

ལམ་བུ།



2015

ཕྱི་ལོ་འདི་ནི་ཐེངས་གཉིས་པ།

# ཁ་བའི་བྱ་མེད་ལམ་བུ།

ཅོམ་ཕྱི་གཤམ་པ། ཁམས་འོད་བྱ།



## ཐོག་མའི་སྒྲུང་སྒྲོང་།

གུས་པར་འོས་པའི་སྒྲོག་པ་པོ་ལགས། ཁམས་བཟང་། ཁ་བའི་བྱ་མཁོ་ལམ་གྱི་འདོན་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཁང་བྱིས་  
དོན་མོ་ནས་ང་ཚོ་སྐར་ཡང་མཇུག་ཐུབ་པར་དགའ་པོ་བྱུང་སོང་། ག་གམ་ནས་ཕྱན་གྱིས་བྱེད་ཅག་ལ་ང་ཚོའི་བྱ་བའི་ཕྱོགས་  
ཀྱི་བྱུང་རིམ་དག་མཆོམས་སྒྲོར་མདོ་ཙམ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ལོའི་སྤྱི་ལུས་པ་མ་ཡུམ་སྒྲོབ་སྒྲིང་དེར་འདུག་སྐབས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་སྟེ། ཉག་ཉག་དབྱར་གྱི་གུང་གསེང་ལ་  
ཁེལ་བ་དང་བསྐྱུན་གུས་པ་རང་གི་སྒྲོབ་གྲོགས་འགའ་དང་ལྷན་དུ་ཞེ་ཁོག་ཟེར་བའི་མི་མེད་ལུང་སྒྲོང་ཞིག་ཏུ་ཆས།

ང་ཚོ་འགྲོག་པའི་དགུན་མཆོར་ཞིག་ཏུ་ཐོན་ལ་ཡར་ལྷ་མར་ལྷ་ཞིག་བྱས་པས་སྤྱི་བ་ལས་བཞོས་པའི་ར་ཕྱིག་མང་པོ་  
ཞིག་མཐོང་སོང་། ཕྱིག་སྐངས་གུལ་འགྲིག་ཅིང་ཡ་ཡོ་མེད་པ་ཞིག་བཙྲིགས་འདུག ངས་སྐམ་པར་འདི་ནི་པོད་མོ་ཞིག་གི་ཆོ་  
གང་གི་དཀའ་རྒྱུག་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་བྱུང་བའི་མཐའ་མཇུག་གི་བྱུབ་འབྲས་ཡིན་རྒྱུ་རེད་དེ།

གལ་ཏེ་ཁོང་མོས་འདི་ལྟ་བུའི་རྣམས་ཤྱགས་དང་འབད་པ་ཡོད་ཆད་ཤེས་རིག་གི་སྒྲོགས་ལ་བཏང་ཡོད་ཆོར་རང་རིགས་  
ལ་ཞབས་འདེགས་གང་འདྲ་ཞིག་དང་ཁོང་མོ་ལ་བདེ་སྐྱིད་ག་འདྲ་རེ་ཡོད་ངེས་བསམ་ནས་རང་ཉིད་ལ་དྲི་བ་ཞིག་བཏོན་ཞིང་།  
དྲི་བ་དེའི་ལན་ནི་གུས་པ་རང་གིས་བསམ་པ་ཡིན་ན་ཏ་ཅང་ཆོད་དཔག་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་འདུག།

སྐབས་དེར་ང་ལ་སེམས་ཆོར་འདི་འབྲངས་པ་དང་བསྐྱུན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེས་མ་དག་ལ་རང་རྣམས་གང་ཡོད་  
ཀྱིས་བྱུབ་སྒྲོར་དང་རིགས་རམ་གྱི་བསམ་པ་ཞིག་མ་བཅོས་རང་ཤྱགས་ཀྱིས་སྐྱེས་སོང་བ་ཡིན།

དེ་ཡིན་ན་ཡང་བྱ་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ང་ལྟ་བུའི་ཤེས་འདོན་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་གིས་སྐྱུབ་རྒྱུ་ག་ལ་ཡིན། འབྲུབ་ཀྱང་མི་  
འབྲུབ་མེད་སེམས་ཆོར་དེའི་དབང་གིས་མ་བསྐྱུབ་རང་སྐྱུབ་ཏུ་གྱུར་ལ། ག་ལེར་ང་རང་གི་འོས་འགན་སྒྲིམ་ཤིང་རྩ་ཡང་གྱུར།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་གུས་པ་རང་གི་རྣམས་ཆོད་ཀྱིས་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལས་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཕྱན་ཆོགས་རེ་  
བསྐྱུབས་པ་ཡིན་མོད། སྤྱིར་གུས་པ་རང་ལ་མཆོན་ན་ལས་རིགས་གྲུ་པ་ཡིན་པ་དང་གཅིག བ་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་སོགས་གྲུ་  
དོགས་པ་དང་གཉིས། བྱ་བ་དེའི་ཕྱོགས་ནས་ཉམས་སྒྲོལ་མེད་པ་སོགས་དཀའ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཕྱད། རེད་དེ་སྤྱིང་རྩེ་

ཞིང་ག་ཆ་བའི་རང་རིགས་ཀྱི་གནས་བབས་འདི་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེ་ལས་ཀྱང་ཉམ་ང་ཉག་སྤ་བའི་བྱད་མེད་ཀྱི་བདེ་ལྷག་སྐྱ་  
ཐིང་ཐིང་འདི་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པས།

སྤྱི་ལོ་༡༠༡༩ལྷ་ཡེའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་ཁ་བའི་བྱ་མཁོའི་ལམ་གྱི་ཟེར་བའི་སྤྱི་དབ་དེ་མི་ཡུལ་འདིར་བཀྲམས་གིང་། དེ་ནས་  
ལོ་དེའི་སྤྱི་ལོ་༤པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་གྱིས་པ་རང་གི་པ་ཡུལ་ཨ་འཛི་རྩ་ཐང་ཡངས་མོ་ནས་ཁ་བའི་བྱ་མཁོའི་ཕྱོགས་འདུས་ལྷན་  
འཛོགས་ཀྱི་ཟེར་བའི་བཀྲོ་ཐིང་ཆོགས་ཐིངས་དང་པོ་དེ་བརྟུན་པ་ཡིན། ལྷབས་དེར་དཔལ་ལ་ཆེན་མོ་རྒྱན་བསམ་གཏན་མིང་གི་  
གྲུབ་དབང་ལོང་རྟོགས་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ཆོབ་ཆོན་པོ་ལྷུལ་གསང་ལྷགས་བསྟན་འཛིན་གྱི་གཙོས་སྤྱི་ཆེན་དགེ་  
བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམ་པ་དང་། ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱལ་ཟབ་སྤྱོད་འཛིན་གྲུའི་དགེ་ཆེན་དང་སྟོབ་མ་རྣམ་པ། ད་དུང་རང་སྤྱིའི་  
དཔོན་པོ་དང་ཆོས་བྲིམས་པ། མི་དམངས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱགས་རྗེའི་ངལ་བ་མ་ཆུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཟབ་རྒྱས་ངང་  
འཛོགས་བྱུང་བ་བྱུང་། དེའི་རྗེས་ནས་མཁན་དོན་འགྲུབ་ཆོ་བརྟན་ལགས་ཀྱིས་དགོངས་པ་ལྟར་གངས་རྒྱུང་ས་བཅུན་མའི་བཀྲོ་  
ཐིང་ཐིངས་གསུམ་པ་དེར་སོང་ནས་ཀྱང་ཆོགས་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་བཤད་སྤེལ་བ་དང་། མ་ཟད་གསེར་རྒྱུང་ས་ལྷ་  
མ་རུང་ལྷ་རིག་ནང་བསྟན་སྟོབ་ཐིང་གི་སྟོབ་སྟོན་པ་ཆེན་མོ་མཁན་ཆོས་ཐོ་ལགས་དང་། མདོ་ཁམས་འཇང་དགུ་ཆོས་ཀྱི་  
ཆོགས་གཙོ་དཔོན་པོ་དགུ་ལྷ་དང་། ཅེ་རི་བསམ་གཏན་ཆོས་ཐིང་གི་དགེ་ཆེན་ཆོ་རིང་ལྷ་མོ་བཅས་ལ་ཆོགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་  
བཅར་འདྲི་བྱས་ཏེ་བཀྲོ་ཐིང་དེ་དང་བཅར་འདྲི་བཅས་ཕྱོགས་བསྐྱགས་ཀྱིས་བོད་རོང་འབྲོག་མང་ཆོགས་ལ་སྟན་པར་རེ་ནས་  
ཟེར་སྤྱོད་འབྲེལ་སྤེལ་བྱས།

ད་དུང་ཁ་བའི་བྱ་མཁོའི་ལམ་དབང་ཐིང་སྤྱོད་ཀྱི་འཕྲིན་ཆོགས་སུ་ཤེས་ཡིན་པའི་སྤྱི་མང་པོ་ཞིག་གཏན་འདེན་བྱས་  
ནས་འཇམ་མཐོང་གི་སྤྱི་མ་སྤྱིའི་བྱུང་བ་དང་བྱེ་བྲག་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཆོའི་ཐོབ་ཐང་དང་གནས་བབས། ཐོ་མཆོག་མདན་ གྱི་  
ལྷ་བའི་འབྱུང་རྩ་སོགས་ནས་བཀའ་སྟོབ་དང་དོགས་སྟོང་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་དོན་དེ་ལོ་འཕྲིན་སྤྱོད་ལེགས་  
གྲུབ་བྱུང་བ་དང་བརྟུན་ལས་འགྲུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་སྤེལ་ཅིས་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་འཇམ་བྱུང་མེད་དག་གི་གནས་བབས་ནི་ང་  
ཆོས་མ་ཐིང་ཀྱང་མང་ཤོས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་རེད། དཔེར་ན་ས་ཁུལ་ཁ་གསལ་ནས་བྱུང་མེད་ལ་ནག་མོ་ཟེར་བ་ལས་མི་ཟེར་  
གི་མ་རེད། སྤྱི་མ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ན་མི་ཞིག་མཐོང་བྱུང་ཟེར་གི་རེད་ལ་སྤྱི་མ་མཐོང་བ་ཡིན་ན་དེ་ལ་མི་ཞིག་མཐོང་  
བྱུང་ཟེར་གི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལ་ནག་མོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་ཟེར་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱུང་མེད་རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ང་ནག་མོ་ཞིག་  
ཡིན། ངའི་ཁྱོ་ག་མི་ཞིག་ཡིན་ཟེར་གི་རེད། ལྷན་ཆ་འདི་གོ་ན་མི་ཁ་གསལ་དགོད་གོར་ཀྱང་སྤྱི། རེད་དེ་འདི་ནི་དོན་དངོས་  
རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་འདི་གནས་བབས་སྟོབ་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་དང་བརྟུར་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད་དེ་རང་གི་བྲིམ་མཆོས་མི་རིགས་  
ཁག་ལས་ཀྱང་ཆོས་སྤྱོད་ཤོས་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ནི་ཉག་ཉག་ནང་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་སྐལ་དེའི་བདག་  
པོ་ལྟ་བུར་གྱུར་བ་ཐུན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་མ་ཆོ་སྤྱི་ལས་ལས་མཁན་ཡིན་ཟེར་གི་ཡོད་རེད་དེ། དེ་ཡང་དེ་ཙམ་ཡིན་པ་ང་ཆོས་  
ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་སུ་ཞིག་གིས་རང་གི་ཆུང་མར་བརྟུང་ནས་མི་ཁ་ཆེན་པོ་འཁོར་སྤྱོད་ཡོད་མ་རེད་དེ།  
སྤྱི་མ་སྤྱོད་གར་ལག་ལན་བྱས་སོང་ཟེར་ནས་མི་ཁ་ཉན་མི་ཐོག་པ་རེ་འཁོར་སྤྱོད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་དཔེར་

བརྗོད་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་དེ་འགོད་དགོས་མི་འདུག ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོལ་བྱེད་པའི་མང་པོ་མང་པོ་དྲན་ཡོང་གི་རེད། འདི་  
དག་གིས་ང་ཚོར་སྐད་ཆ་དོག་དོག་རེ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཉིན་བཟང་ཞིག་ཀྱང་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།

སྤྱིར་མི་རིགས་ཞེས་ཆེན་པོ་ཅི་ཞིག་བཤད་ཀྱང་ཅུ་བ་སྐྱེས་པའི་སྤྱི་དང་སྐྱེས་མའི་སྤྱི་གཉིས་ལས་འགྲོ་ས་གཞན་ཡོད་  
མ་རེད། དེ་ཡིན་ན་སྤྱི་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སྤྱི་པོ་གཅིག་ལ་སྤྱི་གཅིག་གིས་ཉུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ལ་རྒྱས་པ་གཞོན་ཡོད་ཀྱི་རེད།  
དེར་བསམ་སྒྲོལ་ཅིང་བཏང་ན་སྐྱེས་མའི་ལས་དབང་སྐྱེས་པའི་ཉག་ཉག་སྐྱེས་མ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་དོན་དག་ཅི་མ་ཡིན་པར་བོད་  
མི་རིགས་སྤྱི་པོ་འདིའི་ལས་དབང་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད།

རེད་དེ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་རིགས་ཞེས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ཀྱི་ལས་དེའི་ནང་གི་ཞིབ་པའི་གནད་ནམས་མང་ནས་བོར་  
དེ་སྐྱེས་མས་མི་འདོན་ཚུལ་དང་སྐྱེས་མས་མི་འཁྲོངས་ཚུལ་བཤད་ནས་ད་བར་དུ་ནམ་དུ་ཉིད་ཅིག་དང་དཔལ་སྤོབས་ཤིག་ལ་  
དོག་བརྩིས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

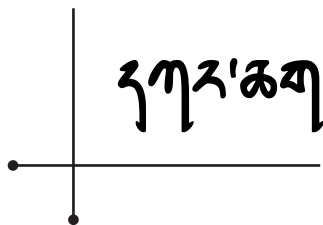
གནད་དོན་འདི་དག་གི་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གང་ཞིག་ལ་རག་ལས་ཡོད་མིན་གྱི་ཐད་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེས་མ་ཤེས་  
ཡོན་པ་འགའ་རེ་གཙོས་སྐྱེས་པ་ཤེས་ཡོན་པ་ཁ་གསལ་གྱིས་ཀྱང་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

རེད་དེ་ད་བར་དུ་འདི་ལ་ལན་འདི་རེད་ཅེས་དོག་དོག་ཅིག་སྤྱི་ཀྱང་སྤྱད་མྱོང་མེད་པ་བྱེད་མྱོག་པ་པོ་དག་གི་མཆེན་  
གསལ་ལྟར་རེད། དེ་ན་འདིའི་གནད་དོན་ཅི་ཞིག་ལ་རག་ལས་ཡོད་དམ། གྱི་བ་འདི་རེད་ཆོགས་པ་འདིའི་གྱི་བ་རེད་ལ་རེད་  
ཆོགས་པ་འདིས་བྱེད་མཆེན་ལྟན་གྱི་མྱོག་པ་པོ་དག་ལ་ཕུལ་བའི་གྱི་བ་འདྲ་རེད།

དེ་འདྲ་ཡིན་ཅིང་རེད་ཆོགས་པ་འདི་དང་བྱེད་མཆེན་ལྟན་གྱི་མྱོག་པོ་དག་གིས་ང་ཚོས་རྒྱུན་རིང་པོར་བཅའ་ཀྱང་མ་  
རྟེན་པའི་གྱི་བ་འདིའི་ཕྱིར་དུ་མ་འོངས་པར་ཡང་ང་ཚོས་ཆོས་སྤྱི་དང་མཐུན་ས་ཞིག་ཏུ་མི་མཐུན་ནས་བོད་རིང་འབྲོག་མང་  
ཆོགས་ཀྱི་སྐྱེས་མ་དག་གི་གཙོས་བྱེད་མེད་སྤྱིའི་བསམ་སྒྲོལ་རྒྱལ་དང་། འདུ་ཤེས་ཡར་སྐྱེལ། ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས། ཁ་  
ཕྱོགས་ཡར་རྒྱས། མདོར་ན་ལེགས་ལམ་གྱི་ཐེམ་སྐྱས་ཤིག་ལ་འདྲེན་གྲུབ་པའི་ཕྱིར་དུ་དྲུང་ཡང་མི་འབྱུང་ནས་བྱ་འགྲུལ་ལྷ་  
ཆོགས་ཤིག་སྤེལ་བྱུ་ཡིན་པས་བྱེད་ཤེས་ལྟན་དང་ལྷག་བསམ་ཅན་དག་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ལ་ཕྱན་ངས་ཅིས་ཀྱང་རེ་བཞིན་ཡོད་  
དོ། །

ཁ་བའི་བྱ་མའི་ལམ་གྱི་ཚུལ་སྤྱོད་ཁང་གིས་༢༠༡༤.༡.༡༩ནི།





# དཀར་ཆག

ཐོག་མའི་སྒྲིང་སྒྲིང་།

1

གངས་ཅན་བྱ་མའི་ཆེ་མཐོང་དང་ཐོབ་དབང་། གར་མཁན་སྒྲུལ།

1

བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཀྱི་ལས་དབང་། བེ་རི་འཛིགས་མེད་དབང་བྱུལ།

11

སྒྲིས་མར་སྒྲུལ་བའི་བདེན་གཏམ། དགེ་ཆན་དགོན་མཆོག་ཆོས་དར།

20

གཞི་རིམ་ལ་མིག་བཤར་བ། རྩེད་ཁུ་མ།

21

གཡང་ལགས་དང་མའི་ལང་ཆོ། བདེ་སྦྱིད་མཆོམོ།

32

སེམས་གཏམ་དུམ་བྱ། མེས་པོའི་སྒྲིང་བྱ།

26

བྱད་མེད་གནམ་གྱི་ཆབ། མ་སོན།

28

ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་འདོད་ན་འདི་ལྟར་དགོས། ལོ་མ་སེར་པོ།

30

ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྷ་རྩེད་ལས་འབྲོས་ཏེ་བྱ་སྒྲིབ་ཅིག་ལ་དཀར་འདོན་བྱས་པ། གང་གར་དགའ་བ།

32

མོ་སྒྲོ་དང་ཐོབ་ཐང་། བསྐྱེད་ཆོ།

37

ཟ་མ་མའི་སྦྱིད་སྒྲུག་ལ་བསམ་པའི་གཏམ། ཆོས་ཀྱི་སྦྱིད།

39

སྒྲིས་པའི་བྱ་སྦྱོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། དགའ་སྦྱོག

41

སྒྲིས་པའི་བྱ་སྦྱོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། རྩོམ་ག

43

སྒྲིས་པའི་བྱ་སྦྱོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། རིག་པའི་རལ་གྱི།

45

སྒྲིས་པའི་བྱ་སྦྱོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། བྱལ་སྒྲུག་ལྷོ།

48



ལ་བའི་བྱ་མའི་ལམ་གྱི།

བྱ་མའི་འདྲན་ཐེངས་གཉིས་པ།

ཚུམ་སྒྲིག་པ། ལམ་ལོང་གྱི།

2015ལོའི་ཟླ་3པར་གཞི་དང་པོ་བསྒྲིགས།

2015ལོའི་ཟླ་3པར་དཔར་ཐངས་དང་པོ་དཔར།

དེབ་ཚད། 184mmx126mm

བྱ་མའི་ལམ་ལོང་གྱི། ལམ་ལོང་གྱི།

བྱ་མའི་ལམ་ལོང་གྱི། ལམ་ལོང་གྱི།

བྱ་མའི་ལམ་ལོང་གྱི། ལམ་ལོང་གྱི།

བྱ་མའི་ལམ་ལོང་གྱི། ལམ་ལོང་གྱི།

ཐེངས་འདྲི་ཐེངས་གཉིས་པ།

གངས་ཅན་བྱ་མིའི་ཆེ་མཐོང་དང་

ཐོབ་དབང་།

ཤར་མཁན་སྤྱལ། ཨོ་སྤྱ་བྱ་ལེའུ་ཡ།

པོད་གངས་ཅན་གྱི་མངའ་ཁུལ་མི་འདྲ་བ་དག་ཏུ་  
ལུགས་སྒོལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
འདི་འདྲ་རེད་ཅེས་བཤད་མི་རྒྱས་ཀྱང་། པོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་  
སོགས་སུ་བྱད་མེད་ལ་ཅིས་མཐོང་རྒྱུ་ཟད་རྒྱུ་བའི་རྣམ་  
པ་རེ་མངོན་རྒྱ་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེ་དགགི་རྗེས་སུ་འབྲངས་  
མཁན་མང་བ་དང་། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ཏུ་བྱད་མེད་ལ་  
གདེང་འཛོག་དང་བཙི་བཀྱར་རྒྱུ་བའི་རྣམ་པ་དེ་བྱུང་ཡོད་  
པར་སྣང་། འོན་ཀྱང་པོད་པ་འདི་འཛམ་གླིང་ཐོག་བྱད་མེད་  
མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་མཁན་ཆེས་སྤྲུག་གིས་སུ་ནམ་ཡང་ལྟར་  
མེད་ལ་ཆེ་མཐོང་བྱེད་མཁན་བཟང་གིས་སུ་ཡང་ལྟར་སྤྱོད་  
མེད་སྟེ། འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་འགྲུབ་ལ་དབྱེད་དུས། གནའ་  
རྩ་མོའི་སྤྱི་ཚོགས་མང་དག་ཅིག་གིས་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་བྱས་  
ཡོད་འདུག་ལ། འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱེས་མ་དག་ལ་ཆེ་མཐོང་  
དང་བཙི་བཀྱར་སྤྱེས་པ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་བྱས་སྤྱོད་ཡོད་པར་  
ཐོས། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་གྲུ་རྩོན་ཐོན་པ་

དག་གིས་སྐྱེས་མ་དག་ལ་བརྩི་བཀུར་ཆེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཁབ་ནས་བཤད་ན། ཏུས་ཡུན་ཁིན་ཏུ་རིང་པོ་  
ཞིག་ལ་སྐྱེས་མ་དག་སྐྱེས་པ་དག་ལས་གོ་ས་རྩུང་ཟད་རྩུང་  
བ་དང་དམན་པའི་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་འཇམ་གླིང་  
རང་བཞིན་ཅན་དུ་བྱུར་པ་རེད།

དེ་ལྟར་གྱུར་པ་དེ་དག་ཀྱང་དོན་དུ་བྱད་མེད་དག་  
 གླེས་པ་དག་ལས་དམན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་པ་ག་ལ་ཡིན།  
 དེ་ནི་མི་ལ་ཤེས་ཡོན་དམའ་བའི་མཆོན་རྟགས་ཤིག་དང་  
 དེའི་དབང་གི་ལྷགས་སྒོལ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ལྷ་མཆོན་ནི། བྱང་མེད་དག་ལ་སྒྲིམ་པ་ཚོ་ལས་ཁྱད་  
དུ་འཕགས་པ་འདི་ཡོན་ཏན་མང་དུ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་  
དམའ་བ་དག་གིས་སྤྱི་ལོག་ན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་པ་ཙམ་ལས་  
ནང་གི་ཡོན་ཏན་དང་། ལྷག་པར་དུ་མིའི་གདེང་ཚིང་དམ།  
རྒྱུད་གཏིང་ཟབ་ན་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་དག་ཤེས་རྟོགས་  
འབྱུང་མི་བྱུང། གལ་དེ་མི་སོ་སོའི་བྱན་མེན་གཤིས་ཀ་ཙམ་  
མཐོང་སྲིད་ཀྱང་། དེ་དག་ཡོན་ཏན་དང་སྒྲོན་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
པའི་ཆོལ་གྲིས་ཡོད་མཁན་མི་ན་ཏུ་ཉུང་། དེའི་སྤྱིར་དེ་འདྲའི་  
རིགས་སུ་གྱུར་པ་ཀྱང་གྲིས་མང་ཆེ་བ་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་ཁྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་ལྟ་བ་ལས་ནང་སེམས་ཀྱི་  
གཏིང་དུ་བལྟ་མི་བྱུང། དེའི་དབང་གིས་སུ་ལ་གཟུགས་ཀྱི་  
གནས་ལྷགས་ཆེ་བ་དེ་དག་གཙོ་བོ་དང་དབང་བསྐྱར་པར་  
གྱུར་ནས་གཞན་ལ་བྱུང་ཆོད་དང་བརྟན་བཙོས་བྱེད་པ་ཆོས་  
ཉིད་ཡིན།

དེ་ནི་དཔེར་ན་དུང་འགྲོ་དག་གིས་ཁ་བྲེུ་བྱུང་དང་  
བྲེུ་འབྲུ་བྱུང་གིས་ཆེན་པོའི་རྒྱུང་དུ་ཁམ་ཟས་བྲེུ་པ་ནང་  
བཞིན་ཡིན། དུང་འགྲོ་དག་གིས་ཕན་ཚུན་ཟས་སྲུ་ལོངས་སྡེད་  
བྲེུ་པ་ལ་ལས་ཕན་ཚུན་མཐོང་ཆེན་དང་བཅི་བྟུར་སོགས་





སྒྲོབ་གྲུ་ལ་འགྲོ་ཞོར་དུ་གསར་འགོད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་པ་  
 སོགས་དཀའ་ལས་མང་དུ་བྱས་མཐར་རིམ་གྱིས་མི་རིགས་  
 རྒྱལ་པོའི་བྱད་མེད་ཕྱག་པོའི་ཐོག་མ་དེ་ཆགས། ཅི་ཙམ་ཕྱག་  
 པ་བཞིན་དུ་དེ་ཙམ་གྱིས་སྦྱིན་གཏོང་གནང་བ་ནི་ད་བར་ཨ་  
 གོར་ས་ཡ་༡༠༠ཙམ་སྦྱིན་ཡོད། མ་ཟད་རྒྱ་དུ་ཉམ་ཐག་ཀྱི་  
 ལ་སྦྱིན་གཏོང་གི་ལས་ཀ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་ཡོད། མི་ས་མང་  
 པོས་མོ་ལ་དགའ་འདུན་དུང་བ་བྱུད། དཔེར་ན་༢༠༡༡ལོར་  
 ཨོ་སྤྱ་ཁྱིའུ་རེའུ་ལ་ཡ་རུ་ཐེབས་དུས། ཁྱོད་ཀྱིས་གཅིག་གི་  
 རང་ནས་མི་ཁྲི་༡༥༠ཙམ་གྱིས་འཛོན་བྱང་རེག་ཐབས་བྱས་  
 པ་ལྟ་བུ་རེད།



༡༩༤༤ Burmese  
 (缅甸) རུ་སྦྱེས་པའི་  
 Aung Sun Suu Kyi  
 (翁孙苏姬) ཨ་ང་  
 སང་སོའུ་ཁྱིས་ནི།  
 མོ་རང་གི་ཕ་དམ་  
 པ་ཨ་ང་སང་ཟེར་བ་  
 འབར་མ་དེ་བྱིན་ཅི་  
 ཡིས་དབང་བསྐྱར་  
 འོག་ནས་ཐར་ཐབས་

བྱེད་མཁན་དེའི་སྤྱི་མོ་ཡིན། མོ་རང་ག་ཞོན་དུས་ནས་ཕ་  
 དམ་པ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་ཀྱང་། མོས་རང་གི་ཕ་དམ་  
 པའི་མཛད་ཇེས་རྒྱ་ཆུང་སྤྱི་ཙམ་ནས་འབར་མའི་འགྲོ་བ་  
 མའི་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་ལ་བྱ་བཞག་ཆེན་པོ་བཞག་  
 པས་༡༩༨༠ལོ་ནང་ནས་ཆབ་སྲིད་ཞོག་ཕྱོགས་པ་ཆོས་ལྟ་  
 རྒྱུ་ལ་དཔེ་པ་སོགས་བྱུང་། ༡༩༨༩ནས་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་  
 ཐང་སོགས་ལ་ཕྱག་ལས་རྒྱ་ཆེན་གནངས་པས་༡༩༩༡ ལོའི་

ནོ་པོར་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ། ཡིན་ཡང་འབར་མ་  
 བྱག་པོའི་གཞུང་གིས་མི་ལོ་༡༥ཡས་མས་སུ་བཟང་བཙོན་ལ་  
 བཟུངས། དེ་ནས་༢༠༡༠ལོ་ནས་བཟང་བཙོན་ལས་ཐར་དེ་  
 ད་དུང་མི་མཐུད་དུ་མང་གཙོའི་ཕྱག་ལས་གནངས་དང་  
 གནང་བཞིན་པ་རེད། གངས་ཅན་བོད་ལ་མཆོན་ན་ཆེས་བྱད་  
 མེད་ལ་སྤང་བ་གིན་དུ་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་མིན་ཡང་  
 བོད་གངས་ཅན་དུ་བཞུགས་མཁན་དག་ལ་མཆོན་ན་ཕོ་  
 མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྟ་བ་དེ་སྤར་ནས་ཡོད་ལ་ད་དུང་ཡར་  
 རྒྱས་གིན་དུ་རྒྱུང་བས་སྐྱར་དུ་མཐུན་སྦྱོང་དགོས་པ་ནི་མི་  
 རབས་གསར་པ་དག་གི་ཕྱག་སྦྱང་དུ་ཡོད་པའི་འོས་འགན་  
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།



Angelina Jolie (安吉丽娜朱莉)  
 ཨ་ན་འཇི་ལའུ་ན་ཇོ་ལའུ།  
 ༡༩༧༥ལོ་Los Angeles California  
 (加利福尼亚州, 洛杉矶) ཨ་ན་  
 ཇའུ་ལས་སུ། ཁ་ལའུ་སྒོ་ན་  
 ཟེར་བའི་མངའ་སྡེ་རུ་སྦྱེས།  
 སྒོག་བརྒན་འབྲུབ་སྒོན་པ་སྐད་  
 བྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། མ་

ཟད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཇམ་ཁྱེད་མཛེས་མ་དང་པོ་དེ་  
 ཡིན་པར་འདོད་མཁན་ཡང་མང་ནི་རེད། མོས་སྒོག་བརྒན་  
 ༡༢ཀྱི་ནང་དུ་འབྲུབ་སྒོན་བྱས་ཡོད། མོ་རང་ལ་བྱིས་པ་  
 གསུམ་ཡོད་ལ། ཉམ་ཐག་གི་བྱིས་པ་གསུམ་བྱ་སྐུལ་དུ་རྒྱངས་  
 ཡོད། མ་ཟད་ཁོ་ཆོ་རེ་རེའི་མཆོན་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་རོགས་  
 སྦྱོར་ཆོགས་པ་རེ་བཙུགས་ཡོད། མོ་ལ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་  
 ཆོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆབ་ཀྱི་མཆོན་གནས་ཡོད། མཆོན་མཐོང་དེའི་  
 ཐོག་ནས་མི་མང་གིས་དོ་སྤང་སྦྱོང་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱད་ནས་



ཉམ་ཐག་མང་པོར་རྟགས་སྒྲིལ་མང་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོང།

Tawakel Karman (塔瓦库 卡曼) ཁྲ་པོག་ཁོ་ལ། ཁར་  
མན་ཟེར་བ་ནི་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༧ལ་ཁ་ཆེའི་ཡུ་མེ་ནང་ཀྱལ་ཁབ་  
དུ་སྐྱེ་འབྱུངས། མོ་ནི་གསར་འགོད་པ་ཞིག་ཡིན། མོས་ཁ་  
ཆེའི་བྲག་ས་སྐོལ་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་ངོ་གདོང་གཞན་ལ་བསྟན་  
མི་ཆོག་པ་སོགས་ལ་ངོ་མཁུ་བྱས་ཏེ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་  
བརྟན། དེ་ནི་མོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྒྲིག་གི་ཉན་ཁ་ལ་མ་འཇོམས་  
པར་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་  
གཅིག་པོ་མ་ཡིན་པར་སྐྱེར་འགོ་བ་མེའི་རང་དབང་ཐོབ་  
ཐང་ལ་འཐབ་ཚུངས། ༢༠༠༥ལོ་ནས་མི་མང་གི་སྡེ་བྱིད་  
དེ་ལུ་མེ་ནང་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་ལ་ངོ་མོལ་བྱས་པས།  
༢༠༡༡ལོར་འཇོམ་སྤྱིང་ཞི་བདེའི་རྟགས་མ་ཐོབ་མཁན་གྱི་  
བྱད་མེད་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། ཁོ་མོ་ནི་འཇོམ་  
སྤྱིང་ཞི་བདེའི་རྟགས་མ་ཐོབ་མཁན་བྱད་མེད་གཞིན་གོས་དེ་  
ཡིན་པ་རེད།



Hillary Clinton (希拉里

克林頓) དེ་ལེ་རིལ། སྤྱི་  
ལོ་ཉི་མོ་ཉི་མོ། སྤྱི་ལོ་རིལ་  
དེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

མོ་ཁྱེལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 རི་འི་མངའ་སྡེ་ Chicago  
 (芝加哥) ལྷ་ཁ་གོ་བློ་ལོ་

བར་སྐྱེས། མོ་འི་ཆེད་  
མཁས་མི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཆན་རིག་ཟེར་བ་དེ་རེད། མོ་ནི་ཨ་  
རིའི་སྲིད་འཛིན་ཟུར་པ་Bill Clinton (克林顿) ཟླ་ལེན་  
ཏོན་གྱི་བཟའ་ཟླ་ཡིན། མོ་ནི་སྲིད་འཛིན་ཞིག་གི་བཟའ་ཟླ་

ཆཔ་སྲིད་གོ་གནས་ཆེ་མོས་དེ་ཡིན། མོས་དོ་སྒྲུང་བྱེད་ལྟལ་  
དང་ལས་འགན་ལེན་སྟེགས་ཀྱི་ཆེ་ས་དེ་ནི་ཨ་རིའི་འབྲེད་  
བསྐྱེན་དང་འཛམ་གླིང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་དབང་དང་ཡར་  
རྒྱས། འཛམ་གླིང་རང་བཞིན་གྱི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སོགས་  
ཆེས་མང་། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་འདིར་གལ་ཆེ་ཞིང་གོ་དབང་  
ཆེ་བའི་བྱད་མེད་ཁ་གས་ཙམ་ཞིག་གླིང་ན་འདིར་ལྟར།  
དཔེར་ན་ཨོ་སུ་བྲུ་ཡིའུ་ཡར་མཚོན་ན། དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་ཁོངས་  
ཀྱི་མཚན་མཐོང་ཙམ་ཡོད་པ་ལས་དོན་ལ་དབྱིན་ཇི་རྒྱལ་  
མོད་སྐྱེ་ཚབ་ཆེ་མཐོང་གི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
ལགས་ཉེས་ཀྱི་སྲིད་དབང་ནི་སྲིད་སློན་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སློན་  
ཆེན་དག་གིས་ངོས་སུ་བཟུང་ཡོད། Quentin Bryce, བྲུ་ཡན་  
བྲིན། ལྟར་སུ། ཨོ་སུ་བྲུ་ཡིའུ་ཡར་ཡོད་པའི་དབྱིན་ཇི་  
རྒྱལ་མོད་སྐྱེ་ཚབ་༡༥དེ་རེད།

Julia Gillard (朱莉娅吉拉德) ཇོ་ལཱ་གྲ་ཡ། རྟེན་

ལར་ནི་སྤྱད་སྡོམ་མཐོ་ཤོས་ཟེར་།

Yingluck Shinawatra ཡིང་ལོག་ཁུ། ཤ་ན་པ་ཁུ། ཟེ་  
ལན་ཁི་ཡི་མིད་ལྷོན་མཐོ་ཤོས་ནང་པ་དེ་རེད།

Pratibha Patil (帕蒂尔) ཐུ་ར་ཁྲིའུ་མ། ཡ་ཁྲེལ་ནི་  
 གྲུ་གར་གྱི་སྲིད་འཛིན་རྒྱ་ཆབ་ཀྱི་འབད་ཅིང། Ellen Johnson  
 Sirleaf (埃伦 约翰逊 瑟利夫) ཨེ་ལ་ན། རོ་སོན། ཐུ་ལིའུ་  
 སྲུ་ནི་Liberia (利比比里亚) ལི་རྒྱུ་ཡའི་སྲིད་འཛིན་འཇ  
 བ་དང་། ༢༠༡༡ལོའི་འཛམ་གླིང་ནི་བདེའི་རྟགས་མ་བཞེས་  
 མཁན་གཅིག་ཅིང།

Leymah Gbowee (莱伊曼 古博薇) ལེལ་མ། གུ་རྫོ་  
 བས་ཁི་བདེའི་ལས་དོན་པ་དང་། ༢༠༡༡ལོའི་ནོ་རྒྱལ་ཁི་བདེའི་  
 རྟགས་མ་བཞེས་མཁན་གཅིག་རེད། Angela Merkel (安格  
 拉 默克爾) ཨན་ག་ལ་མར་ཁེལ་ནི་ Germany (德国) ཇར་

མན་གྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ལས་ཐོག་མཐོ་ཤོས་དེ་རེད། དེ་དག་ནི་མཚོན་  
ཅམ་བཤད་པ་ལས་གཞན་པའི་བྱ་མེད་ཆེས་ཁྱད་པར་ལས་  
མང་པོ་ཡོད་པས་བྱ་མེད་དག་སྐྱེས་པ་ལས་དམན་པར་  
འཛིན་པ་ནི་གཏི་མུག་ཁོ་ན་ལོ། །

རྒྱ་མཚན་ནི། བྱ་མེད་ནི་ཆེས་ཡོན་ཏན་ལྡན་ཞིང་  
བཀྲར་འོས་ཏེ་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མ་ཡུམ་དང་  
འབྲུང་ཁྲུངས་ཡིན་པ་རེད་ལ། བྱ་མས་བརྩེ་ཡི་མངའ་བདག་  
ཀྱང་རེད་ཟེར་ཆོག དེ་ཅམ་གྱིས་ག་ལ་ཆད་ཏེ་བྱ་མེད་ཀྱི་  
ཤེས་རྒྱུད་ལ་བཞུགས་པའི་ཡོན་ཏན་དག་ཅུང་ཅམ་སྤྲོད་ན་  
འདི་ལྟར། སྤྱིར་སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱུས་གཉིས་པ་ཀྱན་མཁྱེན་  
དབྱིག་གཉིན་གྱིས། བསྐྱར་བཅོས་ཀྱན་ལ་སྤྱིར་བཏང་དང་། །  
དམིགས་གྱིས་བསལ་བ་རབ་ཏུ་གཅེས་གསུངས་པ་བཞིན།  
བྱ་མེད་ཤེ་བྲག་པ་རེ་བྱང་སློང་གྲོས་དམན་ཞིང་ཉོན་མོངས་  
ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་སྤྲོད་ལ། སྐྱེས་པ་ཤེ་བྲག་པ་མང་པོ་ལ་བྱ་ད་  
མེད་མང་དག་ཞིག་ལས་མཁྱེན་རྒྱ་དང་བྱ་མས་བརྩེ་ཆེ་སྤྲོད་  
ཀྱང་། སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་བྱ་མེད་དག་སྐྱེས་པ་དག་ལས་  
བྱ་མས་དང་སྤྱིར་རྩིང་ཆེ་ལ། གོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྫོང་བ། དེ་  
བཞིན་དུ་བཟོད་བསྐྱར་ཆེ་བ། བཅོམ་འགྲུས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ།  
མིའི་འགྲོ་བ་མངལ་ནས་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་བྱེད་པའི་བྱ་མེད་  
ཀྱི་རྒྱས་པ་སོགས་སྐྱེས་པ་དག་ལ་ཡོད་ཚུལ་མེད་པའི་རྒྱས་པ་  
ཆེས་ཁྱད་པར་བ་མང་དུ་ཡོད།

དེས་ན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལས་བཟང་པོ་ཅན་དག་བྱ་  
རུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ། ལས་ངན་དག་བྱ་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་ཟེར་  
བ་སོགས་དོན་ལ་གནས་དཀའ། ཆོན་རིག་པས་ཤེས་པ་ལ་  
ཡང་བྱ་མེད་ཀྱི་ལྷས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱས་དང་ཆགས་དབྱིབས་  
སོགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐྱེས་པ་དག་ལ་མེད་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་མང་དུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད། དཔེར་ན་ཁོང་ཆོར་སྐྱེས་

པ་དག་ལས་ཆོར་བ་རྣམས་པོ་ཡོད་པ། ཆོར་བ་དང་འདྲ་ཤེས་  
གཉིས་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཞིག་མིན་པར་བྲལ་བས་  
མེད་པའི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས། བྱ་མེད་གྱིས་འདྲ་  
ཤེས་ཀྱང་དེའི་དབང་གིས་རྣམས་པོ་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་སྐྱེས་པ་  
དག་གིས་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་རྒྱག་བསྐལ་དག་རྟོགས་  
པའི་སྤྱོད་ལུལ་ཅམ་གྱིས་ཤེས་ཀྱང་། བྱ་མེད་གྱིས་ཆོར་བ་  
སྐྱེས་པ་ལས་ཆོར་བས་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་རྒྱག་བསྐལ་  
དག་ཉམས་སྲ་སྤྱོད་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱིས་ཤེས་བྱུབ།  
དེའི་སྤྱིར་གཞན་ལ་བྱ་མས་དང་སྤྱིར་རྩིང་ཆེ་ཆོར་བྱགས་ལྡབ་  
འགྱུར་གྱིས་ཆེ། དེ་བཞིན་དུ་བྱ་མེད་ཀྱི་ཆོར་འདྲ་རྣམས་པའི་  
དབང་གིས་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བྱ་བ་དེའི་  
རྒྱབ་སྤྲོད་ས། སྤྱོད་རྒྱུ། དམིགས་འདུན། གནས་སྐབས་ཀྱི་  
བྱ་སྤྱོད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཏིང་ཟབ་སའི་གནས་ལུགས་ལྟ་  
མོ་དག་སྐྱེས་པ་ལས་ལྡབ་འགྱུར་གྱིས་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་བྱུབ།  
དེའི་སྤྱིར་བྱ་མེད་ནི་ཤེས་རབ་དང་སྤྱིར་རྩིང་རྩི་མཁྱེན་བརྩེ་  
གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན།

བྱ་མེད་ནི་བྱ་མས་དང་སྤྱིར་རྩིང་ཆེ་ཆོར་ལ་  
ཡིན་ཞེས་སྐྱེས་ན་མི་འགྲིག་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད། གསང་  
སྐགས་ཟབ་མོ་ལས་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་བྱ་མེད་  
གསུངས་པ་ལ་དོན་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པེས་པས་ཅིས་སྤྱིར་ཤེས་  
རབ་རང་བཞིན་གསུངས་པ་ལ་དཔྱད་དགོས་གལ་ཆེན་ཞིག་  
ཡིན་སྟེ། མཚན་ཉིད་སྤྱིའི་ཐོག་པའམ་ཐོག་དམན་གྱི་ལམ་  
ནས་གདུལ་བྱ་བྱགས་དག་པའི་ཆགས་ལྡན་གྱི་རབ་བྱུང་  
དག་འདོད་སྤྲོད་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ནས་ཡོད་པར་ཕན་ཆེད་  
དུ་དགོས་དབང་གིས་བྱ་མེད་མི་གཙང་བའི་རང་བཞིན་དུ་  
གསུངས་ནས་སྤྱོད་པ་ཅམ་ལས། ཆེས་ཟབ་ཅིང་གསང་བ་  
སྐགས་ཀྱི་ལམ་མཆོག་དག་ཏུ་བྱ་མེད་ནི་བྱང་འདུག་དོ་རྩི་

འཆང་གི་གོ་འཕང་ལ་རེག་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱུང་འདྲུག་གི་  
 ཕྱག་རྒྱ་ཡིན་པར་བསྟན་པ་ལས་ཐ་ཤལ་དང་མ་རུང་བ་རུ་  
 མ་བསྟན། མ་ཆད་ཆོས་པ་ནལ་འབྱོར་པ་ཡང་དག་ནམས་  
 ལ་གསང་ལྷགས་ཟབ་མོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གཤམ་བར་ཆད་  
 ལས་སྤང་ཁིང་ཟབ་གསང་གི་ལམ་གྱི་མཐུན་རྒྱུ་དུ་སྦྱོར་  
 མཁན་དག་ཀྱང་མཁའ་འགྲོ་མ་ཡི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མི་  
 དང་མི་མ་ཡིན་དང་། དེ་ལས་ཟབ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་ཡི་རྒྱ་  
 སྦྱོང་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་མ་ལ་སོགས་པ་མོའི་རང་བཞིན་གྱི་  
 ཟབ་གསང་ཕྱ་མོའི་ཆོས་ཉིད་དག་ཡིན་པ་སོགས་མང་པོ་  
 ཞིག་གིས་བྱད་མེད་དག་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་རང་བཞིན་  
 ཅན་དུ་མཆོན་ཡོད། གངས་ཅན་པ་དག་གིས་བྱད་མེད་ཀྱི་  
 ཆོར་བ་རྣེས་ཉོན་མོངས་ཤུགས་ཆེ་བར་འབྲེལ་བཤད་  
 ཅམ་ལས། ཆོར་བ་རྣེན་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་དད་བརྩོན་བྱན་  
 པ་བག་ཡོད་སོགས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་ཀྱང་རྣེ་ཆོག་པར་བསམས་སྟོ་  
 མ་འཁོར་པ་ནི་མཆང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཆོར་བ་རྣེས་ཤུགས་  
 ཆེན་འདུ་ཤེས་ཀྱང་རྣེས་ཤུགས་ཆེ་ཆོག་པས་དམ་པའི་ཆོས་  
 ཀྱི་ཤེས་རབ་སོགས་ཤུགས་ཆེ་ཆོག་པས། དེ་བཞིན་དུ་འདུ་  
 ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་དད་བརྩོན་བྱན་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་  
 སོགས་ལ་ཤུགས་སྟོན་བྱེད་བྱབ་པ་དང་། དེས་ཤིན་ཏུ་མོངས་  
 པའི་ཉོན་མོངས་པ་ལ་ཡང་གཤོང་ལེན་བྱེད་བྱབ་པའི་རྣམས་པ་  
 ཡོད་ཅིང་ཕྱིར་མི་ཆོག།

དེ་ཅམ་གྱི་བསམས་སྟོ་ཅམ་ཡང་མ་བཏང་བར་མོངས་  
 རྒྱུང་གིས་སྟོན་ཁོ་ནར་བསམས་འདུག་པ་ནི་ངོ་ཆ་དགོས་  
 པའི་གནས་མ་རེད་དམ། ཁ་ཅིག་གིས་བྱད་མེད་ཀྱི་སྒྲུ་བཤད་  
 དུས། བྱད་མེད་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་ཁོང་ཆོའི་དབང་དུ་སོང་ན་ངན་  
 དགྲ་ཉེས་སྟོན་དག་ལས་བྱད་མི་བྱབ་ཅིང་བྱད་རྒྱུ་མེད་པས་  
 བྱད་མེད་ཟེར་དང་། ལེགས་ཆོགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་

མཁྱེན་པའི་ལམ་མཐའ་དག་ནག་ཤར་དུ་བཟོ་བྱེད་ཡིན་པའི་  
 དབང་གིས་ནག་མོར་འཕྲོད་ཟེར་བ་སོགས་ནི། སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་  
 ཟླ་ཆུན་གྱི་བྲག་པ་རེས་རང་གི་སྟོབ་བྱ་རབ་བྱུང་དག་བྱད་  
 མེད་ལ་འདྲོད་སྟེད་འགོག་ཆེད་ཅམ་ལས་བྱད་མེད་སྟེའི་གོ་  
 དོན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོག་རྩེད་ལུང་དང་རིགས་པས་ནམ་  
 ཡང་འགྲུ་རྒྱུ་མེད། མེད་རིགས་ཀྱི་བྱད་མེད་ཅམ་མ་ཡིན་  
 པར་དུད་འགྲོ་རྒྱུ་ཆད་ཀྱི་མོ་རིགས་ཡོངས་ལ་ལྷན་སྟེས་སུ་  
 ཡོད་པ་ནི། ཐོ་རིགས་དག་ལས་བརྒྱུ་འགྱུར་གྱིས་རང་གི་བྱ་  
 རྒྱུད་བདག་སྦྱོང་བྱེད་པའི་བྱམས་བརྩེ་བཟོན་བརྩོན་ཆེས་ཆེ་  
 བ་མངོན་སུམ་གྱིས་བསྟོན་དུ་མེད་ལ། ང་ཆོ་མའི་འགྲོ་བ་རེ་  
 རེའི་རང་གི་མ་ཡུམ་རྣམས་ལ་བསམས་སྟོ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་  
 ཐོངས་དང་། ང་ཆོའི་ཨ་མ་དག་གིས་ང་ཆོར་བྱམས་བརྩེས་  
 བདག་སྦྱོང་ཅི་ཅམ་གནངས་ཡོད། བཟོན་བརྩོན་ཅི་ཅམ་  
 གནངས་ཡོད། གཅེས་སྦྱོང་ཅི་ཅམ་གནངས་ཡོད། བྱ་ན་བ་  
 ལས་མ་རང་ཉིད་ན་བར་འདེམས། བྱ་ཤི་བ་ལས་མ་རང་  
 ཉིད་ཤི་བར་འདམ་གྱི་ཡོད་པ་ནི་ཨ་མ་དག་ལ་མཆོན་ན་  
 ཆེས་སྦྱར་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན།

རང་གི་བྱ་ཕྱག་གཅིག་པོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རང་གི་  
 ཕྱ་པོ། རང་གི་ཁྱོ་ག་མགོན་པོ་དང་བྱིམ་མཆོས། མདོར་ན་  
 མི་ཆེ་གང་པོར་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ན་སུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་ཞབས་ཞུ་གཅེས་སྦྱོང་གནང་བར་སྟོ་བའི་  
 ཆོར་བ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ནི་བྱད་མེད་དག་གི་ཁྱད་  
 ཆོས་ཆེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་སེམས་རྒྱུད་དེ་ནི་རྒྱལ་  
 དང་རྒྱལ་སྤྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག་གི་སེམས་ཁམས་  
 དང་རིགས་འདྲ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་དོན་དང་ཟུན་ལ། དེ་  
 མ་རེད་ཅེས་སུས་ཀྱང་བསྟོན་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་  
 ཕན་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པ་བཞོལ་ཏེ་













སྒྲིམ་པ་མི་སྒྲིལ་གྱི་མེད་པོ་དང་། ད་དུང་སྒྲིལ་རྒྱ་སྒྲིལ་ཁ་ཆེ་ཆོས་ལུགས་པ་དག་གི་སྒྲིལ་རྒྱ་ནང་བྱད་མེད་ལ་གནའ་གཅོད་  
དང་སྒྲིལ་གྱི་དག་ཆོད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་རྣམས་བཤད་པས་མི་ཆར་ལ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ད་དུང་སྒྲིལ་མཐུད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་སྒྲིལ་བཤད་མ་རྒྱུ་གནའ་མཐུན་དེས་  
སྒྲིལ། རྒྱ་སྒྲིལ་པར་མཆོན་ན་བྱད་མེད་ཀྱི་མངལ་དུ་ཆེ་བ་དགྲུ་སྒྲིལ་རིང་སྒྲིལ་ཁྲར་དགོས་པ་དགོན་མཆོག་གི་བྲིམས་ཆད་  
ཐོག་པ་ཡིན་ལུགས་དང་། བྱད་མེད་རྣམས་དང་པོ་ནས་ཐོད་ཚུགས་མེད་པར་དགོན་མཆོག་གི་བྲིམས་ཆད་འོག་ནས་བྱད་ཚུལ་  
སོགས་གནའ་བོའི་སྒྲིལ་གསུང་གསུང་བཅི་ཆེ་ཤོས་དགོན་མཆོག་ཡིན་པའི་སྐབས། དགོན་མཆོག་ལག་ཆར་སྒྲིལ་དེ་བྱད་མེད་  
རྣམས་ནས་ཡང་ཡང་རྒྱ་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུའི་འགྲེལ་བཞེད་དེ་དག་གི་འོག་ནས་རྒྱ་སྒྲིལ་པའི་བྱད་མེད་ཆོ་གནས་སྦངས་  
མང་པོའི་ཐོག་ནས་དགའ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལས་འདས་པ་སྒྲིལ་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁོར་ལྷོ་རིང་པ་སོགས། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་འཛམ་གླིང་  
ཤར་རྒྱུ་གྱི་བྱད་མེད་ཆོད་ལས་དབང་ལ་སྒྲིལ་འདུང་རེ་བརྒྱུ་ན་དངོས་གནས་གཅི་དགོས་པ་དང་སྒྲིལ་རྒྱུ་དགོས་པ་ཉུང་ཉུང་  
མིན། རང་རེ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ཆོར་སྐྱེས་གོག་ཆུང་ཆུང་བསྐྱོན་ནས་ཀང་ལུ་བཟོས་པ་དང་། ཁྱོ་གའི་རོ་  
དང་མཉམ་དུ་མི་བསྐྱེད་པ་འདྲ་བ་སོགས་བྱད་སྒྲིལ་མེད་ལ། ད་དུང་གཡུང་བྱད་བོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སོགས་བོད་ཀྱི་གནའ་  
བོའི་རིག་གཞུང་ནང་བྱད་མེད་ལ་བརྣམས་བཅོས་མཐོང་ཆུང་དེ་འདྲ་བཟོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད།

སྒྲིལ་བཅན་སྐྱེས་པའི་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་འཁོད་པའི་ཆ་བྲིམས་ཐེངས་དང་པོ་མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་གི་ནང་  
ཆོན་ཞལ་ཕྱེ་བཅུ་བཞི་པར། ཐོགས་ངན་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁ་ལ་མི་ཉན་པ། ཞེས་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བོད་ཀྱི་བྱད་  
མེད་ལ་ཆ་འཛོག་མི་རུང་བའི་ཆད་གཞི་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་པ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་ཆ་བྲིམས་བཟོ་མཁན་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་གི་ཀོང་ཐོའི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་བོད་དུ་ཐོ་ཤག་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། ཐོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལ་སོགས་གསར་  
བཞེངས་བྱས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་བཀའ་སྒྲོན་ཆོད་གདོང་ལ་ཆོན་དམར་པོ་བྱུགས་སྒྲིལ་བཀག་པ་སོགས་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་  
བྱས་པས། ཡིག་ཐོག་གི་ཆ་བྲིམས་དེ། དེ་དུས་ནས་ཞིག་པར་མ་ཟད་འཛོག་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཞགས་པ་ཞིག་རེད། སྐབས་ དེ་  
དུས་ཆ་བྲིམས་ཐོག་དེ་ལྟར་འཁོད་དོན་ཡང་། དབང་ལུན་སྒྲིལ་པོ་ཁག་གཅིག་གིས་མཐོང་སྡང་ལ། བཅན་པོ་སྒྲིལ་བཅན་སྐྱེས་  
པོས་ཀོང་ཐོའི་ཁ་ལ་ཉན་དུགས་པའི་དོགས་གཞི་ཤུགས་ཆེར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ནས་བཀོད་པ་ཞིག་ལས། བཅན་པོ་རང་གིས་  
དགོངས་འཆར་མིན་པ་གསལ་པོ་རེད། སྐབས་དེར་གལ་སྲིད་སྒྲིལ་བཅན་གྱིས་སྒྲིལ་པོ་ཁག་གཅིག་གི་དགོངས་འཆར་གཞིར་  
བཟུང་གིས་བཀོད་པའི་ཆ་བྲིམས་དོན་ཆོན་བཅུ་དྲུག་ལས་བཅུ་བཞི་པ་དེ་བཞིན། ལག་བསྟར་གནང་ནས་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁ་ལ་མ་  
ཉན་ན། ད་ལྟར་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་རྣམས་གཉིས་དང་། ཐོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལ་སོགས་ང་  
ཆོད་མིག་ལམ་དུ་གྲུབ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

མདོར་བསྟུས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཡིག་ཐོག་ནས་ཆ་འཛོག་ཞུ་སའི་ཡིག་ཆ་ནང་བྱད་མེད་ལ་དེ་ཐོག་འགོ་  
རྒྱུའི་རིགས་འཁོད་པ་ནི་ཆ་ཆོག་དེ་ཉུག་གཅིག་རེད། ཡིག་ཆ་དེའི་ནང་དོན་ཐད་ག་འདྲ་བྱས་ནས་འཁོད་པའི་བྱད་རིམ་ཐོག་  
དེ་སྒྲིལ་མི་སྒྲིལ་གིས་དབྱེད་པ་གཏོང་སྒྲིལ་མི་མེད་མེད། ལོ་རྒྱུས་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་ཐེངས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་











༡ བོད་ཀྱི་བྱ་མོད་དང་སྐྱ་བཞེད་རང་དབང་།

དེ་སྔོན་ཡིན་ན་མདོ་ཁམས་གཉིས་སུ། བྱ་མོད་སྐྱ་བུ་དང་ན་ཡ་རབས་ཅི་བ་དང་། མོ་ལ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ཕྱེས་ནས། མོ་རབ་ལོ་དྲུང་། མོ་འབྲིང་ཟླ་དྲུང་། མོ་ཐ་ཞགས་དྲུང་། ཞེས་པའི་སྔོ་མ་ཆོག་འོག་ བྱ་མོད་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་དུ་ཕྱེས་ནས་ཉེས་དྲུང་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ག་ཟེད་མྱོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་བྱུང་མིན། ད་དྲུང་ཆེས་ཡ་མཚན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། བྱ་མོད་ཆོ་རང་ཉིད་ཁྱོད་གས་མ་དྲུང་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ན། སེམས་ཁྲལ་བྱས་ནས་རང་གི་གྲོགས་མོ་ཆོར་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ང་ཡོད་ས་མ་རེད། ཉེས་དྲུང་མ་བཏང་ནས་ཡུན་རིང་ཕྱིན་སོང་། ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་གཏམ་བཤད་སྒོལ་ཡང་ཡོད་འདྲག་ལ། རང་ཉིད་མཛའ་བོའི་ཅ་ལག་ལྟ་བུར་བཅིས་ཏེ། ཕྱི་ལོགས་སུ་ཉི་འཆོག་ཆར་སྤངས་ཇི་ཅམ་བྱེད་ནའང་བདག་པོ་མི་བྱེད་པར་བཞག་པའི་ཅ་ལག་ནང་བཞིན་གྱི་ཆོར་སྤང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་བྱ་མོད་ཆོའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རང་གི་མཛའ་བོ་ལ་སྒྲོད་མེད་པའི་བཅེ་དྲུང་ས་མཚན་བྱེད་ཆེན་མོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རང་གི་ཆུང་མར་ཁོག་པའི་གཏིང་གི་བཅེ་བ་མཚན་པའི་བདེ་ཉགས་ཤིག་ཏུ་ཅི་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཉེས་དྲུང་གི་ཆོག་ཕྱག་ལེན་དེ་དག་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་དཔུང་ཞིབ་རགས་ཅམ་བྱས་ན། ཆེས་ལྡན་དང་ཆེས་གདུག་རྩུབ་གྱི་ཆོར་སྤང་ཞིག་རང་དབང་མེད་པར་འཆར་ངེས་ལ། དུས་རབས་འདིར་གནའ་རབས་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་ས་མཚན་པའི་ཆོག་ཕྱག་ལེན་དེ་རིགས་མཐུག་སྒྲིལ་ཆར་བས། བསྐྱར་གསོ་དང་འཕེལ་བྱས་གཏོང་བའས་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་གང་མེད།

ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ནི་ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་རང་དབང་གི་ཁོར་ཡུག་ཀྱི་སྒྲིད་བྱེད་པའི་དུས་རབས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་ད་དྲུང་སྐྱ་བཞེད་རང་དབང་གི་ཁོར་ཡུག་གིན་ཏུ་ཡངས་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐྱ་བཞེད་རང་དབང་ནི། ལྷན་ཀྱང་བཀག་འགོག་མི་བྱུང་བའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ཟེན་པས། འགོག་ཐབས་མེད་ལ། འགོག་དོན་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་སྐྱ་བཞེད་རང་དབང་ལ་ཆད་གཞི་དང་ས་མཚན་མ་རེ་དགོས་པ་ཡང་ཆོས་སྤྱད་གཉིས་ཀའི་གཤིས་ལྷགས་དང་མཐུན་པར་སེམས།

གཞན་དུ་ས་མཚན་མ་འདི་དམ་འདྲིན་མ་བྱས་པའི་མཐུག་འབྲས་འགའ་ཞིག་དཔེར་མཚན་དུ་ལྟ་ན། ཁྱིམ་གྱི་ཁ་ཚོད་ཆུང་དུ་རེས་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེས་དྲུང་འོག་ནས་བཙན་བྱོལ་བོད་ཀྱི་བྱ་མོད་བདེ་ལེགས་སྒྲན་ཁང་དུ་ཉལ་མྱོང་བ་ཉུང་ཉུང་མིན་ལ། ད་ལྟར་ཡང་གཅིག་བྱས་ན་དོན་སྦྱོར་དེའི་འོག་ནས་ཁ་གས་ཉལ་ཡོད་སྤྱིད། ང་ཆོའི་མིག་སྒར་ཀྱི་གར་ལུལ་མིས་བྱི་འབྲམས་དྲུང་པ་མཐོང་ནའང་དྲུང་མཁན་ལ་ཁོང་ཁྱོ་ཟེའི་། བདུང་ས་ལ་སྤྱིང་རྩེ་རང་བྱུགས་ཀྱིས་སྒྲིབས་ན། བྱུས་ན་མི་དག་པའི་བོད་ཀྱི་བྱ་མོད་གཅིག་གི་ཉེས་དྲུང་ག་ཟེད་པ་མཐོང་དུས། ག་ཆ་དང་སྤྱིང་རྩེ་སྒྲིབ་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དང་སྤྱིང་རྩེ་སྒྲིབ་བོད་ས་ཕར་སྒྲིགས་ལ་ག་རེ་ཕན་ནམ་ཞེ་ན། དེས་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད། འོན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན། དོན་སྦྱོར་དེ་ཉིད་ཆེན་པོ་ནས་ཆུང་ཆུང་དང་། ཆུང་ཆུང་ནས་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་བ་ཅེ་ན། ནད་ནི་



སྤྱི་དུ། བསམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མང་མ་དུགས་ན་ཉུང་མི་དུགས་པའི་གུངས་ཀ་བགུང་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ལ། ཁ་མིག་ཡར་ལྟ་དང་། བཟང་པོ་དཔེ་འདྲིན་བྱས་ནས། རང་གི་ཤེས་ཚོད་དང་རང་གི་འཛིན་ཐང་། རང་གི་རྒྱས་པ་དང་རང་གི་རིན་ཐང་། རང་གི་གནས་བབ་དང་རང་གི་གོ་སྐབས་སོགས། རང་གི་ལག་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་དང་། རང་གི་དོན་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་ལས་བྱ་ལ་བྱ་གྱེད་དང་བྱར་འགྲོས་མི་བྱེད་པར། གདོང་མཆོང་དང་དང་ལེན་བྱས་ནས། མ་འོངས་པའི་མདུན་སྒྲོངས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་སྐབས་མཉམ་སྒྲུབ་པ་གནད་རྒྱུ་ཆོད་སེམས་བཟན་པོ་ལྟན་པ་དང་། མོངས་འཛོམ་དང་སྦྱད་ལྷག་གི་གཞན་དབང་དུ་མི་ཆུད་པར་གནད་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་མཆོད་རྒྱལ་བ་བཞིན་དུས་ཐོག་ཏག་ཏག་འཁེལ་འདུག་སྟེ།

འཕེལ་གྱིབ་རྒྱལ་བ་རིས་ཅིན་པའི་མཆོད་གསུང་། ལས་དབང་རྒྱུད་གིས་བདས་པའི་གཡོ་གྲུ་བཞིན། འོད་ཀྱི་བྱད་མེད་སྒྲོང་བའི་གཏམ་ཡན་འདི། ལེགས་ཉེས་གང་འགྱུར་བདག་ཀྱང་འཕྲུང་མོ་ཉུག། རིང་ནས་རང་གི་རིགས་ལ་དུངས་པའི་འཕྲུལ། གཡོལ་བར་མ་རྒྱས་སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདྲེ་རྒྱལ་བ། ཐོལ་བྱང་འཕྲུར་བའི་བང་རིམ་འབྲིགས་པ་འདིས། གནད་ཀྱི་འགག་ལ་ཕན་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག །

དགེ་མེད་བྱར་ཅམ་འདྲིན་པ་ཤེ་རི་འཛིགས་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལ། ༣༧ ཉིན་སྤྱི་འབྲུས་རྒྱན་ལས་ཁང་དུ་གར་མར་བྲིས།

སྒྲེས་མར་སྐྱལ་བའི་བདེན་གཏམ།

དགེ་ལྷན་དགོན་མཆོག་ཆོས་དར།

བསལ་ལྷན་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་ཡུངས་འདིའི་སྐྱེས་མ་ཆོར།   དང་དུས་འདྲ་མཉམ་གྱི་འཆོ་བ་ལ་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་  
 དུས་ཤིག་ཡིན་པས།   བྱེད་ཅག་གིས་ཤེས་རིག་དང་སྤྱིང་སྟོབས་ཀྱི་གཤེག་ཟུང་ལ་བརྟེན་ནས་མདུན་དུ་སྤྱོད་ཆོག་ལ་སྤྱོད་ཀྱང་  
 དགོས།   ད་སྡོམ་སྟོལ་རྒྱུན་དང་བག་ཆགས་ངན་པས་བྱིན་པའི་རང་ཉིད་དམན་འཛིན་གྱི་ལྟ་བའི་འཆིང་རྒྱ་ལས་མ་གྲལ་བར་  
 ཡུན་རིང་དུ་གནས་མོད།   འོན་ཀྱང་།   ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་ཡིན་པས།   ཤེས་རིག་གི་ཅང་  
 ཤེས་ན་ཤོ་ལ་སྤྱིང་སྟོབས་སྲབ་ཀྱིས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཏེ།   བརྩོན་འགྲུས་ལྷག་གིས་སྒྲུལ་འདྲེད་བྱས་ནས།   རང་ཉིད་དམན་འཛིན་གྱི་  
 ལྟ་བའི་དོག་འཕྲང་རིང་མོ་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཡང་དག་པའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བའི་ཐང་ཆེན་དེ་བརྒྱད་དགོས།   བག་ཆགས་དང་  
 ལས་དབང་ལ་ཁ་གཡར་ཏེ་སེམས་ཀྱིས་དམའ་སར་སྟེགས་པ་ནི་ཐོབ་ཐང་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དོག་  
 རོལ་དུ་གཏོང་བ་མ་ཡིན་ནམ།   རང་ཉིད་དམན་སར་འདུག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད་ལ་འདུག་དགོས་པའི་ངེས་པ་དེ་བས་  
 ཀྱང་མེད།   སྐྱེས་མ་རང་ཉིད་ལ་གཞན་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་གཞུང་རྒྱུད་དང་པོ་མདའ་འདྲ།   གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་བལ་  
 འདྲ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།   དེ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གྲུས་བརྩེ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་ལ་འོས་པ་ཡང་ཡིན།   ཡང་དགོས་སྤྱིང་  
 སྟོབས་སྤྱོད་ནས་ཐོབ་ཐང་དང་།   ཤེས་ཡོན།   འདྲ་མཉམ་སོགས་ལ་རྩོད་དགོས།   རྩོད་པས་མི་ཆོག་རྒྱལ་དགོས་པ་ལས་བག་  
 འཁྲུམ་དང་རྟིང་ཞེན་ལ་མགོ་པོ་འཁོར་ནས་འདུག་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག་གཏན་ནས་མིན་པས་སྐྱེས་མ་ཆོས་ངེས་པར་དུ་གཟབ་  
 དགོས།   རང་ཉིད་དམན་འཛིན་གྱི་ལྟ་ངན་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོས་འཛིན་རྩལ་ལས་མེས་པོ་གོང་མ་ཆོས་སྤྱད་པ་མིན་ལ་ཨ་མ་དང་  
 ཨ་མས་སྤྱད་པ་དེ་བས་མིན།   རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་རྒྱབ་ཡུངས་ཤེས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིང་སྟོབས་དང་།   བསམ་བློ་སོགས་  
 སྤྱོད་སྤིང་བྱས་ནས་འཕག་ཆག་བྱ་དགོས།   བྱས་པ་ཡང་རིན་ཐང་ཡོད་ངེས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་སྤྱད་དོ།   །

༣༠༡༥ལོའི་ཟླ་༡ ཚེས་ ༣༦ ཉིན་ཐོན་མི་མང་ད་ལྷན་རྒྱུ་དང་གྲིང་གི་དཔེ་ཆ་ན་ཆེན་མོ་དཀོན་མཆོག་ཆོས་དར་ནས་ཀྲིས།

གཞི་དེ་ལ་ཅུ་ཅིག་པལ་ལྟེན་པ།

ཨྱིང་བྱི་མ།

བྱད་མེད་གནམ་གྱི་བྱེད་ཀ་འདྲེན་ཅེས་མང་མང་གིས་ལབ་རྒྱག་བྱེད་དུ་སྒྲིལ་པར། དེ་ནི་དོ་མང་སེ་སའི་གཞིས་བྱིས་ན་  
བྱད་མེད་ནི་གཤམ་དུ་བཀོལ་ནས་ཡོད་དོ། །

ཐོག་མར་བྱང་མེད་ཅིག་གི་མངལ་དུ་བྱིས་པ་སྐྱུམ་ནས་ཡོད་དུས་དེར་ཁོག་གི་བྱིས་པ་དེ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པའི་རེ་བ་སྟེ་  
 དང་ལྷ་ལ་བཅོལ་ནས་ཡོད་ལ། རྒྱུས་ཕོ་ཞིག་ཡིན་པའི་གསོལ་མཆོད་ཡུལ་སྟེ་དང་གཞི་བདག་ལ་བྱེད། བ་ན་མོ་པ་ལ་མོ་འདེབ་  
 ཏུ་བརྩལ་ག་ཅིས་པ་ལ་འབང་ཅིས་བྱེད་དུ་བརྩལ་གཏེ་སོ་སོའི་ཆུང་མའི་ཁོག་གི་སྒྲ་རོ་མ་ཆང་བའི་སེམས་ཅན་དེ་ད་ལྟ་མི་ཞེས་མིང་  
 འདྲིགས་མི་རུང་ནའང་མ་འོངས་པར་མི་ཡུལ་ལ་ཡོང་དུས་གཅིན་པ་ལང་གཏོང་བྱེད་པའི་རྒྱུས་ཕོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་རེ་  
 བའང་བྱེད། དེ་འདྲའི་སློག་ཆགས་སྤྱིང་ཆེ་དེ་ཡུལ་གྱུ་འདིར་འབྱོར་མ་ཐག་ཏུ་དབྱགས་ཡོད་མེད་ལ་སྟེ་བ་དང་སྟན་དུ་ཕོ་རྟགས་  
 གི་མཆོན་མ་དེའང་འབྱར་ཡོད་མེད་ལ་སྟེ་བར་བྱེད་དེ། གལ་ཏེ་ཕོ་རྟགས་ཀྱི་མཆོན་མ་དེ་མི་འདུག་པ་ཤེས་ཅམ་པ་དེ་མ་ཐག་  
 ཏུ་སྟེ་མཁན་དེའི་རོ་ལའང་ལུན་ནག་འཁྲིགས་ནས་ཡོང་བ་རྩུང་རྩུང་མིན། གང་ལྟར་དམར་འབྱར་གྱི་བྱིས་པ་ཁྱོད་ལ་ཕོ་ཞེས་  
 པའི་མཆོན་བྱེད་གྱི་མཆོན་མ་དེ་མེད་ཆེ་ཁྱོད་ནི་ཕ་མའི་གཅེས་སྦྱོང་ཡང་དེ་འདྲ་ཅམ་མི་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་སྐབས་མ་  
 འགྲིག་ཅིང་ལས་མ་ཡག་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་ཕ་མ་གཅིག་པ་ཅན་དག་ཁྱོད་དང་མཆོན་གཅིག་པ་ཡིན་ཆོ། ཁོ་ཆོས་པ་བྲིམ་སྒྲ་ནག་གྱུ་  
 གཞི་དེ་ད་ནི་སྤྱིར་བསྐྱུར་བྱས་དབྱབ་དགོས་ཟེར་ཡང་ཡོང་ངེས། ཨ་རོགས་ཆོ། དེ་ཅམ་བྱིས་མི་ཆད་དེ། ལང་ཆོ་དར་ལ་  
 བབ་དུས་སྟུ། འབྲོག་ས་ནས་ནང་རྩ་མོའི་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག་དང་སྟན་དུ་ཡར་ལ་ལངས་ནས་སྐྱུག་ཐོག་འཆོ་འདེད་སྟོད་གསུམ་བྱེད་  
 མཁན་དེ་བྱང་མེད་ཡིན་ལ། རོང་པའི་ཁིང་ས་ནས་ཞོགས་པའི་སྐར་མ་དང་མཉམ་དུ་རྩ་རྩ་བརྒྱུད་ཤིང་ཡུར་མ་ཡུར་མཁན་  
 དེ་འང་བྱང་མེད་རེད་དོ། །དེ་སྟེ་ནའང་ནང་ཉིན་གྱང་བྲིམ་ལ་འབྱོར་དུས་རང་བྲིམ་དྲོན་མོ་ནས་ཟ་མ་གཡོ་བསྐོལ་ལ་འཇུག་  
 མཁན་དང་བྲིམ་བྱི་ནང་བཅང་སྒྲ་བྱེད་མཁན་དེ་ཡང་ད་དུང་བྱང་མེད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །

ཕྱིར་མོ་མོ་གཉིས་ལ་ཐུ་མོ་ནས་རང་བྱུང་གི་གཤིས་སམ་ལས་དཀའ་བྱེད་སྒངས་ཀྱི་ཐོག་ས་ནས་གཤིས་ཀ་མཐོང་བ་  
ནི་ཕྱིས་པ་སལ་ཆེར་གཤིས་ཀ་དྲག་པོ་དང་ཆོད་པ་ཡིན་པས། སྤྱིར་ལས་ཏེ། གཙོ་བོ་མོ་ཆོ་བྱེད་པ་དང་དམག་ལ་འགྲོ་བ།

བྱད་མེད་དག་ནི་གཤིས་ཀ་འཇམ་པས་ནང་ལས་དག་བྱད་ལ། ཁིང་འབྲས་བདྱ་བ་དང་ལྷགས་འཛོལ་བྱེད་པ་དང་ཟ་མ་གཡི་  
བསྐྱེད་བྱེད་པ་སོགས་སོ། །དེ་དེ་དབང་གིས། དེང་གི་དྲུས་འདིར་ཡང་སྐྱེས་སེམས་མེ་ཆ་དག་གི་སྐྱེ་མེད་ཆོད་གཤིས་དེ་དྲུང་  
གཡུང་དུ་མ་བབས་པས་ན་བྱིམ་གྱི་ལས་དག་འཇམ་འདག་བྱད་མེད་གྱིས་བྱེད་ནང་། རང་ཉིད་སློབ་དེ་འབའ་ཞིག་ལ་ཡོངས་  
སློབ་པ་སྟེ། གང་འདོད་ཀྱིས་བྱ་ན་པོ་བྱེད་པ་དང། བྱིམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོང་སྟེ་སྐྱེས་པའི་སློབ་སྐྱེད་ཀྱི་དོན་དུ་གཏོང་བ། རང་གི་  
ཁུང་མས་རང་བྱིམ་གྱི་འཛོལ་སྐྱེས་ལྟེ་དུ་ཉིན་མོ་མི་དང་མཆོན་མོ་བྱིས་ནས་འདྲར་བྱིན་ཡོད་ཅུང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ད་དྲུང་  
སྐྱེ་བྱིས་ཁུང་མའི་བརྩེ་འདདས་དང་འགལ་བའི་བྱིས་མེད་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད་དོ། །

དོན་འདི་ཙམ་ལས་མང་དུ་སྒྲུང་ན་ཤིགས་པར་འགྱུར་བས། འདི་ལས་ཟུར་ལྟས་ལེབ་མཐོང་གིས་ཤེས་པར་བྱོས་དང་  
ཐོགས་དག དོན་ངོ་མར་ང་ཚོས་རྒྱ་དུ་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་ཕོ་མཚོ་ག་མོ་དམན་གྱི་བསམ་མཁོ་འདོར་དགོས་ཟེར་མོད། འོན་  
ཀྱང་། དོན་དམ་པས་རང་རང་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྟོས་དང་། ཕོ་མོ་གཉིས་ཁེད་བང་འདྲ་མཉམ་ཨེ་རེད། ཟོབ་ཐང་འདྲ་  
མཉམ་ཨེ་རེད། སོ་སོའི་བྲིས་གཞིས་སུ་འབོད་པའི་བྱ་བཞི་སྐྱམ་གཞི་དེའང་། སྤྱི་ཚོགས་རྒྱང་རྒྱང་མ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། དེ་  
འདྲའི་བྲིས་གཞི་རེ་རེ་ནས་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡོད་ན། ད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་པའི་བྲིས་ཆང་ཆེ་བ་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཕོ་མོ་  
འདྲ་མཉམ་རེད་ཐངས་གཏན་ནས་མེད་དོ། །













ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ཁ་བྱང་གི་འགྲེལ། བྱང་མེད་གནམ་གྱི་ཚབ་ཅེས་པ་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་འབོད་སྣངས་ཤིག་ཡིན་ལ་གནམ་གྱི་ཐུད་ཀྱི་ཡང་ཟེར། རོན་དུ་བྱུང་  
མེད་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་པའི་མིང་ཞིག་གོ།

མེ་སྔོན།

བྱད་མེད་གནམ་གྱི་སྤྱང་ཀ་ཡིན་ཟེར་མེད་པོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པའི་སྤེལ་གན་བྱད་མེད་ཤེས་ཡོན་པ་རྩུང་པ་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་ཀྱི་ཆེ་ཆུབ་ལོག་བྱད་མེད་ཆོའི་གོ་འབྱེད་པས་མ་སྟོ་མཐོང་ཆེན་དུ་མ་བརྩིས་པར། ནམ་ལང་བརྒན་གཡོག་ལྷ་བུའི་འབྲུ་ཤེས་དེས་ཆ་ཆ་བསྟེགས་པར་བྱས་པས། གངས་འདབས་ན་འཆོ་སྤྱོད་བྱས་པའི་མི་རིགས་འདིའི་བྱད་མེད་དག་གི་མ་འོངས་པ་ནི་རི་སྤལ་གྱི་སྤྲུག་སྤྱིན་དང་འབྲུ་པར་ལམ་ལུགས་ཐེད་པོ་ཞིག་གིས་ཁ་དོག་མེད་པར་གྱུར་དུ་བརྒྱག་བྱད་མེད་ནི་མོར་དང་དགོས་མཁོ་རང་བཞིན་དུ་བྱུབ་པའི་གོམས་སྟོལ་ཞིག་གིས་ལང་ཆོའི་དཔལ་རྒྱས་ཤིང་རིག་པའི་མེ་ཏོག་འཇུམ་པའི་ན་རྒྱང་མ་ག་ཆོད་ཅིག་གི་ལས་དབང་ནག་པོར་བཏང་ཡོད། དེ་ནི་མི་རིགས་འདིའི་ཡུལ་སྟོལ་གོམས་གཤིས་དང་རིག་གནས་ཀྱིས་དེང་གི་བྱད་མེད་དག་གི་སེམས་ཀྱི་འཇིངས་སུ་ཡང་པའི་མི་ཆོའི་མ་ཁ་ཞིག་དུ་མཐོང་པས་ན།

ད་དུང་ཤེས་པའིན་མེ་ནང་དུ་སྒྲེབས་ཏེ་རང་གི་ཟག་པཅས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་བྱས་ལ་གཅེས་མི་ཤེས་པ་  
ནི་ཁྱོད་གུད་ལས་གསར་པ་རྗེ་མེན། དུས་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་ཤེས་ཡོན་པའི་ངོ་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་འདི་ཉིད་དུང་  
ཚོས་རང་གི་ཡུལ་སྲོལ་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་ཏེ་སྤྱི་གཡའ་བའི་ལོ་མང་གི་ཐོབ་ཐོར་རྩོད་ལེན་བྱ་དགོས། བྱད་མེད་ནི་སྐབས་  
བབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རང་པའིན་དུ་གྱུབ་པའི་ཡོ་བྱད་ཅིག་དང་བྱིས་ལས་ཅམ་གྱི་དོན་དུ་གསོན་པའི་སྤྱིང་པོར་སྒྲེམ་ན། ང་  
ཚོའི་བསམ་མཛོད་དང་དེའི་རིན་ཐང་གི་ཉམ་པ་ནི་ཡུལ་སྲོལ་གྱིས་ཐེབས་པའི་ཀོ་གྲུ་རུལ་པོ་ཞིག་དང་འབྲ་བས་ཤེས་རིག་གི་ར་  
རྒྱལ་དག་ཏུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚོའི་པ་མཐར་ཅི་ཉམ་པ་བཞུད། རྗེར་འབྲུལ་ནི་སྤྱིར་དོས་ཁོ་ནར་བྱུང་བའི་གནད་དོན་མ་ཡིན་པར་  
མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྗེར་འབྲུལ་ནི་སྤྱི་དམངས་སོ་སོའི་མོས་པ་དང་རིང་ཕྱགས། ཀོམས་གཤིས་རྒྱུད་འཛིན་ཉམ་བའི་  
དོས་ནས་བྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ཏུ་མ་ཐོང་། བྱད་མེད་གནམ་གྱི་ཆབ་ཡིན་པའི་འཕྲོད་སྤངས་ཤིག་གིས་མི་རིགས་འདིའི་གནས་



ཕེ་མོ་འདྲ་མཉམ་འདོད་ན་འདི་ལྟར་དགོས།

ལེ་མ་སེར་པོ།

དེར་སྐབས་ཆེ་སར་གྲོང་བྱིར་དང་རྩུང་ས་རི་ཁྱད་ཡན་ཆད་ནས་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཟེར་པའི་མིང་བད་འདི་ཁྱར་  
མཁན་གིན་ཏུ་མང་། བ་ན་འཛིག་རྟེན་ལ་སློེ་ཁ་ལོག་ཡིན་མོལ་མཁན་གྱི་བཙུན་པ་ཆོས་གོས་ཅན་རེ་བྱང་གིས་ཀྱང་ཉིན་མཆོན་  
མང་པོ་ཞིག་དང་ལོ་རྒྱུ་གྲངས་མང་ཞིག་ལ་བྱུད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་སོགས་ཆོས་རའི་རྩོག་ཅལ་སླེང་ཡན་  
ཆད་དུ་ཚོད་ཀྱིན་ཡོད་སྐད་འདུག སྤྱིར་འདྲ་མཉམ་དང་ཐོབ་ཐང་ངམ་ཟེན་ནས་དེ་ལ་ཚོད་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་དགའ་འོས་པའི་  
དོན་ཆེན་དང་ཡི་རང་ཞུ་དགོས་པའི་གནས་རྒྱུ་ལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་། ཡིད་སློེ་བ་ཞིག་ལ་འདྲ་མཉམ་  
དང་ཐོབ་ཐང་སླེང་མཁན་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་འདྲ་མཉམ་དང་ཐོབ་ཐང་གི་གོ་རྟོགས་སད་མེད་པར་མ་ཟད་དེ་དག་གི་རྒྱན་ཤེས་  
རགས་པ་ཙམ་ཡང་མེད་སྐད་འདུག

སྒྲོབ་སྒྲོབ་གི་བརྒྱད་རིམ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སོགས་གང་ཐད་ནས་རང་རྒྱ་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྒྲིམ་མ་བྱུང་མེད་ཀྱི་  
 ཐོབ་ཐང་སྒྲོབ་མཁན་དག་གིས་ཀྱང་ཡུལ་རྩེ་སྤྱོགས་རེ་པའི་དཀའ་ཁག་ཡོད་པའི་མོ་དྲུང་རེ་འགའི་དཀའ་ཁག་སྒྲོབ་པ་ལས་  
 གནད་ཀྱི་ཙུ་བ་པོ་དྲུང་གི་བྱུང་མེད་ནམས་ཀྱི་ཞན་ཆ་བྱུང་མེད་ཀྱི་རང་སྒྲོབ་ན་ཡོད་པའི་རྒྱས་བྱགས་མི་འདང་ས་དང་རྒྱས་བྱགས་  
 བོད་འཕེལ་ཁྱེད་གཞོད་རྒྱུ་ལ་སོགས་སྒྲོབ་གིན་མི་འདུག།

འདྲ་མཉམ་དང་ཐོབ་ཐང་ནི་རྣམས་ཤུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ལས་སྐད་ཅོར་མང་པོ་རྒྱག་པ་ཙམ་གྱིས་  
 རེག་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་དང་རྒྱག་སྒྲེ་མང་པོ་བཞོན་པས་འབྲུབ་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་མེད་པ་དྲ་ཅང་གསལ། ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ལ་སྒྲིན་ཆད་ལྟ་  
 རྒྱུར་ནང་དྲ་ཞོག་པ་དག་གསལ་གྱི་སྒྲེས་མ་རྒྱབ་སེམས་ཆེན་འགའ་ཤུར་ཡོད་ཚུལ་དང་སྒྲེས་མ་མེད་ཆེ་མི་རིགས་དང་དམ་པ་འི་སྒྲེས་  
 ཆེན་འབྲུང་སྒོལ་མེད་ཚུལ་སོགས་མོལ་ནས་ཐོབ་ཐང་གོ་ཤིག་ནི་ཆེ་བ་འགའ་བརྩད་ནས་ལུར་སྒྲོག་བྱེད་པ་ལས་རྣམས་ཤུགས་  
 མཐོར་འདེགས་བྱས་ནས་རང་ཉིད་འབྲེལ་ས་ནས་ཡར་ཡངས་རྒྱུ་འི་སྒོགས་ལ་གོམ་པ་སྒྲོན་མི་ལེགས་སམ། མ་གཞི་ནས་འདྲ་  
 མཉམ་དང་ཐོབ་ཐང་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམས་ཤུགས་མཐོར་འདེགས་བྱས་ནས་ད་གཞོད་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 གནས་བབས་སྐྱེ་ཤོད་ག་སྒྲིབ་ནས་དབྱལ་པོས་ཟས་རྒྱག་སྒྲིབ་བ་བཞིན་འདྲ་མཉམ་དང་ཐོབ་ཐང་ནི་བསྐྱར་ས་ནས་རེག་རྒྱ་ཞིག་







ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལས་འཕྲོས་ཏེ་ཐ་སྐད་ཅིག་ལ་

དཀར་འདོན་བྱས་པ།

གང་གར་དགའ་བ། ལུལ་གུལ།

གནའ་རྩ་མོ་ཞིག་ནས་བཟུང་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་བྱང་ཕྱོད་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་ཅ་ན་པའི་སྤྱི་རྩལ་གི་གཏམ་རྒྱུད་མང་དུ་བྱུང་ཡོད། ད་ལྟའི་དུས་སུ་ཡང་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཅ་མེད་དུ་སོང་མེད་པར་མ་ཟད་ས་གནས་འགའ་རེ་ན་རྩལ་ཆབས་ཆེན་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྷས་ཡོད། བྱད་མེད་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་ཁེ་དབང་ཅམ་ཡང་མི་སྤྱོད་པའི་རྩལ་ཚུལ་ཡང་བ་དེ་འདྲ། ད་ལྟ་ཡང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཁ་མ་བྲལ་བར་ཡོད་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ངོ་ཆ་ཞིག་གོ། །

ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་པས་གསུངས་ན་ཐོག་མར་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་རྩལ་ཚུལ་འདི་མེད་པར་མ་ཟད། མ་རྒྱུད་སྤྱི་ཆོགས་སུ་བྱད་མེད་ཆོས་གཙོ་པོའི་གོ་ས་བཟུང་ཡོད་པར་སྤྱོད། བྱེས་སུ་རྩལ་པ་ན་ནས་རྩལ་ཁབ་ཀྱི་ནམ་པ་བྱུང་བའི་དུས་ལུན་ཁོད། ངག་པོའི་དམར་འཛིང་གིས་རྩལ་པ་མ་ཐག་གཙོ་དགོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དེའི་ཁོད་ནས། ལུས་སྤྱོད་ས་གཏོམ་ལ་སེམས་གཤིས་འཇམ་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་ལུས་སེམས་གྲུབ་སྐབས་དེས། ལྷ་བས་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་མ་བྱུང་བ་དེ་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཡོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དུ་གྱུར་པ་དང་། བྱད་མེད་ནི་ནམ་རྟེན་གྲོང་པོའི་ཕྱི་ཐ་སྐད་མ་ཡིན་པའི་རྟེན་པའི་གིང་འབྲས་བུ་རྒྱས་ཏེ་ཐོས་པའི་སྤྱོད་སུམ་གྱིས། སྤྱིད་པའི་ཉེས་སྤྱོད་ཡོད་ཆད་ཀྱི་འབྲུང་ཅ་དང་། འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོའི་བཀའ་དང་དངོས་སུ་འགལ་བའི་རྩལ་ངན་ཡིན་ཚུལ་སོགས་བཤད་པའི་ཆོས་ལུགས་རིག་གནས་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་སོགས་ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་རིག་གནས་དར་བ་དེས། ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཡོང་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱས་པས། འཇམ་སྤིང་གར་རྒྱབ་གང་སར་སྤྱོད་པ་ཆོས་རང་གི་མ་སྤྱི་དང་རྒྱུང་མར་མནར་སྤྱུག་བྱས་པའི་ལོ་ཟླ་བཅོམས་མར་བྱུང་ཡོད།

བོད་དུ་མཆོན་ན་རྒྱ་གར་དང་ཨ་རབ་ཀྱི་ས་ཆ་སོགས་ལས་ལྷོས་བཅས་དགོས་དེ་ཅམ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་མ་ཡིན། ཁྱི་



ཚུ་ལ་རིགས་ལམ་གྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད་པས་མ་ཆད། ཁྱད་པར་དུ་རྒྱགས་སུ་བྱད་མེད་ལ་སྒྲིད་པ་ཆེད་དུ་བཀག་ཡོད། ཡང་  
རྒྱབས་རྒྱབས་སུ་བྱད་མེད་བདུད་ཀྱི་བཙོན་ར་ལྟ་བུ་ཡིན་ཚུ་ལ་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། གདུལ་བྱ་ཉི་ཤེས་བསམ་པ་ལ་ཉེས་པ་སྒྲིམ་  
པ་རབ་བྱུང་པ་དག་ལ་ཉེས་ནས་གསུངས་པ་ཡིན། རབ་བྱུང་མ་ཅམ་པར་དེ་ལས་ཐོག་སྒྲིམ་པ་བདུད་ཀྱི་བཙོན་ར་ཡིན་པར་  
འཆད་དགོས་པས་དེས་པོ་མཆོག་མོད་མན་གྱི་ཚུ་ལ་གང་ཡང་མཆོན་མི་ཐུབ།

པོད་ཀྱི་དམང་ཟིམ་ཟིག་གནས་སམ་དམངས་ཁྱོད་ཟིག་གནས་ཁྱོད་དུ་ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་ལྷ་རྩེ་ཕ་ཅན་གྱི་ཟིག་གནས་རྩང་རྩེ་ཕ་གཏན་ནས་མེད་པ་མི་ཁྲིད་སྟེ། དེའི་རྩེ་མཆོག་ཡང་། བོད་དུ་བྱས་པ་པའིན་མོ་མོང་དྲ་མཉམ་མི་ཡོང་པའི་མོ་རྩེ་གྱི་གནས་རྩང་སམ་མོ་དོ་བརྩེ་ཐག་དུ་མང་པར་དེ་ཡོང་པ་ཡིན་པ་དེའོ། །

སྤྱིར་རྒྱལ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་དང་ཐ་སྙད་སོགས་ལས་དཔོག་བྱུང་། དཔེར་ན་སྐྱོ་རིང་མ་དང་ཆོ་  
 ཐུང་མ། བྱ་བྱད་མེད་གཉིས་ལ་ན་ཅོག་མེད། ཁྱི་བྱད་མེད་གཉིས་ལ་གཙང་བཅོག་མེད། ཞིག་བྱད་མེད་གཉིས་ལ་རུས་པ་  
 མེད། ཅས་སོགས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་དེ་དག་གིས་མཆོཅ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ལོ། །

ཐ་སྙད་གྱི་ངོས་ནས་པས་མ་ན་བྱད་མེད་དང་། རྒྱུ་དམན་ཞེས་པ་འདི་དག་ལ་བྱད་མེད་ལ་དམན་པར་སྟོང་བའི་ནང་དོན་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་ཚུ་ལ་མང་ཤོས་ཀྱིས་འདོད་ཀྱིན་འདུག་ལ། དེར་དེའི་ནང་དོན་ཅན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་བྱེད་མྱོང་ཡོད།  
རེད་དེ་ཁོ་ཤོས་ད་རེས་ཐ་སྙད་འདི་དག་ལ་དེའི་ནང་དོན་མེད་ཚུ་ལ་གྱི་སྟོང་ཚུ་ལ་འདོན་འདོད་བྱུང་། རྒྱུ་དམན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་  
འདིའི་རྒྱ་བཤད་ལ་འགའ་རེས་རྒྱེ་ལྟས་དམན་པས་རྒྱུ་དམན་དང་དམན་བྱ་མེ་ཞེས་ཟེར་བ་ཐོས་མྱོང་། ཡང་བྱད་མེད་ཅེས་པར་  
མིའི་རྒྱ་ལས་བྱད་པས་བྱད་མེད་ཅེས་དང་། ཡོན་ཏན་ཡན་དུ་འབྱད་དུ་མེད་པས་ན་བྱད་མེད། ཅས་སོགས་འགྲེལ་མཁན་ཡོད་  
ཚོད་རེད།

དེ་ཡང་། བྱད་མེད་དང་སྐྱེས་པ་མཚན་ལས་བཏགས་པ་དེ་བཞིན་སྟེ། ཞེས་དག་ཆོས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་བྱགས་  
མད། མཚན་གྱི་ཁྱད་པར་སྤྱིར་བྱད་མེད་པས་བྱད་མེད་དང་སྤྱིར་སྐྱེས་པ་ལས་སྐྱེས་པ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན། བྱད་མེད་ཅེས་  
པར་མིའི་བྱ་ལས་བྱད་པ་སོགས་ཀྱིས་འགྲེལ་ཐུག་པ་ནི། དགོང་བྲོ་ལ་ཆོག་པ་ཟ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་  
གསུངས་ཡོད། མིའི་བྱ་ལས་བྱད་པ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་དགོས་ཞེས་ལྷ་ཚུགས་ཀྱིས་མཛད་འདོར་བ་ལས་གཞན་པའི་སྐབ་བྱེད་  
ཅེ་ཡང་མེད་ན། བསམ་བཞིན་དུ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དཔལ་ཡོན་ལ་དྲི་ནག་བསྐྱད་དགོས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཨང་། དེས་  
ན་ཐ་སྟད་འདིའི་སྐྱབ་བཤད་དག་ཆོས་ཀྱིས་ཡང་དག་པར་གཏན་ལ་ཕབ་ཟིན་པས་ཡང་བསྐྱར་སྦྱང་དགོས་དོན་མེད། ཐ་སྟད་འདིའི་  
གོ་དོན་མི་ལེགས་པར་སེམས་ནས་བཞུགས་པར་འཇུག་པ་ནི། བོད་བྱ་སྒྲོར་མ་ལ་འདྲོགས་པ་དང་། ཆེ་འདས་ལུས་སྟེ་ལ་འདྲོགས་  
པ་སོགས་སྟོགས་མཚུངས་ཡིན་པ་ཡང་དེས་ཤེས་ནས་སོ། །

སྐྱེས་དམན་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་སྐྱེ་ལུས་དམན་པས་སྐྱེ་དམན་ཞེས་བདག་ས་པ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་མ་གཏོགས་སུ་  
ལ་ཡང་དོགས་པ་ཙམ་ཡང་མེད་ཆོད། དེས་ན་ཐ་སྙད་འདི་ལ་དགའ་འདོན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཤོ་ཐོར་བབས་ཡོད་པ་འདྲ། ང་  
ཆོད་རིག་གནས་དཔལ་ཡོན་གྱི་རིན་ཐང་སྤང་སྟོབ་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ང་ཆོ་བྱུན་མོང་གི་འོས་འགན་ཡིན་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་ན་བ་



ཆོག་པ་ཟ་སྤྱད་ཙམ་ལས་དོན་དངོས་ཀྱི་བདེན་དཔང་བྱི་ཞིག་གི་མོང་བའི་ཡ་མགོ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་དེ་རེད།

དེས་ན་དགོར་སྤྱོད་ཉི་མ་ལྟ་སྤྱོད་མན་ཞེས་པ་སྤྱོད་ལས་དམན་པས་ན་དེ་སྤྱོད་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་མནའ་འདོར་བ་  
ལས་གཞན་པའི་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་པ་གཞན་ཡང་མི་སྤྱོད་པས། སྤྱོད་བཏགས་དེ་དགར་དོགས་མི་དབང་པའི་ཚུལ་ནི་དེ་གའོ། །

དམན་བྱ་མོ་དང་སྤྱོད་མན་ཞེས་ད་རྩོན་འདུག་གིས་འཕུལ་བའི་འབྲི་སྤངས་འདི་ལ་ནམ་ཉིག་ཟ་དགོས་དོན་མེད་པ་  
གོང་དུ་བཏགས་ཟིན་མོད། སྤྱོད་བྱ་མོ་དང་སྤྱོད་མན་ཞེས་ས་མགོ་ཙན་ཀྱི་འབྲི་སྤངས་རང་བཞོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གཅིག་གོས་མ་  
སྤྱོད་པར་བཞག་བཞག་ན་ཡང་མི་འགྲིག་ཚུ་གང་ཡང་མི་འདུག།

ཐ་སྤྱད་འདི་ལ་དགར་འདོན་ཡིད་ཆོམས་པ་ནས་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་སྤོལ་གང་ལ་ཡང་ཕོ་མཆོག་  
མོ་དམན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འདུས་ཡོད་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་ནི་སྤྱོད་མི་བྱུང། མདོར་ན་ཆོ་ག་འདས་རྗེས་ཆུང་མ་མེར་བསྟེན་པ་ལྟ་བུ་དང་།  
ཀྱང་པ་ཆུང་དུར་བཟོས་ཏེ་དབང་པོ་སྤྱོད་ཙན་དུ་བཏང་པ་ལྟ་བུའི་གདུག་ཚུབ་ཐལ་མཐའི་སྤང་ཚུལ་དེ་འདྲ་བོད་དུ་བྱུང་སྟོང་  
མེད། དེ་བས་གངས་ཙན་གྱི་སྤྱོད་པ་དག་གིས་རང་གི་མ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་སངས་དགའ་བའི་འཁོན་འཛིན་དང་ནག་  
ཉེས་ཆེན་པོ་བཟོས་མེད་པ་གསལ་བོ་ཡིན། རུང་ཟད་ཙམ་ཡང་བཟོས་མེད་ཅེན་རྩལ་དུ་ངེས་ཏེ། ད་ལྟའི་བྱུད་མེད་ཆོད་སེམས་  
སྤྱོད་ལ་ཉན་ན་ཆོར་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་དང་འཆོ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་བདེན་དཔང་མེད་པར་འདྲེགས་བྱས་པ་ཙམ་མིན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །རྗེས་ནས་ཕུ་བྱ་མིང་སྤྱོད་ཆོས་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་སེམས་ལ་སྤྱོད་བཞག་ནས་ལེ་འདེད་འཁོན་འདེབས་མི་  
དགོས་པར་འཆམ་མཐུན་མཛའ་གཙུགས་ཀྱིས་འཆོ་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་དང་། འདྲ་མཉམ་མཛའ་མཐུན་མི་ཡོང་བར་  
སེམས་ནད་འཛིན་པའི་རྒྱར་གྱུར་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཅ་ལག་དང་བཙས་པ་སེལ་བའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་དགོས།



རེད་དམ་སྤྱི་མཐུན་རབས་འདིའི་བསོད་ནམས་དམན་སོང་བས་ལན་ནམ། ཁག་ཅི་ཡོད། ལས་དབང་དར་སྤྱད་འདྲ་བོའི་འཐེན་སྲིལ་དང་ཐོད་པའི་རི་མོ་ཁ་ཡིག་འཁོར་ཕྱོགས་ཤིག་གིས། ཁྱིད་ཀྱིས་སྤྱིད་ན་བཅའ་ནོའདི་ཡིན་ལ་སྤྱག་ན་སྤྱིད་ནོའང་འདི་སྤྱི་ཆོག་ཅིག་ལྷན་གཅིག་གི་སྤྱི་ཡ་བཟང་པོ་ཁྱིམ་ནས་བསྐྱར་དྲི། ཅེ་ཡ་མི་ཆེན་དཔོན་ཡིན་ཞིང་དགོད་ཡ་རྩ་ཆེན་བྱ་ཡིན་པའི་མྱེད་མེད་མ་དེ་དག་དང་མཉམ་དུ། དཀར་དམར་སེར་གསུམ་གྱི་སྒྲོག་སྒྲོན་དོགས་ནས་ང་ཆང་མངར་མོ་ཡི་བྱུང་བར་རོལ་བཞིན་ཁྱོད་དགའ་ང་དུང་གི་སྤྱིང་གཏམ་སྤྱིང་དུས། རང་ཉིད་བོར་ཞིང་ཁྱིམ་གཞི་གཏིང་བརྟེན་དུ་གྱུར་བའི་ཁྱོད་ཀྱིས། སྤྱག་གར་གཞོན་ནུ་ཞིག་གི་ཞེ་འདང་ལ་རྫོམ་པའི་སྤྱིན་གར་བྱ་མོ་ཞིག་གི་མིག་ཁྱུ་དེ་དཔོན་ཨ་ཁྱོད་། གལ་ཏེ་མིག་ཁྱུ་འདི་ཁྱོད་ཆང་གིས་སྤྱིས་པའི་རྩི་བོ་དཔེ་མིག་ལས་སྤྱིང་བ་ཡིན་ན། དེ་ལ་ད་དུང་རིན་ཐང་ཅུང་ཟད་ཡོད་དེ། མ་མཐར་ཡང་གཡོག་སྤྱི་ཞིག་སྤྱོད་སྤྱིད། ཡང་མིན་ན་མིག་ཁྱུ་འདི་ཁྱོད་ཆང་གི་བྱིས་གཉོར་ཨ་མའི་མིག་ལས་སྤྱིང་བ་ཡིན་ན། དེ་ལ་འང་རིན་ཐང་གང་མེད་པ་མ་ཡིན་དྲི། བྱིས་པ་གཉོར་ཞོར་དུ་རྩི་བོ་བྱེད་པའི་དཔེ་ག་ལ་ཡོད།

ཡིན་ནའང་། འདི་ཆང་མ་ནི་འུ་ཅག་གི་ཨ་ཅེ་དང་སྤྱིན་ཡ་མ་ཆོས་དེང་གི་དུས་འདིར་དངོས་སྤྱི་ཁྱོད་བཞིན་པའི་སྤྱིག་བསྐལ་གསོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁ་བའི་བྱ་མོ་ཡིན་ནའང་ཆོག ། གངས་རིའི་སྤྱིས་མོ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བོད་པའི་མཛེངས་མ་ཡིན་འང་རུང་། གལ་ཆེན་ནང་གི་དོན་ཆེན་ཞིག་ནི། སྤྱིས་འདིར་ད་གཟོད་ལ་རྩ་ཡོད། དུས་དེར་དངོས་སྤྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྩོན།

འོ་ན། ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཟེར་ན། རང་ཅག་བྱེད་མེད་ཆོགས་ཀྱི་ཉམ་ང་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་སྤྱི། ཐོག་མར་ང་ཆོས་སྤྱིས་པའི་ཆོགས་ལ་ཁེན་དུགས་པའི་འདུན་པ་དེ་རིང་དུ་དོར་ནས། ལོ་རྒྱའི་འགྲོས་དང་འགྲོགས་བཞིན་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བར་བསྤེན་བཞིན་རང་རང་ས་ནས་བབ་བསྐྱར་འོས་འཆམ་གྱི་བྱ་བ་རེ་གཉོར་བྱུང་རྩ་ན། རང་ཅག་བྱེད་མེད་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འདི་ཡང་ངང་ངམ་གྲགས་ཀྱིས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་དུ་འགྱུར་མི་སྤྱིད་པའི་དཔེ་ག་ལ་ཡོད།

དེས་ན། ཕོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་འདུ་ཤེས་སྤྱི་མཁྱེགས་ཅན་པོ་རིང་དུ་དོར་ནས། རང་ཅག་བྱེད་མེད་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གི་རྩལ་མཆོན་མཐོ་རུ་བསྐྱངས་འདོད་ན། ང་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གོམ་པར་བསྤེན་ནས་སོང་ཆོག རིག་གནས་དང་རང་དབང་ང་ཆོ་སྤྱི་ལ་ཡང་ཡོད་ཆོག ལྷས་ར་དང་ཞིང་ཆོགས་ང་ཆོའི་མངའ་ཐང་མིན་པ་བདེན་དཔང་བྱས་ཆོག །ང་ཆོ་ལ་ང་ཆོའི་རྣམ་པ་ཡོད་ལ་དེ་དར་སྤྱིལ་དང་རྩུད་འཛིན་གྱི་འགན་ཁུར་ཡོད།

བརྩ་བཤད་ཆོག་གི་རྩ་བ་དང་། སྤྱོད་སྤྱིས་འོ་མའི་མར་ལོ་གང་ཡིན་ཡང་། དུས་རབས་གསར་བའི་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཉི་ཟེར་གཞོན་རྣམས་རང་ཅག་ཁ་བའི་སྤྱོད་སྤྱིལ་ལ་འདོད་ཀྱི་ཟེགས་མ་འགའ་བསྐལ་བྱུང་བས། ང་ཆོས་ནན་བཀྱར་རྩུང་བྱམས་དང་བདག་པས་གཞན་གཅིས་ཀྱི་སྲིལ་རྩུན་བཟང་པོ་འབྱས་ཇེ་ལེགས་དང་སྤྱི་རྩི་ཆང་དུ་བྱུང་སྤྱི་རང་རིགས་བྱེད་མེད་ཆོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གསོན་པོ་དོན་དངོས་ལ་སྤྱིད་དེ་མ་འོངས་གངས་རིའི་སྤྱོད་སྤྱིལ་སྤྱིད་ཀྱི་བོད་ཁོ་ལ་བསྤྱིས་ན་ཆོག



ཟ་མ་མེའི་སྐྱོད་སྤྱག་ལ་བསམ་པའི་གཏམ།

ཚེས་ཀྱི་ཕྱིད།

གལ་སྲིད་ང་རང་ཕྱད་མེད་ཅིག་མིན་ན། བརྗོད་པ་དོན་པའི་བཟ་མོའི་སྤྱིད་རྒྱལ་ལ་བསམ་པའི་གཏམ་དེ་དག་སེམས་  
ནང་གི་སྤྱུལ་སྒྲོང་འདི་འདྲ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ནས་ཁྱིད་ནམས་ལ་སྤྱལ་པོར་སྤྲོ་ག་ལ་རྒྱས། དབྱངས་ཅན་མཚོ་ཕྱང་རོལ་མོ།  
སྤྱིས་པ་ཕོ། ཟ་མ་མོ། ཅི་འདྲའི་ནར་སྟན་ཞིང་སྒོ་འགྲུགས་པའི་ཆོག་སྤྱོད་ཞིག་རེད་ཡང་། གལ་ཏེ་དེད་ཅག་གི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་  
ནམ་ཐར་དེའི་ནང་དུ་སོ་མཚོན་པའི་ས་སྤྱིུ་ཕྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དང་། མོ་མཚོན་པའི་མ་གྲག་སྟན་མོ་གཉིས་མེད་ཟེར་ན་  
བོད་མིའི་འཕྱུང་ཁྱུངས་མཚོན་པའི་བཤད་རྒྱུན་དེ་ཡང་སྤྱི་སྤྱང་ཅམ་ལས་གཞན་ཅི། དེས་ན་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་  
རྒྱན་རིང་མོ་དེའི་ནང་བོད་མི་ནི་པ་སྤྱིུ་ཕྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དང་མ་གྲག་སྟན་མོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱིས་སོ་མོ་  
གཉིས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་བོད་མི་ནི་པ་སྤྱིུ་ཁོ་ནའི་རྒྱུད་པ་ཡིན་ཟེར་བ་ཞིག་ཐོས་ཀྱང་མ་མྱོང་ལ་  
སྲིད་ཀྱང་མི་སྲིད།

དེས་མ་ཟད་དེང་གི་དྲུས་རབས་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་རྒྱ་པའི་རྩ་རྒྱུས་དྲག་པོ་དེ་དང་བརྟུན་  
ནས་ངས་རང་རིགས་ཀྱི་ཟ་མ་མོའི་སྤྱད་རྒྱག་ལ་བསམ་པའི་གཏམ་ཐོར་བྱ་ཞིག་རྒྱ་པར་བཤལ། རྒྱེས་དམན་ལ་སོགས་པའི་མིང་  
ཆོག་ནམས་ལས་འགྲོ་བའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་གྲོད་དུ་བྱུང་མེད་ཆོད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་བབ་མཆོར་འདུག།

དེ་ཡང་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར། འདས་ཟིན་པའི་དུས་ལྷན་རིང་པོའི་ནང་དུ་མི་རིགས་མང་པོར་བྱད་མེད་ནི་ནམ་  
ཡང་གྲིམ་ཆང་གི་བཟའ་བྱུང་གཡོས་སྒྲིབ་དང་བྱ་སྤྲུག་གསེསྒྲིབ་གི་བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཙམ་ལས་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་  
རྒྱས་པ་གང་ཡང་མེད་པར་ངོས་འཛིན་གྱིན་ཡོད། འདིར་ངས་རང་རྫོམ་ངང་ངེད་ཅག་གི་མི་རིགས་འདིར་ཡང་ཐོ་མཆོག་མོ་  
དམན་གྱི་རྙིང་ཞེན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཡོད་ཅེས་སྒྲུས་ན། སལ་ཆེར་ཤེས་ལྡན་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྒྲོ་དཀྱགས་ངེས་མིན། ཡིན་ནའང་།  
དེ་འདྲ་བའི་རྙིང་ཞེན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་དྲི་མ་ཙམ་ཡང་མེད་ཟེར་ན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་མཐུན་ག་ལ་སྤྲིད།

དེང་སྐབས་ཐུ་ཚོགས་ཀྱི་འཕོ་འཇུག་དང་བསྟུན་ནས་ཤོད་ཀྱི་ས་ཁྲོགས་མང་ཆེ་པར་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་པའ་ལ་འཇུག་  
བ་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བྱང་མེད་ནི་དྲང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ནས་རྒྱུད་ནས་མེད་ཀྱི་རྣམ་པར་གནས་ཡོད།

དེར་པ་ཉེན་དེར་གི་ལྷོ་ཆོག་མ་གཤམ་པ་པ་པ་དེར་པོ་ལོ་རྒྱལ་མ་ལ་ལོག་མ་ལ་དང་ལྷོ་གས་གང་ཅིའི་ཐང་ནས་ཆ་ལྷོ་ན་



སྐྱེས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

དགའ་སྟོན།

བོད་པའི་སྐྱེས་པ་ཚོས་བྱེད་སྒྲུབ་པ་མཉམ་འཛིག་བྱེད་དགོས་ས་ཏེ་ཅང་མང་། འོན་ཀྱང་བྱིས་པའི་པདྨ་ཐང་སོགས་  
གནས་སྐབས་མི་སྡེ་རྒྱ་བྱིས། རྩོམ་འགྲེལ་ཆབ་དུ་ཡིན།

གཅིག་འདི་ནས་བཤད་དགོས་ཤིང་འབྲི་བས་མ་ཤི་སྒྲིམ་མ་ཆོད་ལ་ཆོད་བཞུལ་གྱི་བྱུང་ཆོད་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཡིན། འདི་  
ལ་ལོ་ཆེགས་དང་ལུང་འབྲེན་སོགས་ཀྱིས་ངལ་བ་བྱེད་མི་དགོས་པར། དངོས་ཡོད་ལ་དངོས་ཡོད་ལས་སྟག་པའི་རྒྱ་ཆ་གཞན་  
གང་ཡང་དགོས་དོན་མེད། ཤར་རྒྱུ་བ་གཉིས་ཀྱི་འགོ་ཕྱགས་དང་འདུག་ཕྱགས་དེ་དོ་ཆག་ལྷ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཕྱར་སྐྱ་རྒྱག་དགོས་  
དོན་དེ་བས་ཀྱང་མེད།

གཉིས། བོད་སྐད་སྐོར་སྐོར་གསུམ་ཀ་ལ་བྱམ་མོང་དུ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལམ་གཤེས་ལྟ་བུ་ཞིག་ནི། སྐྱེས་མར་བརྟེན་གསེར་བརྟེན་གྱི་སྐྱེས་པའི་ཁ་རུ་མཉམ་དུ་འབྱུག་པ་དེ་ལ་ངས་སྐོང་རྒྱ་ཡིན། ཁྱིམ་ཆང་ཆེ་ཆུང་ཅི་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ཡི་སྐོར་གསེར་ལྟ་བུ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གསེར་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ལས། དེ་ལ་མཐོང་མན་དང་དཔོན་གཤེག་གི་བྱང་པར་ནི་སྐྱེས་ཀྱང་སྐྱ་རྒྱ་མེད། ད་དུང་ཁོ་བོ་དུ་བསམ་ན་ཁྱིམ་ཆང་ལ་སྐྱེས་མ་ཆོད་ན་ཆེ་བ་འདྲ། རྒྱ་མཆན་ནི་འདི་ཡིན། ཁྱིམ་གྱི་ལས་ཀ་མང་ཆེ་བ་ནི་སྐྱེས་མ་ཆོས་ལས་པ་དང་། ཆོང་པམ་སྐོར་ཉིས་བྱང་སྐོར་ཁྱིམ་གྱི་རྒྱ་ཆོར་མེ་ལ་ཤོར་བ་དེ་བས་ཀྱང་ཉུང་ཆོད་རེད། ད་དུང་གྱིས་པའི་ཉམས་ཙུ་ལ་ནི་མ་ཅན་ལས་ལྟག་པ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པས། བདེན་པ་ཞིག་ལ་བཞུགས་པའི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ་བཟུངས་བཞག་ན། ཁྱིམ་གྱི་དབང་ཆ་ནི་སྐྱེས་མ་ཆོད་ཆོད་གསེར་པ་རེད། ང་ཆོ་ལ་ལྷགས་མཐུན་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་ཆང་ལས་འདས་པའི་མཐོང་མན་དང་། བྱན་དང་བྱན་བདག་གི་རྒྱམ་པ་དེ་ནི་གནམ་གྱིས་འགོ་བས་མི་བྱུང་བའི་ནག་ཉིས་ཤིག་རེད།

གསུམ། རྩེས་པ་དང་རྩེས་མ་གཉིས་ལ་དཔོན་གཡོག་གི་ནམ་པ་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་། ཁྱིད་ཀྱིས་རྩེས་མ་  
ལ་དྲང་ཆོག་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་བཤད་རྒྱ་ཡོད། རང་གིས་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་བ་སྤང་བ་ཞིག་ལ་ཐུབ་ཆོད་ཤེད་པ་ནི་ཁྱིད་ཀྱི་ང་  
ཆ་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་གཟེ་བ་ཆེད་ཅིག་རེད། གནམ་འོག་གི་ཤོད་པའི་རྩེས་པ་ཆོས་ཀྱི་ཆོག་དག་ལ་རེ་རེ་བཞིན་ལན་ཞིག་གདབ་

ཡོང་རོགས།

བཞི། འཁོན་རེས་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་བདེན། སྐྱེས་མ་དག་ལ་འཛོན་ཆོད་ཀྱི་ཉེས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་བདེན། མ་འགྲིག་ན།  
མ་མཐུན་ན། རང་རང་གི་ལམ་དུ་མི་ཆས་པར་རྒྱག་དུང་བྱེད་པ་དེ་ནི་གཏུམ་སྦྱོད་ཡང་བཞིག་རེད།

ལ། འགྲོ་མེད་གཤེས་སྲ་གྲུབ་པའི་བརྗེ་དུང་ནི་སྐྱེས་པ་ཁྱོད་ཆོ་ལ་ཡོད་དམ་མེད། བྱམས་སྦྱོང་མེད་པའི་བརྗེ་དུང་ནི་  
དགོས་མཁོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནམ་མིན། བྱ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཆོད་ལ་ཡོད་པའི་བྱམས་བརྗེ་དེ་ཁྱོད་ཆོ་ལ་ལྡན་ནམ་མི་ལྡན།

དུག ཆོར་བའི་དགོས་མཁོ་ལས་མེད་པའི་བཟའ་ཆང་ནི་བཟའ་ཆང་གི་མིང་ཙམ་ཞིག་དང་། ཁྱིམ་ནང་དུ་དོད་མེད་  
པའི་དུད་ཆང་ནི་བྲག་ལྷག་སྒོང་པ་ཞིག་ལས་གཉིས་སྲ་མེད། ཐུབ་ཆོད། གཉའ་གཞོན། དུང་དེག འཁོན་རེས་ལས་མེད་པའི་  
ཁྱིམ་ཆང་ནི་དཔུལ་བའི་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཡིན་པས། ཁྱིམ་ཆང་དེར་མི་ལ་དགོས་ཤིང་ཡོད་ན་ཆོག་པའི་བདེ་སྦྱིད་ནི་ཨ་བའི་ན་  
ཚ་ཙམ་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད་དོ། །

བདུན། མདོར་ན་སྐྱེས་པ་ཁྱོད་ཆོ་ལ་སྐྱེས་མ་གཤེས་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་ལག་གིས་དུང་བའི་དབང་ཆ་དེ་གཏན་ནས་མེད་  
ཅས་པ་དེའོ། །

## སྐྱེས་པའི་བྱ་སྟོན་དང་བྱ་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

རྣམས་ལ།

ཉིན་ཁ་གསུམ་གྱི་སྟོན་ནས་སྟོན་པའི་ཐོག་ས་པོ་ཞིག་གིས་བདག་ལ་བརྟན་འཕྲིན་བྱུང་བྱུང་ཞིག་བརྟན་སོང་ལ།  
བརྟན་འཕྲིན་དེ་ནི་མཆོག་ཆུང་ཆུང་ནས་དངོས་སྤྱུང་པའི་ལྷགས་མེད་ཁྲིམས་མེད་ཀྱི་དོན་ཀྱི་ཞིག་སྟེ། སྐྱེས་པ་ཁྲེལ་མེད་  
ཅིག་གིས། ཐོས་ར་སྤང་མཐོ་ཞིག་གིས། མེ་ཆོག་ས་མང་ས་ཞིག་ནས། ཉི་མ་དཀར་དཀར་ཞིག་ལ། རང་གི་བཟའ་ཟླ་ལ་ཆད་  
ལས་བཞུལ་བའི་གཙུག་རྒྱུད་པའི་བརྟན་རིས་ཤིག་རེད་བཞག།

ཁ་པར་གྱི་ཤེལ་ངོས་སྤྱུང་བཞུགས་པས་བདག་གི་མིག་ལ་ཡང་ཡིད་མི་ཆེས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཞིང་། རེ་ཞིག་སྤྱོད་  
བ་མེད་པར་འདད་ཀྱི་གི་གནས་སྤྱུང་སོང་། ཨ་ཙོ། མི་རབས་ནས་མི་རབས་དང་། ལོ་རབས་ལོ་རབས་ནས་སྤྱོད་  
ཐུན་གྱི་ཡུལ། སྤྱིང་རྒྱུ་ཞིང་ཞེས་མིང་གི་ཆོ་ལོ་ཐོགས་པའི་རང་རེ་ཁ་པར་ཅན་གྱི་ཡུལ་ས་འདི་ནས། ཁ་ནས་མ་ཁི་འདོན་ཞིང་།  
ཁོག་ཏུ་བསམ་ནག་འཆང་བའི་མི་ངན་འགས་རང་གི་མི་ཆེའི་སྤྱུ་ཡ་དང་ཆེ་གཅིག་གི་སྟོན་རོགས་ལ། འདི་ལྟར་སྤྱིང་རྒྱུ་  
བསམ་ཤེས་སྤྱོད་ཅམ་མེད་ཅིང་། རོ་ཆ་དང་ཁྲེལ་གཞུང་ཅུང་ཅམ་མེད་པར། གཙུག་རྒྱུད་དང་བྱ་བ་ཆོད་བྱུང་བའི་མིག་སྤྱོད་  
གྱི་སྟོན་བ་མི་གཙང་བ་འདི་དག་མཐོང་ཡོང་དུས། སྤྱིང་རྒྱུ་དག་ཏུ་ལྡང་ཞིང་སྤྱིང་རྒྱུ་རབ་ཏུ་ན་བ་ལ་ཨང་། དངོས་གནས།  
འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཅ་དོན་གང་ལའང་བསམ་ག་ཞིག་མེད་པར། ཉམ་ཆུང་སྐྱེས་མ་ཞིག་གི་གནས་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་ལོ་བཅད་  
ཅིང་།

ད་དུང་མཁྱེར་ཆོས་དང་། འགྲམ་པ། བྱང་དང་རྩ་མ་སོགས་གང་ས་ནས་གང་སར་རྒྱུ་ཤིང་ལག་པས་  
བདུངས་ཏེ། ཆད་ལས་བཞུལ་བའི་བྱ་བ་ཆོད་བྱུང་བ་འདི་ལས་ཡང་འདི་ཐབས་དྲགས་པའི་དོན་ཀྱི་ཞིག་གང་ན་ཡོད་དེ་  
ཡོད་མི་སྤིང་ལ། མིའི་ཀྱན་སྟོན་ལས་འདས་པའི་སྤང་བ་ཀྱི་ཡན་དང་། རང་སྤང་གང་གར་གྱི་གྲུམ་དག་གི་བྱ་སྟོན་མ་རུང་  
བ་འདི་དག་མཐོང་ཐངས་རེ་རེ། དོན་དམ་པར་རང་རེ་ཁ་པར་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པ་ཆོ་ནི། མི་གཞིའི་སྤྱིང་རྒྱུ་ཐོབ་དང་། ཀྱན་སྟོན་  
གྱི་ཆད་ཤིང་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་ཡོད་དམ་སྤྱོད་པའི་འབྲག་སིབ་སིབ་དང་གང་གུར་གུར་གྱི་སེམས་ཆོར་ཞིག་ངང་གིས་









ཅམ་གཏོང་གིན་ཡོད། ཡ་ངསྟིང་རྗེ་སྟུ་ཅམ་མེད་པའི་ཀྱག་རྟུང་ཅི་ཅམ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

སྟེ་ས་དང་། འཛིགས་རུང་སྟེ་ག་བརྟན་འདྲིའི་ངོགས་ཀྱི་ཕོ་ངན་འདིས་བྱུང་མེད་(རང་གི་བཟའ་ཆེ་འམ་དགའ་རོལ་ས།  
)ལ་བྱུང་ཆོད་གཏོང་སྟངས་དང་གཅར་རྟུང་བྱེད་སྟངས་ཅི་འདྲའི་ཡ་ངསྟིང་རྗེ་མེད་པའི་བྱ་ངན་ཞིག་རེད། ཅི་འདྲའི་མ་རུང་  
ཐ་གལ་བའི་ཕོ་ངན་ཞིག་རེད། འདི་དཔེ་མཆོན་ཅམ་སྟེ་རི་ཁ་བ་ཅན་ན་པོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ན། འདི་དང་འདི་འདྲ་བའི་བྱ་  
ངན་སྟེ་ལ་མཁན་གངས་ཀྱིས་ཨོ་ལོང་། འདི་དང་འདི་འདྲ་བའི་ཕོ་ངན་ཉུང་ཉུང་ཨོ་ཡིན། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོང་ཐང་གང་ན་ཡོད།  
བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁོ་དབང་གང་ན་ཡོད།

བརྟུང་། ཅིལ་ཆུང་ཁྱད་མེད་ཆོལ་སྟེ་ས་ཕོ་ཡི་ཆུགས་ཀ་ཙ་བ་ནས་དཔེན་ཞིང་སྟག་ག་རའི་ལ་ཀྱ་གདོད་མ་ནས་སྟོང་  
འདུག་སྟེ། ཆོ་ཀྱ་ཁབ་མིག་ལས་དོག་ཅིང་སྟོ་མིག་རྟུལ་ཕན་ལས་ཆུང་བའི་ཁར་ཕྱི་འཇམ་ནང་རྩུབ་གོད་རའི་སྟུ། སྟུ་ཕྱི་ལ་མ་  
སྟེ་ས་ནང་ལ་སྟེ་ས་ཏེ་སྟང་དགྲ་པོའི་ཐོག་ལ་བལ་ལས་འཇམ། ནང་པ་རྩུའི་སྟེང་ལ་ཐོག་ལས་བཅན་ཟེར་བའི་གནའ་གཏམ་ལྟར་  
པ་གསོད་ལག་དམར་སེམས་ཀྱི་གོགས་མཆོག་ཏུ་བཀྱར་ཏེ་ཁོ་པ་ཆོའི་ཅི་གསུང་དཔོན་པོའི་བཀའ་དང་གར་མངགས་པ་མའི་  
ལམ་བྱས་ཏེ་ཡོད་མོད། ནང་གི་ཕུ་རྟུ་དང་བྱིས་ཀྱི་ཆུང་མའི་སྟེང་ལ་ཞེ་སྟང་གིས་ཆོས་ཏེ་ཁོང་ཁྱོ་ཡིས་བཟེན་ནས་ཅི་ཞིག་ཡིན་  
མདོག་གིས་འབྱིང་ཉམས་ཀྱིས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་བཟའ་མི་བྱ་བྱག་ལ་ཀྱག་རྟུང་དང་། ཕུ་རྟུ་སྟུན་ཆེ་ལ་འཁོན་འཛིན་ཁོ་ནས་  
ཡོད་པས་སོ། །

དགྲ། མི་གཞི་ཙ་བ་ནས་པོར་ཤིང་མི་ཆོས་དོག་བརྗེས་གཏོང་མཁན་སྟེ་ཐ་གལ་སྟོད་ངན་ཀྱི་དམུ་ཤོད་གཏམ་སྟོད་ཅན་  
ནས་མའི་རིགས་ཀྱི་གད་སྟེ་གས་དང་སྟག་ག་རའི་རྟུང་འདྲན་དངོས་མ་དེའོ། །

མདོར་ན་ཕྱི་འཇམ་ནང་རྩུབ་གོད་སྟུ་ཅན་ཀྱི་ཕོ་ངན་དག་ནི་ས་པམ་ཀྱི་ལུང་གིས་ཟེན་པའི་སྟུ་མེད་པ་ཡི་ཕག་པ་དང་། །  
"རྟུང་གཉིས་ཅན་ཀྱི་ཕུག་དང་མཆོངས་པ་སྟེ་ངན་པ་དགྲ་འཛོམས་ཀྱི་བྱི་ཕག་དངོས་མ་དང་བཟང་ངན་དཔེར་འབྱེད་ཀྱི་ནམ་  
དཔྱོད་དཔེན་པའི་ཆུན་ཆོངས་ངོ་མ་དེའོ། །

མི་གཞི་ཀྱན་སྟོད་ཙ་བ་ནས་པོར་ཞིང་རྟུ་འབྲས་སྟོ་མིག་གདོད་མ་ནས་ཟད་པའི་ཅིལ་ཆུང་ཁྱད་མེད་ཀྱི་ཕོ་ངན་དེས་ཉི་  
མ་ཁ་དགར་ངོ་དགར་ལ་མི་ཆོགས་འདུས་ས་ནས་རྟུ་ལམ་བཞི་མདོ་ནས་ཉམ་ཆུང་བྱུང་མེད་(བཟའ་ཆེ་འམ་དགའ་རོལ་གང་  
རུང་ཞིག) ཅིག་ལ་བྱུང་ཆོད་བཏང་པའམ་བརྟན་བཅོས་བཟོས་ཤིང་ཀྱག་རྟུང་བྱས་པ་དེས་སྟུ་ན་པོད་མི་རིགས་ལ་ཞབས་  
འདྲན་ཆེན་པོ་ཞུས་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་ཏུ་པོད་པའི་སྟེ་ས་པ་ཆོའི་སྟང་བརྟན་ནད་དེ་བརྗེད་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་ཁུ་  
མ་སྟུ་ཆང་མའི་མགོ་ན་རྟུ་ལ་གཡུགས་ཤིང་བྱ་རབས་ཆ་རྟུང་ཆང་མའི་ལ་རྟུ་དོ་ལ་བརྟུབ་པ་མ་ཟད་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་གཞི་དང་  
ཀྱན་སྟོད་བསམ་སྟོང་གོ་དོགས་ཆང་མ་འདྲིའི་ཞིས་ཁྱོམ་སྟེན་ཐངས་གཅིག་བྱས་པ་དེའོ། །

# རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ཐོས་ཐང་། ལ་པའི་བྱ་མེད་ལམ་ལུ་

ལ་པའི་བྱ་མེད་ལམ་ལུ་

རུལ་སྤངས་ཀྱི་གྲུ་བྱར་ཀྱན་ནས་རུལ་རྩི་འབྲུལ་བའི་ངོ་གདོང་དག་མཐོང་ཐངས་རེ་རེར་བཅན་པོའི་བང་མོ་ན་མེ་  
མིག་བགྲད་པའི་དུར་ཀོང་ཆོའི་མདུན་ནས་མཆོང་མ་ཐོར་གང་གིས་མཆོད་ཆང་བཅག་ཀྱི་ལས་བྱ་ཐབས་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཉེ་ཆར་  
ཆབ་ཆ་ནས་བྱུང་བའི་མེ་གིས་ཆད་བཞུགས་ཀྱི་དོན་ཀྱི་ཉེ་གསར་བྱ་ཞིག་གིས་བྱ་མེད་ཅིག་ལ་དུང་དེག་ཆབ་ཆེན་བཅོས་  
པའི་བརྟན་བྱུང་ཞིག་གང་སར་སྤེལ་གྱིན་འདུག་ལ། ཞར་དང་ཞོར་ནས་ཁབ་དང་འབྲུག་གིས་སྤྱོར་བའང་གང་འཆ་མས་ཤིག་  
བཅོན་གྱིན་གདའ།

སྤྱིར་ངོ་གདོང་སྤྲུག་པོ་ཅན་གྱི་སྤྲུག་པོ་དང་པོ་ཆང་ནི་དབྱུག་པས་སྤྲུམ་ཞིང་དབྱུག་པས་བསྐྱངས་པའི་སྤྱོད་ཀར་རིང་མོ་  
ཞིག་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། ས་མ་དང་བྱ་རྒྱུད། དག་ཅན་དང་དག་ཕུགས་ཆ་མ་དང་སྤོང་མ། ཁྱོ་བོ་དང་སྤོང་མ། དཔོན་པོ་དང་  
གཡོག་པོ་སྤོང་མ་དང་མེའི་བར་གྱི་འབྲུལ་བ་ཡོད་ཆད་གཅར་དུང་གིས་བསྐྱབ་ཅིང་དུང་དེག་གིས་བསྐྱངས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་  
པར་སྤོང་མ་ནས། དབྱུག་པ་ལ་སྤྲུམ་འཆའ་བའི་སྤོང་གསོ་བ་གང་མང་ཞིག་བྱུང་དང་འབྲུང་བཞིན་པ་འདི་ག་རེད།

རབ་རིབ་དང་མག་མོག་གིས་ཐེན་པའི་ང་ཆོའི་སྤྱོད་ཆོགས་ལ་ཡང་དག་པའི་སྤོང་གསོའི་ལྗང་ལྷུག་ཅིག་འབྱངས་པའི་  
སྤྲུལ་བ་ནི་ཏ་ཅང་དཀོན་ཏེ། མེ་ཆོས་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ལངས་སྤོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་ཆགས་མ་བྱུང་པའི་ཁར། ཐ་སྤྱོད་སྤོང་པོ་འགའ་  
ལ་འདྲ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉེ་ལས་དང་རྒྱུ་འབྲས། བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་སོགས་བྱུང་བསྐྱན་རིགས་གཞུང་གི་བསྐྱབ་བྱ་དག་ཆེད་བསོད་  
དང་བརྟན་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གཡུག་པའི་གཡོན་རྒྱུང་བཅོས། མེའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་འཛོན་རིགས་གསུམ་གྱི་དཔལ་ཡོན་ཐམས་  
ཅད་ཅི་མི་སྤྱོད་པར་དོག་རོལ་དུ་གཏོང་བའི་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་ཡན་དང་སྤྱིང་བ་གང་གར་གྱི་དུག་གི་འཆོར་མའི་འབྲས་བྱ་ཞིག་བསྐྱེད་  
ལ་ནི།

ཁོ་ཆོས་འདི་ལྟར་མི་རིགས་ཤིག་གི་མི་གཞི་ཀྱན་སྤྱོད་ཀྱི་མཛེས་པ་ཡོད་ཆད་ཆུ་ལ་འཕངས་པ་ནི་མི་རིགས་འདིའི་སྤྱོད་



## ཚུམ་བསྐྱེད་བད་མྱེད།

སྐྱུག་བསམ་གྱི་འོ་ཁྱ་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཤིང་སྤྱི་ཐག་གི་ཨ་ལོང་དམ་དུ་སྒྲེལ་བའི་རིགས་མཐུན་སྐྱེན་ཆ་ནམས་པ་དང་། སྤྱིད་  
སྐྱུག་ལོ་རྒྱུད་གཙང་པོ་མཉམ་དུ་བཞུལ་བའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཆོ།

སང་ལོ་ཡང་ངེད་ཀྱི་ལ་པའི་བྱ་མེད་ལམ་བུ་འདོན་ཐེངས་གསུམ་པ་ཕྱད་གྲབས་ཡོད་སྐབས། འདི་ལ་དང་བ་དང་མོས་  
པ་ཡོད་མཁན་དང་། མ་ཡུམ་ཆེད་བདེ་སྐྱུག་ལ་ཐུགས་ཁུར་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཛད་མཁན་ཆོས་རྒྱལ་ཤོག་ཡངས་པར་བརྒྱུ་སྤྱོད་  
དུས་མཉམ་ལྷགས་ཚུམ་རེ་མཁོ་སྤྱོད་གནང་རྒྱུ་མཆི། བརྗོད་བྱའི་ཐད་ནས་ཆབ་སྲིད་དང་མི་འགལ་བར་པོ་མཆོག་མོ་དམན་  
གྱི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཏེ། བོད་རིགས་བྱ་མེད་སྤྱིད་སྐྱུག་གི་ལས་དབང་དང་འབྲེལ་ནས། བད་རྟིང་དང་མཛོན་བརྗོད་  
ཀྱིས་མ་བཅིངས་བར་བརྗོད་བྱ་ཁ་གསལ་ཞིང་འབྱར་དུ་ཐོན་པ། ཡིག་ཞོར་མེད་པ། སྤྱིས་དག་པ། ཚུམ་ལུས་སྐྱུག་ཚུམ་དང་  
དབྱུད་ཚུམ། འཕོལ་ཚུམ་བཅས་ཡིན་ལ། རང་མོས་དང་ཆོགས་བཅད་བསྐྱེད་མེད། ཚུམ་པ་པོས་མ་བསྐྱར་སྤྱོད་ལ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་ཡིག་ཞོར་རམ་གཏགས་ཞོར་ལ་སོགས་པར་དག་བཅོས་གང་ལེགས་མཛད་རྒྱུ་རེ་བ་ཡིན། ཚུམ་བསྐྱེད་སྐབས་ངེད་ཆོགས་  
པའི་ཚུམ་སྤྱིག་པས་དབྱུད་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་བརྗོད་བྱ་ལ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འོས་འཚམ་ཞིག་བྱུང་ཆོ། ད་གཞོད་འཕྲིན་  
སྤྱིགས་སམ་དེབ་ནང་དུ་བཀོད་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལས་བསྐྱར་བ་ཐ་དག་བཀོད་ཀྱི་མེད་པས་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་བྱུགས་ལ་འཇགས་པར་  
འཆ་ལ། དེ་ལ་རྒྱ་ཆེད་སྐྱུག་ཐོགས་པ་ཆོར་དགོངས་དག་ལྷ་བ་ལས་གཞན་བྱེད་ཅག་གིས་ཀྱང་དཀྱིལ་ཡངས་གནང་བར་ལྷོ་འོ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༡པའི་ཆོས་ཉིན་ཆོགས་མི་འབྲུག་མོ་འཆོན་སྐྱུག་པར་སྐྱར་རོ། །

ཚུམ་བསྐྱེད་གནས།

1147506483@qq.com

2216948863@qq.com

སྤྱི་ལོ་འབྲེལ་འཕྲིན་ལམ།

1147506483 2216948863