྒྱ་རིང་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས། དེས་ན་  
བྱ་བ་ལུགས་ཀྱི་དངོས་གཙོ་སྒྲིབ་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་  
སྒྲིབ་པའི་དངོས་གཙོ་སྒྲིབ་པ། རང་པའི་དངོས་པོ་བདེན་པར་སྒྲིབ་པའི་དངོས་སྒྲིབ་པ་དང་  
གསུམ་ཡོད་ཅིང་། འདི་དག་ཕན་ཚུན་མཉམ་བཤེས་བྱས་ན་དུས་ནས་ཡང་གནས་  
ལུགས་རྟོགས་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ཉེ་དུས་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་དུང་དཀར་དང་། ཨ་  
ལགས་དོར་ཞི། མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒྲོ་གྲོས། སྐབས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཆུ་སྒྲིབ་  
གཙོས་པའི་རིགས་པ་སྒྲིབ་པ་པལ་མོ་ཆེར་རྣམ་གཞག་འདི་དག་ཕན་ཚུན་འཛིངས་  
ནས་སྒྲིབ་པའི་མ་བྱེད་པར་ཉོབ་བཤེས་མང་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་མཐོང་ངོ་།

སེམས་གཙོ་སྒྲིབ་པའི་རིང་ལུགས་ཞེས་པའང་བྱ་བ་ཀྱི་མིང་ཆོག་(Ideal-  
ism) འདི་ཉིད་ལས་མཆེད་པ་ཡིན་ཞིང་། (Idealism) སེམས་གཙོ་སྒྲིབ་པ་  
ཞེས་པ་འདི་ལའང་གོ་དོན་མི་འབྲ་བ་འགའ་ཞིག་ཡོད་སྟེད་ནའང་། གཙོ་བོ་ནི་  
སེམས་གཙོ་སྒྲིབ་པ་ཞེས་པའི་བྱ་བ་སྒྲོགས་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་འདི་ནི་གཟུགས་སེམས་  
གཉིས་ལས་སེམས་སྟོན་དུ་སྒྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་སྒྲུབ་ཅིག་གསུམ། ཡང་ན་བྱེ་  
ནང་གི་སྟོན་བཅུད་མཐའ་དག་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་སྒྲོ་ཡི་གཡོ་བ་སྟོན་དུ་  
སོང་བའི་སྟོན་སྒྲུབ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་སྒྲུབ་ཅིག་ལ་གོ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་  
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྒྲུབ་མཐའ་གང་ཡང་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའམ་  
འདི་དང་སྒྲོགས་མཐུན་ཅན་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་ཅན་པས་སྟོན་བཅུད་མཐའ་  
དག་གེས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་སྒྲུབ་པར་འདོད་ཀྱང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་

ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། སྒོད་བཅུད་མཐའ་དག་ལས་འབྲས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱང་བར་  
འདོད་པས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལྟ་བུ་འདི་གཉིས་འགལ་བ་ལྟག་སྒོད་དུ་ཡོད་པ་  
ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་དབྱ་མ་ཐལ་འགྱུར་པས་འཁོར་འདས་སྒོད་བཅུད་ཀྱིས་བསྐྱས་  
པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོག་པས་བཏགས་ཅིམ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་དབང་གིས་  
སེམས་གཙུག་སྐྱ་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་འདོད་པ་འགལ་ཞིག་ཡོད་འདུག་  
ཀྱང་། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོ་ཁས་ལེན་མི་ལེན་གྱི་  
དབང་གིས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཐད་དེ་ཤོར་བ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་སེམས་  
གཙུག་སྐྱ་བའི་ལྟ་བུ་འདི་དང་། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱ་བ་རྣམས་དང་ནམ་ཡང་  
གཞི་མཐུན་མེད་པ་ཤེས་པར་བྱོས་ཤིག།

རྒྱ་གཉིས་སྐྱ་བ་ཞེས་པ་ཡང་མིང་ཚིག་(Dualism)འདི་ལས་བྱང་བ་  
ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་གཉིས་ཞེས་པའི་དོན་གཟུགས་སེམས་གཉིས་ལྟན་ཅིག་དུ་གནས་  
པ་ལས་ནམ་ཡང་འབྲལ་དུ་མེད་པར་འདོད་པའི་རིང་ལུགས་ཤིག་ལ་འདོད་པ་  
ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་དངོས་གཙུག་སྐྱ་བ་དང་སེམས་གཙུག་སྐྱ་བའི་ལྟ་བུ་འདྲེས་མ་  
ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། འདིའང་བྱང་རིམ་དང་། ལྟ་བུ་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་རིག་  
གསར་པ་དང་། ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་གང་ཡང་འདིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་མ་  
ཡིན་ཏེ། རིག་གསར་པས་ནི་དང་པོ་གས་འཛོར་ཆེན་པོ་དང་དེ་རྗེས་སློག་ཆགས་  
རྣམས་བྱང་བར་འདོད་པས་གཟུགས་སེམས་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་  
པར་མི་བཤད་ཅིང་། སངས་རྒྱས་པས་ཀྱང་གཟུགས་མེད་ན་སེམས་ཡོད་པར་སྐྱ་  
ཡང་གཟུགས་ཡོད་པར་མི་འདོད་པས་གཟུགས་སེམས་གཉིས་འབྲལ་མེད་ཡིན་



པར་མི་འདོད་དོ། །

དེས་ན་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་སྲུབ་རྙིང་པ་འདི་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འཛིག་རྟེན་  
ལྷ་ཚུལ་ཡོངས་རྫོགས་འདུས་དགོས་ཟེར་ཞིང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རིང་  
ལུགས་འདི་ཉིད་ཀྱང་འདི་གསུམ་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁོངས་སུ་ཅིས་ཀྱང་རྟེན་  
དགོས་ཟེར་བ་ཡང་ལྷ་ཚུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་གཏོགས་དོན་ངོ་མའི་ཐོག་ནས་  
བསམ་ན་ཁ་ནང་ཁྱ་ཚུར་ལྷ་བྱ་ཡིན་པར་ར་འཕྲོད་པ་ཡིན་ནོ། །

༼ ༡༣༩ ༽ སེམས་ཙམ་ཞེས་པའི་ཙམ་སྐྱ་དེའི་རྩ་བའི་གོ་དོན་རང་ལ་  
བསམ་ན་ཡང་བོད་འདིར་འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་སྐད་སྐད་ཅི་མི་འབྲ་བ་གསུམ་  
ཡོད། གཙང་ཆོས་འཁོར་སྐང་པ་ཤེར་རིན་པས། སྡོ་སེར་སོགས་ཕྱི་ལྷལ་གྱི་  
སྐང་པ་ཐམས་ཅད་ནང་གི་སེམས་ཉིད་དངོས་ཡིན་པར་འདོད་ལ། དྲགས་རྙིང་གི་  
མཁས་པ་པལ་མོ་ཆེས་འདོད་ཚུལ་དེ་ཉིད་འཐད་པར་ཅི། ཏྲ་ནག་གི་མཁས་པ་གོ་  
རམས་པས། སེམས་ཉིད་གཅིག་བྱ་མ་གཏོགས་སྡོ་སེར་སོགས་དོན་སྐང་མ་  
ལུས་པ་དབྱེད་ན་གཏན་མེད་དུ་འདོད་ལ། ས་ལུགས་འཛིན་པ་པལ་མོ་ཆེ་དེའི་  
རྗེས་སུ་འབྲང་བར་བྱེད། རྗེ་ཡབ་སྲས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་དགེ་ཕྱོགས་ཀྱུན་ཞལ་  
གཅིག་གྲག་གིས། གཞུགས་སེམས་གཉིས་པོ་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་རང་ལྷོག་ཐ་དད་  
པའི་དོན་དུ་སྤྱ། དེ་ལྟར་གསུམ་ལས་ཁྱེད་ཅག་དགེ་ལྡན་པའི་སྲུབ་མཐའ་སྐྱོང་  
དགོས་པས། གཞུགས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གཙོ་པལ་དང་ཨང་རིམ་ཅི་ཞིག་  
བཅི་རྒྱུ་འདུག་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་ཤིག ། སེམས་ཙམ་ཞེས་པའི་ཆོག་ཙམ་ལ་རེ་  
ནས་སྡོད་དགོས་པ་ཁྱེད་ཅག་མཁས་པའི་གྲལ་དུ་འཆང་ཀ་རྒྱག་པ་འདི་ནི་མ་

ལེགས་པ་ཞིག་གོ།

ཞེས་བཤད་པ་ལས་ས་བཀའ་རྙིང་གི་བཞེད་ཚུལ་ལ་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་  
མིན་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་བཤད་པར་མི་སྒྲོབ་ས་པས་ཆོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་མཁས་  
དབང་དག་གིས་མཉམ་འཛིག་མཛད་རྒྱུ་ལས་གཞན་མེད་ཀྱང་། རི་བོ་དགེ་  
ལུགས་པས་སེམས་ཅམ་ཞེས་པའི་ཅམ་སྤྱེད་འོ་དོན་ལ་གཟུགས་སེམས་  
གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་རང་སྒྲོག་ཐ་དད་པའི་དོན་དུ་སྤྱོད་ཅེར་བ་ནི། དགེ་ལུགས་  
པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་གཏམ་ཞིག་ལས། འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བ་  
གཉིས་པ་ཡབ་སྐུ་གི་གསུང་རབ་གང་དུ་ཡང་དེ་ལྟར་གསུངས་མེད་པ་ཅམ་མ་  
ཟད། རྗེས་འཇུག་གི་བུ་སྒྲོབ་ནས་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལྟར་བཟ་བ་དག་གི་གསུང་  
ནའང་ཡོད་རེ་སྐྱེ། མདོ་ལས། ཁམས་གསུམ་པོ་འདི་ནི་སེམས་ཅམ་སོ། ། ཞེས་  
གསུངས་པ་ལ་སེམས་ཅམ་པས་ཅམ་གྱི་སྤྱི་རྒྱས་རྣམ་གཅོད་ལ་གཟུགས་སྤྱི་  
སོགས་རང་ཉིད་བྱུང་བ་ལ་ནང་ཤེས་པ་ལ་མ་བཟོས་པར་བྱི་རོལ་ལུལ་གྱི་ངོས་  
ནས་བྱུང་བར་གཅོད་པ་དང་། ཡོངས་གཅོད་ལ་གཟུགས་སོགས་གྱི་ཆོས་རྣམས་  
ནང་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་བྱུང་བའམ་ཤེས་པའི་སྤང་ཆ་ཅམ་དུ་བྱུང་བ་ནི་  
ཅམ་གྱི་སྤྱི་རྒྱས་བྱུང་བར་འདོད། འདི་ནི་རི་བོ་དགེ་ལུགས་པས་སེམས་ཅམ་པའི་  
ལུགས་གྱི་ཅམ་གྱི་སྤྱི་རྒྱས་གཅོད་ཚུལ་དང་། གོ་དོན་དེ་ལྟེན་ལྟེན་པའི་བཤད་ཚུལ་  
ཡིན་པས་དེ་ལྟར་ཁས་སྐྱེས་པ་གཞུང་ལུགས་དང་མི་འགལ་ཞིང་སེམས་ཅམ་  
པའི་ལྟ་བྱུང་དང་ཐད་ཀར་ཐོད་སྤྲུག་ནས་ཡོད། ཆོས་བརྒྱད་གཞན་གྱི་མཁས་  
དབང་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གོང་གི་མདོ་དེ་ཅ་བའི་བཤད་བྱ་ཡིན་པར་བཞེད་པས་དེ་

ལས་ཏེ་བག་ཆེ་བའི་འབྲེལ་ཚུལ་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མི་མངོན་པས་ད་རེས་  
ཡང་། ཉན་ཉན་དགོ་ལུགས་པ་ལ་གཡོགས་པའི་ཞུ་མོ་དེ་དང་ལྗེད་ཆད་མཉམ་པ་  
རེ་ཆོས་བརྒྱད་གཞན་རྣམས་ལ་འདྲ་བསྐྱོན་ཡོད་པར་རེས།

༼ ༡༥ ༽ རྒྱབ་མཐའ་གཞན་གསུམ་དང་དགོ་ལུགས་པའི་འདོད་ལུགས་ཀྱི་  
སེམས་ཅམ་པ་དང་བཅས་པ་ནི། བཤད་ཆོད་ཅམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་རྒྱ་གཉིས་  
སྤྱ་བའི་ལུགས་ཡིན་ཏེ། བེམ་པོ་ཤེས་པའི་ཉེར་འབྲས་དང་། ཤེས་པ་བེམ་པོའི་  
ཉེར་འབྲས་གང་ཡང་མི་འདོད་པར་བེམ་ཤེས་གཉིས་ཀ་ཐོག་མེད་ནས་ད་ལྟའི་  
བར་དུ་གཤིབ་ནས་འོང་བར་བཤད་པས་སོ། །སོང་ཆོད་ལ་ནི་སྤྱིར་སེམས་གཙོ་  
སྤྱ་བ་དང་། བྱད་པར་དུ་འཛིག་ཉེན་གསར་གཏོད་སྤྱ་བའི་ཕྱོགས་སུ་སོང་ཡོད་དེ།  
བེམ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པའི་འབྲེལ་པ་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་  
ཡོད་ཡང་། རྒྱ་གཉིས་སྤྱ་བས་ནི་དེའི་སྐྱོར་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཅུང་ཟད་ཡང་བྱེད་མ་  
སྟབས་པས། ད་གཟོད་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཁ་གསལ་བརྒྱབ་སྟེ་དེ་གཉིས་ཀྱི་  
འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྩ་བ་སེམས་ལ་སྟབས་པའི་  
དབང་གིས་སེམས་གཙོ་བར་སོང་ཞིང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་འཐད་པ་རྟོག་བཏགས་  
དང་། ལྟ་སྦྱང་ཅམ་ལས་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྗོད་མ་སྟབས་པའི་དབང་གིས་  
འཛིག་ཉེན་གསར་གཏོད་སྤྱ་བར་སོང་བ་རེད། འཛིག་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ཆེག་ཟེན་  
ལ་ཁས་མ་སྦྱངས་ཡང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་ལུགས་ནས་འཛིག་ཉེན་བཀོད་པ་པོའི་  
ལམ་དང་ལུགས་སྟོལ་མང་པོ་རང་ལུགས་སུ་ཐོན་འོང་བ་ཡིན་ཏེ། སྤར་བཤད་  
ཟེན་པ་ལྟར་སྟོན་པ་གསོག་མཁན་ཆོ་ཤི་ཆར་རྗེས་སུ་ཞིག་གིས་ས་འོག་ཏུ་ཁྲིད་

ནས་ཉེས་ཆད་གཅོད་འོང་བ་དང་། དགེ་བ་སྦྱབ་མཁན་ཚོ་ནས་མཁའ་དབྱིངས་  
སུ་འབད་མེད་ལྷན་བྲལ་གྱི་འཆོ་བ་རོལ་ཆོག་པ་སོགས་མིང་ལས་འབྲས་སུ་  
བཏགས་ཀྱང་དོན་བྱེད་པོའི་བཀོད་སྤྲིན་ལས་འཁྲོ་ས་མེད་པ་དེ་འབྲམ་པ་ལོ་ཡོད་  
པ་རེད། དཔེར་ན་སྣོད་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་འཛིན་པའི་སྐབས་སུ། འཛིན་རྒྱ་རང་སྤྱོད་  
ནས་ཆང་མི་དགོས་པར་འཛིན་པའི་དུས་ལ་སླེབ་དུས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཉི་མ་བྲལ་  
རང་གར་གཞན་ཞིག་ནས་ཐོན་འོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།

ཅེས་བྲལ་མཐའ་གཞན་གསུམ་དང་སེམས་ཅན་པ་བཤད་ཆོད་ཀྱི་དབང་  
དུ་བྲས་ན་རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བ་དང་། སོང་ཆོད་ལ་སྤྱིར་སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ་དང་བྱུང་  
པར་འཛིན་ཉེན་གསར་གཏོད་སྤྲོ་བ་ཡིན་ཟེར་ནས་བྲལ་མཐའ་བཞི་ཆར་བཤད་  
ཆོད་ལ་རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་རྒྱ་གཉིས་སྤྲོ་བ་དངོས་སེམས་འདྲེས་པའི་  
རིང་ལུགས་སྤྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་སྒོ་ལ་མ་དེས་པས་ལན་པར་བཅད་དོ། ། སོང་  
ཆོད་ལ་སེམས་གཙོ་བ་སོང་ཟེར་བ་ཡང་སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་  
པོ་དང་ལྟ་སྤྲང་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་སྤྱོད་ནས་ལྟ་བུ་གཏན་ལ་འབབས་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་པ་འདི་མ་དེས་པའི་སྤྱོད་ཞིག་འདུག་གོ། སོང་ཆོད་ལ་ལས་འབྲས་ཀྱི་  
ཅ་བ་སེམས་ལ་བྲལ་པས་སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་འཐད་པ་རྟོག་  
བཏགས་དང་ལྟ་སྤྲང་ལ་གཏུགས་པས་འཛིན་ཉེན་གསར་གཏོད་སྤྲོ་བ་ཡིན་ཞེས་  
པ་ཡང་དབྱེད་མི་བཞེད་པའི་གཏམ་སྟེ། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཅ་བ་སེམས་ལ་བྲལ་  
ནའང་། སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ་འགྱུར་དགོས་པའི་དོན་མེད་དེ། སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་  
རྒྱལ་ལྗོངས་ན་འཛིན་ཉེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་གོང་དུ་བཤད་པ་དེའི་

ཕྱིར། མཁས་དབང་ཡིག་རྩི་པོས། སངས་རྒྱུ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཡིད་ལས་  
བྱུང་བར་བཤད་པ་དང་། དེར་སྐབས་སེམས་གཙོ་ཞེས་པ་གཉིས་གཏན་ནས་མི་  
འདྲ། ཞེས་བཤད་པ་ཡང་དེར་གི་སེམས་གཙོ་བའི་འདོད་པ་རྣལ་མ་གོ་བའི་  
གཏན་དུ་སྒྲུང་རོ།།

གཤམ་ཏེ་ལས་འབྲས་རང་གི་རྒྱུར་གྱུར་བའི་སེམས་མཁ་ཤེས་པ་ལ་རག་  
ལས་པས་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་བརྗོད་པ་དང་། ལས་འབྲས་རང་ཉིད་འཛིག་གྱེད་  
ཤེས་པ་ལ་རག་ལས་པས་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་ཡང་ཁྱོད་གྱིས་  
འདོད་པའི་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་དག་གི་འདོད་པ་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། དེ་ལས་  
གཞན་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྩ་བ་སེམས་ལ་ཐུག་ཚུལ་ཞིག་སེམས་ཅམ་པའི་ལུགས་  
ལ་འཛིག་དཀའ་བས་སོ།། སེམས་ཅམ་པས་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྟོག་  
བཏགས་ལ་གཏུགས་ཟེར་བ་ཡང་བརྟག་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅམ་པས་ལས་དང་  
འབྲས་བྱ་འདི་དག་མཆོད་ཉིད་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་རང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་  
པའི་གཞན་དབང་དུ་འདོད་པ་ལས་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་གྱི་ཀུན་བཏགས་སུ་  
མི་འདོད་པས། ལུགས་འདིས་ལས་འབྲས་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་དུ་འདོད་ཅེས་  
པ་ནི་སེམས་ཅམ་པའི་མཆོད་ཉིད་གསུམ་གྱི་འཛིག་ཚུལ་ལ་སྒོ་ཡི་འཇུག་པ་ཤིན་  
ཏུ་རྒྱུང་བའི་སྒྲོན་དུ་སྒྲུང་རོ།།

ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཁས་སྒྲུངས་པ་ལས་འཛིག་རྟོག་བཞོད་པ་པོ་  
འདོད་པའི་ལམ་དང་ལུགས་སྒྲོལ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་འདུག་ཅེས་ཟེར་བའང་རིགས་  
པས་བཏགས་ན་ཁུངས་མི་འཁྱོལ་བའི་གཏན་དུ་སྒྲུང་སྟེ། འཛིག་རྟོག་བཞོད་པ་

པོ་འདོད་པའི་ལུགས་ཀྱིས་ཉག་པ་རང་བྱུང་གི་སྤྱིས་བྱ་གཅིག་གི་བྱེད་ཀྱས་ཀྱིས་  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་སྣོད་བཅུད་དར་ཁྱད་ཆ་ཆར་བསྐྱུན་པར་འདོད་པ་ཡིན། ལས་  
 འབྲས་སྤྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལས་སྤྲོ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བྱ་སྤྲོ་ཆོགས་  
 འབྱུང་བ་ལས་ལས་གཅིག་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་  
 ཅད་གྲུབ་པར་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་པ་དག་གིས་  
 ཕྱི་ཡི་བཀོད་པ་པོ་གཞན་ཞིག་གིས་བྱེད་ལས་དང་། གློའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་དབང་  
 གིས་གང་ཟག་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་སོགས་བཟོས་པར་འདོད་ལ། ལས་འབྲས་སྤྱ་  
 བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་ལས་བཟང་ངན་གྱི་དབང་གིས་དེའི་  
 འབྲས་བྱར་གང་ཟག་རང་ལ་སྤྱིད་སྤྱད་གི་ཆོར་འདུ་འབྱུང་བར་འདོད། འཛིག་  
 རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་པ་དག་གིས་གང་ཟག་གཞན་དཀོན་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བའི་  
 དུས་མེད་པར་འདོད་པ་དང་། ལས་འབྲས་སྤྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ཆོགས་ལ་  
 གདོང་ལེན་སྤྱབ་ན་རང་ཉིད་དཀོན་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡོད་པར་འདོད་པ་སོགས་  
 མི་མཐུན་པའི་ཆ་བགྲང་གིས་མི་ལང་བར་ཡོད་པ་ལས་དེ་གཉིས་ཆ་མཚུངས་ཀྱི་  
 གནས་མེད་པས་འཛིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ཁས་མ་སྒྲངས་ཀྱང་དེ་ཡི་གལ་དུ་རྒྱུད་འགྲོ་  
 བའི་གནད་གཅིག་གང་ནས་རྟེན། མ་ཟད་ཕྱིག་པ་གསོག་མཁན་ཆོ་ཤི་ཆར་རྗེས་  
 སུ་ཞིག་གིས་ས་ལོག་ཏུ་ཁྱིད་ནས་ཉིས་ཆད་གཅོད་འོང་བ་དང་། དགེ་བ་སྤྱུབ་  
 མཁན་ཆོ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འབད་མེད་ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་འཆོ་བ་རོལ་ཆོག་པར་  
 འདོད་ཅེས་པ་ཡང་། དཔུལ་སྤྱིང་སོགས་སྤྱིང་སྤྱིང་མང་དུ་བསྐྱགས་པའི་བག་  
 ཆགས་ཤིག་ལས། དཔུལ་བར་སྤྱེ་བའི་ལས་ངན་བསགས་པ་རྣམས་ཀྱང་། སུ་

ཞིག་གིས་སྒྲེ་ལ་ཐག་པ་བསྐྱོན་ནས་ས་འོག་ཏུ་ཁྱིད་ནས་ཁྱིམ་ས་ཆད་གཙོད་འོང་  
 བ་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་འདྲ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི། སྤྲིག་སེམས་ཡིན་པར་སྐྱབ་པས་  
 གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་ངན་པའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་དབང་གིས་སྤང་བ་  
 ཅམ་ཡིན་པར་མདོ་རྒྱུད་ཆད་ལྟན་དུ་མ་ནས་འབྱུང་ངོ་། ལས་བཟང་བསགས་པ་  
 དག་ལྟ་ལུལ་དུ་འབད་མེད་ལྟན་གྲུབ་ཀྱི་འཆོ་བ་རོལ་ཆོག་པར་འདོད་ཅེས་པ་  
 ཡང་གོང་དུ་མངོན་པའི་སྐབས་སུ་རོལ་ཅམ་བཤད་པ་དེ་ཉིད་འདི་དང་འདི་ལྟ་  
 བུའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་ལ་མཐུད་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། སྤྲོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་  
 འཛིག་བྱེད་ལ་སྒྲོ་བྱུང་དུ་ཉི་མ་བདུན་ཤར་ཡོང་བར་བཤད་པ་ལ་འཛིག་རྟེན་བྱེད་  
 པ་ལོ་འདོད་པ་དང་། འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་བཤད་འདུག་པ་ཡང་སྤྲོགས་  
 གཅིག་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་གསུང་རབ་ལ་སྒྲིན་འདོགས་ཀྱི་སྒོ་འགྲུགས་ཆེ་  
 བས་པ་དང་། སྤྲོགས་གཅིག་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་གསུང་ཁས་ལེན་སྐབས་  
 ཐམས་ཅད་སྒྲ་ཇི་བཞིན་པར་བཟུང་བའི་སྒོ་ཡི་འཛིན་སྤངས་དེས་བཀག་རྒྱ་ལས་  
 མ་གྲོལ་བས་བྱས་པ་ཡིན་པ་ལས་འདི་ལ་འབྲེལ་བཤད་དང་རྟོག་ཞིབ་བྱ་བའི་  
 གཞི་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན། ཅི་སྟེ་ཉི་མ་བདུན་ཤར་བར་བཤད་པ་འདི་སྒོ་རོར་མི་  
 མོང་ནའང་། དེར་གི་ཉི་མ་བདུན་གྱི་ཆ་ཆད་ཅན་གྱི་དུས་ཤིག་ཡོང་ཆོག་སྟེ། དེར་  
 གི་དུས་སུ་གོ་ལའི་སྤང་རྒྱུང་རལ་བ་དང་ཁོར་ལུག་ཉམས་ཆག་གི་དབང་གིས་  
 གོ་ལའི་ཆ་རྟོད་རྒྱས་པ་དང་། བསྐྱེད་པའི་འབྲུགས་རོམ་བཞུར་ཆད་སོགས་  
 གྱིས་འཇམ་སྒྲིང་ཕྱིལ་པོ་འདར་སིག་རྒྱག་བཞིན་པ་འདིས་ཀྱང་རྟོགས་ཅུས་ལ།  
 འདི་ལྟར་མི་ལོ་སྟོང་ཆོ་དང་ཁྱི་ཆོ་ཁ་ཤས་སུ་འཐུད་ཆེ་གོ་ལ་འདིར་སྤྲོག་ཆགས་

འཆོ་བའི་སྐལ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པར་ཁོར་ལུག་ཉམས་ཞིབ་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཆོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འདི་ནས་གསེར་རྩེ་མཁན་པོ་ཚུལ་  
 གྲིམས་སྒོ་གྲོས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་ཆོན་རིག་དང་། མདོ་སེམས་བྱེ་སྤྲིའི་འདོད་  
 བ་བཅས་ལ་དབྱུང་བསྐྱར་བྱས་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཕྱག་སྟེ། དགག་འདུག་པས་  
 དགག་ལན་ཁོང་གི་ལས་སྐལ་དུ་སོང་འདི་མན་ཆད་ཁོང་ལ་ཆེད་དུ་བྲིས་པ་  
 རྣམས་ཅམ་གྱིས་བཞག །

༼༡༩༩༽ ཆོས་གཞུང་གི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དག་ལ་  
 བློ། ལྟ་སྐྱོད་དང་རྟོག་བཟོ་ཆེར་མ་འབྲེས་ཤིང་ཆོད་དཔག་དང་རིགས་སྐྱམ་ཅམ་  
 ཡང་མིན་པར་དུས་རབས་རིམ་བྱོན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཆོས། ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་  
 བས་ཆོད་ལྟ་གནང་བའི་ཉམས་ཁྱོད་དངོས་མ་ཤས་ཆེ་བས། བྲིས་ཀྱི་སེམས་  
 ཁམས་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དག་ལ་ཡང་ངོ་གཞོངས་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད།  
 འོན་ཀྱང་དེ་ལ་མདོན་གསལ་དོད་པའི་ཞན་ཆ་གཅིག་རང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི།  
 རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཞིག་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་མིན་པར་དགོ་སྒྲིག་གི་ཆ་ནས་བྱས་  
 འདུག་པ་འདི་རེད། འདྲིན་སྤངས་དང་རིགས་རྒྱན་གཅིག་ཉིད་ལ། ཤེས་རབ་དང་  
 འཆལ་བའི་ཤེས་རབ། བཙུན་འབྱས་དང་ལེ་ལོ། དད་བ་དང་ལོག་ལྟ། བྱམས་  
 བཅེ་དང་ཞེན་ཆགས། དེས་འབྱུང་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྲིས་ཡོད་པ་ལྟ་  
 བུ་རེད། རྣམ་གཞག་དེ་དག་དགོ་སྐྱབ་སྒྲིག་སྤང་གི་ཉམས་ལེན་གནང་མཁན་ཆོ་  
 ལ་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཅམ་མ་གཏོགས། སེམས་ཁམས་ཆོས་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 མཁན་རྣམས་ལ་ནི་དེ་ཅམ་པན་མི་སོགས། ༽



ཞེས་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ནང་དུ་དགེ་སྤྲེལ་གི་སྒྲོང་  
 བསྐྱེས་པ་འདི་ཞན་ཆ་ཞིག་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དག་ལ་ཕན་ཚུན་གས་  
 དེ་ཙམ་མེད་པར་བཤད་པ་འདི། གཅིག་ནས་ཁོང་དགེ་སྤྲེལ་དང་ཆོས་ཁྲིམས་ལ་  
 དེ་ཙམ་མོས་པ་མེད་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཆོན་རིག་པའི་འདོད་ཚུགས་དང་  
 དཔྱོད་ཚུགས་ལ་གོ་རྟོགས་ཅུང་ཞན་པའི་ངོས་གཅིག་གསལ་སྟོན་བྱས་པ་ཙམ་  
 ཡིན་པ་ལས། དེང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་མང་ཞིག་གིས་ནི། སེམས་  
 སམ་ཤེས་པ་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དུས་གཟུགས་འདས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་  
 ཤེས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཁོང་ཅག་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་  
 གིས་ཤེས་པ་ཁས་ལེན་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་སྐབས། ཏྲ་ཆོན་རིག་པས་  
 རྟགས་ཆད་ཆེ་བའི་འབྲུལ་ཆས་ཤེད་སྤྱད་ནས་བཏྲ་སྐབས། གྲུང་པའི་དབང་ཅའི་  
 ཐུབས་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྟར་བརྒྱ་སྤྲོད་ཙམ་མཐོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ཐུགས་སྤྲོད་དེ་  
 རྣམས་གང་དུ་མཚུབ་མོ་བཙུགས་ནའང་ཤེས་པ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་ཞིག་  
 མི་འདུག་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད། འདི་དག་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་གཏམ་ཏུ་བསམ་མི་  
 དགོས་ཏེ། རང་ཅག་གི་མིག་གིས་མི་བཟོད་པའི་རྟུལ་སྤྲོད་མཐོང་ཆེ་ཤེས་  
 གྱིས་ཁང་པའི་ཐོངས་གཟུགས་ཙམ་ཆེ་དུ་བཏང་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
 ཡོད། སྤྱིར་ཆོན་རིག་པས་ལུལ་གང་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ཡང་། མིག་གིས་  
 མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་ལག་པས་རིག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ལས་རྟོག་འཛིངས་ཆེ་བའི་  
 དངོས་པོ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་མོས་མེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད།  
 ཡང་འགའ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དོ་སྣང་དང་འབྲེལ་ནས་ཆོན་རིག་

བས་ཤེས་པ་ཁས་མ་སྒྲངས་ན། དབང་ཙྰ་དང་རྩམ་གྱི་འདྲ་འབྲེལ་འབའ་ཞིག་  
 གིས་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་བ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པས་ཤེས་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་  
 ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབང་ཤེས་ལས་ཡིད་གྱི་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཁོ་  
 ཚོའི་སྒོ་ཡུལ་དུ་ཤོང་གི་མེད། ཕྱི་ལུགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དག་གིས་ལོ་  
 རྒྱུ་ཙམ་གྱི་སྒྲིབ་དུ་ཐུབ་དོན་གསར་བ་ཞིག་རྟེན་ཡོད་པ་ནི། ཞེ་སྤང་དང་།  
 ཐུག་དོག་རྒྱལ་སོགས་མ་རབས་གྱི་སྒོ་དང་། བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྩེ། བན་  
 སེམས་སོགས་ཡ་རབས་གྱི་སྒོ་མངོན་དུ་གྱུར་སྐབས་གཉིས་ལ་གང་ཟག་དེ་  
 ཡིས་ཐུང་ཙམ་འགྱུར་ཐོག་ལ་བར་བྱ་ཡོད་པ་དང་། ཐུང་བའི་གཡས་ཕྱོགས་  
 དང་། གཡོན་ཕྱོགས་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཡང་ངེས་བརྟན་ཡོད་པར་མཐོང་ཡོད།  
 བྱམས་སེམས་སོགས་ཇི་ཙམ་ཤུགས་ཆེ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་  
 གཡོན་ཕྱོགས་གྱི་ཐུང་ཙམ་རྒྱས་པ་དང་ཐུང་པ་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་།  
 ཞེ་སྤང་སོགས་ཇི་ཙམ་ཤུགས་ཆེ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་གཡས་གྱི་  
 ཐུང་ཙམ་རྒྱས་པ་དང་། ཐུང་པ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན།  
 འགྲེལ་བཤད་མ་ལག་ཚང་བ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་པ་ལ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་  
 པའི་ཆགས་སྤང་དང་། བྱམས་བརྟེ་སོགས་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་  
 འཇུག་སྐབས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གཞི་གཡ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་  
 ཡོད་པས། ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་གསུངས་པའི་དགོ་མི་དགོ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་སེམས་སེམས་བྱུང་དེ་དག་སེམས་ཁམས་དབྱུང་ཞིབ་ལ་དགོས་མཁོ་མེད་  
 པར་བཤད་པ་ནི་དོན་ལ་གནས་པར་མི་སེམས་སོ།། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་

ནས་གཞག་གི་ནང་དུ་འཛིན་སྐྱངས་དང་རིགས་རྒྱན་གཅིག་ཉིད་ལ། ཤེས་རབ་  
 དང་འཆལ་བའི་ཤེས་རབ། བཙུན་འབྲས་དང་ལེ་ལོ། དད་བ་དང་ལོག་ལྟ་ལ་  
 སོགས་བ་དུ་མར་བྱས་ཡོད་པར་བཤད་བ་ཡང་། འཐད་དཀའ་སྟེ། ཤེས་རབ་གྱི་  
 འཛིན་སྐྱངས་འཆལ་བའི་ཤེས་རབ་གྱི་འཛིན་སྐྱངས་མ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། ཤེས་  
 རབ་འཆལ་བའི་ཤེས་རབ་མ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེ་བཞིན་དུ་བཙུན་འབྲས་དང་ལེ་  
 ལོ། དད་བ་དང་ལོག་ལྟ་སོགས་འཛིན་སྐྱངས་དང་རིགས་རྒྱན་གཅིག་ཚུལ་ཞིག་  
 མེད་དེ། བཙུན་འབྲས་གྱི་ངོ་བོ་དགེ་བ་ལ་ཡིད་མཛོན་པར་སྟོབ་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་  
 དང་། ལེ་ལོའི་ངོ་བོ་འབྲས་བཏེའི་མཚན་མ་ནས་དུ་བཟུང་ནས་དགེ་བའི་བྱ་བ་མི་  
 འདོད་པའམ་དགེ་བའི་བྱ་བ་ལ་ཡིད་ཁུམ་པའི་བྱེད་ལས་ཅན། དད་བ་ནི་ཡུལ་  
 བྱེད་པར་ཅན་ལ་དམིགས་ནས་སེམས་དང་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་དང་། ལོག་ལྟ་ནི་  
 ཡུལ་ལ་བྱིན་ཅི་ལོག་དུ་ཁུགས་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ལ་སོགས་པ་གསུང་རབ་  
 ལས་གསལ་བས་སོ་སའི་ངོ་བོ་ལ་གཞིགས་ནས་དབྱེད་ན། དེའི་འཛིན་སྐྱངས་  
 ཡིན་ན་དེ་ཡིན་དགོས་པས་ལེ་ལོའི་འཛིན་སྐྱངས་བཙུན་འབྲས་གྱི་འཛིན་སྐྱངས་  
 སོགས་ཡིན་ན། བཙུན་འབྲས་ལེ་ལོ་རུ་ཐལ་བ་དང་། དད་བ་ལོག་ལྟ་རུ་ཐལ་བ་  
 སོགས་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་པར་འཇུག་རོ། ། གཞན་ཡང་མཛོན་  
 པ་ཀུན་བརྟས་ནས་བཤད་པའི་སེམས་བྱུང་ར་གཅིག་གཞི་ཐོན་ཆོགས་ནས་ཉེར་  
 བཞེ། མཛོད་ནས་ཞེ་བྱུག་དུ་འདོད་པ་སོགས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་ལ་གནའ་དེང་གཉིས་  
 ཀ་དང་། ཆོས་དང་འཛིག་ཉེན་གཉིས་ཀ་ལ་མཁོ་གནད་དང་དགོས་དོན་ཆེ་བ་  
 འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་སུ་ཆེར་མ་བབས་པས་དེ་ཙམ་གྱིས་འབྲས་པར་

བྱས།

༼༡༩༽དབྱ་མ་སྤྱི་རབས་པ་སྟེ་རི་བོ་དགེ་ལྡན་པའི་བསྟན་འཛིན་རྣམ་  
 བས། རོད་སྤྱ་རབས་པའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་ཆད་ཕྱིར་མི་སྟོན་པར་ཆར་བཅད་  
 རྗེས་རང་ལུགས་འདི་ལྟར་བཞག་ཡོད་དེ། སྤྱིར་ངོ་སྟོན་པའི་སྟོ་ཙམ་ནི་སངས་  
 རྒྱལ་འཕགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནི་ངར་འཛིན་དང་སྤང་བྱ་མིན། འོན་ཀྱང་  
 ངོ་སྟོན་པའི་བསམ་སྟོ་ཤུགས་བྲག་པོ་དེ་འདྲ་སྦྱེས་པ་ཡིན་ན་ད་གཞོད་ངར་  
 འཛིན་དང་སྤང་བྱར་འགྱུར་འགྱོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་རྒྱལ་མ་  
 རེད། ཅེས་བརྗོད་ན་ང་རྒྱལ་མ་ཡིན་སྟེ་མ་འདྲ་སྟེ་ཞིག་སྦྱེ་ངེས་ཤིང་། དེའི་  
 སྐབས་ཀྱི་ངོ་སྟོན་པའི་སྟོ་དེ་ཆད་མ་དང་ཡུལ་དེ་ཆད་བྱུང་ཡིན། རྒྱལ་མ་མིན་  
 པའི་མི་ཞིག་ལ་ཁྱོད་རྒྱལ་མ་རེད། ཅེས་བརྗོད་ན་ང་རྒྱལ་མ་མིན་སྟེ་མ་འདྲ་སྟེ་  
 སྐབས་ཀྱི་ངོ་སྟོན་པའི་སྟོ་དེ་འཁྲུལ་པ་དང་ཡུལ་དེ་  
 གཏན་མེད་ཡིན། འོ་ན་དེ་འདྲའི་ངོ་སྟོན་པའི་སྟོ་སྤྱི་གཉིས་པོར་འཛིན་སྟངས་  
 མི་འདྲ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། ངོ་སྟོན་པའི་སྟོ་སྤྱི་མ་དེ་དང་མི་འདྲ་བར་སྤྱི་མ་དེ་  
 དམ་ཕྱིག་ཕྱིག་ཅིག་དང་། དེའི་ཡུལ་ཀྱི་ང་དེའང་འཁྲུང་ཐང་ཐང་ཞིག་ཡོད། དེ་  
 འདྲའི་ཁྱད་པར་དེ་མི་པལ་པ་ཆོས་ངོས་ཟེན་དཀའ་ཡང་ཁ་ནང་ལ་བསྐྱོར་ན་  
 ཉམས་སྤོང་གི་ཐོག་ནས་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། བདོར་ན་ངར་འཛིན་ལྡན་སྤྱི་ཀྱི་  
 དམིགས་ཡུལ་ཀྱི་ང་ཙམ་ནི་འཆིང་འགོལ་ཀྱི་གཞི་ཡིན་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
 འཛིན་དགོས་ཤིང་། འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དེ་ནི་ང་བདེན་བྱུང་ཡིན་པས་མཐའ་  
 གཅིག་ཏུ་དགག་དགོས་ཞེས་དང་། དེ་འདྲའི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཆ་ཅན་དེ་སྤྱི་སྤྱི་

ཡབ་སྲས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་ཁག་ཏུ་གསལ་པོར་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་མ་དབུ་མ་  
 བས་ཁྱིད་འོང་བའི་མདོ་ཁམས་ཀྱི་འཇམ་དབྱངས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩེ་བཙུན་ཙོང་  
 ཁ་བས་གསར་དུ་རྟེན་བ་ཡིན་ཞེས་སོགས་ཀྱང་སྲས་སྐད་འདུག་གོ །སྤྱི་མི་རྟག་  
 གོ་སྟུང་བ་ལྟ་བུ་ཁྱད་གཞི་དང་ཁྱད་ཆོས་སྦྱར་ཏེ་འཛིན་པའི་སློ་ལ་དམིགས་ཡུལ་  
 དང་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་གཉིས་སུ་དབྱེར་བྱུང་གི །རའོ་སྟུང་པའི་སློ་ཞིག་ལ་  
 ཡུལ་མི་འབྲ་བ་གཉིས་བཙན་ཤེད་བྱས་ཀྱང་བྱེར་མི་བདུབ། ལྟ་བུ་ཀྱི་ཁྱད་ས་  
 ཤིང་རྟ་ཆེན་པོའི་གཞུང་ཡུགས་ལ་མ་ཐུག་པར་ཡི་དམ་འབྲུམ་པོའི་མན་ངག་ལ་  
 གཞུགས་པ་འདིས་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་ཆད་འབྲུག་ནས་སོང་བ་རེད།  
 སྦྱབ་བྱེད་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་བ་མ་རྟེན་པར་སེམས་འཛིན་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་  
 ལ་ཞལ་འཕེན་གནང་དགོས་བྱུང་བ་ཡང་སྦྱག་རྟགས་མ་གཏོགས་ཡག་རྟགས་  
 ཤིག་ག་ལ་ཡིན། །

ཞེས་དགོ་ལྟ་བུ་པས་རའོ་སྟུང་པའི་སློ་ཡུགས་རྒྱུད་བ་དེ་དོན་མཐུན་དང་།  
 དེ་འབྲེལ་སློ་ཡུགས་ཆེ་བ་དེ་དང་འཛིན་ལོག་ཤིག་སུ་འདོད་ཟེར་བ་ནི། རི་སོ་  
 དགོ་ལྟ་བུ་པའི་གསུང་རབ་དང་། གསུང་རྒྱུན་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་གཏམ་སྟེ།  
 གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པའི་བདག་འཛིན་ངོས་བཟུང་རྒྱལ་དེ་འབྲ་དགོ་ཡུགས་  
 བས་འདོད་པ་བདེན་ན། རི་སོ་དགོ་ཡུགས་པའི་བསྟན་པའི་བདག་སོ་གངས་ཅན་  
 མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུན་རྩེ་རྒྱལ་བ་ཡབ་སྲས་གསུམ་ཀྱི་གསུང་འབྲུམ་པོད་ཞེ་  
 གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་སྟེགས་བམ་དེ་དང་། ཤོག་ངོས་དེར། ཐིག་སྟེང་དེར་ཞེས་  
 སྟོན་ཅིག གལ་ཏེ་བསྟན་རྒྱུ་མེད་ན་བསམ་བཞིན་དུ་རི་སོ་དགོ་ཡུགས་པའི་སྟོན་

བ་དང་། བསྟན་པ་ལ་གཞི་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་འདོགས་བྱས་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་  
ལས་མ་འདས།

སྒྲིབ་ན་འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙུང་ཁ་ཆེན་པོ་ནི། དང་པོར་རྒྱ་ཆེན་ཐོས་པ་  
མང་དུ་བཅུ་།། བར་དུ་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར།། ཐ་མར་  
ཉིན་མཆན་ཀྱན་ཏུ་ཉམས་སུ་སྦངས།། ཀྱན་ཀྱང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་  
བསྐྱོས།། གསུངས་པ་ལྟར་ལགས་ན་གངས་ཅན་གྱི་བཀའ་བསྟན་འཇུག་རོའོ་ཅག་  
ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པས་ལེགས་པར་གཏན་ལ་ཐབ་ནས་རང་ལུགས་དེ་ཉིད་བྱ་  
བཞི་ལྷན་མེར་བཞག་པ་ཡིན་ཞིང་། བཀའ་སྡེ་སྒྲོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་གདམས་པར་ཤར་ནས་དབུ་སེམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གྱི་  
ཐད་ལ་སྔ་ན་མེད་པའི་ལེགས་སྦྱེས་ལུས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་རྗེས་འཇུག་  
རྒྱལ་ཚབ་དང་། མཁས་བྱུང་སོགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་རིམ་བྱོན་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་རྗེའི་  
དགོངས་པའི་བཅུད་དེ་ཉིད་མཐིམ་དུ་བྱས་ནས་བཤའ་བ་དང་། སྐྱབ་པ་མཛད་རྒྱུ་  
མ་གཏོགས་ཟེར་སྒྲོས་དང་བཤའ་ཡམས་མང་པོ་གནང་སྟོལ་མེད་ཅིང་། དཔེར་  
ན་སྐབས་དེར་རྗེའི་དངོས་སྒྲོ་བ་མཁས་བྱུང་གྲུང་རུ་བ་རྒྱལ་མཆན་བཟང་པོས།  
རྗེ་སྒྲ་མའི་གསུང་གི་ཆོག་ཟུར་དང་མི་མཐུན་པའི་བཤའ་སྒྲོས་ཅུང་ཟད་ཅམ་རེ་  
ཤོར་བ་མཁས་བྱུང་རྗེས་གསན་ཏེ་བཀའ་གཏན་ཐབ་པས་གྲུང་རུ་བས། རྒྱུ་  
བཟང་གྲགས་པ་དགའ་ལྷན་གནས་སུ་གཤེགས།། དུམས་ཆེན་ཆོས་རྗེ་མི་དབང་  
གཙུག་ན་མཛེས།། རྒྱལ་མཆན་བཟང་པོ་གངས་རིའི་ཁྲིད་དུ་ལུས།། ཞེས་  
གསུངས་ནས་སྐྱོན་ཆབ་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ལྟར་རོ།། མདོར་ན་

རྗེ་ཆེ་མས་བདག་དང་བདག་འཛིན་ངོས་འཛིན་ཚུལ་འདི་དག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
གསུང་རབ་དང་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་ཁུངས་གཏུགས། རིགས་  
པས་དབྱེད་བསྐྱར་བྱས། བསགས་སྦྱངས་ལ་གཅིགས་སུ་བཟུང་སྟེ་གཏན་ལ་  
པབ་བཞག་ལས་འོལ་ཆོད་ཀྱི་བཤའ་ཡམས་དང་། གོ་བ་པན་བྱན། ཆོག་འགྲེལ་  
ཐུག་བསྐྱུས་ཅིམ་གྱིས་ཡིད་ཆེམས་ནས་བཞག་མེད།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
ནས་བཟུང་། འཕགས་ལུལ་གྱི་དབྱ་མ་བཞེན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས། གངས་ཅན་  
མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུན་རྗེ་ཡབ་སྲས་བར་གྱི་གསུང་རི་སྟེད་ཅིག་མིག་ལམ་དུ་  
སྟོན་པར་བྱ་སྟེ། རྟེན་འབྱུང་གི་སྟོན་པ་ཆེན་པོ་མཉམ་མེད་ལྷ་ཀྲའི་རྒྱལ་པོས་ཉིང་  
འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས། སྤང་པོ་རང་བཞིན་དབེན་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། སྤང་ཆུབ་རང་  
བཞིན་དབེན་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། གང་སྟོང་དེ་ཡང་རང་བཞིན་སྟོང་པ་སྟེ། ཡེ་  
ཤེས་ལྡན་གྱིས་ཤེས་ཀྱི་བྱིས་པས་མིན། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྣམ་ཐོ་འདི་  
ཀུན་བཅེགས་ནའང་ཡོད། ། དེའི་དོན་ལ་ཤིང་རྟའི་སྟོལ་འབྱེད་ཆེན་པོ་འཕགས་  
མཆོག་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ལས། དེ་ལྟར་བདག་དང་བདག་མེད་པ།  
ཡང་དག་རི་བཞིན་དམིགས་སུ་མེད། ཅེས་གསུངས་ཤིང་། སྟོབ་དཔོན་ཆེ་བ་  
གྲགས་པས་འཇུག་པ་རང་འགྲེལ་ལས། དེ་ལ་བདག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་གང་ཞིག་  
དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པའི་ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཉེ། དེ་མེད་པ་  
ནི་བདག་མེད་པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བ་གཉིས་པས་  
དབྱ་མ་དགོངས་པ་རབ་གསལ་ལས། སྤང་བཤའ་པའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དབང་

ཅམ་གྱིས་བཞག་པ་མིན་པའི་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་ནི། བདེན་པ་དང་། རྟོན་དམ་  
 པར་དང་། ཡང་དག་ཏུ་བྱུང་པ་དང་། རང་གི་ངོ་བོས་དང་། རང་གི་མཆན་ཉིད་  
 གྱིས་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་ལྷན་སྦྲེས་ཡིན་ལ། དེས་བཟུང་  
 བའི་ཞེན་ཡུལ་ནི་བརྟགས་པ་མཐའ་བཟུང་གི་བདེན་ཆད་དོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 དང་། རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ཆབ་དར་མ་རིན་ཆེན་གྱིས་རྒྱལ་སྤྱི་འཐུག་རྒྱལ་ལས།  
 བྱུང་མཐའ་སློ་སྦྱར་བ་དང་མ་སྦྱར་བ་ཀུན་ལ་ཡོད་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པ་  
 དང་རང་གི་མཆན་ཉིད་གྱིས་བྱུང་པར་འདྲིན་པའི་སློ་རིགས་པའི་དབྱེད་པ་  
 ཟུགས་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་ངམ་ངམ་ཤུགས་གྱིས་སྦྱེ་བ་དེ་ནི། བདེན་འདྲིན་ལྷན་  
 སྦྲེས་ཞེས་བྱ་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། མཐའ་བྱུང་སྦྱ་བའི་ཉི་མ་དགེ་ལེགས་  
 དཔལ་བཟང་པོས་སྟོང་བྱུན་སྐལ་བཟང་མིག་འབྱེད་ལས། དེ་ལྟར་རི་སྐད་བཤད་  
 པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མིང་དང་རྟོག་པ་ཅམ་གྱིས་བཞག་པ་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པའི་  
 ཡོད་པར་འདྲིན་པ་ནི་བདེན་འདྲིན་ལྷན་སྦྲེས་ཏེ། དེས་རི་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་བྱུང་  
 བ་བདེན་པར་བྱུང་པ་དང་། རྟོན་དམ་པར་བྱུང་པ་དང་། ཡང་དག་པར་བྱུང་པ་  
 དང་། རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པ་དང་། རང་གིས་ངོ་བོས་བྱུང་པ་དང་། རང་གི་  
 མཆན་ཉིད་གྱིས་བྱུང་པ་དང་། རང་དབང་དུ་བྱུང་པ་དང་། རྣམ་སྤྱི་བྱུང་པ་ཞེས་  
 བྱ་ལ། དེ་དག་སྐབས་འདིར་བརྟགས་པ་མཐའ་བཟུང་གི་སློ་ནས་རྟགས་ཀྱི་  
 དགག་བྱའི་ཆད་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་གིས་དམིགས་ཡུལ་གང་  
 ཟག་དང་ཆོས་གང་རུང་ལ་དམིགས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་ནི་  
 བདག་འདྲིན་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ནི་འདྲིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་དང་།



དགག་བྱའི་བདག་ཏུ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། དམིགས་ཡུལ་གང་ཟག་ལ་དམིགས་  
 རྣམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་ནི་གང་ཟག་ནི་དམིགས་ཡུལ། གང་  
 ཟག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་འདྲིན་གྱི་འདྲིན་སྐྱངས་གྱི་  
 ཡུལ་དང་དགག་བྱའི་བདག་གང་ཟག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བར་འདྲིན་པའི་  
 འདྲིན་པ་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་འདྲིན་དང་། དམིགས་ཡུལ་གང་ཟག་ལས་གཞན་  
 སྤང་མོ་སོགས་ལ་དམིགས་རྣམ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་འདྲིན་པའི་འདྲིན་པ་  
 བྱི་ཆོས་གྱི་བདག་འདྲིན་ཏུ་བཞེད་པས་དམིགས་ཡུལ་གང་ཟག་ནི་ཐ་སྐྱད་དུ་ཡོད་  
 ལ་དགག་བྱའི་བདག་ནི་ཐ་སྐྱད་དུ་ཡང་མེད་པར་བཞེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་གང་  
 ཟག་གི་སྤྲེང་གི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བས་སྤྲོང་བ་ནི། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྤྲ་  
 མོ་དང་། སྤང་མོགས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་སྤྲེང་གི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བས་སྤྲོང་བ་ནི་  
 ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤྲ་མོར་འདྲིན་པའི་རྣམ་གཞག་མཛད་དེ། དཔལ་ལྷན་ཆེ་  
 བས་འབྲུག་པ་ལས། བདག་མེད་འདི་ནི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིར། ཆོས་དང་གང་  
 ཟག་དཔྱེ་བས་རྣམ་གཉིས་གསུངས། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེ་ལ་རྗེ་ཆེ་མས་  
 དགོངས་པ་རབ་གསལ་ལས། དེ་གཉིས་སུ་འབྱེད་ཚུལ་དེ་ཡང་གཞི་གང་ཟག་  
 དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་མེད་རྒྱུའི་བདག་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བྱེ་བ་མིན་ཏེ།  
 མེད་རྒྱུའི་བདག་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་སོ། དེའི་བྱིར་གཞི་ཆོས་  
 ཅན་སྤང་མོགས་ཀྱི་ཆོས་དང་གང་ཟག་གི་དཔྱེ་བས་བྱེ་བའོ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 འདི་དག་ལས་རལ་སྐྱུ་པའི་སྒྲོ་བྱུགས་ཆེ་རྒྱུ་གཉིས་ལ་སྒྲོ་དོན་མཐུན་དང་  
 ལོག་ཤེས་གཉིས་སུ་བྱེ་དགོས་པར་གསུངས་པ་ཞིག་འདུག་གས། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་

བརྩམས་ནས་ཀྱི་ཤར་མི་བྱེད་པར་མིག་གཏངས་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་ལྟོས་ཤིག  
གཞན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱིར་ངའོ་སྟམ་པའི་སྒོ་ཙམ་ནི་སངས་རྒྱས་  
འབགས་པ་ལ་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནི་ངར་འཛིན་དང་སྤང་བྱ་མིན། འོན་ཀྱང་ངའོ་  
སྟམ་པའི་བསམ་སྒོ་ཤུགས་བྲག་པོ་དེ་འབྲས་སྤྱེས་པ་ཡིན་ན་ད་གཞོད་ངར་འཛིན་  
དང་སྤང་བྱར་འགྱུར་འགྱོ་བ་ཡིན་ཞེས་འདོད་པ་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་རྗེས་དེ་ག་  
རང་ལ་མདོར་ན་ངར་འཛིན་ལྷན་སྤྱེས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་ང་ཙམ་ནི་འཆིང་  
འགྲོལ་གྱི་གཞི་ཡིན་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འདོག་དགོས་ཤིང་། འཛིན་སྤངས་ཀྱི་  
ཡུལ་དེ་ནི་ང་བདེན་གྲུབ་ཡིན་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་དགོས་ཞེས་དང་།  
ཞེས་དགོ་ཤུགས་པའི་འདོད་པ་སྤྱི་གཉིས་བཤད་པའི་སྤྱི་མཐའ་སྤྱེས་སུ་ངའོ་  
སྟམ་པའི་སྒོ་ཤུགས་རྩུང་བ་དེ་དོན་མཐུན་དང་། ངའོ་སྟམ་པའི་སྒོ་ཤུགས་ཆེ་བ་  
དེ་བདག་འཛིན་ཡིན་པར་འདོད་པར་བཤད་པ་དང་། སྤྱི་མཐའ་སྤྱེས་སུ་དམིགས་  
ཡུལ་ང་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་འདོད་  
པར་བཤད་པ་གཉིས་ནང་འགལ་ཏེ། དང་པོ་དམིགས་ཡུལ་དང་འཛིན་སྤངས་  
ལོགས་སུ་བྱེས་མེད་པར་ངའོ་སྟམ་པའི་སྒོ་གཅིག་ལ་འཐད་ལྷན་དང་ལོག་ཤེས་  
གཉིས་སུ་བཞག་པར་བཤད་པ་དང་། སྤྱི་མཐའ་སྤྱེས་སུ་དམིགས་ཡུལ་དང་།  
འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་གཉིས་སོ་སོར་བྱེས་ནས་དམིགས་ཡུལ་ལ་ང་ཙམ་དང་  
འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་བདེན་གྲུབ་བཞག་པ་ཁས་སྤངས་པའི་ནང་འགལ་འདི་  
འབྲ་བ་ཞིག་རིགས་པ་ལ་མོས་པ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་པ་ལ་རུང་། དེའི་ལོག་ནས་སྤྱི་མི་  
རྟག་གོ་སྟམ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་གཞི་དང་བྱེད་ཆོས་སྤྱར་ཏེ་འཛིན་པའི་སྒོ་ལ་དམིགས་

ཡུལ་དང་འདྲིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་གཉིས་སུ་དབྱེར་རུང་གི་རལ་སྒྲུལ་པའི་སྒོ་ཞིག་  
 ལ་ཡུལ་མི་འབྲ་བ་གཉིས་བཅན་ཤེད་བྱས་ཀྱང་བྱེར་མི་བརྟུབ། ཅེས་རལ་སྒྲུལ་  
 པའི་རར་འདྲིན་གྱི་སྒོ་གཅིག་ལ་དམིགས་ཡུལ་དང་འདྲིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་གཉིས་  
 བཅན་ཤེད་ཀྱིས་བཞག་པར་བཤད་བ་གསུམ་པོ་འདི་ལ་བསྟོས་དང་སྡེ་བྱེ་  
 འགལ་བའི་བྱང་པོ་རྩི་ཅམ་ཞིག་བསགས་འདུག་དཔྱོད་ལྡན་དག་གིས་དཔྱོད་  
 བཞིན་མིག་ལྡན་དག་གིས་བསྟོས་དང་བཞད་གང་གི་རྒྱར་ངེས། ཡང་དེ་ཡི་འོག་  
 ཏུ་དེ་འབྲའི་རྣམ་གཞག་ཞིབ་ཆ་ཅན་དེ་སྐྱ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་  
 ཁག་ཏུ་གསལ་པོར་མེད་ཀྱང་། སྐྱ་མ་དབྱེ་མ་པས་ཁྱིད་འོང་བའི་མདོ་ཁམས་ཀྱི་  
 འཇམ་དབྱངས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩེ་བཙུན་ཅོང་ཁ་པས་གསར་དུ་རྟེན་བ་ཡིན་  
 ཞེས་སོགས་ཀྱང་སྐྱས་སྐྱད་འདུག་གོ་ཟེར་བ་དང་། ལྷ་བྱབ་ཀྱི་ཁྱངས་ཤིང་རྟ་  
 ཆེན་པོའི་གཞུང་ལུགས་ལ་མ་བྱུག་པར་ཡི་དམ་འབྲས་པོའི་མན་ངག་ལ་  
 གཏུགས་པ་འདིས་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་ཆད་འབྲེལ་ནས་སོང་བ་རེད།  
 སྐྱབ་བྱེད་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པ་མ་རྟེན་པར་སེམས་འདྲིན་གྱི་ཉམས་སྲོང་  
 ལ་ཞལ་འཕེན་གནང་དགོས་སྒྱུར་བ་ཡང་སྐྱབ་རྟགས་མ་གཏོགས་ཡག་རྟགས་  
 ཤིག་ག་ལ་ཡིན། ཟེར་ནས་རར་བྱགས་ཆེ་བའི་ཆོག་རྩལ་ཁ་གས་ཤིག་བཤད་  
 འདུག་པ་དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་བ་ལྟར་གྱི་དགག་བྱ་འདྲིན་ཆད་དང་། དམིགས་  
 ཡུལ་དང་འདྲིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་ཅམ་ཡང་སོ་སོར་འབྱེད་མི་ཤེས་པའི་ཁས་  
 སྤངས་དངོས་བྱགས་འགལ་བ་དང་རང་ཆོག་སྡེ་བྱེ་འགལ་བ་ཅན་གྱི་ཞིབ་ཆ་དེ་  
 འབྲ་སྐྱ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་གསུང་ལ་མེད་པ་བདེན་པ་ཡིན་མོད། རྩེ་སྐྱ་མས་

བཞེད་པའི་དགག་བྱའི་ཆད་འཛིན་དང་། དམིགས་ཡུལ་དང་འཛིན་སྐྱངས།  
 འཛིན་སྐྱངས་ཀྱི་ཡུལ་བཅས་ནི་གོང་དུ་བྱངས་པ་ལྟར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ནས་  
 ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་བཅས་ཀྱི་གསུང་རབ་དུ་མ་གསུངས་པ་དང་གསལ་ཁ་མེད་པ་  
 ག་ལ་ཡིན། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་ལ་ཡི་དམ་འབྲམས་སོ་དང་། ཉམས་སྤྱོད་  
 གི་རུས་པ་ལ་ཡག་རྟགས་མིན་པའི་སྤྱག་རྟགས་ཡིན་རབས་བཤད་པ་སོགས་ནི་  
 གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གྱིས་ཆོག་ངན་དང་། དམོད་མོ་བགྱངས་པ་ཅམ་ལས་  
 བསམ་རིན་དང་། དབྱད་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་མི་འདུག་གོ། བྱོད་གྱིས་ཞིབ་དབྱད་  
 མེད་པ་དང་སྒྲོ་འདོགས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་འབྲ་བ་རབ་དང་རིམ་པ་བཤད་འོང་  
 དུས་ཁོ་བོས་བྱོད་ལ་ཡ་ལན་ཆོད་དུ་གསེར་ལས་བྱིན་པའི་དུས་ཆོད་མང་སོ་  
 ཞིག་ཚུད་ཐོས་བཟང་སོང་སྐྱམ་པའི་འཁར་ར་ཞིག་དང་། གནའ་དེང་གི་རིགས་པ་  
 འདི་དག་དོན་མེད་དུ་གྱིག་ལ་སྟ་རེ་གཡུགས་པའི་དཔེར་གྱུར་སོང་སྐྱམ་ནས་  
 སེར་སྟ་ཡང་ཤོར་ཡོང་གི་འདུག། དེ་ལྟར་གོང་དུ་བསྟན་པའི་བདག་སོ་སྟོན་པ་  
 ལྷ་ལྷ་སྐྱབ་པ་དང་། མགོན་སོ་སྐྱ་སྐྱབ། དཔལ་ལྷན་ཆེ་བ་བྲགས་པ། རྗེ་རྒྱལ་བ་  
 གཉིས་པ་ཡབ་སྲས་གསུམ་བཅས་ཀྱི་གསུང་བྱངས་པ་དེ་དག་ཆ་སྤྱག་ལ་ལུང་  
 གི་གཞི་དབྱེད་བསྟན་ནས་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་པ་མ་ཡིན་པར། ཁོང་གིས་རི་བོ་དགོ་  
 ལུགས་པའི་བཞེད་གཞུང་ལ་སྒྲོ་འདོགས་བྱས་པ་དག་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་གཞི་དབྱེད་  
 པ་བསྟན་པ་དང་། རིགས་པ་དང་། བྱང་བདེན་ལ་དགའ་བའི་ཕྱིས་འབྱུང་གི་སྤྱི་བོ་  
 རྣམས་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་བདེན་དཔང་ཅམ་དུ་བཀོད་པ་ཡིན།

༼ ༡༩ ༽ གཞན་བདག་དང་བདག་འཛིན་འཆོལ་སྐྱངས་དང་ཉེད་སྐྱངས་

ཁྱད་མཚར་ཅན་དེ་ཚོ་ལ། ཡར་ལངས་མེད་པའི་དགག་པ་ཞིག་དབྱ་མ་སྒྲ་སྒྲ་བ་  
 དགོངས་རྒྱན་དུ་བྲིས་འདུག་པ་དེས་ཚོག་པར་འདུག་པས་དེ་ཉིད་འདིར་བཀོད་  
 བ། གལ་ཏེ་ནམ་རྒྱན་གྱི་ངའོ་སྣམ་པའི་སྒོ་འདི་ཚད་མ་ཡིན་ན། ཁྱོད་རྒྱན་མ་ཡིན་  
 འོ་ཞེས་བརྗོད་ཆེ་ངའོ་སྣམ་པའི་སྒོ་སྒྲེས་པ་དེའང་ཚད་མ་འུགས་ཆེ་རུ་སོང་བ་  
 ཅམ་ཡིན་གྱི་བདེན་འདྲིན་དུ་འགྲོ་དོན་ག་ལ་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་བདེན་འདྲིན་ཡིན་  
 བ། མི་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ནི་སྐྱབས་གནས་མ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོ། སྐྱབས་  
 གནས་ག་ལ་མིན་སྣམ་པའི་སྒོ་སྒྲེས་པ་དེའང་བདེན་འདྲིན་ཅིའི་ཕྱིར་མིན། དེ་  
 བཞིན་འདི་བྱམ་པ་མིན་ཞེས་བརྗོད་ཆོ། བྱམ་པ་མིན་ན་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡིན།  
 བྱམ་པ་ཡིན་པར་ཐག་ཚད་སྣམ་པའི་སྒོ་དེ་ཡང་བྱམ་པའི་བདེན་འདྲིན་ཡིན་གྱི་  
 ཚད་མ་ག་ལ་ཡིན། དེས་ན་ཁོང་ཅག་གི་འུགས་ལྟར་ན་སྒོ་འུགས་རྒྱུང་བ་ནམས་  
 ཚད་མ་དང་། སྒོ་དེ་ག་རང་འུགས་ཆེ་རུ་སོང་ཆེ་རྒྱང་ལོག་པ་བཞིན་བདེན་  
 འདྲིན་དུ་འགྲོ་བར་འདུག་པས་ཡ་མཚན། ཞེས་སོ། །འདི་ཡར་ལངས་མེད་པའི་  
 དགག་པ་ཡིན་མིན་སྒྲ་སྒྲ་བ་དགོངས་རྒྱན་གྱི་དགག་ཡིག་མི་འདིགས་སེང་གའི་  
 ང་འོ་ནས་བཟུང་སྟེ། དེང་སང་གི་ལོག་སྒྲའི་ཚང་ཚོང་སྟག་པའི་འུང་རིགས་རྩོ་  
 རྩེའི་མེ་ཆར་གྱི་བར་དུ་ཞིབ་དུ་སྒྲོག་དང་ཏ་གོ་བར་འགྱུར་རོ། །

ཞེས་བདག་དང་བདག་འདྲིན་འཆོལ་སྒྲངས་དང་། ཉིད་སྒྲངས་ཁྱད་  
 མཚར་ཅན་དེ་ཚོ་ལ་ཡར་ལངས་མེད་པའི་དགག་པ་ཞིག་དབྱ་མ་སྒྲ་སྒྲ་བ་  
 དགོངས་རྒྱན་དུ་བྲིས་འདུག་ཟེར་བ་ནི། འུགས་སྒྲ་རང་ཉིད་ལངས་ནས་དགག་  
 པ་རང་ཉིད་གྱིས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ལས་རི་བོ་དགོ་འུགས་པའི་བཞེད་དགོངས་གྱི་

གནད་ལ་མིགས་མེད་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་ཏེ། ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་དམ་  
བཅའ་དེ་འབྲ་བ་རྗེ་ཡབ་སྲས་གང་གི་འདུག་སྲུང་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར། གནད་འདི་ནི་  
སྤྱི་སྤྱོད་དགོངས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་པས་ངེས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱིར་ན་སྤྱི་སྤྱོད་དགོངས་ཀྱི་འདི་ཡི་ནང་དུ་དགེ་ཚོས་ཀྱི་སློབ་མ་ཉག་  
རོང་ཆེ་བཟང་གིས་བསྐྱད་མང་པོ་བསྐྱེས་ཡོད་པར་བཤད་སློབ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་  
དོན་ལ་གནས་པའི་གཏམ་ཡིན་པ་ཡང་འདི་དང་འདི་འབྲ་བ་དག་ལས་ཤེས་ཀྱིས་  
ཏེ། གཞན་དུ་ན་དགེ་ཚོས་འབྲས་སྤྱངས་སུ་ལོ་ངོ་བདུན་ཅུ་མ་གྱི་རིང་ལ་རྗེ་ཡབ་  
སྲས་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྤྱངས་པ་གང་འཆམས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་  
སློབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་། དཔྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཡོད་པས་  
འདི་ཅུ་ལ་མགོ་བོ་འཁོར་མི་སྲིད་པ་དང་། ཁོང་གི་རྩ་བའི་མི་གཤེས་ལ་ཡང་  
སྤྱར་འདེབས་དང་། སློ་འདོགས་བྱེད་རྒྱ་ལ་ཉམ་པ་འདི་འབྲ་ཡོད་བཟོ་མེད་པས་  
ཐུན་ནག་མདའ་འཕེན་མི་བྱེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་གནའ་  
གཏམ་དུ། ཐོགས་པོ་ཤིག་ལ་བྱས་ན། སློ་མའི་མགུལ་ཐག་བསྐྱོན། ཞེས་པ་  
ལྟར་ཉག་རོང་ཆེ་བཟང་གིས་དགེ་ཚོས་རྩ་ལ་གཡུགས་པའི་ལེའུ་སྤྱར་མོ་ཞིག་  
རེད། དེ་རིང་གི་གསེད་བཀོལ་འདིས་སྤྱི་དགོངས་སུ་གཞན་གྱི་བྱུང་མཐའ་ལ་སློ་  
བཏགས་པའི་རྩ་བའི་རྩུ་ཁྱུངས་དེ་དག་གཏོར་ཏེ། བང་ཁྲོལ་ངོ་མ་དེ་ཉིད་ཁྲོམ་  
ལ་བསྐྱན་པ་ཡིན། དེས་ན་སྤྱི་དགོངས་ནང་གི་དགག་པ་དེ་དགེ་ལུགས་པ་ཡར་  
ལངས་མེད་པའི་དགག་པ་ཞིག་ཡིན་དང་། ཡང་ན་རང་མགོ་རང་གིས་གཏོར་  
བའི་ར་སྤྱིའི་འུར་རྩོ་ཞིག་ཡིན་གནའ་དེང་གཉིས་ལ་མིག་ལུང་ཡངས་ཤིང་གཟུ་

ཐོར་གནས་པའི་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་རྒྱམས་ཀྱིས་དཔྱོད་དང་ཤེས་པར་  
འགྱུར་རོ།།

༡༢༩༽ མདོར་ན་བདག་དང་གང་ཟག་སོགས་ཡོད་པ་སྤྱིར་བ་མངོན་  
སྤྱུ་ཡིན་པས། སངས་རྒྱས་པ་ཚོས་བདག་དང་གང་ཟག་ཡོད་མེད་དམ། ཡང་  
ན་བདེན་གྲུབ་ཏུ་ཡོད་མེད་དཔྱོད་ཁུལ་གྱེད་པ་ནི་དོན་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་ལ།  
ཡོད་ཚུལ་རྗེ་ལྟར་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་གནའ་ནས་བཟུང་སྟེ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་  
ཚོས་དབྱུང་བ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་  
དེ་ཉིད་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་བྱ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ཤིང་ཆེ་ཡང་། ཡོད་ཚུལ་འདི་  
འབྲེལ་ཡིན་ཞེས་ད་བར་སྤྱི་ཡུལ་གསལ་ཐོར་མ་ཤོད་པར་སྒྲུང་ངོ་།། ༡༽

ཞེས་ཟེར་བ་ནི་བདག་དང་དགག་བྱའི་བདག་ཁྱད་པར་མ་བྱེས་པའི་  
གཏམ་ཙམ་དུ་ཟད་དེ། བདག་དང་གང་ཟག་ང་དང་ང་ཡི་ལག་པ་སོགས་སྤྱིར་  
ཡོད་མེད་ལ་དཔྱོད་པ་མ་ཡིན་གྱི། དེ་དག་ཡོད་ཀྱང་ཡོད་ཚུལ་དེ་གཞན་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཡོད་དམ་ཡང་ན་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡོད་དཔྱོད་པ་ཡིན་ཞིང་། དབྱུང་  
རྗེས་སུ་གྲུབ་དོན་ལ་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་གྱུར་པའི་ང་དང་། བདག་དང་།  
གང་ཟག་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་མེད་པ་དང་། གཞན་ལ་  
རག་མ་ལས་པའི་ཚུགས་སྤྱབ་ཏུ་གྲུབ་པའི་ང་དང་། བདག་དང་། གང་ཟག་ནི་  
དགག་བྱའི་བདག་ཡིན་ཞེས་ཡོད་ཚུལ་ཐག་ཆོད་ནས་ཡོད་པས། ད་དུང་ཡོད་  
ཚུལ་འདི་འབྲེལ་ཡིན་ཞེས་སྤྱི་ཡུལ་གསལ་ཐོར་བཤད་སྤྱབ་མེད་ཅེས་རྗེ་ལྟར་  
བརྗོད་རུང་། ཁྱོད་རང་ངོས་ནས་ཐག་མ་ཆོད་ན་རིགས་པ་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་

སྤྱིར་རྒྱུ་འཕྲུལ་ལམ་དེ་ལེགས་ཤོས་སུ་འཁུམས།

༼ ༣༠ ༽ གནའ་ཐོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བྲམ་ཟེའི་ཆོས་ལུགས་སོགས་སུ་སྟེགས་  
 བའི་བྲམ་མཐའ་ཆང་མས་གང་ཟག་གི་བདག་ཏུ་སྤྲོ་བ་ན། རྟོན་པ་ཤུག་བྲམ་པས་  
 དེ་དག་གི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་ཏེ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་སྤྲོ་བའི་ཆོས་ལུགས་  
 གསར་བ་འདི་སྟོལ་གཏོད་པ་ཡིན་པས། ལྷ་བའི་ཐད་ནས་གང་ཟག་གི་བདག་  
 མེད་འདི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིང་ལྷ་བྱ་ཡིན། སྐབས་དེ་དག་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་  
 བདག་མེད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་མོད། བྱིས་སུ་མཁས་པ་མང་བོས་  
 གང་ཟག་བདེན་མེད་དུ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་དེ་དག་དངོས་པོ་གཞན་དག་ལ་  
 ཡང་ཁ་སྟོ་རྒྱ་ཡོད་པར་ཏ་གོ་ནས། རྣམ་རིག་པ་དང་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པར་སྤྲོ་བ་  
 ཞེས་པའི་བྲམ་མཐའ་གསར་བ་གཉིས་བཅུགས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་རྣམ་  
 གཞག་རྒྱས་པར་གཏན་ལ་པམ་པ་རེད། ༽

ད་ནི་བགད་མོ་སྒོར་བྱེད་དང་། རང་གི་དེ་ཉིད་རྟོན་བྱེད་ཅམ་ལས་མེད་  
 པའི་གཏམ་ངེ་མོད་རྒྱུར་ལས་མེད་པར་རྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཆོས་  
 ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་ཟེར་བ་འདི། ཐོག་མར་སངས་  
 རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་སྟོམ་བཞི་བཀའ་སྒྲུལ་བའི་དུས་འདུས་  
 བྲམ་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ། ཆོས་ཐམས་  
 ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ལྷ་ལས་འདས་པ་ནི་ཞི་ཞིང་དགེ་བའོ། ། ཞེས་  
 མ་གསུངས་སམ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་གསུངས་པ་འདི་ཆོས་  
 ཀྱི་བདག་མེད་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ན། བྲམ་མཐའ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་མདོ་ཆོག་



འདིའི་དོན་རྗེ་ལྟར་འབྲེལ། གཞན་ཡང་གོང་དུ་བྲངས་པའི་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་  
ལས། བྱང་པོ་རང་བཞིན་དབེན་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། བྱང་རྒྱལ་རང་བཞིན་དབེན་  
ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། ཅེས་བྱང་པོ་དང་རྫོགས་བྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་  
གསུངས་པ་དེ། ཆོས་ཀྱི་བདག་གི་སྟོང་པ་ལ་བཞག་རྒྱུ་མ་ཡིན་ན་ཆོས་ཀྱི་བདག་  
མེད་ཟེར་བ་ཞིག་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་ན་ཀ་བ་  
བདག་མེད་ཡིན། བྱམ་པ་བདག་མེད་ཡིན་ཟེར་ནས་ཆོས་རེ་རེ་ནས་བདག་མེད་  
ཡིན་གསུངས་དགོས་པ་ཡིན་ནས། འདི་འདྲ་ཞིག་བསྟན་དུས་ད་དུང་ཆོས་ཀྱི་  
བདག་མེད་བསྟན་པའི་གོ་མ་ཆོད་ན་དེ་ལས་གཞན་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་བསྟན་  
རྒྱལ་རྗེ་ལྟར་ཡིན། གསལ་པོ་དང་བྲང་པོར་གསུང་རོགས།

། ༣༡ ། དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་སྤྲ་རབས་པ་ལ་འཕངས་པ་པལ་མོ་ཆེ་  
གནད་དུ་བསྟུན་ཡོད་ཀྱང་། རང་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་བྱུང་མཐའ་དེ་ཆོ་ནི་ཡིད་དུ་  
འོང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད། ཡོད་པ་དང་བདེན་གྲུབ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་  
པོ་ཞིག་འཛོག་ཁུལ་བྱས་པ་འདི་ནོར་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན། ཡོད་ཀྱང་མི་  
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་བཙལ་ཀྱང་ཉེད་རྒྱུ་མེད། ཡོད་འཛིན་ལས་ལྷག་པའི་  
བདེན་འཛིན་ཞིག་འཛིག་རྟེན་སྤྲུལ་ཡང་མེད། སྤྲུལ་ཡང་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་  
བདེན་ཆད་དེ་རང་བཟོ་ཡིན། དེ་འདྲའི་བདེན་གྲུབ་དེ་མེད་པར་རྟོགས་ཀྱང་  
དགོས་ཀྱས་སྤྲུལ་ཅམ་མེད་དེ། དེས་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་སྐྱོ་རུང་ཅམ་ཡང་མི་  
ཞིགས་པའི་ཕྱིར། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། རྟོགས་པོར་  
མཆོད་མར་ཞེན་པའི་བདེན་འཛིན་དང་། ། རྟོགས་ཀྱིས་པན་པར་རྟོགས་པའི་

ཆད་མ་གཉིས། །སྤེད་པ་བསྐྱེད་ལ་བྱུང་བར་ཅི་ཡང་མེད། །དག་པོ་བདེན་པར་  
 ཞེན་པའི་དངོས་འཛིན་དང་། །དག་ཡིས་གཞོད་པར་ངེས་པའི་ཆད་མ་  
 གཉིས། །ཞེ་སྤང་བསྐྱེད་ལ་བྱུང་བར་ཅི་ཡང་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་འདིས་བྱེད་  
 ཅག་གི་བྱུང་མཐའ་དེའི་སྤྱིང་དམར་དམར་པོ་དེ་ཁྲོམ་བསྐྱགས་བྱས་ནས་བསྟན་  
 མི་འདུག་གས། ད་དུང་ཉ་མ་གོ་ན་ཞེ་སྤང་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ལ། ཁྱོད་རང་དག་པོའི་  
 ཐོག་ཏུ་ཞེ་སྤང་ལངས་པ་ཡིན་ནས། ཡང་ན་བདེན་བྱུང་གི་ཐོག་ཏུ་ཞེ་སྤང་ལངས་  
 པ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་འདི་ཞིག་གཞོངས་དང་སྒོ་སྐྱེད་ཡོད་པའི་ལན་ཞིག་འབྲུལ་  
 རྒྱུ་རེད། ་།

ཅེས་ཡོད་པ་དང་བདེན་བྱུང་གི་ཡོད་པ་ལ་བྱུང་བར་བཞག་པ་དེ་རྩ་བའི་  
 ཁོར་འཁྲུལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དང་། ཡོད་ཀྱང་མི་བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་བཅའ་  
 ཡང་ཉིད་རྒྱ་མེད་ཅེས་སྒྲིན་བརྗོད་བྱས་པ་ཡང་གནད་ལ་སོང་མེད་དེ། ཚུམ་གྱི་  
 མཁན་དང་དགག་པ་རྒྱག་མཁན་གྱི་ཆ་སྒྲིག་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་ཡིན་ཡང་ཆ་  
 སྒྲིག་ཟེར་བ་གང་ཡིན་ནས། མགོ་དེའམ་ཀླང་བ། ཡང་ན་ལག་པ་དང་། སྤྱིང་དང་  
 གྲུང་པ་སོགས་ཤིང་ཁྲུག་གསུམ་བྱེ་ནས་བཅའ་བ་ན། ཆ་སྒྲིག་རང་ངོས་ནས་  
 ཚུགས་བྱུང་བ་ཞིག་ཉིད་རྒྱ་མེད་པ་འདི་ཆ་སྒྲིག་བདེན་པར་མེད་པའི་རྟགས་  
 ཡིན། ཡོད་ན་བདེན་པར་ཡོད་དགོས་ཤིང་བདེན་པར་མེད་ན་ཡོད་པར་འགལ་  
 བས་དེ་ལྟར་ན་མེད་དགོས་སོ་ཞེས་འདོད་ན། འོ་ན་ཆ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱང་མེད་བཞིན་  
 དུ་དགག་ཚུམ་གྱིས་པ་དང་། འོ་བྱུག་བདུན་ཞིག་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་  
 སྒྲོས་དང་འོ་གསུམ་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་ཡན་ཆད་ཉལ་དགོད་ཤོར་ངེས། ལུ་ལ་ཡང་

ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་བདེན་ཆད་དེ་རང་བཟོ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི། རྗེ་མ་ལ་བདེན་ཆད་  
 རང་བཟོ་བྱས་པའི་ཞུ་མོ་གཡོགས་པ་ཡིན་གྱི་མདོ་ལས། ཉང་གི་བདག་ཉིད་སྟོང་  
 བར་སྟོས།། བྱི་རོལ་དག་ཀྱང་སྟོང་བར་སྟོས།། གང་ཞིག་སྟོང་ཉིད་སྟོམ་བྱེད་པ།།  
 དེ་ཡང་འགའ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་མིན།། ཞེས་བ་འདིས་བྱི་ནང་གི་དངོས་སོ་དང་།  
 སྟོམ་བ་པོའི་གང་ཟག་བདེན་དངོས་གྱི་རོ་སོ་མེད་པར་གསུངས་བ་ལས་སྦྱིར་  
 མེད་པར་གསུངས་བ་ཡིན་ན་སྟོན་པ་ཁོང་མངོན་སུམ་ལ་སྟོན་གདིང་བ་པོར་མི་  
 འགྱུར་རམ། མ་ཟད་གོང་དུ་བསྟན་པའི་བདག་སོ་སྟོན་པའི་བཀའ་དང་སྦྱ་སྦྱབ་  
 ཡབ་སྲས་གྱི་གསུང་བྲངས་བ་དག་གིས་དགག་བྱའི་བདེན་ཆད་གསལ་སོ་བསྟན་  
 མི་འདུག་གས། གཞན་ཡང་མགོན་སོ་སྦྱ་སྦྱབ་གྱིས། སྦྱེས་བྲུ་ས་མིན་ཚུ་མ་ཡིན།།  
 མེ་མིན་རྒྱང་མིན་ནམ་མཁའ་མིན།། རྣམ་ཤེས་མ་ཡིན་ཀྱང་མིན་ན།། དེ་ལས་  
 གཞན་ན་སྦྱེས་བྲུ་གང་།། ཞེས་སྦྱེས་བྲུ་ཁམས་དུག་གི་ནང་ནས་བཅའ་ཡང་མི་  
 རྟོད་པར། སྦྱེས་བྲུ་ཁམས་དུག་འདུས་པའི་བྱིར།། ཞེས་སོགས་གྱིས་ཁམས་དུག་  
 འདུས་པ་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་བཞག་དགོས་པ་ལས་མ་བརྟེན་པར་རང་དོས་ནས་  
 མེད་པར་གསུངས་བ་དང་། རྒྱལ་སྲས་ཆེན་སོ་ཞི་བ་ལྷས་ཀྱང་། སོ་དང་སྤྱ་མེན་  
 བདག་མ་ཡིན།། བདག་ནི་རུས་པ་ཁྲག་མ་ཡིན།། ཞེས་སོགས་གྱིས་བདག་  
 བཅའ་ནས་རྟོད་རྒྱ་མེད་པར་གསུངས་པའི་གཞུང་དེ་དག་ལ་མིག་གིས་བཟླ་ཞིང་  
 སེམས་ནས་དཔྱོད་དང་། བདག་ཡོད་ཀྱང་སོ་དང་མེན་མོ། མིག་དང་ཤ་ཁྲག་  
 སོགས་གང་ཡིན་དཔྱད་ན་མི་རྟོད་པར་གསུངས་པས་བདག་རང་སྦྱ་བར་གཞན་  
 ལ་སྟོས་མེད་དུ་བྱུབ་པ་དེ་བརྟགས་པ་མཐའ་བཟུང་གི་བདེན་ཆད་ཡིན་པར་

བཤད་པ་ལ་ཁུང་དང་རིགས་པས་ཅི་ཞིག་གཞོད། ལྷ་སྐྱབ་དགོངས་རྒྱན་ཏུ། དག་  
 བོ་བདེན་པར་འཛིན་པ་དང་དག་ཡིས་གཞོད་པར་ངེས་པ་གཉིས་དང་། གྲོགས་  
 བོ་བདེན་པར་ཞེན་པ་དང་། གྲོགས་ཀྱིས་པན་པར་ངེས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ཆགས་  
 སྐྱེ་བ་ལ་བྱུང་པར་མེད་པར་བཤད་པ་འདིར་བྲངས་པ་ནི་ཞིབ་ཏུ་བརྟགས་ན་  
 གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཞེད་པ་རྣལ་མ་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་མ་ཐུབ་པར་བྱུང་འཐེན་ཅམ་  
 གུས་པ་ཞིག་ལས་མེད་དེ། ཉང་པའི་གསུང་རབ་ལ་གོམས་འདྲིས་ཅན་རྣམས་  
 ཀྱིས་གཉེན་ཀྱིས་པན་པ་དང་། དག་ཡིས་གཞོད་པ་ངེས་པའི་ཆད་མ་ནི་ཉོན་  
 མོངས་སྤངས་པའི་གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་ཆགས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་  
 ཅིང་། བདེན་འཛིན་མ་རིག་པ་ནི་དེ་དང་མི་འབྲ་བར་གང་ཟག་གང་གི་རྒྱུད་ལ་  
 ཡོད་པ་དེ་ཡིས་རྒྱུད་ལ་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་པས་བྱུང་པར་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་པར་འདོད། གཞན་ཏུ་ན། ཉོན་མོངས་སྤངས་པའི་སངས་འཕགས་ཆོས་ཅན།  
 ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཆགས་སྤངས་སྐྱེ་བ་ཡོད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་དག་གཉེན་  
 ཀྱིས་པན་གཞོད་རྟོགས་པའི་ཆད་མ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཁྱོད་དག་  
 བཅོམ་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྟགས་དེར་ཐལ། དག་གཉེན་ཀྱིས་པན་གཞོད་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར། མ་ཁྲབ་ན། བདེན་འཛིན་དང་ཆད་མ་མཚུངས་བསྐྱར་གྱི་ཅ་བའི་དམ་  
 བཅའ་བྱུང། ལྷ་དགོངས་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་པས་ཐལ་དག་འདི་ལ་ལན་རི་  
 ལྟར་བརྒྱག་རྒྱ་ཡིན།

༼ ༣༡ ༽ དེ་ཡང་མོད་ཀྱི་མཁས་པ་རིམ་བྱོན་གྱི་ཁྱོད་ཏུ་ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་ས་  
 ཀྱི་དགོངས་པ་འཆོལ་མཁན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས། ལྷ་སྐྱབ་ཡབ་སྐུ་ས་ཀྱི་དགོངས་

པ་དེ་འགྲིག་མིན་གྱི་ཚུགས་སུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་མོད་མཁན་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད་  
 བས་ལན་མོང་བ་རེད། ཁོང་རྣམ་པ་ལ་ཡང་ཐུགས་ཁག་ཁྱོན་ནས་མེད་དེ། ལྷ་  
 ལྷུ་ལ་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་མཁུན་དཔྱོད་ལ་ཏ་མི་ལས་མཁན་ཞིག་དང་། དབུ་མའི་  
 རིགས་པ་ལ་ངོ་མི་མཚར་མཁན་གྱི་མཁས་པ་ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདིར་བྱང་མ་  
 སྤྱོད་ལ། ཁོང་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་དགོངས་པ་བཞེས་སྐྱངས་དེར་ཅ་བ་རང་ནས་མ་  
 འགྲིག་པའི་ནོར་འབྱུང་ཞིག་ཤོར་ཡོད་སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་སུ་ལ་ཡང་འཁོར་  
 སྤྱོད་མེད། འོན་ཀྱང་མའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རིམ་གྱིས་གོང་དུ་འཕེལ་ནས་དུས་  
 རབས་ཉི་ཤུ་པར་སླེབ་པ་ན། ད་གཞིན་སྟོན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འདས་  
 པའི་སྒྲོ་སྦྱེད་ཁ་ཅིག་རག་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་ཆད་དུས་ཆོད་ནི་སྤོང་ཐགས་ལྟ་བུ་  
 དང་། སྦྱེ་འཛིག་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་སྤྲོ་ཆོགས་ནི་དུས་ཆོད་དེར་བརྒྱས་པའི་སྤོང་  
 རོག་ལྟ་བུའི་ངོས་འཛིན་ཡོངས་ཁུབ་གིས་བྱེད་གིན་ཡོད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་  
 སྟོབ་དཔོན་རྣམ་པས་ཀྱང་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཉིད་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་དུས་ཀྱི་སྤང་  
 མཐའ་མའི་ཤེས་པ་གཅིག་ལ་སྤྱི་ཕྱི་ཆ་ཤས་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དབུང་གནང་  
 བ་རེད། ཆ་ཤས་ཡོད་ན་སྤང་མཐའི་དོན་མེད་ཅིང་ཆ་མེད་ཡིན་ན་རྒྱན་ཅོམ་མི་  
 ཐུབ་པར་གཟེགས་ནས་ཤེས་པ་སྦྱེ་མེད་དུ་གཏན་ལ་པབ་པ་རེད། གལ་སྲིད་  
 ལྟོས་བཅས་ཆོན་རིག་འདི་བྱང་མེད་ན་དབུ་མའི་རིགས་པ་འདི་ལ་ལན་འདེབས་  
 སུས་ཀྱང་རུས་རེ་བྲལ། ཧེ

མགོན་པོ་ལྷ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཅན་ཐོན་པའི་གཞོམ་མེད་ཀྱི་རིགས་པ་ལ་  
 ད་བར་དུ་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་སུན་འབྲིན་ཞིག་བྱང་མ་སྤྱོད་ལ་བྱིས་འབྱུང་ལ་

ཡང་མི་སྲིད་པའི་ཆོད་རེད། གང་ཞེ་ན་གཏིང་ཕྱིན་པའི་དབྱང་བསྐྱར་དང་།  
གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་གསུང་ཆོག་རྒྱུང་བ་ལས་སེམས་ལ་གང་ཤར་དང་  
ཁ་ནས་གང་ཐོན་བཤད་བ་གཏན་ནས་མེད་པས་རེད། དུས་ཀྱི་སྤང་མཐའི་ཤེས་  
བ་ལ་ཆ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱང་བ་དང་ཆ་ཡོད་ན་སྤང་མཐའ་མི་འཐད་བ་དང་། ཆ་  
མེད་ན་རྒྱན་ཚུལ་མི་སྤང་བར་མཐོང་ནས་ཤེས་བ་སྦྱེ་མེད་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་པར་  
བཤད་བ་ཡང་ཞིབ་དུ་མ་དབྱང་པའི་གཏམ་སྟེ། སྤང་མཐའ་གོང་མ་དག་གིས་  
དུས་སྤྱི་ཕྱི་ཆ་ཤས་མེད་པའི་ཤེས་བ་སྤྱད་ཅིག་མ་དང་། དེ་འཐད་པའི་རྒྱན་གྱི་  
ཤེས་བ་ཡོད་པར་འཛིན་བ་ནི་སྤང་མཐའ་སྟོ་བསྐྱར་བས་བཞག་པའི་སྟོ་བཏགས་  
ཅམ་ཡིན་པར་གསུངས་བ་ལས་རང་ལུགས་འཐད་ཕྱོགས་སུ་ཁས་ལེན་དེ་འདྲ་  
བྱས་པ་ཞིག་མེད། དབྱ་མ་པས་སྤང་མཐའི་ཤེས་བ་དང་། རྒྱན་བཅས་ཀྱི་ཤེས་  
པའི་རྣམ་གཞག་འཛིན་མ་སྤང་བར་ཤེས་བ་སྦྱེ་མེད་དུ་གཏན་ལ་ཐབ་ཅེས་བ་  
ཡང་འདུས་བྱས་སྦྱེ་མེད་ཀྱི་དོན་དང་། སྦྱེ་མེད་དུ་སྤང་བའི་རྒྱ་མཆོན། སྤང་  
དགོས་པའི་དགོས་བ་གང་ཡིན་ཅམ་ཡང་ངོས་ཟིན་མི་འདུག་པས་དབྱ་པར་ལ་  
སྤངས་བ་ཅུང་ཅམ་བྱེད་སྟོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་མགོ་བོ་འཐད་དུ་གཡུགས་རྒྱུང་  
བྱེད་རྒྱ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་འདུག་ཤེས་བ་སོགས་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་  
སྦྱེ་མེད་དུ་གསུངས་བ་ནི་དེ་དག་གཏན་ནས་མེད་ཟེར་བ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྦྱེ་  
བ་མེད་པར་གསུངས་པའི་དོན་མ་ཡིན་པར་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་སྤྱིར་རང་  
རང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྦྱེ་ཡང་བདེན་པར་སྤང་བའི་རྒྱ་ལས་སྦྱེ་བ་མེད་པ་ལ་  
བཤད་པའི་བྱིར།

༣༣༽ དགོ་ལྷན་པའི་མཁས་པ་ཚོས་ཤེས་པ་མེད་ཟེར་བཞག་ན་སྐར་  
འདེབས་སུ་འགྲོ་བར་དགོངས་ཏེ། ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་མ་གཉིས་མཐུད་ནས་རྒྱན་  
ཅོམ་སྐབས་བར་སྟོང་མེད་ཅིང་ཐུག་འཕྲད་ཀྱང་མེད་པ་འདི་སྐྱུ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་  
དགོངས་པ་ཡིན་གསུངས་ཀྱང་། བར་སྟོང་དང་ཐུག་རེག་གཉིས་ཀ་མེད་པ་ཞིག་  
ཡོང་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད། ལྟོས་བཅས་སྐྱབས་དངོས་སོ་སོ་སའི་འགྲུལ་སྐྱོད་  
ལས་ལོགས་སུ་དུས་ཚོད་རང་རྒྱ་བར་མེད། ཅེས་བཤད་པ་འདིས་གཞི་ནས་  
ཤེས་པ་གཅིག་ལ་སྤྱི་ཕྱི་ཆ་ཤས་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་ནི་དོན་མེད་སྐྱོར་ལོག་གི་  
བསམ་སྒོ་ཡིན་པར་ར་འཕྲོད་པ་རེད། ༽

ཅེས་རི་སོ་དགོ་ལུགས་པ་ལ་འགའ་ཁུར་ཞིག་བཏང་ཁུལ་བྱས་འདུག་པ་  
འདི་ནི་དགོ་ལྷན་པའི་བཞེད་པ་ལ་དབྱུང་པ་བྱས་པ་ལྟ་ཞོག་སྒྲིགས་བམ་ལ་ཞིབ་  
སའི་བལྟ་སྒོག་ཅམ་ཡང་བྱས་ཡོད་དམ་སྟུང་ནས་དོགས་པ་དབང་མེད་དུ་བྱ་གི་  
འདུག་ དགོ་ལུགས་པའི་འདོད་པ་ལྟར་ན་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་མ་གཉིས་འཐུད་ནས་  
རྒྱན་ཅོམ་དུས་ཐུག་འཕྲད་མེད་པར་འདོད་ཅེས་པ་ནི་ཉོལ་ཚོད་ལས་སྐྱུ་སྐྱབ་  
ཀྱིས། གང་ཕྱིར་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།  
ཞེས་རྟེན་འབྲེལ་ལམ་ལྟོས་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་འགའ་ཡང་མེད་པར་གསུངས་  
པ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐད་དོད་ལྟ་ཉ་ཞེས་པ་བརྟེན་ལྟོས་སྤང་གསུམ་ལ་  
འཇུག་ཅིང་། བརྟེན་ལྟོས་འཕྲད་གསུམ་གནད་དོན་གཅིག་དུ་བཞེད་པས་ཤེས་པ་  
སྐད་ཅིག་མ་གཉིས་ཐུག་འཕྲད་མེད་པར་ག་ལ་བཞེད། བར་སྟོང་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
སྐད་ཆ་འདི་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་གསལ་རིག་ལ་ཡོང་དོན་གཏན་ནས་མེད་

བས་དགེ་ལྷན་པས་དེ་ལ་བྱང་བར་མེད་པའི་བྱང་བར་ཞིག་གང་དུ་ཕྱེས་འདུག་  
 ལྟོན་ཅིག་མ་ཟད་དུས་གསུམ་གཏན་ལ་འབེབས་སྐབས་ད་ལྟ་བ་དང་། མ་འོངས་  
 བ་གཉིས་ཆ་འདས་བ་ལ་ལྟོས་ནས་བྱུང་བར་བཞེད་པས་ད་ལྟ་བ་འདས་བ་ལ་  
 ལྟོས་ཤིང་འབྲང་ན་ཤེས་བ་སྐྱད་ཅིག་གཉིས་བ་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ་དང་མི་འབྲང་  
 པའི་སྐབ་བྱེད་ཅི་ཞིག་ཡོད། འདི་ལྟར་རྗེ་སྒྲ་མས་ཙུ་ཤེའི་རྣམ་བཤད་ཆེན་མོ་  
 ལས། གཤམ་ཏེ་གཞན་སྤྱུ་དུས་ཏྲག་པར་སྤྱོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལྟར་ན་དུས་གཉིས་པོ་  
 འདས་བ་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་སོ་སྤྲུམ་ན། འདས་བ་ལ་ནི་མ་ལྟོས་པར་དུས་དེ་  
 གཉིས་བྱུང་བ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་གྲུ་ལ་སོགས་པའི་རང་གི་ངོ་བོ་ཐོབ་ནས་  
 དེ་ལས་མ་བརྒལ་བའམ་མ་འདས་བ་ལ་ད་ལྟར་བར་གཞག་དགོས་པས་ད་ལྟ་བ་  
 འདས་བ་ལ་མི་ལྟོས་བ་འགལ་ལ། དེའི་ཕྱིར་མ་འོངས་བ་ཡང་བརྒྱད་ནས་འདས་  
 བ་ལ་ལྟོས་དགོས་ཏེ་ད་ལྟར་མ་འོངས་པས་མ་འོངས་བར་བཞག་པའི་ཕྱིར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་བ་འདི་ལ་གཞིགས་དང་སྐྱད་ཅིག་སྤྱི་ཕྱི་སོགས་དུས་གསུམ་  
 འདོག་ཚུལ་སྤྲ་ཞིབ་ལ་སྒོ་རྒྱས་བར་འགྱུར་རོ།

ལྟོས་བཅས་སྤྱོ་བས། དངོས་པོ་སོ་སོས་འགྲུལ་སྐྱོད་ལས་ལོགས་སུ་  
 རང་སྐྱུ་བའི་དུས་ཚོད་མེད་པར་བཤད་པས་ཤེས་བ་སྐྱད་ཅིག་སྤྱི་ཕྱི་ཕྱེ་བའི་  
 དབྱེད་བ་འདི་དོན་མེད་ཡིན་པའི་ར་སྐྱོད་བྱུང་ཚུལ་བཤད་བ་འདི་ནི། སངས་རྒྱས་  
 བས་ལྟོས་བཅས་སམ་ལྟོས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་བརྒྱུད་པོ་དེ་ལས་ལྷག་ཙམ་གྱི་  
 དེང་རབས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པའི་རྣོངས་ཚོད་བྱས་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།  
 ཁོང་ཅག་གིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་རགས་པའི་ཐོག་ཏུ་སྒྲོར་ནས་དུས་



གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ནའང་། གཞུགས་འདས་སེམས་གྱི་  
 རོ་མོའི་ཐོག་ཏུ་དབབ་ནས་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་འབེབ་མི་རུས་པའི་  
 བྱིར། གཞུགས་ཅན་མིན་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ཏུ་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་  
 གཏན་འབེབས་ཐུབ་ཆེ་དངོས་པོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་དེ་  
 འོན་མེད་སྐོར་ལོག་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེདོ། དེས་ན་ནང་བ་སངས་རྒྱུ་བ་  
 སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དབུ་མ་བས་ཤེས་པ་སྤྱི་ལ་སྐྱད་ཅིག་གི་ཆ་ཤས་ཡོད་མེད་  
 དཔྱོད་པ་འདི་དོན་མེད་སྐོར་ལོག་ཡིན་ཚུལ་གཞར་ཡང་མེད་དོ།

རྣམ་པ་གཅིག་ཏུ་ན་དངོས་པོའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལས་ལོགས་སུ་རང་སྐྱུ་བའི་  
 དུས་ཚོད་མ་འདོད་ཕྱིན། ཤེས་པ་ལ་སྐྱད་ཅིག་སྤྱི་ཕྱི་ཕྱི་བ་དོན་མེད་ཡིན་པར་  
 འགྲུབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ན། ནང་བའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་རང་སྐྱུ་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་  
 གཏན་ནས་མི་འདོད་པས་ཤེས་པ་ལ་སྐྱད་ཅིག་སྤྱི་ཕྱི་ཕྱི་བ་དེ་དོན་མེད་ཡིན་པར་  
 སྤྱི་ས་ནས་ཏ་གོ་དོན་གསལ་ཆགས་དགོས་ཀྱང་བྱུང་མི་འདུག་པས། དེ་ལས་  
 གཞན་པའི་དཔྱོད་ཚུལ་དམིགས་བསལ་བ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་ན་ཤེས་པ་ལ་སྐྱད་ཅིག་  
 གི་ཆ་ཕྱི་བའི་ལུགས་གཏོར་རུས་པས་འབད་བཙོན་ལྟོད་མེད་གྱིས་ཤིག་གཞན་  
 དེར་གི་སྐྱབས་སུ་དུས་གཞུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ད་དུང་  
 དཔྱད་གཞིའི་གནས་ལས་ཡིད་ཆེས་རྒྱུད་གིས་སྤྱོད་མི་རུང་སྟེ། གཞུགས་  
 ཅན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་དག་ལ་དུས་གྱི་རྣམ་གཞག་བྱེད་པ་ལ་རིང་དུ་འགྱུར་  
 རོ། ཁོང་ཅག་གིས་བཤད་པའི་ལྟོས་བཙས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཁྱེད་འཁྱོལ་བ་  
 ལ་ཐོག་མར་གཞུགས་འདས་ཀྱི་གསལ་རིག་ཤེས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་པར་གྲུབ་

དགོས་ཤིང་། དེ་གྲུབ་ན་གཞི་ནས་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱི་ཕྱི་བའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཐོ་  
བས་བརྟུང་བ་ཡིན། དེ་ལས་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྟེང་གི་བྱང་ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་  
གཟུགས་ཅན་ཡིན་མིན་ཆ་ཆང་ལ་ཁ་བགོས་བྱེད་མི་སྤྱབ་ལ། ཆོན་རིག་པས་  
གཟུགས་ཅན་ལ་དབྱུང་བའི་རིགས་པ་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་གཟུགས་ཅན་མིན་པའི་ཆོས་  
ཤིག་ལ་བཅོན་སྤྱད་བྱས་པ་ནི་ར་མགོ་ལུག་སྤྱད་ལས་མ་འདས་ལ་གཤམ་ཏེ་  
རིགས་མཚུངས་ཤིག་བཏང་ཡང་རིགས་ལོག་ལས་འགྲོ་ས་མེད། དེང་སང་  
གཟུང་གནས་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་དང་བཟོ་སྦྱང་བྱེད་དུས་ནང་བའི་གསུང་རབ་ནས་  
འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྷ་གྲུབ་འདི་ལ་ཡིད་སྟོན་དང་། རོས་ལེན་མི་བྱེད་  
མཁན་ཞིག་མེད་པའི་ཆོད་རེད། ནང་བས་བཤད་པའི་ལྷོས་གྲུབ་ལས་ཆད་མཐོ་  
བའི་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ཁོང་ཅག་གིས་བཤད་པའི་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་རིག་པ་  
འདི་ལ་ཁ་ཆང་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་མེད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

༼ ༣༤ ༽ དེ་བཞིན་ཡབ་སྐུ་ཀྱིས་བཅུ་པོ་ལ་དཔྱོད་པའི་སྐབས་སུ།  
རགས་པ་བཤེག་ན་རྩལ་དུ་འཛིག་འགྲོ་ལ། ཚུམ་གཞིའི་རྩལ་དེའང་ཕྱོགས་ཀྱི་  
ཆ་དང་བཅས་པ་ཡིན་ན་རྒྱུང་མཐའི་དོན་མེད་ཅིང་ཆ་མེད་ཡིན་ན་རགས་པ་ཚུམ་  
མི་རུས་པར་དགོངས་ཏེ་རྩལ་ཐུན་སྦྱེ་མེད་དུ་གཏན་ལ་བབ་པ་རེད། གཤམ་སྟེང་  
ཆད་རྩལ་རུས་རིག་འདི་བྱུང་མེད་ན་དབྱུ་མའི་རིགས་པ་འདི་ལ་ལན་འདེབས་  
རུས་རེ་བྲལ། དགེ་ལྡན་པས་བཅུ་པོ་གཞི་མེད་དུ་ཁས་སྦྱངས་ན་སྤྱད་འདེབས་  
སུ་འགྲོ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚུམ་གཞིའི་རྩལ་དེ་ཆ་བཅས་སུ་ཡོད་པ་སྒྲུ་ཡི་  
དགོངས་པ་ཡིན་རྒྱུར་བྱས་ཀྱང་། སྟེང་ལོག་གི་རོས་སོ་སོར་དགར་རྒྱུ་ཡོད་པའི་

ཆུང་མཐའ་ཞིག་ག་ལ་སྲིད། ཆད་རྒྱལ་སྤྱོད་བས་གཞུགས་མེད་རྣམས་ཀྱི་  
སྒྲོང་ནས་གཞུགས་ཅན་གྱི་གསོལ་རྒྱལ་ཐོན་པར་བཤད་པ་འདིས་ད་གཞོད་  
ཐོངས་ཆད་ཁོ་ནའི་ཆ་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་བ་དེ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡིན་  
པར་ར་འཛོད་པ་རེད། །

འདི་ནས་ཡང་རྒྱལ་གྱི་ཆུང་མཐའ་དང་། དེ་བསགས་པའི་རགས་པ་  
འཛོགས་ཐུབ་པར་རྒྱལ་ཐོན་སྤྱོད་མེད་དུ་གཏན་ལ་པལ་པར་བཤད་པ་ཡང་གོང་དུ་  
བཤད་པ་ལྟར། བྱལ་མཐའ་སོ་སོའི་བཞེད་དགོངས་རྣམས་ཁྱད་པར་མ་བྱེད་པར་  
སྒྲོན་ཐོག་སེར་བས་བཅོམ་པ་ལྟར་སྤེལ་ཅིག་དུ་བསྐྱེས་ནས་བཤད་པ་དང་། སྤྱི་  
མེད་ཀྱི་དོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་སྒྲོངས་སྒྲོན་དུང་སད་མེད་པའི་གཏན་བསྐྱར་དུ་  
སྒྲོང་ལོག་བྱས་འོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཆད་རྒྱལ་སྤྱོད་བས་གཞུགས་མེད་རྣམས་ཀྱི་  
སྒྲོང་ནས་གཞུགས་ཅན་ཐོན་པར་བཤད་ཅེས་པའི་གཞུགས་མེད་ཀྱི་རྣམས་  
ཁྲུལ་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་དང་། གང་ཞིག་ཡིན་པ། ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་བ་བཅས་ལ་  
འགྲེལ་བཤད་རི་ལྟར་རྒྱག་གི་ཡོད་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་དེའི་སྒྲོར་  
ལ་གསལ་བཤད་ཅུང་ཙམ་མ་བྱས་པ་ཨ་བའི་ར་མ་ནང་བཞེན་སྤང་སྤང་ཞིག་  
ཆགས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན། གལ་ཏེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་གཞུགས་མེད་རྣམས་  
ཁྲུལ་གྱི་བཤད་པ་དེས་ཐོངས་ཆད་ཀྱི་དབྱེད་བསྐྱར་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་ཚུལ་རི་  
ལྟར་བྱས་ནས་ཤེས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གཞུགས་མེད་ཀྱི་རྣམས་པའི་གསེབ་ནས་  
གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཐོན་པར་འཛོགས་ཐུབ་པ་ཙམ་གྱིས་ཐོངས་ཆད་ཀྱི་  
དབྱེད་བསྐྱར་ནོར་བར་བསྐྱབས་སུ་བ་ན། གནའ་ལྷ་མོ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་

གསུང་རབ་རྣམས་སུ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་བྱས་པས་གཟུགས་ཅན་དབང་པོའི་རྒྱ་  
བྱེད་ཚུལ་གསུངས་པར་མ་ཤེས་སམ། གཞན་ཡང་བྱས་བྱམས་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་  
གོ་རྒྱུ་ཡོད་ལ་མེད་ལ་དེ་འདྲ་བཏགས་མེད་ཀྱང་། རོན་ལ་གཟུགས་ཅན་མ་ཡིན་  
པའི་བྱས་པ་ཞིག་ལས་གཟུགས་ཅན་འབྱུང་བ་དེ་བྱིས་སུ་རིག་གསར་པས་  
གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ནང་པའི་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་  
ནས་ཆེད་པའི་རིགས་འགྲོས་ཆེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་ལ་གསར་པ་ཡིན་ན་གསར་  
པའི་གོ་མི་ཚོད་པས་གནས་སྐབས་གསར་ཆེད་ཀྱི་སྐད་གསར་མ་བསྐྱབ་ན་  
ལེགས་སོ།།

གནའ་དང་རིགས་པ་འཐབ་པའི་གཡུལ་ས་ན།།

རིག་གསར་རལ་གྱིའི་སོ་ལ་མ་བཟོད་ཅིང་།།

བྱི་བྱིར་བཤེད་པའི་དགེ་སློང་གསར་བྱ་ལ།།

མི་འཇིག་རྫོ་རྗེའི་ཁབ་འདི་གོགས་ལ་བྱོན།།

གསུམ་པ། ཚད་མའི་ལྷགས་ཀྱི་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པའི་རྣམ་གཞག་  
དབྱེད་པ་ལ་དོགས་སེལ།

༼ ༣༥ ༽མཁས་བྱུང་དགེ་ལེགས་དབལ་བཟང་སོགས་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་  
གིས། མདོ་ལུང་བ་ཟུང་རེ་བྲངས་ནས་ཚད་མ་རིག་པའི་ཁྲངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
གསུང་ལ་གཏུག་ཅི་ཐུབ་མཛད་ཡོད་ཀྱང་། གསུང་རབ་གང་དུ་ཡང་ཚད་མ་དང་  
ཚད་མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཉགས་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྣང་གི་རྣམ་དབྱེ་  
གསལ་པོར་མ་གསུངས་ཤིང་། མཚན་གཞི་ཙམ་ནི་འཛིག་རྟེན་འཆོ་བའི་ཁྲོད་  
དུའང་ཡོད་པས་ཁྲངས་སུ་མི་འགྲོ། ༽

མདོན་སུམ་གྱི་ཚད་མ་དང་། དུ་ལྟན་ལ་ལ་མེ་ཡོད་པར་དཔོག་པའི་རྗེས་  
དབག་སོགས་ནི་བྱུང་མཐའ་སྒྲ་བ་ཞིག་གིས་གཏན་ལ་པབ་དགོས་པ་མ་ཡིན་  
པར། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱེ་བོས་བདེ་ལྷག་ཏུ་ཉོགས་སུབ་པའི་ཚད་མའི་རྣམ་  
གཞག་མང་པོ་ཞིག་ནི་གཞི་རིམ་གྱི་མང་ཆོགས་ཁྲོད་ན་གདོད་ནས་དར་བ་ཡིན།  
དེ་དག་མང་གཞི་བྱས་ཏེ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཤིག་ཏུ་གཏན་ལ་པབ་པའི་  
རྣམ་གཞག་ཐར་ཐོར་རེ་ནི། ལྟན་པ་སངས་རྒྱས་འཛིག་རྟེན་འདིར་མ་བྱོན་པའི་  
གོང་ནས་འཕགས་ལུལ་དུ་སྒྱུ་རྟེགས་པའི་བྲང་སྲོང་གླིང་སྤྱེས་སོགས་ཀྱིས་སྒོལ་  
གཏོད་ནས་ཡོད་པར་གླེང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་ཚད་མ་དང་  
ཚད་མིན། ཉགས་ཡང་དག་དང་ལྟར་སྣང་བཙས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསལ་པོ་  
གསུངས་མེད་ཟེར་བ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་པའི་  
རང་ཉགས་ཙམ་ལས་དངོས་དོན་དང་མཐུན་པ་ག་ལ་ཡིན། མདོ་སྤྱེ་དགོངས་པ་

དེས་འབྲེལ་ལས། ཡང་དེ་ལྟར་ན། འཐད་པར་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་དེ་ནི་མངོན་  
 སུམ་གྱི་ཚད་མ་དང་། རྗེས་སུ་དཔག་པའི་ཚད་མ་དང་། ཡིད་ཆེས་པའི་ལུང་གི་  
 ཚད་མའི་མཚན་ཉིད་ལྟ་སྟོན་དག་གིས་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་ཚད་མའི་  
 རྣམ་གཞག་གསུངས་པ་དང་། དཀོན་བརྟེན་མེད་ཅི་ལུང་བསྟན་པའི་ལེའུ་  
 ལས། ཡང་དག་མཐའ་ནི་ངས་བཤད་པ།། ཕྱིན་ཅི་ལོག་དེའང་ཡང་དག་མཐའ།།  
 ལོག་པའི་སྒྲོ་ཅན་གྱིས་བ་རྣམས།། ཡང་དག་མཐའ་ནི་མ་ཤེས་སོ།། ཞེས་ཚད་  
 མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་པ་དང་། དཀོན་བརྟེན་འཇམ་དཔལ་གྱིས་ཁྱེས་  
 པའི་ལེའུ་ལས། མ་འོངས་པའི་དུས་ན་དད་པའི་རིགས་ཀྱི་བྱའམ། རིགས་ཀྱི་བྱ་  
 མོ་འབྱུང་བ་དེ་དག་གི་རྣམ་པ་དང་། ཉགས་དང་། མཚན་མ་ནི་གང་དག་ངས་ད་  
 ལྟར་བསྟན་པ་འདི་དག་ཡིན་ནོ།། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་ནམ་ཉགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་བྱ་དཔོག་པའི་ཉགས་སྤྱི་ཡི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པ་དང་། ཆོས་  
 བཅུ་པའི་མདོ་ལ་སོགས་པ་ནས་འབྲས་རང་མ་དམིགས་པའི་ཉགས་གསུམ་གྱི་  
 རྣམ་གཞག་བསྟན་པའི་སྐོར་ནི་གསར་བྱ་བསྐྱས་ཉགས་སྒོ་གསུམ་ལ་སྐྱངས་  
 མྱོང་མཁན་ཚུན་གྱིས་སྒོ་ལ་གསལ་ཁ་ལེར་ཡོད། དགོངས་པ་དེས་འབྲེལ་ལས།  
 རིགས་པ་རྣམ་པ་བཞི་རིག་པར་བྱ་སྟེ། ལྟོས་པའི་རིགས་པ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་པའི་  
 རིགས་པ་དང་། འཐད་པས་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་དང་། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་འོ།།  
 དེ་ལ་ལྟོས་པའི་རིགས་པ་ནི། འདུ་བྱེད་རྣམས་འབྱུང་བ་དང་། རྗེས་སུ་ཐ་སྙད་  
 གདགས་པའི་རྒྱ་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུན་གང་དག་ཡིན་པ་སྟེ། དེ་ནི་ལྟོས་  
 པའི་རིགས་པ་ཡིན་ནོ།། ཆོས་རྣམས་འཛོལ་བའམ། འབྱུང་བའམ། ལྟེས་པ་

ནམས་ལས་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱ་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་གང་དག་ཡིན་  
 པ་དེ་དག་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིགས་པ་ཡིན་ནོ།། མོ་མའི་ཤེས་པ་དང་། བཤད་པ་  
 དང་། སྤྲུལ་པའི་དོན་སྤྲུབ་པ་དང་། ལེགས་པར་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱ་བའི་རྒྱ་གང་  
 དག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་གང་དག་ཡིན་པ་དེ་ནི་འཐད་པས་སྤྲུབ་པའི་རིགས་པ་  
 ཡིན་ནོ།། དེའང་མདོར་བསྡུས་ན་ནམས་པ་གཉིས་ཉེ། ཡོངས་སུ་དག་པ་དང་།  
 ཡོངས་སུ་མ་དག་པའོ།། དེ་ལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་མཆན་ཉིད་ནི་ལྗེའོ།། ཡོངས་  
 སུ་མ་དག་པའི་མཆན་ཉིད་ནི་བདུན་ནོ།། དེ་ལ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་མཆན་ཉིད་  
 ལྗེ་ལོ་དག་གང་ཞེ་ན། དེ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་དང་། དེ་ལ་  
 གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་དང་། རང་གི་རིགས་ཀྱི་དཔེ་  
 ཉེ་བར་སྦྱར་བའི་མཆན་ཉིད་དང་། ཡོངས་སུ་བྱུང་བའི་མཆན་ཉིད་དང་། ལུང་  
 ལྟ་བུ་ནམས་པར་དག་པ་གཏན་ལ་པ་བར་བསྟན་པའི་མཆན་ཉིད་དོ།། དེ་ལ་  
 འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཉིད་དང་། འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་  
 ཉིད་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པ་ཉིད་འཇིག་རྟེན་ན་མངོན་སུམ་དུ་  
 དམིགས་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་དང་། མཐུན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མངོན་སུམ་དུ་  
 དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ནོ།། འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་སྐྱད་ཅིག་པ་ཉིད་དང་།  
 འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཡོད་པ་ཉིད་དང་། ལས་དགེ་བ་དང་། མི་དགེ་བ་ཆུད་མི་ཐ་བ་  
 དེ་ལ་གནས་པའི་མི་རྟག་པར་རིགས་པ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པ་གང་  
 ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་སྣ་ཚོགས་ལས་སྣ་ཚོགས་ལ་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་  
 དམིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་ལས་དགེ་

བ་དང་མི་དགེ་བ་ལ་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། གང་གིས་མངོན་སུམ་དུ་མ་གྱུར་པ་ལ་རྗེས་སུ་དབག་པར་བྱ་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་དེ་ལ་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ནོ།། བྱང་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་འདུ་བྱེད་རྣམས་ལ་གྲགས་པའི་འཛིག་ཉེན་ཐམས་ཅད་ལ་གྲགས་པའི་འཆི་འཕོ་དང་། སྐྱེ་བ་དམིགས་པ་ཉེ་བར་སྦྱར་བ་དང་། སྐྱེ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དམིགས་པ་ཉེ་བར་སྦྱར་བ་དང་། རང་དབང་མེད་པའི་དམིགས་པ་ཉེ་བར་སྦྱར་བ་དང་། ས་རོལ་དག་ནའང་འཛིག་ཉེན་ཐམས་ཅད་ལ་གྲགས་པའི་འཕྱོར་བ་དང་། རྒྱུད་པ་དམིགས་པ་ཉེ་བར་སྦྱར་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་མཐུན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་རང་གི་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཉེ་བར་སྦྱར་བའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།། དེ་ལྟར་དེ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་ལ་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། རང་གི་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཉེ་བར་སྦྱར་བའི་མཚན་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་གྲུབ་པ་བྱ་བ་ལ་གཅིག་རྒྱུ་ངེས་པའི་ཕྱིར་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།། འཇམ་དབལ། གཏན་ལ་དབབ་པར་བསྐྱན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་གསུངས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། ལྷ་ལས་འདས་པ་ནི་ནི་བའོ།། ཞེས་བྱ་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལྷ་འཁོར་རྒྱ་རྣམས་པར་དག་པ་གཏན་ལ་པལ་པར་བསྐྱན་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་པར་རིག་པར་བྱའོ།། དེ་ལྟ་བུས་ན་མཚན་ཉིད་རྣམས་པ་ལྟ་པོ་དེ་དག་གིས་རིགས་པ་བརྟག་པ་ཡོངས་སུ་དག་པ་སྟེ། ཡོངས་སུ་དག་པའི་ཕྱིར་བསྐྱེན་པར་བྱའོ།། བཅོམ་ལྷན་འདས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་



མཚན་ཉིད་རྣམ་པ་དུས་རྟོགས་པ་བཀྲི་ལགས། འཇམ་དཔལ། ལྷས་ཏེ། གང་སྲུ་  
 ཡང་རུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན། འཇིག་རྟེན་དུ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་སྤྲོ་རྣམ་པར་  
 གགས་པ་དང་། སྤྲེས་བྱ་ཆེན་པོ་མཚན་སྲུང་ཅུ་རྩ་གཉིས་དང་ལྷན་པ་དང་།  
 སྟོབས་བརྩས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་གཅོད་པ་དང་། མི་  
 འཇིགས་པ་བཞིས་ཆོས་སྟོན་པའི་དེའི་ཆོག་ལ་པས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
 བཀྲལ་དུ་མེད་ཅིང་བརྟུན་དུ་མེད་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། སྤྲེ་ཆོས་འདུལ་བ་ལ་  
 འཕགས་པའི་ལམ་ཡན་ལག་བརྟུན་པ་སྤང་ཞིང་དགེ་སྦྱོང་བཞི་སྤང་བ་ཡིན་ཏེ།  
 དེ་ལྟར་ན་འབྱུང་བ་དང་། མཚན་དང་། ཐེ་ཚོམ་གཅོད་པ་དང་། བཀྲལ་དུ་མེད་  
 ཅིང་བརྟུན་དུ་མེད་པ་དང་། དགེ་སྦྱོང་དམིགས་པས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་  
 མཚན་ཉིད་ལྡ་རིག་པར་བྱའོ།། དེ་ལྟར་འཐད་པའི་སྒྲུབ་པའི་རིགས་པ་དེ་ནི་  
 མངོན་སྲུང་གི་ཆད་མ་དང་། རྗེས་སྲུ་དཔག་པའི་ཆད་མ་དང་། ཡིད་ཆེས་པའི་  
 ལུང་གི་ཆད་མས་མཚན་ཉིད་ལྡ་པོ་དག་གིས་ཡོངས་སྲུ་དག་པ་ཡིན་ནོ།། ཡོངས་  
 སྲུ་མ་དག་པའི་མཚན་ཉིད་རྣམ་པ་བདུན་གང་ཞེ་ན། དེ་ལ་གཞན་དང་མཐུན་པར་  
 དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེ་ལས་གཞན་དང་མི་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་  
 མཚན་ཉིད་དང་། ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། ཐམས་  
 ཅད་མི་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། གཞན་གྱི་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཉི་  
 བར་སྦྱར་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། ཡོངས་སྲུ་མ་གྲུབ་པའི་མཚན་ཉིད་དང་། ལུང་  
 ཞིན་ཏུ་རྣམ་པར་མ་དག་པ་བསྟན་པའི་མཚན་ཉིད་དོ།། དེ་ལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་  
 ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པ་ཤེས་པས་རྣམ་པར་ཤེས་པར་ཉིད་བྱ་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཐམས་

ཅད་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་ནོ།། ཉགས་དང་ངོ་ཤོ་ཉིད་དང་།  
 ལས་དང་ཆོས་དང་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་མཆན་ཉིད་མི་མཐུན་པ་རྣམས་ཀྱི་མཆན་  
 ཉིད་མི་མཐུན་པ་གང་ཡང་རྩང་བས་པན་ཚུན་མཆན་ཉིད་མི་མཐུན་པ་ངེས་པར་  
 ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཐམས་ཅད་མི་མཐུན་པ་དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡིན་  
 ནོ།། འཇམ་དབལ། དེ་ལ་དེ་ལས་གཞན་དང་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་མཆན་  
 ཉིད་དཔེ་དང་བཅས་པ་ལ་ཐམས་ཅད་མི་མཐུན་པར་དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་  
 ཡོད་པས་དེ་ན་དེས་གྲུབ་པར་བྱ་བ་ལ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པའི་ཕྱིར་དེ་ནི་ཡོངས་  
 སྤྱི་མ་གྲུབ་པའི་མཆན་ཉིད་ཅེས་བྱའོ།། དེ་ལས་གཞན་དང་མི་མཐུན་པར་  
 དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་དཔེ་དང་བཅས་པ་ལ་འཇམ་ཅད་མཐུན་པར་  
 དམིགས་པའི་མཆན་ཉིད་ཡོད་པས་དེས་ན་དེས་གྲུབ་པར་བྱ་བ་ལ་གཅིག་ཏུ་མ་  
 ངེས་པའི་ཕྱིར་དེ་འང་ཡོངས་སྤྱི་མ་གྲུབ་པའི་མཆན་ཉིད་ཅེས་བྱའོ།། ཡོངས་སྤྱི་མ་  
 གྲུབ་པའི་ཕྱིར་རིགས་པས་བརྟག་པ་ཡོངས་སྤྱི་མ་དག་པ་ཡིན་ཏེ། ཡོངས་སྤྱི་མ་  
 དག་པའི་ཕྱིར་བསྟན་པར་མི་བྱའོ།། དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་རྣམ་པར་མ་དག་པ་བསྟན་  
 པའི་མཆན་ཉིད་ནི་རང་བཞིན་ཉིད་གྱིས་ཡོངས་སྤྱི་མ་དག་པ་ཡིན་པར་རིག་པར་  
 བྱའོ།། དེ་ལ་དེ་བཞིན་གཤམས་པ་རྣམས་རྩང་ཡང་རྩང་། མ་རྩང་ན་རྩང་སྟེ་  
 ཆོས་གནས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཆོས་ཉིད་དབྱིངས་གནས་པ་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་  
 ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པ་ཡིན་ནོ།། ཞེས་སོགས་ཆད་མའི་རྣམ་གཞག་གསལ་ཞིང་  
 རྒྱས་པ་གཏན་ལ་ཐབ་འདུག་པས་ན། དཀའ་ཆོགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལྟོ་སྟུན་རྩང་  
 ཞིག་བསལ་བའི་རེ་བས་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་པས། ཆད་མའི་རྣམ་གཞག་

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་ལས་མ་གསུངས་སོ།། ཞེས་བསྒྲགས་པ་ནི་སྤྱུལ་  
ཡོས་རྒྱ་བ་ལྟར་རང་སྤྱིག་རང་གིས་བཀའ་བ་ཡིན་པར་ཆེས་གསལ།

འོན་ཀྱང་ཞིབ་ཆ་དགོས་པ་ཞིག་ནི་སངས་རྒྱལ་འཛིག་རྟེན་དུ་སྤོན་པའི་  
སྐབས་དེར་ཆད་མ་དང་། ཆད་མིན། རྟགས་ཡང་དག་གི་དབྱེ་བ་དང་། གངས་ཀ་  
སོགས་གསལ་པོར་གསུངས་ནའང་། ཆད་མའི་མཐའ་གཅོད་དང་། རོགས་སེལ།  
སྐྱེ་ཀ་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཅས་ནི་རིམ་གྱིས་བྱང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
རྟགས་ཡང་དག་གི་དབྱེ་བ་དང་། ཚུལ་གསུམ་གྱི་མཆོད་ཉིད་སོགས་ལ་བྱིན་  
གཉིས་ཀས་ཞིབ་འཇུག་དང་། གསར་བཅོས་མང་དུ་བྱས་ཤིང་། ལྷག་པར་སློབ་  
དཔོན་ཕྱོགས་གྱི་སྒྲུང་པོས་ཆད་མ་ཀྱན་བཏུས་དང་། དེའི་རང་འགྲེལ་སོགས་  
གྱིས་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་གཏན་ལ་  
བབ། དེའི་རྗེས་སུའང་སློབ་དཔོན་གྱི་སློབ་མ་དབང་ལྷག་སྤྱེ་ལ་སོགས་པའི་རང་  
སྤྱེ་ཁག་ཅིག་དང་། གཞན་སྤྱེ་རྗེ་སྤྱེད་ཅིག་གི་ཆེད་དུ་སློབ་དཔོན་ཆོས་གྱི་གྲགས་  
བས་ཆད་མ་སྤྱེ་བཏུན་བྱ་བ་མཛད་ཅིང་། འཛིག་རྟེན་འདིར་ཆད་མའི་གཞུང་  
ལུགས་འདི་ཉིད་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བར་མཛད་དོ།།

དེས་ན་སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་ཡབ་སྲས་ནི་དེར་དུས་སུའང་སྤྱེ་གས་  
གྱི་སློབ་དཔོན་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་ཆད་མ་རིག་པ་ལ་མཛད་རྗེས་ཆེ་བར་བསྒྲགས་  
ཤིང་། སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྒྲུང་ཡབ་སྲས་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཁོ་ལ་  
བའི་སྒྲགས་མ་རྟེན་བས་ཁོང་ཅག་གི་ཆད་མའི་གསར་བཀའ་འགྲེལ་གྱང་།  
སློབ་དཔོན་གྱི་རིགས་པའི་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ནས་སྤར་གྱི་ཟིན་མཆོམས་རྣམས་

སྒྲོ་དཀྱིག་སྒྲོན་འཕྲི་བྱས་ཟིན་སྐད། ཚད་མ་སྡེ་བདུན་མདོ་དང་བཅས་པ་འདི་དག་གིས་ནི་ནང་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བྱི་རོལ་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཡང་ལྷགས་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་བྱུང་ཡོད་པར་གསལ། སྤྱིར་བྱུང་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྤར་གྱི་ཆོས་འབྱུང་ཁྱད་ས་རྣམས་སུ་མདོ་སྡེ་དགོན་མཆོག་བཅེགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དགྲ་བཅོམ་པ་ཆོས་སྦྱོབས་ཀྱིས་མདོན་རྗེས་གྱི་ཚད་མའི་རྣམ་གཞག་རྣམས་གཏན་ལ་པབ་རྒྱལ་གསུངས་ཤིང་། འདི་ནི་མདོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚད་མའི་རྣམ་གཞག་གི་བསྟན་བཅོས་ཆེས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པར་ངེས། འོན་ཀྱང་བསྟན་བཅོས་དེ་བོད་དུ་འགྱུར་ཡོད་ཆོད་མི་འདུག་ཅིང་། བཤད་བྱའི་མདོ་ནི་མདོ་སྡེ་དགོན་མཆོག་བཅེགས་པའི་སྐོར་དེ་ཡིན་འདུག་པས་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་དོན་གཉེར་དང་ལྡན་པ་རེ་མཆིས་ཆེ་མདོ་འདི་དག་ལ་སྤྱན་རས་གཟོ་ཅམ་མཛད་ན་རང་སྒྲོར་འཆམས་པའི་འབྲས་བུ་རེ་ཡོང་ངེས་ལགས།

༼ ༣༩ ༽ སྐབས་འདིའི་དབྱུང་བྱ་ཡང་ཚད་མ་རིག་པ་དངོས་དེ་མིན་པར་ཚད་མ་བྱུབ་པའི་ལེའུ་དེའི་ནང་དོན་ཏེ་ཆོས་ལུགས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཁ་ཅིག་ཡིན། དེ་ལ་ཐོག་མར་དབྱུང་འོས་པ་ནི་སྤྱི་སྤྱི་དུ་སྐོར་འདི་ཡིན་ཏེ། སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱི་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་ཆོས་ལུགས་པ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་། གལ་སྤྱིད་མེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་ནི་འཛིག་རྟེན་སྡེར་གི་ཆོས་ལུགས་པལ་མོ་ཆེ་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་ཆར་སོང་བ་རེད། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཁས་མི་ལེན་པའི་བྱུབ་མཐའ་ཞིག་བྱུང་སྤྱིང་ཡོད་པ་དེའི་མིང་འདོགས་ལ་རྒྱང་འཕེན་པ་ཟེར། བྱུབ་མཐའ་དེ་ཐོག་མར་བྱུང་སྤྱིང་ཕུར་བུས་དམག་འཁྲུག་གི་ཆེད་

དུ་སྒྲ་ཡུལ་དུ་སྒོལ་གཏོང་ཅིང་། དེ་རྗེས་བྲང་སྒོང་འཛིག་མིག་གིས་འདོད་སྟེད་གྱི་  
 ཆེད་དུ་མི་ཡུལ་དུ་དར་སྟེལ་བཏང་བ་རེད་ཅེས་ཤོད་སྒོལ་འདུག །སྒྲ་རྣམས་ཀྱིས་  
 རང་ཉིད་གང་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ་འདིར་སྐྱེས་པ་དང་། འདི་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ་གང་  
 དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་གསལ་  
 གསལ་ཐིང་ཐིང་མཐོང་བར་བཤད་ཡོད་པས་དེར་བྲང་སྒོང་ཕྱར་བྱའི་ཆད་ལྟའི་  
 བྱ་བ་མཐས་ཁ་ལོ་རྗེ་ལྟར་བསྐྱར་བྱ་བ་བཤ། བྲང་སྒོང་འཛིག་མིག་དང་ཁོའི་བྱ་  
 མོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་གྱི་ཐད་ནས་སྐྱངས་འཛིན་བྱས་  
 ཡོད་པ་ལས། སྐྱེ་སྤྱིད་དང་རྣམ་སྤྱིན་ཁས་ལེན་མིན་ལ་རག་ལས་མེད། འདི་ཙམ་  
 ལ་ཡང་རྟོག་དཔྱོད་མེད་པར་རང་སྤང་གང་ཤར་གྱིས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དམའ་  
 འབེབས་དང་ཁྱད་དུ་གསོད་རྒྱུ་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་བྲང་སྒོང་མིན་ཞེས་གསལ་  
 སྟོན་བྱས་པ་ཁོ་ནས་། །

ཆོད་མའི་སྐལ་ས་སུ་དབྱེད་གཞི་དེ་སྐྱེ་སྤྱིད་ཀྱི་སྐྱོར་ཡིན་པ་དང་སྐྱེ་བ་སྔ་  
 ཕྱི་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོས་ལུགས་པ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་ཟེར། ཕྱིགས་  
 གཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་སྐྱུབ་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་མེད་  
 པར་དམ་བཅས་ནས་ཚོད་པ་ན། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་མེད་པ་བྱ་བ་ན་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཁས་མི་  
 ལེན་མཁན་དེ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་དང་། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་བྱ་བ་ན་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་  
 ཡོད་པར་ཁས་ལེན་མཁན་དེ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་ན། ཆོས་ལུགས་པས་  
 སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཁས་སྤངས་ནས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་མེད་སོང་ན། འཛིག་རྟོན་འདི་  
 ཡི་ཆོས་ལུགས་རྣམས་པམ་ཁ་ཡོད་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡིན། མི་ཞིག་རྒྱན་མ་རེད་ཟེར་

ནས་ཁག་དགྱི་བྱས་ནས་རྒྱན་མ་མིན་པར་ཐག་ཚད་ཆེ། ཁོ་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་མ་  
 ཡིན་ན་པམ་ཁ་དང་རྒྱལ་ཁའི་མཆམས་ཆོགས་གང་ནས་བཟུང་། འདི་ནི་ཆོས་  
 ལུགས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རང་གིས་བྱངས་ནས་བཅའ་གྲང་།  
 ལྷ་ནག་ས་དང་གསོ་འབྱོག་ས་ཞིག་མ་རྟེན་པར་ཅི་བློ་ཁ་ནས་ལྷན་པ་ཅམ་ལས་  
 མི་འདུག བྱང་སྒྲོང་འཇིག་མིག་གིས་རང་གིས་བྱས་པའི་ནག་ཉེས་རྣམས་དཀར་  
 འདོན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱེ་བ་ལྷ་སྤྱི་མེད་པའི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་གསལ་  
 བརྒྱུས་བྱས་ནས་གྲུབ་མཐའི་མང་གཞི་གཉིད་སྐད། དེ་སྐད་དུ་འཇུག་། རྒྱང་འཕེན་  
 པའི་རང་གཞུང་ལས། རང་གི་བྱ་མོ་དང་ནི་རྒྱང་མ་ལ།། མཛེས་མ་ལེགས་པར་  
 སྦྱོང་ཅིང་བ་བར་གྱིས།། ལུས་མཆོག་འདས་གང་དེ་ཁྱོད་ལ་མི་འབྱུང་།། ཞེས་ཆོ་  
 འདི་ལ་གང་འདོད་གང་བློ་བྱས་ཏེ་འདོད་ཡོན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོང་  
 དགོས་ཤིང་། ལུས་འདི་ཞིག་ནས་ཤི་བའི་ཆོ་ཁྱོད་ལ་ཆོ་འདི་ཡིས་བསགས་པའི་  
 དགོ་སྤྱིག་གི་འབྲས་བྱ་ཞེས་པ་ཞིག་མི་འབྱུང་བར་བཤད་པ་འདིས་སྐྱེ་སྤྱིད་དང་  
 རྣམ་སྤྱིན་ལ་བསྟོན་འབྱེན་བྱས་མེད་ན་དེ་ལས་སུ་བའི་སྐྱེ་སྤྱིད་དང་རྣམ་སྤྱིན་  
 སྐྱོར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཅན་ཞིག་རི་ལྷར་ཡོད། རྒྱ་མཆན་དེས་ན་བྱང་སྒྲོང་འཇིག་མིག་  
 དཀར་འདོན་བྱེད་པའི་ཁུར་ལེན་པ་ནི་ཉ་ཅང་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་ངེས།

༼ ༣༧ ༽ རྟེན་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས། རྒྱ་འབྲས་དང་རྗེས་དཔག་ཁས་མི་  
 ལེན་ཞིང་། ལུས་ཆ་མེད་དང་དབུགས་རྟག་པར་འདོད་པ་སོགས་མེད་སྤྱིའི་ལྷ་  
 གྲུབ་ཆག་རོ་འགའ་ཞིག་ཆེད་དུ་བསལ་ཏེ། དེར་དགག་སྐྱབ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་  
 ཞིག་གནང་འདུག་པ་སྐབས་དེའི་ཕྱོགས་སུ་དེ་ཆོར་ལྷན་བྱ་རེ་སོང་ཡོད་ཤིང་གསལ་ཆེ།

སྒྲིབ་ནི་རིགས་པ་པལ་མོ་ཆེ་ཅིང་རྩལ་གནད་མ་ཟིན་པ་འབའ་ཞིག་ལས་བསྐྱབ་  
བྱ་ལ་ངེས་ཤེས་འབྲེན་པ་དག་ལྟ་ཅི་སྟེ། ད་ངེས་ཏྲིག་ཙམ་འབྲ་ཆགས་པོ་ཞིག་  
གསུངས་སོང་སྟུང་པའི་དོན་འགྱུར་གྱི་ཐེ་ཆོས་སྐྱེད་རྩལ་གྱི་གྲངས་པལ་ཆེར་  
མེད་པའི་ཆོད་རེད། དཔེར་ན། ལུས་ལས་སེམས་སྐྱེ་ན་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ལས་  
སྐྱེའམ། ཆ་ཤས་རེ་རེ་ལས་སྐྱེ། ཡོངས་རྫོགས་ལས་སྐྱེ་ན་མཛུབ་མོ་ཆད་པའི་མི་  
ལ་སེམས་མི་སྐྱེ་བར་ཐལ། ཆ་ཤས་རེ་རེ་ལས་སྐྱེ་ན་རྩལ་གྱི་གྲངས་བཞིན་དུ་  
སེམས་གྲངས་མང་དུ་སྐྱེ་བར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བསམ་གཞིག་གནད་ལ་ཡེ་ནས་  
མ་འགྱོར་བ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ན་ལུས་ཅི་  
ཙམ་རྒྱགས་པ་ན་སེམས་གྲང་དེ་ཙམ་དུ་གསལ་ཞིང་རྒྱས་བར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་  
བུ་རིགས་ལམ་སྟབས་བདེ་ཐག་ཆོད་པ་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ནམ།  
ཡང་ན་ལུས་སེམས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ན་གྱི་བའི་རོ་ལ་ཡང་སེམས་གནས་  
དགོས་པར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱོན་མེད་ཁ་ཁྲལ་འཇལ་བ་ཙམ་དང་། ལུས་  
སེམས་གཉིས་པོ་ཡོན་ཏན་དང་ཡོན་ཏན་ཙམ་ཡིན་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལུས་  
ཐོག་ནས་མཐོང་ཐུབ་པར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་འབྲེལ་ངེས་པ་མེད་པ་དང་།  
རྒྱ་ཆོགས་གྲངས་ཆང་གི་ཚུལ་དུ་འབྲེལ་ན་དུག་གིས་གྱི་བའི་རོ་ལ་དུག་སེལ་  
བྱས་ཆེ་གསལ་རིག་སྤར་ཡང་སྐྱེ་ཡོང་བར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་མཐའ་དབྱེད་  
ཡག་པོ་མ་བྱས་པ་སྟེ་རིགས་ལམ་མང་ཤོས་འདི་དང་འདི་འབྲ་གསྟག་རེད་  
བཞག།

ལུས་ལས་སེམས་སྐྱེ་ན་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། ཆ་ཤས་

རེ་རེ་ལས་སྐྱེ་ཞེས་བརྟགས་པ་སོགས་ནི། ཐོག་མར་པ་རོལ་པོའི་ཞེ་ཕུགས་ཀྱི་  
 དམ་བཅའ་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཞི་དེ་བྱེད་བཏང་བ་ཞིག་ལས་ཡིད་ལ་གང་  
 འདར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞག་པ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་མིན། སྤྱིར་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོ་  
 རྣམས་སུ་ཐལ་ངག་འཕེན་ཚུལ་ལ་རྟགས་ཆོས་ཀྱི་བྲལ་བ་ཡོད་དགོས་པའི་རང་  
 ལུགས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐལ་འགྱུར་དང་། རིགས་པ་དང་ཆེར་འགལ་བའི་དམ་བཅའ་  
 ལ་ཏ་ཅང་ཐལ་བའི་ཐལ་འགྱུར་དང་། ཐད་ཀར་བྲལ་བ་མེད་ན་ཡང་གཞན་གྱིས་  
 ཁས་ལེན་ལ་ལྟོས་ནས་བྲལ་བ་ཡོད་པའི་མི་འདོད་པའི་ཐལ་འགྱུར་འཕེན་པ་  
 བཅས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དག་བྲད་པར་བྱེ་མ་ཤེས་ན་རིགས་པ་འདི་ཡང་དག་མ་  
 ཡིན་ཏེ། བྲལ་བ་མེད་པའི་བྱིར་ཞེས་ཟེར་ནས་ལ་འཕོད་ལུང་འཕོད་བྱེད་དགོས་  
 ཐུག་པ་ཡིན། ཆད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱིས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འདུ་འབྲེལ་སྐྱོར་  
 ལ་འབངས་པའི་ཐལ་འགྱུར་པལ་མོ་ཆེ་གཞན་ལ་མི་འདོད་པའི་ཐལ་འགྱུར་གས་  
 སུ་འགྲོ། འདིའི་སྐབས་སུ་པ་རོལ་པོའི་ཤེས་པ་ལ་ཐུག་མཐའ་ཡོད་པ་དང་། དེ་  
 ཡང་ཆེ་འདི་ཡི་ལུས་ཀྱིས་རྟེན་བྲད་པར་ཅན་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་འདི་ཡི་  
 ཤེས་པ་གསར་དུ་བྲལ་བ་ལས་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པའི་རྒྱུ་ཟེར་བ་ཞིག་སྟོན་  
 དུ་འགྲོ་མི་དགོས་པར་བཤད་པ་ལ། ཆེ་འདི་ཡི་ལུས་ཀྱིས་རྟེན་བྱེད་ཚུལ་ལ་ཉར་  
 ལེན་བྲད་པར་ཅན་དང་། བདག་རྟེན་བྲད་པར་ཅན་བྱེད་ཚུལ་གཉིས་ལས་གཞན་  
 མེད་པས། དེས་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྲལ་བྱིན་ཆད་  
 རྟེན་བྲད་པར་ཅན་ལུས་ལ་པན་གཞི་དེ་ལྟར་སོང་བ་བཞིན་འབྲས་བྱ་སེམས་  
 ལ་ཡང་འཕེལ་འགྲིབ་དེ་ལྟར་འགྲོ་དགོས་པའི་རིགས་པའི་རྒྱ་ལས་མ་བཞུལ་



བའི་སྒོ་ནས་སྐྱབ་པ་ཡིན་ཏེ། ཅ་བར། ཉག་ཏུ་དེ་ཡིས་རྗེས་འདྲུག་ཕྱིར། གང་  
 ཞིག་ཡོད་པས་པན་འདོགས་བྱེད། ཅེས་སོགས་ཀྱིས་བྱུང་བོ། ཅུང་ཟད་ཞིབ་  
 ཏུ་བཤད་ན་ཆེ་འདིའི་ལུས་ཀྱིས་ཡིད་སྒོའི་རྒྱུ་ཁྲད་པར་ཅན་བྱེད་ན། ལུས་ཀྱི་  
 ཆ་འདི་ཡིས་བྱེད་ལ་འདི་ཡིས་མི་བྱེད་ཅེས་བའི་ཁྲད་པར་བྱེ་སྐྱབ་པའི་རིགས་པ་  
 གཏན་ནས་མེད་པས། ཡང་ན་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཁྲད་པར་ཅན་བྱེད་  
 དགོས་ཤིང་། ཡང་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་རེ་རེས་རྒྱུ་ཁྲད་པར་ཅན་བྱེད་དགོས། དང་པོ་  
 ལྟར་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཙམ་མ་ཆང་བ་ལ་ཡིད་སྒོ་མངོན་གྱུར་དུ་མེད་  
 པར་འདོད་དགོས་ཏེ། ཡིད་སྒོའི་རྒྱུ་ཁྲད་པར་ཅན་རྒྱུ་ཆང་བར་མི་གནས་པའི་  
 ཕྱིར། གཉིས་པ་ལྟར་ན། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་གངས་མེད་པ་བཞིན་ཡིད་སྒོ་ཡང་  
 གངས་མེད་པར་སྐྱེ་དགོས་པ་ཐལ་བས་དགག་པ་འདི་ལ་ལན་ཀྱིས་བསྒྲོག་མི་  
 ལུས་སོ། དེ་བཞིན་ལུས་དང་ཡིད་སྒོ་གཉིས་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཁྲད་པར་  
 ཅན་གྲུབ་ན་ལུས་རྒྱས་པ་ན་ཡིད་སྒོ་ཡང་རེ་གསལ་དང་རེ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་དགོས་  
 ཏེ། ཡིད་སྒོ་འཕེལ་འཁྲིབ་ཏུ་འགྱུར་བ་ལུས་ལ་བཟོས་པ་ལས་གཞན་གང་ལ་  
 ཡང་བཟོས་པ་མི་འཐད། དེས་ན་རང་གི་ངོ་བོ་གྲུབ་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་  
 ལུས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་ལས་འོས་མེད་པས་ལུས་རྒྱས་ན་སེམས་ཀྱང་གསལ་  
 ཞིང་རྒྱས་པར་འགྱུར་དགོས་ཀྱང་དེ་མི་འཐད་པ་ནི་ཅ་བར། ལུས་ཀྱི་སྤུལ་བྱུང་  
 འཁྲིབ་མེད་པར། སྒོ་ཡིས་བྱེད་པའི་ཁྲད་པར་གྱིས། ཤེས་རབ་ལ་སོགས་སྤུལ་  
 བྱུང་དང་། འཁྲིབ་པ་དག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། ཞེས་དགག་པར་མཛད། ལུས་  
 སེམས་ཀྱི་ཉར་ལེན་ནས། ཡང་ན་ལུས་སེམས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ན་ཤི་

བའི་རྩ་ལ་ཡང་སེམས་གནས་དགོས་པར་ཐལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དོན་མེད་ཁ་ཁལ་  
 འཇལ་བ་ཙམ་དང་། ཟེར་བ་ནི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཉིང་ལེན་ཁྱད་པར་ཡིན་ན་གི་  
 བའི་ལུས་ལ་སེམས་ལྡོག་བ་མེད་དགོས་ཏེ། ཡིད་སློ་འབྱུང་བ་ལ་སྡོན་གྱི་རིགས་  
 རྒྱན་སོགས་གང་ལ་ཡང་མི་བལྟས་པར་ལུས་ཙམ་གྱིས་སྦྱིད་རྒྱས་པར་ཁས་  
 གྲངས་ལ་སོང་ཞིང་དེ་ལྟར་ན་གི་བའི་ལུས་ལས་སེམས་མི་སྦྱི་བའི་སྦྱབ་བྱེད་  
 གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་ཞེས་པའོ།། དེ་ཡང་རྩ་བར། ལུས་ནི་གནས་བ་ཉིད་ན་  
 སེམས་།། ལྡོག་བ་མེད་བ་ཐལ་བར་འགྱུར།། ཞེས་པས་སྤྲོད་ལྟར་དོ།། ལུས་  
 སེམས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ན་གི་བའི་རྩ་ལ་སེམས་གནས་དགོས་ཏེ། ལུས་  
 སེམས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ན་གཅིག་ཡིན་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བ་  
 རྩ་ལ་སོ་སོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྡོག་བ་ཐ་དད་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་སྒྲིངས་པའི་ཕྱིར།།  
 ལུས་སེམས་བདག་ཉིད་གཅིག་ཡིན་ན་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་ལུས་  
 རྟེན་ནས་སྤང་བར་འགྱུར་དགོས་ཏེ། ལུས་སེམས་གཉིས་བདག་ཉིད་གཅིག་  
 ཡིན་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་  
 ཏན་ལུས་རྟེན་ནས་མི་མཐོང་བའི་སྦྱབ་བྱེད་མི་རྟེན་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་རྩ་བར། ཇི་  
 ལྟར་སེམས་ལ་བརྟེན་བྱས་ནས་།། མོས་སོགས་འདུ་བྱེད་སེམས་ལ་ནི།། དུས་  
 གསལ་ཐ་དད་མེད་པའི་ཕྱིར།། དེ་ལྟར་ལུས་ལ་ཡོན་ཏན་འགྱུར།། ཞེས་པས་  
 བཀའ་གྱིས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཡོན་ཏན་དང་ཡོན་ཏན་ཙམ་ཡིན་ན་སེམས་ཀྱི་ཡོན་  
 ཏན་ལུས་རྟེན་ནས་མཐོང་བར་འགྱུར་ཏེ། ལུས་སེམས་གཉིས་ཡོན་ཏན་དང་ཡོན་  
 ཏན་ཙམ་ཡིན་ན་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ཡོན་ཏན་ཙམ་ཏུ་ཁས་ལེན་

བ་ལས་འོས་མེད་ཅིང་། བདག་ཉིད་གཅིག་པ་ལ་གཅིག་གི་བྲབ་བ་པ་རོལ་པོའི་  
 ཞེ་དམ་ཡིན་པས་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལུས་སྦྱང་ནས་མཐོང་དགོས་པ་མི་འདོད་  
 བཞིན་དུ་ཁས་ལེན་དགོས་སོ། ། ལུས་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་ཚོགས་གང་ཆང་བྱུང་བར་  
 ཅན་ཡིན་ན་ཞི་བའི་ལུས་ལ་སེམས་གནས་དགོས་པ་གོང་གི་རིགས་པ་དང་  
 མཚུངས་པས་བསྐྱར་བསྐྱོས་མ་བྱས་སོ། ། ༡ - ༡ - ༡ ། དེས་ན་རིགས་པའི་འགྲོས་  
 འདི་དག་ལེགས་པར་ཤེས་ན་བྲབ་འབྲེལ་གང་དུ་དགོས་མིན་སོགས་ཀྱང་ཁོང་  
 དུ་རྒྱུད་པར་འགྱུར།

༡༣༡༽ དཔྱིན་ཟིའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་དར་ལུན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་འཕེལ་  
 འགྱུར་གྱི་ལྟ་བ་འདིས། འཛིག་ཉེན་གསར་གཏོད་སྐྱ་བ་དང་། འགྱུར་མེད་དངོས་  
 གཙོ་སྐྱ་བའི་བྲབ་མཐའ་ལུལ་མེད་དུ་བཏང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། མཐར་གཏུགས་  
 ཉན་བཤད་ན་ང་ཚོའི་ཡང་སྲིད་རིང་ལུགས་འདི་ལ་ཡང་ཅ་འཛིན་བྱ་ས་ཡག་པོ་  
 ཞིག་མེད་པའི་བརྟེན་ལན་གསལ་པོར་སྤྲད་ཡོད། དེ་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱ་བ་འདི་  
 ལ་སྐྱེ་དངོས་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྦྱབས་བདེ་ཅན་ནས་རྟོག་འཛིང་ཅན་དུ་འཕེལ་བ་  
 དང་། རིགས་རྒྱུད་ཆེག་རྒྱུད་ཅན་ནས་སྐྱ་མང་ཅན་དུ་འགྱུར་བའི་ཅ་དོན་གཉིས་  
 ཡོད་ཅིང་འཕེལ་དང་འགྱུར་ཞེས་པའི་མིང་ཆེག་དེ་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཡང་དེ་  
 ཡིན། །

སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ཆན་རིག་པའི་མཁན་པོར་གྲགས་པ་ཁར་མེན་གྱིས་  
 འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྟ་བུ་བྱུང་དེ་ཡིས་འཕྲོ་ཆོས་འདོད་པའི་ཡང་སྲིད་རིང་ལུགས་ལ་ཅ་  
 འཛིན་བྱ་ས་མེད་པར་བཟོས་ཡོད་ཟེར་བ་ནི། ཡོད་ཆད་རྒྱབ་སྟོགས་པས་ཤེས་

ཤིང་ཡོད་ཆད་རྒྱལ་ཕྱོགས་པས་འཛོལ་བ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ལྟ་བུ་བཟུང་ལ་  
 རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ཆད་ཤིང་འཛོལ་བའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ལ་སྒོངས་དད་ཀྱི་འཆིང་རྒྱ་  
 ལས་མ་གྲོལ་བའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ལས། སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་འདི་ཡི་  
 སྒྲོམ་གཞི་ལའང་གཏིང་རི་ཙམ་ཡོད་མེད་དང་། ཁུངས་ཅི་ཙམ་ཆོད་མེད་དེ་ད་ལྟ་  
 བཤད་པུ་སོང་བ་རེད་བསམ། ངས་ཆོན་རིག་པས་བྱས་ཆད་དང་བཤད་ཆད་ལ་  
 གྲུག་ཀ་རེ་འཆོལ་དགོས་པའི་འཁོན་འཛོལ་རྩ་ཅིའི་རྒྱལ་ཙམ་མེད་ཀྱང་། ཡོད་  
 ཆད་ཀྱི་དབང་སོ་ཆོན་རིག་ལ་གཏུགས་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་དངོས་  
 གནས་ཡིད་ལྟག་པའི་གནས་ཤིག་རེད། ཆོན་རིག་པས་སྤར་མེད་པའི་བྱུ་  
 འབྲས་གལ་ཆེན་འགའ་ཞིག་སྒྲངས་ཡོད་ནའང་། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་  
 གནས་པའི་སྤྱི་འགྲོའི་འཆོ་གནས་ལ་ཕན་བ་ལས་གཞོད་བ་ལྟ་བུ་ཀྱིས་ཆེ་  
 བ་ནི་མཐའ་མའི་སྒྲིམ་ཆོག་ཅིག་རེད། རྒྱལ་ཕྱན་བསྐྱེད་སྤྱོད་དང་། སྒྲིག་སྒྲུབས་  
 འཕྱད་སྤྱོད་སོགས་གཞུགས་ཅན་ཀྱི་དངོས་པོའི་སྒྲོར་ཞིག་ལ་ཡུན་རིང་ཆོད་ལྟ་  
 བྱས་པའི་བྱུ་འབྲས་ངོས་ངོས་བ་གང་མང་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་བ་ནི་མངོན་གསལ་  
 རེད། ཐོན་ཀྱང་ཤེས་བ་གསལ་རིག་གི་རང་བཞིན་དང་། གསལ་རིག་གི་རྒྱུན་ལྔ་  
 ལྟ། གཞུགས་འདས་ཀྱི་དངོས་པོའི་གནས་སྟངས། ཤེས་པའི་མིག་གིས་མཐོང་མི་  
 སྤྱལ་བའི་སེམས་ལྟ་ཀྱི་སྤྱི་འགྲོའི་ངོ་བོ་དང་། དབྱེ་བ། དབང་མངོན་ཀྱི་ཡུལ་དུ་  
 འཕྲེན་མི་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཕྱ་མོའི་རྣམ་གཞག་སོགས་ལ་ནི་ད་དུང་ཆོན་རིག་  
 བ་རྣམས་གོམ་ཁ་འཁྱོར་བཞིན་པའི་བྱིས་བ་ཞིག་གི་གནས་སྟངས་ལྟ་བུ་ལས་  
 ཆད་འཛོལ་ངོས་པའི་ཤེས་ཆད་དང་། སྤྱལས་སུ་འགྲོ་ཆོག་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་

མངའ་བདག་ཞིག་མ་ཡིན་པ་ཁོང་ཅག་གིས་ངོས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ང་  
 ཚོས་དེ་ཐོང་ཅལ་འདྲོགས་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་། ཁར་མིན་གྱིས་སྐྱེ་དངོས་  
 རིག་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྷ་སྤྱབ་འདི་གཏན་ལ་འབེབས་སྐྱབས། སེམས་  
 ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ངོ་མ་ཞིག་བཤད་མ་སྤྱབ་པར་འདིག་རྟེན་འདི་ཡི་  
 སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱུང་ཁོངས་  
 ལས་བརྒྱལ་མི་སྤྱབ་པར་འདིན་པའི་འཐད་འདིན་ཞིག་གིས་དངས་ནས་གཏན་ལ་  
 བབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་  
 བཅོལ་བ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་རྫས་འགྱུར་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་བ། རྫས་  
 འགྱུར་རིག་པ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་བྱེད་ཐབས་འདི་ལས་  
 གཞན་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་འདྲོག་མ་སྤྱབ་པས་ཐབས་ཤེས་གཞན་ཚན་རིག་  
 པས་རྟེན་མེད། འདིའི་སྐྱོར་འཕགས་མཆོག་སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དུལ་ཐན་གཅིག་  
 ཁོ་ནའི་སྟེང་གི་འདིག་རྟེན་ཞེས་པར་ཚོས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་བཀའ་གསུང་  
 དེར་ཞིབ་མཇུག་སྤྱབ་ན་སྟོན་མེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་གཟི་བྱིན་རེ་རྟེན་པའི་རེ་བ་  
 ཆེ། གལ་སྲིད་བྱེད་ཅག་གི་འདོད་པ་ལྟར་ཡང་སྲིད་རིང་ལུགས་སམ་སྐྱེ་བ་སྤྱ་  
 ཕྱིའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཅ་འདིན་མེད་པར་བཟོ་དགོས་ན། ཐོག་མར་གཟུགས་  
 འདས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་ཟེར་བ་འདི་ལྟོས་བཏགས་  
 པ་ཅམ་ལས་དངོས་པོའི་གནས་ཚོད་ལ་གཏན་ནས་མེད་པར་བསྐྱབས་སྤྱབ་  
 དགོས། དེ་ནས་གསལ་རིག་གི་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་སྐྱོར་གྱི་རྣམ་གཞག་  
 འདིག་འགྲོ་བ་དང་། ཡང་སྲིད་རིང་ལུགས་སྐྱེ་བ་སྤྱ་ཕྱི་སོགས་ཀྱང་མིང་ཅམ་དུ་

འགྱུར་བ་ཡིན། ད་ལྟ་བར་དུ་ནི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གི་ཚན་རིག་པ་སུ་གང་གིས་ཀྱང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་མེད་པར་རྟོགས་མེད་ལ། འདོད་མོས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་རིམ་བཞིན་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གི་སྐྱོར་ཡོད་པའི་སྟོགས་སུ་ཁས་ལེན་མཁན་མང་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

སྐྱེ་ཁམས་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་དང་། སྟོང་ཆོ་གསར་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་ཚན་རྩལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མཐོ་རྒྱལ་སྤོང་ནས། ན་ནིང་གི་ཚན་རིག་པའི་བྱ་བ་དོན་ལ་ད་ལོའི་ཚན་རིག་པས་ཤེས་བྱ་གསར་ཆེད་ཀྱིས་མཐེལ་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་པ་ལྟར། མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་སྟོན་གྱི་ཁར་མིན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་རྟེན་པ་དེ་ཡང་དང་སང་གཞི་འཛིན་ས་བརྟན་པོ་མེད་པའི་ཉེས་བཅད་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ཀྱང་དོགས་པ་དགོས་པའི་དབྱུང་གཞི་ཞིག་ལས་ཡིད་ཆེས་ཆོག་པའི་བྱ་བ་དོན་ཞིག་ཡིན་མིན་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་དགོས་རབས་བཤད། དཔེར་ན་མིའི་བྱུང་རབས་ཀྱི་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཁར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅོས་ཡོད་པར་བྱེ་ལོ་༢༠༠༩ ལོའི་ཟླ་༡༠་ཆེས་༡ ཉིན། ཚན་རིག་གི་དུས་བབ། ཅེས་པའི་དུས་དེབ་ཏུ་གསལ། དེ་ཡང་ལོ་ངོ་ས་ཡ་བཞི་དང་འབྲུམ་བཞི་ཙམ་སོང་བའི་ཆོད་དཔག་བྱས་པའི་མིའི་དུས་སྐྱོམ་ཆེས་རྟེན་པ་ཞིག་ཨ་རྟེ་རི་ཀའི་ཡུལ་ནས་རྟེན་ཅིང་། ཚན་རིག་པ་མང་པོས་མི་ལོ་བརྒྱ་བདུན་ཙམ་གྱི་ཡུན་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བྱ་བ་འབྲས་བྱེར་བསྐྱགས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། (Ardi)ཨར་ཤི་ཞེས་པའི་གདོད་མའི་མིའི་དུས་སྐྱོམ་དེ་ལས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ནི། རང་རེའི་མོད་ཀྱིས་

ལོ་རྒྱུས་རྣམས་སྤྱི་བཤད་པའི་ནགས་ཁོད་དུ་གནས་པའི་སྤྱི་སྤྱེལ་རྣམས་ཁོང་  
 ཡུག་འགྱུར་ལྡོག་ཅིག་དང་ལྷན་དུ་མི་རུ་སོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲས་བུ་ཨར་ཁྱི་  
 ཞེས་པའི་གདོད་མའི་མི་རིགས་འདིའང་གིང་སྤྱོད་ཡལ་ག་རྣམས་སྤྱི་རྒྱུ་བས་  
 བཟུང་ནས་ཅི་བདེར་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་ཆེས་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་  
 འཛིན་བྱས་གིང་། རུས་སྤྱོད་རྣམས་འདི་ནི་མའི་འགྱུར་རྒྱུ་ཆེས་རྣམས་ཀྱི་ཡིན་  
 བར་བཤད། གསར་རྟེན་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་འདིས་ནི་རྒྱུ་མེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིང་  
 ཡུགས་ལ་རྟོག་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་གཏམ་གྱིས་རྟེན་རྟེན་སོགས་  
 འཛུམ་གྱིང་གི་གསར་ལམ་ཆེ་ཁག་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཟུང་དེར་བཅོས། དེ་ཡང་རྒྱུ་  
 མེན་གྱིས་སྤྱོད་ཆགས་ཡོངས་ཀྱི་མེས་པོ་གཅིག་ཡིན་ཡང་། འཕེལ་འགྱུར་རིང་  
 པའི་ཁོད་ནས་ལྡོག་གིང་གི་ཡལ་ག་བཞིན་དུ་ཕྱོགས་སྤྱི་གྱེས་སོང་བ་དང་། མི་  
 དང་མི་རྒྱུ་སོགས་མཐོ་རིམ་གྱི་སྤྱོད་ཆགས་རྣམས་ཀྱང་ཐོག་མའི་མེས་པོ་  
 གཅིག་ལས་ཆད་ཅིང་རིམ་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་སོང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁོད་ནས་  
 ད་ལྟ་པན་ཆུན་བར་ཐག་ཉེ་གོས་ཀྱི་སྤྱོད་མཆེད་ལྟ་བུ་ངོས་འཛིན་དགོས་སྐད།  
 ཁོང་ཆོས། བསམ་ཚུལ་དེ་ད་ལྟ་ཁྱེད་མེད་པ་དང་། རྟོན་དངོས་དང་འགལ་བ་  
 ཆགས་ཡོད། ཅས་བསྐྱབས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་མེན་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་བར་འདོད་  
 པའི་བོད་ཀྱི་གསར་བུ་འགའ་ཞིག་གིས་རང་རེའི་རིག་གཞུང་དུ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཕྱི་མི་  
 རུ་འགྱུར་བའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ལ་ཁྱེད་མེད་པ་དང་། གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་མ་  
 ཞེས་པ། འཕེལ་བཤད་བྱེད་སྐྱེད་མ་འགྲིགས་པ་སོགས་བཤད་བཞིན་ཡོད་པ་  
 མཐོང་ཞིང་། དེ་དག་ནི་རིགས་པ་ལ་ཁྱེད་མེད་པའི་བྱེད་ཅིང་། མའི་ཟེར་སྤྱོད་

བདུས་ཏེ་འགྲོ་བའི་སྒྲིན་པོ་སྣ་ཚུ་འདྲ་བ་སྐྱོར་ཞིག་གི་བཏུ་ཚུལ་དང་དཔྱད་ཚུལ་  
ཡིན།

དེས་ན་ད་བར་དུ་ཆེན་རིག་པ་སྤྲུལ་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་དང་། ལས་དབང་  
ཁས་སྒྲངས་པ་ལ་གཞིན་གྱིད་ཡང་དག་ཅིག་འཛམ་སྤྱིར་འདི་ཡི་སྤྱིང་དུ་རྒྱུ་སྤྱོད་  
མེད་པར་མ་ཟད། རྣམ་ཤེས་ཁས་མ་སྒྲངས་ན་ཆགས་སྤང་དང་། ལེ་ལོ། རྣམ་  
གཡེངས། འཁོན་འཛིན་སོགས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་མངོན་སྤྲུལ་དག་སྒྲུང་ཅ་  
དང་། རྣམ་རྒྱུལ་ཁོ་ནའི་སྤང་ནས་འགྲེལ་བཤད་གྱིད་མ་སྤྱོད་པར་ཤོགས་ཀྱི་  
སེམས་སེམས་བྱུང་གི་ལྟ་བུའི་ལ་ཁ་ཚུ་འཛེར་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། འཕགས་  
མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྤྲུལ་ཆེན་མཛད་རིམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་སེམས་དང་སྟོག་  
ཅེས་པའི་ཆོས་ཆེན་བར་གྱི་བཞུགས་དུ་འཆང་ཁ་ཆེ་དུ་འགྲོ་གིན་ཡོད་པ་མ་ཟད།  
ལྷ་ཚུགས་ཅན་སྐྱོར་ཞིག་དེ་དག་གིས་མ་ཆོས་པར་གདན་ས་གསུམ་གྱིས་  
གཙོས་པའི་ཚེད་བྲ་དང་བཤད་བྲ་ཁག་གི་འདབས་སུ་པོ་རོག་འབབ་འབབ་དང་།  
གོ་བོ་ལྷིང་ལྷིང་གྱིད་ནས་འདུག་གོ།

༼ ༣༩ ༽ རྒྱུ་བ་སྤྱི་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་དལ། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་  
གྱིས། རྒྱུས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པའི་རིགས་པ་དེ་རིགས་འདྲའི་རིག་པ་སྤྱི་མ་སྟོན་  
སོང་ཡིན་ཏེ། རིག་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་རིགས་འདྲ་སྟོན་སོང་གིས་བསྒྲུབས།  
མཁན་ཆེན་ཞི་འཚོས། ཆེ་འདྲའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་རྣམ་ཤེས་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ་  
དེ་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་མའི་ཉེར་འབྲས་ཡིན་ཏེ། རྣམ་ཤེས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཞེས་ཉེར་  
ལེན་སྟོན་སོང་གིས་བསྒྲུབས། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་བོས། རྒྱུས་མ་ཐག་པའི་སྤྱོད་



གི་སྤྱ་གུ་དེ་གོམས་པ་སྡོན་སོང་གི་ནམ་ཤེས་རྒྱུ་ལྡན་ཡིན་ཏེ། ཁྱོད་ལ་བསྐྱབ་  
 མི་དགོས་པར་བྱ་ཞོ་འབྲུང་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་ལྡན་སྤྱེས་སུ་ཡོད་པའི་བྱིར། ཞེས་  
 གོམས་པ་སྡོན་སོང་གིས་བསྐྱབས། ལེགས་ལྡན་འབྱེད་ཀྱིས། ད་ལྟའི་སྤྱི་སྤྱོད་  
 འདི་སྡོན་མའི་ཡང་སྤྱོད་ཡིན་ཏེ། སྡོན་གྱི་སྤྱོད་པ་འབྲུང་པའི་གང་ཟག་ཡོད་པའི་  
 བྱིར། ཞེས་སྤོང་བ་སྡོན་སོང་གིས་བསྐྱབས་པ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། རིགས་པ་དང་  
 སོ་གསུམ་ནི་ཁྱབ་འབྱེད་ལེས་པ་མེད་པས་བྱས་པ་ཅི་ཡང་མི་འདུག། བཞི་པ་ཆེ་  
 རབས་རྗེས་འབྱེད་རིགས་པ་འདི་ནི་རྟོག་པ་འོག་འཇུ་ཙམ་མིན་པར་མིག་མཐོང་  
 ལག་ཟེན་གྱི་གནས་རྒྱལ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཀོད་པ་ཡིན་འདུག་པས་དབྱེད་  
 དགོས་ཤིང་། དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་པ་དང་། འཕེལ་འཇུག་སྤྱོད་པ་  
 ལུས་ཀྱང་འབྱེད་པ་འདྲ་ལོད་ཆོམས་པ་ཞིག་བརྒྱབ་སྤྱོད་མེད་མོད། ཆོན་རིག་  
 གི་ཤེས་ཆད་གོང་འཕེལ་དུ་བྱིན་ཆེ་ནམ་ཞིག་སྤྱོད་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གསང་བ་  
 ཞིག་ཉེད་སྤྱོད་པ་ཡིན། མི་ཁ་ཅིག་གིས། མི་ལམ་གྱི་ནང་ནས་རྗེས་སྤྱོད་གས་གྱི་  
 དོན་དག་སྡོན་དཔག་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱང་མི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་དེ་མ་འོངས་པ་ནས་ཡར་  
 ལ་བསྐྱེད་པས་པ་ཞིག་ཡིན་མི་སྤྱོད་པ་བཞིན། ཆེ་རབས་འབྱེད་པའི་བསམ་སྤྱོད་དེའང་  
 གཅིག་བྱས་ན་འདི་འདྲའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་ཤས་ཆེ། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པའི་ལུས་གྱི་ཤ་  
 མཆོན་བྱེད་པའི་ལུས་སྤྱོད་དུ་འཕྲོས་པ་ཡོད་པ་ལྟར་ན། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པའི་གཉིས་གྱི་བར་  
 དུ་བརྟེན་དང་སྤྱོད་པས་ལྟ་བུ་གཞི་རྒྱ་མའི་འབྱེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་  
 ཡང་སྤྱོད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་བསམ་གཞིག་གི་ལྟེ་གནས་ཁྲད་ཆེན་ནི་མེད་དུ་མི་  
 རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དམིགས་བསམ་ཙན་གྱི་མི་རེ་གཉིས་ལ་ཁྲད་ཆེན་མེད་

ཀྱང་ཆོག་པ་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་འདི་འདྲ་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་སྣ་འདི་དམིགས་  
བསལ་གྱི་བྱང་ཆོས་འབྲུག་ཡིན། དེ་ལྟ་མིན་ན་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཆད་  
ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་དུས། ད་གཞོན་རྒྱུ་ཤེས་བཅས་པོ་ལས་ལོགས་སུ་སྐྱེ་  
མ་སྐྱེད་དུ་འཆོ་གནས་སྐྱབ་བ་ཡིན་རྒྱུ་རེད། ཆོན་རིག་པའི་ཁྲིད་ནས་རྒྱུ་ཤེས་  
ཡོད་ཤིང་ཆེ་མེད་མཁན་དེ་ཆོས་ཀྱང་དོན་འདི་འབྲུག་པ་ཐེ་ཆོས་སྐྱེས་པ་ཅམ་  
མ་གཏོགས། ང་ཆོ་ལྟར་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་མ་གཏན་མེད་དུ་ཁས་ལེན་ཅིས་རང་  
དག་མ་རེད་སྟེ། །

སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་པར་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་དེ་དག་ལས་རིགས་པ་དང་  
པོ་གསུམ་ལ་བྱབ་འབྲེལ་ངེས་པ་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ཅམ་གྱིས་ག་ལ་བན། གལ་  
ཏེ་མ་བྱབ་ན་མ་བྱབ་པའི་སྐྱེ་འདི་ཡིན་ཟེར་བ་ཅམ་དང་། འབྲེལ་བ་མེད་ན་འབྲེལ་  
བ་མེད་ཚུལ་ཅམ་ཡང་གསལ་བཤད་བྱེད་སྒོ་བས་མེད་པར་བྱབ་འབྲེལ་མེད་ཅེས་  
ཟེར་བ་ནི་ཏམ་བཤད་ཅམ་ལས་མཐར་གཏུགས་ན་ངས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་མེད་ན་  
འདོད་པས་རིགས་པ་དེ་དག་ལ་ངོས་ལེན་མེད་ཅེས་བརྗོད་མ་རུས་པར་དེ་ཡི་  
ཆབ་ཏུ་བྱབ་འབྲེལ་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཅམ་ཡིན། རིགས་པ་བཞི་བ་སྐྱེ་བ་སྔ་མ་  
བྲན་པའི་གང་ཟག་ཡོད་པར་བཞོན་པ་ལ་འདི་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་སྣ་འདི་  
བྱང་ཆོས་ཅམ་ཡིན་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་ལ་མ་ཟུང་རེ་བྱེད་ནས་གཡོལ་  
གང་སྐྱབ་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་ཞིག་འདུག། ཆོན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱད་  
ཡོངས་གྲགས་སུ་སྐྱེ་བ་སྔ་མ་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་བྲན་མཁན་ད་བར་དུ་སྐྱུ་  
བརྒྱུག་ཅམ་ཞིག་ཅོད་མེད་ཀྱིས་རྟེན་ཡོད་ལ། བོད་ཡུལ་རང་དུ་འདྲ་གསེར་

རྟེན་མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྒོ་སྒྲོས་ཀྱིས་ད་ཡོད་ཀྱི་ཐོད་པ་གཏོང་དམར་བའི་  
 ཁྱོད་ནས་སྒྲེ་བ་སྒྲ་མ་དཔྱ་མཁན་གྱི་མི་རི་སྟེན་ཅིག་ལ་དངོས་སུ་བཅར་འདྲི་དང་  
 བརྟགས་ཞིབ་ནན་མོ་བྱས་འདུག་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཡར་གཡུགས་མར་གཡུགས་  
 གྱེད་རྒྱུ་བྱས་ན་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་མཐའ་  
 གཞན་ཞིགས་པའི་མངོན་སུམ་གྱིས་བདེན་དཔང་འདི་ལས་ལྷག་ཅིག་སྟོན་རྒྱ་  
 མེད། ད་དུང་བསྟོན་ན་ཁྱོད་ལ་པ་མ་དང་སྟུན་མཆེད་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཅི་ཞིག་  
 ཡོད་ཅེས་རྒྱུ་བར་འདོད། ཁྱོད་རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་སེམས་ཀྱི་དཔྱ་པ་ལས་  
 ལྷག་ཅིག་ཁྱོད་ལ་བདེན་དཔང་གི་ལག་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡོད། དེ་ལ་རེད་ཅག་གིས་  
 ཡིད་མི་ཆེས་ཟེར་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ལན་ཅི་ཞིག་རྒྱག་ རིགས་པ་དང་གནས་ལུགས་  
 ལ་བསྟོན་འདིང་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཕྱར་བརྒྱབ་ནས་གསར་བུའི་སེམས་ཁམས་  
 གཏོར་བཞིག་བྱས་ན་ནམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པའི་དན་རྟགས་ཞིག་ཏུ་སུ་ཡིས་ངོས་  
 འཛིན་བྱེད།

༼༡༠༽ མཐོ་རིས་དང་རན་སོང་གི་སྟེ་ལོགས་སུ་ཡོད་མེད་སྟེང་ཟེན་  
 ཅིང་། དེ་དག་གི་རྒྱ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ། སྟོག་གཅོད་པ་ནས་བརྒྱུང་  
 སྟེ་ལོག་པར་ལྟ་བའི་བར་གྱི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལས་བཅུ་པོ་དེ་ཆེན་པོས་དཔྱུལ་  
 བ་དང་། འབྲིང་གིས་ཡི་དྲགས། རྒྱུང་དུས་དུད་འབྲེའི་སྒྲེ་གནས་སུ་ལྟང་བ་དང་།  
 དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ་གཞན་གྱི་སྟོག་བསྐྱབས་པ་སོགས་དགེ་བ་བཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བདེ་འབྲེ་ལྟ་མའི་ལུས་སུ་སྒྲེ་ངེས་ཞེས་མངོན་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་ཡོད། དེ་  
 འདྲའི་འཕྲོ་བ་བྱ་དང་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་མི་

འབྲུག་པའི་ཕྱིར་ན་ཡིད་ཆེས་པའི་ལུང་ལ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་། ལུང་གང་ཞིག་  
 ཡིད་ཆེས་པའི་གནས་སུ་འཛིན་འོས་མིན་ནི་དབྱེད་གསུམ་གྱིས་དག་དང་མ་དག་  
 ལ་འཛོག་དགོས་ཞེས་ཆད་གཞུང་དུ་བཤད་འདུག །དབྱེད་གསུམ་གྱིས་དག་པའི་  
 ཚུལ་ལ་མཁས་པ་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། མཁས་གྲུབ་དག་  
 ལེགས་དཔལ་བཟང་སོགས་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས། དཔེ་ཆ་རེ་རེའི་ནང་དུ་  
 འབྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བསྟོན་བཞིན་འདུག་པ་ལ་བསྟན་ན་ཁོང་རྣམས་ཆོ་  
 ལ་ཡང་ཉིག་ཉིག་ཅིག་མེད་པ་འདྲ། མངོན་གྱུར་བསྟན་པ་མངོན་སུམ་དང་མི་  
 འགལ། རྟོག་གྱུར་བསྟན་པ་རྗེས་དཔག་དང་མི་འགལ། ཤིན་རྟོག་བསྟན་པ་རང་  
 ཆོག་ལྷ་ཕྱི་དང་བརྗོད་བྱ་དངོས་ཤྱགས་མི་འགལ། ཞེས་སོགས་བཤད་ཡམས་  
 ཅི་འདྲ་བུས་ཀྱང་དོན་དུ་ནི་ནམ་རྒྱུན་རྒྱུན་བཤད་པ་མཐོང་ཐོས་མེད་ཅིང་། ད་  
 རེས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གོང་འོག་སྟུ་ཐུག་པ་ཞིག་བྱུང་སོང་ན་ཆ་འཛོག་བྱ་དགོས་ཞེས་  
 བ་དེ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་འཛིག་ཉེན་གྱི་གན་སོ་ཡ་རབས་  
 ཤིག་གི་སྐད་ཆ་ལས་ལྷག་པའི་བྱད་ཆོས་ཅི་ཡང་མི་འདུག་པས་ལུང་ཆད་མ་  
 ཟེར་ཡང་དེ་ག་ཙམ་རེད། ཉོགས་དཀའ་བ་རེས་ལེགས་ལ་མི་བསྟུ་བར་རིགས་  
 བས་གྲུབ་ན་སླ་བ་མངོན་མཐོ་ལ་མི་བསྟུ་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཆོག་ཟེར་ཡང་།  
 དཀའ་སླའི་རེས་པ་དེ་ག་རང་ཡང་བསྟུ་བ་བྱ་ལས་སྟུ་བ་བྱེད་མིན་པས་ཕན་ག་ལ་  
 ཐོགས། །

མཐོ་རིས་ལྟ་དང་མི་འོག་མ་རན་སོང་གི་བདེ་སྟུག་འབྲུག་བྱེད་ཀྱི་དག་  
 མི་དགའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དངོས་སྟོབས་རིགས་པས་མི་འབྲུག་པར་ཡིད་

ཆེས་པའི་ལུང་གིས་གྲུབ་དགོས་པར་འདོད་པར་བཤད་པ་ནི། དབྱ་ཆད་ཀྱི་  
གཞུང་གི་རིགས་པའི་རྣམ་གཞག་མ་ཆགས་པའི་གཏམ་འབའ་ཞིག་ལས་གཞུང་  
ཆེན་གང་གི་ནང་དུ་དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བ་དེ་ལོན་སྒྲོག་ཡིན་པའི་ཚུལ་རི་ལྟར་  
གསུངས་འདུག སྤྱིན་སོགས་དཀར་ཆོས་བྱས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་བ་དེ་འགྲོར་སྤྱེ་  
བར་སྐྱབ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡང་དག་གིས་རྟགས་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མ་རྟོགས་ན།  
རྗེས་ཁྲབ་གྲུབ་པ་མི་འཐད་ཅིང་། རྗེས་ཁྲབ་མ་གྲུབ་པའི་རྟགས་ཡང་དག་ཅིག་  
ཡོད་མེད་ནི། གཏན་ཆོགས་ཀྱི་ནི་ཚུལ་གསུམ་ལའང་། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆད་མ་  
རྣམ་འབྲེལ་ཀྱི་གཞུང་ལ་སྐྱངས་སྤོང་པའི་གསར་བྱ་བ་ཡན་ཆད་ཀྱིས་ཤེས་  
གསལ་ཡིན་པས་རི་བོང་རྩོུ་མ་བྱེད་ཅེས་ཀྱང་བསྐྱུལ་དགོས་བྱུང་། ཡང་ན་  
ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་རོར་རྟགས་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དང་པོ་ལུང་གིས་སྐྱབ་དགོས་ཞེས་  
བརྗོད་དང་རིགས་པའི་རྣམ་གཞག་རི་ཅམ་ཆགས་འདུག་གསལ་སྟོན་བྱེད་རེས་  
རེད། དབྱུང་པ་གསུམ་གྱིས་དག་ཚུལ་ལ་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཀན་པོ་ཡ་རབས་ཤིག་  
གི་སྐད་ཆ་ཅམ་ལས་མི་འདུག་ཅེས་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཀན་པོའི་གཏམ་ལ་མཐོང་རྒྱུ་  
བྱས་པ་ནི། མི་གཞི་ལ་བཅི་མཐོང་དང་འགན་ཁུར་མེད་པའི་དོགས་པ་སྤོང་གཞི་  
མ་གཏོགས་བདེན་པ་ནི་བདེན་པ་རང་ཡིན་པས་འཛིག་རྟེན་མི་ཀན་ཞིག་གིས་  
བཤད་ན་རྒྱུ་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་དང་། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་  
ན་ཆེ་འགྲོ་རྒྱ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པས། ལམ་རྒྱུན་རྒྱུན་མི་བཤད་ཅིང་ད་སྐབས་  
ཀྱི་གཏམ་ལྟ་ཕྱི་ལ་ནང་འགལ་མེད་པ་དང་། ཁས་སྐྱངས་ལ་དངོས་ཤུགས་ཀྱི་  
འགལ་བ་མེད་ན་དེ་ཡིད་ཆེས་རྒྱུ་བྱེད་ཆོག་པ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཟེར་

དུས་སྐོ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གཞི་བྱགས་ཤིག་དང་། སྤྱི་ལོ་རང་འགའ་པའི་  
གཏམ་ཟེར་དུས་བྱ་སྤྱ་ལྷན་སྤྱོད་པོ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བསྟ་བཞི་ཆོས་ལ་མི་རྟོན་གང་  
ཟག་ལ་རྟོན་པ་ཡིན་པས། རྟོན་པ་བཞི་ཡི་འབྲུག་སྤྱོད་གི་གོ་རིམ་འཆོལ་བར་  
ཐལ་བའི་བསྐྱོག་མེད་ཀྱི་རྒྱ་ལས་མི་ཐར་རོ།

དབྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་དག་ཚུལ་དངོས་ནི། ཆད་མས་བྱུ་བ་པའི་ཡུལ་དེ་  
ལ་མངོན་གྱུར་དང་། ཅུང་ཟད་སྒོག་གྱུར། ཤིན་ཏུ་སྒོག་གྱུར་བཅས་གསུམ་ཡོད་  
པ་ལས་ཤིན་སྒོག་གི་གནས་ལུགས་འདི་ལུང་ལ་མ་བརྟེན་པར་རྟོགས་མི་རུས་  
ཤིང་། ལུང་དེ་ཡང་མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་བསྟན་པ་ལ་མངོན་སུམ་ཆད་མས་མི་  
གཞོད་ཅིང་ཆད་མ་དེས་བྱུ་བ་པ་དང་། ཅུང་ཟད་སྒོག་གྱུར་བསྟན་པ་ལ་དངོས་  
སྟོབས་རྗེས་དཔག་གིས་མི་གཞོད་ཅིང་ཆད་མ་དེས་བྱུ་བ་པ་དང་། མ་མཐོང་བ་  
ཤིན་ཏུ་སྒོག་གྱུར་བསྟན་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྗེས་དཔག་གི་མི་གཞོད་ཅིང་ཆད་མ་  
དེས་བྱུ་བ་པ་དང་། ཁས་སྦངས་སྤྱི་བྱེད་དང་། རང་ཆོག་དངོས་བྱགས་འགལ་བ་  
མེད་པ་ཞིག་གྱུར་ན་གཞི་ནས་དབྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་དག་པ་ཟེར་དགོས་ཤིང་།  
དེ་འདྲའི་ལུང་རྟགས་སུ་བཀོད་ནས་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྟགས་དེ་ལ་ཡིད་  
ཆེས་ཀྱི་རྟགས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོགས་དཀའ་བ་དེས་ལེགས་  
ལ་མི་བསྐྱབ་བ་དེས་ན་སྐྱབ་པ་མངོན་མཐོ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཆོག་པར་བཤད་ཡོད་  
ཟེར་བ་ནི། དགོད་ཁ་བསྐྱངས་པ་ཡིན་ཏེ། མངོན་མཐོ་དང་དེས་ལེགས་རྟོགས་  
དཀའ་སྐྱབ་ཅམ་ཡང་མ་ཤེས་པར་མ་ཟད། རྟོགས་དཀའ་བ་དེས་ཟིན་ན་སྐྱབ་པ་ལ་  
ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད། སྐྱབ་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་རྟོགས་པའམ་དངོས་

སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་སྐྱབ་མི་ཆོག་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་  
 ཐུག་པ་རེད། ད་དུང་དེ་ཙམ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་གཞུང་དུ་མངོན་མཐོའི་བྱེད་པར་འགའ་  
 ཞིག་ཤིན་ཏུ་སྒྲོག་གྱུར་དུ་གསུངས་ཡོད་ཀྱི་ངེས་ལེགས་ཤིན་སྒྲོག་དུ་གསུངས་  
 པ་ཞིག་ཆད་ལྡན་ཀྱི་གཞུང་གང་དུ་འང་མེད་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྟོགས་དཀའ་སྤྱིའི་  
 བྱེད་པར་བཤད་པ་དེ་ནི་ཉག་ཉག་མགོ་གཞུག་སྒྲོག་ནས་བཤད་ཡོད་པ་འདི་  
 ཤེས་དགོས།

༼༤༡༽ མཐོང་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་རྟོག་འཛིང་ཅན་དེ་འབྲ་  
 ཞིག་ང་ཆོའི་མགོ་ཐོག་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་ནི་ཅུང་ཙམ་ཡང་འགོད་ཀྱས་མེད།  
 མེད་པའི་དབང་གིས་ལས་འབྲས་སྐྱ་བ་ཆོས་ཀྱང་ལུང་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་  
 དགོས་ཐུག་པ་རེད། ལུང་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ཞུ་མིན་ནི་མོངས་དད་བྱེད་མིན་ལ་  
 ཐུག་ཡོད། ལས་འབྲས་མེད་ཟེར་མཁན་ཆོས་མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་མེད་ཟེར་བ་  
 ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ཡོད་ཟེར་མཁན་ཆོས་ཡོད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་  
 ཡོད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར་མེད་ཟེར་ན་གཅིག་དུ་ཁྲིལ་བའི་རྒྱ་རུ་  
 མ་ངེས་ཏེ། རི་བོང་གི་མགོ་ལ་ཐུག་རྒྱ་རིག་རྒྱ་ཅན་ཞིག་མ་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཆན་  
 ཀྱིས་དེར་རྟ་མེད་ཟེར་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལྷག་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་སུ་ལ་ཡང་  
 འཆད་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཡོད་གསུངས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་  
 པ་འདི་ཅུང་ཟད་ངོ་མཆར་ཆེ་སྟེ། གསུང་མཁན་དེ་ཉག་སྒྲིད་བྱ་ལོང་མ་ལྟར་  
 བཅན་བྲག་ཆེ་བ་ལ་ཆོད་ཅིག་མི་འདུག་པས་སོ།། ༽

མཐོང་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་རྟོག་འཛིངས་ཅན་དེ་འབྲ་ཡོད་པའི་

ཤེས་བྱེད་ཅུང་ཙམ་ཡང་འགོད་རྒྱ་མེད་ཟེར་བ་ནི། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་  
 མེད་པའི་དབང་གིས་འདི་ལྟར་བཤད་པ་མ་གཏོགས། ལས་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
 དེ་མཐོང་རྒྱ་རིག་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་པ་གིས་མ་  
 མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་པ་ཡིན་ན། ལྷན་པོས་མ་མཐོང་  
 ཤེས་བྱ་མང་།། བོང་བྱས་མ་བཟོད་ས་ཕྱོགས་མང་།། ཟེར་བ་ལྟར་དེ་ཙམ་གྱིས་  
 མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན་པའི་གོ་མི་ཆོད་ལ་ཁུངས་མི་འཁྱེལ། ཆོད་མ་གང་གིས་  
 ཡང་མི་མཐོང་བར་འདོད་པ་ཡིན་ན་ནི་ཆོས་ལུགས་དང་སྤྱར་ཆེ་རྣམས་མཁྱེན་  
 སོགས་ལ་ཙེ་འདྲི་བ་ཡིན་ལ་འདྲི་གཏེན་དང་སྤྱར་ན་རྗེས་དཔག་ལ་བསྟོན་འདིར་  
 བ་ཡིན། ལས་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་ཅུང་ཙམ་ཡང་མེད་ན། ཆེ་  
 སྟོད་ལ་ལས་ངན་བསགས་ནས་ཆེ་སྟོད་ལ་སྦྱིན་པ་ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་བྱུང་  
 ཡོད་པ་འདི་དག་ལ་ཁ་ཡང་དང་། རོས་ལེན་གང་འབྲུག་ཀྱི། ལས་འབྲས་སྤྱོད་ཆོས་  
 ལས་འབྲས་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱེད་དུ་ལུང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཡོད་པར་བཤད་པ་  
 འདི་ཡང་སྒྲོ་འདོགས་ཀྱི་ཞུ་མོ་ལྷིད་ཡོར་རེ་བ་ཞིག་གཞུང་ལུགས་པའི་མགོ་ལ་  
 གཡོགས་པ་རེད་མ་གཏོགས་ལས་འབྲས་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཤིན་  
 ཏུ་སྒྲོག་སྤྱར་དུ་མི་འདོད་ཅིང་། སྦྱིན་པ་བཏང་བ་ལས་ལོངས་སྟོད་འབྲུང་བ་  
 འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་མ་ལ་མཚན་གཞི་གང་ཞིག་འདོག་བཞིན་འདུག་དཔྱོད་དང་  
 ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་ཡོང་ངེས་ཡིན། ལུང་ལ་སྤྱབས་བཅོལ་བ་ནི། ཆོངས་དད་བྱེད་  
 མིན་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་བཤད་པ་ལ་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཁུངས་  
 ལུང་ལ་གཏུགས་མེད་ལ་ལས་འབྲས་ཡོད་དེ། ལུང་ལས་ཡོད་པར་གསུང་པའི་



ཕྱིར་ཞེས་དེ་བས་ཀྱང་མི་འགོད། འོན་ཀྱང་ཤིན་ཏྲོག་གི་གནས་གཏན་ལ་འབེབ་  
 སྐབས་ནི་ལུང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ནས་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཡང་མཐའ་གཅིག་  
 ཏུ་ཚློངས་དད་ཀྱི་གྲུ་ལ་དུ་བཞག་ཆོག་ཆོག་ཅིག་ཆགས་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་  
 མཐོང་བ་མཛོན་གྱུར་དང་། ཅུང་ཟད་སྒོག་གྱུར་ཀྱི་གནས་གཏན་ལ་སྐབས་དག་  
 མཐུན་དཔེར་བྱས་ནས། དེ་དག་ལ་མི་བསྐྱུ་བར་གྲུབ་རྗེས་གཞི་ནས་ཡིད་ཆེས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་བྱེད་རིགས་པ་དང་བྱེད་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
 པས་སོ།། དོན་དངོས་ལ་ཚློངས་དད་མཁན་སོ་སྐྱུ་ཡིན་དང་ཚློངས་དད་ལ་བྱང་  
 ཞིང་ཚུབ་པ་ནི་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་བསམ་གཞིགས་ཅུང་ཙམ་གྱིས་དང་ཤེས་  
 གསལ་དུ་འདུག་སྟེ། ལས་འབྲས་སོགས་མེད་དེ། མ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། ཟེར་ནས་  
 མ་མཐོང་བ་ལ་སྐྱབས་བཙུང་བས་མ་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་བཙུང་བར་སོང་ཞིང་།  
 མ་རིག་པ་ལ་སྐྱབས་བཙུང་བས་ཚློངས་པ་ལ་སྐྱབས་བཙུང་བར་སོང་འདུག་  
 པས། ཚློངས་དད་ཟེར་བའི་རྒྱུ་ཆེན་དེ་ཡང་འདི་འདྲ་བའི་རིགས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན་  
 པ་ལས་ལོགས་སུ་ཁ་ལ་མཆེ་བ་ཅན་དང་ལག་ལ་སྒྲེར་མོ་ཅན་དེ་འདྲ་ག་ལ་ཡོད།  
 ལས་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཙན་སོ་དབང་ཡོད་ཆེ་བྲགས་ནས་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལས་འབྲས་ཡོད་གསུངས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོད་འགྲོ་བ་དང་།  
 མེད་གསུངས་པ་ཙམ་གྱིས་མེད་འགྲོ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་མེ་ཆ་བའི་རང་བཞིན་  
 དང་། ཚུ་གཤེར་བའི་རང་བཞིན་ལྟར་ལས་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ཀྱང་ཆོས་ཉིད་ཡིན་  
 པ་ལས། བཙན་སོ་དབང་ཡོད་ཅིག་གིས་གཏན་ལ་སྐབས་བཞག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
 བཙའ་ཁྲིམས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་ནོ།།

༼༤༩༽འཁོར་བ་ཐོག་མེད་དུ་འདོད་པ་དང་། དགེ་སྤྲིག་སྤང་ཐང་སྤྲོ་བ་  
འདི་ལ་ནང་འགལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག་སྟེ། ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པའི་ལས་ལ་  
འཇོག་པའི་མཐའ་མི་དམིགས་ན་དགས་དུ་དགེ་བ་མ་བྱས་ཀྱང་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་  
དང་། སྤྲིག་པ་བསགས་ཀྱང་མང་དུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར་དགེ་སྤྲིག་འདོར་ལེན་  
བྱེད་པ་ལ་དགོས་ཀྱས་ལྷག་པོ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ལས་འབྲས་སྤྱི་ཡི་རྣམ་གཞག་ལ་  
བསྐྱོ་སྐྱེད་དེ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་པར་བྱ་ཡང་། ལོག་ལྷ་ཟེར་བའི་མ་འབྲ་འབྲ་ཞིག་  
འདུག་པ་འདི་ལ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཉུང་བཅད་ཅིག་མ་ཞུས་ན་མི་བཟོད་པ་  
ཞིག་རེད། རང་རེའི་ཁྲིད་གཞུང་རྣམས་སྟུ། མི་དགེ་བཅུ་ལས་ལོག་ལྷ་སྟེ། ཞེས་  
གསུངས་ཡོད་ལ་དེའི་དོན་ཆེ་ལྷ་ཕྱི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བ་འདི་ཆོ་ཟེར་ཆོད་  
ཅམ་ལས་བདེན་རྒྱ་རང་དག་མ་རེད་སྟུ་པའི་བསམ་སྒྲོ་སྐད་ཅིག་མ་ཅིག་སྤྲིས་  
ན། དེ་མ་ཐག་དུ་ཆེ་ཆེ་རབས་རབས་སྟུ་བསགས་ཆད་བསྐྱབས་ཆད་ཐམས་ཅད་  
འོ་ཟོ་ཁ་སྐྱབས་པ་ལྟར་ནག་གོར་རེར་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཡིན་ཟེད། དེ་ལྟར་ན་མི་དགེ་  
བཅུ་དག་པར་བཞག་སྟེ་མཆོམས་མེད་ལྷ་ལས་ཀྱང་རབ་ཅིག་ལྷི་ཆོད་རེད། ལས་  
བྱས་པ་རྒྱུད་མི་བ། མ་བྱས་པ་དང་མི་འབྲད། དཀར་ནག་འཆོལ་ནས་མི་སྤྲིན་  
སོགས་བྱང་བདེན་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་སྐད་ཆ་དེ་ཆོ་ཡོད་ཆད་ལོག་ལྷ་འདིས་གྱུར་  
མིན་བཏང་ཆར་བཞག། །ཤུགས་མ་ཐུབ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོར་སྤངས་ཏྲིག་ཅམ་  
འགྲིག་མིན་བྱུང་ཆེ་ལམ་སེང་ཁ་རྩེ་དབང་ཐང་ཡོད་ཆད་གཞུང་བཞེས་བཟོ་འགྲོ་  
མཁན་ཞིག་གིས་ད་དུང་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་འབྲས་སྐྱེད་འོར་ན་ཆོག་པ་མི་  
ཟུངས། ལས་འབྲས་མེད་སྟུ་པ་ཅམ་གྱིས་དགེ་རྩ་ཆད་འགྲོ་ན་ལས་འབྲས་ཡོད་

སྒྲུལ་པ་ཙམ་གྱིས་སྒྲིག་ཅུ་ཆད་མི་འགྲོ་བ་ཅི་ཡིན་ནམ། སྒྲིག་པ་ཁོ་ན་ལ་འདི་ཙམ་  
གྱི་ཁ་ངོ་སྟེར་གནང་བའི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཁོང་གལ་སྟེན་ཞལ་བཞུགས་ཡོད་  
པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ད་ཅེས་བྲང་ཚུགས་ཟིན་མ་བྱུང་ཞེས་ངོ་སྟོན་ཇམ་སྟོན་བྱ་  
དགོས་ཅེས་རེད་འདུག་གོ། ༽

འཁོར་བ་ཐོག་མེད་དུ་འདོད་པ་དང་། དགེ་སྒྲིག་གི་སྤང་སྦྲངས་ཁས་ལེན་  
པ་ནང་འགལ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་ལས་ལ་  
ཟད་མཐའ་དང་། དགེ་སྒྲིག་མང་ཉུང་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་དགོས་རབས་བཤད་འདུག་པ་  
ནི། གངས་གནས་བྱག་ཅུའི་ཚུན་ཆད་མ་གཏོགས་དེ་པན་ཆད་ལ་མང་ཉུང་གི་  
ནམ་གཞག་བཙུ་མེད་པར་གངས་མེད་གྱི་ཁྲགས་སོ་ལ་སྟེབས་འགྲོ་གི་ཡོད་  
པར་མ་ཤེས་པས་ལན། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅིང་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་  
པའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་གངས་འདི་ཡིན་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་ཀྱང་ཅིའི་ཕྱིར་ཟད་  
མཐའ་མེད་དགོས་པ་ཡིན། རུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྩལ་སྤྲོ་མཚོན་ཆ་གཅིག་གིས་  
སྟེ་པོ་ཁྲི་སྟག་དུ་མའི་ཆེ་སྟོག་གཅིག་ཅར་དུ་འཕྲོག་རུས་པ་བཞིན་ངན་ལས་  
གངས་གྱིས་མི་ཆོད་པ་དེ་དག་རུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་དངོས་གཉེན་གཅིག་གིས་  
རྒྱན་གཙོད་རུས་པའི་ཕྱིར། ལས་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་འབྲས་བྱ་འབྱེན་ཟིན་  
པ་ན་ལས་དེ་ཟད་པ་ཡིན་གྱི་ད་དུང་ག་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད་པར་མི་འདོད།  
ལྷག་པར་དུ་ནག་པོའི་ལས་གཉེན་པོའི་སྟོབས་གྱིས་རིགས་རྒྱན་དང་བཅས་པ་ཅ་  
མེད་དུ་ཆགས་རྒྱུ་ཡོད་པར་འདོད་གྱི་ཡོད། དཀར་པོའི་ལས་ལ་ཞེ་སྤང་དང་ལོག་  
ལྷ་སོགས་གྱིས་འཇོམས་རྒྱུ་ཡོད་པར་འདོད་གྱི་ཡོད་པས་ཐོག་མེད་ནས་

བསམགས་པའི་ལས་ཟད་མཐའ་མེད་པའི་དཔེ་ཞིག་གང་ན་འདུག གསུང་རབ་གང་  
 ཏུ་རི་ལྟར་གསུང་འདུག ཡང་ལོག་ལྟ་ཟེར་བའི་མ་འབྲེལ་ཞིག་གིས་སྟོན་ལ་  
 སྤྱད་སྤྱོད་བཅོལ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་བཅོས་པ་ལ། ཐ་ན་སངས་  
 རྒྱས་ལ་ཡང་རྩམ་སྟོན་ཁོས་སྟོར་གྱི་ངོ་མོལ་ཞིག་གྱེད་འདོད་ཡོད་རབས་བཤད་  
 འདུག་མོད། སངས་རྒྱས་དང་ལས་འབྲས་ལ་འཁོན་འབྲས་འབྲེལ་ཡོད་ན་མ་  
 གཏོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལོག་ལྟ་དང་། ཞེ་སྤང་སོགས་ཀྱིས་རང་རང་གི་  
 གཞིམ་བྱར་གྱུར་པའི་དགོ་ཅ་འཛོམས་པར་གསུངས་པ་ལས། ལོག་ལྟ་རྒྱད་ལ་  
 སྦྱེས་ཅམ་གྱིས་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ལ་བསམགས་པའི་དགོ་ཅ་ཆ་ཆང་ནག་  
 འཛོམས་བྱེད་འགྲོ་བར་གསུངས་པའི་ཡི་གེ་ན་གཅིག་ཀྱང་མེད། སྟོན་ལོག་ལྟ་ལ་  
 འཛིགས་སྤང་དེ་ཅམ་བྱེད་པ་ནི་སེམས་གཏིང་ནས་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་  
 ཅུང་ཟད་ཡོད་པའི་རྟགས་སུ་འདུག་པས། ལས་དགོ་སྤྱེག་ཅི་བསམགས་འདོད་  
 ཡོད་ན་བསམགས་རྒྱུད་ཀྱིས་དང་ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འབྲད་པ་བྱས་པ་རྒྱད་མི་  
 ཟ་བའི་སྟོམ་གཞི་དེ། ལོག་ལྟས་བཞིག་འགྲོ་བ་ལ་བྱ་རོག་གི་མགོ་ལ་སྤྲིན་སྤྱང་  
 འོང་བའི་སེམས་ཁལ་དེ་འབྲར་བྱེད་མི་དགོས། བསམ་སྟོ་གཏོང་སྤངས་ཏོག་  
 ཅམ་འགྲིག་མིན་རྒྱུ་ཆེ་ལམ་སེང་ཁ་རྩེ་དབང་ཐང་ཡོད་ཆད་གཞུང་བཞེས་བཅོ་  
 འགྲོ་མཁན་ཞིག་གིས་ད་དུང་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་འབྲས་སྤྱིང་འོང་ན་ཆོག་པ་  
 མི་ཟུངས་ཞེས་པའི་སྟོན་གྱི་ཆོག་འདི་ཡི་ངོ་གདོང་ལ་བལྟ་དུས། ཁ་རྩེ་དབང་ཐང་  
 གཞུང་བཞེས་བྱེད་མཁན་དེ་དང་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་འབྲས་སྤྱིང་མཁན་  
 གཉིས་གཅིག་ཏུ་བཟུང་ནས་ཁོང་ཁོ་ལངས་འདུག་མོད། སྟོན་གྱི་ཅ་བའི་འདོད་པ་

ལྟར་ན་ཁ་རྗེ་དབང་ཐང་ཡོད་ཆད་འཕྲོག་མཁན་ནི་ལོག་ལྟ་ཡིན་པར་འདོད་པས་  
 ལོག་ལྟས་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྒྲོར་སྒྲེང་ནས་ཁྱོད་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་ལྟར་  
 བསྐྱང་ཡོད་ཅི་ཤེས། ཡང་ན་གནས་ལུགས་དང་རྒྱ་འབྲས་བཤད་མཁན་རུ་  
 སྟོན་བྱེད་སའི་སངས་རྒྱས་དེ་ཡིན་དགོས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཁ་རྗེ་དབང་  
 ཐང་ཡོད་ཆད་རྗེ་ལྟར་བྱས་ནས་འཕྲོག་ཡོད་ང་ཆོས་ནི་མི་ཤེས་ཁོ་ཐག་རེད་  
 འདུག་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་དགེ་ཙུ་ཙག་འཛོམས་བྱེད་མཁན་གྱི་ལོག་ལྟ་ཟེར་  
 པ་ཞིག་ཡོད་ན། དགེ་ཙུ་ཙུ་ཆད་དུ་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་  
 ཉིད་ཀྱིས། གང་བྱིང་ངས་ནི་ཐར་པ་ཡི། ས་ལོན་ཤིན་ཏུ་སྤ་བ་དག། ཆོན་ནས་རྩོ་  
 ཡི་གསེབ་ན་གསེར། བག་ལ་ཞ་བའི་རྩལ་དུ་གཟིགས། ཞེས་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་  
 གྱི་དགེ་ཙུ་ཙེད་པའི་གང་ཐག་མི་སྲིད་པར་གསུངས་ཤིང་། རྒྱུད་མཐུད་ རིགས་  
 ཡོད་བྱིང་ན་ལུས་ཅན་ཀྱུན། ཏྲག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྤྱིང་པོ་ཅན། ཞེས་ཆད་ལྟར་  
 གྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སུ་སེམས་ཅན་ཀྱུན་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱིས་བྲབ་  
 པས། སངས་རྒྱས་ཐོབ་མི་སྲིད་པའི་སེམས་ཅན་མེད་པར་གསུངས་པ་སོགས་  
 དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་ཡོད། ནང་པའི་གཞུང་ཆེན་ལ་དགག་པ་རེ་རྒྱག་ལུས་  
 བྱེད་དུས་ཁྱོད་ཀྱི་རང་མཆོང་རེ་སྟོན་ཡོང་གི་འདུག་ལ། ཆོན་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་  
 རེ་འཆོལ་ལུས་བྱེད་དུས་བརྟགས་ཞིབ་མེད་པར་གཡམ་རྒྱགས་ཏར་པོ་རེ་བྱེད་  
 ཡོང་གི་འདུག ལོག་ལྟས་རང་གི་གཞོམ་བྱའི་དགེ་ཙུ་ཙུ་འཛོམས་པར་གསུངས་པ་  
 བེ། སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲིག་པ་ལ་ཁ་རྩོ་སྟེར་བ་དང་། དགེ་བ་ལ་བརྟན་སྟོད་  
 བྱས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དགེ་སྤྲིག་གི་ཆོས་ཉིད་ཏུ་ཅག་ལ་གསལ་སྟོན་མཛད་

བ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཁོང་གིས་ང་ཚོ་ལ་བདེན་པ་གསུངས་པ་ལ་ང་ཚོས་  
 རམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཟེར་ན་བདེན་པ་ལ་རྒྱབ་འགལ་དང་། བདེན་པ་ལ་ངོ་ཚོལ་  
 བྱེད་པ་ཡིན་པས་རམ་སྟོན་བྱེད་ས་ཅོང་བ་ཡིན་ལ། ངོ་ཚོལ་བྱེད་ས་འཕྱགས་པ་  
 ཡིན། སྟིགས་མ་ལྗེའི་དུས་སུ་ལྟ་བུ་སྟིགས་མ་སོགས་རི་ལྷག་ལྷག་དང་། ས་  
 ཉིལ་ཉིལ་བྱེད་འོང་གསུངས་པའང་འདི་དང་འདི་འབྲེལ་བལྟ་དུས་བདེན་པ་ཡིན་  
 དེས།

༼༤༩༽བསྐྱེད་པ་བཅད་བརྒྱུད་པའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་  
 བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྤང་བར་བྱ་ཡི་གཞན་དུ་མིན། །ཞེས་པའི་ལུང་འདི་ཁ་  
 ལ་ལ་བརྟགས་ནས་འགྲོ་འདུག་མཁན་དེ་ཚོས་སྤྱགས་བསམ་བླང་མོ་རེ་བཞེས་  
 དང་། གཟེ་བཟེད་ཁོག་སྟོང་ཞིག་མ་གཏོགས་དོན་དངོས་སུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་  
 བསམ་སྒྲུབ་རང་དབང་སྤྱད་འདུག་གམ། ཁོར་ལུག་གི་གནས་བབ་ཉ་ཟེའི་ནང་གི་  
 ཉ་ལས་ཀྱང་སྟོ་བཞིན་དུ་ད་དུང་ང་ཚོར་ཞེད་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་དགའ་ཤོག་ཤོག་  
 ཏུ་འདུག་དགོས་སམ། བརྟག་དབྱེད་དང་ཉམས་ཞིབ་ཡོངས་རྫོགས་ཡག་ས་  
 བཟང་ས་ཁོ་ན་ནས་བྱེད་དགོས་པ་ལས། སྟོན་དང་བྲི་མའི་སྟོར་བྲན་ཅམ་ཡང་མི་  
 ཚོགས་པའི་ལུགས་ཤིག་ལ་བསམ་སྒྲུབ་རང་དབང་ཟེར་རུང་ངམ། ང་ཚོ་ལ་ཆེ་སྡ་  
 བྱི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་ན་དགའ་རྒྱ་དང་། ཡོད་ན་སྤྱུག་རྒྱ་ཅུང་ཅམ་ཡང་མེད་  
 མོད། ཉེས་པ་ཁབ་ཅམ་མ་བསགས་ཀྱང་ཆད་པ་རི་ཅམ་རེ་གཅོད་འོང་ན་ང་ཚོས་  
 མགོ་བོ་སྦྱར་མི་བྱུག། དེ་བས་བདག་ལེགས་སུ་འདོད་པའི་མི་ཚོས་ཉི་མ་དེ་རིང་  
 བས་འོས་ལངས་བྱས་ཏེ། དགོ་ཅ་ཁྱུ་གསོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ལོག་ལྟ་འདི་ལས་

གལ་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་གཏང་རྗེས། འདྲ་མཉམ་གཉིས་པན་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་གཏན་ལ་མི་འབེབས་ཀ་མེད་རེད་འདྲག་གོ།

ལོག་ལྟས་རང་གི་གཞོམ་བྱའི་དགེ་རྩ་འཛོམས་པར་བཤད་བ་ལ། དགེ་རྩ་ལྷ་གསོད་བྱེད་འགྲོ་བར་བཤད་པར་འཇུག་ནས་གཟི་བརྗིད་ཁོག་སྟོང་ཞིག་ལས་ང་ཆོ་ལ་བསམ་སྒྲིའི་རང་དབང་སྤྲད་མི་འདྲག་པས། སངས་རྒྱས་ལ་ངོ་ཁོལ་དང་མི་མང་ཡར་ལང་གིས་ལས་འགུལ་འཛུལ་གྱིང་ཕྱི་ལོ་ལོ་འདར་སིག་རྒྱག་འོང་བ་ཞིག་སྤེལ་ཡོང་བའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་བཤད་བ་ནི། བྱ་དྲིག་པའི་ཁ་ལྟ་མ་ལ་རྟོ།། ཟེར་བ་ལྟར་རང་གིས་མ་འཛོལ་རང་གིས་མ་རྒྱས་པའི་ངན་ཁག་ཆ་ཆང་ལས་འབྲས་དང་། དཀོན་མཆོག་པ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་། དད་བ་དམ་ཆོག་སོགས་ལ་འགེལ་ཨེ་ཐུབ་བལྟ་བ་འདི། ང་ཆོ་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་མདུན་ལས་སོགས་ལ་པན་ལས་གཞོད་ཆེ་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་བཤད་སྟངས་འདི་རིགས་ཡག་ཉགས་ཤིག་མིན། གོང་ནས་བཤད་བ་ལྟར་དེར་དུས་ལོད་ལུལ་གྱི་སྤང་ལམ་འགའ་ཞིག་ནས་གསར་བྱ་སྒྲོར་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་མཐར་སྒྲོད་གཏོང་བའི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྤེལ་བཞིན་འདྲག་པ་འདི་དག་གི་རང་རེའི་ལས་དབང་དང་། བསོད་ནམས་སོགས་རྒྱ་ལོ་བཞིན་དུ་ཐུར་ནས་ཐུར་དུ་བཞུར་བའི་དན་ཉགས་ཤིག་ལོས་ཡིན། རང་ཆོས་ཀྱི་ནང་བཟླ་དབྱེད་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ནམས་ཡག་ས་མ་གཏོགས་སྤྱགས་ནས་དྲན་ཅམ་ཡང་མི་ཆོག་པར་བཤད་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ནི་གོང་དུ་བཤད་བ་ལྟར། ལས་འབྲས་དང་། རྒྱེ་བ་སྤྱེ་བྱེ་ལོག་ལྟ་སོགས་མེད་ན་ཁོང་གི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྤེལ་ཅིས་ཡོད་བཟོ་

འདུག་མ་གཏོགས་གང་ཅན་ཁ་ནས་ཕྱད་དགོས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། མོག་ལྟ་  
 སོགས་གནས་དབྱུང་བཏང་ཆར་རྗེས་འདྲ་མཉམ་གཉིས་པན་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་  
 ཤིག་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་ནི། འདྲ་མཉམ་གཉིས་པན་ཞེས་  
 བ་ཞིག་ན་ལས་དུ་གོ་སྤྱད་བ་དེ་མེད་སྤྱད་བཏང་གང་ཐུབ་བྱས་པ་ཞིག་ལས།  
 སྐབས་འདིར་མིང་ཆོག་འདི་འབྲེལ་ཆགས་པོ་ཞིག་མི་འདུག་ཀྱང་དོན་སྤྱོད་ལས་  
 ཆོག་སྤྱོད་ལ་གཅིགས་སུ་བྱེད་མི་འདོད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་འཐད་ཅེས་ཁོ་  
 བོས་མི་སྤྲ། དགེ་སྤྱིག་འདྲ་མཉམ་དང་དགེ་སྤྱིག་གཉིས་པན། ཡང་ན་ལས་  
 འབྲས་དང་ལོག་ལྟ། སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་སོགས་ཡོད་མེད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་  
 གསར་བ་ཞིག་གཏན་ལ་པབ་ནས་ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་ཁས་མ་སྦྲངས་  
 ཆོ། ལས་འབྲས་དང་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་འདི་དག་རང་འགར་ཅིས་མེད་དུ་འགྲོ་ནས་རང་  
 སྦྱང་གང་ཤར། གང་དགའ་ཅི་འདོད་ཀྱི་རང་དབང་གི་ཉི་མ་ཞིག་ཤར་ཡོང་ན་  
 ལེགས་མོད། དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་སྐྱབ་བྱེད་ནི་ཉིལ་འབྱུ་ཙམ་ཡང་རྙེད་དགའ།

༼༩༩༽ བདེན་བཞིའི་ནམ་གཞག་གི་ཐད་དུ། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་  
 ཤེས་རབ་ཟེར་བ་འདི་ལ་སྒོ་ཅི་གཏད་ས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཚུལ་དབྱུ་མའི་སྐབས་  
 སུ་བཤད་ཟིན། འཁོར་བ་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་ན་འཁོར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་སྤོང་  
 འགྲོ་བེར་བ་འདིའང་ཡོངས་སུ་འཁྲུལ་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་ཐུང་འདས་བདེན་  
 མེད་དུ་རྟོགས་ཆེ་ཐུང་འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་འང་ཅིའི་ཕྱིར་སྤོང་མི་འགྲོ་སྟེ་རྒྱ་  
 མཚན་མཚུངས་པ་ལ་སྒྲོག་ཏུ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་  
 འོད་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་དང་། དེ་མ་ནམས་ནི་སྒོ་བྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་



སོགས་འཐད་པ་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་མང་དུ་འདུག་མོད། སྤྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་  
སྤར་ནས་བསྐྱུན་ཟིན་པ་ཡིན་པས་ད་ཡན་ལག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསོད་པའི་ངལ་  
བ་བསྐྱེན་མ་འདོད་དོ། །༽

བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་འཐད་པའི་སྐྱོར་ལ་ཡར་ལང་མེད་  
པའི་ཡ་ལན་དབུ་མའི་སྐྱབས་སུ་སློག་ཟིན་ཅིང་། འཁོར་བ་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་  
ན་འཁོར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་སྤྱོད་དགོས་ན་ཟུང་འདས་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་ན་  
ཟུང་འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་སྤྱོད་དགོས་པའི་མཚུངས་པ་བསྒྲིགས་ཁུལ་བྱས་པ་  
ནི་དགོད་སློ་བའི་གཏམ་སྟེ། འཁོར་བ་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ན་འཁོར་བ་དོན་  
གཉེར་གྱི་སློ་སྤྱོད་འགྲོ་བར་གཞུང་ལུགས་གང་དུ་བཞད་འདུག་སློ་དེ་ཉིད་གོམས་  
པ་རྒྱུན་བསྐྱངས་ནས་འཁོར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་སྤྱོད་འགྲོ་བ་ལ་འགལ་བ་ཅི་  
ཞིག་ཡོད། ཟུང་འདས་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་ན་ཟུང་འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་སྤྱོད་  
མི་དགོས་ཏེ། སངས་རྒྱས་འཕགས་པའི་སྤྱགས་རྒྱུད་ལ་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་ཟུང་  
འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སློ་ཡོད་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕྱིར་ཞེས་  
པའི་སྐྱབས་ཀྱི་འདུན་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་སྤྱགས་རྒྱུད་ལ་མངའ་བ་  
ངེད་ཅག་འདོད་པས་སོ། ། ཅི་སྟེ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཟུང་འདས་ལ་བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་མི་  
འབྱུག་སྟེ། འཁོར་འདས་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་དུས་འཁོར་འདས་མེད་པར་  
རྟོགས་དགོས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཞད་པ་དེ་ལ་བསམ་གཞིགས་ཅུང་ཙམ་བྱེད་རྒྱ་  
ཡོད་མོད། དེ་མི་དགོས་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ཐལ་བ་དེ་འབྲུགས་པའི་སྤྱིང་གི་རིལ་མ་  
བཞིན་འབྱར་ས་དང་འཐམས་ས་ཅི་ཡང་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡིན། ཟུང་འདས་

བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་ན། ལྷང་འདས་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་སྒྲོང་མི་དགོས་ཏེ། ལྷང་  
འདས་བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་དུས་ལྷང་འདས་དེ་ཉིད་གཞན་ལ་སྒྲོས་མེད་དུ་མེད་  
ཀྱང་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་སྒྲོས་པའི་སྒོ་ནས་ཡོད་པར་འགྲུབ་ཅིང་། དེ་ལྟར་ན་  
འཁོར་འདས་བདེན་འཛིན་སྤངས་པའི་ལྷང་འདས་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། དེ་  
ཐོབ་འདོད་ཀྱི་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་སྒྲེ་བ་ལ་བན་པ་མ་བཟང་འདོར་འདོད་ཀྱི་སྒོ་འཕྲུག་  
ཚུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ། འི་མ་རྣམས་  
ནི་སྒོ་བྱུང་བ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་མི་འཐད་པའི་ཚུལ་ཅུང་ཟད་མ་བཤད་པ་དེ་  
ལ་འགྲོད་པ་ཆེ། འདིའི་སྒོར་ཅུང་ཟད་བཤད་ཆེ་སྤར་ཡང་དགོད་ཁ་བསྤང་བ་ལ་  
ཐེ་ཆོམ་མི་དགོས་པ་རེད། ཆོག་འདིའི་དོན་ནི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནས་གཤིས་  
ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་འི་མ་སོགས་ཀྱིས་བསྤང་མེད་པའི་འོད་གསལ་བ་དང་།  
བདག་འཛིན་སོགས་འི་མ་རྣམས་ནི་སྒོ་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ལས་བསྐྱུར་བཅོས་བཏང་  
རྒྱ་མེད་པའི་རྟག་བརྟན་ཐེར་ཟུག་གི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན།  
མཐར་གཏུགས་ན་འི་མ་སྒོར་བྱུང་དང་། གཉེན་པོ་སྒྲེ་བྱུང་དུ་སྐྱབ་པའི་གསུངས་  
ཤིག་ཡིན་པས་རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་ཐལ་བ་འཕེན་རྒྱས་པ་ཞིག་མིན་མོད།  
ནང་པའི་ཆོས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཐམས་ཅད་ལ་དབྱེད་པ་དང་། བརྟགས་ཞིབ་མཐིལ་  
ཕྱིན་མ་རྒྱས་པར་སྒོ་འདོགས་དང་། སྐྱར་འདེབས་ཀྱིས་ཁུངས་མེད་ལུང་མེད་  
དབྱེད་རིན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུས་པའི་སྒོ་ཡི་ཟུར་ཞིག་གིས་  
བལྟས་ན་སྒྲོན་གྱི་གོང་བུ་ཞིག་ཡིན་ངེས། འདི་ལ་དགག་པ་ནན་མོ་ཞིག་རྒྱག་  
ཟུབ་ན་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་བཅག་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སངས་རྒྱས་པའི་

གཞུང་གི་འཁོར་འདས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འཛོགས་མེད་པར་བཟོ་སྟབས་ཡིན་ཏེ།  
དེ་མ་སེམས་ཀྱི་གཤིས་ལ་ཞུགས་ན་སེམས་ཀྱི་སྟེང་གི་དེ་མ་བད་པའི་ཐར་པ་  
འཛོགས་མི་སྟབས་ལ། དེ་མ་སྟབས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་མི་འཐད་ཅིང་། དེས་ན་  
སྟོན་ཀྱན་བད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་མིང་ཙམ་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས།  
རྗེས་སྟོགས་ནང་ཆོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་འབྲས་སྟེས་ཆེ་སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བའི་སྟོར་དེ་སྤང་རྩང་བྱེད་མི་རུང་། གནད་འགག་འདི་  
ན་ཡོད། བ་བཟང་བུ། ཞེས་ཁོ་བོས་ཁྱོད་ལ་རོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཆད་མའི་སྟེས་བུ་ཤྲུ་སེང་གེ་ཡི།

ཆད་དང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཅལ།

ཆད་མས་མཐུན་སྤང་སྟབས་པར་ཡོད་མཆིན།

ཆད་མ་བཀའ་ཡིས་གནང་བར་ཅི་ཞིག་གཞོད།

བཞི་པ།      འདུལ་ལྷགས་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དང་དམ་ཆེ་ག་གི་རྣམ་  
གཞག་དབྱུང་པ་ལ་དོགས་སེལ།

༼༤༽ ཐོག་མའི་ཆར་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཆད་དེ་སྐྱ་ཐེགས་ཤིང་གོས་  
བརྗེས་ཏེ་བྱིས་ཆང་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སྒྲོད་པ་དེ་ཙམ་ཞིག་མ་གཏོགས། དེང་སང་  
ནང་བཞིན་སྒྲིམ་པ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་དང་། གཏོང་བའི་ས་མཆམས་སོགས་སྟོག་  
འཛིང་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་མེད། རིམ་བཞིན་དགེ་སློང་བཟང་སྤྱན་གྱིས་དགེ་སློང་གི་  
ཆ་ལུགས་མ་དོར་བཞིན་དུ་མི་ཆངས་པར་སྤྱད་པ་དང་། རྩ་མཐུན་ནོར་ཅན་གྱིས་  
རྒྱ་མ་བརྒྱས་པ། ཉ་པའི་བྲེལ་ལྷ་བརྒྱས་མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་གི་རྩལ་གཏམ་པ།  
དགེ་སློང་མི་སྤྱལ་བ་སྒྲིམ་མཐུན་ཁ་གས་གྱིས་རང་སྟོག་རང་གིས་བཅད་པ་  
སོགས་གནད་དོན་རྩ་བའི་ཅན་མང་པོ་འཕྲོ་རིམ་འཕྲོར་ཐོན་པ་ན། ད་གཟོད་  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སྒྲོན་འཕྲོའི་ཆ་རྒྱུན་དང་ཆོ་གའི་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་  
བཟོས་ཏེ་མི་ཅི་མིན་འདི་མིན་དེ་འདྲ་རབ་བྱུང་བའི་གྲལ་དུ་འཁོར་རྒྱ་སྒྲོན་འགོག་  
བྱས་པ་དང་། ༽

ཐོག་མའི་ཆར་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཆད་དེ་ལས་དེང་གི་དུས་སུ་རབ་ཏུ་བྱུང་  
བའི་ཆད་ལ་འགྱུར་སྟོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་བཟོ་བཤད་པ་འདི་ནི། ད་དུང་  
རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ས་མཆམས་དང་། རབ་བྱུང་གི་རོ་བོ་ངོས་མ་ཟེན་པའི་གཏམ་  
ཡིན་ཏེ། སྤར་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་དུས་སུ་སྐྱ་དང་ཁ་སྐྱ་ཐེགས། གོས་  
དུར་སྐྱིག་གྲོན། མཐུན་པོར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཙམ་གྱི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཞེས་བྲ་  
ཞིང་། ཕྱིས་སུ་ཡང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཙམ་ལ་དེ་ལས་ལྷག་ཅིག་རབ་བྱུང་གི་སྒྲིམ་པ་

ལེན་པའི་ཆོ་ག་དང་། སྒྲིམ་པ་གཏོང་བའི་ས་མཆམས་གཏན་ལ་པབ་པ་ཞིག་  
 འདུལ་གཞུང་གང་དུ་ཡང་མེད། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་ནས་དགེ་  
 བསྐྱེན་སྦྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་བྱུང་དུ་འདོད་པ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་འདུལ་བ་  
 ཡུལ་ལུགས་དང་བསྐྱེན་ཞེས་པ་ལྟར་འདྲིལ་རྟེན་དབང་བཙན་པར་བྱས་ནས་  
 བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། འདི་ལྟར་ན་འདྲིལ་རྟེན་པས་འདོད་པའི་རབ་བྱུང་དང་།  
 གཞུང་ལུགས་ནས་བཤད་པའི་རབ་བྱུང་གཉིས་སུ་བྱས་ན་གནས་སྐབས་ཁྲིམ་  
 པ་སུན་འབྱེན་གྱི་སྒྲོ་འགོག་པ་ལ་ཅུང་ཟད་པན་རྒྱལ་ས་ཡོད་སྟེ་ཀྱང་རབ་བྱུང་  
 དངོས་བཏགས་གཉིས་མ་ནོར་བ་གཤམ་ཆེ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲིམ་པ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་  
 དང་། ཅ་བ་བཞི་ཡི་བྱུང་རིམ་དང་བཅས་པའི་སྒྲོ་ནས་སྤར་གྱི་རབ་བྱུང་དང་།  
 དེར་གི་རབ་བྱུང་གི་ཆད་མི་མཐུན་པར་བཤད་སྤངས་ལ་གཞིགས་ན་སྤར་གྱི་  
 སྐབས་སུ་རབ་བྱུང་ནི། སྐ་བྲེགས་པ་དང་གོས་བཟེ་བསྐྱར་བྱས་པ་ཙམ་དང་།  
 བྱིས་ཀྱི་རབ་བྱུང་ནི་སྒྲིམ་པ་འབོགས་ཆོག་ལ་བརྟེན་པའི་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་  
 ལུན་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་སྟམ་འདུག་པ་འདི་ནི། འཇུལ་གཞི་དོ་མ་དེ་རེད་འདུག་  
 པས་ཁོ་བོས་ཁྱོད་ལ་སྒྲོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་སྒྲོ་སྒྲོ་འབྱེད་པའི་གསལ་བཤད་  
 ཅུང་དུ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། རབ་བྱུང་བ་ཙམ་ལ་བསྐྱེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་  
 སོགས་ཐོབ་མི་དགོས་ལ་ཁྱུ་ཡང་མི་དགོས་པར་མ་ཟད། འཕགས་ཡུལ་གྱི་  
 འདུལ་འཛིན་ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཁྱེ་ཀ་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་ལས།  
 དགེ་ཚུལ་ཉིད་རབ་བྱུང་བཞི་ན་ལ་བྱེད། ཅས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པ་ལེན་པ་ལ་  
 རབ་བྱུང་བ་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་། བོད་རང་གི་འདུལ་

གཞུང་དག་ཏུ་ཡང་རབ་ཏུ་བྱུང་བེན་པ་ཅམ་གྱི་རྒྱུད་ལ་སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་གང་  
གི་ཡང་སྒྲིམ་པ་ཡོད་མི་དགོས་པར་གསུངས་པ་དག་ལ་མིག་ཟུང་གཡོ་ཅམ་  
བྱས་ན་རབ་བྱུང་གི་ཆད་དང་། རབ་བྱུང་ལ་སྒྲིམ་པ་འབོགས་ཆོག་དང་། གཏོང་  
བའི་ས་མཚམས་ཡོད་མེད་སོགས་འདུལ་བའི་བཅས་མཚམས་རྣམས་མ་འབྲེས་  
པར་འབྱེད་ཤེས་པའི་ཁྱེ་གོགས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་སྒྲིན་ཆེ། ཡང་དགེ་སློང་  
མི་སྤྱག་པ་སྒྲིམ་མཁན་ཁ་ཤིག་གིས་རང་སློག་རང་གིས་བཅད་པ་སོགས་གཞན་  
དོན་རྒྱུ་ཅན་ཅན་མང་པོ་འསྐྱོར་རིམ་འསྐྱོར་ཐོན་པ་ན། ད་གཞིན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
སྒྲིན་འབྱོའི་ཆ་རྒྱུན་དང་ཆོ་གའི་བརྒྱུད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ། མི་ཅི་མིན་  
འདི་མིན་དེ་འབྲ་རབ་བྱུང་བའི་གལ་དུ་འཆང་རྒྱ་སྒྲིན་འབོག་བྱས་པར་བཤད་པ་  
འདི་ལ་གཞིག་དུས་མས་པ་བཞི་ཡི་སྤྱིང་གཞི་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་སྒྲིན་  
ཆོག་དང་། ད་ཆོག་གི་བྱུང་པར་བྱུང་བ་ལྟ་བུར་བཤད་འདུག་མོད། དེ་ནི་མི་  
རིགས་ཏེ། སངས་རྒྱུས་བཙུང་ལྟ་བུར་འདས་སངས་རྒྱུས་ནས་བསྐྱབ་སྒྲིམ་སྒྱུན་  
མེད་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པར་སྒྲོབ་དཔོན་བྲི་མེད་བཤེས་གཉན་  
གིས་བམ་པོ་ལྟ་བུར་བཤས། བཙུང་ལྟ་བུར་འདས་སངས་རྒྱུས་ཏེ། ཉན་ཐོས་ཀྱི་  
འཁོར་བརྟེན་ནས་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ནི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ལ་སྒྱུན་  
མེད་ཅིང་བསྐྱབ་པའི་གཞི་བཅས་པ་མེད་དོ། ཅས་གསུངས་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཆོ་  
གཞི་བཙུང་ལྟ་བུར་འདས་སངས་རྒྱུས་པའི་ལོ་བཅུ་གཉིས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ད་ཆོག་  
གཏན་འབེབས་མཛད་པའི་གནད་འགགས་དེ་ཅ་བ་བཞི་ཡི་བྱུང་རིམ་དང་འབྲེལ་  
བ་རྩུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་ཤེས་དགོས། འོ་ན་ད་ཆོག་གཏན་འབེབས་མཛད་

དགོས་པའི་གལ་གནད་ཅི་ཞིག་ལ་ཐུག་པ་ཡིན་སྟེ་ན། ལུང་གཞི་ལས། སྟོན་  
 གྱི་ཆོ་གས་བྱུང་ཞིང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་རྣམས་ལ་མཁན་པོ་མེད་པ་དང་།  
 སྟོབ་དཔོན་མེད་པས་ཆོས་གོས་ལེགས་པར་མ་བགོས་ཤིང་། སྤྱ་ཆེན་པོ་དང་།  
 རོད་བག་གི་སྦྱིད་ལས་གྱིས་བསོད་སྟོམས་སྟོང་བར་བྱེད་པ་ན། ལུ་སྟེགས་ཅན་  
 འཕྱ་བར་གྱུར་པ་དང་། དགེ་སྟོང་ཞིག་ན་བ་ལ་ནད་གཡོགས་བྱེད་པ་མེད་པས་  
 སྤེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། རའི་ཉན་ཐོས་རྣམས་གཅིག་གིས་གཅིག་བསྐྱ་བའི་ཕྱིར་  
 དང་། བད་པ་རྣམས་ལ་ནད་གཡོགས་བྱ་བའི་ཕྱིར་མཁན་པོ་དང་སྟོབ་དཔོན་  
 དག་གིས་རབ་ཏུ་འབྱུང་བ་དང་བསྟེན་པར་རྫོགས་པ་བྱ་བར་གནང་ངོ་། ། ཞེས་  
 མཁན་སྟོབ་དགེ་འདུན་དང་བཅས་པའི་སྟོན་པ་བསྟེན་པར་རྫོགས་པའི་ད་ལྟར་  
 གྱི་ཆོ་ག་འདི་གསུངས་པ་ཡིན། རབ་བྱུང་དང་བསྟེན་རྫོགས་ནོར། བཅ་བཞིའི་  
 ལྷུང་རིམ་དང་། ད་ཆོག་གི་སྟེང་གཞི་ལ་ནོར་བ་སོགས་ནོར་བའི་སྟེང་ལ་ནོར་བ་  
 བཅེགས་ནས་འདུག་ན་མི་ཤེས་པའི་འགག་འབྲང་ལས་རིག་པའི་ལྷགས་ཀྱས་  
 བྲངས་ཡོད་པས་ངོས་ཟིན་པར་གྱིས་ཤིག

༼༤༥༽ འདིར་ཁོ་བོས་བརྗོད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་ནི། འདུལ་བའི་བཅའ་  
 ཁྲིམས་དེ་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་དབྱིངས་ཆོད་གྱིས་མར་བཀའ་པལ་བཞག་པ་  
 ཞིག་མིན་པར། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལྟར་སོག་མར་དུས་དང་ཁོར་ལུག་  
 དེས་ཅན་ཞིག་གི་ལུགས་རྒྱུན་འོག་གཏན་འབེབས་གནང་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་  
 པས། ད་དུང་ཡང་དུས་དང་ཁོར་ལུག་ལ་བསྟུན་ནས་བསྟོན་འཕྲི་སྟོར་བཅོག་བྱེད་  
 ཆོག་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། དགེ་མཆོན་དང་དོན་སྟོང་ཡོད་མེད་ལ་ལྟོས་པ་མེད་

བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མངེ་ལོ་མདུང་བཟུང་བྱེད་མི་དགོས་ཞེས་པ་འདི་ཡིན། དེ་  
བཞིན་དགེ་ཚུལ་སྒོར་གི་སྒོམ་པ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་དེ་ཡང་བསྟན་པའི་སྒོ་རུ་འཇུག་  
པའི་དམ་བཅའི་མཛད་སྒོ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་གྱི། འཛོགས་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་  
པ་ཞེས་པའི་དངོས་པོ་རྟོག་རྟོག་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་འོང་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་འོང་རྒྱ་ཅི་  
ཡང་མེད་ལ། དེ་དང་འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་ལྷག་ན་དམ་བཅའ་འོར་བ་ཡིན་  
པས་སྒྲིབ་པར་འོས་པའི་གནས་ཙམ་ནི་འོས་ཡིན་མ་གཏོགས། དངོས་སུ་རྩ་བ་  
བཞིན་དུ་ཆག་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། བེད་ལོ་བཞིན་དུ་བྱུག་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་འབྲ་གང་ཡང་ཡོད་  
པ་མ་རེད། སྒོམ་པ་འོར་སོང་ན་དཔུལ་བར་ལྷུང་འགྲོ་བེད་བ་འདི་ནི་དེ་བས་ཀྱང་  
དཔུང་མི་བཟོད་པའི་རྒྱུ་གཏམ་ཡིན་ཏེ། སྒོམ་པ་གཏན་ནས་བསྐྱང་མ་སྤོང་བའི་  
ཁྲིམ་པ་ཆོ་དཔུལ་བར་ལྷུང་མ་སོང་ན། གྲ་ལོག་ཆོས་ཁྲིམ་པ་ལས་སྤྱག་པའི་  
ལས་ཀ་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པས་དཔུལ་བར་ཅི་ལ་ལྷུང་འགྲོ། སྒོམ་པ་བསྐྱང་ཨེ་བྱུབ་  
བལྟས་པ་དེར་དགེ་བ་མེད་ཀྱང་སྤྲིག་པ་ཡོད་མི་དཔེ། འདུལ་བའི་ཆོས་ནི་སངས་  
རྒྱུ་ཉག་གཅིག་ལས། །བྱམས་དང་འཇམ་དབྱངས་སོགས་ལའང་དབང་བ་  
མིན། ཞེས་སོགས་ཟེར་བ་ནི་སྟེན་ཉག་ས་ཁུགས་འཛིན་གྱི་སྐད་ཆ་ལས་མ་  
འདས། སངས་རྒྱུ་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ཁོང་གཅིག་སུ་  
ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་ཆ་དེ་འབྲ་ཡོད་དོན་ཅི་ཡང་མེད། །

དམ་ཆོས་འདུལ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་པལ་མོ་ཆེ་ཡི་བྱུང་རིམ་ལ་བལྟས་ན་  
རྗེས་འཇུག་གི་གཏུལ་བྱ་དག་གི་བྱས་ཉེས་དང་སྐབས་དེ་ཡི་ཡུལ་གྱི་བག་  
ཆགས་གྱི་དབང་འགྲུལ་འོག་ནས་སྟོན་པས་བཀག་འགོག་དང་། བཅས་པ་



མཛད་པ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་ཡང་བཅས་པ་བརྒྱ་ཐག་གི་ཁྲིད་  
ནས་ང་ཚོའི་མིག་ལ་མི་མཛའ་ཞིང་ཞེ་ལ་གནག་ཡོང་བའི་ཁྲིམས་ཤིག་མེད་ཅེས་  
བརྗོད་ན་ཆོག་འོན་ཀྱང་སྐྱེ་བོའི་རྣམ་རྟོག་ལ་ལྷ་མཐའ་མེད་པས། ཁག་ཅིག་གིས་  
དུས་དང་ཁོར་ལུག་ལ་བསྟན་ནས་སྟོན་འཕྲི་སྟོན་དཀྱིག་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་  
འདོད་ཀྱང་སྐྱེ་ཆོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཅམ་ལ་ཡང་གོ་རྟོགས་མེད་པའི་གཏམ་དུ་སྤང་  
སྟེ། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ན་རང་སྤང་གང་  
ལའང་གྱིས་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་མེད་པ་བཞིན། འདུལ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་མངའ་  
བདག་སྟོན་པ་ཉིད་ཞལ་བཞུགས་མེད་དུས་འདུལ་བའི་བཅས་པ་བརྩེ་སྤང་མི་  
རུས་པའི་མགོ་རིལ་ཏམ་པ་ཅན་འགས། རྒྱ་མཚན་ཆོད་ལྷན་མེད་པར་འདུལ་  
བའི་བཅའ་ཁྲིམས་ལ་དགོས་པ་མེད་པར་བཤད་ནས་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག་ཆོག་  
དང་གཏོང་བའི་དབང་ཆོད་ཅིག་ག་ལ་ཡོད། རོས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་གཞིག་  
བྱས་ན་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོས་ལུགས་  
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་བོད་པའི་ནང་དུ་གསར་བརྗེ་བ་སྟོར་ཞིག་གིས་འགྱུར་བ་  
འདྲ་གཏོང་ཁུལ་བྱས་ཀྱང་། བསྟན་པ་སྟོན་ནས་བརྒྱད་པའི་ནང་པའི་དགེ་སྟོང་ཁྲི་  
ཐག་མང་པོས་མིག་གིས་བལྟ་ཅམ་དང་། རྣ་བས་ཉན་ཅམ་ཡང་བྱེད་རྒྱུ་མ་རེད།  
འདི་ལ་དུས་དང་ཁོར་ལུག་མི་འཛོམས་པའི་གནད་འགག་ཀྱང་འདི་དག་ལ་ཐུག་  
གོ།

དེ་ནས་དགེ་ཚུལ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་ལེན་པའི་ཆོ་ག་དེ་བསྟན་པའི་སྟོན་ཏུ་  
འཇུག་པའི་དམ་བཅའི་མཛད་སྟོན་ཅམ་དང་། འཛོགས་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོམ་པ་

ཞེས་པའི་དངོས་པོ་དོན་གྱི་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཡོང་རྒྱུ་དང་འཕྲོ་ཡོང་རྒྱུ་མེད་ཅེས་  
 པ་ནི། སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ལེན་ཚུལ་དང་། སོ་སོའི་ངོ་བོ། དབྱེ་བ་  
 བཅས་ལ་བསྐྱལ་དོན་དུ་སོང་བའི་རྟགས་བསྟན་པ་འདི་རབ་བྱུང་ཞིག་ལ་མཆོན་  
 བ་ངོ་ཆ་བའི་གནས་མ་ཡིན་ནམ། གང་ཞེ་ན་དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་ལེན་དུས་  
 བསྟན་པའི་སྒྲིམ་པ་འབྲུག་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་ཟེན་པ་ཡིན་ལ་མཛད་སྒྲིམ་  
 བྱས་ཟེན་པ་ཡིན་པས། དགེ་ཚུལ་སྒྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་གཞི་ནས་  
 བསྟན་པའི་སྒྲོང་འབྲུག་པའི་མཛད་སྒྲིམ་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་འབྲུག་དགོས་དོན་གཏན་  
 བས་མེད། དགེ་ཚུལ་སྒྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་འབྲོགས་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་བྱེད་  
 མ་ཡིན་པའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་པ་ཞིག་ཐོབ་ཡོང་བར་བཤད་ཀྱི། སྒྲིམ་པ་  
 དོན་གྱི་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཡོང་བར་གཞུང་གང་དུའང་བཤད་མེད། ཡང་དེ་དང་  
 འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་ལྷག་ན་དམ་བཅའ་ཤོར་བ་ཡིན་པས་སྤྲད་པར་འོས་པའི་  
 གནས་ཅམ་ནི་ལོས་ཡིན་མ་གཏོགས། དངོས་སུ་རྩ་བུམ་བཞིན་དུ་ཆག་འགྲོ་རྒྱུ་  
 དང་། ཤིང་ལོ་བཞིན་དུ་བྱུག་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་འབྲུག་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་  
 པ་འདིས་ནི་དགེ་ཚུལ་སྒྲོང་གི་སྒྲིམ་པ་ལེན་དུས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་སྒྲིམ་པ་དེ་  
 གཞུགས་ཅན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་པ་ཅམ་ནི་ཤེས། གཞུགས་ཅན་ལ་མིག་གིས་  
 མཐོང་རྒྱུ་དང་ལག་པས་སྐྱུག་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་ཉ་མ་གོ་  
 བས་ཆོས་འདུལ་བའི་རྣམ་གཞག་ལ་རང་འགར་སྒྲུན་བཏང་བ་ལས་དངོས་དོན་  
 ལ་གཞུགས་ཅན་ཡིན་ན་ཤིང་ལོ་བཞིན་བྱུག་འགྲོ་བ་དང་། རྩ་བུམ་དང་དཀར་  
 ཡོལ་བཞིན་དུ་ཆག་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་ཅི་ལ་དགོས། གལ་ཏེ་དགོས་ན། མཛོད་

ལས། གཞུགས་ནས་གཉིས་དང་ནམ་ཉི་ཤུ། ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་གཞུགས་ལ་ཅི་  
ཞིག་བཤད་ཡོད་མཁོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པར་མ་ཟད། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ་  
གཞུགས་ཅན་དུ་འདོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་གཞུགས་ཅན་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ཞིབ་སྒྲུ་  
ཤེས་ན། དེ་དག་ནམ་རིག་ནམ་རིག་མིན། ཞེས་སོགས་ཀྱི་གཞུང་དོན་ལ་  
སྦྱངས་པ་བྱེད་དགོས།

ཡང་སྒྲིམ་པ་ཤོར་སོང་ན་དཔུལ་བར་ལྷུང་འགྲོ་ཟེར་བ་འདི་ནི་དེ་བས་  
ཀྱང་དབྱེད་མི་བཟོད་པའི་རྒྱན་གཏམ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི། གཞུང་གང་དུའང་སྒྲིམ་པ་  
ཤོར་བ་ཅམ་གྱིས་དཔུལ་བ་ལ་ལྷུང་འགྲོ་བའི་བྲལ་བ་བསྐྱབས་མེད་པས་ཁྱོད་  
སེམས་ཁྲལ་མེད་ས་ལ་སེམས་ཁྲལ་རི་བོང་གནས་དེབ་ཀྱི་སེམས་ཁྲལ་དེ་འདྲ་  
བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། ལྷག་དོན་སྒྲིམ་པ་གཏན་ནས་བསྐྱང་མ་སྤྱོད་བའི་ཁྲིམ་པ་  
ཆོ་དཔུལ་བར་ལྷུང་མ་སོང་ན། གྲ་ལོག་ཆོས་ཁྲིམ་པ་ལས་སྤྱག་པའི་ལས་ཀ་ཅི་  
ཡང་མ་བྱས་པས་དཔུལ་བར་ཅི་ལ་ལྷུང་འགྲོ་ཟེར་བར་གྲ་བ་ལོག་ན་དཔུལ་བ་ལ་  
ལྷུང་འགྲོ་བ་དང་། ཁྲིམ་པ་ནམས་དཔུལ་བ་ལ་ལྷུང་མི་འགྲོ་ཞེས་གསལ་ཁ་ཡོད་  
པའི་གཞུང་ཞིག་གང་དུ་འདུག། ཁོ་བོའི་མིག་ལམ་དུ་ནི་དེ་འདྲའི་གསལ་ཁ་དོད་  
པའི་གཞུང་ཆོད་ལྷན་ཞིག་ད་བར་དུ་མ་བྱུང་ལ་གལ་སྔོན་དེ་འདྲ་བདོག་ན་རིགས་  
པའི་ཐོགས་པོ་ལགས་ཀྱིས་མ་འོངས་བདག་ལ་སྐྱེས་སུ་བཏེགས་པའི་བསྐྱལ་མ་  
བྱེད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྒྲིམ་པ་བསྐྱང་མི་བྱལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་  
འཕྲད་བཞིན་ཡོད་ན་བསྐྱབ་སྒྲིམ་ཡར་ལ་བྱལ་ཆོག་པར་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་  
གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། བསྐྱས་པ་ལས། རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བསྐྱབ་པ་སྤང་མི་

རྒྱས་པ་མཐོང་ན་བསྐབ་པ་འབྲུལ་བར་བྱའོ།། ཞེས་གསུངས་ཤིང་འདི་ནི་དགག་  
སྐབ་གནང་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སྐབ་པའི་བཅས་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་པས་སྒྲིམ་པ་  
སྤང་མ་ཐུབ་ན་སྒྲིམ་པ་ངེས་པར་དུ་ཕྱུལ་དགོས་པ་མ་གཏོགས་སྒྲིག་ལྟར་གི་རྒྱན་  
མི་ཆད་པ་ཡིན་པས། བསྐབ་སྒྲིམ་ཕྱུལ་ནས་གཟན་ཤམ་ཕྱད་རྒྱུ་གིས་དང་།  
ཐད་ཀར་དཔྱུལ་བ་རྗེ་རྗེ་གདན་ལ་འབྱར་འགྲོ་བའི་སེམས་ཁུལ་དེ་འདྲ་མི་དགོས་  
པར་མ་ཟད། སྒྲིན་བསྐངས་བའི་པན་ཡོན་སོགས་དགོས་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་  
ཡང་ཡང་གསུངས་ཡོད་ན། གཞན་དོན་མེད་ཁ་སྒྲིག་སྒྲིག་མི་གསོག་པའི་ཡིད་  
གཟབ་བྱས་ན་འཕྲུལ་ཡུན་དགེ་བའི་ཐབས་སུ་སྤྲང་། ཆོས་འདུལ་བའི་བཅའ་  
ཁྲིམས་འདིའི་འོག་ཏུ་འཇུལ་དང་མི་འཇུལ་རང་དབང་ཡིན་ལ། ནང་པ་ཡིན་ཆད་  
ཀྱིས་བཅའ་ཁྲིམས་འདི་ཁྱར་མི་དགོས། བཅའ་ཁྲིམས་འདིའི་འོག་ཏུ་རང་དབང་  
ངམ་གཞན་དབང་གིས་འཇུལ་ཟེན་ནའང་། གལ་ཏེ་བསྐང་མི་རྒྱས་ན་ད་དུང་སྒྲིག་  
པ་མིག་བཙུམ་དང་། མཛེ་པོ་མདུང་བཟུང་བྱེད་ནས་འདུག་མི་དགོས་པར་སྒྲིམ་  
པ་ཡར་ལ་ཕྱུལ་ཆོག་པ་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ནི་རང་དབང་དང་།  
བཅན་གཞོན་མིན་པའི་དབང་རྟགས་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ནའང་རང་རྒྱུད་ལ་གཟུ་  
བའི་སྒྲོ་ཞིག་མེད་ན་མི་མཐོང་སྟེ། བལ་མོ་ཆེ་ཡི་མི་རྣམས་ནི།། དམ་པ་མ་ཡིན་  
སྟོགས་ཡོངས་འདྲིན།། ཞེས་གསུངས་པ་དང་ཆོས་མཚུངས་པའི་བྱིར།

༼༤༩༽འོན་ཀྱང་དགེ་སྒྲིག་གི་བྱེད་པོ་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་ཐལ་བའི་  
ཅ་བའི་རིགས་པ་དེ་ལ་སྒྲིན་སྤོང་ཅུང་ཅམ་ཡང་མ་ཐུབ་པ་ནི་ས་ཞིང་སྤྱིན་པའི་  
དཔེ་དེ་རང་ལས་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ། བྱིས་ཀྱི་ས་སྤྱིའི་མཁས་པ་དག་དབང་ཆོས་

ཐུགས་ཟེར་བ་དེས་ཀྱང་། འདིའི་ཐད་དུ་འགྲི་གྲང་བ་ལ་རིགས་པ་རྟོག་ཅུང་ཡོད།  
 ཅེས་ལན་མ་ཐེབས་པའི་ངོས་ལེན་ཞུ་དགོས་བྱུང་འདུག་པ་ལྟར་རེད། འགྲི་གྲང་  
 པའི་ཡེ་བཀག་ཡེ་གནང་དང་། བཅས་རང་གནད་གཅིག་གི་ཐུབ་མཐའ་དེས་ཀྱང་  
 བཤུ་ཆེན་ལྷ་མའི་རིགས་པ་དེ་ཆོར་ཚུལ་མཐུན་གྱི་ལན་ཐེབས་པའི་རེ་བ་མེད།  
 གལ་སྲིད་སྒྲིམ་པ་ཞེས་པ་དེ་རང་བྱུང་གི་དགེ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། འགྲི་གྲང་ཆོས་  
 རྗེའི་དགོངས་པ་ལྟར་དེའི་གནང་བཀག་གི་དབང་ཆ་སངས་རྒྱུས་ལ་ཡོད་དོན་  
 མེད་ཅིང་། ས་སྐྱ་པའི་བཞེད་པ་ལྟར་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསར་དུ་བཅོས་བཞག་  
 པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། འཇིག་རྟེན་པའི་ཁྲིམས་ལྟར་ངོ་ཤོ་དགེ་སྤྲིན་གང་ཡང་ཡིན་  
 མི་སྲིད་དོ། །ཐུགས་རིག་ནོ་ཐག་ཆོད་པས་སྒྲིམ་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་ནང་འགལ་  
 བྱི་གསལ་པོར་མཐོང་། ཐུགས་དད་ཆེ་ཐག་ཆོད་པས་རྣམ་གཞག་འདི་མི་བདེན་  
 རྣམ་སྟུང་པའི་ཐུགས་བསམ་ནི་བཞེས་མ་པོད། དེའི་དབང་གིས་ས་འབྲིའི་ཆོས་  
 རྗེ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀ་ཐུགས་འོ་བརྒྱལ་པོ་བྱུང་འདུག་སྟེ། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་  
 གཞག་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་དང་། ཆོས་པ་ཆོའི་རིགས་ལས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་དུ་  
 དབྱེད་ན་འདི་འབྲ་ཤ་སྟག་ཏུ་སྤྱང་ངོ་། །

འདིའི་སྐབས་སུ་འགྲི་གྲང་པའི་ཡེ་བཀག་ཡེ་གནང་གི་འཛོག་ཚུལ་དེ་ལ་  
 ས་སྐྱ་པས་ལན་བཏབ་ལུགས་སོགས་སུ་བཤད་མདའ་བཤད་རི་སྟེད་ཅིག་བྱས་  
 འདུག་ཀྱང་སྟིང་དོན་ནི། བཅས་རང་གི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གནད་གསང་དེ་ཁོང་དུ་  
 མ་ཆུད་པས་ལན་འདུག་པས། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་  
 མ་ཐོ་བ་གཉིས་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ནི་ངོ་ཤོའི་ཆ་ནས་སྤྲིག་པ་མི་

དགེ་བ་ཡིན་ཞིང་། བཅས་སའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་སྤྲིག་སའི་  
 ངོ་བོར་ཅུང་ཙམ་ཡང་འདྲེས་མེད་པ་འདི་ཐོག་མར་ཡིད་ལ་བབུང་དགོས། རང་  
 བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྲོག་གཙོད་པ་ལྟ་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚོག་མི་ཚོག་  
 གསུངས་པ་ལ་མི་སྟོས་པར་ངོ་བོས་ཆ་ནས་སྤྲིག་པ་ཡིན་པ་དང་། ཆང་འཐུང་བ་  
 ལྟ་བུ་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་སྤྲིག་པ་མ་ཡིན་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཅས་པ་མཛད་རྗེས་  
 སུ་ཡང་སྤྲིག་པ་འཇུག་ཚུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། ང་ཡིས་  
 རྗེས་འབྲུག་ནམས་ཀྱིས་ཆང་འཐུང་ན་ང་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་པ་མ་ཡིན་ལ་ཁྱོད་ང་ཡི་  
 རྗེས་འབྲུག་མ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་བསྩལ་སའི་དུས་དེ་ནས་བབུང་དགེ་ཚུལ་སྟོང་  
 གིས་ཆང་འཐུང་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅས་པ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཡིན་ལ་  
 བཅས་སའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ཞེས་པ་དེ་གླུང་པ་ཡིན། དཔེར་ན་གྲ་བ་ཞིག་གིས་རྒྱང་  
 སྟོལ་ལ་རྟོག་ཐོ་བརྒྱབ་ན་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཉེས་པ་ཅི་ཡང་མེད་མོད། དགོན་པ་  
 ཞིག་གིས་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་ཚོག་སའི་བཅས་པ་བྱས་ཡོད་ན། དེ་ཉིན་  
 ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱང་སྟོལ་ལ་རྟོག་རྒྱག་བརྒྱབ་པ་དེ་ཁྲིམས་འགལ་ཡིན་ལ་ཉེས་པ་  
 ཡང་ཡོད། ཉེས་ཆད་ཀྱང་ཁུར་དགོས་ངེས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་དགོན་  
 སྡེ་དེ་ཡི་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཡིན་པ་ལས་སྤྲིག་པ་མ་ཡིན་ལ་ཆང་  
 འཐུང་བའི་ཉེས་པ་ཡང་དེ་དང་འདྲའོ།། གཞན་ཡང་ཆང་འཐུང་བ་སོགས་བཅས་  
 རྒྱང་གི་ཉེས་པ་དེ་དག་སྤྲིག་པ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ཞིག་གཞུང་ཆོད་ལྡན་གང་དུ་  
 བཅའ་ཡང་རྟེན་པའི་རེ་བ་སྤ། འདིའི་གོང་དུ་གྲ་བས་གྲ་ཆས་མ་བྱོན་ན་སྤྲིག་པ་  
 ཡོད་ཚུལ་དང་དེ་ཡིན་ན་བྱིས་པ་ལ་ཡང་མཚུངས་ཚུལ་སོགས་མགོ་བོ་འཛོམས་

སའི་དཀའ་གནད་ཅིག་ཡོད་རབས་བཤད་འདུག་མོད་གོང་དུ་འཕངས་སའི་  
 རིགས་ཚུལ་འདིས་ཀུན་ལ་གོ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། དགེ་ཚུལ་སྒྲོང་གིས་ཆང་  
 འཐུང་བ་དང་རབ་བྱུང་གི་ཉུགས་མ་འཆང་ན་ཉེས་པ་ཙམ་ལས་སྒྲིག་པ་མེད་པ་  
 འདི་འདུལ་གཞུང་གི་ཟབ་གནད་ཅིག་ཡིན་པར་ཤེས་དུས་ད་ཡིན་ན་གནམ་ཀ་བ་  
 མེད་སའི་འོག་ནས། སྒྲིག་པ་མིག་བཙུམ་ཅི་ཐུབ་ན་ཁེ་མ་གཏོགས་གྲོང་མི་འདུག་  
 དན་མི་རུང་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅས་པ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་ཡོད་ལ་ཅི་སྟེ་  
 བྱད་གསོད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཞུགས་ན་ནི་སྒྲིག་པ་ཡང་ཆབས་ཆེན་ཡོད་ངེས་པས།  
 རང་ཉིད་ལེགས་སུ་འདོད་པ་དང་རྣམ་སྒྲིན་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལ་མ་དད་ན་རང་  
 རྒྱལ་རང་གིས་ཉོ་མི་རུང་ལ་རང་ཁེ་རང་གིས་སྐྱབ་དགོས་པ་ནི་རང་དོན་རང་  
 གཅེས་ཡིན། གནང་བཀལ་ཡེ་བཀལ་ཡེ་གནང་མ་ཡིན་ལ་བཅས་རང་གི་ཉེས་པ་  
 མཐའ་དག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསར་དུ་བཅོས་པ་དེ་འབྲ་ཡང་མིན། སྒྲོམ་པའི་ངོ་  
 བོ་རང་བྱུང་གི་དགེ་བ་ཡིན་མིན་ལ་དོགས་ན་སོ་ཐར་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་ངོ་བོ་རྣམ་པར་  
 རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཞུགས་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་། རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་  
 གཞུགས་ལ་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་ལས་མེད་པ་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་འགྲོས་ཡིན་  
 ཞིང་སྒྲོམ་པ་མི་དགེ་བ་ཡིན་པར་ནི་ངེ་སྤྱིད་གོ་ཅུ་ཉ་མའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པ་ཁས་  
 འཆེ་བ་དེ་སྤྱིད་དུ་ཁས་ལེན་མི་རུང་ཞིང་། རྣམ་རིག་མིན་ལུང་བསྟན་མིན་མེད།  
 ཅེས་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པའི་གཞུགས་ལ་ལུང་མ་བསྟན་མེད་པར་  
 གསུངས་པས་ངོ་བོ་དགེ་བ་ཡིན་པར་མཐའ་གཞན་ཁེགས་པས་བྱུང་ལ། དེ་ལྟར་  
 བཤད་རྗེས་འདུག་གི་གདུལ་བྱ་དག་ལ་གནང་བཀལ་གི་བཅས་པ་མཛད་པའི་

དབང་ཆ་སངས་རྒྱས་ལ་ཡོད་མི་ཚོག་པའི་སྐབ་བྱེད་ཅི་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན་རྒྱ་  
མི་བྱེད་པ་དང་སློག་མི་གཙོད་པ་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཡང་། དུལ་ལྷང་དེ་དང་དེ་ཡིས་  
རྒྱ་དང་སློག་གཙོད་ཀྱི་རིགས་བཀའ་འགོག་བྱེད་ཚོག་པ་དང་རིགས་པ་མཚུངས་  
པས་འདི་ལ་བསྟོན་ཅི་ཞིག་འདིང་། རིག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་དགོ་བ་དང་། མི་  
དགོ་བ་ཞེས་བ་ནི་གསར་དུ་བཅོས་མ་བཅོས་ཀྱི་རྩོག་སྐྱེད་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་  
གི་འབྲས་བུར་བདེ་བ་ཡོད་ན་དགོ་བ་དང་། འབྲས་བུར་སྐྱག་བསྐྱེད་ཡོད་ན་མི་  
དགོ་བ་འཛོག་དགོས་པའི་གནད་འདི་ངས་རྒྱ་གལ་ཆེན་ནང་གི་དོན་ཆེན་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ན་རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་སྒྲིག་བ་ཡིན་པས་བྱུང་  
བ་དང་། བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་ལྷང་མ་བསྟན་ཡིན་པས་བྱུང་ན་སྤར་སྒྲིག་  
བ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསར་དུ་བཅོས་པའི་ཉེས་བ་དེ་ཁྲིགས་ལ།  
སྟོམ་པའི་ངོ་བོ་དགོ་བ་དང་། ལྷང་བའི་ངོ་བོ་ལྷང་མ་བསྟན་དང་མི་དགོ་བ་ཅི་  
རིགས་སུ་འདོད་པས་སྟོམ་བ་དང་ལྷང་བ་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་པའི་ངག་པ་མགོ་  
འཁོར་གྱི་ལམ་དེ་ནས་ཐར་བར་བྱས་སོ། ། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་པལ་མོ་  
ཆེ་དང་། ཆོས་པ་ཆོའི་རིགས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ན་དབྱེད་རིན་  
མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བར་བཤད་པ་འདི། རང་གིས་ཡོངས་སུ་མི་ཤེས་  
གང་། དེ་ནི་སྐབ་པའི་ལྟ་བུར་མཛོམ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟོན་པ་དང་བསྟན་  
པའི་སྟོན་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རང་སྟོས་མ་སྟོགས་པའི་སྟོན་ཡིན་ག་ལེར་བརྟགས་  
ཞིབ་བྱས་ན་ལྟར་ལ་འབྱུང་ངེས།

༼༤༽གསར་སྐྱགས་རྩོམ་ཐེག་པ་ལ་ཐེག་པ་གཞན་དང་སྐྱེན་མོང་མ་



ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟོན་མ་དགོས་མོད། ཆེས་མངོན་གསལ་  
 རོད་ཤོས་ཤིག་ནི་དགེ་སྤྲུག་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་གང་ཡང་བརྟུན་མི་  
 དགོས་པར་གནད་དོན་ཡོད་ཆད་ཟླ་མའི་བྱིན་རྒྱལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་  
 བྱེད་ཆོག་པ་འདི་རེད། །

གསང་ཆེན་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཐབ་བྱེད་རྣམས་ང་ཆོ་  
 ལས་མ་དག་པ་རྣམས་ལ་དད་ལོག་སྐྱེ་བའི་ཉེན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བས། སྐྱེ་བོ་གང་མིན་  
 འདི་མིན་ལ་སྟོན་ན་སྟོན་མིན་ལ་གསང་བ་བསྟན་པའི་ཉེས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་  
 པ་ནི། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་ཡིན་པར་ཆ་སྤྲུག་གིས་དེ་རིང་ར་སྟོན་  
 གསལ་ཐིང་ཐིང་ཤིག་བྱས་པ་དེ་ཡིས། གསང་སྤྲུགས་ས་དར་དོ་དར་དུ་སོང་བའི་  
 ཁ་བ་ཅན་པའི་སྤྲུགས་འཆང་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟ་དང་མཉམ་ན། ཀྱན་སྟོན་  
 མི་དང་མཐུན་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ལེན་དགོས་པའི་བརྟེན་པ་ཅི་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་གསང་སྤྲུགས་ལ་ལོག་པར་བསྟན་ནས་དབྱལ་བ་དོ་རྗེའི་གདན་ལ་ལྟང་  
 ན་ལྟང་གོ་ཆོད་པ་ཡིན་པར་གསུངས་རྒྱུན་ལ་འདུག་པས། སྤྲུགས་ལེགས་པ་  
 ཞིག་ལས་གཞོང་འགྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འབྲ་ཡིན་བཟོ་མི་འདུག་པས་གསང་  
 སྤྲུགས་སྐྱེད་པའི་ནང་དུ་མི་ཤོང་བ་རྣམས་ཀྱང་བསོད་ཟད་མ་ཡིན་པར་ལམ་འགྲོ་  
 གང་འཆམས་ཡོད་པ་ཤིག་ཡིན། དགེ་སྤྲུག་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་  
 གང་ཡང་བརྟུན་མི་དགོས་པར་གནད་དོན་ཡོད་ཆད་ཟླ་མའི་བྱིན་རྒྱལས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག་ཅེས་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་  
 གཞུང་གིས་དགེ་སྤྲུག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐམས་ཅད་རྟོག་རྩལ་གཏོང་ཡོད་

བར་བཤད་པ་འདི་ཅུང་ཟད་ཐལ་ཆ་ཆེ་བའི་གཏམ་དུ་སྒྲུང་སྟེ། གསང་སྔགས་རང་  
 རོས་ནས་བཤད་ན་ཡ་མེད་ཏམ་སྟོང་དང་། རྒྱ་ཇག་ཁམ་གསུམ་གྱི་ལམ་ནས།  
 ཟུང་འཇུག་དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་ཚུལ་ཞིག་གསུངས་མེད་པར་  
 མ་ཟད། ལྷ་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་དང་། སྟོང་བ་ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་  
 ཅིས་མ་བེན་པ་དང་། བསྐྱེད་རྫོགས་ཀྱི་ལམ་རིམ་བཤེས་མ་བརྒྱད་པར་ཅི་བྲན་  
 གང་འདོད་དུ་བྱེད་ནས། རྒྱལ་བ་དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་  
 གསང་སྔགས་ཀྱི་སྤྱར་ལམ་ཞིག་ནང་པའི་རྒྱུད་སྟེ་གང་དུ་ཡང་གསུངས་མེད།  
 སྤྱིར་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་སྒྲ་མ་དང་དགོ་ཆུན་ལ་ཐོབ་དང་གོ་ས་བཅི་  
 བཀྱར་དང་ཆེ་མཐོང་ཆད་མཐོང་ཡོད་པ་ནི། གསང་སྔགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་  
 མདོ་ཡི་སྐབས་སུ་ཡང་ལམ་གྱི་ཙ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ཞེས་ཏ་ཅང་གལ་  
 འགངས་ཆེ་བའི་གནས་ཤིག་ཏུ་བཟུང་ཡོད། འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བཞག་རྒྱང་པའི་  
 ཐད་ནས་བལྟས་ན་ཡང་། སྟོབ་རྒྱུད་གི་དགོ་ཆུན་ནས་བཟུང་སོ་སོའི་དགོ་ཆུན་ལ་  
 སྟོབ་སྤྱག་དག་གིས་གྲུས་བཅི་རི་ཅམ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་ཤེས་གསལ་  
 རེད་ལ། གལ་ཏེ་དགོ་ཆུན་ལ་གདེང་འཛོག་དང་བཅི་བཀྱར་མེད་པའི་སྟོབ་མ་  
 ཞིག་ཡིན་ན་སྟོབ་བྱའི་ཁོར་ལུག་དེ་ནས་རག་དགོས་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་དང་།  
 རྟེན་དགོས་པའི་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་ཅིག་རྟེན་གྱི་མེད་པ་མིག་མཐོང་ལག་བེན་  
 ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དམིགས་བསལ་གསང་སྔགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱིན་བཤུབས་  
 གྲ་མ་ནས་ཐོབ། དངོས་བྱུང་ཡི་དམ་ནས་ལེན། འཕྲིན་ལས་ཆོས་སྟོང་གིས་སྤྱབ་  
 དགོས་པའི་འགག་མདོ་འདི་ནས་སྒྲ་མ་ལ་མཐོང་དང་གོ་ས་གྲུས་བཅི་ཆད་མཐོན་

མོར་ཡོད་པ་ནི། དངོས་དོན་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཉང་སངས་  
དགོས་པ་དང་། མི་འདོད་པའི་ཐལ་སྐྱེ་སྐྱར་དགོས་དོན་མི་འདུག་སྟུང་ཡང་། ང་  
ལ་ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་རང་དབང་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་དབང་མེད་པས་ཅི་དགར་  
གྱིས།

༡༢༩༽ གསང་སྤྲུགས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ལ་མཚན་ཉིད་གང་ཡང་ཆང་མི་  
དགོས་ཏེ། སྟོབ་མས་འདོན་ན་གྱི་སོ་ལའང་རིང་བསྐལ་འཁྱུངས་འོང་བ་ཡིན།  
གསང་སྤྲུགས་ལུགས་ཀྱི་སྟོབ་མ་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་འདྲིམས་མི་དགོས་ཏེ།  
སྟོན་དད་དཔེ་མེད་ཅིག་ཡོད་ན་དེ་ག་རང་གིས་འགྲིག་པ་ཡིན། གསང་སྤྲུགས་  
ལུགས་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཆོས་འགན་ཁུར་གང་ཡང་ལེན་མི་དགོས་ཏེ། རང་སྤྱང་གང་  
ཤར་དང་། ཅི་བན་གང་འདོད་གནང་ནས་བཞུགས་ཆོག །གསང་སྤྲུགས་ལུགས་  
ཀྱི་སྟོབ་མ་ཆོར་རང་དབང་སྤྱ་ཙམ་ཡང་མེད་དེ། སྒྲ་མས་རྒྱུ་བས་གསུང་ན་བརྒྱབ་  
རྒྱུ་དང་། སྟོབས་གསུང་ན་ལྟོབ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས། གསང་སྤྲུགས་ལུགས་ཀྱི་  
དམ་ཆིག་དེའང་སྒྲ་མས་མར་གནང་ནས་སྟོབ་མས་ཡར་བསྐྱུང་དགོས་པ་ཞིག་  
ཡིན། སྒྲ་མའི་ཐུགས་ལ་མ་བབས་ན་དམ་ཆིག་གཞུང་བཞེས་གནང་ཆོག་ལ།  
སྟོབ་མའི་སྒྲོ་ལ་མ་བབས་རུང་དམ་ཆིག་ཡར་སྟོབ་ཁུ་ས་མེད། སྟོབ་མའི་བྱེད་  
སྤྱངས་མ་འགྲིག་ན་སྟོབ་མ་དམ་ཉམས་ཡིན་ལ། སྒྲ་མའི་གནང་སྤྱངས་མ་འགྲིག་  
རུང་སྒྲ་མ་དམ་ཉམས་མིན། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཉེ་ལོ་རྒྱ་རོའི་རྣམ་ཐར་  
དང་། བོད་གངས་ཅན་སྤྱིངས་ཀྱི་མར་པ་མི་ལའི་རྣམ་ཐར་ལས་གོང་གི་རྣམ་  
གཞག་དེ་ཆོ་ཡོད་ཆད་ར་སྟོན་བྱས་བཞག་ཡོད། །

གསང་སྤྲུག་གི་ལུགས་ལ་ཆོག་ལྷག་ཡང་གཡུགས་མར་གཡུགས་རི་  
 སྟེང་ཅིག་བྱས་འདུག་ཀྱང་། གསང་སྤྲུག་གི་སྤྱི་གཞུང་ལ་མི་འཐད་པའི་སྐོར་ལ་  
 བྱི་རྒྱུད་སྟེ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་འགལ་བའི་གཞོན་སྦྱོན་ཅི་ཡང་གཏོང་མི་འདུག་  
 མོད། མོང་རྩ་བཟུང་ས་ནི་གསང་སྤྲུག་ལུགས་ཀྱི་སླ་མ་དང་སློབ་མ་ལ་མཆན་  
 ཉིད་དང་ཡོན་ཏྲན་གང་ཡང་འཛོམས་མི་དགོས་པར་བཤད་པ་འདི་ཡིན་ལ། དེ་  
 ཡང་གསང་སྤྲུག་གི་གཞུང་ཆོད་ལྷན་རྣམས་དང་བསྐྱར་ན་ནི་བདེན་གཏམ་དུ་  
 མི་སྤང་སྟེ། དང་པོར་སླ་སློབ་ཀྱི་བར་དུ་བརྟགས་དབྱེད་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་  
 རིང་བྱས་མཐར་སླ་མ་ལ་ཆོད་དགོས་པའི་མཆན་ཉིད་དང་། སློབ་མ་ལ་འཛོམས་  
 དགོས་པའི་བྲད་ཆོས་མ་ཆོད་ན་དབང་བསྐྱར་ཆོས་བཤད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་  
 ཆོག་པར་གསུངས་ཏེ། བཤད་རྒྱུད་དོ་རྩེ་སྤང་བ་ལས། རི་ལྷར་སེང་གའི་འོ་མ་  
 བྱི། ས་ཡི་སྟོང་དུ་གཞག་མི་བྱ། དེ་བཞིན་རྣམ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་རྒྱུད། སྟོང་  
 མིན་རྣམས་ལ་སྦྱིན་མི་བྱ། ཞེས་སེང་གའི་འོ་མ་རྩ་སྟོང་གི་ནང་དུ་སྤྲུགས་མི་  
 ཉན་པ་ལྟར། སློབ་མ་མཆན་ཉིད་མ་ཆོད་པ་ལ་གསང་སྤྲུག་གི་ཆོས་སྟོན་མི་  
 རུང་བ་གསུངས་པ་ཡིན། གསང་སྤྲུག་ལུགས་ཀྱི་སླ་མ་ལ་མཆན་ཉིད་ཅི་འདྲ་  
 ཞིག་ལྷན་པ་དགོས་པ་ནི་སློབ་དཔོན་གྱི་བུ་ལྷས། བརྟན་ཞིང་དུལ་ལ་སློ་བྱོས་  
 ལྷན། བཟོད་ལྷན་བྲང་ལ་གཡོ་རྒྱ་མེད། སྤྲུགས་དང་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ཤེས།  
 སྟེང་བཅེ་ལྷན་ཞིང་བསྟན་བཅོས་མཁས། དེ་ཉིད་བཅུ་བེ་ཡོངས་སུ་ཤེས།  
 དཀྱིལ་འཁོར་འབྲི་བའི་ལས་ལ་མཁས། སྤྲུགས་བཤད་པ་ཡི་སྦྱོར་བ་ཤེས།  
 རབ་རུ་དང་ཞིང་དབང་པོ་དུལ། ཞེས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བསྐྱམས་པ། ཤེས་

རབ་ཆེ་བ། དཀའ་སྤྱད་དང་ཆོས་ཟབ་མོ་ལ་བཟོད་པ་དང་ལྡན་པ། སེམས་ཅན་ལ་ལྷག་པའི་བསམ་པ་དང་ལྡན་པ། རང་གི་ཉེས་པ་མི་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྟོན་པའི་གཡོ་སྤྱུ་མེད་པ། སྤྲུག་དང་སྤྲུག་གི་སྦྱར་བས་བགལ་བ་བློ་ག་རྒྱས་པ། སེམས་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བར་འདོད་པའི་བརྟེ་བ་ཆེ་བ། རིགས་པའི་གནས་ལ་མཁས་པ། ཕྱིར་བཞོག་པ་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་དེ་ཉིད་བརྟུ་ལ་མཁས་པ། དཀྱིལ་འཁོར་ཐེག་གིས་བྲི་བ་དང་ཆོན་གྱིས་བྲི་བ་ལ་སོགས་པ་ལ་མཁས་པ། གཞན་ལ་སྤྲུགས་གི་ལམ་འཆད་པ་ལ་མཁས་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་དང་བྱེད་པར་གསང་སྤྲུགས་གི་ཐེག་པ་ལ་རབ་རྩ་གྲུས་པའི་དང་བ་བརྟན་པོ་དང་ལྡན་པ། དྲན་ཤེས་གིས་དབང་པོའི་སྒོ་བསྐྱེད་པས་ལོག་པའི་ཡུལ་ལ་གཡེང་བ་ཆར་གཙོད་པ་བཅས་གི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་དགོས་པར་གསུངས་འདུག་ན། གསང་སྤྲུགས་ལུགས་གི་སྒྲ་མ་ལ་མཆོན་ཉིད་གང་ཡང་ཆར་མི་དགོས་པར་བཤད་པ་དེ་དོན་ལ་གནས་པའི་གཏམ་ཞིག་རེད་འདུག་གས། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་གསང་སྤྲུགས་ལུགས་གི་སྒྲ་མ་ལ་ཡང་བསྟེན་རྒྱུགས་གི་སྒྲོམ་པ་དང་ལྡན་ན་མཆོག་དགེ་ཚུལ་འབྱིང་། ཁྱིམ་པ་དོ་རྩེ་འཛིན་པ་ཐ་མ་ཡིན་པར་གསུངས་གི་སྤྲུགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དུས་ཐད་ཀར་རིག་མ་དང་ཁ་སྦྱར་དགོས་པའི་སྤྱར་ལམ་དེ་འདྲ་སྤྲུགས་གཞུང་ཆད་ལྡན་གི་དགོངས་པ་ལས་ནི་ཕྱི་རོལ་རྩ་གྱུར་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དུས་གི་འཁོར་ལོའི་དབང་གི་ལུའུའི་འགྲེལ་བར་བྱངས་པ་ལས། དེ་ཉིད་བརྟུ་ནི་ཡོངས་ཤེས་པ། གསུམ་ལས་དགེ་སྦྱོར་མཆོག་ཡིན་འབྱིང་། དགེ་ཚུལ་ཞེས་བྱ་དེ་དག་ལས། ཁྱིམ་ན་གནས་པ་ཐ་

མའོ།། ཞེས་གསུངས་པ་ལས་རྟོགས་ལུས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་གསང་སྔགས་  
 ལུགས་ཀྱི་སློབ་མ་ལ་ཡང་། མཆོན་ཉིད་འདི་འདྲ་ཞིག་ཆང་དགོས་ཏེ། སྤྱི་འབྲུལ་  
 བ་བའི་རིམ་བར་བྱེ་བ་དང་མོ་ལས། དགེ་དང་སློམ་ལ་དགའ་བ་དང་། ཉག་ཏུ་ཆ་  
 མ་ལ་གུས་དང་། རྒྱན་དུ་ལྷ་རྣམས་མཆོད་བྱེད་པའི། ཡོན་ཏན་ལྷན་ན་སློབ་མ་  
 ཡིན།། ཞེས་སློབ་མ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་འདི་ལྟར་གསུངས་བཞིན་དུ་ད་  
 དུང་གསང་སྔགས་ལུགས་ཀྱི་སློབ་མ་ལ་མཆོན་ཉིད་གང་ཡང་ཆང་མི་དགོས་  
 པར་བཤད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན་མིན་རྟོགས་སྤོ།། ཡང་གསང་སྔགས་ལུགས་  
 ཀྱི་སློབ་མ་ཆོར་རང་དབང་སྤྱི་ཚམ་ཡང་མེད་དེ། སྤྱི་མས་རྒྱུ་བས་གསུང་ན་བརྒྱབ་  
 རྒྱུ་དང་། ལྷེ་བས་གསུང་ན་ལྷེ་བ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་པར་བཤད་པ་འདི་ཡང་སྤྱི་མ་  
 ལ་གུས་བཅི་དང་། ཆོས་མཐུན་གྱི་བཀའ་གསུངས་ལ་ཉན་དགོས་པར་ཡིན་མོད་  
 གྲང་། ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་སྤྱི་བ་དགོས་ན།། མི་གསུང་དགུ་གསུང་མ་  
 གསུངས་ཀྱི།། ཟེར་བ་ལྟར་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་སྤྱི་མའི་གསུངས་ལ་  
 ཡ་ལན་སློབ་ཆོག་ལ་རང་སྤྱང་གང་ཤར་གྱི་ཅི་གསུང་ཐམས་ཅད་ལ་ཉན་འཛོག་  
 བྱེད་མི་དགོས་པ་ནི། རིགས་པ་ཡིས་ནི་མི་ལུས་ན།། མི་ལུས་དེ་ལ་ཆེག་གིས་  
 སྤངས།། ཞེས་གནས་ལུགས་ལ་རྒྱབ་འགུལ་དང་དགེ་སྤྱི་གོ་འཛོལ་གྱི་བཀའ་  
 མོལ་གནང་ན། གཡང་ས་ནས་གཡུགས་རྒྱ་ཉག་ཅིག་ཡིན་པས་ཉན་འཛོག་མི་  
 ལུས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གསལ་བཤད་བྱེད་ཆོག་པར་གསུངས་ཡོད་པས་པ་མགོ་ལ་  
 རྒྱུ་བས་གསུང་ན་རྒྱག་རྒྱུ་དང་། དཔྱལ་བ་ལ་མཆོངས་གསུང་ན་མཆོང་རྒྱུ་  
 བྱེད་མི་དགོས།

ཡང་སློབ་མའི་བྱེད་སྤངས་མ་འགྲིག་ན་སློབ་མ་དམ་ཉམས་ཡིན་ལ། གླ་  
 མའི་གནང་སྤངས་མ་འགྲིག་རྒྱང་གླ་མ་དམ་ཉམས་མིན། ཟེར་བ་འདི་ཡང་གསང་  
 རྒྱགས་ལ་སློ་འདོགས་བྱས་པ་ལས་གླ་སློབ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་མ་བྱུང་བའི་སློབ་  
 ཏུ་བརྟགས་དབྱེད་ལེགས་པོ་མ་བྱས་ན་སློབ་དཔོན་རྟ་བུ་ལྟས། གླ་མ་དང་ནི་  
 སློབ་མ་དག། མཚུངས་པར་དམ་ཆེག་ཉམས་འགྱུར་བས།། དཔའ་བོས་དང་པོར་  
 སློབ་དཔོན་དང་།། སློབ་མའི་འབྲེལ་བ་བརྟག་པར་བྱ།། ཞེས་བྲིས་སུ་གླ་སློབ་  
 བར་ལ་རྟོག་བྱ་འབྲ་བྱུང་ཆེ་གླ་མ་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཆ་མཛོ་སྟེལ་གཡང་ལ་ལྟུང་  
 བ་བཞིན། དམ་ཆེག་ཉམས་ན་མཉམ་ཉམས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་འདི་ཡིས་  
 གསལ་བཤད་བྱས་མི་འདུག་གས། རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཆེན་ཏེ་ལོ་དང་རྒྱ་རོའི་རྣམ་  
 ཐར་ནས་བོད་ཡུལ་ཏུ་མར་བ་མི་ལའི་རྣམ་ཐར་བར་གྱི་གོང་གི་རྣམ་གཞག་དེ་  
 དག་ལས་ར་སློད་བྱས་ཡོད་པར་བཤད་པ་ཡང་དོན་ལ་གནས་དཀའ་སྟེ། ཏེ་ལོ་  
 རྒྱ་རོ་དང་མར་བ་མི་ལ་བཅས་གླ་སློབ་བར་གྱི་དམ་ཆེག་ལ་སངས་མེ་རུ་ཅམ།  
 གས་རྟ་རྩ་ཅམ་ཤོར་མ་སྤྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་སློབ་མ་དམ་ཉམས་དང་། གླ་  
 མ་དམ་ལྟན་ཏུ་གནས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་པར་མ་ཟད། ཏེ་ལོ་བ་དང་རྒྱ་རོ་བ་ཆོས་  
 གྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འོག་ནས་བཤད་འདུག་མོད་ཀྱང་། རྣམ་ཐར་ལ་  
 བལྟས་ན་དཀའ་ཆེན་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་དཀའ་ཆེན་རེ་རེའི་མཆོམས་སུ་  
 གདམ་དག་རེ་རེ་གནང་བ་དང་། མཐར་དཀྱིལ་འཁོར་ཏུ་བཅུ་གཉིས་དབང་  
 བསྐྱར་ཚུལ་སོགས་གསལ་འདུག་པས་ཏུ་གཉིས་ཀྱིས་མཇུག་རྒྱུའི་རྣམ་ཐར་  
 གཉིས་པོ་ལ་ཏེ་བག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཤོར་འདུག་ནའང་། སུ་བདེན་སུ་རྩོན་གྱིས་

ཕུགས་ཐག་གཅོད་པའི་ངལ་བ་བྱེད་འདོད་མེད། རྗེ་མར་མི་གཉིས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོབ་ཀྱི་  
 འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་ནང་བཞིན་མི་ཆེ་སྤྱད་ལ་སྤྱད་པའི་བྱ་སྤྱོད་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་གནང་མེད་དེ། དང་པོ་མི་ལའི་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྤྱོད་ཆེད་དུ་བལྟས་ཆོད་ལ་  
 སྤྱད་གྱོང་མཉམ་གཅོད་སྒོ་ཡུལ་དུ་ཤོང་དཀའ་བ་ཅུ་གཏོང་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་སྤྱ་  
 མི་ལའི་རྒྱུད་སྤྲིན་རྗེས་རྗེ་མར་པས་མི་ལ་ལ། མི་རྒྱན་རང་གི་སྤྱིང་དང་འབྲེལ་བའི་  
 གནས་ངག་རྒྱུས་ཀྱིན་ཏེ་སྤྱབ་རྒྱགས་ཡང་ང་རང་གིས་སྤྱད་ནས་སྒྲོམ་དུ་  
 འཇུག་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ནས་སྒྲོམ་སྤྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་གཞུགས་པའི་ཕྱིར་དུ།  
 ཟས་གོས་གནས་མལ་ཚུན་ཆད་མར་བ་རང་གིས་གནང་ནས་གཟིགས་སྤྱོད་  
 དང་། ཕུགས་བརྟེ་རི་ཅུ་གནང་ཚུལ་དེ་དག་མཇུག་དུས་རང་དབང་མེད་པར་ཡ་  
 ཁོག་ནས་མོས་གུས་འབྲེན་ཡོང་བ་ཞིག་གནང་འདུག་པས། མི་ལ་བཞད་པའི་རྩོ་  
 རྗེས་དཀའ་ངལ་དང་ཁྱད་གསོད་མར་བ་ལས་སྤྱོད་ཡོད་ལ། བདེ་སྤྱོད་དང་རེ་  
 འབྲས་ཀྱང་མར་བ་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཆར་གསལ་བཤད་བྱས་  
 བ་གཟུར་གནས་ཞེས་པའི་གྲུ་དུ་འགྲོ། འདིའི་འོག་ནས་རང་རེ་བོད་ཀྱི་གསང་  
 སྤྱགས་འཆལ་སྤྱོད་ཀྱི་ངན་སྤྱགས་གང་འཆམས་ཤིག་སྒྲོག་འདུག་པ་དང་། ལྷག་  
 པར་ཉམས་རྟོགས་དམའ་བའི་དམའ་རིམ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་སྤོངས་དད་བཅན་  
 ངགས་པའི་བྱ་སྤྱོད། སྒྲ་མའི་ཁ་ཁྱད་ལག་ཁྱད་དང་། རི་ཆེན་རི་ཆུ་ཡན་ཆད་ཀྱིན་  
 ཆེན་དུ་བཅིས་ནས་ཁ་ལ་བ་ཞིང་སྤྱ་ལ་སྤྱོམ་པའི་སྤོལ་སོགས་ལ་དཔོན་མོ་བོར་  
 བ་ནི། གནད་ལ་ཐེག་པ་དང་མི་ཆོས་རིང་ཕུགས་ལ་གཅེས་སྤྱས་བྱེད་པའི་གཏམ་  
 འདི་ཁོ་བོས་ངག་གིས་བསྟོད་ཅིང་ཞེ་ནས་མགྲ།



༼༥༠༽མདོར་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐེག་པའི་ཆེ་མོ་གསང་སྤྲུགས་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་ཐེག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་པའི་ས་མཐོང་ག་ཤེགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་ཅན་དེ་ཆོ་དང་། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ཐོག་ཏུ་མི་གསོད་མེ་རྒྱག་གི་ལས་  
 འགུལ་སྤེལ་མཁན་གྱི་འཛིགས་སྐྱུལ་བྲག་སྤྱོད་རིང་ལུགས་པ་གཉིས་པོ་ཀུན་  
 སྤོང་དང་ཀུན་སྤྱོད་གང་ལ་ཡང་རོ་བོའི་ཐོག་ནས་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་  
 རེད་འདུག།

གསང་ཆེན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐེག་པའི་སྤྲུགས་འཆང་བ་དག་དང་། འཛམ་གླིང་གི་  
 གླིང་འཇགས་གཏོར་བའི་བྲག་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀུན་སྤོང་དང་ཀུན་སྤྱོད་གང་གི་ཐང་  
 བས་བྱེད་བྱེད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་བཤད་པ་འདི། གསང་སྤྲུགས་འཆང་སྤྱོད་ཅན་  
 གྱི་བྱུང་སྤྱོད་ཏུ་གསུམ་པའི་ཡ་མ་བརྒྱ་ཡི་སྤྱོད་པ་ཅན་དེ་དག་ནི་རྩ་ཆོ་ནང་པ་  
 སངས་རྒྱས་པ་སྤྱོད་དང་། ཡང་སྒྲོས་བོད་ཁ་བ་ཅན་པའི་ལྷན་རྒྱུ་དང་སངས་རྒྱས་  
 པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐེག་པའི་ལ། གསང་སྤྲུགས་ཁ་བ་ཏུ་བྱེད་ཏེ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་འབྲས་  
 འབག་གྲོན་པའི་སྤྲུགས་འཆང་གི་འབྲས་གཞུགས་དེ་དག་གི་བྱ་སྤྱོད་དང་།  
 འཛིགས་སྐྱུལ་བྲག་སྤྱོད་པ་གཉིས་དཔེ་འགྲེལ་འབྱེད་རྒྱ་འདུག་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་  
 དཀའ་བ་བརྒྱ་དང་འབད་བ་སྤོང་གིས་སྐྱབས་དང་ཆོས་ལྡན་ཁ་བ་ཅན་པ་ལ་  
 ཞབས་འདེགས་འབྲས་ཡིན་སྲིད་ཅིང་། ལུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ལ། ཤིང་སྤོང་པོ་ཡིན།  
 གཞན་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་བྱང་  
 རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་གཞི་བཙུགས། བདག་མེད་པའི་ལྷ་བས་རྒྱས་བཏབ། འདོད་ཡོན་  
 ལས་དུ་བྱེད་པའི་མན་ངག་གིས་ཉམས་རྟོགས་བོགས་འབྱེན་བྱེད་པའི་ཀུན་སྤོང་

དང་། མཛད་སྤྱོད་ནམས་འཛིགས་སྐྱལ་དག་སྤྱོད་པ་དང་མཚུངས་བསྐྱར་བྱེད་  
འདོད་ན་ནི་ཏ་ཅང་ཐལ་ལོ།

དེ་ཡང་དུས་དང་ནམས་པ་ཀུན་དུ་ཡང་དག་དང་ལྷན་སྦྲང་གཉིས་བྱེད་པར་  
ལེན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེ་བ་ལྟར། ནལ་འབྱོར་པ་དང་། ནལ་འབྱོར་པ་ལྷན་སྦྲང་  
གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་བྱེད་ནས་འདི་ལྷན་དུ་འོང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་བོད་གངས་  
ཅན་ན་གཤམས་པ་ཅན་གྱི་ནལ་འབྱོར་པ་མི་ལ་བཞད་པའི་རྡོ་རྗེ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
ཀུན་མཁྱེན་བྱ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོ། ཀུན་  
མཁྱེན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ནལ་འབྱོར་པ་ཆད་ལྡན་འདི་  
དག་དང་། འཛིགས་སྐྱལ་རིང་ལུགས་པ་དང་དཔེ་ཆོས་མཚུངས་བསྐྱར་བྱེད་སྐབ་  
ན་བྱོས་དང་། རིགས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་རི་ཅམ་འདུག་ལྟར་མོ་མིག་གིས་བལྟ་  
ཆོག་གཞན་རལ་པ་ཅན་ཞིག་གིས་མི་བསད་པ་དང་། རྡོ་རྗེ་ཅན་ཞིག་གིས་རྒྱ་  
བརྒྱབ་རབས། རས་དཀར་ཅན་ཞིག་གིས་རྒྱ་བྱས་རབས་སོགས་ལོ་རྒྱུས་གཅིག་  
ནས་གཉིས་སུ་བགང་དུ་ཡོད་སྤྱིད་ཡང་། དེ་དག་ནི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱུང་པའི་  
ས་མཐོང་གཤེགས་པའི་ནལ་འབྱོར་པ་བཏགས་པ་བ་དང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་མདོ་སྤྲུགས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་  
བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་བཞིག་པའི་བདུད་རྩི་མ་དེ་ཡིན་པ་རེད། དེ་དག་  
གིས་མི་སྡེ་དཀྲུགས་པའི་ནག་ཉེས་ནམས་ཀྱང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆེན་ནལ་  
མ་ཆོའི་མགོ་དུ་མ་གཤམས་རོགས།

ཏ་ཅང་སྟོད་པས་གསང་སྤྲུགས་ཁྲོམ་ལ་བྱུང།

ཤིན་རུ་དམ་བས་འདུལ་བ་ཟབ་ཆོས་གྱུར།།

འདི་དག་ཁ་བ་ཅན་པའི་བསྐྱེད་བ་ལ།།

མི་བསྐྱེད་མཆེ་བ་རྩག་པའི་གྲོགས་སུ་འཁུམས།།

ཐུ་པ། བར་ཕྱིན་ལུགས་ཀྱི་སྐྱ་དང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དབྱེ་  
བ་ལ་དོགས་སེལ།

༼༡༽ བར་ཕྱིན་གཞུང་གི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྒྱས་  
སྒྲོས་ཅན་དེ་དག་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་སྡེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་མཛད་བ་ཡིན་ཡང་།  
ཐེག་ཆེན་གྱི་སྡེ་སྡོད་ཆོད་མར་འོས་མིན་ནི་གིན་ཏུ་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་གནས་སུ་སྤྱང་  
ཡོད་དེ། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་གོང་འོག་ཀྱན་ལ་ཚོད་བ་མེད་པའི་  
རྒྱལ་པའི་བཀའ་ནི་ཉན་ཐོས་ལུགས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་པོ་སྟེ་དང་སང་ཡོངས་  
གསུམ་སུ་ཐེག་དམན་གྱི་མདོ་སྡེར་འཛོད་བ་འདི་དག་ཅམ་ཡིན། ༽

འདི་ཡི་སྐབས་སུ་བརྗོད་དོན་སྤྱིར་པོ་ནི་ཐེག་ཆེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་  
མ་ཡིན་པའི་དོགས་སྒྲོང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་འདུག་མོད། འདི་ནི་ལྷ་ཁང་རྟེན་བ་ལ་  
གནས་བཤད་གསར་བ་བྱེད་མི་དགོས་པ་ལྟར། གནའ་ནས་ད་བར་དུ་ཐེག་ཆེན་  
གྱི་ཆོས་སྐྱོར་ལ་ཚོད་བ་རི་སྟེད་ཅིག་བྱུང་སྟུང་ལ་ཐེག་ཆེན་བཀའ་བསྐྱབ་ཀྱི་  
བསྟན་བཅོས་ཀྱང་རབ་དང་རིམ་བ་བྱུང་ཡོད་པས་རྒྱས་སྒྲོས་ཀྱི་དགོས་དོན་ཆེར་  
མེད། འོན་ཀྱང་རིགས་བ་དང་མཐུན་བ་དང་། རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་ད་  
བར་དུ་ཐེག་ཆེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཡིན་པ་ལ་གཞོད་བྱེད་ཡང་དག་པ་ཞིག་  
བསྟན་བྱབ་མེད་པར་མ་ཟད་བརྗོད་བྱའི་ངོ་བོ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཆོད་  
ཡོངས་པའི་བྲན་དབང་དག་གིས་ངོས་འཛིན་སྟངས་སོགས་ལ་གཞིགས་ན། ཐེག་  
ཆེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཡིན་པར་ཁས་མ་སྐྱངས་རང་སྐྱངས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།  
དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། དུས་ཀྱི་ཆ་ནས་སངས་རྒྱས་འཛིག་རྟེན་དུ་ཐེབས་ནས། མི་ལོ་

སྟོང་ཚོ་འགའ་ཡིས་བར་དུ་ཆོད་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་གསར་བུ་བ་  
 དག་དང་། སངས་རྒྱས་དང་མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་བཞི་ལྔ་ཙམ་མ་གཏོགས་སྡེ་ཕྱི་མ་  
 ཆོད་པའི་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་གཉིས་དང་། ས་ཁྲིན་གྱི་ཆ་ནས་སངས་རྒྱས་ཤུག་  
 ཐུབ་པའི་བ་གཞིས་ནས་ལེ་དབར་སྟོང་ལྷག་འགའ་ཡིས་ཆོད་པའི་མཐོ་སྒྲིང་བོད་  
 གྱི་ཡུལ་དང་། སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་འདས་འཁུངས་བཞུགས་འདས་གསུམ་  
 གྱི་མཛད་པ་དངོས་སུ་སྟོན་པའི་རྒྱ་གར་ཆ་བའི་ཡུལ་གྱི་བར་དུ་ས་ཐག་རིང་ཐུང་  
 ཡང་བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་སོགས་ཡུལ་དུས་གང་གི་ཆ་ནས་བསམས་ཀྱང་།  
 བོད་ཡུལ་གྱི་དབྱུང་བཟོད་པ་རྣམས་དང་། རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་ས་སྐྱེས་རྗེ་སྐྱེས་གྱི་  
 སྐུ་ཐོགས་གཉིས་སོགས་ཐེག་ཆེན་པའི་སློབ་དཔོན་དེ་དག་སངས་རྒྱས་ལ་རྒྱས་  
 མངའ་སྲུ་ཆེ། རྣམ་དཔྱོད་གྱི་རིག་ཅལ་སྲུ་རྒྱུ། བར་ཚུགས་གྱི་མི་གཤིས་སྲུ་བརྟན་  
 བཅས་ལ་བརྟགས་དབྱུང་བྱེད་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ལས་མ་འདས། མ་ཟད་  
 མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་གྱི་གསུང་མདོ་ཕྱོགས་རྩ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་རིགས་ཆོགས་  
 གྱི་གསུང་རབ་རྣམས་གང་ལ་ཁུངས་གཏུགས་པ་ལ་བརྟགས་ནའང་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་  
 མདོ་སྡེ་ལ་སློ་འགེལ་རྒྱུང་བྱས་འདུག་པ་ལས་རྟོགས་ཀྱས་ཏེ། རྩ་ཤེས་ལས།  
 བཙུན་ལྷན་འདས་གྱིས་ཆོས་གང་ཞིག། བསྐྱུ་བ་དེ་ནི་བརྟན་ཞེས་གསུངས།  
 འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བསྐྱུ་བའི་ཆོས།། དེས་ན་དེ་དག་བརྟན་བ་ཡིན།། གལ་ཏེ་  
 བསྐྱུ་ཆོས་གང་ཡིན་པ།། དེ་བརྟན་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བསྐྱུ།། བཙུན་ལྷན་འདས་གྱིས་  
 དེ་གསུངས་པ།། སྟོང་ཉིད་ཡོངས་སུ་བསྟན་བ་ཡིན།། ཞེས་ཆོས་གང་ཞིག་བསྐྱུ་  
 བ་ཡིན་པ་དེ་ནི་རྟན་པའི་གདོད་ལུགས་ལས་མ་བྱུབ་པས་རྟན་བ་ཡིན་ཞེས་

བདེན་རྒྱུ་གི་རྣམ་གཞག་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བ་བཅོམ་ལྡན་པ་འདས་ཀྱི་གསུང་ལ་བརྟེན་  
ནས་དོན་དམ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོར་གཏན་ལ་ཐབ་བ་དང་། སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་པ་  
ལས། དངོས་ཀྱན་རང་བཞིན་སྟོང་པས་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཚུངས་མེད་  
པས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དེ། དངོས་སོ་རྣམས་སུ་ཉེ་བར་བསྟན།  
ཞེས་རིགས་ཆོགས་ཀྱི་ནང་སྟོང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་རྟེན་འབྲེལ་གི་དོན་དུ་  
གསུངས་པའི་སྟོང་ནས། ཤིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་སྟོང་རྟེན་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གི་  
སྐྱབས་བཅོལ་ས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཤེས་ཕྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
མཛད་འདུག་པས། རྣམ་དཔྱོད་ལུ་དུ་བྱུང་ཞིང་ཆེ་མེད་པའི་གཞུང་གནས་ཀྱི་  
སྐྱེས་བུ་ཁོང་ལྟ་བུ་འཁྲུལ་གཞི་ཆེན་སོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཚུད་ཡོད་ན། ང་ཆོས་  
འཁྲུལ་སེལ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཁྱེད་སྐྱབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་པར་མི་སེམས་སོ།

༼༥༩༽འདས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ཆིག་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སུ་ད་གཟོད་ལྷ་  
ཐོགས་གཉིས་སོགས་བརྒྱད་ནས་ཤིན་ཏུ་མི་འདྲ་བའི་ཆོས་སྐྱད་སྐབས་སོ་ཆེ་  
དག་ས་ཁྲབ་དོ་ཁྲབ་ཏུ་སྤར་བ་རེད། དེ་དག་གི་ཁྲངས་དང་རྒྱད་པ་གང་ཡིན་བྲིས་  
པ་ན། ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཁོ་རང་ས་འོག་ཏུ་འཇུག་ནས་ཡར་ལ་བྱངས་པ་ཡིན་ཚུལ་  
དང་། ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཁོ་རང་ནམ་མཁའ་ལ་འཛེགས་ནས་མར་ལ་ཐབ་པ་ཡིན་  
ཚུལ་སོགས་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་འཛིག་རྟེན་མི་ལུལ་འདྲིར་མཇུབ་མོ་  
འཇུགས་ས་གཅིག་ཀྱང་རག་མེད་པ་རེད། ཁོང་རྣམ་གཉིས་ལ་བསྟན་པའི་ཤིང་  
རྟ་ཆེན་མོར་བགྱང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་བྱང་མོར་ཁྱུས་ན་ཁྲངས་ལུང་མེད་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གསར་དུ་སྟེལ་མཁན་ཡིན་པ་འདི་ལ་སྟག་ཡོད།

གཙུང་དབྱིག་གཉེན་སྐྱ་ན་གཞོན་དུས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་བར་ན་ཚོད་པ་ཚ་དག་  
 ཆེ་བའི་སྒྲང་ཡིན་པ་འདིས་སྐབས་དེར་ཐེག་ཆེན་ས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་ནས་དུས་ལུག་  
 མི་རིང་བར་ཤེས་ཐུབ། དེས་ན་སློབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་ཁོང་འདས་རྗེས་ཀྱི་བཞི་བརྒྱ་  
 ལོན་དུས་སྐྱ་འབྲུངས་ཤིང་དགྲུང་གངས་རྩལ་བརྒྱའི་བར་དུ་བཞུགས་པ་སོགས་  
 བྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཙམ་དང་། དགྲུ་བརྒྱ་ཙམ་དུ་འབྲུངས་ཤིང་སྟོང་ཕྲག་ཡས་མས་སུ་  
 ཁོངས་པ་ནི་དངོས་དོན་དུ་བཟུང་ན་འགྲིག །མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་ལགས་  
 ཀྱིས། ལེགས་ལྡན་དང་ཆོས་གྲགས་སོགས་གསང་སྔགས་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པར་  
 གསུངས་པ་ལྟར་དུས་རབས་བདུན་པའི་གཡས་གཡོན་ཙམ་ལ་ཡང་ཡོངས་  
 གྲགས་སུ་གསང་སྔགས་ནང་བསྐྱུར་གནང་བའི་མགོ་པལ་ཆེར་རྒྱགས་མེད་པ་  
 འདྲ། བྱིས་སུ་ནི་སློབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱི་མཆན་འཁོད་པའི་གསང་འདུས་རིམ་ལྔ་  
 དང་། རྒྱ་བའི་མཆན་འཁོད་པའི་སློན་མ་གསལ་བ་སོགས་མང་དུ་དར་ཡང་སློབ་  
 དཔོན་དེ་དག་གི་གསུང་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཆོ་ནི་སྐྱ་སྐྱབ་ཡབ་སྲས་འདས་ནས་མི་  
 ལོ་བརྒྱ་སྟོར་མང་པོ་སོང་རྗེས་གཞི་ནས་དོན་པ་ཡིན་འདུག་པའི་བྱིར། ༽

ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་སྐྱ་སྐྱབ་དང་ཐོགས་མེད་གཉིས་ཀྱིས་སློལ་བྲེས་པའི་དབུ་  
 མ་བ་དང་། སེམས་ཙམ་པའི་བྱབ་མཐའ་གཉིས་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱིས་ས་འོག་ནས་ཡར་  
 ལ་བྲངས་པ་དང་། ཐོགས་མེད་ཀྱིས་གནམ་ནས་མར་པཔ་པར་བཤད་པ་ཙམ་  
 ལས་མི་ཡུལ་འདིར་མཇུག་མོ་འཇུགས་ས་རྟེན་མེད་ཅེས་པ་འདི་ཡང་། སྐྱ་སྐྱབ་  
 ཀྱིས་ཤིང་བྱིན་གྱི་མདོ་སྡེ་སྐྱ་ཡུལ་ནས་གདན་བྲངས་པར་བཤད་པ་ལ་དེ་ལྟར་ན།  
 ས་འོག་དང་རྩ་འོག་ཅིག་ལ་འཇུག་ནས་གདན་འཇེན་ཞུ་དགོས་སྟམ་པ་དང་།

ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བྱམས་ཆོས་ལྷ་ཡུལ་ནས་གདན་དྲངས་པར་བཤད་པས་དེ་  
ལྟར་ན་བར་སྤང་ལ་འཕྱར་ནས་མར་ལ་ཁུར་འོང་དགོས་སྟུང་པའི་སྒྲིའི་འཛིན་  
སྤངས་འདིས་ལན་སོང་བ་རེད། འདི་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ལ་སྒྲུ་  
ཐོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཤེར་བྱིན་གྱི་མདོ་དང་བྱམས་ཆོས་གདན་འབྲེན་ཚུལ་ལ།  
འཛིན་ཉེན་དང་མཐུན་སྤང་གཙོར་བཟུང་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་ཚུལ་ཞིག་དང་།  
མོས་པ་དང་དག་སྤང་གཙོར་བཟུང་གིས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་ཚུལ་གཉིས་ཡོད་པ་  
ལས། རྒྱལ་ས་འདིར་འཛིན་ཉེན་དང་མཐུན་སྤང་གཙོར་བཟུང་གིས་འགྲེལ་བཤད་  
བྱེད་འོས་ཏེ། བ་རོལ་བོ་ལ་མོས་པ་དང་དག་སྤང་གི་སྐད་ཆ་འགོ་ས་མེད་པས་  
སོ།།

དེས་ན་སྒྲིའི་གཞི་གང་ཞིག་འཛོར་འགོ་དོགས་དང་། དམ་བཅའ་གང་  
ཞིག་ཤོར་འགོ་དོགས་ཀྱི་སེམས་ཆོགས་མེད་པར་འཛིན་ཉེན་དང་མཐུན་སྤང་  
གཞིར་བཟུང་གིས་དབྱེད་ན། སྤྱིར་ན་རྒྱ་གར་ན་སྒྲུ་ཡུལ་ཟེར་བའི་ཡུལ་གྲུ་འགའ་  
ཞིག་ཡོད་འདུག་ཀྱང་། མགོན་པོ་སྐུ་སྤྱུ་ཡབ་སྲས་ཀྱིས་མཛད་འཕྲིན་བསྐྱུངས་  
ས་དང་། ཤེར་བྱིན་འབྲུམ་པ་གདན་དྲངས་སའི་སྒྲུ་ཡུལ་དེ་ནི། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་  
ཞན་རྩར་མངའ་སྡེའི་(Andhra Pradesh)ཁྱབ་ཁོངས། རྟུ་ད་ལྷ་ཡང་ཡུལ་  
མའི་སྐད་དུ་རྒྱ་ག་རུ་ན་ཀོན་ཏྲ་(Nagarjunakond)གྲགས་པའི་འཛིན་ཉེན་  
མི་ཡུལ་འདི་རང་ཡིན་པ་ལས། སྒྲུ་ཡུལ་དུ་འགོ་ཟེར་དུས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་མགོ་  
བོ་ཐུར་དུ་བསྐྱུན་ནས་འཛུལ་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནོ།། དག་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱ་ག་ཀོན་ཏྲ་  
ཞེས་བཛྲོད་ཡོད། གནས་དེ་ཡི་སྐོར་རགས་ཅམ་བཤད་ན་ཐོག་མར་དཔལ་ལྷན་



འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་(Amaravti)ནས་འོར་རྒྱལ་མའི་ཚུ་པོ་(Krishna River)བརྒྱུད་ནས་སོང་ཆེ་རྒྱ་གཞི་ཁ་ལ་འབྱོར་བ་ཡིན། འདི་ན་སྤོན་གྱི་དུས་  
 ལུ་དགོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་འདུག་ཡང་། ད་ལྟ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་གནས་  
 ཆེན་པལ་མོ་ཆེ་དང་མཚུངས་པར་ཅིག་སྤང་དང་མཁར་ལྷལ་ཅམ་ཡིན། རྫོག་ཀ་ས་  
 རུ་པ་ལས་གྲུབ་པའི་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྙེན་བཞེངས་སྟབས་སུ་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲོས་  
 གཙང་ཞིང་། འོན་ལེགས་པ་ཕྱག་གཉིས་ཀ་གཏོར་སྟོན་པོག་པ་ཞིག་གྲང་རལ་  
 ཞིག་གི་ཁྲག་ཏུ་མཇུག་རྒྱུ་ཡོད། ལྷ་སྐུབ་གྱི་རྒྱ་མཆོ། ལྷ་སྐུབ་གྱི་འགྲེམ་སྟོན་  
 ཁང་། ལྷ་སྐུབ་གྱི་གཙུག་ལག་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་ཟེར་བ་སོགས་ལྷ་སྐུབ་གྱི་མིང་  
 གིས་ཁྲབ་ནས་ཡོད་ཅིང་། འགྲེམ་སྟོན་ཁང་དུ་གནའ་རྫས་ངོ་མཆར་ཅན་དུ་པ་  
 ཡོད། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ནང་དུ་སྒྲོག་ཁང་གི་ཆེད་དུ་རྒྱ་རགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅིགས་  
 པས། དཔལ་གྱི་རི་པོ་འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚུ་ཡིས་བསྐྱོར་བས་ད་ལན་གནས་འདིར་  
 ལྷ་གཟིངས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། གོ་ཁ་ན་འདུག་སྟེ་རྒྱུང་རིང་ནས་འོང་བའི་  
 མགོན་པོའི་ཟེར་སྒྲོས་རྒྱུང་གསོག་ནས་མི་སྟོད་པར། རང་རེའི་ཆོས་དང་རིག་  
 གཞུང་གི་མ་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ཡུལ་འདི་ཕྱོགས་སུ་དངོས་སུ་བསྟོད་ནས་ཡུལ་  
 དེའི་བྱང་བ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་ན། རིག་པ་མྱོད་ཅིང་། རྣམ་རྟོག་ཆེ་བ་རྣམས་  
 ལ་པན་རྒྱབས་ཅི་བས་ཆེ་བར་སེམས་ཤིང་། དེང་སང་འཕགས་པོད་བར་དུ་  
 གནའ་སྤུ་མོ་བཞིན་འགྲིམས་འབྲུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་མེད་ལ། མཐུན་རྒྱུན་ཡང་དེ་  
 ཅམ་ཁག་པོ་མེད་པས་ཡུལ་སྐོར་སྐོར་འཆས་དང་ལྷན་དུ། ཡུལ་འདིར་ཐེངས་  
 གཅིག་བསྐྱོར་ན་སྐོར་འདོགས་གྱི་མཐའ་མང་པོ་ཞིག་སེལ་ངེས་པས། རིགས་པའི་

ཐོགས་པོ་ནམས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་ཉར་བར་རིགས།

དེ་བཞིན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་འབྲུངས་ཡུལ་ཡང་མཁས་དབང་  
དག་ཆོས་སོགས་མང་མང་ཞིག་གིས། རྒྱ་གར་རུབ་བྱང་གི་ཕྱོགས་ད་ཆར་པ་གི་  
སི་ཐན་(Pakistan)རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མངའ་ཁོངས་པིས་ཤུ་ཐུར་(Peshawer)  
ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ང་ཆོས་ལྷ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དུ་  
འབོད་པ་དེར་སང་ཨ་ཟླ་ཟླ་ཉི་ཤེས་ཐན་(Afghanistan)ཀྱི་ཡུལ་དང་། བོད་  
བས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ལམ་ཡང་ན་ཀ་སྤིར་དང་། རྒྱ་གར་བས་ཀ་ཤི་མིར་(Kash-  
mir)དུ་འབོད་པ་སོགས་སུ་ཁོང་སྐྱེ་ཆེ་སྤང་ལ་ཡུན་རིང་བཞུགས་ཡོད་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་ཡོད་པས་དེ་དག་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཞོར་དུ་དབྱེད་ན། འཕགས་པ་  
ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བྱམས་ཆོས་གདན་འདྲེན་བྱས་ཡང་། མཐོ་རིས་སམ་ལྷ་ཡུལ་  
དུ་བསྐྱད་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་ཞོལ་གང་ཞིག་ཏུ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་  
མཐོ་བའི་ཉི་མ་ལ་ཡ་གནས་ལ་ཀ་བ་བཙུགས་པ་ལྷ་བྱའི་རི་དོགས་ནས། མར་  
ཡུལ་དབུས་སུ་བྱོན་པ་ལ་ལྷ་ཡུལ་ནས་མི་ཡུལ་དུ་བྱོན་ཞེས་སྒྲུར་ན་འགལ་བ་  
མེད་ཅིང་། གནས་ཀྱི་མཐོངས་ནས་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་བྱོན་མིན་འཆོལ་བའི་  
ངལ་བ་མི་དགོས་སོ།།

སྤྱིར་ན་ལྷ་ཡུལ་ཟེར་དུས་གནས་ལ་གོ་འགོ་བ་དང་། ལྷ་ཡུལ་ཟེར་དུས་  
ས་འོག་དང་རྩ་གཏིང་དུ་གོ་འགོ་བ་འདི་བོད་ཡུལ་དུ་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་སྤྲུའི་  
མྱོག་བརྟན་ལ་བལྟ་མང་སོང་བས་ལོས་ཡིན་སྟེ། ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་ལྷ་ཐོགས་  
གཉིས་དུས་ནས་ཞིག་མི་ཡུལ་དུ་བྱོན་པའི་ཐད་ལ་བྱི་ནང་གི་མཁས་པ་ནམས་ཀྱི་

བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་མང་དུ་ཡོད་ནའང་། མཁས་པ་ཀུ་མ་ར་རྩི་ཙམ་(Kum-  
rajva)བསྐྱར་བའི་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་རྣམ་ཐར་དུ་དུས་རབས་དང་པོའི་ནང་དུ་བྱོན་པར་  
གསུངས། སློབ་དཔོན་ཀུ་མ་ར་རྩི་ཙམ་དུས་རབས་བཞི་པའི་(344–413)ནང་དུ་  
བྱོན་ཅིང་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་དང་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ལས་ཁྱད་མེད་པས་ཁོང་གིས་  
བསྐྱར་བའི་རྣམ་ཐར་འདི་ནི་ཉ་ཅང་ཆ་འཛོག་བྱེད་འོས་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་  
གནད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཕྱི་ལོའི་སྟོན་ཀྱི་ལོ་བཞི་  
བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུའི་ནང་དུ་འདས་ཚུལ་དེར་སང་ཞིབ་འཇུག་པ་པལ་མོ་ཆེས་གཏན་  
ཆིགས་རྒྱས་ལྡན་དང་བཅས་པས་གཏན་ལ་འབབས་བཞིན་ཡོད་པར་ཆ་འཛོག་  
བྱས་ན། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱང་སྟོན་པ་འདས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་གི་  
རྗེས་དང་། དུས་རབས་དང་པོའི་ནང་དུ་བྱོན་པར་སྐབར་རིགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་  
ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ང་འདས་ནས། ལོ་ནི་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པ་ན། དགེ་སློང་  
ལྷ་ཞེས་དེ་འཛོད་འབྱུང་། ། བསྟན་པ་ལ་ནི་ཤིན་ཏུ་པན། ཞེས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཆིགས་བཅད་དེ་དག་ཀྱང་དོན་ལ་འབྱོར་ནས་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་རིམ་ལྔ་དང་། དཔལ་ལྡན་ཆེ་བའི་འགྲེལ་བ་  
སྟོན་གསལ་གཉིས་ཚུམ་པ་པོ་སུ་ཡིན་མིན་ཐད། དེར་དུས་འདོད་པ་འབྲེམ་ན་  
ཡོང་གིན་ཡོད་ནའང་། བསྟན་བཅོས་འདི་གཉིས་ཀའི་མ་ཕྱི་ལེགས་སྐྱར་སྐད་  
ཐོག་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་པས། དེར་དུས་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆིག་འགོས་  
དང་། གཅོད་མཆོམས། ཚུམ་གཤིས་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་། ཅ་ཤེ་དང་། འཇུག་པ་  
གཉིས་དང་ཤིན་ཏུ་མཚུངས་པས་ལྷ་སྐྱབ་དང་། ཆེ་བ་གསལ་པ་གཉིས་ཀྱི་གསུང་

ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། གཞན་ཡང་དབྱིག་གཉེན་དང་ཐོགས་མེད་བར་གྱི་ཚྭ་  
 བ་དེ་དག་ཀྱང་ཐང་ཐན་ལམ་ཡིག་ནང་དུ་སྡེ་བ་ཐ་དད་པའི་ཚྭ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་  
 གསལ་བ་ལས་ཐེག་བ་ཆེ་ཆུང་བར་གྱི་ཚྭ་བ་རྩ་དག་པོ་ཞིག་ཡོད་ཚུལ་བཤད་  
 མེད་པར་མ་ཐད། དབྱིག་གཉེན་གྱིས་སྤར་ཐེག་ཆེན་ལ་མ་མོས་བ་ལ་བྱིས་སྤྱ་  
 བཤགས་བསྐྱམས་བྱས་ནས་ཐེག་བ་ཆེན་པོའི་འགྲེལ་བའི་རིགས་དང་། བསྟོན་  
 པའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་བརྒྱ་ཕྲག་ཙམ་ཞིག་གཅེན་པོའི་ཞལ་གསུང་ལྟར་སྒྲེ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་བསགས་པའི་སྤྲིག་བ་སྒྲེ་ལ་བརྟེན་ནས་དག་པར་མཛད་པ་  
 གསུངས་མི་འདུག་གས། དེ་དུས་ཙན་ཐེག་ཆེན་མགོ་འབྲས་མ་ཐག་བ་ག་ལ་  
 ཡིན་ཏེ། ཤེས་ལྷན་གྱི་མདོ་སྡེ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་ཕྱད། ད་དུང་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྟོབ་  
 དཔོན་ཆེན་པོ་སྤྱ་སྤྱབ་ཡབ་སྤྱས་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་ཐེན་ནས། དེ་དག་གིས་  
 མཛད་པའི་ཙན་ཤེས་གཙོས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བཙུགས་དེ་དག་འཛིག་རྟེན་དུ་  
 དར་ནས་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་འགའ་ཞིག་སོང་བས་ན། འཛིག་རྟེན་གཏམ་དཔེར། ཤེས་  
 ལྷན་ནས་བྱིད། ཆོག་བསམ་ནས་བཤད་དགོས་ཟེར་ལྟར་མ་ཡིན་ནམ།

ལེགས་ལྷན་དང་ཆོས་གྲགས་ལ་གསང་སྤགས་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་  
 སྟོར་ནི། ཐང་གི་བཙུན་བ་ལྷོ་ཅེན་གྱི་ལམ་ཡིག་དུ། མགོན་པོ་སྤྱ་སྤྱབ་གྱིས་རྒྱན་  
 འཛིན་གནང་བའི་གསང་སྤགས་ཀྱི་གདམས་བ་འདི་སྟོབ་དཔོན་ཕྱོགས་སྤང་  
 གིས་སྟོ་སྤངས་དང་ཉམས་ལེན་གནང་བར་གསུངས་བ་དང་། སྟོབ་དཔོན་ཕྱོག་  
 སྤང་དང་དུས་མཉམ་པའི་རྒྱའི་སྟོབ་དཔོན་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་གསང་སྤགས་  
 ཉམས་ལེན་གནང་ཚུལ་གསལ་བས། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་གསང་

སྐྱགས་དར་ཁྱབ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དགེ་ཚོས་ཀྱིས་ཚོས་གྲགས་ལ་གསང་  
 སྐྱགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱས་མེད་པར་གསུངས་པ་སྐབས་འདིར་བཞོད་པ་ཡང་འཐད་ལྡན་  
 ཏུ་མི་སེམས་ཏེ། སློབ་དཔོན་ཚོས་གྲགས་ཀྱི་དགེ་ཆན་ཀྱི་དུས་སུ་དར་ཟེན་ནས་  
 ཉམས་ལེན་གནང་བ་ཞིག་དགེ་སྤྱད་གི་དུས་སུ་ད་དུང་དར་མེད་ཅེས་ཤེས་ལྡན་  
 སུ་ཞིག་གིས་སྤྲོ་བར་སློབས། དེས་ན་བསྐྱབ་བྱ་སྐྱབ་བྱེད་གཉིས་ཀར་ཀྱི་ནར་ཁོ་  
 བའོ། །

༡༥༣༽ རྒྱ་མཚན་ལ་དགེ་ཚོས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་ཕོ་  
 ཉ་བཞེས་སྐབས་རྒྱ་མཚན་དར་བའི་ཤར་ལྷོ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་སྡེ་པ་མ་  
 གཏོགས་ཐེག་ཆེན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དར་། རྒྱ་ནག་གི་སློབ་དཔོན་ཐང་སྡེ་སྡོད་  
 གསུམ་པ་སོགས་ཀྱིས་མདོ་སྐོར་མ་གཏོགས་གསང་སྐྱགས་ཁྱུང་མ་འོངས་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་དར་། བོད་དར་རྫོགས་ཆེན་ཀྱི་ཚོས་སྐོར་དུས་ཕྱིས་སུ་ཡང་རྒྱ་གར་ན་  
 མངལ་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་བཅས་ལ་ཐུགས་བསམ་བྱང་མོར་བཞེས་ན་གོ་བ་  
 ཉམས་ལངས་པ་ལྟ་བུ་རེ་འཆར་རྒྱ་ཡོད་མོད་ཕྱོགས་ལྷང་གི་རེ་སྡེ་ནག་པོས་མགོ་  
 གཏུམས་མཐུག་གཏུམས་བྱས་པའི་མི་དག་ལ་ཅི་ཆ། །

དང་པོ། ཚོས་རྒྱ་མཚན་ལ་དགེ་ཚོས་སྐབས་སུ་ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་ཀ་  
 ཡོད་པ་ནི། རྒྱའི་བཙུན་པ་ཆེ་ཤོས་(ཕྱི་ལོ། 374-462)ལམ་ཡིག་ལས་འདི་ལྟར།  
 དགེ་འདུན་ཚོགས་ནི་རྒྱ་མཚན་ལ་དགེ་ཚོས་ལྟན་སར་དབྱུང་འཕང་མཐོ་བར་  
 བྱུང་ཅིང་། ཤས་ཆེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོན་སྡེ་སྡེ་ལ། ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་  
 དགོན་སྡེ་རྣམས་ཀྱང་འདུག་གོ། དེ་དག་ཏུ་སྡོད་པའི་དགེ་འདུན་ནི་བརྒྱ་ཐག་བྱག་

ལས་ལྷག་ཅིང་། བདུན་བརྒྱད་ཉེ་བར་འདུག ཡང་དེ་ན་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་ལ་  
 བཀྱར་བཞེས་ཆེ་བ་ལྟ་བུར་བཞེངས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་དག་ཡོད་ལ། སྤྱོད་པ་  
 བཞིའི་ས་ཆ་དག་ནས་སྒྲ་མ་སྦྱ་ཡོན་ཤིན་ཏུ་བཟང་བ་རྣམས་དང་། རིག་པའི་  
 གནས་ལྡན་ལ་བསྐྱབ་པར་འདོད་པའི་སྒྲོ་བ་གཉེར་གྱི་སྦྱོར་རྣམས་ནི་གཙུག་ལག་  
 ཁང་འདི་དག་ཏུ་འདུས། བྲམ་ཟེའི་བྲེའུ་དག་གིས་རང་གི་སྒྲ་མ་ལ་མཛུ་ཤི་ཞེས་  
 འབོད་དོ། དུལ་འདི་ན་ཆེས་ཤིན་ཏུ་བཙུན་པའི་སྒྲ་མ་རྣམས་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་བ་  
 ཤེས་ལྷག་ཡིན་ཞིང་། དག་སྦྱོར་མཐའ་དག་གིས་དེ་དག་གི་རྗེས་སུ་འབྱུངས་ནས་  
 བཀའ་བཞིན་དུ་སྦྱོད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། དབྱིན་ཡིག་ལས་བསྐྱར་བའི་  
 འབྱུར་གསར་མ་ལས། ཨ་ཤོ་ཀ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་མཆོད་ཉེན་དེ་དང་ཉེ་བར་ཐེག་  
 ཆེན་གྱི་དགོན་པ་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱས་པ་གཅིག་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉན་  
 རོས་གྱི་དག་འདུན་གྱི་དགོན་པ་དང་། གཉིས་ཀའི་དག་འདུན་བསྐྱོམ་ན་བདུན་  
 བརྒྱ་ཅུ་མ་དང་། དེ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་དུལ་ཞིང་། གཟི་བྱིན་དང་ལྡན་པ་མཐུན་པར་  
 བཞུགས་པ་ལས། བཞི་བ་གཞན་མི་མཛད་པ་ལྟ་བུར་བཞུགས། དེ་དུས་སུ་བྲམ་  
 ཟེའི་རིགས་དག་སྦྱོར་ཆེན་པོ་མཛུ་ཤིར་གྲགས་པ་ཞིག་ཐེབས། དེ་ལ་ཐེག་པ་  
 ཆེན་པོའི་དག་འདུན་རྣམས་དང་། དག་སྦྱོར་སྦྱོང་བ་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་གྲུས།  
 ཞེས་འབྱུང་བས་ཆོག་རིས་མཐུན་མིན་ཅུ་མ་ལས་དོན་གྱི་གནད་ཀ་གཅིག་ཏུ་  
 གཞོལ་ཞིང་། འདི་ལས་ངེས་ལྟན་པ་ནི་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཐེག་ཆེན་པ་  
 ཡོད་པ་ཅུ་མ་མཛད་ཤས་ཆེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོན་སྡེ་སྤེལ་བར་བྱེད་པ་  
 གསུངས། དེ་ལྟར་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཨེ་ཤེ་ཡའི་དུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་ཆོས་

ཀྱི་པོ་ཉ་བཀྱེ་བའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་གསུངས་ཟིན་ན་ཡང་།  
 ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་བར་དུ་ལྟ་བུ་གྲུབ་ཀྱི་ཚེད་པ་རྣོ་ངར་ཅན་དེ་འདྲ་ཤོར་མེད་པས་  
 ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀ་པན་ཚུན་གྲུས་ཤིང་བཀྱར་བའི་སྒོ་ནས་མཉམ་གནས་  
 མཛད་ནས་བཞུགས་ཡོད་པར་སེམས། དེའི་རྗེས་སུ་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་འཛིག་  
 ཉེན་དུ་བྱོན་པས་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་བཀའ་རྒྱལ་ཅལ་དུ་བཏོན་ནས་འཆད་སྟེལ་  
 མཛད་པ་ཡིན་མ་གཏོགས། དེ་སྔོན་ཐེག་ཆེན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མ་གསུངས་པ་  
 ག་ལ་ཡིན། དཔེར་ན་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་  
 གྲུབ་མཆོན་ཉིད་ཆང་བར་གསུངས་ཤིང་། འཛིག་ཉེན་འདི་ཡི་སྒྲིང་ལ་དབུ་  
 ཚུགས་ཟིན་པ་ཡིན་ཡང་མངོན་ཆོན་ཆེན་པོ་མེད་པར་བྱིས་སུ་སངས་རྒྱས་  
 བསྐྱུངས་ཀྱི་འགྲེལ་དག་ལ་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་གྱིས་སྟོན་བཞེད་པ་དང་། དེ་  
 ལ་དཔལ་ལྡན་རྩ་བས་དོགས་སེལ་མཛད་པ་བཅས་ཀྱིས་ཐལ་རང་བར་དུ་ཚེད་  
 པ་བྱུང་བས་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་གྲུབ་དེ། མངོན་མཆོན་ཅན་དུ་གཞི་ནས་སོང་བ་  
 མ་གཏོགས་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་མ་གསུངས་པ་མིན་པ་བཞིན་ནོ།།

གཉིས་པ། ཐང་གི་བཙུན་པ་འདི་དག་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱོད་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་  
 བོ། འདུལ་བའི་བྱུག་ལེན་རྒྱལ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་ལེགས་པར་མ་དར་བ་དང་། ཅུང་  
 ཅིམ་དར་བ་རྒྱལ་སྐྱེད་ཀྱི་མ་ཅན་དུ་གྱུར་པར་གཞིགས་ཤིང་། འདུལ་བསྐྱེད་བྱི་  
 མ་མེད་པ་ཞིག་རྒྱ་གར་ནས་ནང་འདེན་བྱེད་དེ། རྒྱ་ཡུལ་དུ་འདུལ་བསྐྱེད་སྒར་  
 གསོ་བྱེད་རྒྱའི་འདུན་པ་ཆེན་པོས་བསྐྱོད་པ་ཡིན་འདུག་སྟེ། རྩ་ཤུན་(374-462)  
 ཀྱི་ལམ་ཡིག་དཔྱིན་འགྱུར་ལས། རྒྱའི་བཙུན་པ་རྩ་ཤུན། ཁང་ཨན་ན་བཞུགས་

སྐབས་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ལ་ཉམས་རྒྱུ་འབྱུང་བར་དོགས་ནས་སེམས་ངལ་  
 ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། བྱི་ལོ་ ༣༤༤ རྒྱ་ནག་གི་གོང་མ་རྫོང་མི་བྱི་ལོ་གཉིས་པའི་སྐབས་  
 སུ་ལམ་གྲོགས་བཅུན་པ་རྫོས་ཅིན་དང་། རྟོའ་མིན། རྫོས་ཡིན། རྫོས་མེས་བཅས་  
 འཕགས་ཡུལ་དུ་འདུལ་བསྟན་གྱི་ཁྲུངས་འཆོལ་བར་བསྐྱོད། ཅེས་དང་། རྟོར་  
 འབྱུར་དུ། རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་ཆོས་དང་ཆོས་ཁྲིམས་བཅའ་བའི་བྱིར་ལམ་དུ་ཆས་  
 སོ། ཞེས་དང་། ཐང་གི་བཅུན་པ་ཡི་ཅིན་(635-713)རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་དོན་  
 ཡང་། ཁོང་གིས། ཐན་ང་རུབ་ཕྱོགས་འཕགས་ཡུལ་དུ་འགོ་དོན་ནི། རྒྱལ་བསྟན་  
 གྱི་སྤྱང་པོ་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཐང་ཆེན་མོའི་ཡུལ་དུ་བྲངས་ཏེ། རང་རེའི་ཡུལ་དུ་  
 མ་དག་རྒྱུན་འབྲམས་སུ་འགོ་བཞུགས་པའི་འདུལ་བའི་གཞུང་འབྲེལ་དང་། ཆོ་ག་  
 དུག་ལེན་སྤྲོ་ཆོགས་ལ་དག་ཐེར་བྱེད་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། རུབ་ཕྱོགས་འཕགས་  
 ཡུལ་ནས་བྱིར་ལོག་པ་དང་ད་ལྟའི་བར་སྟོ་རྒྱ་མཆོར་གནས་བཅས་ཏེ་བསྟན།  
 ཅེས་གསལ་བས་ན་བཅུན་པ་འདི་དག་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་གྱི་ཁྲུངས་བཅའ་བའི་  
 ཆེད་དུ་མ་གཏོགས་གསང་སྟགས་ནང་འབྲེན་བྱེད་དུ་མ་ཕེབས་པར་ཤེས་དགོས།  
 བཅུན་པ་ཡི་ཅིན་གྱིས་གསང་སྟགས་ཁྲུང་མ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆོར་གཞན་ཞིག་ནི།  
 ཁོང་གིས་གསང་སྟགས་ཉམས་ལེན་གནང་ཡང་ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བས་ཡིན་ཏེ།  
 ཁོང་གིས། ཐན་ཡི་ཅིན་དཔལ་ནལ་རྒྱུ་རྩལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་སྐབས། ཐངས་དུ་མར་  
 གཞུངས་སྟགས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་ཞུགས་ཏེ་འབད་བཅོན་ཅི་རུས་བསྟེན་མོད།  
 མཐར་ལེགས་གྲུབ་མ་བྱུང་བར་ཅི་ནས་པངས། ཐོག་མའི་འདུན་པ་ནི་གཞུངས་  
 སྟགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་འདི་དག་རང་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་འཛིན་



པའི་འབངས་མི་དགུས་མའི་ཁྱོད་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་འཆར་ཡིན་ལ། འདིར་མེད་མདོ་ཙམ་ལས་ཞིབ་སྒྲ་འཁོད་མེད། ཅེས་དང་། རྗེ་སྣོད་འཛིན་པ་རྟོའ་ལྷན་གྱི་རྣམ་ཐར་བཤད་པའི་སྐབས་སུ། གཟུངས་སྤྲུགས་ཀྱི་གདམས་པ་རོ་མཆར་ཅན་འདི་དག་རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་མེད་པས། དམ་པ་ཁོང་གིས་འགྲོ་ཀྱན་སྦྲན་པའི་གདམས་ངག་འདི་རྣམས་རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བྱིར་ཉིན་མཆན་དུས་དུག་ཏུ་སྦྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོལ། ཞེས་གསལ་ཞིང་བཅུན་པ་རྟོའ་ལྷན་གྱིས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་སྐོར་མང་པོ་ཞིག་ཁྱུང་ནས་བྱིར་ལོག་སྐབས་ལས་བར་དུ་རྒྱ་པ་སྤྲུག་ནས་སྤར་ལོག་དགོས་བྱུང་སྟེ། དེ་ནས་བྱིར་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་སྤྲུག་ཡོད་ཆོད་མི་འདུག དེ་ལྟར་ཐང་གི་བཅུན་པ་དུ་མས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་སྐོར་འདི་ཐང་གི་ཡུལ་དུ་འབྲེན་པའི་འབད་བཅོན་གནང་འདུག་ནའང་། ཐོག་མའི་ཀྱན་སྐོར་གིས་མ་ལྟར་པའམ། ཡང་ན་གསང་སྤྲུགས་འདི་ཐང་ཆེན་མོའི་ཡུལ་གྱུ་དུ་དར་བའི་རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ། ལས་དང་སྟོན་ལས་དེ་ཙམ་མེད་པར་གསལ་ལོ།

ཞུན་ཙང་(602-667)ངས་ཐང་ཐན་སྐྱ་མས་གསང་སྤྲུགས་ཁྱུང་མ་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ཁོང་ཉིད་གསང་སྤྲུགས་ལ་མོས་པ་མེད་པ་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་དུ་གསང་སྤྲུགས་མ་དར་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་མ་ཡིན་ཏེ། གསེར་ཐང་དུ། དགེ་སྦྱོང་ཆེག་ཁྱི་བརྒྱད་སྟོང་ལྷག་ཙམ་བཞུགས་ཤིང་། ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་བྱེད། འོད་སྤྲང་པ་དང་། ཆོས་སྤྲས་པ། པལ་ཆེན་པ། ཐམས་ཅད་ཡོད་སྟེ། ས་སྟོན་པ་སྟེ་སྟེ་པ་ལྟ་ཙམ་གནས། དགེ་སྦྱོང་རྣམས་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་གཙུག་པོར་བྱེད་ཅིང་། རྗེ་སྣོད་ཀྱི་ཆེག་ལ་མཁས་ཀྱང་དོན་གྱི་གཏིང་རིག་པ་ཅུང་། འཕྲུལ་

དང་སྐྱུ་མའི་ཆོ་ག་ལ་མོས་ཤིང་བརྩོན་པར་བྱེད། བལ་ཆེར་གྱིས་སྐྱུ་མའི་འབྲུལ་  
 རྟོན་པ་ཤེས་སོགས་གསུངས་ཏེ། ཁོང་སྐགས་ལ་མ་མོས་པས་དོན་ལ་གསང་  
 སྐགས་མངོན་མཆན་ཆེ་བ་དར་བའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ་མངོན། ཞེས་གསུངས་པ་  
 བཞིན་ནོ།། འོན་ཀྱང་འདིར་གསེར་ཐང་དུ། རྩེ་སྟོང་གསུམ་པ་ཐེན་ཆེགས་ལ་  
 སྐར་ཡོད་ནའང་དོན་ལ་ཐང་ཐན་སྒྲ་མ་ཡིན་ཏེ། ཆོག་རིས་འདི་དག་ཐང་ཐན་ལ་མ་  
 ཡིག་བམ་པོ་གསུམ་པ་ལས་འབྱུང་བར་མ་ཟད། ཐེན་ཆེགས་ནི་ཐང་ཐན་གྱི་སྟོབ་  
 མ་ཀོ་རི་ཡའི་མི་རིགས་ཏེ་ཁོང་ཉིད་རྒྱ་གར་ལ་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་པས་  
 སོ།། རྩེ་སྟོབ་དཔོན་འདིས་བསྐྱར་གནང་བའི་ནང་པའི་རྩེ་སྟོང་པོ་ཉི་བདུན་ཅུ་  
 ལས་བཀལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། གསང་སྐགས་ནང་འདྲན་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་  
 མཆན་ནི། དག་ཆོས་ཀྱི་བཤད་པ་བཞིན་ཁོང་ཉིད་སྐགས་ལ་མ་མོས་པའི་རྒྱ་  
 མཆན་ལས་གཞན་མ་འདས་སོ།། དཔེར་ན། མི་ཞིག་ཁྲོམ་དུ་ཅ་ལག་ཉོ་ཕྱིར་  
 སོང་ན། རང་ལ་གང་དགོས་པ་དང་། གང་མོས་པ་དེ་ཉོ་རྒྱུ་མ་གཏོགས་གོང་གང་  
 ཆེ་དང་། རྒྱད་གྲགས་གང་ཆེ་དེ་མི་ཉོ་བ་བཞིན་ནོ།། གཞན་དུ་ན། མར་པ་ལོ་རྩ་  
 བས་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་བ་ཁུར་མ་འོང་བ་དེའང་། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་  
 འདུལ་བ་སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་གར་དུ་དར་མེད་པའི་སྐབས་བྱེད་དུ་བྱོས་ཤིག

གསུམ་པ། འོད་དར་རྫོགས་ཆེན་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིས་སྤྱུང་མཇལ་དུ་མེད་  
 པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན་ཟེར་ལུགས་ཀྱི་འང་སྐྱས་སྐར་ཡང་མ་དར་བ་བསྟན་ན།  
 སྤྱི་ཕྱི་ནམ་ཡང་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཆོས་སྟོར་རྒྱ་གར་ལ་དར་མེད་པར་བཤད་འདོད་  
 པ་འདྲ། བཅན་པོ་ཁྲི་སྟོང་ཕྱེད་བཅན་གྱི་དུས་སྤྱི་ལོ་ཆེན་པོ་རྩ་ཅ་ན་དང་། རྒྱ་

གར་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་གྱི་སེལྤེས། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་བྱང་  
ཆུབ་གྱི་སེམས་ཀྱན་བྱེད་རྒྱལ་པོ། ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་གསང་སྤྲུགས་རྣེས་མ་  
རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྐྱོར་མང་པོ་པོད་དུ་བསྐྱར་ནས་ད་ལྟ་བཀའ་འགྲུར་རེན་  
པོ་ཆེའི་ནང་དུ་མངལ་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཁྲངས་རྒྱ་གར་ལ་  
གཏུགས་བཞིན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་དར་མེད་པར་སྤྲོ་ན་སློབ་དཔོན་  
གོང་མ་རྣམས་དང་། ལོ་བཞ་གོང་མ་རྣམས་ལ་ཅེ་འབྲི་བ་དང་། བསྟོན་འདིང་བ་  
ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་བསམ་ན་རྙེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་མི་སེམས་སོ།

༼༥༩༽ རྗེ་རྒྱལ་པོའི་ཆོས་སྐྱོར་རྣམས་ལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་དགྲ་འགྲུར་  
གྱིས་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་ཤ་སྟག་སྟེ། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྗེ་རྗེ་འཆང་ཞེས་  
པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཤྱུ་ཐུབ་པ་སྐྱེས་རབས་པའི་མིང་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་གསུང་  
མཁན་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་དང་། ས་གནས་རི་རབ་ཀྱི་ཅེའམ་རྗེ་རྗེ་བཙུན་མའི་རྣ་  
གའི་ནང་དུ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གསུང་ས་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་དང་། རྒྱུད་འཆད་པ་  
པོ་དང་ཁྱེ་བ་པོ་འང་ང་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གསུང་ཡུལ་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་དང་།  
འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་བསྟན་པའི་ཆོས་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གསུང་དུས་ཁྲངས་  
ལུང་མེད་པ་དང་། ཉོན་མོངས་མ་སྤངས་ལམ་དུ་བྱེད་ཞིང་མ་བསྐྱོམས་ཐོས་པས་  
ཆོག་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་གསུང་རྒྱ་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་དང་། ལུབ་སྟོགས་ཨོ་རྒྱུན་གྱི་  
ཡུལ་དེར་མཆོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྐམ་པའི་ཡུལ་ནས་རང་བྱུང་གི་རྒྱུད་སྟེའི་དཔེ་  
མཛོད་ཁང་ཞིག་ཐོན། དེའི་ནང་གི་དཔེ་ཆ་རྣམས་བྱུང་ཆེན་ས་ར་ཉས་རྒྱ་གར་དུ་  
སྟེལ་འབྲེན་བྱས་པ་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུ་རྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲངས་ལུང་མེད་པ་

བཅས་པ་སྤྱི་ཡོན་བཤད་རྒྱ་མེད་པའི་ནལ་གྱི་བྱ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཡང་། བསམ་སྒྲོ་  
གྱུ་ཡངས་བཏང་བྲགས་པས་གང་ལ་ཡང་འགལ་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་བརྩེ་མི་  
དགོས་པར། སྒོ་བ་དཔོན་སོ་སོའི་བསམ་ཆོད་བྲན་ཆོད་རེ་དང་། ཅི་དགའ་གང་  
སྦྱིད་རེ་གདམས་ནས་བཤད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་རྒྱུད་སྤེ་རེ་རེ་ལ་  
ལུགས་སྒོ་ལ་མི་འབྲེལ་བ་ཉི་ཤུ་སྤྲུམ་ཅུ་རེ་ཙམ་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་དག་  
གཅིག་ལས་གཅིག་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་ཡ་མཚན་པ་དག་དག་ཡིན། མདོར་ན་སྤྲུམ་  
ཀྱི་ཆོས་འབྱུང་ནི་གནའ་བོའི་རིག་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་ལས་ཀྱང་དགོད་བྲོ་བའི་སྤྱ་  
སྤྱང་འབའ་ཞིག་སྟེ། རྗེ་རེད་མདའ་བས། གང་ནས་སྤངས་པའི་ཁྱད་སྤངས་ཀྱང་མི་  
སྤྱང་ན། །འཕྱོན་མའི་བྱ་བ་ཞིན་འདི་ལ་སྤྲུམ་ཡིད་རྟོན། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཉིད་  
འཕངས་པ་ནི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྤེར་གྱི་ཐོག་དུ་འཕངས་པ་ཡིན་ཀྱང་ཐོག་པ་ནི་  
རྒྱུད་སྤེ་སྤྱི་ཡོན་སྤྱ་ལ་ཐོག་འདུག་གོ། །

གསང་སྤྲུམ་རྗོང་རྗེ་ཐེག་པའི་ཆོས་སྒྲོར་རྣམས་གསུང་བ་པོ་དང་།  
གསུང་ལུལ། གསུང་རྒྱ་སོགས་གང་ལ་འང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་མེད་པ་ཞིག་དུ་  
ངོས་འཛིན་པ་ནི། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ལ་བྲང་དོན་གྱི་མདོ་གཅིག་དང་། དེས་  
དོན་གྱི་མདོ་གཅིག་སྟེ་རྩ་བའི་ཆ་ནས་སྤེ་ཆོན་ཆེན་པོ་གཉིས་སྤེ་དགོས་པ་མ་  
ཤེས་པ་འདྲ། དཔེར་ན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐབས་མཁས་ལ་སྤྲུམ་རྗེ་ཆེན་པོ་  
དེས། བ་དང་མ་ནི་བསད་བྱ་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་གཙང་སྤྱ་ཅན་གཉིས་དང་། ལུལ་  
འཁོར་འཁོར་དང་བཅས་བཅོམ་ན། མི་དེ་དག་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། ཞེས་རྟོན་  
འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྟུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་འདུ་བྱེད་དང་། མེད་པ་གཉིས་ལ་པ་

དང་མ་ཡི་མིང་གིས་བསྟན་པ་ལྟར་མདོ་འདིའི་རིགས་སྤྱི་རྒྱུ་བཞེན་པ་ཁས་ལེན་  
 ཏུ་མི་རུང་བའི་མདོ་ཡིན། དེ་བཞེན་ཏུ་རྩ་གའི་དགྲིལ་འཁོར་ཏུ་གསང་སྤྲགས་རྩོ་  
 རྩེ་ཐེག་པའི་ཆོས་སྒྲོར་འགའ་ཞིག་གསུངས་ཟེར་བ་ཡང་། བདེ་སྟོང་གཉིས་སུ་  
 མེད་པའི་ངང་ནས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་སྦྱར་དགོས་རྒྱུ་ལོས་ཡིན། གཞན་  
 ཡང་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲོར་འདི་རྒྱ་གར་བའི་རིག་བྱེད་གཏམ་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ལས་  
 ཁུངས་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག་པ་ལ་ནི། གནའ་ནས་ད་བར་ཏུ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཁས་  
 བ་དང་མཛངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱེད་པ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་མཛད་ཡོད་པས།  
 འདི་ནས་ཆོག་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ཤགས་འབྲེད་པ་ཙམ་ཀྱིས་ཐག་ཆོད་པའི་  
 གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་པས་མང་པོ་སྤྱི་བར་མི་འདོད། གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་  
 ཚུལ་འདི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཐབས་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་བྱང་  
 ཚུབ་ཀྱི་སེམས། ཤེས་རབ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་གཉིས་ཀྱི་སློབ་དང་  
 མང་གཞི་ཅན་ཀྱི་རིང་ལུགས་ཤིག་གསུངས། ཡང་ན་ཐབས་ཤེས་ལ་མ་བྲལ་བའི་  
 རང་པའི་ཐེག་པའི་ཕྱོ་མོ་གསང་སྤྲགས་རྩོ་རྩེ་ཐེག་པ་ཞེས་སུ་གྲགས་པ་ཡིན།  
 ལམ་འདི་ལ་ཞུགས་མཁན་ཀྱི་གང་ཐག་དེ་ཡང་དབང་པོ་རབ་དང་། རྒྱུད་སྤྱིན་པ་  
 ཞིག་དགོས་པར་མདོ་རྒྱུད་ཁུངས་མ་རྣམས་སུ་ཡང་ཡང་གསུངས་པ་སྤར་བཤད་  
 བ་ལྟར་རོ།

དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་མ་ཞོར་བའམ་ཐབས་ཁྱད་པར་ཅན་འདི་གསང་སྤྲགས་  
 རྩོ་རྩེ་ཐེག་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སྒྲིལ་བུ་མང་པོ་ཞིག་གྲུབ་པའི་གོ་འཕང་མཐོན་  
 པོར་གཤེགས་སོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གནའ་དེང་གཉིས་སུ་བྱང་དང་འབྱུང་བཞེན་པ་

ཡིན། དཔེར་མཆོན་ཅམ་ཞིག་ཁོ་པོ་སྒྲེང་ངོས་ནས་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བའི་དངོས་  
བྱུང་དང་སྒྲུགས་ཏེ་བཤད་ན། ལྷ་སེར་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་རྗེ་རྒྱལ་བ་གཉིས་  
པའི་གཞུང་འཛོལ་ཡ་དགའ་ལྡན་ཁྲི་ཐོག་བརྒྱ་པ་ཆོས་རྗེ་སློ་བཟང་ཉི་མ་དཔལ་  
བཟང་པོ་མཆོག་(1929-2008) ལོ་ཤས་སྟོན་ཐག་ཤེད་ཀྱི་བསྟན་གཞི་བཞེས་  
མཐར། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༤ ལྷ་ཁྲི་པའི་ཆོས་༡༤ ཉིན། དཔལ་ལྡན་འབྲས་སྤངས་དགོན་  
པ་ནས་ལེ་བར་བརྒྱ་ཕྲག་གཉིས་མ་ཐེན་ཅམ་གྱི་སར། རྒྱ་གར་རྟེལ་རྩམ་གྲོང་  
ཁྲིར་གྱི་སྟན་ཁང་(KLE Hospetal)དུ་ཆེད་མཁས་སྟན་པའི་བརྟག་དབྱང་  
བརྒྱུད་སྟེ་གཤེགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཁྲབ་བསྒྲགས་དང་འབྲེལ་སྟེ་གཞུང་དགོན་  
པར་གདན་འདྲེན་བྱས། སང་ཞོགས་ཚུ་ཆོད་དུག་པར་དགོན་པས་ཆོགས་བརྒྱ་  
གཏང་བ་དང་ལྷན་དུ་དགོན་གནས་སུ་འབྱོར། བཅ་རྒྱུན་སྟེ་གཞུང་དེ་གས་ཞུགས་  
འབྲེལ་ལ་མཁས་པའི་དགོ་ཤོན་ཞིག་ཡོད་པས། ཁོང་གིས་མཇལ་ཆོད་དང་ཆ་  
འདོག་བྱས་ན་མཐོགས་ནས་སྤྱགས་དམ་གྲོལ་ས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྟན་  
ཁང་ནས་དགོན་པ་བར་དུ་ལམ་ཐག་རིང་བ་དང་། མ་ཐད་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་གཤེགས་  
ཁང་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱང་སྟེ་པོ་ཡོད་པས་ཡུན་རིང་ཞིག་བཞུགས་  
སྤྱི་རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་འབྲེལ་བཞིན་བྱས། འོན་ཀྱང་གནས་ཚུལ་ནི་ཉག་ཉག་ལྟོག་  
ལྟོགས་རེད། དེ་རིང་ནས་སང་ཉིན་སང་ཉིན་ནས་གནངས་ཉིན་སྟེ་ཡི་གཟེ་  
མདངས་རྗེ་རྒྱས་དང་། སྤྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་རྟགས་རྗེ་གསལ་དུ་  
སོང་བ་རེད། རིན་པོ་ཆེ་སྤྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་པའི་སྐོར་དེ་སྤར་གྱི་སྟེ་  
གཤེགས་པའི་སྟན་ཁང་དུ་ཁ་པར་བཏང་བས། ཉིན་བརྒྱ་གསུམ་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་

ཆེད་མཁས་མི་སྣ་བརྟག་དབྱད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དུ་མ་དང་བཅས་ཏེ་འབྱོར། སྤར་གྱི་  
 སྤུང་པ་མ་ཏེ་ལལ་(Dr Mahishal)དངོས་སུ་སྤྱོད་གཏུང་མཐུན་དུ་ཆེད་བཅར་  
 ལྷན་ནས་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་བརྟག་དབྱད་བྱས་མཐར། ཁོས་བཤད་དོན། སྤུང་  
 དབྱད་ཀྱི་ལུགས་སུ་བྱས་ན་ཁ་སང་སྤུང་ནས་གོངས་ཟིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཉིན་  
 གངས་འདི་དག་གི་རིང་དུ་སྤྱོད་ཡི་གཟི་མདངས་མ་ཉམས་ཤིང་། རུལ་བམ་  
 སོགས་ཀྱི་རྩྭ་བྱ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡ་མཚན་འདི་འགྲེལ་བཤད་ཅི་ཡང་  
 གེད་ཐུབ་ཀྱིན་མི་འདུག ཅེས་པ་ཙམ་ལས་དོན་མཐུན་གྱི་ལན་གང་ཡང་འདེབས་  
 མ་ཐུབ། ཐུགས་དམ་ཡུན་རིང་བཞུགས་པས་ཏ་ཅང་སྤུང་གྲགས་ཀྱིས་བྱུང་སྟེ།  
 ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བཞུགས་གནས་ནས་ཆེད་མཁས་མི་སྣ་ཆེད་མངགས་ཀྱིས་  
 དེར་རབས་ཀྱི་བརྟག་ཆས། E.E.G.དང་། E.C.G. དང་། Thermal Cam-  
 era) སོགས་རུས་ལུགས་ཆེ་བའི་སྒྲོག་ཆས་བེད་སྤྱད་ནས་ཉིན་ཞག་ཆ་མང་  
 བོར་བརྟག་དབྱད་བྱས་མཐར། ཉིན་མང་པོ་དེའི་རིང་སྤྱོད་གཏུགས་ཀྱི་སྤྱིང་བྱོད་  
 ཆོད་ཨང་གངས་ཤུལ་ནས་ཤུལ་ཤུལ་དུ་གནས། ད་དུང་མྱོད་ཅ་འགྲེལ་སྤྱོད་བྱེད་  
 ཀྱིན་ཡོད་པས་མྱོད་པའི་བྱེད་ལས་ལ་རུས་པ་ཡོད་པར་བཤད། ཉིན་མཚན་མང་  
 བོའི་རིང་དུ་མྱོད་པའི་འགྲེལ་བསྤྱོད་པར་བལྟས་བྱས་ནས་འཛམ་གླིང་ན་སྐད་  
 གྲགས་ཡོད་པའི་ཆོན་རིག་པའི་སྤྱོད་དུ་བཞག་ཀྱང་ཅི་ཡང་འགྲེལ་བཤད་མ་  
 རུས། ཕྱིས་སུ་སེམས་དང་སྒྲོག་ཅེས་པའི་ཆོགས་ཐོག་ཏུ་འང་འདི་ཉིད་དཀའ་  
 གནད་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ནས་སྤངས་བཤད་མང་པོ་བྱས་ནའང་ཆོན་རིག་པ་སུས་ཀྱང་  
 མ་ཆོད་པའི་ལུགས་ཀྱི་པ་བོང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྐད། (D.H.) ཞེས་པའི་ས་གནས་

གསར་འོག་དང་། (Buddhist Channal) རྒྱལ་སྤྱི་ནང་པའི་གསར་འོག་  
 དང་། (Daiji World) ཤེས་རབ་ཀྱི་གསར་འོག་སོགས་སྤྱོད་མཚར་འདི་ཤར་  
 རུབ་ཀྱི་གསར་འགྱུར་དག་གི་ནང་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཐོན་པས་ན། འགའ་ཞིག་  
 དད་འདུན་གྱིས་མཇུག་ཁ་དང་། ཁ་ཤས་དོ་མཚར་གྱི་ལྟ་མོར་འཛིན་པ་དང་།  
 སྤྲོད་ཁང་ཆེ་ཁག་འགའ་ཞིག་གིས་དོ་མཚར་གྱི་གསར་གནས་དེ་དག་ཤེས་  
 འདོད་ཅི་ཞིག་གིས་འདོད་ཇམ་ལངས་པ་ལྟ་བུ་ཉར་རེ་ཐོན་པ་སོགས་ཉིན་འདི་  
 གའི་རིང་འབྲས་སྤྲངས་ཆོས་ཀྱི་གོང་ཁྲེང་དེ་ཡུལ་སྐོར་བའི་བསྟེན་གནས་ཤིག་ཏུ་  
 གྱུར་སོང་། དེ་ད་ཅག་སྟོབ་བུ་དག་གིས་ཀྱང་ཆོག་པ་བསམས་སྟེ་བསྐྱོད་གི་དུས་  
 ཆོད་དང་། ཞིང་ཁྱད་པར་ཅན་དེ་འདྲ་བསྐྱལ་པའི་བར་དུ་ཉེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་  
 ཉེད་པས་ཉིན་མཚན་རིམ་བསྟུད་ཀྱིས་སྐྱུ་གཤུང་རིན་པོ་ཆའི་མདུན་དུ་བྲང་ངེས་  
 ལེགས་བཤའ་སྟེང་པོ་དང་། གསར་འདུས་ཙུང་རྒྱུད་སོགས་ནས་རྒྱུན་སྐྱེལ་དམ་  
 ཀྱི་མཐེལ་དུ་བཟང་དཔའི་གསུང་རབ་རྣམས་ཆོག་པ་བྱས། དེའི་རིང་སྐྱུ་  
 གཤུང་ལ་མི་ཞིས་པའི་བྱི་སྤྱོད་ཅན་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད། སྤར་ཆོར་མ་སྐྱོང་ལ་  
 བརྟེན་མི་ཤེས་པའི་བྱི་བཟང་ཞིག་གིས་གཟིམས་ཁང་གི་གོང་འོག་ཀྱང་བྱས་  
 ཡོད་པར་མཐུན་སྟངས་དུ་བྱུང་བ་རེད། འདི་ནི་རང་གི་ཙུང་བའི་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་ཡང་བཀྲགས་པ་མ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱུས་པའི་རྗེས་འབྲུག་ཡིན་  
 པས་ཞེན་ཁོག་བྱས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མིན། སྤྱིར་བྱས་ན་རྒྱ་གར་སྟོན་ཕྱོགས་ཆོད་  
 ཆེ་བའི་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་སྟེ་པོ་རང་འགའ་བའི་བེམ་རོ་ཞག་གཅིག་ཅན་ལུས་ཆེ་  
 རུལ་བྱི་དང་སྐྱུར་བྱིས་ཡན་གར་འདུག་བཅུག་གི་མེད་པ་ནི་བཤའ་ཅི་ལ་དགོས།



དེ་ནས་སྐྱ་གདུང་ལས་རིང་བསྐལ་འོད་འཕྲུབས་ཤིང་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ་ཚུང་བྱ་བུ་  
མ་བབས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་མིག་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་ཡལ་འགྲོ་བ་སོགས་  
བཤད་ན་བདེན་པ་འཛིན་དཀའ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟར་  
མུ་འཕུད་དེ་ཉིན་ཞག་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་རིང་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས་གསང་  
སྒྲགས་ཀྱི་ལམ་རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་ཟབ་ལམ་ལ་བརྟེན་ཏེ། སྐྱ་ཆེ་གཅིག་ལ་བྱུང་  
འདུག་རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༥༥༽ བརྗོད་བྱ་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྤྱང་མོང་མིན་པ་རྣམས་ལ་  
ཡང་། བལྟས་ན་མཆོང་མཆོང་ཅམ་ལས་དབྱེད་ན་སྤྱང་པོ་དེ་ཅམ་མེད་པའི་ཆོར་  
སྤང་ཞིག་བྱུང་སྟེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ཕ་བ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་མཆོན་  
ན། རྟོགས་དང་རིས་སུ་མ་ཆད་པར་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་  
ལ་སེམས་ཁུར་གནང་བ་ནི་དངོས་གནས་རྒྱབས་པོ་ཆེ་ཡི་སྤྱགས་བསྐྱེད་ཅིག་  
ཡིན་པ་སྟོས་མ་དགོས་མོད། འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྱག་རང་རང་གི་ལས་ལ་རག་ལས་  
པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཉིད་དབང་བཅོན་དུ་བྱས་ནས་བཤད་ན། རྒྱབས་  
ཆེན་ཀྱི་སྤྱགས་བསྐྱེད་དེའང་སྟོང་བསམ་ཅམ་ལས་ལག་ལེན་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེར་  
མེད་ཅིང་། བདག་གཞན་བརྗེ་བ་དང་བདག་བས་གཞན་གཅིས་བསྟོམ་པའི་  
ཐབས་ལམ་དེ་དག་ལའང་སྤྱགས་རང་གིས་ཐོས་རྗེས་ཐང་ཁྲག་མའི་མགོར་  
གཡོགས་པ་ལྟ་བུའི་གཡོ་སྐྱེའི་ཆ་ཞིག་འདྲིས་ཡོད་བཟོ་འདུག་སྟེ། རྒྱལ་ཁ་  
གཞན་ལ་སྟོད་ཁུལ་བྱས་ན་ཁེ་སྟོགས་རང་གིས་ལེན་སྤུབ་པའི་གནད་གསང་  
ཞིག་རིག་ནས་དེ་ལྟར་བསྟོམ་པ་ཡིན་འདུག་པས་སོ། །

སྤྱིར་ན་བརྗོད་བྱ་ཐེག་ཆེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ལ་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་ན་  
 སྤྱིང་པོ་མེད་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་བྱུང་བར་བཤད་པ་ནི་རང་སློབ་རང་ལ་སྒྲིག་ཏུ་མ་  
 བྱུང་པའི་ཆོར་འདུ་དེ་མ་གསང་བྱང་པོར་བཤད་པ་ལ་མི་འཐད་པ་མི་འདུག་སྟེ།  
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་ལག་ལེན་གྱི་རིན་ཐང་མེད་  
 པའི་སྟོང་བསམ་ཅམ་ཡིན་རབས་འདི་ལ་དོགས་སེལ་ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་དེ་རེད།  
 ལས་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་བྱ་བདེ་སྤྱུག་འབྱུང་བའི་གནས་ལུགས་འདི་ཡོ་སྟོང་  
 བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ལུང་ཡིན་ཡང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་མཆོན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་བཅད་པར་བསྐྱལ་བ་ནས་  
 བསྐྱལ་བའི་བར་དུ་རྒྱུད་སླིན་པ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མས་མི་ཤེས་པའི་ཐུན་བ་བསལ་  
 ནས་ཡང་དག་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་ཐབས་དང་། རྒྱུད་མ་སླིན་པ་ལ་དང་པོ་ཟང་ཟིང་  
 གིས་འཁོར་དུ་བསྐྱུས་ནས་མ་འོངས་པར་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་ཐར་པའི་  
 ལམ་ལ་ཞུགས་ཐབས་འབའ་ཞིག་མཛད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཡང་སེམས་ཁྲད་པར་ཅན་  
 འདི་ཡི་བྱེད་ལས་ཡིན། ལས་དང་སློན་ལམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐེབས་པ་རྣམས་ནི་ཐར་  
 པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་སྟོར་འཇུག་པའི་ལམ་སྟེ་ཟེན་ཏེ། རང་གི་འབད་  
 བཅོམ་སྟོད་མེད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཐར་པ་ལག་ཏུ་རག་འཕྲོ་གི་ཡོད་ལ། སྤྱུག་  
 བསྐྱལ་ཅད་ནས་དབྱུང་འཕྲོ་གི་ཡོད་པ་དེ་ཡང་འདི་ཡི་བྱེད་ལས་ཡིན། དེས་གྲང་  
 ག་ལ་ཆད་དེ་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ལ་མས་སྟོན་དང་གས་ཁ་ཤོར་བའི་འཇིག་  
 ཉིན་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོས་ལྡན་གངས་ཅན་པ་ལ་ནི་ཐེག་ཆེན་སེམས་  
 བསྐྱེད་དངོས་སམ་དེ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཤིན་ཏུ་མཁོ་ཞིང་བཅི་

མཐོང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་དངོས་སོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། འགྲོ་བ་མི་ཡི་བསམ་སྒྲིའི་ཀུན་  
 སྒྱིད་ཀྱི་མིག་དཔེ་འདི་ཡིས་སྟོན་ལ། སྤྱི་ཚོགས་མཐུན་བསྐྱེལ་གྱི་མང་དོ་འདི་  
 ཡིས་བྱེད། འཐབ་འཛིངས་འབྲུགས་ཚེད་ཀྱི་གཉེན་སོ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། བ་ལ་བུ་  
 འཁོན་གྱི་དཔང་སོ་འདི་ཡིས་བྱེད། གཉོམ་རྩུབ་རྩུབ་ཆོད་ལ་མིག་ལོག་འདི་ཡིས་  
 བཟད་ལ། མགོན་མེད་སྐྱབས་མེད་ཀྱི་དབྱང་གཉེན་འདི་ཡིས་བྱེད་བ་སོགས་  
 བཟང་གིས་མི་ལང་པའི་པན་བདེའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་ཡིན་ན་ལག་  
 ལེན་གྱིས་སྟོང་པའི་སྟོང་བསམ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡིན། བདག་གཞན་མཉམ་བཞེའི་  
 བསམ་བ་དེ་ཡང་ཞེ་ཐག་པ་ནས་ཁེ་དང་རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་སྤྱད་ནས་གྲོང་དང་  
 པམ་ཁ་རང་གིས་ཁུར་ཏེ། སྤྱི་འགྲོའི་བདེ་སྤྱིད་ནལ་མ་ཞིག་སྐྱབ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་  
 སྒྲོང་ལྟ་མེད་ཅིག་ཡིན་གྱི། ལག་ལེན་རྩུ་ཐིགས་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཁ་བུ་རམ་  
 འབྲ་བ་ཞིག་བཞག་བཞག་པ་ཙམ་གྱིས་བདག་གཞན་མཉམ་པར་བཞེ་བའི་ལག་  
 ལེན་ག་ལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བསམ་བ་བཟང་སོ་གཞན་ལ་བྱས་ན་བདེ་སྤྱིད་ངོ་མ་  
 རང་ལ་ཐོབ་པའི་གནས་ལུགས་འདི་ཡང་འཛིག་ཉེན་འདི་ཡི་བྱུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་  
 ཏེ། སྤྱི་སེམས་མཆོག་དུ་འབར་བའི་མི་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་གཞན་དོན་དུ་བསྐྱལ་  
 ཡང་། རང་དོན་ཞར་དང་ཞོར་ལ་ཆོགས་མེད་དུ་འགྱུབ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པར་  
 མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་ཡོད་པ་འདི་ལ་དཔག་ན། བདག་གཞན་མཉམ་པར་བཞེ་  
 བའི་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ནི་རང་གཞན་དོན་གཉིས་འགྱུབ་པའི་རྒྱལ་  
 ཐབས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ། འདི་ལ་བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་  
 གྱིས་གཞན་དོན་ནས་སྤྱིས་ན། རང་དོན་སོག་མ་ཞོར་དུ་འབྱུང་བའི་དཔེ་སྤྱར་

ཡོད་ཀྱང་ཁ་སྐྱབས་པའི་སྡོད་ལ་བརྟུང་གིས་ཅི་བྲ།

༼༥༩༽བདེན་བཞིའི་འཇུག་ལྷོག་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་འབྲུབ་  
པ་བདེན་ན། གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མ་སོང་བའི་ཐུ་སྟོགས་པ་ལ་ཐར་ལམ་མེད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་མི་འདུག་སྟེ། ཁོ་ཚོས་ཀྱང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཅེའི་དངོས་  
གཉེན་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་ཆོག་པའི་ཕྱིར། དངོས་པོ་སྟོབས་ཞུགས་ལ་སྟོན་པ་དང་  
བསྟན་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཅིར་མི་བརྟུབ་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཚོས་འདི་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་  
གྱུར་པའི་མི་ལ་ཐར་པའི་སྐལ་པ་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ནི་སྒྲིེར་གཙོད་ཀྱི་རང་གཤེས་  
ཕྱི་རུ་མངོན་པ་ཅམ་དུ་ཟད། འཁྲལ་པའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་ཡིན་པ་བདེན་ན།  
དེའི་གཉེན་པོ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གཅིག་བྱས་ཆོག་གི། ཤོགས་  
སུ་ཆོགས་བསགས་སྤྱི་བ་སྦྱང་ཞེས་བ་དེ་ཆོ་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད། ༽

བདེན་བཞིའི་འཇུག་ལྷོག་གི་རིམ་པ་དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པས་བྲུབ་  
ཅེས་བ་ནི་སྤྱག་ཀུན་གཉིས་སྦྱང་བྱས་དང་། སྤྱག་ཀུན་སྦྱངས་པའི་འགོག་པ་  
མངོན་དུ་བྲུས་དང་། སྤྱག་ཀུན་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་ལམ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་བྱར་དངོས་  
སྟོབས་རིགས་པས་བྲུབ་པར་བཤད་པ་ཡིན་པས། བདེན་བཞིའི་འཇུག་ལྷོག་ལ་  
ཉམས་ལེན་བསྟར་ཚུལ་དང་། བདེན་བཞི་རིགས་པས་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་  
གཉིས་ཉ་དང་ཉུང་མ་མཉམ་བསྐྱེས་བྲས་པ་ལས་དོགས་གཞི་འདི་བྱང་བ་ཡིན།  
ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལ་སྤྱག་ཀུན་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་ཉིས་དམིགས་ངོས་ཟེན་དགོས་  
པས་ཕྱི་རོལ་པ་ནམས་ཀྱིས་ནི་ཟག་བཅས་འགའ་ཞིག་ལ་ཐར་པ་འཛིན་པ་དང་།  
བསམ་གཟུགས་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་ལྟ་བུ་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཁག་ཅིག་ལ་

ཐར་ལས་དུ་བཟུང་བ་ཙམ་ལས། མི་འདོད་པ་སྣ་དགའི་འབྱུང་རྩ་བདག་འཛིན་ལ་  
 སྒྲིན་དང་དེ་ཡིས་གཉེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་མི་འབད་བ་ནི་ཕྱི་རོལ་བ་རྣམས་  
 གྱིས་བྱུབ་མཐའི་འགངས་ཡིན་པའི་བྱིར། ད་དུང་གསལ་ཙམ་བཤད་ན་ལྟ་བའི་  
 ཆ་ནས་ཕྱི་ནང་གི་ཁྱད་པར་ལྟ་བ་བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཐུག་རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་མིན་  
 གྱི་སྒྲོ་ནས་འཛིག་པ་དང་། སྤར་འཛིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྙེང་དུ་བྱུང་སྤྱང་བའི་ཕྱི་རོལ་  
 བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ལ་ནི་བདག་འཛིན་འཐད་ལྷན་དུ་འདོད་པའི་ལྟ་བ་ལས། ལོག་  
 རྟོག་ཏུ་བཟུང་བའི་ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་བྱུབ་མཐའི་དབང་གིས་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མ་སྤྱང་  
 བས། བདག་འཛིན་སྤངས་པའི་ཐར་པ་དོན་གཉེར་མི་བྱེད་ཅིང་། དོན་གཉེར་མེད་  
 ན་འབད་བཙོན་མི་བྱེད་པས་འབྲས་བྱར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡོང་དོན་མེད། དུས་  
 རབས་གསར་པའི་ཕྱི་རོལ་བ་དཔེ་གསར་ཙན་དེ་འབྲས་སྤེབས་ཡོང་ན་ནི་བདེན་  
 བཞིའི་ཆོས་སྒྲོར་ལ་བཟོ་བཙོས་དང་ཉམས་ཞིབ་རྗེས་སུ་བྱེད་རྒྱུ་ལས་མ་འདས།  
 བདག་འཛིན་སྤངས་པ་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ལས་ལོགས་སུ་  
 ཆོགས་བསགས་སྤིབ་སྤྱོད་གི་གྲོགས་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད་ཟེར་བ་  
 བློ་ཤིང་གི་གཉེན་པོ་སྣ་དེ་ཡིན་ན་དཔུང་བས་རོགས་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་ཟེར་བ་  
 དང་མཚུངས་ཤིང་། ཡང་ན་བྱ་ནམ་མཁའ་ལ་འཕྱར་བྱེད་གཤོག་པ་ཡིན་པས་  
 གཤོག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་ཆོག་གི་གཤོག་པ་གཉིས་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད་ཟེར་བ་  
 དང་འབྲ། དམག་འཁྲུག་ཅིག་བྱེད་དགོས་ན་གོ་ལག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཙམ་  
 གྱིས་མི་ཐན་པར་དམག་གི་དཔུང་ཤུགས་དང་། སྤྱོར་བརྒྱུད། འཐབ་རྩས་བཙས་  
 འཛོམས་དགོས་པ་ལྟར་དངོས་སུ་བདག་འཛིན་འཛོམས་བྱེད་ལ་བདག་མེད་

རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་དེ་རྒྱས་ལྡན་དུ་གཏོང་བྱེད་ལ་ཆོགས་  
བསགས་ཀྱི་རྒྱབ་དབྱུང་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། མ་ཟད་སྐྱེ་གཉིས་འགྲུབ་ཚུལ་  
ལ་སྦྱར་ན་ཆོས་སྐྱེའི་ལག་རྗེས་འཛོག་བྱེད་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་  
ཀྱི་ཆོགས་དང་། གཞུགས་སྐྱེའི་ལག་རྗེས་འཛོག་བྱེད་ལ་སྦྱོད་ཕྱོགས་བསོད་  
ནམས་ཀྱི་ཆོགས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཀྱི་སྒོ་ནས་རྒྱ་ཆོགས་གངས་ཆང་བའི་སྟེང་  
ནས་སླིབ་པ་གཏན་ཟད་དུ་འགོ་བའི་འཇུག་སྒོ་ཆད་ལྷག་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་  
པ་ཡིན་ནོ།།

ཕྱིན་དུག་ལག་ལེན་ནལ་མས་མང་བཏིང་ནས།།

ལམ་ལྔ་ས་བརྩའི་བཤོད་པ་མཐར་ཕྱིན་ཆེ།།

བདེན་བཞི་འཇུག་ཕྱོག་བསྐྱེ་མེད་ཕྱག་གི་རྒྱ།།

སྐྱེ་གསུམ་མཛོན་དུ་འགྱུར་བ་དངོས་པོའི་གཤེས།།

---

## མཁུག་བརྒྱ་བའི་གཏམ།

འདི་ཡན་ལ་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྔ་སྟགས་དང་བཅས་པར་དོགས་  
གཞི་དེ་སྟེང་ཅིག་ལ། བོད་ནས་མཐུབ་མོས་རི་སྟོན་དང་རྒྱ་མ་ཕུ་འདེད་གཉིས་  
ཀྱིས་དོན་དག་ཆེ་ཁག་འགའ་ཞིག་ལ་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་གཏི་མུག་གི་སྟན་པ་  
བསལ་སྤྲད་ལྟག་བསམ་དག་པས་དོགས་སེལ་ཅི་ཡོང་བས་ཤིང་། གཞན་ཡིག་  
ཅོར་དང་། བཏགས་ཅོར། ཆོག་སྟོན་སོགས་ལ་རྩོམ་སྟོན་གསུང་རབ་ལ་ཁྱེད་དག་  
བསམ་པ་ལྟ་བུའི་ཉ་ཅང་ལ་བ་དང་། ཞིབ་པའི་རྣམ་ཐར་དེ་འཆང་ནས་བསྟན་ན་  
དོན་གྱི་གནས་ལུགས་རྣམས་བསྐྱིབ་ཏུ་དོགས་ནས་ཆོག་དོན་གཉིས་ཆར་  
བསྐྱུངས་ཐབས་བསམ་ཡོད། དེ་ཡང་ཆ་སྟོན་ལགས་ཀྱིས་པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་  
གྱི་མདོ་སྟགས་གཉིས་ཀ་ལ་ཆེད་དམིགས་ཀྱིས་དོགས་བསྐྱུང་དང་། དགག་རྒྱག་  
བསམ་ཤིང་། རང་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡིན་ཟེར་བ་མེད་པས་དགག་པ་དེ་  
ཡང་ཁོ་རང་གི་སྒྱུབ་བྱེད་དག་ལ་དབྱུང་ནས་ལན་འདེབས་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཅང་མེད་  
པ་རེད། དེས་ན་ད་རེས་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྔ་ལས་ཐོག་མར་མདོན་པའི་  
སྟོར་ན་ཉོག་བཤད་མང་དུ་ཡོད་ནའང་གཙོ་བོ་ནི། མདོན་པའི་སྡེ་སྟོན་གཙོས་  
པའི་གསུང་རབ་ནས་གསུངས་པའི་རི་གླིང་སོགས་ངོས་མ་ཟིན་ཞིང་། འདྲོག་  
སྟངས་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྟོན་བྱ་འདི་དག་ལྟག་པ་རེད། དེའི་ཐད་དུ་མདོ་  
རྒྱུད་གསུང་རབ་ནས་གསུངས་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་སྟེ་དང་། ལྟག་  
པར་འདྲམ་བུ་གླིང་ངོས་འདྲིན་གྱི་སྟོར་ལ་སྤར་སྟུགས་ཀྱང་གསལ་བར་མ་བྱེས་  
པའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་གསལ་བཤད་དང་། གཏན་ལ་པབ་ནས། ད་ནས་

བཟུང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་རིགས་པ་གང་དང་ཡང་  
མི་འགལ་བའི་འགག་འཕྲང་རིང་མོ་ཞིག་བདེ་ལྷག་ཏུ་བརྒྱུད་སྟབ་པའི་ལམ་ཁ་  
གཏོད་ཡོད་སྟུང་ཞིང་། ཅུ་བའི་ཆ་ནས་མངོན་པའི་སྐྱོར་གྱི་དོགས་བསྐྱངས་དེ་  
མང་ནས་བསྐྱེལ་ཡོད།

གཉིས་པ། དབུ་མའི་སྐྱོར་ནི། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་མདོ་ནས་མ་གསུངས་  
ཟེར་ནས་སྐྱར་འདེབས་དང་། བོད་ཕྱི་རབས་པའི་ལུགས་ལ་ངའོ་སྟུང་པའི་ངར་  
འཛིན་ལུགས་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལ་འཐད་འཛིན་དང་ལོག་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་  
བྱས་ཡོད་པའི་སྐོ་འདོགས་བྱས་འདུག སྤྱི་མ་ནི་ཐེག་ཆེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་  
མི་འདོད་པ་ལ་ཐུག་འདུག་ན་སྐྱབ་དང་ཁོང་གཉིས་གཤིབས་བསྐྱར་བྱས་པའི་  
རིགས་འགྲོས་དེ་ཡིས་མང་གཞི་བྱས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རི་སྟེང་ཅིག་མིག་  
ལམ་དུ་བསྐྱར་ནས་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་གནས་སུ་དབང་མེད་དུ་ཆས་སུ་བཅུག་  
ཡོད། ཕྱི་མའི་འཁྲལ་གཞི་འདྲ་བོ་ནི་སྐྱབ་དགོངས་རྒྱན་གྱི་ཆོག་དུམ་ཞིག་ལ་  
སྐབས་བཙེལ་ནས་དོགས་པ་དེ་ཉིད་བསྐྱངས་འདུག་ན། གཏན་ཆོགས་དང་  
མངོན་སུམ་གྱིས་གཞོད་པས་དཔྱོད་ལྡན་དག་གི་སྒྲུབ་སྤྱར་སྐབས་བཙེལ་པའི་སྐྱ་  
དགོངས་མཁན་པོ་སྐོ་འདོགས་མཁན་པོར་ཡིན་པའི་ར་སྐོད་གསལ་ཐེང་དེ་  
བཟོས་ཡོད། ཆོས་ཕྱོགས་ནས་བཞད་ན། བསྟན་པ་འདི་ལ་མ་ཉོགས་པ་དང་།  
ལོག་པར་ཉོག་པའི་དབང་གིས་སྐྱར་འདེབས་དང་སྐོ་བཏགས་པ་ལ་ལུང་རིགས་  
བྱི་མ་མེད་པས་སྒྲུབ་སྤྱང་ནས་བསྟན་པ་ལ་དག་ཐེང་ཐེངས་གཅིག་བྱས་ཡོད་  
ཅིང་། འཛིག་ཉེན་པའི་བསམ་སྐོ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་སྐྱབ་



དགོངས་རྒྱན་རྗེས་འབྲངས་དང་བཅས་པ་གཞན་ལ་མ་ཉེས་ཁག་གཡོགས་བྱས་  
པའི་ནག་ཉེས་ལོག་སྟེ་གདོང་རྟགས་བརྒྱབ་ཡོད།

གསུམ་པ། ཚད་མའི་སྒྲོར་ནི། སྒྲིར་ན་ཚད་མ་རིག་པ་འདི་ཉིད་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལས་མི་འབྱུང་བེད་བ་དང་། བྱེ་བྲག་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་དབང་བཅུགས་ནས་སྟེ་བ་སྔ་ཕྱི་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་འདི་དག་ཁྲབ་  
འབྲེལ་མེད་པའི་སྒྲོན་འཇུགས་བྱས་འདུག་པ་ལ། དང་པོ་ད་ལྟ་གངས་ཅན་དུ་  
བཀའ་འཇུག་རོ་ཅོག་འདིའི་ནང་དུ་ཚད་མ་རིག་པའི་སྒྲོར་མི་གསལ་བེད་བ་ཡིན་  
ན་ནི་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟར་བྱས་བེན་བས་ནས་ལངས་སྤར་ལོས་མི་ཁེབས་པ་བཅོས་  
ཡོད་ལ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གཞན་པ་བྱུང་དུ་གཞག་ནས་འདུལ་བའི་ནང་  
ནས་གསུང་ཐོར་བྱ་ཞིག་ཁྲུང་ཡོང་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་ཚད་མ་རིག་པ་མི་གསལ་ལོ་  
བེད་ན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་དཔྱོད་ཚུལ་འོར་བ་ཡིན་གྱི། རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ལས་  
ཚད་མ་རིག་པ་མ་བསྟན་པའི་ཁྲུངས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་གསང་གནད་དེ་སྒྲོ་ལ་ངས་  
དགོས་པའི་བྲན་བསྐྱལ་ནན་ལོ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། སྟེ་བ་སྔ་ཕྱི་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་  
ལ་སྒྲོན་བརྗོད་པ་ནི་གསུང་རབ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཐལ་བ་འཕེན་ཚུལ་དང་རིགས་  
པའི་འགགས་གནད་མ་རྟོགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོན་གསུང་རབ་ལ་བགོས་པ་  
ལས་རིགས་པ་དེ་དག་ཡང་དག་ཡིན་པའི་གསལ་སྟོན་གནད་ལ་ཕིགས་པ་བྱས་  
ཡོད། ཁོང་སྟེར་གྱི་སྟེ་བ་སྔ་ཕྱི་མི་འདོད་པའི་ལང་ཕྱོགས་དེ་ལ་ནི་ད་བར་དུ་  
ཁྲུངས་སྟོབས་ཀྱིས་སྟེ་བ་སྔ་མ་བྲན་པ་གངས་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྟེ་བ་སྔ་ཕྱི་ཡོད་  
པར་མངོན་སུམ་གྱིས་གཞོད་པ་སྟོན་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་དག་ལ་རིགས་པ་དང་

མཐུན་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དང་ཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་མི་འདུག་པས་  
ཤི་བའི་རོ་ལ་མདུང་བཐུན་པའི་ངལ་བ་མ་བྱས་སོ།།

བཞི་པ། འདུལ་སྐྱུགས་ཀྱི་སྐྱོར་ནི། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཟེར་བ་སྲུ་ཡིན་ཅམ་  
དང་། གཞུགས་ཅན་གྱི་སྒྲིམ་པ་ཞེས་པ་རྩི་ལྟར་ཡིན་ངོས་ཟེར་མི་འདུག་པས་  
འདུལ་གཞུང་དང་སྒྲུར་ནས་སྒྲོ་གོས་ཀྱི་བསྒྲོ་རྒྱས་པ་དང་། ཉོགས་གཞི་ཅ་བ་  
ནས་དབྱུང་བའི་གནད་དུ་ཐིངས་ངེས་ཀྱི་གསལ་བཤད་དང་། སྐྱུགས་ཀྱི་སྐྱོར་  
ནས་གསང་སྐྱུགས་ལ་ཁུངས་ལུང་མེད་པ་དང་། རྩོམ་ཐོག་པའི་སྒྲོ་སྒྲོབ་ལ་  
མཚན་ཉིད་ཆང་མི་དགོས་ཟེར་བ་སོགས་ལ་གསེར་གྱིས་བཟན་ཀྱང་མི་ཁྱུག་  
པའི་ལུང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེས་བཏེགས་ཡོད།

ལྔ་པ། བར་ཕྱིན་ནི། ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་རྩུབ་རྒྱབ་སྤྱད་ཚུལ་དང་།  
ཐོག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་ལག་ལེན་གྱིས་སྤྱོད་ཚུལ་སོགས་ཡང་བའི་བཤད་པ་  
མང་པོ་འདུག་པ་ལ་འཛིག་རྟེན་དང་ཐུན་མོང་སྤང་ཆོད་དབང་བཅན་པའི་རྒྱད་  
ལམ་དེ་བཟུང་སྟེ་ལོ་རྒྱས་དང་མཐུན་ལ་སྐྱེ་བོ་པལ་པའི་སྒྲོ་ལ་འཁོར་བའི་བའི་  
འགྲེལ་བཤད་གོ་བ་སོགས་འདོན་ཡོད་པའི་གསལ་བཤད་དེ་བྱས། ཐོག་ཆེན་  
སེམས་བསྐྱེད་དང་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་བསམ་པ་འདི་དག་མི་ཡི་ཀུན་  
སྤྱོད་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་འཁྲིད་བྱེད་  
དུ་བེད་སྤྱོད་ཡོད་ན་ང་ཆོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཅིང་དེ་མེད་ན་ང་ཆོ་ལ་འབྲེལ་བ་  
མེད་པ་ཡིན། མདོར་ན་དེས་ཆ་སྤྱུག་གིས་རྒྱུད་གཏིང་ནས་བསྐྱུལ་ཏེ་གནའ་  
དེང་གཉིས་ཀའི་རིགས་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་བསམ་ཞིབ་མང་དུ་བྱེད་དགོས་བྱུང་

ཞིང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་ལྗེ་གྲེན་དུ་འདེགས་པའི་ཐོགས་དན་ཆུ་ན་མེད་པར་བྱུང་  
བས་ཆ་སྒྲིང་གི་རིགས་པའི་མདའ་སྒྲིག་ལ་བཀའ་བྱིན་བྱེད་ཞིང་སེམས་གཏིང་  
ནས་གྲུས་བཀྱར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འདི་ན་ཁོ་མོ་གནའ་དང་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་  
རང་ཉིད་ལ་གདེངས་ཆོད་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སློབས་པས་ཁེངས་ནས་ཡོད་པ་མ་  
ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་རྩོམ་རིག་གི་ཐད་ནས་གོམ་པ་གསར་དུ་སློབ་བཞིན་ཡོད་  
པས་ཨ་རིས་དམག་རྒྱག་པ་བཞིན་དུ་དམག་སློང་དང་དམག་འཐབ་མཉམ་དུ་  
བྱས་པ་ལགས་ན་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀ་ནས་ནོར་བ་ཡོང་ངེས་པས་བཟོད་གསོལ་  
ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཆ་སྒྲིང་གི་རིགས་པའི་ཐོགས་མོ་གཙོས་པའི་རྒྱ་ཆེའི་སློག་པ་མོ་  
ཡོངས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་དགག་གཞག་དང་། དོགས་སློང་བྱས་ན་དགའ་  
བསུ་ཞུ་ངེས་ཡིན་ཏེ། གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་དོན་དེ་ཉིད་ལ་སློབ་འདོགས་ཆོད་འགྲོ་  
བའི་རེ་བས་སོ།།

དང་རབས་ལུགས་ལ་སྐྱབས་སུ་བཟུང་བྱས་ཤིང་།།

གནའ་རབས་སློལ་ལ་དམིགས་འབེན་གཏོད་པ་ཡི།།

ལྷར་སྒྲིང་རིགས་པའི་མདའ་དང་མདུང་གི་ཆོགས།།

ཤེས་རབ་མེ་ལྗེ་མཆེད་པའི་བྱད་ཤིང་ཉིད།།

ཅེས་འབྲས་སློབ་སྒྲིང་ལྷན་མ་བ་ར་སྐྱལ་སྐྱེ་བལྟན་འཛིན་སློབ་ལྷན་ཤེས་  
རབ་ཀྱིས། རབ་གནས་ལྷགས་ཡོས་ལོ་སྤྱིན་དུག་ཆུ་བའི་ཡར་ཆེས་༥ དང་། བྱི་  
ལོ་༢༠༡༡ ལོའི་ཆུ་༡༢ པའི་ཆེས་༢ ཉིན་གྲུབ་པར་བྱས་སོ།། །།

## རྒྱལ་དེ་བ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་འདི་དྲི་བ་དྲིས་པ་ན།

༥ རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་འཆམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་སྒྲུགས་རོ་སྟོང་མདོར་  
བསྐྱས་ཤིག་གནང་རོགས།

ཐོག་མར་མཐོ་སྒྲར་ཉི་ཟེར་ཚོམ་སློག་ཁང་གིས་བཅར་འདྲི་གནང་བར་  
འཆམས་འདྲི་དང་། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་གི་ཡིན། ང་ལ་ང་རང་གི་རོ་སྟོང་ནི་  
ང་ཆོའི་མི་དགྲུས་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་ཞུ་རྒྱ་མེད། ཡིན་  
ནའང་ང་རང་སླེས་ཡུལ་ནི་ཉིས་སྟོང་བརྒྱ་ལོ་ས་འགྲལ་གྱི་གོད་ཆག་ཐོགས་སའི་  
སླེ་དགུ་མདོ་དང་ཁ་ཐག་ཉི་བའི་རག་ཤུལ་སུ་རྟག་ཕྱི་བར་སླེས། ལོ་ན་ཉ་ཅང་  
ཅུང་དུས་ནས་བ་ར་སྐབས་མགོན་སྐུ་གོང་མའི་ཡང་མིད་དུ་རོས་འདྲིན་གྱིས་  
རག་ཤུལ་སྐྱེད་གོད་དགོན་དུ་ཆོས་ཞུགས་བྱས་ཤིང་མིང་ལ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་  
གིས་བསྟན་འདྲིན་སྟོན་ལྟོན་གྱིས་རབ་ཅེས་གནང་། དགོན་པའི་འདོན་ཆོས་སྟོང་  
སོགས་སྟོན་འདྲིན་གང་འཆམས་བྱས། གོ་དགུ་ལོ་འབགས་ཡུལ་དུ་སྟོབ་གཉེར་  
ཆེད་འབྱོར་ནས་ད་བར་བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་མོས་པ་མ་དོར་ཅམ་  
དུ་གནས། སྤྱིར་སྤངས་རང་གིས་མ་འདྲིན་བ་རེད་མ་གཏོགས་སླེས་ཆེན་གསེར་  
ནག་གི་རི་ལྟ་བུ་དགའ་ལྡན་ཁྲི་ཐོག་བརྒྱ་པ་ཆོས་རྗེ་སྟོན་བཟང་ཉི་མ་མཆོག་དང་།  
སྐབས་རྗེ་ཤར་པ་ཆོས་རྗེ་རྗེ་བརྩན་སྟོན་བཟང་བསྟན་འདྲིན་སོགས་ཀྱིས་སྐུགས་  
བཅེ་དང་གཞིགས་སྟོང་དམིགས་བསལ་ལོག་འཆར་ལོང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་བ་དང་པོ། རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཐོག་མར་ལོག་རྟོག་སྟོང་སྟོབས་  
ཞེས་པའི་དེབ་དེ་ལ་དགག་ལན་འདྲི་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་རི་ལྟར་བྱུང་ཆུས་ལས་

འཕྲོས་པའི་རོ་སྟོད་མདོར་བསྐྱས་ཤིག་གནང་རོགས།

དྲི་བ་དང་ཐོའི་ལན། ངས་ཐོག་མར་ལོག་རྟོགས་སྟེང་སྟོབས་མཐོང་དུས་  
ལམ་སེང་ཆར་གཅིག་བསྐྱགས་པ་ཡིན། ཆོག་འཕྲོས་དང་ཚུམ་གཤིས་ཏ་ཅང་  
ལེགས་པས་སྟོག་སྟོ་ཐོ་དང་། ཉང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཡ་མཚར་བ་དང་། ཡིད་  
ལོར་བ་ཡང་གང་མང་བྱུང་། དཔེར་ན་མི་ཡི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བྱས་པ་ལ་གདེང་  
འཛིག་དང་ཡིད་ཆེས་ཆད་མཐོར་འཛིན་པ་ལས་སྒོངས་དད་དང་། དག་སྒྲིང་། ལྷ་  
མཆོད་འབྲེལ་འདུལ་ལྟ་བུ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོལ་དཀའ་ལ་སྒོངས་པ་གཡང་དུ་ཁྱིད་བྱེད་ཀྱི་  
གནད་དོན་མང་མང་ཞིག་ལ་མཚུབ་མོ་གདོང་བཙུགས་བྱས་འདུག་པས་ཡིད་  
རངས་ཅི་བས་ཆེ་བ་བྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་ཁོང་གིས་བཤམ་ཆད་དང་། གྲིས་ཆད་ལ་  
དག་པ་སྟེར་བའི་སྟོ་དེ་ར་ལ་སྐྱེས་པ་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཞིབ་ཆགས་སོས་  
དབྱུད་འོང་དུས་ཁོང་གིས་ནང་ཆོས་ལ་གཞོན་བྱེད་བཏང་བའི་རིགས་པ་མང་པོ་  
ཞིག་ནི་མཐུན་ཕྱོགས་ལ་མཐོང་ཅམ་དང་། ཕྱོགས་ཁྲབ་མ་ངེས་པའི་འུད་སྟོགས་  
ཅམ་དང་སྟེང་པོ་མེད་པའི་རིགས་ཀྱང་རི་སྟེད་ཅིག་མཐོང་སོང་། མ་ཟད་ད་ལྟའི་  
དུས་འདིར་རིག་གནས་གསར་རྒྱུད་གི་སོ་མཚམས་དང་། བསམ་སྟོགས་རྒྱུད་  
གི་འགག་མདོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་སྟེད་ཡོད་དུས་པ་མེས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་སྟོན་  
འདོགས་འབྲེད་འོང་དུས་གསར་བྱ་མང་པོ་ཞིག་དང་། ཤེས་ཡོན་དེ་ཅམ་ཆད་  
ལོང་མེད་པའི་མི་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཅལ་འཛོགས་བྱེད་ནས་རང་གི་རིག་གཞུང་  
དང་། ཡབ་མེས་ལ་སྟེད་འདོགས་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་འོང་གི་འདུག་བྱས་ཅང་། ང་  
རང་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་སྟེ་ཆོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ནས་ཁོང་ཅག་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཀྱི་

སྐད་ཆ་འདི་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྲིས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་  
 བྱང་ནས་ཆོ་བ་མདའ་སྟུག་གི་དབྱུང་བརྗོད་འདི་ལ་བལྟ་ཚུལ་ངོས་ནས་ཟེར་ན་  
 འབྲ། བཤད་སྟངས་ཤིག་ལ་ངས་ཁེ་མཆར་འབྲ་ཞིག་མཐོང་སོང་། དེ་ག་རེ་རེད་  
 ཟེར་ན། འགའ་ཞིག་གིས་ལོག་བཤད་འདི་ལ་དབྱུང་རིན་དང་དགག་རིན་གང་  
 ཡང་ཡོད་མ་རེད་ཁོས་ནང་ཚོས་ལ་དགག་བ་ག་བ་རྒྱག་སྟུབ་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་  
 རང་སྤང་དག་ནས་མགོ་བོ་དྲེད་གས་དྲེད་གས་འབྲ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་སྟེ། ད་བར་དུ་  
 བྱང་ཚོས་ལ་ཚོལ་བའི་ཡིག་རིགས་རི་སྟོད་ཅིག་བྱུང་བའི་བྱང་ནས་ཚིག་དོན་  
 གཉིས་ཆར་ནས་དགག་ཡིག་གི་ཐོག་མདའ་རྩོམ་དེ་ལོག་སྟོང་འདི་རེད་ཟེར་  
 ཀྱི་ཡོད། ཡང་ཁ་བྱང་ཅམ་ཡང་མཐོང་མ་མྱོང་བ་འགའ་ཞིག་གིས། དབྱུང་བརྗོད་  
 འདི་ལ་ལན་ཐོགས་མི་སྲིད་ཟེར་བ་སོགས་བཤད་བཞིན་འདུག་ཀྱང་། གལ་ཏེ་  
 ལོག་སྟོང་ལ་གཏན་ནས་དགག་ལན་ཐོགས་མི་སྲིད་ཟེར་ན་ཏག་ཏག་བསྟན་ཡོད་  
 མ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དོན་དངོས་ཀྱི་གཤིས་ལུགས་ཀྱི་སྟངས་  
 བྱང་ནས་ལོག་སྟོང་ལ་ལན་ཐོགས་མི་སྲིད་ན་ལོག་སྟོང་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་རེད་ལ།  
 རྒྱལ་བའི་བཀའ་སྟེ་སྟོན་གསུམ་གཡུལ་སར་ཤི་བ་རེད། གཞུང་བཀའ་ཤོད་ལྔ་  
 ཡིས་བསྟུས་པའི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་རྣམས་རིགས་བས་དབྱུང་མི་བཟོད་པ་  
 དང་། ཚོལ་བ་ལ་ལན་འདེབས་མི་སྟུབ་པ་ཡིན་ན། ད་སྐབས་འཛམ་གླིང་སྟངས་གི་  
 ཚོས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྱད་པར་འབྱོར་གི་མེད་པའི་གསུང་སྟངས་ལང་འབྱོ་  
 རྒྱུ་ལས་ཁྱ་ཚོགས་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ལ་བྱས་ཀྱང་པན་ཐོག་གང་ཡང་ཡོད་མ་  
 རེད། དེས་ན་ད་ཆར་ཀྱི་དབྱུང་ལན་འདི་ཡང་གཅིག་ནས་རང་གི་ཉམ་པའི་དེ་

ཉིད་ཕྱི་རུ་བཏོན་པ་དང་། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་གནའ་དེང་ལ་ཤེས་རྒྱ་ཡངས་  
བའི་མཁས་དབང་རྣམས་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་བྱེད་ཅུ་གྲིས་བ་ཡིན།

དེ་བ་གཉིས་པ། དགག་ལན་གྱི་གསུང་རྩལ་དེ་ལེགས་བྲུབ་བྱུང་བའི་  
རྗེས་སུ་འདི་རྩོགས་སུ་དབར་སྐྱེན་དང་འབྲེལ་ས་སྤེལ་མ་བྱས་སྟེན་ཐོག་མར་  
བོད་ནང་དུ་དབར་སྐྱེན་དང་འབྲེལ་ས་སྤེལ་གནང་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

དེ་བ་གཉིས་པའི་ལན། འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་ཟེར་ན་འདྲ། གནང་དོན་ཆེ་བ་  
གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་དང་པོ་བོད་ནང་ལོག་ནས་དབར་དགོས་ཡག་དེ་ང་རང་  
གི་བལྟ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ལ། འགྲོ་སྐྱབས་ཤིག་གིས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཆགས་སོང་བ་  
རེད། བལྟ་རྒྱུ་ག་འདྲ་རེད་ཟེར་ན་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ལས་  
གཞིས་སྟོད་བོད་མི་རྣམས་རིག་གཞུང་གི་སྒྲོར་ལ་ཆོར་བ་རྒྱུན་པོ་དང་། རྟོ་སྤང་  
ཆེ་བ་འདྲ་མཐོང་གི་ཡོད་ལ། དངོས་སུ་གྲོ་ལ་བ་བྱུང་སའི་ས་ཡང་བོད་ནང་ལོག་  
ནས་རེད་མ་གཏོགས་ཕྱི་ལོག་ནས་མ་རེད། ཁ་དབེ་ལ་དག་མཁར་དག་ཡི་  
རྩོགས་སུ་བཅུགས་དགོས་ཟེར་བ་ལྟར་ཚུད་པ་དངོས་སུ་ཡོད་ས། དཀའ་ངལ་ཆེ་  
ས། རྟོ་སྤང་ཡོད་ས་དེ་བོད་ནང་ལ་རེད་སྐྱུམས་བ་ཡིན། འགྲོ་སྐྱབས་ཤིག་གིས་  
ག་འདྲ་བྱས་ནས་བོད་ནས་དབར་བ་ཡིན་ཞུས་བ་ཡིན་ན་དང་པོ་ངས་དབྱུད་ལན་  
དེ་འབྲི་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ནས་གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་ལ་མིག་དཔྱད་  
རིང་བའི་ཐོགས་པོ་སྒྲོར་ཞིག་ལ་ངས་འདི་འདྲ་ཞིག་འབྲི་གི་ཡོད་ལམ་བ་ཡིན།  
ཁོང་ཅག་གིས་མཐོང་འདོད་ཡོད་ཟེར་བ་ལྟར་ཞུས་དག་ཅུམ་ཡང་མ་བྲུབ་བོད་  
ནས་མར་བསྐྱར་བ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་ལྟ་སྟོག་བྱས་རྗེས་དབར་བསྐྱེན་བྱས་ན་

ལེགས་ཚུལ་དང་། ཚོག་མཆན་སོགས་ལ་དཀའ་ལས་རྒྱལ་གི་ཡིན་ལས་སོང་།  
ངས་ཀྱང་མོས་མཐུན་ཐོག་འུ་དག་བྱས་རྗེས་པར་རྩ་མར་བསྐྱར་ནས་བོད་ནས་  
དཔར་བ་རེད། ད་མི་རིང་བར་འདི་ནས་ཀྱང་དཔར་ཡག་གི་འཆར་གཞི་ཡོད།

བྷི་བ་གསུམ་པ། བོད་ནང་དུ་གསུང་ཚོམ་དཔར་སྐྱབ་སྐབས་དམིགས་  
བསལ་ཚོག་མཆན་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱིས་གཞོད་འུགས་དེ་འདྲ་ཐེབས་སོང་ངས།

བྷི་བ་གསུམ་པའི་ལན། དེ་བ་དེ་དཔར་སྐྱབ་སྐབས་བརྒྱད་རིམ་མང་སོ་  
ཞིག་དགོས་དུས་དུས་ཚོད་གང་འཆམས་འགོར་སོང་མ་གཏོགས། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་  
དཀའ་ངལ་སོགས་གང་ཡང་འབྲད་མ་སོང་ལ་འབྲད་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད།  
དེ་བ་དེའི་ནང་དུ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སྐོར་མ་གཏོགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་  
རེད།

བྷི་བ་བཞི་པ། ལོག་ཏོགས་སྒྲིང་སྒྲིབས་ཚོམ་འབྲི་བ་ཆ་བ་མདའ་སྐྱལ་  
གིས་རང་རེའི་བ་མེས་ནས་གཅེས་བསྐྱངས་བྱས་པའི་ནང་བསྐྱབ་ལ་དགག་ཚོམ་  
སྤེལ་བ་འདིས་བསྐྱབ་བ་ལ་དངོས་གནས་སྒྲིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་བའི་དགག་  
ཚོམ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་བསྐྱབ་པར་དག་ཐེར་ཡིན་མིན་ཐད་ལ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཆོག་ལ་དགོངས་ཚུལ་གང་ཡོད།

བྷི་བ་བཞི་པའི་ལན། ངས་བལྟ་ཚུལ་ལ་ཆ་སྐྱལ་གིས་ནང་བསྐྱབ་ལ་དོན་  
སྒྲིང་དེ་ཅམ་མེད་པར་མཐོང་ནས་བྲིས་བ་ཡིན་ས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་  
གིས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལས་ཡོད་རེད། རང་དབང་གི་སྒོ་ཁ་སངས་རྒྱས་ཆོས་གཞུང་  
ལ་བསྐྱོར་བ་ཅམ་གྱིས་མ་འདད་ས་དང་མ་འབྲིགས་ས་བཅི་མི་ཐོན་བ་མཐོང་འོང་།



གི་འདུག་ཟེར་བ་དང་། ཡང་། ལས་མ་དག་པའི་ཁོ་ཐོ་ནི་དག་སྒང་མ་སྐྱེས་པའི་  
གོང་ནས་སྔན་སྒང་ཞིག་སྐྱེས་པར་གྱུར་ཟེར་བ་སོགས་ནི་ཁོང་གིས་ཁ་ཞེ་གཉིས་  
མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་དགག་ཚུམ་དེ་ཡིས་བསྟན་བ་  
ལ་མ་རྟོགས་བ་དང་ལོག་རྟོག་གི་འཆིང་བ་གཅོད་པའི་རྒྱུན་ཡང་བྱེད་བཞིན་  
འདུག་པས་ནང་ཆོས་ལ་དག་ཟེར་བྱེད་པའི་སློ་མོ་ཞིག་གྱང་བྱས་སོང་ལ་བ་ན་མི་  
ཆོག་རྒྱ་མི་འདུག་ དེ་ཡང་ཐོག་མའི་ཀུན་སློང་གང་ཡིན་ལ་ལྟོས་དགོས་དོན་ཆེར་  
མི་འདུག་བསམ།

དེ་བ་ལྟ་བུ། ལོག་རྟོག་སྤྱིང་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཆ་བ་མདའ་སྒྲུབ་གིས་ཉིན་  
ཞག་ས་སྤྲུག་ས་གཅིག་ལ་ཁ་འདོན་ཆགས་མེད་ཡིན་ཞེས་བཤད་བ་དང་གཅིག་  
གཉིས་ནས་བསྟན་བ་ལ་མ་འབྲིན་བྱས་པའི་དགག་ཚུམ་ནི་རྣམ་པ་ལྟོས་པ་འདི་ལྟ་  
བྱ་ཞིག་སྤེལ་བར་བསམ་ན། དེ་ན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཆ་བ་མདའ་སྒྲུབ་གི་ཚུམ་  
ལུས་འདིའི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་ཐད་ཀར་གསུང་ཚུལ་གཉིས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གང་འདྲ་  
ཞིག་གནང་གི་ཡོད།

དེ་བ་ལྟ་བུའི་ལན། སྐད་ཆ་འདི་དེང་སང་སྤྱི་ཆོག་ས་ནང་ལ་བསམ་ཚུལ་  
འདྲ་མིན་ཡོད་ས་རེད། ངས་བལྟས་ན་ཁོང་ནང་ཆོས་ལ་དད་ན་ཡང་འཕར་འགོ་  
ཡག་མ་དད་ན་མར་ལུང་འགོ་ཡག་གང་ཡང་མི་འདུག་ ཁོང་གི་དབྱེད་སྤྱོད་སེམས་དང་  
ལང་སྤྱོད་སེམས་ཏེ་ཅང་གསལ་པོ་རེད་འདུག་ལ་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཁོང་ལ་གྲུས་  
བཀུར་ཞུ་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཞིགས་ལྟ་ལོག་དང་དམ་ལོག་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་  
དེ་དག་ཁོང་ལ་ལན་པོ་མི་འདུག་ འཛིག་རྟོག་པལ་པའི་འབྲུག་ས་འདྲིང་དང་། ལྟ་

གྲུབ་ཀྱི་ཚྭ་ལན་གཉིས་མཉམ་བསྐྱེད་པའི་རིགས་མང་པོ་འདུག་པས་དེ་དག་  
ལ་ར་འཛོད་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་ཡང་གནད་འགག་ཅིག་མིན་འགྲོ་བསམ་གྱི་འདུག  
ཉིན་ཞགས་སྤྲུགས་གཅིག་ལ་ཁ་འདོན་མ་ཆགས་པ་དེ་ཡང་དད་པ་དང་ཡིད་  
ཆེས་ཆེ་བྱ་ནས་ཡིན་ཚུ་ལ་ཞིག་ཁོ་རང་གི་ལབ་ཡོད་མ་རེད། ག་རེ་ལབ་ཡོད་  
རེད་ཟེར་ན། རས་དགོས་པའི་དབང་གིས་བཅོས་མའི་དད་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
ལབ་ཡོད་རེད། དེ་ཡིན་དུས་ཁོར་ཡུག་དང་གནས་བབས་སོགས་ཅི་ཞིག་མ་  
འགྲིགས་ནས་ཡིན་གསལ་པོ་མི་ཤེས་མོད། དད་པ་མེད་ན་ཡང་ཡོད་པར་བཅོས་  
ནས་བཅོས་མའི་དད་པ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག དེས་ན་ཁོར་  
གི་ལང་ཕྱོགས་ལ་བྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།  
གང་འདྲ་པ་དེ་ཐད་ཀར་ལབ་ཐུབ་པའི་མདོན་སྒྲོག་མེད་པའི་མི་ཁ་རུ་ཁ་ཐུག་  
ཞིག་རེད་འདུག་ཟེན། ཅ་བའི་ཆ་ནས་བྱས་ན་འདྲ་། ཆ་བ་མདའ་སྒྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་  
དད་པ་ཡོད་མེད་དང་། བྱི་ནང་གང་ཡིན། སྐྱ་སེར་སྤྱི་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་གང་ཡིན་  
སོགས་ལ་ལྟོས་དགོས་མ་རེད་ཟེན་གྱི་ཡོད། སྤར་རྒྱ་གར་ལ་བྱི་ནང་བར་གྱི་ལྟ་  
གྲུབ་ལ་ཚྭ་ལན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་མི་དེ་ཡུལ་གང་ནས་ཡིན། དད་པ་  
ཡོད་མེད། དག་སྤར་བྱེད་མིན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་བྱར་ཅམ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་  
བ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁོར་གིས་རང་རེའི་སྤྱི་ནོར་བལྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྤྱོན་  
འདོགས་གནང་བའི་རིགས་པ་དེ་དག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་མི་  
གཞི་ལ་བརྟག་པ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།

དེ་བ་བྱུག་པ། མི་འགའ་ཞིག་གིས་ལོག་རྟོག་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ཞེས་པའི་དེབ་

འདི་གྲུང་ཁན་ཏང་གི་གསོ་སྐྱོང་འོག་དུ་ལུས་པའི་བོད་ནང་གི་ཚུམ་པ་པོ་འགའ་  
ཞིག་གིས་བརྩམས་པ་ལས་ཆ་བ་མདའ་སྟུག་ཟེར་བའི་མི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་  
བརྩམས་མེད་པའང་གསུངས་མཁན་འདུག་ན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་དེའི་ཐད་  
དགོངས་རྒྱུ་ལ་གང་འབྲེལ་ཡོད།

དྲི་བ་བྲུག་པའི་ལན། དྲི་བ་དེའི་སྐོར་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནས་ངས་ཐེངས་  
ཁ་ཤས་གོ་བྱུང་བས་ང་གདམ་མོ་ཤོར་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ཆེད་  
དུ་གཉེར་ནས་བཟོ་གི་ཡོད་ས་རེད། དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད་མི་ཤེས།  
གཅིག་བྱས་ན་པལ་ཆེར་མི་གཅིག་ཁོ་ནས་འདི་འབྲེལ་ཞིག་འབྲི་ཐུབ་ས་མ་རེད་  
ཟེན་ནས་ཏ་ལས། དེ་ལ་ལན་ཐེབས་ས་མ་རེད་ཟེན་ནས་ཉོན་འཛོར་ནས་ལབ་པ་  
མིན་འགོ་ ཏ་ཏ་ཏ། སྤྱི་ཅེད་ལུས་ཡིན། ངས་བལྟས་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་དབྱང་  
བསྐྱེགས་ནས་བྲིས་པ་རེད་ཟེན་གྱི་མེད། ཚུམ་ཁོ་རང་གི་བབས་ལ་བལྟས་ན་  
འབྲ། མི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་གོ་ཐོས་ལ་གཞིགས་ནའང་འབྲ། མི་གཅིག་  
ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཐད་བྲ། བཅུན་སྒོ་བ་གཉེར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་  
ཡོད།

མཐར་དོན་དུ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་མཐོ་སྒང་ཉི་མེར་ཚུམ་སྤྱིག་ཁང་གི་  
བཅར་འཁྲིད་ལེན་གནང་བར་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ་བུ་དང་། རང་རེའི་བཅན་ཁྱོས་  
པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་དུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་གསུང་འདོད་པ་གང་ཡོད་ཐད་ཀར་  
གསུངས་རོགས་ལུ།

ང་ལ་བོད་བྲེས་འཁྲོར་གྱི་སྤྱན་རློ་ཆོ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ལྷ་ཡག་གང་

ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་གཞིས་བྱེས་གང་གི་ཡིན་ན་འདྲ། སྐྱ་སེར་གང་ཡིན་ན་འདྲ་  
 གོན་དག་ཡག་ཉེས་དང་། ཆེ་ཆུང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་ཐོག་ལ་མིག་གིས་  
 མཐོང་བའི་ཐོག་ནས། ཏྲ་གོ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་སྤྱད་སྤྱེད་ཀྱི་གཤམ་ཆེན་པོ་  
 རེད། བསྐྱལ་མ་ཁྱེ་ཀྱི་ཞིག་ལ་ད་ལྟའི་དགག་ཡིག་དང་དགག་ལན་གཟིགས་  
 མཁན་མང་ཆེ་ཤོས་ཆོས་བྱེད་མི་མང་ཆག་བསྐྱད་ཡོད་རེད་ཟེ། དེ་ཡིན་དུས་སྒོ་  
 གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་གཟིགས་ཞིབ་གནང་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་འོད་  
 སྣང་གསར་བ་རེ་སྦྱིན་ངེས་རེད་འདུག ང་རང་སྒྲེར་ལ་མཆོན་ནའང་ཁོང་གི་  
 དགག་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་དང་དབྱེད་ལན་གྱིས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཏྲ་ལས་དགོས་  
 པའི་སྒོ་བསྐྱེད་རག་པོར་ལ། རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ཁོང་ནི་རིགས་པའི་ལྷ་ལྷོགས་  
 ཡག་ཤོས་ཞིག་ཏུ་བཅི་བཞིན་ཡོད་ལ་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ང་ཆོ་གངས་ཅན་བ་ལ་  
 མི་འདི་འདྲ་བའི་སྐལ་ཆེགས་ཅན་རེ་རེ་ཡིན་ནའང་ཡོད་དགོས་བ་དང་ཡོད་ན་  
 དགའ་དགོས་པའི་གནས་རེད། དེར་སང་གོ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཁོང་ད་སྐབས་མཐོང་  
 དུལ་དུ་མེད་སྐད་འདུག་པས་གཤམ་སྲིད་བདེན་ན་ལྷོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་  
 ལྷོགས་ལ་དགོན་མཆོག་ལ་རེ་ལྟོས་འཆའ་རྒྱ་རེ་མ་བཟུང་ཁྱེ་ཀྱི་ཡིན། མཐའ་དོན་  
 དུ་མཐོ་སྐང་ཉི་ཟེར་ཅོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་བཅར་འདྲི་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཁྱེ་ཀྱི་  
 ཡིན།

བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོའི་ལྷ་ ༡༢ པའི་ཆེས་ ༢༣ ཉིན།